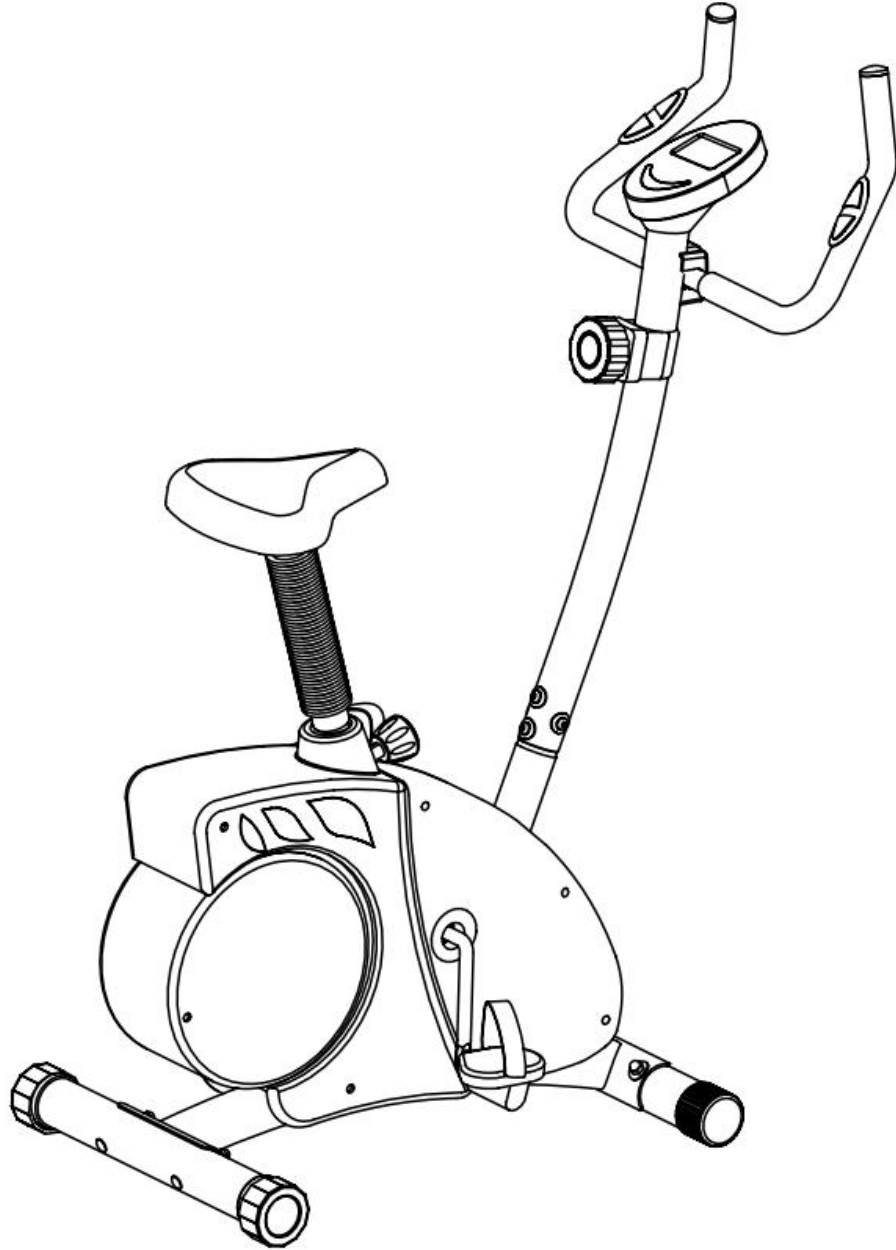




SP-5500 Manyetik Bisiklet

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.

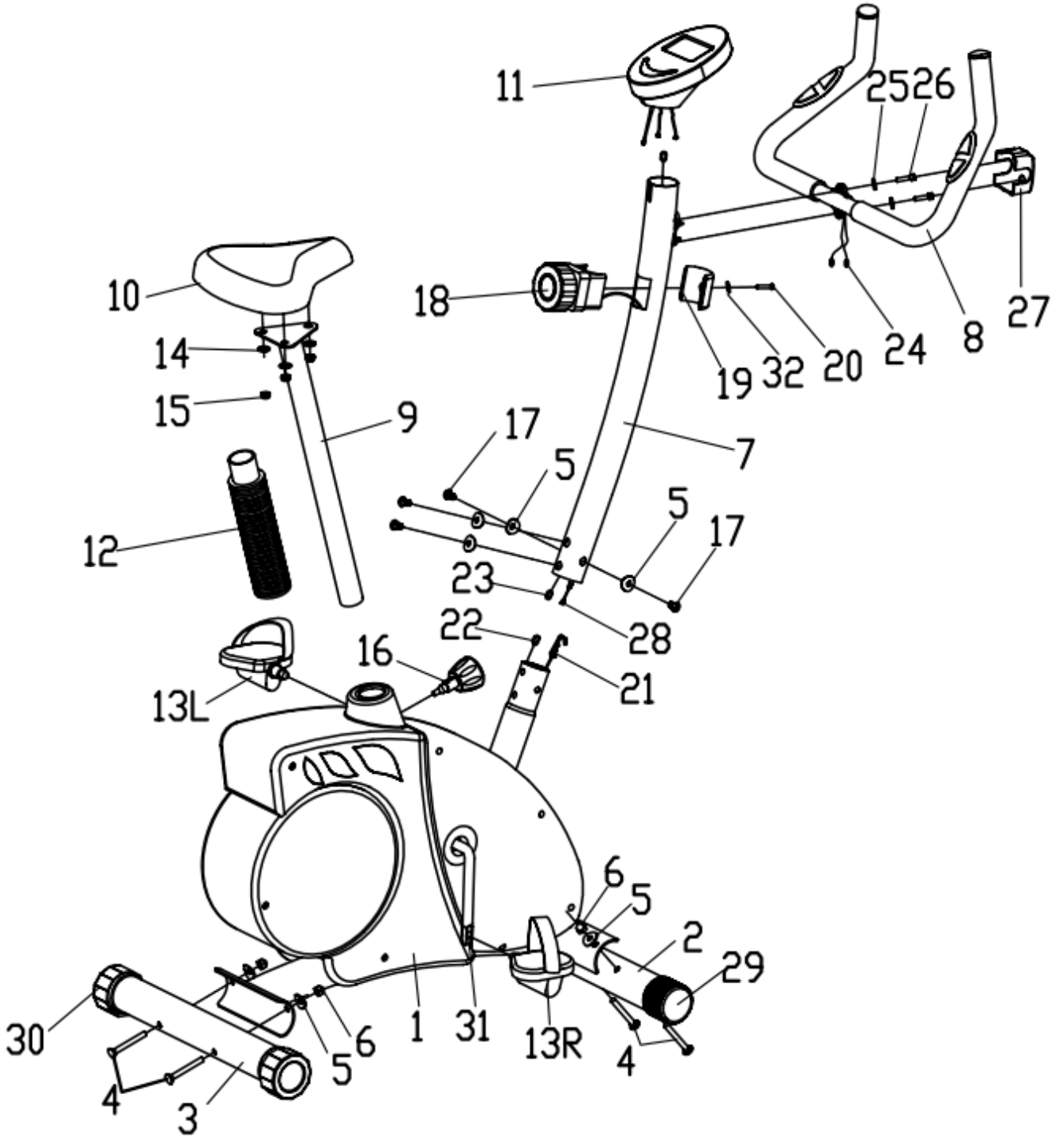
ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

MAKİNEİNİN MONTE EDİLMESİNDEN VE ÇALIŞTIRILMASINDAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ UYARILARI DİKKATE ALINIZ.

- 1) 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.

AYRINTILI DIAGRAM



PARÇA LİSTESİ

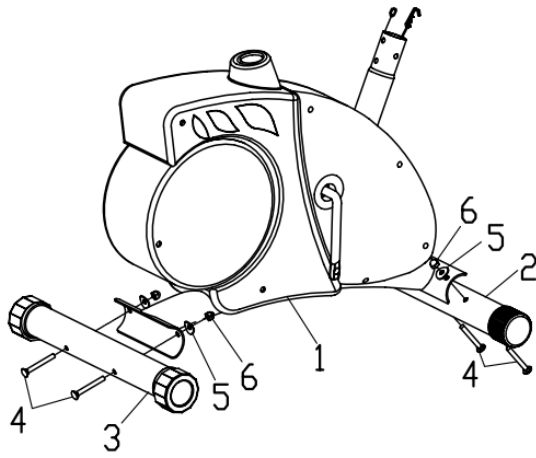
Parça No.	Tanımlama	Adet	Parça No.	Tanımlama	Adet
1	Ana gövde	1	17	Onaltılı vida	4
2	Ön dengeleyici	1	18	Germe kontrolörü	1
3	Arka dengeleyici	1	19	Kontrolör başlığı	1
4	Aperatif civata	4	20	çapraz vida	1
5	Yay rondela	8	21	Gerginlik teli	1
6	Somun başlık	4	22	Sensör kablosu	1
7	Üsy dikey	1	23	Uzatma kablosu	1
8	Tutacak	1	24	Nabız kablosu	2
9	Koltuk sütunu	1	25	Yay rondela	2
10	Koltuk	1	26	Halka vida	2
11	Ekran	1	27	Tutacak kapağı	1
12	Kovan	1	28	Gerginlik kablosu	1
13 L/R	Pedal (Sağ&Sol)	1er.	29	Ön başlık	2
14	Düz rondela	3	30	Arka başlık	2
15	Naylon somun	3	31	Manivela	1
16	Düğme	1	32	Düz rondela	1

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 gerekli şekilde monte ediniz.

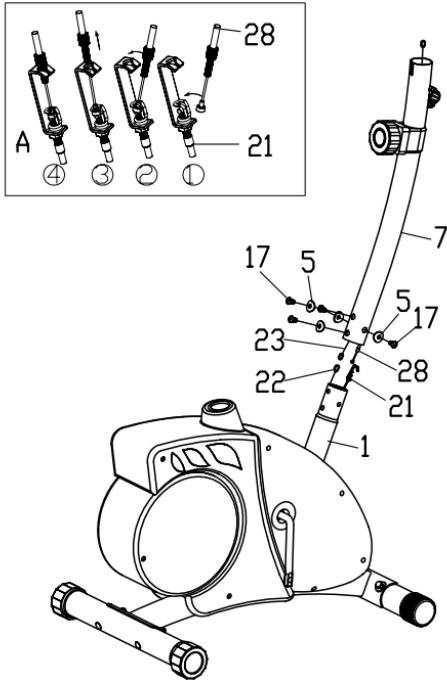
Lütfen kurulum adımlarına başvurunuz ve bütün önceden monte edilmiş hırdavat parçalarını not ediniz.

MONTAJ TALİMATLARI



Adım 1:

Ön dengeleyici (2) ve arka dengeleyiciyi (3) ana gövdeye (1) yerleştirip, aparatif civata (4), yay rondela (5) ve somun başlığıyla (6) sabitleyiniz.

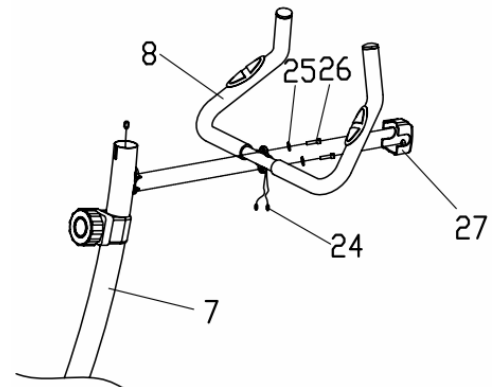


Adım 2:

Uzatma kablosunu (23) sensor kablosu (22) ile birbirine iyice bağlayınız. Gerginlik telini (21) gerginlik kablosununa (28) resim A'da görüldüğü gibi bağladıktan sonra, üst dikeyi (7) ana gövdeye (1) yerleştirip, onaltılı vidayı (17) ve yay rondelayı (5) şekilde görüldüğü gibi sıkıştırınız.

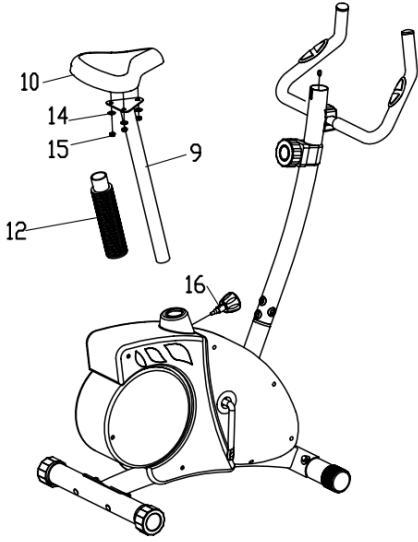
Adım 3:

Nabız kablosunu (24) üst dikeyin (7) arasından geçirip,



sonra üst dikeyin (7) baş kısmından çıkartınız. Tutacakları (8) üst dikeye (7) sabitlemek için ise onaltılı vidayı (26) yay rondelayı, diğer yay rondelayı (25),kullanınız.Bu adımın en sonunda ise tutacak başlığını (27) ile tutacakları oturtmak için kullanınız.

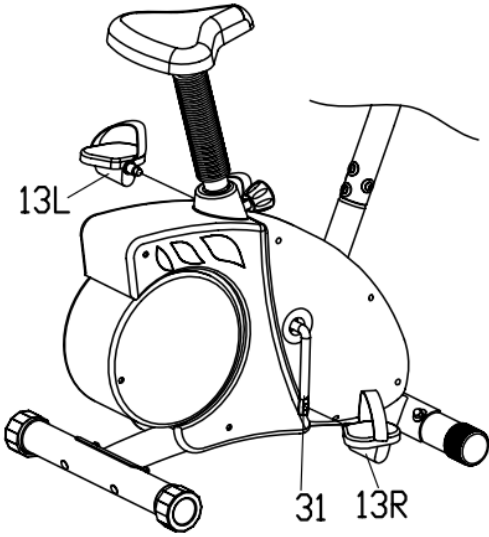
Adım 4:



Koltuğu (10) koltuk sütununa (9) yerleştirip, düz rondela (14) ve naylon somun (15) ile konumunu sabitleyiniz.

Koltuk sütununu (9) kovanın (12) üzerine oturtunuz.

Düğmeyi (16) çekiniz ve sonra koltuk sütununu (9) size en uygun yüksekliği ayarladıktan sonra ana gövdeye (1) yerleştirilmiş olan üst dikeye sabitleyiniz, bunun için düğmeyi (16) kullanınız.



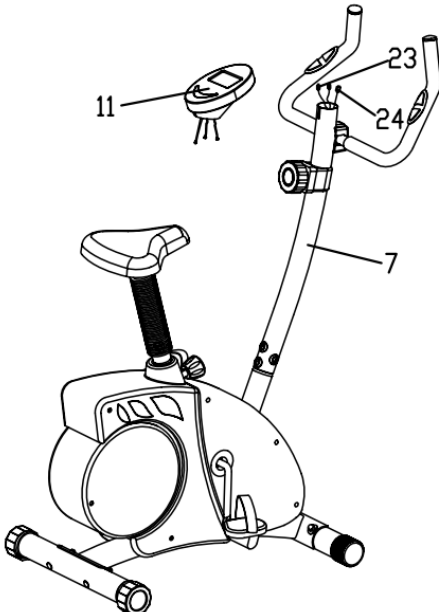
Adım 5:

Sağ ve sol pedalları (13 L/R) manivelaya (31) yandaki resimde görüldüğü gibi yerleştiriniz.

Not: Sol pedal L işareti ile belirlenip, sağ pedal ise R

işaretiyle kolayca anlaşılabilir. Sol pedalı saat yönünün tersi istikametinde sıkıştırırken, sağ pedalı ise saat yönünde

sıkıştırınız.



Adım 6:

Nabız kablosunu (24) ve uzatma kablosunu (23) ekrandan (11)

gelen kablo ile birbirine bağlayınız. Daha sonra ekranı (11), üst dikeydeki (7) yerine yerleştiriniz.

Isınma Egzersizleri

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 dolasımınızı 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

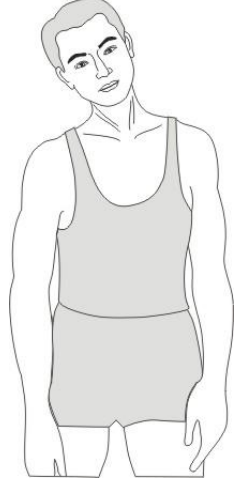
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

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



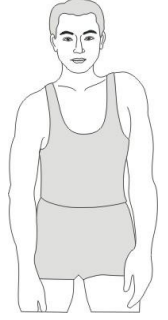
Baş Çevirme

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.



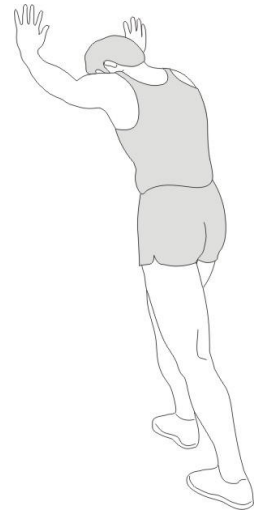
Omuz Kaldırma

Sağ omzunuzu bir defalığına kulağınıza doğru kaldırınız. Sağ omzunuzu aşağı doğru kaydırırken daha sonra da sol omzunuzu yukarı doğru kaldırınız.

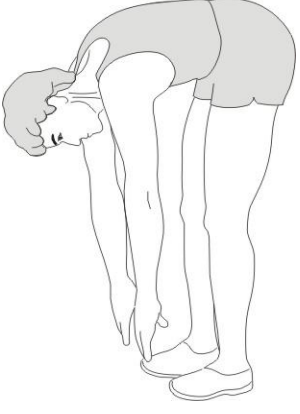


Aşil Tendonu Germe

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 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimize 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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.