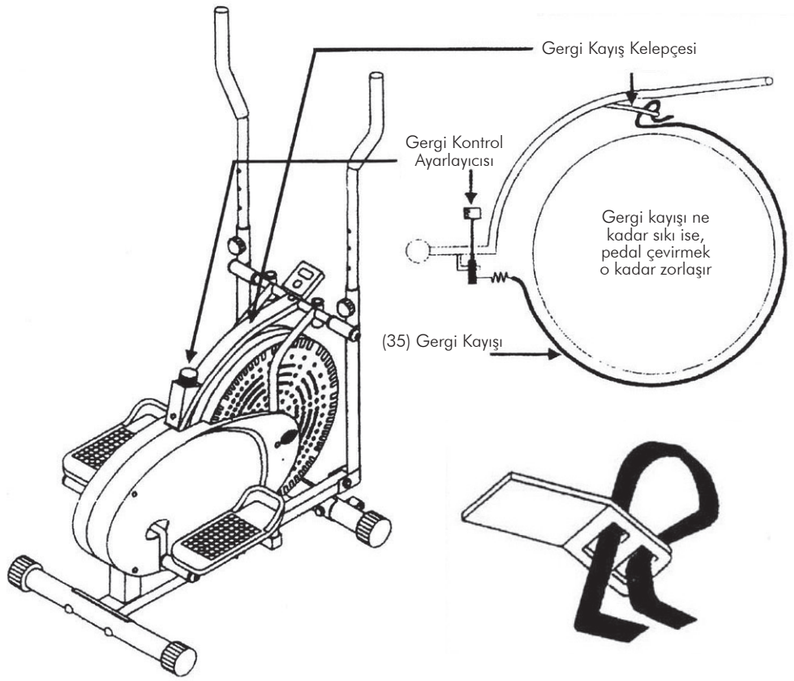
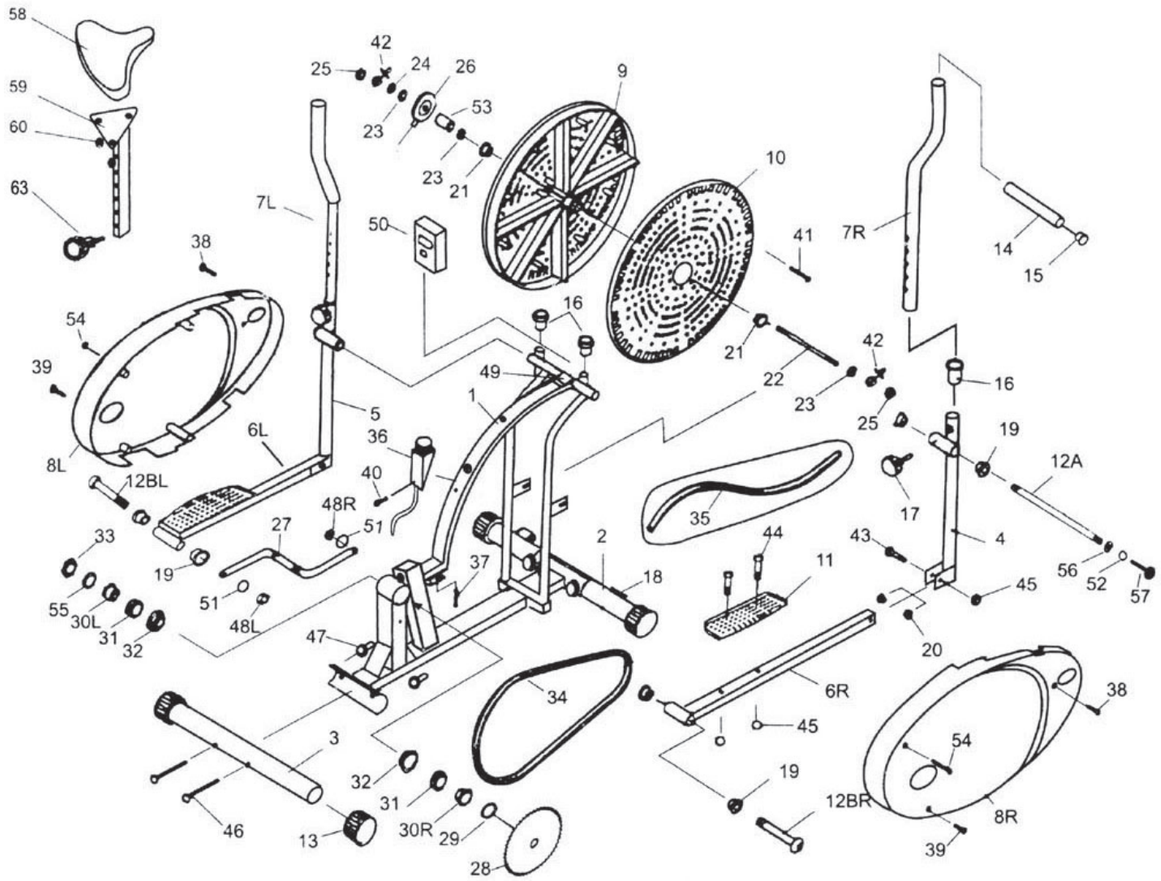




Bluelight

ELİPTİK BİSİKLET

Model: ORB2100

Türkçe Kullanma ve Tanıtma Kılavuzu

www.kt-trade.com

Bu kullanma kılavuzunu daha sonra kullanmak üzere saklayınız.

İthalatçı Firma
KT İç ve Dış Tic. Ltd. Şti
Lale Sk. No:14, 1.Levent - İstanbul
Tel: 212 270 7470
Fax: 212 270 7574

Bakım, onarım ve kullanımda uyulması gereken kurallar
Lütfen montaja başlamadan ve kullanmadan önce kullanma kılavuzunu okuyunuz. Güvenli ve verimli bir kullanım ancak ekipman düzgün monte edildiği, bakımı düzgün yapıldığı ve doğru kullanıldığı zaman mümkün olabilir. Eliptik Bisiklet'i kullanan yakınlarınızı doğru kullanım ile ilgili bilgilendirmek sizin sorumluluğunuzdur.
Eliptik Bisiklet'i kullanmadan önce sağlığınızla ilgili bir risk taşımadığından emin olmak için lütfen doktorunuza danışınız. Kalbiniz, tansiyonunuz veya kolesterol değerlerinizle ilgili bir ilaç alıyorsanız muhakkak doktorunuza danışmalısınız.
Vücudunuzun verdiği sinyallere karşı duyarlı olunuz. Yanlış veya aşırı miktarda egzersiz sağlığınıza zarar verir. Acı, göğsünüzde sıkışma, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı halinde derhal kullanımı durdurunuz. Bu tür belirtiler halinde egzersizlerinizi devam ettirmeden önce muhakkak doktorunuza danışınız.
Eliptik Bisiklet'i kullanmadan önce civata ve somunların sıkı olduğundan emin olunuz.
Kullanım sırasında uygun kıyafetler giyiniz. Alete takılabilecek veya rahat hareket etmenizi engelleyecek kıyafet veya aksesuarlardan kaçınınız.
Tedavi amaçlı kullanım için uygun değildir.
Belinize zarar vermemek için taşıma veya kaldırma esnasında dikkat ediniz. Doğru kaldırma teknikleri uygulayınız veya yardım alınız.

Taşıma ve nakliye sırasında dikkat edilecek hususlar
Taşıma ve nakliye sırasında bilgisayarı çıkarınız.

Kullanım sırasında insan veya çevre sağlığına tehlikeli veya zararlı olabilecek durumlara ilişkin uyarılar
Eliptik Bisiklet'i sağlam, düz ve meğilsiz bir yüzeyde kullanınız. Güvenli kullanım için Eliptik Bisiklet çevresinde 50'şer cm.'lik mesafe bırakınız.
Yetişkinler için tasarlanmıştır, çocukları uzak tutunuz.

Kullanım hatalarına ilişkin bilgiler
Eliptik Bisiklet'inizi her zaman tarif edilen şekilde kullanınız. Montaj veya kullanım sırasında hatalı bir parça gördüğünüz taktirde veya Eliptik Bisiklet'inizi kullanırken çıkan herhangi garip bir ses duymanız halinde lütfen kullanımı durdurunuz ve problem çözülünceye kadar kullanmayınız.

Özellikleri ile ilgili tanıtıcı ve temel bilgiler
Ev kullanımı için uygundur. Ağırlık kapasitesi azami 100 kilogramdır

Tüketicinin kendi yapabileceği bakım, onarım veya ürünün temizliğine ilişkin bilgiler
Güvenliği sağlamak için lütfen aşınma ve yıpranmaya karşı düzenli olarak kontrol ediniz.
Kullandığınız yüzeyin zarar görmemesi için koruyucu bir malzemeyle üzerini kapatınız.

Periyodik bakım gerektirmesi durumunda, periyodik bakımın yapılacağı zaman aralıkları ile kimin tarafından yapılması gerektiğine ilişkin bilgiler
Periyodik bakım gerektirmemektedir.

Egzersiz Talimatları:
Eliptik Bisiklet'i kullanmanın size sağlayacağı bazı yararlar:
Kondisyonunuzu arttırmak
Adalelerinizi sıkılaştırmak
Kontrollü bir diyet eşliğinde kilo vermenize yardımcı olmak

1.Isınma Safhası
Bu safha kan akışına yardımcı olarak vücudun ve adalelerin düzgün çalışmasını sağlar. Kramp ve kas ile ilgili sakatlanmaları engeller. Aşağıda gösterildiği şekilde esneme ve ısınma egzersizleri yapmanız önerilir. Her esneme yaklaşık 30 saniye sürmelidir. Esneme için adalelerinizi zorlamayınız. Acı duymanız halinde esnemeyi derhal durdurunuz.

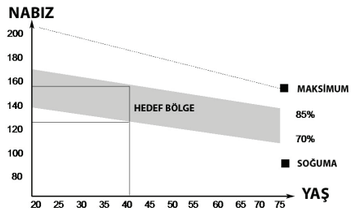
2.Egzersiz safhası.
Bu safha, efor sarfettiğiniz safhadır. Düzenli kullanımdan sonra bacak adaleleriniz daha esnek olacaktır. Çalışma esnasında sabit bir tempo tutturmak çok önemlidir. Bu tempo nabzınızın aşağıdaki şemada gösterilen hedef bölgeye denk gelmesini sağlayacaktır.

3. Soğuma Safhası
Bu safha kalp ve dolaşım sisteminizin ve adalelerinizin sakinleşmesi için gereklidir. Isınma safhası ile aynı hareketleri düşük bir tempoda 5 dakika boyunca yapınız. Adalelerinizi zorlamamaya özen gösteriniz. Kondisyonunuz arttıkça daha uzun ve daha zorlu çalışmanız gerekebilir. Haftada en az 3 kere mümkün olduğunca eşit aralıklarla çalışmanız önerilir.

Adale Şekillendirme:
Adale şekillendirme için Eliptik Bisiklet'inizin direncini oldukça arttırmanız gerekmektedir. Adaleleriniz zorlanacak ve istediğiniz kadar uzun çalışmanızı engelleyecektir. Aynı zamanda kondisyonunuzu da arttırmak istiyorsanız egzersiz programınızı değiştirmeniz gerekmektedir. Isınma ve soğuma egzersizlerini normal bir şekilde yapınız. Bisikletli egzersizin sonuna doğru direnci arttırınız. Nabzınızı hedef değerlerde tutmak için süratinizi azaltınız.

Isınma ve Soğuma Hareketleri:

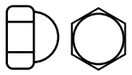
Nabız Şeması

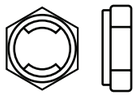


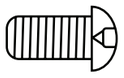
Vida, Somun ve Civatalar:

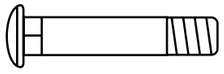
No:51, ½'' Yay pulu (x2)

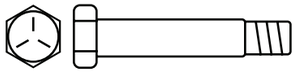
No:45, 3/8'' Somun (x4)


No:47, 3/8'' Somun (x4)

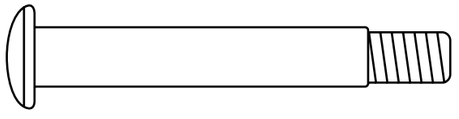

No:48, M12 Somun (x2)


No: 57R&L, Menteşe vidası (x2)

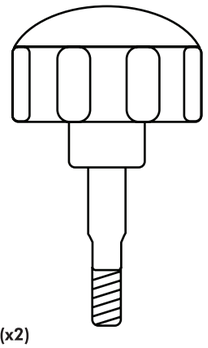

No:46, 3/8'' Cıvata (x4)

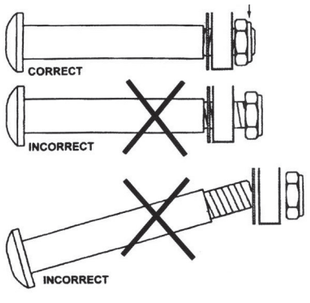

No:44, 3/8'' x 2'' Cıvata (x4)

No:12A, Şaft (x1)


No:12B, Pedal civatası (x2)

No:17 Sabitleyici kulp (x2)





Kurulum

Ön ve arka sabitleyicinin (#2&#3) montajı:

#2 no'lu parçayı ön tarafa, #3 no'lu parçayı arka tarafa yerleştiriniz. Her iki parça için de (#46) ve (#47) no'lu cıvata ve somunları kullanınız. (Resim 1)

Şaft'ın (#12A) montajı:

Şaft'ı ana gövdenin ön kısmındaki boşluktan geçiriniz. (Resim 2) Şaftın tam olarak oturduğundan emin olunuz. Eğer çok fazla sürtünme hissederseniz vazelin ya da benzeri bir kayganlaştırıcı kullanabilirsiniz.

Sağ ve Sol tutamakların montajı:

Sağ(#4) ve sol(#5) tutamaklar mutlaka doğru tarafa takılmalıdır. Yanlış tarafa takılması cihazın düzgün çalışmamasına neden olacaktır. (Resim 2) Sağ ve sol tutamakları ana gövde üzerinde bulunan yerlere yerleştiriniz. Pul ve vidalarını yerleştirerek sabitleyiniz. (#57,#56,#52 no'lu vida ve somunları kullanınız)

Pedalların Montajı:

Pedallar sağ(R) ve sol(L) olarak işaretlenmiştir. Bu işaretlere dikkat ediniz. Pedal vidası civatasını (#12B) krankmili'ne(#27) sabitleyiniz. Pedal vidası civatası harici (#51 ve #48) no'lu pul ve somunları kullanınız. (Resim 2)

ÖNEMLİ UYARI

Pedal vidası civatası(#12B), #48 no'lu somun içine düzgün bir şekilde ve tam olarak girmelidir. Aksi takdirde pedal tam olarak işlevini görmeyecek ve cihaz zarar görecektir.
Pedal vidası civatasını tam olarak düzgün bir şekilde sabitlemek için, civatayı dik bir şekilde tutunuz ve çeviriniz. Civatanın açılı bir şekilde sabitlenmeye çalışılması durumunda cihaz zarar görecektir.
Bu parçaların sabit olup olmadığını en fazla 30 günde bir kontrol ediniz.

Pedalları(#11) pedal barına(#6R&L) sabitleyiniz. Kullanacağınız cıvata ve somunlar (#44 ve #45) (Resim 3)

Bluelight marka Eliptik Bisikleti'nizin tutamakları(#7L ve #7R) iki şekilde kullanılabilir. Tutamakları dilerseniz hareketli dilerseniz sabit durumda kullanabilirsiniz. Bu iki farklı kullanım arasında kolayca geçiş yapabilirsiniz.

Hareketli Mod: Hareketli mod'da kullanmak için, sağ ve sol tutamak'ları, sağ ve sol tutamak barlarına sabitleyiniz. Tutamaklar üzerinde yükseklik ayarlamak için sabitleyici kulpları (#17) kullanabilirsiniz. Her iki tutamağın da aynı yükseklikte olduğundan emin olunuz. (Resim 4)

Sabit Mod: Sabit mod'da kullanmak için Sağ ve sol tutamakları çıkartarak, ana gövde üzerinde ön tarafta bulunan yuvalarına sabitleyici kupları(#17) kullanarak sabitleyiniz. Her iki tutamağın da aynı yükseklikte olmasına dikkat ediniz. (Resim 4)

Monitör'ün montajı:

Monitörü ana gövdenin ön tarafında bulunan kablosunu taktıktan sonra yerine yerleştiriniz. Monitörün tuşuna basarak, gösterge üzerinde aşağıdaki verileri görebilirsiniz.

-TIME (ZAMAN): Egzersiz yaptığını süreyi gösterir
-SPEED (HIZ): O anki yaptığınız hızı gösterir
-DISTANCE (MESAFE): O ana kadar kat ettiğiniz mesafeyi gösterir.
-CALORIE (KALORİ): O ana kadar yaktığınız yaklaşık kaloriyi gösterir.
(Resim 5)

Sele'nin Montajı:

Sele'yi(#58) sele sabitleyici'nin (#59) üzerine vida ve somunları kullanarak sabitleyiniz. Sele akordiyonunu (#62) sele tüpünün içinden geçiriniz. Sele yüksekliğini ayarlamak için sele ayar vidasını(#63) kulanınız ve istediğiniz yüksekliğe ayarlayınız. (Resim 6)

Twister'ın Montajı:

Twister borusu(#64) ile birleşik olan Twister'ı(#65) ön sabitleyici(#2) ile birleştiriniz, kullanacağınız cıvata ve somunlar (#66 ve #68). Ardından Twister'ı dik tutmak isterseniz, üst taraftaki deliklere Vidasını (#69) takabilirsiniz. (Resim 7)

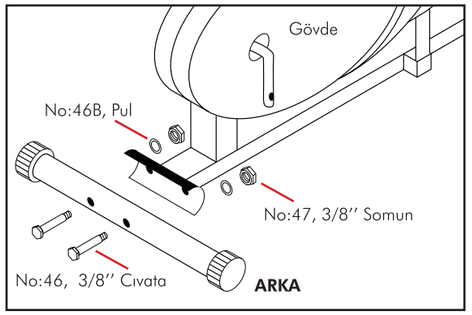
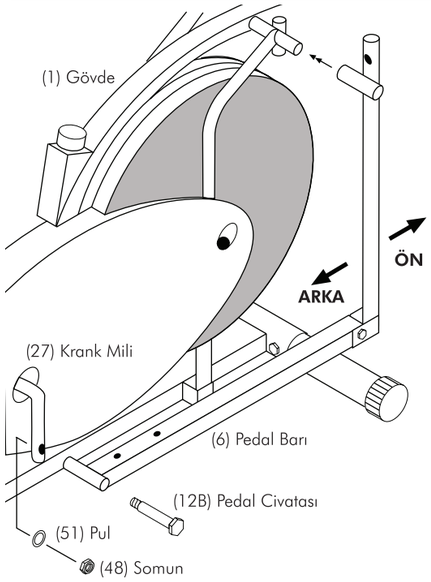
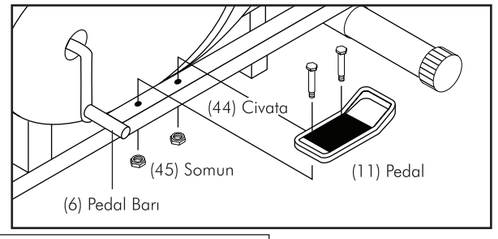
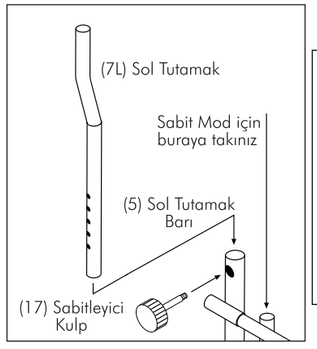
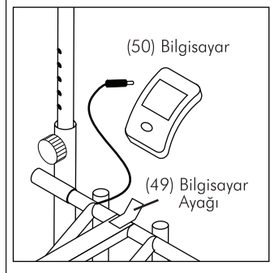
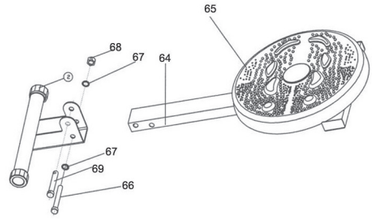
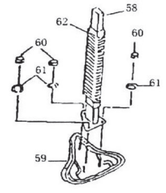
Çalışma İpinin Montajı:

Çalışma İplerini(#70) Sağ ve sol tutamak barlarına takınız.

Eliptik Bisikletin Gerginlik Seviyesinin ayarlanması:

Eliptik Bisikletinizde gerginlik seviyesini ayarlamanız için iki farklı yöntem mevcuttur. Bunlardan birincisi ve daha basit olanı, ana gövde üzerinde bulunan gergi kontrol ayarlayıcısı'nı (#36) kullanmak. Bu ayarlayıcıyı kullanarak, gerginliği arttırabilir (+) ya da azaltabilirsiniz (-).

İkinci bir yöntem de, gergi kayışının gerginliğinin değiştirilmesi. Bunu yapmadan önce gergi kontrol ayarlayıcısını en gevşek seviyeye getiriniz. Ardından gergi kontrol kayışı'nı (#35) daha sıkı hale getirebilirsiniz. Bu işlemi isteğinize göre tekrarlayabilirsiniz.

Ters Yönlü Hareket:

Eliptik Bisikletinizin pedallarını hem ileri hem de geri çevirebileceğinizi unutmayınız. İleri doğru çevirmek ön kaslarınızı çalıştıracak, ters yönlü çevirmek de arka kaslarınızı çalıştıracaktır.