



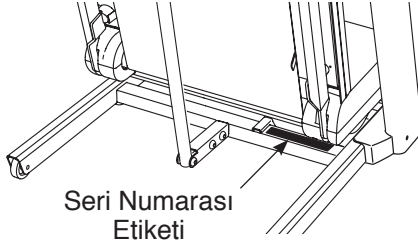
iPod® Evrensel Dock'lu

T12_{si}

Model No. NETL14909.0

Seri No. _____

Seri numarasını referans olarak yukarıdaki alana yazın.



Seri Numarası Etiketi

SORULAR?

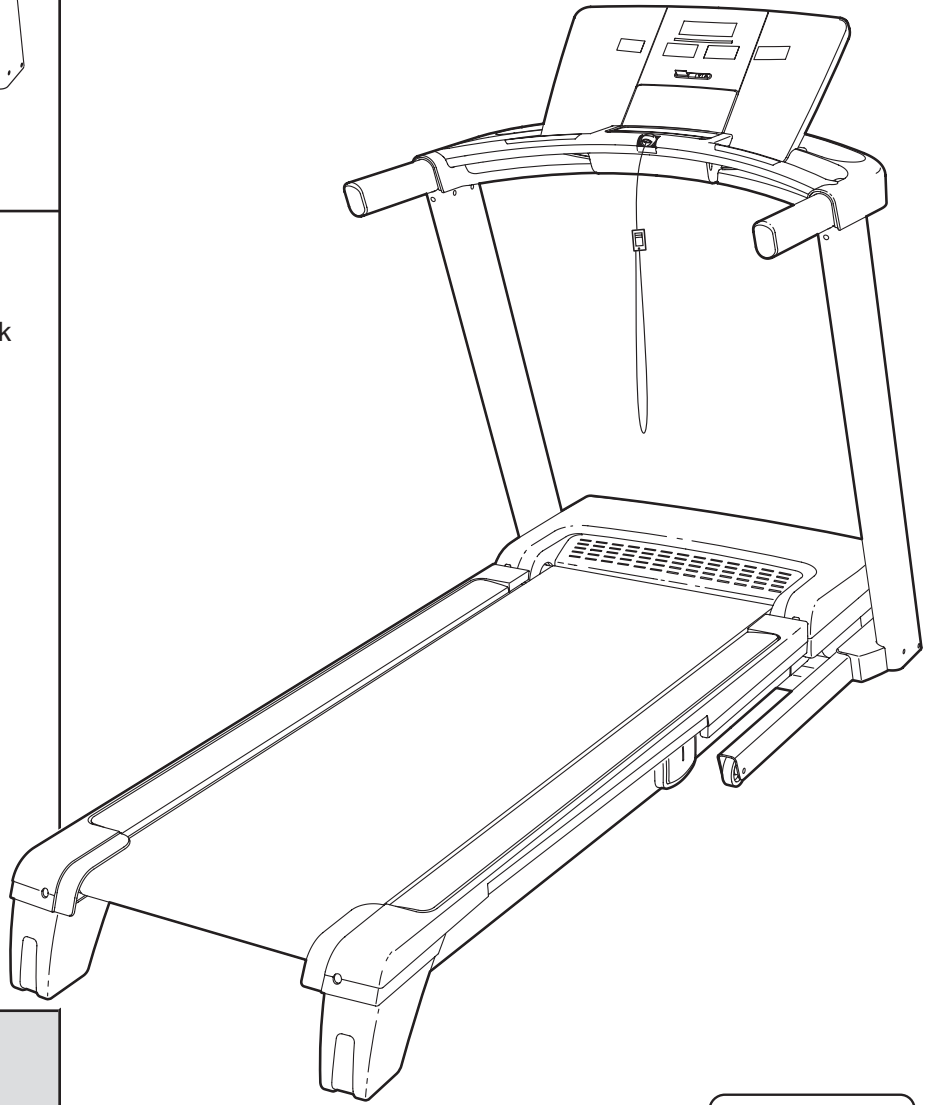
Sorularınız veya hasarlı veya eksik parçalar için, lütfen ürünü satın aldığınız mağazayla temas kurun.

Web sitemizi ziyaret edin:
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



Made for
iPod

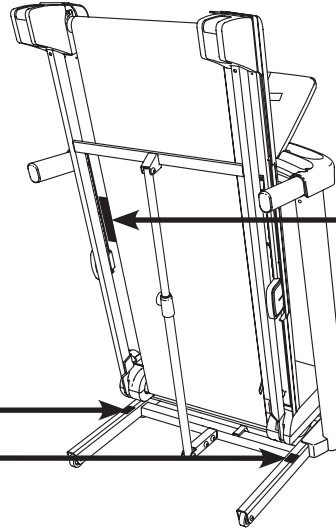
www.iconeurope.com

İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER.....	3
BAŞLAMADAN ÖNCE.....	5
MONTAJ.....	6
GÖĞÜS NABİZ SENSÖRÜNÜ KULLANMA	12
ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA.....	13
KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.....	24
SORUN GİDERME.....	26
EGZERSİZ REHBERLERİ	29
PARÇA LİSTESİ.....	30
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ.....	32
YEDEK PARÇALARIN SIPARIŞ 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: Ciddi yaralanma riskini azaltmak için, koşu bandınızı kullanmadan önce bu kılavuzdaki önemli tüm tedbir ve talimatları ve koşu bandınızın üzerinde yer alan tüm uyarıları okuyun. ICON, bu ürünün doğrudan veya dolaylı neden olabileceği yaralanma veya hasarlardan sorumlu değildir.

1. Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.
2. Koşu bandı kullanan kişilerin gerekli tüm uyarı ve tedbirler hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlamak, ürün sahibinin sorumluluğundadır.
3. Koşu bandını yalnızca tarif edildiği şekilde kullanın.
4. Koşu bandını düz bir zemine, bantın 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.
5. Koşu bandını iç mekanda, nem ve tozdan uzak bir yerde muhafaza edin. Koşu bandını bir garaja, üstü kapalı bir terasa veya su kenarına yerleştirmeyin.
6. Koşu bandını aerosol ürünlerinin kullanıldığı ya da oksijen uygulaması olan yerlerde çalıştırmayın.
7. 12 yaş altı çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından kesinlikle uzak tutun.
8. Koşu bandı 136kg ya da daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
9. Aynı ayda birden fazla kişinin koşu bandı üzerine çıkmasına izin vermeyin.
10. 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.*
11. Güç kablosunu takarken (bkz. Sayfa 13), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devrede başka hiçbir cihaz bulunmamalı. Sigortayı değiştirirken, ASTA onaylı BS1362 tipi sigorta taşıyıcıya yerleştirilmelidir. 13 amp sigorta kullanılmalıdır.
12. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın.
13. Güç kablosunu sıcak yüzeylerden uzak tutun.
14. Güç kapalıyken yürüme bandını asla hareket ettirmeyin. Güç kablosu ya da priz hasarlı veya koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, koşu bandını çalıştırmayın. (Koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, bkz. Sayfa 26'teki SORUN GİDERME bölümü).
15. Koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. Sayfa 15'deki CİHAZ NASIL ÇALIŞTIRILIR).
16. Yürüme bandı üzerindeyken asla koşu bandını çalıştırmayın. Koşu bandını kullanırken daima tutacaklara tutun.
17. Koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.
18. Nabız sensörü, tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilecek, kullanıcının hareketi gibi çeşitli faktörler olabilir. Nabız sensörü, sadece kalp atışı hızının seyrini genel anlamda belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır.

19. Koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Koşu bandı kullanılmadığı durumlarda, daima anahtarını çıkarın, fişi prizden çıkarın ve güç anahtarını sıfırla/kapalı konumuna getirin. (Güç anahtarının konumu için bkz. Sayfa 5'teki çizim.)
20. Koşu bandı tamamen monte edilmeden yükseltmeye, alçaltmaya ya da taşımaya çalışmayın. (Bkz. Sayfa 6 MONTAJ ve Sayfa 24 KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.) Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20kg bir ağırlığı güvenli şekilde kaldırabiliyor olmanız gerekir.
21. Koşu bandını katlarken ya da taşıırken, depolama konumundan depolama mandalını gövdeyi sıkı şekilde tuttuğundan emin olun.
22. Koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.
23. Koşu bandının tüm parçalarını düzgün bir şekilde denetleyin ve sıkın.
24. **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 gösterilenin dışındaki her türlü tamir yalnızca yetkili servis temsilcisi tarafından uygulanmalıdır.
25. Bu koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını ticari, kiraya verme veya kurumsal ortamlarda kullanmayın.

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

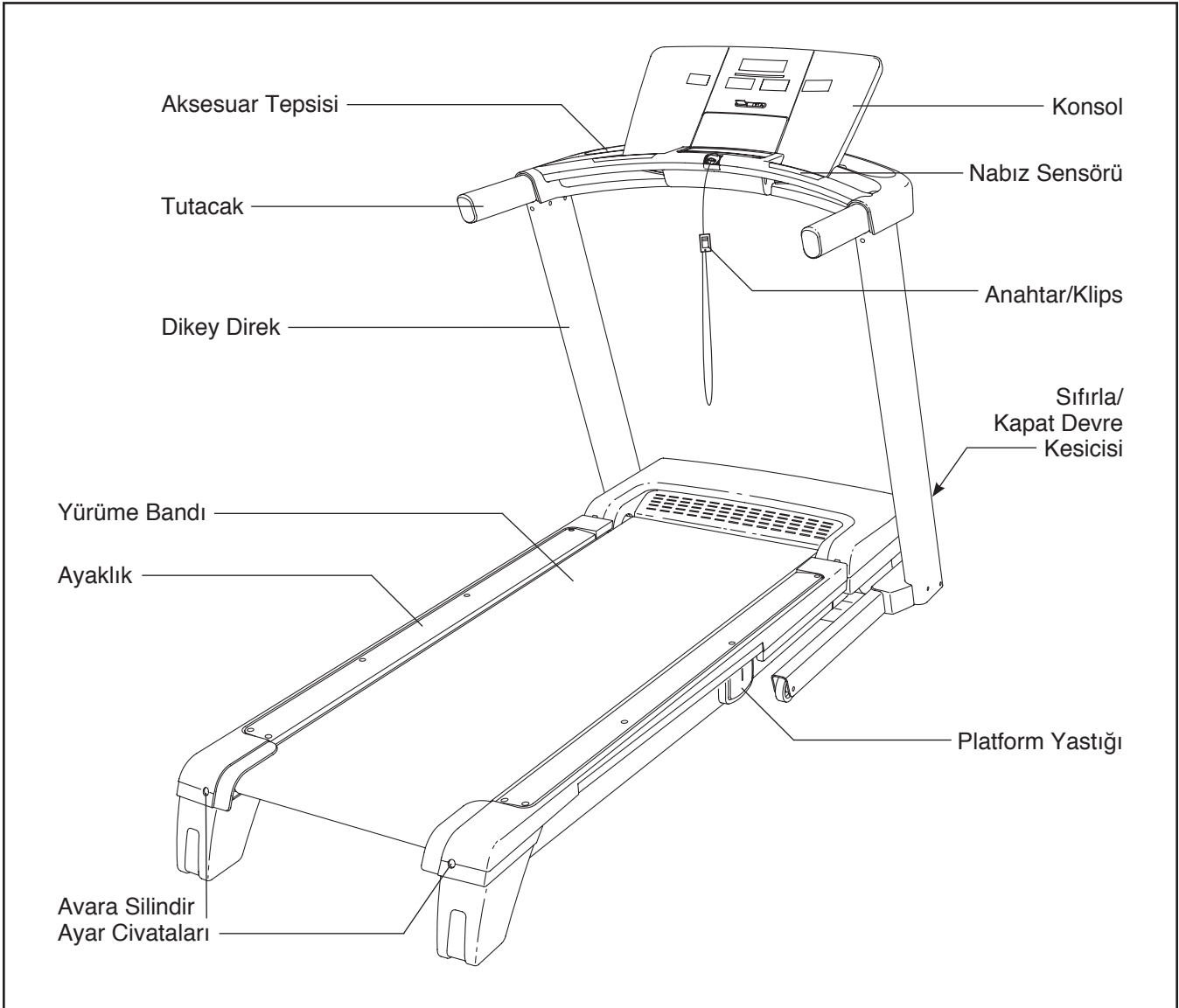
BAŞLAMADAN ÖNCE

Devrim niteliğinde iPod® Evrensel Dock'lu NordicTrack® T12si koşu bandını tercih ettiğiniz için teşekkürler. iPod® Evrensel Dock'lu T12si koşu bandı size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış özellikler sunar. Egzersiz yapmadığınızda, eşsiz koşu bandı 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 alıştırm.

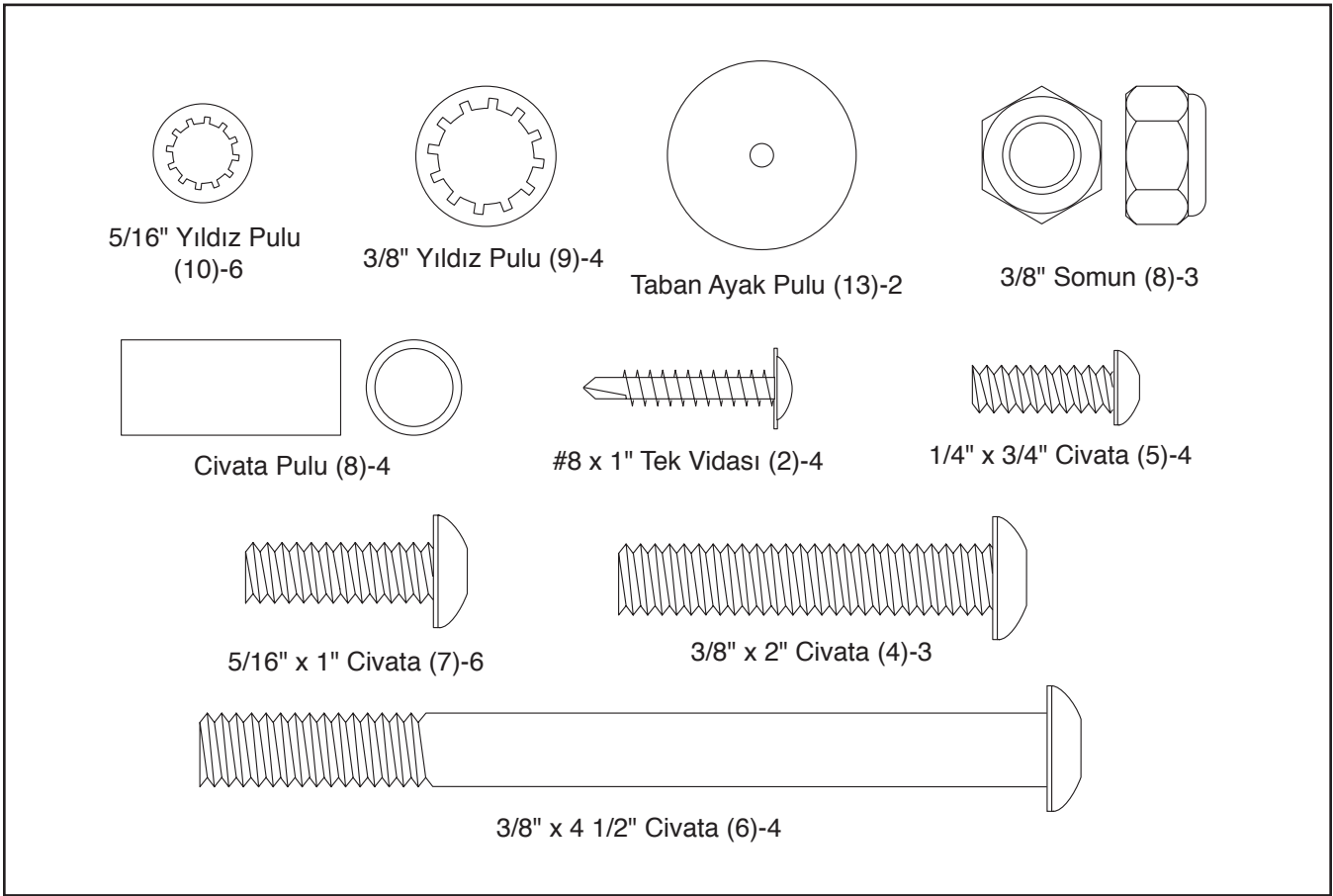


MONTAJ

Montaj için iki kişi gereklidir. Koşu bandını temizlenmiş bir alana koyun ve tüm paketleme malzemelerini çıkarın. **Ambalaj malzemelerini, montaj tamamlanana dek saklayın.** Not: Yürüme bandının alt kısmı yüksek performanslı yağlayıcıyla kaplıdır. Nakil sırasında, yağlayıcı yürüme bandının üst tarafına ya da nakliye kartonuna geçmiş olabilir. Bu durum normal olup, koşu bandının performansını etkilemez. Yürüme bandı üzerinde yağ varsa, yumuşak bir bez ve hafif, aşındırmayan bir temizleyiciyle silmeniz yeterlidir.

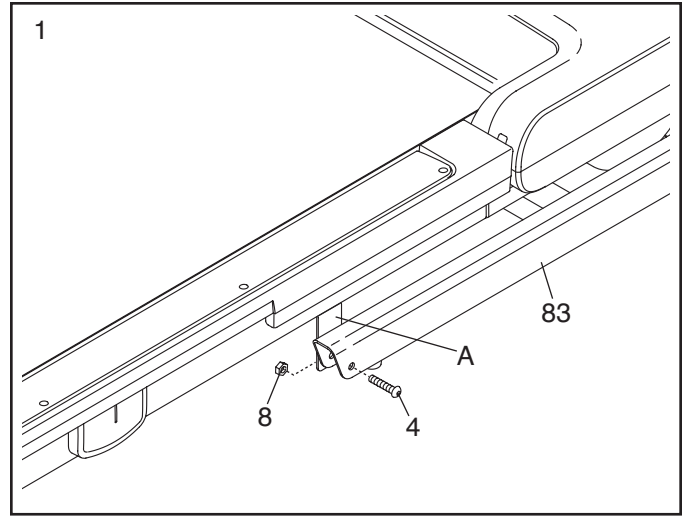
Montaj işlemi için paket içinde alyan anahtarı  **ile kendi yıldız tornavida**  , **ayarlanabilir İngiliz anahtarı**  , **kargaburun**  **ve kauçuk tokmağa**  **ihtiyacınız olacak.**

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: Parçalardan birinin malzeme paketi içinde olmaması durumunda, monte edilmesi gereken diğer parçalara önceden mode edilip edilmediğine bakın. Parçaların hasarlanması için, montaj sırasında motorlu aletler kullanmayın. Fazladan malzeme pakete konulmuş olabilir.**



1. Güç kablosunun prizden çıkarıldığından emin olun.

3/8" Somun (8), 3/8" x 2" Civata (4), ve nakliye desteğini (A) Tabandan (83) çıkarın. **Bu adımı koğu bandının diğer tarafı için de tekrarlayın.** Nakliye desteklerini atın. Civata ve Somunlar adım 3 ve 6'da kullanılacaktır.

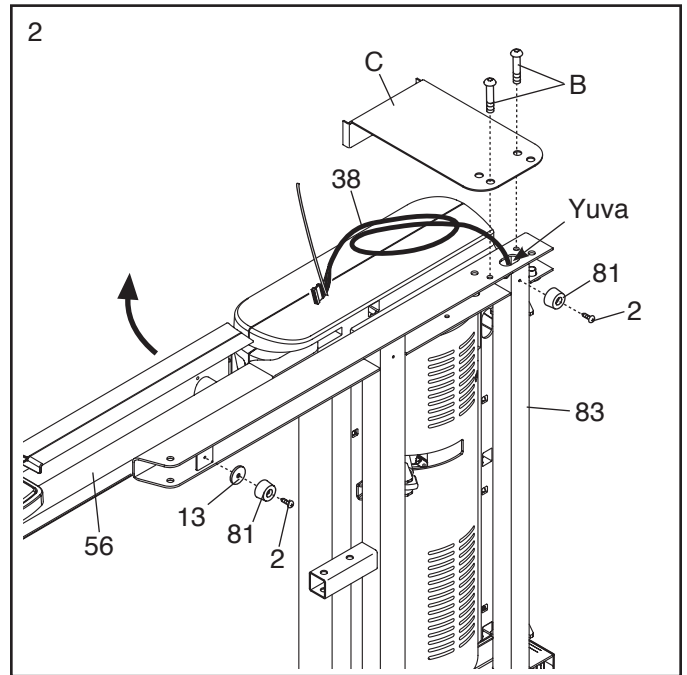


2. İkinci bir kişinin yardımıyla koğu bandını sol tarafa doğru devirin. Daha sağlam olması Ana Gövdeyi (56) kısmen katlayın; **Gövdeyi henüz tamamen katlamayın.**

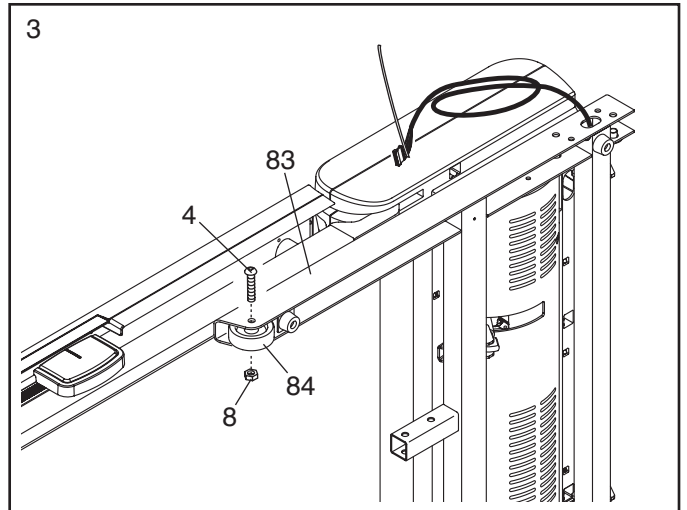
Gösterilen iki civatayı (B) ve nakliye desteğini (C) söküp çıkartın.

Dikey Kabloyu (38) Tabana (83) bağlayan nakliye bağı kesin. Tabanda gösterilen yuvadaki bağı bulun ve bu bağı Dikey Direk Kablosunu yuvadan dışarı çekmek için kullanın.

Taban Ayağını (81) gösterilen yerden bir adet #8 x 1" Tek Vida (2) ve bir adet Taban Ayak Puluyla (13) Tabana (83) takın. Ardından, diğer Taban Ayağını (81) yalnızca bir adet #8 x 1" Tek Vidayla (2) takın.



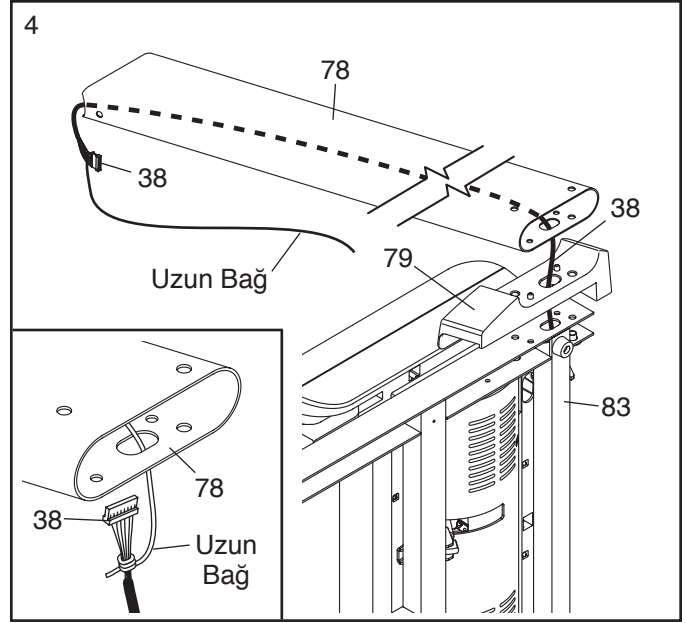
3. Tekerleklerden birini adım 1'de çıkarttığınız 3/8" x 2" Civata (4) ve 3/8" Somun (8) ile takın. **Somunları fazla sıkmayın; Tekerleğin rahatça dönebilmesi gerekir.**



4. "Right" (L ya da Left solu; R ya da Right sağ) gösterir) etiketleriyle işaretlenmiş Sağ Dikey Direği (78) ve Sağ Sağ Dikey Direk Pulu (79) belirleyin ve gösterilen şekilde yerleştirin.

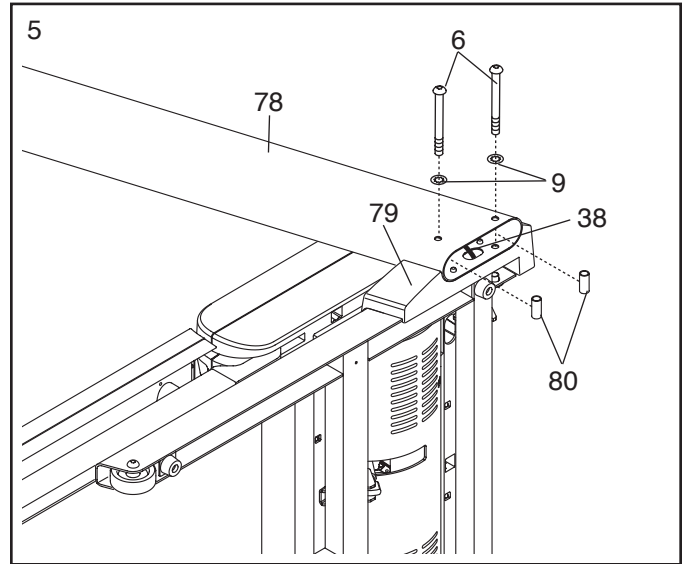
Dikey Direk Kablosunu (38) Sağ Dikey Pulun (79) içinden gösterildiği şekilde geçirin. Tabandaki (83) Sağ Dikey Direk Pulunu ayarlayın. **Dikey Direk Kablosunu sıkmamaya özen gösterin.**

Yanınızda Sağ Dikey Direği (78) Tabana (83) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun. **Eklenen küçük çizime bakın.** Sağ Dikey Direktteki uzun bağı Dikey Direk Kablosunun (38) ucuna sağlam şekilde bağlayın. Sonra, uzun bağı diğer ucunu Dikey Direk Kablosu Sağ Dikey Direk içinden yolunu tamamen bulana kadar çekin.



5. Civata Pullarından (80) birini Sağ Dikey Direk (78) parçasının alt ucunun içinde tutun. Bir adet 3/8" x 4 1/2" Civata (6) ile bir adet 3/8" Yıldız Pulunu (9) Sağ Dikey Direğe ve Civata Puluna sokun. **Bu adımı ikinci bir Civata Pullarından (80), 3/8" x 4 1/2" Civata (6) ve 3/8" Yıldız Pulu (9) ile tekrar edin.** Sonra, Sağ Dikey Direği Sağ Dikey Direk Puluna (79) takın. **Dikey Direk Kablosunu (38) sıkmamaya özen gösterin.**

3/8" x 4 1/2" Civataları (6) kısmen sıkın;
Civataları henüz tam olarak sıkmayın.

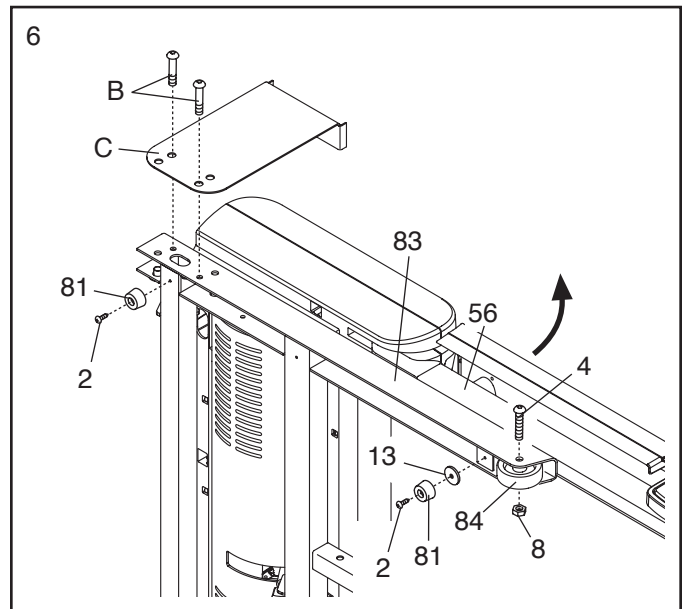


6. İkinci bir kişinin yardımıyla koşu bandını sağ tarafa doğru devirin. Daha sağlam olması için Makaranın (56) kısmen katlayın; **Gövdeyi henüz tamamen katlamayın.**

Gösterilen iki civatayı (B) ve nakliye desteğini (C) söküp çıkartın.

Taban Ayağını (81) gösterilen yerden bir adet #8 x 1" Tek Vida (2) ve bir adet Taban Ayak Puluyla (13) Tabana (83) takın. Ardından, diğer Taban Ayağını (81) yalnızca bir adet #8 x 1" Tek Vidayla (2) takın.

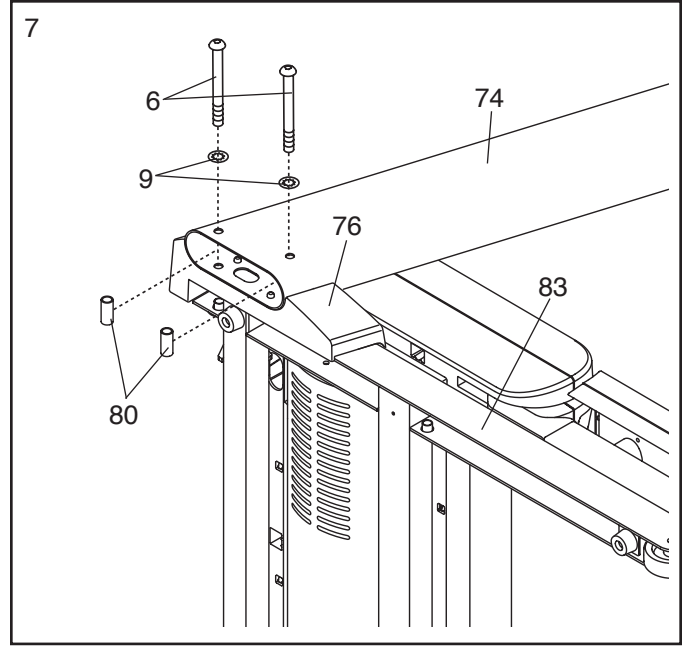
Tekerleklerden birini adım 1'de çıkarttığınız 3/8" x 2" Civata (4) ve 3/8" Somun (8) takın. **Somunları fazla sıkmayın; Tekerleğin rahatça dönebilmesi gerekir.**



7. Tabandaki (83) Sol Dikey Direk Pulunu (76) ayarlayın. Civata Pullarından (80) birini Sol Dikey Direk (74) parçasının alt ucunun içinde tutun. Bir adet 3/8" x 4 1/2" Bağlantı Civatası (6) ile bir adet 3/8" Yıldız Pulunu (9) Sol Dikey Direğe ve Civata Puluna sokun. **Bu adımı ikinci bir Civata Pulu (80), 3/8" x 4 1/2" Civata (6) ve 3/8" Yıldız Pulu (9) ile tekrar edin.** Sonra, Sol Dikey Direği Sol Dikey Direk Puluna takın.

3/8" x 4 1/2" Civataları (6) kısmen sıkın;
Civataları henüz tam olarak sıkmayın.

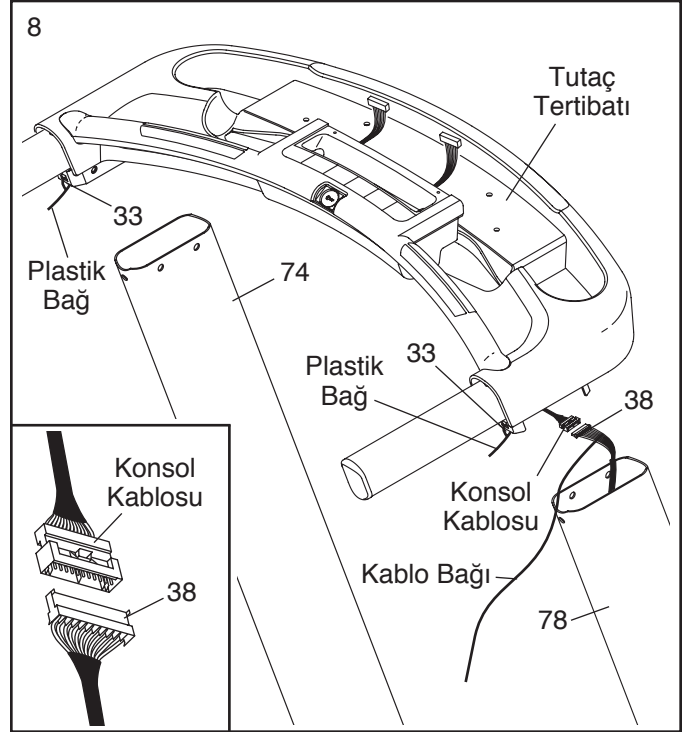
İkinci bir kişinin yardımıyla, koşu bandı Tabanı (83) zemine bakacak şekilde ters döndürün.



8. Tutaç tertibatından plastik bağları sökün. Gerekirse, 5/16" Kafes Somununu (33) tekrar yerine geri bastırın.

Yanınızda tutaç tertibatını Dikey Direklere (74, 78) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun. Dikey Direk Kablosunu (38) konsol kablosuna bağlayın. **Eklenen küçük çizime bakın. Konektörler beraberce kolay şekilde yerine doğru kaymalı ve yerine oturmalı.** Oturmazlarsa, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLER DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLANMADIYSA, GÜÇ AÇILDIĞINDA KONSOL HASAR GÖREBİLİR.**

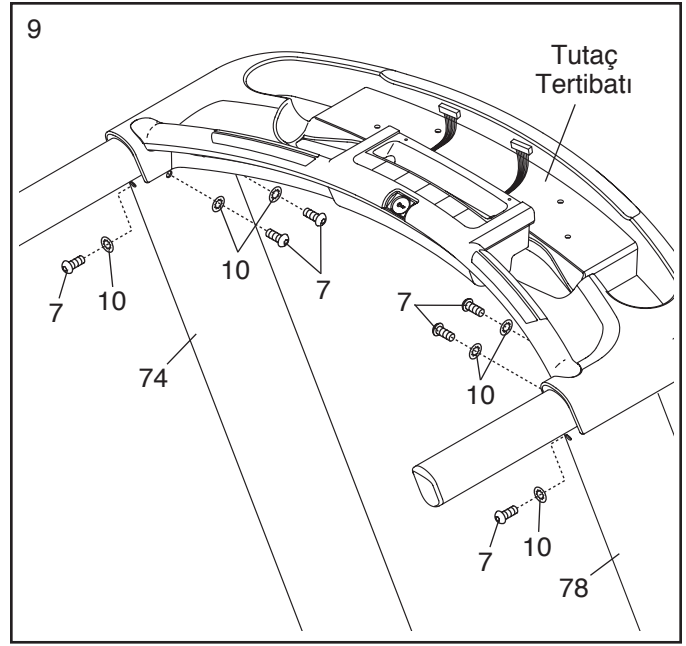
Dikey Direk Kablosundan (38) kablo bağı sökün.



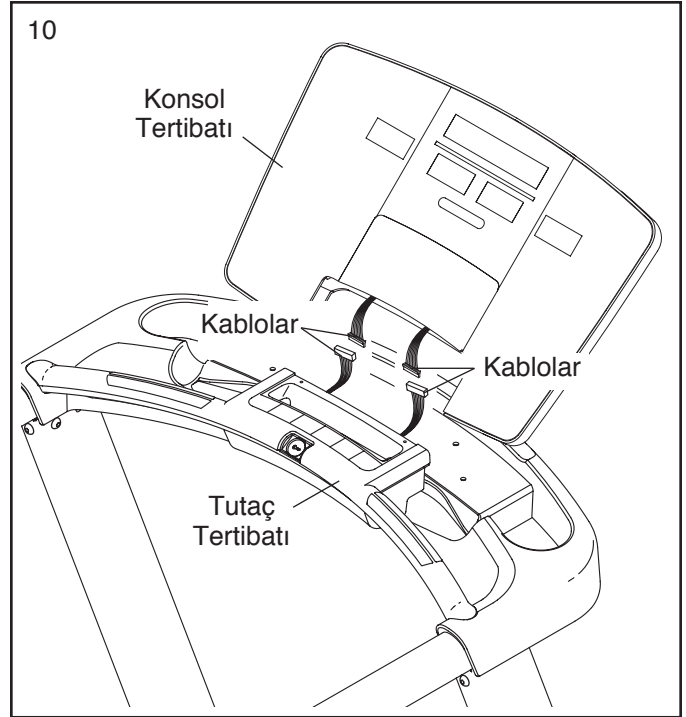
9. Dikey Direklerdeki (74, 78) tutaç tertibatını ayarlayın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin.**

Tutaç tertibatını Dikey Direklere (74, 78) altı adet 5/16" x 1" Civata (7) ve altı adet 5/16" Yıldız Puluyla (10) gösterildiği şekilde takın.

5 ve 7 numaralı tertibat adımlarına bakınız. 3/8" x 4 1/2" Civatayı (6) tamamen sıkın.

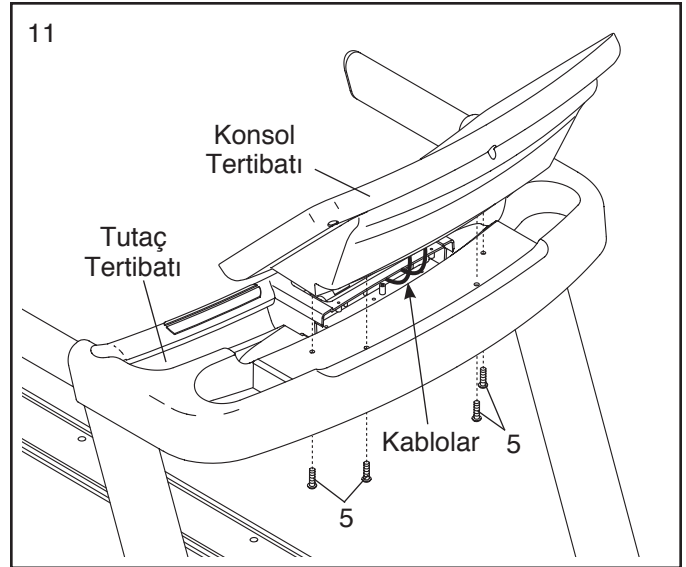


10. Yanınızda konsol tertibatını tutacak tertibatına yakın tutacak ikinci bir kişi olsun. Konsol tertibatından gelen iki kabloyla, tutaç tertibatından gelen iki kabloyu bağlayın. **Bkz. adım 8'deki ek çizim. Konektörler beraberce kolay şekilde yerine doğru kaymalı ve yerine oturmalı.** Oturmazlarsa, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLER DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLANMADIYSA, GÜÇ AÇILDIĞINDA KONSOL HASAR GÖREBİLİR.**



11. Konsol tertibatındaki kabloları tutaç tertibatına sokun.

Konsol tertibatını tutaç tertibatına dört adet 1/4" x 3/4" Civatayla (5) takın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin.**



12. Güç kablosunu prize takın (bkz. Sayfa 13) ve anahtarı konsoldaki yerine yerleştirin. Eğim, minimum eğim düzeyine inene kadar konsol üzerindeki Eğim azaltma düğmesine basın. **Anahtarı çıkartın ve güç kablosunu prizden çekin.**

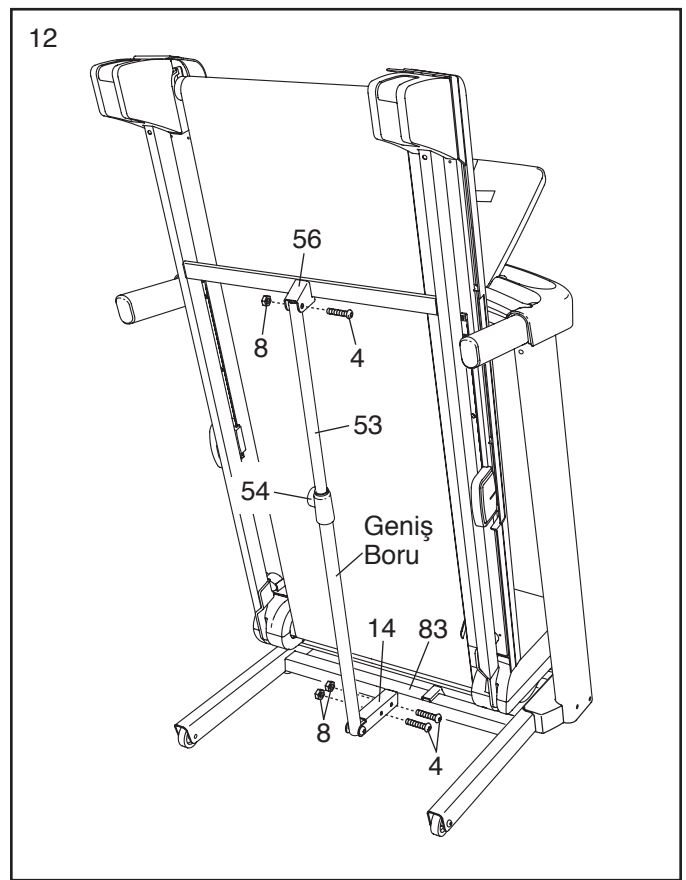
Gövdeyi (56) gösterilen pozisyona yükseltin. **Bu adım tamamlanana kadar yanınızda gövdeyi tutacak ikinci bir kişi olsun.**

Depolama Mandalını (53) geniş boru ve Mandal Düğmesi (54) gösterilen pozisyonda olacak şekilde yönlendirin.

Mandal Desteğini (14) ve Depolama Mandalını (53) Tabana (83) iki 3/8" x 2" Civata (4) ve iki 3/8" Somunla (8) ile bağlayın.

Depolama Mandalının (53) üst ucunu Ana Gövdeyi (56) üzerindeki desteğe bir adet 3/8" x 2" Civata (4) ve bir adet 3/8" Somun (8) ile bağlayın. Not: Depolama Mandalıyla desteği hizalamak için Gövdenin ileri geri oynatılması gerekebilir.

Ana Gövdeyi (56) indirin (bkz. Sayfa 25 KOŞU BANDI KULLANIM İÇİN NASIL İNDİRİLİR).

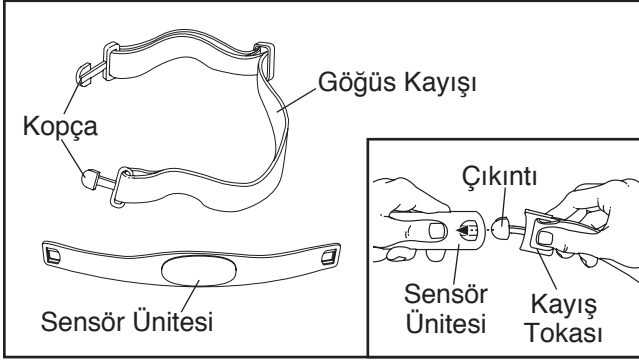


13. **Koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılmış olmasına dikkat edin.** Koşu bandı üzerinde şeffaf plastik bir tabaka varsa çıkarın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Not: Fazladan malzeme pakete konulmuş olabilir. Verilen alyan anahtarını güvenli bir yerde saklayın; alyan anahtarı yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. Sayfa 28 ve 27).

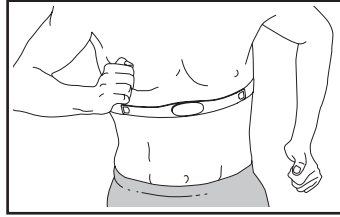
GÖĞÜS NABIZ SENSÖRÜNÜ KULLANMA

GÖĞÜS NABIZ SENSÖRÜNÜ TAKMA

Göğüs nabız sensörü iki parçadan oluşur: göğüs kayışı ve sensör ünitesi. Göğüs kayışının bir ucundaki kopçayı sensör ünitesinin ucundaki deliğe ek çizimde gösterildiği şekilde takın. Göğüs kayışı tokasının altındaki sensör ünitesinin ucuna bastırın. Kopça, sensör ünitesinin ön kısmıyla aynı hizada olmalı.



Ardından, göğüs nabız sensörünün göğsünüzün etrafına sarın ve göğüs kayışının diğer ucundaki sensör ünitesine takın. Gerekirse, göğüs kayışının uzunluğunu ayarlayın. Göğüs nabız sensörü elbiselerinizin altında, derinize sıkı temas eder şekilde olmalı ve göğüs boşluğu kasları ya da göğüs üzerinde rahat bir şekilde bulunmalıdır. Sensör ünitesi üzerindeki logonun dışı baktığından ve doğru tarafın üstte olduğundan emin olun.



Sonra, sensör ünitesini vücudunuzdan bir kaç santim uzağa doğru çekin ve iç kısımdaki iki elektrot alanını bulun (elektrot alanlar ince kapaklarla kaplanmıştır). Elektrot alanlarının her iki tarafını ıslatmak için tükürük ya da kontak lens solüsyonu gibi tuzlu solüsyonlar kullanın. Sensör ünitesini göğsünüze yaslı olan konuma tekrar getirin.

ÖZEN GÖSTERME VE BAKIM

- Her kullanımdan sonra göğüs nabız sensörünü tamamen kurulaştırın. Göğüs nabız sensörü ıslandığı ve göğüs nabız sensörü takıldığı andan itibaren etkilenebilir; göğüs nabız sensörü söküldüğünde ve elektrot alanları kurduğunda göğüs nabız sensörünün çalışması durur. Her kullanımdan sonra göğüs nabız sensörünün kurulanmaması halinde, gereğinden fazla çalışabilir ve pilin erken bitmesine sebep olur.

- Göğüs nabız sensörünü ılık ve kuru yerde muhafaza edin. Göğüs nabız sensörünü plastik poşet ya da nemi hapseden diğer taşıyıcı kaplarda muhafaza etmeyin.
- Göğüs nabız sensörünü güneş ışığına uzun süreli olarak maruz bırakmayın; 50° C üzeri ya da -10° C altındaki sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Göğüs nabız sensörünü kullanırken ya da muhafaza ederken aşırı şekilde bükmeyin ya da esnetmeyin.
- Sensör ünitesini nemli bezle temizleyin—asla alkol, aşındırıcı ya da kimyevi maddeler kullanmayın. Göğüs kayışı elde yıkanıp asılarak kurutulabilir.

SORUN GİDERME

Takip eden sayfalardaki talimatlar göğüs nabız sensörünün konsolla birlikte nasıl kullanılacağını açıklamaktadır. Göğüs nabız sensörü düzgün şekilde çalışmıyorsa, aşağıdaki adımları deneyin.

- Göğüs nabız sensörünü sağda gösterildiği şekilde taktığınızdan emin olun. Not: Gösterildiği şekilde takıldığı halde göğüs nabız sensörü çalışmıyorsa, göğsünüz üzerinde hafifçe aşağı ya da yukarı doğru oynatın.
- Sensör ünitesi üzerindeki elektrot alanlarının her iki tarafını ıslatmak için tükürük ya da kontak lens solüsyonu gibi. Kalp atışı ölçümleri terleme başlayana kadar görünmüyorsa, elektrot alanlarını yeniden ıslatın.
- Koşu bandında yürüdükçe ya da koştukça, kendinizi yürüme bandının ortasına doğru konumlandırın. **Konsolun kalp atış ölçümünü gösterebilmesi için kullanıcı konsola bir kol uzunluğu mesafesinde olmalıdır.**
- Göğüs nabız sensörü 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.
- Göğüs nabız sensörü yüksek güç kabloları ya da diğer enerji kaynaklarının sebep olacağı manyetik parazitlerden etkilenebilir. Bu tarz bir problem olduğundan şüpheleniyorsanız, koşu bandının yerini değiştirin.

ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA

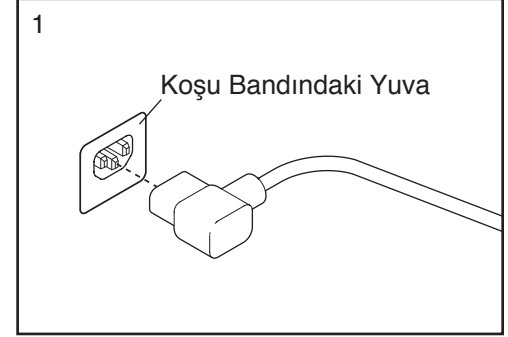
ÖNCEDEN YAĞLANMIŞ YÜRÜME BANDI

Koşu bandınızda yüksek performans yağlayıcı kaplı bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yürüme bandına ya da yürüme platformuna asla silikon sprey veya diğer maddeleri uygulamayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar verecek ve aşırı yıpranmalara neden olacaktır.**

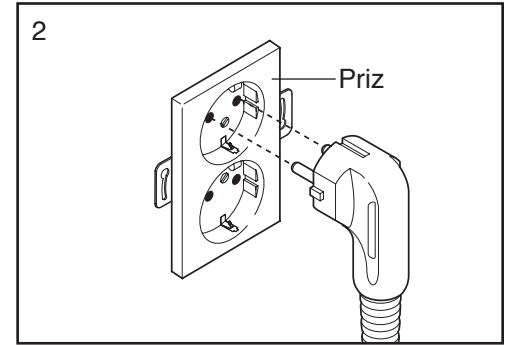
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

Bu ürün topraklanmalıdır. Arıza yapması ya da bozulması durumunda topraklama elektrik çarpması riskini azaltmak için elektrik akımına karşı en az direnış 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.**

Bkz. Çizim 1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.

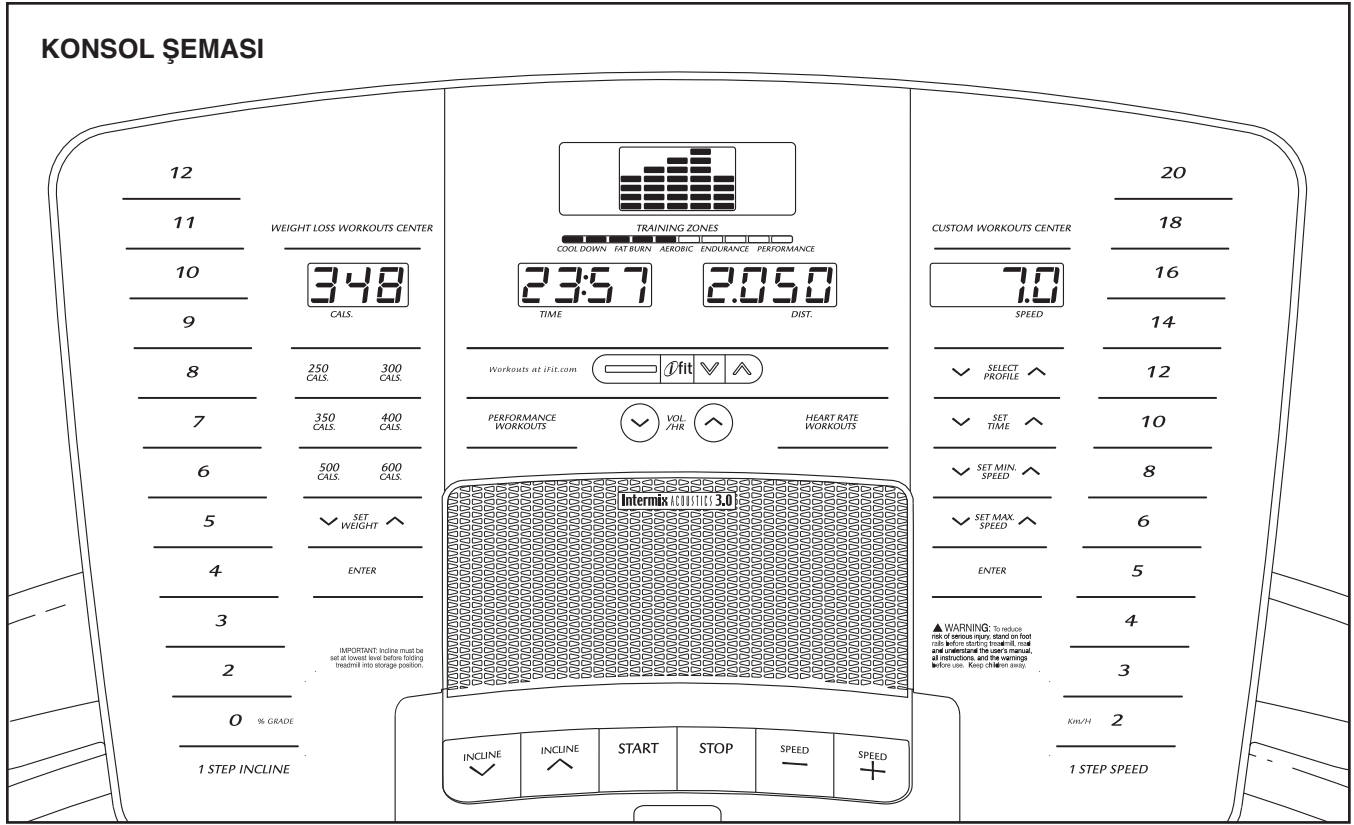


Bkz. Çizim 2. Güç kablosunu, tüm yerel yasa ve düzenlemelere göre monte edilmiş ve topraklanmış uygun bir elektrik prizine takın. **ÖNEMLİ: Koşu bandı RCD-donanımlı (Artık Akım Cihazı-donanımlı) prizlerle uyumlu değildir.**



⚠ 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.

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 antrenmanlarınızı daha etkili ve eğlenceli kılmak üzere tasarlanmış etkileyici bir özellikler dizesi sunar. Konsolun manuel modu seçiliyken, koşu bandının hız ve eğimi bir tuş dokunuşuyla değiştirilebilir. Siz egzersizinizi yaparken konsol size sürekli egzersiz geribildirimi sunacaktır. Hatta kalp atış hızınızı, nabız sensörü çubuğu ya da göğüs nabız sensörü kullanarak da ölçebilirsiniz (göğüs nabız sensörü hakkında bilgi için bkz. Sayfa 12).

Ek olarak, konsol size ayrıca altısı performans antrenmanı ve altısı kilo verme antrenmanı olmak üzere toplam on iki ön ayarlı antrenman sunmaktadır. Her antrenman, size etkili bir egzersiz çalışmasında rehberlik yapmak üzere koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Konsol aynı zamanda, kalbinizin atış hızını hedef kalp atış ayarına yakın tutmanıza yardımcı olmak için koşu bandının hız ve eğimini kontrol eden iki kalp atış hızı antrenmanı da sunmaktadır. Kendi özel antrenmanınızı bile oluşturabilirsiniz.

Konsolun aynı zamanda yeni iFit etkileşimli antrenman sistem özelliği de bulunmaktadır. iFit sistemi, belirli

kondisyon hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak şekilde tasarlanmış egzersiz programları içeren iFit interaktif antrenman kartlarını konsolun tanınmasını sağlar. Örneğin, fazla kilolarınızı 8 haftalık Kilo Verme egzersiz programıyla verebilir ya da Maraton antrenmanı ile uzun mesafe koşu çalışması yapabilirsiniz. iFit antrenmanları, kişisel antrenör sesi sizi antrenmanın her adımında yönlendirirken, koşu bandını otomatik olarak kontrol eder. iFit kartları ayrı olarak temin edilebilir. **iFit kartlarını istediğiniz anda satın almak için bu kılavuzun ön kapağında bulunan telefon numarasını arayın ya da www.iFit.com adresini ziyaret edin. iFit kartları seçkin mağazalardan da temin edilebilmektedir.**

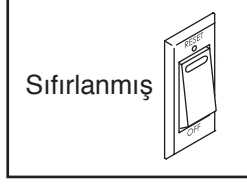
Egzersiz yaparken favori antrenman müziğiniz ya da sesli kitabınızı konsolun ses sisteminden bile dinleyebilirsiniz. Bu ürün, özellikle iPod ile çalışmak üzere tasarlanmış olup, geliştiricisi tarafından Apple performans standartlarına uyduğu belgelenmiştir.

Gücü açmak için bkz. Sayfa 15. Manüel modu kullanmak için bkz. Sayfa 15. Bir performans antrenmanını kullanmak için bkz. Sayfa 17. Bir kalp atış hızı antrenmanını kullanmak için bkz. Sayfa 18. Kilo verme antrenman merkezini kullanmak için, bkz. Sayfa 19. Özel antrenman merkezini kullanmak için, bkz. Sayfa 20. Bir iFit kartı kullanmak için bkz. Sayfa 21. Bilgi modunu kullanmak için bkz. Sayfa 22. Ses sistemini kullanmak için bkz. Sayfa 23.

GÜCÜ AÇMA

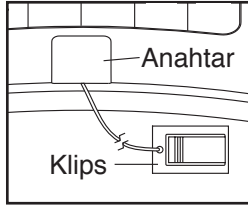
ÖNEMLİ: Koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, gücü açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. Sayfa 13). Sonra, koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki sıfırlama/güç düğmesini bulun. Devre kesicinin "sıfırla" konumundan olduğundan emin olun.



ÖNEMLİ: Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Ekranlar, güç kablosunu takar takmaz ışık veriyorsa, güç düğmesindeki sıfırlama/kapatma konumunda basın, böylece demo modunda açılmış olacaktır. Demo modunu kapatmak için, Durdur düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 22’te bkz. BİLGİ MODU.

Sonra, koşu bandının ayaklıkları üzerinde durun. Anahtara bağlı klipsi bulun (bkz. sağdaki çizim) ve klipsi elbiselerin bel kısmına sağlam şekilde tutturun. Ardından, anahtarı konsola takın. Kısa bir süre sonra ekran ışıkları yanacak. **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.



Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Kullanılan ölçü birimini görüntülemek veya değiştirmek için, bkz. Sayfa 22, BİLGİ MODU. **Anlaşılabilir olması adına bu kılavuzda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.**

ÖNEMLİ: Konsolun üzerinde saydam 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 28)

MANUEL MODU KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. sol tarafta GÜCÜ AÇMA bölümü.

2. Manüel modu seçin.

Her anahtar takıldığında, manüel mod seçilecektir. Bir antrenman seçtiyseniz, ekranda yalnızca sıfır görünene kadar Performans Antrenmanları düğmesine peş peşe basın.

3. Yürüme bandını başlatın ve hızı ayarlayın.

Yürüme bandını başlatmak için, Başlat düğmesine ve ardından Hız artırma düğmesine ya da numaralandırılmış Tek Adımdan Hızlandırma düğmelerinden birine basın.

Başlat düğmesine ya da Hız artırma düğmesine basarsanız, yürüme bandı 2 Km/S hızında hareket etmeye başlar. Egzersiz yaptıkça, Başlat düğmesinin yakınındaki Hız artırma ve azaltma düğmelerine basarak isteğinize göre yürüme bandının hızını değiştirin. Her bir düğmeye basmanızda, hız ayarı 0,1 Km/S hızında değişecektir; düğmeyi basılı tutarsanız, hız ayarı 0,5 Km/S’in katları şeklinde değişecektir. Numaralandırılmış Tek Adımda Hız düğmelerinden birine basarsanız, yürüme bandı istenilen hıza erişene kadar aşamalı olarak hızı artacaktır.

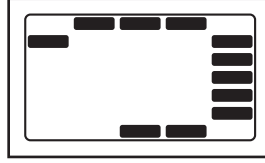
Yürüme bandını durdurmak için Dur düğmesine basın. Yürüme bandını yeniden başlatmak için, Başlat düğmesine ve ardından Hız artırma düğmesine ya da 1’den 8’e kadar numaralandırılmış Hız düğmelerinden birine basın.

4. Koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

Koşu bandının eğimini değiştirmek için, Eğim artırma ve azaltma düğmelerine ya da numaralandırılmış Tek Adımda Eğim düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarı seçili eğim ayarına gelene kadar aşamalı olarak değişecektir.

5. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Matris—Manuel modu seçtiğinizde, matris, 400 metrelik (1/4 mil) bir parkur gösterecektir. Siz egzersiz yaptıkça, parkur etrafındaki göstergeler tüm parkur ışıklar yanana kadar peş peşe yanmaya devam edecektir. Ardından parkur kararacak ve göstergeler yeniden birbiri ardına görüntülenmeye başlayacaktır.



Zaman ekranı—Zaman ekranı kalan zamanı gösterecektir. Not: Bir egzersiz programı seçildiğinde ekran, egzersiz programında geçen süre yerine kalan süreyi görüntüleyecektir.



Mesafe ekranı—Mesafe ekranı yürüdüğünüz ya da koşmuş olduğunuz mesafeyi gösterebilir.



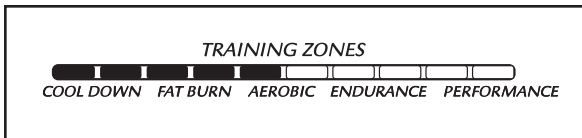
Kilo Verme Antrenmanları Merkez Ekranı—Kilo Verme Antrenmanları Merkez Ekranı yakmış olduğunuz yaklaşık kalori miktarını, koşu bandının eğimini, kalbinizin atış hızını ve ağırlığınızı gösterebilir.



Özel Antrenman Merkez Ekranı—Özel Antrenman Merkez Ekranı yürüme bandının hızını gösterecektir. Özel Antrenman Merkez Ekranını kullandığınızda, ekran aynı zamanda antrenmanın numarasını, süresini, minimum hız ayarını ve maksimum hız ayarını gösterecektir.



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

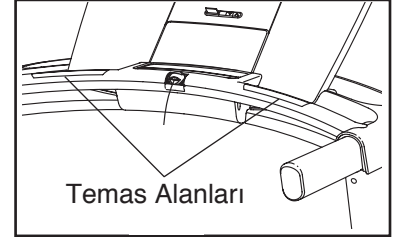


Ekranları sıfırlamak için Dur düğmesine basın, anahtarı çıkartın ve ardından tekrar anahtarı takın.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Not: Aynı anda hem nabız sensörü çubuğunu kavrar hem de göğüs nabız sensörünü takarsanız, konsol kalp atış hızınızı doğru şekilde görüntüleyemeyecektir. Göğüs nabız sensörü ile ilgili daha fazla bilgi için bkz. Sayfa 12.

Nabız sensörü çubuğunu kullanmadan önce, metal temas noktalarındaki şeffaf plastik kaplamaları çıkartın. Ayrıca ellerinizin temiz olduğundan da emin olun.



Kalp atış hızınızı ölçmek için **ayaklıklarda durun** ve metal temas noktalarından tutun; **ellerinizi oynatmayın**. Temas noktalarını yaklaşık on saniye süreyle tutun. Nabızınız tespit edildiğinde, kalp hızınız görüntülenecektir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas alanlarını yaklaşık 15 saniye kesintisiz olarak kavramalısınız.**

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Ayaklıklar üzerine basın, Dur düğmesine basın ve **koşu bandı eğimini en düşük ayarda getirin**. **Koşu bandını depolama konumunda katlarken, eğiş en düşük ayarda olmalıdır; aksi takdirde koşu bandına hasar verebilirsiniz.** Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkartın ve güvenli bir yere koyun.

Koşu bandı kullanmayı bitirdiğinizde, sıfırlama/kapatma devre kesicisini “kapalı” konumuna getirin ve fişi prizden çıkarın. **ÖNEMLİ: Bunu yapmazsanız, koşu bandı elektrikli parçaları erken yıpranabilir.**

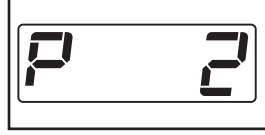
PERFORMANS ANTRENMANINI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 15'teki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Bir performans antrenmanı seçin.

Bir performans antrenmanı seçmek için, Performans Antrenmanları düğmesine istenilen antrenman numarası görüntülenene kadar peş peşe basın.



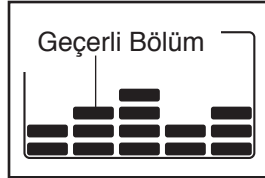
Bir performans antrenmanı seçtiğinizde, ekran seçili antrenmanın adını, süresini, maksimum hız ayarını ve minimum eğim ayarını gösterecek. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili matriste görünecek.

Her performans antrenmanı birer dakikalık 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.

3. Antrenmana başlayın.

Antrenmanı başlatmak için Başlat düğmesine ya da Hız arttırma düğmesine basın. Düğmeye bastıktan kısa bir süre sonra, koşu bandı antrenmanın ilk hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Antrenman boyunca profil kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecek. Profilin yanıp sönen bölümü, programın o andaki bölümünü temsil eder. Yanıp sönen bölümün yüksekliği, o andaki bölüm için direnç seviyesini



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 ayarları programlanmışsa, yeni hız ve/veya eğim ayarı sizi uyarmak amacıyla bir kaç saniye için ekranlarda yanıp sönecek ve koşu bandı otomatik olarak yeni hız ve eğim ayarına geçecektir.

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

Antrenmanın herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız ya da Eğim düğmelerine basarak manuel 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, Dur düğmesine basın. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Başlat düğmesine ya da Hız arttırma düğmesine basın. Yürüme bandı 2 Km/S hızında hareket etmeye başlayacaktır. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 16.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6/sayfa 16.

6. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 7/sayfa 16.

! DİKKAT: Kalp sorunuz varsa ya da 60 yaşın üzerindeyseniz ve uzun süredir hareket yapmıyorsanız, kalp hızı antrenmanlarını kullanmayın. Düzenli ilaç kullanıyorsanız, kullandığınız ilacın egzersiz kalp hızını etkileyip etkilemeyeceğini doktorunuza danışın.

1. Göğüs nabız sensörünü takın.

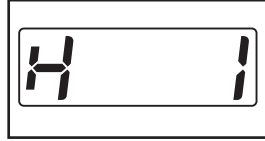
En iyi sonuçlar için, kalp atış hızı antrenmanını kullanırken göğüs nabız sensörü takın. Göğüs nabız sensörü ile ilgili daha fazla bilgi için bkz. Sayfa 12.

2. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 15'teki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

3. Bir kalp hızı egzersiz programı seçin.

İki kalp atış hızı antrenmanından birini seçmek için, Kalp Hızı Antrenmanlarına peş peşe basın. Bir kalp atış hızı antrenmanı seçildiğinde, antrenman süresi, antrenman adı ve maksimum hedef kalp atış hızı ekranlarda görünecektir. Ek olarak, antrenmanın kalp atış hız ayarları profili matriste görünecek.



4. Hedef bir kalp hızı ayarı girin.

Antrenmanın maksimum hedef kalp atış hızı ayarı Kilo Verme Antrenmanları Merkezi ekranında görünecektir. İstenirse, maksimum hedef kalp hızı ayarını değiştirmek için Vol./HR artırma ve azaltma düğmelerine basın (**bkz. Sayfa 29'da EGZERSİZ YOĞUNLUĞU**). Not: Maksimum hedef kalp hızı ayarını değiştirirseniz, bütün antrenmanın yoğunluk seviyesi değişecektir.

5. Antrenmana başlayın.

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

Kalp hızı antrenmanları birer dakikalık bölümlere ayrılmıştır. Her bölüm için bir hedef kalp hızı ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı kalp hızı ayarı programlanabilir.

Antrenmanın her bir bölümü sırasında konsol, sizin kalp hızınızı düzenli aralıklarla o anki bölümün hedef kalp hızı ile karşılaştıracaktır. Eğer kalp hızınız hedef hızın çok altında veya çok üzerindeyse, hız ve/veya eğim sizin kalp hızınızı hedef kalp hızına yaklaştıracak şekilde otomatik olarak artacak veya azalacaktır.

Antrenman süresince nabızınız algılanamadıysa, koşu bandının hız ve eğimi otomatik olarak ayarlanmayacaktır. Eğer bu olursa, o zaman bkz. Sayfa 12.

Antrenmanın birinci kısmı bittiğinde, bir dizi ses çıkacak ve tüm hedef kalp hızı ayarları bir sütun sola kayacak. Bir sonraki bölüm için yeni hız ya da eğim ayarı programlanmışsa, yeni hız ya da eğim ayarı ekranda görünecektir. Antrenman, antrenmanın son bölümü sona erene dek bu şekilde devam edecektir. Yürüme bandı ardından durma noktasına kadar yavaşlayacak.

Hız ve/veya eğim ayarları çok yüksek ya da çok düşükse, antrenman yoğunluk düzeyini istediğiniz an Hız ve Eğim düğmelerine basarak değiştirebilirsiniz; **ancak, mevcut bölüm için konsol kalp hızınızla hedef kalp hızını karşılaştırdığında, koşu bandının hızı ve/veya eğimi kalp hızınızı hedef kalp hızı ayarına getirmek için değişebilir.**

Antrenmanı herhangi bir anda durdurmak için, Dur düğmesine basın. Antrenmanı tekrar başlatmak için Başlat düğmesine basın. Yürüme bandı hareket etmeye 2 Km/H hızında başlayacaktır; **ancak, mevcut bölüm için konsol kalp hızınızla hedef kalp hızını karşılaştırdığında, koşu bandının hızı ve/veya eğimi kalp hızınızı hedef kalp hızı aya- rına getirmek için değişebilir.**

6. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 16.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 7/sayfa 16.

KİLO VERME ANTRENMAN MERKEZİNDEN YARARLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 15'teki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Bir kilo verme egzersiz programı seçin.

Kilo verme antrenmanı seçmek için 250 Kal., 300 Kal., 350 Kal., 400 Kal., 500 Kal. or 600 Kal. düğ- melerinden birine basın. Bir kilo verme antrenmanı seçtiğinizde, ekran yakacağınız yaklaşık kalori miktarını ve antrenmanın süresini ve maksimum hız ayarını gösterecek. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili matriste görünecek.

Ardından mevcut ağırlık ayarı ekranda görünecek. Ağırlık bilginizi girmediyseniz, ağırlık bilginizi gir- mek için Ağırlık Ayarla artırma ve azaltma düğme- lerine peş peşe basın. Enter düğmesinin altındaki Ağırlık Ayarla düğmelerine basın. Not: Ağırlığınız kilogram ya da pound cinsinden görüntülenebilir. Kullanılan ölçü birimini görüntülemek veya değiştir- mek için, bkz. Sayfa 22, BİLGİ MODU.

Her bir kilo verme antrenmanı bölümlere ayrılmış- tır. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğim ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı hız ve/veya eğim ayarı programlanabilir.

3. Antrenmana başlayın.

Kilo verme antrenmanı bir performans antrenma- nıyla aynı şekilde çalışır (bkz. Sayfa 17'de Adım 3).

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 16. Kilo Verme Antrenmanları Merkezi antrenmanda kalan ka- lori miktarını gösterecek.



5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6/sayfa 16.

6. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 7/sayfa 16.

ÖZEL ANTRENMANI MERKEZİNDEN YARARLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 15'teki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Özel Antrenman Merkezini seçin.

Özel Antrenman Merkezini kullanmak için Profil Seç artıma düğmesine basın.

Profil Seç artırma ve azaltma düğmelerine peş peşe basarak istenilen antrenman profilini seçin. Ardından, Maks. Hız Ayarla düğmelerinin altındaki Enter düğmesine basın. Not: Enter düğmesine basmazsanız, birkaç saniye içerisinde ekran bir sonraki seçime ilerleyecektir.

Ardından, Zamanı Ayarla artırma ve azaltma düğmelerine peş peşe basarak istenilen antrenman süresini seçin. Sonra, Enter düğmesine basın.

Min. Hız Ayarla artırma ve azaltma düğmelerine peş peşe basarak minimum antrenman hızını seçin. Sonra, Enter düğmesine basın.

Ardından, Maks. Hız Ayarla artırma ve azaltma düğmelerine peş peşe basarak maksimum antrenman hızını seçin. Sonra, Enter düğmesine basın.

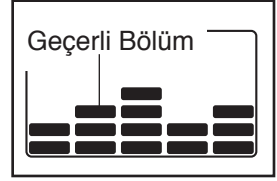
Her özel antrenman bölümlere ayrılmıştır. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğim ayarı programlanmıştır.

3. Antrenmana başlayın.

Antrenmanı başlatmak için Başla düğmesine basın. Düğmeye bastıktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlayacak. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Antrenman boyunca profil kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecek. Profilin yanıp sönen bölümü, programın o andaki bölümünü temsil eder. Yanıp sönen

bölümün yüksekliği, o andaki bölüm için direnç seviyesini belirtir. Her bölümün sonunda, bir dizi sinyal sesi duyulacak ve profilin bir sonraki bölümü yanıp sönmeye başlayacaktır. Yeni hız ve eğim ayarları birkaç saniye için ekranda görünecek ve koşu bandı yeni hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacak.



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

Antrenmanın herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız ya da Eğim düğmelerine basarak manuel 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, Dur düğmesine basın. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Başlat düğmesine ya da Hız artırma düğmesine basın. Yürüme bandı 2 Km/S hızında hareket etmeye başlayacaktır. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 16.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6/sayfa 16.

6. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 7/sayfa 16.

IFIT KARTINI KULLANMA

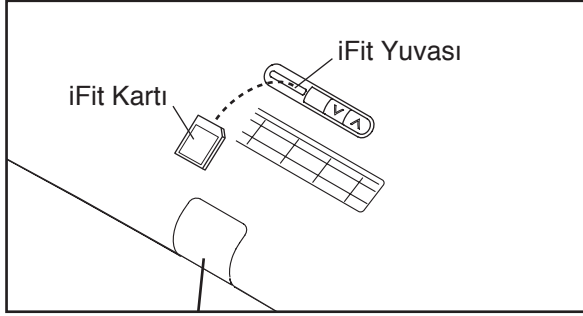
iFit kartları ayrıca satılmaktadır. iFit kartlarını satın almak için www.iFit.com adresini ziyaret edin veya bu kılavuzun ön kapağında bulunan telefon numarasını arayın. iFit kartları seçkin mağazalardan da temin edilebilmektedir.

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 15'teki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Bir iFit kartı takın ve bir egzersiz programı seçin.

Bir iFit egzersiz programını kullanmak için, iFit yuvasına bir iFit kartı takın; iFit kartın, metal temas yüzeyleri aşağı ve yuvaya doğru bakacak şekilde yönlendirilmiş olmasına dikkat edin.



Sonra, iFit artırma azaltma düğmesine basarak bir iFit antrenmanı seçin. Bir iFit antrenman seçildiğinde, ekran seçili antrenmanın adını, süresini ve maksimum hız ayarını gösterecek. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili ekranda görünecek.

Her program 30 adet birer dakikalık bölüme ayrılmıştır. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğim ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı hız ve/veya eğim ayarı programlanabilir.

3. Antrenmana başlayın.

Antrenmanı başlatmak için Başlat düğmesine ya da Hız arttırma düğmesine basın. Düğmeye bastıktan kısa bir süre sonra, koşu bandı antrenmanın ilk hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Kişisel antrenör antrenman boyunca size rehberlik edecek.

Geçerli bölümün hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız ya da Eğim düğmelerine basarak manüel olarak devre dışı bırakabilirsiniz; **ancak, bir sonraki bölüm başladığında koşu bandı bir sonraki bölümün hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.**

Antrenmanı herhangi bir anda durdurmak için, Dur düğmesine basın. Antrenmanı tekrar başlatmak için Başlat düğmesine basın. Yürüme bandı hareket etmeye başlayacak. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 16.

5. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 7/sayfa 16.

DİKKAT: iFit kartlarını kullanmadığınızda daima iFit yuvasından çıkarın.

BİLGİ MODU

Konsolun yürüme bandının kat ettiği toplam mesafenin ve koşu bandının toplam kullanım saat süresi kaydını tutan bir bilgi modu özelliği vardır. Bilgi modu mesafeyi ölçmek için mil ya da kilometreyi seçebilmenizi ve ekran demo modunu açıp kapayabilmenizi de sağlar.

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

Ekran koşu bandının toplam kullanım süresini saat olarak görüntüleyecektir.



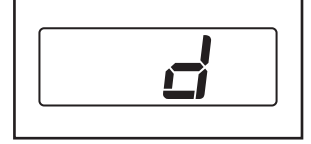
Ekran aynı zamanda yürüme bandının kat ettiği toplam kilometreyi (ya da mili) de görüntüleyecektir.



Metrik kilometre ve kilogram için M ya da İngiliz mil ve poundu için E harfi ekranda görünecektir. İsterseniz ölçüm birimini Hız artırma düğmesine basarak değiştirebilirsiniz.



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, devre kesiciyi sıfırlama/kapama [RESET/OFF] şalterini sıfırlama konumuna getirin ve anahtarı konsola takın. Ancak, anahtarı çıkardığınızda, düğmeler çalışmasa da ekranların ışıkları yanık kalmaya devam edecek. Demo modu açıksa, bilgi modu seçiliyken, ekranda "d" harfi görünecektir. Demo modunu açmak ya da kapatmak için Hız azaltma düğmesine basın.



Bilgi modundan çıkmak için anahtarı konsoldan çıkartın.

SES SİSTEMİNİ KULLANMA

Bu ürün özellikle iPod ile çalışmak üzere tasarlanmış olup, geliştiricisi tarafından Apple performans standartlarına uyduğu belgelenmiştir. Konsolun ses sisteminden müzik ya da sesli kitap çalmak için, iPod'unuzu, CD çalarınızı ya da diğer kişisel ses çalarınızı ses jakı ya da Entegre iPod Evrensel Dock'u ile konsola takın. Entegre iPod Evrensel Dock'u iPod'unuzu kullanırken şarj edecek.

Ses kablosu kullanmak için verilmiş olan ses kablosunu bulun ve kolona yakın olan ses jakına takın. Ardından, ses kablosunu iPod'unuz, CD çalarınız ya da diğer kişisel ses çalarınızın ilgili girişine takın. **Ses kablosunun tam oturduğundan emin olun.**

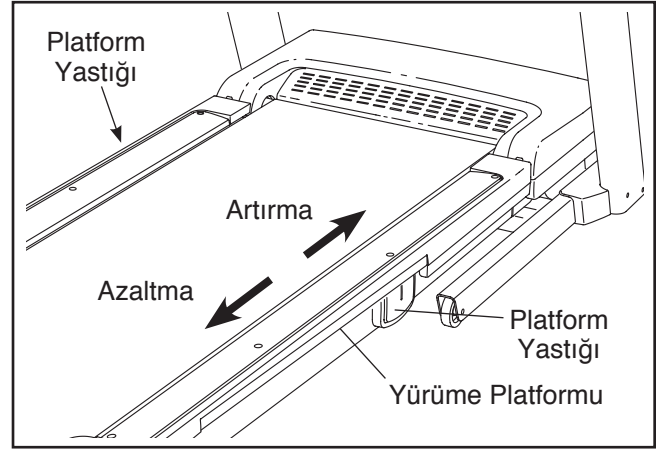
Entegre iPod Evrensel Dock'u kullanmak için iFit Evrensel iPod Connector'a ihtiyacınız olacak. **iFit Evrensel iPod Connector satın almak için, lütfen bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.** Bir ucunu kolona yakın olan Entegre iPod Evrensel Dock'a ve diğer ucunu da iPod'unuza takın. **iFit iPod Evrensel Connector'un tam olarak fişe takılı olduğundan emin olun.**

Ardından, iPod'unuz, CD çalarınız ya da kişisel ses çalarınızdaki Oynat düğmesine basın. Kişisel ses çalarınızdaki ses seviyesini ayarlayın veya konsol üzerinden VOL./HR artırma ve azaltma düğmelerine basın.

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

YASTIK SİSTEMİNİ AYARLAMA

Anahtarı konsoldan çıkarın ve güç kablosunun fişini prizden çekin. Koşu bandının, üzerinde yürümeniz ya da koşmanızın etkisini azaltan yastıklama sistemi özelliği bulunmaktadır. Yürüme platformunun sertliğini artırmak için, koşu bandından inin ve platform yastıklarını koşu bandının ön tarafına doğru kaydırın. Yürüme platformunun sertliğini azaltmak için, koşu bandından inin ve platform yastıklarını koşu bandının arka tarafına doğru kaydırın. **Not: Her iki yastığın da aynı sertlik düzeyinde ayarlandığından emin olun. Koşu bandı üzerinde daha hızlı koştukça ya da fazla kiloya sahip olduğukça yürüme platformunun daha sıkı olması gerekir.**



KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA

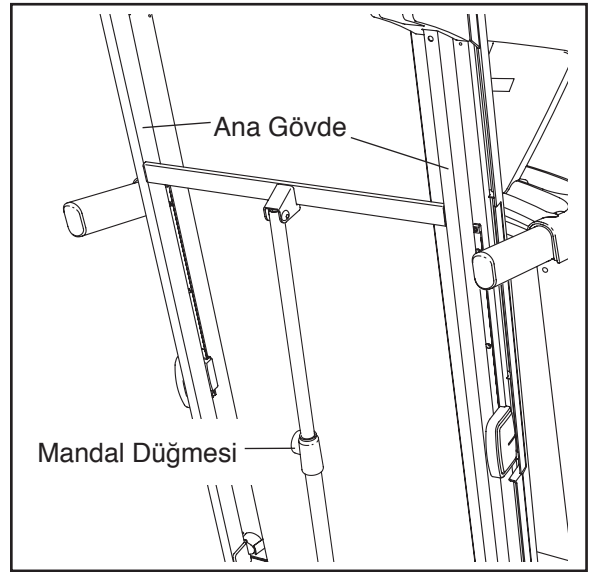
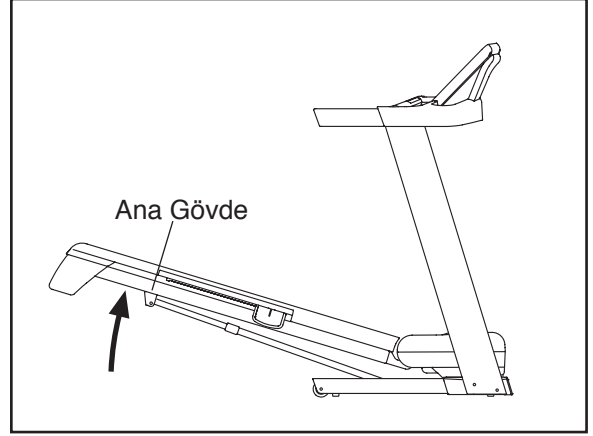
KOŞU BANDINI DEPOLAMAK İÇİN KATLAMA

Koşu bandını katlamadan önce eğimi en düşük konuma getirin. Bunu yapmadığınız takdirde, katlarken koşu bandına hasar verebilirsiniz. Anahtarı çıkartın ve güç kablosunu prizden çekin. **DİKKAT:** Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20kg bir ağırlığı güvenli şekilde kaldırabiliyor olmanız gerekir.

1. Sağda, okun altında gösterilen konumdan metal gövdeyi sıkıca tutun. **DİKKAT:** Yaralanma ihtimalini azaltmak için gövdeyi plastik ayaklıklardan kaldırma-
yın. Gövdeyi kaldırırken mutlaka bacaklarınızı eğip, sırtınızı düz tutun. Gövdeyi dikey konuma doğru yarısına kadar kaldırın.

2. Gövdeyi mandal topuzu depolama konumunda kilitlenene kadar kaldırın. **Depolama konumda mandal topuzunun kilitlendiğinden emin olun.**

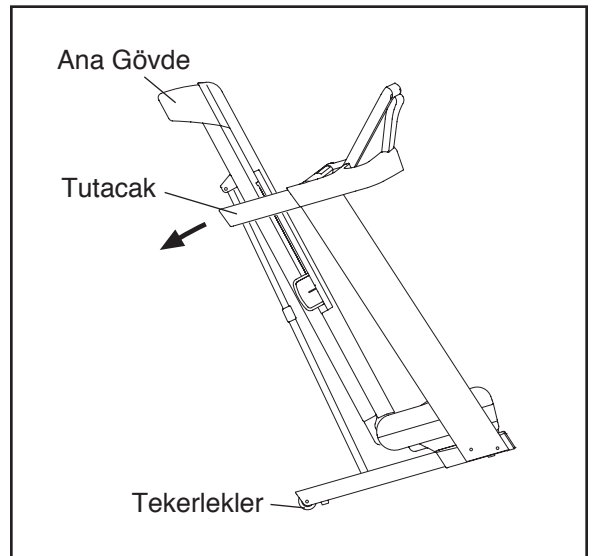
Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Koşu bandını doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden uzak tutun. Koşu bandını 85° F (30° C) üzerindeki depolama ortamlarında bırakmayın.



KOŞU BANDINI TAŞIMA

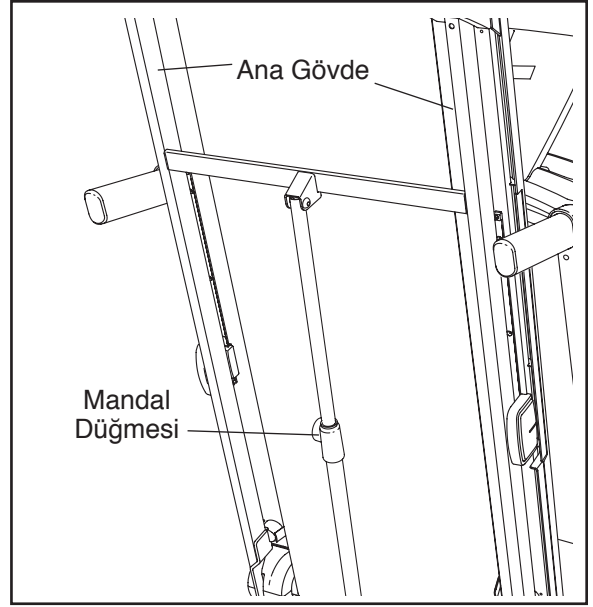
Koşu bandını taşımadan önce koşu bandını yukarıda anlatıldığı şekilde depolama konumuna dönüştürün. **Depolama konumda mandal topuzunun kilitlendiğinden emin olun.**

1. Bir tutacı ve gövdeyi tutun ve bir ayağınızı tekerleklerden birinin önüne koyun.
2. Tekerlekler rahat bir şekilde dönecek konuma gelene kadar koşu bandını devirin. **Koşu bandını dikkatli şekilde istenilen yere taşıyın. Koşu bandını geri doğru devirmeden asla taşımayın. Yaralanma riskini azaltmak için, koşu bandını taşırken aşırı derecede dikkatli olun. Koşu bandını engebeli bir yüzeyde taşımaya çalışmayın. Gövdeyi geriye doğru çekmeyin.**
3. Bir ayağı tekerleğin önüne koyun ve depolama konumuna gelene kadar koşu bandını dikkatli şekilde indirin.

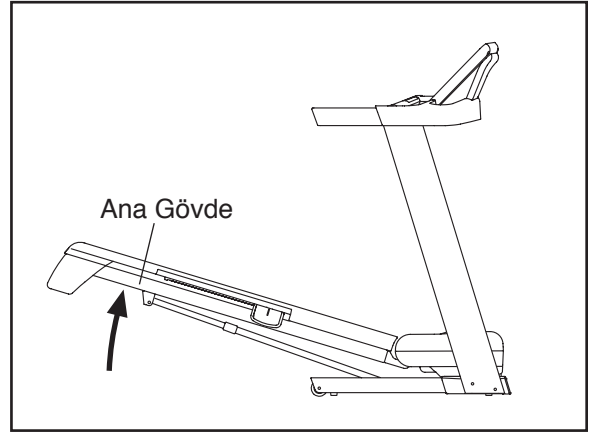


KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA

1. Koşu bandının üst ucunu sağ elinizle tutun. Mandal topuzunu sola doğru çekin ve tutun. Düğmeyi sola çekerken, gövdeyi öne doğru itmeniz gerekebilir. Gövdeyi aşağı doğru bir miktar döndürün ve mandal topuzunu serbest bırakın.



2. Metal gövdeyi iki elle sıkı şekilde tutun ve zemine doğru indirin. **DİKKAT:** Yalnızca plastik ayaklıklardan tutmayın ya da gövdeyi yere düşürmeyin. Bacaklarınızı eğin ve sırtınızı düz tutun.



SORUN GİDERME

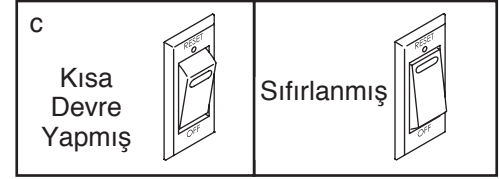
Bir çok koşu bandı sorunu aşağıdaki adımlarla giderilebilir. Uygun belirtiyi bulun ve listedeki adımları uygulayın. Daha fazla yardıma ihtiyaç varsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

SORUN: Güç açılmıyor

ÇÖZÜM: a. Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun (bkz. Sayfa 13). Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın. **ÖNEMLİ: Koşu bandı RCD-donanımlı (Artık Akım Cihazı-donanımlı) prizlerle uyumlu değildir.**

b. Güç kablosu prize takıldıktan sonra, anahtarın konsola takıldığından emin olun.

c. Koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç düğmesini kontrol edin. Anahtar gösterildiği şekilde dışa doğru çıkıntılıysa, anahtar kısa devre yapmıştır. Anahtarı sıfırlamak için, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.



SORUN: Kullanım sırasında güç kapanıyor

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

b. Güç kablosunun takılı olduğundan emin olun. Güç kablosu takılıysa, çıkartın, beş dakika bekleyin ve tekrar geri prize takın.

c. Anahtarı konsoldan çıkartın. Anahtarı tekrar konsola takın.

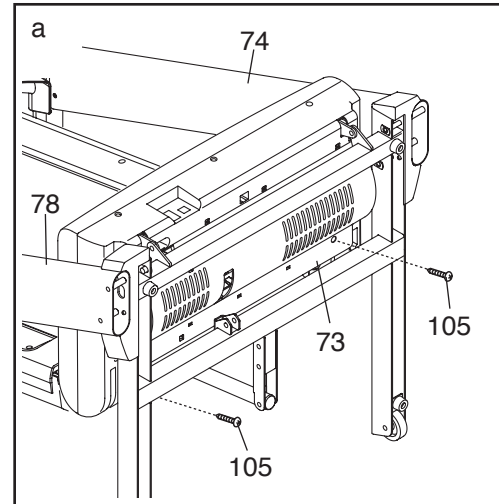
d. Eğer koşu bandı hala çalışmıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

SORUN: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

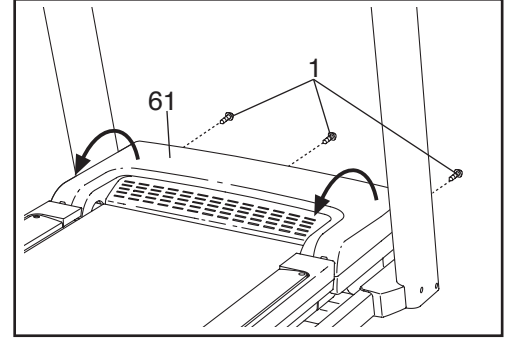
ÇÖZÜM: a. Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ekran ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık demektir. Demo modunu kapatmak için, Durdur düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 22'te bkz. BİLGİ MODU.

SORUN: Konsol ekranı düzgün çalışmıyor

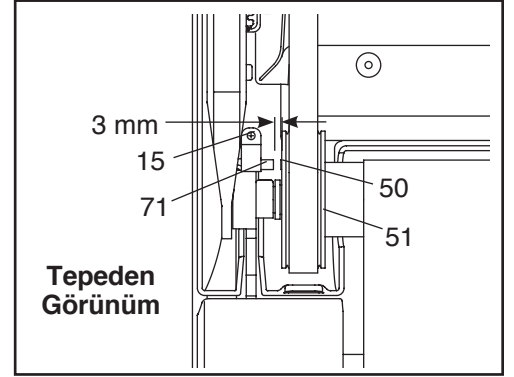
ÇÖZÜM: a. Anahtarı konsoldan çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. İkinci bir kişinin yardımıyla koşu bandının Dikey Direklerini (74, 78) aşağı tarafa doğru devirin. Gövde Haznesi (73) altında iki adet Başlıklı Vida (105) olabilir. Varsa, bunları sökün. Not: En az 13 cm uzunluğunda şaftlı bir yıldız torna-vida gerekmektedir. Dikey Direkleri dikey konuma getirin.



Üç adet #8 x 3/4" Vidayı (1) sökün ve Motor Kapağını (61) dışa doğru döndürün.



Makaranın (51) sol tarafındaki Manyetik Anahtar (71) ve Mıknatısı (50) bulun. Makarayı Mıknatıs Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene kadar döndürün. Mıknatıs ve Manyetik Anahtar arasında yaklaşık 3 mm olduğundan emin olun. Gerekirse, 3/4" Manyetik Anahtar Vidası (15) gevşetin, Manyetik Anahtarı hafifçe oynatın ve ardından Vidayı tekrar sıkın. Kapağı (gösterilmiyor) #8 x 3/4" vidalarla tekrar yerine takın (gösterilmiyor). Gerekirse #8 x 2" Vidaları tekrar takın (not shown). Doğru hız ölçümü olup olmadığını kontrol etmek için koşu bandını birkaç dakika çalıştırın.



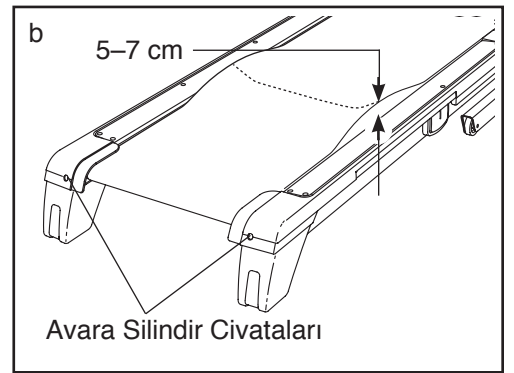
SORUN: Koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor.

ÇÖZÜM: a. Anahtar konsolda takılıken, Eğim düğmelerinden birine basın. Eğim değiştirilirken anahtarı çıkarın. Birkaç saniye sonra anahtarı tekrar takın. Koşu bandı maksimum eğim düzeyine otomatik olarak yükselecektir ve ardından minimum düzeye dönecektir. Bu eğim sisteminin kalibrasyonunu sağlayacaktır.

SORUN: Yürüme bantı üzerinde yürürken yavaşlıyor

ÇÖZÜM: a. Uzatma kabloşuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1mm² kalınlığında ve 1,5m'den kısa bir kablo kullanın.

b. Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, koşu bandı performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. Anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇIKARTIN**. Ayan anahtarını kullanarak avara silindir civatalarını 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 kabloşunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.

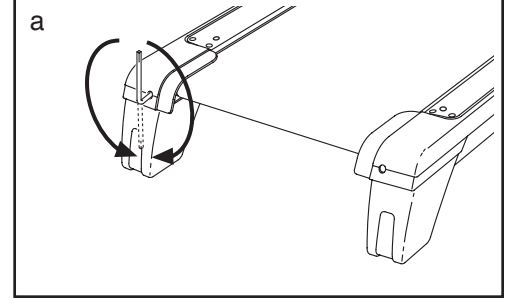


c. Yürüme bandı üzerinde yürürken hala yavaşlıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

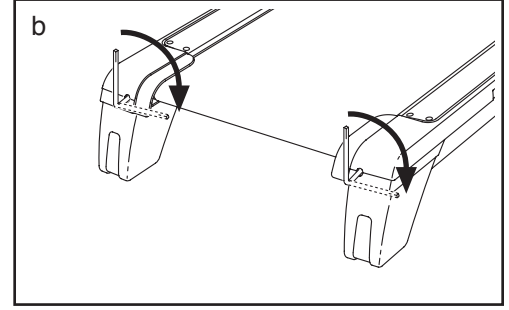
SORUN: Yürüme bandı merkezin dışında ya da üzerinde yürürken kayıyor

ÇÖZÜM:

a. **Yürüme bandı merkezin dışına çekilmişse**, ilk önce anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Yürüme bandı sola kaydıysa, sol avara silindir civatasını saat yönünde yarım tur döndürün; **yürüme bandı sağa kaydıysa**, sol avara silindiri civatasını saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkılamaya özen gösterin. Sonra, güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı ortalanana kadar tekrar edin.



b. **Yürüme bandı üzerinde yürürken kayıyorsa**, ilk önce anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Ayan anahtarını kullanarak avara silindir civatalarını 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 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 dakikadan sonra enerji için kullanmaya başlar. Hedefiniz yağ yakmaksa egzersizinizi 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.

PARÇA LİSTESİ

Model No. NETL14909.0 R0511A

Aşağıda listelenen parçaları bulmak için, bu kılavuzun sonuna doğru bulacağınız AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİME bakın.

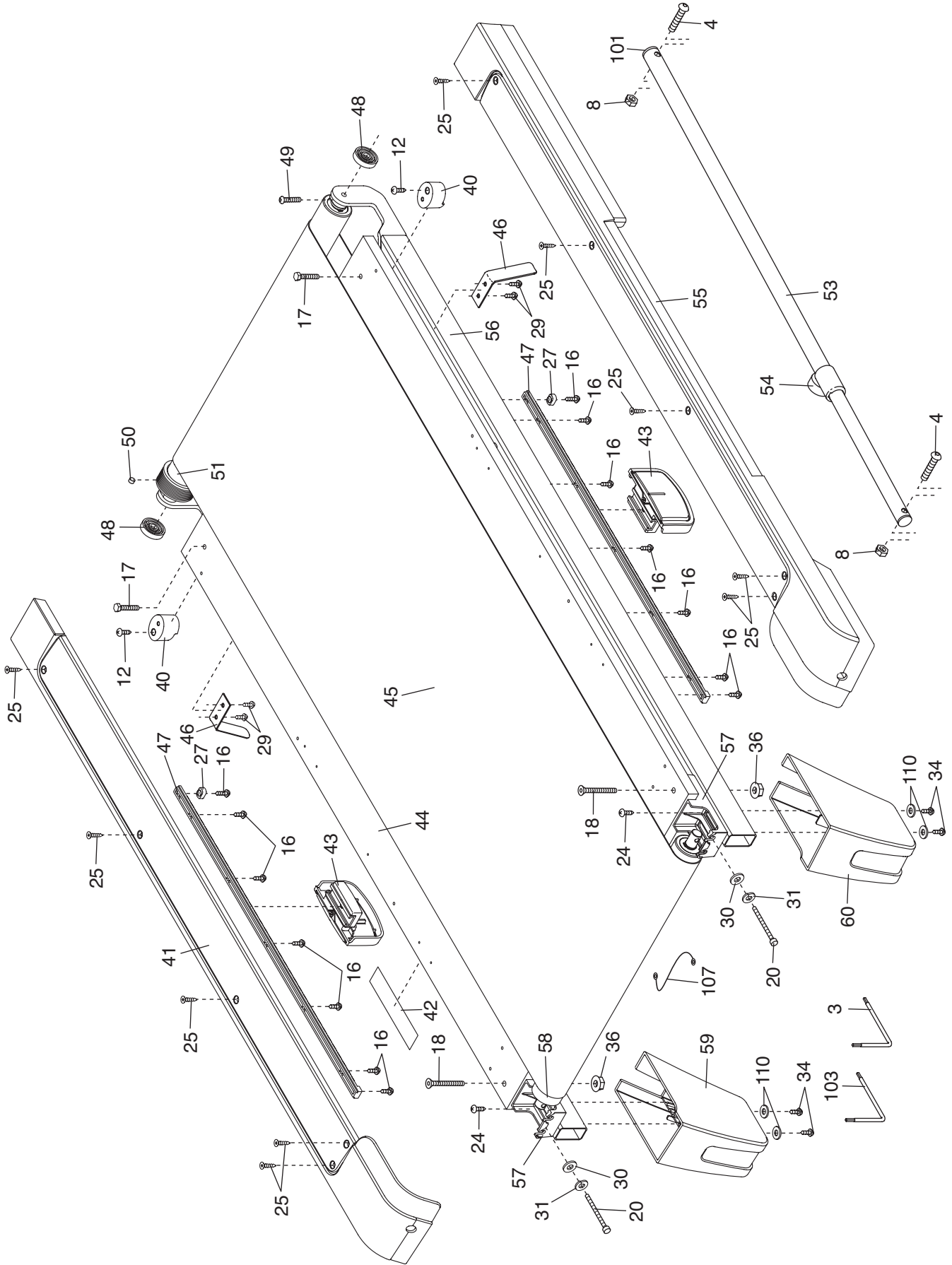
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	10	#8 x 3/4" Vida	51	1	Tahrik Silindiri/Makarası
2	4	#8 x 1" Tek Vidası	52	1	15 1/2" Kablo Bağ
3	1	Alyan Anahtarı	53	1	Depolama Mandalı
4	6	3/8" x 2" Civata	54	1	Mandal Düğmesi
5	4	1/4" x 3/4" Civata	55	1	Sağ Ayaklık
6	4	3/8" x 4 1/2" Civata	56	1	Ana Gövde
7	6	5/16" x 1" Civata	57	2	Avara Silindir Braketi
8	8	3/8" Somun	58	1	Avara Silindiri
9	4	3/8" Yıldız Pulu	59	1	Sol Arka Ayak
10	6	5/16" Yıldız Pulu	60	1	Sağ Arka Ayak
11	5	#8 x 3/4" Tek Vidası	61	1	Motor Kapağı
12	22	#8 x 1/2" Vida	62	1	Tahrik Kayışı
13	2	Taban Ayak Pulu	63	1	Motor Ara Halkası
14	1	Mandal Braketi	64	1	Tahrik Motoru
15	1	3/4" Manyetik Anahtar Vidası	65	1	Gövde Kaldırma
16	14	#8 x 3/4" Düz Başlı Vida	66	2	Kablo Bağ
17	2	1/4" x 1" Civata	67	1	Kontrolör Toprak Kablosu
18	2	5/16" x 4 1/4" Bağlantı Civatası	68	1	Güç Kablosu
19	2	3/8" x 1" Bağlantı Civatası	69	1	Güç Kablosu Adaptörü
20	2	Avara Silindir Civatası	70	1	Kontrolör
21	1	3/8" x 1 3/4" Civata	71	1	Manyetik Anahtar
22	1	3/8" x 1 1/2" Civata	72	1	Manyetik Anahtar Kelepçesi
23	2	3/8" x 1" Civata	73	1	Gövde Haznesi
24	15	1/2" Zemin Vidası	74	1	Sol Dikey Direk
25	10	#12 x 1 1/4" Vida	75	1	Eğim Motoru
26	2	Motor Civatası	76	1	Sol Dikey Pulu
27	2	Durdurma Yastığı	77	1	Demir Kelepçe
28	1	Sıfırla/Kapat Devre Kesicisi	78	1	Sağ Dikey Direk
29	4	#8 x 44 Vida	79	1	Sağ Dikey Pulu
30	8	1/4" Yassı Pul	80	4	Civata Pulu
31	2	1/4" Parçalı Pul	81	4	Taban Ayağı
32	1	Filtre	82	2	Tedbir Etiketi
33	2	5/16" Kafes Somunu	83	1	Taban
34	4	#8 x 1 3/4" Vida	84	2	Tekerlek
35	1	Ses Kablosu	85	2	Gevşetme Bağ
36	2	5/16" Flanş Somunu	86	9	8" Bağ
37	3	Başlık Klipsi	87	1	Erişim Kapağı
38	1	Dikey Direk Kablosu	88	4	U-somun
39	1	Gövde Kaldırma Toprak Kablosu	89	1	Konsol
40	2	Yalıtkan	90	1	Başlık Aksesuarı
41	1	Sol Ayaklık	91	1	Konsol Tabanı
42	1	İkaz Etiketi	92	2	Plastik Bağ
43	2	Platform Yastığı	93	1	Eğim Kablosu
44	1	Yürüme Platformu	94	1	Nabız Çubuk Üstü
45	1	Yürüme Bandı	95	1	Nabız Çubuk Altı
46	2	Bant Kılavuzu	96	4	#8 Yıldız Pulu
47	2	Yastık İzi	97	0	Kullanılmıyor
48	2	Gövde Ara Halkası	98	2	Arka Tutaç Kapağı
49	1	1/4" x 1" Civata	99	2	Ön Tutaç Kapağı
50	1	Mıknatıs	100	1	Anahtar/Klips

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	1	Mandal Kapağı	117	1	Göğüs Nabız Sensörü
102	1	Transformatör	118	1	#8 x 3/4" Zemin Civatası
103	1	5/32" Alyan Anahtarı	119	1	Göğüs Nabız Alıcısı
104	1	Motor Kaldırma Halkası	120	1	Yuva
105	2	Başlıklı Vida	121	1	Tutacak
106	1	Sağ Tutaç Ayarı	122	1	Tepsi
107	1	Gövde/Silindir Toprak Kablosu	123	1	Nabız Çubuğu Toprak Kablosu
108	1	Elektronik Braketi	124	1	Konsol Arkası
109	8	#8 x 5/8" Vida	*	—	10" Mavi Kablo, M/F
110	4	Ayaklık Pulu	*	—	8" Mavi Kablo, 2F
111	2	3/8" Eğim Motor Somunu	*	—	4" Siyah Kablo, 2F
112	1	#8 Somun	*	—	4" Siyah Kablo, M/F
113	1	Sol Tutaç Ayarı	*	—	4" Kırmızı Kablo, M/F
114	1	#8 x 1/2" Konsol Zemin Vidası	*	—	8" Beyaz Kablo, M/F
115	2	Motor Yalıtkanı	*	—	4" Yeşil/Sarı Kablo, Etiketli F/R
116	1	Göğüs Nabız Kayışı	*	—	8" Yeşil/Sarı Kablo, F/R
			*	—	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.

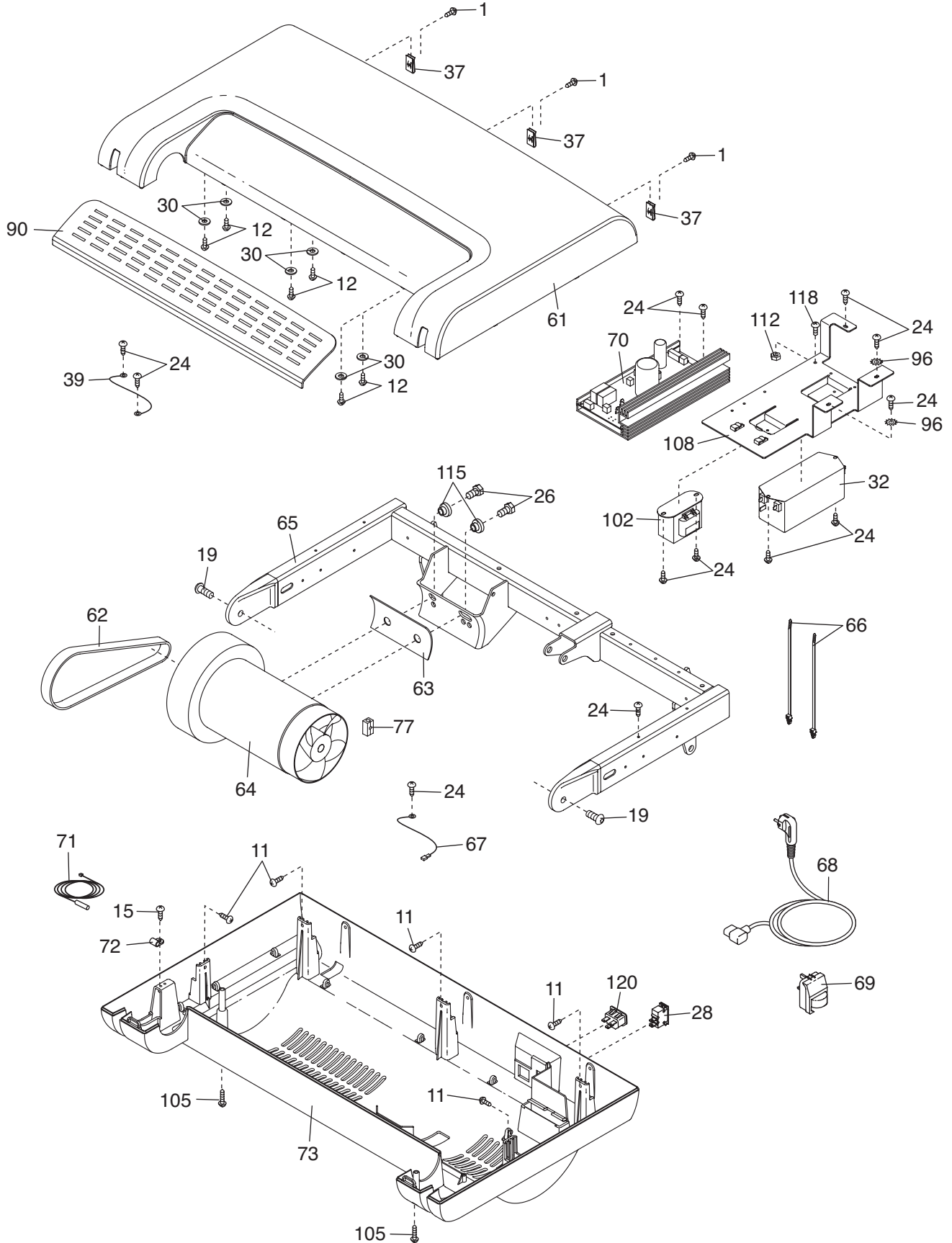
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL14909.0 R0511A

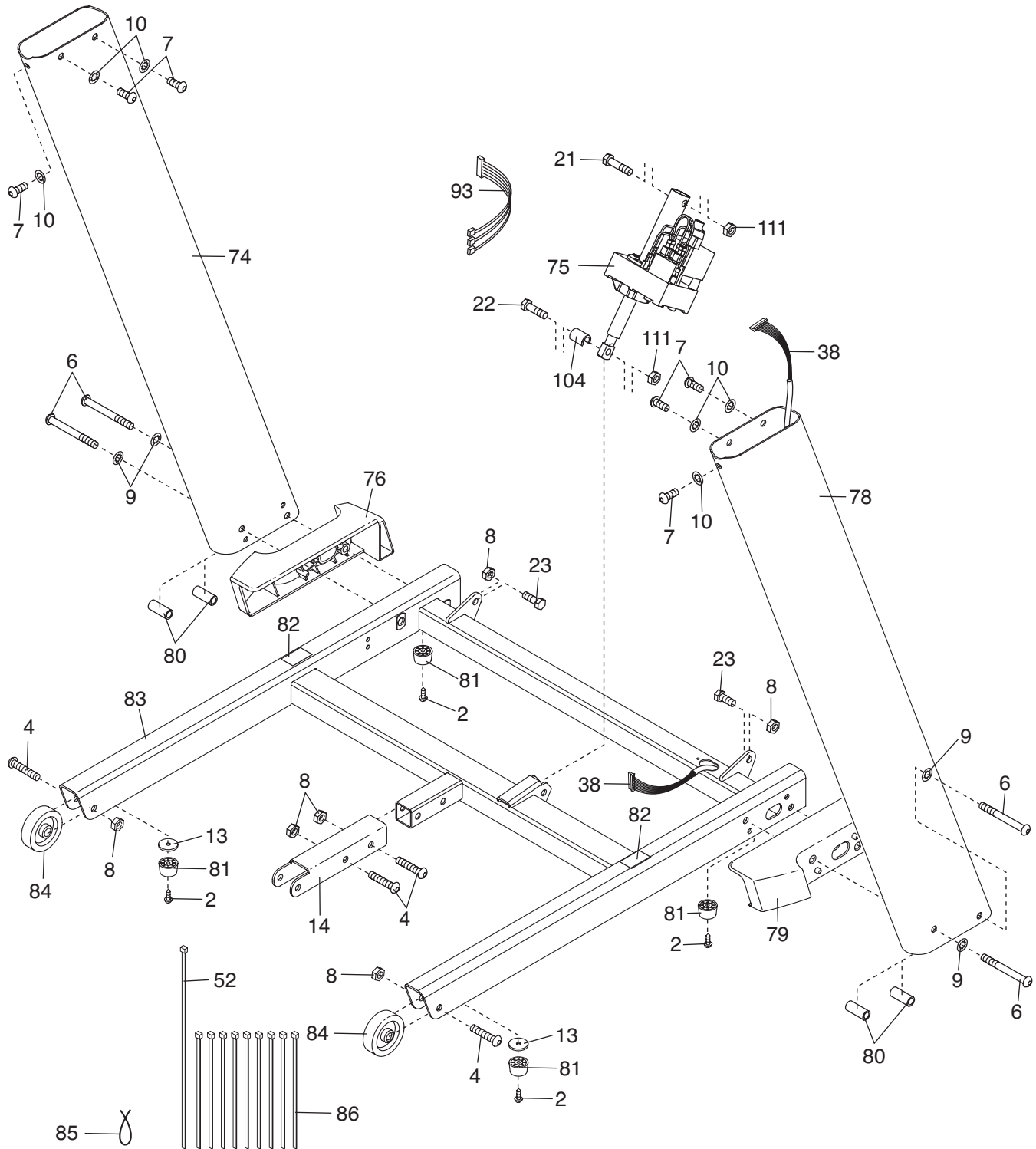


AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

Model No. NETL14909.0 R0511A

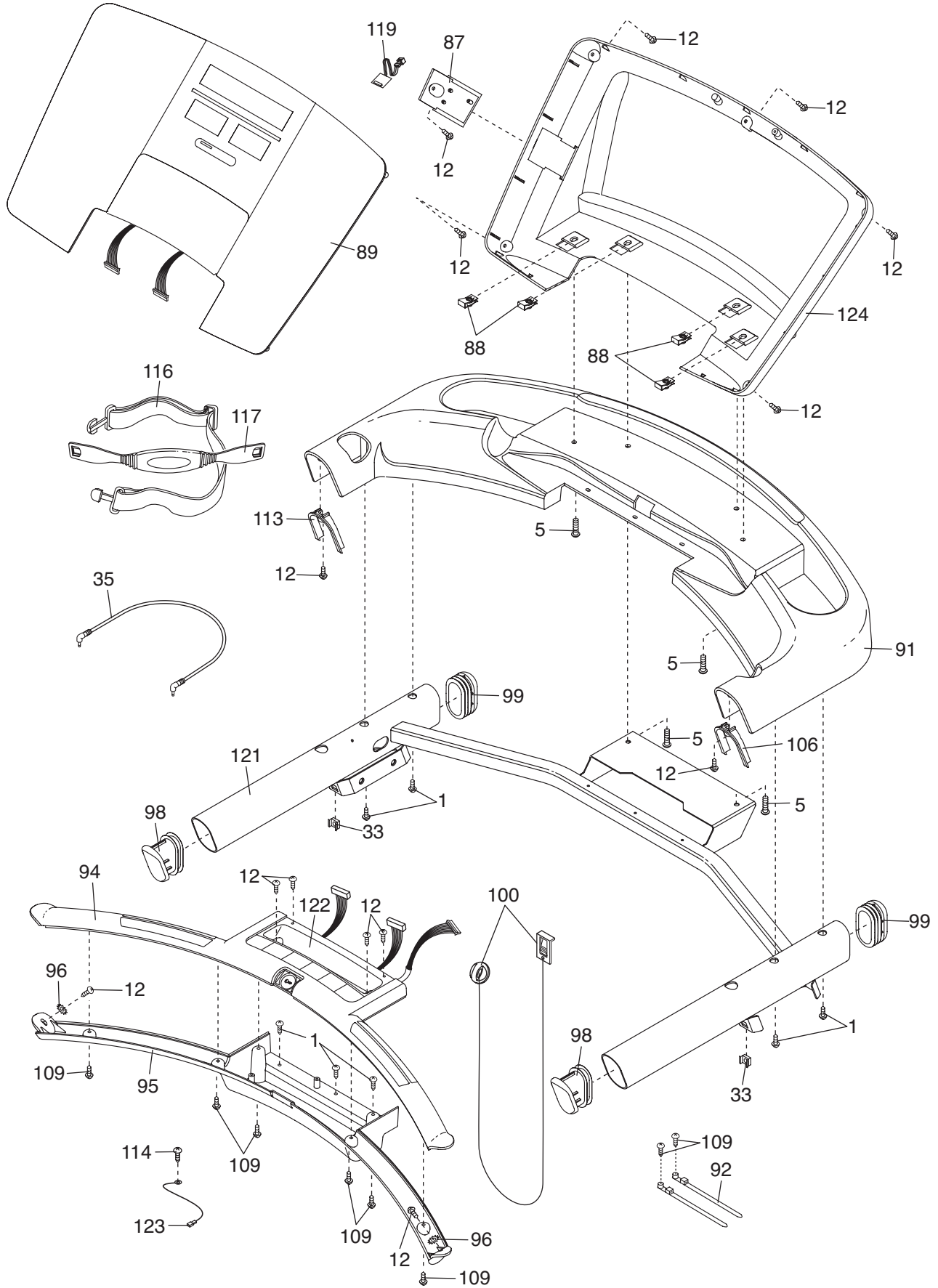


Model No. NETL14909.0 R0511A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ D

Model No. NETL14909.0 R0511A



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.

