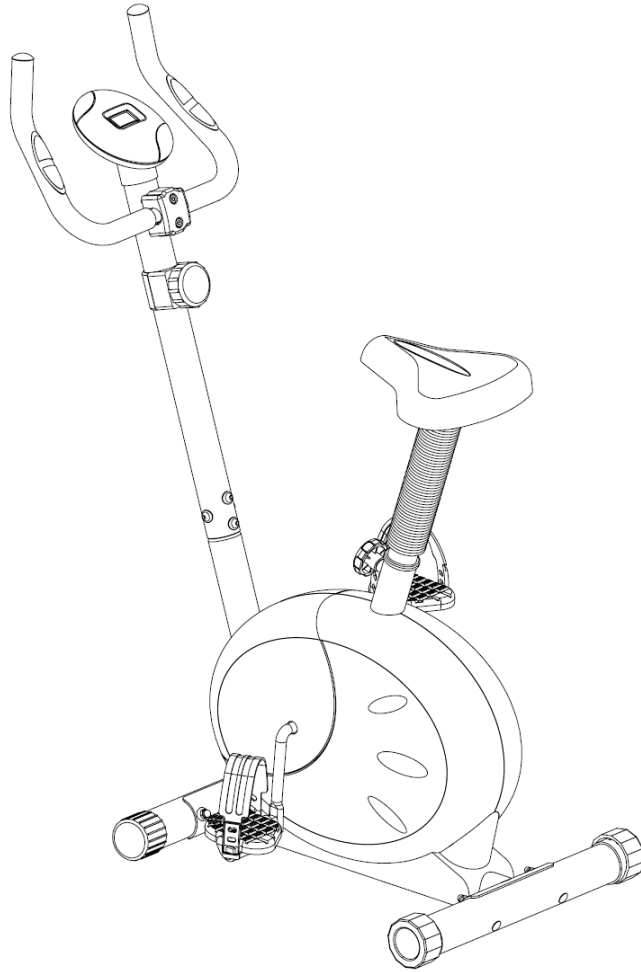




SP-3300 Manyetik Bisiklet

Kullanım Kılavuzu



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

1)MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI

DİKKATE ALINIZ.

- 1) Bu bisiklet ev tipi kullanıma uygun bir üründür, ayrıca aerobik ısınma hareketlerini yapmanız daha iyi bir sonuç elde etmenize yardımcı olacaktır.
- 2) Lütfen her parçanın zarar görmemiş olmasına ve kullanımdan önce parçaların sabit bir şekilde durduğundan emin olunuz.Bisikletin kullanım halindeyken düz bir zemin üzerinde durmasına dikkat ediniz. Makinenin altına etrafı kir ve benzeri şeylerden korumak için (kauçuk mat, ahşap tahta vb.) altlık malzemeler kullanınız.
- 3) Antreman yapmaya elverişli elbise ve ayakkabılar kullanınız. Antreman ayakkabıları kullanıcıya uygun olmalıdır.Bisikletin herhangi bir parçasının arasına sıkışabilecek bir kıyafet giymeyiniz.
- 4) Sağlığınız yanlış ve aşırı çalışma nedeniyle etkilenebilir. Çalışma programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz.Özellikle 35 yaş ve üzeri insanlar için bu önem arz etmektedir. Size yapacağınız maksimum çalışma programını tanımlar (nabız, vat, antreman süresi vb.) ve ondan çalışmanız boyunca değerli bilgiler alabilirsiniz.Etkili sonuçlar elde edebilmek için, düzenli olarak çalışmanız önemlidir.
- 5) Antremana başlamadan önce makinenin dört bir tarafını 2 metre mesafeyle eşyalardan uzak tutunuz.
- 6) Egzersizden önce, kaslarınıza zarar vermemek için vücudunuzun her kısmının ısınmasını sağlayan egzersiz hareketleri gereklidir.
- 7) Isınma hareketlerini kılavuzdaki talimatlara göre uygulayınız.Egzersizden sonra rahatlayınız.
- 8) Çocuklar veya bir engeli bulunan insanlar makineyi sadece kendilerine yardım ve tavsiyede

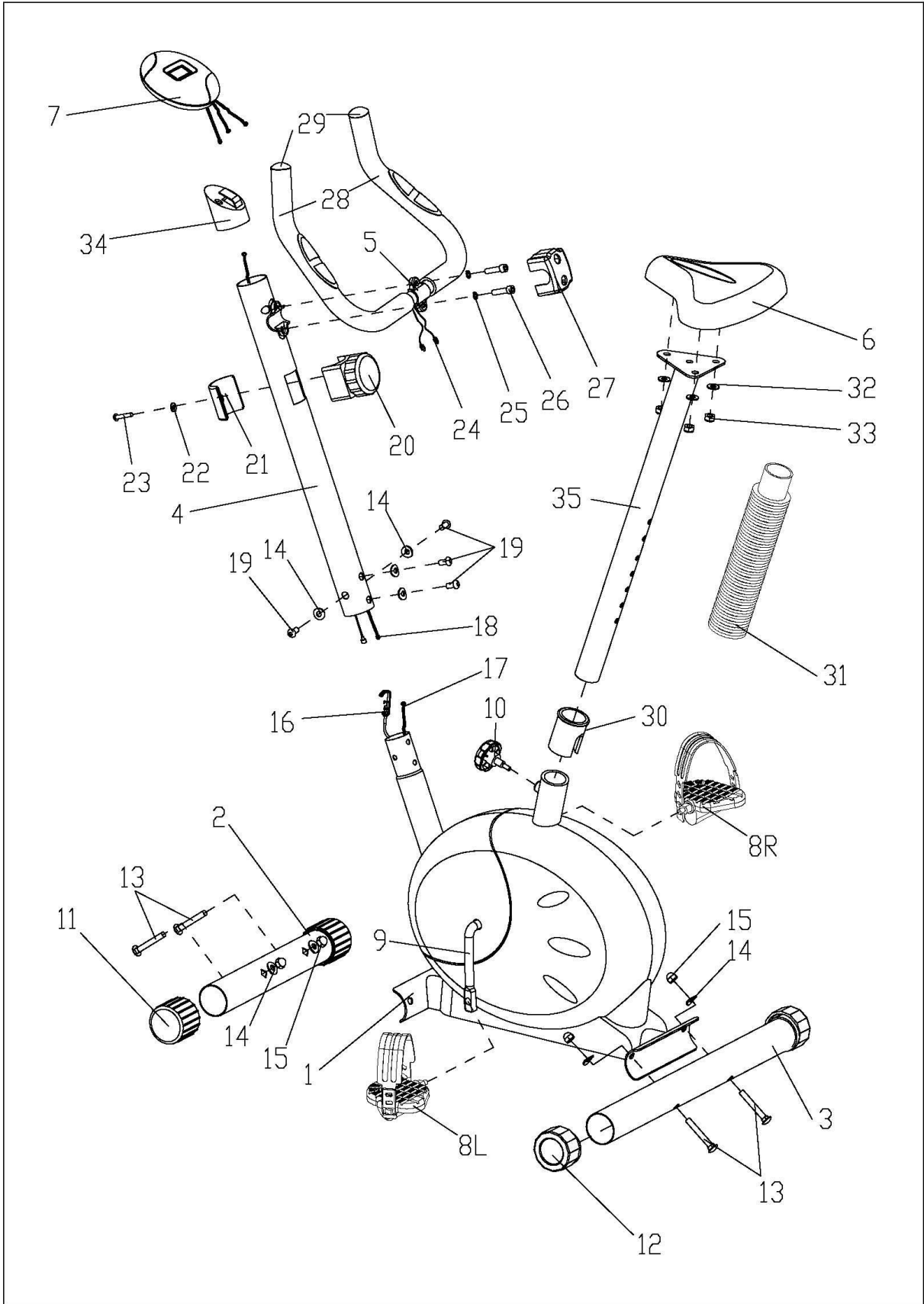
bulunacak birinin refakatinde kullanmalılar.Bu ürün yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

9) Bu ürünü yemekten 1 saat önce ve ya 1 saat sonra kullanmayınız.

10)Eğer bir baş dönmesi, hastalık hissi ve anormal bir belirti varsa lütfen çalışmayı derhal bırakıp bir doktora başvurunuz.

11)Uyarı: Yukarıdaki talimatlara uymanız şiddetle tavsiye edilir.Aksi takdirde yaralanmalar meydana gelebilir.

AYRINTILI DIAGRAM



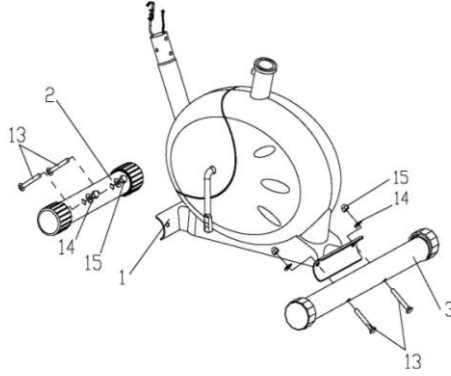
PARÇA LİSTESİ

PARÇA NO.	TANIMLAMA	ADET	PARÇA NO.	TANIMLAMA	ADET
1	Ana gövde	1	19	Vida	4
2	Ön üst boru	1	20	Direnç kontrolör	1
3	Arka üst boru	1	21	Direnç kontrolör kapađı	1
4	Tutacak sütünü	1	22	Rondela	1
5	Tutacak	1	23	Civata	1
6	Koltuk	1	24	Nabız sensor kablosu	2
7	Ekran	1	25	Yay vidası	2
8L/R	Pedal Sağ/Sol	1each	26	Civata	2
9	Manivela	1	27	Tutacak kapađı	1
10	Düğme	1	28	Tutacak kulpları	2
11	Kapak	2	29	Kulp kapađı	2
12	Kapak	2	30	Plastik kovan	1
13	Aperatif vida	4	31	Plastik boru	1
14	Rondela	8	32	Düz vida	3
15	Vida somunu	4	33	Naylon somun	3
16	Direnç kablosu	1	34	Ekran braketi	1
17	Sensor kablosu	1	35	Koltuk sütünü	1
18	Uzatma kablosu	1			

MONTAJ TALİMATLARI

1.Aşama

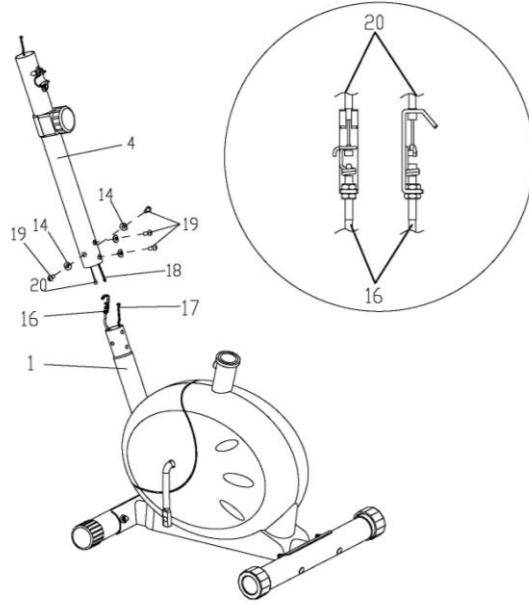
Ön üst boruyu(2)ve arka üst boruyu(3)ana gövdeye (1)yerleştirin.Aperatif vida(13),arc Rondela(14),ve vida somunu(15) ile sabitleyiniz.



2.Aşama

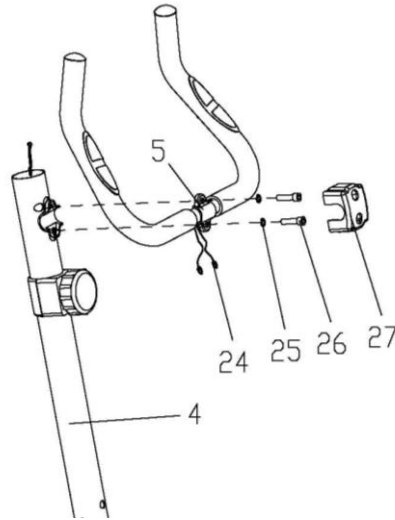
A: Uzatma kablosu(18)ile sensor kablosunu(17) birbirine aşağıdaki şekilde bağlayın.

B: Kabloyu direnç kontrolörünün sonuna gelecek şekilde bağlayın.Daha sonra sonar kontrolü(20) direnç kablosunun çengeline(16) tutturun.Direnç kontrolünün kablosunu yukarı doğru çekin (20) ve direnç kablosunun metal parçasının arasındaki boşluğa doğru yerleştirin. Daha sonra tutacak sütununu(4) ana gövdeye(1) yerleştirin, (19) numaralı vida ve (14) numaralı rondela ile sıkıştırın.



3.Aşama

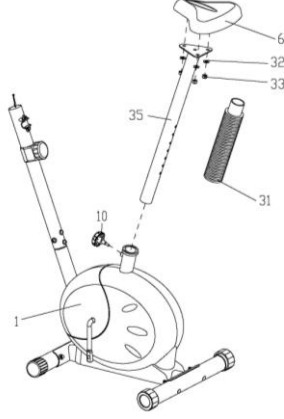
Nabız sensor kablosunu(25) tutacak sütununun(4) üzerindeki boşluktan geçiriniz.Daha sonra (5) numaralı tutacakları sütunun üzerine oturtunuz. Bunu yaparken civata (26),ve yay vidasını kullanınız (25). Son olarak tutacak kapağını (27) tutacakların (5) üzerine yerleştiriniz.



4.Aşama

Koltuğu (6) koltuk sütunu(35) üzerine oturtunuz.Düz vida(32) ve naylon somun(33) ile koltuğu sabitleyiniz. Ve daha sonra koltuk sütunu (35) plastic boru (31) ile birlikte ana gövdeye(1) yerleştiriniz.

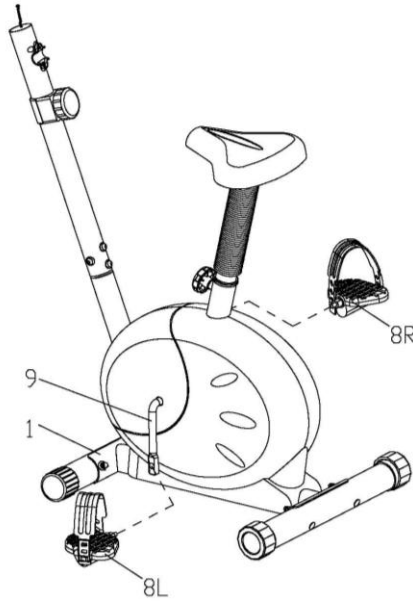
Not: Size en uygun olan koltuk yüksekliğini düğmeyi(10) kullanarak ayarlayabilirsiniz.



5.Aşama

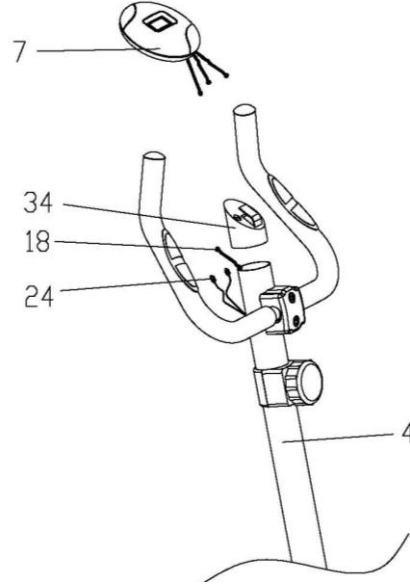
Sağ ve sol pedalları (8L/R) manivelaya (9) yerleştiriniz.

Not: Sağ pedalın saat yönüne doğru sabitlenmesi gerektiğini unutmayınız.Ayrıca, sol pedalda saat yönünün tersi yönünde sabitlenmelidir.



6.Aşama

Gösterge ekranının(7) arkasında bulunan batarya bölümüne iki adet "AA" pillerini yerleştiriniz. Gösterge ekranından (7) gelen kablo ile nabız sensor kablolarını(24) ve uzatma kablosunu (18) birbirine bağlayınız.Daha sonra gösterge ekranını ekran braketine(34) yerleştiriniz.



EKRANIN İŞLEMESİ

ÖZELLİKLER:

ZAMAN-----00:00 - 99:59 DAKİKA:SANİYE

HIZ-----0.0 – 999.9 KM/S YA DA ML/S

MESAFE-----0.00 – 99.99 KM YADA ML

KALORİ-----0.0 – 999.9 KCAL

ODOMETER(wards)----- 0.00 – 99.99 KM YA DA ML

NABIZ(wards)-----40 - 200 ATIŞ/DAKİKA

TUŞ TAKIMI:

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

SET(wards): Bu tuş ile hedeflediğiniz değerleri girebilirsiniz.

RESET/CLEAR(varsa): Bu tuş ile girdiğiniz değerleri resetleyebilirsiniz.

ÇALIŞMA BAŞLAMA:

OTOMATİK AÇMA KAPAMA: Ekran eğer 4 dakika içerisinde hiçbir sinyal yoksa otomatik olarak kapanacaktır. Ekranın tekrar açılabilmesi için egzersize başlamalı ya da düğmeye başlamalısınız.

FONKSİYONLAR:

<1>.TIME(TMR) Egzersiz yapılan toplam zamanı otomatik olarak gösterir.

<2>.SPEED(SPD) O anki mevcut çalışma programının hızını gösterir.

<3>.DISTANCE(DST) Çalışma boyunca katedilen mesafeyi gösterir.

<4>.CALORIES(CAL) Çalışma boyunca harcanan toplam kalori miktarını gösterir.

<5>.ODOMETER(TOTAL) (varsa) Çalışma boyunca katedilen toplam mesafeyi gösterir.

Sinyal ile birlikte, orijinal başlangıç değerleri ile çalışmaya başlanır.

ODOMETREyi pilleri değiştirmediniz sürece reset tuşu ile resetlemeniz mümkün değildir.

<6>.PULSE(PUL) (varsa). Kullanıcının çalışma halindeyken ki nabzını nabız/dakika olarak gösterir.

Hatırlatma: Nabzınızın görüntülenebilmesi için avuç içlerinizin nabız sensörlerin üzerine gelecek şekilde durması gerekmektedir.

<7>.SCAN Bu fonksiyonlar arasında otomatik olarak geçiş yapılmasını sağlar ①TIME ②SPEED(varsa) ③DISTANCE ④CALORIES ⑤PULSE(varsa) ⑥ODOMETER(varsa).

ÖNEMLİ: Eğer monitörde uygunsuz bir gösterge görme ihtimali varsa, lütfen daha iyi sonuç almak için pilleri yerleştiriniz. Pilleri aynı zamanda yerleştirmelisiniz.

Monitör için iki adet "AA" pilleri ya da bir adet "AAA" pili ya da bir adet "1.5V" pili kullanınız.

Bakım ve Onarım

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 çözeltili içeren ürün kullanmayınız.

Aksaklıklar ve Onarım

Aksaklık	Sebeup	Onarım
Dengesiz gövde.	<ol style="list-style-type: none">1. Zemin düz değildir yahut ön veya arka dengeleyicilerin altında küçük bir nesne vardır.2. Kurulum sırasında dengeleyici uç başlıklar aynı seviyede değildir.	<ol style="list-style-type: none">1. Nesneyi çıkarınız.2. 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">1. Manyetik direncin aralığı artmıştır.2. Gerilim kontrolü hasarlıdır.3. Koşu kemeri kaymıştır.4. Mil yatağı hasarlıdır.	<ol style="list-style-type: none">1. Ayarlamak için kapakları açın .2. Gerilim kontrolünü değiştirin.3. Ayarlamak için kapakları açın .4. Mil yatağını değiştirin

Isınma Egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, ayrobik 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, çalışmanın önemli bir bölümünü teşkil eder ve her çalışma öncesi bunu gerçekleştirmelisiniz. Kaslarınızı gerip ısıtarak, kan doluşumunuzu ve kalp atışınızı artırır, kaslarınıza daha fazla oksijen gelmesini sağlayarak vücudunuzun daha dirençli bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Çalışmanın 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.

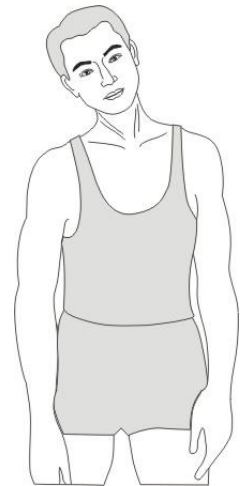
Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

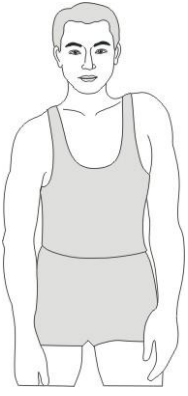
Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınızı uzatarak tekrarlayınız.



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.



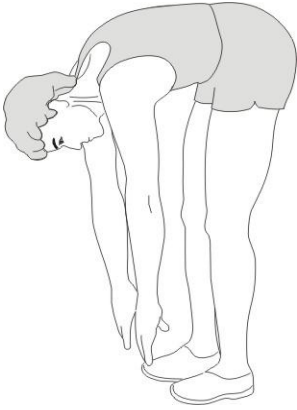
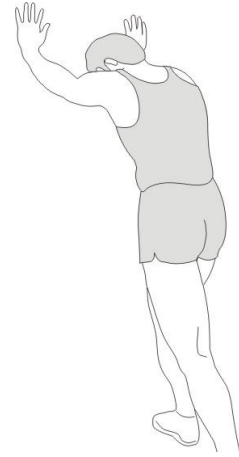


Omuz Kaldırma

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 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 ulaşılarak, 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.