



BT5.0

KULLANICI KILAVUZU

ÖNEMLİ TEDBİRLER

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Elektrikli bir ürün kullanırken, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere temel tedbirlere her zaman uyulmalıdır: Bu egzersiz bisikletini kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Bu egzersiz bisikletinin tüm kullanıcılarının tüm uyarılar ve önlemler hakkında yeterince bilgilendirildiğinden emin olmak cihaz sahibinin sorumluluğundadır. Bu kılavuzu okuduktan sonra herhangi bir sorunuz olursa, yerel satıcınızla iletişime geçin.



TEHLİKE

ELEKTRİK ÇARPMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:

Egzersiz bisikletini kullandıktan hemen sonra temizlik, bakım yapmadan ve parçaları takıp çıkarmadan önce mutlaka elektrik prizinden çıkarın.



UYARI

BU ÜRÜNÜN KULLANIMI İLE İLGİLİ YANIK, YANGIN, ELEKTRİK ÇARPMASI VEYA İNSANLARIN YARALANMA RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Bunlarla sınırlı olmamak üzere göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı gibi bir sıkıntı yaşarsanız egzersize derhal son verin ve devam etmeden önce bir hekime danışınız.
- Egzersiz yaparken daima rahat bir tempoyu koruyunuz.
- Dengeyi korumak için, egzersiz yaparken, makineye binerken veya makineden inerken gidonu tutmanız önerilir.
- Yaralanmaları önlemek için ellerinizi ve ayaklarınızı hareketli parçalardan daima uzak tutun. Pedal kollarını asla elle çevirmeyin.
- Egzersiz bisikletinin herhangi bir kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Egzersiz bisikletini uygun ayakkabı giymeden kullanmayın. Egzersiz bisikletini ASLA çıplak ayakla kullanmayın.
- Egzersiz bisikletinin üzerinde zıplamayınız.
- Pedallar tamamen DURANA dek egzersiz bisikletinden inmeyin.
- Çalışırken egzersiz bisikletine hiçbir zaman birden fazla kişi binmemelidir.
- Cihaz KULLANIM KILAVUZU GARANTİ BÖLÜMÜNDE belirtilenden daha ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Bu egzersiz bisikleti yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Bu egzersiz bisikletini bandını herhangi bir ticari, kiralık olarak, okul veya kurumsal ortamda kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Egzersiz Bisikleti EN957-1 / -5 standardına uygundur, uygulama sınıfı: HA; fren sistemi ayarlanabilir.
- Egzersiz bisikletini veranda, bilardo salonu, hamam, araba garajları veya açık alanlar gibi ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere sıcaklık kontrolü bulunmayan yerlerde kullanmayın. Buna uyulmaması sonucu garanti geçersiz hale gelebilir.
- Elektrik çarpmasını önlemek için cihazdaki deliklere herhangi bir obje düşürmeyiniz ya da sokmayınız.
- Ayar kollarının (sele ve gidon ileri-geri) düzgün şekilde sabitlendiğinden ve egzersiz sırasında hareket serbestisini engellemediğinden emin olun.



UYARI

BU ÜRÜNÜN KULLANIMI İLE İLGİLİ YANIK, YANGIN, ELEKTRİK ÇARPMASI VEYA İNSANLARIN YARALANMA RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prize takınız.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- Üretici tarafından tavsiye edilmeyen diğer eklentileri kullanmayın. Eklentiler yaralanmaya neden olabilir.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Cihazı sadece kullanma kılavuzu ve egzersiz bisikleti kılavuzunda belirtilen amaç için kullanınız.
- Ekipmana bakım yapmadan veya onu hareket ettirmeden önce tüm elektriği kesiniz. Temizlemek için yüzeyleri sabunlu ve sadece hafifçe nemli bezle siliniz, asla solvent kullanmayınız (bkz. BAKIM).
- Egzersiz bisikleti prize takıldığında asla gözetimsiz bırakılmamalıdır. Kullanılmadığında ve parçaları takmadan veya çıkarmadan önce fişini prizden çıkarın
- Battaniye veya yastık altında çalıştırılmamalıdır. Aşırı ısınma meydana gelebilir ve yangın, elektrik çarpması veya insanların yaralanmasına sebep olabilir.
- HİÇBİR zaman evcil hayvanlar veya 13 yaşın altındaki çocuklar cihaza 3 metreden/10 fitten daha fazla yaklaşmamalıdır.
- HİÇBİR zaman 13 yaşın altındaki çocuklar egzersiz bisikletini kullanmamalıdır.
- 13 yaşın üzerindeki çocuklar veya engelli insanlar egzersiz bisikletini yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.
- Kablo veya fişi hasarlı, düzgün çalışmayan, düşmüş veya hasarlı veya suyla temas eden cihazları çalıştırmayınız. Egzersiz bisikletinizi kontrol ve tamir için servis merkezine gönderin.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- Elektriği kesmek için tüm kontrolleri Kapalı (off) pozisyonuna getiriniz, sonra prizden çıkarınız.
- Yerel satıcınız tarafından söylemedikçe konsol kapaklarını çıkarmayınız. Servis sadece yetkili servis teknisyeni tarafından yapılmalıdır.

TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Arıza veya bozulma durumunda topraklama sayesinde elektrik akımı en az dirençli yolu seçerek elektrik çarpma riskini azaltır. Cihazda ekipman topraklama teli ve topraklama fişi bulunmaktadır. Fiş, tüm yerel yasa ve yönetmeliklere uygun bir şekilde tesis edilmiş ve topraklanmış bir prize takılmalıdır.

Ekipman topraklama telinin yanlış bağlanması elektrik çarpma riskine sebep olabilir. Cihazın gereğince topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkin bir elektrikçi ya da servis elemanı ile birlikte kontrol ediniz. Ürünle birlikte verilen fişte değişiklik yapmayınız. Fiş prize uymuyorsa yetkin bir elektrikçiye uygun bir priz yaptırınız.

Egzersiz bisikletinizin sadece iç mekânlarda, iklim kontrollü bir odada kullanılması önemlidir. Cihazınız soğuk ve aşırı neme maruz kalmışsa ilk kullanımdan önce cihazı oda sıcaklığına ısıtmanız kuvvetle tavsiye edilir. Bunun yapılmaması zamansız elektronik arızalara sebep olabilir.

TEMEL KULLANIM

EGZERSİZ BİSİKLETİNİZİ SEÇTİĞİNİZ İÇİN TEBRİKLER!

EGZERSİZ BİSİKLETİNİZİ SEÇERKEN !

Bir egzersiz programını geliştirmek ve sürdürmek için önemli bir adım attınız! Egzersiz bisikletiniz, kişisel fitness hedeflerinize ulaşmak için son derece etkili bir araçtır. Egzersiz bisikletinizin düzenli kullanımı, yaşam kalitenizi pek çok yönden iyileştirebilir.

İşte egzersizin sağlığa faydalarından sadece birkaçı:

- Kilo verme
- Daha sağlıklı bir kalp
- Geliştirilmiş kas tonusu
- Günlük enerji seviyelerinde artış

Bu faydalardan yararlanmanın anahtarı bir egzersiz alışkanlığı geliştirmektir. Yeni egzersiz bisikletiniz egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Evinizin rahatlığında egzersiz bisikletinizi kullandığınızda, kötü hava koşulları ve karanlık egzersize engel olmaz. Bu kılavuz, yeni cihazınızın kullanımı ve keyfini çıkarmanız için size temel bilgiler sunar.

EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KONUMU

Egzersiz bisikletini düz bir yüzeye yerleştirin. Egzersiz bisikletinin arka tarafında 3 fit, her iki tarafta 3 fit ve elektrik kablosu için ön tarafta bir ayak mesafesi kadar boşluk olmalıdır. Egzersiz bisikletini, herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde herhangi bir alana yerleştirmeyin. Egzersiz bisikletini bir garaja, üstü kapalı verandaya, su kenarına veya açık alana yerleştirilmemelidir.

EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TAŞINMASI

Egzersiz bisikletinizin ön sabitleme borusuna yerleştirilmiş bir çift taşıma tekerleği vardır. Bisikleti hareket ettirmeden önce enerji kablosunu çıkarın.

! UYARI

Egzersiz bisikletlerimiz ağırdır, hareket ettirirken dikkatli olun ve gerekirse ek yardım alın. Bu talimatlara uyulmaması yaralanmaya neden olabilir.

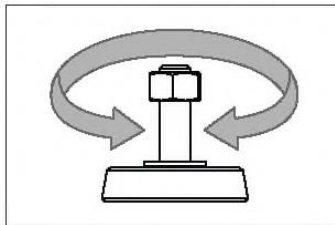
DİK BİSİKLET: gidonu sıkıca kavrayın, kendinize doğru dikkatlice eğin ve taşıma tekerlekleri üzerinde yuvarlayın.



EGZERSİZ BİSİKLETİNİN ZEMİNDE DENGELENMESİ

Optimum kullanım için egzersiz bisikletiniz zeminde dengeli olmalıdır. Egzersiz bisikletinizi kullanmak istediğiniz yere konumlandırın. İki arka dengeleyiciyi, bisiklet zeminde düz olacak şekilde ayarlayın.

Ardından ayak çerçeve borusunun altında bulunan üçüncü dengeleyiciyi zemine tam oturacak şekilde ayarlayın. Egzersiz bisikletinizi zemin üzerinde dengeledikten sonra, somunları şasiye doğru sıkarak dengeleme aparatlarını yerinde kilitleyin. Mevcut dengeleme aletleri aşağıdaki görüntüden farklı ve kilitsiz olabilir.



Yükseklik Ayarlama

SELENİN AYARLANMASI

Uygun sele konumunu belirlemek için seleye oturun ve ayağınızın topuğunu pedalın ortasına konumlandırın. En uzak pedal konumunda diziniz hafifçe bükülmelidir. Dizlerinizi kilitlemeden veya ağırlığınızı bir yandan diğer yana kaydırmadan pedal çevirebilmelisiniz.

NOT: Konumunu ayarlarken seleye oturmamanız tavsiye edilir.

DİK BİSİKLET - SELE AYARI

Dik Bisikletler, sele yüksekliğini kolay ve güvenli bir şekilde ayarlamak için kilitlenen bir sele ayarlama pimine sahiptir. Ayarlamak için bisiklet selesinden inin ve saat yönünün tersine iki yarım tur çevirerek ayar düğmesini gevşetin. Dikmenin kilidini açmak için düğmeyi dışarı çekin ve dikmeyi yukarı veya aşağı istendiği gibi ayarlayın. Yerine kilitlemek için düğmeyi bırakın. Sıkılana kadar topuzu saat yönünde çevirin. Lütfen her kullanımdan önce sele dikmesinin yerine kilitlendiğinden emin olun.

ENERJİ

Egzersiz bisikletiniz bir güç kaynağı tarafından desteklenmektedir. Güç kaynağı, makinenin ön tarafında, sabitleme borusunun yanında bulunan prize takılmalıdır. Kullanılmadığı zaman kabloyu çıkarın.



UYARI

Kablo veya fişi hasarlı, düzgün çalışmayan, hasarlı veya suyla temas eden cihazları çalıştırmayınız. Egzersiz bisikletinizin kontrol ve tamiri için yerel satıcınızla iletişime geçin.

KUMANDA PANELİNİN KULLANILMASI

KALP ATIŞ HIZI ÖZELLİĞİNİN KULLANILMASI

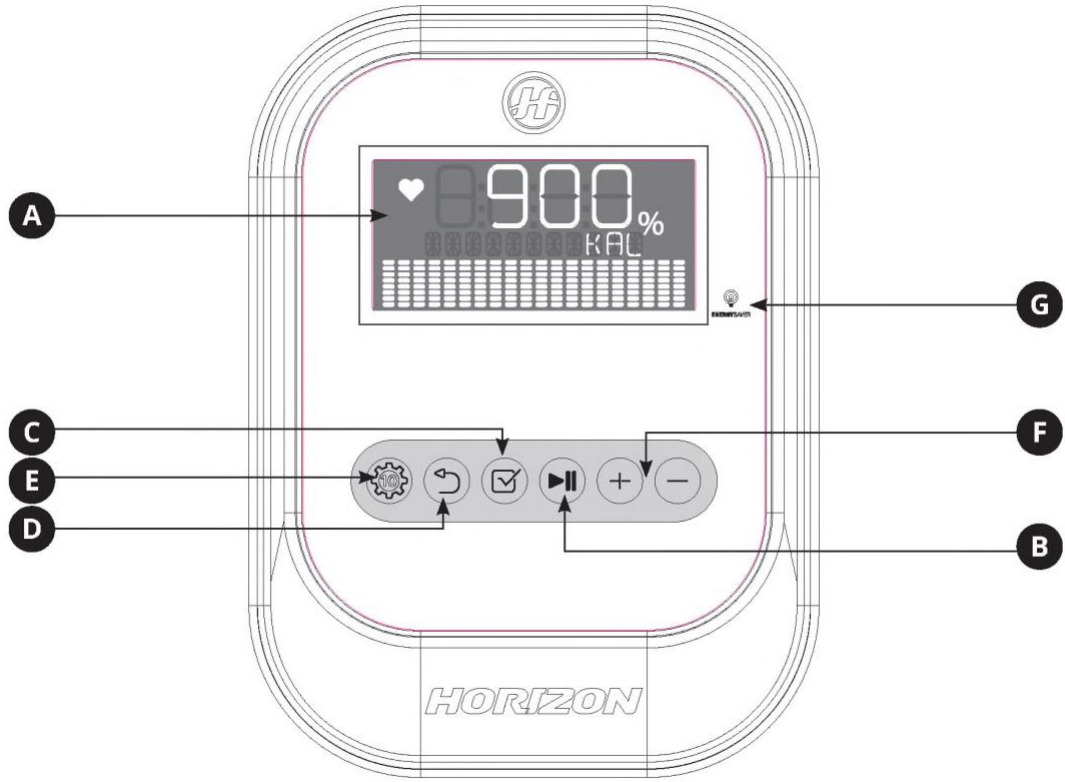
Egzersiz bisikletiniz, kalp atış hızı nabız tutma yerleri veya bir başparmak nabız sensörü ile donatılmış olabilir. Modelinizin özelliklerini öğrenmek için, KULLANICI EL KİTABINIZIN MONTAJ bölümünün başlangıç kısmına bakınız.

Bu üründeki kalp atış hızı özelliği tıbbi bir cihaz değildir. Kalp atış hızı tutma yerleri veya bir başparmak nabız sensörü, fiili kalp atış hızınızın göreceli bir değerlendirmesini sağlayabilir, ancak doğru ölçümler gerektiğinde bunlara güvenilmemelidir. Bir kardiyak rehabilitasyon programındakiler de dahil olmak üzere bazı kişiler, göğüs kemeri veya bileklik gibi alternatif bir kalp atış hızı izleme sistemi kullanabilir. Kullanıcının hareketi dâhil çeşitli faktörler, kalp atış hızı okumanızın doğruluğunu etkileyebilir. Kalp atış hızı ölçümü, genel olarak kalp atış hızı eğilimlerini belirlemede egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır. Lütfen doktorunuza danışın.

NABIZ TUTAMAKLARI

Elinizin avuç içini doğrudan kavrama darbeleri gidonun üzerine yerleştirin. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi için her iki eliniz de çubukları kavramalıdır. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi arka arkaya 5 kalp atışı (15-20 saniye) sürer. Nabız gidonlarını tutarken sıkıca tutmayın. Tutamakları sıkıca tutmak kan basıncınızı yükseltebilir. Gevşek bir şekilde tutun. Nabız gidonlarını sürekli olarak tutarsanız düzensiz bir okuma ile karşılaşabilirsiniz. Uygun temasın sürdürülebilmesini sağlamak için nabız sensörlerini temizlediğinizden emin olun.

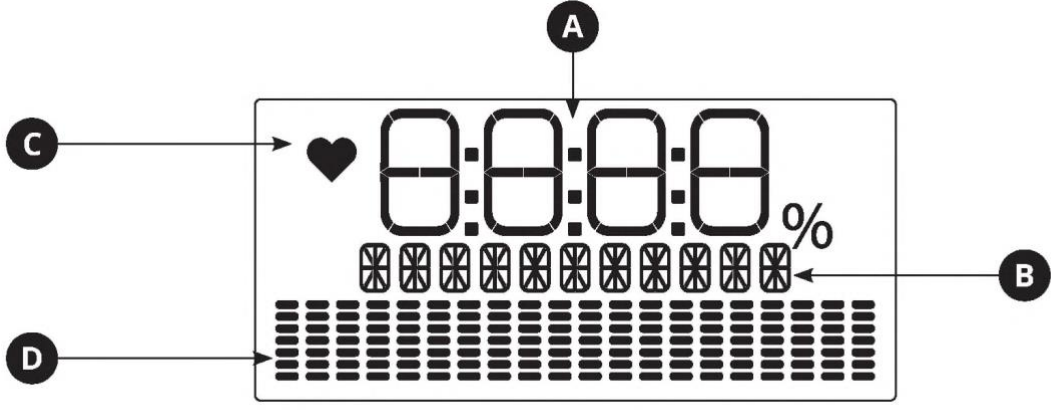
KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI



BT 5.0 KUMANDA PANELİ KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A. **LCD EKРАН GÖRÜNTÜSÜ:** ZAMAN, HIZ, MESAFE, KALORİLER, WATTS, HR, RPM, DİRENÇ SEVİYESİ
- B. **BAŞLAT VE DURDUR TUŞU:** EGZERSİZE BAŞLAMAK İÇİN BASIN, EGZERSİZİNİZİ DURAKLATIN VEYA DURAKLATTIKTAN SONRA EGZERSİZE DEVAM EDİN. KONSOLU SIFIRLAMAK İÇİN 3 SANİYE BASILI TUTUN.
- C. **ENTER:** KURULUMU PROGRAMLAMA SIRASINDA SEÇİMİ ONAYLAMAK İÇİN VEYA EGZERSİZ SIRASINDA EKRANI DEĞİŞTİRMEK İÇİN BASIN VEYA KONSOLUN EKRANI OTOMATİK OLARAK DEĞİŞTİRMESİNE İZİN VERMEK İÇİN 3 SANİYE BASILI TUTUN
- D. **GERİ:** SON SEÇİME GERİ DÖNMEK İÇİN BASIN
- E. **PROGRAMLAR:** EGZERSİZİ SEÇMEK İÇİN BASIN
- F. **DİRENÇ SEVİYESİ:** DİRENÇ SEVİYESİNİ AYARLAMAK İÇİN VEYA AYAR EKRANINDAKİ DEĞERİ AYARLAMAK İÇİN BASIN
- G. **ENERJİ TASARRUFU:** MAKİNENİN ENERJİ TASARRUF MODUNDA OLUP OLMADIĞINI BELİRTİR



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- A. **EGZERSİZ BİLGİLERİ:** SÜRE, HIZ, MESAFE, KALORİ, WATT, NABIZ, RPM, DİRENÇ SEVİYESİNİ GÖSTERİR
- B. **EGZERSİZ ÖLÇÜMÜ:** KM, KM / H, CAL, VB. OLARAK GÖSTERİR.
- C. **KALP ATIŞ HIZI:** İLETİŞİM HER İKİ NABIZ TUTAMAĞI İLE YAPILDIĞINDA, KALP ATIŞ HIZI SİMGESİ NABIZ PENCERESİNDE YANIP SÖNER.
- D. **PROGRAM PROFİLİ:** KULLANILAN PROGRAMIN PROFİLİNİ GÖSTERİR.

PROGRAM BİLGİLERİ

10 program (Manüel, Zaman Aralıkları, Kilo Verme, Artı Kilo Verme, İnişli Çıkışlı Program, Tempolu, Düzensiz, Sabit Watt, THR Bölgesi, % THR)

- 1) **MANÜEL:** Önceden ayarlanmış bir program olmadan direnç düzeyini tercihinize göre ayarlamanıza olanak tanır. Egzersiziniz sırasında direncinizi manüel olarak ayarlayın. Kullanıcı (yukarı / aşağı ok) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve direnci ayarlar.
- 2) **ZAMAN ARALIKLARI:** Hem kalbinizi hem de kaslarınızı içine alan egzersiziniz boyunca direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.
- 3) **KİLO VERME:**
- 4) **FAZLA KİLO VERME:** Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler. Kilo verme programından daha çok yoğunluk ve seçim için farklı seviyelerde zamana dayalı bir programdır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar. Kilo verme sonuçlarını geliştirmek için lütfen egzersiz yaparken ve yaptıktan sonra yeterince su için.
- 5) **İNİŞLİ ÇIKIŞLI PROGRAM:** Kalp atış hızınızı kademeli olarak yükseltip düşürmek için direnç seviyesini kademeli olarak yükselterek ve düşürerek kiloyu korur.
- 6) **KADANS:** Kaslarınızı geliştirmek için özel bir eğitim programıdır. Bu program, direnç seviyesini kademeli olarak artıracak ve fitness hedefinize ulaşmanıza yardımcı olmak için sizi yüksek, orta veya düşük hıza yönlendirecektir.
- 7) **DÜZENSİZ:** Düzensiz olarak değiştirilen direnci simüle edecek özel tasarlanmış grafik tabanlı bir programdır.
- 8) **THR BÖLGESİ:** Program direnci belirlenen Hedef Kalp Atış Hızı aralığını korumak için otomatik olarak ayarlanırken favori sporunuzun şiddetini simüle eder.

- 1) ▲ ▼ tuşunu kullanarak THR Bölge programını seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 2) ▲ ▼ tuşunu kullanarak SÜRE'yi seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 3) KALP ATIŞ HIZI penceresi yanıp sönerek dakikada 80 atımlık varsayılan hedef kalp atış hızını gösterecektir. ▲ ▼ tuşunu kullanarak hedef kalp atış hızınızı (kalp atış hızı egzersiz tablosundan) seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 4) Programı başlatmak için BAŞLAT ►|| tuşuna basın.

KALP ATIŞ HIZI EĞİTİMİ

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı maksimum kalp atış hızınızı bulmaktır (maksimum kalp atış hızı= 220 - yaşınız). Yaşa dayalı yöntem, maksimum kalp atış hızınıza ilişkin ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar ve insanların çoğu için özellikle kalp atış hızı eğitimine yeni başlayanlar için iyi bir yöntemdir. Kişisel maksimum kalp atış hızınızı belirlemenin en kesin ve doğru yolu, maksimum stres testi kullanılarak bir kardiyolog veya egzersiz fizyoloğu tarafından klinik olarak test ettirilmesidir. 40 yaşın üzerindeyseniz, aşırı kiloluysanız, birkaç yıldır hareketsiz kaldıysanız veya ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa klinik testler önerilir. Bu çizelge, 5 farklı kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yapan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı aralığının örneklerini vermektedir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı $220 - 30 = 190$ bpm ve % 90 maksimum kalp atış hızı $190 \times 0.9 = 171$ bpm'dir.

9) % THR : Direnci sizi hedef kalp atış hızı bölgenizde tutacak şekilde ayarlarken, yağ yakmak için optimum egzersiz seviyesini koruyarak kilo vermenize fayda sağlar. Önce kişisel verilerinizi ayarlayın (makineniz maksimum egzersiz kalp atış hızınızı otomatik olarak hesaplayacaktır) ve maksimum kalp atış hızınıza göre egzersiz yapmak istediğiniz yüzdeyi seçin. (Bu programla birlikte göğüs kemeri kullanımını öneririz. Göğüs kemerini bayinizden ayrıca satın alabilirsiniz)

Not: Kalp atış hızı programı kalp atış hızı hedefinize dayalıdır. Direnç pedal çevirme hızınıza göre otomatik olarak değişecek olup egzersizinizi hedef kalp atış hızınızda tuttuğunuzdan emin olunuz. Lütfen çok yavaş veya çok hızlı pedal çevirmeyin.

Hedef bölgenin dışındaysanız, LCD hızınızı ayarlamanız konusunda uyararak amacıyla RPM sütununun yanında bir ok işareti belirecektir. RPM'nizi hızlandırmak için üst ok ve egzersizinizi yavaşlatmak için aşağı ok.

10) ÖZEL : Önceden ayarlanmış bir egzersiz programı ile kas gücünüzü kademeli olarak artırmanıza yardımcı olur. Aralarından seçim yapabileceğiniz 20 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.

- 1) **ÖZEL:** Özelleştirilmiş egzersiz varsayılan süresi 30 dakikadır.
- 2) Önce program ayarını girin ve profil görüntüsü tüm egzersiz sütu boyunca size rehberlik edecektir.
- 3) Direnci değiştirmek için üst ve alt ok tuşlarını kullanın ve onaylamak için enter tuşuna basın. Kumanda paneli, mevcut bölüm numaranızı görüntüler ve sizi bölüm 1'den bölüm 20'ye kadar yönlendirir.
- 4) Tüm ayarları tamamladıktan sonra başlamak için BAŞLAT ►► tuşuna basın.