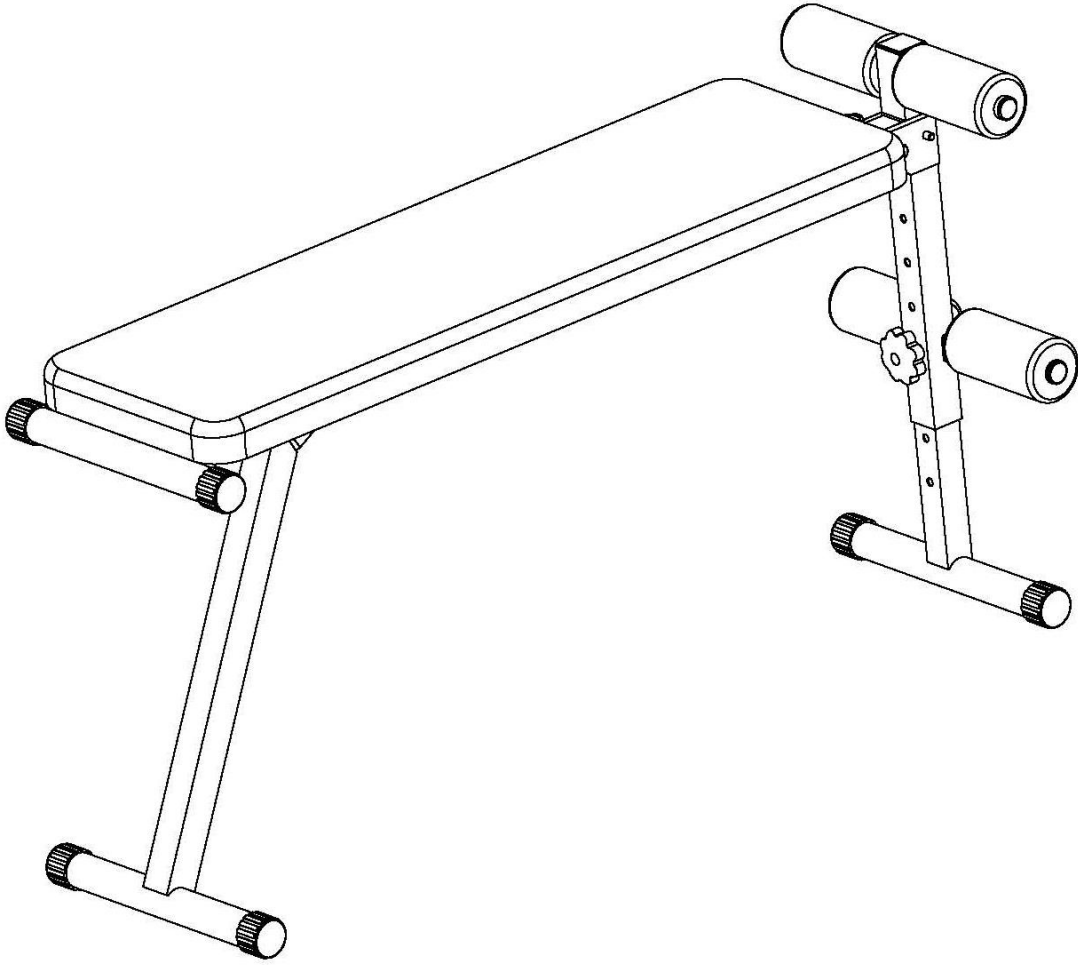




## MK-400 EĞİM AYARLI MEKİK SEHPASI KULLANMA KILAVUZU



# KULLANICI KILAVUZU

## 1) GÜVENLİK TALİMATLARI

### ÖNEMLİ!

- Bu egzersiz ve çalışma sehpası sadece evde kullanma amacıyla tasarlanmış olup, maksimum 120 kg düzeyine kadar vücut ağırlığında teste tabi tutulmuştur.
- Bu egzersiz ve çalışma aleti sadece belirtilen amaçlar için kullanılmalıdır. Herhangi bir başka amaçla kullanılması sakıncalı ve tehlikelidir. İmalatçı firma; bu cihazın düzgün ve doğru olmayan kullanılması sonucu meydana gelebilecek her türlü hasar ve yaralanmalardan sorumlu tutulamaz.

### DİKKAT!

1. En son güvenlik standartlarına uygun olarak tasarlanmış ve imal edilmiş bir makine kullanmaktasınız. Yaralanmaya yol açabilecek olası tüm tehdit ve tehlike kaynakları büyük ölçüde ortadan kaldırılmıştır. Makine sadece yetişkinlerin kullanması amacıyla tasarlanmıştır.
2. Yanlış ve aşırı egzersiz ve çalışma sağlığınıza zarar verebilir. Bu nedenle, fitness amaçlı bir egzersiz ve çalışma programına başlamadan önce, bir sağlık kontrolünden geçip, makine üzerinde egzersiz ve çalışma yapmaya uygun ve düzeyde sağlık koşullarına sahip olup olmadığınızı belirleyin. "Check-up" sonuçları egzersiz ve çalışma programınız için temel yönlendirici kaynak olacaktır.
3. Makineye hiçbir zaman bir oyuncak muamelesi yapılmamalıdır. Unutmayın ki: bu makineyi kullanmaya kalkışan çocukların doğası, imalatçının sorumlu tutulamayacağı öngörülemeyen durumlara ve tehlikelere yol açabilir.
4. Çocukların makineyi kullanmasına izin veriliyorsa, doğru ve düzgün kullanım kuralları konusunda gerekli talimatların ve yönlendirmelerin verilmesi ve tehlikeli durumlar hakkında önceden bilgilendirilmeleri gerekmektedir.
5. Makine yetişkin bir kimse tarafından dikkatlice kurulup monte edilmelidir. Makineyi düz ve sert bir yüzey üzerine yerleştirin. Tamamıyla monte edilip kullanıma hazır gelene kadar makine hiçbir surette kullanılmamalıdır.
6. Düzenli egzersiz / çalışma amaçlı kullanıldığı zaman, makinenin bütün parça ve aksamının (özellikle vidalar, somunlar, civatalar ve ipler) her 1 ile 2 ay içinde kontrol edilip gözden geçirilmesini öneririz.
7. Arzu edilen ve önerilen güvenlik düzeyini sağama amacıyla, makinenin yıpranan ve eskiyen tüm parçaları yerlerinden çıkartılmalı ve değiştirilmelidir. Özellikle yıpranmış parça ve aksam hemen değiştirilmelidir.

8. Hiçbir ayar ve kurulum ile montaja ait alet ve parçanın makine içinde kalmamasına özen gösterilmeli ve bu husus son aşamada kontrol edilmelidir.
9. Her zaman en uygun ve rahat spor giysileri ve ayakkabıları giyiniz.

## 2) AMBALAJ

Çevre dostu ve geri dönüşümlü malzemeden.

Dış ambalaj malzemesi kartondandır.

Ürün parçaları Polistiroldan (PS) imal edilmiştir; FCKW içermez.

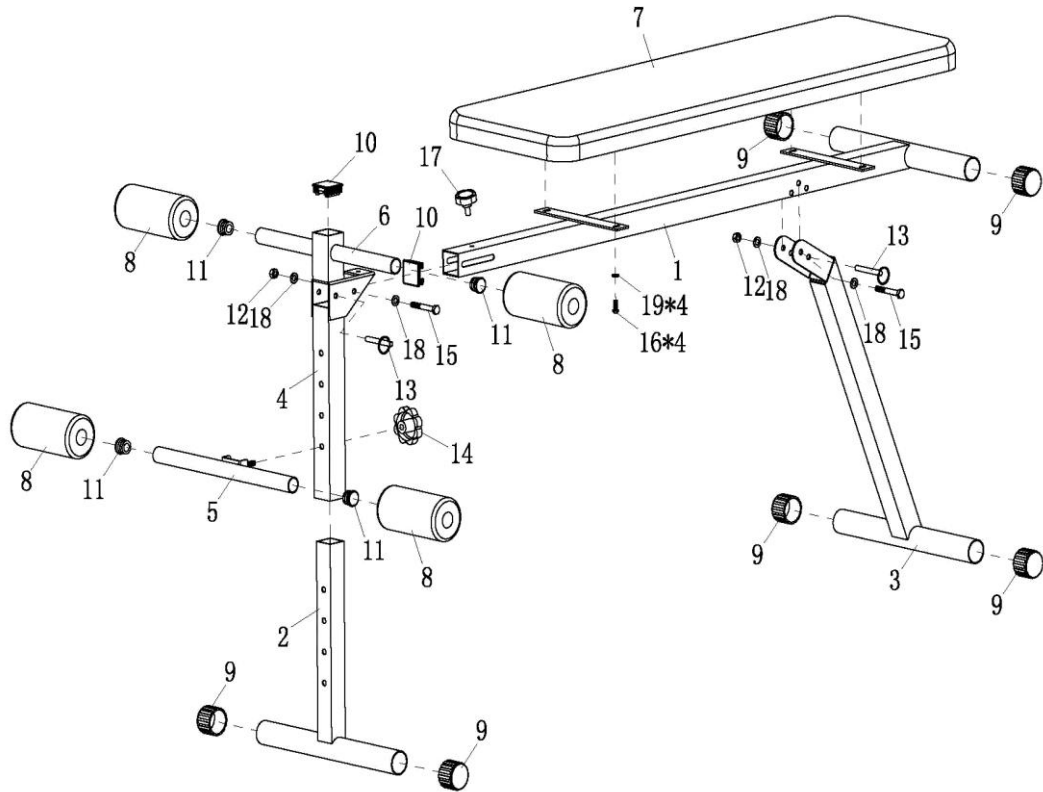
Folyo ve çantalar PE'den imal edilmiştir.

Kolan ve çemberler PP'den imal edilmiştir.

## 3) AMBALAJ MALZEMESİNİN ATILMASI

Ambalaj malzemelerini lütfen dikkatlice ortadan kaldırın. Doğrudan çöpe atmayın.

### AYRINTILI ŞEMA

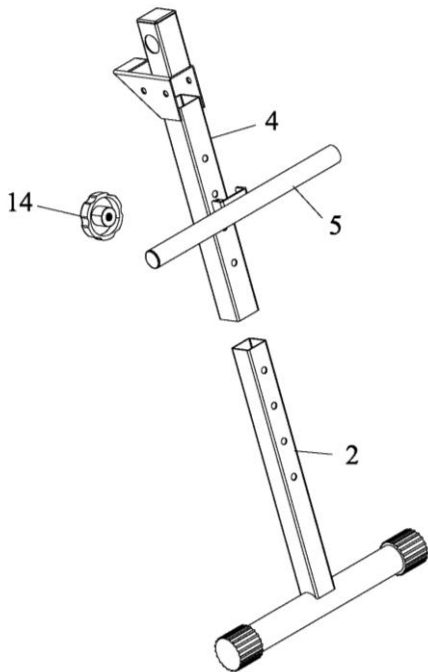


## PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA & TANIMLAMA	ADET
1	ANA DESTEK GÖVDESİ	1
2	ÖN AYAK DESTEĞİ	1
3	ARKA AYAK DESTEĞİ	1
4	ÖN YUKARI DESTEK	1
5	AYARLANABİLİR KÖPÜK ÇUBUK	1
6	KÖPÜK ÇUBUK	1
7	YASTIK	1
8	KÖPÜK MERDANESİ	4
9	PLASTİK YUVARLAK AYAK KAPAĞI $\phi 38$	6
10	PLASTİK DÖRTGEN UÇ KEPİ $38*38$	2
11	PLASTİK YUVARLAK UÇ KEPİ $\phi 25$	4
12	KİLİT SOMUNU M8	2
13	PİM $\phi 8*55$	2
14	ÇİÇEK SOMUN M8	1
15	ALTİGEN BAŞLIKLİ CIVATA M8*55	2
16	VİDA M6*16	4
17	PLASTİK BAŞLIKLİ CIVATA M8	1
18	RONDELA 8	4
19	RONDELA 6	4

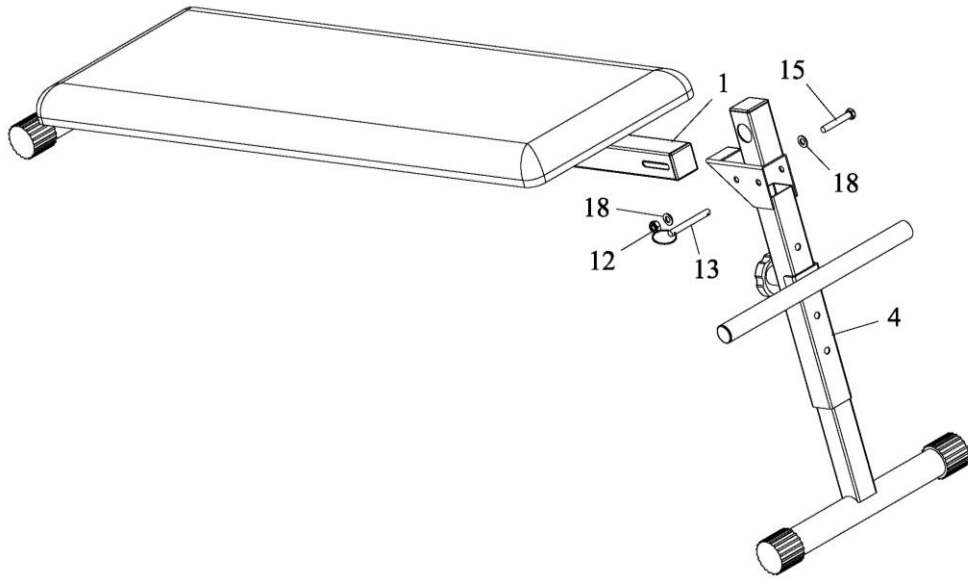
## KURULUM VE MONTAJ TALİMATLARI

### ADIM 1



1. Ön bacak desteğini (2) ön yukarı desteği (4) içine geçirin.
2. Arzu edilen yükseklikte, çiçek somun (14) ile sıkıştırarak, ayarlanabilir köpük çubuk (5) ile yerine tespit edin.

## ADIM 2

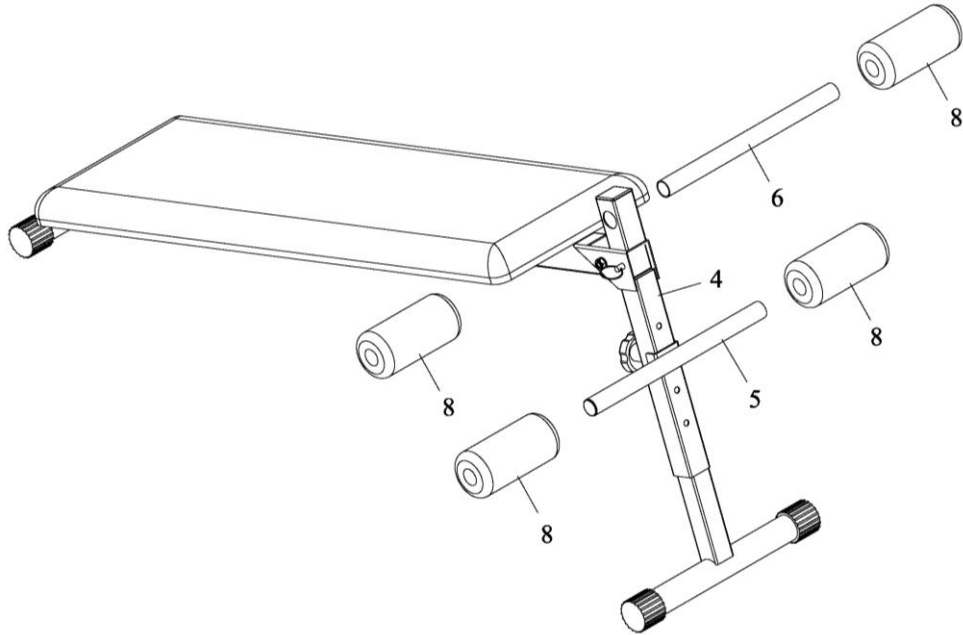


1. Ön yukarı desteği (4) ana desteğe (1) bir adet cıvata (15), iki adet rondela (18) ve kilit somun (12) kullanarak takın.

**Dikkat:** Cıvatayı çok sıkıştırmayın. Yer mekiği sehpasının katlanabilir olması gerekmektedir.

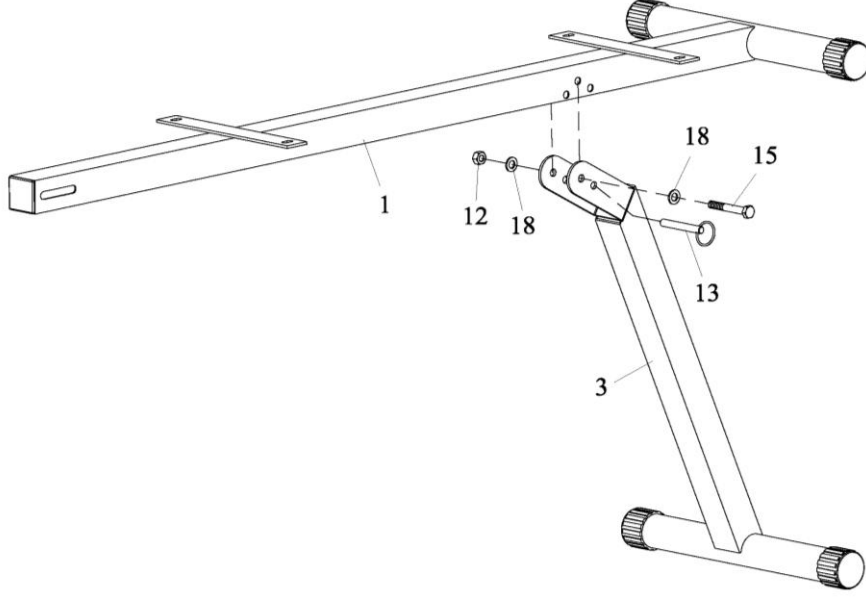
2. Pimi (13) ön yukarı destek (4) ve ana destek (1) içinde bulunan diğer deliğe geçirin.

## ADIM 3



1. Köpük çubuğu (6) ön yukarı destek (4) içinden geçirerek takın.
2. Köpük merdanesini (8) ayarlanabilir köpük çubuğu (5) ve köpük çubuğu (6) içinden geçirerek takın.

#### ADIM 4



1. Arka bacak desteğini (3); bir adet civata (15), iki adet rondela (18) ve kilitleme somunu (12) kullanarak ana desteğe (1) bağlayın ve iyice tespit edin.
2. Dikkat: Civatayı çok sıkılaşmayın. Yer mekiği sehpasının katlanabilir olması gerekmektedir.
3. Pimi (13) arka bacak desteği (3) ve ana destek (1) parçasına geçirin.

### EGZERSİZ TALİMATLARI

#### ÖNEMLİ:

Egzersiz ve çalışma programınıza başlamadan önce, bu egzersiz ve çalışma aletini kullanmaya uygun sağlık koşullarına sahip olup olmadığınızı belirleme amacıyla bir doktora başvurmalısınız

Egzersiz ve çalışma programınızın kapsamını ve ayrıntılarını belirlerken bu tıbbi muayene ve kontrol sonuçlarından yararlanıp, sağlığınızla ilgili genel bulguları yönlendirilmeniz açısından kullanabilirsiniz. Aşağıda yer alan tüm egzersiz ve çalışma talimat ve önerileri genel olarak sağlıklı kişiler için uygundur.

Bu egzersiz ve çalışma aleti çok amaçlı ve çok yönlü ev tipi egzersiz ve çalışma yapmaya uygundur. Özellikle kas ve adale gücünü artırma amacıyla en üst düzeyde fitness egzersiz ve çalışma programı hedeflenmiştir. Egzersiz ve kondisyon çalışmalarınızın genel sağlık düzeyiniz ile uyum içinde olup olmadığını belirlemek için lütfen aşağıda yer alan talimat ve kuralları dikkatlice okuyunuz ve bunları her zaman eksiksiz uygulayınız:

1. Yeni başlayanlar aşırı yoğunluklu programlardan ve ağır yüklerden kaçınmalıdırlar.
2. Başlama seansları sırasında, soluk almadan her adımda 15 kez tekrarlanacak aralıklarla kullanabileceğiniz ağırlıklar seçiniz.
3. Her zaman düzenli nefes alıp vermeniz çok önemlidir: yüklerle karşı abandığınız zaman nefesinizi verin (yoğunlaşma aşaması) ve çalışmayı tamamlarken de nefesinizi bırakın (boşa alma aşaması). Zorlama nefes almadan kaçının.

4. Bütün hareketleri, ani davranışlarda bulunmadan, eşit düzeyde ve yavaşça yapın.
5. Bütün hareketler, adale ve kasların büzülmesini ve zorlanmasını engelleme amacıyla önerilen kapsam içinde son noktasına kadar yapılmalıdır ve bu konuda talimatlara uyulmalıdır. Ancak, eğilme ve gerilme pozisyonlarında, mafsal ve eklemlerde yaralanma ve zorlanmayı önlemek ve bu riskleri en aza indirmek için daha önceden kas ve adalelerinizin yeterli derecede gerilime sahip olup olmadığını kontrol edin.
6. Sirtınızı ve vücudunuzun arka kısmını düzgün ve sabit bir konumda tutmak için özel dikkat gösterin. Bunu sağlamak için, göbek ve bel bölgesindeki kas ve adaleleri egzersiz ve çalışma esnasında sabit konumda tutun.
7. Tendonlarınız ile eklem ve mafsallarınızın gücünüz ve kas ve adaleleriniz kadar aynı düzeyde ve süratle gelişmediğini ve güç kazanmadığını aklınızdan çıkarmayın. Bu nedenle, egzersiz ve çalışmanızın kapsamını aşağıda yer alan düzende artırın:
  - a. İlk aşamada egzersiz ve çalışma sıklığını artırın (bir hafta içinde yaptığınız egzersiz ve çalışma seansları)
  - b. Egzersiz ve çalışma seanslarınızın süresini artırın (her egzersiz ve çalışma başına takım sayısı)
  - c. Daha sonra da, egzersiz ve çalışma yükü ve yoğunluğunu artırın (örn. kullanılan ağırlıkları fazlaştırmak)

### **Egzersiz ve kondisyon çalışması için öneriler:**

Genel olarak bakıldığında, fitness ve sağlıklı olma ve öyle kalma amacıyla yapılan egzersiz ve kondisyon çalışmaları için en uygun olanları güç kazanma, güç pekiştirme ve dayanıklılık egzersiz ve çalışmalarıdır; bu bağlamda, kas ve adaleleri geliştirmek amacıyla yapılan egzersiz ve çalışmalar da kapsam içinde sayılabilir ("hipertrofi" adı verilen bir organı daha fazla geliştirmeye yönelik egzersiz ve çalışmalar).

Güç geliştirme ve dayanıklılık egzersiz ve çalışmaları için ilk aşamada hafif ağırlıklar kullanmak en uygun yöntem olacaktır (maksimum gücün yaklaşık 40-50%'ı oranında\*) ve aynı zamanda hareketler süratli ama kontrollü olmalıdır. Hareketlerin tekrarlanma sayısı 16 ile 20 arasında olmalıdır.

Sadece kas ve adaleleri geliştirme amacıyla tasarlanan egzersiz ve çalışmalar için daha ağır yüklerle çalışılması önerilir (maksimum gücün yaklaşık 60-80%'ı oranında); bu durumda, hareketler oldukça yavaş bir hızla yapılmalıdır.

Yaklaşık dört hafta süren güç kazanma egzersiz ve çalışmalarından sonra, daha ılımlı ve orta düzeyde bir adale ve kas geliştirme egzersiz ve çalışma programına geçilebilir. Daha yaşlı insanlar için, eklem ve mafsallarda gereksiz yere zorlama ve yüklenmeyi önleme amacıyla kas ve adale kütlesini geliştirmek ve daha sonra o düzeyde korumak çok önemlidir.

Egzersiz ve çalışma seanslarınıza daima bir ön ısınma hareket programı ile başlayın. Seans aralarını, gevşeme hareketleri için kullanın. Haftada 2-3 kez egzersiz ve çalışma yapın ve diğer zamanlarda her fırsatı değişik şekillerde egzersiz ve çalışma yapmak için kullanın. Örn. jogging, bisiklet ve yüzme.

Çok kısa süre içinde düzenli ve doğru yapılan egzersiz ve kondisyon çalışmalarının genel olarak sağlığını güçlendirdiğini, sizi daha fit bir konuma getirdiğini ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olarak

somut katkıda bulunduğunu fark edeceksiniz.

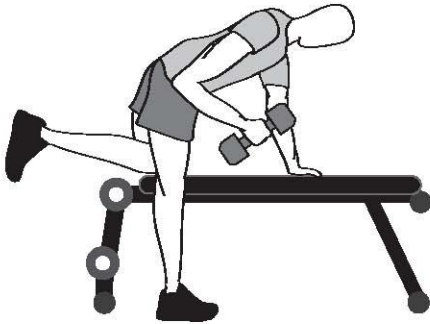
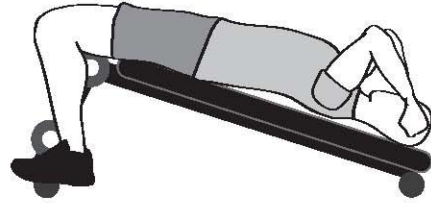
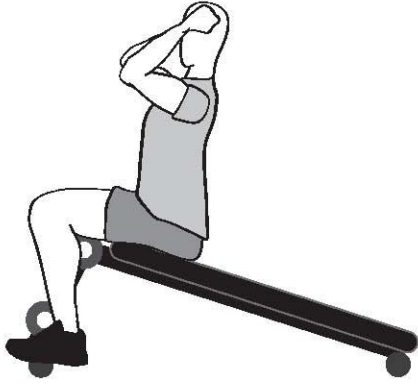
### **ISINMA HAREKETLERİ**

İlk önce, 5 ile 10 dakika sürecek alıştırma ve hafif egzersiz ve kondisyon çalışması ile başlayın. Isınma hareketleri, egzersiz ve çalışma programınıza bir ön hazırlık olarak, kalp atışlarınızı, vücut ısınız ve kan dolaşımınızı artırır.

### **VÜCUDU SOĞUTMA HAREKETLERİ**

Egzersiz ve çalışma programınızı 5 ile 10 dakika sürecek gerilme hareketleriyle tamamlayabilirsiniz. Gerdirme, kas ve adalelerinizin esnekliğini ve direncini artırır; egzersiz ve çalışma sonrası ortaya çıkması olası sorunların önlenmesinde de yardımcı olur.

### **EGZERSİZ VE KONDİSYON ÇALIŞMALARI**





ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI  
DİLERİZ.

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0850 495 52 12 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi [info@spordunyasi.com.tr](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.