



**MOMENT ELİPTİK KONDİSYON
BİSİKLETİ**

KULLANMA KILAVUZU



ÖNEMLİ !

Lütfen bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

Bu kitapçığı daha sonraki referanslar için muhafaza ediniz.

Bu ürünün özellikleri az da olsa resimlerde görülenlerden farklılık gösterebilir.

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

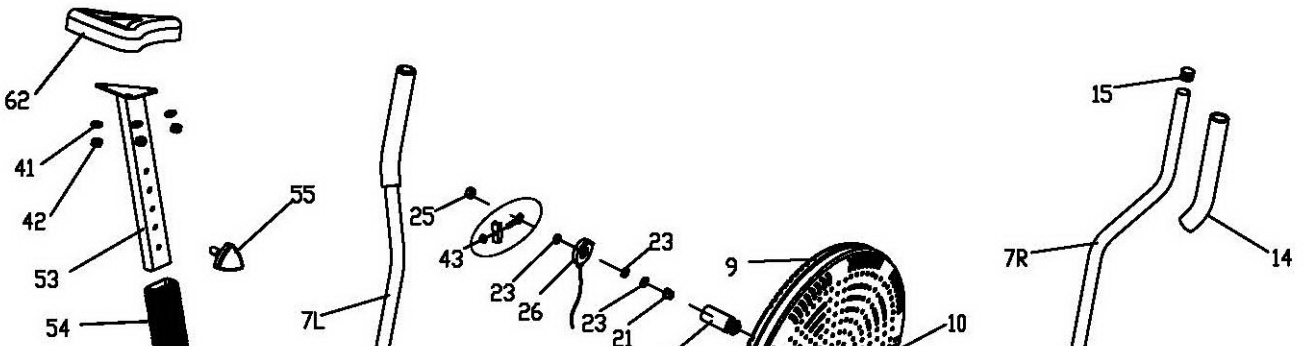
MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.

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. Ekipmanı düz ve kuru bir yüzeyde kurunuz, nemden ve sudan uzak tutunuz.
4. Makinenin altına etrafı kir ve benzeri şeylerden korumak için (kauçuk mat, ahşap tahta vb.) altlık malzemeler kullanınız
5. Antremana başlamadan önce makinenin dört bir tarafını 2 metre mesafeyle eşyalardan uzak tutunuz.
6. Makineyi temizlemek için sert ürünler KULLANMAYINIZ. Makineyi kurarken veya herhangi bir parçasını onarıırken size sağlanan veya sizde bulunan uygun aletleri kullanınız. Antremanı bitirdikten sonra makineye düşen ter damlalarını derhal siliniz.
7. Sağlığınız yanlış ve aşırı çalışma nedeniyle etkilenebilir. Çalışma programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz. Size yapacağınız maksimum çalışma programını tanımlar (nabız, vat, antreman süresi vb.) ve ondan çalışmanız boyunca değerli bilgiler alabilirsiniz. Bu makinenin tedavi amaçlı bir fonksiyonu yoktur.
8. Sadece makine doğru şekilde çalıştığı zaman antremanınızı yapınız. Gerekli onarımlarda sadece orjinal yedek parçaları kullanınız.
9. Makine aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılabilir.
10. Antreman yapmaya elverişli elbise ve ayakkabılar kullanınız. Antreman ayakkabıları kullanıcıya uygun olmalıdır.
11. Eğer bir baş dönmesi, hastalık hissi ve anormal bir belirti varsa lütfen çalışmayı derhal bırakıp bir doktora başvurunuz.
12. Çocuklar veya bir engeli bulunan insanlar makineyi sadece kendilerine yardım ve tavsiyede bulunacak birinin refakatinde kullanmalılar.
13. Hız arttıkça makinenin enerjisi de artar, ve tersine hız düştükçe enerjisi de azalır. Makinede direnci ayarlayan bir düğme bulunmaktadır. Direnci, ayarlama düğmesini “-” konumuna getirerek düşürünüz. Direnci, ayarlama düğmesini “+” konumuna getirerek artırınız.

AYRINTILI DİAGRAM



NOT: Kurulum parçalarının çoğu ayrı ayrı paketlenmiş durumdadır, fakat bazı hırdavat parçaları bir tutulan kurulum parçalarında önceden monte edilmiş durumdadır. Bu durumda, parçaları basitçe ayırıp gerekliii şekilde monte ediniz.

Lütfen kurulum adımlarına başvurunuz ve bütün önceden monte edilmiş hırdavat parçalarını not ediniz.

PARÇA LİSTESİ

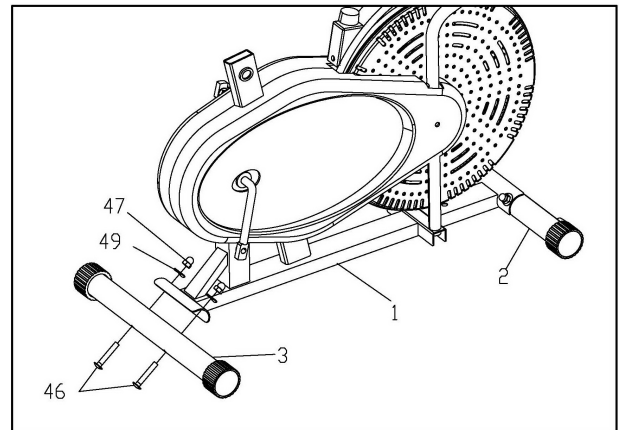
Parça No.	Tanımlama	Miktar	Parça No.	Tanımlama	Miktar
1	Ana gövde	1	33	Onaltılık Somun	1
2	Ön Dengeleyici	1	34	Zincir	1
3	Arka Dengeleyici	1	35	Sürtünme Kemerı	1
4 L/R	Sallama Kolu	1	36	Gerilim Butonu	1
5	Plastik Conta Kapağı	2	37	Dişli	1
6 L/R	Pedalkolu	1	38	Phillips Kılavuz Cıvata M5x15	2

7 L/R	Gidon	1	39	Phillips Kılavuz Cıvata M5x45	7
8 L/R	Zincir Kapağı	1çift	40	Genişletme Baş Vidası	1
9	Fan Çarkı	1	41	Yassı Conta	3
10	Fan Çarkı Contası	1	42	Naylon Somun	3
11	Pedal	2	43	Zincir Ayarlama Kiti	2
12	Gidon Mili	1	44	Onaltılık Cıvata	4
13	Dengeleyici Uç Başlığı	4	45	Naylon Somun	6
14	Köpük Kulp	2	46	Taşıma Cıvatası	4
15	Yuvarlak Başlık $\phi 1''$	6	47	Tırtıllı Somun	4
16	Gidon Bağlantısı	4	48 L/R	Naylon Somun	2
17	Şemsiyeli Yumru	2	49	Eğimli Pul	4
18	Taşıma Silindiri	2	50	Monitör	1
19	Alaşımli bağlantı $\phi 5/8''$	10	51	Yaylı Pul	2
20	Alaşımli bağlantı $\phi 3/8''$	4	52	Yaylı Pul $13\phi \times 8.5\phi \times 2.5$	2
21	Pirinç Bağlantı	2	53	Minder Çubuğu	1
22	Fan Çarkı Mili	1	54	Minder Çubuğu Manşonu	1
23	Onaltılık İnce Somun	4	55	Üçlü-Kilitleme Düğmesi	1
24	Zincir Dişlisi	1	56	D-Şekilli Pul	1
25	Kenarlı somun	2	57	Allen Cıvata	2
26	Algılayıcı	1	58	Onaltılık Cıvata	2
27	Krank	1	59	Naylon Somun	2
28	Conta	1	60	Onaltılık Cıvata	2
29	Yassı Conta	1	61 L/R	Pedal Menteşe Cıvatası	1 Çift
30 L	2-yivli somun	1	62	Oturak	1
30 R	3-yivli somun	1	63	Somun Başlığı S13	2
31	Çember Küresi	2	64	Somun Başlığı S16	4
32	Çember Yuvası	2	65	Somun Başlığı S18	2

KURULUM TALİMATLARI

ADIM 1.

Şekilde görüldüğü gibi ön dengeleyici (2) ve arka dengeleyiciyi (3) taşıma cıvataları (46), eğimli pullar (49), ve naylon somunlarla (47) sağlamlaştırılan ana gövdeye (1) iliştiniz.



ADIM 2.

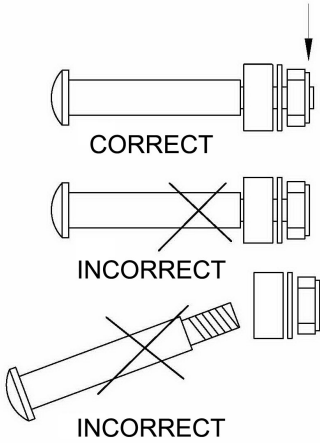
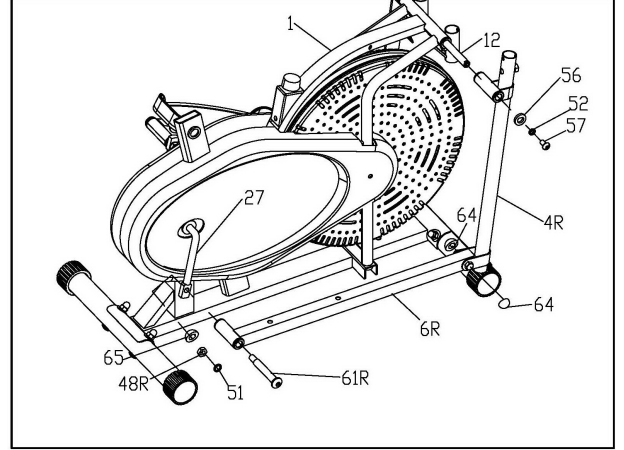
A: Gidon milinin (12) bir tarafından D şekilli pulu (56), yaylı pulu (52) ve allen cıvata (57) çıkarınız, gidon milini kullanarak sallama kolunu (4L/R) ana bölüme monte ediniz, ve D-şekilli pulu (56), yaylı pulu (52) ve allen cıvata (57) şekilde görüldüğü gibi tekrar yerleştiriniz.

B: Pedal kollarını (6L/R) pedal menteşe cıvataları (61L/R), yaylı pullar (51) ve naylon somunlarla (48L/R) sağlamlaştırılan kranka (kol) (27) monte ediniz, ve daha sonra somun başlıklarıyla (65&64) kapatınız.

Note: Her iki pedal menteşe cıvatasına da L sol ve R sağ anlamına gelen etiketler konmuştur.

Sıkılaştırmak için sol cıvata (61R) çeviriniz. Saat yönünün tersine çevirdiğinizde sağ cıvata (61L) saat yönünde dönecektir.

Krankı (kol) cıvata (61R) rahatça sıkılmak için uygun bir açıya getiriniz.



DİKKAT:

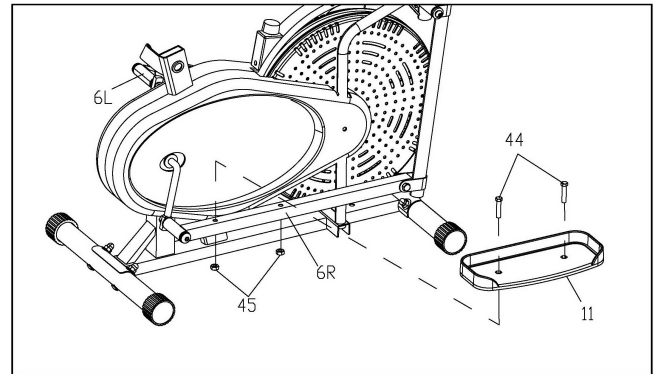
Sağ ve sol menteşe cıvatası (61R/L) pedal kolu bağlantısı ve krankın içindeki naylon halkanın içine tamamen girmelidir. Bu eliptik bisikletinizin sağlamlığını ve dayanıklılığını sağlayacaktır.

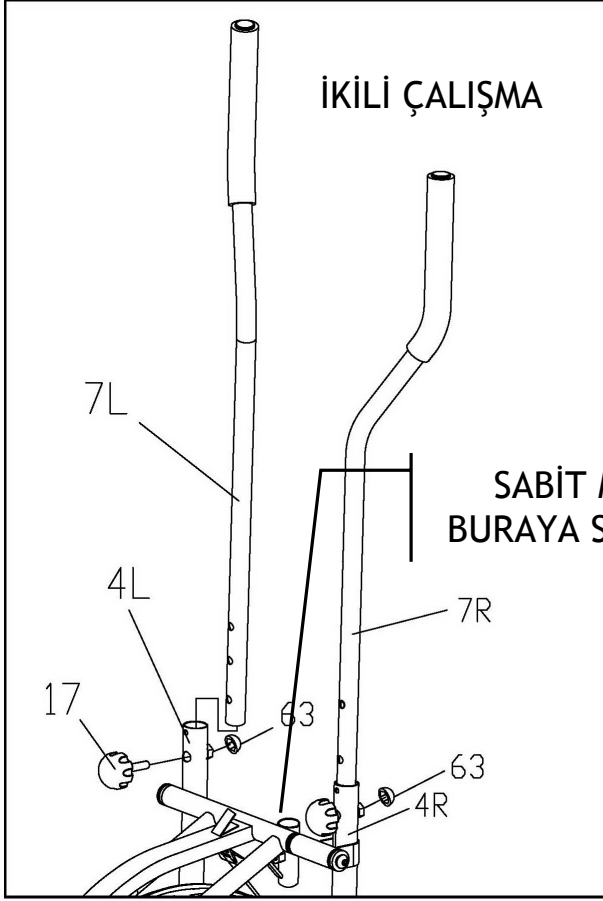
Menteşe cıvatasını uygun şekilde yerleştirmek için, cıvata (61R/L) pedal kolları ve krankmilinden geçirirken tamamen düz şekilde tutunuz. Eğer menteşe cıvatası krankmiline bir açıyla bağlanırsa, hem menteşe hem de krankmili zarar görebilir.

ADIM 3.

Pedalları monte etmeden önce pedal menteşe cıvatalarının (61L/R) her iki yanını sıkılaştırınız. Pedalları (11) onaltılık cıvata (44) ve naylon somunlarla (45) kendi pedal kollarına (6L/R) monte ediniz.

Not: Her iki pedala da L sol ve R sağ anlamına gelen etiketler konmuştur.





ADIM 4.

Gidonu (7L/R) sallama koluna (7L/R) ayrı ayrı iliştiriniz, kullanıcı için rahat olacak bir yükseklik ayarı seçiniz ve gidonların aynı yükseklikte ayarlandıklarından emin olunuz.

Her bir gidonu yerine şemsiyeli yumrularla (17) sabitleyiniz, daha sonra somun başlıklarıyla kapatınız (63)..

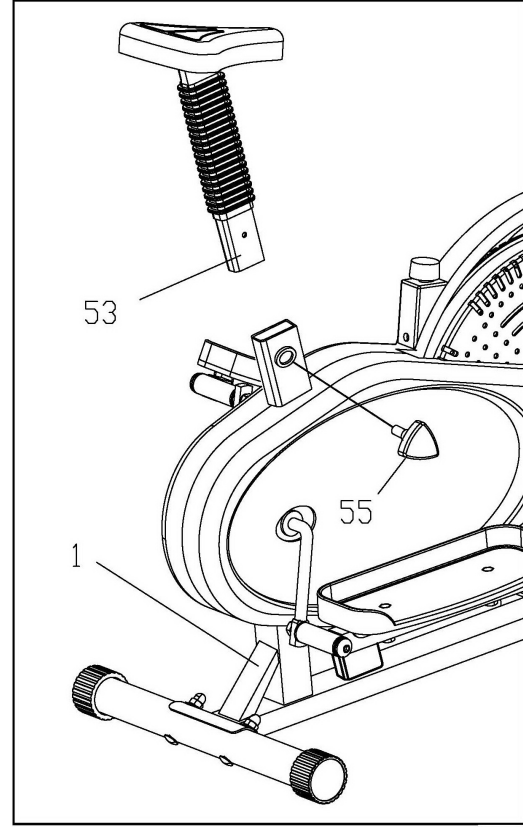
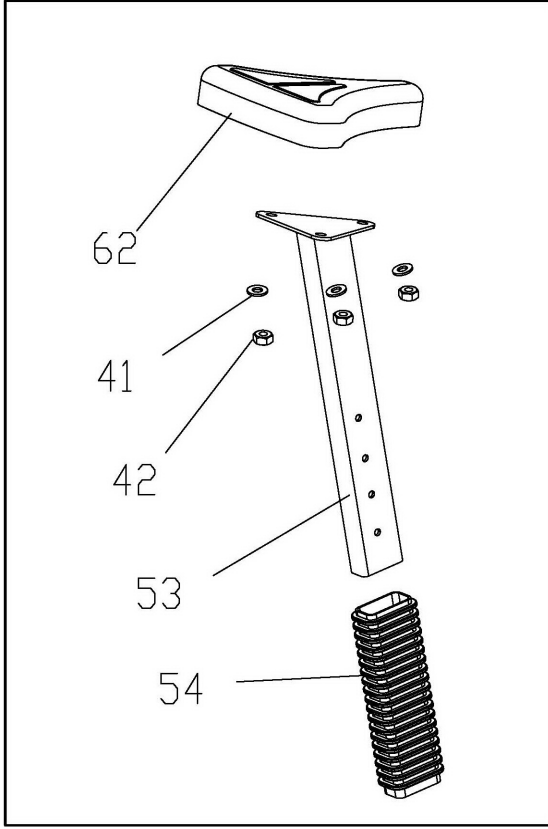
Not: Çalışmanız boyunca gidonu (7L/R) ikili çalışma modu ile sabit mod arasında dönüştürebilirsiniz..

İKİLİ ÇALIŞMA MODU: gidonların pedallarla beraber ilerlemesine izin vermek.

SABİT MOD: çalışma sırasında gidonların sabit kalmasını sağlamak.

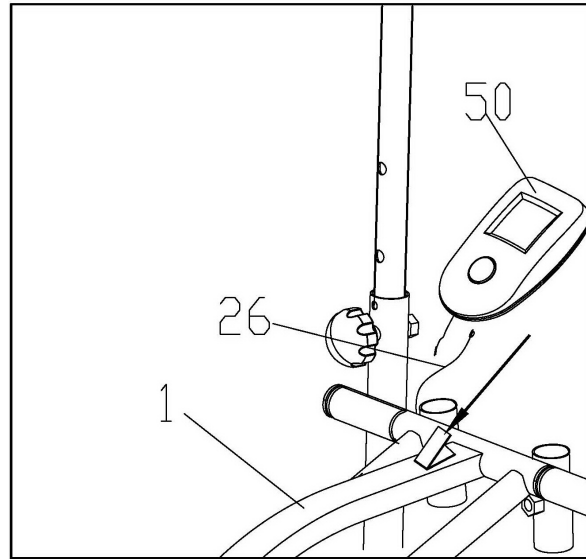
ADIM 5.

Oturağı (62) yassı conta (41) ve naylon somunlarla (42) oturak çubuğuna (62) yerleştiriniz; minder çubuğu manşonunu (54) minder çubuğunun (53) üzerine kaydırınız, daha sonra minder çubuğunu oturakla beraber iskelet bölümüne yerleştiriniz (1) ve üçlü kilitleme düğmesiyle (55) istenen yükseklikte ayarlayınız.



ADIM 6.

Elektronik beynin kabloları ile algılayıcı kabloların bağlantısını yapınız, daha sonra elektronik beyni (50) desteğin üzerine şekilde görüldüğü gibi yerleştiriniz..

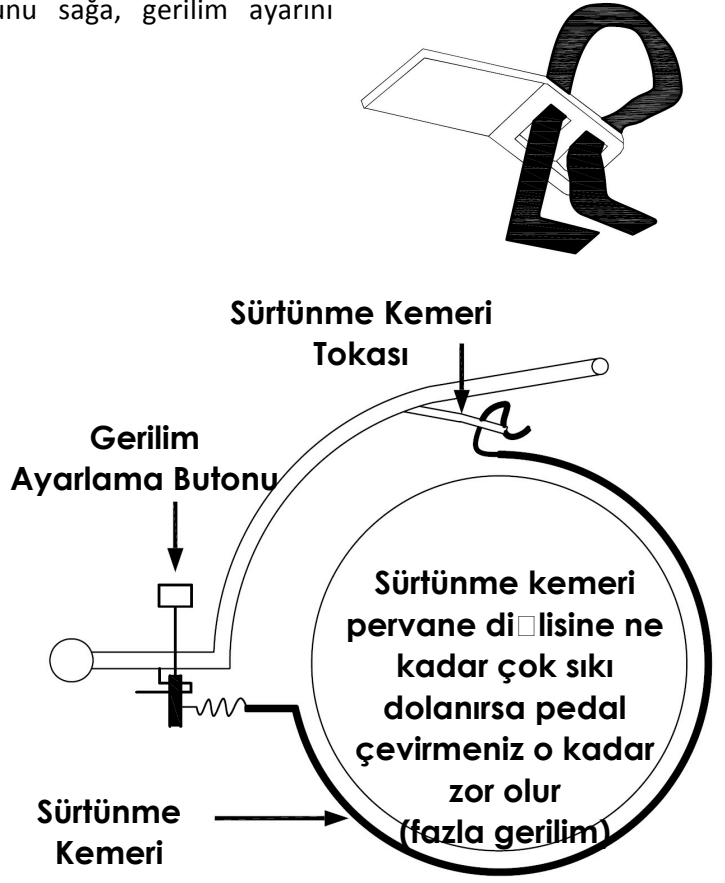


GERİLİM AYARI

Eliptik bisikletinizin kurulumu şimdi bitmiş durumda. Egzersizi ilk defa deneyeceğinizden tam kapasite çalışmaya başlamadan önce gerilimi doğru seviyeye getirmemiz gerekmektedir. Ayar butonunu çevirmek gerilim seviyesini değiştirmenize yardımcı olur ve siz egzersiz yaptıkça çalışmanızın

yoğunluğunu çeşitlendirir..

Gerilim ayarını artırmak için gerilim butonunu sağa, gerilim ayarını düşürmek içinse sola çevirin.



Ters çevirme hareketi

Makinenizin TERS ÇEVİRME hareketi olduğunu unutmayınız!

Öne doğru pedal çevirme ön uyluk kaslarınıza yoğunlaşmanızı, arkaya doğru çevirmek ise arka uyluk kaslarınıza yoğunlaşmanızı sağlar. Çalışmanızın daha az yorucu ve daha eğlenceli olması için bu bilgilerden faydalanınız.

UYARI: ÇALIŞMANIZA BAŞLAMADAN ÖNCE BÜTÜN CIVATA VE SOMUNLARI İYİCE SIKTIĞINIZDAN EMİN OLUNUZ!

Eliptik Bisikletinizi kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Fiziksel zindeliğinizi artıracak kaslarınızı güçlendirecek ve kalori kontrollü bir diyet programıyla kilo vermenize yardımcı olacaktır.

ELEKTRONİK BEYNİN İŞLEME TARZI

GÖSTERGE YÖNTEMİ:

ZAMAN-----00:00~99:59DK

HIZ-----0.0~99.9KM/S (ML/S)

MESAFE-----0.0~99.99KM (ML)

KALORİ-----0.0~999.9KCAL

DÜĞME FONKSİYONLARI:

MODE: Bu düğme size istediğiniz fonksiyonu seçmenizi ve o fonkiyonda kalmanızı sağlar. Monitor, pil değişiminde veya MODE düğmesine 3-4 saniye aralıksız basmanız durumunda resetlenecektir.

FONKSİYONLAR:

- 1.ZAMAN: MODE düğmesine gösterge TIME(zaman)'ı gösterene kadar basılı tutunuz. Egzersize başladığınız zaman toplam çalışma saati gösterilecektir.
- 2.HIZ: MODE düğmesine gösterge SPEED(hız)'ı gösterene kadar basılı tutunuz. Çalışma süreniz boyunca o andaki hızınızı gösterecektir.
3. MESAFE: MODE düğmesine gösterge DISTANCE(mesafe)'yi gösterene kadar basılı tutunuz. Her bir çalışma mesafesi egzersiz başlarken gösterilecektir.
- 4.KALORİ: MODE düğmesine gösterge CALORIE(kalori)'yi gösterene kadar basılı tutunuz. Yakılan kalori miktarı egzersiz başlarken gösterilecektir.

TARAMA: Gösterge her 4 saniyede bir sonraki diyagrama göre değişir. Otomatik gösterge şu sırada takip eder:

ZAMAN—KALORİ—MESAFE—NABIZ ATIŞI (EĞER VARSA)

NOT:

1. 4-5 dakika sinyal gelmemesi durumunda, LCD monitör otomatik olarak kapanacaktır.
- 2.Sinyal girişi olduğu zaman , monitor otomatik olarak açılacaktır.
- 3.Eğer monitörde uygunsuz bir gösterge görme ihtimali varsa, lütfen daha iyi sonuç almak için pilleri yerleştiriniz. Pilleri aynı zamanda yerleştirmelisiniz.
- 4.Monitör için 1.5V "AA" pilleri kullanınız.

BAKIM VE ONARIM

1. Tüm civata ve somunların uygun biçimde yerleştirildiğini ve hareket eden parçaların diğer parçalara zarar vermeden serbestçe hareket ettiklerinden emin olunuz.
2. Ekipmanı sadece sabun ve hafif nemli bir bezle temizleyiniz. Lütfen temizlik yaparken herhangi bir çözücü içeren ürün kullanmayınız.

Aksaklıklar ve Onarım

Aksaklık	Sebepe	Onarım
Dengesiz gövde.	<ol style="list-style-type: none">Zemin düz değildir yahut ön veya arka dengeleyicilerin altında küçük bir nesne vardır.Kurulum sırasında dengeleyici uç başlıklar aynı seviyede tutulmamıştır.	<ol style="list-style-type: none">Nesneyi çıkarınız.Arka dengeleyici uç başlıklarını aynı seviyeye getiriniz.
Gidon veya oturma minderi sallanıyor.	Cıvatalar ve oturma çubuk yumrusu gevşektir.	Cıvata ve oturma çubuk yumrusunu sıkılaştırın.
Hareketli parçalardan yüksek ses.	Parçaların arası uygunsuz biçimde sıkılaştırılmıştır.	Ayarlamak için kapakları açın.
Dikey çalışma yaparken dirençle karşılaşmama.	<ol style="list-style-type: none">Manyetik direncin aralığı artmıştır.Gerilim kontrolü hasarlıdır.Koşu kemeri kaymıştır.Mil yatağı hasarlıdır.	<ol style="list-style-type: none">Ayarlamak için kapakları açın .Gerilim kontrolünü değiştirin.Ayarlamak için kapakları açın .Mil yatağını değiştirin.

ISINMA EGZERSİZLERİ

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 dolaşımınızı 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

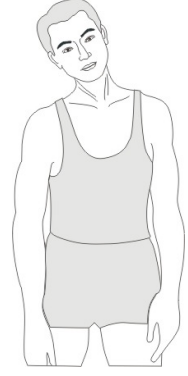
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu



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.

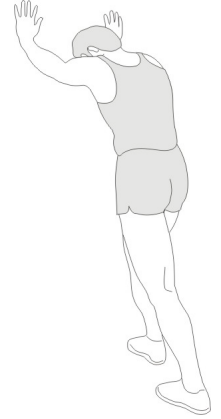


Omuz Kaldırma

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 01/0850 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.