



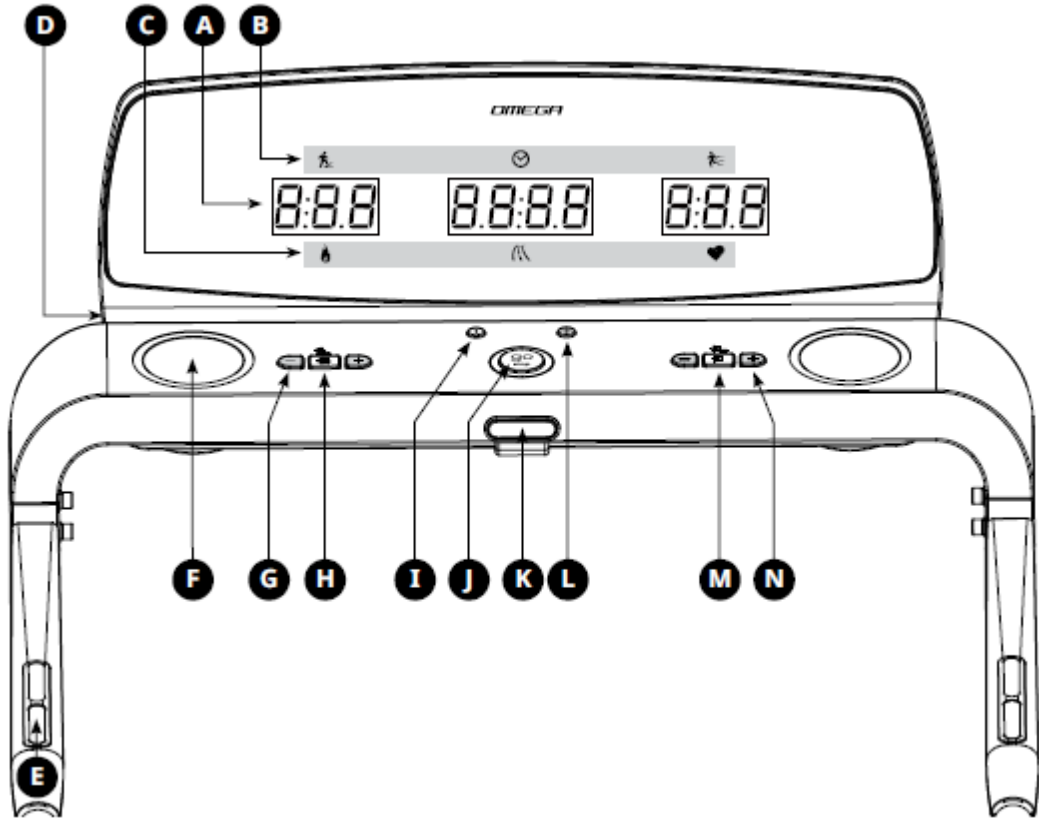
OMEGA Z



# KULLANMA KILAVUZU

# KOŞU BANDININ KULLANIMI

Bu bölüm koşu bandınızın kumanda panelini nasıl kullanacağınızı ve programlayabileceğinizi açıklar.



## OMEGA Z KUMANDA PANELİ KULLANIMI

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

- A) LCD EKTRAN GÖRÜNTÜSÜ: Zaman, Hız, Eğim, Mesafe, Kalori, Nabız
- B) LED GÖSTERGESİ: Eğim, Zaman, Hız
- C) LED GÖSTERGESİ: Kalori, Mesafe, Nabız
- D) AKSESUAR BÖLMESİ: Kişisel ekipmanı tutar
- E) KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ: Kalp atış hızı verilerinizi almak için sensörü gidonun her iki yanında tutun.
- F) SU ŞİŞESİ CEPLERİ: kişisel egzersiz ekipmanını tutar.
- G) HIZLI EĞİM TUŞU: Eğim aralığını artırmak veya azaltmak için basın
- H) GİRİŞ / EKTRANI DEĞİŞTİR: Yapılan ayarı onaylamak için basın. Egzersiz sırasında ekranı Hız, Süre, Eğim'den Kalp Atış Hızı, Mesafe, Kalori'ye kadar değiştirmek için basın.
- I) BLUETOOTH GÖĞÜS KEMERİ BAĞLANTISI: Bluetooth göğüs kemerini bağlamak için 3 saniye basılı tutun.
- J) BAŞLA / DURAKLAT / BİTİR: Egzersize başlamak için basın, egzersiz sırasında egzersizinizi duraklatmak / bitirmek için basın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- K) GÜVENLİK ANAHTARI KONUMU: Güvenlik anahtarı takıldığında koşu bandını etkinleştirir.
- L) ENERJİ TASARRUFU MODU: Hızlı bir şekilde uyku moduna almak için basın. Uyku modelindeki konsolu etkinleştirmek için herhangi bir tuşa basın.
- M) GİRİŞ / EKTRANI DEĞİŞTİR: Yapılan ayarı onaylamak için basın. Egzersiz sırasında ekranı Hız, Süre, Eğim'den Kalp Atış Hızı, Mesafe, Kalori'ye kadar değiştirmek için basın.
- N) HIZLI EĞİM TUŞU: Eğim aralığını artırmak veya azaltmak için basın.

## EKRAN GÖRÜNTÜSÜ



**SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.

**HIZ:** Kilometre / saat olarak gösterilir. Koşma bandınızın ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.


**KALORİ:** Egzersiziniz sırasında yakılan veya kalan toplam kalori miktarı.

**MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.

**EĞİM:** Yüzde olarak gösterilir.

**KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır (her iki nabız tutma yeri ile temas kurulduğunda görüntülenir).

## **BAŞLANGIÇ**



- 1) Kemerin üzerine koşu bandının hareketini engelleyecek herhangi bir objenin konulmadığından emin olun.
- 2) Elektrik kablosunu prize takın ve koşu bandını ÇALIŞTIRIN.
- 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. Güvenlik anahtarını kumanda panelindeki emniyet anahtarı yuvasına takın.
- 5) U1-U4 Kullanıcısını + ve — tuşlarını kullanarak seçin ve onaylamak için  tuşuna basın.

## **A) HIZLI BAŞLANGIÇ**

Süre 0: 00'dan başlayacak.

Hız varsayılan olarak 0,8 KM olacaktır. Eğim varsayılan olarak % 0 olacaktır.

## **B) BİR PROGRAM SEÇİN**

- 1) - ve + tuşlarını kullanarak bir program seçin ve  tuşuna basın.
- 2) Egzersiz programı bilgilerini - + tuşlarını kullanarak ayarlayın ve her seçimden sonra  tuşuna basın
- 3) Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

NOT: Egzersiz sırasında hız ve eğim seviyelerini ayarlayabilirsiniz.

## **C) EGZERSİZİNİZİ TAMAMLAMAK**

Egzersiziniz tamamlandığında egzersiz bilgileriniz kumanda panelinde 30 saniye görüntülenmeye devam edecektir.

## **MEVCUT SEÇİMİ TEMİZLEMELİK İÇİN**

Mevcut program seçimini veya ekranı temizlemek için BİTİR düğmesini 3 saniye basılı tutun.



## PROGRAM BİLGİLERİ

| P1          |         |         |         | P2     |      |      | P3               |                 |
|-------------|---------|---------|---------|--------|------|------|------------------|-----------------|
| NABIZ TRENİ |         |         |         | KALORİ |      |      | ZAMAN ARALIKLARI |                 |
| PUL1        | PUL2    | PUL3    | PUL4    | P2.1   | P2.2 | P2.3 | P3.1             | P3.2            |
| Nabız 1     | Nabız 2 | Nabız 3 | Nabız 4 | 300K   | 500K | 700K | Hız Aralıkları   | Yoğun Aralıklar |

| P4         | P5          |              | P6      |       | P7     |      |      | P8     |
|------------|-------------|--------------|---------|-------|--------|------|------|--------|
| PERFORMANS | NABIZ       |              | ADIMLAR |       | MESAFE |      |      | ÖZEL   |
| P4.1       | P5.1        | P5.2         | P6.1    | 6.2   | P7.1   | P7.2 | P7.3 | P8.1   |
| Kilo Verme | Hedef Nabız | %Hedef Nabız | 5000    | 10000 | 1K     | 5K   | 10K  | Özel 1 |

**P1: NABIZ TRENİ:** Bu egzersiz kablosuz bir kalp atış hızı kemeri takmanızı gerektirir.

**PROGRAM KURULUMU:** Nabız Treni programını çalıştırmayı seçtikten sonra,

- 1) Yaşı değiştirmek için +/- tuşlarını kullanın;  tuşuna basın.
- 2) Korkuluğu 30 saniye basılı tutun ve bırakın, Dinlenme Kalp Atış Hızınız (RHR) görünecek ve kaydedilecektir;  tuşuna basın.

Son üç RHR (Dinlenme Kalp Atış Hızı) ölçümünün sonuçları, aşağıdaki çizelgede gösterilen kurallara göre sırasıyla üç led pencerede görüntülenecektir.





|   |         |         |          |
|---|---------|---------|----------|
| 1 | RHR 3rd | RHR 2nd | RHR 1 St |
| 2 | RHR_3rd | RHR_2nd | RHR 4th  |
| 3 | RHR_3rd | RHR 5th | RHR_4th  |
| 4 | RHR 6th | RHR_5th | RHR_4th  |

Ellerinizi bıraktıktan sonra mevcut ölçümünüz her seferinde üç kez yanıp sönecektir. Ve sonra son ölçümünüzle karşılaştırın. Mevcut ölçümünüz son ölçümden düşükse, ortadaki LED'de 'iyi' ibaresi görünecektir.

Örneğin:

RHR\_3rd = 73, RHR\_2nd = 71, RHR\_4th = 74, LED ekranın aşağıdaki gibi olduğunu varsayalım:

|    |    |    |
|----|----|----|
| 71 | 73 | 74 |
|----|----|----|

- 3) Egzersiz modunu (PUL1-PUL4) seçmek için +/- tuşlarını kullanır;  tuşuna basın.
- 4) Zamanı değiştirmek ve ayarlamak için +/- tuşlarını kullanın;  tuşuna basın.
- 5) Hızı değiştirmek ve ayarlamak için +/- tuşlarını kullanın;  tuşuna basın.
- 6) Eğimi değiştirmek ve ayarlamak için +/- tuşlarını kullanın;  tuşuna basın.
- 7) "Başla" ibaresi görünür; Egzersizinizi başlatmak için "Başla" tuşuna basın.
- 8) 3 dakika ısınma, ardından ana egzersiz modu programını çalıştıracak ve son olarak 3 dakika soğuma çalıştıracaktır.

**PROGRAM MANTIĞI** - Program bölümleri farklı Hedef Kalp Hızı Aralığı ile tanımlanır.

Formül:  $THR = (220 - Yaş - RHR) * R\% + RHR$ ; THR Hedef Kalp Hızı, RHR Dinlenme Kalp Hızı Programıdır

| Bölüm             | R % Aralığı |           | LED Rengi                            |
|-------------------|-------------|-----------|--------------------------------------|
| 3 Dakika Isınma   | >=30%       | <40%      | Üst varı kırmızı 3 kez yanıp söner   |
| Ana Egzersiz Modu | PUL1 >=40%  | Yeşil     | Yeşil                                |
|                   | PUL2 >=50%  | Sarı      | Sarı                                 |
|                   | PUL3 >=65%  | Kırmızı   | Kırmızı                              |
|                   | PUL4 >=80%  | Kırmızı + | Red + Yanıp Söner                    |
| 3 Dakika Soğuma   | >=30%       | <40%      | Alt varı mavi flas 3 kez yanıp söner |
| Diğerleri         |             |           | Mavi                                 |

Ana egzersiz modu sırasında, sizi favori Hedef Kalp Atış Hızı Aralığında (THRR) tutmak için hız ve eğim otomatik olarak ayarlanacaktır.

| <b>Kalp Atış Hızı</b> | <b>İşlev</b>    | <b>Değişken</b>         |
|-----------------------|-----------------|-------------------------|
| THRR altında 20+      | 10 saniyede bir | Eğim +% 0,5 & Hız + 0,3 |
| THRR altında 12 - 19  | 20 saniyede bir | Eğim +% 0,5 & Hız + 0,3 |
| THRR altında 6-11     | 30 saniyede bir | Eğim +% 0,5             |
| THRR 'in +/- 5'i      | Değişiklik yok  |                         |
| THRR üstünde 6-11     | 30 saniyede bir | Eğim +% 0,5             |
| THRR üstünde 12 - 19  | 20 saniyede bir | Eğim -% 0,5 & Hız - 0,3 |
| THRR üstünde 20 - 24  | 10 saniyede bir | Eğim -% 0,5 & Hız - 0,3 |
| THRR üstünde 25+      | Programı durdur | Soğuma başlangıcı       |

Ana egzersiz modu etkinleştirildikten beş dakika sonra, hızı manuel olarak 5 km / saatten fazla artırırsanız veya eğimi % 5'ten fazla artırırsanız mevcut egzersiz modu seviyesi beklentinizden daha düşük olduğu için bu durum değerlendirilecektir ve program bir sonraki yüksek seviyeye atlayacaktır.

Ana egzersiz modu etkinleştirildikten sonra, hızı manuel olarak 3 km / saatten fazla düşürürseniz veya eğimi % 3'ten fazla azaltırsanız, mevcut egzersiz modu seviyesi beklentinizden daha yüksek olduğu için bu durum değerlendirilecek ve program bir sonraki e düşük seviyeye atlayacaktır. Zaten PUL1'de ise, doğrudan soğuma moduna geçin.



**P2: KALORİ:** Üç egzersizle kalori yakmak için hedefler belirleyin. 300, 500, 700 arasından seçim yapın. Kullanıcı, başlangıç hızını ve eğim seviyelerini ayarlar. Yakılan kaloriler, kullanıcı profilinin ağırlık girişi kullanılarak hesaplanır.

**P3: ARALIKLAR :** Fitness seviyenizi geliştirmenize yardımcı olan etkili bir yağ yakma egzersizidir. Hız aralıkları ve yoğun aralıklar arasından seçim yapın.

| Hız Aralıkları |           |     | Sadece Hız |     |          |     |     |
|----------------|-----------|-----|------------|-----|----------|-----|-----|
| Bölüm          | Isınma    |     | 1          | 2   | Soğuma   |     |     |
| Süre           | 4:00 Dk.  |     | 90         | 30  | 4:00 Dk. |     |     |
| Seviye 1       | Hız(MPH)  | 1   | 1.5        | 2   | 4        | 1.5 | 1   |
|                | Hız (KMH) | 1.6 | 2.4        | 3.2 | 6.4      | 2.4 | 1.6 |
| Seviye 2       | Hız (MPH) | 1   | 1.5        | 2   | 4.5      | 1.5 | 1   |
|                | Hız (KMH) | 1.6 | 2.4        | 3.2 | 7.2      | 2.4 | 1.6 |
| Seviye 3       | Hız (MPH) | 1.3 | 1.9        | 2.5 | 5        | 1.9 | 1.3 |
|                | Hız (KMH) | 2   | 3          | 4   | 8        | 3   | 2   |
| Seviye 4       | Hız (MPH) | 1.3 | 1.9        | 2.5 | 5.5      | 1.9 | 1.3 |
|                | Hız (KMH) | 2   | 3          | 4   | 8.8      | 3   | 2   |
| Seviye 5       | Hız (MPH) | 1.5 | 2.3        | 3   | 6        | 2.3 | 1.5 |
|                | Hız (KMH) | 2.4 | 3.7        | 4.8 | 9.6      | 3.7 | 2.4 |
| Seviye 6       | Hız (MPH) | 1.5 | 2.3        | 3   | 6.5      | 2.3 | 1.5 |
|                | Hız (KMH) | 2.4 | 3.7        | 4.8 | 10.      | 3.7 | 2.4 |
| Seviye 7       | Hız (MPH) | 1.8 | 2.6        | 3.5 | 7        | 2.6 | 1.8 |
|                | Hız (KMH) | 2.8 | 4.1        | 5.6 | 11.      | 4.1 | 2.8 |
| Seviye 8       | Hız (MPH) | 1.8 | 2.6        | 3.5 | 7.5      | 2.6 | 1.8 |
|                | Hız (KMH) | 2.8 | 4.1        | 5.6 | 12       | 4.1 | 2.8 |
| Seviye 9       | Hız(MPH)  | 2   | 3          | 4   | 8        | 3   | 2   |
|                | Hız(KMH)  | 3.2 | 4.8        | 6.4 | 12.      | 4.8 | 3.2 |
| Seviye 10      | Hız(MPH)  | 2   | 3          | 4   | 8.5      | 3   | 2   |
|                | Hız(KMH)  | 3.2 | 4.8        | 6.4 | 13.      | 4.8 | 3.2 |

| Yoğun Aralıklar-Hız ve Eğim değişiklikleri |     |      |     |           |     |           |          |
|--|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|----------|
| Soğuma                                     |     | 2    | 1   | Isınma    |     | Bölüm     |          |
| 4:00 Dak.                                  |     | 30   | 90  | 4:00 Dak. |     | Süre      |          |
| 1  | 1.5 | 4    | 2   | 1.5       | 1   | Hız(MPH)  |          |
| 1.6  | 2.4 | 6.4  | 3.2 | 2.4       | 1.6 | Hız(KMH)  | Seviye 1 |
| 0  | 1.5 | 1.5  | 0.5 | 1.5       | 1   | Eğim      |          |
| 1  | 1.5 | 4.5  | 2   | 1.5       | 1   | Hız(MPH)  |          |
| 1.6  | 2.4 | 7.2  | 3.2 | 2.4       | 1.6 | Hız(KMH)  | Seviye 2 |
| 1.5  | 2.5 | 6.5  | 3   | 2.5       | 1.5 | Eğim      |          |
| 1.3  | 1.9 | 5    | 2.5 | 1.9       | 1.3 | Hız(MPH)  |          |
| 2  | 3   | 8    | 4   | 3         | 2   | Hız(KMH)  | Seviye 3 |
| 2  | 3   | 7.5  | 4   | 3         | 2   | Eğim      |          |
| 1.3  | 1.9 | 5.5  | 2.5 | 1.9       | 1.3 | Hız(MPH)  |          |
| 2  | 3   | 8.8  | 4   | 3         | 2   | Hız(KMH)  | Seviye 4 |
| 2  | 3   | 8.5  | 4   | 3         | 2   | Eğim      |          |
| 1.5  | 2.3 | 6    | 3   | 2.3       | 1.5 | Hız(MPH)  |          |
| 2.4  | 3.7 | 9.6  | 4.8 | 3.7       | 2.4 | Hız(KMH)  | Seviye 5 |
| 2.5  | 3.5 | 9    | 4.5 | 3.5       | 2.5 | Eğim      |          |
| 1.5  | 2.3 | 6.5  | 3   | 2.3       | 1.5 | Hız(MPH)  |          |
| 2.4  | 3.7 | 10.4 | 4.8 | 3.7       | 2.4 | Hız(KMH)  | Seviye 6 |
| 2.5  | 3.5 | 10   | 4.5 | 3.5       | 2.5 | Eğim      |          |
| 1.8  | 2.6 | 7    | 3.5 | 2.6       | 1.8 | Hız(MPH)  |          |
| 2.8  | 4.1 | 11.2 | 5.6 | 4.1       | 2.8 | Hız (KMH) | Seviye 7 |
| 3  | 4   | 10.5 | 5.5 | 4         | 2.5 | Eğim      |          |
| 1.8  | 2.6 | 7.5  | 3.5 | 2.6       | 1.8 | Hız(MPH)  |          |
| 2.8  | 4.1 | 12   | 5.6 | 4.1       | 2.8 | Hız(KMH)  | Seviye 8 |
| 3  | 4   | 11.5 | 5.5 | 4         | 3   | Eğim      |          |
| 2  | 3   | 8    | 4   | 3         | 2   | Hız (MPH) |          |
| 3.2  | 4.8 | 12.8 | 6.4 | 4.8       | 3.2 | Hız(KMH)  | Seviye 9 |
| 3  | 5   | 12   | 6   | 4.5       | 3   | Eğim      |          |

|     |     |      |     |     |     |          |           |
|-----|-----|------|-----|-----|-----|----------|-----------|
| 2   | 3   | 8.5  | 4   | 3   | 2   | Hız(MPH) |           |
| 3.2 | 4.8 | 13.6 | 6.4 | 4.8 | 3.2 | Hız(KMH) | Seviye 10 |
| 3   | 5   | 12   | 6   | 4.5 | 3   | Eğim     |           |

**P4: PERFORMANS:** Kilo Vermeyi kapsar. Sizi yağ yakma bölgesinde tutarken hızı ve eğimi artırıp azaltarak kilo vermeyi teşvik eder.

| Kilo Verme , Hız ve Eğim Değişiklikleri |           |           |     |        |        |        |        |        |        |        |        |           |     |
|---|-----------|-----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----|
| Bölüm                                   |           | Isınma    |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Soğuma    |     |
| Time                                    |           | 4:00 Mins |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 4:00 Mins |     |
| Seviye 1                                | Hız(MPH)  | 1         | 1.5 | 2      | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 3.5    | 3      | 2.5    | 2.3       | 1.5 |
|   | Hız(KMH)  | 1.6       | 2.4 | 3.2    | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4      | 3.7       | 2.4 |
|   | Eğim      | 0         | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1      | 0.5    | 0.5    | 0.5    | 1      | 1.5    | 0.5       | 0   |
| Seviye 2                                | Hız(MPH)  | 1.3       | 1.9 | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 4      | 3.5    | 3      | 2.6       | 1.8 |
|   | Hız(KMH)  | 2         | 3   | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4.1       | 2.8 |
|   | Eğim      | 0         | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1      | 0.5    | 1      | 0.5    | 1      | 1.5    | 0.5       | 0   |
| Seviye 3                                | Hız (MPH) | 1.5       | 2.3 | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 4.5    | 4      | 3.5    | 3         | 2   |
|   | Hız (KMH) | 2.4       | 3.7 | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8       | 3.2 |
|   | Eğim      | 0.5       | 1   | 2      | 2      | 1.5    | 1      | 1      | 1      | 1.5    | 2      | 1         | 0.5 |
| Seviye 4                                | Hız(MPH)  | 1.8       | 2.6 | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 5      | 4.5    | 4      | 3.4       | 2.3 |
|   | Hız(KMH)  | 2.8       | 4.1 | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 8      | 7.2    | 6.4    | 5.4       | 3.7 |
|   | Eğim      | 0.5       | 1   | 2      | 2      | 1.5    | 1      | 1      | 1      | 1.5    | 2      | 1         | 0.5 |
| Seviye 5                                | Hız(MPH)  | 2         | 3   | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 5.5    | 5      | 4.5    | 3.8       | 2.5 |
|   | Hız(KMH)  | 3.2       | 4.8 | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8      | 7.2    | 6.1       | 4   |
|   | Eğim      | 1         | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2      | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2      | 2.5    | 1.5       | 1   |
| Seviye 6                                | Hız(MPH)  | 2.3       | 3.4 | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 6      | 5.5    | 5      | 4.1       | 2.8 |
|   | Hız(KMH)  | 3.7       | 5.4 | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 8      | 6.5       | 4.5 |
|   | Eğim      | 1         | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2      | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2      | 2.5    | 1.5       | 1   |
| Seviye 7                                | Hız(MPH)  | 2.5       | 3.8 | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 6.5    | 6      | 5.5    | 4.5       | 3   |
|   | Hız(KMH)  | 4         | 6.1 | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 7.2       | 4.8 |
|   | Eğim      | 1.5       | 2   | 3      | 3      | 2.5    | 2      | 2      | 2      | 2.5    | 3      | 2         | 1.5 |
| Seviye 8                                | Hız(MPH)  | 2.8       | 4.1 | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 7      | 6.5    | 6      | 4.9       | 3.3 |
|   | Hız(KMH)  | 4.5       | 6.5 | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 7.8       | 5.3 |
|   | Eğim      | 1.5       | 2   | 3      | 3      | 2.5    | 2      | 2      | 2      | 2.5    | 3      | 2         | 1.5 |
| Seviye 9                                | Hız (MPH) | 3         | 4.5 | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 7.5    | 7      | 6.5    | 5.3       | 3.5 |
|   | Hız(KMH)  | 4.8       | 7.2 | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 12     | 11.2   | 10.4   | 8.5       | 5.6 |
|   | Eğim      | 2         | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3      | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3      | 3.5    | 2.5       | 2   |
| Seviye 10                               | Hız(MPH)  | 3.3       | 4.9 | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 8.5    | 8      | 7.5    | 7      | 5.6       | 3.8 |
|   | Hız(KMH)  | 5.3       | 7.8 | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 13.6   | 12.8   | 12     | 11.2   | 9         | 6.1 |
|   | Eğim      | 2         | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3      | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3      | 3.5    | 2.5       | 2   |

**P5: KALP ATIŞ HIZI: KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ HEDEF HR,% HEDEF HR:**

Sizi belirlediğiniz kalp atış hızı bölgesinde tutmak için tasarlanmış bir egzersizdir. Bu egzersiz, kablosuz bir kalp atış hızı kemeri takmanızı gerektirir.

**HEDEF KALP ATIŞ HIZI:**

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. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı  $220 - 30 = 190$  bpm'dir. Bu durumda, 190 bpm hedef kalp atış hızıdır. Eğitim aralıkları, egzersiz sırasında kalp atış hızı değişikliklerine göre otomatik olarak değişir.

**% HEDEF KALP ATIŞ HIZI:**

% 55 (kilo yönetimi ve aktif dinlenme), % 70 (orta derecede uzun egzersizler) ve % 85 (fit kişiler ve atletik antrenman) olmak üzere 3 yüzde değeri seçilebilir. Hedef kalp atış hızı  $(220 - \text{yaş}) \times \% \text{HR}$  ile hesaplanır. Örneğin, 30 yaşında bir kişi kilo yönetimi ve aktif iyileşme (% 55) için koşmak ister, hedef kalp atış hızı  $(220 - 30) \times \% 55 = 105$  bmp'dir.

| Kalp Atış Hızı         | İşlev          | Değişken  |
|------------------------|----------------|-----------|
| THR altında 12+        | 3 saniyede bir | Hız + 0.1 |
| THR altında 7 - 11     | 5 saniyede bir | Hız + 0.1 |
| THR altında 4 - 6      | 8 saniyede bir | Hız + 0.1 |
| THR'nin +/- 3'ü        | Değişiklik yok |           |
| THR'nin üstünde        | 8 saniyede bir | Hız - 0.1 |
| THR'nin üstünde 7 - 11 | 5 saniyede bir | Hız - 0.1 |
| THR'nin üstünde 12 -15 | 3 saniyede bir | Hız - 0.1 |
| THR'nin üstünde 16 -24 | 2 saniyede bir | Hız - 0.1 |
| THR'nin üstünde 25+    | Program Sonu   |           |

**P6: MESAFE:** Egzersiziniz sırasında beş mesafeli egzersizle kendinizi zorlayın ve daha ileri gidin. 1K, 5K, 10K arasından seçim yapın.

**P7: 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.

### **UYGULAMA BAĞLANTISI (destekleniyorsa)**

#### **FitDisplay**

FitDisplay, koşu bandınızın işletim fonksiyonlarını cihazınız aracılığıyla kontrol etmenizi sağlayacaktır.

IOS için App Store'dan veya Android için Google Play'den indirin.

Horizon web sitesinde daha fazla Horizon makine uyumlu uygulama bulabilirsiniz.



### **ENERJİ TASARRUFU (BEKLEME MODU)**

Bu makinenin Enerji Tasarrufu modu adı verilen özel bir özelliği vardır. Bu mod otomatik olarak ETKİNLEŞTİRİLMEZ. Enerji Tasarrufu modu etkinleştirildikten sonra 15 dakika işlem yapılmadığında ekran otomatik olarak bekleme moduna (Enerji Tasarrufu modu) geçer. Bu özellik, kumanda panelinde bir tuşa basılana kadar makineye giden gücün büyük bir kısmını devre dışı bırakarak enerji tasarrufu sağlar.



#### **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.



OMEGA Z



# MONTAJ KILAVUZU

Bu MONTAJ KILAVUZUNU kullanmadan önce KOŞU BANDI KILAVUZUNU okuyun

# 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.



## UYARI

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

- Kalp atış hızı izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.
- 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.
- Ekipmanı hareket ettirmeden önce tüm elektriği kesiniz.
- 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.
- Kontrolsüz kullanımı 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.
- HİÇBİR zaman evcil hayvanlar veya 13 yaşın altındaki çocuklar cihaza 3 metreden/10 fitten daha fazla yaklaşmamalıdır.
- HİÇBİR zaman 13 yaşın altındaki çocuklar koşu bandını kullanmamalıdır.
- 13 yaşın üzerindeki çocuklar veya engelli insanlar koşu bandını yetişkin gözetiminde kullanılmalıdır.

- Koşu bandınızı sadece kullanma kılavuzu ve koşu bandı kullanma kılavuzunda belirtilen amaç için kullanınız.
- Üretici tarafından tavsiye edilmeyen diğer eklentileri kullanmayın. Eklentiler yaralanmaya neden olabilir.
- Koşu bandınızı kontrol ve tamir için servis merkezine gönderin.
- 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 çıkarınız.
- Koşu bandını garaj, sundurma, bilardo salonu, hamam, araba park sundurmaları veya açık alanlar gibi ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere sıcaklık kontrolü bulunmayan yerlerde kullanmayın. Buna uyulmaması sonucu garanti geçersiz hale gelebilir.
- Koşu bandını garaj, veranda, bilardo salonu, hamam, araba park sundurmaları 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.
- Yerel satıcınız tarafından söylemedikçe konsol kapaklarını çıkarmayınız. Servis sadece yetkili servis teknisyeni tarafından verilmelidir.



## 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.

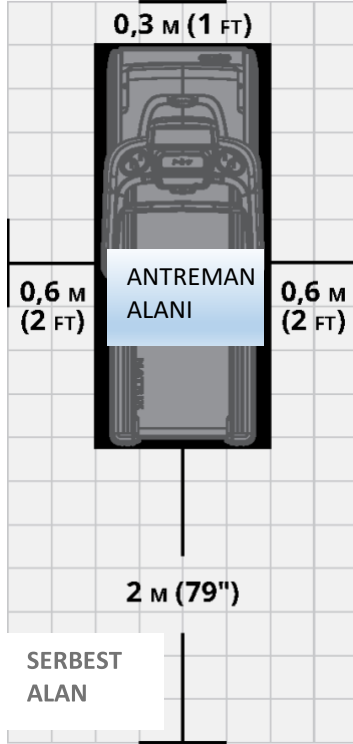
Cihaz düzgün çalışıyor olsa bile cihazı hasarlı kordon ve fişle çalıştırmayınız. Hasarlı ya da suya batmış gibi görünen bir cihazı asla çalıştırmayınız. Değiştirilmesi ya da onarılması için müşteri teknik hizmetlerine başvurunuz.

## KOŞU BANDININ YERİ

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.



### UYARI !

Koşu bantlarımız ağır olup hareket ettirirken dikkatli olun ve gerekirse ek yardım alın. Kilit mandalı sabitlenmiş halde dik, katlanmış konumda olmadıkça koşu bandını hareket ettirmeye veya taşımaya çalışmayın. Bu talimatlara uyulmaması yaralanmaya neden olabilir.

Koşu bandınızın sadece iç mekânlarda, iklim kontrollü bir odada kullanılması önemlidir. Cihazınız soğuk ve aşırı neme maruz kalmışsa ilk kullanımdan önce cihazı oda sıcaklığına kadar ısıtmanız kuvvetle tavsiye edilir.