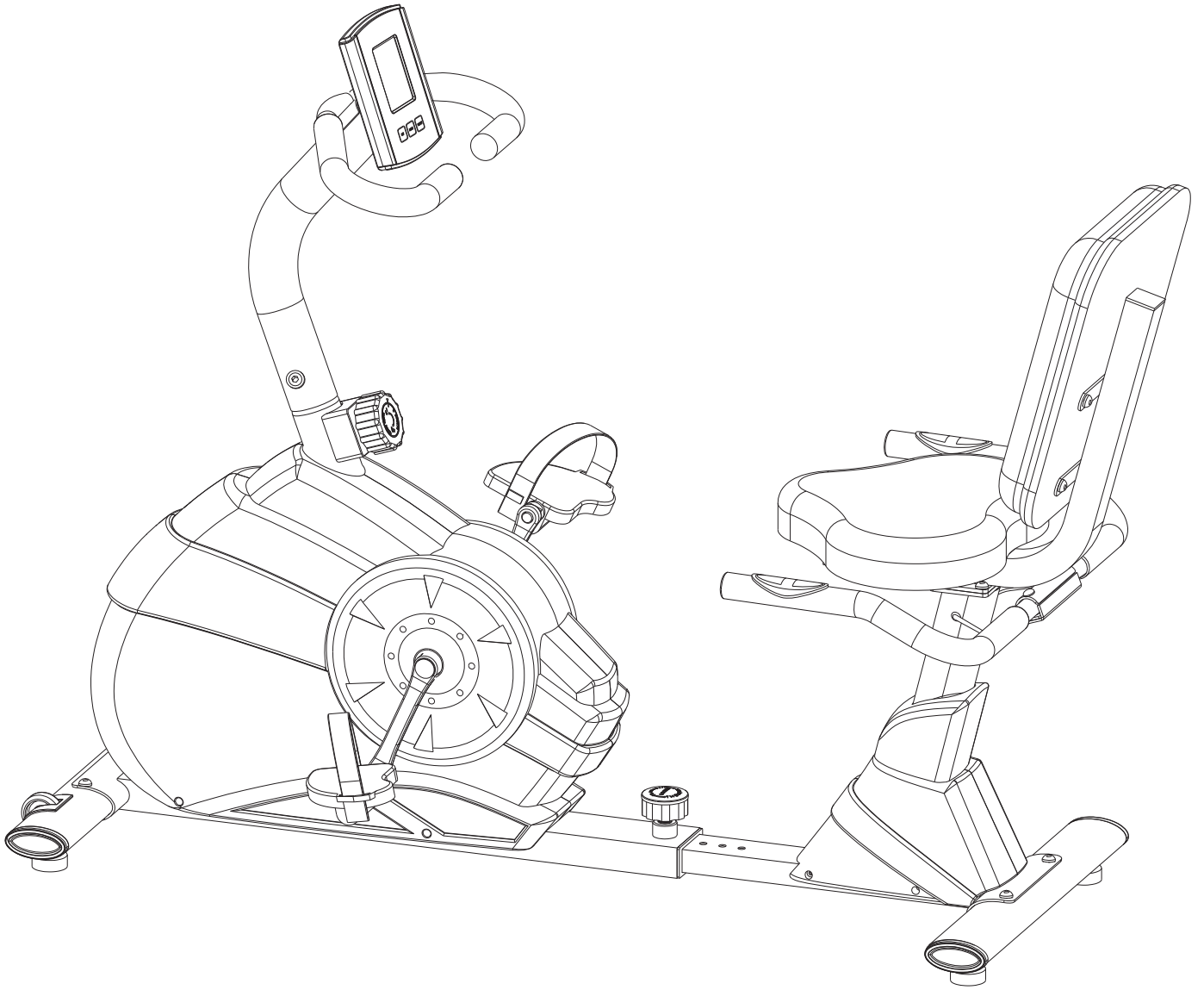


ALTIS®

FORCE



Yatay Bisiklet

Kullanım Kılavuzu

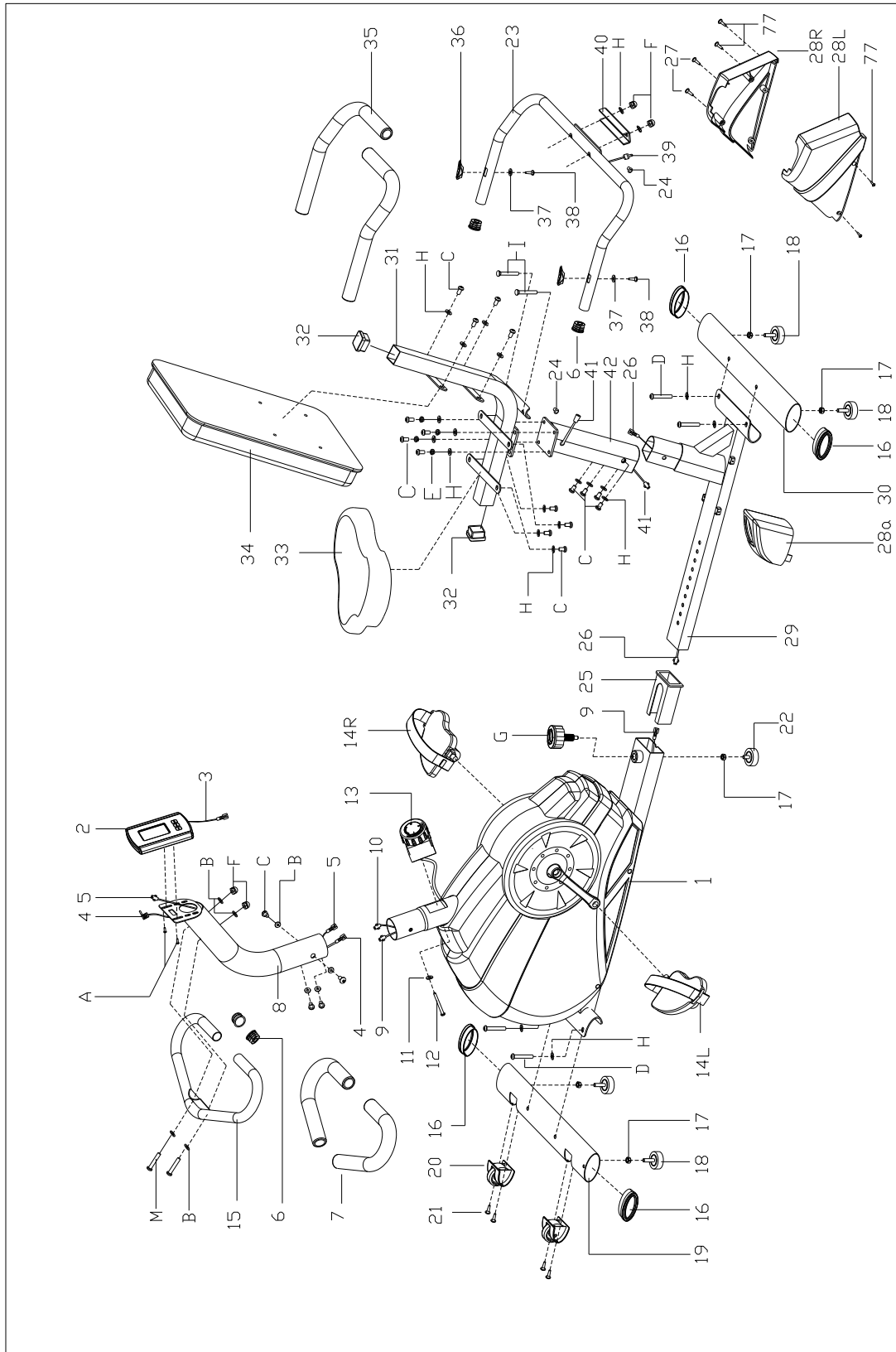
Türkçe

Önemli Güvenlik Bilgileri

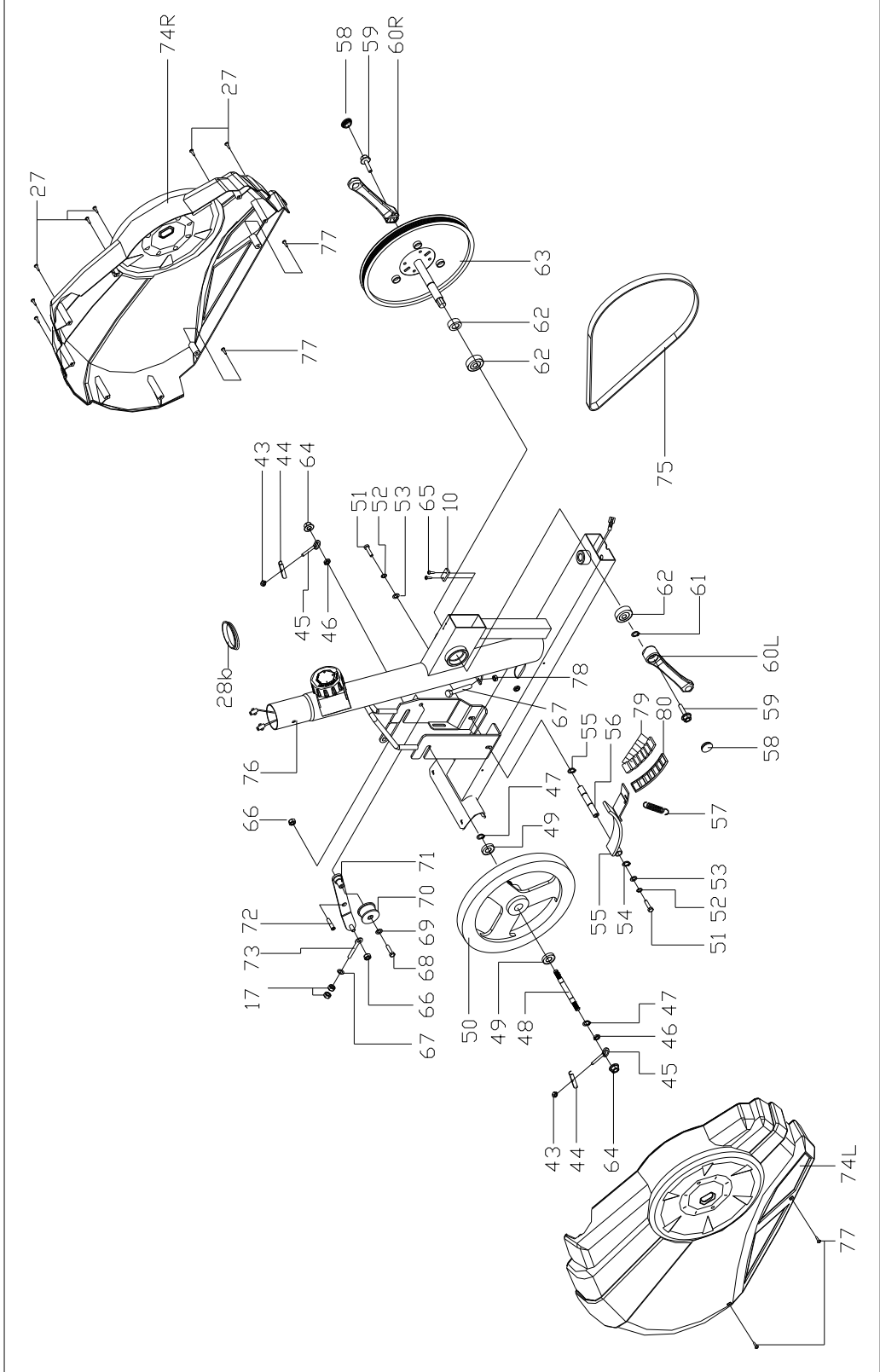
Ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Bu kılavuzu iyice okuyunuz ve her zaman yanınızda bulundurunuz.

1. Bu aleti monte etmeden ve kullanmadan önce bu kılavuzun tamamen okunması önemlidir. Eğer alet doğru monte edilir, bakımı yapılır ve kullanılırsa güvenli ve randımanlı sonuç elde edilebilir.
 2. Bir egzersiz programına başlamadan önce sağlığınıza ve güvenliğinizi riske atabilecek veya bu aleti gerektiği gibi kullanmanızı engelleyecek bir tıbbi ya da fiziksel sorunuz olup olmadığını tespit etmek için doktorunuza danışınız. Kalp atışınızı, tansiyonunuzu veya kolesterol seviyenizi etkileyen ilaç alıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi gereklidir.
 3. Vücut sinyallerinize dikkat ediniz. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki emarelerden birini görürseniz egzersize son veriniz: ağrı, göğüste sıkışma, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi, sersemlik veya mide bulantısı. Bu semptomlardan birisini hissederseniz egzersize devam etmeden önce doktorunuza danışınız.
 4. Çocukları ve ev hayvanlarını aletten uzak tutunuz. Bu alet sadece yetişkinler için tasarlanmıştır.
 5. Aleti sert ve düzgün bir zemin üzerinde kullanınız. Döşeme veya halınızı korumak için yere bir örtü seriniz. Güvenlik için aletin etrafında en az 0.5 metre boşluk bulunmalıdır.
 6. Bu aleti kullanmadan önce tüm somun ve civataların iyice sıkılmış olduğunu kontrol ediniz. Eğer kullanırken ve montaj sırasında aletten anormal sesler duyarsanız hemen durunuz. Bu sorun giderilinceye kadar aleti kullanmayınız.
 7. Aleti kullanırken uygun elbise giyiniz. Alete takılabilen veya hareketi sınırlayan ya da engelleyen bol giysiler kullanmayınız.
 8. Bu alet kapalı mekanda ve ev için tasarlanmıştır. Kullanıcının azami ağırlığı 130 kg dir.
 9. Aleti kaldırırken veya taşıırken çok dikkatli olunuz.
 10. Bu kılavuzu ve montaj takımlarını daima el altında bulundurunuz.
 11. Bu alet tedavi amacıyla kullanıma uygun değildir.
 12. Bilgisayarın birçok fonksiyonu vardır. Değerler egzersiz miktarına göre aleti kullanırken görüntüye gelirler.
- Kalp atış değerinin sizin için bir referans olmasını tavsiye etmekteyiz.

AYRINTILI DİAGRAM



AYRINTILI DİAGRAM

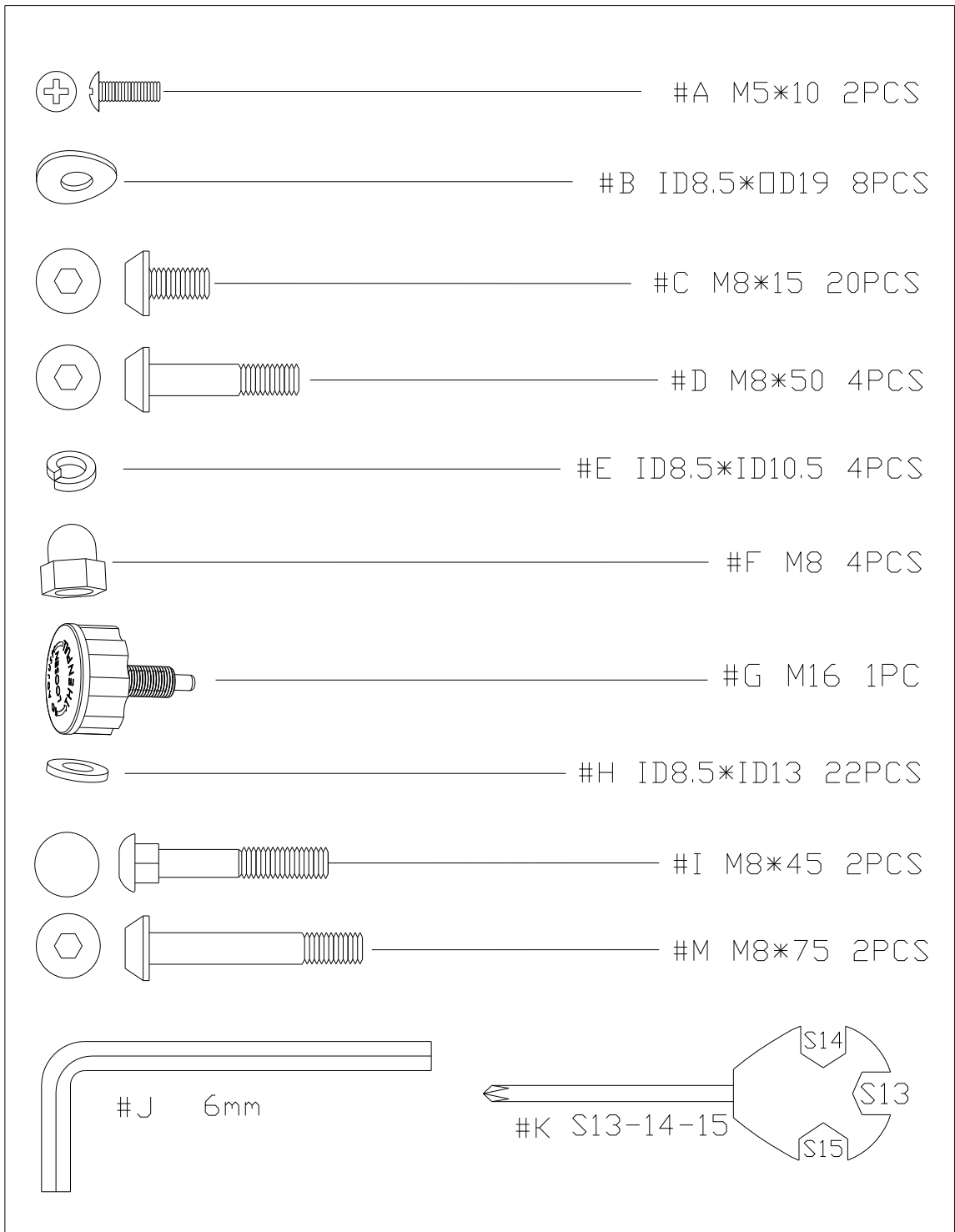


PARÇA LİSTESİ

NO.	ADI	MİKTA R	NO.	ADI	MİKTA R
A	CIVATA M5*10	2	18	YASTIK	4
B	YAYLI RONDELA ID8.5*OD19	8	19	ÖN ALT BORU	1
C	İÇ CIVATA M8*15	20	20	ROLANTİ TEKERLEĞİ	2
D	İÇ CIVATA M8*50	4	21	SOMUN ST4.2*16	4
E	YAYLI YASTIK D8	4	22	YASTIK	1
F	SOMUN M8	4	23	GİDON DİKME BAĞLANTISI	1
G	SIKMA PARÇASI M16	1	24	KAPAK	3
H	YASTIK D8	22	25	BURÇ	1
I	CIVATA M8*45	2	26	SÜTUN KABLOSU	1
J	İNGİLİZ ANAHTARI S6	1	27	CIVATA ST4.2*20	11
K	İNGİLİZ ANAHTARI 13、14、 15	1	28L\R	UFAK KORUMA KAPAĞI	1 对
			28a	KORUMA KAPAĞI	1
M	İÇ CIVATA M8*75	2	28b	KAPAMA HALKASI	1
1	ANA GÖVDE	1	29	UZATMA BORUSU BAĞLANTISI	1
2	BİLGİSAYAR	1	30	ARKA ALT BORU	1
3	BAĞLANTI KABLOSU	1	31	OTURAK DİKMESİ	1
4	EL NABİZ ALETİ KABLOSU	1	32	UÇ PARÇASI	2
5	ANA BORU	1	33	TAMPON	1
6	BORU KAPAĞI	2	34	ARKA TAMPON	1
7	KÖPÜK SAP 1	2	35	KÖPÜK SAP 2	2
8	GİDON DİKME BAĞLANTISI	1	36	EL NABİZ ALETİ	2
9	ANA BORU	1	37	YASTIK D5	2
10	İNDÜKTÖR	1	38	CIVATA ST4.2*19	2
11	YAYLI RONDELA D5	1	39	CONNECT WIRE	1
12	CIVATA M5*45	1	40	GİDON DİKMESİ OTURAĐI	1
13	GERİLİM KONTROLÜ	1	41	SÜTUN KABLOSU	1
14L、 R	PEDAL(L/R)	1set	42	OTURAK DESTEĞİ BORU BAĞLANTISI	1

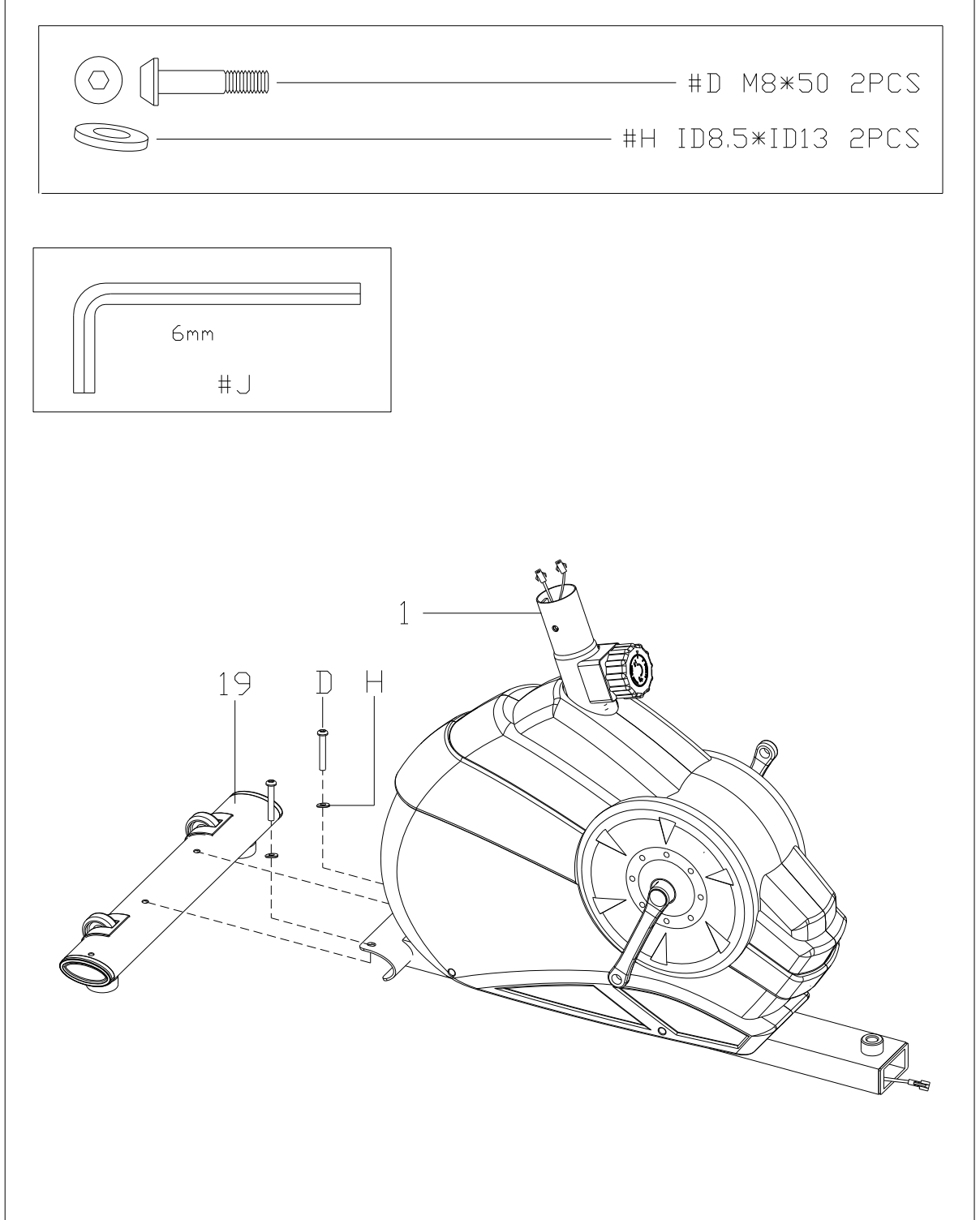
15	ÖN DİRSEKLİK BAĞLANTISI	1	43	SOMUN M6	2
16	UÇ PARÇASI	4	44	ÇEKME RONDELA	2
17	ALTİGEN SOMUN M8	6	45	CIVATA M6×36	2
46	SOMUN M10*1	2	65	CIVATA ST3*10	2
47	YAY D12	2	66	SOMUN M8	2
48	EYLEMSİZLİK AKSI	1	67	SOMUN M6	1
49	RULMAN	2	68	CIVATA M6*10	1
50	EYLEMSİZLİK TEKERİ	1	69	YASTIK Φ6*1.0*Φ17	1
51	CIVATA M6*15	2	70	MİL	1
52	KRANK MİLİ D6	2	71	ARA KABLO	1
53	YASTIK D6	2	72	CIVATA	1
54	ROLANTİ D12	2	73	RONDELA	1
55	MANYETİK GÜÇ PANELİ	1	74L\ R	ZİNCİR KAPAĞI	1 对
56	MANYETİK GÜÇ PANELİ AKSI	1	75	BANT	1
57	ROLANTİ	1	76	ANA GÖVDE	1
58	KRANK KAPAĞI	2	77	BOLTST4.2*10	8
59	CIVATA	2	78	CIVATA M6*55	1
60L\ R	KRANK	1	79	MANYETİK	6
61	ROLANTİ D17	1	80	MANYETİK SABİTLEME KUTUSU	1
62	KS	2			
63	BÜYÜK KAYIŞ TEKERİ	1			
64	CIVATA M10*1	2			

MONTAJ



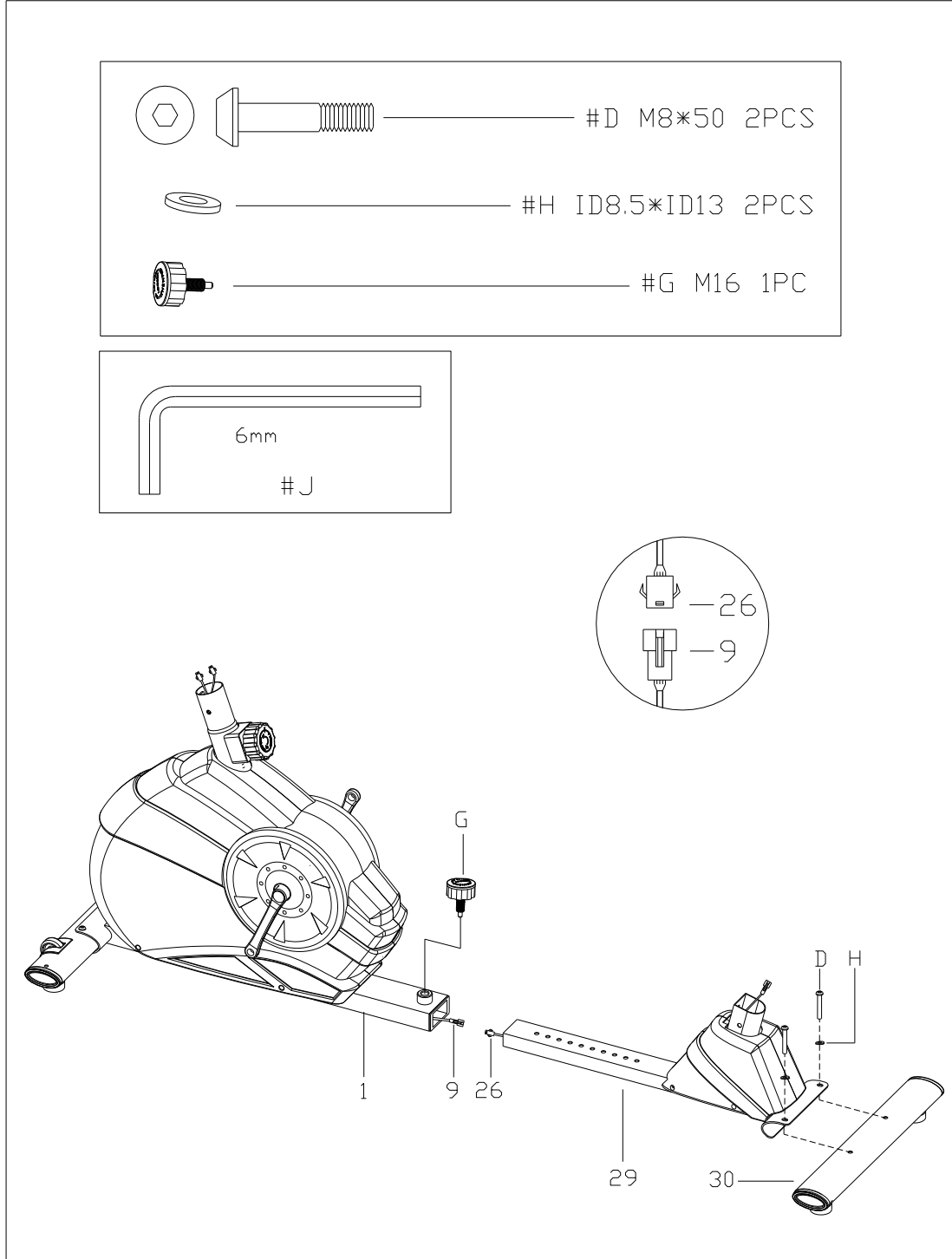
AŞAMA 1 :

Ön alt boruyu (19) ana gövdenin (1) alt boru kapağına yerleştiriniz, sonrasında (19)'u ana gövde üzerine ingiliz anahtarı (J), civata (D) ve yastık(H) ile kilitleyiniz.



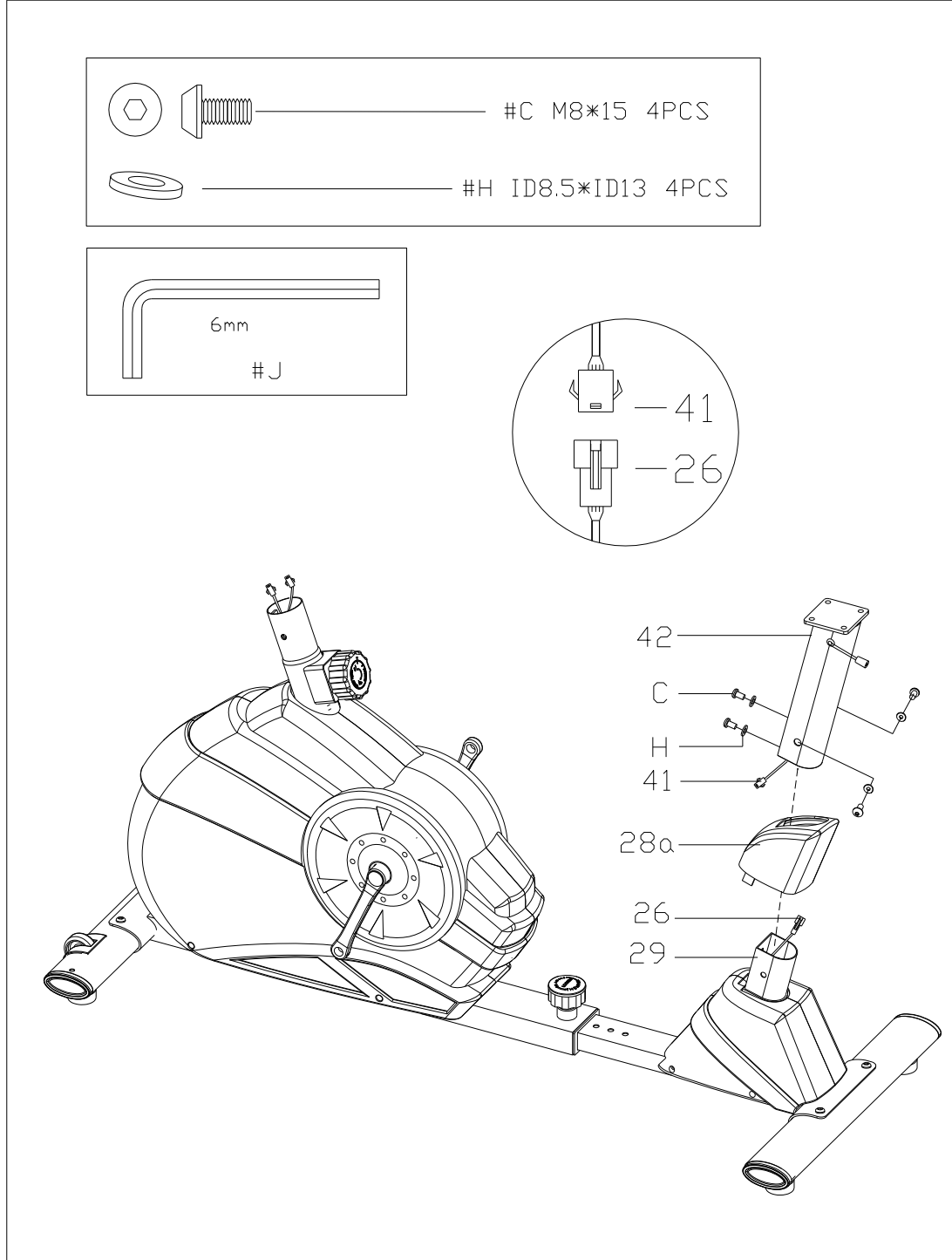
AŞAMA 2:

Arka alt boruyu (30), (29)a yerleştiriniz, sonrasında onu, (29)'un üzerine İngiliz anahtarı(J), civata (D) ve yastık (H) ile kilitleyiniz, sütun kablosunu (9), bağlantı noktasıyla (26) birleştiriniz, sonrasında (29)'u ana gövdeye (1) yerleştiriniz ve sıkma parçasıyla kilitleyiniz.



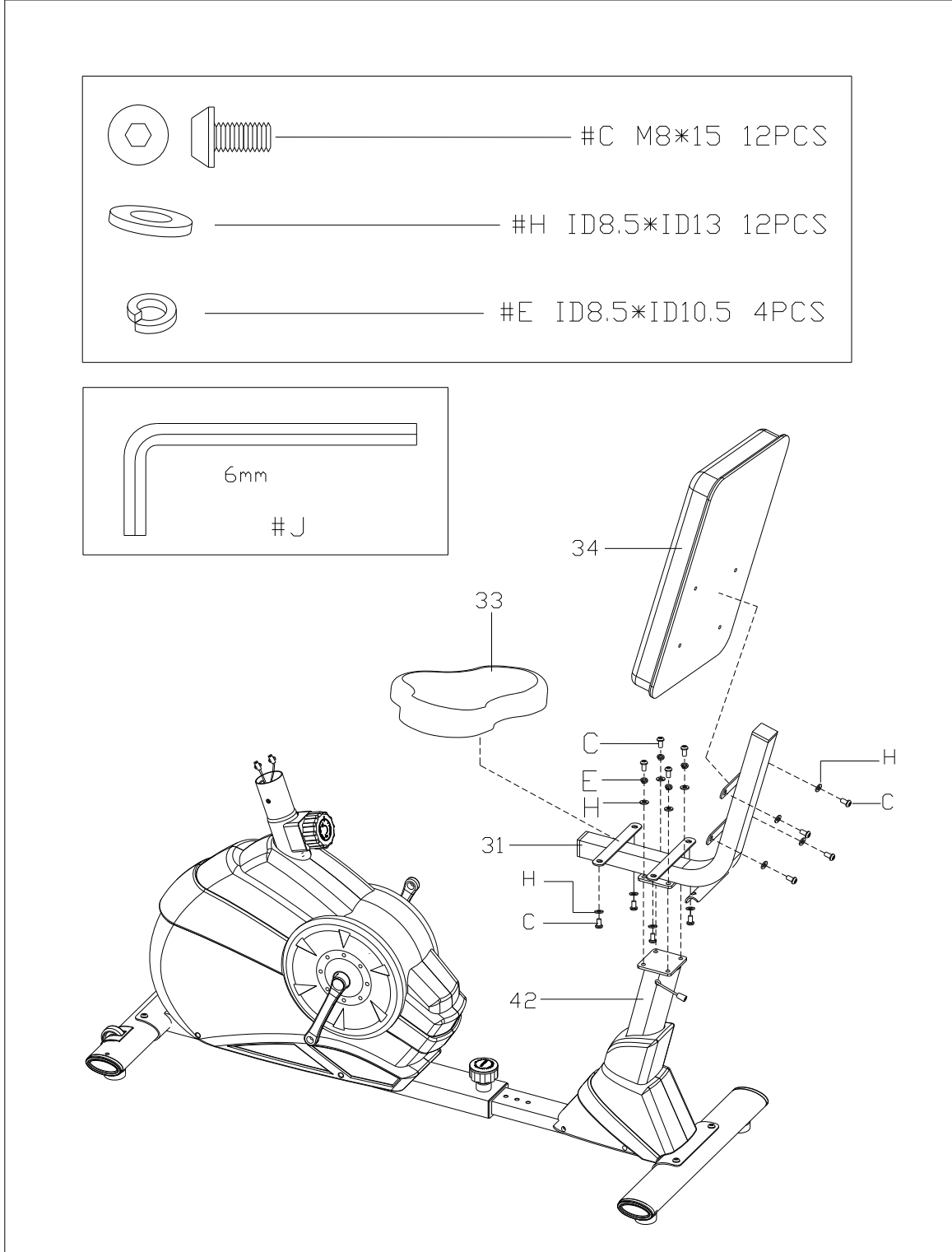
AŞAMA 3:

Destek bağlantısının (42) koruma kapağından (28a) geçmesini sağlayınız, nabız kablosunu (26) (41)'e bağlayınız, sonrasında, (42) 'yi (29)'a yerleştiriniz, en sonunda oturak desteği boru bağlantısını (42) ingiliz anahtarı (J), civata(C) ve yastıkla (29) üzerine kilitleyiniz, koruma kapağıyla (28a) örtünüz.



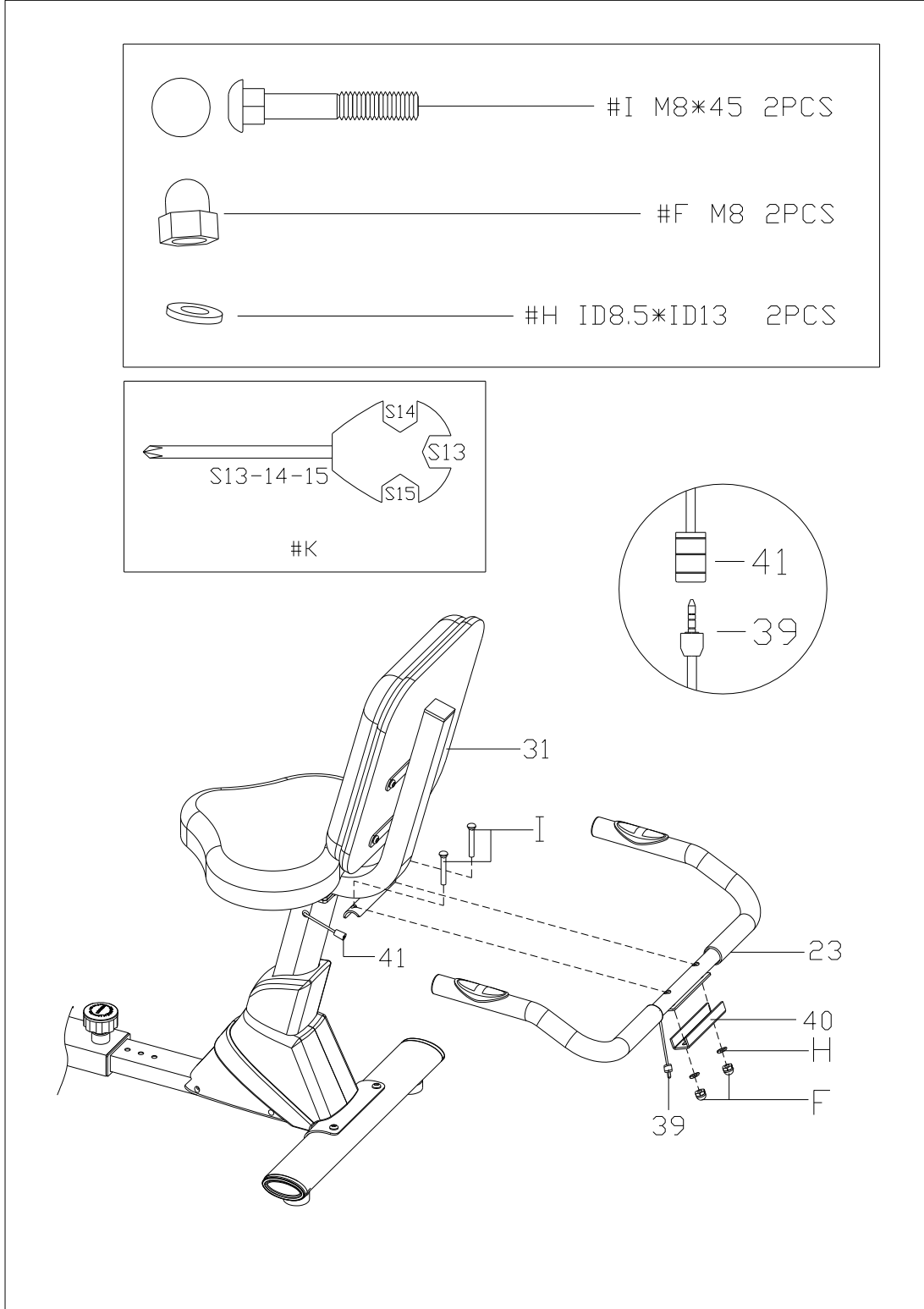
AŞAMA 4:

Oturak bağlantısını (31), destek boru bağlantısına (42), ingiliz anahtarı (J), civata (C), yaylı rondela (E) ve yastıkla (H) kilitleyiniz, sonrasında (33) ve (34) 'ü oturak bağlantısına, ingiliz anahtarı (J), civata (C) ve yastıkla (H) kilitleyiniz.



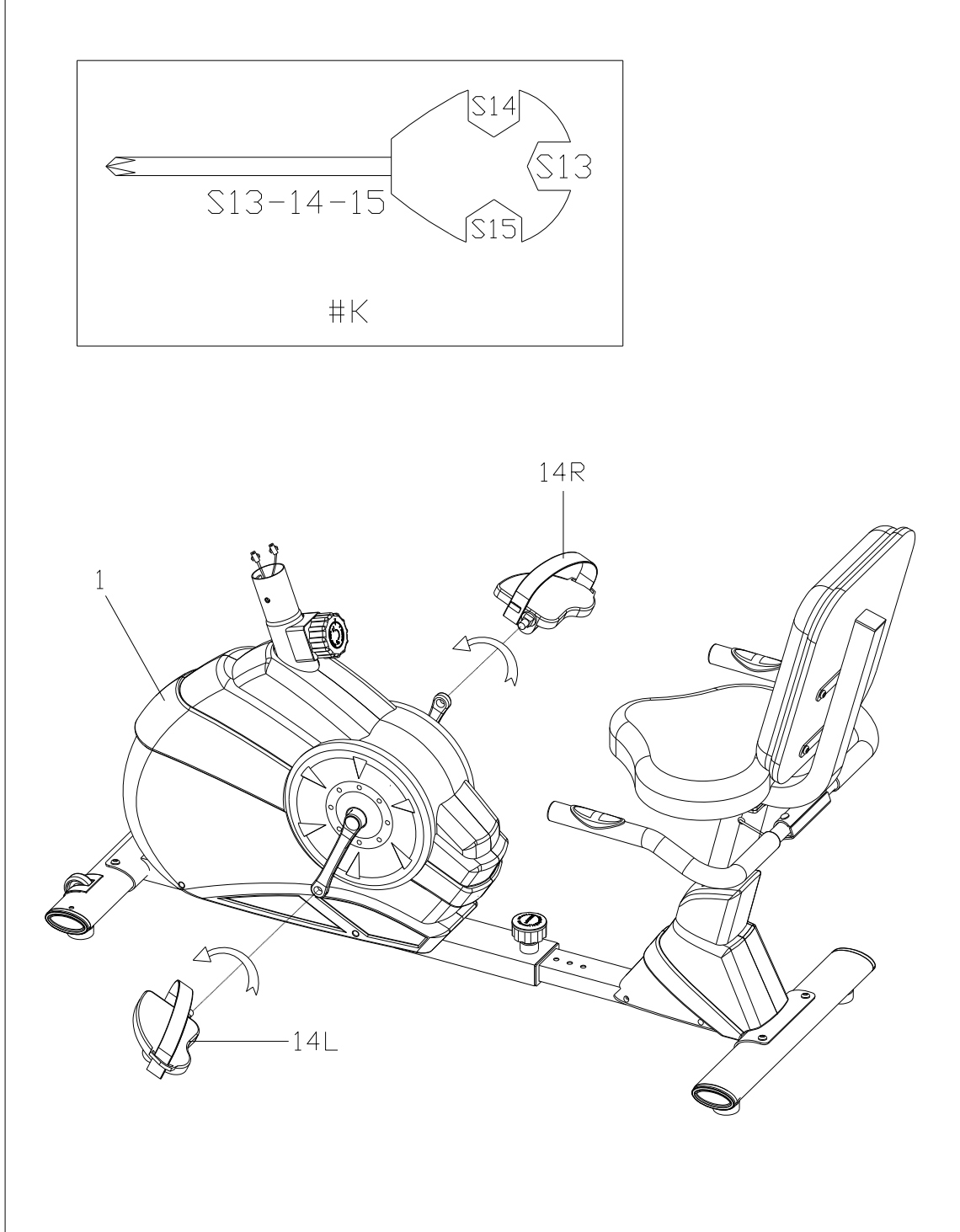
AŞAMA 5:

Nabız Sensör Kablosunu (41), nabız bağlantı hattıyla (39) bağlayınız, gidon dikmesi bağlantısını, İngiliz anahtarı (K), cıvata (I), somun(F) ve yastıkla oturak bağlantısına (31) kilitleyiniz.



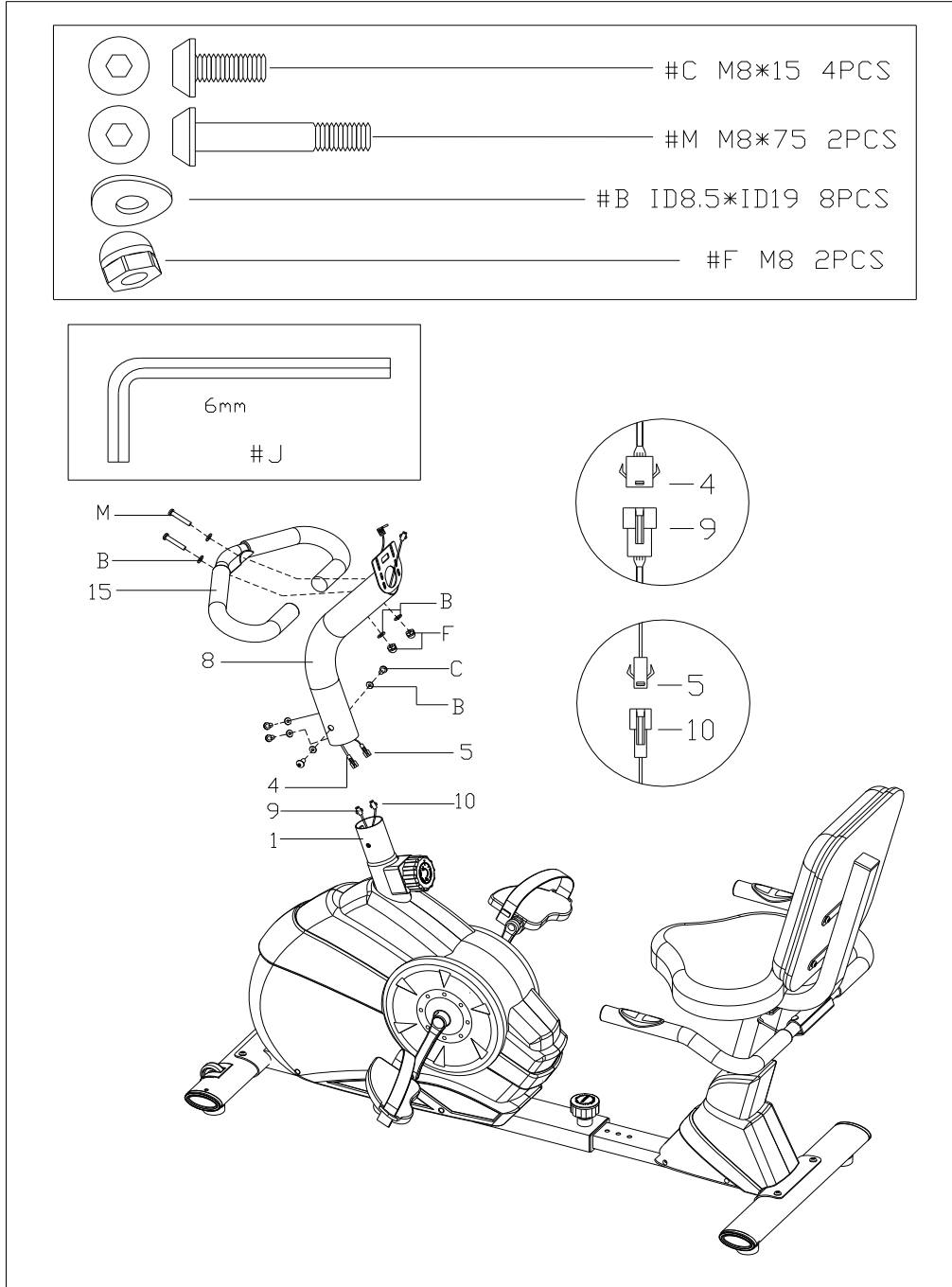
AŞAMA 6:

Pedalı(SOL/SAĞ) ana gövdeye, ingiliz anahtarıyla (K) kilitleyiniz, lütfen iyice sıkıştırdığınızdan emin olunuz, aks taktirde pedal düşecek ve ayağımızı acıtacaktır.



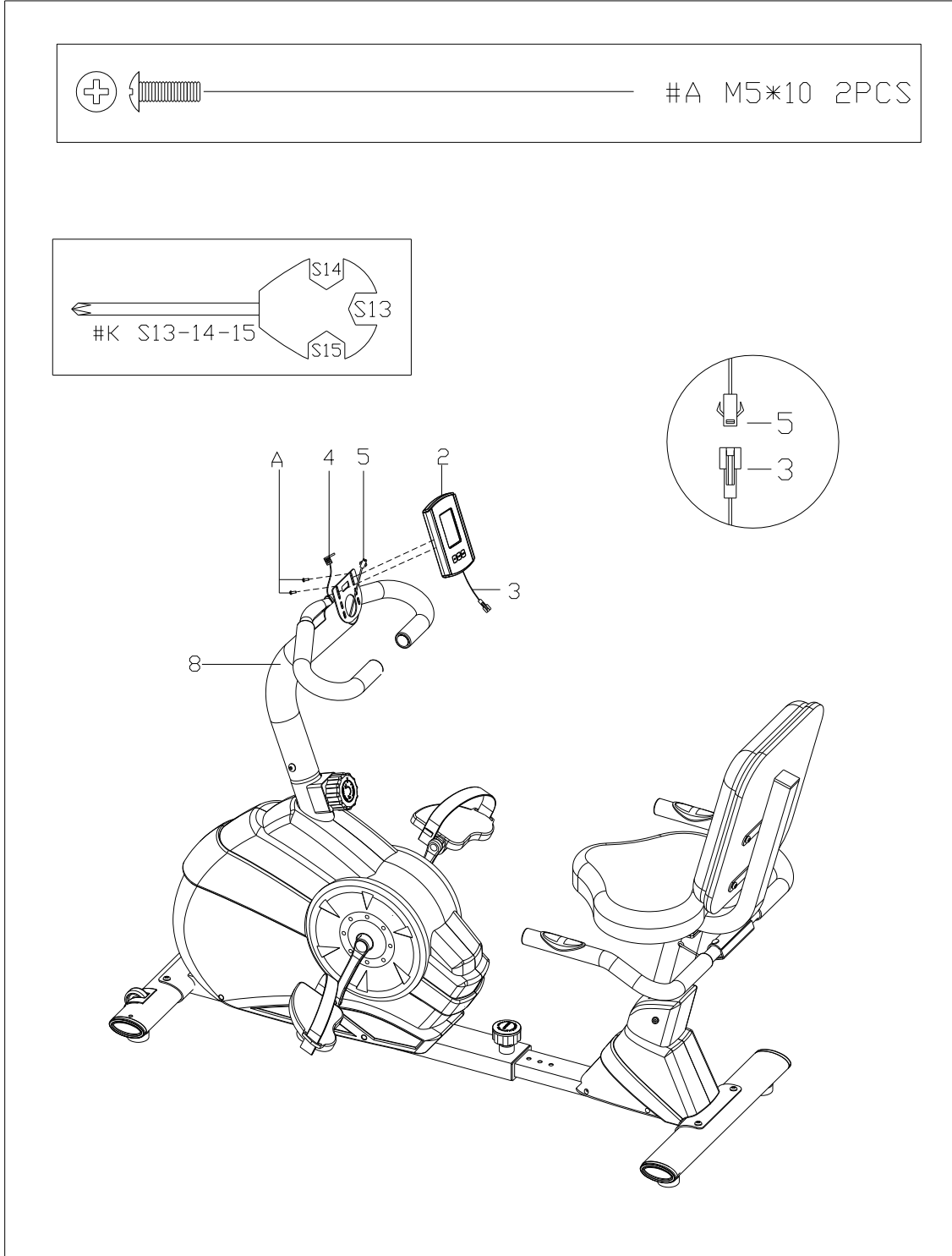
AŞAMA 7:

Nabız sensor kablosunu (4) (9) ile bağlayınız, sütun kablosunu (5) 'ı indüktöre bağlayınız, sonrasında, gidon dikmesi bağlantısını ana gövdeye (1) yerleştiriniz, ingiliz anahtarıyla (J), civatayla (C) yaylı rondelayla –arc washer (B) sıkınız ve son olarak, ön kol koyma yerini (15), ingiliz anahtarıyla (J), civatayla (C) yaylı rondelayla –arc washer (B)ve somunla (F), (8) e kilitleyiniz.



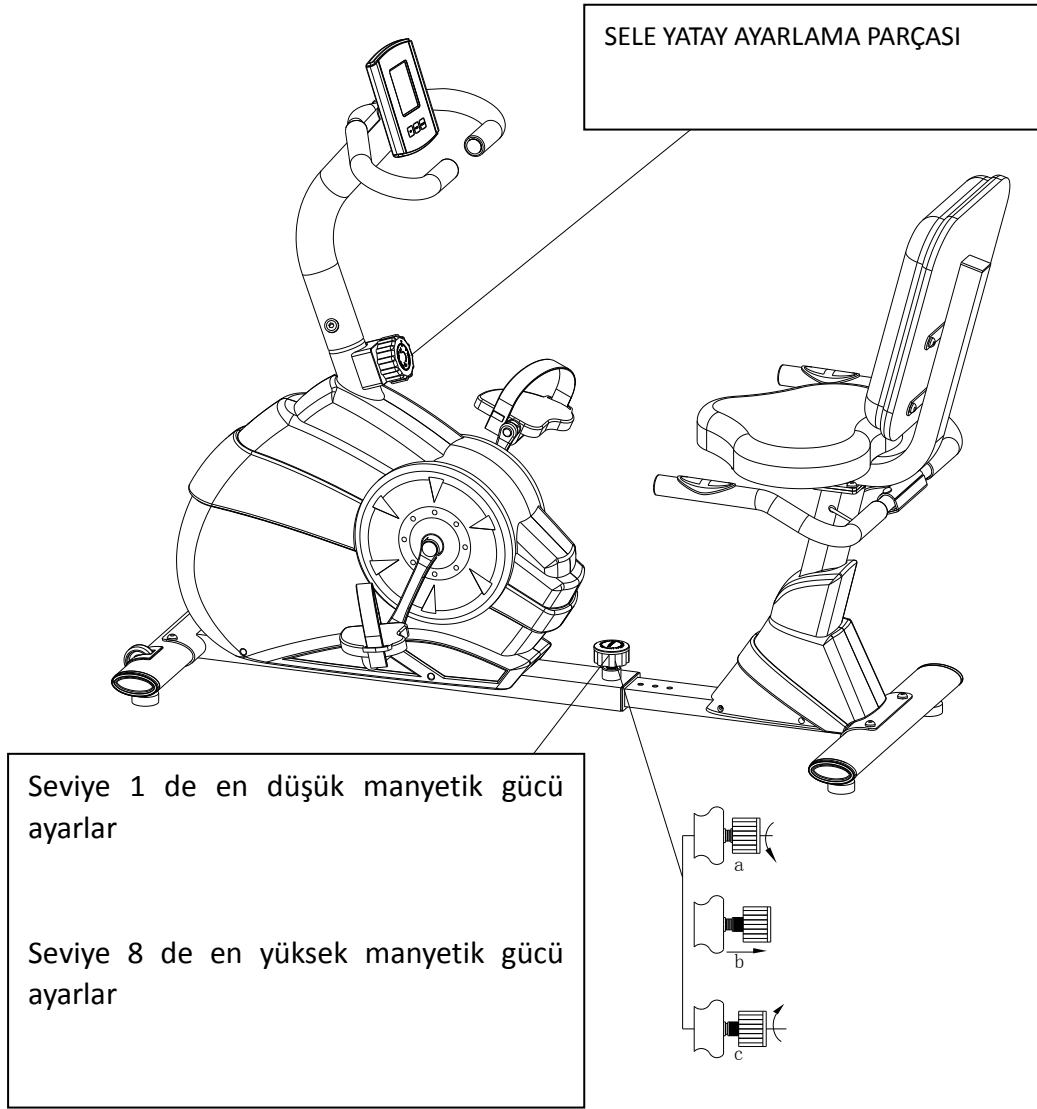
AŞAMA 8:

Sütun kablosunu (5) bağlantı kablosuna (3) bağlayınız, bilgisayarı (2), (8) üzerine civatayla(A) kilitleyiniz, sonrasında nabız sensor kablosunu (4) bilgisayarın arkasına takınız.



LÜTFEN BÜTÜN PARÇALARIN SIKICA KİLİTLENDİĞİNDEN EMİN OLUNUZ.

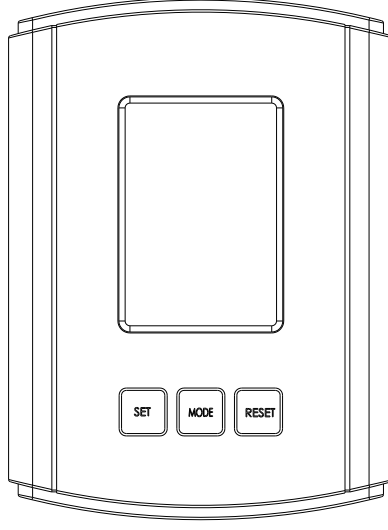
AŞAMA 9:



SELE AYARLAMA AŞAMASI:

- A. Sıkma parçasını gevşetiniz (resim a 'da olduğu gibi)
- B. Bir elinizle sıkma parçasını çekiniz, diğer elinizle oturma yerini çekiniz, onu uygun pozisyona ayarlayınız sonrasında sıkma parçasını bırakınız (resim b 'de olduğu gibi)
- C. Sıkma parçasını sıkınız. (resim c 'de olduğu gibi)

EKRAN TALİMATLARI



I. FONKSİYONEL DÜĞMELER:



MOD- Fonksiyonları seçmek için basınız.

SET(AYAR) - Tarama modunda değilken, zaman, mesafe ve kalori değerlerini ayarlamak içindir.

RESET (SIFIRLAMA)- Zaman, mesafe ve kalorileri sıfırlamak için basınız.

II. FONKSİYON VE KULLANIMLAR

- SCAN(TARAMA):** "SCAN-TARAMA" ibaresi belirene kadar "MODE-MOD" düğmesine basınız, monitor tüm 5 fonksiyon arasında dönecektir: Zaman, hız, mesafe, kalori ve toplam mesafe. Her gösterim 4 saniye kadar sürecektir.
- TMIE-ZAMAN:** (1)Egzersiz başlangıcından sonuna kadar toplam zamanı saymaktadır.
(2) "TIME-ZAMAN" ibaresi belirene kadar "MODE-MOD" düğmesine basınız, egzersiz zamanını ayarlamak için "SET-AYARLA" düğmesine basınız. "Ayar" sıfır olduğunda, bilgisayar 15 saniye alarm çalacaktır.
- SPEED-HIZ:** Mevcut hızı göstermektedir.

-
4. **DIST-MESAFE:** (1)Egzersizin başlangıcından sonuna kadar mesafeyi saymaktadır.
(2)“DIST-MESAFE” ibaresi belirene kadar ”MODE-MOD” düğmesine basınız.
Egzersiz mesafesini ayarlamak için “SET-AYARLA” düğmesine basınız. “Ayar” sıfır olduğunda, bilgisayar 15 saniye alarm çalacaktır.
5. **CALORIES(CAL)-KALORİLER:** (1)Egzersizin başlangıcından sonuna kadar toplam kalorileri saymaktadır.
(2)“CAL-KALORI” ibaresi belirene kadar ”MODE-MOD” düğmesine basınız.
Egzersiz kalorilerini ayarlamak için “SET-AYARLA” düğmesine basınız. “Ayar” sıfır olduğunda, bilgisayar 15 saniye alarm çalacaktır.
6. **TOTAL DIST(ODO)-TOPLAM MESAFE:** Bataryaların takılması sonrasında toplam toplam mesafeyi saymaktadır.
7. **KALP ATIM HIZI (♥):**
“♥” ibaresi belirene kadar **MOD** düğmesine basınız. Kalp atım hızınızı ölçmeden önce, lütfen temas pedleri üzerine her iki avucunuzu yerleştiriniz ve monitor size LCD ekran üzerinde 3-4 saniye sonra dakikadaki atışlar olarak mevcut kalp atım hızınızı gösterecektir.
Açıklama: Nabız ölçümü süreci boyunca, temastaki parazit nedeniyle ölçüm değeri ilk 2-3 saniye içinde gerçek atım hızından daha yüksek olabilmektedir, sonrasında normal seviyesine geri dönecektir. Test doğruluğunu sağlamak adına, avuç hareketlerinden kaynaklanan etkiden kaçınmak amacıyla egzersizin durduğu/donduğu esnada nabızın test edilmesi tavsiye edilmektedir. Ölçüm değeri tıbbi tedaviye dayanak olarak kabul edilememektedir.
8. **ALARM:** “MODE-MOD”, “SET-AYARLA” ve “RESET-SIFIRLA” düğmelerine basıldığında, bilgisayar ”Bip” sesi çıkaracaktır.
9. **AUTO ON/OFF & AUTO START /STOP – OTOMATİK AÇMA/KAPAMA & OTOMATİK BAŞLATMA/DURDURMA**
8 dakika boyunca herhangi bir sinyal almadan durduğunda, güç otomatik olarak

kapanacaktır. Tekerlek hareket halinde olduğu sürece ya da her hangi bir düğmeye basıldığında, monitor faaliyette olacaktır.

ÖZELLİKLER:

FONKSİYON	Otomatik tarama	Her 4 saniyede bir
	Zaman	00:00-99M59S
	Mevcut hız	Azami artış sinyali 99.9KM/H/99.9Mil/H (ya da.1500RPM)
	Mesafe	0.00~99.99Km ya da Mil
	Kaloriler	0.0~999.9~9999Kcal
	Topla mesafe	0~9999Kms or Miles
	Kalp atım hızı	40~240BPM
Batarya tipi		2 adet-AA ya da UM3ebadında
Çalışma sıcaklığı		0°C~+40°C (32°F~104°F)
Saklama sıcaklığı		-10°C~+60°C (14°F~140°F)



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. Ayaklalarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiriniz. 15 defa tekrarlayınız.



Dizardı Kirişi Germe

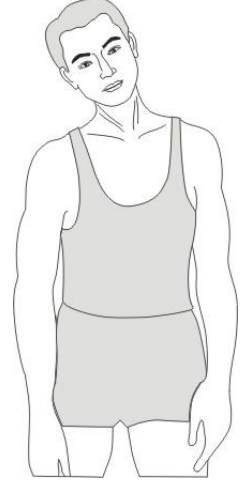
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

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



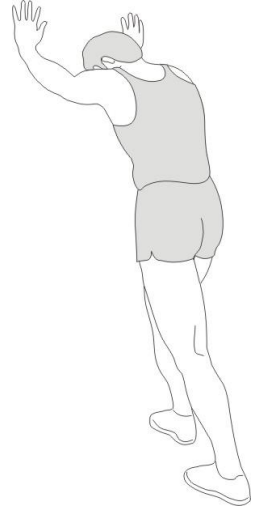
Omuz Kaldırma

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



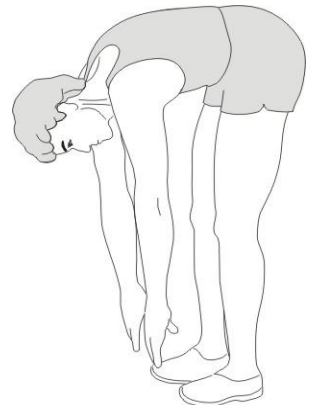
Aşil Tendonu Germe

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 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.