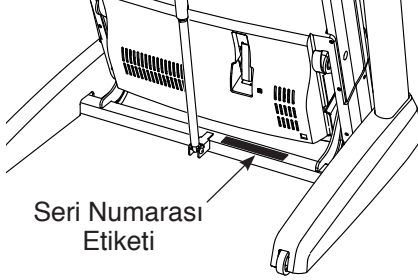


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

Model No. NETL30914.3

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

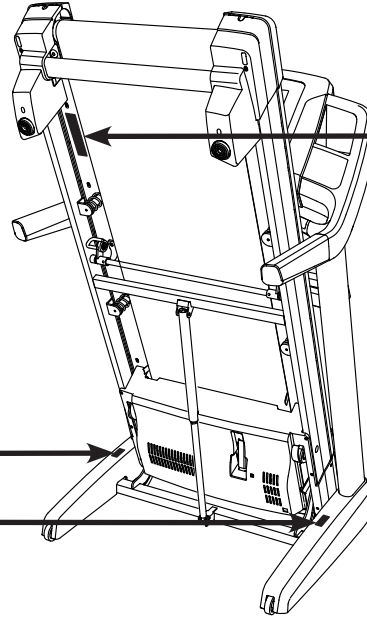
İÇİNDEKİLER

İKAZ ETİKETİNİN YERLEŞTİRİLMESİ	2
ÖNEMLİ TEDBİRLER	3
BAŞLAMADAN ÖNCE	6
PARÇA TANIMA TABLOSU	7
MONTAJ	8
KALP HIZI MONİTÖRÜ	20
KOŞU BANDINI KULLANMA	21
KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA	39
BAKIM VE SORUN GİDERME	40
EGZERSİZ REHBERLERİ	44
PARÇA LİSTESİ	45
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ	47
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 tutacaklara tutunun ve koşu bandını çalıştırırken her zaman güvenlik kipsini takın.
- Aşırı yorgun hissederseniz, başınız dönerse ya da nefes nefese kalırsanız durun.
- Koşu bandını hareket ettirmeden veya sıllamadan önce depolama mandalını kilitli olarak tutun.
- Koşu bandını depolama için katlamadan önce eğim sıfıra ayarlanmalıdır.
- Çocukların koşu bandının üzerine çıkmasına veya yakınında olmasına izin vermemeyin.
- Güvenlik anahtarını koşu bandı kullanırken değiştirmeyin.
- Gysillerinizi, parmaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalardan uzak tutun.
- Kemer hareket ederken ayarlamaya veya düzeltmeye çalışmayın.
- Koşu bandını çalıştırırken her zaman spor ayakkabı giyin.

ÖNEMLİ TEDBİRLER

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

1. Koşu bandını kullanan kişilerin gerekli tüm uyarı ve tedbirler hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlamak, ürün sahibinin sorumluluğundadır.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üzeri veya önceden sağlık sorunları bulunan kişiler için önemlidir.
3. Koşu bandı, yetersiz fiziksel, duyuşsal veya ruhsal becerilere sahip olan veya emniyetlerinden sorumlu olan bir kişi tarafından koşu bandının kullanımına ilişkin olarak süpervizyon veya talimat verilmediği sürece deneyime veya bilgiye sahip olmayan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
4. Koşu bandını sadece bu kılavuzda belirtilen şekilde kullanın.
5. Koşu bandını iç mekanda, nemden ve tozdan uzak bir yerde muhafaza edin. Koşu bandını bir garaja, üstü kapalı bir avluya veya su kenarına yerleştirmeyin.
6. Koşu bandını düz bir zemine, bandın arka tarafında en az 2,4 m ve her iki yanında en az 0,6 m açıklık kalacak şekilde yerleştirin. Koşu bandını hava açıklıklarını kapatacak herhangi bir yüzey üzerine koymayın. Zemin veya halıyı hasardan korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin.
7. Koşu bandını aerosol ürünlerinin kullanıldığı veya oksijen uygulaması olan yerlerde çalıştırmayın.
8. 13 yaş altı çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından kesinlikle uzak tutun.
9. Koşu bandı en fazla 181 kg ağırlığında veya daha hafif kişiler tarafından kullanılmalıdır.
10. Aynı anda birden fazla kişinin koşu bandı üzerine çıkmasına izin vermeyin.
11. Koşu bandını kullanırken uygun egzersiz kıyafetleri giyin. Koşu bandına takılabilecek bol kıyafetler giymeyin. Hem erkekler hem de kadınlar için atletizme uygun kıyafetler önerilir. *Daima atletizme uygun ayakkabılar giyin. Koşu bandını çıplak ayakla, sadece çorapla veya sandaletlerle asla kullanmayın.*
12. Güç kablosunu takarken (bkz. sayfa 21), güç kablosunu topraklı bir prize takın. Aynı devreye başka hiçbir cihaz bağlanmamalıdır.
13. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kesitinde ve 1,5 m'den kısa bir kablo kullanın.
14. Güç kablosunu sıcak yüzeylerden uzak tutun.
15. Alet kapalıyken yürüme bandını asla hareket ettirmeyin. Güç kablosu veya priz hasarlıysa veya koşu bandı düzgün şekilde çalışmıyorsa, koşu bandını çalıştırmayın. (Koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, bkz. sayfa 40'taki BAKIM VE SORUN GİDERME bölümü.)
16. Koşu bandını kullanmadan önce acil durdurma prosedürünü okuyup, anlayıp, test edin (bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23). Koşu bandını kullanırken klipsi daima takın.
17. Yürüme bandını başlatırken veya durdururken daima ayaklıkların üzerinde durun. Koşu bandını kullanırken daima tutaçlara tutunun.
18. Koşu bandı kullanılırken gürültü seviyesi artar.
19. Parmaklarınızı, saçınızı ve giysinizi hareketli yürüme bandından uzakta tutun.
20. Koşu bandının yüksek hız kapasitesi bulunmaktadır. Hızda ani sıçramaları önlemek için hızı küçük artışlarla ayarlayın.

21. Kalp hızı monitörü tıbbi bir cihaz değildir. Kullanıcının hareketi gibi çeşitli faktörler kalp atışı hızının doğru ölçümünü etkileyebilir. Kalp hızı monitörü, sadece kalp atışı hızının seyrini genel anlamda belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır.
22. Koşu bandını çalışır halde asla başıboş bırakmayın. Koşu bandı kullanılmadığı durumlarda, daima anahtarı çıkarın, fişi prizden çekin ve güç anahtarını kapalı konumuna getirin (güç anahtarının hangi konumda bulunduğunu görmek için bkz. sayfa 6).
23. Koşu bandı tamamen monte edilmeden taşımaya çalışmayın. (Bkz. sayfa 8 MONTAJ ve sayfa 39 KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA.) Koşu bandını yükseltebilmeniz, alçaltabilmeniz veya taşıyabilmeniz için 20 kg'ı rahatlıkla kaldırabiliyor olmalısınız.
24. Koşu bandını katlarken veya taşıırken, depolama konumunda depolama mandalının gövdeye sıkı şekilde bağlı olduğundan emin olun.
25. Koşu bandı altına nesneler koyarak koşu bandının eğimini değiştirmeyin.
26. Koşu bandı üzerindeki açıklıklara asla bir nesne sokmayın.
27. Koşu bandı her kullanıldığında tüm parçaları inceleyin ve düzgün bir şekilde sıkın.
28. **TEHLİKE:** Koşu bandını kullandıktan sonra, temizlemeden önce ve bu kılavuzda tarif edilen bakım ve ayarlama prosedürlerini uygulamadan önce koşu bandının güç kablosu fişini her zaman prizden çekin. Yetkili servis temsilcisi tarafından herhangi bir talimat verilmedikçe motor kapağını asla çıkarmayın. Bu kılavuzda gösterilenler dışındaki her türlü tamir yalnızca yetkili servis temsilcisi tarafından gerçekleştirilmelidir.
29. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Halsiz hissediyorsanız, nefessiz kalıyorsanız veya egzersiz yaparken ağrınız oluyorsa hemen durun ve dinlenin.
30. Televizyonu -40° C altındaki veya 60° C üzerindeki sıcaklıklarda saklamayın. Televizyonu -5° C altındaki veya 32° C üzerindeki sıcaklıklarda çalıştırmayın.
31. Yıldırımlı fırtınalarda koşu bandını ve televizyonu korumak için elektrik kablosunu prizden çekin ve kablo sistemini ayırın. Bunu yapmak yıldırım ve şebekede ani voltaj yükselmeleri yüzünden hasarı önleyecektir.
32. Harici anten veya kablo sistemi bağlandığı takdirde anteni veya kablo sistemini topraklayarak ani voltaj yükselmelerine ve statik elektrik birikmesine karşı bir koruma sağlanmalıdır. Direğin ve taşıyıcı yapının gereken şekilde topraklanması, anten deşarj ünitesine giden giriş kablosunun topraklanması, topraklama iletkenlerinin boyutu, anten deşarj ünitesinin yeri, topraklama elektrotlarına bağlantı ve topraklama elektrotu gerekleri hakkında yerel yasalarınız ve yönetmelikleriniz bilgi verir.
33. Harici anten sistemi havai elektrik nakil hatlarının veya diğer elektrikli aydınlatma veya güç devrelerinin yakınına veya bu tür havai hatların veya devrelerin içine düşebileceği yerlere yerleştirilmemelidir. Harici bir anten sistemi kurarken bu gibi güç hatlarına veya devrelerine temas etmek öldürücü olabileceği için bunlara dokunmaya son derece dikkat edin.
34. Elektrik çarpma riskini azaltmak için televizyonun kapağını veya arka tarafını sökmeyin. İçinde kullanıcının servis yapabileceği parçalar yoktur. Servis işini ehliyetli servis personeline yaptırın.
35. Koşu bandında veya televizyonda herhangi bir servis veya tamir işi yapıldıktan sonra servis teknisyeninin güvenlik kontrollerini yaparak cihazın düzgün çalışır durumda olduğunu kontrol etmesini isteyin.
36. Toprak teli olarak No. 10 AWG (5,3 mm²) bakır, No. 8 AWG (8,4 mm²) alüminyum, No. 17 AWG (1,0 mm²) bakır kaplı çelik veya bronz tel veya daha kalınlarını kullanın.

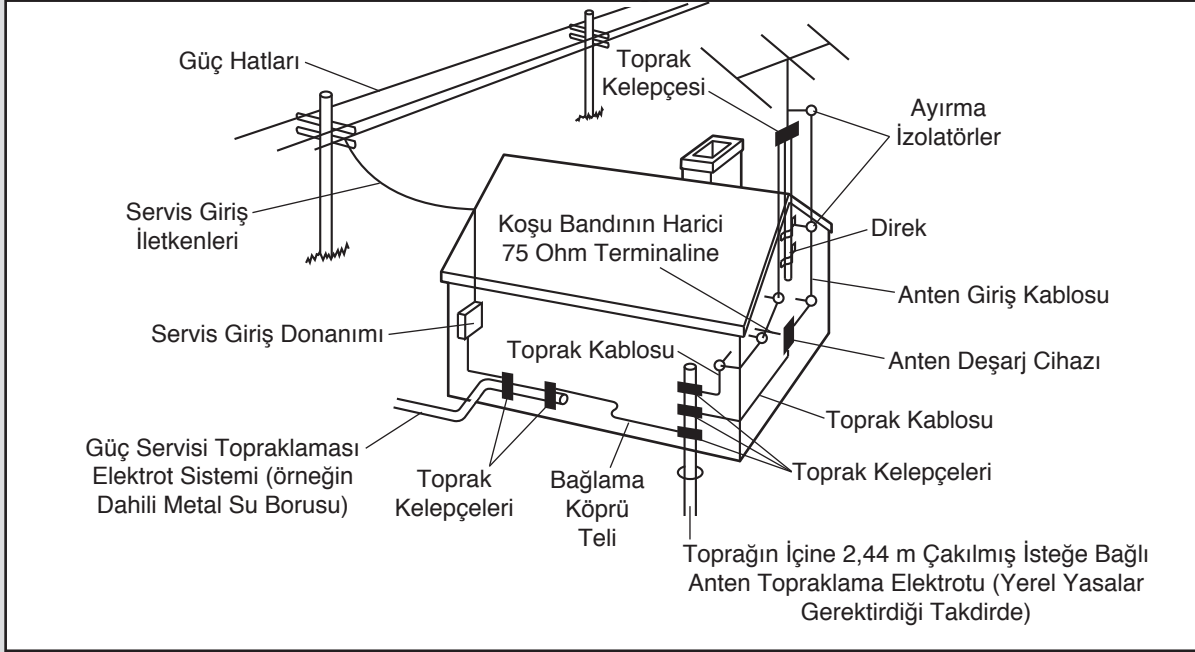
37. Anten giriş ve toprak kablolarını eve tespit etmek için birbirinden 1,22 m ila 1,83 m uzağa yerleştirilmiş ayırma izolatörleri kullanın.

38. Giriş kablosunun eve giriş yaptığı yerin mümkün olduğunca yakınına bir anten deşarj cihazı monte edin.

39. Ayrı bir anten-topraklama elektrotu kullanıldıği takdirde en az No. 6 AWG (13,3

mm²) bakır veya dengi bir köprü teli kullanın. Yerel yasalara ve yönetmeliklere bakın.

40. CATV sistem tesisatçısı için not: Doğru topraklama için yerel yasal kuralları dikkate almak gerektiğini ve özellikle kablo toprağının kablo giriş noktasına mümkün olduğunca yakın bir noktadan binanın topraklama sistemine bağlanması gerektiğini CATV sistem tesisatçısına hatırlatmak isteriz.



BU TALİMATLARI KAYDEDİN

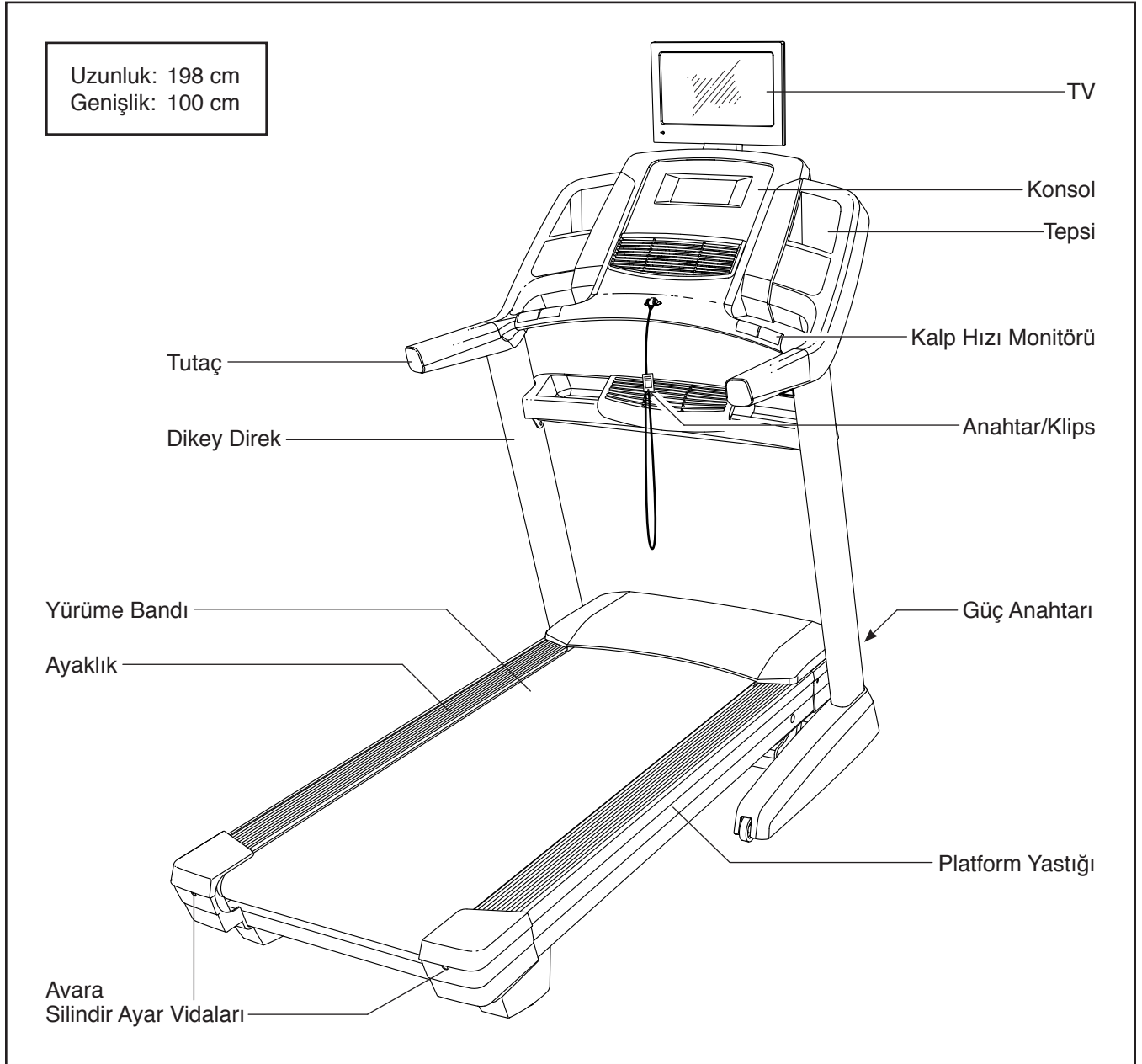
BAŞLAMADAN ÖNCE

Devrim niteliğindeki NORDICTRACK® ELITE 4000 koşu bandını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. ELITE 4000 koşu bandı size egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli hale getirmek için tasarlanmış etkileyici özellikler sunar. Bu eşsiz koşu bandı egzersiz yapmadığınızda, diğer koşu bantlarının kapladığı yerin yarısından daha az bir yer kaplayacak şekilde katlanabilir.

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

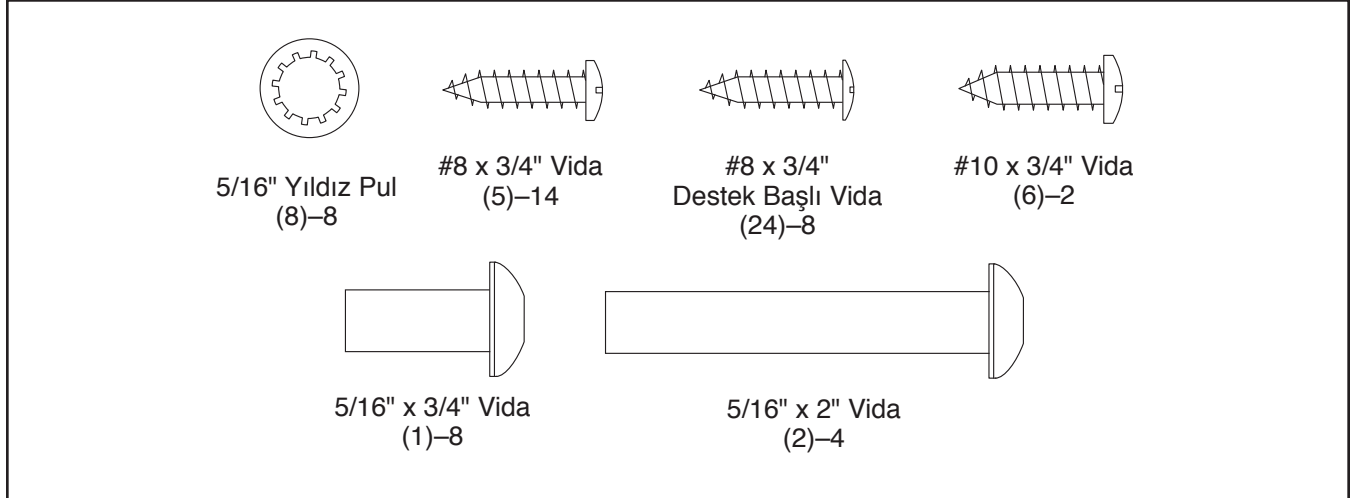
okuyun. Bu kılavuzu okuduktan sonra sorularınız varsa, lütfen kılavuzun ön kapağına bakın. Size yardımcı olabilmemiz için, bizimle irtibata geçmeden önce ürünün model ve seri numarasını not edin. Model numarası ve seri numarası etiketinin yeri, kılavuzun ön kapağında görüntülenmektedir.

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



PARÇA TANIMA TABLOSU

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



MONTAJ

- Montaj için iki kişi gereklidir.
- Tüm parçaları ambalajlarından çıkararak temiz ve boş bir alana serin. Ambalaj malzemelerini, tüm montaj adımlarını tamamlayana dek saklayın.
- Nakliyeden sonra, koşu bandının dış yüzeyinde yağlı bir madde olabilir. Bu normaldir. Koşu bandı üzerinde yağlı bir madde varsa, bunu yumuşak bir bez ve hafif, aşındırıcı olmayan bir temizlik maddesi ile siliniz.
- Sol parçalar "L" veya "Left" ve sağ parçalar "R" veya "Right" olarak işaretlenmiştir.

- Küçük parçaları tespit etmek için bkz. sayfa 7.

- Montaj aşağıdaki araçları gerektirmektedir:

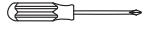
ürünle birlikte verilen alyan anahtarları



bir adet ayarlanabilir İngiliz anahtarı



bir adet yıldız tornavida

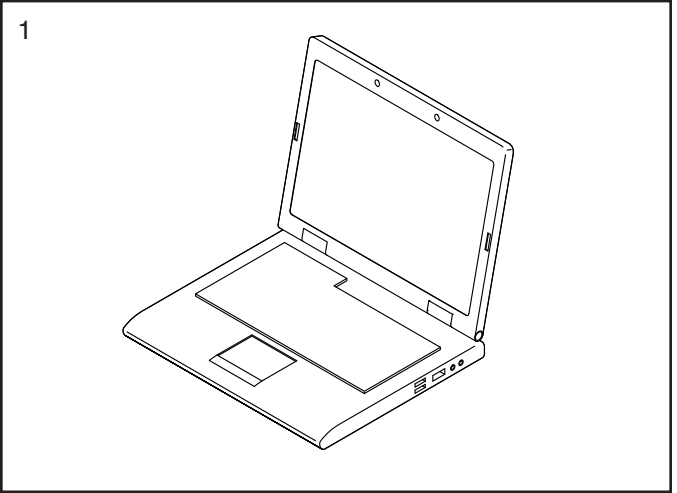


Parçaların hasar görmemesi için, motorlu aletler kullanmayın.

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

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

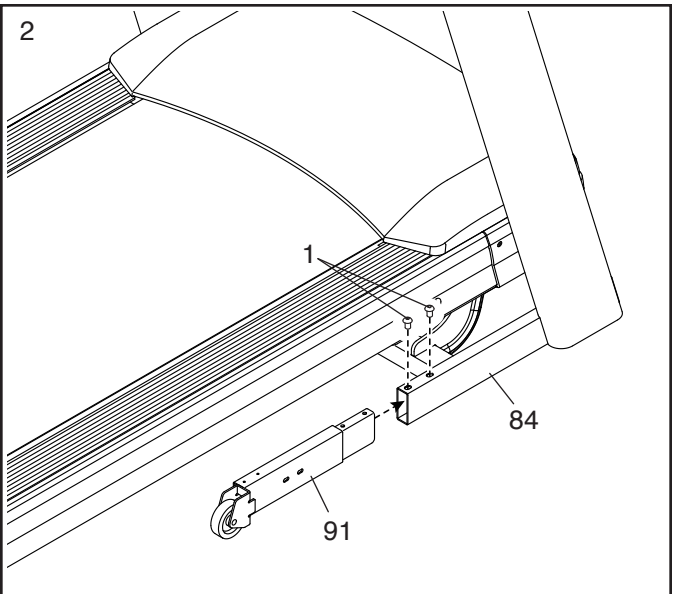
Not: Eğer Internet erişiminiz yoksa, ürününüz kayıt altına almak için Müşteri Hizmetle'ni (bu kılavuzun ön yüzüne bakın) arayın.



2. Güç kablosu fişinin prizden çekili olduğundan emin olun.

Sağ Uzatma Ayağını (91) bulun. İki adet 5/16" x 3/4" Vida (1) kullanarak Sağ Uzatma Ayağını sağ Dikey Direğe (84) takın. **Her iki Vıdayı da yerleştirin ve hepsini sıkın.**

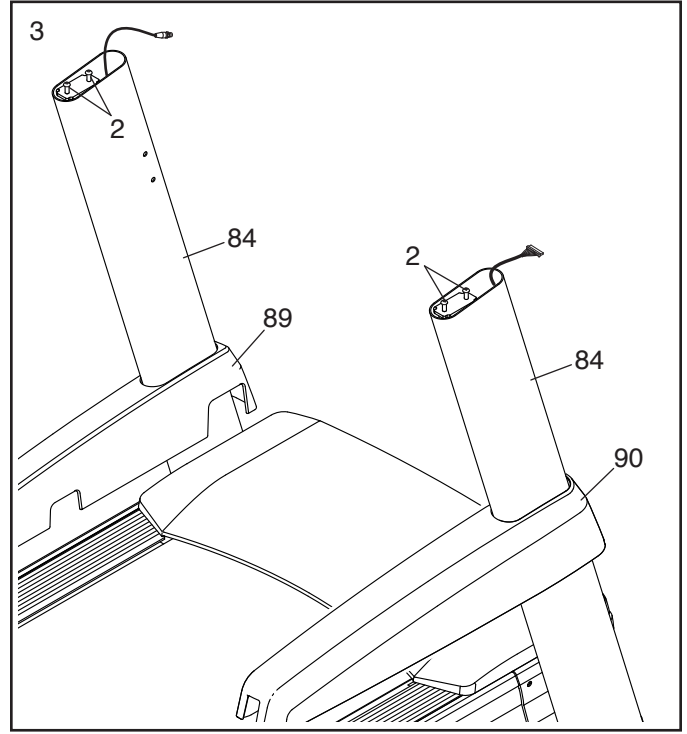
Sol Uzatma Ayağını (gösterilmemiştir) aynı şekilde sol Dikey Direğe (84) takın.



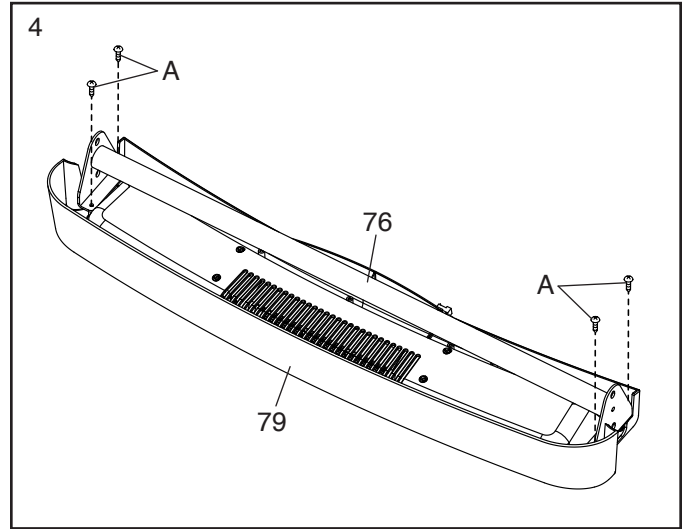
3. Sol ve Sağ Dikey Direk Kapaklarını (89, 90) bulun.

Sol Dikey Direk Kapağını (89) sol Dikey Direğe (84) ve Sağ Dikey Direk Kapağını (90) sağ Dikey Direğe kaydırarak yerleştirin. Dikey Direk Kapaklarını henüz bastırarak yerine yerleştirmeyin.

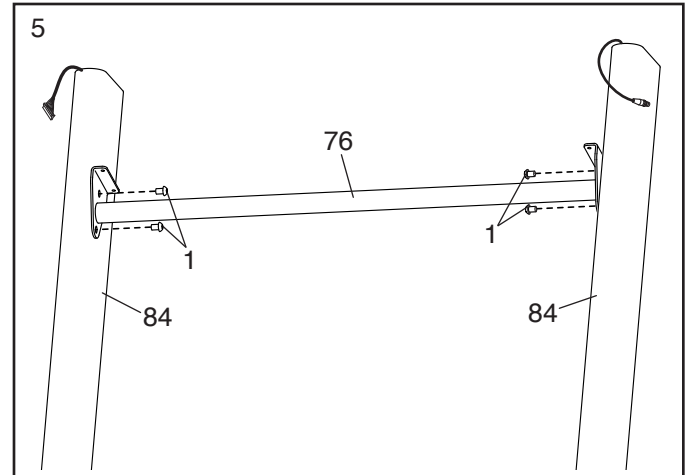
Belirtilen dört adet 5/16" x 2" Vidayı (2) sökün ve saklayın.



4. Belirtilen dört adet vidayı (E) sökün ve atın. Sonra Tepsiyi (79) Dikey Direk Üst Çubuğundan (76) çıkarın.



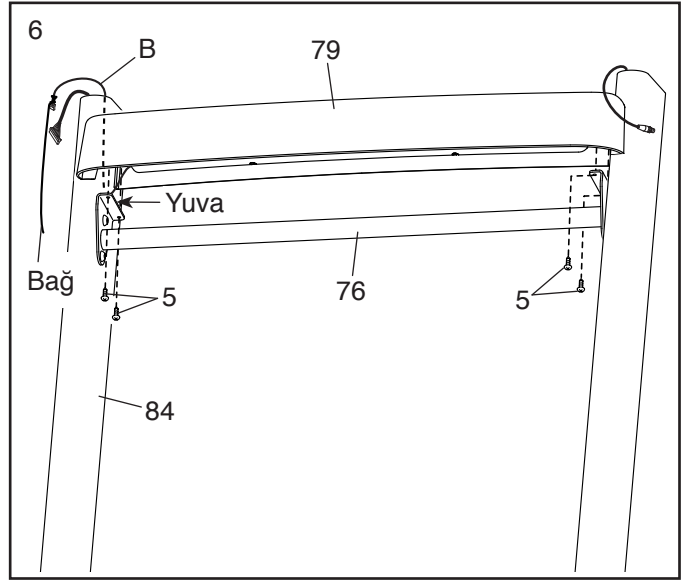
5. Dikey Direk Üst Çubuğunu (76) Dikey Direkler (84) arasında dikkatli şekilde kaydırın. Dikey Direk Üst Çubuğunu dört adet 5/16" x 3/4" Vidayla (1) takın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**



6. Sağ Dikey Direğin (84) yanındaki Tepsiyi (79) tutun. Dikey Direğin yan tarafındaki delikte bulunan bağı fan kablosunun (B) ucuna sarın. Fan kablosunu deliğin içine doğru çekin ve Dikey Direğin tepesinden dışarıya çekin. Sonra bağı sökün.

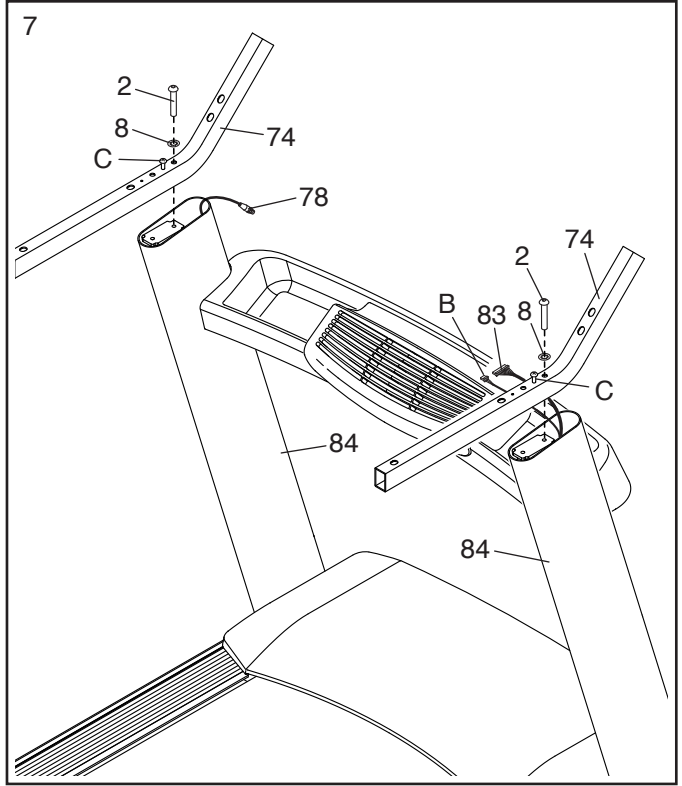
#8 x 3/4" Vidaları (5) bulun. **ÖNEMLİ: #8 x 3/4" Vidalar ile #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaları (24) karıştırmayın. #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaların daha yassı başları olur.**

Dört adet #8 x 3/4" Vidayı (5) kullanarak Tepsiyi (79) Dikey Direk Üst Çubuğuna (76) takın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**



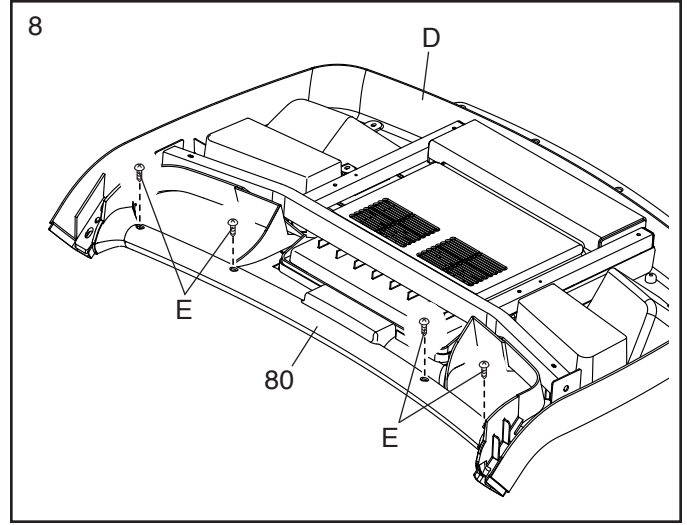
7. Adım 3'te söktüğünüz 5/16" x 2" Vidaların (2) iki tanesini ve iki adet 5/16" Yıldız Pulu (8) kullanarak iki adet Tutacı (74) Dikey Direklere (84) takın. **Vidaları şimdilik gevşek bırakın. Dikey Direk Koaksiyel Kablosunu (78), Dikey Direk Kablosunu (83) ve fan telini (B) sıkıştırmamaya dikkat edin. Kabloları gösterilen şekilde yerleştirin.**

Sonra, belirtilen iki adet vidayı (C) sökün ve atın.



8. Konsol tertibatının (D) çizilmesini önlemek için konsol tertibatını yüzü aşağı gelecek şekilde yumuşak bir yüzeye koyun.

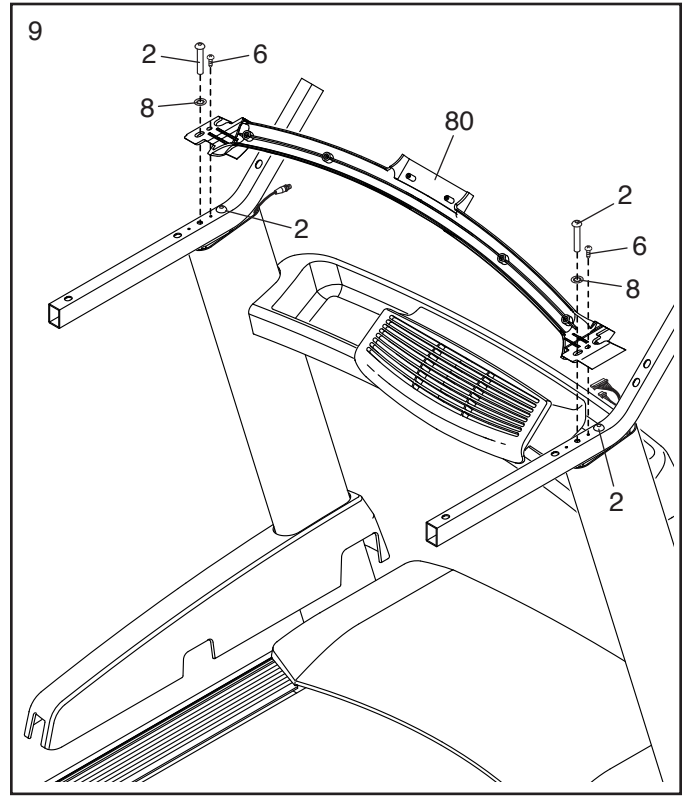
Belirtilen dört adet vidayı (E) sökün ve atın.
Sonra, Nabız Üst Çubuğunu (80) çıkarın.



9. **ÖNEMLİ:** Nabız Üst Çubuğunun (80) hasar görmesini önlemek için elektrikli aletler kullanmayın ve #10 x 3/4" Vidaları (6) veya 5/16" x 2" Vidaları (2) çok fazla sıkmayın.

Nabız Üst Çubuğunu (80) gösterilen şekilde yönlendirin. Adım 3'te söktüğünüz 5/16" x 2" Vidaların (2) iki tanesini, iki adet 5/16" Yıldız Pulu (8) ve iki adet #10 x 3/4" Vidayı (6) kullanarak Nabız Üst Çubuğunu takın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

Sonra diğer iki 5/16" x 2" Vidayı (2) sıkın.

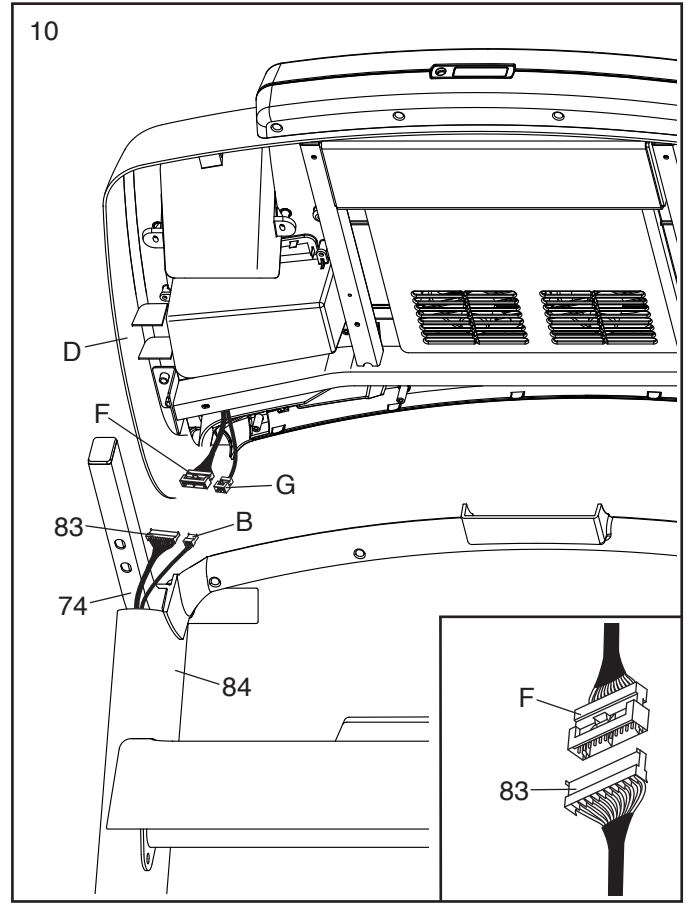


10. İkinci bir kişinin yardımıyla, konsol tertibatını (D) Tutaçların (74) yakınından tutun.

Eteki çizime bakın. Dikey Direk Kablosunu (83) konsol kablosuna (F) bağlayın. **Konektörler, birlikte kolay şekilde kaymalı ve yerlerine oturmalıdır.** Oturmadıkları takdirde, konektörlerden birini çevirin ve tekrar deneyin. **KONEKTÖRLERİ DÜZGÜN ŞEKİLDE BAĞLAMAZSANIZ, CİHAZ AÇILARAK ELEKTRİK VERİLDİĞİNDE KONSOL HASAR GÖREBİLİR.**

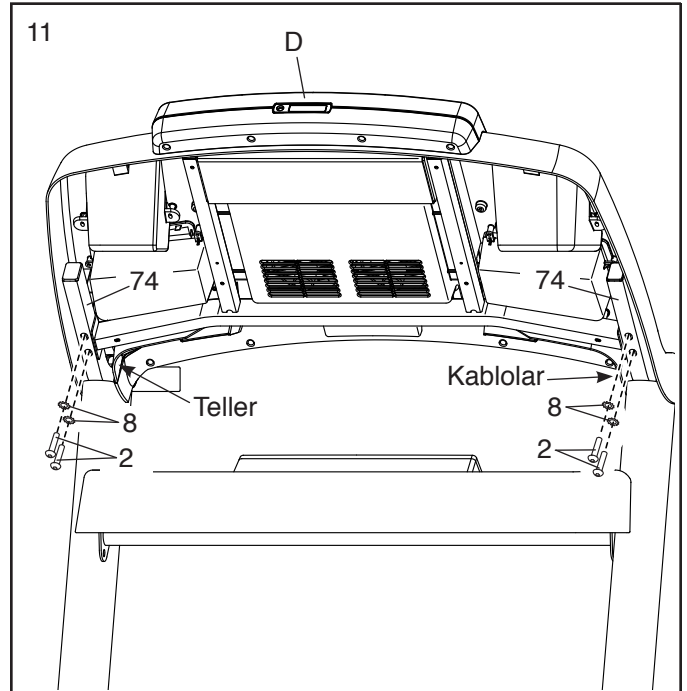
Sonra iki adet fan kablosunu (B, G) bağlayın. Dikey Direk Kablosundan (83) ve fan kablolarından tüm kablo bağlantılarını sökün.

Diğer taraftaki iki koaksiyel kabloyu birleştirin (gösterilmemiştir). Fazla kabloyu ve fan kablosunu Dikey Direğe (84) sokun.



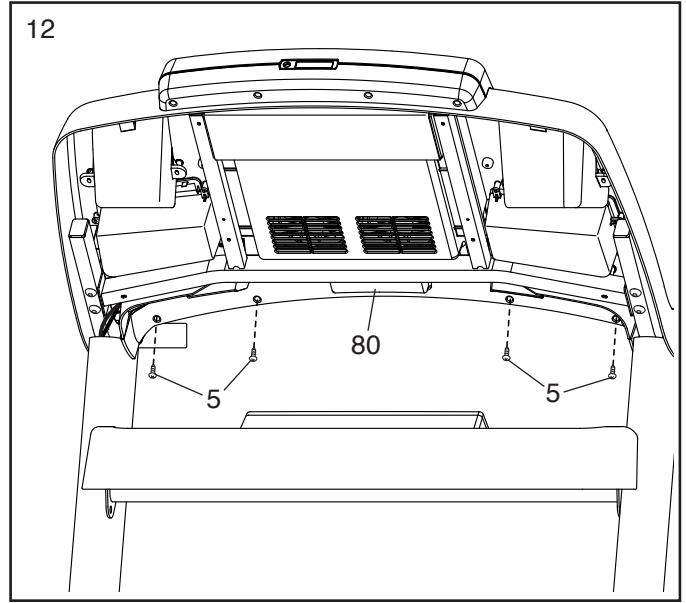
11. Dört adet 5/16" x 2" Vidayı (2) ve dört adet 5/16" Yıldız Pulu (8) kullanarak konsol tertibatını (D) Tutaçlara (74) tutturun. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın. Telleri ve kabloları sıkıştırmamaya dikkat edin.**

Telleri ve kabloları yukarıya doğru konsol tertibatının (D) içine sokun.



12. #8 x 3/4" Vidaları (5) bulun. **ÖNEMLİ: #8 x 3/4" Vidalar ile #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaları (24) karıştırmayın. #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaların yassı başları olur.**

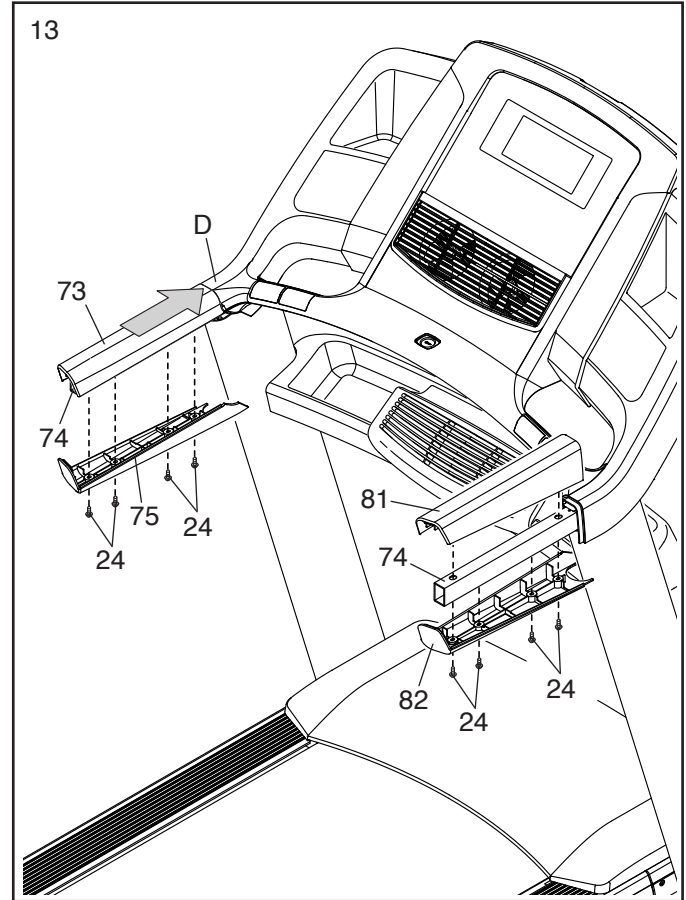
Dört adet #8 x 3/4" Vidayı (5) Nabız Üst Çubuğuna (80) yerleştirin ve sonra hepsini sıkın. **Vidaları aşırı sıkılamaya özen gösterin.**



13. #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaları (24) bulun. **ÖNEMLİ: #8 x 3/4" Destek Başlı Vidalar ile #8 x 3/4" Vidaları (5) karıştırmayın. #8 x 3/4" Destek Başlı Vidaların yassı başları olur.**

Sol Tutaç Üst Kapağını (73) Sol Tutaca (74) yerleştirin. Dört adet #8 x 3/4" Destek Başlı Vidayı (24) Sol Tutaç Alt Kapağına (75), sol Tutaca ve Sol Tutaç Üst Kapağına takın. Sol Tutaç Üst ve Alt Kapaklarını gösterildiği gibi ileriye kaydırıp konsol tertibatına (D) yaslayın. Dört Vidanın hepsini sıkın.

Sağ Tutaç Üst ve Alt Kapaklarını (81, 82) aynı şekilde sağ Tutaca (74) takın.



14. Ana Gövdeyi (52) gösterilen pozisyona yükseltin.

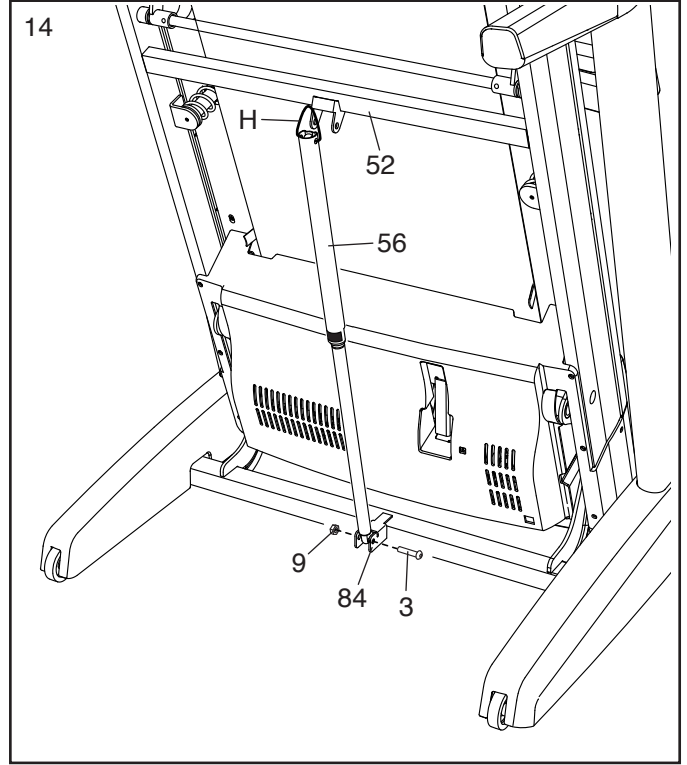
Adım 15 tamamlanana kadar yanınızda Ana Gövdeyi tutacak ikinci bir kişi olsun.

5/16" Somun (9), 5/16" x 1 3/4" Cıvataı (3)
Taban (84) zerindeki braketten çıkarın.

Daha sonra, gösteriliği gibi Depolama Mandalını (56) yönlendirin.

Depolama Mandalının (56) alt ucunu Ana Gövde (84) zerindeki desteğe bir adet 5/16" x 1 3/4" Cıvata (3) ve bir adet 5/16" Somun (9) ile bağlayın.

Daha sonra, Depolama Mandalını (56) dik pozisyona getirin ve bağı (H) ıkarın.

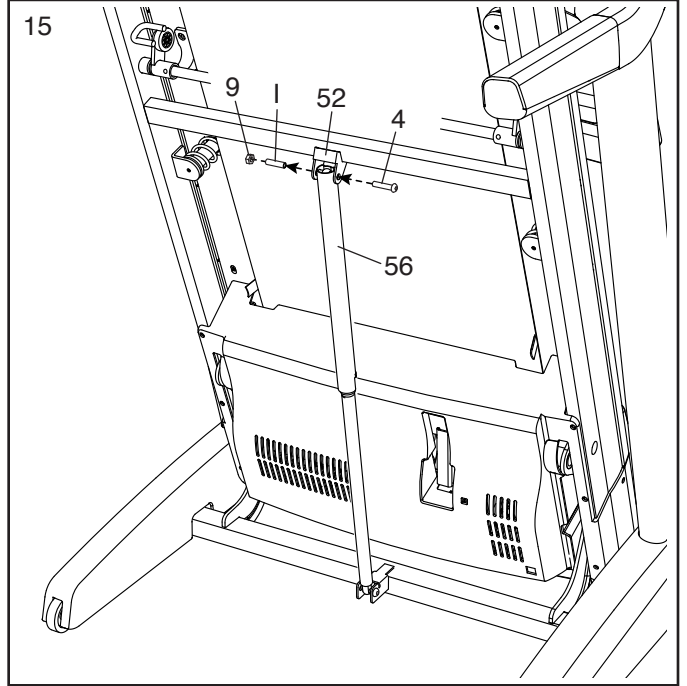


15. 5/16" Somun (9), 5/16" x 2 1/4" Cıvataı (4)
Mandal st Borusu (52) zerindeki braketten çıkarın.

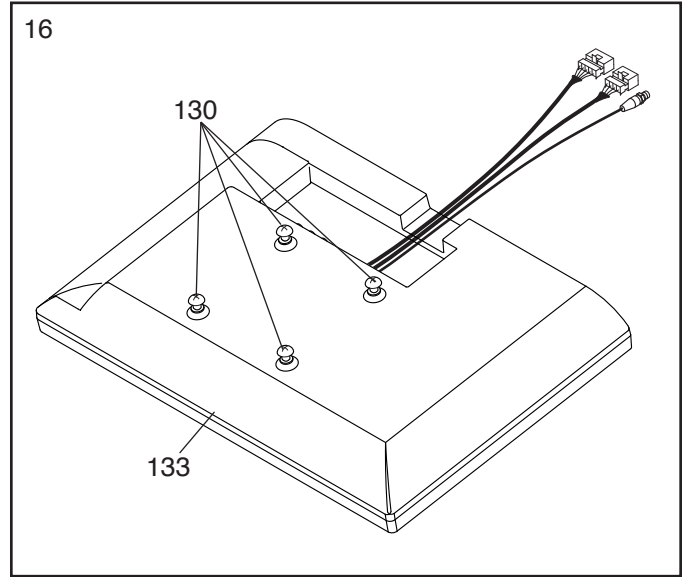
Depolama Mandalının (56) st ucunu Mandal st Borusu (52) zerindeki braketle hizalayın ve braket ve Depolama Mandalı içerisinden 5/16" x 2 1/4" Cıvata (4) geçirin. Bu, Depolama Mandalının içinden bir pulu (I) itecektir; pulu atın.

Daha sonra, 5/16" Somunu (9) ve 5/16" x 2 1/4" Cıvata (4) zerine sıkın. Cıvataı aşıırı şekilde sıkmayın; Depolama Mandalı (56) yerine yerleşebilmelidir.

Daha sonra, Ana Gövdeyi (52) indirin (bkz. Sayfa 28'deki KOşU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA).



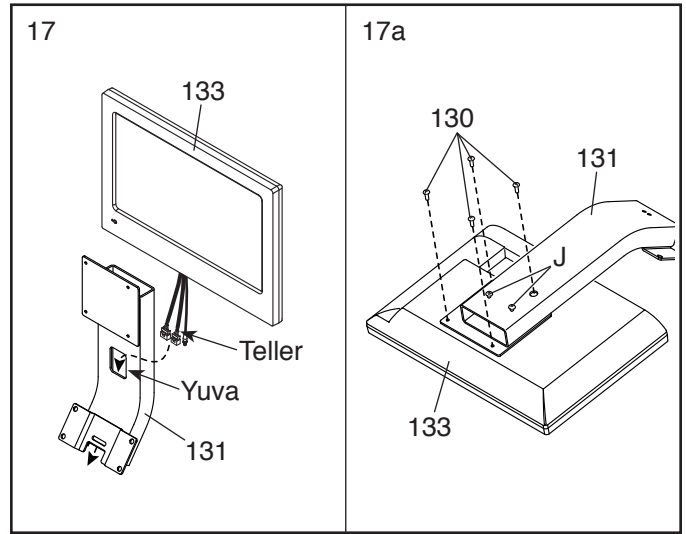
16. Televizyonun (133) çizilmesini önlemek için televizyonun yüzü aşağı bakacak şekilde yumuşak bir yüzeye koyun. Dört adet M4 x 12mm Vidayı (130) söküp saklayın.



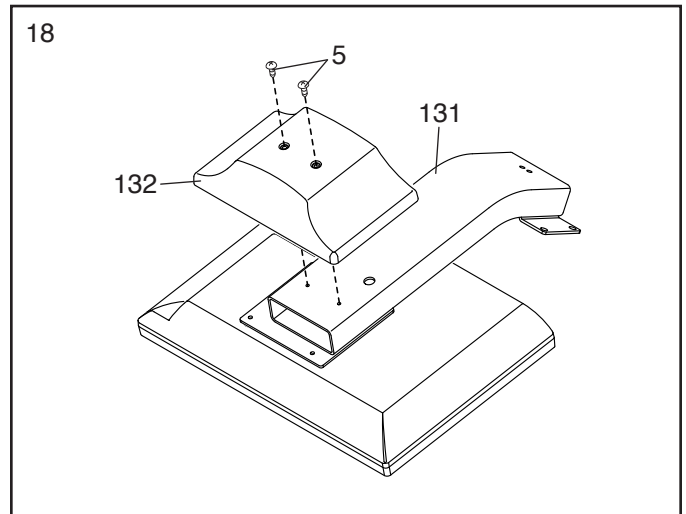
17. Televizyondan (133) gelen telleri ve koaksiyel kabloyu TV Braketindeki (131) delikten gösterilen şekilde geçirin.

17a'ye bakın. Adım 16'da söktüğünüz dört adet M4 x 12mm Vidayı (130) kullanarak TV Braketini (131) Televizyona (133) bağlayın.

Belirtilen iki adet vidayı (J) sökün ve atın.



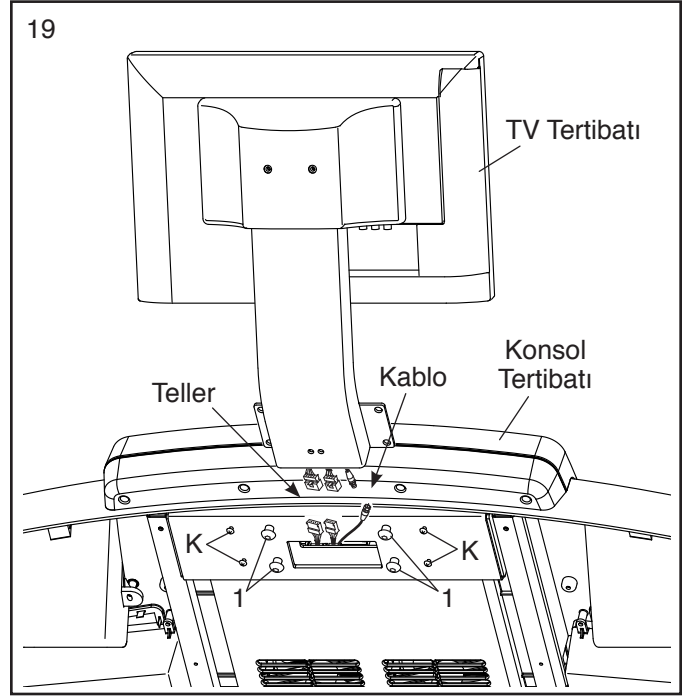
18. Üst TV Braket Kapağını (132) TV Braketine (131) iki adet #8 x 3/4" Vida (5) ile bağlayın.



19. Belirtilen dört adet vidayı (K) sökün ve atın.

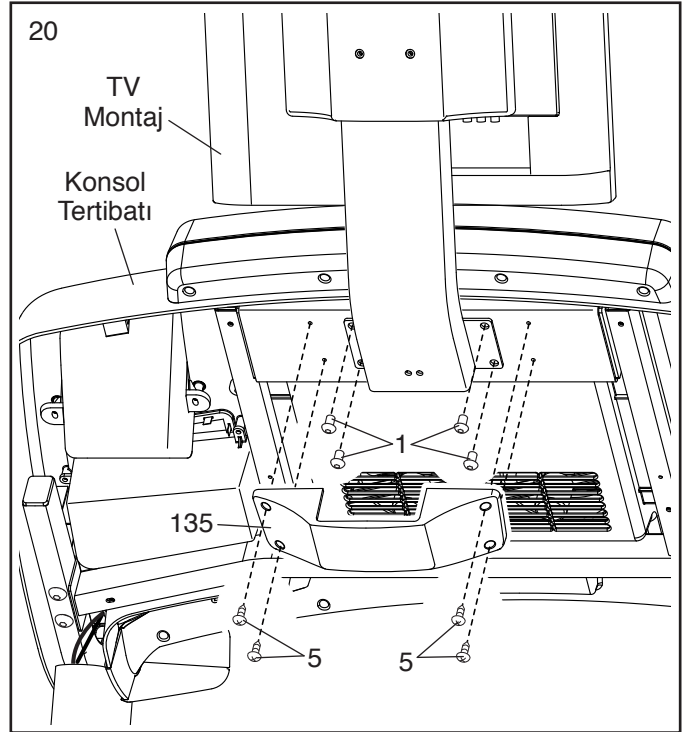
Belirtilen dört adet 5/16" x 3/4" Vidayı (1) sökün ve saklayın.

TV tertibatını konsol tertibatının yanında tutun. TV tertibatındaki iki tel ve koaksiyel kablo ile konsol tertibatındaki iki tel ve koaksiyel kabloyu birleştirin. Fazla telleri ve kabloyu konsol tertibatının içine sokun.



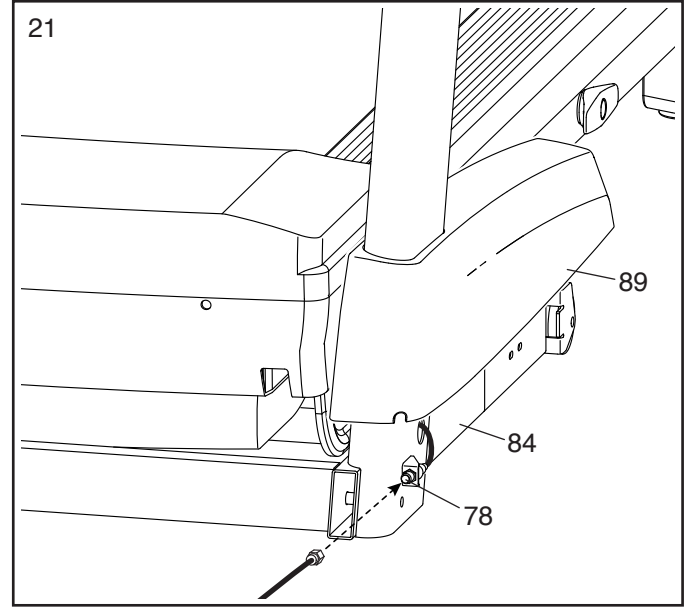
20. TV tertibatını dört adet 5/16" x 3/4" Vida (1) ile Adım 19'da söktüğünüz Konsol tertibatına takın. **Kabloları sıkıştırmamaya özen gösterin. Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın.**

Alt TV Braket Kapağını (135) dört adet #8 x 3/4" Vida (5) ile bağlayın. **Önce dört Vidanın tümünü yerleştirin ve ardından hepsini sıkın. Vidaları aşırı sıkırmamaya özen gösterin.**



21. Sol Dikey Direk Kapağını (89) yükseltin ve duvardan (veya cihazdan) gelen koaksiyel kabloyu Dikey Direk Koaksiyel Kablosuna (78) bağlayın.

Sonra Sol Dikey Direk Kapağını (89) ve Sağ Dikey Direk Kapağını (gösterilmemiştir) tıklayarak yerlerine yerleşinceye kadar Dikey Direklerin (84) üzerine bastırın.



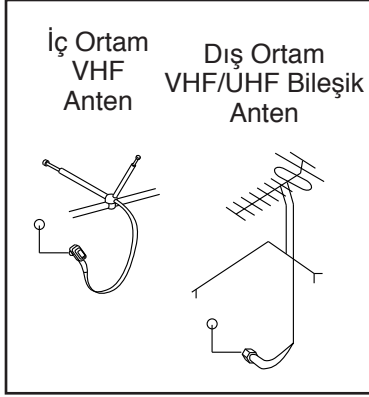
22. **Koşu bandını kullanmadan önce tüm parçaların iyice sıkılarak tutturulmuş olmasına dikkat edin.**

Koşu bandı üzerinde plastik bir tabaka varsa çıkarın. Zemin veya halıyı korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Konsola hasar vermemek için, koşu bandını direkt güneş ışığından uzak tutun. Verilen alyan anahtarlarını güvenli bir yerde saklayın; alyan anahtarlarından biri, yürüme bandını ayarlamak için kullanılır (bkz. sayfa 41 ve 42). Not: Pakete, fazladan malzeme konulmuş olabilir.

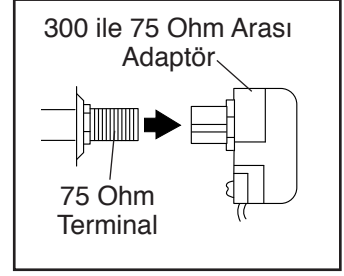
Televizyonu çalıştırmadan önce 75 ohm terminale bir anten kablosu veya 75 ohm bir CATV kablosu, ses/görüntü giriş jakına bir AV kablosu veya HDMI giriş jakına bir HDMI kablo bağlamanız gerekir. Not: Bir CATV kablosu kullanarak bir kablo kutusu, uydu TV kutusu, VCR veya analog kablo gibi harici bir kaynağa bağlanın. Paket ile bir CATV kablosu, anten veya adaptör; AV kablosu; veya HDMI kablosu verilmemektedir.

ANTEN NASIL BAĞLANIR

İstediğiniz yere bir iç ortam VHF anteni veya bir dış ortam VHF/UHF bileşik anteni yerleştirin. Dış ortam antenleri, sinyal kalitesini düşürebilecek hava koşullarına maruz kalır. Anteni bağlamadan önce dış ortam anteninizi ve giriş kablolarını inceleyin.



2. 300 ohm ile 75 ohm arası adaptörü koşu bandı gövdesinde elektrik kablosunun yanındaki 75 ohm terminale sokun.

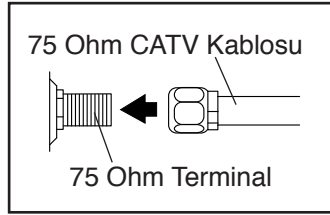


HARİCİ BİR KAYNAĞIN BİR CATV KABLO İLE BAĞLANMASI

1. 75 ohm bir CATV kablonun bir ucunu harici kaynağındaki 75 ohm çıkış jakına bağlayın.
2. Harici kaynağınızın elektrik kablosunu prize takın. Gerekli topraklama talimatları için harici kaynağınızın kullanıcı kılavuzuna bakın.
1. 75 ohm CATV kablosunu koşu bandı gövdesinde elektrik kablosunun yanındaki 75 ohm terminale bağlayın. Soldaki çizime bakın.

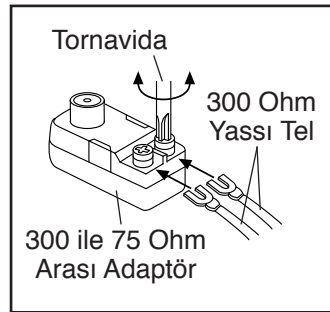
75 Ohm CATV Kablosu

1. Antenden gelen 75 ohm CATV kablosunu koşu bandı gövdesinde elektrik kablosunun yanındaki 75 ohm terminale bağlayın.



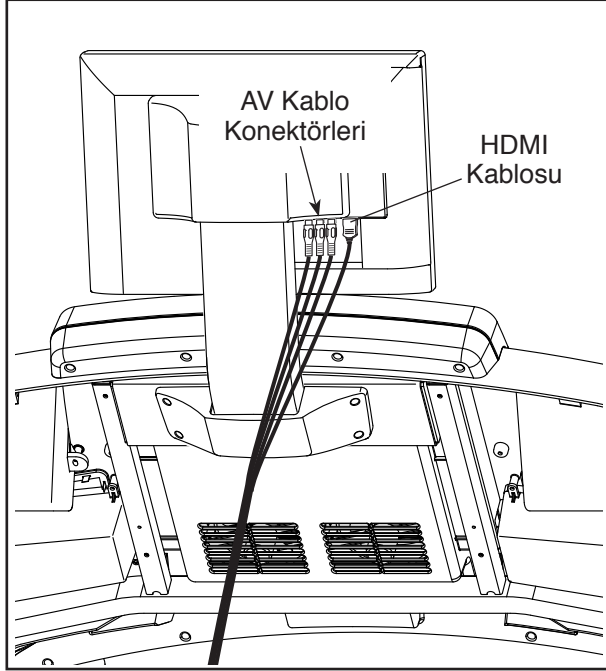
300 Ohm Yassı Tel

1. Antenden gelen 300 ohm yassı teli 300 ohm ile 75 ohm arası bir adaptöre bağlayın.



VCR, DVD OYNATICI VEYA BAŞKA BİR CİHAZIN AV KABLOSU İLE BAĞLANMASI

1. Bir RCA AV kablosunun üç telli ucunu VCR, DVD oynatıcı veya başka bir cihazınıza bağlayın.
2. Cihazınızın elektrik kablosunu prize takın. Gerekli topraklama talimatları için VCR, DVD oynatıcı veya diğer cihazınızın kullanıcı kılavuzuna bakın.
3. RCA AV kablosunu aşağıda gösterildiği gibi televizyondaki ses/görüntü giriş yakına bağlayın.



DVD VEYA BLU-RAY OYNATICI VEYA BAŞKA CİHAZIN HDMI KABLO İLE BAĞLANMASI

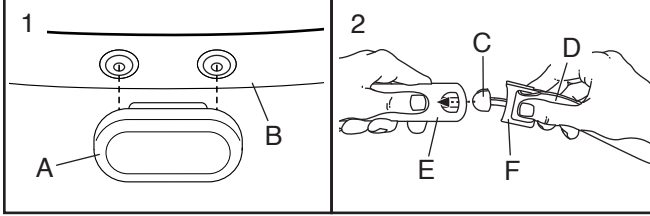
1. HDMI kablonun bir ucunu DVD veya Blu-ray oynatıcı veya başka bir cihazınıza bağlayın.
2. Cihazınızın elektrik kablosunu prize takın. Gerekli topraklama talimatları için DVD veya Blu-ray oynatıcı veya diğer cihazınızın kullanıcı kılavuzuna bakın.
3. HDMI kablonun diğer ucunu solda gösterildiği gibi televizyondaki HDMI giriş yakına bağlayın.

ÖNEMLİ: Televizyonun yan tarafındaki USB bağlantısına hiç bir cihaz takmayın.

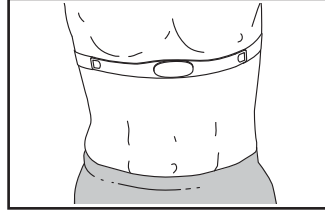
GÖĞÜS KALP HIZI MONİTÖRÜ

KALP HIZI MONİTÖRÜNÜ TAKMA

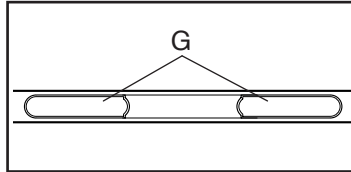
Kalp hızı monitörü 1. çizimde gösterilene benzer, transmidi (A) göğüs kayışı (B) üzerindeki geçmeli bağlayıcılara bastırın. **Kalp hızı monitörü 2. çizimde gösterilene benzer,** göğüs kayışı (D) bir tarafındaki ucu (C) transmidin (E) bir tarafına yerleştirin. Ardından, göğüs kayışındaki tokanın (F) altında transmidin ucunu bastırın; uç transmid 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, transmid 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.
- Transmidin 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 (pvc's), 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

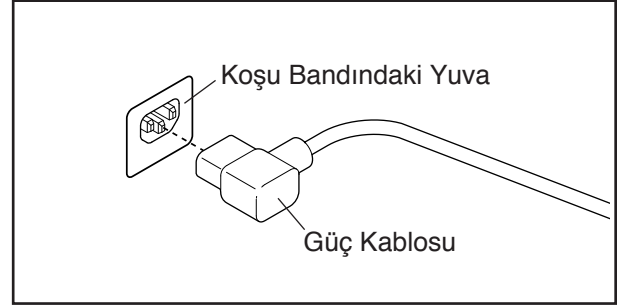
GÜÇ KABLOSUNU PRİZE TAKMA

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.

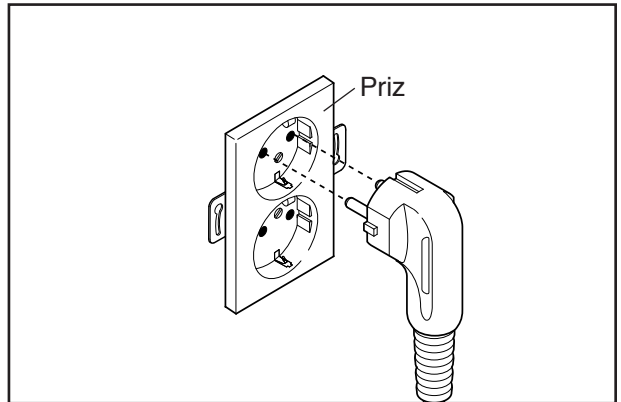
⚠ TEHLİKE: Doğru bağlanmamış ekipman-topraklama kondüktör elektrik çarpması riskini artırır. Ürünün doğru şekilde topraklandığına dair şüpheniz varsa, ehliyetli elektrikçi ya da tamirciye gösterin. Ürünle verilen fişte herhangi bir değişiklik yapmayın—prize uymazsa, ehliyetli bir elektrikçiye uygun bir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

Güç kablosunu takmak için aşağıdaki adımları uygulayın.

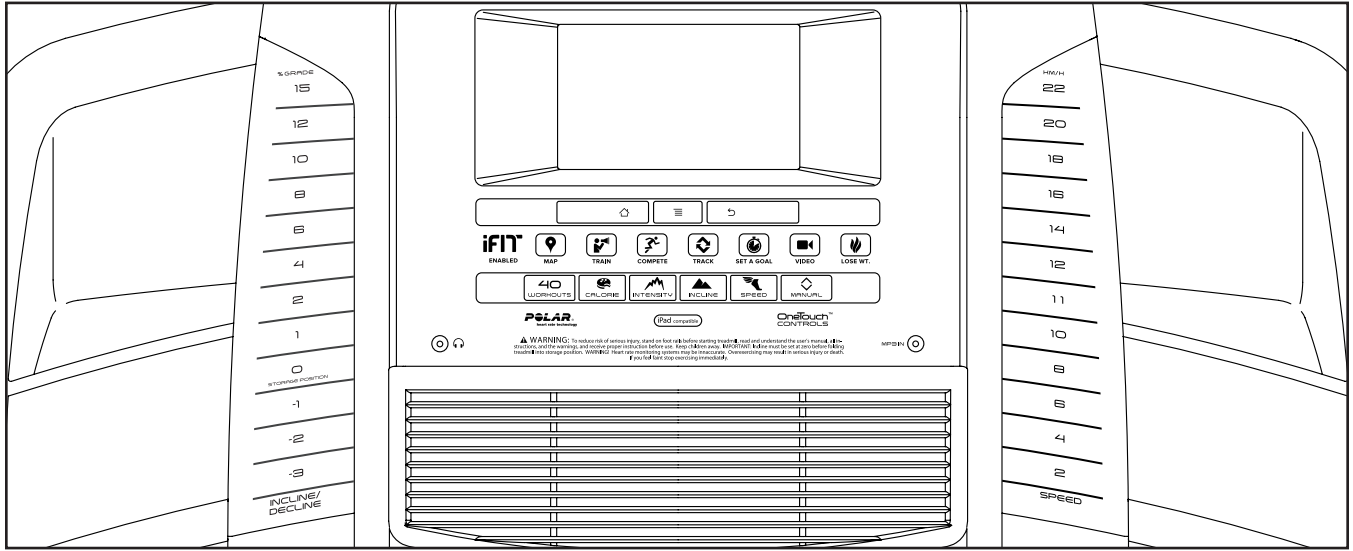
1. Güç kablosunun belirtilen ucunu koşu bandındaki yuvaya takın.



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



KONSOL ŞEMASI



İDMAN HEDEFLERİNİZİ IFIT.COM ADRESİYLE GERÇEĞE DÖNÜŞTÜRÜN

Yeni iFit-uyumlu idman ekipmanıyla, idman hedeflerinizi gerçeğe dönüştürmek için iFit.com adresindeki bir dizi özelliği kullanabilirsiniz:



Kişiselleştirilebilir Google Haritaları ile Dünyanın herhangi bir yerinde koşun.



Sizin kişisel hedeflerinize ulaşmanıza yardım etmesi için tasarlanan eğitim antrenmanlarını indirin.



Gelişiminizi iFit topluluğundaki diğer kullanıcılar ile karşılaştırarak ölçün.



Antrenman sonuçlarını iFit bulutuna yükleyin ve başarılarınızın kaydını tutun.



Antrenmanınız için kalori, süre veya mesafe hedeflerinizi belirleyin.



Simüle edilmiş idmanlar bulunan yüksek çözünürlüklü videolar izleyin.



Çeşitli kilo kaybı antrenmanlarını seçin ve sisteme yükleyin.

Daha fazla bilgi edinmek için iFit.com gidin.

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 koşu bandı konsolu, egzersiz çalışmalarınızı daha etkili ve keyifli kılacak şekilde tasarlanmış birçok özellik sunar.

Konsolun manüel modunu kullandığınızda, koşu bandının hızını ve eğimini sadece bir düğmeye dokunarak değiştirebilirsiniz. Siz egzersizinizi yaparken konsol size anlık egzersiz geri bildirimi sunacaktır. Ayrıca kalp hızı monitörü çubuğunu veya göğüs kalp hızı monitörünü kullanarak, kalp atış hızınızı da ölçebilirsiniz.

Ek olarak, konsolda dahili antrenman programları bulunmaktadır. Her antrenman, size etkili bir egzersiz çalışmasında rehberlik yapmak üzere koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Ek olarak, bir kalori, süre, mesafe veya hız hedefi de belirleyebilirsiniz.

Hatta egzersiz yaparken dijital TV izleyebilir, İnternette gezebilir veya favori antrenman müziğiniz veya sesli kitabınızı konsolun ses sisteminden dinleyebilirsiniz.

Cihazı açmak için bkz. sayfa 23. Dokunmatik ekranın nasıl kullanılacağı için bkz. sayfa 23. Konsolu yapılandırmak için bkz. sayfa 24.

CİHAZ NASIL AÇILIR

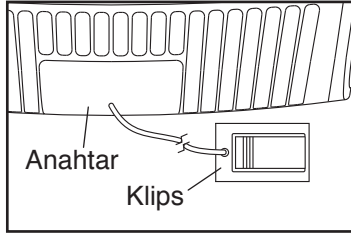
ÖNEMLİ: Koşu bandı düşük ısılarla maruz kaldıysa, cihazı açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Bunu yapmadığınız takdirde, konsol ekranlarına veya diğer elektronik bileşenlere hasar verebilirsiniz.

Güç kablosunu takın (bkz. sayfa 21). Sonra, koşu bandı gövdesinde güç kablosunun yakınındaki güç tuşunu bulun. Güç düğmesine basarak getirin.



ÖNEMLİ: Konsolun, koşu bandının bir mağazada sergilenmesi halinde kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Demo modu açıkken, güç kablosunu taktıktan sonra ve anahtarı konsola takmadan önce güç anahtarının sıfırlama kısmına bastığınız takdirde ekranda bir demo sunumu gösterilir. Demo modunu kapatmak için bkz. adım 7, sayfa 30.

Sonra, koşu bandının ayaklıkları üzerinde durun. Anahtara bağlı klipsi bulun ve klipsi elbiselerinizin bel kısmına sağlam şekilde takın.



Ardından, anahtarı konsola takın. **Not: Konsolun kullanıma hazır olması bir dakika kadar sürebilir. ÖNEMLİ: Acil bir durumda, anahtar konsoldan çekilebilir ve bu da yürüme bandının yavaşlamasına ve durmasına sebep olur. Klipsi geriye doğru dikkatlice birkaç adım atarak test edin; anahtar konsoldan çekilmiyorsa, klipsin konumunu ayarlayın.**

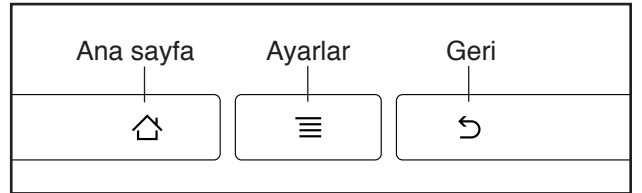
Not: Konsol, hızı ve mesafeyi mil veya kilometre olarak görüntüleyebilir. Hangi ölçü biriminin seçildiğini görüntülemek için bkz. adım 4, sayfa 30. Anlaşılabilir olması için bu kısımda belirtilen tüm talimatlar kilometre cinsindendir.

DOKUNMATİK EKRANIN KULLANILMASI

Konsolda, tam renkli dokunmatik ekrana sahip bir tablet vardır. Aşağıdaki bilgiler tabletin gelişmiş teknolojisini öğrenmenizi sağlayacaktır:

- Konsol diğer tabletler gibi çalışır. Parmağınızı ekranda kaydırarak veya tıklatarak bir idmandaki görüntüler gibi bazı görüntüleri ekranda hareket ettirebilirsiniz (bkz. adım 5, sayfa 25). Ancak parmaklarınızı ekranda kaydırarak görüntüyü büyütüp küçültemezsiniz.
- Ekrana basınca duyarlı değildir. Ekrana kuvvetli bastırmanız gerekmez.
- Bir metin kutusuna bilgi yazmak için metin kutusuna dokunarak klavyeyi görüntüleyin. Klavyedeki sayıları veya diğer karakterleri kullanmak için ?123 düğmesine dokununuz. Daha fazla karakter görmek için Alt düğmesine dokununuz. Sayı klavyesine geri dönmek için tekrar Alt düğmesine dokununuz. Harf klavyesine geri dönmek için ABC düğmesine dokununuz. Büyük harf kullanmak için yukarı yönlü ok bulunan düğmeye dokununuz. Çok sayıda büyük harf kullanmak için ok düğmesine tekrar dokununuz. Küçük harf klavyesine geri dönmek için ok düğmesine tekrar dokununuz. Son girilen karakteri silmek için üzerinde geriye bakan ok işareti ve X bulunan düğmeye dokununuz.

Tablette gezinmek için konsoldaki düğmeleri kullanın. Ana menüye dönmek için ana sayfa düğmesine basın. Ayarlar ana menüsüne gitmek için ayarlar düğmesine basın (bkz. sayfa 30). Önceki ekrana dönmek için geri düğmesine basın.



KONSOLUN YAPILANDIRILMASI

Koşu bandını ilk kez kullanmadan önce konsolu yapılandırın.

1. Kablosuz ağınıza bağlanın.

Not: İnternete erişebilmek, iFit antrenmanlarını indirebilmek ve konsolun diğer bazı özelliklerini kullanabilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir. Konsolu kablosuz ağınıza bağlamak için, bkz. sayfa 33, KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANILMASI bölümüne bakın.

2. Cihaz yazılım güncellemesi olup olmadığının kontrol edilmesi.

Önce adım 1'e, sayfa 30, ve adım 2'ye, sayfa 32, bakarak bakım modunu seçin. Sonra adım 3'e, sayfa 32, bakarak cihaz yazılımı güncellemesi kontrolünü seçin.

3. Eğitim sisteminin kalibre edilmesi.

Sayfa 33'teki adım 4'e bakarak koşu bandının eğitim sisteminin kalibre edin.

4. Bir iFit hesabı oluşturun.

Ekranın sol alt köşesindeki küre düğmesine dokununuz ve iFit düğmesine dokununuz.

Not: Tarayıcıda gezinme hakkında bilgi almak için bkz. sayfa 32. Tarayıcı iFit.com ana sayfasını açar. iFit üyeliğiniz için giriş yapmak üzere web sitesindeki uyarıları izleyin. Bir aktivasyon kodunuz varsa kod ile aktivasyon seçeneğini seçin.

Konsol artık idmana başlamanız için hazırdır. Aşağıdaki sayfalarda konsolda sunulan çeşitli idmanlar ve diğer özellikler açıklanmaktadır.

Manüel modu kullanmak için, bkz. sayfa 24. **Dahili bir egzersiz programını kullanmak için**, bkz. sayfa 26. **Hedef belirlemeli bir egzersiz programını kullanmak için**, bkz. sayfa 27. **Bir nabız egzersiz programını kullanmak için**, bkz. sayfa 28. **Bir iFit egzersiz programını kullanmak için**, bkz. sayfa 29.

Donanım ayarları modunu kullanmak için, bkz. sayfa 30. **Ses sistemini kullanmak için**, bkz. sayfa 31. **İnternet tarayıcıyı kullanmak için**, bkz. sayfa 32. **Bakım modunu kullanmak için**, bkz. sayfa 32. **Kablosuz ağ modunu kullanmak için**, bkz. sayfa 33.

Dijital TV'yi çalıştırmak için, bkz. sayfa 34. **Eğlence modunu kullanmak için**, bkz. sayfa 35. **Uzaktan kumandayı kullanmak için**, bkz. sayfa 35. **TV ayarlarını yapmak için**, bkz. sayfa 36. **Dijital TV'de sorun giderme için**, bkz. sayfa 42.

ÖNEMLİ: Konsol üzerinde plastik tabakalar varsa plastiği çıkarın. Yürüme platformunun hasar görmesini önlemek için, koşu bandını kullanırken temiz spor ayakkabılar giyin. Koşu bandını ilk kez kullanırken, yürüme bandının hizalamasına dikkat edin ve gerekirse yürüme bandını ortalayın (bkz. sayfa 41).

MANÜEL MODUN KULLANILMASI

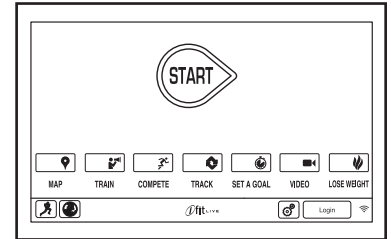
1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23.

Not: Konsolun kullanıma hazır olması bir dakika kadar sürebilir.

2. Ana menüyü seçin.

Cihazı açtığınız zaman, konsol yükleme yaptıktan sonra ana menü görünür. Herhangi bir anda ana menüye geri dönmek için ekranın sol alt köşesindeki ana sayfa düğmesine (gösterilmemiştir) dokununuz.



3. Yürüme bandını başlatın ve hızı ayarlayın.

Yürüme bandını başlatmak için ekrandaki Start (başlat) düğmesine veya konsoldaki Start düğmesine dokununuz. Ayrıca konsoldaki Manual (manüel) düğmesine de basabilir ve sonra ekrandaki Resume (devam et) düğmesine dokunabilirsiniz. Yürüme bandı 2 km/sa hızla hareket etmeye başlar. Egzersiz yaparken Speed (hız) artırma ve azaltma düğmelerine basarak yürüme bandının hızını dilediğiniz şekilde değiştirir. Her bir düğmeye basmanızda, hız ayarı 0,1 Km/sa hızında değişecektir; düğmeyi basılı tutarsanız, hız ayarı daha hızlı değişecektir.

Numaralandırılmış Speed düğmelerinden birine basarsanız, yürüme bandı istenilen hıza erişene kadar aşamalı olarak hızı değiştirecektir.

Not: Eğim ayarı %0'ın altında olduğunda en yüksek hız ayarlarını seçemeyeceksiniz.

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

4. Koşu bandının eğimini isteğinize göre değiştirin.

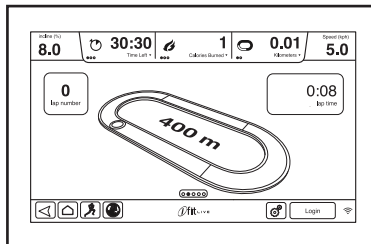
Koşu bandının eğimini değiştirmek için Incline (eğim) artırma veya azaltma düğmesine veya numaralandırılmış Incline/Decline (eğim artır/azalt) düğmelerinden birisine basın. Düğmelerden birine her bir basmanızda, koşu bandı seçilen eğim ayarına gelene kadar aşamalı olarak değişecektir.

Not: Yürüme bandı yüksek hızda hareket ediyorsa ve eğimi %0'ın altında ayarladıysanız, yürüme bandının hızı otomatik olarak azalabilir.

Not: Eğimi ilk kez ayarlarken önce eğim sistemini kalibre etmeniz gerekir (sayfa 33'te adım 4'e bakın).

5. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Konsol çeşitli ekran modları sunar. Seçtiğiniz ekran modu, hangi egzersiz programı bilgilerinin gösterileceğini belirler. İstenen görüntüleme modunu seçmek için ekranı basitçe tıklayın veya kaydırın. Ayrıca ekrandaki kırmızı kutulara dokunarak ilave bilgiler alabilirsiniz.



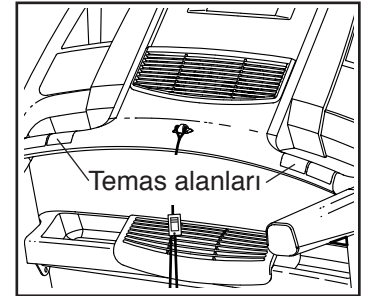
Koşu bandı üzerinde yürürken veya koşarken, ekran aşağıdaki bilgileri gösterebilir:

- Koşu bandının eğim düzeyi
- Geçen süre
- Kalan süre (Not: Manüel modda kalan süre geri sayımı bulunmamaktadır.)
- Yaktığınız yaklaşık kalori miktarı
- Saat başı yaktığınız yaklaşık kalori miktarı
- Yürüdüğünüz veya koştuğunuz mesafe
- Metre olarak yokuş yukarı tırmandığınız mesafe
- Yürüme bandının hızı
- 400 metreyi (1/4 mil) temsil eden bir parkur
- Hızınız
- Mevcut tur sayınız
- Kalbinizin atış hızı (bkz. adım 6)

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Not: Aynı anda hem kalp hızı monitörü tutacını ve hem de göğüs kalp hızı monitörünü kullanırsanız, konsol kalp atış hızınızı doğru şekilde görüntüleyemeyecektir. Göğüs kalp hızı monitörü hakkında bilgi için, bkz. sayfa 20.

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

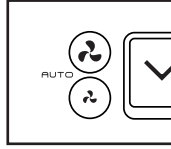


Kalp atış hızınızı ölçmek için **ayaklıklarda durun** ve avuç içleriniz ile temas noktalarından yaklaşık on saniye süreyle tutun; **ellerinizi oynatmayın**. Nabzınız tespit edildiğinde, kalp hızınız görüntülenecektir. **En doğru kalp atış hızı ölçümü için, temas alanlarını yaklaşık 15 saniye kesintisiz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

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Fanın birkaç tane 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 veya fanı kapatmak için küçük fan düğmesine peş peşe basın. Bir fan hızı veya otomatik modu seçmek için büyük fan düğmesine basın.



8. Egzersisinizi tamamladığınızda anahtarı konsoldan çıkarın.

Yürüme platformuna çıkın ve ekrandaki ana sayfa düğmesine veya geri düğmesine dokunun veya konsoldaki Stop (dur) düğmesine basın. Ekranda bir antrenman özeti belirir. Antrenman özetini inceledikten sonra Finish (bitir) düğmesine dokunarak ana menüye dönün. Ayrıca ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kayıt edebilir veya yayınlayabilirsiniz. Daha sonra, anahtarı konsoldan çıkarın ve güvenli bir yere koyun.

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

DAHİLİ BİR ANTRENMANIN KULLANILMASI

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23.

2. Dahili bir antrenman seçin.

Dahili bir antrenmanı seçmek için konsoldaki Calorie (kalori) düğmesine, Intensity (yoğunluk) düğmesine, Incline (eğim) düğmesine veya Speed (hız) basın. Not: Ayrıca ekrandaki koşucu düğmesine dokunarak antrenmanlar menüsünü seçebilirsiniz.

Ardından, istenilen antrenmanı seçin. Ekran antrenmanın adını, süresini ve mesafesini gösterecektir. Ekran aynı zamanda antrenman boyunca yakacağınız yaklaşık kalori miktarını ve antrenmanın eğim ayarları profilini gösterecektir.

3. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için Start Workout (antrenman başlat) düğmesine dokunun. Düğmeye dokunduktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlayacaktır. Tutaçları kavrayın ve yürümeye başlayın.

Her antrenman bazı 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.

Profil, antrenman boyunca kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterecektir. Profili görmek için ekranı tıklayın veya kaydırın. Renkli dik çizgi antrenmanın o andaki kısmını gösterecektir. Alttaki profil, o andaki bölümün eğim ayarını gösterir. Üstteki profil, o andaki bölümün hız ayarını gösterir.

Antrenmanın ilk bölümünün sonunda, koşu bandı bir sonraki bölümün hız ve/veya eğim ayarlarını otomatik olarak yapacaktır.

Egzersiz programı, son bölüm sona erene dek bu şekilde devam edecektir. Ardından, yürüme bandı durma noktasına kadar yavaşlayacak ve ekranda antrenman özeti görünecektir. Antrenman özeti inceledikten sonra Finish (bitir) düğmesine dokunarak ana menüye dönün. Ayrıca ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kayıt edebilir veya yayınlatabilirsiniz.

Antrenman sırasında herhangi bir anda hız ve/veya eğim ayarları çok yüksek veya çok düşük olduğu zaman Speed (hız) veya Incline (eğim) düğmelerine basarak ayarları değiştirebilirsiniz. **Speed düğmesine bastığınız zaman** hızı manüel olarak kontrol edebilirsiniz (sayfa 25'te adım 3'e bakın). **Incline düğmesine bastığınız zaman** eğimi manüel olarak kontrol edebilirsiniz (sayfa 25'te adım 4'e bakın). **Antrenmanın programlanmış hız ve/veya eğim ayarlarına geri dönmek için** Follow Workout (antrenmanı izle) düğmesine dokun.

Antrenmanı duraklatmak için ekranın sol alt köşesindeki geri düğmesine veya ana sayfa düğmesine dokunun veya konsoldaki Stop (dur) düğmesine basın. Antrenmana devam etmek için Resume (devam et) düğmesine dokunun veya konsoldaki Start (başlat) düğmesine basın. Antrenmanı bitirmek için End Workout (antrenmanı bitir) düğmesine dokun.

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

4. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5, sayfa 25. Ekran aynı zamanda antrenmanın hız ve eğim ayarlarıyla ilgili bir profil de gösterebilir.

5. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6, sayfa 25.

6. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7, sayfa 26.

7. Egzersizinizi tamamladığınızda anahtarı konsoldan çıkarın.

Bkz. adım 8, sayfa 26.

HEDEF BELİRLEMELİ ANTRENMANIN KULLANILMASI

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23.

2. Ana menüyü seçin.

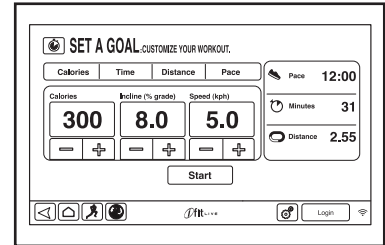
Bkz. adım 2, sayfa 24.

3. Hedef belirlemeli bir antrenman seçin.

Hedef belirlemeli bir antrenman seçmek için ekrandaki Set A Goal (bir hedef belirle) düğmesine dokunun veya konsoldaki Set A Goal düğmesine basın.

Kalori, süre, mesafe veya hız hedefi belirlemek için Calories (kalori), Time (zaman), Distance (mesafe)

veya Pace (hız) düğmesine dokunun. Ardından, antrenman için kalori, süre, mesafe veya hız hedefini belirlemek ve hızı ve eğimi ayarlamak için ekrandaki artırma ve azaltma düğmelerine dokun. Ekran, antrenmanın süresini ve mesafesini ve antrenman boyunca yakacağınız yaklaşık kalori miktarını gösterecektir.



4. Antrenmanı başlatın.

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

Antrenman manüel modla aynı şekilde çalışacaktır (bkz. sayfa 24).

Antrenman, siz belirlediğiniz hedefe ulaşınca kadar devam edecektir. Ardından, yürüme bandı durma noktasına kadar yavaşlayacak ve ekranda antrenman özeti görünecek. Antrenman özetini inceledikten sonra Finish (bitir) düğmesine dokunarak ana menüye dönün. Ayrıca ekrandaki seçeneklerden birisini kullanarak sonuçlarınızı kayıt edebilir veya yayınlayabilirsiniz.

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

5. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5, sayfa 25.

6. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6, sayfa 25.

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7, sayfa 26.

8. Egzersizinizi tamamladığınızda anahtarı konsoldan çıkarın.

Bkz. adım 8, sayfa 26.

NABIZ PROGRAMININ KULLANILMASI

Nabız antrenmanları, siz antrenman yaparken kalp hızınızı bir hedefin yakınında tutacak şekilde koşu bandının hızını ve eğimini otomatik olarak kontrol eder. Not: Bir nabız antrenmanını kullanabilmek için bir göğüs kalp hızı monitörü takmanız gerekir.

1. Ürün ile birlikte verilen göğüs kalp hızı monitörünü takın.

Göğüs kalp hızı monitörü hakkında daha fazla bilgi için, bkz. sayfa 20.

2. Anahtarı konsola takın.

Bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23.

3. Bir nabız antrenmanı seçin.

Bir nabız antrenmanı seçmek için ekranın sol alt köşesindeki koşucu düğmesine dokunun. Sonra ekrandaki Heart Rate (kalp hızı) düğmesine dokunun.

Sonra ekrandaki Performance (performans) veya Endurance (dayanıklılık) düğmesine dokunun.

4. Maksimum kalp hızınızı girin.

Maksimum kalp hızınızı girmek için artırma ve azaltma düğmelerine dokunun. Antrenman için maksimum hız ve süre ayarı da yapabilirsiniz. Not: Maksimum kalp hızınızı belirlemek için doktorunuza veya doktorun tavsiye ettiği bir kaynağa danışın.

5. Antrenmanı başlatın.

Antrenmanı başlatmak için ekrandaki Start Workout (antrenman başlat) düğmesine dokunun. Düğmeye dokunduktan çok kısa bir süre sonra yürüme bandı hareket etmeye başlayacaktır. Tutaçları kavrayın ve yürümeye başlayın.

6. İlerlemenizi ekranlardan izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5, sayfa 25.

7. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7, sayfa 26.

8. Egzersizinizi tamamladığınızda anahtarı konsoldan çıkarın.

Bkz. adım 8, sayfa 26.

BİR IFIT EGZERSİZ PROGRAMININ KULLANILMASI

Not: Bir iFit egzersiz programını kullanabilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANILMASI bölümüne bakın, sayfa 33). Bir iFit hesabı da gerekir.

1. Anahtarı konsola takın.

Bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23.

2. Ana menüyü seçin.

Bkz. adım 2, sayfa 24.

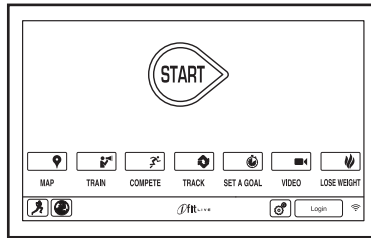
3. iFit Live hesabınızla oturum açın.

Henüz yapmadınızsa Login (giriş) düğmesine dokunarak iFit hesabınıza girin. Ekranda iFit.com kullanıcı adınız ve şifreniz sorulur. Bunları yazın ve Submit (gönder) düğmesine dokunun. Giriş ekranından çıkmak için Cancel (İptal) düğmesine dokunun.

4. Bir iFit antrenmanı seçin.

Programınıza bir iFit antrenmanı indirmek için Map (harita), Train (antrenman), Video veya Lose Weight (kilo verme)

düğmesine dokunarak programınıza bu türden



bir sonraki antrenmanı indirin. Not: Bu seçenekler sayesinde bir iFit hesabına giriş yapmadan da demo egzersiz programlarına erişebilirsiniz. Not: Konsoldaki iFit düğmelerinden birisine de basabilirsiniz.

Daha önceden programlandığınız bir yarışta yarışmak için Compete (yarış) düğmesine dokunun. Workout History (antrenman geçmişinizi) görmek için Track (parkur) düğmesine dokunun. Hedef belirlemeli bir antrenman kullanmak için Set A Goal (bir hedef belirle) düğmesine dokunun (bkz. sayfa 27). Not: Konsoldaki iFit düğmelerinden birisine de basabilirsiniz.

Hesaptaki kullanıcıları değiştirmek için ekranın sağ alt köşesindeki kullanıcı düğmesine dokunun.

Antrenmanları indirmeye başlamadan önce, söz konusu antrenmanı www.iFit.com adresindeki zaman çizelgenize eklemelisiniz.

iFit antrenmanları hakkında daha fazla bilgi için lütfen bkz. www.iFit.com.

Bir iFit antrenmanı seçtiğinizde ekranda antrenmanın adı, süresi ve mesafesi gösterilir. Ekranda ayrıca antrenman boyunca yakacağınız yaklaşık kalori miktarı gösterilir. Bir yarışma antrenmanı seçerseniz, ekran yarışın başlangıcına geri sayım yapacaktır.

5. Antrenmanı başlatın.

Bkz. adım 3, sayfa 26.

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

6. İlerlemenizi ekranlarda izleyebilirsiniz.

Bkz. adım 5, sayfa 25. Ekranda yürüdüğünüz veya koştuğunuz parkurun haritası da gösterilebilir.

Bir yarışma antrenmanı sırasında iFit kullanıcılarının hızları ve aştıkları mesafeler ekranda gösterilir. Ekranda ayrıca, diğer iFit kullanıcılarının sizden kaç saniye önde veya geride olduğu da gösterilir.

7. İsterseniz kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz.

Bkz. adım 6, sayfa 25.

8. İsterseniz fanı açabilirsiniz.

Bkz. adım 7, sayfa 26.

9. Egzersisinizi tamamladığınızda anahtarı konsoldan çıkarın.

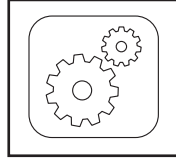
Bkz. adım 8, sayfa 26.

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

DONANIM AYARLARININ KULLANILMASI

1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Anahtarı konsola takın (bkz. CİHAZ NASIL AÇILIR bölümü, sayfa 23). Sonra ana menüyü seçin (bkz. adım 2, sayfa 24). Sonra ekranın sağ alt köşesine yakın dişli düğmesine dokunarak ayarlar ana menüsünü seçin. Konsoldaki ayarlar düğmesine de basabilirsiniz.



2. Donanım ayarları modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde Equipment Settings (donanım ayarları) düğmesine dokunun. Not: Gerekirse ekranı kaydırarak veya tıklatarak seçenekler arasında yukarı veya aşağı doğru gezinebilirsiniz.

3. Bir dil seçin.

Bir dil seçmek için Language (dil) düğmesine dokunun ve istediğiniz dili seçin. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunarak donanım ayarları moduna geri dönün. Not: Bu özellik etkin durumda olmayabilir.

4. Ölçü birimini seçin.

Seçili ölçü birimini görüntülemek için US/Metric (ABD/Metrik) düğmesine dokunun. İsterseniz ölçü birimini değiştirin. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

5. Bir saat dilimi seçin.

Timezone (saat dilimi) düğmesine dokunun. Yerel saat diliminizi seçerek konsolun yerel saat diliminize senkronize olmasını sağlayın. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

6. Bir güncelleme zamanı seçin.

Otomatik konsol güncellemeleri için bir zaman seçmek için Update Time (güncelleme zamanı) düğmesine dokunun ve istenen zamanı seçin. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

ÖNEMLİ: Buna karşılık, koşu bandını kullandıktan sonra elektrik kablosunu prizden çekmeniz gerekecektir. Normal olarak koşu bandını kullandığınız ve bir güncellemeden sonra elektrik kablosunu prizden çekebileceğiniz bir zamanı güncelleme zamanı olarak seçin.

7. Ekran demo modunu açın veya kapatın.

Konsolun, koşu bandının bir mağazada sergilenmesi halinde kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Demo modu açıkken, güç kablosunu taktığınız, güç anahtarının sıfırlama kısmına bastığınız ve anahtarı konsola taktığınız zaman konsol normal olarak çalışacaktır. Ancak anahtarı çıkardığınız zaman ekranda bir demo sunumu gösterilir.

Ekran demo modunu açmak veya kapatmak için önce Demo Mode (demo modu) düğmesine dokunun. Sonra On (açık) kutusunu veya Off (kapalı) kutusuna dokunun. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

8. İnternet tarayıcısını etkinleştirin veya devreden çıkarın.

İnternet tarayıcısını etkinleştirmek veya devreden çıkarmak için önce Browser (tarayıcı) düğmesine dokunun. Sonra Enable (etkinleştir) kutusunu veya Disable (devreden çıkar) kutusuna dokunun. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

9. Cadde görüntüsünü etkinleştirin veya devreden çıkarın.

Bazı antrenmanlarda ekranda bir harita görünebilir. Haritalardaki cadde görüntüsünü etkinleştirmek veya devreden çıkarmak için önce Street View (cadde görüntüsü) düğmesine dokunun. Sonra Enable (etkinleştir) kutusunu veya Disable kutusuna dokunun. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunun.

10. Anahtarı etkinleştirin veya devreden çıkarın.

Not: Bu özellik sizin koşu bandınızda etkin durumda olmayabilir.

İstedığınız takdirde, koşu bandının anahtar kullanmayı istememesi için anahtarı devreden çıkarabilirsiniz. Safety Key (güvenlik anahtarı) düğmesine dokunun. Anahtarı devreden çıkarmak için Disable kutusuna dokunun. **DİKKAT: Anahtarı devreden çıkarmadan önce ekrandaki güvenlik uyarısını okuyun.** Anahtarı tekrar etkinleştirmek için Enable kutusuna dokunun.

11. Şifreyi etkinleştirin veya devreden çıkarın.

İzin verilmeyen kişilerin koşu bandını kullanmaması için konsolda bir çocuk güvenliği şifresi özelliği bulunmaktadır.

Passcode (şifre) düğmesine dokunun. Şifreyi etkinleştirmek için Enable kutusuna dokunun. Sonra istediğiniz şekilde 4 basamaklı bir şifre girin. Bu şifreyi kullanmak için Save (kaydet) düğmesine dokunun. Donanım ayarları moduna dönmek ve bir şifre kullanmamak için Cancel (iptal) düğmesine dokunun. Şifreyi devreden çıkarmak için Disable kutusuna dokunun.

Not: Şifre etkin durumda olduğu zaman konsol düzenli şekilde şifreyi girmenizi ister. Doğru şifre girilinceye kadar konsol kilitli kalır. **ÖNEMLİ: Şifreyi unutmanız durumunda aşağıdaki ana şifreyi girerek konsolun kilidini açın: 1985.**

12. Güvenlik ekran zaman aşımını ayarlayın.

Konsolda otomatik ekran sıfırlama özelliği bulunmaktadır; ayarlanan bir süre boyunca hiçbir düğmeye dokunulmadığı veya basılmadığı ve yürüme bandı hareket etmediği takdirde konsol otomatik olarak sıfırlanır.

Konsol otomatik olarak sıfırlanmadan önce geçecek süreyi ayarlamak için Safety Screen Timeout (güvenlik ekran zaman aşımı) düğmesine dokunarak süre listesini görüntüleyin. Sonra istenen süreyi seçin. Ekrandaki geri düğmesine dokunun.

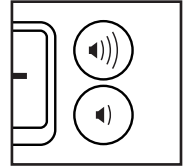
13. Donanım ayarları modundan çıkın.

Donanım ayarları modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokunun veya konsoldaki ayarlar düğmesine basın.

SES SİSTEMİNİN KULLANILMASI

Egzersiz yaparken konsolun ses sistemi sayesinde müzik dinlemek veya sesli kitap dinlemek için, 3,5 mm'lik ses kablosunun (pakette bulunmaz) bir ucunu konsoldaki yuvaya ve diğer ucunu MP3 veya CD çalarınıza takın; **ses kablosunun yerine tamamen oturduğundan emin olun. Not: Bir ses kablosu almak için, yerel elektronik mağazasını ziyaret edin.**

Ardından, kişisel ses çalarınızda oynat düğmesine basın. Ses seviyesini, konsoldaki ses düzeyi artırma veya azaltma düğmelerini veya kişisel ses çalarınızda ses kumandasını kullanarak ayarlayın.



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

Kişisel kulaklığınızla dijital TV sesi dinlemek için kulaklığınızı konsoldaki kulaklık jakına takın. Not: Bu ses jakı yalnız ses çıkışı içindir.

SES GİRİŞİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Başka bir ses kaynağı seçmek için ekranın alt tarafındaki müzik notası işaretlerine dokunun. Sonra listeden bir ses kaynağı seçin. Not: Dijital TV'den ses dinlemek için Personal TV (kişisel tv'yi) seçin.

İNTERNET TARAYICININ KULLANILMASI

Not: Tarayıcıyı kullanabilmek için, SSID yayınlama özelliği etkinleştirilmiş 802.11b/g/n yönlendiricili bir kablosuz ağa erişiminizin olması gerekmektedir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir).

Tarayıcıyı açmak için ekranın sol alt köşesine yakın küre düğmesine dokunun. Sonra bir web sitesi seçin.

İnternet tarayıcı ile gezinmek için ekrandaki Back (geri), Refresh (yenile) ve Forward (ileri) düğmelerine dokunun. İnternet tarayıcıdan çıkmak için ekrandaki Return (geri dönüş) düğmesine dokunun.

Klavyeyi kullanmak için bkz. DOKUNMATİK EKRANIN KULLANILMASI bölümü, sayfa 23.

URL çubuğuna farklı bir web adresi girmek için önce, gerekirse, parmağınızı ekranda aşağıya kaydırarak URL çubuğunu görüntüleyin. Sonra URL çubuğuna dokunun, klavyeyi kullanarak adresi girin ve Go (git) düğmesine dokunun.

Not: Tarayıcıyı kullandığınız sırada hız, eğim, fan ve ses düğmeleri çalışmaya devam eder ancak antrenman düğmeleri çalışmaz.

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

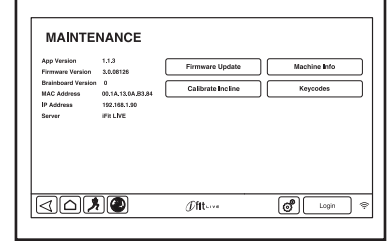
BAKIM MODUNUN KULLANILMASI

1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Bkz. adım 1, sayfa 30.

2. Bakım modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde Maintenance (bakım) düğmesine dokunarak bakım moduna girin.



Bakım modu ana ekranında koşu bandının modeli ve tipi hakkında bilgi verilir.

3. Konsol cihaz yazılımını güncelleyin.

En iyi sonucu almak için cihaz yazılımını düzenli olarak güncelleyin.

Kablosuz ağıncı kullanarak cihaz yazılımı güncellemeleri olup olmadığını kontrol etmek için Firmware Update (cihaz yazılımı güncelleme) düğmesine dokunun. Güncelleme işlemi otomatik olarak başlayacaktır.

Koşu bandının bir zarar görmemesi için cihaz yazılımı güncellenirken cihazı kapatmayın veya anahtarı çıkarmayın.

Ekranda güncellemenin ilerleyişi gösterilir. Güncelleme tamamlandığı zaman koşu bandı kapanır ve tekrar açılır. Bunu yapmadığı takdirde güç düğmesini kapalı duruma bastırın. Birkaç saniye bekleyin ve ardından güç düğmesini sıfırlama konumuna getirin. Not: Konsolun kullanıma hazır olması birkaç dakika sürebilir.

Not: Bir cihaz yazılımı güncellemesi bazen konsolun biraz farklı çalışmasına neden olabilir. Bu güncellemeler daima antrenman uygulamalarınızı geliştirecek şekilde tasarlanır.

4. Koşu bandının eğim sistemini kalibre edin.

Calibrate Incline (eğimi kalibre et) düğmesine dokununuz. Sonra, eğim sistemini kalibre etmek için Begin (başla) düğmesine dokununuz. Koşu bandı otomatik olarak maksimum eğim düzeyine yükselecek, minimum eğim düzeyine inecek ve ardından başlangıç konumuna dönecektir. Bu, eğim sistemini kalibre edecektir. Bakım moduna geri dönmek için Cancel (iptal) düğmesine dokununuz. Eğim sistemi kalibre edildiği zaman Finish (bitir) düğmesine dokununuz.

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

5. Makine bilgilerinin görülmesi.

Koşu bandınız ile ilgili bilgileri görmek için Machine Info (makine bilgileri) düğmesine dokununuz. Bilgilere baktıktan sonra ekrandaki geri düğmesine dokununuz.

6. Tuş kodlarının bulunması.

Keycodes (tuş kodları) düğmesi servis teknisyenleri tarafından belli bir düğmenin doğru çalışıp çalışmadığını anlamak için kullanılır.

7. Bakım modundan çıkış.

Bakım modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokununuz.

KABLOSUZ AĞ MODUNUN KULLANILMASI

Konsolda, kablosuz ağ bağlantısı oluşturmanızı sağlayan kablosuz ağ modu bulunmaktadır.

1. Ayarlar ana menüsünü seçin.

Bkz. adım 1, sayfa 30.

2. Kablosuz ağ modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde Wireless Network (kablosuz ağ) düğmesine dokunarak kablosuz ağ moduna girin.

3. Wi-Fi özelliğini etkinleştirin.

Wi-Fi işaret kutusunda yeşil bir işaret bulunmasına dikkat edin. Bu işaret bulunmadığı takdirde Wi-Fi menü opsiyonuna bir kez dokunup birkaç saniye bekleyin. Konsol mevcut kablosuz ağları arayacaktır.

4. Kablosuz ağ bağlantısı kurup yönetin.

Wi-Fi etkin duruma geldiği zaman ekranda mevcut ağların listesi görünür. Not: Kablosuz ağ listesinin görünmesi birkaç saniye alabilir.

Menzil içinde kablosuz bir ağ bulunduğu ve kullanılabilir durumda olduğu zaman konsolun size haber vermesi için Network (ağ) bildirim menüsü seçeneğindeki işaret kutusunda yeşil bir işaret bulunmasına dikkat edin.

Not: Kendi kablosuz ağınız olması ve SSID yayını etkinleştirilmiş 802.11b/g/n yönlendiriciniz bulunması gerekir (gizli kablosuz ağlar desteklenmemektedir).

Bir ağ listesi görüldüğü zaman istenen ağa dokununuz. Not: Ağ adınızı (SSID) bilmeniz gerekir. Ağınızın şifresi varsa şifreyi de bilmeniz gerekir.

Bir bilgi kutusu açılarak kablosuz ağa bağlanmak isteyip istemediğinizi sorar. Ağa bağlanmak için Connect (bağlan) düğmesine dokunun veya ağ listesine dönmek için Cancel (iptal) düğmesine dokunun. Ağ şifreli ise şifre giriş kutusuna dokunun. Ekranda bir klavye belirir. Şifreyi yazarken yazıyı görmek için Show Password (şifreyi göster) kutusuna dokunun.

Klavyeyi kullanmak için bkz. DOKUNMATİK EKRANIN KULLANILMASI bölümü, sayfa 23.

Konsol kablosuz ağınıza bağlandığı zaman ekranın üst tarafındaki WiFi menü seçeneğinde CONNECTED (bağlı) kelimesi görünür. Sonra ekrandaki geri düğmesine dokunarak kablosuz ağ moduna geri dönün.

Bir kablosuz ağ bağlantısını kesmek için kablosuz ağı seçin ve Forget (unut) düğmesine dokunun.

Şifreli bir ağa bağlanmakta sorunlar çıktığı takdirde şifrenizin doğru olduğunu kontrol edin. Not: Şifreler büyük-küçük harf duyarlıdır.

Not: iFit modu güvensiz ve güvenli (WEP, WPA ve WPA2) şifrelemeleri desteklemektedir. Geniş bant bir bağlantı 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 dokunun.

DİJİTAL TV'NİN ÇALIŞTIRILMASI

Konsoldaki düğmeleri, dijital TV üzerindeki düğmeleri veya uzaktan kumandayı kullanarak dijital televizyonu kontrol edebilirsiniz (bkz. sayfa 35).

1. Dijital televizyonu açın.

Dijital televizyonu açmak için TV güç düğmesine basın.

2. Bir giriş kaynağı seçin.

Kablo veya anten girişi ile VCR, DVD oynatıcı veya Blu-ray oynatıcı gibi başka bir ses/görüntü giriş cihazı arasında değiştirmek için Source (kaynak) düğmesine arka arkaya basın. Kablo veya anten girişi için TV'yi, AV kablo ile dijital televizyona bağlı bir cihaz için AV'yi veya HDMI kablo ile bağlı bir cihaz için HDMI'yi seçin.

3. İsteddiğiniz kanalı seçin.

İsteddiğiniz kablo kanalını seçmek için Chan (kanal) artırma veya azaltma düğmelerine veya Key Pad (tuş takımı) düğmesine basın. Not: Key Pad düğmesine bastığınız zaman konsol ekranında on sayılı bir düğme takımı belirir. İstenen kablo kanalı için sayılara dokunun.

Düğmelere basıldığı zaman ekranda hangi kanalın seçildiğini gösteren bir grafik belirir.

Not: Dijital TV, bölgenizde mevcut tüm kablo kanallarını belirleyip bellekte saklayabilir (bkz. TV AYARLARININ YAPILMASI, sayfa 36). Chan artırma ve azaltma düğmeleri yalnızca bellekte saklanan kanalları seçer. Giriş kaynağı olarak uydu TV kutusu, VCR, DVD oynatıcı veya Blu-ray oynatıcı kullanıldığı takdirde kanalın uydu TV kutusu, VCR, DVD oynatıcı veya Blu-ray oynatıcı üzerinde değiştirilmesi gerekir.

4. Sesi istediğiniz şekilde ayarlayın.

Ses seviyesini ayarlamak için Vol (ses) artırma ve azaltma düğmelerine basın. Düğmelere basıldığı zaman ekranda hangi ses düzeyinin seçildiğini gösteren bir grafik belirir. Not: Dijital TV'nin üst tarafındaki Vol artırma ve azaltma düğmelerini yalnızca dijital TV ses düzeyini ayarlamak için kullanın.

5. İsteddiğiniz zaman dijital TV'yi susturun.

Dijital TV'nin ses çıkışını susturmak için Mute (sustur) düğmesine basın. Dijital TV'nin sesini tekrar açmak için bu düğmeye tekrar basın veya ses düzeyini ayarlayın.

6. Alt yazı yerleştirin.

İzlediğiniz TV şovunda veya sinemada alt yazı yerleştirme özelliği bulunduğu takdirde ses çıkışını ekran yazısı şeklinde görüntülemek için alt yazı yerleştirme özelliğini kullanabilirsiniz. Dijital TV'de alt yazı yerleştirmek için CC düğmesine arka arkaya basın (alt yazı yerleştirme ayarlarını yapmak için bkz. adım 6, sayfa 38).

7. Dijital TV izlemeyi bitirdiğiniz zaman dijital TV'yi kapatın.

Dijital televizyonu kapatmak için TV güç düğmesine basın.

EĞLENCE MODUNUN KULLANILMASI

Konsolda, ekran üzerindeki bir uzaktan kumandaya erişmenizi sağlayan bir eğlence modu bulunmaktadır.

1. Ayarlar ana menüsüne erişin.

Bkz. adım 1, sayfa 30.

2. Eğlence modunu seçin.

Ayarlar ana menüsünde Entertainment (eğlence) düğmesine dokunarak eğlence moduna girin.

3. Varsayılan ayarları yapın.

Default Settings (varsayılan ayarlar) düğmesine dokunun ve TV için varsayılan bir kanal ve istendiği takdirde varsayılan bir ses düzeyi ayarlayın.

4. Kişisel ayarları seçin.

Custom Settings (kişisel ayarlar) düğmesine dokunarak ekrandaki uzaktan kumandaya erişin. Not: Ekranda bulunan bu kumanda, birlikte verilen uzaktan kumanda ile aynı şekilde çalışır (uzaktan kumandanın nasıl kullanıldığı hakkında bu sayfaya bakın).

5. Eğlence modundan çıkın.

Eğlence modundan çıkmak için ekrandaki geri düğmesine dokunun.

UZAKTAN KUMANDANIN KULLANILMASI

Uzaktan kumandayı ilk kez kullanırken pilleri takın (sayfa 36'daki UZAKTAN KUMANDA PİLLERİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ bölümüne bakın).

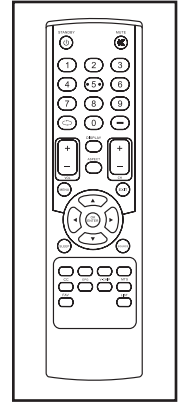
Sonra koşu bandı üzerinde durarak uzaktan kumandayı televizyonun yanında tutun. Uzaktan kumandayı doğrudan TV'ye yöneltin.

Güç düğmesine (⏻) basın. Bir an sonra televizyon açılır veya kapanır.

Ses seviyesini ayarlamak için Vol (ses) artırma veya azaltma düğmesine basın.

Sesi açmak veya kapatmak için Mute (sustur) düğmesine basın.

Bir kanal seçmek için numaralı kanal düğmelerine ve çizgi (—) bulunan düğmeye veya kanal (CH) artırma veya azaltma düğmesine basın.



Önceki kanalı izlemek için dönüş düğmesine (↩) basın.

Ana menüyü görmek veya önceki bir menüyü görmek için Menu (menü) düğmesine basın. Menü hakkında bilgi almak için bu sayfaya bakın.

Menü içinde gezinmek için ok tuşlarına basın. Menüde bir seçme yapmak için OK/Enter (tamam/giriş) düğmesine basın.

Herhangi bir menüden çıkmak için Exit (çıkış) düğmesine basın.

Kanal listesini görmek için List (liste) düğmesine basın. Herhangi bir kanala etiket koymanız durumunda menüde kanal etiketi de görünür. Kanallara etiket koyma hakkında sayfa 37'ye bakın.

Elektronik program kılavuzunu görmek için EPG düğmesine basın. Not: Elektronik program kılavuzu yalnız ATSC dijital televizyon izlenirken kullanılabilir.

Mevut program ve yayın veya kablo sinyali hakkındaki bilgileri görmek için Display (göster) düğmesine basın.

Alt yazı yerleştirmeyi açmak veya kapatmak için CC düğmesine arka arkaya basın. Alt yazı yerleştirme ayarlarını yapmak için sayfa 38'de adım 6'ya bakın.

Giriş kaynağını seçmek için Source (kaynak) düğmesine arka arkaya basın. Kablo veya anten girişi için TV'yi, AV kablo ile televizyona bağlı bir cihaz için AV'yi veya HDMI kablo ile bağlı bir cihaz için HDMI'yi seçin.

Ses ayarı dili olarak English (İngilizce) veya Spanish (İspanyolca) seçmek için MTS düğmesine arka arkaya basın.

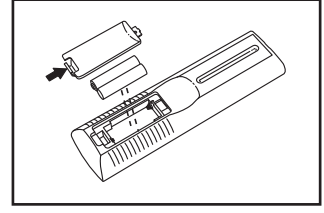
Görüntüleme şekli olarak normal, geniş sinema veya görüntü yakınlaştırma seçmek için Aspect (görünüm) düğmesine düğmesine arka arkaya basın.

Ebeveyn kontrol ayarlarını yapmak için V-Chip düğmesine basın.

Favorite List (favori kanallar listesini) seçmek için Fav düğmesine basın. Favori kanallar listesini oluşturmak için sayfa 37'de adım 4'e bakın.

UZAKTAN KUMANDA PİLLERİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Pilleri değiştirmek için önce uzaktan kumandanın arkasındaki pil kapağını bulun. Pil kapağındaki kısıkaçı aşağı itin ve pil kapağını çekip çıkarın.



Sonra uzaktan kumandadaki eski pilleri çıkarıp iki tane yeni AAA pil takın. **Pilleri çizimdeki gibi takmaya dikkat edin.** Sonra pil kapağını uzaktan kumandaya takın.

TV AYARLARININ YAPILMASI

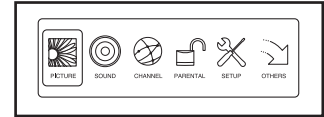
TV'de, televizyon ayarlarınızı yapmanızı ve kişiselleştirmenizi sağlayan bir menü vardır.

Ana menüye girmek veya önceki bir menüye dönmek için uzaktan kumandadaki, TV'nin üst tarafındaki veya ekran kumandasındaki Menü düğmesine basın (sayfa 35'teki EĞLENCE MODUNUN KULLANILMASI bölümüne bakın). Menüden çıkmak için Exit (çıkış) düğmesine basın. Bir menüde sağa-sola veya yukarı-aşağı gezinmek için ok düğmelerini kullanın. Bir seçme yapmak için OK/Enter (tamam/giriş) düğmesine basın.

1. Ana menüye girmek için Menü düğmesine basın.

Menüdeki sembollerden birisini seçmek için istenen sembol aydınlanıncaya kadar uzaktan

kumandadaki sol veya sağ ok düğmelerine basın. Görüntü ayarlarını yapmak için Picture (resim) seçeneğini seçin. Ses ayarlarını yapmak için Sound (ses) seçeneğini seçin. Kanal ayarlarını yapmak için Channel (kanal) seçeneğini seçin. Ebeveyn kontrol ayarlarını yapmak için Parental (ebeveyn) seçeneğini seçin. Temel televizyon ayarlarını yapmak için Setup (yapılandırma) seçeneğini seçin. Gelişmiş televizyon ayarlarını yapmak için Others (diğerleri) seçeneğini seçin. Ana menüye dönmek için Menu (menü) düğmesine basın.



2. Görüntü ayarlarını yapın.

Picture (resim) menüsü TV ekranını ayarlamak için çeşitli özelliklere sahiptir. Çeşitli ayarlar arasında gezinmek ve görüntü ayarlarını kişiselleştirmek için ok düğmelerini kullanın.

3. Ses ayarlarını yapın.

Audio (ses) menüsü TV ses çıkışını ayarlamak için çeşitli özelliklere sahiptir. Çeşitli ayarlar arasında gezinmek ve ses ayarlarını kişiselleştirmek için ok düğmelerini kullanın.

4. Kanal ayarlarını yapın.

Channel (kanal) menüsü kanalları TV belleğine kayıt etmenizi ve kanallar için ayarları seçmenizi sağlar. Not: Bu menüye ancak giriş kaynağı olarak TV seçildiği zaman erişebilirsiniz.

Önce Channel menüsünün en altına kadar gidin ve Auto Channel Search (otomatik kanal arama) seçeneğini aydınlatın. Otomatik taramayı başlatmak için Enter (giriş) düğmesine basın. Televizyon, bölgenizde mevcut tüm kanalları taramaya başlar. Bir kanalda hiç sinyal alınamadığı zaman kanal atlanır. Bir sinyal alındığı zaman kanal belleğe kayıt edilir ve sonraki kanal aranır. En yüksek kanala ulaşıncaya kadar bu devam eder. Televizyon, kanalları bulduğu sıra ile tekrar numaralandırır. **Televizyon kanalları tararken anahtarı çıkarmayın.** Not: Bir televizyon kanalı kaybolduğu takdirde kanalları tekrar tarayın.

Sonra, TV belleğine kayıt edilmiş kanalları görmek için Channel Settings (kanal ayarları) seçeneğini seçin. TV'nin bir kanalı kullanmaması için Skip (atla) kolonundaki kutuyu işaretleyin ve Enter düğmesine basın. Kanalı favori kanallar listesine eklemek için Favorite (favori) kolonundaki kutuyu işaretleyin. Kanalin etiketini değiştirmek için Label (etiket) kolonunda bir isim seçin. Ok düğmelerini kullanarak etiketi değiştirin.

TV belleğine kayıt edilmiş kanalları görmek için Channel List (kanal listesi) seçeneğini seçin. Kanalı seçmek için kanalı aydınlatın ve Enter düğmesine basın.

Favori kanallarınızı görmek için Favorite List (favori listesi) seçeneğini seçin. Not: Bu listeyi oluşturmak için önce favori kanalları seçmeniz gerekir. Kanalı seçmek için kanalı aydınlatın ve Enter düğmesine basın.

5. Ebeveyn kontrol ayarlarını yapın.

Parental (ebeveyn) menüsü TV'de çeşitli ayarları engellenizi veya izin vermenizi sağlar.

Önce 4 basamaklı bir PIN kodu olan Lock Parental Code (ebeveyn kilidi kodu) şifresini yazın. **Not: Varsayılan şifre 0000'dir.** Şifre girildikten sonra Parental menüsü kilidi açılır.

Televizyon veya sinema derecelendirmelerinin engellendiği veya izin verildiği V-CHIP kontrolü seçin. Not: Kilit sembolü bir derecelendirmenin engellendiğini veya izin verildiğini gösterir.

Lock Parental Code şifresini değiştirmek için Change Password (şifreyi değiştir) seçeneğini seçin. Eski şifreyi bir kez yazın ve sonra yeni şifreyi teyit etmek için iki kez yazın. Artık Parental menüsüne girmek için yeni şifreyi yazmanız gerekecektir. **Not: Şifrenizi unuttuğunuz takdirde kilitli menülere erişmek için aşağıdaki ana şifreyi yazın: 1470.**

Klavyeyi kilitlemek için Keypad Lock (klavye kilidi) seçeneğini seçin.

TV, AV veya HDMI gibi belli bir ses/görüntü giriş kaynağını kilitlemek için Source Lock (kaynak kilidi) seçeneğini seçin.

6. Temel televizyon ayarlarını yapılandırın.

Setup (yapılandırma) menüsü alt yazı yerleştirme ayarlarını, menülerde kullanılan dili veya saat ayarlarını yapmanızı sağlar.

Alt yazı yerleştirme alt menüsüne girin, Closed Caption (alt yazı yerleştirme) seçeneğini aydınlatın ve Enter (giriş) düğmesine basın. Alt yazı yerleştirme alt menüsünde alt yazının görüntülenme, alt yazı tipi ve dijital ön ayar ve stil ayarlarını yapın.

Menülerde kullanılan dili değiştirmek için Menu Language (menü dili) seçeneğini seçin.

TV'nin saat dilimi, otomatik ayar, zaman ayarı, haftanın günü ayarı ve yaz saati ayarını yapmak için Clock (saat) seçeneğini seçin.

7. Gelişmiş televizyon ayarlarını yapın.

Others (diğerleri) menüsünde bir çok gelişmiş televizyon ayarı bulunmaktadır. Ayrıca orijinal televizyon ayarlarına geri dönebilirsiniz.

Bir sinyal alınmadığı zaman TV ekranının mavi görünmesi için Blue Back (mavi fon) seçeneğini seçin.

10 dakika boyunca bir sinyal alınmadığı zaman TV'nin kapanması için No Signal Power Off (sinyal olmadığı zaman kapat) seçeneğini seçin.

3 saat boyunca uzaktan kumanda, ekran kumandası veya konsol TV kontrolü üzerinde hiç bir düğmeye basılmadığı zaman TV'nin kapanması için No Operation Power Off (çalışmadığı zaman kapat) seçeneğini seçin.

All Reset (hepsini sıfırla) seçeneğini aydınlattığınız zaman ekranda bir uyarı belirir. Önce mutlaka uyarıyı okuyun ve sonra Enter düğmesine basarak orijinal televizyon ayarlarına geri dönün. Not: Favori kanallarınızın, etiketlerinizin ve kişisel ayarlarınızın hepsi silinecektir.

8. Menüden çıkın.

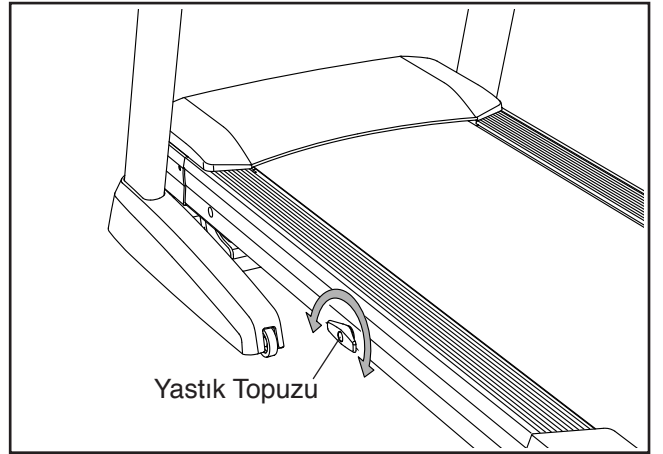
Ayarları tamamladıktan sonra Exit (çıkış) düğmesine basın.

YASTIK SİSTEMİNİ AYARLAMA

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

Anahtarı konsoldan çıkarın ve güç kablosunun fişini prizden çekin.

Daha fazla sertlik için yastık topuzunu yerine kilitlendiğini hissedinceye kadar saate ters yönde yarım tur çevirin. Daha az sertlik için yastık topuzunu yerine kilitlendiğini hissedinceye kadar saat yönünde yarım tur çevirin. **Not: Koşu bandı üzerinde daha hızlı koşulduğunda veya daha kilolu olduğunuzda yürüme platformunun da daha sert ayarlanması gerekmektedir.**

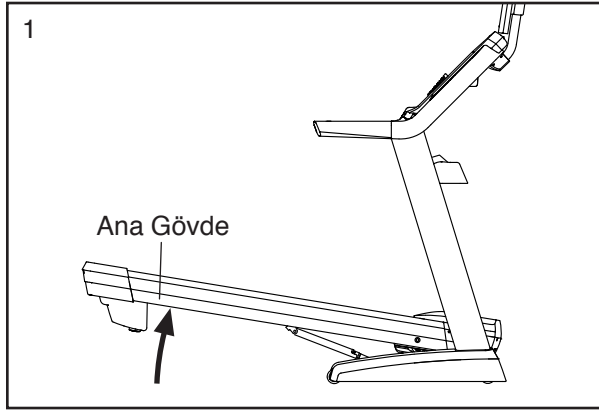


KOŞU BANDINI KATLAMA VE TAŞIMA

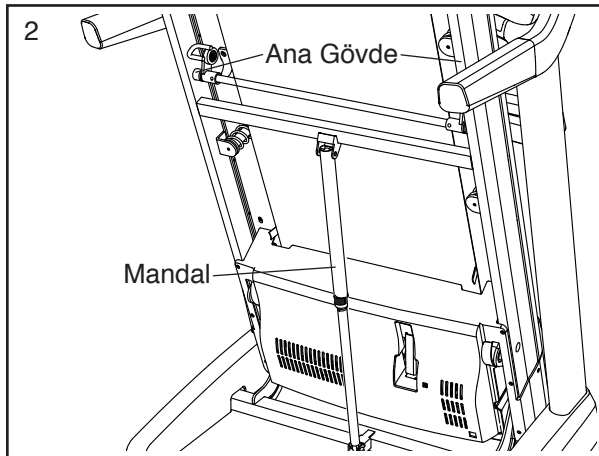
KOŞU BANDINI KATLAMA

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

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



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

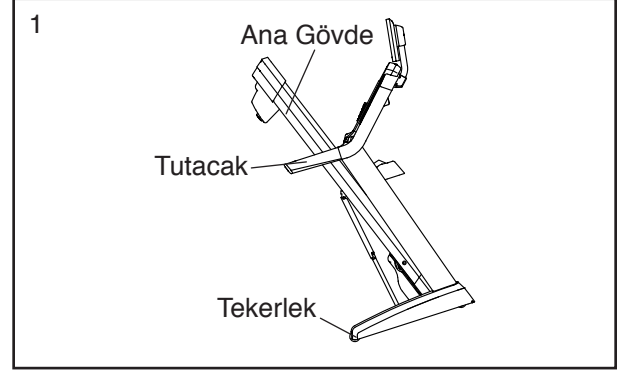


Zemin veya halıyı korumak için koşu bandının altına bir koruyucu serin. Koşu bandını doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden uzak tutun. Koşu bandını 30° C üzerindeki depolama ortamlarında bırakmayın.

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.

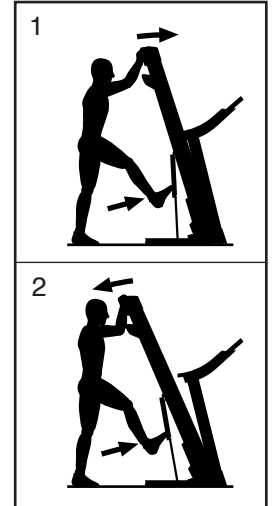


2. Tutaçları koşu bandı tekerlekler üzerinde hareket edene kadar geri çekin ve istenilen konuma dikkatlice taşıyın. **DİKKAT:** Koşu bandını ters döndürmeden hareket ettirmeyin, gövdeyi çekmeyin ve koşu bandını pürüzlü yüzeyler üzerinde hareket ettirmeyin.

3. Ayağınızı tekerleğin önüne koyun ve koşu bandını dikkatlice alçaltın.

KOŞU BANDINI KULLANIM İÇİN ALÇALTMA

1. Gövdenin üst ucunu ileri doğru itin ve aynı anda depolama mandalının üst kısmına ayağınızla hafifçe bastırın.
2. Depolama mandalına ayağınızla bastırırken, gövdenin üst ucunu kendinize doğru çekin.
3. Geri gidin ve gövdenin yere doğru inmesine izin verin.



BAKIM VE SORUN GİDERME

BAKIM

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

Koşu bandını düzenli şekilde temizleyin ve yürüme bandını temiz ve kuru tutun. İlk önce, **güç düğmesini kapalı konuma getirin ve elektrik kablosunu prizden çekin**. Koşu bandının dış kısımlarını ıslak bir bez ve az miktarda yumuşak sabun ile silin. **ÖNEMLİ: Doğrudan koşu bandı üzerine sıvılar püskürtmeyin. Konsola hasar vermemek için, sıvıları konsoldan uzak tutun.** Sonra koşu bandını yumuşak bir havlu ile iyice kurulayın.

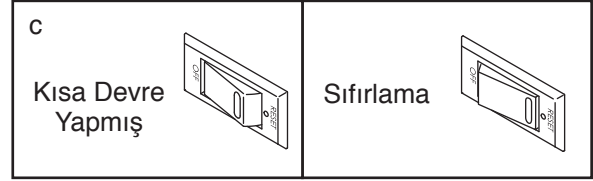
SORUN GİDERME

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

BULGU: Cihaz açılmıyor

- Güç kablosunun düzgün şekilde topraklı bir prize takıldığından emin olun (bkz. sayfa 21). 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. Güç anahtarını sıfırlamak için, birkaç dakika bekleyin ve ardından tekrar açın.



BULGU: Kullanım sırasında güç kesiliyor

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

BULGU: Anahtarı konsoldan çıkardığınızda, konsol ekranlarının ışıkları yanık kalıyor

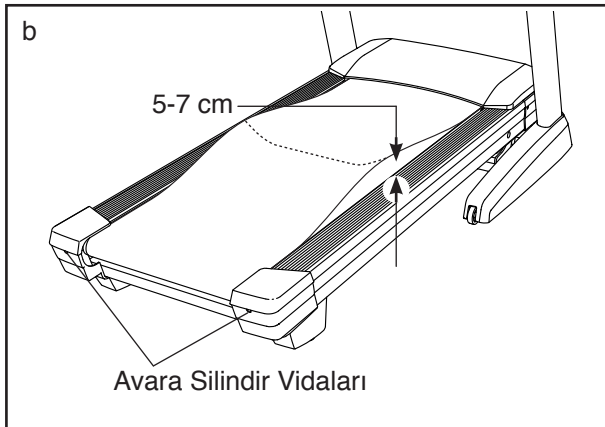
- Konsolun, koşu bandının bir mağazada sergilenmesi halinde kullanılmak üzere tasarlanmış bir demo modu görüntüleme özelliği vardır. Anahtarı çıkardığınızda ekranların ışıkları yanık kalıyorsa, demo modu açık kalmış demektir. Demo modunu kapatmak için, Stop (durdur) düğmesini birkaç saniye için basılı tutun. Ekranların ışığı yanmaya devam ederse, demo modunu kapatmak için sayfa 30'da adım 7'ye bakın.

BULGU: Koşu bandının eğimi düzgün şekilde değişmiyor

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

BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürürken yavaşlıyor

- a. Uzatma kablosuna ihtiyaç duyuluyorsa, yalnızca 3 iletkenli, 1 mm² kalınlığında ve 1,5m'den kısa bir kablo kullanın.
- b. Yürüme bandı aşırı sıkılmışsa, koşu bandı performansı düşebilir ve yürüme bandı hasar görebilir. Anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Alyan anahtarını kullanarak avara silindir vidalarını 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 ortalanmış konumda tutulmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunun fişini prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar bunu tekrar edin.

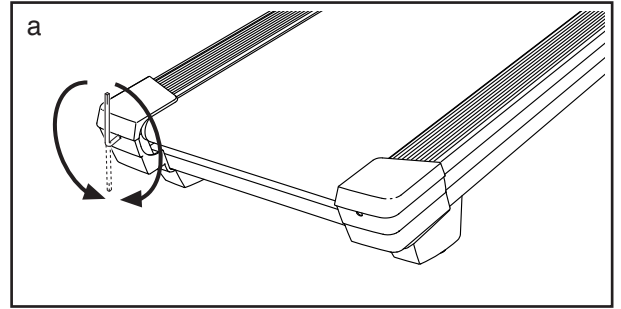


- c. Koşu bandınızda yüksek performanslı yağlayıcı ile kaplanmış bir yürüme bandı bulunmaktadır. **ÖNEMLİ: Yetkili teknik servis görevlisi tarafından talimat verilmedikçe, yürüme bandı veya yürüme platformu üzerinde asla silikon sprej veya başka maddeler kullanmayın. Bu tür maddeler yürüme bandına zarar verebilir ve aşırı yıpranmalara neden olabilir.** Yürüme bandının daha fazla yağlayıcıya ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, bu kullanım kılavuzunun ön kapağına bakın.
- d. Yürüme bandı üzerinde yürürken hala yavaşlıyorsa, lütfen bu kılavuzun ön kapağına bakın.

BULGU: Yürüme bandı ayaklıkların arasında ortalanmamıştır

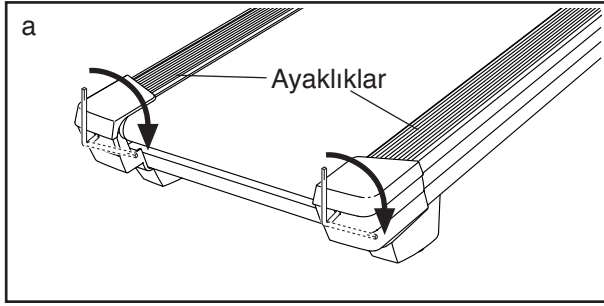
ÖNEMLİ: Yürüme bandı ayaklıklara sürtünüyorsa, yürüme bandı hasar görebilir.

- a. İlk önce anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Yürüme bandı sola kaydıysa, alyan anahtarını kullanarak sol avara silindiri vidasını saat yönünde yarım tur döndürün; **yürüme bandı sağa kaydıysa**, sol avara silindiri vidasını saatin ters yönünde yarım tur döndürün. Yürüme bandını aşırı sıkmamaya özen gösterin. Sonra güç kablosunun fişini prize takın, anahtarı takın ve koşu bandını birkaç dakika çalıştırın. Yürüme bandı ortalanana kadar tekrar edin.



BULGU: Yürüme bandı, üzerinde yürünürken kayıyor

- a. İlk önce anahtarı çıkarın ve **GÜÇ KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN**. Alyan anahtarını kullanarak her iki avara silindir vidasını saat yönünde çeyrek tur döndürün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkıldığında, yürüme bandının her iki ucunu yürüme platformundan yaklaşık 5 ila 7 cm kaldırılabilmelisiniz. Yürüme bandının ortalanmış konumda tutulmasına dikkat edin. Sonra güç kablosunun fişini prize takın, anahtarı takın ve koşu bandının üzerinde birkaç dakika dikkatlice yürüyün. Yürüme bandı düzgün şekilde sıkılana kadar bunu tekrar edin.



BULGU: Dijital TV hiç sinyal almıyor

- a. Doğru Kaynak seçildiğini kontrol edin. Bir giriş kaynağı seçmek için sayfa 34'teki adım 2'ye bakın.
- b. Anten kablosunun veya CATV kablosunun koşu bandına sağlam şekilde takıldığını kontrol edin. İdman cihazınıza CATV kablosu bağlamak için sayfa 18'e bakınız.
- c. Yayın veya kablo sinyalleri için tarama yapın. Sinyal taraması yapmak için sayfa 37'deki adım 4'e bakın.

BULGU: Dijital TV yayını iyi almıyor

- a. Dijital TV ayarlarının doğru yapılmış olduğunu kontrol edin. Bkz. TV AYARLARININ YAPILMASI, sayfa 36.
- b. Dijital TV'nin düzgün çalışması için yayını iyi alması şarttır. Anten kullanıyorsanız düzgün bağlandığını ve optimum alışı için ayarlandığını kontrol edin. Bkz. ANTEN NASIL BAĞLANIR sayfa 18.
- c. Aşağıda belirtilen sorunları kontrol edin ve geçerli talimatları uygulayın:
- Ateşleme (siyah benekler veya yatay çizgiler belirmesi veya görüntünün titremesi veya kayması) — Buna çoğunlukla bir otomobil ateşleme sisteminin, neon lambaları, elektriksiz sürüklenmelerin veya başka elektrikli cihazların paraziti neden olur. Sorunu çözmek için idman donanımınızın veya diğer elektrikli cihazların yerini değiştirmeyi deneyin.

- Gölgeleler—Gölgelelere iki yol izleyen TV sinyali yol açar—bunlardan birisi dolaysız yoldur, diğeri ise yüksek binalardan, tepelerden veya diğeri nesnelerden yansır. Yayın alışıını iyileştirmek için antenin yönünü veya yerini değıştirin.
- Mavi Ekran—İdman donanımınız bir TV istasyonunun sinyalin zayıf olduğı girişim alanı içinde bulunduğı takdirde görüntü kalitesi kötü olabilir veya mavi bir ekran görülebilir. Sinyal zayıf ise görüntüyü iyileştirmek için harici bir anten kurmak gerekebilir.
- Zayıflama—Görüntü parçaları eksik ise, görüntü ekranda hareket ederse veya görüntü kaybolursa sinyal zayıf olabilir. Yayın alışıını iyileştirmek için antenin yönünü veya yerini değıştirin. Dijital TV ayarlarının doğru yapılmış olduğunu kontrol edin (bkz. TV AYARLARININ YAPILMASI, sayfa 36). Ayırıcı kullanmayın.

Not: Bir CATV şirketinden kablo bağılı olduğı zaman bu sorunlardan birisi çıktığı takdirde bu soruna kablo şirketinin yayını yol açıyor olabilir.

BULGU: Dijital TV'nin temizlenmesi gerekiyor

- a. **ELEKTRİK KABLOSUNU PRİZDEN ÇEKİN.**
Dijital TV'yi temizlemek için dijital TV'yi ve ekranı az miktarda yumuşak deterjan kullanarak yumuşak bir bez ile silin. Parlatma bezi, çözücü veya alkol veya benzeri gibi hiçbir tür itici gaz veya kimyasal deterjan kullanmayın.

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.

PARÇA LİSTESİ

Model No. NETL30914.3 R1216A

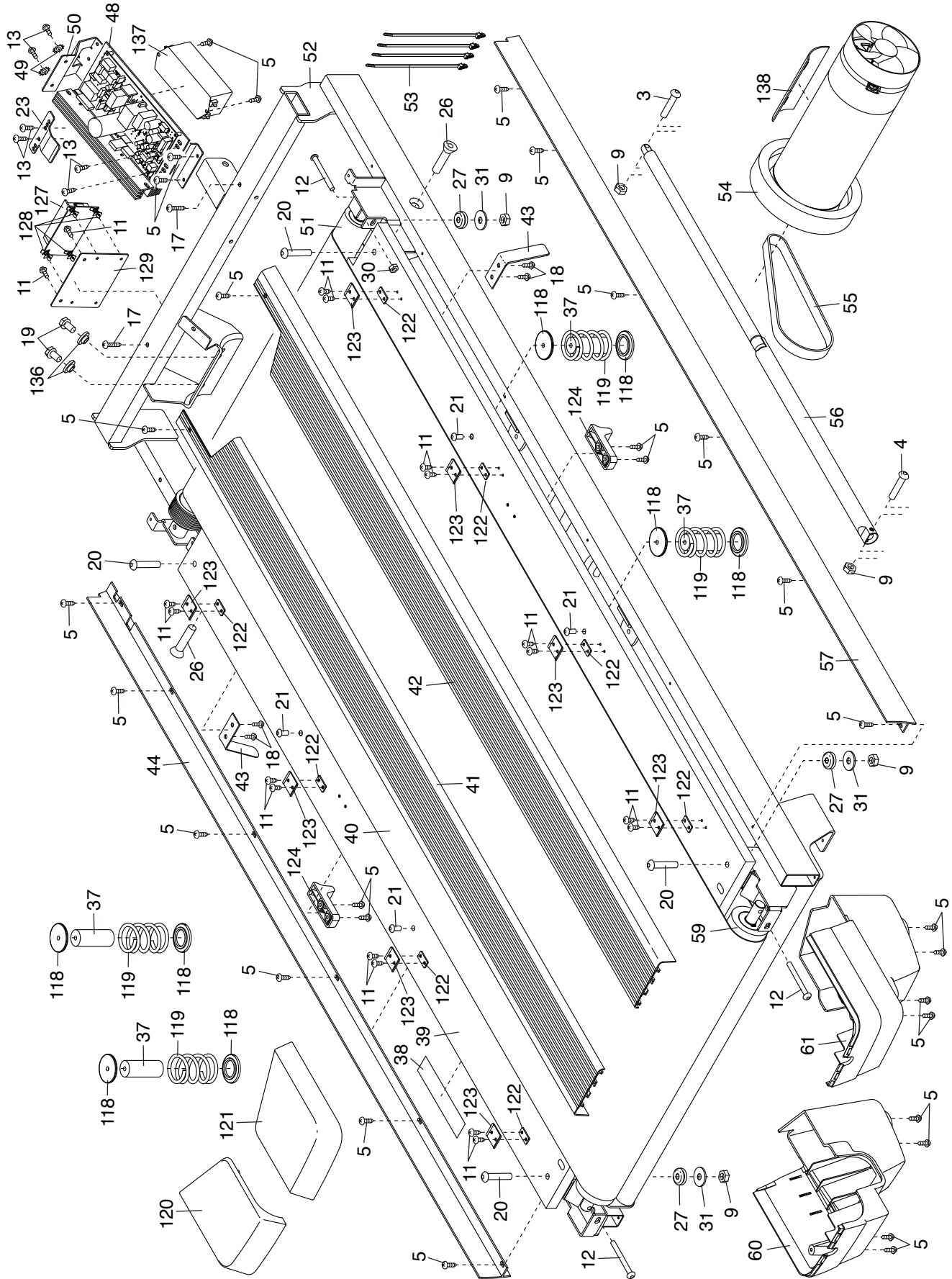
No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
1	12	5/16" x 3/4" Vida	51	1	Tahrik Silindiri/Kasnağı
2	8	5/16" x 2" Vida	52	1	Ana Gövde
3	1	5/16" x 1 3/4" Cıvata	53	4	Bağ
4	1	5/16" x 2 1/4" Cıvata	54	1	Tahrik Motoru
5	73	#8 x 3/4" Vida	55	1	Motor Kayışı
6	2	#10 x 3/4" Vida	56	1	Depolama Mandalı
7	1	#8 x 1/2" Gümüş Vida	57	1	Sağ Gövde Kapağı
8	8	5/16" Yıldız Pul	58	1	Priz
9	6	5/16" Somun	59	1	Avara Silindir
10	8	#8 x 3/4" Tek Vida	60	1	Sol Arka Ayak
11	46	#8 x 1/2" Vida	61	1	Sağ Arka Ayak
12	3	1/4" x 2 1/2" Vida	62	1	Motor Kapağı
13	6	#8 x 1/2" Makine Vidası	63	2	Eğim Gövde Halkası
14	1	3/8" x 1 1/2" Cıvata	64	2	Gövde Halkası
15	1	3/8" x 2" Cıvata	65	1	Eğim Gövdesi
16	1	TV Uzaktan Kumanda	66	1	Eğim Motoru
17	2	#8 x 1 3/4" Vida	67	2	Eğim Motoru Halkası
18	4	#8 Bant Kılavuz Vidası	68	2	Başlık Montajı
19	2	5/16" Motor Cıvatası	69	1	Elektrik Kablosu
20	4	5/16" x 1 3/4" Vida	70	1	Lastik Rondela
21	4	1/4" x 3/4" Vida	71	1	Güç Anahtarı
22	2	3/8" x 1 3/4" Cıvata	72	1	Gövde Haznesi
23	1	Kontrol Kelepçesi	73	1	Sol Tutaç Üst Kapağı
24	8	#8 x 3/4" Destek Başlı Vida	74	2	Tutaç
25	1	Tepsi Fanı Izgarası	75	1	Sol Tutaç Alt Kapağı
26	2	1/2" x 2" Cıvata	76	1	Dikey Direk Üst Çubuğu
27	4	Kauçuk Yastık	77	2	Konsol Gövdesi Kapağı
28	2	3/8" x 1" Vida	78	1	Dikey Direk Koaksiyel Kablo
29	8	#6 x 1/2" Vida	79	1	Tepsi
30	1	1/4" Somun	80	1	Nabız Üst Çubuğu
31	4	5/16" Yassı Pul	81	1	Sağ Tutaç Üst Kapağı
32	8	#8 x 3/8" Vida	82	1	Sağ Tutaç Alt Kapağı
33	3	1/4" x 1/2" Vida	83	1	Dikey Direk Kablosu
34	2	1/2" Somun	84	1	Dikey Direk
35	6	3/8" Somun	85	3	Uyarı Etiketi
36	5	Başlık Klipsi	86	1	Dikey Direk Lastik Rondelası
37	4	Yastık	87	2	Lastik Çubuk Braketi Yuvası
38	1	İkaz Etiketi	88	4	Taban Tamponu
39	1	Yürüme Platformu	89	1	Sol Dikey Direk Kapağı
40	1	Yürüme Bandı	90	1	Sağ Dikey Direk Kapağı
41	1	Sol Ayaklık	91	1	Sağ Uzatma Ayağı
42	1	Sağ Ayaklık	92	2	Arka Tekerlek
43	2	Bant Kılavuzu	93	1	Sol Uzatma Ayağı
44	1	Sol Gövde Kapağı	94	1	Sol Tepsi
45	4	3/8" Kovan	95	2	Fan
46	2	3/8" Baskı Pulu	96	1	Konsol
47	2	1/2" Baskı Pulu	97	1	Sol Hoparlör Kapağı
48	1	Kontrolör	98	1	Sol Hoparlör Izgarası
49	2	#8 Yıldız Pul	99	2	Hoparlör
50	1	Kontrolör Braketi	100	1	Konsol Tabanı

No.	Mkt.	Açıklama	No.	Mkt.	Açıklama
101	1	Sağ Tepsi	121	1	Sağ Arka Kapak
102	1	Sağ Hoparlör Izgarası	122	8	Ayaklık Plakası
103	1	Sağ Hoparlör Kapağı	123	8	Sağ Arka Kapak
104	1	Anahtar/Klips	124	2	Yastık Tekerleği Takoza
105	2	Konsol Gövdesi Kapağı	125	1	Tepsi Fanı
106	1	Konsol Gövdesi	126	1	Tepsi Fanı Kapağı
107	4	Tel Bağı	127	1	Güç Kaynağı
108	2	1/2" Kovan	128	4	Ayırıcı
109	1	Göğüs Kalp Hızı Monitörü	129	1	Güç Kaynağı Plakası
110	2	1/4" x 1 1/2" Cıvata	130	4	M4 x 12mm Vida
111	2	1/4" Somun	131	1	TV Braketi
112	1	Ayar Sapı	132	1	Üst TV Braket Kapağı
113	1	Sap Kapağı	133	1	TV
114	4	Yastık Burcu	134	1	TV Kapağı
115	2	Yastık Çubuğu Braketi	135	1	Alt TV Braket Kapağı
116	1	Yastık Çubuğu	136	2	Motor Burcu
117	2	Yastık Tekerleği	137	1	Filtre
118	8	Yastık Plakası	138	1	Motor Ara Halkası
119	4	Yastık Yayı	*	—	Kullanıcı Kılavuzu
120	1	Sol Arka Kapak			

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.

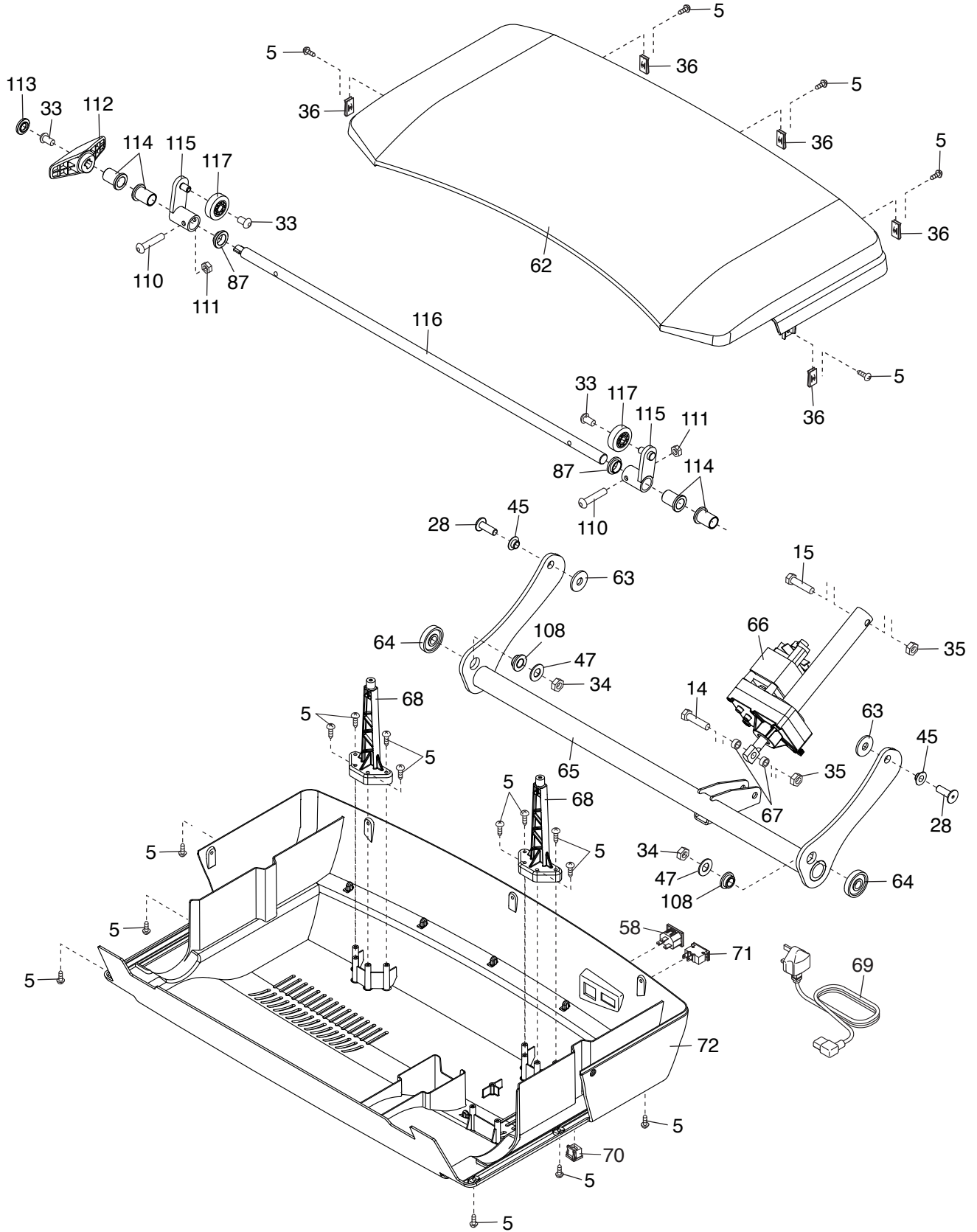
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ A

Model No. NETL30914.3 R1216A



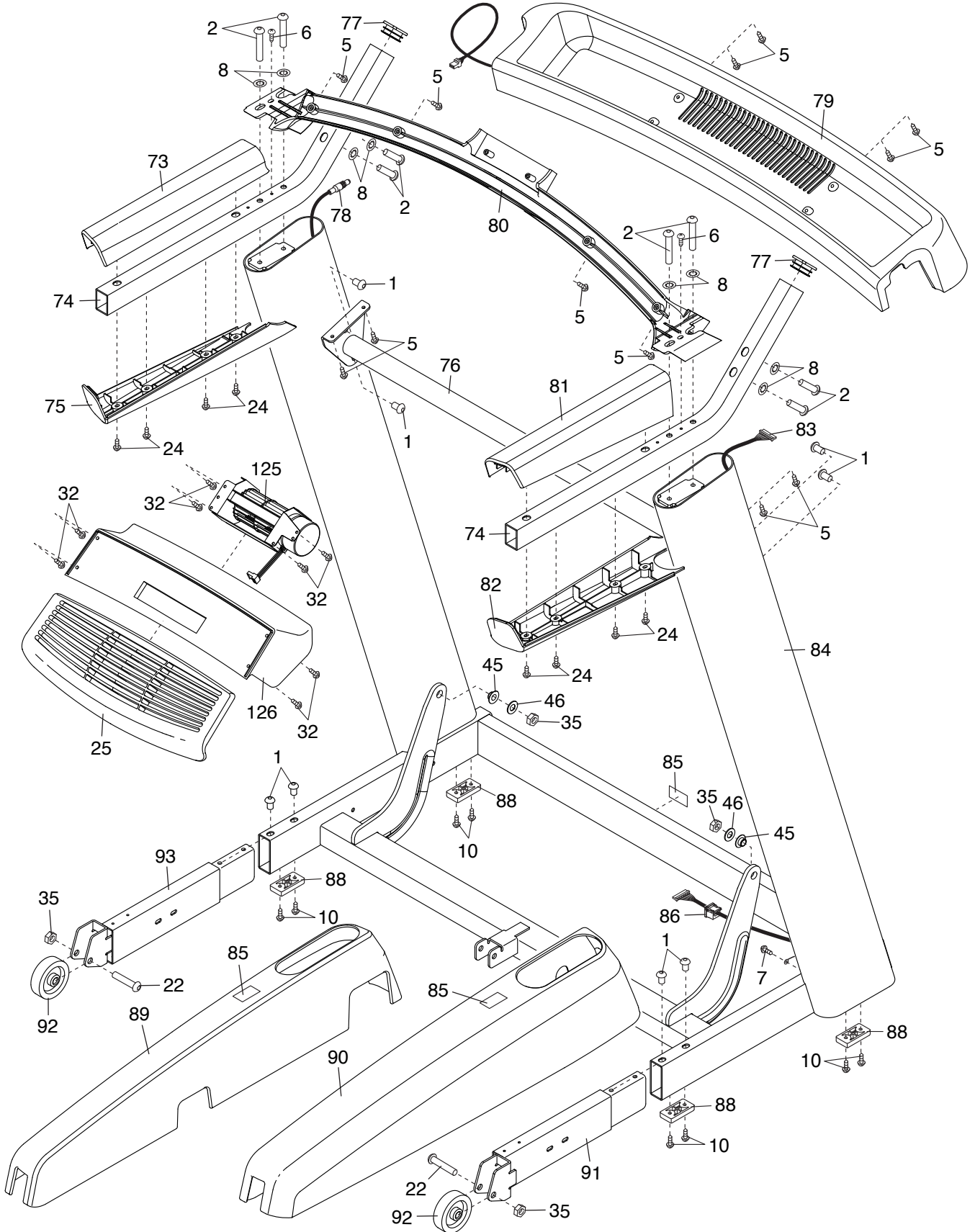
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ B

Model No. NETL30914.3 R1216A



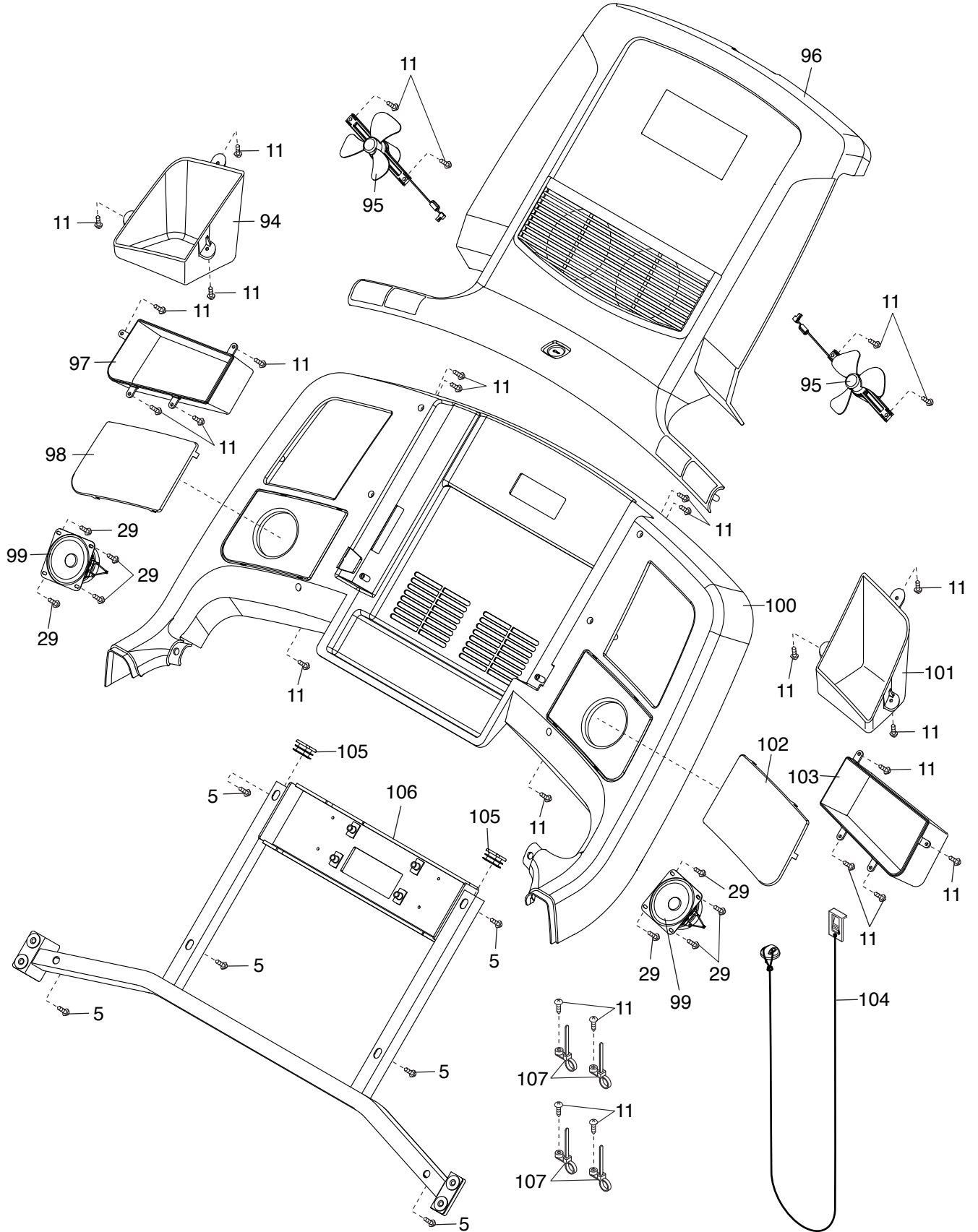
AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ C

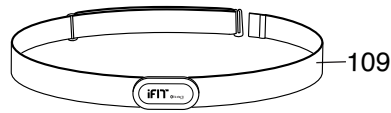
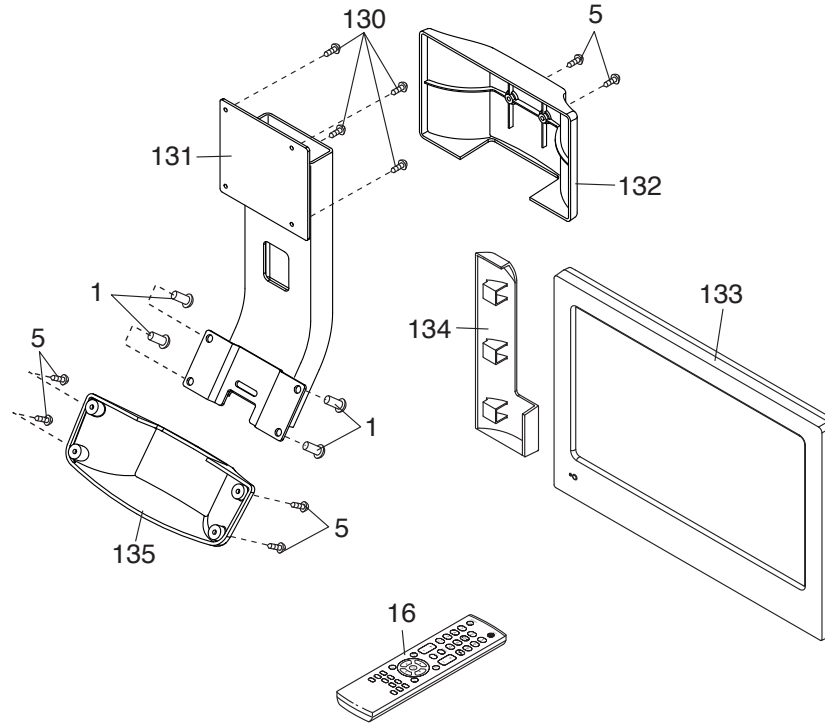
Model No. NETL30914.3 R1216A



AYRIŞTIRILMIŞ MONTAJ ÇİZİMİ D

Model No. NETL30914.3 R1216A





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.

