1- AMAÇ:

Bu Talimatın Amacı Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Sosyal Tesisler Şube Müdürlüğü Fıtness Salonunda Bulunan Koşu Bantlarının Kullanım ve Bakım İşlevlerini belirtmek.

1. KAPSAM:

Bu Talimat Fıtness Spor Salonundaki Koşu Bantlarının Kullanım ve Bakımını Kapsar.

1. SORUMLULUKLAR:

Fıtness Spor Salonu Antrenör ve diğer görevliler Sorumludur.

4. UYGULAMA:

KULLANMA KLAVUZU MANUEL;

1. Koşu Bandı Yanlarına Basarak Düğme Açılır.
2. Hızlı Başlangıç Düğmesine Basarak Band Çalıştırılır.
3. Hız Düğmelerindeki Artırma ve Düşürme Oklarına Basarak Hız Ayarlanır.

PROGRAMLI KULLANMA KLAVUZU;

1. Hedef Program Seçilir. ( Track-Interval-Kioverme-Raslantısal-Cardio-Glut-Fıtness Testi)
2. Hedef İçin Zaman / Mesafe / Kalori Seçeneklerinden Biri Seçilerek Giriş Tuşuna Basılır.
3. Yaş Tanımlanarak Giriş Tuşuna Basılır.
4. Kilo Tanımlanarak Giriş Tuşuna Basılır
5. Maksimum Hız Girilerek Giriş Tuşuna Basılır.

BAKIM :

Haftada Bir Kez Silikon Yağı İle Yağlanıp;

Ayda Bir Kez Servis Bakımı Yapılmalıdır.