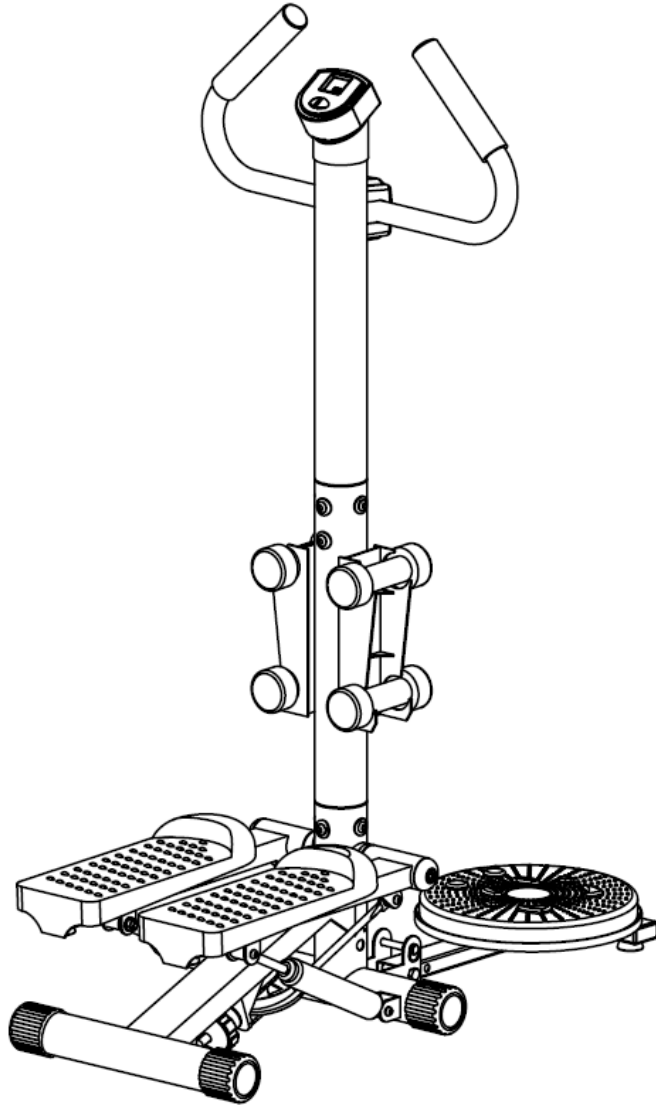




**AL-303**

## **KONDİSYON VE STEP ALETİ**

**KULLANMA KILAVUZU**



## **ÖNEMLİ !**

---

**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.**

## **ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ**

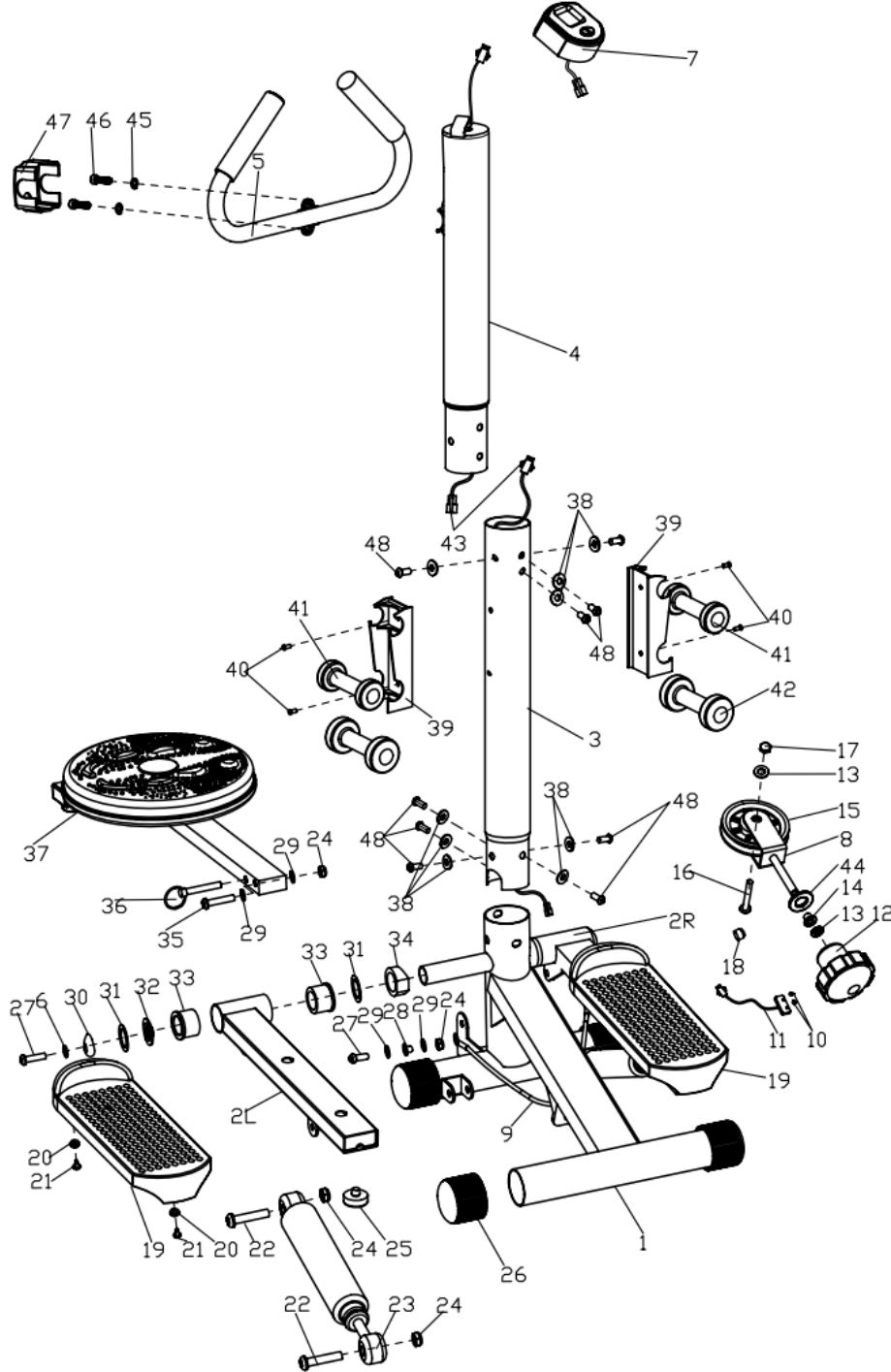
**MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.**

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 onarıırken 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. Size yapacağınız maksimum çalışma programını tanımlar (nabız, vat, antreman süresi vb.) ve ondan çalışmanız boyunca değerli bilgiler alabilirsiniz. Bu makinenin tedavi amaçlı bir fonksiyonu yoktur.
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 kullanmalıdır.
13. Hız arttıkça makinenin enerjisi de artar, ve tersine hız düştükçe enerjisi de azalır. Makinede direnci ayarlayan bir düğme bulunmaktadır. Direnci, ayarlama düğmesini “-“ konumuna getirerek düşürünüz. Direnci, ayarlama düğmesini “+” konumuna getirerek

artırınız.

14. Maksimum kullanıcı ağırlığı: 120KG.

## AYRINTILI DİYAGRAM



### NOT:

*Kurulum parçalarının çoğu ayrı ayrı paketlenmiş durumdadır, fakat bazı hırdavat parçaları bir tutulan kurulum parçalarında önceden monte edilmiş durumdadır. Bu durumda, parçaları basitçe ayırıp gerekli şekilde monte ediniz.*

Lütfen kurulum adımlarına başvurunuz ve bütün önceden monte edilmiş hırdavat parçalarını not ediniz.

## PARÇA LİSTESİ

Parça No.	Aksesuar	Miktar	Parça No.	Aksesuar	Miktar
1	Ana İskelet	1	26	Uç Başlık	4
2	Sol/Sağ Ayak Desteği	1çift	27	Allen Cıvata	4
3	Alt Dikey Boru	1	28	Kablo Manşonu	2
4	Üst Dikey Boru	1	29	Yassı Conta	6
5	Gidon	1	30	Uç Başlık	2
6	Elektronik Beyin Desteği	1	31	Büyük Yassı Conta	4
7	Elektronik Beyin	1	32	Başlık Conta	2
8	Kasnak İskelet	1	33	Plastik Burç	4
9	Çelik Kablo	1	34	Plastik Yaylı Conta	2
10	Çapraz Vida	2	35	Allen Conta	1
11	Algılayıcı	1	36	Mandal	1
12	Buton	1	37	Dönme Platformu	1
13	Yassı Conta	2	38	Yaylı Conta	9
14	Kılavuz Burç	1	39	Dambıl Askısı	2
15	Kasnak	1	40	Geniş Vida	4
16	Onaltılık-Baş cıvata	1	41	Dambıl(2bls)	2
17	Naylon Somun	1	42	Dambıl(3bls)	2
18	Yuvarlak Miknatis	1	43	Uzatma kablosu	2
19	Pedal	2	44	Conta	1
20	Yassı Conta	4	45	Yaylı Pul	2
21	Çapraz Vida	4	46	Onaltılık Silindir Cıvata	2
22	Allen Cıvata	4	47	Kavrama	1

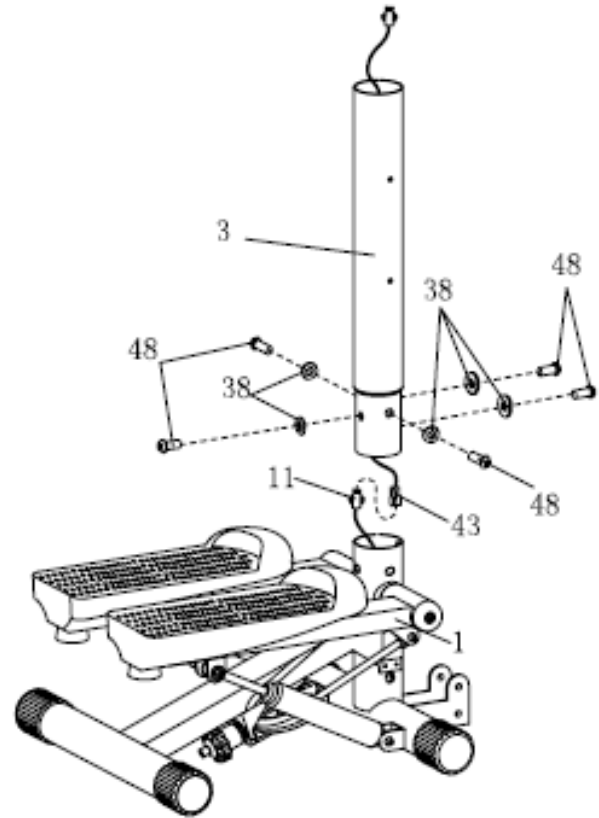
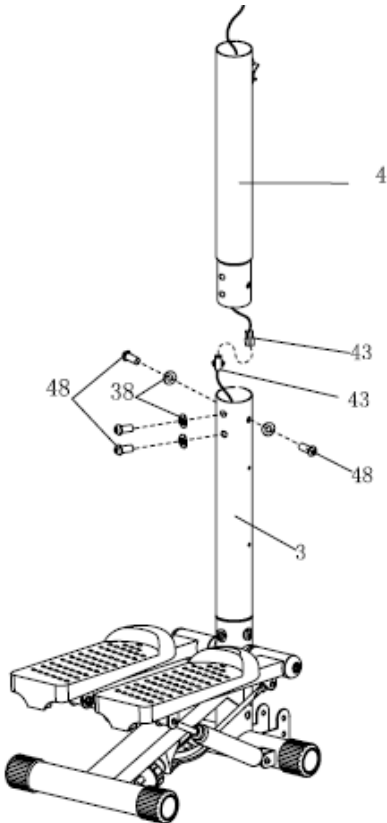
				Kapağı	
23	Silindir	2	48	Allen Cıvata	9
24	Nylon Somun M8	7	49	Yassı Pul	2
25	Tampon	2			

## KURULUM TALİMATLARI

*Bu ürünün kurulumundan önce, bütün parçaları paketten çıkarın ve listede belirtilen parçalardan herhangi bir eksik olmadığından emin olun. Emin olduktan sonra ilk kurulum adımıyla başlayın.*

### Adım 1:

Alt dikey boru (3) içerisinde bulunan uzatma kablosunu (43) algılayıcıya (11) bağlayın ve daha sonra alt dikey boruyu allen cıvata (38) ve yaylı conta ile ana iskelete sabitleyiniz.

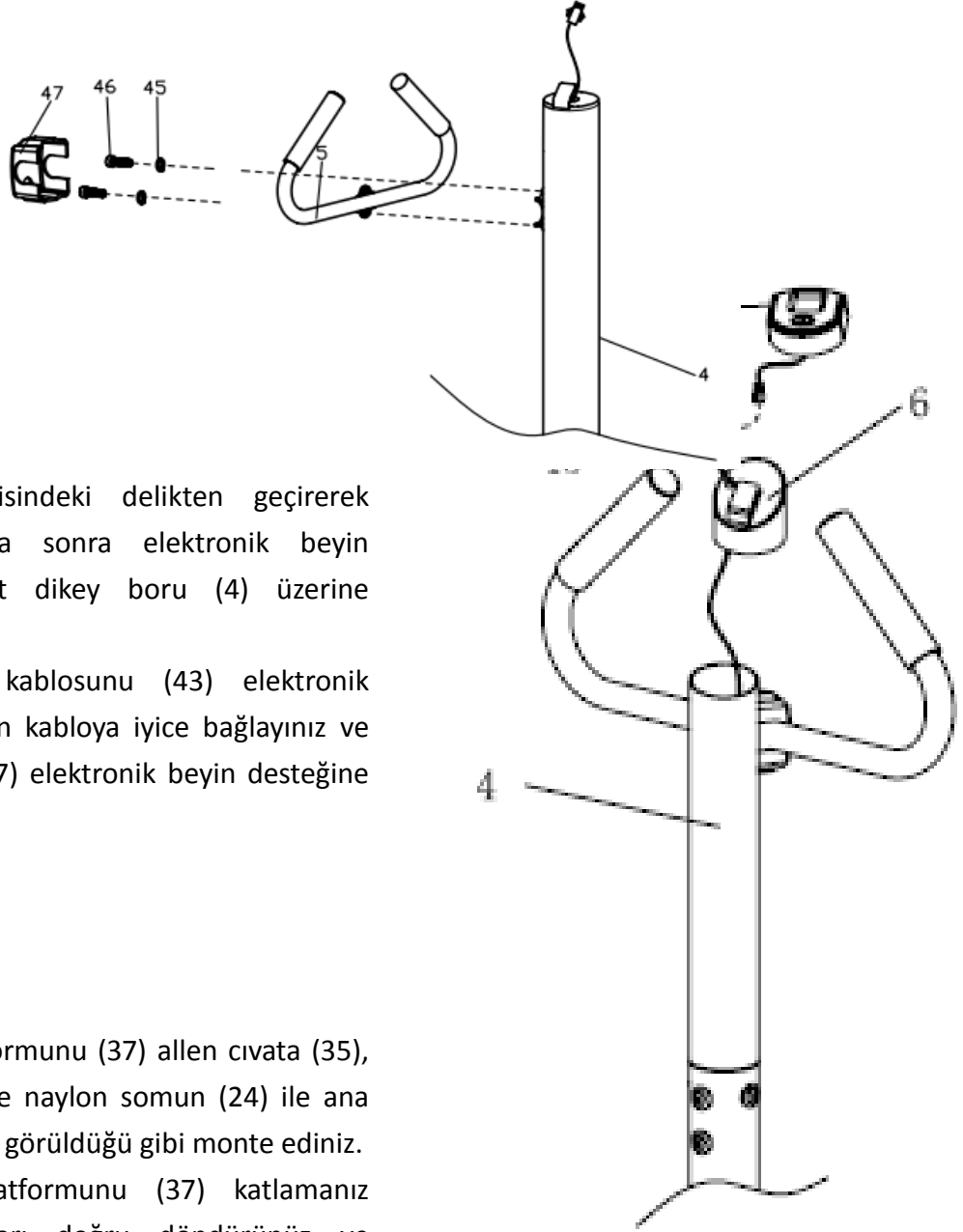


### Adım 2:

Uzatma kablosunu (43) diğer kabloya (43) bağlayın, daha sonra üst dikey boruyu (4) alt dikey boruya (3) yerleştiriniz, ve allen cıvata (48) ve yaylı cıvata (38) ile sabitleyiniz.

### Adım 3:

Gidonu (5) üst dikey boru (4) üzerine onaltılık silindir cıvata (46) ve yaylı pul (45) ile monte ediniz ve kavrama kapağı (47) ile kapatınız.



#### Adım 4:

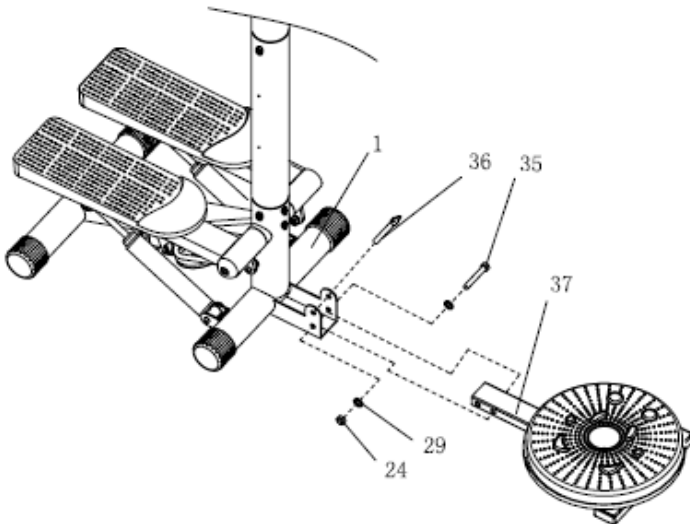
1. Uzatma kablosunu (43) elektronik beyin desteği (6) içerisindeki delikten geçirerek çekiniz, ve daha sonra elektronik beyin desteğini (6) üst dikey boru (4) üzerine yerleştiriniz.

2. Uzatma kablosunu (43) elektronik beyinden (7) gelen kabloya iyice bağlayınız ve elektronik beyni (7) elektronik beyin desteğine (6) yerleştiriniz.

#### Adım 5:

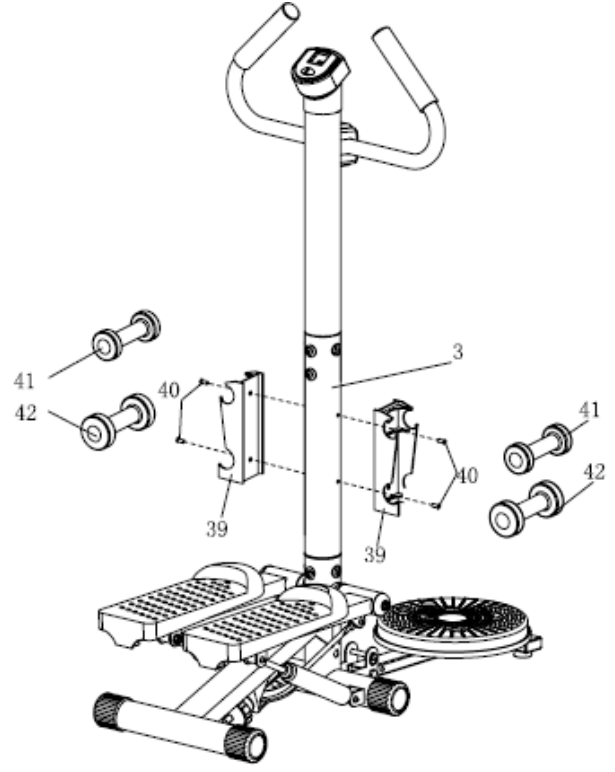
Dönme platformunu (37) allen civata (35), yassı conta (29) ve naylon somun (24) ile ana iskelete (1) şekilde görüldüğü gibi monte ediniz.

Not: Dönme platformunu (37) katlamanız gerektiğinde yukarı doğru döndürünüz ve mandal (36) ile ana iskelete (1) iliştiniz.



### Adım 6:

Dambıl askısını (39) geniş vida (40) ile alt dikey boruya (3) monte ediniz ve dambılları (41) ve (42) dambıl askısına (39) şekilde görüldüğü gibi koyunuz.



## EKRAN ÇALIŞMASI

### GÖSTERGE YÖNTEMİ:

ZAMAN-----00:00 - 99:59 DK:SN

SAYMA-----0 - 9999 ADET

KALORİ-----0 - 9999 KAL

ADIM/DK-----0 - 9999 ADET/DK

### DÜĞME FONKSİYONLARI:

MODE/SELECT: İstedığınız fonksiyonu seçmek için. Bütün fonksiyon değerlerinin resetlenmesi için düğmeye 4 saniye basılı tutunuz (tam reset).

### ÇALIŞMA PROSEDÜRLERİ:

AUTO ON/OFF : 4 dakika içinde sinyal gelmezse monitor otomatik olarak kapanacaktır.

Monitor egzersiz başladığında ve düğmeye basıldığında otomatik olarak açılacaktır..

### FUNCTION:

<1>.TIME(zaman) Egzersiz yaparken çalışma süresi oto-hafıza

<2>.COUNT(adet) Egzersiz boyunca atılan adım sayısı.

<3>.CALORIES(kalori) oto-hafıza, egzersiz boyunca yakılan kalori miktarı.

<4>.STRIDES/MIN(adım) (varsa). Dakikada atılan adım sayısı.

<5>.SCAN Fonksiyonlar arası otomatik tarama ①ZAMAN②KALORİ③ADIM/DK④

**PiL** Eğer monitörde uygunsuz bir gösterge görme ihtimali varsa, lütfen daha iyi sonuç almak için pilleri yerleştiriniz. Bu monitör için "AA" pilleri kullanınız Pilleri aynı anda yerleştiriniz

### Bakım ve Onarım

1. Tüm civata ve somunların uygun biçimde yerleştirildiğini ve hareket eden parçaların diğer parçalara zarar vermeden serbestçe hareket ettiklerinden emin olunuz.
2. Ekipmanı sadece sabun ve hafif nemli bir bezle temizleyiniz. Lütfen temizlik yaparken herhangi bir çözeltili içeren ürün kullanmayınız.

### Isınma Egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve gevşeme işlemlerini içerir. Tüm programı haftada en az iki ve tercihen üç defa bir gün ara vererek takip ediniz. Aylar sonra çalışmalarınızı haftada dört veya beş defaya çıkarabilirsiniz.

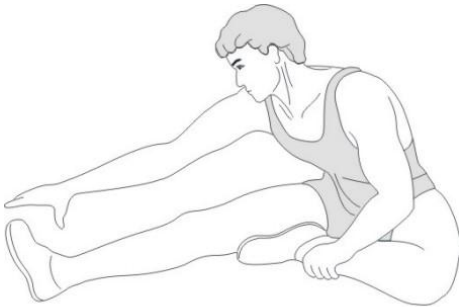
Isınma, çalışmanızın önemli bir bölümünü teşkil eder ve her çalışma öncesi bunu gerçekleştirmelisiniz. Kaslarınızı gerip ısıtarak, kan dolaşımınızı ve kalp atışınızı artırır, kaslarınıza daha fazla oksijen gelmesini sağlayarak vücudunuzun daha dirençli bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Çalışmanızın sonunda hassas kas problemlerinizi en aza düşürmek için bu egzersizleri tekrarlayınız. Aşağıdaki ısınma ve gevşeme egzersizlerini öneriyoruz:

#### İç Uyluk Germe

Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiriniz. 15 defa tekrarlayınız.



#### Dizardı Kirişi Germe



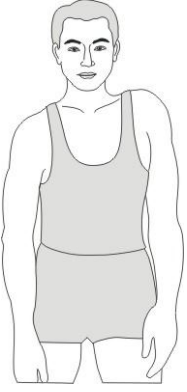
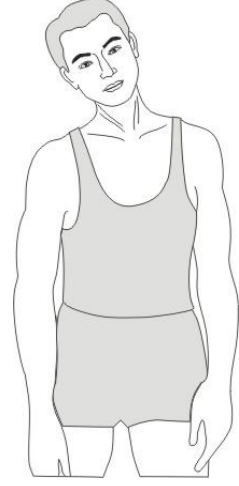
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınız uzatarak tekrarlayınız.



## Baş Çevirme

Kafanızı bir defa sağa doğru eğiniz, boğazınızın sol tarafının yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Daha sonra, arkaya doğru bir defa, çenenizi tavana doğru gerdirin ve ağzınızın açılmasına izin veriniz. Kafanızı sola doğru bir defa eğiniz, ve son olarak başınızı göğsünüze doğru bir defa eğiniz.

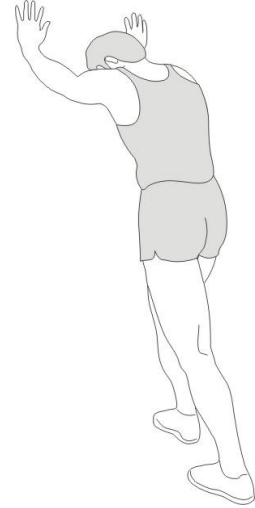


## Omuz Kaldırma

Sağ omzunuzu bir defalığına kulağınıza doğru kaldırınız. Sağ omzunuzu aşağı doğru kaydırırken daha sonra da sol omzunuzu yukarı doğru kaldırınız.

## Aşil Tendonu Germe

Kollarınız ilerde ve sağ ayağınız sol ayağınızın önünde duvara karşı yaslanın. Sağ bacağınızı düz tutunuz ve sol ayağınız zeminde; daha sonra kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek sol bacağınızı ileri doğru eğiniz. Diğer tarafa da 15 tekrar yapınız.



## Ayak Ucuna Dokunma

Belinizden ileri doğru eğiliniz, ayak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınızın ve omuzlarınızın dinlenmesine izin veriniz. Mümkün olduğu kadar eğiliniz ve 15 defa tekrarlayınız.

## Yan Kısımları Germe

Kollarınızı yan tarafa açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzu tavana doğru elinizden geldiğince yükseltiniz. Sağ tarafınızın yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Bu hareketi sol kolunuz ile de tekrarlayınız.



**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 0212 875 79 01 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 şüpheniz 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) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.