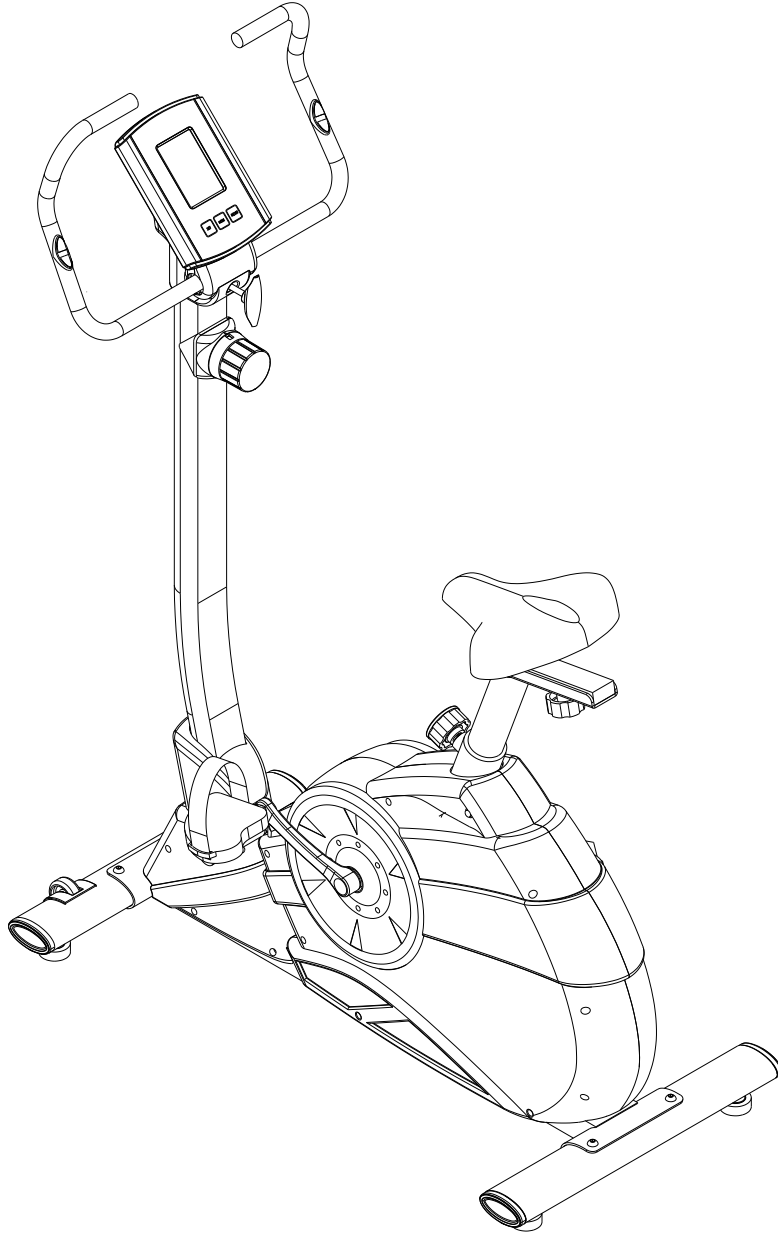




# MOTION DİKEY KONDİSYON BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU



## ÖNEMLİ!

Lütfen bu ürünü kullanmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyunuz.  
Daha sonar başvurmak için bu kitapçığı muhafaza ediniz.

### Önemli Güvenlik Bilgileri

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

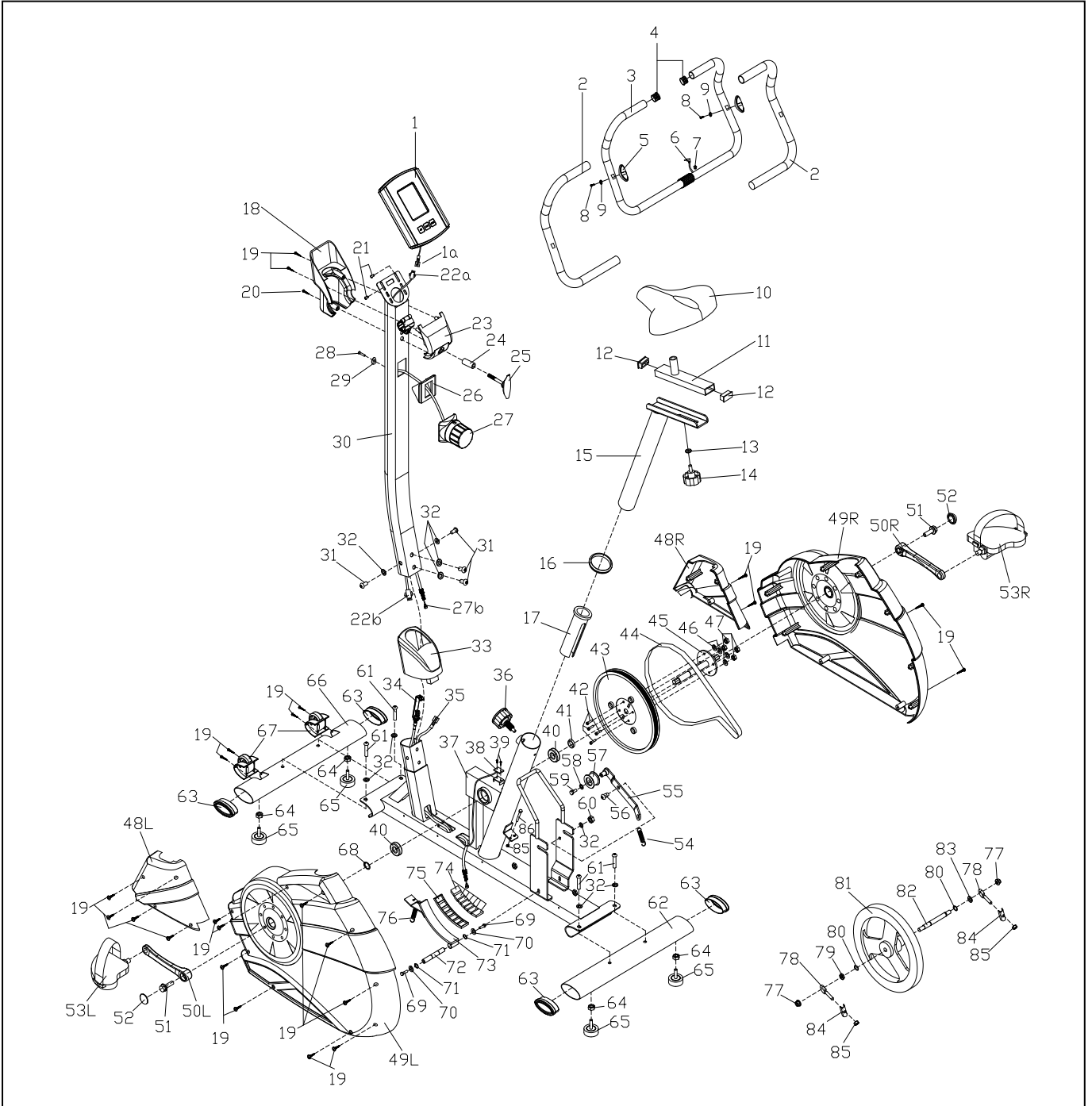
1. Bu aleti monte etmeden ve kullanmadan önce bu kılavuzun tamamen okunması önemlidir. Eğer alet doğru monte edilir, bakımı yapılır ve kullanılırsa güvenli ve randımanlı sonuç elde edilebilir.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce sağlığını ve güvenliğini riske atabilecek veya bu aleti gerektiği gibi kullanmanızı engelleyecek bir tıbbi ya da fiziksel sorununuz 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

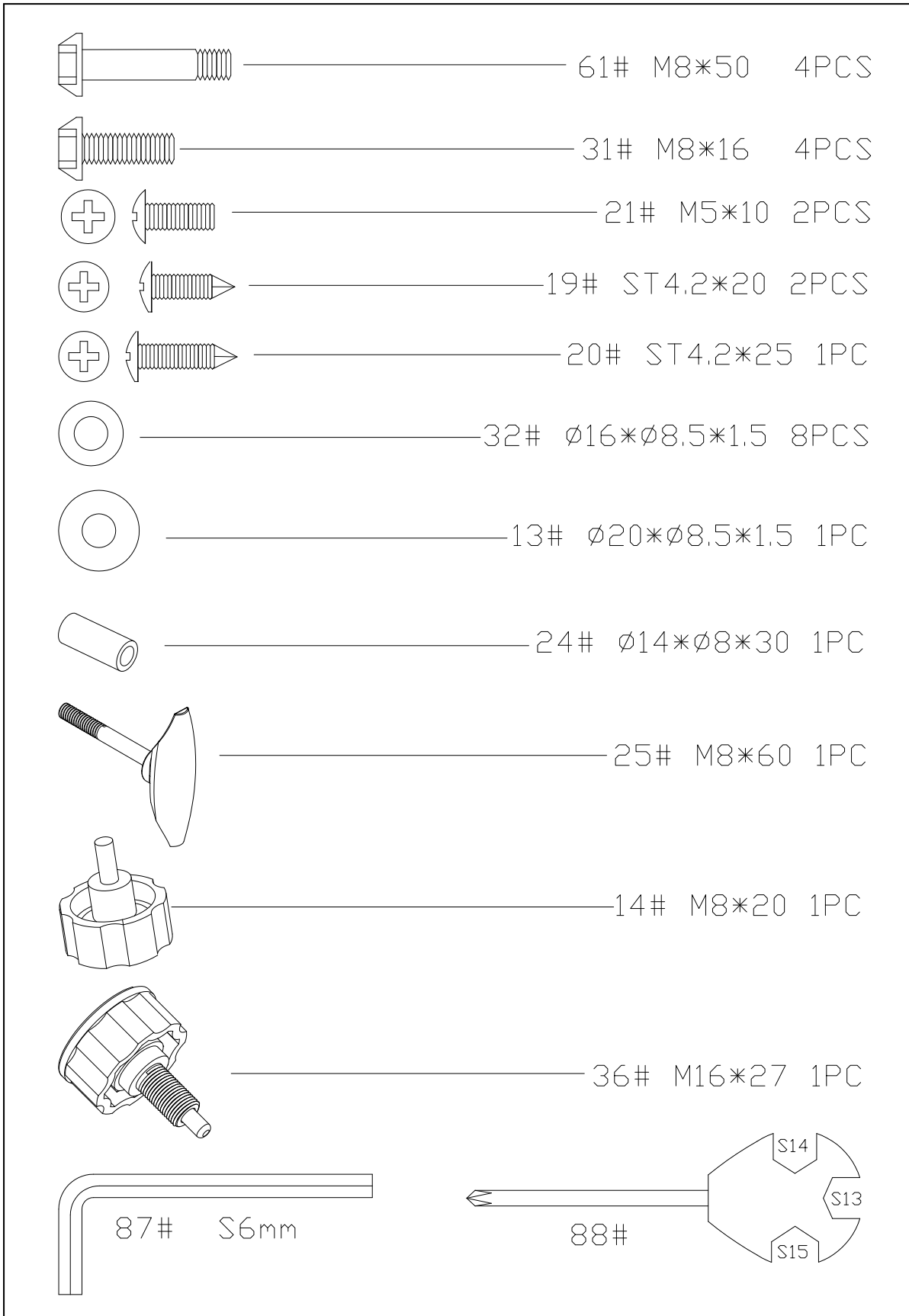


# PARÇA LİSTESİ

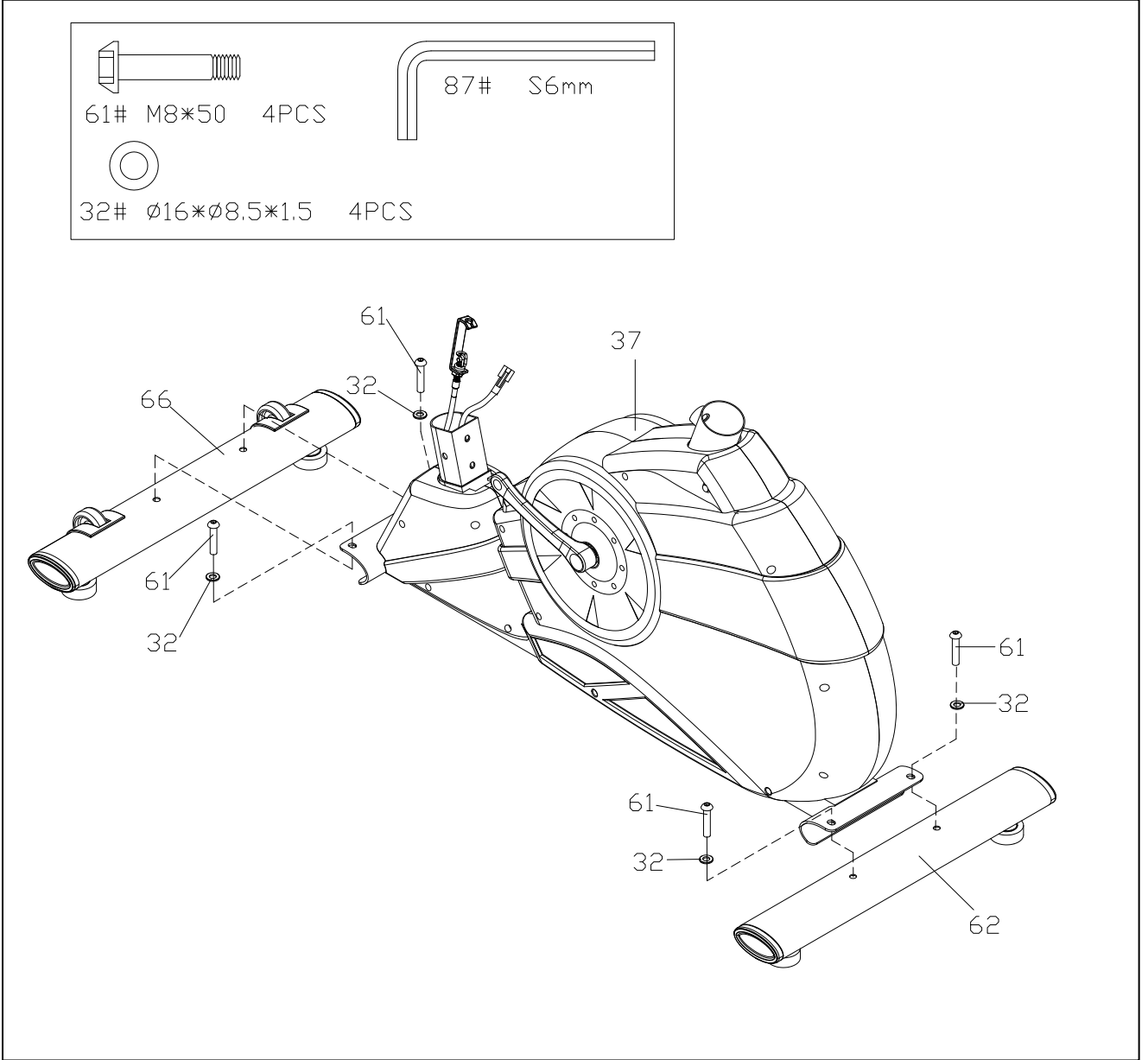
NO	ADI	AÇIKLAMA	MİKTAR	NO	ADI	AÇIKLAMA	MİKTAR
1	Bilgisayar		1	45	Orta aks bağlantısı	Φ17×190	1
1a	Bilgisayar kablosu		1	46	rondela	D6	4
2	Sünger boru	Φ22	2	47	somun	M6	4
3	Gidon dikmesi		1	48L/ R	Ön		2
4	U parçası	Φ22×1.5	2	49L/ R	Zincir koruması		2
5	El nabız aleti		2	50L/ R	krank	165	2
6	El nabız aleti kablosu		1	51	cıvata	M8×20	2
7	Kablo için durdurucu	Φ12×Φ3×11	1	52	Krank için kapalı koruma		2
8	cıvata	ST4.2×19	2	53L/ R	pedal	22A,	2
9	Rondela	Φ12×Φ5×1.0	2	54	Rolanti saızı		1
10	sele		1	55	Rolanti yuvası		1
11	Yatay sele kolu dikmesi		1	56	cıvata	M8×12	1
12	U parçası	40×20	2	57	Rolanti		1
13	Rondela	φ20×φ8.5×1.5	1	58	Rondela	Φ17*Φ6*1.0	1
14	Sıkma parçası	M8*20	1	59	cıvata	M6*10	1
15	Sele dikmesi		1	60	somun	M8	1
16	Sele halkası		1	61	cıvata	M8×50	4
17	burç		1	62	Arka alt boru		1
18	Arka kapak		1	63	durdurucu		4
19	cıvata	ST4.2×20	19	64	somun	M8	4
20	cıvata	ST4.2X25	1	65	Ayak pedi	M8×30	4
21	cıvata	M5×10	2	66	Ön alt boru		1
22a/ b	Gövde kablosu		1	67	Teker desteęi		2
23	Ön kapak		1	68	Saz	D17	1
24	Ufak burç	Φ14×Φ8×30	1	69	cıvata	M6×L15	2
25	Sıkma parçası	M8×60	1	70	yay	D6	2
26	Üçgen destek		1	71	Saz	D12	2
27	On kademe –gerilim kontrolü		1	72	Manyetik akslar	Φ12×85	1

28	civata	M5x45	1	73	Mıknatıslı bağlantı		1
29	rondela	Φ12xΦ5x1.0	1	74	Kare mıknatıs	□25x10x5	7
30	Gidon dikmesi		1	75	Mıknatıslı kutusu	PVC, 11	1
31	civata	M8X16	4	76	Manyetik Rolanti		1
32	rondela	Φ16xΦ8x1.5	9	77	somun	M10x1	2
33	Gidon dikemsi kapağı		1	78	civata	M6x40	2
34	Gerilim kablosu (below)		1	79	somun	M10	1
35	Sensör kablosu		1	80	Rolanti	Φ12	2
36	Sıkma parçası	M16x27	1	81	Manyetik teker		1
37	Ana gövde		1	82	Taker aksları	Φ12x130	1
38	sensör		1	83	rondela	φ20xφ10x2.0	1
39	somun	ST2.9x10	2	84	toka		2
40	Mil yatağı	6203RS	2	85	somun	M6	3
41	Ufak burç	Φ22 xΦ18x4	1	86	civata	M6xL55	1
42	civata	M6xL15	4	87	anahtar	S6	1
43	Bant tekeri	Φ260	1	88	Anahtar	13/14/15	1
44	Bant	420J6	1				

# MONTAJ

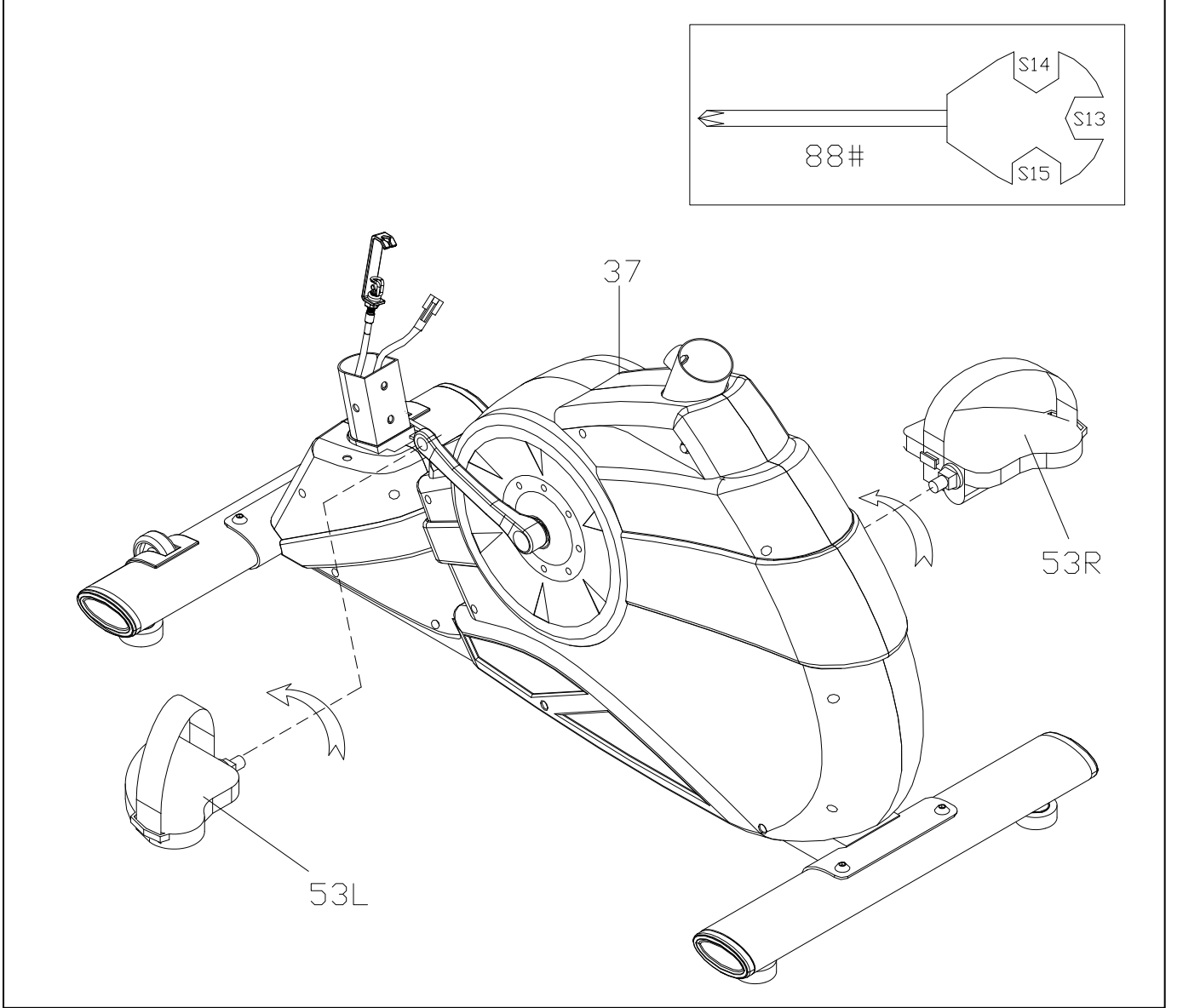


**AŞAMA 1:** Anahtar(87), cıvata(61)ve rondela(32) ile ön alt boru (66) ve arka alt boruyu (62) ana gövdeye (37) kilitleyiniz.



## AŞAMA 2:

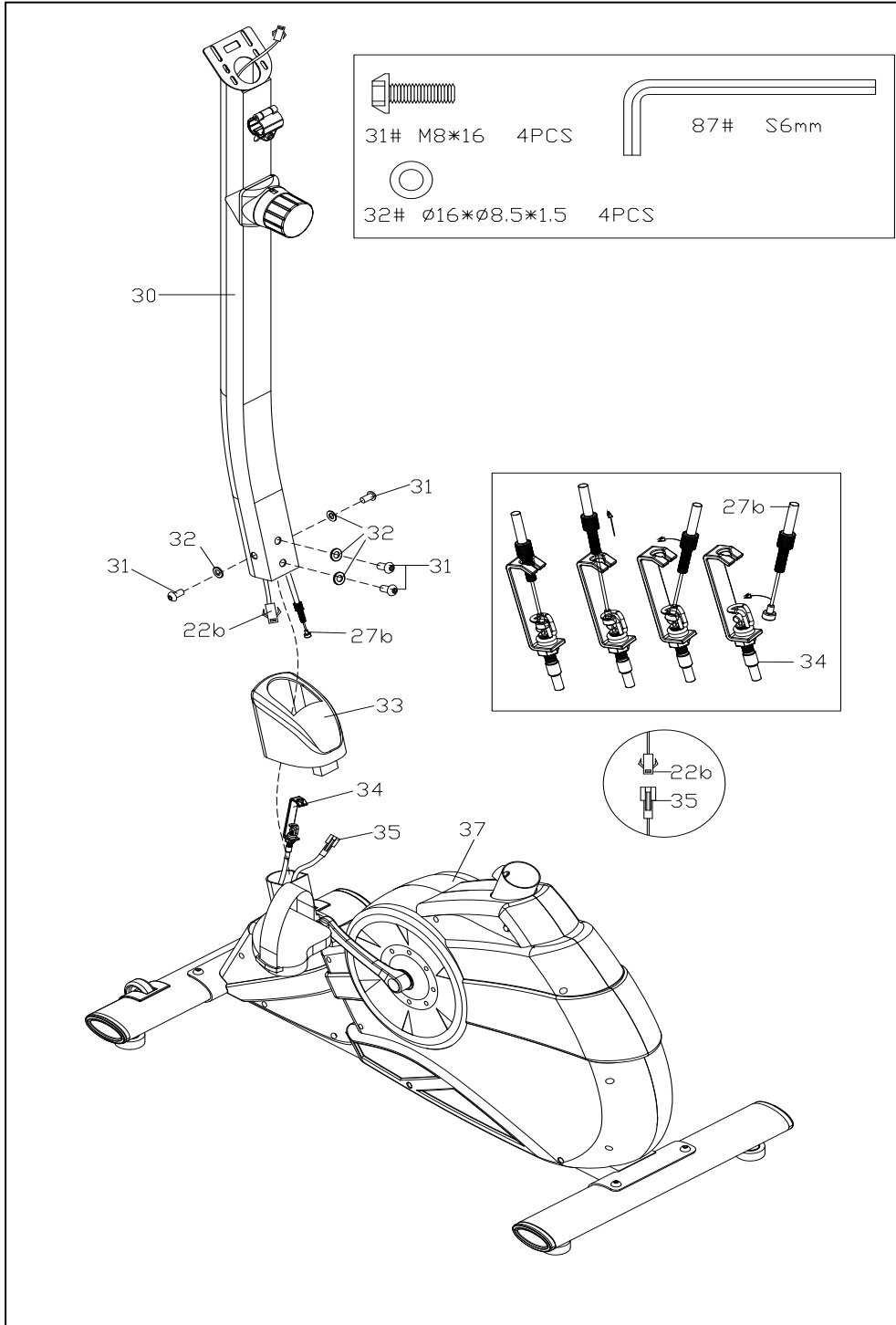
Aşağıda gösterilen doğru yöne göre pedalı (53L-sol/R-sağ), anahtarla(88) ana gövdeye (37) kilitleyiniz.





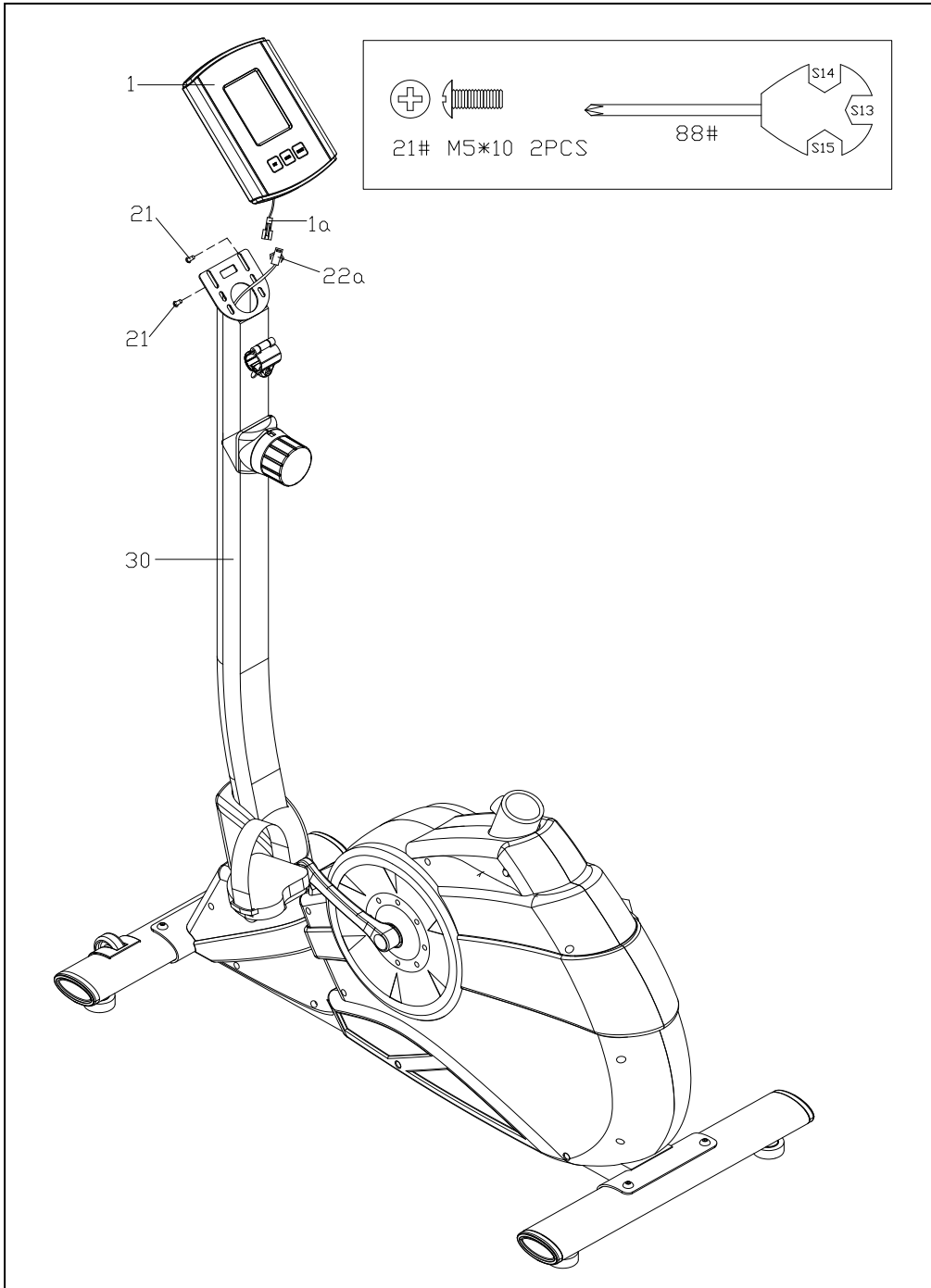
### AŞAMA 3:

- 1.Gidon dikmesi kapağını (33), gidon dikmesine (30) ekleyiniz.
- 2.Gövde kablosuyla (22b) sensor kablosunu (35) bağlayınız.
- 3.Aşağıdaki resme göre, on kademeli gerilim kontrolünü (27b), Gerilim kablosuna(aşağıdaki)(34) ekleyiniz.
- 4.Gidon dikmesini(30) ana gövdeye (37); anahtar (87), cıvata (31) ve rondela (32) ile kilitleyiniz ve sonrasında gidon dikmesi kapağını (33) takınız.



#### AŞAMA 4:

Bilgisayar kablosu (1a) ile gövde kablosunu (22a) bağlayınız, sonrasında bilgisayarı (1) gidon dikmesine (30) anahtar(88), cıvatayla(21) kilitleyiniz.

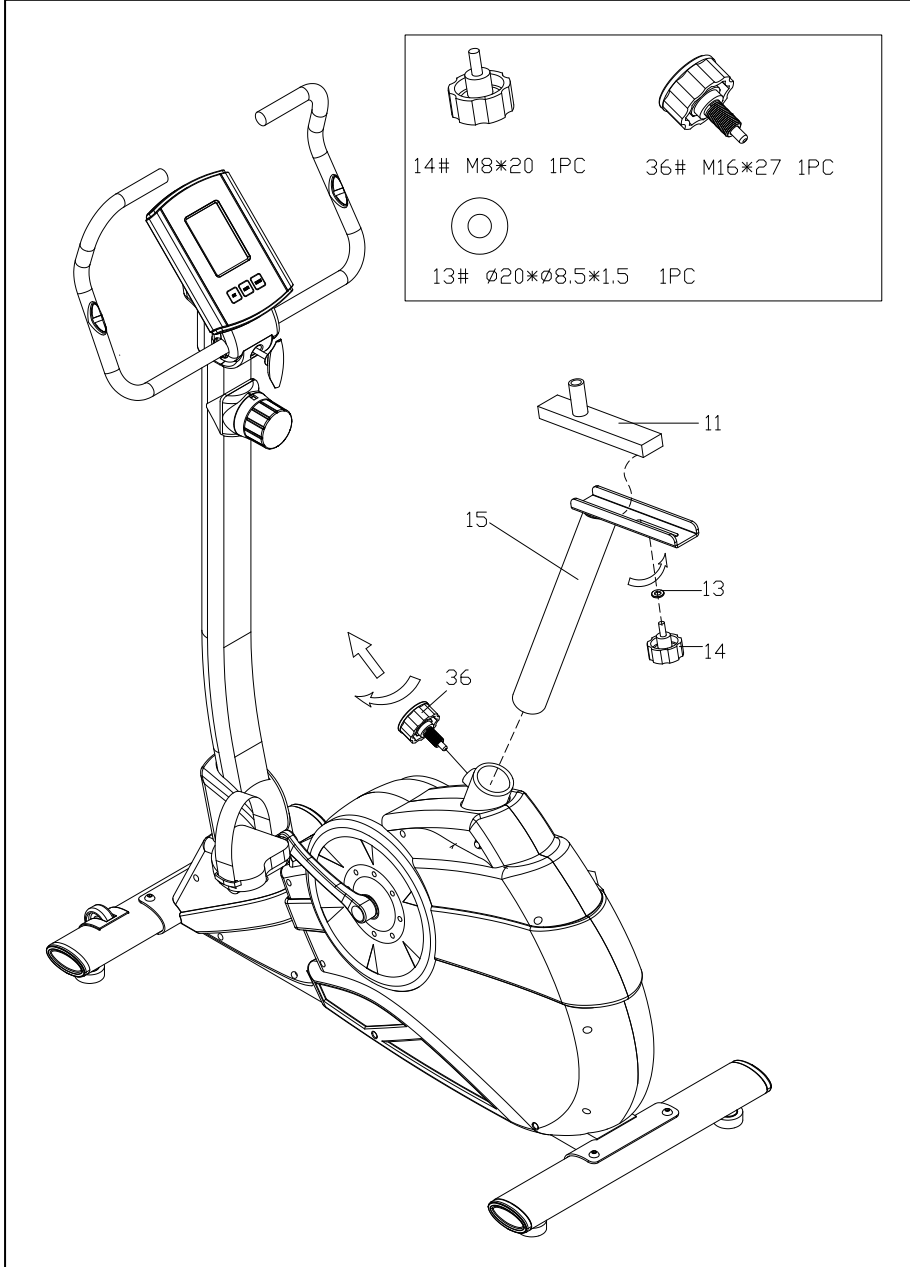




## AŞAMA 6:

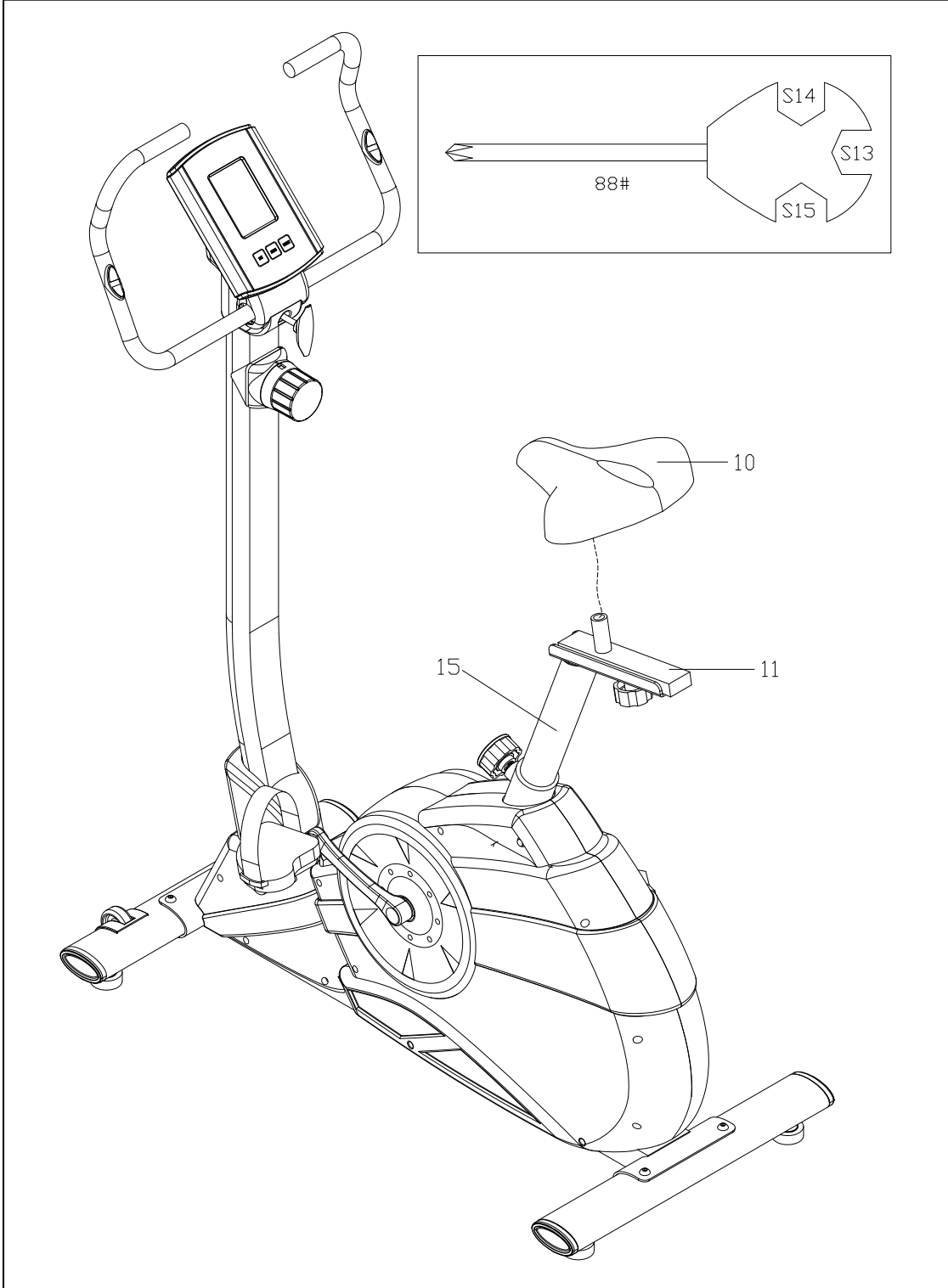
1.Sıkma parçasını (36) ana gövdeye (37) ekleyiniz, sele dikmesini (15) ana gövdeye(37) yerleştirdiğinizde, sıkma parçasını (36) çekiniz daha sonra sıkma parçasıyla(36) bunları kilitleyiniz.

2.Yatay sele dikmesi bağlantısını (11), sele dikmesi oluğuna (15) bağlayınız, sonrasında bunları daha sıkı şekilde Sıkma parçası (14) ve Rondelayla (13) kilitleyiniz.

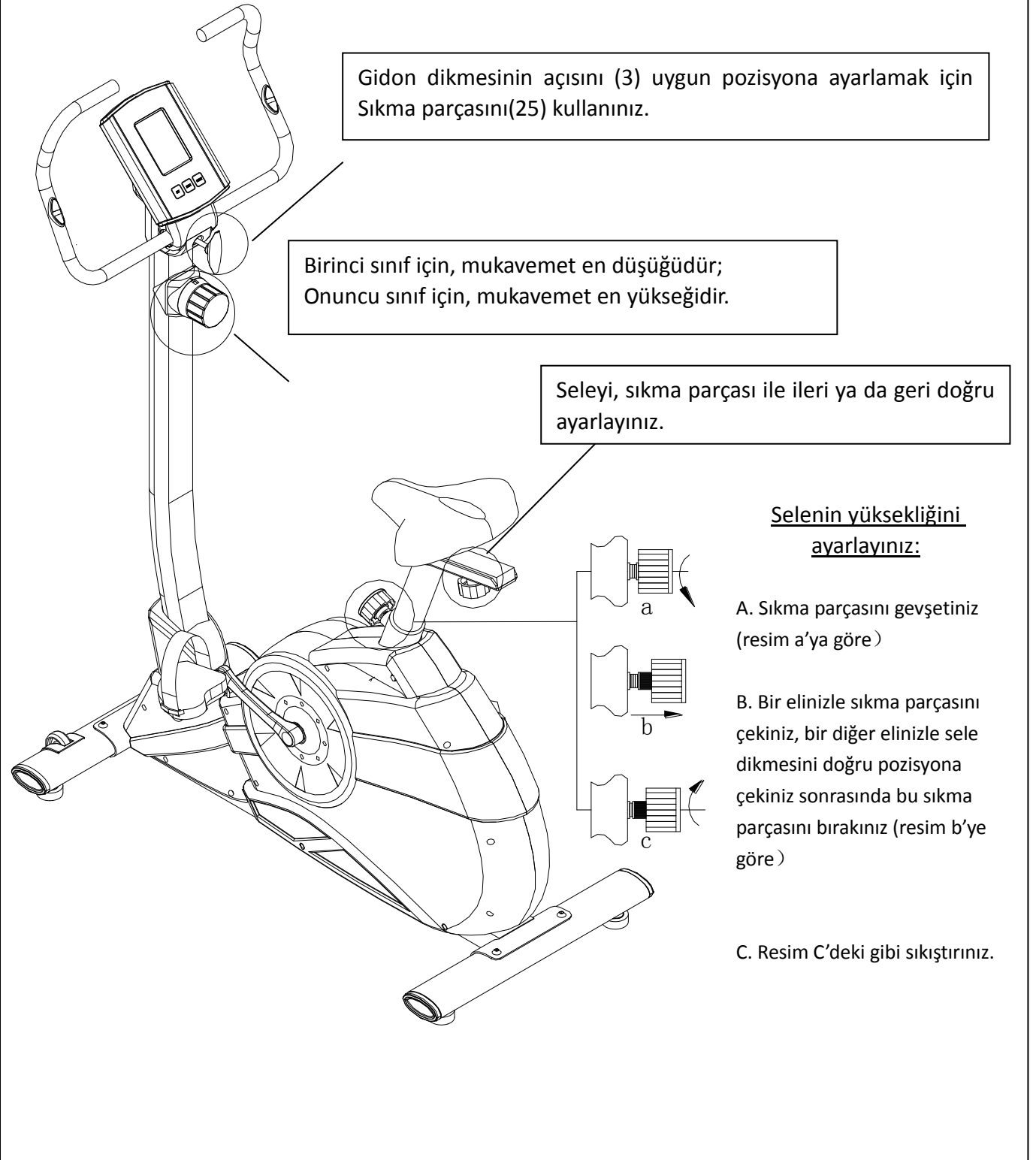


## AŞAMA 7:

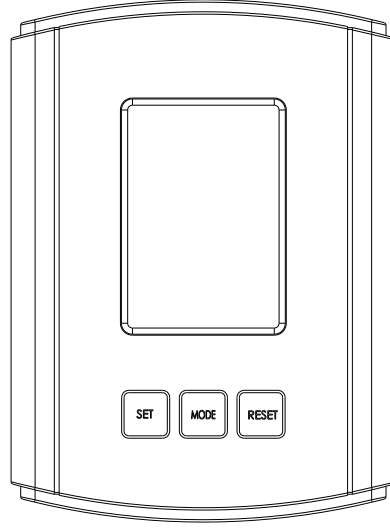
Seleyi (10), yatay sele dikmesi bağlantısına (11), anahtarla (88) kilitleyiniz.



## AŞAMA 8:



# 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.
- DIST-MESAFE:** (1)Egzersiz 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)Egzersiz başlangıcından sonuna kadar toplam kalorileri saymaktadır.

(2)“CAL-KALORİ” 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 herhangi 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 dolmasını 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

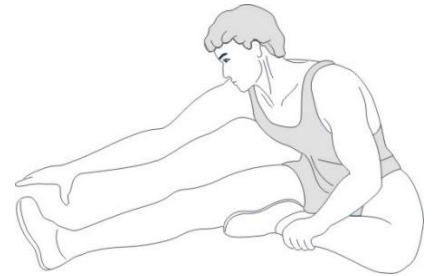
Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiriniz. 15 defa tekrarlayınız.



## Dizardı Kirişi Germe

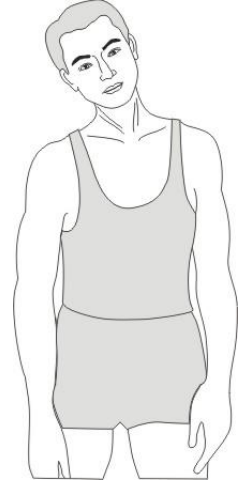
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

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



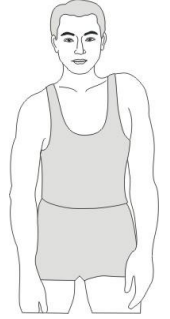
### **Baş Çevirme**

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.



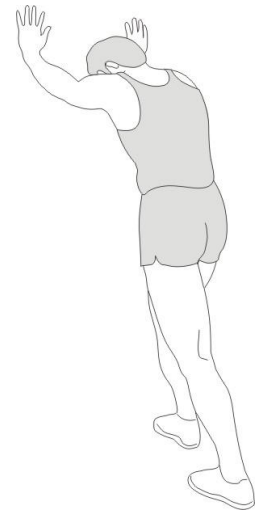
### **Omuz Kaldırma**

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.