



PAROS
PAROS PRO

EGZERSİZ BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU

ÖNEMLİ TEDBİRLER

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Bu egzersiz bisikletini kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. 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.



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.
- Dengeyi korumak için, egzersiz yaparken, makineye binerken veya makineden inerken gidonu tutmanız önerilir.
- Egzersiz bisikletinin herhangi bir kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Pedal kollarını asla elle çevirmeyin.
- Her kullanımdan önce gidonun sabitlendiğinden emin olun.
- Herhangi bir açıklığa asla herhangi bir nesne sokmayın veya düşürmeyin.
- 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).
- Bu egzersiz bisikleti, 136kg'dan ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Egzersiz Bisikleti EN957-1 / -5 standardına uygundur, uygulama sınıfı: HA; fren sistemi ayarlanabilir.
- 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 bisikletini garaj, veranda, bilardo salonu, hamam, araba garajları veya açık alanlar gibi yerlerde kullanmayın. Buna uyulmaması sonucu garanti geçersiz hale gelebilir.
- Egzersiz bisikletini yalnızca bu kılavuzda açıklandığı gibi kullanın.



- HiÇBİR zaman evcil hayvanlar veya 12 yaşın altındaki çocuklar cihaza 10 fitten daha fazla yaklaşmamalıdır.
- HiÇBİR zaman 12 yaşın altındaki çocuklar egzersiz bisikletini kullanmamalıdır.
- 12 yaşın üzerindeki çocuklar egzersiz bisikletini yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.

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.

BAŞLARKEN

Egzersiz Bisikletinizi Seçtiğiniz İçin **TEBRİKLER!**

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 EGZERSİZİN SAĞLIĞA FAYDALARINDAN SADECE BİRKAÇI:

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

Bu avantajlardan 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 egzersizine 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 6 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 bisikleti bir garaja, üstü kapalı verandaya, su kenarına veya açık alana yerleştirilmemelidir.

EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI

SELENİN AYARLANMASI

Düğmeyi çevirerek ve vidayı gevşeterek seleyi ayarlayın. Düğmeyi dışarı çekin ve seleyi rahat bir pedal çevirme konumuna ayarlayın (bacaklarınız uzatılmış ve diziniz hafif bir bükülme konumdayken). Vidayı sıkılıncaya kadar saat yönünde çevirerek kilitleyin.

NOT: Yüksekliğini ayarlarken seleye oturmamanız tavsiye edilir.

GİDONUN AYARLANMASI

Düğmeyi çevirerek ve vidayı gevşeterek gidonu ayarlayın. Sonra , düğmeyi dışarı çekin ve gidonu tercih ettiğiniz bir konuma ayarlayın. Vidayı, sıkılıncaya kadar saat yönünde çevirerek kilitleyin.

UYARI

Adaptör hasar görmüşse egzersiz bisikletini çalıştırmayın. Egzersiz bisikleti düzgün çalışmıyor gibi görünüyorsa, egzersiz bisikletini kullanmayın.

UYARI

Egzersiz bisikletlerimiz iyi tasarlanmış olup ağırdır! Taşırken dikkatli olun ve gerekirse ek yardım alın.

PAROS KUMANDA PANELİ GÖRÜNTÜSÜ



PAROS PRO KUMANDA PANELİ GÖRÜNTÜSÜ



PAROS & PAROS PRO KUMANDA PANELİ KULLANIMI

A) YUKARI / AŞAĞI TUŞU

- 1) Değeri artırmak ve azaltmak için kullanın.
- 2) Seçebileceğiniz öğeleri kaydırmak ve göz atmak için kullanın.
- 3) Direnci artırmak ve azaltmak için kullanın.

B) MOD TUŞU

- 1) Görüntünün değiştirilmesi ve veri ayarının onaylanması.
- 2) Vücut Yağ testinden sonra görüntüyü değiştirmek için Mod tuşunu kullanın.

C) BAŞLAT /DURDUR TUŞU

Egzersiz başlatmak veya durdurmak için kullanın.

D) DİNLENME TUŞU

Kalp atış hızı verisi mevcutsa, dinlenme işlevini başlatmak için dinlenme tuşuna basabilirsiniz. (Daha fazla bilgi için bkz. dinlenme işlemi, sayfa 19)

E) SIFIRLAMA TUŞU

Veri ayarı yapılırken varsayılan değere Sıfırla tuşuna basarak ulaşın.

Egzersiz sırasında herhangi bir zamanda sistemi sıfırlamak için Sıfırlama tuşunu 3 saniye basılı tutun.

F) VÜCUTTAKİ YAĞ TUŞU

Vücut yağ yüzdesini ve BMI'yi test etmek için. (Daha fazla kullanım bilgisi için bkz. sayfa 19.)

KİŞİSEL VERİLERİNİZİ AYARLAMA

Bu kumanda paneli isim, cinsiyet, yaş ve kilo gibi kişisel verilerinizi kaydedebilir. Bu egzersizinizin daha hızlı başlamasını sağlar. Verilerinizi ayarlamak için lütfen aşağıdaki prosedürü izleyin.

- 1) 1'den 4'e kadar kullanıcı seçin
- 2) Cinsiyetinizi seçin
- 3) Yaşınızı seçin
- 4) Kilonuzu seçin
- 5) Kumanda Paneli, 4 kullanıcıya kadar veriyi depolayabilir ve günlük egzersizlerinizden önce ayarınızı değiştirebilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİ BAŞLATIN

- 1) Elektriğin açık olduğundan emin olun.
- 2) Kullanıcı ayarını tamamladıktan sonra ana menüye girmek için Mod tuşuna basın.
- 3) Ana menüde egzersizi seçmek için Yukarı / Aşağı tuşuna basın, ardından onaylamak için mod tuşuna basın.
- 4) Ön ayarlı programları seçmek için lütfen programı seçin ve mod tuşuna basın.
- 5) Egzersiz seçiminden sonra egzersiz süresini ayarlamak için Yukarı / Aşağı tuşuna basın.
- 6) Egzersizi başlatmak için Başlat tuşuna basın.

HIZLI BAŞLANGIÇ

- 1) Cihazın açık olduğundan emin olun.
- 2) Sadece "BAŞLAT" tuşuna basın ve egzersize başlayın.

MANUEL

Ana menüde kılavuzu seçin ve egzersiz seçiminden önce başlat'a basın.

HRC

- 1) Kişisel veri ayarını tamamlayın ve ana menüye girin.
- 2) Ana menüde HRC programını seçin ve ayara girmek için mod tuşuna basın.
- 3) % 55,% 75 ve% 90 hedefleri arasından seçim yapın veya 30 ile 230 arasında istediğiniz sayıyı ayarlamak için H.R.C. Hedefini seçin.

KULLANICI PROGRAMI

- 1) Kendi egzersizinizi ayarlamak için ana menüden Kullanıcı programını seçin ve yukarı / aşağı ve mod tuşlarını kullanın.
- 2) Ayarı onaylamak için mod tuşuna 3 saniye basın

DİNLENME EGZERSİZİ

Bir süre egzersiz yaptıktan sonra (30 saniyeden fazla) DİNLENME düğmesine basın, dinlenme egzersizi testi yapmak için el tutamaklarından tutmaya devam edin. SÜRE 60 saniyeden 0 saniyeye kadar geri sayılır, daha sonra ekranda F1, F2 ile F6 arasında kalp atış hızı dinlenme durumu görünür. (F1-F6, Fitness bölümünüz anlamına gelir ve F1 en iyi sonuçtur) Kullanıcı, kalp atış hızı dinlenme durumunu iyileştirmek için egzersiz yapmaya devam edebilir. (Ana ekrana dönmek için DİNLENME tuşuna tekrar basın)

VÜCUT YAĞI ÖLÇÜMÜ

- 1) U1 - U4 ve egzersiz arasından Kullanıcıyı seçin ve ardından BAŞLAT tuşuna basın.
- 2) Seçilen egzersiz bittikten veya durdurulduktan sonra giriş yapmak için VÜCUT YAĞI tuşuna basın.
- 3) Her iki nabız tutacağına 8-10 saniye basılı tuttukten sonra test sonuçları (yüzde ve BMI oranı) LCD'de 30 saniye boyunca görüntülenecektir.

Entegre B.M.I. (Vücut kitle indeksi)

B.M.I	DÜŞÜK	DÜŞÜK/ORTA	NORMAL	NORMAL/YÜKSEK
ARALIK	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5
VÜCUT YAĞI:				
YAĞ %	(-)	(+)	Δ	◆
	DÜŞÜK	DÜŞÜK/ORTA	NORMAL	NORMAL/YÜKSEK
ERKEK	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
DİŞİ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

WATTS KONTROLÜ (SADECE PAROS PRO)

- 1) Kullanıcı ayarını tamamlayın ve egzersiz seçimini girin.
- 2) Ana menüde Watt kontrol programını seçin ve mod tuşuna basın.
- 3) Yukarı / aşağı tuşunu kullanarak hedef watt değerini ayarlayın.
- 4) Bitirdikten sonra başlat'a basın.

ENERJİ TASARRUFU

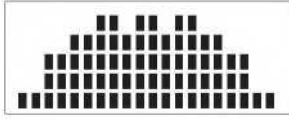
Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz 4 dakika kullanılmadığında otomatik olarak enerji tasarrufu moduna geçer ve herhangi bir tuşa dokunarak tekrar hızlı bir şekilde etkinleştirilebilir.

TAKVİM VE SAAT

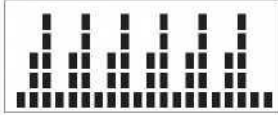
Cihaz açılırken, bu kumanda paneli YUKARI & AŞAĞI tuşlarını ve onaylamak için MOD tuşunu kullanarak TAKVİM ve ZAMANI ayarlamaya olanak sağlayacaktır.

PAROS & PAROS PRO ÖN AYARLI PROGRAM PROFİLLERİ

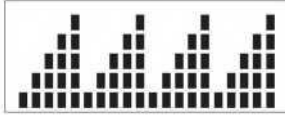
- **P1:** Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler.



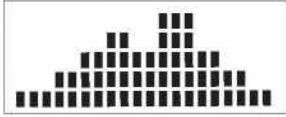
- **P2:** Hem kalbinizi hem de kaslarınızı geliştirmek için egzersiziniz süresince direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir.



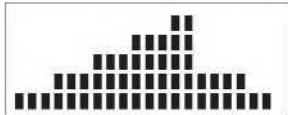
- **P3:** Egzersiz yaparken daha fazla yağ yakmak için çeşitli tepe ve vadi kombinasyonlarında (direnç) zorluklar.



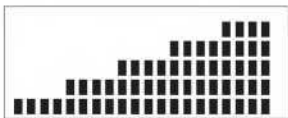
- **P4:** En zorlu açık arazileri simüle etmek için direnç seviyesini yüksek zirvelere yükselterek performansı ve dayanıklılığı artırır.



- **P5:** Vücut performansını artırmanıza yardımcı olacak tam egzersiz programı

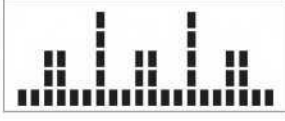


- **P6:** Gelişmiş kullanıcılar için kaslarınızı güçlendirmek ve kendinize meydan okumak için artan direnç.

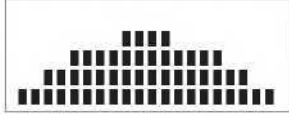


ÖN AYARLI PROGRAM PROFİLLERİ (SADECE PAROS PRO)

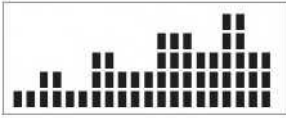
- P7: Ağır egzersizden sonra kalbinizi ve kaslarınızı dinlendirin.



- P8: Direnci kademeli olarak artırıp azaltarak plato yürüyüşünü simüle eder.



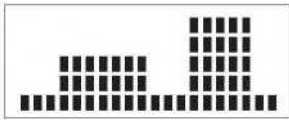
- P9: Tepeler ve vadilerle giderek artan direnç, kullanıcının günlük hedefine ulaşmasını sağlar.



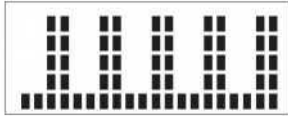
- P10: Tepe ortamını simüle etmek için direnç seviyesini yüksek zirvelere yükselterek performansı ve dayanıklılığı artırır.



- P11: Günlük hafif tempolu koşuyu simüle ederek kalp ve akciğer kapasitesini geliştirin.



- P12: Egzersiz süresince direnç seviyelerini otomatik olarak değiştirerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı artırır.



KALP ATIŞ HIZINIZI İZLEME GERİ BİLDİRİM

Horizon Fitness bisikletiniz iki kalp atış hızı geri bildirim seçeneği sunar. Eller serbest egzersiz tipi için kalp atış hızı gidonlarını veya göğüs vericisini (ayrı satılır) kullanmayı seçebilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI GİDONU

Elinizin ayasını doğrudan kalp atış hızı gidonlarının üzerine yerleştirin. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi için her iki eliniz de çubukları tutmalıdır. Gidonu sıkıca tutmayın. Sapları sıkıca tutmak kan basıncınızı yükseltebilir. Kalp atış hızı gidonlarını tutarken orta düzeyde basınç sağlamaya çalışın. Gidonu kumanda panelinde kalp atış hızı okumasını görece kadar uzun süre tutmanız önerilir. Gidonu sürekli olarak tutarsanız düzensiz bir okuma ile karşılaşabilirsiniz.

TELEMETRİK GÖĞÜS VERİCİ (AYRI SATILIR)

Göğüs vericisini (ayrı satılır) göğsünüze takmadan önce iki kauçuk elektrodu su ile nemlendirin. Göğüs kemerini, Horizon Fitness logosu dışı bakacak şekilde göğüs kemiğinizin veya pektoral kaslarınızın hemen altında, doğrudan göğüs kemiğinizin üzerinde ortalayın. NOT: Doğru ve tutarlı bir okuma elde etmek için göğüs kemeri sıkı ve düzgün bir şekilde takılmalıdır. Göğüs kemeri çok gevşekse veya yanlış takılmışsa, düzensiz veya tutarsız bir kalp atış hızı okuması elde edebilirsiniz.

UYARI!

Kalp atış hızı okuması tıbbi amaçlı olmayıp sadece egzersiz yardımı olarak tasarlanmıştır. Kalp atış hızı izleme sistemleriniz hatalı olabilir. Kalp atış hızı ölçümünüzün doğruluğunu çeşitli faktörler etkileyebilir. Aşırı egzersiz ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersizi derhal durdurun.

KONDİSYON GELİŞTİRME YÖNERGELERİ

BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE HER ZAMAN DOKTORUNUZA BAŞVURUN.

NE SIKLIKTA? (EGZERSİZ SIKLIĞI)

Amerikan Kalp Derneği, kardiyovasküler formunuzu korumak için haftada en az 3 ila 4 gün egzersiz yapmanızı önerir. Kilo vermek veya yağ yakmak gibi başka hedefleriniz varsa daha sık egzersiz yaparak hedefinize daha hızlı ulaşırsınız. İster 3 gün ister 6 gün olsun, nihai hedefinizin egzersizi ömür boyu alışkanlık haline getirmek olması gerektiğini unutmayın. Günün belirli bir saatini egzersiz yapmak için ayırabilen birçok insan bir fitness programına başarılı bir şekilde devam ederler. Sabah kahvaltısından önce, öğle yemeği saatinde veya akşam haberlerini izlerken olsun farketmez. Daha da önemlisi, kesintisiz bir program ve süreyi sürdürmenize imkan tanır. Fitness programınızda başarılı olabilmeniz için onu hayatınızda bir öncelik haline getirmelisiniz. O halde bir süre belirleyin, günlük ajandanızı çıkarın ve gelecek ay için egzersiz sürelerinizi yazın !

NE KADAR SÜRE? (EGZERSİZ SÜRELERİ)

Aerobik egzersizin faydalarını görmek için, seans başına 24 ila 60 dakika arasında egzersiz yapmanız önerilir. Ancak yavaş başlayın ve egzersiz sürelerinizi kademeli olarak artırın. Geçen yılı hareketsiz geçirdiyse, egzersiz sürelerinizi başlangıçta beş dakika kadar kısa tutmak iyi bir fikir olabilir. Vücudunuzun yeni aktiviteye alışması için zamana ihtiyacı olacaktır. Hedefiniz kilo vermekse, daha düşük yoğunluklarda daha uzun bir egzersiz seansının daha etkili olduğu görülmüştür. En iyi kilo verme sonuçları için 48 dakika veya daha uzun bir egzersiz süresi önerilir.

NE KADAR SIKI? (EGZERSİZ YOĞUNLUĞU)

Ne kadar sıkı çalıştığınız da hedefleriniz içerisinde belirlenir. Cihazınızı bir 5K egzersizi için ayarlarsanız, muhtemelen amacınız olan genel fitnessdan daha yüksek bir zorluk derecesinde çalışmak durumunda kalacaksınız. Uzun vadeli hedeflerinizden bağımsız olarak, her zaman düşük yoğunlukta bir egzersiz programıyla başlayın. Aerobik egzersizin faydalı olması için acı vermesi gerekmez!

BAKIM

NE TÜR DÜZENLİ BAKIM GEREKLİDİR?

Egzersiz bisikletlerimizde sızdırmaz rulmanlar kullandığımız için yağlamaya gerek yoktur. En önemli bakım adımı her kullanımdan sonra terinizi silmektir.

EGZERSİZ BİSİKLETİMİ NASIL TEMİZLERİM?

Yalnızca sabun ve su temizleyiciler kullanarak temizleyin. Plastik parçalar üzerinde asla solvent kullanmayın.

Egzersiz bisikletinizin ve çalışma ortamının temizliği, bakım sorunlarını ve servis çağırma taleplerini minimum düzeyde tutacaktır. Bu nedenle Horizon Fitness, aşağıdaki önleyici bakım programına uyulmasını tavsiye eder.

HER KULLANIMDAN SONRA (GÜNLÜK OLARAK)

Elektrik fişini duvardaki prizden çıkararak bisikleti kapatın

- Bisikleti nemli bir bezle silin. Bisiklete zarar verebileceğinden asla solvent kullanmayın.
- Elektrik fişini kontrol edin. Elektrik fişi hasar görmüşse, HorizonFitness ile iletişime geçin.
- Elektrik fişinin bisikletin altında veya sıkışabileceği ya da kesilebileceği başka bir yerde olmadığından emin olun.

NOT:

Ekipmanın güvenlik seviyesi ancak hasar ve yıpranma açısından düzenli olarak incelenirse korunabilir, örn. bağlantı parçaları. Herhangi bir bozulma görülürse, tüm arızalı parçaları hemen değiştirin ve tamir edilene dek kullanmayın.

UYARI

Bisikletten elektriği kesmek için elektrik fişinin duvardaki prizden çıkarılması gerekir.

HAFTALIK

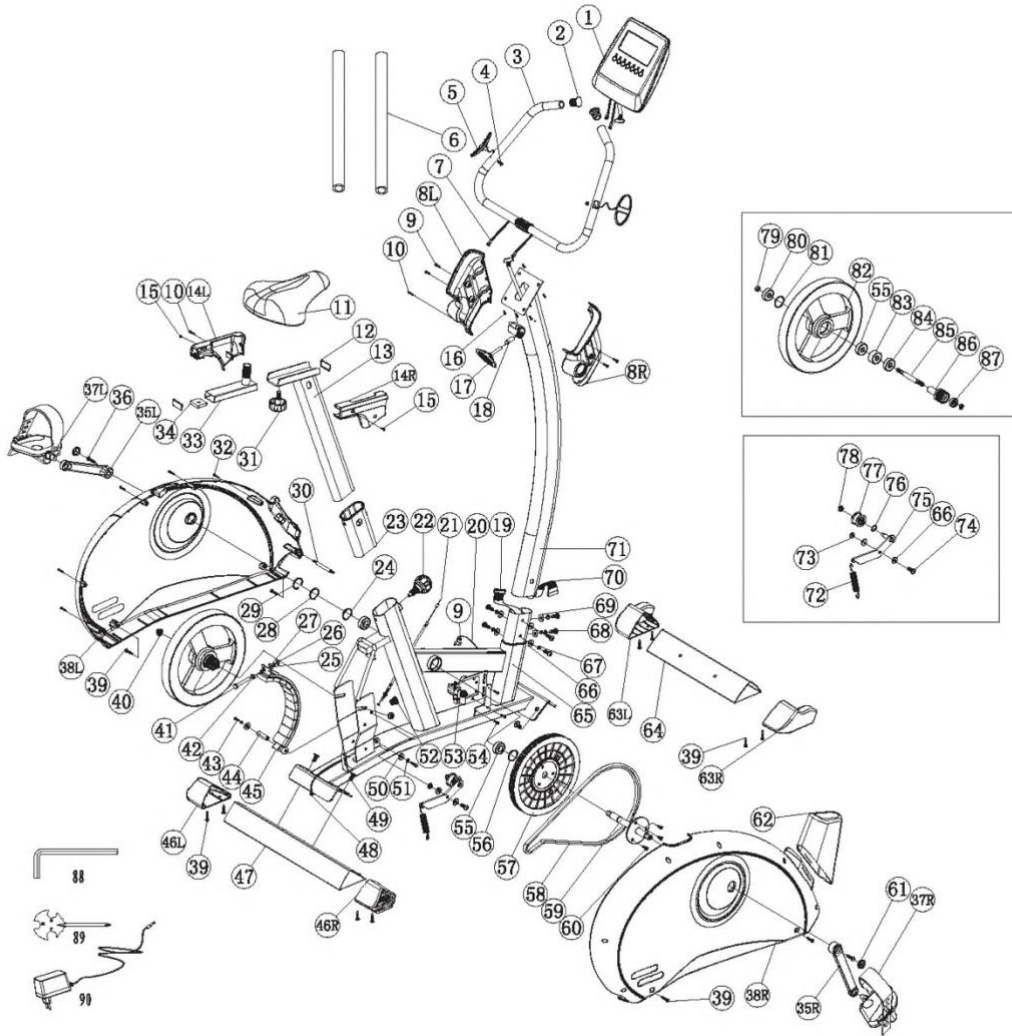
Aşağıdaki adımları izleyerek egzersiz bisikletinin alt kısmını temizleyin:

- Bisikleti kapatın.
- Bisikleti uzak bir yere taşıyın.
- Bisikletin altında birikmiş olabilecek toz parçacıklarını veya diğer nesnelere silin veya elektrik süpürgesi ile çekin.
- Bisikleti önceki konumuna geri getirin.

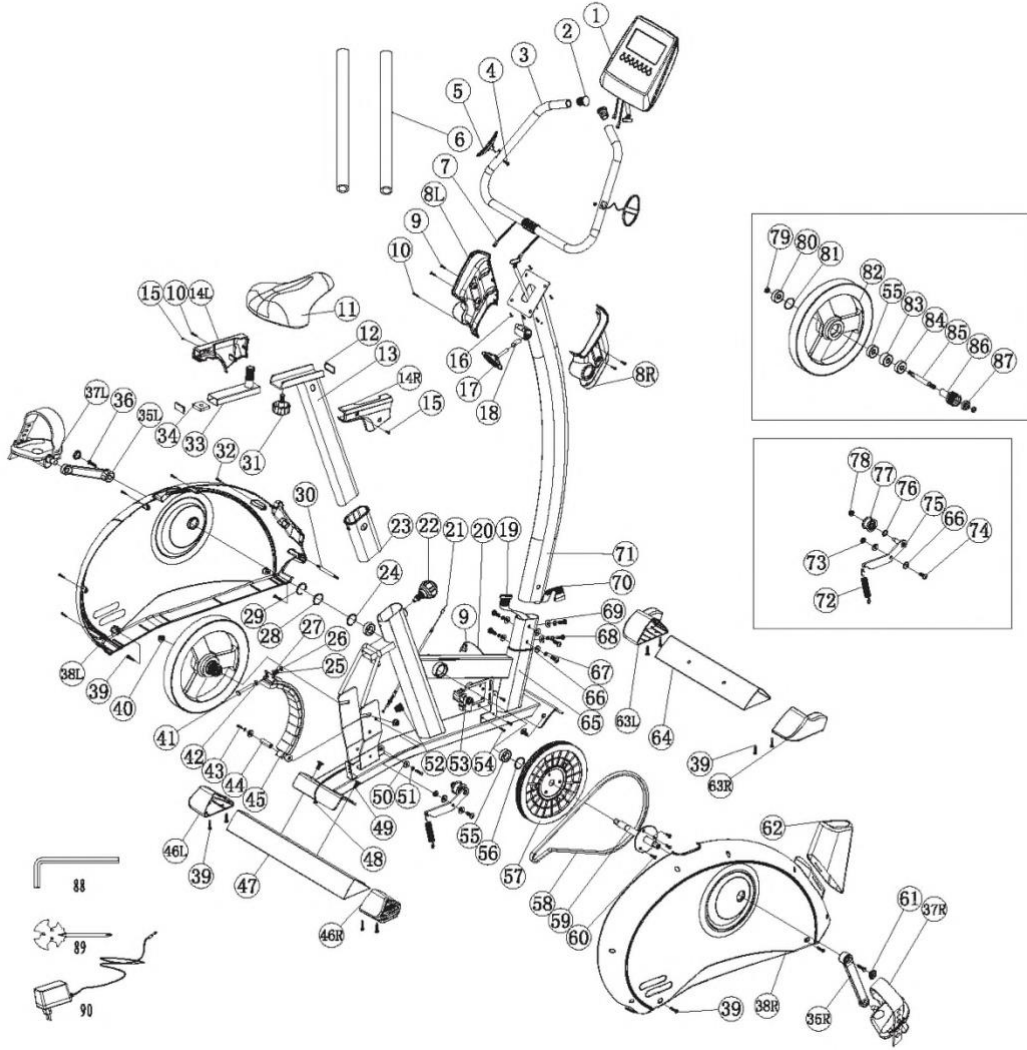
HER AY

Makine üzerindeki tüm montaj cıvataları ve pedalların doğru bir şekilde sıkılıp sıkılmadığına ilişkin olarak inceleyin.

PAROS PARÇA YERLEŞİM GÖRÜNÜMÜ



PAROS PRO PARÇA YERLEŞİM GÖRÜNÜMÜ



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.