

MODEL B901



DİKEY BİSİKLET KULLANIM KILAVUZU

GİRİŞ

Bu Tempo Fitness Dikey Egzersiz Bisikletini satın aldığınız için TEŞEKKÜRLER ve TEBRİK EDERİZ!

Amacınız ister bir yarışını kazanmak ister daha dolu, daha sağlıklı bir yaşam tarzının tadını çıkarmak olsun, Tempo Fitness Dikey Egzersiz Bisikleti, daha güçlü, daha sağlıklı, daha hızlı olabilmeniz için ihtiyaç duyduğunuz ergonomik ve yenilikçi özellikleriyle bu yarışını kazanmasına yardımcı olabilir. Fitness ekipmanlarını içten dışa tasarlamaya kararlıyız.

Sınıfında en yüksek konforu, en iyi emniyet düzeyini ve en yüksek kaliteyi sunan egzersiz ekipmanı istiyorsunuz. Tempo Fitness Dikey Egzersiz Bisikleti size bu ürünü sunar.

İÇİNDEKİLER TABLOSU

Giriş	3
Önemli Tedbirler	4
Başlarken	5
Bisikletin Kullanımı	6
Montaj Talimatları	8
Kondisyon Geliştirme Yönergeleri	14
Sorun Giderme ve Bakım	20

ÖNEMLİ TEDBİRLER

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

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 bu egzersiz bisikleti 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.
- Temizlemek için yüzeyleri sabunlu ve sadece hafifçe nemli bezle siliniz, asla solvent kullanmayınız (bkz. BAKIM).
- Bu egzersiz bisikleti, 110 kg'dan ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Dikey Egzersiz Bisikleti EN957-1 / -5 standardına uygundur, uygulama sınıfı: HB; 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.



- HİÇBİR zaman evcil hayvanlar veya 12 yaşın altındaki çocuklar cihaza 3 metreden daha fazla yaklaşmamalıdır.
- HİÇBİR 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.

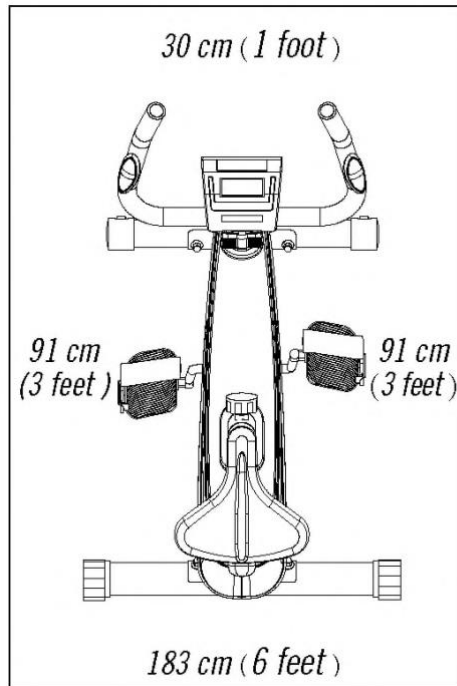
İŞTE EGZERSİZİN SAĞLIĞA FAYDALARINDAN SADECE BİRKAÇI:

- 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

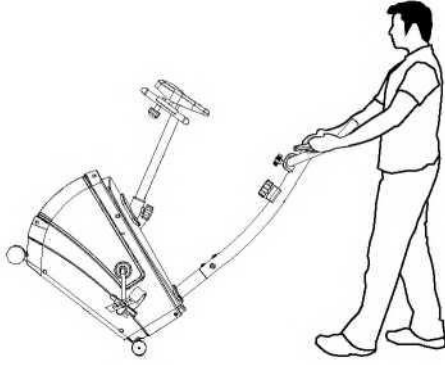
Egzersiz bisikletini sabit ve düz bir yüzeye yerleştirin. Egzersiz bisikletinin arka tarafında 183 cm (6 fit), her iki tarafta 91 cm (3 fit) 30 cm (1 fit) boşluk olmalıdır. Sağdaki şemaya bakın. Egzersiz bisikletini, herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde herhangi bir alana yerleştirmeyin. Egzersiz bisikletini bir garaja, üstü kapalı verandaya, su kenarına veya açık alana yerleştirilmemelidir.





UYARI

Bisiklet düzgün bir şekilde çalışmıyorsa bisikleti kullanmayın.



BİSİKLETİ TAŞIMA

Bisikletinizin ÖN DENGELEME BORUSU'na yerleştirilmiş bir çift taşıma tekerleği vardır. Bisikleti hareket ettirmek için Gidonu sıkıca kavrayın, dikkatlice eğin ve yuvarlayın.



UYARI

Bisikletlerimiz iyi tasarlanmış olup 25 kg ağırlığa sahiptir! Taşırken dikkatli olun ve gerekirse ek yardım alın.

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.

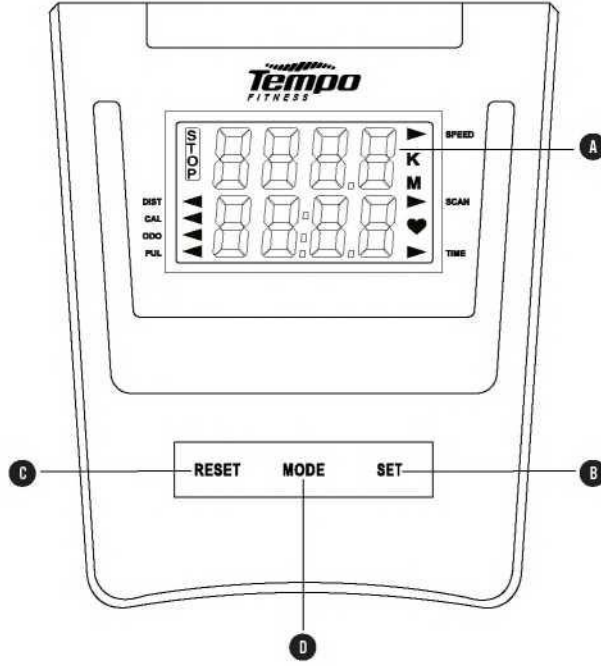
NOT: Konumunu ayarlarken seleye oturmamanız tavsiye edilir. Sele direğinin minimum yerleştirme derinliğine özellikle dikkat edin: "Durdurma", sele direğinin ucunun üzerinde kalıcı olarak işaretlenecektir.

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.

BİSİKLETİN DENGELENMESİ

Optimum kullanım için bisikletiniz dengelenmelidir. Bisikletinizi kullanmak istediğiniz yere yerleştirdikten sonra ön dengeleyicinin ucunda bulunan dengeleyicileri döndürün ve ayarlayın.



KUMANDA PANELİNİN KULLANIMI

- A) **EKRAN GÖRÜNTÜSÜ:** Egzersiz yaparken ekran aşağıdaki verileri, HIZ, ZAMAN, MESAFE, KALORİLER, ODO (TOPLAM MESAFE), KALP ATIŞ HIZI'nı gösterecektir. TARAMA modu seçilirse, HIZ her zaman görünür kalacak ve ardından her özellik 6 saniye boyunca görüntülenecektir.
- B) **AYARLA:** DURDUR modundayken, hedef değerlerinize ulaşmak için AYARLA tuşuna basın.
I) ZAMAN: 0-99 Dakika
II) MESAFE: 0-99.9 Mil
III) KALORİLER 0-999 Kalori
- C) **RESET:** STOP modundayken, hedef değerlerinizi SIFIR'a ayarlamak için SIFIRLA tuşuna basın.
- D) **MOD:** DURDUR modundayken, SÜRE, MESAFE ve KALORİ hedef değerini seçmek için MOD tuşunu kullanın. Not: Ok DURDUR modunda hangi değer seçildiğini gösterecektir, tüm egzersiz değerlerini sıfırlamak için MOD tuşunu 3 saniye basılı tutun.
Not: ODO yalnızca piller değiştirildiğinde sıfırlanır.
Egzersiz yaparken görüntülenecek kumanda paneli özelliğini seçmek için MOD tuşuna basın. TARAMA özelliğini seçin ve tüm veri değerleri sırayla görüntülenecektir.

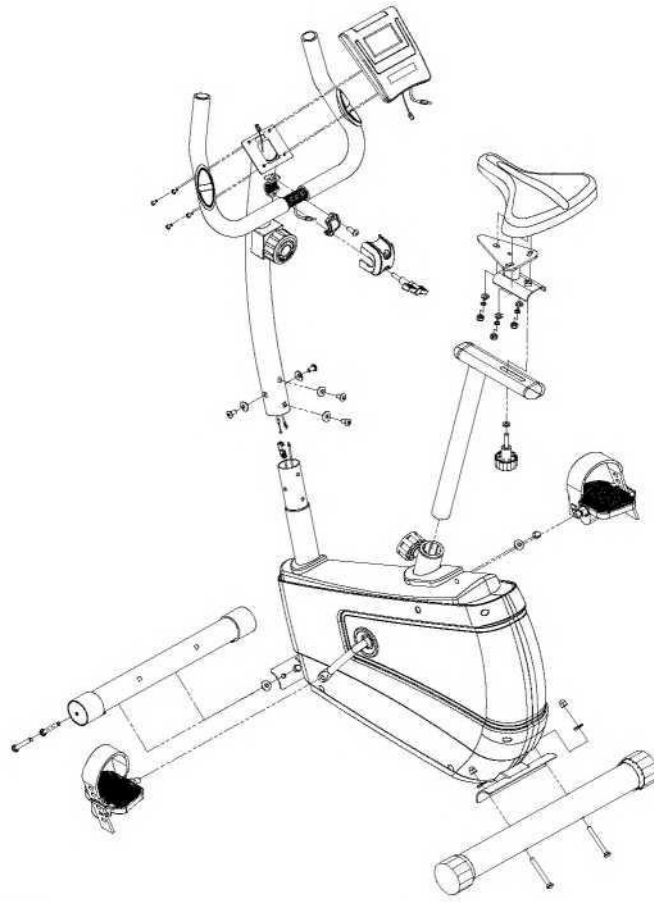
HIZLI BAŞLANGIÇ

- A) Herhangi bir tuşa basarak kumanda panelini açın.
B) Hedef değerleri ayarlamak için MOD tuşuna ve AYARLA tuşuna basın, ardından başlatın.
C) Direnç seviyesi egzersiziniz sırasında DİRENÇ TUŞU kullanılarak ayarlanabilir.
Not: 1 ile 8 arası direnç seviyesi mevcuttur.

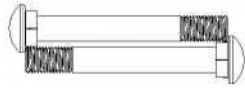
ENERJİ TASARRUFU

Enerji veya pil tüketimini azaltmak için kumanda paneli kullanılmadığı zaman uyku moduna geçecektir. Kumanda panelini etkinleştirmek için herhangi bir tuşa basın.

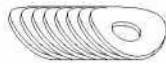
MONTAJ TALİMATLARI



ANA PARÇALAR:



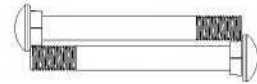
Uzun Cıvata (A)
M8x65 2 ad.



dalgalı Rondela (B)
 $\phi 8.5 \times \phi 22 \times T1.5$ 8 adet



Somun (C)
M8 4 adet



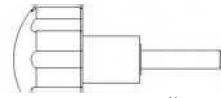
Uzun Cıvata (D)
M8x70 2 adet



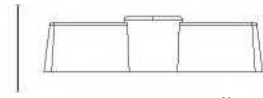
Altıgen Vida (E)
M8x15 4 ad.



Düz pul (F)
 $\phi 8.5 \times \phi 16 \times T1.5$ 1 adet



Sele ayar düğmesi
1 ad.



Gidon ayar düğmesi
1 ad.



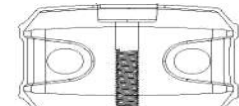
15mm 2 uçlu 13/17 anahtar



15 mm anahtar



Tornavidalı L Hex Anahtarı M6



Gidon Kapağı

ÖNCE DEN BİRLEŞTİRİLMİŞ PARÇALAR:



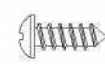
Sele pedi somunu
M8 3 ad.



Düz rondela
 $8.5 \times 16 \times T1.2$ 3 ad.



Yaylı rondela
M8 3 ad.



Vida
M5x10 4 ad.

AŞAMA 1

DONANIM PARÇALARI



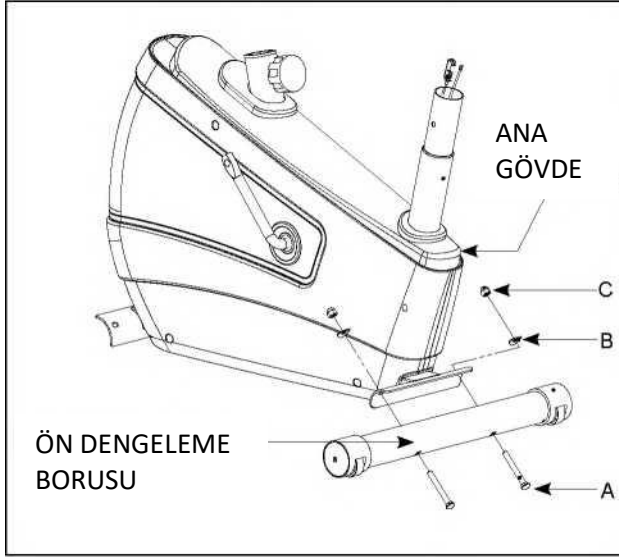
Uzun Cıvata (A)
M8x65 2 ad.



Dalgalı rondela (B)
φ8.5x φ22xT1.5 2 adet



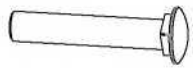
Somun (C)
M8 2 ad.



- A. 1. adım için donanımı açın.
B. 2 Uzun Cıvata (A), 2 Dalgalı Rondela (B) ve 2 Somun (C) kullanarak Ön Dengeleme Borusunu Gövdeye takın.

AŞAMA 2

DONANIM PARÇALARI



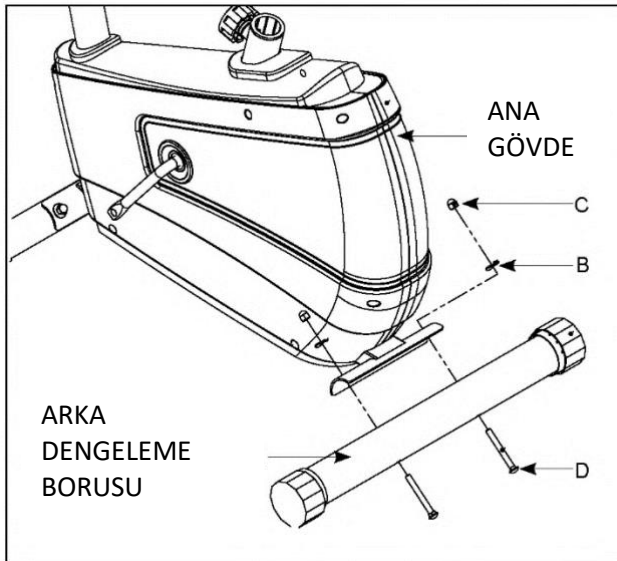
Uzun Cıvata (D)
M8x70 2 ad.



Dalgalı rondela (B)
φ8.5x φ22xT1.5 2 adet



Somun (C)
M8 2 ad.



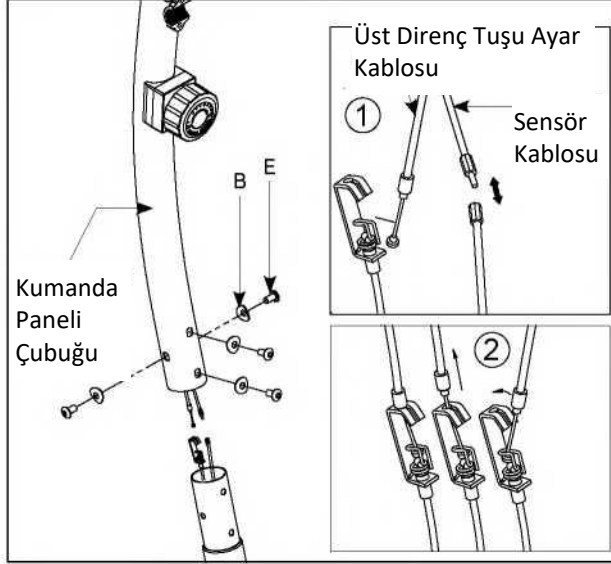
- A. 2. adım için donanımı açın.
B. 2 Uzun Cıvata (D), 2 Dalgalı Rondela (B) ve 2 Somun (C) kullanarak Arka Dengeleme Borusunu Gövdeye takın.

AŞAMA 3

DONANIM PARÇALARI

Dalgalı rondela (B)
08.5x022xT1.5 4 ad.

Altıgen Vida (E)
M8x15 4 ad.



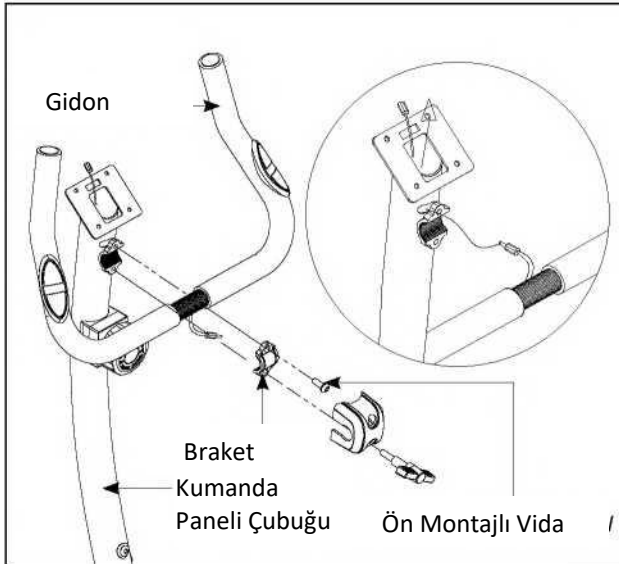
A. 3. adım için donanımı açın.

B. Üst Sensör Kablosunu Alt Sensör Kablosuna Bağlayın.

C. Ardından Üst Direnç Düğmesi Ayar Kablosunu Alt Ayar Yuvasına bağlayın. Üst Kablo telinin bilyeli ucunu Alt Kızağa yerleştirin, uzatma telini yukarı çekin ve Yuvanın üstüne yerleştirin.

D. Tüm kablolar bağlandıktan sonra, kumanda paneli çubuğunu konumlandırın ve 4 Altıgen vida (E) ve 4 Dalgalı rondela (B) kullanarak monte edin.

AŞAMA 4



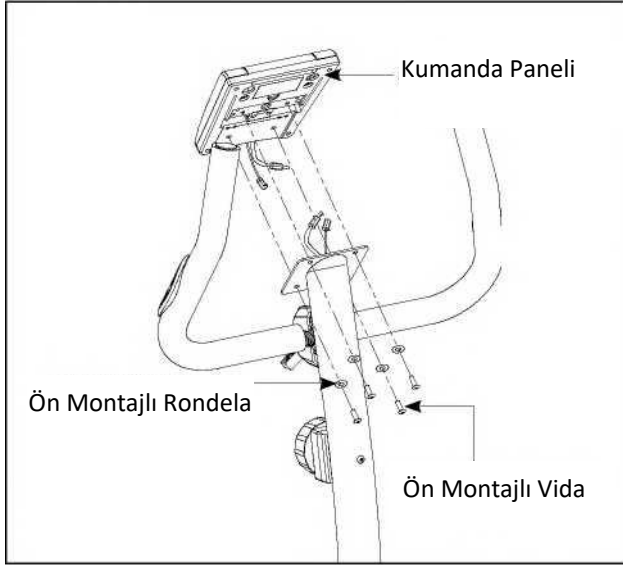
A. Braketli Ön Montajlı Vidayı çıkarın ve Gidonu yerine yerleştirin. Kalp atış hızı kablosunu Konsol Direği açıklığından dikkatlice bulun ve her iki kabloyu da Konsol Direğinin üstünden çekin

B. Braketi yeniden konumlandırın ve Ön Montajlı Vida ile yerine monte edin.

C. Gidon Kapağını gidona yerleştirin ve Gidon Ayar Düğmesini kullanarak yerine sabitleyin. Gidon konumunu ayarlamak için Gidon Ayar Düğmesini gevşetin, gidonu doğru konuma çevirin ve yeniden sıkın.

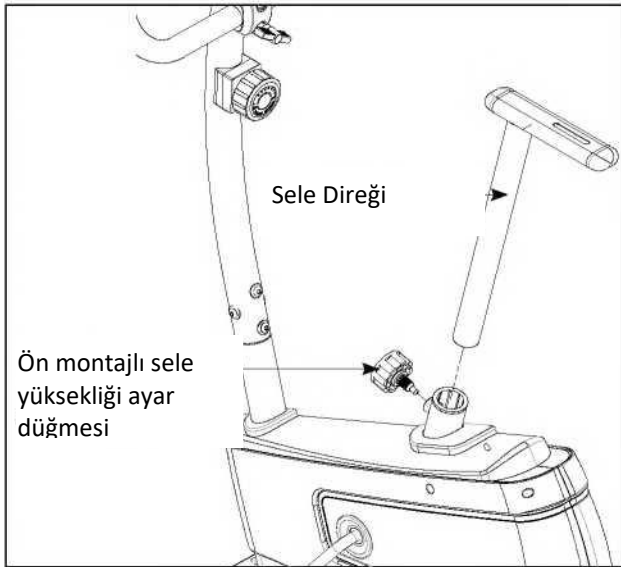
NOT: Tüm donanımlar önceden monte edilmiştir.

AŞAMA 5



- Kumanda Panelinden Ön Montajlı Vidaları Çıkarın.
 - Üst sensör kablosunu kumanda panelinin arkasındaki alt sensör kablosuna bağlayın. Kalp atış hızı kablosunu kumanda panelinin arkasındaki kumanda paneli kablosuna bağlayın.
 - Tüm kabloları dikkatlice Kumanda Paneli Direğine sokun ve Kumanda Panelini Önceden Birleştirilmiş Vidalar ve Pulları kullanarak yerine sabitleyin.
- NOT: Tüm donanımlar önceden monte edilmiştir.

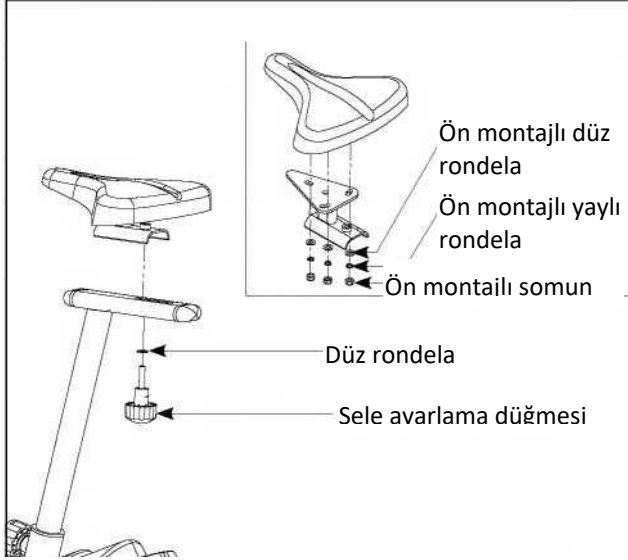
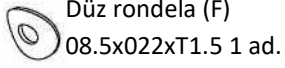
AŞAMA 6



- Sele Direğini Ana Gövdeye takın.
- Sele Direğini Önceden Monte Edilmiş Sele Yüksekliği Ayar Düğmesiyle Sıkın.

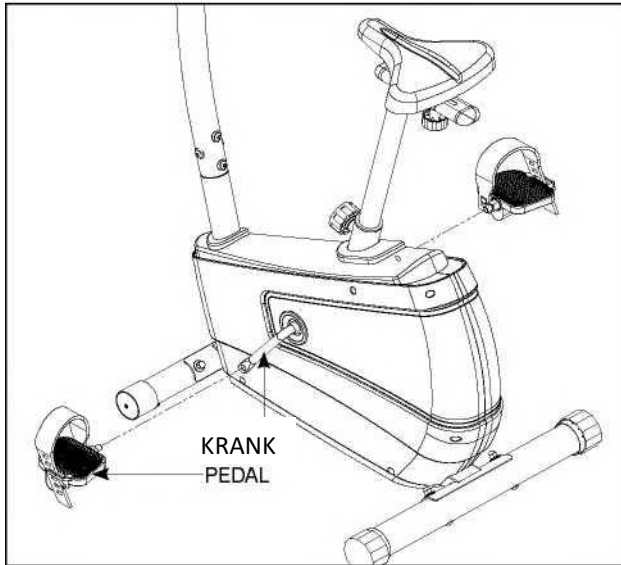
AŞAMA 7

DONANIM PARÇALARI



7. adım için donanımı açın.
- Önceden Monte Edilmiş Vidaları, Yaylı Rondelaları ve Düz Pulları Seleden Çıkarın.
- Önceden Birleştirilmiş Vidaları, Yaylı Rondelaları ve Düz Pulları kullanarak Seleyi sele braketine takın.
- Sele Ayar Düğmesini ve 1 Düz Pul kullanarak Seleyi gövdeye sabitleyin.

AŞAMA 8



- Pedalları Kranka Takın. Sağ tarafa R etiketli Sağ Pedal Krank ve Sol Pedal, L etiketi sol el Kranka takın.



MONTAJ TAMAMLANDI!

B901

Maksimum Kullanıcı Ağırlığı: 110 kg / 242 lbs

Ürün Ağırlığı: 25 kg / 55 lbs

Genel Boyut: 90 x 53 x 119 cm / 35 "x21" x 47 "

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 fark etmez. Daha da önemlisi, kesintisiz bir program ve süreyi sürdürmenize imkan tanır. Fitness programınızda başarılı olabilmemiz 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 geçirdiyseniz, 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.

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! Egzersiz yoğunluğunuzu ölçmenin iki yolu vardır. Birincisi, kalp atış hızınızı izlemektir (kalp atış hızı gidonlarını veya kablosuz göğüs vericisini kullanarak - ayrı olarak satılır) ve ikincisi tespit edilen efor seviyenizi değerlendirmektir (bu görüldüğünden daha basittir!).

TESPİT EDİLEN EGZERSİZ SEVİYESİ

Egzersiz yoğunluğunuzu ölçmenin basit bir yolu tespit edilen efor seviyenizi değerlendirmektir. Egzersiz yaparken, nefes nefese kalmadan bir sohbeti sürdüremeyecek kadar heyecanlıysanız, çok fazla çalışıyorsunuz demektir. Yorulmak değil zevk alarak çalışmak iyi bir uygulama ölçütüdür. Nefes alamıyorsanız, yavaşlama zamanıdır. Daima aşırı efora ilişkin bu uyarı işaretlerini dikkate alın.

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.

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

HEDEF KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ TABLOSU

HEDEF KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ NEDİR?

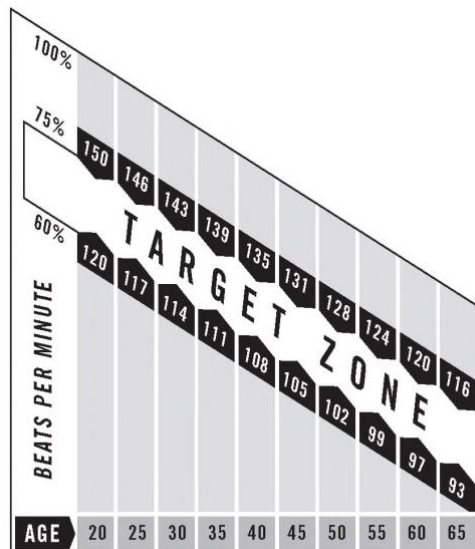
Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesi, istediğiniz egzersiz etkisini elde etmek için kalbinizin dakikada kaç kez atması gerektiğini size söyler. Kalbinizin dakikada atabileceği maksimum sayının yüzdesi olarak temsil edilir. Hedef Bölge, yaşa, mevcut kondisyon düzeyine ve kişisel fitness hedeflerine bağlı olarak her birey için değişecektir. Amerikan Kalp Derneği, maksimum kalp atış hızınızın% 60 ila% 75'i arasında bir Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesinde egzersiz yapmanızı önerir. Yeni başlayanlar% 60 aralığında egzersiz yapmak isterken, daha deneyimli bir sporcu% 70-75 aralığında egzersiz yapmak isteyecektir. Referans için tabloya bakın.

ÖRNEK:

42 yaşındaki bir kullanıcı için: Grafiğin altındaki yaşı bulun (40'a yuvarlayın), yaş sütununu hedef bölge çubuğuna kadar takip edin. Sonuçlar: Maksimum Kalp Hızının% 60'ı = Dakikada 108 Atış, maksimum Kalp Hızının% 75'i = Dakikada 135 Atış.

Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın.

Kalp atış hızı izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Baygınlık hissederseniz egzersizi derhal bırakın.



İPUÇLARI

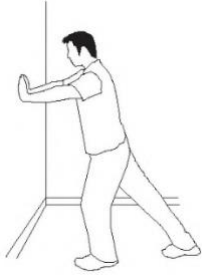
ESNEME

ÖNCE ESNEYİN

Ürününüzü kullanmadan önce birkaç dakika zorlamadan esneme egzersizi yapmak en iyisidir. Egzersizden önce girmek esnekliği artıracak ve egzersizle ilgili yaralanma olasılığını azaltacaktır. Yavaş ve hafifçe bir hareketle bu esnemelerin her birini yapın. Acı duyana kadar esnemeyin. Bu esneme hareketlerini yaparken zıplamamaya dikkat edin.

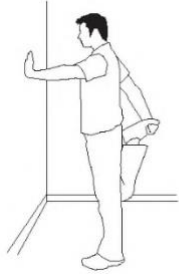
1. AYAKTA BALDIR ESNETME

Sol ayak burnu duvardan yaklaşık 18 inç ve sağ ayak diğer ayağın yaklaşık 12 inç arkasında olacak şekilde bir duvarın yanında durun. Avuç içlerinizle duvara doğru itme hareketi yaparak öne doğru eğilin. Topuklarınızı düz tutun ve bu pozisyonu 15 saniye boyunca koruyun. Esneme sırasında zıplamadığınızdan emin olun. Diğer ayakla tekrar edin.



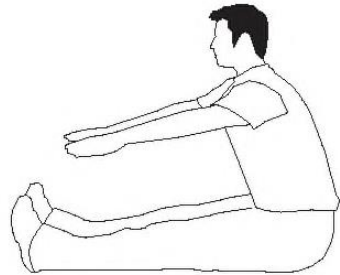
2. AYAKTA KUADRİSEPS KASI ESNETME

Denge sağlamak için bir duvar kullanarak sol ayak bileğinizi sol elinizle kavrayın ve ayağınızı kalçanızın arkasına doğru 15 saniye tutun. Sağ ayak bileğiniz ve elinizle tekrarlayın.



3. OTURARAK HAMSTRING KASI VE ALT SIRT KASI ESNETME

Her iki bacağınızı önünüze uzatarak yere oturun. Dizlerinizi kilitlemeyin. El parmaklarınızı ayak parmaklarınıza doğru uzatın ve 15 saniye boyunca böyle kalın. Esneme sırasında zıplamadığınızdan emin olun. Tekrar dik oturun. Bir kez daha tekrarlayın.



İPUÇLARI

ISINMA VE SOĞUMANIN ÖNEMİ

ISINMA

Dayanıklılık egzersizi seansınıza başlamadan önce daima 10-15 dakika aerobik hareketler yapın. Bu ısınma, kaslarınızı esnetecek ve onları daha yorucu egzersize hazırlayacaktır. Ürününüz üzerinde yavaş bir tempoda ısındığınızdan emin olun. Isınma, kalp atış hızınızı kademeli olarak kalp atış hızı egzersiz bölgenize yükseltmeli ve vücut ısısını artırmalıdır.

SOĞUMA

Egzersiz yapmayı asla aniden bırakmayın! 3-5 dakikalık bir soğuma süresi kalbinizin azalan harekete yeniden ayak uydurmasını sağlar. Soğuma döneminiz, kaslarınızı yumuşatmak ve gevşetmek için yukarıda listelenen esneme egzersizlerini tekrarlamaktan oluşmalıdır.

İPUÇLARI

FITNESS HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK

Uzun vadeli bir fitness programı geliştirmenin önemli bir adımı hedeflerinizi belirlemektir. Kilo vermek egzersiz yapmak için öncelikli hedefiniz mi? Kas tonusu ve / veya gücü geliştirildi mi? Stresi azalt? Hedeflerinizin ne olduğunu bilmek, daha başarılı bir egzersiz programı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Aşağıda bazı yaygın egzersiz hedefleri verilmiştir:

- Kilo Verme - daha düşük yoğunluk, daha uzun süreli egzersizler
- Vücut Şeklini ve Tonu İyileştirin - aralıklı egzersizler, yüksek ve düşük yoğunluklar arasında geçiş yapın
- Artan Enerji Seviyesi - daha sık günlük egzersizler
- Gelişmiş Sportif Performans - yüksek yoğunluklu egzersizler

Mümkünse kişisel hedeflerinizi belirli, ölçülebilir sürelerle tanımlamaya çalışın ve ardından hedeflerinizi yazılı hale getirin. Ne kadar spesifik olursanız ilerlemenizi takip etmek o kadar kolay olacaktır. Hedefleriniz uzun vadeli ise, bunları aylık ve haftalık bölümlere ayırın. Daha uzun vadeli hedefler, anlık motivasyon faydalarından bazılarını kaybedebilir. Kısa vadeli hedeflere ulaşmak daha kolaydır.

EGZERSİZ GÜNLÜĞÜ TUTMA

Kişisel egzersiz kayıt defterinizi tutmak için sonraki sayfalarda bulunan haftalık ve aylık günlük sayfalarının fotokopisini çekin.

Kondisyonunuz geliştikçe, geriye dönüp ne kadar ilerlediğinizi görebilirsiniz!

HAFTALIK KAYIT SAYFALARI

HAFTA SAYISI #		HAFTALIK HEDEFLER			
GÜN	TARİH	MESAFE	KALORİ	SÜRE	YORUMLAR
PAZAR					
PAZARTESİ					
SALI					
ÇARŞAMBA					
PERŞEMBE					
CUMA					
CUMARTESİ					
HAFTALIK TOPLAMLAR:					

HAFTA SAYISI #		HAFTALIK HEDEFLER			
GÜN	TARİH	MESAFE	KALORİ	SÜRE	YORUMLAR
PAZAR					
PAZARTESİ					
SALI					
ÇARŞAMBA					
PERŞEMBE					
CUMA					
CUMARTESİ					
HAFTALIK TOPLAMLAR:					

HAFTA SAYISI #		HAFTALIK HEDEFLER			
GÜN	TARİH	MESAFE	KALORİ	SÜRE	YORUMLAR
PAZAR					
PAZARTESİ					
SALI					
ÇARŞAMBA					
PERŞEMBE					
CUMA					
CUMARTESİ					
HAFTALIK TOPLAMLAR:					

HAFTA SAYISI #		HAFTALIK HEDEFLER			
GÜN	TARİH	MESAFE	KALORİ	SÜRE	YORUMLAR
PAZAR					
PAZARTESİ					
SALI					
ÇARŞAMBA					
PERŞEMBE					
CUMA					
CUMARTESİ					
HAFTALIK TOPLAMLAR:					

AYLIK KAYIT SAYFALARI

AYLIK		AYLIK HEDEF	
HAFTA#	MESAFE	KALORİ	SÜRE
AYLIK TOPLAMLAR:			

AYLIK		AYLIK HEDEF	
HAFTA#	MESAFE	KALORİ	SÜRE
AYLIK TOPLAMLAR:			

AYLIK		AYLIK HEDEF	
HAFTA#	MESAFE	KALORİ	SÜRE
AYLIK TOPLAMLAR:			

AYLIK		AYLIK HEDEF	
HAFTA#	MESAFE	KALORİ	SÜRE
AYLIK TOPLAMLAR:			

SORUN GİDERME

Tempo Fitness Dikey Egzersiz Bisikleti güvenilir ve kullanımı kolay olacak şekilde tasarlanmıştır. Bununla birlikte bir sorunla karşılaşırsanız, lütfen aşağıda listelenen sorun giderme kılavuzuna başvurun.

PROBLEM: Kumanda panel ışığı yanmıyor.

ÇÖZÜM: Aşağıdakilerden emin olun:

Pilleri kontrol edin.

SORUN: Kumanda paneli yanıyor ancak Süre / HIZ görünmüyor.

ÇÖZÜM: Aşağıdakilerden emin olun:

Hız sensörünün ve / veya mıknatısın yerinden çıkmış veya hasar görmüş olup olmadığından emin olun.

SORUN: Bisiklet gıcırıyor veya cıvıldıyor.

ÇÖZÜM: Aşağıdakilerden emin olun:

- Bisiklet düz bir yüzeyde olduğundan
- Montaj işlemi sırasında takılı olan tüm cıvataları gevşetin, dişleri gresleyin ve tekrar sıkın.

KALP ATIŞ HIZI SORUN GİDERME

SORUN: Kalp atış hızı okuması yok.

ÇÖZÜM: Kumanda panelini çıkarın ve kalp atış hızı kablolarının doğru şekilde bağlandığından emin olun, kabloların kumanda paneline sıkıca takıldığından emin olun.

Egzersiz ortamınızı yüksek güç hatları, büyük motorlar vb. gibi parazit kaynakları açısından kontrol edin.

AŞAĞIDAKİ KOŞULLARDA HATALI BİR OKUMA YAŞAYABİLİRSİNİZ:

- Kalp atış hızı gidonlarını çok sıkı tutmak. Kalp atış hızı gidonlarını tutarken orta düzeyde basınç sağlamaya çalışın.
- Egzersiz sırasında kalp atış hızı tutma yerlerini sürekli tutma nedeniyle sürekli hareket ve titreşim.
- Egzersiz sırasında ağır nefes aldığınızda.
- Bir yüzük takarak elleriniz büzüldüğünde.
- Ellerinizi kuru veya soğuk olduğunda. Avuç içlerinizi nemlendirmeyi veya ısınmak için birbirine sürtmeyi deneyin.
- Ağır aritmi olan herkes.
- Arteriyoskleroz veya periferik dolaşım bozukluğu olan herkes.
- Ölçü avuç içi derisi özellikle kalın olan herkes.

NOT: Bilgisayarlar ve flüoresan ışıklar gibi harici parazit kaynakları, kalp atış hızı okumasının düzensiz olmasına neden olabilir.

Yukarıdaki sorun giderme bölümü sorunu çözmezse, kullanmayı bırakın.

DESTEK İÇİN LÜTFEN YEREL SATICINIZI ARAYIN.

Aradığınızda sizden aşağıdaki bilgiler istenebilir. Lütfen şunları hazır bulundurun:

- Model Adı
- Seri Numarası
- Satın alma tarihi (makbuz veya kredi kartı ekstresi)

Yerel Satıcınızın egzersiz bisikletinizle ilgili olarak hizmet verebilmesi için, ortaya çıkan belirtiler hakkında ayrıntılı sorular sormaları gerekebilir. Sorulabilecek bazı sorun giderme soruları şunlardır:

- Bu sorun ne kadar zamandır devam ediyor?
- Bu sorun her kullanımda ortaya çıkıyor mu? Her kullanıcıyla ortaya çıkıyor mı?
- Bir ses duyuyorsanız, önden mi arkadan mı geliyor? Ne tür bir gürültü (çarpma, sürtme, gıcırdama, cıvılda vb.)
- Makine, bakım programına göre yağlanmış ve bakımı yapılmış mı?
- Gidonu kullanırken sorun ortaya çıkıyor mu? Gidonu kullanmadığınız zaman mı sorun var?

Bunları ve diğer soruları yanıtlamak, teknisyenlere doğru yedek parçaları gönderme ve sizi ve Horizon Fitness evde kas geliştirme istasyonunuzu tekrar çalışır duruma getirmek için gerekli hizmeti verme imkanı verecektir!

GENEL ÜRÜN SORULARI

BİSİKLETİMİN ÇIKARDIĞI SESLER NORMAL Mİ?

Bisikletlerimiz, kayış tahrikleri ve sürtünmesiz manyetik direnç kullandıklarından en sessiz modellerden olanlardan bazılarıdır. Gürültüyü en aza indirmek için en yüksek kalitede rulmanlar ve kayışlar kullanıyoruz. Bununla birlikte, direnç sisteminin kendisi çok sessiz olduğu için, ara sıra başka hafif mekanik sesler duyarsınız. Ara sıra olabilen veya olmayan bu mekanik sesler normaldir ve önemli miktarlarda enerjinin hızla dönen bir volana aktarılmasından kaynaklanır. Tüm yataklar, kayışlar ve diğer dönen parçalar, kasa ve gövde boyunca iletilecek bir miktar gürültü üretecektir. Parçaların ısı genleşmesi nedeniyle bu seslerin egzersiz sırasında ve zamanla biraz değişmesi de normaldir.

TESLİM ALDIĞIM BİSİKLET NEDEN MAĞAZADAKİ BİSİKLETTEN DAHA ÇOK SES ÇIKARIYOR?

Tüm fitness ürünleri, büyük bir mağaza showroomunda daha sessiz görünür çünkü genellikle evinizden daha fazla arka plan gürültüsü vardır. Ayrıca, halı kaplı beton zemin üzerinde ahşap kaplama zemine göre daha az yankılanma olacaktır. Bazen ağır bir kauçuk paspas, zeminde yankılanmayı azaltmaya yardımcı olur. Bir spor ürünü duvara yakın yerleştirilirse, daha fazla gürültü söz konusu olacaktır.

TAHRİK KAYIŞI NE KADAR DAYANIR?

Yapmış olduğumuz bilgisayar modellemesi, bakıma gerek olmaksızın hemen hemen binlerce saat dayanabileceğini gösterdi. Kayışlar artık motosiklet sürüşleri gibi çok daha zorlu uygulamalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

MONTE EDİLDİKTEN SONRA ÜRÜNÜ KOLAYCA HAREKET ETTİREBİLİR MİYİM?

Bisikletinizin ön ayaklarına yerleştirilmiş bir çift taşıma tekerleği vardır. Bisikletinizi ön taşıma tekerlekleri üzerinde yuvarlayarak hareket ettirmek kolaydır. Bisikletinizi rahat ve hoş bir odaya kurmanız önemlidir. Bisikletiniz minimum zemin alanı kullanacak şekilde tasarlanmıştır. Pek çok kişi bisikletlerini televizyona veya resimli bir pencereye bakacak şekilde kurarlar. Mümkünse, bisikletinizi bitmemiş bir bodrum katına koymaktan kaçınınız. Egzersizi sizin için arzu edilen bir günlük aktivite haline getirebilmeniz için bisiklet rahat bir ortamda olmalıdır.

BAKIM

NE TÜR RUTİN BAKIM GEREKLİDİR?

Bisikletlerimizde sızdırmaz rulmanlar kullandığımız için yağlamaya gerek kalmaz. En önemli bakım adımı, her kullanımdan sonra terinizi silmektir.

BİSİKLETİMİ NASIL TEMİZLERİM?

Yalnızca sabun ve su temizleyicilerle temizleyin, Plastik parçalar üzerinde asla çözücü kullanmayın.

Bisikletinizin ve çalışma ortamının temizliği, bakım sorunlarını ve servis çağrılarını minimumda tutacaktır. Bu nedenle Tempo Fitness, aşağıdaki önleyici bakım planına uyulmasını tavsiye eder.

HAFTALIK

Aşağıdaki adımları izleyerek bisikletin altını temizleyin:

- 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 cıvatalarını ve pedalların uygun bir şekilde sıkıldığından emin olun.