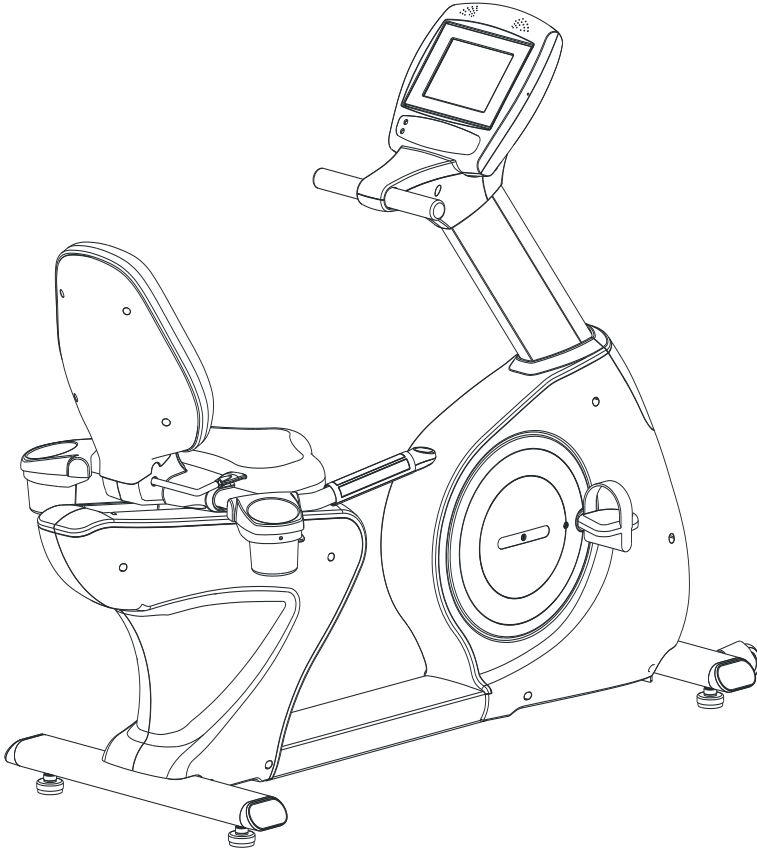




hattrick-pro

HVD-1100 YATAY BİSİKLET KULLANMA KILAVUZU



DİKKAT



Egzersiz yapmak sağlık açısından riskli durumlar oluşturabilir. Aleti kullanmaya başlamadan önce mutlaka bir doktora danışınız.

Bayılma hissi veya başdönmesi hissederseniz hemen egzersizi bırakınız. Eğer alet düzgün kurulmaz veya kullanılmazsa, sakatlanmalar meydana gelebilir.

Kullanım sırasında, çocukları ve evcil hayvanlarınızı aletten uzak tutunuz.. Her kullanımdan önce, somunların ve vidaların doğru bir şekilde sıkılmış olduğuna emin olunuz. Kılavuzda belirtilen bütün güvenlik talimatlarına uyunuz.

Ürün Resimdeki Görüntüyle Tıpatıp Aynı Olmayabilir



GÜVENLİK TALİMATLARI

UYARI : Sakatlanma riskini azaltmak için, bisikleti kullanmadan önce aşağıdaki güvenlik talimatlarını okuyunuz.

1. Bütün uyarıları dikkatlice okuyunuz.
2. **Yatay Bisiklet**'i kullanmadan önce Kullanım Kılavuzu'nu okuyunuz ve talimatlara uyunuz. Kullanım öncesinde, montajın tamam olduğuna ve bütün vidaların sıkılmış olduğuna emin olunuz.
3. Aletin montajının 2 kişi tarafından yapılmasını tavsiye ederiz.
4. Çocukları **Yatay Bisiklet**'ten uzak tutunuz. Çocuklar tarafından kullanılmasına veya oynanmasına müsaade etmeyiniz. Kullanım sırasında çocukları ve evcil hayvanları aletten uzak tutunuz.
5. Bisikletin, bir altlık üzerinde kullanılmasını tavsiye ederiz.
6. **Yatay Bisiklet**'i düz ve sağlam bir zemin üzerine kurunuz. Yamuk yüzeylerde veya sabitlenmemiş bir halının üzerinde kullanmayınız.
7. Her kullanımdan önce, gevşemiş ve eskimiş parça veya vida olup olmadığını kontrol ediniz.
8. Eskimiş veya gevşemiş parçaları kullanımdan önce değiştiriniz/sıkınız.
9. Bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışınız. Eğer egzersiz esnasında baş dönmesi, bayılma hissi veya ağrı hissederseniz egzersizi bırakınız ve doktorunuza danışınız.
10. Kendi egzersiz programınızı oluşturmadan önce mutlaka doktorunuzun tavsiyelerine uyunuz.
11. Her zaman kendi fiziksel güç ve esnekliğinize uygun bir çalışma programı tercih ediniz. Sınırlarınızı biliniz ve egzersizinizi bu sınırlar çerçevesinde gerçekleştiriniz.
12. Ürünü kullanmaya başlamadan önce mutlaka genel bir sağlık kontrolünden geçiniz.
13. Egzersiz sırasında çok bol ve sarkan kıyafetleri tercih etmeyiniz.
14. Asla çıplak ayakla veya çorapla egzersiz yapmayınız ; spor ayakkabıları tercih ediniz.
15. Bisikleti kullanırken, üstüne çıkarken veya inerken mutlaka dengeyi koruyunuz. Denge kaybı sakatlanmalara yol açabilir.
16. Egzersiz esnasında, iki ayağınızın da pedalların üzerine sağlam bastığına emin olunuz.
17. Bisiklet, 150 kg'ın üzerindeki kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
18. Bisiklet aynı anda sadece 1 kişi tarafından kullanılmalıdır.
19. Bakım : Zarar görmüş parçaları hemen değiştiriniz ve/veya parça tamir edilene kadar veya değiştirilene kadar kesinlikle aleti kullanmayınız.
20. Bisikleti kullanırken, etrafında en az 1'er metre boşluk olmasını sağlayınız.
21. **Yatay Bisiklet**, ticari kullanıma uygundur. (Class S)

UYARI : Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, genel bir sağlık kontrolüne ihtiyacınız olup olmadığını öğrenmek için mutlaka doktorunuza danışınız. Bu durum ; eğer 35 yaşın üzerindeyseniz, daha önce egzersiz yapmamışsanız veya herhangi bir rahatsızlığa sahipseniz, özellikle önemlidir.

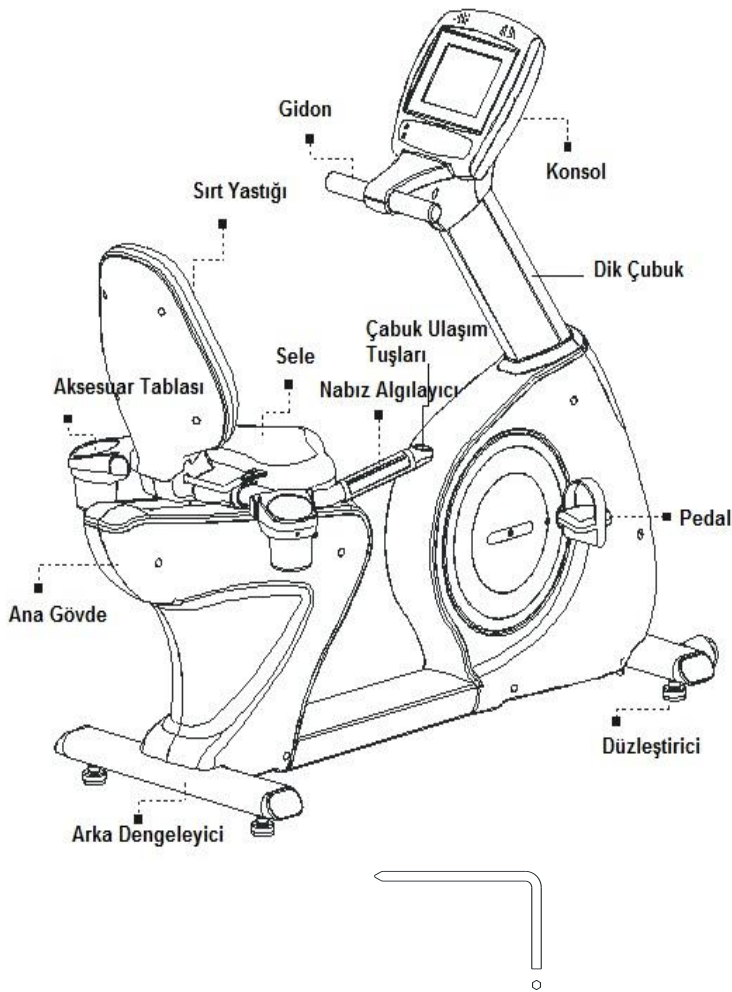


GÜVENLİK ÖNLEMLERİNİ OKUYUNUZ VE UYUNUZ. BU TALİMATLARA UYMAMAK, CİDDİ SAKATLANMALARA YOL AÇABİLİR.

' BAŞLAMADAN ÖNCE '

Yatay Bisiklet'i tercih ettiğiniz için teşekkür Bu kaliteli üretmekten dolayı ve daha iyi hissetmenize, daha iyi görünmenize ve hayatı dolu dolu yaşamanıza katkımız olduğu için gururluyuz. Evet, düzenli yapılan egzersizin hem vücut hem akıl sağlığınıza faydalı olduğu kanıtlanmış bir gerçektir.

Günlük programlarımızdaki yoğunluk sebebiyle, birçoğumuz egzersize vakit ayıramamaktayız. **Yatay Bisiklet** , daha mutlu ve sağlıklı bir hayata ulaşma yolunda ihtiyacınız olan uygun ve basit yöntemi size sağlamaktadır. Daha fazla okumadan önce, lütfen aşağıdaki resme göz gezdiriniz ve belirtilen parçalara göz aşinalığı oluşturunuz. **Yatay Bisiklet**'i kullanmadan önce kılavuzu dikkatlice okuyunuz.



T-LOKMAN ANAHTARI
(17 mm)

LOKMAN ANAHTARI
(13 mm)

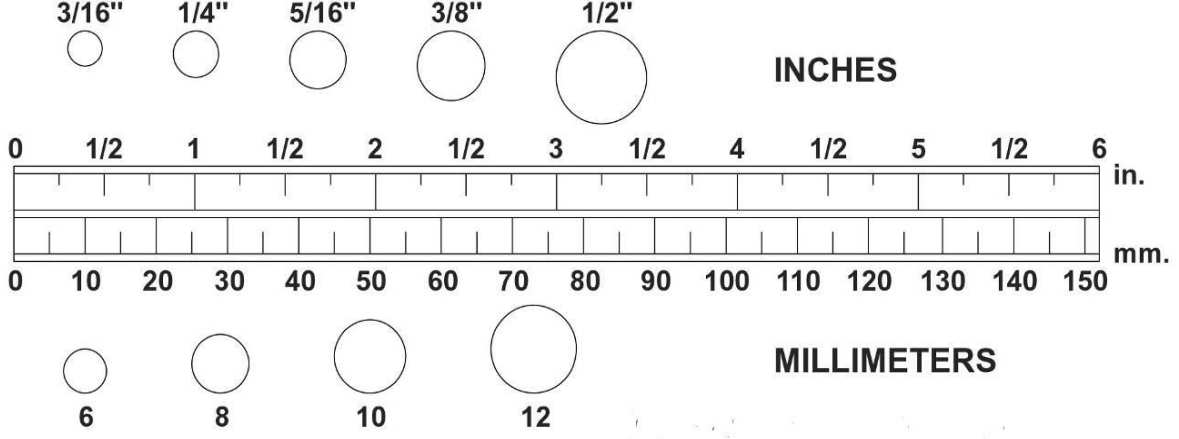
İNGİLİZ ANAHTARI
(17 mm)

PHILLIPS
(17 mm)

TORNAVİDA (6 mm)

'DONANIM TANIMLAMA TABLOSU'

Kutuyu boş bir alana boşaltınız. Aşağıdaki Parça Listesi'nden donanım ekipmanını kontrol ediniz. Bu tablo, montajda kullanılacak parçaları tanımanıza yardımcı olmak için eklenmiştir. Contaların civataların alt kısmına ve vidaların deliklerine uyup uymadığını kontrol ediniz. Civataların ve vidaların ebatını kontrol etmek için aşağıdaki cetveli kullanınız.

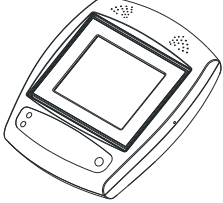
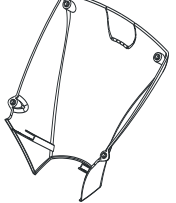

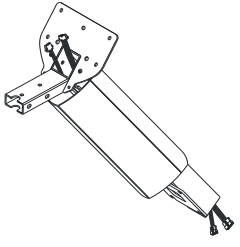

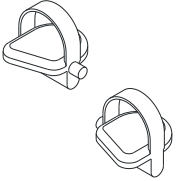
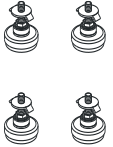
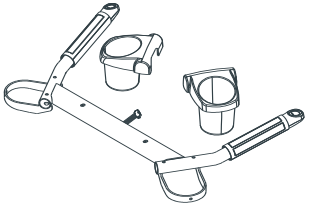
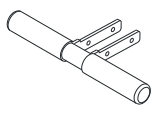

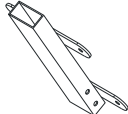
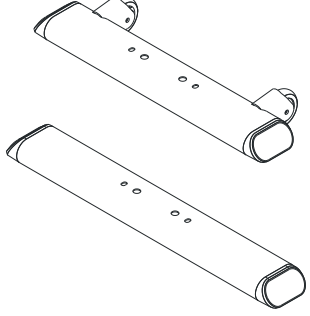

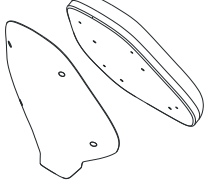


UYARI : Yassı başlı olanlar haricindeki bütün civata ve vidaların boyu kafanın altından başlayarak ölçülür. Yassı başlı olanları ölçerken kafa kısmından başlayınız.

Paketi açtıktan sonra, parça torbasını açınız ve aşağıdaki bütün parçaların elinizde olduğuna emin olunuz. Eğer eksik olduğunu düşündüğünüz bir parça varsa, ön-montaj yapıp yapılmamış olduğunu kontrol ediniz.		
	Parça No. ve Tanımı	Miktar
	86 Kilit Contası (M8)	6
	87 Conta (8x38x2.0t)	4
	96 Vida (M4x10mm) 97 Vida (M4x20mm)	4 3
	99 Civata (M5xp0.8x15mm)	10
	100 Civata (M5xp0.8x30mm)	2
	102 Civata (M6xp1.0x15mm)	4
	107 Civata (M8xp1.25x55mm)	2
	112 Civata (M8xp1.25x65mm)	4
	117 Civata (M10xp1.5x50mm)	2

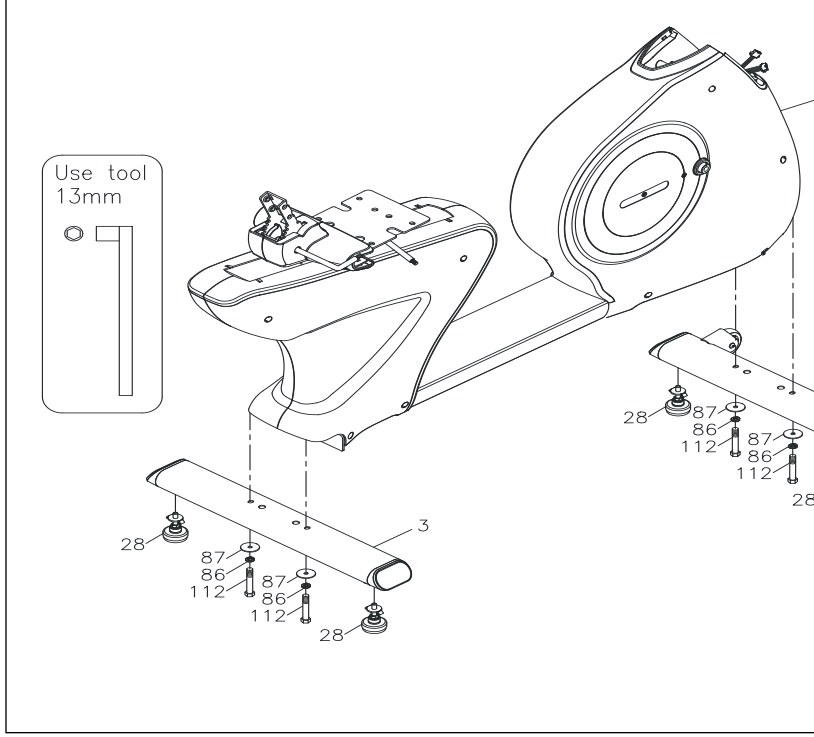
' MONTAJ PARÇALARI '

Kutuyu boş bir alana boşaltınız. Aşağıdaki Montaj Parçaları Listesi'nden bütün parçaların var ve kullanılabilir durumda olup olmadığını kontrol ediniz. Montaj işlemi tamamlanana kadar hiçbirşeyi atmayınız. Montajda kullanacağınız aletler ve donanım teçhizatı da kutunun içindedir.

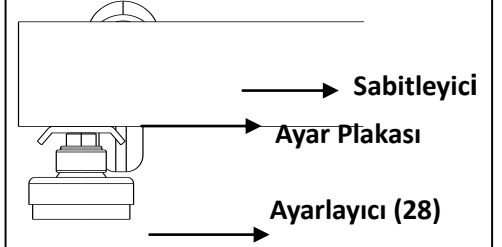
Konsol	Konsol Bağlantısı	Gidon Dekorasyon Kapağı	Dik Çubuk Montajı
			
Ön Dekorasyon Kapağı	Pedal	Ayarlayıcı	Sele Kolu Montajı & Aksesuar Tablası
			
Üst Tutacak	Kare Fiş&Ayar Kolu	Sırt Yastığı Çerçevesi	Ön ve Arka Sabitleyici
			
Sele	Ana Gövde		Sırt Yastığı & Sırt Yastığı Kapağı
			

' MONTAJ TALİMATLARI '

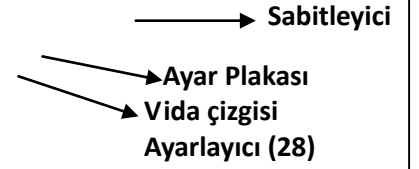
Bütün parçaları boş bir alana boşaltınız ve yere diziniz. Bütün ambalajları kutunun arkasına koyunuz. Montaj tamamlanana kadar hiçbir ambalajı atmayınız. Başlamadan önce her adımı dikkatlice okuyunuz.



Detaylı Ayarlayıcı Çizimi 1



Detailed Lever- drawing 2



ADIM 1 – Düzleştirici Montajı

a. 4 adet Ayarlayıcı (28) parçayı, Ön Sabitleyici (2) ve Arka Sabitleyici (3)'ye tutturunuz.

b. Düzleştirici'yi (28), Sabitleyici'lere (2,3) iyice tuttuğunuzdan emin olunuz, vida çizgilerinin kalmamasına dikkat ediniz.

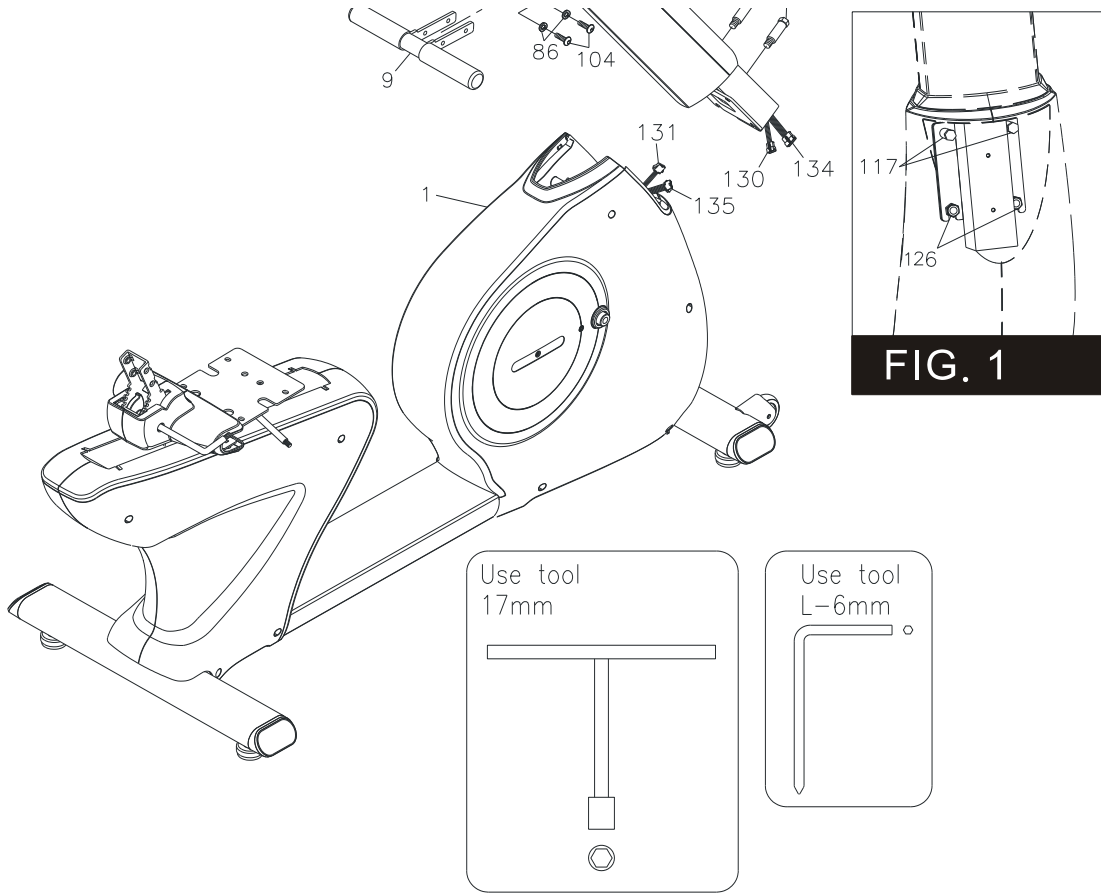
ADIM 2 – Sabitleyici Montajı

a. Sabitleyici'leri (2,3) düzgünce montajlayabilmek için, Ana Gövde'nin bir tarafının altına bir parça strafor koymanız tavsiye edilir.

b. Ön Sabitleyici'yi (2) Ana Gövde'ye (1) tutturunuz ve 2 adet Conta (8x38x2.0t)(87) Kilit Contası (M8)(86) ve 2 adet Cıvata (M8xp1.25x65mm)(112) ile sağlamlaştırınız.

c. Arka Sabitleyici'yi (3) Ana Gövde'ye (1) tutturunuz ve 2 adet Conta (8x38x2.0t)(87), 2 adet Kilit Contası (M8)(86) ve 2 adet Cıvata (M8xp1.25x65mm)(112) ile sağlamlaştırınız.

NOT : Eğer alet düzleşmemişse, Ayarlayıcı'nın (28) yan tarafındaki DÜZLEŞTİRME NOTUNU tekrar gözden geçiriniz.



ADIM 3 – Bağlantı Kablosu Montajı

- Orta Bağlantı Kablosu'nu (130) Alt Bağlantı Kablosu'na (131) takınız. Kablolara zarar vermemeye özen gösteriniz.
- Nabız Algılayıcı Kablosu (2)'yi (134), Nabız Algılayıcı Kablosu (3)'e (135) takınız. Kablolara zarar vermemeye özen gösteriniz.

ADIM 4 - Dik Çubuk Montajı

- Öncelikle Resim 1'e bakarak, 2 adet Nylock Somunu'nun (M10) (126) Ana Gövde'ye (1) önceden montajlanmış olup olmadığını kontrol ediniz.
- Dik Çubuk'u (8) Ana Gövde'ye (1) yerleştiriniz ve 2 adet Cıvata (M10xp1.5x50mm) (117) ve T-BAŞLI LOKMAN ANAHTARI kullanarak sağlamlaştırınız. Daha sonra, 2 adet Nylock Somunu (M10)(126) kullanarak tamamen sıkılaştırınız.

ADIM 5 – Ön Dekorasyon Kapağı Montajı

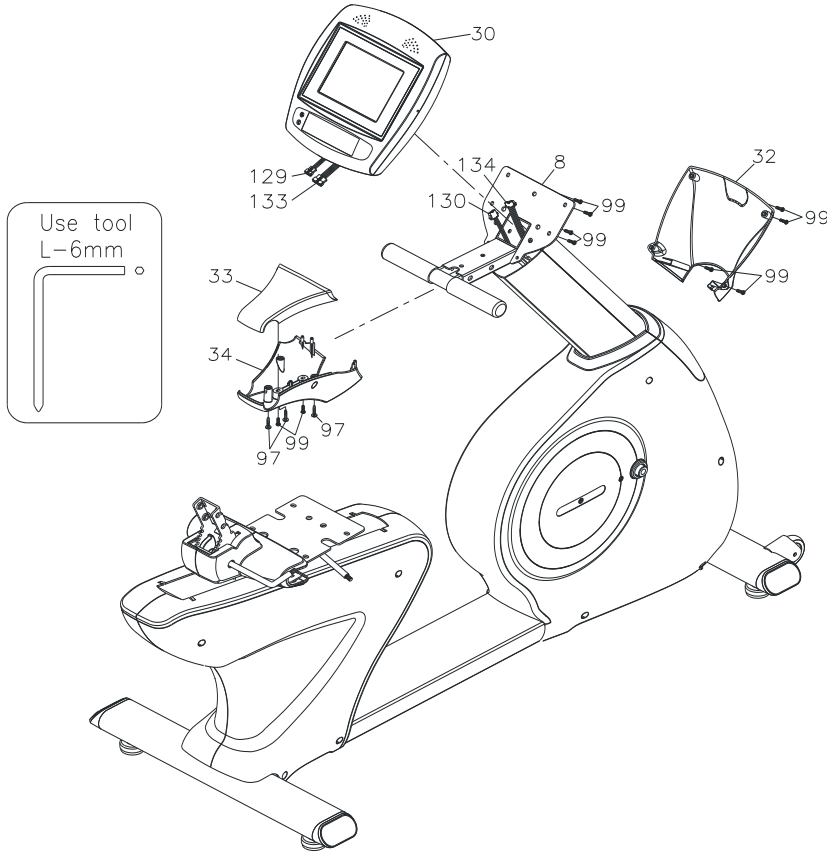
- Ön Dekorasyon Kapağı'nı (13), Ana Gövde'ye (1) tutturunuz ve 2 adet Cıvata (M5xp0.8x30mm) (100) ile sağlamlaştırınız.

ADIM 6 – Sabit Gidon Montajı

NOT : Nakliyat amaçlı olarak, 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) ve 4 adet Kilit Contası (86) Sabit Gidon'a (9) tutturulmuştur.

- 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) ve 4 adet Kilit Contası'nı (86), Sabit Gidon'dan (9) çıkartınız.
- Sabit Gidon'u (9), Dik Çubuk'a (8) yerleştiriniz ve 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) ve 4 adet Kilit Contası (86) ile sağlamlaştırınız.

'MONTAJ TALİMATLARI'



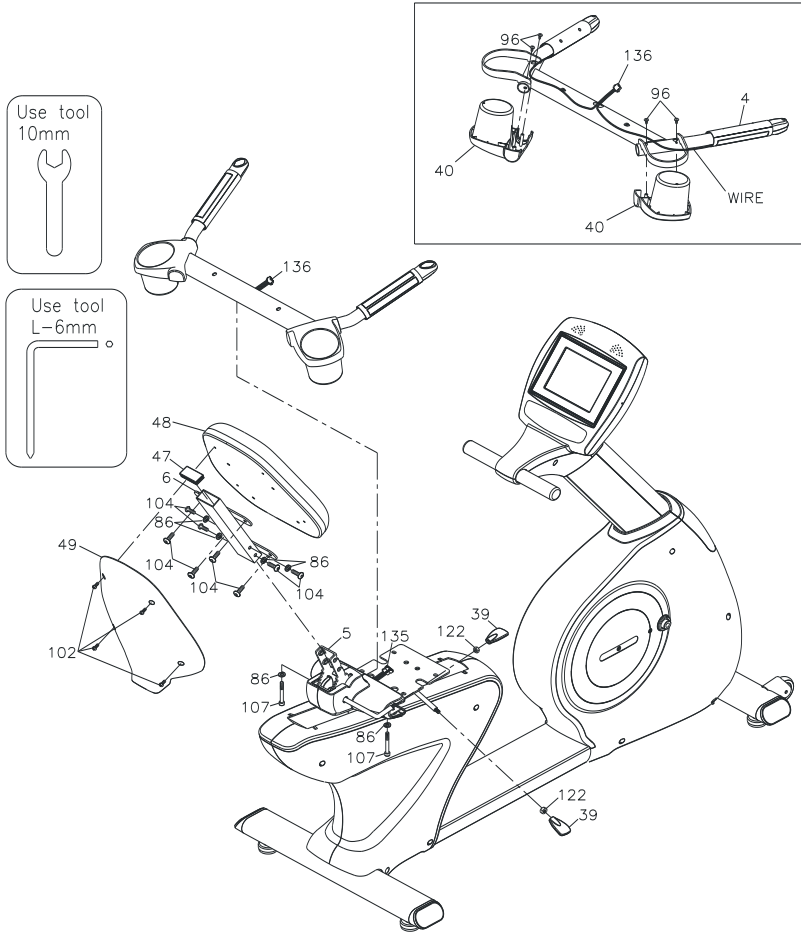
ADIM 7 – Bağlantı Kablosu ve Konsol Montajı

- Üst Bağlantı Kablosu'nu (129) Orta Bağlantı Kablosu'na (130) takınız. Kabloları zarar vermemeye özen gösteriniz.
- Nabız Algılayıcı Kablosu 1'i (133) , Nabız Algılayıcı Kablosu 2'ye (134) takınız. Kabloları zarar vermemeye özen gösteriniz.
- Konsol'u (30) Dik Çubuk'a (8) oturtunuz ve 4 adet Cıvata (M5x0.8x15mm)(99) ile sağlamlaştırınız.

ADIM 8 – Konsol Köşesi ve Dekorasyon Kapağı Montajı

- Konsol Köşesi'ni (33) Konsol'a (30) tutturunuz ve 4 adet Cıvata (M5x0.8x15mm)(99) ile sağlamlaştırınız.
- Üst Gidon Dekorasyon Kapağı'nı (33) ve Alt Gidon Dekorasyon Kapağı'nı (34) Dik Çubuk Montajı'na (8) tutturunuz ve 3 adet Vida (M4x20mm)(97) ve 2 adet Cıvata (M5x0.8x15mm)(99) ile sağlamlaştırınız.

MONTAJ TALİMATLARI '



ADIM 9 – Sırt Yastığı Çerçevesi Montajı

- Kare Fiş' i (30x60mm)(47) Sırt Yastığı Çerçevesi'ne(6) oturtunuz.
NOT : Nakliyat amaçlı olarak , 4 adet Kilit Contası (M8)(86) ve 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) Sırt Yastığı Çerçevesi'ne (6) tutturulmuştur.
- 4 adet Kilit Contası'nı (M8)(86) ve 4 adet Cıvata'yı (M8xp1.25x20mm)(104) Sırt Yastığı Çerçevesi'nin her iki tarafından gevşetiniz.
- Aşağıdaki resimdeki çizilmiş yönlendirmeyi takip ediniz. Sırt Yastığı Çerçevesi'ni (6), Sırt Yastığı Ayar Şasisi'ne (5) yerleştiriniz ve 4 adet Kilit Contası (M8)(86) ve 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm) kullanarak sağlamlaştırınız.

ADIM 10 - Sırt Yastığı & Kapağı Montajı

- NOT : Nakliyat amaçlı olarak, 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm), Sırt

Yastığı'na (48) tutturulmuştur.

- 4 adet Cıvata'yı (M8xp1.25x20mm), Sırt Yastığı'nın (48) arka kısmından çıkartınız.
- Sırt Yastığı'nı (48), Sırt Yastığı Çerçevesi'nin üstüne tutturunuz ve 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm) ile sağlamlaştırınız.
- Daha sonra, Sırt Yastığı Kapağı'nı (49), Sırt Yastığı'nın üstüne tutturunuz ve 4 adet Cıvata (M8xp1.0x15mm) ile sağlamlaştırınız.

ADIM 11 – Ayar Kaldıraç Montajı

NOT : Nakliyat amaçlı olarak , her ayar kaldıraçının , aşağıdaki resimde görüldüğü gibi , birer adet Somun'la (M8)(122) ön-montajı yapılmıştır.

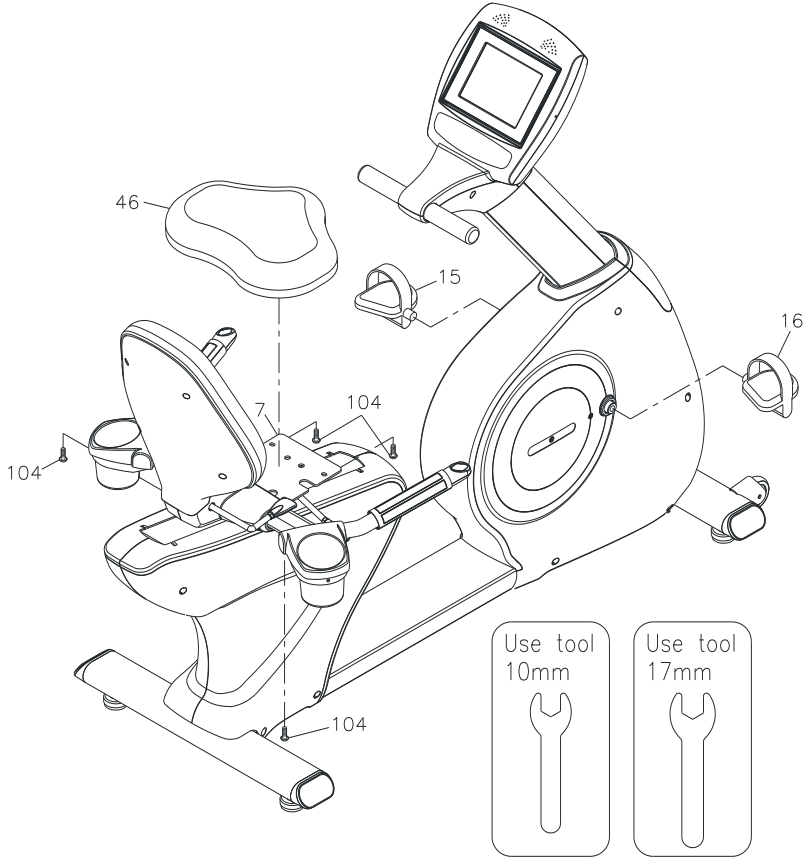
- Her 1 adet Ayar Kolu'nu (39) , 2 adet Ayar Kaldıraç'ına, uygun pozisyonda tutturunuz.
- Ayar Kolu'nu (39), Somun (M8)(122)'u saat yönünün tersinde çevirerek sıkıca sağlamlaştırınız.

ADIM 12 – Aksesuar Tablası Montajı

- Sele Kolu'nu (4) , Nabız Algılama Plakası aşağıya bakacak şekilde döndürünüz. Aksesuar Tablası'nı (40), Sele Kolu'nun (4) üstüne yerleştiriniz ve 4 adet Vida (M4x10mm)(96) ile sağlamlaştırınız.
NOT : Adım 12 sırasında, Nabız Algılayıcı Kablosu 4'e zarar vermemeye özen gösteriniz.

ADIM 13 - Sele Kolu Montajı

Aşağıdaki çizimi takip ediniz. Sele Kolu'nu (4), Ana Gövde'ye (1) yerleştiriniz ve 2 adet Kilit Contası (M8)(86) ve 2 adet Cıvata (M8xp1.25x55mm)(107) ile sağlamlaştırınız.



ADIM 14 – SELE MONTAJI

NOT : Nakliyat amaçlı olarak , 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) Sele'nin (46) altına tutturulmuştur.

- 4 adet Cıvata'yı (M8xp1.25x20mm)(104) Sele'nin (46) altından gevşetiniz.
- Sele'yi (46), Sele Çerçevesi'ne (7) tutturunuz ve 4 adet Cıvata (M8xp1.25x20mm)(104) ile sağlamlaştırınız.

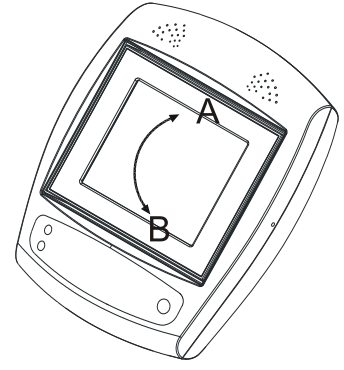
ADIM 15 - Pedal Montajı

Sağ Pedal'ı (16), saat yönünde çevirerek, Sağ Krank Kapağı'nın içindeki Sağ Krank'a yerleştiriniz. Pedalı sağlamca sıkınız. Aynı işlemi sol pedal için, saat yönünün tersine çevirerek uygulayınız.

' İŞLEMSEL TALİMATLAR '

KONSOL AÇISINI AYARLAMAK

En iyi konsol açısını elde etmek için, konsolun hem üst hem alt (alan A veya B) tarafınıdan 2 elle tutmanız ve konsol açısını yavaşça istediğiniz pozisyona getiriniz.

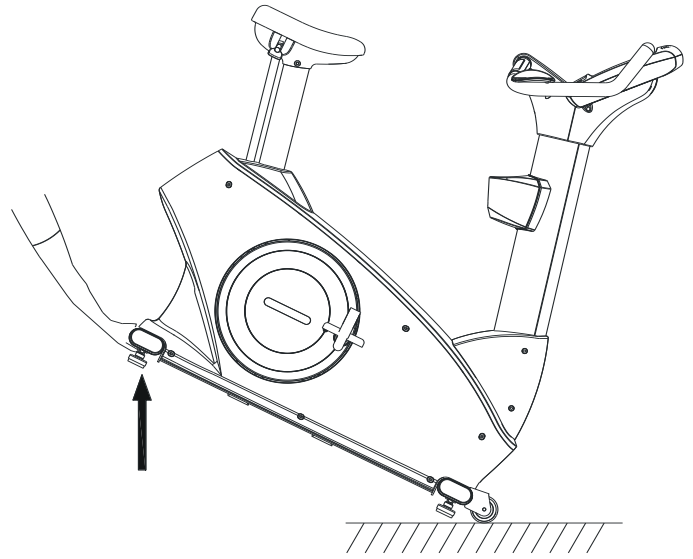


ALETİN YERİNİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE DEĞİŞTİRMEK

Arka Sabitleyici'yi 2 elinizle tutarak, aleti istediğiniz yere dikkatlice çekiniz. Aleti çekerken zeminin düz olduğundan emin olunuz.

SIRT YASTIĞI AYARI

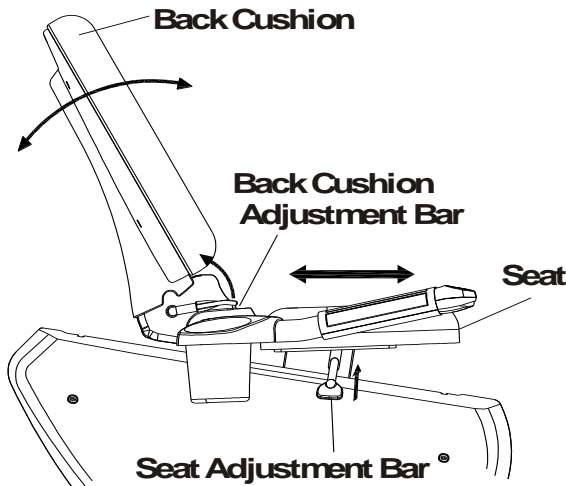
- En uygun açıyla ayarlayabilmek için, yastığa yaslanmış durumdayken, Arka Yastık Ayar Kolu'nu yukarıya doğru çekiniz.
- Ayar yaptıktan sonra koltuğu sabitlemek için, Arka Yastık Ayar Kolu'nu bırakın ve 'klik' sesinin gelmesini bekleyin.



SELE AYARI

* En uygun pozisyonda ayarlayabilmek için, Sele Ayar Kolu'nu yukarı çekiniz ve Sele'yi ileri geri oynatarak istediğiniz pozisyona getiriniz.

* İsteddiğiniz pozisyonda ayarladıktan sonra , Sele Ayar Kolu' nu bırakınız ve 'klik' sesini bekleyiniz.



' EGZERSİZ TALİMATLARI '

Egzersiz programınıza nasıl başladığınız, fiziksel durumunuza bağlıdır. Eğer birçok senedir egzersiz yapmamışsanız veya çok aşırı kiloluysanız, egzersiz sürenizi her çalışmada birkaç dakika arttırarak ilerlemelisiniz.

İlk başlarda amaçladığınız egzersiz süresine ulaşamayabilirsiniz fakat 6-8 hafta içerisinde kondisyonunuz gelişecektir. Eğer daha uzun sürerse cesaretiniz kırılmasın. Kendinize uygun bir tempoda çalışmanız önemlidir. Nihayetinde 30 dakikalık egzersiz süresine ulaşacaksınız. Kondisyonunuz arttıkça hedef bölgenizde kalmak için daha sıkı çalışmanız gerekecektir.

Lütfen aşağıdaki esasları hatırlayınız :

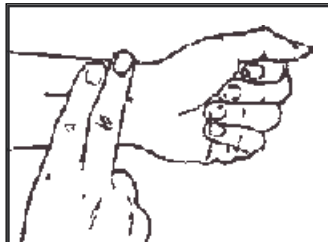
- Kendi beslenme ve egzersiz programınıza oluştururken mutlaka doktorunuza danışınız.
- Egzersiz programınıza, ulaşabileceğiniz gerçekçi hedeflerle başlayınız.
- Nabzınızı sürekli kontrol ediniz. Yaşınıza ve durumunuza göre olması gereken kalp atış hızınızı biliniz.
- Bisikleti en az 1 metre etrafında duvar veya mobilya olmamasına dikkat ediniz.

EGZERSİZ YOĞUNLUĞU

Egzersiz faydalarını arttırmak için, egzersizi doğru yoğunlukta yapmak önemlidir. Doğru egzersiz yoğunluğu bulmak için kalp atış hızınızı esas olarak alabilirsiniz. Etkili bir egzersiz gerçekleştirebilmek için, kalp atış hızınız, maksimum kalp atış hızınızın %70-%85'i arasında olmalıdır. Bu aralık sizin hedef bölgenizdir. Hem kondisyonlu hem kondisyonsuz kullanıcılar için hedef bölgeleri aşağıda listelenmiştir.

Yaş	Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesi (Azami Kalp Hızının %55-%90'ı)	Ortalama Azami Kalp Atış Hızı %100
20	110-180 bpm	200 bpm
25	107-175 bpm	195 bpm
30	105-171 bpm	190 bpm
35	102-166 bpm	185 bpm
40	99-162 bpm	180 bpm
45	97-157 bpm	175 bpm
50	94-153 bpm	170 bpm
55	91-148 bpm	165 bpm
60	88-144 bpm	160 bpm
65	85-139 bpm	155 bpm
70	83-135 bpm	150 bpm

Egzersiz programınızın ilk birkaç haftasında, kalp atış hızınızı hedef bölgenizin alt sınırına yakın tutunuz. Birkaç ay sonra, kalp atış hızınız hedef bölgenizin ortasına gelecek şekilde kademeli olarak artabilir. Kalp atış hızınızı elle ölçmek için, egzersizi durdurunuz fakat boş bir alanda yürümeye devam ediniz ve 2 parmağınızı bileğinize yerleştiriniz. 6 saniyede kalbinizin kaç kere çarptığını sayınız ve bu rakamı 10'la çarparak kalp atış hızınızı bulunuz. Mesela, eğer 6 saniyede kalbiniz 14 defa çarpıyorsa, kalp atış hızınız 140 olacaktır. Egzersiz temponuzu, kalp atış hızınız uygun bir seviyede olacak şekilde ayarlayınız.

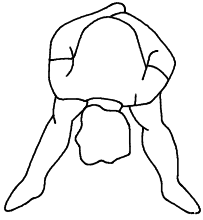


' ISINMA VE SOĞUMA '

Isınma : Isınmanın amacı, vücudu egzersiz için hazırlamak ve sakatlanma olasılığını asgari seviyeye indirmektir. Egzersizden önce 2-5 dakika arası ısınmanız tavsiye edilir. Kalp atış hızınızı arttıracak aktiviteler yapınız ve çalışan kaslarınızı ısındırınız. Bu aktiviteler ; yürüme, jogging, ip atlama veya koşu olabilir.

Esneme : Egzersiz öncesinde ve sonrasında esneme hareketleri yapmak çok önemlidir. Kaslar yeterince ısındığından dolayı, bu zamanlar esneme hareketleri için en verimli zamanlardır. Esnemeler 15-30 saniye arasında olmalıdır.

Tavsiye Edilen Esneme Hareketleri



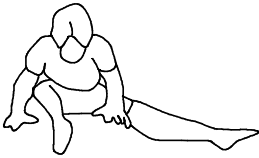
Alt Vücut Esnetme

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve ileri eğiliniz. Bu pozisyonda 30 sn kalınız ve bacaklarınızın arkasını esnetmek için vücut ağırlığından faydalanınız. Bacaklarınızın arkasındaki çekme azaldıkça daha öne eğiliniz.



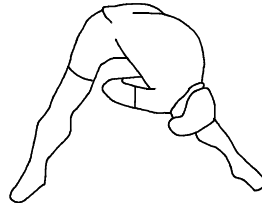
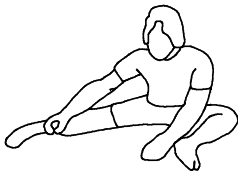
Yerde Esnetme

Yere oturunuz ve bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açınız. Üst vücudunuzu dizinize doğru doğru esnetiniz ve destek almak için ellerinizle baldırınızı tutunuz. Bu şekilde 10-30 saniye bekleyiniz ve hareketi 10 defa tekrarlayınız. Aynı hareketi diğer bacak için de tekrarlayınız.



Bükülmüş Vücut Esnetme

Oturur pozisyondayken bacaklarınızı ayırınız, bir bacağınızı bükünüz ve diğer bacağınızı düz tutunuz. Bükülmüş bacağın dizine dokunmak için göğsünüzü aşağıya çekiniz ve belinizi döndürünüz. Bu pozisyonda en az 10 sn kalınız ve hareketi 10 defa tekrarlayınız.



Eğilerek Bacak Esnetme

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve resimdeki gibi öne doğru eğiliniz. Kollarınızı kullanarak, üst vücudunuzu sağ dizinize doğru yavaşça çekiniz. Başınızı dizinize doğru bastırınız. Bu pozisyonda en az 10 sn bekleyiniz. Aynı hareketi sol bacak için de tekrarlayınız.

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışınız.

Soğuma : Soğumanın amacı vücudu normal dinlenme durumuna döndürmektir. Düzgün yapılan bir soğuma kalp atış hızınızı düşürür ve kanın kalbe geri dönmesini sağlar. Her egzersizden sonra yukarıdaki esneme hareketlerini yaparak soğumayı tamamlamış olursunuz.

PARÇA LİSTESİ

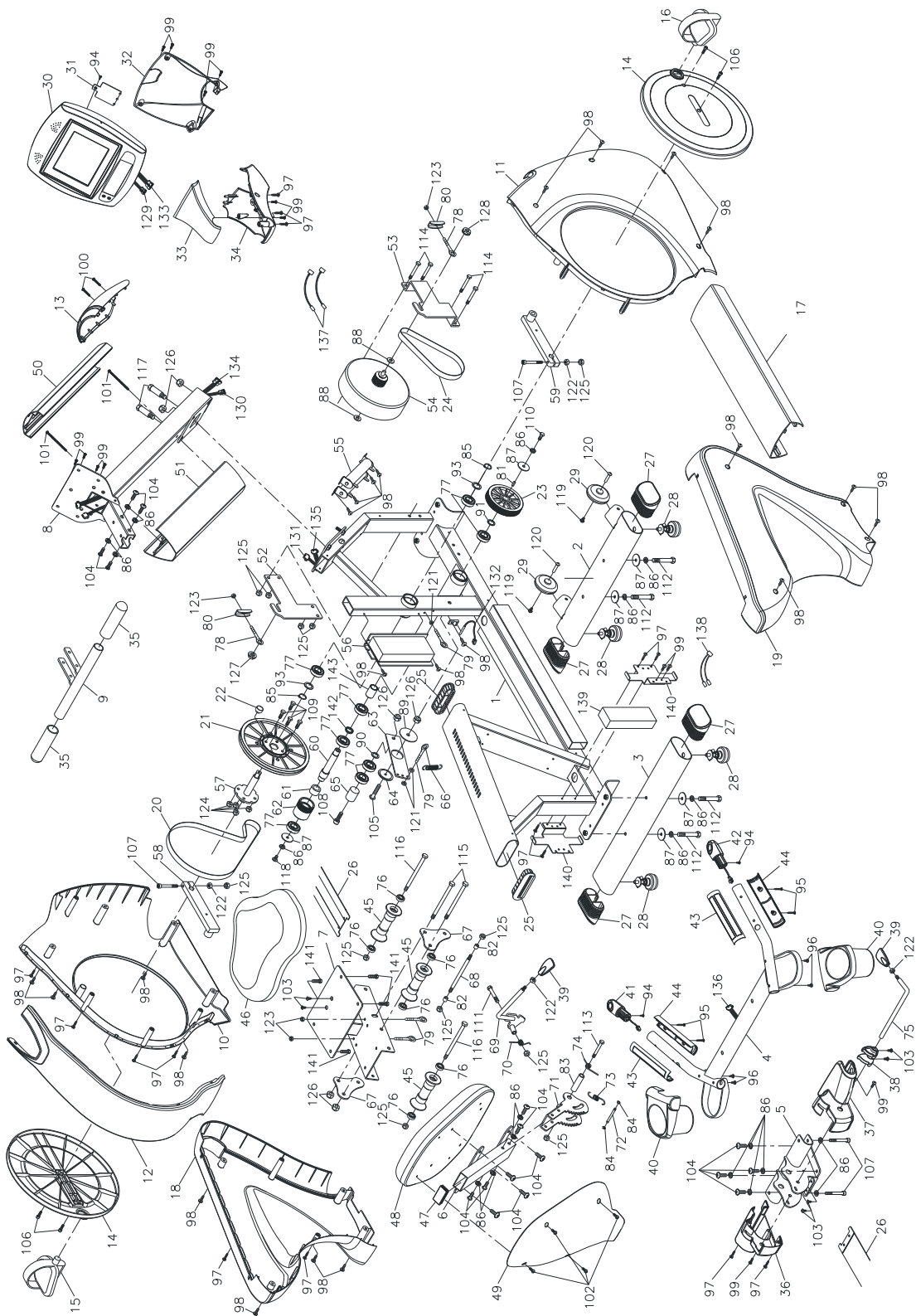
NO.	PARÇA ADI	MİKTAR
1	Ana Gövde	1
2	n Sabitleyici	1
3	Arka Sabitleyici	1
4	Sele Kolu	1
5	Sırt Yastığı Ayar Kolu	1
6	Sırt Yastığı erevesi	1
7	Sele erevesi	1
8	Dik ubuk	1
9	st Gidon	1
10	n Sol Kapak	1
11	n Sağ Kapak	1
12	st Zincir Kapağı	1
13	n Dekorasyon Kapağı	1
14	Krank Kapağı	2
15	Sol Pedal	1
16	Sağ Pedal	1
17	Taban Kapağı	1
18	Arka Sol Kapak	1
19	Arka Sağ Kapak	1
20	Kayış (1059mm J8)	1
21	Dişli (235 mm)	1
22	Mıknatıs	1
23	Dişli (120)	1
24	Kayış (584 mm J8)	1
25	Sele Rayı Bitim Kapağı	2
26	Kaydırma Kayışı	2
27	Bitim Kapağı	4
28	Düzleştirici (ψ 50)	4
29	Taşıma Tekerleği	2
30	Konsol	1
31	Pil Kapağı	1
32	Konsol şasisi	1
33	st Gidon Dekorasyon Kapağı	1
34	Alt Gidon Dekorasyon Kapağı	1
35	Köpük Tutacak	2

36	Plastik Sele Destek Kapağı (L)	1
37	Plastik Sele Destek Kapağı (R)	1
38	Sırt Yastığı Menteseı	1
39	Ayar Kolu	2
40	Aksesuar Tablası	2
41	Kolay Ulaşım Tuşları (L)	1
42	Kolay Ulaşım Tuşları(-)	1
43	Nabız Algılayıcı Üst Yuvası	2
44	Nabız Algılayıcı Alt Yuvası	2
45	Sele Silindiri	3
46	Sele	1
47	Kare Fiş (30x60mm)	1
48	Sırt Yastığı	1
49	Sırt Yastığı Kapağı	1
50	Ön Alüminyum Çubuk Kapağı	1
51	Arka Alüminyum Çubuk Kapağı	1
52	Sol Takoz Plakası	1
53	Sağ Takoz Plakası	1
54	Jeneratör	1
55	Dirence	1
56	Kontrolör	1
57	Krank Mili	1
58	Sol Krank	1
59	Sağ Krank	1
60	Aks	1
61	Tek Yönlü Rulman (2520mm)	1
62	Tek Yönlü Dişli (51mm)	1
63	Sabitleyici Kol	1
64	Aks Kapağı	1
65	Sabitleyici şaftı	1
66	Sabitleyici Yayı	1
67	Silindir Plakası	2
68	Silindir Aksı	1
69	Sele Ayar Kaldıracı	1
70	Sele Bükölme Yayı	1
71	Sırt Yastığı Ayar şasisi	1
72	Yastık Bağlantı Aksı	1
73	Yastık Bükölme Yayı	1

74	Yastık Yayı	1
75	Yastık Ayar Kaldırıcı	1
76	Rulman (6000N)	6
77	Rulman (6004zz)	8
78	Delikli Cıvata (40mm)	2
79	Delikli Cıvata (50mm)	4
80	Gerginlik Şasisi	2
81	Kare Anahtar (6x6x15mm)	1
82	Halka (M8x12x7mm)	2
83	Sele Bağlantı Halkası	1
84	E Halka	2
85	C Halka	4
86	Kilit Contası (M8)	20
87	Conta (8x38x2.0t)	6
88	Conta (10x23x2.0t)	2
89	Conta (10.6x60x2.0t)	1
90	Conta (17x25x1.0t)	1
91	Conta (18.3x25x1.0t)	1
92	Conta (21x30x0.5t)	1
93	Conta (21x30x1.0t)	2
94	Vida (M3x10mm)	3
95	Vida (M3x25mm)	4
96	Vida (M4x10mm)	4
97	Vida (M4x20mm)	15
98	Vida (M5x18mm)	23
99	Cıvata (M5xp0.8x15mm)	14
100	Cıvata(M5xp0.8x30mm)	2
101	Cıvata(M5xp0.8x75mm)	2
102	Cıvata (M6xp1.0x15mm)	4
103	Cıvata (M5xp0.8x12mm)	6
104	Cıvata (M8xp1.25x20mm)	16
105	Cıvata (M10xp1.5x45mm)	1
106	Cıvata (M6xp1.0x20mm)	4
107	Cıvata (M8xp1.25x50mm)	4
108	Cıvata (M10xp1.5x30mm)	1
109	İnce Cıvata (M8xp1.25x15mm)	4
110	Cıvata (M8xp1.25x15mm)	1
111	Cıvata (M8xp1.25x60mm)	1

112	Cıvata (M8xp1.25x65mm)	4
113	Cıvata (M8xp1.25x75mm)	1
114	Cıvata (M8xp1.25x80mm)	4
115	Cıvata (M10xp1.5x145mm)	2
116	Cıvata (M10xp1.5x144mm)	2
117	Cıvata (M10xp1.5x50mm)	2
118	Cıvata (M8xp1.25x12mm)	1
119	Cıvata (M6xp1.0x12mm)	1
120	Cıvata (L=35mm)	
121	Somun (M6xp1.0)	3
122	Somun (M8xp1.25)	4
123	Nylon Somun (M6xp1.0)	4
124	İnce Nylon Somun (M8xp1.25)	4
125	Nylon Somun (M8)	12
126	Nylon Somun (M10)	6
127	Flanş Somunu (M10)	1
128	Somun (M10xp1.25)	1
129	Üst Bağlantı Kablosu	1
130	Orta Bağlantı Kablosu	1
131	Alt Bağlantı Kablosu	1
132	Algılayıcı Kablosu	1
133	Nabız Algılayıcı Kablosu 1	1
134	Nabız Algılayıcı Kablosu 2	1
135	Nabız Algılayıcı Kablosu 3	1
136	Nabız Algılayıcı Kablosu 4	1
137	Jeneratör Kablosu	2
138	Pil Bağlantı Kablosu	1
139	Pil	1
140	Pil Sabitleme Şasisi	2
141	Cıvata (M6xp1.0x12mm)	4

DEYTLI DİAGRAM



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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.