

HAMMER STRENGTH®

HAMMER STRENGTH®

HD SPARC Kullanıcı Kılavuzu

PT-SC



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAKS: 847.288.3703
Servis telefon numarası: 800.351.3737 (ABD, Kanada içinde ücretsiz)
Global Web Sitesi: www.lifefitness.com

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KITASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

Brezilya

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opsiyon 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 opsiyon 2
Servis E-postası: suportebr@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
vendasbr@lifefitness.com

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Belçika, Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
Servis E-postası:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.benelux@lifefitness.com

İngiltere

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Genel Müdürlük (+44)
1353.666017
Müşteri Destek (+44) 1353.665507
Servis E-postası: uk.support@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
life@lifefitness.com

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Almanya
+43 (0) 1 / 6157198 Avusturya
+41 (0) 848 / 000901 İsviçre
Servis E-postası:
kundendienst@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
vendasbr@lifefitness.com

İspanya

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Servis E-postası:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
info.iberia@lifefitness.com

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
Servis E-postası:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japonya
Telefon:(+81) 0120.114.482
Faks: (+81) 03-5770-5059
Servis E-postası: service.lfj@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.hk@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.ap@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Ayrıca yerel temsilcilikler veya distribütörler/bayiler için www.lifefitness.com adresini ziyaret edin

Kullanıcı ve Servis Dokümanları Linki

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

İçindekiler Tablosu

Güvenlik

Güvenlik Talimatları..... 7

Kurulum

Alan Seçme ve Hazırlama..... 9

Montaj Prosedürü..... 10

Kurulum..... 15

Direnç Seviyesi Kalibrasyonu..... 16

Test Etme İşlemi..... 16

Kullanım

Bireysel İnsan Gücüne Karşı Mekanik Güç..... 18

Kullanım Amacı..... 18

Kullanılan Terimler..... 18

Kullanıcı Kontrolleri..... 18

Direnç Kolu..... 19

Binme ve İnme..... 19

Hızlı Kullanım Kılavuzu..... 20

Detaylı İşlem Kılavuzu..... 20

Sonuçlar..... 22

Güç Girişi ile Gösterilen Değer karşılaştırması Nasıl Ölçülür..... 22

Bakım

Uyarılar..... 23

Ünite Temizliği..... 23

Piller..... 23

Bakım Planı..... 26

Ürün Özellikleri

Garanti

Garanti Bilgisi..... 28

Life Fitness® tescilli üründür.

Gym Wipes® 2XL Corporation'ın tescilli ticari markasıdır. PureGreen 24, Pure Green'in ticari markasıdır.

© Telif Hakkı 2025, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300 •

www.lifefitness.com • 1018738-0015 AB • 2025

FCC Uygunluk Bilgisi


Ünitenin uyumundan sorumlu partilerden onay alınmadan yapılan değişiklikler veya modifikasyonlar, ekipmanın kullanıcının komutlarına uygun yanıt vermemesine neden olabilir.

Bu ekipman test edilmiş ve FCC kuralları Bölüm 15'e göre, B Sınıfı dijital aygıt sınırlarına uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu sınırlar, evsel kurulumlarda zararlı parazitlere karşı makul düzeyde koruma sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu cihaz, radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayabilir; dolayısıyla kullanım talimatlarına uygun olarak kurulmaz ve kullanılmazsa, radyo yayınlarında zararlı parazitler oluşmasına neden olabilir. Bununla birlikte, belirli bir kurulumda parazit olmayacağını garanti yoktur. Bu ekipman, ekipmanın kapatılıp açılmasıyla tespit edilebilecek radyo ve televizyon yayınlarının izlenmesinde zararlı parazite neden olursa, kullanıcı, aşağıdaki yöntemlerden bir veya daha fazlasına başvurarak paraziti düzeltme konusunda teşvik edilir:

- Alıcı antenin yönünü ve yerini değiştirin.
- Ekipman ve alıcı arasındaki mesafeyi arttırın.
- Ekipmanı, alıcının bağlı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir çıkışa bağlayın.
- Yardım için, bayiiinize veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine danışın.

1. Güvenlik

Güvenlik Talimatları

 Kullanmadan önce tüm talimatları okuyun.


Ürünün konulacağı yeri seçmeden ve kurulumuna başlamadan önce lütfen aşağıdaki güvenlik talimatlarına ve önemli hususlara özellikle dikkat edin.

Çalıştırma Uyarıları

- ⚠ UYARI:** Egzersiz ekipmanının yanlış veya aşırı kullanımı sağlıkla ilgili yaralanmalara neden olabilir. LIFE FITNESS Bir egzersiz programına başlanmadan önce; kullanıcının özellikle aile geçmişinde yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı varsa veya kullanıcı 45 yaşın üstündeyse veya sigara içiyorsa, kolesterol seviyesi yüksekse, obezse veya o ana kadar düzenli egzersiz yapmamışsa; bir doktora görünüp kapsamlı bir tıbbi muayeneden geçmesini **ÖZELLİKLE** tavsiye etmektedir. Kullanıcı, egzersiz sırasında herhangi bir zamanda halsizlik, baş dönmesi, ağrı veya nefes daralması yaşarsa, egzersizi hemen bırakmalıdır.
- ⚠ UYARI:** Kullanmadan önce talimatları edinin.
- ⚠ UYARI:** Eğer belirtilen güvenlik uyarıları ve talimatlar dikkate alınmazsa ciddi yaralanmalara ve ölüme sebebiyet verebilir.
- ⚠ UYARI:** Ürünün arkasında en az 23,6" / 0,6 m ve yanlarında en az 12" / 30 cm boşluk bulunduğundan emin olun.
- ⚠ UYARI:** Üniteyi denetleyin. Eğer hasar görmüşse görevliye haber verin. **KULLANMAYIN.**
- ⚠ UYARI:** Maksimum kullanıcı ağırlığı 350 lbs. (158 kg).
- ⚠ UYARI:** Esneme için kullanmayın ve kayış veya diğer cihazlara bağlamayın.
- ⚠ UYARI:** Destek almak ve dengenizi korumak için trabzanları kullanın.
- ⚠ UYARI:** Bu ürün serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, anında durdurulamaz.
- ⚠ UYARI:** Hareketli parçalar ve düşme tehlikesi.

- Ciddi yaralanmalara sebebiyet vermemek için, üniteden inmeden önce ayak plakalarının tamamen durduğundan emin olun.
- Hareket eden parçalar aniden durdurulamaz, ünitede serbest tekerlek bulunmamaktadır.

⚠ UYARI: Ayak plakasının yüzeyini temiz ve kuru tutun.

-  Tüm vücudunuzu, bol giysileri, ayakkabı bağcıklarını ve havluları hareketli kısımlardan uzak tutun.
- LIFE FITNESS, LIFE FITNESS kapsamında sunulan ürünlerin üretiminde kullanılan bileşen parçalarının lateks içermediğini garanti etmez. Bu ürünlerin kullanıcıları, istenmeyen bir lateks reaksiyonuna yol açabilecek kazara teması önlemek için gerekli tüm önlemleri almalıdır.
- Kullanıcı kılavuzunu ve uyarı etiketlerini okumak ve son kullanıcıları ya da gözetim personelini LIFE FITNESS ekipmanının doğru kullanımı hakkında bilgilendirmek tamamen ürünleri satın alan kişinin sorumluluğundadır.
- Son kullanıcıları ve gözetim personelini, tüm LIFE FITNESS ekipmanlarının doğru çalıştırma prosedürleri hakkında bilgilendirmek tamamen satın alan kişinin sorumluluğundadır.
- Hiçbir ekipmanı, üretici tarafından tasarlandığından farklı bir şekilde veya farklı bir amaçla kullanmayın. Yaralanmaların önlenmesi için LIFE FITNESS ekipmanının doğru biçimde kullanılması zorunludur.
- Maksimum denge için sabit, düz bir yüzeye, dik konumda koyun.
- Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, ürün üzerinde gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.
- Ürünü monte ederken veya sökerken dikkatli olun. Monte etmeden önce, ayak plakasını kendinize en yakın ve en alçak konuma getirmek için hareketli kolları kullanın. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit gidonları kullanın. Egzersiz yaparken, hareketli kolları tutun.
- Ürünü kullanırken asla geriye doğru bakmayın.
- Doğru kullanım için her zaman konsol talimatlarını uygulayın.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetiminde veya talimatıyla cihazı kullanmadıkları süre fiziksel, duyuşsal veya zihinsel melekeleri ya da tecrübe veya bilgisi yetersiz kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Bu cihazın çocuklar tarafından kullanımı uygun değildir. 14 yaşın altındaki çocukları makineye yaklaştırmayın.
- Bu ürünü dış mekanlarda, havuz kenarında veya nemin yüksek olduğu alanlarda kullanmayın.
- Ürününü asla hava delikleri kapatılmış şekilde kullanmayın. Hava deliklerini tüy, saç veya herhangi bir diğer tıkaçıcı malzemeden uzak tutun.
- Bu ürünlerdeki herhangi bir açıklığa asla yabancı nesnelere sokmayın. İçine herhangi bir nesne düşerse; elektriğini kesin, elektrik kablosunu prizden çekin ve nesneyi düştüğü yerden dikkatlice çıkarmaya çalışın. Öğeye ulaşamıyorsanız, müşteri destek hizmetleri ile iletişime geçin.
- Sıvı içeren kapları aksesuar gözü veya tablası dışında ünitenin üzerine koymayın. Kapaklı kaplar kullanmanız önerilir.

- Bu ürünleri çıplak ayakla kullanmayın. Daima ayakkabı giyin. Kauçuk veya tabanı kaymayan ayakkabılar giyin. Topuklu, kösele, çivili veya çivisiz kramponlar giymeyin. Ayakkabılarınızın tabanına taş girmemiş olduğundan emin olun.
- Kullanım esnasında aletin içine veya altına uzanmayın veya aleti yana doğru eğmeyin.
- İdman sırasında diğer kişilerin kullanıcı veya ekipmana herhangi bir şekilde müdahale etmesine izin vermeyin.
- Bu ürünleri bu kılavuzda anlatılan amacına uygun kullanın. Üretici tarafından önerilmeyen bağlantı parçalarını kullanmayın.

İkazlar ve Uyarılar

- Egzersize başlamadan önce, ürün üzerindeki tüm uyarıları okuyun.
- Uyarı etiketleri önlem alınmadığı durumda tehlike arz edebilecek, ciddi yaralanmalara veya ölüme sebebiyet verecek durumları gösterir.
- Dikkat etiketleri, önlemlere uyulmaması durumunda ciddi yaralanmalara veya makinede hasara neden olabilecek potansiyel olarak tehlikeli bir durumu belirtir.
- Uyarılar eksikse veya okunmuyorsa, uyarı etiketlerinin yerleştirilmesi hakkında destek almak için Müşteri Destek Hizmetlerine danışın. Uyarı etiketleri her ürünle birlikte verilir ve ürün kullanılmadan önce mutlaka yerlerine yerleştirilmiş olmalıdır. Eksik veya kayıp uyarı etiketlerinden LIFE FITNESS sorumlu değildir.
- Aşınmış, hasarlı veya okunamayan etiketleri yenisiyle değiştirmek ve etiketlerin her zaman en yenisini kullandığınızdan emin olmak için [Müşteri Desteği](#) ile irtibata geçin.

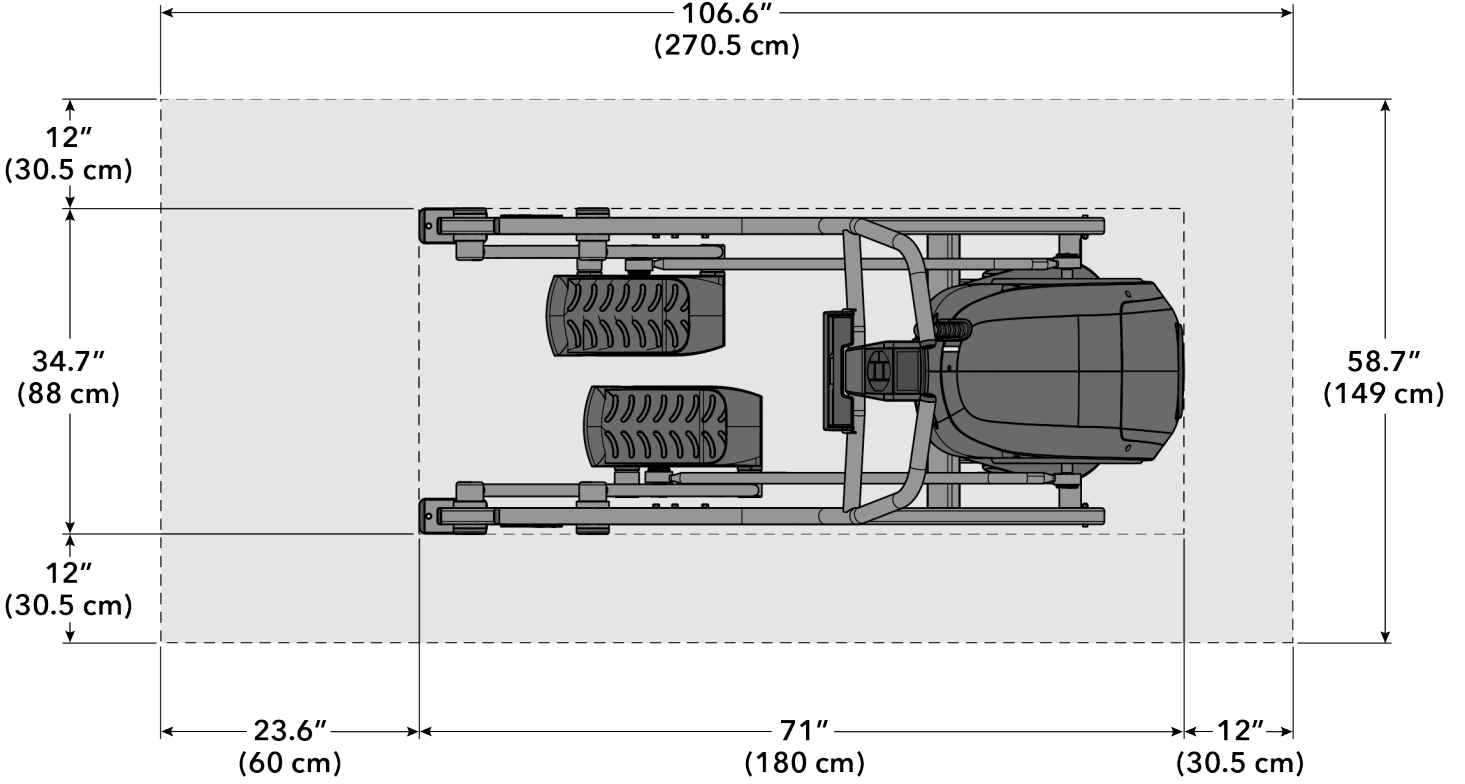
2. Kurulum

Alan Seçme ve Hazırlama

Ürün Boyutları

Boyut (U x G x Y)	inç = 71 x 34,7 x 60,6	cm = 180 x 88 x 154
Boş Alan (U x G x Y)	inç = 106,6 x 58,7 x 60,6	cm = 270,5 x 149 x 154

Boş Alan



Ürünü monte etmeden önce seçilen alanın aşağıdaki kriterlere uyduğundan emin olun:

- Alan iyi aydınlatılmış olmalı ve iyi havalandırılmalıdır.
- Zemin yapısal olarak sağlam ve düz olmalıdır.
- Üniteye ve acil durumda demonte etme işlemine erişim için serbest alan. Minimum boşluk 23,6 inç (0,6 metre).
- Komşu üniteler boş alanı paylaşabilir.

Her makinenin çevresinde güvenli kullanım ve geçiş için uygun açıklık bulunmasını sağlamak tesis/ekipman sahibinin sorumluluğundadır.

AEY'ye (Amerikan Engelliler Yasası) uygun olarak en az 30 x 48 inç alan ayrılmalı ve her çeşit egzersiz ekipmanı için en az bir açık giriş rotası bulunmalıdır. Üç taraftaki boş alan kapalıysa (ör. duvarlar veya ekipmanın kendisi ile), boş alan 36 ile 48 inç olmalıdır.

Diğer makineler tüm giriş noktalarına doğru 23" açık alan bulundurulmalıdır.

Bu kılavuzun montaj talimatlarında belirtilen boyutlar, maksimum etki alanı (kullanımdayken) boyutlarını içerir.

Montaj Prosedürü

Bu işlem için iki kişi gerekmektedir.

İPUCU: Üniteyi kurmadan önce bütün talimatları ayrıntılarıyla okuyup anladığınızdan emin olun. Bütün parçaları dikkatlice kontrol edin. Eğer hasar varsa parçaları iade etmek, değiştirmek veya yeniden sipariş etmek için gereken işlemlerle ilgili bu kılavuzun Müşteri Hizmetleri bölümüyle irtibata geçin.

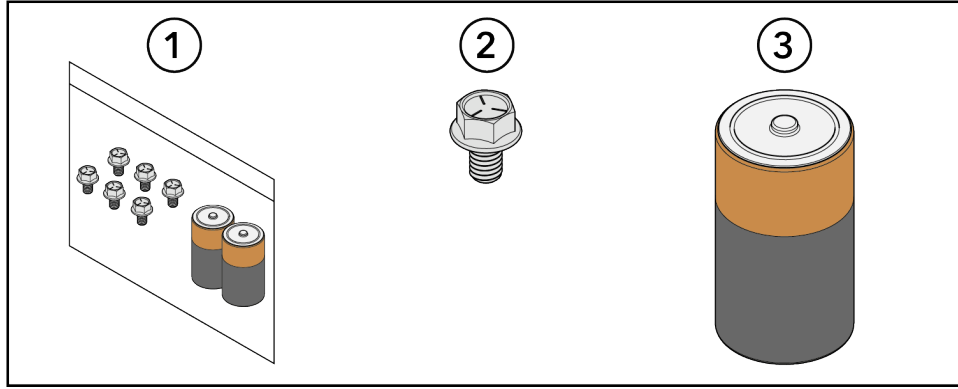
Bileşen ve Donanım Listesi

Bileşenler

Parça	Açıklama	Adet
1	Taban Montajı	1
2	Tırabzan Tertibatı	1
3	Ayak Yastığı	2
4	Kullanıcı Kılavuzu	1

Donanım

Parça	Açıklama	Adet
1	Donanım Kiti, HD SPARC	1
2	Cıvata, .312-18 x .5, HXS	6
3	Pil, D Hücre 1,5V Alkalin	2



Gerekli Araçlar

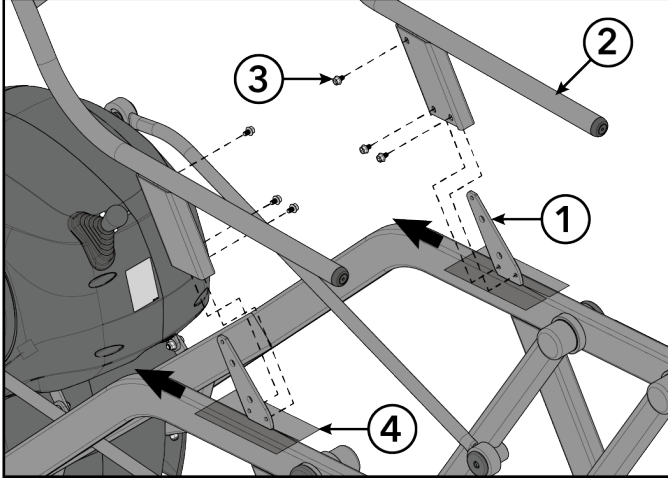
- Düz başlı tornavida
- 1/2" lokma ile Tork anahtarı
- 9/16" açık uçlu ingiliz anahtarı
- 4 mm Alyen Anahtar
- 17 mm açık uçlu ingiliz anahtarı

Ünitenin Kaldırılması ve Taşınması

1. Trifon vidaları ve nakliye desteklerini çıkarın. Paketleme malzemelerini bağlantı kollarında bırakın. Bu, kurulum esnasında boyanın kazınmasını önleyecektir.
2. Arka ayak desteklerini sıkıca kavrayın ve her iki taraf birer kişi tarafından tutulurken kaldırın.
3. Öndeki taşıma tekerleklerinin zemine değmesi için alt arka destek ayaklarını kaldırın.
Uygun kaldırma metodlarını kullanın.
4. Üniteyi istenilen konuma taşıyın.
5. Arka destek bacaklarını alçaltın.

Tırabzan tertibatını yerleştirme

1. Tırabzan tertibatını temel tertibatın üzerine koyun.
2. Tırabzan tertibatını taban tertibatına sabitleyen civataları tork anahtarıyla 1/2" lokma kullanarak takın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Taban Montajı	1
2	Tırabzan Tertibatı	1
3	Cıvata, .312-18 x .5, HXS	6
4	Plastik Levha	2

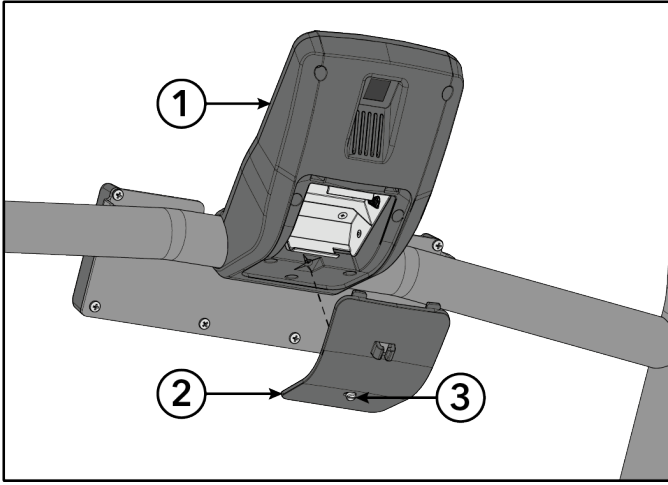


Parçaları 13 ft-lb'ye (17,6 Nm) sıkıştırın.

3. Plastik lavhaları taban tertibatından çıkarın.

Pilleri Yerleştirin

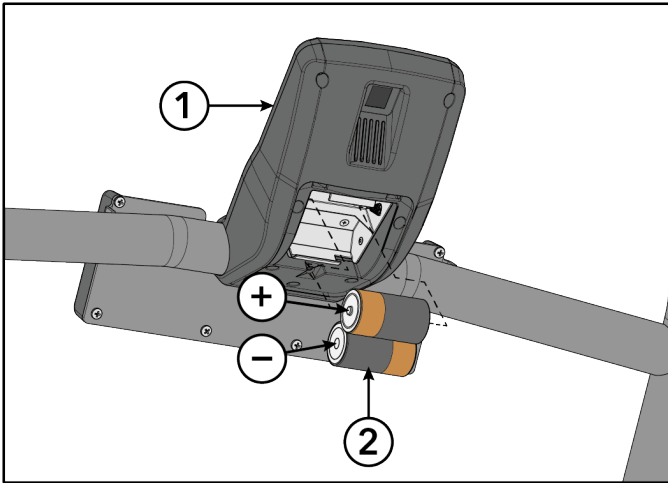
1. Düz başlı tornavida kullanarak vidaları gevşetin ve pil giriş kapağını çıkarın. Vida pil giriş kapağında kalacaktır.



Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil Bölmesi Kapağı	1
3	Vida	1

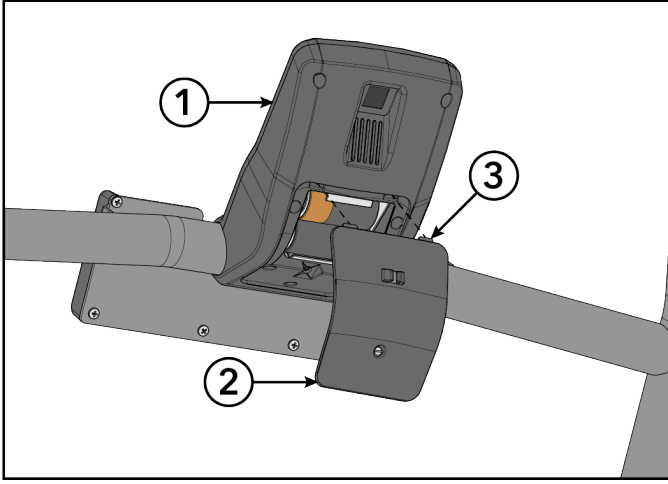
2. İki adet pili gösterildiği gibi yerleştirin.

NOT:: Piller uygun yönde yerleştirilmelidir.



Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil, D Hücre 1,5V Alkalin	2

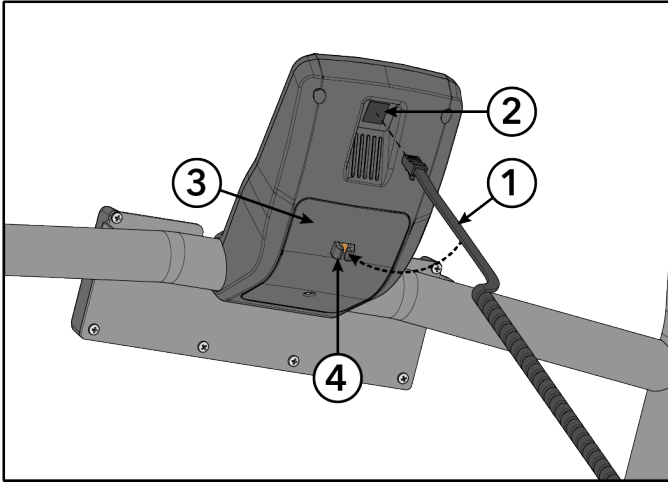
3. İki pil kapağı ucunu konsola yerleştirin.



Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil Bölmesi Kapağı	1
3	Tırnak	2

4. Düz başlı tornavida kullanarak pil bölmesi kapağı vidasını sıkıştırın.

5. Konsol kablosunu muhafazadan çıkarıp konsola takın.

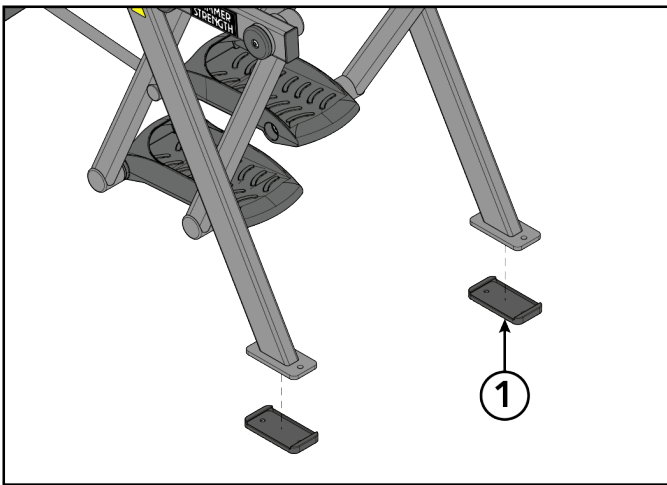


Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol Kablosu	1
2	Konsol	1
3	Pil Bölmesi Kapağı	1
4	Montaj Ucu	2

6. Konsol kablosunu altlık ucundan geçirerek pil bölmesine sokun.

Ayak Yastıklarını Yerleştirme

Bir kişi üniteyi kaldırırken diğer kişi arkadaki iki ayağın altına ayak yastığı yerleştirsin.



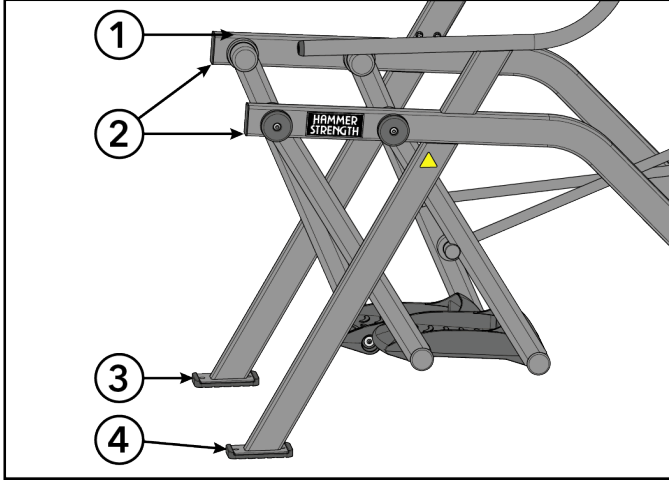
Parça	Açıklama	Adet
1	Ayak Yastığı	2

Üniteyi Dengeleme

Bu prosedür arka ayaaktaki yükü eşit biçimde ayarlayarak ünitenin dengelenmesini sağlayacaktır. Ünitenin dengelenmesi kullanım sırasında sarsıntı olmasını engeller.

NOT:: Sol ve saç referans işaretleri kullanıcı perspektifine göre yönleri işaret eder.

1. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
2. Gövdenin bir yanını tutun ve arka ayağı yerden yavaşça kaldırın. Arka ayağı yere doğru alçaltın.

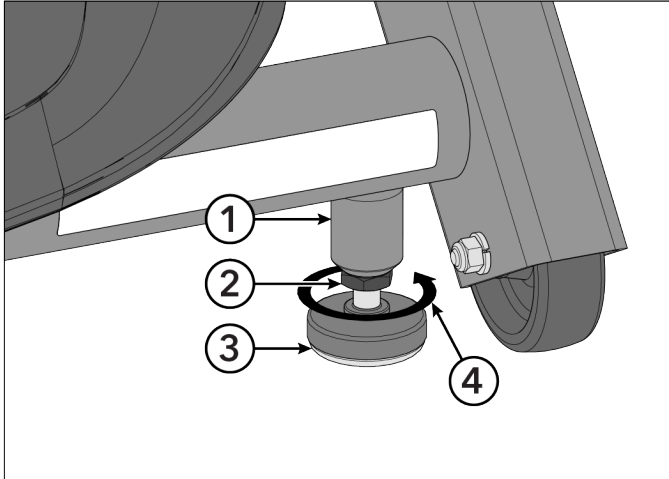


Parça	Açıklama	Adet
1	Gövde	2
2	Buradan Kaldırın	2
3	Sol Arka Ayak	1
4	Saç Arka Ayak	1

3. Gövdenin diğer yanını tutun ve arka ayağı yerden yavaşça kaldırın. Arka ayağı yere doğru alçaltın.

NOT:: Hangi ayağın kaldırırken daha kolay geldiğini not alın.

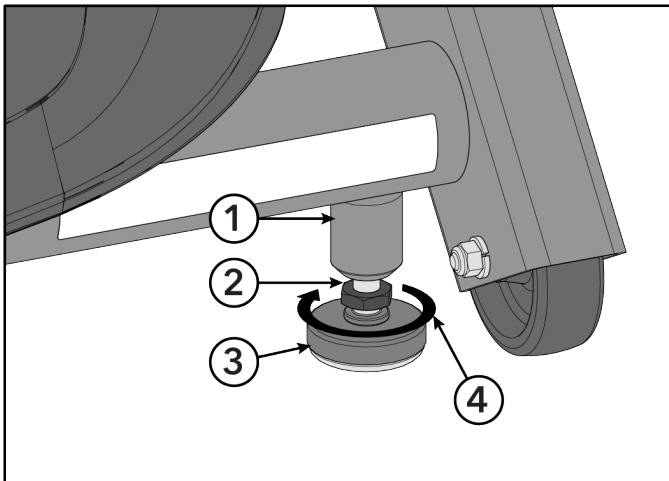
Eğer her iki ayakta da eşit ağırlık varsa 17 mm açık ağızlı ingiliz anahtarı kullanarak her iki ayaktaki dengeleme ayağındaki sıkıştırma somunlarını sıkın. Ünite dengelendi.



Parça	Açıklama	Adet
1	Gövde Kolonu	1
2	Sıkıştırma Somunu	1
3	Dengeleme Ayağı	1
4	Saat Yönünün Tersine Çevirerek Sıkıştırın	

4. Arka ayaktaki yükü 17 mm açık ağızlı ingiliz anahtarı kullanarak ayarlayın.

- Eğer **sol** arka ayak daha hafifse, **saç** dengeleme ayağı daha alçak seviyeye getirin.
- Eğer **saç** arka ayak daha hafifse, **sol** dengeleme ayağı daha alçak seviyeye getirin.



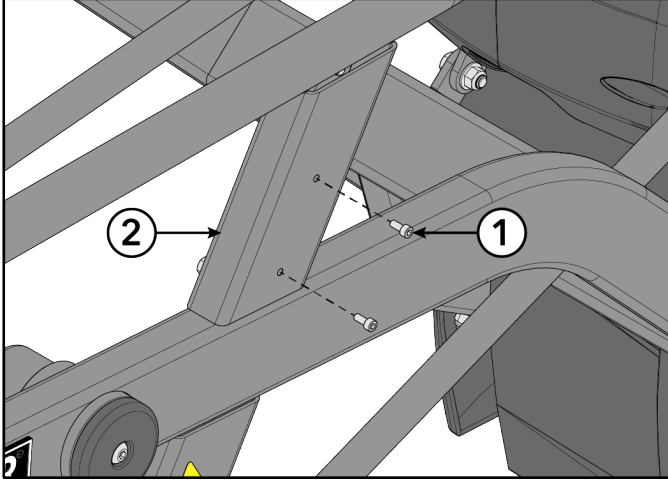
Parça	Açıklama	Adet
1	Gövde Kolonu	1
2	Dengeleme Ayağı Somunu	1
3	Dengeleme Ayağı	1
4	Dengeleme Ayağını Ayarlamak İçin Saat Yönünde Çevirin	

5. Arka ayaktaki yük dağılımını yeniden test edin. Her iki ayak da eşit ağırlığa gelene kadar dengeleme ayaklarını ayarlamaya devam edin.
6. 17 mm açık ağızlı anahtar kullanarak sıkıştırma somunlarını sıkın. Ünite dengelendi.

Su Şişesi Tutacağına Takın

Standart bisiklet su şişesi tutacakları gövdeye takılabilir. Su şişesi tutacakları Hammer Strength tarafından tedarik edilmez.

1. 4mm alyen anahtar kullanarak tırabzan tertibatının yanındaki vidaları çıkarın. Vidaları saklayın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Vida, M5 x 0.8, HXS, 16mm	2
2	Tırabzan Tertibatı	1

2. 4mm alyen anahtar kullanarak su şişesi tutacağına tırabzan tertibatına sabitleyen vidaları takın.

Üniteyi Görsel Olarak İnceleyin

1. Paketlemeye ait her türlü malzemeyi üniteden sökün.
2. Montajın doğru yapıldığından ve tamamlandığından emin olmak için üniteyi inceleyin.

Kurulum

Üniteyi ayarlamak için aşağıdaki talimatları kullanın.

1. Ayak plakalarına adımınızı atarken tırabzanları tutarak dengeyi sağlayın.
2. Adımlamaya başlayın.

Ayarlama Seçenekleri

1. Yukarı ▲ ok ve Aşağı ▼ ok tuşunu 3 saniye boyunca basılı tutun.
2. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
3. Ayar menüsünde Yukarı ▲ ok ve Aşağı ▼ ok ile hareket edebilirsiniz.
4. Ayar menüsünde **GİT/Giriş** tuşuyla ileri gidebilirsiniz.
5. Ayar menüsünde **DUR/İncele** tuşuyla geri gidebilirsiniz.

Ayar Menüsü

DİL	Mevcut diller arasından seçim yapın
ARALIKLI EGZERSİZ	TEMEL ÇALIŞMA AYARI: Temel çalışma aralığını ayarlayın. Seçenekler 10 saniye artışlarla 10 ila 180 arasındadır. TEMEL DİNLENME AYARI: Temel dinlenme aralığını ayarlayın. Seçenekler 10 saniye artışlarla 10 ila 180 arasındadır.

Ayarlar modundan çıkma

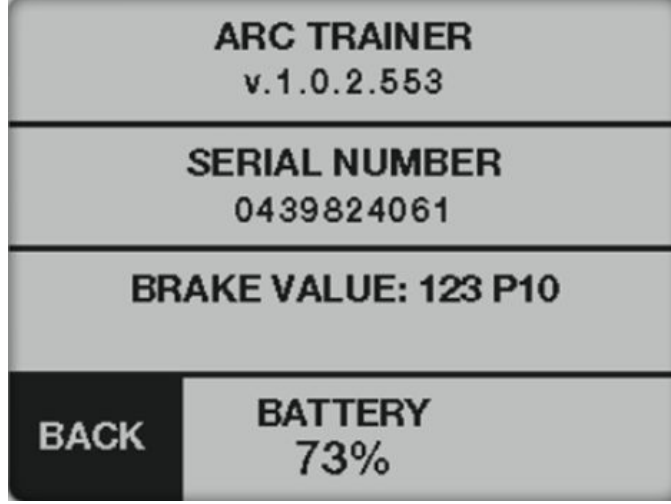
1. Ayar menüsünde **GERİ**'yi seçin.
2. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
3. Ayar menüsünde **ÇIKIŞ**'i seçin.
4. Tuşa **GİT/Giriş** basın.

Ayarlama Tamamlandı

Direnç Seviyesi Kalibrasyonu

Belirtilen kalibrasyon prosedürünü direnç kolunun tüm aralığında doğru direnç seviyesinin görüntülenmesi için uygulayın. Eğer ünite demonte edildiye, ünite kurulurken, konsol veya sensör panosu değiştirilirken bu gereklidir.

1. Yukarı ▲ ok ve Aşağı ▼ ok tuşunu 3 saniye boyunca basılı tutun.
2. Aşağı yönlü ▼ oku kullanarak **Araç Çubuğu** menüsündeki **TANILAMA** sekmesine gelin.
3. **TANILAMA** sekmesine girmek için **GİT/Giriş** tuşuna basın.



4. En yüksek direnç seviyesi için direnç kolunu ileriye itin.
5. Yukarı ▲ okuna üç saniye boyunca basılı tutun ve **DİRENÇ DEĞERİ** sekmesinin görüntülenmesini sağlayın. Yüksek değer kaydedildi.
6. En düşük direnç seviyesi için direnç kolunu geriye çekin.
7. Aşağı ▼ okuna üç saniye boyunca basılı tutun ve **DİRENÇ DEĞERİ** sekmesinin görüntülenmesini sağlayın. Düşük değer kaydedildi.
8. **GİT/Giriş** Tuşuna basarak **GERİ** araç çubuğu menüsüne dönün.
9. Ayar menüsündeki **ÇIKIŞ** seçeneğine gelmek için aşağı yönlü ▼ oka basın.
10. **GİT/Giriş** tuşuna basarak **Araç Çubuğu** menüsünden çıkın.

Tanılama Menüsü

ARC TRAINER	Yazılım revizyon numarası.
BASINÇ/SICAKLIK	Basınç: Milibar cinsinden Barometrik basıncı gösterir. Sıcaklık : Derece cinsinden ortamın sıcaklığını gösterir.
DİRENÇ DEĞERİ	Direnç pozisyon değerini gösterir. Aralık P1'den P10'a kadardır.
PİL	Pil seviyesini 0 ila %100 arasında %10 artışlarla gösterir. DÜŞÜK PİL ekranı pil seviyesi 10%'a düştüğünde görünecektir.

Test Etme İşlemi

Ünitenin tüm direncini test etmek için aşağıdaki talimatları izleyin.

1. Direnç kolunu en düşük direnç seviyesine düşürün.
2. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
3. Ayak plakalarına adımınızı atarken tırabzanları tutarak dengeyi sağlayın.
4. Adımlamaya başlayın.
5. Kontrol panelinin aydınlandığından emin olun.

6. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
7. Seviyenin **SEVİYE** 1 olduğunu ve direncin düşük olduğunu teyit edin.
8. **WATT**'ın ekranda görüntülendiğini teyit edin.
9. Direnç kolunu **SEVİYE** 5'e kadar çıkarın.
Direncin **SEVİYE** 1'den yüksek olduğunu doğrulayın.
10. Direnç kolunu **SEVİYE** 10'a kadar çıkarın.
Direncin **SEVİYE** 5'ten yüksek olduğunu doğrulayın.
11. Direnç kolunu **SEVİYE** 1'e indirin.
12. Çıkış için **DUR/İncele** tuşa basın.
13. Üniteden inmeden önce ayak plakalarının tamamen durduğundan emin olun.

⚠ UYARI: Hareketli parçalar ve düşme tehlikesi.

- Ciddi yaralanmalara sebebiyet vermemek için, üniteden inmeden önce ayak plakalarının tamamen durduğundan emin olun.
- Hareket eden parçalar aniden durdurulamaz, üniteye serbest tekerlek bulunmamaktadır.

Üniteden inerken dengenizi sağlamak için tırabzanları kavrayın.

Test etme tamamlandı.

3. Kullanım

Bireysel İnsan Gücüne Karşı Mekanik Güç

⚠ UYARI: Güç farkı.

Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.

Kullanım Amacı

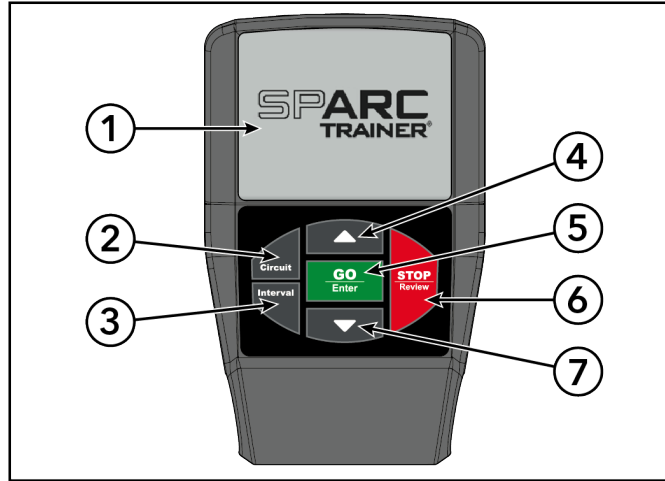
Bu makinenin ticari kullanımı egzersize yardımcı olmak ve fiziksel formu ilerletmek amaçlıdır.

Kullanılan Terimler




Bu kısım, bu bölümde kullanılan bazı genel terim ve sembollerin listesini içerir. Diğer terimler ve semboller bu bölümde uygun şekilde listelenmiştir.

Devre	Tur Modu ileri doğru zamanlayıcı fonksiyonu ile, birden çok kullanıcının kısa sürelerde makineyi kullandığı küçük grup sınıfları için idealdir. Ayrıca uzun süreli egzersiz seansları için Hızlı Başlat modu gibi kullanılabilir.
Aralık	Aralık Modu, kullanıcının çalışma süresinin ve dinlenme aralıklarının yanı sıra toplam set adedini önceden ayarlamasına izin verir.
Dinlenme	Aralık egzersizi çalışmasının düşük yoğunlukta geçirilen süresi, çalışma aralığından sonra güç kazanmak amacıyla tasarlanmıştır.
Sonuçlar	Her egzersiz seansının sonunda kümüle egzersiz değerlendirme verisi görüntülenecektir.
Setler	Egzersiz yapılacak Çalış:Dinlen aralığı adedi.
Çalış	Aralık egzersizi seansında yüksek yoğunlukta çalışma yapılacak periyot.

Kullanıcı Kontrolleri

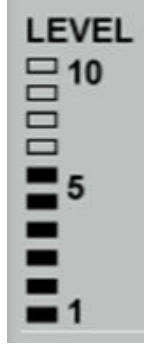


Parça	Kontrol	Ad	Açıklama
1		GÖSTERGE EKRANI	Bütün bilgiyi gösterir.
2		İSTASYON ÇALIŞMASI ANAHTARI	Tur egzersizi seçer.
3		İNTERVAL ÇALIŞMASI ANAHTARI	Aralık egzersizi seçer.
4		YUKARI OK	Ayarı yükseltin. Menüde dil, varsayılan değerler ve diğer ayarlar arasında gezinebilirsiniz.

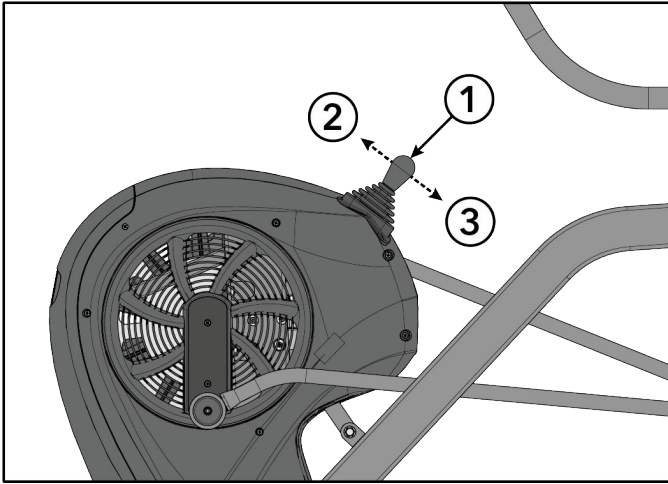
Parça	Kontrol	Ad	Açıklama
5		GİT/GİRİŞ TUŞU	Tur egzersizi başlat. Interval egzersizi ayarı için gerekli değerleri girin. Araç Çubuğu ekranında ayarları seçin, menüyü ileri götürür.
6		DUR/İNCELE TUŞU	Egzersiz sonlandırır. Konsolu resetler. Ayarlar menüsünde geri gider.
7		AŞAĞI OK	Ayarı düşürün. Menüde dil, varsayılan değerler ve diğer ayarlar arasında gezinebilirsiniz.

Direnç Kolu

Direnç, direnç kolu kullanılarak değiştirilir. 1'lik artışlarla aralık 1 ila 10 arasındadır. Dirençteki değişiklik ekranda **SEVİYE** göstergesinde belirtilir.



1. Direnç seviyesini düşürmek için direnç kolunu geriye çekin.



Parça	Açıklama	Adet
1	Direnç Kolu	1
2	İleri	1
3	Geri	1

2. Direnç seviyesini artırmak için direnç kolunu ileri doğru itin.

Binme ve İnme

Üniteyi Dikkatle Sökün

1. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
2. Tirabzanları kavrayın ve dikkatlice ayak plakalarına çıkın.

Üniteyi Dikkatle Sökün

⚠️ UYARI: Hareketli parçalar ve düşme tehlikesi.

- Ciddi yaralanmalara sebebiyet vermemek için, üniteden inmeden önce ayak plakalarının tamamen durduğundan emin olun.
- Hareket eden parçalar aniden durdurulamaz, ünitede serbest tekerlek bulunmamaktadır.

1. Destek almak için tirabzanları kavrayın.

2. Adım atmaya bırakın.
3. Ayak plakaları tamamen durana kadar bekleyin.
4. Üniteden dışarı adımınızı atarken tirabzanları tutmaya devam edin.

Hızlı Kullanım Kılavuzu

Maksimum kullanıcı ağırlığı 350 lbs. (158 kg).

Aşağıda ünitenin hızlı kullanımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

1. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
2. Tirabzanları kavrayın ve dikkatlice ayak plakalarına çıkın.
Adımlamaya başlayın.
3. Tuşa **Devre** basın.
4. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
5. Direnci istediğiniz zaman değiştirmek için direnç kolunu ayarlayın. Seviye göstergesinde mevcut direnç seviyesi gösterilecektir.
6. **DUR/İncele** tuşuna basarak herhangi bir an çalışmayı sonlandırabilirsiniz.
Egzersiz **Sonuçları** görüntülenir.

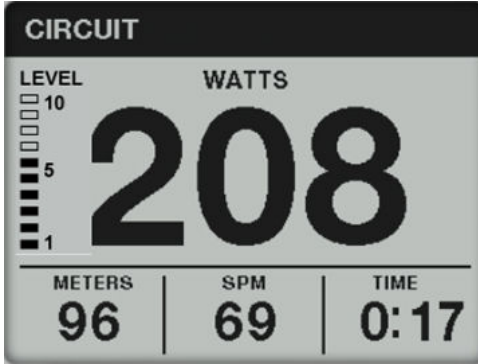
Detaylı İşlem Kılavuzu

Maksimum kullanıcı ağırlığı 350 lbs. (158 kg).

1. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
2. Tirabzanları kavrayın ve dikkatlice ayak plakalarına çıkın.
Adımlamaya başlayın.
3. **Devre** veya **Aralık** egzersizi seçin.

Tur Egzersizi Genel Bakış

Tur Modu ileri doğru zamanlayıcı fonksiyonu ile, birden çok kullanıcının kısa sürelerde makineyi kullandığı küçük grup sınıfları için idealdir. Ayrıca uzun süreli egzersiz seansları için Hızlı Başlat modu gibi kullanılabilir.



Ekran	Açıklama
SEVİYE	Mevcut direnç seviyesini gösterir
WATT	Mevcut watt'ı gösterir
METRE/KM	Toplam metre ya da kilometreyi gösterir
ADIM/DAKİKA	Dakikada atılan adım sayısını gösterir
SÜRE	Egzersizin toplam süresini gösterir

Tur Egzersizi

1. Tuşa **Devre** basın.
2. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
3. Direnç kolunu ayarlayarak direnci her an değiştirebilirsiniz. Seviye göstergesi mevcut direnç seviyesini gösterecektir.
4. **DUR/İncele** tuşuna basarak herhangi bir an çalışmayı sonlandırabilirsiniz.
Egzersiz **Sonuçları** görüntülenir.
5. Yukarı ▲ oka veya Aşağı ▼ oka basarak **Sonuçları** inceleyin.
6. Egzersizden çıkmak için **DUR/İncele** tuşuna basın.

Aralıklı Egzersiz Genel Bakış

Aralık Modu, kullanıcının çalışma süresinin ve dinlenme aralıklarının yanı sıra toplam set adedini önceden ayarlamasına izin verir.



Ekran	Açıklama
ÇALIŞMA	Bu aralıkta egzersiz yapın
DİNLENME	Bu aralıkta dinlenin
SETLER	Egzersizde kalan set sayısı
SEVİYE	Mevcut direnç seviyesini gösterir
SN	Diğer aralığa geri sayım zamanlayıcısı.
METRE/KM	Toplam metre ya da kilometreyi gösterir
WATT	Mevcut watt'ı gösterir
TOPLAM SÜRE	Egzersizin toplam süresini gösterir

Aralık Egzersizi

1. Tuşa **Aralık** basın.
2. **ÇALIŞMA SÜRESİNİ** ayarlamak için Yukarı oku ▲ veya Aşağı oku ▼ kullanın. 10 saniye artışlarla aralık 10 ila 180 arasında
3. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
4. **DİNLENME SÜRESİNİ** ayarlamak için Yukarı oku ▲ veya Aşağı oku ▼ kullanın. 10 saniye artışlarla aralık 10 ila 180 arasında
5. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
6. **TOTAL ARALIKLARI** ayarlamak için Yukarı oku ▲ veya Aşağı oku ▼ kullanın. 1 aralık artışlarla sınır 1 ila 30 arasındadır.
Egzersizin TOPLAM SÜRESİ görüntülenecektir.
7. Tuşa **GİT/Giriş** basın.
Üç saniyelik geri sayım 3...2...1 görüntülenir. Aralık egzersizi **ÇALIŞMA** devresiyle başlar.
8. Adımlamaya başlayın. Gösterge ekranı **ÇALIŞMA** ile **DİNLENME** ekranları arasında gidip gelecektir. Zamanlayıcı sıradaki aralığa kadar geri sayar.

ÇALIŞMA segmentinde uzun adımlar atın	DİNLENME segmentinde dinlenin.

9. Direnç kolunu ayarlayarak direnci her an değiştirebilirsiniz. Seviye göstergesi mevcut direnç seviyesini gösterecektir.
10. **DUR/İncele** tuşuna basarak herhangi bir an çalışmayı sonlandırabilirsiniz.
Egzersiz **Sonuçları** görüntülenir.
11. Yukarı ▲ oka veya Aşağı ▼ oka basarak **Sonuçları** inceleyin.

12. Tuşa **DUR/İncele** basın.

Sonuçlar

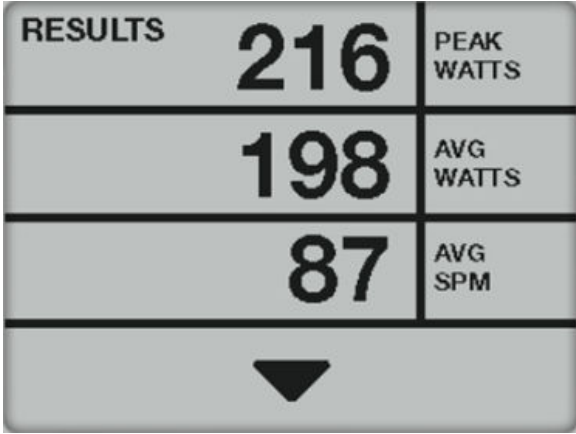
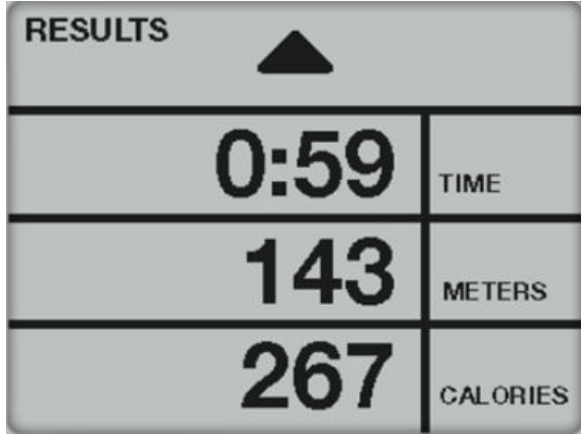
Kullanıcı egzersiz yaptıkça ünite kayıt tutar ve aşağıda belirtilen veriyi gösterir:

TEPE WATT	Egzersizdeki en yüksek enerji eforu.
Ort Watt	Egzersizdeki enerji eforunu ifade eder.
ORT DAA (Dakikada Atılan Adım)	Dakika başına atılan ortalama adım sayısı.
SÜRE	Egzersiz yaptığınız toplam süre. Zamanı dakika:saniye olarak göster.

DD:SS	Dakikalar:Saniyeler	00:01'den 99:99'a
DDDD	Dakika	100 dakika veya daha fazlası.

METRE/KM	Metre veya kilometre olarak toplam mesafe. 499 metreye kadar METRE gösterimi, sonra 0.5 km'den itibaren KM gösterimi başlar.
KALORİ	Egzersiziniz boyunca yakılan toplam kalori miktarı.

Yukarı ▲ oka veya Aşağı ▼ oka basarak **Sonuçları** inceleyin.

SONUÇLAR ekran 1	SONUÇLAR ekran 2
	

Güç Girişi ile Gösterilen Değer karşılaştırması Nasıl Ölçülür

Konsolda toplam güç, fanın dönüş hızı ve alternatif akım direnci ölçülerek hesaplanır ve Watt cinsinden gösterilir. Atmosferik şartlar nedeniyle doğan fan gücü değişkenliği, cihazdaki barometrik basınç ölçer ve sıcaklık sensörleri ile dengelenir.

4. Bakım

Tüm önleyici bakım aktiviteleri düzenli aralıklarla yapılmalıdır. Rutin önleyici bakım aktiviteleri Life Fitness ekipmanlarının güvenli, sorunsuz bir şekilde kullanılmasına yardımcı olacaktır.

Life Fitness makinenize düzenli inceleme ve bakım aktivitelerinin uygulanmasından sorumlu değildir. Tüm personeli ekipman denetimi, bakım işlemleri, kaza raporlama ve kayıt tutma konularında eğitin. Life Fitness temsilcileri tüm sorularınıza yanıt verebilirler.

Uyarılar

İPUCU: Bu bölümdeki bütün uyarıları okuyun.

⚠ UYARI: Bakım, servis ve tamir için:

- Yalnızca eğitimli servis personeli tarafından yapılmalı
- Yalnızca yedek parçalarını kullanın
- Elektrikli parçaları su ve diğer sıvılardan uzak tutun.

⚠ UYARI: Cihaz tehlikesi

Ciddi yaralanma ve ölümlerden kaçınmak için hasarlı parçaları acilen değiştirin ve tamir edilene kadar cihazı kullanımdan çıkarın.

Ünite Temizliği

Gerekli Araçlar

- Temizleme solüsyonu
- Tuvalet ispiertosu
- Temizleme bezi
- Elektrik süpürgesi

Her Kullanım Sonrası

Dökülen sıvıları hemen temizleyin. Her egzersizden sonra bir bezle kalan teri tırabzanlardan ve boyalı yüzeylerden temizleyin.

Görüntü panelinde ve konsolda aşırı miktarda nem bırakılmadığından emin olun çünkü bu elektrik tehlikelerine veya elektronik parçaların hasar görmesine sebep olabilir.

Gerektiğinde

Ünitenin altında veya çevresinde birikebilecek tüm toz ve kiri elektrikli süpürge ile temizleyin. Bu alanın temizliği Bakım Planında belirtildiği aralıklarla yapılmalıdır.

Konsol Temizliği

DUYURU: Konsolun üzerine doğrudan temizleme solüsyonu sıkmayın.

Direkt spreyleme elektroniklere zarar vererek cihazın garanti dışı kalmasına sebep olabilir.

- Hafif bir temizleme maddesini temiz beze sıkın.
- Konsolu ve bardaklığı nemli bir bez ile temizleyin.

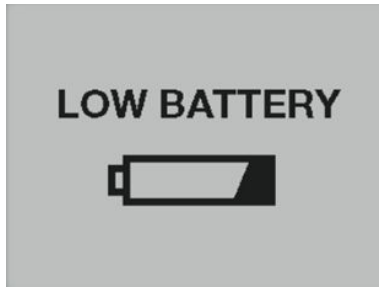
Zemin Temizliği

- Hafif bir temizleme maddesini temiz beze sıkın.
- Ünitenin zeminini nemli bir bez ile temizleyin.

Piller

Konsol iki adet D cell alkali pil ile çalışır.

Eğer pil seviyesi %10 veya daha altındaysa, Konsol açılışta **DÜŞÜK PİL** uyarısı verecektir.



Eğer açılışta **DÜŞÜK PİL** uyarısı görürseniz pilleri değiştirin,

Depolama veya uzun kullanım-dışı periyotları

Ürünü altı ay veya daha uzun süre kullanmayacaksanız pillerin akmasını engellemek için pilleri çıkarın.

Pil Ömrünün Kontrolü

Kalan pil ömrü konsoldan kontrol edilebilir.

1. Yukarı ▲ ok ve Aşağı ▼ ok tuşunu 3 saniye boyunca basılı tutun.
2. Aşağı yönlü ▼ oku kullanarak **Araç Çubuğu** menüsündeki **TANILAMA** sekmesine gelin.
3. **TANILAMA** sekmesine girmek için **GİT/Giriş** tuşuna basın.
1. **PİL** seviyesi **TANILAMA** ekranında görüntülenecektir.
 - 20-100% Seviyesi - Piller iyi durumda.
 - 0-10% Seviyesi - Pillerin değişmesi gerekir.
4. **GİT/Giriş** Tuşuna basarak **GERİ** araç çubuğu menüsüne dönün.
5. Ayar menüsündeki **ÇIKIŞ** seçeneğine gelmek için aşağı yönlü ▼ oka basın.
6. **GİT/Giriş** tuşuna basarak **Araç Çubuğu** menüsünden çıkın.

Pil Ömrü Beklentileri

Mühendislik testleri günde 24 saatten yaklaşık 1.080 saatlik (45 gün) ortalama pil ömrünün aşağıdakilere denk geldiğini göstermektedir:

- Günde 1 saatten 1.080 gün (3 Yıla yakın)
- Günde 2 saatten 540 gün
- Günde 3 saatten 360 gün
- Ortalama pil ömrünün yaklaşık 3 yıl olması beklenir.

Önerilen 18.000 mAh Alkalın Piller D-Hücreli Piller:

- Energizer E95
- Energizer Max
- Duracell MN1300
- Duracell PC1300 Pro
- Panasonic LR20-D

OEM pillerin tümü, genel yedeklerin o kadar iyi olmayacağı çok yüksek A/Sa'e (yukarıya bakınız) sahiptir.

NOT:: Mühendislikte Lityum veya Şarj Edilebilir piller test edilmemiştir. Şarj edilebilir pillerin çoğu 1,2v'dir (Alkalın bir pildeki 1,5V'a karşı), bu nedenle birleştirilmiş tam şarjlı başlangıç voltajı yalnızca 2,4v'tur ve ZAYIF PİL mesajını süresiz olarak tetikleyebilecektir.

Pil Değişimi

İki adet yeni D hücre, alkalın pil ile değiştirin. Eğer yedek piller zayıfsa, %40 veya daha düşük seviyede ise açılış ekranındaki **DÜŞÜK PİL** uyarısı görüntülenmeye devam edecektir.

NOT:: Şarj edilebilir piller kullanmayın.

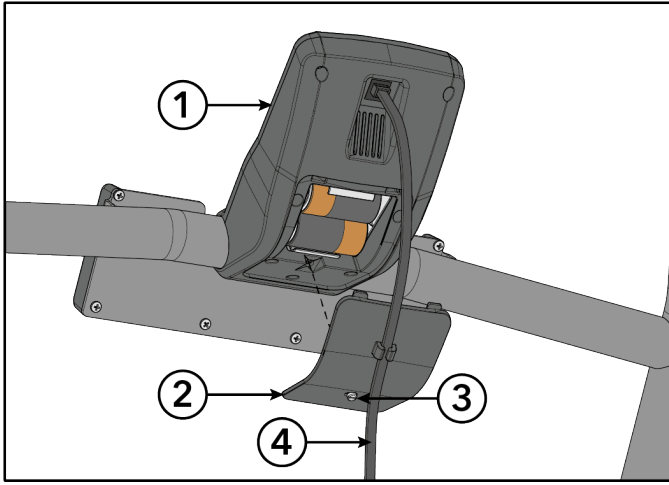
Gerekli Araçlar:

- Düz başlı tornavida

DUYURU: Parça hasarı

Yalnızca iki adet, D hücre, alkalin pil ile değiştirin. Daima aynı üreticiye ait ve aynı sınıf olan iki yeni pil kullanın.

1. Düz başlı tornavida kullanarak vidaları gevşetin ve pil giriş kapağını çıkarın. Vida pil giriş kapağında kalacaktır.



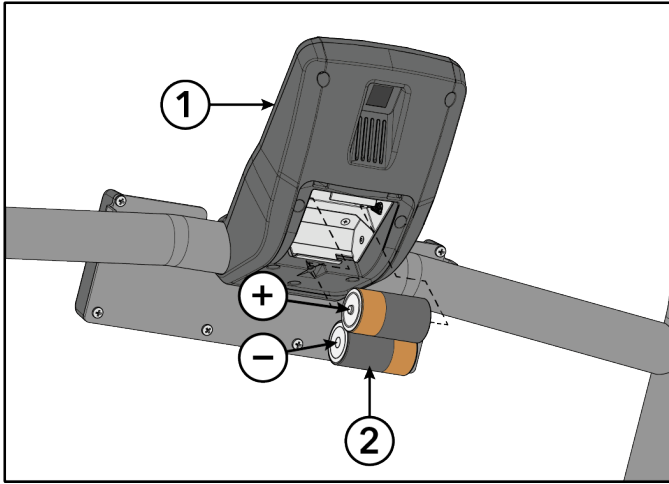
Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil Bölmesi Kapağı	1
3	Vida	1
4	Konsol Kablosu	1

- Pil giriş kapağı vidası pil giriş kapağında kalacaktır.
- Pil giriş kapağı konsol kablosunda takılı kalacaktır.

2. Konsoldaki iki adet pili çıkarın.

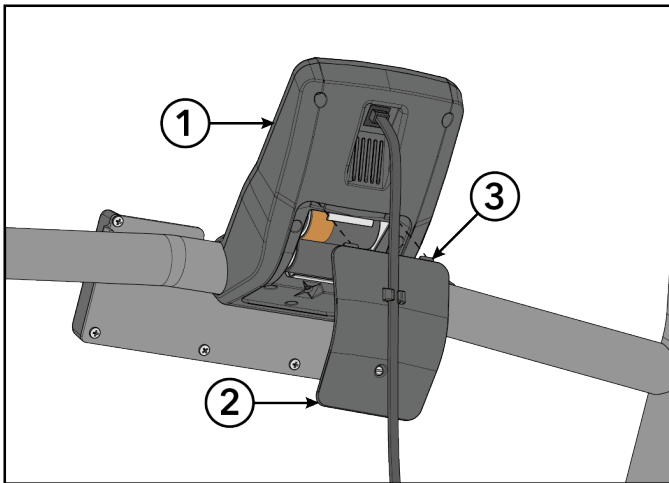
3. **NOT::** Piller uygun yönde yerleştirilmelidir.

İki adet pili gösterildiği gibi yerleştirin.



Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil, D Hücre 1,5V Alkalin	2

4. İki pil kapağı ucunu konsola yerleştirin.



Parça	Açıklama	Adet
1	Konsol	1
2	Pil Bölmesi Kapağı	1
3	Tırnak	2

5. Düz başlı tornavida kullanarak pil giriş kapağı vidasını sıkıştırın.

NOT:: Pilleri değiştirdikten sonra veya cihazı atmadan önce pilleri çıkarın.

Bakım Planı

Tüm bakım aktiviteleri kalifiye bir personel tarafından yapılmalıdır. Aksi bir durum ciddi yaralanmalarla sonuçlanabilir. Bu tavsiye edilen minimum bakımdır.

Mesafeyi Ayarlama

1. Ayak plakalarının tam anlamıyla durduğundan emin olun.
2. Tırabzanları kavrayın ve dikkatlice ayak plakalarına çıkın.
3. Yukarı ▲ ok ve Aşağı ▼ ok tuşunu 3 saniye boyunca basılı tutun.
4. Aşağı yönlü ▼ oku kullanarak **Araç Çubuğu** menüsündeki **İSTATİSTİKLER** sekmesine gelin.
5. **İSTATİSTİKLER** sekmesine girmek için **GİT/Giriş** tuşuna basın.
1. **TOPLAM AÇIK KALMA SÜRESİ VE TOPLAM KOŞU SÜRESİ İSTATİSTİKLER** ekranında belirir.

Süre řu şekilde görünecektir ### : ## : ## (Günler:Saatler:Dakikalar).

NOT:: Bir **Gün** 24 saatlik kullanım olarak kaydedilir. Kurulumun üzerinden geçen ya da kullanılan gün sayısı değildir.

6. **TOPLAM KOŞU SÜRESİNİN kaydedilmesi.**
7. **GİT/Giriş** Tuşuna basarak **GERİ** araç çubuğu menüsüne dönün.
8. Ayar menüsündeki **ÇIKIŞ** seçeneğine gelmek için aşağı yönlü ▼ oka basın.
9. **GİT/Giriş** tuşuna basarak **Araç Çubuğu** menüsünden çıkın.

Günlük İşlemler

Detaylı prosedürleri [Ünite Temizliği](#) bölümünde bulabilirsiniz.

1. Konsol Temizliği
2. Zemin Temizliği

6 Ayda Bir

6 ay için **TOPLAM KOŞU SÜRESİ** yaklaşık 6 gündür.

1. Üniteyi kaldırın ve altını elektrikli süpürgeyle temizleyin. Ünitenin arkasını kaldırın ve mevcut pozisyonundan geriye doğru itin. Altını elektrikli süpürgeyle temizledikten sonra üniteyi eski konumuna getirin.
2. [Pil ömrünün kontrolü.](#)

12 Ayda Bir

12 ay için **TOPLAM KOŞU SÜRESİ** yaklaşık 12 gündür.

Aşağıdaki prosedürleri uygulamak için kalifiye servis teknisyenleri ile iletişime geçin.

1. Eğim tertibatının gözden geçirilmesi
2. Yıpranmış parçaları değiştirin.
3. Eğim yataklarının yağlanması.

5. Ürün Özellikleri

Sınıflandırma	EN ISO 20957 Class S (Studio)
Kesinlik	A
Montajlanmış Uzunluk	71" (180 cm)
Montajlanmış Genişlik	34,7" (88 cm)
Montajlanmış Yükseklik	60,6" (154 cm)
Ürünün Ağırlığı	265 lb. (120 kg)
Nakliye Ağırlığı	330 lb. (150 kg)
Direnç Seviyeleri	1-10 seviye pedal direnci
Direnç Aralığı	Fan 0-1000 watt, Direnç Çubuğu (ECB) ek olarak 0-400 watt ilave eder
Fren Sistemi	Fırçasız elektromanyetik hız kesici, hız bağımsız
Adım Uzunluğu	24" (61 cm) sabit uzunluk
Egzersizler	Tur ve Aralık
Gösterge Ekranı	LCD - Likit Kristal Ekran
Konsol Özellikleri	Grafik Görüntü: Pedal direnç seviyesi ölçer Nümerik göstergeler: Meters/Km, Saniye(geri sayım), DAH (Dakikadaki Adım Hızı), Zaman, Toplam zaman, Watt.
Gövde Renkleri	Casino Black Wrinkle
Maksimum Kullanıcı Ağırlığı	350 lbs. (158 kg)
Güç Kaynağı	D Hücreli 1,5 v Alkalın pil (x2)

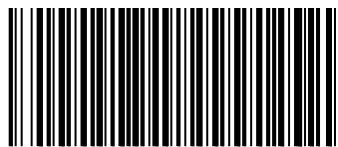
6. Garanti

Garanti Bilgisi

Garanti bilgilerine erişmek için lütfen aşağıdaki bağlantıyı kullanın veya kare kodu taratın:

<http://lifefitness.com/warranties>





1018738-0015