



T202

KOŞU BANDI 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 ÇARPMASI 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 kullanılmalıdır. 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

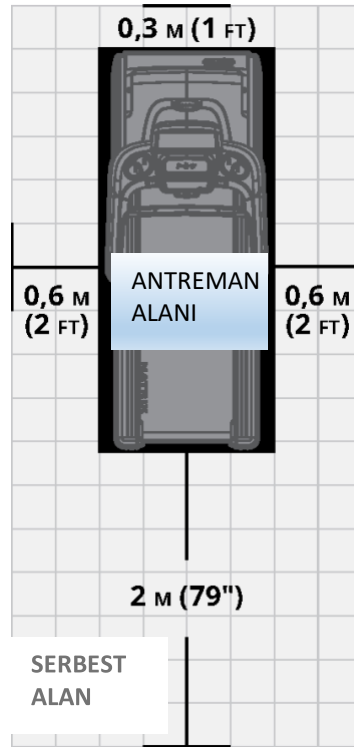
BU ÜRÜNÜN KULLANIMI İLE İLGİLİ YANIK, YANGIN, ELEKTRİK ÇARPMASI VEYA İNSANLARIN YARALANMA RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Evcil hayvan ve 13 yaşından küçük çocuklar bu cihaza hiçbir zaman 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.
- Koşu bandını 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 etmiş koşu bantlarını çalıştırmayınız. Kontrol ve tamir için koşu bandını servise gönderiniz.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- Hiçbir zaman koşu bandını 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.

Koşu bandınızın EN CLASS HB onaylı olması ve sadece iç mekânlarda, iklim kontrollü bir odada kullanılması önemlidir. 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. Bir koşu bandının arızalanması veya bozulması 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.

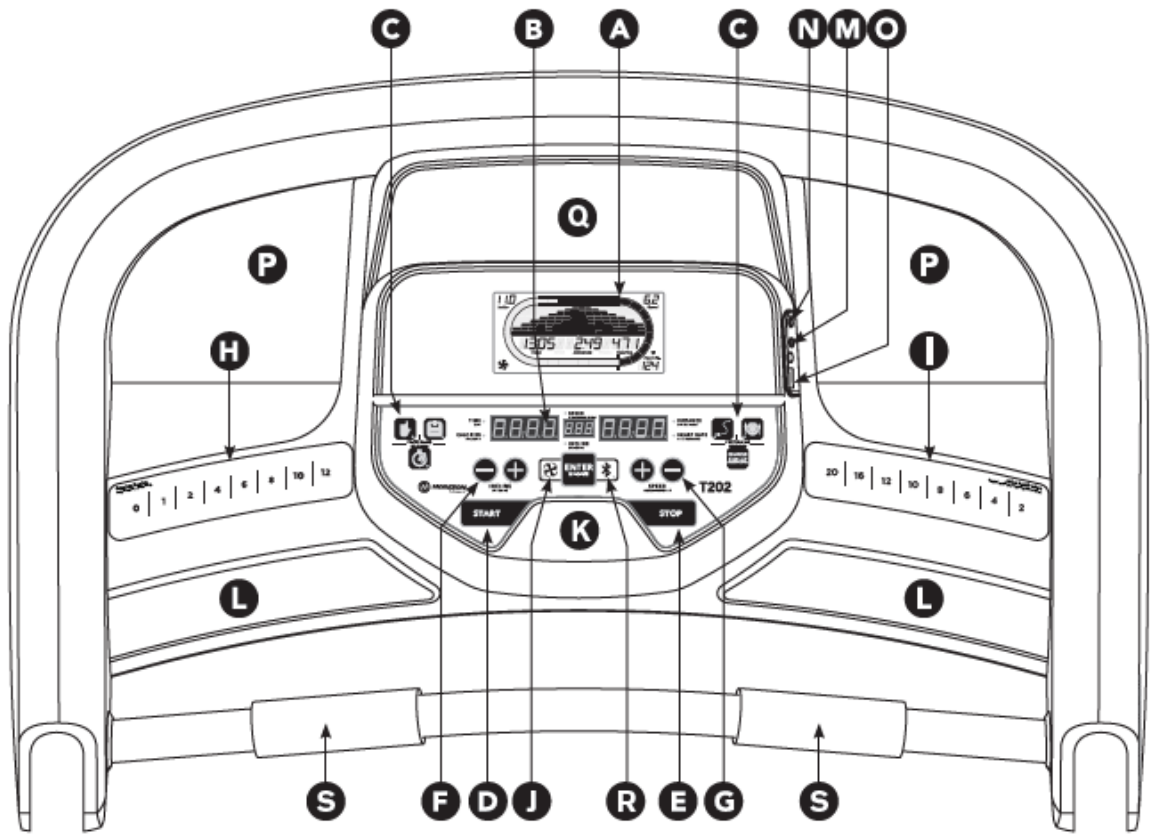
Cihaz düzgün çalışıyor olsa bile cihazı hasarlı kordon ve fişle çalıştırmayınız. Hasarlı ya da suya batmış gibi görünen bir cihazı asla çalıştırmayınız. Değiştirilmesi ya da onarılması için müşteri teknik hizmetlerine başvurunuz.

KOŞU BANDININ KULLANIMI

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

KOŞU BANDININ TEMEL KULLANIM bölümü aşağıdakilerle ilgili talimatlar içerir:

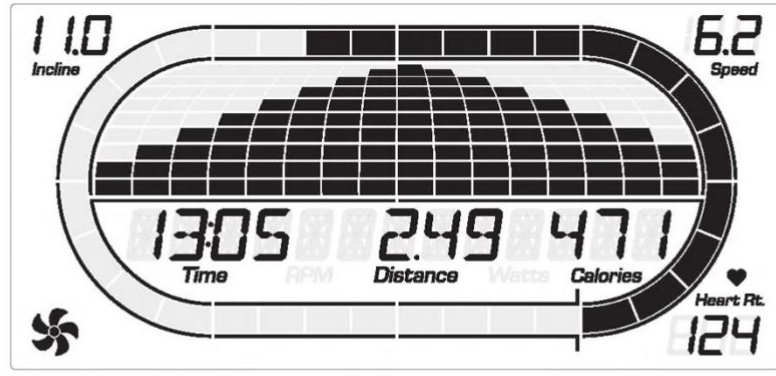
- KOŞU BANDININ YERİ
- EMNİYET ANAHTARININ KULLANIMI
- KOŞU BANDININ KATLANMASI
- KOŞU BANDININ TAŞINMASI
- KOŞU BANDININ DENGELENMESİ
- KOŞU KEMERİNİN GERİLMESİ
- KOŞU KEMERİNİN ORTALANMASI
- KALP ATIŞ HIZI FONKSİYONUNUN KULLANILMASI



KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI

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

- A) **LCD EKРАН GÖRÜNTÜSÜ:** Eğim, Hız, Süre, Mesafe, Kalori / Kalp Atış Hızı
- B) **LED EKРАН:** Eğim, Hız, Süre, Mesafe, Kalori / Kalp Atış Hızı
- C) **HIZLI EGZERSİZ TUŞLARI :** Egzersizinizi seçmek basın.
- D) **BAŞLAT:** egzersiz yapmaya başlamak, egzersizinize başlamak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için basın.
- E) **DURDUR:** Egzersizinizi duraklatmak / bitirmek için basın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- F) **EĞİM +/- TUŞLARI:** eğimi küçük artışlarla (% 0,5'lik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- G) **HIZ +/- TUŞLARI:** hızı küçük artışlarla (0,1 km / saatlik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- H) **ÇABUK EĞİM AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen eğime daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- I) **ÇABUK HIZ AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen hıza daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- J) **HAVALANDIRMA TUŞU:** Havalandırmayı açıp kapatmak için basın.
- K) **HAVALANDIRMA:** kişisel egzersiz havalandırması.
- L) **HOPARLÖRLER:** CD / MP3 çalarınız kumanda paneline bağlandığında müzik hoparlörlerden çalar.
- M) **SES GİRİŞ JAKI:** CD / MP3 çalarınızı, birlikte verilen ses adaptör kablosunu kullanarak kumanda paneline takın.
- N) **SES ÇIKIŞI / KULAKLIK JAKI:** Müziğinizi kulaklıkla dinlemek için kulaklıklarınızı bu jake takın. Not: kulaklıklar kulaklık jakına takıldığında ses artık hoparlörlerden gelmeyecektir.
- O) **USB GİRİŞİ:** 1A / 5V USB çıkış gücü.
- P) **SU ŞİŞESİ CEPLERİ:** kişisel egzersiz ekipmanını tutar.
- Q) **TABLET / OKUMA RAFI:** tablet veya okuma materyalini tutar.
- R) **BLUETOOTH GÖSTERGE IŞIĞI:** Kullanıcıya Bluetooth bağlantısının yapıldığı bildirir.
- S) **KALP ATIŞ HIZI TUTACAKLARI:** kalp atış hızını ölçmek için kullanılır.



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen veya kalan mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** Km/h 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 veya yakılacak olan 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).

BAŞLANGIÇ

- 1) Kemerin 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:** Egzersiziniz sırasında hızı ve eğimi manüel olarak ayarlayın.



2) **ZAMAN ARALIKLARI:** Kalbinizi ve diğer kaslarınızı dahil etmek için egzersiziniz boyunca hızı artırıp azaltarak gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. 10 seviyeden oluşur.

(km/h)

Bölüm	Isınma		1	2	Soğuma	
Süre	4:00 dakika		90 saniye	30 saniye	4:00 Dakika	
Seviye 1	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Seviye 2	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Seviye 3	0.8	3.0	4.0	8.0	3.0	2.1
Seviye 4	1.6	3.0	4.0	8.8	3.0	2.1
Seviye 5	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Seviye 6	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Seviye 7	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Seviye 8	2.2	4.2	5.6	12.0	4.2	2.9
Seviye 9	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Seviye 10	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



3) **KİLO VERME:** Yağları hedefleyen özel olarak tasarlanmış bir egzersizdir. Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken hızı ve eğimi artırıp azaltarak kilo vermeyi destekler. 10 seviye içerir.

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

Bölüm		Isınma		Her bölüm 30 saniyedir								Soğuma	
Süre		4:00 Dak.		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 Dakika	
Seviye 1	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Hız	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
Seviye 2	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Hız	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Seviye 3	Eğim	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Hız	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Seviye 4	Eğim	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Hız	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.7
Seviye 5	Eğim	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Hız	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
Seviye 6	Eğim	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Hız	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
Seviye 7	Eğim	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Hız	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Seviye 8	Eğim	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Hız	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
Seviye 9	Eğim	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Hız	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.5	5.6
Seviye 10	Eğim	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Hız	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	9.0	6.1

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.
- 2) **KALORİ:** Kalori yakmak için hedefler belirleyin. Yakılan kaloriler mesafe ve hız kullanılarak hesaplanır.

KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMAK İÇİN

BİTİR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRMEK

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

CD / MP3 ÇALARINIZI / BLUETOOTH HOPARLÖRLERİNİZİ KULLANMA

- 1) Birlikte verilen SES ADAPTÖR KABLOSUNU kumanda panelinin sağ üst kısmındaki SES GİRİŞ JAKINA ve CD / MP3 çalarınızdaki kulaklık jakına bağlayın.
- 2) Şarkı ayarlarını yapmak için CD / MP3 çalar düğmelerinizi kullanın.
- 3) SES ADAPTÖR KABLOSUNU kullanmadığınız zaman çıkarın.
- 4) HOPARLÖRLERİ kullanmak istemiyorsanız, kulaklıklarınızı kumanda panelinin sağ tarafındaki SES ÇIKIŞ JAK'ına takabilirsiniz.
- 5) Bluetooth hoparlörlere bağlanmak için Bluetooth ayarlarınızı açın, Bluetooth'u açın, yeni cihazları tarayın, Horizon T202'yi arayın ve bağlanmayı seçin.

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.