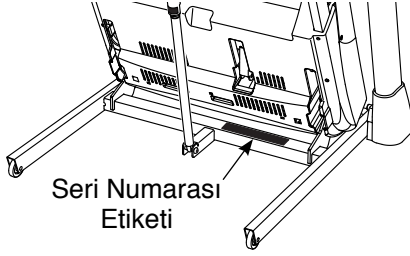


NordicTrack **T17.5**

Model No. NETL14714.0

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.

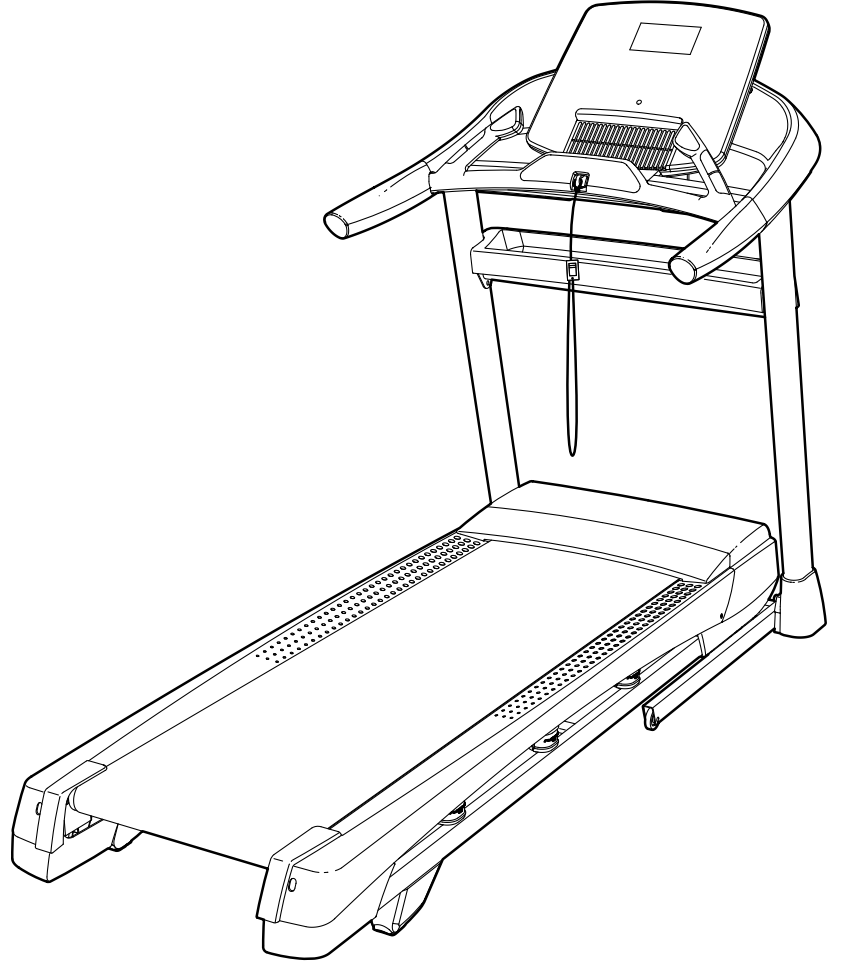
İnternet sitesi:

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

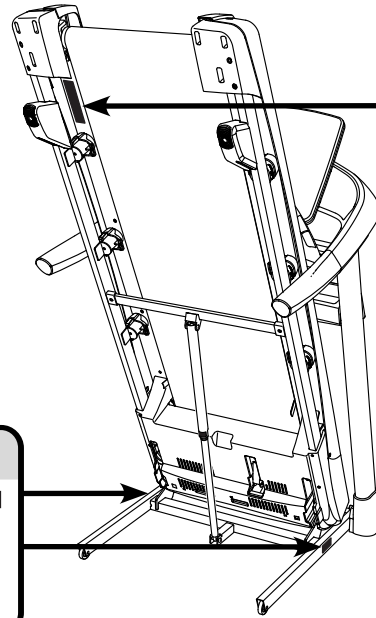
İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	5
PARÇA TANIMA TABLOSU	6
MONTAJ	7
KALP HIZI MONİTÖRÜ	18
KOŞU BANDINI KULLANMA	19
KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA	28
BAKIM VE SORUN GİDERME	29
EGZERSİZ REHBERLERİ	32
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.

⚠ Dikkat
KOŞU BANDI ÇALIŞIRKEN
ELLERİNİZİ VE
AYAKLARINIZI BU
ALANDAN UZAK TUTUN



⚠ UYARI
KENDİNİZİ VE DİĞERLERİNİ CİDDİ YARALANMA RİSKLERİNDEN KORUYUN. BU KULLANICI REHBERİNİ OKUYUN VE SUNLARA DİKKAT EDİN:

- Sadece koşu bandını çalıştırırken veya durdururken yan rayların üzerinde durun.
- Hızı küçük artışlarla ayarlayın.
- Düşmeyi önlemek için tutacılara tutun ve koşu bandını çalıştırırken her zaman güvenlik kılıpını takın.
- Aşırı yorgun hissederseniz, başınız dönerse ya da nefes nefese kalırsanız durun.
- Koşu bandını hareket ettirmeden veya istilmeden önce depolama mandalını tam olarak takın.
- Koşu bandını depolama için katlamadan önce eğim sıfıra ayarlanmalıdır.
- Çocukların koşu bandının üzerine çıkmasına veya yakınında olmasına izin vermemeyin.
- Güvenlik anahtarını koşu bandı kullanırken değiştirilmesini önler.
- Giyselerinizi, parmaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalardan uzak tutun.
- Kemer hareket ederken ayarlamaya veya düzeltmeye çalışmayın.
- Koşu bandını çalıştırırken her zaman spor ayakkabı giyin.

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. 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 amaçla, kiralama amacıyla veya kurumsal bir oluşum içerisinde kullanmayın.
5. Koşu bandını iç mekanda, nemden ve tozdan uzak bir yerde muhafaza edin. Koşu bandını bir garaja, üstü kapalı bir terasa 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 159 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 atletizme uygun destekli kıyafetler önerilir. *Daima atletizme uygun ayakkabılar giyin. Koşu bandını çıplak ayakla, çoraplı olarak ya da sandaletlerle asla kullanmayın.*
12. Güç kablosunu takarken (bkz. Sayfa 19), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devreye başka hiçbir cihaz bağlanmamalıdır.
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 29'daki BAKIM VE SORUN GİDERME bölümü.)
16. Koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. Sayfa 21'deki CİHAZI AÇMA).
17. Yürüme bandı üzerindeyken asla koşu bandını çalıştırmayın. Koşu bandını kullanırken daima tutacaklara tutun.
18. Koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.
19. Kalp hızı monitörü tıbbi bir cihaz değildir. Kullanıcının hareketi gibi çeşitli faktörler kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilir. 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 çekin ve güç anahtarını kapalı konumuna getirin (güç anahtarının hangi konumda bulunduğunu görmek için bkz. sayfa 5).

21. Eğimli koşu bandı tamamen monte edilmeden taşımaya çalışmayın. (Bkz. Sayfa 7 MONTAJ ve Sayfa 28 KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.) Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltılabıleniz ya da taşıyabıleniz 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 altına nesnelere koyarak koşu bandının eğimini değıştırmeyin.

24. Koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.

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

26. **TEHLİKE:** Koşu bandını kullandıktan sonra, koşu bandını temizlemeden önce ve bu kılavuzda tarif edilen bakım ve ayarlama prosedürlerini uygulamadan önce koşu bandının güç kablosu fişini her zaman prizden çekin. 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.

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

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

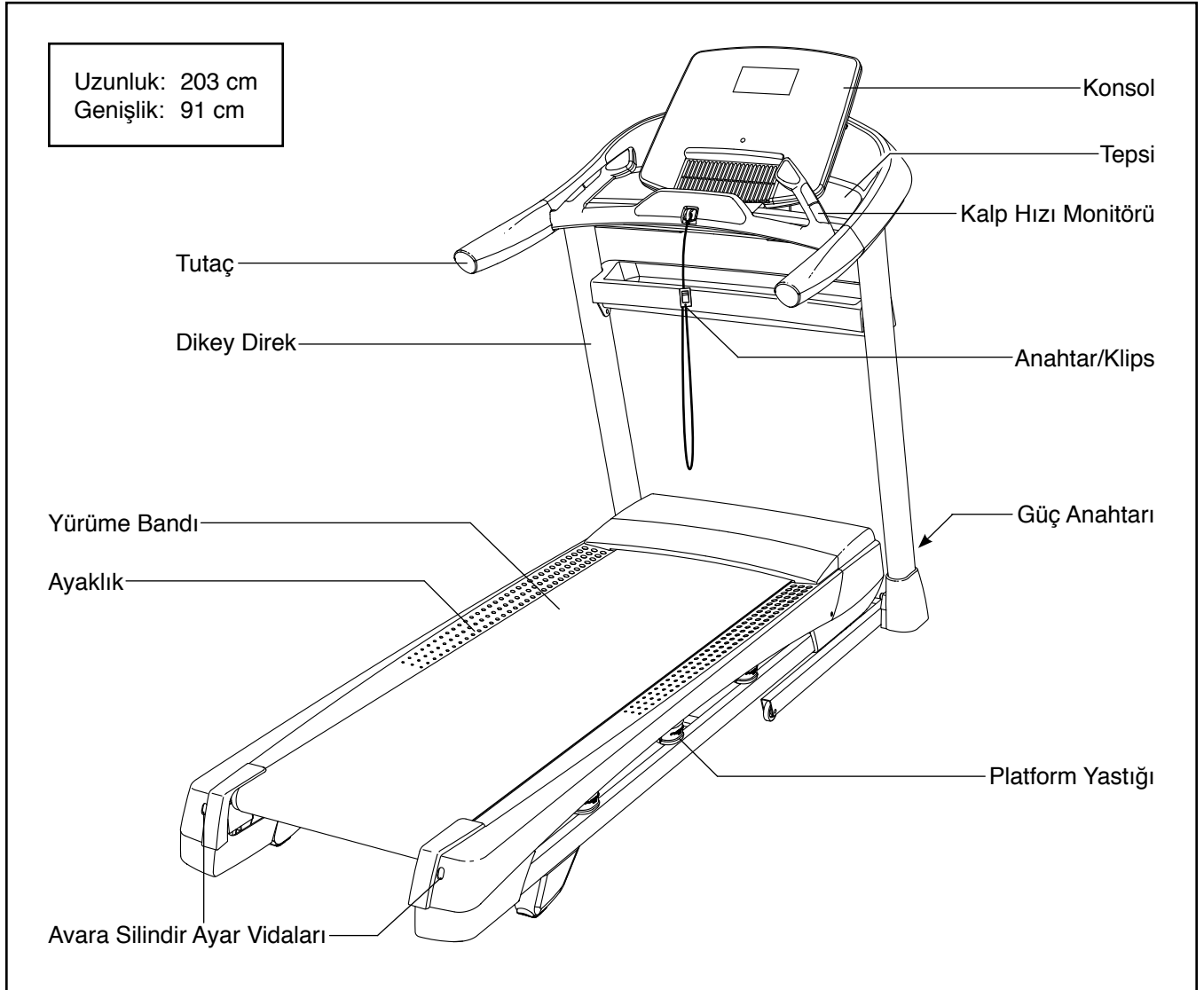
BAŞLAMADAN ÖNCE

Devrim niteliğindeki NORDICTRACK® T 17.5 koşu bandını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. T 17.5 koşu bandı size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış etkileyici özellikler sunar. Bu eşsiz koşu bandı egzersiz yapmadığınızda, diğer koşu bantlarının kapladığı yerin yarısından daha az bir yer kaplayacak şekilde katlanabilir.

En üst düzeyde yararlanmak için, koşu bandını kullanmaya başlamadan önce bu kılavuzu dikkatle

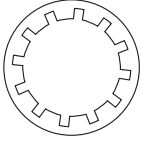
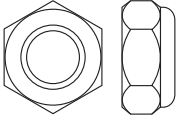
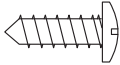
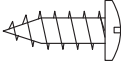
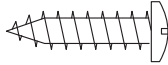
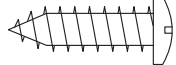
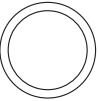
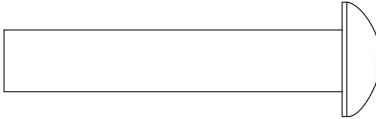
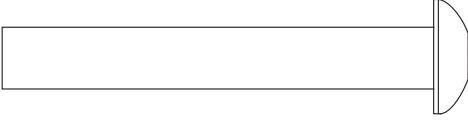
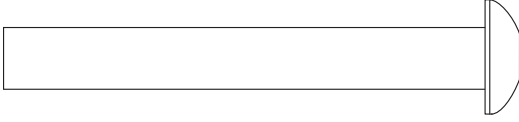
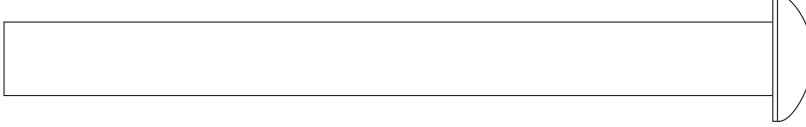
okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa, lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

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



PARÇA TANIMA TABLOSU

Montaj donanım parçalarını tespit etmek için aşağıdaki çizimi kullanın. Her izimin 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 Pul (5)–4	1/4" Yıldız Pul (32)–4	5/16" Yıldız Pul (11)–10	3/8" Yıldız Pul (13)–6	5/16" Somun (12)–2
				
#8 x 1/2" Gümüş Vida (10)–1	#8 x 1/2" Vida (1)–8	#8 x 3/4" Vida (2)–22	#10 x 3/4" Vida (9)–4	
				
	Tekerlek Ara Halkası (63)–2		5/16" x 1 3/4" Cıvata (6)–1	
				
5/16" x 2 1/4" Cıvata (3)–1		5/16" x 2 1/2" Vida (28)–4		
				
	3/8" x 4" Vida (7)–6			

MONTAJ

- Montaj için iki kişi gereklidir.
- Tüm parçaları ambalajlarından çıkararak temiz ve boş bir alana serin. Ambalaj malzemelerini, tüm montaj adımlarını 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 hafif, aşındırıcı olmayan bir temizlik maddesi ile siliniz.
- Sol parçalar “L” veya “Left” ve sağ parçalar “R” veya “Right” olarak işaretlenmiştir.

- Küçük parçaları tespit etmek için bkz. Sayfa 6.

- Montaj aşağıdaki araçları gerektirmektedir:

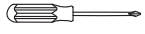
ürünle birlikte verilen alyan anahtarları



bir adet ayarlanabilir İngiliz anahtarı



bir adet yıldız tornavida

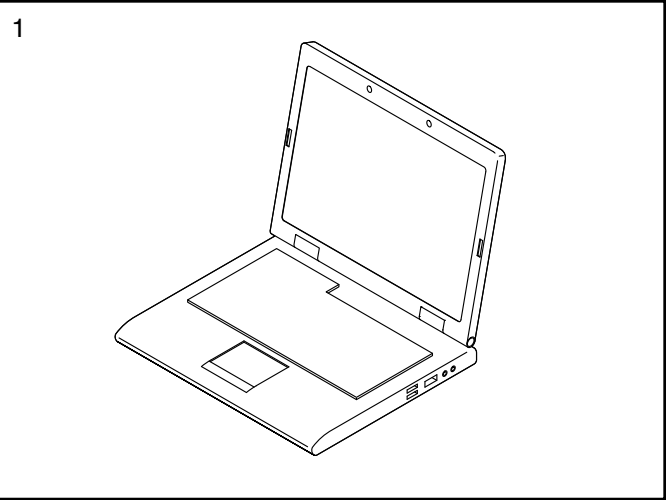


Parçaların hasar görmemesi için, motorlu aletler kullanmayın.

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

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

Not: Eğer Internet erişiminiz yoksa, ürününüz kayıt altına almak için Müşteri Hizmetle’ni (bu kılavuzun ön yüzüne bakın) arayın.

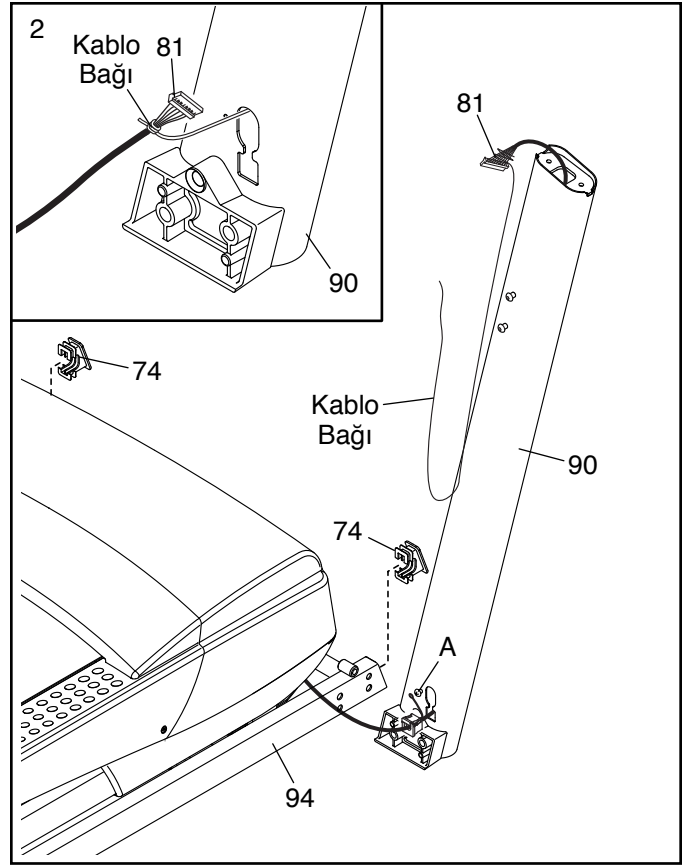


2. **Güç kablosu fişinin prizden çekili olduğundan emin olun.**

İki Taban Kapağını (74), halihazırda Tabanda (94) değillerse, Tabana doğru bastırın.

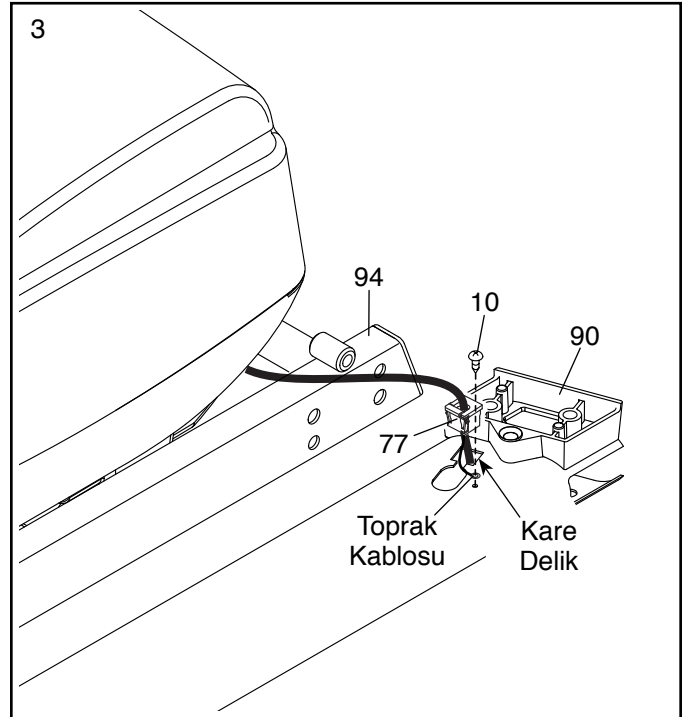
Dikey Sağ Direği (90) bulun. Belirtilen vidayı (A) söküp çıkarın. Yanınızda Sağ Dikey Direği Tabana (94) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun.

Ek çizime bakın. Sağ Dikey Direkteki (90) kablo başını Dikey Direk Kablosunun (81) ucuna sağlam şekilde bağlayın. Sonra, kablo başının diğer ucunu Sağ Dikey Direğin içerisinde çekerek çıkartırken Dikey Direk Kablosunu Sağ Dikey Direğin altı kısmından sokun.



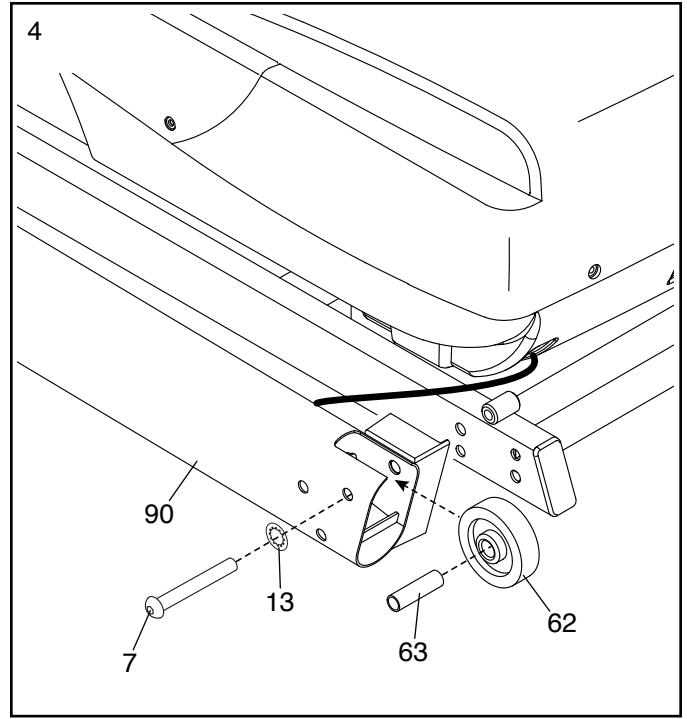
3. Sağ Dikey Direği (90) Tabanın (94) yakınına yatırın. Salmastrayı (77) Sağ Dikey Direkteki kare deliğin içine doğru bastırın. **Toprak kablosunu sıkıştırmamaya özen gösterin.**

Sonra, toprak kablosunu Sağ Dikey Direğe (90) #8 x 1/2" Gümüş Vidayla (10) gösterildiği biçimde tutturun.



4. Ön Tekere (62) Tekerlek Ara Halkasını (63) yerleştirin. Ön Teker Sağ Dikey Direğin (90) alt kısmının içerisinde tutun ve Sağ Dikey Direğin ve Ön Tekerin içine bir adet 3/8" x 4" Vidayı (7) bir adet 3/8" Yıldız Pul (13) ile birlikte takın.

Aynı prosedürü Sol Dikey Direk (gösterilmemiştir) için tekrarlayın.

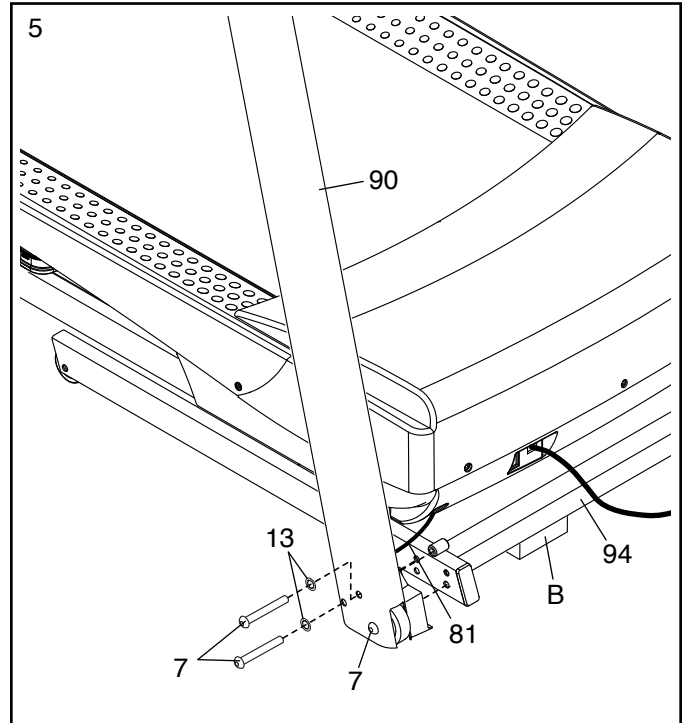


5. Tabanın (94) sağ kısmının altına bir parça ambalaj malzemesi (B) yerleştirin. Sağ Dikey Direği (90) Tabanın karşısına getirerek tutun. **Dikey Direk Kablosunu (81) sıkıştırmamaya özen gösterin.**

İki adet 3/8" x 4" Vidayı (7) iki adet 3/8" Yıldız Puluyla (13) Sağ Dikey Direğe (90) takın ve üç Vidayı Tabana (94) takarak kısmen sıkın; vidaları henüz tam olarak sıkmayın.

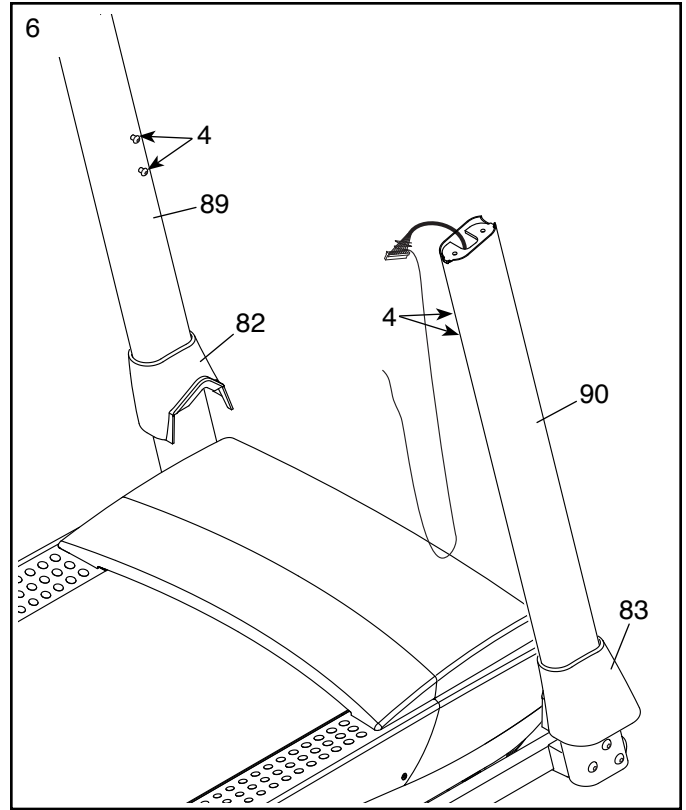
Ambalaj malzemelerini (B) Tabanın (94) soluna doğru taşıyın ve Sol Dikey Direği (gösterilmemiştir) aynı şekilde takın. Not: Sol tarafta herhangi bir kablo bulunmamaktadır.

Ambalaj malzemelerini (B) Tabanın (94) alt kısmından alın.

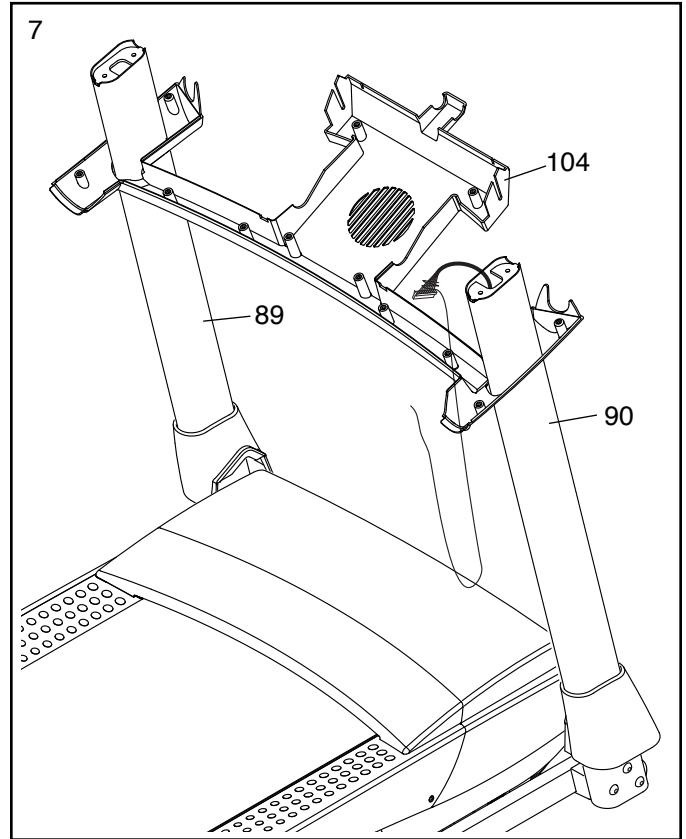


6. Belirtilen 4 adet 5/16" x 3/4" Vidayı (4) çıkarın ve saklayın; **Vidalar ileriki bir adımda kullanılacaktır.**

Sol ve Sağ Taban Kapaklarını (82, 83) bulun. Sol Taban Kapağını Sol Dikey Direğe (89) ve Sağ Taban Kapağını Sağ Dikey Direğe (90) kaydırarak hizalayın. **Taban Kapaklarını henüz bastırarak yerine yerleştirmeyin.**



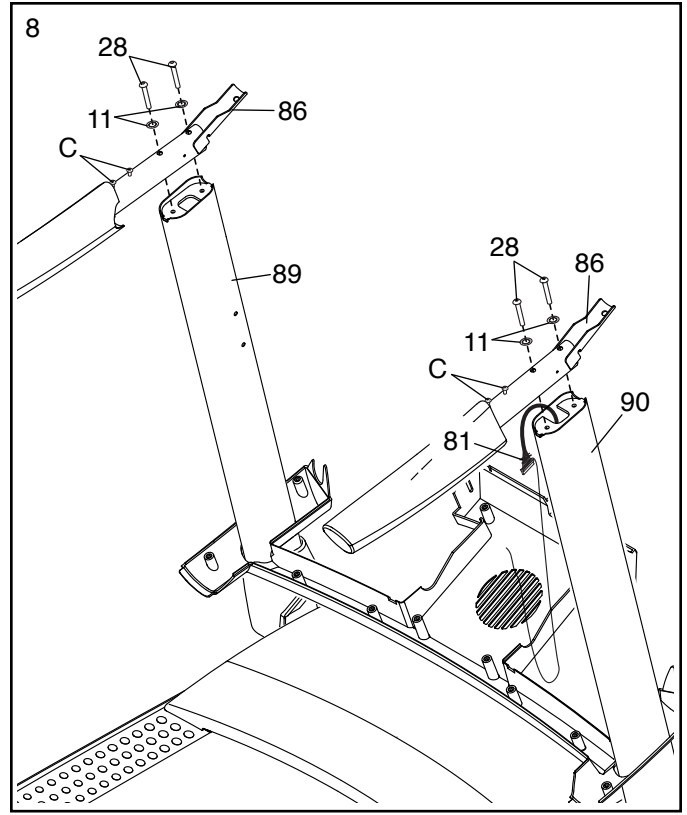
7. Konsol Tabanı Arkasını (104) gösterildiği gibi geri yerleştirin ve dikkatle Dikey Direklerin (89, 90) üzerine kaydırın.



8. Sağ Dikey Direğe (90) iki 5/16" x 2 1/2" Vida (28) ve iki 5/16" Yıldız Puluyla (11) bir Sağ Tutaç (86) takın. **Dikey Direk Kablosunu (81) sıkmamaya özen gösterin. Vidaları şimdilik gevşek bırakın.**

Diğer Tutacı (86) Sol Dikey Direğe (89) aynı şekilde takın. Not: Sol tarafta herhangi bir kablo bulunmamaktadır.

Belirtilen dört adet vidayı (C) söküp çıkarın.



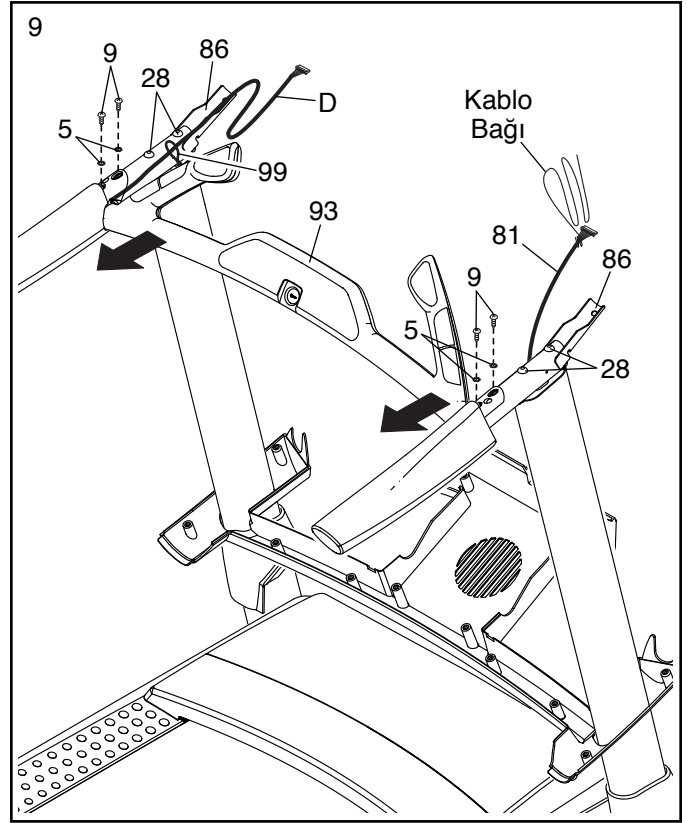
9. Nabız Üstborusunun (93) konumunu nabız kablosu (D) gösterildiği gibi solda kalacak şekilde ayarlayın. Dört #10 x 3/4" Vidayı (9) dört #10 Yıldız Pul (5) ile Nabız Üstborusuna ve Tutaçlara (86) geçirin.

Nabız kablosunu (D) sol Tutaçtaki (86) döngülü Kablo Bağından (99) geçirin.

Sonra, Nabız Üstborusunu (93) şekilde gösterilen yönde olabildiğince kaydırın, ve sonra #10 x 3/4" Vidaları (9) sıkın. **Vidaları aşırı sıkmayın.**

Dikey Direk Kablosundan (81) kablo bağı (91) sökün.

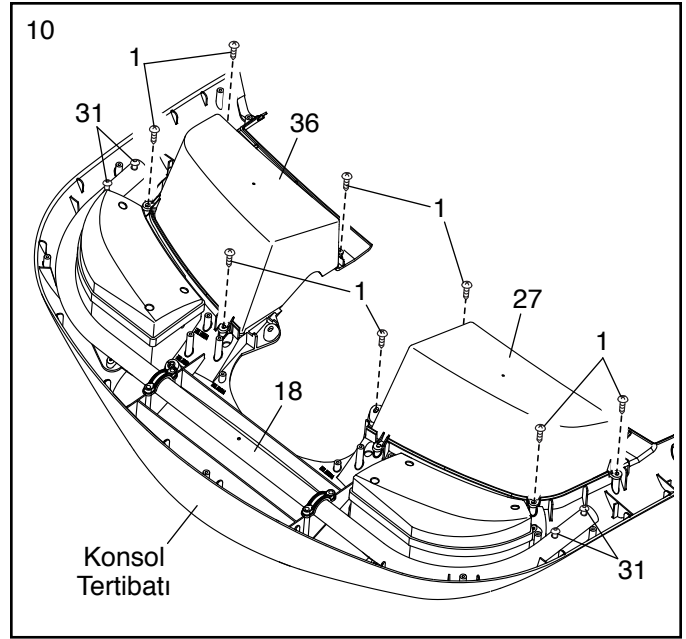
Bütün dört 5/16" x 2 1/2" Vidayı (28) tamamen sıkın.



10. Konsol tertibatının çizilmesini önlemek için konsol tertibatının yüzünü yumuşak bir yüzeye koyun.

Sekiz #8 x 1/2" Vida (1) ile Sağ ve Sol Tepsileri (27, 36) takın. **Vidaları aşırı sıkmayın.**

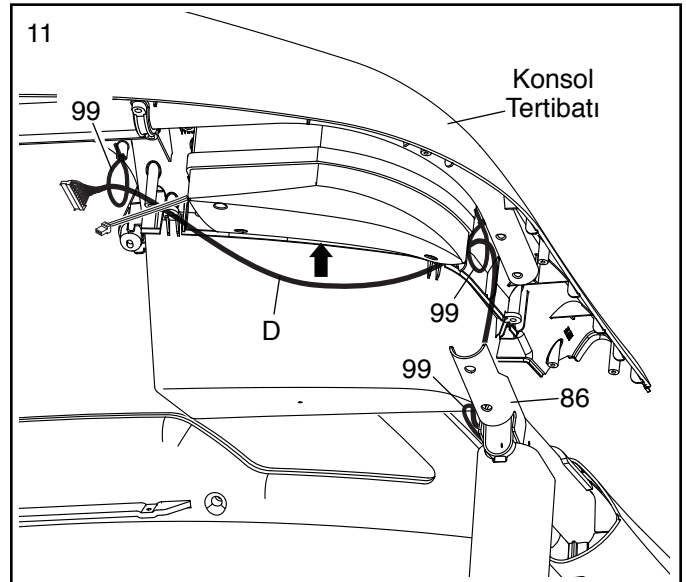
Konsol Çerçevesinden (18) belirtilen dört 1/4" x 1/2" Vidayı (31) sökün; **Vidalar bir sonraki aşamada kullanılacaktır.**



11. İkinci bir kişinin yardımıyla, konsol tertibatını Sol Tutacağa (86) yakın tutun.

Nabız kablosunun (D) üç döngülü Kablo Bağının (99) içinden geçirildiğinden emin olun.

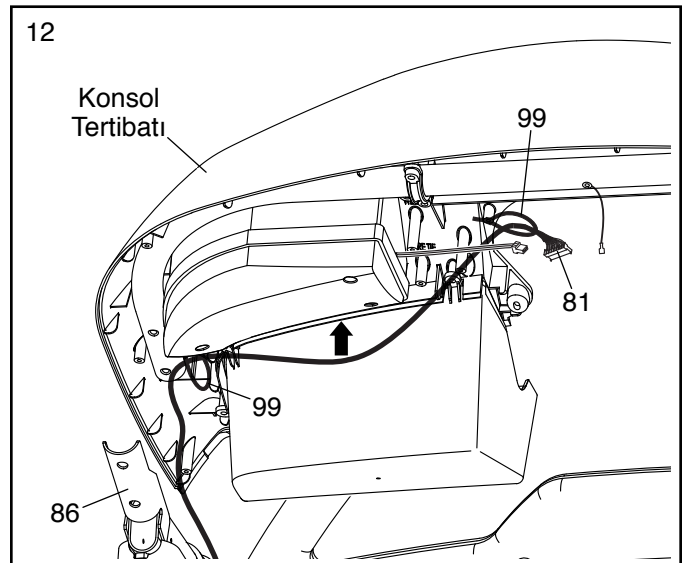
Nabız kablosunu (D) gösterildiği gibi geçirin ve okla gösterilen boşluğa nabız kablosunu sokun.



12. İkinci bir kişinin yardımıyla, konsol tertibatını Sağ Tutacağa (86) yakın tutun.

Sağ Direk Kablosunun (81) iki döngülü Kablo Bağının (99) içinden geçirildiğinden emin olun.

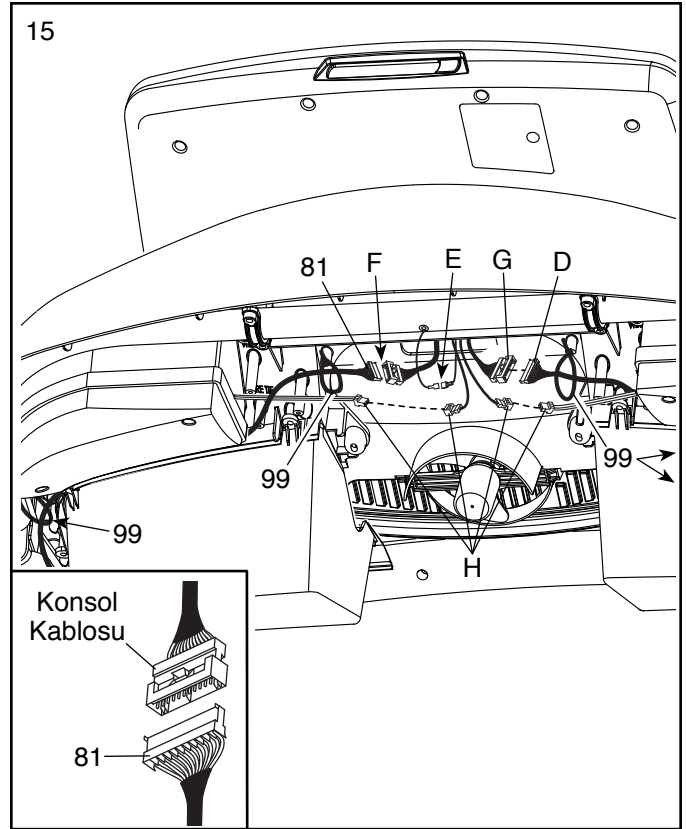
Sağ Direk Kablosunu (81) gösterildiği gibi geçirin ve okla gösterilen boşluğa Sağ Direk Kablosunu sokun.



15. Topraklama kablolarını (E), 8-pinli kabloları (F), 10 pinli kabloları (G), ve dört hoparlör kablosunu (H) bağlayın. Not: Dikey Direk Kablosunun (81) 8 pini vardır, nabız kablosunu (D) 10 pini vardır, ve hoparlör kablosunun (H) 2 pini vardır.

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, CİHAZ AÇILARAK ELEKTRİK VERİLDİĞİNDE KONSOL HASAR GÖREBİLİR.**

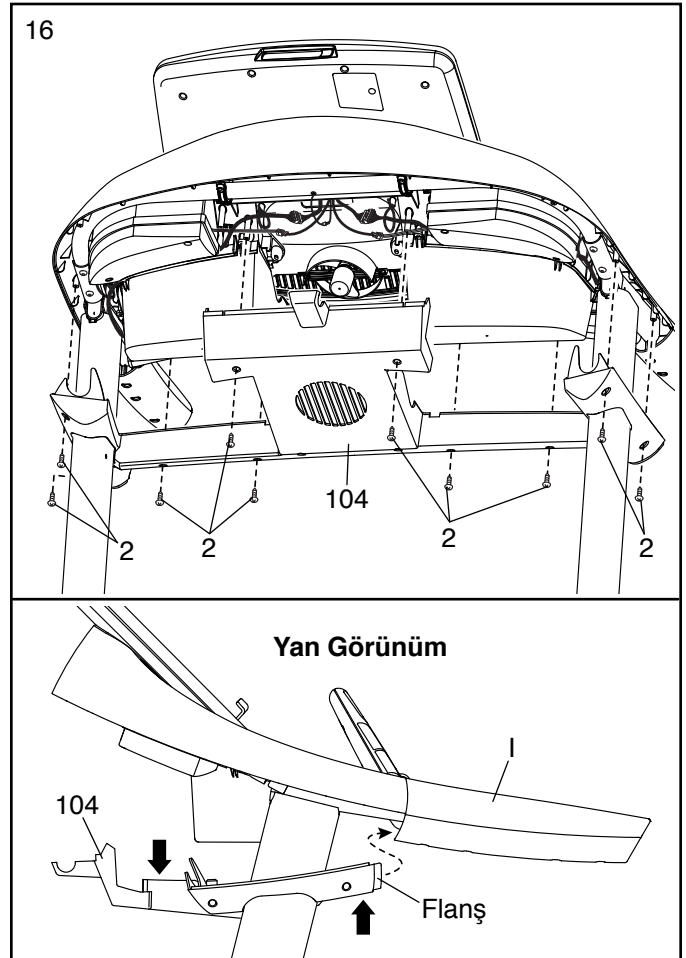
Tüm kablolar bağlandıktan sonra, kabloları sıkıca çekin ve kabloların etrafındaki beş Kablo Bağını (99) sıkın. Kablo Bağları olanlar dışındaki kablolardan hiç birinin direklerden herhangi birinin üzerinde bulunmadığından emin olun. Ardından, Kablo Bağlarının uçlarını kesin.



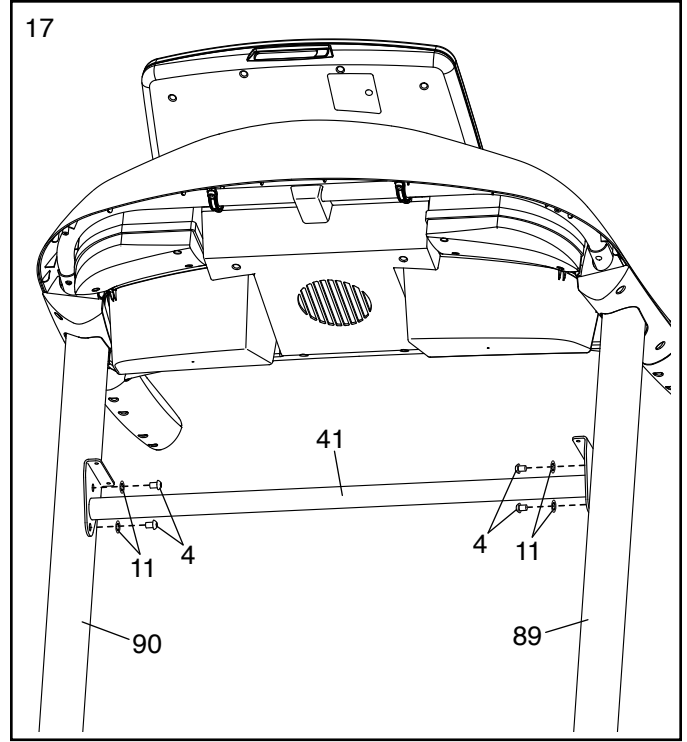
16. **Yan görünüm çizimine bakın.** Konsol Tabanı Arkasını (104) yukarı doğru tutaç tertibatına (I) kaydırın, ve tutaç tertibatının içine Konsol Tabanın Arkasındaki flanşı yerleştirin.

Not: Flanşın tutaç tertibatına (I) oturması için Konsol Tabanı Arkasını (104) eğmeniz gerekecektir.

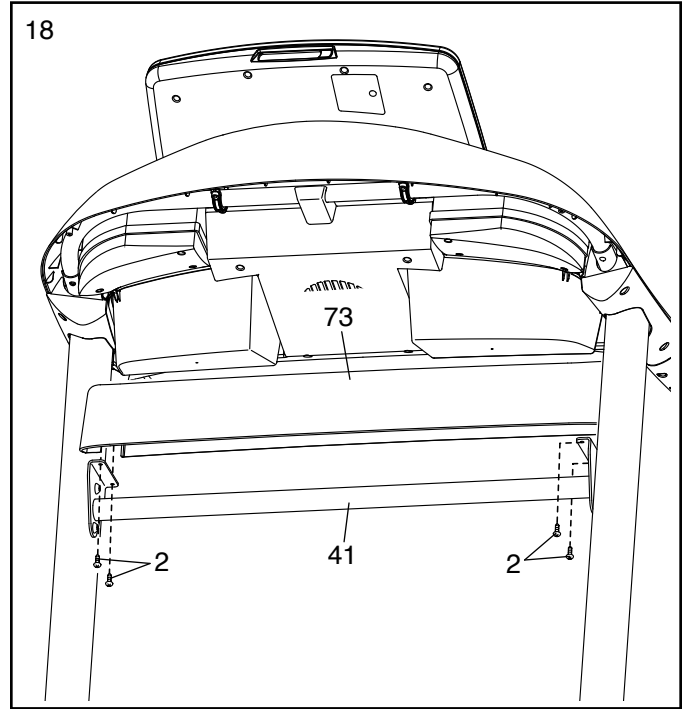
On #8 x 3/4" Vidayı (2) Konsol Tabanı Arkasında (104) belirtilen yerlere sıkıca takın.



17. Dikey Direk Üst Çubuğunu (41) Dikey Direkler (89, 90) arasında dikkatli şekilde kaydırın. Adım 6'da kenara kaldırdığınız dört adet 5/16" x 3/4" Vida (4) ve dört adet 5/16" Yıldız Pulu (11) kullanarak Dikey Direk Üst Çubuğunu takın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

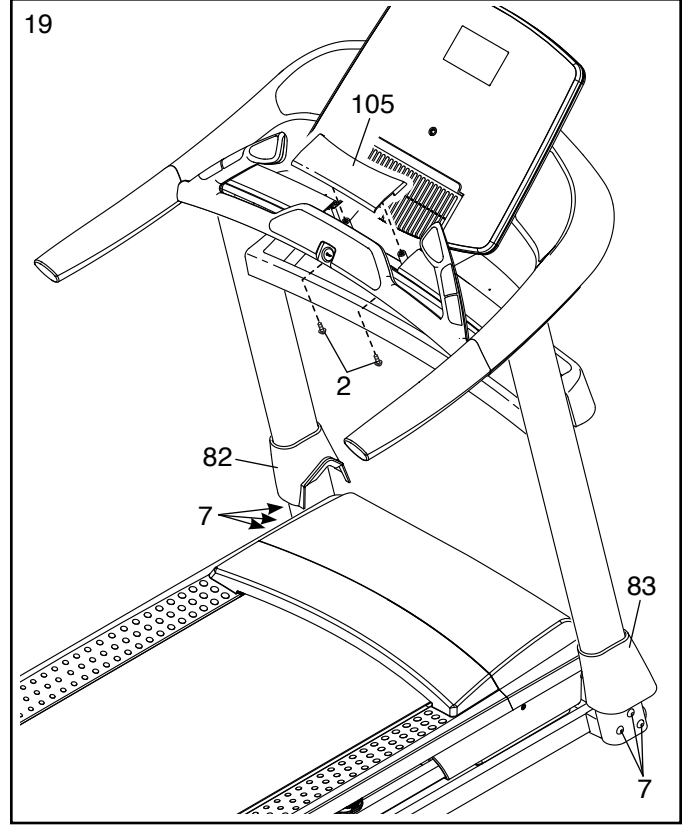


18. Tablayı (73) Dikey Direk Üst Çubuğuna (41) dört #8 x 3/4" Vida (2) ile bağlayın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**



19. Konsol Kapağını (105) iki #8 x 3/4" Vida (2) ile bağlayın.

6 adet 3/8" x 4" Vidayı (7) sıkın. Sonra, Taban Kapaklarını (82, 83) bastırarak yerine oturtun.

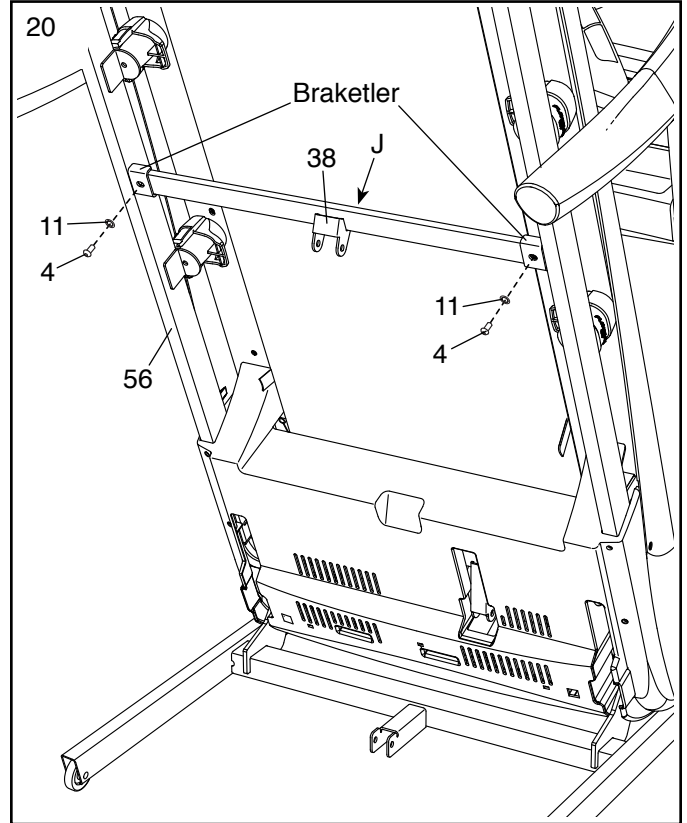


20. **Not: Düz bir zemin üzerine monte edilmişse, koşu bandı bu adım sırasında ileri doğru kayabilir.**

Ana Gövdeyi (56) dikey pozisyona getirmek için kaldırın. **Adım 22 tamamlanana kadar yanınızda Ana Gövdeyi tutacak ikinci bir kişi olsun.**

İki adet 5/16" x 3/4" Vidayı (4) Mandal Üst Çubuğundan (38) çıkarın.

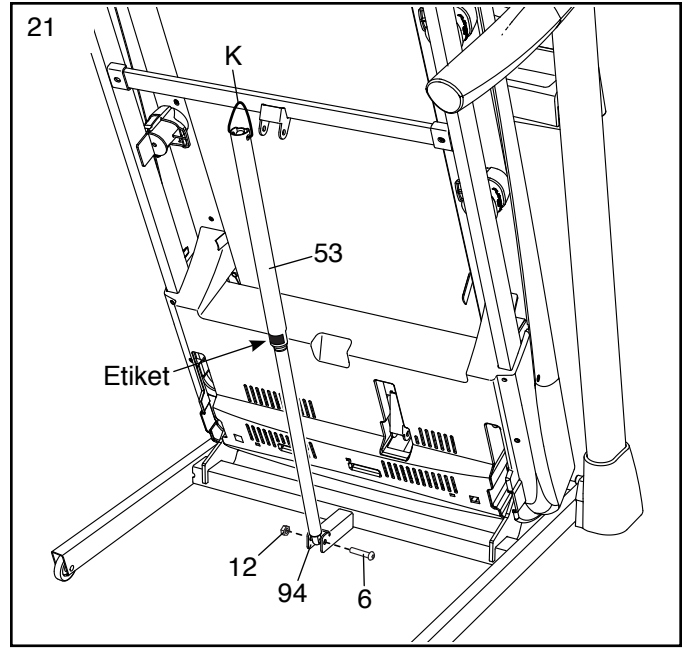
Mandal Üst Çubuğunu (38) gösterilen şekilde yönlendirin. **“This side toward belt” (bant tarafı) etiketinin (J) koşubandına dönük olmasına dikkat edin.** Az önce kenara kaldırdığınız iki adet 5/16" x 3/4" Vida (4) ve iki adet 5/16" Yıldız Pulu (11) kullanarak, Mandal Üst Çubuğunu Ana Gövde (56) üzerindeki braketlere takın.



21. Depolama Mandalını (53) gösterildiği gibi etiketler koşu bandına dönük olmayacak şekilde yönlendirin.

Depolama Mandalının (53) alt ucunu Taban (94) üzerindeki braketle bir adet 5/16" x 1 3/4" Cıvata (6) ve bir adet 5/16" Somun (12) ile bağlayın.

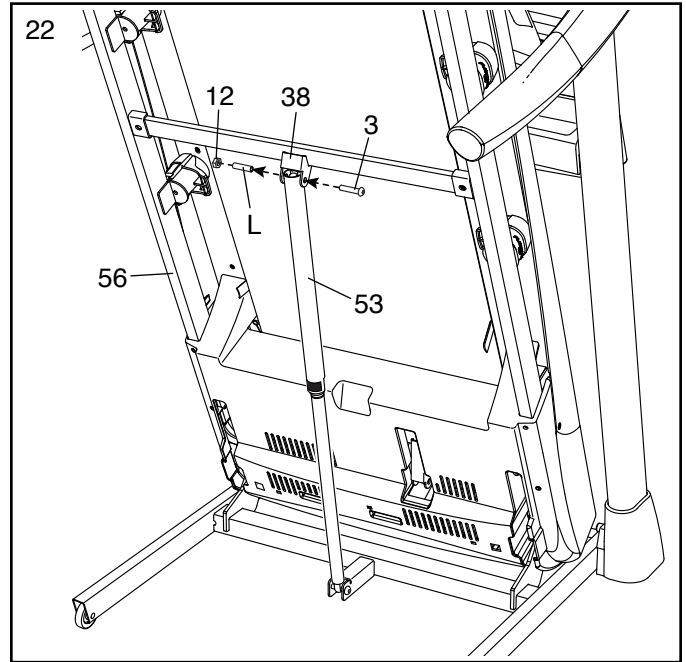
Depolama Mandalını (53) dikey pozisyona kaldırın. Ardından, kablo bağı (K) çözün ve atın.



22. Mandal Üstborusu (38) üzerindeki braket ile Depolama Mandalının (53) üst ucunu hizalayın. Braket içinden 5/16" x 2 1/4" Cıvata (3) takın. Bu diğer ucundan dışarı bir pul (L) atar. Pulu atın.

Depolama Mandalını (53) 5/16" x 2 1/4" Cıvatası (3) ve bir adet 5/16" Somun (12) ile bağlayın.

Ana Gövdeyi (56) indirin (bkz. Sayfa 28 KOŞU BANDI KULLANIM İÇİN NASIL İNDİRİLİR).



23. **Koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılarak tutturulmuş olmasına dikkat edin.** Koşu bandı üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Konsola hasar vermemek için, koşu bandını direkt güneş ışığından uzak tutun. Verilen alyan anahtarlarını güvenli bir yerde saklayın; alyan anahtarlarından biri, yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. Sayfa 30 ve 31). Not: Pakete, fazladan malzeme konulmuş olabilir.

KALP HIZI MONİTÖRÜ

KALP HIZI MONİTÖRÜNÜ TAKMA

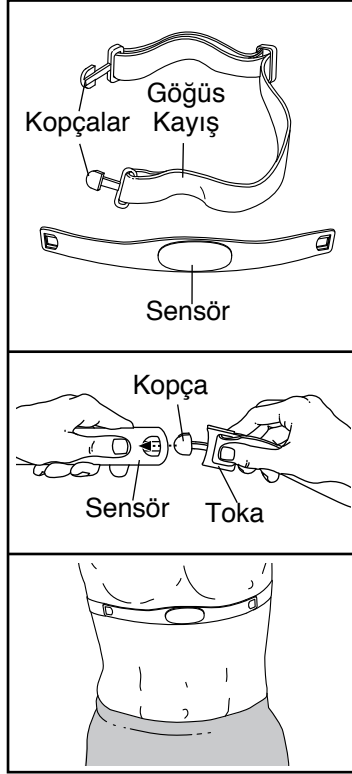
Kalp hızı monitörü göğüs kayışı ve sensörden oluşur. Göğüs kayışının bir ucundaki kopçayı, sensörün bir ucundaki deliğe gösterildiği şekilde takın. Ardından, göğüs kayışı tokasının altındaki sensörün ucuna basın. Kopça, sensörün ön kısmıyla aynı hizada olmalıdır.

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.

KOŞU BANDINI KULLANMA

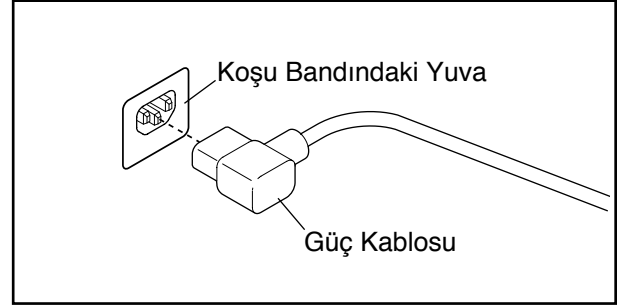
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

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.

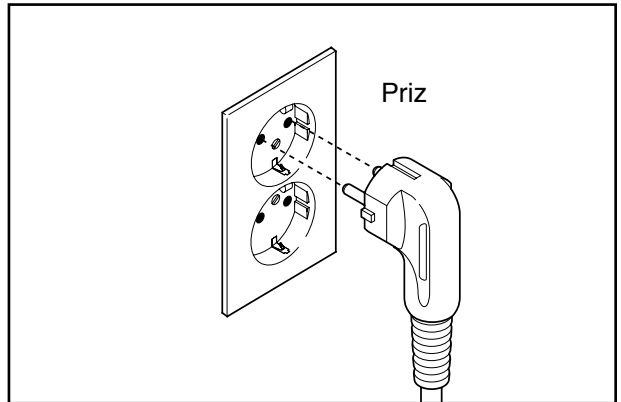
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir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

Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

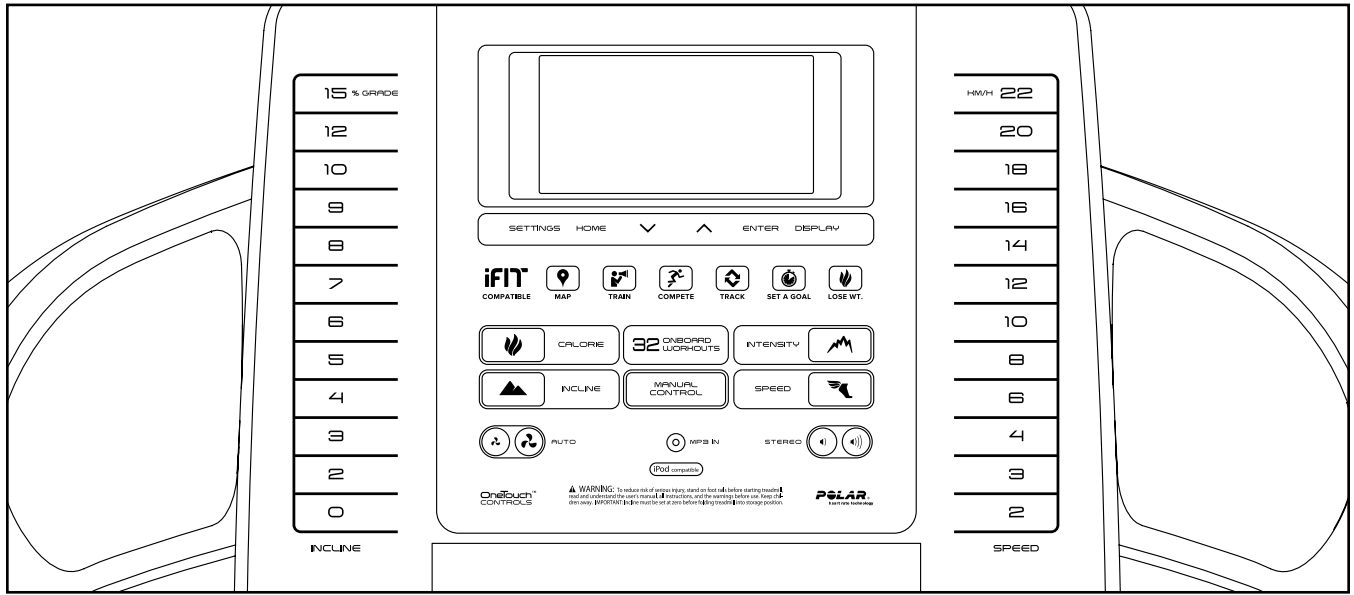
1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



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 konsolu, egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli kılacak şekilde tasarlanmış birçok özellik 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 dahili antrenman programları 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 ağızla isteğe 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. **İsteğiniz zaman iFit modülü satın almak için www.iFit.com internet adresini ziyaret edin ya da bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.**

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

Cihazı açmak için bkz. Sayfa 21. Manüel modu kullanmak için bkz. Sayfa 21. Yerleşik bir antrenmanı kullanmak için bkz. Sayfa 23. Hedef belirlemeli bir antrenman kullanmak için bkz. Sayfa 24. Bir iFit egzersiz programı kullanmak için bkz. Sayfa 25. Ses sistemini kullanmak için bkz. Sayfa 26. Ayarlar modunu kullanmak için bkz. Sayfa 26.

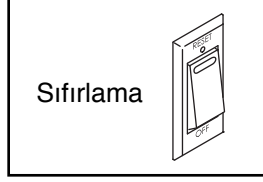
Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Seçili ölçü birimini görüntülemek için, bkz. Sayfa 26, AYARLAR MODU. Anlaşılabilir olması adına bu kısımda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

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 bandını ortalayın (bkz. Sayfa 31).

CİHAZI AÇMA

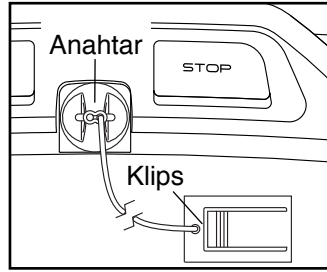
ÖNEMLİ: Koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, cihazı açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. Sayfa 19). Sonra, koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç tuşunu bulun. Güç düğmesinde sıfırlama konumuna basın.



ÖNEMLİ: Konsolun, koşu bandının bir mağazada sergilenmesi halinde 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 26'daki AYARLAR 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 CİHAZI AÇMA bölümü.

2. Manüel modu seçin.

Manüel mod seçili değilse, konsol üzerindeki Manual Control (manüel kontrol) düğmesine basın.

3. Yürüme bandını başlatın.

Yürüme bandını başlatmak için, Start (başlat) düğmesine ve ardından Speed (hız) artırma düğmesine ya da 2'den 22'ye kadar numaralandırılmış Speed düğmelerinden birine basın.

Start 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/sa'in katları şeklinde değişecektir. Not: Düğmeye bastıktan sonra yürüme bandının seçilen hız ayarına ulaşması kısa bir süre alabilir.

Numaralandırılmış 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 başlayacaktır. 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 ya da azaltma düğmesine ya da numaralandırılmış Incline düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarına aşamalı olarak getirilecektir.

5. İlerlemenizi konsol ekranlarından izleyin.

Koşu bandı üzerinde yürüdükçe ya da koştukça, ekranda aşağıdaki bilgiler görüntülenebilir:

- Geçen süre
- Yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafe
- Antrenman yoğunluk çubuğu
- Yaktığınız yaklaşık kalori miktarı
- Koşu bandının eğim düzeyi
- Metre olarak yokuş yukarı tırmandığınız mesafe
- Yürüme bandının hızı
- Kalbinizin atış hızı (bkz. Adım 6)
- Matris

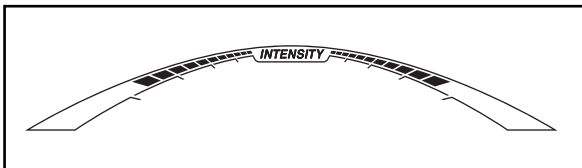
Matris çeşitli sekmeler görüntüler. İstenilen sekme görüntülenene Display (ekran) düğmesinin tuşuna basın veya kadar Enter düğmesinin yanındaki artırma azaltma düğmelerine basın.

Incline (eğim) sekmesi antrenmanın eğim ayarlarıyla ilgili bir profil gösterecektir. Her dakika sonunda yeni bir bölüm görünecektir. Speed (hız) sekmesi antrenmanın hız ayarlarıyla ilgili bir profil gösterecektir.

My Trail (benim parkurum) sekmesi 400 m (1/4 mil) mesafeyi yansıtan bir parkuru sergileyecektir. Siz egzersiz yaptıkça, yanıp sönen dikkörtgen kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecektir. Benim Parkurum sekmesi aynı zamanda tamamladığınız turların sayısını gösterecektir.

Calorie (kalori) sekmesi yaktığınız yaklaşık kalori miktarını görüntüleyecektir. Her bölümün yüksekliği o bölümde yaktığınız kalorinin miktarını temsil eder. Kalori sekmesini seçtiğinizde kalori ekranı saat başına yaktığınız yaklaşık kalori miktarını görüntüleyecektir.

Siz egzersiz yaptıkça, antrenman yoğunluk düzey çubuğu yaptığınız egzersizin yaklaşık yoğunluk düzeyini gösterecektir.



Varsayılan menüye dönmek için Home (ana sayfa) düğmesine basın (varsayılan menüyü ayarlamak için bkz. Sayfa 26'da AYARLAR MODU) Gerekirse Home düğmesine tekrar basın.

Bir iFit modülü bağlandığında, ekranın üst kısmında kablosuz ağ simgesi sahip olduğunuz kablosuz ağ sinyalinin gücünü gösterecektir. Dört yay tam güç sinyal olduğunu gösterir.

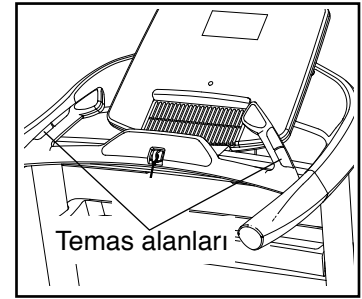


Ekranları sıfırlamak için Stop düğmesine basın, anahtarı çıkartın ve sonra tekrar takın.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Not: Aynı anda hem kalp hızı monitörü tutacını ve hem de göğüs kalp hızı monitörünü kullanırsanız, konsol kalp atış hızınızı doğru şekilde görüntüleyemeyecektir. Göğüs kalp hızı monitörü hakkında bilgi için, bakınız sayfa 18.

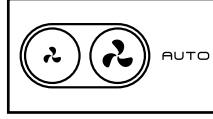
Kalp hızı monitörü çubuğunu kullanmadan önce, nabız çubuğunun metal temas noktalarındaki plastik kaplamaları çıkartın. Ayrıca ellerinizin temiz olduğundan da emin olun.



Kalp atış hızınızı ölçmek için **ayaklıklarda durun** ve nabız çubuğunu avuç içilerinizle metal temas noktalarından tutun; **ellerinizi oynatmayın**. Nabız algılandığında, kalori ekranında bir kalp sembolü kalbinizin her atışında yanıp sönecek, bir veya iki çizgi görünecek, ardından kalp atış hızınız görüntülenecektir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas alanlarını yaklaşık 15 saniye kesintisiz olarak tutmaya devam edin.**

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Fanın birçok hız ayarı ve otomatik modu bulunmaktadır. Otomatik mod seçildiğinde, fan hızı yürüme bandının hızının artmasına ve azalmasına göre otomatik olarak artacak ve azalacaktır.



Fan hızını belirlemek, otomatik modu seçmek veya fanı kapatmak istediğinizde, fan düğmelerine tekrar tekrar basın.

8. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Koşu bandını kullanmayı bitirdiyseniz, ayaklıkların üzerine çıkın, Stop düğmesine basın ve **koşu bandı eğimini yüzde sıfır ayarına getirin. Eğim ayarı yüzde sıfır olmalıdır, yoksa depolama konumuna getirmek için katlarken koşu bandına hasar verebilirsiniz.** Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkartın ve güvenli bir yere koyun.

Sonra, güç tuşunu kapalı pozisyona getirin ve güç kablolarını prizden çekin. **ÖNEMLİ: Bunu yapmazsanız, koşu bandının elektrikli parçaları erken yıpranabilir.**

DAHİLİ BİR ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 21'deki CİHAZI AÇMA bölümüne bakın.

2. Dahili bir antrenman seçin.

Yerleşik bir antrenmanı seçmek için, Calorie (kalori) düğmesine, Incline (eğim) düğmesine, Intensity (yoğunluk) düğmesine ya da Speed (hız) düğmesine istenilen antrenman görüntülenene kadar tekrar tekrar basın.

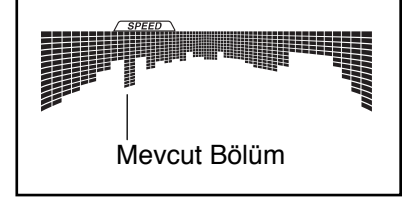
Yerleşik bir antrenmanı seçtiğinizde, ekran seçili antrenmanın süresini ve adını gösterecektir. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili matriste görüntülenecektir. Bir kalori antrenmanı seçerseniz, yaklaşık yakacağınız kalori miktarı antrenmanın adı kısmında görüntülenecektir.

3. Antrenmanı başlatın.

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

Antrenman sırasında hız ve eğim sekmelerindeki profiller kat ettiğiniz gelişmeyi gösterecektir.



Profilin yanıp sönen bölümü, egzersiz programının o andaki bölümünü temsil eder. Yanıp sönen bölümün yüksekliği, o andaki bölüm için geçerli hız ya da eğim ayarını belirtir. Her bölümün sonunda, bir dizi sinyal sesi duyulacak ve profilin bir sonraki bölümü yanıp sönmeye başlayacaktır. Bir sonraki bölüm için farklı bir hız ve/veya eğim ayarı programlanmışsa, hız ve/veya eğim ayarı sizi uyarmak amacıyla ekranda yanıp sönecek ve koşu bandı otomatik olarak yeni hız ve/veya eğim ayarına geçecektir.

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

Not: Kalori hedefi antrenman esnasında yakacağınız tahmin edilen kalori miktarıdır. Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınız gibi çeşitli öğelere bağlı olacaktır. Buna ek olarak, antrenman sırasında koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınız kalori miktarı da bundan etkilenecektir.

Antrenmanın herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Speed (hız) 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 başlayacaktır. Antrenmanı kaldığınız yerden devam ettirmek için Start (başlat) 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 bölümün hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak geçecektir.

4. İlerlemenizi konsol ekranlarından izleyin.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 5. Bir dahili antrenman seçerseniz, ekran geçen süre yerine kalan süreyi gösterecektir.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 6.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 7.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 8.

HEDEF BELİRLEMELİ ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 21'deki CİHAZI AÇMA bölümüne bakın.

2. Bir hedef belirlemeli antrenmanı seçin.

Bir hedef belirlemeli antrenmanı seçmek için, önce konsoldaki Set A Goal (bir hedef belirle) düğmesine basın. Sonra, bir kalori, zaman veya mesafe

antrenmanı seçmek için, Enter (giriş) düğmesinin yanındaki artırma ve azaltma düğmelerine basın ve daha sonra Enter tuşuna basın. Bir hedef seçmek için Enter düğmesinin yanındaki artırma azaltma düğmelerine basın.

Antrenman için hız ve eğimi seçmek için, Speed (hız) ve Incline (eğim) düğmelerine basın. Ekran seçili antrenmanın süresini, mesafesini ve antrenman boyunca yakacağın yaklaşık kalori miktarını gösterecektir.

3. Antrenmanı başlatın.

Egzersiz Programını başlatmak için Start düğmesine basın. Düğmeye bastıktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlayacaktır. Tutaçları kavrayın ve yürümeye başlayın.

Antrenman manüel mod (bkz. sayfa 21) ile aynı şekilde işleyecektir. Siz belirlenen hedefe ulaşmaya kadar antrenman devam edecektir. Ardından yürüme bandı durma noktasına kadar yavaşlayacaktır.

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

4. İlerlemenizi konsol ekranlarından izleyin.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 5.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 6.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 7.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 8.

BİR iFIT EGZERSİZ PROGRAMI KULLANMA

Not: Bir iFit antrenmanı kullanmak için isteğe bağlı bir iFit modülünüz olması gerekir. **İsteğiniz zaman 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. Ek olarak, SSID yayınlama özelliği etkinleştirilmiş 802.11b/g/n routerlı bir kablosuz ağa erişiminizin olması gerekmektedir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir). Bir iFit.com üyeliği de zorunludur.

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 21'deki CİHAZI AÇMA bölümüne bakın.

2. iFit modülünü konsola takın.

iFit modülünü yerleştirmek için, iFit modülüyle gelen talimatlara bakınız.

ÖNEMLİ: Maruz kalma gerekliliklerinin yerine getirilmesi için, iFit modülündeki anten ve verici etrafında bulunan tüm kişilerden 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 aynı türden bir sonraki antrenmanı indirmek için Map (harita), Train (eğitim) ya da Lose Wt. (kilo kıybt) düğmelerinden birine basın. Daha önceden zamanladığınız bir yarışta yarışmak için Yarış düğmesine basın. Yakın tarihli bir antrenmanı yeniden çalıştırmak için Track (parkur) düğmesine basın. **iFit antrenmanları hakkında daha fazla bilgi için lütfen bkz. www.iFit.com.** Not: 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 ve yaklaşık yakacağınız kalori miktarını gösterecektir. Ekran ayrıca antrenmanın ismini de gösterebilir. Bir yarışma antrenmanı seçerseniz, ekran yarışı başlatmak için geri sayım yapacaktır.

Not: Her bir iFit düğmesi aynı zamanda iki adet demo egzersiz programı çalıştırabilir. Demo egzersiz programlarını kullanmak için, iFit modülünü konsoldan sökün ve iFit düğmelerinden birine basın.

5. Antrenmanı başlatın.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 3.

Bazı antrenmanlar esnasında, antrenman süresince size rehberlik edecek bir antrenör sesi duyulacaktır. Antrenör sesi için bir ses ayarı seçebilirsiniz (bkz. Sayfa 26'da AYARLAR MODU).

Antrenmanı herhangi bir anda durdurmak için, Stop (durdur) düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacaktır. Antrenmanı kaldığınız yerden devam ettirmek için Start (başlat) düğmesine ya da Speed (hız) artırma düğmesine basın. Yürüme bandı antrenmanın ilk bölümünde belirli bir hız ayarına göre hareket etmeye başlayacaktır. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak geçecektir.

6. İlerlemenizi konsol ekranlarından izleyin.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 5.

My Trail (benim parkurum) sekmesi, yürüdüğünüz ya da koştuğunuz parkurun bir haritasını ya da bir parkuru ve bu parkurda tamamladığınız tur sayısını gösterecektir.

Bir yarış antrenman esnasında, Competition (yarış) sekmesi yarışta kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecektir. Siz yarıştıkça, matristeki üst çizgi yarışın ne kadarının tamamladığınızı gösterecektir. Diğer çizgiler başı çeken dört rakibinizi gösterecektir. Matrisin sonu yarışın sonunu temsil edecektir.

7. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Sayfa 22'deki Adım 6.

8. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Sayfa 23'deki Adım 7.

9. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

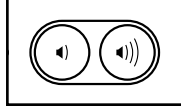
Bkz. Sayfa 23'deki Adım 8.

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

SES SİSTEMİNİ KULLANMA

Egzersiz yaparken konsolun ses sistemi sayesinde müzik dinlemek veya sesli kitap dinlemek için, 3,5 mm'lik ses kablosunun (ambalajda bulunmaz) bir ucunu konsoldaki yuvaya ve diğer ucunu MP3 veya CD çalarınıza takın; **ses kablosunun yerine tamamen oturduğundan emin olun. Not: Yakınınızdaki bir elektronik mağazasından bir ses kablosu satın alabilirsiniz.**

Ardından, kişisel ses çalarınızdaki Oynat düğmesine basın. Ses seviyesini, konsol üzerinden (Volume)ses düzeyi artırma veya azaltma düğmelerine basarak veya kişisel ses çalarınızdaki ses kumandasını kullanarak ayarlayın.



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

AYARLAR MODU

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

1. Bilgi modunu seçin.

Ayarlar modunu seçmek için, Settings (ayarlar) düğmesine basın. Ayarlar modu seçildiğinde, ekran koşu bandının toplam kaç saat kullanıldığını ve yürüme bandının katettiği toplam kilometreyi (veya mili) gösterir.

Ekranın alt kısmı iFit modülü durum bilgisini gösterecektir. Bir iFit modülü bağlıysa, ekranda WIFI MODULE (WiFi modülü) kelimelerini görüntülenecektir. Bir USB modülü bağlıysa, ekranda USB/SD MODULE (USB/SD modülü) kelimelerini görüntülenecektir. Herhangi bir modül bağlı değilse, ekranda NO IFIT MODULE (iFit modülü yok) kelimelerini görüntülenecektir.

2. İsteğe bağlı ekranları seçin.

Bilgi modu seçiliyken, matris çeşitli sayıda seçenek ekranı gösterecek. Aşağıdaki ekranlardan her birini seçmek için Enter düğmesinin yanındaki azaltma düğmesine basın.

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.

DEMO: Konsolun, koşu bandının mağazada sergilenmesi halinde kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği bulunmaktadır. 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 matriste görünecektir. Demo modunu açmak ya da kapatmak için Enter düğmesine basın.

CONTRAST LVL (kontrast düzeyi): Ekranın kontrast düzeyini ayarlamak için Incline (eğim) artırma ve azaltma düğmelerine basın.

Bir modül bağlıysa, aşağıdaki ekranı da seçebilirsiniz:

TRAINER VOICE (antrenör sesi): Antrenör sesini açmak ya da kapatmak için Enter düğmesine basın.

DEFAULT MENU (varsayılan menü): Anahtarı konsola taktığınızda ya da Home (ana sayfa) düğmesine bastığınızda varsayılan menü görüntülenecektir. Manüel ana ekranı ya da iFit ekranını varsayılan ekran olarak seçmek için Enter düğmesine peş peşe basın.

CHECK WIFI STATUS (WiFi durumunu kontrol et): iFit modülünün durum bilgisini kontrol etmek için Enter düğmesine basın. Alt ekran yazılım sürüm numarasını, ağ SSID'sini (ağ adını), ağ şifreleme tipini, bağlantı durumunu, kablosuz ağ sinyal gücünü, modülün IP adresini, kayıtlı kullanıcı sayısını ve adlarını, DNS sorgularının sonuçlarını ve iFit sunucusunun durum bilgisini gösterecektir.

SEND/RECEIVE DATA (veri al/gönder): Antrenmanları, antrenman günlük kayıtlarını ve güncellemeleri almak ve göndermek için Enter düğmesine basın. İşlem tamamlandığında ekranda TRANSFERS DONE (transferler gerçekleştirildi) kelimeleri görüntülenecektir.

3. Ayarlar modundan çıkın.

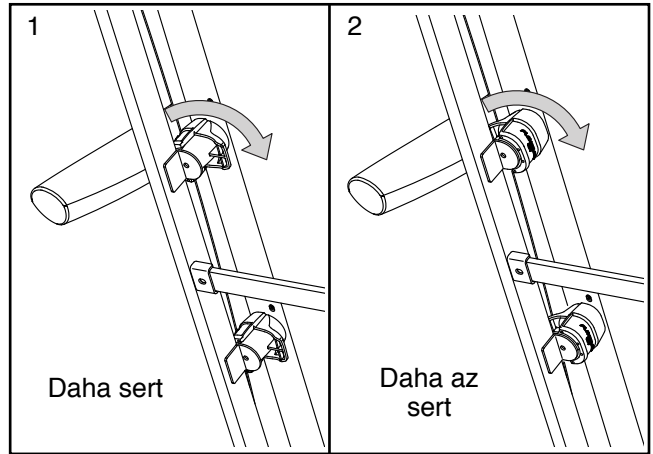
Bilgi modundan çıkmak için anahtarı konsoldan çıkartın.

YASTIK SİSTEMİNİ AYARLAMA

Koşu bandının, üzerinde yürümeniz ya da koşmanızın etkisini azaltan yastıklama sistemi özelliği bulunmaktadır.

Anahtarı konsoldan çıkarın ve güç kablosunun fişini prizden çekin. Yastıkları ayarlamak için, koşu bandını depolama pozisyonuna getirmeniz gerekebilir (bkz. Sayfa 28'de KOŞU BANDINI KATLANIR).

Daha fazla sertlik için, yastığı çizim 1'deki konuma; daha az sertlik için ise yastığı çizim 2'deki konuma getirin. Diğer yastıkları da aynı şekilde ayarlayın. **Not: Koşu bandının sol ve sağ tarafındaki yastıkların aynı sertlik düzeyine ayarlanmış olmasına dikkat edin. Koşu bandı üzerinde daha hızlı koşulduğunda ya da daha kilolu olduğunuzda yürüme platformunun da daha sert ayarlanması gerekmektedir.**

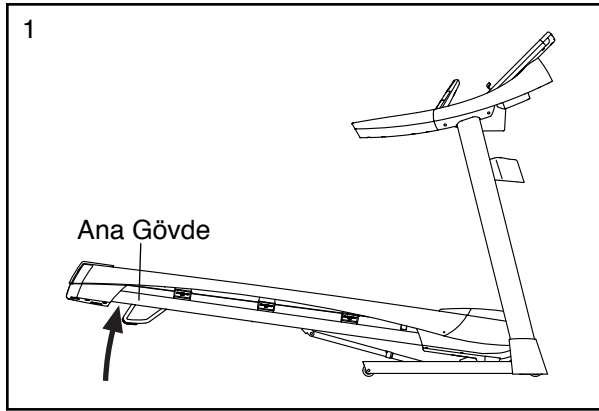


KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA

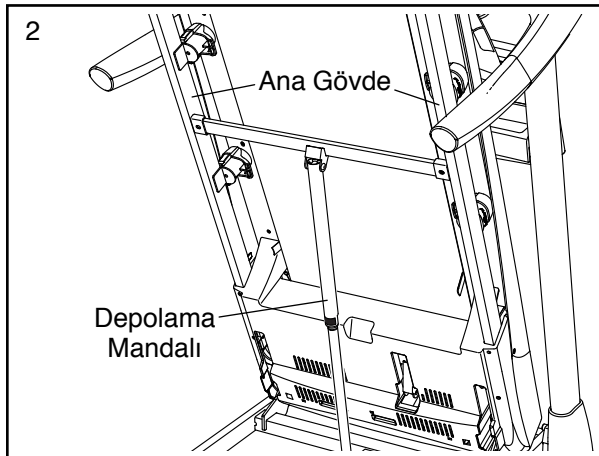
KOŞU BANDINI KATLAMA

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

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



2. Ana gövdeyi depolama mandalı depolama konumunda kilitlenene kadar kaldırın. **DİKKAT:** Depolama mandalının kilitlendiğinden emin olun.

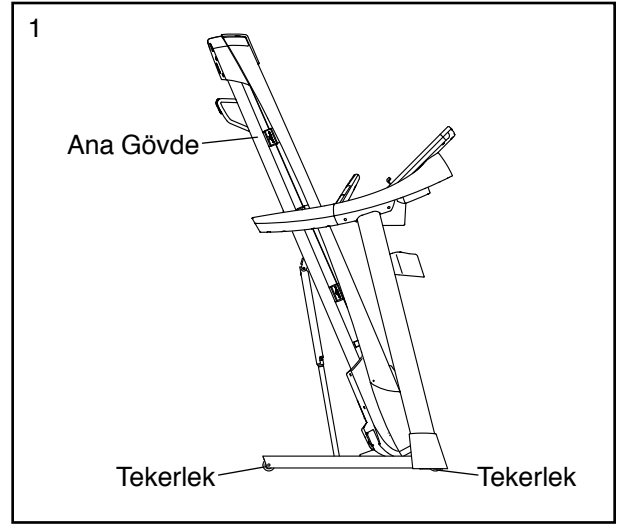


Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Koşu bandını doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden uzak tutun. Koşu bandını 30° C üzerindeki depolama ortamlarında bırakmayın.

KOŞU BANDINI TAŞIMA

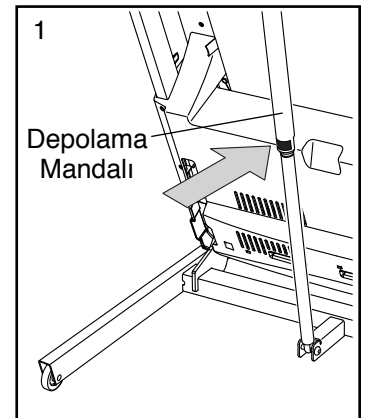
Koşu bandını taşımadan önce solda gösterildiği gibi katlayın. **DİKKAT:** Depolama mandalının depolama konumunda kilitlendiğinden emin olun. Koşu bandını taşımak için iki kişiye ihtiyaç duyulabilecektir.

1. Çerçeveyi iki elinizle tutun ve koşu bandını istenilen yere dikkatlice çekin veya itin. **DİKKAT:** Çerçeveden çekmeyin ve koşu bandını pürüzlü yüzeyler üzerinde hareket ettirmeyin.



KOŞU BANDINI KULLANIMAK ÜZERE YERE İNDİRME

1. Elinizle koşu bandının gövdesinin üst ucuna bastırın, ayağınızla gösterilen konumda depolama mandalına bastırın ve daha sonra gövdenin yere doğru inmesine izin verin.



BAKIM VE SORUN GİDERME

BAKIM

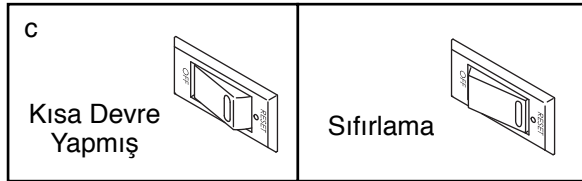
Koşu bandını düzenli olarak temizleyin ve yürüme bandını temiz ve kuru tutun. Öncelikle, **güç tuşunu kapalı pozisyona getirin ve güç kablosunu prizden çekin**. Nemli bir bez ve küçük bir miktar yumuşak sabun ile koşu bandının dış kısımlarını silin. **ÖNEMLİ: Koşu bandına püskürterek doğrudan sıvı sıkmayın. Konsola hasar vermemek için, sıvıları konsoldan uzak tutun.** Sonra, koşu bandını yumuşak bir havlu ile iyice kurulayın.

SORUN GİDERME

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

BULGU: Güç açılmıyor

- Güç kablosunun uygun topraklı bir prize düzgün şekilde takıldığından emin olun (bkz. Sayfa 19). 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 kesiliyor

- Güç anahtarını kontrol edin (bkz. yukarıdaki çizim). Anahtar kısa devre yaptıysa, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.

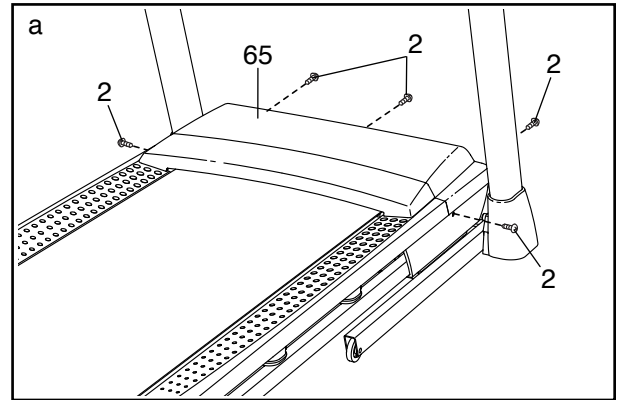
- Güç kablosunun takılı olduğundan emin olun. Güç kablosu prize takılıysa çıkartın, beş dakika bekleyin ve tekrar prize takın.
- Anahtarı konsoldan çıkarın ve tekrar takın.
- Eğer koşu bandı hala çalışmıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BULGU: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

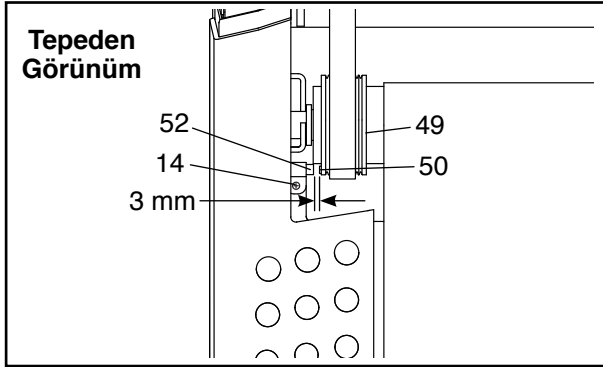
- Konsolun, koşu bandının bir mağazada sergilenmesi halinde kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ekran ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık kalmış demektir. Demo modunu kapatmak için, Stop (durdur) düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 26'da bkz. AYARLAR MODU.

BULGU: Konsol ekranı düzgün çalışmıyor

- Anahtarı konsoldan çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Beş adet #8 x 3/4" Vidayı (2) sökün. Motor Kapağını (65) dikkatlice döndürerek çıkartın.



Kasnağın (49) sol tarafındaki Manyetik Anahtarı (52) ve Mıknatısı (50) bulun. Kasnağı, Mıknatıs Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene dek döndürün. **Mıknatıs ve Manyetik Anahtar arasında yaklaşık 3 mm olduğundan emin olun.** Gerekirse, #8 x 3/4" Tek Vidasını (14) gevşetin, Manyetik Anahtarı hafifçe oynatın ve ardından Vidayı tekrar sıkın. Ardından, Motor Kapağını (gösterilmemiş) #8 x 3/4" Vidayla (gösterilmemiş) tekrar yerine takın ve doğru hızı gösterip göstermediğini kontrol etmek için koşu bandını bir kaç dakika çalıştırın.



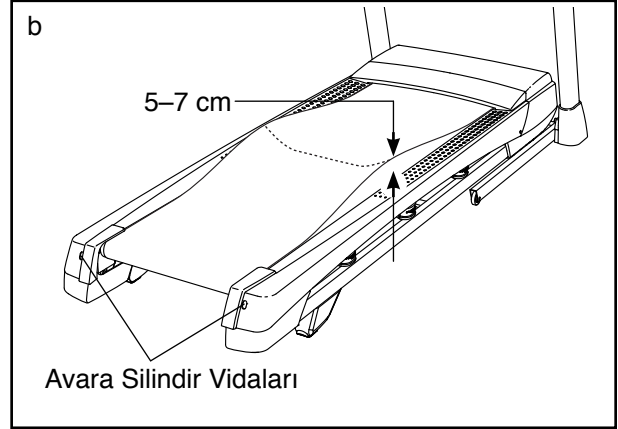
BULGU: Koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor

- Stop (durdur) düğmesine ve Speed (hız) artırma düğmesine basılı tutun, anahtarı konsola takın ve ardından Stop ve Speed artırma düğmelerini bırakın. Sonra, Stop düğmesine basın ve ardından Incline (eğim) artırma ya da azaltma düğmesine basın. Koşu bandı otomatik olarak maksimum eğim düzeyine yükselecek ve ardından tekrar minimum düzeye dönecektir. Bu, eğim sisteminin yeniden kalibrasyonunu sağlayacaktır. Eğim sistemi kalibrasyona başlamazsa, Stop düğmesine tekrar basın ve ardından Incline artırma ya da azaltma düğmesine tekrar basın. Eğim sistem kalibrasyonu gerçekleştirildiğinde, anahtarı konsoldan çıkartın.

BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

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

- Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, koşu bandı performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. Anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN.** Ayan 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 kaldırebilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmış konumda tutulmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunun fişini prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.

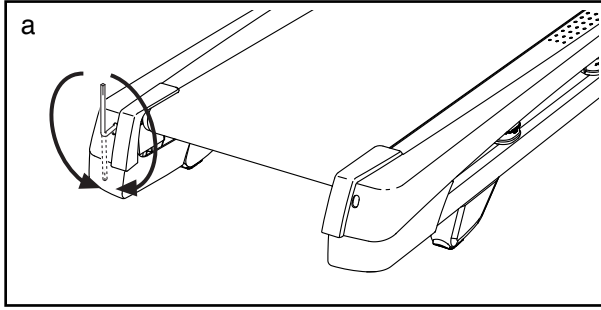


- Koşu bandınızda yüksek performanslı yağlayıcı ile kaplanmış bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yetkili teknik servis görevlisi tarafından talimat verilmedikçe, yürüme bandı ya da yürüme platformu üzerinde asla silikon sprey ya da başka maddeler kullanmayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar 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 ayaklıkların arasında ortalanmamıştır

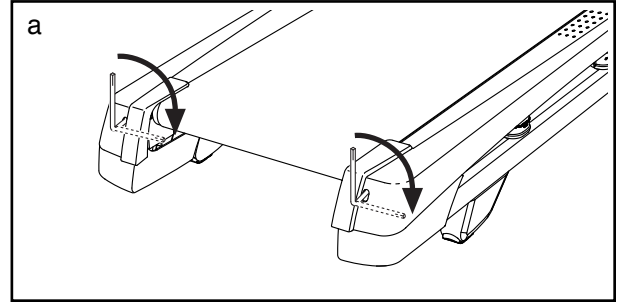
ÖNEMLİ: Yürüme bandı ayaklıklara sürtünüyorsa, yürüme bandı hasar görebilir.

- a. İlk önce anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİNİZ. Yürüme bandı sola kaydıysa**, alyan anahtarını kullanarak sol avara silindiri 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 kablosunun fişini prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı ortalanana kadar tekrar edin.



BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

- a. İlk önce anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİNİZ. Alyan anahtarını** kullanarak her iki avara silindir vidasını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her iki ucunu yürüme platformundan yaklaşık 5 ila 7 cm kaldırebilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmış konumda tutulmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunun fişini 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 dakikasından 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

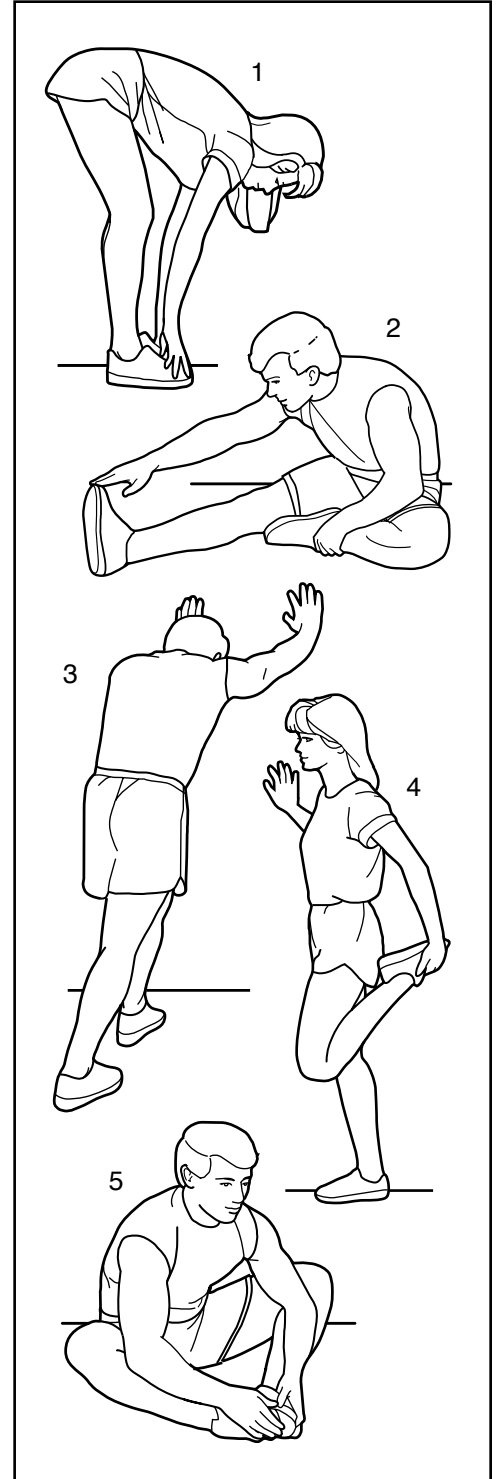
Bir bacak diğerinin önünde olacak şekilde, öne doğru uzanın ve ellerinizi duvara koyun. Arkadaki bacağınızı düz tutun ve arkadaki ayağınızı yere düz basılı olsun. Ön bacağınızı bükün, öne doğru yaslanın ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. 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.



PARÇA LİSTESİ

Model No. NETL14714.0 R0314A

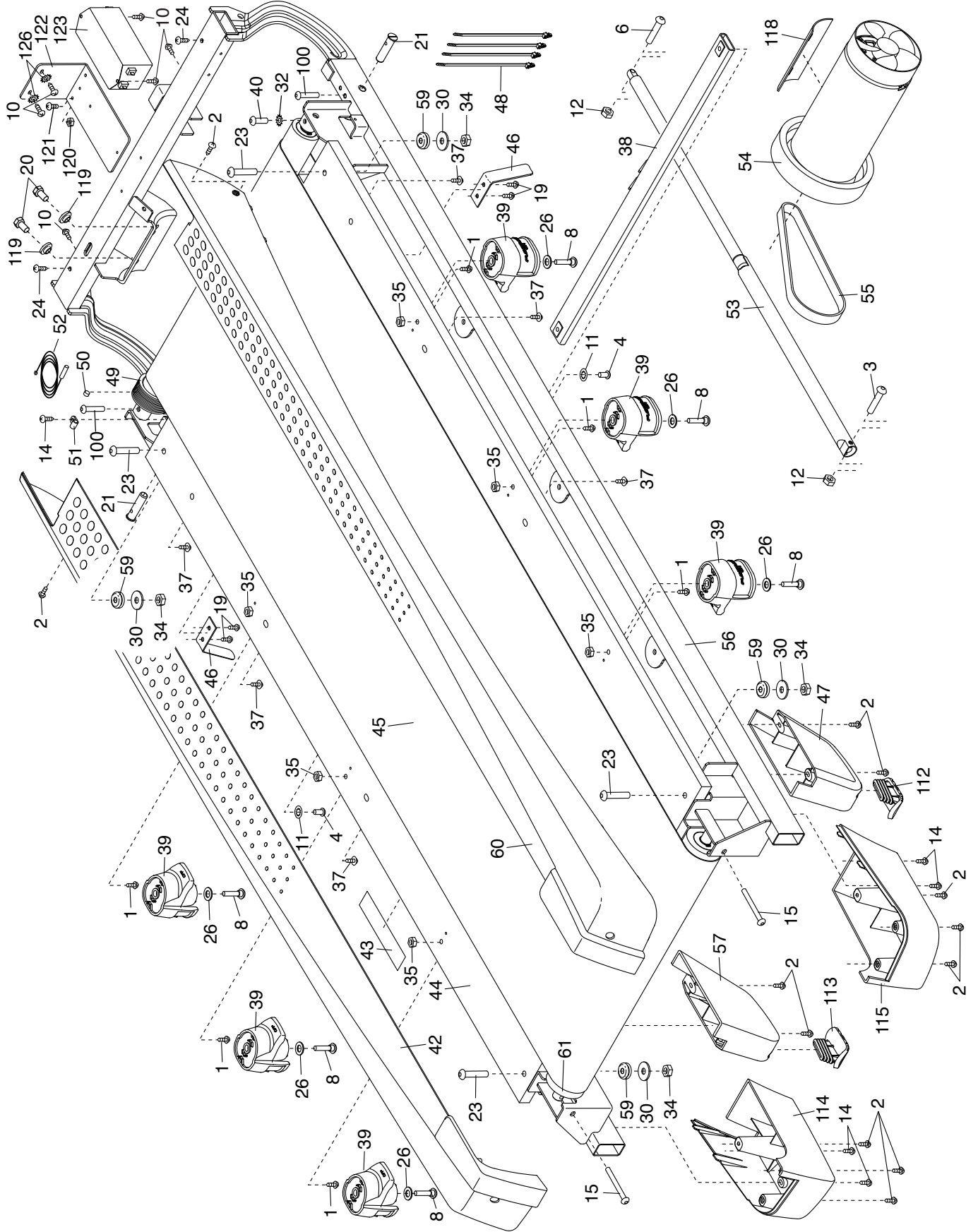
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	14	#8 x 1/2" Vida	51	1	Manyetik Anahtar Klipsi
2	82	#8 x 3/4" Vida	52	1	Manyetik Anahtar
3	1	5/16" x 2 1/4" Cıvata	53	1	Depolama Mandalı
4	6	5/16" x 3/4" Vida	54	1	Tahrik Motoru
5	4	#10 Yıldız Pul	55	1	Motor Kayışı
6	1	5/16" x 1 3/4" Cıvata	56	1	Ana Gövde
7	6	3/8" x 4" Vida	57	1	Sol Arka Ayak
8	6	1/4" x 1" Vida	58	1	Konsol Toprak Kablosu
9	4	#10 x 3/4" Vida	59	4	Kauçuk Yastık
10	12	#8 x 1/2" Gümüş Vida	60	1	Sağ Ayaklık
11	10	5/16" Yıldız Pul	61	1	Avara Silindir
12	2	5/16" Somun	62	2	Ön Tekerlek
13	6	3/8" Yıldız Pul	63	2	Tekerlek Ara Halkası
14	9	#8 x 3/4" Tek Vida	64	1	Konsol Tabanı
15	2	1/4" x 2 1/2" Vida	65	1	Motor Kapağı
16	1	3/8" x 1 1/2" Cıvata	66	1	Başlık Aksesuarı
17	2	3/8" x 1 1/2" Tekerlek Cıvatası	67	2	Eğim Gövde Halkası
18	1	Konsol Çerçere	68	3	Başlık Klipsi
19	4	#8 x 7/16" Vida	69	1	Eğim Motoru
20	2	5/16" Motor Vidası	70	1	Eğim Gövdesi
21	2	3/8" Pim	71	2	Gövde Halkası
22	2	3/8" x 1" Cıvata	72	1	Kontrolör
23	4	5/16" x 1 3/4" Omuzlu Cıvata	73	1	Tabla
24	2	#8 x 1 3/4" Vida	74	2	Taban Kapağı
25	4	#8 x 1" Vida	75	1	Güç Anahtarı
26	6	3/8" Yassı Pul	76	1	Güç Kablosu
27	1	Sağ Tepsi	77	2	Salmastra
28	4	5/16" x 2 1/2" Vida	78	1	Gövde Haznesi
29	1	3/8" x 1 3/4" Alyan Başlı Cıvata	79	1	Sol Üst Tutaç
30	4	5/16" Yassı Pul	80	1	Konsol
31	4	1/4" x 1/2" Vida	81	1	Dikey Direk Kablosu
32	5	1/4" Yıldız Pul	82	1	Sol Taban Kapağı
33	6	3/8" Sıkıştırma Somunu	83	1	Sağ Taban Kapağı
34	4	5/16" Somun	84	1	Sağ Alt Tutaç
35	6	1/4" Sıkıştırma Somunu	85	1	Sol Alt Tutaç
36	1	Sol Tepsi	86	2	Tutaç
37	6	#8 x 5/8" Vida	87	1	Sol Hoparlör Kapağı
38	1	Mandal Üst Borusu	88	1	Sol Hoparlör Arkası
39	6	Yalıtkan	89	1	Sol Dikey Direk
40	1	1/4" x 1" Vida	90	1	Sağ Dikey Direk
41	1	Dikey Direk Üst Çubuğu	91	2	İkaz Etiket
42	1	Sol Ayaklık	92	1	Sağ Üst Tutaç
43	1	İkaz Etiket	93	1	Nabız Üstborusuna
44	1	Yürüme Platformu	94	1	Taban
45	1	Yürüme Bandı	95	1	Nabız Üst Çubuğu Üstü
46	2	Bant Kılavuzu	96	1	Sağ Hoparlör Arkası
47	1	Sağ Arka Ayaklık	97	2	Tekerlek
48	4	Kablo Bağı	98	1	Anahtar/Klips
49	1	Tahrik Silindiri/Kasnağı	99	10	Kablo Bağı
50	1	Mıknatıs	100	2	1/4" x 1 1/2" Vida

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	2	Başlık Direği	115	1	Sağ Ana Gövde Kapağı
102	2	Konsol Kelepçesi	116	1	Elektronik Braketi
103	1	Sağ Hoparlör Kapağı	117	2	Taban Altlığı
104	1	Konsol Tabanı Arkası	118	1	Motor Yalıtkanı
105	1	Konsol Kapağı	119	2	Motor Kovanı
106	2	#8 x 5/8" Vida	120	1	#8 Somun
107	2	Hoparlör	121	1	#8 x 3/4" Makine Vidası
108	1	Kalp Hızı Monitörü	122	1	Elektronik Braketi
109	2	Eğim Motoru Halkası	123	1	Filtre
110	8	#6 x 1/2" Vida	124	1	Sabitleme Braketi
111	6	#3 x 3/8" Vida	125	1	Priz
112	1	Sağ Ayak Altlığı	126	4	#8 Yıldız Pul
113	1	Sol Ayak Altlığı	127	1	Ferit Kutu
114	1	Sol Ana Gövde Kapağı	*	—	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.

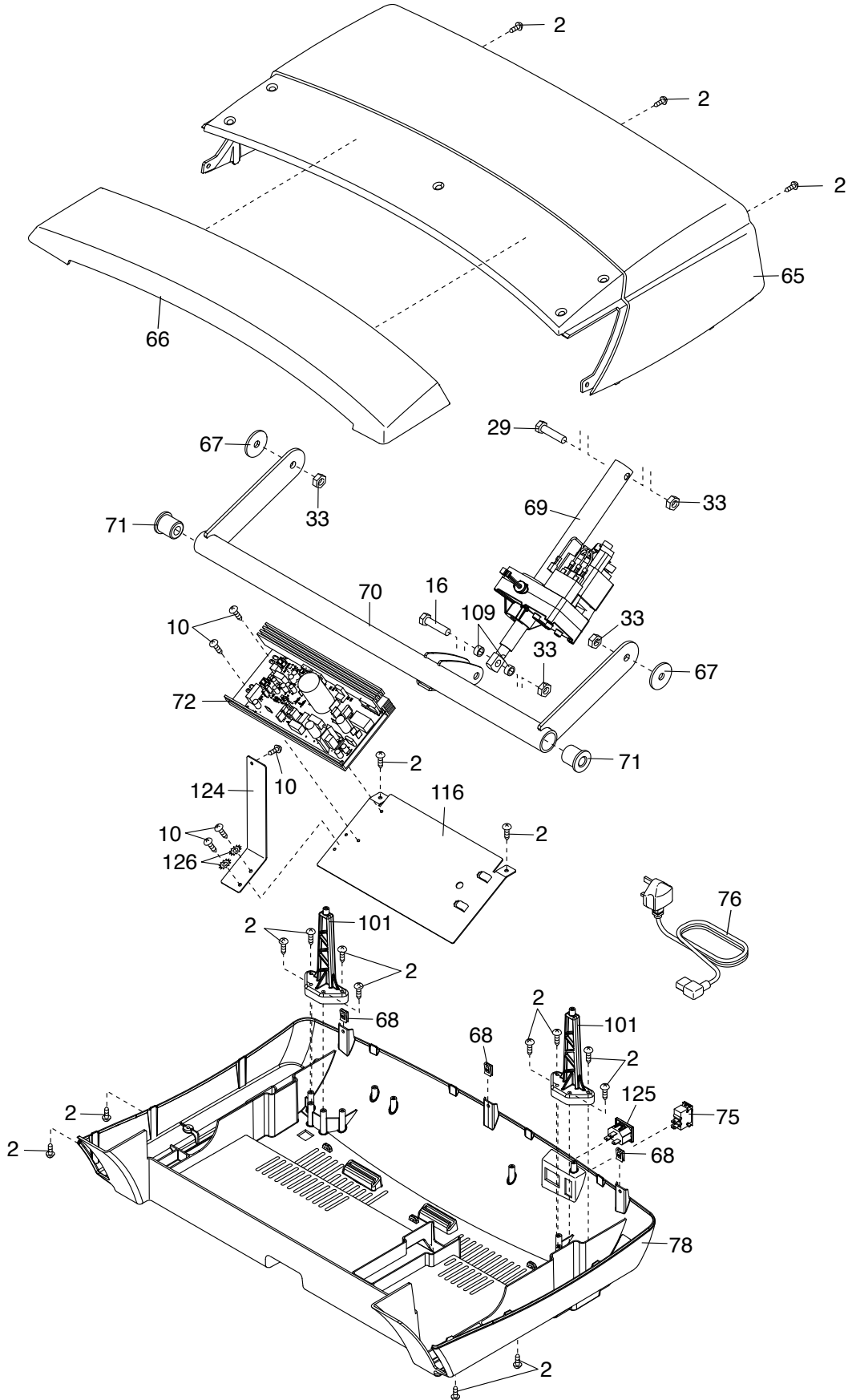
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL14714.0 R0314A



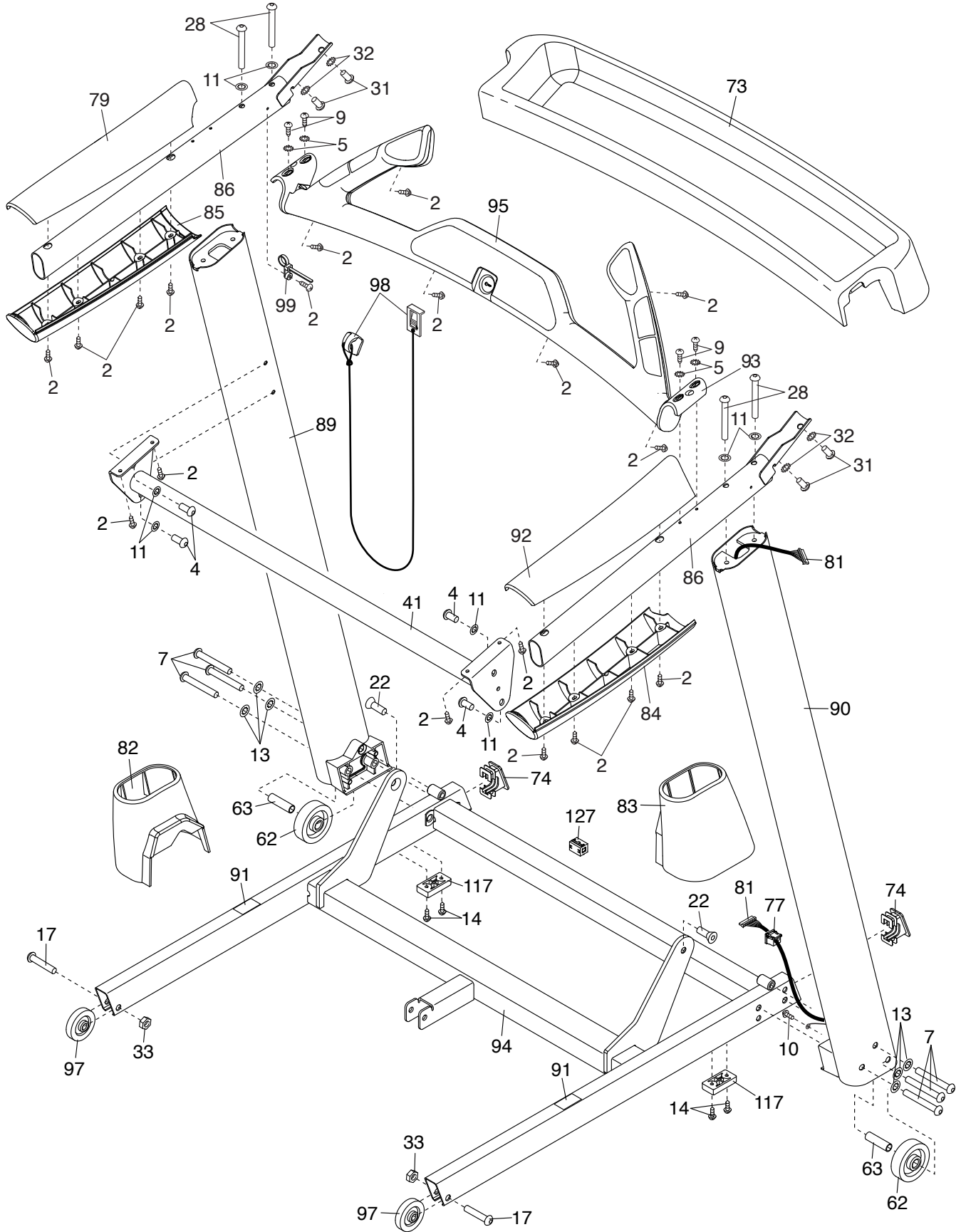
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

Model No. NETL14714.0 R0314A



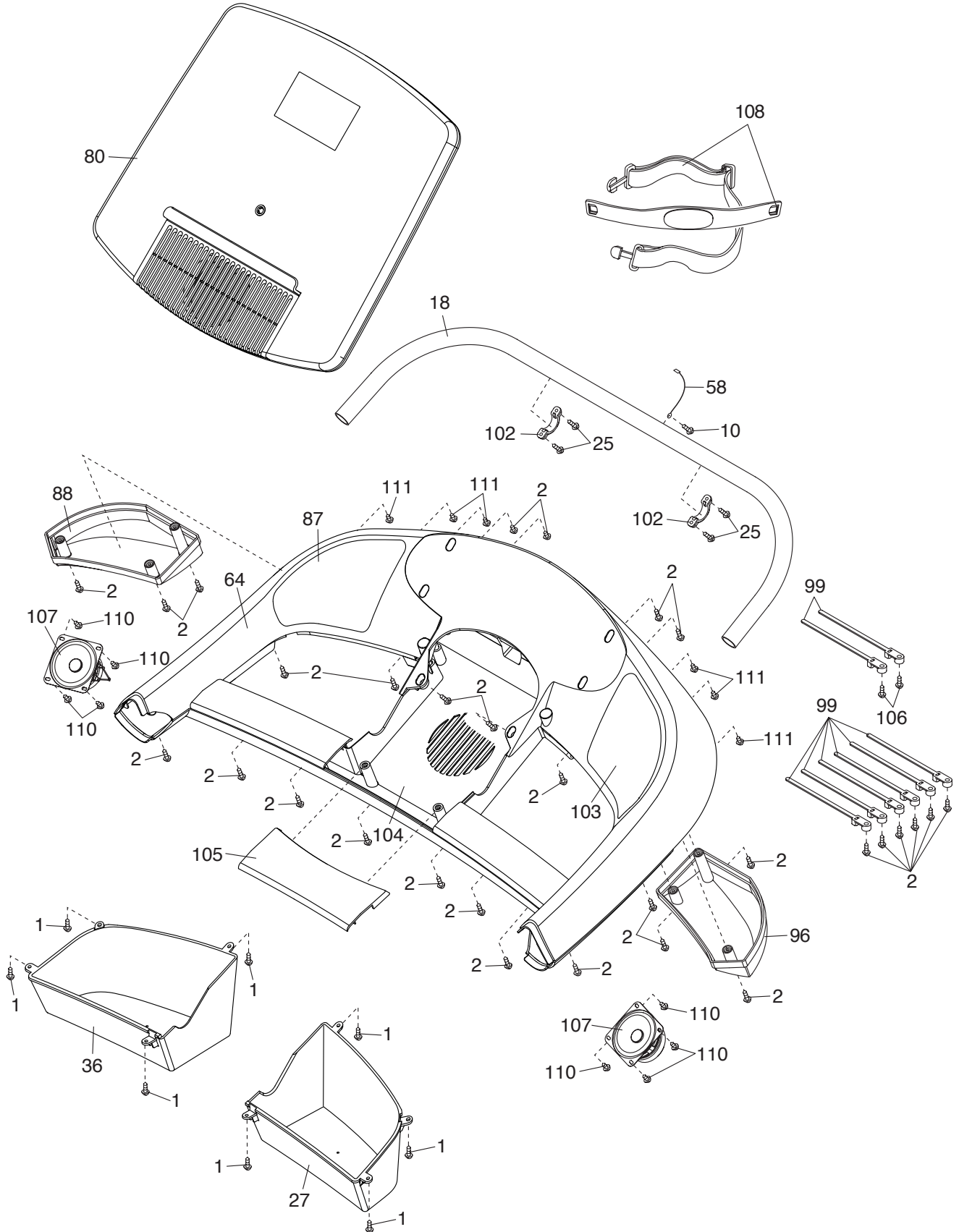
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ C

Model No. NETL14714.0 R0314A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ D

Model No. NETL14714.0 R0314A



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.

