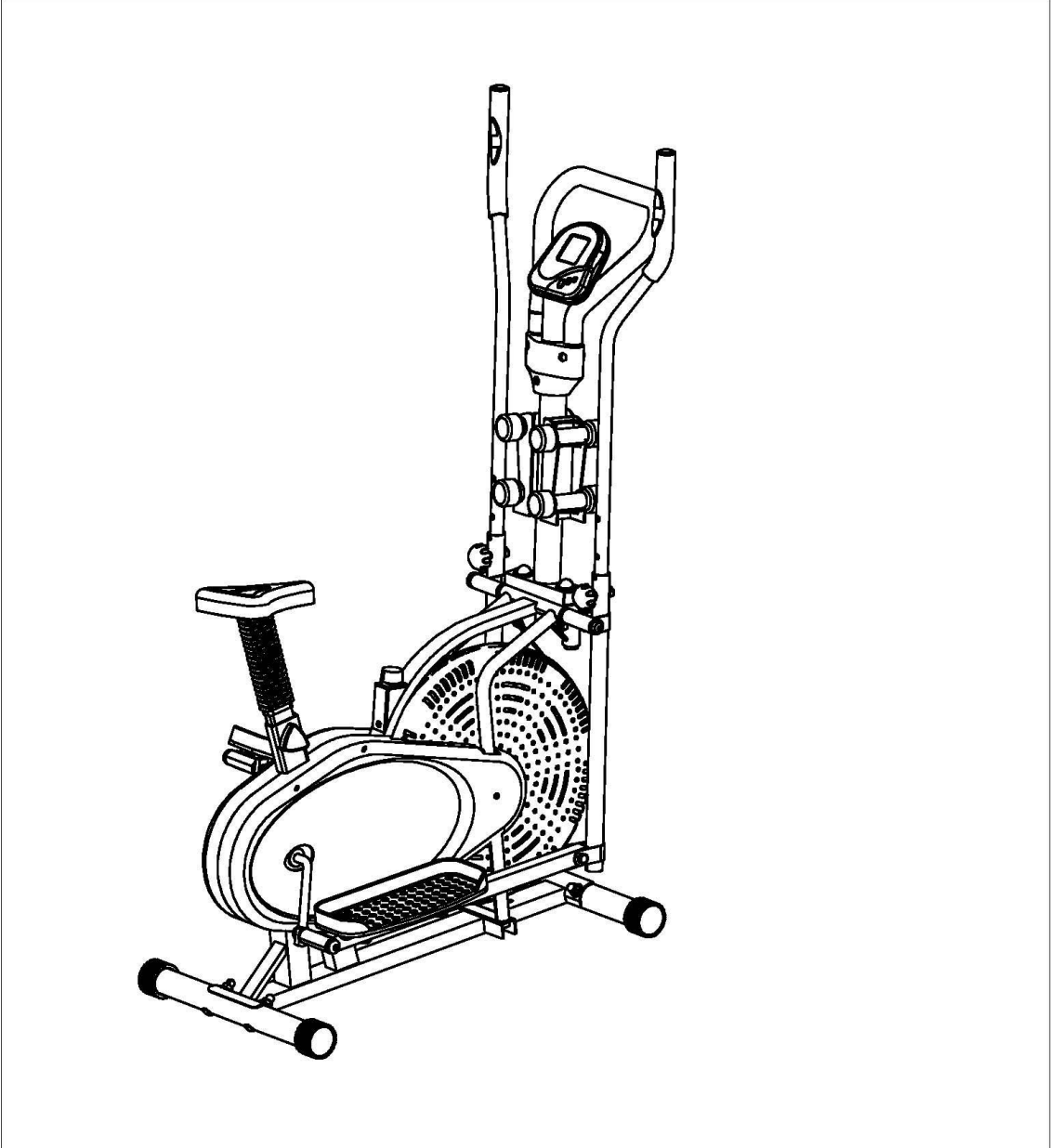




# hattrick

## MH-650 ELİPTİK KONDİSYON BİSİKLETİ



## ÖNEMLİ!

---

Lütfen bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

Bu kitapçığı daha sonraki referanslar için muhafaza ediniz.

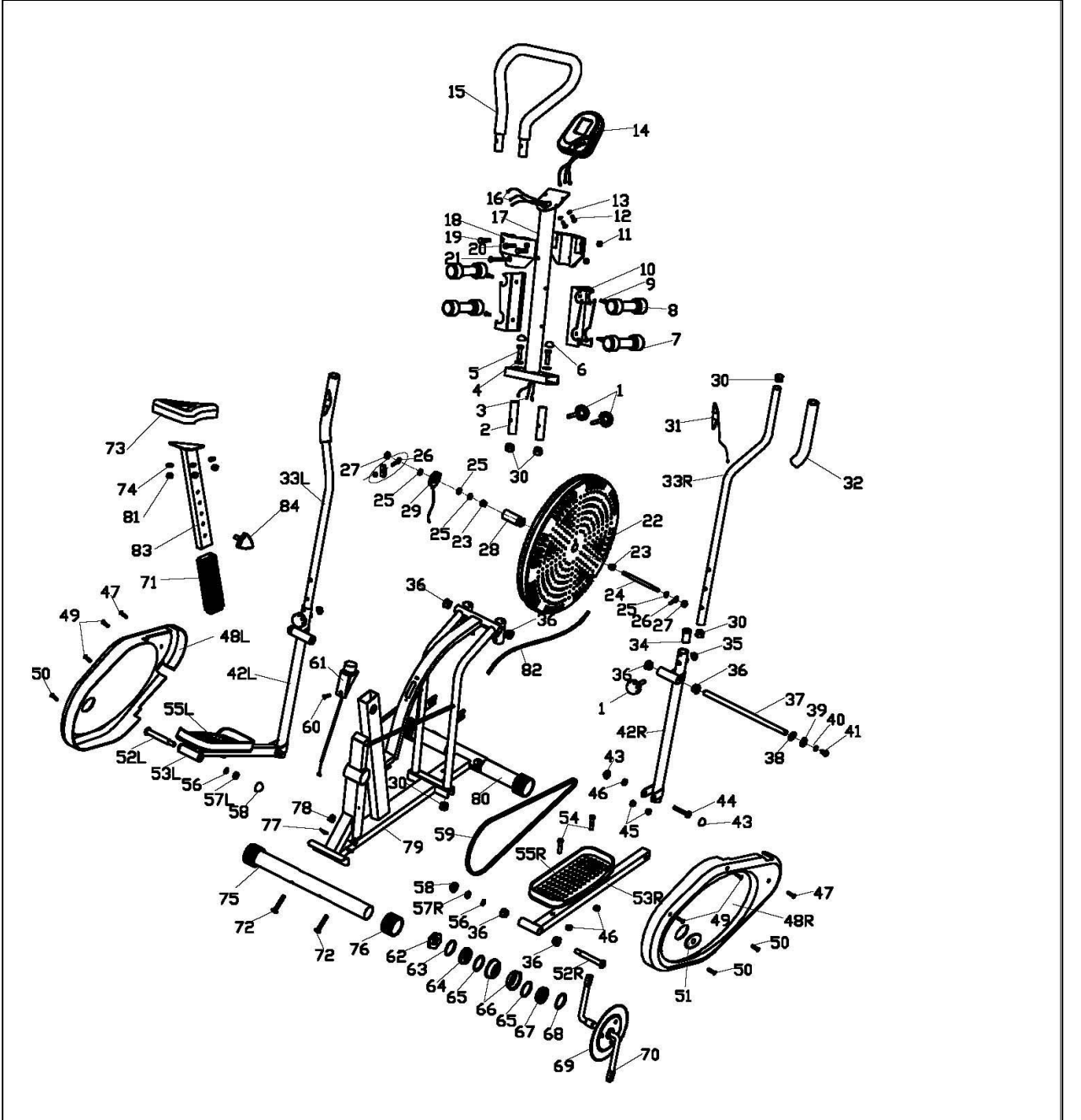
Bu ürünün özellikleri az da olsa resimlerde görülenlerden farklılık gösterebilir.

### ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

**MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.**

1. Makineyi kitapçıkta bulunan tarifle birebir aynı olacak şekilde monte ediniz.
2. Makineyi kullanmadan önce vida somunlarının ve civataların güvenli şekilde sıkılaştırılmış olduğundan emin olunuz.
3. Ekipmanı düz ve kuru bir yüzeyde kurunuz, nemden ve sudan uzak tutunuz.
4. Makinenin altına etrafı kir ve benzeri şeylerden korumak için ( kauçuk mat, ahşap tahta vb.) altlık malzemeler kullanınız
5. Antremana başlamadan önce makinenin dört bir tarafını 2 metre mesafeyle eşyalardan uzak tutunuz.
6. Makineyi temizlemek için sert ürünler KULLANMAYINIZ. Makineyi kurarken veya herhangi bir parçasını onarıırken size sağlanan veya sizde bulunan uygun aletleri kullanınız. Antremanı bitirdikten sonra makineye düşen ter damlalarını derhal siliniz.
7. Sağlığınız yanlış ve aşırı çalışma nedeniyle etkilenebilir. Çalışma programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz. Size yapacağınız maksimum çalışma programını tanımlar (nabız, vat, antreman süresi vb.) ve ondan çalışmanız boyunca değerli bilgiler alabilirsiniz. Bu makinenin tedavi amaçlı bir fonksiyonu yoktur.
8. Sadece makine doğru şekilde çalıştığı zaman antremanınızı yapınız. Gerekli onarımlarda sadece orjinal yedek parçaları kullanınız.
9. Makine aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılabilir.
10. Antreman yapmaya elverişli elbise ve ayakkabılar kullanınız. Antreman ayakkabıları kullanıcıya uygun olmalıdır.
11. Eğer bir baş dönmesi, hastalık hissi ve anormal bir belirti varsa lütfen çalışmayı derhal bırakıp bir doktora başvurunuz.
12. Çocuklar veya bir engeli bulunan insanlar makineyi sadece kendilerine yardım ve tavsiyede bulunacak birinin refakatinde kullanmalılar.

## EXPLODED DIAGRAM



NOT: Kurulum parçalarının çoğu ayrı ayrı paketlenmiş durumdadır, fakat bazı hırdavat parçaları bir tutulan kurulum parçalarında önceden monte edilmiş durumdadır. Bu durumda, parçaları basitçe ayırıp gerekli şekilde monte ediniz.

Lütfen kurulum adımlarına başvurunuz ve bütün önceden monte edilmiş hırdavat parçalarını not ediniz.

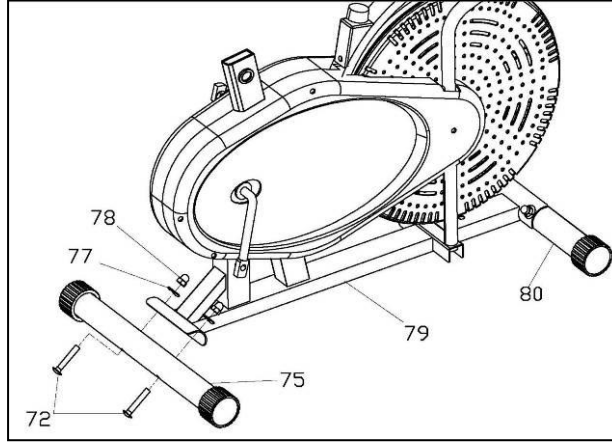
## PARÇA LİSTESİ

No.	Tanımlama	Adet	NO.	Description	Adet
1	Topuz	4	43	Kep (S16)	4
2	Silindirik boru	2	44	Altıgen civata (M10xL55xI25)	2
3	Bağlantı kablosu	1	45	Alaşım burç (Φ14x10xΦ10.1)	4
4	Rondela (D8x3xΦ38)	2	46	Naylon somun (M10)	6
5	Altıgen civata (M8x20)	2	47	Vida(ST4.8x20)	2
6	Kep (S14)	2	48L/R	Zincir kapağı (L/R)	1pr.
7	Dambıl 3LBS	2	49	Vida (ST4.8x35)	4
8	Dambıl 2LBS	2	50	Vida (ST4.8x48)	3
9	Vida (M6x16)	4	51	Krank kapağı	2
10	Dambıl Braketi	2	52L/R	Pedal menteşe civatası Φ16x89xL23xB0.5x20)	1pr.
11	Naylon somun (M8)	4	53L/R	Pedal borusu	1pr.
12	Yıldız vida	2	54	Civata (M10x45xI20)	4
13	Rondela	2	55R/L	Pedal	1pr.
14	Metre	1	56	Yaylı rondela (Φ10.5x3xΦ18)	2
15	Ray	1	57L/R	Naylon somun(B0.5X20)	1pr.
16	Bağlantı kablosu	2	58	Kep (S18)	2
17	Dikey boru	1	59	Zincir	1
18	Metre braketi	2	60	Vida (ST4.8x20)	1
19	Vida(M8x35)	2	61	Gerilim denetleyici	1
20	Vida (M8x76)	1	62	Somun	1
21	Vida (M8x63)	1	63	Rondela	1
22	Fan tekeri	1	64	Somun	1
23	Pirinç burç	2	65	Yaka topu	2
24	Fan wheel axle	1	66	Yaka yatağı	2
25	Nut (M10x1xB5)	4	67	Somun	1
26	Adjusting bolt (M6x36)	2	68	Rondela	1
27	Flaş somun(M10x1xB10xΦ20)	2	69	Zincir tekeri	1
28	Küçük boru	2	70	Krank	1
29	Sensör	1	71	Plastik burç uzatma	1
30	Uç kepi	8	72	Taşıma civatası	4
31	Nabız	2	73	Koltuk	1
32	Köpük	2	74	Düz rondela (D8)	3
33L/R	Tutma kolu	1pr.	75	Arka alt profili	1
34	Plastik burç	4	76	Uç kepi	4
35	Kep (S13)	2	77	Yay rondela	4
36	Alaşım burç(Φ24x16xΦ16.1)	10	78	Somun (M10)	4
37	Handle bar shaft	1	79	Ana gövde	1
38	Rondela (Φ16x1xΦ28)	1	80	Ön alt profil	1
39	Rondela(Φ28xΦ16.2x14xB5)	2	81	Naylon somun (M8)	3
40	Yay rondela(Φ16x1xΦ28)	1	82	Kemer gerilimi	1
41	Alyen civata (M10x18)	2	83	Koltuk profili	1

## ASSEMBLY INSTRUCTION

### Adım 1:

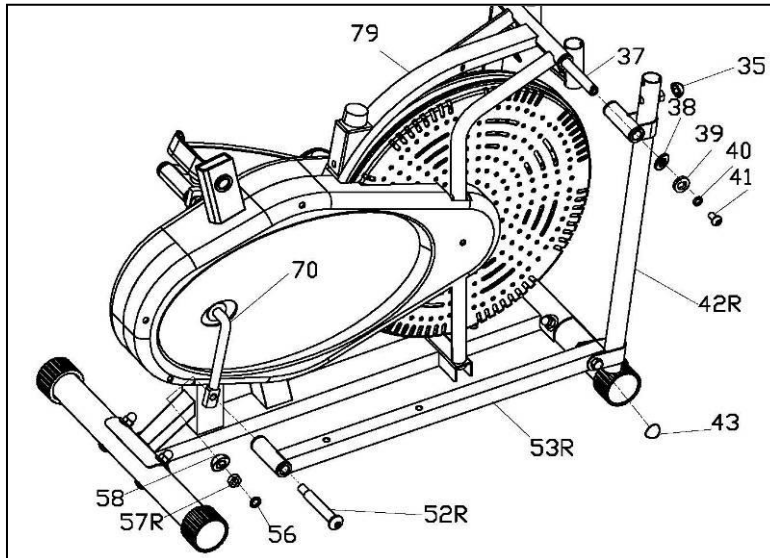
Ön alt profile (80) ve arka alt profili (75) taşıyıcı cıvata (72) ,yay rondela (77) ve somunla (78) ana gövdeye(79) sabitleyiniz.



### Adım 2:

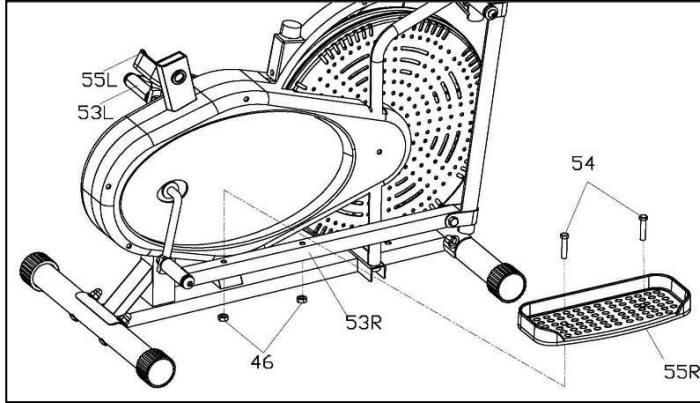
Salınım bağlantısını (42L/R) bar mili (37) ,alyen cıvata (41),yaylı rondela (40) ve rondelalarla (38). ana gövdeye (79) sabitleyiniz.Sonra pedal profillerini (53L/R) kranka (70) pedal menteşesi civatası (52L/R) 、 yaylı rondela (56) ve naylon somunla (57L/R) sabitleyiniz ve keple (35 、 43& 58) kapatınız.

**NOT:** Pedal menteşe civataları “SOL” ve “SAĞ” olarak işaretlenmiştir.Sol pedal menteşe civatası saat yönünün tersine sıkılmalı,sağ olanı saat yönünde sıkılmalıdır.



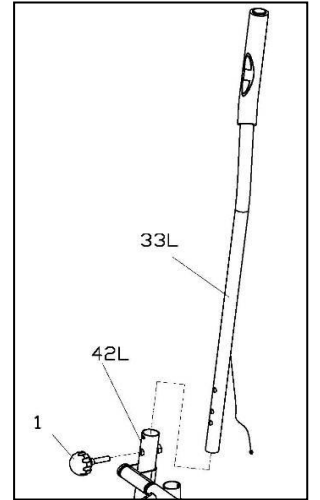
### Adım 3:

Pedalları (55R/L) pedal profiline (53L/R) altıgen cıvata (54)ve naylon somunla (46) sabitleyiniz.



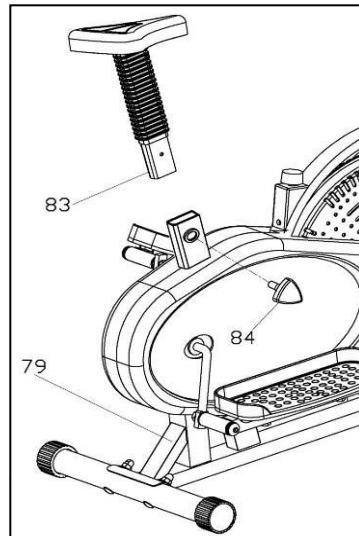
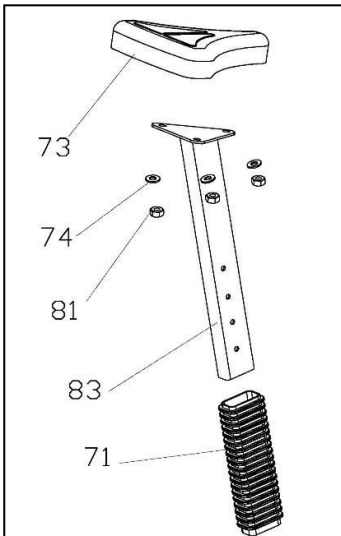
### Adım 4

Kolları (33L/R) salınım bağlantısına(42L/R) topuz yardımıyla(1) sabitleyiniz.Kollarda yüksekliği ayarlayabilmeniz için boşluk olacaktır.



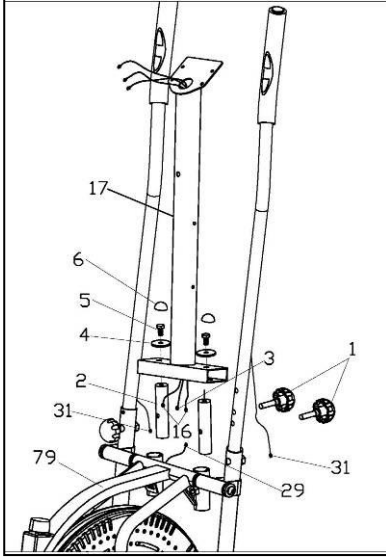
### Adım 5

Koltuğu (73) koltuk profili (83) üzerine naylon somunlarla (81) ve rondelalarla (74), ve sonra plastic burç (71) üzerine koyunuz.



### Adım 6

Koltuk profilini (83) ana gövdenin (79) dikey borusuna topuz yardımıyla (84) takınız.

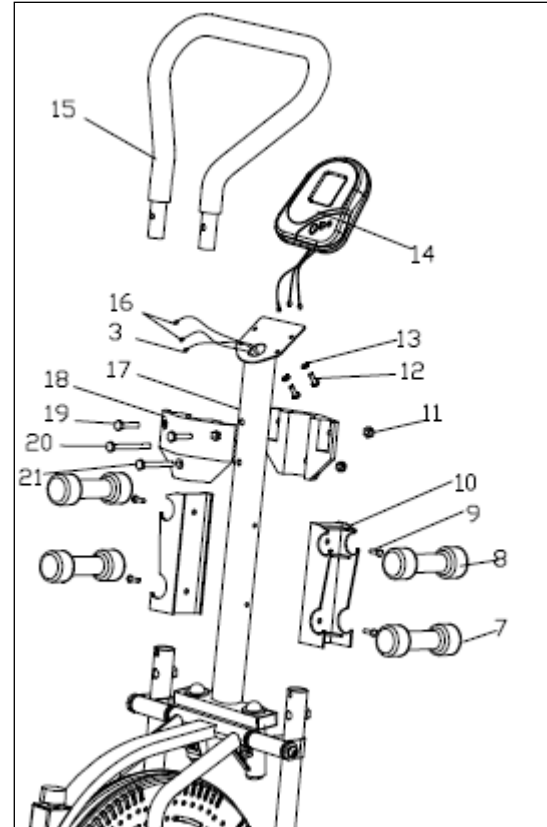


### Adım 7

Bağlantı kablosunu (29)bağlantı kablosuyla(3) bağlayınız.Nabzın bağlantı kablosunu (31) bağlantı kablosuyla (16) bağlayınız.Silindirik tüpleri(2)ana gövdeye(79)topuzla(1) sabitleyiniz.Sonra dikey tüpü(17)silindirik tüpe (2) rondelalarla(4)altıgen civatayla(5) sabitleyiniz ve son olarak keplerle(6) kapatınız.

### Adım 8

- 1). Dambıl braketini (10)vidalarla (9) dikey tüpe (17) sabitleyiniz.
- 2). Metre braketini (18)dikey tüpe (17)vidalarla (20&21) ve naylon somunla(11)sabitleyiniz,sonra rayı (15) metre braketine (18)vidalarla (19)ve naylon somunla (11) sabitleyiniz.
- 3). Metre kablosunu bağlantı kablosuyla(16 &3)bağlayınız,ve sonra Metreyi (14) rondela (13) ve vida (12) yardımıyla dikey borunun üstüne(17) sabitleyiniz.
- 4). Dambılları koyunuz(8 & 7).

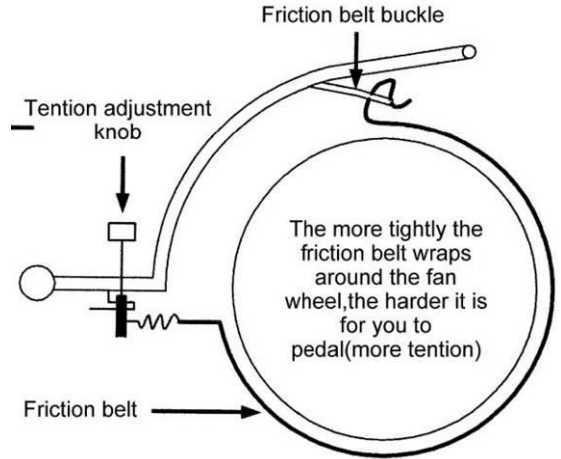
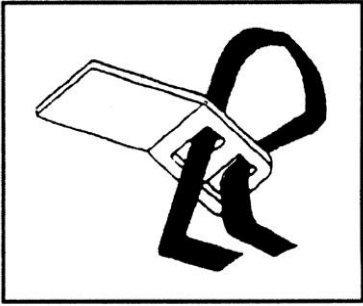


## GERİLİM AYARI

Eliptik bisikletinizin kurulumu şimdi bitmiş durumda. Egzersizi ilk defa deneyeceğinizden tam kapasite çalışmaya başlamadan önce gerilimi doğru seviyeye getirmeniz gerekmektedir. Ayar butonunu çevirmek gerilim seviyesini değiştirmenize yardımcı olur ve siz egzersiz yaptıkça çalışmanızın yoğunluğunu çeşitlendirir..

Gerilim ayarını artırmak için gerilim butonunu sağa, gerilim ayarını düşürmek içinse sola çevirin.

Sürtünme kemeri pervane dişlisine ne kadar çok sıkı dolanırsa pedal çevirmeniz o kadar zor olur (fazla gerilim)



## ISINMA EGZERSİZLERİ

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. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru





ittiriniz. 15 defa tekrarlayınız.

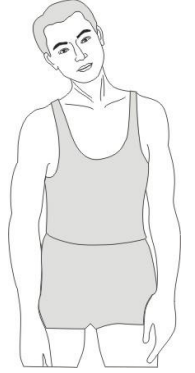
## Dizardı Kirişi Germe

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.

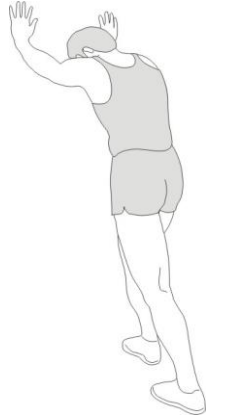
## Aşil Tendonu Germe

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 ağımla 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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.