



hattrick



TORSO KONDİSYON BİSİKLETİ *KULLANIM KILAVUZU*

LÜTFEN KURULUM VE KULLANIM DAN ÖNCE BU KILAVUZU DİKKATLİCE OKUYUNUZ.

Güvenlik Uyarıları

DİKKAT: Bu aleti kullanmadan önce bütün talimatları okuyunuz.

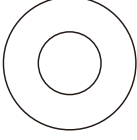
- Yatay kondisyon bisikletini altı derin ve kalın biçimde desteklenmiş, pelüş veya kabarık tüylü halı üzerinde çalıştırmayınız. Hem haliye hem de yatay bisikletinize zarar verirsiniz.
- Çocukları bisiklete yaklaştırmayın, uzağında tutun. Cihaz üzerinde birçok alanda kısırtırma noktaları ve dikkat, sakınma gerektiren bölgeler vardır ve bunlar zarar verebilir.
- Ellerinizi hareket eden bütün parçaların uzağında tutun.
- Yatay kondisyon aletinizde hasarlı kablo, kordon veya fiş varsa kesinlikle çalıştırmayın. Kondisyon bisikleti düzgün çalışmıyorsa, satıcınızın belirlediği servise haber vererek, onarım için çağırın.
- Kordonları, ısınmış yüzeylerin uzağında tutun.
- Havaya sıkılan sprey ve püskürtme yapan benzer ürünlerin kullanıldığı ortamlarda veya oksijen verilen alanlarda cihazı çalıştırmayın. Motordan çıkan kıvılcımlar oldukça yüksek düzeyde yanıcı bir çevreyi ateşleyebilir.
- Açık, boş alan ve noktalardan içeri hiçbir yabancı maddeyi sokmayın veya atmayın.
- Dış mekânlarda kullanmayın.
- Akım bağlantısını kesmek için, ilk aşamada bütün kontrol düğmelerini “off” (“kapalı”) konuma getirin ve bundan sonra fişi prizden çekin.
- Yatay kondisyon bisikletinizi, tasarlanmış olduğu işlev dışında kesinlikle başka bir amaç için kullanmaya kalkışmayın.
- Nabız sensörleri tıbbi alet değildir. Kullanıcının hareketleri de dahil olmak üzere, bir dizi başka etmen, kalp atışlarına ait sonuçların doğruluğunu etkileyebilir. Nabız ölçerler sadece egzersizlerde yardımcı olmak üzere ve genel olarak kalp atışlarının ana trendini belirlemek amacıyla tasarlanmış aygıtlardır.
- Bu amaca uygun, düzgün ayakkabı giyin. Yüksek topuklar, dış mekân elbiseleri için kullanılan ayakkabılar, sandallar veya çıplak ayak, yatay kondisyon bisikletiniz için uygun değildir. Bacaklarda yorgunluğu önlemek veya başka fiziksel sorunlarla karşılaşmamak için kaliteli spor ayakkabıları önerilmektedir.

BU UYARILARI SAKLAYIN – HER ZAMAN GÜVENLİĞİNİZİ DÜŞÜNÜN!

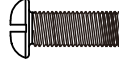
Dikkat: Karton kutuyu açarken lütfen dikkatli davranın.

Montaj

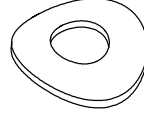
1.AŞAMA



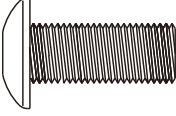
#33- 5/16"× 18 × 1.5T
Düz Rondela (10 adet)



#41- M5 × 12 mm
Baş Vida (4pcs)



#34- 5/16"×19×1.5T
Rondela (1 adet)

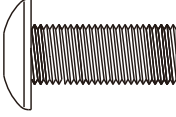


#32- 5/16" × 3/4"
Button Baş Civata (11 adet)



#35- 5/16"×1.5T
Ayrık Rondela (6 adet)

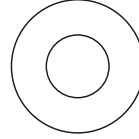
2.AŞAMA



#32- 5/16" × 3/4"
Button Baş Civata (4 adet)



#35- 5/16"×1.5T
Ayrık Rondela (4 adet)

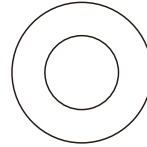


#33- 5/16" × 18 × 1.5T
Düz Rondela (4 adet)

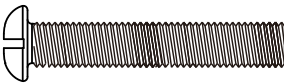
3.AŞAMA



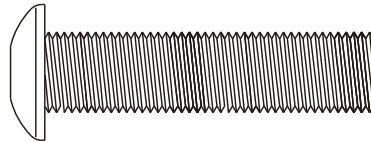
#63- 3/8" × 7T
Somun (6 adet)



#62- 3/8" × 19 × 1.5T
Düz Rondela (6 adet)

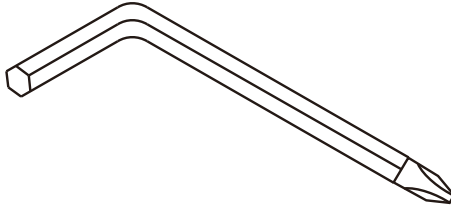


#55-M6 × 35 mm
Phillips Baş Civata (4 adet)

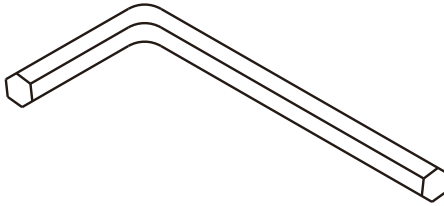


#61- 3/8" × 1-3/4"
Button Baş Vida (6 adet)

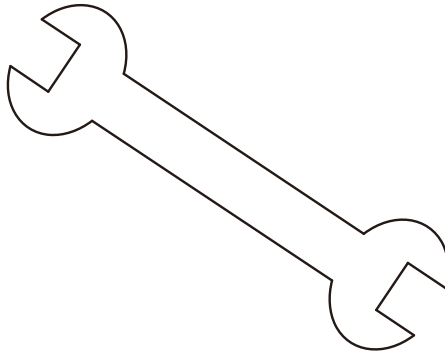
ARAÇLAR



#68- M5 Allen Anahtar (1 adet)



#92- M6 L Allen Anahtar(1 adet)



#69- 14.15m/m Anahtar (1adet)

Montaj Aşamaları

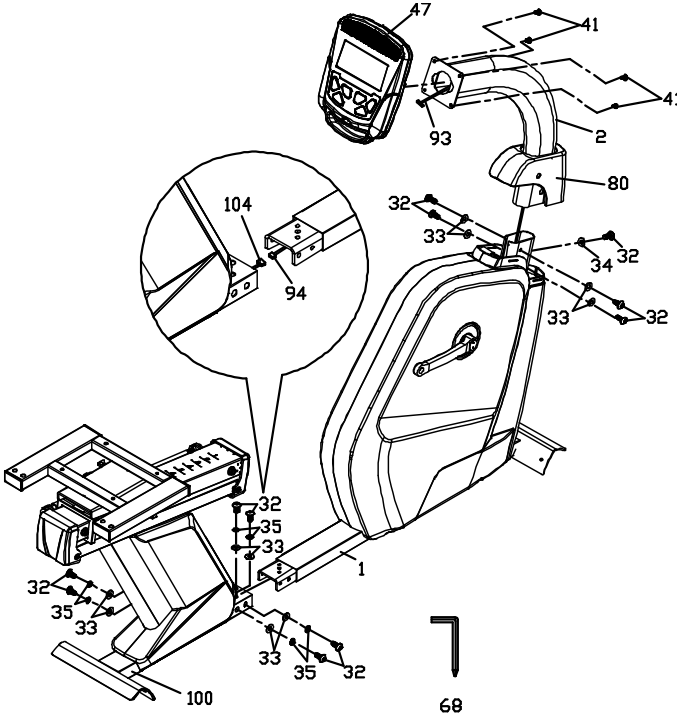
1.AŞAMA:

Arka ana gövdeyi (100) ve Ön ana gövdeye (1) M5 Allen anahtar ve Phillips Tornavida (68) yardımıyla 6 adet 5/16" × 3/4" Cıvata (32) ve 6 adet 5/16" ayırık rondela (35) ve 4 adet 5/16" Düz Rondela (33) kullanarak sıkıştırınız.

Konsol Boynunu (2) ve Konsol Boyun Kapağını (80) bulun. Boyun üzerine kaydırarak geçirmeden önce, aşağıda gösterildiği üzere kapağın doğru yöne bakıp bakmadığından emin olun. Kablo demetini boyunun altına yerleştirin ve üst bölümünü dışarıya çıkarın. Konsolun boyun aksamını ana gövdeye monte ederken kablo demetini kesmemeye veya ezmemeye özen gösterin; aksi takdirde, konsola zarar vermiş olursunuz.

M5 Allen anahtarı ile (68), 5 adet 5/16" × 3/4" Buton Başlı Cıvata'yı (32), 4 adet 5/16" Düz Rondelâyı (33) ve 1 adet 5/16" Bükümlü Rondelâyı (34) sıkıştırarak konsol boynunu ana gövdeye yerleştirin. Bisikletin ana gövdesi üzerinde duran Konsol Boynu Kapağını (80) yumuşak bir şekilde iteleyerek yerine oturtun.

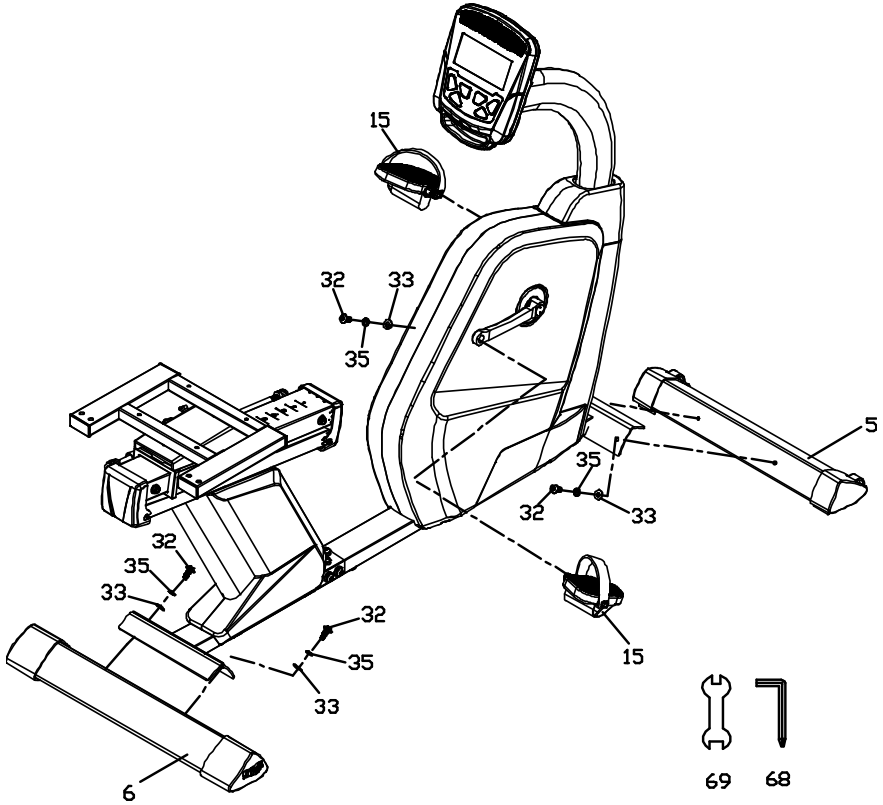
Kabloyu (93) Konsol Ana Paneline (47) bağlayın ve Yıldız Başlıklı Tornavida (68) ile 4 adet M5 x 12 Yıldız başlıklı vidaları (41) sıkıştırarak konsolu Konsol Boynu (2) üzerine yerleştirin.



2.AŞAMA:

M5 Allen Anahtarı (68) yardımıyla ön ve arka dengeleyicileri (5,6) braket kısımlarına 4 adet 5/16" × 3/4" Civata (32), 5/16" ayırk rondela (35) and 5/16" düz rondelayla (33) sıkıştırınız.

Kol dingili üzerindeki pedalları (15 sağ ve solda) sıkıştırmak için 14.15 Anahtarını kullanın. Sol pedal ters dişli olup, saat yönünün tersine hareketle vidalanır. Pedallar, dişli pedal milinin ucunda R (Sağ) ve L (Sol) harfleriyle işaretlenmişlerdir. Pedalların sağlam olarak sıkıştırılıp sıkıştırılmadığını kontrol edin; aksi takdirde, pedal çevirirken bir tıkırtı veya hafif şiddette bir gürültü meydana gelebilir. Tıkırtının veya küçük darbeler gibi seslerin sürmesi halinde, kullandıktan sonra pedalların yeniden sıkıştırılması gerekebilir.



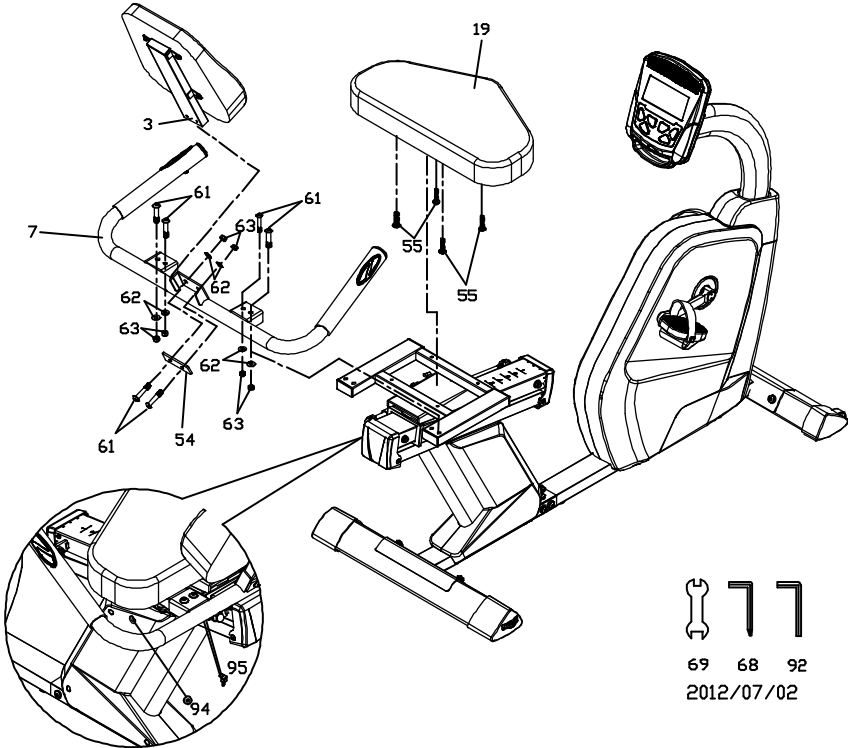
3.AŞAMA:

Kayar sele taşıyıcısı üzerinde bulunan Seleyi (19), 4 adet M6 x 35 L Yıldız başlıklı vidaları sıkıştırmak için Kombine M5 Allen Anahtarı (68) ve Yıldız Tornavidayı (55) kullanarak yerine iyice oturtun.

Kayar sele taşıyıcısı üzerinde bulunan Sele Kavrama Gidon Çubuğunu (7), gene Sele Kavrama Çubuğu (7) ve 4 adet 3/8" x 19 x 1.5T Düz Rondelâların (62) içinden geçerek, 4 adet 3/8" x 1-3/4" Buton Başlıklı Allen Cıvatarını (61) sıkıştırmak için M6 Allen Anahtarını (92) kullanarak yerine monte edin ve daha sonra 4 adet 3/8" x 7T Nilok Somunlarını (63) sıkıştırmak için 15.15 m/m'lik Anahtarı (69) kullanın.

Sele Kavrama Gidonu (7) üzerinde bulunan Sele Arka Dayanağını (3), 2 adet 3/8" x 1-3/4" Buton Başlıklı Allen Cıvatayı (61) sıkıştırmak için M6 Allen Anahtarını (92) kullanarak ve Sele Arka Bağlantı Plakası (54) ve 2 adet 3/8" x 19 x 1.5T Düz Rondelâlar (62) arasından geçerek yerine monte edin ve daha sonra 2 adet 3/8" x 7T Nilok somununu (63) sıkıştırmak için 14.15 m/m Anahtarını (69) kullanın.

Aşağıdaki resim köşesinde de gösterildiği şekilde el nabız ara parçasını bağlayın.





BAŞLAT/DURDUR:

1. Egzersiz çalışmalarını başlatır & durdurur.
2. Vücut yağ miktarı ölçümlerini başlatır.
3. Anahtara 3 saniye sürekli basılması halinde bütün fonksiyonlar ve değerler sıfırlanacak ve yeniden ayarlanabilecek konuma getirilecektir.

AŞAĞI: Seçilen ekzersiz verisinin değerini azaltır: SÜRE, MESAFE vs. Çalışma veya egzersiz sırasında, yük direncini azaltır.

YUKARI: Seçilen çalışma verisinin değerini yükseltir. Çalışma sırasında yük direncini yükseltir.

GİRİŞ: Arzu edilen değer veya çalışma türünü kaydetmek için.

NABIZ GÖSTERGESİ: Kalp atışlarını gösteren "Recovery" fonksiyonuna girmek için düğmeye basın. Bu sistem, bilgisayar bölümünde kalp atışlarına ait bir değer algılandığı zaman işlemektedir. Gösterge, bu aleti kullanmak için formda ve sağlıklı olmanın düzeyini gösterir. Bir çalışma veya egzersizden hemen sonra kayda geçirilen ve bir dakika süren bir ölçüm olup, 1'den 6'ya kadar bir sayısal puanlama gerçekleştirir. Örneğin, 1 değerli bir sonuç çok yüksek düzeyde bir sağlıklı olma ve programı yürütme durumunu gösterirken, 6 sayısı zayıf bir kondisyona işaret eder.

MOD: Ekrandaki görüntüyü RPM'den (Dakikada Devir Sayısı) SPEED'e (Hız), ODO'dan (Yol ölçer) DIST'a (Mesafe), WATT'dan (Watt) CALORIES'e (Kalori) değiştirmek için düğmeye basın.

Çalışma Türünün Seçimi

Aleti güç kaynağına bağlayıp çalışır duruma getirdikten sonra, bir çalışma veya egzersiz programı seçmek için YUKARI veya AŞAĞI düğmelerini kullanın ve daha sonra GİRİŞ tuşuna basın. Toplam yedi temel çalışma ve egzersiz programı bulunmaktadır ve bunlar şunlardır: Manüel, Program Öncesi, Watt Programı, Vücut Yağı Programı, Hedef Kalp Atışı Programı, Kalp Atışı Kontrol Programı ve Kullanıcıya Özel Program.

FONKSİYONLAR:

1. HIZ: Mevcut antrenman hızını gösterir. En yüksek hız 99.9 KM/S veya MİL/S'dir.
2. DDH: Dakika başına mevcut pedal çevirmelerinin sayısını gösterir.
3. SÜRE: Çalışma zamanının tamamını 00:00'dan başlayarak 99:59'a kadar biriktirerek gösterir. Kullanıcılar arzu ettikleri hedef süreyi önceden belirleyip bu değeri girebilirler.
4. MES: Çalışma mesafesini 00:00'dan başlayarak 999.9 KM veya MİL'e kadar biriktirerek gösterir. Kullanıcılar varmayı arzu ettikleri hedef mesafeyi önceden belirleyip bu değeri girebilirler.
5. ODO: 0.0'dan 999.9 KM veya Mil'e kadar olan toplam birikmiş mesafeyi gösterir.
6. KAL: 0'dan 9999'a kadar yakılan kaloriyi biriktirerek gösterir. Kullanıcılar eğer arzu ederlerse yakmayı istedikleri hedef Kaloriyi belirleyip bu değeri önceden girebilirler.
7. WATT: Mevcut Watt değerini gösterir.
8. KALP ATIŞI: Mevcut kalp atışlarını dakika bazında vuruş halinde gösterir.
9. HEDEF K.A.: Kullanıcılar, arzu ettikleri durumda, bir Hedef Kalp Atış değeri belirleyip bunu önceden sisteme girebilirler.
10. PROGRAM: Egzersiz çalışmaları ve antrenmanlarda kullanma amacıyla içinden seçebileceğiniz 24 değişik program bulunmaktadır. Her sütun bir dakikalık bir çalışmayı veya egzersizi simgeler (ancak geri sayım amaçlı olarak, zaman sayacı yeni bir değere ayarlanmamış veya değiştirilmemişse) ve her çubuk ise 3 düzeyli bir çalışmayı kapsar.
11. DÜZEY: Programların, her sütunda 8 çubuk ile gösterilmiş 24 değişik çalışma ve egzersiz düzeyi vardır. Her sütun 1 dakikalık bir çalışma veya egzersiz süresini simgeler (ancak geri sayım amaçlı olarak, zaman sayacı yeni bir değere ayarlanmamış veya değiştirilmemişse) ve her çubuk da 3 düzeyli bir çalışmayı temsil eder.
12. Müzik: Monitörün üzerinde ses-girişi için bir yuva vardır. Kullanıcılar bu yuvaya bir MP3, akıllı cihaz veya telefon veya diğer başka ses aktarım cihazını bağlayarak kullanabilirler.

Çalışma Değerleri: SÜRE/MESAFE/KALORİ/WATT/HEDEF KALP ATIŞI

Çalışma ve Egzersiz Değerlerinin Ayarlanması

Arzu edilen çalışma veya egzersiz programını seçtikten sonra (Manüel, Önceden Belirlemeli Programlar, Watt Programı, Hedef Kalp Atışı, Kalp Atış Kontrol ve Kullanıcının Kişisel Programı), amaçlanan sonuçlara göre birçok çalışma veya egzersiz programını önceden ayarlayıp sisteme kurgulayabilirsiniz.

Dikkat: Bazı değerler belirli programlara ayarlanabilir nitelikte değildir. Süre ve mesafe aynı çalışma veya egzersiz programında ayarlanamaz.

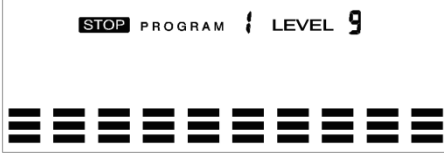
Bir program seçildiği zaman, GİRİŞ tuşuna basma sonucu "Süre" değerini gösteren bölüm aydınlanacaktır. YUKARI veya AŞAĞI anahtarını kullanarak, istediğiniz değeri ayarlayabilir, sisteme kurgulayabilirsiniz. Değeri kaydetmek için GİRİŞ düğmesine basın.

Göstergedeki yanıp sönen mekanizma sizi bir sonraki değere taşıyacaktır. Bu arada, YUKARI veya AŞAĞI düğmesinden yararlanmayı da sürdürün. Çalışma veya egzersize başlamak için BAŞLAMA/DURDUR'a basın.

Çalışma ve Egzersiz Değerleri akında Bilmeniz Gereken Noktalar

Değer	Ayar Aralıkları	Varsayılan Değer	Artış/Azalış	Açıklamalar
Süre	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Gösterge 0:00 olduğu zaman, Süre yukarı yönlü saymaya başlayacaktır. 2.Gösterge 1:00 – 99:00 olduğu zaman, Süre aşağı yönlü, 0'a doğru geri sayım yapacaktır.
Mesafe	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Gösterge 0.0 olduğu zaman, Mesafe yukarı yönlü sayım yapacaktır. 2.Gösterge 1.0 ~999.0 olduğu zaman, aşağı yönlü, 0'a doğru geri sayım yapacaktır.
Kalori	0~9995	0.0	±5	1.Gösterge 0 olduğu zaman, Kalori yukarı yönlü sayım yapacaktır. 2.Kalori 5 ~ 9995 olduğu zaman, Kalori aşağı yönlü, 0'a doğru geri sayım yapacaktır.
Watt	40~250	100	±5	Kullanıcı, watt değerini sadece Watt kontrol programını belirlemişse ayarlayabilir.
Yaş	10~99	30	±1	Hedef Kalp Atışı, Yaş baz alınarak ayarlanacaktır. Kalp Atışlarının Hızı Hedef KA değerini aşarsa, ekranda Kalp Atışlarının sayısı yanıp sönerek görünecektir.
Nabız	60~220	90	±1	Hedef kalp atışları için değerlerin ayarlanması

Programın Çalıştırılması
El Kitabı (P1)
Programın Kısa Özellikleri



Stop Program / Düzey 9

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak “Manüel” başlığını seçin ve sonra GİRİŞ düğmesine basın. Bu aşamada, ilk değer olan “Süre” yanıp sönecektir; böylelikle gene YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak değer ayarlamaları ve tespitleri yapılabilir. Tespit edilen ve girilen değerleri kaydetmek için GİRİŞ düğmesine bir kez daha basın ve bundan sonraki değer belirlenmesi için hazırlanın.

** (Kullanıcı eğer çalışma veya egzersiz programına hedef süreyi önceden girmişse, bir sonraki değer olan Mesafe'nin uyarı veya yeni bir değerde belirlenmesi yapılamaz) Çalışma veya egzersiz programını başlatmak için BAŞLATMA/DURDUR düğmesine basarak bütün arzu ettiğiniz değerleri girmeyi sürdürün.

Dikkat: Çalışma veya egzersiz programlarına ait değerler aşağı yönlü sıfıra doğru geri sayım yapmaya başladığında, konsoldan bir bip sesi gelecektir; bu durumda, çalışma veya egzersiz programı otomatik olarak kapanır. Daha önceden belirlediğiniz tamamlanmamış çalışma veya egzersiz hedeflerine ulaşmak amacıyla programı kaldığı yerden devam ettirmek için BAŞLAMA düğmesine basın.

Program Öncesi Göstergeler (P2-P13)

Program Profilleri

DURDUR Program 2 Düzey 9
DURDUR Program 3 Düzey 15

DALGALI	VADİ
YAĞ YAKMA	YOKUŞ
ADIMLAR	ENGEL
ARALIKLAR	DÜZ ALAN
TIRMANMA	ARAZİ
TEPE	HIZLI YÜRÜYÜŞ

Kullanıma hazır toplam 12 tane ayar öncesi belirlenmiş program profili mevcuttur. Bunlar şöyle sıralanır: DALGALI, VADİ, YAĞ YAKMA, YOKUŞ, ADIMLAR, ENGEL, ARALIKLAR, DÜZ ALAN, TIRMANMA, ARAZİ, TEPE, HIZLI YÜRÜYÜŞ. Bütün program profillerinin 24 değişik direnç düzeyi bulunmaktadır.

Önceden Belirlenmiş Programlar için Değerlerin Ayarlanması

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak, önceden tespit edilmiş programlardan birini seçin ve sonraki aşlamada GİRİŞ tuşuna basın. Ekranda ilk değer olan “Süre” görülecektir ve yanıp sönmeye başlayacaktır. Bu kez ekranda değer belirecektir. YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak gerekli değerleri girin. Değeri kaydetmek ve bir sonraki adıma geçmek için GİRİŞ düğmesine basın. Çalışma veya egzersiz programını başlatmak amacıyla BAŞLAT/DURDUR düğmesine basarak bütün arzu ettiğiniz değerleri belirleyip kayıt edebilirsiniz.

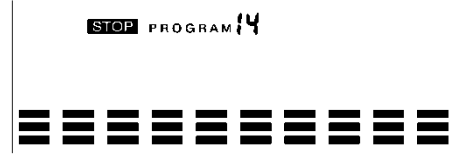
Herhangi bir Ön Programda Çalışma

Profillerin yanıp sönmeye uyaracağı üzere, kullanıcılar değişik yoğunluk düzeyleri ve değişik aralıklarla çalışma veya egzersiz yapabilirler. Çalışma veya egzersiz programları sırasında, kullanıcılar direnç düzeylerini YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak gerekli ayar saptamalarını yapabilirler.

Dikkat: Kullanıcı eğer çalışma ve egzersiz programına hedef süreyi önceden girip kayıt işlemini yapmışsa, bir sonraki değer olan Mesafe’de gerekli ayarlamalar yapılamaz. Çalışma ve egzersiz programlarına ait değerlerinden herhangi biri geriye doğru sayım yaparak sıfıra yaklaşırsa, konsoldan bir bip sesi gelir ve çalışma veya egzersiz programı otomatik olarak durur. Daha önceden tespit edilmiş çalışma ve egzersiz program içindeki tamamlanmamış, yarım kalmış hedeflere ulaşmak için çalışmaya veya egzersiz programına devam etme amacıyla BAŞLAT düğmesine basın.

Watt kontrol programı (P14)

Program profili



Watt kontrol programına ait değerlerin ayarlanması

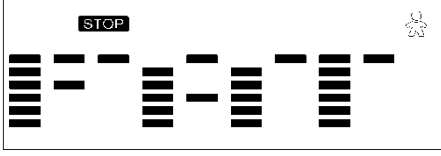
YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak “Watt kontrol programını” seçin ve bir sonraki aşamada GİRİŞ düğmesine basın. Ekranda ilk değer olan “Süre” görülecek ve yanıp sönmeye başlar. YUKARI veya AŞAĞI düğmesi kullanılarak gerekli ayarlamaların ve tespitin yapılabileceğine işaret edecektir. Belirlenen değeri kaydetmek amacıyla GİRİŞ tuşuna basın ve ayarlama işlemlerinde bir sonraki aşamaya ilerleyin.

** (Kullanıcı eğer çalışma ve egzersiz programına önceden hedef süreyi girmişse, bir sonraki değer olan Mesafe'nin ayarı yapılamaz.) Çalışma veya egzersiz programını başlatma amacıyla BAŞLAT/DURDUR düğmesine basarak, arzu ettiğiniz bütün değerleri girip kaydedin.

Dikkat: Çalışma ve egzersiz programlarında yer alan değerlerden herhangi biri geriye sayım yaparak sifıra yaklaşırsa, konsoldan bir bip sesi çıkacaktır ve bunun sonunda çalışma ve egzersiz programı otomatik olarak sonlanacaktır. Daha önceden belirleyip kayda geçirdiğiniz tamamlanmamış, yarım kalmış çalışma ve egzersiz hedeflerinize ulaşmak için BAŞLAT düğmesine basarak programın devam etmesini sağlayabilirsiniz.

Sabit bir watt değerini koruma amacıyla bilgisayar hızı bağlı olarak otomatik şekilde direnç yükünü ayarlayacaktır. Çalışma ve egzersiz sırasında watt değerini ayarlamak amacıyla kullanıcı Yukarı veya Aşağı düğmesinden yararlanabilir.

Vücut Yağı Ölçümü



Vücut Yağı için Verilerin Kaydı

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak “VÜCUT YAĞI” başlığını seçin ve bir sonraki aşamada GİRİŞ düğmesine basın.

Cinsiyet belirleme amacıyla “Erkek” ibaresi görülecektir: YUKARI veya AŞAĞI düğmesi kullanılarak cinsiyet belirleme kaydı yapılabilir. Cinsiyet ayarı yapıldıktan sonra GİRİŞ düğmesine basın ve bir sonraki aşamaya geçin.

Ekranında Boyu gösteren “175” sayısı görülecektir ve bu değer de YUKARI veya AŞAĞI düğmeleri kullanılarak ayarlanabilir. Belirlenen değeri kaydetmek ve bir sonraki ayar aşamasına geçmek amacıyla GİRİŞ düğmesine basın.

Ekranında Ağırlığı gösteren “75” rakamı belirecektir ve bu değer de YUKARI veya AŞAĞI düğmesi kullanılarak ayarlanabilir. Belirlenen değeri kaydetmek ve bir sonraki aşamaya geçmek için GİRİŞ düğmesine basın.

Ekranında Yaşı gösteren “30” rakamı belirecektir ve bu değer de YUKARI veya AŞAĞI düğmesi kullanılarak ayarlanabilir. Değeri kaydetmek amacıyla GİRİŞ düğmesine basın.

Ölçümlere başlama amacıyla BAŞLAT/DURDUR düğmesine basın. Kol nabız kavrama ve tespit uçlarını iyice tutup tutmadığınızdan emin olun.

15 saniye sonra, gösterge Vücut Yağını % olarak, BMO (BAZAL METABOLİK ORAN), BMI (VÜCUT KÜTLE ENDEKSİ) & VÜCUT TİPİNİ gösterecektir.

Not: Vücut tipleri şöyle sıralanmıştır:

Genel olarak, hesaplanmış ve bulunmuş YAĞ% verilerine göre belirlenmiş 9 olası vücut tipi bulunmaktadır.

1. Tip, %5'den %9'a;
2. Tip %10'dan %14'e;
3. Tip %15'den %19'a;
4. Tip %20'den %24'e;
5. Tip %25'den %29'a;
6. Tip %30'dan %34'e;
7. Tip %35'den %39'ave
8. Tip %40'dan %44'e kadar olan aralıklarla belirlenmiştir.

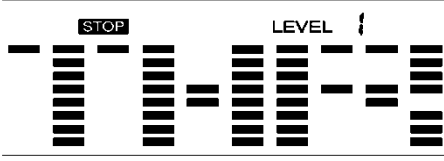
BMR: Bazal Metabolik Oran anlamına gelmekte olup, istirahat halinde günlük yakılan enerjinin miktarını göstermektedir.

BMI: Vücut Kütle Endeksi anlamına gelmekte olup, boy ve kilo temel alınarak belirlenen bir genel vücut tipidir.

Ana Gösterge tablosuna dönmek için BAŞLAT/DURDUR düğmesine basın.

HEDEF KALP ATIŞI programı

Program Profili



HEDEF K.A. Değerlerinin Ayarlanması ve Kaydedilmesi

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak "HEDEF K.A." başlığını seçin ve bir sonraki aşamada GİRİŞ düğmesine basın. Ekranda ilk değer olarak "Süre" görülecek ve bu da yeni değer için YUKARI veya AŞAĞI düğmesinin kullanılarak ayarlanabileceğine işaret edecektir. Belirlenen değeri kaydetmek amacıyla GİRİŞ düğmesine basın ve daha sonra bir sonraki aşamada yapılacak ayarlamalara geçin.

** (Kullanıcı eğer çalışma veya egzersiz programına önceden hedef süreyi girip kaydetmişse, bir sonraki değer olan Mesafede ayarlama veya tespit yapılamaz.)

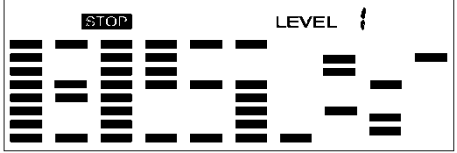
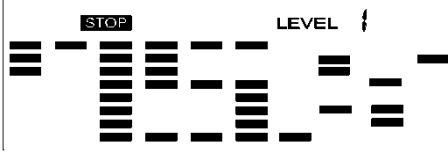
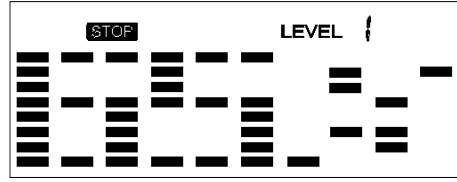
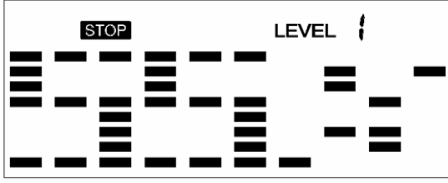
Çalışma veya egzersiz programını başlatmak için BAŞLAT/DURDUR düğmesini kullanarak diğer tüm değerleri ayarlama ve kaydetme işlemlerine devam edebilirsiniz.

Dikkat: Nabız ölçümleriniz HEDEF K.A. ayarlarınızın yukarısında veya aşağıda ise (+ - 5), bilgisayar direnç yükünü otomatik olarak ayarlayacaktır; ilk aşamada yaklaşık hemen hemen her 10 saniyede bir ölçüm yapacaktır. Kalp atışı sinyali ortadan kaybolursa, bilgisayar direnç yükünü 60 saniye süre ile sabit tutacak ve bundan sonra her 10 saniyede 1 düzey olmak üzere kademeli bir şekilde azaltacaktır.

Herhangi çalışma veya egzersiz programına ait değerlerinden biri geri sayım yaparak sıfıra yaklaşırsa, konsoldan bir bip sesi çıkacaktır ve bunun sonunda çalışma veya egzersiz işlemi otomatik olarak sonlanacaktır. Daha önceden belirlenmiş çalışma veya egzersiz programına ait tamamlanmamış, yarım kalmış hedeflere ulaşmak amacıyla çalışma veya egzersizi yeniden faal hale getirmek için BAŞLAT düğmesine basın.

KALP ATIŞI KONTROL programı

Program profili



Hedef nabız için 4 seçenek vardır:

HAK - %55	HEDEF K.A.: %55'in ait olduğu (220-YAŞ)
HAK - %65	HEDEF K.A.: %65'in ait olduğu (220-YAŞ)
HAK - %75	HEDEF K.A.: %75'in ait olduğu (220-YAŞ)
HAK - %85	HEDEF K.A.: %85'in ait olduğu (220-YAŞ)

HEDEF KALP ATIŞI KONTROL Değerlerinin Ayarlanması ve Kaydedilmesi

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak "HEDEF Kalp Atışı Kontrol Programı" başlığını seçin ve bir sonraki aşamada GİRİŞ düğmesine basın. Ekranda ilk değer olarak "Süre" görülecek ve bu da yeni değeri YUKARI veya AŞAĞI düğmesinin kullanılarak ayarlanabileceğine işaret edecektir. Belirlenen değeri kaydetmek amacıyla GİRİŞ düğmesine basın ve daha sonra bir sonraki aşamada yapılacak ayarlamalara geçin.

** (Kullanıcı eğer çalışma veya egzersiz programına önceden hedef süreyi girip kaydetmişse, bir sonraki değer olan Mesafede ayarlama veya tespit yapılamaz.)

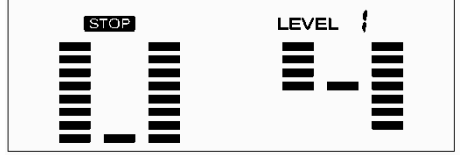
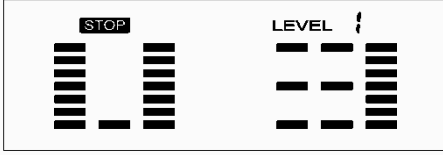
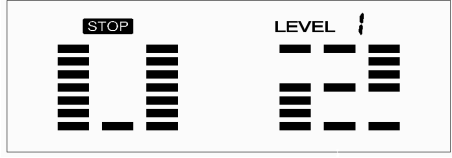
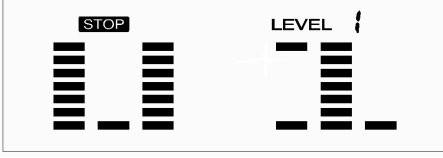
Çalışma veya egzersiz programını başlatmak için BAŞLAT/DURDUR düğmesini kullanarak diğer tüm değerleri ayarlama ve kaydetme işlemlerine devam edebilirsiniz.

Dikkat: Nabız ölçümleriniz HEDEF K.A. ayarlarınızın yukarısında veya aşağısında ise (+ - 5), bilgisayar direnc yükünü otomatik olarak ayarlayacaktır; ilk aşamada yaklaşık hemen hemen her 10 saniyede bir ölçüm yapacaktır. Kalp atışı sinyali ortadan kaybolursa, bilgisayar direnc yükünü 60 saniye süre ile sabit tutacak ve bundan sonra her 10 saniyede 1 düzey olmak üzere kademeli bir şekilde azaltacaktır.

Herhangi çalışma veya egzersiz programına ait değerlerinden biri geri sayım yaparak sıfıra yaklaşırsa, konsoldan bir bip sesi çıkacaktır ve bunun sonunda çalışma veya egzersiz işlemi otomatik olarak sonlanacaktır. Daha önceden belirlenmiş çalışma veya egzersiz programına ait tamamlanmamış, yarım kalmış hedeflere ulaşmak amacıyla çalışma veya egzersizi yeniden faal hale getirmek için BAŞLAT düğmesine basın.

Kullanıcı Programı

Program Profili



Program Profili 4 ayrı kullanıcı programı, kullanıcıya kişisel program yaratma veya diğer işlemleri ve verileri kişiselleştirme imkânı vermektedir.

Kullanıcı Programı için Değerlerin Belirlenmesi ve Kaydedilmesi

YUKARI veya AŞAĞI düğmesini kullanarak “Kullanıcı” başlığını seçin ve bir sonraki aşamada GİRİŞ düğmesine basın. Ekranda ilk değer olarak “Süre” görülecek ve bu da yeni değerini YUKARI veya AŞAĞI düğmesinin kullanılarak ayarlanabileceğine işaret edecektir. Belirlenen değeri kaydetmek amacıyla GİRİŞ düğmesine basın ve daha sonra bir sonraki aşamada yapılacak ayarlamalara geçin.

** (Kullanıcı eğer çalışma veya egzersiz programına önceden hedef süreyi girip kaydetmişse, bir sonraki değer olan Mesafe’de ayarlama veya tespit yapılamaz.)

Değerlerin belirlenip, kurgulanmasından sonra, profilin birinci sırası yanıp sönecektir. Bunun düzeyini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI düğmesinden yararlanın ve bir sonraki aşamada verileri kaydetmek amacıyla tamamlanana kadar (toplamda 10 kez) GİRİŞ tuşuna basın. Çalışma veya egzersizi başlatmak amacıyla BAŞLAT/DURDUR düğmesine basın.

Dikkat: Herhangi çalışma veya egzersiz programına ait değerlerinden biri geri sayım yaparak sifıra yaklaşırsa, konsoldan bir bip sesi çıkacaktır ve bunun sonunda çalışma veya egzersiz işlemi otomatik olarak sonlanacaktır. Daha önceden belirlenmiş çalışma veya egzersiz programına ait tamamlanmamış, yarım kalmış hedeflere ulaşmak amacıyla çalışma veya egzersizi yeniden faal hale getirmek için BAŞLAT düğmesine basın.

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 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 düşünceleri bizler için önemlidir.