



## R-105 INFINITI APM KONDİSYON KÜREĞİ KULLANIM KILAVUZU



## **İÇERİK LİSTESİ**

TANITIM

İÇERİK LİSTESİ

EGZERSİZİN YARARLARI

TIBBİ/GÜVENLİK TALİMATLARI

AIR MAGNETIC KÜREĞİNİN ÖZELLİKLERİ

ANTRENMAN HAKKINDA TAVSİYELER

ANTRENMAN HAKKINDA TALİMATLAR

KÜREĞİNİZİ MONTE ETMEK

DOĞRU KÜREK REHBERİ

GERİLME HAREKETLERİ

## **TANITIM**

Air magnetic kürek dünyasına hoş geldiniz. Air magnetic küreği bu sektördeki en iyi ve en çok yönlü işlem görebilen kürek cihazlarından bir tanesidir. On yıldan fazla süredir bu türlü cihazlar tasarladığımızdan dolayı ve bu sektöre çok iyi tanıdığımızdan dolayı bu gerçeği çok iyi bilmekteyiz.

Air magnetic kürek cihazını seçerek sağlığını, fitness seviyenizi ve kendi mutluluğunuzu ve ailenizin mutluluğunuzu geliştirecek bir karar aldınız. Zinde kalırsanız enerji seviyenizi ve yaşam kalitenizi yükselir.

Kardiyovasküler antrenman her yaş için önemlidir ve Air magnetic Kürek sayesinde daha efektif bir şekilde antrenman yapabilirsiniz, antrenmanınızdan daha iyi sonuçlar alabilirsiniz, fitness hedeflerinize ulaşabilmeniz için sizi motive eder ve her zaman sahip olmanız istediğiniz vücuda sahip olmanız için size yardımcı olur.

Tek yapmanız gereken şey, bu cihazı kullanarak haftada üç defa her defasında 15-20 dakika antrenman yapmanızdır.

Bir egzersiz programının bütün yararlarından faydalanmak istiyorsanız bu kılavuzu iyice okumanızı tavsiye etmekteyiz, bunu yaparsanız:

\*Uzun vadede değerli egzersiz zamanından tasarruf edersiniz.

\*Daha güvenli ve efektif bir şekilde egzersiz yapabilirsiniz.

\*Doğru teknikleri öğrenirsiniz.

\*Fitness hedeflerinizi daha iyi belirleyebilirsiniz.

## **EGZERSİZİN YARARLARI**

Periyodik egzersiz programı ile hayat kalitenizi arttırırsınız.

Periyodik bir fitness programına katılmanın yararları;

1. Kilo verme
2. Vücut gelişir ve kuvvetlenir
3. Kas kütlesi artar, kas kuvveti artar, kas direnci artar ve görüntüsü güzelleşir.
4. Kas daha esnek hale gelir.
5. Metabolizma gelişir.
6. Kaza önlenir.
7. Kendinize güven artar.
8. Aerobik fitness seviyesi gelişir.
9. Denge ve çeviklik artar.

Periyodik bir egzersiz programı sayesinde hayat kalitenizi arttırırsınız, daha fazla enerji sahibi olursunuz ve yaşlanma prosesinizi yavaşlatırsınız.

Haftada üç defa olacak şekilde yarım saatlik bir egzersiz programı veya haftada sadece bir defalık bir buçuk saatlik egzersiz programının çok yararını göreceksiniz.

## **TIBBİ/GÜVENLİK UYARILARI**

Aşağıdaki güvenlik talimatlarını okumayıp takip etmezseniz bir kazaya hatta ve hatta ölüme sebep olabilirsiniz.

1. Air magnetik küreği kullanmadan önce kullanım kılavuzunu ve bütün güvenlik talimatlarını iyice okuyun.
2. Her hangi bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora başvurun. Doktorunuz yaşınızı, fiziksel durumunuz ve fitness seviyenizi gözle alarak sizin için en uygun fitness programını belirleyecektir.
3. Eğer herhangi bir acı veya göğüs darlığı, normal olmayan kalp atış hızı, baygınlık ve egzersiz esnasında her hangi başka bir rahatsızlık hissediyorsanız devam etmeden önce bir doktora başvurun.
4. Bir çocuk küreğin yanındaysa her zaman bir yetişkinin denetimine ihtiyaç vardır.
5. Parmaklarınızı, bacaklarınızı, bol elbiseleriniz ve saçlarınızı hareket eden parçalardan uzak tutun.
6. Bütün cihazlar kullanılmadan önce eskimeye karşı kontrol edilmelidir. Bu cihazı bütün hareket eden parçalar gerektiği gibi çalışmadıkları sürece kullanmayın.
7. Bu cihaza inerken ve cihazdan binerken dikkatli olunmalıdır.

8.Sadece üretici tarafından tavsiye edilen aksesuarları kullanın.

9.Bütün cihazlar düz ve sert yüzeyler üzerinde monte edilip çalıştırılmalıdır.

## **BAKIM**

Bu kürek en kaliteli ham maddelerden yapılmıştır. Bu küreğin periyodik olarak bakımını yapmanız son derece önemlidir.

\*Bu cihaz iç mekanlar da kullanılmalıdır, nemli yerlerde kullanılıp saklanmalıdır. Her kullanımdan sonra küreğin üzerinde birikmiş olabilecek bütün teri silin.

2.Toz toplanmasını önlemek için Magnetic küreğin periyodik olarak tozu alınıp temizlenmelidir. Temizlik için periyodik olarak Windex veya alkol bazlı temizleyiciler veya temiz bir kumaş kullanın. Çözücü madde içeren temizleyiciler kullanmayın bunlar yüzeylere zarar verir.



3.Koltuğun tekli rayın güzergahın üzerinde kesintisiz olarak çalışabilmesi için rulmanlar yağ bazlı mobilya cilasıyla temizlenmelidir.

4.Cıvataların,somunların ve pimlerin periyodik olarak sıkı olup olmadıklarını kontrol ediniz.

## **AIR MAGNETIC KÜREĞİN ÖZELLİKLERİ**

Air Magnetic Rower sayesinde herhangi tam boyutlu, kompakt ve katlanabilen kürek cihazıyla yapabildiğiniz antrenmanların aynısını yapabilirsiniz.

Air Magnetic Kürek cihazıyla kesintisiz olarak egzersiz yapabilirsiniz ve bunlara ek olarak bu aşağıdaki özelliklerde bulunmaktadır;

\*Tam menzilli direnç kontrolü

\*Dönen ayak pedalları

\*Ergonomik kürek çekme hareketi

\*Tam teçhizat elektronik paket

\*Kuvvetli sabit şasi

\*İsteğe bağlı gelen göğüs bandı nabız vericisi (İsteğe bağlı olarak temin edebilirsiniz)

**TASARIMCIDAN UYARI:** Bu Air Magnetic Rower cihazındaki dönüş yayı en düşük seviyedeki bir kuvvetle tasarlanmıştır. Sap çok hızlı bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönse bile yay gerginliği her zaman doğru seviyede ayarlanabilir.

Yayı hafif bir şekilde geri dönmesinin sebebi kullanıcıya daha yüksek seviyede bir egzersiz deneyimi yaşatmak ve uyluğun arkasındaki kiriş kaslarını kuvvetlendirmektir. Bu kas grubu kullanıcı koltuğu ileri doğru hareket ettiğinde kullanılır.

Firmamız küreklerin kürek çekildiği esnada ileri doğru hareket etmediği "normal" kürek çekme hareketinin aynısını yarattı.



## **ANTRENMAN HAKKINDA TAVSİYELER**

Kürek çekme cihazları çok senedir bu sektörde yer almaktadır, belki de bu sektördeki ilk ev türü egzersiz cihazlarından bir tanesidir.

Hemen hemen herkes bu türlü bir cihazı kullanabilir ve kullanırken hata yapma riski çok azdır. Buna rağmen sırtınıza eklemlerinize ve kaslarınıza olabilecek baskıyı önlemek için size birkaç tavsiyede bulunabiliriz. Kürek çekme diğer bütün aerobik egzersizden fazla sırt kaslarınızı ve omuriliği kullanarak çekme kuvvetini kollarınızdan bacaklarınıza (en fazla çekme kuvvetini sağlar)nakleder(sapı tutarken)

Sırt kaslarınıza, omuriliğinize, omuzlarınıza, kollarınıza ve bileklerinize olabilecek baskıları azaltmak için bütün kürek çekme hareketi esnasında sırtınızı düz tutmanızı tavsiye etmekteyiz. Başlangıç pozisyonuna doğru hareket ederken kalçalarınızı eğin, yeterinden fazla ileri doğru uzanmayın(yeterinden fazla ileri doğru gerilmeyin)ve kollarınızı düz tutun.Sapı karnınıza doğru çekin, göğsünüze doğru çekmeyin ve bütün çekiş işlemi esnasında dirseklerinizi yanlarınızda tutun ve bileklerin o esnada düz pozisyonda olsun.

## **ANTRENMAN TALİMATLARI**

### **Egzersiz**

Egzersiz yapmak kişinin genel sağlığını korumasını sağlayan en büyük faktörlerden bir tanesidir. Bunların yararları arasında.

- \*Fiziksel hareket yapma kapasitesi artar (direnc)
- \*Kardiyovasküler (kalp ve damarlar)ve nefes alıp verme sisteminin daha iyi çalışması
- \*Koroner kalp hastalığı riskini azalır. Vücut metabolizmasında değişiklikler olur kilo verme gibi.

\*Yaşın getirdiği fizyolojik etkiyi azaltmak, stresi azaltmak, kendine güveni arttırmak vs.

Küreğinin kendine has dizaynı sayesinde daha yüksek bir fitness seviyesinde antrenman yapabilirsiniz.

### **Fiziksel Fitness Egzersizlerinin Temel İçerikleri**

Fiziksel fitness antrenmanlarının dört adet her şeyi içeren bölümü bulunmaktadır; bütün bölümleri kısaca açıklamalıyız ve ne işe yaradıklarından bahsetmeliyiz.

**Kuvvet:** Kasın dirence karşı bir karşı koyma kapasitesidir. Kuvvet hızda etkiler ve sporcu için önemli bir faktördür.

**Kas Direnci:** Belli bir süre içinde bir kuvvet uygulama kapasitesidir. Örnek olarak bacakların sizi taşıma kapasitesidir.

Esneklik bir eklem hareket etme menzildir. Esnekliği geliştirmek kasları ve kiriş kaslarında geliştirmeyi içerir. Böylece vücut esnekliğini arttırırsınız ve kas acılarına karşı daha dirençli olursunuz.

Kardiyo solunumla ilgili direnç fiziksel fitnessın en önemli bileşenlerinden bir tanesidir. Kalbin ve ciğerlerin gerektikleri gibi çalıştıklarını gösterir.

### **Antrenman Esnasında Ne Giyilmeli**

Egzersiz esnasında hareket etme kapasitenizi kısıtlamayacak türde elbiseler giyin.

Elbiseler vücudu serin tutacak kadar hafif türde elbiseler olmalıdır. Egzersiz esnasında yeterinden fazla terlemenizi sağlayan türde elbiseler size daha fazla avantaj sağlar. Kaybettiğiniz ekstra vücut ağırlığı vücut sıvısıdır ve içeceğiniz bir sonraki bardak suyla yenilenir.

Bir çift "spor ayakkabısı" giymenizi tavsiye etmekteyiz.

### **Antrenman Esnasında Nefes Alıp Verme**

Egzersiz esnasında nefesinizi tutmayın. Hatırlamanız gereken şey, nefes alıp verme oksijen alıp vermeyi ve oksijenin orantılı bir şekilde kaslara dağıtımını içerir-buda hareket eden kasları besler.

### **Dinlenme Periyotları**

Egzersiz programınıza başladığınızda egzersizin en sonuna kadar devam edin. Antrenmanı yarıda kesmeyin ve daha sonra aynı ısınma etabına bitirmeden antrenman yapmaya yeniden başlamayın.

Kuvvet geliştirme odaklı antrenmanlar arasındaki dinlenme süreleri kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bu genelde kişinin fitness seviyesiyle ve hangi egzersiz programını seçtiğiyle ilintilidir. Her halükarda egzersizler arasında dinlenin. Çoğu kullanıcı yarım dakika ile bir dakika arası dinlenir.

### **Aerobik Fitness**

Egzersiz esnasında dakikada algılayabileceğiniz maksimum oksijen kapasitenizdir (MVO2). Buna aynı zamanda aerobik kapasitesi de denir.

Uzun süreli antrenman yapabilme kapasiteniz çalışan kaslarınıza oksijen nakledebilmenizle ilgilidir. Periyodik ve çok yoğun bir egzersiz aerobik kapasitenizi %20-530 arttırabilirsiniz.

Oksijen alım kapasitesi arttıkça kalp daha fazla kan pompalayabilir, ciğer oksijeni temizleyebilir ve daha fazla oksijen depolayabilir.

### **Aerobik Antrenman**

Bu oksijensiz demektir ve oksijen alımı yeterince olmadığında vücudun uzun süreli enerji ihtiyacını karşılar(Örnek olarak -100 metre sprint).

### **Antrenman Eşiği**

Bu minimum egzersiz seviyesidir, her hangi bir fiziksel fitness parametresinde büyük ölçüde gelişme kaydetmek için gereklidir.

### **İleri Gidiş**

Daha zinde oldukça daha fazla yük yaratmak için daha yüksek yoğunlukta bir antrenman yapmak gerekir bu sebepten dolayı devamlı olarak gelişme olur.

### **Yeterinden Fazla Yük**

Bu rahatlıkla egzersiz yapabileceğiniz seviyenin üzerinde egzersiz yapabileceğiniz bir seviyedir. Egzersiz yoğunluğu ve süresi egzersiz eşiğinin üstünde olmalıdır, yavaşça arttırılmalıdır ve vücut artan gereksinmelere ayak uydurmalıdır. Fitness seviyeniz arttıkça antrenman eşiği arttırılmalıdır. Antrenman programınızı uygulayın ve yavaşça antrenman yoğunluğunu arttırın.

### **Özgüllük**

Değişik türde egzersizler değişik sonuçlar verir. Yapılan egzersizler kas gruplarıyla ve enerji kaynaklarıyla ilintilidir. Antrenman ihtiyaçlarınıza uygun bir antrenman programı yaratabilmeniz son derece önemlidir.

### **Tersine Çevirebilirlik;**

Eğer egzersiz yapmayı durdurursanız veya programınızı o kadar sıkça uygulamıyorsanız egzersizden size faydalardan yeterince yararlanamazsınız. Periyodik antrenmanlar başarının anahtarıdır.

### **Isınma**

Her egzersiz programı vücudun rahatlıkla egzersiz yapabileceği ısınma süreciyle başlamalıdır. Isınma hareketleri yumuşak olmalıdır ve egzersiz esnasında kullanılacak kasları kullanmalıdır.

Gerilme hareketleri hem ısınma hem de soğuma evrenizde dahil olmalıdır ve 3-5 dakikalık düşük yoğunlukta antrenmandan sonra yapılmalıdır.

### **Isınma ve Soğuma**

Soğuma esnasında antrenman yoğunluğu yavaş yavaş azalır. Egzersizden sonra yüksek bir miktar kan çalışan kaslarda kalır. Merkez kan dolaşımına gerektiği gibi geri döndürülmezse kan pıhtılaşması meydana gelebilir.



## Kalp Atış Hızı

Siz egzersiz yaptıkça kalp atış hızınız artar. Bu veri genelde antrenman yoğunluğu olarak kullanılır. Dolaşım sisteminiz kuvvetlendirecek ve kalp atış hızınızı arttıracak fakat kalbinizi yormayacak yoğunlukta antrenman yapmanız gerekmektedir.

Başlangıçtaki fitness seviyeniz kendinize bir antrenman programı oluşturmak için önemlidir. Eğer egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız dakikadaki 110-120 atışla iyi antrenman yapabilirsiniz. Eğer daha zindeyseniz daha yüksek yoğunlukta antrenman yapmanız gerekecektir.

Antrenman yapmaya yeni başladığınızda maksimum kalp atış hızınızın %65- %70 oranında antrenman yapmanız gerekmektedir. Eğer bunu çok kolay buluyorsanız bu yoğunluğu arttırmanız gerekebilir. Fakat gene de başlangıçta bahsedilen oranda antrenman yapmanızı tavsiye etmekteyiz.

Kural olarak bilmeniz gereken şey maksimum kalp atış hızı 220-YAŞINIZDIR. Yaşınız arttıkça kalbiniz diğer kasınızda diğer kaslarınız gibi etkinliğini belli bir miktar kaybeder. Fitness seviyeniz arttıkça kalbinizin etkinliği belli bir miktar artar.

Aşağıdaki cetvel fitness programına yeni başlayan kişiler için bir rehber olmalıdır.

Yaş	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Hedef kalp atış hızı									
10 saniyelik sayım	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Dakikadaki atış	138	132	132	128	120	114	114	108	106

## Nabız Sayımı

Boynunuzdaki,bileğinizdeki, şah damarınızdaki nabız sayımı iki parmağınızla alınır,on saniyenizi alır ve egzersiz yaptıktan birkaç saniye sonra alınır. Bu iki sebepten dolayıdır: (10 saniye hassas bir ölçüm için yeterlidir)nabız sayımı egzersiz yaptığınız esnada tahmini dakikadaki kalp atış hızınızı verir.Toparlandığınız esnada kalp atış hızınız azaldığı için daha uzun süreli bir sayım daha hassas olacaktır.

Hedef sayısı kesin bir sayı değildir ama size fitness egzersiziniz esnasında rehberlik edebilir. Eğer ortalama fitness seviyesinin üstündeyse yaş grubunuz için olan seviyenin biraz üzerinde daha rahat antrenman yapabilirsiniz.

Aşağıdaki cetvel fit olmak isteyen kişiler için bir rehber görevini görür.

Yaş	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Hedef kalp atış hızı 10 saniye									
Sayım	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Dakikadaki atış	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Bu cetveldeki sayılara ulaşabilmek için kendinizi çok zorlamayın. Bunun programı uygularken kendiliğinden gelmesini sağlayın. Unutmayın ki hedef sayı bir rehberdir, kesin bir sayı değildir, biraz yukarı ve biraz aşağı sayıda geçerlidir.

En Son Not: Kalp atış hızınızdaki değişimler sizi rahatsız etmesin. -stres altında olmak veya yeterince uyku almamak kalp atış hızınızı etkileyebilir. Kalp atış hızınız bir rehberdir orda ki verileri kesin doğru olarak algılamayınız.

### **Direnç Devre Antrenmanı**

Kardiyovasküler direnç, kas kuvveti, esneklik ve denge; hepsi maksimum fitness deneyimi için gereklidir. Devre antrenmanının özelliği bir kişiye her egzersiz arasında en hızlı şekilde hareket ederek antrenmanın bütün özelliklerinden faydalanmasını sağlar. Böylece kalp atış hızınız artar, o seviyede kalır ve fitness seviyenizi geliştirir. Yüksek bir fitness seviyesine ulaşana kadar devre antrenmanı yapmayınız.

### **Antrenmanı Periyotlaştırma**

Bu terim egzersiz programınızı hem fizyolojik hem de psikolojik yararları için sınıflandırmak için kullanılmıştır. Genel antrenman programınızda antrenman yoğunluğu ve sıklığı arasında değişiklikler yapınız. Yorulduğunuz hissettiğiniz an daha düşük seviyede egzersiz yaparak vücudunuzun toparlanmasını sağlayın. Programınızdan daha fazla keyif alarak daha iyi hissedeceksiniz.

### **Kas Uyuşukluğu**

İlk hafta veya ilk 10 gün için bu bir egzersiz programına başladığınızın tek kanıtı olacaktır. Bu tabi sizin genel fitness seviyenizle ilintilidir. Eğer doğru bir antrenman programındaysanız kas uyuşukluğunuz genelde az olur. Bu normal bir durumdur ve birkaç gün içinde bu ağrı geçer. Eğer çok büyük bir rahatsızlık hissediyorsanız sizin çok ileri bir program uyguluyor olabilirsiniz veya programınızı çok hızlı arttırmış olabilirsiniz.

Eğer egzersiz esnasında veya sonrasında acı hissediyorsanız vücudunuz size bir şey diyor demektir. Egzersiz yapmayı bırakın ve bir doktora başvurunuz.

## KÜREĞİ MONTE ETME

### Güvenli Bir Şekilde Antrenman Başlama:

Cihaza binmek çok kolaydır. Oturmadan önce KOLTUĞUN tam altınızda olduğundan emin olunuz.



- 1.ALÜMİNYUM DİREĞİN üzerinde gidip gelin.
- 2.Altınızdaki KOLTUĞU doğru pozisyona getirin.
- 3.Yerinize oturun Ve KOLTUĞUN hareket etmediğinden emin olunuz.

## KÜREĞİNİZİ MONTE ETME

### Küreği Açmak

- 1.KATLAMA TOKMAĞINA bir eliniz alüminyum direği destekleyecek şekilde çıkınız.



- 2.ALÜMİNYUM DİREĞİ yavaşça yere koyunuz.
- 3.AYAKLIK KAYIŞINI çekerek alüminyum direği kaldırınız.

## KATLAMA

- 1.SOL AYAK KAYIŞINI sağ elinizle tutun ALÜMİNYUM direğini kaldırınız.
- 2.KATLAMA TOKMAĞINI bir elinizle aşağıya doğru itiniz.



- 3.ALÜMİNYUM DİREĞİ katlama pozisyonuna çekiniz.

ÖNEMLİ: Manyetik küreğinizi monte etmeden önce 1.2.5 metrelik bir antrenman bölgesi oluşturun. Yerin düz ve sert olduğundan emin olunuz.

## KÜREĞİ MONTE ETMEK

Topuk desteğini daha ayarlamadan önce.

Egzersiz yapmadan evvel TOPUK DESTEĞİNİ (126) 5 numaralı ayarlama noktasına getiriniz.



TOPUĞU İSTEDİĞİNİZ pozisyona ayarlayınız.

### Ayak Kayışını Ayarlama:

AYAK KAYIŞI için olan doğru pozisyon ayak parmaklarının tam altında ayağın üst çaprazının üstündedir. Aşağı yukarı ayak parmakları eksen eklemlerinin tam karşısındadır.



AYAK KAYIŞININ sıkı olduğundan emin olunuz.

### **Topuk Destek Ayarı**

TOPUK AYARININ kolay olabilmesi için YAYLI BİR KİLİTLEME SİSTEMİ VARDIR.

İleride ihtiyacınız olabileceğinden dolayı ayarladığınız sayıyı aklınızda tutunuz.



Ayağınız rahatça AYAKLIKTA olsun.

Sizin için en uygun ayarlama numarasını ileride ihtiyacınız olabileceğinden dolayı hatırlayınız.

### **KÜREĞİNİZİ MONTE ETME**

Vücut yeterinden fazla ileri doğru eğilir. Baş ve omuzlar ayaklara doğru düşer.Vücut kürek çekme hareketi için zayıf bir pozisyonda olur .



## ÇÖZÜM

Baldırın ön kısmı dikeydir. Vücut bacaklara basılmış durumdadır. Kollar tamamen ileri doğru uzatılmıştır fakat rahat pozisyonundadır, Vücut yavaşça ileri doğru olmalıdır. Bu pozisyon rahat olmalıdır.

### Kollar Bükülü Şekilde Kürek Çekme

#### YANLIŞ POZİSYON

Kullanıcı kürek çekme hareketine bacaklarla itmek yerine kollarla çekmekle başlar.



## ÇÖZÜM

Kullanıcı kürek çekme hareketine bacakları iterek kollar tamamen uzatılmış şekilde ve serbest olacak şekilde sırtı gererek başlar.

### Bükülmüş Bilekler

#### YANLIŞ POZİSYON

Kullanıcı kürek çekme esnasında her hangi bir anda bileklerini büküyor.



## ÇÖZÜM

Her zaman bütün kürek çekme hareketi esnasında bileğiniz düz olsun.

## DOĞRU KÜREK ÇEKME REHBERİ

Vücudu sapa çekme

### DOĞRU OLMAYAN POZİSYON

Bitirme pozisyonunda kullanıcı sapı vücuda çekeceğine kendilerini sapa doğru çekerler.



### DOĞRU POZİSYON

Bitişte kullanıcı belli bir miktar ileri doğru eğilir, bacakları aşağıda tutar, Vücudun üst tarafını sabit bir platform olarak tutarak sapı vücuda doğru çeker.

### Uçan Dirsekler

### DOĞRU OLMAYAN POZİSYON

Bitiş pozisyonunda kullanıcının dirsekleri dışarı doğru çıkmış ve sap göğüs hizasındadır .



### DOĞRU POZİSYON

Sapı vücudunuza doğru çekin. Bilekler düz olmalıdırlar ve dirsekler vücuda yakın olmalılar. Sap bele doğru çekilirken dirsekler vücudun ilerisinde olmalıdır.

### Dizleri Kilitleme

### DOĞRU OLMAYAN POZİSYON

KÜREK ÇEKME HAREKETİNİN SONUNDA KULLANICI DİZLERİNİ KİLİTLEYEREK BACAKLARINI DÜZ TUTAR.



## DOĞRU POZİSYON

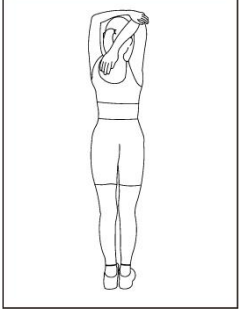
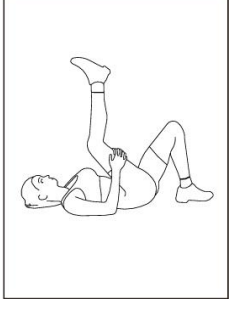
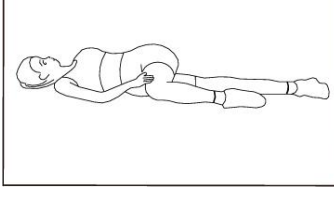

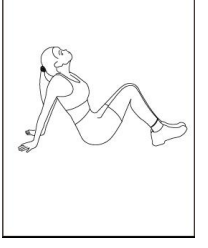
Bacaklarınız her zaman hafifçe bükülü bir pozisyonda tutun, bacaklarınız kilitlemeyiniz.

## GERİLME

Gerilme hem ısınma hem de soğuma evrelerine dahil olmalıdır, 3-5 dakikalık düşük seviyeli egzersizden sonra yapılmalıdır. Hareketler yavaşça ve kesintisiz olarak yapılmalıdır. Hafifçe bir gerginlik hissedene kadar gerilin, fakat acı hissetmeyin ve bu pozisyonda 20-30 saniye kalın. Yavaşça ritmik ve kontrollü şekilde nefes alıp verin ve nefesinizi hiçbir zaman tutmayınız.

	<p>1. Dört başlı kasları germe Vücudunuz arkasına elinizi atın, ayağınızın üstünü kavrayın, düz ve dik pozisyonda dururken topuğunuzu kaba etinize doğru çekin. 20-30 saniye bu pozisyonda durun ve serbest kalın. Diğer bacak için aynı işlemi tekrarlayınız.</p>
	<p>2. Baldır, Aşil kası Germe Arka bacağınızı düz tutun, ayağınız yerde düz olsun ve ayak parmaklarınız ileri doğru baksın. Ön bacakta dizleri bükerek kalçanızı ileri doğru hareket ettirin. Bu pozisyonda 20-30 saniye kalın ve serbest kalın. Aynı işlemi diğer bacakla tekrarlayınız.</p>
	<p>3. Sırt Germe Kollarınız uzanır şekilde ve kalçalarınız direkt olarak ayaklarınızın üstünde olacak şekilde üst vücudu el seviyesinin altına getirin dizlerinizi bükülü olacak şekilde. Bu pozisyonda 20-30 saniye kalın ve daha</p>



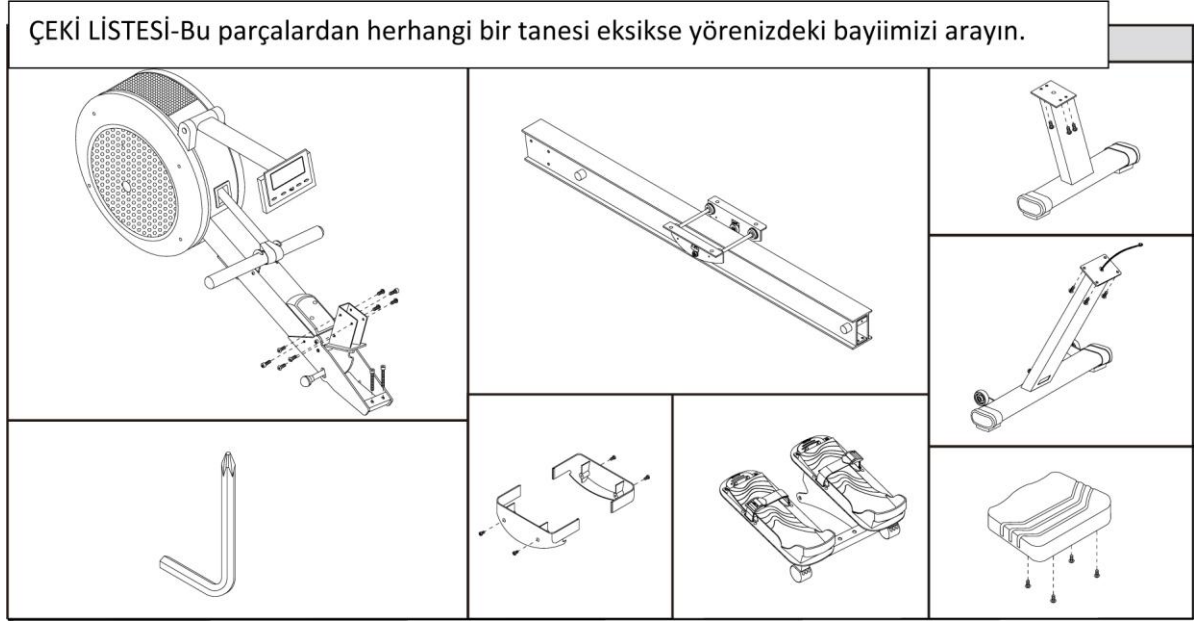
	sonra kendinizi serbest bırakınız.
	4.Arka Üst Kol Germe Dirseği kavrayın ve elinizi bel seviyesine çekin, bu esnada vücudunuz dik pozisyonda olsun. 20-30 saniye için bu pozisyonda kalın ve daha sonra serbest bırakın. Diğer kol için tekrarlayınız.
	5.Diz arkası kirişi, alt sırt bölgesini germe, bacağınızı tavana göre uzatın.20-30 saniye bu pozisyonda kalın. Diğer bacağınızla tekrarlayınız.
	6.Kaba etler, kalçalar, karın germe Her iki omzunun yerle irtibatta olacak şekilde dizlerinizi yavaşça yere doğru çekin.20-30 saniye bu pozisyonda kalın ve serbest bırakın.Diğer taraf için tekrarlayın.
	7.İç uyluk germe Ayak tabanlarınız beraber olacak şekilde dizinizin içine baskı uygularken belinizden aşağıya doğru eğilin.20-30 saniye bu pozisyonda kalın ve daha sonra serbest kalınız.
	8.Göğüs,Omuz,Üst kol germe Kollarınızı arkaya doğru uzatırken ve avuçlarınız yerde olacak şekilde kaba etinizi kollarınızdan uzaklaştırınız. Bu pozisyonda 20-30 saniye kalın ve daha sonra serbest bırakınız.

## R-105 ÇİFTE MODDA ÇALIŞAN KÜREK İÇİN MONTAJ TALİMATLARI

### TANITIM

R-105 Çifte Modda Çalışan Küreği satın aldığınız için sizi kutluyoruz.Montajdan önce ve cihazı ilk defa kullanmadan önce bütün talimatları iyice okuyunuz. Bu talimatları ileride ihtiyacınız olabileceğinden dolayı atmayınız.

Eğer her hangi başka bir sorunuz varsa yörenizdeki bayiimize başvurunuz. Size antrenman esnasında başarılar diliyoruz ve antrenmanınızdan keyif almanızı temenni ediyoruz.



### İçerik Listesi

Tanıtım

İçerik Listesi

Montaj Etapları 1-7

Montaj Etapları 8-10

Detaylı Parça Listesi

Patlamış Çizim

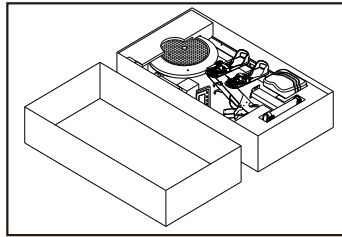
### ETAP 1

R-105 Çifte Modda çalışan küreğinizi kutudan çıkartmadan önce 2\*2.5 metrelik bir antrenman alanı açınız.

### ETAP 2

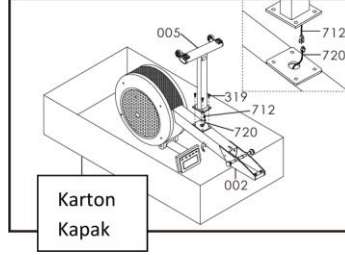
Kutuyu aşağıdaki diyagrama uygun olarak açın

NOT: Cihazı montaj esnasında koruyabilmeniz için tamamen gerekmediği sürece koruyucu paketlenme materyalini çıkartmamanızı tavsiye ediyoruz.



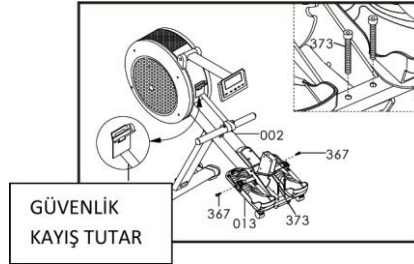
### ETAP 3

- Kutu kapağından çıkan ANA ŞASİYİ aşağıdaki diyagramda gösterildiği gibi koyunuz.
- 4\*SOMUN u (319)ANA ŞASİDEN cihazla beraber gelen aletlerle çıkartınız.
- DAPTÖR KABLOSUNU ELEKTRONİK GÖSTERGE kablosuna bağlayınız.
- ÖN DENGELİYİCİYİ 4 adet SOMUN ile monte edin ve somunları iyice sıkınız. Montaj yapmadan evvel ÖN DENGELİYİCİNİN AC ADAPTÖR KABLOSUNA BASKI VE ELEKTRONİK GÖSTERGE KABLOSUNA baskı yapmadığından emin olunuz.



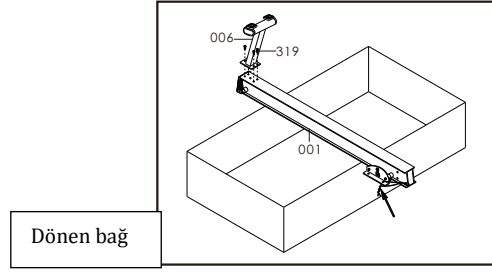
### ETAP 4

- Kismen monte olmuş küreği kutu kapağından çıkartın ve aşağıdaki diyagramda gösterildiği gibi doğru şekilde koyun.
- GÜVENLİK KAYIŞ TUTUCUSUNU çıkartın ve atın. SAP ÇUBUĞUNU TUTUCUSUNA yerleştirin.
- 2 adet SOMUNU(367) ve 2 adet diğer somunu (373) cihazla beraber gelen aletlerle ANA ŞASİDEN çıkartın.
- ATAK PEDALINI çıkarttığınız aynı somunlarla monte edin ve somunları iyice sıkınız.



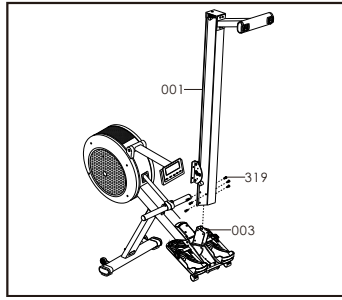
### ETAP 5

- ALÜMİNYUM DİREĞİNİ kutudan çıkartın ve aşağıdaki diyagramda gösterildiği kutunun üstüne koyun.
- 4 adet SOMUNU ALÜMİNYUM DİREĞİNDEN cihazla beraber gelen ALETLERLE çıkartın.
- ARKA DENGELİYİCİYİ aynı 4 adet SOMUNLA takın ve somunları iyice sıkın.
- Kıvrılan bağı çıkartın ve atınız.



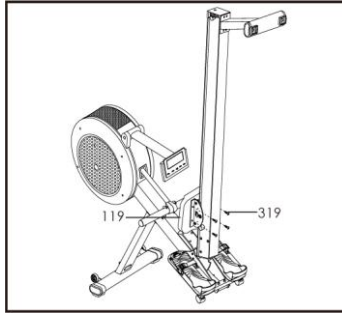
#### ETAP 6

- 6 adet SOMUNUNU EKSEN AYRACINDAN cihazla gelen malzeme ile çıkartınız.
- ALÜMİNYUM DİREĞİ 6 adet SOMUNLA sıkın ve SOMUNLARI iyice sıkınız.



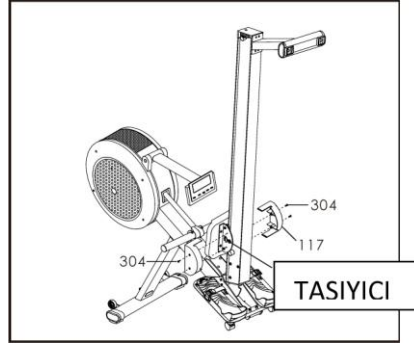
#### ETAP 7

- 4 adet SOMUNU KOLTUKTAN cihazla beraber gelen malzeme çıkartınız.
- KOLTUĞU aynı 4 adet SOMUNLA monte edin ve iyice sıkınız.



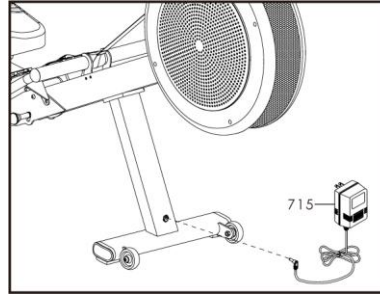
#### ETAP 8

- 4 adet SOMUNU cihazla beraber gelen malzeme ile çıkartınız.
  - 2 adet KOLTUK TAŞIMA KAPAĞINI aynı 4 adet SOMUNLA takınız ve somunları iyice sıkınız.
- NOT: 2 adet KOLTUK TAŞIYICI KAPAĞININ aşağıdaki diyagramda gösterildiği gibi birbirlerine girdiklerinden emin olunuz.



### ETAP 9

1.AC ADAPTÖRÜNÜ ana elektrik soketine bağlayınız.



### ETAP 10

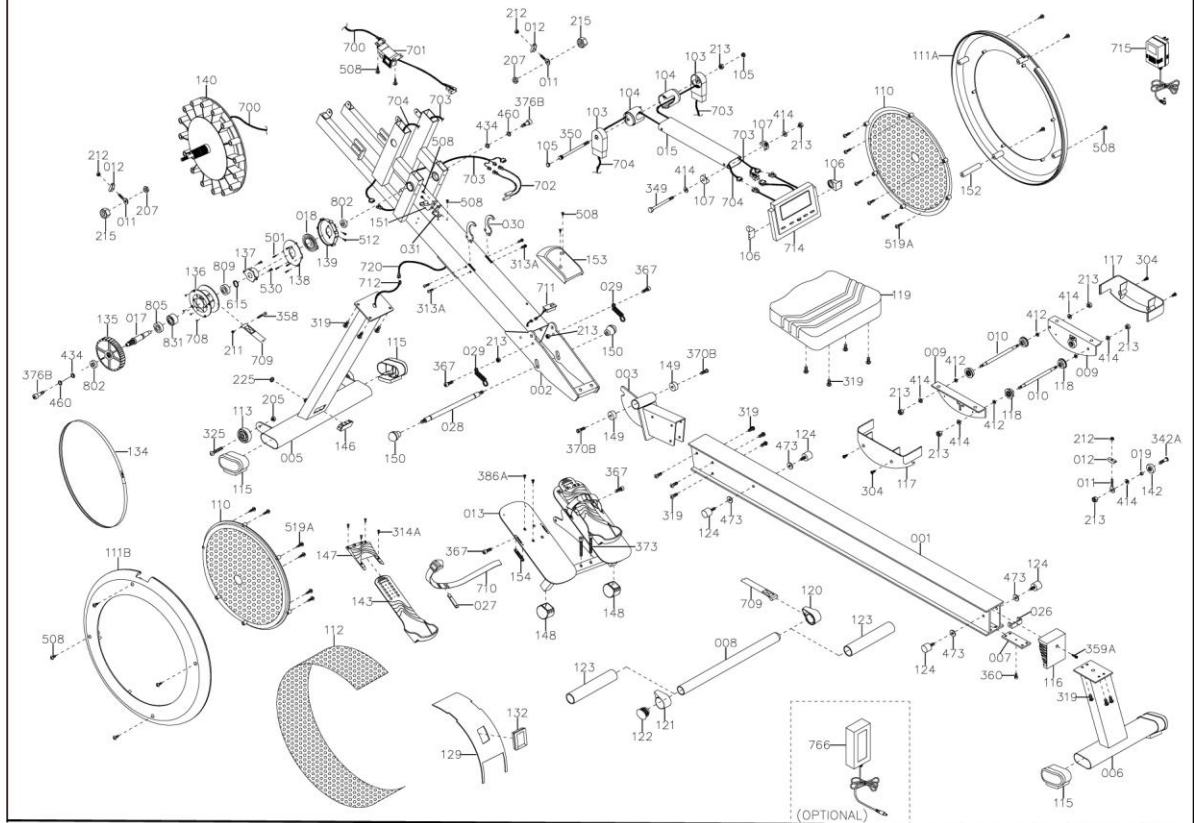
Koruyucu Paketleme materyalini çıkartınız ve atınız.

### MONTAJ TAMAMLANDI

Bu cihazın nasıl çalıştığını anlayabilmeniz için kullanım kılavuzunu ve bütün güvenlik talimatlarını okumanız son derece önemlidir.

# AYRINTILI DİAGRAM

## AYRINTILI DİYAGRAM



## PARÇA LİSTESİ

PARÇA NO	DETAY	ADET
001	ALUMİNYUM DİREK	1
002	ANA ŐASI	1
003	EKSEN AYRACI	1
005	ÖN DENGELEYİCİ	1
006	ARKA DENGELEYİCİ	1
007	ARKA AYRAÇ	1
008	ALİ SAP ÇUBUĞU	1
009	KOLTUK TAŞIYICI	2
010	KOLTUK TAŞIYICI ŐAFTI	2
011	RULMAN AYARLAMA SOMUNU	4
012	RULMAN AYARLAMA PLAKASI	4
013	AYAK PEDALI	1
015	ELEKTRONİK GÖSTERGE KOLU	1
017	MANDAL ŐAFTI	1
018	DÖNÜŞ YAYI	1
019	RULMAN AYRACI	2
026	TIKAÇ AYRACI	1
027	KAYIŞ TUTAR	2
028	TOKMAK ÇİTÇİTİ	1
029	YAY	2
030	SAP ÇUBUK TUTAR	2
031	SENSÖR TUTAR AYRACI	1
103	ELEKTRONİK GÖSTERGE KOL FİŐİ	2
104	ELEKTRONİK GÖSTERGE KOL EKSENİ	2
105	ELEKTRONİK GÖSTERGE KOL FİŞ KAPAĞI	2
106	ELEKTRONİK GÖSTERGE KASA Sİ CIVATA KAPAĞI	2
107	ELEKTRONİK GÖSTERGE KOL ARA HALKASI	2
110	KAPAK-GÖBEK	2
111A	SAĞ ANA KAPAK	1
111B	SOL ANA KAPAK	1
112	GÖZENEK	1

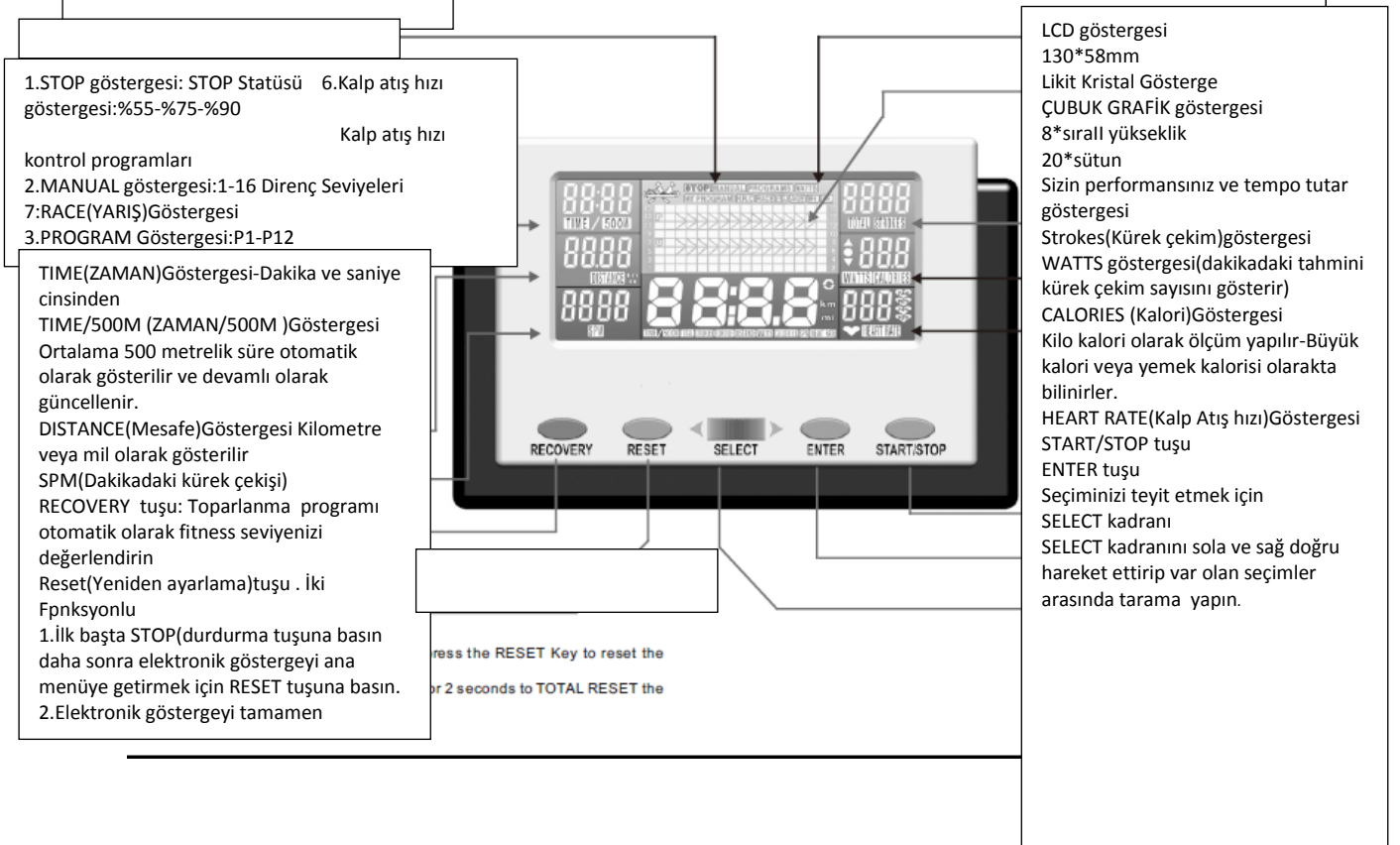
113	TEKERLEK	2
115	STANDART BAŞLIK	4
116	ALUMİNYUM DİREK UÇLU BAŞLIK	1
117	TAŞIYICI KAPAĞI	2
118	KOLTUK TAŞIYICI RULMANI	4
119	KOLTUK	1
120	SAĞ KAYIŞ KAPAĞI	1
121	SOL KAYIŞ KAPAĞI	1
122	FİŞ	2
123	SÜNGER KAVRAMA PARÇASI	2
124	TAŞIYICI TIPASI	4
129	KAPAK DELİĞİ	1
132	KAYIŞ DELİK SÜSÜ	1
134	POLY "V" MOTOR BANDI	1
135	MOTOR KASNAĞI	1
136	KAYIŞ MAKARASI	1
137	DÖNÜŞ YAYI-MAKARASI	1
138	DÖNÜŞ YAY KAPAĞI	1
139	DÖNÜŞ YAY TUTAR	1
140	VOLAN VANTİLATÖRÜ	1
142	ÖZEL KOLTUK RULMANI	2
143	TOPUKLUK	2
146	FİŞ	1
147	TOPUKLUK TUTAR	2
148	UÇ BAŞLIĞI	2
149	KOVAN	2
150	TOP TOKMAĞI	2
151	SENSÖR TUTAR	1
152	ANA KAPAK BİRLEŞTİRME DİREĞİ	1
153	ALGILAYICI KAPAĞI	1
154	KAYIŞ SÜSÜ	4
205	M6 ALTİGEN CIVATASI	2
207	M10 ALTİGEN CIVATA	2
211	M5 NAYLON CIVATA	1
212	M6 NAYLON CIVATA	4



213	M8 NAYLON CIVATA	10
215	M10 NAYLON CIVATASI	2
225	1.25cm*2.4mmt ALTIGEN CIVATA	1
304	M5*12mm TAVA BAŞLI PHILLIPS MOTOR SOMUNU	4
313A	M6*12 TAVA BAŞLI SOMUN	4
314 A	M4*6mm TAVA BAŞLI SOMUN	8
319	M8*16mm TAVA BAŞLI SOMUN	18
325	M8*40mm TAVA BAŞLI SOMUN	2
342A	M8*30mm DÜZ BAŞLI SOMUN	2
349	M8*11mm AŞTIGEN BAŞLI SOMUN	1
350	M8*115mm ALTIGEN BAŞLI SOMUN	1
358	0.5cm*32mm SOKET BAŞLI SOMUN	1
359 A	M4*10mm SOKET BAŞLI SOMUN M6*10mm SOKET BAŞLISOMUN	1
360		1
367	M8*16mm SOKET BAŞLI SOMUN	4
370B	M8*16mm SOKET BAŞLI SOMUN	2
373	M8*60mm SOKET BAŞLI SOMUN	2
376 B	ÖZEL MANDAL ŞAFT SOMUNU	2
386 A	M5*5mm TERS YÖNDE GÖMME SOMUN	4
412	M8*12mm*1.0mmt DÜZ RONDELA	4
414	M8*16mm*2.0mmt DÜZ RONDELA	8
434	M10*18mm2mmt DÜZ RONDELA	2
460	M10*16MM*2.2mm YAY RONDELASI	2
473	M23*8mm*2mm DÜZ RONDELA	4
501	M3*10mm TAVA BAŞLI VİDA	5
508	M4*12mm TAVA BAŞLI VİDA	15
512	9.4cm*1.25cm TAVA BAŞLI VİDA	2
519A	M5*12mm TAVAN BAİŞI VİDA	12
530	M4*10mm ÇARPAZ YÖNDE GÖMÜLÜ VİDA	2
615	TUTMA HALKASI	1
700	GERİLİM KABLO	1
701	KABLOLU MOTOR	1
702	MOTOR SENSÖR KABLOSU	2

703	ELEKTRONİK GÖSTERHE KABLOSU	1
704	ELEKTRONİK GÖSTERHE KABLOSU Sensör mıknaıtısı	1
708		4
709	MOTOR KAYIŞI	1
710	AYAK KAYIŞI	2
711	GÖĞÜS BANDI ALGILAYICISI	1
712	Adaptör kablosu	1
714	Panel	1
715	Adaptör	1
720	Panel kablosu	1
802	Rulman	2
805	Rulman	1
809	Rulman	1
831	Bağlantı aparatı	1

## ELEKTRONİK GÖSTERGE



## ELEKTRONİK GÖSTERGE TALİMATLARI

### Elektronik Teçhizat Fonksiyonları

Bu elektronik gösterge bir adaptörle çalışır.

ADAPTÖR: Cihazınızı tamamen monte ettikten sonra aşağıdaki diyagramda gösterildiği gibi içeri doğru takılan adaptör soketine yerleştiriniz.



OTOMATİK ÇALIŞTIRMA FONKSİYONU AÇIK: Cihaz kullanıldığı esnada elektronik gösterge otomatik olarak çalışmaya başlar veya elektronik göstergedeki herhangi bir tuşa basıldığında çalışmaya başlar.

OTOMATİK ÇALIŞTIRMA FONKSİYONU KAPALI(UYUMA POZİSYONUNDA):Cihaz 4 dakika kullanılmadığında elektronik gösterge otomatik olarak uyur moda geçer(herhangi bir tuşa 4 dakika için basılmazsa).

NB: Elektronik gösterge uyuma moduna geçmeden önce herhangi ayarlamayı hatırlamaz.

LCD Göstergesi: Eğer LCD göstergesi okunmuyorsa veya yazılar kısmen görünüyorsa sistemi yeniden yükleyin. Pilleri çıkartarak veya cihazın elektrikle bağlantısını keserek cihazı 15 saniye için çalışmaz hale getiriniz.

### Anahtar Fonksiyonları

Elektronik göstergede dört tuş ve bir kadran vardır. Her tuş ve kadran bir fonksiyonu simgeler.Tuşlara ve kadrana hafifçe basınız. Tuşlara veya tokmağa sertçe vurmayın elektronik göstergeye zarar verebilir.

SELECT Kadranı: Kadranı sağa sola hareket ettirerek var olan seçenekler arasında tarama yapın.Seçim kadranı yavaş çevrildiğinde en iyi şekilde çalışır.

ENTER tuşu: ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit ediniz.

START/STOP tuşu: Seçtiğiniz antrenman programını başlatabilmek için START/STOP tuşuna basın. Antrenmanınıza geri dönebilmek için START/STOP tuşuna yeniden basınız.Bu bilgi antrenmanı beklemeye alırsanız size çok yararlı olacaktır. Bu bilgi sayesinde elektronik göstergeyi yeniden programlamadan antrenman evrenize geri dönebilirsiniz.

RESET Tuşu: Elektronik göstergesi yeniden ana menüye ayarlamak RESET tuşunu iki saniye için basılı tutunuz.

### Gösterge Fonksiyonları:

TIME,DATE,TEMPERATUREGöstergesi: Eğer herhangi bir tuşa 4 dakika için basılmazsa elektronik gösterge otomatik olarak uyuma moduna geçer ve bu modda göstergede zaman 24 saat olarak gösterilir tarih ve ısı gösterilir.

TIME(Zaman) göstergesi: SELECT kadranını döndürerek zamanı ayarlayın (0-00-99.59 dakika arası).Her artış veya azalış 1 dakikalık aralıklarla olur.

TIME/500 M(zaman/500metre) Göstergesi: Elektronik gösterge o andaki hıza göre 500 metre kürek çekmek için olan zamanı gösterir.

DISTANCE(Mesafe) göstergesi: SELECT kadranını çevirerek (0:00-99:59 dakika arası) hedef değeri ayarlayın: her artış/azalış 0.5 kilometredir. Kullanıcı RESET ve ENTER tuşuna 2 saniyeyanı anda basarak kilometre biriminden mil birimine geçebilir.

CALORIES(Kalori) Göstergesi: Kilo kalori cinsinden ölçülür. Her artış/azalış 10 kalordir.

STROKES Göstergesi(Kürek çekişleri): SELECT kadranını çevirerek hedef değeri ayarlayın (Menzil 0-9990 kürek çekimi arasındır).Her artış/azalış 10 kürek çekimidir.

TOTAL STROKES(Toplam Kürek Çekiş) göstergesi: Toplam kürek çekiş sayısı 0'dan başlayarak 9990 kürek çekişine kadar artabilir.

WATT Göstergesi: Elektronik gösterge o andaki antrenman yoğunluğunu veri cinsinden gösterir.

PULSE(Nabız) göstergesi: Bu göstergede nabız SELECT kadranını çevirerek 30 -240 dakikadaki/atış arası ayarlama yapın. Her artış/azalış 1/dakikadır. Nabız ölçme fonksiyonu sadece göğüs bandı sistemine bağlı olarak kullanılır. Elektronik göstergeye uyumlu olan göğüs bandının frekansı 5 Khz dir.

RECOVERY(Toparlanma) Göstergesi: Belli bir süre egzersiz yaptıktan sonra RECOVERY tuşuna basın. TIME (Zaman)göstergesi 00:60-00:00 dan geriye doğru sayar. Diğer bütün göstergeler durur.Ekran kalp atış hızı toparlanma statünüzü F1,F2.....F6 olarak gösterir.Kilometre/saat veya mil/saat geriye sayar.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
SÜPER ZİNDE	ÇOK ZİNDE	ZİNDE	ORTA SEVİYEDE ZİNDE	ZİNDE DEĞİL	AŞIRI DERECE ZİNDE DEĞİL

**ALARM:**

Eğer hedef ayarların üzerine çıkılırsa alarm otomatik olarak çalar.

**MOTORİZE ELEKTRONİZE GÖSTERGEYİ ÇALIŞTIRMA**

MAIN MENU,MANUAL,PROGRAMS

WATTS,MY PROGRAM,HRC, VE RACE resimlerine girdiğinizde seçilen resim yanıp söner.

SELECT kadranını çevirerek istediğiniz fonksiyonu seçin ve ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit edin.

1)MANUAL'e girin, SELECT kadranını çevirerek direnç seviyesini ayarlayın. ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit edin. Aynı zamanda SELECT kadranını çevirerek TIME, DISTANCE,CALORIES,PULSEve STROKES u ayarlayabilirsiniz.

NB: Hızlı bir başlangıç için START tuşuna basın ve elektronik gösterge 0'dan ileri doğru saymaya başlar.

2)Seçtiğiniz fonksiyon sıfıra doğru geri saydığı anda veya STOP tuşuna bastığınızda elektronik gösterge durur ve ortalama veriyi gösterir.

**MOTORİZE ELEKTRONİK GÖSTERGEYİ ÇALIŞTIRMA****Manuel Programı**

MAIN MENU, MANUAL,PROGRAMS,WATTS, MY PROGRAMS ,HRC, VE RACE resimlerine girdiğinizde seçtiğiniz resim yanıp söner. Seçim yapmak için SELECT kadranını çevirin ve daha sonra ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit edin.

NB: Hızlı başlayabilmek için sadece START tuşuna basın ve elektronik gösterge 0'dan yukarı doğru sayar.

2)Seçtiğiniz fonksiyon sıfıra doğru saydığı anda veya STOP tuşuna bastığınızda elektronik gösterge durur ve gösterge ortalama veriyi gösterir.

**%55,%75,%90'luk Kalp Atış Hızı Programları**

Bu programlar kalp atış hızınızı seçtiğiniz seviyede devamlı olarak tutmak için tasarlanmıştır. Her 30 saniyede bir elektronik gösterge nabzınızı kontrol eder ve direnç seviyesini otomatikman o seviyeye ayarlar.

NOT: Antrenman esnasında direnç seviyelerini ayarlayabilirsiniz.

Kendiniz için en uygun olan kalp atış hızını seçmek içinileri bölümlerdeki "HEDEF KALP ATIŞ HIZINI HESAPLAMA" bölümüne bakınız.

Kalp atış hızını arttırmak antrenmanın önemli bir bölümü olsa da kalp atış hızını yeterinden fazla arttırmayın. Güvenli tarafında olmak için antrenmanlarınızı maksimum kalp atış hızınızın %55 inde başlatın ve daha sonra bu oranı arttırınız.

NOT: Tavsiye edilen maksimum kalp atış hızı 220 atış/dakika – yaşınızdır.

1)Ana menüden, SELECT kadranını çevirerek HRC PROGRAM ını seçiniz. Seçiminiz ENTER tuşuna basarak teyit ediniz.

2.SELECT kadranını çevirerek %55lik,%75 lik,%90 lık hedef kalp atış hızı arasında bir seçim yapın ve ENTER tuşuna basarak seçiminiz teyit edin.

3.SELECT kadranını çevirerek TIME,DUSTANCE ve CALORIES arasında bir seçim yapınız ve ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit ediniz.

Antrenmanınıza hemen başlamak için START tuşuna basınız.

4.START tuşuna basarak antrenmanınıza başlayınız.

### **My Program(Programım)**

Elektronik gösterge tasarladığınız kullanıcı profiline göre ayarlar. Antrenman esnasında kadranı çevirerek direnç seviyesini manüel olarak ayarlayabilirsiniz.

1)Ana menüden, SELECT kadranını çevirerek USER PROGRAMI'nı ayarlayınız.Seçiminizi ENTER tuşuna basarak teyit ediniz.

2)16 adet sütun vardır. Her sütunda 16 adet direnç seviyesi vardır. ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit edin. Direnç seviyesini ayarlamak için SELECT i çevirin. ENTER tuşuna basarak seçimi teyit ediniz.

### **Yarış Programı**

1)RACE'e girin, SPM de 40 sayısı yanar. SELECT kadranını SRM de 5-30 arası bir seçim yapmak için çevirin ve ENTER tuşuna basarak seçiminiz teyit ediniz. DISTANCE(Mesafe) göstergesi RACE(Yarış)mesafesini 0.1 KM-99.90KM arası)ayarlayabilirsiniz.

SPM	5	6	7	8	9	10	11	12
ZAMAN/500M	17:58	14:58	12:50	11:14	9:59	8:59	8:10	7:29
SPM	13	14	15	18	17	18	19	20
ZAMAN/500M	6:54	6:25	5:59	5:37	5:17	4:59	4:43	4:29
SPM	21	22	23	24	25	26	27	28
ZAMAN/500M	4:16	4:05	3:54	3:44	3:35	3:27	3:19	3:12
SPM	29	30	31	32	33	34	35	36
ZAMAN/500M	3:05	2:59	2:53	2:48	2:43	2:38	2:34	2:29
SPM	37	38	39	40				
ZAMAN/SÜRE	2:25	2:21	2:18	2:14				

2)ENTER tuşuna basın ve RACE(Yarış) in resmi göstergede görünür.

3)RACE'i başlatmak için START tuşuna basın. Matriste USER ve PC (Kullanıcı ve Bilgisayar)yazıları görünür.Kullanıcı yarışın hedef mesafesine ulaşınca elektronik gösterge durur. Bu etapta matris PC WIN veya USER WIN(Bilgisayar kazandı veya kullanıcı kazandı)yazısını gösterir.

### Program Profilleri

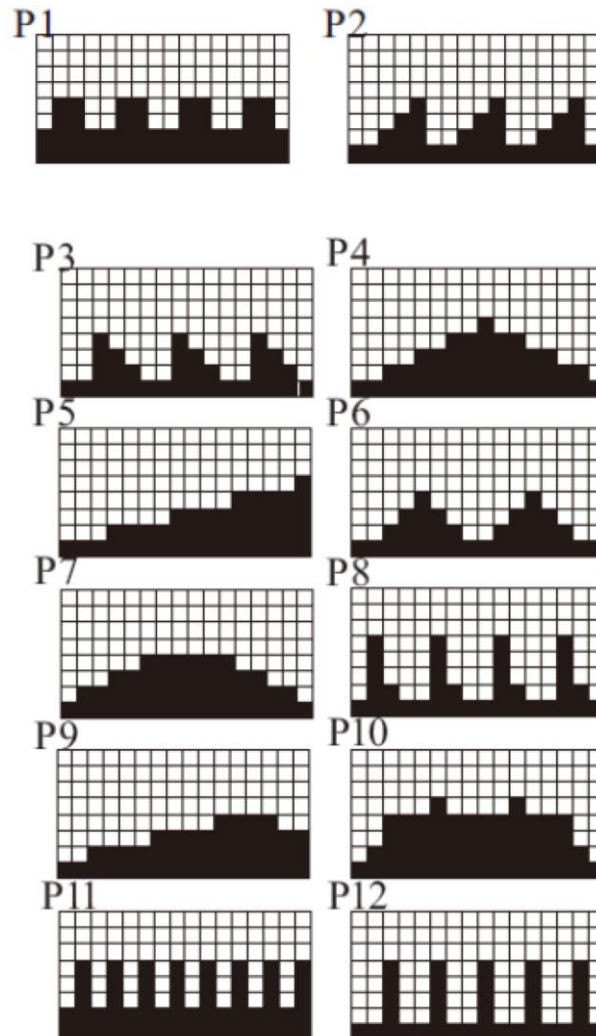
1.Ana menüden SELECT kadranını çevirerek PROGRAM PROFILES(Program profillerini)seçin.Seçiminiz ENTER tuşuna basarak teyit edin.

2.SELECT kadranını 12\*PROGRAM PROFILES i seçmek için çevirin. Seçiminizi ENTER tuşuna basarak teyit edin.

Not: Antrenmanınıza hemen başlamak için START tuşuna basın.

3.SELECT kadranını çevirerek 16\*Resistance Levels(Direnç Seviyesini) seçin. Seçiminiz ENTER tuşuna basarak teyit edin.

4.SELECT kadranını çevirerek TIME,DISTANCE,CALORIES,HRC ve STROKES verilerini girin. ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit ediniz.



### Hedef Kalp Atış Hızını Hesaplama

Egzersiz esnasında maksimum kalp atış hızı menziliniz antrenman menzilinizdir. İyi sonuçlar alabilmeniz için kendi kalp atış hızı menzilinizin içinde egzersiz yapmanız gerekmektedir.

Aşağıdaki kalp atış hızı cetveline bakarak hedef kalp atış hızınızı hesaplayın.%55,%75 ve %90.asynı zamanda ilk başlarda %55 lik bir hedef kalp atış hızıyla antrenman yapmaya başlamanızı ve daha sonra bu oranı arttırmanızı tavsiye etmekteyiz.

### HEDEF KALP ATIŞ HIZI FORMÜLÜ

220-YAŞ \*Hedef kalp atış hızı yüzdesi (220-30 yaş\*%55=Hedef kalp atış hızı 104.5)

HEDEF KALP ATIŞ HIZI CETVELİ

%90 Sprint  
%75 Koşu  
%55 Jogging

KALP ATIŞ HIZI (atış/dakika)

### Göğüs Bantları

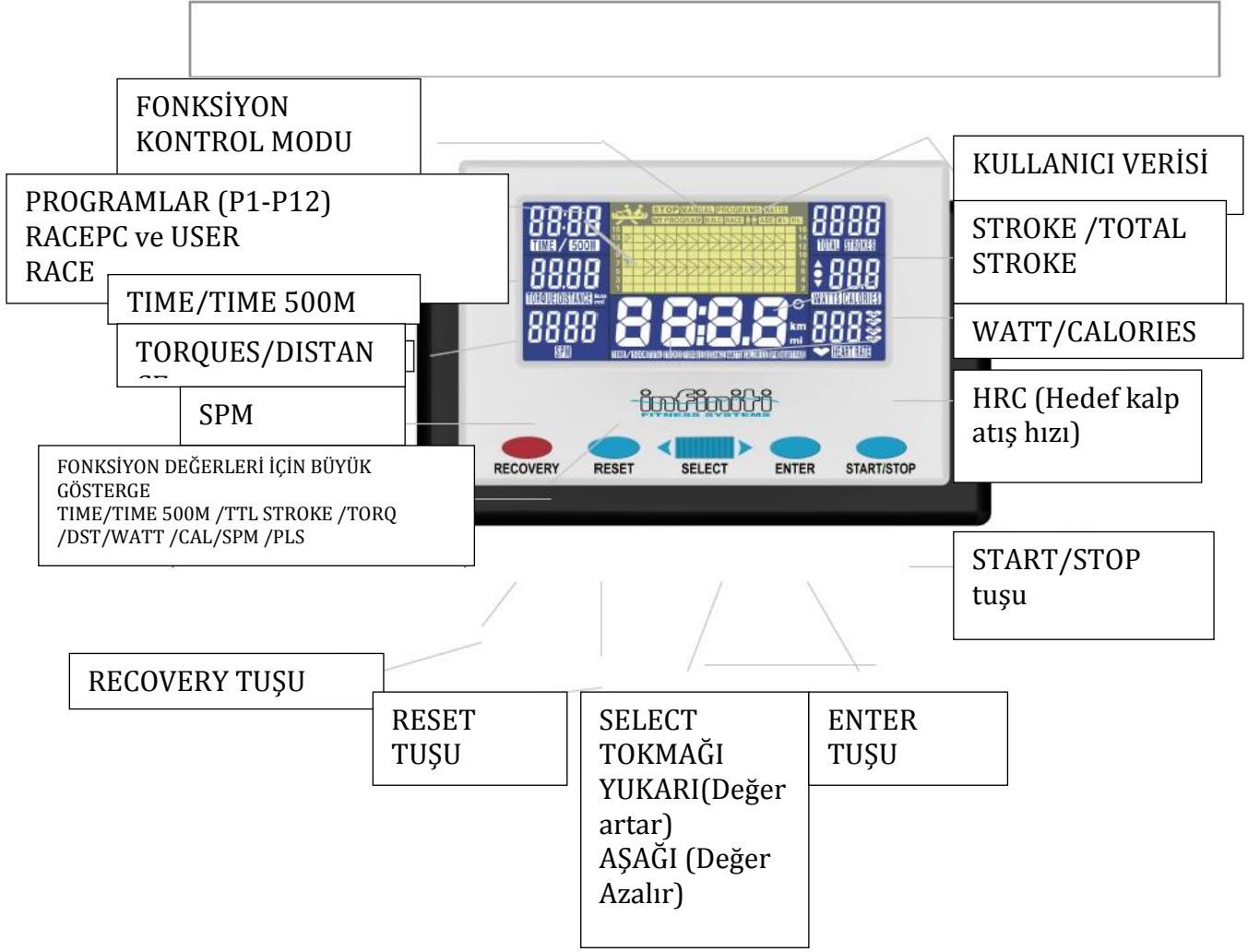
R99 Çifte Modlu Küreğin içinde bulunan 5 KHz frekansta çalışan bir vericisi bulunmaktadır. Kalp atış hızı verileriniz elektronik göstergede sadece bir uygun bir göğüs bandı kullanırsanız görünür.Eğer elinizde olan göğüs bandının uygun olup olmadığından emin değilseniz cihazı satın aldığınız bayiimizi arayınız.

### Geri Dönüşüm

Dünyayı kurtarmaya çalışınız. Bu bilgisayarı kullandıktan sonra geri dönüştürünüz.







### 1.FONKSİYON ÖZELLİKLERİ

FONKSİYON	GÖSTERGE MENZİLİ	AYARLAMA MENZİLİ	HAFIZA	SIFIRLAMA	BASİT TALİMATLAR
TIME					
SPM	0-10-999	HAYIR	HAYIR	EVET	BAŞLANGIÇTA 1.Antrenman yapmaya başlayın, 2.sıralama esnasında 0 verisine gelince cihaz durur.
WATT Göstergesi	0-999	HAYIR	HAYIR	EVET	BAŞLADIKTAN SONRA 1.Sensör verileri-değeri 3 saniyede gösterir.
DISTANCE	0:00-99.99 KM(ML)	0:00-99:90 +/-1 Oynama olabilir.	EVET	EVET	1.Egzersiz yapmaya başladığınızda mesafe verileri ileri doğru

					sayarlar. Sıfırlama yoktur. 2.Sıfırlama varsa 0 a geri sayıldığında cihaz durur.
CALORIES	0-999 CAL	0-990 +/-10 oynama olabilir.	EVET	EVET	AUTO STOP veya ENTER tuşuna ve RESET tuşuna aynı anda basın –LCD göstergesinde ısı gösterilir.
CLOCK	0:00-23:59	+/- 1 Saat	EVET	EVET	Cihazı çalıştırın ve saati hem saat ve hem de saniye cinsinden yazınız.
AGE	10-25-99	+/-1	EVET	HAYIR	YAŞ ayarında başlangıçtaki değer 25tir.
GENDER			EVET	HAYIR	GENDER ayarları GİRL (Kız)veya BOY(Erkeği )seçin
HEIGHT	100-160-200 cm 40-60-80 inch	+/-1	EVET	HAYIR	Yükseklik ayarladığınızda başlangıçtaki değer 160cm (60 INCH)
WEIGHT	20-50-150 KG 40-100-350 LB	+/-1	EVET	HAYIR	Ağırlık Ayarı yaptığınızda başlangıçtaki değer 50KG (100 POUNDdur)
HEART RATE	P*30-240	0-30-240	EVET	EVET	Forum D yi hesaplama
HEART SYMBOL (Kalp sembolü)	Yanıp sönme fonksiyonu açılır/kapanır.	HAYIR	HAYIR	HAYIR	1.Gösterge kalp atış hızınız çok yükseldiğinde veya çok azaldığında gösterge yanar. 2.Her hangi bir kalp atış hızı algılanmasa sembol

					gözükmez.
MANUAL		1-16 SEVİYESİ (+/-1 SEVİYESİ)	EVET	HAYIR	Diren seviyelerini 1-16 seviye arası ayarlayın.
PROGRAM	P1-P12	1-12	EVET	HAYIR	<p>1.P1-P12 12 daha evvelden ayarlanmış program</p> <p>2.Her antrenman programı seçtiğinizde noktalı matriste uygun gelen programı göreceksiniz.</p> <p>3.diyagram seçimi yapmak için tokmağı yukarı veya aşağı doğru çevirin ve ENTER tuşuna basarak seçiminizi teyit edin.</p> <p>4.Program seçtikten sonra yanıp sönen diyagram noktalı matriste gözükür yukarı veya aşağı doğru seçim yapabileceğiniz tokmağı çevirerek seviyeyi ayarlayın . Süre ayarında ENTER tuşuna basın –süre sembolü yanıp söner</p>
RACE	20-990+/-10 SPM 0.1 99.9+/-0.1 km/ml				Kullanıcı SPM i ni veya yarış için mesafeyi ayarlayın.
Watt	10-350	10-350 +/-	EVET	HAYIR	1.Cihazın içine kayıtlı

Constant		oynama olabilir.			standart değer:100 2.Egzersiz esnasında yukarı veya aşağı tuşlarına basarak WATT değerlerini ayarlayın
PERSONAL	U1-U4		EVET	HAYIR	Kullanıcı program diyagramını kendi başına ayarlayabilir.
HRC	%55,%75,%90-1 ND (HEDEF)	%55-%75 - %90 IND(HEDEF)	EVET	HAYIR	1.İstediğiniz kalp atış hızı seviyesini çekin. 2.Ayarlama esnasında ayarladığınız değerin sembolü yanıp söner .Seçimden sonra devamlı yanan bir ışık olur ve daha sonra zaman ayarı yapın zaman sembolü yanar.
SCAN		HAYIR	HAYIR	HAYIR	1.TIME and TIME /500M 2.WATT and CALORIES.her 6 saniyede bir göstergeye geri döner.
TIME /500M	0:00-99:59	HAYIR	HAYIR	EVET	3.TORQUE DISTANCE her 6 ayda bir göstergede gözükürler. 4.STROKES ve TOTAL STROKES
TIME/500M	0:00-99:59	HAYIR	HAYIR	EVET	
STROKES (Kürek Çekme)	0:-9999	0-9990 +/-	EVET	EVET	STROKES ALARM Bir
TORQUES DISPLAY (Göstergesi)	0-99:99	HAYIR	HAYIR	EVET	

## 2. ÇALIŞTIRM TALİMATLARI

1.Doğru elektrik adaptörünü taktığınızdan (6V 1)emin olun ve diğer bir ÷lke pimi, ile ilintili olarak cihazı çalıştırdığınızda uzun bir ‘‘Biip’’ sesi duyulur bir saniye için ve LCD göstergesinde 2 saniye için tam bir görüntü gözükür ve mesafe penceresinde tekerlek çağını 1 saniye için görürsünüz. Daha fazla detay için 1 numaralı şemaya bakınız.

2.Cihazı çalıştırmak için RESET tuşuna 2 saniye için basılı tutun ve bütün göstergede bir tekerlek çapı görünür. MANUAL fonksiyonunu direkt olarak ayarladığınızda Quick Start tuşuna basınız.

3.USER(Kullanıcı)noktalı matriste gözükür (U1-U4), Yukarı ve aşağı tokmağı çevirerek KULLANICI numarasını seçin ve kişisel bilgilerinizi girin ve ENTER tuşuna basarak teyit edin. ENTER tuşuna teyit için basın eğer her şey yerindeyse üst anahtar fonksiyonuna gelir. Hepsi yanar ve kullanıcıyı bekler. Seçim yapmak için yukarı veya aşağı seçim tokmağını kullanınız. Daha fazla bilgi almak için 2 numaralı şemaya bakın (eğer kişisel dosya ayarlarınız esnasında Reset tuşuna basarsanız UX (0-4)seçimine gelir.

USER:U0-U4 (U1-U4)(u1-U4 Hatırlanmış kullanıcı verileri U0-veri hafızası antrenman değerleri yok

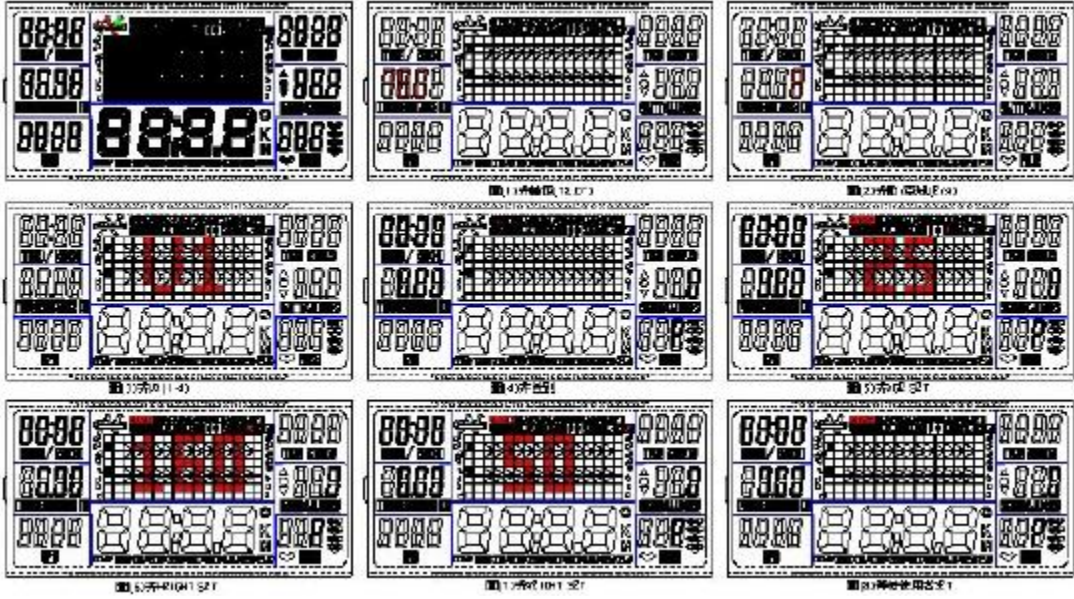
AGENDA /SEX :GIRL /BOY SYMBOL



\*AGE(YAŞ):10-25-99

\*HEIGHT(BOY):10-25-99

\*WEIGHT(Ağırlık)20-50-150 KG/40-100-350 LB



#### 4.1 MODE-MANUAL/PROGRAMS/WATTS/MY PROGRAMS/HRC/RACE

ENTER tuşuna teyit için bastıktan sonra LOAD 1 ve noktalı matris göstergesi görünür ve teyit için ENTER tuşuna basınız. LOAD (Yük)değerini ayarlayabilmek için Yukarı ve aşağıya doğru seçim tokmağını kullanın ve ENTER tuşuna teyit etmek için basınız. Aynı seçim kadranını yeniden ayarlama yapmak için kullanınız. Bütün fonksiyon ayarlarını yaptıktan sonra START tuşuna basarak egzersiz yapmaya başlayınız.(TIME-DISTANCE-CALORIES-HEART RATE)

#### 4.2 Program

Noktalı matriste P1-P12 programlarından bir tanesini seçin ve ENTER tuşuna basarak teyit edin. Daha sonra seçim kadranını kullanarak yük değerini ayarlayınız ve bütün fonksiyon ayarlarından sonra egzersiz yapmaya başlayınız ve bütün fonksiyon ayarlarından sonra egzersiz yapmaya başlayınız (TIME –DISTANCE-CALORIES-HEART RATE).

#### 4.3 WATTS CONSTANT

Kullanıcı WATTS değerini kendi isteği üzerine seçim tokmağını kullanarak 10-360 watts arası ayarlayabilir. WATTS in sabit değerini ayarlayabilmek için START/STIP tuşuna basın.WATTS kontrol modunu kendinizi WATTS sabit değerinde eğitmek için kullanınız.

#### 4.4 MY PROGRAM(Programım)

Her ayrı bölüm için direnç seviyesini ayarlayarak kendi program profilinizi yaratın (U1-U4 arası) Bundan sonra program daha sonra kullanılabilmeniz için hafızada tutulur. U0 ENTER U1-U4 gibi ayarlanabilir fakat program hafızada tutulamaz.

4.5 HRC (Kalp atış hızı kontrolü ) Daha önce ayarlanmış programlardan seçerek hedef kalp atış hızınızı ayarlayın. Kalp atış hızı verinizin doğru girildiğini görmek için yaşınızı kullanıcı

verisi olarak doğru giriniz.Seçtiğiniz programa uygun olarak kalp atış hızı verinize ulaştığınızda kalp atış hızı göstergesi yanar.

1. %55 –DIET PROGRAMI
2. %75-SAĞLIK PROGRAMI
3. %90-SPOE PROGRAMI
4. TAG (KULLANICI HEDEF KALP ATIŞ HIZI)

4.6 Antrenmanınızı bitirdiğinizde RECOVERY tuşuna basın. RECOVERY'nin gerektiği gibi kalp atış hızı verilerini doğru olarak girmeniz çalışabilmesi için gerekmektedir. Zaman 1 dakikadan geriye sayar ve fitness seviyeniz F1-F5 arası gösterilir.

NOT:Toparlanma esnasında herhangi başka bir gösterge çalışmaz.

#### F1-F6 TOPARLANMA KALP ATIŞ HIZI SEVİYESİ

Enter tuşunu çalıştırma,

1.Kullanıcı başlamak için HRC tuşuna basar.

2.Sonuçları F1-F6 altıdan alınız.

HRC(KALP ATIŞ HIZI KONTROLÜ)

Score <sup>Ⓜ</sup>	Condition <sup>Ⓜ</sup>	Heart Rate <sup>Ⓜ</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>Ⓜ</sup>	H.R.C
F1 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Excellent</b> <sup>Ⓜ</sup>	Above 50 <sup>Ⓜ</sup>	
F2 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Good</b> <sup>Ⓜ</sup>	40 ~ 49 <sup>Ⓜ</sup>	
F3 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Average</b> <sup>Ⓜ</sup>	30 ~ 39 <sup>Ⓜ</sup>	
F4 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Fair</b> <sup>Ⓜ</sup>	20 ~ 29 <sup>Ⓜ</sup>	
F5 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Poor</b> <sup>Ⓜ</sup>	10 ~ 19 <sup>Ⓜ</sup>	
F6 <sup>Ⓜ</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>Ⓜ</sup>	Under 10 <sup>Ⓜ</sup>	

Skor	Kondüsyon	Kalp atış hızı
F1	Harika	50 nin üzeri
F2	İyi	40-49
F3	Orta	30-39
F4	Ortanın altı	20-29
F5	Zayıf	10-19
F6	Çok zayıf	10un altı

#### 4.7 RACE (Yarış)

SPM i ayarlamak için yukarı ve aşağıya doğru seçim yapma tokmağını kullanınız. Bunun için daha fazla bilgi alabilmek için A şemasına bakınız. Yarış mesafesi hakkında daha fazla bilgi alabilmek için B şemasına bakınız. START tuşuna basarak yarışa başlayın. USER ve PC kimin ilk yarışacağını göstermek için yanıp söner.(Kullanıcı yükü yarış esnasında ayarlanabilir) yarış mesafesinin sonu için D=WIN (kazandı)şemasına ve E=USER löse (kaybetti) şemasına bakınız.



Fig. A Set SPM



fig. B Set "DISTANCE"

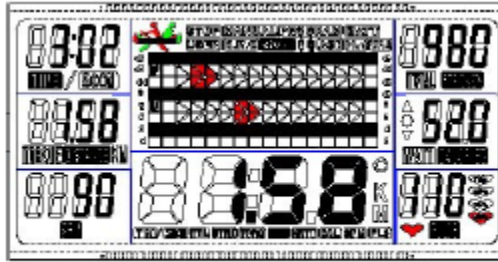


fig. C PC (COMPUTER) race with user

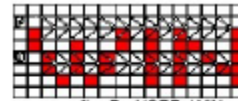


fig. D USER: WIN

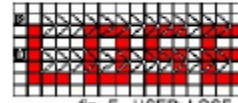


fig. E USER: LOSE

#### 4.8 TIME/500M

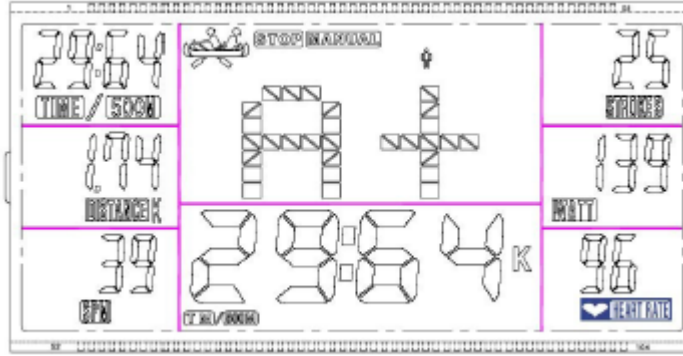
Elektronik gösterge otomatik olarak kullanıcının kullanıcın 500 metreyine kadar sürede kat edebileceğini ölçer. Biz bunu TIME/500M fonksiyon değeri olarak adlandırırız.

#### 4.9 AVERAGE A \*Göstergesi

Kullanıcı antrenmanı bitirmek için STOP tuşuna basar. elektronik gösterge A(Ortalama fonksiyon değeri), TIME/500M,HEART RATE ,WATT ı gösterir .daha fazla bilgi alabilmek için aşağıdaki şemaya bakınız.



## Ortalama Resim



## 3.TUŞ FONKSİYONU

1.Yukarı ve aşağı doğru seçim kadranını kullanma:

A:CLOCK/Saat)u ayarlayınız.

B.U0-U4

C. Kişisel dosyaları ayarlama (SEX,AGE,HEIGHT,WEIGHT VS)

D.MANUAL,PROGRAM,WATT,PERSPNAL,HRC u seçin.

E-PROGRAM P1-P2 yi seçiniz

F.PROGRAMIN LEVEL LOAD(Seviye yükü)unu ayarlayınız.

G. Fonksiyon değerini ayarlayınız (TIME,DIST,CAL,WATTS,HEART RATE,STROKES vs)

H.HREC,%55,%75,%90,IND(HEDEF)i seçiniz.

I.PERSONAL(Kişisel)

1.Seçiniz.

2.ENTER tuşu

Ayarlamayı teyit edin ve fonksiyonu seçiniz.

3.START/STOP tuşu

Tuşa basın ,sistem hesaplama yapmaya başlar ve durdurmak için bu tuşa bir daha basın.

4.RECOVERY(Toparlanma)tuşu

5.RESET (Sıfırlama)tuşu

Bütün fonksiyon değerlerini sıfırlayabilmek için bu tuşu 2 saniyeden fazla basılı tutunuz.

4.TAVSİYELER

1.İsteğe bağlı olarak AC Adaptörünü takın (6 VOLT,1 A)

2.Elektronik göstergelyi nemden uzak tutunuz.

## TEKNİK ÖZELLİKLER :

- Infiniti R-105 APM cihazı on senelik bir araştırma ve geliştirmenin ürünü olarak en gelişmiş teknolojiler kullanılarak tasarlanmıştır.
- **Direnç Sistemi:** Tam otomatik sertlik kontrollü, manyetik hava direnç sistemli, pürüzsüz çalışan kürek egzersiz aleti.
- **Tasarım:** Katlanabilir, uzun boylu kişilerin de rahatça kullanabilecekleri şekilde tasarlanmıştır, açılı şekilde konumlandırılmış hareketli ayak basma yerleri rahat bir kullanım sağlar.
- **Gösterge:** Zorluk derecesi (16 kademe), dakikadaki çekiş sayısı, nabız, Watt, 500 metreyi katetme zamanı, toplam zaman, toplam kürek çekme sayısı, katedilen mesafe ve harcanan kalori bilgileri bulunur. Gözaltıcı mavi ışıklı göstergesi kullanıcıyı motive eder

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.

