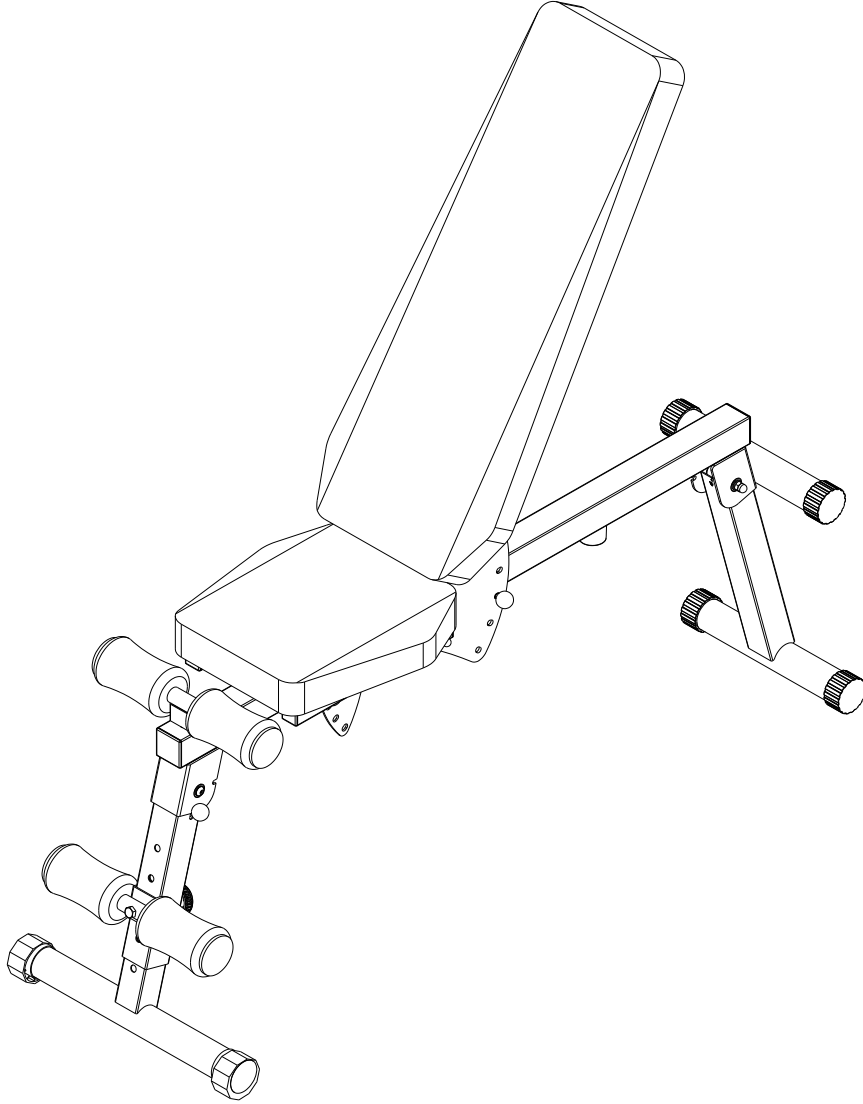
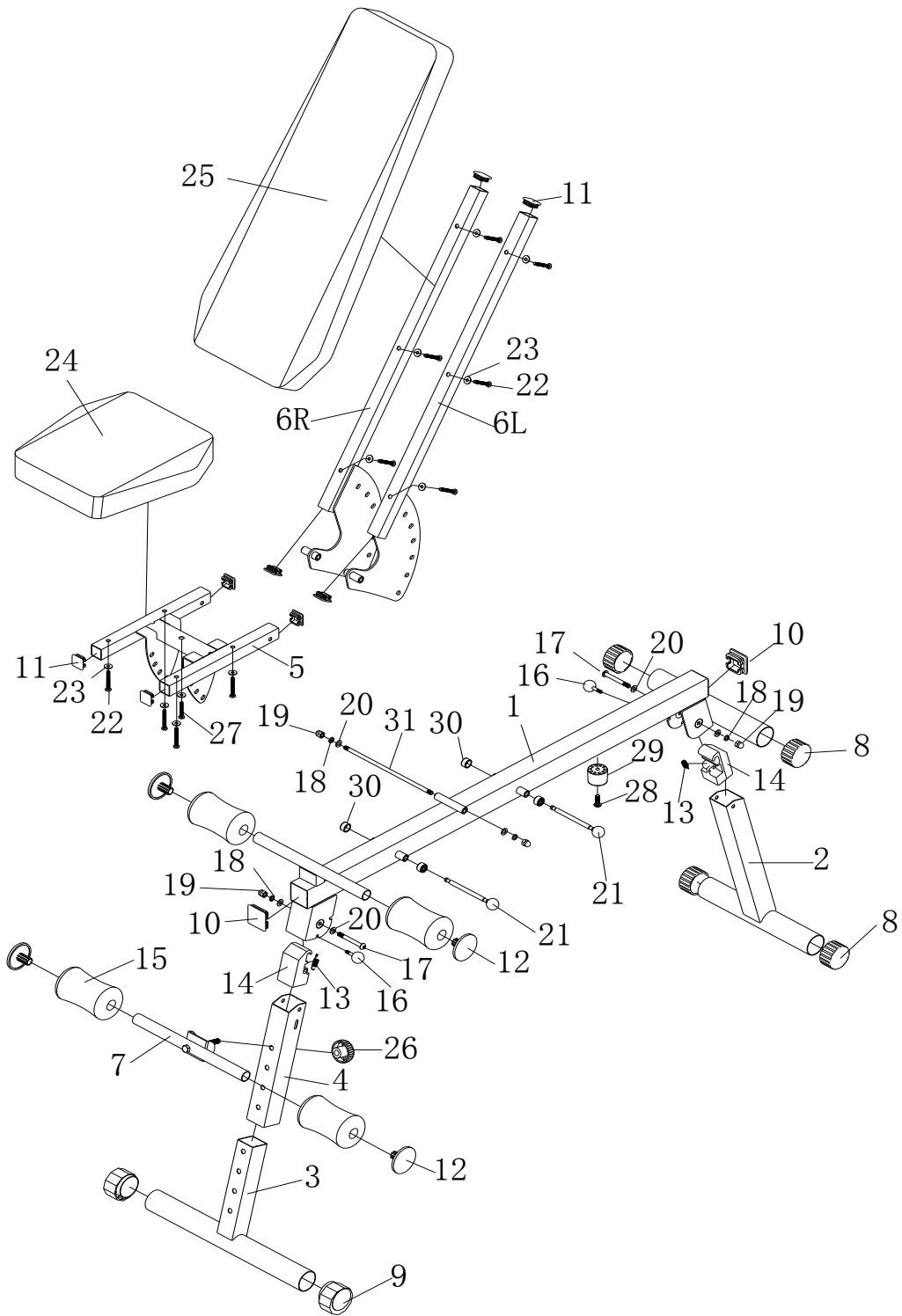


# hattrick

**MK-300 MEKİK SEHPASI KULLANIM KILAVUZU**



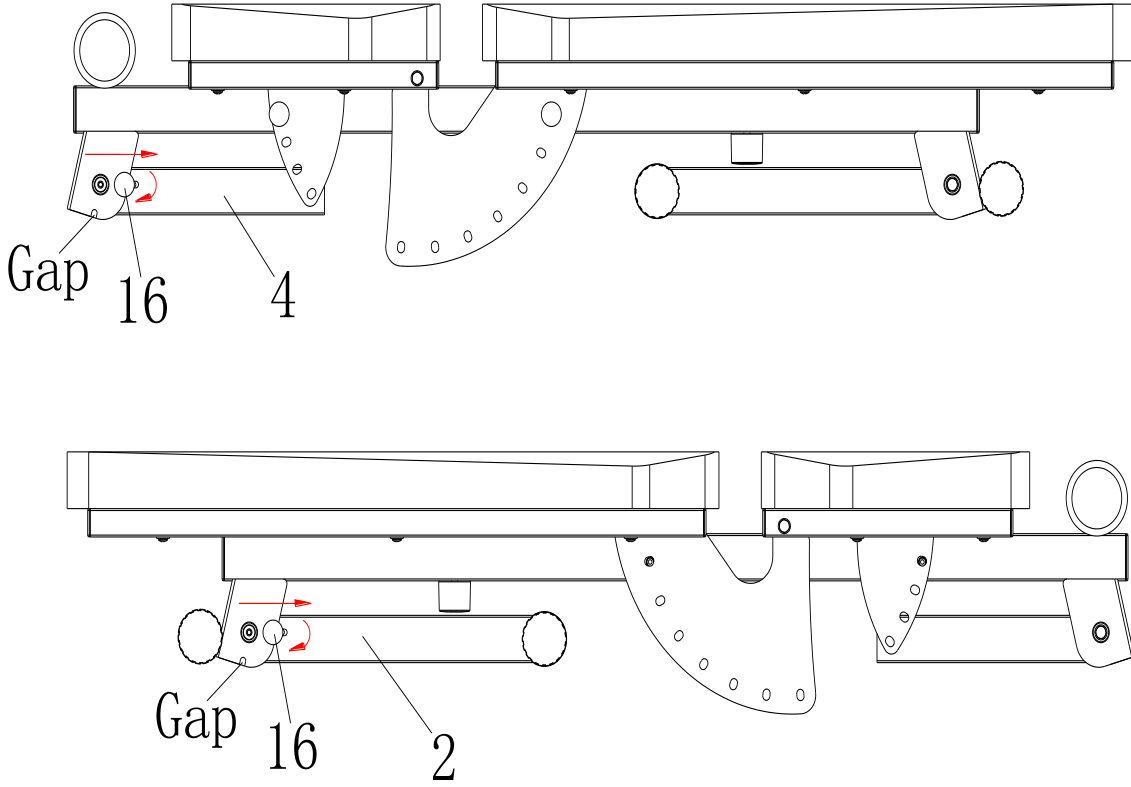
**1. AYRINTILI DİAGRAM:**



## **2. PARÇA LİSTESİ:**

| NO. | Açıklama              | Miktar |
|-----|-----------------------|--------|
| 1   | Ana Gövde             | 1      |
| 2   | Arka destek parçası A | 1      |
| 3   | Ön taban kısım        | 1      |
| 4   | Ön destek parçası     | 1      |
| 5   | Oturma yeri parçası   | 1      |
| 6L  | Sol yaslanma parçası  | 1      |
| 6R  | Sağ yaslanma parçası  | 1      |
| 7   | Köpük çubuk           | 1      |
| 8   | 50mm Daire Tıpa       | 4      |
| 9   | 50mm Bias Daire Tıpa  | 2      |
| 10  | 50mm Kare Fiş         | 2      |
| 11  | 30mm Kare fiş         | 8      |
| 12  | 25mm Yuvarlak Tıpa    | 4      |
| 13  | Yay                   | 2      |
| 14  | Ayarlama              |        |
| 15  | Köpük rulo            | 4      |
| 16  | Topuz                 | 2      |
| 17  | M8X70 Cıvata          | 2      |
| 18  | Yaylı Rondela         | 4      |
| 19  | Somun                 | 4      |
| 20  | M8 Rondela            | 6      |
| 21  | Pim                   | 2      |
| 22  | M6X50 Cıvata          | 10     |
| 23  | M6 Rondela            | 11     |
| 24  | Oturak                | 1      |
| 25  | Dayanma yeri          | 1      |
| 26  | Topuz Somun           | 1      |
| 27  | M6X40 Cıvata          | 1      |
| 28  | M8X25 Cıvata          | 1      |
| 29  | Bumper                | 1      |
| 30  | Burç (Bushing) Kapağı | 4      |
| 31  | Şaft                  | 1      |

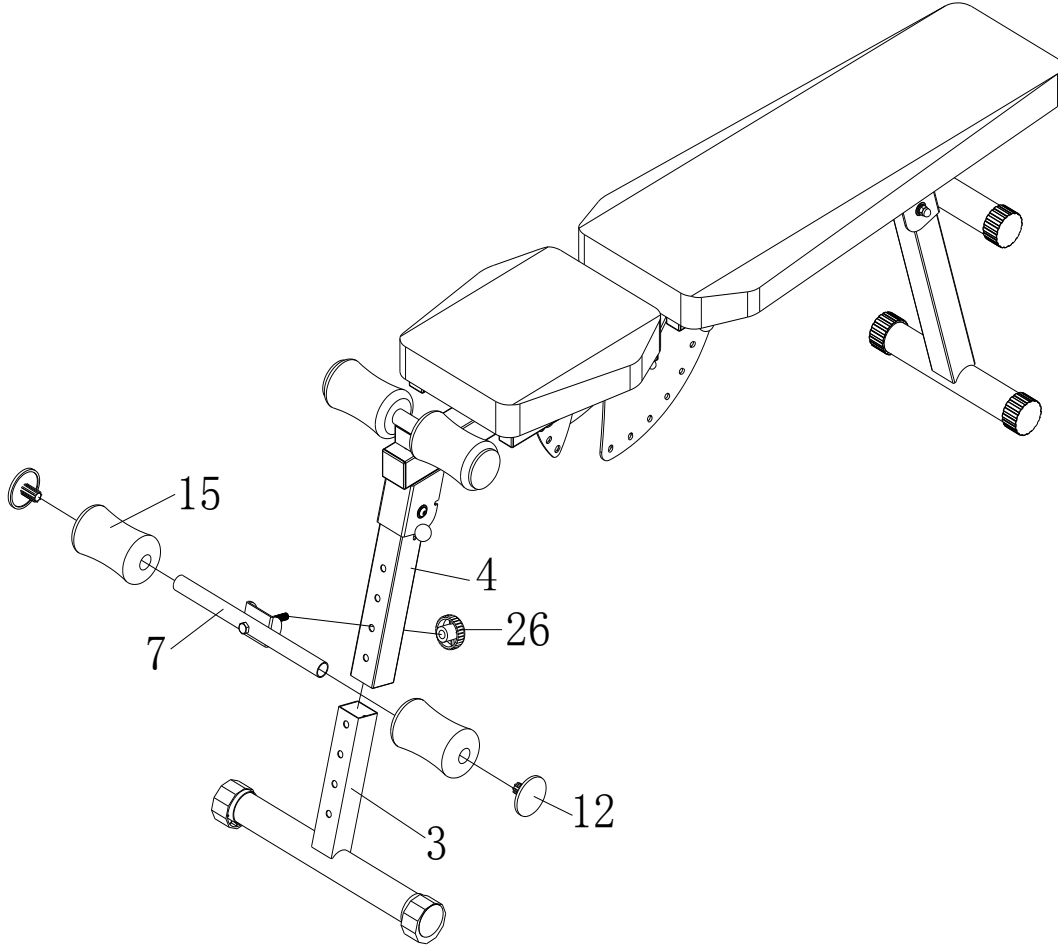
### **3. MONTAJ TALİMATLARI**



#### **ADIM 1:**

- Topuzu(16) çekiniz ve sonrasında Topuzun(16) alttaki boşlukta konumlanması için ok yönünde Ön Destek Parçasını(4) döndürünüz.
- Topuzu(16) çekiniz ve sonrasında Topuzun(16) alttaki boşlukta konumlanması için ok yönünde Arka Destek Parçasını(2) döndürünüz.

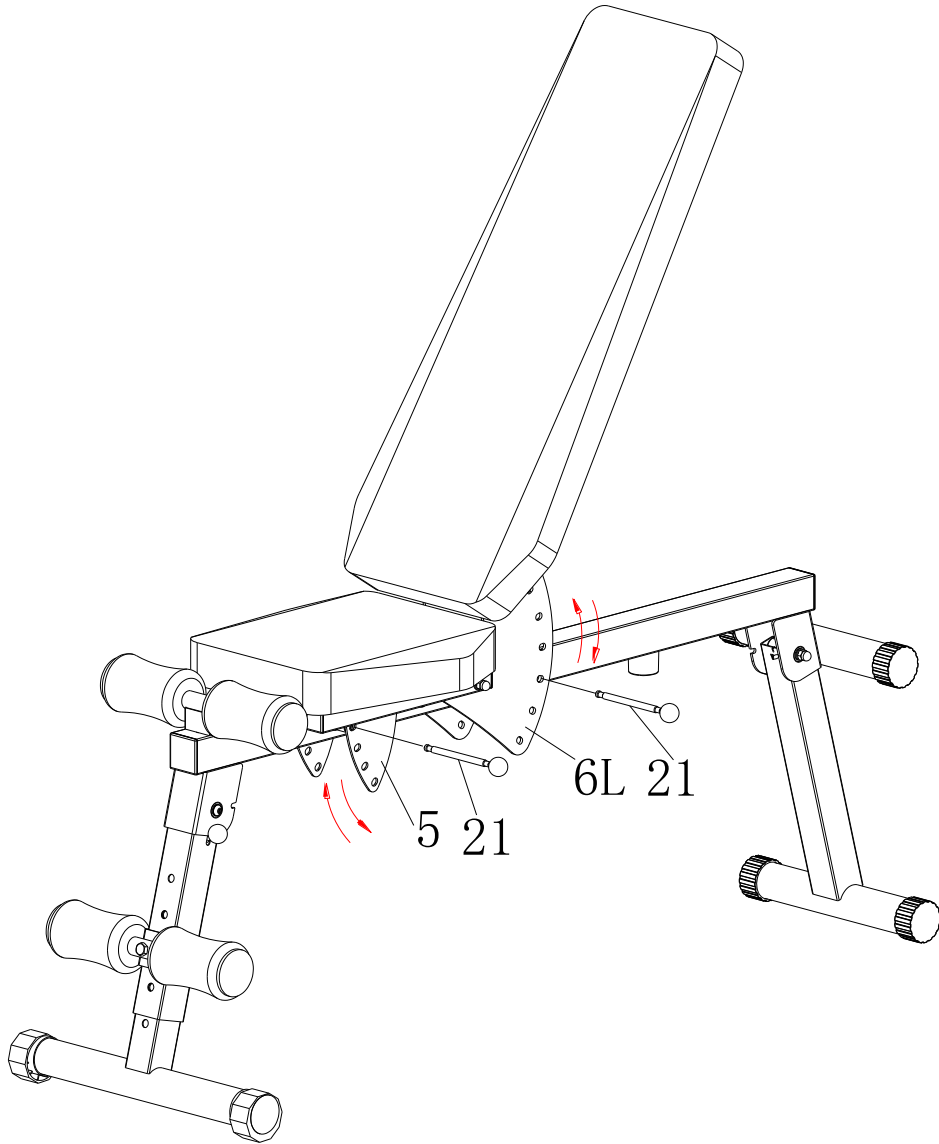
### **3. MONTAJ TALİMATLARI:**



#### **ADIM 2:**

- Ön Dayanak Parçasını (3), Ön Destek Parçasına(4) yerleştiriniz, Ön Dayanak Parçası ve Ön Destek Parçası üzerindeki deliğe, Topuzlu Somunu(26) kullanmak suretiyle Köpük Çubuğu (7)ekleyiniz.
- Köpüğü (15) Köpük Çubuğu(7) üzerinde kaydırınız, sonrasında Köpük Çubuğuna, (7) 25 mm lik Yuvarlak Tıpa (12) takınız.

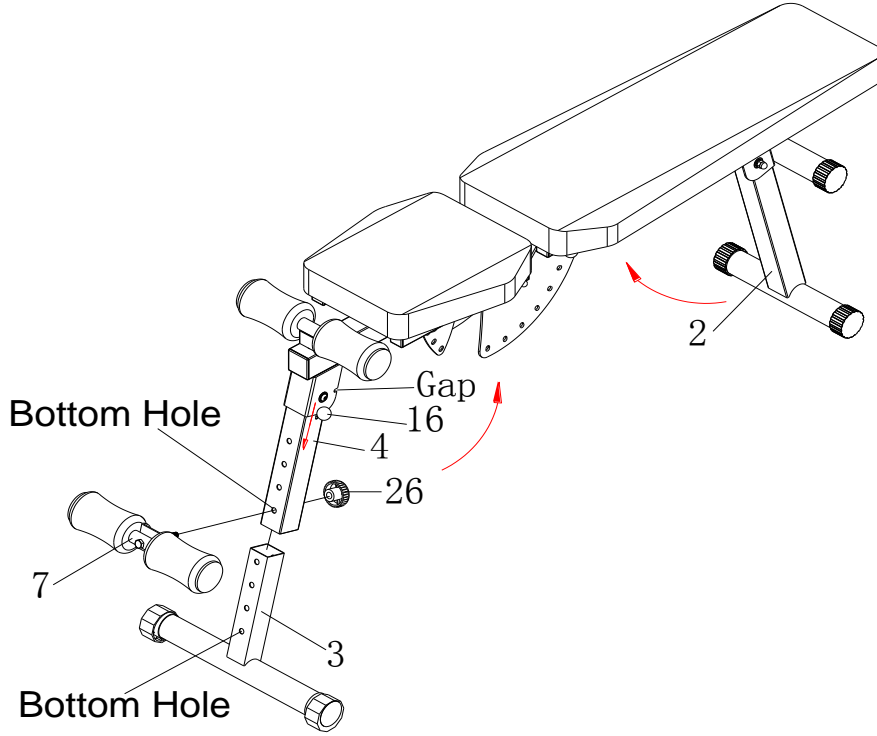
### **3. MONTAJ TALİMATLARI:**



#### **ADIM 3:**

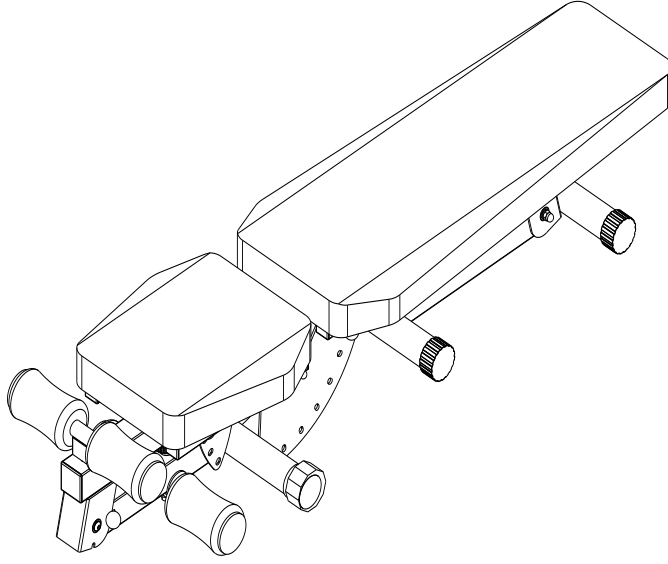
- Pimi (21) farklı deliklere takmak suretiyle yastıkların açısını ayarlayabilirsiniz.

#### **4. KATLAMA TALİMATLARI:**



- Ön Dayanak Parçası (3) ve Ön Destek Parçası (4) üzerindeki alt deliğe, Toğuzlu Somunu(26) kullanmak suretiyle Köpük Çubuğunu (7) yerleştiriniz.
- Topuzu (16) aşağı doğru çekiniz ve sonrasında Topuzun(16) boşlukta konumlanması için ok yönünde sehpayı katlayınız.
- Aynı yöntemle Arka Destek Parçasını(2) katlayınız.

※Dikkat: Köpük Çubuğunun(7) Ön Dayanak Parçası (3) ile Ön Destek Parçası (4) üzerindeki alt deliğe yerleştirilmesi gerekmektedir, bu sayede sehpa katlanabilmektedir.



## Isınma Egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve gevşeme işlemlerini içerir. Tüm programı haftada en az iki ve tercihen üç defa bir gün ara vererek takip ediniz. Aylar sonra çalışmalarınızı haftada dört veya beş defaya çıkarabilirsiniz.

Isınma, çalışmanızın önemli bir bölümünü teşkil eder ve her çalışma öncesi bunu gerçekleştirmelisiniz. Kaslarınızı gerip ısıtarak, kan dolasımınızı ve kalp atışınızı artırır, kaslarınıza daha fazla oksijen gelmesini sağlayarak vücudunuzun daha dirençli bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Çalışmanızın sonunda hassas kas problemlerinizi en aza düşürmek için bu egzersizleri tekrarlayınız. Aşağıdaki ısınma ve gevşeme egzersizlerini öneriyoruz:

### İç Uyluk Germe

Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiniz. 15 defa tekrarlayınız.





### **Dizardı Kirişi Germe**

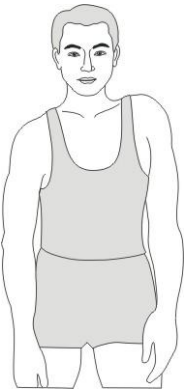
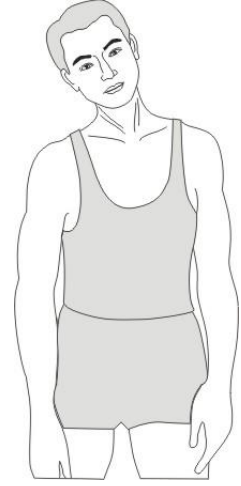
Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak i uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınızı uzatarak tekrarlayınız.



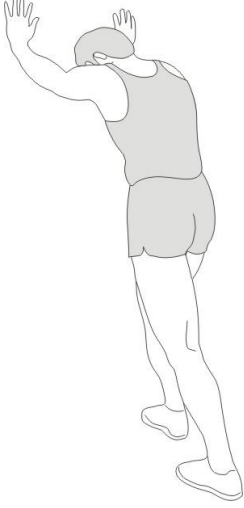
### **Baş evirme**

Kafanızı bir defa sağa doğru eğiniz, boğazınızın sol tarafının yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Daha sonra, arkaya doğru bir defa, enenizi tavana doğru gerdirin ve ađđınızın açılmasına izin veriniz. Kafanızı sola doğru bir defa eğiniz, ve son olarak başınızı göğsünüze doğru bir defa eğiniz.



### **Omuz Kaldırma**

Sağ omzunuzu bir defalığına kulağınıza doğru kaldırınız. Sağ omzunuzu aşağı doğru kaydırırken daha sonra da sol omzunuzu yukarı doğru kaldırınız.



### **Aşil Tendonu Germe**

Kollarınız ilerde ve sağ ayağınız sol ayağınızın önünde duvara karşı yaslanın. Sağ bacağınızı düz tutunuz ve sol ayağınız zeminde; daha sonra kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek sol bacağınızı ileri doğru eğiniz. Diğer tarafa da 15 tekrar yapınız.

### **Ayak Ucuna Dokunma**

Belinizden ileri doğru eğiliniz, ayak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınızın ve omuzlarınızın dinlenmesine izin veriniz. Mümkün olduğu kadar eğiliniz ve 15 defa tekrarlayınız.



### **Yan Kısımları Germe**

Kollarınızı yan tarafa açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzu tavana doğru elinizden geldiğince yükseltiniz. Sağ tarafınızın yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Bu hareketi sol kolunuz ile de tekrarlayınız.



**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.