hattrick-pro

HS-1100 YATAY BİSİKLET

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 ağımızla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

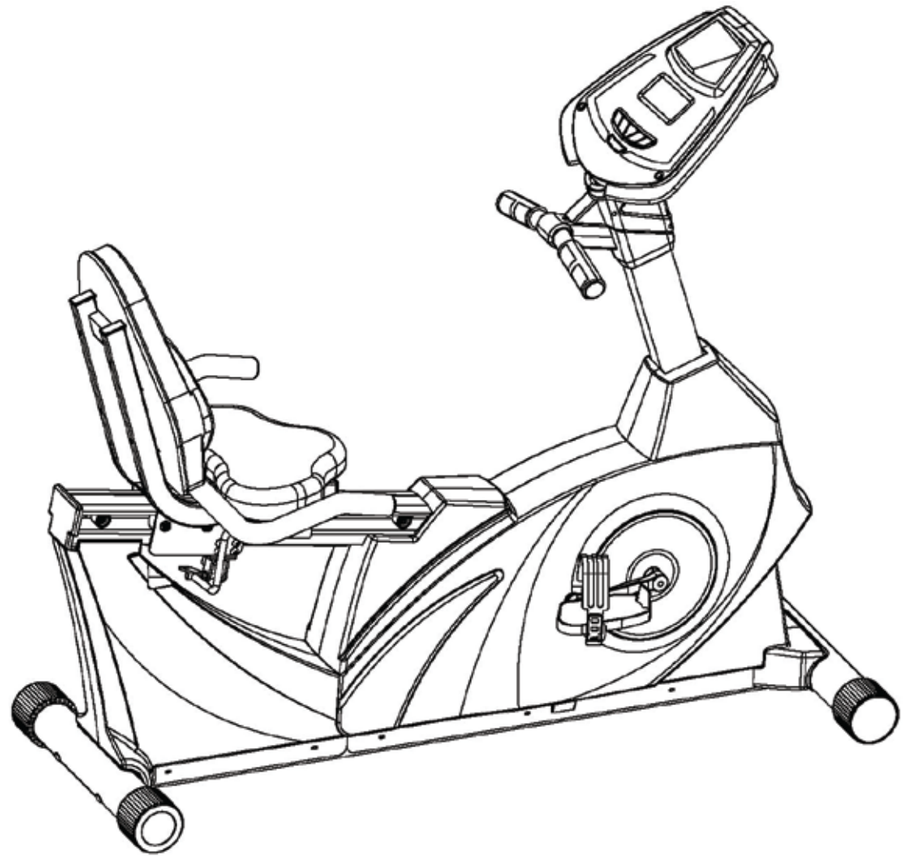
Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.

İthalatçı & Üretici Firma Bilgileri (Importer & Manufacturer):
SPOR DÜNYASI Dış. Tic. A.Ş
Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No:9 34217 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: +90 212 446 94 94 Fax: +90 212 445 27 02
info@spordunyasi.com.tr
www.spordunyasi.com.tr

hattrick-pro

HS-1100 YATAY BİSİKLET



Cardio Serisi

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

Başlamadan Önce

Bu egzersiz bisikletini satın aldığınız için size teşekkür ederiz! Seçmiş olduğunuz bu kaliteli ürün sizin kardiyovasküler egzersiz ihtiyacınıza cevap vermek amacıyla geliştirilmiştir.
Montaj öncesinde, kutudan parçalarını çıkartınız ve listede gösterilmiş bütün parçaların tamam olduğunu kontrol ediniz. Montaj aşamaları aşağıda çizimleriyle gösterilmiştir.

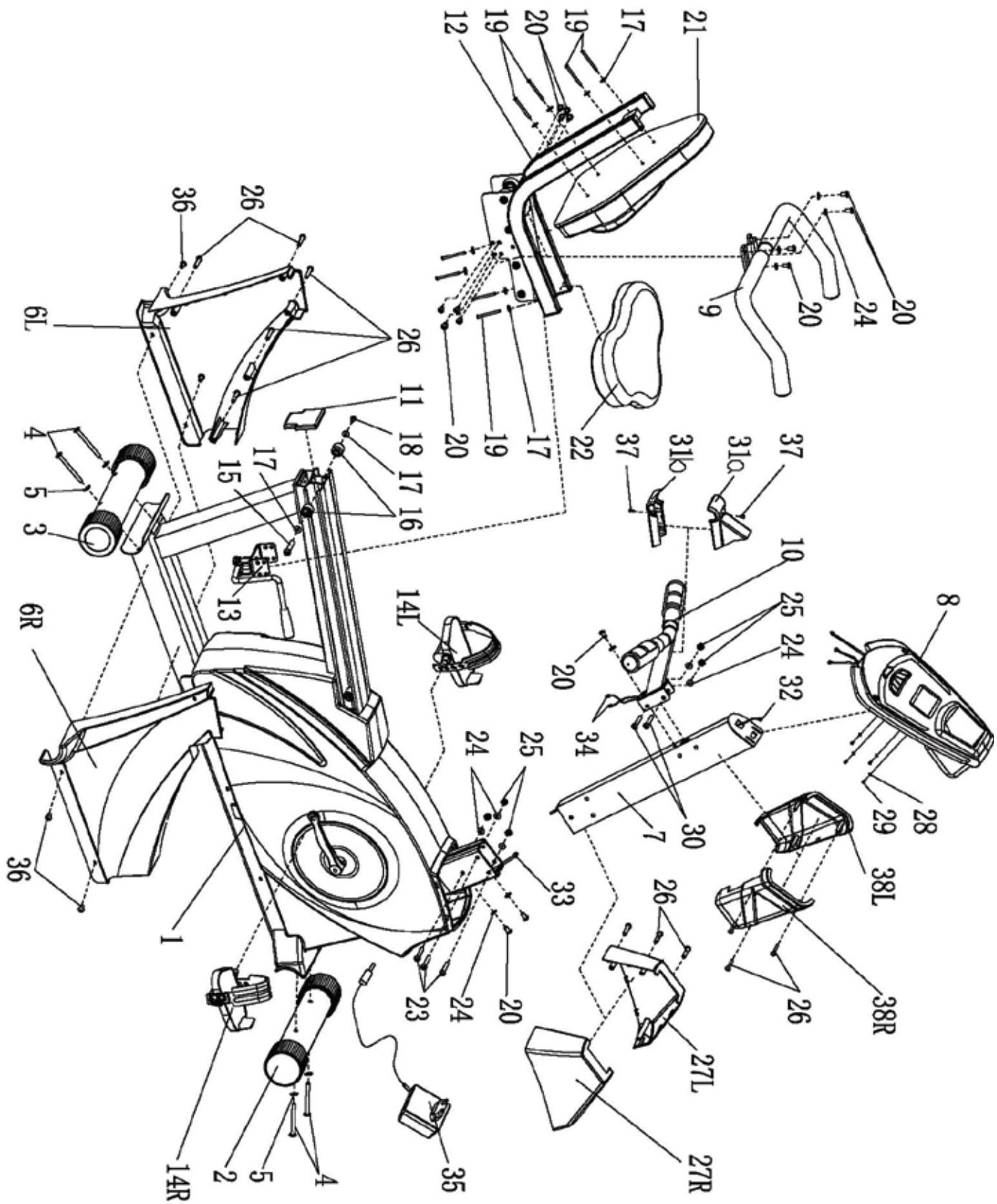
Önemli Güvenlik Bilgisi UYARISI

1) Bu egzersiz bisikletini kullanmaya veya bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuz görününüz. Bu husus, 35 yaşın üzerinde olanlar ve /veya halen bir rahatsızlığı bulunan kişiler için özellikle önemlidir.Bu ürünün kullanılmasından ileri gelecek kişisel yaralanmalar veya etrafa olabilecek hasarlardan dolayı şirketimiz herhangi bir sorumluluk kabul etmez.
2) Elektrik çarpması, yanıklar, yangın veya kullananlara olabilecek diğer olası yaralanmalar riskini en aza indirmek için, çalışmaya başlamadan önce bu el kitabının tamamını okumak ve aşağıda belirtilen önerilere uymak önemlidir.

Güvenlik Önlemleri ve Önerileri

Bu egzersiz bisikletini kullanacak olan herkesin bu El Kitabını okumuş olmalarını ve uyarılar ve güvenlik önerilerini biliyor olmalarını sağlamak, bisiklet sahibinin sorumluluğundadır.
*Bu bisiklet yalnız düz bir zeminde kullanılmalıdır ve iç mekanlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Garaj, balkon, teras veya suya yakın yerlere konmamalıdır. Zemini veya halıyı korumak ve daha kolay temizlik yapmak amacıyla bisikletin altına bir örtü konmasını öneririz.
*Rahat, kaliteli yürüme veya koşu ayakkabıları ve uygun giysiler giyiniz. Çıplak ayakla, sandaletlerle veya çorapla çalışma yapmayınız.
*Bisikletinizi kullanmaya başlamadan önce her tarafının doğru çalışmakta olduğundan emin olunuz.
*Çocuklar, egzersiz bisikletinin yakınında veya üzerinde kendi başlarına bırakılmamalıdır.
*Egzersiz bisikletinizi, oksijen gazı bulunan ya da aerosol ürünlerin kullanıldığı yerlerde asla çalıştırmayınız.
*Bisikletin açık yerlerine ve boşluklarına asla herhangi bir cisim ya da vücudunuzun bir kısmını sokmayınız.
Bakanlıkça kullanım zamanı 10 yıldır.

DETAYLI DİAGRAM



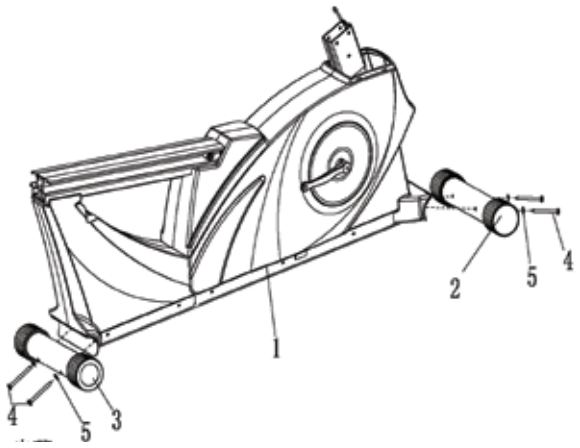
PARÇA LİSTESİ

No.	Tanımı	Adet	No.	Tanımı	Adet
1	Ana şasi	1	21	Sırt Minderi	1
2	Ön Sabitleyici	1	22	Koltuk Minderi	1
3	Arka Sabitleyici	1	23	Altıgen İç Cıvata M8*58	3
4	Altıgen İç Cıvata	4	24	Düz Rondela D8	12
5	Düz Rondela	4	25	Naylon Somun M8	5
6	Sol/Sağ Kapak	1 çift	26	Vida	14
7	Dikey Boru	1	27 L/R	Ön Kapak L/R	1 çift
8	Bilgisayar	1	28	Düz Rondela	4
9	Gidon	1	29	Çapraz Vida	4
10	Sabit Bar	1	30	Altıgen İç Cıvata M8*56	2
11	Uç kepi	1	31a/b	Sabitleme Barı Kpağı	1 çift
12	Koltuk Oturtma Demiri	1	32	Uzatma Kablosu	1
13	Koltuk Krikosu	1	33	Kontrol Kablosu	1
14 L/R	Pedal	1 çift	34	Nabız Kablosu	2
15	Durdurma Pini	1	35	Güç Adaptörü	1
16	Ayar Sabitleyici	2	36	Vida	4
17	Düz Rondela	10	37	Vida	2
18	Çoklu Vida M6*15	1	38L/R	Dikey Profil Kapağı	1 çift
19	Çapraz Vida	8			
20	Altıgen İç Cıvata M8*15	15			

MONTAJ BİLGİLERİ

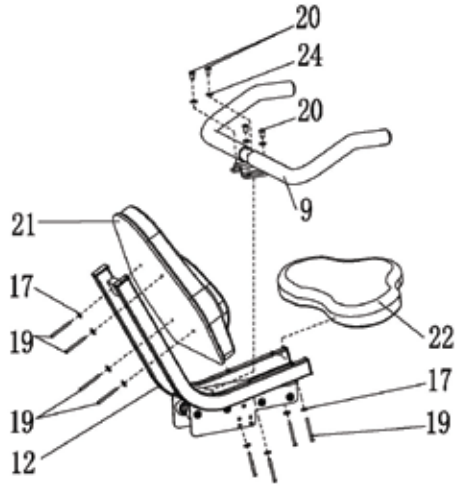
Adım 1:

Ön ve arka sabitleycileri(2,3) ana şasiye (1) düz rondela (5), altıgen iç cıvata (4) ile takınız.



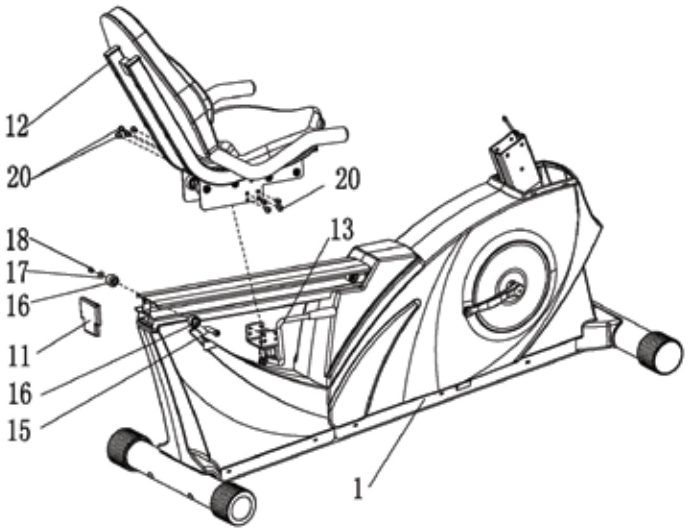
Adım 2:

Gidonu (9) koltuk metaline (12) iç altıgen cıvata (20) ve düz rondela 24) ile takınız,sonra arka minderi (21) ve koltuk minderini (22) koltuk demiri üzerine (12) çapraz vida (19) ve düz rondela (17) kullanarak sabitleyiniz.

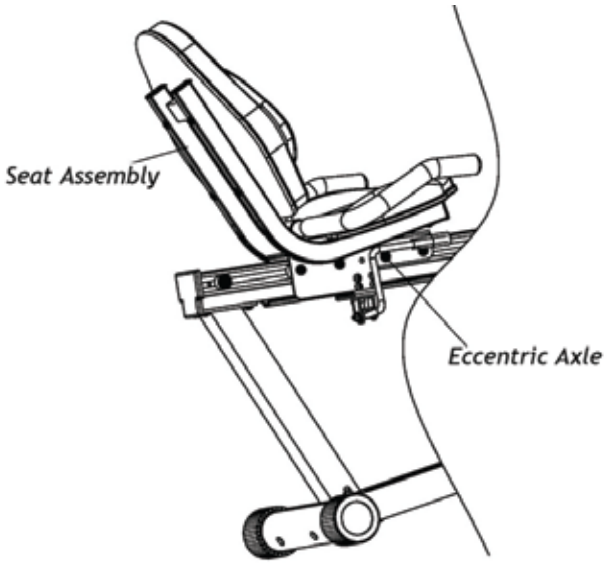


Adım 3:

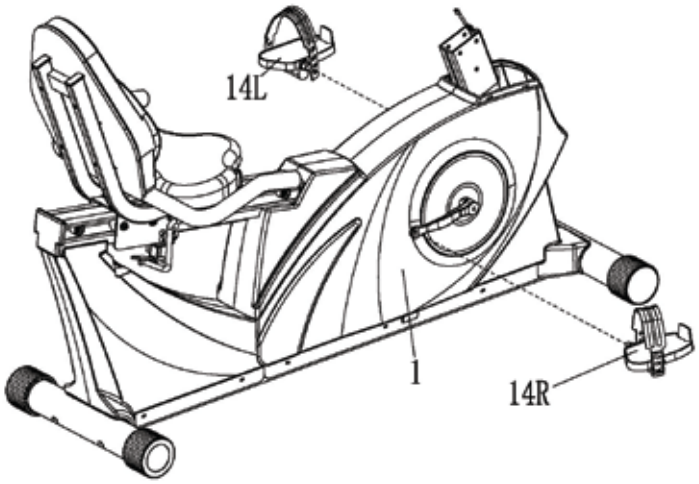
Koltuk oturtma demirinin (12) pozisyonunu ayarlayınız sonra sabitleyiniz ve koltuk krikosunu (13) ana gövdeye takınız (1). Durdurma pinini (15),ayar sabitleyiciyi (16) düz rondela (17) çoklu vida (18) uç kepi ile (11) ana göbvdeye sabitleyiniz.



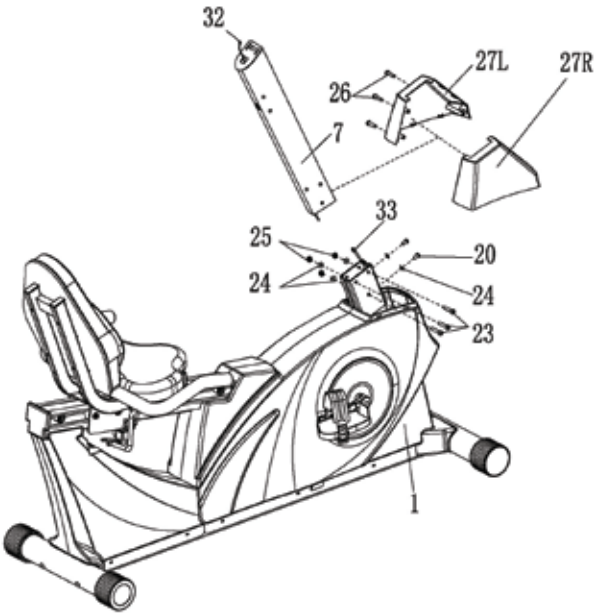
Not: Koltuk Kurulumu ve demiri arasındaki gerginlik teker eksantrik mili ile ayarlanabilir.Her iki tarafı da bu şekilde ayarlayabilirsiniz.



Adım 4:
Pedalları (14L/R) kranka dikkatlice takınız,kullanıcının ayak pozisyonunu dikkate alarak ayarlamayı yapınız.
NOT: Pedalları SOL ve SAĞ olarak doğru şekilde takmaya dikkat ediniz.Sol pedalı saat yönünün aksine,sağ pedalı saat yönünde sıkarak takınız.

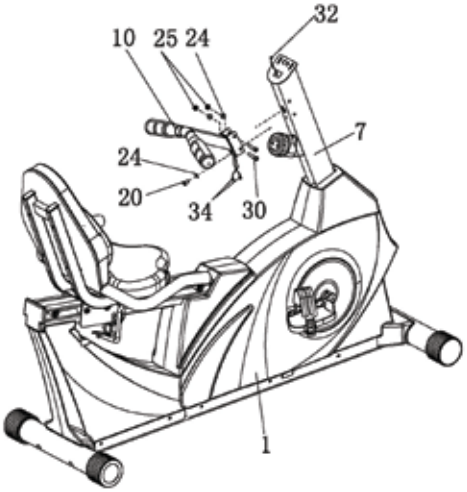


Adım 5:
Öncelikle uzatma kablosunu (32) ve kontrol kablosunu (33) bağlayınız,sonra,dikey profili (7) ana gövdeye (1) altıgen iç cıvata (20,23),düz rondela (24) ve naylon somunla (25) takınız. Son olarak ön kapağı (27L/R) ana gövdeye (1) vida yardımıyla (26) sabitleyiniz.



Adım 6:

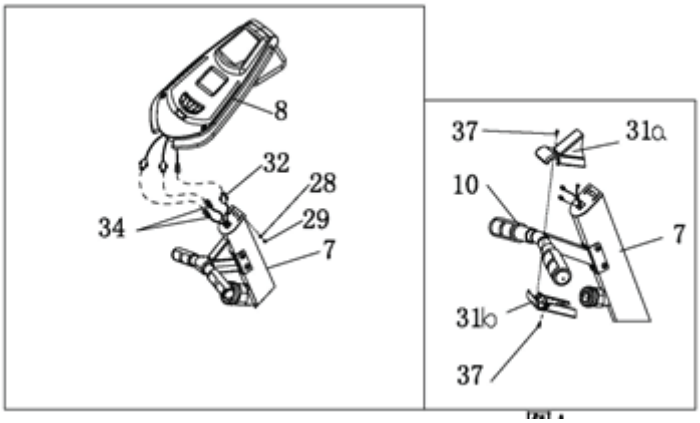
Nabız kablosunu (34) dikey boru (7) içindeki delikten geçirerek dikey boru üzerine getiriniz.Sonra sabitleme barını (10) dikey boruya (7) altıgen iç cıvata (20,30) düz rondela (24) ve naylon somun (25) ile kitleyiniz.



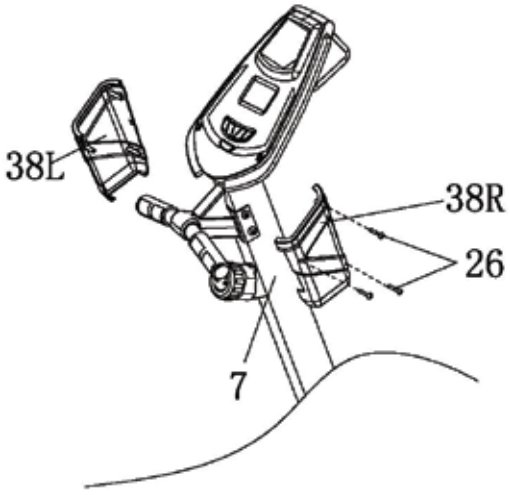
Adım 7:

A: Sabitleme bar kapağını (31 a/b) sabitleme barına (10) vida yardımıyla (37) kitleyiniz.

B: Nabız kablosunu (34) ve uzatma kablosunu (32) doğru bilgisayar kablosuna (8) bağlayınız. Sonra düz rondela (28) ve çapraz vida (29) ile bilgisayar üst braketine (7) sabitleyiniz.



Adım 8:
Dikey profil kapağını (38L/R) dikey profile (7) vida ile (26) sabitleyiniz.

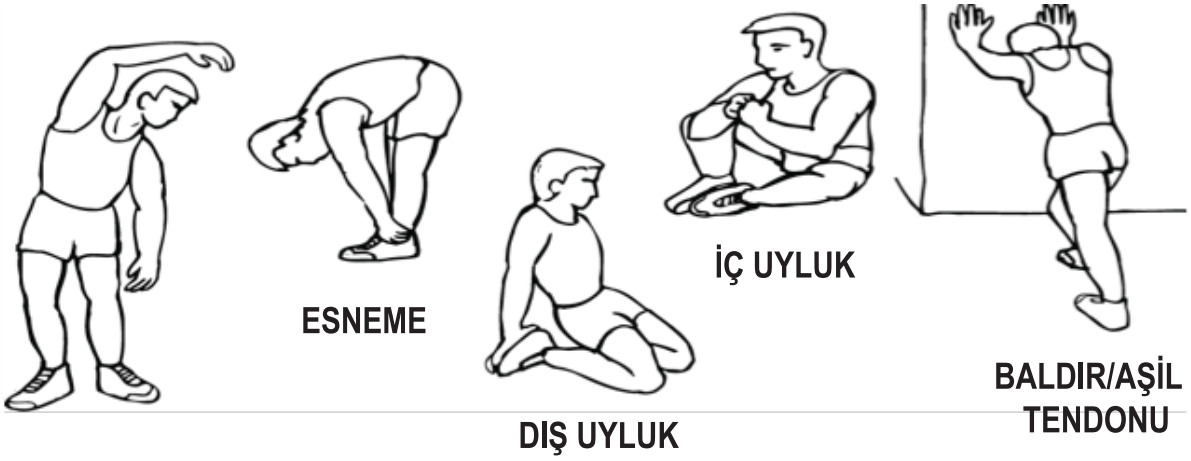


YATAY BİSİKLETİNİZİ KULLANMAK
Yatay bisikletinizi kullanmak size birçok yarar sağlayacaktır. Fizik kondisyonunuzu iyileştirecek, adalelerinize canlılık getirecek ve kalori kontrollü bir diyet ile birlikte size kilo verdirecektir.

ISINMA EVRESİ
Isınmanın amacı vücudunuzu egzersize hazırlamak ve incinmeleri minimize etmektir. Ağırlık çalışması veya aerobic çalışma öncesi 2 ila 5 dakika kadar ısınma hareketleri yapınız. Kalp atışlarınızı artıran ve çalışan adalelerinizi ısıtan hareketler yapınız. Bu hareketler çevik yürüme, jogging, atlamalar, ip atlama ve durağan koşmalar şeklinde olabilir.

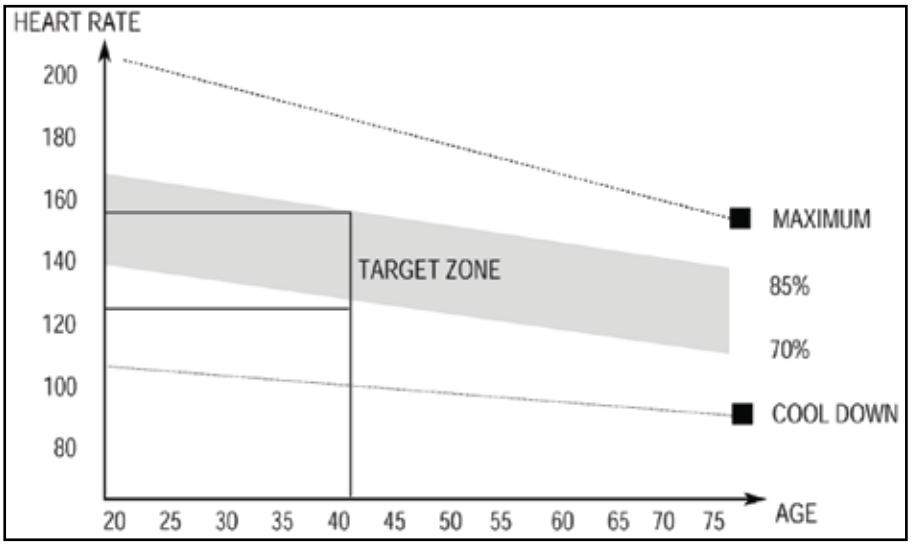
GERME / ESNEME
Doğru bir ısınma evresinin ardından adaleleriniz sıcak iken ve ağırlık veya aerobik çalışmanız sonrasında germe ve esneme hareketleri yapmanız çok önemlidir. Adaleler bu durumlarda, incinme risklerini en aza indiren yükselmiş ısıları nedeniyle daha kolay esnerler. Esneme hareketleri 15-30 saniye kadar süreyle yapılmalıdır.
SIÇRAMA, ZIPLAMA GİBİ HAREKETLER YAPMAYINIZ.

Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce muhakkak doktorunuza danışınız.



EGZERSİZ EVRESİ

Eforunuzu bu evrede ortaya koyarsınız. Düzenli çalışma sonrasında bacak adaleleriniz daha esnek olurlar. Kendi hızınızda çalışın sonuna kadar belli temponuzu muhafaza etmeye dikkat ediniz. Çalışma temponuz nabız sayınızın (HEART RATE) aşağıdaki diyagramda gösterilen hedef bölgeye (TARGET ZONE) çıkacak kadar artmasına yeterli olmalıdır.



SOĞUMA EVRESİ

Soğumanın amacı, her egzersiz seansının ardından dinlenme durumunda vücudunuzu normaline veya normalinin yakınına kadar soğumaktır. Doğru bir soğutma nabız sayınızı (kalp atışınızı) yavaş yavaş düşürür ve kanınızın kalbinize dönmesine izin verir.