



T-R01

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.
- Koşu bandının üzerinde zıplamayınız.
- Çalışırken koşu bandına hiçbir zaman birden fazla kişi çıkmamalıdır.
- Koşu bandı 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 platform 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.



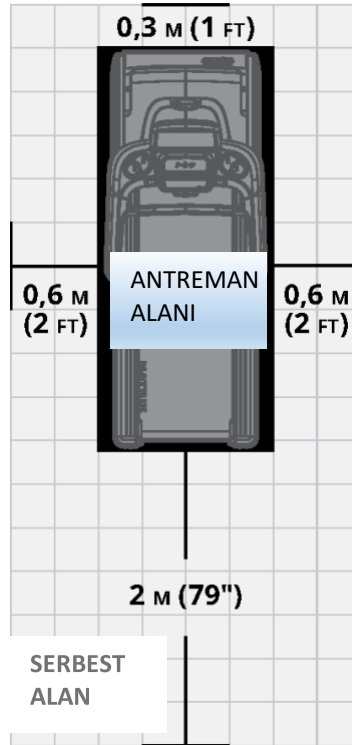
UYARI

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 bandınızı servise gönderiniz.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- Hiçbir zaman koşu bandınızı 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.



UYARI

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

- Emniyet anahtarı klipsini giysinize sıkıca tutturmadan koşu bandını asla kullanmayın.
- 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.
- Egzersiz yaparken daima rahat bir tempoyu koruyunuz.
- Koşu bandının herhangi bir kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Bu ekipmanı kullanırken daima spor ayakkabı giyiniz.
- Koşu bandının üzerinde zıplamayınız.
- Battaniye veya yastık altında çalıştırılmamalıdır. Aşırı ısınma meydana gelebilir ve yangın, elektrik çarpması veya insanların yaralanmasına sebep olabilir.
- Çalışırken koşu bandına hiçbir zaman birden fazla kişi çıkmamalıdır.
- 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.
- Elektrik çarpmasını önlemek için cihazdaki deliklere herhangi bir obje düşürmeyiniz ya da sokmayınız.
- Koşu bandı prize takıldığında asla gözetimsiz bırakılmamalıdır. Kullanılmadığında ve parçaları takmadan veya çıkarmadan önce fişini prizden çıkarın
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- 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).
- Üretici tarafından tavsiye edilmeyen diğer eklentileri kullanmayın. Eklentiler yaralanmaya neden olabilir.
- Bir uzman yada yerel satıcı tarafından söylenmedikçe kapakları çıkarmayınız. Servis sadece yetkili servis teknisyeni tarafından yapılmalıdır.
- Hiçbir zaman koşu bandını hava delikleri tıkalıyken çalıştırmayınız. Hava deliklerini temiz tutunuz, iplik, saç ve benzeri bulunmamasına dikkat ediniz.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Koşu bandını yalnızca koşu bandı kılavuzunda ve kullanım kılavuzda açıklandığı gibi kullanın.
- Koşu bandı platformunu alçaltırken, platforma çıkmadan önce arka ayaklar yere sağlam bir şekilde basana kadar bekleyin.
- Üçüncü şahısların kontrolsüz kullanımını önlemek için güvenlik anahtarının bağlantısını kesin.
- Ekipman sabit ve düz bir zemin üzerine kurulmalıdır.
- Koşu kemerini verilen talimatlar doğrultusunda düzenli olarak yağlayın ve ortalayın.
- 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.

- 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 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.

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

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.

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 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.



UYARI

Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prize takınız.

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

Ayakkabı malzemesi sürtünme sorununa neden olabilir. Elektrik çarpmasını önlemek için, plastik tabanlı spor ayakkabılar giyin ve topraklama kablosunun iyi bağlandığından emin olun. Hamileyseniz, bir doktora danışın ve egzersizinize başlamadan önce KULLANICI KILAVUZU ve KOŞU BANDI KILAVUZUNU okuyun.

KOŞU BANDININ KULLANIMI

KOŞU BANDINIZI SEÇTİĞİNİZ İÇİN TEBRİKLER!

Bir egzersiz programını geliştirmek ve sürdürmek için önemli bir adım attınız! Koşu bandınız, kişisel fitness hedeflerinize ulaşmak için son derece etkili bir araçtır. Koşu bandınızın düzenli kullanımı, yaşam kalitenizi pek çok yönden iyileştirebilir.

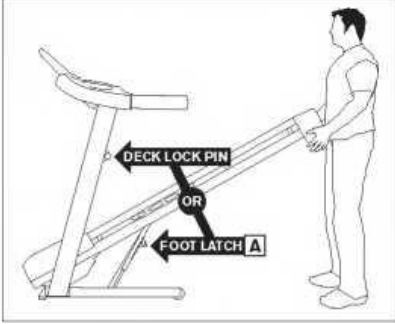
İşte egzersizin sağlığa faydalarından sadece birkaçı:

- Kilo verme
- Daha sağlıklı bir kalp
- Geliştirilmiş kas tonusu
- Günlük enerji seviyelerinde artış

Bu avantajlardan yararlanmanın anahtarı bir egzersiz alışkanlığı geliştirmektir. Yeni koşu bandınız egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Evinizin rahatlığında koşu bandınızı kullandığınızda, kötü hava koşulları ve karanlık egzersizine engel olmaz. Bu kılavuz, yeni cihazınızın kullanımı ve keyfini çıkarmanız için size temel bilgiler sunar.

ACİL DURUMDA SÖKME

Acil bir durumda, kendinizi yukarıda tutmak için her iki elinizi de yan kol dayama yerlerine koyun ve ayaklarınızı yan raylara yerleştirin.



KOŞU BANDININ KATLANMASI

Koşu bandının arka ucunu sıkıca kavrayın. Ayak kilidi mandalı veya platform kilit pimi kenetlenene ve platformu yerine güvenli bir şekilde kilitleyene kadar koşu bandı platformunun ucunu dikkatlice dik konuma kaldırın. Bırakmadan önce platformun güvenli bir şekilde kilitlendiğinden emin olun. Katını açmak için koşu bandının arka ucunu sıkıca kavrayın. Ayak kilidi mandalını (A veya B) ayağınızla, kilit mandalı ayrılana kadar yavaşça aşağı bastırın veya platformu serbest bırakmak için platform kilit pimini çekin. Platformu dikkatlice yere indirin.



KOŞU BANDI

Koşu bandınızda gövde içine yerleştirilmiş 2 taşıma tekerleği * vardır. Hareket etmek için, koşu bandının katlanmış ve güvenli bir şekilde kilitlemiş olduğundan emin olun. Ardından gidonları sıkıca kavrayın, koşu bandını geriye doğru eğin ve yuvarlayın.



UYARI

Katlanmadan önce koşu bandının tamamen durduğundan emin olun. Koşu bandını katlanmış haldeyken çalıştırmayın.



UYARI

Koşu Bantlarımız ağırdır, taşırken 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 KEMERİNİN GERİLMESİ

Koşu kemeri sevk edilmeden önce fabrikada uygun bir şekilde ayarlanmıştır. Bazen, nakliye sırasında kemer merkezden kayabilir.



DİKKAT

Germe sırasında koşu kemeri hareket ETMEMELİDİR. Koşu kemerinin aşırı sıkılması koşu kemeri ve bileşenlerinde aşırı aşınmaya neden olabilir. Kemerini asla aşırı sıkmayın.

Koşu bandında koşarken bir kayma hissine kapılırsanız, koşu kemeri sıkılmalıdır. Çoğu durumda, kemer kullanımdan dolayı esner ve kayışın kaymasına neden olur. Bu normal ve yaygın bir ayarlamadır. Bu kaymayı önlemek için, koşu bandını kapatın ve her iki arka silindir civatasını, ürünle birlikte verilen alyan anahtarını kullanarak gerdirin ve gösterildiği gibi 14 tur sağa çevirin. Koşu bandını açın ve kayma olup olmadığını kontrol edin. Gerekirse tekrarlayın, ancak silindir civataları asla bir seferde 1/4 turdan fazla çevirmeyin. Kayma hissi ortadan kalktığında kemer uygun şekilde gerilir.

KOŞU BANDINI DENGELEMEK

Koşu bandınız optimum kullanım için dengelenmelidir. Koşu bandınızı kullanmayı düşündüğünüz yere yerleştirdikten sonra, koşu kemerinin altında bulunan ayarlanabilir seviyelerden birini veya her ikisini kaldırın veya indirin *. Bir marangoz terazisi tavsiye edilir. Koşu bandınız düz değilse, göğüs kemeri düzgün şekilde hareket edemeyebilir. Koşu bandınızı hizaladıktan sonra, somunları çerçeveye doğru sıkarak dengeleyicileri yerine kilitleyin (Bazı koşu bantlarında seviye ayarlayıcıları yoktur).



YÜKSEKLİĞİ AYARLAMA



KİLİT AYARLAMA

KOŞU KEMERİNİN ORTALANMASI

Koşu kemeri sevk edilmeden önce fabrikada uygun bir şekilde ayarlanmıştır. Bazen, nakliye sırasında kemer merkezden kayabilir. Koşu bandını çalıştırmadan önce, sorunsuz çalışmasını sağlamak için kemerin ortalandığından ve ortalanmış olarak kaldığından emin olun.

DİKKAT

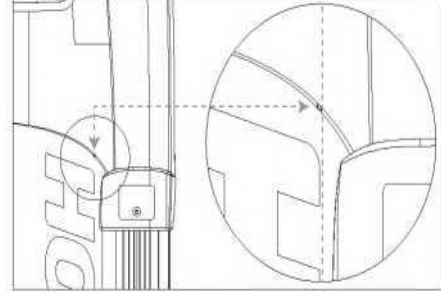
Ortalama sırasında kemeri 1 mph veya 1,6 kmh'den daha hızlı çalıştırmayın. Parmaklarınızı, saçınızı ve giysilerinizi her zaman kemerden uzak tutun.

Koşu kemeri sağ tarafa çok uzaksa: Koşu bandı 1 mil / saat hızla çalışırken, sol ayar civatasını saat yönünün tersine 1/4 tur çevirin (ürünle birlikte alyan anahtarını kullanarak). Kemer hizalamasını kontrol edin. Daha fazla ayarlama gerekip gerekmediğini ölçmek için kemerin tam bir devir çalışmasına izin verin. Kullanım sırasında kemer ortalanmış olarak kalana dek gerekirse tekrarlayın.

Koşu kemeri sol tarafa çok uzaksa: Koşu bandı 1 mil / saat hızla çalışırken, sağ ayar civatasını saat yönünün tersine 1/4 tur çevirin (ürünle birlikte alyan anahtarını kullanarak). Kemer hizalamasını kontrol edin. Daha fazla ayarlama gerekip gerekmediğini ölçmek için kemerin tam bir devir çalışmasına izin verin. Kullanım sırasında kemer ortalanmış olarak kalana dek gerekirse tekrarlayın.

Kemeri ortalamak için: Kemeri ortalamak için, kemer üzerindeki logonun kenarını hizalamak için motor kapağındaki işaret noktasını referans olarak alabilirsiniz.

* NOT: Katlama, taşıma ve dengeleme bilgileri satın aldığınız modele göre değişiklik gösterebilir. Daha fazla bilgi için lütfen Kullanıcı el kitabına bakın.



KALP ATIŞ HIZI ÖZELLİĞİNİN KULLANILMASI

Koşu bandınız, kalp atış hızı nabız tutma yerleri veya bir başparmak nabız sensörü ile donatılmış olabilir. Modelinizin özelliklerini öğrenmek için, KULLANICI EL KİTABINIZIN MONTAJ bölümünün başlangıç kısmına bakınız.

Bu üründeki kalp atış hızı özelliği tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atış hızı tutma yerleri veya bir başparmak nabız sensörü, fiili kalp atış hızınızın göreceli bir değerlendirmesini sağlayabilir, ancak doğru ölçümler gerektiğinde bunlara güvenilmemelidir. Bir kardiyak rehabilitasyon programındakiler de dahil olmak üzere bazı kişiler, göğüs kemeri veya bileklik gibi alternatif bir kalp atış hızı izleme sistemi kullanabilir. Kullanıcının hareketi dâhil çeşitli faktörler, kalp atış hızı okumanızın doğruluğunu etkileyebilir. Kalp atış hızı ölçümü, genel olarak kalp atış hızı eğilimlerini belirlemede egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır. Lütfen doktorunuza danışın.

NABIZ TUTAMAKLARI

Elinizin avuç içini doğrudan kavrama darbeleri gidonun üzerine yerleştirin. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi için her iki eliniz de çubukları kavramalıdır.

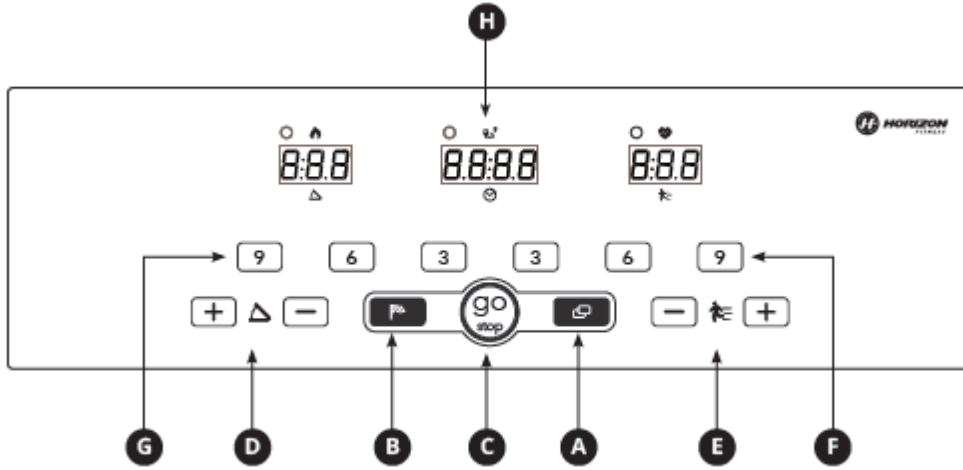
Kalp atış hızınızın kaydedilmesi arka arkaya 5 kalp atışı (15-20 saniye) sürer. Nabız gidonlarını tutarken sıkıca tutmayın. Tutamakları sıkıca tutmak kan basıncınızı yükseltebilir. Gevşek bir şekilde tutun. Nabız gidonlarını sürekli olarak tutarsanız düzensiz bir okuma ile karşılaşabilirsiniz. Uygun temasın sürdürülebilmesini sağlamak için nabız sensörlerini temizlediğinizden emin olun.

DİKKAT

Kalp atış hızınızı ölçerken daima yan korkuluklarda sabit durun. Hareket halindeyken kalp atış hızınızı kontrol etmek yanlış ölçümlere neden olur. Hasara neden olabileceğinden sensöre aşırı sert bastırmayın.

KOŞU BANDININ KULLANIMI

Bu bölüm, koşu bandınızın kumanda panelini ve programlamasını nasıl kullanacağınızı açıklamaktadır.



TR-01 KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI

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

- A) **MOD:** Sistem dururken P1'den P25'e kadar seçim yapın. Çıkmak için alttaki "Temizle / Ayarla" düğmesine basın.
- B) **TEMİZLE / AYARLA:** Sistem durdurulduğunda zamanlayıcıyı, mesafeyi veya kalorileri düzenleyin. Sistem çalışırken zamanlayıcı, mesafe ve kalorileri sıfırlayın.
- C) **BAŞLAT VE DURDUR TUŞU:** Egzersize başlamak için basın, egzersiz sırasında egzersizinizi bitirmek için basın.
- D) **EĞİM TUŞLARI:** "+" Yürüme veya koşma platformunun eğimini yükseltin. Yürüme veya koşma platformunun eğimini azaltın. (Uzun basarak hızlı artır / azaltın)
- E) **HIZ TUŞLARI:** "+" Hızı küçük artışlarla (0,1 km / s'lik artışlarla) ayarlamak için tuşlara dokunun, nazikçe dokununuz. (Uzun basarak hızlı artır / azaltın).
- F) **ÇABUK HIZ:** Kullanıcının tuşa basarak 3/6/9 hıza geçmesine imkan verir.
- G) **ÇABUK EĞİM:** Kullanıcının tuşa basarak 3/6/9 eğime geçmesine imkan verir.
- H) **LED EKRAM GÖRÜNTÜSÜ:** Süre, Hız, Mesafe, Kalori, Kalp Atış Hızı, Eğimi görüntüler.



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **HIZ:** Egzersiz sırasında hızı ayarlar. Km/h olarak görüntülenir.
- **KALORİ:** Egzersiz sırasında yakılan veya yakılacak olan toplam kalori.
- **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen veya kalan mesafeyi gösterir.
- **EĞİM:** Egzersiz sırasında eğimi ayarlar. Seviye olarak görüntülenir.
- **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) P1 ile p25 arasında mod seçin.

A) HIZLI BAŞLANGIÇ

Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basmanız yeterlidir. Süre 0.00'dan saymaya başlayacaktır.

Hız varsayılan olarak 1.0 KM olacaktır. Eğim varsayılan olarak 0 olacaktır.

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) Bir programı seçmek için "MOD" tuşuna basın.
- 2) Seçilen programı başlatmak için BAŞLAT tuşuna basın.

C) EGZERSİZİ BİTİRME

Egzersizinizi bitirmek için STOP ■ düğmesine basın.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ HEDEF HR,% HEDEF HR:

Sizi belirlediğiniz kalp atış hızı bölgesinde tutmak için tasarlanmış bir egzersizdir.

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. Egim 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	

UYARI

Kalp atış hızı izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Bitkin hissederseniz egzersizi derhal bırakın.

HEDEF KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ TABLOSU HEDEF KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ NEDİR?

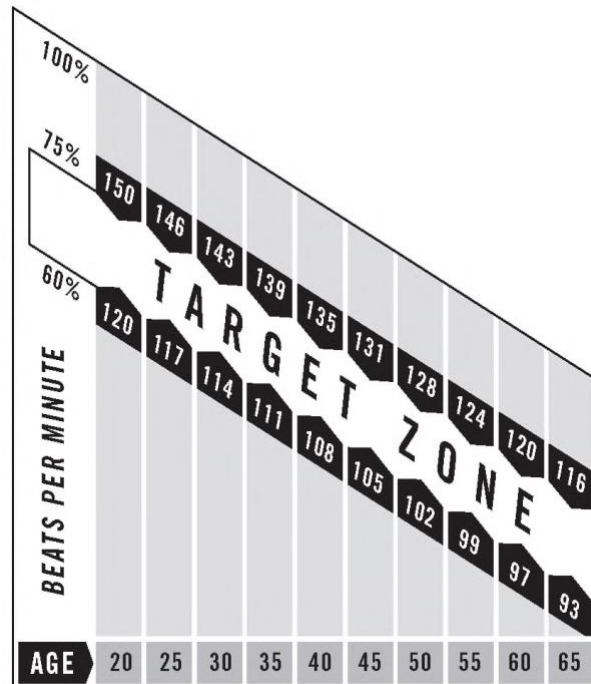
Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesi, istediğiniz egzersiz etkisini elde etmek için kalbinizin dakikada kaç kez atması gerektiğini size söyler. Kalbinizin dakikada atabileceği maksimum sayının yüzdesi olarak temsil edilir. Hedef Bölge, yaşa, mevcut kondisyon düzeyine ve kişisel fitness hedeflerine bağlı olarak her birey için değişecektir. Amerikan Kalp Derneği, maksimum kalp atış hızınızın% 60 ila% 75'i arasında bir Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesinde egzersiz yapmanızı önerir. Yeni başlayanlar% 60 aralığında egzersiz yapmak isterken, daha deneyimli bir sporcu% 70-75 aralığında egzersiz yapmak isteyecektir. Referans için tabloya bakın.

ÖRNEK:

42 yaşındaki bir kullanıcı için: Grafiğin altındaki yaşı bulun (40'a yuvarlayın), yaş sütununu hedef bölge çubuğuna kadar takip edin. Sonuçlar: Maksimum Kalp Hızının% 60'ı = Dakikada 108 Atış, maksimum Kalp Hızının% 75'i = Dakikada 135 Atış.

Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın.

Kalp atış hızı izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Baygınlık hissederseniz egzersizi derhal bırakın.



BAKIM

Önleyici bakım, ekipmanın sorunsuz çalışması ve kullanıcıların sorumluluğunu minimumda tutmanın anahtarıdır. Ekipmanın düzenli aralıklarla incelenmesi gerekir. Arızalı parçalar derhal değiştirilmelidir. Düzgün çalışmayan ekipman, tamir edilene kadar kullanımdan uzak tutulmalıdır. Herhangi bir şekilde ayarlama yapan veya bakım veya onarım yapan kişilerin bunu yapmaya yetkili olduğundan emin olun.

HER KULLANIMDAN SONRA (GÜNLÜK)

Aşağıdaki adımları izleyerek temizleyin ve inceleyin:

- Koşu bandını AÇMA / KAPAMA anahtarı ile kapatın, ardından elektrik kablosunu prizden çıkarın.
- Koşu kemerini, üst kısmı, motor kapağını ve konsol muhafazasını nemli bir bezle silin. Koşu bandına zarar verebileceğinden asla solvent kullanmayın.
- Güç kablosunu inceleyin. Güç kablosu hasar görürse, yerel satıcınıza başvurun.
- Güç kablosunun koşu bandının altında ya da sıkışabileceği ya da kesilebileceği başka bir yerde bulunmadığından emin olun.
- Koşu kemerinin gerginliğini ve hizasını kontrol edin. Koşu bandı kemerinin yanlış hizalanarak koşu bandı üzerindeki diğer parçalara zarar vermeyeceğinden emin olun.

HER HAFTA

Aşağıdaki adımları izleyerek koşu bandının altını temizleyin:

- Koşu bandını AÇMA / KAPAMA anahtarı ile kapatın, ardından elektrik kablosunu prizden çıkarın.
- Koşu bandını dik konuma katlayın ve kilit mandalının sağlam olduğundan emin olun.
- Koşu bandını uzak bir yere taşıyın.
- Koşu bandının altında birikmiş olabilecek toz parçacıklarını veya diğer nesnelere silin veya elektrik süpürgesi ile temizleyin.
- Koşu bandını önceki konumuna getirin ve yeniden hizalayın.

HER AY - ÖNEMLİ!

- Koşu bandını açma / kapama düğmesiyle kapatın, ardından elektrik fişini prizden çıkarın. 60 saniye bekleyin
- Makinenin tüm montaj cıvatalarının doğru sıkılığını kontrol edin.
- Motor kapağını çıkarın. TÜM ekranlar kapanana kadar bekleyin.
- Birikmiş olabilecek tüy veya toz parçacıklarını ortadan kaldırmak için motoru ve alt panel alanını temizleyin. Bunun yapılmaması, temel elektrikli aksamın erken arızalanmasına neden olabilir.
- Kemer vakumlayın ve nemli bir bezle silin. Ünite çevresinde birikebilecek siyah / beyaz parçacıkları vakumlayın. Bu parçacıklar, koşu bandı normal kullanımından birikebilir.

HER 6 AYDA BİR VEYA 240 KM (150 mil)

- Koşu bandınızın optimum performansını sürdürmek için koşu bandınızı altı ayda bir veya 240 km'de (150 mil) bir yağlamanız gerekir.
- Koşu bandınıza yağlayıcı uygulamakla ilgili sorularınız için lütfen yerel bayinizle iletişime geçin.
- Koşu bandını açma / kapama düğmesiyle kapatın, ardından elektrik fişini prizden çıkarın.

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.