



EX59

EX 59

KULLANIM KILAVUZU



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. Bu cihazda 80 devir / dakikanın üzerinde depar atmayın. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir.
- Dengeyi korumak için, egzersiz yaparken, makineye binerken veya makineden inerken gidonu tutmanız önerilir.
- Pedal kollarını asla elle çevirmeyin.
- Her kullanımdan önce gidonun sabitlendiğinden emin olun.
- Ayak desteğinin üst kısmını temiz ve kuru tutun
- Ekipmanı takarken veya sökerken dikkatli olunmalıdır. Takmadan veya sökmeden önce, takma veya sökme takımındaki pedalı en alt konumuna getirin ve makineyi tamamen durdurun.
- Eliptik egzersiz bisikletinin herhangi bir yerine takılabilecek giysiler giymeyin.
- Bu ekipmanı kullanırken daima spor ayakkabılar giyin.
- Eliptik egzersiz bisikletin üzerinde zıplamayınız.
- Çalışırken eliptik egzersiz bisikletine hiçbir zaman birden fazla kişi çıkmamalıdır.
- Bu eliptik egzersiz bisikleti yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Bu eliptik egzersiz bisikletini bandını herhangi bir ticari, kiralık olarak, okul veya kurumsal ortamda kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Eliptik egzersiz bisikletini garaj, veranda, bilardo salonu, hamam, araba garajları veya açık alanlar gibi yerlerde kullanmayın. Buna uyulmaması sonucu garanti geçersiz hale gelebilir.
- Egzersiz Bisikleti EN957-1 / 9 standardına uygundur, uygulama sınıfı: HB; fren sistemi ayarlanabilir.
- Elektrik çarpmasını önlemek için cihazdaki deliklere herhangi bir nesne düşürmeyiniz ya da sokmayınız.
- Elektrik kablosunu ısınmış yüzeylerden uzak tutunuz. Cihazı kablodan tutarak çekmeyiniz veya elektrik kablosunu tutacak olarak kullanmayınız.
- 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).
- Üretici tarafından tavsiye edilmeyen diğer eklentileri kullanmayın. Eklentiler yaralanmaya neden olabilir.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Eliptik egzersiz bisikletini yalnızca bu kılavuzda açıklandığı gibi kullanın.
- Ekipman, sabit bir zemine üzerine kurulmalıdır.



HİÇBİR zaman 13 yaşın altındaki çocuklar eliptik egzersiz bisikletine 10 fitten daha fazla yaklaşmamalıdır.

HİÇBİR zaman 13 yaşın altındaki çocuklar eliptik egzersiz bisikletini kullanmamalıdır.

13 yaşın üzerindeki çocuklar veya engelli kişiler egzersiz bisikletini yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.

Eliptik egzersiz bisikletinizin sadece iç mekânlarda, iklim kontrollü bir odada kullanılması önemlidir. Eliptik egzersiz bisikletiniz soğuk ve aşırı neme maruz kalmışsa ilk kullanımdan önce eliptik egzersiz bisikletinizi oda sıcaklığına kadar ısıtmanız kuvvetle tavsiye edilir. Bunun yapılmaması zamansız elektronik arızalara sebep olabilir.

TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Bir eliptik egzersiz bisikletinin arızalanması veya bozulması durumunda topraklama sayesinde elektrik akımı en az dirençli yolu seçerek elektrik çarpma riskini azaltır. Bu 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.



UYARI

Bu egzersiz ürününü sadece gereğince topraklanmış prize takınız.

Düzgün çalışıyor olsa bile ürünü asla hasarlı bir kablo veya fişle çalıştırmayın. Asla hasarlı veya suyla temas eden cihazları çalıştırmayınız. Egzersiz bisikletinizi kontrol ve tamir için yerel temsilcinizle görüşün.

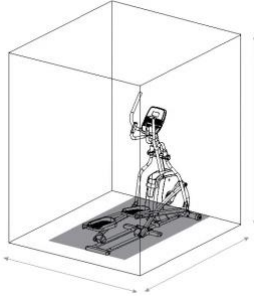
ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KONUMU

Egzersiz bisikletini düz bir yüzeye yerleştirin. Eliptik egzersiz bisikletinin etrafında boşluk bırakılmasını tavsiye ederiz (bkz. kullanma kılavuzu). Eliptik egzersiz bisikletini herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde bir alana yerleştirmeyin.

ENERJİ

Eliptik egzersiz bisikletiniz bir güç kaynağı tarafından desteklenmektedir. Güç kaynağı, makinenin ön tarafında, dengeleme borusunun yanında bulunan prize takılmalıdır. Kullanılmadığı zaman kabloyu çıkarın. Bazı eliptik egzersiz bisikletlerde enerji jakının yanında bir enerji düğmesi bulunur. AÇIK konumda olduğundan emin olun.

NOT: Bazı eliptik egzersiz bisikletlerinde kumanda panelinin arkasında ON / OFF düğmesi bulunur.



EGZERSİZ ALANI

173 x 63.5 x 200 cm /
68" x 25" x 78.7"

SERBEST ALAN

418 X 247.5 X 300 cm /
164.6" X 97.4" X 118"



UYARI

Kablo veya fişi hasarlı, düzgün çalışmayan, hasarlı veya suyla temas eden cihazları çalıştırmayınız. Teknik destek, onarım veya yeni parçalar için lütfen servis merkezimizle iletişime geçin.

AYAK KONUMLANDIRMA

Eliptik egzersiz bisikletiniz çeşitli ayak konumları sunar. Ayağınızı ayak tabanının en ileri konumuna hareket ettirmek adım yüksekliğinizi artırır ve bu da adım makinesine benzer bir his yaratır. Ayağınızı ayak tabanının arkasına doğru yerleştirmek adım yüksekliğinizi azaltır ve yumuşak bir yürüyüş veya koşmaya benzer şekilde daha fazla kayma hissi yaratır. Her zaman tüm ayağınızın ayak tabanına sabitlendiğinden emin olun.

Eliptik egzersiz bisikletiniz ayrıca egzersizinize bir çeşitlilik sunmak ve harmstring ve baldır gibi diğer büyük bacak kas gruplarına odaklanmak için hem ileri hem de geri pedal çevirmenize imkan verir.

EGZERSİZ SEÇENEKLERİ

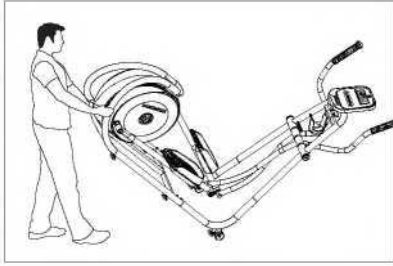


TÜM VÜCUT EGZERSİZİ

Tüm vücut egzersizi için, pedal çevirirken her iki hareketli kolu sürekli olarak itin ve çekin.

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN MONTAJI

1. Eliptik egzersiz bisikletinin yanında en alttaki ayak pedalının yanında durun.
2. Her iki sabit gidonu tutarken, ayağınızı en alttaki ayak pedalına koyun ve kendinizi eliptik egzersiz bisikletine doğru çekin.
3. Eliptik egzersiz bisikletinin dayanma noktasına gelmesini bekleyin ve ardından ayağınızı karşı pedala yerleştirin.



ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TAŞINMASI

Eliptik egzersiz bisikletinizin ön dengeleme borusuna yerleştirilmiş bir çift taşıma tekerleği vardır. Taşımak için önce güç kaynağını çıkarın ve arka dengeleme borusunun çelik kısmını sıkıca kavrayın, dikkatlice eğin ve yuvarlayın. NOT: plastik kapağı değil çelik çubuğu tuttuğunuzdan emin olun.

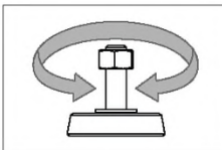


UYARI

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

EGZERSİZ BİSİKLETİNİN DENGELENMESİ

Optimum kullanım için egzersiz bisikletiniz zeminde dengeli olmalıdır. Eliptik egzersiz bisikletinizi kullanmak istediğiniz yere yerleştirdikten sonra, eliptik egzersiz bisiklet gövdesinin altında bulunan dengeleme aparatlarında birini veya her ikisini kaldırın veya indirin*. Bir marangoz terazisi kullanılması tavsiye edilir. Eliptik egzersiz bisikletinizi hizaladıktan sonra, somunları çerçeveye doğru sıkarak dengeleme aparatlarını yerine kilitleyin. * NOT: Bazı eliptik egzersiz bisikletlerin dengeleme aparatları yoktur.



Yükseklik Ayarlama

KALP ATIŞ HIZI ÖZELLİĞİNİN KULLANILMASI

Eliptik 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. **Kalp atış hızı izleme sistemi sadece Andes 2.0'da mevcuttur.**

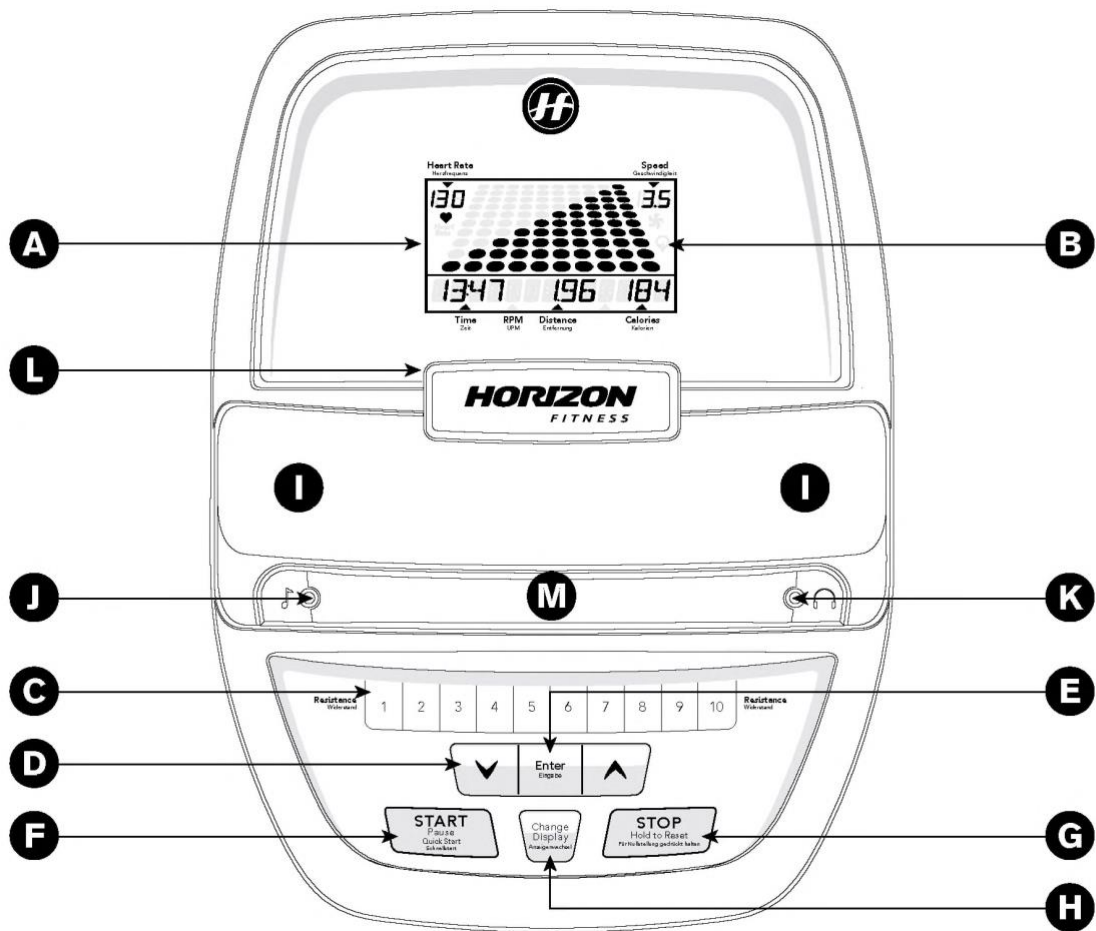
NABIZ TUTAMAKLARI

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.



DİKKAT

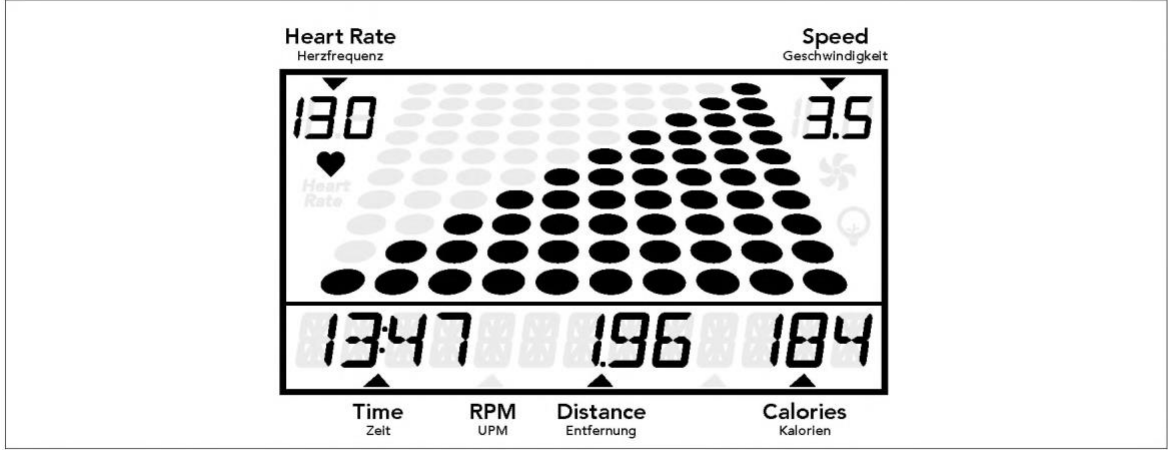
Hasara neden olabileceğinden sensöre aşırı sert bastırmayın.



KUMANDA PANELİ KULLANIMI

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

- A) **LCD EKRAN GÖRÜNTÜSÜ:** Süre, RPM, Mesafe, Kalori, Kalp Atış Hızı , Hız
- B) **ENERJİ TASARRUFU GÖSTERGESİ:** Cihazın enerji tasarrufu modunda olup olmadığını gösterir.
- C) **HIZLI TUŞLAR:** istenilen dirence hızlı bir şekilde ulaşmak için kullanılır.
- D) **▼▲ OK TUŞLARI:** Direnç seviyesini ayarlamak ve program kurulumu sırasında seçimler arasında geçiş yapmak için kullanılır.
- E) **ENTER TUŞU:** Seçimi onaylamak için kullanılır.
- F) **BAŞLAT VE DURDUR TUŞU:** egzersize başlamak, egzersizinizi duraklatmak veya duraklattıktan sonra tekrar başlatmak için kullanın.
- G) **BİTİR TUŞU / SIFIRLAMAK İÇİN BASILI TUTUN:** Cihazı durdurmak için kullanılır ve basıldığında cihazı sıfırlar.
- H) **EKRANI DEĞİŞTİR:** Egzersiz sırasında ekran geri bildirimini değiştirmek için kullanılır.
- I) **HOPARLÖRLER:** Medya oynatıcınızı kumanda paneline bağlandığında müzik hoparlörlerden çalar.
- J) **SES GİRİŞ JAKI:** Medya oynatıcınızı, birlikte verilen ses adaptör kablosunu kullanarak kumanda paneline takın.
- K) **SES ÇIKIŞ JAKI:** Egzersiz sırasında kulaklıklarınızı kumanda paneline takın.
- L) **OKUMA RAFI:** Okuma materyalini tutar.
- M) **SAKLAMA CEPİ:** küçük bir TV uzaktan kumandası, cep telefonu veya medya oynatıcı gibi kişisel eşyaları tutar.



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **MAVİ ARKADAN AYDINLATMALI LCD** : Sadece Andes 2.0'da mevcuttur.
- **SÜRE**: Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **MESAFE**: Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi gösterir.
- **KALORİ**: Egzersiziniz sırasında yakılan veya yakılması gereken kalan kalori miktarını gösterir.
- **RPM**: Dakikadaki devir sayısı
- **HIZ**: MPH olarak gösterilir. Ayak basma yerlerinin ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **KALP ATIŞ HIZI**: BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı (nabız tutamakları ile temas edildiğinde görüntülenir) izlemek için kullanılır
- **PROGRAM PROFİLLERİ**: Kullanılan programın profilini gösterir.
- **ENERJİ TASARRUFU**: Enerji tüketimini azaltmak amacıyla cihazın Enerji Tasarrufu modunda olduğunu gösterir.

BAŞLANGIÇ

- 1) Çevresinde cihazı engelleyecek nesnelerin bulunmadığından emin olun.
- 2) Eliptik egzersiz bisikletini AÇIK konuma getirmek için elektrik kablosunu takın. (AÇMA / KAPAMA anahtarı eliptik egzersiz bisikletinin ön alt kısmında bulunur.)
- 3) ▼▲ tuşlarını kullanarak Kullanıcı Ağırlığını Belirleyin ve ENTER'a basın.
- 4) Egzersize başlamak için aşağıdaki seçeneklere sahipsiniz:

A) HIZLI BAŞLANGIÇ

Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basmanız yeterlidir.
Süre, mesafe ve kalorilerin tümü sıfırdan itibaren sayılacaktır.
Direnç seviyesi varsayılan olarak Seviye 1 olacaktır.

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) Programlar arasında gezinmek için ▼▲ tuşlarını kullanın
- 2) İstedığınız programı seçmek için ENTER tuşuna basın.
- 3) ▼▲ tuşlarını kullanarak egzersiz seviyesini belirleyin ve ENTER tuşuna basın.
- 4) Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

NOT: Egzersiziniz sırasında direnç seviyesini ayarlayabilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRME

Egzersiziniz bittiğinde, kumanda panelinde "egzersiz tamamlandı" mesajı görüntülenir ve bip sesi duyulur. Egzersiz bilgileriniz kumanda panelinde 30 saniye görüntülenmeye devam edecek ve ardından sıfırlanacaktır.

KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMA

DURDUR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

GÜNCEL SEÇİMİ TEMİZLEME

Güncel program seçimini veya ekranı temizlemek için, bitir tuşunu 3 saniye basılı tutun.

PROGRAM BİLGİLERİ

MANÜEL: Egzersiziniz sırasında direncinizi manüel olarak ayarlayabilirsiniz.

KİLO VERME: Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler. Aralarından seçim yapabileceğiniz 10 seviyeli zaman bazlı program vardır.

FAZLA KİLO VERME: Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnci artırıp azaltarak kilo vermeyi destekler. Kilo verme programından daha fazla yoğunluğa sahip 5 seviyeli zamana dayalı program vardır.

ZAMAN ARALIKLARI: Hem kalbinizi hem de kaslarınızı hedefleyen egzersiziniz boyunca direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. Aralarından seçim yapabileceğiniz 10 seviyeli zaman bazlı program vardır.

DAHA YOĞUN ZAMAN ARALIKLARI: Hem kalbinizi hem de kaslarınızı hedefleyen egzersiziniz boyunca direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. Aralarından seçim yapabileceğiniz normal zaman aralıkları programından daha yoğun 5 seviyeli zaman bazlı program vardır.

YOKUŞ ÇIKMA İNME PROGRAMI: Direnç seviyesini kademeli olarak yükselterek ve düşürerek yokuş yukarı ve aşağı hareket etme hissini simüle eder. Aralarından seçim yapabileceğiniz 7 seviyeli zaman bazlı program vardır.

TERS TREN: Program direnç seviyesini kademeli olarak artıracak ve egzersiz hedefinize ulaşmanıza yardımcı olmak için sizden İleri (F) veya Geri (R) seçeneği ile pedal çevirmenizi isteyecektir.

DÜZENSİZ : Düzensiz olarak değiştirilen direnci simüle edecek özel tasarlanmış grafik tabanlı program. Direnç seviyelerinizi karıştırarak daha da fazla egzersiz çeşitliliği sağlar. Aralarından seçim yapabileceğiniz 7 seviyeli zaman bazlı program vardır.

KALORİ HEDEFİ: Yakmak istediğiniz kalori miktarını ayarlamanıza imkan verir. Kalori hedefi 100-999 kalori arasında değiştirilebilir. Kaloriler geriye doğru sayılır. Kullanıcı ağırlığı girer ve başlangıç direncini ayarlar. Yakılan kalori, egzersizin hızıyla birlikte ağırlık girişi kullanılarak hesaplanır.

MEDYA OYNATICINIZI KULLANMA

- 1) Birlikte verilen SES ADAPTÖR KABLOSUNU kumanda panelinin sağ üst kısmındaki SES GİRİŞ JAKINA bağlayın.
- 2) Şarkı ayarlarını yapmak için medya oynatıcısı tuşlarını kullanın.
- 3) Kullanmadığınız zaman SES ADAPTÖR KABLOSUNU çıkarın.



ENERJİ TASARRUFU (BEKLEME MODU)

Bu makinenin Enerji Tasarrufu modu adı verilen özel bir özelliği vardır. Bu mod otomatik olarak ETKİNLEŞTİRİLMEZ. Enerji Tasarrufu modu etkinleştirildikten sonra 15 dakika işlem yapılmadığında ekran otomatik olarak bekleme moduna (Enerji Tasarrufu modu) geçer. Bu özellik, kumanda panelinde bir tuşa basılana kadar makineye giden gücün büyük bir kısmını devre dışı bırakarak enerji tasarrufu sağlar.

Teknik menüye girmek için  tuşunu ve  tuşunu 3-5 saniye basılı tutun. Menüde ENG 2'ye gitmek için   tuşlarını kullanın. Seçim yapmak için ENTER tuşuna basın. ENRGY SVE ON veya OFF'u seçmek için   tuşlarını kullanın. ENG 2 modundan çıkmak için BİTİR düğmesini 3-5 saniye basılı tutun. Teknik menüden çıkmak için BİTİR düğmesini tekrar 3-5 saniye basılı tutun.

**Atık İmhası**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness ürünleri geri dönüştürülebilir ürünlerdir. Ürünün kullanım ömrü sonunda lütfen bu ürünü doğru ve güvenli bir şekilde (yerel çöp alanları) imha edin.