

ALTIS®

ECO



Kondisyon Bisikleti

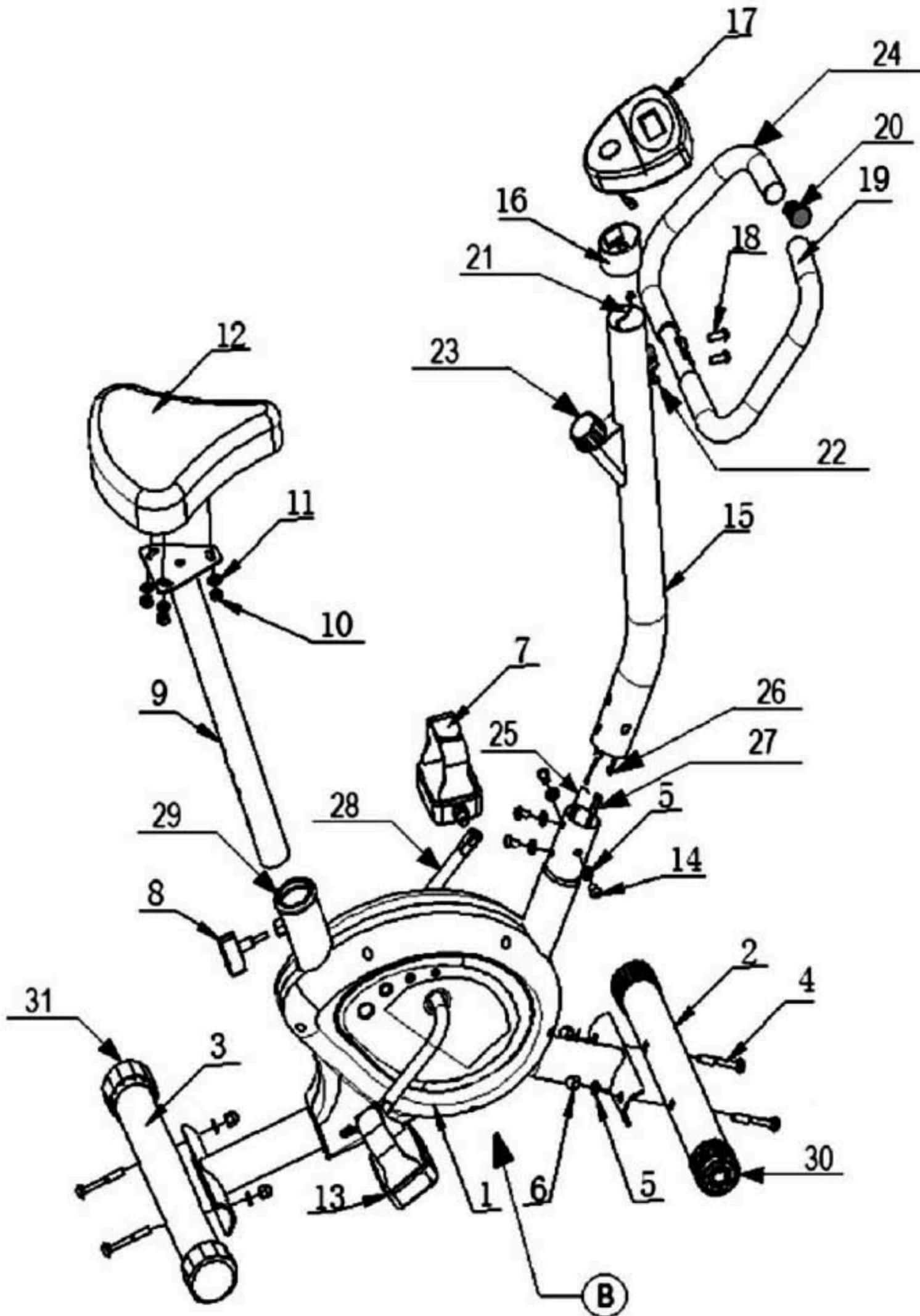
Kullanım Kılavuzu

English/Türkçe

Please put this manual in a safe place for reference.

1. It is very important to read through this manual before assembling and use the equipment. Safety and effective using effects can only be achieved when the equipment is properly installed, maintained and used. Your responsibility is to ensure that each user is informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any training program, please consult your doctor to determine whether you have any physiological and healthy condition that will affect your health and safety or prevent you from using the equipment effectively. If you are under drug treatment with respect to heart rate, blood pressure and cholesterol, your doctor's suggestion is very important.
3. Pay attention to the signal sent by your body. Improper or excessive exercise might impair your health. If the following symptoms occur, please stop exercise: pain, sense of suppression in the chest, irregular heartbeat, extreme breathing shortage, mild headache, dizziness or vomit. If any symptom above occurs, please consult your doctor before continue exercise.
4. Please keep children and pets away from this equipment. This equipment is specifically designed for adults.
5. Please install this equipment on a fixed horizontal plane so as to protect your floor or carpet. For safety, there should be at least 0.5m space for free activities around the equipment.
6. Before using the equipment, check if nuts and screws are fastened. Some parts such as the pedal are easy to deviate or loose.
7. The equipment safety can only be ensured by periodically checking if it is damaged or worn.
8. Always use this equipment in accordance with the operating instructions. If you find any defect when assembling or checking the equipment or hear any abnormal sound from the equipment when using or stopping the equipment, please do not use the equipment until the problem is solved.
9. Please wear suitable clothes when exercising. Avoid wearing loose clothes to prevent being pulled into the equipment and resulting in limited or interruptive movement. Run slowly at the beginning and hang on to main handlebars when exercising. Do not keep your body away from the cushion.
10. This equipment has been tested and certified by EN957 under H.C. grade and only applies to home and indoor use. The maximum weight of user is 90Kg and the speed is not restricted.
11. This equipment doesn't apply to treatment.
12. Please take care to avoid hurting your back when uplifting or moving the equipment. Please uplift it with skills or ask for help.

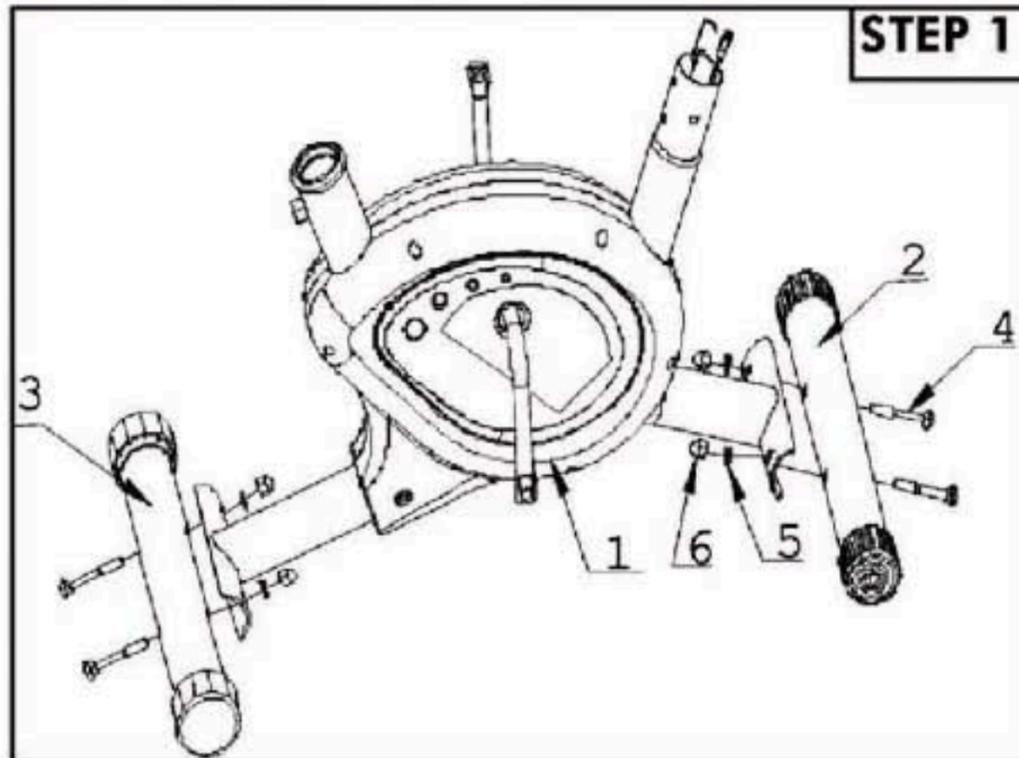
If you experience any problems or require assistance, please contact our customer service at 0850 495 52 12.



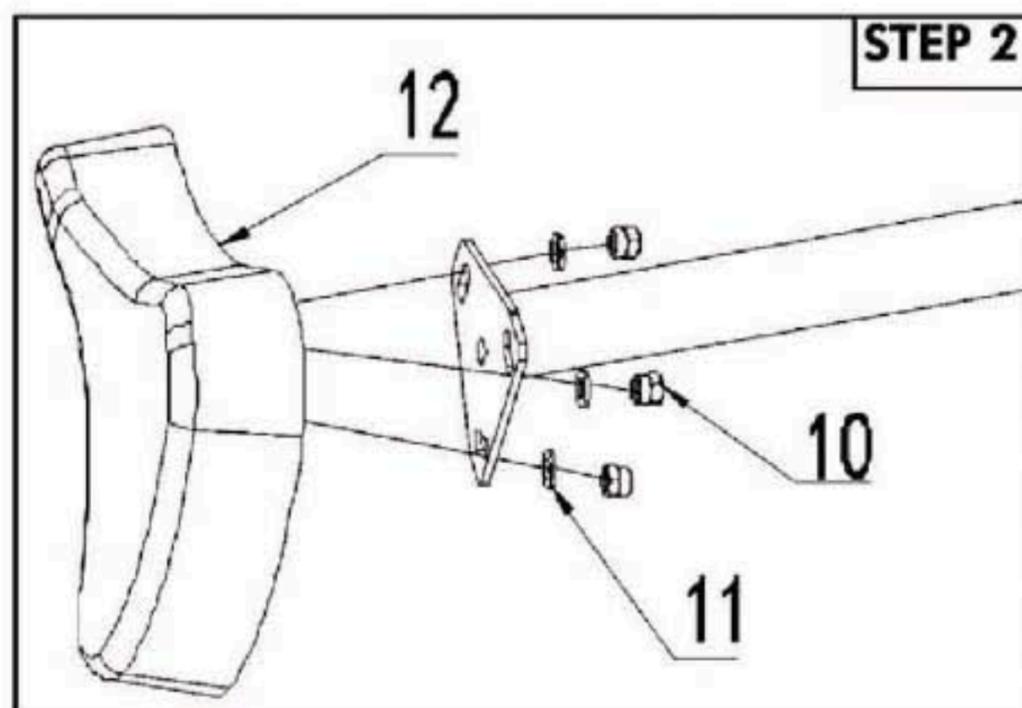
NO	DESCRIPTION	Q'TY
1	BODY FRAME	1
2	FOREFOOT TUBE STACK	1
3	REAR FOOT TUBE STACK	1
4	CARRIAGE BOLTS	4
5	ARC GASKET	4
6	NUT CAP	4
7	LEFT PEDAL	1
8	TRIANGULAR KNOB	1
9	EXTENSION TUBE STACK	1
10	M8 JAM NUT	3
11	FLAT GASKET	3
12	CUSHION	1
13	RIGHT PEDAL	1
14	HEXAGONAL HALF-ROUND HEAD SCREW	4
15	UPWARD VERTICAL TUBE STACK	1
16	ELECTRONIC WATCH STAND	1
17	ELECTRONIC WATCH	1
18	HEXAGONAL HALF-ROUND HEAD SCREW	2
19	HANDLEBAR TUBE STACK	1
20	HANDLEBAR TUBE CAP	2
21	SENSOR WIRE (UPPER)	1
22	HANDLEBAR FIXED CLAMP	1
23	TENSION KNOB	1
24	FOAM GRIP	2
25	SENSOR WIRE (LOWER)	1
26	TENSION CABLE (UPPER)	1
27	TENSION CABLE (LOWER)	1
28	CRANK	1
29	SLIDE BUSHING	1
30	FRONT FOOT TUBE STACK CAP	2
31	REAR FOOT TUBE STACK CAP	2

STEP 1

Embed forefoot tube stack (2) into the grounding tube stator of body frame (1) and use open spanner to fasten forefoot tube stack with arc gasket (5), carriage bolts (4) and nut cap (6). The installation of rear foot tube stack is the same as fore foot tube stack; adjust the rear foot strap after the completion of installation to ensure stability of the frame without shaking.

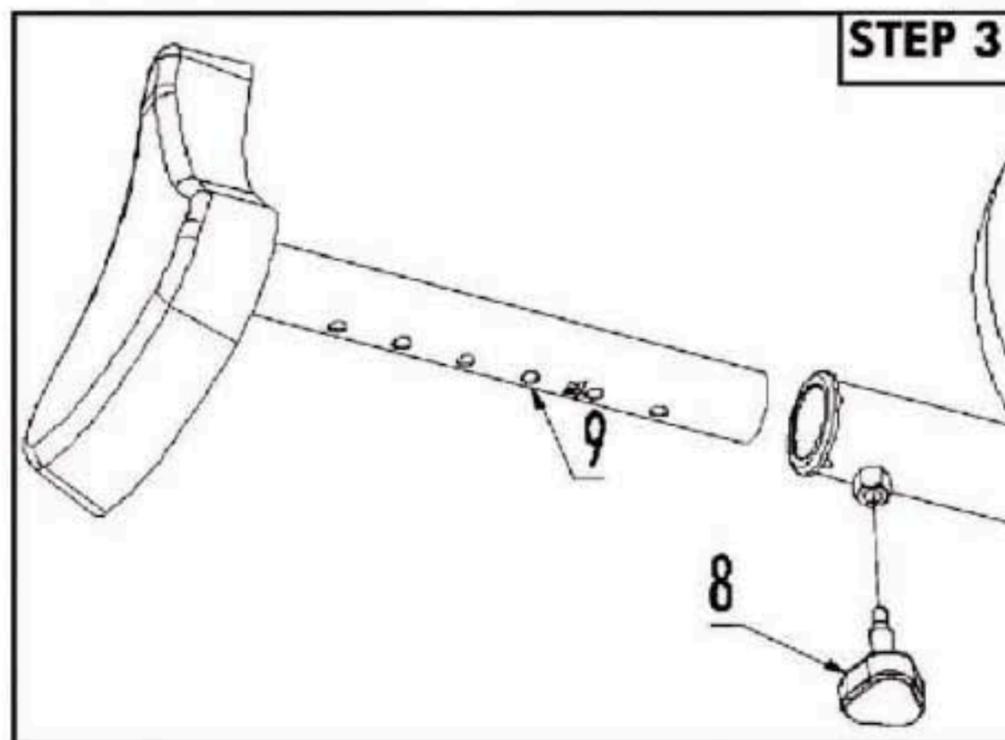
**STEP 2**

Embed cushion (12) into the cushion stator hole site of extension tube stack with the right direction; use open spanner to fasten jam nut (10) and flat gasket (11).

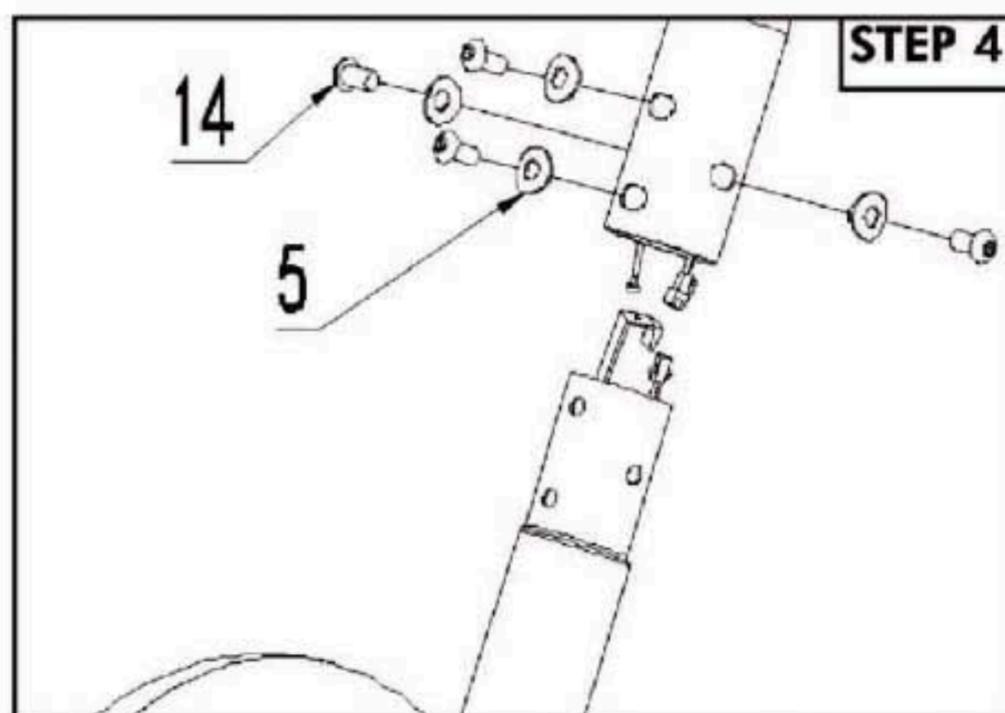


STEP 3

Insert extension tube stack (9) into the extension tube of body frame; choose the applicable hole site according to individual height; fasten with triangular knob (8).

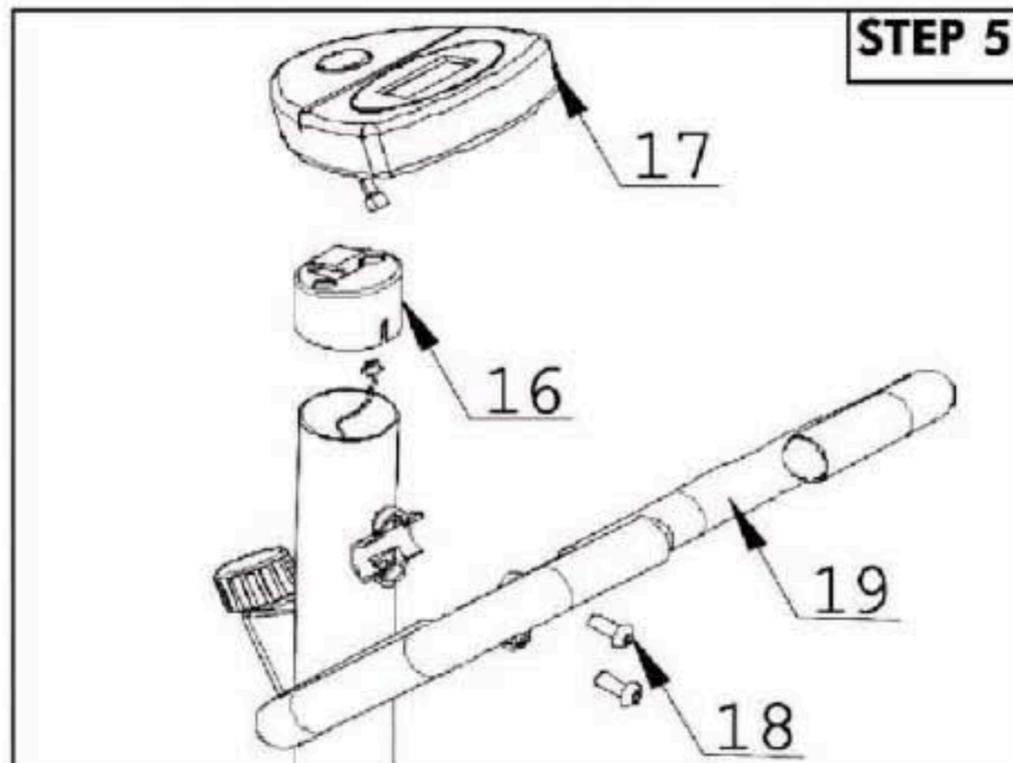
**STEP 4**

Connect the female contact of upward vertical tube stack with the male contact of body frame; adjust the resistance line to the longest position; connect the fine adjustment thread end of upward vertical tube stack with the hook of body frame. Insert the upward vertical tube into body frame and fasten with hexagonal half-round head screw (14) and arc gasket (5).



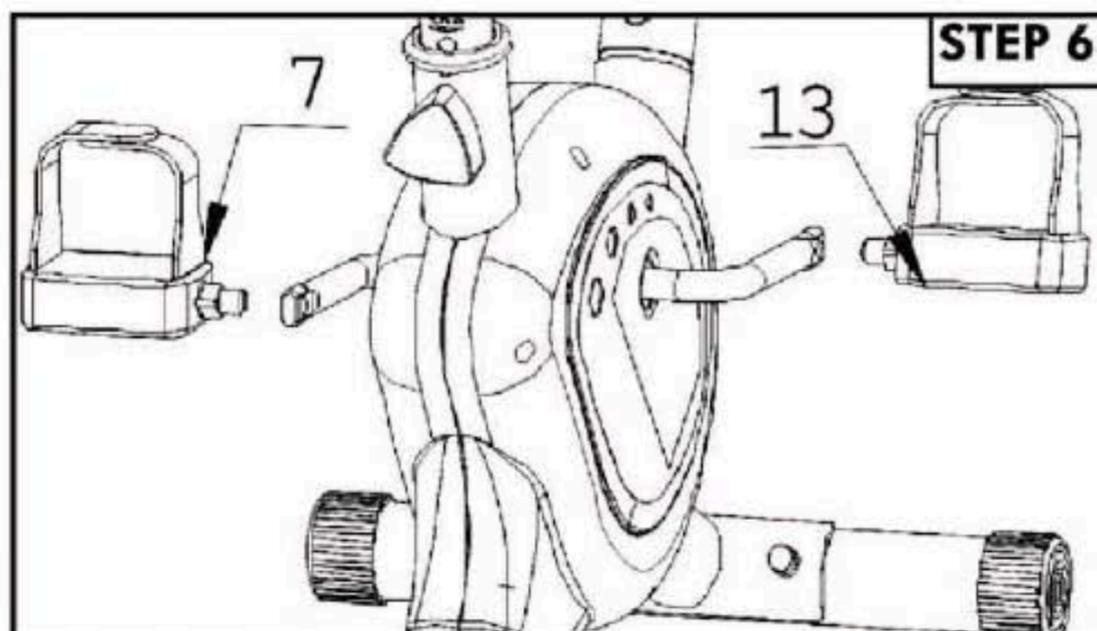
STEP 5

Put the female contact of induction line of upward vertical tube stack through the hole of electronic watch stand; insert electronic watch stand into upward vertical tube stack; connect the female contact of upward vertical tube with the male contact of electronic watch; insert electronic watch into electronic watch stand. Use inner hexagonal wrench to fix handlebar tube (19) on the grip ring of upward vertical tube stack with hexagonal half-round head screw (18).



STEP 6

Use 13-15 open spanner to fix the left pedal (7) on the body frame and rotate in the counter-clockwise direction; use 13-15 open spanner to fix the right pedal (13) on the body frame and rotate in the clockwise direction.





Automatic scan (SCAN): the display will automatically display in proper sequence in this state.

Distance (DST): Accumulated length in the motion process.

Speed (SPD): Display the riding speed in the motion process.

Timer (TMR): From 0 to 99:59.

Calories (CAL): Accumulated consumption in the motion process.

Instruction for use

TIMER (TMR).....from 0 to 99:59 MIN
Time

SPEED (SPD).....from 0 to 99.9 KM/H
Speed

DISTANCE (DST).....from 0 to 999.9 KM
Distance

CALORIES (CAL)from 0 to 9999 KCAL
Calories

A successful exercise program consists of a warm up, aerobic exercise, and a cool down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:



1-Head rolls

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



2-Shoulder lifts

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3-Side stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



4-Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



5-Toe touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulder relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 seconds.



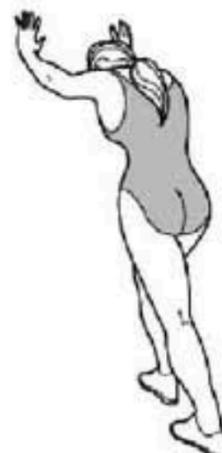
6-Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.



7-Hamstring stretches

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



8-Calf/achilles stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 seconds.

AEROBIC EXERCISE

ENGLISH

Aerobic exercise is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscle -arms,legs,or buttock,for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

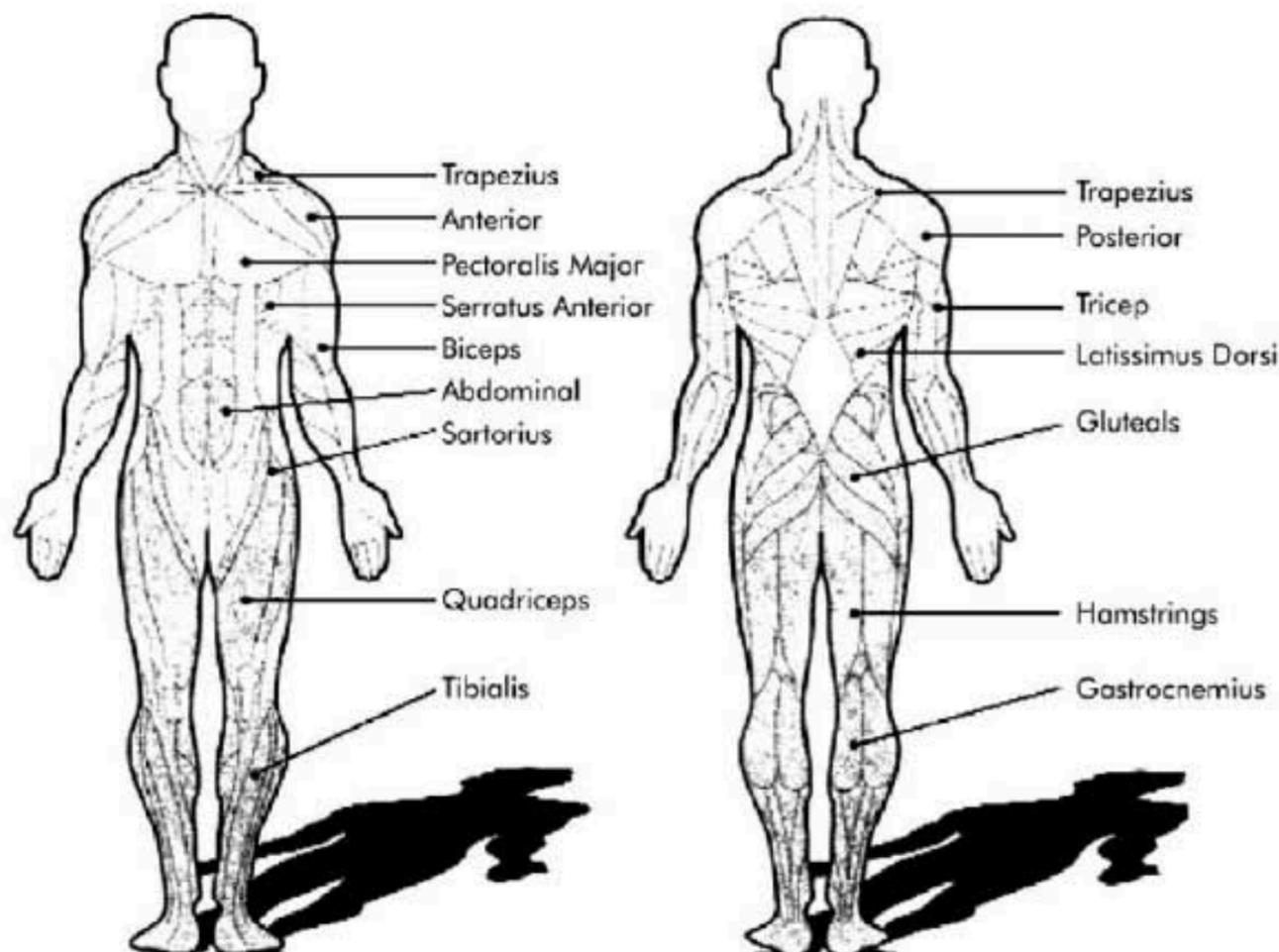
WEIGHT TRAINING

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the exercise routine process. Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a less amount of reps. And as always, consult your physician before beginning any exercise program.

MUSCLE CHART

CYCLE

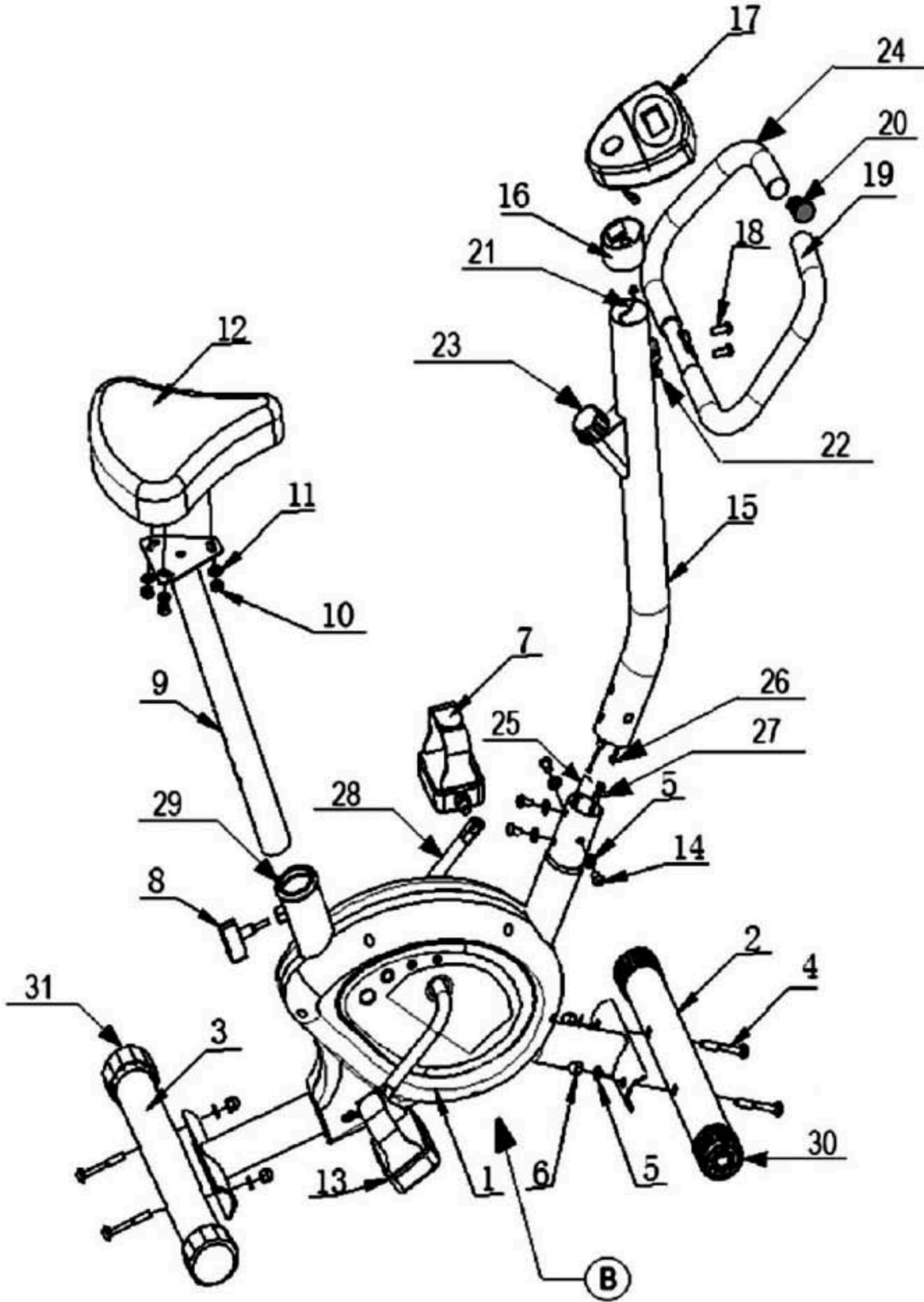
The exercise routine that is performed on the cycle will develop the lower body muscle group as well as condition the circulatory system and provide a good aerobic workout . These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



Bu elkitabını kullanmak üzere güvenli bir yere koyun.

1. Donanımı monte etmeden ve kullanmadan önce bu elkitabının tamamının okunması çok önemlidir. Güvenli ve etkili bir kullanım ancak bu donanım düzgün şekilde kurulur, bakımı yapılır ve kullanılırsa elde edilir. Her kullanıcının tüm uyarılar ve önlemler hakkında bilgilendirilmesi sizin sorumluluğunuzdadır.
2. Herhangi bir idman programına başlamadan önce, sağlığını ve güvenliğini etkileyecek veya bu donanımı etkin şekilde kullanmanızı engelleyecek bir fizyolojik ve sağlık sorununuz olup olmadığını belirlemesi için doktorunuza danışın. Kalp hızınız, kan basıncınız ve kolesterolünüz ile ilgili ilaç tedavisi görüyorsanız doktorunuzun vereceği tavsiye çok önemlidir.
3. Vücudunuzun verdiği işaretlere dikkat edin. Yanlış veya aşırı idman yapmak sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki belirtiler ortaya çıktığı takdirde idman yapmayı bırakın. ağrı, göğüste baskı duygusu, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes kısılması, hafif baş ağrısı, baş dönmesi veya kusma. Yukarıdaki belirtilerden herhangi birisi ortaya çıktığı takdirde idman yapmaya devam etmeden önce doktorunuza danışın.
4. Çocukları ve ev hayvanlarını bu donanımdan uzak tutun. Bu donanım özel olarak yetişkinler için tasarlanmıştır.
5. Bu donanımı zemini veya halıyı koruyarak sabit yatay bir düzleme kurun. Güvenlik bakımından, serbest hareket etmek için donanımın çevresinde en az 0,5 metre alan bulunmalıdır.
6. Donanımı kullanmadan önce somunların ve vidaların sıkılığı olup olmadığını kontrol edin. Pedal gibi bazı parçalar kolayca sapabilir veya gevşeyebilir.
7. Donanımın güvenliği ancak hasar veya aşınma olup olmadığı periyodik şekilde kontrol edilerek sağlanabilir.
8. Bu donanımı daima çalıştırma talimatlarına göre kullanın. Donanımın montajını yaparken veya kontrol ederken bir kusur bulduğunuz takdirde veya kullanırken veya durdururken anormal bir ses gelecek olursa sorun giderilinceye kadar donanımı kullanmayın.
9. İdman yaparken uygun giysiler giyin. Donanıma takılmayı önlemek için ve hareketi kısıtlamaması ve kesmemesi için bol giysiler giymeyin. Başlangıçta yavaş koşun ve idman sırasında ana tutma gidonunu tutun. Vücudunuzu seleden uzakta tutmayın.
10. Bu donanım H.C. sınıfı altında EN957 için test edilip onaylanmıştır ve yalnızca kapalı mekân kullanımı içindir. En fazla kullanıcı ağırlığı 110 kilodur ve hız sınırlandırılmış değildir.
11. Bu donanım tedavide kullanılmak için değildir.
12. Donanımı kaldırırken ve taşıırken sırtınızı incitmemeye dikkat edin. Dikkatli kaldırın veya yardım isteyin.

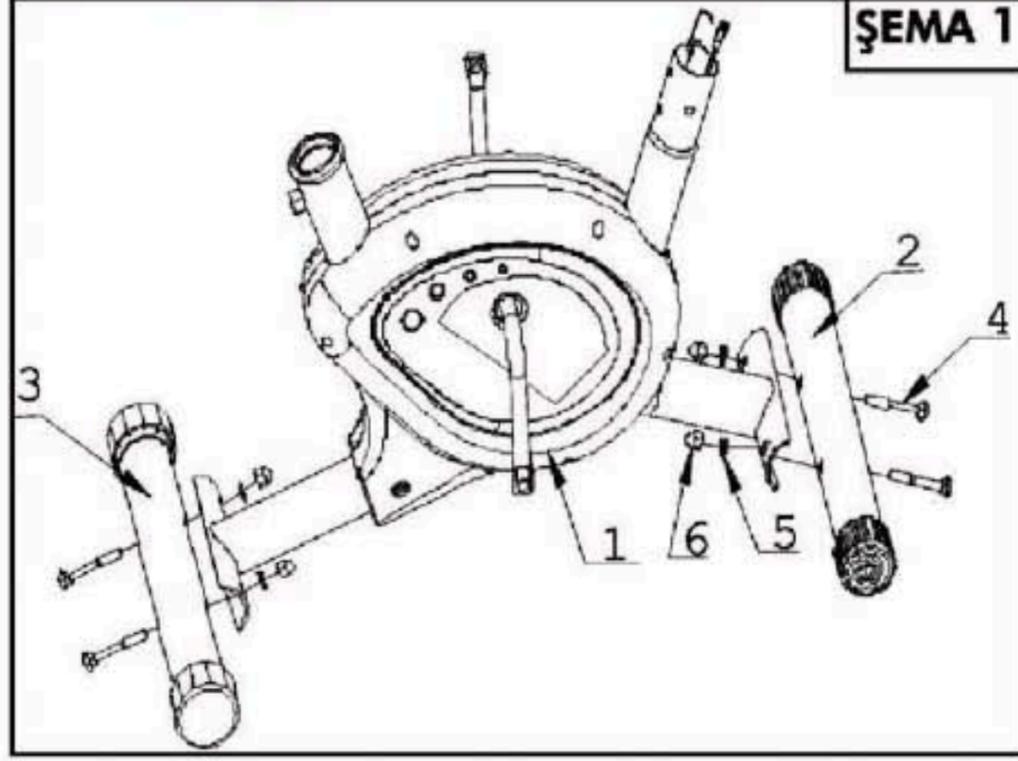
Herhangi bir sorun yaşadığınızda veya yardıma ihtiyacınız olduğunda lütfen 0850 495 52 12 numaralı telefondan müşteri hizmetlerimizle temasa geçin.



NO	AÇIKLAMA	ADET
1	ANA GÖVDE	1
2	ÖN DENGE AYAĞI	1
3	ARKA DENGE AYAĞI	1
4	DENGE AYAĞI BAĞLANTI CIVATASI	4
5	KAVİSLİ PUL	4
6	KUBBELİ SOMUN	4
7	SOL PEDAL	1
8	ÜÇGEN BAŞLI SELE SEVİYE TOPUZU	1
9	SELE DİKMESİ	1
10	M8 SOMUN	3
11	DÜZ PUL	3
12	SELE	1
13	SAĞ PEDAL	1
14	YARIM YUVARLAK BAŞLI İMBUS CIVATA	4
15	ÖN DİKME GİDONU	1
16	PLASTİK GÖSTERGE BRAKETİ	1
17	ELEKTRONİK GÖSTERGE	1
18	YARIM YUVARLAK BAŞLI İMBUS CIVATA	2
19	ELCİKLİ TUTMA GİDONU	1
20	TUTMA GİDONU UÇ TAPASI	2
21	OKUYUCU ÜST KABLOSU	1
22	GİDON SABİTLEME KELEPÇESİ	1
23	SERTLİK TOPUZU	1
24	TUTMA GİDONU ELCİĞİ	2
25	OKUYUCU ALT KABLOSU	1
26	SERTLİK TELİ (ÜST)	1
27	SERTLİK TELİ (ALT)	1
28	KRANK	1
29	MANŞON	1
30	ÖN DENGE AYAĞI UÇ KAPAĞI	2
31	ARKA DENGE AYAĞI UÇ KAPAĞI	2

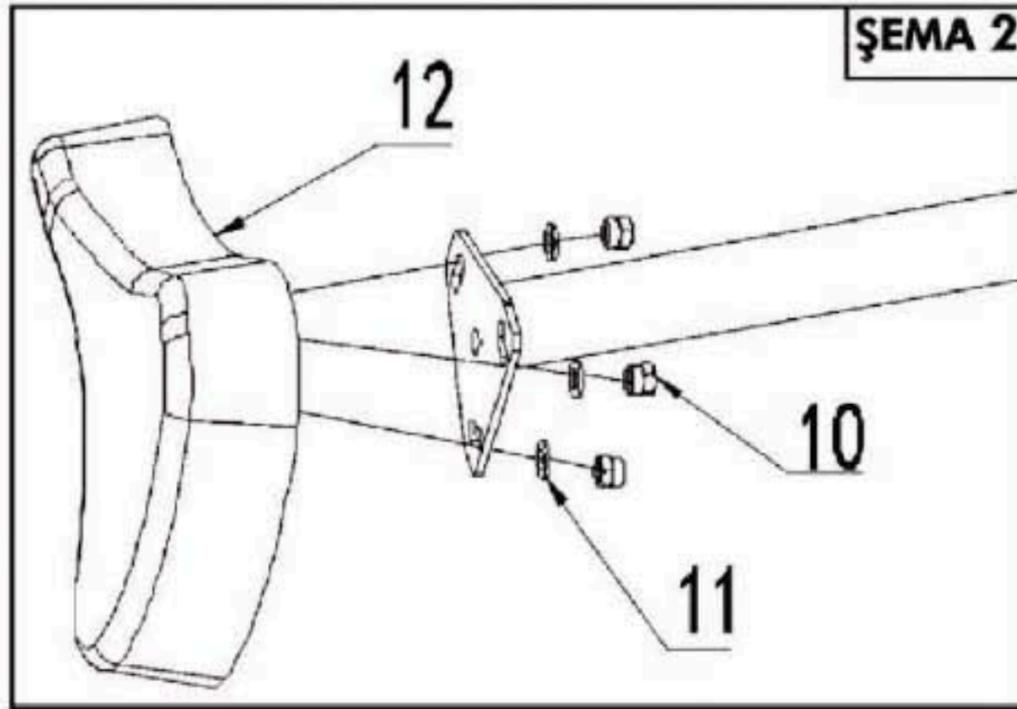
ŞEMA 1

Ön denge ayağını (2) ana gövdenin (1) zemin dikmesine geçirin ve kavisli pul (5), denge ayağı bağlantı civatası (4) ve kubbeli somun (6) kullanarak açık ağız anahtar ile ön denge ayağını (2) sabitleyin. Arka denge ayağının takılması ön denge ayağı gibi yapılır; gövdenin sallanmadan dengede durmasını sağlamak için montaj tamamlandıktan sonra arka ayak kapağını ayarlayın.



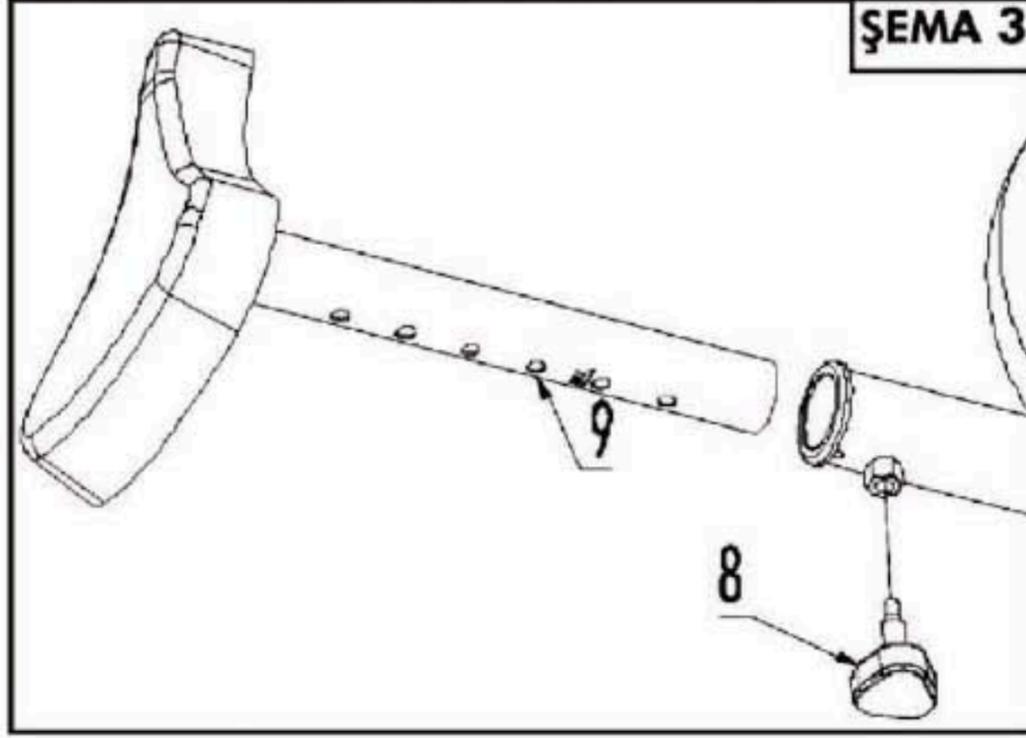
ŞEMA 2

Seleyi (12) sele dikmesindeki sele tutma yerine doğru yönde geçirin; açık ağız anahtar kullanarak M8 somunu (10) ve düz pulu (11) sıkın.

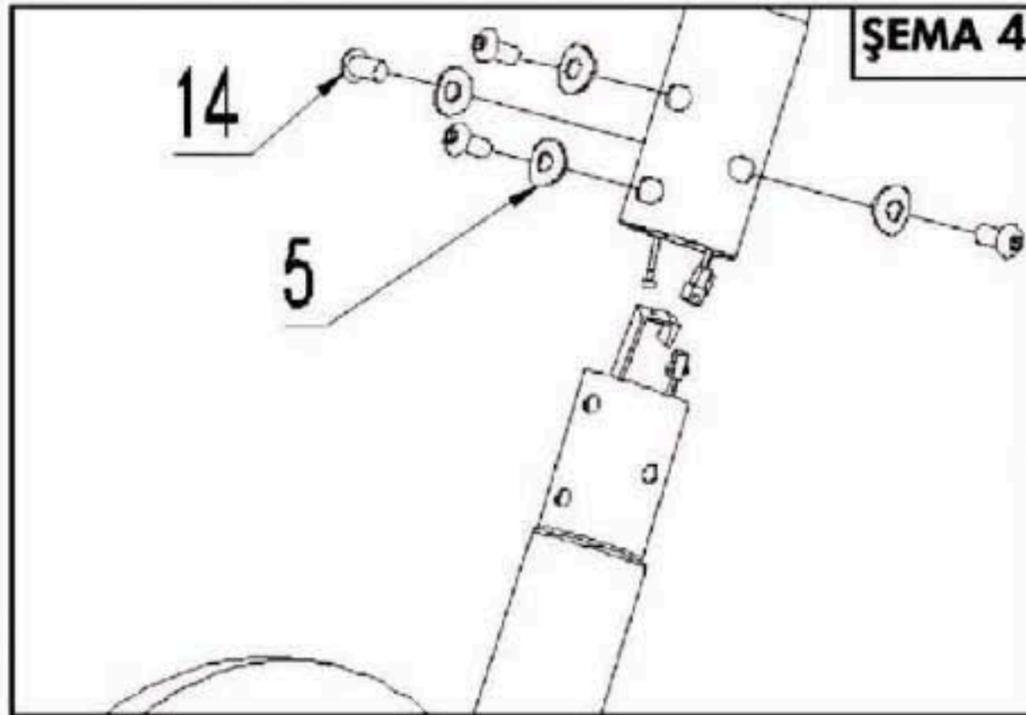


ŞEMA 3

Sele dikmesini (9) ana gövdenin dikmesine takın; kendi boyunuza göre uygun deliği seçin; üçgen başlı sele seviye topuzu (8) ile sıkın.

**ŞEMA 4**

Ön dikme gidonu dişli parçasını ana gövdenin erkek parçasına takın; sertlik telini en uzun duruma ayarlayın; ön dikme gidonunun ince ayar dişli ucunu ana gövde çengeline takın. Ön dikme gidonunu ana gövdeye takın ve yarım yuvarlak başlı imbus civata (14) ve kavisli pul (5) kullanarak sabitleyin.





Otomatik tarama (SCAN): Bu durumda iken gösterge otomatik olarak normal sıra ile gösterir.

Mesafe (DST): Hareket süresince gidilen toplam uzaklık.

Hız (SPD): Hareket süresince sürüş hızını gösterir.

Saat (TMR): 0 ile 99:59 arasındadır.

Kalori (CAL): Hareket süresince toplam tüketim.

Kullanma talimatı

SAAT (TMR).....0 ile 99:59 DAKİKA arasındadır
Zaman

HIZ (SPD).....0 ile 99.9 km/saat arasındadır
Hız

MESAFE (SPD).....0 ile 999.9 km arasındadır
Mesafe

KALORİ (CAL).....0 ile 9999 KCAL arasındadır
Kalori

Başarılı bir egzersiz programını ısınma hareketleri ile başlar ve soğuma hareketleri ile biter. Isınma hareketleri çalışmanın önemli bir bölümüdür ve her çalışma öncesi muhakkak uygulanmalıdır. Isınma hareketleri vücut kas yapınızı egzersize hazırlayacak ve egzersiz esnasında veya sonrasında doğabilecek kas ağrılarını büyük ölçüde azaltacaktır. Aşağıda belirtilen Isınma ve Soğuma hareketlerini yapmanızı öneririz.



1. Baş Çevirme

Başınızı sağa doğru yatırın, sol boyun kaslarınızın gerildiğini hissedeceksiniz. Daha sonra başınızı arkaya doğru esnetin ve ağızınız açık olsun. Daha sonra başınızı sola doğru yatırın ve son olarak başınızı göğsünüze doğru iyice eğin. Sağ, sol, ön ve arka baş esnetme hareketleri 3'lü veya 5'li setler halinde yapılabilir.



2. Omuz Kaldırma

Sağ omzunuzu sağ kulağınıza doğru kaldırın. Daha sonra aynı işlemi sol omzunuz içinde uygulayın. Her bir omuz kaldırması 5'li veya 10'lu setler halinde yapılabilir.



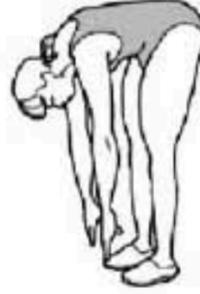
3. Yanlara Esneme

Kollarınızı yanlara doğru açın ve daha sonra yavaşça başınızın sağ ve soluna doğru paralel konumuna getirin. Kollarınız yukarıda başınıza paralel olarak sağ ve sola doğru esneme hareketi yapacaksınız. Her bir yöne doğru esneme 3-5'erlik setler halinde yapılmalıdır.



4. İç Basen Esnetmesi

Dizleriniz dışa gelecek ve ayaklarınız bir birine değecek şekilde oturunuz. Sağ ve sol ayağınız mümkün olduğunca fazla birbirine değsin. Yavaşça dizlerinizi yere doğru iterek esnetin. Bu hareketi 15 kere tekrarlamanız önerilir.



5. Parmak Ucuna Dokunma

Belinizden öne doğru eğiliniz. Sırt ve omuz kaslarınızı gevşek bırakınız. Dizlerinizi mümkün olduğunca az kırarak (hatta hiç kırmadan) parmak uçlarınızı elinizle kavramaya çalışın. 15 saniye kadar elinizle parmak ucunuzu tutmanız büyük başarıdır.



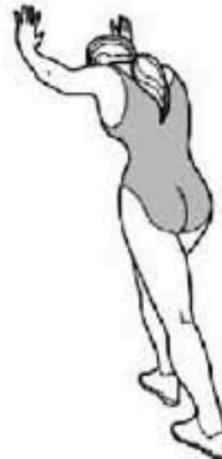
6. Bacak Esnetmesi

Bir elinizi duvara dayayarak, dengenizi koruyun. Arkanıza ulaşın ve sağ ayağınızı kavrayın. Topuğunuzu mümkün olduğu kadar kalçanıza yaklaştırmaya çalışın. 15 saniye kadar topuğunuz kalçanıza değecek şekilde bekleyin. Aynı hareketi daha sonra sol ayağınız ile yapın.



7. Öne Doğru Esneme

Sırtınızı bir duvara dayayın ve sol ayağınızı öne doğru uzatın. Sağ ayağınızı sol bacağınızın dizinin altına yerleştirin. Sol ayağınızı kavramak üzere sol kolunuzu öne doğru uzatabildiğince esnetin. Elinizle ayağınızı 15 saniye kadar kavrayıp tutunuz. Aynı hareketi sol ayağınızla da yapın.



8. Baldır Esnetme

Sol bacağınız önde olacak şekilde duvara ellerinizle dayanın. Sağ bacağınızı düz olarak tutun ve sol ayağınız yerde olsun. Daha sonra sol bacağınıza yük verin öne doğru eğilin ve kalçanızı duvara (öne doğru esnetin). Aynı hareketi diğer bacak içinde uygulayacaksınız.

Aerobik Egzersizi

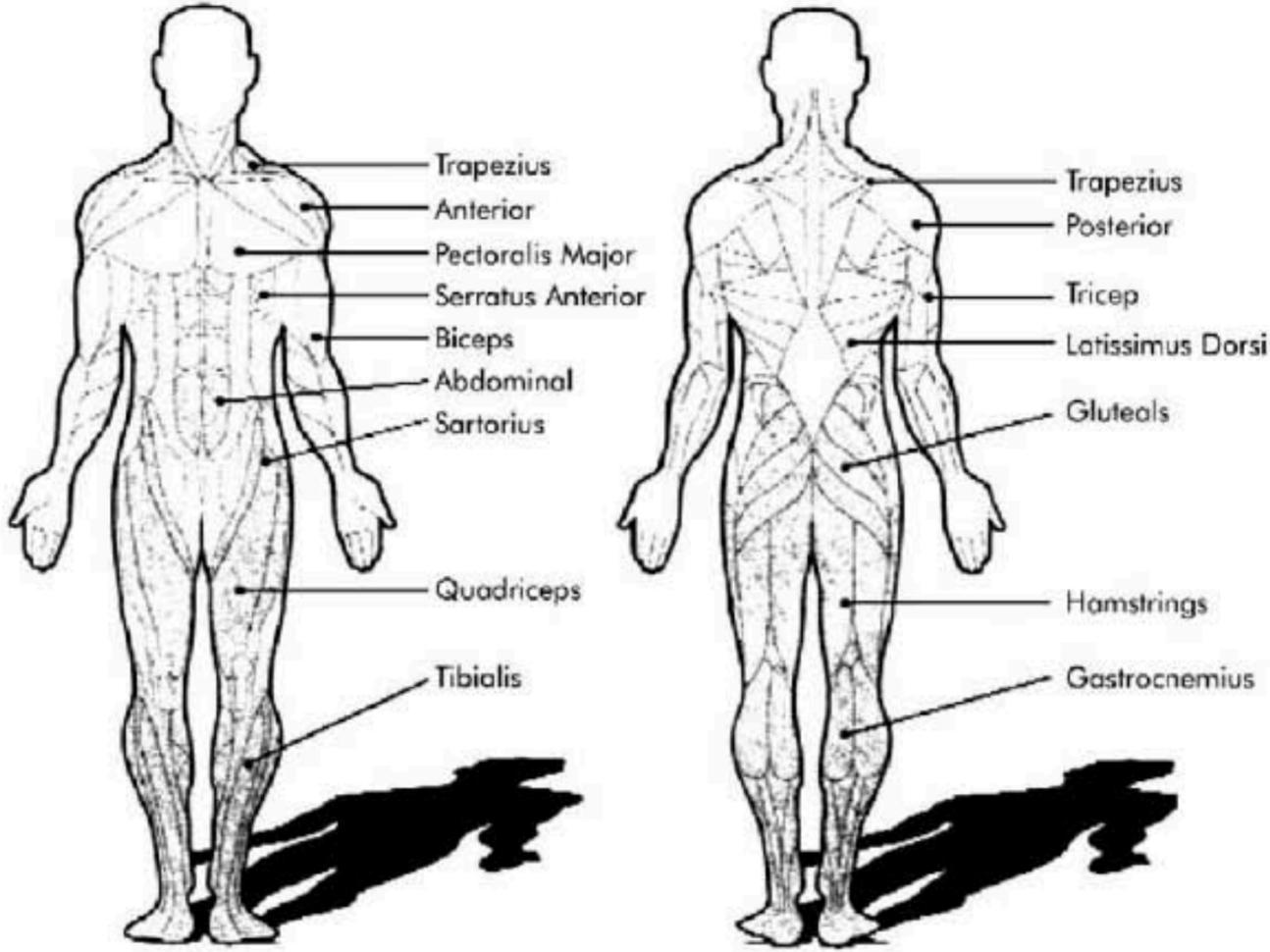
Aerobik egzersizi; kalbiniz ve akciğerleriniz yardımıyla kaslarınıza oksijen gönderen bir aktivitedir. Aerobik egzersizi, vücudunuzun en değerli kasları olan kalbinizin ve akciğerlerinizin performansını geliştirir. Aerobik egzersizi kol, ayak,veya kaba et gibi geniş kaslarınızın gelişmesine yardım eder. Kalbiniz hızlı çarpar ve derin nefes alırsınız. Aerobik egzersizi sizin bütün egzersiz programlarınızın bir parçası olmalıdır.

Ağırlık Çalışması:

Aerobik egzersizi ile beraber ağırlık çalışması, vücudumuzun depoladığı yağlardan kurtulmamıza yardım eden en etkili yoldur. Ağırlık çalışması, kasların gelişmesine, güçlenmesine yardım eder. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

KAS GRAFİĞİ

Devamlı bir şekilde yapılan egzersiz kas gruplarınızı geliştirecek ve kondisyonunuzu arttıracak iyi bir aerobik çalışması sağlayacaktır. Bu kas grupları aşağıdaki grafikte görüldüğü gibidir.



1. Bakanlıkça tespit ve ilan edilen kullanım ömrü : 10 yıl



**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.