

ALTIS SP-270R

MANYETİK BİSİKLET

KULLANIM KILAVUZU



ÖNEMLİ !

Lütfen bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

Bu kitapçığı daha sonraki referanslar için muhafaza ediniz.

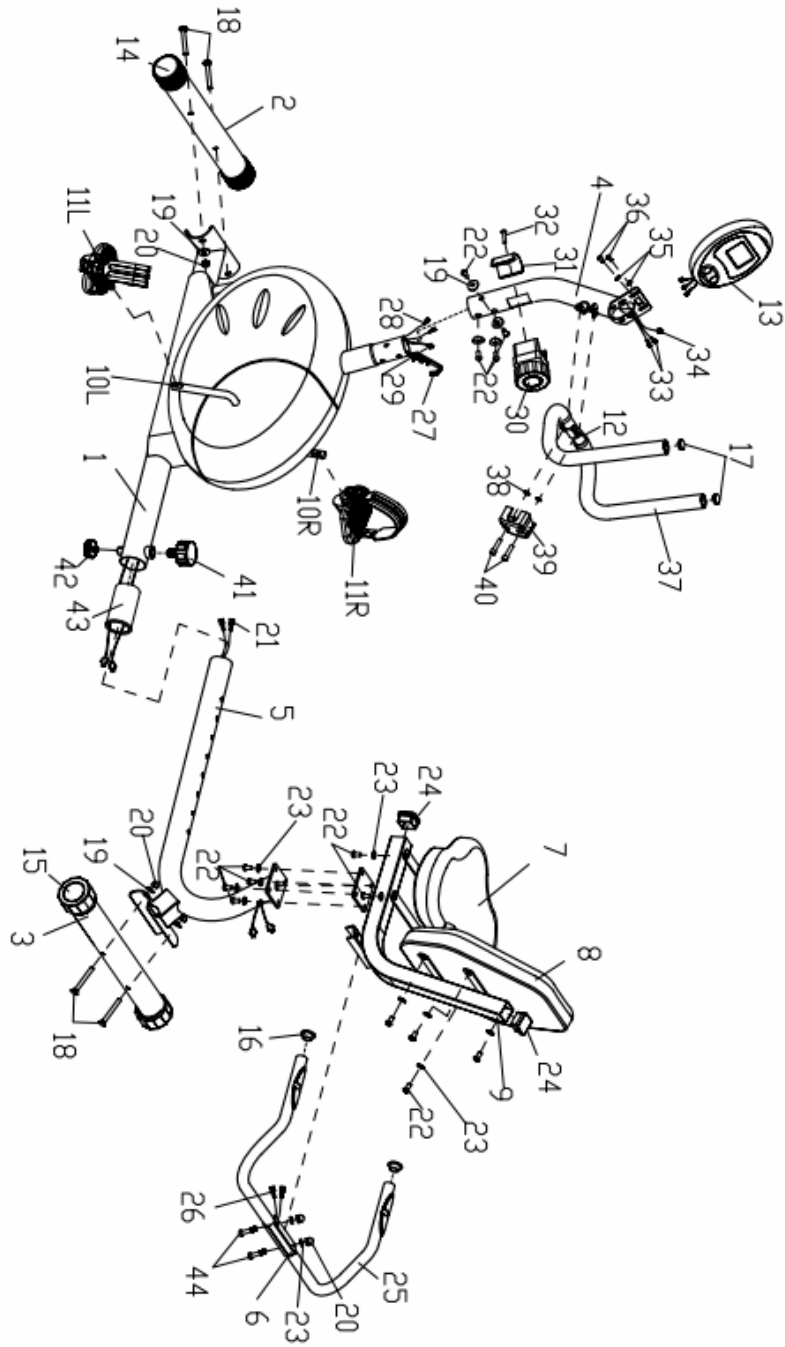
Bu ürünün özellikleri az da olsa resimlerde görülenlerden farklılık gösterebilir.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.

- 1) Bu bisiklet ev tipi kullanıma uygun bir üründür, ayrıca aerobik ısınma hareketlerini yapmanız daha iyi bir sonuç elde etmenize yardımcı olacaktır.
- 2) Lütfen her parçanın zarar görmemiş olmasına ve kullanımdan önce parçaların sabit bir şekilde durduğundan emin olunuz.Bisikletin kullanım halindeyken düz bir zemin üzerinde durmasına dikkat ediniz. Makinenin altına etrafı kir ve benzeri şeylerden korumak için (kauçuk mat, ahşap tahta vb.) altlık malzemeler kullanınız.
- 3) Antreman yapmaya elverişli elbise ve ayakkabılar kullanınız. Antreman ayakkabıları kullanıcıya uygun olmalıdır.Bisikletin herhangi bir parçasının arasına sıkışabilecek bir kıyafet giymeyiniz.
- 4) Sağlığınız yanlış ve aşırı çalışma nedeniyle etkilenebilir. Çalışma programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz.Özellikle 35 yaş ve üzeri insanlar için bu önem arzemektedir. Size yapacağınız maksimum çalışma programını tanımlar (nabız, vat, antreman süresi vb.) ve ondan çalışmanız boyunca değerli bilgiler alabilirsiniz.Etkili sonuçlar elde edebilmek için, düzenli olarak çalışmanız önemlidir.
- 5) Antremana başlamadan önce makinenin dört bir tarafını 2 metre mesafeyle eşyalardan uzak tutunuz.
- 6) Egzersizden önce, kaslarınıza zarar vermemek için vücudunuzun her kısmının ısınmasını sağlayan egzersiz hareketleri gereklidir.
- 7) Isınma hareketlerini kılavuzdaki talimatlara göre uygulayınız.Egzersizden sonra rahatlayınız.
- 8) Çocuklar veya bir engeli bulunan insanlar makineyi sadece kendilerine yardım ve tavsiyede bulunacak birinin refakatinde kullanmalılar.Bu ürün yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
- 9) Bu ürünü yemekten 1 saat önce ve ya 1 saat sonra kullanmayınız.
- 10) Eğer bir baş dönmesi, hastalık hissi ve anormal bir belirti varsa lütfen çalışmayı derhal bırakıp bir doktora başvurunuz.
- 11) **Uyarı: Yukarıdaki talimatlara uymanız şiddetle tavsiye edilir.Aksi takdirde yaralanmalar meydana gelebilir.**

AYRINTILI DIAGRAM



PARÇA LİSTESİ

Parça No.	Tanımlama	Adet	Parça No.	Tanımlama	Adet
1	Ana gövde	1	23	Düz rondela	14
2	Ön üst boru	1	24	Arka kapak	2
3	Arka üst boru	1	25	Kol dayanağı süngerı	2
4	Tutacak sütunu	1	26	Nabız sensor kablosu	2
5	Arka destekleyıcı gövde	1	27	Gerginlik kablosu	1
6	Kol dayanağı	1	28	Uzatma kablosu	2
7	Koltuk	1	29	Sensör kablosu	1
8	Sırt dayanağı	1	30	Gerginlik kontrolörü	1
9	Koltuk sütunu	1	31	Kontrolör kapağı	1
10 L/R	Manivela(Sağ/Sol)	1 pr.	32	Baş apraz vida	1
11 L/R	Pedal (Sağ/Sol)	1 pr.	33	Uzatma kablosu	2
12	Tutacak	1	34	Uzatma kablosu	1
13	Ekran	1	35	Düz rondela	2
14	Ön kapak	2	36	Baş apraz vida	2
15	Arka kapak	2	37	Tutacak süngerı	2
16	Arka başlık	2	38	Yay rondela	2
17	Arka başlık	2	39	Tutacak başlığı	1
18	Aperatif civata	4	40	Onaltılı silindirik vida	2
19	Yay rondela	8	41	Düğme	1
20	Somun	6	42	Ayarlanabilir düğme	1
21	Uzatma kablosu	2	43	Halka kovan	1
22	Onaltılı baş vida	16	44	Aperatif civata	2

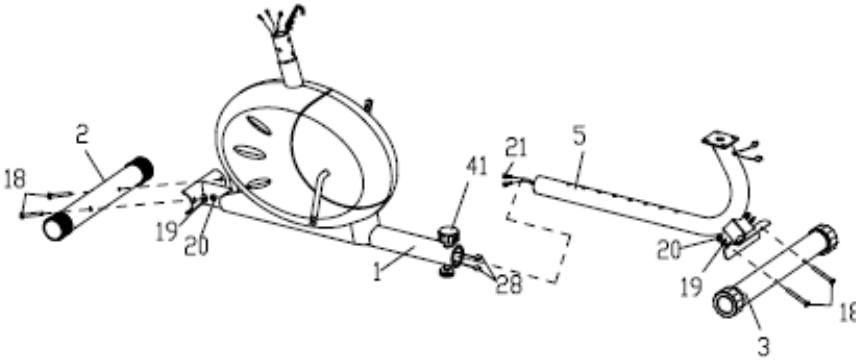
NOT:

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

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

MONTAJ AŞAMALARI

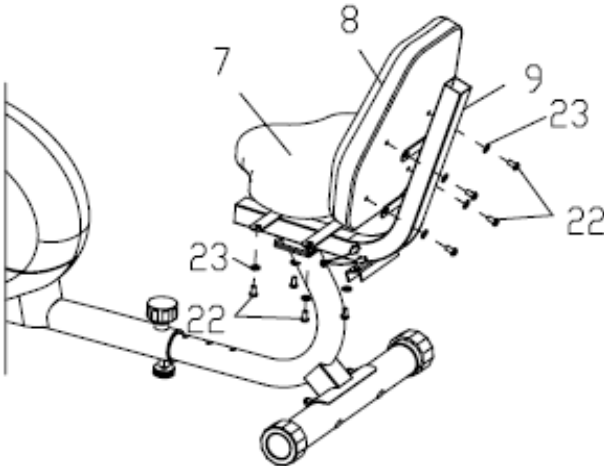
Adım 1:



(20) ile sabitleyiniz.

1. Ön üst boruyu (2) ve arka üst boruyu (3) ana gövdeye (1) yerleştiriniz ve arka destekleyici gövdeyi resimde görüldüğü gibi (5) aparatif civata (18) yay rondela (19) ve somun

2. Uzatma kablosunu (28) tutacak sütunundan gelen uzatma kabloyla (21), birbirlerine iyice bağladığınızdan emin olduktan sonra düğmeyi (41) ittiriniz. Arka destekleyici gövdenin (5) ana gövdeye (1),yerleştirilmesi gerekmektedir. Size en uygun olan pozisyonu belirledikten sonra düğmeyi (41) resimde görüldüğü gibi sıkıştırınız.

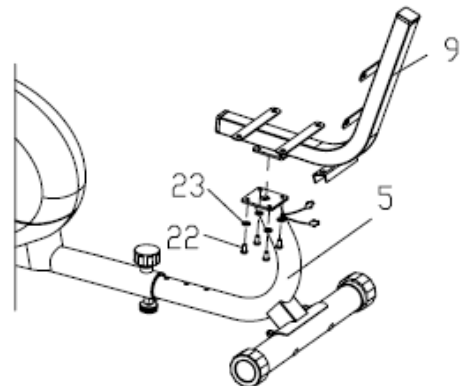


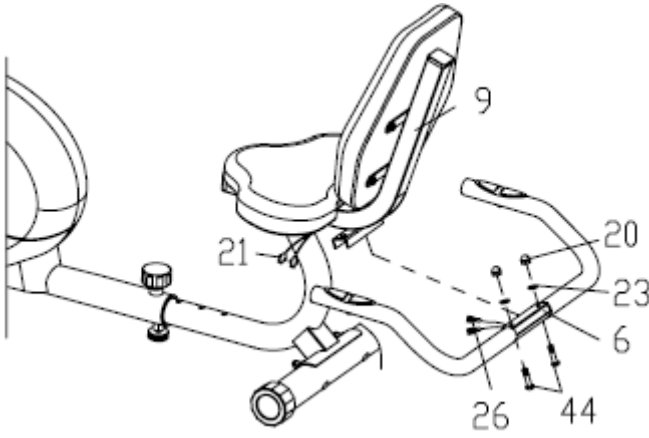
Adım 2:

Koltuğu (7) ve sırt dayanağını (8) koltuk sütununa (9) yerleştirdikten sonra, sabitlemek için onlatılı çapraz baş vidayı (22) vey ay somununu (23) kullanınız.

Adım 3:

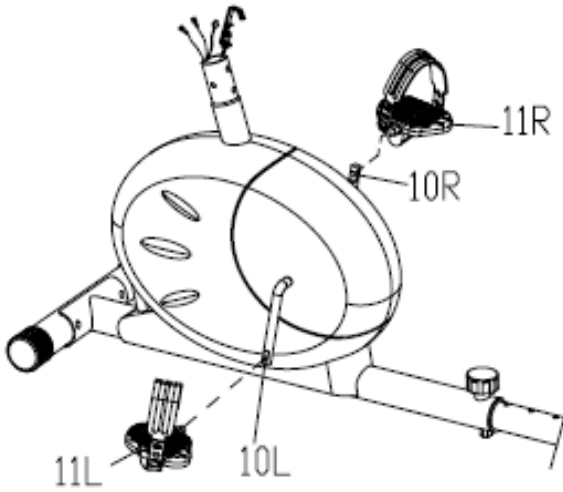
Arka destekleyici gövdeyi (5) koltuk sütununa (9)oturtup, resimde görüldüğü gibi onaltılı baş vidayı (22) ve düz rondelayı (23) kullanarak sıkıştırınız.





Adım 4:

1. Kol dayanağını (6) koltuk sütununa (9) yerleştirip, aperiatif civata (44), düz rondela (23) ve somunu and (20) kullanarak yandaki şekildeki gibi sabitleyiniz.
2. Nabız sensor kablosunu (26) uzatma kablosuyla (21) birbirine iyice bağlayınız.



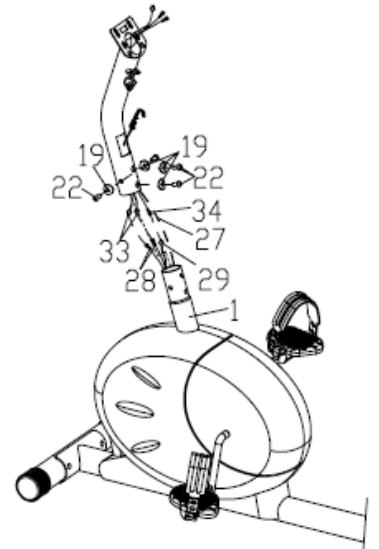
Adım 5:

Sağ ve sol pedalları (11 L/R) manivelaya (10 L/R) yandaki resimde görüldüğü gibi yerleştiriniz.

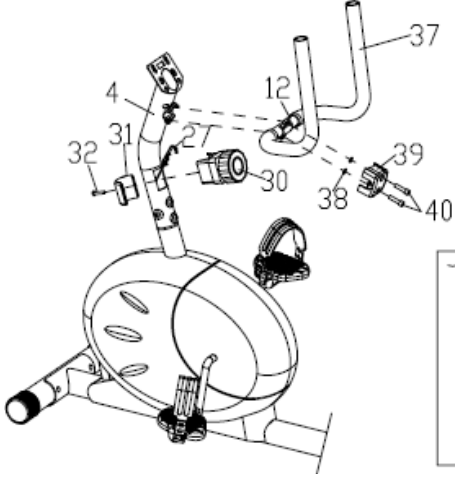
Not: Sol pedal L işareti ile belirlenip, sağ pedal ise R işaretiyle kolayca anlaşılabilir. Sol pedalı saat yönünün tersi istikametinde sıkıştırırken, sağ pedalı ise saat yönünde sıkıştırınız.

Adım 6:

1. Uzatma kablosunu (28) to üst sütundan gelen uzatma kablosuyla (33) yandaki resimdeki gibi birbirine bağlayınız. Sensör kablosunu (29) yine üst sütundan gelen diğer uzatma kablosu ile (34) birbirine bağlayınız. Gerginlik kablosunu Put the Tension Cable (27) gerginlik kontrolörünün şekildeki gibi arasından geçirin.
2. Tutacak sütununu (4) ana gövde üzerine (1) oturtup, onaltılı çapraz baş vida (22) vey ay rondela ile (19) resimde



görüldüğü gibi sıkıştırınız.

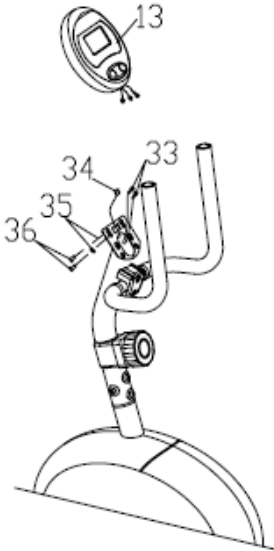


Adım 7:

1. Gerginlik kontrolörünü (30) gerginlik kablosuna (27) resimdeki gibi bağlayınız. Daha sonra gerginlik kontrolörünü tutacak sütununun (4) üzerine sabitleyip, çapraz vida (32) ve kontrolör başlığı (31) yardımıyla sabitleyiniz.

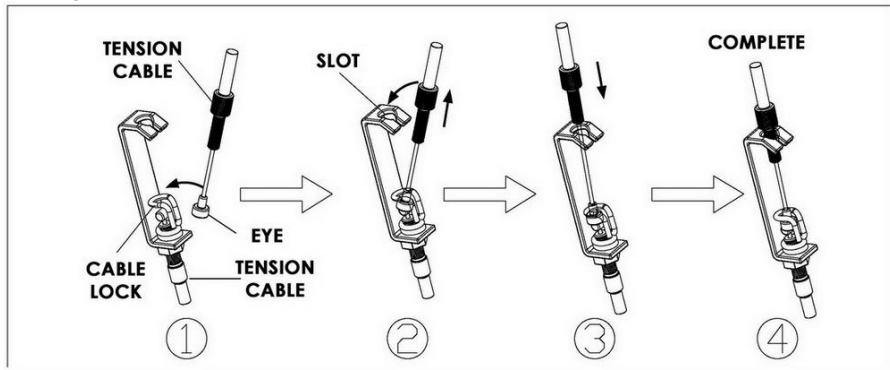
2. Tutacağı (12) tutacak sütununa (4) size uygun pozisyonu ayarladıktan sonra onaltılı silindirik vidayı, (40) ve yay

rondelayı (38) kullanarak sıkıştırınız ve daha sonra tutacak başlığı ile (39) kapatınız.



Adım 8:

Bağlantı kablosunu (33) ve uzatma kablosunu (34) ekrandan gelen kablo ile (13) birbirine bağlayınız. Daha sonra ekranı (13) tutacak sütununun (4) üzerine yerleştirip, çapraz baş vidalar (36) ve düz rondela (35) ile sabitleyiniz.



EKRAN ÇALIŞMASI

ÖZELLİKLER:

ZAMAN-----00:00 - 99:59 DAKİKA:SANİYE
HIZ-----0.0 – 999.9 KM/S YA DA ML/S
MESAFE-----0.00 – 99.99 KM YADA ML
KALORİ-----0.0 – 999.9 KCAL
ODOMETER(varsa)----- 0.00 – 99.99 KM YA DA ML
NABİZ(varsa)-----40 - 200 ATIŞ/DAKİKA

TUŞ TAKIMI:

MODE/SELECT: Bu düğme size istediğiniz fonksiyonu seçmenizi ve o fonkiyonda kalmanızı sağlar. Monitor, pil değişiminde veya MODE düğmesine 3-4 saniye aralıksız basmanız durumunda resetlenecektir.

SET(varsa): Bu tuş ile hedeflediğiniz değerleri girebilirsiniz.

RESET/CLEAR(varsa): Bu tuş ile girdiğiniz değerleri resetleyebilirsiniz.

ÇALIŞMA BAŞLAMA:

OTOMATİK AÇMA KAPAMA: Ekran eğer 4 dakika içerisinde hiçbir sinyal yoksa otomatik olarak kapanacaktır.Ekranın tekrar açılabilmesi için egzersize başlamalı ya da düğmeye başlamalısınız.

FONKSİYONLAR:

<1>.TIME(TMR) Egzersiz yapılan toplam zamanı otomatik olarak gösterir.

<2>.SPEED(SPD) O anki mevcut çalışma programının hızını gösterir.

<3>.DISTANCE(DST) Çalışma boyunca katedilen mesafeyi gösterir.

<4>.CALORIES(CAL) Çalışma boyunca harcanan toplam kalori miktarını gösterir.

<5>.ODOMETER(TOTAL) (varsa) Çalışma boyunca katedilen toplam mesafeyi gösterir.

Sinyal ile birlikte, orjinalbaşlangıç değerleri ile çalışmaya başlanır.

ODOMETREyi pilleri değiştirmedığınız sürece reset tuşu ile resetlemeniz mümkün değildir.

<6>.PULSE(PUL) (varsa). Kullanıcının çalışma halindeyken ki nabzınızı nabız/dakika olarak gösterir.

Hatırlatma:Nabızınızın görüntülenebilmesi için avuç içlerinizin nabız sensörlerin üzerine gelecek şekilde durması gerekmektedir.

<7>.SCAN Bu fonksiyonlar arasında otomatik olarak geçiş yapılmasını sağlar ①TIME ②SPEED(varsa) ③DISTANCE ④CALORIES ⑤PULSE(varsa) ⑥ODOMETER(varsa).

ÖNEMLİ: Eğer monitörde uygunsuz bir gösterge görme ihtimali varsa, lütfen daha iyi sonuç almak için pilleri yerleştiriniz. Pilleri aynı zamanda yerleştirmelisiniz.

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 çözelti içeren ürün kullanmayınız.

Aksaklıklar ve Onarım

Aksaklık	Sebebe	Onarım
Dengesiz gövde.	1. Zemin düz değildir yahut ön veya arka dengeleyicilerin altında küçük bir nesne vardır. 2. Kurulum sırasında	1. Nesneyi çıkarınız. 2. Arka dengeleyici uç başlıklarını aynı seviyeye getiriniz.
Gidon veya oturma minderi sallanıyor.	Cıvatalar ve oturma çubuk yumrusu gevşektir.	Cıvata ve oturma çubuk yumrusunu sıkılaştırın.
Hareketli parçalardan yüksek ses.	Parçaların arası uygunsuz biçimde sıkılaştırılmıştır.	Ayarlamak için kapakları açın.
Dikey alışma yaparken dirençle karşılaşmama.	1. Manyetik direncin aralığı artmıştır. 2. Gerilim kontrolü hasarlıdır. 3. Kořu kemeri kaymıştır. 4. Mil yatağı hasarlıdır.	1. Ayarlamak için kapakları açın . 2. Gerilim kontrolünü değiştirin. 3. Ayarlamak için kapakları açın . 4. Mil yatağını değiştirin

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 dolasımınızı 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 ittiniz. 15 defa tekrarlayınız.



Dizardı Kirişi Germe

Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz.

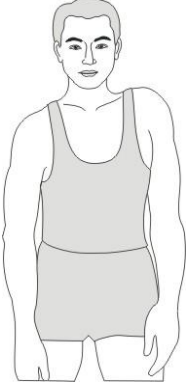
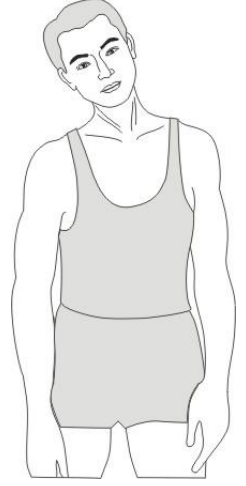
Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınızı 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.

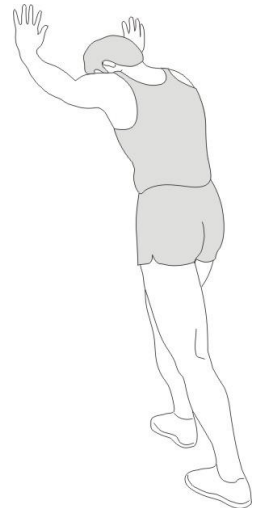


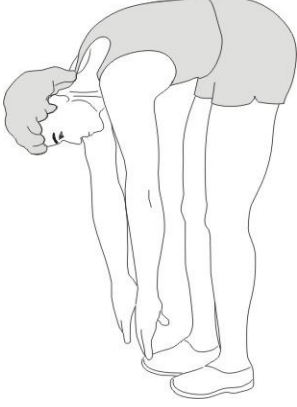
Omuz Kaldırma

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 ağıımızla 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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.