1- AMAÇ:

Bu Talimatın Amacı Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Sosyal Tesisler Şube Müdürlüğü Fıtness Salonunda Bulunan YATAY – DİKEY VE ELİPTİK Kondisyon Bisikleti Kullanım ve Bakım İşlevlerini belirtmek.

1. KAPSAM:

Bu Talimat Fıtness Spor Salonundaki YATAY – DİKEY VE ELİPTİK Kondisyon Bisikleti Kullanımını ve Bakımını Kapsar.

1. SORUMLULUKLAR:

Fıtness Spor Salonu Antrenör ve Hocaları Sorumludur.

4. UYGULAMA:

KULLANMA KLAVUZU MANUEL;

1. Bisiklete Binilip Pedal Çevrilerek Ekran Açılır.
2. Quick Start’a Basarak Pedal Çevrilir.
3. Level’den Zorluk Derecesini Ayarlayarak Kullanmaya Başlanır.

Programı Kullanmak İçin :

1. Bisiklete Binilip Pedal Çevrilerek Ekran Açılır.
2. Program Seç Menüsünden;

A) Fatburn B) Cardio C) Rondom D) Manuel E) Zone Training

F) Personel Trainer G) Hıll Plus Herhangi Biri Seçilir.

1. Zaman Girilerek Giriş Tuşuna Basılır.
2. Yaş Tanımlanarak Giriş Tuşuna Basılır.
3. Maksimum Nabız Girilerek Giriş Tuşuna Basılır.

6. Çalışmaya Başlanır.

5- BAKIMI:

Ayda Bir Kez Servis Bakımı Yapılır.