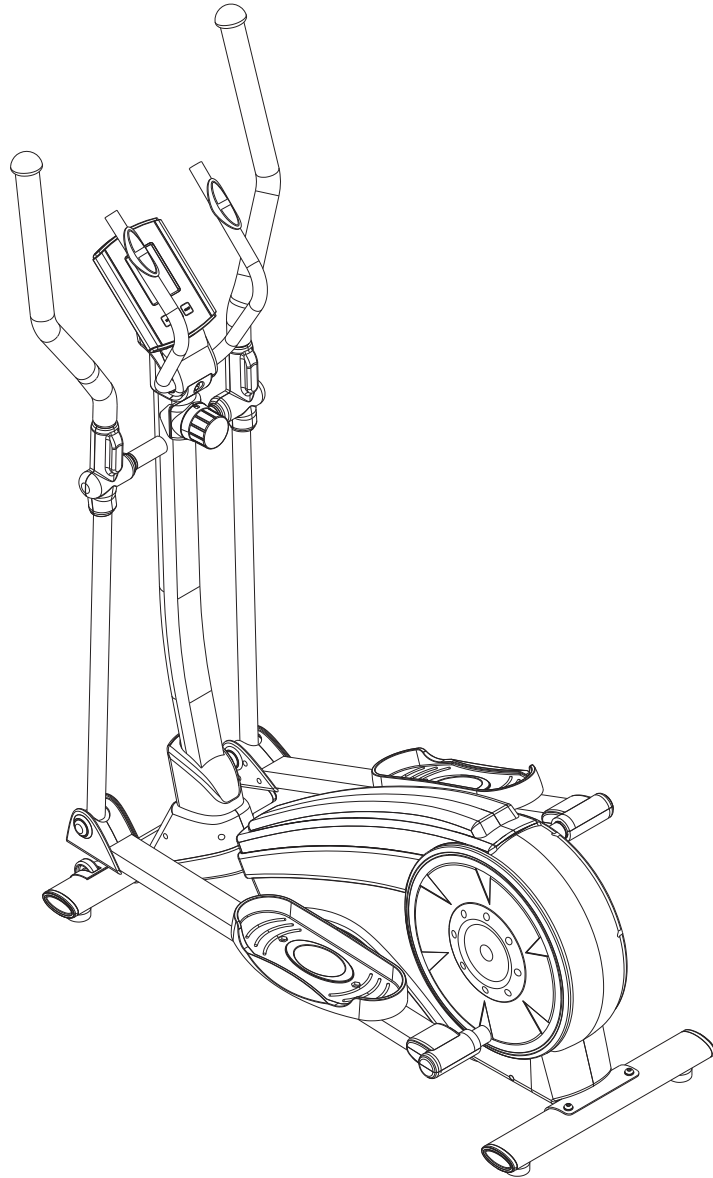


ALTISS[®]

OXIGEN



Eliptik Bisiklet

Kullanım Kılavuzu

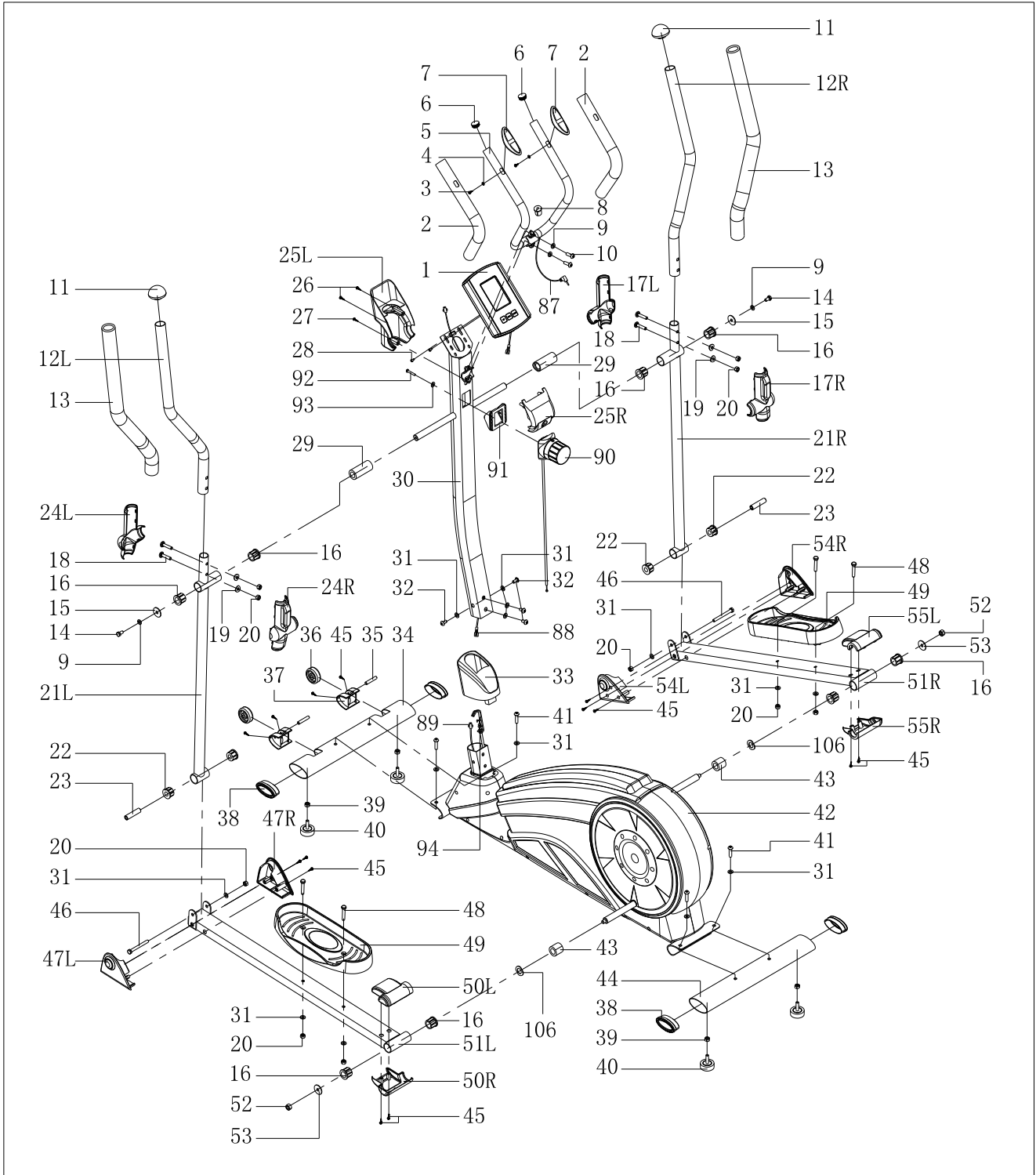
Türkçe

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

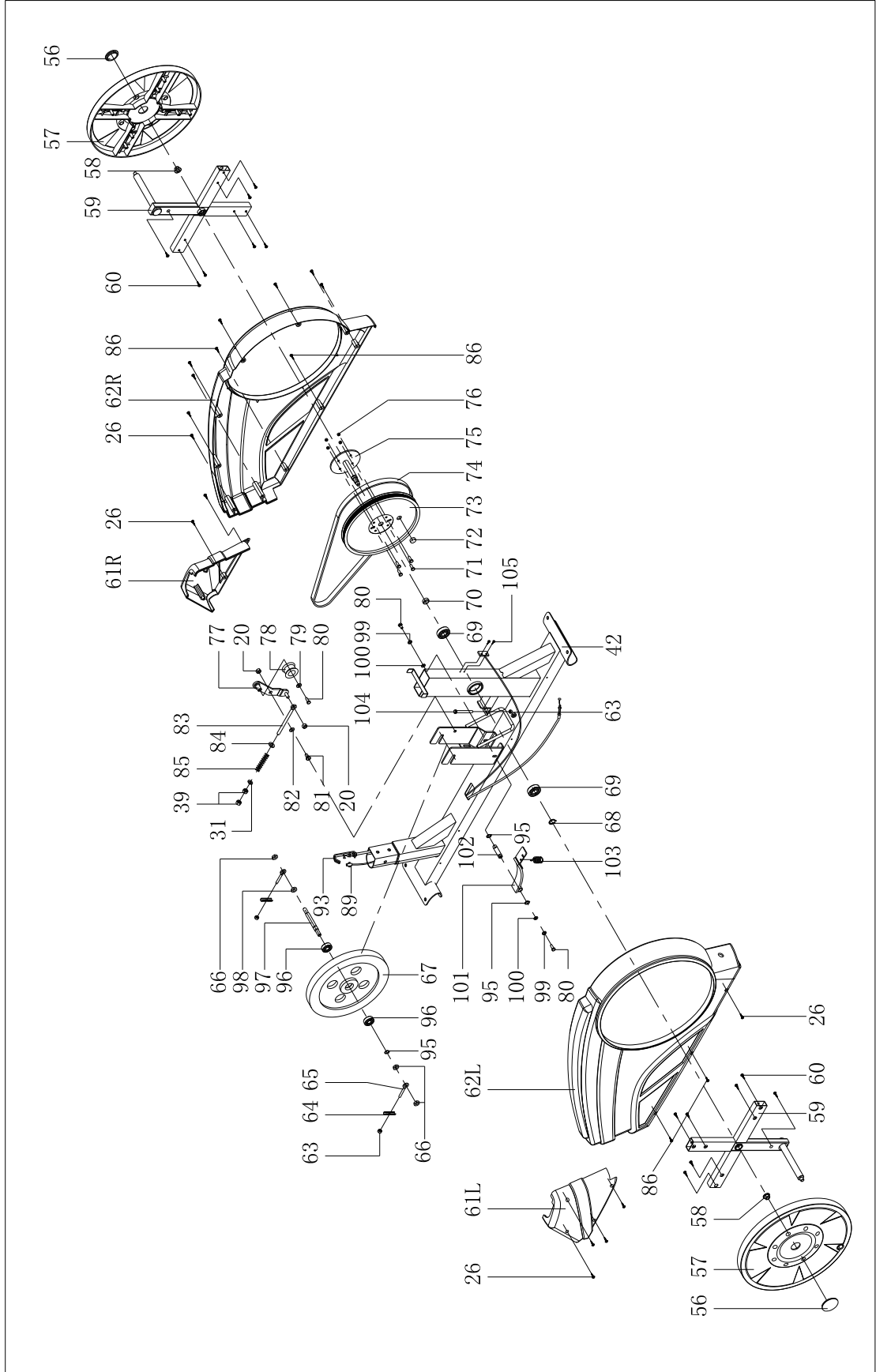
Ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkürler. Bu el kitabının tamamını okuyunuz ve daima yanınızda bulundurunuz.

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 sorununuz 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. Aleti kullanırken uygun elbiseler giyiniz. Alete takılabilecek veya hareketi engelleyecek bol elbiselerden kaçınınız.
9. Yaralanmaları önlemek için aleti kaldırırken veya taşıırken dikkatli olunuz.

DETAYLI DIAGRAM



ZİNCİR MAHAZASI BÜYÜTÜLMÜŞ GÖRÜNTÜSÜ



PARÇA LİSTESİ

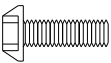

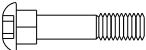

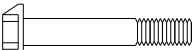
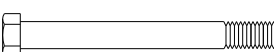







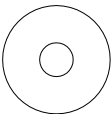


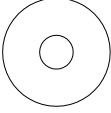
No	Tanımı	Adet
1	Bilgisayar	1
2	Köpüklü sap	2
3	Cıvata ST4.0*20	2
4	Rondela $\Phi 12*d6*1$	2
5	Orta gidon	1
6	U kepi $\Phi 25$	2
7	Kavrama parası	2
8	Tapa	1
9	Yaylı rondela d8	4
10	Cıvata M8*25	2
11	U kepi $\Phi 32$	2
12	Gidon L/R	2
13	Köpüklü sap	2
14	Cıvata M8*15	2
15	Rondela $\Phi 32*d8*2$	2
16	Burç 1	8
17	Açılır kol sağ kapağı L/R	2
18	Kare cıvata M8*40	4
19	Yuvarlak rondela $\Phi 20*d8*R16$	4
20	Naylon somun M8	12
21	Açılır kol L/R	2
22	Burç 2	4
23	Aralık pulu	2
24	Açılır kol sol kapağı L/R	2
25	Gidon kapağı L/R	2
26	Cıvata ST4.2*20	19
27	Cıvata ST4.2*25	1
28	Cıvata M5*10	2
29	Uzun plastik örtü	2
30	Gidon bağlantısı	1
31	Rondela $\Phi 16*d8*1.5$	16
32	Cıvata M8*15	4
33	Alt gidon kapağı	1
34	Ön alt boru	1
35	Aksiyel tekerlek	2
36	Avara tekerlek	2
37	Avara tekerlek yuvası	2
38	U kepi ZT80*40	4

No	Tanımı	QTY
54	L bağlantı kolu ön kapağı L L/R	2
55	R bağlantı kolu arka kapağı L L/R	2
56	Kep	2
57	Kadran	2
58	Somun M10*1.25	2
59	Krank mafsalı	2
60	Cıvata ST4.0*20	14
61	Ön kapak L/R	2
62	Zincir mahfazası L/R	2
63	Somun M6	3
64	U Yuva	2
65	Cıvata M6	2
66	Somun M10*1.0	3
67	Atalet tekerleđi	1
68	Aralık pulu d17	1
69	Yatak 6203	2
70	Aralık pulu $\Phi 22*\Phi 18*4$	1
71	Cıvata M6*15	4
72	Yuvarlak mıknatıs	1
73	Kolan diski $\Phi 260$	1
74	Kayıř	1
75	Orta aks	1
76	Naylon somun M6	4
77	Avara kasnak grubu	1
78	Makara	1
79	Rondela $\Phi 17*d6*1.0$	1
80	Cıvata M6*15	3
81	Cıvata M8	1
82	Rondela $\Phi 17*d12*0.5$	1
83	Ayarlanabilen vida M8	1
84	Rondela $\phi 25*d8*2.0$	1
85	Yay	1
86	Cıvata ST4.2*20	4
87	Gidon nabız kablosu	1
88	Bilgisayar bağlantı kablosu 1	1
89	Bilgisayar bağlantı kablosu 2	1
90	Gergi düğmesi	1
91	Gergi düğmesi yuvası	1

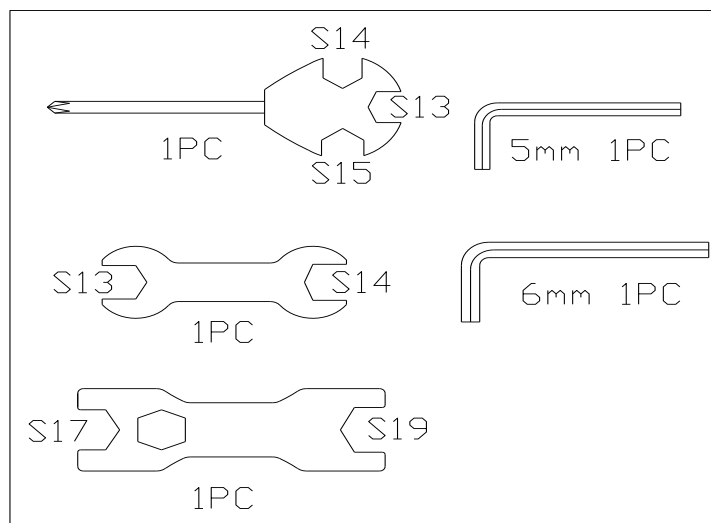
39	Nut M8	6
40	Cushion	4
41	Cıvata M8*50	4
42	Ana şasi	1
43	Kısa plastik bant	2
44	Arka alt boru	1
45	Cıvata ST4*16	14
46	Cıvata M8*75	2
47	Bağlantı çubuğu ön kapağı L/R	2
48	Cıvata M8*45	4
49	Pedal	2
50	Bağlantı çubuğu arka kapağı L/R	2
51	Pedal Rot Mafsalı L/R	2
52	Naylon somun M10	2
53	Rondela $\Phi 32*d10*2$	2

92	Vida M5*55	1
93	Rondela $\Phi 20*d5*R30$	1
94	Gergi kablosu	1
95	Aralık pulu d12	3
96	Yatak 6001	2
97	Atalet tekerlek aksı	1
98	Somun M10*1.0	1
99	Yaylı rondela d6	2
100	Rondela d6	2
101	Manyetik Pano grubu	1
102	Manyetik pano aksı	1
103	Yay	1
104	Cıvata M6*55	1
105	Cıvata ST3*10	2
106	Rondela $\Phi 24*\Phi 19.4*0.3$	2

MONTAJ:

	_____	#10 M8*25 2PCS
	_____	#14 M8*15 2PCS
	_____	#18 M8*40 4PCS
	_____	#32 M8*15 4PCS
	_____	#41 M8*50 4PCS
	_____	#46 M8*75 2PCS
	_____	#48 M8*45 4PCS
	_____	#26 ST4. 2*20 2PCS
	_____	#27 ST4. 2*25 1PC
	_____	#45 ST4. 0*16 10PCS
	_____	#20 M8 10PCS
	_____	#52 M10 2PCS
	_____	#9 d8 4PCS
	_____	#15 $\varnothing 32*d8*2$ 2PCS
	_____	#19 $\varnothing 20*d8*R16$ 4PCS
	_____	#31 $\varnothing 16*d8*1.5$ 14PCS
	_____	#53 $\varnothing 32*d10*2$ 2PCS

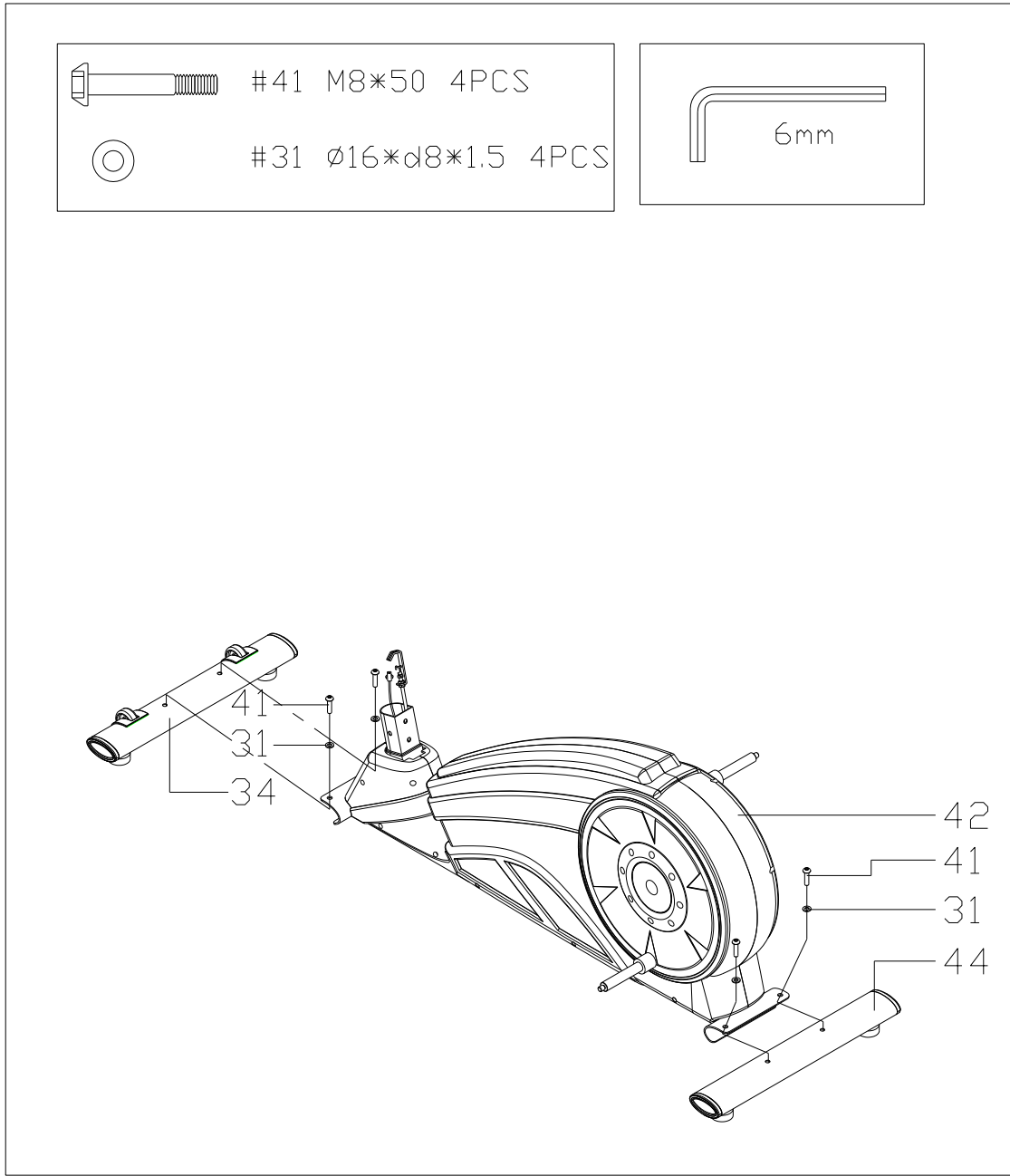
AVADANLIK:



PLASTİK TAKIM:

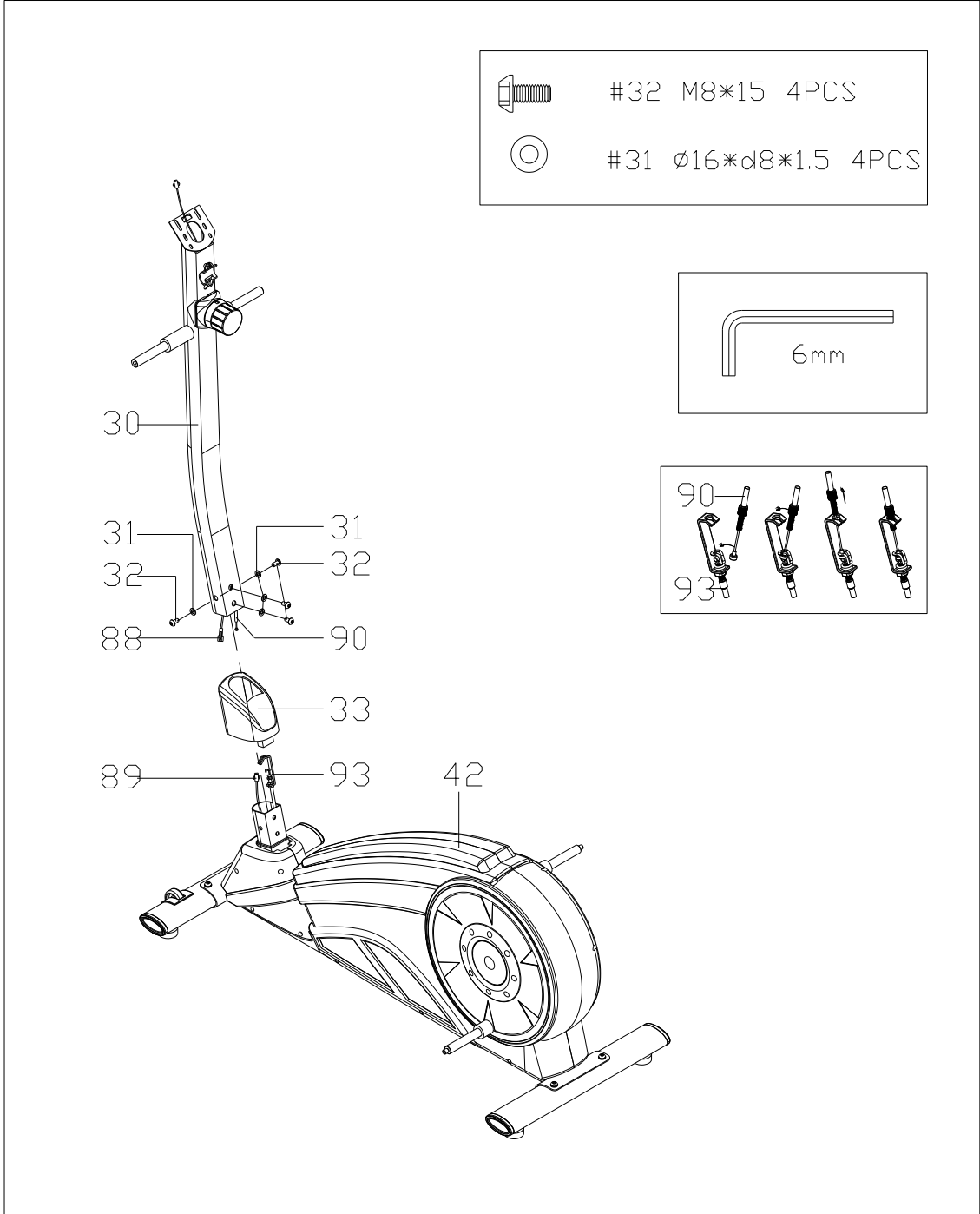


AŞAMA 1:



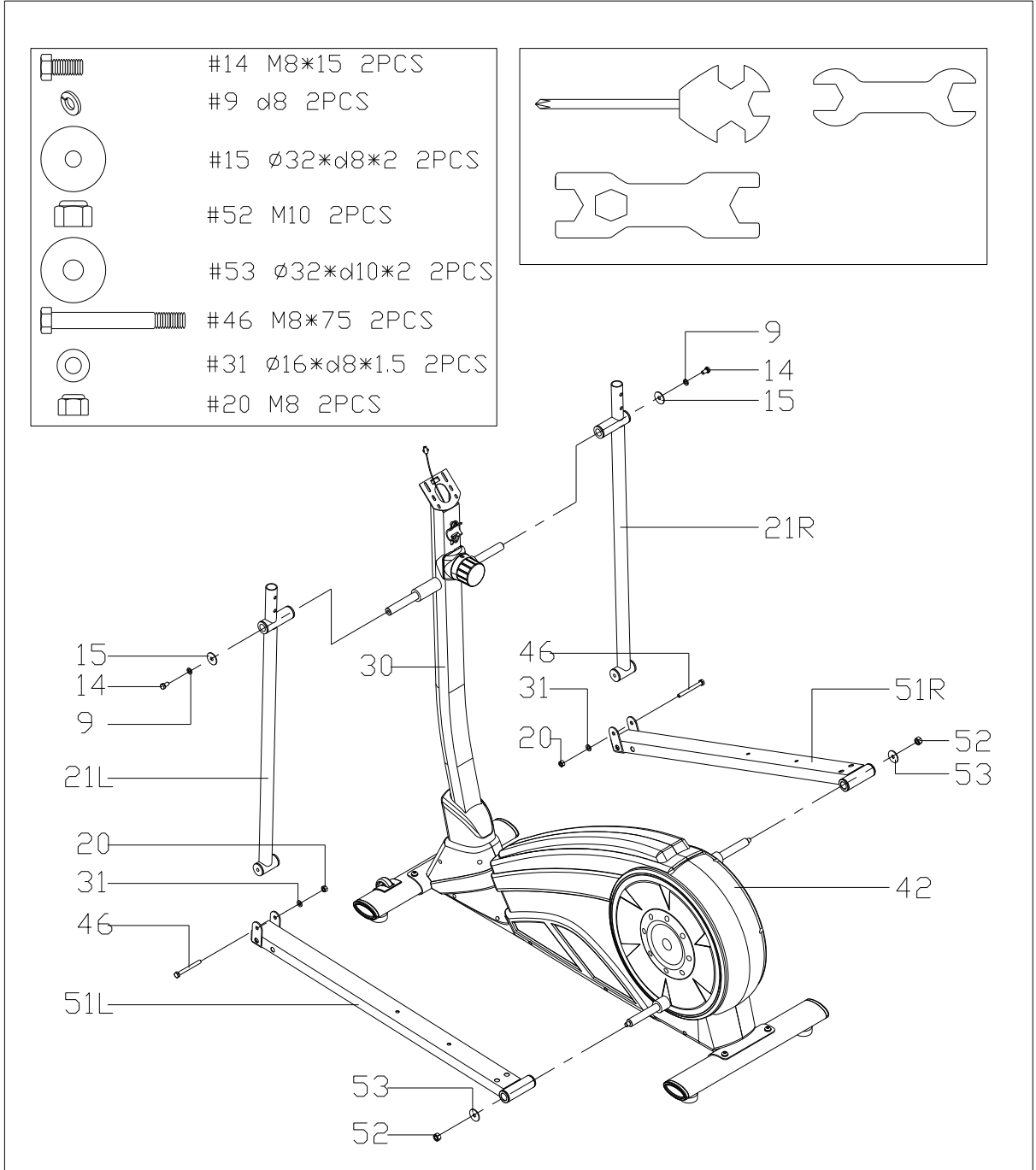
- a. Ön alt boruyu (34) ve arka alt boruyu (44) cıvata (41) ve rondela (31) ile ana şasiye tespit ediniz.

AŞAMA 2:



- Gidon çubuğunu (30) kapağa (33) takınız.
- Bilgisayar 1. (87) ve 2. (88) hattını bağlayınız ve gergi düğmesi (90) ile gergi kablosunu (94) takınız.
- Gidon çubuğunu (30) civata (32) ve rondela (31) ile ana şasiyi (42) tespit ediniz.

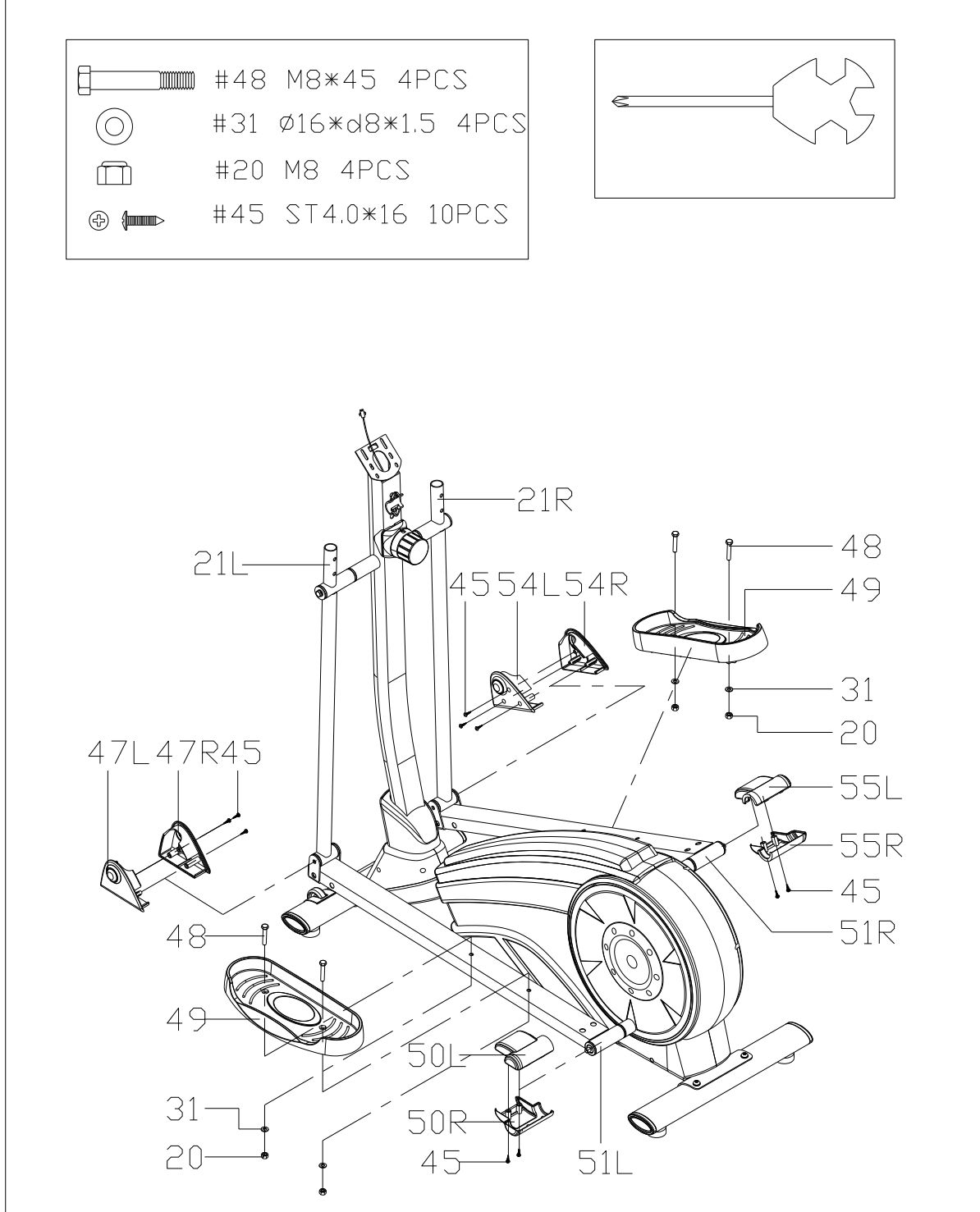
AŞAMA 3:



- Açılır kolu (21L/R) gidon kolu eksenine (30) takınız ve sonra açılır kol grubunu cıvata (14) yaylı rondela (9) ve rondela (15) ile gidon koluna tespit ediniz.
- Pedal borusunu (51L/R) ana şasi (42) üzerindeki kranka naylon somun (52) ve rondela (53) ile tespit ediniz.

- c. Açılık kol grubunu ve pedal borusunu civata (46), rondela (31) ve naylon somun ile tespit ediniz.

AŞAMA 4:

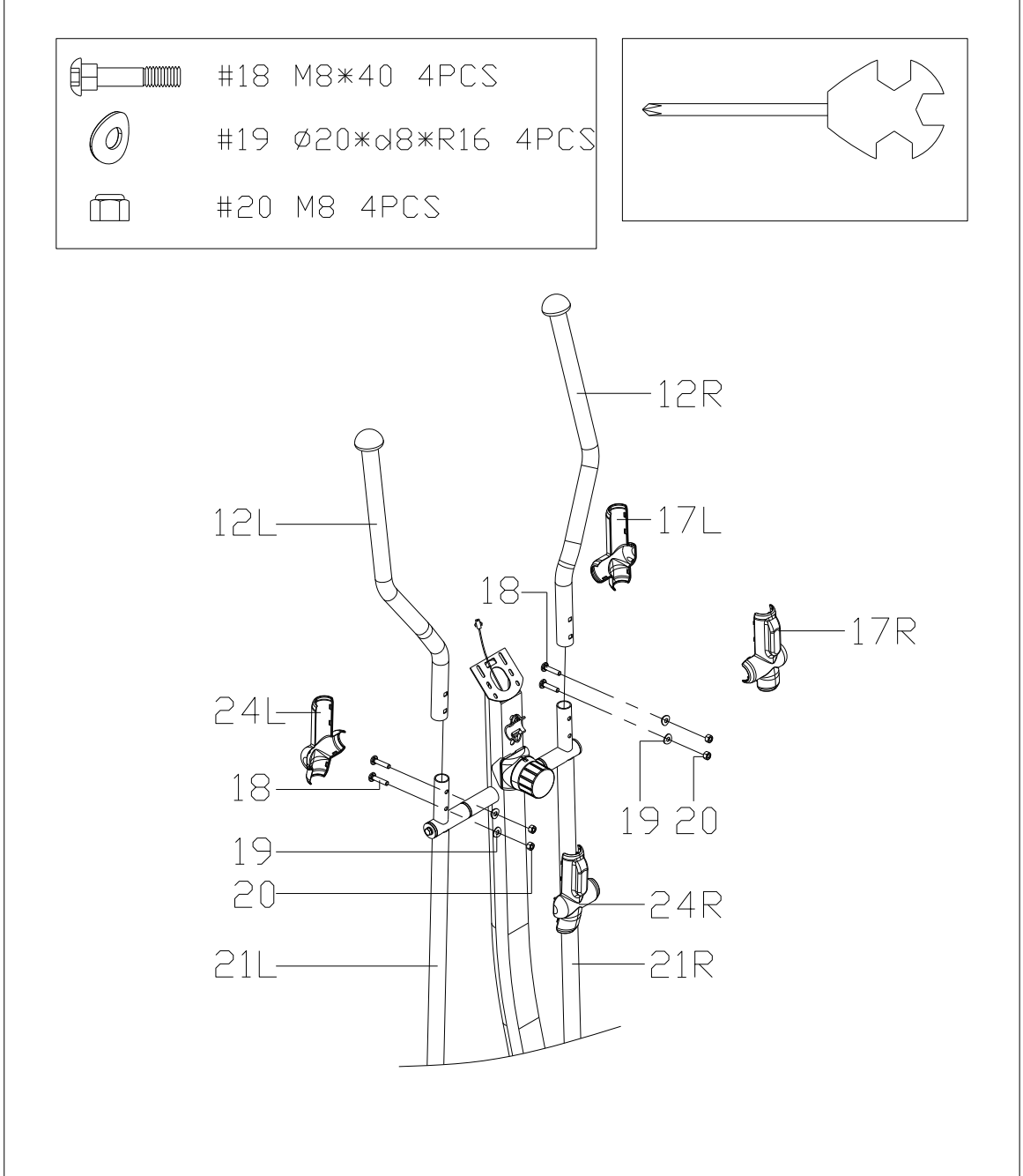


- a. Pedalı (49) pedal boru grubuna (51L/R) altıgen civata (48), rondela (31) ve naylon

somun ile (20) tespit ediniz.

- b. Pedal boru grubu üzerine (51L/R) kapağı (47L/R), (54L/R) ve (50L/R),(55L/R) takınız ve cıvata (45) ile tespit ediniz.

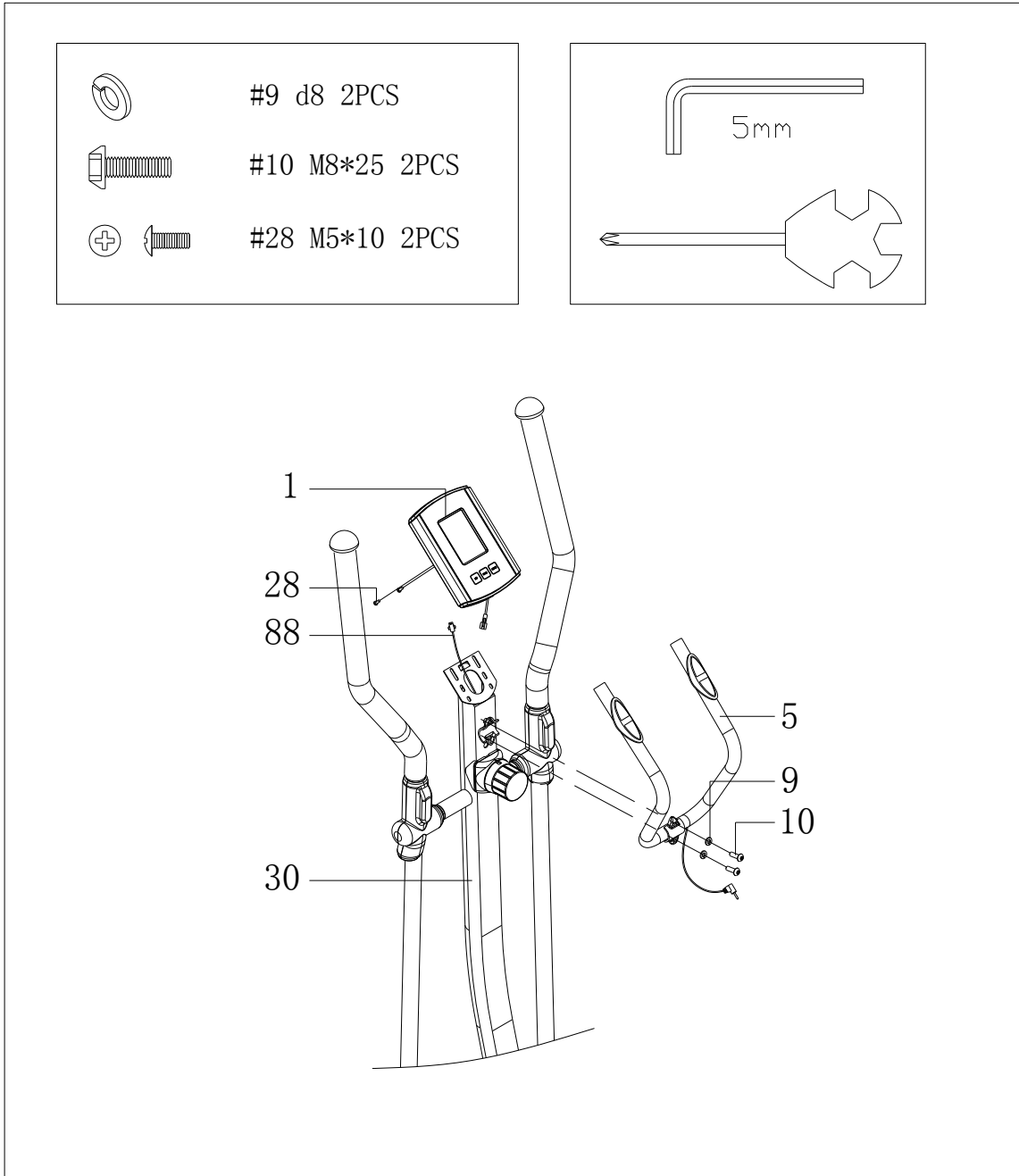
AŞAMA 5:



- a. Gidonu (12L/R) açılır kol üzerine (21L/R) kare cıvata (18), rondela (19) ve naylon somun (20) ile tespit ediniz.

b. Sol açılır kol kapağını (17L/R) ve sağ açılır kol kapağını (24L/R) sağ, sol açılır kol üzerine (21L/R) takınız.

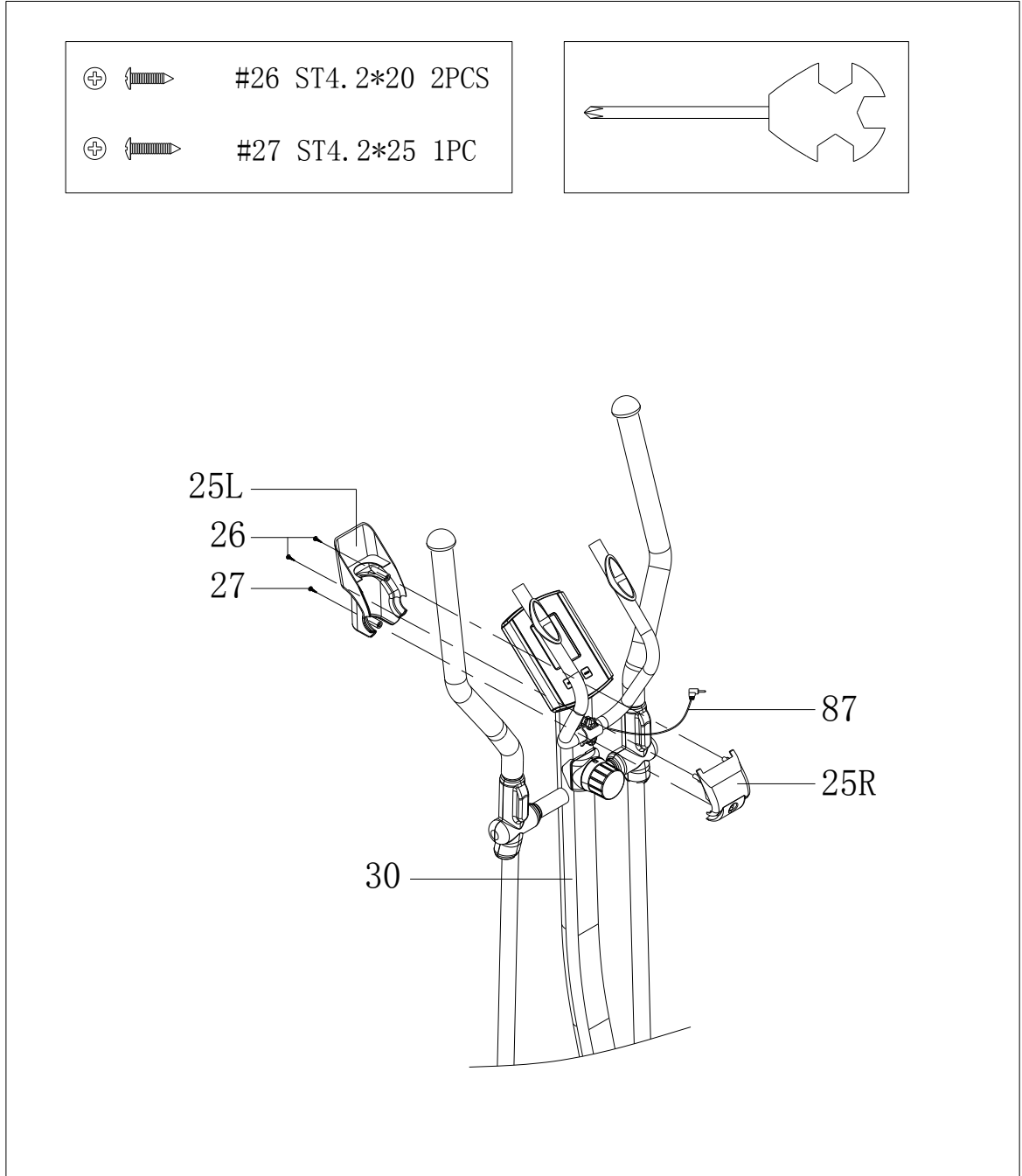
AŞAMA 6:



a. Gidonu (5) gidon kolu üzerine civata (10) ve yaylı rondela ile tespit ediniz.

b. Bilgisayar (1) ve bilgisayar hattını (88) bağlayınız ve bilgisayarı (1) cıvata (28) ile gidon koluna (30) tespit ediniz.

AŞAMA 7:



- a. Kapağı (25L/R) gidon koluna (30) takınız ve civata (26 ve 27) ile tespit ediniz.
- b. Gidon nabız kablosunu (87) 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.

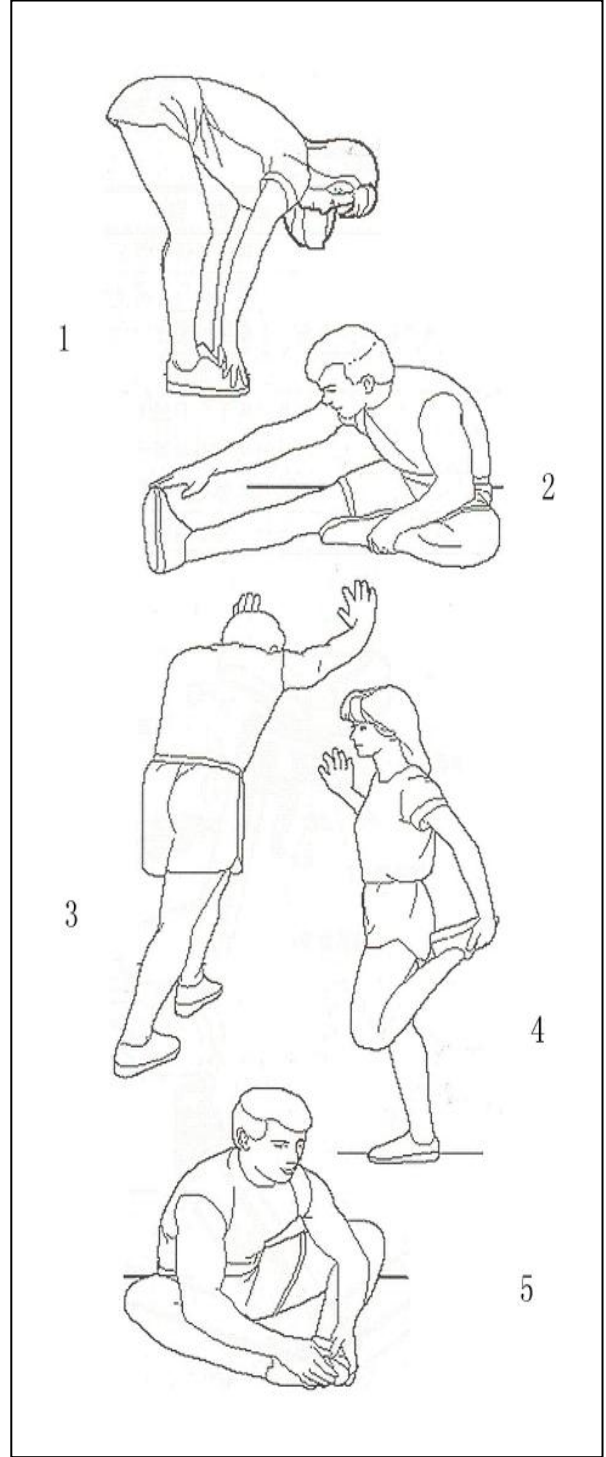
1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

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).





**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.