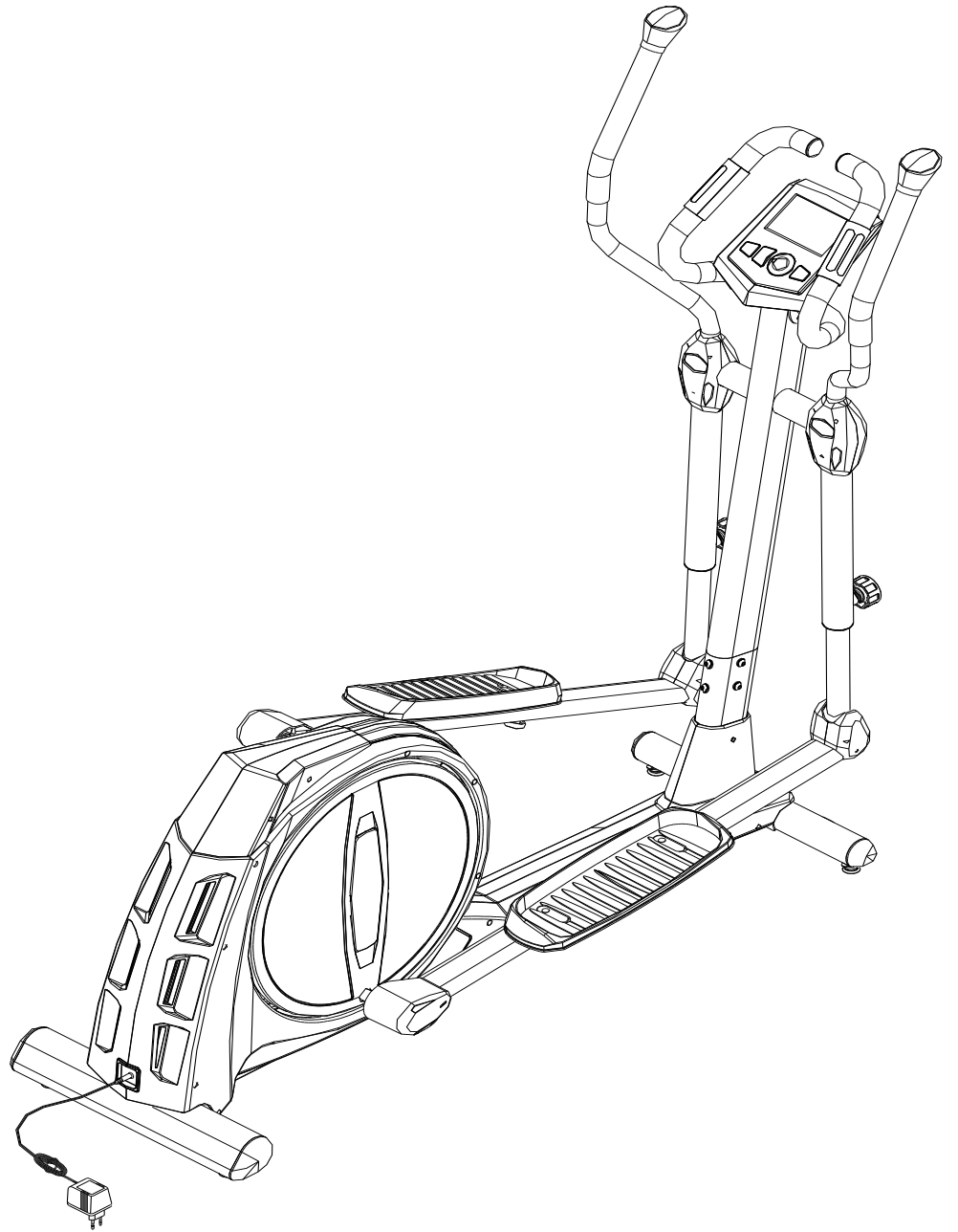




hattrick-pro

ES-1000 ELİPTİK KONDİSYON BİSİKLETİ

KULLANMA KILAVUZU



İÇİNDEKİLER

A01-Kullanma Talimatı

Güvenlik Uyarıları	3
Bakım ve Onarım.....	4

A02-Kurulum Talimatı

Alet Takımı... ..	5
Parça Listesi	5
Detaylı Diagram	9
Kurulum Talimatı.....	11

A03-Ekran Talimatları/Fonksiyonları

Konsol Fonksiyonları.....	17
Çalışma Talimatı	21
LCD Çalışma Talimatı	27

DİKKAT: Monte etmeden ve ilk defa kullanmadan önce talimatları dikkatle okuyunuz. İleride gerek olabilir düşüncesiyle lütfen el altında muhafaza ediniz. Her türlü sorunuz için lütfen bizimle temas kurunuz.

A01-KULLANMA TALİMATI

GÜVENLİK UYARILARI:

Bu Kullanıcı El Kitabı sadece müşterinin başvurması içindir.Spor Dünyası,tercümeden ve ürünün teknik özelliklerinde olabilecek değişikliklerden çıkabilecek hataları garanti edemez.

Önlem alınmaması durumunda ölümle veya ciddi yaralanmalara sonuçlanabilecek olası durumları işaret eder.

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 sace 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.
13. Hız arttıkça makinenin enerjisi de artar, ve tersine hız düştükçe enerjisi de azalır. Makinede direnci ayarlayan bir düğme bulunmaktadır. Direnci, ayarlama düğmesini “-“ konumuna getirerek düşürünüz. Direnci, ayarlama düğmesini “+” konumuna getirerek artırınız.

BAKIM VE ONARIM

1. Paslanma/aşınma gibi durumları engellemek için nemli ortamlarda muhafaza etmeyiniz.
2. 4 haftada bir tüm bağlantılarını/çalışma koşullarını kontrol ediniz.
3. Makineyi kullanmadan önce, olası sakatlanma ve yaralanma durumlarını önlemek için profesyonel bir antrenöre danışınız.
4. Hasarlı parçaları tespit ettiğinizde önemle değiştirilmelerini yada onarılmalarını sağlayınız,hasarlı parçaları kesinlikle kullanmayınız.
5. Parçaları sadece orjinal yedek parçası ile değiştiriniz.
6. Cihazınızın temizliğinde nemli bir bez kullanınız,ağartıcı temizlik ürünleri kullanmayınız.

A02-KURULUM

Not:

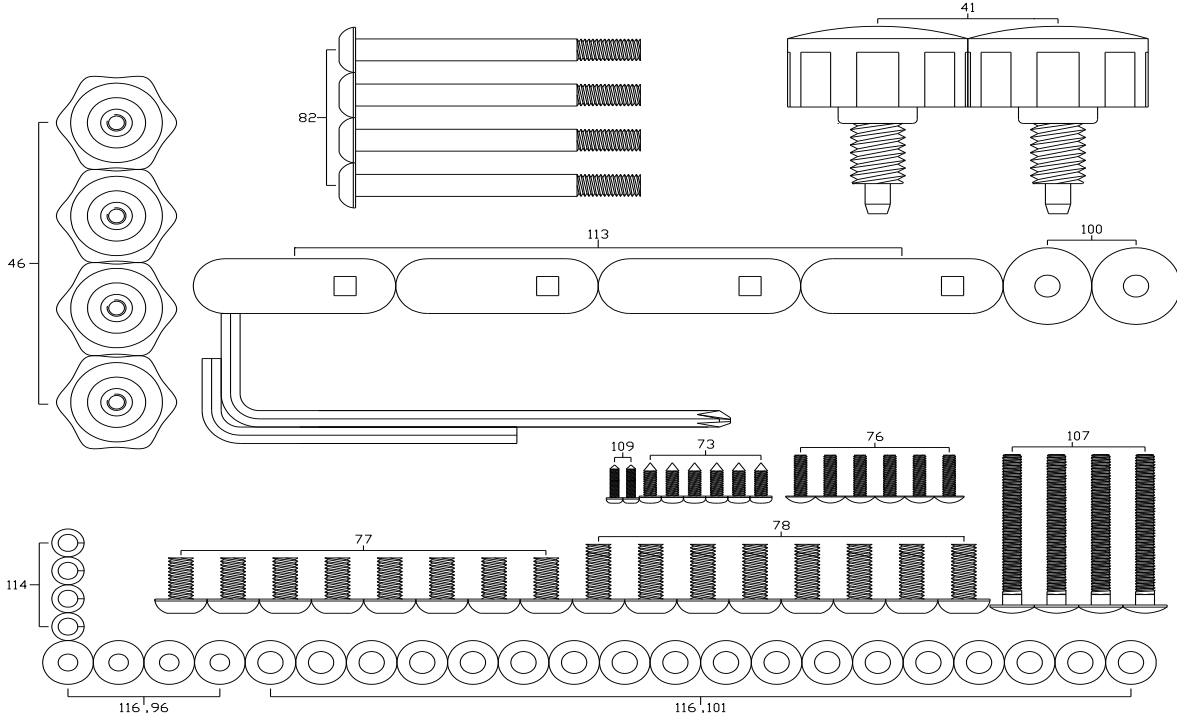
El Kitabında gösterilen bütün parçaları kontrol ediniz. Eksik ya da hasarlı olan parça var ise onları kullanmayınız ve distribütörünüze iade ediniz.

Sadece orijinal parça kullanınız. Onaylanmamış parça kullanılması durumunda güvenliğiniz garanti edilemez.

Montaj sırasında etrafta yaralanmalara yol açabilecek eşyalar bulunmamasına ve çocukların, engelli ve yaşlı kişilerin yaklaşmamasına dikkat ediniz.

Montaj sırasında herhangi bir sorunuz veya anlamadığınız bir şey olması durumunda yardım için Müşteri hizmet merkeziyle temas kurunuz.

ALET TAKIMI



PARÇA LİSTESİ

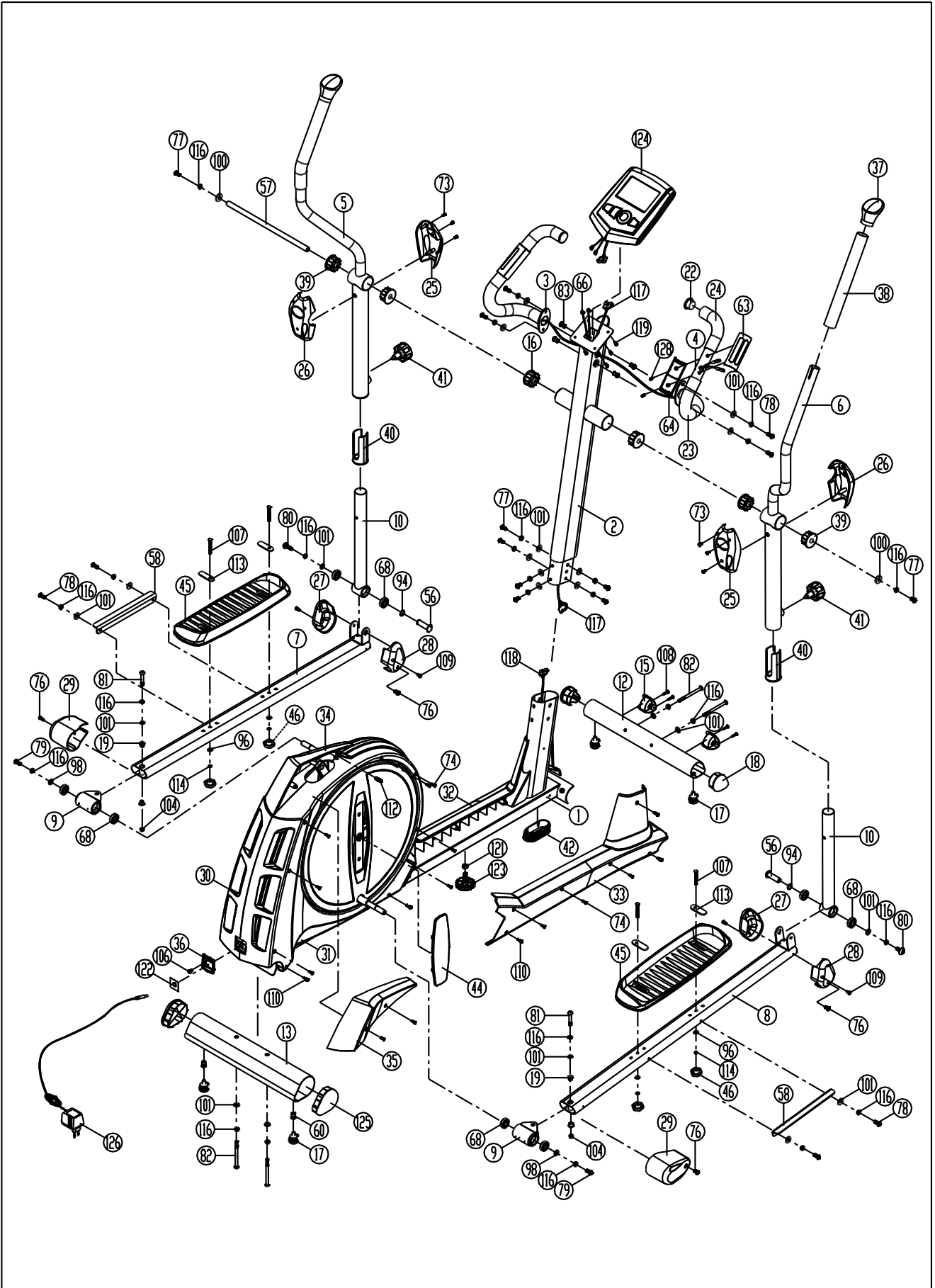
PARÇA NO	AÇIKLAMA	ADET	PARÇA NO	AÇIKLAMA	ADET
1	BASE FRAME	1	10	SWIVL TUBE	2
2	CONSOLE HANDLEBAR MAST	1	11	CROSS FRAME (L/R)	2
3	CENTER HANDLEBAR(L)	1	12	FRONT STABILIZER	1
4	CENTER HANDLEBAR(L)	1	13	REAR STABILIZER	1
5	HANDLE BAR (L)	1	14	BRACKET	1
6	HANDLE BAR (R)	1	15	MOVABLE WHEEL	2
7	PEDAL TUBE WELDMENT (L)	1	16	PLUG BUSHING	2
8	PEDAL TUBE WELDMENT (R)	1	17	ROUND SCREW FOR ADJHEIGH	4
9	PEDAL FIX BKT	2	18	FRONT STABILIZER END CAP	2

PARÇA NO	AÇIKLAMA	ADET	PARÇA NO	AÇIKLAMA	ADET
19	PLASTIC PAD	4	43	END CAP 40*80	1
20	TURNING PEDAL (R)	1	44	CRANK	2
21	SENSOR WIRE BRACKET	1	45	PEDAL	2
22	CENTER HANDLEBAR END CAP	2	46	M6 PEDAL KNOB	4
23	CENTER HANDLEBAR FOAM 340L	2	47	FLYWHEEL AXLE	1
24	CENTER HANDLEBAR FOAM 175L	2	48	FLYWHEEL	1
25	REAR HANDLE BAR COVER	2	49	MAGNETIC HOLDER BRACKET	1
26	FRONT HANDLE BAR COVER	2	50	MAGNET	1
27	FRONT PEDAL TUBE COVER (L)	2	51	BELT	1
28	FRONT PEDAL TUBE COVER (R)	2	52	AXLE FOR PULLEY	1
29	REAR PEDAL TUBE COVER	2	53	BELT	1
30	CHAIN COVER (L)	1	54	SENSOR BRACKET	1
31	CHAIN COVER (R)	1	55	MAGNETIC HOLDER	1
32	FRONT SHROUD COVER (LEFT)	1	56	PEDAL TUBE WELDMENT SHAFT	2
33	FRONT SHROUD COVER (RIGHT)	1	57	PIVOT ROD	1
34	UPPER COVER (LEFT)	1	58	PEDAL SUPPORT	2
35	UPPER COVER (RIGHT)	1	59	CARGE SPRING	1
36	POWER COVER	1	60	ROUND RIVET NUT 3/8"	2
37	HANDLEBAR END CAP	2	61	COMPRESSION SPRING	1
38	HANDLE BAR FOAM 340L	2	62	TURNING PEDAL(L)	1
39	PLUG AXLE SUPPORT	4	63	FRONT H.R. HANDLEBAR COVER	2
40	PLASTIC INSERT	2	64	REAR H.R. HANDLEBAR COVER	2
41	SPRING KNOB	2	65	SPEED SENSOR WIRE	1
42	CAP	1	66	HANDPULSE WIRE	1

67	ADAPTOR TACK	1	92	NYLOCK NUT M8	2
68	BRARING 6002	8	93	NYLOCK NUT M6	5
69	BRARING 6202	2	94	WASHER 15.8*Ø20*3.0T	2
70	BRARING 6203	4	95	WASHER M10*Ø21*2.0T	2
71	CLIP C15	2	96	WASHER M6*16*1.2T	4
72	CLIP C17	3	97	WASHER M6*Ø16*1.2T	1
73	SCREW M4*12L	6	98	WASHER M8*23*2.0T	2
74	SCREW M4*20L	12	99	WASHER M8*Ø16*1.2T	2
75	SCREW M5*10L	12	100	WASHER M8*Ø28*1.5T	2
76	SCREW M4*15L	6	101	WASHER M8*Ø16*1.2T	22
77	ALLEN HEAD SCREW M8*15	8	102	WASHER M8*Ø22*2.0T	1
78	ALLEN HEAD SCREW M8*20	8	103	WASHER Ø20.2*Ø28*0.15	8
79	SCREW M8*20L	2	104	NUT M8*8L	2
80	SCREW M8*25L	2	105	NYLOCK NUT 3/8"-26*7T	4
81	SCREW M8*10L*52L	2	106	SCREW M4*10L	1
82	SCREW M8*90L	4	107	SCREW M6*55L	4
83	NUT OF STABILIZER M8	4	108	SCREW #8-32*5/8"	4
84	NUT M6	1	109	SCREW M3*12L	2
85	SCREW M6*18L	4	110	SCREW #10-24*3/4"	10
86	SCREW M6*70L	1	111	SCREW #6-32*1/2"	1
87	SCREW M8*16L	2	112	BLIND BOLT	1
88	SCREW M8*12L*25L	1	113	WASHER FOR PEDAL T=3.0	4
89	SCREW M8*12L*52L	1	114	SPRING WASHERM6	4
90	WASHER Ø10*Ø24*0.3T	2	115	SPRING WASHERM8	2
91	WASHER Ø6*Ø19*1.5T	1	116	SPRING WASHERM8	26

117	COMPUTER UPPER CABLE	1	126	ADAPTOR	1
118	COMPUTER LOWER CABLE	1	127	MOTOR	1
119	SCREW M5*10L	4	128	SCREW M3*12L	4
120	WIRE ROD	1	129	SCREW M3*10L	2
121	NUT M10	1	130	SCREW M5*15L	4
122	LABEL	1	131	NYLOCK NUT M5	4
123	ADJUST LEVER KNOB	1	132	ALLEN WRENCH	1
124	COMPUTER	1	133	HEX ALLEN WRENCH	1
125	REAR STABILIZER END CAP	2			

AYRINTILI DİAGRAM



MONTAJ VE KURULUM

ADIM 1 – Ön Sabitleyicinin Takılması

Ön sabitleyiciyi(12) ana gövdeye(1) tutturunuz.

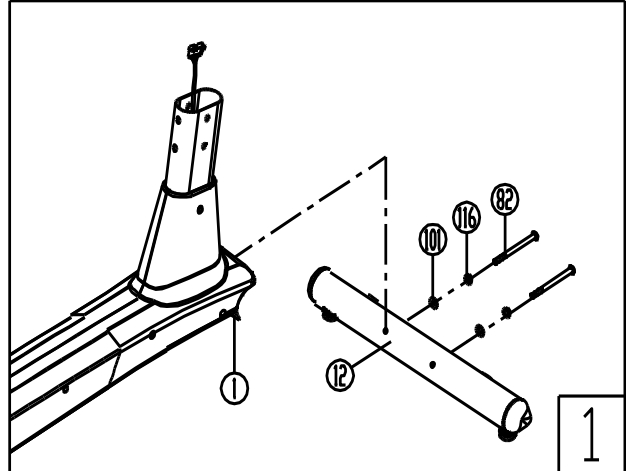
Bunun için aşağıdakileri kullanınız:

2- M8 Washer (101)

2- M8 Spring Washers (116)

2- M8 x 90L Screws (82)

Not: Ön sabitleyiciyi takarken Polistren ambalaj malzemesinden bir parçayı bisikletinizin altına yerleştirmeniz işinizi kolaylaştıracaktır.



ADIM 2 – Arka Sabitleyicinin Takılması

Ön sabitleyiciyi(13) ana gövdeye(1) tutturunuz.

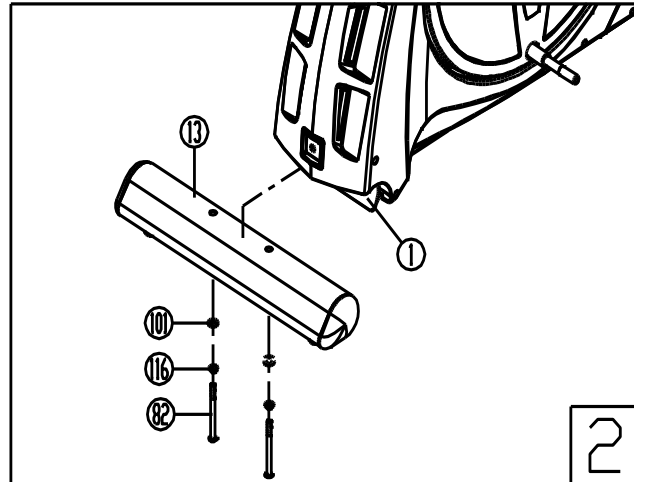
Bunun için aşağıdakileri kullanınız:

2- M8 Washer (101)

2- M8 Spring Washers (116)

2- M8 x 90L Screws (82)

Not:Arka sabitleyiciyi takarken Polistren ambalaj malzemesinden bir parçayı bisikletinizin altına yerleştirmeniz işinizi kolaylaştıracaktır.



ADIM 3 – Konsol Gidon Barının Takılması

3.1 Bilgisayar üst kablosunu (117)alt kablosuna (118) bağlamak üzere gidon barını (2)tutunuz.

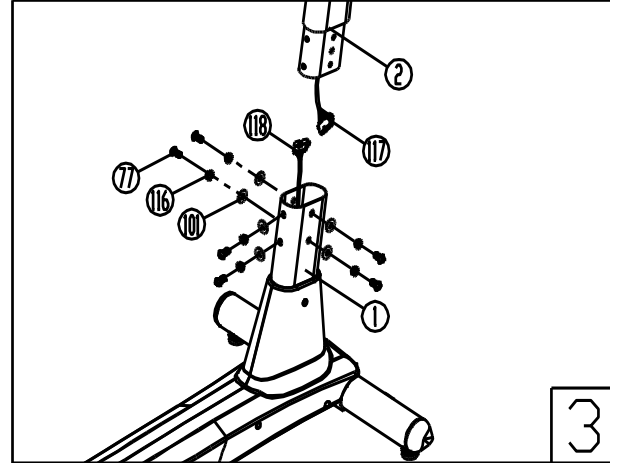
3.2 Konsol gidonunu (2) ana gövdeye(1) takınız.

Şunları kullanınız:

4- M8 Washer (101)

4- M8 Spring Washer (116)

4- M8 x 15L Screws (77)



ADIM 4 – Orta Gidonun Takılması

4.1 Nabız kablosunu(66)gidon barına (2) takınız.

4.2 Sağ orta gidonu(4) konsol gidon barına(2) takınız.

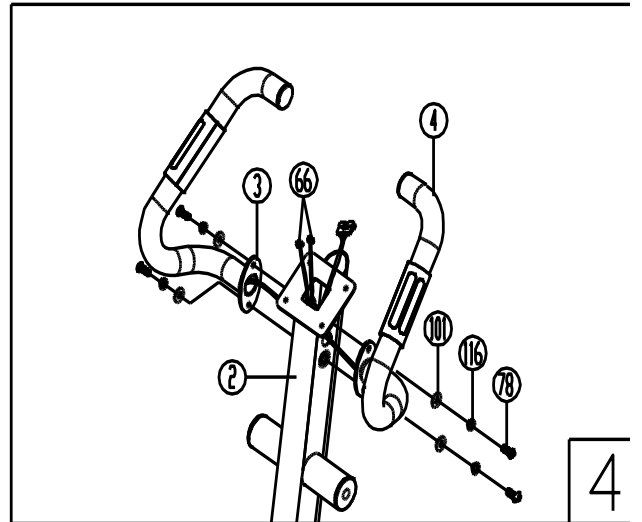
Aşağıdakileri kullanınız:

2- M8 Washer (101)

2- M8 Spring Washer (116)

2- M8 x 20L Screw (78)

4.3 Sol orta gidon için de aynı işlemi uygulayınız.



ADIM 5 –Sağ ve Sol Kolların Takılması

5.1 Mili (57) konsol gidonu içerisine yerleştiriniz (2).

5.2 Sağ kolu (6) mil içerisine yerleştiriniz (57)ve konsol gidonuna sabitleyiniz. (2)

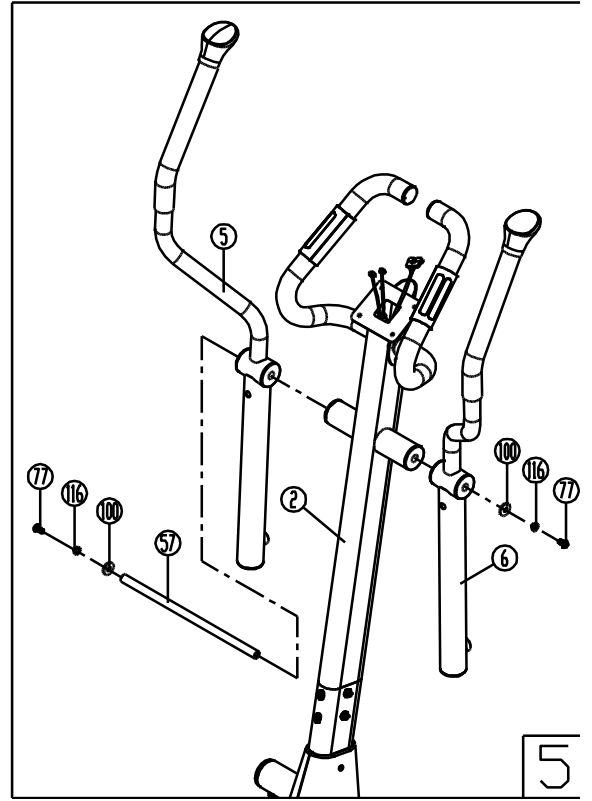
Şunları kullanınız:

2- M8 Washer (100)

2- M8 Spring Washer (116)

2- M8 X 15L Screws (77)

5.3 Aynı işlemi sol kol için de uygulayınız.



ADIM 6 –Gidon Kapağının Takılması

6.1 Ön kapağı (26) ve arka kapağı (25) sağ kola (6) takınız.

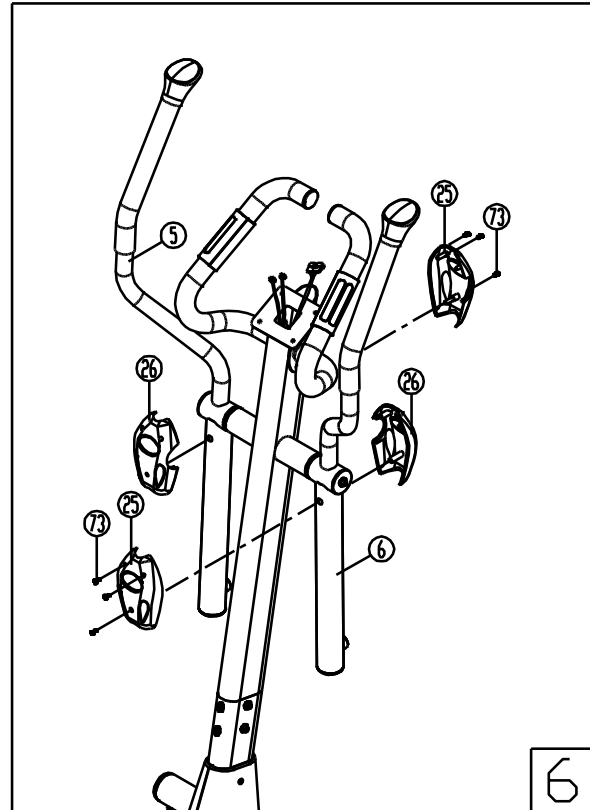
Şunları kullanınız:

3- M4 x 12L screw (73)

6.2 Ön kapağı (26) ve arka kapağı(25) sol kola (5) takınız.

Şunları kullanınız:

3- M4 x 12L screw (73)



ADIM 7 –Pedal Profilinin Takılması

7.1 Sol ön pedal profil kapağını (27) ve sağ ön pedal profil kapağını (28) takınız.

Şunları kullanınız:

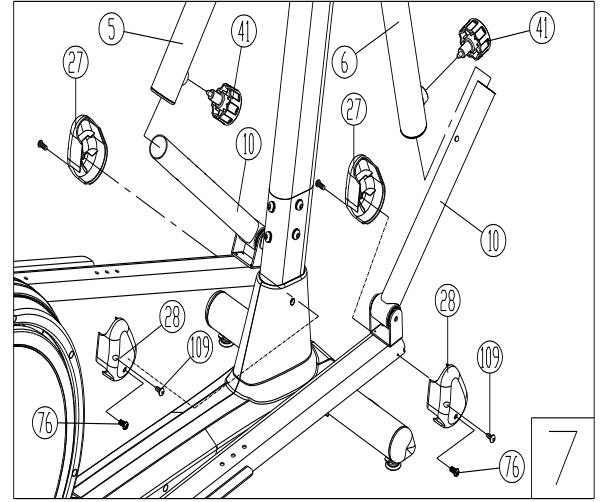
2-M3 x 12L Screw (109)

4- M4 x 15L Screw (76)

7.2 Profili (10) sağ kola (6)ve sol kola(5) takınız.

Şunları kullanınız:

2- Spring Knob (41)



STEP 8 –Arka Pedal Profil Kapağının Takılması

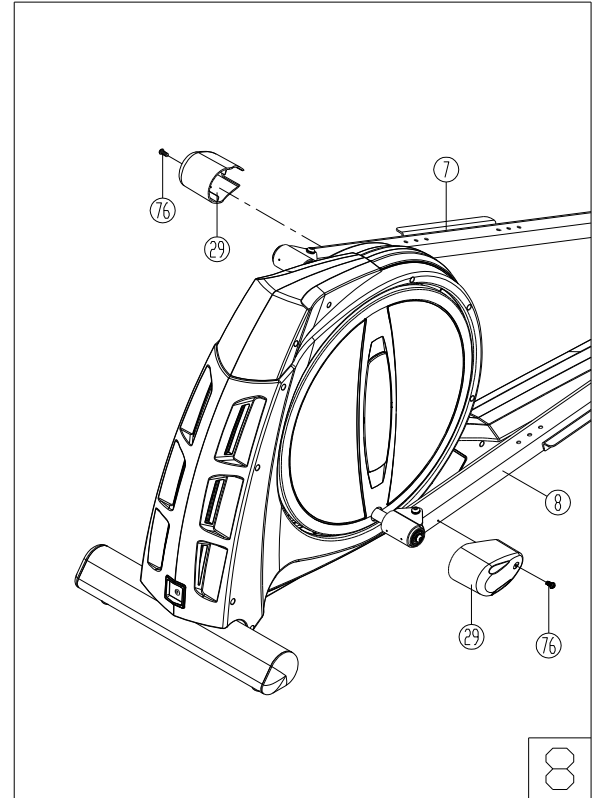
8.1 Arka Pedal Profil Kapağını(29) sağ pedal profile (8) takınız.

Şunları kullanınız:

1- M4 x 15L Screw (76)

8.2 Aynı işlemi sol kapak için de tekrarlayınız.

1- M4 x 15L Screw (76)



ADIM 9–Pedal Desteđinin Takılması:

9.1 Pedal Desteđini(58) sağ pedal profiline(8) takınız.

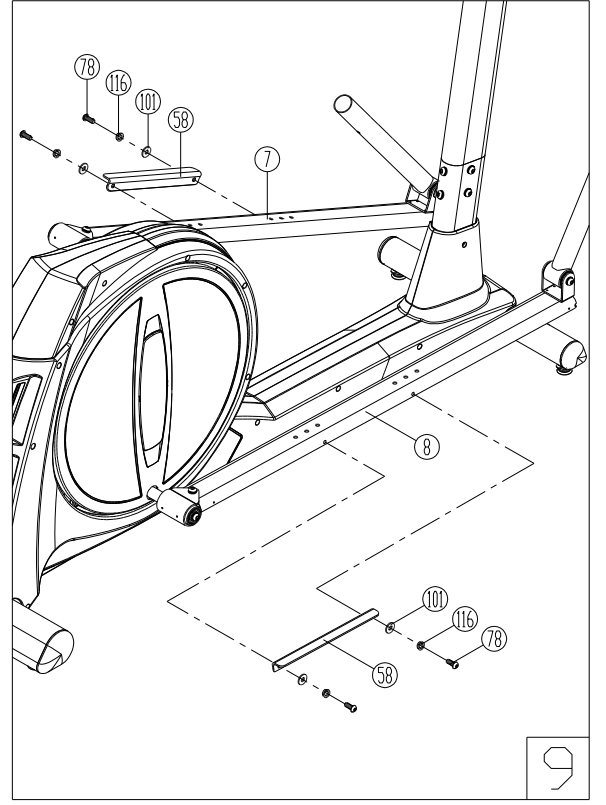
Şunları kullanınız:

- 2- M8 Washer (101)
- 2- M8 Spring Washer (116)
- 2- M8 x 20L Screw (78)

9.2 Aynı işlemi sol pedal iÇin de yapınız.

Şunları kullanınız:

- 2- M8 Washer (101)
- 2- M8 Spring Washer (116)
- 2- M8 x 20L Screw (78)

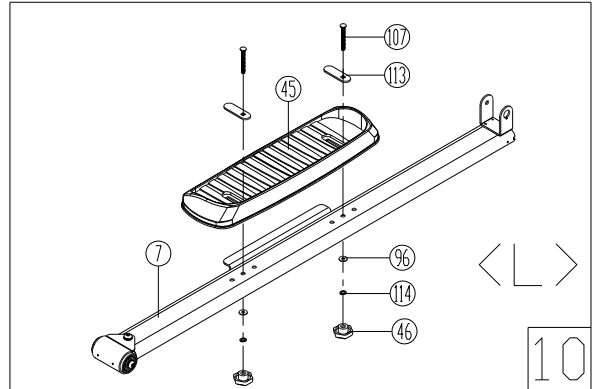


ADIM 10 –Sol Pedalın Takılması:

Pedalı(45) sol pedal profiline (7) takınız.

Şunları kullanınız:

- 2-M6 Pedal Tube Knob (46)
- 2-M6 washer (114)
- 2- M6 Spring Washer (96)
- 2- 3.0T WASHER of PEDAL (113)
- 2-M6 x 55L Screw (107)



ADIM 11 –Sağ Pedalın Takılması

Pedalı (45) sağ pedal profiline(8) takınız.

Şunları kullanınız:

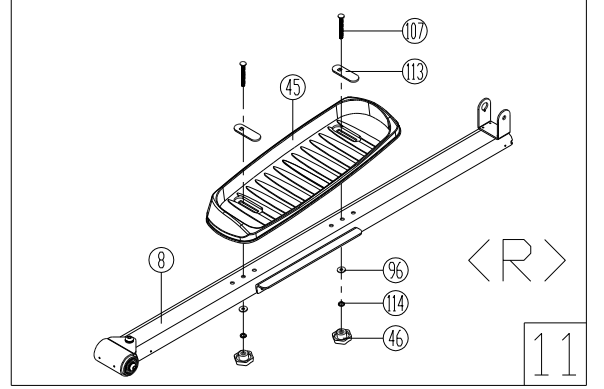
2-M6 Pedal Tube Knob (46)

2-M6 washer (114)

2- M6 Spring Washer (96)

2- 3.0T WASHER of PEDAL (113)

2-M6 x 55L Screw (107)



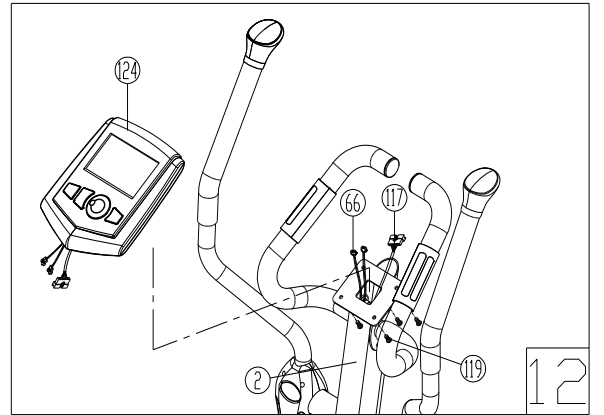
ADIM 12 – Konsol Kurulumu

12.1 Gidon kablosunu(66) ve bilgisayar üst kablosunu (117)konsolun arkasında bulunan 3 kablo ile bağlayınız.

12.2 Konsolu (124) konsol gidonuna (2) takınız.

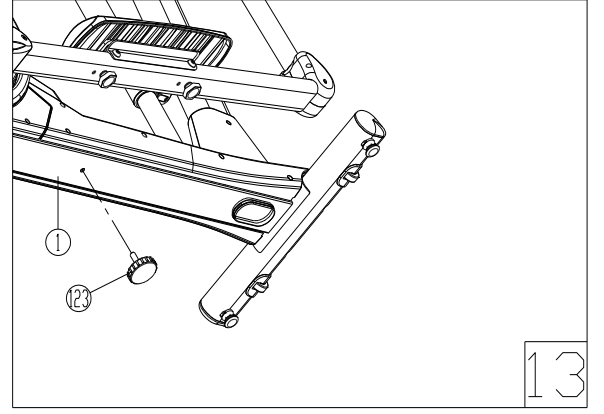
Şunları kullanınız:

4- M5 x 10L Screw (119)



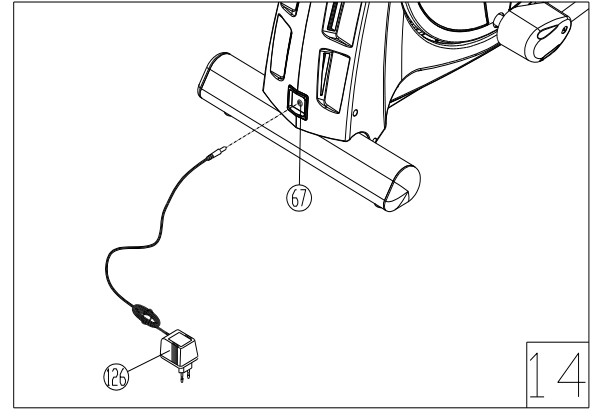
ADIM 13 – Manivela Topuzunun Ayarlanması

Ayarlanabilir Manivela topuzunu (123) ana gövdenin (1) alt kısmına vidalayınız.



ADIM 14 –Adaptörün Takılması

Adaptörü (126) adaptör girişine (67) takınız.



Kurulum tamamlanmıştır.Tüm parçaların yerine oturduğundan emin olunuz.Kullanımdan önce bu kılavuzu dikkatlice okuyunuz.

A03-EKRAN TALİMATLARI



Çalışmaya başlamadan önce aşağıdaki uyarıları dikkatlice okuyunuz:

A. Giriş Gücü:

Adaptörü cihaza takınız, bilgisayar Elle Kumanda modunda olduğunu gösterir bir biiip sesi çıkaracaktır.

B. Program seçimi ve değerlerin ayarlanması:

1. Program modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI düğmelerini kullanın ve seçtiğiniz çalışma modunu teyit etmek için ENTER düğmesine basınız.
2. Elle Kumanda modunda, bilgisayar YUKARI veya AŞAĞI düğmelerini çalışmanızın SÜRE, MESAFE, KALORİ ve NABIZ değerlerini belirlemede kullanacaktır.
3. Çalışmanıza başlamak için START/STOP düğmesine basınız.
4. Hedefinize ulaştığınızda, bilgisayar bir biiip sesi çıkartacak ve duracaktır.
5. Birden fazla sayıda hedef seçerseniz ve bir sonraki hedefinize gitmek isterseniz, çalışmanıza devam etmek için START/STOP düğmesine basınız.

C. Uyanma Fonksiyonu:

Herhangi bir sinyal girişi yok ise ve 4 dakika içinde hiçbir düğmeye basılmamış ise monitör SLEEP (UYKU) moduna (LCD kapalı) girecektir.

Monitörü başlatmak için ekrana dokununuz.

İşlevler ve Özellikler:

1. **TIME (ZAMAN - SÜRE)** : Çalışmada geçen sürenizi dakika ve saniye olarak gösterir. Bilgisayarınız, bir saniye aralıklarla 0:00 - 99:59 aralığında otomatik olarak sayacaktır. YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak bilgisayarınızı belirleyeceğiniz bir değerden aşağıya doğru saymaya da programlayabilirsiniz. Çalışmaya devam ederseniz süre 0:00'a vardığında, bilgisayar biiip sesleri çıkartacak ve çalışmanızı bitirdiğinizi belirtmek üzere kendini ilk süre değerine getirecektir.
2. **DISTANCE (MESAFE)**: Her çalışma sırasında aşılacak mesafelerin toplamını gösterir, bunun azami sınırı 999,0 Km/Mildir.
3. **RPM**: Pedal çevirme ritminiz.

4. **WATT:** Bilgisayarın çalışmanızdan aldığı mekanik güç miktarını gösterir.
5. **SPEED (HIZ):** Saatte Km/Mil olarak çalışma hızınızı gösterir.
6. **CALORIES (KALORİ):** Bilgisayarınız çalışmanız sırasında herhangi bir andaki yaktığınız toplam kalori miktarını hesaplar.
7. **PULSE (NABİZ):** Bilgisayarınız çalışmanız sırasında dakikada nabız sayınızı gösterir.
8. **AGE (YAŞ):** Bilgisayarınız 10-99 arası yaş için ayarlanabilir. Eğer herhangi bir yaş ayarlamazsanız, bu fonksiyon kendiliğinden 35 olarak ayarlanır.
9. **TARGET HEART RATE (HEDEF NABİZ SAYISI - HEDEF NABİZ):** Sürekli tutturmanız gereken nabız sayısına, sizin dakikadaki Hedef Nabız Sayınız denir.
10. **PULSE RECOVERY (NABZIN NORMALE DÖNÜŞÜ):** START safhasında, ellerinizle tutamakları tutmaya devam ediniz veya göğüs iletim kablosunu takılı bırakınız ve sonra "PULSE RECOVERY" düğmesine basınız, süre sayacı 00:60 - 00:59 -- dan 00 .00'a doğru saymaya başlayacaktır. 00:00'a gelindiğinde, bilgisayar sizim nabız sayınızın normale dönüş durumunu F1.0 ile F6.0 arasında gösterecektir.

1.0	FEVKALADE
$1.0 < F < 2.0$	ÇOK İYİ
$2.0 \leq F \leq 2.9$	İYİ
$3.0 \leq F \leq 3.9$	ORTA
$4.0 \leq F \leq 5.9$	ORTALAMANIN ALTINDA
6.0	KÖTÜ

Not: Bilgisayar hiç nabız algılayamazsa PULSE (NABİZ) penceresinde "P" gösterecektir. Eğer bilgisayar mesaj penceresinde "ERR" gösterirse lütfen PULSE RECOVERY (NABZIN NORMALE DÖNÜŞÜ) düğmesine tekrar basınız ve ellerinizle tutamakları sıkı tuttuğunuza veya göğüs iletim kablosunun takılı olduğuna emin olunuz.

11. **TEMPERATURE (HARARET):** O andaki harareti gösterir.

İşlem Düğmeleri:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. **START/STOP Butonu:**

a. Çabuk Başlama fonksiyonu: Herhangi bir program seçmeksizin hemen başlamanızı sağlar.

Yalnız Elle çalışma.Süre otomatik olarak SIFIR'dan saymaya başlar.

b. Çalışma sırasında durmak için STOP düğmesine basınız.

c. STOP modunda iken çalışmaya başlamak için START düğmesine basınız.

2. **UP(Yukarı) Butonu:**

a. Çalışma modunda iken direnci arttırmak için bu düğmeye basınız.

b. Ayarları yapmakta iken Süre, Mesafe, Kalori ve Yaş değerlerini arttırmak ve Cinsiyet ve Program seçmek için bu düğmeye basınız.

3. **DOWN(Aşağı) Butonu:**

a. Çalışma modunda iken direnci azaltmak için bu düğmeye basınız.

b. Ayarları yapmakta iken Süre, Mesafe, Kalori ve Yaş değerlerini azaltmak ve Cinsiyet ve Program seçmek için bu düğmeye basınız.

4. **ENTER (Giriş) Butonu:**

a. Ayarlar modu sırasında, o andaki veri girişini kabul etmek için bu düğmeye basınız.

b. Stop modu sırasında, bu düğmeye 2 saniyeden daha uzun süreyle basmakla kullanıcı tüm değerleri SIFIR'a veya varsayılan değerlere getirebilir.

c. Saati ayarlarken, bu düğmeye basmakla saat ve dakika ayarlanır.

5. **BODY FAT Butonu:**

Bu düğmeye basarak Boyunuzu, Ağırlığınızı, Cinsiyetinizi ve Yaşınızı girer ve sonra vücut yağ oranınızı ölçebilirsiniz.

6. **PULSE RECOVERY (Nabzın Normale Dönüş) Butonu:**

Nabzınızın Normale Dönüşü fonksiyonunu başlatmak için bu düğmeye basınız.

Program Bilgisi ve Çalıştırma:

Elle Çalıştırma:

P1 elle kumanda programıdır. Kullanıcı START/STOP düğmesine basmakla çalışmasına başlayabilir. Varsayılan direnç seviyesi 5'tir. Kullanıcı çalışma esnasında UP/DOWN (Yukarı/Aşağı) düğmelerine basmak suretiyle istediği herhangi direnç seviyesinde, sürede, kalorige veya belli bir mesafe üzerinde çalışma yapabilir.

Çalıştırma :

1. MANUAL (Elle) (P1) programını seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.
2. MANUAL (Elle) programına girmek için ENTER düğmesine basınız.
3. TIME (Zaman) yanmaya başlar, bu durumda çalışma yapmak istediğiniz SÜRE'yi girmek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve ENTER düğmesi ile girin.
4. DISTANCE (Mesafe) yanmaya başlar, bu durumda hedeflediğiniz mesafeyi belirtmek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve arzu ettiğiniz mesafeyi girmek için ENTER düğmesine basın.
5. CALORIES (Kalori) yanmaya başlar, bu durumda çalışma kalorinizi belirlemek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve girmek için ENTER düğmesine basın..
6. PULSE (Nabız) yanmaya başlar, bu durumda çalışma NABIZ değerini belirlemek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve girmek için ENTER düğmesine basın.
7. Çalışmanıza başlamak için START/STOP düğmesine basın.

Önceden Belirlenmiş Programlar:

Basamaklı, Tepe, Yokuş Aşağı, Engibeli ,Yağ Yakma, Rampa, Dağ Tırmanma, Aralıklı, Rastgele, Düzlük, Çok Yorucu, Uçurumlu Program

PROGRAM 2'den PROGRAM 13'e kadar önceden belirlenmiş programlardır. Kullanıcı, profillerde gösterildiği şekilde istediği gibi farklı güçlük seviyelerinde farklı aralıklarla çalışmalar yapabilir. Kullanıcılar UP veya DOWN düğmelerini çalışmaları sırasında kullanmak suretiyle istedikleri direnç seviyelerinde , sürelerde, kalori miktarında veya belli bir mesafe üzerinde çalışmalarını yapabilirler.

Çalıştırma:

1. Yukarıdaki P2'den P13'e kadarki programları seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.
2. Seçtiğiniz çalışma programını girmek için ENTER düğmesine basınız.
3. TIME (Zaman) yanmaya başlar, bu durumda çalışma yapmak istediğiniz SÜRE'yi girmek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve ENTER düğmesi ile girin.
4. DISTANCE (Mesafe) yanmaya başlar, bu durumda hedeflediğiniz mesafeyi belirtmek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve arzu ettiğiniz mesafeyi girmek için ENTER düğmesine basın.
5. CALORIES (Kalori) yanmaya başlar, bu durumda çalışma kalorinizi belirlemek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve girmek için ENTER düğmesine basın..
6. PULSE (Nabız) yanmaya başlar, bu durumda çalışma NABIZ değerini belirlemek için UP veya DOWN düğmelerine basın ve girmek için ENTER düğmesine basın.
7. Çalışmanıza başlamak için START/STOP düğmesine basın.

Kullanıcı Ayarlı Program: Kullanıcı 1, Kullanıcı 2, Kullanıcı 3, Kullanıcı 4

Program 14'ten 17'ye kadar kullanıcı ayarlı programlardır. Kullanıcılar değerleri ZAMAN, MESAFE, KALORİ sıralamasında ve direnci 10 kademede ayarlamakta serbesttirler. Bu değerler ve profiller ayarlandıktan sonra bellekte saklanırlar. Kullanıcılar sürmekte olan yüklemeleri her sütunda UP/DOWN düğmelerini kullanarak değiştirebilirler fakat bellekte saklanan direnç seviyesini değiştiremezler.

Çalıştırma:

1. P14-P17 programlarını seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.
2. Çalışma programınızı girmek için ENTER düğmesine basınız.
3. Sütun 1 yanmaya başlar, bu durumda kişisel çalışma profilinizi oluşturmak için UP/DOWN düğmelerini kullanınız. Çalışma profilinizin ilk sütununu girmek için ENTER düğmesine basınız. Varsayılan yük seviyesi 1'dir.
4. Sütun 2 yanmaya başlar, bu durumda kişisel profilinizi oluşturmak için UP/DOWN düğmelerini kullanınız. Çalışma profilinizin ikinci sütununu girmek için ENTER düğmesine basınız
5. Kişisel çalışma profilinizi oluşturmak ve tamamlamak için yukarıdaki yöntemleri takip ediniz ve girmek için ENTER düğmesine basınız.
6. TIME (Zaman - Süre) yanmaya başlar, bu durumda çalışma sürenizi belirlemek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

İstedığınız Süreyi girmek için ENTER düğmesine basınız.

7. DISTANCE (Mesafe) yanmaya başlar, bu durumda hedeflediğiniz süreyi belirtmek için UP/DOWN düğmelerinin kullanın.

Hedef Mesafenizi girmek için ENTER düğmesine basınız.

8. CALORIES (Kalori) yanmaya başlar, bu durumda çalışma Kalorinizi belirtmek için UP/DOWN düğmelerinin ulanın.

Arzu ettiğiniz KALORİYİ girmek için ENTER düğmesine basınız.

9. PULSE (Nabız) yanmaya başlar, bu durumda çalışma Nabız sayınızı belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

Arzu ettiğiniz Nabız sayısı değerini girmek için ENTER düğmesine basınız.

10. Çalışmanıza başlamak üzere START/STOP düğmesine basınız.

Nabız Sayısı Kontrol Programı: %55, %65, % 75, %85, Hedeflenen %

Program 18-21 Nabız Sayısı Kontrol Programlarıdır ve Program 22 Hedeflenen Nabız Sayısı Kontrol Programıdır.

Program 18, %55 Max. - - Hedef Nabız Sayısı = $(220 - YAŞ) \times \%55$

Program 19, %65 Max. - - Hedef Nabız Sayısı = $(220 - YAŞ) \times \%65$

Program 20, %75 Max. - - Hedef Nabız Sayısı = $(220 - YAŞ) \times \%75$

Program 21, %85 Max. - - Hedef Nabız Sayısı = $(220 - YAŞ) \times \%85$

Program 22, Hedef programdır - - Sizin kişisel Hedeflenen Nabız Sayısı değeri ile çalışmadır.

Kullanıcılar, YAŞ, SÜRE, MESAFE, KALORİ veya HEDEFLENEN NABIZ SAYISI'ını belirleyerek arzu ettikleri Nabız Sayısı

Programında çalışma yapabilirler. Bu programlarda bilgisayar direnç seviyesini ölçtüğü nabız sayısına uygun olarak ayarlar.

Örneğin, nabız sayısı HEDEF Nabız Sayısından daha küçük olarak ölçülen her seferinde direnç seviyesi her 20 saniyede

artırılır. Aynı şekilde, nabız sayısının HEDEF Nabız Sayısından daha büyük olarak ölçüldüğü her seferinde direnç seviyesi

her 20 saniyede azaltılır.

Çalıştırma:

1. P18-P22 Nabız Sayısı Kontrol Programlarından birini seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

2. Çalışma programınızı girmek için ENTER düğmense basınız.

3. P18-P21Programlarında AGE (YAŞ) yanmaya başlar, yaşınızı belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

Varsayılan yaş 35'tir.

4. Program 22'de, TARGET PULSE Hedeflenen Nabız Sayısı) yanmaya başlar ve kişisel Hedeflenen Nabız Sayınızı 80 ile 180

arasında belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Varsayılan HEDEF NABIZ SAYISI 120'dir.

5. TIME (SÜRE) yanmaya başlar, çalışma sürenizi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz süreyi girmek için ENTER düğmesine basınız.

6. DISTANCE (MESAFE) yanmaya başlar, hedeflediğiniz Mesafeyi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz Mesafeyi girmek için ENTER düğmesine basınız.

7. CALORIES (KALORİ) yanmaya başlar, arzu ettiğiniz çalışma Kalorinizi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz Kalori değerini girmek için ENTER düğmesine basınız.

8. Çalışmanıza başlamak için START/STOP düğmesine basınız.

Watt Kontrol Programı: Watt Kontrolü

Program 23 Hızdan Bağımsız Programdır. Hedeflenen WATT, SÜRE, MESAFE ve KALORİ değerlerini girmek için ENTER düğmesine basınız. Çalışma modu sırasında direnç seviyesi değiştirilebilir değildir.Örneğin, hızın çok yavaş olduğu durumlarda direnç seviyesi artabilir. Aynı şekilde, hızın çok yüksek olduğu durularda da direnç seviyesi azalabilir. Sonuç olarak, hesaplanan WATT değeri, kullanıcı tarafından belirlenen HEDEF WATT'a yakın olur.

Çalıştırma:

1. WATT KONTROL Programını (P23) seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

2. Çalışma programınızı girmek için ENTER düğmesine basınız.

3. TIME (SÜRE) yanar ve çalışma SÜRE'nizi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz SÜRE'yi girmek için ENER düğmesine basınız.

4. DISTANCE (MESAFE) yanar ve hedeflediğiniz MESAFEyi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz MESAFE'yi girmek için ENTER düğmesine basınız.

5. WATT yanar ve hedeflediğiniz WATT değerini belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Hedeflediğiniz ATT değerini girmek için ENTER düğmesine basınız. Varsayılan WATT değeri 100'dür.

6. CALORIES (KALORİ) yanar ve çalışma KALORİ'nizi belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz KALORİ değerini girmek için ENER düğmesine basınız.

7. PULSE (NABIZ SAYISI) yanar ve çalışma Nabız Sayınızı belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Arzu ettiğiniz Nabız Sayınızı girmek için ENER düğmesine basınız.

8. Çalışmanıza başlamak için START/STOP düğmesine basınız.

NOT: 1. WATT = TORK (KGM) x RPM x 1.03 (RPM = Dakikadaki tur sayısı)

2. Bu programda, WATT sabit bir değer olarak kalır. Bu, şu anlama gelir; pedalı hızlı çevirirseniz, direnç seviyesi düşer, ve pedalı yavaş çevirirseniz direnç seviyesi yükselir, sizi her zaman aynı watt değerinde tutar.

Body Fat Programı: Body Fat

Program 24, kullanıcının vücut yağı oranını hesaplamak ve kullanıcılara özel yükleme profilleri sunmak için tasarlanmış özel bir programdır. Hesaplanan %YAĞ oranlarına uygun olarak bölünmüş 3 vücut tipi vardır.

Tip 1: VÜCUT YAĞI % > 27

Tip 2: $27 \geq$ VÜCUT YAĞI % \geq 20

Tip 3: VÜCUT YAĞI % < 20

Bilgisayar test YAĞ YÜZDESİ sonuçlarını BMI ve BMR olarak gösterir.

Çalıştırma:

1. VÜCUT YAĞI programını (P24) seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanın.

2. Çalışma programınızı girmek için ENTER düğmesine basınız.

3. BOY yanar ve BOY'unuzu belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

BOY'unuzu girmek için ENTER düğmesine basınız. Varsayılan BOY 170 cm veya 5'07" (5 feet 7 inç).

4. WEIGHT (AĞIRLIK) yanar ve KİLO'nuzu belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Ağırlığınızı girmek için ENTER düğmesine basınız.

5. GENDER (CİNSİYET) yanar ve cinsiyet numaranızı seçmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz. 1 numara Erkek ve 0 numara Kadın anlamına gelir.

Cinsiyetinizi girmek için ENTER düğmesine basınız. Varsayılan Cinsiyet: 1 Erkek).

6. AGE (YAŞ) yanar ve YAŞ'ınızı belirtmek için UP/DOWN düğmelerini kullanabilirsiniz.

Yaşınızı girmek için ENTER düğmesine basınız. Varsayılan YAŞ 35'tir.

7. Vücut yağı ölçümünü başlatmak için TART/STOP düğmesine basınız. Eğer mesaj penceresinde E gösteriliyorsa ellerinizle tutamakları sıkı kavradığınıza veya göğüs bandınızın bedeninize sıkıca temas ettiğine emn olunuz. Vücut yağ ölçümünüzü başlatmak üzere START/STOP düğmesine tekrar basınız.

8. Ölçümünüzü bitirdikten sonra bilgisayar BMR, MBI ve YAĞ YÜZDESİ değerlerini LCD ekranda gösterir. Bilgisayar ayrıca sizin vücut tipinize uygun lan sizin çalışma profilinizi de gösterir..

9. Çalışmanıza başlamak üzere START/STOP düğmesine basınız.

Çalıştırma kılavuzu:

1. **Uyku Modu:** 4 dakika süreyle herhangi bir giriş yapılmamışsa ya da tuşa basılmamışsa bilgisayar uyku moduna girer. Bilgisayarı uyandırmak için herhangi bir tuşa basmak yeterlidir.
2. **BMI (Body Mass Index - Vücut Kütle İndeksi):** BMI, hem kadınlara ve hem de erkeklere uyarlanabilen boy ve ağırlığa dayalı bir vücut yağı hesaplamasıdır.
3. **BMR (Basal Metabolic Rate - Temel Metabolik Oran):** Sizin Bazal Metabolizma Hızı (BMR) nız, vücudunuzun çalışması için ihtiyacı olan kalori miktarını gösterir. Herhangi bir aktiviteye bağlı değildir, sadece kalbin atışını, solunumu ve normal vücut ısısını sürdürmek için gerekli olan enerjidir. Vücudu uykuda iken değil, oda sıcaklığında istirahat sırasında ölçer.

Hata Mesajı:

E1 (HATA 1): Normal durum: Çalışma sırasında, monitör dişli motorundan 4 saniyeden uzun bir süre ve peş peşe 3 kez kontrol edilmesine rağmen herhangi bir sinyal almamış ise LCD ekran ERR 1 gösterir.

Güç açık durumu: Motordan 4 saniyeden daha uzun bir süre herhangi bir sinyal alınmamışsa dişli motoru otomatikman SIFIR'a döner ve dişli motorun gücü derhal kesilir ve LCD ekranda E1 gösterilir. Diğer tüm dijital ve çalışma işaretleri boştur ve çıkış sinyalleri de kesilir.

E2 (HATA 2): Monitör bellek verilerini okuduğunda, I.D. kodu doğru değilse veya bellek IC'si zarar görmüşse monitör derhal E2 gösterir. Bu sırada cihazda hala GÜÇ VARDIR.

E3 (HATA 3): Başlama modundan itibaren 4 saniye sonrasında bilgisayar arızalı motorun sıfır noktasından çıkmadığını algılar ve LCD ekranda E3 gösterir.

Adaptör Teknik Bilgileri:

1. Hazır Giriş Gerilimi: 230V/50Hz veya 60Hz Çıkış: 6V AC/0.5A

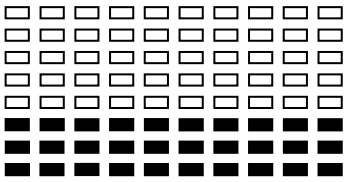
2. Hazır Giriş Gerilimi: 110V/50Hz veya 60Hz Çıkış: 6V AC/0.5A

LCD Çalışma Grafikleri:

ÖNCEDEN PROGRAMLANMIŞ PROFİLLER:

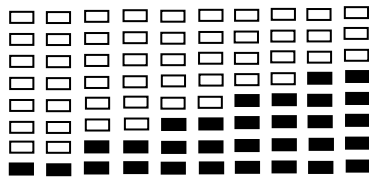
PROGRAM 1

EL İLE



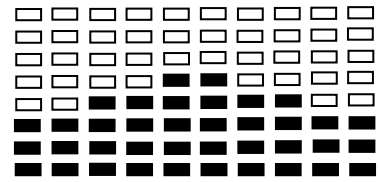
PROGRAM 2

BASAMAKLI



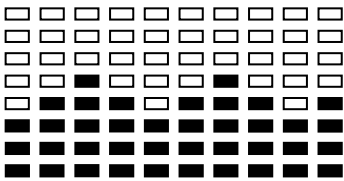
PROGRAM 3

TEPE



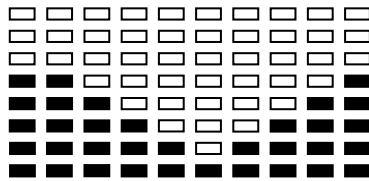
PROGRAM 4

DALGALI



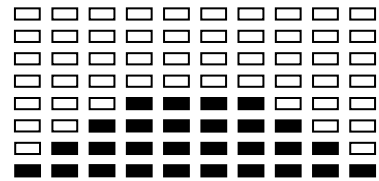
PROGRAM 5

DÜZ



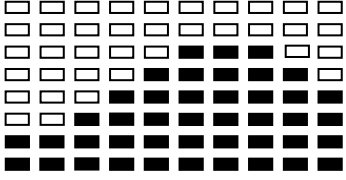
PROGRAM 6

YAĞ YAKMA



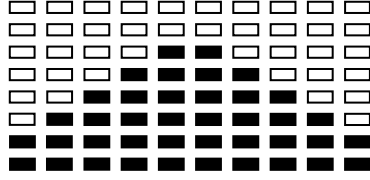
PROGRAM 7

RAMPA



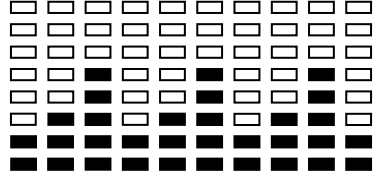
PROGRAM 8

TIRMANMA



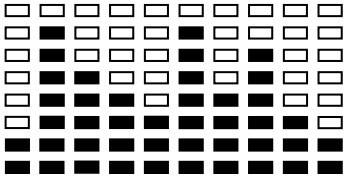
PROGRAM 9

ARALIKLI



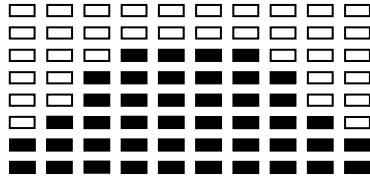
PROGRAM 10

RASTGELE



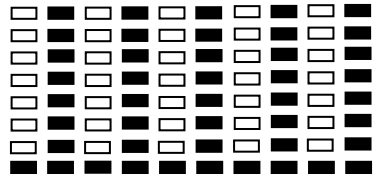
PROGRAM 11

DÜZLÜK



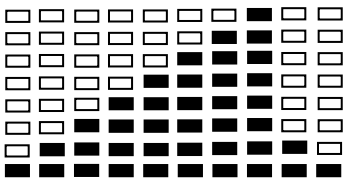
PROGRAM 12

ÇOK YORUCU



PROGRAM 13

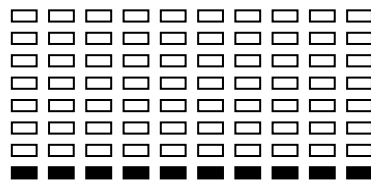
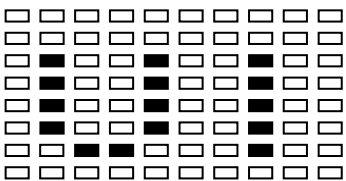
UÇURUMLU



KULLANICI AYARLI PROGRAM

PROGRAM 14

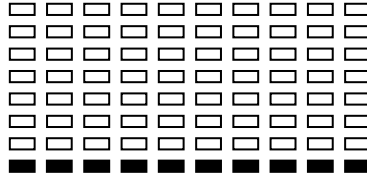
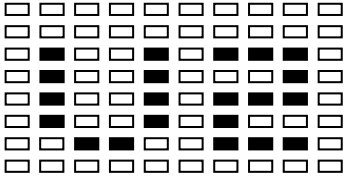
1.KULLANICI





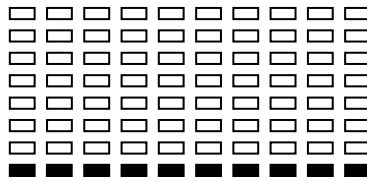
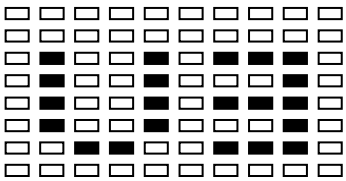
PROGRAM 15

2.KULLANICI



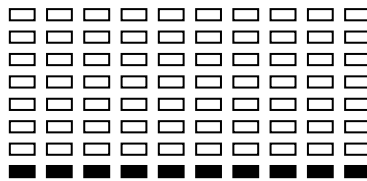
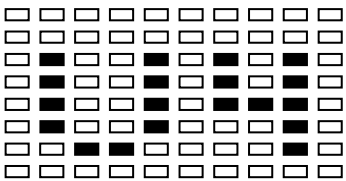
PROGRAM 16

3.KULLANICI



PROGRAM 17

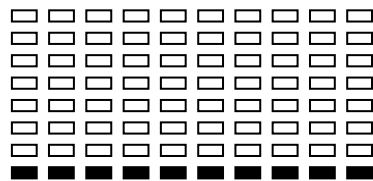
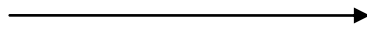
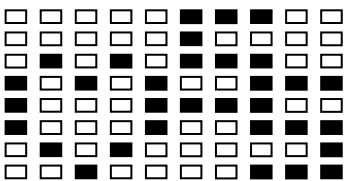
4.KULLANICI



NABIZ SAYISI PROGRAM PROFİLLERİ:

PROGRAM 18

55% H.R.C.



PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

HEDEF H.R.C.



GÜÇ KONTROL PROGRAMI:

PROGRAM 23

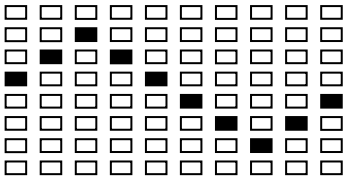
WATT KONTROL



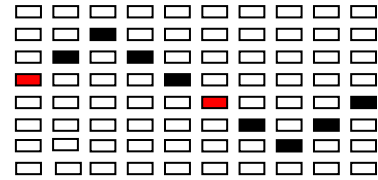
BODY FAT TEST PROGRAMI:

PROGRAM 24

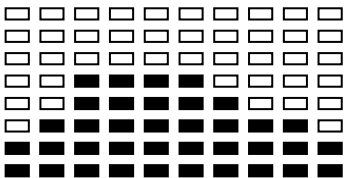
BODY FAT (DURDURMA MODU)



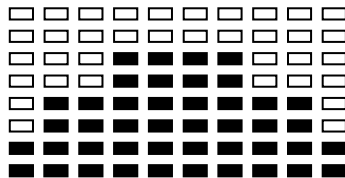
BODY FAT (BAŞLAMA MODU)



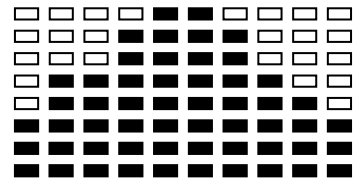
Aşağıdaki Altı Profilden Biri VÜCUT YAĞINIZIN Ölçümünden Sonra Otomatik Olarak Gösterilir:



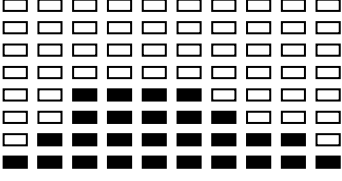
Çalışma Süresi: 40 minutes



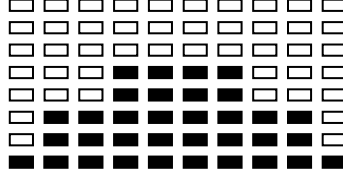
Çalışma Süresi: 40 minutes



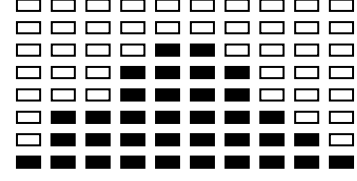
Çalışma Süresi: 20 minutes



Çalışma Süresi: 40 minutes



Çalışma Süresi: 40 minutes



Çalışma Süresi: 20 minutes

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 0212 875 79 01 / 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 ağımızla 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 ve teknikservis@spordunyasi.com.tr ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.