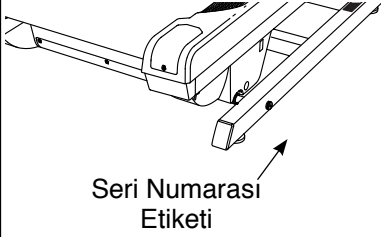


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Model No. NETL29714.1

Seri No. _____

Seri numarasını referans olarak yukarıdaki alana yazın.



MÜŞTERİ HİZMETLERİ

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

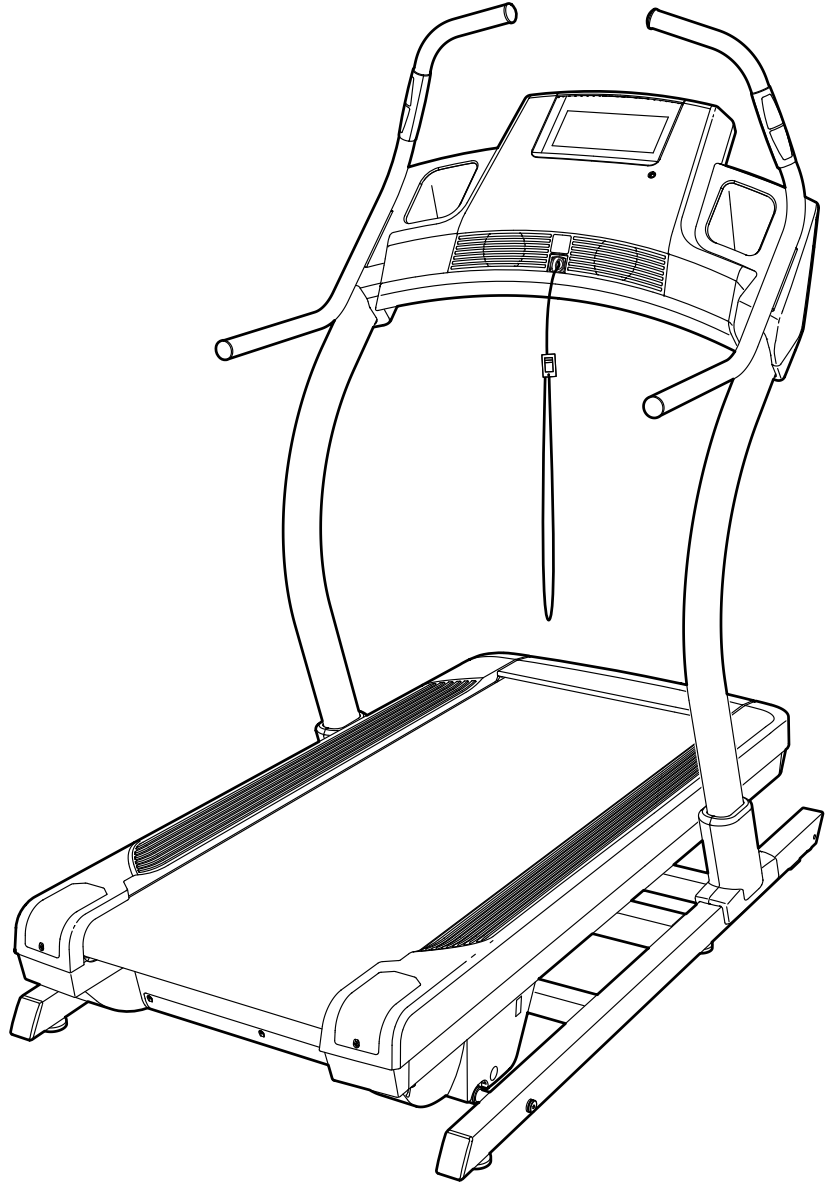
İnternet sitesi:

www.iconsupport.eu

DİKKAT

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

KULLANICI KILAVUZU



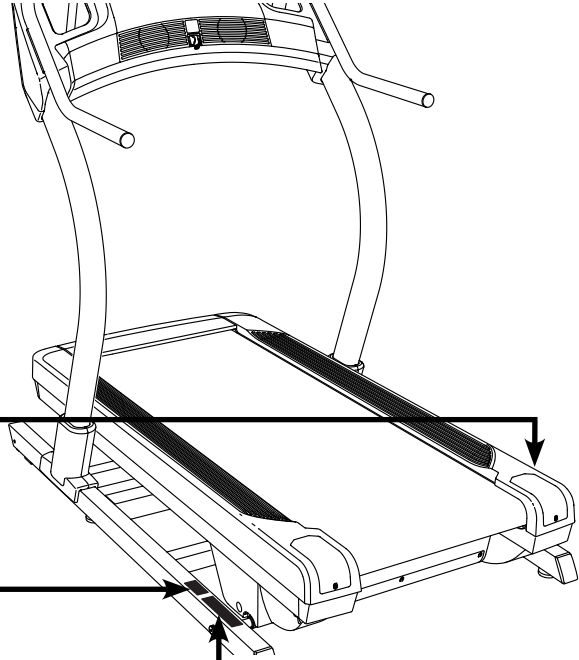
www.iconeurope.com

İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	5
PARÇA TANIMA TABLOSU	6
MONTAJ	7
GÖĞÜS KALP HIZI MONİTÖRÜ	11
KOŞU BANDINI KULLANMA	12
EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA	27
BAKIM VE SORUN GİDERME	28
EGZERSİZ REHBERLERİ	31
PARÇA LİSTESİ	33
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ	35
YEDEK PARÇALARIN SİPARİŞ EDİLMESİ	Arka Kapak
GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİLERİ	Arka Kapak

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ

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



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

⚠ UYARI	
KENDİNİZİ VE DİĞERLERİNİ CİDDİ YARALANMA RİSKLERİNDEN KORUYUN. BU KULLANICI REHBERİNİ OKUYUN VE ŞUNLARA DİKKAT EDİN:	
• Sadece koşu bandını çalıştırırken veya durdururken yan rayların üzerinde durun. • Hızı küçük artışlarla ayarlayın. • Düşmeyi önlemek için tutacılara tutunun ve koşu bandını çalıştırırken her zaman güvenlik klipsini takın.	• Aşırı yorgun hissederseniz, başınız dönerse ya da nefes nefese kalırsanız durun. • Çocukların koşu bandının üzerine çıkmasına veya yakınında olmasına asla izin vermeyin. • Güvenlik anahtarını koşu bandı kullanımında değilken çıkarın.
• Giysilerinizi, parmaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalardan uzak tutun. • Kemer hareket ederken ayarlamaya veya düzeltmeye çalışmayın. • Koşu bandını çalıştırırken her zaman spor ayakkabı giyin.	

ÖNEMLİ TEDBİRLER

⚠ UYARI: Yanık, yangın, elektrik çarpması ya da insanların 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. Eğimli koşu bandı kullanan kişilerin gerekli tüm uyarı ve tedbirler hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlamak, ürün sahibinin sorumluluğundadır.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.
3. Eğimli koşu bandını yalnızca bu kılavuzda tarif edildiği şekilde kullanın.
4. Eğimli koşu bandı sadece evde kullanım için tasarlanmıştır. Eğimli koşu bandını ticari, kiralama amaçlı veya kurumsal ortamlarda kullanmayın.
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 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. Eğimli koşu bandını hava açıklıklarını kapatacak herhangi bir yüzey üzerine koymayın. Zemini veya halıyı hasardan korumak için eğimli koşu bandının altına bir koruyucu serin.
7. Eğimli koşu bandını aerosol ürünlerinin kullanıldığı ya da oksijen uygulaması olan yerlerde çalıştırmayın.
8. 12 yaş altı çocukları ve evcil hayvanları eğimli koşu bandından kesinlikle uzak tutun.
9. Eğimli koşu bandı yalnız 159 kg ya da daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
10. Aynı anda birden fazla kişinin eğimli koşu bandı üzerine çıkmasına izin vermeyin.
11. Eğimli koşu bandını kullanırken uygun egzersiz kıyafetleri giyin. Eğimli koşu bandına takılabilecek bol kıyafetler giymeyin. Hem erkekler hem de kadınlar için spor destekli kıyafetler önerilir. *Daima spor ayakkabıları giyin. Eğimli koşu bandını çıplak ayakla, çoraplı olarak ya da sandaletlerle asla kullanmayın.*
12. Güç kablosunu takarken (bkz. Sayfa 12), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı topraklı devrede başka hiçbir cihaz bulunmamalıdır.
13. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın.
14. Güç kablosunu sıcak yüzeylerden uzak tutun.
15. Güç kapalıyken yürüme bandını asla hareket ettirmeyin. Güç kablosu ya da priz hasarlıysa veya eğimli koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, eğimli koşu bandını çalıştırmayın. (Eğimli koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, sayfa 28'deki BAKIM VE SORUN GİDERME bölümüne başvurun.)
16. Eğimli koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayın ve test edin (Sayfa 14'teki GÜCÜ AÇMA kısmına başvurun). Eğimli koşu bandını kullanırken klipsi daima takın.
17. Yürüme bandını başlatırken veya durdururken daima ayaklıkların üzerinde durun. Eğimli koşu bandını kullanırken daima tutaçlara tutun.
18. Eğimli koşu bandı kullanılırken gürültü seviyesi artar.
19. Parmaklarınızı, saçınızı ve giysinizi hareketli yürüme bandından uzakta tutun.
20. Eğimli koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.

21. 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.

22. Eğimli koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Eğimli koşu bandı kullanılmadığında daima anahtarı çıkarın, güç anahtarını kapalı konuma getirin (güç anahtarı yeri için sayfa 5'teki çizime bakın) ve fişi prizden çıkarın.

23. Eğimli koşu bandını tamamen monte edilmeden taşımaya çalışmayın. (Bkz. MONTAJ, sayfa 7 ve EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA, sayfa 27.) Eğimli koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz ya da taşıyabilmeniz için 20 kg'ı güvenli şekilde taşıyabilmelisiniz.

24. Eğimli koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.

25. Eğimli koşu bandı her kullanıldığında tüm parçaları inceleyin ve düzgün bir şekilde sıkın.

26. **TEHLİKE:** Eğimli koşu bandını kullandıktan sonra, temizlemeden önce ve bu kılavuzda tarif edilen bakım ve ayarlama prosedürlerini uygulamadan önce her zaman güç kablosunu 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.

27. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Halsiz hissediyorsanız, nefessiz kalıyorsanız veya egzersiz yaparken ağrınız oluyorsa hemen durun ve dinlenin.

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

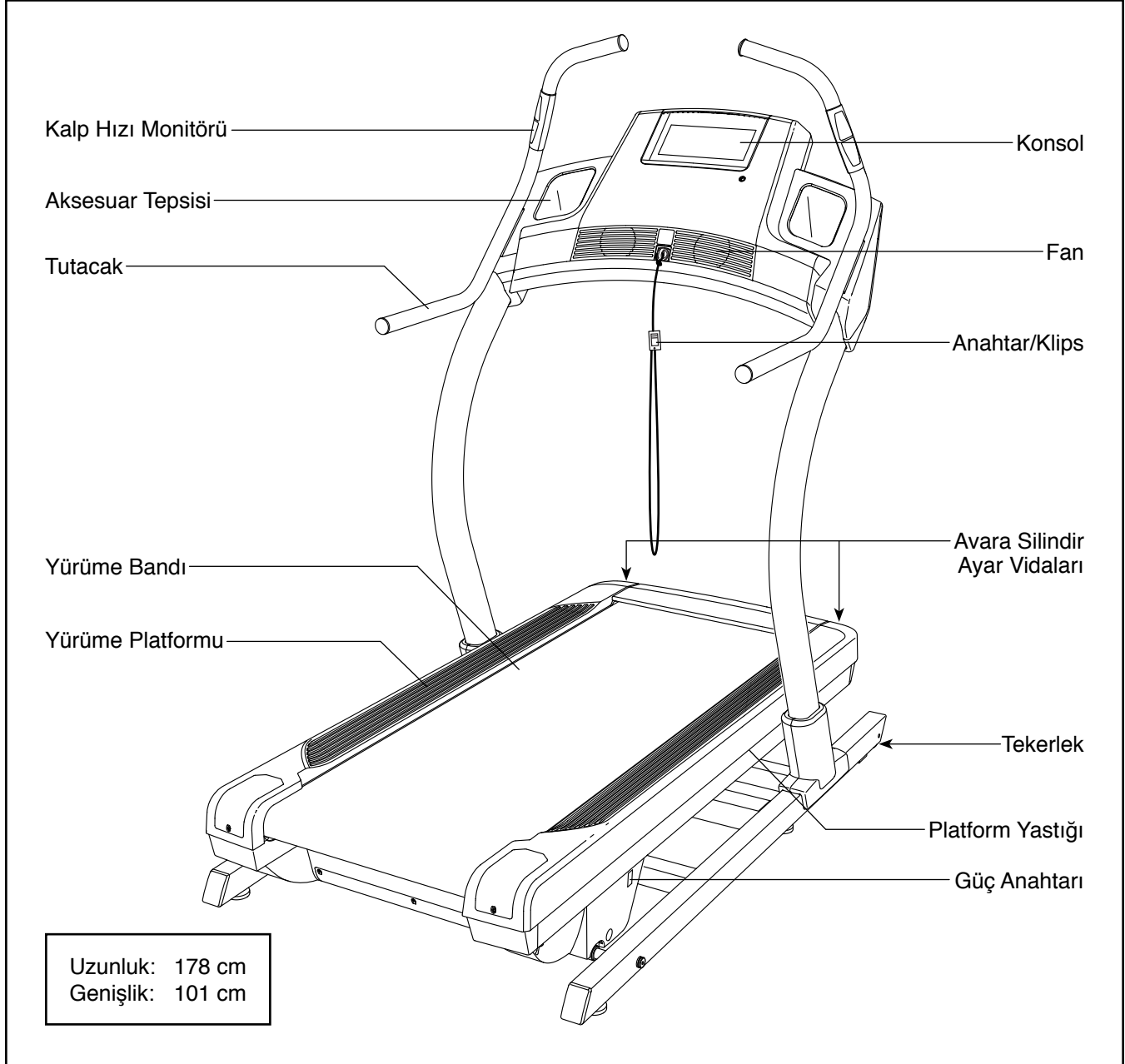
BAŞLAMADAN ÖNCE

Yeni bir çığır açan NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER (interaktif eğimli koşu bandını) seçtiğiniz için teşekkür ederiz. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER size, evdeki egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış özellikler sunar.

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

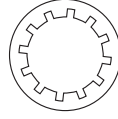
okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa, lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

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

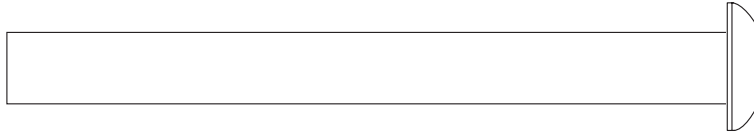


PARÇA TANIMA TABLOSU

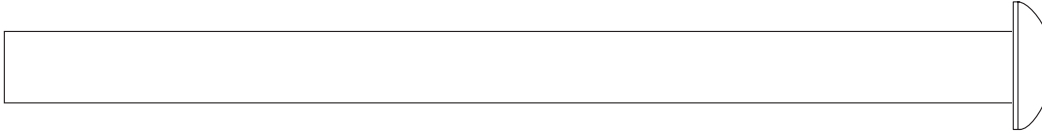
Montaj donanım parçalarını tespit etmek için aşağıdaki çizimi kullanın. Her izimin altında parantezler içinde verilen sayı, bu kılavuzun son kısmında verilen PARÇA LİSTESİ'ndeki parça numarasıdır. Parantezi izleyen sayı, montaj için gerekli miktarı belirtir. **Not: Donanım setinde bulunmayan parçaların,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



3/8" Yıldız Pul
(3)–8



3/8" x 3 3/4" Vida (2)–2



3/8" x 5 1/4" Vida (1)–2

MONTAJ

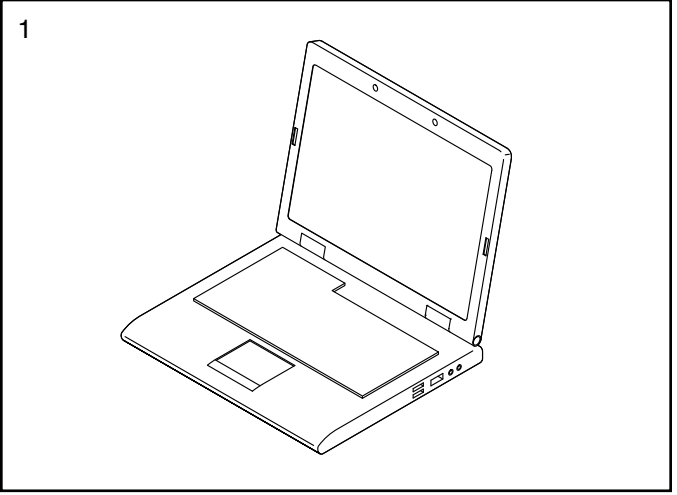
- Montaj için iki kişi gereklidir.
- Tüm parçaları ambalajlarından çıkararak temiz ve boş bir alana serin. Ambalaj malzemelerini, tüm montaj adımlarının tamamlayana dek saklayın.
- Nakliyeden sonra, eğimli koşu bandının dış yüzeyinde yağlı bir madde olabilir. Bu normaldir. Eğimli koşu bandı üzerinde yağlı bir madde varsa, bunu yumuşak bir bez ve aşındırmayan, hafif bir temizleyiciyle silin.
- Küçük parçaları tespit etmek için bkz. sayfa 6.
- Montaj için aşağıdaki aletler gereklidir:
ürünle birlikte verilen
alyan anahtarları

Parçaların hasar görmemesi için, motorlu aletler kullanmayın.

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

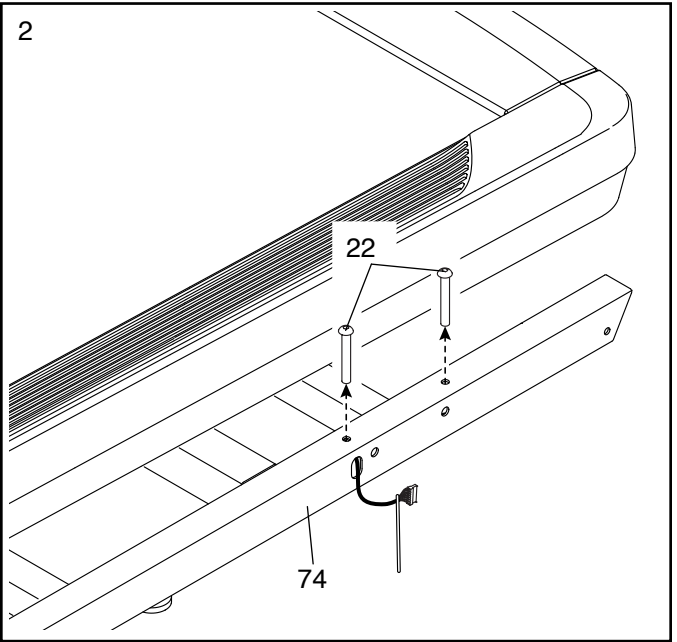
- garantinizi etkinleştirir
- Müşteri Hizmetle ile iletişime geçmek istediğinizde size zaman kazandırır
- size güncellemeler ve fırsatlar hakkında bilgi vermemizi sağlar

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

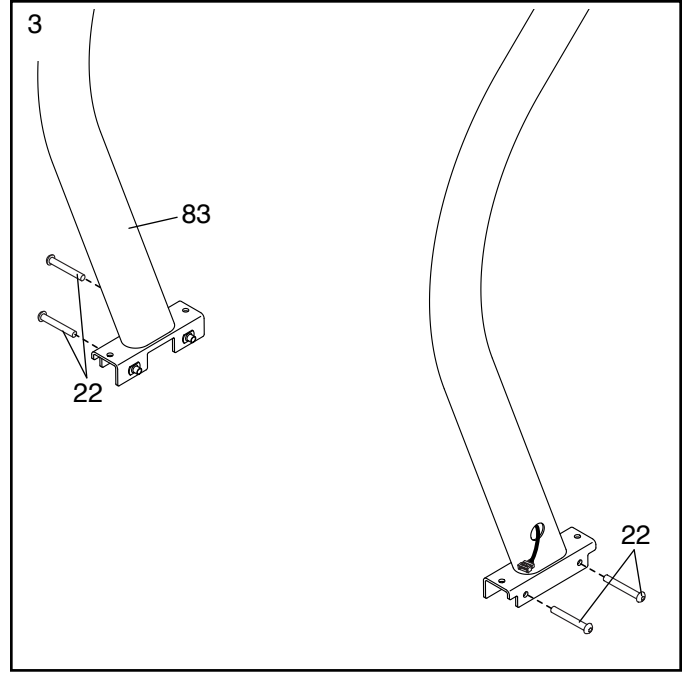


2. **Güç kablosunun prizden çıkarıldığından emin olun.**

Dört adet 3/8" x 2 3/4" Vidayı (22) Tabandan (74) çıkarın (yalnız tek taraf gösterilmiştir). **Vidaları Saklayın.**



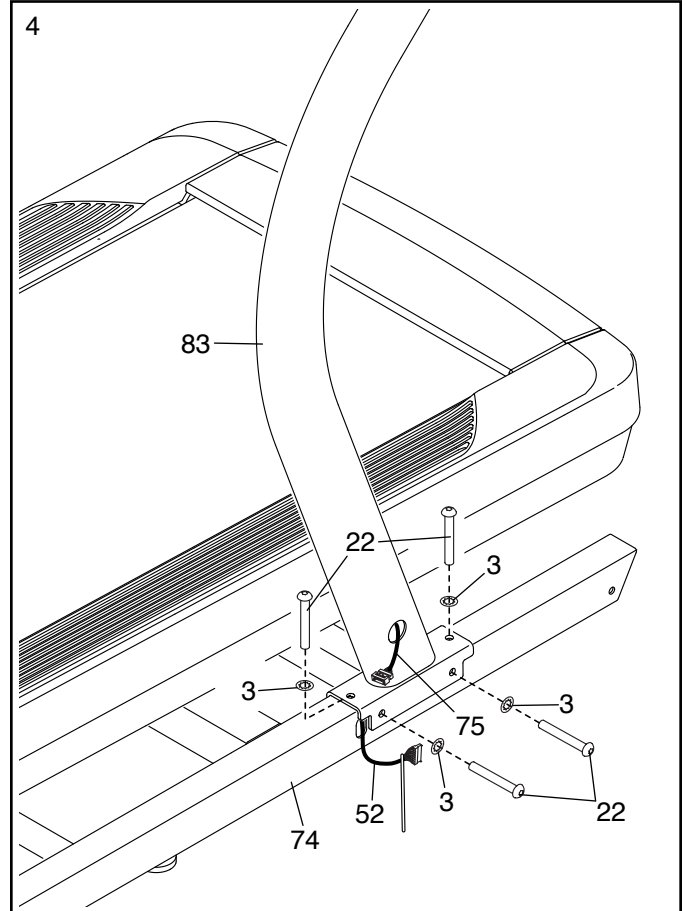
3. Dört adet 3/8" x 2 3/4" Vidayı (22) Dikey Direklerden (83) çıkarın. **Vidaları Saklayın.**



4. Dikey direkleri (83) Taban (74) üzerine yerleştirin. **Dikey Direk Kablosu (75) içeren deliğin sağ tarafta olduğundan emin olun.**

Sağ Dikey Direği (83) biraz önce çıkardığınız 3/8" x 2 3/4" Vidaların (22) dördüyle ve dört adet 3/8" Yıldız Pulla (3) Tabana (74) bağlayın. **Taban Kablosunun (52) kısırılmadığından emin olun. Vidaları şimdilik sonuna kadar sıkmayın.**

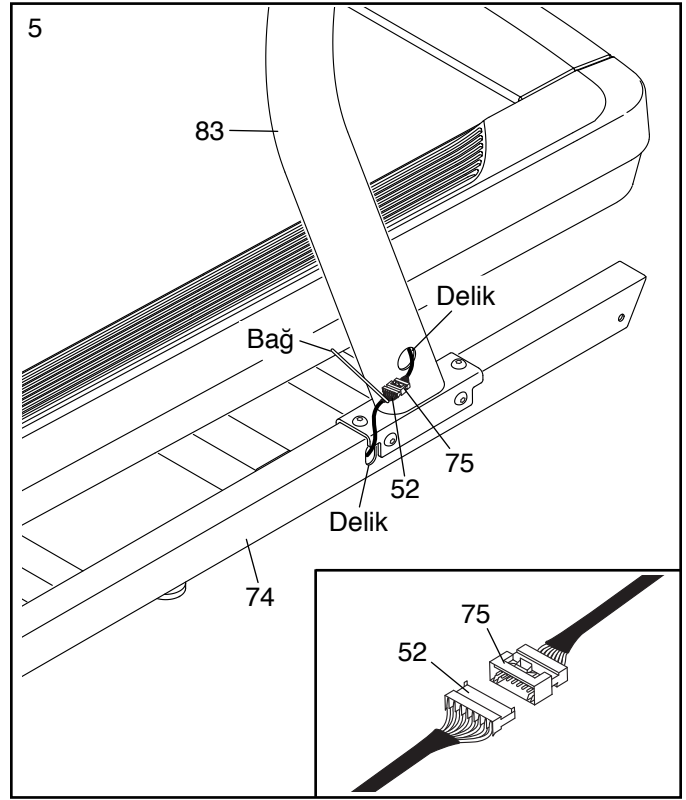
Sol Dikey Direği (gösterilmemiştir) aynı şekilde bağlayın. Not: Sol tarafta herhangi bir kablo bulunmamaktadır. **Tüm sekiz 3/8" x 2 3/4" Vidayı (22) sonuna kadar sıkın.**



5. Taban Kablosunu (52) Dikey Direk Kablosuna (75) bağlayın.

Ek çizime bakın. Konektörler, birlikte kolay şekilde kaymalı ve yerlerine oturmalıdır. Oturmadıkları takdirde, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLERİ DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLAMAZSANIZ, GÜCÜ AÇTIĞINIZDA KONSOL HASAR GÖREBİLİR.**

Ardından, bağı Taban Kablosundan (52) çıkarın ve kabloları sağ Dikey Direkteki (83) ve Tabandaki (74) deliklerden geçirin.

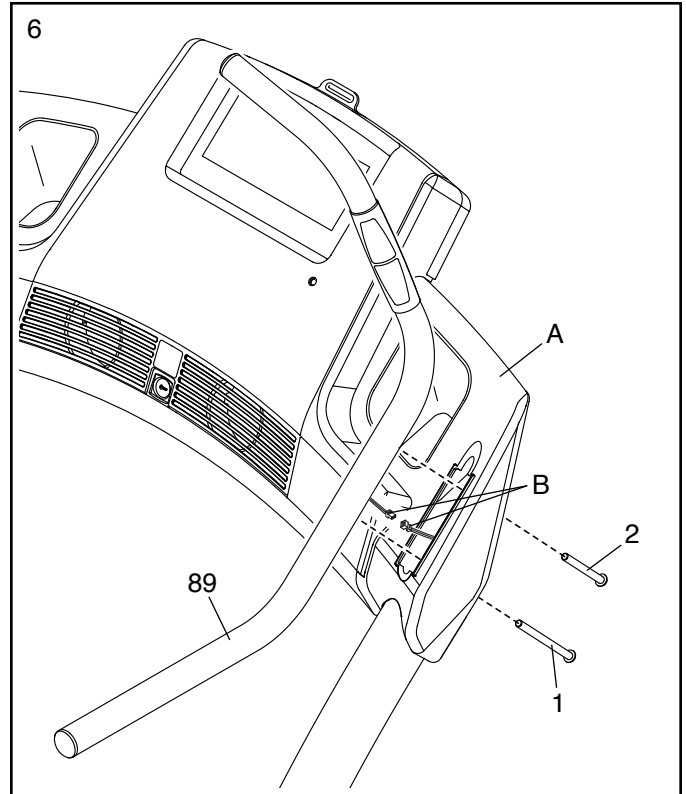


6. Sağ Tutacağı (89) bulun. Konsol grubunun (A) sağ tarafındaki Sağ Tutacağı tutun ve iki nabız kablosunu (B) bağlayın.

Sağ Tutacağı (89) konsol grubunun (A) üstüne yerleştirin. **Kabloların kısırılmadığından emin olun.**

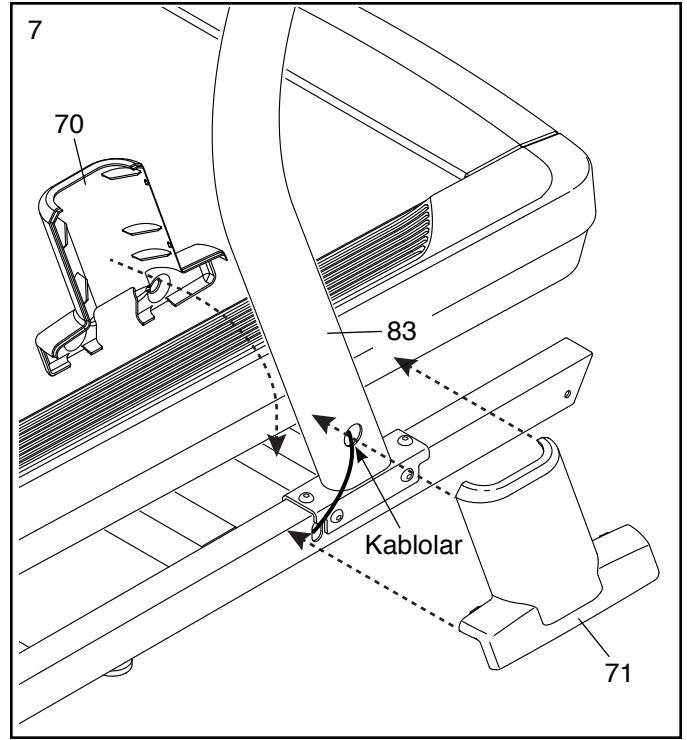
Sağ Tutacağı (89) bir adet 3/8" x 5 1/4" Vida (1) ve bir adet 3/8" x 3 3/4" Vida (2) ile bağlayın. **Her iki Vidayı da yerleştirin ve ardından sıkın.**

Sol Tutacağı (gösterilmemiştir) aynı şekilde takın.



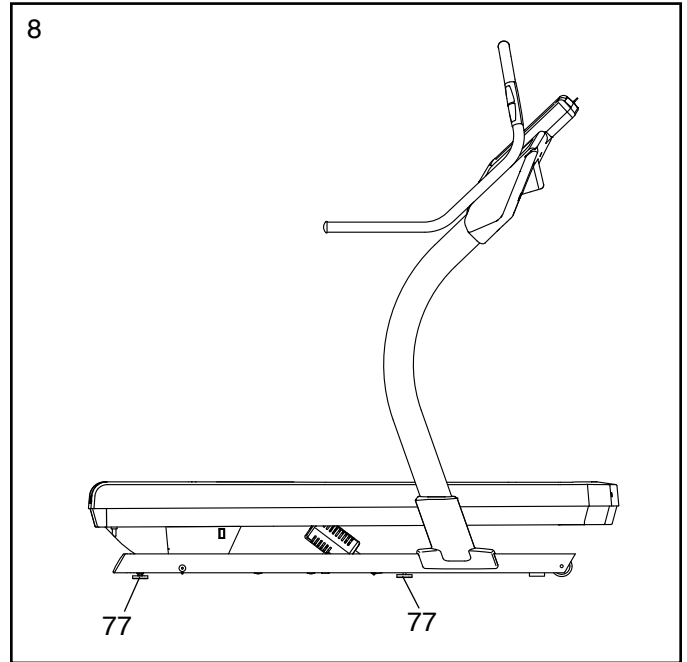
7. Sağ İç Dikey Direk kapağını (70) sağ Dikey Direğin (83) alt ucuna karşı kaydırın. Sağ Dış Dikey Direk Kapağını (71) yerine oturana kadar Sağ İç Dikey Direk Kapağına karşı bastırın. **Kabloların kıştırılmadığından emin olun.**

Sol İç Dikey Direk Kapağını ve Sol Dış Dikey Direk Kapağını (gösterilmemiştir) aynı şekilde bağlayın. Not: Sol tarafta herhangi bir kablo bulunmamaktadır.



8. Gerekirse, eğimli koşu bandını istediğiniz yere taşıyın (bkz. EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA, sayfa 27).

Eğimli koşu bandı kullanılacağı yere taşındıktan sonra, burada eğimli koşu bandının zemine sağlam şekilde oturduğundan emin olun. Eğimli koşu bandında çok hafif bir sallanma bile mevcut ise, bu sallanma hareketini ortadan kaldırmaya kadar Dengeleme Ayağını (77) gerektiği kadar çevirin.

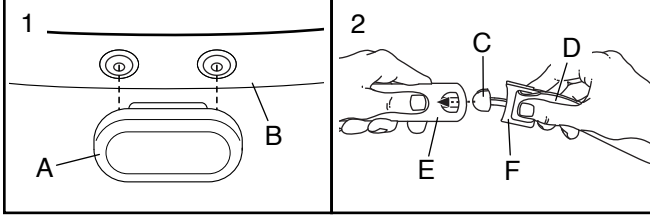


9. **Eğimli koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılmış olmasına dikkat edin.** Verilen alyan anahtarlarını güvenli bir yere koyun. Yürüme bandını ayarlamak için alyan anahtarlarından birisi kullanılır (bkz. sayfa 29). Zemini veya halıyı hasardan korumak için eğimli koşu bandının altına bir koruyucu serin. Konsola zarar gelmesini önlemek için eğimli koşu bandını doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

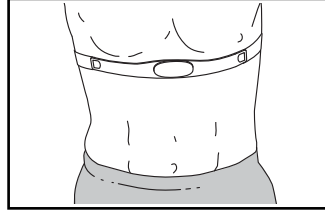
GÖĞÜS KALP HIZI MONİTÖRÜ

KALP HIZI MONİTÖRÜNÜ TAKMA

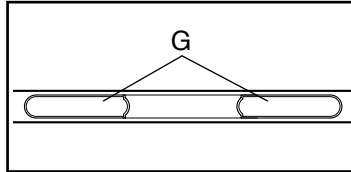
Kalp hızı monitörü 1. çizimde gösterilene benzer, transmidi (A) göğüs kayışı (B) üzerindeki geçmeli bağlayıcılara bastırın. **Kalp hızı monitörü 2. çizimde gösterilene benzer,** göğüs kayışı (D) bir tarafındaki ucu (C) transmidi (E) bir tarafına yerleştirin. Ardından, göğüs kayışındaki tokanın (F) altında transmidi (E) ucunu bastırın; uç transmidi ile aynı hizada olmalıdır.



Sonra, kalp hızı monitörünü gösterilen konumda göğsünüzün etrafına sarın; kalp hızı monitörü kıyafetlerinizin altında sıkıca cildinize temas etmelidir. Logonun sağda yukarıya baktığından emin olun. Ardından, göğüs kayışının diğer ucunu bağlayın. Gerekirse, göğüs kayışının uzunluğunu ayarlayın.



Sonra, transmidi ve göğüs kayışını vücudunuzdan birkaç inç uzaklaştırın ve iki elektrot alanını (G) belirleyin. Tükürük veya kontakt lens solüsyonunu kullanarak, elektrot alanlarını ıslatın. Ardından, transmidi ve göğüs kayışını göğsünüzdeki bir pozisyona geri getirin.



ÖZEN GÖSTERME VE BAKIM

- Elektrot alanlarını her bir kullanımdan sonra yumuşak bir havluyla tamamen temizleyin. Nem, batarya ömrünü kısaltarak kalp hızı monitörünü aktif tutabilir.

- Kalp hızı monitörünü sıcak ve kuru bir yerde saklayın. Kalp hızı monitörünü plastik çanta veya nemi hapseden başka bir kap içinde saklamayın.
- Kalp hızı monitörünü güneş ışığına uzun süreli olarak maruz bırakmayın; 50° C üzeri ya da -10° C altındaki sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Kalp hızı monitörünü kullanırken veya saklarken aşırı biçimde bükmeyin veya uzatmayın.
- Transmidi temizlemek için, nemli bir bez ve az miktarda yumuşak bir sabun kullanın. Ardından transmidi nemli bir bezle silin ve yumuşak bir havluyla tamamen kurulayın. Transmidi temizlemek için asla alkol, aşındırıcı veya kimyasal madde kullanmayın. Göğüs kayışını elle yıkayın ve kurumaya bırakın.

SORUN GİDERME

- Solda gösterildiği şekilde takıldığı halde kalp hızı monitörü çalışmıyorsa, göğsünüz üzerinde hafifçe aşağı ya da yukarı doğru oynatın.
- Kalp hızı okuma değerleri siz terleyene kadar görünülmez, elektrot alanlarını yeniden ıslatın.
- Konsolun kalp atış ölçümünü gösterebilmesi için konsola bir kol uzunluğu mesafesinde olmalısınız.
- Transmidi arkasında bir batarya kapağı varsa, bataryayı aynı tipte yeni bir batarya ile değiştirin.
- Kalp hızı monitörü, normal kalp ritmi olanlarda çalışmak için tasarlanmıştır. Kalp atış hızı ölçüm sorunları, erken ventriküler kasılmalar (pvcs), hızlı atım sıçramaları ve ritim bozuklukları gibi sağlık sorunlarından kaynaklanabilir.
- Kalp atış hızı monitörünün çalışması, yüksek güç hatlarının veya diğer kaynakların neden olduğu manyetik parazitten etkilenebilir. Manyetik parazitin bir soruna neden olduğundan şüpheleniyorsanız, fitness ekipmanının yerini değiştirmeyi deneyin.

KOŞU BANDINI KULLANMA

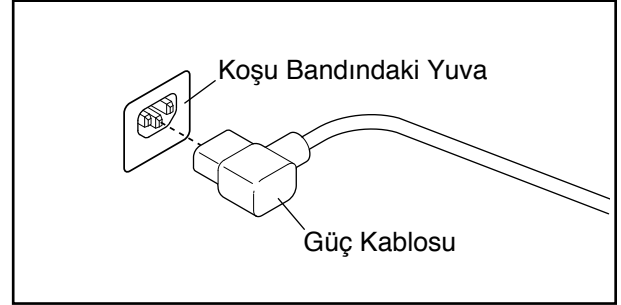
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

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

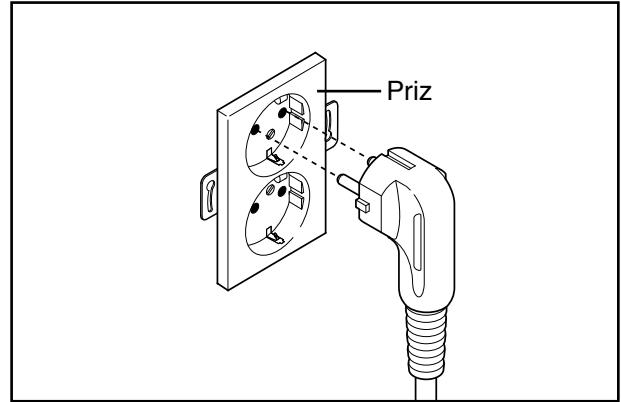
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir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

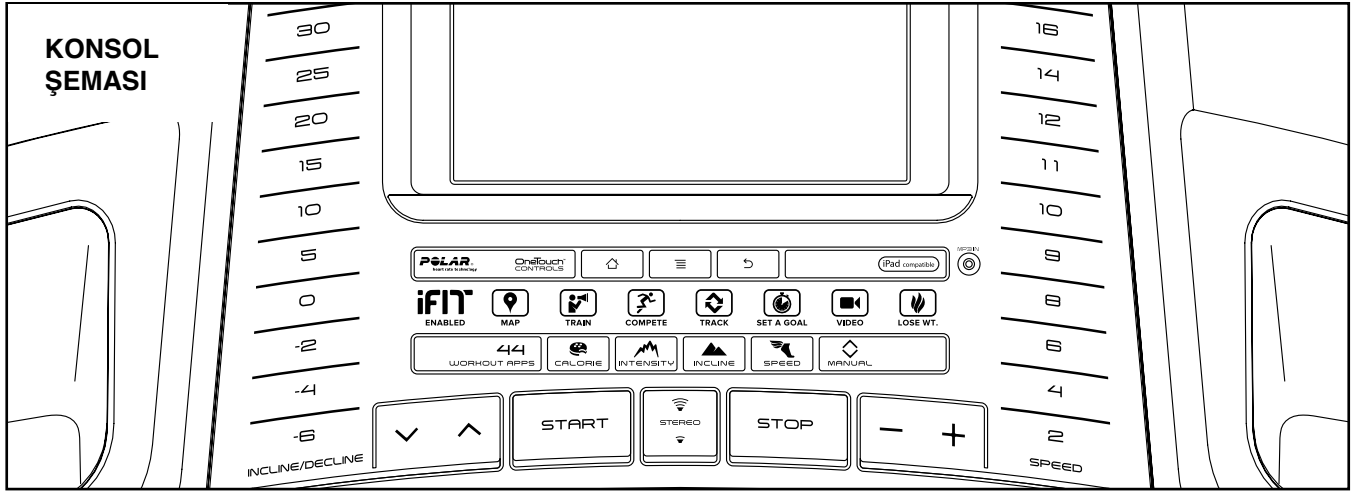
Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



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





KONSOL ŞEMASI

IFIT.COM İLE FITNESS HEDEFLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRİN

Yeni iFit özellikli fitness ekipmanınız sayesinde hedeflerinizi gerçekleştirmek için iFit.com üzerindeki bir dizi özelliği kullanabilirsiniz:



Özelleştirilebilir Google Haritalar ile dünyanın istediğiniz yerine koşun.



Kişisel hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak üzere tasarlanmış antrenmanları indirin.



iFit topluluğundaki diğer kullanıcılarla yarışarak ilerlemenizi ölçün.



Antrenman sonuçlarınızı iFit bulutuna yükleyin ve kazanımlarınızı takip edin.



Antrenmanlarınız için kalori, süre ya da mesafe hedefleri koyun.



Simülasyonlu antrenmanlar içeren yüksek çözünürlüklü videolar izleyin.



Kilo verme antrenman setlerini seçin ve indirin.

Daha fazlası için iFit.com'u ziyaret edin.

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

Gelişmiş eğimli koşu bandı konsolu, antrenmanlarınızı daha etkili ve keyifli kılacak şekilde tasarlanmış birçok özellik sunar.

Manüel modu kullandığınızda, eğimli koşu bandının hızını ve eğimini sadece bir düğmeye dokunarak değiştirebilirsiniz. Siz egzersiz yaparken konsol size anlık egzersiz geri bildirimi sunacaktır. Hatta kalp hızı monitörü çubuğunu veya göğüs kalp hızı monitörünü kullanarak, kalp atış hızınızı da ölçebilirsiniz.

Ek olarak, konsolda çeşitli dahili antrenman seçenekleri bulunmaktadır. Her bir antrenman programı, size etkili bir egzersiz seansında rehberlik yapmak üzere eğimli koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Ek olarak; kalori, süre, mesafe ya da hız hedefi de belirleyebilirsiniz.

Eğimli koşu bandının hızını ve eğimini kontrol etmek ya da antrenmanlarınıza erişmek için tabletinizi de kullanabilirsiniz.

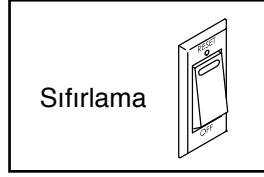
Hatta egzersiz yaparken İnternette gezinebilir ve sık kullandığınız antrenman müziğinizi ya da sesli kitabınızı konsolun ses sisteminden dinleyebilirsiniz.

Gücü açmak için, bkz. sayfa 14. Dokunmatik ekranın nasıl kullanıldığını öğrenmek için, bkz. sayfa 14. Konsolu ayarlamak için, bkz. sayfa 15.

GÜCÜ AÇMA

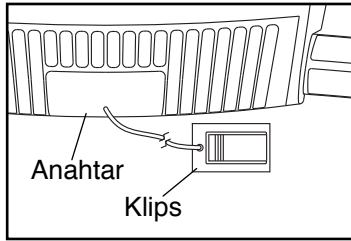
ÖNEMLİ: Eğimli koşu bandı soğuk ısı derecelerine maruz kaldıysa, gücü açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına ve diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. sayfa 12). Sonra, eğimli koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç anahtarını bulun. Güç anahtarını Reset (sıfırlama) konumuna getirin.



ÖNEMLİ: Konsolun, eğimli koşu bandının bir mağazada sergilenmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Demo modu açıksa, anahtarı takmadan önce güç kablosunu taktıktan ve güç anahtarı sıfırlama konumuna basıldıktan sonra ekranda demo sunumu görüntülenir. Demo modunu kapatmak için, bkz. adım 7, sayfa 22.

Sonra, eğimli koşu bandının ayaklıkları üzerinde durun. Anahtara bağlı klipsi bulun ve klipsi elbiselerinizin bel kısmına sağlamca takın. Ardından, anahtarı konsola takın. **Not:**



Konsolun kullanıma hazır olması bir dakika kadar sürebilir. ÖNEMLİ: Acil bir durumda, anahtar konsoldan çekilerek yürüme bandının yavaşlayıp durması sağlanabilir. Klipsi geriye doğru dikkatlice birkaç adım atarak test edin; anahtar konsoldan çekilmiyorsa, klipsin konumunu ayarlayın.

Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Seçili ölçü birimini görüntülemek için, adım 4'de bakınız sayfa 22. Anlaşılabilir olması adına bu kısımda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

DOKUNMATİK EKRANIN KULLANIMI

Konsolda tam renkli dokunmatik bir tablet vardır. Aşağıdaki bilgiler sayesinde tabletin gelişmiş özelliklerine aşinalık kazanabilirsiniz.

- Konsolun işlevleri diğer tabletler gibidir. Antrenman sırasındaki ekranlar gibi belli görüntüleri hareket ettirmek için ekranı kaydırabilir ya da parmağınızla çekebilirsiniz (bkz. sayfa 16'deki adım 5). Ancak, ekranda parmaklarınızla yakınlaştırma veya uzaklaştırma yapamazsınız.
- Ekran basınca karşı hassas değildir. Ekranı sertçe bastırmanız gerekmez.
- Bir metin kutusuna bilgi yazmak istiyorsanız klavyeyi görüntülemek için metin kutusuna dokunun. Klavyedeki sayıları ya da diğer karakterleri kullanmak için ?123 düğmesine dokunun. Daha fazla karakter görüntülemek için Alt düğmesine dokunun. Sayı klavyesine dönmek için Alt düğmesine yeniden dokunun. Harf klavyesine dönmek için ABC düğmesine dokunun. Bir harfi büyük harf yapmak için üzerinde yukarı bakan ok işareti bulunan düğmeye dokunun. Birden fazla büyük harf kullanmak istiyorsanız ok düğmesine yeniden dokunun. Küçük harf klavyesine dönmek için ok düğmesine üçüncü defa dokunun. Son girilen karakteri silmek için üzerinde geriye bakan ok işareti ve X bulunan düğmeye dokunun.
- Tablette gezinmek için konsoldaki düğmeleri kullanın. Ana menüye dönmek için ana sayfa düğmesine basın. Ayarlar ana menüsüne erişmek için ayarlar düğmesine basın (bkz. sayfa 21). Önceki ekrana dönmek için geri düğmesine basın.

KONSOLUN AYARLANMASI

Eğimli koşu bandını ilk defa kullanmadan önce konsolu ayarlayın.

1. kablosuz ağa bağlanın.

Not: İnternete erişmek, iFit antrenmanlarını indirmek ve konsolun diğer birkaç özelliğini kullanmak için kablosuz bir ağa bağlanmalısınız. Konsolunuzu kablosuz ağınıza bağlamak için KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANIMI kısmına başvurun sayfa 25.

2. Donanım yazılımı güncellemelerini kontrol edin.

İlk olarak, adım 1'e bakınız sayfa 21 ve adım 2'ye bakın sayfa 24 ve bakım modunu seçin. Ardından, adım 3'e bakın sayfa 24 ve donanım yazılımı güncellemelerini kontrol edin.

3. Eğim sistemini kalibre edin.

Sayfa 24, adım 4'e bakın ve eğimli koşu bandının eğim sistemini kalibre edin.

4. Bir iFit hesabı oluşturun.

Ekranın sol alt köşesindeki dünya düğmesine ve ardından iFit düğmesine dokununuz.

Tarayıcıda iFit.com ana sayfası açılır. iFit üyeliğine kaydolmak için web sitesindeki talimatları izleyin. Not: Tarayıcıda gezinme bilgileri için bkz sayfa 23.

Konsol, artık antrenmana başlamanız için hazırdır. Aşağıdaki sayfada çeşitli antrenmanlar ve konsolun sunduğu diğer özellikler açıklanmıştır.

Manüel modu kullanmak için, bu sayfaya bakın. **Dahili bir antrenmanı kullanmak için**, bkz. sayfa 17. **Hedef belirlemeli bir antrenman kullanmak için**, bkz. sayfa 19. **Bir nabız antrenmanı kullanmak için**, bkz. sayfa 20. **Bir iFit antrenmanını kullanmak için**, bkz. sayfa 20.

Ekipman ayar modunu kullanmak için, bkz. sayfa 21. **Ses sistemini kullanmak için**, bkz. sayfa 23. **İnternet tarayıcısını kullanmak için**, bkz. sayfa 23. **Bakım modunu kullanmak için**, bkz. sayfa 24. **Kablosuz ağ modunu kullanmak için**, bkz. sayfa 25. **Tabletinizi konsolla kullanmak için**, bkz. sayfa 26.

ÖNEMLİ: Konsol üzerinde 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 ortalayın (bkz. sayfa 29).

MANUEL MODU KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. sayfa 14, GÜCÜ AÇMA. **Not: Konsolun kullanıma hazır olması bir dakika kadar sürebilir.**

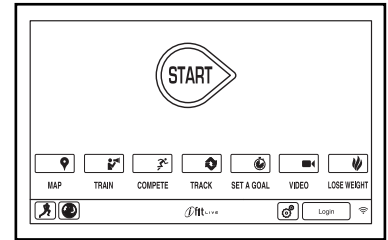
2. Ana menüyü seçin.

Gücü açtığınızda, konsol önyüklemesinin ardından ana menü görünür. İstedığınız zaman ana menüye dönmek için ekranın sol alt köşesindeki ana sayfa düğmesine dokununuz.

3. Yürüme bandını başlatın ve hızı ayarlayın.

Yürüme bandını çalıştırmak için ekrandaki Start (Başlat) düğmesine dokununuz ya da konsoldaki Start düğmesine basın. Ayrıca,

konsoldaki Manuel düğmesine basabilir ve ardından ekrandaki Resume (Sürdür) düğmesine dokunabilirsiniz. Yürüme bandı 2 km/sa hızda harekete başlar. Egzersiz yaptıkça, Speed (Hız) artırma ve azaltma düğmelerine basarak, yürüme bandının hızını dilediğiniz şekilde değiştirin. Düğmeye her basışınızda, hız ayarı 0,1 km/sa oranında değişir; düğmeyi basılı tutarsanız hız ayarı daha hızlı değişir.



Numaralı Speed (Hız) düğmelerinden birine basarsanız, yürüme bandının hızı istenilen hıza erişene kadar aşamalı olarak değişir.

Yürüme bandını durdurmak için Stop (Durdur) düğmesine basın. Yürüme bandını yeniden başlatmak için Start (Başlat) düğmesine basın.

4. Eğimli koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

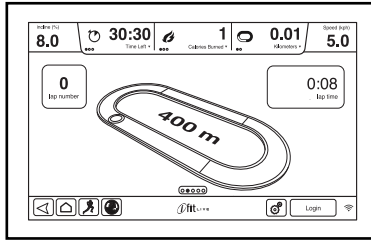
Eğimli koşu bandının eğimini değiştirmek için, Incline (Eğim) artırma ve azaltma düğmelerine ya da numaralı Incline/Decline (Eğim artırma/azaltma) düğmelerinden birine basın. Düğmelerden birine her bir basışınızda eğim, seçilen eğim ayarına gelene kadar aşamalı olarak değişir.

Not: Eğimi ilk ayarlayışınızdan önce eğim sistemini kalibre etmelisiniz (bkz. adım 4, sayfa 24).

5. İlerlemenizi ekranlarda izleyin.

Konsolda birkaç ekran modu sunulur. Seçtiğiniz ekran modu, hangi antrenman bilgisinin gösterileceğini belirler.

İstediğiniz ekran modunu seçmek için ekranı kaydırmanız ya da çekmeniz yeterlidir. Ayrıca, ekrandaki kırmızı kutulara dokunarak ilave bilgileri görebilirsiniz.



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

- Eğimli koşu bandının eğim düzeyi
- Geçen süre
- Kalan süre (Not: Manüel modda kalan süre geri sayımı yoktur.)
- Yaktığınız yaklaşık kalori sayısı
- Saatte yaktığınız yaklaşık kalori sayısı
- Yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafe
- Dikey tırmandığınız metre sayısı
- Yürüme bandının hızı
- 400 metreyi (1/4 mil) temsil eden bir parkur
- Dakikada mil cinsinden hızınız
- Mevcut tur sayınız
- Kalp atış hızınız (bkz. adım 6)

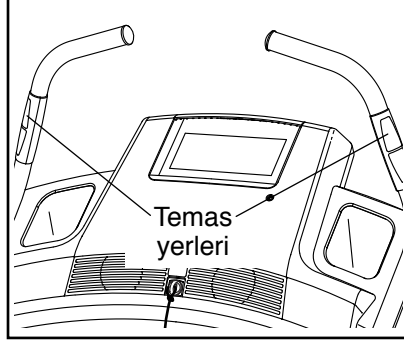
İsterseniz, konsoldaki ses seviyesi artırma ve azaltma düğmelerine basarak ses seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Antrenmanı duraklatmak için ekrandaki menü düğmelerinden birisine dokunun ya da konsoldaki Stop (Durdur) düğmesine basın. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Resume (Sürdür) düğmesine dokunun ya da Start (Başlat) düğmesine basın. Antrenman seansını bitirmek için End Workout (Antrenmanı Bitir) düğmesine dokunun.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçün.

Not: Aynı anda hem kalp atış hızı monitörü çubuğunu ve hem de göğüs kalp hızı monitörünü kullanırsanız, konsolda kalp atış hızınız doğru şekilde görüntülenmez. Göğüs kalp hızı monitörü hakkında bilgi için, bkz. sayfa 11.

Kalp atış monitörü çubuğunu kullanmadan önce, metal temas noktalarındaki plastik kaplamaları çıkartın. Ayrıca, ellerinizin temiz olduğundan emin olun.

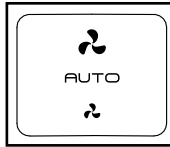


Kalp atış hızınızı ölçmek için **ayaklıklar üzerinde durun** ve ellerinizi oynatmaktan kaçınarak temas yerlerini avuç içlerinizle yaklaşık **on saniye süreyle tutun**. Nabızınız tespit edildiğinde, kalp atış hızınız görüntülenir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas yerlerini yaklaşık 15 saniye kesintisiz olarak kavramalısınız.**

7. İsterseniz fanı açın.

Fanın birkaç hız ayarı ve bir otomatik modu bulunmaktadır. Otomatik mod seçildiğinde; fan hızı, yürüme bandının hızının artmasına veya azalmasına göre otomatik olarak artar veya azalır.

Bir fan hızı ya da otomatik modu seçmek ya da fanı kapatmak için fan artırma veya azaltma düğmesine peş peşe basın.



8. Egzersizinizi bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Yürüme bandının üzerine çıkın ve ana sayfa düğmesine ya da ekrandaki geri düğmesine dokunun ya da konsoldaki Stop (Durdur) düğmesine basın. Ekranda bir antrenman özeti görünür. Antrenman özetini görüntüledikten sonra ana menüye dönmek için Finish (Bitir) düğmesine dokunun. Ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kaydetmeniz ya da yayınlamanız da mümkündür. Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkartın ve güvenli bir yere koyun.

Eğimli koşu bandı kullanmayı tamamladığınızda, güç anahtarını Off (kapalı) konuma getirin ve fişi prizden çıkarın. **ÖNEMLİ: Bunu yapmazsanız, eğimli koşu bandı elektrikli parçaları erken yıpranabilir.**

DAHİLİ BİR ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. GÜCÜ AÇMA, sayfa 14.

2. Dahili bir antrenman seçin.

Dahili bir antrenmanı seçmek için konsoldaki Calorie (Kalori) düğmesine, Intensity (Yoğunluk) düğmesine, Incline (Eğim) düğmesine ya da Speed (Hız) düğmesine basın. Not: Antrenman menüsünü seçmek için ekrandaki koşucu düğmesine de dokunabilirsiniz.

Ardından, istenilen antrenmanı seçin. Ekranda antrenmanın adı, süresi ve mesafesi gösterilir. Ekranda antrenman sırasında yakacağınız yaklaşık kalori sayısı ve antrenmanın eğim ayarlarının bir profili de gösterilir.

3. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için Start Workout (Antrenmanı Başlat) düğmesine dokunun. Düğmeye dokunduktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlar. Tutacakları kavrayın ve yürümeye başlayın.

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

Antrenman boyunca kaydettiğiniz ilerleme profilde gösterilir. Profili görüntülemek için ekranı kaydırın ya da çekin. Dikey renkli çizgi antrenmanın o anki bölümünü gösterir. Alt profil, o anki bölümün eğim ayarını temsil eder. Üst profil, o anki bölümün hız ayarını temsil eder.

Antrenmanın birinci bölümünün sonunda, eğimli koşu bandı sonraki bölümün hız ve/veya eğim ayarlarına otomatik olarak ayarlanır.

Antrenman son bölüm tamamlanana dek bu şekilde devam eder. Ardından, yürüme bandı yavaşlayarak durur ve ekranda antrenman özeti görünür. Antrenman özetini görüntüledikten sonra ana menüye dönmek için Finish (Bitir) düğmesine dokunun. Ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kaydetmeniz ya da yayınlamanız da mümkündür.

Antrenman sırasında herhangi bir anda hız ve/veya eğim ayarları çok yüksek ya da çok düşükse Speed (Hız) ya da Incline (Eğim) düğmelerine basarak ayarları geçersiz kılabilirsiniz. **Bir Speed (Hız) düğmesine basarsanız**, hızı manüel olarak kontrol edebilirsiniz (bkz. adım 3, sayfa 15). **Bir Incline (Eğim) düğmesine basarsanız**, eğimi manüel olarak kontrol edebilirsiniz (bkz. adım 4, sayfa 16). **Antrenmanın programlanmış hız ve/veya eğim ayarlarına dönmek için**, Follow Workout (Antrenmanı İzle) düğmesine dokunun.

Antrenmanı duraklatmak için, ya geri tuşuna veya ekranın sol alt köşesindeki ana sayfa düğmesine dokunun ya da konsoldaki Stop (Durdur) düğmesine basın. Antrenmanı kaldığı yerden devam ettirmek için Resume (Sürdür) düğmesine dokunun ya da Start (Başlat) düğmesine basın. Antrenmanı bitirmek için End Workout (Antrenmanı Bitir) düğmesine dokunun.

Not: Kalori hedefi antrenman esnasında yakacağınız tahmini kalori sayısıdır. Yakacağınız gerçek kalori miktarı ağırlığınız gibi çeşitli öğelere bağlı olacaktır. Buna ek olarak, antrenman sırasında eğimli koşu bandının hızını ya da eğimini manüel olarak değiştirirseniz, yakacağınızı kalori miktarı bundan etkilenir.

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyin.

Bkz. adım 5, sayfa 16. Ekran aynı zamanda antrenmanın hız ve eğim ayarlarıyla ilgili bir profil de gösterebilir.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçün.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 6.

6. İsterseniz fanı açın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 7.

7. Egzersizinizi bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 8.

HEDEF BELİRLEMELİ ANTRENMANI KULLANMA

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. GÜCÜ AÇMA, sayfa 14.

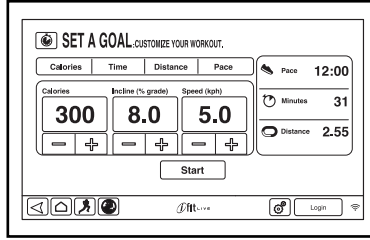
2. Ana menüyü seçin.

Bkz. Sayfa 15'deki adım 2.

3. Bir hedef belirlemeli antrenman seçin.

Hedef belirlemeli bir antrenman seçmek için ekrandaki Set A Goal (Hedef Belirle) düğmesine dokunun ya da konsoldaki Set A Goal düğmesine basın.

Kalori, süre, mesafe ya da hız hedefi seçmek için Calories (Kalori), Time (Süre), Distance (Mesafe) ya da Pace



(Hız) düğmesine dokunun. Ardından, bir kalori, süre, mesafe ya da hız hedefi seçmek ve antrenman için hız ve eğimi ayarlamak için ekrandaki artırma ve azaltma düğmelerine dokunun. Ekranda antrenmanın süresi ve mesafesi ile antrenman boyunca yakacağınız yaklaşık kalori sayısı gösterilir.

4. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için Start (Başlat) düğmesine dokunun. Düğmeye dokunduktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlar. Tutacakları kavrayın ve yürümeye başlayın.

Antrenman, manüel mod (bkz. sayfa 15) ile aynı şekilde çalışır.

Antrenman, siz belirlediğiniz hedefe ulaşıncaya kadar devam eder. Ardından, yürüme bandı yavaşlayarak durur ve ekranda bir antrenman özeti görünür. Antrenman özetini görüntüledikten sonra ana menüye dönmek için Finish (Bitir) düğmesine dokunun. Ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kaydetmeniz ya da yayınlamanız da mümkündür.

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

5. İlerlemenizi ekranlarda izleyin.

Bkz. Sayfa 16'deki adım 5.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçün.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 6.

7. İsterseniz fanı açın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 7.

8. Egzersizinizi bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 8.

BİR NABİZ ANTRENMANINI KULLANMA

Nabız antrenmanları, siz egzersiz yaparken kalp atış hızınızı bir hedef seviyesinin yakınında tutmak için eğimli koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Not: Bir nabız antrenmanını kullanmak için bir göğüs kalp hızı oranı monitörü takmalısınız.

1. Ürünle verilen göğüs kalp atış hızı monitörünü takın.

Göğüs kalp hızı monitörü hakkında daha fazla bilgi için, bkz. sayfa 11.

2. Anahtarı konsola takın.

Bkz. GÜCÜ AÇMA, sayfa. 14.

3. Bir nabız antrenmanı seçin.

Bir nabız antrenmanı seçmek için, ekranın sol alt köşesindeki koşucu düğmesine dokunun. Ardından, ekrandaki Kalp Atış Hızı düğmesine dokunun.

Daha sonra, ekrandaki Performance (Performans) ya da Endurance (Dayanıklılık) sekmesine dokunun.

4. Maksimum kalp atış hızınızı girin.

Maksimum kalp atış hızınızı girmek için artırma ya da azaltma düğmelerine dokunun. Antrenmanın maksimum hızını ve süresini de ayarlayabilirsiniz. Not: Maksimum kalp atış hızı oranınızı belirlemek için doktorunuza ya da doktor tarafından önerilen bir kaynağa başvurun.

5. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için Start Workout (Antrenmanı Başlat) düğmesine dokunun. Düğmeye dokunduktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlar. Tutacakları kavrayın ve yürümeye başlayın.

6. İlerlemenizi ekranlarda izleyin.

Bkz. Sayfa 16'deki adım 5.

7. İsterseniz fanı açın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 7.

8. Egzersizinizi bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 8.

BİR IFIT ANTRENMANINI KULLANMA

Not: Bir iFit antrenmanını kullanmak için, bir kablolu ağ erişiminiz olmalıdır (bkz. KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANIMI, sayfa 25). Aynı zamanda bir iFit hesabı gereklidir.

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. GÜCÜ AÇMA, sayfa 14.

2. Ana menüyü seçin.

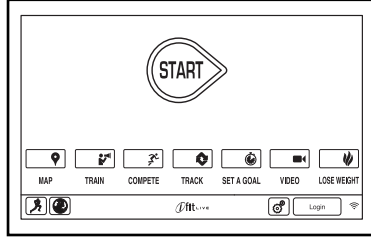
Bkz. Sayfa 15'deki adım 2.

3. iFit hesabınızla oturum açın.

Önceden açmadıysanız, iFit hesabınızda oturum açmak için Login (Oturum aç) düğmesine dokunun. Ekranda size iFit.com kullanıcı adı ve parolası sorulur. Bunları girin ve Submit (Gönder) düğmesine dokunun. Oturum açma ekranından çıkmak için Cancel (İptal) düğmesine dokunun.

4. Bir iFit antrenmanı seçin.

Programınıza bir iFit antrenmanını indirmek istiyorsanız aynı türde sonraki antrenmanı programınıza indirmek için



Map (Harita), Train (Eğitim), Video ya da Lose Weight (Kilo Ver) düğmelerinden birine dokunun. Not: Bir iFit hesabında oturum açmasanız bile bu seçeneklerin yardımıyla demo antrenmanlarına erişebilirsiniz.

Daha önceden programlandığınız bir yarışa katılmak için Compete (Yarış) düğmesine dokunun. Workout History (Antrenman Geçmişinizi) görüntülemek için Track (Parkur) düğmesine dokunun. Hedef belirlemeli bir antrenman kullanmak için Set A Goal (Hedef Belirle) düğmesine dokunun (bkz. 19).

Not: Bir iFit antrenmanını seçmek için konsoldaki iFit düğmelerinden birisine de basabilirsiniz.

iFit hesabı içerisinde kullanıcı değiştirmek için ekranın sol alt köşesine yakın kullanıcı düğmesine dokunun.

Antrenmanları indirmeye başlamadan önce, söz konusu antrenmanları www.iFit.com adresindeki programınıza eklemelisiniz.

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

Bir iFit antrenmanı seçtiğinizde ekranda antrenmanın adı, süresi ve mesafesi görünür. Ekranda antrenman boyunca yakacağınız yaklaşık kalori sayısı da gösterilir. Bir yarışma antrenmanı seçerseniz, ekranda yarışın başlamasına yönelik bir geri sayım yapılır.

5. Antrenmanı başlatın.

Bkz. Sayfa 18'deki adım 3.

Bazı antrenmanlar esnasında, bir koç sesi antrenman süresince size rehberlik edebilir.

6. İlerlemenizi ekranlarda izleyin.

Bkz. Sayfa 16'deki adım 5. Ekranda yürüdüğünüz ya da koştuğunuz parkurun bir haritası da görüntülenebilir.

Yarış antrenmanı sırasında ekranda iFit'i kullanan diğer kişilerin hızları ve kat ettikleri mesafe gösterilir. Ekranda, iFit'i kullanan diğer kişilerin sizin kaç saniye önünüzdeki ya da arkanızda olduğu gösterilir.

7. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçün.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 6.

8. İsterseniz fanı açın.

Bkz. Sayfa 17'deki adım 7.

9. Egzersizinizi bitirdiğinizde anahtarı konsoldan çıkartın.

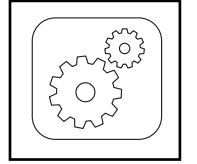
Bkz. Sayfa 17'deki adım 8.

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

EKİPMAN AYARLARI MODUNU KULLANMA

1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Anahtarı konsola takın (bkz. sayfa 14, GÜCÜ AÇMA). Sonra, ana menüyü seçin (bkz. sayfa 15, adım 2). Ardından, ayarlar ana menüsünü seçmek için ekranın sağ alt köşesinde üzerinde çark simgesi bulunan düğmeye dokunun.



2. Ekipman ayarları modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde, Equipment Settings (Ekipman Ayarları) düğmesine dokunun. Not: Gerekirse, seçeneklerde yukarıya ya da aşağıya ilerlemek için ekranı kaydırın ya da çekin.

3. Bir dil seçin.

Bir dil seçmek için Language (Dil) düğmesine dokunun ve istediğiniz dili seçin. Ardından, ekipman ayarları moduna dönmek için ekrandaki geri düğmesine dokunun. Not: Bu özellik etkinleştirilemeyebilir.

4. Ölçü birimini seçin.

Seçili ölçü birimini görüntülemek için US/Metric (ABD/Metrik) düğmesine dokunun. İstiyorsanız ölçü birimini değiştirin. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

5. Bir zaman dilimi seçin.

Timezone (Zaman dilimi) düğmesine dokunun. Konsolun yerel saatle eşitlenmesi için yerel zaman diliminizi seçin. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

6. Bir güncelleme zamanı seçin.

Otomatik konsol güncellemeleri için bir zaman seçmek istiyorsanız Update Time (Güncelleme Zamanı) düğmesine dokunun ve istediğiniz zamanı seçin. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

ÖNEMLİ: Eğimli koşu bandını kullandıktan sonra güç kablosunu prizden çıkarmalısınız. Güncelleme zamanını, eğimli koşu bandını normalde kullandığınız ve güncellemenin ardından güç kablosunun çıkarılabileceği bir zaman olarak belirleyin.

7. Ekran demo modunu açın ya da kapatın.

Konsolun, eğimli koşu bandının bir mağazada sergilenmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Demo modu açıkken, güç kablosunu taktığınızda konsol normal olarak çalışır; güç anahtarını sıfırlama konumuna getirip basın ve anahtarı konsola takın. Ancak, anahtarı çıkardığınızda ekranda bir demo sunumu gösterilir.

Ekran demo modunu açmak ya da kapatmak için ilk önce Demo Mode (Demo Modu) düğmesine dokunun. Daha sonra, On (Açık) onay kutusuna ya da Off (Kapalı) onay kutusuna dokunun. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

8. İnternet tarayıcıyı etkinleştirin ya da devre dışı bırakın.

İnternet tarayıcıyı etkinleştirmek ya da devre dışı bırakmak için ilk önce Browser (Tarayıcı) düğmesine dokunun. Daha sonra, Enable (Etkinleştir) onay kutusuna ya da Disable (Devre dışı bırak) onay kutusuna dokunun. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

9. Sokak görünümünü etkinleştirin ya da devre dışı bırakın.

Bazı antrenmanlar sırasında ekranda bir harita görüntülenebilir. Haritaların sokak görünümünü etkinleştirmek ya da devre dışı bırakmak için ilk önce Street View (Sokak Görünümü) düğmesine dokunun. Daha sonra, Enable onay kutusuna ya da Disable onay kutusuna dokunun. Ardından, ekrandaki geri düğmesine dokunun.

10. Anahtarı etkinleştirin ya da devre dışı bırakın.

Not: Bu özellik eğimli koşu bandınızda etkinleştirilemeyebilir.

İsterseniz, eğimli koşu bandınızın anahtarla kullanılmasına gerek kalmaması için anahtarı devre dışı bırakabilirsiniz. Safety Key (Güvenlik Anahtarı) düğmesine dokunun. Anahtarı devre dışı bırakmak için Disable onay kutusuna dokunun. **DİKKAT: Anahtarı devre dışı bırakmadan önce ekrandaki güvenlik uyarısını okuyun.** Anahtarı yeniden etkinleştirmek için Enable onay kutusuna dokunun.

11. Bir parola etkinleştirin ya da devre dışı bırakın.

Konsolda eğimli koşu bandının yetkisiz kişiler tarafından kullanılmasını önlemek için tasarlanmış bir çocuk güvenlik parolası mevcuttur.

Passcode (Parola) düğmesine dokunun. Parolayı etkinleştirmek için Enable onay kutusuna dokunun. Daha sonra, 4 basamaklı istediğiniz bir parola girin. Bu parolayı kullanmak için Save (Kaydet) düğmesine dokunun. Ekipman ayarları moduna dönmek ve bir parola kullanmamak için Cancel (İptal) düğmesine dokunun. Parolayı devre dışı bırakmak için Disable (Devre Dışı Bırak) onay kutusuna dokunun.

Not: Bir parolanın etkinleştirilmesi halinde konsol düzenli olarak bu parolayı girmenizi isteyecektir. Doğru parola girilene kadar konsol kilitli kalır.
ÖNEMLİ: Parolanızı unutursanız konsolun kilidini açmak için aşağıdaki master parolayı girin: 1985.

12. Ekran güvenliği için zaman aşımı süresi ayarlayın.

Bu konsolda otomatik ekran sıfırlama özelliği mevcuttur; belirlenen bir süre hiçbir düğmeye dokunulmaz ya da basılmaz ve yürüme bandı hareket etmezse konsol otomatik olarak sıfırlanır.

Otomatik olarak sıfırlanmadan önce konsolun bekleyeceği süreyi ayarlamak istiyorsanız süre listesini görmek için Safety Screen Timeout (Ekran Güvenliği Zaman Aşımı) düğmesine dokunun. Daha sonra, istediğiniz süreyi seçin. Ekrandaki geri düğmesine dokunun.

13. Ekipman ayarları modundan çıkın.

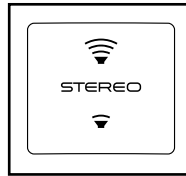
Ekipman ayarları modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokunun.

SES SİSTEMİNİ KULLANMA

Egzersiz yaparken konsolun ses sisteminden müzik çalmak veya sesli kitap dinlemek için, 3,5 mm erkek uçlu ses kablosunun (ürünler verilmemiştir) bir ucunu konsoldaki yuvaya ve diğer ucunu MP3, CD çalarınız ya da başka kişisel ses çalarınıza takın; **ses kablosunun yuvaya tamamen oturduğundan emin olun.**

Not: Bir ses kablosu satın almak için, size yakın bir elektronik mağazasına uğrayın.

Ardından, kişisel ses çalarınızdaki oynat düğmesine basın. Ses seviyesini, konsol üzerinden Ses Düzeyi artırma veya azaltma düğmelerini kullanarak veya kişisel ses çalarınızdaki ses ayar düğmesini kullanarak ayarlayın.



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

İNTERNET TARAYICISININ KULLANIMI

Not: Tarayıcıyı kullanmak için, SSID yayınını destekleyen 802.11b/g/n yönlendirici ile bir kablosuz ağa erişiminizin olması gerekir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir).

Tarayıcıyı açmak için, ekranın sol alt köşesindeki dünya düğmesine dokunun. Daha sonra, bir web sitesi seçin.

İnternet tarayıcısında gezinmek için ekrandaki Geri, Yenile ve İleri düğmelerine dokunun. İnternet tarayıcısından çıkmak için ekrandaki Geri Dön düğmesine dokunun.

Klavyeyi kullanmak için bkz. sayfa 14 DOKUNMATİK EKRANIN KULLANIMI.

URL çubuğuna farklı bir web adresi girmek istediğinizde, URL çubuğunu görüntülemeniz gerekli ise bunun için ilk önce parmağınızı ekranda aşağıya doğru kaydırın. Daha sonra, URL çubuğuna dokunun, adresi girmek için klavyeyi kullanın ve Git düğmesine dokunun.

Not: Tarayıcıda gezinirken hız, eğim, fan ve ses seviyesi düğmeleri çalışmaya devam eder, ancak antrenman düğmeleri çalışmaz.

Not: Bu talimatları takip ettikten sonra, sorularınız varsa yardım için support.iFit.com adresine gidin.

BAKIM MODUNU KULLANMA

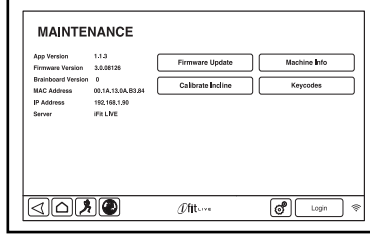
1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Bkz. Sayfa 21'deki adım 1.

2. Bakım modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde, bakım moduna girmek için Maintenance (Bakım) düğmesine dokunun.

Bakım ana ekranında eğimli koşu bandının modeli ve sürümü hakkındaki bilgiler görüntülenir.



3. Konsol donanım yazılımını güncelleyin.

En iyi sonuç için donanım yazılımı güncellemelerini düzenli olarak kontrol edin.

Kablosuz ağını kullanarak donanım yazılımı güncellemelerini kontrol etmek için Firmware Update (Donanım Yazılımı Güncelleme) düğmesine dokunun. Güncelleme otomatik olarak başlar.

Eğimli koşu bandında hasara neden olmaktan kaçınmak için, donanım yazılımı güncellenirken gücü kapatmayın veya anahtarı çıkarmayın.

Ekranda güncelleme ilerlemesi gösterilir. Güncelleme tamamlandığında eğimli koşu bandının gücü kapanır ve ardından yeniden açılır. Eğer bu gerçekleşmezse güç anahtarını kapalı konuma getirin. Birkaç saniye bekleyin ve ardından güç anahtarını sıfırlama konumuna getirin. Not: Konsolun kullanıma hazır olması birkaç dakika sürebilir.

Not: Bazen donanım yazılımı güncellemesi konsolunuzun biraz farklı çalışmasına sebep olabilir. Bu güncellemeler her zaman egzersiz deneyiminizi iyileştirmek için tasarlanırlar.

4. Eğimli koşu bandının eğim sistemini kalibre edin.

Calibrate Incline (Eğimi Kalibre Et) düğmesine dokunun. Daha sonra, eğim sistemini kalibre etmek için Begin (Başlat) düğmesine dokunun. Eğimli koşu bandı otomatik olarak maksimum eğim seviyesine yükselir, minimum eğim seviyesine alçalır ve ardından başlangıç konumuna geri döner. Bu sayede eğim sistemi kalibre edilir. Bakım moduna geri dönmek için Cancel (İptal) düğmesine dokunun. Eğim sistemi kalibre edildiğinde, Finish (Bitir) düğmesine dokunun.

ÖNEMLİ: Eğim sistemi kalibre edilirken evcil hayvanları, ayaklarınızı ve diğer nesneleri eğimli koşu bandından uzak tutun. Acil bir durumda, eğim kalibrasyonunu durdurmak için anahtarı konsoldan çekin.

5. Makine bilgilerini görüntüleyin.

Eğimli koşu bandınız hakkında bilgileri görüntülemek için Machine Info (Makine Bilgileri) düğmesine dokunun. Bilgileri görüntüledikten sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

6. Anahtar kodlarını bulun.

Keycodes (Anahtar) kodları düğmesinin kullanım amacı belirli düğmelerin doğru çalışıp çalışmadığının servis teknisyenleri tarafından tespit edilmesidir.

7. Bakım modundan çıkın.

Bakım modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokunun.

KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANIMI

Konsolda, bir kablosuz ağ bağlantısı oluşturma izin veren kablosuz ağ modu mevcuttur.

1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Bkz. Sayfa 21'deki adım 1.

2. Kablosuz ağ modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde, kablosuz ağ moduna girmek için Kablosuz Ağ düğmesine dokunun.

3. Kablosuz internet bağlantısını etkinleştirin.

Kablosuz internet onay kutusunda yeşil onay işaretinin seçili olduğundan emin olun. Bu olmazsa kablosuz internet menüsü seçeneğine bir defa dokunun ve birkaç saniye bekleyin. Konsol kullanılabilir kablosuz ağları arayacaktır.

4. Kablosuz bir ağ bağlantısı kurun ve yönetin.

Kablosuz internet etkinleştirildiğinde ekranda kullanılabilir ağların bir listesi görüntülenir. Not: Kablosuz ağlar listesinin görünmesi birkaç saniye alabilir.

Etrafınızda kullanılabilir bir kablosuz ağ olduğunda konsolun bildirimde bulunması için, ağ bildirim menüsü seçeneğindeki onay kutusunda yeşil onay işaretinin seçili olduğundan emin olun.

Not: Kendi kablosuz ağınız olmalı ve SSID yayınını destekleyen 802.11b/g/n yönlendiriciniz bulunmalıdır (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir).

Ağlar listesi görüntülendiğinde istediğiniz ağa dokununuz. Not: Ağ adınızı (SSID) bilmeniz gerekmektedir. Ağınızda bir parola varsa bu parolayı da bilmeniz gerekmektedir.

Kablosuz ağa bağlanmak isteyip istemediğinizi soran bir bilgi kutusu görüntülenecektir. Ağa bağlanmak için Connect (Bağlan) düğmesine ya da ağlar listesine dönmek için Cancel (İptal) düğmesine dokununuz. Ağın bir parolası mevcutsa, parola giriş kutusuna dokununuz. Ekranda bir klavye görüntülenecektir. Yazarken parolayı görmek istiyorsanız Show Password (Parolayı Göster) onay kutusuna dokununuz.

Klavyeyi kullanmak için bkz. sayfa 14 DOKUNMATİK EKRANIN KULLANIMI.

Konsol kablosuz ağınıza bağlandığında ekranın en üstündeki Wi-Fi menüsü seçeneğinde CONNECTED (BAĞLI) yazısı görüntülenir. Ardından, kablosuz ağ moduna dönmek için ekrandaki geri düğmesine dokununuz.

Bir kablosuz ağ bağlantısını kesmek için kablosuz ağı seçin ve Forget (Kes) düğmesine dokununuz.

Şifreli bir ağa bağlanmakta sorun yaşıyorsanız parolanızın doğru olduğundan emin olun. Not: Parolalar büyük-küçük harf duyarlıdır.

Not: iFit modu güvensiz ve güvenli (WEP, WPA ve WPA2) şifrelemeleri desteklemektedir. Geniş bant bağlantısı önerilir; performans, bağlantı hızına göre değişiklik gösterir.

Not: Bu talimatları takip ettikten sonra, sorularınız varsa yardım için support.iFit.com adresine gidin.

5. Kablosuz ağ modundan çıkın.

Kablosuz ağ modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokununuz.

TABLETİNİZİN KONSOL İLE KULLANIMI

Not: Tabletınızı konsola bağlamak için kablosuz ağ erişiminiz olmalıdır (bkz. sayfa 25). Bir iFit hesabı ve bir iFit uygulaması da gereklidir. **Bir iFit hesabına kaydolmak için www.iFit.com adresini ziyaret edin ve iPod için iFit uygulamasını veya iFit için Android uygulamasını satın alıp indirmek için App StoreSM ya da Google PlayTM mağazasına gidin.**

1. Konsolda kablosuz bir bağlantı kurun.

Bkz. sayfa 25. Not: Konsol ve tablet aynı kablosuz ağa bağlı olmalıdır.

2. Tabletinizdeki iFit uygulamasına erişin ve iFit hesabınızda oturum açın.

3. Tabletinizden kablosuz ağa bağlanın.

Tabletınızı adım 1'de seçtiğiniz ağ ile aynı kablosuz ağa bağlayın. Tabletinizdeki Connect (Bağlan) seçeneğine dokununuz. Daha sonra, eğimli koşu bandını kontrol etmek için tableti kullanacağınızı onaylamak için konsoldaki Stop (Durdur) düğmesine basın.

4. Tabletinizi kullanarak eğimli koşu bandını kontrol edin.

Tabletinizle konsol arasında kablosuz bir ağ oluşturduktan sonra, tabletinizdeki seçenekleri kullanarak eğimli koşu bandını kontrol edebilirsiniz. Tabletinizden, antrenmanlara erişebilir ve hız ile eğimi ayarlayabilirsiniz. **Not: Konsolun dokunmatik ekranında bir açılır pencere belirecektir, ancak konsoldaki düğmeler tabletin kumanda fonksiyonlarına ilave olarak işlev görmeye devam eder.**

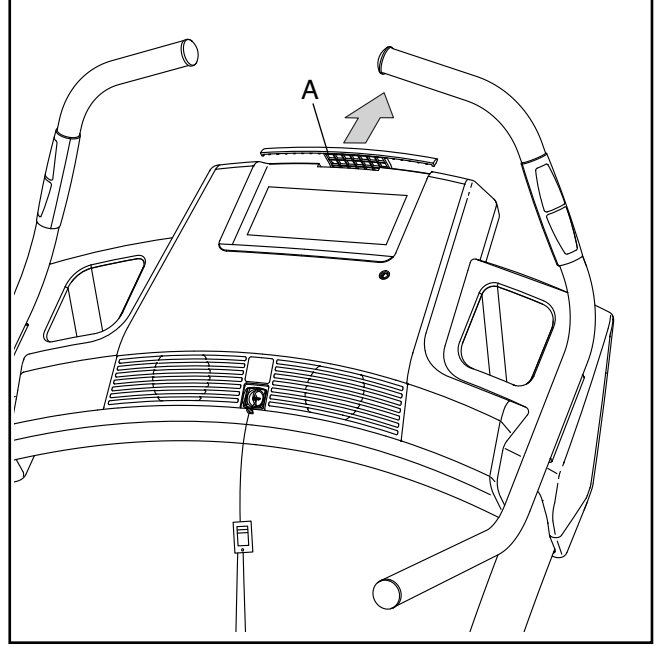
5. Oturumu kapatın ve iFit uygulamasından çıkın.

Tabletınızı kullanmayı bitirdikten sonra oturumu kapatmak için tabletinizin sağ üst köşesindeki bağlantıya dokununuz.

iFit uygulaması hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.iFit.com adresini ziyaret edin.

TABLET TUTUCUNUN KULLANIMI

Eğimli koşu bandını kullanırken tabletinizi güvenli bir biçimde konsola sabitleyin. Tablet tutucuyu (A) yukarıya doğru çekin ve tabletinizi konsolun üzerine yerleştirin. Böylelikle tablet tutucu, tabletinizi sabit tutacaktır.



EĞİMLİ KOŞU BANDINI TAŞIMA

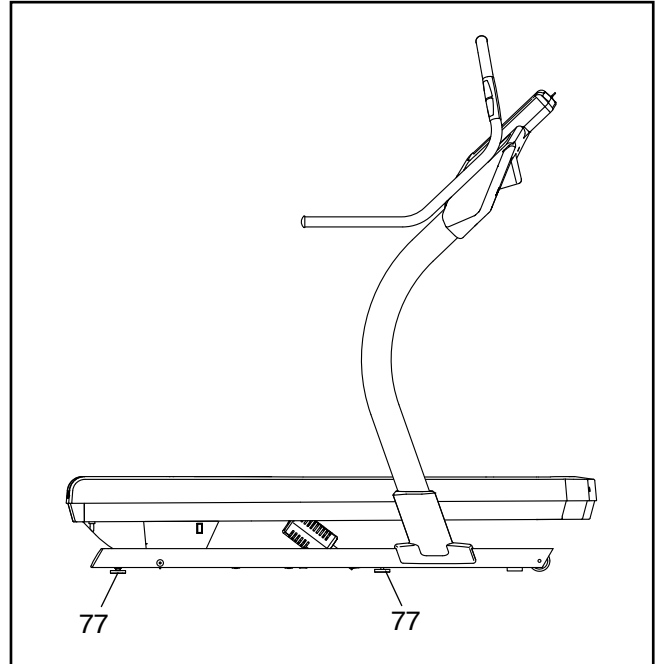
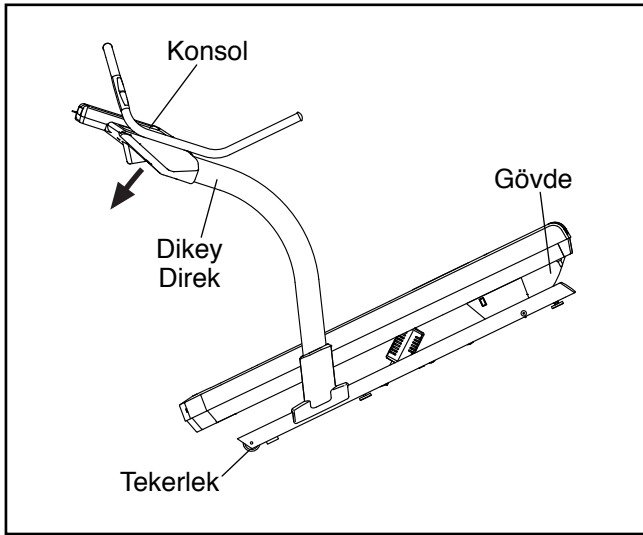
Eğimli koşu bandını taşımadan önce anahtarı konsola takın; eğimi maksimum eğim düzeyine yükseltip anahtarı çıkarın ve güç kablosunu prizden çıkarın.

Eğimli koşu bandı, boyutu ve ağırlığı nedeniyle iki ya da üç kişi tarafından taşınmalıdır. Dikey direği konsola yakın mesafede sıkıca tutun. Tekerlekler üzerinde rahat bir şekilde hareket edecek 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. Konsolun üzerinden 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.

Eğimli koşu bandının zemin üzerinde sağlam şekilde durmasını sağlayın. Eğimli koşu bandında çok hafif bir sallanma bile mevcut ise, bu sallanma hareketini ortadan kaldırmaya kadar Dengeleme Ayağını (77) gerektiği kadar çevirin.



BAKIM VE SORUN GİDERME

BAKIM

En iyi performansı elde etmek ve aşınmayı azaltmak için düzenli bakım önemlidir. Eğimli koşu bandı her kullanıldığında tüm parçaları inceleyin ve düzgün bir şekilde sıkın.

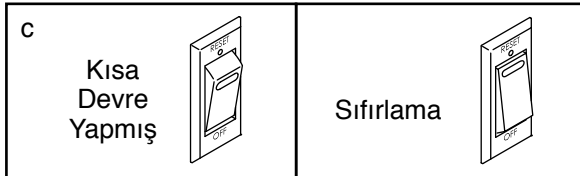
Eğimli koşu bandını düzenli olarak temizleyin ve yürüme bandını temiz ve kuru tutun. İlk önce **güç anahtarına basarak kapalı konuma getirin ve fişi prizden çıkartın**. Eğimli koşu bandının dış kısımlarını temizlemek için nemli bir bez ve az miktarda yumuşak bir sabun kullanın. **ÖNEMLİ: Eğimli koşu bandı üzerine doğrudan sıvı püskürtmeyin. Konsola zarar gelmesini önlemek için sıvıları konsoldan uzak tutun.** Daha sonra, eğimli koşu bandını yumuşak bir havluyla iyice kurulayın.

SORUN GİDERME

Eğimli koşu bandı ile ilgili sorunların çoğu aşağıdaki basit adımlarla giderilebilir. Uygun belirtiyi bulun ve listelenen adımları uygulayın. Daha fazla yardıma gerek duyduğunuzda, bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BELİRTİ: Güç açılmıyor

- Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun (bkz. sayfa 12). Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5 m'den (5 feet) kısa bir kablo kullanın.
- Güç kablosu prize takıldıktan sonra, anahtarın konsola takıldığından emin olun.
- Sonra, eğimli koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç anahtarını kontrol edin. Anahtar gösterildiği şekilde dışa doğru çıkıntılıysa, anahtar kısa devre yapmıştır. Güç anahtarını sıfırlamak için, beş dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.



BELİRTİ: Kullanım sırasında güç kapanıyor

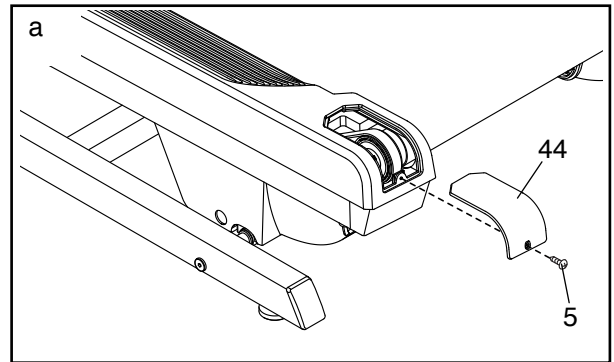
- Güç anahtarını kontrol edin (bkz. soldaki çizim). Anahtar kısa devre yaptıysa, beş dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.
- Güç kablosunun prize takıldığından emin olun. Güç kablosu takılıysa çıkarın, beş dakika bekleyin ve tekrar geri prize takın.
- Anahtarı konsoldan çıkarın ve sonra tekrar takın.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

BELİRTİ: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsolun ışıkları yanık kalıyor

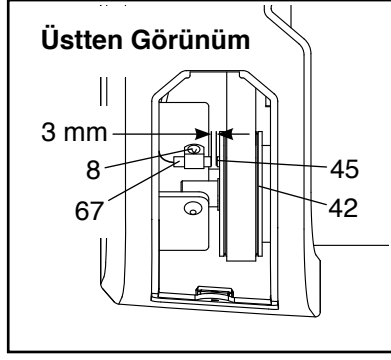
- Konsolun, eğimli koşu bandının bir mağazada sergilenmesi durumunda kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ekran ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık demektir. Demo modunu kapatmak için, bkz. adım 7, sayfa 22.

BELİRTİ: Konsolda hız ve mesafeyi doğru şekilde gösterilmiyor

- Anahtarı konsoldan çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Ardından, belirtilen #8 x 3/4" Vidayı (5) çıkarın ve Sol Ayaklık Kapağını (44) kaldırıp çıkartın.

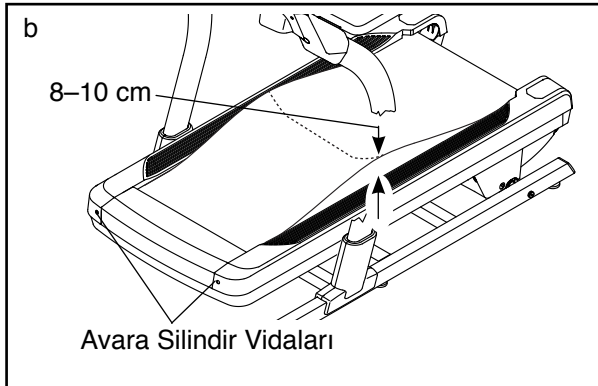


Sonra, Makaranın (42) sol tarafındaki Manyetik Anahtar (67) ve Mıknatısı (45) bulun. Makarayı; Mıknatıs, Manyetik Anahtarla aynı hizaya gelene dek döndürün. **Mıknatıs ile Manyetik Anahtar arasındaki boşluk yaklaşık 3 mm (1/8 inç) olmalıdır.** Gerekirse, #8 x 3/4" Destek Başlı Vidayı (8) gevşetin, Manyetik Anahtarı hafifçe oynatın ve daha sonra Destek Başlı Vidayı yeniden sıkın. Daha sonra, Sol Ayaklık Kapağını #8 x 3/4" Vida ile tutturun ve doğru hız değerinin okunduğunu kontrol etmek için eğimli koşu bandını birkaç dakika çalıştırın.



BELİRTİ: Yürüme bandı, üzerinde yüründüğünde yavaşlıyor

- Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1mm² kalınlığında ve 1,5m'den (5 feet) kısa bir kablo kullanın.
- Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, eğimli koşu bandı performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. İlk olarak, eğimi yüzde 40 olarak ayarlayın. Ardından, anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇEKİN**. Ayan anahtarını kullanarak avara silindir vidalarını saat yönünün tersine çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her bir kenarını yürüme platformundan yaklaşık 8 ila 10 cm (3 ila 4 inç) kaldırabilmelisiniz. 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.

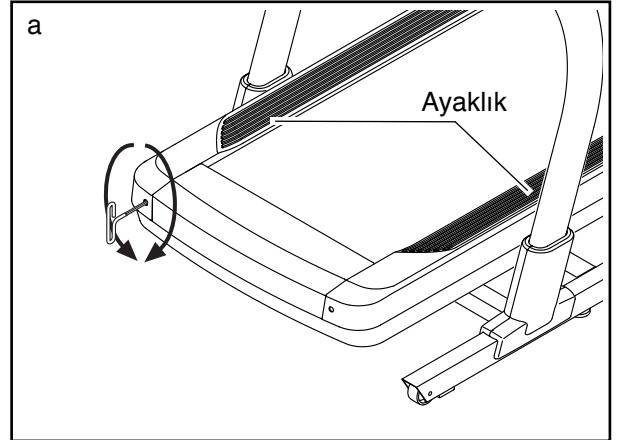


- Eğimli koşu bandınızda yüksek performans yağlayıcı ile kaplanmış bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yetkili teknik servis görevlisi tarafından talimat verilmedikçe, yürüme bandı ya da yürüme platformu üzerinde asla silikon sprej ya da başka maddeler kullanmayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar verebilir ve aşırı yıpranmaya 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.

BELİRTİ: Yürüme bandı ayaklıklar arasında ortalanmamış

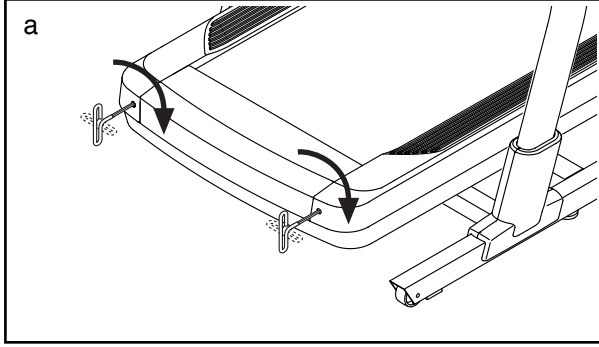
ÖNEMLİ: Yürüme bandı ayaklıklara sürtünüyorsa, yürüme bandı hasar görmüş olabilir.

- İlk önce, anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇEKİN**. Yürüme bandı sola kaymışsa, ayan anahtarını kullanarak sol avara silindirini saat yönünde yarım tur döndürün; **yürüme bandı sağa kaymışsa**, sol avara silindiri vidasını saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkılamaya özen gösterin. Sonra, güç kablosunu prize takın, anahtarı takın ve eğimli koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı ortalanana kadar tekrar edin.



BELİRTİ: Yürüme bandı, üzerinde yüründüğünde kayıyor

- İlk önce, anahtarı çıkartın ve **GÜÇ KABLOSUNU PRİZDEN ÇEKİN**. Ayan anahtarını kullanarak her iki avara silindir vidasını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her iki ucunu yürüme platformundan yaklaşık (3 ila 4 inç) kaldırebilmelisiniz. 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.



BELİRTİ: iFit modu düzgün şekilde çalışmıyor

- iFit modu düzgün şekilde çalışmıyorsa, eğimli koşu bandındaki donanım yazılımının güncel olduğundan emin olun (bkz. sayfa 24, adım 3).

BELİRTİ: Eğimli koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor

- Stop (Durdur) düğmesine ve Speed (Hız) artırma düğmesini basılı tutun, anahtarı konsola takın

ve ardından Stop ve Speed artırma düğmelerini bırakın. Sonra, Stop düğmesine basın ve ardından Eğim artırma ya da azaltma düğmesine basın. Eğimli koşu bandı maksimum eğim düzeyine otomatik olarak yükselir ve ardından minimum düzeye döner. Böylece eğim sistemi yeniden kalibre edilir. Eğim sistemi kalibrasyonu başlamazsa, Stop düğmesine tekrar basın ve ardından Eğim artırma ya da azaltma düğmesine tekrar basın. Eğim sistemi kalibre edildiğinde, anahtarı konsoldan çıkartın.

BELİRTİ: Eğimli koşu bandı kablosuz ağa bağlanmıyor

- Konsolunuzdaki kablosuz internet ayarlarının doğru olduğundan emin olun (bkz. sayfa 25).
- Kablosuz ağınızın ayarlarının doğru olduğundan emin olun.
- Hala sorularınız varsa bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BELİRTİ: Eğimli koşu bandı tabletinize bağlanmıyor

- Konsoldaki kablosuz internet ayarlarının doğru olduğundan emin olun (bkz. sayfa 25).
- Kablosuz ağınızın ayarlarının doğru olduğundan emin olun.
- Konsol ile tabletinizin aynı ağa bağlandığından emin olun.
- Hala sorularınız varsa bu kılavuzun ön kapağına bakın.

EGZERSİZ REHBERLERİ

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

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

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

EGZERSİZ YOĞUNLUĞU

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

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

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

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

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

EGZERSİZ PROGRAMI REHBERİ

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

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

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

EGZERSİZ SIKLIĞI

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

ÖNERİLEN ESNETMELER

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

1. Parmak Ucuna Dokunma Esnetmesi

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

2. Dizardı Kırışleri Esnetme

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

3. Kalf/Topukları Esnetme

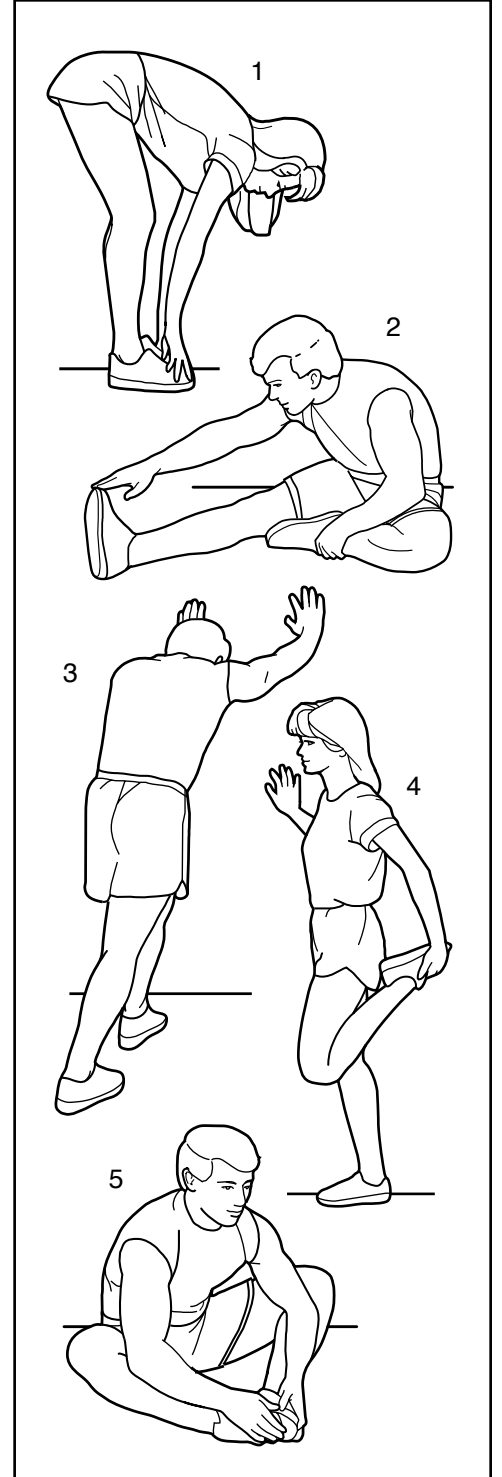
Bir bacak diğerinin önünde olacak şekilde, öne doğru uzanın ve ellerinizi duvara koyun. Arkadaki bacağınızı düz tutun ve arkadaki ayağınızı yere düz basılı olsun. Ön bacağınızı bükün, öne doğru yaslanın ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirin. Bu durumda kalarak 15'e kadar sayın, ve sonra rahatlayın.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

4. Ön Baldırların Esnetilmesi

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

5. İç Baldırları Esnetme

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



PARÇA LİSTESİ

Model No. NETL29714.1 R0715A

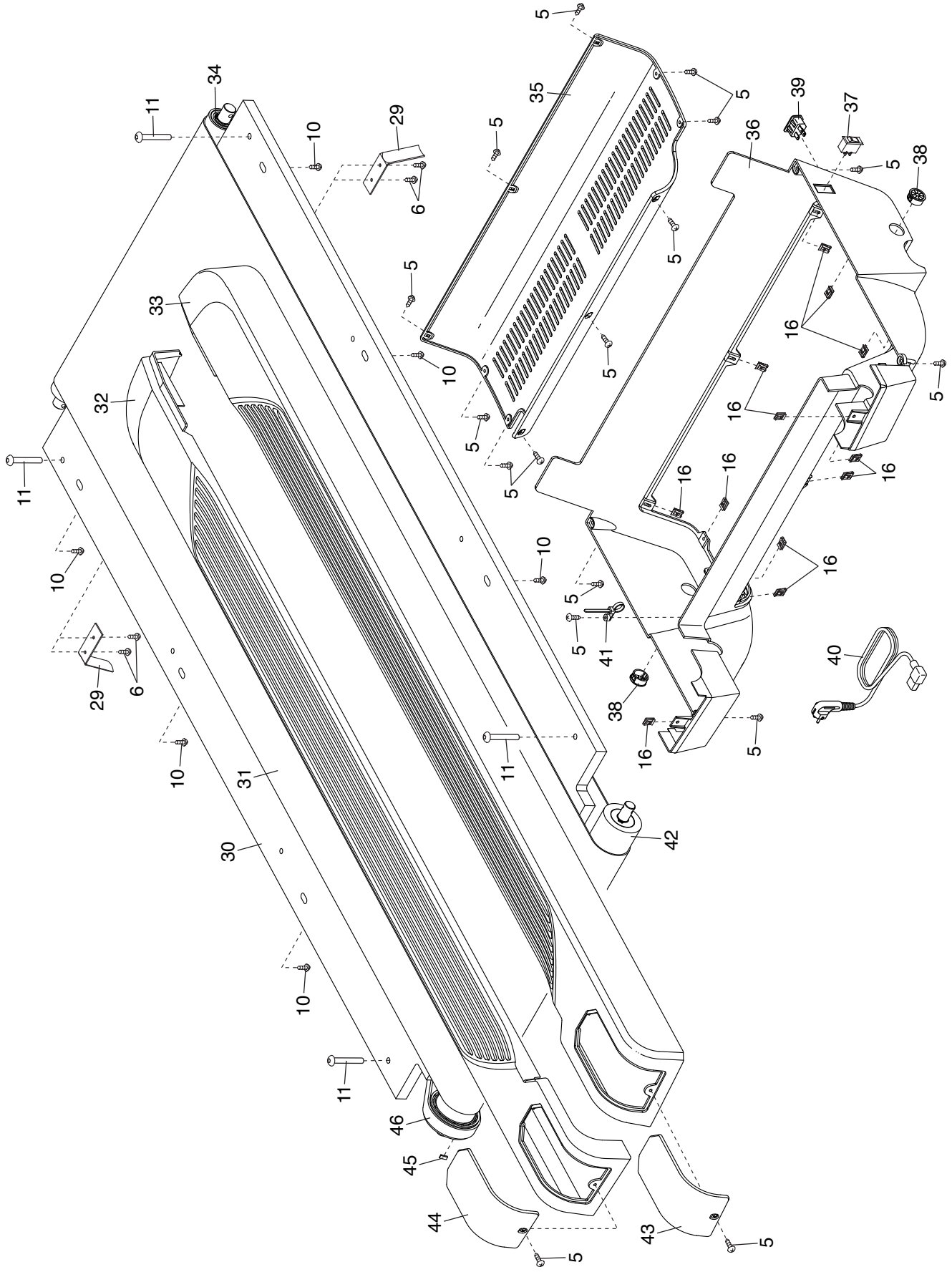
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	2	3/8" x 5 1/4" Vida	45	1	Mıknatıs
2	2	3/8" x 3 3/4" Vida	46	1	Bant
3	8	3/8" Yıldız Pul	47	1	Ön Motor Kapağı
4	2	#8 x 3/4" Tek Vida	48	1	Ön Kapak
5	76	#8 x 3/4" Vida	49	8	Yastık Kapağı
6	4	3/8" Bant Kılavuz Vidası	50	4	Yay
7	3	#8 x 1/2" Vida	51	4	Yastık
8	1	#8 x 3/4" Destek Başlı Vida	52	1	Taban Kablosu
9	4	#8 x 3/4" Pul Başlı Vida	53	4	Kauçuk Yastık
10	6	#8 x 5/8" Vida	54	—	(Kullanılmaz)
11	4	5/16" x 1 1/2" Vida	55	1	Elektronik Kapak
12	2	1/4" x 1/2" Vida	56	1	Eğim Motoru Üst Kapağı
13	2	1/4" x 2 1/2" Vida	57	1	Eğim Durdurma Braketi
14	1	3/8" x 1 1/2" Cıvata	58	1	Eğim Motoru Alt Braketi
15	1	3/8" x 2" Cıvata	59	4	Eğim Motoru Burcu
16	12	Başlık Klipsi	60	1	Eğim Motoru
17	9	#8 x 1/2" Makine Vidası	61	1	Elektronik Braketi
18	1	1/4" x 1 1/2" Vida	62	1	Kontrolör
19	1	1/4" x 2" Vida	63	1	Direnç
20	2	5/16" Motor Cıvatası	64	1	Tahrik Motoru
21	2	3/8" x 2 3/8" Vida	65	1	Manyetik Anahtar Kelepçesi
22	8	3/8" x 2 3/4" Vida	66	1	Gövde
23	2	#8 Yıldız Pul	67	1	Manyetik Anahtar
24	2	1/4" Yıldız Pul	68	1	Sol Dış Dikey Direk Kapağı
25	4	5/16" Yassı Pul	69	1	Sol İç Dikey Direk Kapağı
26	4	3/8" Somun	70	1	Sağ İç Dikey Direk Kapağı
27	4	5/16" Somun	71	1	Sağ Dış Dikey Direk Kapağı
28	1	1/4" Somun	72	2	Tekerlek
29	2	Bant Kılavuzu	73	2	Taban Altlığı
30	1	Yürüme Platformu	74	1	Taban
31	1	Yürüme Bandı	75	1	Dikey Direk Kablosu
32	1	Sol Ayaklık	76	2	Yuvarlak Gromet
33	1	Sağ Ayaklık	77	4	Dengeleme Ayağı
34	1	Avara Silindir	78	2	Mil
35	1	Gövde Kapağı	79	2	Taban Kapağı
36	1	Gövde Haznesi	80	1	İkaz Etiketi
37	1	Güç Anahtarı	81	2	Dikkat Etiketi
38	2	Gövde Grometi	82	2	Konsol Kelepçesi
39	1	Soket	83	1	Dikey Direk
40	1	Güç Kablosu	84	1	Konsol Toprak Kablosu
41	7	Bağ	85	2	Kısa Tutacak
42	1	Tahrik Silindiri/Makarası	86	4	Tutacak Kapağı
43	1	Sağ Ayaklık Kapağı	87	2	Nabız Tertibatı
44	1	Sol Ayaklık Kapağı	88	2	Uzun Tutacak

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
89	1	Sağ Tutacak	96	1	Konsol Arkası
90	1	Sol Tutacak	97	1	Göğüs Kalp Hızı Monitörü
91	1	Sol Tepsi	98	2	Gövde Pivot Burcu
92	1	Konsol Tabanı	99	2	Motor Kovanı
93	1	Konsol	100	1	Motor Yalıtkanı
94	1	Sağ Tepsi	101	1	Filtre
95	1	Anahtar	*	–	Kullanıcı Kılavuzu

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

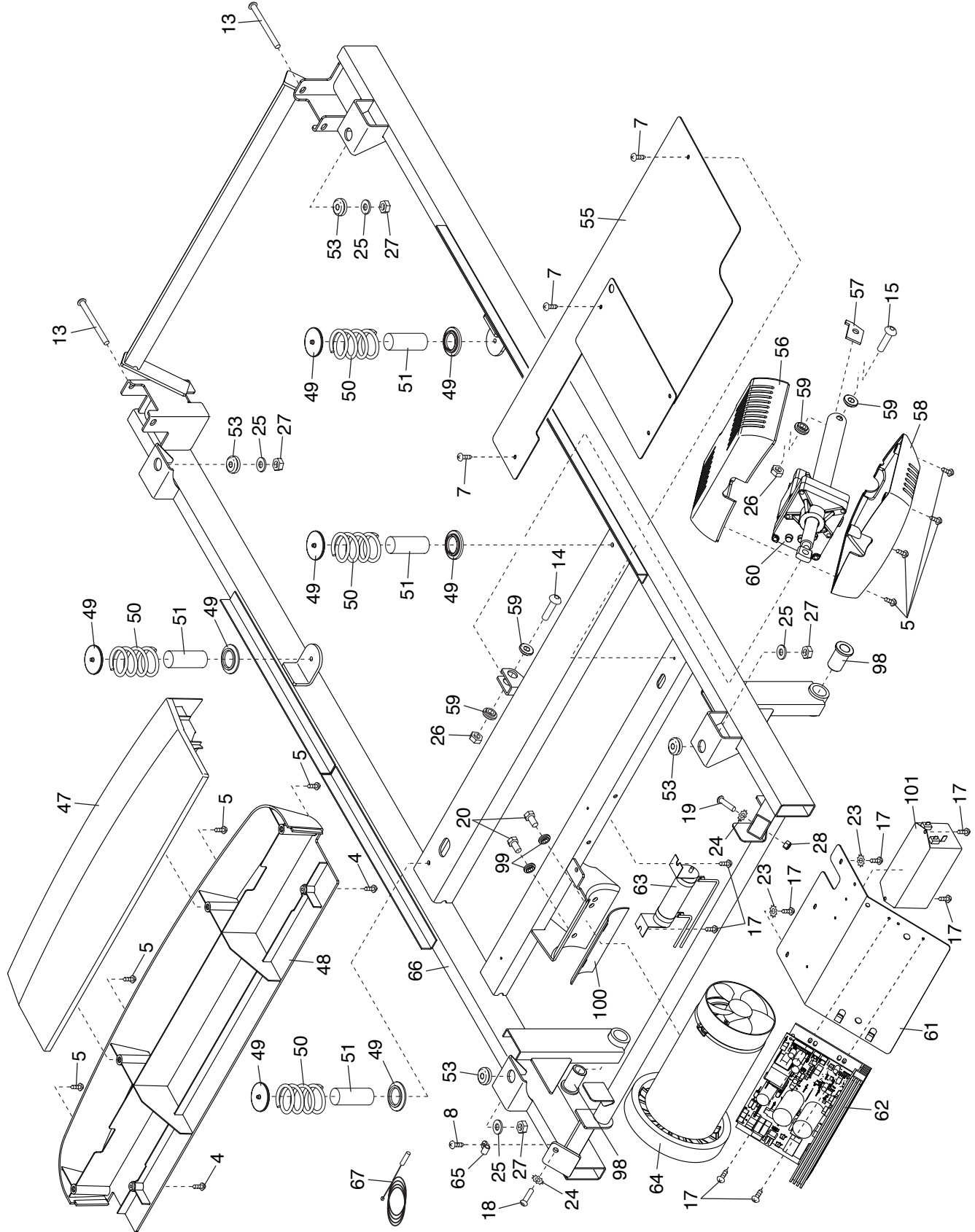
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL29714.1 R0715A



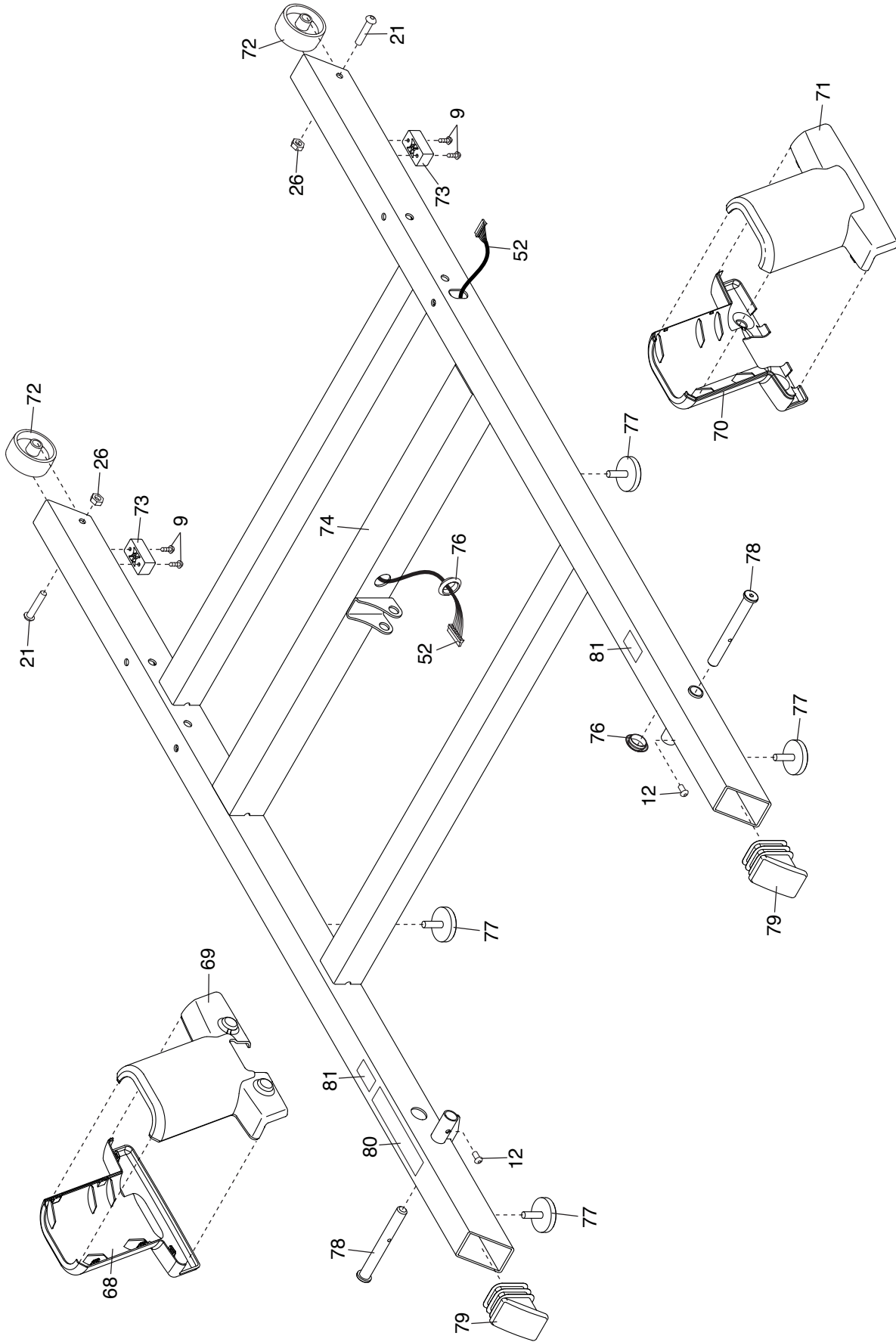
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

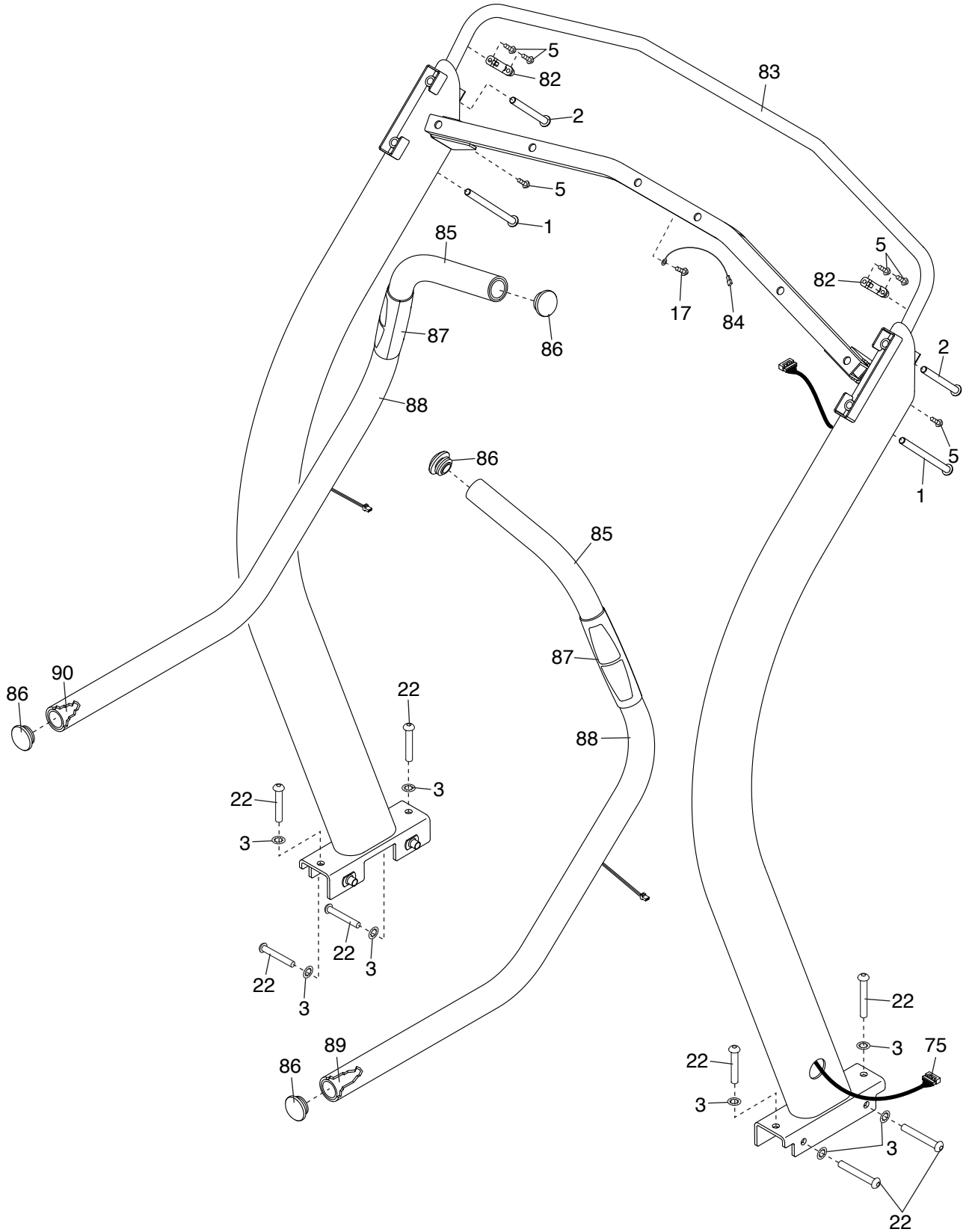
Model No. NETL29714.1 R0715A

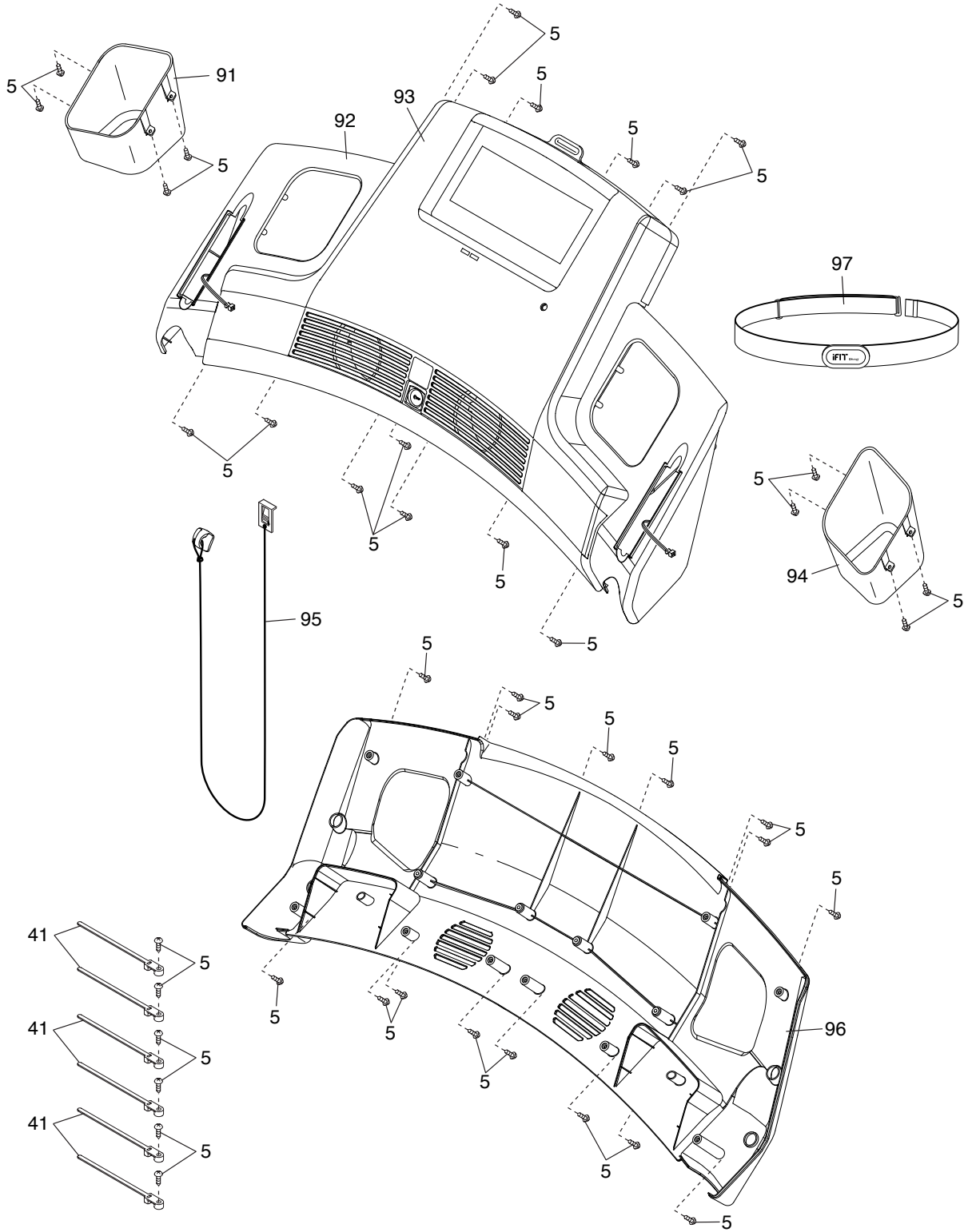


AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ C

Model No. NETL29714.1 R0715A







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.

