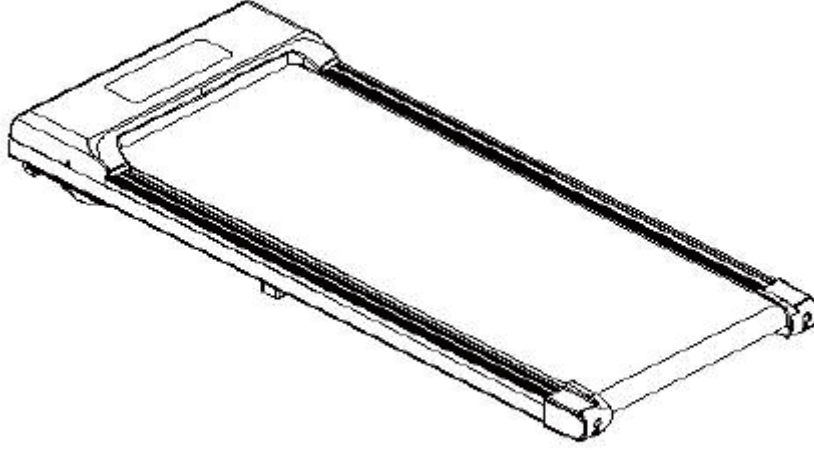


RELAX

RL-900 Koşu Bandı

Kullanma Kılavuzu



İçindekiler

Ürün Hakkında.....	01
Güvenlik önlemleri ve uyarılar.....	02-04
Kurulum hakkında bilgilendirme.....	04
Egzersiz tavsiyeleri ve rehber.....	05
Ürün bilgileri.....	05
Ürün Kurulumu.....	06
Teknik parametreler.....	07

1.Ürün Hakkında

Ürün parçalarının isimleri resimde gösterildiği gibidir:

Dikkat:

Telefon Standı

Sütun

Ekran

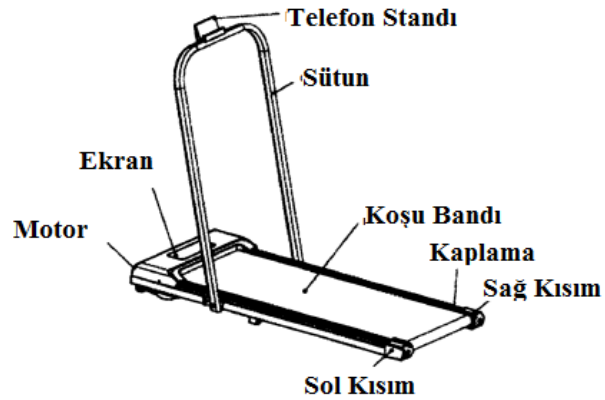
Motor

Koşu Bandı

Kaplama

Sağ Kısım

Sol Kısım



Not:

Kurulumu yapmadan önce kullanma kılavuzunu dikkatlice okuyunuz.

Müşteri hatası sonucu yanlış kurulumdan satıcı sorumlu tutulamaz.
Bu durumda İade veya değişim kabul edilmeyecektir!

İade veya değişim hakkı kullanabilmeniz için ürünün zorlama veya başka sebeplerden herhangi bir zarar görmemiş olması gereklidir.
Ürünün orijinal parçalarını lütfen muhafaza ediniz.

Güvenlięinizi sağlayabilmek için ürünü kullanırken ,Ürünü ürünün sabit durmasını sağlayın ,sağlığınıza zarar verebilecek ters hareketler yapmaktan kaçınınız. Bu gibi durumlarda biz sorumlu olmayacağız.

Güvenlik alanı:1000mm* 1000mm ürünün arkasında, 500mm ürünün sağ ve sol kısmında boşluk bırakınız.

Kutu İçerięi

No.	Ürün	Ünite	Adet
1	Ana gövde	set	1
2	Silikon yağı	şişe	1
3	Anahtar	set	1
4	Uzaktan Kumanda	set	1
5	Kullanım Kılavuzu	katolog	1

Lütfen kullanmadan önce kataloęu dikkatlice okuyunuz.

Lütfen bu kataloğu saklayınız.

Ürünün görünüşü,şekli veya rengi değişiklik gösterebilir.

Ürünlerimizi daha iyi performans için sürekli güncellemekteyiz.

Lütfen kullanmadan önce kataloęu dikkatlice okuyunuz.

Lütfen bu kataloğu saklayınız.

Ürünün görünüşü, şekli veya rengi değişiklik gösterebilir.

Ürünlerimizi daha iyi performans için sürekli güncellemekteyiz.

II.Güvenlik önlemleri ve uyarılar

Not:Lütfen kullanmadan önce kılavuzu dikkatlice okuyunuz ve kılavuzda yazılanları dikkate alınız.

*Bu ürün iç mekanda kullanılmak üzere üretilmiştir. Dışarıda kullanıma uygun değildir.Ürüne kesinlikle su sıçratmayın veya başka yabancı madde ile temas etmesini önleyin.

*Egzersizden önce lütfen uygun spor kıyafetleri ve spor ayakkabısı giyin.Çıplak ayakla veya uygunsuz ayakkabıyla ürünü kullanmak ve ürünün üzerine çıkmak kesinlikle yasaktır.

*Herhangi bir elektrik kaçağını veya bu tarz elektrik problemlerini önlemek için elektrik aksamını uygun şekilde kurun.

*Muhtemel kazaları önlemek amacıyla çocuklar alete yaklaşmamalıdır.

*Uzun süreli tek sefer kullanımda ürüne fazla yükleme yapılmaması önemlidir , Aksi durumda ürünün motoru , kontrol panelleri, koşu bandı ve koşu paneli zarar görebilir.

*Ürünün tozlanmasını önleyiniz alanı temiz tutunuz. Ürünü kullandığınız alanı belirli bir nem seviyesinde tutunuz , çevresini elektrikli aletlerden arındırın elektrik alan oluşmasını önleyin , aksi halde telafisi zor problemlerle karşılaşabilirsiniz.

*Lütfen ürünü kullandıktan sonra ürünün çalışmasını durdurun ürünü kapatın.

*Ürünü lütfen iç mekan hava sıcaklığında kullanın.

*Hareket esnasında , lütfen güvenlik anahtarı kablosunu kalibre edin böylece olası bir acil durumda kullanabilirsiniz.

*Kullanım esnasında rahatsız veya tuhaf hissederseniz , ürünü kullanmayı bırakın ve bekleyin.

*Silikon yağını kullandıktan sonra , silikon yağını çocukların erişemeyeceği güvenli bir yerde saklayınız.

Uyarılar: Muhtemel kaza ihtimalini veya sakatlanmaları önlemek amacıyla aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz:

*Ürünü kullanmadan önce uygun şekilde kurulumunun yapıldığından emin olun.

*Kullanırken ürüne sıkışması muhtemel kıyafetleri kesinlikle giymeyin.

*Güç kablosunu sıcak eşyalardan uzak tutun.

*Çocukları üründen uzak tutun.

*Ürünü hareket ettirmeden önce ürün kapalı olmalıdır.

*Profesyonel olmayanlar veya ürün hakkında bilgisi olmayanlar kısacası kullanmaması gereken kişilerin kullanımı sonucu kullanım esnasında ürün bozulabilir ve bu ciddi sorunlara yol açabilir.

*Bu alet sadece ürün için uygun akımda kullanılabilir.

*Alet çalışmaya başladığında üzerinde sadece bir kişi olmalıdır.

*Eğer egzersiz esnasında baş dönmesi , sırt ağrısı , göğüs ağrısı , mide bulantısı , nefes daralması veya buna benzer sorunlar hissederseniz çalışmayı anında bırakın ve doktorunuza bu konuyu danışın.

*Egzersiz esnasında Kalp çarpıntısı ,Bel ağrısı , bacak ve ayaklarda uyuşma veya başka bir fiziksel ağrı hissederseniz çalışmayı derhal bırakın ve doktorunuza başvurun.

Çocukların bu ürünü kullanmasına müsaade etmeyin , ürünün çalışmadığı sırada çocukların ürünün üstüne çıkmasına müsaade etmeyin.

---Kurallara uymamak sakatlıkla sonuçlanabilir.

*Ürünü kullanırken yakınıınızda başka bir kişinin veya bir hayvanın olmadığından emin olun.

Uyarılar! Dikkat!

*Eğer aşağıdaki belirtilerden rahatsızlıklardan herhangi birini geçirdiyseniz veya geçiriyorsanız , kullanmadan önce doktorunuza başvurun.

(1)Bel ağrısı , boyun ağrısı , bacak ağrısı veya bacak sakatlığı olanlar ayrıca bacak uyuşması yaşayanlar , bel,boyun ve bacakta kronik hastalıkları olanlar.

(2)Eklem ağrısı-iltihabı , romatizma, gut hastalığı.

(3)Anormal osteoporoz.

(4)Dolaşım rahatsızlıkları olanlar (Kalp rahatsızlıkları , damar rahatsızlıkları , hipertansiyon gibi rahatsızlıklar)

(5)Solunum rahatsızlıkları.

(6)Implant edilebilir tıbbi elektronik aletler kullananlar yapay kalp atışı sağlayıcı gibi.

(7)Kötü huylu tümöre sahip olan hastalar.

(8)Tromboz veya şiddetli lipom , kan dolaşım bozukluğu veya çeşitli cilt enfeksiyonları olanlar.

(9)Diyabet gibi yüksek periferik dolaşım bozuklarının neden olduğu algısal bozuklukları olanlar.

(10)Cilt tramvası olanlar.

(11)Hastalık sebebiyle yüksek ateşi (38 derece ve üzeri) olan insanlar.

(12)Anormal veya kavisli sırt yapısına sahip olanlar.

(13)Hamile olanlar veya Hamile olma ihtimali olanlar veya adet dönemi geçirenler.

(14)Normal hissetmeyenler ve dinlenmeye ihtiyacı olanlar.

(15)Zayıf fiziksel kondisyona sahip kişiler.

(16)Rehabilatisyon durumunda olanlar.

(17)Yukarıdaki durumlardan birisine sahip insanlar kullanmaya çalışırsa anormallikler hissedebilirler ve bu kazalara veya zayıf hissetmenize sebep olabilir.

Yasaklar

*Üründe herhangi bir çatlak, kırılma veya montaj sorunu oluşursa veya birleşik parçalarda ayrılma meydana gelirse ürünü kullanmayın.

---Aksi halde kazalar veya sakatlıklar meydana gelebilir.

*Egzersiz sırasında ürünün üzerinde zıplamayın.

---Ürünün üzerinden düşerseniz bu sakatlıkla sonuçlanabilir.

*Ürünü nemli ortamlarda kullanmayın ve bu gibi ortamlarda bırakmayın ayrıca ürünü dışarıda banyo gibi yüzeyi ıslak yerlerde bırakmayın

*Ürünü güneşte, yüksek sıcaklığa sahip ortamlarda bırakmayın. Ürünü kesinlikle soba gibi ısıtıcı kaynaklarının yakınında bırakmayın.

---Elektrik kaçağı ve olası yangın gibi sorunlara önlemek için lütfen bu yasağa uyunuz.

*Ürün kabloları fişi veya soket zarar gördüğü zaman ürünü kullanmayı anında bırakın aksi halde kısa devre , elektrik şoku gibi problemlerle karşılaşabilirsiniz ve bu yangına sebep olabilir.

*Güç kablosuna karşı herhangi bir zor kullanmayın ve kabloyu zorlayacak eğip bükme tarzı hareketler yapmaktan kaçının.Aynı zamanda üzerinde ağırlık varken kabloyu çekmeyin.

---Aksi halde bir elektrik şok veya yangın ile karşılaşabilirsiniz.

*Aynı anda iki veya daha fazla kişi kullanamaz ve ürünü kullanırken size başkalarının yaklaşmasına izin vermeyin.

---Aksi halde , Düşme sebepli kazalar ve sakatlıklar meydana gelebilir.

*Bu farkındalıklara sahip değilseniz ve ürünü kullanmayı bilmiyorsanız aleti çalıştırmayın.

---Kazalar ve sakatlıklara sebep olabilirsiniz.

Su ile teması önleyin!

*Aletin üzerine su veya başka bir sıvı dökülmesini önleyin. Alet ve parçaları ıslak kalmamasın

---Bu elektrik şokuna ve yangına sebep olabilir.

Yasak!

*Normal zamanlarda spor yapmayan insanlar aniden egzersize başlamamalı.

*Ürünü yemek yedikten sonra , aşırı yorgunken ve anormal hissettiğiniz zamanlarda kullanmayın.

---Bu çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.

*Bu ürün spor salonları gibi toplu alanlarda çok fazla sayıda kişinin kullanımı için uygun değildir.

---Bu gibi durumlarda sakatlık riski vardır.

Ürünü kullanırken yemek yemeyin veya başka bir aktivite yapmayın.

*Alkol alımından sonra sarhoş hissederken ürünü kullanmayın.

---Bu kazalara ve sakatlıklara sebep olabilir.

*Ceplerinizde sert materyal varken ürünü kullanmayın.

---Bu kazalara ve sakatlıklara sebep olabilir.

*Islak eller ile ürünü kullanmayın!

*Ellerinizi ıslak iken fişi takıp çıkarmayın:

---Elektrik şoklarına ve sakatlıklara sebep olabilir.

Fişi takıp çıkarırken dikkat edilmesi gerekenler!

*Ürünü kullanmadığınız zaman fişini çekiniz.

---Toz ve nem yalıtımın azalmasına buda ateş çıkmasına yol açabilir.

Yerleştirme Talimatları!

*Ürün zemine düz yerleştirilmelidir Makinenin arızalanması durumunda elektrik çarpması riskini en az azaltacak pozisyon kanala akım için az direnci sağlayacak düz pozisyonudur.

*Ürün ,ekipman iletken ve fiş olan bir güç kaynağı ile donatılmıştır. Elektrik fişi ,yerel yasalar ve düzenlemelere tam uygun olarak doğru şekilde kurulmuş ve uygun olan bir prize takılmalıdır.

Tehlike!

Eğer ürünün ekipmanının yerleşimini ve elektrik aksamının kurulumunu uygun şekilde yapmazsanız elektrik şokuna sebep olabilirsiniz. Eğer ürünün elektrik aksamının kurulumundan emin değilseniz bu konuda uzman bir elektrikçiye danışın. Eğer ürünün fişi taktığınız soket ile uyumlu değilse ürün çalışmaz. Lütfen uygun soket ayarlaması için profesyonel bir elektrikçiye başvurun.

III. Kurulum Talimatları

I. Kutuyu açın, Montajı yapacağınız malzemeleri kutudan çıkarın , parçaları düz bir zemine bırakın.

2.Kol dayanan gövde kısmını alt çerçeveye monta etmek için 2 adet vidayı ve contaları kullanın.

3.Fişe takın ve güç gelmesiyle birlikte kullanmaya başlayın. Makineyi çalıştırmak ve hızı ayarlamak için uzaktan kumandayı kullanın.

IV.Spor tavsiyeleri ve Rehber

Isınma

Aleti kullanmadan önce 5-10 dk ısınma yapın.

Nefes

Egzersiz boyunca nefesinizi tutmayın. Hareketler ile nefes alış verişinizin uyumlu olması önemlidir.

Egzersiz esnasında nefes nefese kalırsanız egzersizi anında bırakın.

Antreman sıklığı

Çalıştırdığınız kasları seans bittikten sonra 48 saat dinlendirmelisiniz.

Zorluk

Egzersiz boyunca uygulanacak zorluk derecesi kişinin fiziksel kondisyonunun durumuna göre kişi tarafından belirlenmelidir. Başlangıçta uygulanan zorluk derecesi kademeli olarak arttırılabilir. İlk antreman sonrası kas ağrısı ve hamlık ağrısı normal bir durumdur. Antremanları yapmaya devam ettikçe bu ağrılar azalacaktır.

Diyet

Sindirim sisteminde yaşanması muhtemel çeşitli problemleri engellemek için antremana başlamadan en az 1 saat öncesinde bir şey yemeyi bırakın. Antreman sonrasında bir şey yemek için en az yarım saat bekleyin. Antreman esnasında mümkün olduğunca az su içmeye çalışın , susduğunuz zaman yudum yudum su içebilirsiniz. Eğer gereğinden fazla su içerseniz kalp ve böbreklerinize gereksiz yere fazla yüklemiş olursunuz.

Esneme Hareketleri

Ne kadar hızlı koşarsanız koşun öncesinde esneme hareketleri yapmanız sizin için daha iyi olacaktır. 5-10dk ısınmadan sonra antremana başlamadan önce ısınma esneme hareketlerinin yapabilirsiniz , ısınmış kasların esnemesi daha kolay olacaktır. Esneme hareketlerini şekilde gösterildiği gibi yapabilirsiniz her pozisyon için tek sefer 10 saniye ayırmanız yeterli olacaktır. Bu hareketleri aynı şekilde egzersiz sonrasında da yapın.

1.Aşağı Doğru Esneme

Hafifçe dizlerinizi bükün ve yavaşça aşağı doğru eğilin , sırtınızı ve omuzlarınızı rahat bırakın , eliniz ile ayak parmak uçlarına değmeye çalışın , bu pozisyonda 10-15 saniye bekleyin sonrasında kendinizi rahatlatıp harekete devam edin ve hareketi 3 defa tekrar edip 3 set olarak yapın. (1.Resim)

2.Otururken Esneme

Düz bir yerde oturun ve bir bacağınızı ileri doğru uzatın diğer bacağınızı içe doğru bükün. İçe doğru büküğünüz bacağınızı kapalı tutmayı çalışırken ileri doğru uzattığınız esneyen bacağınızdaki ayak parmaklarına değmeye çalışın. Bu pozisyonda 10-15 saniye bekleyin sonrasında kendinizi rahatlatıp harekete devam edin ve hareketi her bacak için 3 defa tekrar edip toplamda 6 set olarak yapın. (2.Resim)

3.Yaslanarak Esneme

İki elinizle birlikte düz bir duvara veya masaya tutunun , bir ayağınız diğerinin arkasında kalsın. Bacaklarınızı düz bir pozisyonda tutun ve topukları yerden kaldırmayın. İki elinizle birlikte tutduğunuz düz bir duvara veya masaya yaslanın. Bu pozisyonda 10-15 saniye bekleyin sonrasında kendinizi rahatlatıp harekete devam edin ve hareketi 3 defa tekrar edip 3 set olarak yapın. (3.Resim)

4.Tek Ayak Üzerinde Esneme

Dengeli bir şekilde sağ tarafınızda bulunan duvara veya masaya elinizi dayayın , sonrasında sol elinizi arkaya doğru uzatarak sol ayak bileğinizi sıkıca sararak tutun ve yavaşça kalçanıza doğru yaklaştırın.Ön bacağınızdaki gerilmeyi hissedene kadar ayak bileğinizi kalçanıza doğru yaklaştırabilirsiniz. . Bu pozisyonda 10-15 saniye bekleyin sonrasında kendinizi rahatlatıp harekete devam edin ve hareketi her bacak için 3 defa tekrar edip toplamda 6 set olarak yapın. (4.Resim)

5.İçe doğru kapanıp esneme

Bağdaş kurup oturun diz kapaklarınız dışa doğru baksın , Ayak tabanlarınızı birleştirin ,elleriniz ile ayakları üstünden kavrayarak yapışık şekilde tutmaya çalışın. bu pozisyonda 10-15 saniye bekleyin sonrasında kendinizi rahatlatıp harekete devam edin ve hareketi 3 defa tekrar edip 3 set olarak yapın. (5.Resim)



Önemi not: Cihaz kendisini motorunun sağlığı için 40 dakika içerisinde otomatik olarak kapatacaktır (uzun kullanımlarda motor ısınma yaptığı için 40 dakikadan fazla kullanılması tavsiye edilmemektedir) uzun süreli kullanmaya devam ettiğiniz takdirde cihazınız garanti kapsamı dışında kalacaktır)

Cihazı kullanırken motor kısmının özellikle hayvan tüylerine maruz kalmaması gerekiyor (kedi,Köpek.vs.) bu gibi durumlar motora zarar verecektir buda yine cihazınızın garanti kapsamı dışında kalmasına neden olur

V.Ürün Hakkında Bilgiler

(I)Ekran ve tuş tanımı:

1.LED ekran aşağıdaki bilgileri gösterecektir.

A.Hız penceresi

(II)Profil

Elektronik saatin fonksiyonları

Uzaktan Kumanda

Güvenlik kilidinin kullanım fonksiyonu:Emniyet kilidi uzantısının ferromanyetik soğurma kısmını sarı alana yerleştirin.Kilitli korucuyucu yama bağlantısını kullanın ve kumaşın önüne klipsleyin.

*Emniyet kilidinin açılması durumunda , koşu bandını ani durdurma fonksiyonu ile durdurun.

(III).Kısa bir bilgilendirme

Elektronik sayacın işlevleri *Kumanda kontrol fonksiyonu

(IV)LED Ekran Hakkında Bilgi

Led ekran üzerindeki içerik hakkında:

*Hız ekranı

*Kalori ekranı

*Süre Ekranı

Her 5 saniye bir görüntü değişir kalori,süre ve hız ekranı şeklinde.

(V)Uzaktan Kumanda Kontrol Butonu Hakkında Bilgilendirme

Uzaktan kumanda tuş takımı işlevi:

*Başlat tuşu(Start Key) / Durdurma tuşu(Stop Key) * hız + kontrol (speed + key)

*Hız kademesi tuşu

(VI)Uzaktan kumanda kontrolünün fonksiyonu ve çalışması

1.Başlat tuşu(Start Key) / Durdur tuşu(Stop Key) – ürünü çalıştırın ve üzerindeyken başlat tuşuna basın / bip sesini duyduğunuz zaman durdurma tuşuna basın.

Koşuya başlamak için Koşu bandının üzerindeyken Başlat tuşuna basın / Koşuyu bitireceğiniz zaman koşu bandının üzerinden inmeden önce durdurma tuşuna basın.

2. Hız + kontrol (Speed + key) :Alet çalışırken hızı arttırmak için Hız + kontrol (Speed + key) tuşuna basın ve 3. Kademeye kadar arttırın.

3.Hız kontrolü (Speed Key):Alet çalışırken hızı azaltmak için Hız kontrolü (Speed Key)tuşuna basın.

(VII)Uygulama Fonksiyonu (Sadece uyumlu olan modeller için geçerlidir.)

1.Telefonunuzdan wechat uygulamasının tarama özelliğini açın ve QR kodu taratın karşınıza çıkan uygulamayı telefonunuza indirip aletin uzak kumandası olarak kullanabilirsiniz

12

(VI)Bakım

1.Yağlama

Koşu bandının uzun süreli kullanımından sonra uygun bir yağlayıcı ile yağlanması önemlidir.

Önerilen yağlama periyodu şu aşağıdaki gibidir:

Haftada 3 saatten az kullanıyorsanız her 5 ayda bir yağlayın

Haftada 4-7 saat arası kullanıyorsanız her 2 ayda bir yağlayın

Haftada 7 saatten fazla kullanıyorsanız her ay yağlayın

Not: Yağlama esnasında fazla doz kullanmayın



2.Yağlama gerekli mi değil mi kontrol edin

Zemin bandını kavrayın ve mümkün olduğunca zeminin bandının arka orta alanına bakın Kayışta

silikon yağı varsa (veya biraz ıslaklık hissi) bu yağlamaya gerek olmadığı anlamına gelir.

Eğer koşu bandının zemininde kuruluk hissediyorsanız ve dokunduğunuz zaman elinize silikon yağı

bulaşmıyorsa ,bu yağlamanız gerektiği manasına gelir.

Zemin bandının merkez konumunu ölçün ve zemin bandının içine silikon yağı püskürtün(Resimde

gösterildiği gibi). Bundan sonra, silikon yağını eşit şekilde yaymak için koşu bandını 1 km'lik bir

hızda çalıştırın ve zemin bandını soldan sağa doğru hafifçe sallayın. Yaklaşık bir dakika sonra silikon

yağı koşu bandı tarafından emilecektir.

3.Koşu bandının elastikliği

Tüm koşu bantları fabrikadan çıkmadan önce zemin bandı gerginliğini ayarlamıştır, ancak bir süre kullanımdan sonra zemin bandı hala gevşek olacaktır. Spesifik ifade biçimi şudur: Alet normal kullanımda bir kayganlığı durdurma fenomeni ile çalışır. Bu olduğunda, zemin bandını ünite olarak yarım daire olacak şekilde saat yönüne göre hem sola hem de sağa senkronize olarak ayarlayın.

13

Not: Zemin bandını ayarlarken zemin bandının çok sıkı ayarlanmasına izin verilmez, bu kayma olmadan zemin bandının normal kullanımına bağlı olacaktır. Zemin bandı çok sıkı ayarlanırsa zemin bandının yaşlanması hızlanır, motor yükü artar ve yatağın servis ömrü kısalır.

4. Zemin bandının sapma ayarı

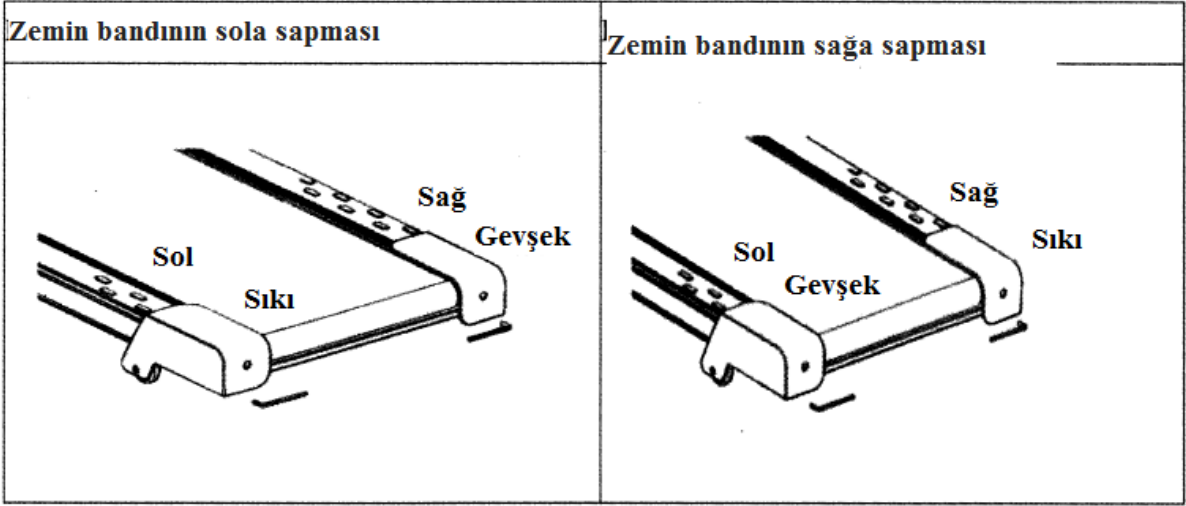
Tüm koşu bantları, fabrikadan çıkmadan önce zemin bandı sapmasını ayarlamıştır, ancak belirli bir kullanım süresinden sonra zemin bandı sapması meydana gelebilir, bu durum aşağıdaki durumlardan kaynaklanabilir:

(1)Ana kısım sağlam yerleştirilmemiş olabilir

(2)Egzersiz yaparken kullanıcının ayakları zemin bandının merkezinde değilse

(3)Kullanıcının uyguladığı dengesiz kuvvet

İnsan faktörlerinin neden olduğu sapma, birkaç dakikalık yüksüz çalışmadan sonra otomatik olarak normale dönecektir. Otomatik olarak düzeltilemeyen bazı sapma olayları için, kayış ayarlama vidasını yarım tur ayarlayın ve spesifik işlem aşağıdaki gibidir:



Not: Zemin bandı sapması garanti kapsamında değildir ve esas olarak talimatlara göre kullanıcılar

tarafından bakımı yapılır.

Sapma, zemin bandına ciddi şekilde zarar verir ve hizmet ömrünü etkiler. Lütfen meydana geldiğinde zemini ayarlayın.

Teknik parametreler

Tip

Çalışma voltajı

Maksimum yükleme

Boyut

Koşu alanı

Motor zirve gücü

Sürekli çıkış gücü

Hız

Fonksiyonlar

Elektrik şokuna karşı koruma seviyesi

Not: Ürünlerimiz sürekli güncellenecek dolayısıyla müşteriler tarafından satın alınan ürünler zaman zaman farklılık gösterebilir.

