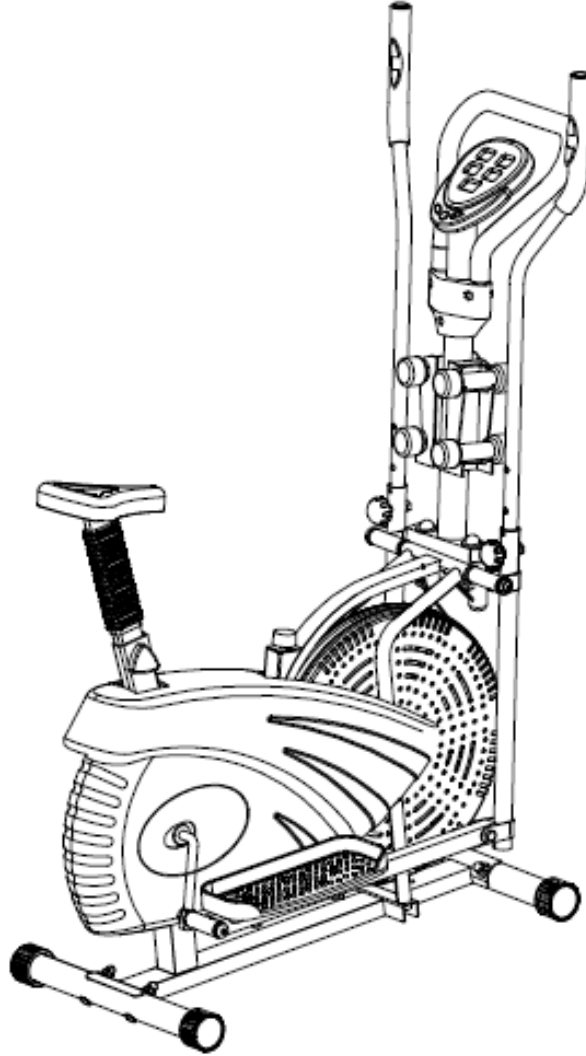




hattrick

MK-700 ELİPTİK KONDİSYON BİSİKLETİ

KULLANICI KILAVUZU



ÖNEMLİ!

Bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

Bu kılavuz kitapçığı, ilerde tekrar başvurmak üzere muhafaza ediniz.

Bu ürünün özellikleri, şekillerde gösterilenlerle çok küçük de olsa farklılıklar gösterebilir; ayrıca, bu özellikler üretici tarafından daha önceden kullanıcılara haber vermeksizin değişime tabi tutulabilir.

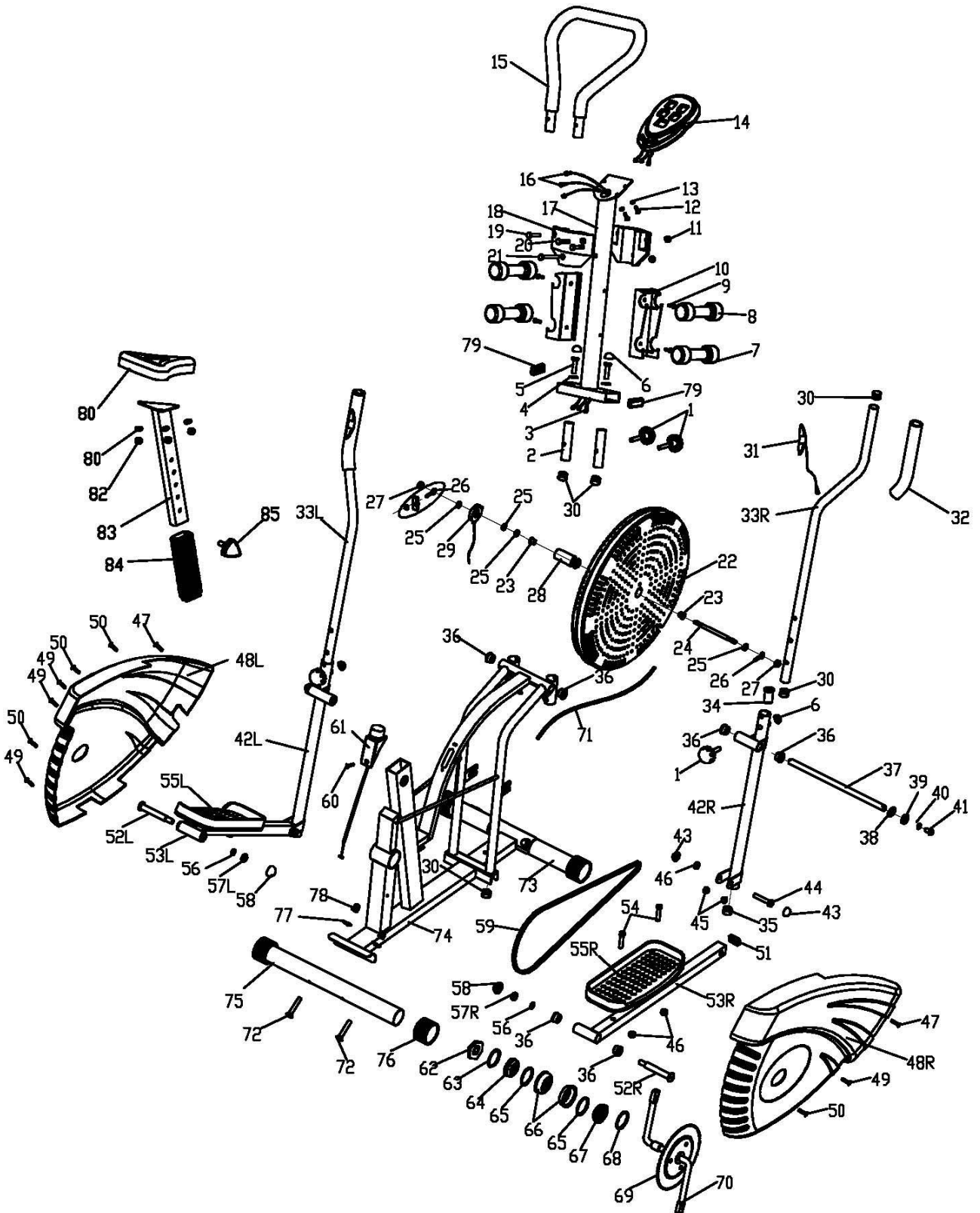
ÖNEMLİ GÜVENLİK ÖNERİLERİ

ÜRÜNÜ ÇALIŞTIRMADAN VEYA MONTE ETMEDEN ÖNCE AŞAĞIDAKİ ÖNLEMLERİ ALMANIZ ÖNERİLİR:

1. Makineyi, aynen talimat kılavuzunda açıklaması yapıldığı şekilde monte ediniz.
2. Makineyi ilk kez kullanmadan önce bütün vidaların, somunlar ile civataların ve diğer bağlantıların düzgün ve doğru yapılıp yapılmadığını ve kondisyon bisikletinin emniyetli bir pozisyonda konumlandırılıp konumlandırılmadığını kontrol edin.
3. Aleti kuru ve düz bir mekâna kurun ve nemli, ıslak ortamlardan uzak tutun.
4. Toz ve kir vs. gibi yabancı maddelerin montaj bölümlerine ve aksamlarına zarar vermesini önlemek amacıyla makine ile zemin arasına uygun bir taban yerleştirin (örneğin: kauçuk bir paspas, tahta bir plaka vs. gibi).
5. Egzersiz ve fizik kondisyon hareketlerinize başlamadan önce, aletin etrafında 2 metre çaplı bir daire içindeki bütün nesnelere ve eşyaları kaldırın.
6. Makineyi temizlemek için kesinlikle sert ve yoğunluklu temizleme maddeleri KULLANMAYIN. Makineyi monte etmek, herhangi bir parçasını veya aksamını tamir etmek ve daha sonra temizliğini yapmak için sadece temin edilen alet ve ürünleri veya kendinizin uygun bulacağı alet ve ürünleri kullanmayı tercih ediniz. Egzersiz ve kondisyon çalışmanız bittikten hemen sonra ter kalıntılarını ve damlacıklarını makinenin üzerinden temizleyin.
7. Aşırı ve doğru olmayan egzersiz ve kondisyon çalışma uygulamaları veya yöntemleri sağlığınıza zarar verebilir. Bir egzersiz veya kondisyon çalışma programına başlamadan önce kesinlikle bir doktora başvurun. Doktorunuz sizin sağlığınız için en uygun azami değerleri belirleyerek (örneğin: nabız sayısı, çalışma değerleri ve ayarları, egzersiz ve çalışma toplam süresi vs.), sizin sağlıkla ilgili bir sorun ile karşılaşmadan egzersiz yapmanızı sağlar ve çalışmalarınızdan en üst düzeyde randıman almanıza yardımcı olur. Egzersiz ve kondisyon çalışması sırasında da kesin ve yol gösterici bilgi alabilirsiniz. Bu alet, tedavi amaçla kullanılmaya uygun değildir ve bu amaçla tasarlanmamıştır.
8. Sadece doğru ve düzgün bir biçimde monte edilip uygun bir yüzeyde konumlandırıldığı zaman ve çalışmaya başladıktan sonra, alet üzerinde egzersiz ve kondisyon çalışması yapın. Gerekli onarım ve değiştirmelerde yalnızca orijinal yedek parça ve aksam kullanın.
9. Bu kondisyon aleti sadece bir tek kişinin egzersiz ve kondisyon çalışması yapabilmesi amacıyla tasarlanmıştır; aynı anda başka bir kimse yararlanamaz.
10. Alet ile egzersiz ve kondisyon çalışmalarınıza başlarken, fitness hareketlerinizi kolaylaştırmak için uygun ve rahat spor giyim eşyaları ve ayakkabıları tercih ediniz. Egzersiz ve kondisyon çalışma ayakkabınız uygun ve rahat olmalıdır.
11. Eğer baş dönmesi, rahatsızlık, hastalık veya diğer benzer normal olmayan sağlık sorunlarıyla karşılaşırsanız, lütfen egzersiz ve kondisyon çalışmalarınızı hemen durdurun ve en kısa süre içinde bir doktora başvurun.

12. Çocuklar ve engelliler gibi kişiler, aleti sadece kendilerine yardımcı olabilecek ve kullanım önerilerinde bulunabilecek kimselerin eşliğinde kullanmalıdırlar.
13. Makinenin gücü, kullanılan hız ile artış kaydeder ve bunun tam tersi de söz konusudur. Makinede, direnç noktasını ayarlayabilen, değişik değerlere sahip ayarlı kol bulunmaktadır. Direnci, ayar kolunu "Aşama-" işaretinin yer aldığı noktaya doğru döndürerek arzu ettiğiniz değere azaltabilirsiniz. Direnci, ayar kolunu "Aşama+" işaretinin yer aldığı noktaya doğru döndürerek arzu ettiğiniz değere yükseltebilirsiniz.

AYRINTILI ŞEMA



PARÇA LİSTESİ

Parça No.	Açıklama ve Tanımlama	Adet	Parça No.	Açıklama ve Tanımlama	Adet
1	Ana Gövde	4	44	atal anahtarlı Cıvata	2
2	Boru Eklemleri	2	45	Alaşımlı burç yatağı	4
3	Sensör uzatma teli	1	46	Naylon somun	6
4	Sızdırmaz rondelâ D8x3xØ38	2	47	Gömme başlı tırtıllı somun M10	2
5	atal cıvata M8*20	2	48 L/R	Zincir kapağı	Birer adet
6	Başlık (S14)	4	49	Vida ST4.8*30	4
7	Dambıl (3LBS)	2	50	Vida ST4.8*48	4
8	Dambıl (2LBS)	2	51	Kare başlıklı kapak	2
9	çapraz yıldız vida M6x16	4	52L/R	Pedal Ekleme Somunları	Birer adet
10	Dambıl Konsolu	2	53L/R	Pedal Kolu	Birer adet
11	Naylon somun	4	54	Altıgen başlı yıldız cıvata	4
12	Vida	2	55L/R	Pedal	Birer adet
13	Pul rondelâ	2	56	Yaylı pul ve rondelâ	2
14	Monitör	1	57L/R	Naylon somun	Birer adet
15	Kol istiratgahı ve dayanağı	1	58	Başlık (S18)	2
16	Nabız Uzatma Teli	2	59	Zincir	1
17	Merkezi ubuk	1	60	Vida	1
18	Monitör yuvası	2	61	Gergi Kontrol aygıtı	1
19	Vida M8*35	2	62	Altıgen başlıklı yıldız cıvata	1
20	Vida M8*76	1	63	Pul ve rondelâ	1
21	Vida M8*63	1	64	2-Yivli somun	1
22	Fan arkı	1	65	Yaka Bilyesi	2
23	Bakır kovan	2	66	Yaka Zıvanası	2
24	Fan arkı dingili	1	67	3-Yivli Somun	1
25	Somun M10*1*B5	4	68	Pul ve rondelâ	1
26	Zincir Ayar Kolu M6*36	2	69	Diři ark	1

27	Somun M10*1*B10*Φ20	2	70	Krank mili	1
28	Vites Dişlisi	2	71	Kasnak	1
29	Sensör	1	72	Kare boyunlu civata	4
30	Uç kapağı	8	73	Ön Aksam Dengeleyicisi	1
31	Nabız sensör teli	2	74	Ana Aksam ve Gövde	1
32	Köpüklü Kavrama Kolu	2	75	Arka Aksam Dengeleyicisi	1
33L/R	Gidon	Birer adet	76	Dengeleyicinin Uç Kapağı	4
34	Gidon burç ve kovani	4	77	Arklı rondelâ Φ10×1,5×Φ25×R28	4
35	Yuvarlak başlık	2	78	Gömme başlı somun M10	4
36	Alaşımli Burç yatağı	10	79	Kare uçlu başlık	2
37	Gidon Dingil ve Mili	1	80	Sele	1
38	Uyarlanmış Düz Rondelâ Φ16×1×Φ28	1	81	Düz pul ve rondelâ D8	3
39	D-Şekilli Pul ve Rondelâ	2	82	Naylon civata M8	3
40	Yaylı Rondelâ Φ16×1×Φ28	2	83	Sele direği	1
41	Alyan Civata	2	84	Yaylı plastik burç ve kovan	1
42L/R	Kavrama Kolu	Birer adet	85	Kol	1
43	Somun Başlığı	4			

NOT:

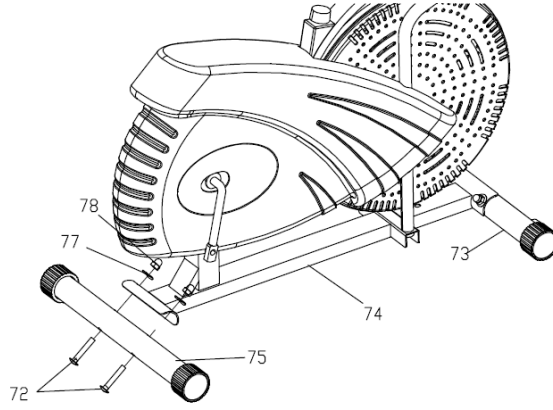
Yukarıdaki listede açıklamaları verilen montaj parçalarının büyük bir bölümü ayrı ambalajlanmıştır; ancak, büyük parçaların bazıları da belirtilmiş montaj bölümleri içine önceden yerleştirilmiştir. Bu durumlarda, parçaları gerekli olduğu ve açıklandığı üzere yerinden alın ve yeniden monte edin.

Lütfen her montaj işlemi için verilen adımları tek tek izleyerek eksiksiz hareket edin ve daha önceden yerleştirilmiş büyük parçaları bir yere not edin.

MONTAJ VE KURULUM TALİMATLARI

1. ADIM

Ön aksam ve cephenin dengelenmesini sağlayan Ön Stabilizatörü (73) ve arka aksam ve cephenin dengelenmesini sağlayan Arka Stabilizatörü (75) Ana Gövdeye ve Çerçeveye (74) eklemleyerek takın ve boyunlu civata (72), Arklı Rondelâlar (77) ve Gömme Başlıklı Somun (78) ile iyice yerine tespit edilip edilmediğini kontrol edin.



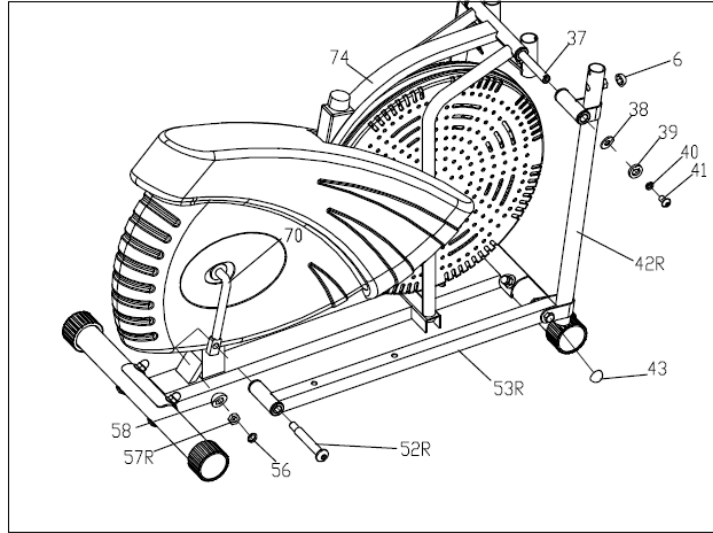
2. ADIM

Kol Dingili (37), Alyan Yıldız Civata (41), Yaylı Rondelâ (40), D-Şekilli Rondelâ ve Pullar (39) ile Uyarlanmış Düz Rondelâ (38) kullanarak Mafsallı Kolu (42 R) Ana Gövde ve Çerçeveye (74) kilitleyin. Sonraki aşamada, sağ Pedal Kollarını (53 R) Krank Miline (70) yerleştirin, Pedal kilitleme ve eklemleme civatalarının (52 R), Yaylı Rondelâlar (56) ve Naylon Somunlar (57 R) ile iyice yerine tespit edilip edilmediğini kontrol ediniz. Son olarak, Sallanan Kolun (42 L) diğer kenarını ve Pedal Kollarını (53 L) aynı şekilde Ana Gövde ve Çerçeveye (74) iliştirerek yerleştiriniz ve daha sonra Civata Somun Başlıklarını (6), (43), (58) kapatınız.

Not: Her iki Pedal Eklemleme Civataları SOL İÇİN "L" HARFİ ile ve SAĞ İÇİN ise "R" HARFİ İLE İŞARETLENMİŞTİR.

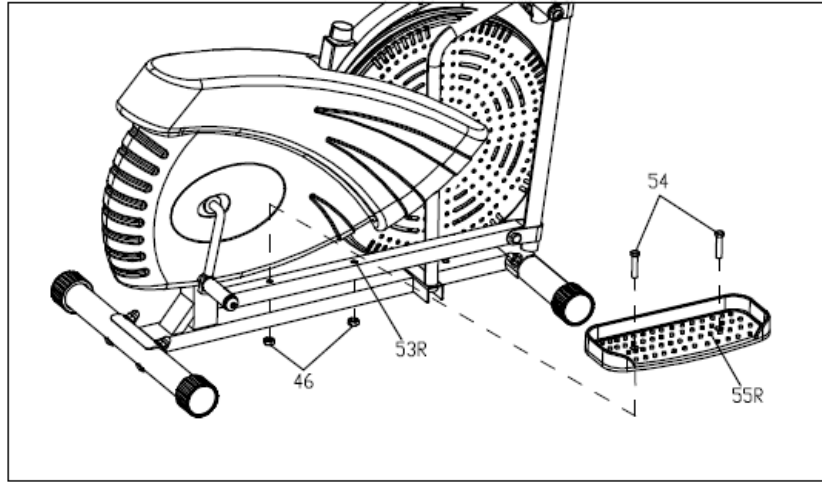
Sıkıştırmak ve germek için, sol civatayı SAAT YÖNÜNÜN AKSİNE doğru çevirin ve sağ civatayı da SAAT YÖNÜNDE çevirin.

Civataları kolaylıkla sıkıştırmak için Krank miline en uygun bir açıya doğru hareket ettirin.



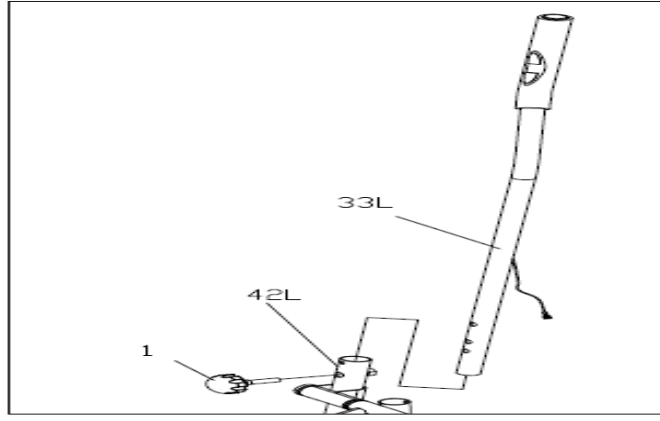
3. ADIM

Pedalları (55 L/R) altıgenli cıvatalar (54) ve Naylon Somunları (46) kullanarak bağlantılı oldukları Pedal Kollarına (53 L/R) iliştirerek tespit edin.



4. ADIM.

şemsiye Kollarını (1) kullanarak, Gidon çubuğunu (33 L) Sallanan Kola (42 L) iliştirerek takın ve daha sonra diğer kenarı da aynı adımları kullanarak takın. Gidon kollarının yüksekliğini farklı delikleri kullanarak istediğiniz düzeyde ayarlayabilirsiniz.

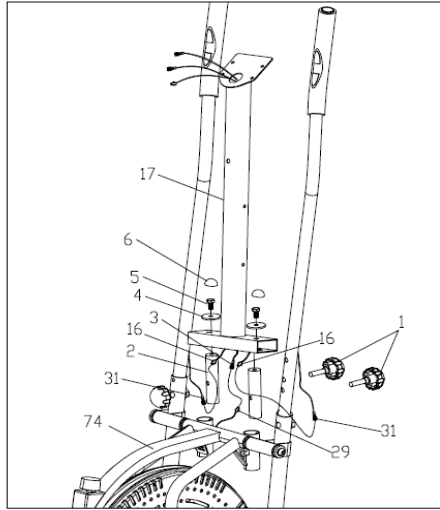


5. ADIM.

A: Şemsiye Kollarını (1) kullanarak, Boru Geçme ve Ekleme parçalarını (2) Ana Gövde ve Çerçeveye (74) takınız.

B: Merkezi ana çubuğu (17), Boru Ekleme parçalarına (2) takınız ve daha sonra yıldız cıvatalar (5) ve rondelâlarla (4) yerine iyice tespit ediniz ve Somun kapağını (6) üstüne kapatınız. Son olarak, Şemsiye Kolunu (1) ve Altıgen başlıklı Cıvataları iyice sıkıştırınız.

C: Sensör Telini (29) ve Sensör uzatma telini (3) bağlayınız; daha sonra şemada da gösterildiği üzere, Nabız Sensör Telini (31) Uzatma Teline (16) bağlayınız.



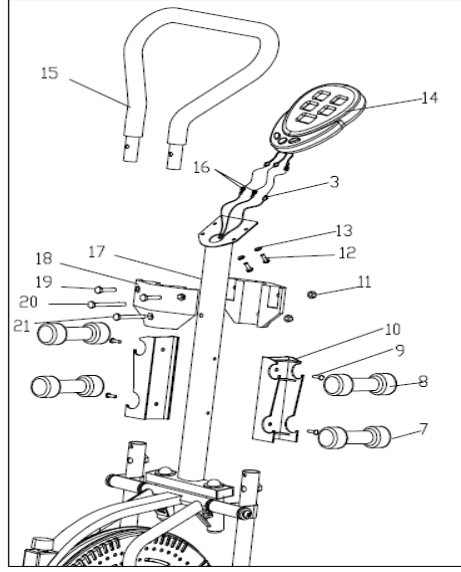
6. ADIM

A: Dambıl Yuvalarını (10) Merkezi Çubuğa (10) takınız; ve daha sonra Çapraz Vidalarla (9) yerlerini iyice tespit ediniz.

B: Monitör yuvasını (18), Merkezi Çubuğa (17) takınız ve Altıgen Başlıklı Cıvatalarla (20, 21) ve Naylon Somunlarla (11) yerine iyice tespit ediniz. Kol dinlendirme tabanını (15) Monitör yuvasına (18) takınız ve Altıgen Başlıklı Cıvatalarla (16 & 3) ve Naylon Somunlarla (11) yerlerine iyice tespit ediniz.

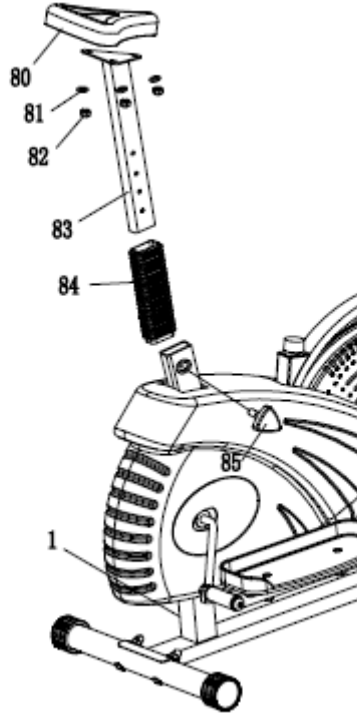
C: Uzatma Tellerini (16 & 3) Monitöre (14) bağlayınız ve daha sonra Merkezi Çubuk (17) üzerindeki Monitörü

(14) Vidalarla (12) ve Rondelâlarla yerine iyice tespit ediniz.
D:Dambılları (7) (8) üstlerine yerleştiriniz.



7. ADIM

Düz rondelâları (81) ve Naylon somunları (82) kullanarak seleyi (80) Sele çubuğu (83) üzerine iyice sıkıştırın. Daha sonra yaylı plastik burç kovanını (84) yerine yerleştirin. Sele çubuğunu (83), Ana Gövde ve çerçeve (1) çubuğuna yerleştirin, deliği hedef alın ve manivela (85) ile iyice sıkıştırın.



Gerilim Ayarı:

Eliptik Kondisyon Bisiklet Aletinizin montajı bu adımlarla bitmiştir. Egzersiz ve kondisyon çalışmalarınıza ilk kez başlarken, tam çalışma programınıza geçmeden önce gerilimi sizin için en uygun olan doğru düzeye ayarlamanız gerekmektedir. Ayar kolunu döndürme suretiyle gerilim düzeyini istediğiniz değere değiştirebilirsiniz ve egzersiz ve çalışma sırasında da hareket programınıza uygun biçimde şiddetini azaltabilir veya çoğaltabilirsiniz.

Gerilimi artırmak için, gerilim kolunu sağa çevirin ve azaltmak isterseniz, kolu sola çeviriniz.

Tersine Hareketler:

Unutmayın: Eliptik Kondisyon Bisikletinizin TERSİNE hareket özelliği de vardır!

İleriye doğru pedal çevirme, ön kalça kaslarınızı harekete geçirir ve onlara egzersiz ve çalışma olanağı yaratır; geriye doğru pedal çevirme ise, arka kalça adale ve kaslarınızı çalıştırmayı ve harekete geçirmeyi hedefler. Egzersiz ve çalışma programınızdan azami derecede yararlanmak, eğlenceli bir şekilde hareket etmek ve programınız sırasında daha az yorulmak için bu özelliklerden yararlanmanızı öneririz.

UYARI: EGZERSİZ VE ÇALIŞMA POGRAMINIZA BAŞLAMADAN ÖNCE KESİNLİKLE BÜTÜN SOMUN VE CIVATALARIN İYİCE SIKIŞTIRILDIĞINI KONTROL EDİN.

ELİPTİK KONDİSYON BİSİKLETİ KULLANMANIN YARARLARI

Eliptik Kondisyon Bisiklet Aletinizi kullanmanın size birçok yararı olacaktır. İlk önce fiziki fitnes sağlayacak, adale ve kaslarınızı güçlendirecek ve kalorisi kontrollü bir diyet uygulaması sonucunda fazla kilolarınızdan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

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 şüphemiz 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.