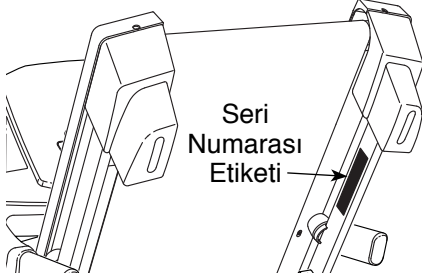


NordicTrack[®] T 11.5

Model No. NETL10713.1

Seri No. _____

Seri numarasını referans olarak yukarıdaki alana yazın.



MÜŞTERİ HİZMETLERİ

Sorular, eksik bölümler veya zarar görmüş bölümler için, lütfen DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION etiketli sayfaya bakın veya bu ürünü aldığınız mağazayla irtibata geçin.

İnternet sitesi:

www.iconsupport.eu

DİKKAT

Bu ekipmanı kullanmaya başlamadan önce elinizdeki kılavuzda yer alan tüm tedbir ve talimatları okuyun. Kılavuzu, ileride başvurmak üzere saklayın.

KULLANICI KILAVUZU



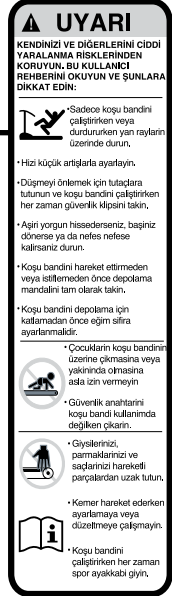
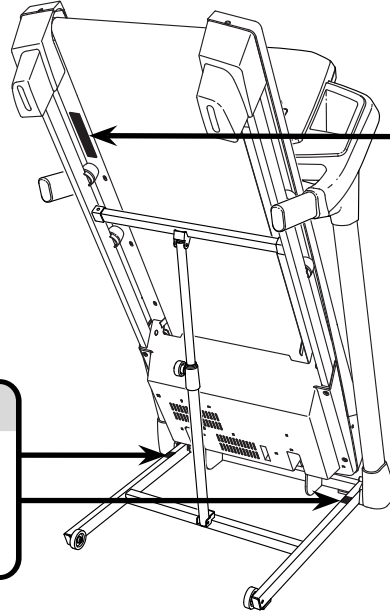
www.iconeurope.com

İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	5
PARÇA TANIMA TABLOSU	6
MONTAJ	7
KALP HIZI MONİTÖRÜ	17
ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA	18
KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA	27
TROUBLESHOOTING	28
EGZERSİZ REHBERLERİ	31
PARÇA LİSTESİ	34
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ	36
YEDEK PARÇALARIN SİPARİŞ EDİLMESİ	Arka Kapak
GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİLERİ	Arka Kapak

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ

Burada gösterilen ikaz etiketleri, ürünle birlikte verilmektedir. İkaz etiketlerini, belirtilen yerlerdeki İngilizce etiketlerin üzerine uygulayın. Bu çizim, ikaz etiketlerinin bulunduğu yerleri göstermektedir. **Etiket, ürün ambalajından çıkmadıysa veya okunaklı değilse, elinizdeki kılavuzun ön kapağına bakın ve ücretsiz bir yedek etiket talep edin. Etiket, gösterilen yere uygulayın.** Not: Görüntülenen etiketler, gerçek boyutları yansıtmayabilir.



ÖNEMLİ TEDBİRLER

⚠ UYARI: Kişilerin başına gelebilecek olan yanma, ateş, elektrik şoku veya yaralanma risklerine karşı bu kılavuzdaki bütün önemli tedbirleri ve açıklamaları ve koşu bandınız üzerindeki bütün uyarıları koşu bandını kullanmadan önce okuyun. ICON, bu ürünün kullanımından veya sürdürülmesinden doğacak olan kişisel yaralanma veya ürün hasarı için sorumlu tutulamaz.

1. Koşu bandı kullanan kişilerin gerekli tüm uyarı ve tedbirler hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlamak, ürün sahibinin sorumluluğundadır.
2. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.
3. Koşu bandını sadece bu kılavuzda belirtilen şekilde kullanın.
4. Bu koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını herhangi bir ticari, kiraya verme ya da kurumsal ortamda kullanmayın.
5. Koşu bandını iç mekanda, nemden ve tozdan uzak bir yerde muhafaza edin. Koşu bandını bir gara, üstü kapalı bir teras veya su kenarına yerleştirmeyin.
6. Koşu bandını düz bir zemine, bandın arka tarafında en az 2,4 m ve her iki yan tarafında en az 0,6 m açıklık kalacak şekilde yerleştirin. Koşu bandını hava açıklıklarını kapatacak herhangi bir yüzey üzerine koymayın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin.
7. Koşu bandını aerosol ürünlerinin kullanıldığı ya da oksijen uygulaması olan yerlerde çalıştırmayın.
8. 12 yaş altı çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından kesinlikle uzak tutun.
9. Koşu bandı en fazla 150 kg ağırlığında ya da daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
10. Aynı anda birden fazla kişinin koşu bandı üzerine çıkmasına izin vermeyin.
11. Koşu bandını kullanırken uygun egzersiz kıyafetleri giyin. Koşu bandına takılabilecek bol kıyafetler giymeyin. Hem erkekler hem de kadınlar için atletik destekli kıyafetler önerilir.
- Daima atletik ayakkabılar giyin.* Koşu bandını çıplak ayakla, çoraplı olarak ya da sandaletlerle *asla kullanmayın.*
12. Güç kablosunu takarken (bkz. Sayfa 18), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devrede başka hiçbir cihaz bulunmamalıdır.
13. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5m'den kısa bir kablo kullanın.
14. Güç kablosunu sıcak yüzeylerden uzak tutun.
15. Güç kapalıyken yürüme bandını asla hareket ettirmeyin. Güç kablosu ya da priz hasarlıysa veya koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, koşu bandını çalıştırmayın. (Koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, bkz. Sayfa 28 daki SORUN GİDERME bölümü.)
16. Koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. Sayfa 20'deki CİHAZ NASIL ÇALIŞTIRILIR).
17. Yürüme bandı üzerindeyken asla koşu bandını çalıştırmayın. Koşu bandını kullanırken daima tutacaklara tutunun.
18. Koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.
19. Kalp hızı monitörü, tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilecek, kullanıcının hareketi gibi çeşitli faktörler olabilir. Kalp hızı monitörü, sadece kalp atışı hızının seyrini genel anlamda belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır.
20. Koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Koşu bandı kullanılmadığı durumlarda, daima anahtarı çıkarın, fişi prizden çıkarın ve güç anahtarını (gün anahtarının yeri için sayfa 5 çizime bakın) kapalı konumuna getirin.

21. Eğimli koşu bandı tamamen monte edilmeden taşımaya çalışmayın. (Bkz. Sayfa 7 MONTAJ ve Sayfa 27 KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.) Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20 kg'ı rahatlıkla kaldırabiliyor olmalısınız.

22. Koşu bandını katlarken ya da taşıırken, depolama konumunda depolama mandalının gövdeyi sıkı şekilde tuttuğundan emin olun.

23. Koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.

24. Koşu bandının tüm parçalarını düzgün bir şekilde denetleyin ve sıkın.

25. **TEHLİKE:** Güç kablosunu kullanımdan sonra, koşu bandını temizlemeden önce ve bu kılavuzda tarif edilen bakım ve ayarlama prosedürlerini uygulamadan önce her zaman prizden çıkarın. Yetkili servis temsilcisi tarafından herhangi bir talimat verilmedikçe motor kapağını asla çıkarmayın. Bu kılavuzda gösterilenler dışındaki her türlü tamir yalnızca yetkili servis temsilcisi tarafından gerçekleştirilmelidir.

26. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Egzersiz sırasında aşırı yorulduğunuzu düşünüyor veya ağrı hissediyorsanız, derhal durun ve dinlenin.

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

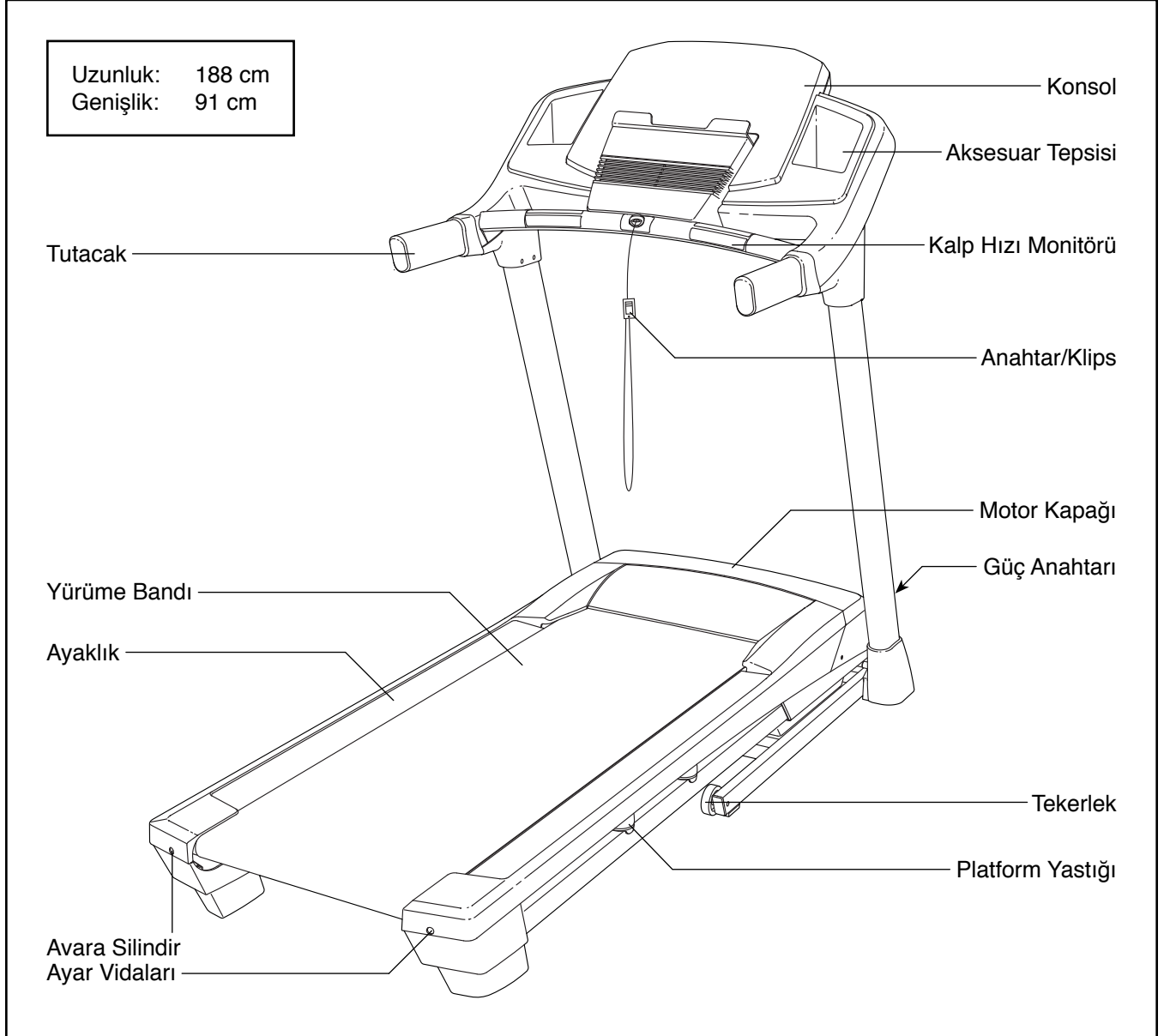
BAŞLAMADAN ÖNCE

Devrim niteliğindeki NORDICTRACK® T 11.5 koşu bandını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. T 11.5 koşu bandı size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış etkileyici özellikler sunar.

En üst düzeyde yararlanmak için, koşu bandını kullanmaya başlamadan önce bu kılavuzu dikkatle okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa,

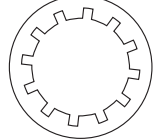
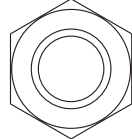
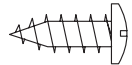
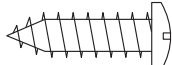
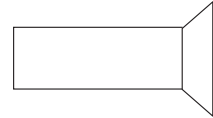
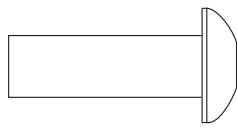
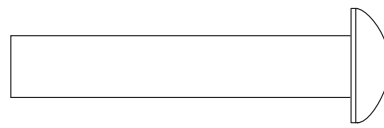
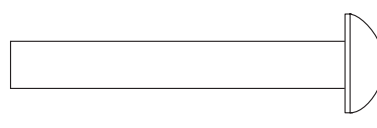
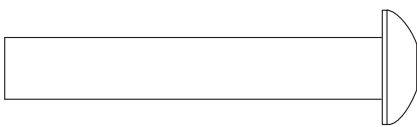
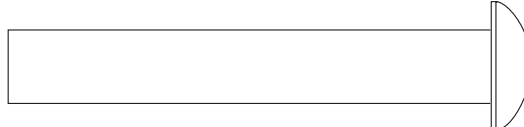
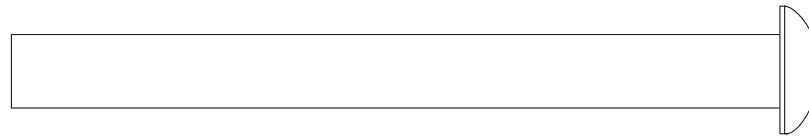
lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

Daha fazla okumadan önce lütfen aşağıdaki çizimi gözden geçirin ve etiketli parçalara kendinizi alıştırm.



PARÇA TANIMA TABLOSU

Montaj donanım parçalarını tespit etmek için aşağıdaki çizimi kullanın. Her çizimin altında parantezler içinde verilen sayı, bu kılavuzun son kısmında verilen PARÇA LİSTESİ'ndeki parça numarasıdır. Parantezi izleyen sayı, montaj için gerekli miktarı belirtir. Not: **Donanım setinde bulunmayan parçaların, ön montajlı olup olmadığını kontrol edin. Fazladan malzeme pakete konulmuş olabilir.**

				
#10 Yıldız Pulu (9)–4	5/16" Yıldız Pul (8)–10	3/8" Yıldız Pul (5)–6	M8 Somun (88)–2	3/8" Somun (3)–2
				
#8 x 1/2" Vida (13)–18	#10 x 3/4" Vida (7)–4	5/16" x 5/8" Vida (10)–4	5/16" x 1" Vida (84)–4	
				
5/16" x 1" Yuvarlak Başlı Vida (92)–2	M8 x 45mm Cıvata (12)–1	1/4" x 1 3/4" Vida (30)–2		
				
M8 x 50mm Cıvata (104)–1	3/8" x 2 1/2" Cıvata (2)–2			
				
	3/8" x 4" Vida (4)–6			

MONTAJ

- Montaj için iki kişi gereklidir.
- Tüm parçaları ambalajlarından çıkararak temiz ve boş bir alana serin. Ambalaj malzemelerini, tüm montaj adımlarının tamamlayana dek saklayın.
- Nakliyeden sonra, koşu bandının dış yüzeyinde yağlı bir madde olabilir. Bu normaldir. Yürüme bandı üzerinde yağlı bir madde varsa, bunu yumuşak bir bez ve aşındırmayan bir temizleyici-yle siliniz.
- Sol parçalar “L” veya “Left” ve sağ parçalar “R” veya “R” olarak işaretlenmiştir.
- Küçük parçaları tespit etmek için bkz. Sayfa 6.

- Montaj aşağıdaki araçları gerektirmektedir:

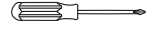
Ürünle birlikte verilen
alyan anahtarları



bir adet ayarlanabilir
İngiliz anahtarı



bir adet yıldız tornavida



makas



kargaburnu pense



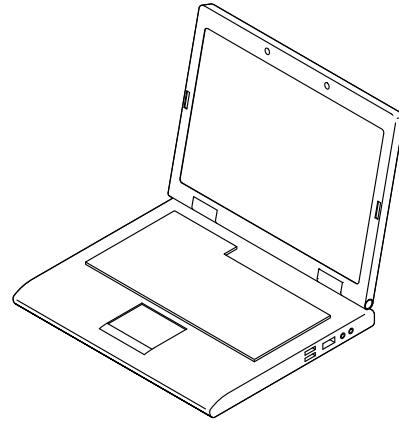
Parçaların hasar görmemesi için, motorlu aletler kullanmayın.

1. Bilgisayarınızda www.iconsupport.eu adresini ziyaret edin ve ürününüzü kayıt altına alın.

- garantinizi etkinleştirir
- Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçmek istediğinizde size zaman kazandırır
- size güncellemeler ve fırsatlar hakkında bilgi vermemizi sağlar

Not: Eğer İnternet erişiminiz yoksa, ürününüz kayıt altına almak için Müşteri Memnuniye’ni (bu kılavuzun n yüzüne bakın) arayın.

1

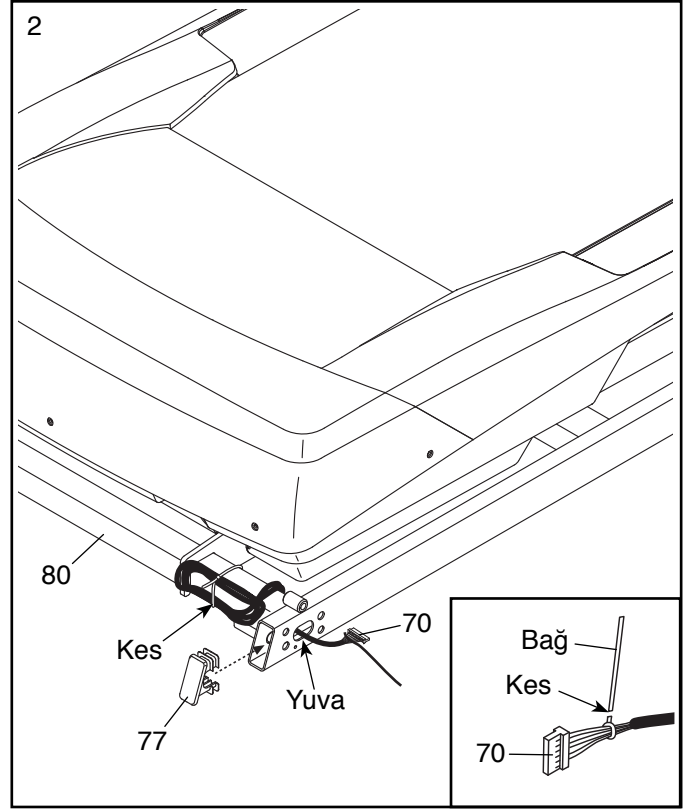


2. **Güç kablosunun prizden çıkarıldığından emin olun.**

Tabanın (80) ön tarafına sarılı bulunan Dikey Direk Kablosunu (70) bulun. Dikey Direk Kablosunu koruyan plastik bağı kesin. Dikey Direk Kablosunu belirtilen delikten geçirin.

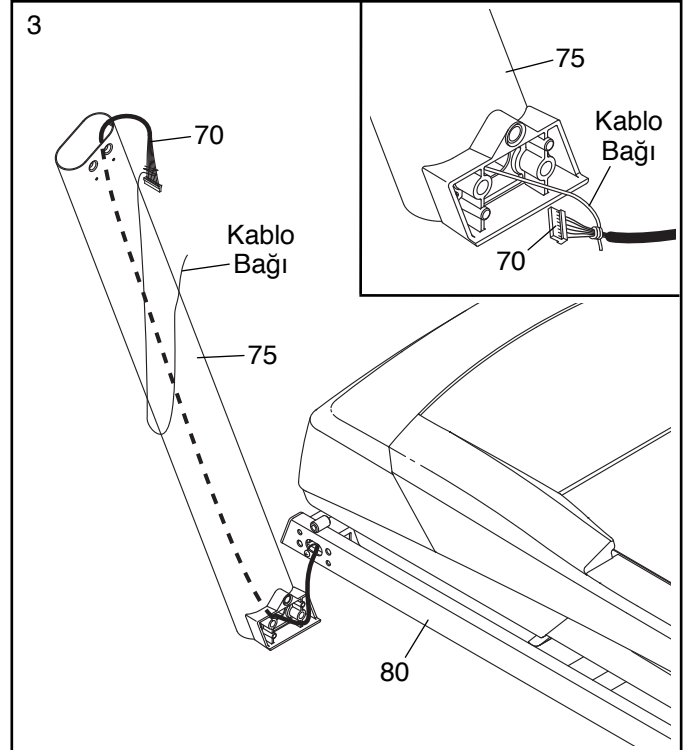
Bir Taban Kapağını (77) Tabanın (80) her iki tarafına bastırın.

Ek çizime bakın. Plastik bağı Dikey Direk Kablosuna (70) yakın taraftan kesin. **Dikey Direk Kablosuna zarar vermemeye özen gösterin.**



3. Sol Dikey Direğini (75) belirleyin. Yanınızda Sol Dikey Direği Tabana (80) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun.

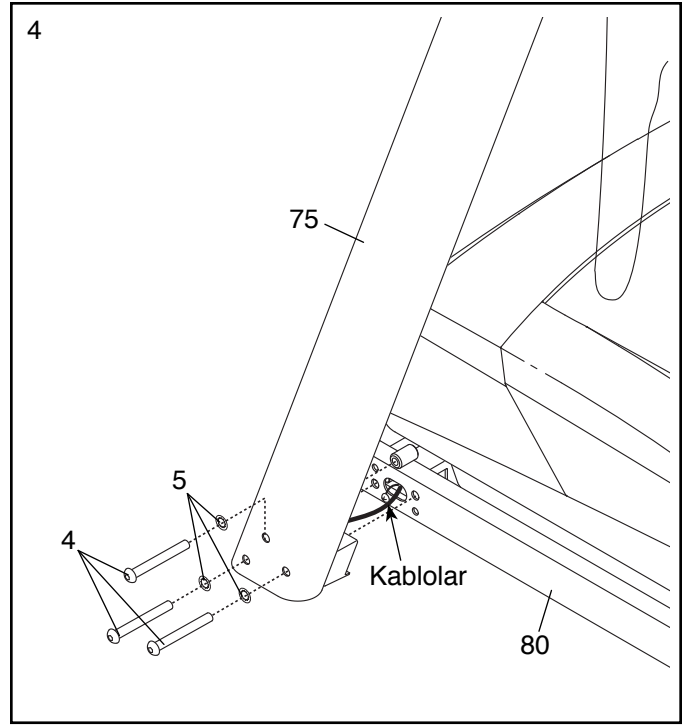
Ek çizime bakın. Sol Dikey Direkteki (75) kabloyu Dikey Direk Kablosunun (70) ucuna sağlam şekilde bağlayın. Sonra, kablo başının diğer ucunu Sol Dikey Direk Kablosunun içerisinden çekerek Dikey direk Kablosunu Sol Dikey Kablosunun ucuna yerleştirin.



4. İkinci bir kişinin yardımıyla, Sol Dikey Direği (75) Tabana (80) yakın tutun. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin.**

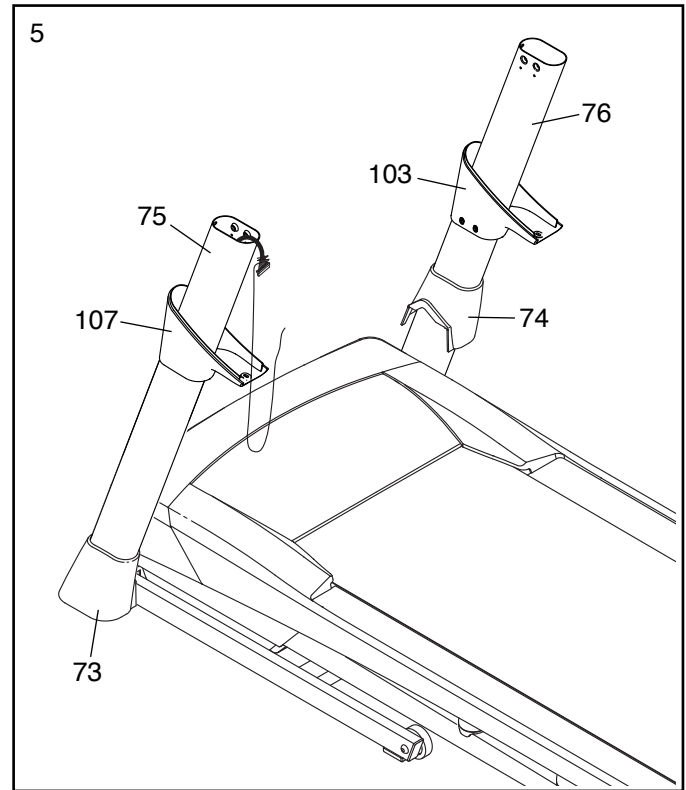
Üç adet 3/8" x 4" Vidayı (4) üç adet 3/8" Yıldız Puluyla (5) Sol Dikey Direk (75) ve Taban (80) içinde doğru kısmen sıkın; **Vidaları henüz tam olarak sıkmayın.**

Sağ Dikey Direği (gösterilmiyor) aynı şekilde takın. Not: Sağ tarafta herhangi bir kablo bulunmamaktadır.

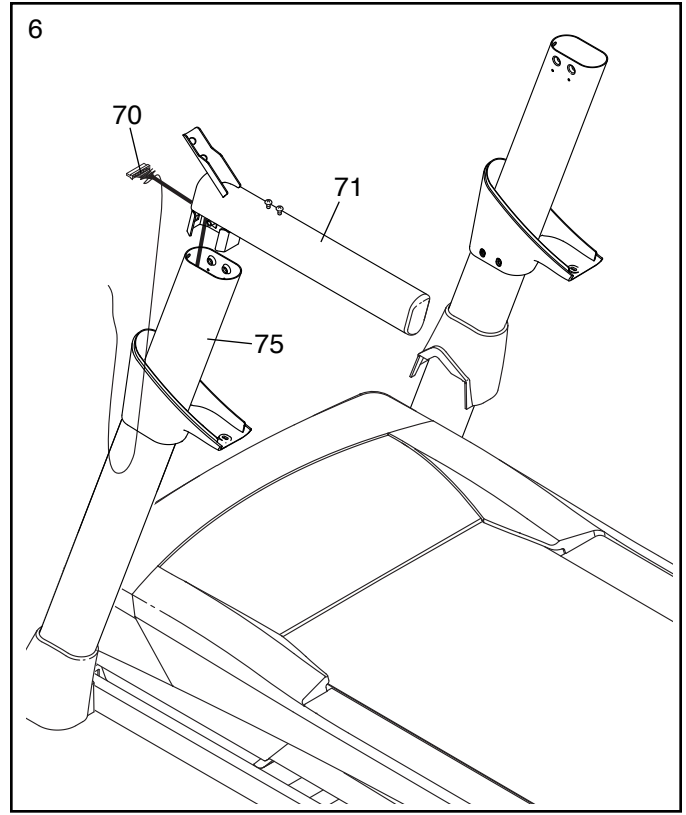


5. Sol Taban Kapağını (73) ve Sağ Taban Kapağını (74) bulun. Sol Taban Kapağını Sol Dikey Direğe (75) doğru kaydırın. Sağ Taban Kapağını Sağ Dikey Direk (76) üzerine doğru kaydırın. **Taban Kapakları henüz yerlerine bastırmayın.**

Sol Dikey Direk Kapağını (107) ve Sağ Dikey Direk Kapağını (103) bulun. Sol Dikey Direk Kapağını Sol Dikey Direğe (75) kaydırarak takın. Sağ Dikey Direk Kapağını Sağ Dikey Direk (76) üzerine doğru kaydırın.



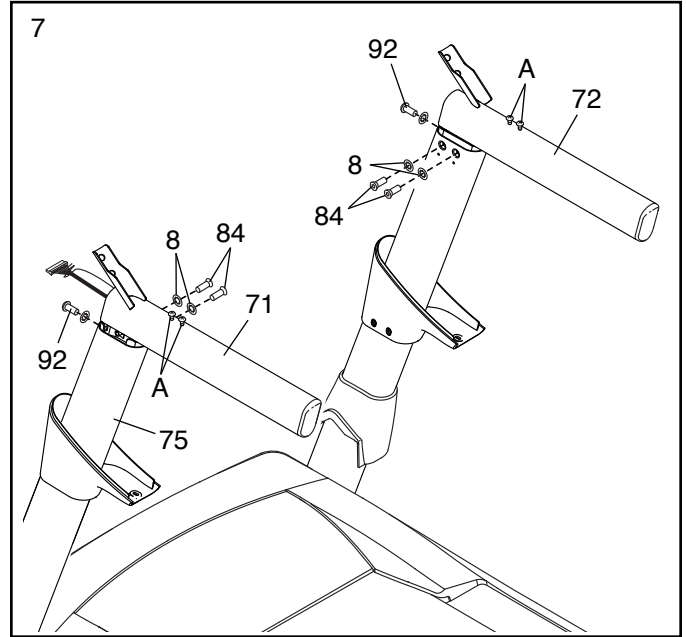
6. Sol Tutacı (71) bulun ve Sol Dikey Direğe (75) yakın tutun. Dikey Direk Kablosunu (70) Sol Tutacağın dibindeki destek içine sokun. Dikey Direk Kablosunu Sol Tutacağın ucundan çekin.



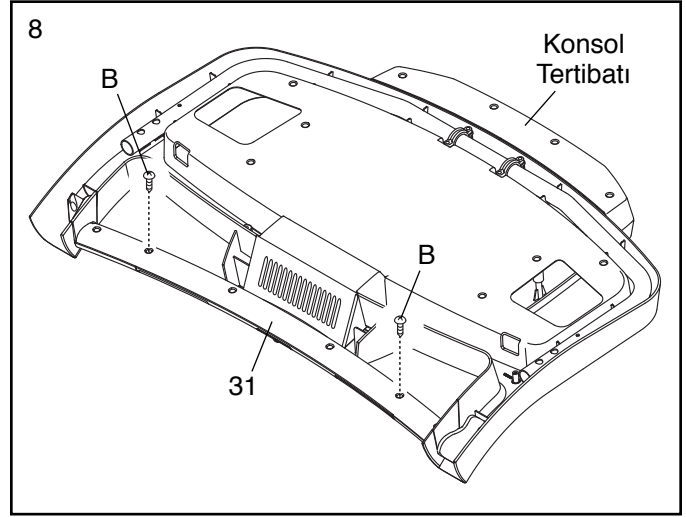
7. Sol Tutacı (71) Sol Dikey Direğe (75) iki adet 5/16" x 1" Vida (84), üç adet 5/16" Yıldız Pulu (8) ve bir adet 5/16" x 1" Yuvarlak Başlı Vida (92) bağlayın. **Vidaları şimdilik gevşek bırakın.**

Sağ Tutacı (72) aynı şekilde takın.

Belirtilmiş dört adet vidayı çıkartın ve artın (A).



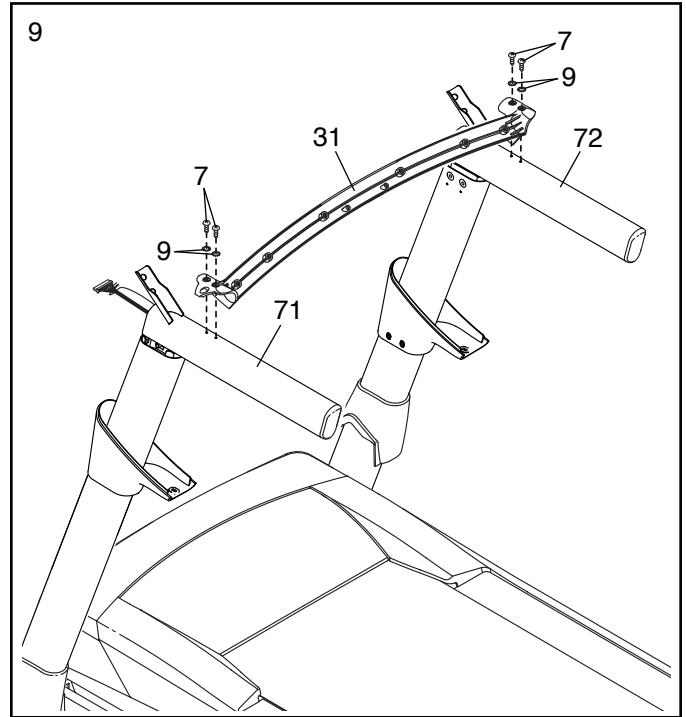
8. Konsol tertibatının çizilmesini önlemek için konsol tertibatının yüzünü yumuşak bir yüzeye koyun. Belirtilmiş iki vidayı çıkartın ve atın (B). Sonra, Üst Çubuğu (31) kaldırın.



9. **ÖNEMLİ: Üst Çubuğun (31) hasar görmesini önlemek için güç aletleri kullanmayın ve #10 x 3/4" Vidaları (7) fazla sıkmayın.**

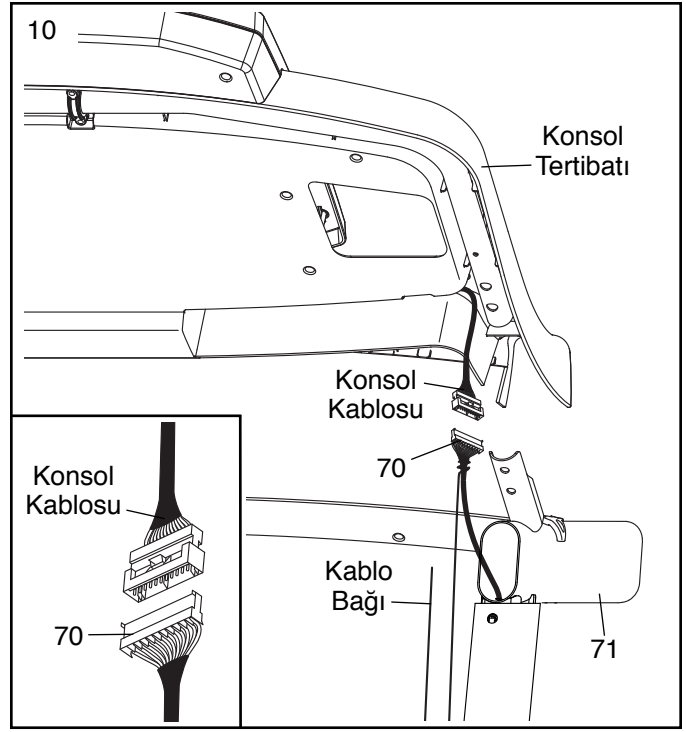
Üst Çubuğu (31) gösterilen şekilde yönlendirin. Üst Çubuğu Tutacılara (71, 72) dört adet #10 x 3/4" Vidayla (7) ve dört adet #10 Yıldız Puluyla (9) bağlayın. **Dört Vidanın tamamını yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

Dört adet 5/16" x 1" Vida (5) ve iki adet 5/16" x 1" Yuvarlak Başlı Vida (4) iyice sıkın.



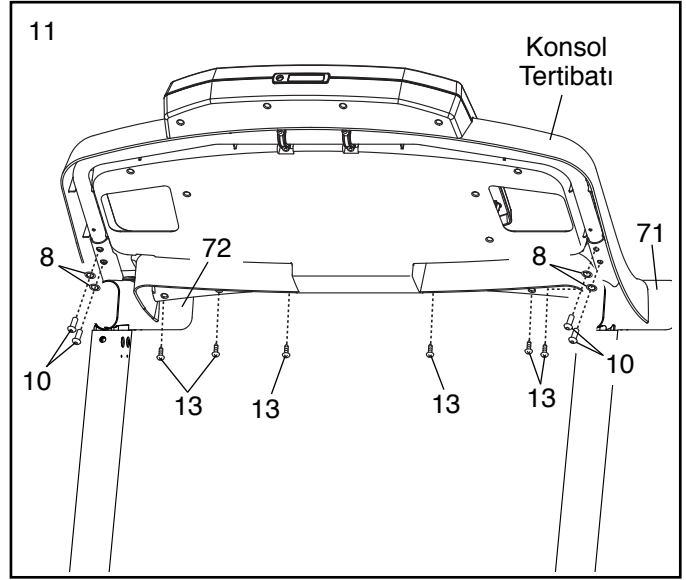
10. İkinci bir kişinin yardımıyla, konsol tertibatını Sol Tutaca (71) yakın tutun.

Dikey Direk Kablosunu (70) konsol kablosuna bağlayın. **Ek çizime bakın. Konektörler, yerlerine doğru birlikte kolay şekilde kaymalı ve yerlerine oturmalıdır.** Oturmadıkları takdirde, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLERİ DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLAMAZSANIZ, CİHAZIN ELEKTRİK AKSAMINI AÇTIĞINIZDA KONSOL HASAR GÖREBİLİR.** Dikey Direk Kablosundan kablo bağını sökün.



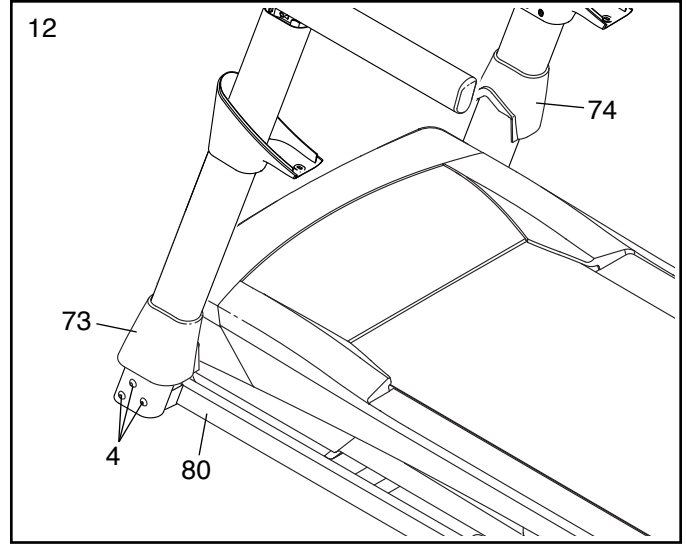
11. Sol Tutaç (71) ve Sağ Tutaç (72) üzerindeki konsol tertibatını ayarlayın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin.** Dikey Direk Kablonun (gösterilmiyor) fazlalıklarını Sol Tutaç içerisine sokun.

Konsol Tertibatını altı adet #8 x 1/2" Vida (13), dört adet 5/16" x 5/8" Vida (10), ve dört adet 5/16" Yıldız Puluyla (8) takın. **On Vidanın tamamını yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

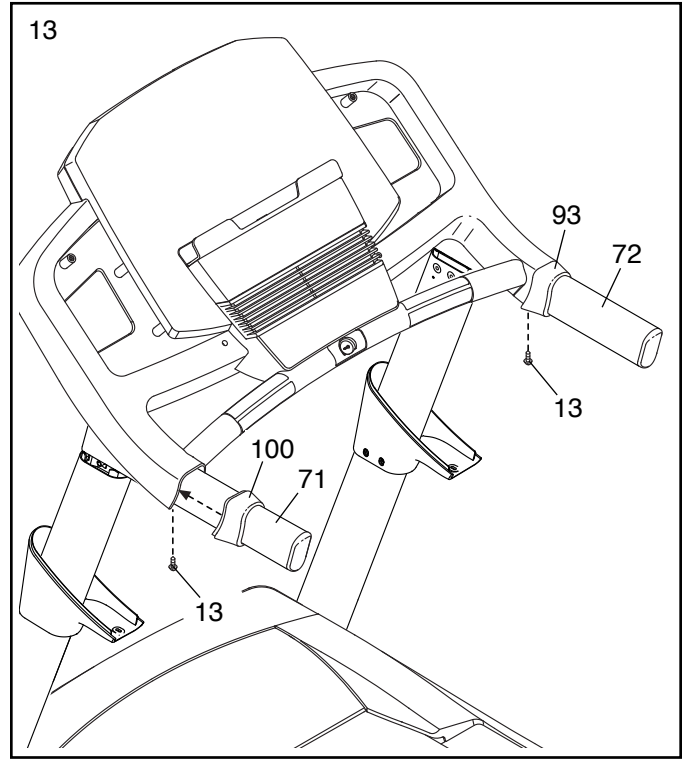


12. Ardından, altı adet 3/8" x 4" Vidayı (4) tamamen sıkın (yalnızca bir taraf gösterilmiştir).

Sol ve Sağ Taban Kapaklarını (73, 74) Tabana (80) doğru yerlerine oturana kadar bastırın.

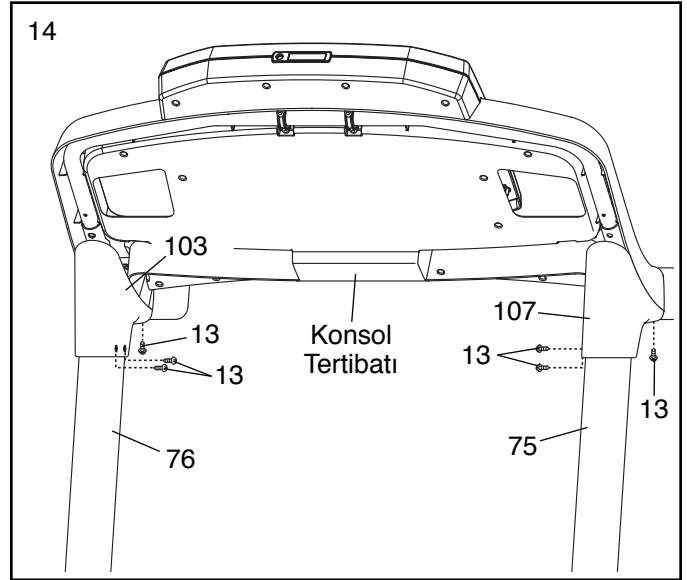


13. Sol Tutaç Kapağını (100) Sol Tutaca (71) doğru kaydırın. Sağ Tutaç Kapağını (93) Sağ Tutaç (72) üzerine doğru kaydırın. Tutaç Kapaklarını iki adet #8 x 1/2" Vidayla (13) monte edin.

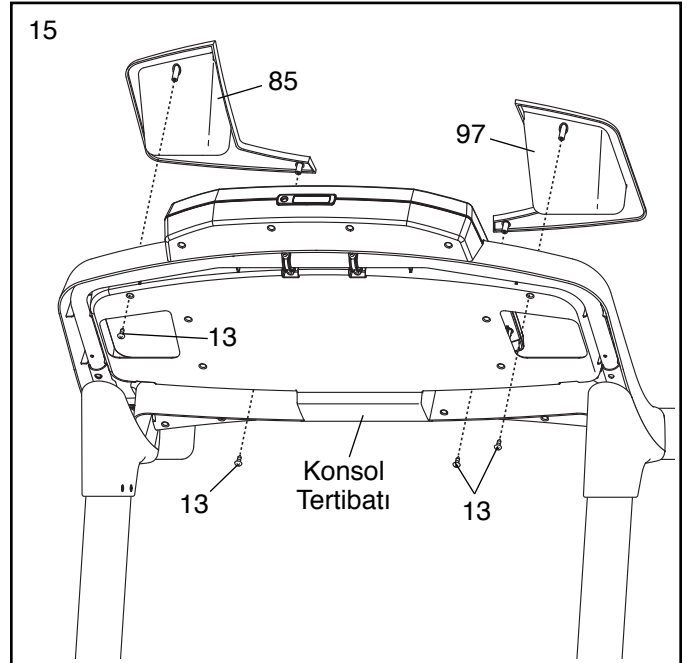


14. Sol Dikey Direk Kapağını (107) konsol tertibatına yaslayarak tutun. Sol Dikey Direk Kapağındaki deliklerle Sol Dikey Direkteki (75) delikleri hizalayın. Sol Dikey Direk Kapağını üç adet #8 x 1/2" Vidayla (13) takın.

Sağ Dikey Direk Kapağını (103) Sağ Dikey Direğe (76) aynı şekilde takın.

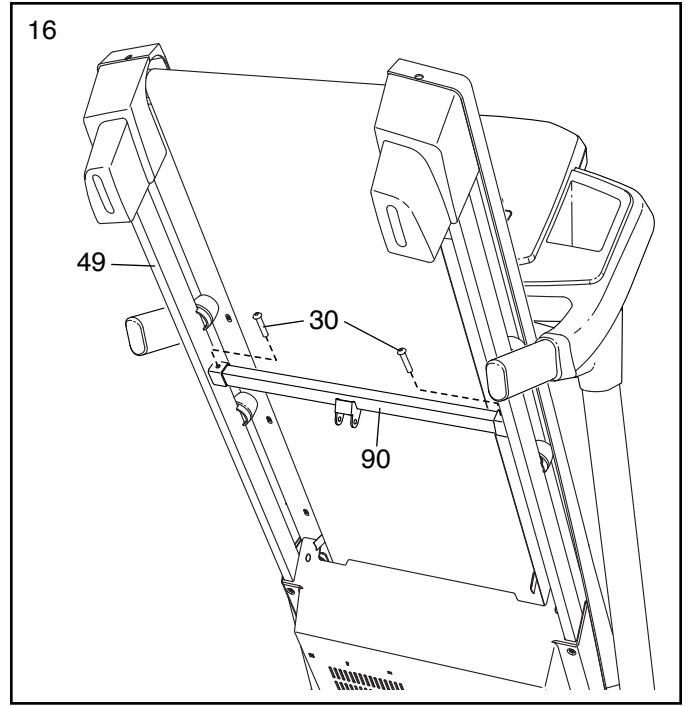


15. Sol ve Sağ Tepsileri (97, 85) konsol tertibatına dört adet #8 x 1/2" Vida (13) ile takın.



16. Ana Gövdeyi (49) gösterilen pozisyona yükseltin. **Bir sonraki  montaj adımı tamamlanana kadar yanınızda Ana Gövdeyi tutacak ikinci bir kişi olsun.**

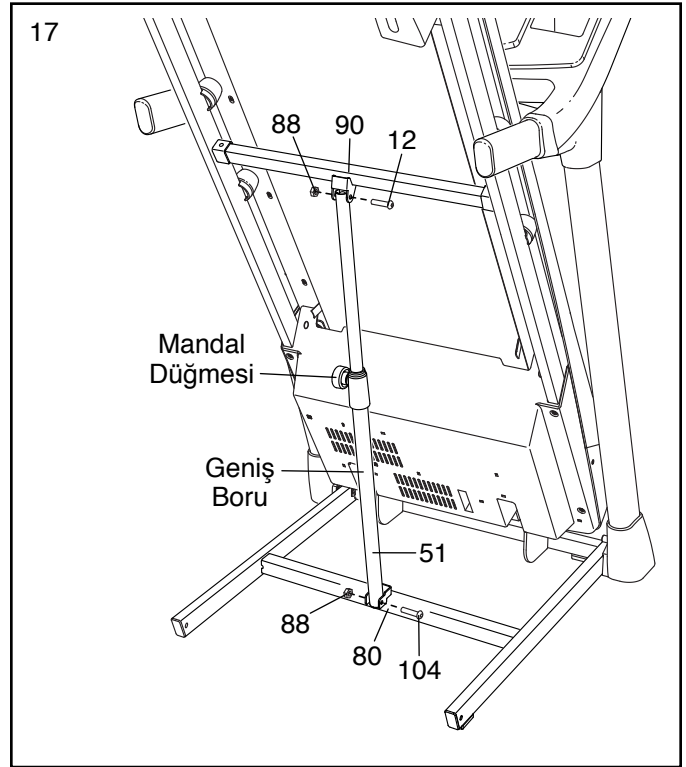
Gövde st çubuğunu (90) Gövdeye (49) iki adet 1/4" x 1 3/4" Vida (30) ile monte edin.



17. Depolama Mandalını (51) geniş boru ve mandal düğmesi gösterilen pozisyonda olacak şekilde yönlendirin.

Depolama Mandalının (51) alt ucunu Tabana (80) bir adet M8 x 50mm Cıvatası (104) ve bir adet M8 Somunu (88) ile bağlayın.

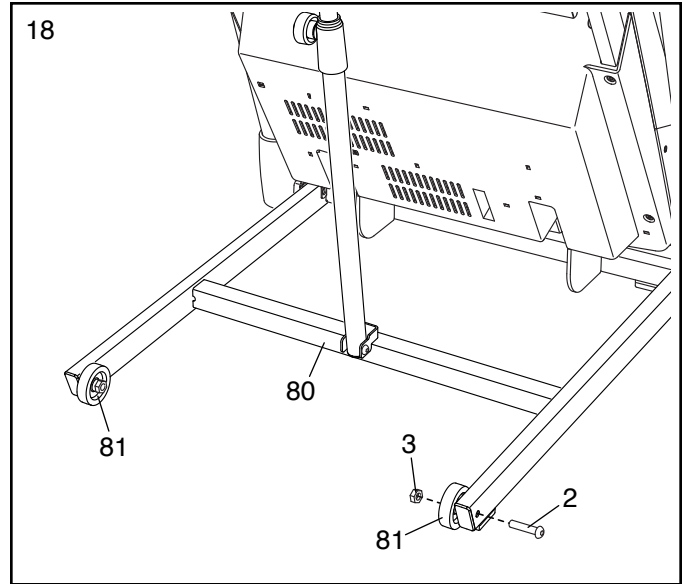
Depolama Mandalının (51) alt ucunu Gövde st çubuğunu (90) bir adet M8 x 45mm Cıvatası (12) ve bir adet M8 Somunu (88) ile bağlayın.



18. Bir Tekerleği (81) bir adet 3/8" x 2 1/2" Cıvata (2) ve bir adet 3/8" Somun (3) ile Taban'a (80) bağlayın. **Somunları fazla sıkmayın; Tekerleğin rahatça dönebilmesi gerekir.**

Diğer Tekerleği (81) Tabanın (80) diğer tarafına aynı şekilde takın.

Ana Gövdeyi (gösterilmemiştir) indirin (bkz. Sayfa 27 KOşU BANDI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA).



19. **Koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılmış olmasına dikkat edin.** Koşu bandı üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Not: Pakete, fazladan malzeme konulmuş olabilir. Verilen alyan anahtarını güvenli bir yerde saklayın; alyan anahtarı yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. Sayfa 29 ve 30).

KALP HIZI MONİTÖRÜ

KALP HIZI MONİTÖRÜNÜ TAKMA

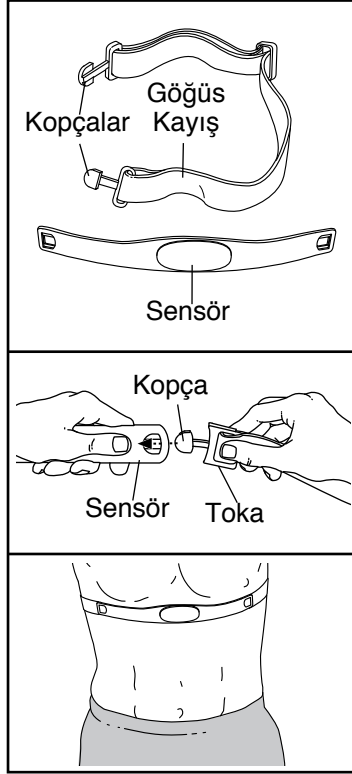
Kalp hızı monitörü göğüs kayışı ve sensörden oluşur. Göğüs kayışının bir ucundaki kopçayı, sensörün bir ucundaki deliğe gösterildiği şekilde takın. Ardından, göğüs kayışı tokasının altındaki sensörün ucuna basın. Kopça, sensörün ön kısmıyla aynı hizada olmalıdır.

Kalp hızı monitörü elbiselerinizin altında, derinize sıkı temas edecek şekilde takılmalı. Gösterilen yerden kalp hızı monitörünü göğsünüzün etrafına sarın. Logonun hemen yukarı doğru baktığından emin olun. Ardından, göğüs kayışının diğer ucunu sensöre takın. Gerekirse, göğüs kayışının uzunluğunu ayarlayın.

Sensörü vücudunuzdan bir kaç santim uzağa doğru çekin ve ince kapaklarla kaplanmış iki elektrot alanını bulun. Elektrot alanlarını ıslatmak için tükürük ya da kontak lens solüsyonu gibi tuzlu solüsyonlar kullanın. Ardından, sensör ünitesini göğsünüze yaslı olan konuma tekrar getirin.

ÖZEN GÖSTERME VE BAKIM

- Her kullanım sonrasında sensörü yumuşak bir havluyla tamamen kurulayın. Nem sensörü çalışır durumda tutabileceğinden, pil ömrünü kısaltabilir.
- Kalp hızı monitörünü ılık ve kuru yerde muhafaza edin. Kalp hızı monitörünü plastik poşet ya da nemi hapseden diğer taşıyıcı kaplarda muhafaza etmeyin.



- Kalp hızı monitörünü uzun süreli olarak güneş ışığına maruz bırakmayın; 50° C üzeri ya da -10° C altındaki sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Kalp hızı monitörünü kullanırken ya da muhafaza ederken sensörü aşırı şekilde bükmeyin ya da esnetmeyin.
- Sensörü temizlemek için nemli bir bez ve az miktarda yumuşak bir sabun kullanın. Ardından, sensörü nemli bir bezle silin ve yumuşak bir havluyla tamamen kurulayın. Temizlemek için asla alkol, aşındırıcı ya da kimyevi maddeler kullanmayın. Göğüs kayışını elle yıkayıp, açık havada kurutun.

SORUN GİDERME

Kalp hızı monitörü düzgün şekilde çalışmıyorsa, aşağıdaki adımları deneyin.

- Kalp hızı monitörünü solda gösterildiği şekilde taktığınızdan emin olun. Gösterildiği şekilde takıldığı halde kalp hızı monitörü çalışmıyorsa, göğsünüz üzerinde hafifçe aşağı ya da yukarı doğru oynatın.
- Kalp atışı ölçümleri terleme başlayana kadar görünmüyorsa, elektrot alanlarını yeniden ıslatın.
- Konsolun kalp atış hızı ölçümlerinizi göstermesi için, konsoldan bir kol mesafesi uzaklığında olmalısınız.
- Sensörün arkasında bir pil kapağı varsa, pili aynı tip yeni pille değiştirin.
- Kalp hızı monitörü normal kalp ritmi olanlar için tasarlanmıştır. Kalp atış hızı ölçüm sorunları, erken ventriküler kasılmalar (pvc's), hızlı atım sıçramaları ve ritim bozuklukları gibi sağlık sorunlarından kaynaklanabilir.
- Kalp hızı monitörü yüksek güç kabloları ya da diğer enerji kaynaklarının sebep olacağı manyetik parazitlerden etkilenebilir. Probleme manyetik parazitin neden olmasından şüpheleniyorsanız, kondisyon ekipmanının yerini değiştirmeyi deneyin.

ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA

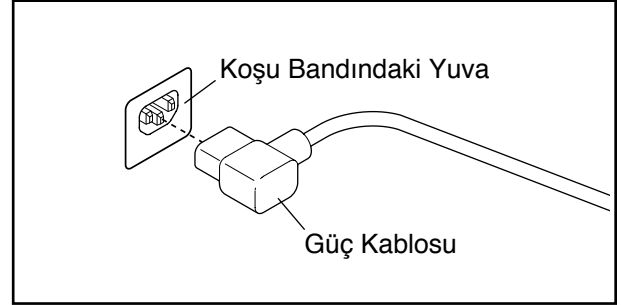
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

Bu ürün topraklanmalıdır. Arıza yapması ya da bozulması durumunda topraklama elektrik çarpması riskini azaltmak için elektrik akımına karşı en az direniş yolunu sağlar. Bu ürün bir ekipman-topraklama kondüktörü ve bir topraklı prizli güç kablosuyla donatılmıştır. **ÖNEMLİ: Güç kablosu hasar görmüşse, üreticinin önerdiği güç kablosuyla değiştirilmelidir.**

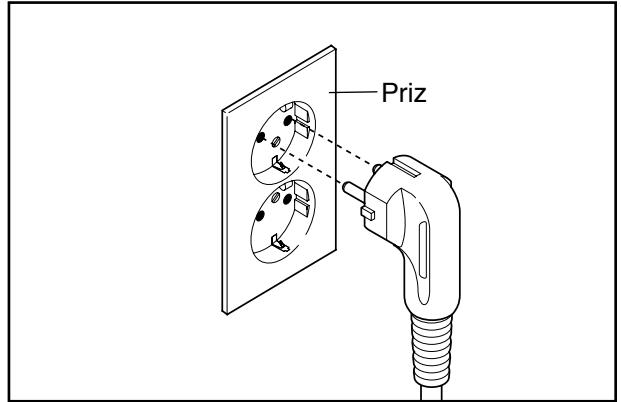
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir priz taktırın.

Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

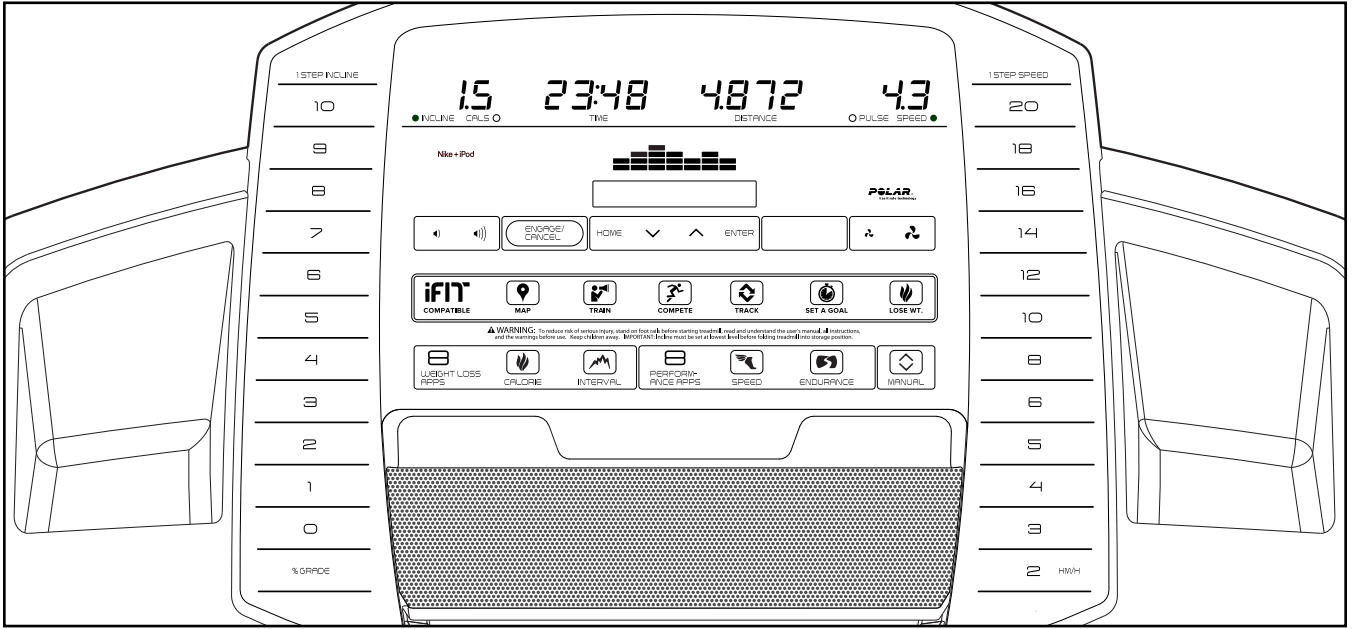
1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



2. Güç kablosunu, tüm yerel yasa ve düzenlemelere göre monte edilmiş ve topraklanmış uygun bir elektrik prizine takın.



KONSOL ŞEMASI



İKAZ ETİKETLERİNİN UYGULANMASI

Konsol üzerindeki İngilizce ikaz etiketlerinin yerini bulun. Diğer dillerdeki aynı ikazlar, ikaz etiketleri sayfasında bulunabilir. Türkçe olan ikaz etiketlerini Konsola uygulayın.

KONSOL ÖZELLİKLERİ

Koşu bandı egzersiz programlarınızı daha etkili ve eğlenceli kılmak üzere tasarlanmış etkileyici çeşitli özellikleri sunar. Konsolun manüel modunu kullandığınızda, koşu bandının hızını ve eğimini sadece bir düğmeye dokunarak değiştirebilirsiniz. Siz egzersizinizi yaparken konsol size anlık egzersiz geri bildirimi sunacaktır. Hatta kalp hızı monitörü çubuğunu veya göğüs kalp hızı monitörünü kullanarak, kalp atış hızınızı da ölçebilirsiniz.

Ek olarak konsolda, çeşitli egzersizler bulunmaktadır. Her antrenman, size etkili bir egzersiz çalışmasında rehberlik yapmak üzere koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder.

Konsolda ayrıca koşu bandınızın kablosuz ağınlı isteye bağlı iFit modülü aracılığıyla iletişim kurmanızı sağlayan iFit modu özelliği bulunmaktadır. iFit moduyla, kişiselleştirilmiş antrenmanlar indirebilir, kendi antrenmanlarınızı oluşturabilir, antrenman sonuçlarınızı takip edebilir, diğer iFit kullanıcılarına karşı yarışabilir ve daha başka birçok özelliğe erişebilirsiniz. **İstediğiniz an iFit modülü satın almak için www.iFit.com internet adresini ziyaret edin ya da bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.**

İsteğe bağlı SYNC ile Nikeplus.com'a da bağlanabilirsiniz. SYNC ile sonuçlarınızı analiz edecek ve kondisyon hedeflerinize doğru kat ettiğiniz gelişmeyi izleyecek bir dizi araç kullanabilirsiniz. **İstediğini an SYNC satın almak için, kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.**

Egzersiz yaparken favori antrenman müziğiniz ya da sesli kitabınızı konsolun ses sisteminden bile dinleyebilirsiniz.

Cihazı çalıştırmak için, bkz. sayfa 20. Manüel modu kullanmak için, bkz. sayfa 20. Bir hedef oluşturma egzersiz programından yararlanmak için, bkz. sayfa 22. Dahili bir egzersiz programını kullanmak için, bkz. sayfa 23. Bir iFit egzersiz programından yararlanmak için, bkz. sayfa 24. Bilgi modunu kullanmak için, bkz. sayfa 25. Ses sistemini kullanmak için, bkz. sayfa 26. EŞLEŞMEYİ kullanmak için, bkz. sayfa 26.

Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Seçilen ölçü birimini bulmak için, sayfa 25'deki BİLGİ MODU'na bakın. Anlaşılabilir olması adına, bu kılavuzda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

ÖNEMLİ: Konsol üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Yürüme platformunun hasar görmesini önlemek için, koşu bandını kullanırken temiz spor ayakkabıları giyin. Koşu bandını ilk kez kullanırken, yürüme bandının hizalamasına dikkat edin ve gerekirse yürüme bandının ortalayın (bkz. Sayfa 30).

GÜCÜ AÇMA

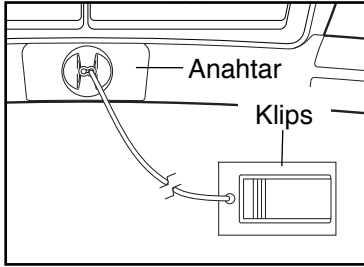
ÖNEMLİ: Koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, gücü açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. Sayfa 18). Sonra, koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç tuşunu bulun. Güç düğmesinde sıfırlama konumuna basın.



ÖNEMLİ: Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Ekranlar siz güç kablosunu takar takmaz ışık veriyorsa, güç düğmesindeki sıfırlama konumuna basın, böylece demo modu açılmış olacaktır. Demo modunu kapatmak için, Stop (Durdur) düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 25'teki BİLGİ MODU'na bakın.

Sonra, koşu bandının ayaklıkları üzerinde durun. Anahtara bağlı klipsi bulun ve klipsi elbiselerin bel kısmına tutturun. Ardından, anahtarı konsola takın.



Kısa bir süre sonra ekran ışıkları yanacaktır. **ÖNEMLİ:** Acil bir durumda, anahtar konsoldan çekilebilir ve bu da yürüme bandının yavaşlamasına ve durmasına sebep olur. Klipsi geriye doğru dikkatlice birkaç adım atarak test edin; anahtar konsoldan çekilmiyorsa, klipsin konumunu ayarlayın.

MANUEL MODU KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. sol tarafta GÜCÜ AÇMA bölümü.

2. Manüel modu seçin.

Manüel mod seçili değilse, konsol üzerindeki Manual düğmesine basın.

3. Yürüme bandını başlatın.

Yürüme bandını başlatmak için, Start (Başlat) düğmesine ve ardından Speed (Hız) artırma düğmesine ya da numaralandırılmış 1 Step Speed (Tek Adımdan Hızlandırma) düğmelerinden birine basın.

Başlat düğmesine veya Speed artırma düğmesine basarsanız, yürüme bandı 2 km/saat hızla hareket etmeye başlar. Egzersiz yaptıkça, Speed artırma ve azaltma düğmelerine basarak, yürüme bandının hızını dilediğiniz şekilde değiştirin. Her bir düğmeye basmanızda, hız ayarı 0,1 Km/Sa hızında değişecektir; düğmeyi basılı tutarsanız, hız ayarı 0,5 Km/S'in katları şeklinde değişecektir. Not: Düğmeye bastıktan sonra yürüme bandının seçilen hız ayarına ulaşması kısa bir süre alabilir.

Numaralandırılmış 1 Step Speed düğmelerinden birine basarsanız, yürüme bandı istenilen hıza erişene kadar aşamalı olarak hızı değiştirecektir.

Yürüme bandını durdurmak için Stop (Durdur) düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Yürüme bandını tekrar başlatmak için Start düğmesine ya da Speed artırma düğmesine basın.

4. Koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

Koşu bandının eğimini değiştirmek için, Incline (Eğim) artırma veya azaltma düğmelerine ya da numaralandırılmış 1 Step Incline (Tek Adımda Eğim) düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarına aşamalı olarak getirilecektir.

5. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Matris: Manuel modu seçtiğinizde, matris, 400 m (1/4 mil) mesafeyi temsil eden bir parkuru göstermektedir. Siz egzersiz

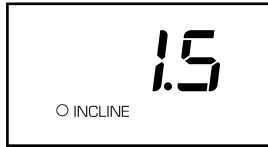
yapmaya devam ettikçe göstergeler, tüm parkur görüntülenene dek, pist boyunca birbiri ardına ilerleyecektir. Ardından parkur görüntüden kaybolacak ve göstergeler yeniden birbiri ardına görünmeye başlayacaktır.



Calories/Incline (Kalori/Eğim) ekranı:

Bu ekran, yakıtığınız yaklaşık kalori miktarını görüntüleyecektir.

Ekran aynı zamanda koşu bandının eğiminin her değişiminde koşu bandının eğimini birkaç saniye için gösterecektir.



Time (Zaman) ekranı:

Zaman ekranı geçen zamanı gösterecektir.

Not: Bir yerleşik antrenman seçildiğinde ekran, antrenmanda geçen süre yerine kalan süreyi görüntüleyecektir.



Distance (Mesafe)

ekranı: Bu ekran yürüdüğünüz ya da koşmuş olduğunuz mesafeyi gösterecektir.



Speed/Pulse (Hız/

Nabız) ekranı: Bu ekran yürüme bandının hızını gösterecek. Bu ekran aynı zamanda kalp hızı monitörünü kullandığında (bkz. adım 6/sayfa 22), ekran ayrıca kalp atış hızınızı da görüntüleyecektir.



Orta ekran: Bu ekran antrenman talimatlarını gösterecek.

Başlat moduna dönmek için Ana Sayfa düğmesine basın (başlat modunu ayarlamak için bkz. Sayfa 25'te BİLGİ MODU) Gerekirse Ana Sayfa düğmesine tekrar basın.

iFit modülü

www.iFit.com'a bağlıyken, ekranın üst kısmına yakın bir yerde iFit simgesi yanacaktır.



SYNC konsola

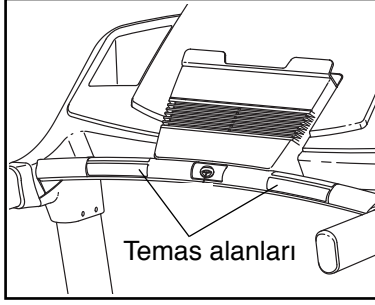
bağlıyken, Nike+iPod simgesi ekranın üst kısmına yakın bir yerde yanacak.



Ekranları sıfırlamak için Durdur düğmesine basın, anahtarı çıkartın ve sonra tekrar takın.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

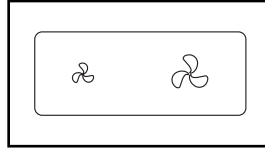
Kalp hızı monitörü çubuğunu kullanmadan önce, nabız çubuğunun metal temas noktalarındaki plastik kaplamaları çıkartın. Ayrıca ellerinizin temiz olduğundan da emin olun.



Kalp atış hızınızı ölçmek için **ayaklıklarda durun** ve nabız çubuğunu avuç içlerinizle metal temas noktalarından tutun; **ellerinizi oynatmayın**. Nabzınız tespit edildiğinde, çok sayı düz çizgi görünecek ve ardından kalp hızınız görüntülenecektir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas alanlarını yaklaşık 15 saniye kesintisiz olarak kavramalısınız.**

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Fanın çoklu hız ayar seçenekleri bulunmaktadır. Bir fan hızı seçmek ya da fanı kapatmak için Fan artırma veya azaltma düğmesine peş peşe basın. Not: Yürüme bandı durduğunda fan açıksa, fan bir kaç dakika sonra otomatik olarak kapanacaktır.



8. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Ayaklıkların üzerine çıkın, Stop (Durdur) düğmesine basın ve **koşu bandı eğimini yüzde 0 ayarına getirin**. Eğim yüzde 0 ayarda olmalıdır, yoksa depolama konumuna katlarken koşu bandına hasar verebilirsiniz. Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkartın ve güvenli bir yere koyun.

Koşu bandı kullanmayı bitirdiğinizde, güç düğmesini kapatma konumuna getirin ve fişi prizden çıkarın. **ÖNEMLİ: Bunu yapmazsanız, koşu bandının elektrikli parçaları erken yıpranabilir.**

HEDEF AYARLAMALI ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 20'deki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Bir hedef belirlemeli antrenmanı seçin.

Bir kalori, zaman veya mesafe hedef belirleme antrenmanı seçmek için ekrandaki Set A Goal (Hedef Belirle) düğmesine peş peşe basın.

Bir kullanıcı seçmek için Enter düğmesinin yanındaki artırma azaltma düğmelerine basın. Antrenman için hızı ve eğimi seçmek için hız ve eğim düğmelerine basın. Ekran seçili antrenmanın süresini, mesafesini ve antrenman boyunca yakacağın yaklaşık kalori miktarını gösterecek.

3. Antrenmanı başlatın.

Egzersiz Programını başlatmak için Start (Başla) düğmesine basın. Düğmeye bastıktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlayacak. Çubukları kavrayın ve yürümeye başlayın.

Antrenmanı manüel modla aynı şekilde çalışacak (bkz. Sayfa 20 ile Sayfa 22 arası).

Antrenman, siz belirlediğiniz hedefe ulaşıncaya kadar devam edecek. Yürüme bandı ardından durma noktasına kadar yavaşlayacaktır.

Not: Kalori hedefi antrenman esnasında yakacağınız kalori miktarı tahminidir. Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınız gibi çeşitli öğelere bağlı olacaktır.

DAHİLİ BİR ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 20'deki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Dahili bir antrenman seçin.

Dahili bir antrenmanı seçmek için, Calorie (Kalori) düğmesine, Interval (Aralık) düğmesine, Speed (Hız) ya da Endurance (Dayanıklılık) düğmesine istenilen antrenman görüntülenene kadar peş peşe basın.

Yerleşik bir antrenmanı seçtiğinizde, ekranlar seçili antrenmanın maksimum eğimini, süresini, mesafesini, maksimum hızını ve adını gösterecek. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili matriste görünecektir. Bir kalori antrenmanı seçerseniz, yaklaşık yakacağınız kalori miktarı antrenmanın adı kısmında görüntülenecektir.

3. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için Start (Başlat) düğmesine ya da Speed artırma düğmesine basın. Düğmeye bastıktan kısa bir süre sonra, koşu bandı antrenmanın ilk hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır. Çubukları kavrayın ve yürümeye başlayın.

Her antrenman bölümlere ayrılmıştır. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğim ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı hız ve/veya eğim ayarı programlanabilir.

Profil, antrenman boyunca kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecektir. Profilin yanıp sönen bölümü, egzersiz programının o andaki bölümünü temsil eder. Yanıp sönen bölümün yüksekliği, o andaki bölüm için hız ayarını belirtir. Her bölümün sonunda, bir dizi sinyal sesi duyulacak ve profilin bir sonraki bölümü yanıp sönmeye başlayacaktır. Bir sonraki bölüm için yeni bir hız ve/veya eğim ayarı programlanmışsa, yeni hız ve/veya eğim ayarı sizi uyarmak amacıyla bir kaç saniye için ekranda görünecek ve koşu bandı otomatik olarak yeni hız ve/veya eğim ayarına gelecektir.



Antrenman, profilin son bölümü ekranda yanıp sönene ve son bölüm bitene kadar bu şekilde devam edecektir. Yürüme bandı ardından durma noktasına kadar yavaşlayacaktır.

Not: Kalori hedefi antrenman esnasında yakacağınız kalori miktarı tahminidir.

Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınız gibi çeşitli öğelere bağlı olacaktır. Buna ek olarak, antrenman sırasında koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınızı kalori miktarı bundan etkilenecektir.

Antrenmanın herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Speed ya da Incline (Eğim) düğmelerine basmak suretiyle manüel olarak devre dışı bırakabilirsiniz; **ancak, antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında koşu bandı bir sonraki bölümün hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.**

Antrenmanı herhangi bir anda durdurmak için, Stop (Durdur) düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Start düğmesine ya da Speed artırma düğmesine basın. Yürüme bandı 2 km/saat hızla hareket etmeye başlayacaktır. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı, bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. Adım 5/Sayfa 21.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Adım 6/Sayfa 22.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Adım 7/Sayfa 22.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Adım 8/Sayfa 22.

IFIT EGZERSİZ PROGRAMI KULLANIMI

Not: Bir iFit antrenmanı kullanmak için isteğe bağlı bir iFit modülünüz olması gerekir. **İsteğiniz an iFit modülü satın almak için www.iFit.com internet adresini ziyaret edin ya da bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.** Ayrıca, USB girişli ve internete bağlı bir bilgisayara da erişiminiz olmalıdır. Ayrıca SSID yayını etkinleştirilmiş 802.11b/g/n routerlı bir kablosuz ağa erişiminizin olması gerekir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir). Bir iFit.com üyeliği de zorunludur. Not: www.iFit.com adresinin konuşma dilinizdeki versiyonu bulunmayabilir.

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 20'deki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. iFit modülünü konsola takın.

iFit modülünü yerleştirmek için, iFit modülüyle gelen talimatlara bakınız.

ÖNEMLİ: Maruz kalma gereksinimlerini yerine getirmek için, iFit modülündeki anten ve verici tüm etrafında bulunanlardan en az 20 cm mesafede bulunmalı ve başka bir anten ya da vericiye yakın ya da bağlı olmamalıdır.

3. Bir kullanıcı seçin.

Birden fazla kullanıcı kayıtlıysa, iFit ana ekranında kullanıcılar arasında geçiş yapabilirsiniz. Bir kullanıcı seçmek için Enter düğmesinin yanındaki artırma azaltma düğmelerine basın.

4. Bir iFit antrenmanı seçin.

Bir iFit antrenmanı seçmek için iFit düğmelerinden birine basın. Antrenmanları indirmeye başlamadan önce, söz konusu antrenmanı www.iFit.com adresindeki zaman çizelgenize eklemelisiniz.

Zaman çizelgenizde bulunan bir sonraki antrenmanı indirmek için iFit düğmesine basın. Zaman çizelgenizde ilgili türdeki bir sonraki antrenmanı indirmek için Map (Haritalarım), Train (Egzersiz) veya Lose Wt. (Kilo Ver) düğmelerinden birine basın. Daha önceden zamanladığınız bir yarışta yarışmak için Compete (Yarış) düğmesine basın. Antrenman geçmişinizi görüntülemek için Track (Takip Et) düğmesine basın. **iFit antrenmanları hakkında daha fazla bilgi için lütfen bkz. www.iFit.com.** Zaman çizelgenizde seçili tipte herhangi bir antrenman yoksa, zaman çizelgenizde bulunan bir sonraki antrenman indirilecektir.

Bir iFit antrenmanı seçtiğinizde, ekran antrenmanın süresini, yürüyeceğiniz ya da koşacağınız mesafeyi, yaklaşık yakacağınız kalori miktarını, antrenman adını gösterecektir. Bir yarışma antrenmanı seçerseniz, ekran yarışı başlatmak için geri sayım yapacaktır.

5. Antrenmanı başlatın.

Bkz. Adım 3/Sayfa 20.

Bazı antrenmanlar esnasında, bir sesli koç sesi antrenman süresince size rehberlik edecek. Sesli koçunuz için bir ses ayarı seçebilirsiniz (bkz. Sayfa 25'te BİLGİ MODU).

Antrenmanı herhangi bir anda durdurmak için, Durdur düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Başlat düğmesine ya da Hız artırma düğmesine basın. Yürüme bandı antrenmanın ilk bölümünde belirli hız ayarında hareket etmeye başlayacak. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

6. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. Adım 5/Sayfa 21.

7. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Adım 6/Sayfa 22.

8. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Adım 7/Sayfa 22.

9. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Adım 8/Sayfa 22.

iFit modu antrenmanları hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.iFit.com adresini ziyaret ediniz.

BİLGİ MODU

Konsolda, koşu bandı bilgilerini saklayan ve konsol ayarlarını kişiselleştirmenizi sağlayan bir bilgi modu özelliği bulunmaktadır.

Bilgi modunu seçmek için anahtarınız konsola takılıyken, Dur düğmesini basılı tutun ve ardından Dur düğmesini bırakın. Bilgi modu seçildiğinde, aşağıdaki bilgi görüntülenecektir:

Zaman ekranı koşu bandının toplam kullanım süresini saat olarak görüntüleyecektir.



Uzun mesafe ekranı, yürüme bandının kat ettiği toplam kilometreyi (ya da mili) görüntüleyecektir.



Bilgi modu seçiliyken, orta ekranda bulunan aşağıdaki seçeneklerden birini seçmek için Enter düğmesinin yanındaki azaltma düğmesine basın:

1. **UNITS (birimler):** Ölçü birimini değiştirmek için, Enter düğmesine basın. Mesafeyi mil cinsinden görmek için ENGLISH (İngilizce)'yi seçin. Mesafeyi kilometre cinsinden görmek için METRIC (metrik)'i seçin.
-
2. **DEMO MODE (demo modu):** Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Demo modu açıkken, güç kablosunu taktığınızda konsol normal olarak çalışacaktır, güç anahtarının sıfırlama kısmına basın ve anahtarı konsola takın. Ancak anahtarı çıkardığınızda, düğmeler çalışmasa da ekranların ışıkları yanık kalmaya devam edecektir. Demo modu açıksa, ON (açık) kelimesi orta ekranda görünecektir. Demo modunu açmak ya da

kapatmak için Enter düğmesine ya da Hız azaltma düğmesine basın.

3. **CONTRAST LVL (kontrast düzeyi):** Ekranların kontrast düzeyini ayarlamak için Eğim artırma ve azaltma düğmelerine basın. Ardından Enter (Giriş) düğmesine basın.

Bir modül bağlıysa, aşağıdaki ekranları da seçebilirsiniz:

4. **MODULE (modül):** Bir iFit modülü bağlıysa, ekran WIFI kelimesini gösterecektir. Bir USB modülü bağlıysa, ekran USB/SD kelimelerini gösterecektir. Bir SYNC bağlıysa, ekran NIKE+ kelimesini gösterecektir.
5. **AUDIO COACH (sesli koç):** Sesli koçu açmak ya da kapatmak için Enter düğmesine basın.

Bir iFit modülü bağlıysa, aşağıdaki ekranları da seçebilirsiniz:

6. **START MODE (başlat modu):** Anahtarı konsola taktığınızda ya da Ana Sayfa düğmesine bastığınızda başlat modu görünecektir. Manüel mod ya da iFit modu başlangıç modu olarak seçmek için Enter düğmesine peş peşe basın.
7. **CHECK WIFI (wifi kablosuz bağlantısını kontrol edin):** Enter düğmesine basın. Orta ekran yazılım sürüm numarasını, ağ SSID'sini (ağ adını), ağ şifreleme tipini, kablosuz ağ sinyal gücünü, modülün IP adresini, kayıtlı kullanıcı sayısını ve adlarını ve DNS sorgularının sonuçlarını gösterecek.
8. **SEND/OBTAIN DATA (veri gönderimi/temini):** Antrenmanları, antrenman günlük kayıtlarını ve güncellemeleri almak ve göndermek için Enter düğmesine basın. İşlem tamamlandığında ekranda TRANSFERS DONE (transfer gerçekleştirildi) kelimeleri görüntülenecektir.

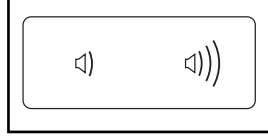
Bilgi modundan çıkmak için anahtarı konsoldan çıkartın.

SES SİSTEMİNİ KULLANMA

Egzersiz yaparken konsolun ses sistemi sayesinde müzik çalmak veya sesli kitap dinlemek için, 3.5 mm'lik ses kablosunu (dahil değildir) konsoldaki yuvaya ve diğer ucunu MP3 veya CD çalarınıza veya başka bir kişisel ses sistemine takın; **ses kablosunun yuvaya veya prize tamamen oturduğundan emin olun.**

Unutmayın: Bir ses kablosu satın almak için, size yakın bir elektronik mağazasına uğrayın.

Ardından, kişisel ses çalarınızın çalma düğmesine basın. Ses seviyesini, konsol üzerinden ses düzeyi artırma veya azaltma düğmelerine basarak veya kendi ses sisteminizdeki ses kumandasını kullanarak ayarlayın.



İsteğe bağlı SYNC ile Nikeplus.com'a da bağlanabilirsiniz. SYNC iPod'unuzu kullanırken şarj edecek. SYNC'i kullanmak için, uyumlu bir iPod'u (pakete dahil değildir) SYNC'den uzanan kabloya takın. **iPod'un tam oturduğundan emin olun.**

Kişisel bir CD çalar kullanıyorsanız ve CD atlama yapıyorsa, CD çaları konsol üzerine koymak yerine zemine ya da başka düz bir yüzeye koyun.

SYNC'İ KULLANMA

İsteğe bağlı SYNC, koşu bandı antrenman sonuçlarınızı iPod®'unuza (pakete dahil değildir) kaydetmenizi sağlar. Ardından, sonuçlarınızı analiz edecek ve kondisyon hedeflerinize doğru kat ettiğiniz gelişmeyi izleyecek bir dizi araç kullanabileceğiniz Nikeplus.com adresine sonuçlarınızı yükleyebilirsiniz. **İstedikini an SYNC satın almak için, kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.**

SYNC'i kullanabilmeniz için iPod nano® (4. ya da 5. nesil) veya iPod touch® (2., 3., ya da 4. nesil) cihazınız olması gerekir. Ayrıca, internete bağlı bir bilgisayara da erişiminiz olmalı.

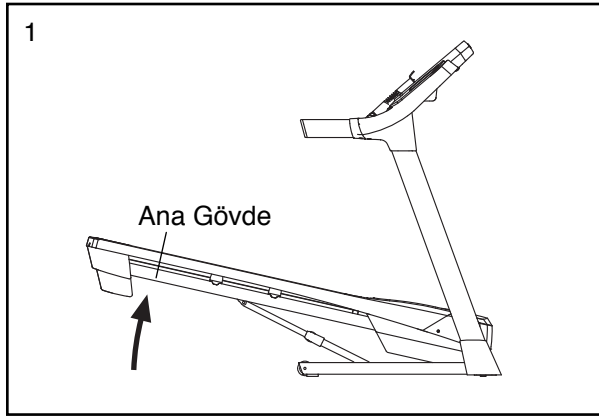
SYNC hakkında daha fazla bilgi için SYNC ile beraber gelen talimatlara bakınız.

KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA

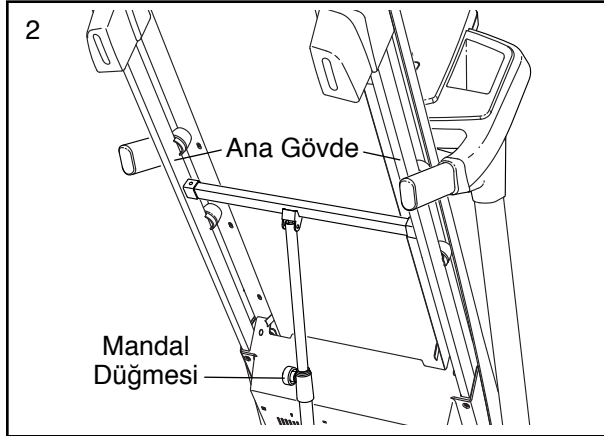
KOŞU BANDINI KATLAMA

Koşu bandının hasar görmemesi için, koşu bandını katlamadan önce eğimini yüzde 0 konuma ayarlayın. Ardından, anahtarı çıkartın ve güç kablosunu prizden çıkartın. **DİKKAT:** Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20 kg'lık bir ağırlığı güvenli şekilde kaldırabiliyor olmanız gerekir.

1. Okun altında gösterilen konumdan metal gövdeyi sıkıca tutun. **DİKKAT:** Gövdeyi plastik ayaklıklardan tutmayın. Bacaklarınızı eğin ve sırtınızı düz tutun.



2. Gövdeyi mandal topuzu depolama konumunda kilitlenene kadar kaldırın. **DİKKAT:** Mandal topuzunun kilitlendiğinden emin olun.

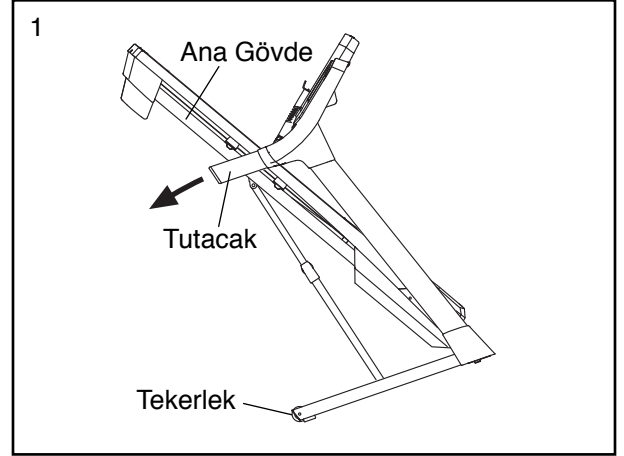


Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Koşu bandını doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden uzak tutun. Koşu bandını 30° C üzerindeki depolama ortamlarında bırakmayın.

KOŞU BANDINI TAŞIMA

Koşu bandını taşımadan önce solda gösterildiği gibi katlayın. **DİKKAT:** Mandal düğmesinin depolama konumunda kilitlendiğinden emin olun. Koşu bandını taşımak için iki kişiye ihtiyaç olabilir.

1. Gövdeyi ve tutaçlardan birini tutun ve tekerleğin önüne ayağınızı koyun.



2. Tutaçları koşu bandı tekerlekler üzerinde hareket edene kadar geri çekin ve istenilen konuma dikkatlice taşıyın. **DİKKAT:** Koşu bandını ters döndürmeden hareket ettirmeyin, gövdeyi çekmeyin ve koşu bandını pürüzlü yüzeyler üzerinde hareket ettirmeyin.

3. Ayağınızı tekerleğin önüne koyun ve koşu bandını dikkatlice alçaltın.

KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA

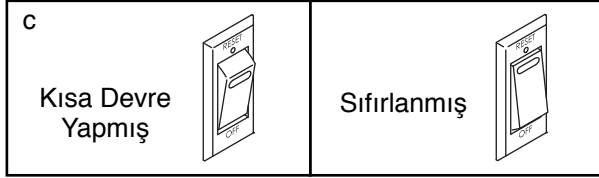
1. **Bknz. çizim 2.** Koşu bandının üst ucunu sağ elinizle tutun. Ardından, mandal düğmesini sola çekin. **ÖNEMLİ:** Mandal düğmesini döndürmeyin. Gerekirse, gövdeyi öne doğru hafifçe itin. Gövdeyi aşağı doğru bir miktar döndürün ve mandal topuzunu serbest bırakın.
2. **Bkz. soldaki çizim 1.** Metal gövdeyi iki elle sıkı şekilde tutun ve zemine doğru indirin. **DİKKAT:** Gövdeyi plastik ayaklıklardan tutmayın ve gövdeyi düşürmeyin. Bacaklarınızı eğin ve sırtınızı düz tutun.

SORUN GİDERME

Bir çok koşu bandı sorunu aşağıdaki basit adımlarla giderilebilir. Uygun belirtiyi bulun ve listelenen adımları uygulayın. Daha fazla yardıma gerek duyduğunuzda, bu kılavuzun ön kapağına bakınız.

BULGU: Güç açılmıyor

- Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun (bkz. sayfa 18). Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5m'den kısa bir kablo kullanın.
- Güç kablosu prize takıldıktan sonra, anahtarın konsola takıldığından emin olun.
- Koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç düğmesini kontrol edin. Anahtar gösterildiği şekilde dışa doğru çıkıntılıysa, anahtar kısa devre yapmıştır. Güç anahtarını sıfırlamak için, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.



BULGU: Kullanım sırasında güç kapanıyor

- Güç anahtarını kontrol edin (bkz. yukarıdaki çizim). Anahtar kısa devre yaptıysa, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.
- Güç kablosunun takılı olduğundan emin olun. Güç kablosu takılıysa çıkartın, beş dakika bekleyin ve tekrar geri prize takın.
- Anahtarı konsoldan çıkarın ve tekrar takın.
- Eğer koşu bandı hala çalışmıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BULGU: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

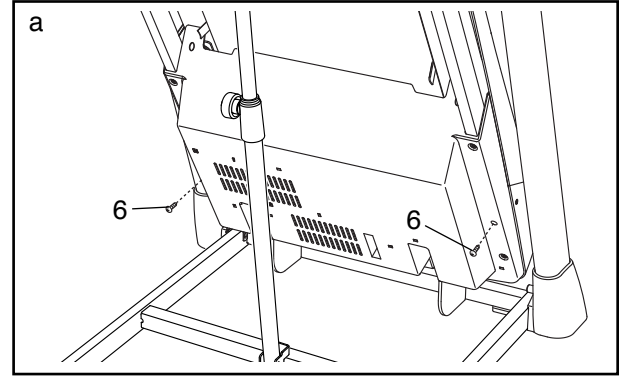
- Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir

demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ekran ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık kalmış demektir. Demo modunu kapatmak için, Stop (Durdur) düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için sayfa 25'teki BİLGİ MODU'na bakın.

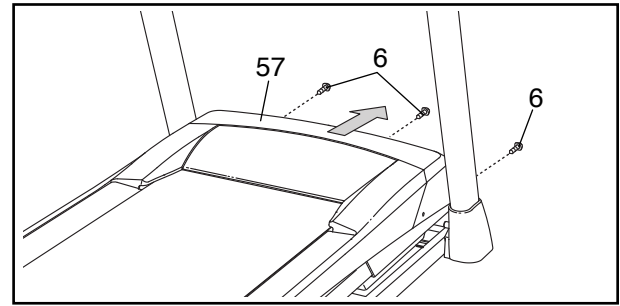
BULGU: Konsol ekranı düzgün çalışmıyor

- Anahtarı konsoldan çıkarın ve güç kablosunun fişini prizden çekin. Koşu bandını depolama konumunda getirin (bkz. Sayfa 27'te KOŞU BANDI NASIL KATLANIR).

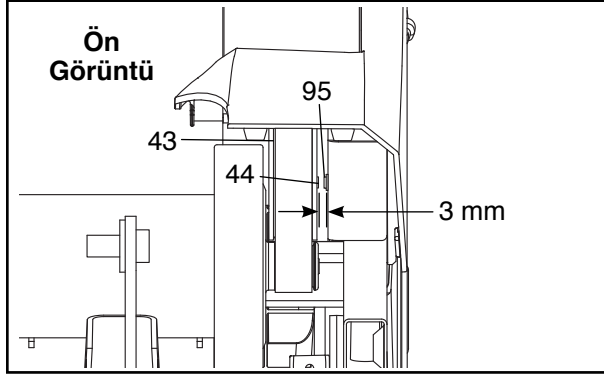
Sonra, belirtilen iki #8 x 3/4" Vidayı (6) sökün.



Koşu bandını indirin (bkz. Sayfa 27 KOŞU BANDI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA). İki #8 x 3/4" Vidayı (6) sökün. Motor Kapağını (57) dikkatlice döndürerek çıkartın.



Makaranın (43) sol tarafında yer alan Manyetik Anahtarı (95) ve Mıknatısı (44) bulun. Makarayı; Mıknatıs, Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene dek döndürün. **Mıknatıs ve Manyetik Anahtar arasında yaklaşık 3 mm olduğundan emin olun.** Eğer gerekirse, Manyetik Anahtarı, aralığı hafifçe düzeltmek amacıyla hareket ettirmek için bir düz başlı vida kullanın. Motor Kapağını (gösterilmemiş) #8 x 3/4" Vidalarıyla (gösterilmemiş) tekrar yerine takın ve doğru hızı gösterip göstermediğini kontrol etmek için koşu bandı bir kaç dakika çalıştırın.



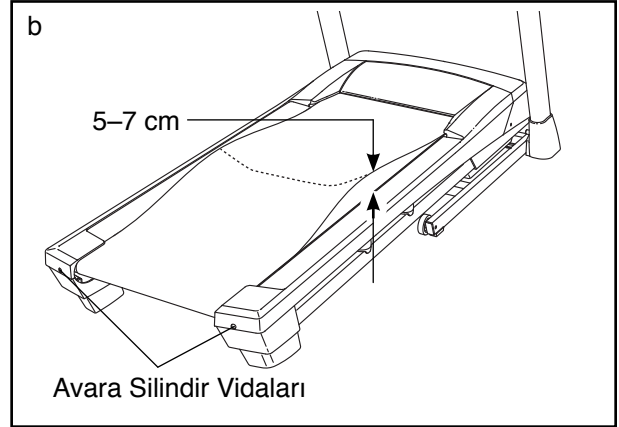
BULGU: Koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor

- Dur düğmesini ve Speed (Hız) artırma düğmesini basılı tutun, anahtarı konsola takın ve ardından Stop (Dur) ve Speed artırma düğmelerini bırakın. Stop düğmesine basın ve ardından Incline (Eğim) artırma ya da azaltma düğmesine basın. Koşu bandı maksimum eğim düzeyine otomatik olarak yükselecektir ve ardından minimum düzeye dönecektir. Bu, eğim sisteminin yeniden kalibrasyonunu sağlayacaktır. Eğim kalibrasyonu sağlanmazsa, Stop düğmesine tekrar basın ve ardından Incline artırma ya da azaltma düğmesine tekrar basın. Eğim kalibrasyonu gerçekleştirildiğinde, anahtarı konsoldan çıkartın.

BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

- Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın.

- Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, koşu bandının performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. Anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇIKARTIN.** Aylan anahtarını kullanarak avara silindir vidaları saat yönünün tersine çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her bir ucunu yürüme platformundan yaklaşık 5 ila 7 cm kaldırabilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.

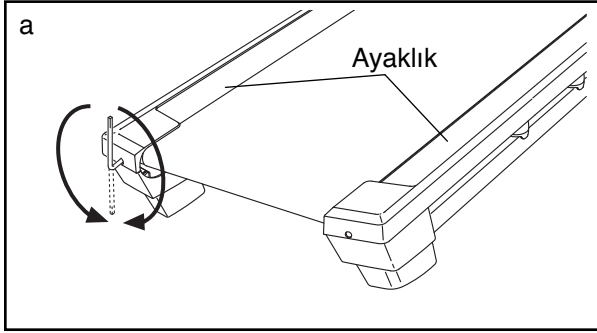


- Koşu bandınızda yüksek performans yağlayıcı kaplı bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yetkili teknik servis görevlisi tarafından talimat verilmedikçe, yürüme bandı ya da yürüme platformu üzerinde asla silikon sprey ya da başka maddeler kullanmayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar verecek ve aşırı yıpranmalara neden olabilir.** Yürüme bandının daha fazla yağlayıcıya ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, bu kullanım kılavuzunun ön kapağına bakınız.
- Yürüme bandı üzerinde yürürken hala yavaşlıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BULGU: Yürüme bandı ayaklıklar arasında ortalanmamış

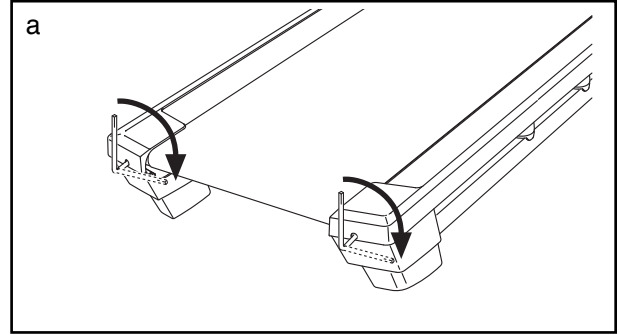
ÖNEMLİ: Yürüme bandı ayaklıklara sürtünüyorsa, yürüme bandı hasar görmüş olabilir.

- a. İlk önce anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇIKARTIN**. Yürüme bandı sola kaydıysa, sol avara silindir vidasını saat yönünde yarım tur döndürün; yürüme bandı sağa kaydıysa, sol avara silindiri vidasını saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkılamaya özen gösterin. Sonra güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandının üzerinde birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı ortalanana kadar tekrar edin.



BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

- a. İlk önce anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇIKARTIN**. Aylan anahtarını kullanarak her iki avara silindir civatasını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her iki ucunu yürüme platformundan yaklaşık 5 ila 7 cm kaldırabilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandının üzerinde birkaç dakika dikkatlice yürüyün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.



EGZERSİZ REHBERLERİ

⚠ UYARI: Bu veya herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.

Nabız sensörü, tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilecek çeşitli faktörler olabilir. Nabız sensörü, sadece kalp atışı hızının seyrini genel anlamda belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır.

Bu rehber egzersiz programınızı planlamanıza yardımcı olacaktır. Egzersizler konusunda ayrıntılı bilgi için, tanınmış bir kitap edinin veya doktorunuza danışın. Unutmayın, doğru beslenme ve yeterli dinlenme, başarılı sonuçlar elde etmek için şarttır.

EGZERSİZ YOĞUNLUĞU

Hedefiniz ister yağ yakmak isterse kardiyovasküler sisteminizi güçlendirmek olsun doğru yoğunlukta egzersiz yapmak, sonuca ulaşmada kilit rol oynar. Doğru yoğunluk seviyesini bulmak için, kalp atış hızınızı bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Aşağıdaki tablo, yağ yakma ve aerobik egzersizleri için önerilen nabız sayılarını göstermektedir.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Uygun yoğunluk seviyesini bulmak için, tablonun alt kısmında yaşınızı bulun (yaşlar, en yakın on yıla yuvarlanmıştır). Yaşınızın üzerinde listelenen üç sayı sizin “antrenman alanınızı” tanımlar. En alttaki sayı yağ yakma için nabız, ortadaki sayı maksimum yağ yakma için nabız ve en üstteki sayı aerobik egzersizi için nabızdır.

Yağ yakma— Yağları etkili şekilde yakmak için, uzun süre düşük yoğunluk seviyesinde egzersiz yapmalısınız. Egzersizin ilk birkaç dakikasında, vücudunuz enerji için karbonhidrat kalorilerini kullanır. Vücudunuz depolanmış yağ kalorilerini, egzersizin ilk birkaç dakikasıdan sonra enerji için kullanmaya başlar. Hedefiniz yağ yakmaksa egzersizinizin yoğunluğunu, nabızınız antrenman alanınızda en alt sıradaki sayı civarında olana dek ayarlayın. Maksimum yağ yakma için, antrenman alanınızda orta sıradaki sayı civarında bir nabızla egzersiz yapın.

Aerobik Egzersizi— Hedefiniz kardiyovasküler sisteminizi güçlendirmekse, uzun süreli ve çok miktarda oksijen gerektiren bir etkinlik olan aerobik egzersizlerini yapmalısınız. Aerobik egzersizleri için egzersizlerinizin yoğunluğunu, nabızınız antrenman alanınızdaki en yüksek sayıya yakın olacak şekilde ayarlayın.

EGZERSİZ PROGRAMI REHBERİ

Isınma—5 ila 10 dakika boyunca esneme ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma süreci, egzersizlere hazırlık olarak vücut ısınız, kalp atış hızınızı (nabızınızı) ve kan dolaşımınızı artırır.

Antrenman Alanı Egzersizi—20 ila 30 dakika boyunca nabızınız antrenman alanınız içinde kalacak şekilde egzersiz yapın. (Egzersiz programınızın ilk birkaç haftası içinde, nabızınızı antrenman alanınızda 20 dakikadan fazla tutmamaya dikkat edin.) Egzersiz yaparken düzenli ve derin nefes alıp verin; nefesinizi asla tutmayın.

Dinlenme—5 ila 10 dakikalık esneme ile programı tamamlayın. Esneme, kaslarınızın esnekliğini artırır ve egzersiz sonrası problemleri önlemeye yardımcı olur.

EGZERSİZ SIKLIĞI

Kondisyonunuzu muhafaza etmek veya iyileştirmek için, programlar arasında en az bir günlük dinlenmeyle, her hafta üç egzersiz programını tamamlayın. Birkaç ay düzenli egzersiz yaptıktan sonra, derseniz her hafta beş egzersiz programını tamamlayabilirsiniz. Unutmayın; başarının anahtarı, egzersizi günlük yaşamınızın düzenli ve keyifli bir parçası haline getirmektir.

ÖNERİLEN ESNETMELER

Çeşitli temel esnetmeler sağ tarafta doğru şekilde gösterilmiştir. Vücudunuzu esnetirken yavaşça hareket ettirin—zıplamayın.

1. Parmak Ucuna Dokunma Esnetmesi

Dizleriniz hafifçe bükülmüş şekilde durun ve kalçalarınızdan itibaren öne doğru yavaşça eğilin. Aşağı parmak uçlarınıza doğru uzandıkça, sırt ve omzunuzun rahatlamasını sağlayın. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. 3 defa tekrar edin. Esnetmeler: Dizardı kırışleri, dizardı ve arka taraf

2. Dizardı Kırışleri Esnetme

Bir ayağınız uzatılmış şekilde oturun. Diğer ayağın tabanını kendinize doğru getirin ve uzatılmış olan bacağınızın iç kısmına yaslayın. Parmak uçlarınıza uzanabildiğiniz kadar uzanın. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. Her bacak için 3 defa tekrarlayın. Esnetmeler: Dizardı kırışler, bel ve kasıklar.

3. Kalf/Topukları Esnetme

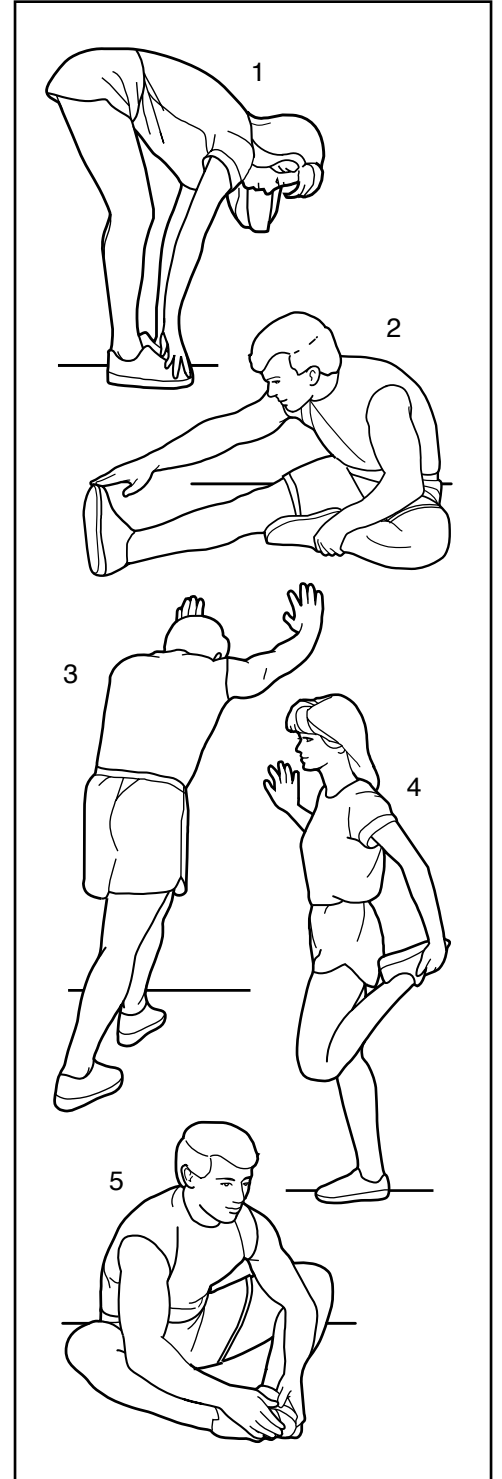
Bir bacak diğerinin önünde olacak şekilde, öne doğru uzanın ve ellerinizi duvara koyun. Arkadaki bacağınızı düz tutun ve arkadaki ayağınızı yere düz basılı olsun. Ön bacağınızı bükün, öne doğru yaslanın ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. Her bacak için 3 defa tekrarlayın. Topuk liflerinin daha fazla gerilmesini sağlamak için arkadaki bacağınızı da bükün. Esnetmeler: Kalfar, topuk lifleri ve ayak bilekleri.

4. Ön Baldırların Esnetilmesi

Bir el denge amacıyla duvardayken, geriye doğru uzanın ve diğer elinizle bir ayağınızı yakalayın. Topuklarınızı mümkün olduğu kadar kaba etinize yaklaştırın. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. Her bacak için 3 defa tekrarlayın. Esnetmeler: Ön baldırlar ve kalça kasları.

5. İç Baldırları Esnetme

Ayak tabanlarınız birbirine yapışık ve dizleriniz dışa doğru olacak şekilde oturun. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. 3 defa tekrar edin. Esnetmeler: Ön baldırlar ve kalça kasları.



NOT

PARÇA LİSTESİ

Model No. NETL10713.1 R1014A

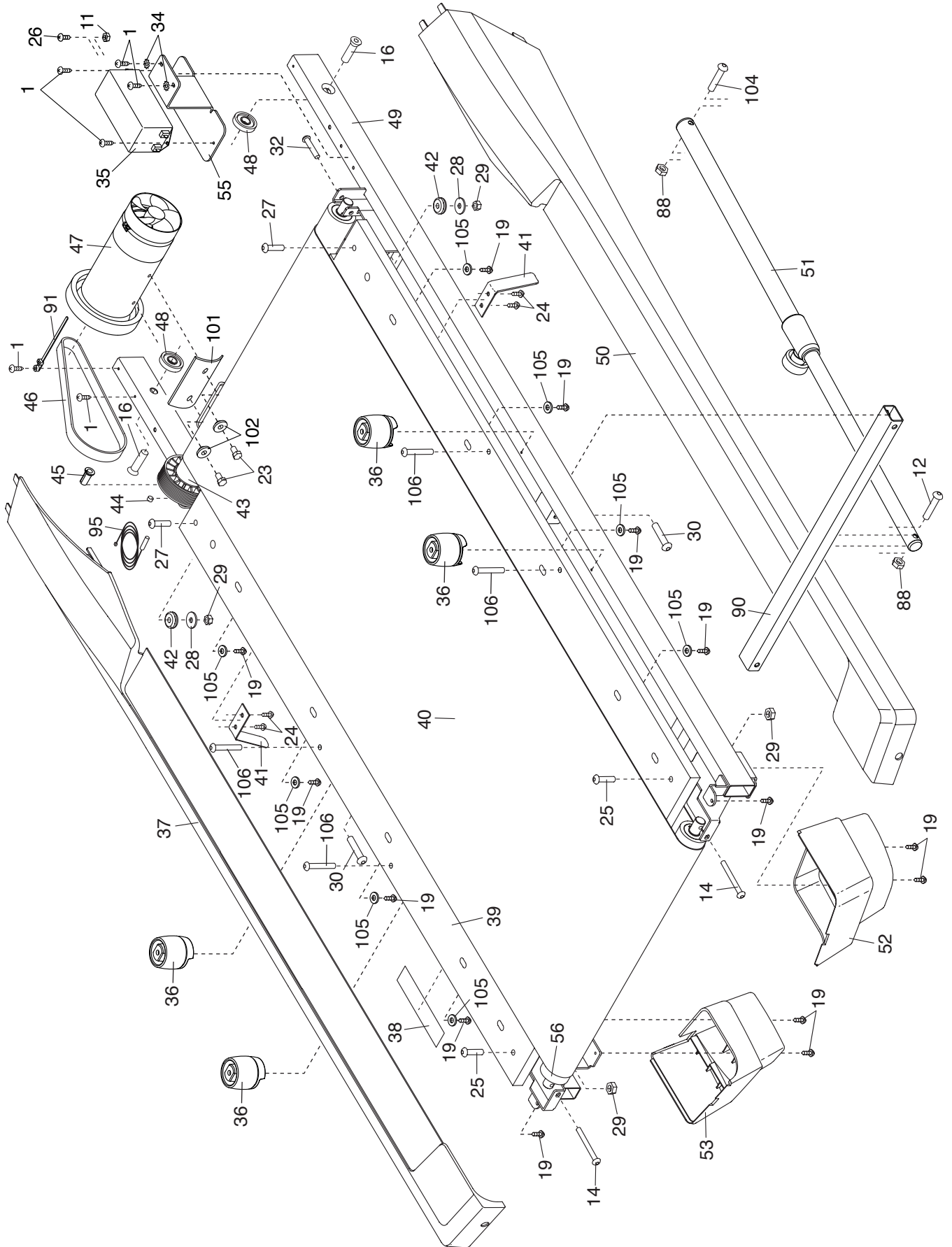
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	10	#8 x 1/2" Zemin Vidası	51	1	Depolama Mandalı
2	2	3/8" x 2 1/2" Cıvata	52	1	Sağ Arka Ayaklık
3	2	3/8" Somun	53	1	Sol Arka Ayaklık
4	6	3/8" x 4" Vida	54	1	#8 x 1/2" Nabız Toprak Vidası
5	6	3/8" Yıldız Pul	55	1	Filtre Braketi
6	28	#8 x 3/4" Vida	56	1	Avara Silindir
7	4	#10 x 3/4" Vida	57	1	Motor Kapağı
8	10	5/16" Yıldız Pul	58	2	Eğim Gövde Halkası
9	4	#10 Yıldız Pulu	59	1	Eğim Gövdesi
10	4	5/16" x 5/8" Vida	60	1	Eğim Motoru
11	1	#8 Somun	61	1	Kalp Hızı Monitörü
12	1	M8 x 45mm Cıvata	62	1	Kontrolör
13	18	#8 x 1/2" Vida	63	3	Kablo Bağı
14	2	1/4" x 2 1/2" Vida	64	1	Gövde Haznesi
15	2	3/8" x 1 3/8" Cıvata	65	1	Güç Anahtarı
16	2	1/2" x 2 1/4" Cıvata	66	1	Güç Kablosu
17	2	1/2" Somun	67	1	Lastik Rondela
18	3	Başlık Klipsi	68	1	Gövde Haznesi
19	14	#8 x 3/4" Destek Başlı Vida	69	2	Dikey Direk Kapağı
20	2	3/8" x 1 3/4" Cıvata	70	1	Dikey Direk Kablosu
21	4	3/8" Kontra Somunu	71	1	Sol Tutaç
22	2	Eğim Motoru Halkası	72	1	Sağ Tutaç
23	2	1/4" x 3/8" Vida	73	1	Sol Taban Kapağı
24	4	#8 Kılavuz Vidası	74	1	Sağ Taban Kapağı
25	2	5/16" x 1 1/4" Cıvata	75	1	Sol Dikey Direk
26	1	#8 Makine Vidası	76	1	Sağ Dikey Direk
27	2	5/16" x 1 3/4" Cıvata	77	4	Taban Kapağı
28	2	5/16" Yıldız Pulu	78	2	İkaz Etiketi
29	4	5/16" Somun	79	4	Taban Kovanı
30	2	1/4" x 1 3/4" Vida	80	1	Taban
31	1	Üst Çubuk	81	2	Tekerlek
32	1	1/4" x 2" Vida	82	1	Anahtar/Klips
33	8	#8 x 1" Tek Vida	83	1	Konsol Tabanı
34	5	#8 Yıldız Pulu	84	4	5/16" x 1" Vida
35	1	Filtre	85	1	Sağ Tepsi
36	4	Platform Yastığı	86	1	Konsol
37	1	Sol Ayaklık	87	1	Konsol Ana Gövdesi
38	1	Mandal İkaz Etiketi	88	2	M8 Somun
39	1	Yürüme Platformu	89	1	Konsol Toprak Kablosu
40	1	Yürüme Bandı	90	1	Gövde Üst Çubuğu
41	2	Bant Kılavuzu	91	2	Kablo Bağı
42	2	Lastik Ara Halkası	92	2	5/16" x 1" Yuvarlak Başlı Vida
43	1	Tahrik Silindiri/Makarası	93	1	Sağ Tutacak Kapağı
44	1	Mıknatıs	94	2	Taban Altlığı Ara Halkası
45	1	Manyetik Anahtar Kelepçesi	95	1	Manyetik Anahtar
46	1	Tahrik Motor Kayışı	96	2	Konsol Kelepçesi
47	1	Tahrik Motoru	97	1	Sol Tepsi
48	2	Gövde Halkası	98	1	Sabitleme Braketi
49	1	Ana Gövde	99	1	Yuva
50	1	Sağ Ayaklık	100	1	Sol Tutacak Kapağı

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	1	Motor İzolatörü	105	8	#8 Yassı Pul
102	2	Motor Kovanı	106	4	1/4" x 1 1/4" Vida
103	1	Sağ Dikey Direk Kapağı	107	1	Sol Dikey Direk Kapağı
104	1	M8 x 50mm Cıvata	*	—	Kullanıcı Kılavuzu

Not: Teknik özellikler, önceden haber vermeden değiştirilebilir. Yedek parça siparişi verme ile ilgili ayrıntılı bilgi için, bu kılavuzun arka kapağına başvurun. *Bu parçalar, resimlerle açıklanmamıştır.

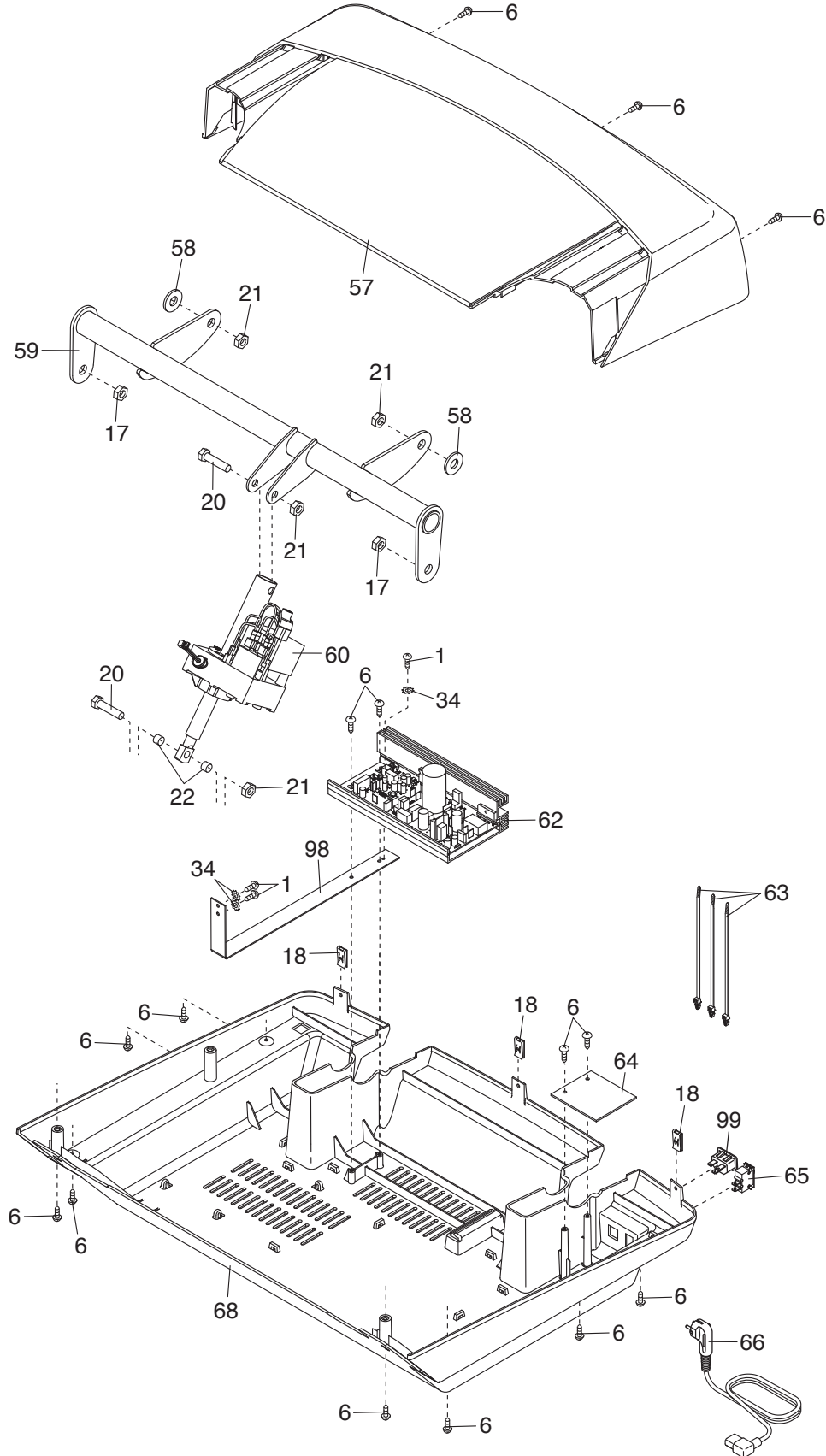
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL10713.1 R1014A



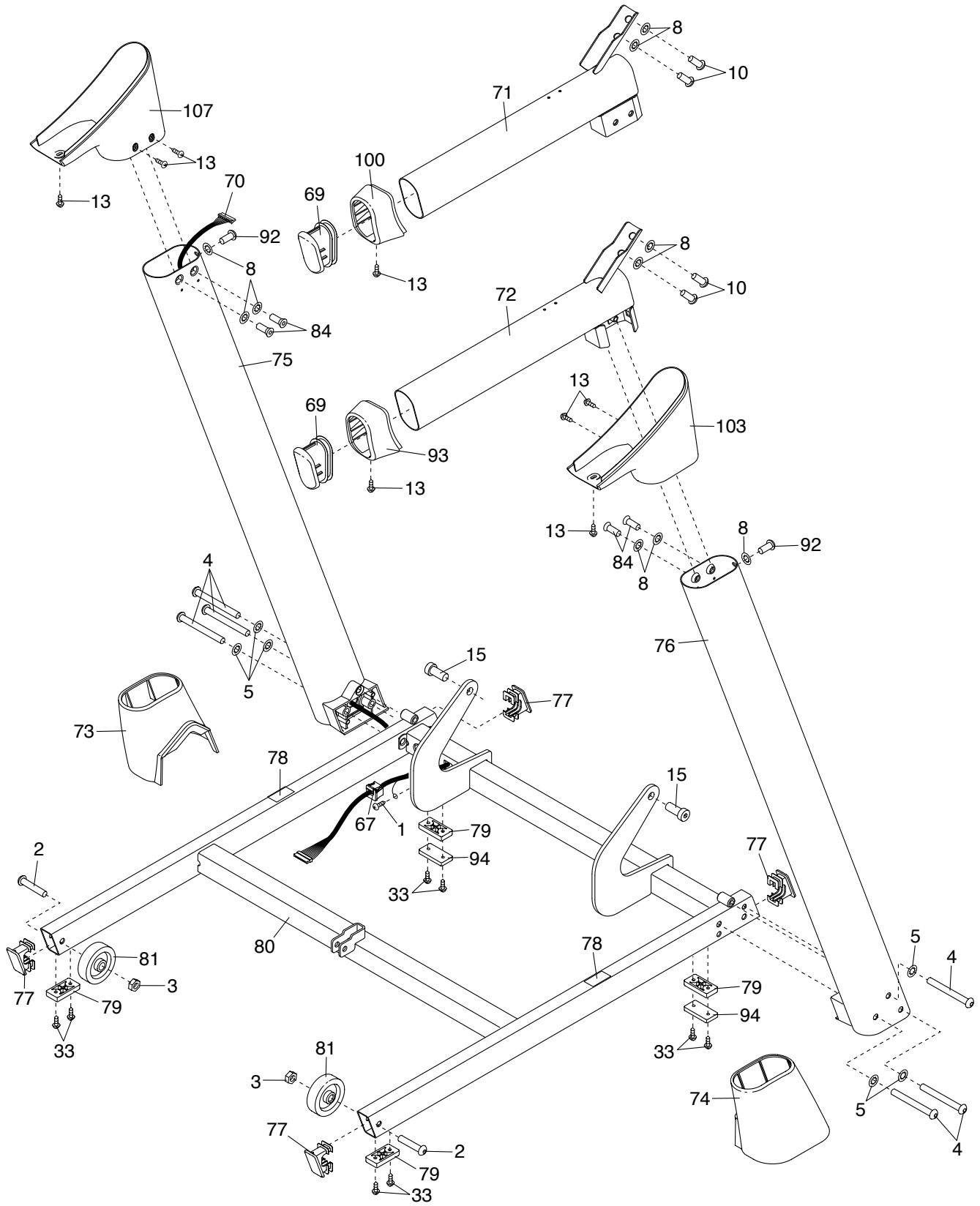
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

Model No. NETL10713.1 R1014A



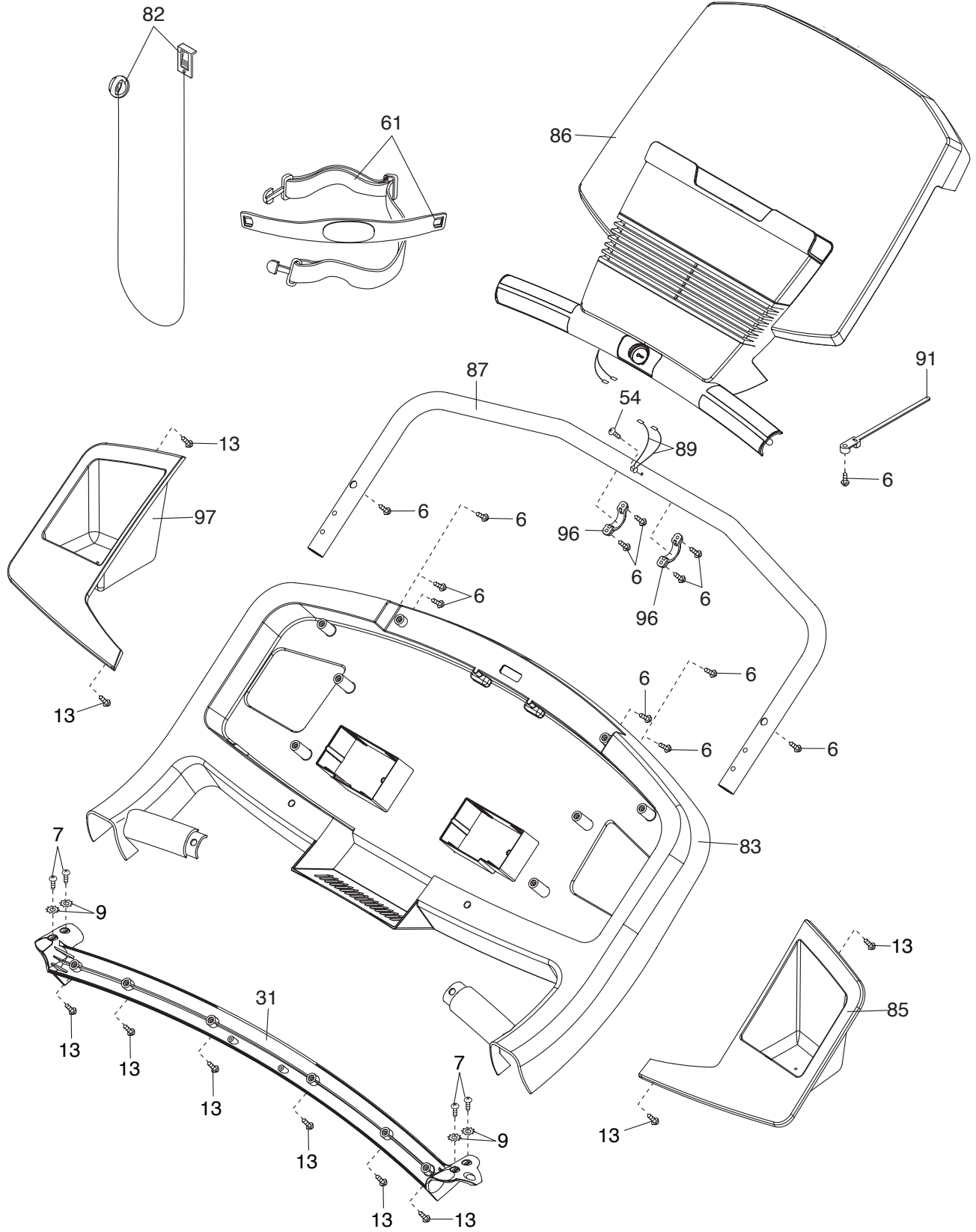
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ C

Model No. NETL10713.1 R1014A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ D

Model No. NETL10713.1 R1014A



YEDEK PARÇALARIN SİPARİŞ EDİLMESİ

Yedek parça sipariş etmek için, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için lütfen bizimle irtibat kurmadan önce aşağıdaki bilgileri hazırlayın:

- ürünün model ve seri numarası (bkz. bu kılavuzun ön kapağı)
- ürünün adı (bkz. bu kılavuzun ön kapağı)
- yedek parça(lar)ın parça numarası ve açıklaması (bkz. kılavuzun son bölümündeki PARÇA LİSTESİ ve AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ).

GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİLERİ

Bu elektronik ürün, sıradan atıklarla birlikte imha edilmemelidir. Çevreyi korumak için, ürün, hizmet süresi sonrasında yasaların gerektirdiği şekilde geri dönüştürülmelidir.

Lütfen bölgenizde bu tür atıkları toplamaya yetkili geri dönüşüm tesislerinden yararlanın. Bunu yaparak, doğal kaynakların korunmasına katkıda bulunacak ve Avrupa çevre koruma standartlarının iyileştirilmesine yardımcı olacaksınız. Güvenli ve doğru imha yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgiye gerek duyuyorsanız, lütfen bu ürünü satın aldığınız bölgedeki yerel yetkililerle veya kurumlarla temas kurun.

