



GR7



GR7s

KAPALI ALAN BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU

KAPALI ALAN BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

BU TALİMATLARI DİKKATE ALINIZ

BU EGZERSİZ EKİPMANINI KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN

- Çocukları daima bisikletinizden uzak tutun.
- Bisiklet kullanımdayken, küçük çocuklar ve evcil hayvanlar en az 3 metre uzakta durmalıdır.
- Bu Bisikleti yalnızca kılavuzda açıklanan kullanım amacı için kullanın.
- Ellerinizi tüm hareketli parçalardan uzak tutun. Pedal krank kollarını asla elle çevirmeyin.
- Hareket halindeyken ayaklarınızı pedallardan çekmeyin.
- Egzersiz yaptıktan sonra, volanı yavaşlatmak ve yaralanma olasılığını azaltmak için gerdirme düğmesini aşağı bastırın veya gerdirme düğmesini saat yönünde çevirin.
- Hem pedallar hem de volan tamamen durana kadar Bisikletten inmeyin.
- Bu Bisikleti düşük hızlarda pratik yapana ve rahat bir şekilde kullanana kadar yüksek hızlarda veya ayakta kullanmaya çalışmayın.
- Pedallar üzerinde durmadan önce volana direnç eklemek için gerdirme düğmesini saat yönünde çevirin.
- Bu Bisiklet üzerindeki herhangi bir açıklığa asla herhangi bir nesne düşürmeyin veya takmayın.
- Uygun ayakkabı olmadan kullanmayın.
- Volanı kullanılmadığı zaman kilitlemek için gerdirme düğmesini saat yönünde çevirin.
- Bu Bisikletin güvenlik seviyesinin korunduğundan emin olmak için, düzenli olarak bileşenlerde aşınma ve yıpranma olup olmadığını kontrol edin. Aşırı derecede aşınmış veya çalışmaz durumda olan bileşenler derhal değiştirilmeli veya Bisiklet tamir edilmelidir.

DİKKAT!

Göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı yaşarsanız, derhal egzersizi bırakın ve devam etmeden önce doktorunuza danışın.



Bu uygulama sadece evde iç mekânda kullanım içindir, ticari ortamda kullanılması tavsiye edilmez.

KAPALI ALAN BİSİKLETİ NASIL TAŞINIR

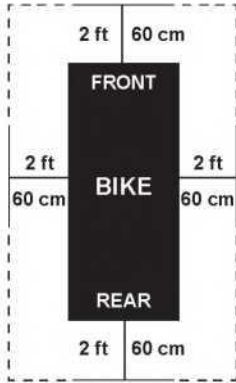
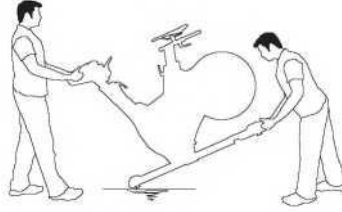
Kapalı Alan Bisikletinin ağırlığı nedeniyle iki kişinin taşınması tavsiye edilir. Bir kişi kapalı alan bisikletinin arkasını kaldırırken, ikinci kişi gidonu sıkıca tutar ve kapalı alan bisikletini tekerlekler üzerinde dönene kadar öne doğru eğer. Kapalı Alan Bisikletini dikkatlice istenen konuma taşıyın ve ardından indirin.

Kapalı Alan Bisikleti zemine koyulduktan sonra sallanıyorsa, sallanma hareketi ortadan kalkana kadar ön veya arka sabitleyicinin altındaki sabitleme ayaklarını çevirin.

KAPALI ALAN BİSİKLETİNİN KONUMU

Kapalı Alan Bisikletini düz bir zemine yerleştirin. Kapalı Alan Bisikletinin her iki tarafında 2 fit (60 cm) boşluk olmalıdır. Kapalı Alan Bisikletini herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını engelleyecek herhangi bir alana yerleştirmeyin. Kapalı Alan Bisikleti bir garajda, üstü kapalı verandada, su yakınında veya açık havada konumlandırılmamalıdır.

Gidonu sıkıca kavrayın, dikkatlice kendinize doğru eğin ve taşıma tekerlekleri üzerinde döndürün.



KAPALI ALAN BİSİKLETİNİN KONUMU

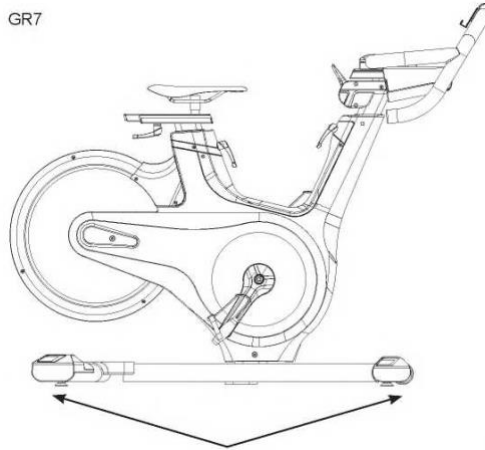
Kapalı Alan Bisikletini düz bir zemine yerleştirin. Kapalı Alan Bisikletinin her iki tarafında 2 fit (60 cm) boşluk olmalıdır. Kapalı Alan Bisikletini herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını engelleyecek herhangi bir alana yerleştirmeyin. Kapalı Alan Bisikleti bir garajda, üstü kapalı verandada, su yakınında veya açık havada konumlandırılmamalıdır.



UYARI

Yaralanma riskini azaltmak için kapalı alan bisikletini taşırken çok dikkatli olun. Pürüzlü yüzeyler üzerinde hareket ettirmeye çalışmayın ve en yakın ekipmanla arasında 20 inç (minimum) güvenlik boşluğu bulunduğundan emin olun.

GR7



Ayarlama Ayakları

KAPALI ALAN BİSİKLETİ NASIL AYARLANIR

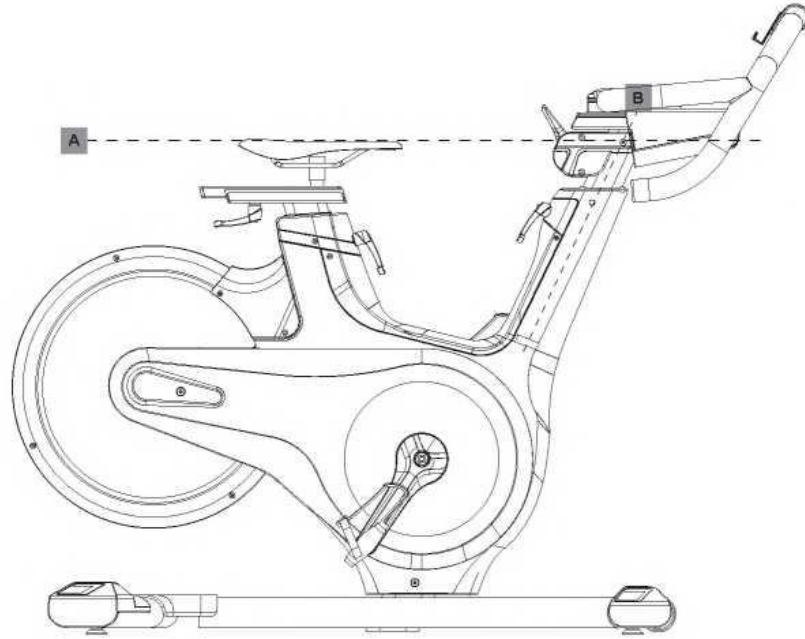
Kapalı Alan Bisikleti maksimum konfor ve egzersiz etkinliği amaçlanarak ayarlanabilir. Aşağıdaki talimatlar, optimum kullanıcı konforu ve ideal vücut pozisyonu sağlamak için Kapalı Alan Bisikletinin ayarlanmasına yönelik bir yaklaşımı açıklamaktadır; Kapalı Alan Bisikletini farklı şekilde ayarlamayı seçebilirsiniz.

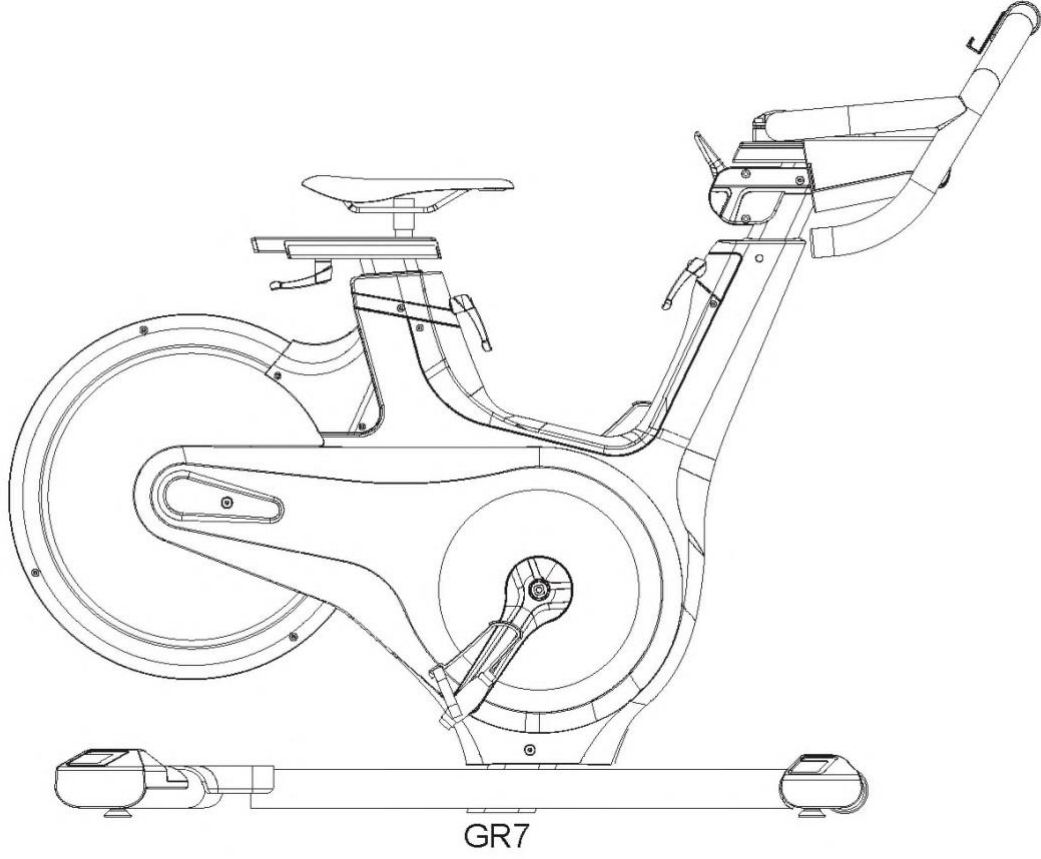
SELE AYARI

Uygun sele yüksekliği yaralanma riskini azaltırken maksimum egzersiz verimliliği ve konforu sağlamaya yardımcı olur. Sele yüksekliğinin uygun konumda olduğundan emin olmak için bacaklarınız uzatılmış, dizinizde hafif bükülmüş konumdayken ayarlayın.

GİDON AYARI

Gidonun uygun konumu öncelikle rahatlığa bağlıdır. Standart olarak, yeni başlayan bisikletçiler için gidon seleden biraz daha yüksekte konumlandırılmalıdır. İleri düzey bisikletçiler, kendisine en uygun düzenlemeyi elde etmek için farklı yükseklikler deneyebilir.





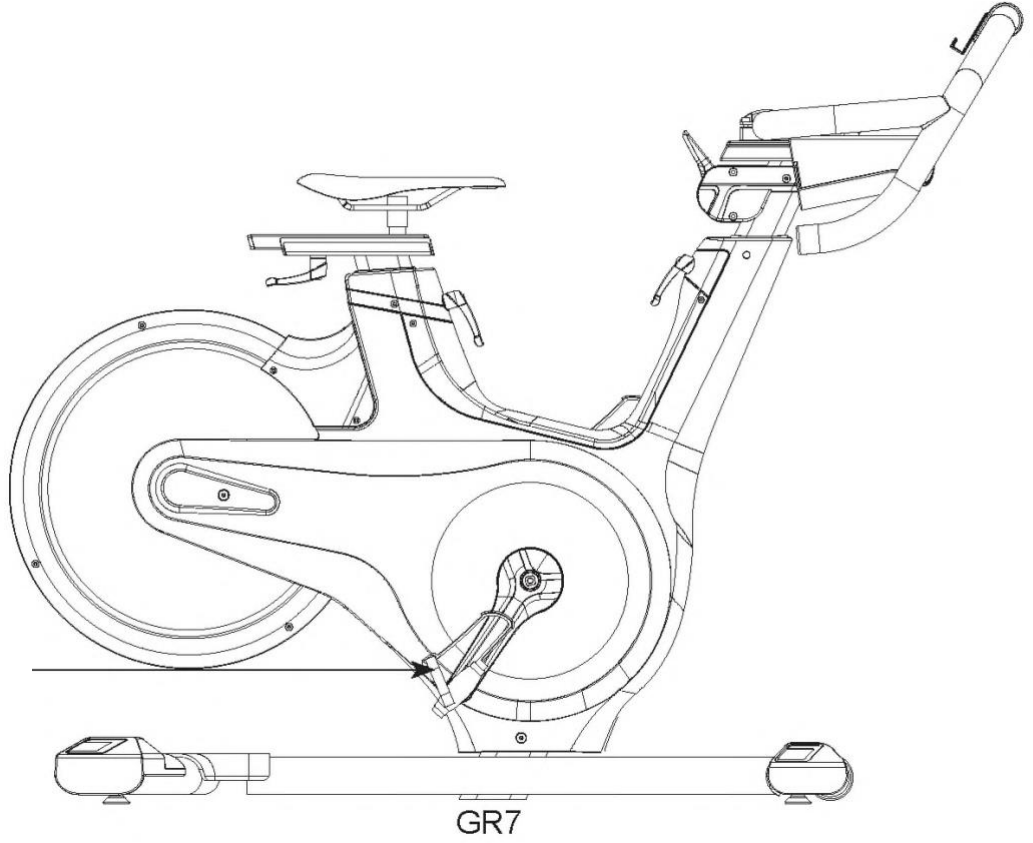
SELE YÜKSEKLİĞİNİ AYARLAMAK İÇİN:

Ayar kolunu saat yönünün tersine çevirin ve seleyi rahat bir pedal çevirme konumuna göre ayarlayın. Sele konumunu kilitlemek için kolu saat yönünde çevirin.

SELENİN YATAY KONUMUNU AYARLAMAK İÇİN:

Seleyi istediğiniz şekilde ileri veya geri kaydırmak için ayar kolunu saat yönünün tersine çevirin. Sele konumunu kilitlemek için kolu saat yönünde çevirin. Sele sürgüsünün doğru çalışıp çalışmadığına ilişkin olarak test edin.

Pedal kayışları, ayağı pedalda sıkıca tutacak şekilde ayarlanmalıdır.



GİDON YÜKSEKLİĞİNİ AYARLAMAK İÇİN:

Gidon yüksekliğini ayarlamak için ayar kolunu saat yönünün tersine çevirin. Gidonu istenen yüksekliğe çıkarın veya indirin. Gidon konumunu kilitlemek için kolu saat yönünde çevirin.

PEDAL KAYIŞI AYARI

Her bir ayak bileğinizi pedalın üstüne ve ayak parmaklıkların içine koyunuz ve ayak bileğinizi pedal merkezinin ortasında olmasını sağlayınız. Bir ayağınızı kol mesafesin kadar döndürünüz ve parmak klips kayışı üzerinden yukarıya çekiniz. Aynı işlemi diğer ayağınız için de tekrarlayınız. Pedal çevirdikçe, dizlerinizi ayaklarınızın üstünde tutunuz. Ayağınızı parmak klipsinden çıkarmak için kayışı gevşetiniz ve çıkarınız.

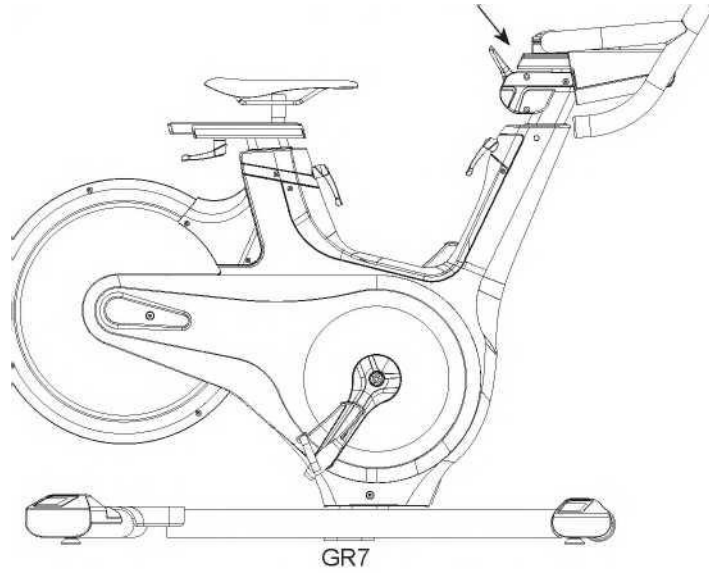
GERGİNLİK KONTROLÜ VE ACİL DURUM FRENİ

Pedal çevirmede (direnç) tercih edilen zorluk seviyesi, gerginlik kontrol düğmesi kullanılarak küçük artışlarla düzenlenebilir. Direnci artırmak için gerginlik kontrol düğmesini saat yönünde çevirin. Direnci azaltmak için kolu yukarı çekin.

ÖNEMLİ:

- Pedal çevirirken volanı durdurmak için kırmızı acil durum fren kolunu aşağı doğru indirin.
- Volan hızlı bir şekilde tamamen durmalıdır.
- Ayakkabılarınızın parmak klipsine sabitlendiğinden emin olun.
- Hareket eden tahrik dişlisi bileşenlerinden kaynaklanan yaralanmaları önlemek için bisiklet kullanılmadığında tam direnç yükü uygulayın.

Gerginlik Kontrolü ve Acil Durum Freni



UYARI

Kapalı Alan Bisikletinin serbestçe hareket eden bir volanı yoktur; pedallar, volan durana kadar volan ile birlikte hareket etmeye devam edecektir. Hızın kontrollü bir şekilde düşürülmesi gereklidir. Volanı hemen durdurmak için direnç kontrol kolunu kuvvetlice aşağıya doğru bastırın. Her zaman kontrollü bir şekilde pedal çevirin ve kendi yeteneklerinize göre istediğiniz kadansı ayarlayın. Direnç kontrol kolunu kuvvetlice aşağı doğru bastırın = acil durdurma.



UYARI

Kapalı Alan Bisikleti momentum oluşturan sabit bir volan kullanır ve kullanıcı pedal çevirmeyi bıraktıktan sonra veya kullanıcının ayakları kaysa bile pedallar dönmeye devam edecektir. AYAKLARINIZI PEDALLARDAN ÇIKARMAYA YA DA MAKİNEYİ HEM PEDALLAR VE VOLAN TAMAMEN DURANA KADAR SÖKMİYİN. Bu talimatlara uyulmaması kontrol kaybına ve ciddi yaralanmalara neden olabilir.