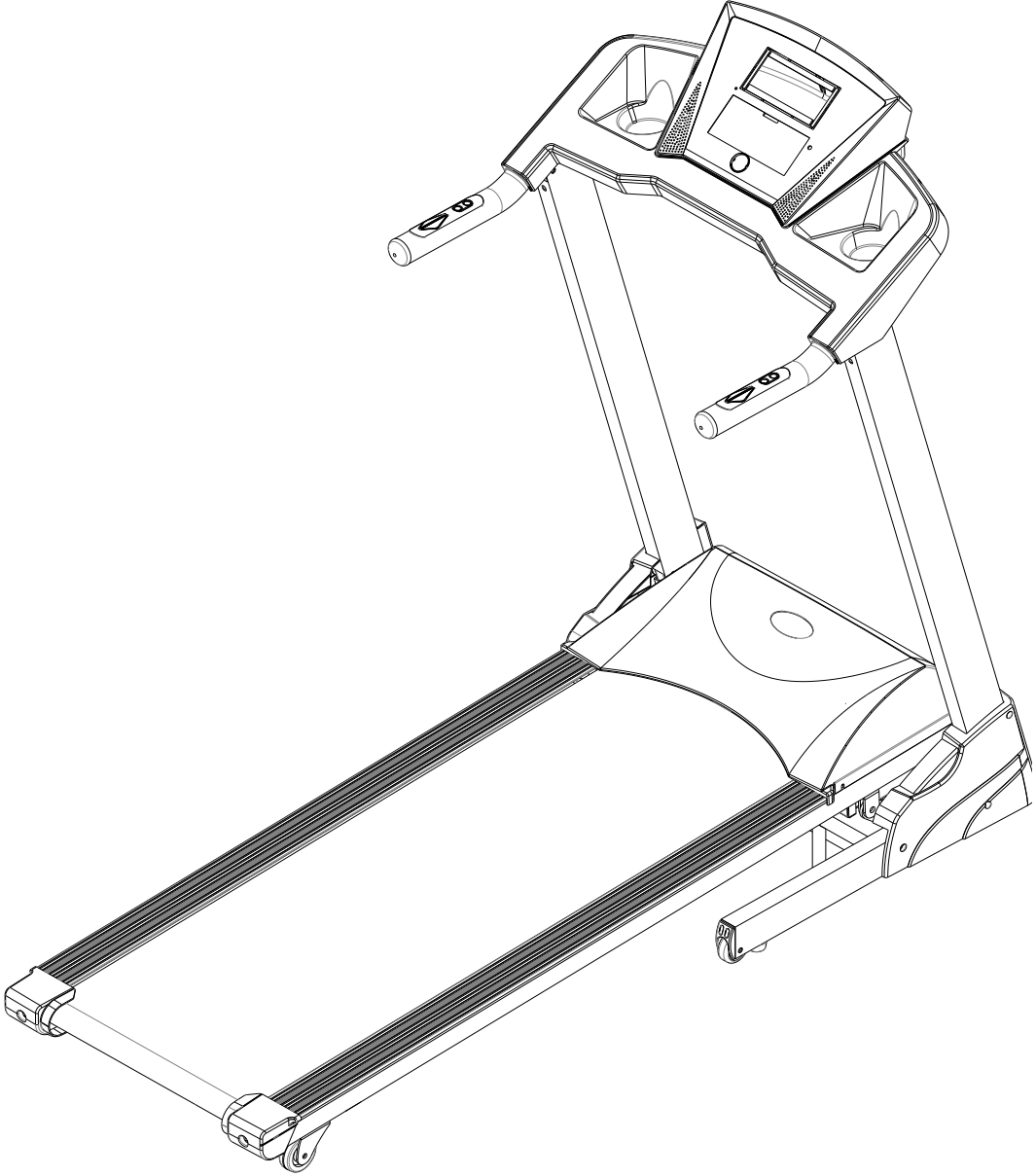




# TROYA KOŞU BANDI KULLANMA KILAVUZU



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.

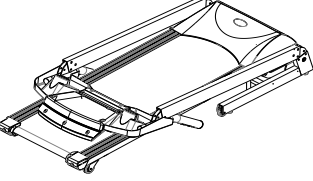
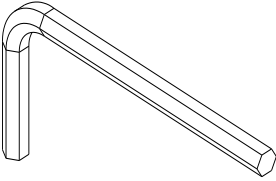

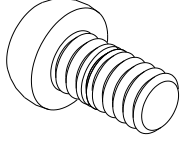
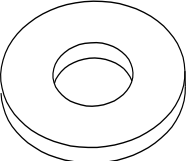
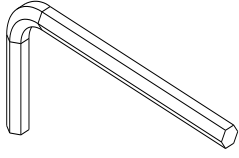
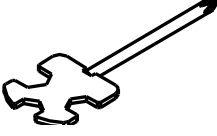

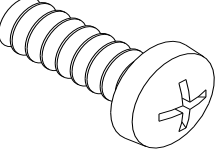
13-Hattı kablonun ortasına bağlamayınız; kabloyu uzatmayınız veya kablo prizini değiştiriniz; kablonun üzerine ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yanına koyunuz; birkaç delikli priz kullanmaktan sakınınız, bütün bunlar yangına ya da insanların elektrikten zarar görmesine sebep olabilir.

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.**

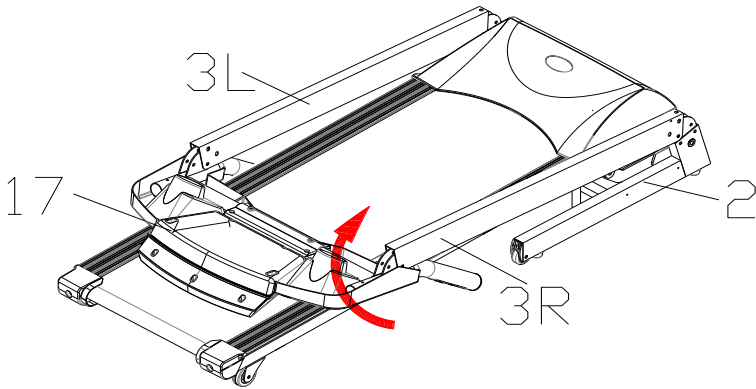
1 	39 	41 	52 
65 	68 	69 	70 
74 			

## YEDEK PARÇA LİSTESİ:

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	MİKTAR	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	MİKTAR
1	ANA GÖVDE		1	68	ALYEN ANAHTARI	S5	1
39	ALYEN ANAHTARI	S6	1	69	TORNAVİDA		1
41	EMNİYET ANAHTARI		1	70	ÖN KAPAK		2
52	CIVATA	M8*15	12	74	CIVATA	M4*15	6
65	RONDELA	$\phi 9*\phi 16*t1.6$	12				

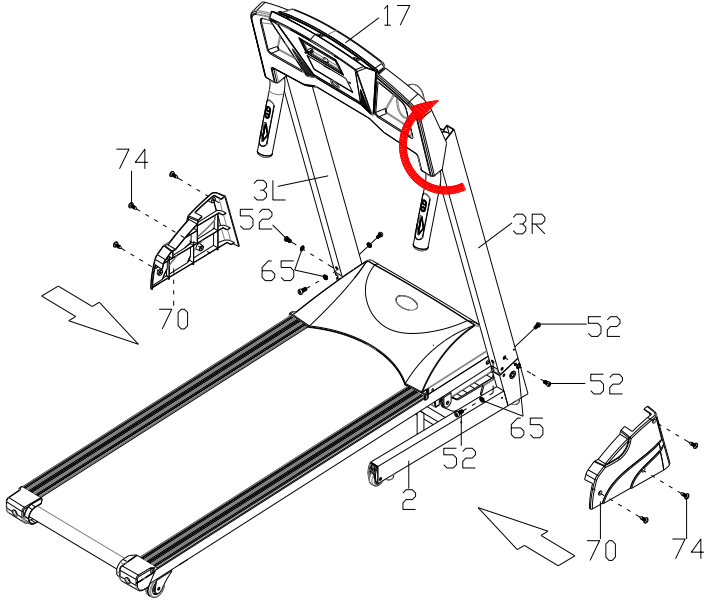
## SABİTLEME ALETLERİ:

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



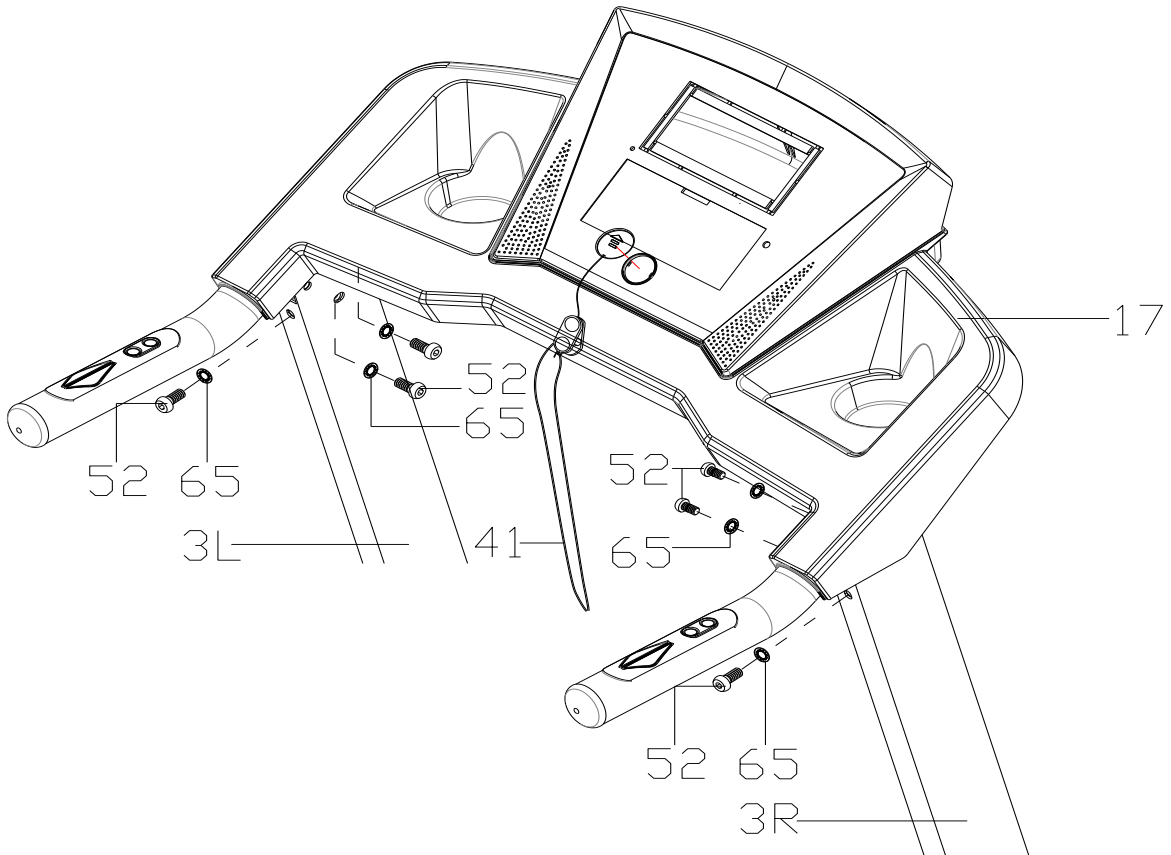
### Adım 1:

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.

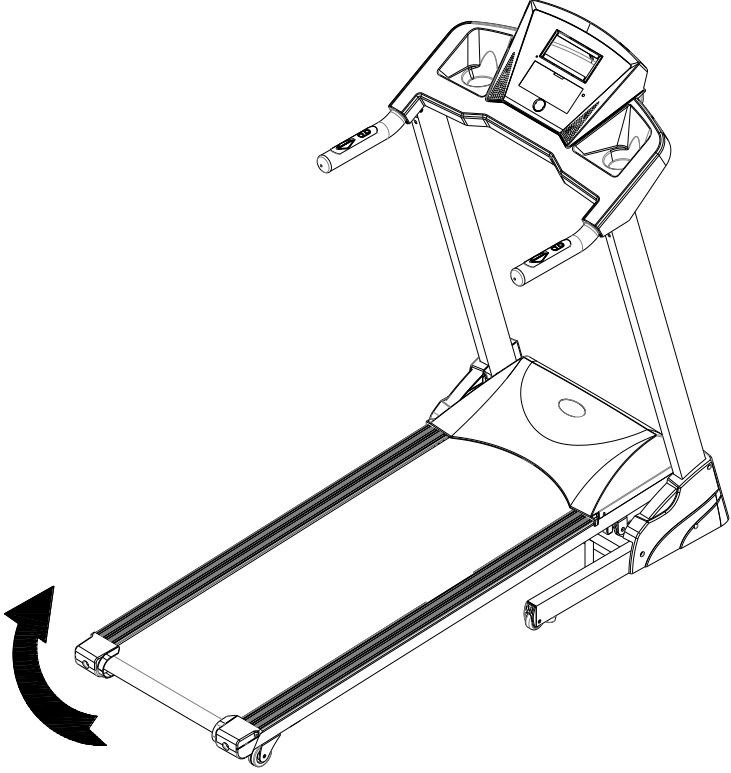


## DİKKAT

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

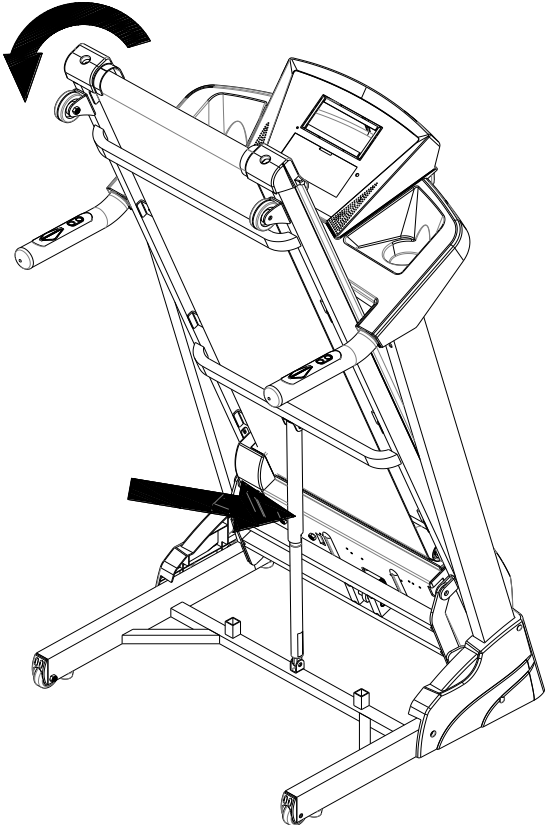
Herşeyin TAMAM olduğunu control ettikten sonra aşağıdaki işlemi yapınız.

Koşu bandını kullanmadan önce, lütfen talimatı dikkatlice okuyunuz.



## KATLAMA TALİMATLARI

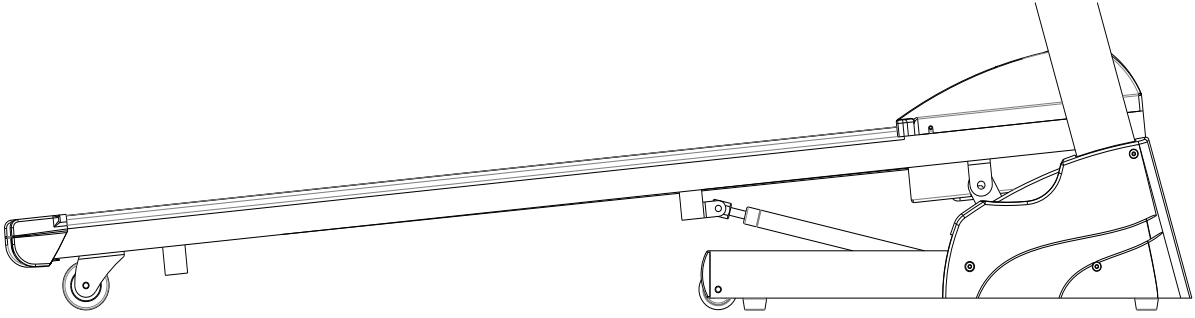
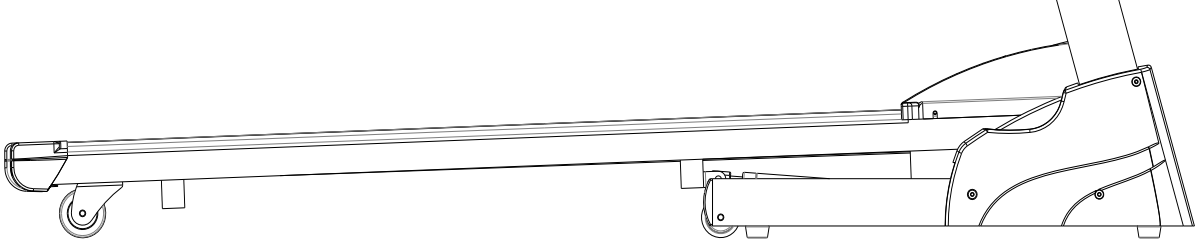
Koşu bandının ucunu elle destekleyiniz, sonrasında, silindirin yuvarlak boruya oturduğunu belirten sesi duyana kadar ok yönünde yukarı doğru çekiniz.



## 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.

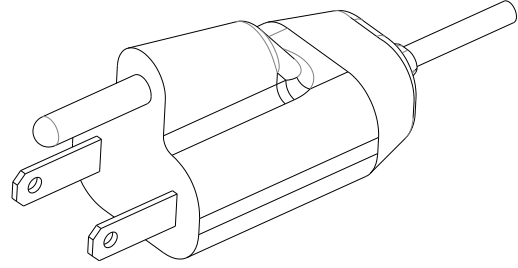
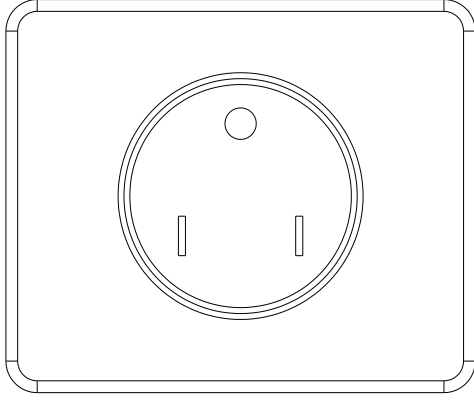
## TOPRAKLAMA

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.

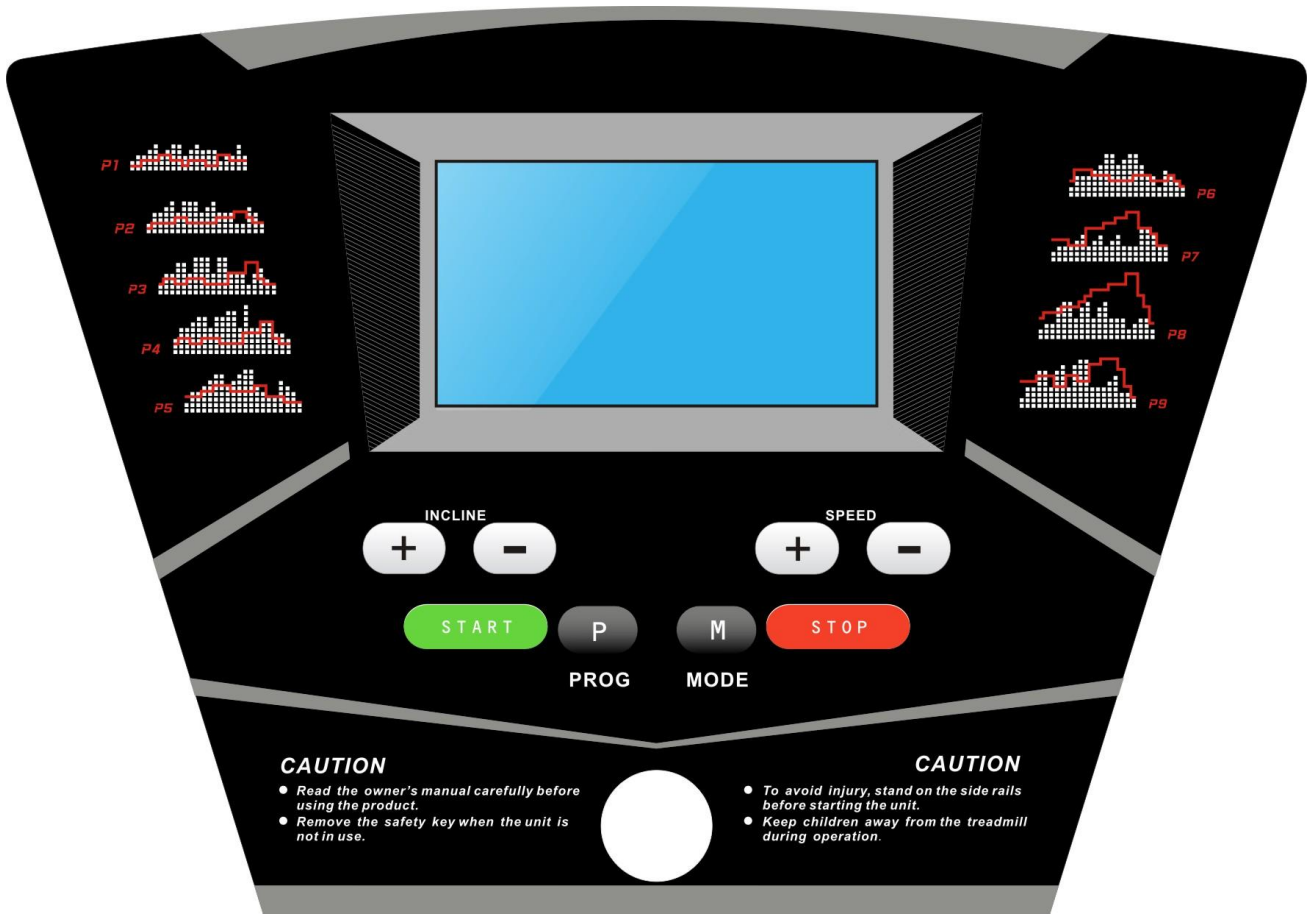
Tehlike\_Hatalı bir topraklama teli cihaz bağlantısı elektrik çarpma riskine sebep olabilir.Ürünün uygun bir şekilde topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkili bir elektrik teknisyeni veya servis görevlisi ile kontrol ediniz.Ürün ile verilen fişi değiştirmeyiniz-eğer prize uygun değilse,yetkili 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 rn ile hişbir 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. Pencerede "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—99.0KM
KALORİ	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl

### 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

## BAŞLANGIÇ KILAVUZU

### HAZIRLIK

35 yaş civarındaysanız veya sağlık probleminiz varsa, hatta bu sizin fitness egzersizlerini 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 yapabilirsiniz, 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.

# EGZERSİZ TALİMATLARI

## 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.

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

# ISINMA EGZERSİZİ

Egzersize başlamadan önce,germe egzersizleri yapınız. Isınan kaslar daha kolay bir şekilde gerilir, bu yüzden il 5-10 dakika ısınınız.Aşağıdaki 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

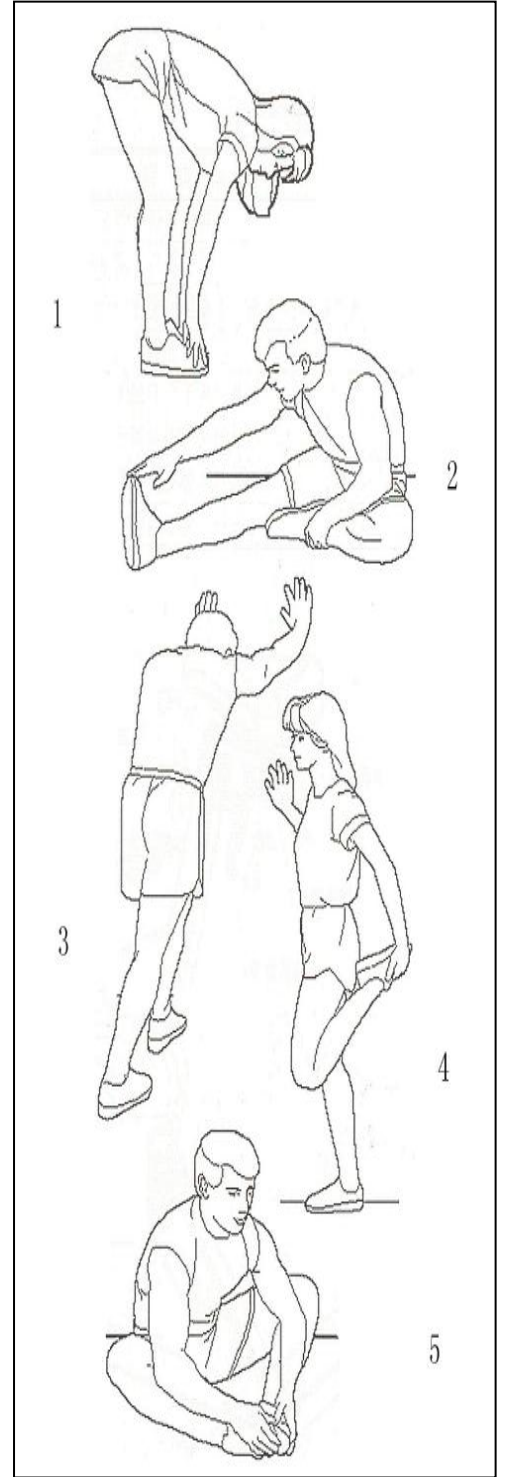
ediniz.(şekil 1'e bakınız).

2. Diz germe:temiz bir yerin üzerine oturunuz,bir bacağı nızı düz bir şekilde uzatınız.Uzatmış olduğunuz bacağı nıza yakın olması için diğer bacağı nızı da içeriye doğru kıvrınız. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve daha sonra bırakınız. Her iki bacağı nız 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 bacağı nızla 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: TEMİZLEMEDEN YA DA GENEL BAKIM YAPMADAN ÖNCE HER ZAMAN FİŞİ PRİZDEN ÇEKİNİZ.

## BAKIM TALİMATI

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.

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

### BANT VE YAĞLAMA

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 kimerde herhangi bir hasar görürseniz servisimizle temasa geçiniz.Kemerin yağlanmasını aşağıdaki tarife göre yapılmasını önermekteyiz:

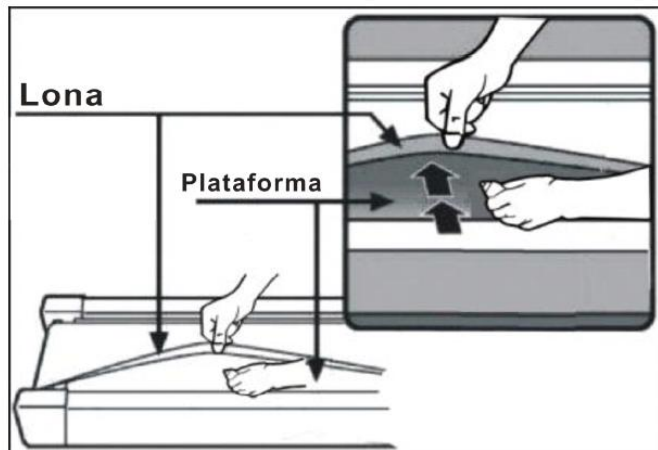
- Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) yılda bir kez
- Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) her altı ay
- Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) her üç ay

Yağı dağıtıcımızdan veya şirketimizden almanızı öneriyoruz.

Uyarı:Herhangi bir tamir profesyonel teknisyen gerektirir.

1-Yaklaşık 2 saat çalıştıktan sonra 10 dakika kadar makineyi kapatmanızı öneririz ve bu durum makinenin bakımı için en iyi yoldur.

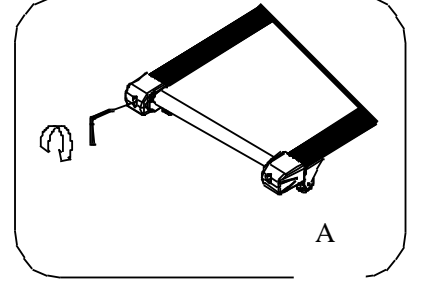
2-Çalışma esnasında kaymayı önlemek için kemeri çok bol takmayınız,silindir ve kemer arasındaki aşınmayı önlemek için makinenin iyi çalışmasını sağlayınız,kemer çok sıkı olmamalıdır.Kemer ve kilit arasındaki uzaklığı ayarlayabilirsiniz,kemer her iki taraftanda kilitten 50-75mm uzaklıkta olmalıdır,en iyi olanı çok sıkı ve çok gevşek takmamaktır.



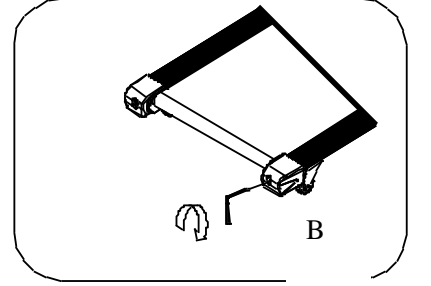


## BANDIN AYARLANMASI

**Koşu bandını düz bir zemine koyunuz.Yaklaşık 6-8KM/H bantı 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.**

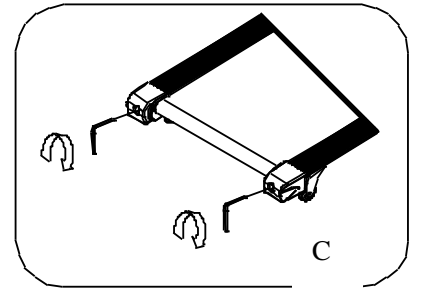


Eğer kemer sola doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz, 1/4 civatayı saat yönünde Sola doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim B

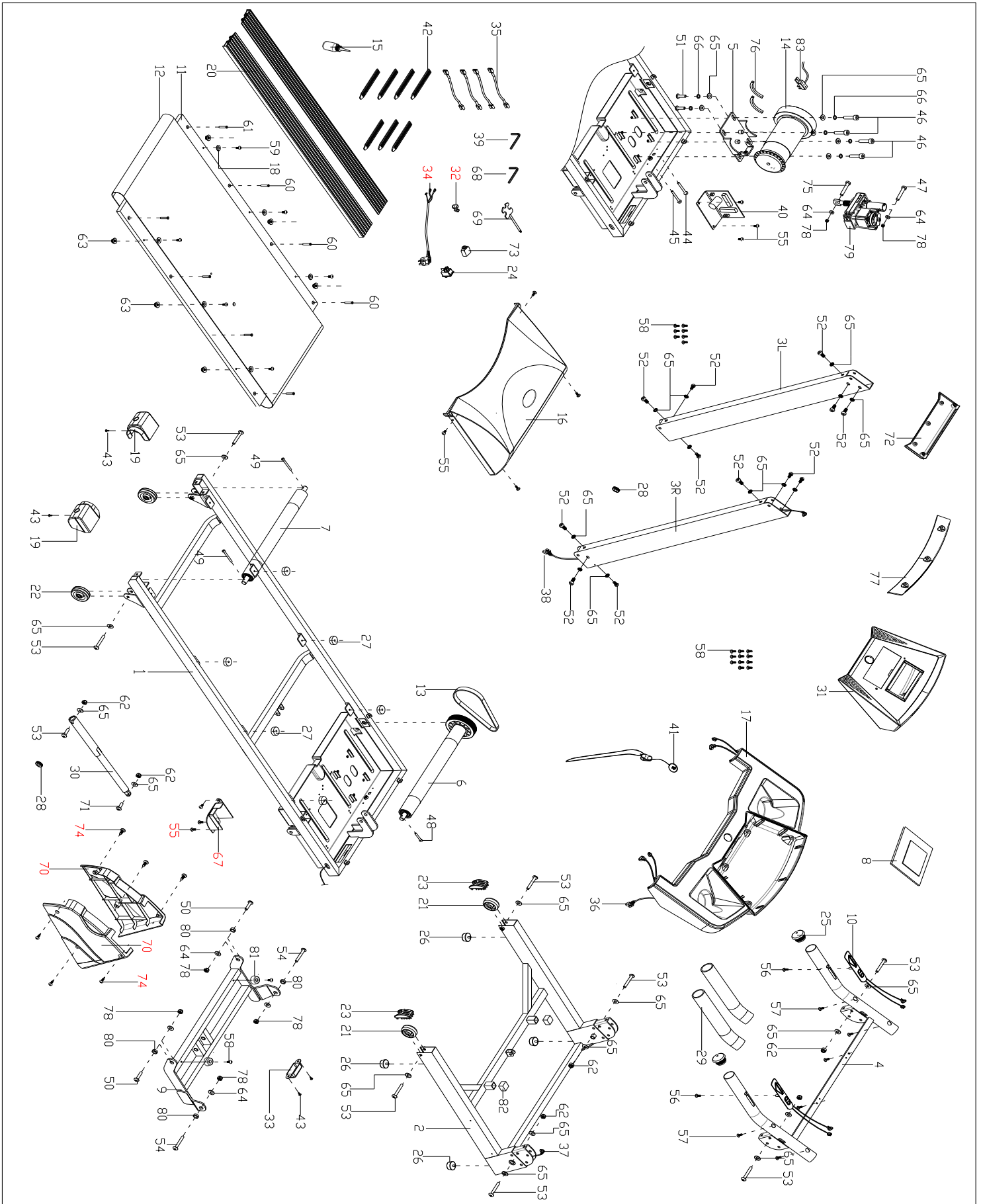


**Belli bir süre koşuttan sonra rahat çalışmak için kemerin Sıklılığını Ayarlayınız.**

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



# ДЕТАЙЛИ ДИАГРАМ



## PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	İŞARET	MİK TAR	NO.	AÇIKLAMA	İŞARET	MİK TAR
1	ANA GÖVDE		1	24	ELEKTRİK ANAHTARI	250V/15 RED	1
2	TABAN KISMI		1	25	DAHİLİ FİŞ		2
3L/R	DİKME		2	26	AYAK PEDİ	ϕ 35*15* (M6*10)	4
4	TRABZAN DESTEĞİ		1	27	MAVİ MİNDERLİ PED	ϕ 6.2*ϕ 30*10	6
5	MOTOR DESTEĞİ		1	28	HALKA FİŞ	ϕ 12*ϕ 18*ϕ 24* 9	2
6	ÖN SİLİNDİR		1	29	TRABZAN KÖPÜĞÜ	ϕ 37*ϕ 44*270	2
7	ARKA SİLİNDİR		1	30	SİLİNDİR	F=30kg	1
8	BİLGİSAYAR ÇİPİ		1	31	BİLGİSAYAR PANELİ		1
9	EĞİM DESTEĞİ		1	32	ELEKTRİK KABLOSU KOPÇASI		1
10	NABİZ ALETİ		2	33	UFAK KAPAK		1
11	KOŞMA TABLASI		1	34	ELEKTRİK FİŞ	13A/250V	1
12	KOŞMA BANDI		1	35	TEKLİ HAT	10A	4
13	MOTOR KAYIŐI	190-J7	1	36	BİLGİSAYAR ÜST KABLOSU		1
14	DC MOTOR		1	37	BİLGİSAYAR ALT KABLOSU		1
15	SİLİKON YAĞ		1	38	BİLGİSAYAR ORTA KABLOSU		1
16	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	39	ALYEN ANAHTARI	S6	1
17	BİLGİSAYAR		1	40	KONTROL CİHAZI		1
18	ÇANAK RONDELA		6	41	EMNİYET ANAHTARI		1
19	UÇ PARÇASI		2	42	KABLO BAĞI	ST-100MM	7
20	PLASTİK KENARLAR		2	43	CIVATA	ST4*15	20

21	HAREKETLİ TEKER	φ 8.2*φ 51.5*20	2	44	CIVATA	M8*70	1
22	AYARLANABİLİR TEKER		2	45	CIVATA	M8*60	1
23	HAREKETLİ TEKER		2	46	CIVATA	M8*20	2

47	ALTIGEN CIVATA	M10*55	1	68	ALYEN ANAHTAR	S5	1
48	CIVATA	M6*45	1	69	TORNAVİDA		1
49	CIVATA	M6*60	2	70	ÖN KAPAK		2
50	CIVATA	M10*30	2	71	CIVATA	M8*25	1
51	CIVATA	M8*35	2	72	BİLGİSAYAR ALT KAPAĞI		1
52	CIVATA	M8*15	12	73	AŞIRI YÜK KORUYUCU		1
53	CIVATA	M8*40	10	74	CIVATA	M4*15	6
54	CIVATA	M10*60	2	75	ALTIGEN CIVATA	M10*90	1
55	CIVATA	M5*8	11	76	MOTOR MİNDERİ		2
56	CIVATA	ST4*25	2	77	BİLGİSAYAR KORUMA KAPAĞI		1
57	CIVATA	ST4*25	6	78	KİLİTLİ SOMUN	M10	6
58	CIVATA	ST4*15	13	79	INCLINE MOTOR		1
59	CIVATA	M5*25	6	80	GÖVDE		2
60	CIVATA	M6*30	6	81	MOTOR MİNDERİ		2
61	CIVATA	M6*20	2	82	DIŞ BORU FİŞİ		2
62	KİLİTLİ SOMUN	M8	6	83	SENSÖR		1
63	ALTIGEN SOMUN	M5	6				
64	DÜZ RONDELA	φ 11* φ 20*t2.0	6				
65	DÜZ RONDELA	φ 9* φ 16*t1.6	32				
66	YAYLI RONDELA	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	6				

67	KAPAK		1				
----	-------	--	---	--	--	--	--

## 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.

<b>E06</b>	Kontrol cihazı kendi kendini kontrol hatası	Bilgisayar "E06" i göstermektedir. Muhtemel sebepler: Kontrol cihazının parçaları iyi takılmamıştır, lüfen bunları derhal değiştiriniz.
<b>E08</b>	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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.