



# hattrick

## SAPHIRE X3 KULLANIM KILAVUZU



Bu YÜKSEK GÜCE SAHİP bir makinadır; LÜTFEN, klima ve benzeri DİĞER YÜKSEK GÜCE Makinalarla AYNI PRİZİ KULLANMAYINIZ. Lütfen sadece bu makine için olan bir priz seçiniz ve sigortasının 10A olduğundan emin olunuz.

Ürün, model güncellemelerine bağlı olarak, resimde gösterildiğinden hafif farklılıklara sahip olabilmektedir.

# İçindekiler

<b>1. ÖNEMLİ EMNİYET TALİMATLARI .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 ÖNEMLİ ELEKTRİKSEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 ÖNEMLİ KULLANIM TALİMATLARI .....</b>	<b>3</b>
<b>2.ÖZET AÇIKLAMA .....</b>	<b>4</b>
<b>3.KULLANIM TALİMATLARI.....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Konsol Tuşları .....</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Başlatma .....</b>	<b>7</b>
<b>3.3 Kendi Kendine Kontrol .....</b>	<b>7</b>
<b>3.4 Hızlı Başlatma Kullanımı.....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>3.5 Eğim Özelliği .....</b>	<b>7</b>
<b>3.6 Nabız Ölçme Özelliği .....</b>	<b>7</b>
<b>3.7 Kalori Gösterimi.....</b>	<b>7</b>
<b>3.8 Koşu bandının Katlanması ve Açılması.....</b>	<b>7</b>
<b>3.8.1 Katlama .....</b>	<b>7</b>
<b>3.8.2 Açma .....</b>	<b>8</b>
<b>3.8.3 Taşıma .....</b>	<b>8</b>
<b>3.9 Programlanabilir Kullanımlar .....</b>	<b>8</b>
<b>3.10 Bir Program Seçmek için .....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>4. BAKIM .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1 Genel Temizlik .....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>4.2 Genel Bakım .....</b>	<b>9</b>
<b>4.3 Bant/Üst kısım/Silindir Yağlama.....</b>	<b>9</b>
<b>4.4 Uygun yağlama için koşu bandı döşemesi nasıl kontrol edilir .....</b>	<b>9</b>
<b>4.5 Bant Ayarı, Bant Gerilim Ayarı.....</b>	<b>9</b>
<b>4.6 Kayış Hizalama Ayarı.....</b>	<b>10</b>
<b>5. SOUN GİDERME .....</b>	<b>10</b>
<b>5.1 Alarm sinyalleri .....</b>	<b>11</b>
<b>6. EGZERSİZ KILAVUZU .....</b>	<b>12</b>
<b>7. KURULUM KILAVUZU .....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.6</b>
<b>8. DETAYLI PROGRAM .....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.9</b>

## 1. ÖNEMLİ EMNİYET TALİMATLARI

**UYARI: Ciddi yaralanma riskini azaltmak için, koşu bandınızı kullanmadan önce, bu kitapçıktaki tüm önemli tedbirleri ve talimatları ve koşu bandınız üzerindeki tüm uyarıları okuyunuz. Bu ürünün kullanılmasıyla ya da kullanımı nedeniyle maruz kalınan kişisel yaralanma veya mal zararından dolayı herhangi bir sorumluluk kabul etmiyoruz.**

1. Bu ya da herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Bu özellikle 35 yaşını aşkın ve daha önceden mevcut sağlık problemleri olan kişiler için önemlidir.
2. Bu koşu bandını kullanan herkesin, tüm uyarılar ve tedbirler konusunda uygun şekilde bilgilendirilmesinin sağlanması cihazın sahibinin sorumluluğundadır.
3. Koşu bandını sadece bu kitapçıkta belirtildiği şekilde kullanınız.
4. Koşu bandını, arkasında en az 8ft.(2.4 m) lik ve her tarafında en az 2 ft. (0.6 m) lik açıklık kalacak şekilde düz bir zemine yerleştiriniz. Koşu bandını, herhangi bir hava açıklığını kapatacak şekilde bir yüzeye yerleştirmeyiniz. Zeminin veya halının zarar görmesini önlemek için, koşu bandının altına bir döşeme koyunuz.
5. Koşu bandını kapalı alanda, nem ve tozdan uzakta bulundurunuz. Koşu bandını garaja ya da kapalı avluya ya da su kenarına yerleştirmeyiniz.
6. Koşu bandını, aerosol ürünlerinin kullanıldığı ya da oksijenin verildiği yerde çalıştırmayınız.
7. Her zaman için 12 yaşın altındaki çocukları ve evcil hayvanları koşu bandının uzağında tutunuz.
8. Aynı anda koşu bandının üzerinde birden fazla kişi olmasına asla izin vermeyiniz.
9. Koşu bandını kullanırken uygun egzersiz giysileri giyiniz. Koşu bandına takılabilecek bol giysiler giymeyiniz. Erkekler ve bayanlar için spor giysiler tavsiye edilmektedir. Daima spor ayakkabı giyiniz, koşu bandını kesinlikle çıplak ayakla, çorap ya da sandalet giyer halde kullanmayınız.
10. Elektrik kablosunu takarken, elektrik kablosunu topraklanmış devreye takınız. Aynı devrede başka cihazın olmaması gerekmektedir.
11. Bir uzatma kablosu gerekliyse, sadece 6.5 ft. (2.0m)den uzun olmayan 3-uçlu, 14-çapında (1mm<sup>2</sup>)bir kablo kullanınız.
12. Elektrik kablosunu sıcak yüzeylerden uzak tutunuz.
13. Elektrik kapalı konumdayken, yürüyüş bandını hareket ettirmeyiniz. Elektrik kablosu ya da fişi hasarlıysa ya da koşu bandı tam olarak çalışmıyorsa, koşu bandını çalıştırmayınız.
14. Koşu bandını kullanmadan önce, acil durum durdurma prosedürünü okuyunuz, anlayınız ve test ediniz.
15. Yürüyüş bandı üzerinde dururken koşu bandını asla çalıştırmayınız. Koşu bandını kullanırken daima trabzanları tutunuz.
16. Koşu bandı çok yüksek hızlar yapabilmektedir. Hızda ani yükselişlerden kaçınmak amacıyla hızı ufak aralıklarla ayarlayınız.
17. Koşu bandını çalışırken kendi başına asla bırakmayınız. Koşu bandı kullanımda olmadığına, daima anahtarını çıkarınız, elektrik fişini çekiniz ve sıfırlama / kapama anahtarını kapalı pozisyona getiriniz.
18. Nabız ölçme aleti tıbbi bir cihaz değildir. Hareketiniz dahil olmak üzere, çeşitli faktörler kalp atım değerlerinizin doğruluğunu etkileyebilmektedir. Nabız ölçme aleti sadece, genel olarak kalp atım oranını tespit etme konusunda bir egzersiz yardımcısı olarak tasarlanmıştır.

19. Tam olarak monte edilene kadar koşu bandını kaldırmaya, indirmek ya da hareket ettirmeye çalışmayınız. Koşu bandını kaldırmak, indirmek ya da hareket ettirmek için 45 lbs (20 g) ı emniyetli bir şekilde kaldırabilmeniz gerekmektedir.

20. Koşu bandını katlarken ya da hareket ettirirken, saklama mandalının gövdeyi saklama pozisyonunda sıkıca tuttuğundan emin olunuz.

21. Koşu bandının altına nesnelere yerleştirmek suretiyle koşu bandının eğimini değiştirmeyiniz.

22. Koşu bandının bütün parçalarını düzenli olarak kontrol ediniz ve uygun şekilde sıkınız.

23. Koşu bandı üzerindeki hiçbir açıklığa herhangi bir şey düşürmeyiniz ya da sokmayınız.

24. **TEHLİKE:** Kullanımın hemen sonrasında, koşu bandını temizlemeden önce ve bu kitapçıkta tanımlanan bakım ve ayar prosedürlerini yapmadan önce her zaman elektrik kablosunu çıkarınız. Yetkili bir servis temsilcisi tarafından talimat verilmedikçe, motor kapağını asla açmayınız. Bu kitapçıkta belirtilenler dışındaki servis işlemleri sadece yetkili servis temsilcisi tarafından yapılacaktır.

25. Bu koşu bandı yalnız ev tipi kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını her hangi bir ticari, kiralamaya yönelik ya da kurumsal ortamda kullanmayınız.

#### 26. **UYARI:**

Elektrik kablosunun hasar görmesi durumunda, herhangi bir tehlikeyi önlemek adına üreticisi, servis acentesi ya da benzer kalifiye kişilerce değiştirilmesi gerekmektedir. Bu cihaz, emniyetlerine yönelik olarak sorumlu kişi tarafından kendilerine cihazın kullanımıyla ilgili gözetimde bulunulmadıkça ya da talimat verilmedikçe (çocuklar dahil) düşük seviyede fiziksel, algısal veya mental yeterliliği bulunan, ya da deneyim ve bilgi eksikliği olan kişilerce kullanım amacıyla tasarlanmamıştır. Çocuklar, cihazla oynamamalarının sağlanması için kontrol edileceklerdir.

27. Koşu bandını, makine etiketinde belirtilen uygun volt/Hz'e sahip, topraklı prizi olan düz bir yüzeye kurunuz.

28. Müsaade edilen sıcaklık: 5 - 40 derece. Koşu bandının soğuğa maruz kalması durumunda, cihazı açık konuma getirmeden önce odak sıcaklığına gelmesini sağlayınız. Bunu yapmazsanız konsol ekranlarına veya diğer elektrikli parçalara hasar verebilirsiniz.

## 1.1 ÖNEMLİ ELEKTRİKSEL BİLGİLER

### UYARI!

- Bu koşu bandıyla ASLA Toprak Hatası Devre Kesicisine (GFCI-THDK) sahip duvar tipi priz kullanmayınız. Elektrik kablosunu, kaldırma mekanizması ve taşıma ayakları da dahil olmak üzere koşu bandının hareketli kısımlarının uzağından geçiriniz.
- Önce (AC) elektrik akımını kesmeden, ASLA herhangi bir kapağı kaldırmayınız.

## 1.2 ÖNEMLİ KULLANIM TALİMATLARI

- Hızdaki ve eğimdeki değişikliklerin hemen olmadığını anlayınız. Arzu ettiğiniz hızı bilgisayar konsolu üzerinde ayarlayınız ve ayar tuşunu serbest bırakınız. Bilgisayar verdiğiniz komutu dereceli olarak yerine getirecektir.
- Koşu bandınız üzerinde yürüyüş yaparken, televizyon seyretmek, okumak gibi diğer aktivitelerin yapılması esnasında dikkat olunuz. Bu dikkat dağılması dengenizi kaybetmenize ya da bandın tam ortasında yürüyüşünüzün bozulmasına sebep olabilmekte ve bu da ciddi yaralanmalara sebebiyet verebilmektedir.

- Dengenizi kaybetmeyi önlemek ve beklemeyen yaralanmalara maruz kalmamak için bant hareket halindeyken **ASLA** koşu bandını monte etmeyiniz ya da sökmeyiniz. Bu ünite çok düşük bir hızda çalışmaya başlamaktadır. Bu makineyi nasıl kullanacağınızı öğrendikten sonra, yavaş hızlanması esnasında basitçe bant üzerinde durulması uygundur.
- Kontrol değişikliklerini yaparken daima trabzandan tutunuz.
- Bu makineyle birlikte bir emniyet anahtarı tedarik edilmiştir. Emniyet anahtarını çekilmesiyle yürüyen bant duracak, koşu bandı otomatik olarak kapanacaktır. Emniyet anahtarının takılması ekranı sıfırlayacaktır.
- Konsol üzerindeki kontrol tuşlarına fazla basınç uygulamayınız. Bunlar hafif parmak dokunuşlarıyla düzgün bir şekilde çalışan hassas ayarlardır.

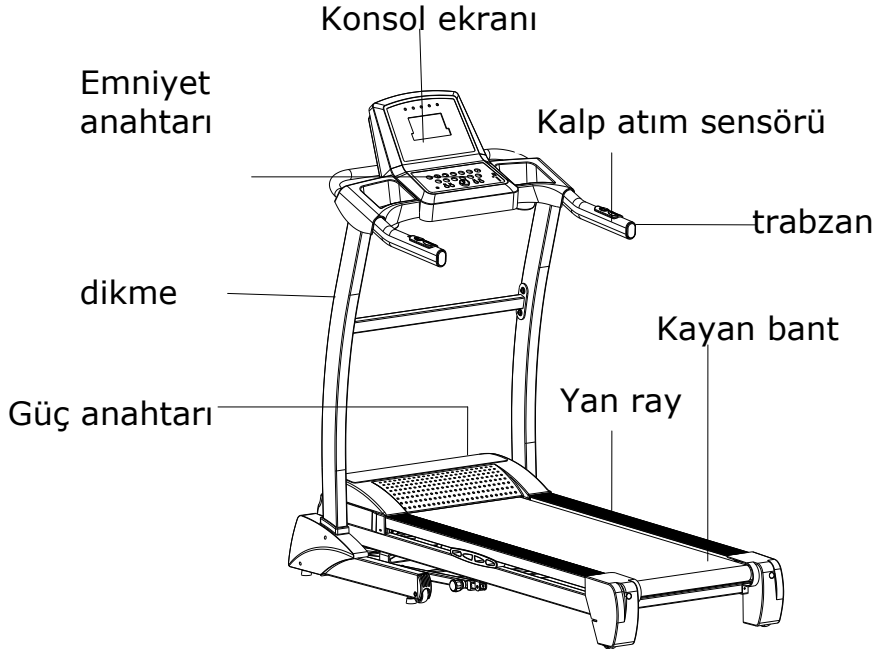
## 2.ÖZET AÇIKLAMA

Motorlu koşu bandı, düzgün bir vücuda sahip olabilmeye yönelik hedefinize ulaşmanıza yardımcı olabilmektedir. Benzersiz, şık ve oturaklı şekliyle “gasoline spring” ile katlandığında az bir yer kaplamaktadır.

Hız aralığı: 1.0-18km/saat

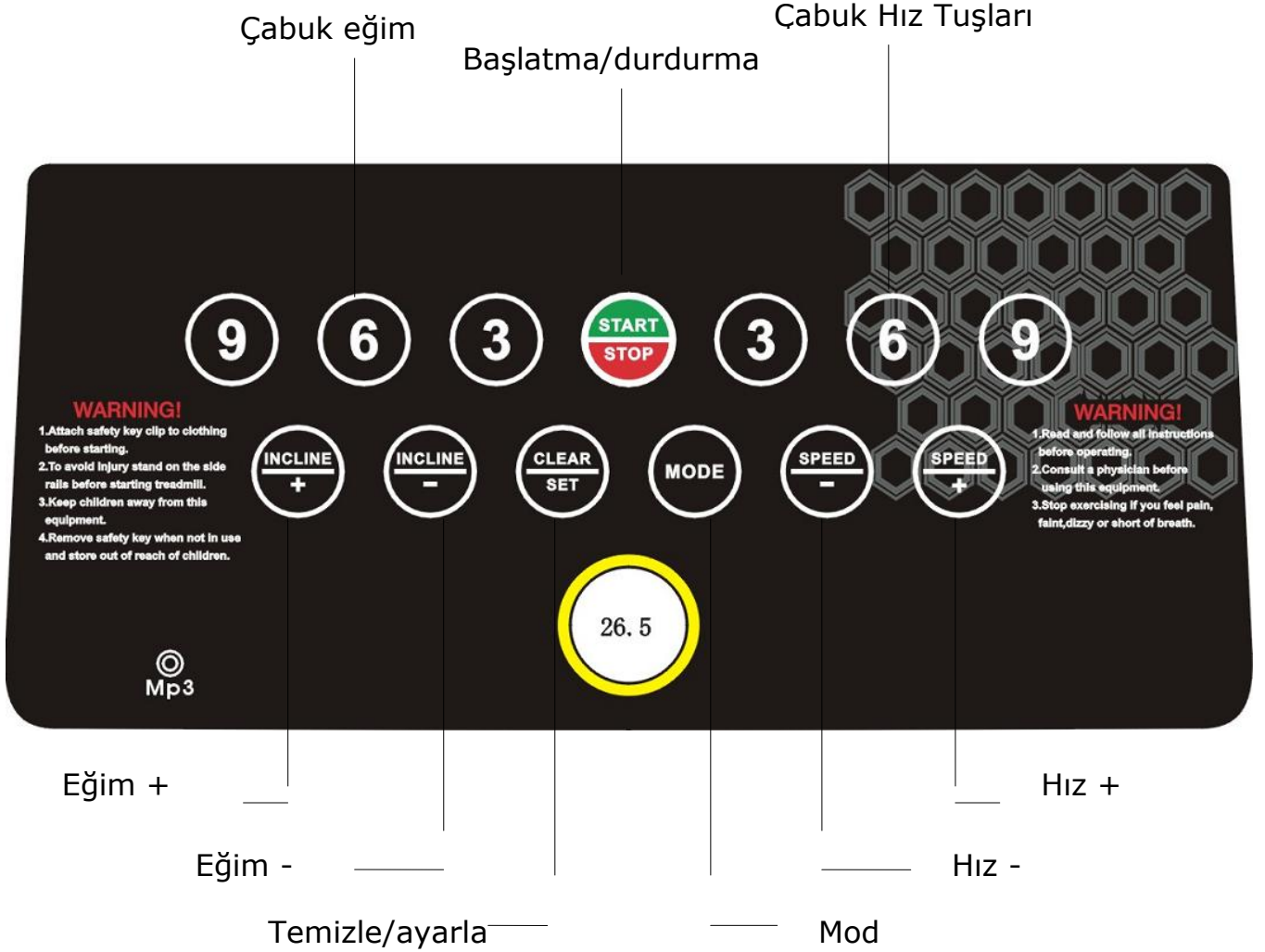
Otomatik eğim: 0-18%

Programlar: 25adet önceden ayarlanan program (P1-P25)



### 3.KULLANIM TALİMATLARI

#### 3.1 Konsol tuşları



#### (1) MOD

Makineyi açık konuma getiriniz, P1-P25 e kadar olan önceden hazırlanan programlardan birini seçmek üzere basınız. Çıkmak için TEMİZLE/AYARLA düğmesine basınız.

#### (2) TEMİZLE/AYARLA

Makineyi açık konuma getiriniz, zaman, mesafe, kalori, geri sayma antrenmanı için ona basınız. Koşarken, zamanı, mesafeyi ve kaloriyi temizleyiniz.

#### (3) BAŞLAT/DURDUR

Makineyi açık konuma getiriniz, koşmayı başlatmak için ona basınız. Koşarken durdurmak ve koşuyu kaydetmek için ona basınız. Kaydı silmek için TEMİZLE/AYAR düğmesine basınız.

#### (4) HIZ +

Koşarken hızı 0.5. km/saat lik aralıklarla artırmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, hız devamlı olarak artmaktadır.

#### (5) HIZ -

Koşarken hızı 0.5. km/saat lik aralıklarla düşürmek için basınız. Üzerine basılı tutunuz, hız devamlı olarak düşmektedir.

(6) ÇABUK HIZLANMA

3,6,9 şeklinde hız değerleri vardır, koşarken hızı seçmek için basınız.

(7) EĞİM +

Koşarken eğimi 1 seviyelik aralıklarla artırmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, eğim devamlı olarak artmaktadır.

(8) EĞİM –

Koşarken eğimi 1 seviyelik aralıklarla azaltmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, eğim devamlı olarak azalmaktadır.

(9) ÇABUK EĞİM VERME

3,6,9, şeklinde eğim değerleri vardır, eğimi seçmek için basınız.

(10) EĞİM + trabzanda

Koşarken eğimi 1 seviyelik aralıklarla artırmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, eğim devamlı olarak artmaktadır.

(11) EĞİM – trabzanda

Koşarken eğimi 1 seviyelik aralıklarla azaltmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, eğim devamlı olarak azalmaktadır.

(12) HIZ + trabzanda

Koşarken hızı 0.5. km/saat lik aralıklarla artırmak için basınız. Üzerine basılı tutunuz, hız devamlı olarak artmaktadır.

(13) SPEED – trabzanda

Koşarken hızı 0.5. km/saat lik aralıklarla düşürmek için basınız. Üzerine basılı tutunuz, hız devamlı olarak düşmektedir.

### **Kullanıcı Modunun Kullanımı**

1. Geri sayma antrenmanı: Makineyi açık konuma getiriniz, ZAMAN geri sayma antrenmanına giriş yapmak için TEMİZLE/AYARLA düğmesine basınız, MESAFE geri sayma antrenmanına giriş yapmak için tekrardan ona basınız, KALORİ geri sayma antrenmanına giriş yapmak için bir kez daha ona basınız. Çıkış yapmak için sonunda, TEMİZLE/AYARLA düğmesine basınız.
2. ZAMAN geri sayma antrenmanı: Makineyi açık konuma getiriniz, TEMİZLE /AYARLA düğmesine basınız, ZAMAN figürü parıldamaktadır, 30:00 ibaresini göstermektedir. 5-99 dakika arasında süre seçmek için, HIZ +,- düğmesine basınız. 1.0 km/saat hızında başlatmak için, BAŞLAT/DURDUR düğmesine basınız. HIZ +,- tuşuna basılmak suretiyle hız ayarlanabilmektedir. Zaman 00:00 ı gösterdiğinde makine durmaktadır.
3. MESAFE geri sayma antrenmanı: Makineyi açık konuma getiriniz, TEMİZLE/AYARLA düğmesine iki kez basınız, MESAFE figürü parıldamaktadır, 1.0 km / saat'i göstermektedir. 1.0- 9.0 km arasında mesafe seçmek için HIZ+,- düğmesine basınız. 1.0 km/saat hızında başlatmak için, BAŞLAT/DURDUR düğmesine basınız. HIZ +,- tuşuna basılmak suretiyle hız ayarlanabilmektedir. Mesafe 0.00 ı gösterdiğinde makine durmaktadır.
4. KALORİ geri sayma antrenmanı: Makineyi açık konuma getiriniz, TEMİZLE/AYAR düğmesine üç kez basınız, kalori figürü parıldamaktadır, 50CAL i göstermektedir. 10-990KCAL arasında kalori seçmek için HIZ +,- düğmesine basınız. 1.0 km/saat hızında başlatmak için, BAŞLAT/DURDUR düğmesine

basınız. HIZ +,- tuşuna basılmak suretiyle hız ayarlanabilmektedir. Kalori 0 ı gösterdiğinde makine durmaktadır.

### 3.2 Başlama

Koşu bandını uygun duvar prizine bağlayarak açık konuma getiriniz, sonrasında motor korumasının altında, koşu bandının ön kısmında bulunan güç anahtarını açık konuma getiriniz. Koşu bandı onsuz çalışmayacağından, **Emniyet anahtarının** takılı olduğundan emin olunuz. Güç açık konuma geldiğinde, ekran işlem için hazırdır.

### 3.3 Kendi kendine kontrol

İlk kullanırken, makineye kendi kendine kontrol yaptırılması gerekmektedir.

- Emniyet anahtarını çıkarınız, MOD'a basınız, sonrasında emniyet anahtarını tekrardan takınız, makine kendi kendine kontrol durumuna geçmektedir. Bu durum süresince, BAŞLAT/DURDUR düğmesine iki kez basılmasıyla, makine kendi kendine kontrole başlamaktadır. Kendi kendine kontrolü yaptıktan sonra otomatik olarak durmaktadır.

Not: Kendi kendine kontrol yapılırken makinenin üzerinde durmayınız.

### 3.4 Çabuk başlatma işlemi

1. Bant hareketini 1.0 km/saat de başlatmak için, BAŞLAT/DURDUR düğmesine basıp bırakınız, sonrasında "+" ya da "-" tuşlarını kullanarak arzu edilen hızı ayarlayınız. Hızı ayarlamak için aynı zamanda, çabuk hız tuşlarını da (3,6,9,) kullanabilirsiniz. Trabzan üzerinde hızı ayarlama için aynı zamanda "hız +" ya da " hız –" tuşlarını kullanabilirsiniz.
2. Koşu bandını yavaşlatmak için, arzu edilen hıza gelecek şekilde "hız –" tuşuna basınız ve basılı tutunuz. Aynı zamanda çabuk hız tuşlarına da basabilirsiniz: 3,6,9.
3. Koşu konumundayken, BAŞLAT/DURDUR düğmesine tek bir kez basılmasıyla, yürüyen bant kademeli olarak yavaşlayacaktır.
4. Koşu konumundayken, TEMİZLE/BAŞLAT düğmesine tek bir kez basılmasıyla, zaman, mesafe ve kalori sıfırlanacaktır.

### 3.5 Eğim Özelliği

- Eğim, bant hareketinden sonra herhangi bir zamanda ayarlanabilmektedir.
- Emniyet anahtarı çıkarıldıktan sonra eğim 0 a geri gelememektedir.
- Makine tekrardan başlatıldıktan sonra eğim 0 a geri gelebilmektedir.

### 3.6 Nabız Ölçme Özelliği

Trabzan üzerinde bulunan paslanmaz çelik nabız sensörlerinin her ikisini kavrayınız, Nabız (Kalp Atımı) konsolu penceresi 15 saniye içinde çalışma yaparkenki mevcut kalp atım oranınızı gösterecektir.

Not: Nabzınızı göstermek için, her iki paslanmaz çelik sensörü de kullanmanız gerekmektedir.

### 3.7 Kalori Ekranı

Çalışmanız esnasında, verilen herhangi bir zamanda yakılan toplam kalorilerinizi göstermektedir.

Not: Bu, medikal amaçlar doğrultusunda kullanılamayacak olan, yalnızca farklı egzersiz seanslarının karşılaştırmasına yönelik olarak kullanılan kabataslak bir kılavuzdur.

### 3.8 Koşu bandının katlanması ve açılması

#### 3.8.1 Katlama



Öncelikle, gövde panelinin arka kısmını, hafif bir ses duyana kadar elinizle kaldırınız, bu ses katlama sisteminin kilitlendiği anlamına gelmektedir. Şimdi, koşu yapılan kısım aksi istikamete dönmemektedir.

### 3.8.2 Açma

Katlanmış koşu bandını, geniş bir yere yerleştiriniz. Gövde panelinin arka kısmını elinizle kaldırınız, sonrasında makineyi açmak için yayı tıklatınız. 1.5 metreden daha fazla geri durunuz ve bırakınız, sonrasında cihaz otomatik olarak açılacaktır.

### 3.8.3 Taşıma

Koşu bandını arka silindir bölümünden, her iki uç kısmından tutarak dikkatlice kaldırınız ve koşu bandını sürükleyiniz.

### 3.9 Programlanabilir İşlemler

Her önceden ayarlanan program, arzu edilen bir çalışma seçildiğinde gösterilen maksimum hız seviyesine sahip bulunmaktadır. Belli bir programın ulaşacağı hız, Hız penceresinde gösterilecektir. Her program süresince çeşitli hız değişiklikleri bulunmaktadır.

### 3.10 Bir Program Seçimi

- Makineyi açık konuma getiriniz, arzu edilen programı seçmek için "MOD" düğmesine basınız, sonrasında fabrika ayarı değerleriyle programı başlatmak için, "BAŞLAT/DURDUR" düğmesine basıp bırakınız.
- Hız penceresi şimdi, seçilen programın önceden ayarlanan hızını göstermektedir.
- Her bir dakika sonrasında, programa bağlı olarak hız otomatik olarak değişebilmekte olup elle de değiştirilebilmektedir. Programın bitişinden 3 saniye önce bir uyarı sesi üç kez duyulacaktır sonrasında koşu bandı duracaktır.

## 4. BAKIM

Bu ünitenin kullanımı ömrünü uzatmak için makul temizliğin/ yağlamanın yapılması gerekmektedir. Bant kısmı ve döşemesi mümkün olduğunca temiz tutulduğunda, performansı en üst seviyeye ulaşmaktadır.

**UYARI: DÖŞEME / ÜST KISIM SÜRTÜNMESİ, KOŞU BANDINIZIN İŞLEVİNİ YERİNE GETİRMESİ VE KULLANIM ÖMRÜ KONULARINDA ÖNEMLİ BİR ROL OYNAMAKTADIR VE BU SEBEPLERLE KOŞU BANDINIZIN ÖMRÜNÜ UZATMAK İÇİN BU SÜRTÜNME NOKTASINI SÜREKLİ YAĞLAMANIZI ÖNERİYORUZ. BUNUN YAPILMAMASI GARANTİNİZİ GEÇERSİZ KILABİLMEKTEDİR.**

**UYARI: BAKIM ÖNCESİNDE ELEKTRİK ABLOSUNU ÇIKARINIZ.**

**UYARI: KATLAMADAN ÖNCE KOŞU BANDINI DURDURUNUZ.**

### 4.1 Genel Temizlik

- Bant kenarını ve bant kenar kısmıyla gövde arasındaki alanı silmek için, yumuşak, nemli bir bez kullanınız. Bir naylon fırçayla hafif bir sabun ve su solüsyonu dokulu bandın üst kısmını temizleyecektir. Bu işlem ayda bir yapılmalıdır. Kullanmadan önce kurummasına izin veriniz.

- Aylık olarak, toz oluşumunu önlemek için koşu bandınızın altını elektrikli süpürgeyle süpürünüz. Yılda bir kez siyah motor kapağını çıkarmanız ve birikebilecek kirleri elektrikli süpürgeyle almanız gerekmektedir.

#### 4.2 Genel Bakım

- Kullanmadan önce parçaları yıpranmaya karşı kontrol ediniz.
- Daima döşemenin yıpranmış olup olmadığını ve diğer arızalı parçalar olup olmadığını kontrol ediniz.
- Şüphenez olması durumunda koşu bandını kullanmayınız ve yardım hattımızla irtibata geçiniz.

Sızıntı olması durumunda HALILARI VE ZEMİNİ KORUMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

Bu ürün, gres yağı sürülü/yağlanmış hareketli parçalar içermekte olup sızıntı yapabilmektedir.

#### 4.3 Bant/üst kısım/silindir yağlaması

Döşeme/ üst kısım sürtünmesi, koşu bandınızın işlevini yerine getirmesi ve kullanım ömrü konularında önemli bir rol oynamaktadır ve bu sebeple koşu bandınızın ömrünü uzatmak için bu sürtünme noktasını sürekli yağlamanızı öneriyoruz. Bu üniteyle birlikte yağlama malzemesi verilmiştir. Verilen yağlama malzemesini yaklaşık olarak ilk 40 saatlik kullanım sonrasında uygulamanız gerekmektedir. Aşağıdaki zaman çizelgesine göre üst kısmın yağlanmasını tavsiye ediyoruz:

Az kullanım (haftada 3 saatten az) her 6 ayda bir

Orta seviyede kullanım (haftada 3-5 saat) her 3 ayda bir

Yoğun kullanım (haftada 5 saatten fazla) her 6-8 haftada bir

Yağlama için aşağıdaki prosedürlere bakınız:

1. Bant ve üst kısım arasındaki alanı silmek için yumuşak, kuru bir bez kullanınız.
2. Bant ve bandın çalıştığı üst kısmın iç yüzeyine eşit seviyede yağlama maddesini yayın (makinenin kapalı olduğundan ve elektriğe bağlı olmadığından emin olunuz).
3. Her zaman en üst seviyede performans göstermelerini sağlamak adına ön ve arka silindirleri periyodik olarak yağlayınız.

Koşu bandının bant kısmının/bandın çalıştığı üst kısmın/silindir makul şekilde temiz tutulması durumunda, ilave şekilde yeniden yağlama gerekmeden 1200 saatten fazla çalışmasını beklemek mümkündür.

#### 4.4 Uygun yağlama için koşma döşemesi nasıl kontrol edilir

1. Ana elektrik şebekesi bağlantısını ayırınız.
2. Koşu bandını saklama pozisyonunda katlayınız.
3. Koşma döşemesinin arka yüzeyini hissediniz.

Eğer dokunulduğunda yüzey kaygansa, daha başka şekilde yağlamaya gerek bulunmamaktadır.

Dokunulduğunda yüzey kuruysa, uygun bir silikonlu yağlama maddesi uygulayınız.

**Koşu bandınızın kullanım ömrü için, silikon bazlı bir sprej kullanmanızı tavsiye ediyoruz. Bu, bulunduğunuz yerdeki spor malzemeleri satan yerlerden ya da nalburdan satın alınabilmektedir.**

#### 4.5 Bant ayarı

Bant gergi Ayarı- Jogging yapanlar ve koşu yapanlar için pürüzsüz ve dengeli bir koşu yüzeyinin sağlanması

çok önemlidir. Parça paketinde verilen Altıgen Anahtarla gerilimi ayarlamak için, ayarın sağ ve sol arka silindirden yapılması gerekmektedir. Ayar civatası, aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi, rayların ucunda bulunmaktadır:



Sadece ön silindirde kaymayı önleyecek kadar arka silindiri sıkınız. Hem sağ hem sol civatayı makul bir şekilde saat yönünde sıkınız ve uygun gerilim olup olmadığını kontrol ediniz. Bant gerilimine yönelik bir ayarlama yapıldığında, bant gerilimindeki değişikliği telafi etmek için aynı zamanda bir kaydırma ayarı yapmanız gerekmektedir.

**FAZLA SIKMAYINIZ** - Fazla sıkma, bandın hasar görmesine ve zamanından önce rulman arızasına sebebiyet verecektir.

#### 4.6 Bant Kaydırma Ayarı

Bu koşu bandı, kullanım esnasında bant kısmını kararınca ortalanmış olarak muhafaza etmek üzere tasarlanmıştır. Bazı bantların, çalışma esnasında üzerinde kimse yokken bir tarafa doğru birikme yapması normaldir. Birkaç dakikalık kullanım sonrasında, bandın kendini merkezleme eğilimi olacaktır. Kullanım esnasında bant bir taraf doğru yönelmeye devam ederse ayarların yapılması gerekmektedir. Prosedürler aşağıdaki gibidir:

- ▲ Öncelikle hızı en düşük pozisyona ayarlayınız
- ▲ Sonra bandın ne taraf doğru kaydığını kontrol ediniz.

Bant sağa doğru kayıyorsa, bant kendisini merkezleyene kadar altıgen anahtarı kullanarak sağ civatayı sıkınız ve sol civatayı gevşetiniz; Bant sola doğru kayıyorsa, bant kendisini merkezleyene kadar altıgen anahtarı kullanarak sol civatayı sıkınız ve sağ civatayı gevşetiniz. Altıgen Anahtarlar kullanarak bandı ayarlarken, bandın yarım turluk aralıklarla ayarlanması önemlidir. Bandın aşırı ayarlanması, döşemenin hasar görmesine sebep olabilmektedir.

## 4. TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

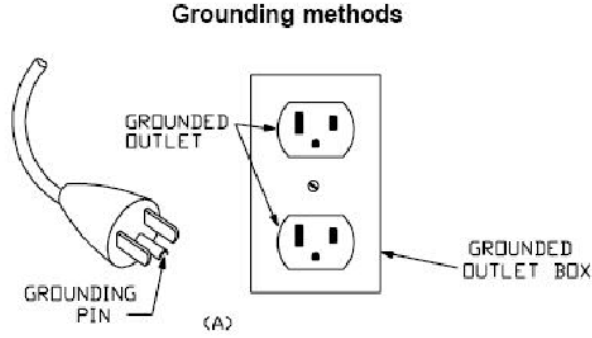
- Bu ürünün topraklanması gerekmektedir. Bozulması ya da arıza vermesi durumunda, topraklama; elektrik çarpması riskini azaltmak üzere elektrik akımına karşı ufak bir dayanıklılık yolu sunmaktadır. Bu ürün, topraklama iletkeni ve bir topraklama fişinden oluşan bir ekipmana sahip bir kordonla teşhiz edilmiştir. 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 elemanı ile bunu kontrol ediniz. Priz uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun priz 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



## 5.SORUN GİDERME

### 5.1 Alarm sinyalleri

E0: Emniyet Anahtarı yerinde değildir.

Emniyet anahtarını yerine takınız.

**E1: Kontrol cihazından ya da hız sensöründen herhangi bir geri bildirim alınmamaktadır.**

1. Kabloların durumunu kontrol ediniz ve motor kontrol cihazı ile ekran arasındaki tüm fişlerin takılı olduğundan emin olunuz.
2. Hız sensörü ile mıknatısın aynı hizada olup olmadığını ve mıknatıs üzerinde herhangi bir engel olup olmadığını kontrol ediniz (Mıknatıs, motor kayışının yakınında ön silindir üzerinde bulunabilmektedir.)
3. Koşma bandının hareket etmesi durumunda 10 saniye sonra E1 hatasını göstermektedir, hız sensörünü değiştiriniz.
4. Koşma bandının hareket etmemesi durumunda kontrol cihazını değiştiriniz.

**E3: Kendi kendine kontrol işleminin yapılmaması**

1. Koşma bandının hareket etmemesi durumunda, kontrol cihazını değiştiriniz.
2. Motor kontrol cihazı ile ekran arasındaki tüm fişlerin takılı olduğundan emin olunuz.
3. Hız sensörü ile mıknatısın aynı hizada olup olmadığını ve mıknatıs üzerinde herhangi bir engel olup olmadığını kontrol ediniz (Mıknatıs, motor kayışının yakınında ön silindir üzerinde bulunabilmektedir.)

**Elektrik yoktur**

1. Sigortaları kontrol ediniz ( Motor kapağının altında, kontrol cihazı üzerinde bulunmaktadır)
2. Elektrik çıkışını kontrol ediniz (Elektrik çıkışının doğru bir şekilde çalıştığından emin olmak için, elektrik çıkışına başka bir alet bağlayınız.
3. Elektrik kablosunu kontrol ediniz (Bunu bir elektrikçiye götürmeniz gerekebilmektedir.)

## **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, hızı alıştıktan sonra makinenin üzerine çıkabilirsiniz ve hızı 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 KM7S 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 SIKLIĞI**

Dönüş süresi: Haftada 3-5 sefer, her seferde 15-60dakika. Çalışma çizelgenizi sadece hobiniz olarak değil bilimsel oalrak 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  $\leq 6\text{KM/S}$ , normal yürüme; hareket hızı  $\geq 8.0\text{KM/S}$ , 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.

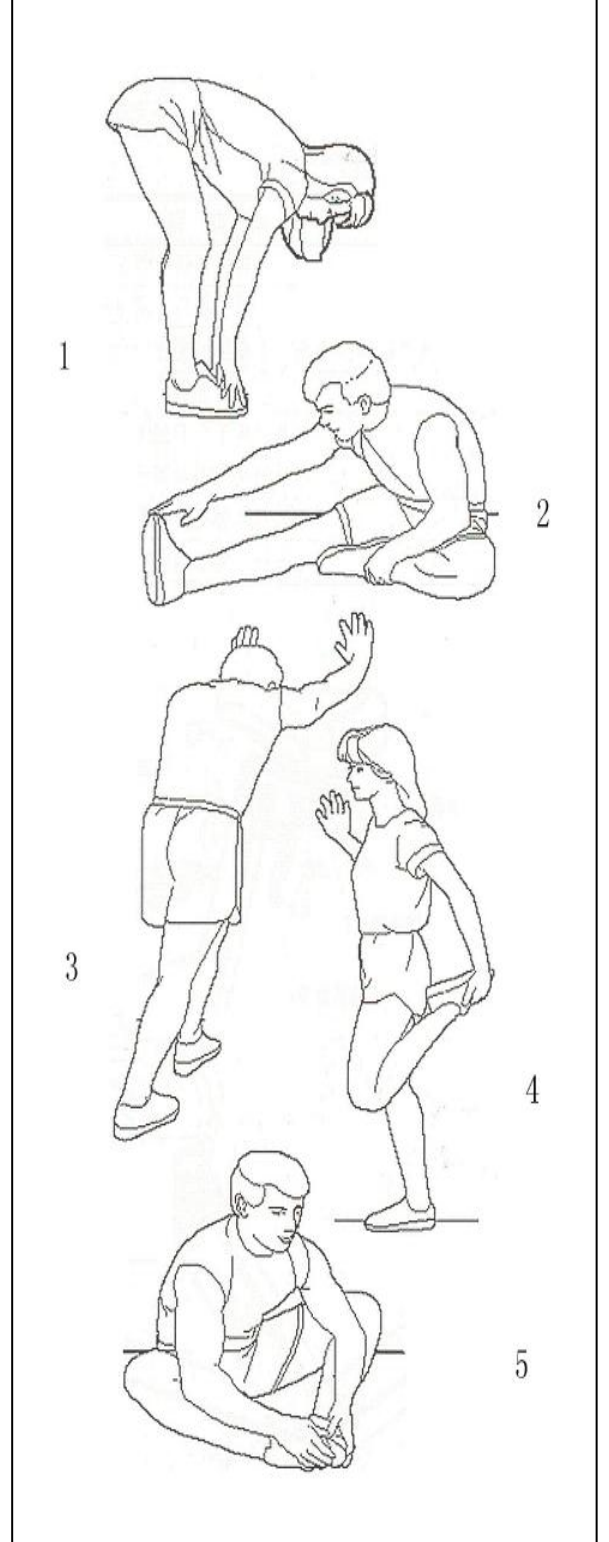
**1. Öne esneme:** dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

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

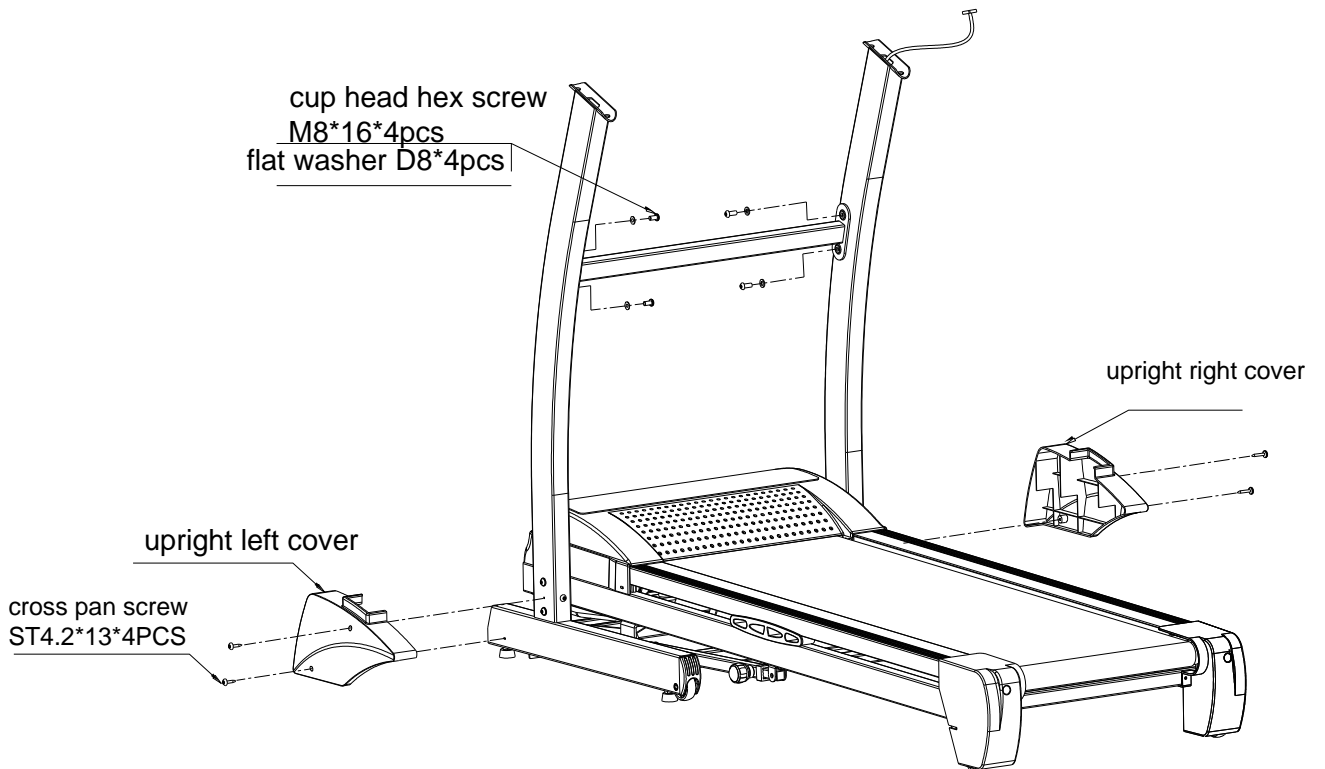
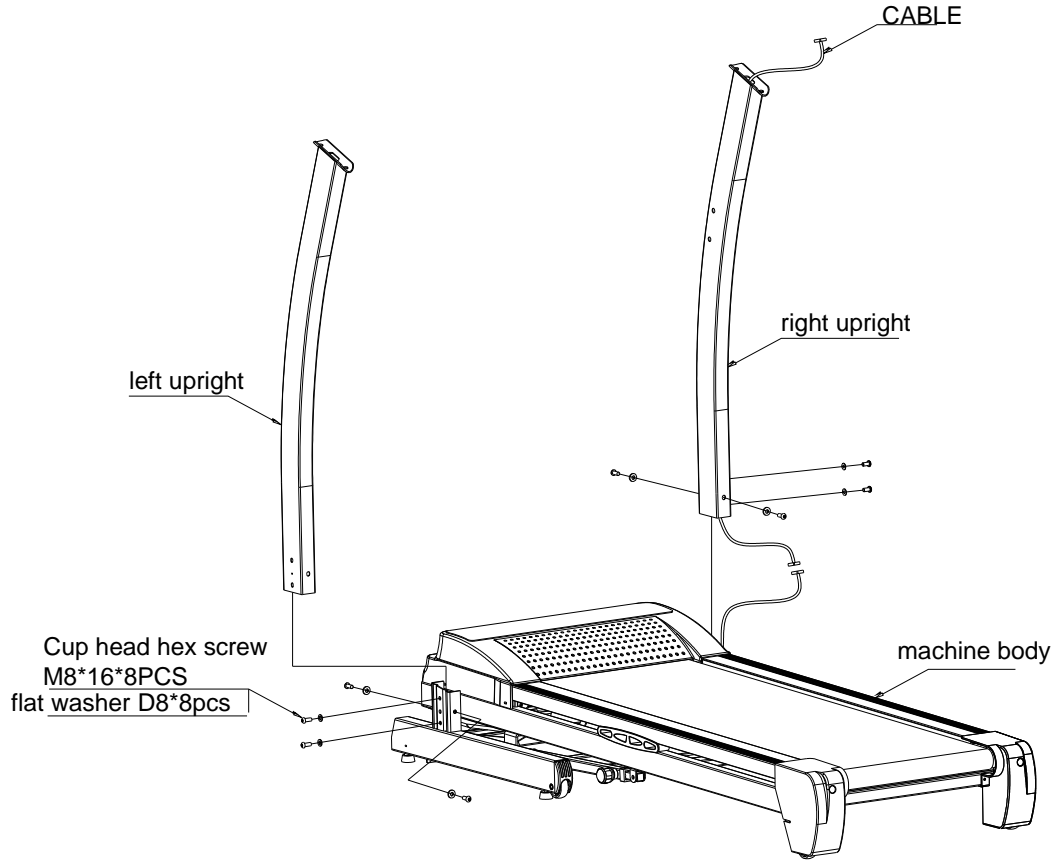
**3. Bacak ve ayak tendon esnetme:** duvar etrafında ayaklarınız üzerinde dönecek bir pozisyonda, ağaç destek duruşu alın. Bacaklarınızı dik tutun ve tabanlarınızı duvar veya ağaç duruşu yönüne gör eğin. 10-15 saniye yapın sonra dinlenin. Her bacak için üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 3).

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

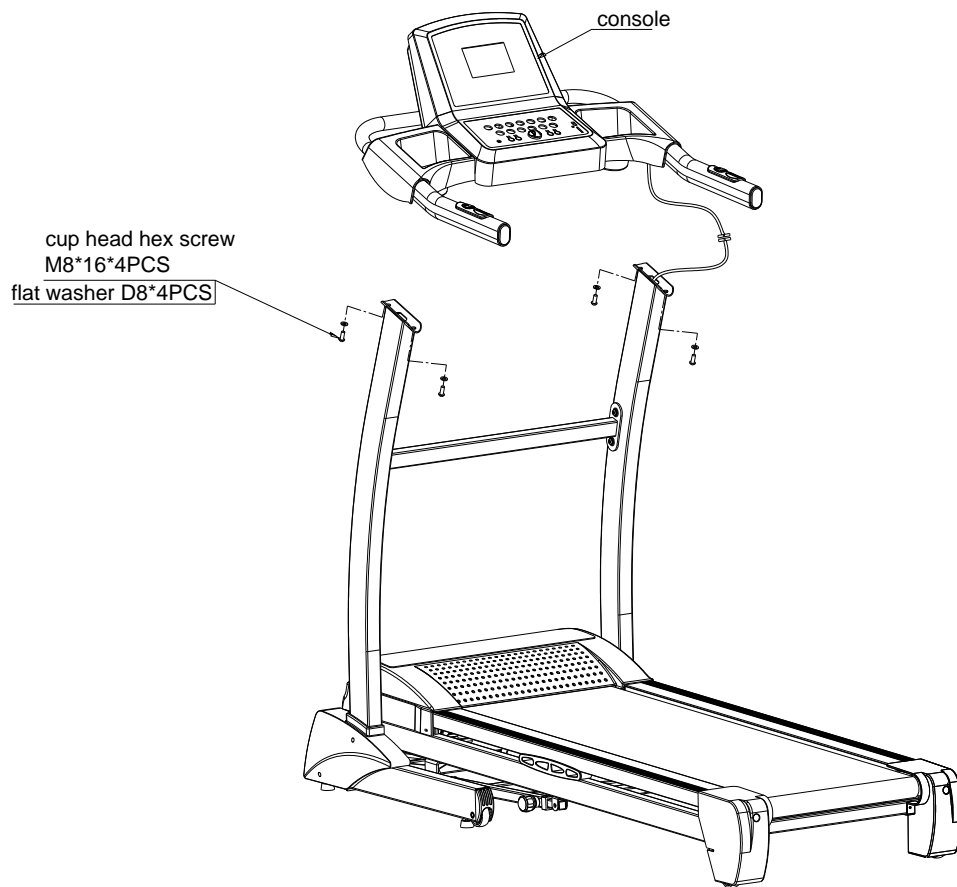
**5. Diz bükücü kas esnetmesi (İç uyluk kasları):** Ayaklar taban tabana, dizler dışarı bakacak şekilde oturun. Eller kasıktan çekme için ayakları kavrar şekilde. 10-15 saniye tutun, sonra serbest bırakın. Bunu üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 5).



## 7. KURULUM KILAVUZU







Kitapçıkta bulunan kelimeleri dikkatlice kontrol etmiş bulunuyoruz. Baskıda herhangi bir yanlışlık olması durumunda lütfen bunu göz önünde bulundurunuz. Resimlerin üründen farklı olması durumunda, lütfen ürünü nihai ve doğru olan olarak kabul ediniz.

Lütfen not alınız: Teknik gelişmeye bağlı olarak fonksiyonda ve şartnamede herhangi bir değişiklik olması durumunda, sizi bilgilendirmeyeceğiz.

## 8. DETAYLI PROGRAM

### +25 eğimli genel +3 kullanıcı programı

#### 1. Yürüyüş ve jogging programları

##### P1 BAŞLANGIÇ

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	DUR DUR

##### P2 BAŞLANGIÇ

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	1	1	DUR DUR

##### P3 YÜRÜYÜŞ

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA	
HIZ (Km/saat)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	DUR DUR

##### P4 JOGGING

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA	
HIZ (Km/saat)																																

HIZ (Km/saat)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	DUR DUR
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

## P5 EĞİMLİ JOGGING

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA	
EĞİM(0%)	0	4	4	4	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	4	4	2	2	DUR DUR	
HIZ (Km/saat)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	DUR DUR

## 2. Uzun mesafe koşucusu

### P6 Koşucu1(YAŞ45-50)

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

### P7 Koşucu 2 (YAŞ40-45)

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	1	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

### P8 Koşucu3(YAŞ35-40)

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**P9 Koşucu4(yaş30-35)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	3	DUR DUR

**P10 Koşucu5(YAŞ25-30)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK	
HIZ (Km/saat)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	1	DUR DUR

**3.Orta mesafe koşucu****P11 Koşucu1(YAŞ45-50)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	0	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**P12 Koşucu2(YAŞ40-45)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**P13 Koşucu3(YAŞ35-40)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	11	11	11	11	11	11	11	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**P14 Koşucu 4(YAŞ30-35)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**P15 Koşucu5(YAŞ25-30)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1	DUR DUR

**4.Kısa mesafe koşucu****P16 Koşucu 1(YAŞ18-25)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	12	3	3	DUR DUR

**P17 Koşucu2(YAŞ18-25)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	3	3	DUR DUR

**P18 Koşucu(YAŞ18-25)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	3	5	5	5	4	5	5	5	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	14	14	14	14	14	14	4	4	DUR DUR

**P19 Koşucu 4(YAŞ18-25)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
EĞİM(0%)	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	4	DUR DUR

**5.Bayan egzersiz yapan****P20 Koşucu1(YAŞ18-25)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
HIZ (Km/saat)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	DUR DUR

**P21 Koşucu1(YAŞ55-60)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİKA
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	12	12	12	12	12	4	4	DUR DUR
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	---	---	------------

**P22 Koşucu2(YAŞ50-55)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	DUR DUR

**P23 Koşucu3(YAŞ45-50)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	5	DUR DUR

**P24 Koşucu4(YAŞ35-45)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK
EĞİM(0%)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	DUR DUR
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	5	DUR DUR

**P25 Koşucu 5(YAŞ20-35)**

ZAMAN (dakika)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 DAKİK	
EĞİM(0%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	DUR DUR	
HIZ (Km/saat)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5	DUR DUR

**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE 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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.