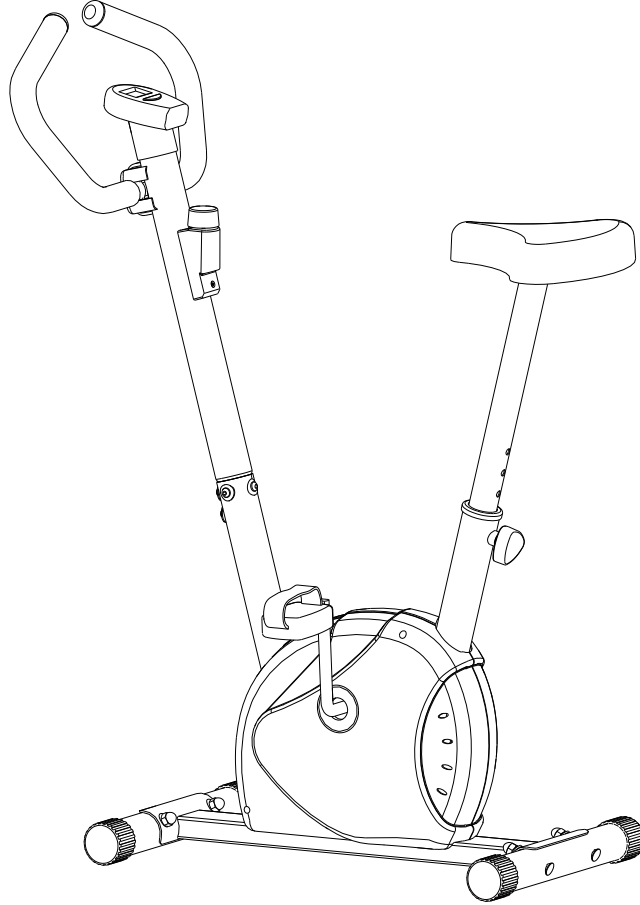




## SETRA KONDİSYON BİSİKLETİ KULLANMA KILAVUZU



---

Lütfen bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

Bu kitapçığı daha sonraki referanslar için muhafaza ediniz.

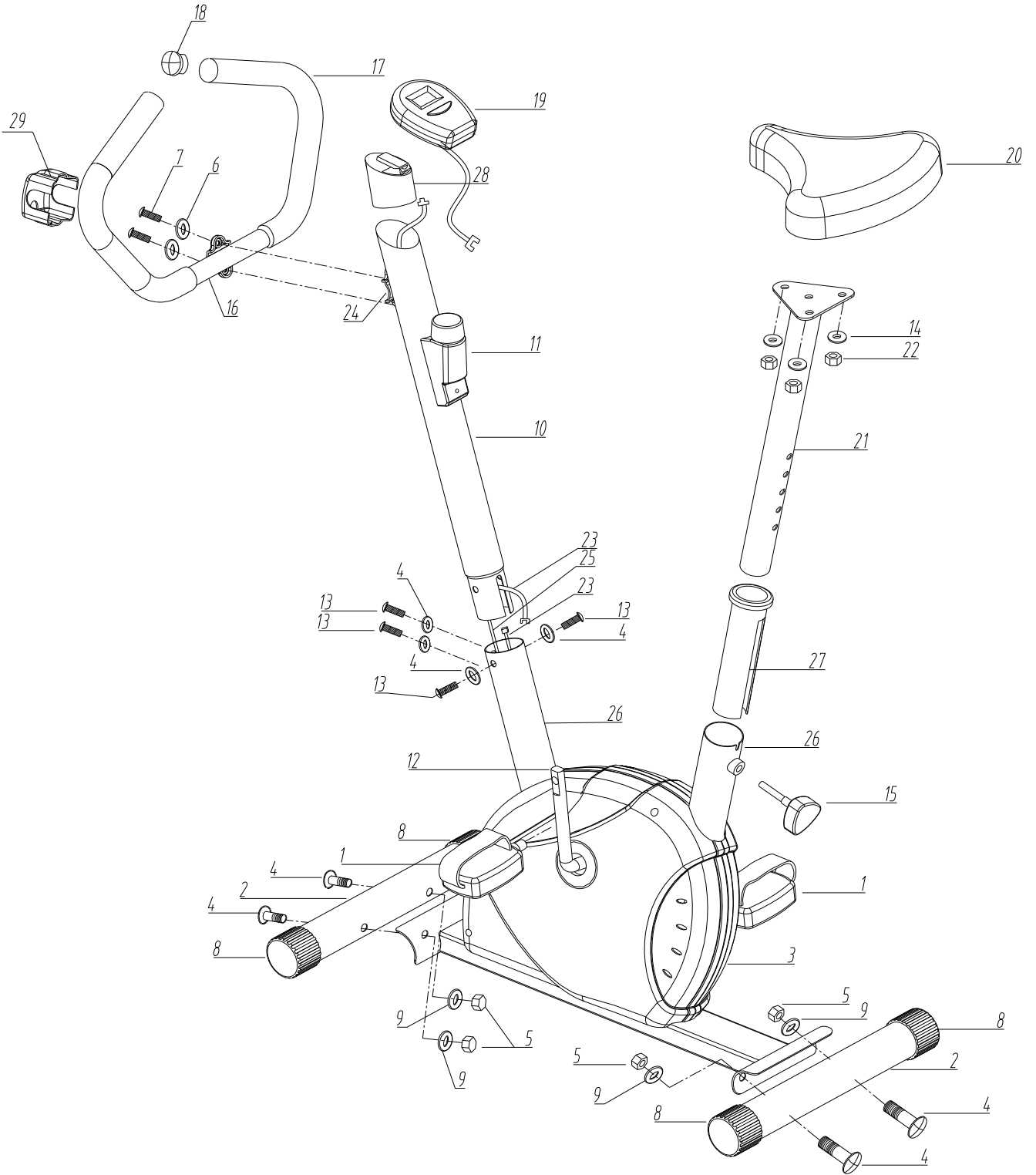
Bu ürünün özellikleri az da olsa resimlerde görülenlerden farklılık gösterebilir.

## **GÜVENLİK TALİMATLARI**

### **MAKİNENİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.**

1. Makineyi kitapçıkta bulunan tarifle birebir aynı olacak şekilde monte ediniz.
2. Makineyi kullanmadan önce vida somunlarının ve civataların güvenli şekilde sıkılaştırılmış olduğundan emin olunuz.
3. Ekipmanı düz ve kuru bir yüzeyde kurunuz, nemden ve sudan uzak tutunuz.
4. Makinenin altına etrafı kir ve benzeri şeylerden korumak için ( kauçuk mat, ahşap tahta vb.) altlık malzemeler kullanınız.
5. Antremana başlamadan önce makinenin dört bir tarafını 2 metre mesafeyle eşyalardan uzak tutunuz.
6. Makineyi temizlemek için sert ürünler KULLANMAYINIZ. Makineyi kurarken veya herhangi bir parçasını onarırken size sağlanan veya sizde bulunan uygun aletleri kullanınız. Antremanı bitirdikten sonra makineye düşen ter damlalarını derhal siliniz.
7. Sağlığınız yanlış ve aşırı çalışma nedeniyle etkilenebilir. Çalışma programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz.
8. Sadece makine doğru şekilde çalıştığı zaman antremanınızı yapınız. Gerekli onarımlarda sadece orjinal yedek parçaları kullanınız.
9. Makine aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılabilir.
10. Antreman yapmaya elverişli elbise ve ayakkabılar kullanınız. Antreman ayakkabıları kullanıcıya uygun olmalıdır.
11. Eğer bir baş dönmesi, hastalık hissi ve anormal bir belirti varsa lütfen çalışmayı derhal bırakıp bir doktora başvurunuz.
12. Çocuklar veya bir engeli bulunan insanlar makineyi sadece kendilerine yardım ve tavsiyede bulunacak birinin refakatinde kullanmalılar.

# AYRINTILI DİAGRAM



## PARÇA LİSTESİ

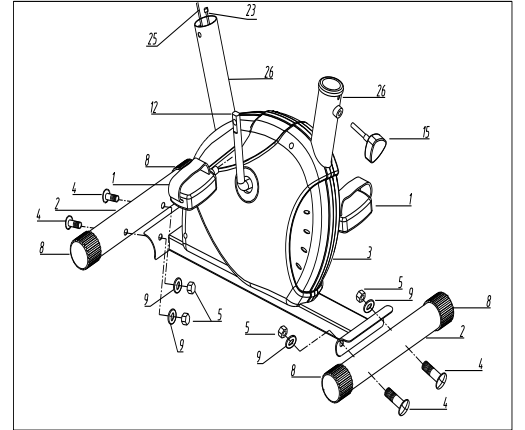
| Parça No. | Açıklama                           | Miktar |
|-----------|------------------------------------|--------|
| 1         | Pedal                              | 1      |
| 2         | Ön sabitleyici ve Arka sabitleyici | 2      |
| 3         | Ana ayak gövdesi                   | 1      |
| 4         | Cıvata (M8*65mm)                   | 4      |
| 5         | Kubbe somunu                       | 4      |
| 6         | Düz rondela                        | 9      |
| 7         | L tipi vida                        | 2      |
| 8         | U kepi (yuvarlak)                 | 4      |
| 9         | Yay rondela                        | 4      |
| 10        | Gidon gövdesi                      | 1      |
| 11        | Direnç control topuzu              | 1      |
| 12        | Krank                              | 2      |
| 13        | Cıvata (M8*15mm)                   | 4      |
| 14        | Rondela                            | 3      |
| 15        | Ayarlanabilir topuz                | 1      |
| 16        | Gidon                              | 1      |
| 17        | Köpük tutacak                      | 2      |
| 18        | U kepi $\Phi 7/8''$               | 2      |
| 19        | Bilgisayar                         | 1      |
| 20        | Koltuk                             | 1      |
| 21        | Koltuk gövde profili               | 1      |
| 22        | Somun                              | 3      |
| 23        | Bilgisayar kablosu                 | 1      |
| 24        | 24 metal klips                     | 1      |
| 25        | Direnç kablosu                     | 1      |

|    |               |   |
|----|---------------|---|
| 26 | Gidon profili | 1 |
| 27 | Plastik burç  | 1 |
| 28 | Mesafe Tutucu | 1 |
| 29 | Gidon kapağı  | 1 |

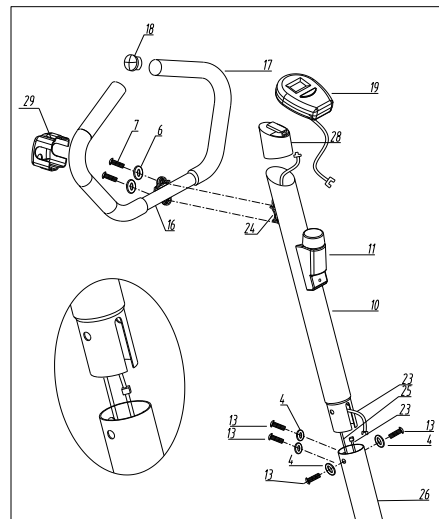
## KURULUM TALİMATLARI

- Not:
1. Kurulum talimatları kısmını dikkatlice okuyunuz.
  2. Tüm cıvata ve somunların doğru şekilde sıkıştırıldığına emin olunuz.

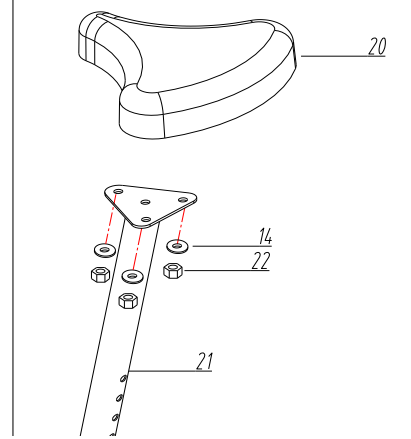
- 1、 Uç kepini (8) ön sabitleyiciye (2) ve arka sabitleyiciye (2) monte ediniz. Ekli sabitleyicileri ana gövdeye (3) cıvata(4), yay rondela(9), somun(5) ve Düz rondela (6) ile sabitleyiniz. Sağ pedalı, sağ kranka (12) anahtar yardımıyla Saat yönünde çevirerek vidalayınız. Sol pedal Sol kranka (12) anahtar yardımıyla saat yönünün tersine Çevrilerek vidalanmalıdır.



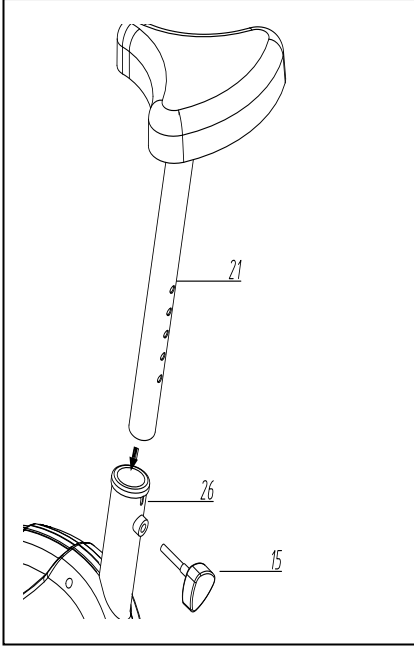
- 2、 Bilgisayar kablosunu (23) gidon gövdesinin (10) Aşağısına doğru çekiniz ve sonra gidon profilinden (26) gelen kabloyu (23) takınız. Direnç kablosunu (25) gidon profilinin (26) üstüne Çekiniz. Direnç control topuzunu (11) gidon Gövdesine (10) cıvata yardımıyla takınız.



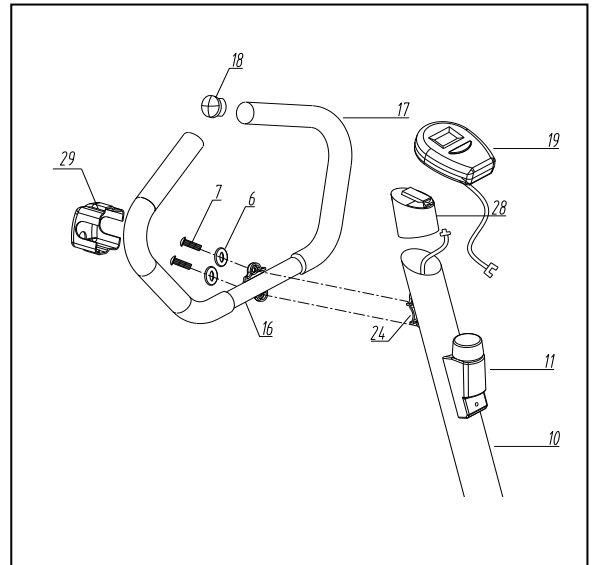
3、 Koltuk gövde profilini(21) koltuğa(20) somun (22) ve rondela (14) kullanarak takınız.



4、 Koltuk gövde profilini (21) ana gövdeye (3) takınız  
Ve topuzu (15) ayarlayarak istenen yüksekliğe getiriniz.  
Oturmadan önce topuzun (15) sıkıca vidalandığından emin olunuz.



5、 Tutma kollarını (17) gidon üzerine(16)  
oturtunuz. Sabunlu su kullanımı kurulumu kolaylaştıracaktır.  
Bilgisayarı (19) gidon üzerine oturtunuz.  
Gidonu (16)uç kepine(18) takınız.  
Gidonu (16) metal klipse (24) L şekilli vida (7) ve  
Düz rondela (6) kullanarak gidon gövdesine sabitleyiniz.



**Not:** Kurulum tamamlandığında,tüm bağlantıları kontrol ediniz.

## EKRAN FONKSİYONLARI

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ZAMAN -----    | 00:00~59.59 DAKİKA         |
| HIZ -----      | 0.00~99.9 KM/SAAT(KM/SAAT) |
| MESAFE -----   | 0.000~99.99 KM (KM)        |
| KALORİ-- ----- | 0.00~9999KKAL              |

### FONKSİYONLARI:



1. ZAMAN: TIME göstergesini görene kadar MODE tuşuna basınız.  
Toplam çalışma süresi, egzersize başladığınızda ekranda gösterilecektir.
- 2.HIZ: SPEED göstergesini görene kadar MODE tuşuna basınız.  
Egzersiz boyunca geçerli hızınızı gösterir.
3. MESAFE: DISTANCE göstergesini görene kadar MODE tuşuna basınız.  
Egzersize başladığınızda katettiğiniz mesafeyi gösterir.
4. KALORİ: CALORIE göstergesini görene kadar MODE tuşuna basınız.  
Egzersize başladığınızda yaktığınız kalori değerini gösterecektir.
5. SCAN: Her 4 saniyede bir göstergeler arası geçiş yapacaktır. Aşağıdaki şekilde otomatik olarak geçiş sağlanacaktır:  
SCAN-SPEED-TIME-CALORIE-DISTANCE-SCAN

### NOT:

1. 4-5 dakika içinde bir sinyal gelmez ise ,LCD ekran otomatik olarak kapanacaktır.
2. Sinyal girişi var ise , monitor otomatik olarak çalışacaktır.
3. Monitörde yanlış bir gösterge var ise,lütfen daha iyi bir sonuç almak için pilini değiştiriniz.
4. Ekran 2 adet AA pil ile çalışır(koli içeriğinde mevcuttur).

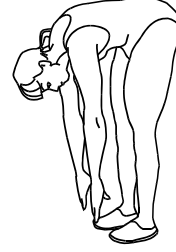
## EGZERSİZ TALİMATLARI

### Isınma ve Dinlenme:

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve dinlenme aşamalarından oluşur. Isınma çalışmanızın önemli bir parçasıdır ve her seansta yapılmalıdır. Vücudunuzu ısıtarak ve kaslarınıza daha fazla oksijen göndererek daha yorucu egzersizlere hazırlar. Çalışmanızın sonunda ciddi kas sorunlarını azaltmak için bu egzersizleri tekrar ediniz.

### Parmak ucu dokunma:

Yavaşça belinizden eğiliniz, parmak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınız ve omuzlarınızı rahatlatınız. Eğilebildiğiniz kadar eğiliniz ve 15 e kadar sayınız.



### Omuz kaldırma:

Sağ omzunuzu kulağınıza doğru bir saniye kaldırınız, sonra sağ omzunuzu indirirken sol omzunuzu kaldırınız.



### Baş çevirme:

Başınızı sağa çeviriniz, boynunuzun sol tarafındaki gerilmeyi hissediniz. Sonra başınızı çenenizi yukarı doğru gerip ağzınızı açarak geri alınız. Başınızı sola çeviriniz ve son olarak başınızı göğsünüze düşürünüz.





### **Hamstring Kasını Germe:**

Sağ bacağınızı uzatarak oturunuz. Sol ayağınızın tabanını sağ iç kalçanıza dayayınız. Parmaklarınızı size doğru mümkün olduğu kadar geriniz. 15 e kadar sayınız. Dinleniniz ve sonra sol bacağınızı uzatarak tekrar ediniz.



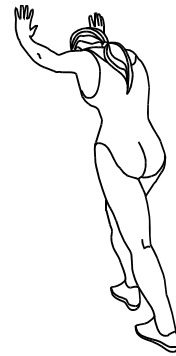
### **Yana gerilme:**

Kollarınızı yana açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzla değebileceğiniz kadar tavana uzanınız. Sağ tarafınızdaki gerilmeyi hissediniz sonra sol kolunuzla tekrar ediniz.



### **Baldır kasını germe:**

Sol ayağınız sağ ayağınızın önünde ve kollarınız öne doğru iken bir duvara yaslanınız. Sağ bacağınızı dik tutarken sağ ayağınız yerde olsun. Sonra sol bacağınızı bükünüz ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğiliniz. 15 e kadar sayınız sonra diğer tarafta tekrar ediniz.



**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI DİLERİZ.**

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0850 495 52 12 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheleniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi [info@spordunyasi.com.tr](mailto:info@spordunyasi.com.tr)/ [teknikservis@spordunyasi.com.tr](mailto:teknikservis@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.