

**DİKKAT**

- 1 Isınma--- Egzersize başlamadan önce, her bir eklem ve kası hareket ettirmek ve egzersiz yaparken eklem ve kaslara zarar vermemek için örneğin olduğun yerde sayma, ayakta serbest egzersiz gibi 5-10 dakika ısınma hareketi yapmak gereklidir.
- 2 Beslenme ----- Daha fazla protein, sebze ve meyve yiyin. Yemekten 40 dakika sonra egzersiz yapmaya başlayın. Egzersiz yaptıktan yarım saat sonra yemek yiyin ve egzersiz yaparken fazla su içmeyiniz.
- 3 Nefes alıp verme ---- Kendinizi gerdiğinizde nefes alın ve rahat bıraktığınızda da nefes verin. Nefes alış verişinizi hareketlerinizle koordineli olarak yapın.
- 4 Sıklık—Aynı kasınızı tekrar çalıştırmadan önce 48 saat dinlenmeniz gerekir.
- 5 Sorun----Egzersiz yapan kişi kendi fiziki durumuna göre uygun ağırlık seçmelidir; kasların zedelenmesini ve yaralanmasını önlemek için kişi aşırı kilolu olmamalıdır. Egzersizler ilerleme ilkesine göre yapılmalıdır; ilk defa egzersiz yaparken ağrı hissedilmesi normaldir.

**DÜZENLİ BAKIM**

Bu ekipmana aşağıdaki tabloda belirtildiği şekilde düzenli bakım yapılmalıdır:

BAKIM	HER GÜN	HER HAFTA	ÜÇ AY
Kontrol edin: bağlantı, civata, ağırlık civatası	√		
Temizlik: Oturak ve minder kısımları	√		
Yağlama: Kızaklı parçalar			√
Kontrol edin: Civatanın sıkışıp sıkışmadığı		√	
Yağlama: Makine yatağı			√



## MG-24 4 STATION KULLANIM KILAVUZU



## ÖNEMLİ AÇIKLAMA

Ürünümüzü satın aldığınız için teşekkür ederiz.

- 1 Emniyetiniz ve sağlığınız için, egzersiz yapmadan önce doktorunuza danışın ve kendiniz için uygun bir egzersiz programı belirleyiniz. Ekipmanı kullanmadan önce ilgili bütün bilgileri ve uyarıları dikkatlice okuyunuz. Bu şekilde egzersizden daha fazla fayda görebilirsiniz. Ürünümüzü kullanmaya başladığınızda, firmamız kullanım kılavuzunuzu okuduğunuzu farz edecektir.
- 2 Bu ekipmanı satın aldıktan sonra, lütfen “satış sonrası garanti ve servis” kartını dikkatli bir şekilde doldurun ve saklayınız. Bu arada alındı kuponunu size daha iyi hizmet sunabilmemiz için firmamıza gönderiniz.
- 3 Bu kullanma kılavuzu MG-24 4 Station serisi içindir. Kılavuzun içeriği ürünlere göre değişecek olup sizleri bu doğrultuda bilgilendireceğiz.
- 4 Bu kılavuzda verilen bütün uyarı ve talimatlar sizin bu ekipmanı güvenli ve doğru kullanmanız için verilmiştir. Yanlış kullanımdan doğacak ciddi sonuçlardan kaçınmak için bölümleri “uyarı”, “yasak” ve “dikkat” olarak ayırdık. Lütfen bu uyarılara harfiyen uyunuz. Önerilere uymamanız durumunda kötü sonuçlara maruz kalabilirsiniz.
- 5 Kılavuzu okuduktan sonra, kullanıcıların bu kılavuzu her zaman ulaşabilecekleri bir yerde saklamaları tavsiye edilmektedir.

## ÖRNEK RESİM



Egzersiz konumu: Göğüs kası, Üçgen omuzlar, üç başlı kol kasları

Boyutlar: 2240×2450×2350(mm)

Kullanım talimatı:

- 1 Kullanımdan önce uyarı ve açıklamaları okuyun ve çelik kablonun sabit olup olmadığını kontrol edin.
- 2 Civatayı ağırlık yığınınına takın
- 3 Mindere oturun, arkanıza doğru kendinizi gerin, ayaklarınızı zemine düz basın, parmaklığı tutun ve itin.
- 4 Yukarıdakileri tekrar edin.

**PARÇA LİSTESİ**

NO.	MODEL NO.	ADI	ADET
1	8849-1	Ana Gövde	2
2	8849-2	Ana Gövde	2
3	8849-3	Üst Direk	1
4	8849-4	Üst Direk	1
5	8849-5	Alt Direk	1
6	8849-6	Alt Direk	1
7-1	8849-7-1	Vida	14
7-2	8849-7-2	Vida	26
7-3	8849-7-3	Vida	6
8-1	8849-8-1	Minder	12
8-2	8849-8-2	Minder	36
9	8849-9	Somun	30
10	8849-10	Ağırlık Cıvatası	4
11	8849-11	Uzun Üst yastık	1
12	8849-12	Uzun alt yastık	1
13	8849-13	Üst Minder	1
14	8849-14	Alt Minder	1
15	8849-15	Üst pamuk gövde	1
16	8849-16	Pamuk	2
17	8849-17	Alt gövde	1

Ekipmanı seri numarasına göre monte ediniz!

**UYARI**

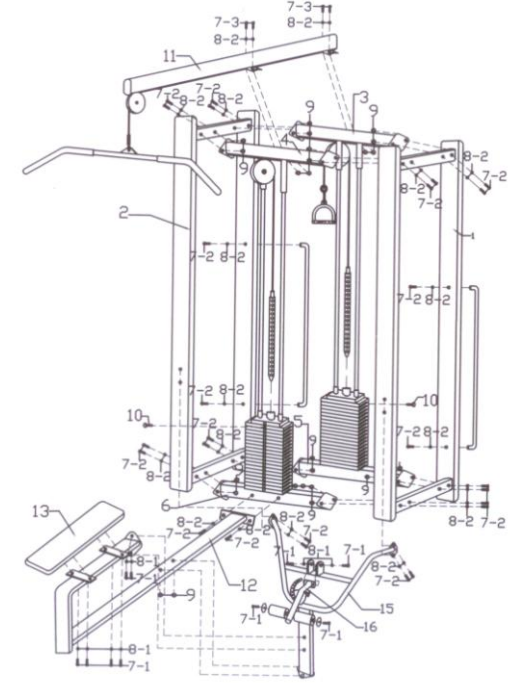
1. Kullanmaya başlamadan önce cıvata ve parmaklığın boşta olup olmadığını kontrol edin.
2. Bu ekipmanın ağırlık yığını, kaldırma kolu ve diğer parçaları sıkıştığında, ağırlık yığını aniden düşüp kazaya sebep olabileceği için başkalarının yardımı ile tutunuz.
3. Çelik kablonun elastikiyetini düzgün bir şekilde ayarlayın ve ayarlama yaparken çelik tel ipi bükmeyiniz. Bir süre sonra, bağlantıda alışılmadık bir şey olup olmadığını görmek için çelik kabloyu kontrol etmeniz gerekir. Sorun olduğunu fark ederseniz, profesyonel bakım personelinin bakım yapmasını isteyiniz.
4. Kullanırken, ağırlık yığını yukarı çekildiğinde, aniden bırakmayınız. Diğer ağırlık yığınlarına zarar vermemek için, ağırlık yığını birbirine çarpmak üzereyken yukarı kaldırın.
5. Kullanırken, parmağınızı yaralamamak için ellerinizin ağırlık yığına doğru veya diğer hareketli parçalara doğru uzatmaktan kaçınınız.
6. Kullanacak ( özellikle yaşlı ve kalp hastalığı bulunanlar) kişilerin kendi bedensel özelliklerine göre bu ekipmanı bir doktor önerisi ile kullanmalarını tavsiye ediniz.
7. Ekipmanımız ISO-20957-2, madde 5.4.13.1 ve 5.4.13.2'de belirtilen koşulları yerine getirmektedir. Üçüncü şahısların zarar görmesini önlemek için denge ayaklarının etrafında güvenlik bariyerleri vardır.
8. Ekipman yalnızca gözetim altındaki yerlerde kullanılabilir.
9. Ekipman ISO-20957-2, S tipine uygundur
10. Her defasında yalnızca bir kişi tarafından kullanılabilir.
11. Küçükler ekipmanı yetişkin gözetiminde kullanılmalıdır. 12 yaşın altındakilerin kullanması yasaktır.
12. Makine köşebendinin en fazla taşıma kapasitesi 300 kg'dır
13. Başınızın döndüğünü hissederseniz, fazla yediyseniz ve başka türlü bir rahatsızlık hissederseniz, egzersiz yapmayı bırakın ve bir doktora gidin.
14. Ekipman temiz ve sağlam bir zemin üzerine monte edilmeli ancak suya yakın bir alana veya dış mekana yerleştirilmemelidir.
15. Doğru ayakkabı ve giysi giyiniz
16. Egzersiz yapmadan önce ısınma hareketi yapınız
17. Ekipmanı fonksiyonu dışında kullanmayınız.
18. Yanlış kullanım neticesinde sağlığını ve ekipman zarar görebilir
19. Kullanmadan önce ekipmanın sabitlik durumunu kontrol edin.
20. Profesyonel bir koçun rehberliğinde egzersiz yapmak gerekmektedir.

## ÜRÜN TANITIMI

Fitness ekipmanı satın aldığınız için teşekkür ederiz. Ekipmanları doğru kullanmak ve sağlığınıza faydalı olması için kullanmadan önce lütfen kullanım talimatlarını okuyunuz.

- 1.Ana gövde yüksek kaliteli dayanıklı ve emniyetli 50\*100 mm çelik tüplerden oluşmaktadır.
- 2.Yastık kısmı yüksek yoğunlukta sünger ve ithal deriden oluşmaktadır ve kullanıcının egzersiz sırasında kendisini rahat hissetmesini sağlamaktadır.
- 3.Yüksek mukavemetli çelik kablo ile kendinizi güvende hissedeceksiniz.
4. Çelip tüp yüzeyi parlak metal boyalı olup görünümü çok güzeldir.
5. Ağırlık yığını döküm demirdir ve güvenli korunmaktadır.
- 6.Dönen parçalar yüksek kaliteli ve dayanıklıdır ve kullanım sırasında ses çıkarmaz.
7. Yüksek kaliteli deri kullanım sırasında pürüzsüzlük hissi verir.

## DETAYLI DİAGRAM



Montajı biraz kolaylaştırılm

Kullanım kılavuzunun bütün içeriği dayanıklılık eğitim makinesinin daha kolay monte edilmesi içindir.

Montajdan önce detayları ve talimatları okuyunuz:

- 1.Ekipmanın ebatları ve ağırlığı fazla olduğu için, lütfen montaj yapılacak alanın istenilen konumda olmasını ve egzersiz için yeterince alan kalmasına dikkat ediniz.
- 2.Bütün parçalar temiz bir yüzeye konmalı daha sonra paketinden çıkartılmalıdır. Ambalaj malzemesi montaj bitmeden atılmamalıdır.
3. İlave açıklama dışında civatayı sıkıca vidalayınız
4. Bütün parçalar çizimde gösterildiği şekilde monte edilmelidir.
5. Montaj çekici ile yapılabilir.
- 6.Montaj parçaları:1.Somun anahtarı,2.altı kenarlı anahtar takımı,3. ayarlanabilir anahtar takımı.