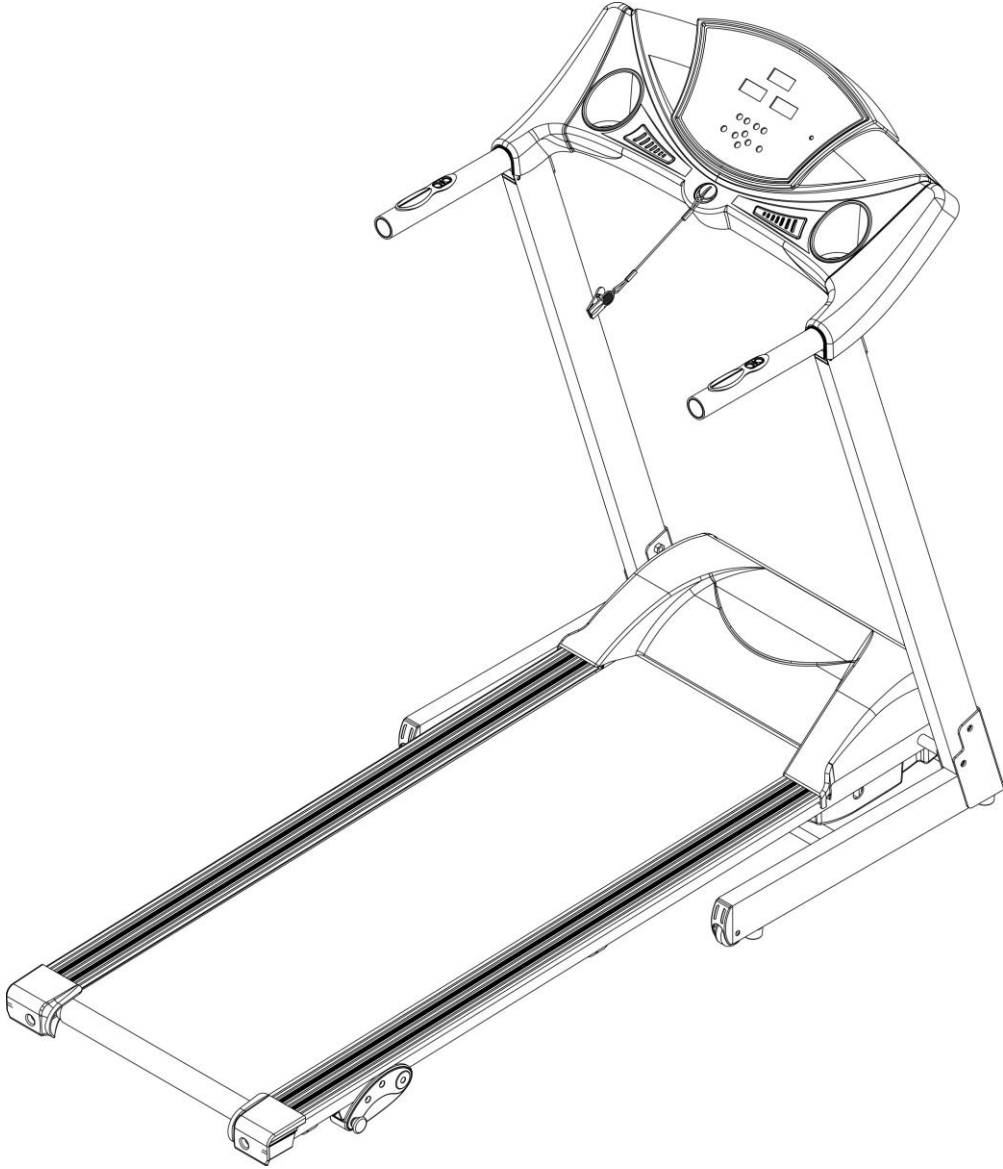




RECHARGE KOŞU BANDI

KULLANIM TALİMATI



**Bu ürünü kullanmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyunuz.
Bu kullanım talimatını daha sonra başvurmak için muhafaza ediniz.**

EMNİYET TEDBİRLERİ

Uyarı: Özellikle 35 yaşına kadar olan veya daha önce bir sağlık problem geçirmiş kişiler için olmak üzere çalışmanıza başlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışmanızı tavsiye ediyoruz. Bu teknik özelliklere riayet etmemeniz durumunda meydana gelecek herhangi bir sorun ya da yaralanmayla ilgili olarak hiçbir sorumluluk üstlenmiyoruz. Koşu bandının dikkatli bir şekilde monte edilecek ve motor koruması kapatılacak olup sonrasında elektriğe bağlayınız.

DİKKAT:

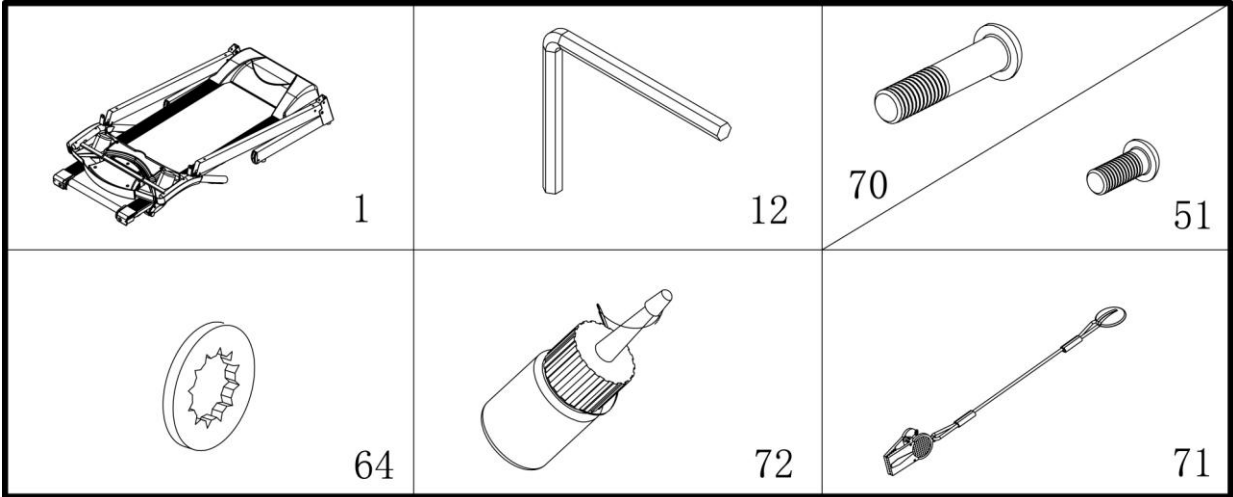
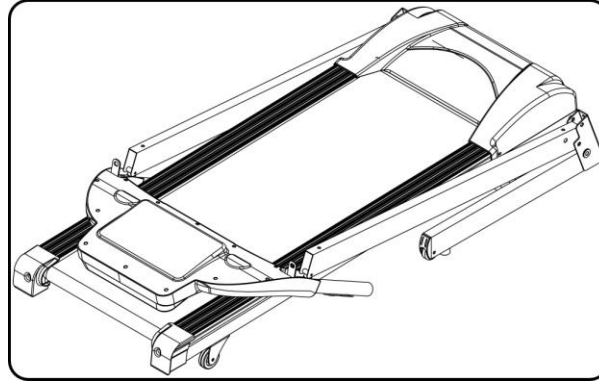
1. Koşu bandını kullanmadan önce emniyet kelepçelerinin elbise ya da kemerlere takılmasını sağlayınız.
2. Lütfen, ekipmanların herhangi bir parçasına, ekipmana zarar verecek hiçbir parça eklemeyiniz.
3. Koşu bandını temiz, düz bir yüzeye yerleştiriniz. Koşu bandını, uygun havalandırmayı engelleyebileceğinden, kalın halı üzerine yerleştirmeyiniz. Koşu bandını su yakınlarına ya da açık havaya yerleştirmeyiniz.
4. Yürüyüş bandında duru haldeyken kesinlikle koşu bandını çalıştırmayınız. Cihazı açık konuma getirdikten ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandının harekete geçmesi öncesinde bir duraksama olabilmektedir, bant hareket edene kadar daima cihazın gövdesinin ya taraflarında bulunan ayak koyma yerlerinde durunuz.
5. Koşu bandı üzerinde çalışırken daima uygun elbise giyiniz. Koşu bandın atakılabilecek şekilde uzun, gevşek yapıda giyiler giymeyiniz. Daima lastik tabanlı koşu ya da aerobic ayakkabılarınızı giyiniz.
6. Çalışmaya başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.
7. Yemek sonrasında 40 dakika kadar bir süreyle çalışmayınız.
8. Ekipman yetişkinler içindir, çocukların çalışırken yanlarında yetişkin bulunması gerekmektedir.
9. Çalışmaya ilk başladığınızda, koşu bandınızda rahat olup, ona alışana kadar korkuluklardan tutmanız gerekmektedir.
10. Koşu bandı bir kapalı alanda kullanım ekipmanı olup, hasar görmesinden kaçınmak amacıyla açık alan kullanımı için değildir. Depolandığı yeri, temiz, düz ve kuru olarak muhafaz ediniz. Yalnız spor amaçlı olup, amacı dışındaki diğer kullanımlar yasaklanmıştır.
11. Yalnız koşu bandına uygun elektrik hattı için, elektrik hattını satın almak üzere distribütörle ya da doğrudan firmamızla irtibata geçiniz.
12. Koşu bandının bir elektronik arızaya bağlı olarak aniden hızının artması ya da hızının istemeden artması durumunda, konsol üzerinde bulunan çekme pimi çözüldüğünde koşu bandı aniden duracaktır.
13. Kablonun ortasına bağlantı yapmayınız, kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değiştirmeyiniz; kablonu üzerine herhangi bir ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yakınına koymayınız; çok yuvalı bir priz kullanılmamasını yasaklayınız; bunların yapılmaması yangın çıkmasına ya da insanların elektrikten yaraanmasına sebep olabilmektedir.

14. Ekipman kullanılmadığında, elektrikten çekiniz. Elektriğe bağlı değilken, kablonun bozulmadan muhafazası için, elektrik hattını çekmeyiniz. Elektrik hattı profesyonel bir ekipman olduğundan, fişi eniyet topraklaması yapılmış prize takınız. Hatta bir hasar olması durumunda profesyonel kişilerle irtibata geçmeniz gerekmektedir.

15. Bu koşu bandı yalnız ev kullanımı içindir.

MONTAJ TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda, kutu içinde aşağıdaki parçaları bulacaksınız.



Parça Listesi:

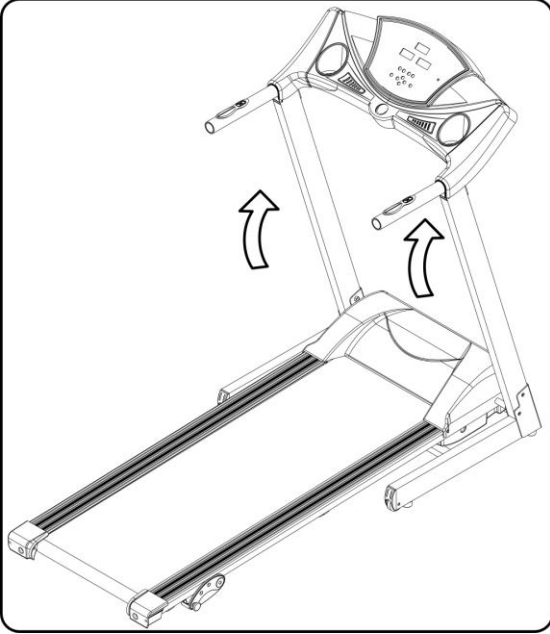
NO.	AÇIKLAMA	Özellikler	Adet	NO.	AÇIKLAMA	Özellikler	Adet
1	Ana Gövde		1	64	Somun anahtarı	8	6
12	5# Alyen Anahtar	5mm	1	72	Yağ Şişesi		1
70	Civata	M8*45	2	71	Emniyet Anahtarı		1
51	Civata	M8*16	4				

SABİTLEME ALETLERİ:

5#Alien anahtarı 5mm 1adet、

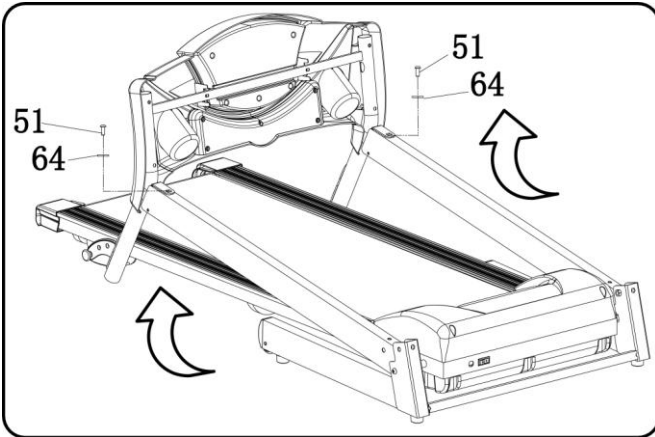
Uyarı: Tam olarak monte edilmeden elektriğe bağlamayınız.

AŞAMA 1:



Kutuyu açınız, yukarıdaki yedek parçaları çıkarınız ve Ana Gövdeyi düz bir zemin üzerine koyunuz.

AŞAMA 2:

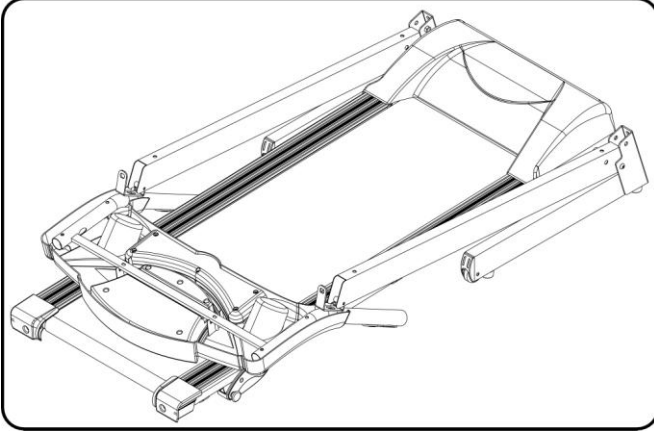


1. Bilgisayarı ve Sol & Sağ dikmeleri ok yönünde kaldırınız.

2. Sağ dikme üzerindeki M8*16 cıvataı (51) ve yaylı rondelayı sökünüz.

3. 5# alien anahtarını (12), M8*16 cıvataı (51) ve yaylı rondelayı (64) kullanınız, bilgisayar gövdesini sağ ve sol dikme üzerine sabitleyiniz.

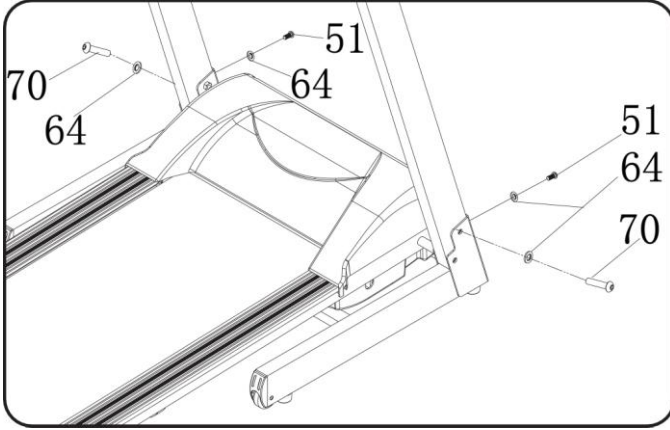
Dikkat: Dikme üzerinde bulunan telin üzerine basılamamakta olup telin iyi bağlandığından emin olunuz. Dikmeyi ve bilgisayarı elinizle tutunuz, bu sayede kurtulup düşerek her hangi bir yaralanmaya sebep olmayacaktır.



Bilgisayar ve dikmeyi kaldırın.

Uyarı: Herhangi bir yaralanmaya karşı düşmesini önlemek adına dikmeyi elle destekleyiniz.

AŞAMA 4:

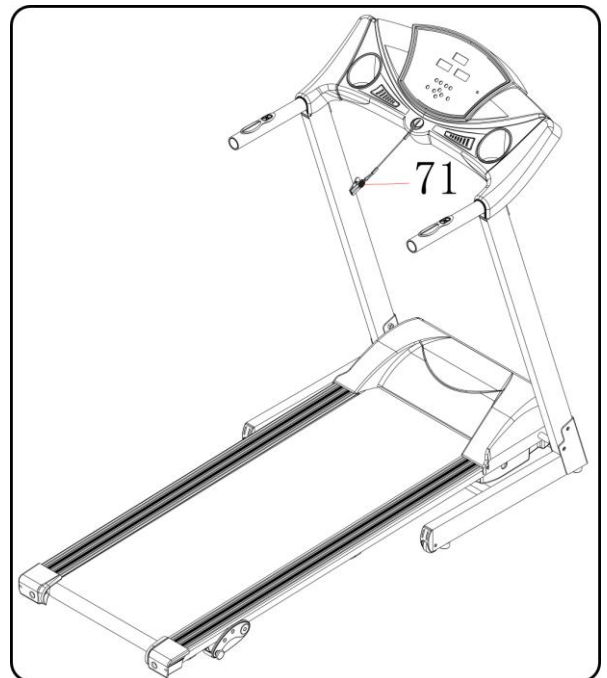


1. 5# Alyen anahtarı kullanınız, sağ dikmeyi(3) ana gövde üzerine, M8*45 vida(70), yaylı rondela (64) ve M8*16(51) vida ile sabitleyiniz.

2. 5# Alyen anahtarı kullanınız, sol dikmeyi(3) ana gövde üzerine, M8*45 vida(70), yaylı rondela (64) ve M8*16(51) vida ile sabitleyiniz.

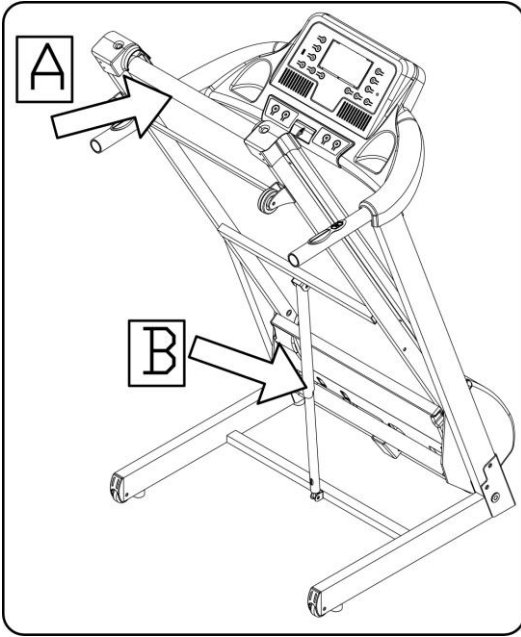
AŞAMA 5:

Emniyet Anahtarını (71) yerleştiriniz.



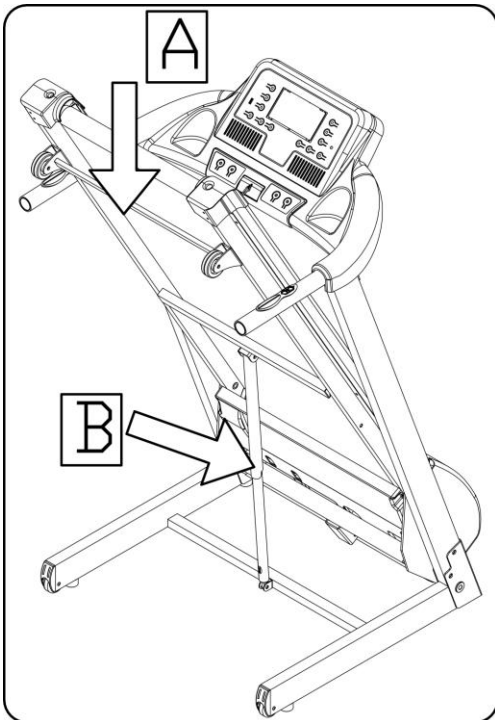
DİKKAT: Lütfen yukarıda istendiği şekilde montajın tamamlandığını teyit ediniz ve tüm cıvataları kilitleyiniz. Herşeyin tamam olduğunu kontrol ettikten sonra aşağıdaki işlem yapınız. Koşu bandını kullanmadan önce, lütfen talimatı dikkatlice okuyunuz.

Kaldırma:



Taban gövdesini, hava basıncı çubuğu B'nin, yuvarlak boru içinde kilitlendiğine işaret eden sesini duyana kadar A pozisyonunda kaldırınız

İndirme:



A noktasında elle destekleyiniz, hava basıncı çubuğunun olduğu yeri tekmeleyiniz, sonrasında taban gövdesi otomatik olarak inecektir (iniş esnasında herkesi ve her türlü ev hayvanını makineden uzak tutunuz.)

TEKNİK PARAMETRE

KURULU EBADI (mm)	1487*1237*690mm	GÜÇ	Sınıflandırma etiketinin gösterdiği şekilde
KATLI EBADI (mm)	620*690*1384mm	Azami çıkış gücü	Sınıflandırma etiketinin gösterdiği şekilde
KOŞU PANELİ EBADI (mm)	400*1200mm	HIZ ARALIĞI	0.8-12KM/H
NET AĞIRLIK	43KG	AZAMI KULLANICI AĞIRLIĞI	120KG
MAVİ ARKA PLANLI 1 LCD PENCERE	Hız, Zaman, Mesafe, Kalori, Nabız		

TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

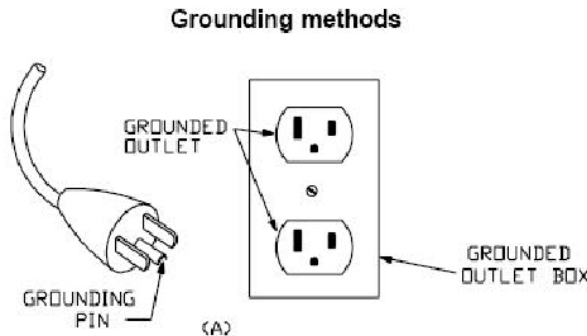
Bu ürünün topraklanması gerekmektedir. Bozulması ya da arıza vermesi durumunda, topraklama; elektrik çarpması riskini azaltmak üzere elektrik akımına karşı ufak bir dayanıklılık yolu sunmaktadır. Bu ürün, topraklama iletkeni ve bir topraklama fişinden oluşan bir ekipmana sahip bir kordonla teşhiz edilmiştir. Fiş; yerel kanunlara ve hükümlere göre uygun şekilde kurulu ve topraklanmış uygun bir prize takılmalıdır.

TEHLİKE –Topraklama iletkenli ekipmanın, uygun olmayan şekilde yapılan bağlantısı, bir elektrik çarpması riskine neden olabilmektedir. Ürünün uygun şekilde topraklanıp topraklanmadığına dair bir şüpheniz varsa, yetkili bir elektrikçi ya da servis elemanıya bunu kontrol ediniz. Prize uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun priz in takılmasını sağlayınız. Bu ürün nominal 120 voltluk bir devrede kullanım için olup aşağıdaki resimde A şemasında çizilen fişe benzeyen bir topraklama fişine sahiptir. Ürünün, fişle aynı konfiürasyona sahip bir prize bağlanmasını sağlayınız. Bu ürünle herhangi bir adaptor kullanılmayacaktır.

Topraklama yöntemleri

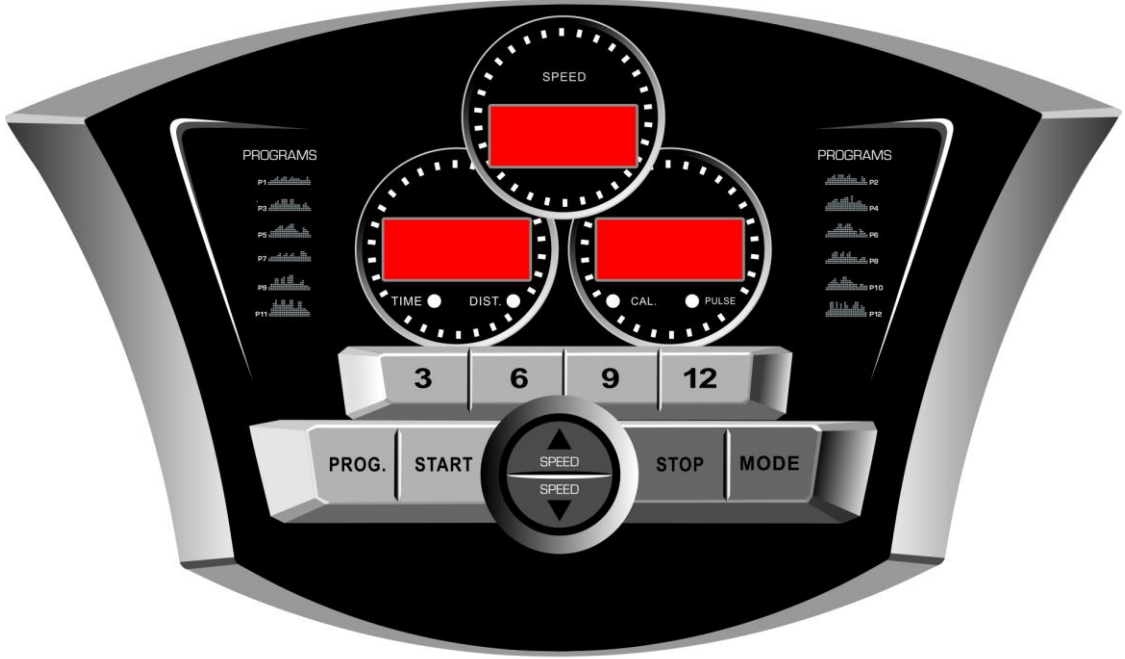
Topraklı Priz

Topraklı Uç



Topraklı Çıkış kutusu

EKRAN KULLANIM KILAVUZU



LCD EKРАН GÖSTERGESİ

SPEED: Hızı gösterir;

CALO.: Kaloriyi gösterir, ilgili gösterge ışığı;

PULSE: Kalp atış verisini gösterir, ilgili gösterge ışığı;

TIME: Koşu süresini gösterir, ilgili gösterge ışığı;

DIST: Mesafeyi gösterir, ilgili gösterge ışığı.

DÜĞME FONKSİYONU

“START” düğmesi: Makineyi başlatmak için bu düğmeye basınız, makine 3 saniyelik geri sayım sonrasında en düşük hızda ya da fabrika ayarındaki program hızında çalışacaktır.;

“PROG” düğmesi: —P1----P12---FAT şeklindeki Manuel moddan program seçmek için bu düğmeye basınız;

“MODE” düğmesi: Makine bekleme durumundayken; manuel süre geri sayım modunu, mesafe geri sayım modunu, kalori geri sayım modunu seçmek için bu düğmeye basınız;

SPEED▲、▼: Hızı ayarlayınız. Koşarken hızı ayarlamak için, ve durduğunuzda verilei ayarlamak için düğmeye basınız;

SPEED (3 6 9 12): Hızı çabuk bir şekilde ayarlayınız;

ANA FONKSİYON

Güç anahtarını açık konuma getiriniz, pencere ışığı yanacaktır, ve makine hazır konuma geçecektir.

1. ÇABUK BİR ŞEKİLDE BAŞLATMA (MANUEL):

Emniyet anahtarını yerleştiriniz, "BAŞLAT" düğmesine basınız, koşu bandı 3 saniye boyunca en düşük hızda çalışacaktır, hızı ayarlamak için SPEED ▲、▼ tuşuna basınız. Koşu bandını doğrudan durdurmak için "STOP-DURDURMA" düğmesine basınız ya da emniyet anahtarını çıkarınız.

2 . GERİ SAYIM MODU:

"MOD" düğmesine basınız, bu düğme süre geri sayım modunu, mesafe geri sayım modunu, kalori geri sayım modunu seçebilmekte olup, pencere, fabrika ayarı verilerini gösterecektir ve parlayacaktır. Aynı zamanda, verileri ayarlamak için SPEED ▲/▼ e basınız. "BAŞLAT" düğmesine basınız, makine en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır, hızı değiştirmek için SPEED ▲/▼ e basabilirsiniz. Geri sayma işlemi 0 a geldiğinde, makine sarsıntısız bir şekilde duracaktır. Elbette, makineyi durdurmak için "STOP-DURDURMA" düğmesine basabilirsiniz ya da emniyet anahtarını bilgisayardan çıkarabilirsiniz.

3. DAHİLİ KURULUM PROGRAMI:

P1- den P12 e kadar olan dahili kurulum programını seçmek için "PROG" düğmesine basınız. Program ayarlandığında, pencere fabrika ayarı verileri gösterecek ve parlayacaktır, koşma süresini ayarlamak için HIZ düğmesine basınız. Her program 20 bölüme ayrılmıştır, Her egzersiz süresi= ayar süresi /20 dir. "BAŞLAT" a basınız, makine ilk bölüm hızında çalışacaktır. Bölüm tamamlandığında, otomatik olarak sonraki bölüme geçecektir, hız da bir sonraki bölüm verisinde olduğu şekilde değişecektir. Bir program bittiğinde, makine sarsıntısız bir şekilde duracaktır. Koşu sırasında hızı, istediğiniz zaman SPEED ▲/▼ ile değiştirebilirsiniz. Programa girildiğinde, bir sonraki bölüm mevcut hıza geri gelecektir. Ve makineyi istediğiniz zaman durdurmak için "STOP-DURDURMA" düğmesine basabiliriz ya da emniyet anahtarını çıkarabilirsiniz.

KALP ATIM TESTİ

El nabız aletini iki elinizle tutarken, nabız aleti penceresi 5 saniye sonra sizin kalp atımınızı gösterecektir. Kalp atımını daha doğru almak için, makine durduğunda el nabız cihazını 30 saniyeden fazla tutarak test ediniz. Kalp Atım verisi sadece referans için olup, medical very olarak kullanılamamaktadır.

VÜCUT YAĞI TESTİ

Hazır durumdayken, hız penceresinde "FAT-YAĞ" ibaresi görülene kadar "PROGRAM" düğmesine basınız. "FAT-YAĞ" vücut yağı test modudur. "CİNSİYET/YAŞ/BOY/ AĞIRLIK" parametrelerini seçmek için "MOD" tuşuna basınız ve TIME/DIST(süre/mesafe) penceresi "-1-", "-2-", "-3-" "-4-" I gösterecektir.

Her parametre ayarlandığında, verileri ayarlamak için SPEED ▲/▼ e basınız, ve CAL/PULSE (kalori/nabız) penceresi verileri gösterecektir, bitirmek için "MOD" düğmesine basınız ve pencere "-5-" ve "... " ibarelerini gösterecektir, hazır duruma geçiniz. El nabız cihazını iki eliyle tutunuz, 5 saniye

sonra BMI verilerinizi gösterecektir.

Veri görüntüsü ve ayar aralığı

	fabrika ayarı	aralık	işaret
CİNSİYET (-1-)	0 (ERKEK)	0—1	0=ERKEK 1=KADIN
YAŞ (-2-)	25	10—99	
YÜKSEKLİK (-3-)	170 CM	100—240 CM	
AĞIRLIK (-4-)	70KG	20—160KG	

BMI referansı

(BMI)	
<19	ZAYIF
19--26	NORMAL
26--30	FAZLA KİLO
>30	YAĞ

MP3 FONKSİYONİ (Opsiyon, varsa)

Enerji açık olduğunda, harici MP3 ekipmanına temasla bilgisayar çalacaktır. Ses, harici MP3 ekipmanından ayarlanabilmektedir, bilgisayarın megafonunu korumak için ses uygun bölüme ayarlanacaktır.

UYKU FONKSİYONU

Herhangi bir işlem olmaksızın 10 dakikadan fazla süre durmuş olması durumunda sistem tüm gösterilen unsurları uyku moduna getirmiştir. Uyandırmak için herhangi bir tuşa basınız.

EMNİYET ANAHTARI FONKSİYONU

Emniyet Anahtarını çektiğinizde, koşu bandı hızlı bir şekilde duracak, tüm veriler sıfırlanacak, tüm pencerelere “---“ ibaresini gösterecektir. Tüm normal operasyon, emniyet anahtarının kilitleti olduğu konumda olmalıdır.

KOŞU VERİSİ GÖSTERİMİ VE AYAR ARALIĞI

	ARALIK	FABRİKA AYARI MODU	FABRİKA AYARI PROGRAMI	AYAR ARALIĞI
HIZ	0.8KM/H—12KM/H	-----	-----	-----
SÜRE	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
MESAFE	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM
KALORİLER	0Kcal—999Kcal	50Kcal	-----	10Kcal—995Kcal

PROGRAM	TIME	Setting time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

EMNİYET ANAHTARI FONKSİYONU

Her durumda, emniyet anahtarının çekilmesi koşu bandını acil olarak durdurabilmektedir, hız penceresi "KAPALI" ibaresini gösterecektir ve Bi-Bi-Bi sesi duyulacaktır. Emniyet anahtarını doğru bir şekilde koyunuz, koşu bandı bekleme moduna girecek ve yeni komutu bekleyecektir.

ENERJİ TASARRUF MODU

Bu sistemin enerji tasarrufu fonksiyonu bulunmaktadır. 10 dakikanın altında herhangi bir talimat girişi yoksa, system enerji tasarrufu moduna geçecek, ekranı otomatik olarak kapatacaktır. Herhangi bir tuşa basılmasıyla system eski halini alacaktır.

MP3 FONKSİYONU (EĞER VARSA)

MP3 ya da diğer ses cihazına elektrik bağlandığında, bilgisayar müzik çalabilmektedir. Ses kontrolü ses

ekipmanındadır, ses kalitesini ve üzerine bulunan ses devrelerini en az şekilde etkilemesi için ses kontrolüne dikkat ediniz.

ELEKTRİĞİN KAPATILMASI

Elektriğini kapatmak suretiyle koşu bandını herhangi bir zamanda kapatabilirsiniz, bu işlem koşu bandına hasar vermeyecektir.

DİKKAT

1. Çalışmaya başlamadan önce elektriğin bağlı ve emniyet anahtarın etkin olduğunu kontrol ediniz.
2. Çalışma esnasında herhangi bir tehlikeli durum oluşması durumunda, emniyet anahtarını çekebilirsiniz, sonrasında koşu bandı derhal duracaktır. Emniyet çekme ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız; koşu bandı çalışmanın başında olacaktır.
3. Makinede herhangi bir sorun olması durumunda doğrudan distribütörle irtibata geçiniz. Profesyonel biri dışında kendi başınıza asla sökmeyi ya da tamir etmeyi denemeyiniz.

KONSOL BASİT SORUN GİDERME YÖNTEMİ

1. Enerji verildikten sonra bilgisayarın çalışmamasının muhtemel sebebi: Bilgisayardan alt kontrol paneline gelen kablo iyi bağlanmamıştır ya da trafosu yanıktır. Bilgisayardan kontrol paneline giden her kabloyu kontrol ediniz, bunları iyi bağlandıklarından emin olunuz. Kablo tahrip olduysa, onu değiştiriniz. Yukarıda anlatılanlar sorunu gideremezse, iyi bir trafoyla değiştirmeyi deneyiniz.
2. Ekran E01: Arıza mesajı. Muhtemel sebebi: Bilgisayardan alt kontrol paneline giden kablolar iyi bağlanmamıştır, lütfen her kabloyu kontrol ediniz. Kablo tahrip olduysa iyi bir tanesiyle değiştiriniz.
3. Ekran E02: Akım kutup uyumu. Elektriğin doğru olup olmadığını kontrol ediniz, değilse test etmek için doğru elektrik kullanınız. Alt kontrollerin yanıp yanmadığını kontrol ediniz, iyi bir tanesiyle değiştiriniz, motor kablosunu yeniden bağlayınız.
4. Ekran E03: Sensör sinyali yoktur. Sebepleri: sensör sinyalinin bağlantısını hemen 10 saniye süre ile kesiniz, sensor fişinin iyi bağlanıp bağlanmadığını ya da manyetik sensörün kırık ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz, iyi bir şekilde yeniden bağlayınız ya da sensörü değiştiriniz.
5. Ekran E04 Eğim motoru sorunları; Eğim motorunun VR kablosunun iyi bağlanıp bağlanmadığını kontrol ediniz. Bağlanmadıysa sıkılaştırmak için VR I yeniden bağlayınız. Motorun AC kablosunun iyi bağlanıp bağlanmadığını ve motorun AC kablosunun doğru kontrol paneli işaretiyle iyi bir şekilde takılıp takılmadığını kontrol ediniz; motorun bağlantı kablosunun hasar görüp görmediğini kontrol ediniz, onu ya da eğim motorunu değiştiriniz. Ve herşeyin doğru olduğu kontrol edildikten sonra yeniden öğrenmek için alt kontrol panelinin “öğrenme” düğmesine basınız.
6. Ekran E05 aşırı akım koruması; sebebi aşırı elektrik yüklemesidir, sistemi kendinden korumalı olarak başlatınız, veya makine parçalarının zarar görmemesi için, yedekleme yaparak motora gelen ceryanı kesin, paneli yeniden ayarlayınız ve “BAŞLAT”a basınız. Motordan bir yanık kokusu gelip gelmediğini ya da voltaj sesi olup olmadığını kontrol ediniz, motoru ya da kontrol cihazını değiştiriniz, elektrik voltajının normal olup olmadığını kontrol ediniz, voltajın her zamanki değerinde olduğunu test ediniz.

7. Ekran E08: hareket arızası. Muhtemel sebepler: 24C02 (sekiz yuvalı IC) kontrol paneli doğru bir şekilde bağlanmamıştır ya da gevşektir, lütfen tekrar kontrol ediniz ve yeniden oturtunuz. Eğer hala E08 gösteriyorsa, IC i değiştiriniz.

8. BAŞLAT düğmesine basıldıktan sonra motorun çalışmaması durumunda, muhtemel sebep motor kablosu kopuktur, emniyet borusu kırık ya da çıkmıştır; motor kablosu iyi bir şekilde takılmamıştır, alt kontrol panelindeki IGBT yanmıştır. Yukarıdaki sebepleri test ediniz ve ilgili parçayı değiştiriniz.

KALORİ HESAPLAMA FORMÜLÜ

$$20 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Eğimin 0 olduğu bir durumda kilometre başına 20 kalori olacaktır.

ÇALIŞMA TALİMATLARI

ISINMA AŞAMASI

Eğer 35 yaşın üzerindeyseniz veya çok sağlıklı değilseniz, ve bu sizin ilk çalışmanız ise, lütfen doktorunuza ya da profesyonel birine danışınız.

Motorlu koşu bandını kullanmadan önce, lütfen makineyi nasıl kontrol edeceğinizi öğreniniz, nasıl başlatacağınızı, durduracağınızı, hızını nasıl ayarlayacağınızı gibi...makinenin üzerinde durmayınız. Bundan sonra makineyi kullanabilirsiniz. Her iki taraftaki kaymaz yerler üzerinde durunuz ve ellerinizle tutma yerinden tutunuz. Yaklaşık 1.6~3.2 km/s lik düşük hızda makineyi çalıştırınız, sonrasında makineyi bir ayağınızla test ediniz, hıza alıştıktan sonra makinenin üzerine çıkabilirsiniz ve hıza 3 ila 5 km/s ekleyebilirsiniz. Hızı 10 dakika kadar muhafaza ediniz ve sonrasında makineyi durdurunuz.

ÇALIŞMA AŞAMASI

Kullanmadan önce hızı ve eğimi nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz. 1 km sabit hızla yürüyün ve süreyi yazın. Bu yaklaşık 15-25 dakika olacaktır. Eğer 4.8 km/s hızla yürürseniz, 1 km yi 12 dakikada alacaksınız. Sabit hızda kendinizi rahat hissediyorsanız, 30 dakika sonra hız ve eğim ekleyebilirsiniz, bu sayede iyi bir çalışma yapmış olursunuz. Bu aşamada bir seferde çok fazla hız ya da eğim ekleyemezsiniz. Sizin rahat hissetmenizi sağlayabilir.

ÇALIŞMA YOĞUNLUĞU

4.8 km/s hızda 2 dakika ısınınız, sonrasında hızı 5.3 km/s e çıkarınız ve 2 dakika yürümeye devam ediniz. Sonrasında hızı 5.8 k/s e çıkarınız ve 2 km yürümeye devam ediniz. Bunun sonrasında hızlı soluk alıp verip rahatsız olana kadar, her 2 dakika için 0.3 km/s ekleyiniz.

Kalori yakma---en etkili yöntem

5 dakika süreyle 4-4.8 KM/S hızla ısınma, daha sonra hızı 45 dakika süreyle rahat hissettiğiniz sabit

hıza kadar, 2 dakikada bir 3.KM/S olmak üzere arttırınız. Hareket yoğunluğunu geliştirmek için, 1 saatlik TV program boyunca muhafaza edebilirsiniz, daha sonra her reklam arasında hızı 0.3 KM/S arttırınız, bundan sonra original hıza geri dönünüz. Reklam arasında ve bunun akabindeki kalp atış hızının arttığı süre boyunca kalori yakımı için en etkili çalışmaya vakıf olabilirsiniz. Sonuç itibariyle, 4 dakika içinde hızınızı kademe kademe düşüreceksiniz.

ÇALIşMA SIKLIđI

Dönüş süresi: Haftada 3-5 sefer, her seferde 15-60dakika. Çalışma çizelgenizi sadece hobiniz olarak değil bilimsel olarak hazırlayınız. Koşu bandının hızını ve eğimini ayarlamak suretiyle koşu yoğunluğunuzu control edebilirsiniz. Başlangıçta eğimi ayarlamamanızı tavsiye ediyoruz. Çalışma yoğunluğunu kuvvetlendirmenin etkili yolu eğimi geliştirmektir.

Çalışmaya abşlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız. Bu konunun profesyonelleri, sizin yaşınıza ve sağlık durumunuza göre uygun çalışma zaman çizelgenizi hazırlamanıza, hareket hızının, çalışma yoğunluğunu tespit etmenize yardımcı olabilirler.

Çalışma esnasında göğsünüzde sıkışma, göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefes almada zorluk, baş dönmesi ya da diğer rahatsızlıklar hissetmeniz durumunda hemen durunuz. Devam etmesi durumunda doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız.

Daima koşu bandıyla çalışıyorsanız normal yürüme hızını ya da jogging hızını seçebilirsiniz.

Yeterli deneyiminiz olmaması durumunda, ya da test hızını teyit etmek için aşağıdaki talimatları uygulayabilirsiniz:

Hız 1-3.0KM/S	fiziksel olarak iyi değil
Hız 3.0-4.5KM/S	az hareket ve çalışma
Hız 4.5-6.0KM/S	normal yürüme
Hız 6.0-7.5KM/S	hızlı yürüme
Hız 7.5-9.0KM/S	Jogging
Hız 9.0-12.0KM/S	orta hızda yürüme
Hız 12.0-14.5KM/S	iyi koşu deneyimi
Hız 14.5-16.0KM/S	mükemmel koşucu

Dikkat: hareket hızı **≤6KM/S, normal yürüme**; hareket hızı **≥8.0KM/S, koşucu**.

ISINMA TALİMATLARI

Egzersiz öncesinde, esneme egzersizlerinin yapılması daha iyidir. Sıcak kaslar daha kolay esnerler, bu sebeple öncelikle 5-10 dakika ısınma yapınız. Daha sonra aşağıdaki yöntemlere göre durunuz ve esneme egzersizleri yapınız. Egzersiz bittikten sonra her bacak için 10 saniye ya da daha fazla süre olacak şekilde Beş kez olarak yapınız.

1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

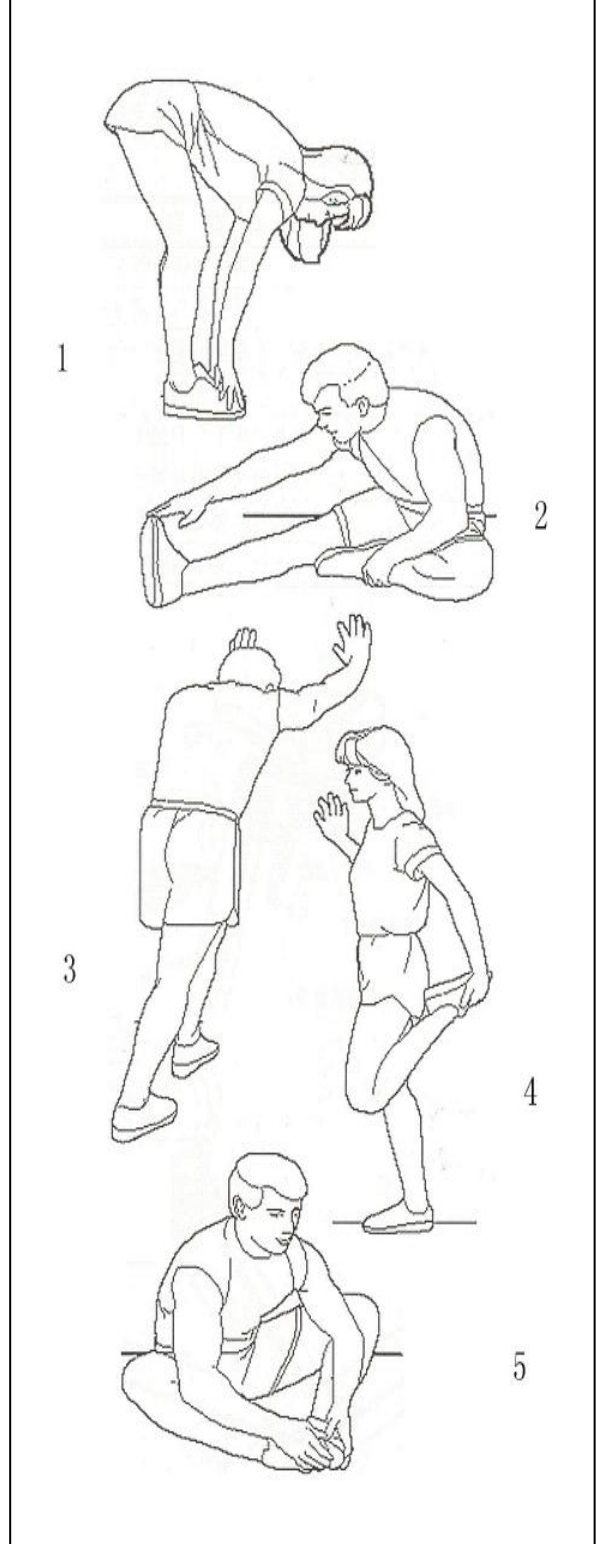
2. Diz arkası esnetme: temiz bir yere oturun, bir bacağınızı düz olarak koyun. Bacak içine düz yaklaşacak şekilde, diğer bacağı doğru alttan ilerletinm. Eller parmak ucuna değmeye çalışır. 10-15 saniye yapıp dinlenin. Her bacak için üç kez yapınız. (bakınız resim 2).

3. Bacak ve ayak tendon esnetme: duvar etrafında ayaklarınız üzerinde dönecek bir pozisyonda, ağaç destek duruşu alın. Bacaklarınızı dik tutun ve tabanlarınızı duvar veya ağaç duruşu yönüne gör eğin. 10-15 saniye yapın sonra dinlenin. Her bacak için üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 3).

4 dört başlı esneme: Ana dengeyi sağlamak için sol el duvarda, ve sonrasında sağ el ile arkadan esnetme.

5.Diz bükücü kas esnetmesi (İç uyluk kasları): Ayaklar taban tabana, dizler dışarı bakacak şekilde oturun. Eller kasıktan çekme için ayakları kavrar şekilde. 10-15 saniye tutun, sonra serbest bırakın. Bunu üç kez tekrarlayın.

(bakınız resim 5).



BANT AYARI

Uyarı: ÜNİTEYİ TEMİZLERKEN YA DA ÜRÜN İÇİN SERVİS HİZMETİ ALIRKEN DAİMA KOŞU BANDINI ELEKTRİK PRİZİNDEN ÇIKARINIZ.

Temizlik: Ünitenin genel temizliği, koşu bandının ömrünü fazlasıyla arttıracaktır. Düzenli olarak tozunu almak suretiyle koşu bandını temiz tutunuz. Yürüme bandının her iki tarafındaki döşemenin (deck) açıkta kalan kısımlarının ve aynı zamanda yan taraftaki ray bölümlerinin temiz olduğundan emin olunuz. Temiz koşu ayakkabılarının giyilmesiyle, bu; yürüme bandı altında yabancı malzeme oluşumunu en aza indirmektedir.

Uyarı: Motor kapağını çıkarmadan önce daima koşu bandını elektrik prizinde çıkarınız.

Yılda en az bir kez motor kapağını çıkarınız ve motor kapağının altını elektrikli süpürgeyle alınız.

KOŞU BANDI VE DÖŞEMENİN(DECK) YAĞLANMASI

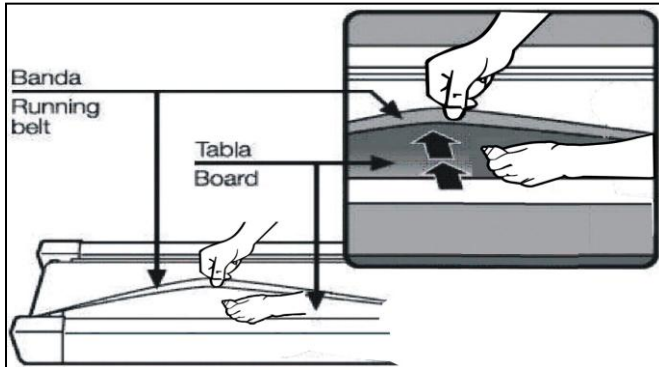
Bu koşu bandı, önceden yağlanmış, düşük bakım gerektiren döşeme (deck) sistemiyle donatılmıştır. Bant/döşeme sürtünmesi, koşu bandının işlevi ve kullanım ömründe önemli rol oynamaktadır, bu sebepten dolayı periyodik yağlama gerekmektedir. Döşemenin periyodik olarak kontrol edilmesini tavsiye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

Aşağıdaki zaman çizelgesine göre döşemenin yağlanmasını tavsiye ediyoruz:

- Az seviyede kullanıcı (haftada 3 saatten az) yıllık olarak
- Orta seviyede kullanıcı (haftada 3-5 saat)) her altı ayda bir
- Yoğun seviyede kullanıcı (haftada 5 saatten fazla) her üç ayda bir

Yağlama maddesini distribütörümüzden ya da doğrudan firmamızdan almanızı tavsiye ediyoruz.

Dikkat: Her türlü tamirin profesyonel teknisyene ihtiyacı vardır.

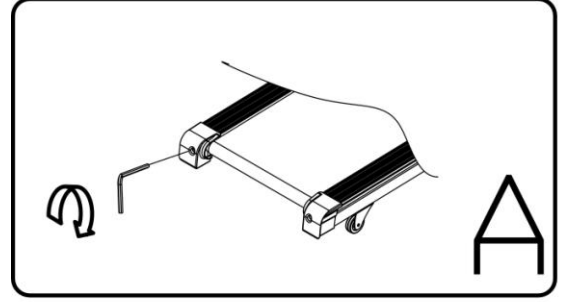


1) 2 saat süreyle çalıştırdıktan sonra makineyi 10 dakikalığına kapatmanızı tavsiye ediyoruz, bu; koşu bandının bakımı için iyidir.

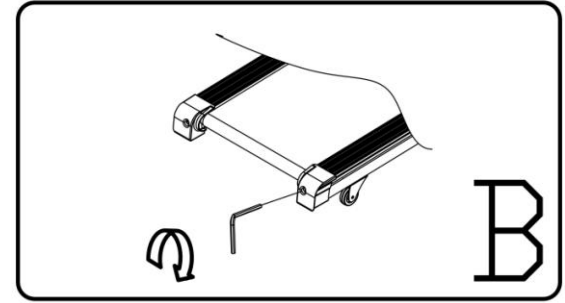
2) Koşma esnasında kaymayı önlemek adına, bandın çok gevşek olmaması gerekir; silindir ile bant arasındaki yıpranmanın daha fazla olmasından kaçınmak ve makinenin iyi bir şekilde çalışmasını muhafaza etmek adına, bandın çok sıkı olmaması gerekir. Plakalarla bant arasındaki mesafeyi ayarlayabilirsiniz, bant her iki tarafta plakalardan 50-75 cm uzak olmalıdır, en iyisi çok sıkı ve gevşek olmamasıdır.

Bandın ortalanması

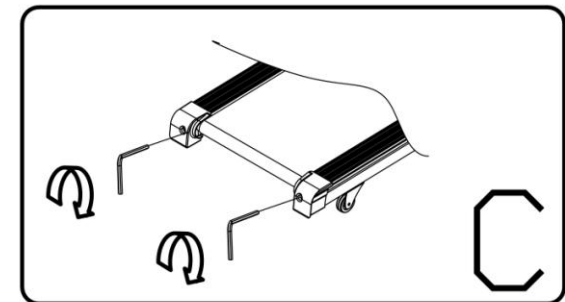
Koşu bandını düz bir yere koyunuz. Koşma durumunu kontrol ederek, Koşu bandını yaklaşık 6-8 KM/S hızda çalıştırınız. Bant sağa doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sağ ayar civatasını 1/4 oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bantı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM A.



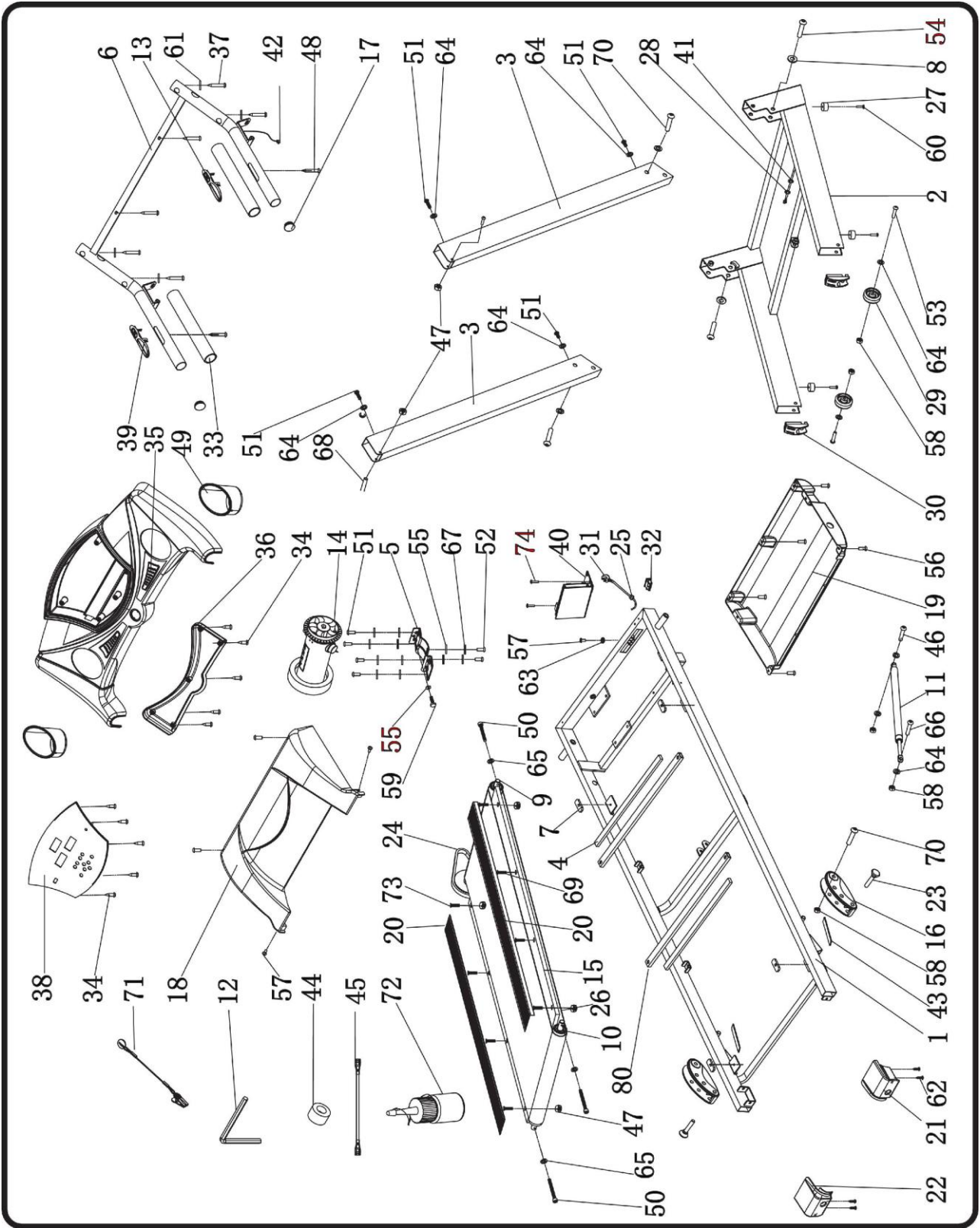
Bant sola doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ayar civatasını 1/4 oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bantı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM B.



Bir süre çalıştırdıktan sonra kazanacağı gevşekliğe karşı, bandın sıkılığını zamanında ayarlayınız. Emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ve sağ ayar civatalarını saat yönünde 1/4 oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.



AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

No.	Parça	Özellik	No.	No.	Parça	Özellik	No.
1	Ana Gövde		1	46	Cıvata	M8*25	1
2	Taban Gövde		1	47	Kilitleme somunu	M6	6
3	Üst destek		2	48	Vida	ST4.2*28	2
4	EVA pad	375*20*3	2	49	Şiše koyma aparatı		2
5	Motor Desteęi		1	50	Cıvata	M6*65	3
6	Bilgisayar Desteęi		1	51	Cıvata	M8*16	8
7	Kauçuk ped		4	52	Cıvata	M8*12	2
8	Dönen muhafaza	10	2	53	Cıvata	M8*40	2
9	Ön silindir		1	54	Cıvata	M10*55	2
10	Arka silindir		1	55	Düz rondela	8	7
11	Silindir		1	56	Vida	ST4.2*12	5
12	5#Alyen anahtarı	5mm	1	57	Cıvata	M5*8	5
13	Nabız Sensörü Hız Ayarı		1	58	Kilitleme somunu	M8	6
14	DC Motoru		1	59	Cıvata	M8*25	1
15	Koşma Paneli		1	60	Vida	ST4.2*19	4
16	Ayarlanabilir Ayaklık		2	61	Kıvrık rondela	6	4
17	Dairesel kapak		2	62	Vida	ST4.2*19	4
18	Motor üst kapaęı		1	63	Kilitli rondela	5	1
19	Motor alt kapaęı		1	64	Kilitli rondela	8	12
20	Yan Ray		2	65	Kilitli rondela	6	3
21	Sağ arka uç kapaęı		1	66	Cıvata	M8*42	1
22	Sol arka uç kapaęı		1	67	Yaylı rondela	8	6
23	Cıvata		2	68	Cıvata	M6*27	2
24	Motor bandı		1	69	Cıvata	M6*25	4
25	Elektrik kablosu tokası		1	70	Cıvata	M8*45	4
26	Koşma bandı		1	71	Emniyet anahtarı		1
27	Ayak pedi		4	72	Yağ şişesi		1
28	Tel halka tıkaçı B		2	73	Cıvata	M6*28	4
29	Taşıma tekerleği		2	74	Vida	ST4.8*19	2
30	Hareketli tekerlek kapaęı		2				
31	Elektrik kablosu		1				
32	Anahtar		1				
33	Köpük		2				
34	Vida	ST4.2*13	10				
35	Bilgisayar üst kapaęı		1				
36	Bilgisayar alt kapaęı		1				
37	Vida	ST4.2*20	6				
38	Bilgisayar		1				
39	Nabız sensörü Açma/Kapama		1				
40	Kontrol Paneli		1				
41	Bilgisayar alt kablosu		1				
42	Bilgisayar üst kablosu		1				
43	Kauçuk ped 2		2				
44	Manyetik halka		1				
45	Mavi tekli kablo		1				

**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE
KULLANMANIZI DİLERİZ.**

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI DIŞ TİC LTD. ŞTİ. garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.

SORUN GİDERME

KOD NO	SORUN	ÇÖZÜM
E01	Bilgisayar ve alt kontrol paneli arasında iletişim sağlanamıyor	<ol style="list-style-type: none">1. Bilgisayar ve alt kontrol paneli arasındaki kablo bağlantılarını iyice kontrol edin2. Alt kontrol panelin üstünde ki IC bağlantısının gevşek olup olmadığını kontrol edin, gerekiyorsa IC'yi yeniden ayarlayın3. Alt kontrol paneline giden elektrik akımında sorun var, alt kontrol panelini değiştirin.
E02	Temas ile yanma	<ol style="list-style-type: none">1. Elektrik cereyanını kontrol edin, doğru akımda değilse, test amaçlı uygun akımı kullanın2. Alt kontrol tertibatının yanıp yanmadığını kontrol edin, sağlamı ile değiştirin, ve motor kablosunu tekrar bağlayın
E05	Aşırı akım yükü koruma yapıyor	<ol style="list-style-type: none">1. Öngörülen düzeyin üzerinde yükleme yapılmıştır veya motor kilitlenmiştir; aşırı akıma yol açar, makine kendi kendini koruma sistemine geçecektir. Makinayı ayarlayın ve tekrar başlatın2. Motorun içinden ses gelip gelmediğini kontrol edin veya motorun/alt kontrol panelinin yanıp yanmadığını kontrol edin, eğer yanmış larsa, sağlam motor ve alt kontrol paneli ile değiştirin; doğru voltaj kullanın.
E08	Sorunlu EEPROM	Alt kontrol panelini değiştirin.

ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜ NLERDE KULLANMANIZI DİLERİZ.

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.