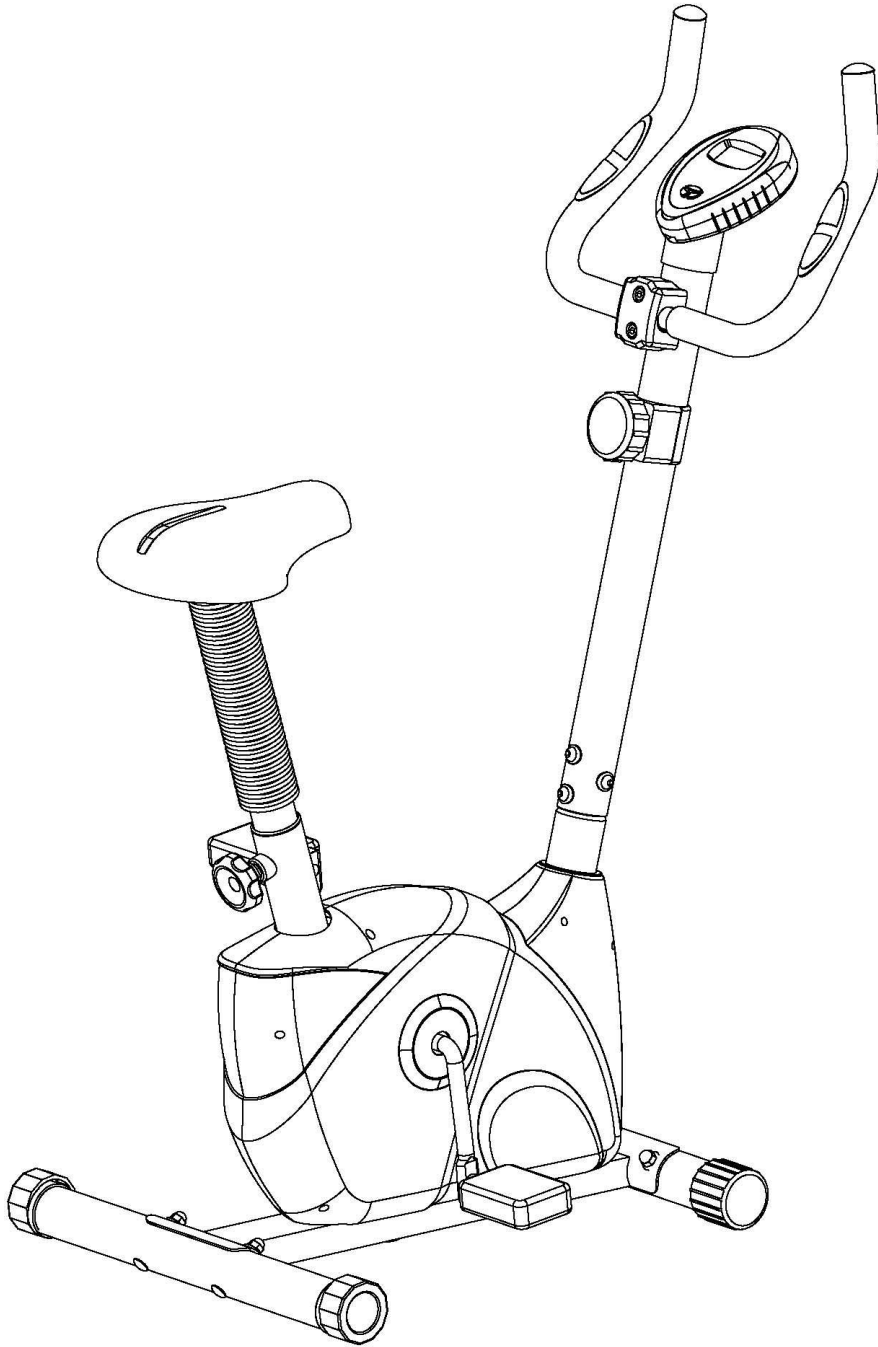


# ALTIS HARMONY

## MANYETİK BİSİKLET

### KULLANMA KLAVUZU



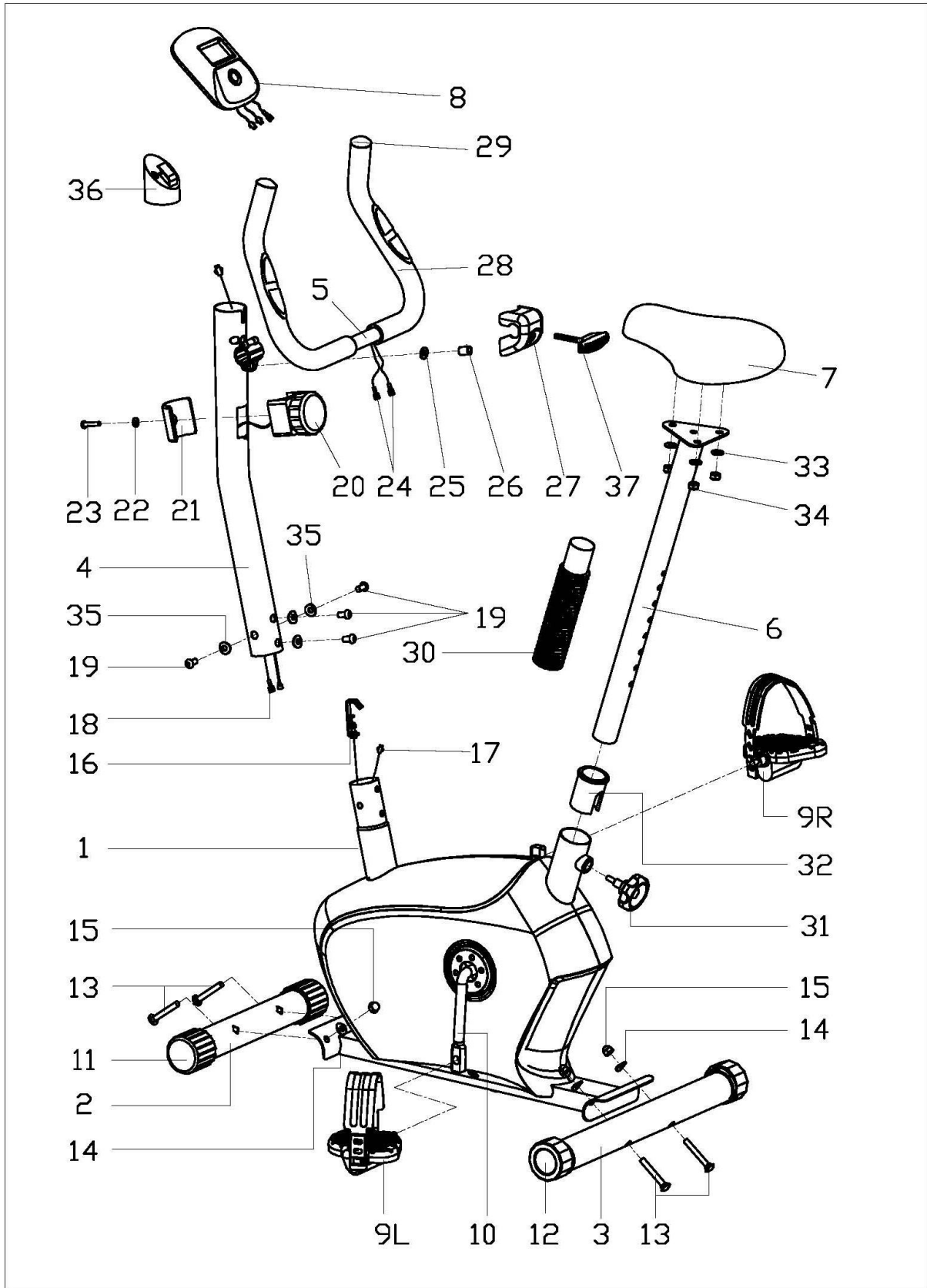
## GÜVENLİK TALİMATLARI

### MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARA DİKKAT EDİNİZ.

- 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) Manyetik bisikleti kullanırken uygun kıyafetler giyiniz. Bisikletin pedalına sıkışabilecek tarzda bol kıyafetler giymeyiniz. Çalışma esnasında kaygan olmayan ayakkabılar kullanmalısınız. Topuklu ayakkabılar ya da deri tabanlı ayakkabılar giymeyiniz. Ayakkabınızın tabanını kontrol ediniz herhangi bir kir ya da taş parçası varsa çıkartınız.
- 4) Egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışınız. Çalışmaya başladıktan sonra göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi ya da nefes daralması gibi belirtilerle karşılaşırsanız derhal çalışmayı kesiniz ve doktorunuza danışmadan çalışmaya devam etmeyiniz.
- 5) Manyetik bisikleti kullanmadan önce doktorunuza danışınız.
- 6) Pek çok egzersiz cihazı çocuklar için önerilmez. Çocuklar cihazı yetişkinlerinin gözetimi olmadan kullanmamalıdır. Güvenlik açısından çocukları her zaman manyetik bisikletin gövdesinden ve pedalından uzak tutmak önerilir. Egzersiz cihazının hareketli parçaları vardır. Güvenlik açısından çevredekileri (özellikle çocuk ve evcil hayvanları) egzersiz esnasında güvenli bir mesafede tutmak gerekir.
- 7) Manyetik bisikleti kesinlikle yemeklerden 1 saat önce ya da sonra kullanmayınız.

**Manyetik bisikletin taşıma kapasitesi 120 Kg dır.**

# Ayrıntılı Diagram



# Parça Listesi

No.	Açıklama	Adet	No.	Açıklama	Adet
1	Ana şasi	1	20	Gergi kumandası	1
2	Ön stabilizatör	1	21	Gergi kumanda kapağı	1
3	Arka stabilizatör	1	22	Düz rondela D5	1
4	Gidon direği	1	23	Çapraz vida M5X40	1
5	Gidon	1	24	Nabız sensor kablosu	2
6	Sele direği	1	25	Düz rondela	1
7	Sele	1	26	Aralık pulu	1
8	Bilgisayar	1	27	Gidon kapağı	1
9L/R	Pedal	1 pr.	28	Tutamak	2
10	Krank	1	29	Uç kepi	2
11	Ön stabilizatör uç kepi	2	30	Plastik uzatma manşonu	1
12	Arka stabilizatör uç kepi	2	31	Düğme	1
13	Taşıyıcı civatası M10X57	4	32	Plastik burç	1
14	Ark rondela D10Xφ25X1.5XR28	4	33	Düz rondela D8	3
15	Somun M10	4	34	Naylon somun D8	3
16	Gergi kablosu	1	35	Ark rondela D8Xφ25X1.5XR25	4
17	Sensor kablosu	1	36	Bilgisayar braketi	1
18	Bağlantı kablosu	1	37	T-düğme	1
19	Allen civata M8X15	4			

## **NOT:**

Listelenmiş donanımın çoğu ayrı paketlenmiştir ancak bazıları ise önceden monte edilmiş vaziyettedir. Bu gibi durumlarda montaj gerekiyorsa söküp tekrar montajını yapınız.

Her montaj aşamasını kaydediniz ve önceden monte edilmiş donanımı not ediniz.

**HAZIRLAMA:** Montajdan önce monte edilecek parçanın etrafında yeterli boşluk olmasına dikkat ediniz. Montaj için verilen avadanlığı kullanınız. Montajdan önce gerekli tüm parçaların mevcut olup olmadığını kontrol ediniz.

Olası bir kazayı önlemek için bu makinenin iki veya daha fazla kişi ile monte edilmesi tavsiye olunur.

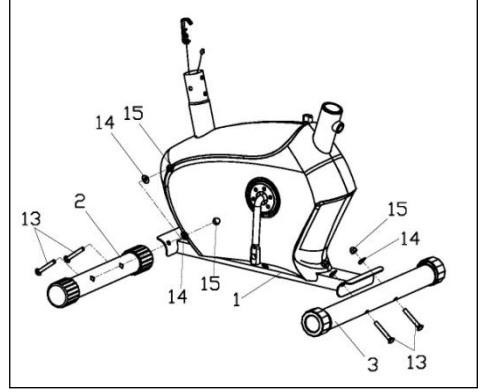
# Montaj Talimatları

## Dikkat:

Bu bisikleti monte ederken buradaki montaj talimatlarını adım adım takip ediniz.

### 1. Ön ve arka stabilizatörleri takınız

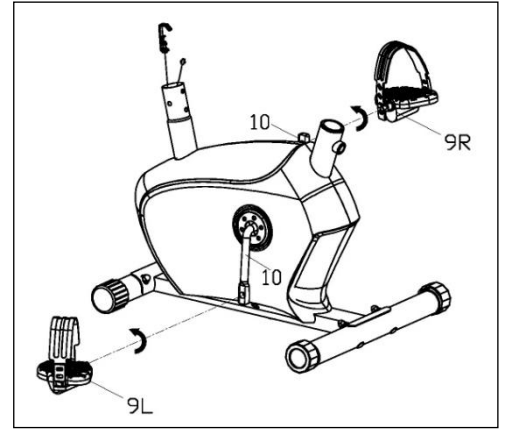
Ön stabilizatörü (2) ve arka stabilizatörü (3) ana şasiye (1) taşıyıcı civatası (13), Ark rondela (14) (2) ve somun (15) ile tespit ediniz.



### 2. Sağ ve sol pedalları takınız

Sağ ve sol pedalı (9L/R) sırasıyla kranka (10) takınız. Sağ pedal (9R) saat ibresi yönüne vidalanır. Sol pedal (9L) saat ibresi aksi yönüne vidalanır.

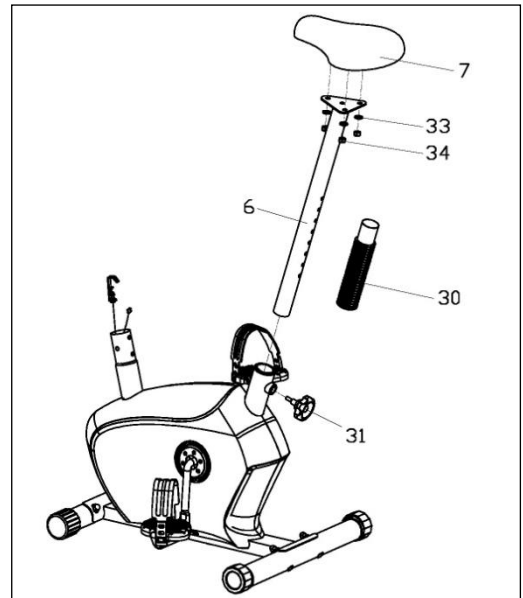
**NOT:** Sağ ve sol pedallar (9L/R) sağ için "R" sol için "L" ile işaretlenmiştir.



### 3. Sele direğini takınız.

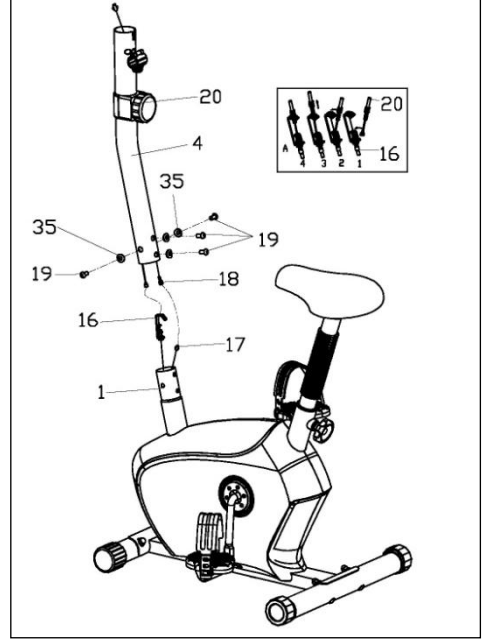
Seleyi (7) sele direğine (6) yassı rondela (33) ve Naylon somun (34) ile takınız ve plastik uzatma manşonunu (30) sele direğine (6) yerleştiriniz ve sonra selen direğini (6) ana şasiye (1) takınız, düğme (31) ile sıkınız.

**Not:** Sele direğinin yüksekliğini ayarlarken azami takma derinliği çizgisi ana şasi borusunun kenarından daha yüksek olamaz.



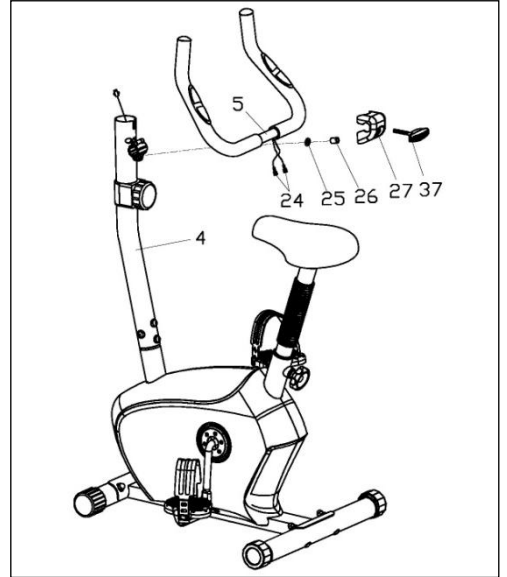
#### 4. Gidon Direğinin Takılması

Sensor kablosunu (17) ana şasiden (1) gidon direğinden (4) gelen bağlantı kablosuna (18) bağlayınız. Resim A da görüldüğü gibi gergi kumandasının ucunu (20) gergi kablosunun yaylı kancasına (16) takınız. Gergi kumandasının direnç kablosunu (18) yukarı çekiniz ve gergi kablosunun (16) madeni braketini yuvasına itin. Son olarak gidon direğini (4) ana şasiye (1) takınız ve Allen cıvata (19) ve rondela (35) ile tespit ediniz.



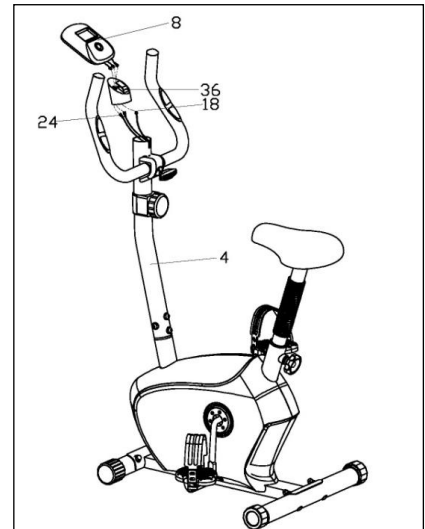
#### 5. Gidonun takılması

Gidon direği (4) üzerindeki delikten nabız sensor kablolarını (24) takınız ve sonra gidon direği (4) üzerinden dışarı çekiniz. Gidonu (4) gidon direğine (4) düz rondela (25), aralık pulu (26), gidon ayna kapağı (27) ve T düğme kullanarak takınız.



#### 6. Bilgisayarın takılması

Pil kapağını açınız ve pilleri bilgisayarın (8) arkasındaki pil yuvasına takınız. Nabız sensor kablolarını (24) ve bağlantı kablosunu (18) bilgisayar braket deliğinden (36) çekiniz ve sonra braketini gidon direği üzerinde sıkınız. Nabız sensor kablolarını (24) ve bağlantı kablosunu (18) bilgisayardan (8) gelen kablolarla bağlayınız ve sonra bilgisayarı (8) bilgisayar braketine (36) takınız.



# Bakım ve Arızalar

1. Tüm civata ve somunların takılı ve döner parçaların hasarlı bir parça olmadan serbestçe hareket ettiğini kontrol ediniz.
2. Aleti sadece sabun ve hafif nemli bezle temizleyiniz. Aleti temizlemek için solvent kullanmayınız.

## Arızalar ve giderilmesi

Arıza	Sebebi	Giderilmesi
Kaide dengesiz	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zemin düz değil veya ön ya da arka stabilizatörün altında küçük bir cisim var.</li><li>2. Arka stabilizatör uç kepleri montaj sırasında terazilenmemiş</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cismi çıkarınız</li><li>2. Arka stabilizatör uç keplerini ayarlayınız</li></ol>
Gidon veya sele yastığı gevşek	Cıvatalar ve sele direği düğmesi gevşemiş	Cıvataları ve sele direği cıvatalarını sıkın
Hareketli parçalar çok ses yapıyor	Parçalar iyi sıkılmamış	Ayarlamak için kapakları açınız
Yokuş tırmanma konumunda hiç direnç yok	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Manyetik direnç aralığı artmış</li><li>2. Gergi kumandası arızalı</li><li>3. Kayış kayma yapıyor.</li><li>4. Yatak arızalı</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ayarlamak için kapakları açınız</li><li>2. Gergi kumandasını değiştirin</li><li>3. Ayarlamak için kapakları açınız</li><li>4. Yatakları değiştirin.</li></ol>

# EKRAN ÇALIŞMASI

## FONKSİYON İŞARETLERİ:

1. SCAN: Oto tarama
2. SPEED: Hız
3. DIST: Mesafe
4. TIME: Biniş Süresi
5. ODO: Toplam Mesafe
6. CAL: Kalori
7. ♥: Nabız

## **PİLİN YERLEŞTİRİLMESİ:**

1. Monitörün arkasındaki pili çıkarınız.
2. Pil yuvasına iki adet kalem pil yerleştiriniz.
3. Pilin doğru pozisyonda olduğundan ve pil yayının pille uygun temasta olduğundan emin olunuz.
4. Normal kullanımda pilin ömrü yaklaşık 1 yıldır.
5. Eğer ekran okunaksız ise veya sadece bazı parçalar görünüyorsa, pili çıkarınız ve tekrar yerleştirmeden önce 15 saniye kadar bekleyiniz.
6. Pili çıkarmak bilgisayarın hafızasını silecektir.

## FONKSİYONLAR VE İŞME TARZLARI:

### **AUTO ON /OFF**

Makine hareket halinde ise monitör otomatik olarak açık duruma gelecektir. Eğer 4 dakikadan fazla çalışmayı bırakırsanız monitör kapanacak ve tüm fonksiyonlar sıfırlanacaktır.

### **RESET**

Butona 3 saniyeden fazla basmak büyük fonksiyonel değerleri sıfırlayacaktır, yol sayacı hariç.

**Bütün fonksiyonlar ekrandayken, nabız sembolü görünmeyecektir.**

**SCAN:** Ok işareti SCAN'ı gösterene kadar butona basınız, monitör otomatik olarak HIZ, MESAFE, ZAMAN, YOL SAYACI, KALORİ ve ♥ sembolleri arasında her 6 saniyede bir dolaşacaktır.

**SPEED:** SPEED ekranda belirene kadar butona basınız, monitör o andaki hızı gösterecektir.

**DISTANCE:** DIST ekranda belirene kadar butona basınız, monitör katetmekte olduğunuz mesafeyi gösterecektir.

**TIME:** TIME ekranda belirene kadar butona basınız, monitör kullanım sürenizi gösterecektir.

**ODOMETER:** ODO ekranda belirene kadar butona basınız, monitör toplam birikmiş mesafeyi gösterecektir.

**CALORIE:** CAL ekranda belirene kadar butona basınız, monitör kalori tüketimini biriktirecektir.

**PULSE:** ♥ sembolü ekranda belirene kadar butona basınız, monitör o andaki kalp atış oranınızı dakika bazda gösterecektir.



Eğer algılayıcı kulakla bağlantılı ise, nabız oranınızı saymadan önce, maksimum kan dolaşımını sağlamak için kulak memenizi 20 defa ovaladıktan sonra algılayıcıyı kulak memesine tutturunuz. Ve kabloyu algılayıcının aşırı titremesini azaltmak için yakanıza tutturunuz.

Eğer algılayıcı elinizle bağlantılı ise, nabız oranınız ölçülmeden önce, avuç içlerinizi her iki bağlantı pedine yerleştiriniz ve monitör o andaki kalp atış oranınızı(BPM) dakika bazda ekranda gösterecektir.

## Bakım ve Onarım

Tüm civata ve somunların uygun biçimde yerleştirildiğini ve hareket eden parçaların diğer parçalara zarar vermeden serbestçe hareket ettiklerinden emin olunuz.

Ekipmanı sadece sabun ve hafif nemli bir bezle temizleyiniz. Lütfen temizlik yaparken herhangi bir çözeltili içeren ürün kullanmayınız.

### Aksaklıklar ve Onarım

Aksaklık	Sebeup	Onarım
Dengesiz gövde.	3. Zemin düz değildir yahut ön veya arka dengeleyicilerin altında küçük bir nesne vardır. 4. Kurulum sırasında dengeleyici uç başlıklar aynı seviyede tutulmamıştır.	3. Nesneyi çıkarınız. 4. Arka dengeleyici uç başlıklarını aynı seviyeye getiriniz.
Gidon veya oturma minderi sallanıyor.	Cıvatalar ve oturak çubuk yumrusu gevşektir.	Cıvata ve oturak çubuk yumrusunu sıkılaştırın.
Hareketli parçalardan yüksek	Parçaların arası uygunsuz biçimde sıkılaştırılmıştır.	Ayarlamak için kapakları açın.
Dikey çalışma yaparken dirençle karşılaşmama.	5. Manyetik direncin aralığı artmıştır. 6. Gerilim kontrolü hasarlıdır. 7. Koşu kemeri kaymıştır. 8. Mil yatağı hasarlıdır.	5. Ayarlamak için kapakları açın . 6. Gerilim kontrolünü değiştirin. 7. Ayarlamak için kapakları açın . 8. Mil yatağını değiştirin.

# 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 dolasımınızı ve kalp atışınızı artırır, kaslarınıza daha fazla oksijen gelmesini sağlayarak vücudunuzun daha dirençli bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Çalışmanızın sonunda hassas kas problemlerinizi en aza düşürmek için bu egzersizleri tekrarlayınız. Aşağıdaki ısınma ve gevşeme egzersizlerini öneriyoruz:

## İç Uyluk Germe

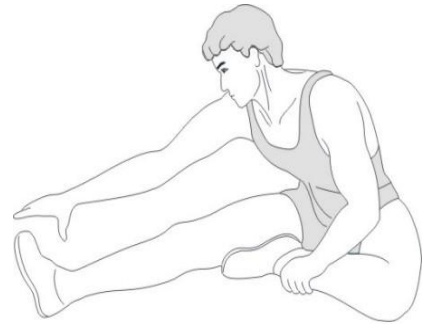
Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz.

Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiniz. 15 defa tekrarlayınız.



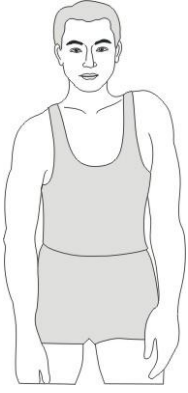
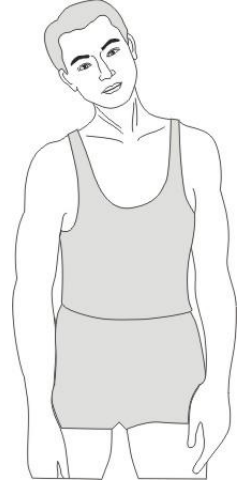
## Dizardı Kirişi Germe

Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz. Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınızı uzatarak tekrarlayınız.



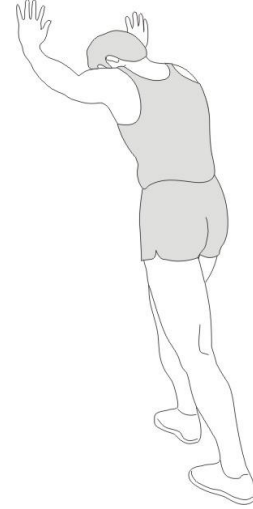
## Baş Çevirme

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



## Omuz Kaldırma

Sağ omzunuzu bir defalığına kulağınıza doğru kaldırınız. Sağ omzunuzu aşağı doğru kaydırırken daha sonra da sol omzunuzu yukarı doğru kaldırınız.



## Aşil Tendonu Germe

Kollarınız ilerde ve sağ ayağınız sol ayağınızın önünde duvara karşı yaslanın. Sağ bacağınızı düz tutunuz ve sol ayağınız zeminde; daha sonra kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek sol bacağınızı ileri doğru eğiniz. Diğer tarafa da 15 tekrar yapınız.

## Ayak Ucuna Dokunma

Belinizden ileri doğru eğiliniz, ayak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınızın ve omuzlarınızın dinlenmesine izin veriniz. Mümkün olduğu kadar eğiliniz ve 15 defa tekrarlayınız.



## Yan Kısımları Germe

Kollarınızı yan tarafa açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzu tavana doğru elinizden geldiğince yükseltiniz. Sağ tarafınızın yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Bu hareketi sol kolunuz ile de tekrarlayınız.



**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 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.