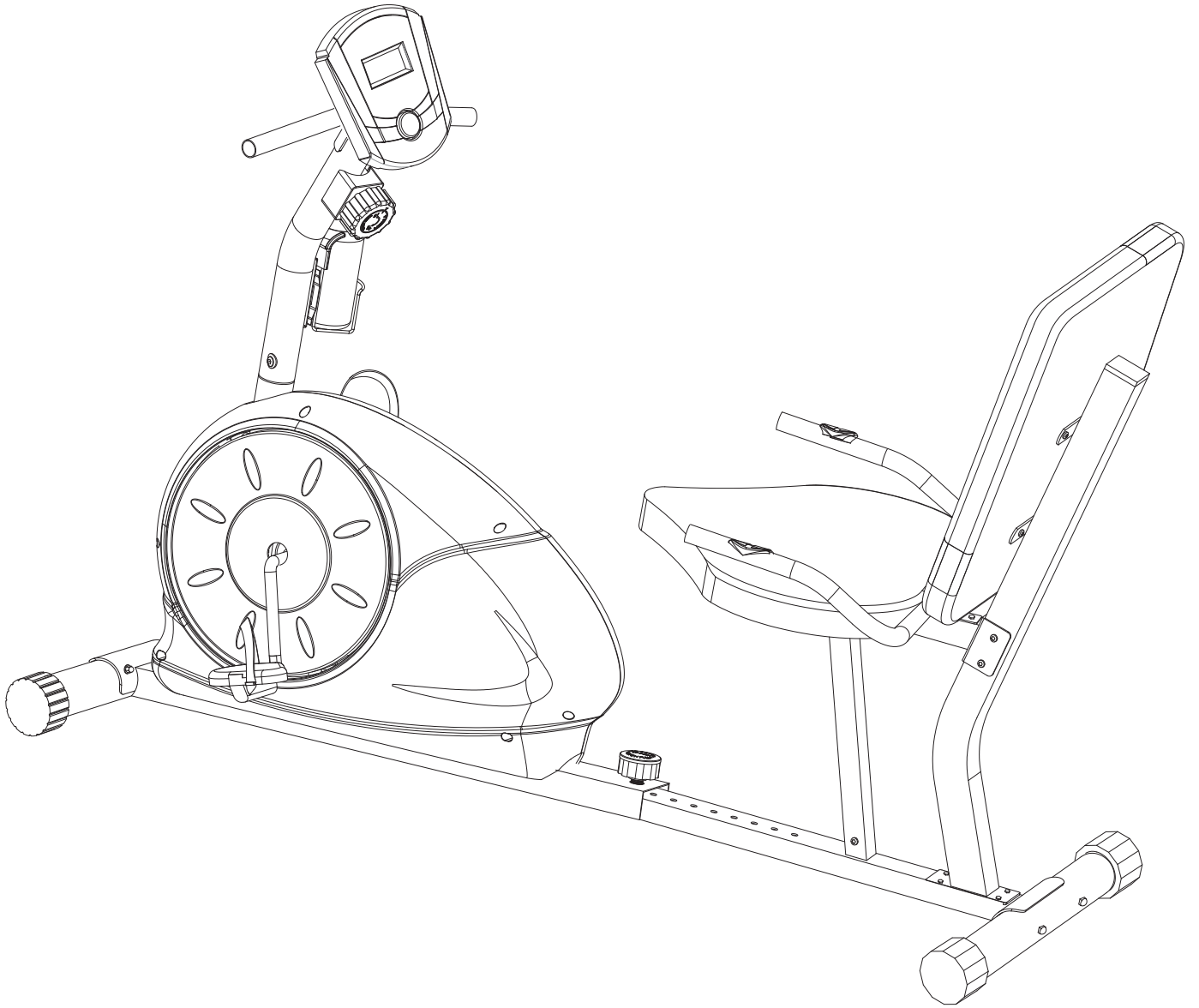




RUNOVER



Yatay Bisiklet

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

ÖNEMLİ

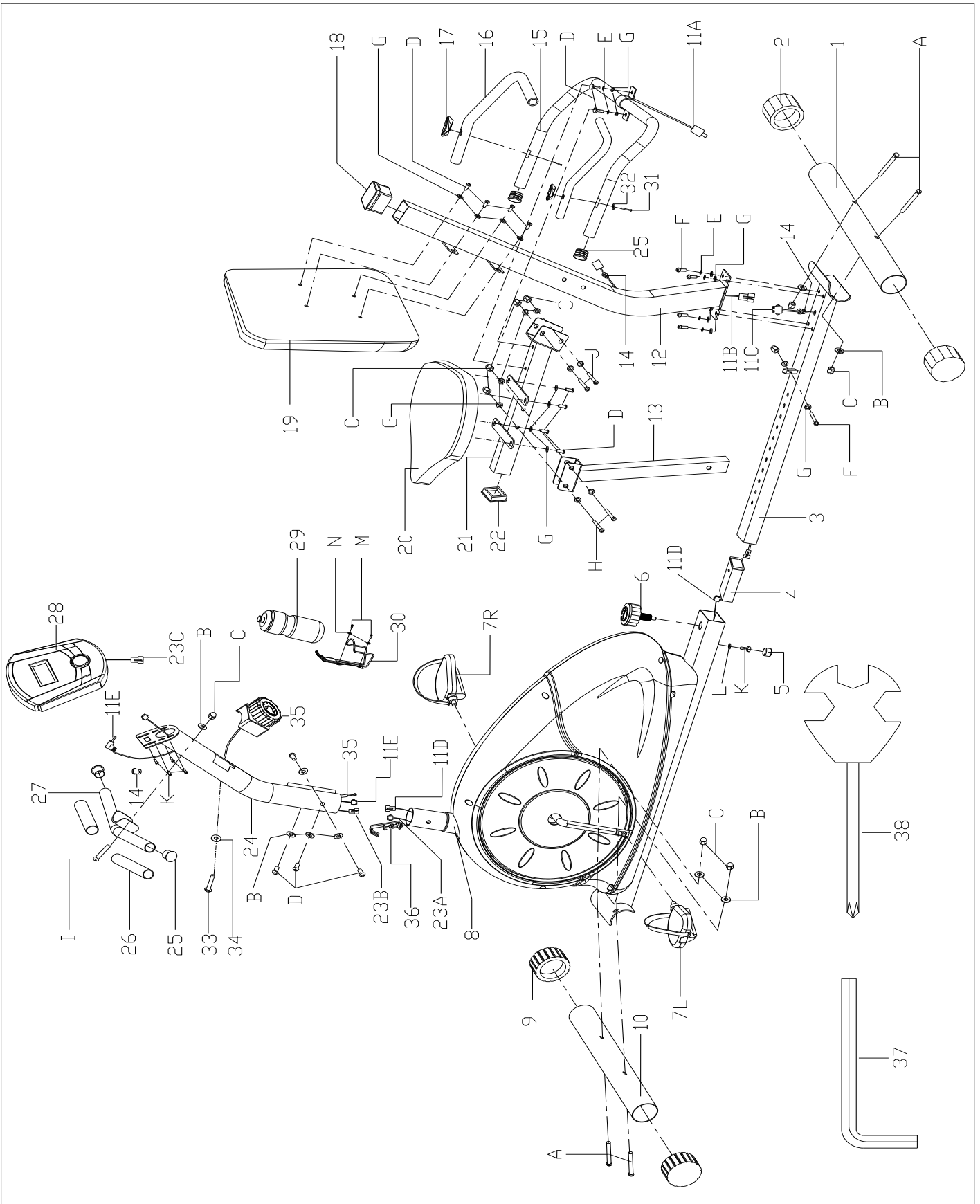
BİSİKLETİ KULLANMADAN ÖNCE LÜTFEN BU KILAVUZU İYİCE OKUYUNUZ!

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 sağlığını ve güvenliğini 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 120 kg dir.
 9. Aleti kaldırırken veya taşırken 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.

Parça Şeması:

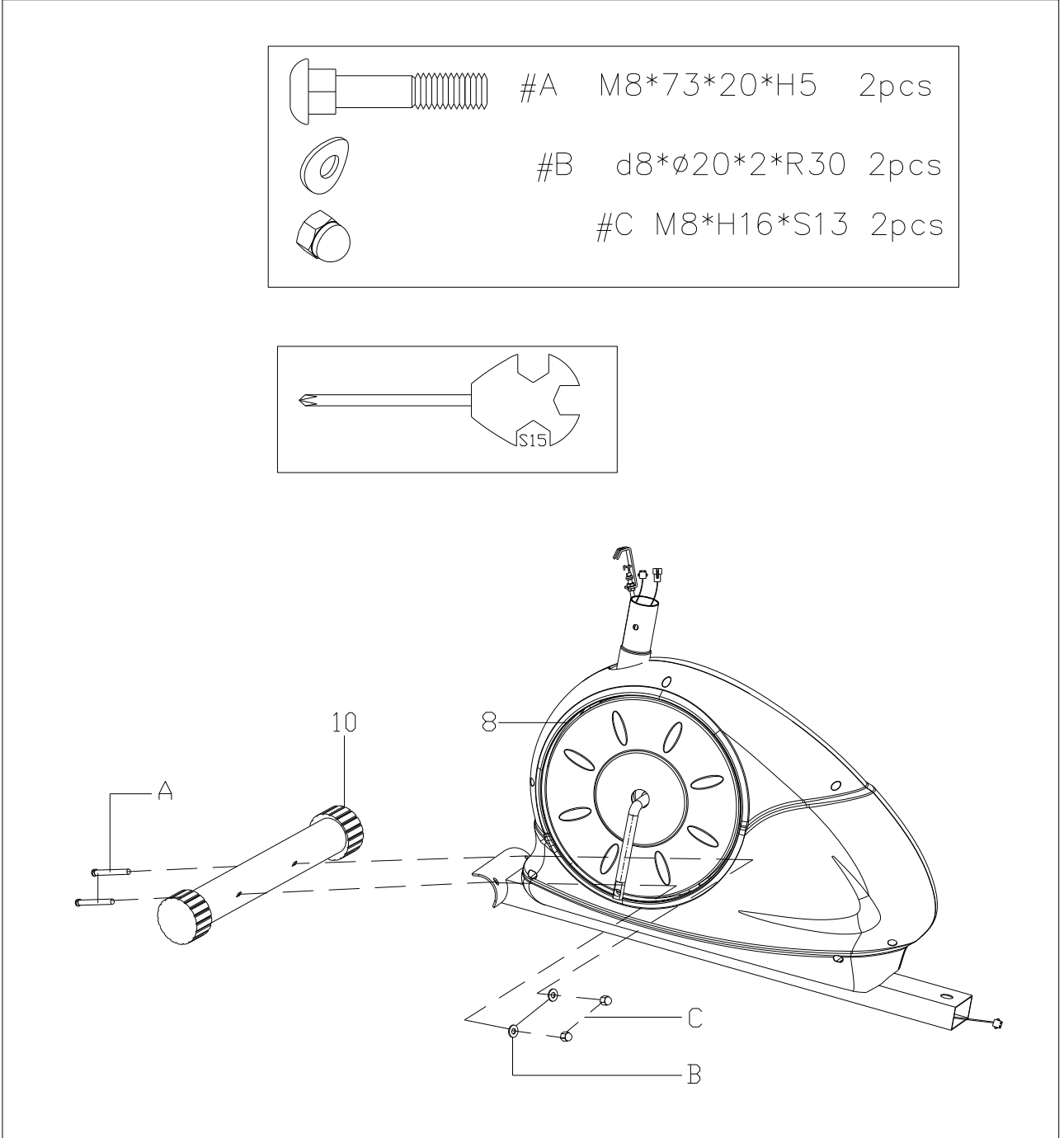


Parça Listesi:

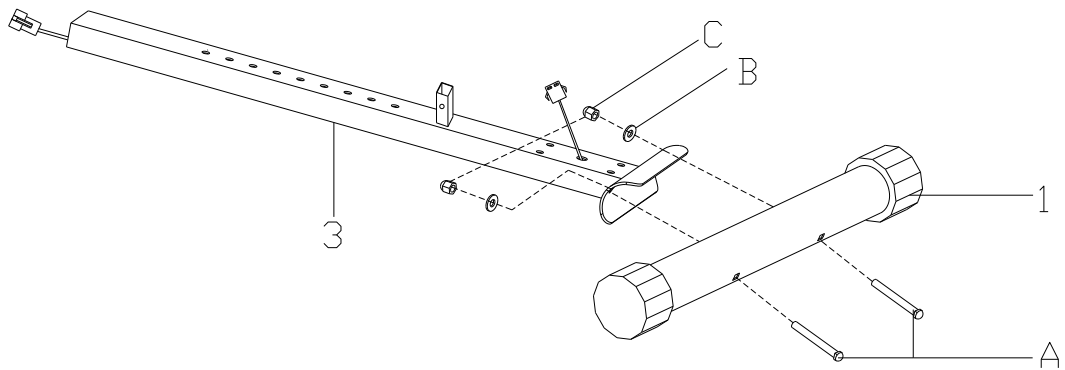
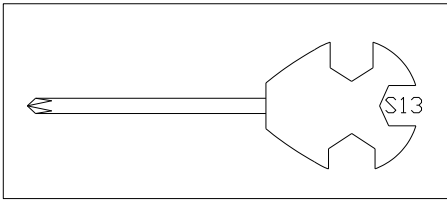
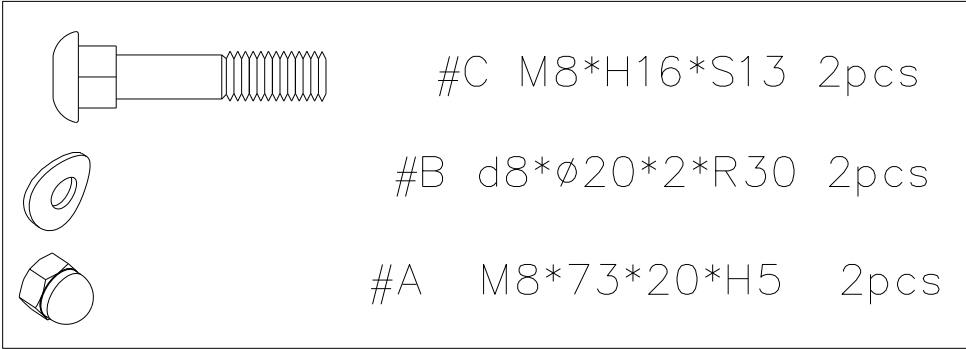
No.	Açıklama	Adet	No.	Açıklama	Adet
1	Arka Dengeleyici	1	27	Ön gidon	1
2	12 li uç kepi	2	28	Bilgisayar	1
3	Alt ayar borusu	1	29	Su şişesi	1
4	Yedek burç J80*40*J60*30*L201*31	1	30	Su şişesi yuvası	1
5	Ayak pedi $\Phi 33*\Phi 8*13$	1	31	Cıvata ST4.2*19	2
6	Düğme M16*1.5*27* $\Phi 56$	1	32	Rondela d6* $\Phi 12*1$	2
7L/R	Pedal HD-16HC	2	33	Cıvata M5*55	1
8	Ana şasi	1	34	Yuvarlak rondela 5* $\Phi 20*1.5*R30$	1
9	Döner uç kepi $\Phi 60*\Phi 78*62$	2	35	Gergi kumandası	1
10	Ön dengeleyici	1	36	Gergi kumandası alt kablosu	1
11A	Kablo 800	1	37	Alet S6	1
11B	Kablo 1 600	1	38	Alet S13-14-15	1
11C	Kablo 2 950	1	A	Cıvata M8*73*20*H5	4
11D	Kablo 3 1300	1	B	Yuvarlak rondela d8* $\Phi 20*2*R30$	9
11E	Kablo 4 700	1	C	Somun M8*H16*S13	10
12	Sırt dayama borusu	1	D	Cıvata M8*16*S6	14
13	Sele destek borusu	1	E	Yaylı rondela d8	6
14	Tapa $\Phi 12*11*\Phi 13$	3	F	Cıvata M8*45*20*S6	5
15	Gidon	1	G	Rondela d8* $\Phi 16*1.5$	24
16	Köpüklü tutamak $\Phi 23*5*500$	2	H	Cıvata M8*55*20*S6	2
17	El nabız sensörü (for $\Phi 25$ tube)	2	I	Cıvata M8*90*20*H5	1
18	Yedek uç kepi (50*50*15 boru için)	1	J	Cıvata M8*70*25*S6	2
19	Sırt dayama 246	1	K	Cıvata M5*10	5
20	Sele pedi 245	1	L	Rondela d5* $\Phi 10*1$	1
21	Sele yatay borusu	1	M	Cıvata M4*8* $\Phi 6$	2
22	Yedek uç kepi F38*38*1.5	1	N	Rondela d4* $\Phi 12*1$	2
23A	Sensor teli	1			
23B	Sensor gövde kablosu	1			
23C	Bilgisayar kablosu 1	1			
24	Ön direk	1			
25	Yuvarlak uç kepi $\Phi 25*16$	4			
26	Köpüklü tutamak $\Phi 25*5*190$	2			

MONTAJ




Aşama 1:

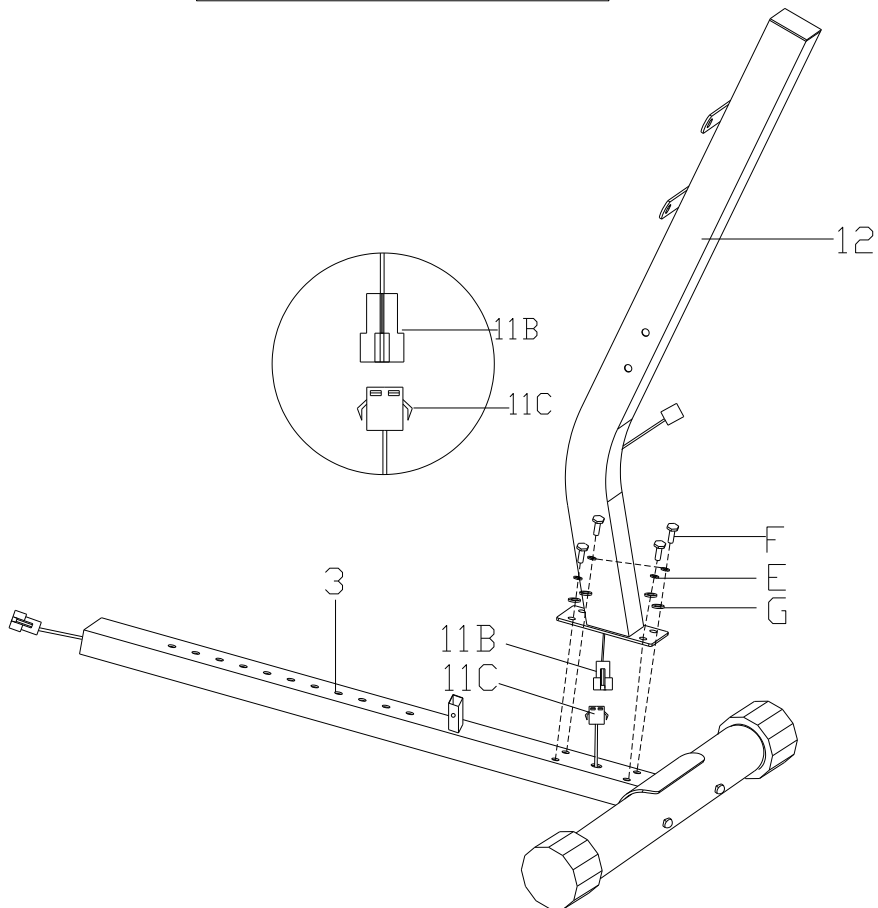


Aşama 2




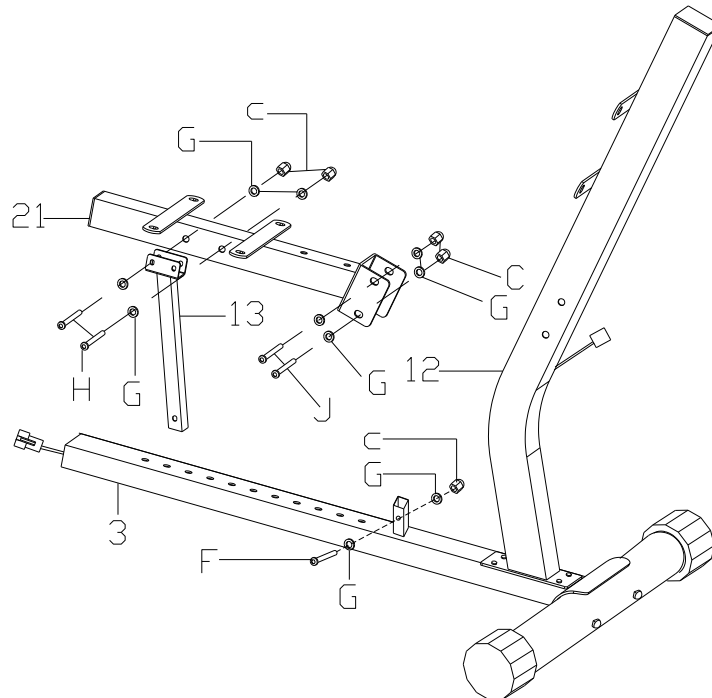
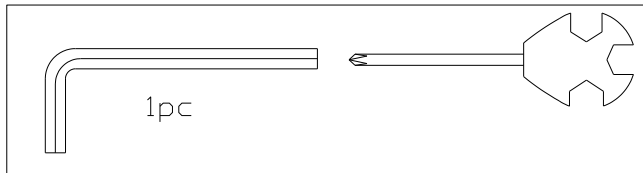
Aşama 3:

	#F M8*45*20*S6 4pcs
	#G d8*φ16*1.5 4pcs
	#E d8 4pcs

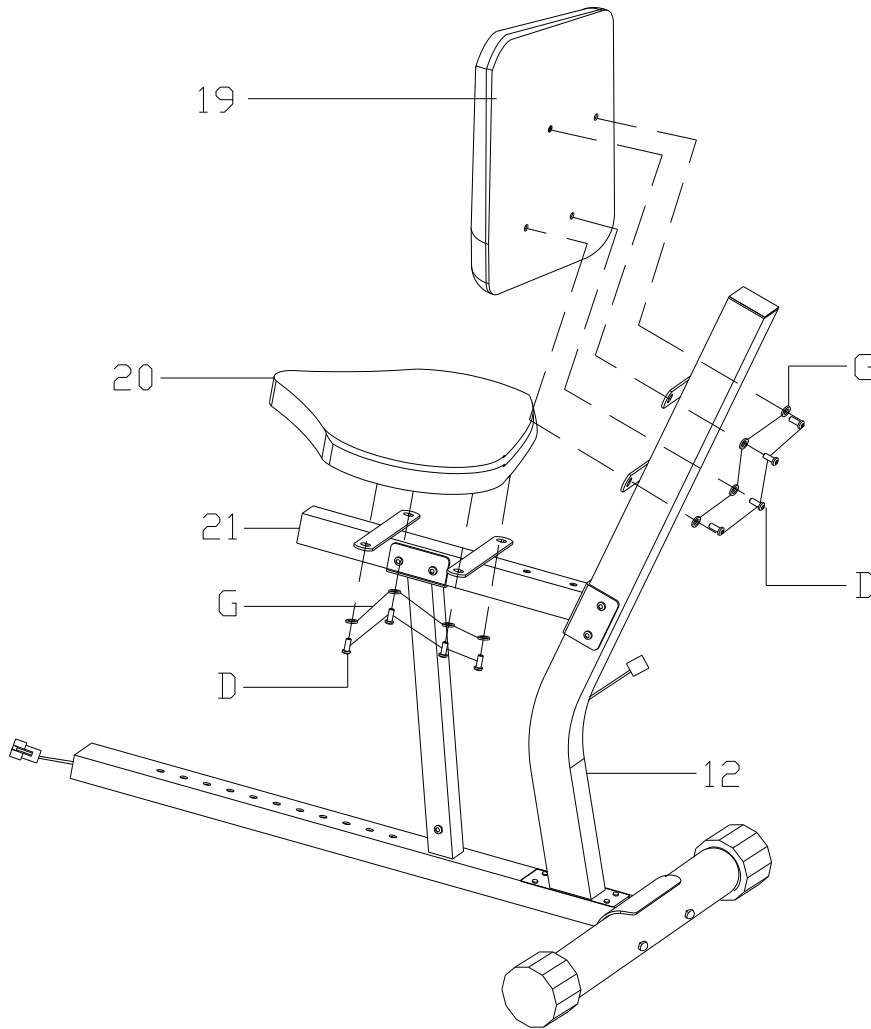
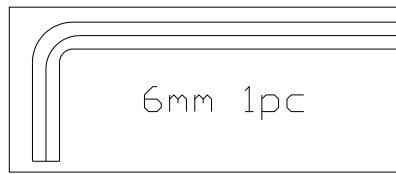


Aşama 4:

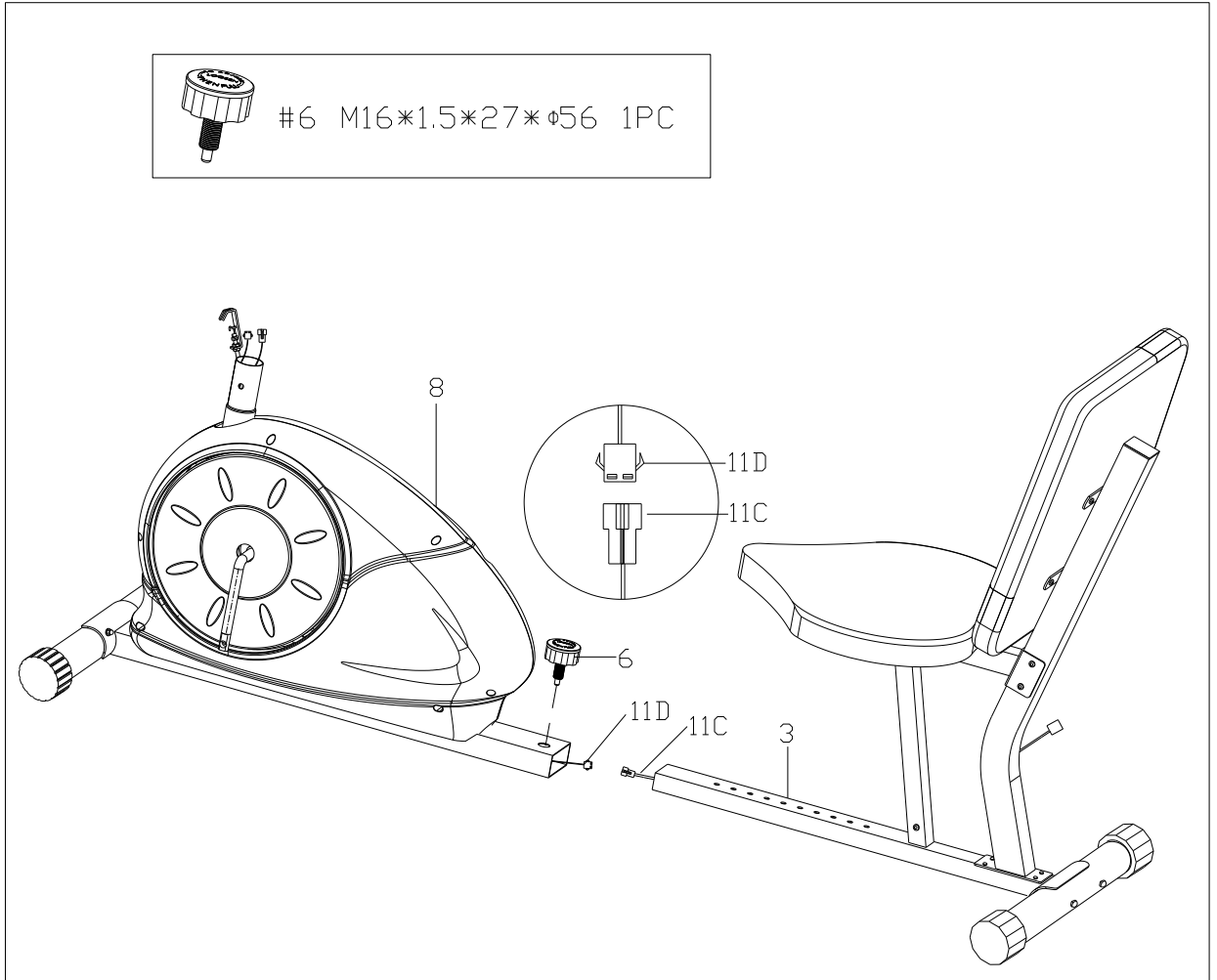
	#J M8*70*25*S6 2pcs
	#F M8*45*20*S6 1pcs
	#H M8*55*20*S6 2pcs
	#C M8*H16*S13 5pcs
	#G d8*φ16*1.5 10pcs






Aşama 5:

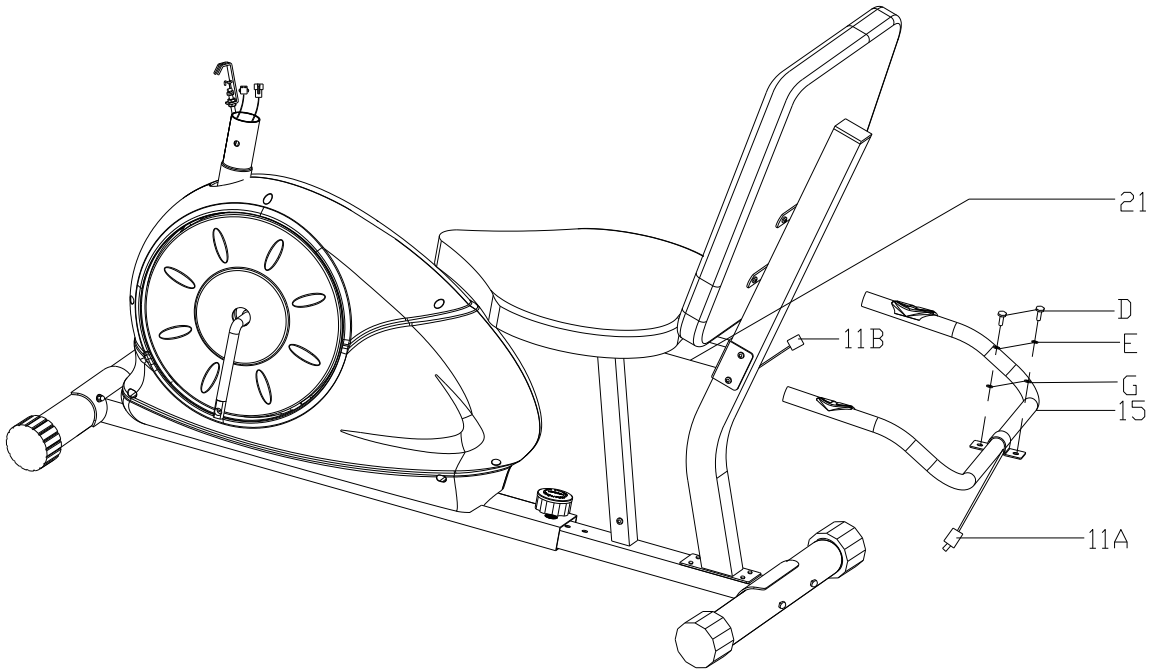
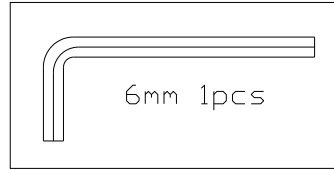


Aşama 6:







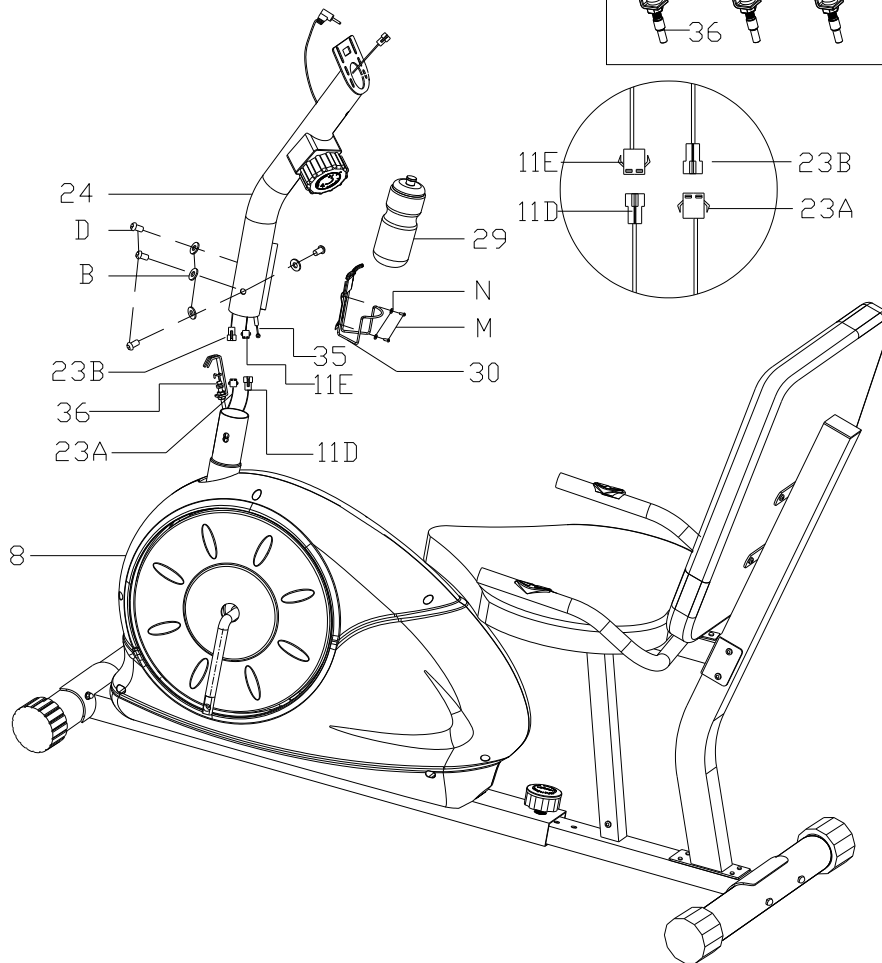
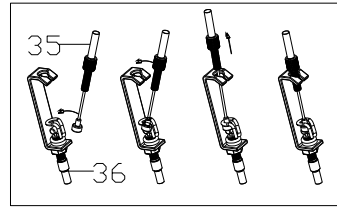
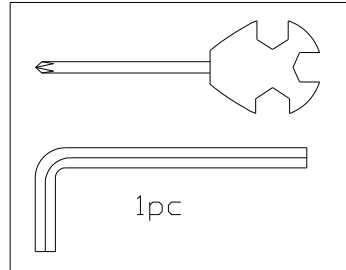
Aşama 7:

	#D M8*16*S6 2pcs
	#G d8*φ16*1.5 2pcs
	#E d8 2pcs

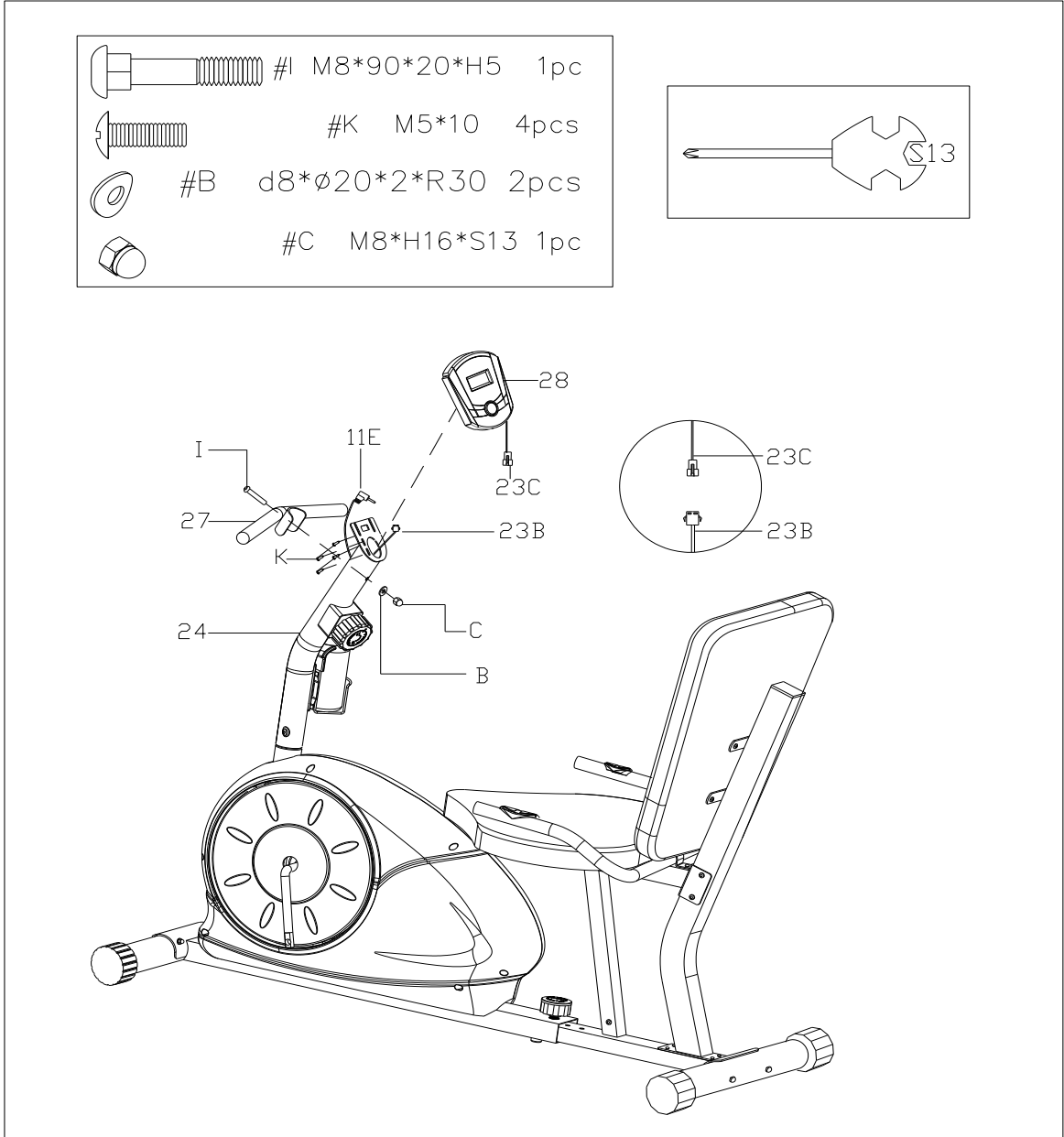


Aşama 8:

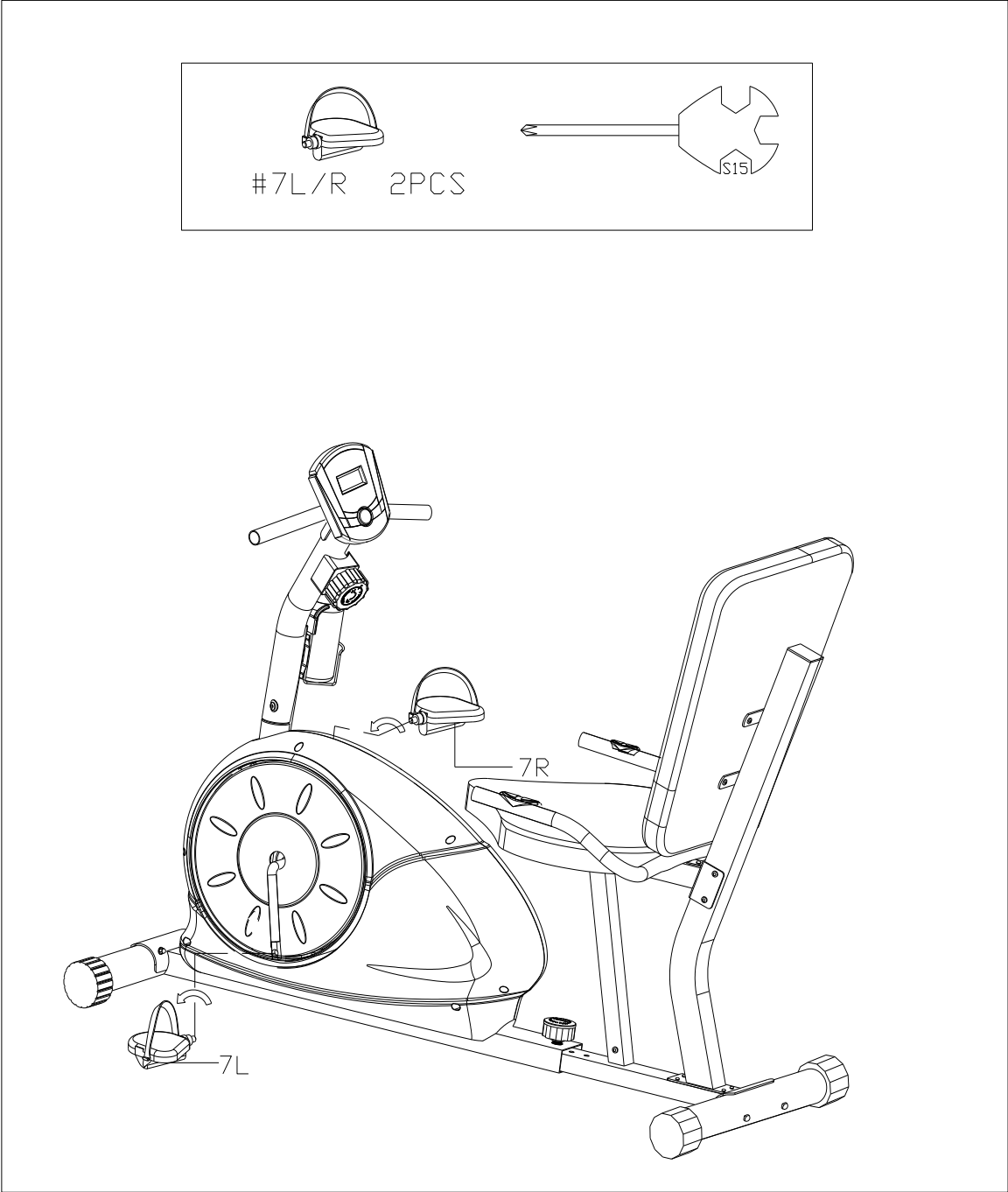
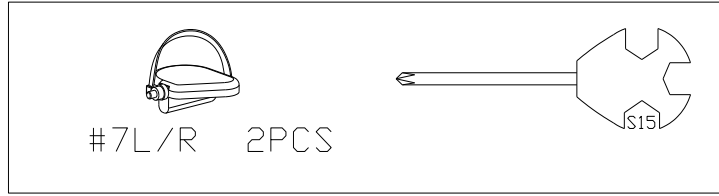
	#D M8*15*S6 4pcs
	#B d8*φ20*2*R30 4pcs
	#N d4*φ12*1 2pcs
	#M M4*8*φ6 2pcs



Aşama 9:



Aşama 10:



Isınma Egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, ayrobik 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:

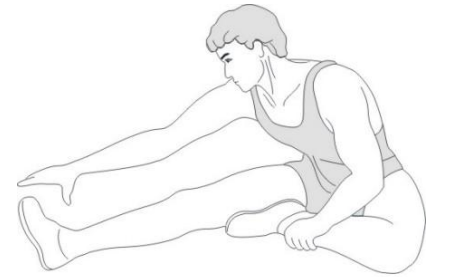
İç Uyluk germe

Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiniz. 15 defa tekrarlayınız.



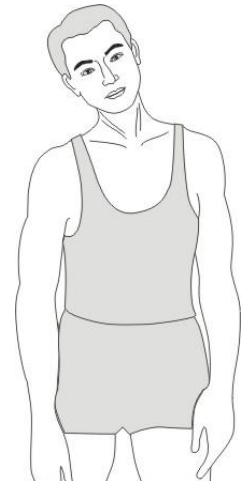
Dizardı Kirişi Germe

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

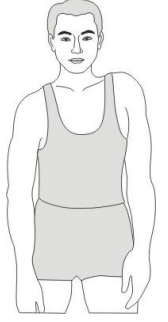
Kafanızı bir defa sağa doğru eğiniz, boğazınızın sol tarafının yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Daha sonra, arkaya doğru bir defa, çenenizi tavana doğru gerdirin ve ağzınızın açılmasına izin veriniz. Kafanızı sola doğru bir defa eğiniz,



ve son olarak başınızı göğsünüze doğru bir defa eğiniz.

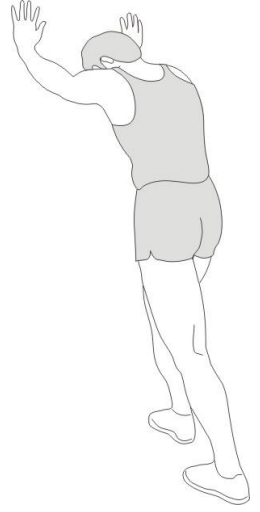
Omuz Kaldırma

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.





ALTIS[®] RUNOVER

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.