



HORIZON
FITNESS

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİ

KULLANIM KILAVUZU



Bu KULLANICI KILAVUZUNU kullanmadan önce ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİ KILAVUZUNU okuyun.

ÖNEMLİ UYARILAR

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Bu KULLANIM KILAVUZUNU kullanmadan önce bu ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİ KILAVUZUNU okuyun. 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 güvenli olduğundan emin olun.
- Ayak desteğinin üst kısmını temiz ve kuru tutun
- Cihazı monte ederken veya sökerken dikkatli olunmalıdır. Montaj veya sökümden önce, montaj veya demontaj sırasında pedali en alt konuma 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, bilardo salonu, hamam, araba garajları veya açık alanlar gibi ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere sıcaklık kontrollü olmayan herhangi bir yerde kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
- Bu Eliptik Egzersiz Bisikleti EN957-1 / 9 standardına uygundur, uygulama sınıfı: HB; 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 14 yaşın altındaki çocuklar eliptik egzersiz bisikletine 10 metreden daha fazla yaklaşmamalıdır.
- HİÇBİR zaman 14 yaşın altındaki çocuklar eliptik egzersiz bisikletini kullanmamalıdır.
- 14 yaşın üzerindeki çocuklar veya engelli kişiler egzersiz bisikletini yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.

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 çarpma 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 çarpma 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 bayinizle görüşün.

GENEL KULLANIM

ELİPTİK EGZERSİZ BISİKLETİNİZİ 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 faydalardan yararlanabilmeniz için temelinde bir egzersiz alışkanlığı geliştirmek yatar. Yeni eliptik egzersiz bisikletiniz, egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Eliptik bisikletinizi evinizin rahatlığında kullanmanız durumunda, kötü hava koşulları ve karanlık egzersizinizi engellemeyecektir. Bu kılavuz, yeni cihazınızı kullanmanız ve keyfini çıkarmanız için size genel bilgiler sağlar.

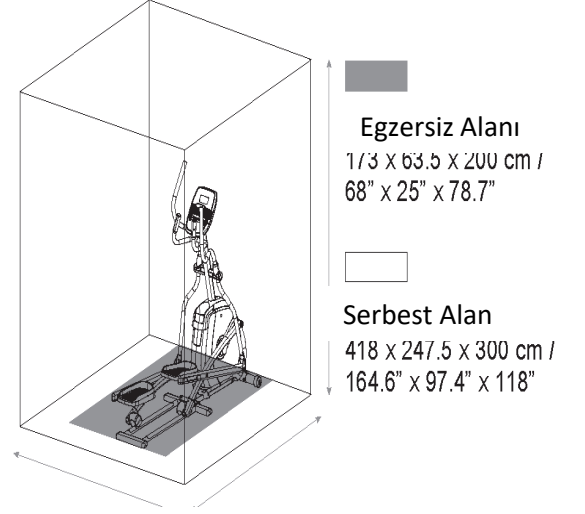
ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KONUMU

Eliptik egzersiz bisikletini düz bir yüzeye yerleştirin. Eliptik egzersiz bisikletinizin etrafında boşluk bırakılmasını tavsiye ederiz (kılavuza bakın). Eliptik egzersiz bisikletini, herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde herhangi bir alana yerleştirmeyin.

ENERJİ

Eliptik egzersiz bisikletiniz bir güç kaynağı ile çalışır. Güç kaynağı, makinenin ön tarafında, dengeleme borusunun yanında bulunan prize takılmalıdır. Bazı eliptik egzersiz bisikletlerde enerji jakının yanında bir düğme bulunur. Bu düğmenin 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 çeşitlilik katmak ve hamstring ve baldır gibi diğer ana bacak kas gruplarına odaklanmak için hem ileri hem de geri pedal çevirmenize olanak tanır.

EGZERSİZ SEÇENEKLERİ

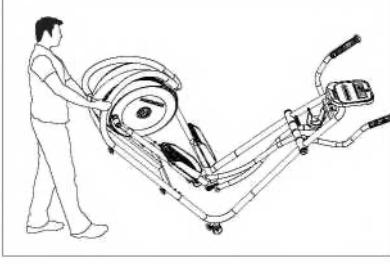


TÜM VÜCUT EGZERSİZİ

Tüm vücut egzersizi için, pedal çevirirken hareket edebilen her iki kolu 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.
3. Eliptik egzersiz bisikleti durana kadar bekleyin ve ardından diğer ayağınızı karşı pedala yerleştirin.



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.

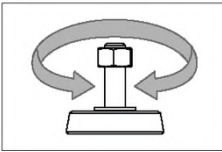


UYARI

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

NABIZ ÖLÇÜM ÖZELLİĞİNİN KULLANILMASI

Eliptik egzersiz bisikletiniz, nabız ölçüm kolları veya bir başparmak nabız sensörü ile donatılmış olabilir. Modelinizin özelliklerini öğrenmek için, KULLANICI EL KİTABINIZIN MONTAJ bölümünün başlangıç kısmına bakınız.

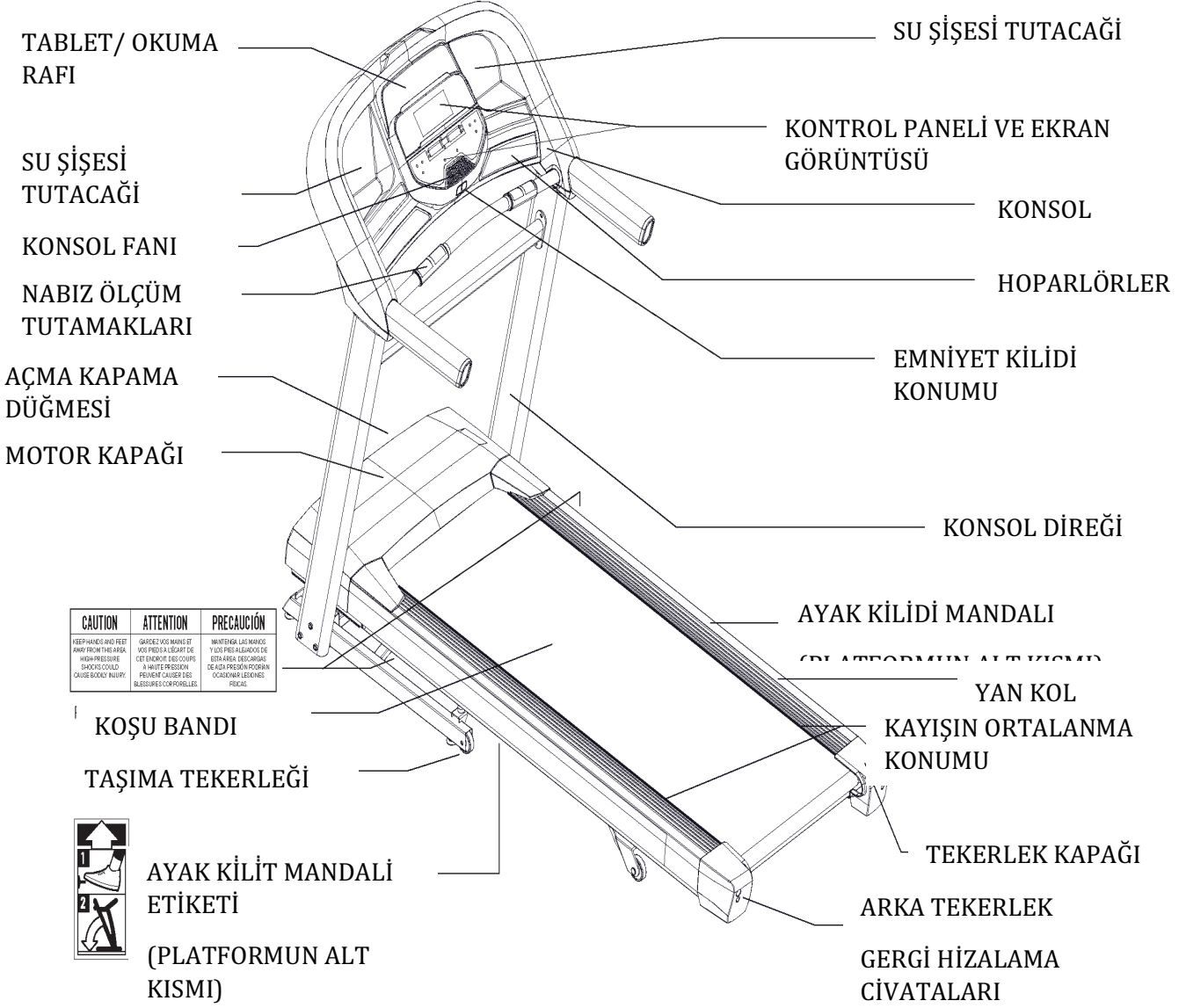
Bu üründeki nabız ölçüm özelliği tıbbi bir aparat değildir. Nabız ölçüm kolları veya bir başparmak nabız sensörü, fiili nabızınızın göreceli bir değerlendirmesini sağlayabilir, ancak doğru ölçümler gerektiğinde bunlara güvenilmemelidir. Bir kardiyak rehabilitasyon programındakiler de dahil olmak üzere bazı kişiler, göğüs kemeri veya bileklik gibi alternatif bir nabız ölçüm izleme sistemi kullanabilir. Kullanıcının hareketi dâhil çeşitli faktörler, nabız ölçümünü okumanızın doğruluğunu etkileyebilir. Nabız ölçümü, genel olarak nabız eğilimlerini belirlemede egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır. Lütfen doktorunuza danışın.

NABIZ ÖLÇÜM KOLLARI

Elinizin avuç içini doğrudan kavrama darbeleri gidonun üzerine yerleştirin. Nabızınızın kaydedilmesi için her iki eliniz de çubukları kavramalıdır. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi arka arkaya 5 kalp atışı (15-20 saniye) sürer. Nabız gidonlarını sıkıca kavramayın. Gidonları 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

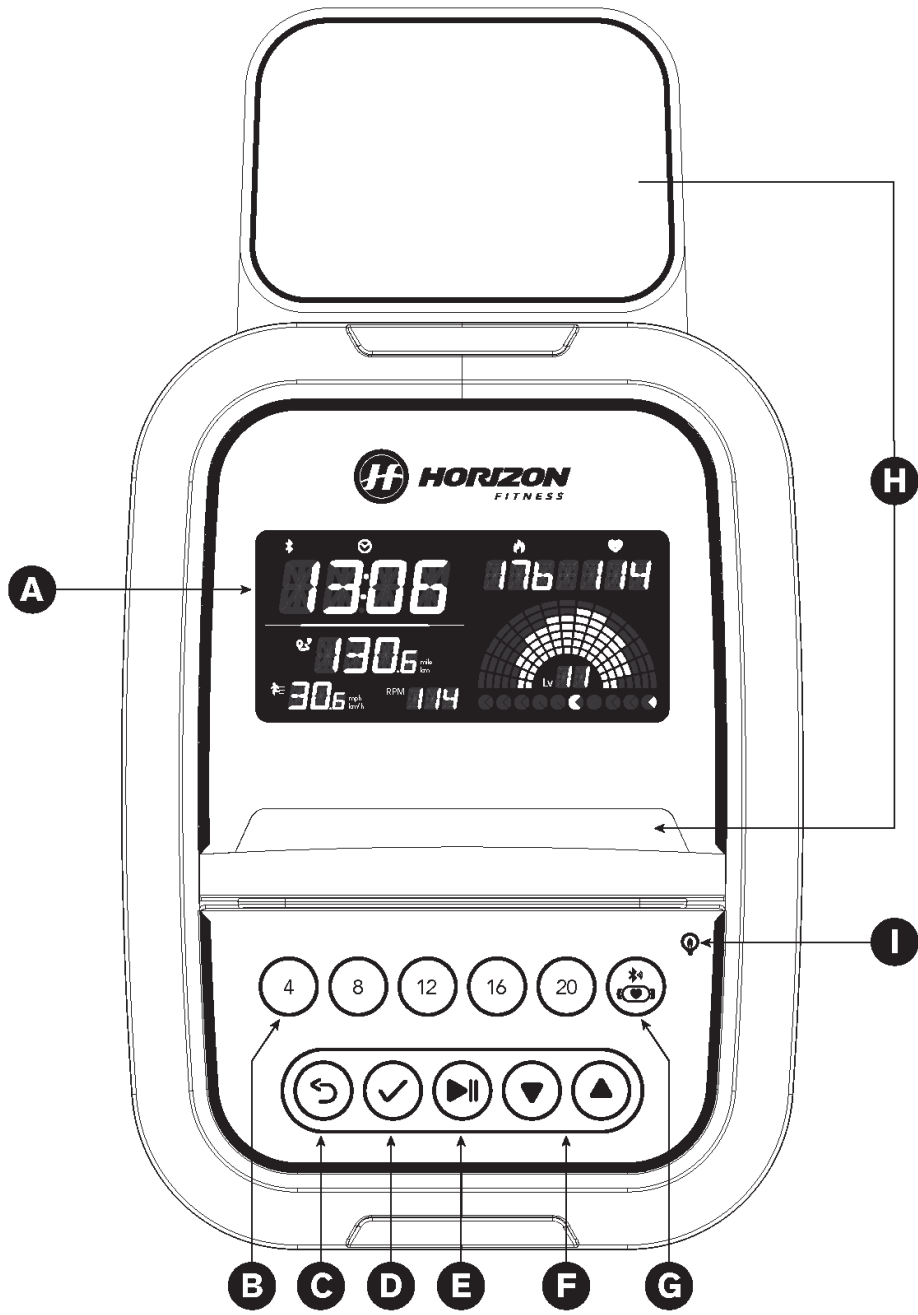
Hasara neden olabileceğinden sensöre aşırı sert bastırmayın.



ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI

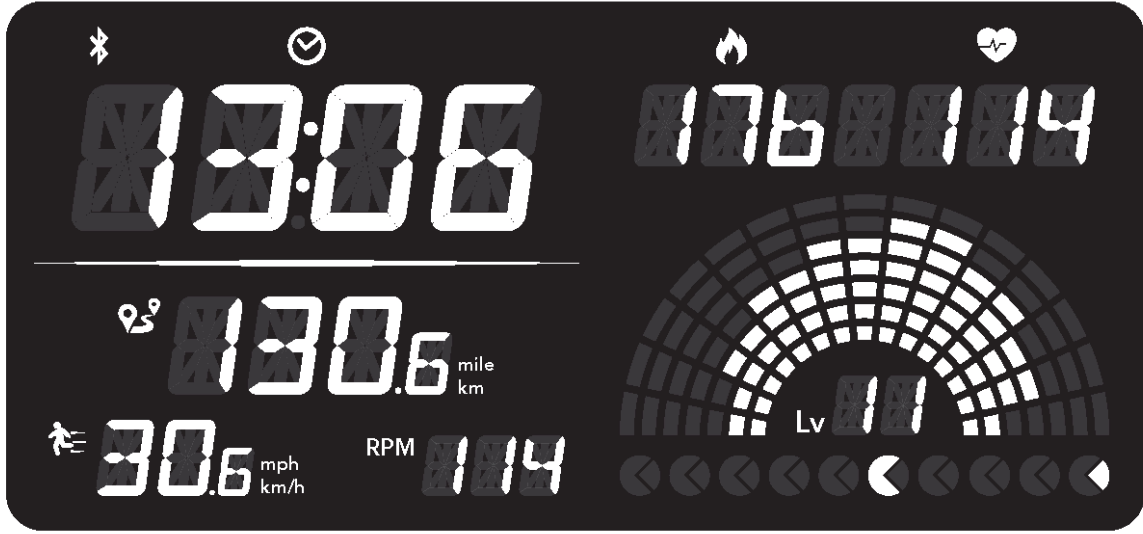
Bu bölüm, eliptik egzersiz bisikletinizin konsolunu ve programlamasını nasıl kullanacağınızı açıklamaktadır.

GENEL KULLANIM için lütfen ELİPTİK EGZERSİZ KILAVUZUNA bakın.



KONSOLUN KULLANIMI

- A) LED EKRAM PANELİ:** zaman, RPM, mesafe, kalori, kalp atış hızı, hız, direnç seviyesini gösterir.
- B) HIZLI AYAR TUŞLARI:** istenen dirence hızlı bir şekilde ulaşmak için kullanılır.
- C) GERİ DÖN:** son adıma geri döner.
- D) ENTER:** seçimi onaylamak için kullanılır.
- E) BAŞLAT / DURAKLAT / SIFIRLAMAK İÇİN BASILI TUT :** egzersizi başlatmak, egzersizi duraklatmak ve duraklatmadan sonra yeniden başlatmak için kullanılır.
- F) ▼▲ TUŞLARI:** direnç seviyesini ayarlamak ve program kurulumu sırasında seçimler arasında geçiş yapmak için kullanılır.
- G) BLUETOOTH NABIZ ÖLÇÜMÜ:** Bluetooth nabız ölçüm kayışına bağlanmak için bu tuşu 3 saniye basılı tutun. (APP ve BT nabız ölçüm kayışı aynı anda yalnızca bir tanesine bağlanabilir).
- H) TABLET/OKUMA RAFI:** okuma materyallerini tutar.
- I) ENERJİ TASARRUF MODU:** makinenin enerji tasarrufu modunda olup olmadığını gösterir.



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- SÜRE: Dakika : saniye olarak gösterilir. Kalan süreyi veya egzersizinizde geçen süreyi görüntüleyebilirsiniz.
- MESAFE: Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi gösterir.
- KALORİ: Egzersizinizde yakılan veya yakılacak kalan toplam kaloriyi gösterir.
- HIZ: Pedalların ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- NABIZ : BPM (dakika başına atım) olarak gösterilir. Nabzınızı izlemek için kullanılır (her iki nabız ölçüm kolu ile temas kurulduğunda veya Bluetooth nabız ölçüm bağlantısı yapıldığında görüntülenir).
- BLUETOOTH: Bluetooth'un makineye bağlı olduğunu gösterir.
- RPM: Dakika Başına Devir sayısını gösterir.
- SEVİYE: Geçerli direnç seviyesini gösterir.

BAŞLANGIÇ

- 1) Bant üzerinde eliptik egzersiz bisikletinizin hareketini engelleyecek herhangi bir nesne olmadığından emin olmak için kontrol edin.
- 2) Elektrik kablosunu prize takın ve eliptik egzersiz bisikletini AÇIK konuma getirin. (AÇMA/KAPAMA düğmesi egzersiz bisikleti platformunun alt ön kısmındadır).
- 3) ▼▲ tuşunu kullanarak Kullanıcı Ağırlığını ayarlayın ve ENTER tuşun basın.
- 4) Egzersize başlamak için aşağıdaki seçenekleriniz bulunmaktadır:

A) HIZLI BAŞLATMA

Egzersize başlamak için ► tuşuna basmanız yeterlidir.
Zaman, mesafe ve kalorilerin tümü sıfırdan itibaren sayılacaktır.
Direnç seviyesi varsayılan olarak seviye 1 olacaktır.

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) Programlar arasında gezinmek için ▼▲ tuşunu kullanın
- 2) İstedığınız programı seçmek için ✓ tuşunu kullanın.
- 3) ▼▲ tuşunu kullanarak egzersiz seviyesini ayarlayın ve ✓ tuşunu kullanın.
- 4) Egzersize başlamak için ► tuşunu kullanın.

NOT: Egzersiziniz sırasında direnç seviyesini ayarlayabilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRME

Egzersiziniz tamamlandığında konsolda "egzersiz tamamlandı" yazısı görüntülenecek ve bip sesi duyulacaktır. Egzersiz bilgileriniz 60 saniye boyunca konsolda görüntülenmeye devam edecek ve ardından sıfırlanacaktır.

KONSOLU SIFIRLAMAK İÇİN

► tuşunu 3 saniye basılı tutun.

MEVCUT SEÇİMİ TEMİZLE

Geçerli program seçimini veya ekranı silmek için ► tuşunu 3 saniye basılı tutun.

