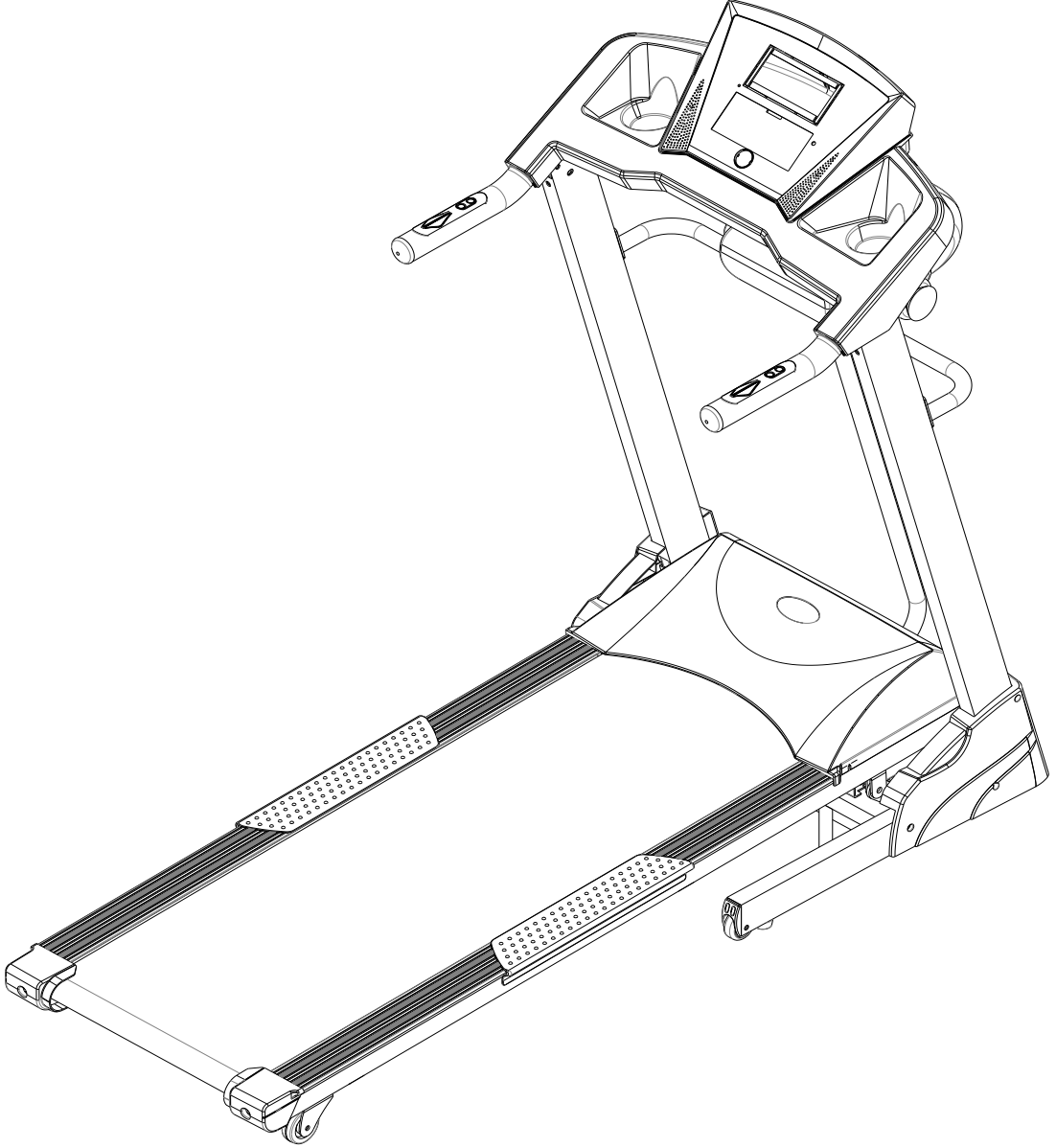




TROYA M KOŞU BANDI KULLANMA KILAVUZU



LÜTFEN BU KULLANIM KILAVUZUNDAKİ TÜM TALİMATLARI MONTAJ VE KULLANIM ÖNCESİNDE DİKKATLİCE OKUYUNUZ VE DAHA SONRA BAŞVURMAK ÜZERE SAKLAYINIZ.

İÇİNDEKİLER

İÇERİK	1
ÖNEMLİ EMNİYET TEDBİRLERİ	2
MONTAJ TALİMATLARI	3-5
KATLAMA& AÇMA TALİMATLARI	6
EĞİM VERME TALİMATLARI	7
TOPRAKLAMA YÖNTEMLERİ	8
KULLANIM KILAVUZU	9-12
BAŞLANGIÇ KILAVUZU	13
GÜVENLİK ALIŞTIRMASI	14
ISINMA ALIŞTIRMASI	15
BAKIM TALİMATLARI	16
MOTOR KAYIŞ AYARI	17
KAYIŞ AYARI	18
DETAYLI ÇİZİM	19
PARÇA LİSTESİ	20-21
HATA KODU VE ANLAMI	22

ÖNEMLİ EMNİYET TEDBİRLERİ

Egzersize başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışmanızı öneririz, özellikle 35 yaş üzeri ya da bir kez sağlık sorunu yaşayanlar için.

Aşağıda belirtilen talimatları izlemediğiniz takdirde oluşabilecek herhangi bir sorun yada yaralanmalarda sorumluluk üstlenmemekteyiz. Koşu bandını dikkatli bir şekilde montajlayın ve motor kaapağını kapatınız, daha sonra güce bağlayınız.(çalıştırınız)

UYARI:

- 1-Koşu bandını kullanmadan önce güvenlik kilitlerinin üzerinize veya kemere bağlı olup olmadığına emin olunuz.
- 2-Lütfen cihazın herhangi bir kısmına cihazı bozacak bir madde sokmayınız.
- 3-Koşu bandını açık konumuna getiriniz,yüzeyi düzeltiniz.Koşu bandını uygun havalandırmaya engel olacağı için kalın bir halı üzerine koymayınız.Koşu bandını su kenarına veya dışarıya koymayınız.
- 4-Yürüme bandı üzerinde ayakta iken asla başlamayınız.Makineyi başlattıktan ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandı harekete başlamadan önce bir duraklama olabilir,her zaman kemeri takana kadar makinenin yanındaki ayak rayları üzerinde durunuz.
- 5-Egzersiz sırasında uygun giysiler giyiniz.Koşu bandına takılabilecek uzun,bol giysiler giymeyiniz.Her zaman kauçuk tabanlı koşu yada aerobik ayakkabılar giyiniz.
- 6-Egzersize başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.
- 7-Yemekten sonra 40 dk.egzersiz yapmayınız.
- 8-Cihaz yetişkinler için uygundur.Egzersiz sırasında çocuklara yetişkinler eşlik etmelidir.
- 9-Egzersize ilk başladığınızda koşu bandına alışana ve kendinizi rahat hissedene kadar kollukları tutunuz.
- 10-Koşu bandı herhangi bir hasardan sakınmak için açık alan değil,kapalı alanda kullanılan bir cihazdır.Cihazı sakladığınız yeri temiz,düzgün ve kuru tutunuz.Başka amaçlar için kullanmaktan sakınınız,sadece egzersiz için kullanınız.
- 11-Lütfen dağıtıcıdan akım kablosu satın alınız yada doğrudan şirketimizle irtibata geçiniz,akım kablosunu sadece koşu bandına teçhiz ediniz.
- 12-Eğer elektrik yetmezliğinden dolayı koşu bandının hızında aniden bir artış olursa yada hız farkında olmadan arttırıldıysa koşu bandı birden duracaktır.

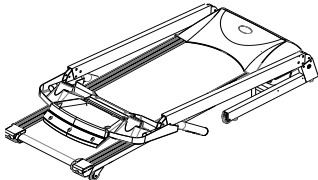
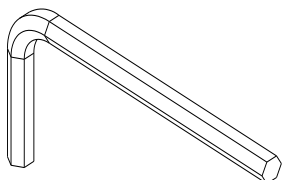

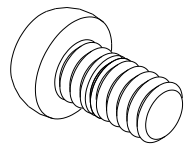
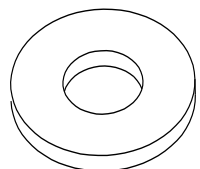
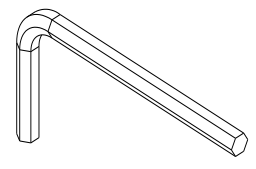
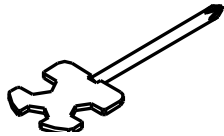

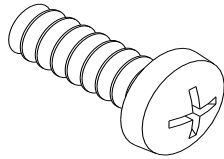
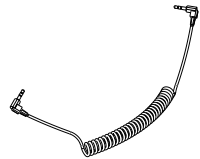

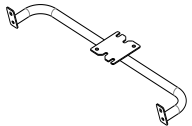
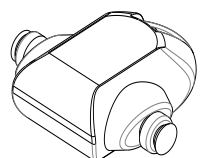
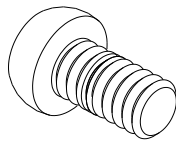
13-Hattı kablonun ortasına bağlamayınız; kabloyu uzatmayınız veya kablo prizini değiştiriniz; kablonun üzerine ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yanına koyunuz; birkaç delikli priz kullanmaktan sakınınız, bütün bunlar yangına ya da insanların elektrikten zarar görmesine sebep olabilir.

14-Cihaz kullanılmadığında gücü kapatınız.Güç kapalı durumda iken kablo kesintisini korumak için akım kablosunu çekmeyiniz.Elektrik devresine güvenli bir zeminde prizi yuvasına takınız,akım kablosu için profesyonel bir cihazdır. Kablo zarar gördüğünde profesyonel kişilerle irtibata geçmelisiniz.

15-Bu koşu bandı yalnızca ev kullanımı içindir.

16-Lütfen oluşabilecek herhangi bir kazadan korunmak için cihazın tabanına en az 1*2 metre boşluk bırakınız.

KUTUYU AÇTIĞINIZDA AŞAĞIDAKİ YEDEK PARÇALARI BULACAKSINIZ.

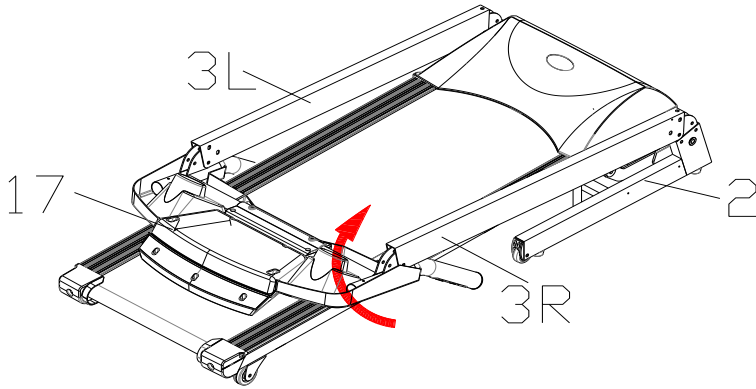
1	39	41	52
			
65	68	69	70
			
74	75	86	87
			
88	89		
			

YEDEK PARÇA LİSTESİ:

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	MİKTAR	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	MİKTAR
1	ANA GÖVDE		1	70	ÖN KAPAK		2
39	ALYEN ANAHTARI	S6	1	74	CIVATA	M4*15	6
41	EMNİYET ANAHTARI		1	75	MP3 Girişi		1
52	CIVATA	M8*15	14	86	MASAJ GÖVDESİ		1
65	RONDELA	$\phi 9*\phi 16*t1.6$	18	87	MASAJ BAĞLANTI GÖVDESİ		1
68	ALYEN ANAHTARI	S5	1	88	MASAJ		1
69	VİDA SÜRÜCÜ		1	89	CIVATA	M8*20	4

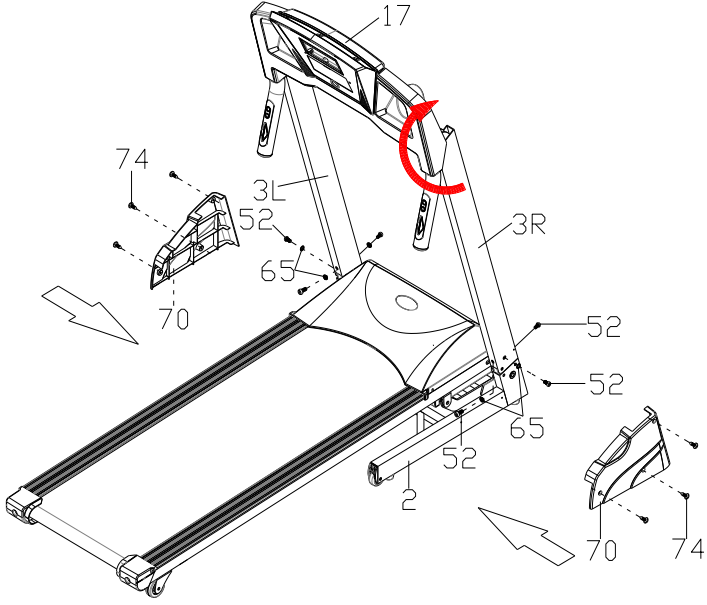
SABİTLEME ALETLERİ:

5# ALYEN ANAHTAR	1adet
6# ALYEN ANAHTAR	1adet
TORNAVİDALI ANAHTAR	1adet



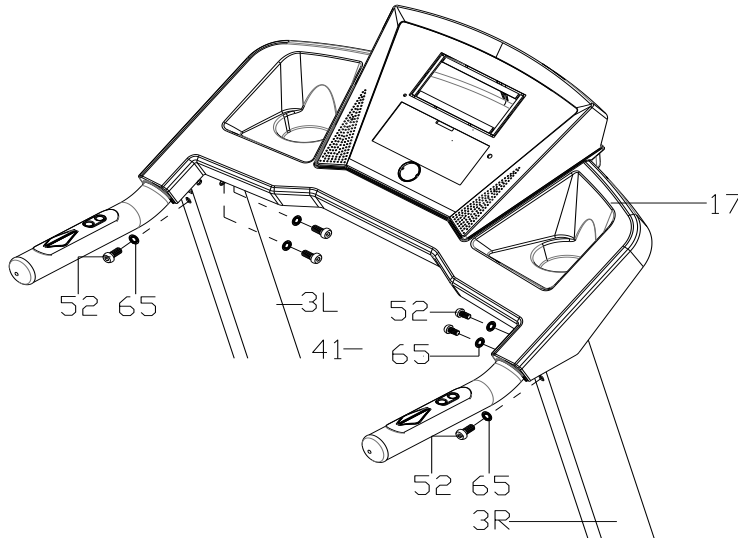
Adım 1:

Kutuyu açınız ve tüm parçaları zemine yerleştiriniz. BİLGİSAYARI (17) tutunuz ve vida delikleri TABAN KISIMLA (2) aynı hizaya gelene kadar, ok yönünde DİKMEYİ (3 SOL/SAĞ) çekiniz;



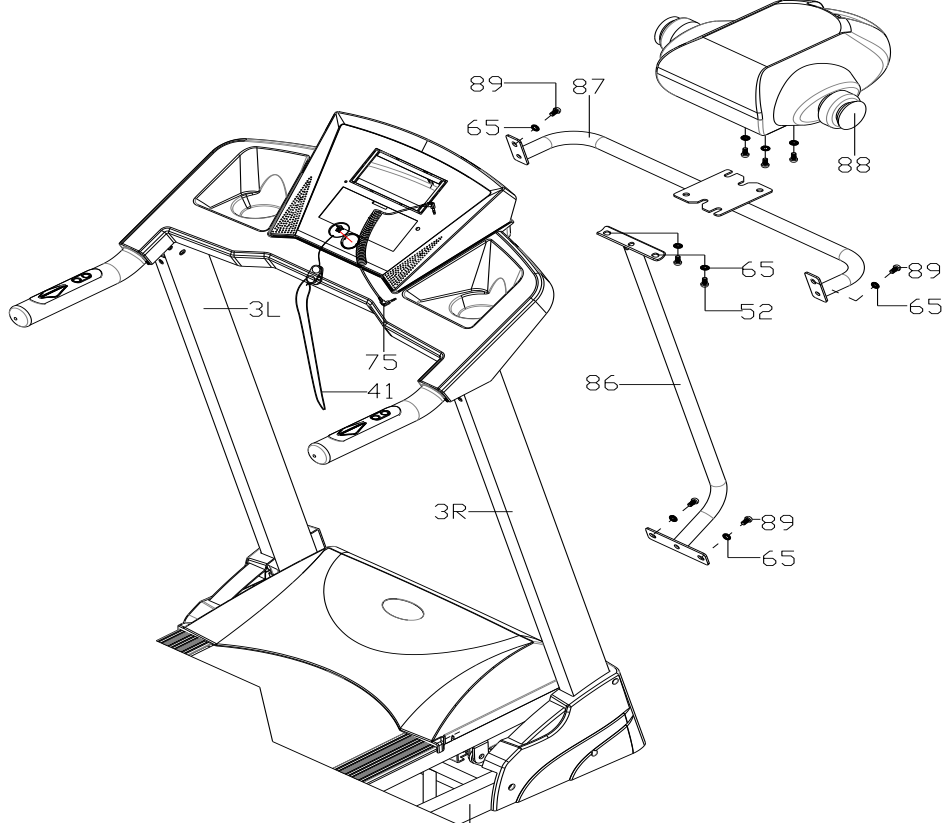
Adım 2: DİKMEYİ (3 SOL/SAĞ) TABAN (2) üzerine M8*15 CIVATA (52), 9*16*t16 DÜZ RONDELAYLA (65) sabitleyiniz; delikler DİKMEYLE (3 SOL/SAĞ) aynı hizaya gelene kadar ok yönünde BİLGİSAYARI (17) çekiniz; Sonrasında, M4*15 CIVATAYLA (74), ÖN KAPAĞI (70) DİKME (3 SOL/SAĞ) ve TABAN KISIM (2) üzerine sıkıca sabitleyiniz.

Adım 3: BİLGİSAYARI (17), DİKME (3SOL/SAĞ) üzerine sabitlemek için M8*15 CIVATA (52), 9*16*t16 DÜZ RONDELA (65) kullanınız; EMNİYET ANAHTARINI (41) BİLGİSAYARA (17) TAKINIZ.



Adım 4: Masaj Gövdesini ve Masaj bağlantı gövdesini kitlemek için M8*15 CIVATA (52) ve 9*16*t16 DÜZ RONDELA (65) yı kullanınız.(çok sıkmayınız)MASAJ GÖVDESİNİ (78) DİKMEYE(3L/R) sıkıca kilitlemek için M8*20 CIVATA(81), 9*16*t16 DÜZ RONDELA (65) kullanınız. MASAJ GÖVDESİNİ (78) ve

MASAJ BAĞLANTI GÖVDESİNİ (79) sıkıca kitleyiniz.Son olarak MASAJ aparatını(80) MASAJ BAĞLANTI GÖVDESİNİN (79) üzerine kitleyiniz.MP3 GİRİŞİNİ (75) ve GÜVENLİK ANAHTARINI (41), BİLGİSAYARIN (17) üzerine koyunuz.



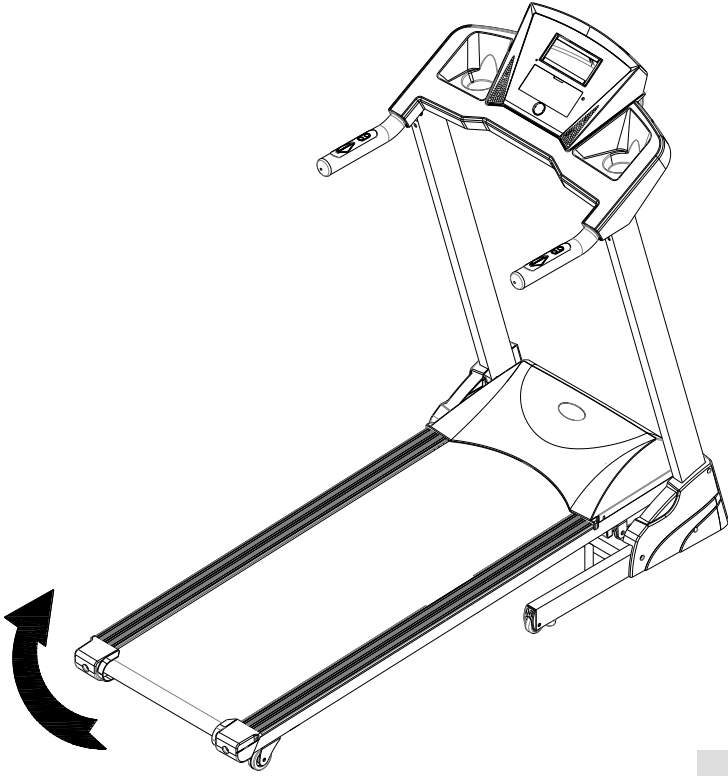
DİKKAT

Montajın yukarıda belirtildiği şekilde tamamlandığını teyit etmeniz ve tüm civataları sıkmanız gerekmektedir.

Herşeyin TAMAM olduğunu control ettikten sonra aşağıdaki işlemi yapınız.

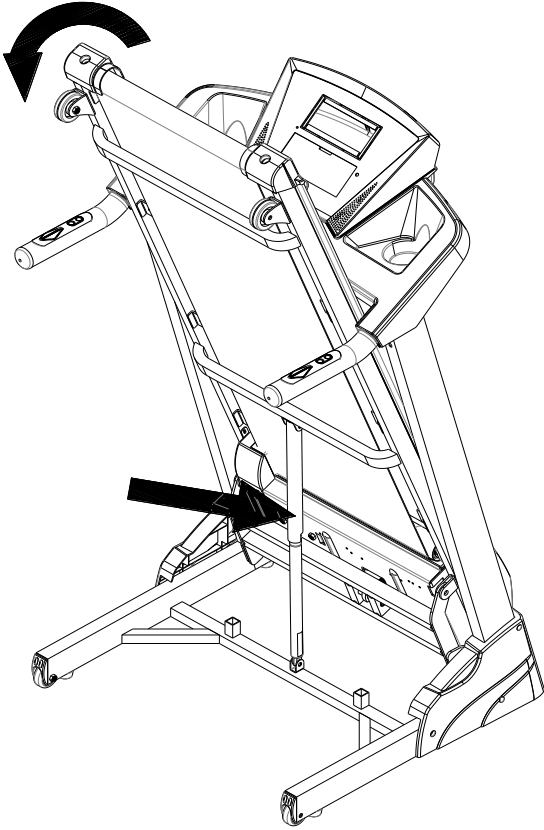
Koşu bandını kullanmadan önce, lütfen talimatı dikkatlice okuyunuz.

KATLAMA TALİMATLARI



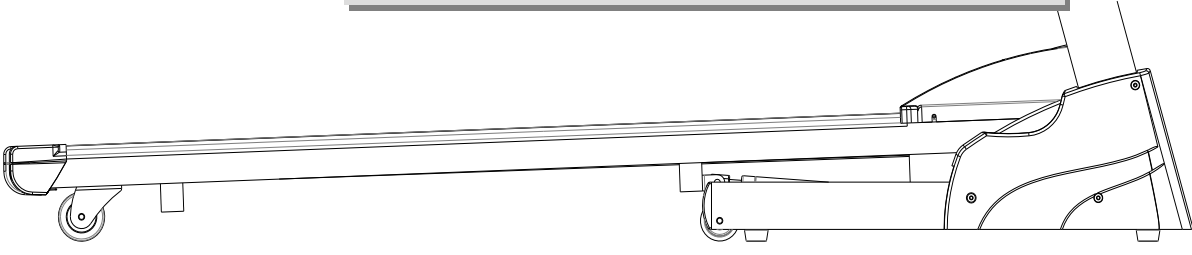
Koşu bandının ucunu elle destekleyiniz, sonrasında, silindirin yuvarlak boruya oturduğunu belirten sesi duyana kadar ok yönünde yukarı doğru çekiniz.

AÇMA TALİMATLARI

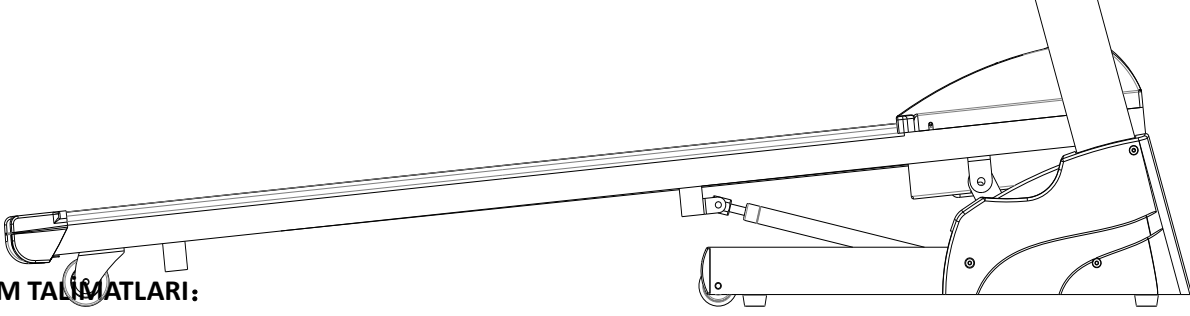


Koşu bandının ucunu elle destekleyiniz okla gösterildiği şekilde hava basıncı çubuğunun olduğu yere ayağınızla vurunuz, sonrasında ana çerçeve otomatik olarak aşağı doğru gelecektir.

EĞİM TALİMATLARI



EĞİM TALİMATLARI:

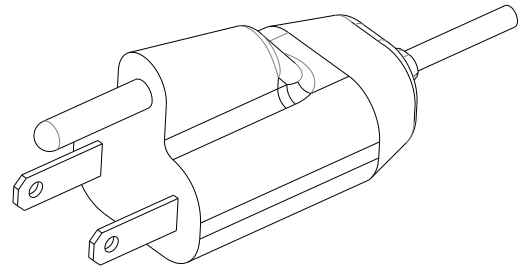
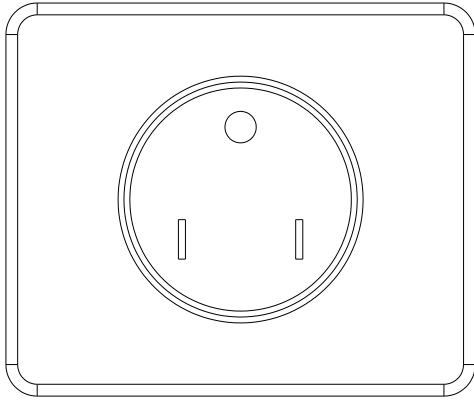


Sol taraftaki el tutma yerinin "INCLINE+"、 "INCLINE-"ve "+" düğmesi eğim arttırma ve eksiltme düğmesidir. Koşu bandı çalışırken eğimi ayarlamak için, kademe her seferinde 1 seviyedir. Düğmeye 2 saniyeden fazla basılması durumunda, makine otomatik olarak yükselecek ya da alçalacaktır. Resim 1, "0" eğimi göstermekte, Resim 2 de "12" . kademe eğimi göstermektedir.

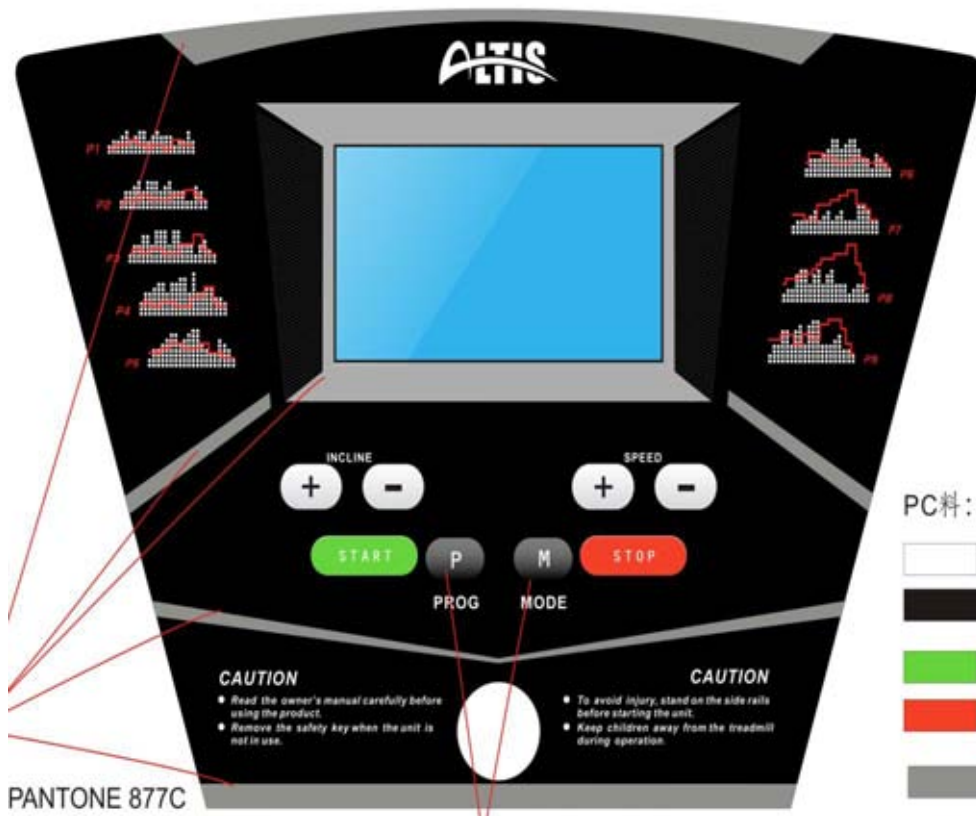
TOPRAKLAMA

Bu ürün toprağa bağlanmalıdır. Eğer çalışmaz ya da arızalanırsa,topraklama elektrik çarpma riskini azaltmak için elektrik akımına minimum direnç sağlar.Bu ürün topraklama teli ve topraklı priz cihazına sahip olan yalıtılmış kablo ile donatılmıştır.Fiş bütün bölgesel kod ve kurallara uygun olarak topraklanmış ve kurulmuş uygun bir prize takılmalıdır.

Tehlike_Hatalı bir topraklama teli cihaz bağlantısı elektrik çarpma riskine sebep olabilir.Ürünün uygun bir şekilde topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkili bir elektrik teknisyeni veya servis görevlisi ile kontrol ediniz.Ürün ile verilen fiş değişirmeyiniz-eğer prize uygun değilse,yetkili elektrik teknisyeni tarafından kurulmuş uygun bir priz alınız.Bu ürün nominal 220-voltluk devre kullanımı içindir ve aşağıdaki şekilde şema A'da gösterilen prize benzeyen topraklı prize sahiptir.Ürünün priz ile aynı yapıya sahip bir fiş ile bağlı olduğuna emin olunuz.Bu ürün ile hiçbir adaptör kullanılmamalıdır.(Aşağıdaki resim sadece kaynak içindir).



EKRAN KULLANIMI



LCD PENCERE FONKSİYONU

1. PROG: Manuel modda "----" i göstermektedir.
2. TIME: Çalıştığınız süreyi belirtmektedir.

3. SPEED:

3.1 Hızı göstermektedir, hız aralığı 0.8 km/saat – 12 km/saat arasındadır.

3.2 3 saniyelik geri sayımdan sonra normal başlangıç.

4 .EĞİM ve NABİZ:

4.1 "INCL" ibaresi yanıp söndüğünde, eğimi göstermektedir.

4.2 "PULSE" ibaresi yanıp söndüğünde, nabız değerini göstermektedir.

5. CAL ve DIST:

5.1 "CAL " ya da "DIST" ibaresi yanıp söndüğünde, her 5 saniyede bir kalori veya mesafeyi göstermektedir.

DÜĞME FONKSİYONU

1. PROG: Prog düğmesine basınız ve "P01 den P9" a kadar manuel moddan bir seçim yapınız.
- 2 .MODE: Mod düğmesine basınız ve Manuel moddan, Zaman geri sayımı, mesafe geri sayımı, kalori geri sayımından birini seçiniz.
- 3 .START: Başlatmak için bu düğmeye basınız.
- 4 .STOP: Durdurmak için bu düğmeye basınız
5. SPEED: Çalışırken hızı ayarlamak için "SPEED+/" düğmesine basınız. Cihaz durduğunda parametreleri ayarlayabilirsiniz.
6. INCLINE: Çalışırken eğimi ayarlamak için "INCLINE+ -" düğmesine basınız. Cihaz durduğunda parametreleri ayarlayabilirsiniz.
7. SOL TUTAMAK DÜĞMESİ: eğim " + -" düğmesi.
8. SAĞ TUTAMAK DÜĞMESİ: hız "+ -" düğmesi.

ANA FONKSİYON

Cihazı açık konuma getiriniz, tüm pencerelerin ışığı 2 saniyelikliğine yanmakta olup, sonra bekleme durumuna geçmektedir.

1. ÇABUK BAŞLATMA (MANUEL MOD)

Emniyet anahtarını yerleştiriniz ve başlatma düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır. Hızı ayarlamak için sağ tutamak ya da konsol üzerindeki "SPEED + -" düğmesine tıklayınız. Durdurmak için "STOP" düğmesine basınız veya emniyet anahtarını çıkarınız.

2. GERİ SAYIM MODU

"MODE" düğmesine basınız, zaman geri sayımı, mesafe geri sayımı, ısı geri sayımından birini seçiniz. Pencereler bir fabrika değeri göstermekte olup, parlamaktadır. Gerekli değerleri ayarlamak için "SPEED + -" düğmesine tıklayınız. START/BAŞLAT düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır. Hızı ayarlamak için konsol ya da sağ tutamak üzerindeki "SPEED + -" düğmesine tıklayınız. Geri sayım "0" olduğunda, koşu bandı yavaşça duracaktır.

3. ÜZERİNDE BULUNAN PROGRAM

P1- den P9 a kadar olan programlardan herhangi bir seçmek için program düğmesine basınız, zaman penceresi

fabrika ayarını göstermekte ve yanıp sönmektedir. İstedığınız zamanı ayarlamak için hız düğmesine basınız. Üzerinde bulunan programda toplam 20 bölüm bulunmakta olup, her bölümün koşu süresi, zaman/20 e ayarlıdır. Başlat düğmesine basınız, koşu bandı 3 saniyelik geri sayım sonrasında çalışmaya başlayacaktır. Bir bölüm egzersiz sona erdikten sonra otomatik olarak diğer bölüme geçecektir ve hız da ilgili bölümün hızına dönecektir. Ve koşarken hızı "SPEED +,-" düğmesiyle ayarlayabilirsiniz. Tüm bölümler sona erdikten sonra program duracak ve koşu bandı yavaşlayıp duracaktır. Makineyi durdurmak için aynı zamanda durdurma düğmesine basabilir ya da emniyet kilidini çıkarabilirsiniz.

NABIZ FONKSİYONU

Koşu bandı çalışırken, nabız ölçme bölümünü 5 sanye süreyle tutunuz, bu size nabız bilgilerinizi gösterecektir. Nabız ölçerken kalp şeklinde bir grafiğe sahiptir. Bu bilgi sadece referans amaçlı olup medical very olarak kullanılamamaktadır.

VÜCUT TEST CİHAZI (YAĞ)

Bekleme konumunda, vücut yağ testi olan "FAT" e giriş yapmak için, devamlı olarak **PROGRAM** düğmesine basınız. Pencerde "FAT" ibaresi gösterildiğinde, **MODE** düğmesine basınız ve sıralamayı seçiniz ("-1-" CİNSİYET, "-2-" YAŞ, "-3-" BOY, "-4-" AĞIRLIK). Ayar yapmak için **SPEED+**, **SPEED-** e basınız. Tüm parametreler seçildiğinde, tekrardan **MODE** düğmesine basınız. Pencere "-5-" ve "---" ibarelerini gösterecektir. Sonrasında nabız ölçme yerinden kavrayınız, pencere sizin vücut yağ indeksinizi gösterecektir.

PARAMETRE EKRANI VE AYAR ARALIĞI

Parametre Kategorisi	Fabrika Ayarı	Aralık	İşaret
CİNSİYET (-1-)	0 (erkek)	0—1	0=erkek 1=kadın
YAŞ (-2-)	25	10—99	
BOY (-3-)	170 CM	100—240 CM	
AĞIRLIK (-4-)	70KG	20—160KG	

VÜCUT YAĞ İNDEKSİ KARŞILAŞTIRMASI

Vücut yağ indeksi(BMI)	Obezite
<19	Zayıf
19--26	normal

26--30	Fazla kilolu
>30	Obezite

UYKU FONKSİYONU

Koşu bandı durduğunda ve 10 dakikadan fazla süreyle herhangi bir hareket olmaması durumunda, sistem ekranı kapatacak ve uygu moduna geçecektir. Eski haline döndürmek için herhangi bir tuşa basınız.

EMNİYET KİLİDİ FONKSİYONU

Emniyet kilidi çıkarıldığında, pencere “---” ibaresini göstermekte olup koşu bandı “didi” şeklinde bir alarm sesi çıkararak hızlı bir şekilde duracaktır. Emniyet kilidini yerine takınız ve program fabrika ayarlarına getiriniz.

KOŞMA PARAMETRESİ EKRANI VE AYAR ARALIĞI

	Ekran aralığı	Modun fabrika ayarı	Programın fabrika ayarı	Aralık
HIZ	0.8KMH—12.0KMH	-----	-----	-----
EĞİM	0%---12%	-----	-----	-----
ZAMAN	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
MESAFE	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM
KALORİ	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—995Kcl

PROGRAM EGZERSİZ TABLOSU

PROG	ZAMAN	AYAR ZAMANI/20 = HER DERECE ZAMANI																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	HIZ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	EĞİM	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	HIZ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	EĞİM	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	HIZ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	HIZ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	HIZ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	EĞİM	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

P6	HIZ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	EĞİM	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
P7	HIZ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	EĞİM	4	4	4	3	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	HIZ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	EĞİM	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	HIZ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	EĞİM	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

MP3 müzik fonksiyonları için,MPE giriş yerini kullanınız.

BAŞLANGIÇ KILAVUZU

HAZIRLIK

35 yaş civarındaysanız veya sağlık probleminiz varsa, hatta bu sizin fitness egzersizlerinizi ilk kez yapıyorsanız ise, lütfen cihazı kullanmadan önce doktora ya da bir profesyonele danışınız. Egzersiz yapmadan önce, başlatma, durdurma, hız ayarı gibi hususların nasıl kullanılacağını öğrenmek için lütfen yan tarafta durunuz. Koşu bandının plastic döşemesi üzerinde durduktan sonra, tutma yerlerinden yakalayınız, 1.6—3.2 m/saat şeklinde düşük bir hızla makineyi başlatınız, düz durunuz, ileri bakınız, bir kaç kez tek ayağınızla egzersizi yapmayı deneyiniz sonrasında egzersizi yapmak için koşu bandı üzerinde durunuz. Alıştıktan sonra hızı 3—5 km/saat e çıkarabilir ve 10 dakika boyunca bunu yapabilirsiniz, daha sonrasında durunuz.

EGZERSİZ

Hız ve eğim gibi hususların nasıl kullanılacağını öğrenmek için yan taraf üzerinde durunuz, öğrendikten sonra Egzersizi yapmaya başlayabilirsiniz. Sabit adımlarla 1 kmlik bir yürüyüş için 15-25 dakika gerekmektedir, lütfen bunu kaydediniz. Ve 4.8 km/saat hızla 1 km yürümek için yaklaşık 12 dakika gerekmektedir. Bunu kolaylıkla birkaç kez yapabilirseniz, daha yüksek hız ve eğime ayar yapabilirsiniz, 30 dakikaya çıktığınızda iyi br egzersiz yapmış olabilirsiniz. Yavaş yürüyüş egzersizi yapmadan önce, bunun sağlığınız için olduğunu ve rahatsız etmemesi gerektiğini unutmayınız.

EGZERSİZ MİKTARI

KISAYOL----Zaman kazanmanın en iyi yolu 15-20 dakikalık egzersiz yapmaktır.

2 dakika süreyle, 4.8 km/saat hızla 2 dakika boyunca ısınınız ve hızı 5.3 km/saat ve 5.8 km/saat e ayarlayınız, bu iki hızda egzersize devam ediniz. Ardından, nefes alıp verişinizin hızlandığını hissedene ancak zorlanma hissetmeye kadar her 2 dakikada bir 0.3 Km/saatlik bir hız artışı yapınız, bu rahatsız edici geldiyse, lütfen 0.3 km/saat yavaşlatınız. Hızı düşürmek için 4 dakika veriniz. Hızı arttırarak egzersizi ağırlaştırmanın zor olduğunu hissederseniz, eğimi yavaşça arttırmayı seçebilirsiniz, bu da egzersizi ağırlaştırabilmektedir.

ISI TÜKETİMİ----Bu şekilde gerçekten ısı tüketilebilmektedir.

5 dakika süreyle, 4—4.8 km/saat hızla ısınınız, sonrasında her 2 dakikada bir artan şekilde hıza 0.3 km/saat ekleyiniz, rahat olduğunuz ve dayanabildiğiniz hızda 45 dakika yapabilirsiniz. Güçlenmek için egzersiz yapınız.

hızda 1 saat yapabilirsiniz. Hızı azaltmak için en az 4 dakika veriniz.

ISINMA EGZERSİZİ

EGZERSİZ SIKLIĞI

Hedef haftada 3-5 kez olup her seferinde 15-60 dakikadır. Bir zaman çizelgesi oluşturarak daha iyidir, kendinize iltimas geçmeyiniz. Yorucu bir egzersiz derecesine hız ve eğim ayarı yaparak ulaşabilirsiniz. Egzersize başlarken eğimi ayarlamamanızı tavsiye etmiştik.

EGZERSİZ TALİMATLARI

Egzersiz yapmadan önce lütfen profesyonel personele danışınız. Sizin yaş ve sağlık durumunuza göre egzersiz oranı/yoğunluğu ve süresi konusunda size tavsiyeler verebilmektedirler. Koşu yaparken göğüste sıkışma ya da göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, kısa nefesler, baş dönmesi ya da diğer herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda derhal durunuz! Ve Egzersize devam etmeden önce bir profesyonele danışınız. Koşu bandını sıklıkla kullanıyorsanız, normal yürüyüş hızını veya jogging hızını seçebilirsiniz.

Herhangi bir deneyiminiz yoksa ya da en iyi test hızından emin olamamanız durumunda, aşağıdaki standartlara başvurabilirsiniz:

Hız 1-3.0 km	zayıf bünyeli insanlar
Hız 3.0-4.5 km	hareketsiz ya da sıklıkla egzersiz yapmayan insanlar
Hız 4.5-6.0 km	çabuk yürüyen insanlar
Hız 6.0-7.5 km	hızlı yürüyenler
Hız 7.5-9.0 km	jogging yapanlar
Hız 9.0-12.0 km	orta seviye hız koşucuları
12.0 km den fazla	mükemmel koşucular

DİKKAT

6 km hızdan düşük ya da buna eşit hızı seçecek yürüyüş yapan için uygundur.

8 km hızdan fazla ya da buna eşit hızı seçecek koşucu için uygundur.

Egzersize başlamadan önce,germe egzersizleri yapınız.

Isınan kaslar daha kolay bir şekilde gerilir,

bu yüzden il 5-10 dakika ısınınız.

Yandaki yöntemlere uygun olarak germe hareketlerini 5 kez

yapınız,egzersizin sonunda her iki bacağınızı

10 saniye kadar gererek bu işlemi tekrarlayınız.

1.Aşağı doğru germe:Bacaklar yavaşça eğilir, vücut yavaşça öne doğru eğilir böylece sırt ve omuzlar gevşer. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve bırakınız.3 kere tekrar ediniz.(şekil 1'e bakınız).

2. Diz germe:temiz bir yerin üzerine oturunuz,bir bacağı nızı düz bir şekilde uzatınız.Uzatmış olduğunuz bacağına yakın olması için diğer bacağınızı da içeriye doğru kıvrınız. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve daha sonra bırakınız. Her iki bacağınız için 3 kere tekrarlayınız. (şekil 2'ye bakınız)

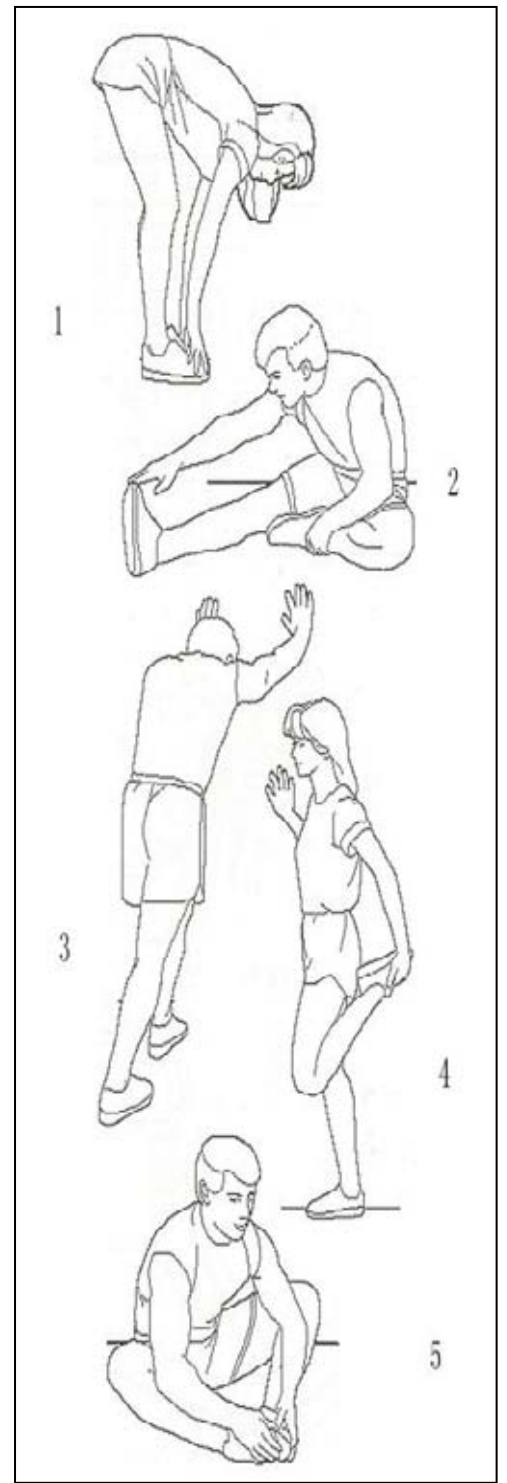
3.Bacak ve ayak lifleri germe:Ayakta iki eliniz duvarda ve bir ayağınız geride tutunuz. Bacaklarınızı düz,topuklarınızı duvar yönünde tutunuz.10-15 saniye kadar kalınız ve bırakınız.Bu hareketi her iki bacağınızla 3 kere tekrar ediniz (şekil 3'e bakınız).

4.Dört başlı germe:Sol elinizi duvara yada bir masaya yaslayınız, ön kaslarınızın gerginliğini hissedene kadar sağ elinizi arkaya doğru gererek yavaşça sağ ayağınızı tutup kalçanıza değdiriniz. 10-15 saniye kadar aynı şekilde kalınız ve bırakınız(şekil 4'e bakınız).

5.Kas germe (uyluk kası):Ayaklar içe,dizler dışa doğru şekilde oturunuz. Ellerinizle kasıklarınıza doğru ayaklarınızı tutunuz.10-15 saniye kalınız ve bırakınız (şekil 5'e bakınız)

Uyarı: Temizlemeden yada genel bakım yapmadan önce her zaman fişi prizden çekiniz.

Temizleme: Genel temizleme büyük ölçüde işi uzatacaktır.Koşu kemerinin her iki tarafındaki üst kısmının açık olan yerini ve yan kolları temizlediğimize emin olunuz.Bu durum temiz koşu ayakkabısı giyerek koşu kemerinin altında yabancı maddelerin birikmesini engeller.



BAKIM TALİMATI

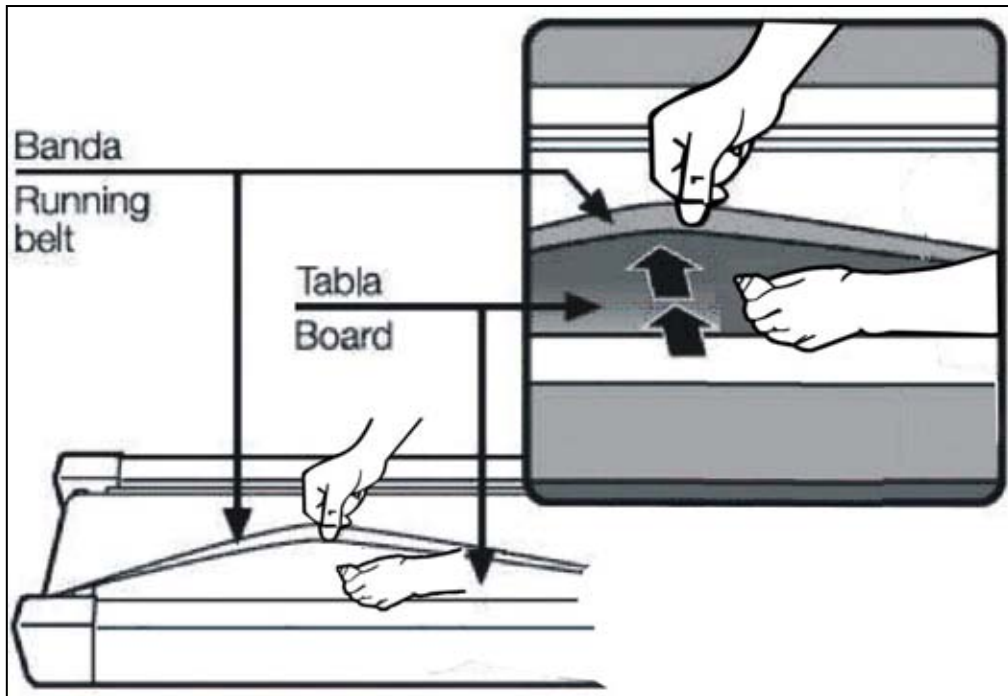
Uyarı: Motor kapağını kaldırmadan önce her zaman fişi prizden çıkarınız.En azından senede bir kez motor kapağını kaldırınız ve kapağın altını vakumlayınız.

Bu koşu bandı önceden yağlanmış,düşük bakım sistemiyle donatılmıştır.Kemerin sürtünmesi koşu bandı işlevinde büyük rol oynamaktadır,bu yüzden sık sık yağlama gerekmektedir.Dönemsel olarak kemerin kontrol edilmesini önermekteyiz.Eğer kemerde herhangi bir hasar görürseniz servisimizle temasa geçiniz.Kemerin yağlanmasını aşağıdaki tarife göre yapılmasını önermekteyiz:

-Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) yılda bir kez

-Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) her altı ay

-Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) her üç ay



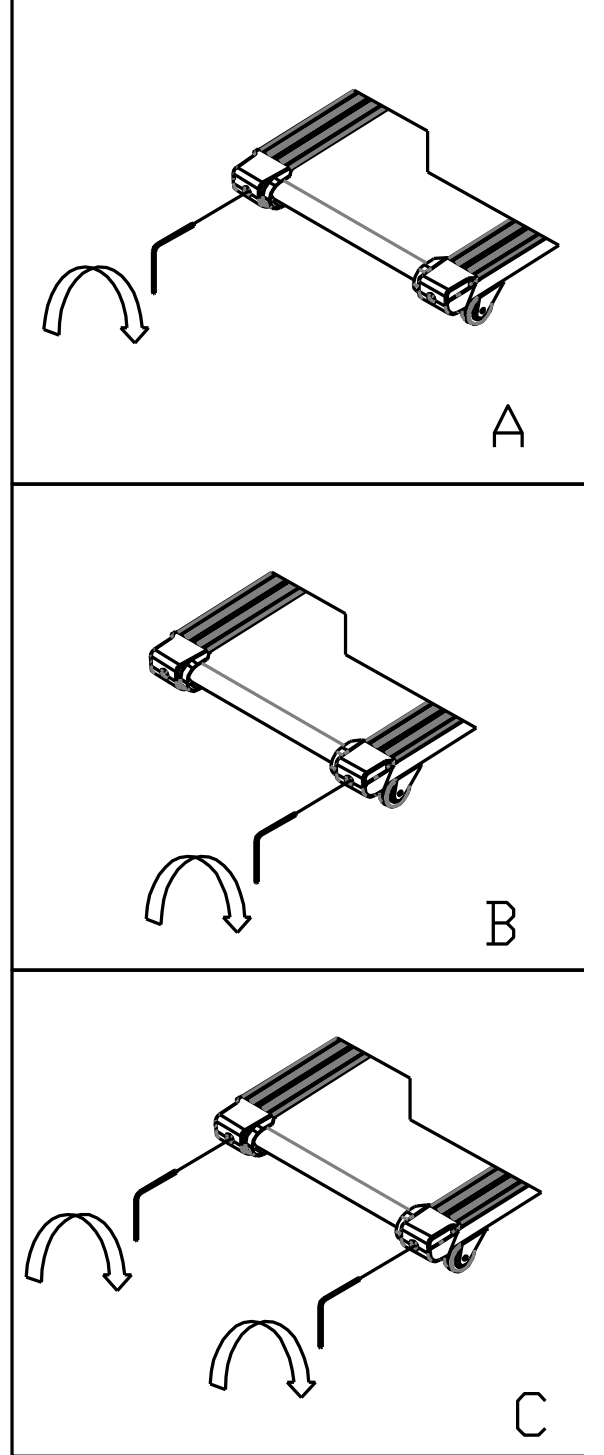
BANDIN AYARLANMASI

Koşu bandını düz bir zemine koyunuz.
Yaklaşık 6-8KM/Hbantı çalıştırınız,
çalışma şartlarını kontrol ediniz.Eğer kemer sağa doğru
yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı saat yönünde
sağa doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca
çalışmaya başlayınız.Resim A.

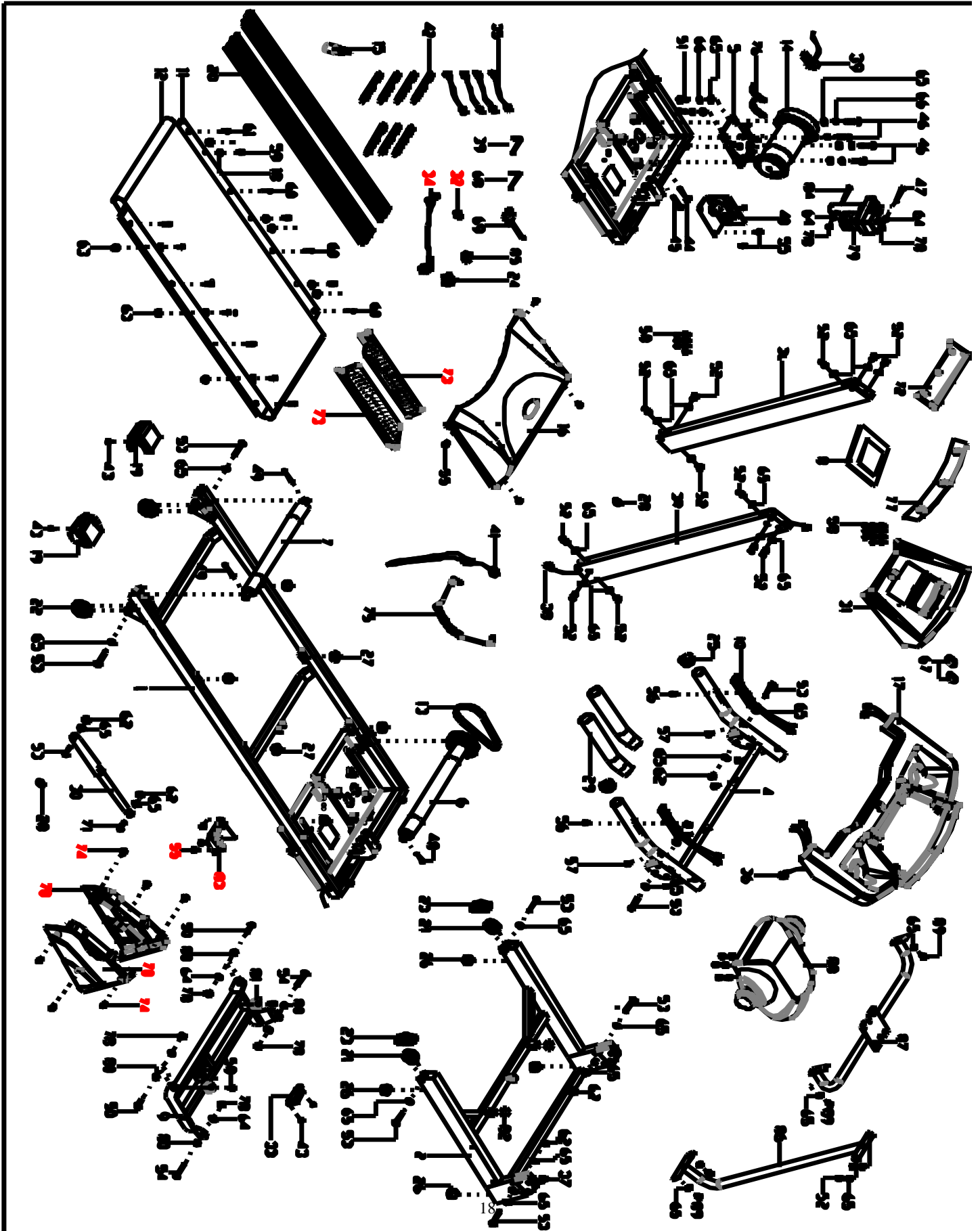
Eğer kemer sola doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,
1/4 civatayı saat yönünde Sola doğru çeviriniz ve daha sonra
kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim B.

Belli bir süre koşuttuktan sonra rahat çalışmak için kemerin
sıkılığını ayarlayınız.

Saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı sağa ve sola saat
yönünde çeviriniz, daha sonra tekrardan çalışmaya
başlayınız,kemer doğru sıkılıkta olana kadar kemerin
sıkılığını kontrol ediniz.



AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	İŞARET	MİKTAR	NO.	AÇIKLAMA	İŞARET	MİKTAR
1	ANA GÖVDE		1	20	PLASTİK KENARLAR		2
2	TABAN GÖVDE		1	21	HAREKETLİ TEKER	ϕ 8.2*ϕ 51.5*20	2
3L/R	DİKME		2	22	AYARLANABİLİR TEKER		2
4	TRABZAN DESTEĐİ		1	23	AYARLANABİLİR TEKER DOLGUSU		2
5	MOTOR DESTEĐİ		1	24	ELEKTRİK ANAHTARI	250V/15 RED	1
6	ÖN SİLİNDİR		1	25	DAHİLİ FİŞ		2
7	ARKA SİLİNDİR		1	26	AYAK PEDİ	ϕ 35*15* (M6*10)	4
8	BİLGİSAYAR İPİ		1	27	MAVİ MİNDERLİ PED	ϕ 6.2*ϕ 30*10	6
9	EĞİM MOTORU		1	28	HALKA FİŞ	ϕ 12*ϕ 18*ϕ 24 *9	2
10	NABİZ ALETİ		2	29	TRABZAN KÖPÜĐÜ	ϕ 37*ϕ 44*270	2
11	KOŞMA TABLASI		1	30	SİLİNDİR	F=30kg	1
12	KOŞMA BANDI		1	31	BİLGİSAYAR PANELİ		1
13	MOTOR KAYIŐI		1	32	ELEKTRİK KABLOSU KOPÇASI		1
14	DC MOTOR		1	33	UFAK KAPAK		1
15	SİLİKON YAĞ		1	34	ELEKTRİK FİŞİ	13A/250V	1
16	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	35	TEKLİ HAT	10A	4
17	BİLGİSAYAR		1	36	BİLGİSAYAR ÜST KABLOSU		1
18	ÇANAK RONDELA		6	37	BİLGİSAYAR ALT KABLOSU		1
19	U PARÇASI		2	38	BİLGİSAYAR KABLOSU		1
39	ALYEN ANAHTARI	S6	1	66	YAYLI RONDELA	ϕ 8.1* ϕ 12.3*t 2.1	6

40	KONTROL CİHAZI		1	67	HOPERLÖR		2
41	EMNİYET ANAHTARI		1	68	ALYEN ANAHTARI	S5	1
42	KABLO BAĞI		7	69	TORNAVİDA		1
43	CIVATA	ST4*15	4	70	ÖN KAPAK		2
44	CIVATA	M8*70	1	71	CIVATA	M8*25	1
45	CIVATA	M8*60	1	72	BİLGİSAYAR ALT KAPAĞI		1
46	CIVATA	M8*20	4	73	PEDAL		2
47	CIVATA	M10*45	1	74	CIVATA	M4*15	6
48	CIVATA	M6*45	1	75	MP3 GİRİŞİ		1
49	CIVATA	M6*60	2	76	MOTOR YASTIĞI		2
50	CIVATA	M10*30	2	77	BİLGİSAYAR KORUYUCU KAPAK		1
51	CIVATA	M8*35	2	78	SOMUN	M10	6
52	CIVATA	M8*15	14	79	EĞİM MOTORU		1
53	CIVATA	M8*40	10	80	BORU		2
54	CIVATA	M10*60	2	81	MİNDER		2
55	CIVATA	M5*8	11	82	FİŞ		2
56	CIVATA	ST4*25	2	83	BANT KAPAĞI		1
57	CIVATA	ST4*25	6	84	CIVATA	M10*90	1
58	CIVATA	ST4*15	13	85	AŞIRI YÜK KORUYUCU		1
59	CIVATA	M5*25	6	86	MASAJ GÖVDESİ		1
60	CIVATA	M6*30	6	87	MASAJ BAĞLANTI GÖVDESİ		1
61	CIVATA	M6*20	2	88	MASAJ CİHAZI		1
62	KİLİTLİ SOMUN	M8	6	89	CIVATA	M8*20	4
63	ALTİGEN SOMUN	M5	6				
64	DÜZ RONDELA	φ 11* φ 2 0*t2.0	6				

HATA KODU VE ANLAMI

HATA KODU	HATA AÇIKLAMASI	HATA İŞLEME
E01	İletişim anormal: Çalıştıktan sonra kontrol ve bilgisayarda anormal iletişim bulunmaktadır	Durdurun ve hatayı inceleyin. Makine çalışmamaktadır, bilgisayar "E1" kodunu göstermektedir, ve üç tonda zil çalacaktır. Muhtemel sebepler: kontrol cihazı ile bilgisayar arasındaki iletişim engellenmiştir, lütfen kabloyu kontrol ediniz ve kablunun iyice bağlı olduğundan emin olunuz.
E02	Patlamazlık koruması: motor sürüş devresinde zarara sebep olan bazı olağandışı elektrik ya da voltaj durumu	Durdurun ve hata durumunu inceleyin, bilgisayarın zili 9 tonda çalacaktır ve hata kodu "E2" i göstermektedir. Diğer alanlar boş olarak gösterilmektedir. Eğer düzelirse hazır moduna geçmektedir, daha sonra yeniden başlatabilirsiniz Muhtemel sebepler: elektrik ya da voltaj azdır ya da kontrol cihazında bazı problemler vardır. Kablunun tam olarak takıldığından emin olunuz.
E03	Kablosuz hız sensor ağı yoktur: üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensörü geri bildirim alınamamaktadır	Durdurun ve hata durumunu inceleyin , bilgisayarın zili 9 tonda çalacaktır ve hata kodu "E03" ü göstermektedir. Diğer alanlar boş olarak gösterilmektedir. 10 Saniye sonra hazır moduna geçecektir daha sonra yeniden başlatabilirsiniz. Muhtemel sebepler: üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensörü geri bildirim alınamamaktadır, lütfen sensör fişini, motor bağlantı kablosunu ve kontrol cihazını kontrol ediniz.
E05	Aşırı akım koruması: koşu durumundayken, bir sonraki kontrol DC motor akımının, 3 saniyeden uzun süre boyunca +6A anma akımında büyük olduğunu tespit etmiştir.	Durdurun ve hata durumunu inceleyin , bilgisayarın zili 9 tonda çalacaktır ve hata kodu "E05" ü göstermektedir. Diğer alanlar boş olarak gösterilmektedir. 10 Saniye sonra hazır moduna geçecektir daha sonra yeniden başlatabilirsiniz. Muhtemel sebepler: anma yükünün fazlası, sistemin kendi kendini koruma özelliğini veya bazı parçalarını bloke olmasını ve DC motorun işlem yapamamasını sağlar şekilde çok fazla elektriğe sebep olmaktadır. Makineyi ayarlayınız ve yeniden başlatınız. Bundan başka lütfen DC Motoru veya kontrol cihazını herhangi bir yanık kokusu olup olmadığına dair kontrol ediniz. Varsa lütfen motoru veya kontrol cihazını değiştiriniz. Bundan başka elektrik ve voltajın standartı karşıladığından emin olunuz.
E06	Kontrol cihazı kendi kendini kontrol hatası	Bilgisayar "E06" i göstermektedir. Muhtemel sebepler: Kontrol cihazının parçaları iyi takılmamıştır, lütfen bunları derhal değiştiriniz.

E08	EEPROM (veri hafızası) hatası	Bilgisayar "E08" i göstermektedir. Muhtemel sebepler: Kontrol cihazının parçaları iyi takılmamıştır, lüfen bunları derhal değiştiriniz.
------------	----------------------------------	--

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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.