hattrick-pro

S-6600T TİCARİ KOŞU BANDI

Cardio Serisi

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

GENEL BİLGİLENDİRİLME

Ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Sağlık ve güvenliğiniz için cihazı doğru ve talimatlara uygun kullanınız. Kurulum ve/veya Kullanım öncesinde, aşağıdaki bilgileri dikkatle okuyunuz. Güvenli ve etkili kullanım ancak cihazın doğru kurulması, kullanılması ve bakımının doğru yapılması ile mümkündür.

ÖNEMLİ BİLGİ- UYARI

Kullanım ve/veya ürün muhafaza talimatlarına uymadığınız durumlarda olan ve/veya oluşabilecek yaralanma ve/veya diğer maddi, manevi tüm sağlık sorunları ve/veya diğer tüm zararlardan Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş. sorumlu değildir.

1. Bu kullanma kılavuzunu saklayınız. Ürünü başka bir yere ya da birine verirken, kullanım kılavuzu ile birlikte veriniz.
2. Ürün modelinin yükseltilmesinden ötürü, aldığınız üründe biraz farklılık olabilir.
3. Teknik servis iletişim bilgilerine www.spordunyasi.com.tr/Teknik-Servisler adresinden ulaşabilirsiniz.
Bir sorun ya da sormak istediğiniz konularda 0850 495 52 12 nolu Müşteri Hizmetleri numaramızla irtibata geçebilirsiniz.
4. Cihazınızın garanti süresince fatura ve garanti belgenizi muhafaza ediniz.
5. Teknik servis çağırdığınızda veya teknik servise kayıt bırakacağınızda fatura ve garanti belgesini hazırlamanız, ibraz etmeniz ve bilgilerinizi belirtmeniz gerekmektedir.
6. Ürünü teslim alındığınızdan itibaren 14 gün içerisinde oluşabilecek yasal iade durumları için ambalajını muhafaza ediniz.
7. Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü 10 yıldır.
8. Cihaz elektrik gücü ile çalışıyor ise, elektrik topraklama tesisatınızı yetkili elektrik teknisyenine kontrol ettriniz.Topraklama elektrik çarpmalarını en aza indirgeyen yoldur.Cihaz toprak hatlı bir kablo ve toprak hatlı bir priz ile çalıştırılabilir. Bulunduğunuz yerdeki elektrik şartnamesinde belirtilen kodlara göre yapılmış topraklama sistemine sahip olmalıdır. Cihaz, ancak standart elektrik tesisatı kurallarına uygun yerlerde kullanılabilir.Düşük akım, voltaj cihaza zarar verir. Cihaz garanti kapsamından çıkar. Cihazı düzgün topraklanmış standartlara uygun bir çıkışa bağlayınız. Cihazın fişini değiştirmeyiniz. Şayet priz uygun değilse yetkili bir elektrikçi ya da servisçi tarafından montajı yapılmış priz kullanınız. Ürünle adapatör kullanmayınız.
9. Cihazın fişi, elektrik kablosu zarar görmüş, ıslanmış, hasarlı ve/veya cihaza su dökülmüş, cihazın çalışmasında ve güvenliğin sağlanmasında hayati önem arz eden parçaları zarar görmüş, düzgün çalışmıyor ise cihazı yetkili teknik servis ve/veya satış ve dağıtımını yapan Firma ile irtibata geçerek gönderimini sağlayınız.
10. Kullanım ömrünü dolduran cihazları kullanmayınız.
11. Tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir
12. Bu ürün dış mekânlarda kullanıma uygun değildir.
13. Bu makinenin, kullanım amaçları dışında herhangi bir şekilde kullanılması kesin olarak yasaklanmıştır. Ayrıca cihaza kesinlikle eklentiler yapmayınız.
Makina çalışırken hareketli kısımlar statik elektrik oluşturabilecekleri için parlayıcı,patlayıcı ve yanıcı maddelerden uzak tutunuz.
14. Yanlış ve aşırı egzersizin sağlığınıza zarar verme olasılığı bulunmaktadır, lütfen, doğru egzersiz açısı ve vücut yükünüz konusunda profesyonele danışınız.

SAKLAMA- MUHAFAZA-DEPOLAMA

1. Cihazınızı ıslak ve nemli (banyo, sauna, balkon, teras v.b) yerlerde kullanmayınız ve muhafaza etmeyiniz.Rutubetli ya da çok günes alan yerlerde bulundurmayınız. Bırakmayınız.

2. Cihazınızda kablo var ise, kabloyu sıcak yüzey ve yerlerden, yanıcı, parlayıcı, yakıcı nesne ve maddelerden uzak tutunuz. Özellikle yangın tehlikesine karşı dikkat ediniz.

3. Cihaz katlanabilir özelliğe sahip ise, cihazın tüm fonksiyonları kapalı hale getirildikten sonra katlama yapılmalıdır.

4. Cihazı temiz ve kuru bir ortamda muhafaza ediniz.Yetişkinlerin, çocukların, engellilerin, yaşlıların ve hayvanların zarar görmemesi için emniyetli yerlerde saklayınız.

TAŞIMA

1. Cihazı hareket ettirirken ve/veya kullanırken dikkatli olmanız gerekir. Kendinize zarar verebilirsiniz. Kendinizi zorlayacak, kapasitenizin üzerinde hareket ve ağırlıklardan kaçınınız. Cihazın mümkünse ambalajını muhafaza ediniz. Gerekiyor ise cihazı birden fazla kişi taşımalıdır. Taşıma esnasında çarpma, düşme gibi cihaza zarar verebilecek durumlara karşı önlem alarak cihazınızı taşıyınız.Cihaza zarar verecek durumların oluşması halinde cihazınızı mutlaka kullanmadan önce yetkili teknik servis tarafından komple kontrol edilmesini sağlayınız.

2- Ürünü güç kablosu ile taşımayınız. Ya da kabloyu kol gibi kullanmayınız.

BAKIM- TEMİZLEME

1. Cihazınızın düzenli yağlama yapılmasına özen gösteriniz. Cihazınız için ALTIS, HATTRICK, marka yağları tercih ediniz. Her yağ kalitesi aynı olmadığından cihazınıza zarar verebilir.

2. Her türlü ayarlanabilir bölüm, özellikle kullanıcının egzersiz hareketlerini doğrudan etkileyebilecek olan bölümler, bakım sırasında güçlendirilmeli, düzenli olarak cihazın bakımının yetkili servisi tarafından yapılması gereklidir.

3. Üç ayda en az bir defa cihazın motor bölümü açılıp, toz ve pumukçuklar temizlenmelidir.

4. Cihazın kış aylarında soba ve/veya kalorifer peteklerinden uzak tutulması gereklidir.

5. Her kullanımdan sonra cihazı temiz kuru bir bezle siliniz. Özellikle bant temizliği önemlidir. Haftada bir kez cihazı su ile nemlendirilmiş yumuşak bir bez ile siliniz.

6. Ekran panellerinin ıslanmamasına ve nem almamasına dikkat ediniz.

DİKKAT = Elektrik çarpma riskini azaltmak için; cihazı temizlerken ve/veya kullandıktan sonra cihazın fişini çıkışından olmak üzere çekiniz.

KULLANIM ŞARTLARI VE KULLANIM TALİMATLARI

1. Genel ya da herhangi bir sağlık probleminiz var ise, enerji artırıcı ve/veya takviye ilaçları kullanıyorsanız, cihazı kullanmadan önce doktorunuza başvurunuz Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce tıbbi ve fiziksel açıdan uygun olup olmadığınızı belirlemek ve sağlığınızı tehlikeye sokmamak için doktorunuza başvurunuz. Kalp hızınız, tansiyonunuz ve kolesterol düzeyinizi etkileyen bir ilaç ya da içecek kullanıyorsanız, doktor tavsiyesi mutlaka almalısınız.

2. Özellikle 35 yaş üzerindeyseniz, kalp, solunum, eklem.. vb. spor yapmaya engel rahatsızlıklarınız var ise ve/veya hamile iseniz çalışmaya başlamadan önce doktorunuza veya tıbbi danışmanınıza başvurunuz.

3. Vücudunuzun sinyallerine kulak veriniz. Yanlış egzersiz sağlığınıza zarar verir. Aşağıdaki semptomlardan herhangi biri sizde görülüyorsa, egzersizi hemen kesiniz: ağrı, göğsünüzde bir ağırlık, aşırı nefes darlığı, bayılma hissi, baş dönmesi, mide bulantısı.göz kararması..vs bu ve bu gibi diğer durumlardan herhangi birini hissetmeniz durumunda, doktorunuza danışın.

4. Cihazın emniyet anahtarının yuva içerisinde olduğundan emin olunuz. Aksi halde cihaz çalıştırılamaz.

5. Cihazı oksijenin az olduğu ve/veya kimyasal madde, sprey sıkılmış yerlerde kullanmayınız. Cihazı bu gibi yerlerde bulundurmayınız, çalıştırmayınız.

6. Cihazınızın hareketli parçalarına elinizi ve/veya nesne, sopa vb. herhangi bir parça sokmayınız. Cihazınızın çalışmasını engelleyecek nesne ve malzemelerden cihazınızı uzak tutunuz.

7. Cihaz çalışır durumda iken başkasının dokunmasına izin vermeyiniz. Ürünü elektriğe bağlı ve/veya çalışır durumda kesinlikle yanlız ve/veya gözetimsiz bırakmayınız.

8. Engelli, Çocuk ve hayvanları cihazdan uzak tutunuz. Kullanmalarına izin vermeyiniz. Cihaz sadece yetişkinler için tasarlanmıştır. Cihazın Engelli,Çocuk ve hayvanlardan uygun uzaklıkta olduğundan emin olunuz.Kardiyopatların ve 12 yaşından küçük çocukların, yaşlı, engelli ve spora engel her türlü hastalığı olanların bu aleti kullanmaları kesinlikle yasaktır. Cihaz bu kişi ve canlıların yanında kullanılıyor ise mutlaka kendilerine yakından gözetim sağlanmalıdır.

9. Cihazı kullanmadan önce vida,somun ve tutma yerlerinin iyice sıkılmış olduğundan emin olunuz. Cihazı, her zaman kılavuzda belirtildiği şekilde kullanınız. Cihazın kurulumu ya da kontrolü sırasında hasarlı bir durum görürseniz ya da kullanım sırasında sıra dışı sesler duyarsanız cihazı derhal durdurunuz. Problem çözümleninceye kadar aygıtı kullanmayınız.

10. Cihazınız tamamen durmadan, cihaz üzerinden inmeyiniz. Kullanmadan önce cihazın çalışmıyor olduğunu kontrol ediniz.

11. Cihazın havalandırma yerleri kontrol edilmeli, periyodik bakımları yetkili teknik servis tarafından yapılmalıdır.

12. Cihazı kullanırken cihaza takılabilecek ve tehlike oluşturabilecek kıyafet, takı ve aksesuar kullanmayınız. Uzun ve bol giysiler ürüne takılabilir ve hareketinizi engelleyebilir. Hareketlerinizi engelleyecek şekilde saç, vs. mutlaka toplayınız Kullanım sırasında ayrıca başka spor aletleri kullanmayınız. (El yayı, ağırlık vb.). Uygun spor kıyafetleri ve spor ayakkabısı kullanınız.

13. Cihazın Tutma yerlerini, tutmanızı zorlaştıracak kayganlaştırıcı jel ve/veya krem vs. sürmeyiniz.

14. Egzersizinizden maksimum verim alabilmeniz için uzmana danışarak belirlediğiniz hedef çalışma değerlerini cihaza giriniz. Program seçiminizi yapınız.

15. Egzersizlerinizi %60-%70 hedef nabız değeri arasında çalışmanız önemlidir. Max. nabız degerini bir uzmana danışarak mutlaka belirleyiniz.

16. Cihaz medikal bir ürün değildir. Değerler yaklaşık değerlerdir. Size uygun nabız değerini doktorunuza danışarak öğreniniz. Egzersiz sırasında nabzınızı sürekli kontrol ediniz. Normal değerinizin üzerinde bir nabız değeri olur ise çalışmayı durdurunuz ve uzmana çalışma programınızı yeniden yaptırınız. Yeni program değerlerinizi cihazınıza girmeyi unutmayınız.

17. Kullanımdan önce uygun ısınma hareketlerini yapınız.

18. Lütfen kullanmadan önce makinenin her yerinin sabit olduğunu kontrol ediniz.

19. Elektrik çarpma riskini azaltmak için; cihazı temizlerken ve/veya kullandıktan sonra cihazın fişini çıkışından olmak üzere çekiniz.

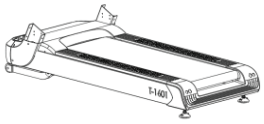
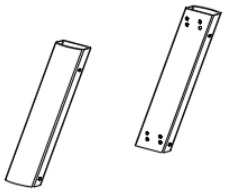
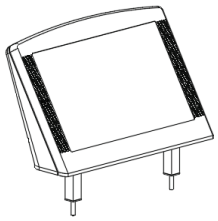
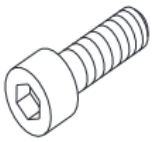
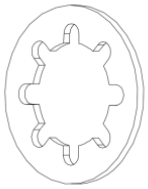
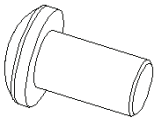
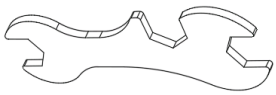
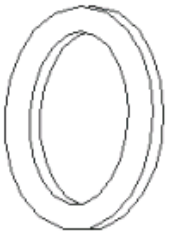
GÜVENLİK BİLGİLERİ:

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışınız. Başlamadan önce tam bir sağlık kontrolünden geçmeniz önerilir. Lütfen aşağıdaki talimatları uygulayınız:

1. Koşu bandını sert ve düzgün bir zemin üzerinde kurunuz.
2. Koşu bandının arkasındaki alanı boş bırakınız.
3. Boşu bandının kayışına herhangi bir objenin sıkışması halinde, koşu bandı acil bir durumda hemen durmayacaktır. Böyle bir durumda, güvenlik anahtarını çıkarmak için kordonunu çekiniz.
4. Koşu bandını kullanmadan önce, her zaman kontrol ediniz.
5. Tüm vida ve somunların sıkılmış, tüm parçaların takılmış olduğundan emin olunuz.
6. Herhangi bir şekilde kurulum eksiği olan bir aygıtı asla kullanmayınız.
7. Elektrik kablosunu bağlarken, fişi topraklanmış bir devreye takınız. Devre üzerinde başka bir aygıt takılı olmamalıdır. Kabloyu koşu bandının altından geçirmeyiniz. Koşu bandını hasarlı ya da yıpranmış kablo ile kullanmayınız.
8. Ellerinizi hareketli parçalardan uzak tutunuz.
9. Koşu bandını kullanırken uygun kıyafetler giyiniz. Hareketlerinizi kısıtlayan veya engelleyen ya da hareket halindeyken aygıtın herhangi bir yerine takılabilecek kıyafetler giymeyiniz. Hem kadınların hem de erkeklerin spor kıyafetleri giymeleri önerilir. Koşu bandını çıplak ayakla ya da sadece çorap ya da terlikle veya sandaletlerle kullanmayınız. Deri tabanlı ya da yüksek topuklu ayakkabılar da kullanmayınız. Saçlarınız uzunsa, mutlaka bağlayınız.
10. Aygıtı sağa ya da sola sallamayınız.
11. Aygıtı ara vermeden bir saatten fazla kullanmayınız.
12. Koşu bandına çıkar ya da inerken dikkatli olunuz.
13. Koşu bandının hiç bir yerine sıvı koymayınız.
14. Motor kablosu ve düğmesi gibi elektrikli bölümleri su ile temas ettirip kısa devre yaptırmaktan kaçınınız.
15. Üretici tarafından önerilmeyen hiçbir parça ya da aksesuarı kullanmayınız. Bu, yaralanmalara ya da koşu bandının bozulmasına neden olabilir.
16. Size önerilen egzersiz limitleri içinde egzersiz yapınız. Kendinizi aşırı yormayınız.
17. Herhangi bir ağrı ya da anormal bir durum hissettiğinizde, hemen EGZERSİZİ KESİNİZ ve doktorunuzla görüşünüz.
18. Ayarlama yaparken ya da arka silindirler yakınında çalışırken, koşu bandını kapatınız.
19. Olası herhangi bir yaralanma ya da kazayı önlemek için, mıknatıslı güvenlik anahtarının bir tarafı, egzersiz sırasında giysinize takılı olmalıdır.
20. Yanlış ya da aşırı egzersiz yaralanmalara yol açabilir.
21. Bu koşu bandı tedavi amaçlı kullanılmaz.
22. Hasarları önlemek için, koşu bandının hiçbir kapağını açmayınız.
23. Koşu bandının düz bir zemine yerleştirilmesini ve çevresinde 1 metrelik güvenli bir alan bulunmasını sağlayınız.
24. Bu koşu bandı, bir oyuncak değildir. Çocukları bundan uzak tutunuz. Yakınlarında iken de mutlaka gözetim altında bulundurunuz.

Montaj Talimatı

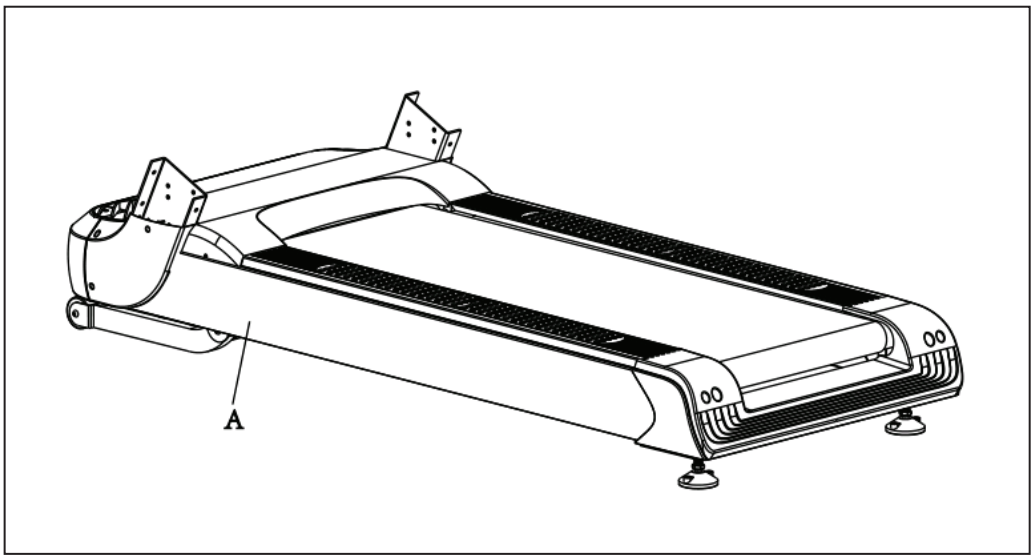
KARTON AÇILDIĞINDA, AŞAĞIDAKİ YEDEK PARÇALAR BULUNMALIDIR:

A. Ana Çerçeve 	3/4. L/R Dik 	B. Bilgisayar Seti	C. Bilgisayar ekranı 
55. Yuvarlak başlı altı köşeli cıvata M8*16 2 ad. 	71. Tırtıklı Tornavida Φ10 24 ad. 	72. Yarım yuvarlak başlı altı köşeli cıvata M10*20 24 ad. 	82. Güç Kablosu
83. MP3 Tel	94. Silikon Yağ	95. #6Allen Anahtarı	96. #8 Allen Anahtarı
97. Tornavida 	98. Flat Washer Φ8 2 ad. 		

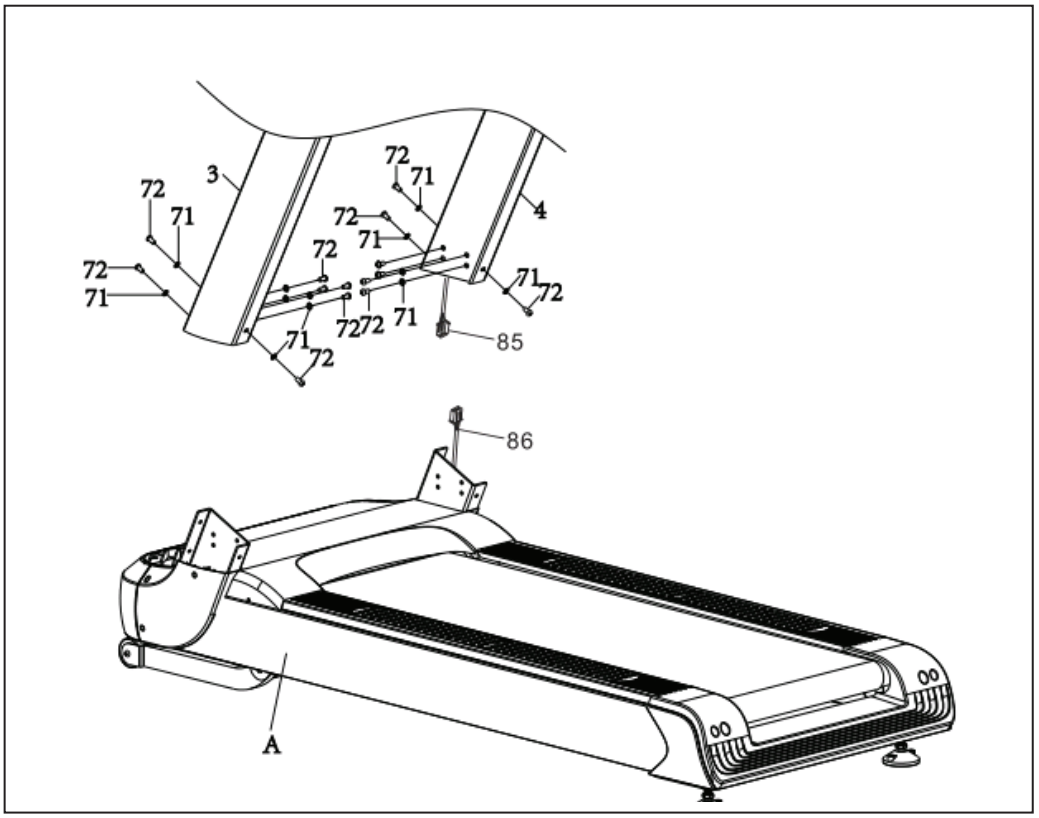
Montaj talimatı

NOT: Bu ekipmanı monte ederken lütfen dikkatli olunuz . Biryerinizi çizebilir veya parçalayabilirsiniz.

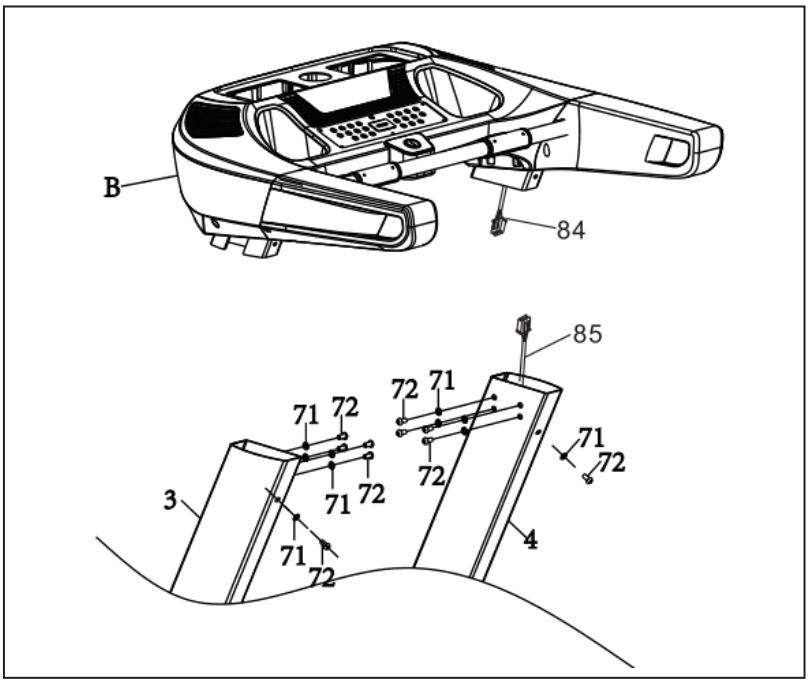
ADIM 1: Kartonu açın ve tüm içeriği kaldırın. Ana Çerçeveyi (A) seviyeye yerleştirin Zemini temizleyin , yeterli bir çalışma alanına sahip olduğunuzdan emin olun.



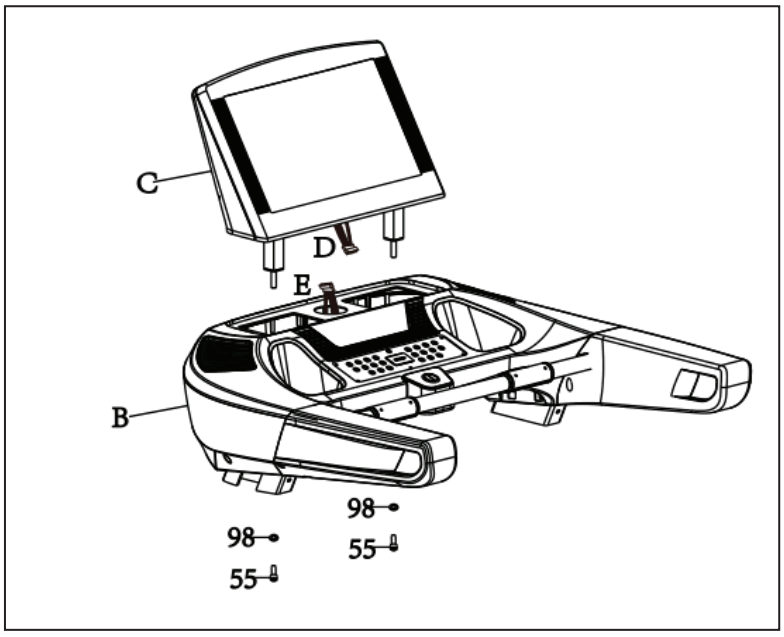
ADIM 2: Konsol alt hattını (86) Konsol orta hattı (85) ile bağlamak için resme göre, Sol ve Sağ dikmeleri (3 ve 4) Ana Çerçeveye (A) 14 cıvata M10 * 20 (72) kullanarak hafifçe kilitleyin ve 14 tırtıklı conta (71).



ADIM 3: Aşağıdaki şekilde, Konsol üst hattını (84) konsol orta hattına (85) bağlamak için çizin ve ardından Bilgisayar setini (B) Sol ve Sağ dikeylere (3 ve 4) 10 cıvata M10 * 20 (72) ile hafifçe kilitleyin ve 10 tırtıklı conta (71).

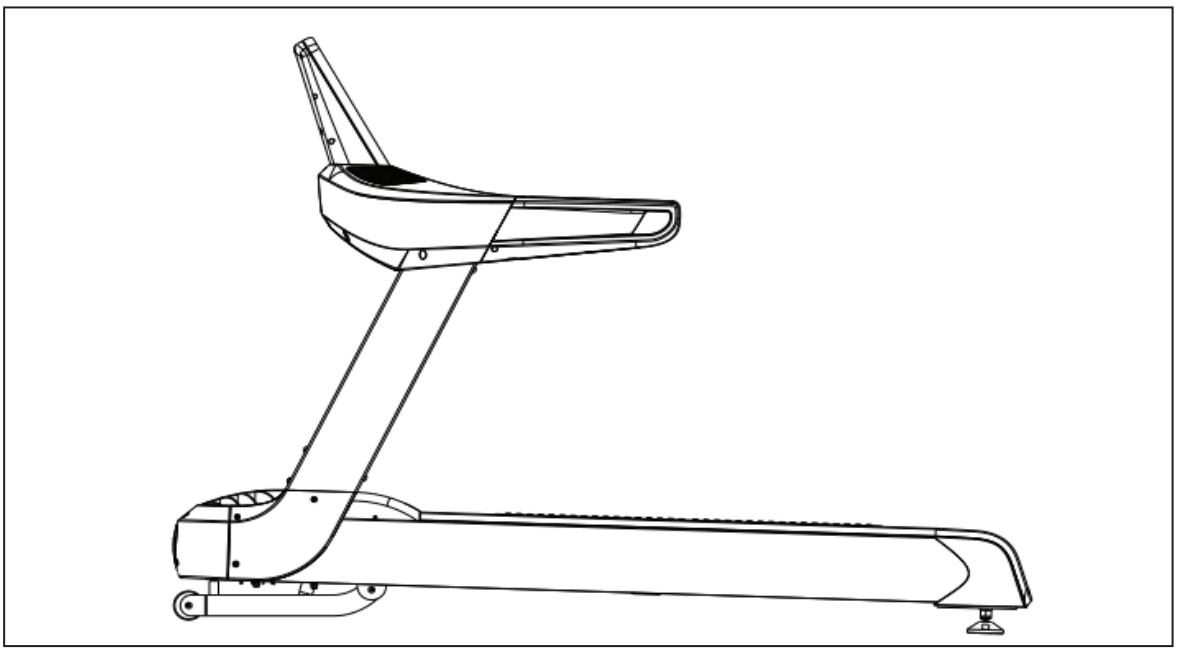


ADIM 4: Sinyal hattını (D) önce Sinyal hattı (E) ile bağlamak için resme göre, 2 cıvata M8 * 16 (55) ve 2 Düz rondela vasıtasıyla Bilgisayar Ekranını (C) Bilgisayar setine (B) hafifçe kilitleyin 98).

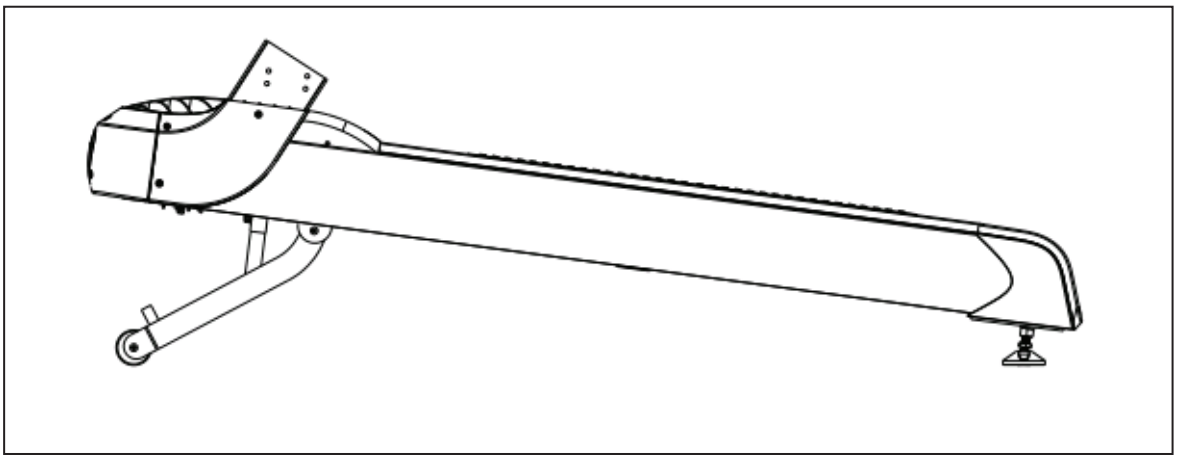


Şimdi, tüm cıvatalar kilitlenebilir.
DİKKAT: Yukarıdaki gibi komple montajı onaylamalı ve tüm cıvataları kilitleyiniz. Her şeyi kontrol ettikten sonra aşağıdaki işlemleri yapın OK. Koşu bandını kullanmadan önce lütfen talimatları dikkatle okuyun.

Eğim talimatı



Picture1



Picture2

Konsol Tuşları, ^ v eğim seviyesini kontrol etmek için kullanılır. Seviye başına bir kez eğik tuşlara basarak veya istenen seviyeye geçmek için bir eğim tuşunu basılı tutarak eğim seviyesini arttırın veya azaltın.

Hızlı% 3,% 6,% 9,% 12 INCLINE Tuşları, bir tuşa basarak belirli bir eğim seviyesini anında programlayabilmenizi sağlar.

Resim1 asgari eğim seviyesini (% 0) gösterirken picture2 maksimum eğim seviyesini (% 15) göstermektedir.

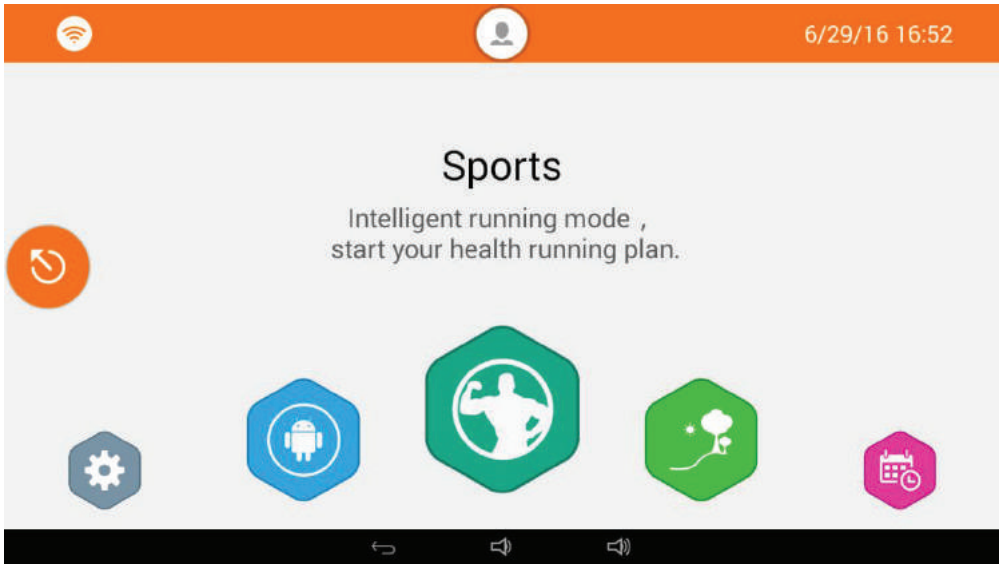
Topraklama Yöntemleri

Bu ürün topraklanmış olmalıdır. Arıza veya arıza olması durumunda, topraklama, elektrik çarpması riskini azaltmak için elektrik akımı için en az dirençli bir yol sağlar. Bu üründe, ekipman topraklama iletkenine ve topraklama fişine sahip bir kablo bulunur. Fiş tüm yerel yasalara ve yönetmeliklere uygun olarak düzgün şekilde kurulmuş ve topraklanmış uygun bir prize takılmalıdır.

TEHLİKE - Ekipman topraklama iletkeninin yanlış bağlanması elektrik çarpması riski altına sokabilir. Ürünün doğru şekilde topraklanmış olup olmadığı konusunda şüpheniz varsa, yetkili bir elektrikçi veya servis görevlisiyle görüşün. Ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyin - prize uymuyorsa, lütfen yetkili bir elektrikçi tarafından kurulmuş uygun bir elektrik prizi bulun.

WiFi TFT Renkli Ekran Talimatı
Donanım Talimatı
1.18.5 "TFT Renkli Ekran
2.TFT kapasitif dokunmatik ekran
3.Wind Sesli hatırlatma
4.USB, Ses girişi ve ses çıkışı ile donatılmıştır.
5. Desteklenen formatlar:
Müzik: MP3, WMA, WAV
Video: AVI, MPEG, DAT, MPG, MP4, MKV, 3GP, H.264 akıcı çözme, maks.1080P
6.Memory Stick kapasitesi 32G

Windows Ekran ve İşlevsel Tuşlar Talimatı
1. Açıldığında, bilgisayar ekranı aşağıda gösterilen Standby moduna girer:



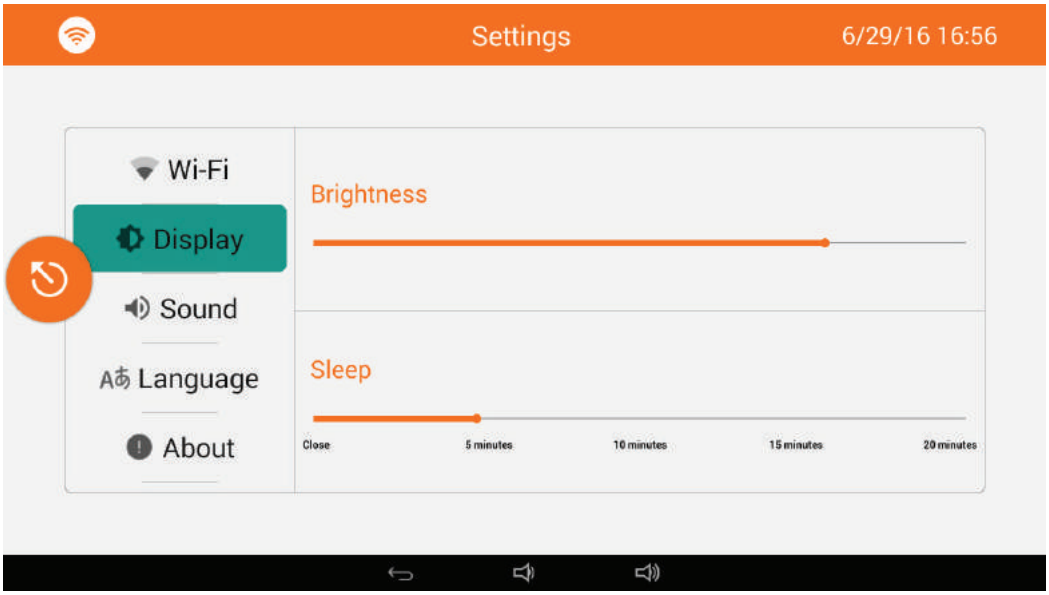
İşlevsel Anahtarlar Talimat:
Üstteki Sayfa solunda WIFI bağlantısını görüntüler,, Koşu bandı durumu, Fanlar, Kullanıcı Bilgileri; Sağda zaman, tarih (internetten) görüntülenir. Orta sayfada aşağıdaki gibi fonksiyonel tuşlar gösterilir. Spor Dalları, Gerçek Sahne Çalışıyor , Kayıt , Eğlence , Ayarlar , Yardım , Veri koleksiyonu . Bu tuşlar farklı işlev modlarıyla bağlantı kuruyor. Alt sayfa, Geri Dönüş, Ses + ve Ses- 'i gösterir.

2.Settings ve sistem ayar fonksiyonu

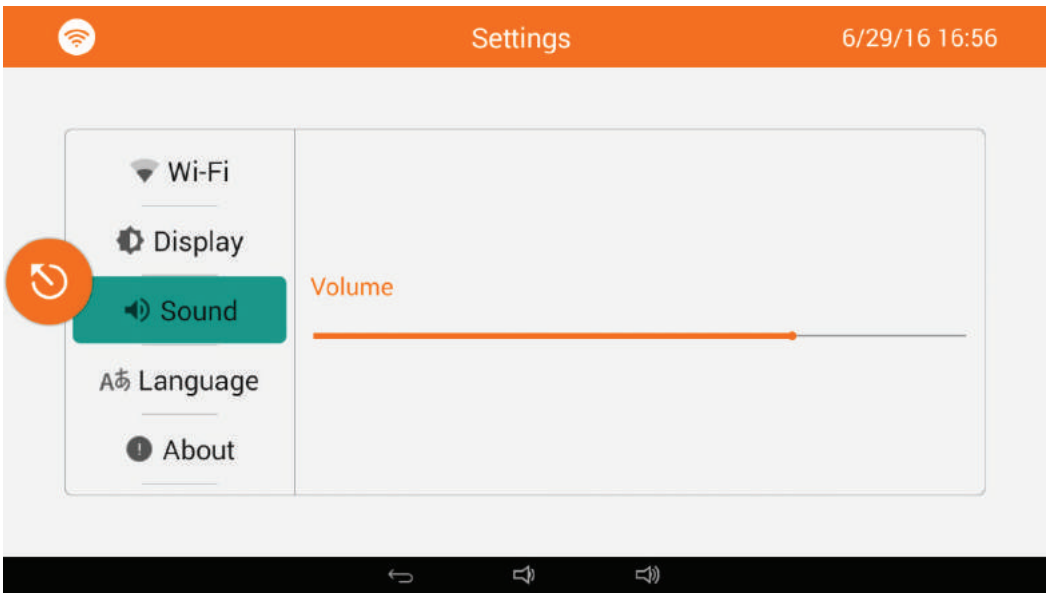
Ayarlar Anahtarı'nı tıklayın , İnternet, Ekran, Ses, Dil ve Hakkında ayarlarını girebilirsiniz.

Wifi'yi istediğiniz Wifi adı ve şifresindeki anahtarla bağlayabilir ve onaylayabilirsiniz.

a. Ekran'ı tıklayın ve aşağıdaki sayfaya gireceksiniz, ayarlanabilir parlaklık ve bekleme süresi burada ayarlanabilir.



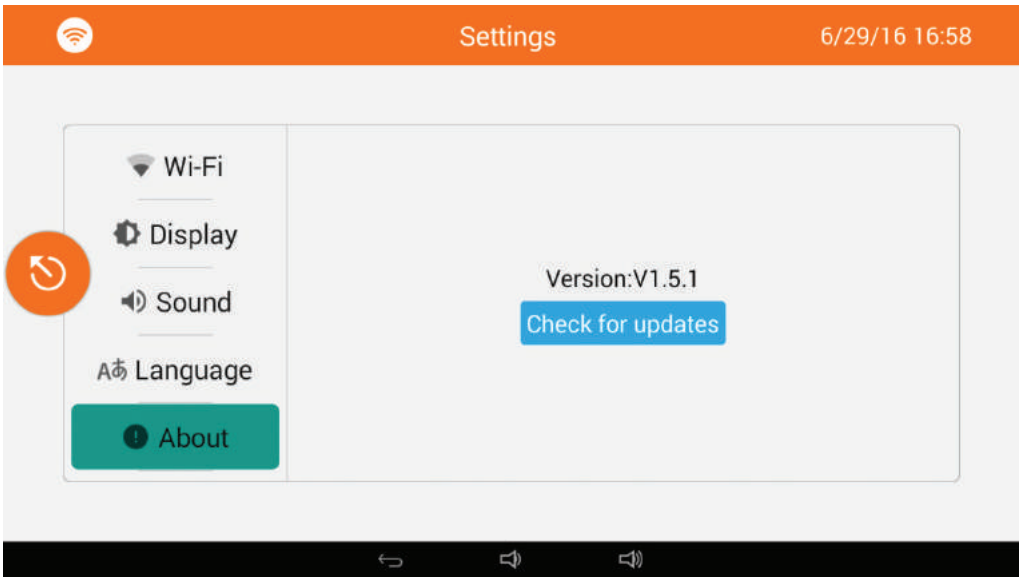
b. Ses'i tıklayın ve aşağıdaki gibi ses ayarını ve sesini kapatma sayfasını girin.



c. Dil'i tıklayın ve aşağıdaki gibi dil ayar sayfasını girin.

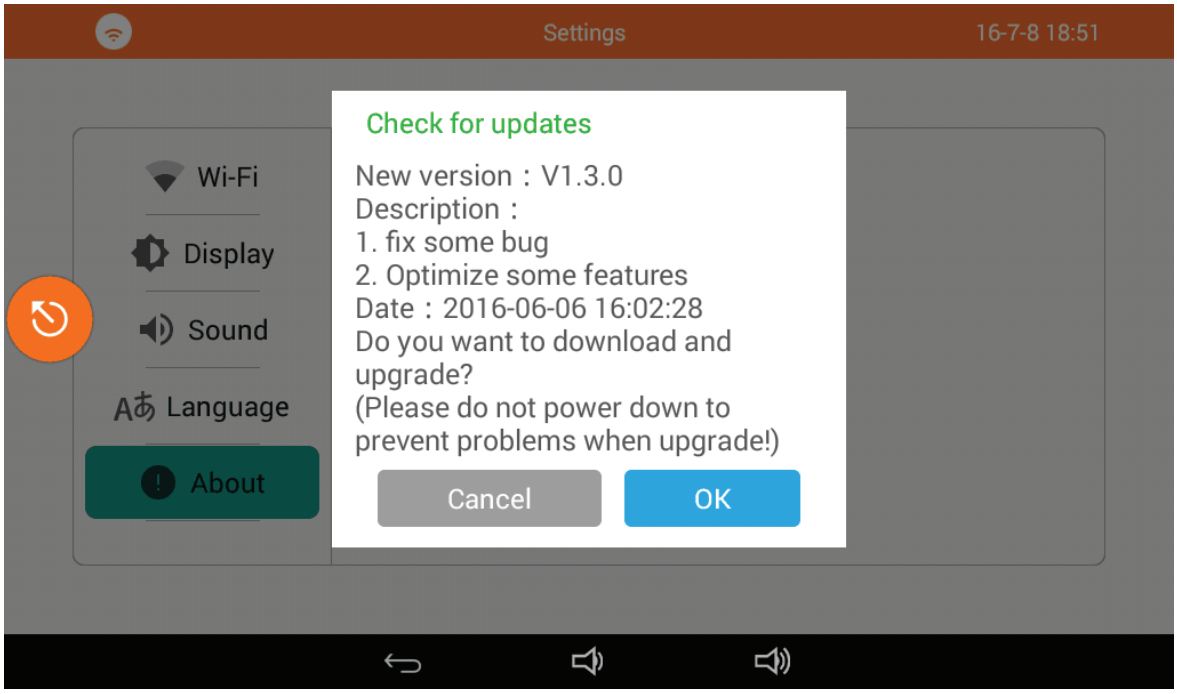
Dört opsiyonel dil şu şekilde sunulmaktadır: Basitleştirilmiş Çince, Geleneksel Çince, İngilizce, Deutsch.

d. Hakkında'yı tıklayın, sayfayı aşağıdaki gibi girin.

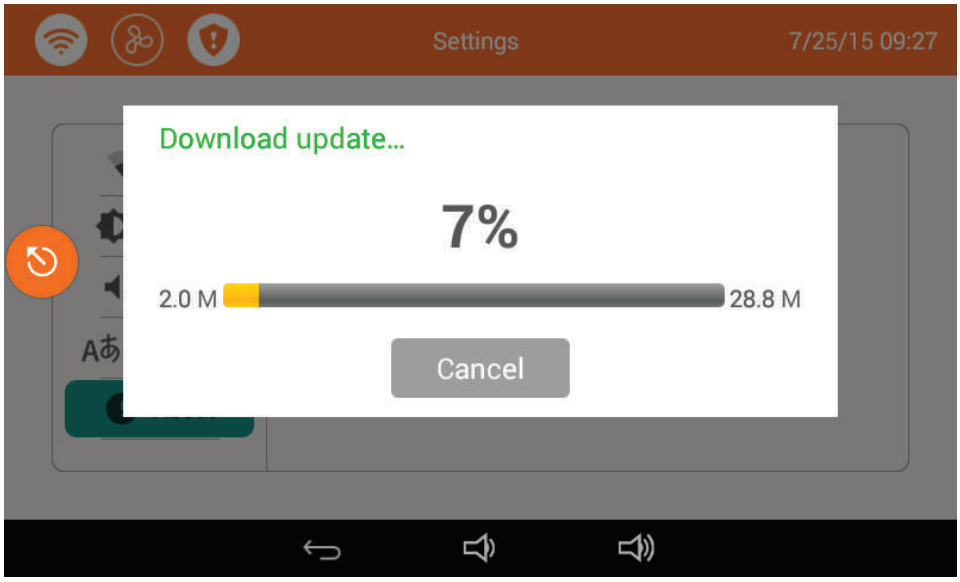


Bu sayfada yazılımın sürümü ve güncellemesi gösterilmektedir.

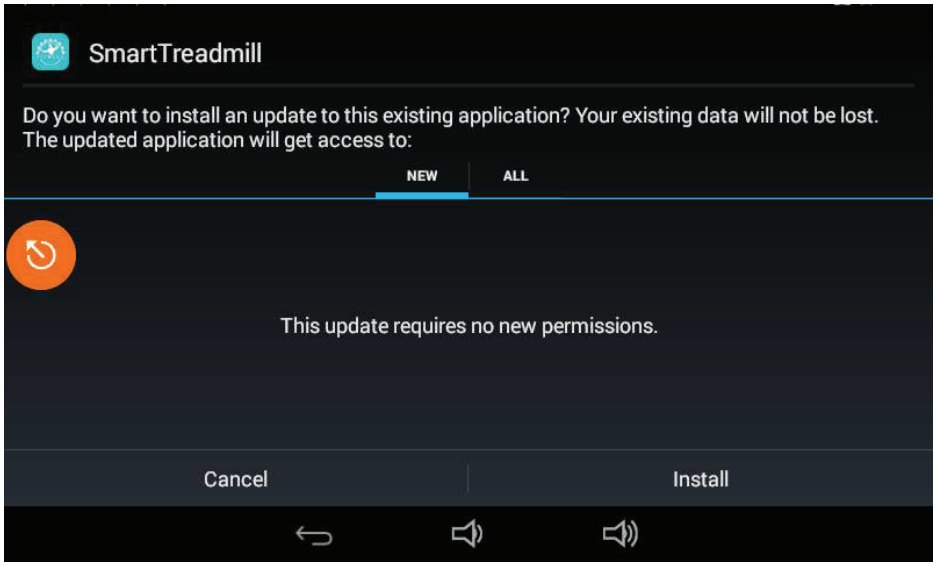
e. Sistem güncelleme sayfasına girmek için tıklayın Check for updates. Sistem wifi ile iyi bağlandığında, bu iletişim kutusunu görebiliyorduk.



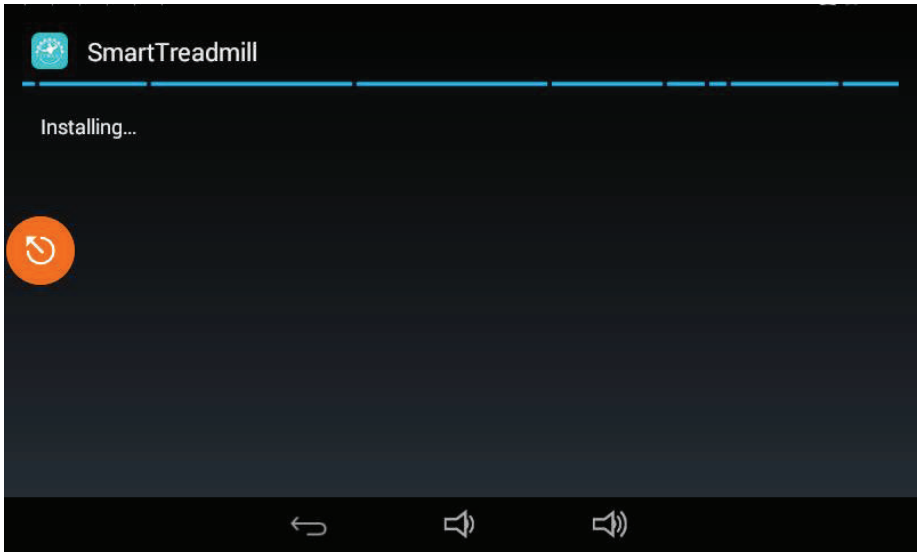
Bu sayfada, güncellemeyi iptal etmek için "İptal" i tıklayabilir veya indirme ve güncelleme sayfasına girmek için "Tamam" ı tıklatabilirsiniz (motor çalışırken lütfen güncelleme.).



Karşıdan yükleme tamamlandıktan sonra, aşağıdaki gibi bir iletişim kutusu olacaktır.



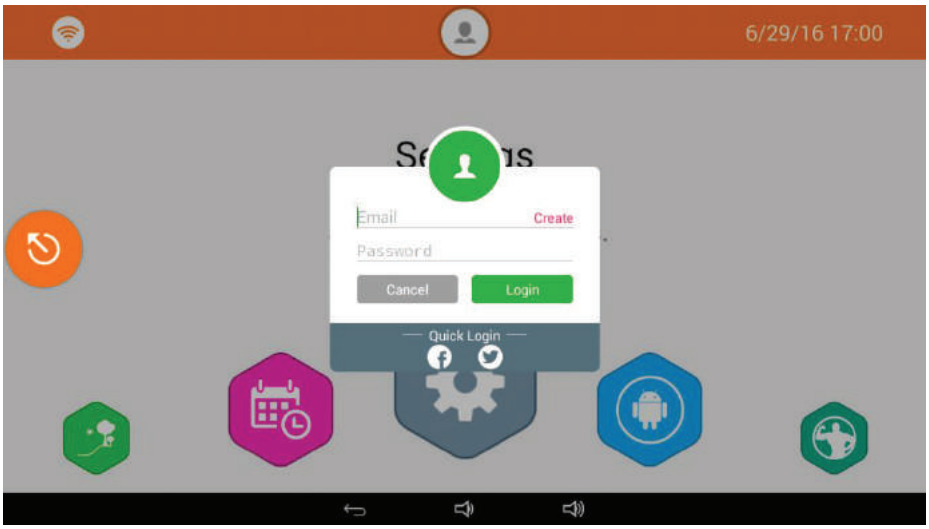
Bu sayfada yüklemeyi iptal etmek için "İptal" i tıklayabilir veya "yükle" yi tıkladığınızda kurulum başlar.



İşiniz bittiğinde, otomatik olarak ana sayfaya gireceksiniz. Anasayfaya dönmek için tıklayın.

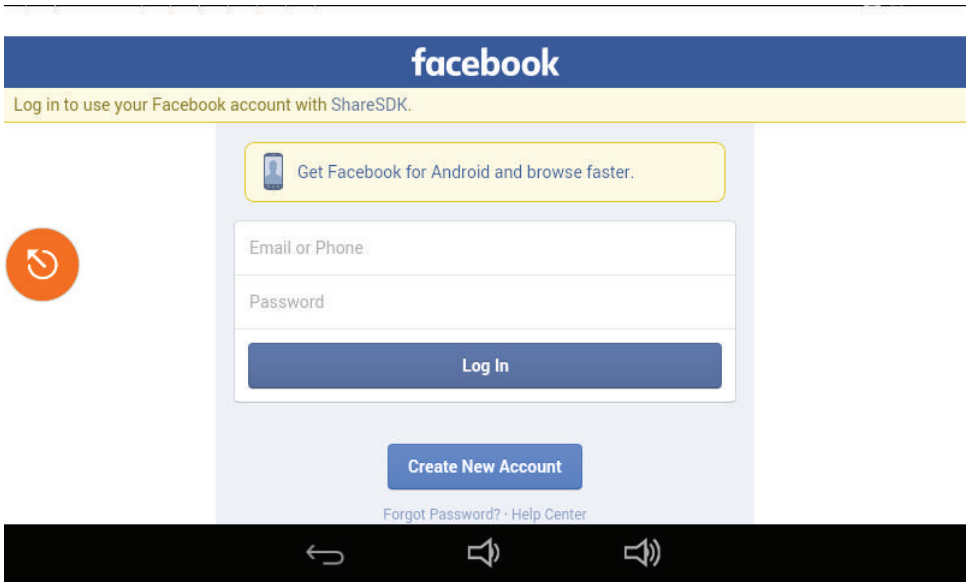
3. Giriş yapın (wifi bağlı olduğunda)

Giriş sayfasını aşağıdaki gibi girmek için tıklayın.



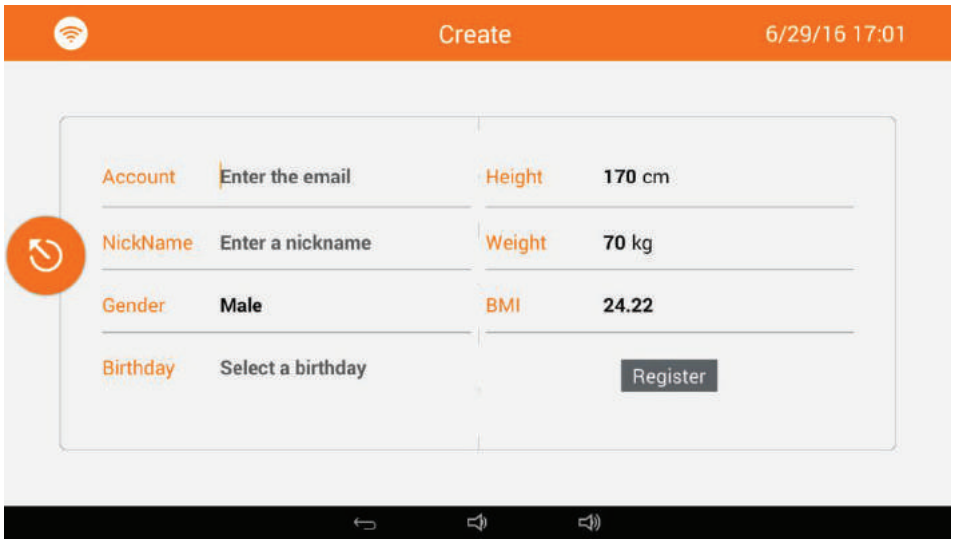
a. Kayıtlı hesabı (e-posta adresi) ve şifreyi girin, Oturum Aç'ı tıklayın.

b. Ayrıca, Hızlı Giriş simgesini veya simgesini tıklayarak da giriş yapabilirsiniz.

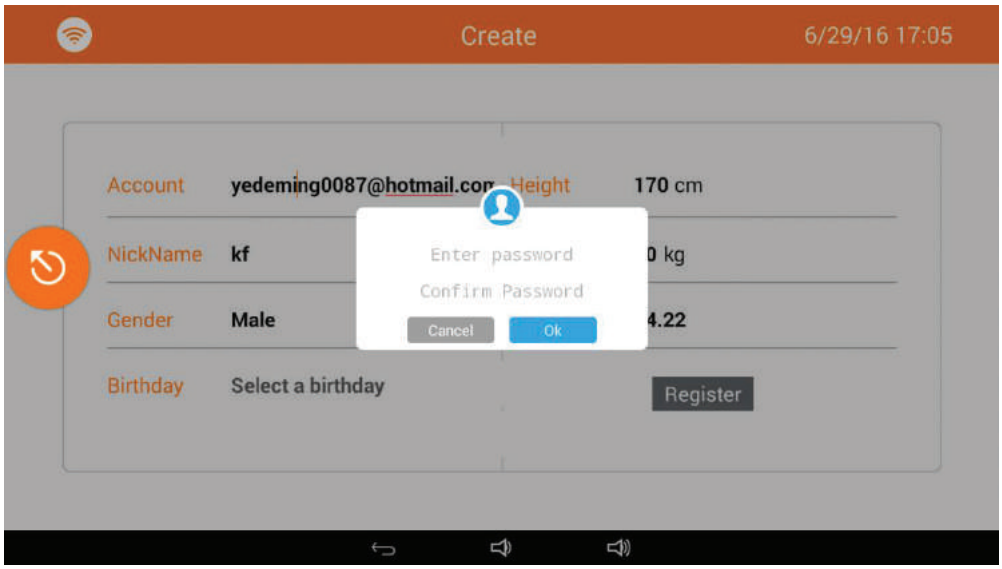


Giriş yapmak için hesap numarasını ve parolayı girin.

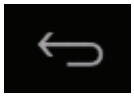
c. Yeni bir kullanıcı iseniz, lütfen aşağıdaki gibi kayıt sayfasına girmek için Yeni Hesap Oluştur'u tıklayın.



Bilgiler ve kayıt dolduğunda, aşağıdaki gibi bir şifre talebi olacaktır.

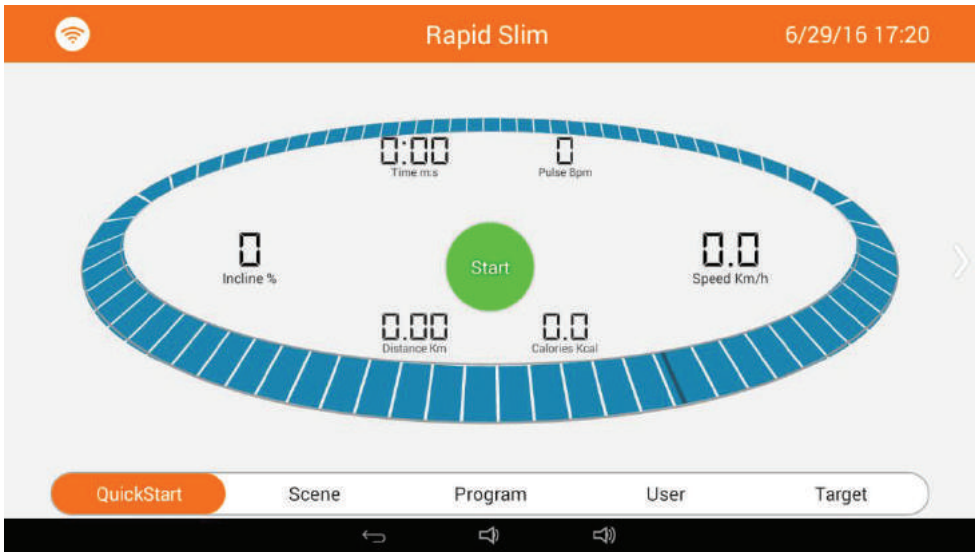


Parolayı girdikten sonra Evet'i tıkladığınızda, yeni hesabın başarıyla oluşturulduğu veya nedeni ile başarısızlığın olması için bir hatırlatıcı olacaktır. Bir arıza meydana gelirse değişikliği yapın ve tekrar kayıt olun.

Ana sayfaya gitmek için tıklayın. 

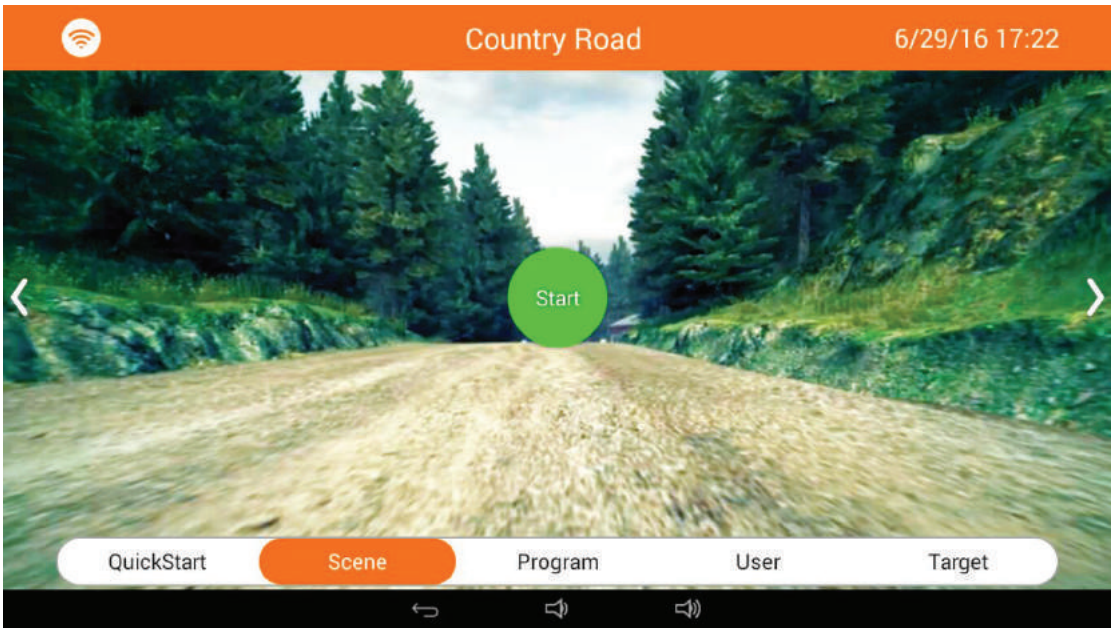
4, Egzersiz Sayfa girişi ve talimatı

Aşağıdaki gibi Hızlı İnce sayfaya girmek için Spor simgesini tıklayın.

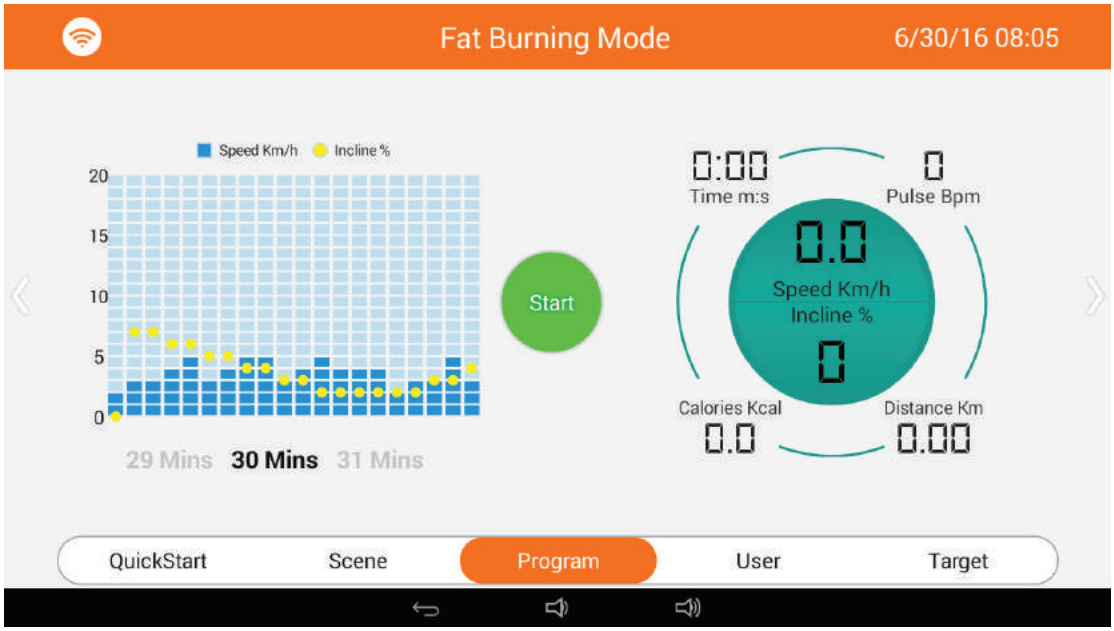


Sayfa Görüntü talimatı

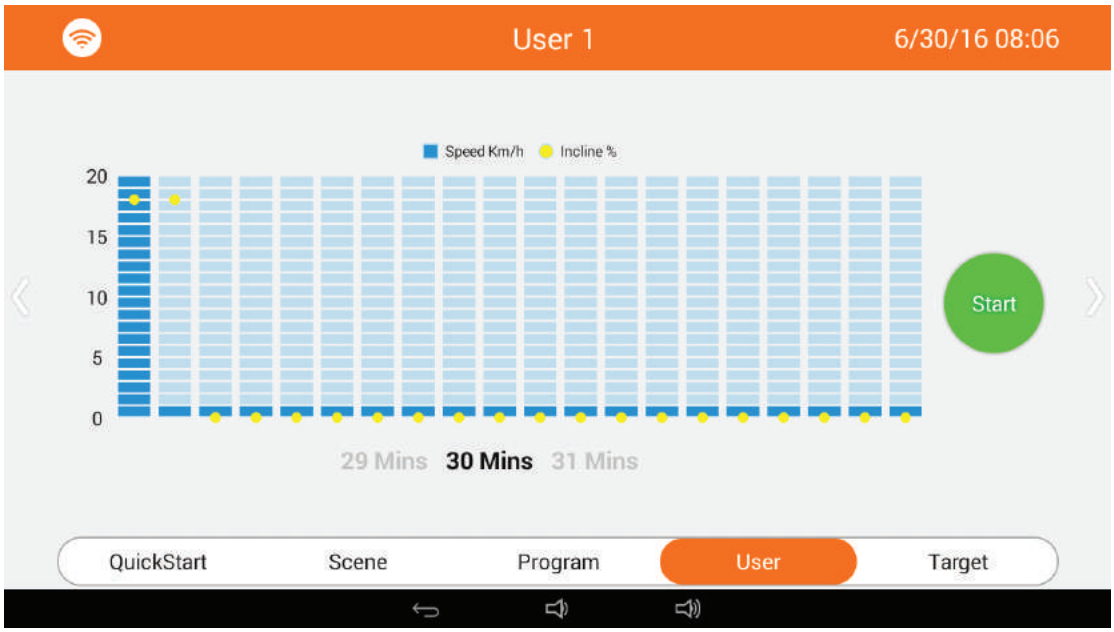
Zaman (M: S), Darbe (Bpm), Hız (Km / h), Eğim (%), Mesafe (Km), Kaloriler (Kcal): Koşu bandının parametreleri ekranda görünecektir. Ortadaki daire 400M'lik bir daire. Egzersizi başlatmak için Başlat'ı tıklayın veya aşağıdaki gibi farklı egzersiz modlarını seçmek için sağdan sola kaydırın.



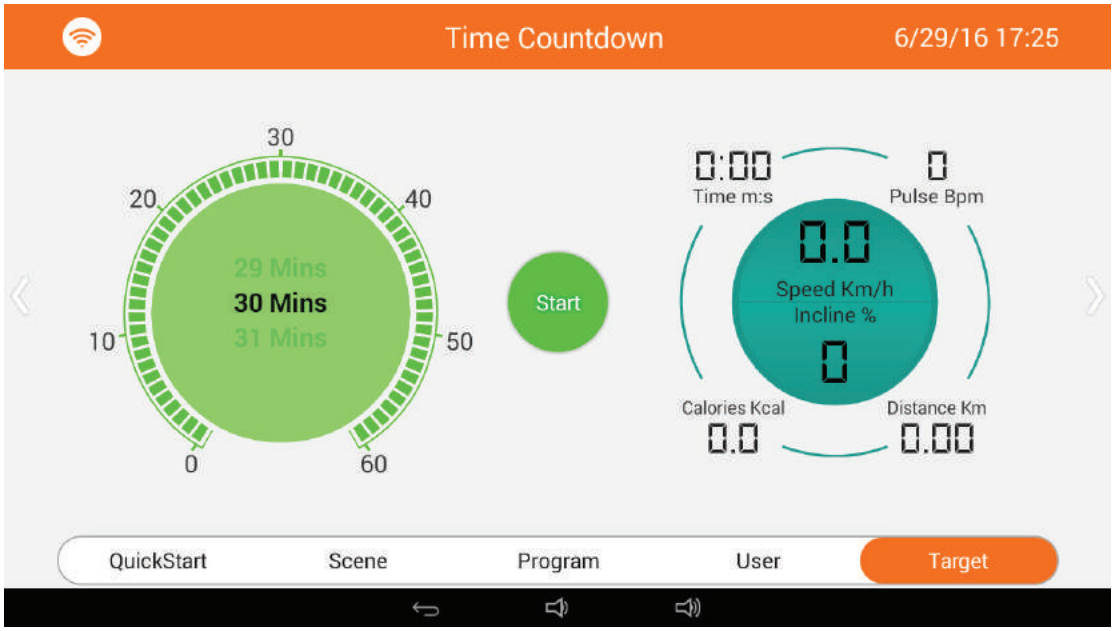
Gerçek Manzara, egzersiz için "Scenery Road", "Sessiz Vadi", "City Street" olmak üzere 3 sahneye sahiptir. İstediğiniz sahneyi seçmek ve egzersize başlamak için kaydırın.



Kişisel Antrenman, "Fat Burning Modu, Sağlık Modu, Otoyol Modu, Dağ Modu, Plaj Modu, Plastik Vücut Modu, Orta Yaş Modu, Yaşlı Modu, Diyet Modu, Yürüme Modu, Dişi Modu, Erkek Modu" olmak üzere 12 farklı egzersiz moduyla birlikte sunulmaktadır. . Uygun modu seçmek ve egzersize başlamak için kaydırın

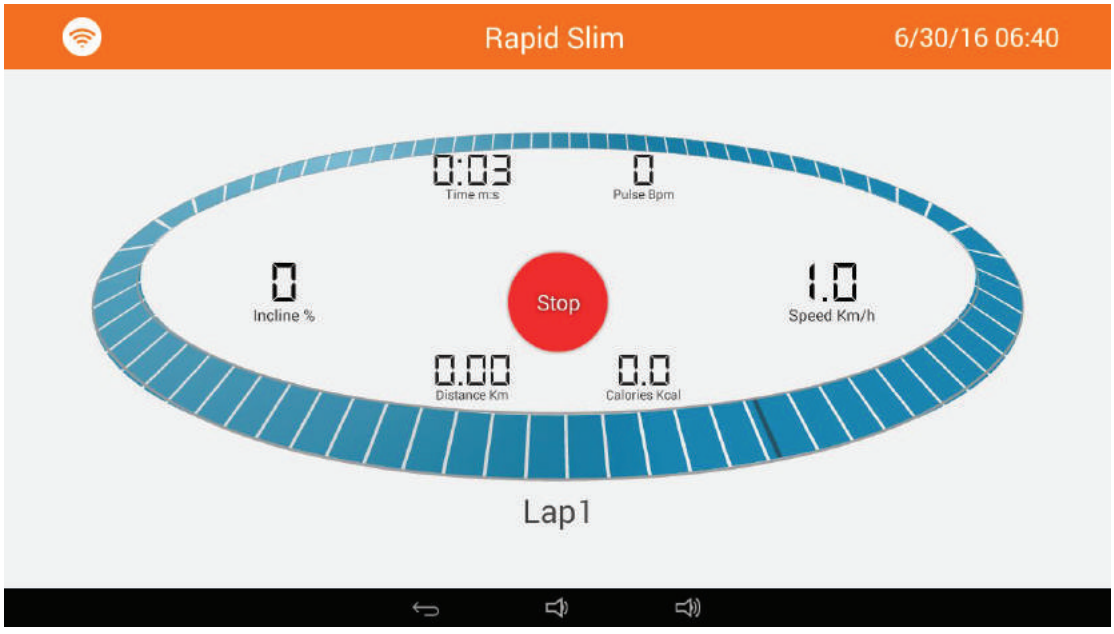


Kullanıcı Modu, egzersiz yapmak için 3 takım modu içerir. Bölümleri ayarlamak, egzersiz süresini seçin ve egzersize başlamak için mavi sütunu (hız) ve sarı noktaları (eğim) sürükleyin.



Hedef Egzersiz 3 modu, Zaman Geri sayım, Mesafe Geri sayım, Kalori Geri sayım vardır. Kaydırarak ve seçerek, parametreleri ayarlayın ve kullanıcı egzersiz yapmaya başlayabilir.

b. Hızlı Slim sayfasına aşağıdaki gibi girmek için tıklayın.



c. Eğim ve Hızı Ayarla

Hız Penceresini tıklayın, aşağıdaki sayfayı görürsünüz.

Hızı ayarlamak için "+" / "-" veya hız kısayolunu tıklayın.

Eğimi Hız ile aynı şekilde ayarlayın.

d. Koşu bandı çalışırken Ana Sayfaya geri dönmek için tıklayın , Sistem Ayarları sayfasına gidebilmek için tıklayın .

e. Tıklayın ve koşu bandı çalışmayı durdurur ve egzersiz kaydını aşağıdaki gibi oluşturur. Stop

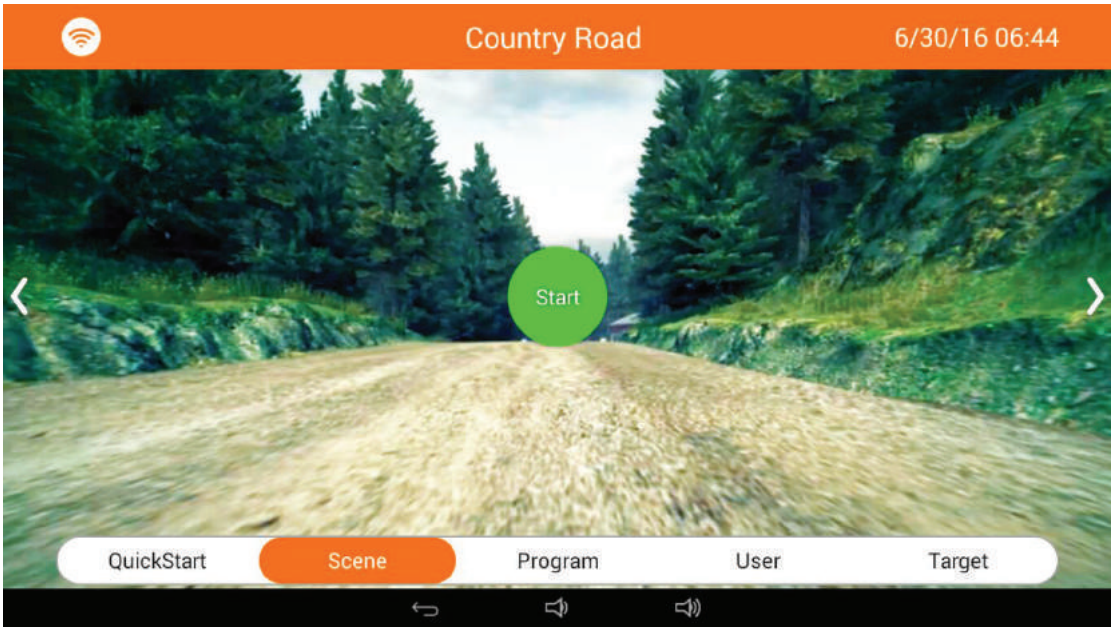
Egzersiz kayıt hatırlatıcıdan çıkmak için tıklayın. Egzersiz kaydını "Facebook" veya "Twitter" ile de paylaşabilirsiniz.

5, Gerçek Manzara Modu Uygulama ve Talimat

İşlev: Gerçek manzara modunda, kullanıcılar gerçek bir sahnede koşu yaşayabilirler.

Talimat:

a. Asıl Manzara Sayfasını aşağıdaki gibi girmek için Giriş Sayfasında Sahne simgesini tıklayın.

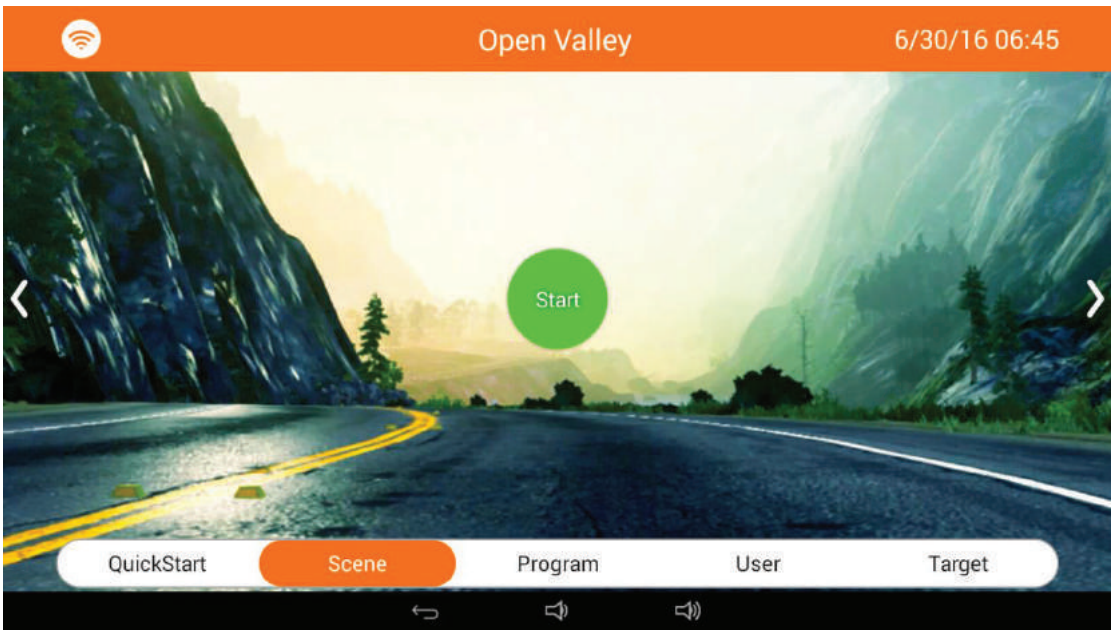


b. Giriş sayfasına dönmek için geri düğmesine tıklayın.

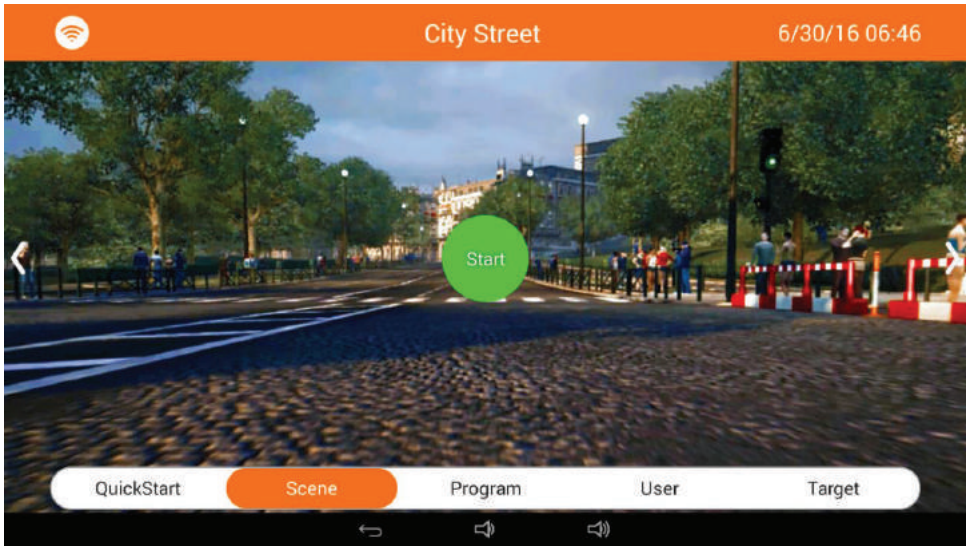
c. Farklı gerçek manzara için Gerçek Manzara pencerelerinde kaydırın: Ülke Yolu, Açık Vadi ve Şehir caddesi.

Ülke Yolu: Yukarıdaki resimde olduğu gibi, tüm mesafe 2 km, mesafe geri sayımı 0'a ve durur; ayrıca kullanıcı egzersiz sırasında durmak için tıklayabilir.

Açık Vadi: Aşağıdaki resimde olduğu gibi tüm mesafe 3Km, mesafe geri sayımı 0'a kadar durur ve kullanıcı aynı zamanda egzersiz sırasında durmak için tıklayabilir.



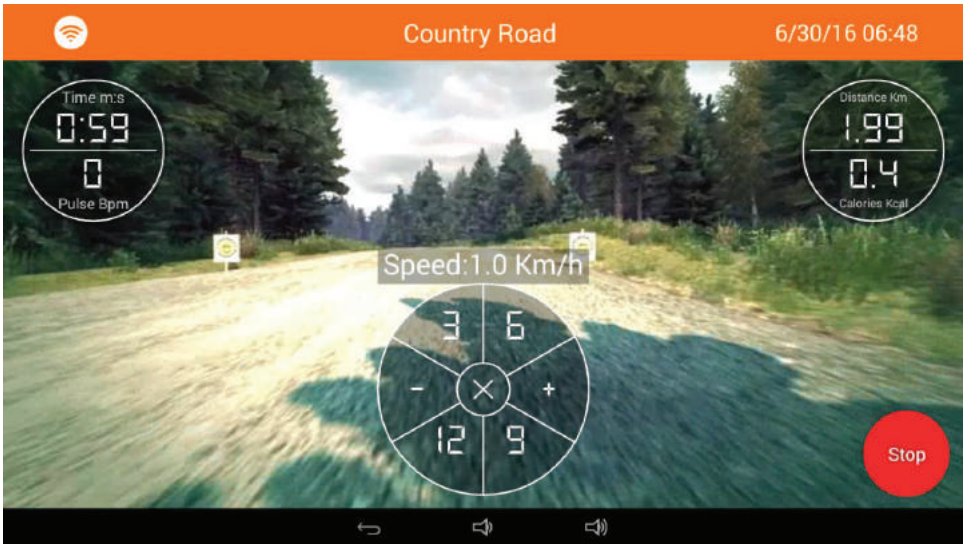
Şehir Caddesi: Aşağıdaki resimde olduğu gibi, tüm mesafe 3km, mesafe geri sayım 0 ve durur, ayrıca kullanıcı egzersiz sırasında durdurmak için tıklayabilirsiniz.



d. Gerçek manzara egzersiz sayfasını girmek için Başlat'ı tıklayın.

Eğim ve Hızı Ayarla

Hız Penceresini tıklayın, aşağıdaki sayfayı görürsünüz.

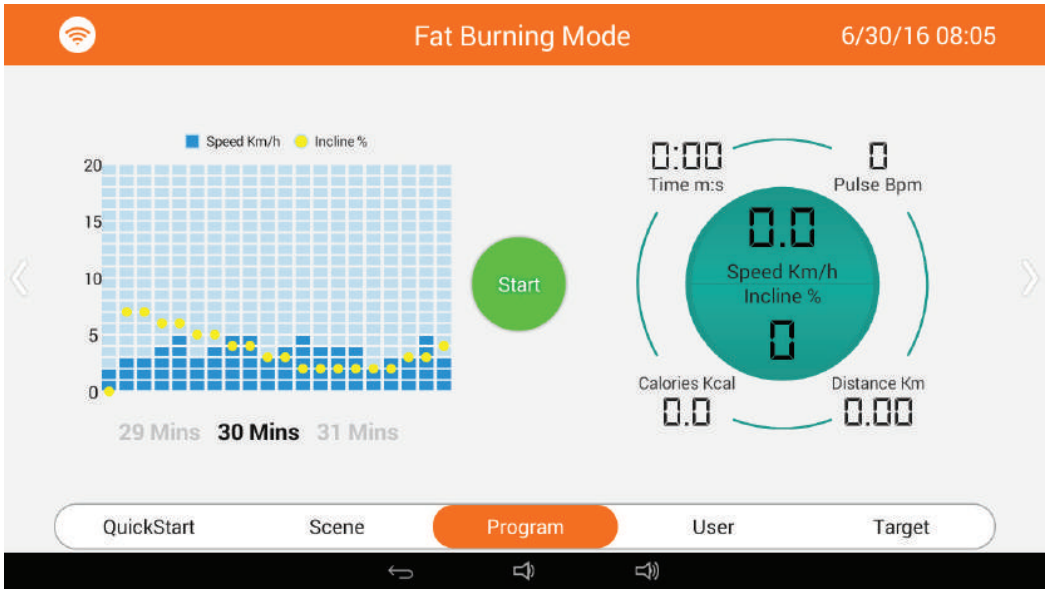


Hızı ayarlamak için "+" / "-" veya hız kısayolunu tıklayın.

Eğimi Hız ile aynı şekilde ayarlayın.

6, Program Uygulaması ve Öğretim

Ana sayfadaki Spor simgesini tıklayın ve aşağıdaki sayfaya girmek için Program düğmesini tıklayın.



Bu Sayfa Kişisel Eğitim Sayfasıdır:

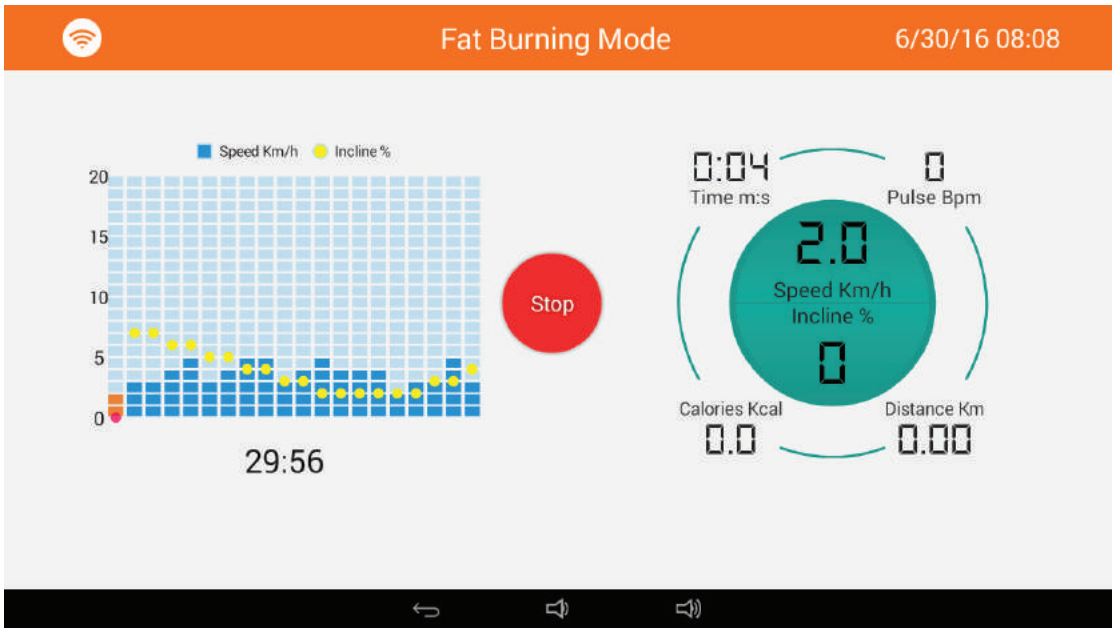
a. "Fat Burning Modu, Sağlık Modu, Otoyol Modu, Dağ Modu, Plaj Modu, Plastik Vücut Modu, Orta Yaş Modu, Yaşlı Modu, Diyet Modu, Yürüme Modu, Kadın Modu, Erkek Modu" nu seçmek için ekranı kaydırın. .

b. Süresini kaydırarak ayarlanabilen 30 dakika.

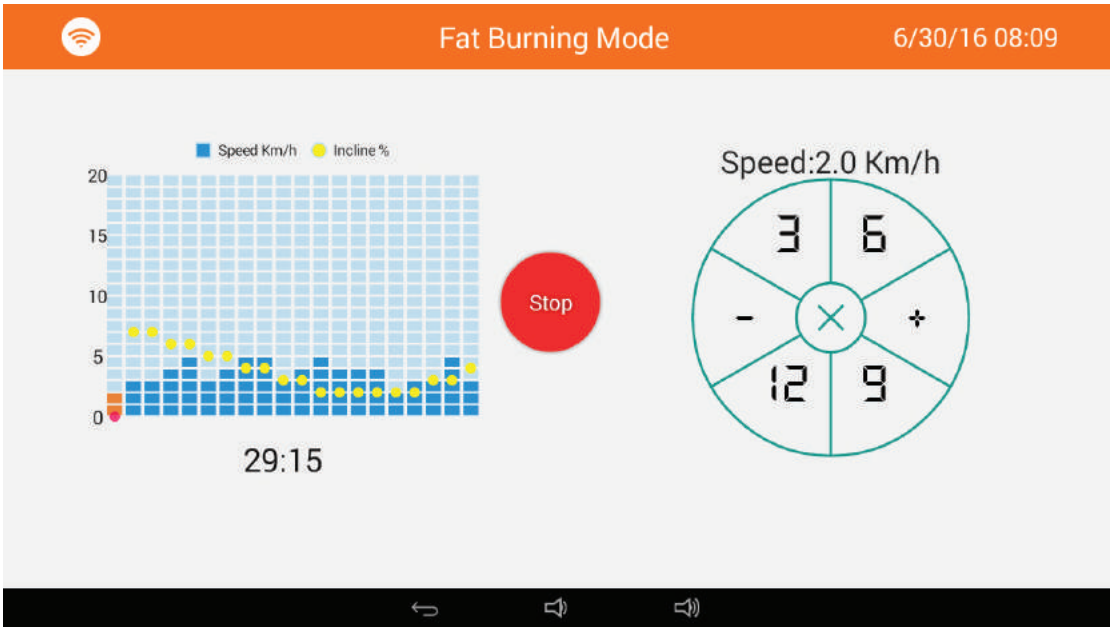
c. Ayar aralığı 8: 00 ~ 99: 00'dır, her bölüm toplam ayar süresinden 1/20'dır.

d. Kişisel Eğitim'den çıkmak için Dönüş düğmesini tıklayın.

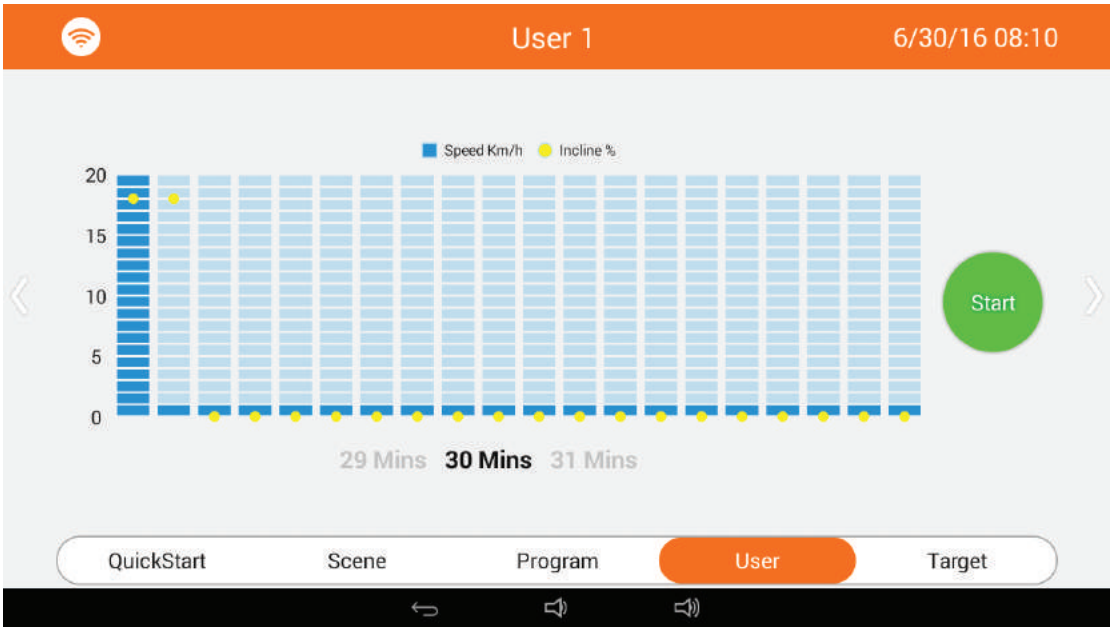
e. Koşu Bandı'nı Kişisel Eğitim alıştırmada başlatmak için Başlat'ı tıklayın.



f. Mevcut hız ve eğim ayarlanabilir.



g. Zaman geri sayımı "0" olduğunda, koşu bandı durur. Kullanıcı, koşu bandını durdurmak için Durdur'u da tıklatabilir.



7. Özel Mod seçim sayfasına aşağıdaki gibi girmek için Kullanıcı simgesini tıklatın.

a. Kullanıcı 1 ~ Kullanıcı 3'ü seçmek için kaydırın.

Kullanıcı Modunda, kullanıcı her bölüm için hız, eğim ve zaman ayarlayabilir.

İlk Bölüm: 1 Aralık 1 ~ 20 Bölümü

Başlangıç Hızı: 1.0Km Ayar Aralığı 1.0 ~ 22Km

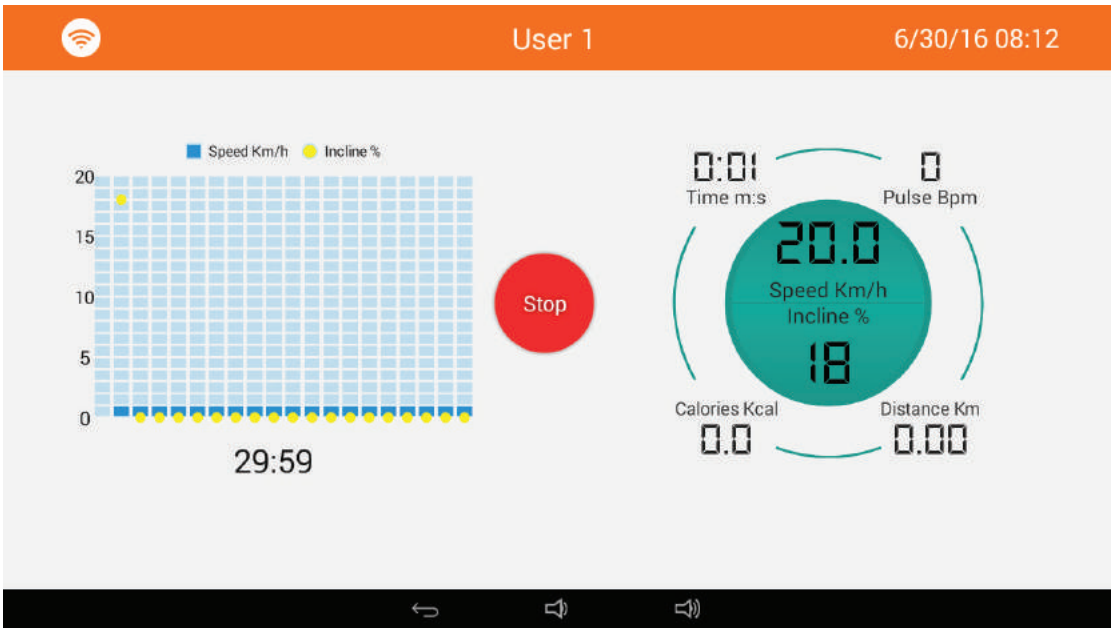
Başlangıç Eğimi: 0 Ayar Aralığı 0 ~ 15

Başlangıç Saati: 30:00 Ayar Aralığı 8: 00 ~ 99: 00

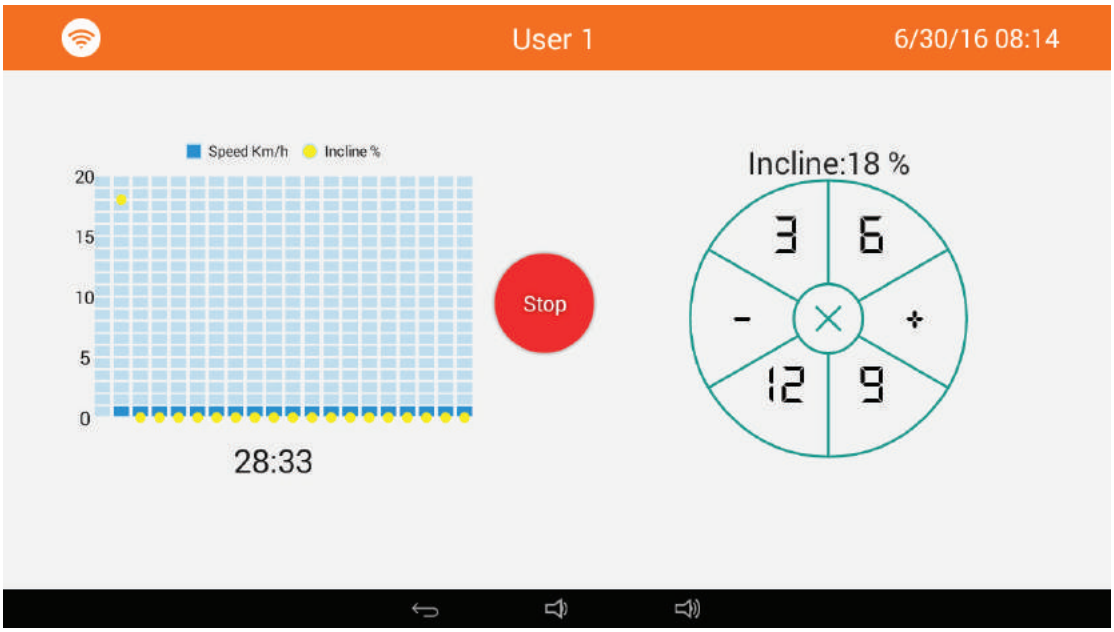
Set time / 20 = Her Sınıf Süresi

b. Kullanıcı Modundan çıkmak için İade simgesini tıklayın.

c. Koşu bandı ve Kullanıcı Modu'nu başlatmak için Başlat'ı tıklayın.

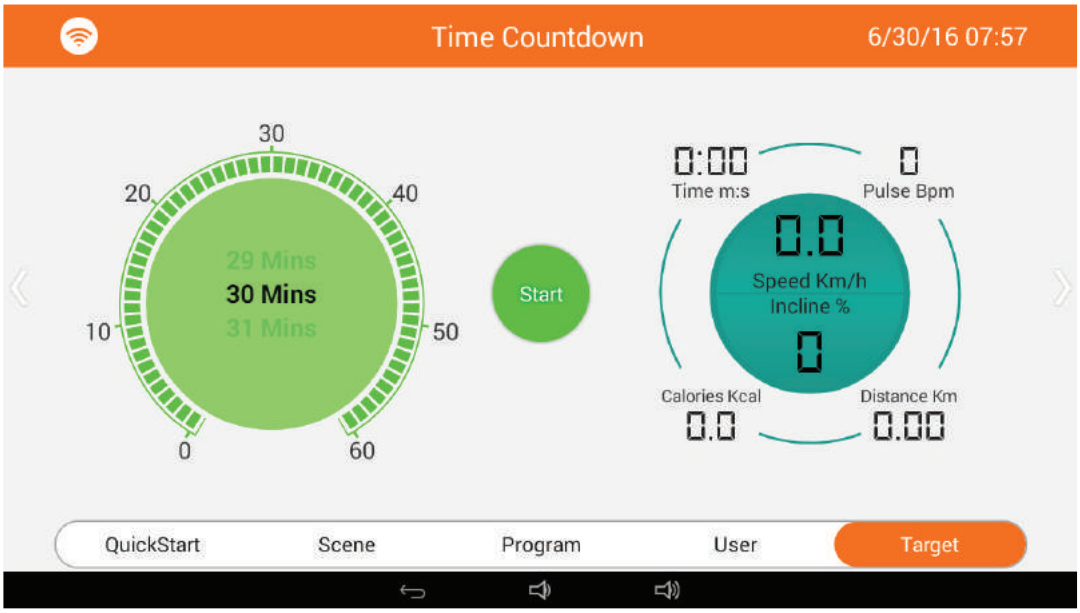


D. Kullanıcı ayrıca hızını ayarlayabilir ve mevcut bölümde eğimli olabilir.



e. Zaman geri sayımı "0" olduğunda, koşu bandı durur. Kullanıcı, koşu bandını durdurmak için Durdur'u da tıklatabilir.

8. Geri sayım modu seçim sayfasını aşağıdaki gibi girmek için Hedef simgesini tıklayın.



Hedef Egzersiz Moduna girmek için sağdan sola kaydırın: Zaman Sayımı, Mesafe Geri Sayım ve Kalori Geri sayım.

Yukarıdaki resimde olduğu gibi geri sayım modu.

a. Saat Geri sayım modu 30: 00dak, zaman aralığı: 8: 00 ~ 99: 00'dır.

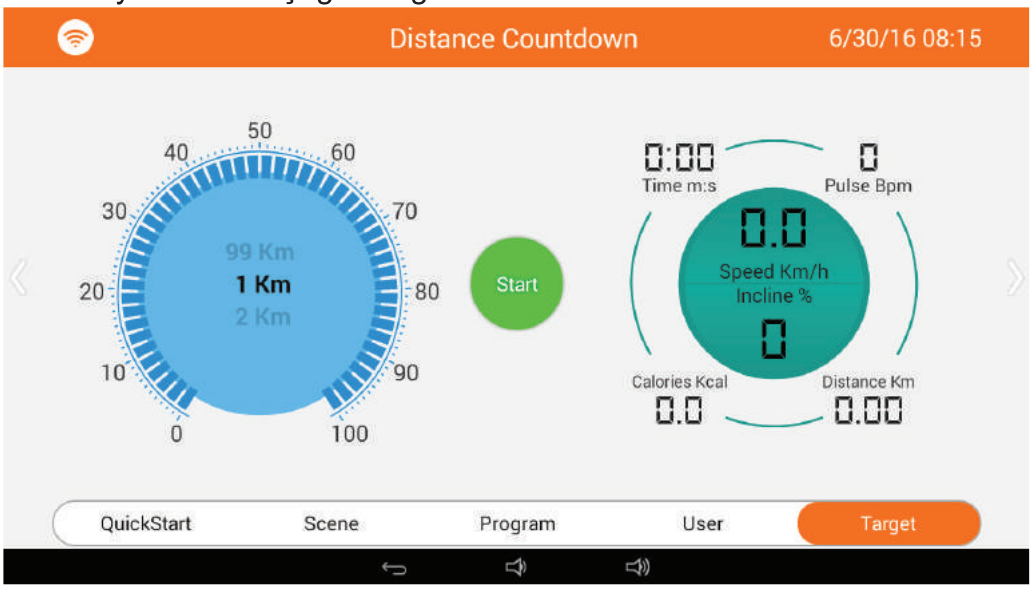
b. Hedef Egzersiz Modundan çıkmak için İade'yi tıklayın.

c. Koşu bandını başlatmak için Başlat'a tıklayın ve zaman geri sayımı başlar.

d. Mevcut hız ve eğim manuel olarak ayarlanabilir.

e. Geri sayım "0" olduğunda, koşu bandı durur. Kullanıcı egzersiz sırasında durmayı da tıklatabilir.

Mesafe Geri Sayım Modu aşağıdaki gibidir.



a. Mesafe 1.0'dan başlar. Mesafe geri sayım aralığı "1.0 ~ 99.0" Km'dir.

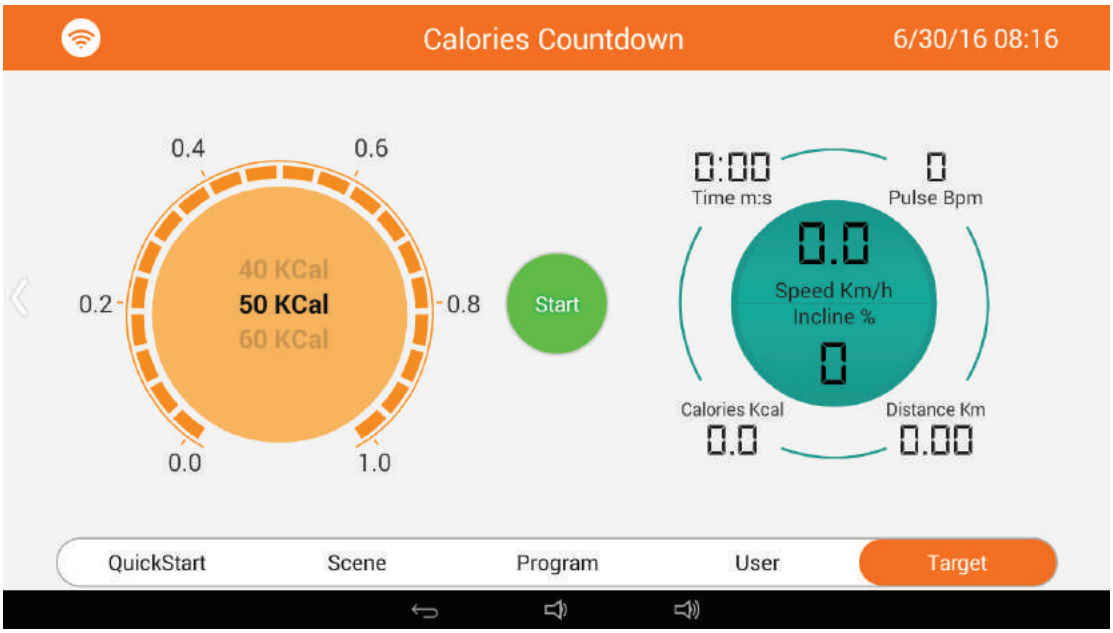
b. Hedef Egzersiz Modundan çıkmak için İade'yi tıklayın.

c. Koşu bandını başlatmak için Başlat'a tıklayın ve zaman geri sayımı başlar.

d. Mevcut hız ve eğim manuel olarak ayarlanabilir.

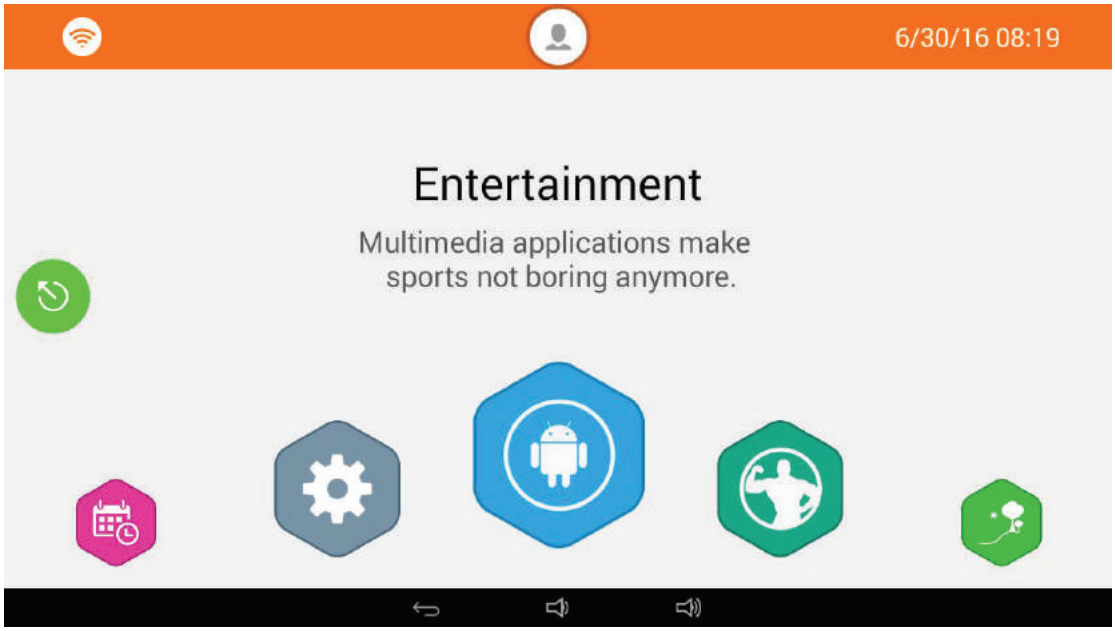
e. Geri sayım "0" olduğunda, koşu bandı durur. Kullanıcı egzersiz sırasında durmayı da tıklatabilir.

Kalori Geri sayım Modu aşağıdaki gibidir.

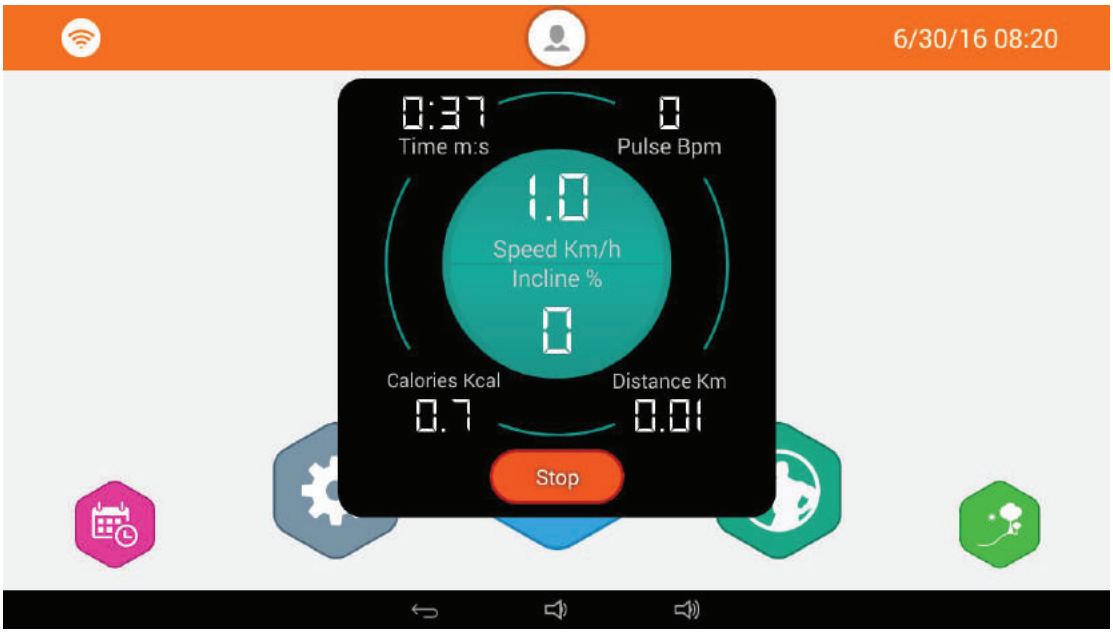


a. Kalori 50'den başlar. Kalori ayar aralığı "20 ~ 990" dır.
b. Hedef Egzersiz Modundan çıkmak için İade'yi tıklayın.
c. Koşu bandı ve Kalori Geri sayım egzersizini başlatmak için Başlat'ı tıklayın.
D. Mevcut hız ve eğim manuel olarak ayarlanabilir.
E. Kalori geri sayım "0" olduğunda, koşu bandı durur. Kullanıcı egzersiz sırasında durmayı da tıklatabilir.

9. Eğlence Talimatı.
Eğlence Sayfasına aşağıdaki gibi girmek için Ana Sayfaya tıklayın.



Bu sayfada:
a. İnternet'e bağlandığında, kullanıcı farklı Apps'ı tıklayarak müzik dinleyebilir, video izleyebilir vs. verebilir.
b. Tıklayın, egzersiz verileri için aşağıdaki gibi bir sayfa olacak.

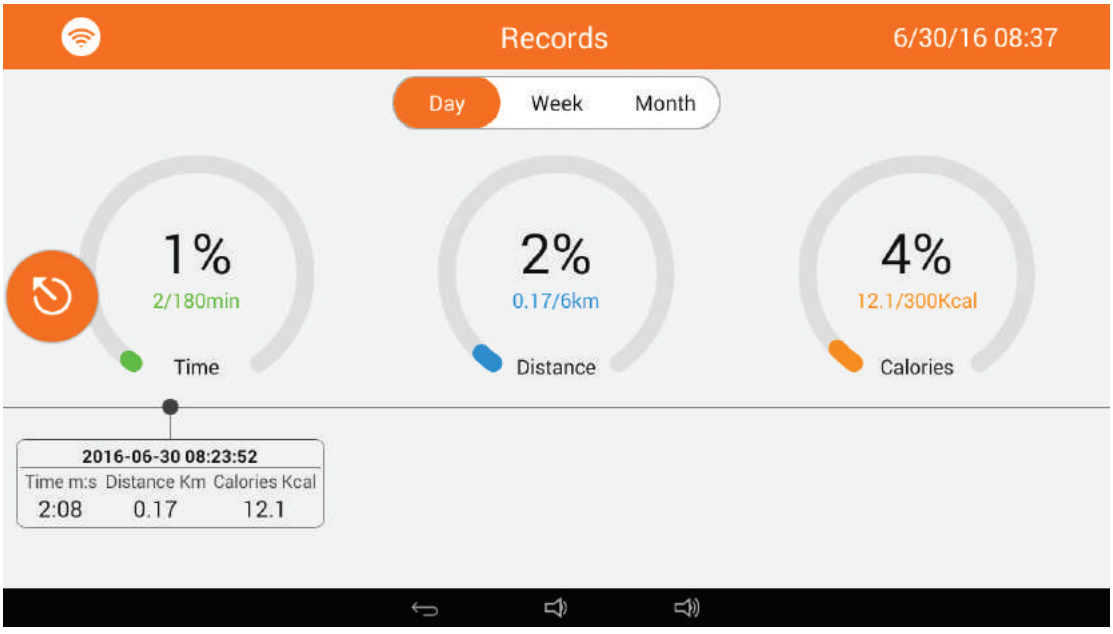


Hız ve eğik pencereleri tıklayın, bir Ayar Penceresi olacaktır. Gizlemek için Ayar Penceresi haricindeki herhangi bir yeri tıklayın veya gizleneceği 10s için herhangi bir işlem yapın.

10. Egzersiz Kaydı (Kayıtlı kimliği olan ve giriş yapan)

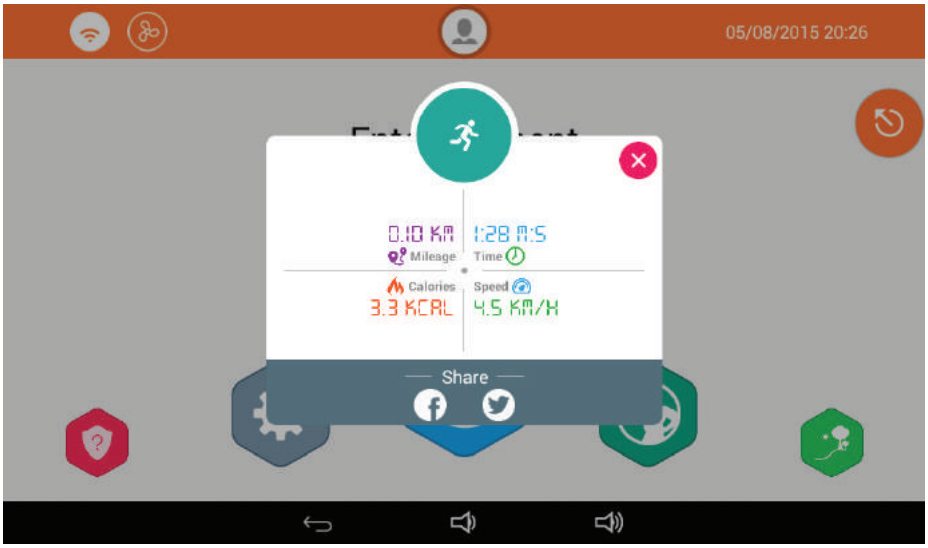
Tıklayın, "Kayıtlar" sayfasını aşağıdaki gibi girin.

Mesafe Geri Sayım Modu aşağıdaki gibidir.

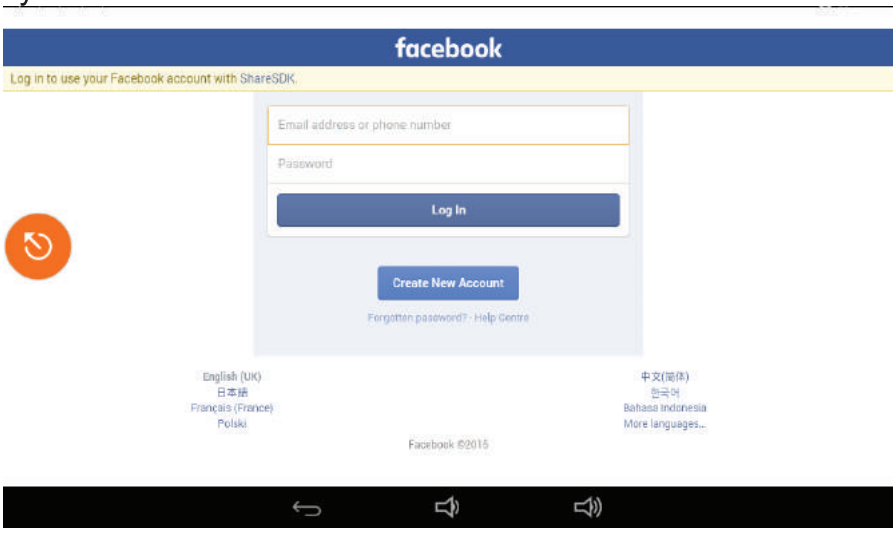


Egzersiz Kayıt sayfasında, kullanıcıların günlük, haftalık ve aylık zaman çizelgelerindeki egzersiz kayıtları var. Üç daire birikmiş zaman, mesafe ve kaloriyi ifade eder. Daire içindeki yüzde, toplam egzersiz verilerine biten egzersiz verilerinin yüzdesi anlamına gelir. Bir egzersizin ardından dairenin altındaki kutular egzersiz verisidir.
Mesafe Geri Sayım Modu aşağıdaki gibidir.

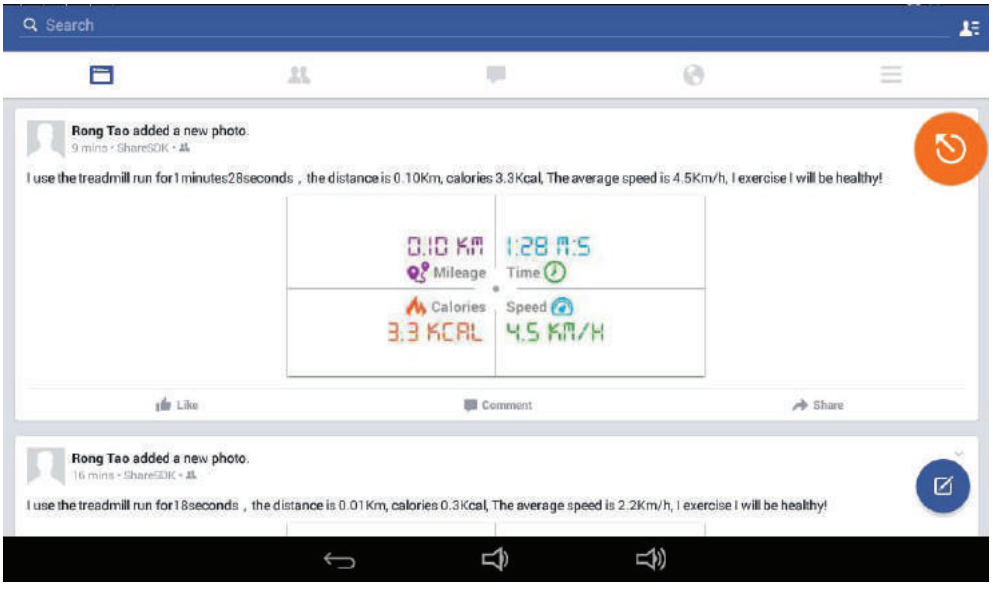
11. Egzersiz Sonuç Payı



Egzersiz bitince, paylaşım sayfasını aşağıdaki gibi (Facebook) girmek için veya simgesini tıklayın:



Doğru hesap ve şifreyi girin, aşağıdaki gibi giriş yapınız.



FONKSİYON ANAHTARI / MANÜEL MOD

1. START / STOP: Koşu bandını başlatmak için START düğmesine basınız. Koşu bandı varsayılan olarak 1 km / saat hızında çalışacaktır. Çalışan kemeri durdurmak için STOP düğmesine basın.
2. SPEED +/- DÜĞMELERİ: Kullanım sırasında, hızınızı arttırmak veya azaltmak için bu +/- düğmelerini kullanın. Hız bir seferde 0.1 KM / H ayarlar.
3. 4KMH, 8KMH, 12KMH, 16KMH(QUICK SPEED KEYS): Kullanım sırasında, çalışma kemerini istediğiniz anda 4KMH, 8KMH, 12KMH veya 16KMH hızlarına getirmek için bu hızlı hızlı tuşları kullanın.
4. INCLINE +/- DÜĞMELERİ: Kullanım sırasında, eğiminizi artırmak veya azaltmak için bu +/- düğmelerini kullanın. Eğim her seferinde% 1 oranında ayarlanır.
5. 3%, 6%, 9%, 12% (QUICK INCLINE KEYS): Kullanım sırasında, koşu bandını anında% 3,% 6,% 9 veya% 12 eğime getirmek için bu hızlı eğim tuşlarını kullanın.
6.VOL +/- DÜĞMELERİ: USB girişinden müzik dinlerken sesi azaltmak veya arttırmak için bu düğmelere basın.
Not: USB girişini kullanırken lütfen MP3 telini çıkarın.
7. EMERGENCY KEY (ACİL DURUM ANAHTARI:) Herhangi bir acil durum için, lütfen "ACİL DURDURMA" düğmesine basınız, daha sonra koşu bandı hızlı bir şekilde duracaktır.

List1: Value Range

	Initial Value	Initial Setting Value	Setting Range	Display Range
Time(M:S)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
Speed(KM/H)	0.0	N/A	1-24	1-24
Incline(%)	0	0	0-15	0-15
Distance (KM)	0.0	1.00	1.0—99.00	0.0—99.9
Calorie (KC)	0	50	20—990	0—999.9

List 2: 12 Kişisel Antrenör Egzersiz Listesi

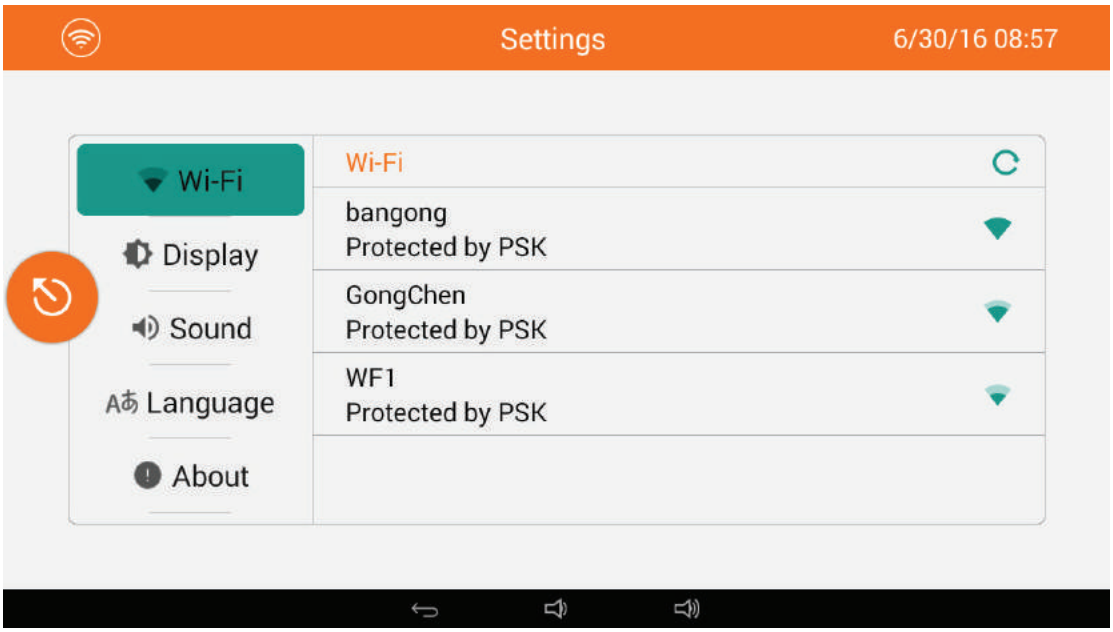
Zaman / Program		Set Time/20sections=Every Grade Time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Yağ Yakma Modu	Hız	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Eğim	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
Sağlık Modu	Hız	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Eğim	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
Oto Yol Modu	Hız	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Eğim	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
Dağ Modu	Hız	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Eğim	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
Plaj Modu	Hız	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Eğim	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
Plastik Gövde Modu	Hız	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Eğim	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
Orta Yaş Mode	Hız	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Eğim	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
Yaşlı Modu	Hız	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Eğim	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
Diyet Modu	Hız	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Eğim	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Yürüme Mode	Hız	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Eğim	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
Bay Modu	Hız	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Eğim	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
Bayan Modu	Hız	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Eğim	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

SORUN GİDERME

KOD	AÇIKLAMA	Nasıl Giderilir
E01	İletişim anormalliği: Konsoldan kontrol masasına iletişim yok	Olası Sebepler: Kontrol paneli ile konsol arasında iletişim engellendi, Llütfen kabloların doğru bir şekilde bağlandığından ve kabloların herhangi bir delinme veya hasara uğramadığından emin olmak için kontrol edin. Bu çözülmezse, kontrol kartını ve PCB IC'yi kontrol ederek herhangi bir hasar olup olmadığını kontrol edin, gerekiyorsa değiştirin.
E05	Aşırı akım koruması	Olası nedenler: Aşırı akım yükü, gelen voltaj çok düşük veya çok yüksek. Kontrol bozuldu. Koşu bandının hareketli bir parçası sıkışmış ve motor düzgün şekilde çalışamıyor. Koşu bandını yeniden başlatmayı deneyin. Ayrıca, motor ve kontrol paneli etrafında herhangi bir yanık kokusu olup olmadığını kontrol edin. Güç ve voltajın standartlara uygun olduğundan emin olun. Hareketli parçaların doğru çalıştığından emin olmak için muayene edin. Motorlardan gelen yabancı sesleri dinleyin.
E08/E09	Aşırı voltaj koruması veya aşırı yük koruması	Olası nedenler: Güç voltajı normalden% 50 daha düşüktür veya kontrol cihazında sorun vardır. Motor kablolarının bağlı olduğundan emin olun. Kontrol panelinde hasar veya yanık kokusu olup olmadığını kontrol edin, gerekiyorsa değiştirin.
E10	Varsayılan faz	Üç fazlı kabloların kontrol cihazı ile iyi bağlanıp bağlanmadığını kontrol edin.
E11	Eğim hatası: Dahil tel hasarlı veya eğimli motor kablosu düzgün şekilde bağlanmamış.	Eğimli motor sensörü kablosunu ve AC telini doğru şekilde bağlanıp bağlanmadığını kontrol edin; Eğimli motor telinin herhangi bir delinme veya hasar görmediğinden emin olun.
E12	Aşırı ısınan koruma	Çalışan koşu bandını durdurun ve bir süre sonra tekrar başlatın. Alanın iyi havalandırıldığından emin olun.
KONSOLDA ekran yok	Kontrol panosu anormalliği	1. Aşırı yük düğmesi düğmesi kapalı mı kontrol edin, öyleyse açmak için düğmesine basın. 2. Düzgün bağlanıp bağlanmadığını görmek için güç düğmesindeki, aşırı yük düğmesi ve kontrol panosundaki kabloyu kontrol edin. 3. Konsol kablolarını ve konsol ile kontrol paneli arasındaki tüm kabloları kontrol edin. 4. Transformatörü kontrol edin ve gerekiyorsa değiştirin.
Ekran gecikmesine dokunmak		Dokunmatik ekranın ıslak olup olmadığını kontrol edin veya çok fazla terli eller

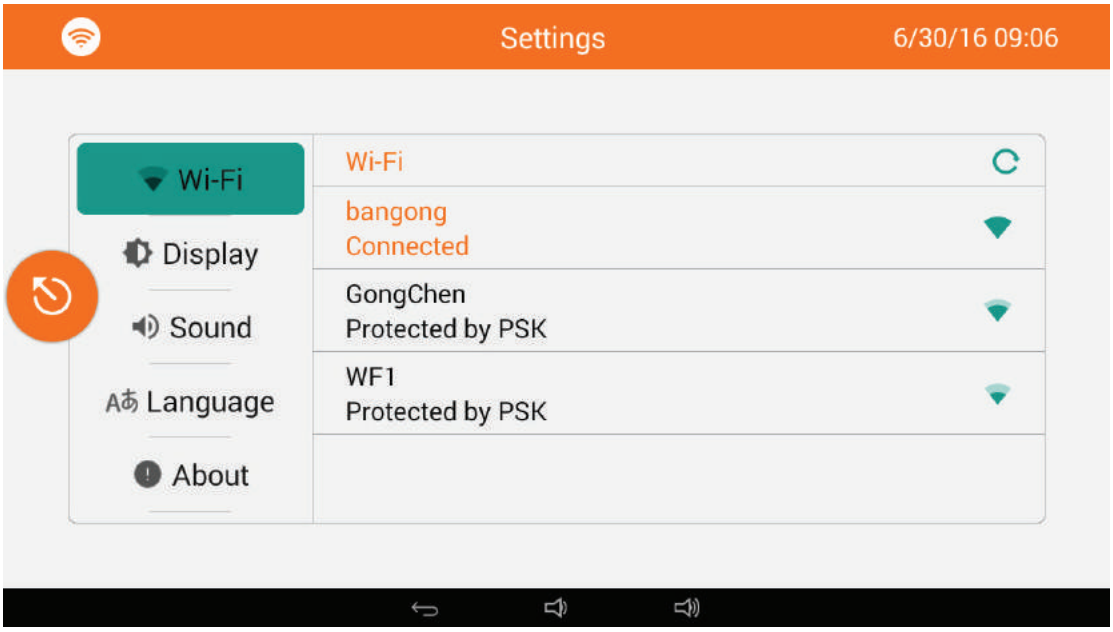
Diğerleri:
WiFi Bağlantılı, ancak İnternet'e bağlanılamıyor
Normalde bunun nedeni IP adresinin otomatik tahsisatının bozulması, IP adresini manüel olarak tahsis etmeyi deneyebilirsiniz.
Statik IP adresini aşağıdaki gibi ayarlayın:

Adım 1: Aşağıdaki gibi Ayarlar sayfasına girmek için Ana Sayfada Ayar Simgesi seçeneğini tıklayın.



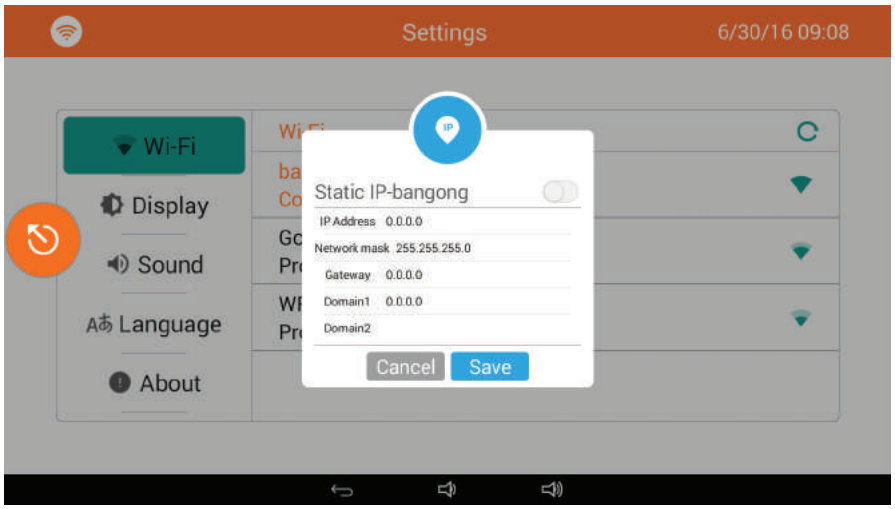
2. Adım: Wifi adını tıklayın ve bu iletişim kutusuna sahip olun.

Adım 3: Şifreyi girin ve "Bağlan" ı tıklayın, ardından aşağıdaki sayfaya girin.

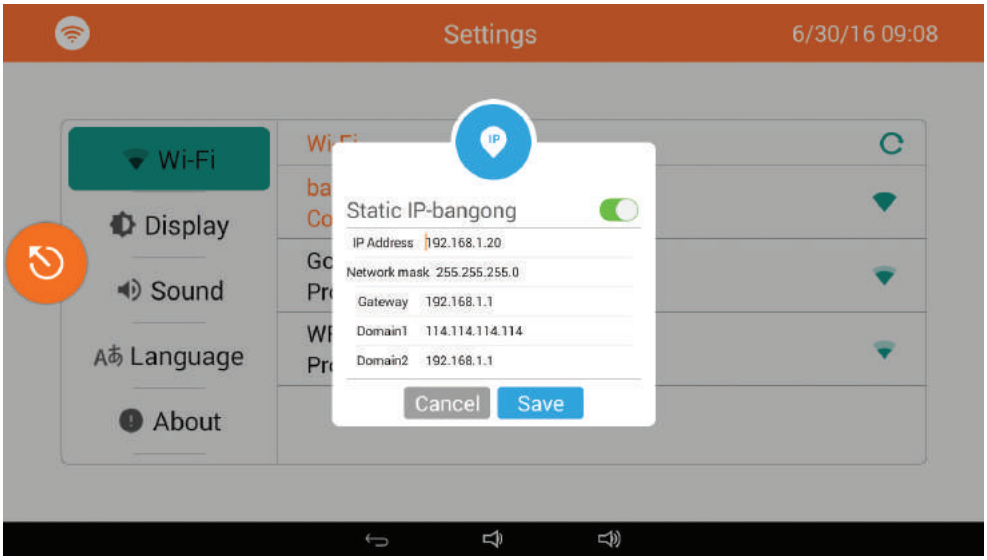


4. Adım: Aşağıda iletişim kutusu görünene kadar wifi adını tıklayın ve basılı tutun.

Adım 5, yukarıdaki iletişim kutusundaki "Static IP" (Statik IP) seçeneğini tıklayın ve iletişim kutusunun altına gelin.



6. Adım, bu simgeyi kaydırın ve iletişim kutusunun altına gelin.



IP Adresi ve ağ geçidini (bunu bilgisayarınızda veya akıllı telefonunuzda bulabilirdiniz), boş IP Adresine koyun. Sonra girdiyi kaydedin.
Açıklamalar: Her yönlendirici farklı bir adrese sahiptir. Normalde "192.168.1.xxx" veya "192.168.0.xxx" şeklindedir.
Ağ Geçidi de farklı yönlendirici, normalde "192.168.1.1" veya "192.168.0.1" dan farklıdır.
Alan adı 1 varsayılan veya boş olabilir. Bir kez ayarlandıktan sonra başka bir yönlendirici değiştirmeyin, Wifi adı, Wi-Fi bağlantısı kesilmiş veya wifi daima kapalı olmalıdır ve tekrar açın.
Yalnızca IP adresi otomatik olarak atanamadığında manuel IP adresi ayarı gerekir.
Bu koşu bandı, firmamızın sunduğu güncellemenin ötesinde başka bir yükleme veya yükleme hizmeti sunmamaktadır. Güncelleme için, tasarım bildirimde bulunulmaksızın güncelleştirilebilir.
Not:,
1, kullanmadan önce koşu bandı düzgün topraklanmış olup olmadığını kontrol edin.
2, güç yüklü olup olmadığını kontrol edin.
3, Egzersiz sırasında herhangi bir acil durum söz konusuysa, lütfen "ACİL DURDURMA" düğmesine basınız, daha sonra koşu bandı çabucak duracaktır.
4, Herhangi bir sorun varsa, yardım için distribütöre başvurun. Hasar görmemesi için Onaylanmış bir teknisyen olmadıkça koşu bandını sökmeye veya tamir etmesine izin verilmez.

Başlangıç Kılavuzu

Elektrikli koşu Bandı'nı ilk defa kullanıyorsanız, aşağıdaki içeriği okumanız gerekir:

HAZIRLIK
Yaklaşık 35 yaşında iseniz veya sağlık probleminiz varsa, bu bile ilk kez fitness egzersizi yapın, lütfen kullanmadan önce doktorunuza veya uzmanınıza danışın.
Egzersiz yapmadan önce, başlama, durma ve hız ayarı gibi, nasıl çalışacağını öğrenmek için lütfen yan tarafta durun. Koşu bandı tahtasının plastik güvertesinde durduktan sonra, küpeşte tutun, 1.6 - 3. 2 km / saat hızla düşük hızla başlayın, düz durun, bir ayak birkaç kez denemek için sabırsızlıkla bekleyin, sonra kemerin üzerinde durun egzersiz yap. Uyumdan sonra, hızı 3-5 km / s'ye ayarlayabilir ve yaklaşık 10 dakika boyunca çalışmaya devam edebilirsiniz, ardından durdurun.

EGZERSİZ
Hız ve eğim gibi, nasıl çalıştığını öğrenmek için yan tarafta durun, daha sonra egzersiz yapmaya başlayacağını bilene kadar. Sürekli adımla yaklaşık 15-25 dakika boyunca 1 km yürüyün, lütfen bunu kaydedin. Ve 4km / km hızla 1km yürüyün, yaklaşık 12 dakika gerekir. Kolayca birkaç kez yapabilirseniz, daha sonra yüksek hızı ayarlayabilir ve eğimlendirebilir ve 30 dakika içinde devam edebilirsiniz, iyi bir egzersiz yapabilirsiniz. Yavaş yürüyüş egzersizi yapmadan önce lütfen bunun sağlığınız için olduğunu ve sinirli olmadığını hatırlayın.

EGZERSİZ TALİMATI
KISAYOL-----Zamandan tasarruf etmenin en iyi yolu, 15-20 dakika egzersiz yapmaktır.
2 dakika boyunca 4,8 km / s hızla ısınır ve hızı 5,3 km / h ve 5,8 km / s olarak ayarlar, bu iki hızda egzersiz yapmaya devam edin. Ardından solunum hızlandığını hissedene ve nefes almayıncaya kadar 2 dakika hız artışı başına 0,3 km / s hız ekleyin. Egzersiz yapmak için bu hızda tutun, rahatsız hissediyorsanız, lütfen 0,3 km / s hızını azaltın. Sonunda hızı düşürmek için 4 dakika bırakın. Düştüğünüzde artan hızla egzersizleri güçleştirmek zordur, o zaman yavaş yavaş eğilme yolunu seçebilir, aynı zamanda egzersizi de güçlendirebilirsiniz.

ISI TÜKETİM-----Bu şekilde ısı tüketilebilir.
4-4,8 km / s'lik bir hıza 5 dakika kadar ısıtın, sonra 2 dakikada 0,3 km / saat hızla hız kazanın, rahat ve zorlandığını hissettiğiniz hızla 45 dakikanızı yapabilirsiniz. Güçlendirmek için egzersiz yapmak. Biraz iş ilanı duyduğunuzda bu hızla 1 saat geçirebilir ve 0,3 km / saat hız ekleyebilir ve bir sonraki programa geçtiğinizde geri dönüş yaparsınız, bu nedenle bu dönemde yeterince ısı tüketilir. Sonunda hızı düşürmek için 4 dakika tutun.

EGZERSİZ SIKLIĞI
Hedef haftada 3-5 kez, her seferinde 15-60 dakika yapın. Bir takvim yapmak iyidir, iyiliğinize uymuyorsunuz. Hızı ve eğimi ayarlayarak yorucu egzersiz derecesini alabilirsiniz. Egzersiz başladığında eğimi ayarlamamanızı öneririz.

GÜVENLİK EGZERSİZ

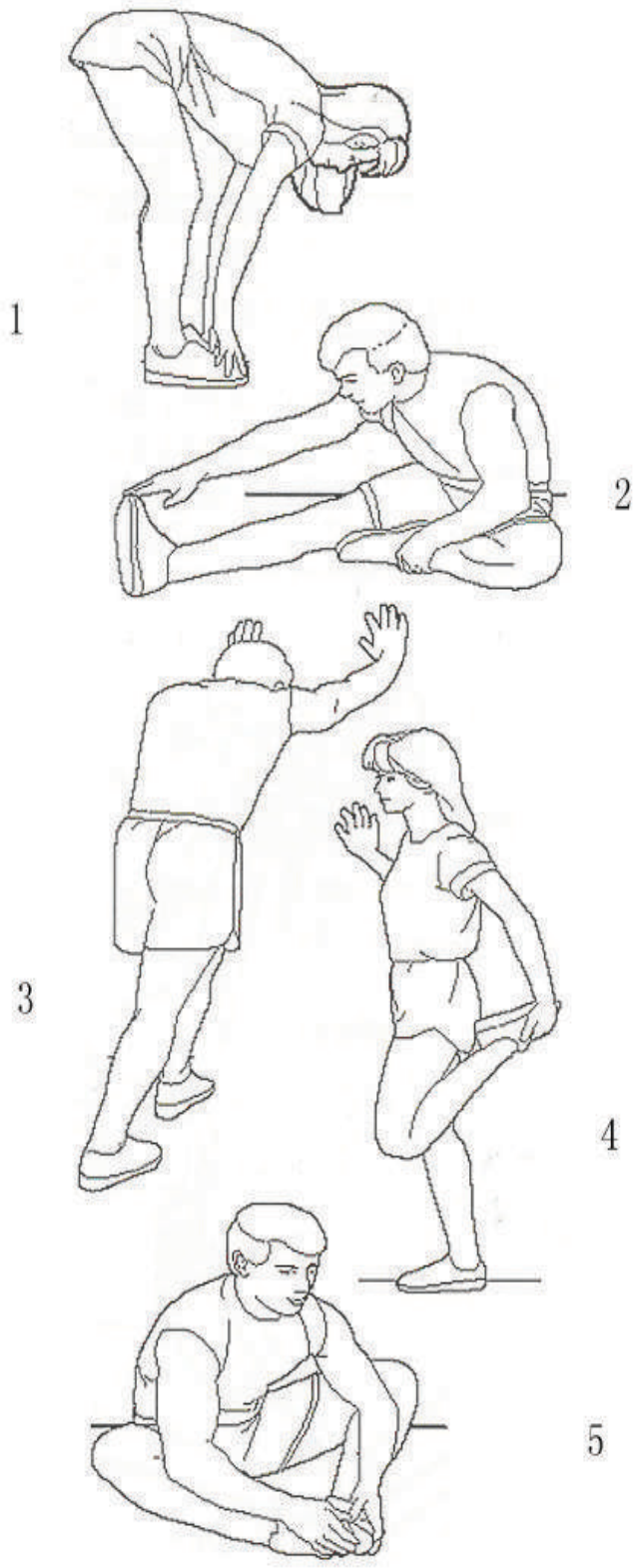
Egzersiz yapmadan önce lütfen profesyonel personele danışın. Yaşınıza ve sağlık durumunuza göre tavsiye egzersiz oranına / isteğine ve zamana yardımcı olabilir. Koşarken, göğüs sıkışması veya göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışları, nefes darlığı, baş dönmesi veya başka rahatsızlık hissettiğinizde derhal durun! Ve egzersiz yapmaya devam etmeden önce profesyonelle görüşün. Sıklıkla koşu bandı kullanırsanız, normal yürüyüş hızı veya jog hızı seçebilirsiniz.

Tecrübeniz yoksa veya en iyi test hızından emin olamıyorsanız, aşağıdaki standartlara başvurabilirsiniz:

Hız 1-3.0 km zayıf anayasa insanlar.
Hız 3.0-4.5 km. Yerleşik ya da sıklıkla egzersiz yapmayan kişiler.
Hızlı 4.5-6.0 km hızla insanlara yürüyün.
Hız 6.0-7.5 km hızlı yürüyen insanlar.
Hız 7.5-9.0 km koşucu.
Sürat 9.0-12.0 km ara hız rölesi.
12.0 km'den fazla koşucusu.

DİKKAT: Walker'ın 6 km'ye eşit veya daha düşük bir hız seçmesi uygundur.

ISINMA EGZERSİZLERİ



Bazı ısınma egzersizi yapmak daha iyi. Kasınızı kolayca gerin, böylece ısınmak için 5-10 dakika kullanın. Daha sonra durdurun ve aşağıdaki metoda göre beş defa gerinme egzersizi yapın ve her ayak her seferinde 10 saniye veya daha fazlasını yapın. Koştıktan sonra, bu esneme egzersizlerini tekrar yapın

1. Aşağıya Ulaşın: Dizler hafifçe bükülmüş ve vücut yavaşça öne arkaya eğildi, sırt ve omuzlar parmak parmaklarına dokunmaya çalışarak rahatlamıştı. 10-15 saniye tutun ve rahatlayın. 3 kere tekrarlayın (Bkz. Resim I).

2. Hamstrings Uzantıları: Temiz bir mindere oturun, bir bacağını düz tutun, diğeri içe doğru ve düz bacağın içine yakınlaştırın. Parmaklarınıza ellerinizle dokunmaya çalışın. 10 ila 15 saniye tutun ve rahatlayın. Her bacak için 3 kez tekrarlayın (Bkz. Resim 2).

3. Crus and Feet Tendon Stretches: İki eliyle duvarda veya ağaçta ayakta dururken, bir bacak geride kalır. Bacaklarınızı düz tutun ve topuğu yere tutun, duvara veya ağaca doğru eğin. 10 ila 15 saniye tutun ve rahatlayın. Her bacak için 3 kez tekrarlayın (Bkz. Resim 3).

4. Quadriceps Streches: Sol elinizle dengenizi duvarda veya masada tutarak tutun, sonra sağ dirseğinizi kalçanızın önüne gerginleşene kadar yavaşça kalçanıza doğru gerin. 10 ila 15 saniye tutun ve rahatlayın. Her bacak için 3 kez tekrarlayın (Bkz. Resim 4).

5. Sartorius (Uyluk Kas Gerginliklerinin İç Kasıları: Tabanlarınızın karşısında durur ve dışarı doğru dizler Ayaklarınızı kasıkınıza doğru çekin 10-15 saniye tutun ve rahatlayın 3 kere tekrarlayın (Bkz. Resim 5).

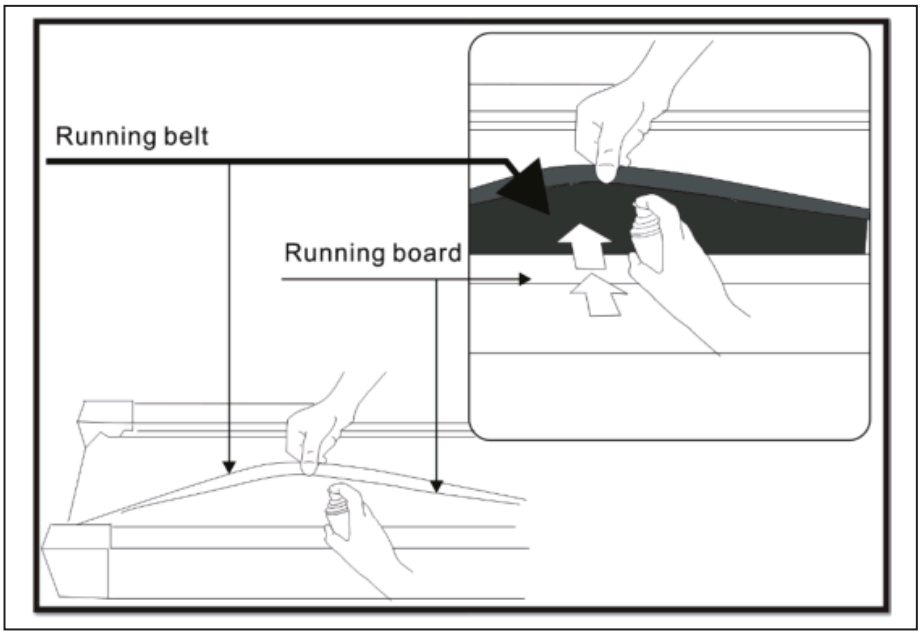
Bakım Talimatı

UYARI: Ürünü temizlemeden veya bakım yapmadan önce lütfen koşu bandı elektrik fişini çektiğinizden emin olun.

TEMİZLİK: Genel temizlik veya ünite, koşu bandı ömrünü büyük ölçüde uzatacaktır.
Koşu bandını düzenli olarak toz tutarak temiz tutun. Güvertedeki açıktaki kısmı yürüme bandının her iki yanında ve yan raylarda temizlediğinizden emin olun. Bu, yürüme bandının altındaki yabancı maddenin oluşmasını azaltır. Ayakkabıların temiz olduğundan emin olun. Kemerin üstü ıslak bir sabunlu bez ile temizlenebilir. Sıvıları motorlu koşu bandının içinden veya kemerin altından uzak tutmaya özen gösterin.

UYARI: Motor kapağını çıkarmadan önce daima koşu bandını elektrik prizinden çekin. Motor kapağını ve motor kapağı altındaki vakumu yılda en az bir kez çıkarın.
Bu koşu bandı yürüme bandı ve güverte, önceden yağlanmış, düşük bakımlı bir güverte sistemi ile donatılmıştır. Kemer / güverte sürtünmesi, koşu bandının işlevinde ve ömründe önemli bir rol oynayabilir, bu nedenle periyodik yağlama gerektirir. Güverte periyodik muayene edilmesini öneriyoruz.

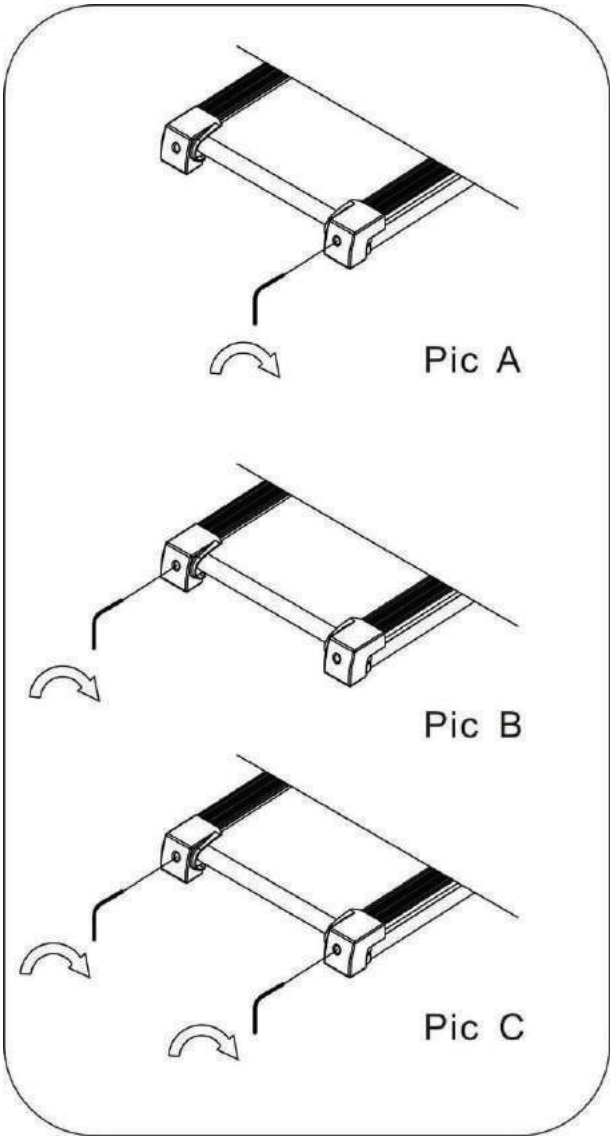
Aşağıdaki çizelgeye göre güverte yağlamasını öneririz:
Hafif kullanıcı (haftada 3 saatten az) Her 60 günde bir
Orta kullanıcı (haftada 3-5 saat) Her 45 günde bir
Ağır kullanıcı (haftada 5 saatten fazla) Her 30 günde bir



Yerel dağıtıcılardan yağ yağı almanızı veya doğrudan firmamızla iletişim kurmanızı öneririz. Dikkat edin, diğerleri lütfen profesyonellerden yardım isteyebilir.

KayıŞ Ayarlama

Koşu bandını düz bir yüzeye yerleştirin. Koşu bandını yaklaşık 6-8 km / saat hızında çalıştırın, koşu bandı sapma durumunu izleyin.

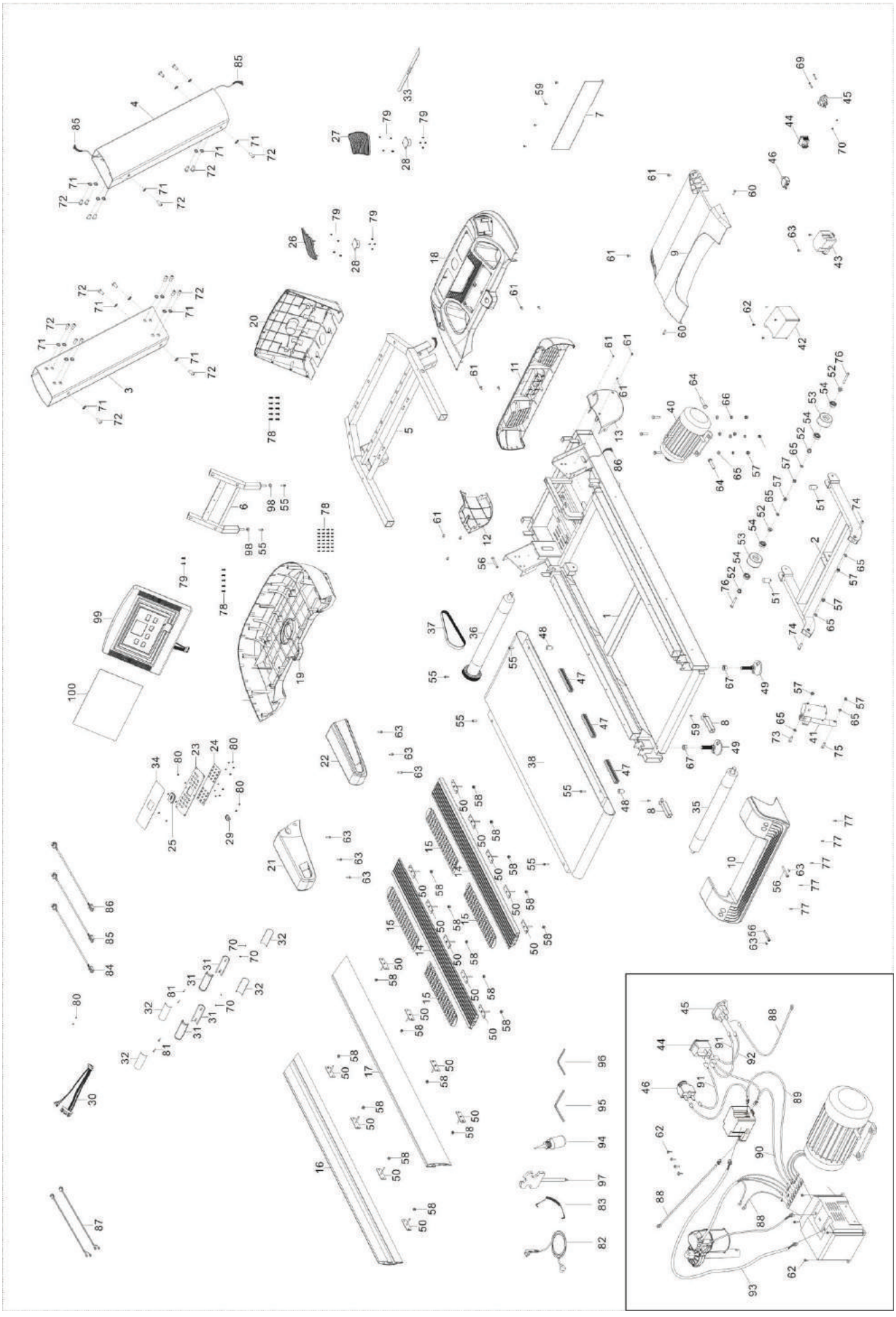


Kemer sağa kaymışsa, emniyet kilidini ve güç anahtarını çıkarın ve sağ ayarlama cıvatasını saat yönünde 1/4 tur çevirin, ardından güç anahtarını ve güvenlik kilidini takın, koşu bandını çalıştırın, koşu bandının sapma durumunu gözleyin. Yukarıdaki adımları, kemerin ortasına gelene kadar tekrarlayın. Resim A'ya bak.

Koşu bandı kayışı sola doğru yayıldıktan sonra, emniyet kilidini çıkarın, gücü kesin, ardından sol ayar cıvatasını saat yönünün tersine çevirerek 1/4 turlar, ve koşu bandını çalıştırmak için emniyet kilidini ve gücü açın, devrenin sapmasını kontrol edin Koşu bandı kemeri. Kayış ortalanana kadar yukarıdaki adımları tekrarlayın. Resim B'ye bak.

Koşu bandı bandı, yukarıdaki adımlardan sonra veya bir süre sonra emniyet kilidinin bağlantısını çıkarın ve gücü iki kez ayar vidasını saat yönünde 1/4 tur döndürerek kapatın ve emniyet kilidini ve gücü açmak için Koşu bandı çalışıyor, daha sonra gerginliği doğrulamak için kemer üzerinde duruyor. Kemeri ılımlı sızdırmazlığa gelene kadar yukarıdaki adımları tekrarlayın. Resim C'ye bakınız

DIAGRAM



YEDEK PARÇALAR

NO.	AÇIKLAMA	TANIM	AD.		NO.	AÇIKLAMA	TANIM	AD.
1	Ana Çerçece		1		26	Sol Hoparlör Kapağı		1
2	Eğim Braketi		1		27	Sağ Hoparlör Kapağı		1
3	Sol Dik		1		28	Hoparlör		2
4	Sağ Dik		1		29	Yuvarlak Tablet		1
5	Bilgisayar braketi		1		30	USB Modülü		1
6	Ekran Desteği Braketi		1		31	Küpeşte Nabız Kabuğu		4
7	Bölme		1		32	Küpeşte Nabız Sensörü		2
8	Uç Kapağı Destek tüpü		2		33	MP3/USB Yer paylaşımı		1
9	Motor Kapağı		1		34	Düğme Yer paylaşımı		1
10	Uç Başlığı		1		35	Arka Merdane		1
11	Motor Ön Kapağı		1		36	Ön Merdane		1
12	Sol yan kapağı		1		37	Motor Kayışı		1
13	Sağ yan kapağı		1		38	Koşu Tahtası		1
14	AyakRayı		2		39	Koşu Kemeri		1
15	Kaymaz mat		4		40	AC Motor		1
16	Sol yan Rayı		1		41	Eğim Motoru		1
17	Sağ yan Rayı		1		42	İnverter		1
18	Bilgisayar Üstü Kapak		1		43	Güç Dönüştürücü		1
19	Bilgisayar Alt Kapağı		1		44	Güç Şalteri		1
20	Ekran Alt Kapağı		1		45	Güç Hattı Bağlantı Noktası		1
21	Sol Tutamaklı Kolu		1		46	Aşırı Yük Koruyucu		1
22	Sağ Tutamaklı Kol		1		47	Kauçuk yastık		6
23	Tuş Paneli		1		48	Silindirik Yastık	ø30*32*M8	4
24	PCB Board		1		49	Ayak pedini ayarlama		2
25	Acil Durum Düğmesi		1		50	Yan Ray destek plakası		18

YEDEK PARÇALAR

NO.	AÇIKLAMA	TANIM	AD.	NO.	AÇIKLAMA	TANIM	AD.
51	Silindirik Yastık	ø30*40*M6	2	76	Yarım Yuvarlak Başlı Altıgen Cıvata	M10*70	2
52	Rulman Kolu		4	77	Çarpışmış Pan Kafa Vidalama Vidası	ST4.2*19	5
53	Taşıma Çarkı	ø83*44	2	78	Çarpışmış Pan Kafa Vidalama Vidası	ST4.2*16	42
54	Rulman		4	79	Çarpışmış Pan Kafa Vidalama Vidası	ST4.2*8	10
55	Yuvarlak başlı altı köşeli cıvata	M8*16	3	80	Çarpışmış Pan Kafa Vidalama Vidası	ST2.9*6	20
56	Yuvarlak başlı altı köşeli cıvata	M10*80	3	81	Çarpışmış Pan Kafa Vidalama Vidası	M3*30	4
57	Kilit Somunu	M10	10	82	Güç hattı		1
58	Kilit Somunu	M6	18	83	MP3 Hattı		1
59	Çapraz Gömme Paneli Vidalı	M6*16	6	84	Konsol Üst Hattı		1
60	Çapraz Gömme Paneli Vidalı	M5*20	2	85	Konsol Orta Hattı		1
61	Çapraz Gömme Paneli Vidalı	M5*10	12	86	Konsol Alt Hattı		1
62	Çapraz Gömme Paneli Vidalı	M4*10	8	87	Küpeşte Nabız Hattı		2
63	Çapraz Gömme Paneli Vidalı	M5*15	10	88	Topraklanmış Tek Hat	500mm	3
64	Dış Bacak Vidası	M10*50	6	89	Kırmızı Tek Hat	500mm	1
65	Düz Yıkama Makinesi	ø10	10	90	Siyah Tek Hat	500mm	1
66	Yaylı Rondela	ø10	4	91	Kahverenk Tek Hat	150mm	1
67	Kilit Somunu	M20	2	92	Mavi Tek Hat	150mm	1
68	Çapraz Arka Gömme Baş Vidası	M8*30	4	93	İnverter Bağlı Hat		1
69	Çapraz Arka Gömme Baş Vidası	M3*20	2	94	Silikon Yağ		1
70	Kilit Somunu	M3	6	95	Alyen Anahtarı	#6	1
71	Conta	ø10	24	96	Alyen Anahtarı	#8	1
72	Yarım Yuvarlak Başlı Altıgen Cıvata	M10*20	24	97	Tornavida		1
73	Yarım Yuvarlak Başlı Altıgen Cıvata	M10*50	1	98	Düz Rondela	ø8	2
74	Yarım Yuvarlak Başlı Altıgen Cıvata	M10*55	2	99	Kaplama		1
75	Yarım Yuvarlak Başlı Altıgen Cıvata	M10*60	1	100	Bilgisayar ekranı		1

hattrick-pro

S-6600T TİCARİ KOŞU BANDI

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

Ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir.
Kurulum ya da servisle ilgili 0850 495 52 12 numaralı müşteri hizmet numaramızı arayabilir, ya da www.spordunyasi.com.tr web sitemizden teknik servislerimizin iletişim bilgilerine ulaşabilirsiniz.

Tüm görüş, istek, ve önerilerinizi info@spordunyasi.com.tr / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atabilirsiniz. Spor Dünyası tüketicilerimizin değerli düşünceleri bizler için önemlidir.

Üretici & İthalatçı Firma Bilgileri (Manufacturer & Importer):
SPOR DÜNYASI Dış. Tic. A.Ş
Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No:9 34217 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: +90 212 446 94 94 Fax: +90 212 445 27 02
info@spordunyasi.com.tr
www.spordunyasi.com.tr