hattrick-pro

HS-1000 ELİPTİK BİSİKLET

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 ağımızla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

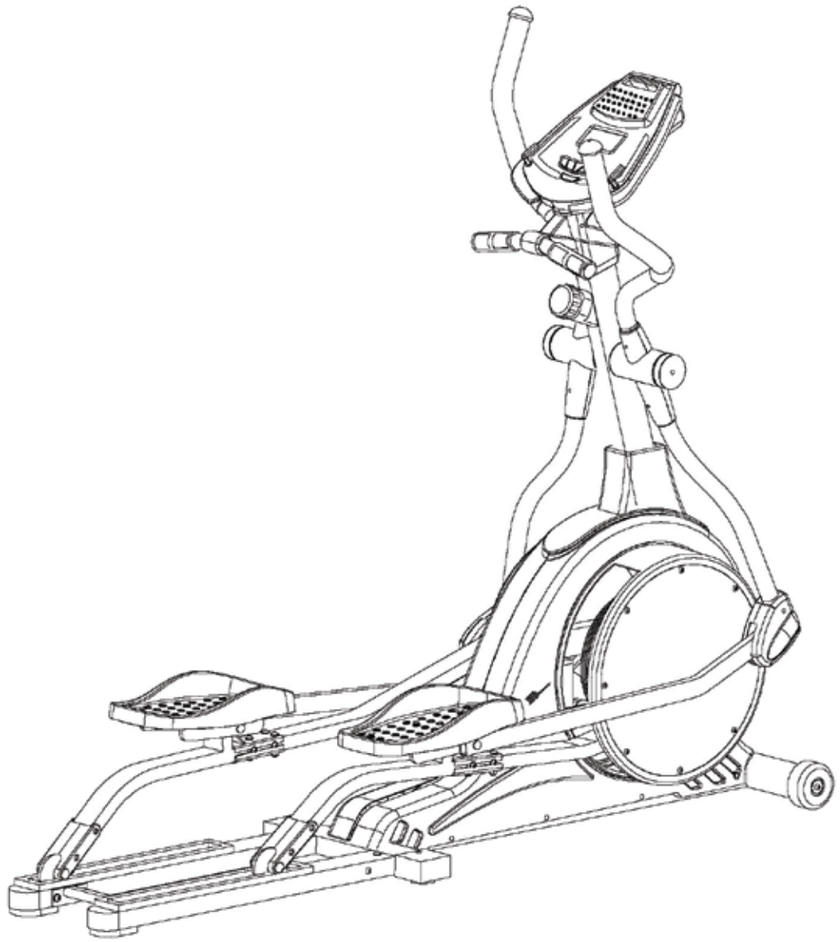
Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından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

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

İthalatçı & Üretici Firma Bilgileri (Importer & Manufacturer):
SPOR DÜNYASI Dış. Tic. A.Ş
Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No:9 34217 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: +90 212 446 94 94 Fax: +90 212 445 27 02
info@spordunyasi.com.tr
www.spordunyasi.com.tr

hattrick-pro

HS-1000 ELİPTİK BİSİKLET



Cardio Serisi

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

Başlamadan Önce

Bu egzersiz bisikletini satın aldığınız için size teşekkür ederiz! Seçmiş olduğunuz bu kaliteli ürün sizin kardiyovasküler egzersiz ihtiyacınıza cevap vermek amacıyla geliştirilmiştir.
Montaj öncesinde, kutudan parçalarını çıkartınız ve listede gösterilmiş bütün parçaların tamam olduğunu kontrol ediniz. Montaj aşamaları aşağıda çizimleriyle gösterilmiştir.

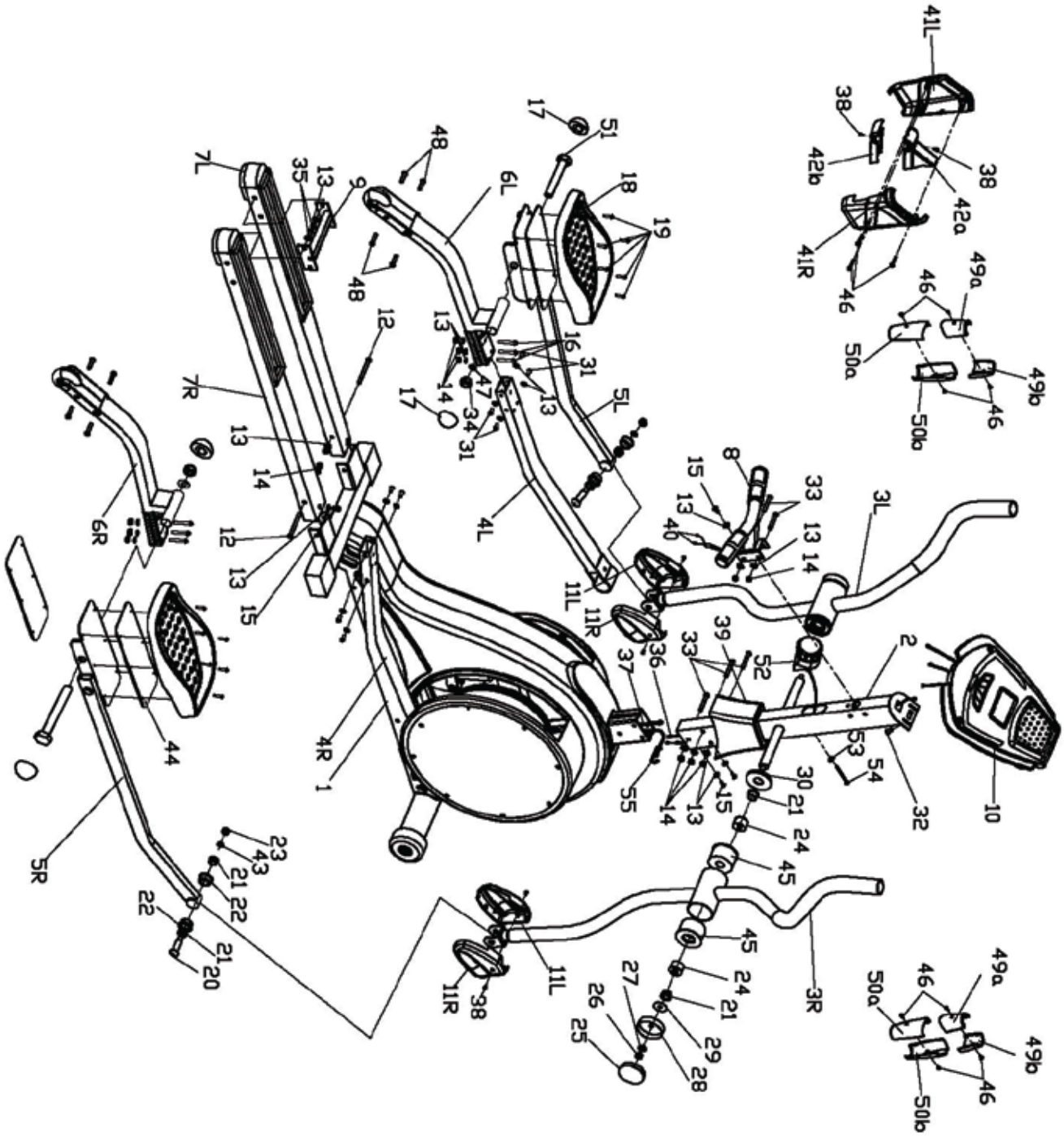
Önemli Güvenlik Bilgisi UYARISI

1) Bu egzersiz bisikletini kullanmaya veya bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuz görününüz. Bu husus, 35 yaşın üzerinde olanlar ve /veya halen bir rahatsızlığı bulunan kişiler için özellikle önemlidir.Bu ürünün kullanılmasından ileri gelecek kişisel yaralanmalar veya etrafa olabilecek hasarlardan dolayı şirketimiz herhangi bir sorumluluk kabul etmez.
2) Elektrik çarpması, yanıklar, yangın veya kullananlara olabilecek diğer olası yaralanmalar riskini en aza indirmek için, çalışmaya başlamadan önce bu el kitabının tamamını okumak ve aşağıda belirtilen önerilere uymak önemlidir.

Güvenlik Önlemleri ve Önerileri

Bu egzersiz bisikletini kullanacak olan herkesin bu El Kitabını okumuş olmalarını ve uyarılar ve güvenlik önerilerini biliyor olmalarını sağlamak, bisiklet sahibinin sorumluluğundadır.
*Bu bisiklet yalnız düz bir zeminde kullanılmalıdır ve iç mekanlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Garaj, balkon, teras veya suya yakın yerlere konmamalıdır. Zemini veya halıyı korumak ve daha kolay temizlik yapmak amacıyla bisikletin altına bir örtü konmasını öneririz.
*Rahat, kaliteli yürüme veya koşu ayakkabıları ve uygun giysiler giyiniz. Çıplak ayakla, sandaletlerle veya çorapla çalışma yapmayınız.
*Bisikletinizi kullanmaya başlamadan önce her tarafının doğru çalışmakta olduğundan emin olunuz.
*Çocuklar, egzersiz bisikletinin yakınında veya üzerinde kendi başlarına bırakılmamalıdır.
*Egzersiz bisikletinizi, oksijen gazı bulunan ya da aerosol ürünlerin kullanıldığı yerlerde asla çalıştırmayınız.
*Bisikletin açık yerlerine ve boşluklarına asla herhangi bir cisim ya da vücudunuzun bir kısmını sokmayınız.
Bakanlıkça kullanım zamanı 10 yıldır.

DETAYLI DİAGRAM

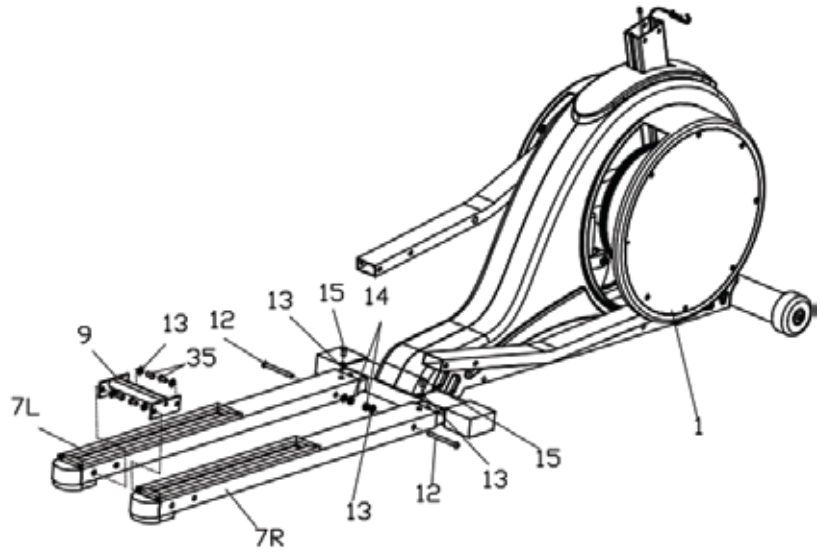


PARÇA LİSTESİ

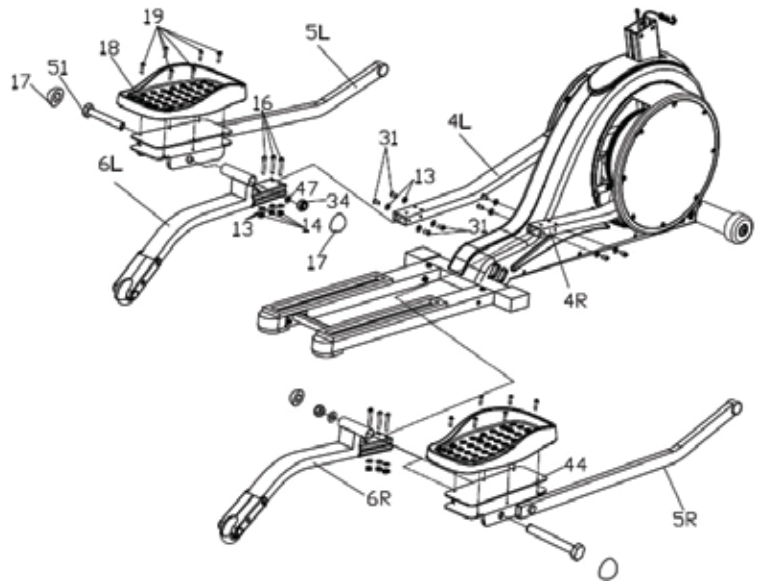
No.	Tanımı	Adet	No.	Tanımı	Adet
1	ana şasi	1	29	yassı pul φ10.2Xφ38X 1.5	2
2	Gidon dikmesi	1	30	gidon pulu φ75Xφ25.5X 8	2
3L/R	gidon (Sol/Sağ)	1 çift	31	Alyen cıvata M8X15	8
4L/R	gidon bağlantı borusu (Sol/Sağ)	1 çift	32	yıldız vida M5X10	4
5L/R	Pedal yeri bağlantı borusu (Sol/Sağ)	1 çift	33	Alyen cıvata M8X58	5
6L/R	Pedal yeri borusu (Sol/Sağ)	1 çift	34	naylon somun M12	2
7L/R	ayak (Sol/Sağ)	1 çift	35	Alyen cıvata M8X20	4
8	kol dayanağı	1	36	uzatma kablosu	1
9	ayak yeri şasisi	1	37	sensor kablosu	1
10	konsol	1	38	yıldız vida ST4.2X18	6
11L/R	kapak (Sol/Sağ)	2 çift	39	gidon yeri kapağı	1
12	Alyen cıvata M8X90	2	40	nabız sensor kabloları	2
13	yassı pul D8Xφ19X1.5	30	41L/R	konsol dikme kapağı (Sol/Sağ)	1 çift
14	naylon somun M8	13	42 a/b	gidon kapağı (a/b)	1 çift
15	Alyen cıvata M8X15	5	43	yassı pul φ13Xφ24X 2	2
16	Alyen cıvata M8X50	6	44	Pedal contası	2
17	somun tapası S18	4	45	iç burç	4
18	pedal	2	46	yıldız vida ST3X10	11
19	yıldız vida M6X20	12	47	yassı pul φ13Xφ24X 2	2
20	Alyen somun φ15.8XL45XB0.5X20	2	48	yıldız vida ST4X12	8
21	Alaşım burç φ26Xφ22Xφ16X11	4	49a/b	gidon üst kapağı	2 çift
22	plastik burç φ32.8Xφ22φ38X16	4	50a/b	gidon alt kapağı	2 çift
23	naylon somun B0.5X20	2	51	altıgen cıvata M12X150	2
24	Alaşım burç φ38Xφ33Xφ25.4X20	4	52	gerginlik kontrolü	1
25	gidon contası φ76Xφ72.5X 12.5	2	53	yassı pul D5	1
26	naylon somun M10	2	54	yıldız vida M5X75	1
27	küçük yassı pul φ10.2Xφ22X 1.5	2	55	gerginlik teli	1
28	gidon halkası φ76Xφ9.8X 18	2			

MONTAJ BİLGİLERİ

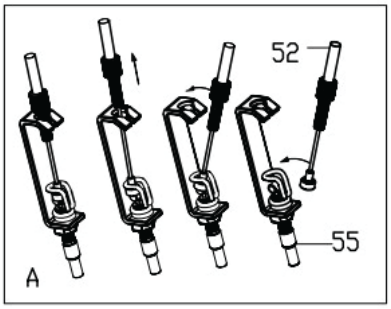
Adım 1:
Sol ve sağ (7L/R) ayakları ana şasiye (1) Alyen cıvata (12) (15), yassı pul (13), naylon somun (14) ile takınız ve sonra ayak yeri şasisini (9) sol ve sağ ayaklara (7L/R) Alyen cıvata (35) ve yassı pul (13) ile takınız

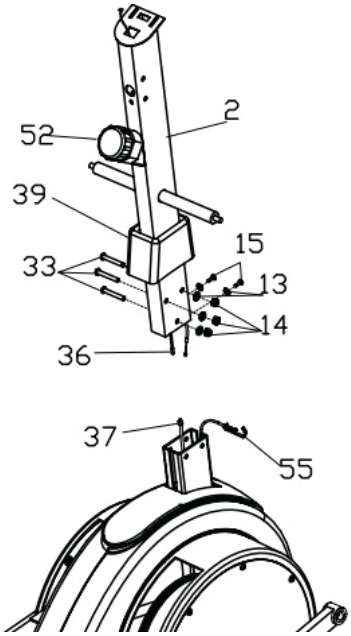


Adım 2:
Sol ve sağ pedal yeri borusunu (6L/R) sol ve sağ gidon bağlantı borusuna (4L/R) Alyen cıvata (16) (31), yassı pul (13) ve naylon somun (14) ile takınız.
Sol ve sağ pedal yeri borusunu (5L/R) sol ve sağ pedal yeri borusuna (6L/R) altıgen cıvatayı (51), yassı pulu (47) ve naylon somunu (34) kullanarak ekleyiniz ve sonra da somun tapasını (17) takınız.
Pedalı (18) ve pedal contasını (44) sol ve sağ pedal yeri borusuna (5L/R) yıldız vida (19) ile sabitleyiniz.

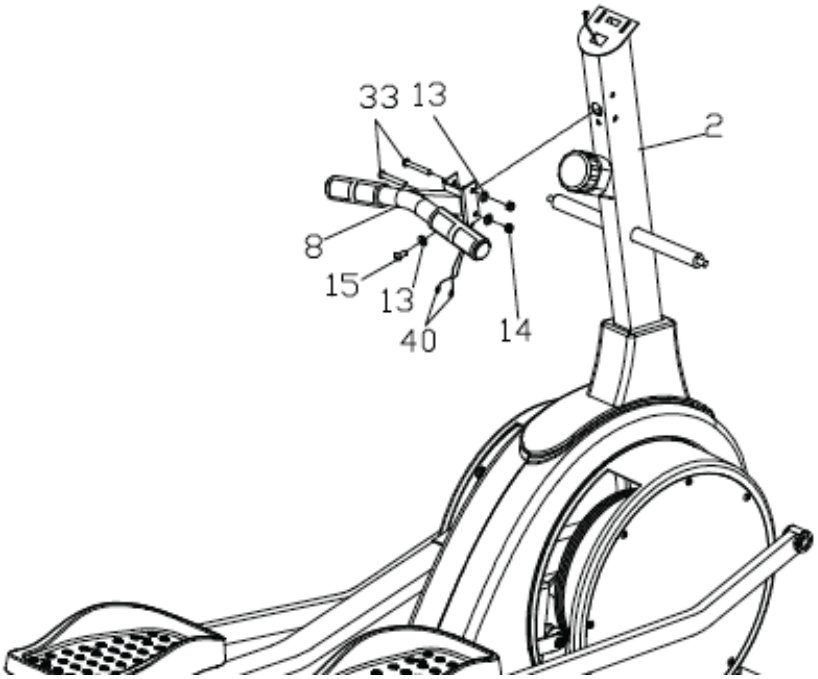


Adım 3:
Gidon dikmesini (2) gidon dikmesi kapağının (39) içine yerleştiriniz ve sonra uzatma kablosunu (36) sensör kablosuna (37) bağlayınız, son olarak resim A'da gösterildiği gibi gergi telini (55) gerginlik kontrolünden (52) gelen kablo ile irtibatlandırınız.
Gidon dikmesini (2) ana şasiye (1) Alyen cıvata (33) (15), yassı pul (15) ve naylon somun (14 ile tutturunuz. Sonra, gidon dikmesi kapağını (39) kapatınız.

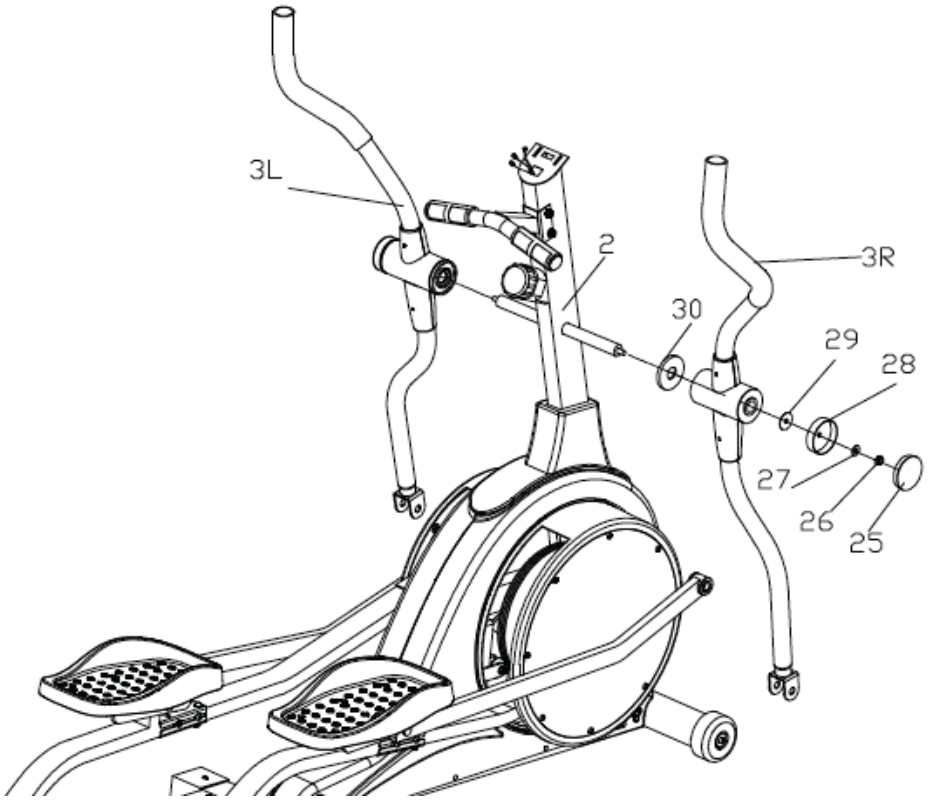




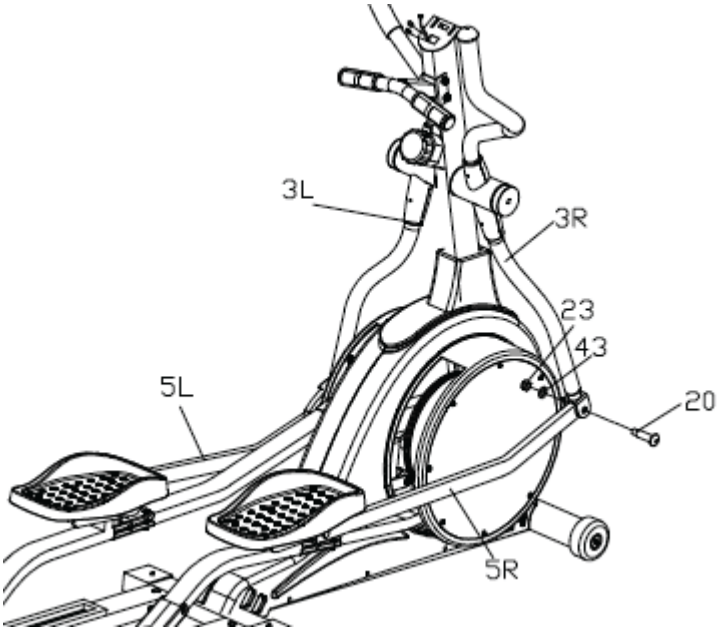
Adım 4:
Nabız sensör kablolarını (40) gidon dikmesinin (2) deliği içinden çekiniz.
Kol dayanağını (8) gidon dikmesine (2) Alyen cıvatalar (33) (15), yassı pul (15) ve naylon somunlar (14) ile takınız.



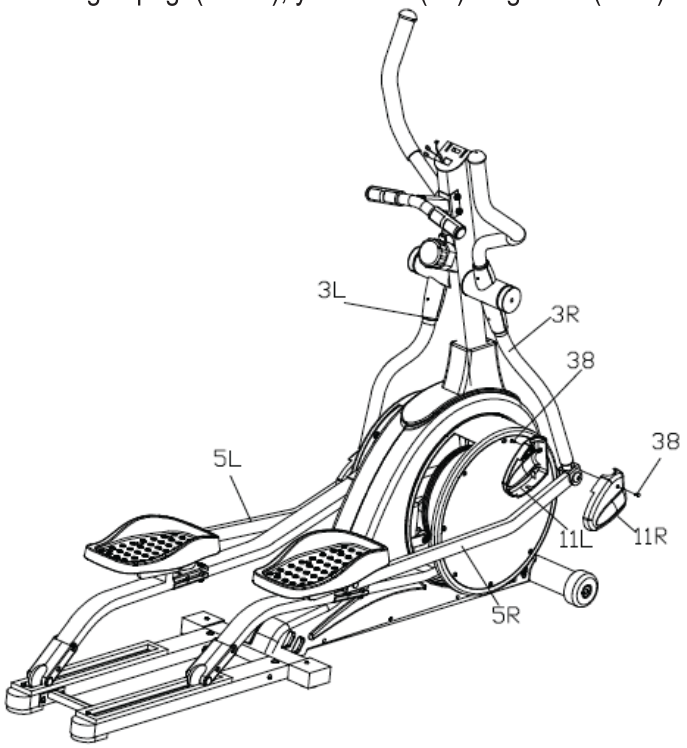
Adım 5:
Gidonu (3L/R) gidon dikmesine (2) gidon pulu (30), yassı pul (29), gidon halkası (28), küçük yassı pul (27) ve naylon somun (26) ile takınız ve gidon contasını (25) kapatınız.



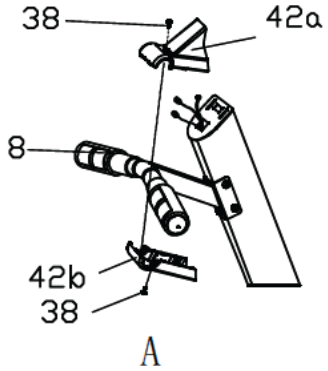
Adım 6:
Sol ve sağ pedal yeri bağlantı borusunu (5L/R) sol ve sağ gidona (3L/R) Alyen cıvatayı (20), yassı pulu (43) ve naylon somunu (23) kullanarak tutturunuz.

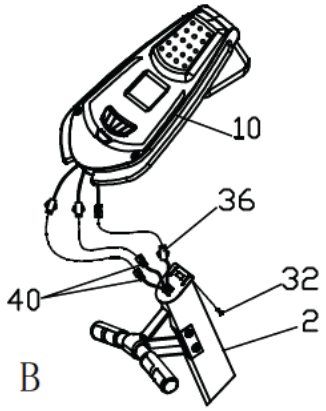


Adım 7:
Sol ve sağ kapağı (11L/R), yıldız vida (38) ile gidona (3L/R) sıkıca tutturunuz.

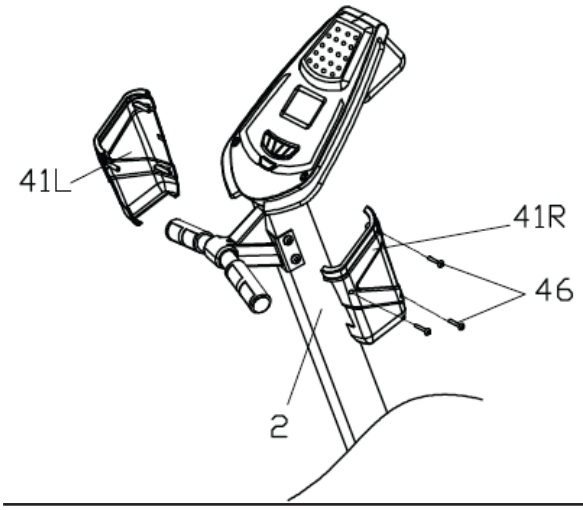


Adım 8:
Gidon kapağını (42a/b) kol dayanağına (8) yıldız vida (38) ile resim A'da gösterildiği gibi takınız.
Nabız sensör kablolarını (40) ve uzatma kablosunu (36) konsolun (10) kablolarına bağlayınız ve sonra konsolu (10) gidon dikmesi (2) dirseğine, resim B'de gösterildiği gibi yıldız vida (32) ile tutturunuz.





Adım 9:
Konsol direği kapağını (41L/R) gidon dikmesine (2) yıldız vida (46) ile tutturunuz.



Eliptik bisikletinizi kullanmak size birçok yarar sağlayacaktır. Fizik kondisyonunuzu iyileştirecek, adalelerinize canlılık getirecek ve kalori kontrollü bir diyet ile birlikte size kilo verdirecektir.

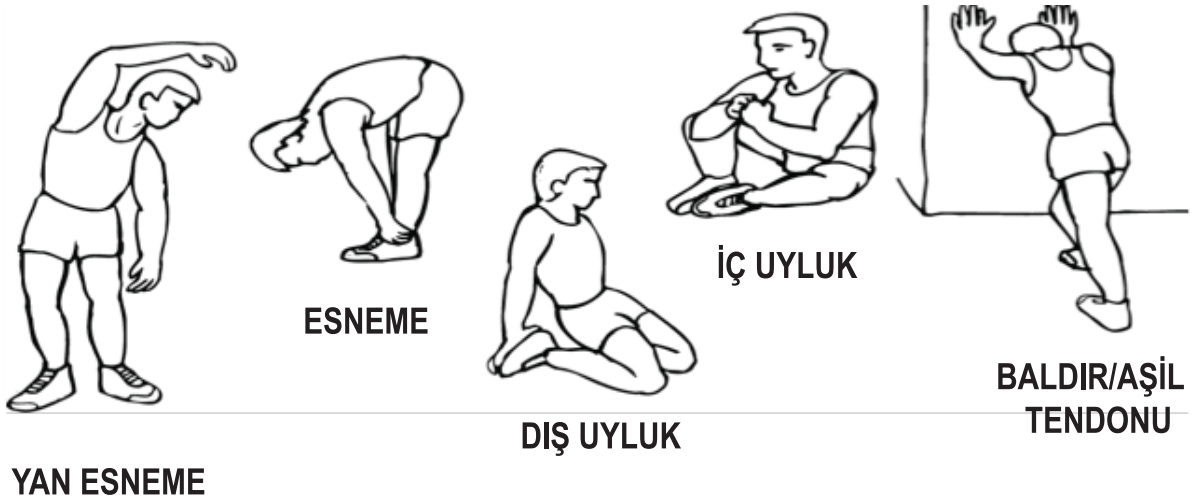
ISINMA EVRESİ

Isınmanın amacı vücudunuzu egzersize hazırlamak ve incinmeleri minimize etmektir. Ağırlık çalışması veya aerobic çalışma öncesi 2 ila 5 dakika kadar ısınma hareketleri yapınız. Kalp atışlarınızı artıran ve çalışan adalelerinizi ısıtan hareketler yapınız. Bu hareketler çevik yürüme, jogging, atlamalar, ip atlama ve durağan koşmalar şeklinde olabilir.

GERME / ESNEME

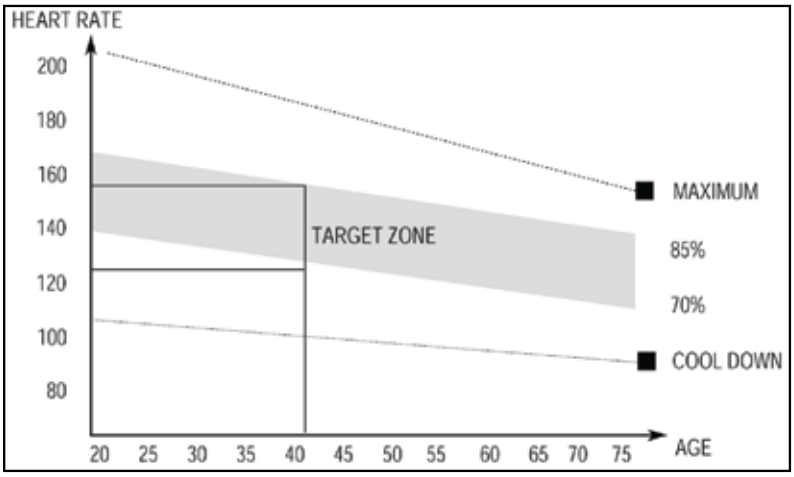
Doğru bir ısınma evresinin ardından adaleleriniz sıcak iken ve ağırlık veya aerobik çalışmanız sonrasında germe ve esneme hareketleri yapmanız çok önemlidir. Adaleler bu durumlarda, incinme risklerini en aza indiren yükselmiş ısıları nedeniyle daha kolay esnerler. Esneme hareketleri 15-30 saniye kadar süreyle yapılmalıdır.
SIÇRAMA, ZIPLAMA GİBİ HAREKETLER YAPMAYINIZ.

Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce muhakkak doktorunuza danışınız.



EGZERSİZ EVRESİ

Eforunuzu bu evrede ortaya koyarsınız. Düzenli çalışma sonrasında bacak adaleleriniz daha esnek olurlar. Kendi hızınızda çalışın sonuna kadar belli temponuzu muhafaza etmeye dikkat ediniz. Çalışma temponuz nabız sayınızın (HEART RATE) aşağıdaki diyagramda gösterilen hedef bölgeye (TARGET ZONE) çıkacak kadar artmasına yeterli olmalıdır.



SOĞUMA EVRESİ

Soğumanın amacı, her egzersiz seansının ardından dinlenme durumunda vücudunuzu normaline veya normalinin yakınına kadar soğumaktır. Doğru bir soğutma nabız sayınızı (kalp atışınızı) yavaş yavaş düşürür ve kanınızın kalbinize dönmesine izin verir.