



**HORIZON**  
FITNESS

**7.0** **A**  
T R E A D M I L L

## KULLANIM KILAVUZU

## ÖNEMLİ TEDBİRLER

### BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Elektrikli bir ürün kullanırken, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere temel tedbirlere her zaman uyulmalıdır: Bu koşu bandını kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Bu koşu bandının tüm kullanıcılarının tüm uyarılar ve önlemler hakkında yeterince bilgilendirildiğinden emin olmak cihaz sahibinin sorumluluğundadır. Bu kılavuzu okuduktan sonra herhangi bir sorunuz olursa, KULLANMA KILAVUZUNUN arka panelinde belirtilen numaradan Müşteri Teknik Destek bölümü ile iletişime geçin.

Bu koşu bandı yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını herhangi bir ticari, kiralık olarak, okul veya kurumsal ortamda kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.



## TEHLİKE

ELEKTRİK ÇARPMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:

Koşu bandını kullandıktan hemen sonra temizlik, bakım yapmadan ve parçaları takıp çıkarmadan önce mutlaka elektrik prizinden çıkarın.



## UYARI

BU ÜRÜNÜN KULLANIMI İLE İLGİLİ YANIK, YANGIN, ELEKTRİK ÇARPMA VEYA İNSANLARIN YARALANMA RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Ekipman sabit ve düz bir zemin üzerine kurulmalıdır.
- Emniyet anahtarı klipsini giysinize sıkıca tutturmadan koşu bandını asla kullanmayın. Giysilerinizden çıkmayacağından emin olmak için önce güvenlik anahtarı klipsini takın.
- Kalp atış hızı izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.
- Bitkin hissederseniz egzersizi derhal bırakın.
- Egzersiz yaparken daima rahat bir tempoyu koruyunuz.
- Koşu bandının herhangi bir kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Bu ekipmanı kullanırken daima spor ayakkabı giyiniz.
- Cihazın üzerinde zıplamayınız.
- Çalışırken koşu bandına hiçbir zaman birden fazla kişi çıkmamalıdır.
- Cihaz KULLANIM KILAVUZU GARANTİ BÖLÜMÜNDE belirtilenden daha ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Koşu bandı platformunu alçaltırken, platforma çıkmadan önce arka ayaklar yere sağlam bir şekilde basana kadar bekleyin.
- Ekipmana bakım yapmadan veya onu hareket ettirmeden önce tüm elektriği kesiniz. Temizlemek için yüzeyleri sabunlu ve sadece hafifçe nemli bezle siliniz, asla solvent kullanmayınız (bkz. BAKIM).
- Koşu bandı prize takıldığında asla gözetimsiz bırakılmamalıdır. Kullanılmadığında ve parçaları takmadan veya çıkarmadan önce fişini prizden çıkarın
- Battaniye veya yastık altında çalıştırılmamalıdır. Aşırı ısınma meydana gelebilir ve yangın, elektrik çarpması veya insanların yaralanmasına sebep olabilir.
- Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prizlere takınız.
- Bunlarla sınırlı olmamak üzere göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı gibi bir sıkıntı yaşarsanız egzersize derhal son verin ve devam etmeden önce bir hekime danışınız. Aşırı ya da yanlış egzersiz yaralanmaya sebep olabilir.
- Müşteri teknik hizmetleri tarafından söylenmedikçe konsol kapaklarını çıkarmayınız. Servis sadece yetkili servis teknisyeni tarafından verilmelidir.
- Üçüncü şahısların kontrolsüz kullanımını önlemek için güvenlik anahtarının bağlantısını kesin.
- Egzersiz yaparken olası yaralanmaları önlemek için kayış üzerinde basılı logonun içinde koşun.

- Koşu bandının sesi makinede kullanıcı yokken 70dB'den düşük olup kullanım sırasında 70dB'den yüksektir. Koşu bandından gelen gürültüden rahatsızlık duyduğunuzda lütfen egzersizi bırakın ve dinlenin. Siz üzerindeyken gürültü yayımı sizin olmadığınız zamankinden daha yüksektir.
- Katlamadan önce koşu bandının tamamen durduğundan emin olun. Koşu bandını katlanmış haldeyken çalıştırmayın.
- Lütfen uç kapaklar gibi plastik parçaların kolay aşınabilir olduğunu unutmayın. Koşu bandının güvenlik seviyesi ancak hasar ve yıpranmaya karşı düzenli olarak kontrol edilirse korunabilir.
- Kemerin kenarının yan raya paralel olduğundan ve yan rayın altında hareket etmediğinden emin olun. Kemer ortalanmamışsa, kullanmadan önce ayarlanması gerekir.



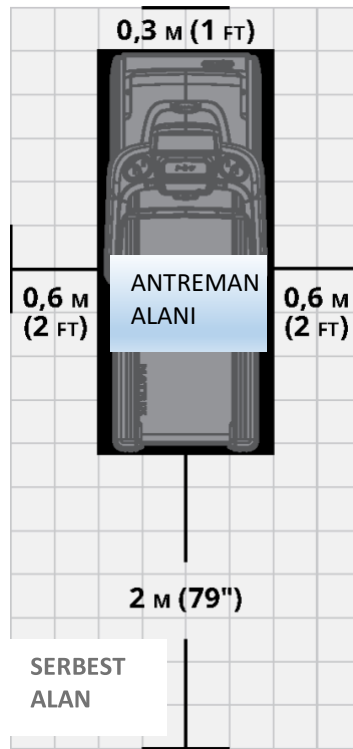
## UYARI

BU ÜRÜNÜN KULLANIMI İLE İLGİLİ YANIK, YANGIN, ELEKTRİK ÇARPMASI VEYA İNSANLARIN YARALANMA RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Evcil hayvan ve 13 yaşından küçük çocuklar bu cihaza hiçbir zaman 3 m'den (10 feet) fazla yaklaştırılmamalıdır.
- Cihaz hiçbir zaman 13 yaşından küçük çocuklar tarafından kullanılamaz.
- 13 yaşından büyük çocuklar ve engelliler bu cihazı ancak yetişkin gözetiminde kullanabilirler.
- Cihazı sadece kullanma kılavuzu ve koşu bandı kılavuzunda belirtilen amaç için kullanınız.
- Üretici cihaza eklentiler yapılmasını tavsiye etmez. Eklentiler yaralanmaya sebep olabilir.
- Kablo veya fişi hasarlı, düzgün çalışmayan, düşmüş veya hasarlı veya suyla temas eden cihazları çalıştırmayınız. Kontrol ve tamir için müşteri teknik hizmetlerini arayınız.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- Hiçbir zaman cihazı hava delikleri tıkalıyken çalıştırmayınız. Hava deliklerini temiz tutunuz, iplik, saç ve benzeri bulunmamasına dikkat ediniz.
- Elektrik çarpmasını önlemek için cihazdaki deliklere herhangi bir obje düşürmeyiniz ya da sokmayınız.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Elektriği kesmek için tüm kontrolleri Kapalı (off) pozisyonuna getiriniz, sonra prizden çekiniz.
- Koşu bandını garaj, veranda, bilardo salonu, hamam, araba garajı veya açık alanlar gibi ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere sıcaklık kontrolü bulunmayan yerlerde kullanmayın. Buna uyulmaması sonucu garanti geçersiz hale gelebilir.
- Bu koşu bandı yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını herhangi bir ticari, kiralık olarak, okul veya kurumsal ortamda kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Müşteri teknik destek tarafından söylenmedikçe konsol kapaklarını çıkarmayınız. Servis sadece yetkili servis teknisyeni tarafından yapılmalıdır.

Cihazınız soğuk ve aşırı neme maruz kalmışsa ilk kullanımdan önce cihazı oda sıcaklığına ısıtmanız kuvvetle tavsiye edilir. Bunun yapılmaması zamansız elektronik arızalara sebep olabilir.

- Ekipman sabit ve düz bir zemin üzerine kurulmalıdır. Koşu bandının ön tarafında elektrik kablosu için uygun bir boşluk olmalıdır. Lütfen koşu bandının arka tarafında en az koşu bandının genişliği kadar ve en az 79 "(2 metre) uzunluğunda açık bir alan bırakın. Bu bölgede herhangi bir engel bulunmamalı ve kullanıcıya makineden rahat bir çıkış yolu sağlanmalıdır. Acil bir durumda, sağlam bir şekilde durabilmeniz için her iki elinizi de yan kol dayama yerlerine koyun ve ayaklarınızı yan korkuluklara yerleştirin. Erişim kolaylığı açısından kullanıcının koşu bandına her iki taraftan erişimini sağlamak için tercihen koşu bandının her iki tarafında 2 ft (0,6 metre) 'ye eşit erişilebilir bir alan olmalıdır. Koşu bandını herhangi bir havalandırma deliğini veya hava açıklığını kapatacak herhangi bir alana yerleştirmeyin. Koşu bandı bir garaja, avluya, su kenarına veya açık alana yerleştirilmemelidir.



## TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Cihaz mutlaka topraklanmalıdır. Arıza veya bozulma durumunda topraklama sayesinde elektrik akımı en az dirençli yolu seçerek elektrik çarpma riskini azaltır. Cihazda ekipman topraklama kondüktörü ve topraklama fişi bulunmaktadır. Fiş, tüm yerel yasa ve yönetmeliklere uygun bir şekilde üretilmiş ve topraklanmış bir prize takılmalıdır.



### TEHLİKE

Ekipman topraklama telinin yanlış bağlanması elektrik çarpma riskine sebep olabilir. Cihazın gereğince topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkin bir elektrikçi ya da servis elemanı ile birlikte kontrol ediniz. Ürünle birlikte verilen fişte değişiklik yapmayınız. Fiş prize uymuyorsa yetkin bir elektrikçiye uygun bir priz yaptırınız.

Bu ürün nominal yerel voltaj devresinde kullanım içindir ve topraklı fişi vardır. Bu ürünle adaptör kullanılamaz.

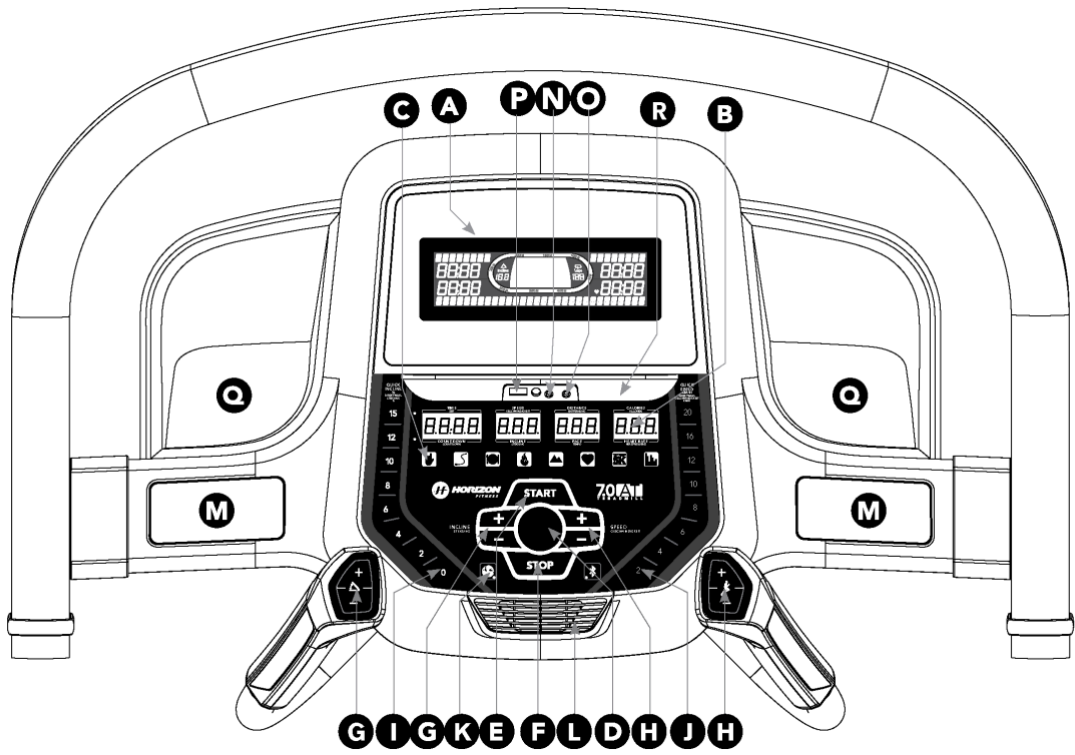
Bu ürün özel bir devrede kullanılmalıdır. Özel bir devrede olup olmadığını belirlemek için o devreye giden gücü kapatın ve diğer cihazların güç kaybı olup olmadığını gözlemleyin. Eğer böyle bir kayıp söz konusu ise cihazları farklı bir devreye taşıyın. Not: Genellikle bir devrede birden fazla çıkış vardır.



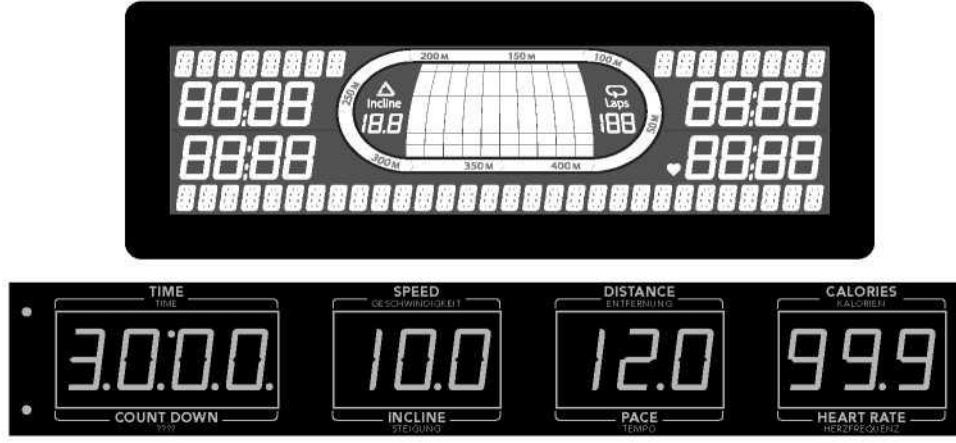
### UYARI

Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prize takınız.

Cihaz düzgün çalışıyor olsa bile cihazı hasarlı kordon ve fişle çalıştırmayınız. Hasarlı ya da suya batmış gibi görünen bir cihazı asla çalıştırmayınız. Değiştirilmesi ya da onarılması için müşteri teknik hizmetlerine başvurunuz.







## KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A) **LCD EKRAN GÖRÜNTÜSÜ:** Watt, Tempo, Kalori / Saat, Nabız, Tur.
- B) **LED EKRAN:** Süre, Hız, Mesafe, Eğim, Hız, Kalp Atış Hızı ve Kalori.
- C) **EGZERSİZ LED GÖSTERGELERİ:** mevcut program için hangi egzersizin belirlendiğini gösterir.
- D) **HEDEF / EGZERSİZ DÜĞMESİNİ SEÇİN:** istediğiniz egzersizi / hedefi seçmek için döndürün / basın
- E) **BAŞLAT:** egzersiz yapmaya başlamak, egzersizinize başlamak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için basın.
- F) **DURDUR:** Egzersizinizi duraklatmak / bitirmek için basın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- G) **EĞİM +/- TUŞLARI:** eğimi küçük artışlarla (% 0,5'lik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- H) **HIZ +/- TUŞLARI:** hızı küçük artışlarla (0,1 km / saatlik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- I) **ÇABUK EĞİM AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen eğime daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- J) **ÇABUK HIZ AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen hıza daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- K) **HAVALANDIRMA TUŞU:** Havalandırmayı açıp kapatmak için basın.
- L) **HAVALANDIRMA:** kişisel egzersiz havalandırması.
- M) **HOPARLÖRLER:** CD / MP3 çalarınız kumanda paneline bağlandığında müzik hoparlörlerden çalar.
- N) **SES GİRİŞ JAKI:** CD / MP3 çalarınızı, birlikte verilen ses adaptör kablosunu kullanarak kumanda paneline takın.
- O) **SES ÇIKIŞI / KULAKLIK JAKI:** Müziğinizi kulaklıkla dinlemek için kulaklıklarınızı bu jaka takın. Not: kulaklıklar kulaklık jakına takıldığında ses artık hoparlörlerden gelmeyecektir.
- P) **USB GİRİŞİ:** 1A / 5V USB çıkış gücü.
- Q) **SU ŞİŞESİ CEPLERİ:** kişisel egzersiz ekipmanını tutar.
- R) **TABLET / OKUMA RAFI:** tablet veya okuma materyalini tutar.

## **EKRAN GÖRÜNTÜSÜ**

- **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** kilometre / saat olarak gösterilir. Yürüme veya koşma bandınızın ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **EĞİM:** Yüzde olarak gösterilir. Yürüme veya koşma platformunuzun eğimini gösterir.
- **KALORİ:** Egzersiz sırasında yakılan toplam kalori.
- **KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır (her iki nabız tutma yeri ile temas kurulduğunda görüntülenir).
- **TEMPO:** Mevcut hızınızda koşarken veya yürürken bir mili tamamlamanın kaç dakika sürdüğünü gösterir.
- **WATTS:** Mevcut hızınız ve eğiminizdeki güç çıkışını gösterir.
- **KALORİ / SAAT:** Mevcut hızınız ve eğiminiz ile bir saat içinde yakacağınız kalori miktarını gösterir.
- **İZLEME:** Simüle edilmiş bir izdeki ilerlemeyi takip eder. Her 50 metrede bir tamamlandığında bölümlerin ışığı yanar.
- **TUR:** 400 metreden (% mil) oluşan kaç turun tamamlandığını gösterir.

## **BAŞLANGIÇ**

- 1) Kayışın üzerine koşu bandının hareketini engelleyecek herhangi bir objenin konulmadığından emin olun.
- 2) Elektrik kablosunu prize takın ve koşu bandını ÇALIŞTIRIN. (AÇMA / KAPAMA anahtarı elektrik kablosunun yanındadır)
- 3) Koşu bandı yan korkuluklarından tutunarak ayakta durun.
- 4) Güvenlik anahtarı klipsini emniyetli olduğundan ve çalışma sırasında yerinden çıkmayacağından emin olacak şekilde giysinizin bir tarafına takın.
- 5) Güvenlik anahtarını kumanda panelindeki emniyet anahtarı yuvasına takın.
- 6) Egzersinize başlamak için iki seçeneğiniz var:

### **A) HIZLI BAŞLANGIÇ**

Çalışmaya başlamak için BAŞLAT tuşuna basmanız yeterlidir.  
Süre, mesafe ve kalorilerin tümü sıfırdan itibaren sayılacaktır. VEYA...

### **B) BİR EGZERSİZ VEYA HEDEF SEÇİN**

- 1) Egzersiz düğmesini çevirerek ve ardından istediğiniz KULLANICI görüntülendiğinde ona basarak KULLANICINIZI seçin.
- 2) Egzersiz düğmesini çevirerek ve ardından istediğiniz AĞIRLIK görüntülendiğinde ona basarak AĞIRLIK ayarınızı yapın.
- 3) Egzersiz düğmesini çevirerek ve ardından istediğiniz PROGRAM görüntülendiğinde ona basarak PROGRAM ayarınızı yapın.
- 4) Egzersiz düğmesini çevirerek ve ardından istediğiniz AYAR görüntülendiğinde ona basarak AYAR'ınızı yapın.
- 5) Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

## EGZERSİZ PROFİLLERİ



1) **MANÜEL**: Baştan sona egzersizinizle ilgili her şeyi kontrol edin. Bu program, önceden tanımlanmış ayarları olmayan temel bir çalışmadır ve makineyi istediğiniz zaman manüel olarak ayarlamanıza olanak tanır. Cihaz 0 eğim ve 0,8 km / saat hızla çalışmaya başlar.



2) **MOUNTAIN CLIMB (TEPEYE TIRMANMA)**: Bir tepeye tırmanışı ve inişini simüle eder. Bu program kasların sıkılaştırılmasına ve kardiyovasküler dayanıklılığın geliştirilmesine yardımcı olur.

Eğim değişiklikleri ve bölümler her 30 saniyede bir tekrarlanır.

Bölüm	Isınma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Süre	4:00 dakika		30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.	30 sn.
Seviye 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Seviye 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Seviye 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Seviye 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Seviye 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Seviye 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Seviye 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Seviye 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Seviye 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Seviye 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

3) **İLK 5 KİLOMETREM:** Bu 9 haftalık program, ilk 5 kilometresini koşmak veya sadece bir egzersiz programına başlamak isteyen deneyimsiz koşucular için tasarlanmıştır. Sizi motive etmek ve çalışır durumda tutmak, kademeli olarak gücünüzü artırmak, dayanıklılığınızı artırmak ve size ilk 5 kilometrenizi tamamlamak için gereken güveni vermek için özel olarak tasarlanmıştır.

Hafta	Egzersiz #1	Egzersiz #2	Egzersiz #3	Hafta	Egzersiz #1	Egzersiz #2	Egzersiz #3
1	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	4	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		1.5 dakika yürüme	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		2.5 dakika yürüme	2.5 dakika yürüme	2.5 dakika
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		1.5 dakika yürüme	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu				
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme	5	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		3 dakika yürüme	3 dakika yürüme	3 dakika yürüme
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		3 dakika yürüme	3 dakika yürüme	3 dakika yürüme
	1 dakika yavaş koşu	1 dakika yavaş	1 dakika yavaş koşu		5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş koşu	5 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma
	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma				
2	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	6	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş		5 dakika yavaş koşu	10 dakika yavaş koşu	25 dakika yavaş
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme		3 dakika yürüme	3 dakika yürüme	5 dakika soğuma
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş		8 dakika yavaş koşu	10 dakika yavaş koşu	
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme		3 dakika yürüme	5 dakika soğuma	
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş		5 dakika yavaş koşu		
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme		5 dakika soğuma		
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	7	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme		25 dakika yavaş	25 dakika yavaş koşu	25 dakika yavaş
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş		5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme				
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	8	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	2 dakika yürüme	2 dakika	2 dakika yürüme		28 dakika yavaş	28 dakika yavaş koşu	28 dakika yavaş
	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma		5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma
3	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	9	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş		30 dakika yavaş	30 dakika yavaş koşu	30 dakika yavaş
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme		5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma
	3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş	3 dakika yavaş koşu				
	3 dakika yürüme	3 dakika	3 dakika yürüme				
	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş	1.5 dakika yavaş				
	1.5 dakika yürüme	1.5 dakika	1.5 dakika yürüme				
	3 dakika yavaş koşu	3 dakika yavaş	3 dakika yavaş koşu				
	3 dakika yürüme	3 dakika	3 dakika yürüme				
	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma				

Isınma ve soğuma hızı, hangisi daha büyükse, 1,6 km / sa veya yürüme hızının % 75'i kadardır.

Isınma ve soğuma hızı, hangisi daha büyükse, 1,6 km / sa veya yürüme hızının % 75'i kadardır.



- 4) **YAĞ YAKMA:** Kilo verme hedeflerinizi en üst düzeye çıkarmak için görece yavaş ve istikrarlı sporun adıdır. Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken hızı ve eğimi artırıp azaltarak kilo vermeyi destekler.


Hız ve eğim değişiklikleri ve bölümler her 30 saniyede bir tekrarlanır.

Bölüm		Isınma		Her bölüm 30 saniyedir							
Süre		4:00 Dakika		1	2	3	4	5	6	7	8
Seviye 1	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Hız	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
Seviye 2	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Hız	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Seviye 3	Eğim	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Hız	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6
Seviye 4	Eğim	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Hız	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4
Seviye 5	Eğim	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Hız	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2
Seviye 6	Eğim	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Hız	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
Seviye 7	Eğim	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Hız	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Seviye 8	Eğim	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Hız	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6
Seviye 9	Eğim	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Hız	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4
Seviye 10	Eğim	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Hız	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2




- 5) **ÖZEL:** Belirli bir hız, eğim ve süre veya mesafenin bir kombinasyonu ile mükemmel egzersiz programınızı oluşturmanıza ve tekrar kullanmanıza imkan tanır. Kişisel programlamada son nokta. Bu zamana veya mesafeye dayalı bir hedef programıdır.

## HEDEF PROFİLLERİ

-  1) **MESAFE:** Egzersiziniz sırasında 13 mesafe egzersiziniz ile kendinizi zorlayın ve daha ileri gidin. 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, YARIM MARATON, 24K, 32K ve MARATON HEDEFLERİ arasından seçim yapın. Seviyeni sen belirle.

Eğim değişiklikleri ve tüm bölümler 0,16 km'dir.

Bölüm	Isınma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Mesafe	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	0.16k	
Seviye 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Seviye 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Seviye 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Seviye 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Seviye 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Seviye 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Seviye 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Seviye 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Seviye 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Seviye 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

-  2) **KALORİ:** 20 kalori artışıyla 20 ila 980 kalori arasında kalori yakmak için hedefler belirleyin. Seviyenizi sizi yağ yakma bölgenizde tutacak şekilde ayarlarsınız.

Eğim değişiklikleri ve tüm bölümler 20 kalordir.

Bölüm	Isınma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Mesafe	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	
Seviye 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Seviye 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Seviye 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Seviye 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Seviye 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Seviye 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Seviye 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Seviye 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Seviye 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Seviye 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



**3. HEDEF KALP ATIŞ HIZI:** Bu program genel kardiyovasküler kondisyon seviyenizi iyileştirmeniz için tasarlanmıştır. Siz sadece hedef kalp atış hızınızı ayarlarsınız. Program daha sonra, kilo verme ve fitness hedeflerinizi en üst düzeye çıkarmak için kanıtlanmış bir yöntemi uygularken kalp atış hızınızı hedeflediğiniz aralıkta tutmak için yoğunluk düzeyini izleyecek ve ayarlayacaktır. Bu program süresince bir göğüs kemeri gereklidir ve takılmalıdır. Hedef kalp atış hızınızı hesaplamak için aşağıya bakınız.

### Hedef Kalp Atış Hızınızı Hesaplamak

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı maksimum kalp atış hızınızı bulmaktır (maksimum kalp atış hızı= 220 - yaşınız). Yaşa dayalı yöntem, maksimum kalp atış hızınıza ilişkin ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar ve insanların çoğu için özellikle kalp atış hızı eğitimine yeni başlayanlar için iyi bir yöntemdir.

Kişisel maksimum kalp atış hızınızı belirlemenin en kesin ve doğru yolu, maksimum stres testi kullanılarak bir kardiyolog veya egzersiz fizyoloğu tarafından klinik olarak test ettirilmesidir. 40 yaşın üzerindeyseniz, aşırı kiloluysanız, birkaç yıldır hareketsiz kaldıysanız veya ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa klinik testler önerilir.

Bu çizelge, 5 farklı kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yapan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı aralığının örneklerini vermektedir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı  $220 - 30 = 190$  bpm ve % 90 maksimum kalp atış hızı  $190 \times 0.9 = 171$  bpm'dir.

Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesi	Egzersiz Süresi	Örnek Hedef Kalp Atış Hızı (yaş 30)	Hedef Kalp Atış Hızınız	Aşağıdaki hususlarla ilgili Tavsiyeler
ÇOK ZOR 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Sportif eğitim için uygun kişiler
ZOR 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Daha Kısa Egzersizler
ORTA DERECEDE 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Orta derecede uzun egzersizler
HAFİF 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Daha uzun ve sık tekrarlanan daha kısa egzersizler
ÇOK HAFİF 50 - 60%	20-40 min	104-114BPM		Kilo yönetimi ve aktif nabzın normale dönmesi



Ek hedef kalp atış hızı notları:

- 1) Koşu bandı eğimi, sizi belirlediğiniz kalp atış hızınıza yaklaştırmak için otomatik olarak ayarlanacaktır.
- 2) Kalp atış hızı algılanmazsa tertibat, eğimi değiştirmeyecektir.
- 3) Kalp atış hızınız hedef bölgenizin 25 nabız üzerindeyse, program kapanacaktır.

### **KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMAK İÇİN**

DURDUR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

### **EGZERSİZİNİZİ BİTİRME**

Egzersiziniz tamamlandığında tertibat bip sesi çıkaracaktır. Egzersiz bilgileriniz kumanda panelinde 30 saniye görüntülenmeye devam edecek ve ardından sıfırlanacaktır.

### **BLUETOOTH KALP ATIŞ HIZI İZLEME**

7.0AT, uyumlu Bluetooth kalp hızı izleme cihazlarını bu koşu bandına kablosuz olarak bağlamanızı sağlayan çok kanallı Bluetooth ile donatılmıştır. Kablosuz kalp atış hızı izleme cihazınızın Bluetooth 4.0 uyumlu olduğundan ve ayrıca veri paylaşımına "açık" olduğundan emin olmanız gerekmektedir. Açık olmayan veya kapatılmamış cihazlar standart olarak yalnızca kendi tescilli uygulamalarıyla veri paylaşır. 7.0AT'nin cihazdan veri alması için "açık" bir cihaza ihtiyacı vardır. Açık bir cihaz olup olmadığını onaylamak için cihazınızın kullanım kılavuzuna veya üreticiye danışmanız gerekebilir.

Alıcıyı uygulama ile eşleştirdiğinizde kumanda paneli tablettan veri alacaktır. Bluetooth göğüs kemerini tabletsiz kullanmak için, kumanda panelinin alıcıyla iletişim kurmasını sağlamak için Bluetooth tuşunu basılı tutun. Göğüs kemeriyle eşleştirildiğinde kumanda paneli bir tablet ile eşleşmeyecektir. Tablet iletişimini etkinleştirmek için Bluetooth tuşunu 5 saniye basılı tutun veya enerjiyi sıfırlayın.

### **MÜZİK CİHAZINIZI KULLANMA**

7.0AT koşu bandı, uyumlu müzik cihazınıza bağlanacak ve müzik yayını yapacaktır. Buna birçok akıllı telefon ve geleneksel mp3 oynatıcı dahildir.

7.0AT cihazınız Bluetooth hoparlörlerle donatılmıştır. Bluetooth uyumlu cihazlar, cihazınızdan hoparlörlere kablosuz olarak müzik yayını yapabilir. Müzik cihazınızı bir ses kablosuyla da bağlayabilir ve hoparlörlerden müzik yayını yapabilirsiniz. Her iki tür ses bağlantısı için talimatlar aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

## **BLUETOOTH 4.0 İLE YOLUYLA BAĞLANMA**

- 1) Müzik cihazınızın Bluetooth 4.0 uyumlu olduğundan emin olmak için kontrol edin
- 2) Cihazınızın Bluetooth ayarlarına gidin ve cihazları tarayın (Bluetooth tuşuna basmayın).
- 3) Müzik cihazınızda Bluetooth cihaz listesini bulun. Bu listede görünen koşu bandınızı veya egzersiz bisikletinizi seçin.

Müzik cihazınızın ünite ile eşleşmeyi tamamlamasını bekleyin.

- 4) Müzik cihazınız koşu bandını veya egzersiz bisikletinizi eşleştirilmiş bir cihaz olarak gösterdiğinde, eşleştirmenin başarılı olduğunu anlamış olacaksınız.

## **CİHAZ KAPATILIP TEKRAR AÇILDIĞINDA**

Koşu bandınızı veya egzersiz bisikletinizi kapatırsanız veya uyku moduna geçerse, cihaz bir sonraki açılışında eşleştirildiği son müzik cihazıyla eşleşmeye bakacaktır. Bu sırada otomatik olarak eşleşecektir.

## **MÜZİK CİHAZLARINI YENİDEN EŞLEŞTİRME**

Cihazın son eşleştirilen müzik cihazını bulamaması durumunda (örneğin, müzik cihazı kapalı veya kullanılmıyorsa), cihaz müzik cihazıyla eşleştirme arayışını durduracaktır. Eğer bu söz konusu olursa ve müzik cihazınızı tekrar kullanmak isterseniz, yukarıda listelenen eşleştirme sürecinden geçmeniz ve müzik cihazınızın ayarlarıyla yeniden eşleştirmeniz gerekecektir.

## **ÇOKLU MÜZİK CİHAZLARININ KULLANILMASI**

Cihaz ile birden fazla cihaz eşleştiriliyorsa (yani birden fazla kullanıcı koşu bandı veya egzersiz bisikleti kullanıyor ve müzik cihazlarını bu cihazla eşleştiriyorsa), cihaz son kullanılan cihazla eşleşmeye çalışacak ve diğer cihazları "unutacaktır". "Unutulmuş" bir müzik cihazını yeniden eşleştirmek isterseniz, mevcut eşleştirilmiş cihazın eşleştirmesini kaldırmanız ve ardından yukarıda belirtilen eşleştirme prosedürünü uygulayarak cihazınızı yeniden eşleştirmeniz gerekecektir.

**Atık İmhası**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness ürünleri geri dönüştürülebilir ürünlerdir. Ürünün kullanım ömrü sonunda lütfen bu ürünü doğru ve güvenli bir şekilde (yerel çöp alanları) imha edin.