



# hattrick-pro

SB-400 SPIN BIKE KULLANMA KILAVUZU



# İÇİNDEKİLER

Önemli Güvenlik Bilgileri.....	3
Güvenli Çalışma Önerileri.....	4
Montaj Paketi.....	5
Mükemmel Uyum için Bisikletin Ayarlanması .....	10
Çift Fonksiyonlu Pedal.....	11
Temel İşletim / Bakım Önerileri .....	12
Parça Listesi .....	13
Diagram.....	16

## ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

### ***BU ÇALIŞMA ALETİNİ KULLANMADAN ÖNCE TALİMATLARIN TÜMÜNÜ OKUYUNUZ***

1. Bu çalışma aletini sadece bu el kitabında belirtildiği gibi amacı için kullanınız. Bir süre binip yavaş hızlarda rahatça pedal çevirmeye alışana kadar yüksek hızlarda pedal çevirmeyiniz.
2. Bu bisiklette serbest volan sistemi kullanılmamıştır, yani volan hareketli iken pedallar da hareketli olacaktır. Volan dönmekte iken pedalı arkaya doğru bastırarak bisikleti durdurmaya teşebbüs etmeyiniz, dizinizi incitebilirsiniz. Pedallar dönmekte iken ayaklarınızı pedallardan çıkarmaya da teşebbüs etmeyiniz.
3. Bisikletten inmeden önce volanın durmasını bekleyiniz. Volanı durdurmak istediğinizde fren düğmesine basınız.
4. Aşırı çalışma yapma nedeniyle ciddi yaralanmalar ve hatta ölümler meydana gelebilir. Size uygun bir çalışma programı belirlenmesi için bir doktora veya ehliyetli bir fitness eğitmenine danışınız.
5. Pedal kollarını elinizle çevirmeye teşebbüs etmeyiniz. Yaralanmalara yol açma olasılığı nedeniyle hiçbir parçaya hareket halindeyken dokunmayınız.
6. Evinizde kullanıyorsanız, kullanılmadığı zamanlarda dahi çocukları aletten uzak tutunuz. Kullanım sırasında da ev hayvanlarınızı ve çocuklarınızı yaklaştırmayınız.

7. Gidonlar üzerinde daldırma hareketi yapmaya teşebbüs etmeyiniz.
8. Bisikletin açık yerlerine herhangi bir şey düşürmeyiniz ve sokmayınız.
9. Bisikleti sadece sağlam ve düz bir zemin üzerinde kullanınız.
10. Doğru oturma konumu, gidon konumu ve pedalların ayak yerleştirme sisteminin kullanımını dahil bisikletin emniyetli bir şekilde kullanılabilmesi için talimatları uygulayınız. Gidon ve sele direklerini 'MAX' seviyesinin üzerine çekmeye teşebbüs etmeyiniz.
11. Güvenli çalışma için, bisikletin yanlarında en az 30 cm ve arka kısmında da en az 60 cm boş alan bırakınız.

Olası hasar ve bozukluklara karşı bisikletinizi düzenli olarak kontrol ediniz. Bozuk ve çalışmayan parçalar derhal değiştirilmelidir ya da onarılan kadar bisiklet kullanılmamalıdır.

Talimatlara tam uyulmaması çalışma etkinliğini ters etkileyebilir, sizin (ve diğer kişilerin) yaralanmanıza neden olabilir ve bisikletin ömrünü kısaltabilir.

## GÜVENLİ ÇALIŞMA ÖNERİLERİ

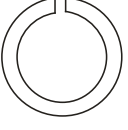
### UYARI !

**BU ÇALIŞMA ALETİNİN SAHİBİ OLARAK, TÜM KULLANANLARIN AYNI ÖNERİLERE UYMALARINI**

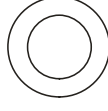
**SAĞLAMALISINIZ: BU EL KİTABINI HER KULLANICIYA VERMELİSİNİZ.**

1. Doktorunuza tam bir muayene yaptırınız ve sizin sağlık ve beden durumunuza uygun bir çalışma programı yapması için bir sağlık/fitness profesyonelinin yardımını alınız.
2. Çalışmaya ilk kez başladığınızda, en az 5 dakika süreyle yavaş bir tempoda gidiniz. Adaleleriniz ısındıktan sonra, pedal çevirme hızınızı kademeli olarak arttırınız.
3. Çalışma programınızın hızı ve süresi daima kendinizi nasıl hissettiğinize bağlıdır. Çalışmakta iken başkalarına uymayınız, kendi kararınızı asla aşmayınız.
4. Aşırı kilolu ve sağlık durumu tam yerinde olmayan kişiler bisikleti ilk kez kullanımlarında özellikle tedbirli olmalıdırlar. Bu gibi kişilerin geçmişlerinde ciddi sağlık sorunları olmasa bile, bu çalışmalar onlara gerçekte olduğundan daha ağır gelebilir ve yaralanmalarına neden olabilir.
5. Kullanıcıların güvenlikleri için doğru montaj ve düzenli bakım gerekir. Bakımını yapmak sahibinin sorumluluğundadır.

## PARÇA LİSTESİ



#49. 5/16" × 1.5T\_t  
Ayrık Rondela (4 adet)



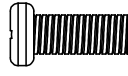
#48. 5/16" × 16 × 1T\_  
Düz Rondela (4adet)



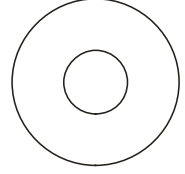
#82. 3/8"  
U Somun (4adet)



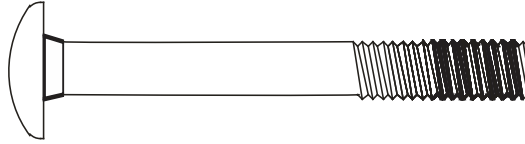
#88. 5/16" × 5/8"  
Düğme başlı Giriş Cıvatası(4adet)



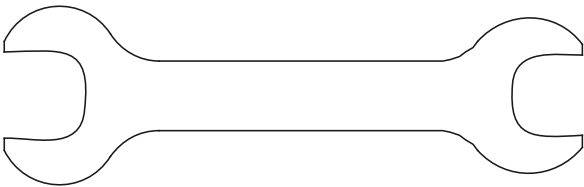
#91. M5 × 10m/m\_  
Phillips Başlı Vida (2adet)



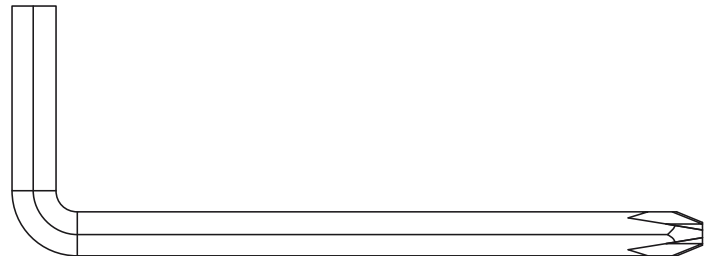
#83. 3/8" × 23 × 1.5T\_  
Kıvrık Rondela(4adet)



#81. 3/8" × 3-1/2"  
Taşıma Cıvatası (4adet)



#85.14/15m/m\_Alyen(1adet)

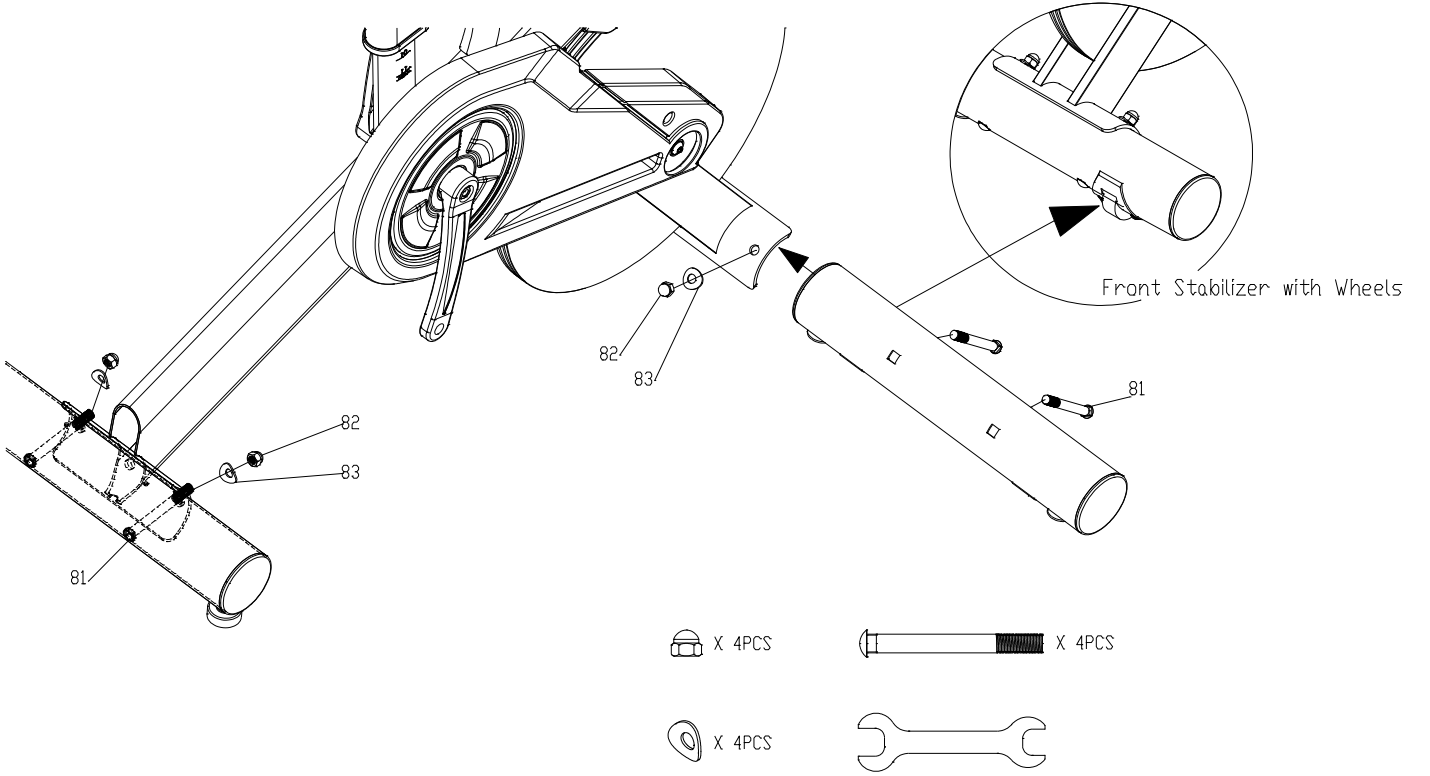


#86. M5\_M5 Alyen Anahtar & Phillips Başlı Vida  
Sürücü Kombinasyonu(1adet)

## KURULUM TALİMATLARI

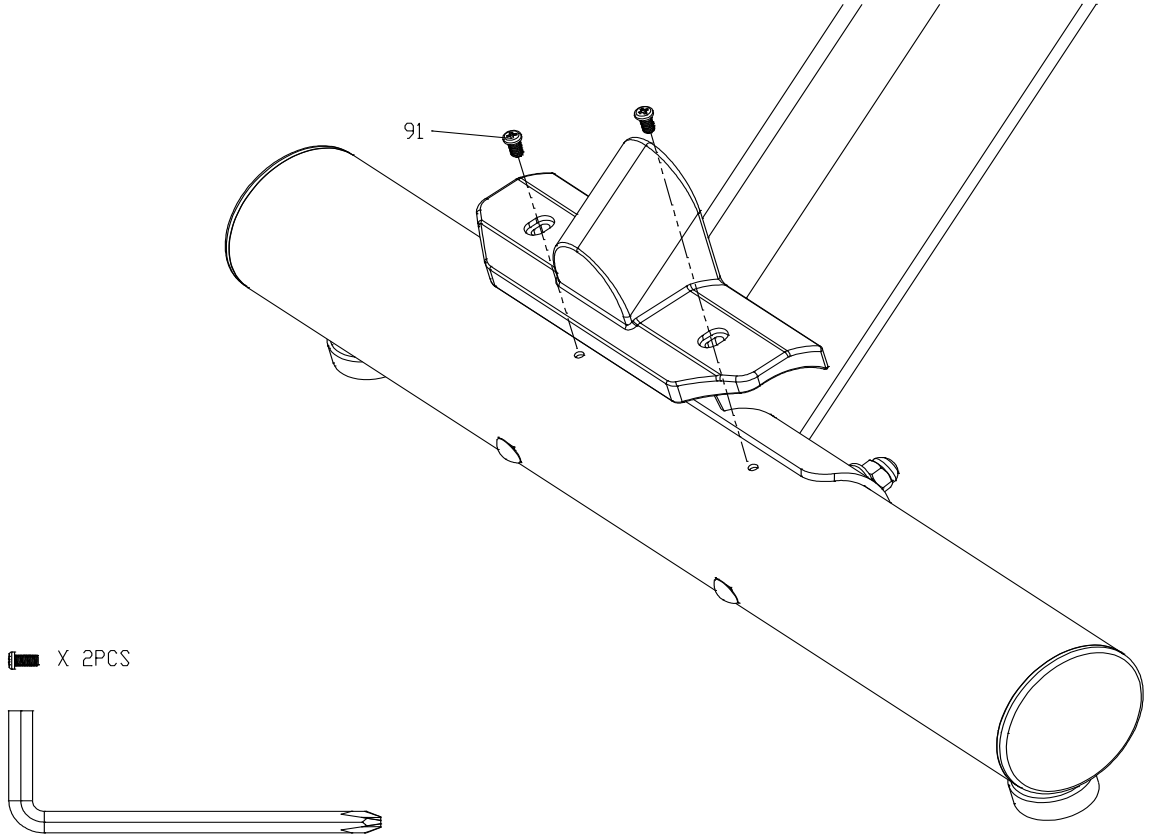
### ADIM 1. Sabit Ayağın Montajı

- Ön ve arka sabit ayakları 4 adet  $\frac{3}{8}$ "x3-1/2" cıvata (81) ile ve 4 adet  $\frac{3}{8}$ " esnek pul ve 4 adet  $\frac{3}{8}$ " ucu kapalı şapka somun ile monte ediniz. Ön ve arka sabit ayaklar farklıdır. Tekerlekli sabit ayağı bisikletin ön tarafına takmaya dikkat ediniz.



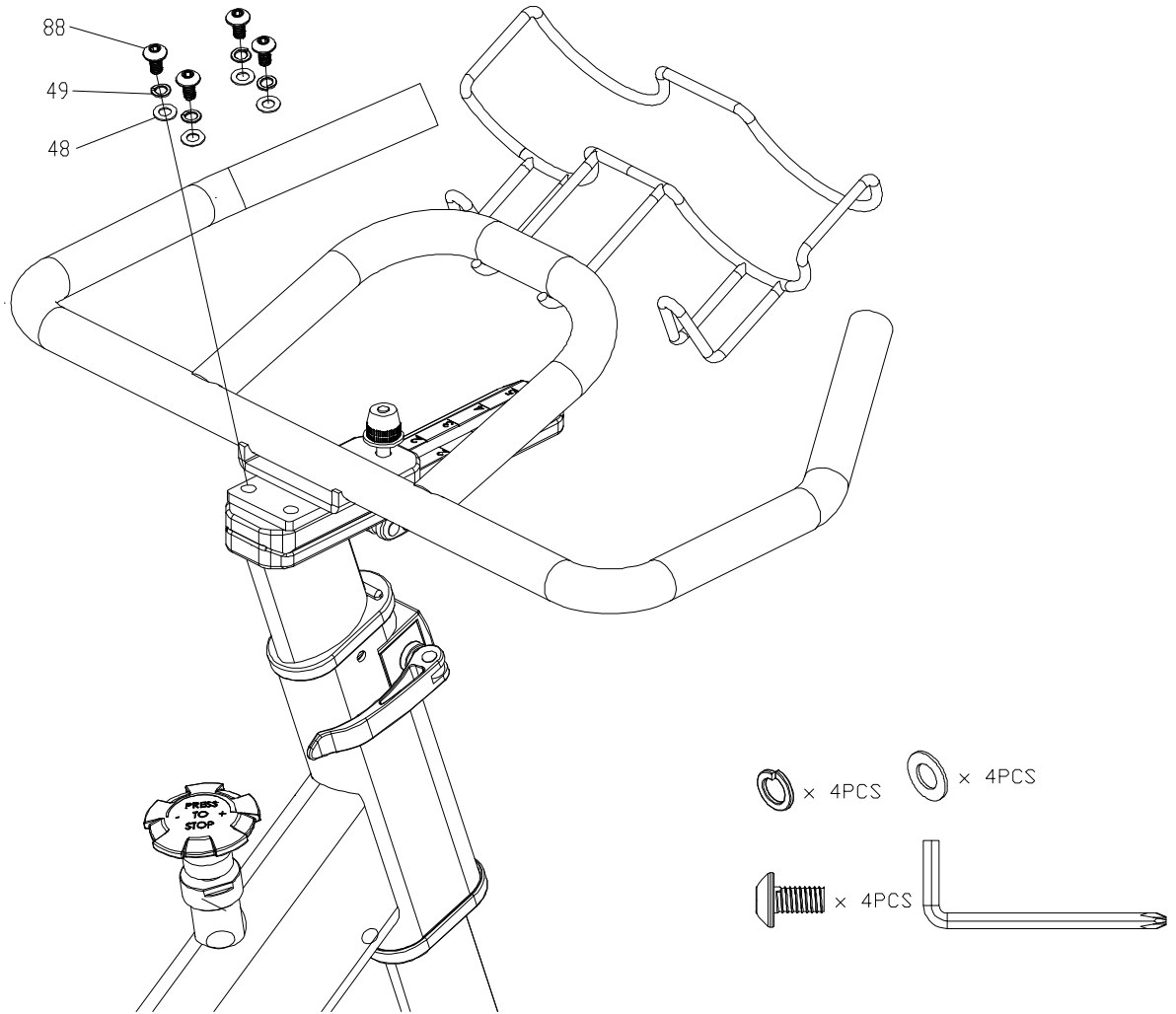
## ADIM 2. Arka Kapak

- Arka sabit ayak kapagını 2 adet M5 x 10mm vida (91) ile tutturunuz.



### ADIM 3. Gidon ve Tutucu

- Gidonları 4 adet 5/16" x 15mm cıvata (88), 5/16" yaylı pul (49) ve 4 adet 5/16" düz pul (48) ile monte ediniz.  
Cıvataları yeteri kadar sıkınız.
- Büyük vidayı gevşeterek bardak tutucuyu gidona tutturunuz ve vidayı tekrar sıkınız.

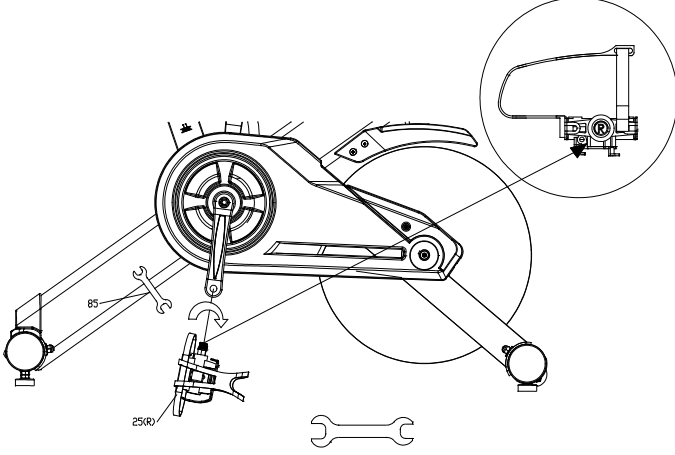




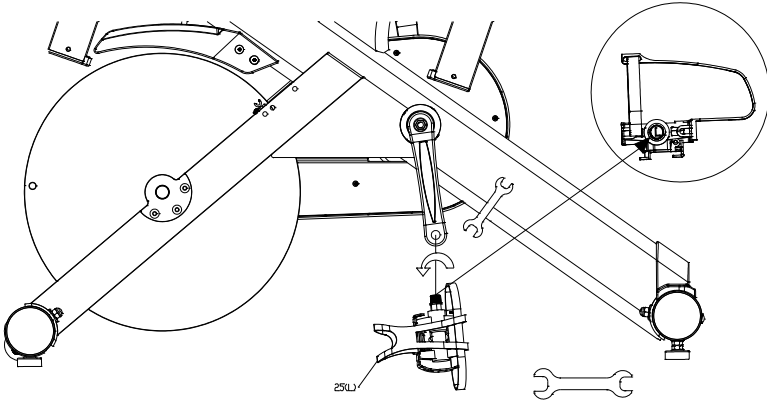
#### ADIM 4. Pedalların Montajı

- Sol (25L) ve sağ (25R) pedalları krank kollarına takınız. Sol pedalın ters dişe sahip olduğuna ve saatin ters yününde sıkılması gerektiğine dikkat ediniz. Pedallar üzerlerine yazılı R ve L ile belirtilmişlerdir.

##### Sağ Pedal:



##### Sol Pedal:



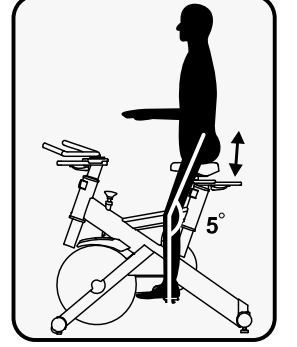
## BİSİKLETİN DOĞRU AYARLANMASI

Bisikleti vücudunuza göre nasıl doğru ayarlayacağınızı öğrenmek için biraz zaman ayırınız, çalışmanızı daha keyifle ve daha güvenli yapmanızı sağlayacaktır. Bisikletinizin üzerine yanlış ayarlanmış olarak çıkmak, rahatsızlık verir ve yaralanmanız riskini arttırır.

### Selenin Konumunun Ayarlanması:

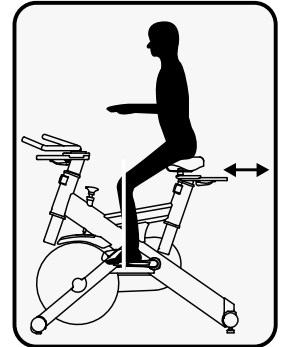
#### Sele Yüksekliğini Ayarlama

1. Bisikletin yanında ayakta dururken, seleyi kalça hizasına ayarlayın.
2. Krank kollarını pedallar düşey durumda olacak şekilde döndürünüz: saat 12 ve 6 gibi.
3. Ayağınızı, yere yakın olan pedalın parmaklığına yerleştirin ve bisikletin üzerine çıkınız. Ayağınızın taban çukurunun pedalın ortasına gelmesine dikkat ediniz. Bacaklarınız dizde 5 derece kadar hafifçe bükük olmalıdır.
4. Bacaklarınız çok düz ise ya da ayaklarınız pedallara yetişemiyor ise seleyi biraz indirmeniz gerekir. Eğer bacaklarınız çok bükük kalıyor ise selenizi biraz yukarı almanız gerekir.
5. Bisikletinizden ininiz. Sele direği üzerindeki çabuk gevşetme kolunu çeviriniz ve seleyi gerektiği kadar yukarı ya da aşağı ayarlayınız.
6. Sele istenen konuma gelince, sele konumunu sabitlemek için çabuk gevşetme kolunu sıkınız.
7. İleride lazım olur diye sele konumunu işaretleyiniz.



#### Selenin Öne/Arkaya Ayarlanması

1. Pedal krank kolları saat 3-9 konumunda iken bisikletin üzerine oturunuz. Yolda binme çalışması yapmak için, selenin doğru öne/arkaya ayarı, dizkapağınız pedal aksının hizasında iken doğru ayardır.
2. Bisikletinizden ininiz. Sele direği üzerindeki çabuk gevşetme kolunu çeviriniz ve seleyi gerektiği kadar öne ya da yukarı ayarlayınız, sonra çabuk gevşetme kolunu sıkınız.



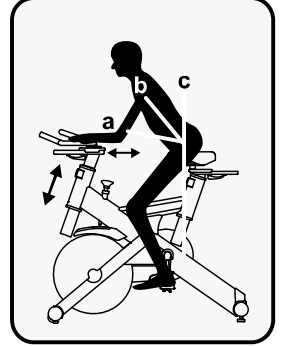
## Gidon Ayarı:

### Gidon Yükseklik Ayarı

1. Gidon yüksekliği bir tercih meselesidir. Önce sele yüksekliği kadar bir gidon yüksekliği ile başlayınız. Gidon yüksekliğini arttırmak çalışana daha dik bir duruş, azaltmak ise daha bükülmüş bir duruş verir.
2. Gidon dikmesi üzerindeki çabuk gevşetme kolunu çevirerek gidonun kendisini ve gidon dikmesini istediğinize göre yüksektin veya alçaltın. Sonra tekrar sıkınız. İleride lazım olur diye gidon konumlarını işaretleyiniz.

### Gidonun Öne/Arkaya Konumunun Ayarlanması

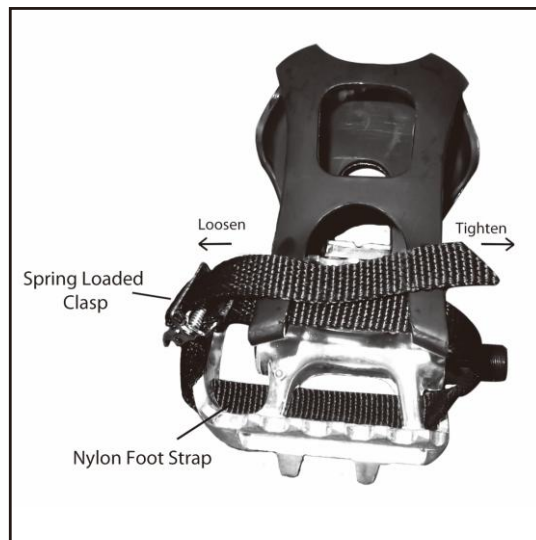
1. Gidonun alt tarafındaki çabuk gevşetme kolunu çeviriniz ve gidonu öne ya da arkaya doğru istenen miktarda kaydırınız. Doğru ayar, dirsekte hafif bir bükülme ile gidonun rahatça kavranmasını sağlar.
2. Gidon takımını sağlamca sıkmak için kolu çeviriniz.



## ÇİFT FONKSİYONLU PEDAL

### PEDAL BANTLARININ AYARLANMASI

Ayaklarınızı pedalın alüminyum yüzeyi ile etrafını çevreleyen naylon bantların arasına yerleştiriniz. Açıklık çok dar ise, daha çok açmak için yaylı mandalı bir elinizle bastırın ve diğer elinizle naylon bandı çekiniz. Eğer çok gevşek ise sıkmak için, yaylı mandala basınız ve sonra bant her iki ayağınızı da eteri kadar sarana kadar bandın ucunu çekiniz.



(Loosen = Gevşet),(Tighten = Sık)/ (Spring Loaded Clasp = Yaylı Mandal)/ (Nylon Foot Strap = Naylon Ayak Bandı)

## TEMEL İŞLETİM

Artık rahat bir oturma pozisyonu oluşturduunuz, bunun rahat olup olmadığını görmek için birkaç dakika

bisikletinize binin. Ayak uçlarınız ve dizleriniz ileriye bakar konumda pedalları bir süre yavaş hızda çeviriniz.

Omuzlarınızı ve sırtınızı rahat hissedeceğiniz bir konumda gidonu hafifçe kavrayınız. Tüm çalışmanız süresince bu konumda çalışabileceğinize emin olana kadar pedalları hafif bir direnç hissederek çeviriniz.

### UYARI !

*ÇALIŞMANIZ ESNASINDA HERHANGİ BİR ZAMANDA EĞER GÖĞSÜNÜZDE BİR AĞRI, CİDDİ BİR ADALE*

*RAHATSIZLIĞI, BAYILMA HİSSİ HİSSEDERSENİZ, YA DA NEFESSİZ KALIRSANIZ ÇALIŞMAYI DERHAL BIRAKINIZ. BU*

*DURUM DEVAM ETME EĞİLİMİ GÖSTERİR İSE DERHAL DOKTORUNUZ İLE TEMAS KURUNUZ.*

1. Pedal çevirme direnci germe tutamağı ile kontrol edilir. Direnç, germe tutamağını çevirmek suretiyle her zaman değiştirilebilir: Artırmak için saat yönünde ve azaltmak için saatin ters yönünde.
2. Fren yapmak için bu tutamağa basınız.
3. İnmeden önce, volanı durdurmak için fren yapınız, veya direnci arttırarak volanın yavaşça durmasını bekleyiniz.

## BAKIM ÖNERİLERİ

PARÇA	ÖNERİLEN İŞLEM	SIKLIĞI	TEMİZLEYİCİ	YAĞLAYICI
Pedallar	Pedalların krank kollarında sıkı olduklarını, pedalların üzerindeki tüm vidaların sıkı olduklarını ve pedal bantlarının iyi durumda olduklarını kontrol ediniz.	Her kullanımdan önce	Yoktur	Yoktur
Şasi	Temiz ve yumuşak nemli bir bez ile siliniz.	Her gün	Su	Yoktur
Volan	Üstü veta eski bir bezin üzerine püskürtün ve volanın yüzlerinde hafif bir tabaka oluşturun.	Her hafta	WD-40 sprey.	Yoktur
Fren Padi	Aşırı eskimeye karşı kontrol ediniz veya bir kuru deri fren padi ile değiştiriniz.	Her hafta	Yoktur	3-IN-ONE Yağ veya 10W yağ. Silikon bazlı yağlayıcılar kullanmayınız.

1. Pedalların iç aksamını tamir etmeyiniz. İç kısımlarının bozulmuş olduğu saptanın ise, pedalın tamamen değiştirilmesini öneririz.
2. Belirtilenlerin dışındaki yağlayıcıların veya temizlik sıvılarının kullanılması, o parçanın çalışmasını ve ömrünü olumsuz etkiler.

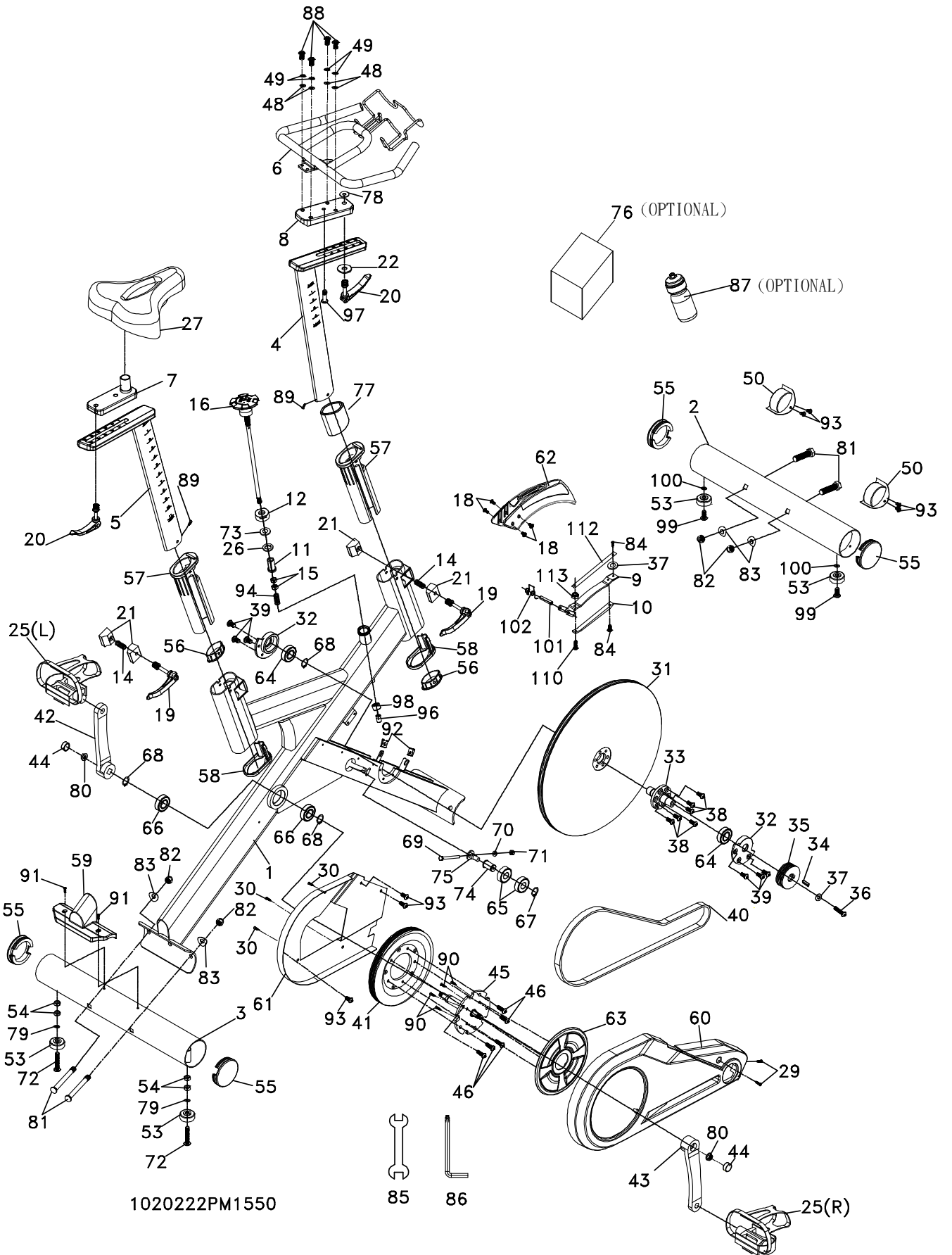
### PARÇA LİSTESİ

No.	Açıklama	Miktar
1	Ana Gövde	1
2	Ön Sabitleyici	1
3	Arka Sabitleyici	1
4	Gidon Postu	1
5	Koltuk Postu	1
6	Gidon	1
7	Koltuk Sürgüsü	1
8	Ön Koltuk Sürgüsü	1
9	Fren Tutucu	1
10	Tutucu Keçe	1
11	Burç	1
12	Fren Tutucu	1
14	Ø13 × Ø10 × 16L_Yay	2
15	M10_Somun	2
16	Fren Gerilim Topuzu	1
18	M6 × 15m/m_Phillips Başlı Vida	4
19	8 × 40m/m_Hızlı Kademe	2
20	8 × 25m/m_Hızlı Kademe	2
21	Aluminyum Kilit Bloğu	4
22	5/16" × 35 × 3.0T_Düz Rondela	1
25	Pedal (25L.25R)	1
26	Elips Sabitleme Plakası	1
27	Oturak	1
29	5 × 16m/m_Dişli Vida	2
30	3.5 × 12m/m_Metal Vida	3
31	Disk	1
32	Rulman Yatağı	2
33	Disk mili	1
34	Woodruff Key	1
35	Ø66 × 22m/m_Disk Makarası	1
36	5/16" × 3/4"L_Düğme Başlı Soket Cıvatası	1

37	5/16" × 20 × 3.0T_Düz Rondela	2
38	5/16" × 3/4"L_ Düğme Başlı Soket Cıvatası	6
39	M6 × 10L_Flat Phillips Başlı Vida	6
40	Kemer	1
41	Sürücü Kasnağı	1
42	Krank Kolu(sol)	1
43	Krank Kolu(sağ)	1
44	Krank Kolu Uç Kepi	2
45	Krank Mili	1
46	5/16" × 1/2"L_ Düğme Başlı Soket Cıvatası	5
48	5/16" × 16 × 1T_Düz Rondela	4
49	5/16" × 1.5T_Ayrık Rondela	4
50	3"_Taşıma Tekeri	2
53	Ø35 × 10m/m_Kauçuk Ayak	4
54	3/8"_Somun	4
55	Sabitleyici Uç Kepi	4
56	Uç Kepi	2
57	Plastik Giriş Profili	2
58	Alt uç kepi	2
59	Arka Sabitleyici Kapağı	1
60	Dış Kapak	1
61	İç kapak	1
62	Disk Tamponu	1
63	Kasnak Kapağı	1
64	6004_Rulman	2
65	6203_Rulman	2
66	6004_Rulman	2
67	Ø17_C Halka	1
68	Ø20_C Halka	3
69	1/4" × 3"L_Altıgen Başlı Cıvata	1
70	1/4"_Altıgen Başlı Cıvata	1
71	1/4" × 5.5T_Naylon Somun	1
72	3/8" × 2"_Düz Başlı Soket Cıvata	2
73	25.5 × Ø16_Yıldız Rondela	1
74	Mil	1
75	Ayarlı Taşıma Cıvatası	1
76	Konsol Kurulumu	1
77	Köpük ,Gidon Profili	1
78	Ø5/16" × 23 × 2.0T_Düz Rondela	1

79	3/8" x 19 x 1.5T_Düz Rondela	2
80	M10 x 1.25m/m_Somun	2
81	3/8" x 3-1/2" _Taşıma Cıvatası	4
82	3/8" _Kep Somunu	4
83	3/8" x 23 x 1.5_Kıvrık Rondela	4
84	M5 x 12m/m_Dişli Vida	2
85	14/15m/m_Anahtar	1
86	M5 Alyen Anahtar & Phillips Başlı Vida Sürücüsü Kombinasyonu	1
87	Şişe Aparatı	1
88	5/16" x 5/8" _ Düğme Başlı Soket Cıvatası	4
89	M5 x 10m/m_Soket Başlı Kep Cıvatası	2
90	Ø5 x 10m/m_Dişli Vida	4
91	M5 x 10m/m_Phillips Başlı Vida	2
92	M5_Hız Somunu Klipsi	2
93	M5 x 10m/m_Dişli Vida	7
94	Ø18 x Ø15 x 24L_Yay	1
96	Uç Kepi	1
97	5/16" x 1" _ Düğme Başlı Soket Cıvatası	1
98	Kol Burcu	1
99	3/8" x 3/4" _ Düğme Başlı Soket Cıvatası	2
100	3/8" x 21 x 2T_Düz Rondela	2
101	Yay Şaftı	1

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