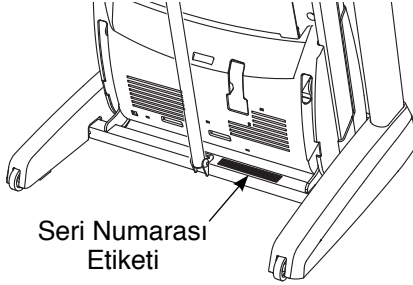


NordicTrack T 20.0

Model No. NETL19711.2

Seri No. _____

Seri numarasını referans olarak yukarıdaki alana yazın.



Seri Numarası
Etiketi

MÜŞTERİ HİZMETLERİ

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

İnternet sitesi:

www.iconsupport.eu

DİKKAT

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

KULLANICI KILAVUZU



www.iconeurope.com

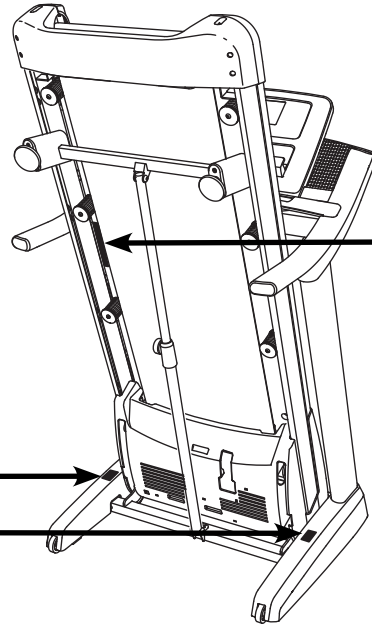
İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	5
PARÇA TANIMA TABLOSU	6
MONTAJ	7
KALP HIZI MONİTÖRÜ	13
ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA	14
KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA	24
SORUN GİDERME	25
EGZERSİZ REHBERLERİ	28
PARÇA LİSTESİ	30
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ	32
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 banttan uzak tutun.



- ⚠ UYARI:**
Kendinizi ve diğerlerini ciddi yaralanma risklerinden koruyun. Kullanıcı kılavuzunu okuyun ve:
- Koşu bandını başlatırken veya sonlandırırken yalnızca kenar bantlar üzerinde durun.
 - Hızı yavaş artışlara değiştirin.
 - Düşmeyi engellemek için korkuluğa tutun ve koşu bandını çalıştırırken her zaman emniyet kelepçesini takın.
 - Eğer bayılma, baş dönmesi veya soluksuz hissederseniz durun.
 - Koşu bandı hareket ettirilmeyen veya depolamadan önce depolama sürgüsünü tamamen çekin.
 - Koşu bandını depolama pozisyonuna katlamadan önce eğimi en aşağı seviyesine indirin.
 - Asla çocukların koşu bandının üzerine çıkmasında veya etrafında bulunmasına izin vermeyin.
 - Kullanımda değışken anahtarı çıkartın.
 - Kıyafetlerinizi, parmaklarınızı ve saçınızı hareket eden kayıştan uzakta tutun.
 - Lütfen hareket ederken kayış ayarlamaya veya düzeltmeye çalışmayın.
 - Koşu bandında çalışırken her zaman spor ayakkabı giyin.

ÖNEMLİ TEDBİRLER



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

1. 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 edilen şekilde kullanın.
4. Koşu bandını iç mekanda, nem ve tozdan uzak bir yerde muhafaza edin. Koşu bandını bir garaja, üstü kapalı bir terasa veya su kenarına yerleştirmeyin.
5. Koşu bandını düz bir zemine, bandın arka tarafında en az 2,4 m ve her iki yan tarafında en az 0,6 m açıklık kalacak şekilde yerleştirin. Koşu bandını hava açıklıklarını kapatacak herhangi bir yüzey üzerine koymayın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin.
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 en fazla 159 kg ağırlığında ya da daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
9. Aynı anda 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 14), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devrede başka hiçbir cihaz bulunmamalıdır.
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 hasarlıysa veya koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, koşu bandını çalıştırmayın. (Koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, bkz. Sayfa 25'teki SORUN GİDERME bölümü.)
15. Koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. Sayfa 16'daki GÜCÜ AÇMA).
16. Yürüme bandı üzerindeyken asla koşu bandını çalıştırmayın. Koşu bandını kullanırken daima tutacıklara tutun.
17. Bir kişi koşu bandını kullanırken gürültü seviyesi artacaktır.
18. Koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.
19. Kalp hızı monitörü, tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilecek, kullanıcının hareketi gibi çeşitli faktörler olabilir. Kalp hızı monitörü, sadece kalp atışı hızının seyrini genel anlamda belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır.

20. Koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Koşu bandı kullanılmadığı durumlarda, daima anahtarı çıkarın, fişi prizden çıkarın ve güç anahtarını kapalı konumuna getirin. (Güç anahtarının konumu için bkz. Sayfa 5'teki çizim.)

21. Koşu bandı tamamen monte edilmeden yükseltmeye, alçaltmaya ya da taşımaya çalışmayın. (Bkz. Sayfa 7 MONTAJ ve Sayfa 24 KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.) Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20 kg'lık bir ağırlığı güvenli şekilde kaldırabiliyor olmanız gerekir.

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

23. Koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.

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

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

26. Bu koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Bu koşu bandını ticari amaçla, kiralık olarak veya kurumsal ortamlarda kullanmayın.

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

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

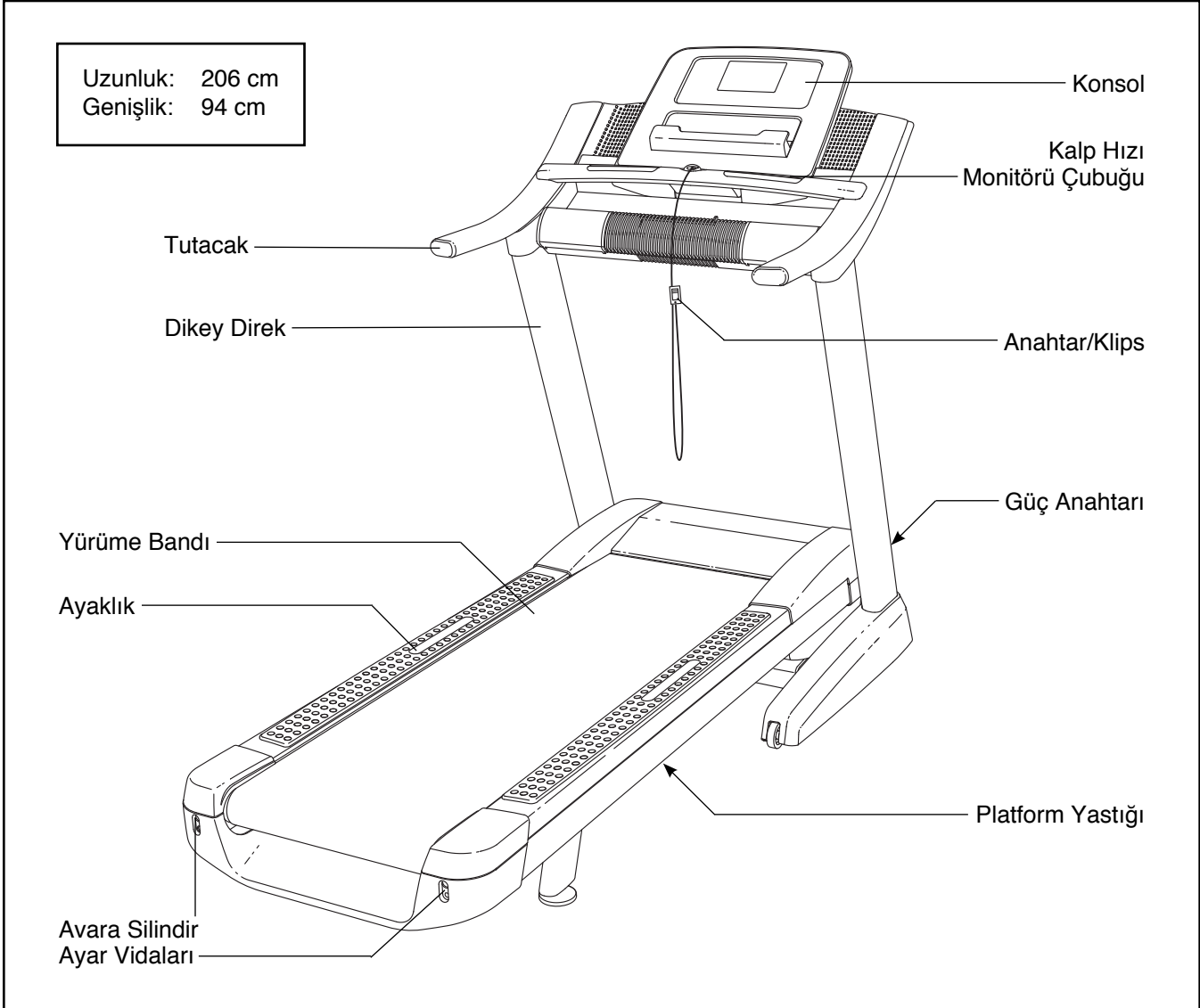
BAŞLAMADAN ÖNCE

Devrim niteliğindeki NORDICTRACK® T20.0 koşu bandını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. T20.0 koşu bandı size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış etkileyici özellikler sunar. Egzersiz yapmadığınızda, bu 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

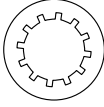
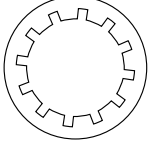
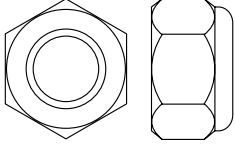
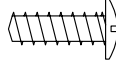
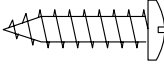
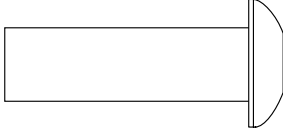
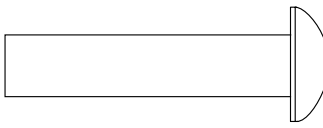
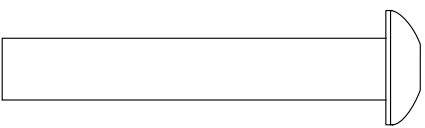
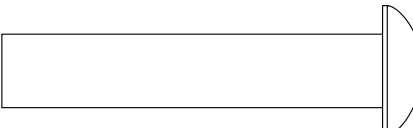
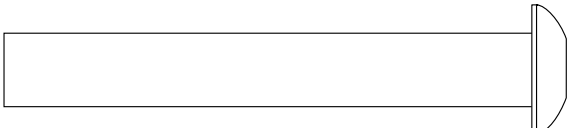
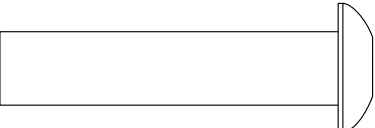
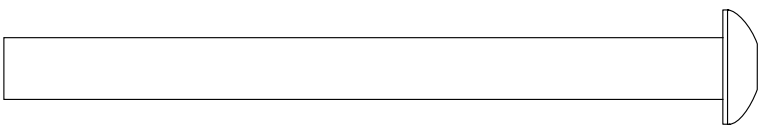
okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa, lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

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



PARÇA TANIMA TABLOSU

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

				
5/16" Yıldız Pul (10)–10	3/8" Yıldız Pul (12)–4	3/8" Somun (11)–2	#8 x 1/2" Zemin Vidası (9)–1	#8 x 3/4" Vida (1)–4
				
3/8" x 1 1/4" Vida (8)–4	5/16" x 1 1/2" Vida (5)–4	5/16" x 2" Vida (4)–4		
				
3/8" x 2" Cıvata (3)–1	3/8" x 2 3/4" Vida (7)–4			
				
3/8" x 1 3/4" Cıvata (6)–1	5/16" x 3 3/4" Vida (2)–2			

MONTAJ

- Montaj için iki kişi gereklidir.
- Tüm parçaları ambalajlarından çıkararak temiz ve boş bir alana serin. Ambalaj malzemelerini, montajı tamamlayana dek saklayın.
- Yürüme bandının alt kısmı yüksek performanslı yağlayıcıyla kaplıdır. Nakli sonrasında, yağlayıcı yürüme bandının üst tarafına ya da nakliye kartonuna geçmiş olabilir. Bu normaldir. Yürüme bandı üzerinde yağlayıcı varsa, yumuşak bir bez ve aşındırmayan bir temizleyiciyle silin.

- Küçük parçaları tespit etmek için bkz. Sayfa 6.

- Montaj için aşağıdaki araçlar gerekir:

beraberinde verilen alyan anahtarları



bir adet ayarlanabilir İngiliz anahtarı



bir adet yıldız tornavida



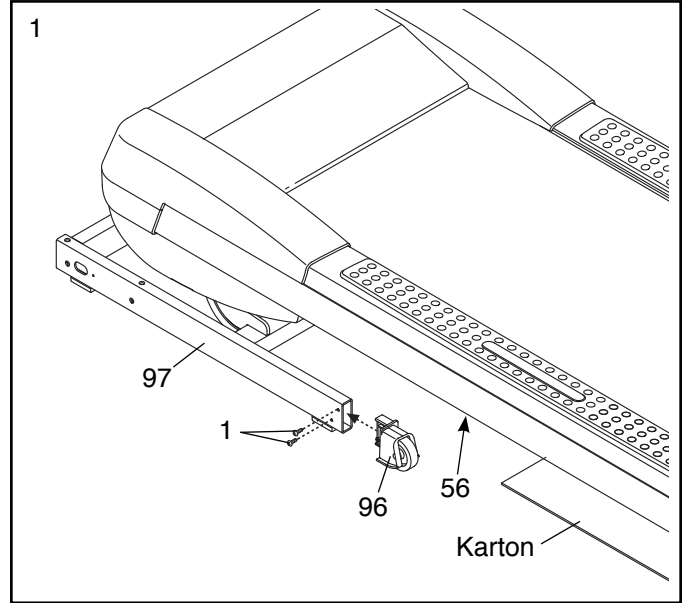
Parçaların hasar görmemesi için, motorlu aletler kullanmayın.

1. Güç kablosunun prizden çıkarıldığından emin olun.

Zemini ya da halıyı korumak için, bir parça kartonu Ana Gövdenin (56) arka kısmının altına yerleştirin.

Sol Tekerlek Kapağını (96) Tabana (97) iki adet #8 x 3/4" Vidayla (1) takın.

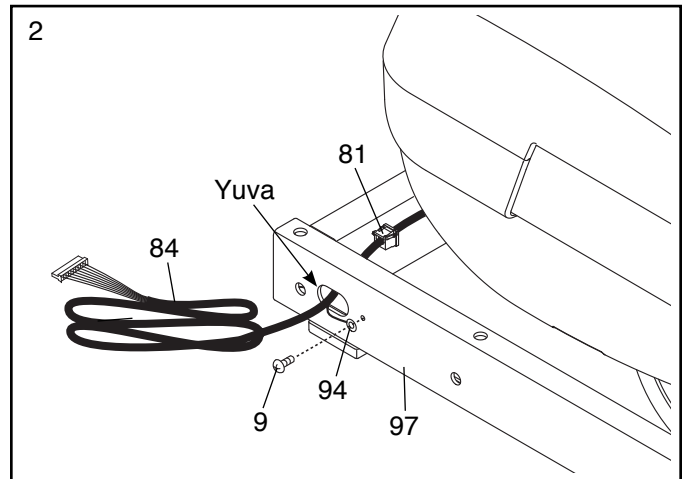
Sağ Tekerlek Kapağını (gösterilmiyor) Taban'ın (97) sağ tarafına aynı şekilde takın.



2. Dikey Direk Kablosunu (84) ve Taban Toprak Kablosunu (94) Taban'da (97) gösterilen delikten çekin.

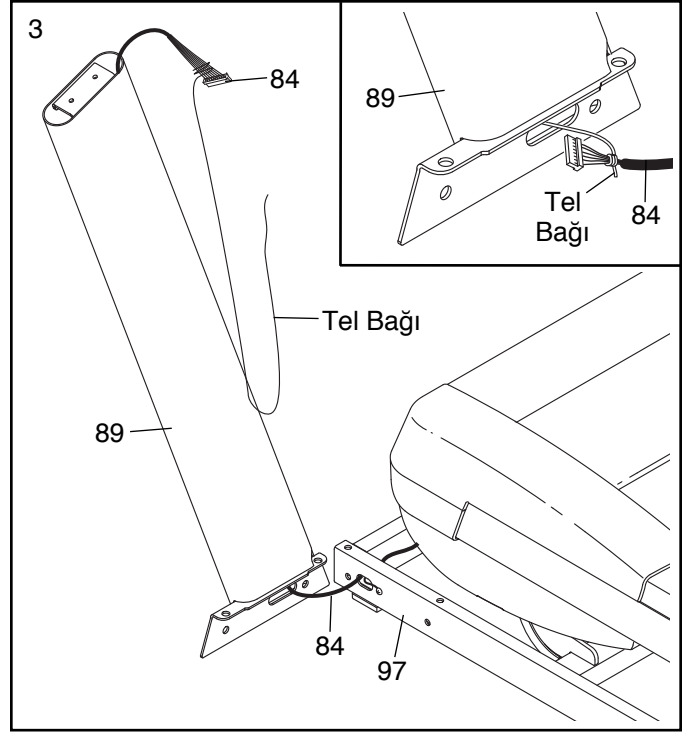
Taban Toprak Kablosunu (94) Tabana (97) bir adet #8 x 1/2" Zemin Vidasıyla (9) takın.

Salmastrayı (81) Tabandaki (97) kare deliğin içine doğru bastırın.



3. "Left" (L ya da *Left* solu; R ya da *Right* sağı gösterir) işaretli Sol Dikey Direği (89) bulun. Yanınızda Sol Dikey Direği Tabana (97) yakın tutacak ikinci bir kişi olsun.

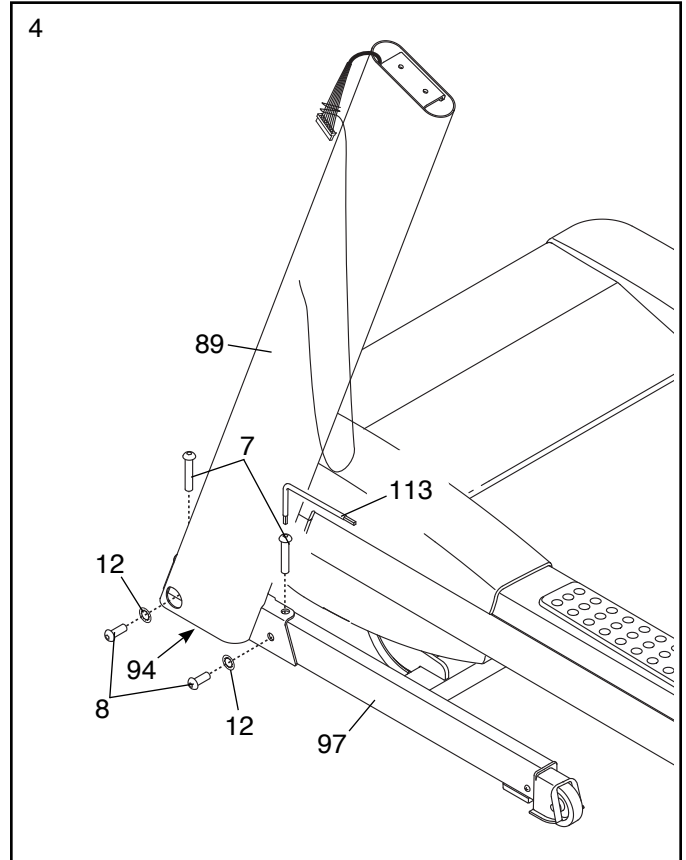
Eklenen küçük çizime bakın. Sol Dikey Direkteki (89) kabloyu Dikey Direk Kablosunun (84) ucuna sağlam şekilde bağlayın. Sonra, kablo bağının diğer ucunu Sol Dikey Direk Kablosunu Sol Dikey Direk içinden yolunu tamamen bulana kadar çekin.



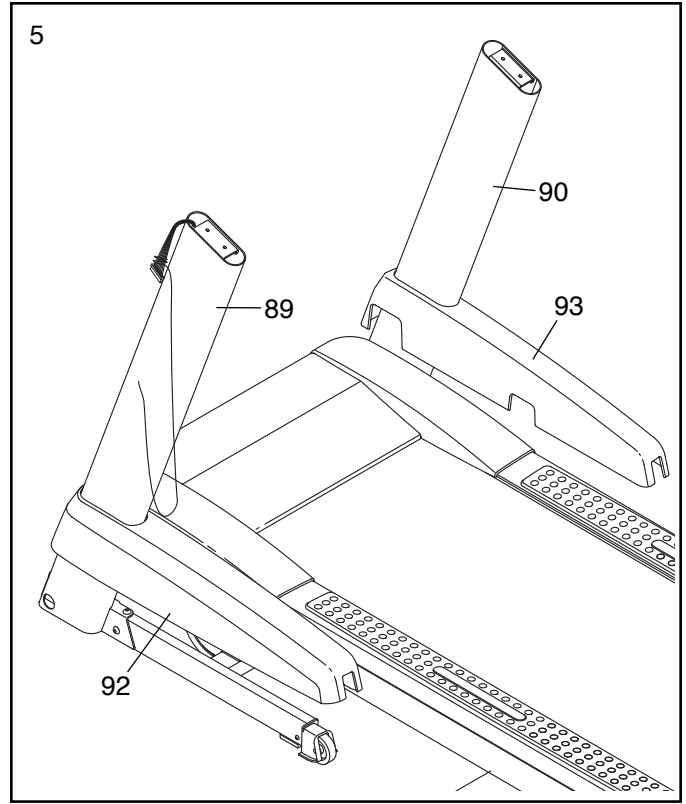
4. Sol Dikey Direği (89) Taban'a (97) yaslayın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin.** Gerekirse, Taban Toprak Kablosunu (94) Sol Dikey Direkteki deliğe yerleştirin. Ardından, iki adet 3/8" x 2 3/4" Vida (7) ve iki adet 3/8" x 1 1/4" Vidayı (8) iki adet 3/8" Yıldız Puluyla (12) Sol Dikey Direğe tutturun.

3/8" x 2 3/4" Vidayı (7) ve 3/8" x 1 1/4" Vidayı (8) Vidaların kafaları Sol Dikey Direğe (89) değinceye kadar sıkın; **Vidaları henüz tam olarak sıkmayın.** Not: Belirtilen Vidalarda Kısa Altı Başlı Alyan Anahtar (113) kullanmanız faydalı olabilir.

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

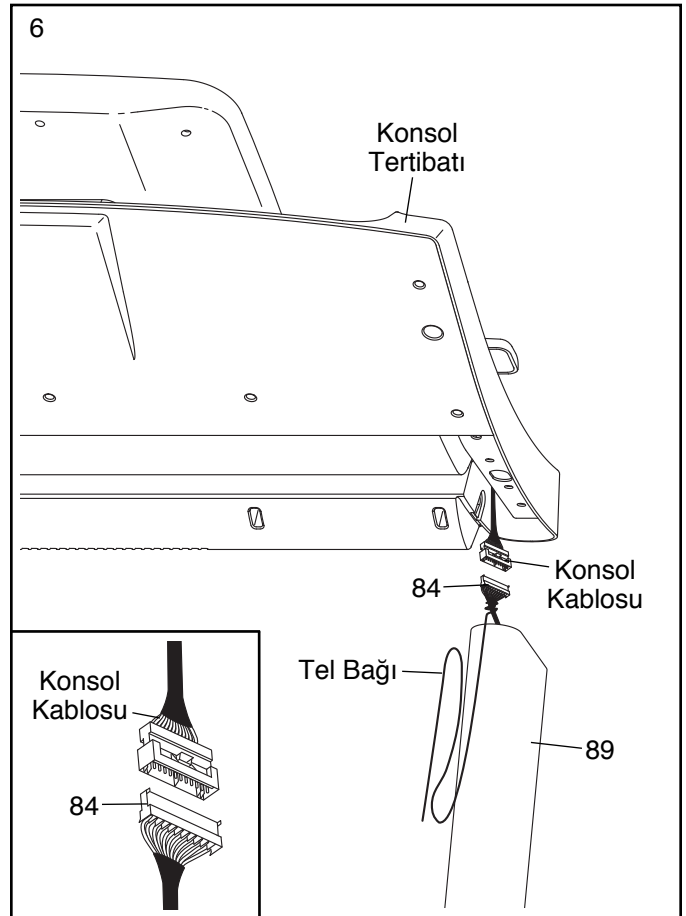


5. Sol ve Sağ Taban Kapaklarını (92, 93) bulun. Sol Taban Kapağını Sol Dikey Direğe (89) doğru kaydırın. Sağ Taban Kapağını Sağ Dikey Direk (90) üzerine doğru kaydırın. **Taban Kapakları henüz yerlerine bastırmayın.**



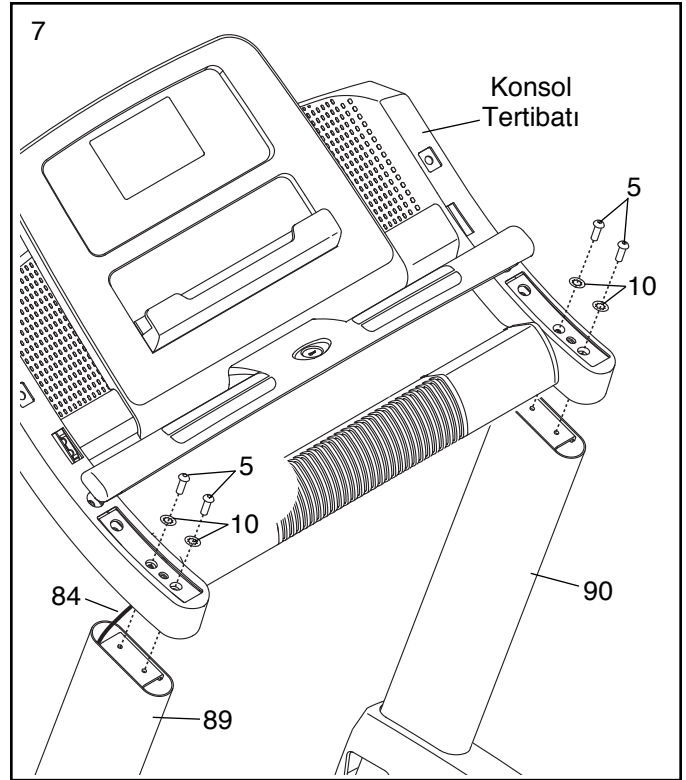
6. İkinci bir kişinin yardımıyla, konsol tertibatını Sol Dikey Direğe (89) yakın tutun.

Dikey Direk Kablosunu (84) konsol kablosuna bağlayın. **Eklenen küçük çizime bakın. Konektörler, yerlerine doğru birlikte kolay şekilde kaymalı ve yerlerine oturmalıdır.** Oturmadıkları takdirde, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLERİ DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLAMAZSANIZ, CİHAZIN ELEKTRİK AKSAMINI AÇTIĞINIZDA KONSOL HASAR GÖREBİLİR.** Dikey Direk Kablosundan kablo bağını sökün.



7. Konsol tertibatını Sol ve Sağ Dikey Direklerine (89, 90) yerleştirirken, kabloları Sol Dikey Direk (89) içine sokun. **Dikey Direk Kablosunu (84) sıkamamaya özen gösterin.**

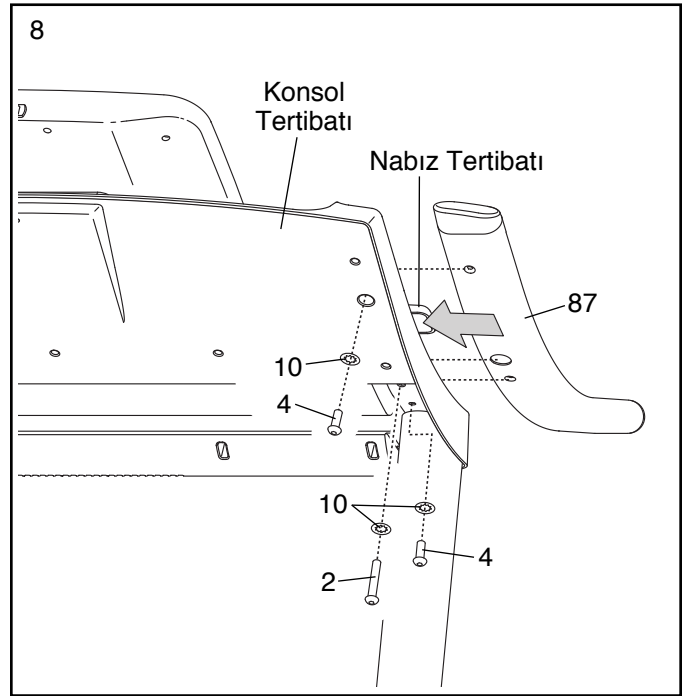
Konsol tertibatını dört adet 5/16" x 1 1/2" Vida (5) ve dört adet 5/16" Yıldız Puluyla (10) takın. **Dört Vidanın tamamını yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**



8. "Left" (L ya da *Left* solu; R ya da *Right* sağ) gösterir işaretli Sol Tutacı (87) bulun. Sol Tutacı konsol tertibatı ve nabız tertibatı arasında kaydırın.

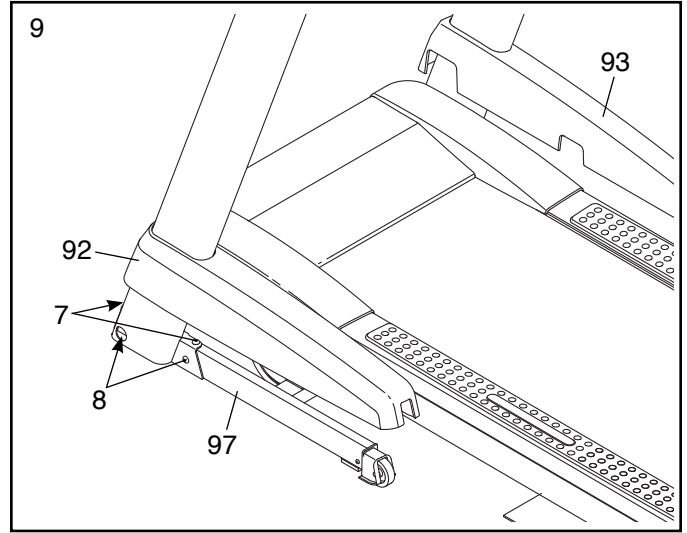
Sol Tutacı (87) iki adet 5/16" x 2" Vida (4), bir adet 5/16" x 3 3/4" Vida (2) ve üç adet 5/16" Yıldız Puluyla (10) gösterildiği şekilde bağlayın. **Üç Vidanın tamamını yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

Sağ Tutacı (gösterilmiyor) yukarıda gösterildiği şekilde konsol tertibatına takın.



9. Dört adet 3/8" x 2 3/4" Vida (7) ve ardından dört adet 3/8" x 1 1/4" Vidayı (8) (sadece bir taraf gösterilmektedir) iyice sıkın.

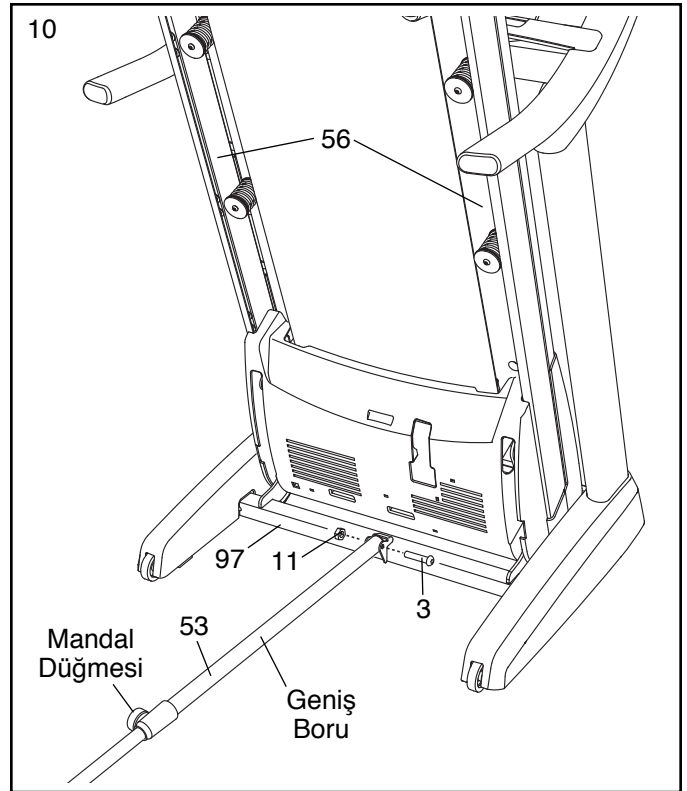
Sol ve Sağ Taban Kapaklarını (92, 93) Tabana (97) doğru yerlerine oturana kadar bastırın.



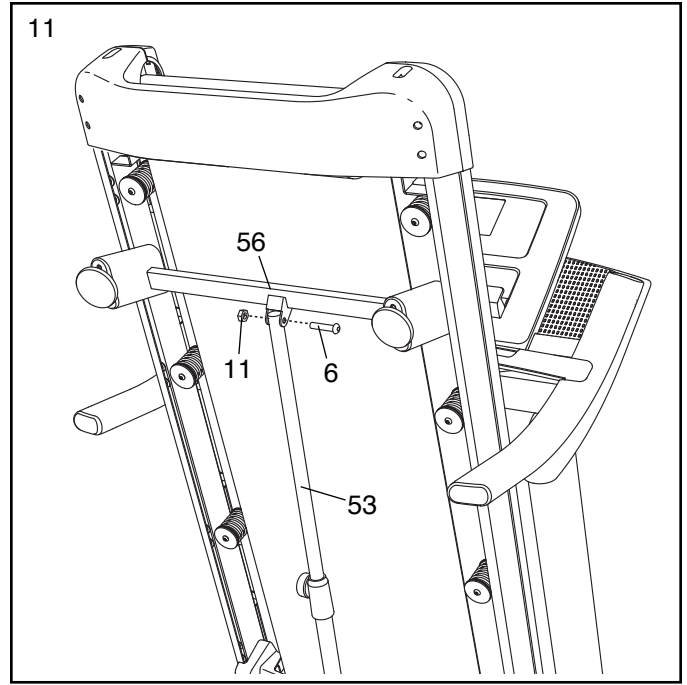
10. Ana Gövdeyi (56) gösterilen pozisyona yükseltin. **Adım 12 tamamlanana kadar yanınızda Ana Gövdeyi tutacak ikinci bir kişi olsun.**

Depolama Mandalını (53) geniş boru ve mandal düğmesi gösterilen biçimde olacak şekilde yönlendirin.

Depolama Mandalının (53) alt ucunu Tabana (97) bir adet 3/8" x 2" Cıvatası (3) ve bir adet 3/8" Somun (11) ile bağlayın.



11. Depolama Mandalının (53) üst ucunu Ana Gövde (56) üzerindeki desteğe bir adet 3/8" x 1 3/4" Cıvata (6) ve bir adet 3/8" Somun (11) ile bağlayın.

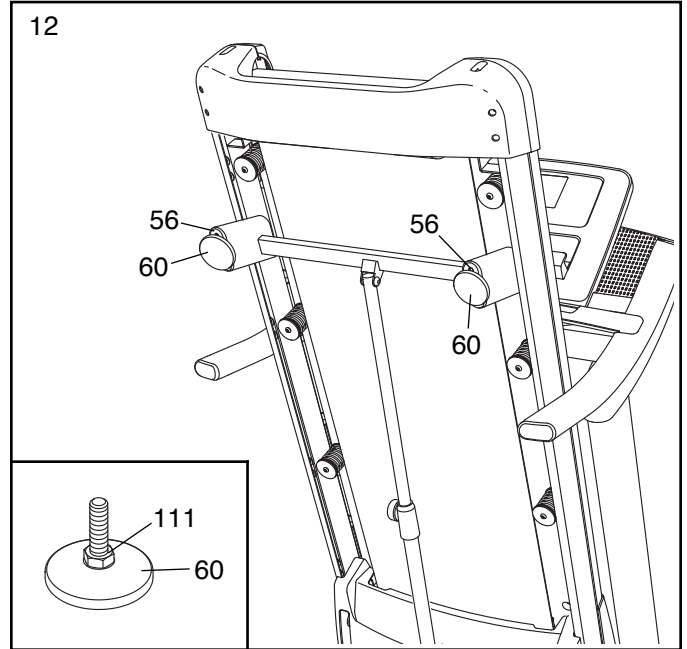


12. Ambalaj malzemelerini Ana Gövdenin (56) altından çıkartın.

Eklenen küçük çizime bakın. 1/2" Arka Dengeleyici Ayak Somunlarının (111) Arka Dengeleyici Ayak (60) üzerine tam olarak takıldığından emin olun. Sonra, iki Arka Dengeleyici Ayağı tamamen Ana Gövdeye (56) döndürün.

Ana Gövdeyi (56) indirin (bkz. Sayfa 24 KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA).

Arka Dengeleyici Ayaklardan (60) biri zemin düz olarak oturmuyorsa, Arka Dengeleyici Ayağı zemine oturana kadar döndürün ve ardından 1/2" Arka Dengeleyici Ayak Somununu (111) Ana Gövdeye (56) doğru sıkın.



13. **Koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılmış olmasına dikkat edin.** Koşu bandı üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Not: Pakete, fazladan malzeme konulmuş olabilir. Verilen alyan anahtarını güvenli bir yerde saklayın; alyan anahtarı yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. Sayfa 26 ve 27).

KALP HIZI MONİTÖRÜ

KALP HIZI MONİTÖRÜNÜ TAKMA

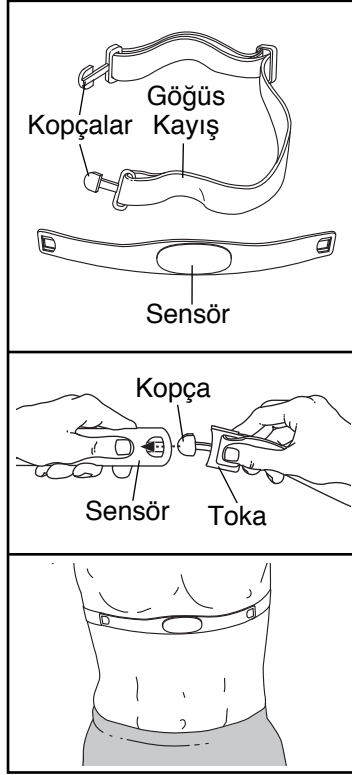
Kalp hızı monitörü göğüs kayışı ve sensörden oluşur. Göğüs kayışının bir ucundaki kopçayı, sensörün bir ucundaki deliğe gösterildiği şekilde takın. Ardından, göğüs kayışı tokasının altındaki sensörün ucuna basın. Kopça, sensörün ön kısmıyla aynı hizada olmalıdır.

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

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

ÖZEN GÖSTERME VE BAKIM

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



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

SORUN GİDERME

Kalp hızı monitörü düzgün şekilde çalışmıyorsa, aşağıdaki adımları deneyin.

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

ÇALIŞTIRMA VE AYARLAMA

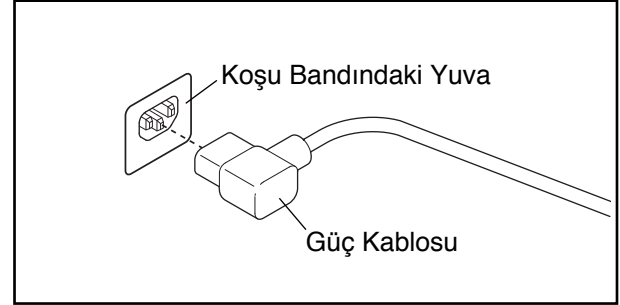
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

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

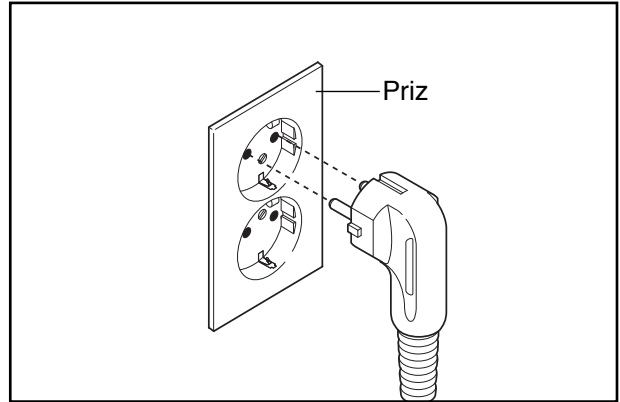
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir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

Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

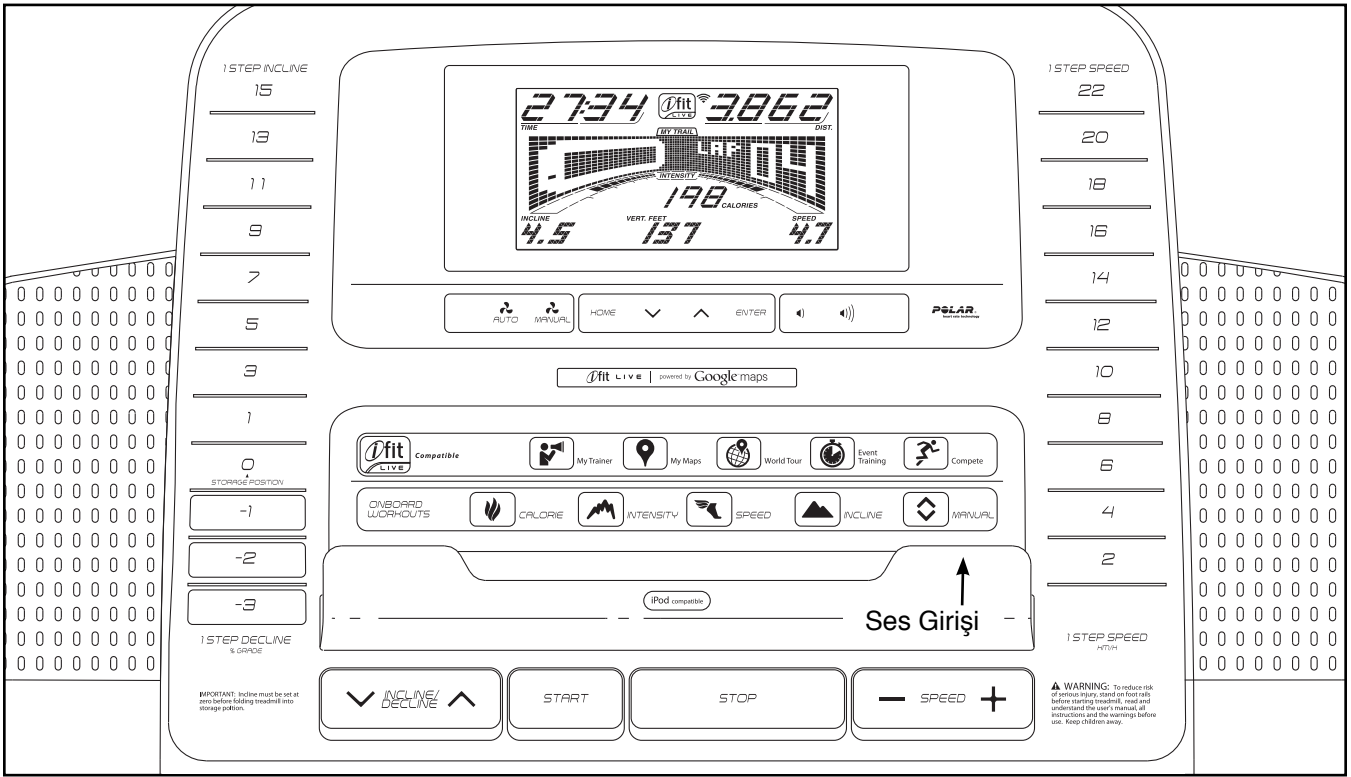
1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



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



KONSOL ŞEMASI



İKAZ ETİKETLERİNİN UYGULANMASI

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

KONSOL ÖZELLİKLERİ

Koşu bandı konsolu, egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli kılacak şekilde tasarlanmış birçok özellik sunar. Konsolun manuel modunu kullandığınızda, koşu bandının hızını ve eğimini sadece bir düğmeye dokunarak değiştirebilirsiniz. Siz egzersizinizi yaparken konsol size anlık egzersiz geri bildirimi sunacaktır. Hatta kalp hızı monitörü çubuğunu veya göğüs kalp hızı monitörünü kullanarak, kalp atış hızınızı da ölçebilirsiniz.

Ek olarak, konsolun altı kalori egzersiz programı, altı yoğun egzersiz programı, altı hız ve altı eğitim egzersiz programı olmak üzere toplam yirmi dört adet yerleşik egzersiz program özelliği bulunmaktadır. Her egzersiz programı, size etkili bir egzersiz çalışmasında rehberlik yapmak üzere koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder.

Konsolda ayrıca koşu bandınızın kablosuz ağızla isteğe bağlı devrim niteliğindeki iFit Live modülü aracılığıyla iletişim kurmanızı sağlayan iFit Live modu özelliği bulunmaktadır. iFit Live moduyla, kişiselleştirilmiş antrenmanlar indirebilir, kendi antrenmanlarınızı oluştura-

bilir, antrenman sonuçlarınızı takip edebilir, diğer koşuculara karşı yarışabilir ve daha başka birçok özelliğe erişebilirsiniz. **İsteğiniz an iFit Live modülü satın almak için www.iFit.com internet adresini ziyaret edin ya da bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.**

Egzersiz yaparken favori egzersiz program müziğiniz ya da sesli kitabınızı konsolun stereo ses sisteminden bile dinleyebilirsiniz.

Gücü açmak için bkz. Sayfa 16. Manuel modu kullanmak için bkz. Sayfa 16. Yerleşik bir antrenmanı kullanmak için bkz. Sayfa 19. Bir iFit Live antrenmanını kullanmak için bkz. Sayfa 20. Bilgi modunu kullanmak için bkz. Sayfa 22. Stereo ses sistemini kullanmak için bkz. Sayfa 23.

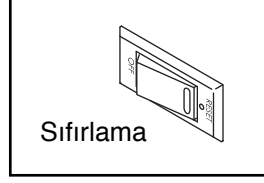
Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Seçilen ölçü birimini bulmak için, sayfa 22'deki BİLGİ MODU'na bakın. Anlaşılabilir olması adına, bu kılavuzda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

ÖNEMLİ: Konsol üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Yürüme platformunun hasar görmesini önlemek için, koşu bandını kullanırken temiz spor ayakkabıları giyin. Koşu bandını ilk kez kullanırken, yürüme bandının hizalamasına dikkat edin ve gerekirse yürüme bandının ortalayın (bkz. Sayfa 27)

GÜCÜ AÇMA

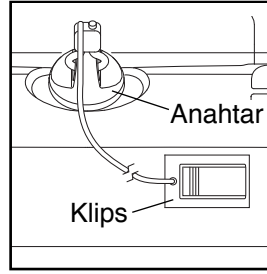
ÖNEMLİ: Koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, gücü açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. Sayfa 14). Sonra, koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç düğmesini bulun. Güç düğmesinde sıfırlama [RESET] konumuna basın.



ÖNEMLİ: Konsolun, koşu bandının bir mağazada gösterilmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Ekranlar siz güç kablosunu takar takmaz ışık veriyorsa, güç düğmesindeki sıfırlama 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 22'teki BİLGİ MODU'na bakın.

Sonra, koşu bandının ayaklıkları üzerinde durun. Anahtara bağlı klipsi bulun ve klipsi elbiselerin bel kısmına tutturun. Ardından, anahtarı konsola takın. Kısa bir süre sonra ekran ışıkları yanacaktır. **ÖNEMLİ: Acil bir durumda, anahtar konsoldan çekilebilir ve bu da yürüme bandının yavaşlamasına ve durmasına sebep olur. Klipsi geriye doğru dikkatlice birkaç adım atarak test edin; anahtar konsoldan çekilmiyorsa, klipsin konumunu ayarlayın.**



MANUEL MODU KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. sol tarafta GÜCÜ AÇMA bölümü.

2. Manuel modu seçin.

Konsoldaki Manüel [MANUAL] düğmesine basın. iFit Live'a bağlı değilseniz, manüel mod otomatik olarak seçilecektir.

3. Yürüme bandını başlatın.

Yürüme bandını başlatmak için, Başlat [START] düğmesine ve ardından Hız [SPEED] artırma düğmesine ya da numaralandırılmış Tek Adımdan Hızlandırma [1 STEP SPEED] düğmelerinden birine basın.

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

Numaralandırılmış Tek Adımda Hız düğmelerinden birine basarsanız, yürüme bandı istenilen hıza erişene kadar aşamalı olarak hızı değiştirecektir. 4,8 km/sa gibi ondalık bir sayı içeren hız seçmek için numaralandırılmış iki düğmeye peşpeşe basın. Örneğin, 4,8 km/sa hız ayarını seçmek için 4 ve hemen ardından da 8 düğmesine basın.

Yürüme bandını durdurmak için Durdur [STOP] düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Yürüme bandını tekrar başlatmak için Başlat düğmesine ya da Hız artırma düğmesine basın.

4. Koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

Koşu bandının eğimini değiştirmek için, Eğim [INCLINE/DECLINE] artırma veya azaltma düğmelerine ya da numaralandırılmış Tek Adımda Eğim [1 STEP INCLINE/DECLINE] düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarına aşamalı olarak getirilecektir.

5. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

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

- Geçen süre [TIME]
- Yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafe [DISTANCE]
- Antrenman yoğunluk [WORKOUT INTENSITY] çubuğu
- Yaktığınız yaklaşık kalori [CALORIES] miktarı
- Koşu bandının eğim düzeyi [INCLINE]
- Dikey tırmandığınız adım sayısı [VERT. FEET]
- Yürüme bandının hızı [SPEED]
- Kalbinizin atış hızı (bkz. Sayfa 18'de Adım 6)
- Matris

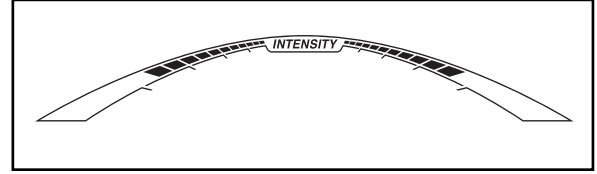
Matris çeşitli sekmeler görüntüler. İstenilen sekme görüntülenene kadar Enter [ENTER] düğmesinin yanındaki artırma azaltma düğmelerine basın.

Eğim sekmesi antrenmanın eğim [INCLINE] ayarlarıyla ilgili bir profil gösterecektir. Her dakika sonunda yeni bir bölüm görünecektir. Hız [SPEED] sekmesi antrenmanın hız ayarlarıyla ilgili bir profil gösterecektir.

Benim Parkurum [MY TRAIL] sekmesi 400 metre mesafeyi yansıtan bir parkuru sergileyecektir. Siz egzersiz yaptıkça, yanıp sönen dikdörtgen kaydettiğiniz gelişmeyi gösterecektir. Benim Parkurum sekmesi aynı zamanda tamamladığınız turların sayısını gösterecektir.

Kalori [CALORIE] sekmesi yaktığınız yaklaşık kalori miktarını görüntüleyecektir. Her bölümün yüksekliği o bölümde yaktığınız kalorinin miktarını temsil eder.

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



Varsayılan menüye dönmek için Ana Sayfa [HOME] düğmesine basın (varsayılan menüyü ayarlamak için bkz. Sayfa 22'te BİLGİ MODU) Gerekirse Ana Sayfa düğmesine tekrar basın.

Kablosuz iFit Live modülü bağlandığında, ekranın üst kısmında kablosuz ağ simgesi sahip olduğunu kablosuz ağ sinyalinin gücünü gösterecek. Dört yay tam güç sinyal olduğunu gösterir.

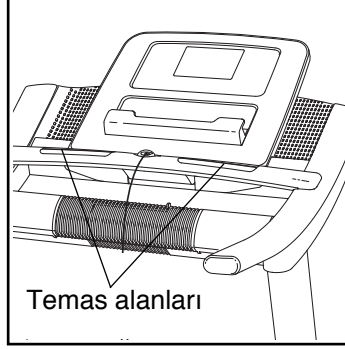


Ekranları sıfırlamak için Durdur düğmesine basın, anahtarı çıkartın ve sonra tekrar takın.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Not: Aynı anda hem kalp hızı monitörü tutacını ve hem de göğüs kalp hızı monitörünü takarsanız, konsol kalp atış hızınızı doğru şekilde görüntüleyemeyecektir. Kalp hızı monitörü hakkında bilgi için, bkz. Sayfa 13.

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

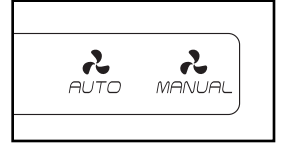


Kalp atış hızınızı ölçmek için ayaklıklarda durun ve nabız çubuğunu avuç içlerinizle metal temas noktalarından yaklaşık on saniye süreyle tutun; **ellerinizi oynatmayın**. Nabzınız tespit edildiğinde, kalp hızınız görüntülenecektir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas alanlarını yaklaşık 15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

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

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

Bir fan hızı seçmek ya da fanı kapatmak için Manuel [MANUAL] Fan düğmesine basın. Otomatik modu seçmek ya da fanı kapatmak için Auto [AUTO] Fan düğmesine basın.



Fan kolunu fandan gelen hava akışını yönlendirmek üzere yukarı ya da aşağı doğru hareket ettirin.

Yürüme bandı durduğunda fan açıksa, fan bir kaç dakika sonra otomatik olarak kapanacaktır.

8. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

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

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

YERLEŞİK ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 16'deki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. Yerleşik bir antrenman seçin.

Yerleşik bir antrenmanı seçmek için, Kalori [CALORIE] düğmesine, Yoğunluk [INTENSITY] düğmesine, Hız [SPEED] ya da Eğim [INCLINE] düğmesine istenilen antrenman görüntülenene kadar peş peşe basın.

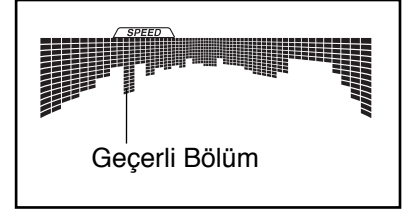
Yerleşik bir antrenmanı seçtiğinizde, ekran seçili antrenmanın süresini, mesafesini ve adını gösterecek. Birkaç saniye sonra ekran egzersiz programının maksimum hız ve eğim ayarlarını gösterecektir. Ek olarak, antrenmanın hız ayarları profili matriste görünecek. Bir kalori antrenmanı seçerseniz, yaklaşık yakacağınız kalori miktarı antrenmanın adı kısmında görüntülenecektir.

3. Egzersiz programını başlatın.

Egzersiz programını başlatmak için Başlat [START] düğmesine ya da Hız arttırma düğmesine basın. Düğmeye bastıktan kısa bir süre sonra, koşu bandı egzersiz programının ilk hız ve eğim ayarlarını otomatik olarak ayarlayacaktır. Çubukları kavrayın ve yürümeye başlayın.

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

Antrenman sırasında hız ve eğim sekmele-
rindeki profiller
kat ettiğiniz
gelişmeyi
gösterecektir.
Profilin yanıp
sönen bölümü, egzersiz programının o andaki
bölümünü temsil eder. Yanıp sönen bölümün yük-
sekliği, o andaki bölüm için geçerli hız ya da eğim
ayarını belirtir.



Her bölümün sonunda, bir dizi sinyal sesi duyula-
cak ve profilin bir sonraki bölümü yanıp sönmeye
başlayacaktır. Bir sonraki bölüm için farklı bir hız
ve/veya eğim ayarı programlanmışsa, hız ve/veya
eğim ayarı ekranda yanıp sönecek ve koşu bandı
otomatik olarak yeni hız ve/veya eğim ayarına
gelecektir.

Antrenman, profilin son bölümü ekranda yanıp sö-
nene ve son bölüm bitene kadar bu şekilde devam
edecektir. Yürüme bandı ardından durma nokta-
sına kadar yavaşlayacak.

**Not: Kalori hedefi egzersiz programı esna-
sında yakacağınız kalori miktarı tahminidir.
Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınıza
bağlı olacaktır. Buna ek olarak, antrenman
sırasında koşu bandının hızını ya da eğimini
manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınızı kalori
miktarı bundan etkilenecektir.**

Egzersiz programının herhangi bir anında hız veya eğim ayarı çok yüksek ya da çok düşükse, ayarı Hız ya da Eğim [INCLINE/DECLINE] düğmelerine basmak suretiyle manüel olarak devre dışı bırakabilirsiniz; **ancak, egzersiz programının bir sonraki bölümü başladığında koşu bandı bir sonraki bölümün hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.**

Egzersiz programını herhangi bir anda durdurmak için, Durdur [STOP] düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Başlat düğmesine ya da Hız artırma düğmesine basın. Yürüme bandı 2 km/saat hızla hareket etmeye başlayacaktır. Egzersiz programının bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı, bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

4. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. Adım 5/Sayfa 17. Ekran, geçen süre yerine kalan süreyi gösterecek.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Adım 6/Sayfa 18.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Adım 7/Sayfa 18.

7. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Adım 8/Sayfa 18.

IFIT LIVE ANTRENMANINI KULLANMA

Not: Bir iFit Live egzersiz programı kullanmak için isteğe bağlı iFit Live modülünüz olması gerekir. **İsteğiniz an iFit Live modülü satın almak için www.iFit.com internet adresini ziyaret edin ya da bu kılavuzun ön kapağındaki telefon numarasını arayın.** Ayrıca, USB girişli ve internete bağlı bir bilgisayara da erişiminiz olmalı. Ayrıca SSID yayını etkinleştirilmiş 802.11b routerli bir kablosuz ağa erişiminizin olması gerekir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir). iFit.com üyeliği de zorunludur.

1. Anahtarı konsola takın.

Sayfa 16'deki GÜCÜ AÇMA bölümüne bakın.

2. iFit Live modülünü konsola takın.

iFit Live modülünü takmak için, iFit Live modülündeki talimatlara bakınız.

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

3. Bir kullanıcı seçin.

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

4. Bir iFit Live antrenmanı seçin.

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

Zaman çizelgenizde bulunan bir sonraki antrenmanı indirmek için iFit Live düğmesine basın. Zaman çizelgenizde ilgili türdeki bir sonraki antrenmanı indirmek için Antrenörüm [MY TRAINER], Haritalarım [MY MAPS], Dünya Turu [WORLD TOUR] ya da Etkinlik Antrenmanı [EVENT TRAINING] düğmelerinden birine basın. Daha önceden zamanladığınız bir yarışta yarışmak için Yarış [COMPETE] düğmesine basın. **iFit Live antrenmanları hakkında daha fazla bilgi için lütfen bkz. www.iFit.com.** Not: Zaman çizelgenizde seçili tipte herhangi bir egzersiz programı yoksa, zaman çizelgenizde bulunan bir sonraki egzersiz programı indirilecektir.

Bir iFit Live antrenmanı seçtiğinizde, ekran seçili antrenmanın süresini ve adını gösterecek. Bu ekran, yakacağınız yaklaşık kalori miktarını da görüntüleyecektir. Birkaç saniye sonra ekran egzersiz programının maksimum hız ve eğim ayaralarını gösterecektir. Bir yarışma antrenmanı seçerseniz, ekran yarışı başlatmak için geri sayım yapacak.

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

5. Egzersiz programını başlatın.

Bkz. Sayfa 19 ve 19'da Adım 3.

Bazı antrenmanlar esnasında, bir kişisel antrenör sesi antrenman süresince size rehberlik edecek. Kişisel antrenör için bir ses ayarı seçebilirsiniz (bkz. Sayfa 22'te BİLGİ MODU).

Egzersiz programını herhangi bir anda durdurmak için, Durdur [STOP] düğmesine basın. Geçen süre ekranda yanıp sönmeye başlayacak. Antrenmanı

kaldığı yerden devam ettirmek için Başlat [START] düğmesine ya da Hız [SPEED] artırma düğmesine basın. Yürüme bandı antrenmanın ilk bölümünde belirli hız ayarında hareket etmeye başlayacak. Antrenmanın bir sonraki bölümü başladığında, koşu bandı bir sonraki bölüm hız ve eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanacaktır.

6. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. Adım 5/Sayfa 17.

Benim Parkurum [MY TRAIL] sekmesi, yürüdüğünüz ya da koştuğunuz parkurun bir haritasını ya da bir parkur ve tamamladığını tur sayısını bildirecektir.

Bir yarış antrenman esnasında, Yarış [COMPETITION] sekmesi yarışta kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecektir. Siz yarıştıkça, matristeki üst çizgi yarışın ne kadarını tamamladığınızı gösterecek. Diğer çizgiler başı çeken dört rakibinizi gösterecek. Matrisin sonu yarışın sonunu temsil eder.

7. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. Adım 6/Sayfa 18.

8. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. Adım 7/Sayfa 18.

9. Egzersiz çalışmanızı bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Adım 8/Sayfa 18.

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

BİLGİ MODU

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

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

Zaman ekranı koşu bandının toplam kullanım süresini saat olarak görüntüleyecektir.

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

Sol alt ekran iFit Live modülü durum bilgisini gösterecektir. Bir iFit Live modülü bağlıysa, ekran *WIFI MODULE* (wifi modülü) kelimelerini gösterecektir. Bir USB modülü bağlıysa, ekran *USB/SD MODULE* (usb/sd modülü) kelimelerini gösterecektir. Herhangi bir modül bağlı değilse, ekran *NO IFIT MODULE* (ifit modülü yok) kelimelerini gösterecektir.

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

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

3. **CONTRAST LVL:** Ekranın kontrast düzeyini ayarlamak için Eğim [INCLINE/DECLINE] artırma ve azaltma düğmelerine basın.

Bir modül bağlıysa, aşağıdaki ekranı da seçebilirsiniz:

4. **TRAINER VOICE:** Kişisel antrenör sesini açmak ya da kapatmak için Enter düğmesine basın.

Bir iFit Live modülü bağlıysa, aşağıdaki ekranları da seçebilirsiniz:

5. **DEFAULT MENU:** Anahtarı konsola taktığınızda ya da Ana Sayfa [HOME] düğmesine bastığınızda varsayılan menü görünecektir. Manüel ana ekranı ya da iFit Live ekranını varsayılan ekran olarak seçmek için Enter düğmesine peş peşe basın.
6. **CHECK WIFI STATUS:** iFit Live modülünün durum bilgisini kontrol etmek için Enter düğmesine basın. Alt ekran yazılım sürüm numarasını, ağ SSID'sini (ağ adını), ağ şifreleme tipini, bağlantı durumunu, kablosuz ağ sinyal gücünü, modülün IP adresini, kayıtlı kullanıcı sayısını ve adlarını, DNS sorgularının sonuçlarını ve iFit Live sunucusunun durum bilgisini gösterecek.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Antrenmanları, antrenman günlük kayıtlarını ve güncellemeleri almak ve göndermek için Enter düğmesine basın. İşlem tamamlandığında ekranda TRANSFER GERÇEKLEŞTİRİLDİ kelimeleri görüntülenecektir.

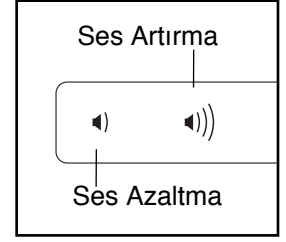
Bilgi modundan çıkmak için anahtarı konsoldan çıkartın.

STEREO SES SİSTEMİNİ KULLANMA

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

Konsolun tarafında ses jakı halinde ses teli bir ucunu. MP3 çalar, CD çalar veya diğer kişisel müzik çalar girişe diğer ucunu. **Ses kablosunun tam oturduğundan emin olun.**

Ardından, MP3 çalarınız, CD çalarınız ya da kişisel ses çalarınızda Oynat düğmesine basın. Kişisel ses çalarınızda ses seviyesini ayarlayın veya konsol üzerinden Ses Düzeyi artırma veya azaltma düğmelerine basın.



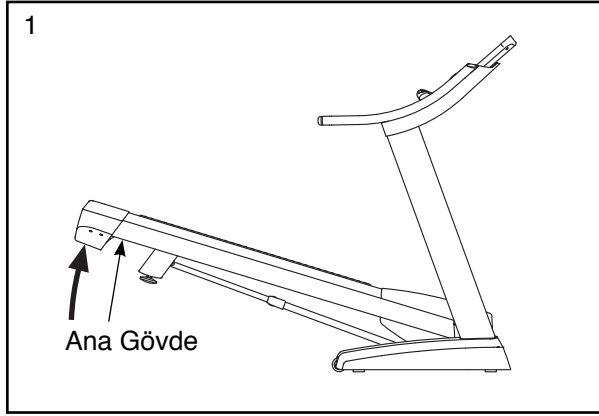
Kişisel CD çalar kullanıyorsanız ve CD atlama yapıyorsa, CD çaları konsol üzerine koymak yerine zemine ya da başka düz bir yüzeye koyun.

KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA

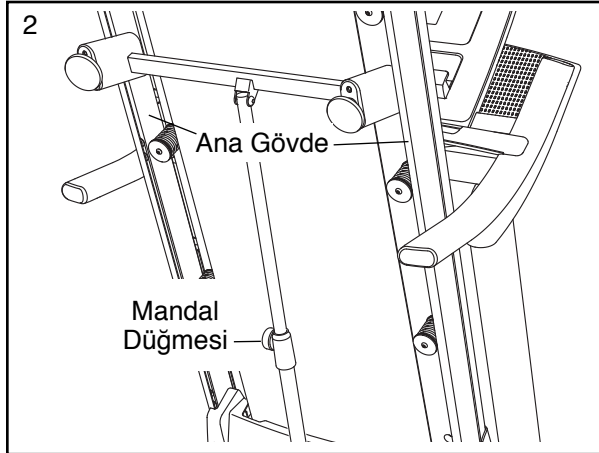
KOŞU BANDINI KATLAMA

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

1. Okun altında gösterilen konumdan ana gövdeyi sıkıca tutun. **DİKKAT:** Bacaklarınızı eğin ve sırtınızı düz tutun.



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

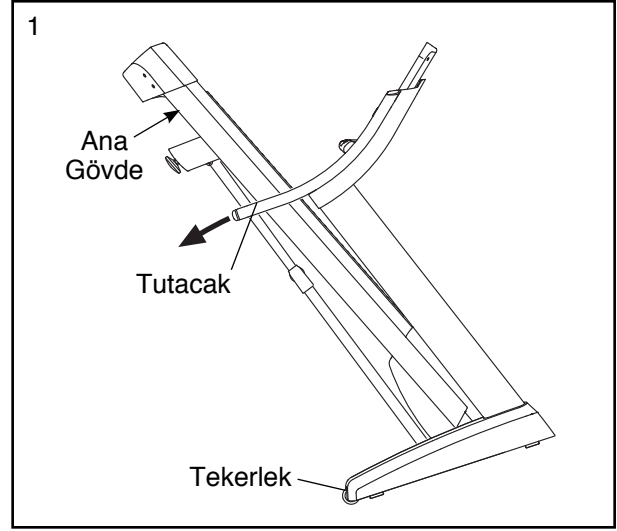


Halı veya kilimi hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Koşu bandını doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden uzak tutun. Koşu bandını 30° C üzerindeki depolama ortamlarında bırakmayın.

KOŞU BANDINI TAŞIMA

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

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



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

KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA

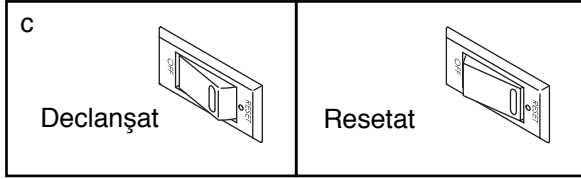
1. **Bkz. çizim 2.** Koşu bandı gövdesinin üst ucunu sağ elinizle tutun. Ardından, mandal düğmesini sola çekin. **ÖNEMLİ:** Mandal düğmesini döndürmeyin. Gerekirse, gövdeyi öne doğru hafifçe itin. Gövdeyi aşağı doğru bir miktar döndürün ve mandal topuzunu serbest bırakın.
2. **Bkz. soldaki çizim 1.**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

SORUN GİDERME

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

BULGU: Güç açılmıyor

- Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun (bkz. Sayfa 14). Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın.
- Güç kablosu prize takıldıktan sonra, anahtarın konsola takıldığından emin olun.
- Koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç düğmesini kontrol edin. Anahtar gösterildiği şekilde dışa doğru çıkıntılıysa, anahtar kısa devre yapmıştır. Anahtarı sıfırlamak için, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.



BULGU: Kullanım sırasında güç kapanıyor

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

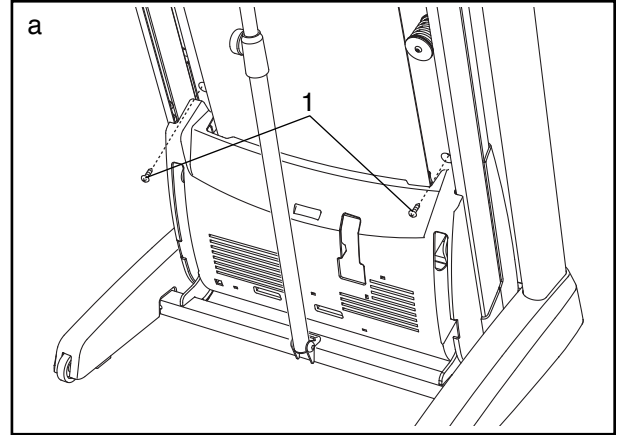
BULGU: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

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

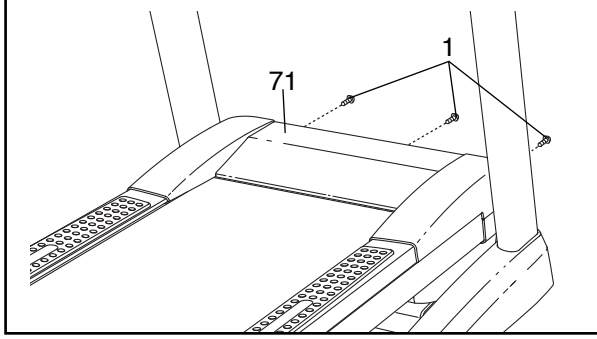
BULGU: konsol ekranı düzgün çalışmıyor

- Anahtarı konsoldan çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Koşu bandını depolama konumunda koyun (bkz. Sayfa 24'te KOŞU BANDINI KATLAMA).

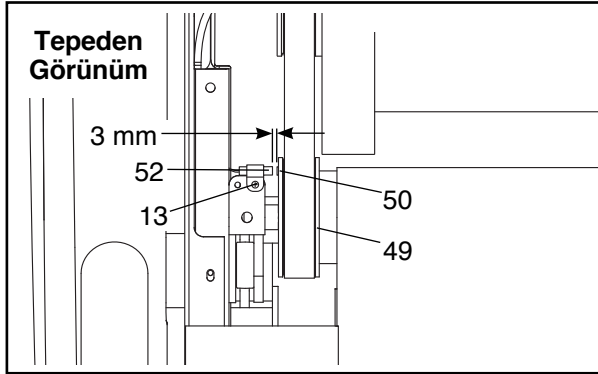
Sonra, belirtilen iki #8 x 3/4" Vidayı (1) sökün.



Koşu bandını indirin (bkz. Sayfa 24 KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA). Ardından, üç #8 x 3/4" Vidayı (1) sökün. Motor Kapağını (71) dikkatlice döndürerek çıkartın.



Makaranın (49) sol tarafında yer alan Manyetik Anahtar (52) ve Mıknatısı (50) bulun. Makarayı; Mıknatıs, Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene dek döndürün. **Mıknatıs ve Manyetik Anahtar arasında yaklaşık 3 mm olduğundan emin olun.** Gerekirse, #8 x 3/4" Tek Vidasını (13) gevşetin, Manyetik Anahtar hafifçe oynatın ve ardından Vidayı tekrar sıkın. Ardından, Motor Kapağını beş adet #8 x 3/4" Vidayla (gösterilmiyor) tekrar yerine takın (gösterilmiyor) ve doğru hızı gösterip göstermediğini kontrol etmek için koşu bandı bir kaç dakika çalıştırın.



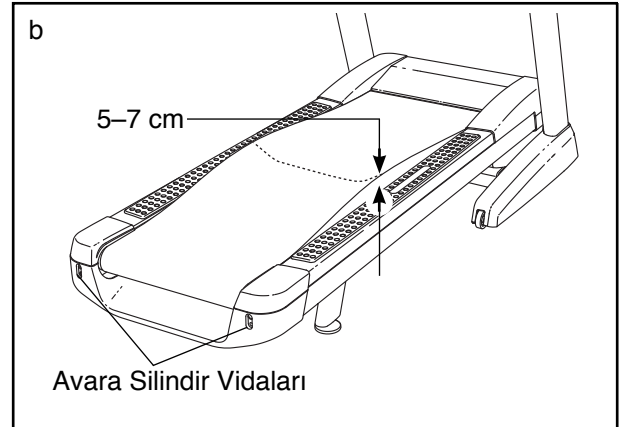
BULGU: Koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor

- Dur [STOP] düğmesini ve Hız [SPEED] artırma düğmesini basılı tutun, anahtarı konsola takın ve ardından Dur ve Hız artırma düğmelerini bırakın. Sonra, Dur düğmesine basın ve ardından Eğim [INCLINE/DECLINE] artırma ya da azaltma düğmesine basın. Koşu bandı maksimum eğim düzeyine otomatik olarak yükselecektir ve ardından minimum düzeye dönecektir. Bu, eğim sisteminin

yeniden kalibrasyonunu sağlayacaktır. Eğim sistem kalibrasyonu sağlanmazsa, Dur düğmesine tekrar basın ve ardından Eğim artırma ya da azaltma düğmesine tekrar basın. Eğim sistem kalibrasyonu gerçekleştirildiğinde, anahtarı konsoldan çıkartın.

BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

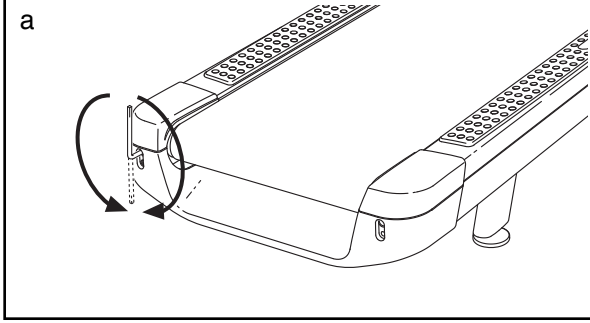
- Bir uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 14 numaralı (1 mm²) kalınlığında ve en fazla 1,5 m uzunluğunda kablo kullanın.
- Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, koşu bandının performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. Anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Alyan anahtarını kullanarak avara silindir vidaları saat yönünün tersine çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her bir ucunu yürüme platformundan yaklaşık 5 ila 7 cm kaldırılabilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar tekrar edin.



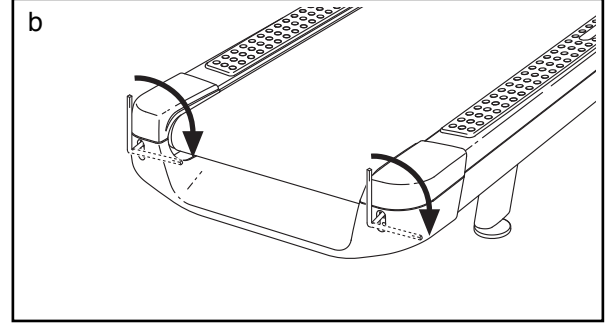
- Koşu bandınızda yüksek performans yağlayıcı kaplı bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yetkili teknik servis görevlisi tarafından talimat verilmedikçe, yürüme bandı ya da yürüme platformu üzerinde asla silikon sprey ya da başka maddeler kullanmayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar verecek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

BULGU: Yürüme bandı merkezin dışında ya da üzerinde yürürken kayıyor

- a. **Yürüme bandı merkezin dışına çekilmişse**, ilk önce anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNU FİŞTEN ÇIKARIN**. Yürüme bandı sola kaydıysa, sol avara silindir vidasını saat yönünde yarım tur döndürün; yürüme bandı sağa kaydıysa, sol avara silindiri vidasını saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkılamaya özen gösterin. Sonra güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve koşu 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 cıvatalarını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldı-ğında, 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.



BULGU: Konsol ekranında çizgiler var.

- a. Konsol ekranında çizgiler görünüyorsa, Sayfa 22'te BİLGİ MODU kısmına bakın ve ekran kontrast düzeyini ayarlayın.

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 ısınızı, 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

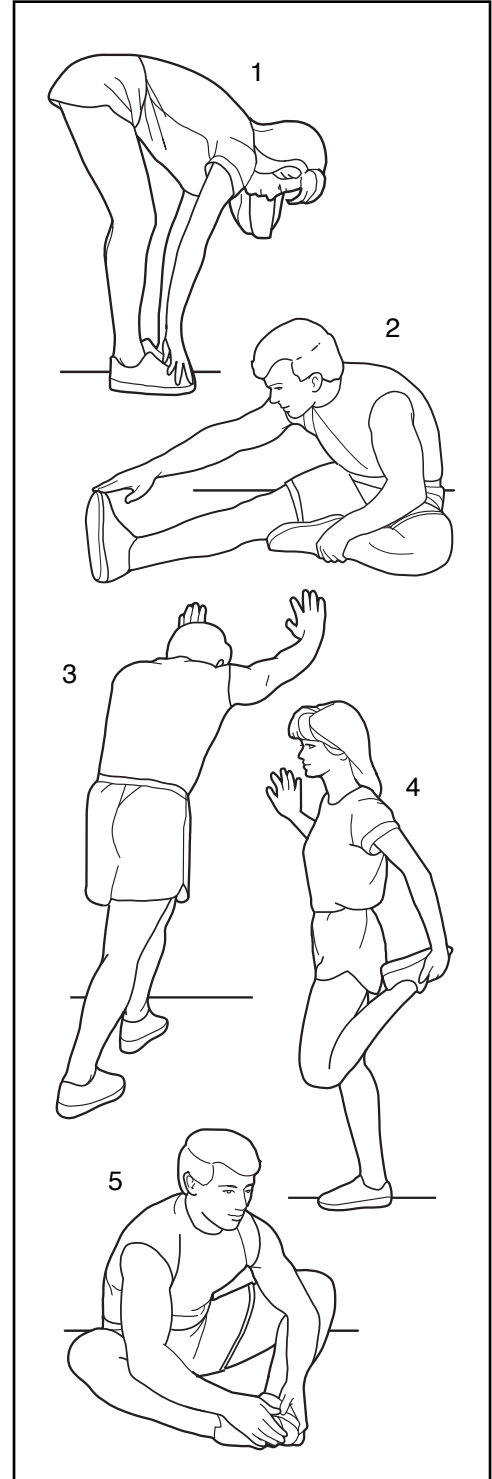
Bir bacak diğerinin önünde olacak şekilde, öne doğru uzanın ve ellerinizi duvara koyun. Arkadaki bacağınızı düz tutun ve arkadaki ayağınızı yere düz basılı olsun. Ön bacağınızı bükün, öne doğru yaslanın ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın. 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. NETL19711.2 R1114A

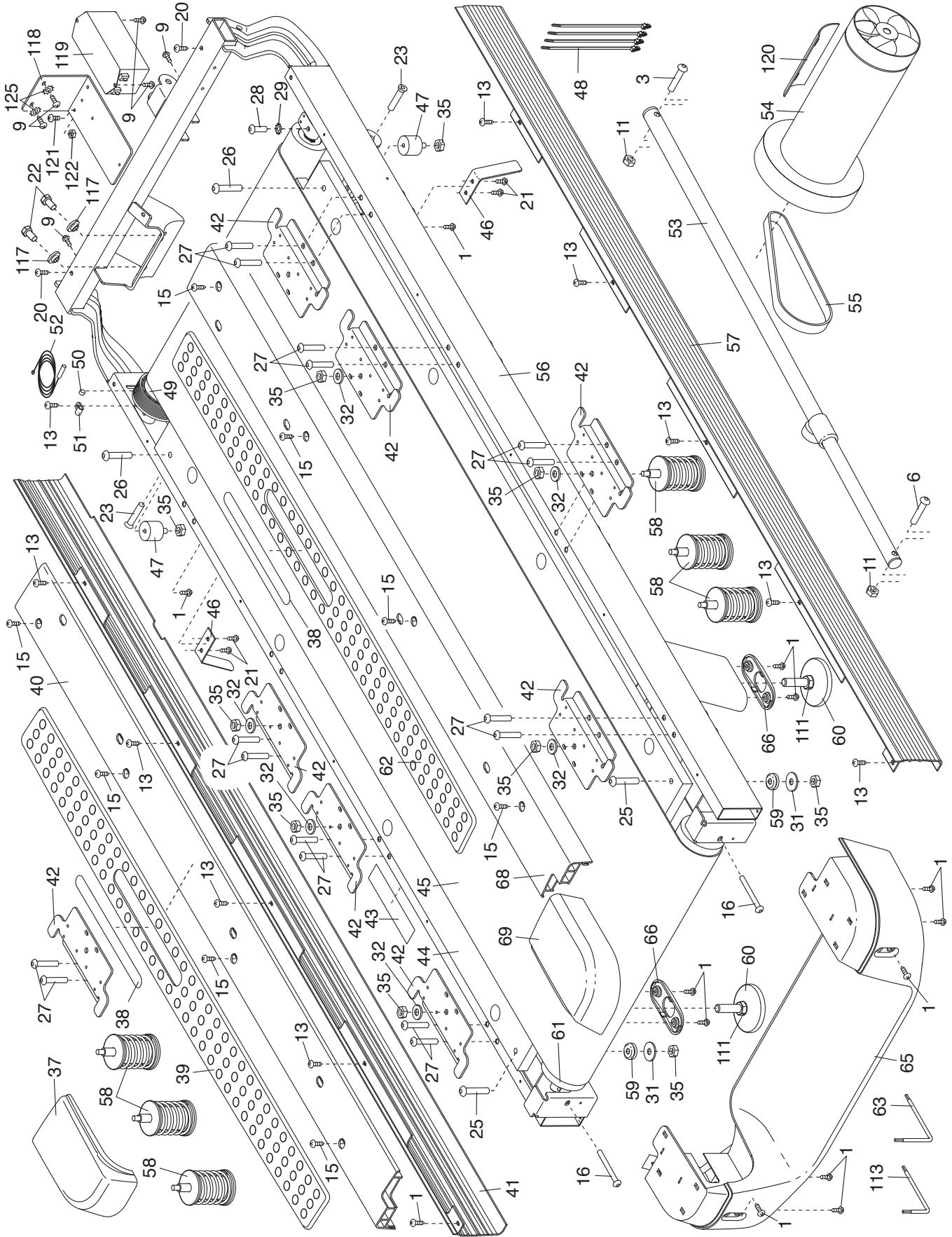
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	74	#8 x 3/4" Vida	51	1	Manyetik Anahtar Kelepçesi
2	2	5/16" x 3 3/4" Vida	52	1	Manyetik Anahtar
3	1	3/8" x 2" Cıvata	53	1	Depolama Mandalı
4	4	5/16" x 2" Vida	54	1	Tahrik Motoru
5	4	5/16" x 1 1/2" Vida	55	1	Motor Kayışı
6	1	3/8" x 1 3/4" Cıvata	56	1	Ana Gövde
7	4	3/8" x 2 3/4" Vida	57	1	Sağ Ana Gövde Kapağı
8	4	3/8" x 1 1/4" Vida	58	6	Platform Yastığı
9	10	#8 x 1/2" Zemin Vidası	59	2	Platform Salmastra
10	10	5/16" Yıldız Pul	60	2	Arka Dengeleme Ayağı
11	2	3/8" Somun	61	1	Avara Silindir
12	4	3/8" Yıldız Pul	62	1	Sağ Ayaklık Altlığı
13	20	#8 x 3/4" Tek Vidası	63	1	Başlı Anahtar
14	1	3/8" x 1 1/2" Cıvata	64	1	Anahtar/Klips
15	10	#10 x 3/4" Vida	65	1	Arka Ana Gövde Ayağı
16	2	Avara Silindir Vidası	66	2	Arka Dengeleme Ayak Kapağı
17	1	3/8" x 2" Alyan Başlı Cıvata	67	—	(Kullanılmaz)
18	2	3/8" x 2" Tekerlek Cıvatası	68	1	Sağ Ayaklık Tabanı
19	8	Kablo Bağı	69	1	Sağ Ana Gövde Kapağı
20	2	#8 x 1 3/4" Vida	70	2	Tutaç Kapağı
21	9	#8 x 7/16" Vida	71	1	Motor Kapağı
22	2	5/16" Motor Vidası	72	1	Başlık Kapağı
23	2	1/2" x 2 1/2" Cıvata	73	2	Eğim Ana Gövde Ara Halkası
24	2	3/8" x 1" Cıvata	74	1	Eğim Motoru
25	2	5/16" x 1 3/4" Omuzlu Cıvata	75	1	Eğim Ana Gövdesi
26	2	5/16" x 1 1/4" Cıvata	76	2	Gövde Halkası
27	16	5/16" x 3 1/4" Vida	77	1	Kontrolör
28	1	1/4" x 1" Vida	78	2	Başlık Direği
29	1	1/4" Yıldız Pul	79	1	Elektronik Plaka
30	4	#10 Yıldız Pulu	80	1	Güç Kablosu
31	2	5/16" Yassı Pul	81	1	Salmastra
32	6	5/16" Pulu	82	1	Güç Anahtarı
33	2	1/2" Somun	83	1	Gövde Haznesi
34	6	3/8" Sıkıştırma Somunu	84	1	Dikey Direk Kablosu
35	10	5/16" Somun	85	1	Sol Üst Tutaç Kapağı
36	3	Başlık Klipsi	86	1	Sağ Üst Tutaç Kapağı
37	1	Sol Ana Gövde Kapağı	87	1	Sol Tutaç
38	2	Ayaklık Eki	88	1	Sağ Tutaç
39	1	Sol Ayaklık Altlığı	89	1	Sol Dikey Direk
40	1	Sol Ayaklık Tabanı	90	1	Sağ Dikey Direk
41	1	Sol Ana Gövde Kapağı	91	2	İkaz Etiketi
42	8	Platform Braketi	92	1	Sol Taban Kapağı
43	1	Mandal İkaz Etiketi	93	1	Sağ Taban Kapağı
44	1	Yürüme Platformu	94	1	Taban Topraklama Kablosu
45	1	Yürüme Bandı	95	1	Göğüs Kayışı
46	2	Bant Kılavuzu	96	1	Sol Tekerlek Kapağı
47	2	Ön Yastık	97	1	Taban
48	4	Tel Bağı	98	4	Taban Altlığı
49	1	Tahrik Silindiri/Makarası	99	1	Sensör Ünitesi
50	1	Mıknatıs	100	1	Sağ Tekerlek Kapağı

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	2	Tekerlek	115	1	İngiliz Güç Kablosu
102	1	Konsol Tabanı	116	1	Yuva
103	1	Konsol	117	2	Motor Kovanı
104	1	Konsol Arkası	118	1	Filtre Braketi
105	1	Fan Tertibatı	119	1	Filtre
106	2	Tutaç Pulu	120	1	Motor İzolatörü
107	1	Konsol Gövdesi	121	1	#8 x 3/4" Makine Vidası
108	1	Nabız Çubuk Üstü	122	1	#8 Somun
109	1	Nabız Toprak Kablosu	123	1	Ferit Kutusu
110	1	Nabız Çubuk Altı	124	1	Sabitleme Braketi
111	2	1/2" Arka Dengeleyici Ayak Somunu	125	4	#8 Yıldız Pulu
112	2	3/8" Yassı Pul	126	4	#8 x 1 1/4" Vida
113	1	Kısa Altı Başlı Anahtar	*	—	Kullanıcı Kılavuzu
114	1	#8 x 3/8" Vida			

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.

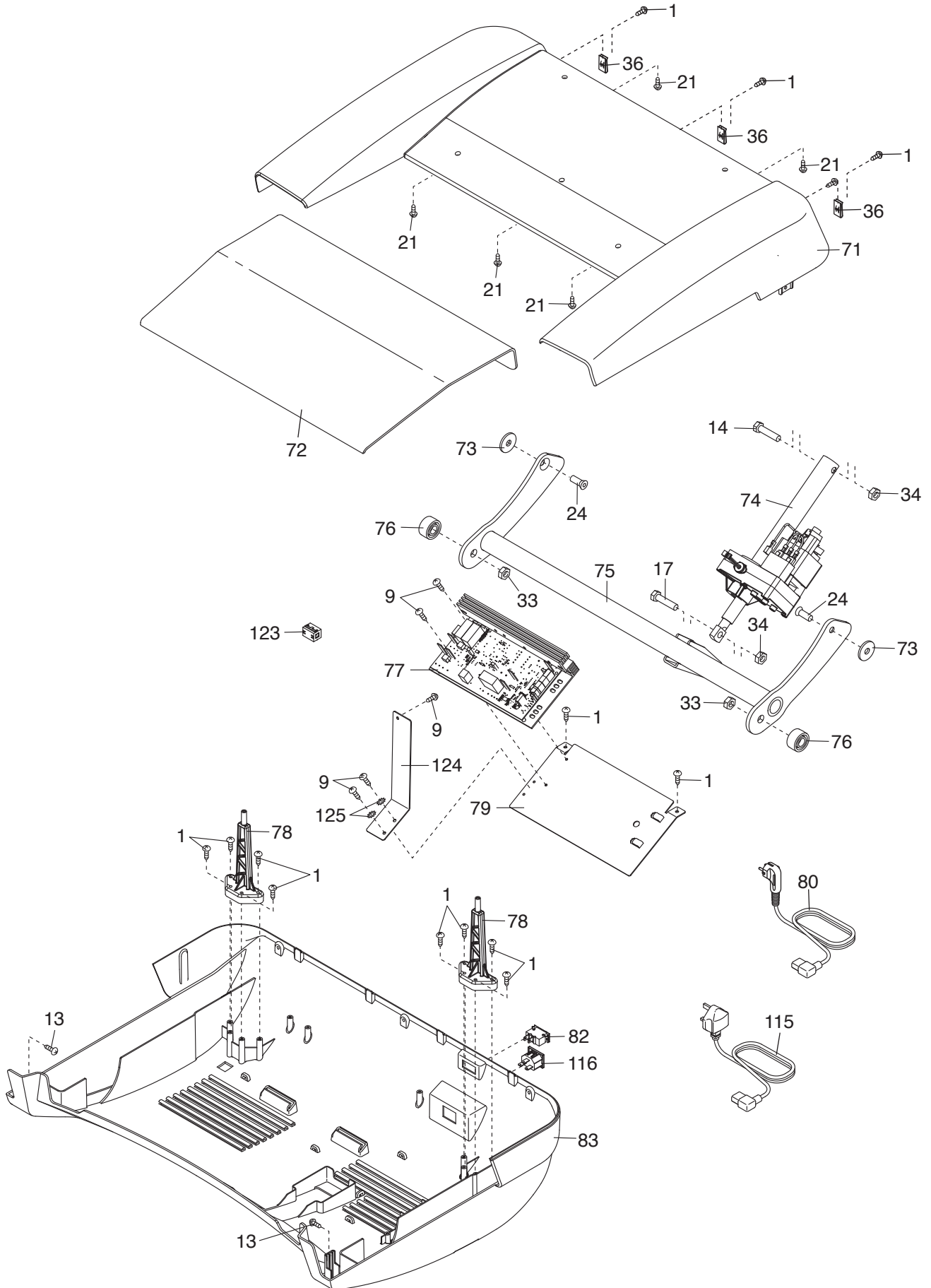
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL19711.2 R1114A



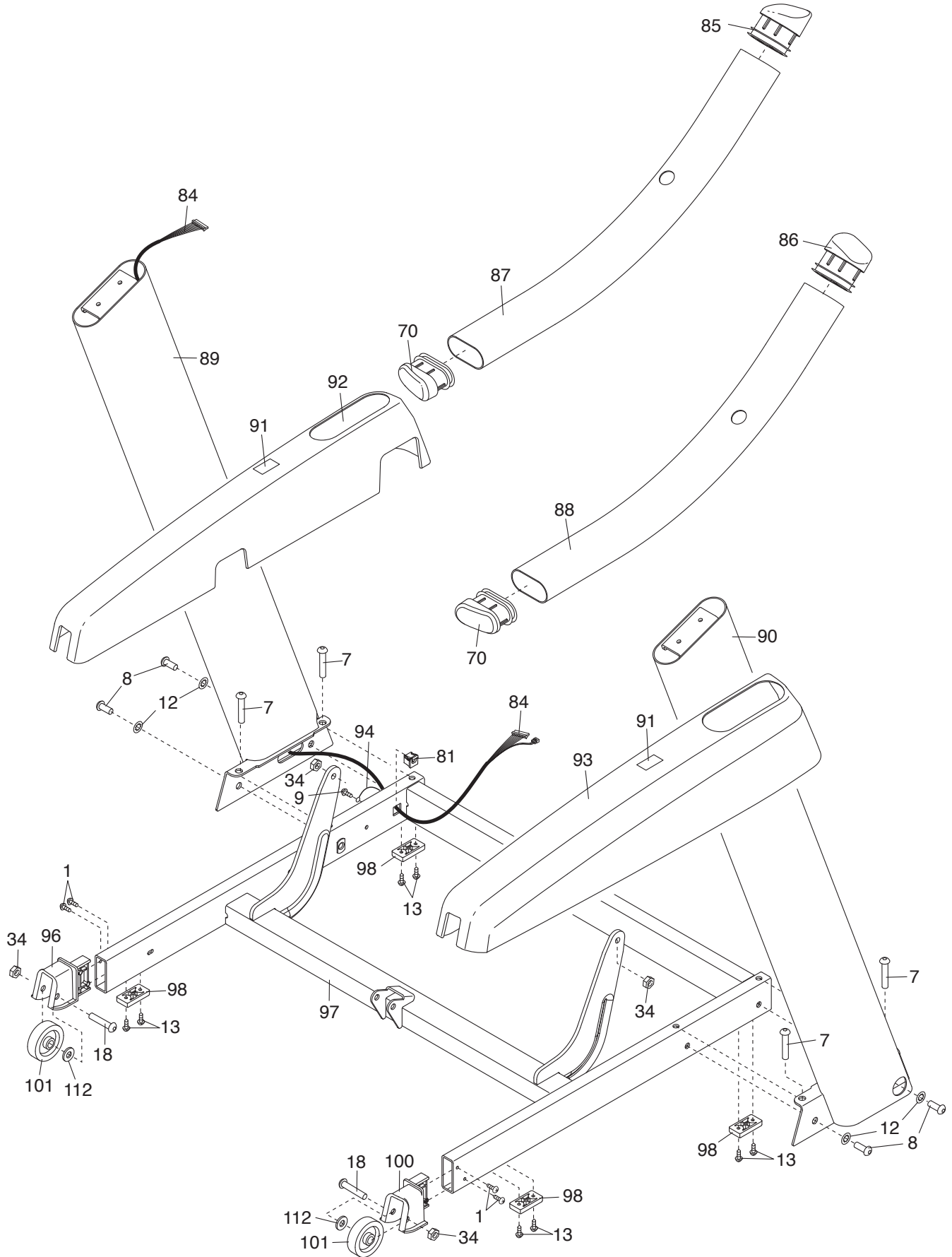
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

Model No. NETL19711.2 R1114A



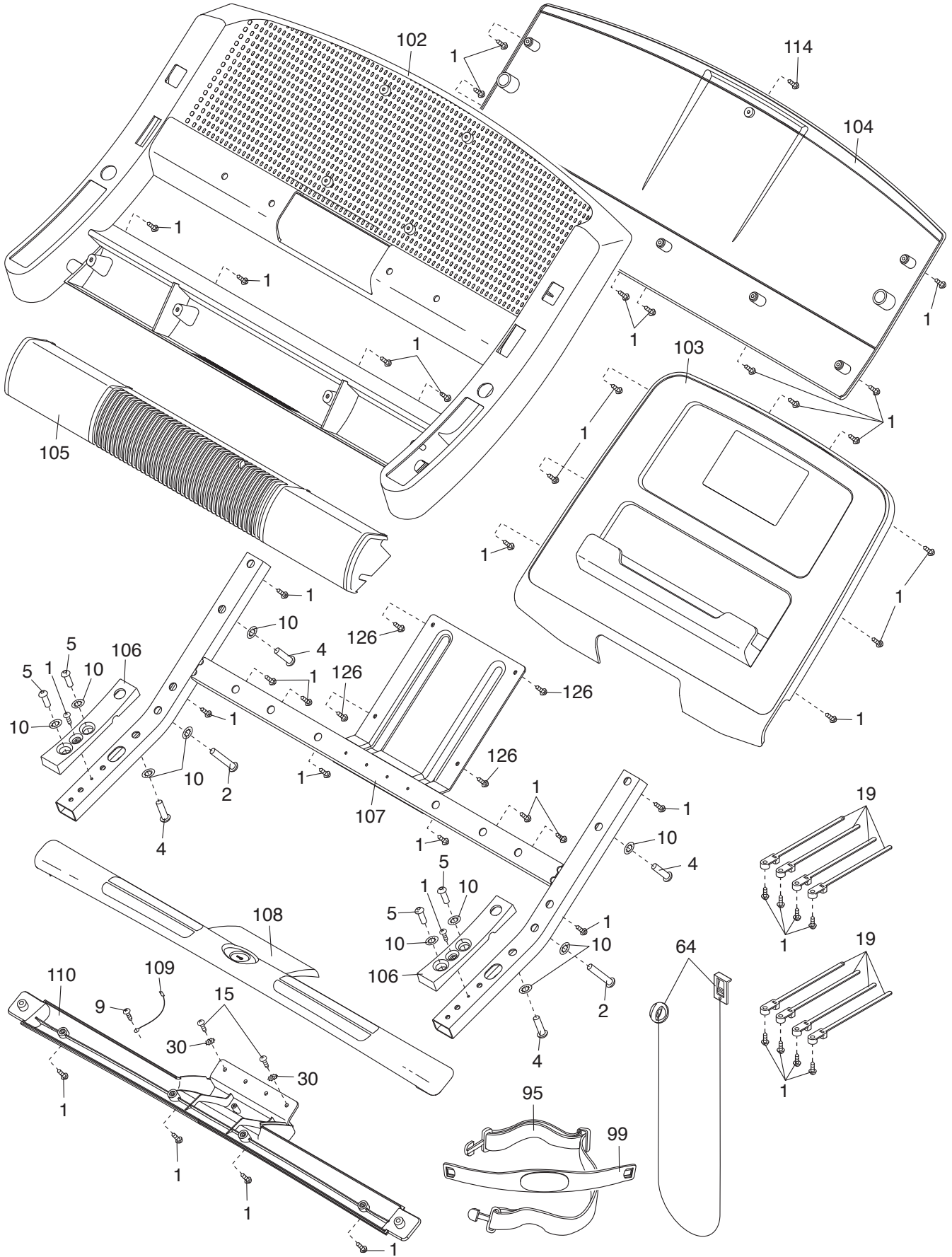
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ C

Model No. NETL19711.2 R1114A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ D

Model No. NETL19711.2 R1114A



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.

