



ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU

MONTAJ



UYARI

Montaj işlemi sırasında özel dikkat gösterilmesi gereken birkaç alan vardır. Montaj talimatlarına doğru bir şekilde uymak ve tüm parçaların iyice sıkıldığından emin olmak çok önemlidir. Montaj talimatlarına doğru bir şekilde uyulmazsa, eliptik egzersiz bisikletinin sıkılmamış ve gevşek ve rahatsız edici seslere neden olabilecek şasi parçaları olabilir. Eliptik egzersiz bisikletinin hasar görmesini önlemek için montaj talimatları gözden geçirilmeli ve düzeltici önlemler alınmalıdır.

Devam etmeden önce, eliptik egzersiz bisikletinizin ön sabitleme borusunda bulunan seri numarasını bulun ve aşağıda verilen boşluğa girin. Seri numarasının yanındaki model adını da bulun.

AŞAĞIDAKİ KUTUCUKLARA SERİ NUMARANIZI VE MODEL ADINIZI GİRİN:

SERİ NUMARASI :

MODEL ADI: HORIZON ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİ

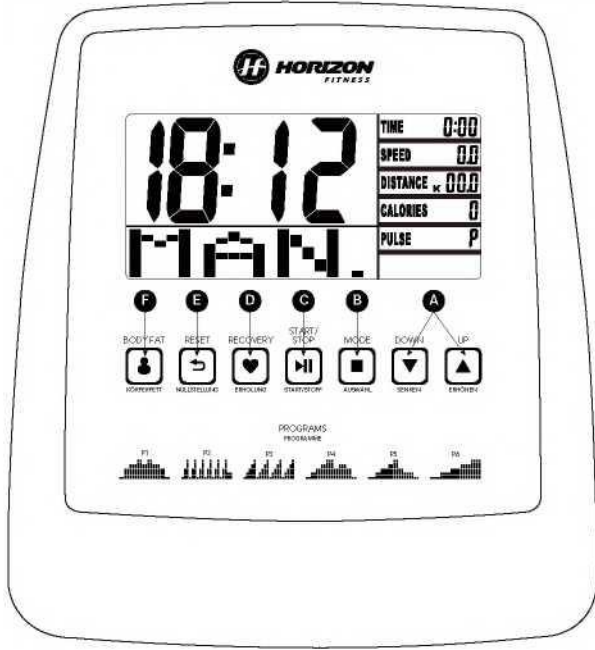
ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI

Bu bölüm eliptik egzersiz bisikletinizin kumanda panelini nasıl kullanacağınızı ve programlayabileceğinizi açıklar.

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TEMEL KULLANIM bölümü aşağıdakilerle ilgili talimatlar içerir:

- ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN YERİ
- AYAK KONUMLANDIRMA
- EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TAŞINMASI
- EGZERSİZ BİSİKLETİNİN ZEMİNDE DENGELENMESİ
- ENERJİ / MANÜEL EĞİM İŞLEMİ
- KALP ATIŞ HIZI FONKSİYONUNUN KULLANILMASI

SYROS KUMANDA PANELİ GÖRÜNTÜSÜ



SYROS PRO KUMANDA PANELİ GÖRÜNTÜSÜ



SYROS & SYROS 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 SYROS 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

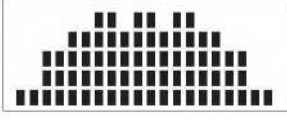
Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz 4 dakika kullanılmadığında otomatik olarak enerji tasarrufu moduna geçer ve herhangi bir tuşa dokunarak tekrar hızlı bir şekilde etkinleştirilebilir.

TAKVİM VE SAAT

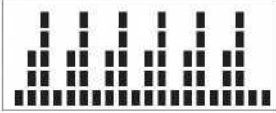
Cihaz açılırken, bu kumanda paneli YUKARI & AŞAĞI tuşlarını ve onaylamak için MOD tuşunu kullanarak TAKVİM ve ZAMANI ayarlamaya olanak sağlayacaktır.

SYROS & SYROS PRO ÖN AYARLI PROGRAM PROFİLLERİ

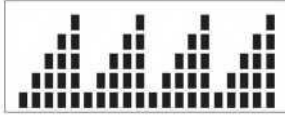
- **P1:** Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler.



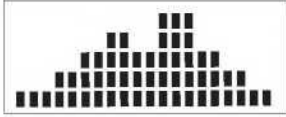
- **P2:** Hem kalbinizi hem de kaslarınızı geliştirmek için egzersiziniz süresince direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir.



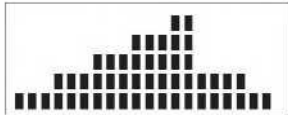
- **P3:** Egzersiz yaparken daha fazla yağ yakmak için çeşitli tepe ve vadi kombinasyonlarında (direnç) zorluklar.



- **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

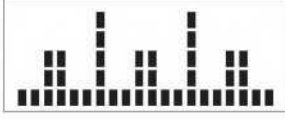


- **P6:** Gelişmiş kullanıcılar için kaslarınızı güçlendirmek ve kendinize meydan okumak için artan direnç.

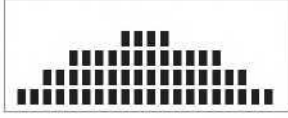


ÖN AYARLI PROGRAM PROFİLLERİ (SADECE SYROS PRO)

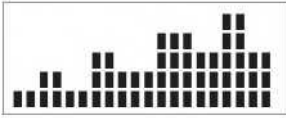
- P7: Ağır egzersizden sonra kalbinizi ve kaslarınızı dinlendirin.



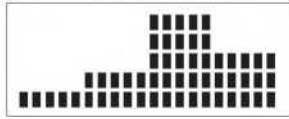
- P8: Direnci kademeli olarak artırıp azaltarak plato yürüyüşünü simüle eder.



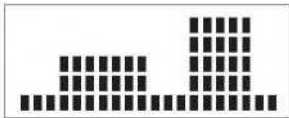
- P9: Tepeler ve vadilerle giderek artan direnç, kullanıcının günlük hedefine ulaşmasını sağlar.



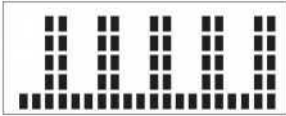
- P10: Tepe ortamını simüle etmek için direnç seviyesini yüksek zirvelere yükselterek performansı ve dayanıklılığı artırır.



- 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 egzersiz 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 göreceğiniz 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.

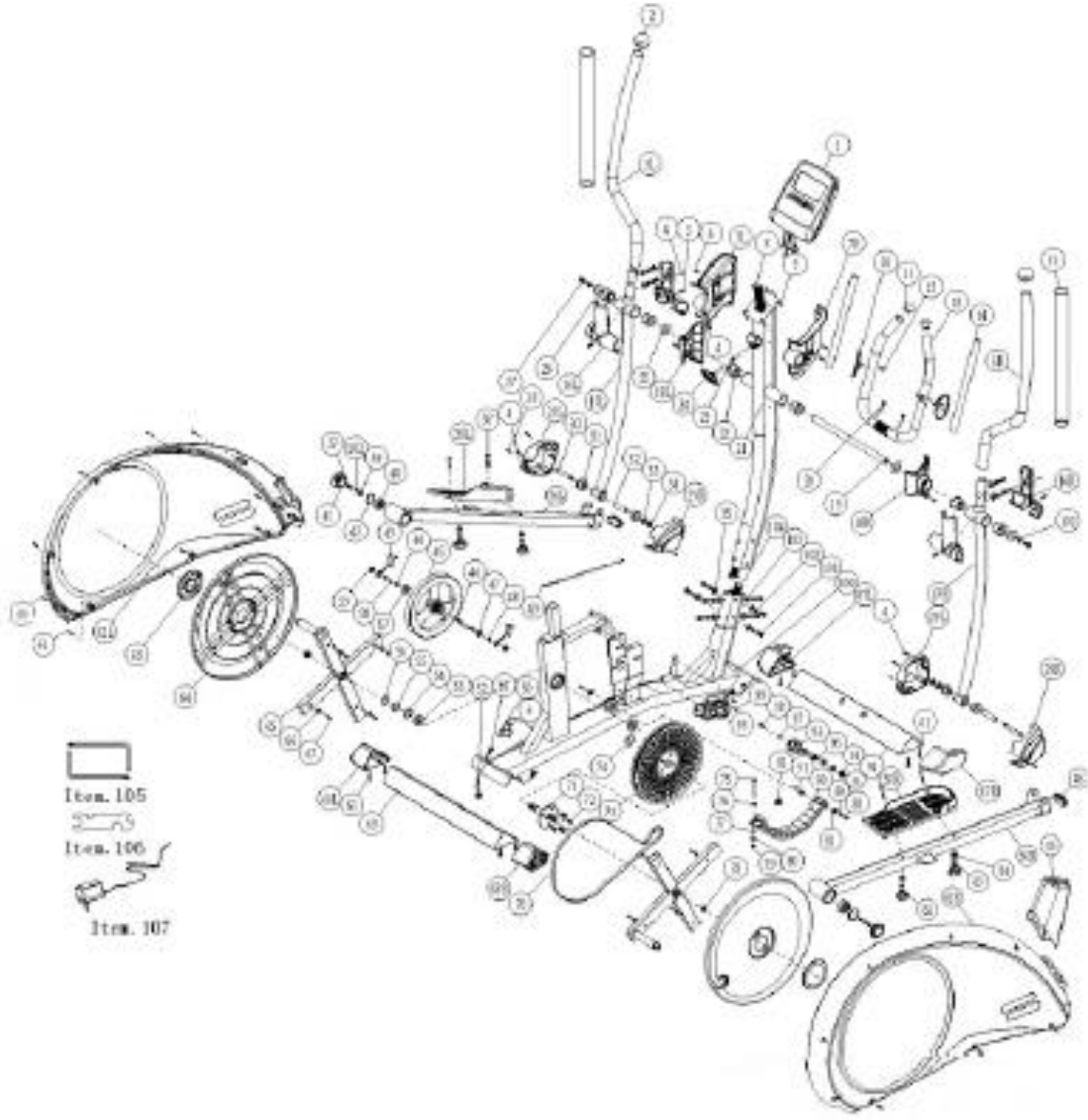
Kalp atış hızı fonksiyonu ile ilgili sorun yaşarsanız lütfen eliptik egzersiz bisikleti kılavuzunda 10,11 ve 24. Sayfalara bakınız.

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.

SYROS 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.