



SYROS 2.0

KULLANIM KILAVUZU

ÖNEMLİ TEDBİRLER

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Elektrikli bir ürün kullanırken, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere temel tedbirlere her zaman uyulmalıdır: Bu eliptik egzersiz bisikletini kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Bu eliptik 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. 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 sökarken 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.
- Cihazın 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, bardo 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: FIB; 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 kullanılmalıdır.

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 çarpması 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 çarpması 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.

TEMEL KULLANIM

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİZİ SEÇTİĞİNİZ İÇİN TEBRİKLER!

Bir egzersiz programını geliştirmek ve sürdürmek için önemli bir adım attınız! Eliptik egzersiz bisikletiniz, kişisel fitness hedeflerinize ulaşmak için son derece etkili bir araçtır. Eliptik 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 avantajlardan yararlanmanın anahtarı bir egzersiz alışkanlığı geliştirmektir. Yeni eliptik egzersiz bisikletiniz egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Evinizin rahatlığında eliptik egzersiz bisikletinizi kullandığınızda, kötü hava koşulları ve karanlık egzersizine engel olmaz. Bu kılavuz, yeni cihazınızın kullanımı ve keyfini çıkarmanız için size temel bilgiler sunar.

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KONUMU

Eliptik egzersiz bisikletini düz bir yüzeye yerleştirin. Eliptik egzersiz bisikletinizin etrafında boşluk bırakılmasını tavsiye ederiz. Eliptik egzersiz bisikletini, herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde herhangi 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 konsolun arkasında ON / OFF düğmesi bulunur.



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 izin verir.

EGZERSİZ SEÇENEKLERİ

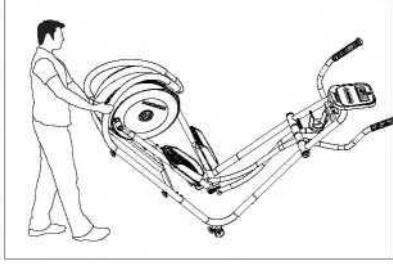


TÜM VÜCUT EGZERSİZİ

Tüm vücut egzersizi için, pedal çevirirken çift hareketli kolları 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.



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.

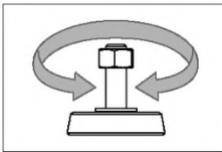


UYARI

Eliptik egzersiz bisikletlerimiz ağırdır, hareket ederken 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 şasisinin 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.

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

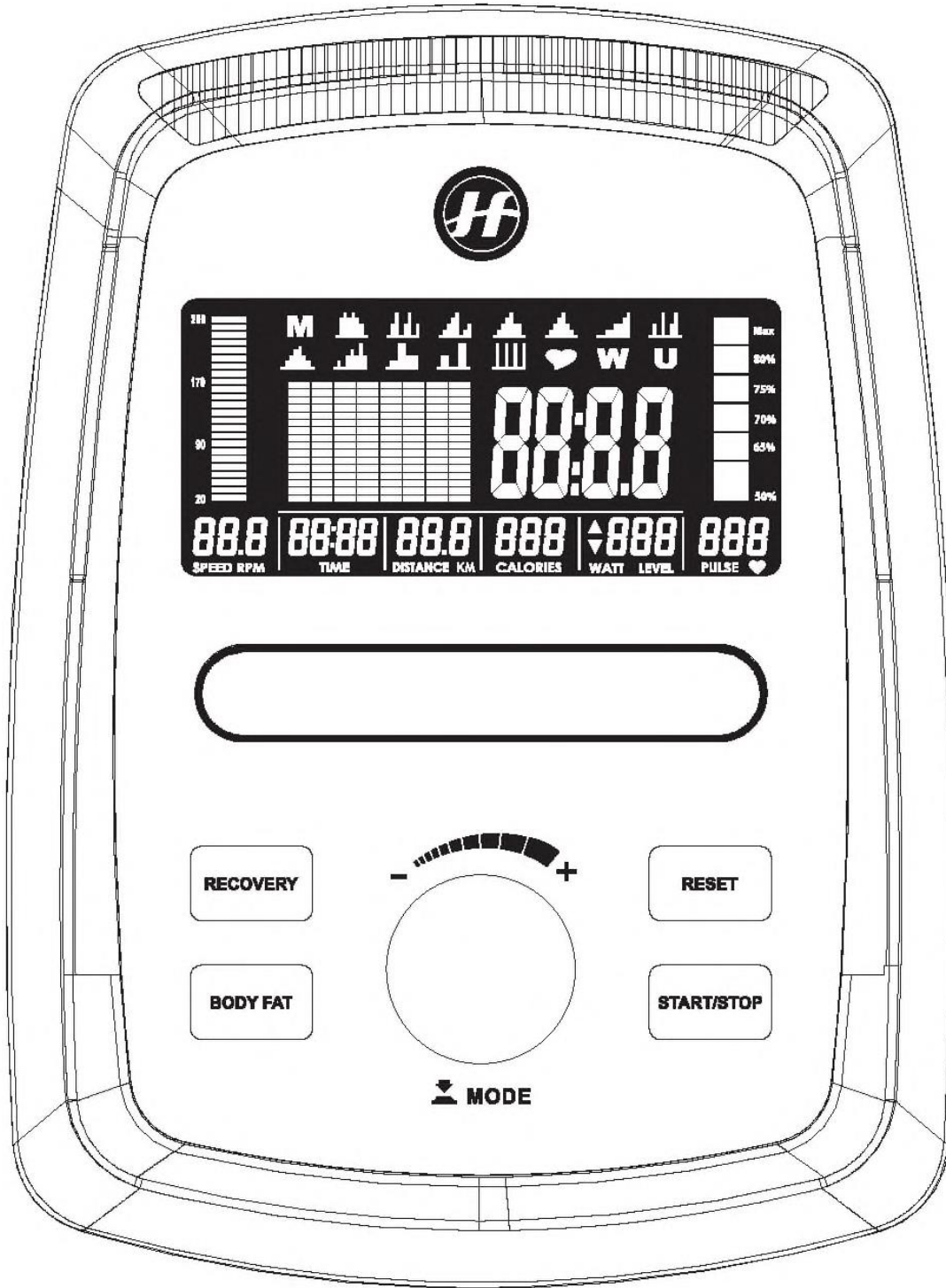
Hasara neden olabileceğinden sensöre aşırı sert bastırmayın.

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI

Bu bölüm, eliptik egzersiz bisikletinizin kumanda panelini ve programlamasını nasıl kullanacağınızı açıklamaktadır.

TEMEL KULLANIM için lütfen ELİPTİK EGZERSİZ KILAVUZUNA bakın.

SYROS 2.0 KUMANDA PANELİ GÖRÜNTÜSÜ



SYROS 2.0 KUMANDA PANELİ KULLANIMI

A) AKILLI TEKERLEK

Direnç seviyesini ve egzersiz sayısını ayarlayan programları seçmek için çevirin. Onaylamak için tuş basın.

B) YENİDEN BAŞLATMA TUŞU

Kumanda panelini yeniden başlatmak için 2 saniye basılı tutun.

C) BAŞLAT /DURDUR TUŞU

Egzersiz başlatın veya durdurun.

D) DİNLENME TUŞU

Kalp atış hızı dinlenme durumunu test edin.

E) VÜCUTTAKİ YAĞ TUŞU

Vücut yağ yüzdesini ve BMI'yi test edin.

F) RAF

Telefonunuzu veya tabletinizi tutar.

G) LCD GÖRÜNTÜSÜ

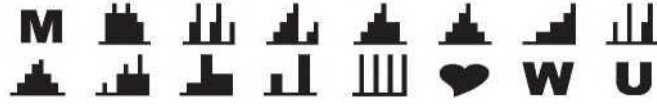
Hız, RPM, süre, mesafe, kalori, watt, kalp atış hızı.

KİŞİSEL VERİLERİNİZİ AYARLAMA

U1-U4'Ü seçmek, CİNSİYET, YAŞ, BOY, AĞIRLIK ayarını seçmek için akıllı sürücüyü çevirin ve onaylamak için bu sürücüye basın.

EGZERSİZİ BAŞLATMA

Egzersiz seçmek için akıllı sürücüyü çevirin.



M MANÜEL

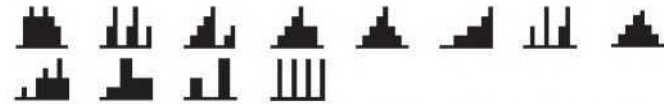
Ana menüde programı seçmek için akıllı sürücüyü kullanın ve onaylamak için tuşa basın. Egzersizi başlatmak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın.

ÖN AYARLI PROGRAM

Ön ayarlı 12 program vardır, ana menüde seçmek için akıllı sürücüyü kullanın ve onaylamak için tuşa basın. Egzersizi başlatmak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın



Ana menüde programı seçmek için akıllı sürücüyü kullanın ve onaylamak için tuşa basın. % 55,% 75,% 90 veya TAG (hedef kalp atış hızı,% 100) seçin. Egzersizi başlatmak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın



W WATT

Ana menüde programı seçmek için akıllı sürücüyü kullanın ve onaylamak için tuşa basın. WATT hedefini ve süresini ayarlayın. Egzersizi başlatmak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın

U KULLANICI PROGRAMI

Ana menüde programı seçmek için akıllı sürücüyü kullanın ve onaylamak için tuşa basın. Özelleştirilmiş direnç egzersizi ve egzersiz süresi oluşturun. Egzersizi başlatmak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın.

DİNLENME

Bir süre egzersiz yaptıktan sonra, el tutamaklarından tutmaya veya kalp atış hızı kemeri takmaya devam edin ve DİNLENME düğmesine basın. 60 saniyeden 0 saniyeye kadar geri sayım yapan süre işlevi dışında tüm işlev görüntüsü durur. Daha sonra ekranda F1, F2 ile F6 arasında kalp atış hızı dinlenme durumu görünür. F1, en iyi dinlenme durumudur.

VÜCUT YAĞI

BİTİR modunda, ölçümü başlatmak için VÜCUT YAĞI düğmesine basın. Kumanda Paneli farklı kullanıcı profilinde U1 veya U2 veya U3 veya U4 tabanını gösterir ve ölçüme başlar. LCD, ölçümden sonra BMI, FAT% ve VÜCUT YAĞI öneri sembolünü gösterir.

* Veri ölçümü sırasında her iki elinizi tutacak üzerinde tutmalısınız

* Sonuçları almak 8 saniye sürer

ENERJİ TASARRUFU

Pedal çevirmeye başlamadan önce veya kalp atış hızı alınmazsa, 4 dakika sonra kumanda paneli enerji tasarrufu modeline geçer. Kumanda panelini tekrar etkileştirmek için herhangi bir tuşa basın.

UYGULAMA

Bu model APP uyumludur, kullanıcılar "i-Console +" veya "Fit Hit Way" i Google Play veya App Store'dan indirebilir

KALP ATIŞ HIZINIZI İZLEME GERİ BİLDİRİM

Horizon Eliptik 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 görecektik 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.