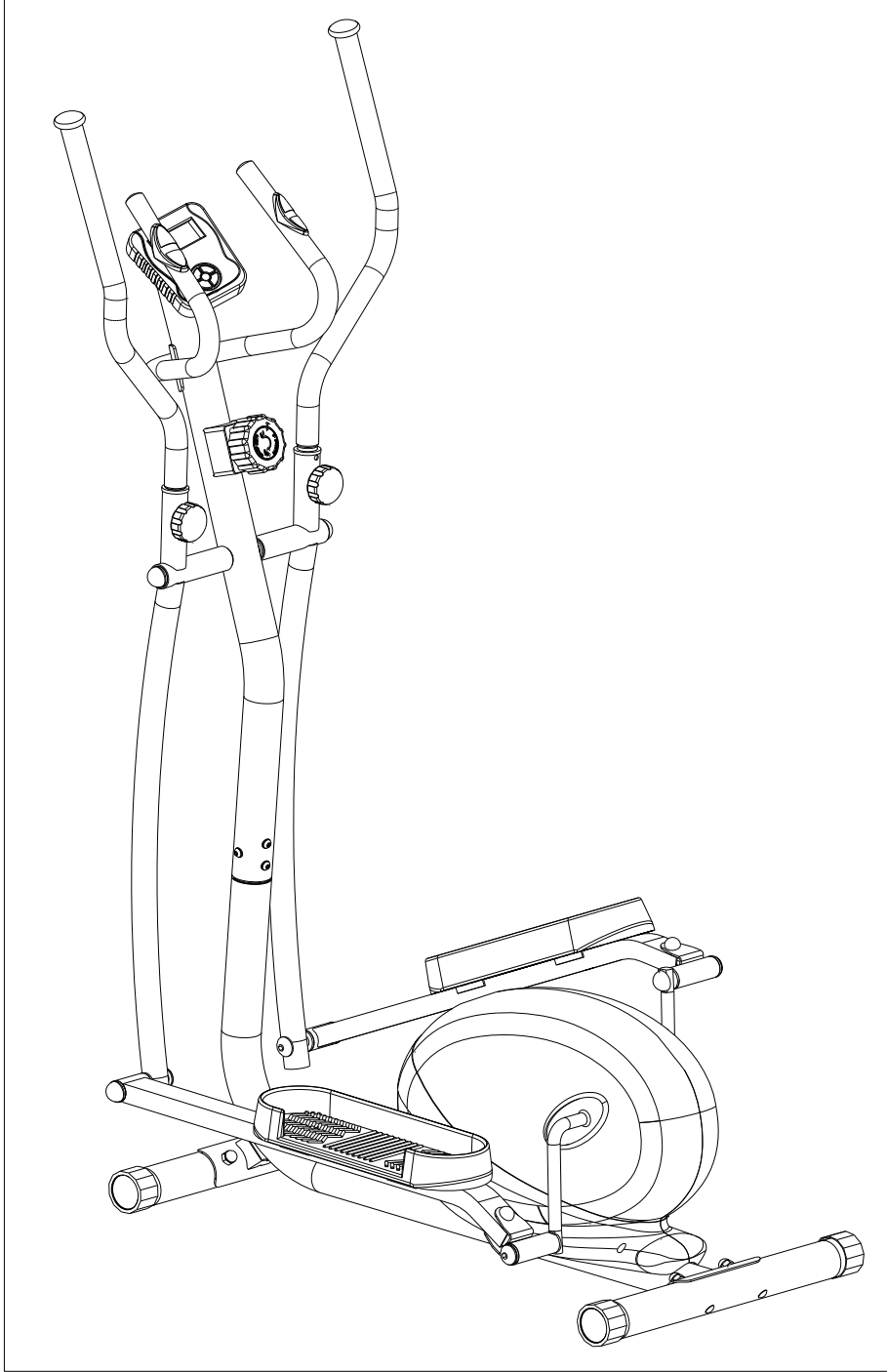




**MK-650 ELİPTİK KONDİSYON BİSİKLETİ**  
**KULLANMA KILAVUZU**



## **ÖNEMLİ UYARI !**

**Kondisyon aletinizi kullanmadan önce bu el kitapçığını çok dikkatlice okumanızı öneririz.**

### **Önemli Sağlık & Güvenlik Bilgileri**

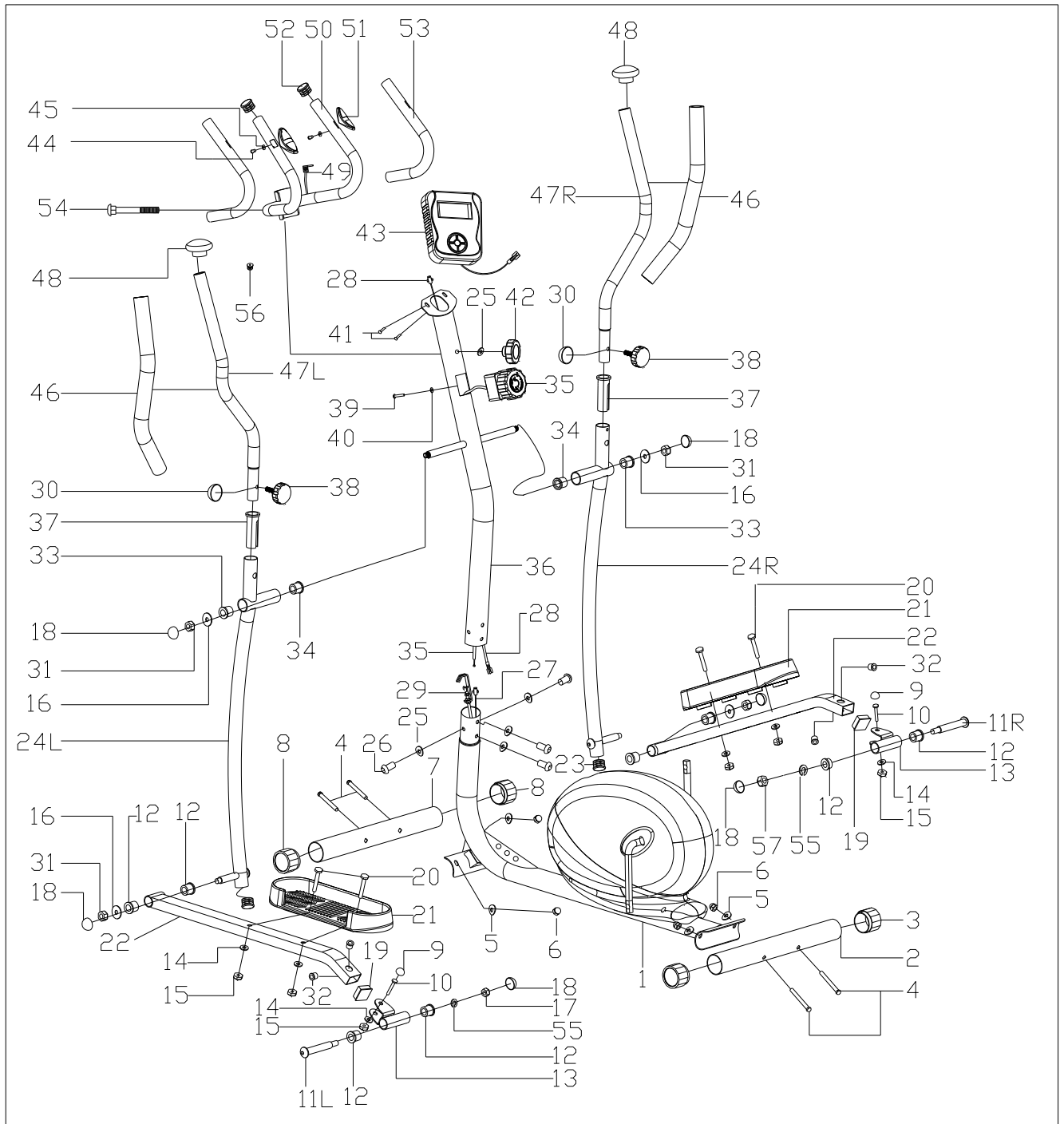
**Bu kitapçığı lütfen her zaman elinizin altında bulundurunuz !**

1. Kondisyon aletinizi monte edip kullanmaya başlamadan önce bu el kitapçığının tamamını dikkatlice okumanız çok önemlidir.  
Güvenli ve etkili bir biçimde kullanma, sadece aletin düzgün ve doğru bir şekilde monte edilip kurulması, bakımının düzenli yapılması ve kurallara ve önerilere uygun şekilde kullanılması ile mümkün olacaktır. Bu bağlamda, bu aletin tüm kullanıcılarının burada yer alan uyarı ve önlemler konusunda bilgilendirilmelerinin sağlanması sizin sorumluluğunuz altında kabul edilmiştir.
2. Herhangi bir egzersiz ve kondisyon çalışma programına başlamadan önce, kesinlikle doktorunuza danışarak, sağlığınızı veya güvenliğinizi riske sokabilecek herhangi bir tıbbi veya fiziki sorunla karşılaşp karşılaşmayacağınız hususunda görüş almanızı veya aleti en düzgün ve doğru biçimde kullanmanızı engelleyecek bir durumunuz olup olmadığını belirleyin. Dolayısıyla, kalp atışlarınızı düzene sokan, tansiyon veya kolesterol düzeyini kontrol altında tutan ilaç veya tıbbi ürünler kullanıyorsanız, doktorunuzun önerisi ve görüşleri hayati derecede önem taşımaktadır.
3. Vücudunuzdan kaynaklanan uyarıcı sinyalleri dikkati izleyin ve dikkat çekici değişiklikler olması halinde hemen fark edecek bilinçte olun. Doğru olmayan veya aşırı ve agresif egzersiz ve çalışma hareketleri sağlığınıza zarar verebilir. Sıraladığımız şu sağlık sorunları veya belirtileri ile karşılaştığınız zaman, hemen egzersiz ve çalışmalarınızı durdurun: ağrı, göğsünüzde sıkışma, düzensiz, aritmik kalp atışları, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi, göz kararması, veya bulantı. Bu sıraladığımız rahatsızlık belirtilerine ek olarak başka anormal sorunlarla da karşılaşırsanız, egzersiz ve çalışma programınıza devam etmeden önce kesinlikle hemen doktorunuza başvurmalısınız.
4. Çocukları ve evcil hayvanları aletin uzağında tutunuz. Alet sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
5. Aleti, zemin veya halınızın üzerine yerleştirilecek bir örtü ile kaplı, sert ve düz satırlı bir mekânda kullanın. Güvenliğinizi sağlamak amacıyla, aletin bütün çevresinde en az 0,5 metrelik boş bir alan bırakılmalıdır.
6. Aleti kullanmadan önce, bütün somun ve civataların yerlerine iyice sıkıştırıldığını kontrol edin.
7. Aletin çalışma sırasındaki emniyeti sadece hasar, zarar görme, yıpranma, zedelenme ve eskimeye karşı düzenli olarak kontrolden geçirilmesi ile sağlanabilmektedir. Aleti her zaman açıklanan şekilde ve kurallara ve kılavuzda yer alan öneriler doğrultusunda kullanın. Aleti monte edip kurulumunu yaparken veya kontrolünü gerçekleştirirken herhangi bir hatalı veya kusurlu aksam veya parça tespit etmeniz veya kullanım sırasında makineden olağandışı ve farklı gürültü veya ses gelmesi halinde, makineyi çalıştırmayı hemen durdurun. Sorun giderilip, makine normal çalışma konumuna tekrar hazır hale getirilinceye kadar kullanmayın.
8. Aleti kullanırken, en uygun giysileri seçin. Aletin parçaları içinde sıkışabilecek veya egzersiz ve

çalışmanıza veya hareketlerinize engel olabilecek, kısıtlayabilecek veya zorlaştırabilecek bol ve geniş parçalı giyimden kaçının.

9. Alet hiçbir surette tedavi maksatlı kullanılamaz ve buna uygun tasarlanmamıştır.
10. Aleti kaldırırken veya başka bir yere taşırken özellikle dikkatli davranılmalıdır çünkü sırtınız ve beliniz zarar görebilir, yaralanabilirsiniz. Her zaman bu amaçla en uygun ve doğru tekniklerle hareket edin ve gerekiyorsa kaldırma ve yer değiştirme işlemleri için yardım isteyin.

# AYRINTILI ŞEMA




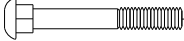

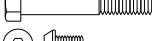















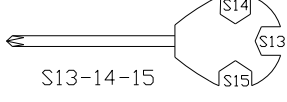
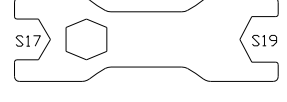


## PARÇA LİSTESİ

Parça no.	Açıklama	Adet
1	Ana hat	1
2	Arka alt boru Φ50	1
3	Ayarlanabilir kep Φ50*45.5*64.5*64.5	2
4	Dairesel boyun cıvata M10*60*20*H6	4
5	Yay rondela d10*Φ25*R30*2	4
6	Somun M10*H16*S17	4
7	Ön alt boru Φ50	1
8	Taşınabilir kep Φ50*Φ67*45	2
9	Küre kebi S16	2
10	Altıgen başlı cıvata M10*50*13*S17	2
11L/R	Pedal için cıvata L/R	2
12	Burç Φ28*4* Φ24*12*Φ16	8
13	Çubuk eklemi	2
14	Rondela d10*Φ20*2	6
15	Naylon somun M10*H9.5*S17	6
16	Rondela d13*Φ26*2	4
17	Naylon somun L B0.5	1
18	Küre somun S18	6
19	Yuvarlak boru kapağı J40*25*15	2
20	Altıgen başlı cıvata M10*45*20*S14	4
21	Pedal	2
22L/R	Bağlantı çubuğu L/R	2
23	Yuvarlak boru kapağı Φ32*17	2
24L/R	Bağlantı çubuğu L/R	2
25	Yay rondela d8*Φ20*R30*2	5
26	İç altıgen başlı cıvata M8*16*S6	4
27	Sensör hattı	1
28	Ana hat	1
29	Gerilim hattı,alt bölüm	1
30	Küre kebi S13	2
31	Naylon somun R B0.5	4

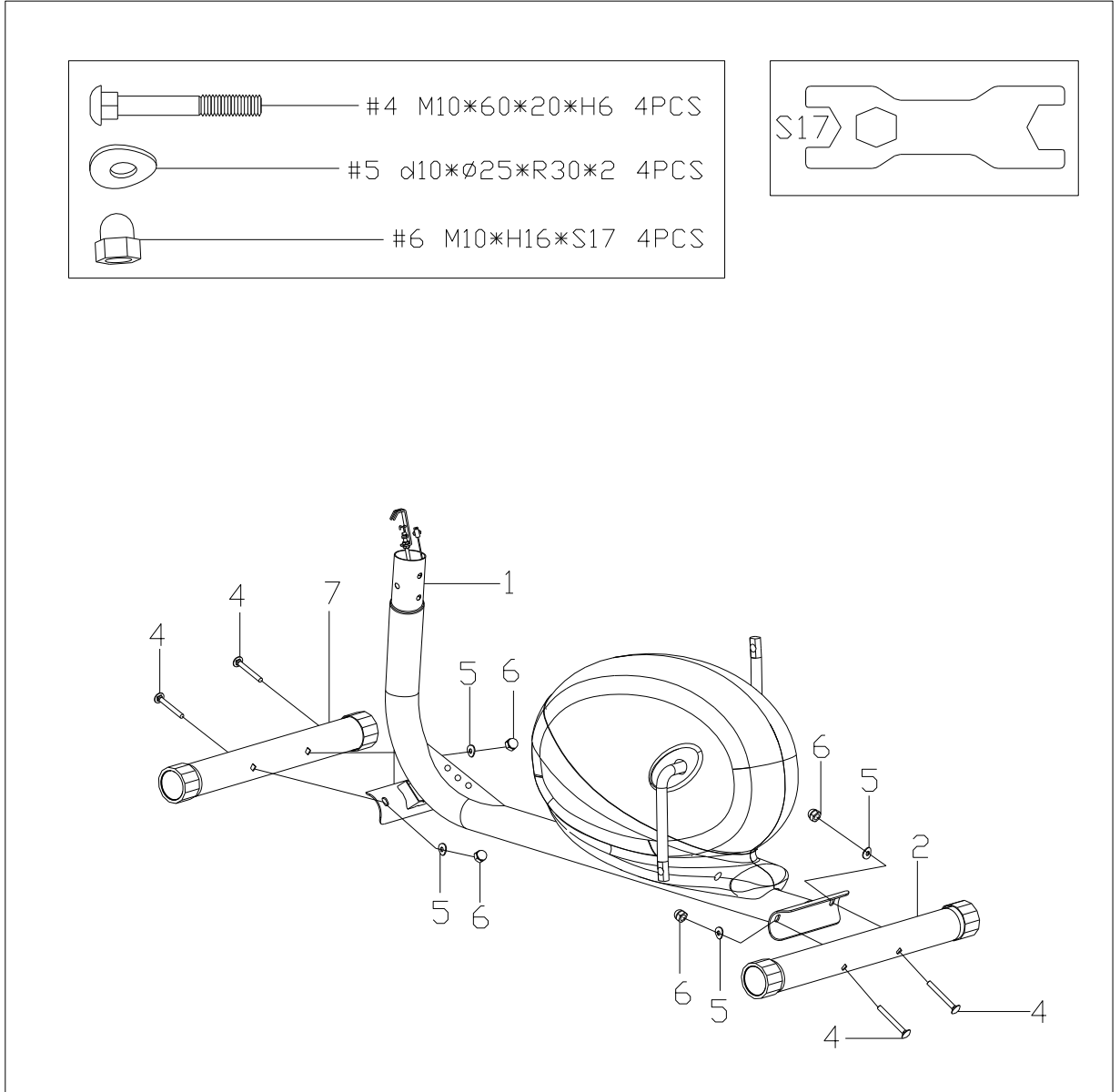
Parça no.	Açıklama	Adet
32	Burç Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	4
33	Burç 1 Φ31*4*Φ28.5*19*Φ16	2
34	Burç 2 Φ31*4*Φ28.5*19*Φ16	2
35	8 kademeli gerilim	1
36	Salınım barı	1
37	Yuvarlak burç Φ32*Φ25*L83	2
38	Cıvata M8*36*15*Φ48	2
39	Vida M5*20	1
40	Yaylı rondela dd5*Φ20*1.5	1
41	Vida M5*10	2
42	Somun M8*Φ60*30	1
43	Ekran	1
44	Vida ST4*19*Φ7	2
45	Rondela d6*Φ12*1	2
46	Köpük 1 Φ26*5*600	2
47L/R	Gidon L/R	2
48	Kep Φ28*32*Φ50	2
49	Sensör hattı	1
50	Orta gidon	1
51	Sensör hattı Φ25	2
52	Dairesel kep Φ25*16	2
53	Köpük 2 Φ23*5*420	2
54	Dairesel boyun cıvata M8*95*20*H5	1
55	Yay rondela d13	2
56	Boşluk kepi	1
57	Naylon somun R B0.5	1

## AKSESUARLAR VE DİĞER GEREÇLER

	#42 M8*Ø60*30 1PCS
	#38 M8*36*15*Ø48 2PCS
	#11L/R 2PCS
	#4 M10*60*20*H6 4PCS
	#54 M8*95*20*H5 1PCS
	#20 M10*45*20*S14 4PCS
	#26 M8*16 4PCS
	#6 M10*H16*S17 4PCS
	#15 M10*H9.5*S17 4PCS
	#17R/L B0.5 2PCS
	#31 B0.5 2PCS
	#5 d10*Ø25*R30*2 4PCS
	#25 d8*Ø20*R30*2 5PCS
	#16 d13*Ø26*2 2PCS
	#14 d10*Ø20*2 4PCS
	#55 d13 2PCS
	#18 S18 6PCS
	#9 S16 2PCS
	#30 S13 2PCS
	S6
	S8
	S13-14-15
	S17-19

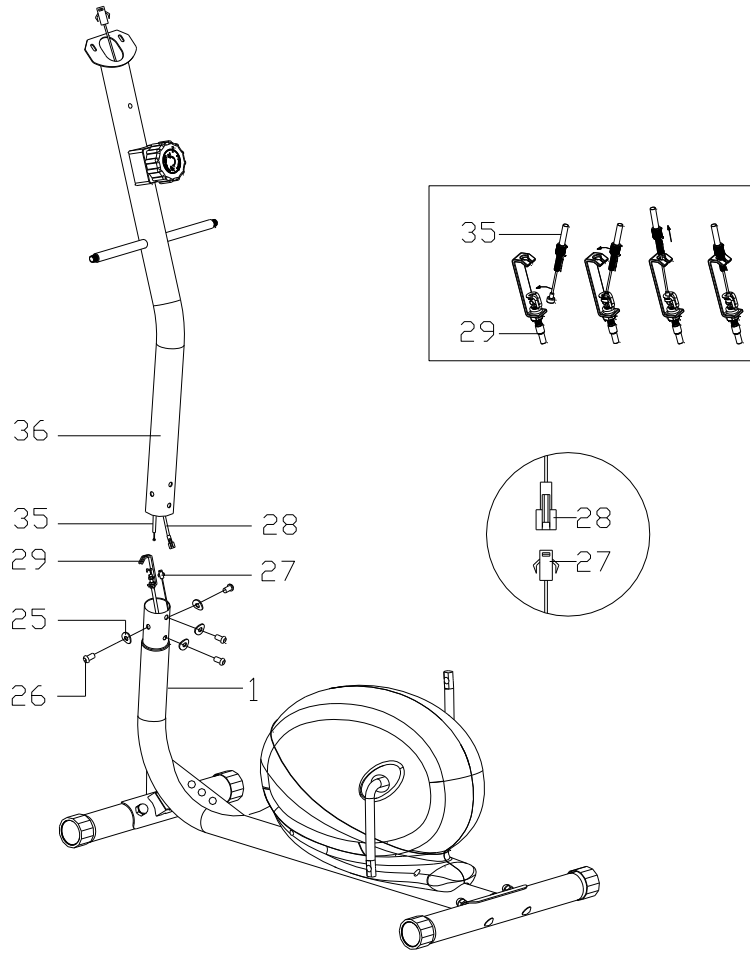
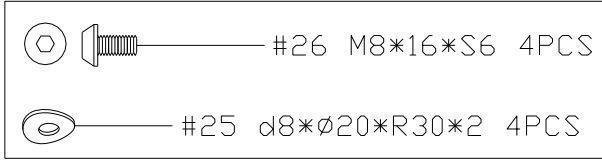
## KURULUM TALİMATLARI

### 1. Adım:



a. Somun(6),yay rondela(5) ve dairesel boyun civatasını (4) kullanarak ön alt profili(7) ve arka alt profili(2) ana hatta(1) bağlayınız.

## 2. Adım:

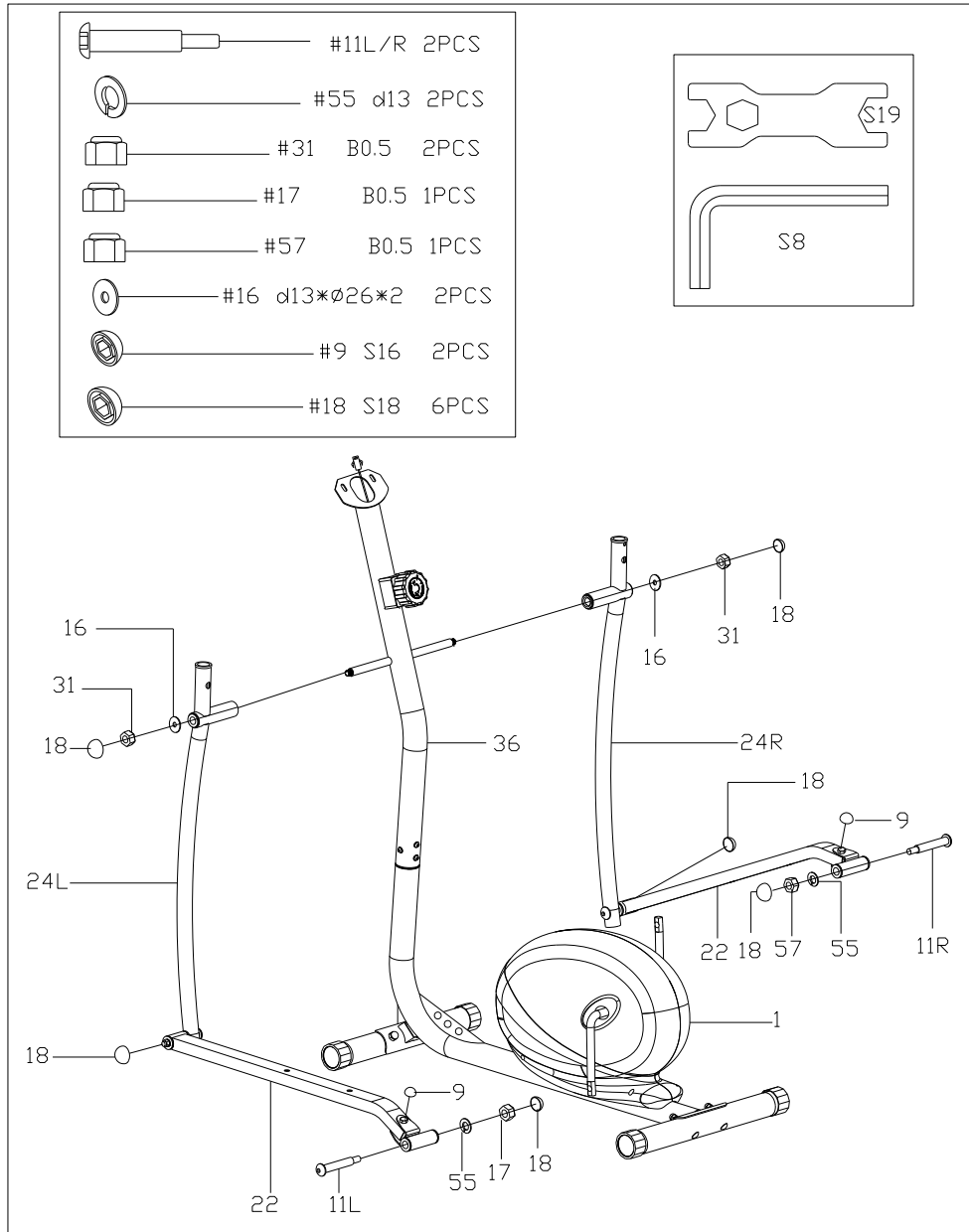


- a. Gerilim hattını (35) düşük gerilim hattı(29) ile birleştirin.  
Ana hattı(28) sensor hattıyla(27) birleştirin.



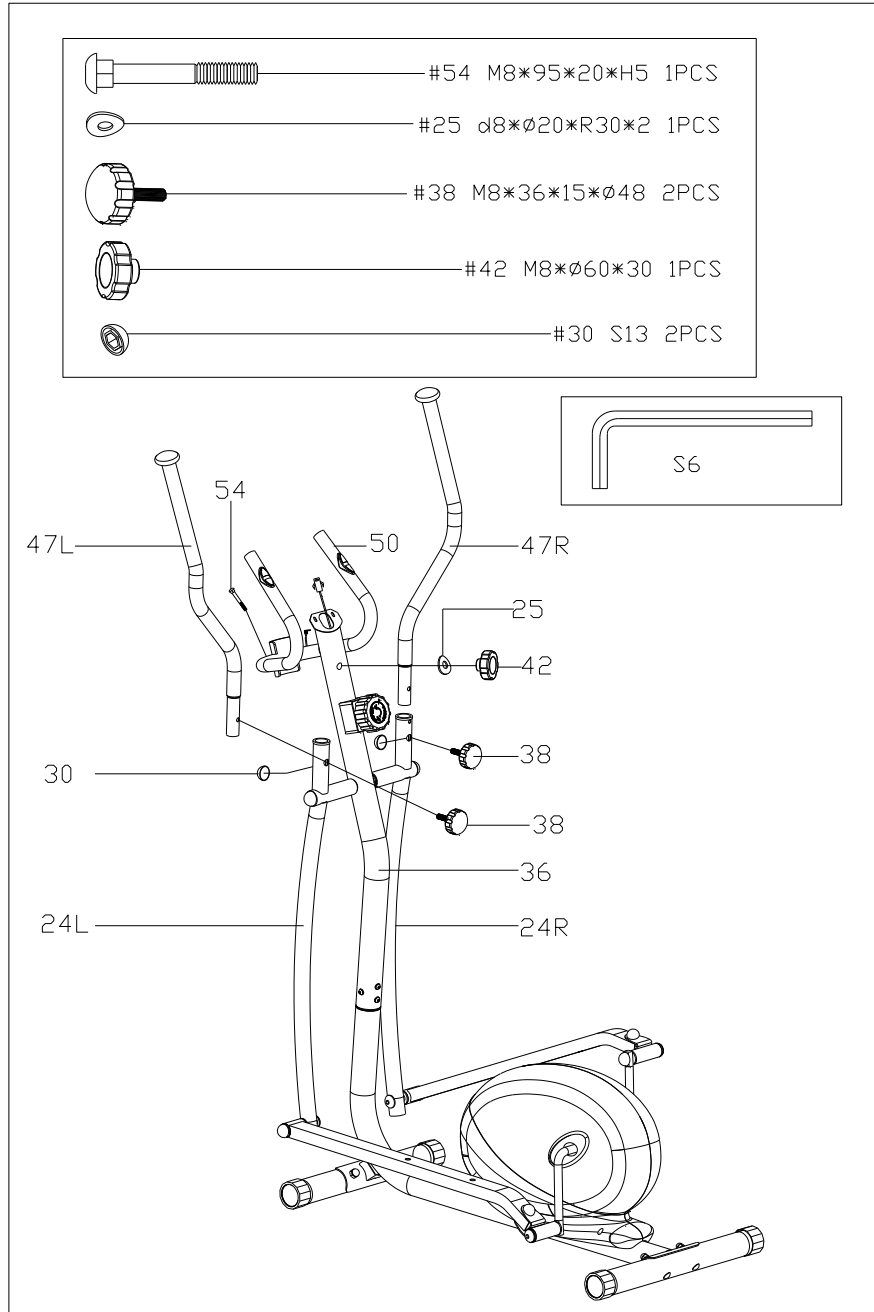
- b. Salınım borusunu (36) ana giriş (1) üzerine, altıgen cıvata (26) ve arkli rondela (25) kullanarak yerleştirin.

**3. Adım :**



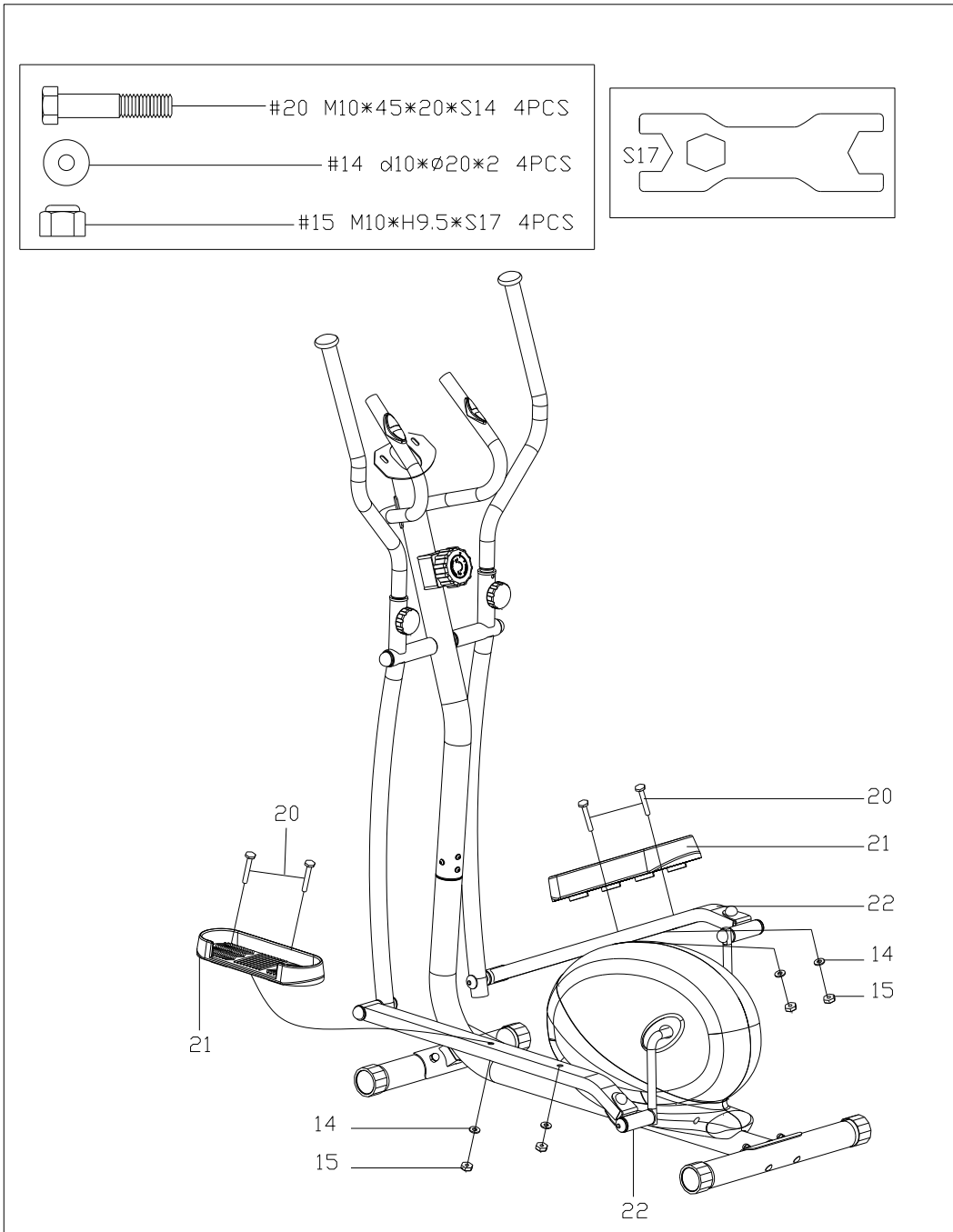
- a. Bağlantı barını (24L/R) salınım barına(36) rondela (16) naylon somun (31) ile bağlayınız,sonra küresel kep üzerine (18) koyunuz.
- b. Cıvata(11L/R),ark rondela(49),yaylı rondela (55) ve naylon somun(17)yardımlıyla Çubuk bağlantısını(22) ana hatta(1) bağlayın sonra küresel kep üzerine koyun(18).

#### 4. Adım:



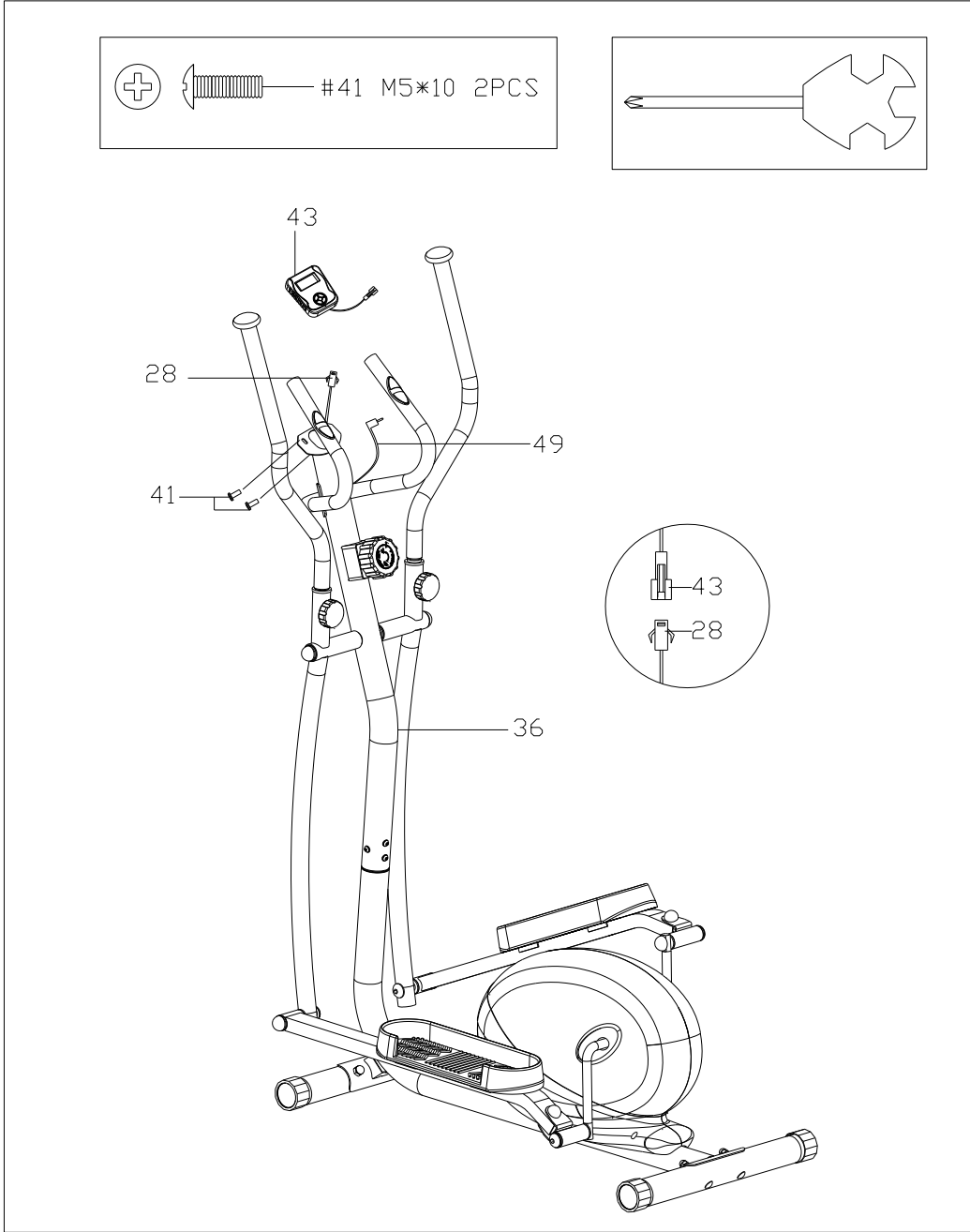
- Orta gidonu (50) salınım barına (36) altıgen başlı civata (54), yay rondela (25) ve somun yardımıyla (42) birleştiriniz.
- Gidonu (47L/R) bağlantı çubuğuna (24L/R) civata (38) yardımıyla kitleyin ve küresel kep üzerine (30) koyunuz.

## 5. Adım:



- a. Pedalı(21) bağlantı çubuğuna (22L/R) altıgen başlı civata(20) rondela(14) ve naylon somun (15) ile bağlayınız.

## 6. Adım:



- Ana giriş hattını bilgisayardan(43) gelen hatla(28) birleştiriniz.
- Ekranı (43) salınım barının ekran plakasına (36) vida (41)yardımlıyla birleştiriniz.Sonra sensor hattını (49) bilgisayarın arkasındaki boşluğa (43)takınız.

Kurulum tamamlanmıştır.

# EKRAN TALİMATLARI

## FONKSİYON DÜĞMELERİ

### ÇALIŞMA KONUMU

- 1) Önceden ayarlarını yapmak için, SÜRE, HIZ, MESAFE, KALORİ, ODOMETRE ve NABİZ birimlerini seçmek için düğmeye basın.
- 2) LCD ekranında fonksiyon seçiminin gösterge olarak yer alması için düğmeye basın veya ayarları yaptıktan sonra bu girişi gerçekleştirin.
- 3) Odyometre dışında tüm değerlerin sıfırlanması için düğmeye basın ve 2 saniye parmağınızı üstünde tutun; değerler yeniden ayarlanabilir konuma gelecektir.

(Kullanıcının pilleri değiştirmesi halinde, hafızada bulunan bütün değerler ve veriler otomatik olarak SIFIRLANACAKTIR).

### KURULUM

SÜRE, MESAFE, KALORİ ve NABİZ için hedef değerlerin tespit edilerek ayarlanması:

Düğmeye basın ve kademeli hızlanması için parmağınızı basılı tutun.

### YENİDEN AYAR

Ayar işlemleri yapılırken, fonksiyonları yeniden ayarlamak isterseniz, düğmeye basınız.

Odyometre dışında tüm değerlerin sıfırlanması için düğmeye basın ve 2 saniye parmağınızı üstünde tutun; değerler yeniden ayarlanabilir konuma gelecektir.

(Kullanıcının pilleri değiştirmesi halinde, hafızada bulunan bütün değerler ve veriler otomatik olarak SIFIRLANACAKTIR).

### FONKSİYONLAR & ÇALIŞTIRMA

#### 1. Otomatik Tarama

Monitörün cereyanını açtıktan sonra, ilk önce KONUM düğmesine basın, LCD ekranı, Süre-Hız-Mesafe-Kalori-Odyometre-Nabız olmak üzere bütün fonksiyon değerlerini gösterecektir. Her değer 6 saniye süre ile ekranda kalacaktır.

## **2. Süre**

Toplam zamanı 00:00 başlangıçtan 99:59 değerine kadar biriktirir. Kullanıcı hedef süreyi, AYAR & KONUM düğmelerini kullanarak önceden tespit edebilir. Her artış 1 dakikalık ek bir süreye karşılık gelmektedir. Egzersiz ve çalışma sırasında, hedeflenen değerden otomatik olarak aşağıya doğru geri sayım yapılmaktadır.

## **3. Hız**

Mevcut egzersiz ve çalışma hızını 0.0'dan başlayıp 999.9 KPH veya MPH' ye kadar gösterir.

## **4. Mesafe**

Toplam mesafeyi, 0.0'dan başlayarak 999.9 km veya mile kadar biriktirir. Kullanıcı hedef mesafeyi, AYAR & KONUM düğmelerini kullanarak önceden tespit edebilir. Egzersiz ve çalışma sırasında, hedeflenen değerden otomatik olarak aşağıya doğru geri sayım yapılmaktadır.

## **5. Kalori**

Egzersiz ve çalışma sırasında, 0'dan başlamak üzere 999.9 kaloriye kadar biriktirir. Kullanıcı hedef kaloriyi, AYAR & KONUM düğmelerini kullanarak önceden tespit edebilir. Egzersiz ve çalışma sırasında, hedeflenen değerden otomatik olarak aşağıya doğru geri sayım yapılmaktadır.

Not: Bu veriler sadece kabataslak bir yol gösterici olarak algılanmalı, ve kesinlikle tıbbi bir işlem için kullanılmamalıdır.

## **6. Odyometre**

Biriktirilen mesafeyi, 0'dan başlayarak 9999 değerine kadar göstermektedir. Kullanıcı, Odyometre değerini göstermesi için KONUM düğmesine basabilir.

## **7. Nabız**

Egzersiz ve çalışma sırasında, monitör, kullanıcının kalp atış hızını dakika başına olmak üzere gösterecektir.

### **Dikkat:**

- 1) Bilgisayarın göstergelerinde ve işlevlerinde bir anormallik olması halinde, lütfen pilleri tekrar takın ve yeniden çalıştırmayı deneyin.
- 2) Aşırı kullanılması halinde bitmiş veya zayıflamış piller aletten çıkartılmalı ve emniyetli bir biçimde ortadan kaldırılmalıdır.
- 3) Kullanıcı egzersiz ve çalışmalarına başladığı sırada, Gösterge tablosu yapılan çalışmalara ve

hareketlere ait değerleri otomatik olarak gösterecektir. Yaklaşık 256 saniyelik bir egzersiz ve çalışma yapılmasından sonra ara verildiğinde, Gösterge kendi kendine kapanacaktır. Ancak, odyometrenin kaydettiği çalışma verileri ve değerleri korunacaktır. Kullanıcı tekrar egzersiz ve çalışmalarına başladığı zaman, odyometrenin çalışma değer ve verileri kaldığı yerden otomatik olarak kayıt yapmayı sürdürecektir.

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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.