

HORIZON T-R05
KOŞU BANDI
KULLANIM KILAVUZU



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:

- 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.
- 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.



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 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 sadece iç mekânlarda, iklim kontrollü bir odada kullanılması önemlidir. Koşu bandınız soğuk ve aşırı neme maruz kalmışsa ilk kullanımdan önce koşu bandınızı 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

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.

Ürünün, fiş ile aynı yapılandırmaya sahip bir prize bağlı olduğundan emin olun. Bu ürünle hiçbir adaptör kullanılmamalıdır.

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

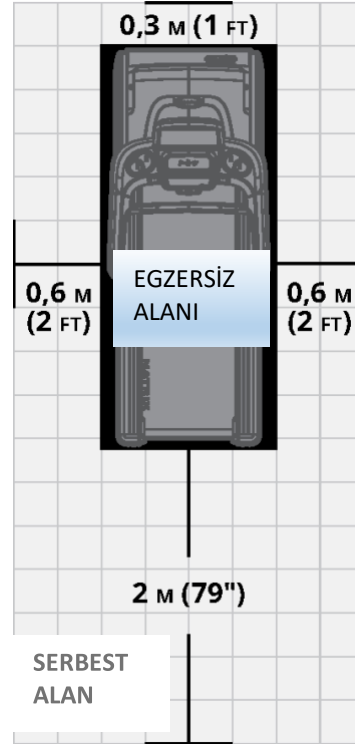
Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prize takınız.

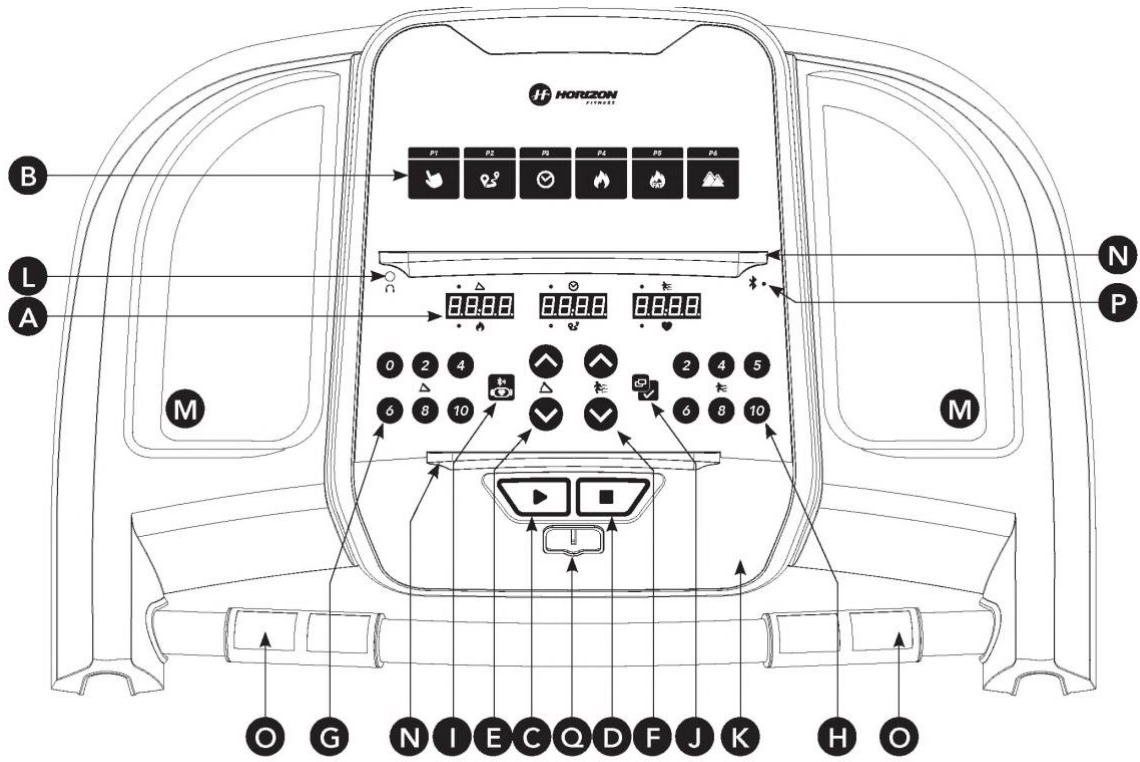
Cihaz düzgün çalışıyor olsa bile cihazı hasarlı kordon ve fişle çalıştırmayınız. Hasarlı ya da suya batmış gibi görünen bir cihazı asla çalıştırmayınız. Değiştirilmesi ya da onarılması için müşteri teknik hizmetlerine başvurunuz.

- 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.





B

L

A

M

M

N

P

O

G

N

I

E

C

Q

D

F

J

K

H

O

KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI

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

- A) **LED EKCRAN:** Eğim, Kalori , Süre, Mesafe, Hız / Kalp Atış Hızı
- B) **EGZERSİZ PROGRAMLARI :** LED Ekranda gösterilen program kodunu referans almak için kullanılır.
- C) **BAŞLAT:** egzersiz yapmaya başlamak, egzersizinize başlamak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için basın.
- D) **DURDUR:** Egzersizinizi duraklatmak / bitirmek için basın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- E) **EĞİM +/- TUŞLARI:** eğimi küçük artışlarla (% 0,5'lik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- F) **HIZ +/- TUŞLARI:** hızı küçük artışlarla (0,1 km / saatlik artışlarla) ayarlamak için kullanılır.
- G) **ÇABUK EĞİM AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen eğime daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- H) **ÇABUK HIZ AYARLAMA TUŞLARI:** istenilen hıza daha çabuk ulaşmak için kullanılır.
- I) **BLUETOOTH KALP ATIŞ HIZI:** Bluetooth kalp atış hızı kemerine bağlanmak için 3 saniye basılı tutun. (APR ve BT kalp atış hızı kemeri bir seferde yalnızca birine bağlanabilir)
- J) **GİRİŞ / EKRANI DEĞİŞTİR:** Yapılan ayarı onaylamak için basın. Egzersiz sırasında ekranı Hız, Süre, Eğim'den Kalp Atış Hızı, Mesafe, Kalori'ye kadar değiştirmek için basın.
- K) **HOPARLÖRLER:** CD / MP3 çalarınız kumanda paneline bağlandığında müzik hoparlörlerden çalar.
- L) **SES GİRİŞ JAKI:** CD / MP3 çalarınızı, birlikte verilen ses adaptör kablosunu kullanarak kumanda paneline takın.
- M) **SU ŞİŞESİ CEPLERİ:** kişisel egzersiz ekipmanını tutar.
- N) **TABLET / OKUMA RAFI:** tablet veya okuma materyalini tutar.
- O) **KALP ATIŞ HIZI TUTACAKLARI:** kalp atış hızını ölçmek için kullanılır.
- P) **BLUETOOTH:** Bluetooth bağlandıktan sonra ışık sürekli olarak yanacaktır.
- Q) **GÜVENLİK ANAHTARI:** Koşu bandını çalıştırmak için güvenlik anahtarının takılması gerekmektedir.



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **EĞİM:** Yüzde olarak gösterilir. Yürüme veya koşma platformunuzun eğimini gösterir.
- **KALORİ:** Egzersiz sırasında yakılan veya yakılacak olan toplam kalori.
- **SÜRE:** Egzersizinizin süre ve hızını ayarlayın. Daha sonra egzersizinizi başlatın.
- **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen veya kalan mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** KPH olarak gösterilir. Yürüme veya koşma bandınızın ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **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) Egzersizinize 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 PROGRAM görüntülediğinde ona basarak PROGRAM ayarınızı yapın.
- 2) Egzersiz düğmesini çevirerek ve ardından istediğiniz AYAR görüntülediğinde ona basarak AYAR'ınızı yapın.
- 3) Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

EGZERSİZ PROFİLLERİ



P1) MANÜEL: Egzersiziniz sırasında hızınızı manüel olarak ayarlayın.



P2) MESAFE : Egzersiziniz sırasında 13 mesafe egzersiziniz ile kendinizi zorlayın ve daha ileri gidin. L1: 1.6 km, L2: 3.2 km, L3: 5km, L4: 8 km, L5: 10km, L6: 12.8 km, L7: 15km, L8: 16 km, L9: 20km, L10: yarı maraton, L11: 24 km, L12: 32 km ve L13 maraton hedefleri arasından seçim yapın. Kullanıcı, başlangıç hız seviyelerini ayarlar.



P3) SÜRE : Süre için hedefler belirleyin. Kullanıcı, başlamak için hızı ve Eğimi ayarlayabilir.



P4) KALORİ : Kalori yakmak için hedefler belirleyin. Yakılan kaloriler mesafe ve hız kullanılarak hesaplanır.



P5) YAĞ YAKMA: Yağları hedefleyen özel olarak tasarlanmış bir egzersizdir. Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken hızı ve eğimi artırıp azaltarak kilo vermeyi destekler. 10 seviye içerir.

Bölüm	Isınma	1	2	3	4	5	6	7	8		
Süre	4:00 dakika	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.		
Seviye 1	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Hız(kph)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Seviye 2	Eğim	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Hız(kph)	0.8	3	4	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(kph)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Seviye 4	Eğim	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Hız(kph)	1.6	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	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(kph)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Seviye 6	Eğim	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Hız(kph)	1.6	5.1	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Seviye 7	Eğim	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Hız(kph)	2.2	6.1	8	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(kph)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	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(kph)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	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(kph)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2

P6) YOKUŞ TIRMANMA: Bir yokuş tırmanışı ve inişi simüle eder. Bu program kasların sıkılaştırılmasına ve kardiyovasküler dayanıklılık geliştirilmesine yardımcı olur. Hız ve Eğim değışir, bölümler her 30 saniyede bir tekrarlanır.

Bölüm	Isınma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Süre	4:00 Dakika	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	30 San.	
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

KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMAK İÇİN BİTİR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRME

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) Bluetooth hoparlörlere bağlanmak için Bluetooth ayarlarınızı açın, Bluetooth'u açın, yeni cihazları tarayın, HZ TR5.0 HOPARLÖR'i arayın ve bağlanmayı seçin.