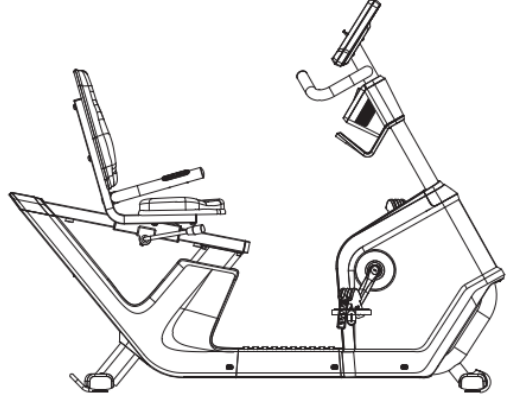




**HORIZON**  
FITNESS



## 5.0 R YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİ KULLANIM KILAVUZU

# **YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI**

## YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİ NASIL TAŞINIR

Yatay Egzersiz Bisikletinin ağırlığı nedeniyle iki kişinin taşınması tavsiye edilir. Bir kişi Yatay Egzersiz Bisikletinin arkasını kaldırırken, ikinci kişi gidonu sıkıca tutar ve Yatay Egzersiz Bisikletini tekerlekler üzerinde dönene kadar öne doğru eğer. Yatay Egzersiz Bisikletini dikkatlice istenen konuma taşıyın ve ardından zemine indirin.

Yatay Egzersiz Bisikleti zemine koyulduktan sonra sallanıyorsa, sallanma hareketi ortadan kalkana kadar ön veya arka sabitleyicinin altındaki ayarlama ayaklarını çevirin.

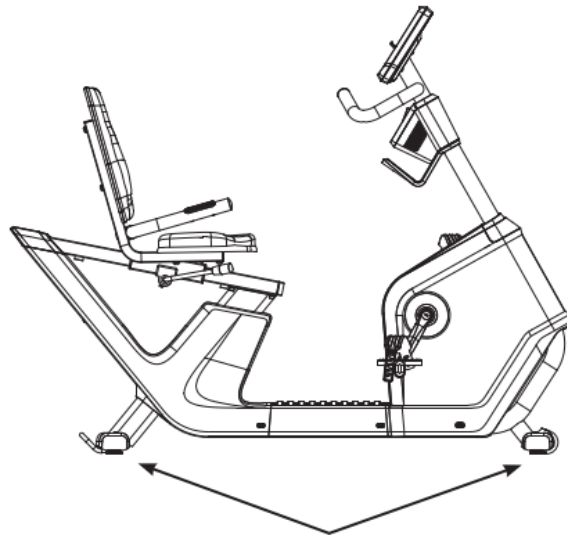
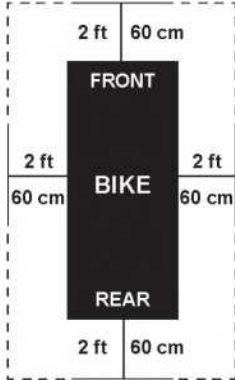


### UYARI

Yaralanma riskini azaltmak için Yatay Egzersiz Bisikletini taşırken çok dikkatli olun. Pürüzlü yüzeyler üzerinde hareket ettirmeye çalışmayın ve ekipmanın her tarafında (minimum) 24 inç açık alan olduğundan emin olun.

## YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KONUMU

Yatay Egzersiz Bisikletini düz bir zemine yerleştirin. Yatay Egzersiz Bisikletinin her iki tarafında 2 fit (60 cm) boşluk olmalıdır. Yatay Egzersiz Bisikletini herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak herhangi bir alana yerleştirmeyin. Yatay Egzersiz Bisikleti bir garajda, üstü kapalı verandada, su yakınında veya açık havada konumlandırılmamalıdır.



Ayarlama Ayakları

## YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİ NASIL AYARLANIR

Yatay Egzersiz Bisikleti maksimum konfor ve egzersiz etkinliği amaçlanarak ayarlanabilir. Aşağıdaki talimatlar, optimum kullanıcı konforu ve ideal vücut pozisyonunu sağlamak için Yatay Egzersiz Bisikletinin ayarlanmasına yönelik bir yaklaşımı açıklamaktadır; Yatay Egzersiz Bisikletini farklı şekilde ayarlamayı tercih edebilirsiniz.

### SELE AYARI

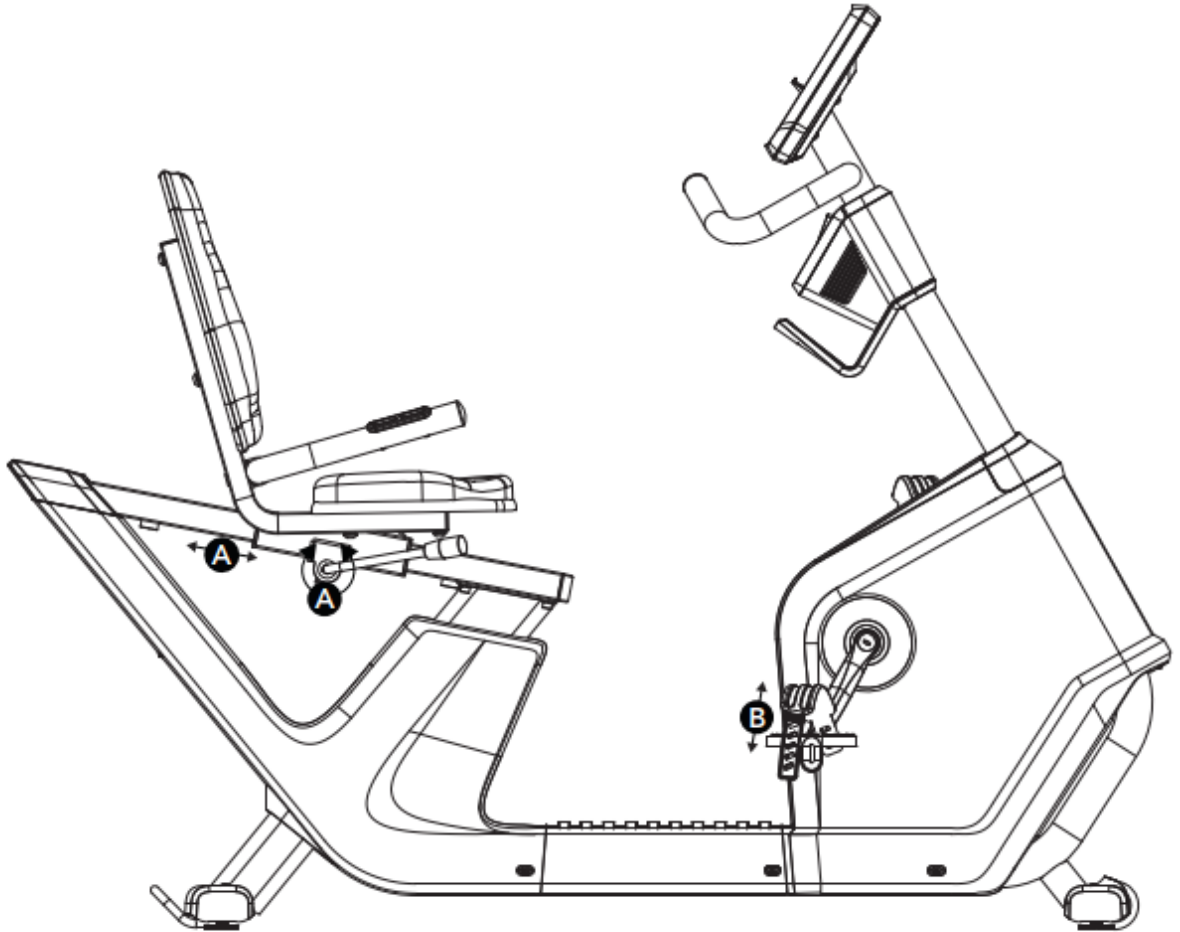
Uygun sele yüksekliği yaralanma riskini azaltırken maksimum egzersiz verimliliği ve konforunu sağlamaya yardımcı olur. Sele yüksekliğinin uygun konumda olduğundan emin olmak için bacaklarınız uzatılmış, dizinizde hafif bükülmüş konumdayken ayarlayın.

### A. SELENİN YATAY KONUMU

Seleyi istediğiniz şekilde ileri veya geri kaydırmak için ayar kolunu saat yönünün tersine çevirin. Sele konumunu kilitlemek için kolu saat yönünde çevirin. Sele sürgüsünün doğru çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

### B. PEDAL KAYIŞLARI

Pedalın üzerinde ortalanana kadar ayak tabanını kayışın içine yerleştirin, aşağı doğru uzanın ve kullanmadan önce sıkılaşmak için pedal kayışını yukarı doğru çekin. Ayağınızı kayıştan çıkarmak için kayışı gevşetin ve ayağınızı dışarı çekin.



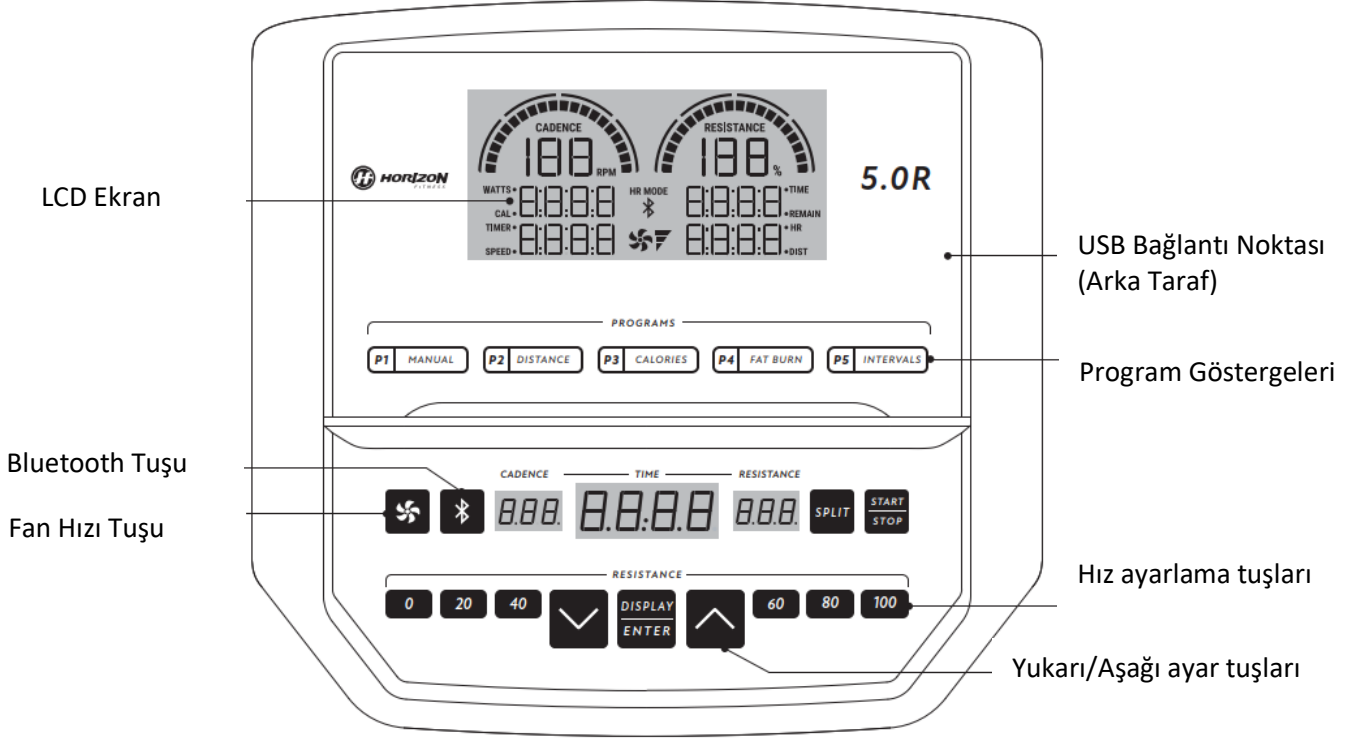


## UYARI

BU EGZERSİZ BİSİKLETİNİ KURMADAN VEYA KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN VE DİKKATE ALIN. AŞAĞIDAKİ GÜVENLİK TALİMATLARINA UYMANIZ KESİNLİKLE TAVSİYE EDİLİR:

- DİKKAT: Eğer göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı gibi bir sıkıntı yaşarsanız egzersize derhal son verin ve devam etmeden önce doktorunuza danışınız.
- Bu egzersiz bisikletini bu kılavuzda açıklandığı gibi kullanım amacına uygun olarak kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen eklentileri kullanmayın.
- Düzgün çalışmıyorsa veya hasar görmüşse egzersiz bisikletini asla çalıştırmayın. Kontrol ve onarım için Müşteri Teknik Destek veya yetkili bayilerle iletişime geçin.
- Egzersiz bisikletini uygun ayakkabı giymeden kullanmayın. Egzersiz bisikletini ASLA çıplak ayakla kullanmayın.
- Bu egzersiz bisikletinin herhangi bir hareketli kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Yaralanmaları önlemek için ellerinizi ve ayaklarınızı hareketli parçalardan daima uzak tutun. Pedal kollarını asla elle çevirmeyin.
- Pedallar tamamen DURANA dek egzersiz bisikletinden inmeyin.
- Bu Bisikleti düşük hızlarda pratik yapana kadar ayakta yüksek RPM seviyelerinde kullanmaya çalışmayın.
- Açıklıklara herhangi bir nesne, el veya ayak sokmayın veya ellerinizi, kollarınızı veya ayaklarınızı çalıştırma mekanizmasına veya egzersiz bisikletinin diğer olası hareketli parçalarından uzak tutunuz.
- Hasar görmüş veya aşınmış veya kırılmış parçaları bulunan hiçbir ekipmanı kullanmayın. Yalnızca Müşteri Teknik Destek veya yetkili bayiler tarafından tedarik edilen yedek parçaları kullanın.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Çocukların, engellilerin veya engellilerin yakınında kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
- Egzersiz bisikleti kullanılırken, küçük çocuklar ve evcil hayvanlar en az 3 metre / 10 fit uzakta tutulmalıdır.
- Ayar kollarının (sele ve gidon ileri-geri) düzgün şekilde sabitlendiğinden ve egzersiz sırasında hareket serbestisini engellemediğinden emin olun.

## 5.0 R CİHAZ KONSOLU



Not: Konsolun üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

## 5.0 R CİHAZ KONSOLUNUN KULLANIMI

**LCD EKРАН GÖRÜNTÜLERİ:** Süre, Kalan Süre, Mesafe, Kalori, Kalp Atış Hızı, Kronometre, Hız, Watt, Tempo ve Direnç Seviyesi

**LCD EKРАН GÖSTERGELERİ:** hangi bilgilerin görüntülendiğini gösterir.

**BAŞLAT:** Egzersize başlamak, antrenmanınızı başlatmak veya duraklattıktan sonra egzersize devam etmek için basın.

**DURDUR:** Antrenmanınızı duraklatmak/bitirmek için basın. Konsolu sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.

**SPLIT (BÖLME):** segment Süresi geri sayım kronometresini 0 saniyeye ayarlamak için bu tuşa basın.

**YUKARI/AŞAĞI AYAR TUŞLARI:** Direnç seviyesini ayarlamak için kullanılır.

**HIZLI AYAR TUŞLARI:** İstenen direnç seviyesine anında atlamak için kullanılır.

**ENTER / GÖRÜNTÜLE:** bir seçimi onaylamak için kullanılır. Egzersiz sırasında ekran geri bildirimini değiştirmek için kullanın.

**BLUETOOTH:** bluetooth cihazlarını bağlamak için kullanılır. kalp atış hızı modu ve uygulama modu arasında geçiş yapmak için basılı tutun.

**ENERJİ TASARRUFU:** Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz kullanılmadığında otomatik olarak enerji tasarrufu moduna (ERP) girecek ve konsol bir tuşa dokunarak hızlı bir şekilde açılacaktır.

**USB BAĞLANTI NOKTASI:** Şarj ve yazılım güncellemeleri için kullanılır, maksimum çıkış 1A/5V'dir.

## 5.0 R CİHAZ KONSOL EKRANI

**SÜRE/KALAN SÜRE:** Dakika: saniye olarak gösterilir. Kalan süre ya da egzersizinizde geçen süre görüntülenir.

**KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakika başına atım) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır (HR kayışları kullanıldığında görüntülenir).

**MESAFE:** Mil olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.

**WATTS:** Herhangi bir andaki bisiklet hızınızı gösterir.

**KALORİ:** Egzersiziniz sırasında yakılan toplam kalori veya yakılacak kalan kaloriyi gösterir.

**KRONOMETRE:** SÜRE ile hemen hemen aynıdır, ancak bölme tuşuna basıldığında 0'a ayarlayacaktır.

**HIZ:** MPH olarak gösterilir. Bisikletin yoldaki genel hızını gösterir.

**DİRENÇ:** Mevcut direnç seviyesini gösterir.

**TEMPO:** RPM olarak gösterilir. Ayak pedallarının ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.

## **PROGRAM BİLGİLERİ**

**P1 ) MANÜEL :** Egzersiziniz sırasında hızınızı manüel olarak ayarlarsınız

**P2 ) MESAFE :** Egzersiziniz sırasında 13 mesafe antrenmanı ile kendinizi zorlayın ve daha ileri gidin. 1 mil, 2 mil, 5k, 5 mil, 10k, 8 mil, 15k, 10 mil, 20k, yarı maraton, 15 mil, 20 mil ve maraton hedefleri arasından seçim yapın.

**P3) KALORİ:** Kalori yakmak için hedefler belirlenir.

**P4) YAĞ YAKMA:** Özellikle yağları yakmak için tasarlanmış bir egzersizdir. Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnci artırıp azaltarak kilo kaybını artırır. 10 seviye içerir.

**P5) SÜRE ARALIKLARI:** Kalbinizi ve diğer kaslarınızı çalıştırmak için egzersiz boyunca direnci artırıp azaltarak gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. 10 seviye içerir.



## **BAŞLANGIÇ**

1. Yakınlarda Bisikletin hareketini engelleyecek herhangi bir nesne olmadığından emin olun.
2. Enerji kablosunu prize takın

NOT: Bisikletin bir enerji açma düğmesi olmayıp, enerji bağlantısı yapıldığında açılacaktır.

## **HIZLI BAŞLANGIÇ**

Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basmanız yeterlidir. Süre 0:00'dan itibaren sayacak, direnç seviyesi varsayılan olarak 0. seviyeye ayarlanacaktır. VEYA...

## **BİR EGZERSİZ VEYA HEDEF SEÇİN**

1. Yukarı/Aşağı tuşlarını kullanarak PROGRAMINIZI seçin ve istediğiniz PROGRAM görüntülendiğinde ENTER tuşuna basın.
2. Yukarı/Aşağı tuşlarını kullanarak AYARI yapın ve istediğiniz AYAR görüntülendiğinde ENTER tuşuna basın.
3. Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

NOT: Herhangi bir EGZERSİZ seçilmezse, program MANÜEL bir program olarak çalışacaktır. Direnç seviyesindeki tüm değişikliklerin bu ayarda kullanıcı tarafından yapılması gerekecektir.

## **KONSOLU SIFIRLAMAK İÇİN**

DURDUR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

## **EGZERSİZİNİZİ BİTİRME**

Egzersiziniz tamamlandığında monitör ekranından bip sesi gelecektir. Egzersiz bilgileriniz 30 saniye boyunca konsolda görüntülenmeye devam edecek ve ardından sıfırlanacaktır.

## **MEVCUT SEÇİMİ KALDIRMA**

Güncel program seçimini veya ekranı silmek için DURDUR tuşunu 3 saniye boyunca basılı tutun.

## UYGULAMA MODU VE BLUETOOTH (BT) NABIZ MODU ARASINDA NASIL GEÇİŞ YAPILIR

Ana Sayfa- P1

Uygulamaya Bağlanma (varsayılan mod)	Nabız Bandına Bağlanma (varsayılan olarak kapalı)
▼	▼
Eğer 3. taraf bir uygulama kullanıyorsanız, lütfen cihazınızın Bluetooth (BT) ve Uygulama eşleştirme talimatlarını izleyin. Konsolda BT sembolünün yanmadığını kontrol ederek bisiklet konsolunun başka bir BT cihazına bağlı olmadığından emin olun.	<b>HR (Nabız) Bant moduna</b> erişmek için, konsolda BT sembolünün gösterilmediğini kontrol ederek konsolun o anda herhangi bir Bluetooth (BT) cihazına bağlı olmadığından emin olun.
▼	▼
Bluetooth (BT) Nabız Bandını uyumlu bir 3. parti Uygulama ile kullanmak isterseniz, Nabız Bandına Uygulama arayüzünden bağlanın (Nabız Bandını bulmak ve bağlanmak için lütfen Uygulama talimatlarını izleyin).	Nabız bandını takın, bandın talimatlarını okuduğunuzdan emin olun. Not: Bazı göğüs temaslı Nabız bantlarının Nabız değerini doğru okuyabilmesi için nemli olması gerekir.
▼	▼
Programı başlatmak için 3. taraf Uygulama talimatlarını izleyin. Bazıları Uygulamanın içinden başlamanızı gerektirirken, diğerleri önce konsolun Başlat düğmesine basmanızı gerektirir.	Sağ LCD ekranın köşesinde HR MODE sembolü görüntülenene kadar Bluetooth düğmesini birkaç saniye basılı tutun. Konsol BT Nabız bandını algıladığında, LED ekranda BT sembolü görüntülenecektir.
▼	▼
Egzersiz durdurmak için Uygulamada Egzersiz Sonlandırın ve konsoldaki <b>Durdur</b> düğmesine 3 saniye boyunca basın.	Bir egzersize başlamak için Başlat düğmesine basın ve konsol nabız hızını göstermelidir.
<b>HORIZON İLE BAĞLANTILI FITNESS SİSTEMİ</b>	▼
Horizon cihazınız Bluetooth'a uyumludur ve cihazınızı ve diğer uygulamaları Horizon koşu bandınıza kablosuz olarak bağlamak için Bluetooth 4.0 teknolojisini kullanmanıza olanak tanır. Horizon koşu bandınızla uyumlu 3. taraf fitness uygulamalarının tam listesi için aşağıdaki bağlantıyı kullanın:	Nabız Bandı modundan çıkmak için BT HR cihazının bağlantısını kesin ve BT sembolünün ekrandan kaybolduğundan emin olun. Ardından LED ekranda "HR MODE" yazısı kaybolana kadar Bluetooth düğmesini birkaç saniye basılı tutun. NOT: Bluetooth'un konsolla bağlantısının kesilmesi birkaç saniye alacaktır.

<http://horizonfit.co/5-0R>



# **SORUN GİDERME & BAKIM**

## ÜRÜNLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR

### YATAY EGERSİZ BİSİKLETİMİN ÇIKARDIĞI SESLER NORMAL Mİ?

Yatay Egzersiz Bisikletlerimiz, kayışla hareket ettikleri ve manyetik fren direnci kullandıkları için mevcut en sessiz bisikletlerden biridir. Gürültüyü en aza indirmek için en yüksek kalitede rulmanlar ve zincirler/kayışlar kullanıyoruz. Bununla birlikte, direnç sisteminin kendisi çok sessiz olduğu için, zaman zaman diğer hafif mekanik sesleri duyabilirsiniz. Daha eski, daha gürültülü teknolojilerin aksine, Yatay Egzersiz Bisikletlerimizde bu sesleri maskeleyecek fanlar, sürtünme kayışları veya alternatör sesleri yoktur. Ara ara duyulabilen bu mekanik sesler normaldir ve hızla dönen bir volana önemli miktarda enerji aktarılmasından kaynaklanır. Tüm rulmanlar, zincirler/kayışlar ve diğer dönen aksamlar, gövde ve şasiden geçecek bir miktar gürültü üretecektir. Bu seslerin egzersiz sırasında ve parçaların termal genleşmesi nedeniyle zaman içinde biraz değişmesi de normaldir.

### TESLİM ALDIĞIM YATAY EGERSİZ BİSİKLETİ NEDEN MAĞAZADAKİNDEN DAHA GÜRÜLTÜLÜ?

Tüm fitness ürünleri büyük bir mağazanın showroomunda daha sessiz görünür çünkü genellikle evinizdeki daha fazla arka plan gürültüsü vardır. Ayrıca, halı kaplı bir beton zeminde ahşap kaplamalı bir zemine göre daha az yankılanma olacaktır. Bazen ağır bir kauçuk paspas zemindeki yankılanmayı azaltmaya yardımcı olacaktır. Bir fitness ürünü duvara yakın yerleştirilirse oluşan gürültü daha fazla olacaktır.

### KAYIŞ NE KADAR SÜRE DAYANIR?

Gerçekleştirdiğimiz bilgisayar modellemesi neredeyse binlerce saat bakım gerektirmeden çalıştığını göstermektedir. Yatay Egzersiz Bisikletine sahip olduğunuz sürece kayışı değiştirmeniz gerekmeyecektir.

### MONTE EDİLDİKTEN SONRA YATAY EGERSİZ BİSİKLETİNİ KOLAYCA TAŞIYABİLİR MİYİM?

Yatay Egzersiz Bisikletinizin ön destek borusuna yerleştirilmiş bir çift taşıma tekerleği vardır. Yatay Egzersiz Bisikletinizi taşımak için lütfen Yatay Egzersiz Bisikletini taşıma bölümünü inceleyin. Yatay Egzersiz Bisikletinizi rahat ve ferah bir odaya yerleştirmeniz önemlidir. Yatay Egzersiz Bisikletiniz minimum zemin alanı kullanacak şekilde tasarlanmıştır. Birçok kişi Yatay Egzersiz Bisikletlerini televizyona veya bir pencereye bakacak şekilde yerleştirir. Mümkünse, Yatay Egzersiz Bisikletinizi bitmemiş bir bodrum katına koymaktan kaçınınız. Egzersizi sizin için arzu edilen bir günlük aktivite haline getirmek için Yatay Egzersiz Bisikleti rahat bir ortamda bulunmalıdır.

# SORUN GİDERME

**SORUN: Yatay Egzersiz Bisikleti gıcırdama veya cızırdama sesi çıkarıyor.**

**ÇÖZÜM: Aşağıdakilerin yapıldığından emin olun:**

- Yatay Egzersiz Bisikleti düz bir yüzeydedir.
- Montaj işlemi sırasında takılan tüm cıvataları gevşetin, dişleri gres yağ ile yağlayın ve tekrar sıkın.

Bu işlem sorunu çözmezse,

**ARKA PANELDEKİ NUMARADAN MÜŞTERİ TEKNİK DESTEK BİRİMİ İLE İLETİŞİME GEÇİN.**

Aradığınızda sizden aşağıdaki bilgiler istenebilir. Lütfen bu bilgileri hazır bulundurun:

- Model Adı
- Seri Numarası
- Satın Alma Belgesi (makbuz veya kredi kartı ekstresi)

Web sitemizin müşteri desteği bölümünde daha fazla sorun giderme önerisi bulabilirsiniz. ARKA PANEL üzerindeki iletişim bilgilerini kullanarak müşteri destek birimiyle iletişime geçin.

Müşteri Teknik Destek Biriminin Yatay Egzersiz Bisikletinize servis verebilmesi için ortaya çıkan belirtiler hakkında ayrıntılı sorular sorması gerekebilir. Sorulabilecek bazı sorun giderme soruları şunlar olabilir:

- Bu sorun ne zamandan beri yaşanıyor?
- Bu sorun her kullanımda yaşanıyor mu? Her kullanıcıda yaşanıyor mu?
- Eğer bir ses duyuyorsanız, ses önden mi yoksa arkadan mı geliyor? Ne tür bir ses (gümleme, sürtünme, gıcırdama, cıvılda vb.)?
- Makine bakım programına göre yağlandı ve bakımı yapıldı mı?

Bu ve diğer soruları yanıtlamak, teknisyenlere uygun yedek parçaları gönderme ve sizi ve Yatay Egzersiz Bisikletinizi tekrar çalıştırmak için gerekli hizmeti sağlama olanağı verecektir!

# BAKIM

## Ne tür düzenli bakım gereklidir?

Minimum bakım ve temizlik gereklidir. Bisikletlerimizde sızdırmaz rulmanlar kullandığımız için yağlama gerekmez. En önemli bakım adımı, her kullanımdan sonra terinizi bisikletten silmenizdir.

## Bisikletimi nasıl temizlerim?

Yalnızca yumuşak sabun ve su temizleyicileriyle temizleyin. Plastik parçalar üzerinde asla solvent kullanmayın. Bisikletinizin ve çalışma ortamının temizliği, bakım sorunlarını ve servis çağrılarını minimumda tutacaktır. Bu nedenle, aşağıdaki önleyici bakım programının takip edilmesini tavsiye ediyoruz.

# BAKIM PROGRAMI

## HER KULLANIMDAN SONRA

Kapalı alan bisikletini yumuşak bezler veya kağıt havlular ya da başka bir nazik solüsyon kullanarak temizleyin (temizlik maddeleri alkol ve amonyak içermemelidir). Seleyi ve gidonu dezenfekte edin ve tüm vücut kalıntılarını silin.

## HER KULLANIMDAN ÖNCE

Kapalı alan bisikletinin düz olduğundan ve sallanmadığından emin olun. Pedalların krank kollarında sıkı olduğundan ve çapraz dişli olmadığından, pedallardaki tüm vidaların sıkı olduğundan ve pedal kayışlarının yıpranmadığından emin olun.

## AYLIK BAKIM

Makine üzerindeki tüm montaj cıvatalarının ve pedalların gerektiği gibi sıkı olup olmadıklarını kontrol edin.

Bu programa uymanız makinenizin ömrünü uzatacaktır.