

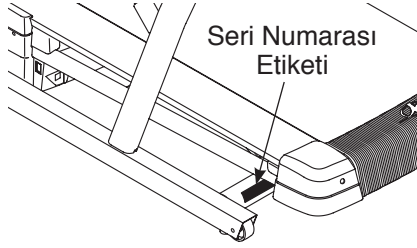
NordicTrack[®]

INCLINE **X3** *Interactive* **TRAINER**

Model No. NETL15708.0

Seri No. _____

Seri numarasını referans olarak yukarıdaki alana yazın.



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



www.iconeurope.com

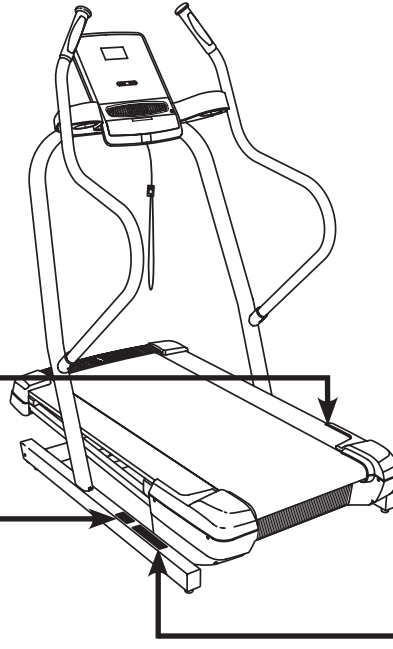
İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	5
MONTAJ	6
ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA	12
EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA	20
SORUN GİDERME	21
EGZERSİZ REHBERİ	24
PARÇA LİSTESİ	26
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ	28
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.

⚠ DİKKAT
Bant çalışır durumdayken ayak ve ellerinizi banttın uzak tutun.



⚠ DİKKAT

Kendinizi ve diğer kişileri ağır yaralanma riskine karşı koruyun. Kullanım kılavuzunu okuyun ve:

-  * Koşu bandını çalıştırdığınızda basamakların üzerinde durun.
- * Vitesi kademeli olarak değiştirin.
- * Düşmemek için kollara tutunun ve daima güvenlik anahtarının klipsini giysilerinize tutturun.
- * Kendinizi zayıf hissederseniz, baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz her türlü egzersize son verin.
- * Bantı taşımadan veya depolamadan önce kilitleme mandalının tamamen kapandığından emin olun.
- * Bantı depolama konumuna getirmeden önce eğimi en alt düzeye ayarlayın.
-  * Çocukların koşu bandının yanında oynamasına izin vermeyin.
- * Koşu bandını kullanmadığınız zaman güvenlik anahtarını çıkartın ve saklayın.
-  * Giysilerinizi, parmaklarınızı ve saçlarınızı koşu bandından uzak tutun.
- * Koşu bandı hareket halindeyken ayarını yapmaya veya onarmaya çalışmayın.
-  * Bantı kullandığınız zaman daima spor ayakkabılar giyin.

ÖNEMLİ TEDBİRLER



UYARI: Ciddi yaralanma riskini azaltmak için, eğimli koşu bandınızı kullanmadan önce bu kılavuzdaki önemli tüm tedbir ve talimatları ve eğimli koşu bandınızın üzerinde yer alan tüm uyarıları okuyun. ICON, bu ürünün doğrudan veya dolaylı neden olabileceği yaralanma veya hasarlardan sorumlu değildir.

1. Bu veya herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.
2. Eğimli koşu bandı kullanan kişilerin gerekli tüm uyarı ve tedbirler hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlamak, ürün sahibinin sorumluluğundadır.
3. Eğimli koşu bandını yalnızca tarif edildiği şekilde kullanın.
4. Eğimli 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. Eğimli koşu bandını hava açıklıklarını kapatacak herhangi bir yüzey üzerine koymayın. Halı veya kilimi hasardan korumak için eğimli koşu bandının altına bir koruyucu serin.
5. Eğimli koşu bandını iç mekanda, nem ve tozdan uzak muhafaza edin. Eğimli koşu bandını bir garaja, üstü kapalı bir terasa veya su kenarına yerleştirmeyin.
6. Eğimli koşu bandını aerosol ürünlerinin kullanıldığı ya da oksijen uygulaması olan yerlerde çalıştırmayın.
7. 12 yaş altı çocukları ve evcil hayvanları eğimli koşu bandından kesinlikle uzak tutun.
8. Eğimli koşu bandı 115 kg (250 lbs) ya da daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
9. Aynı anda birden fazla kişinin eğimli koşu bandı üzerine çıkmasına izin vermeyin.
10. Eğimli koşu bandını kullanırken uygun egzersiz kıyafetleri giyin. Eğimli koşu bandına takılabilecek bol kıyafetler giymeyin. Hem erkekler hem de kadınlar için atletik destekli kıyafetler önerilir. *Daima atletik ayakkabılar giyin. Eğimli koşu bandını çıplak ayakla, çoraplı olarak ya da sandaletlerle asla kullanmayın.*
11. Güç kablosunu takarken (bkz. Sayfa 12), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devrede başka hiçbir cihaz bulunmamalı.
12. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1mm² kalınlığında ve 1,5m'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 eğimli koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, eğimli koşu bandını çalıştırmayın. (Eğimli koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, bkz. Sayfa 21'teki SORUN GİDERME bölümü)
15. Eğimli koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. Sayfa 14'deki CİHAZ NASIL ÇALIŞTIRILIR).
16. Yürüme bandı üzerindeyken asla eğimli koşu bandını çalıştırmayın. Eğimli koşu bandını kullanırken daima tutacaklara tutun.
17. Eğimli 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. Eğimli koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Eğimli koşu bandı kullanılmadığı durumlarda, daima anahtarını çıkarın, fişi prizden çıkarın ve güç anahtarını sıfırla/kapalı konumuna getirin. (Sıfırla/Kapat devre kesici anahtarın konumu için bkz. Sayfa 5'teki çizim.)

20. Eğimli koşu bandı tamamen monte edilmeden taşımaya çalışmayın. (Bkz. Sayfa 6 MONTAJ ve Sayfa 20 EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA.) Koşu bandını taşıyabilmeniz için 45 lbs rahatlıkla kaldırabiliyor olmalısınız.

21. Eğimli koşu bandı altına nesnelere koyarak eğimli koşu bandının eğimini değiştirmeyin.

22. Eğimli koşu bandının tüm parçalarını düzgün bir şekilde denetleyin ve sıkın.

23. Eğimli koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın ya da düşürmeyin.

24. **TEHLİKE:** Güç kablosunu kullanımdan sonra, eğimli 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. Eğimli koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Eğimli koşu bandını ticari veya kurumsal ortamlarda kullanmayın.

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

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

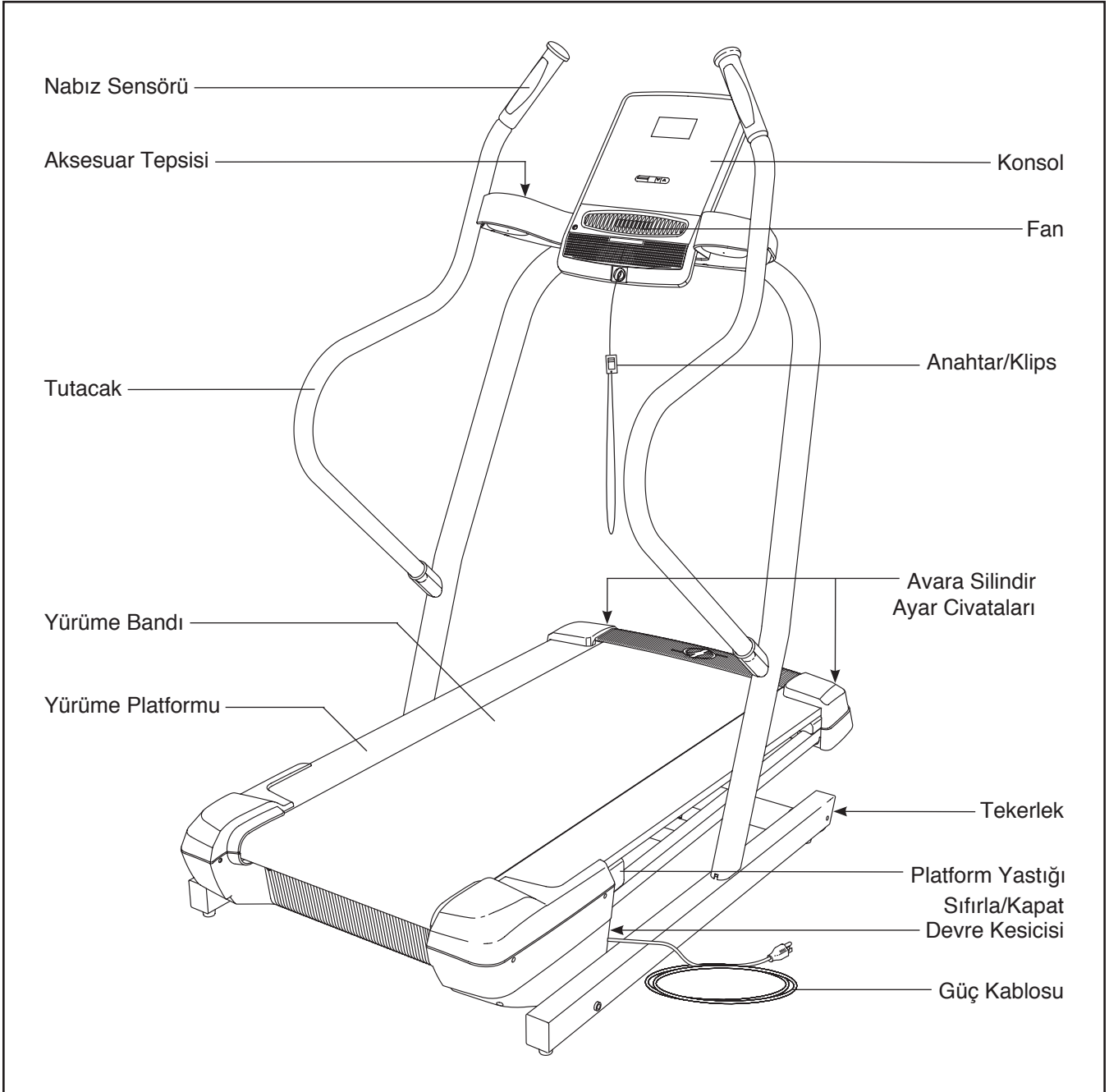
BAŞLAMADAN ÖNCE

Yeni NordicTrack® eğimli koşu bandı x3 interaktif İNCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE seçtiğiniz için teşekkür ederiz. x3 eğimli koşu bandı İNCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış özellikler sunar.

En üst düzeyde yararlanmak için, eğimli koşu bandınızı kullanmaya başlamadan önce bu

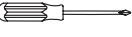
kılavuzu dikkatle okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa, lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

Devam etmeden önce, lütfen aşağıdaki çizimde belirtilen parçaları tanımaya çalışın.

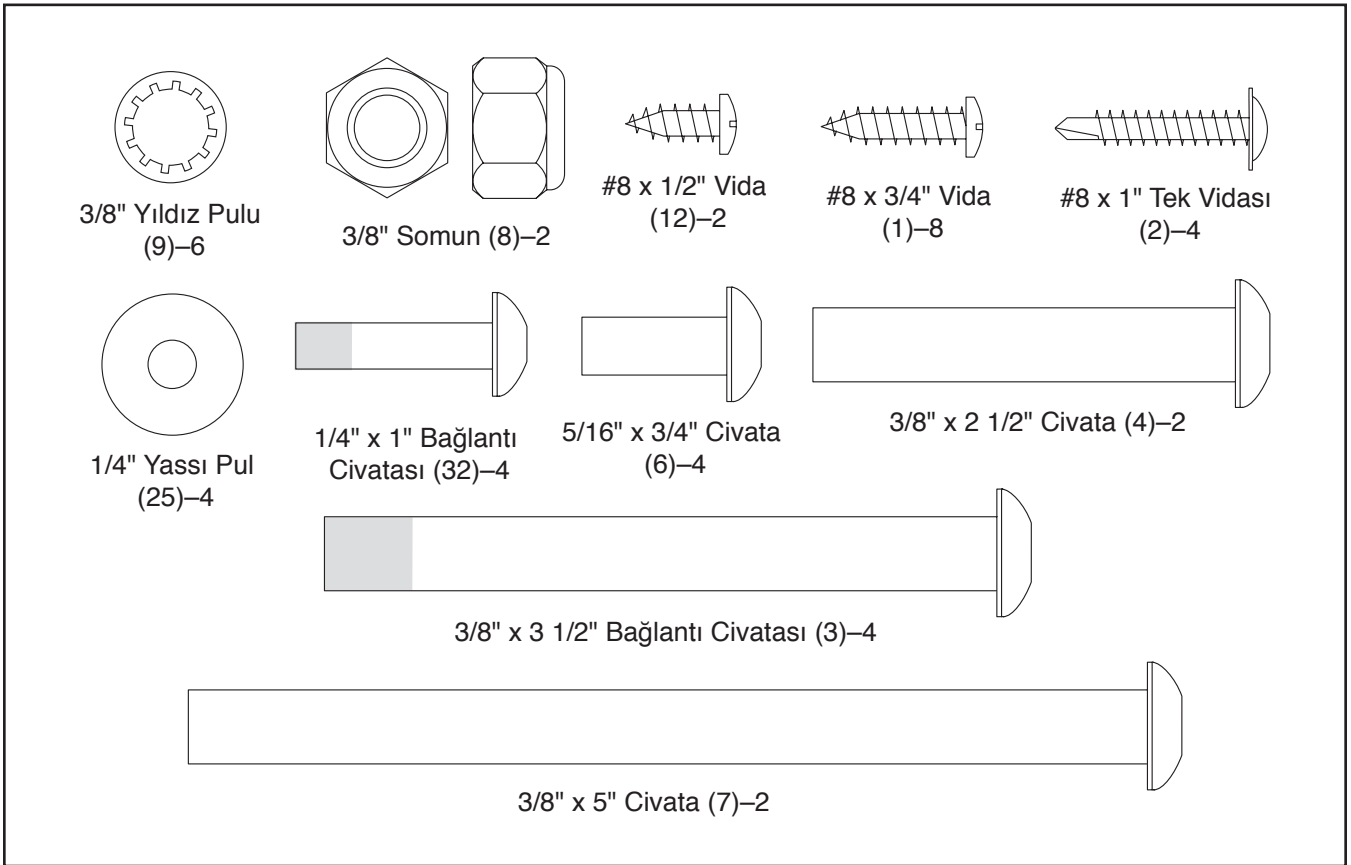


MONTAJ

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

Montaj işlemi için paket içinde alyan anahtarları  **ile kendi yıldız tornavida**  **ve ayarlanabilir İngiliz anahtara**  **ihtiyacınız olacak.**

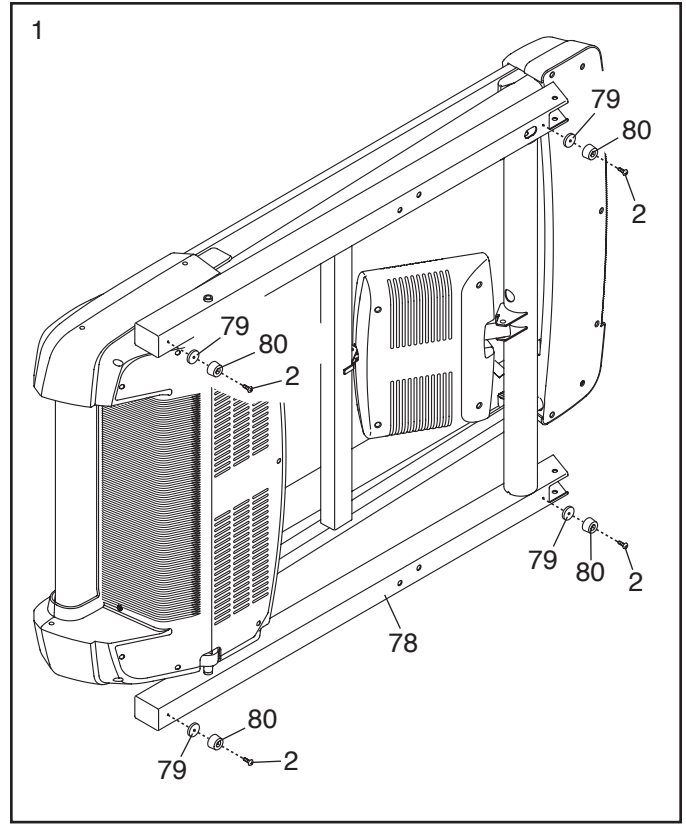
Montaj donanım parçalarını tespit etmek için aşağıdaki çizimi kullanın. Her çizimin altında parantezler içinde verilen sayı, bu kılavuzun son kısmında verilen PARÇA LİSTESİ'ndeki parça numarasıdır. Parantezi izleyen sayı, montaj için gerekli miktarı belirtir. **Not: Herhangi bir parça donanım setinde bulunmuyorsa, diğer parçalardan birine önceden monte edilip edilmediğini kontrol edin. Plastik parçaların hasar görmemesi için, montaj sırasında motorlu aletler kullanmayın. Fazladan malzeme pakete konulmuş olabilir.**



1. Güç kablosunun prizden çıkarıldığından emin olun.

İkinci bir kişinin yardımıyla eğimli koşu bandını sol tarafa doğru devirin. Devrilmeyi önlemek için yanınızda eğimli koşu bandı tutacak ikinci bir kişi bulundurun.

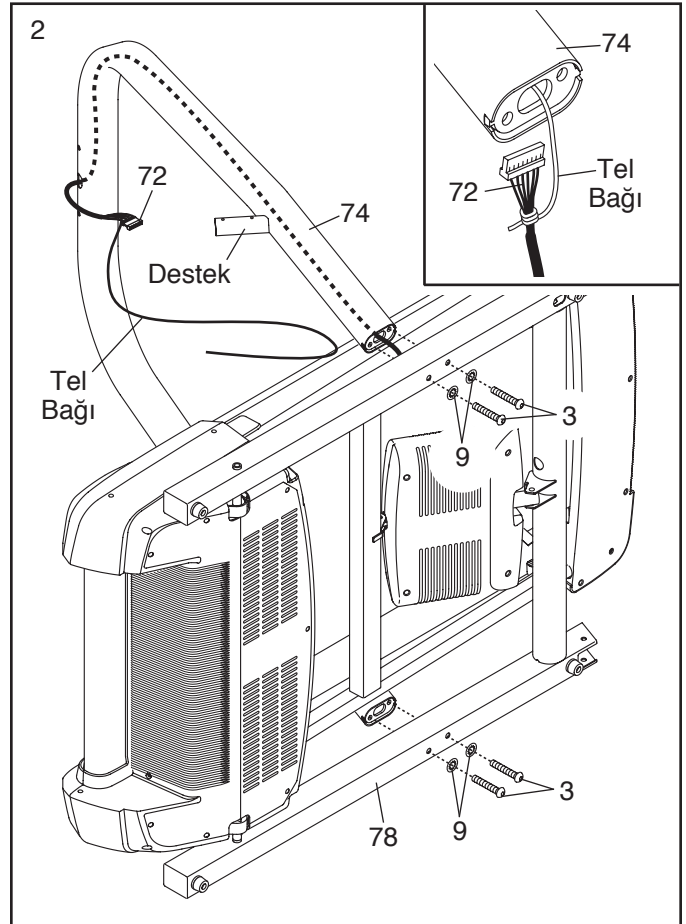
Dört adet Taban Ayağını (80) ve dört adet Taban Ayak Pulunu (79) Tabana (78) dört adet #8 x 1" Tek Vidayla (2) takın. **Tek Vidalarını aşırı sıkmamaya özen gösterin.**



2. Dikey Direği (74) Dikey Direk üzerindeki braketlerle gösterildiği şekilde eğimli koşu bandına yakın tutun.

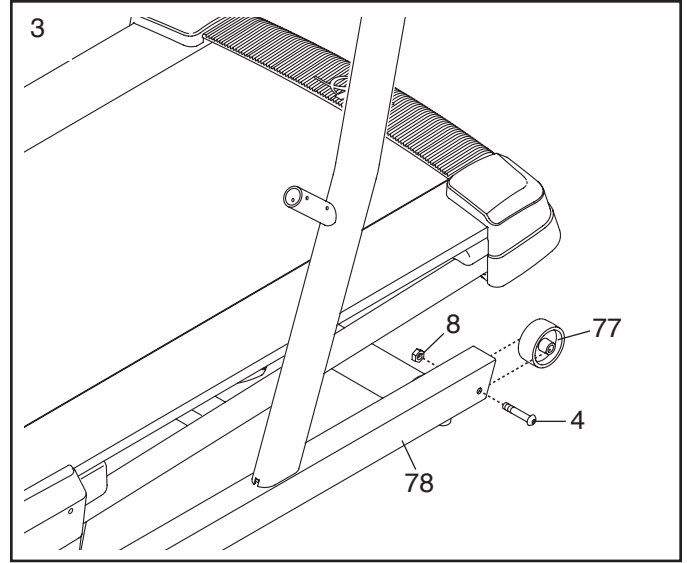
Eklenen küçük çizime bakın. Dikey Direkteki (74) kabloyu Dikey Direk Kablosunun (72) ucuna bağlayın. Sonra, kablonun diğer ucunu Dikey Direk Kablosu Dikey Direk içinden yolunu tamamen bulana kadar çekin.

Dikey Direği (74) Tabana (78) dört adet 3/8" x 3 1/2" Bağlantı Civatası (3) ve dört adet 3/8" Yıldız Puluyla (9) takın. **Herhangi birini iyice sıkmadan önce dört Bağlantı Civatasının hepsini sıkmaya başlayın. Dikey Direk Kablosunu (72) sıkmamaya özen gösterin.**



3. İkinci bir kişinin yardımıyla, eğimli koşu bandı Tabanı (78) zemine bakacak şekilde ters döndürün.

Tabanın (78) her iki tarafına bir adet 3/8" x 2 1/2" Civata (4) ve bir adet 3/8" Somun (8) ile birer Tekerlek (77) takın (sadece bir taraf gösterilmektedir).

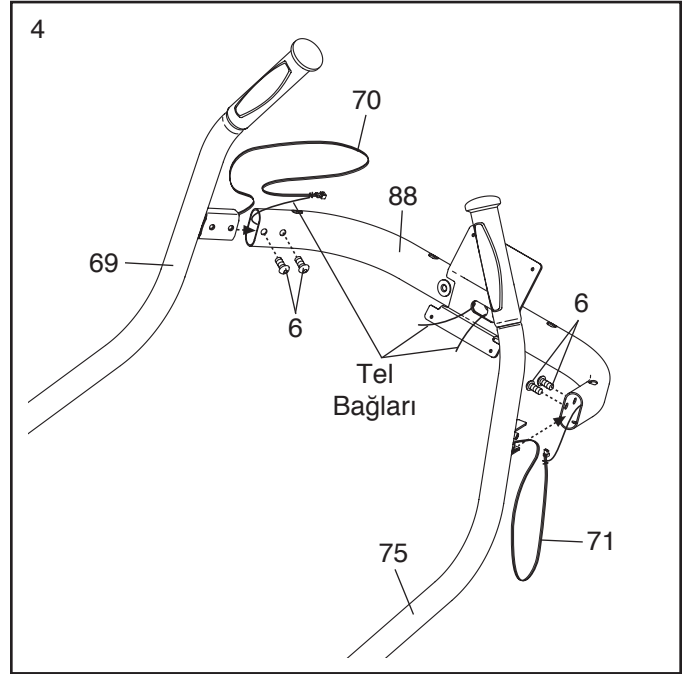


4. Yanınızda Sol Tutacağı (69) Çatalı (88) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun. Kablo bağını Çatalın içine yerleştirin. Kablo bağını Sol Nabız Kablosu (70) etrafına bağlayın.

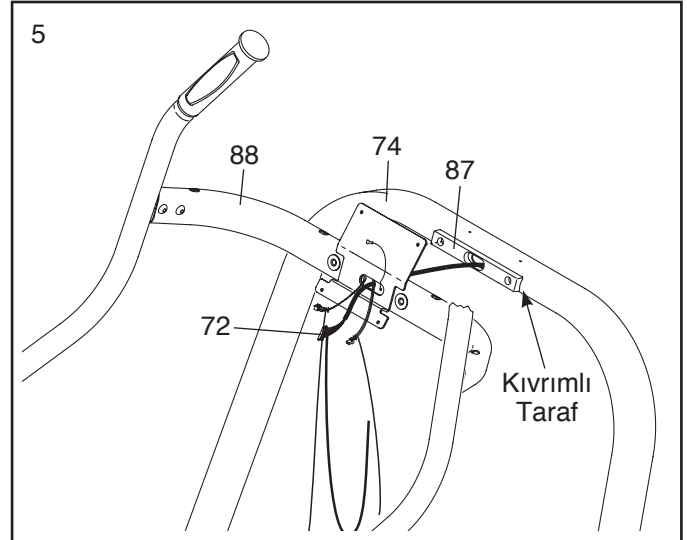
Kablo bağının diğer ucunu, Sol Nabız Kablosu (70) Çatalın (88) ortasındaki delikten dışarı sarkana kadar çekin. Aynı zamanda Sol Tutacı (69) Çatala doğru kaydırın. **Sol Nabız Kablosunu kısıtırmamaya özen gösterin.**

Sol Tutacı (69) Çatala (88) iki adet 5/16" x 3/4" Civata (6) ile bağlayın; **Civataları henüz tam olarak sıkmayın.**

Bu adımı Sağ Tutaç (75) ve Sağ Nabız Kablosu (71) için tekrarlayın.



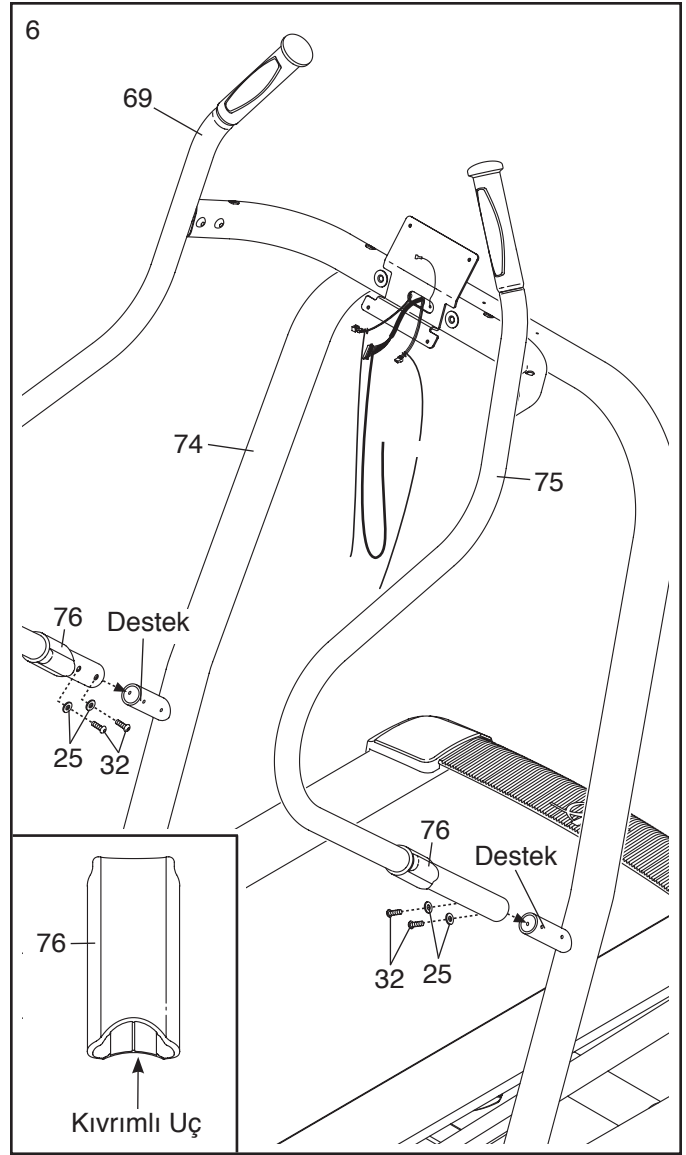
5. Çatal Pulunu (87) Dikey Direğe (74) yakın tutun. **Çatal Pulunun kıvrımlı tarafının Dikey Direğe baktığından emin olun.** Yanınızda Çatalı (88) Dikey Direğe yakın tutacak ikinci bir kişi olsun. Dikey Direk Kablosunu (72) Çatal Pulu ve Çatal içinden geçirin.



6. İki Tutaç Kapağını (76) Sol ve Sağ Tutaçların (69, 75) alt uçlarına doğru kaydırın. **Eklenen küçük çizime bakın. Tutaç Kapağının kıvrımlı ucunun Dikey Direğe (74) baktığından emin olun.**

Tutaçların (69, 75) alt uçlarını Dikey Direk (74) üzerindeki braketlere doğru kaydırın.

Her bir Tutacı (69, 75) Dikey Direğe (74) iki adet 1/4" x 1" Bağlantı Civatası (32) ve iki adet 1/4" Yassı Pul (25) ile bağlayın ; **Bağlantı Civatalarını henüz tam olarak sıkmayın.**

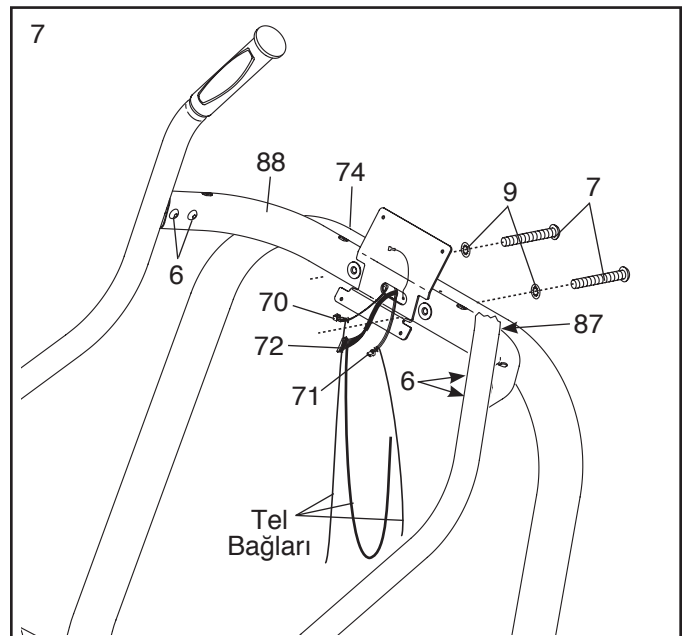


7. Çatalı (88) ve Çatal Pulunu (87) Dikey Direğe (74) iki adet 3/8" x 5" Civata (7) ve iki adet 3/8" Yıldız Pulu (9) ile bağlayın. **Civataları iyice sıkın.**

Kablo bağlarını Dikey Direk Kablosundan (72) ve Nabız Kablolarından (70, 71) sökün.

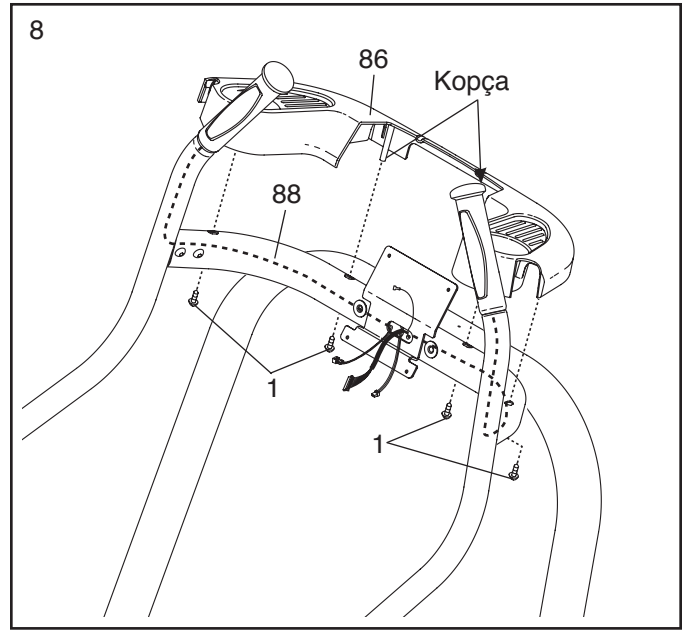
5/16" x 3/4" Civatayı (6) tamamen sıkın.

Bkz. adım 6. 1/4" x 1" Bağlantı Civatalarını (32) iyice sıkın ve Tutaç Kapaklarını (76) Civatalardan aşağı ve Dikey Direğin (74) karşısına doğru kaydırın.



8. Aksesuar Tepsisini (86) Çatala (88) kaydırarak takın. **Çataldaki kabloların kıştırılmadığından emin olun.** Gösterilen iki tırnağı kısmen takın ve ardından diğer tırnakları da kısmen takın. Sonra, tüm tırnakların hepsini tamamen yerlerine oturturun. **Kopçaları kırmamaya özen gösterin.**

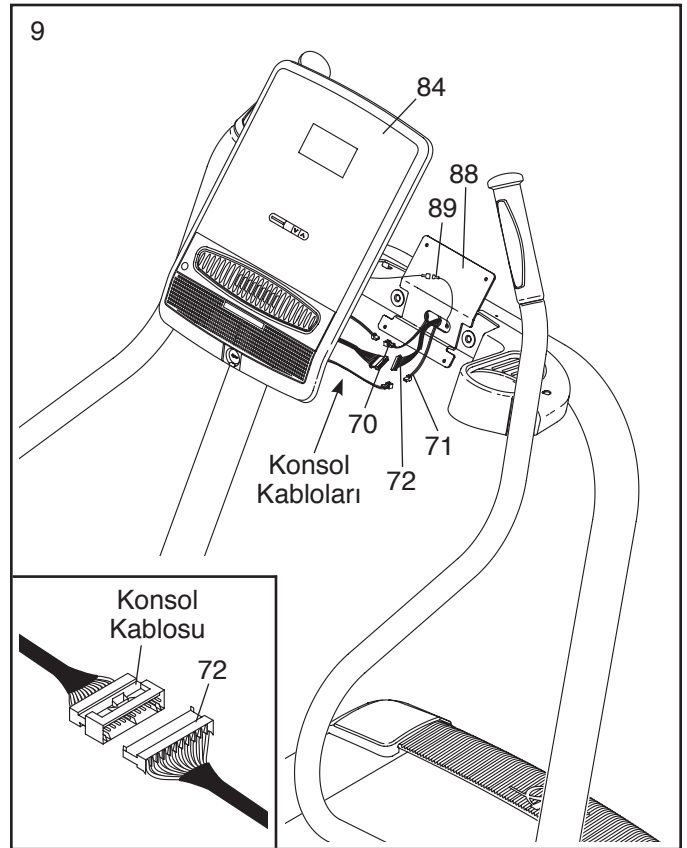
Aksesuar Tepsisini (86) Çatala (88) dört adet #8 x 3/4" Vidayla (1) takın. **Herhangi birini tamamen sıkmadan önce hepsini sıkmaya başlayın. Vidaları aşırı sıkmayın.**



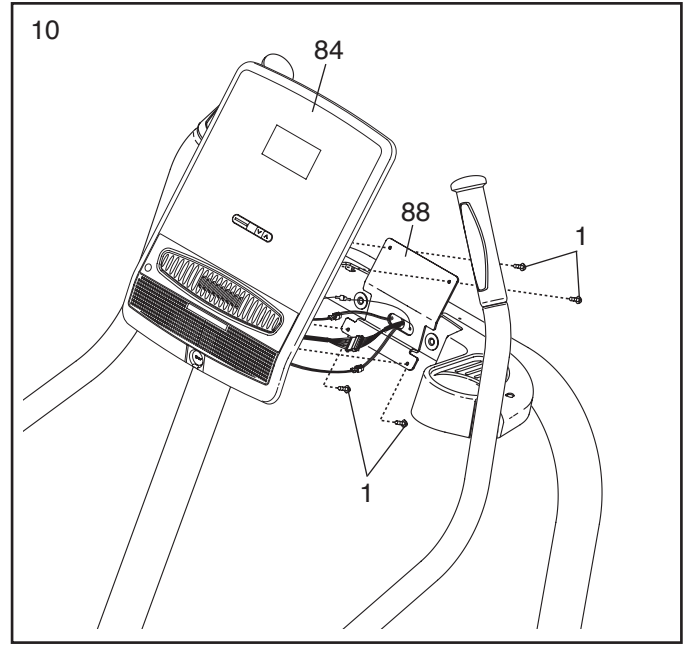
9. Yanınızda Konsolu (84) Çatala (88) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun.

Dikey Direk Kablosunu (72), Sol ve Sağ Nabız Kablolarını (70, 71) ve Konsol Toprak Kablosunu (89) Konsoldan (84) sarkan kablolarla 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.**

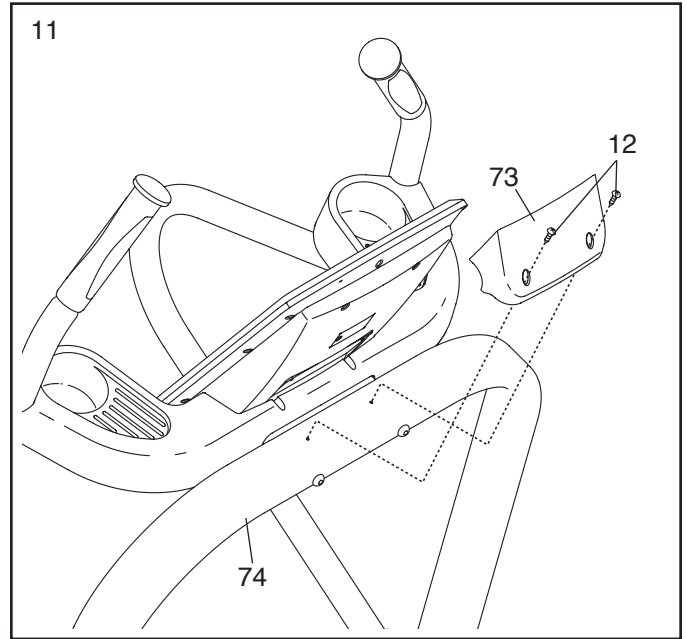
Artan kabloyu, Konsolun (84) içine doğru yerleştirin.



10. Konsolu (84) Çataldaki (88) plakaya dört adet #8 x 3/4" Vidayla (1) takın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin. Herhangi birini tamamen sıkmadan önce hepsini sıkmaya başlayın. Vidaları aşırı sıkmayın.**



11. Konsol Kapağını (73) Dikey Direğin (74) tepesine iki adet #8 x 1/2" Vidayla (12) takın. **Vidaları aşırı sıkmayın.**



12. **Eğimli koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılmış olmasına dikkat edin.** Verilen alyan anahtarlarını güvenli bir yere koyun. Alyan anahtarlarından biri yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. Sayfa 23 ve 22). **Halı veya kilimi hasardan korumak için eğimli koşu bandının altına bir koruyucu serin.**

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.**

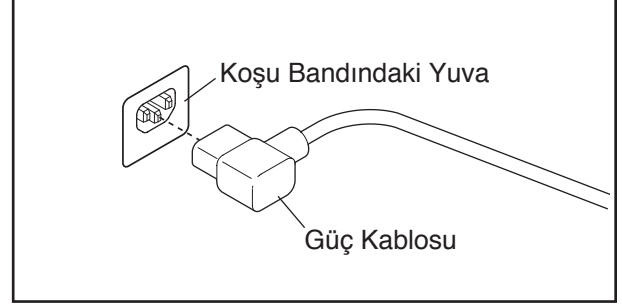
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

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

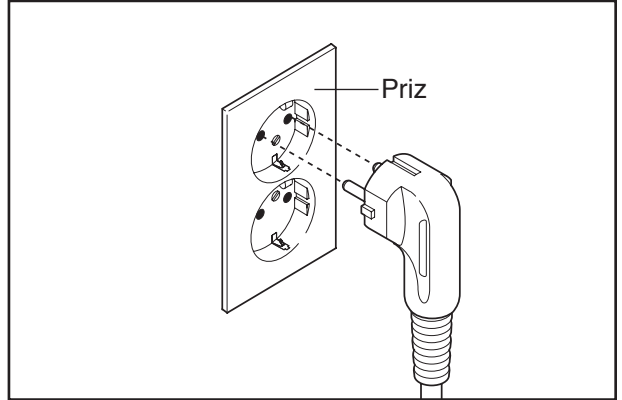
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir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

Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

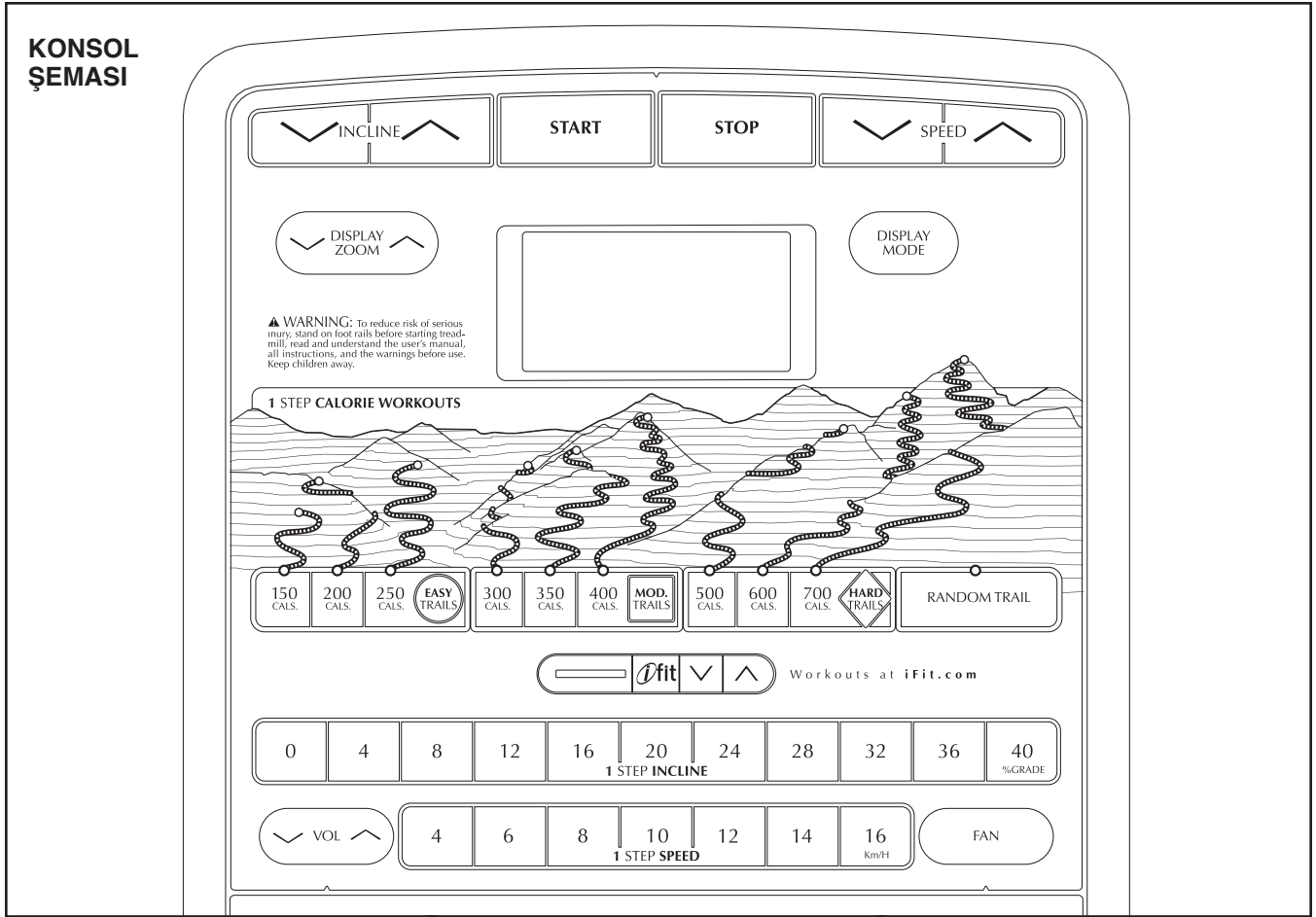
1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



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

Eğimli koşu bandı konsolu, egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli kılacak şekilde tasarlanmış birçok özellik sunar. Konsolun manüel modu seçiliyken, eğimli koşu bandının hız ve eğimi bir tuş dokunuşuyla değiştirilebilir. Siz egzersizinizi yaparken konsol size sürekli egzersiz geribildirimini sunacaktır. Nabız sensörü çubuğunu kullanarak kalbinizin atışı hızını bile ölçebilirsiniz.

Ek olarak, konsolun dokuz adet 1 adımda kalori egzersiz programı özelliği bulunmaktadır. Her egzersiz programı, size etkili bir egzersiz çalışmasında rehberlik yapmak üzere eğimli koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Her egzersizinizde yeni bir egzersiz programı kullanmak için rastgele egzersiz program oluşturucuyu bile kullanabilirsiniz.

Konsolun aynı zamanda yeni iFit etkileşimli egzersiz programı sistem özelliği de bulunmaktadır. iFit sistemi, belirli kondisyon hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak şekilde tasarlanmış egzersiz programları içeren iFit interaktif egzersiz programı kartlarını konsolun tanınmasını sağlar. iFit egzersiz programları, kişisel antrenör sesi sizi egzersiz programının her adımında yönlendirirken, eğimli koşu bandını otomatik olarak kontrol eder. **iFit kartları ayrı olarak temin edilebilir. İstedığınız an iFit kartlarından almak için, kılavuzun ön kapağına bakın.**

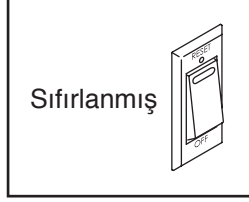
Forma girerken, favori egzersiz programı müziğiniz ya da sesli kitabınızı konsolun üstün kaliteli stereo ses sisteminden bile dinleyebilirsiniz.

Gücü açmak için bkz. Sayfa 14. Manüel modu kullanmak için bkz. Sayfa 14. 1 adımda kalori egzersiz programını kullanmak için bkz. Sayfa 16. Rastgele seçimli bir egzersiz programı kullanmak için, bkz. Sayfa 17. Bir iFit kartı kullanmak için bkz. Sayfa 18. Bilgi modunu kullanmak için bkz. Sayfa 19. Stereo ses sistemini kullanmak için bkz. Sayfa 19.

GÜCÜ AÇMA

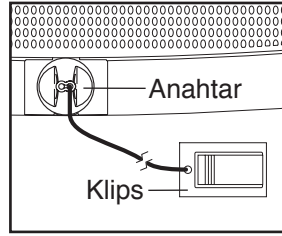
ÖNEMLİ: Eğimli koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, gücü açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. Sayfa 12). Sonra, eğimli koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki sıfırlama/güç düğmesini bulun. Devre kesicinin "sıfırla" konumundan olduğundan emin olun.



ÖNEMLİ: Konsolun, eğimli 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 [STOP] düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 19'te bkz. BİLGİ MODU. Konsol demo modundaydı, eğitim otomatik olarak maksimum eğim düzeyine yükselecektir.

Sonra, eğimli koşu bandının yürüme platformu 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 yana-



cak. **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.

ÖNEMLİ: Konsolun ön yüzeyinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Yürüme platformunun hasar görmesini önlemek için, eğimli koşu bandını kullanırken temiz spor ayakkabıları giyin. Eğimli koşu bandını ilk kez kullanırken, yürüme bandının hizalamasına dikkat edin ve gerekirse yürüme bandının ortalamayın (bkz. Sayfa 23)

Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Seçili ölçü birimini görüntülemek için, bkz. Sayfa 19, BİLGİ MODU. Anlaşılabilir olması adına bu kılavuzda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

MANUEL MODU KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. sol tarafta GÜCÜ AÇMA bölümü. Gerekirse, eğimi minimum düzeye indirmek için Eğim düğmelerine basın.

2. Manüel modu seçin.

Her anahtar takıldığında, manüel mod seçilecektir. Bir egzersiz programı seçtiyseniz, ekranda MANÜEL KONTROL görünene kadar egzersiz program düğmelerinden herhangi birine tekrar tekrar basın.

3. Yürüme bandını başlatın ve hızı ayarlayın.

Yürüme bandını başlatmak için, Başlat [START] düğmesine ve ardından Hız [SPEED] artırma düğmesine ya da 1 Adımda Hız [1 STEP SPEED] düğmeleri 4'den 16'ye kadar numaralandırılmış Hız [SPEED] Kısayol 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 değiştirecektir. Yürüme bandını durdurmak için Dur [STOP] 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. Eğimli koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

Eğimli koşu bandının eğimini değiştirmek için, Eğim [INCLINE] artırma ve azaltma düğmelerine ya da 0'dan 40'a kadar numaralandırılmış 1 Adımda Eğim [1 STEP INCLINE] düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarı seçili eğim ayarına gelene kadar aşamalı olarak değişecektir. **Not:** Eğim arttıkça, eğimli koşu bandının maksimum hızı düşecektir. Eğim %0 ile %15 arasıdayken maksimum hız 16 km/sa olur; eğim %15,5 ile %25 arasıdayken maksimum hız 12,8 km/sa olur; eğim 25,5% ile %35 arasıdayken maksimum hız 8 km/sa olur; ve eğim 35,5% ile %40 arasıdayken maksimum hız 4,8 km/sa olacaktır.

5. İlerlemenizi ekranda izleyebilirsiniz.

Manüel mod seçildiğinde, konsol dört ekran modu sunar. Seçtiğiniz ekran modu, hangi egzersiz programı bilgilerinin gösterileceğini belirler. İstediğiniz ekran modunu seçmek için Ekran Modu [DISPLAY MODE] düğmesine arka arkaya basın.

Eğimli koşu bandı üzerinde yürüdükçe ya da koştukça, ekran aşağıdaki bilgileri gösterebilir:

- Geçen süre.
- Yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafe.
- Dikey tırmandığınız metre miktarı.
- Her saat yaktığınız yaklaşık kalori miktarı.
- Yürüme bandının hızı.
- Eğimli eğimli koşu bandının eğim düzeyi.
- Yaktığınız yaklaşık kalori miktarı.
- Kalbinizin atış hızı. Not: Kalbinizin atış hızı yalnızca nabız sensörü çubuğunu kullandığınızda görüntülenebilir (bkz Adım 6).

Seçtiğiniz ekran moduna bakmaksızın, hız ya da eğim ayarı her ayar değiştirmenizde ekranda birkaç saniye için görüntülenecektir.

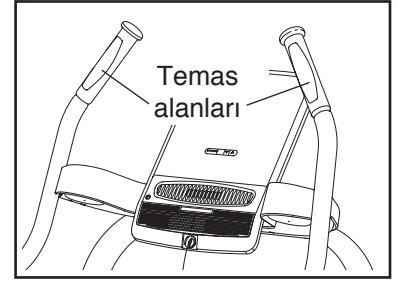
İstenirse, ses düzeyi konsoldaki Ses [VOL] artır ve azalt düğmeleriyle ayarlanabilir.

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

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

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

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



7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Fanın yavaş ve hızlı ayar seçenekleri vardır. Bir fan hızı seçmek ya da fanı kapatmak için Fan düğmesine peş peşe basın. Not: Yürüme bandı durduğunda fan açıksa, fan bir kaç dakika sonra otomatik olarak kapanacaktır.

8. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Yürüme platformuna çıkın ve Dur [STOP] düğmesine basın. Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkartın ve güvenli bir yere koyun. Konsol demo modundaysa (bkz. Sayfa 19'daki BİLGİ MODU), eğim otomatik olarak maksimum eğim düzeyine yükselecektir.

Eğimli koşu bandı kullanmayı bitirdiğinizde, sıfırlama/kapatma devre kesici anahtarı "kapalı" [OFF] konumuna getirin ve fişi prizden çıkarın. **ÖNEMLİ: Bunu yapmazsanız, eğimli koşu bandı elektrikli parçaları erken yıpranabilir.**

1 ADIMDA KALORİ EGZERSİZ PROGRAMINDAN YARARLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. adım 1/sayfa 14.

2. 1 adımda kalori egzersiz programı seçin.

1 adımda kalori egzersiz programı seçmek için, istediğiniz egzersiz program ismi ekranda görüntülenene ve istenilen parkurun altındaki ışıklar yavaş yavaş 1 Adımda Kalori Egzersiz Programı [1 STEP CALORIE WORKOUTS] düğmesine basın.

Bir egzersiz programı seçildiğinde, ekran dağ eteğinde bir parkur gösterecektir.

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

3. Yürüme bandını başlatın.

Egzersiz Programını başlatmak için Başla [START] düğmesine basın. Düğmeye bastıktan çok kısa bir süre sonra eğimli koşu bandı hareket etmeye başlayacak. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Egzersiz Programının ilk bölümünün sonunda bir dizi ses tonu çalacaktır. İkinci bölüm için farklı bir hız ve/veya eğim ayarı programlanmışsa, hız ve/veya eğim ayarı sizi uyarmak amacıyla bir kaç saniye için ekranda görünecek ve eğimli koşu bandı bir sonraki bölüm için hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır.

Egzersiz programı bu şekilde, ekrandaki parkurun sonuna ulaşana kadar devam edecek. Yürüme bandı ardından durma noktasına kadar yavaşlayacak.

Egzersiz Programının herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız [SPEED] ya da Eğim [INCLINE] düğmelerine basarak devre dışı bırakabilirsiniz; **ancak, bir sonraki bölüm başladığında eğimli koşu bandı bir sonraki bölümün hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.**

Egzersiz Programını herhangi bir anda durdurmak [STOP] için, Dur düğmesine basın. Egzersiz Programını tekrar başlatmak için Başlat düğmesine basın. Yürüme bandı 2 km/s hızında hareket etmeye başlayacaktır. Egzersiz Programının bir sonraki bölümü başladığında, eğimli koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

Not: Kalori hedefi egzersiz programı esnasında yakacağınız kalori miktarı tahminidir.

Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınıza bağlı olacaktır. Buna ek olarak, egzersiz programı sırasında eğimli koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınızı kalori miktarı bundan etkilenecektir.

4. İlerlemenizi ekranda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5/sayfa 15. Herhangi bir 1 adımda kalori egzersiz programı seçildiğinde, konsol dört ekran modu sunar. İsteddiğiniz ekran modunu seçmek için Ekran Modu [DISPLAY MODE] düğmesine arka arkaya basın.

Ekran, yürüdüğünüz ya da koştuğunuz parkurun animasyonlu halini gösterecek. Parkur üzerindeki daire şekli kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecek. Yakınlaştırmak ya da uzaklaştırmak için Ekran Büyütme [DISPLAY ZOOM] artırma ve azaltma düğmelerine basın. Bir koşucu animasyonu gösteren ekrandaki eğim profili, parkurun eğim düzeyini temsil etmekte olup, ekranın sağ tarafı tırmanmış olduğunuz dikey mesafeyi metre olarak gösterir.

Ekranın kontrastını ayarlamak için, bkz. Sayfa 19, BİLGİ MODU.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6/sayfa 15.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7/sayfa 15.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 8/sayfa 15.

RASTGELE SEÇİMLİ EGZERSİZ PROGRAMINI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. adım 1/sayfa 14.

2. Rastgele seçimli egzersiz programı seçin.

Rastgele egzersiz programı seçmek için, Rastgele Parkur [RANDOM TRAIL] düğmesine basın. Yaklaşık olarak yakmak istediğiniz kaloriyi seçmek için 1 Adımda Kalori Egzersiz Programı [1 STEP CALORIE WORKOUTS] düğmelerinden birine basın. Eğimli koşu bandı rastgele hız ve eğitim ayarlarına göre yeni bir egzersiz programı oluşturacak. Farklı egzersiz programları oluşturmak için 1 Adımda Kalori Egzersiz Programı düğmesine tekrar tekrar basın.

Rastgele bir egzersiz programı seçildiğinde, ekran egzersiz programının süresini ve tırmanacağınız mesafeyi gösterecek. Ekran aynı zamanda parkuru da gösterecektir.

Her bir rastgele seçimli egzersiz programı bölümlere ayrılmıştır. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğitim ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı hız veya eğitim ayarı programlanabilir.

3. Yürüme bandını başlatın.

Egzersiz Programını başlatmak için Başla [START] düğmesine basın. Düğmeye bastıktan çok kısa bir süre sonra eğimli koşu bandı hareket etmeye başlayacak. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Egzersiz Programının ilk bölümünün sonunda bir dizi ses tonu çalacaktır. İkinci bölüm için farklı bir hız ve/veya eğitim ayarı programlanmışsa, hız ve/veya eğitim ayarı sizi uyarmak amacıyla bir kaç saniye için ekranda görünecek ve eğimli koşu bandı bir sonraki bölüm için hız ve eğitim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır.

Egzersiz programı bu şekilde, ekrandaki parkurun sonuna ulaşana kadar devam edecek. Yürüme bandı ardından durma noktasına kadar yavaşlayacak.

Egzersiz Programının herhangi bir anında hız veya eğitim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız [SPEED] ya da Eğitim [INCLINE] düğmelerine basarak devre dışı bırakabilirsiniz; **ancak, bir sonraki bölüm başladığında eğimli koşu bandı**

bir sonraki bölümün hız ve eğitim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır. Egzersiz program sırasında eğimli koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, egzersiz programı süresi, yakacağınız kalori miktarı ve tırmanacağınız dikey mesafe bundan etkileneyecektir.

Egzersiz Programını herhangi bir anda durdurmak için, Dur [STOP] düğmesine basın. Egzersiz Programını tekrar başlatmak için Başlat düğmesine basın. Yürüme bandı 2 km/s hızında hareket etmeye başlayacaktır. Egzersiz Programının bir sonraki bölümü başladığında, eğimli koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğitim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

Not: Kalori hedefi egzersiz programı esnasında yakacağınız kalori miktarı tahminidir. Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınıza bağlı olacaktır. Buna ek olarak, egzersiz programı sırasında eğimli koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınızı kalori miktarı bundan etkileneyecektir.

4. İlerlemenizi ekranda izleyebilirsiniz.

Bir rastgele egzersiz programı seçildiğinde, konsol yedi ekran modu sunar. İsteddiğiniz ekran modunu seçmek için Ekran Modu [DISPLAY MODE] düğmesine ve Ekran Büyütme [DISPLAY ZOOM] düğmesine tekrar tekrar basın. Ekran, egzersiz programında kalan süreyi, yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafeyi, yürüme bandının hızını, eğimli koşu bandının eğimini, saatte yaklaşık olarak yakmış olduğunuz kalori miktarını, tırmanmış olduğunuz dikey mesafeyi, yaklaşık olarak yakmış olduğunuz kalori miktarını, geçen süreyi, koşucu animasyonunu ve yürüdüğünüz parkuru gösterebilir.

Ekranın kontrastını ayarlamak için, bkz. Sayfa 19, BİLGİ MODU.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6/sayfa 15.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7/sayfa 15.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 8/sayfa 15.

IFIT KARTINI KULLANMA

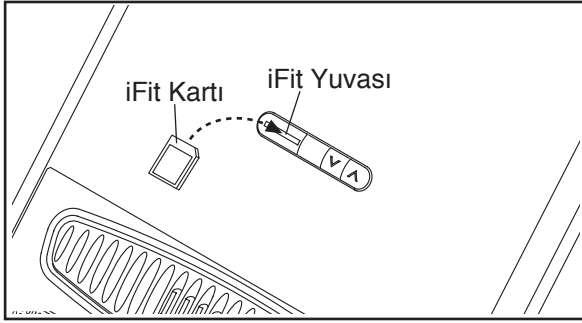
İstediğiniz an iFit kartlarından almak için, kılavuzun ön kapağına bakın.

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. adım 1/sayfa 14.

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 egzersiz programı seçin. Bir iFit egzersiz programı seçildiğinde, ekran dağ eteğinde bir parkur gösterecektir. Ek olarak, ekran, egzersiz programının adını, maksimum eğim ayarını, süreyi ve maksimum hız ayarını gösterecektir.

Her iFit egzersiz birkaç dakikalık tek parça halinde bölünmüştür. Her bölüm için bir hız ayarı ve bir eğim ayarı programlanmıştır. Not: Birbirini izleyen bölümler için aynı hız ve/veya eğim ayarı programlanabilir.

3. Yürüme bandını başlatın.

Egzersiz Programını başlatmak [START] için Başla düğmesine basın. Düğmeye bastıktan kısa bir süre sonra, eğimli koşu bandı egzersiz programının ilk hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır. Çubukları tutun ve yürümeye başlayın.

Egzersiz Programı esnasında, bir kişisel antrenör sesi egzersiz programı süresince size rehberlik

edecek. iFit egzersiz programı bir rastgele seçimli egzersiz programıyla aynı şekilde çalışır (bkz. Sayfa 17'de Adım 3).

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

Egzersiz Programını herhangi bir anda durdurmak için, Dur [STOP] düğmesine basın. Egzersiz Programını tekrar başlatmak için Başlat düğmesine basın. Yürüme bandı hareket etmeye başlayacak. Egzersiz Programının bir sonraki bölümü başladığında, eğimli koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranda izleyebilirsiniz.

Bir iFit egzersiz programı seçildiğinde, konsol üç ekran modu sunar. İstediğiniz ekran modunu seçmek için Ekran Modu [DISPLAY MODE] düğmesine arka arkaya basın. Ekran, egzersiz programında kalan süreyi, yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafeyi, yürüme bandının hızını, eğimli koşu bandının eğimini, saatte yaklaşık olarak yakmış olduğunuz kalori miktarını, tırmanmış olduğunuz dikey mesafeyi ve yaklaşık olarak yakmış olduğunuz kalori miktarını gösterebilir.

Yakınlaştırmak ya da uzaklaştırmak için Ekran Büyütme [DISPLAY ZOOM] artırma ve azaltma düğmelerine basın.

5. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7/sayfa 15.

6. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. adım 8/sayfa 15.

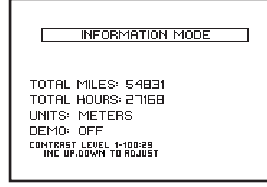
DİKKAT: iFit kartlarını kullanmadığınızda daima iFit yuvasından çıkarın.

BİLGİ MODU

Konsolun yürüme bandının kat ettiği toplam mesafenin ve eğimli koşu bandının toplam kullanım saat süresi kaydını tutan bir bilgi modu özelliği vardır. Bilgi modu mesafeyi ölçmek için kilometre ya da mili seçebilmeniz ve ekran demo modunu açıp kapayabilmeniz sağlar. Ayrıca ekranın kontrast düzeyini de ayarlayabilirsiniz.

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

Ekran, eğimli koşu bandının toplam kullanım saat süresini ve yürüme bandının kat ettiği toplam mili gösterecektir.



Ekran, seçilen ölçü birimini de gösterecektir. Ölçü birimini değiştirmek için, Hız [SPEED] artırma düğmesine basın. Mesafeyi kilometre cinsinden görmek için *METRIC* (metrik'i) seçin. Mesafeyi mil cinsinden görmek için *ENGLISH* (İngiliz'i) seçin.

Konsolun, eğimli 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 açıkken ekranda AÇIK-ON kelimesi görünecektir. Demo modunu açmak ya da kapatmak için Hız azaltma düğmesine basın. Not: Eğimli koşu bandı demo modundayken, eğim otomatik olarak maksimum eğim düzeyine yükselecektir.

Ekran, ekranın kontrast düzeyini de gösterecektir. Kontrastı ayarlamak için Eğim [INCLINE] artırma ve azaltma düğmelerine basın.

Bilgi modundan çıkmak için anahtarı konsoldan çıkartın.

STEREO SES SİSTEMİNİ KULLANMA

Konsolun stereo kolonlarından müzik ya da sesli kitap çalmak için, MP3 çalarınızı, CD çalarınızı ya da diğer kişisel ses çalarınızı konsola takın.

Ses kablosunu bulun. Bir ucunu konsolun hoparlöre yakın olan ses jakına takın. Ardından, ses kablosunu MP3 çalarınız, CD çalarınız ya da diğer kişisel ses çalarınızın ilgili girişine takın. **Ses kablosunun tam oturduğundan emin olun.**

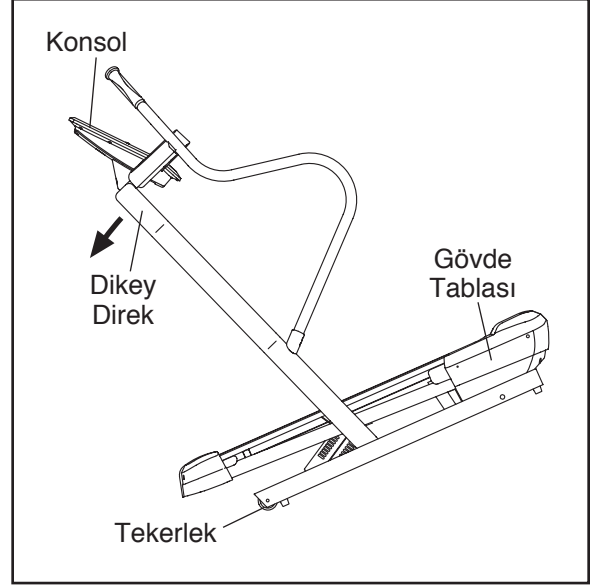
Ardından, MP3 çalarınız, CD çalarınız ya da kişisel ses çalarınızdaki Oynat düğmesine basın. Ardından, kişisel ses çalarınızdaki ses seviyesini ayarlayın veya konsol üzerinden Ses Düzeyi (VOL) artırma veya azaltma düğmelerine basın.

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

EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA

Eğimli koşu bandını taşımadan önce anahtarı konsola takın; eğimi maksimum eğim düzeyine yükseltip anahtarı çıkarın ve güç kablosunu prizden çıkarın.

Eğimli koşu bandı, boyutu ve ağırlığı nedeniyle iki ya da üç kişi tarafından taşınmalıdır. Dikey direği konsol yakın mesafede sıkıca tutun. Tekerlekler rahat bir şekilde dönecek konuma gelene kadar eğimli koşu bandını devirin. **DİKKAT:** Yaralanma ya da eğimli koşu bandının hasar görme ihtimalini azaltmak için, eğimli koşu bandını plastik gövdesinden kaldırmayın. Ana Gövdeyi konsola doğru çekmeyin. Eğimli koşu bandını tekerlekleri üzerinde dikkatlice istenilen yere götürün ve ardından düz konuma indirin. **DİKKAT:** Yaralanma riskini azaltmak için, eğimli koşu bandını taşıırken aşırı derecede dikkatli olun. Eğimli koşu bandını engebeli bir yüzeyde taşımaya çalışmayın.

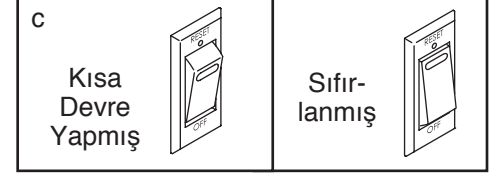


SORUN GİDERME

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

SORUN: Güç açılmıyor

- ÇÖZÜM:**
- Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun. (Bkz. Sayfa 12.) Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1mm² kalınlığında ve 1,5m'den kısa bir kablo kullanın.
 - Güç kablosu prize takıldıktan sonra, anahtarın konsola takıldığından emin olun.
 - Eğimli koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki sıfırlama/kapatma devre kesicisini kontrol edin. Anahtar gösterildiği şekilde dışa doğru çıkıntılıysa, devre kesici kısa devre yapmıştır. Devre kesicisini sıfırlamak için, birkaç dakika bekleyin ve ardından düğmeyi sıfırlama konumuna getirmek için düğmeye basın.



SORUN: Kullanım sırasında güç kapanıyor

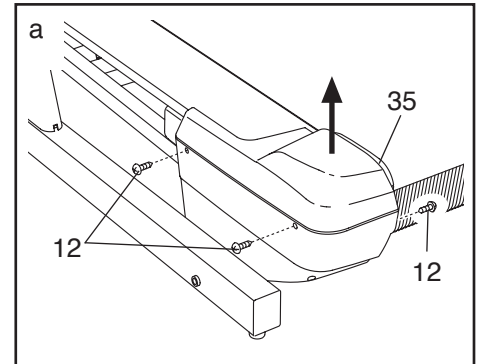
- ÇÖZÜM:**
- Sıfırlama/kapatma devre kesicisini kontrol edin (bkz. yukarıdaki çizim). Devre kesici kısa devre yaptıysa, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.
 - Güç kablosunun takılı olduğundan emin olun. Güç kablosu takılıysa, çıkartın, beş dakika bekleyin ve tekrar geri prize takın.
 - Anahtarı konsoldan çıkartın. Anahtarı tekrar konsola takın.
 - Eğer eğimli koşu bandı hala çalışmıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

SORUN: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

- ÇÖZÜM:**
- Konsolun, eğimli koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ve eğim maksimum düzeye yükseldiğinde, ekran ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık demektir. Demo modunu kapatmak için, Durdur [STOP] düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranın ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için Sayfa 19'te bkz. BİLGİ MODU.

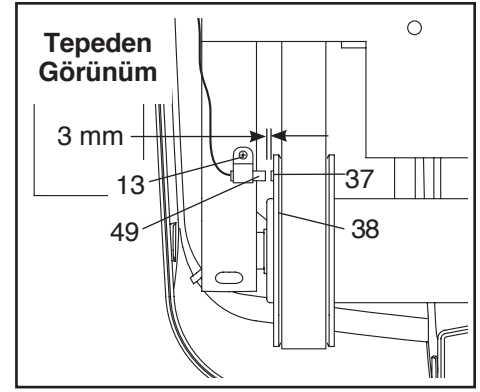
SORUN: Konsol ekranları düzgün çalışmıyor

- ÇÖZÜM:**
- Anahtarı konsoldan çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Ardından, belirtilen üç #8 x 1/2" Vidayı (12) sökün. Sol Silindir Kapağını (35) kaldırın.



Makaranın (38) sol tarafındaki Manyetik Anahtar (49) ve Mıknatısı (37) bulun. Makarayı Mıknatıs Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene kadar döndürün.

Mıknatıs ve Manyetik Anahtar arasında yaklaşık 3 mm olduğundan emin olun. Gerekirse, #8 x 3/4" Sıkıştırma Vidasını (13) gevşetin, Manyetik Anahtarı hafifçe oynatın ve ardından Vidayı tekrar sıkın. Sol Silindir Kapağını tekrar yerine takın (gösterilmiyor) ve doğru hız ölçümü olup olmadığını kontrol etmek için eğimli koşu bandını birkaç dakika çalıştırın.



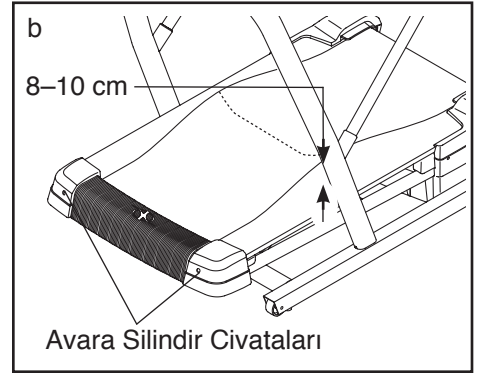
SORUN: Eğimli koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor.

ÇÖZÜM: a. Dur düğmesini ve Hız [SPEED] artırma düğmesini basılı tutun, anahtarı konsola takın ve ardından Dur [STOP] ve Hız artırma düğmelerini bırakın. Dur düğmesine tekrar basın. Sonra, Eğim [INCLINE] artırma ya da azaltma düğmesine basın. Eğimli koşu bandı maksimum eğim düzeyine otomatik olarak yükselecektir ve ardından minimum düzeye dönecektir. Bu eğim sisteminin kalibrasyonunu sağlayacaktır. Eğim kalibrasyonu sağlanmazsa, Dur düğmesine basın ve ardından Eğim artırma ya da azaltma düğmesine tekrar basın. Eğim kalibrasyonu gerçekleştirildiğinde, anahtarı konsoldan çıkartın.

SORUN: Yürüme bandı üzerinde yürürken yavaşlıyor

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

b. Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, eğimli 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 8 ila 10 cm kaldırmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmasına dikkat edin. Sonra, güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve eğimli koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.

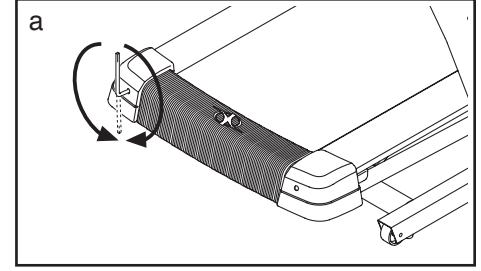


c. Yürüme bandı üzerinde yürürken hala yavaşlıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

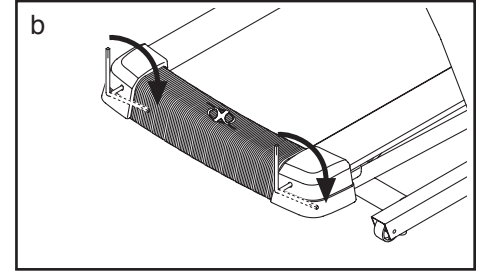
SORUN: Yürüme bandı merkezin dışında ya da üzerinde yürürken kayıyor

ÇÖZÜM:

- a. Yürüme bandı merkezin dışına çekilmişse, anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Yürüme bandı sola kaydıysa, sol avara silindir civatasını saat yönünde yarım tur döndürün; yürüme bandı sağa kaydıysa, civatayı saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkılamaya özen gösterin. Güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve eğimli 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**. Alyan anahtarını kullanarak avara silindir civatalarını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her iki ucunu yürüme platformundan yaklaşık 8 ila 10 cm kaldırabilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmasına dikkat edin. Sonra, güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve eğimli 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 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, dilerseniz 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

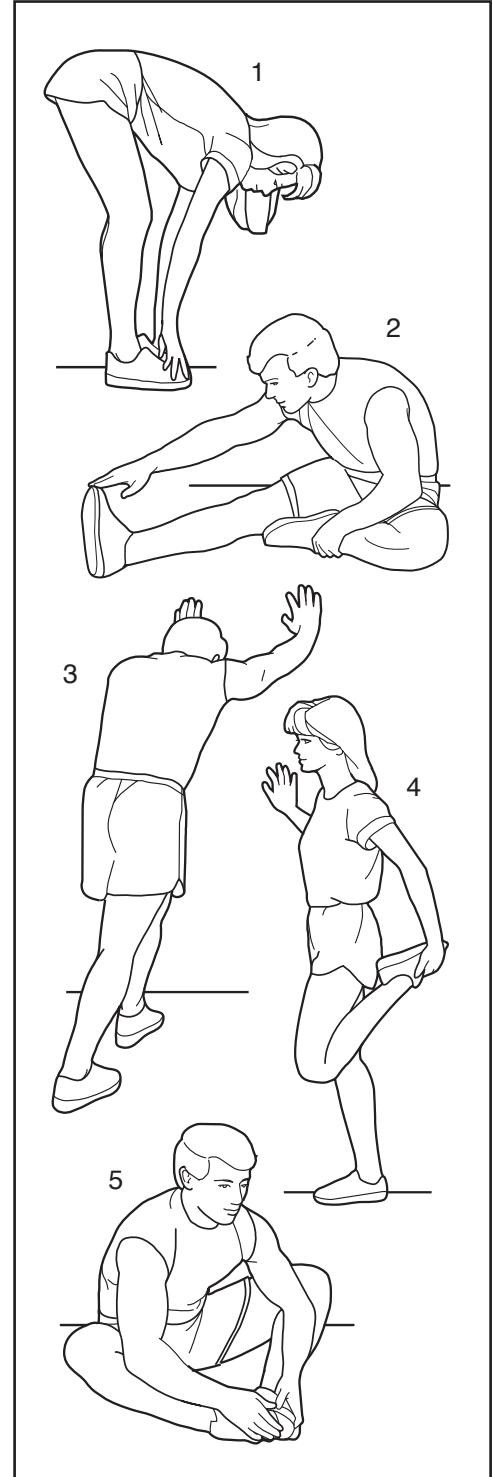
Bir bacak diğerinin önünde olacak şekilde, öne doğru uzanın ve ellerinizi duvara koyun. Arkadaki bacağınızı düz tutun ve arkadaki ayağınızı yere düz basılı olsun. Ön bacağınızı bükün, öne doğru yaslanın ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın.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

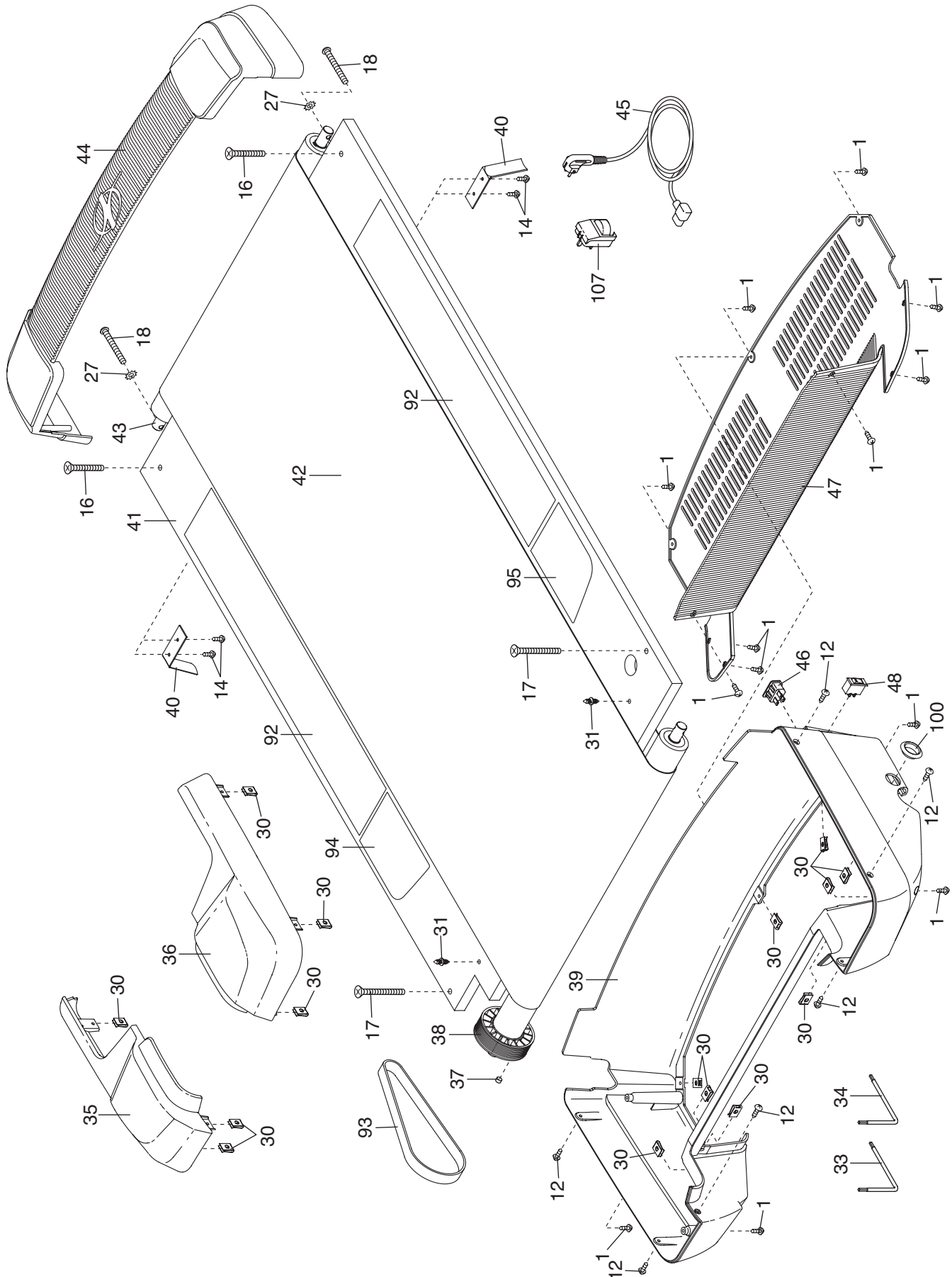
Model No. NETL15708.0 R0711A

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

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	36	#8 x 3/4" Vida	51	1	Sol Arka Yastık
2	4	#8 x 1" Tek Vidası	52	1	Ana Gövde
3	4	3/8" x 3 1/2" Bağlantı Civatası	53	1	Gövde Plakası
4	2	3/8" x 2 1/2" Civata	54	1	Ön Sol Yastık
5	1	Eğim Motoru Kablosu	55	1	Ön Gövde
6	4	5/16" x 3/4" Civata	56	1	Üst Eğim Motoru Kapağı
7	2	3/8" x 5" Civata	57	1	Alt Eğim Motoru Kapağı
8	2	3/8" Somun	58	1	Eğim Motoru
9	8	3/8" Yıldız Pulu	59	1	Kablo Kıskaçı
10	4	#6 x 1" Vida	60	1	Elektronik Plaka
11	8	#8 x 3/4" Tek Vidası	61	4	Plastik Karşı Dengeleyici
12	11	#8 x 1/2" Vida	62	1	PCB Panel
13	1	#8 x 3/4" Sıkıştırma Vidası	63	1	Kontrolör
14	4	Bant Kılavuz Vidası	64	1	Tahrik Motoru
15	2	1/4" x 1 1/2" Vida	65	1	Direnç Mekanizması
16	2	5/16" x 1 3/4" Civata	66	4	Nabız Plakası
17	2	5/16" x 1 3/4" Civata	67	4	Nabız Plaka Yuvası
18	2	1/4" x 2 1/2" Civata	68	2	Nabız Kulpu
19	1	3/8" x 1" Civata	69	1	Sol Tutaç
20	1	3/8" x 1 3/4" Civata	70	1	Sol Nabız Kablosu
21	2	3/8" x 4 1/4" Civata	71	1	Sağ Nabız Kablosu
22	15	#8 x 1/2" Vida	72	1	Dikey Direk Kablosu
23	5	Motor Civatası	73	1	Konsol Kapağı
24	3	#8 Yıldız Pulu	74	1	Dikey Direk
25	4	1/4" Yassı Pul	75	1	Sağ Tutaç
26	2	Gevşetme Bağı	76	2	Tutaç Kapağı
27	4	1/4" Yıldız Pulu	77	2	Tekerlek
28	4	3/8" Kilit somunu	78	1	Taban
29	4	5/16" Somun	79	4	Taban Ayağı Pulu
30	15	Klips	80	4	Taban Ayağı
31	2	Plastik Bağlantı Elemanı	81	2	Tedbir Etiketi
32	4	1/4" x 1" Bağlantı Civatası	82	1	İkaz Etiketi
33	1	Alyan Anahtarı	83	2	Taban Kapağı
34	1	5/32" Alyan Anahtarı	84	1	Konsol
35	1	Sol Silindir Kapağı	85	1	Konsol Fanı
36	1	Sağ Silindir Kapağı	86	1	Aksesuar Tepsisi
37	1	Mıknatıs	87	1	Çatal Pulu
38	1	Tahrik Silindiri/Makarası	88	1	Çatal
39	1	Gövde Haznesi	89	1	Konsol Toprak Kablosu
40	2	Bant Kılavuzu	90	1	Erişim Kapağı
41	1	Yürüme Platformu	91	1	Anahtar/Klips
42	1	Yürüme Bandı	92	2	Platform Etiketi
43	1	Avara Silindiri	93	1	Motor Kayışı
44	1	Ön Kapak	94	1	Sol İsim Etiketi
45	1	Güç Kablosu	95	1	Sağ İsim Etiketi
46	1	Yuva	96	1	Sağ Ön Yastık
47	1	Gövde Kapağı	97	1	Sağ Arka Yastık
48	1	Sıfır/Kapat Devre Kesicisi	98	2	8" Kablo Bağı
49	1	Manyetik Anahtar	99	8	8" Tel Bağı
50	1	Manyetik Anahtar Kelepçesi	100	3	Yuvarlak Salmastra

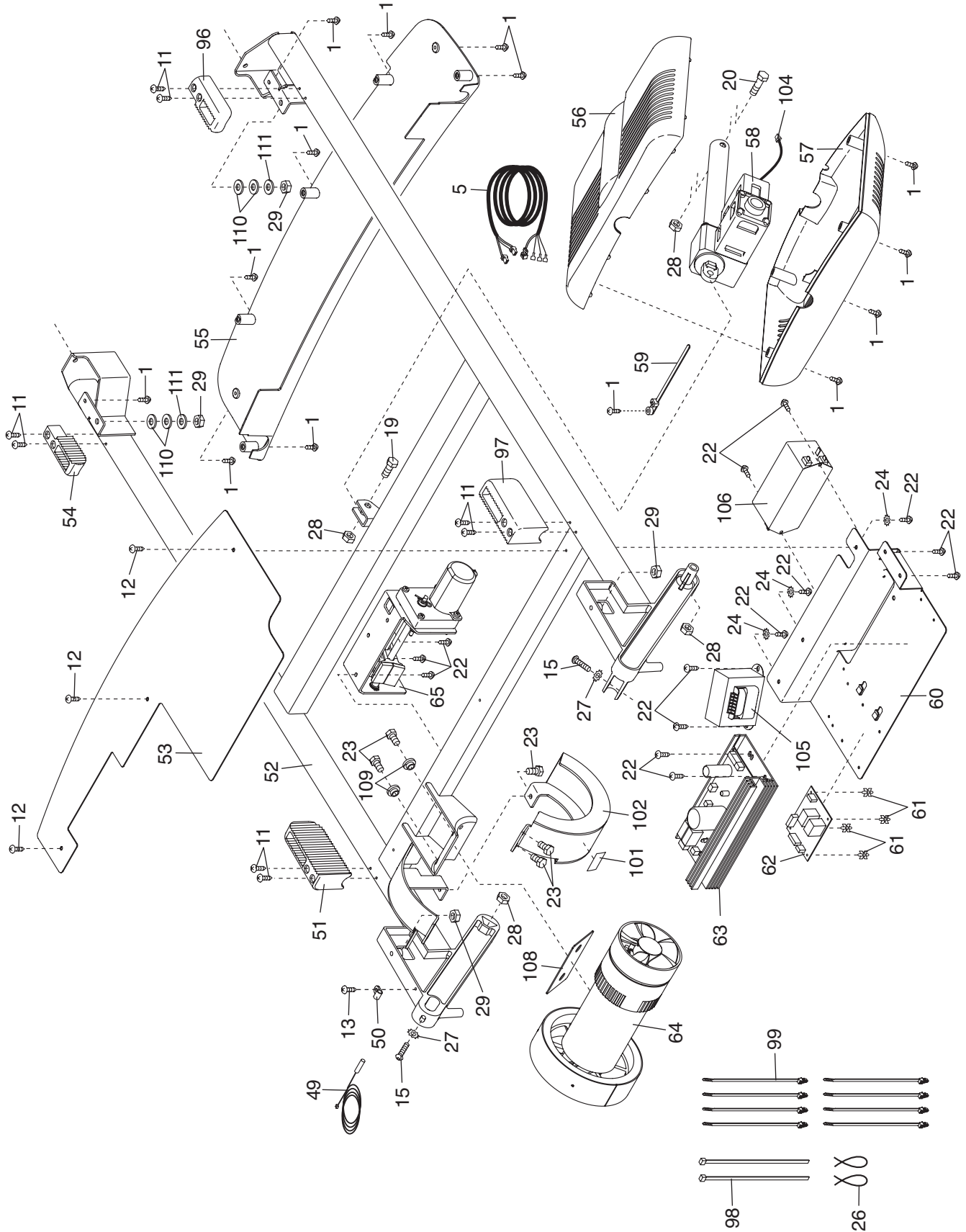
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	1	Koruma İkaz Etiketi	107	1	Güç Kablosu Adaptörü
102	1	Motor Koruması	108	1	Tahrik Motor Plakası
103	1	Ses Kablosu	109	2	Tahrik Motor Yalıtkanı
104	1	Eğim Sensör Kablosu	110	4	Kauçuk Pul
105	1	Transformatör	111	2	5/16" Yassı Pul
106	1	Filtre	*	—	Kullanıcı Kılavuzu

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.



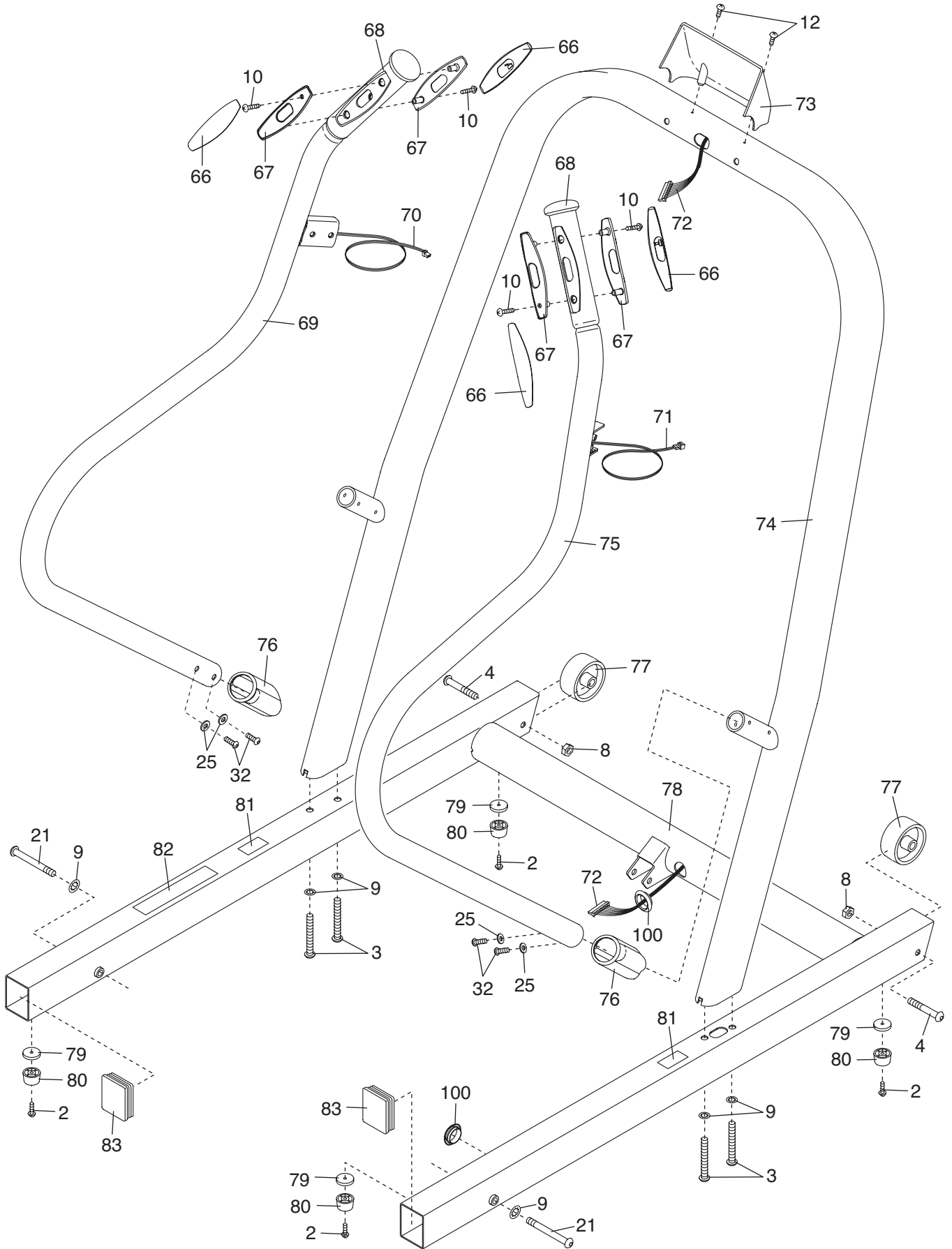
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

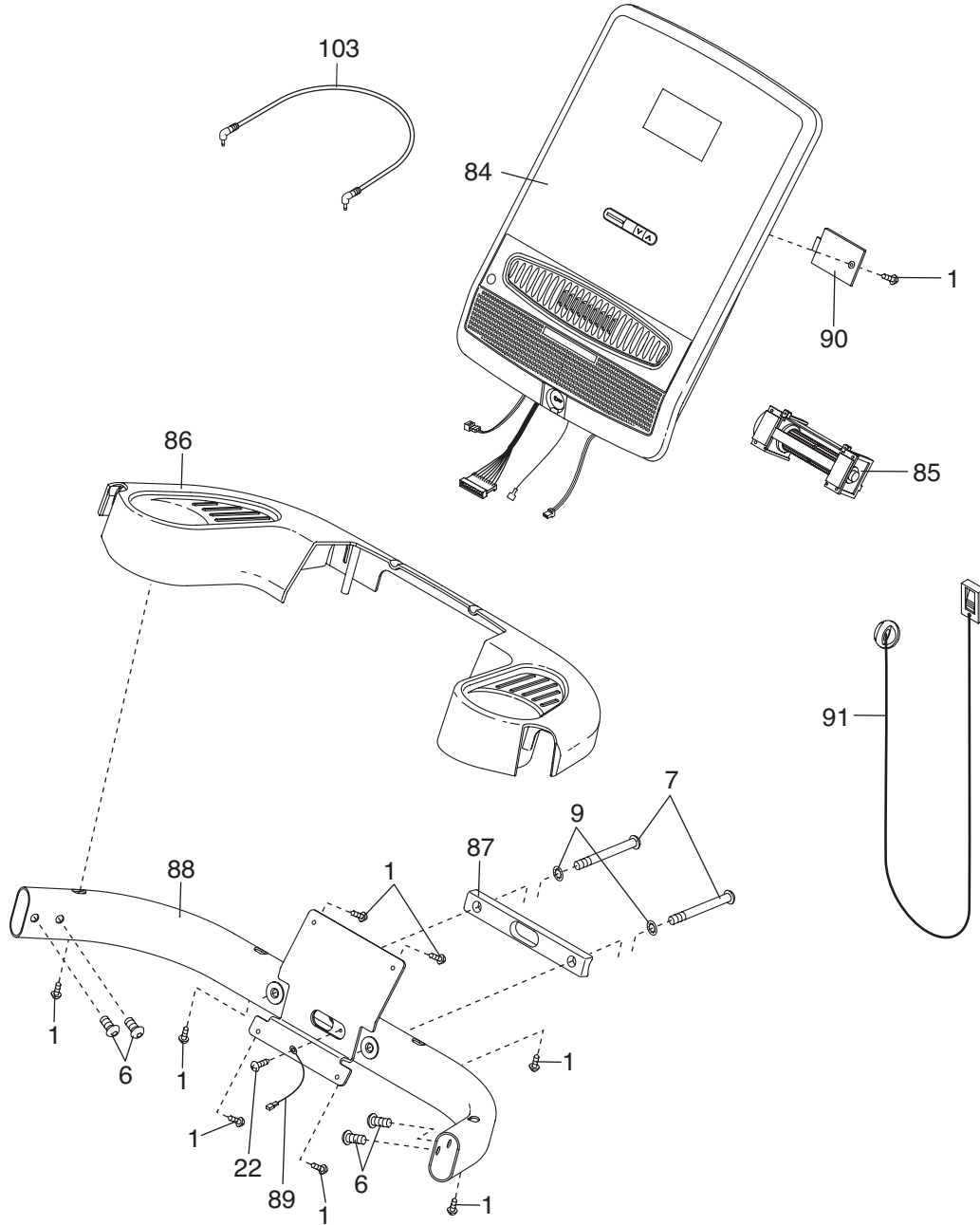
Model No. NETL15708.0 R0711A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ

Model No. NETL15708.0 R0711A





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.

