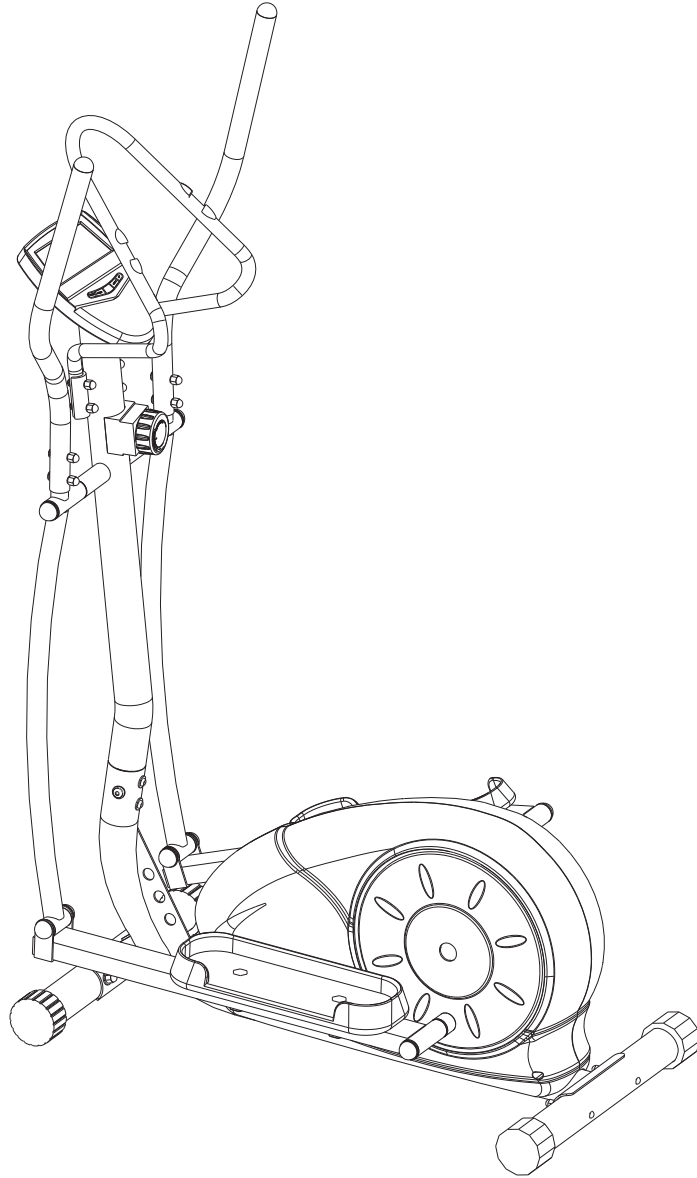




A-MASTER



Eliptik Bisiklet

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

ÖNEMLİ NOT!
BİSİKLETİ KULLANMADAN ÖNCE BU EL KİTABINI İYİCE OKUYUNUZ.

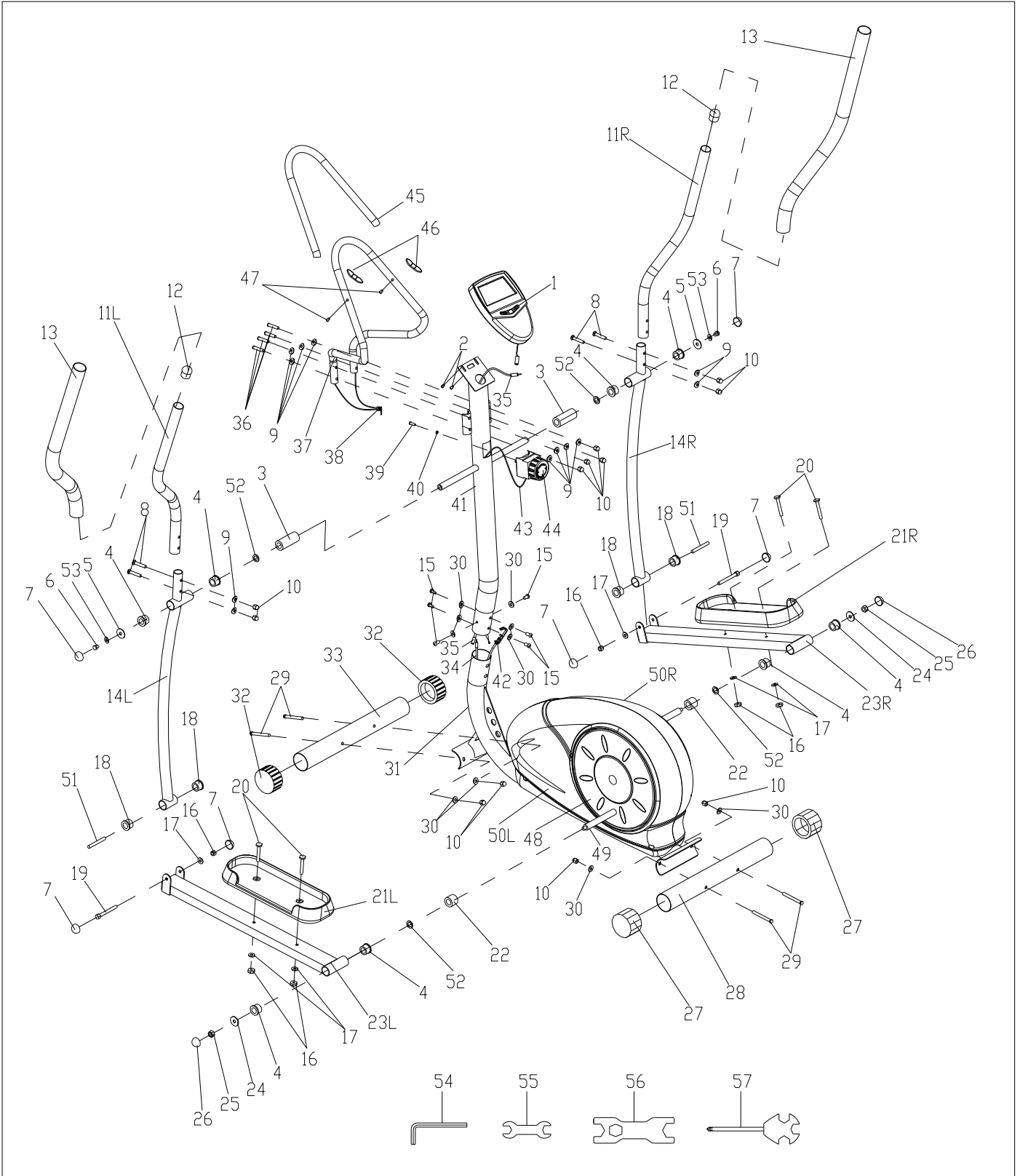
ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

Ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkürler. Bu el kitabının tamamını okuyunuz ve daima yanınızda bulundurunuz.

1. Aleti monte etmeden ve kullanmadan önce bu el kitabının iyice okunması önemlidir. Aletin güvenli ve randımanlı kullanılması ancak alet doğru bir şekilde monte edilir, bakımı yapılır ve kullanılırsa mümkündür.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık ve güvenliğinizi tehlikeye atabilecek veya bu aleti normal kullanmanızı engelleyebilecek bir fiziksel ya da tıbbi sorunuz olup olmadığının tespiti için lütfen doktorunuza danışınız. Kalp atışınızı, tansiyonunuzu veya kolesterol seviyenizi etkileyen ilaçlar alıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi gereklidir.
3. Vücudunuzun vereceği sinyallere dikkat ediniz. Yanlış ya da aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki semptomlardan birisini hissederseniz egzersizi hemen durdurunuz: göğüs sıkışması, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, bayılma, baş dönmesi veya mide bulanması. Eğer bu rahatsızlıklardan birini hissediyorsanız egzersiz programınıza devam etmeden önce doktorunuza danışmanız gerekecektir.
4. Çocukları ve ev hayvanlarını aletten uzak tutunuz. Bu alet sadece yetişkinlerin kullanması için tasarlanmıştır.
5. Aleti zemin veya halının üzerine koruyucu bir örtü koyarak sert ve düz bir yüzey üzerinde kullanınız. Güvenlik için aletin etrafında en az 0.5 metre serbest alan bulunmalıdır.
6. Aleti kullanmadan önce civata ve somunların iyice sıkılmış olduğunu kontrol ediniz. Kullanırken veya monte ederken aletten anormal sesler çıktığını duyarsanız hemen durunuz. Sorun giderilinceye kadar aleti kullanmayınız.

7. Aleti kullanırken uygun elbiseler giyiniz. Alete takılabilecek veya hareketi engelleyecek bol elbiselerden kaçınınız.
8. Bu alet kapalı mekanlarda ve evde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kullanan kişinin azami ağırlığı: 130 kg.
9. Yaralanmaları önlemek için aleti kaldırırken veya taşıırken dikkatli olunuz.
10. Başvurmak için bu el kitabını ve montaj takımlarını daima el altında bulundurunuz.

Detaylı Diagram

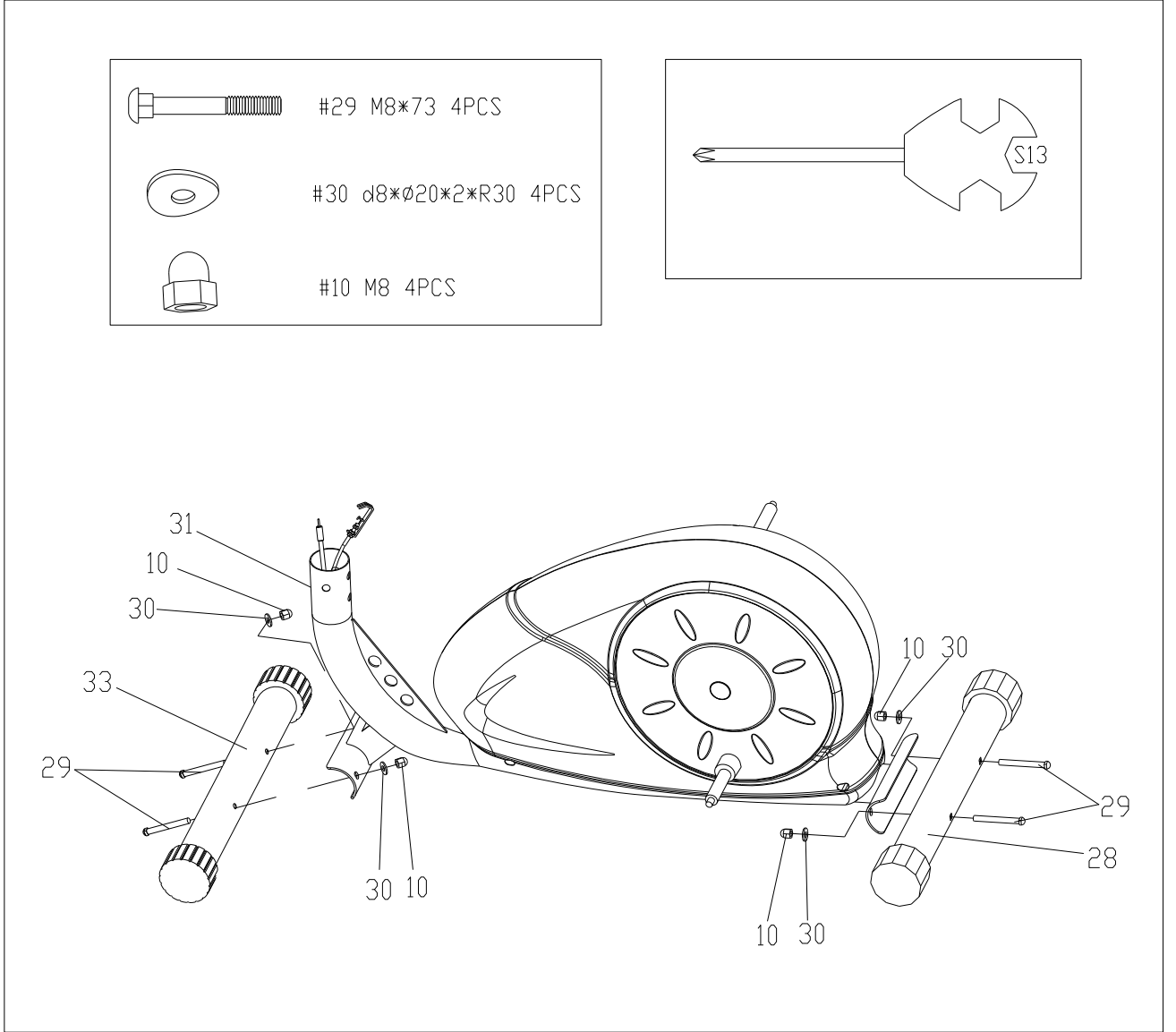


Parça Listesi

No.	Açıklama	Ade t	No.	Açıklama	Ade t
1	Bilgisayar	1	31	Ana şasi	1
2	Cıvata M5*10	2	32	Uç kepi φ60	2
3	Uzun plastik aralık pulu Φ32*Φ19.2*75.5	2	33	Ön dengeleyici φ60*420	1
4	Aks burcu 1 φ28*φ19*24.5	8	34	Sensor teli	1
5	Rondela d8*φ32*2	2	35	Orta sensor teli	1
6	Cıvata M8*16	2	36	Cıvata M8*38	4
7	Bilyeli burç S13	6	37	Orta gidon	1
8	Kare cıvata M8*40	4	38	Nabız kablosu	1
9	Yuvarlak rondela 8*φ20*2*R16	12	39	Cıvata M5*55	1
10	Kapak somunu M8	12	40	Yuvarlak rondela d5*φ20*1.5*R30	1
11	Gidon L/R	2	41	Gidon direği	1
12	Uç kepi φ32	2	42	Gergi teli	1
13	Köpük sap Φ30*5*480	2	43	Gergi teli	1
14	Açılır Kol L/R	2	44	Gergi kumandası	1
15	Cıvata M8*20	6	45	Köpük sap Φ20*7*1000	1
16	Naylon somun M8	6	46	Nabız pedi	2
17	Rondela d8*φ16*1.5	6	47	Cıvata ST4*19	2
18	Aks burcu 2 φ28*φ14*19	4	48	Kadran	2
19	Cıvata M8*75	2	49	Krank	2
20	Cıvata M8*45	4	50	Kapak L/R	2
21	Pedal L/R	2	51	Aralık pulu Φ14*Φ8.3*59	2
22	Kısa plastik aralık pulu φ32*30	2	52	Yaylı rondela φ19*φ25*0.3	2
23	Bağlantı kolu L/R	2	53	Yaylı rondela d8	2
24	Rondela d10*φ32*2	2	54	Anahtar S6	1
25	Naylon somun M10*1.25	2	55	Anahtar S13-14	1
26	Bilyeli burç S16	2	56	Anahtar S17-19 内 S17	1
27	Ayarlı uç kepi φ60	2	57	Anahtar S13-14-15	1
28	Arka dengeleyici φ60*480	1			
29	Kare somun M8*73	4			
30	Yuvarlak rondela d8*φ20*2*R30	10			

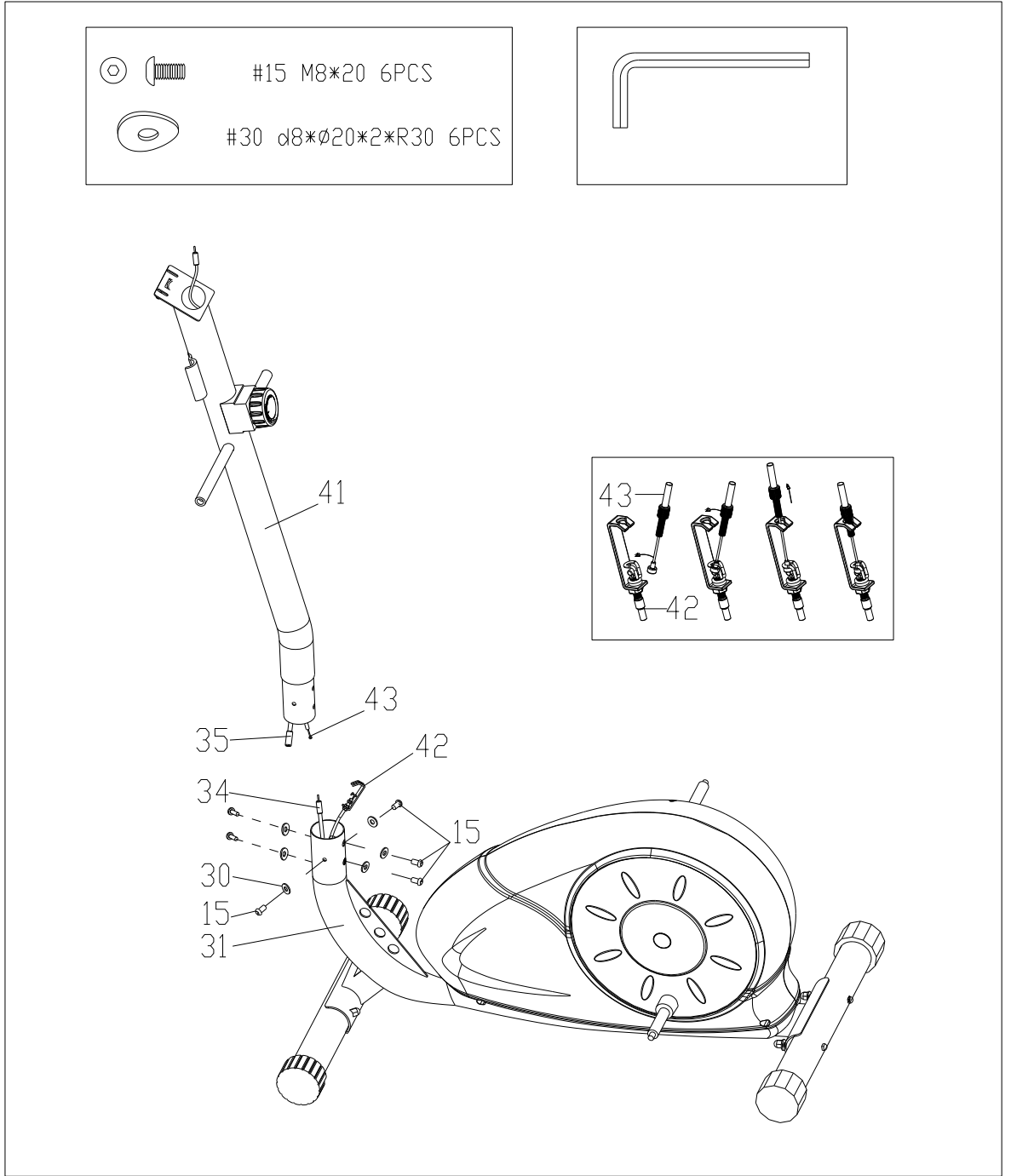
MONTAJ TALİMATLARI

AŞAMA 1:



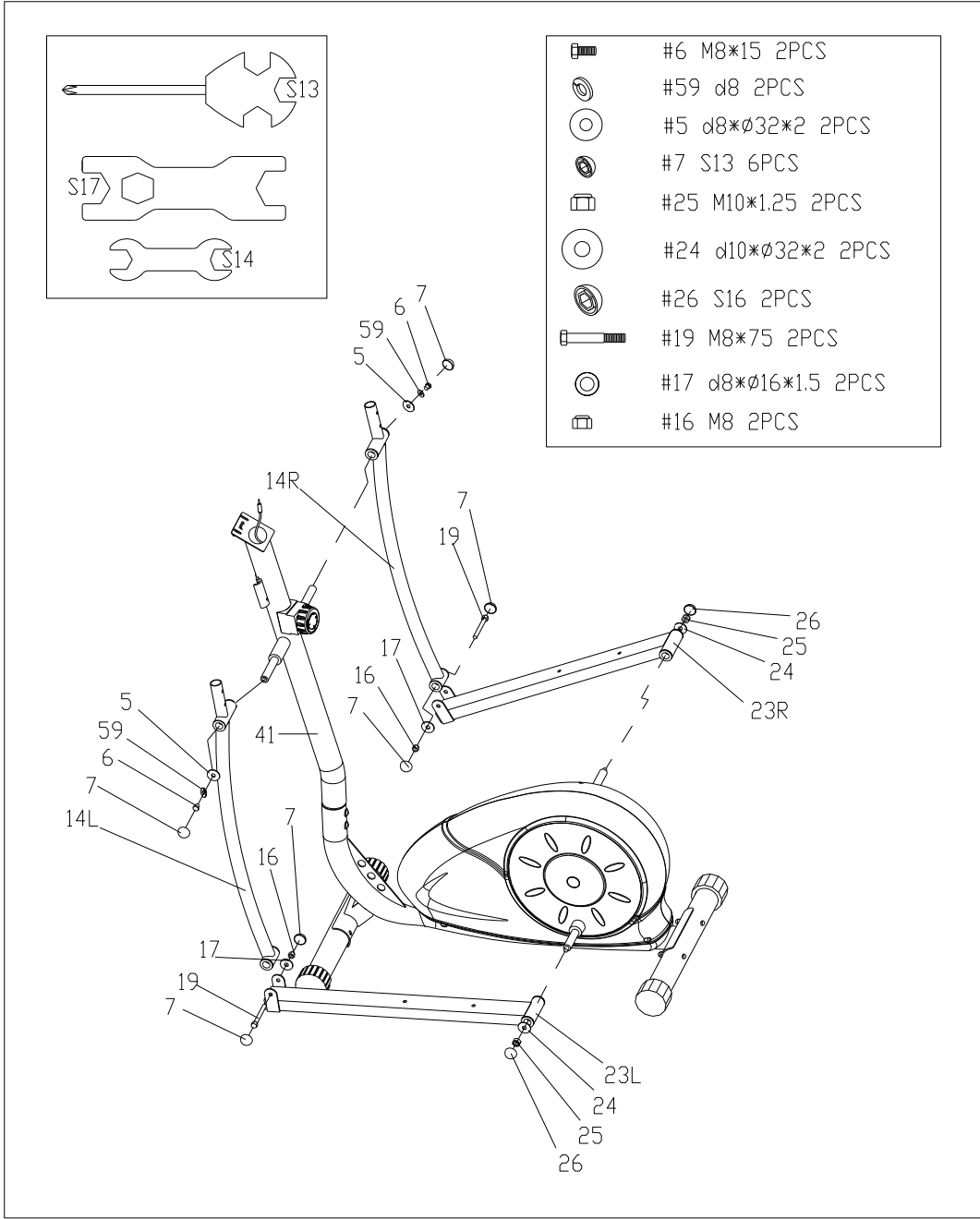
a. Ön dengeleyici (33) ile arka dengeleyiciyi (28) ana şasiye (31) kare somun (29), yuvarlak rondela (30) ve kapak somunu (10) kullanarak takınız.

AŞAMA 2:



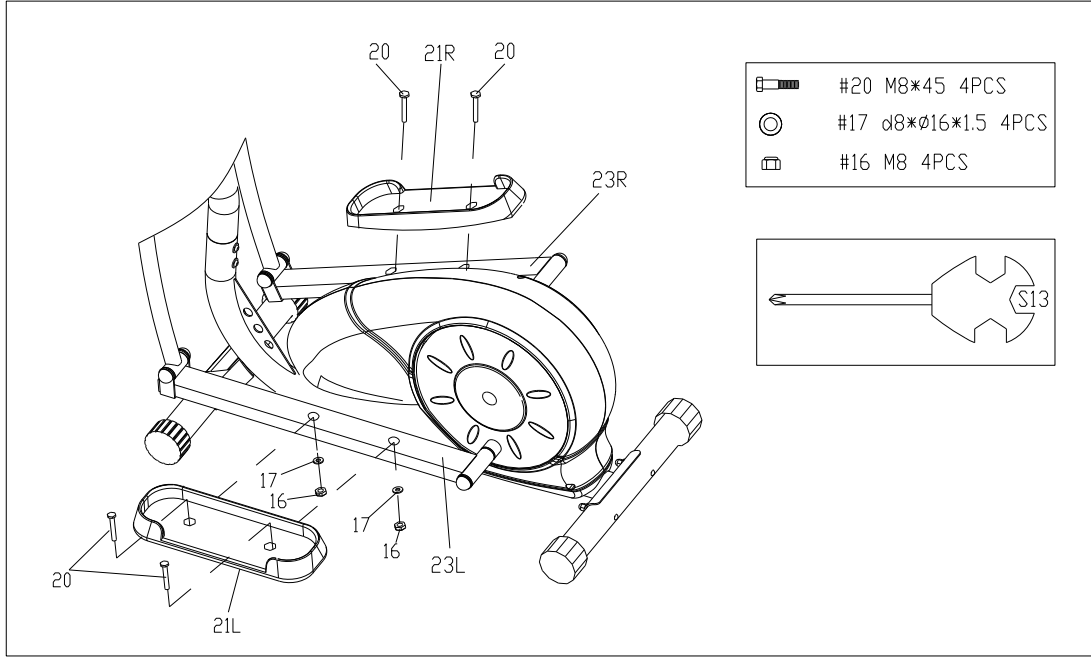
- Orta sensor telini (35) sensor teline (34) ve gergi telini (43) diğer gergi teline (42) bağlayınız.
- Gidon direğini (41) ana şaesiye (31) civata (15) ve yuvarlak rondela (30) kullanarak takınız.

AŞAMA 3:



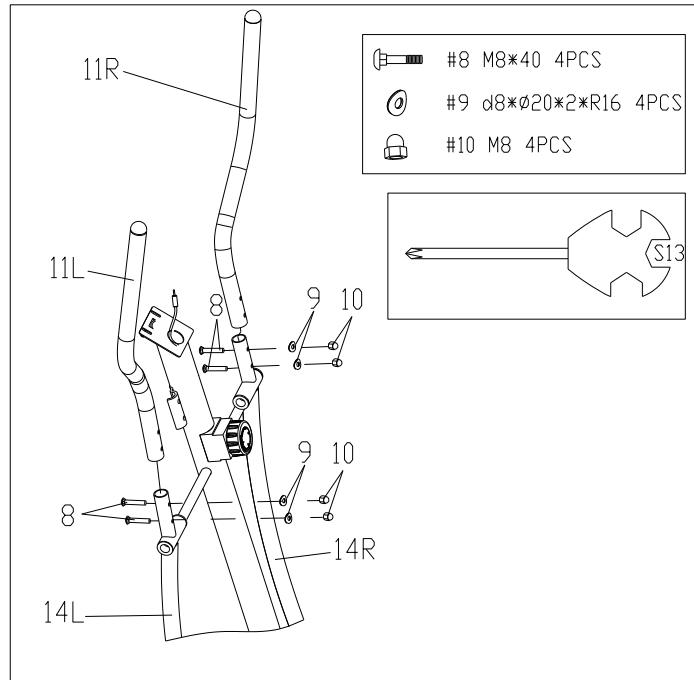
- Açılır kolu (14 L/R) gidon direği (41) açılır aksına takınız, cıvata (6), yaylı rondela (59), rondela (7) ve bilyeli burç (7) kullanarak tespit ediniz.
- Naylon somun (25) ve rondela (24) kullanarak bağlantı direğini (23L/R) ana şasi krank aksları (30) üzerine tespit ediniz, bilyeli burcu takınız (26)
- Açılır kolu cıvata (19) ve rondela (17) kullanarak tespit ediniz bilyeli burcu (7) takınız.

AŞAMA 4:



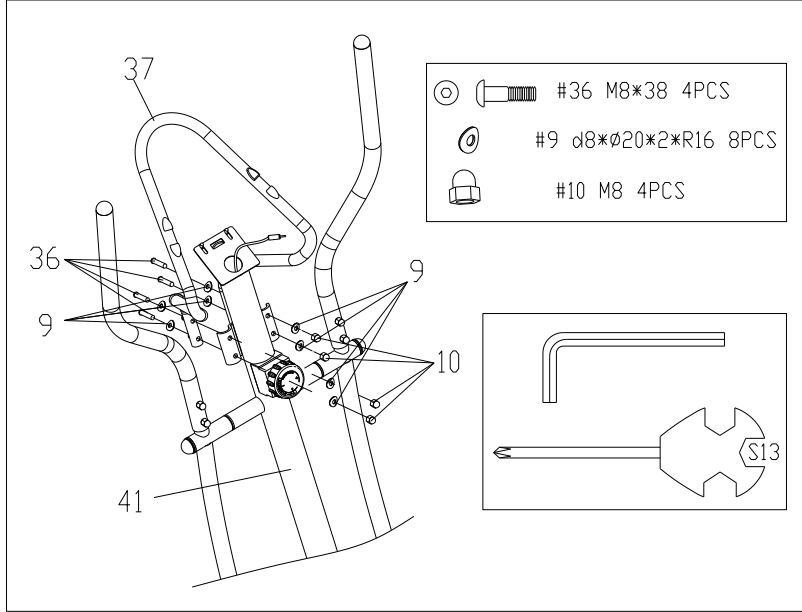
- a. Cıvayı (20), rondelayı (17) ve naylon somunu (16) kullanarak pedali (21 L/R) bağlantı koluna (23 L/R) tespit ediniz.

AŞAMA 5:



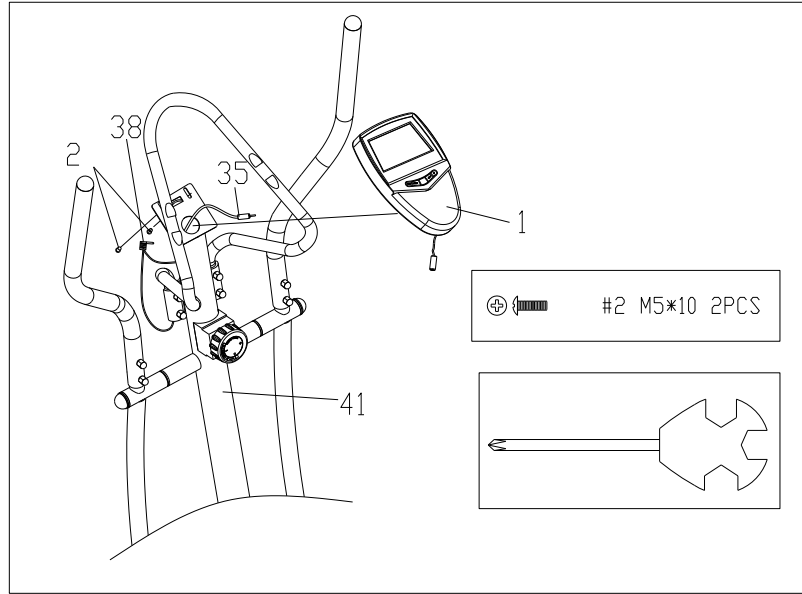
- a. Gidonu (11 L/R) kare cıvata (8), rondela (9) ve kapak somunu (10) kullanarak açılır kollara (14 L/R) takınız.

AŞAMA 6:



a. Orta gidonu (37) gidon direğine (41) civata (41), rondela (9) ve kapak somunu (10) kullanarak tespit ediniz.

AŞAMA 7:



a. Bilgisayar kablosunu (1) orta sensor kablosuna (35) bağlayınız, sonra bilgisayarı (1) civata (2) ile gidon direğine (41) tespit ediniz.

b. Nabız kablosunu (38) bilgisayarın arkasındaki deliğe takınız.

EGZERSİZ TALİMATLARI

Egzersiz öncesinde, esneme egzersizlerinin yapılması daha iyidir. Sıcak kaslar daha kolay esnerler, bu sebeple öncelikle 5-10 dakika ısınma yapınız. Daha sonra aşağıdaki yöntemlere göre durunuz ve esneme egzersizleri yapınız. Egzersiz bittikten sonra her bacak için 10 saniye ya da daha fazla süre olacak şekilde Beş kez olarak yapınız.

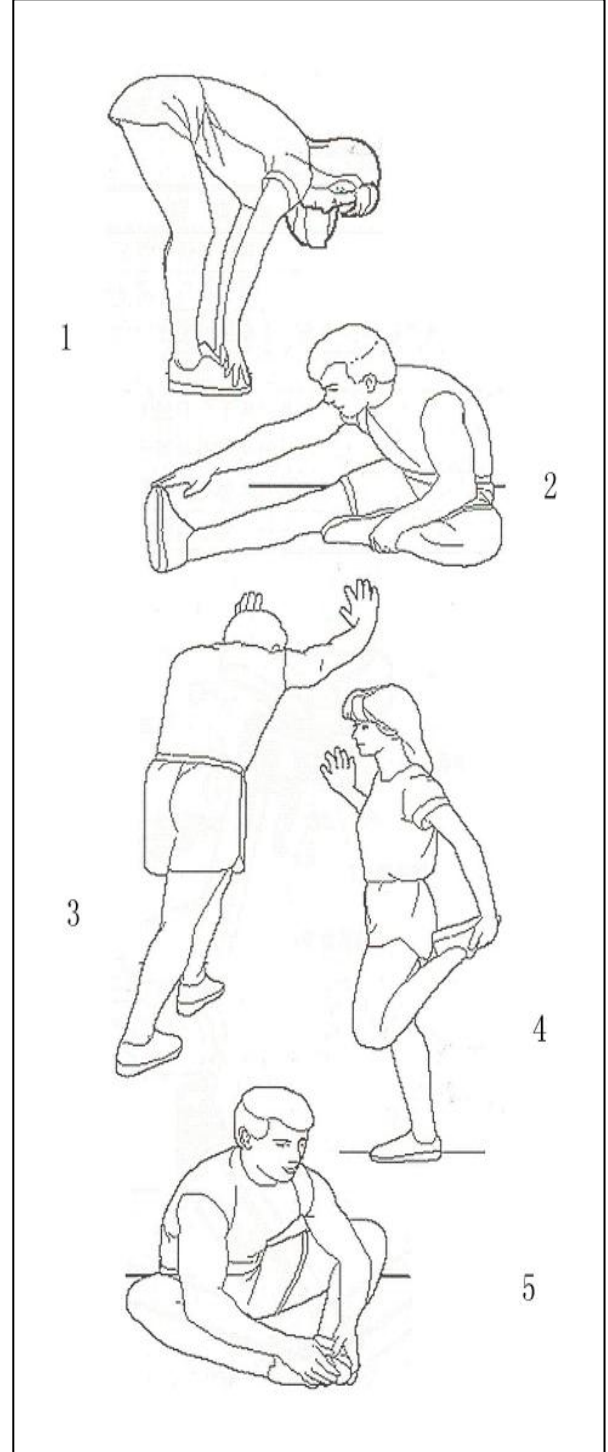
1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

2. Diz arkası esnetme: temiz bir yere oturun, bir bacağınızı düz olarak koyun. Bacak içine düz yaklaşacak şekilde, diğer bacağı doğru alttan ilerletin. Eller parmak ucuna değmeye çalışır. 10-15 saniye yapıp dinlenin. Her bacak için üç kez yapınız. (bakınız resim 2).

3. Bacak ve ayak tendon esnetme: duvar etrafında ayaklarınız üzerinde dönecek bir pozisyonda, ağaç destek duruşu alın. Bacaklarınızı dik tutun ve tabanlarınızı duvar veya ağaç duruşu yönüne gör eğin. 10-15 saniye yapın sonra dinlenin. Her bacak için üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 3).

4 dört başlı esneme: Ana dengeyi sağlamak için sol el duvarda, ve sonrasında sağ el ile arkadan esnetme.

5.Diz bükücü kas esnetmesi (İç uyluk kasları): Ayaklar taban tabana, dizler dışarı bakacak şekilde oturun. Eller kasıktan çekme için ayakları kavrar şekilde. 10-15 saniye tutun, sonra serbest bırakın. Bunu üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 5).





ALTIS® A-MASTER

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 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 / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.