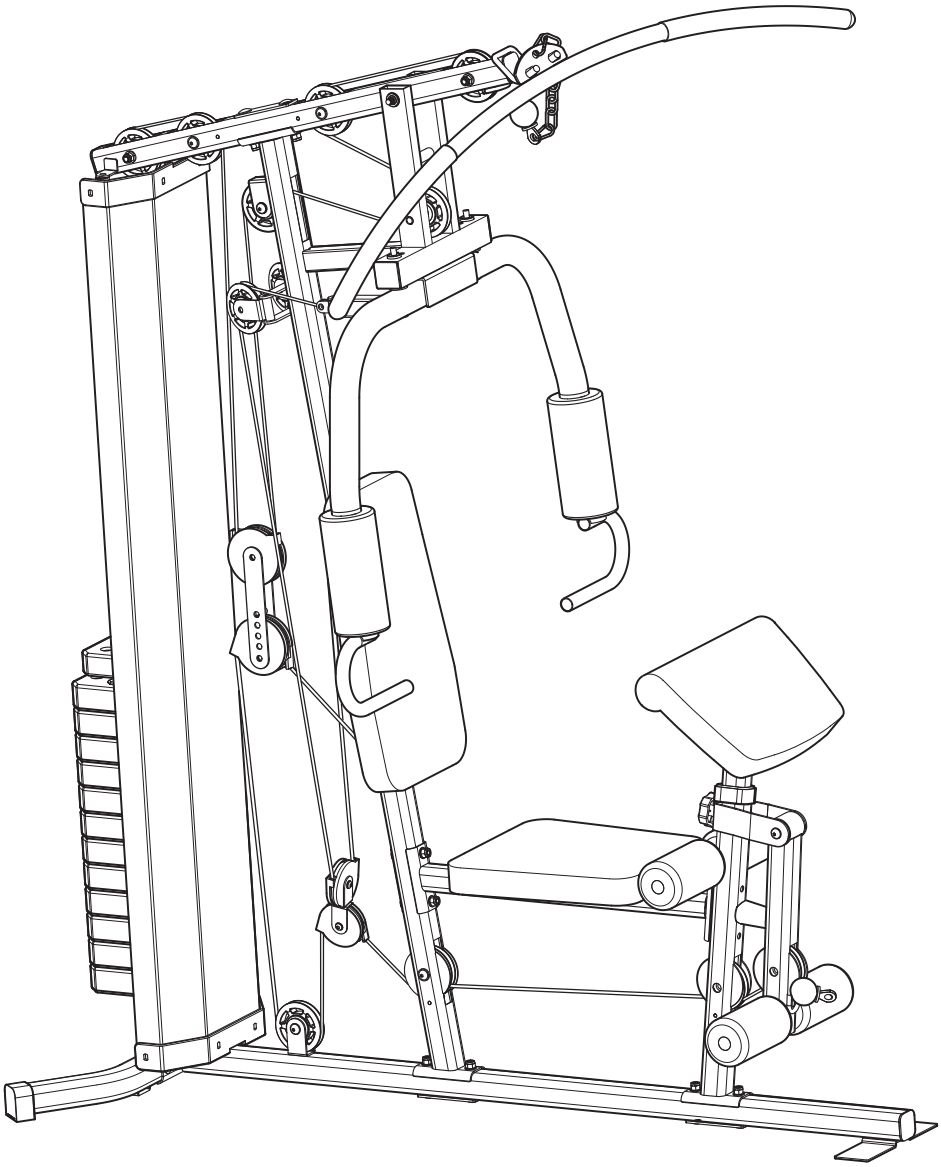
hattrick®

BODYPOWER



Çalışma İstasyonu

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

GENEL BİLGİLENDİRİLME

Ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Sağlık ve güvenliğiniz için cihazı doğru ve talimatlara uygun kullanınız. Kurulum ve/veya Kullanım öncesinde, aşağıdaki bilgileri dikkatle okuyunuz. Güvenli ve etkili kullanım ancak cihazın doğru kurulması, kullanılması ve bakımının doğru yapılması ile mümkündür.

ÖNEMLİ BİLGİ- UYARI

Kullanım ve/veya ürün muhafaza talimatlarına uymadığınız durumlarda olan ve/veya oluşabilecek yaralanma ve/veya diğer maddi, manevi tüm sağlık sorunları ve/veya diğer tüm zararlardan Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş. sorumlu değildir.

1. Bu kullanma kılavuzunu saklayınız. Ürünü başka bir yere ya da birine verirken, kullanım kılavuzu ile birlikte veriniz.
2. Ürün modelinin yükseltilmesinden ötürü, aldığınız üründe biraz farklılık olabilir.
3. Teknik servis iletişim bilgilerine www.spordunyasi.com.tr/Teknik-Servisler adresinden ulaşabilirsiniz.
Bir sorun ya da sormak istediğiniz konularda 0850 495 52 12 nolu Müşteri Hizmetleri numaramızla irtibata geçebilirsiniz.
4. Cihazınızın garanti süresince fatura ve garanti belgenizi muhafaza ediniz.
5. Teknik servis çağırdığınızda veya teknik servise kayıt bırakacağınızda fatura ve garanti belgesini hazırlamanız, ibraz etmeniz ve bilgilerinizi belirtmeniz gerekmektedir.
6. Ürünü teslim alındığınızdan itibaren 14 gün içerisinde oluşabilecek yasal iade durumları için ambalajını muhafaza ediniz.
7. Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü 10 yıldır.
8. Cihaz elektrik gücü ile çalışıyor ise, elektrik topraklama tesisatınızı yetkili elektrik teknisyenine kontrol ettriniz.Topraklama elektrik çarpmalarını en aza indirgeyen yoldur.Cihaz toprak hatlı bir kablo ve toprak hatlı bir priz ile çalıştırılabilir. Bulunduğunuz yerdeki elektrik şartnamesinde belirtilen kodlara göre yapılmış topraklama sistemine sahip olmalıdır. Cihaz, ancak standart elektrik tesisatı kurallarına uygun yerlerde kullanılabilir.Düşük akım, voltaj cihaza zarar verir. Cihaz garanti kapsamından çıkar. Cihazı düzgün topraklanmış standartlara uygun bir çıkışa bağlayınız. Cihazın fişini değiştirmeyiniz. Şayet priz uygun değilse yetkili bir elektrikçi ya da servisçi tarafından montajı yapılmış priz kullanınız. Ürünle adapatör kullanmayınız.
9. Cihaz elektrik gücü ile çalışıyor ise cihazın fişi, elektrik kablosu zarar görmüş, ıslanmış, hasarlı ve/veya cihaza su dökülmüş, cihazın çalışmasında ve güvenliğin sağlanmasında hayati önem arz eden parçaları zarar görmüş, düzgün çalışmıyor ise cihazı yetkili teknik servis ve/veya satış ve dağıtımını yapan Firma ile irtibata geçerek gönderimini sağlayınız.
10. Kullanım ömrünü dolduran cihazları kullanmayınız.
11. Tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir
12. Bu ürün dış mekânlarda kullanıma uygun değildir.
13. Bu makinenin, kullanım amaçları dışında herhangi bir şekilde kullanılması kesin olarak yasaklanmıştır. Ayrıca cihaza kesinlikle eklentiler yapmayınız.
Makina çalışırken hareketli kısımlar statik elektrik oluşturabilecekleri için parlayıcı,patlayıcı ve yanıcı maddelerden uzak tutunuz.
14. Yanlış ve aşırı egzersizin sağlığınıza zarar verme olasılığı bulunmaktadır, lütfen, doğru egzersiz açısı ve vücut yükünüz konusunda profesyonele danışınız.
15. Elektrik ile çalışan tüm alet ve cihazlarda ıslak elle tutmayınız. Nemli,ıslak ve buharlı yerlerde kullanmayınız, temizlemeyiniz. Bu ve bu gibi yerlerde muhafaza etmeyiniz

SAKLAMA- MUHAFAZA-DEPOLAMA

1. Cihazınızı ıslak ve nemli (banyo, sauna, balkon, teras v.b) yerlerde kullanmayınız ve muhafaza etmeyiniz.Rutubetli ya da çok günes alan yerlerde bulundurmayınız. Bırakmayınız.

2. Cihazınızda kablo var ise, kabloyu sıcak yüzey ve yerlerden, yanıcı, parlayıcı, yakıcı nesne ve maddelerden uzak tutunuz. Özellikle yangın tehlikesine karşı dikkat ediniz.

3. Cihaz katlanabilir özelliğe sahip ise, cihazın tüm fonksiyonları kapalı hale getirildikten sonra katlama yapılmalıdır.

4. Cihazı temiz ve kuru bir ortamda muhafaza ediniz.Yetişkinlerin, çocukların, engellilerin, yaşlıların ve hayvanların zarar görmemesi için emniyetli yerlerde saklayınız.

TAŞIMA

1. Cihazı hareket ettirirken ve/veya kullanırken dikkatli olmanız gerekir. Kendinize zarar verebilirsiniz. Kendinizi zorlayacak, kapasitenizin üzerinde hareket ve ağırlıklardan kaçınınız. Cihazın mümkünse ambalajını muhafaza ediniz. Gerekiyor ise cihazı birden fazla kişi taşımalıdır. Taşıma esnasında çarpma, düşme gibi cihaza zarar verebilecek durumlara karşı önlem alarak cihazınızı taşıyınız.Cihaza zarar verecek durumların oluşması halinde cihazınızı mutlaka kullanmadan önce yetkili teknik servis tarafından komple kontrol edilmesini sağlayınız.

2- Ürünü güç kablosu ile taşımayınız. Ya da kabloyu kol gibi kullanmayınız.

BAKIM- TEMİZLEME

1. Cihazınızın düzenli yağlama yapılmasına özen gösteriniz. Cihazınız için ALTIS, HATTRICK, marka yağları tercih ediniz. Her yağ kalitesi aynı olmadığından cihazınıza zarar verebilir.

2. Her türlü ayarlanabilir bölüm, özellikle kullanıcının egzersiz hareketlerini doğrudan etkileyebilecek olan bölümler, bakım sırasında güçlendirilmeli, düzenli olarak cihazın bakımının yetkili servisi tarafından yapılması gereklidir.

3. Yılda en az bir defa cihazınızda motor bölümü var ise açılıp, toz ve pamukçuklar yetkili servis tarafından temizlenmelidir.

4. Cihazı bir den fazla kişi kullanıyor ise önermiyoruz.

5. Her kullanımdan sonra cihazı temiz kuru bir bezle siliniz. Haftada bir kez cihazı su ile nemlendirilmiş yumuşak bir bez ile siliniz.

6. Ekran panelleri cihazınızda mevcut ise ıslanmamasına ve nem almamasına dikkat ediniz.

DİKKAT = Elektrik çarpma riskini azaltmak için; cihazı temizlerken ve/veya kullandıktan sonra cihazın fişini çıkışından olmak üzere çekiniz.

KULLANIM ŞARTLARI VE KULLANIM TALİMATLARI

1. Genel ya da herhangi bir sağlık probleminiz var ise, enerji artırıcı ve/veya takviye ilaçları kullanıyorsanız, cihazı kullanmadan önce doktorunuza başvurunuz Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce tıbbi ve fiziksel açıdan uygun olup olmadığınızı belirlemek ve sağlığınızı tehlikeye sokmamak için doktorunuza başvurunuz. Kalp hızınız, tansiyonunuz ve kolesterol düzeyinizi etkileyen bir ilaç ya da içecek kullanıyorsanız, doktor tavsiyesi mutlaka almalısınız.

2. Özellikle 35 yaş üzerindeyseniz, kalp, solunum, eklem.. vb. spor yapmaya engel rahatsızlıklarınız var ise ve/veya hamile iseniz çalışmaya başlamadan önce doktorunuza veya tıbbi danışmanınıza başvurunuz.

3. Vücudunuzun sinyallerine kulak veriniz. Yanlış egzersiz sağlığınıza zarar verir. Aşağıdaki semptomlardan herhangi biri sizde görülüyorsa, egzersizi hemen kesiniz: ağrı, göğsünüzde bir ağırlık, aşırı nefes darlığı, bayılma hissi, baş dönmesi, mide bulantısı.göz kararması..vs bu ve bu gibi diğer durumlardan herhangi birini hissetmeniz durumunda, doktorunuza danışın.

4. Cihazın emniyet anahtarı ile çalışıyor ise yuva içerisinde olduğundan emin olunuz. Aksi halde cihaz çalıştırılamaz.

5. Cihazı oksijenin az olduğu ve/veya kimyasal madde, sprey sıkılmış yerlerde kullanmayınız. Cihazı bu gibi yerlerde bulundurmayınız, çalıştırmayınız.

6. Cihazınızın hareketli parçalarına elinizi ve/veya nesne, sopa vb. herhangi bir parça sokmayınız. Cihazınızın çalışmasını engelleyecek nesne ve malzemelerden cihazınızı uzak tutunuz.

7. Cihazınız elektrik gücü ile çalışıyor ise, cihaz çalışır durumda iken başkasının dokunmasına izin vermeyiniz. Ürünü elektriğe bağlı ve/veya çalışır durumda kesinlikle yanlız ve/veya gözetimsiz bırakmayınız.

8. Engelli, Çocuk ve hayvanları cihazdan uzak tutunuz. Kullanmalarına izin vermeyiniz. Cihaz sadece yetişkinler için tasarlanmıştır. Cihazın Engelli,Çocuk ve hayvanlardan uygun uzaklıkta olduğundan emin olunuz.Kardiyopatların ve 12 yaşından küçük çocukların, yaşlı, engelli ve spora engel her türlü hastalığı olanların bu aleti kullanmaları kesinlikle yasaktır. Cihaz bu kişi ve canlıların yanında kullanılıyor ise mutlaka kendilerine yakından gözetim sağlanmalıdır.

9. Cihazı kullanmadan önce vida,somun ve tutma yerlerinin iyice sıkılmış olduğundan emin olunuz. Cihazı, her zaman kılavuzda belirtildiği şekilde kullanınız. Cihazın kurulumu ya da kontrolü sırasında hasarlı bir durum görürseniz ya da kullanım sırasında sıra dışı sesler duyarsanız cihazı derhal durdurunuz. Problem çözümleninceye kadar aygıtı kullanmayınız.

10. Cihazınız tamamen durmadan, cihaz üzerinden inmeyiniz. Kullanmadan önce cihazın çalışmıyor olduğunu kontrol ediniz. (Cihazınızda hareketli bölümler var ise)

11. Cihazın havalandırma yerleri kontrol edilmeli, periyodik bakımları yetkili teknik servis tarafından yapılmalıdır.

12. Cihazı kullanırken cihaza takılabilecek ve tehlike oluşturabilecek kıyafet, takı ve aksesuar kullanmayınız. Uzun ve bol giysiler ürüne takılabilir ve hareketinizi engelleyebilir. Hareketlerinizi engelleyecek şekilde saç, vs. mutlaka toplayınız Kullanım sırasında ayrıca başka spor aletleri kullanmayınız. (El yayı, ağırlık vb.). Uygun spor kıyafetleri ve spor ayakkabısı kullanınız.

13. Cihazın tutma yerlerini, tutmanızı zorlaştıracak kayganlaştırıcı jel ve/veya krem vs. sürmeyiniz.

14. Egzersizinizden maksimum verim alabilmeniz için bilgisayarı mevcut ise uzmana danışarak belirlediğiniz hedef çalışma değerlerini cihaza giriniz. Program seçiminizi yapınız. Şahsınıza özel cihazınızı başkalarının kullanmasına, program değişiklikleri yapmalarına izin vermeyiniz.

15. Egzersizlerinizi %60-%70 hedef nabız değeri arasında çalışmanız önemlidir. Max. nabız degerini bir uzmana danışarak mutlaka belirleyiniz.

16. Cihaz medikal bir ürün değildir. Değerler yaklaşık değerlerdir. Size uygun nabız değerini doktorunuza danışarak öğreniniz. Egzersiz sırasında nabzınızı sürekli kontrol ediniz. Normal değerinizin üzerinde bir nabız değeri olur ise çalışmayı durdurunuz ve uzmana çalışma programınızı yeniden yaptırınız. Yeni program değerlerinizi cihazınıza girmeyi unutmayınız. (Cihazınız dijital bir ürün ise)

17. Kullanımdan önce uygun ısınma hareketlerini yapınız.

18. Lütfen kullanmadan önce makinenin her yerinin sabit olduğunu kontrol ediniz.

19. Cihazınız elektrik gücü ile çalışıyor ise, elektrik çarpma riskini azaltmak için; cihazı temizlerken ve/veya kullandıktan sonra cihazın fişini çıkışından olmak üzere çekiniz.

ÖNEMLİ AÇIKLAMA

Cihazı kullanmaya başlamadan önce bütün talimatları ve uyarıları dikkatlice okuyunuz.

Öncelikli olarak, ürünümüzü satın aldığınız için size teşekkür ederiz.

Salığınız ve güvenliğiniz için, egzersizlere ve çalışmalarınıza başlamadan önce, lütfen doktorunuza danışın ve sizin için en uygun egzersiz ve çalışma programını belirleyin. Bu aleti kullanmadan önce bütün ilgili talimatları ve uyarıları dikkatlice okuyun. Bu suretle, egzersiz ve çalışmalarınızda azami randımanı alır, rahat ve huzurlu bir çalışma dönemi geçirirsiniz.

Kullanma kılavuzunu içeren bu el kitapçığı satın almış olduğunuz Ürüne ait kılavuzun içeriği zaman içinde sizlerden alacağımız bilgi ve görüşler uyarınca değiştirilecek ve geliştirilecektir.

Bu kitapçıktaki bütün bilgiler, öneriler ve uyarılar, sizi çalışırken ve aleti kullanırken en güvenli bir durumda bulundurmaya ve aleti en uygun bir şekilde kullanmanıza imkân sağlamaya yöneliktir.
Okuduktan sonra, bu kitapçığı her zaman yanınızda bulundurmanızı ve gerektiğinde bilgilere yeniden bakmanızı öneririz.

UYARI

1. Engelli kişileri, yaşlıları, hayvanları ve çocukları her zaman aletin uzağında tutun.

2. Doğru olmayan ve aşırı egzersiz ve çalışmadan yaralanmalar olabilir; bu nedenle yetkiliden en doğru çalışma ve kullanma önerilerini alın. Ağırlığın belirlenmesi ve en doğru egzersiz yöntemi bir doktora danışılırak belirlenmelidir.

3. İlk aşamada lütfen ağırlıkları ve aletin genel çalışma düzenini bir uzmana danışarak ayarlayın, çalıştırma öncesi gerekli hazırlıkları tamamlayın.

4. Kullanmadan önce her zaman kol demirleri, sürgüler ve tutma kollarının çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

5. Ağırlık yükleri, vinç kolları ve aletin diğer parça ve aksamının kilitlenmesi veya bloke olması halinde, bunları yeniden çalıştırmak için uzmandan yardım alın. Ağırlıklar aniden düşebilir, kayabilir ve yaralanmalara yol açabilir. Bu konuda gerekli güvenlik önlemlerini almadan kesinlikle çalışmaya başlamayın. (Cihazınızda ağırlık yükleri bölümü var ise)

6. Çelik kablonun uzunluğunu en uygun boya göre ayarlayın ve hiçbir zaman çelik tel ipini bükmeyin ve kıvırmayın. Aleti kullanırken ve/veya kullandıktan sonra, özellikle bağlantılarda bir sorun olup olmadığı kontrol edilmelidir. Eğer bir sorun saptanırsa ve/veya cihaz görünümünde değişiklik tespit edilirse, cihaz kullanımı bırakılarak hemen yetkili teknik servise haber verilmelidir.
(Cihazınızda çelik kablo bölümü var ise)

7. Ağırlık yüklerini ve istiflerini hiçbir zaman aniden bırakmayınız. Ağırlık istiflerine, kümelerine ve kendinize zarar vermekten kaçınmak için, ağırlık istiflerini yan yana geldikleri zaman birlikte kaldırın. (Cihazınızda ağırlık yükleri bölümü var ise)

8. Kullanım sırasında, ellerinizi ağırlık istifleri ve onların bulunduğu aksam ve parçaların uzağında tutun. Hareketli döner aksam ve parçalara parmağınızın sıkışması veya küçük yaralanma tehlikesi sözkonusu olabilir. (Cihazınızda ağırlık yükleri ve hareketli bölümler var ise)

9. Kalp rahatsızlığı olanların, hamilelerin, yaşlıların ve 12 yaşın altındaki çocukların kullanmasına izin vermeyiz.

10. Makine sabit bir şekilde, sarsıntısız bir zemine yerleştirilmelidir. Makinenin etrafında yaklaşık 2000 mm * 2000 mm boş alan bulunmalıdır.

11. Eğer aniden baş dönmesi, bulantı veya benzeri ciddi rahatsızlık duyarsanız hemen lütfen bir doktora başvurun.

12. Makine düz bir satın üzerine sabit bir şekilde monte edilmelidir.

13. Makine sadece iç mekânlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır ve kesinlikle nem ve ıslak ortamlardan uzak tutulmalıdır.

14. Egzersiz yaparken veya çalışma sırasında en doğru spor ayakkabısını ve rahat giyim eşyalarını giyin.

15. Egzersiz veya çalışmaya başlamadan hemen önce biraz ısınma hareketleri yapın.

16. Makineyi olağandışı amaçlar için zorlamayın ve kılavuz dışı işlevleri denemeyin.

17. Egzersiz ve çalışmalarınızı kesinlikle bir profesyonel koç veya spor danışmanının vereceği talimatlar uyarınca gerçekleştirin.

18. Kullanım öncesi aletin tüm bağlantılarının yerinde olup olmadığını, tam çalışır durumda olup olmadığını kontrol edin.

19. Kullanıcının hareketlerini sınırlayacak veya engel olacak bütün ayar, montaj ve diğer yardımcı aletler ve aygıtlar ortada bırakılmamalı, kullanıldıktan sonra saklama alanlarına konmalıdır.

ÖNEMLİ NOKTALAR:

1. Isınma Hareketleri: Egzersiz ve çalışmaya başlamadan önce yaklaşık 5 ile 10 dakika arası ısınma hareketleri yapılmalıdır. Bunun için serbest hareketler veya belirli bir hareket yapmadan gezinme şeklinde de ısınma yapılabilir. Bu suretle, her mafsal ve kasın hareket etmesi sağlanacak ve kazanılan esneklikle de egzersiz veya çalışma sırasında mafsal ve kaslarda yaralanma veya zedelenme önlenmiş olacaktır.
2. Diyet: Başlangıçta biraz fazla protein, sebze ve meyve yiyebilirisiniz. Yemek sonrası yaklaşık 40 dakika sonra egzersiz ve çalışmalara başlanmalıdır. Egzersiz ve çalışmaları bitiminden ancak yarım saat geçtikten sonra yemek yenmelidir. Egzersiz ve çalışma yapılırken mümkün olduğu kadar az su ile yetinilmelidir.
3. Nefes Kontrolü: Yoğun egzersiz ve çalışma sırasında, güç gerektiren hareket yaparken sık ve düzenli nefes alın ve gevşeme konumuna geçtiğiniz zaman da nefesinizi bırakın. Nefeslerinizi ve sıklığını hareketleriniz ile eşgüdüm halinde ayarlayın.
4. Hareketlerin Sıklığı: Aynı kas ve adalelerle yük bindirerek yapılacak egzersiz ve hareketlerden önce 48 saat ara verin ve yeterli istirahat edin.
5. Yük: Egzersiz ve çalışma yapan kişi kendi ağırlığını ve özel koşuklarını göz önüne alarak en uygun yük miktarını seçmelidir. Aşırı yük üstlenmemeye özellikle özen gösterin. Aşırı yük üstlenildiği zaman, ağırlığın yoğunlaştığı kas üzerinde ve liflerde zedelenme ve hatta ciddi yaralanma meydana gelebilir. Egzersiz ve çalışmalar kademeli olarak artırma yöntemi ve ilkesiyle yapılmalıdır. İlk kez bu tür egzersiz veya çalışma yapanların bir miktar ağrı duymaları doğaldır.

DÜZENLİ BAKIM KURALLARI

1. Aletin güvenlik düzeyi, sadece düzenli olarak hasar veya yıpranma, eskime gibi risklere karşı kontrol edilirse korunabilir. Örneğin, kasnakların, urganların, bağlantı noktaların bakımı, kontrolü ve gerekli incelemelerin yapılması.

2. Özellikle yıpranma ve eskimeye maruz kalması olası en yüksek parçalara ve aksama dikkat edin ve bunları düzenli gözden geçirin.

3. Arızalı veya hasarlı parça veya aksamı hemen değiştirin ve/veya onarılıncaya kadar ekipmanı bir kenarda tutun ve kesinlikle eksik parça ile kullanmayın.

4. Bu aletin düzenli bakımı aşağıdaki şemada gösterildiği şekilde yapılmalıdır:

BAKIM	HER GÜN	HER HAFTA	ÜÇ AYDA BİR
Kotrol edin: bağlantı contaları, cıvatalar Ağırlık istif civatası	√		
Temizlik: Yastık ve kılıfı	√		
Yağlam: Kayma alanları			√
Kotrol edin: Cıvata, gevşekse sıkıştırın		√	
Yağlama: Bilya ve rulman yuvaları			√

MONTAJ VE TESİSAT ŞEMASI

Montaj ve kurulumu sizin için çok basit hale getirdik.

Kullanıcı kılavuzun tüm içeriği ile montaj ve tesisat için atılacak adımlar çok kolaylaştırılmıştır.

Montaj ve tesisat öncesi bütün talimatları dikkatlice okuyunuz.

1. Aletin boyutları ve ağırlığı çok büyük olduğu için, koyacağınız arzu edilen yeri ve alanı dikkatli seçiniz. Özellikle yeterli egzersiz ve çalışma alanı bırakmaya ve gerekli boşluğu korumaya dikkat ediniz.

2. Bütün parça ve aksamı açık ve boş bir alana yerleştirin ve sonra cihazın üzerindeki ambalaj sargısını çıkarın. Tesisatın başarı ile tamamlanmasından önce kesinlikle ambalaj kâğıtlarını ve malzemesini atmayınız.

3. Aksine ek bir talimat verilmemişse, cıvataları iyice sıkıştırınız.

4. Bütün parçalar ve aksam şemalarda gösterildiği şekilde monte edilmelidir.

5. Tesisat ve montaj işlemleri iki kişiyle daha rahat gerçekleştirilebilir.

6. Parça tanıtma şemasından tüm parça ve aksamları izleyerek bulunuz.

Güvenlik Bilgisi

Önemli - Montajdan veya kullanmadan önce lütfen bu talimatları mutlaka okuyun.

Bu egzersiz ekipmanı optimum güvenlik için üretilmiştir. Bununla birlikte, bir takım egzersiz donanımını her çalıştırdığınızda bazı önlemler uygulanır. Bu ekipmanı monte etmeden veya çalıştırmadan önce el kitabının tamamını okuduğunuzdan emin olun. Özellikle, aşağıdaki güvenlik önlemlerine dikkat edin:

Montaj

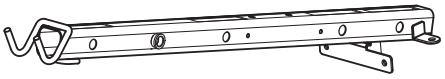
• Listelenen tüm bileşenleri ve araçları kontrol edin.
• Tüm bağlantı parçaları plastik poşetlerden çıkarın ve gruplara bölün.
• Bebekleri, çocukları, hayvanları ve kullanmaya yetkin olmayan kişileri çalışma alanından uzak tutun. Ambalaj küçük parçalarının yutulma v.s. riskini önlemiş olursunuz.
• Parçaları yerleştirmeden önce yerleştirmek için yeterli alana sahip olduğunuzdan emin olun.
• Bu ekipmanın montajı en iyi 2 veya daha fazla kişi tarafından gerçekleştirilir.
• Ürünü olabildiğince son konumuna (aynı odada) yakın olarak monte edin.
• Ekipmanı düz ve düz bir yüzeye yerleştirin.
Ekipmanı su veya açık havada yakınında kullanmayın.
• Tüm ambalajları dikkatli ve sorumlu bir şekilde imha edin.

Kullanma

• Bebekleri, çocukları,evcil hayvanları ve kullanmaya yetkin olmayan kişileri cihazdan uzak tutunuz. Çocukları cihazla birlikte aynı odada gözetimsiz bırakmayınız.
• Ekipmanı egzersiz için kullanmadan önce her zaman doğru ısınma için germe egzersizleri uygulayınız.
• Kullanıcı baş dönmesi, mide bulantısı, göğüs ağrısı veya diğer anormal semptomlar yaşarsa, derhal antrenmanı durdurmalı ve bir uzmana danışmalıdır.
• Ekipmanı bir seferde yalnızca bir kişi kullanmalıdır.
• Ellerinizi hareketli parçalardan uzak tutun.
• Egzersiz yaparken daima uygun egzersiz giysilerini giyin. Ekipman üzerine giyilebilecek kıyafetler veya diğer kıyafetler giymeyin. Ekipmanı kullanırken koşu bandı veya aerobik ayakkabı da gerekir.
• Ekipmanı yalnızca bu kılavuzda açıklanan amaçlanan kullanım için kullanınız.
• Ekipmanın etrafına keskin bir nesne koymayınız.
• Özürlüleri, ekipmanları, katılımı bir kişi veya doktor olmadan kullanmamalıdır.
• Ekipman düzgün çalışmıyorsa, cihazı asla çalıştırmayınız.
• Kolayca hasar gören, özellikle kablo makarası bağlantıları için ekipmanı sık sık muayene ediniz. Ekipmanın emniyet seviyesini ancak düzenli olarak muhafaza edilebilirsiniz.. Arızalı parçaları hemen değiştiriniz, ekipmanı tamir edilinceye kadar kullanmayınız.
• Ağırlık Seçici'yi, ağırlık plakası veya üst plaka yükseltildiğinde takmaya kalkışmayınız. Ağırlık yığınının kilitlenmesi Son delikteki çubuk, egzersizin sonunda Ağırlık Seçici Pinç ile Arka Stabilizatördeki Kilit Halkasına eklenmelidir.
• Ebeveynler ve çocuklardan sorumlu diğer kişiler, sorumluluklarının farkında olmalıdır; çünkü doğal oyun içgüdüsü ve çocuk tecrübeleri hakkındaki merak eğitim ekipmanlarının tasarlanmadığı durumlara ve davranışlara yol açabilir.
• Egzersiz sırasında bir gözlemci önerilir.
• Ürününüz temiz ve kuru koşullarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır ve aşırı soğuk veya nemli ortamlarda kullanılmamalıdır; bu kontrol dışındaki korozyona ve diğer ilgili problemlere neden olabilir.
• Bu ürün aşağıdakiler için uygundur: (BS EN957)
- BÖLÜM 1.2 sınıf (H) - Evde - Sınıf (C).
Terapötik amaçlar için uygun değildir.
• Bu egzersiz ürünü, en yeni (BS EN 957) İngiltere ve Avrupa Güvenlik Standartlarını karşılamak üzere tasarlanmış ve üretilmiştir.

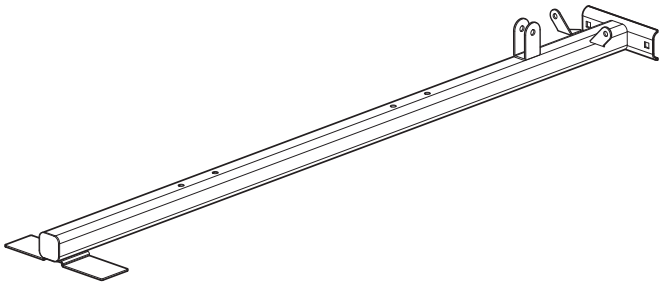
Bileşenler - Parçalar

Lütfen aşağıda listelenen tüm parçalara sahip olduğunuzu kontrol ediniz.
Not: Daha küçük bileşenlerden bazıları daha büyük bileşenlere önceden takılmış olabilir. Bu sebepler eksik bileşenler farkederseniz önce lütfen dikkatlice kontrol ediniz.

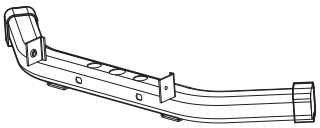


1. Üst çerçeve x 1

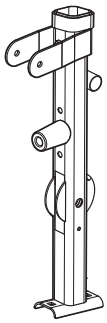
2. Vertical frame x 1



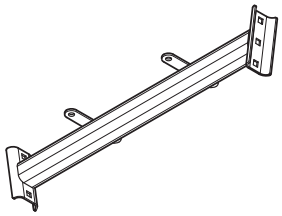
3. Base frame x 1



4. Rear stabilizer x 1

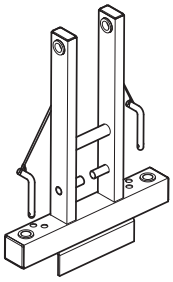


5. Leg developer holder x 1



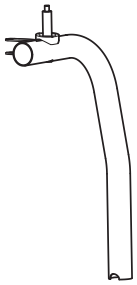
6. Seat support x 1

7. Leg developer x 1



8. Front press base x 1

9. Right butterfly x 1



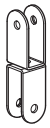
10. Left butterfly x 1

11. Front press handle x 2

12. Butterfly cable bracket x 2

13. Preacher pad stand x 1

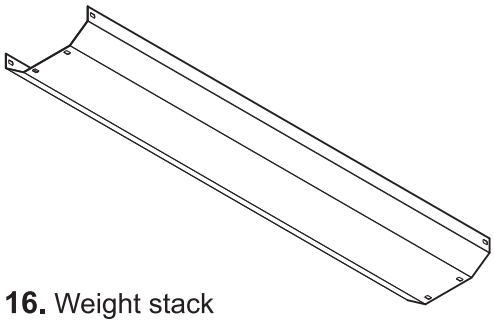
14. Swivel pulley bracket x 2



15. Angled double pulley bracket x 1

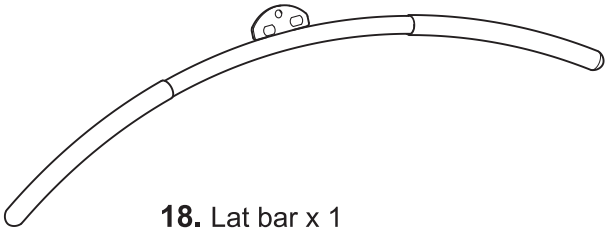
Bileşenler - Parçalar

Lütfen aşağıda listelenen tüm parçalara sahip olduğunuzu kontrol ediniz.
Not: Daha küçük bileşenlerden bazıları daha büyük bileşenlere önceden takılmış olabilir. Bu sebepler eksik bileşenler farkederseniz önce lütfen dikkatlice kontrol ediniz.



16. Weight stack cover x 1

17. Guide rod x 2

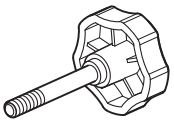


18. Lat bar x 1

19. Select rod x 1

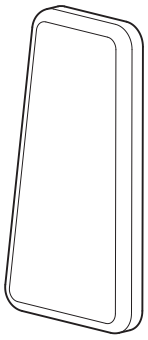
20. 120mm Bracket x 4

21. Rear U-shaped bracket x 1



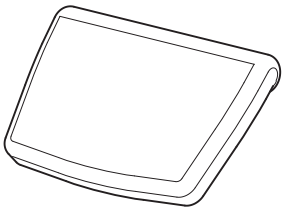
22. Lock knob x 1

23. Foam roll tube x 2

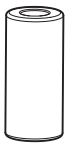


24. Backrest pad x 1

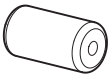
25. Seat pad x 1



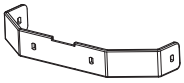
26. Preacher pad x 1



27. 48mm Foam roll x 2



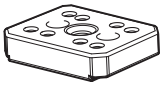
28. 22mm Foam roll x 4



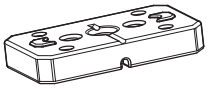
29. Weight stack cover bracket x 2

30. Double floating pulley bracket x 2

31. Rear stabilizer end cap x 2



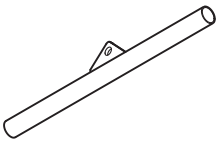
35. Select plate x 1



36. Weight plate x 14

Note: See page 23 for weight resistance chart

37. 25mm Bushing x 6

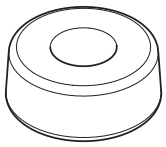


39. Pull bar x 1

Bileşenler - Parçalar

Lütfen aşağıda listelenen tüm parçalara sahip olduğunuzu kontrol ediniz.
Not: Daha küçük bileşenlerden bazıları daha büyük bileşenlere önceden takılmış olabilir. Eksik bileşenlerin olup olmadığını öğrenmek için lütfen dikkatlice kontrol ediniz.

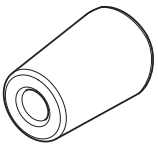
40. 50mm Uç başlığı x 2



41. 61mm Kauçuk tampon x 2

42. Kasnak x 15

43. 22mm Kasnak burcu x 14

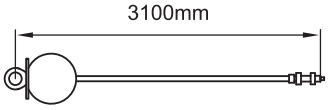


44. 44mm x 55mm Kauçuk tampon x 1

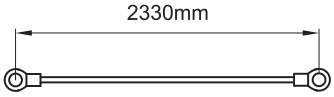
45. 37mm Kauçuk tamponx 1

46. Kelebek kilit pimi x 2

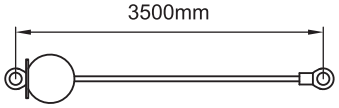
47. Ayak bileği kayışı x 1



48. 3100mm Üst Kablo x 1



49. 2330mm Kelebek Kablo x 1



50. 3500mm Alt Kablo x 1

51. 25mm Kubbe başlığı x 1

52. 50mm Büyük R uç başlığı x 4

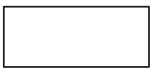
53. 50mm Uç başlığı x 2

54. 25mm Uç başlığı x 6

55. Ön basış kolu tutamağı x 4

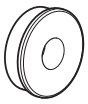
56. Lat tutma kolu tutamağı x 2

57. Tek kayış x 1



58. 50mm x 170mm Kaymaz sayfa x 1

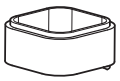
59. 50mm x 25mm Uç başlığı x 2



60. 50mm Burç x 2

61. Kasnak kapak x 8

82. Plastik ayırıcı x 2



83. 50mm x 45mm Kol x 1

Components - Parts

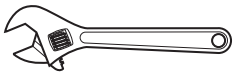
Please check you have all the parts listed below

Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before regarding any missing components.

32 Weight select pin x 1	**33** Chain x 1	**34** Clip hook x 2
38 Long axle x 1	**62** 57mm Axle x 1	**63** M10 x 70mm Carriage bolt x 10
64 M10 x 70mm Allen bolt x 9	**65** M10 x 65mm Allen bolt x 2	**66** M10 x 60mm Allen bolt x 2
67 M10 x 45mm Allen bolt x 8	**68** M10 x 20mm Allen bolt x 9	**69** M8 x 70mm Allen bolt x 2
70 M8 x 20mm Allen bolt x 6	**71** M6 x 20mm Allen bolt x 8	**73** M10 Washer x 56
74 M8 Washer x 8	**75** M6 Washer x 10	**76** 25mm Washer x 4
77 M10 Lock nut x 39	**78** M6 Lock nut x 2	**79** 10mm Phillips screw x 2
80 M10 x 90mm Allen bolt x 2	**81** M10 x 140mm Allen bolt x 1	Allen keys 4, 5, 6mm

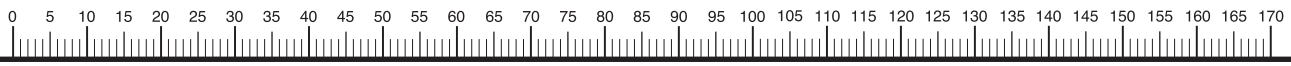
Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing components.

Tools required



Adjustable spanner x 2

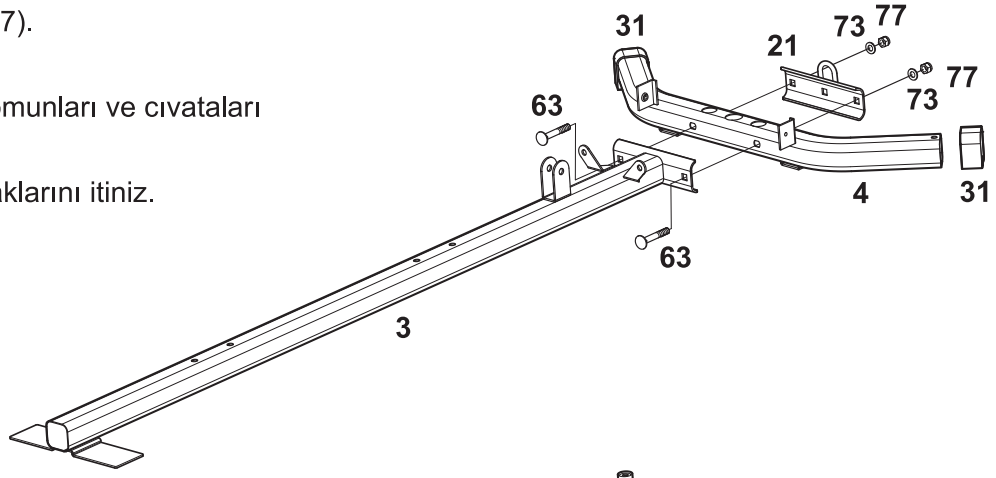
Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware



Montaj Talimatları

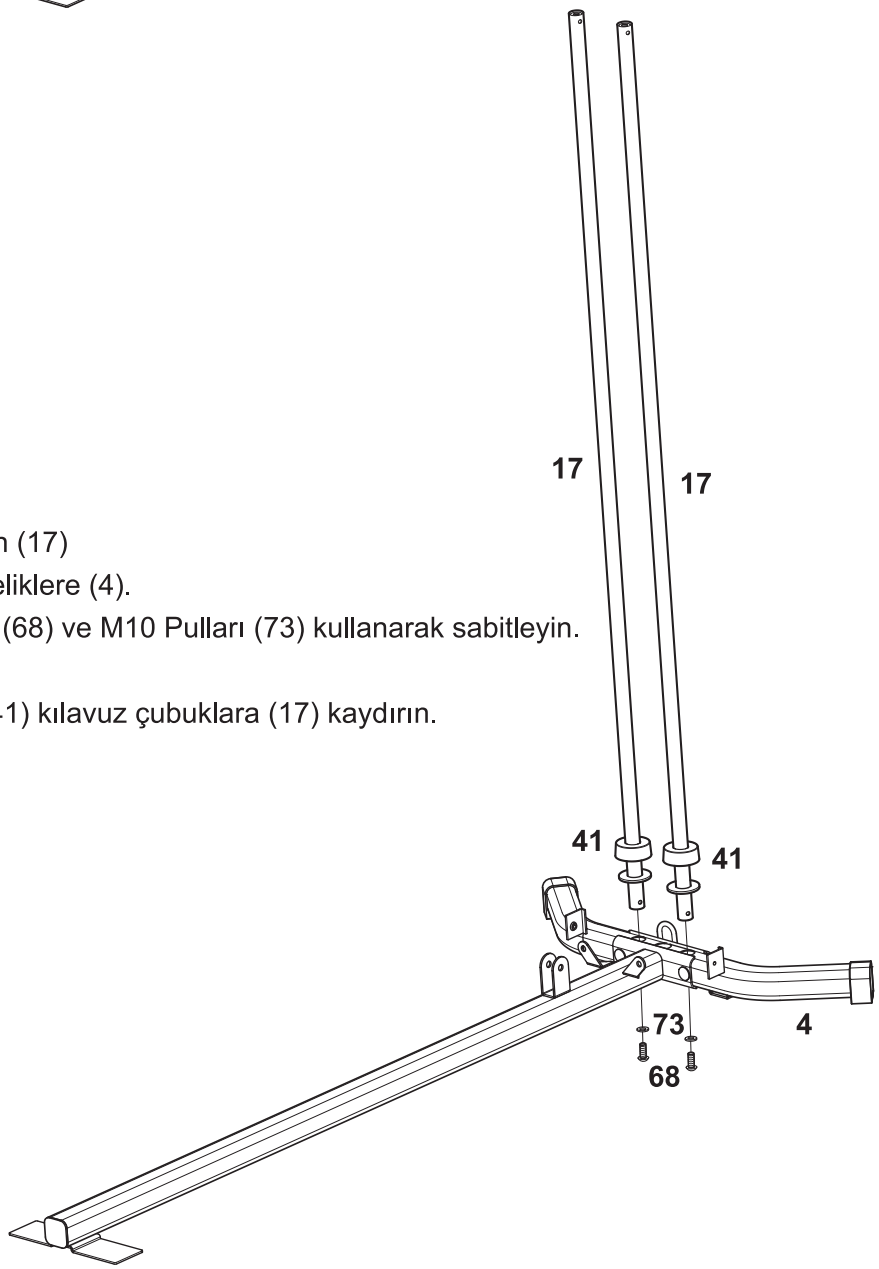
Adım 1

Taban çerçevesinin arka kısmını (3) Arka sabitleyiciye (4) takınız.
70mm Taşıyıcı cıvataları kullanarak düzeltiniz (63),
Arka U-şekilli destek (21), M10 Pullar (73)
ve M10 Kilit somunları (77).
Önemli:
Talimat verilene kadar somunları ve cıvataları
tamamen sıkmayın
Arka dengeleyici uç kapaklarını itiniz.
(31) Arka stabilizatörün
sonuna kadar (4).



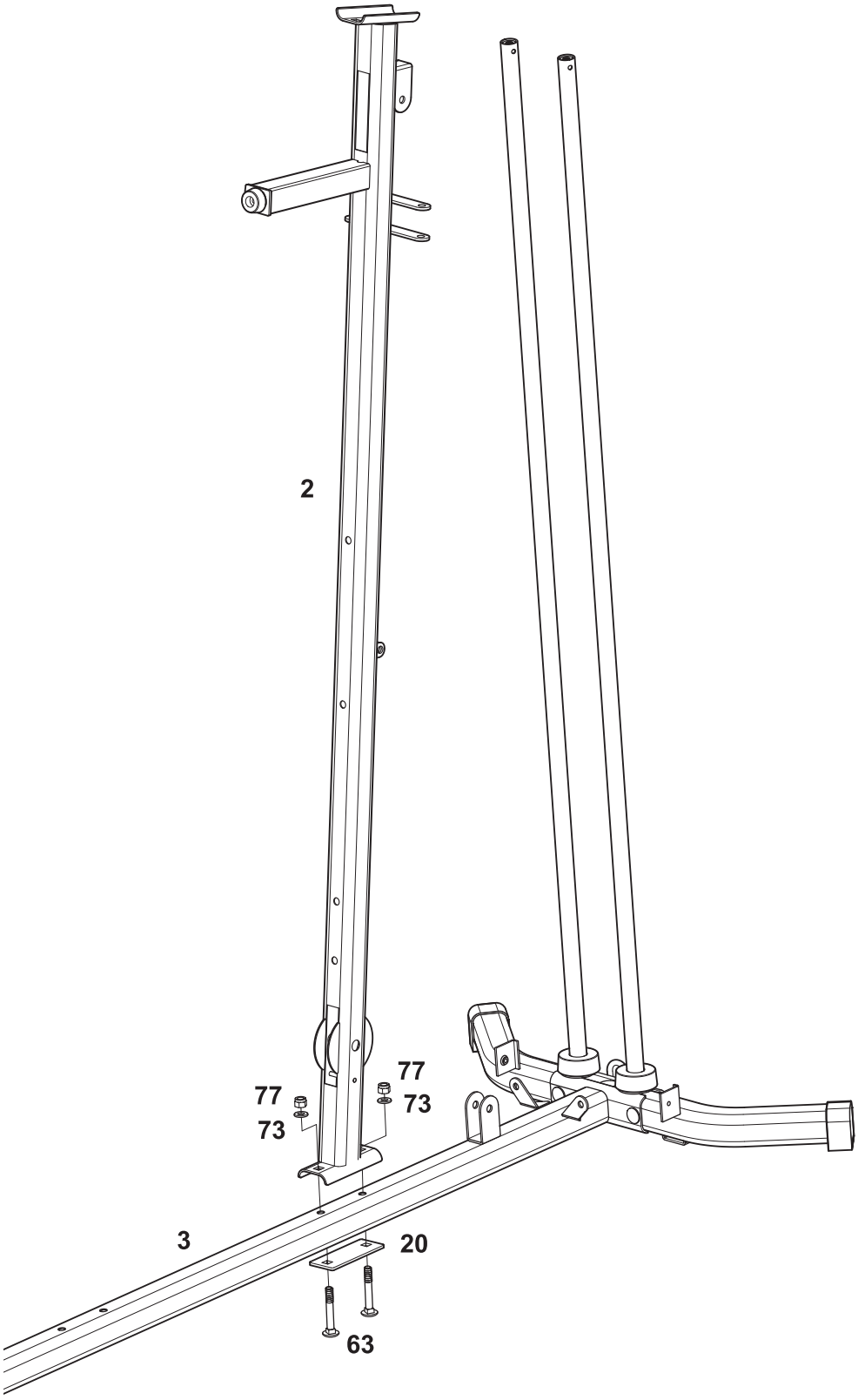
Adım 2

Kılavuz çubuklarını yerleştirin (17)
Arka sabitleyici üzerindeki deliklere (4).
M10 x 20mm Allen civataları (68) ve M10 Pulları (73) kullanarak sabitleyin.
Civataları tamamen sıkın.
61 mm Kauçuk tamponları (41) kılavuz çubuklara (17) kaydırın.



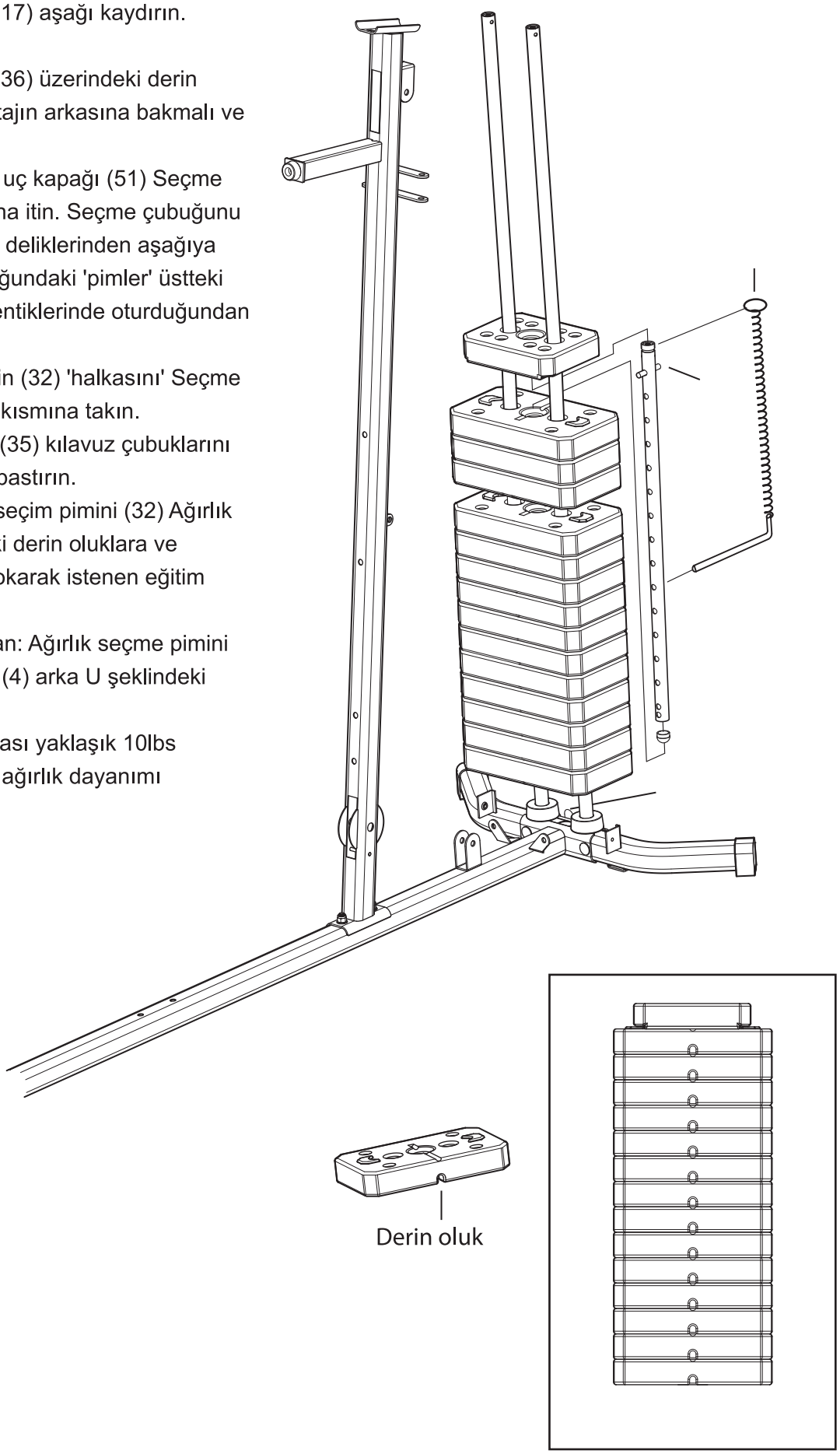
Adım 3

Dikey çerçeveyi (2) Ana çerçeveye (3) takın. 70mm Taşıyıcı civataları (63), 120mm destek (20), M10 Pulları (73) ve M10 Kilit somunlarını (77) kullanarak sabitleyin.
Civataları tamamen sıkın.



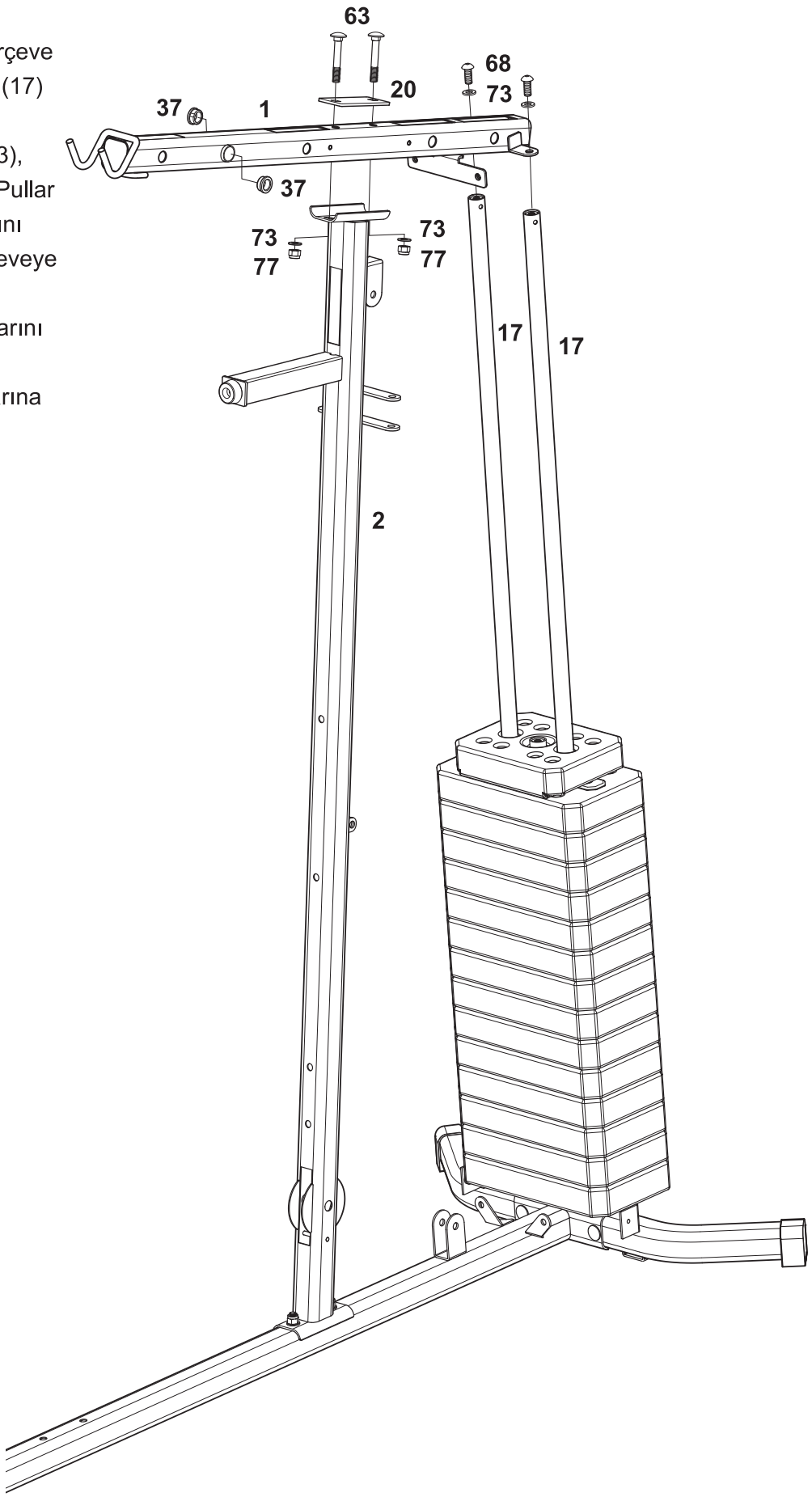
Adım 4

Ağırlık plakalarını (36) dikkatli bir şekilde kılavuz çubuklarını (17) aşağı kaydırın.
Önemli:
Ağırlık plakalarının (36) üzerindeki derin olukların hepsi montajın arkasına bakmalı ve alt kısımda olmalı.
25 mm Kone biçimli uç kapağı (51) Seçme çubuğunun (19) altına itin. Seçme çubuğunu ağırlık yığınının orta deliklerinden aşağıya sokun. Seçme çubuğundaki 'pimler' üstteki Ağırlık plakasının çentiklerinde oturduğundan emin olun.
Ağırlık seçme piminin (32) 'halkasını' Seçme çubuğunun (19) üst kısmına takın.
Kaydırma plakasını (35) kılavuz çubuklarını (17) aşağıya doğru bastırın.
Kullanırken: Ağırlık seçim pimini (32) Ağırlık plakalarının altındaki derin oluklara ve Seçme çubuğuna sokarak istenen eğitim ağırlığını seçin.
Kullanılmadığı zaman: Ağırlık seçme pimini (32) Arka sabitleyici (4) arka U şeklindeki dirseğe (21) takın.
Not: Her ağırlık plakası yaklaşık 10lbs ağırlığındadır. (Bkz: ağırlık dayanımı çizelgesi)



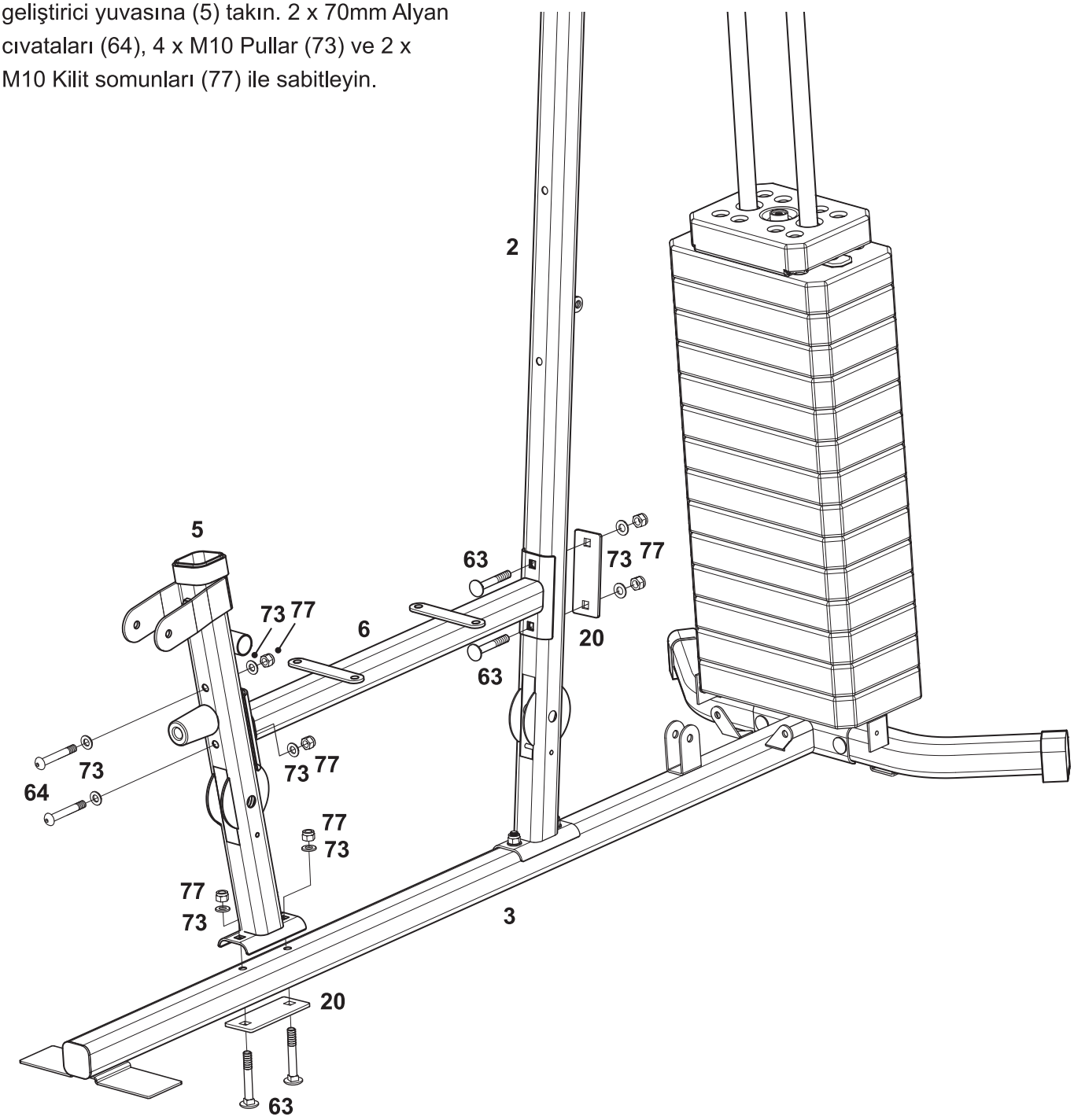
Adım 5

25 mm'lik Burçları (37) gösterilen üst çerçeveye yerleştirin.
Üst çerçeveyi (1) Dikey çerçeve (2) ve Kılavuz çubuklarına (17) takın.
70mm Taşıyıcı civatalar (63), 120mm Destek (20), M10 Pullar (73) ve M10 Kilit somunlarını (77) kullanarak Dikey çerçeveye (2) sabitleyin.
M10 x 20mm Alyan civatalarını (68) ve M10 Pulları (73) kullanarak Kılavuz çubuklarına (17) sabitleyin.



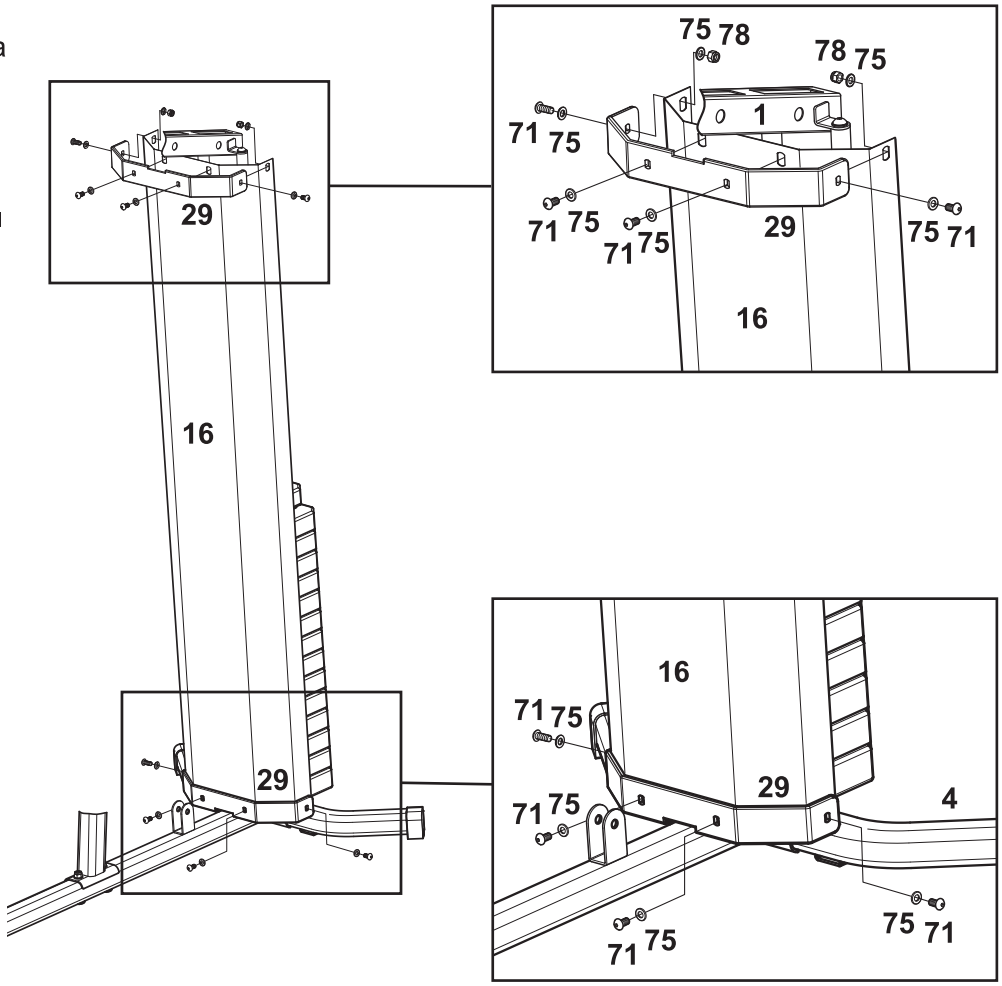
Adım 6

Bacak geliştiricisini (5) Ana çerçeveye (3) takın. 70mm Taşıyıcı cıvataları (63), 120mm Destek (20), M10 Pullar (73) ve M10 Kilit somunları (77) ile sabitleyin.
Cıvataları tamamen sıkın.
6. Adım
Koltuk desteğinin (6) bir ucunu Dikey çerçeveye (2) takın. 70mm Taşıyıcı cıvataları (63), 120mm Destek (20), M10 Pullar (73) ve M10 Kilit somunları (77) ile sabitleyin.
Koltuk desteğinin diğer ucunu (6) Bacak geliştirici yuvasına (5) takın. 2 x 70mm Alyan cıvataları (64), 4 x M10 Pullar (73) ve 2 x M10 Kilit somunları (77) ile sabitleyin.



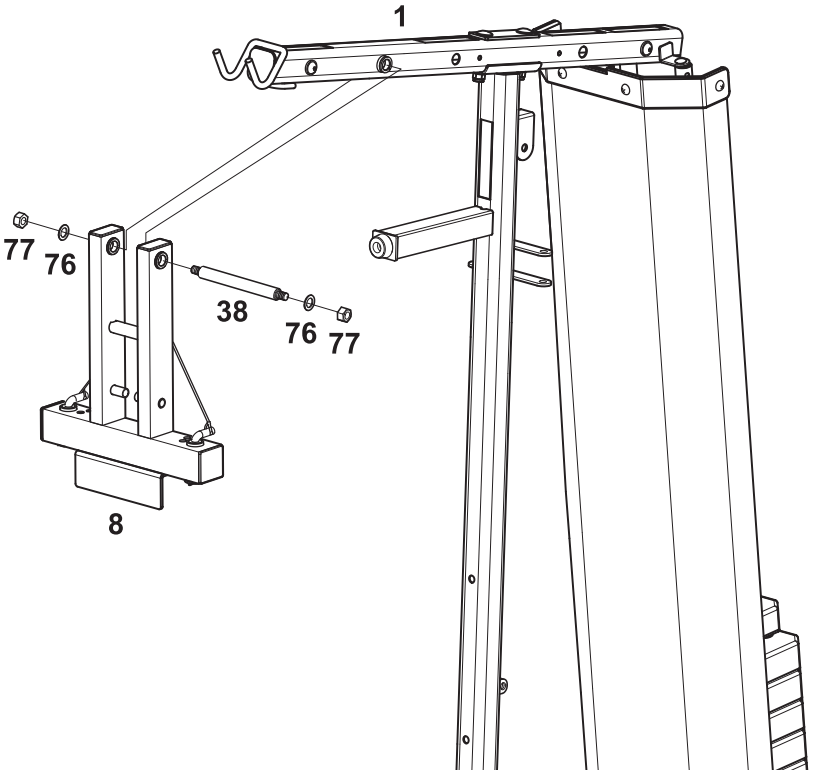
Adım 7

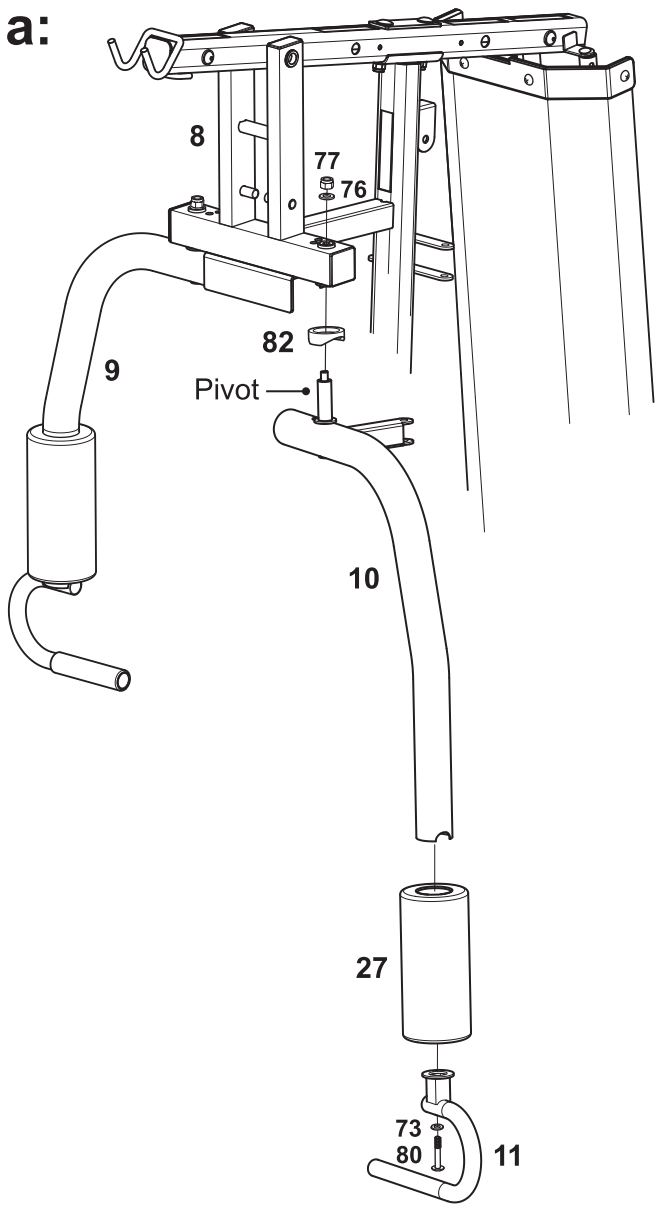
Ağırlık yığını kapağını (16) üst çerçevedeki (1) kıskaçlara (yalnızca kısmen gösterilmiştir) ve Arka sabitleyiciye (4) takın.
M6 x 20mm Alyan cıvatalarını (71) ve M6 Pulları(75) kullanarak Ağırlık istifi kapak destekleriyle (29) sabitleyin.
Not: Üstteki dış bağlantı parçaları, M6 Pullar (75) ve M6 Kilit somunları (78) ile sabitleyin.

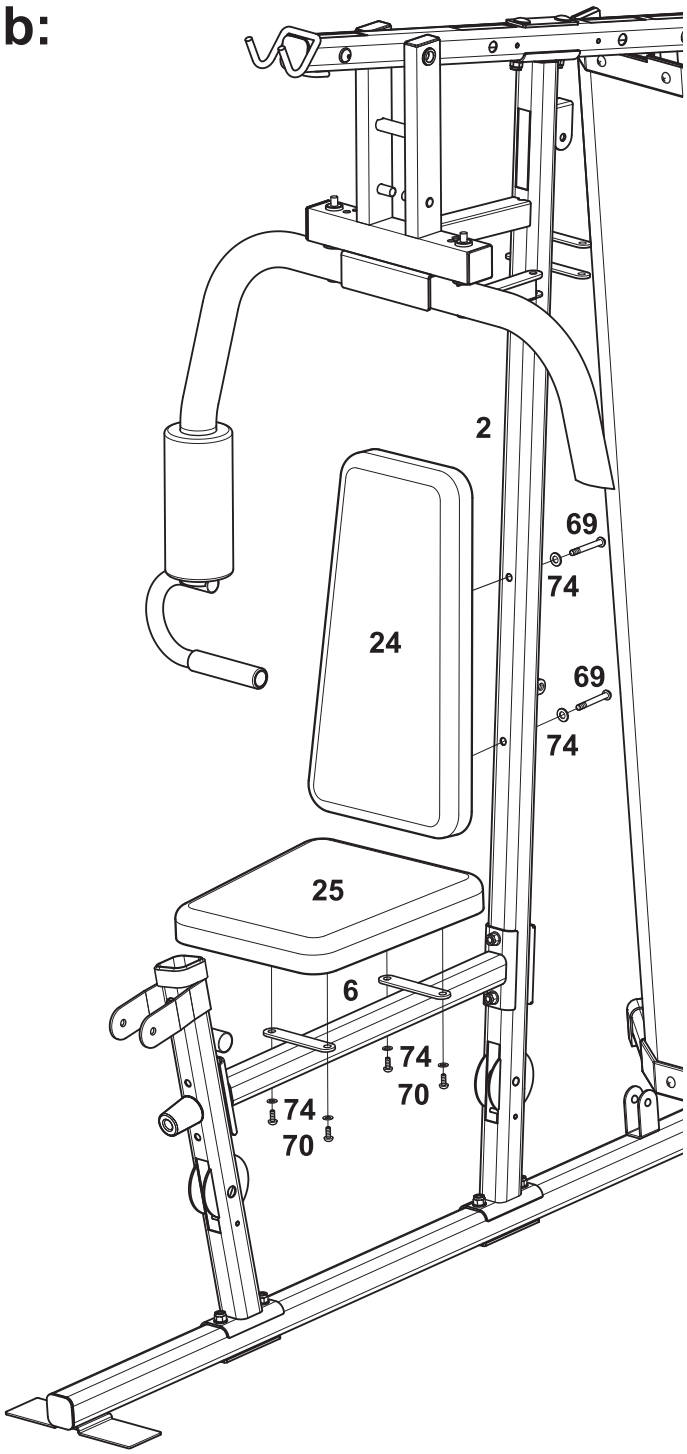


Adım 8

Ön aksı (8), Uzun aksı (38) kullanarak Üst çerçeveye (1) takın. 2 x 25 mm Pulları(76) ve 2 x M10 Kilit somunları (77) kullanarak emniyete alın.







Adım 9

a: Plastik ayırıcıları (82) Sağ ve Sol Kelebekler'in (9 ve 10) "pivot" üzerine yerleştirin. 25mm Pulları (76) ve M10 Kilit somunları (77) kullanarak Ön baskı tabanına (8) takın.

Adım 9

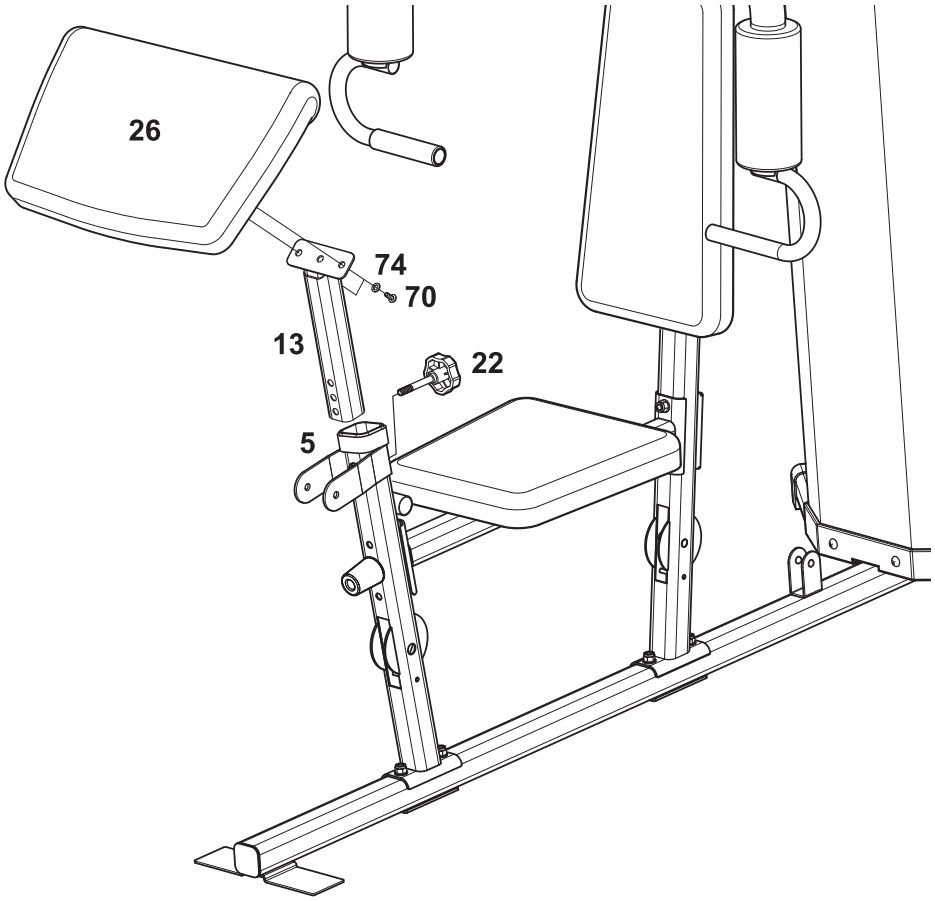
48 mm Köpük kaydırma, Kelebeklerin (9 ve 10) ucunun üzerine yuvarlayın (27). Kelebeklere M10 x 90mm Alyan cıvatalarını (80) ve M10 Pulları (73) kullanarak ön baskı tutamaklarını (11) takın.

b: M8 x 70mm Alyan cıvatalarını (69) ve M8 Pulları (74) kullanarak Sırtlık yatağını (24) Dikey çerçeveye (2) takın.

M8 x 20mm Alyan cıvatalarını (70) ve M8 Pulları (74) kullanarak koltuk yastığını (25) koltuk desteğine (6) takın.

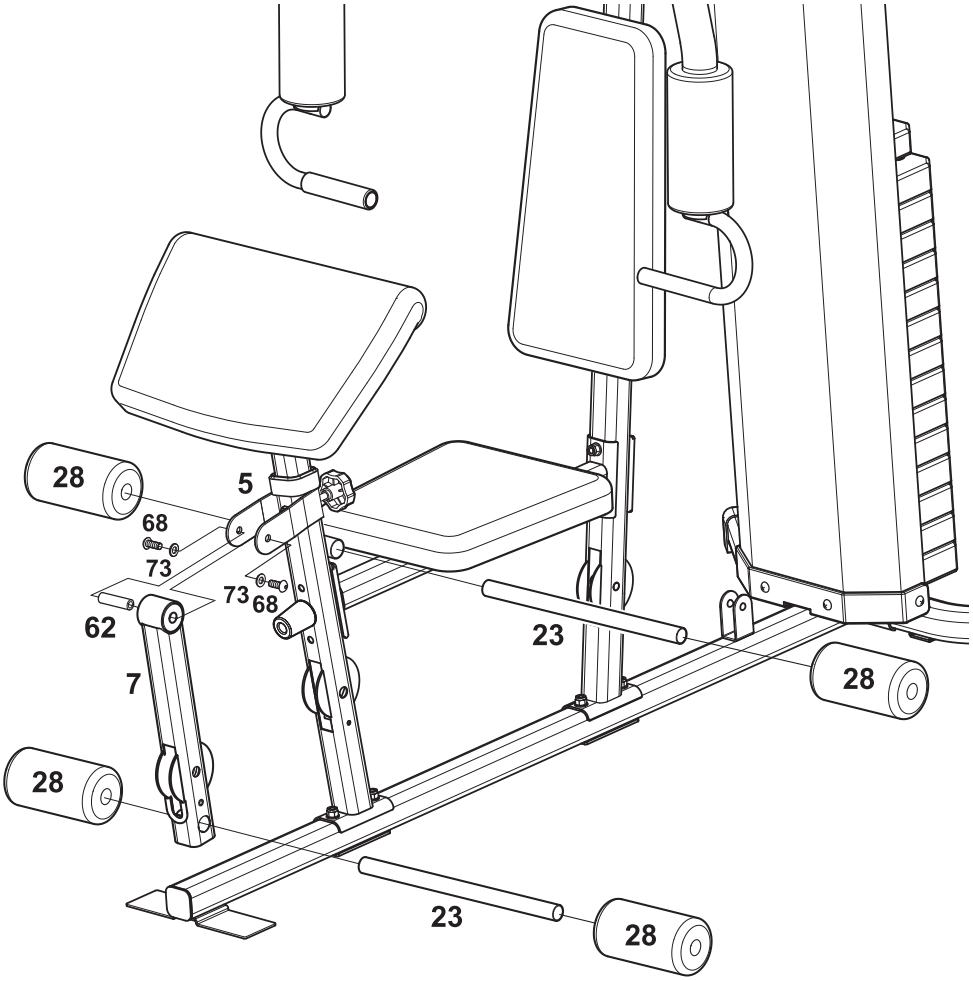
Adım 10

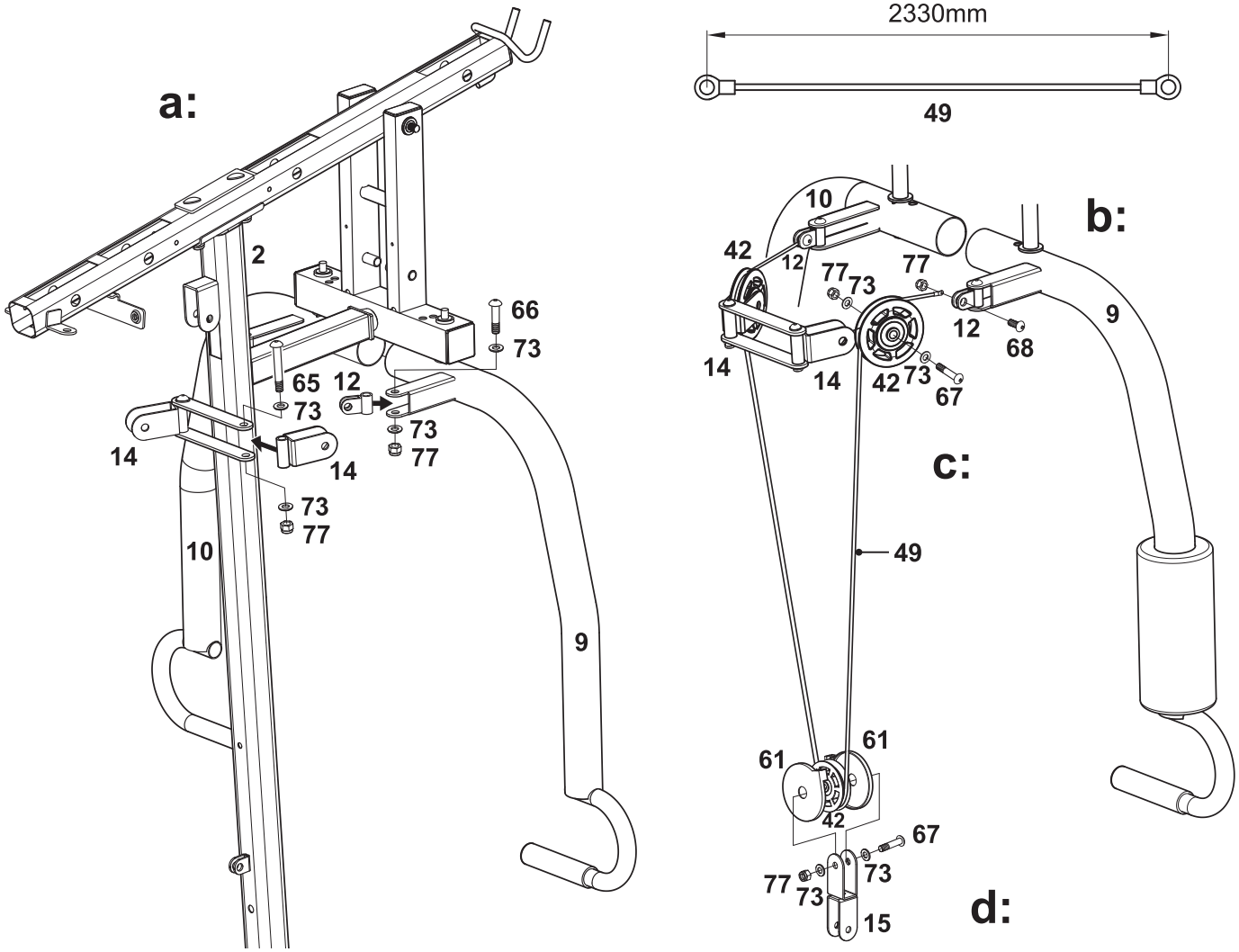
Preacher pedini (26) Preacher ped standına (13) takın. 2 x M8 x 20mm Alyan cıvatalarını (70) ve 2 x M8 Pulları (74) kullanarak emniyete alın.
Preacher pedi grubunu Bacak geliştirici yuvasına (5) takın. İstenilen yüksekliği seçin ve Kilitleme düğmesini (22) kullanarak sabitleyin.



Adım 11

Köpük rulo tüplerini (23), Bacak geliştirici yuvasındaki (5) ve Bacak geliştiricisinin (7) yarısına kadar kaydırın.
4 x 22mm Köpük rulolarını (28) Köpük rulo tüplerinin (23) her iki yanına itin.
57mm Dingilini (62) Bacak geliştiricisine (7) takın ve M10 x 20mm Alyan cıvatalarını (68) ve M10 Pulları (73) kullanarak Bacak Geliştirici Tutacağına (5) takın.





Adım 12

a: 2 x Döner kasnak desteğini (14) Dikey çerçeve (2) üzerindeki açık dirseğe takın. 2 x 65mm Allen cıvataları (65), 4 x M10 Pulları (73) ve 2 x M10 Kilit somunları (77) kullanarak sabitleyin.
2 x Kelebek kablo dirseklerini (12) Sağ ve Sol kelebeklere (9 ve 10) takın. 2 x 60mm Allen cıvataları (66), 4 x M10 Pulları (73) ve 2 x M10 Kilit somunları (77) kullanarak sabitleyin.

b: 2330mm Kelebek kablosunun (49) bir ucunu M10 x 20mm Allen cıvatası (68) ve M10 Kilitleme somunu (77) ile bir Kelebek kablo dirseğine (12) takın.

c: Kablo altına bir kasnak (42) yerleştirin, kasnağı Döner kasnak braketine (14) yerleştirin. 45 mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcılar (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak takın.

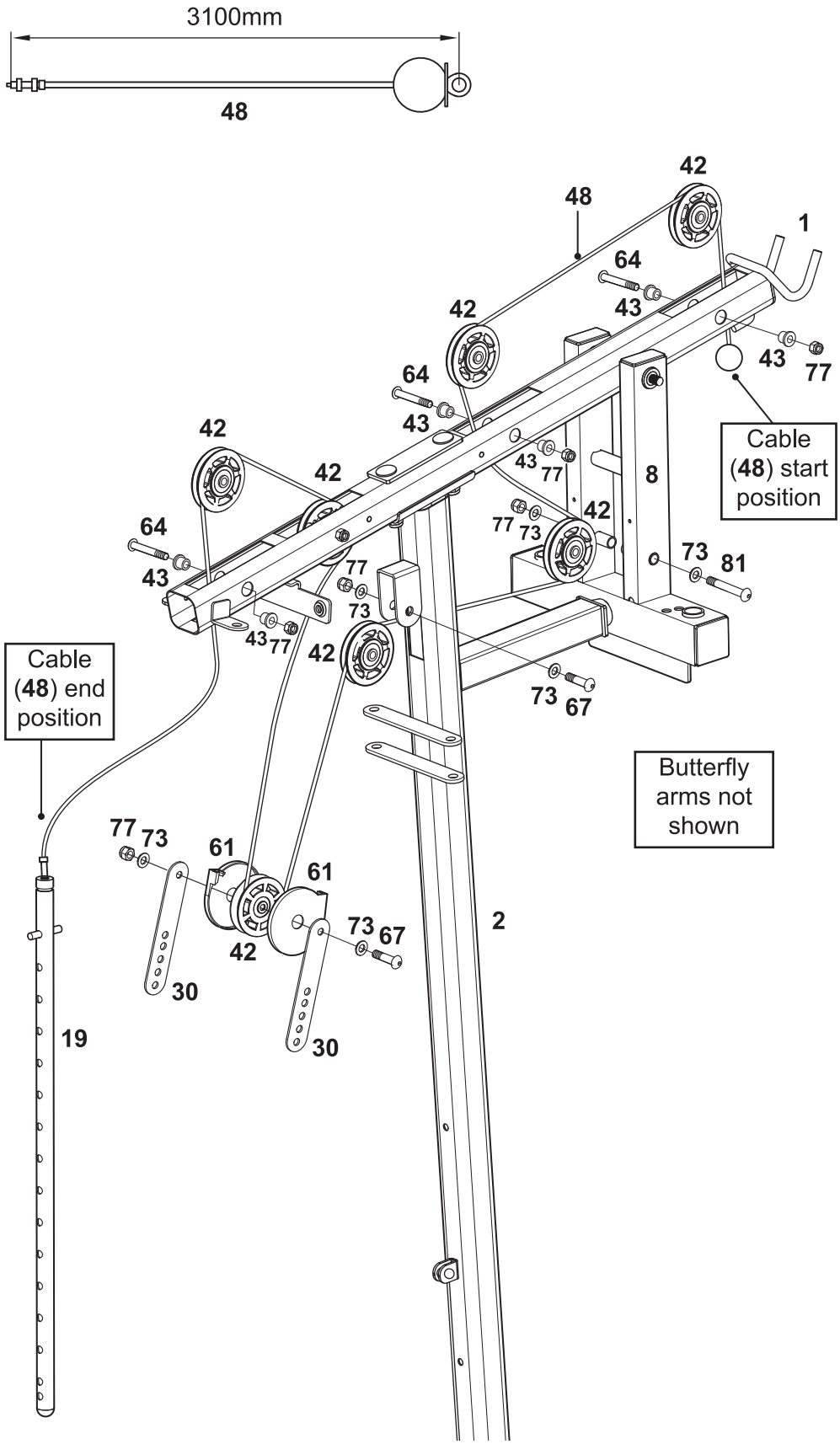
d: Kablo altına bir kasnak (42) yerleştirin, kasnağı Döner kasnak desteğine (14) yerleştirin. 45 mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Pulları (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak takın.
3. Kasedi 2. Döner kasnak desteğine (14) takmak için 'c' 'yi tekrarlayın. Kablonun ucunu 2. Kelebek kablo dirseğine (12) takmak için 'b' 'yi tekrarlayın.

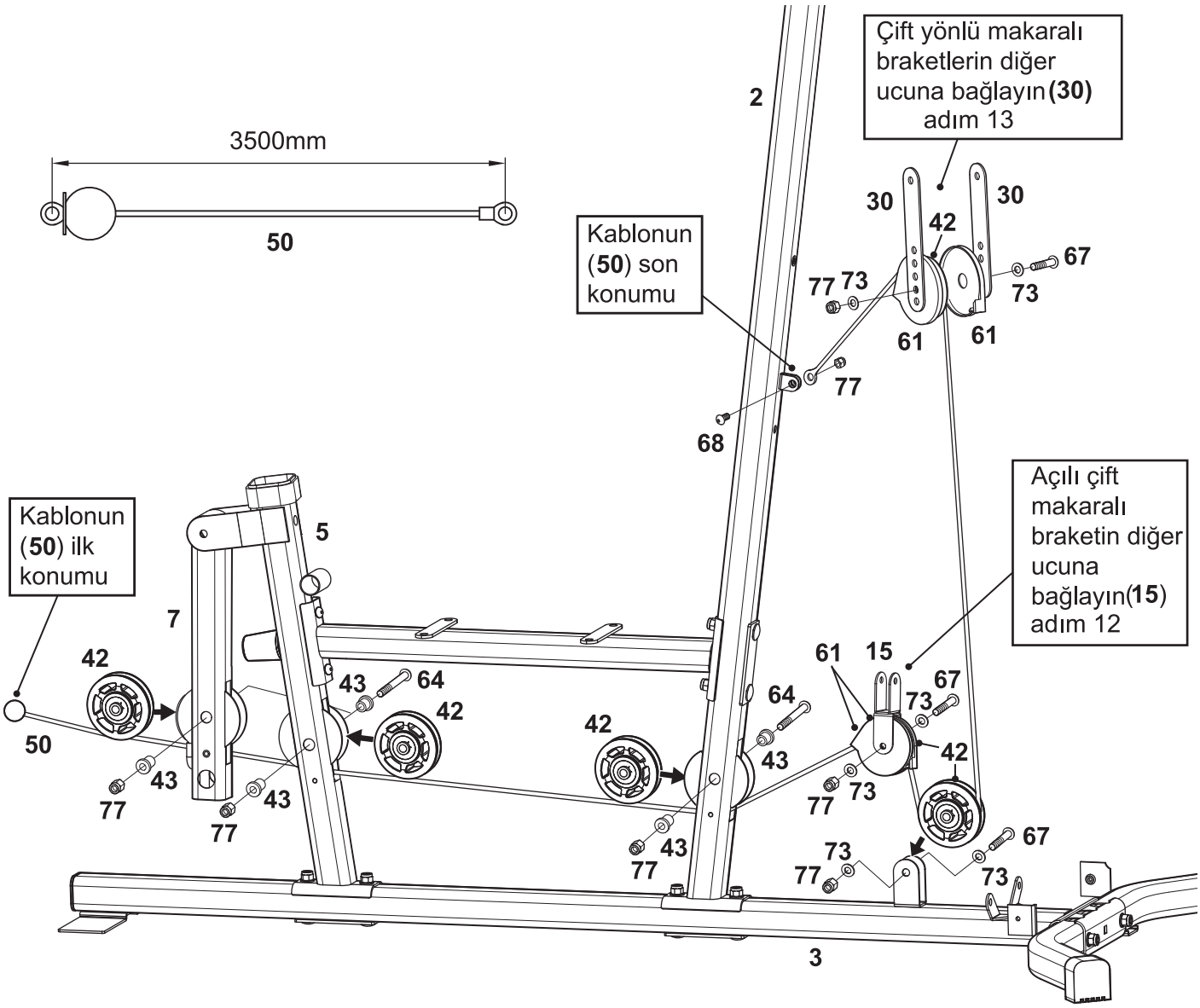
Önemli: Destekleri aşırı sıkmayın, serbestçe dönmelerinden emin olun.

Adım 13

Önemli: Diyagramı dikkatle inceleyin ve takip edin.

3100mm Üst kablosunun (48) cıvata ucunu Üst çerçeve (1) içindeki açıklıktan geçirin. 22 mm Kasnak burçlarını (43) deliklere sokun ve 1. Kasedi (42) M10 x 70 mm Allen cıvatası (64) ve M10 Kilitleme somunu (77) ile takın.
2. Kasnak için prosedürü tekrarlayın, kabloyu Üst çerçeve (1) içindeki açıklıktan indirin.
Üçüncü Kasnak, 140 mm Allen cıvatası (81), 2 x M10 Yıkayıcılar (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak ön baskı tabanına (8) takın.
45mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcılar (73) ve M10 Kilitleme somununu (77) kullanarak 4. Kasnak Dikey çerçeveye (2) takın.
5. Kasedi (42) kabloya yerleştirin ve Kasnak ve kablo üzerinde Kasnak kapaklarını (61) takın. 45 mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcılar (73) ve M10 Kilitleme somununu (77) kullanarak kasnak düzeneğini Çift yüzer kasnak desteklerine (30) takın.
6. ve 7. Kasnakları (42) Üst çerçeveye (1) takın. Deliklere 4 x 22mm Kasnak burçlarını (43) takın, M10 x 70mm Allen cıvataları (64) ve M10 Kilitleme somunu s (77) ile Kasnağa (42) takın.
Kablo (48) ucundaki vidayı, Seçim çubuğunun (19) üst kısmına sıkıca vidalayın.





Adım 14

Önemli: Diyagramı dikkatle inceleyin ve takip edin.

3500 mm'lik Alt kablo (50) halka ucunu Bacak geliştiricisindeki (7) açıklıktan besleyin. M10 x 70mm Allen cıvata (64) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak, 2 x 22mm Kasnak burçlarını (43) deliklere sokun ve 1. Kasedi (42) takın.

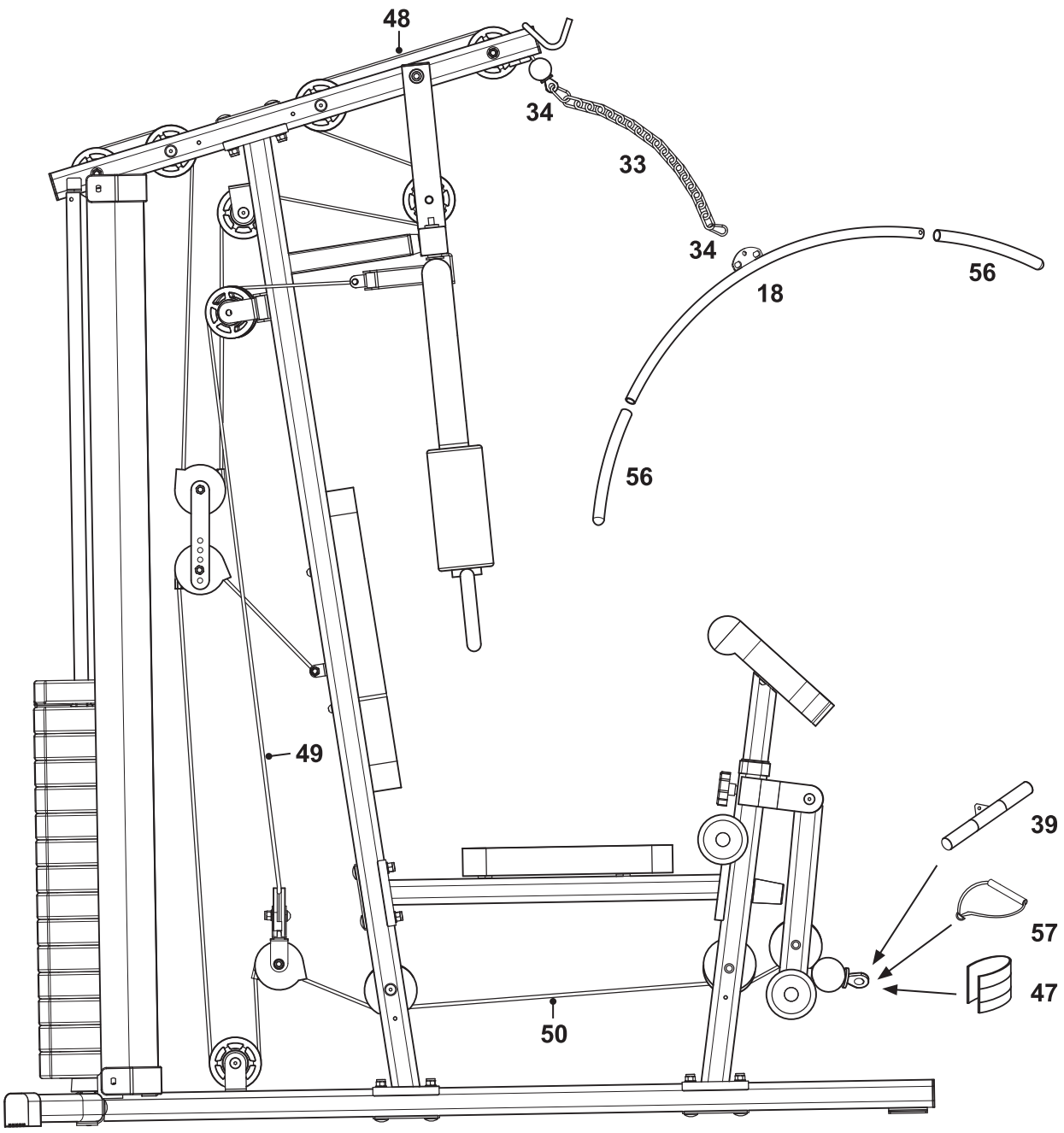
2. ve 3. Kasnakların, besleme kablosunun bacak geliştirici tutacağı (5) ve Dikey çerçeve (2) içindeki açıklıklar içinden prosedürü tekrarlayın.

4. Kasedi (42) kabloya yerleştirin kasnak ve kablo üzerine Kasnak kapaklarını (61) takın. 45 mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcılar (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak Kasnak düzeneğini Açılı çift makara desteğinin (15) diğer ucuna takın.

45mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcıları (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak Beşinci Kasnak'ı Taban çerçevesine (3) takın.

6. Kasedi (42) kabloya yerleştirin Kasnak ve kablo üzerinde Kasnak kapaklarını (61) takın. 45 mm Allen cıvatası (67), 2 x M10 Yıkayıcıları (73) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak kasnak düzeneğini Çift yönlü kasnak braketlerine (30) takın.

M10 x 20mm Allen cıvatası (68) ve M10 Kilitleme somunu (77) kullanarak Kablo (50) ucunu Dikey çerçeve (2) üzerindeki braket üzerine takın.



Adım 15

Önemli: Şimdi tüm kasnakların ve dirseklerin serbestçe hareket etmesini sağlayarak sabitleyicileri tamamen sıkın.

Lat çekme tutma yerindeki kavrayıcıları (56) Lat çubuğun (18) uçlarına itin.
Üst kablo (48) uçlarına Lat bar (18), Çekme çubuğu (39), Tek Askı (57) veya Ayak Kayışı (47) eklemek için Zincir (33) ve / veya Klipsli kancaları (34) veya Kabloya (50) basın.

Egzersiz Bilgileri

Egzersiz yapmaya başlamadan önce

Egzersiz yapmaya nasıl başlayacağınız kişiden kişiye değişir, uzun süre kullanmadıysanız, bir süre etkisiz kaldıysanız veya aşırı kiloluysanız yavaş başlamak zorundasınızdır, egzersiz sürenizi aşamalı olarak arttırabilirsiniz, belki de sadece bir Haftada her oturum için birkaç dakika.

Basit ama etkili bir egzersiz rutiniyle özenle yapılandırılmış besleyici bir diyet kullanın ve bu sizi daha iyi hissettirmenize, daha iyi görünmenizi sağlamanıza ve neredeyse hayattan daha fazla zevk almanızı sağlamanıza yardımcı olabilir.

Aerobik fitness

Aerobik egzersiz, kalbiniz tarafından pompalanan kan yoluyla kaslarınıza oksijen arzını arttıran herhangi bir sürekli etkinlik olarak tanımlanır. Düzenli egzersiz ile kardiyovasküler sisteminiz daha güçlü ve daha verimli hale gelecektir. İyileşme oranınız, yani kalbin normal seviyesine ulaşması için geçen süre de azalacaktır.

Başlangıçta yalnızca her gün birkaç dakika egzersiz yapabilirsiniz. Daha fazla oksijene ihtiyacınız olması durumunda ağız yoluyla nefes almaktan çekinmeyin. "Konuşma Testi" ni kullanın, eğer egzersiz yaparken konuşmazsanız, çok çalışıyorsunuz demektir! Bununla birlikte, aerobik zindelik, önümüzdeki altı ila sekiz hafta boyunca, düzenli egzersiz ile yavaş yavaş oluşturulacaktır.

Aerobik yeteneğiniz ne kadar iyi olursa "Hedef Bölgenizde" kalabilmek için daha fazla çalışmanız gerekecektir.

Isınma

Başarılı bir egzersiz programı üç bölümden oluşur; Isınma, aerobik egzersiz ve soğuma. Hiçbir zaman ısınmadan bir eğitim oturumu başlatmayın ve doğru şekilde soğumadan bitirmeyin. Kas gerinimlerini çekip krampları önlemek için antrenmana başlamadan önce beş ila on dakika arasında gerin.

Aerobik egzersiz oturumu

Egzersiz yapmaya yeni başlayanlar, iki günden daha fazla egzersiz yapmamalıdır.

Rutine bağladığınz zaman haftada 6 gün egzersiz yapabilirsiniz. Haftada en az bir gün dinlenin.

Hedef Bölge

"Hedef Bölgenizi" belirlemek için aşağıdaki tabloya bakın; eğer yeniyseniz, orta sütuna bakın, düzenli olarak yapıyorsanız, sağdaki sütuna bakın.

Soğuma

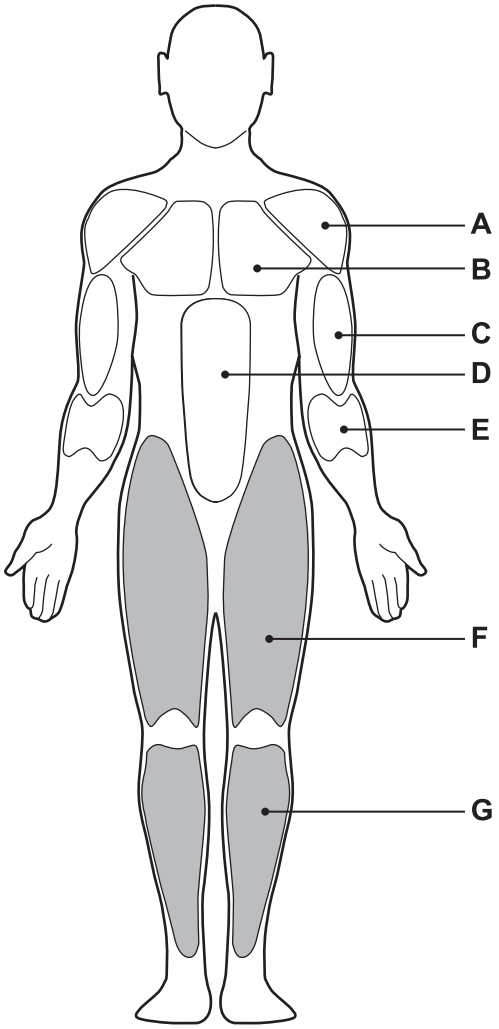
Yorgunluk ve kas ağrınızı azaltmak için, kalp atış hızınızın normale dönmesine izin vermek için bir dakika boyunca düşük tempoda yürüyerek soğuma yapınız.

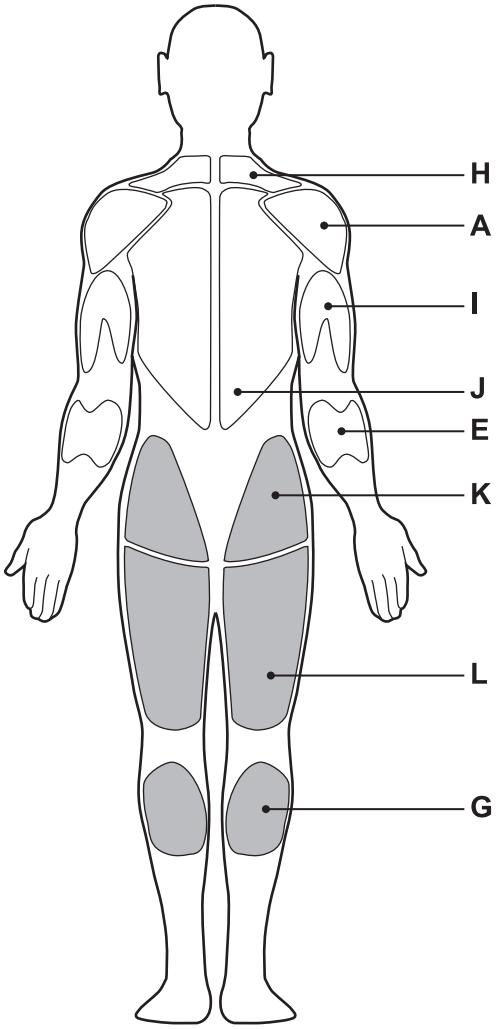
Kullanıcı yaşı	**Koşulsuz** (Hedef Bölge A) dakika başına vuruş	**Şartlı** (Hedef Bölge B) dakika başına vuruş
20 - 24	145 - 165	155 - 175
25 - 29	140 - 160	150 - 170
30 - 34	135 - 155	145 - 165
35 - 39	130 - 150	140 - 160
40 - 44	125 - 145	135 - 155
45 - 49	120 - 140	130 - 150
50 - 54	115 - 135	125 - 145
55 - 59	110 - 135	120 - 140
60 ve üstü	105 - 125	115 - 135

Egzersiz Bilgileri
Kas haritası

Hedeflenen kas grupları

Beyazla gösterilen kaslar, ev-spor salonunda kullanacağınız başlıca üst beden gruplarını gösterir. Griyle gösterilen alt vücut kasları ev-spor salonu ile geliştirilebilir ancak ek aerobik / kardiyo egzersizlerinden de yararlanabilir. Herhangi bir yeni egzersiz programına başlamadan önce daima bir doktora danışın.





A: Omuz kasları
B: Göğüs kasları
C: Pazı kasları
D: Karın kasları
E: Ön kol kasları
F: Üst Bacak kasları

G: Baldır kası
H: Trapez kasları
I: Arka Kol kasları
J: Sırt kasları
K: Kalça kasları
L: Bant kemiği kasları

Egzersiz Bilgileri

Temel aerobik eğitim programı

Temel aerobik egzersiz rutininiz için, aşağıdakileri denemenizi, doğru nefes almayı unutmayın, kendi tempinizde egzersiz yapmayı ve aşırı tren yapmayı ihmal etmeni öneririz, çünkü yaralanmaya neden olabilir (bkz. "Hedef Bölge" tablosu).

Hafta 1 & 2
5 - 10 dakika kadar ısının
5 dakika soğuyun
Egzersiz "Bölge A" da 4 dakika
1 dakika dinlenin
Egzersiz "Bölge A" da 2 dakika
Yavaşça 1 dakika egzersiz yapın

Hafta 3 & 4
5 - 10 dakika kadar ısının
5 dakika soğuyun
Egzersiz "Bölge A" 5 dakika
1 dakika dinlenin
Egzersiz "Bölge A" da 4 dakika
Yavaşça 2 dakika egzersiz yapın

Hafta 5 & 6
5 - 10 dakika kadar ısının
5 dakika soğuyun
Egzersiz "Bölge A" da 6 dakika
1 dakika dinlenin
Egzersiz "Bölge A" da 4 dakika
Yavaşça 3 dakika egzersiz yapın

Hafta 7 & 8
5 - 10 dakika kadar ısının
5 dakika soğuyun
Egzersiz "Bölge A" da 5 dakika
Egzersiz "Bölge B" de 3 dakika
Egzersiz "Bölge A" da 2 dakika
Yavaşça 1 dakika egzersiz yapın
Egzersiz "Bölge A" da 4 dakika
Egzersiz yavaş yavaş 3 dakika

Hafta 9 & ve sonrasında
5 - 10 dakika kadar ısının
5 dakika soğuyun
Egzersiz "Bölge A" da 5 dakika
Egzersiz "Bölge B" de 3 dakika
Egzersiz "Bölge A" da 2 dakika
Yavaşça 1 dakika egzersiz yapın
Tüm döngüyü 2 veya 3 kez tekrarlayın

Bu sadece önerilen bir programdır ve her bireyin ihtiyaçlarını karşılayamayabilir.

Başlarken

Sıklıkla kullanılmış olan bazı tanımlamalardan aşağıda, kafa karıştırıcı olabilecek egzersizle ilgili terimleri okuyacaksınız:

Tekrarlama- Genellikle "TEKRAR" olarak anılır. Bu başlangıçtan bitime kadar eksiksiz yapılması gereken bir harekettir.

Set - Bu, komple bir sayıda ardışık tekrar, yani 1 set 10 "TEKRAR" 'dir.

Hareket hızı - Her "TEKRAR" için göreceli hareket hızıdır.
Hızlı her saniyede 1 "TEKRAR", ortam her 2 saniyede 1 "TEKRAR" ve yavaş ise her 4 saniyede 1 "TEKRAR" olarak kabul edilir.

Yoğunluk- Egzersizin zorluğunu gösterir.
Düşük yoğunluk = kolay egzersiz
Yüksek Yoğunluk = zor egzersiz

Eğitim programları

Bu genel kuralları izlerseniz, hızlı sonuçlar elde edersiniz.

- Düzenli egzersiz yapın - Egzersizleri atlamayın, çünkü tutarlılık başarının ilk anahtardır.
- Terlemekten korkmayın. Bu, vücudunuzu hızlı bir sonuç verecek kadar sert çalıştığınızın bir işaretidir. Zamanla "Sert" egzersizi eğlenceli bulacaksınız.
- Kendinize gerçekçi hedefler koyun - Aşırı hırslı olmayın.

Egzersiz Bilgileri

Egzersiz programları

Yeni Başlayanlar Programı

Bu, haftada en az 3 hafta, ideal olarak her gün gerçekleştirilecek, ancak haftada en fazla 4 defa kullanmanızı önerdiğimiz, önerilen kısa bir programdır.

Bu önerilen rutin, özellikle yeni başlayanlar için veya önemli bir süre egzersiz yapmayan kişiler içindir. Program, kas tonusu, mukavemet, esneklik ve koordinasyonda genel iyileşme sağlamak üzere tasarlanmıştır.

Yeni başlayanlar, oturum başına aşağıda gösterilen en fazla 2 set ile başlamalısınız.

10 TEKRAR - Seated Bench Press
5 TEKRAR - Pectoral Fly
10 TEKRAR - Ab Crunch
10 TEKRAR - Leg Extension devamında Leg Curl

• Setlerin her biri arasındaki dinlenme aralığı 1 dakika olmalıdır.

• Her egzersizi 2 SET gerçekleştirmelisiniz.

• Egzersiz hızınız YAVAŞ-ORTA olmalıdır.

• Bu egzersiz programı yaklaşık 20 dakika sürer.

• Bu egzersiz programını 5 dakikalık uygun soğutma egzersiziyle takip edin.

Orta seviye program

Bu, hafta boyunca ideal olarak 5 kereden fazla yapılmamak için, önümüzdeki 6 - 8 hafta için kullanmanızı önerdiğimiz biraz daha uzun bir programdır.

Bu önerilen rutin özellikle ara kullanıcılara veya egzersiz programlarına aşina olanlar içindir. Program, kas tanımını artırmak, güç oluşturmak, esneklik ve koordinasyona yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Egzersiz yoğunluğundaki ve tekrarların hızındaki artış bu aşamadaki başarınızın anahtarıdır.
Ara egzersiz için, oturum başına aşağıda gösterilenleri 3-4 set yapmanızı öneririz.

15 TEKRAR - Seated Bench Press
10 TEKRAR - Pectoral Fly
15 TEKRAR - Ab Crunch
15 TEKRAR - Leg Extension devamında Leg Curl

• Setlerin her biri arasındaki dinlenme aralığı 1 dakika olmalıdır.

• Her egzersizi 3 - 4 SET yapmalısınız.

• Egzersiz hızınız ORTA ve HIZLI olmalıdır.

• Bu egzersiz programı yaklaşık 35-40 dakika sürecektir.

• Bu egzersiz programını 5 dakikalık uygun soğutma egzersiziyle takip edin.

Egzersiz Bilgileri

Egzersiz programları

İleri program

Bu açık uçlu bir program olup ideal olarak haftada 4 kez, tercihen alternatif günlerde gerçekleştirilmektedir.

Bu önerilen rutin, özellikle ileri düzey kullanıcılar veya egzersiz rutinlerini bilenler için. Program, kas kütlesini arttırmak ve kuvvet oluşturmak için tasarlanmıştır.

Egzersiz yoğunluğundaki, direnç düzeyindeki ve tekrarların hızındaki artış, devam etmekte olan başarınızın anahtarıdır.

Gelişmiş eğitim için 4 set öneriyoruz ancak bu aşamada spesifik vücut parçalarına konsantre olmak isteyebilirsiniz, böylece spor salonunuzun çalışmasına tamamen aşina olduğunuzdan, size özel olarak bir egzersiz programını yapılandırmanız mümkün olmalıdır. Herhangi bir spesifik tavsiye için uzmanlara başvurunuz.

2 TEKRAR - Seated Bench Press
15 TEKRAR - Pectoral Fly
15 TEKRAR - Ab Crunch
15 TEKRAR - Lat Pull Down
15 TEKRAR - Biceps Curl
20 TEKRAR - Leg Extension devamında Leg Curl
10 TEKRAR - 2 SET

• Setlerin her biri arasındaki dinlenme aralığı 1 dakika olmalıdır.
• Her egzersizi 4 SET yapmalısınız.
• Egzersiz hızınız ORTA ve HIZLI olmalıdır.
• Bu egzersiz programı yaklaşık 40-50 dakika sürecektir.
• Bu egzersiz programını 5 dakikalık uygun soğutma egzersiziyle takip edin.

Ağırlık Direnç Tablosu				
Ağırlık Tablosu	**Front Press**	**Butterfly**	**Lat Pull**	**Low Pulley**
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110
10	148	60	120	120
11	161	65	130	130
12	174	70	140	140
13	187	75	150	150
14	200	80	160	160

Not:

Her ağırlık plakası 10 lbs ağırlığındadır. Sayılar yaklaşıktır, gerçek ağırlıklar değişebilir.
Butterfly değerleri kol içindir.

Egzersiz Bilgileri

Isınma ve Soğuma egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı, ısınmakla başlar, soğuma ve rahatlama egzersizleri ile biter. Bu ısınma egzersizleri vücudunuzu daha sonraki talepler için hazırlar. Egzersiz seansından sonra soğuma / rahatlama periyodu, herhangi bir kas problemi yaşamamanıza olanak tanır. Takip eden sayfalarda, ısınma ve soğuma için germe egzersiz talimatları bulacaksınız.

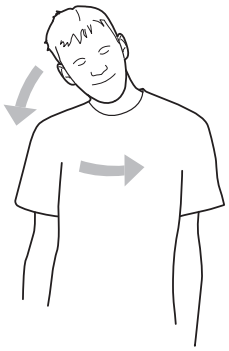
Lütfen aşağıdaki hususlara dikkat edin:

• Egzersiz seansında kullanacağınız her kas grubunu 5-10 dakika kadar dikkatlice ısıtın. İlgili kasda rahat bir gerilim hissederseniz germe egzersizleri doğru yapılıyor demektir.

• Germe egzersizlerini yavaşça yapınız. Hızlı, sarsıntılı hareketlerden kaçınınız.

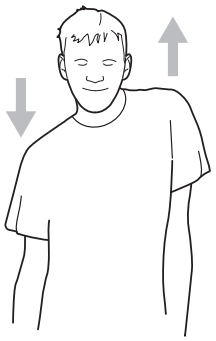
Boyun egzersizleri

Başınızı eğin ve boynunuzdaki gerginliği hissedin. Yavaşça başını göğsünüze yarı daire şeklinde bırakın ve başınızı sola çevirin. Tekrar boynunuzda rahat bir gerginlik hissedeceksiniz. Bu alıştırmayı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.



Omuz sahası egzersizleri

Sol ve sağ omuzları sırayla kaldırın veya her iki omuzunu aynı anda kaldırın.



Kol gerdirme egzersizleri

Sol ve sağ kolları tavana doğru sırayla uzatın. Sol ve sağ taraftaki gerginliği hissedin.
Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın.

Egzersiz Bilgileri

Isınma ve Soğuma egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı, ısınmakla başlar, soğuma ve rahatlama egzersizleri ile biter. Bu ısınma egzersizleri vücudunuzu daha sonraki talepler için hazırlar. Egzersiz seansından sonra soğuma / rahatlama periyodu, herhangi bir kas problemi yaşamamanıza olanak tanır. Takip eden sayfalarda, ısınma ve soğuma için germe egzersiz talimatları bulacaksınız.

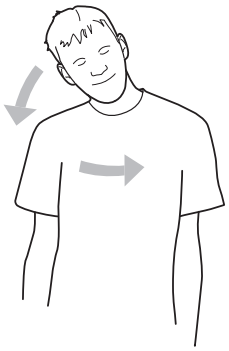
Lütfen aşağıdaki hususlara dikkat edin:

• Egzersiz seansında kullanacağınız her kas grubunu 5-10 dakika kadar dikkatlice ısıtın. İlgili kasda rahat bir gerilim hissederseniz germe egzersizleri doğru yapılıyor demektir.

• Germe egzersizlerini yavaşça yapınız. Hızlı, sarsıntılı hareketlerden kaçınınız.

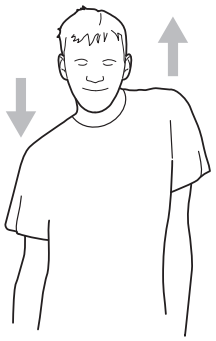
Boyun egzersizleri

Başınızı eğin ve boynunuzdaki gerginliği hissedin. Yavaşça başını göğsünüze yarı daire şeklinde bırakın ve başınızı sola çevirin. Tekrar boynunuzda rahat bir gerginlik hissedeceksiniz. Bu alıştırmayı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.



Omuz sahası egzersizleri

Sol ve sağ omuzları sırayla kaldırın veya her iki omuzunu aynı anda kaldırın.



Kol gerdirme egzersizleri

Sol ve sağ kolları tavana doğru sırayla uzatın. Sol ve sağ taraftaki gerginliği hissedin.
Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın.

Egzersiz Bilgileri

Isınma ve Soğuma egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı, ısınmakla başlar, soğuma ve rahatlama egzersizleri ile biter. Bu ısınma egzersizleri vücudunuzu daha sonraki talepler için hazırlar. Egzersiz seansından sonra soğuma / rahatlama periyodu, herhangi bir kas problemi yaşamamanıza olanak tanır. Takip eden sayfalarda, ısınma ve soğuma için germe egzersiz talimatları bulacaksınız.

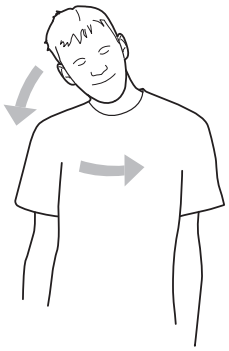
Lütfen aşağıdaki hususlara dikkat edin:

• Egzersiz seansında kullanacağınız her kas grubunu 5-10 dakika kadar dikkatlice ısıtın. İlgili kasda rahat bir gerilim hissederseniz germe egzersizleri doğru yapılıyor demektir.

• Germe egzersizlerini yavaşça yapınız. Hızlı, sarsıntılı hareketlerden kaçınınız.

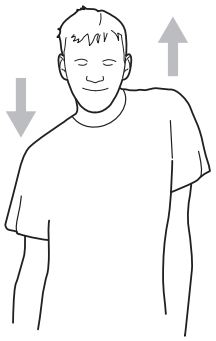
Boyun egzersizleri

Başınızı eğin ve boynunuzdaki gerginliği hissedin. Yavaşça başını göğsünüze yarı daire şeklinde bırakın ve başınızı sola çevirin. Tekrar boynunuzda rahat bir gerginlik hissedeceksiniz. Bu alıştırmayı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.



Omuz sahası egzersizleri

Sol ve sağ omuzları sırayla kaldırın veya her iki omuzunu aynı anda kaldırın.



Kol gerdirme egzersizleri

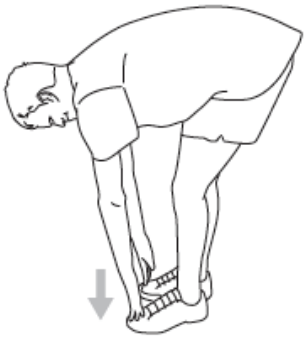
Sol ve sağ kolları tavana doğru sırayla uzatın. Sol ve sağ taraftaki gerginliği hissedin.
Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın.

Egzersiz Bilgileri

Üst uyluk egzersizleri
Elini duvara yerleştirerek kendinizi destekleyin, ardından sağ veya sol ayağınızı olabildiğince kalçanıza kadar kaldırın. Ön üst uyluğunuzda rahat bir gerginlik hissedin. Mümkünse bu konumu 30 saniyeliğine koruyun ve bu egzersizi her bacak için 2 kez tekrarlayın.

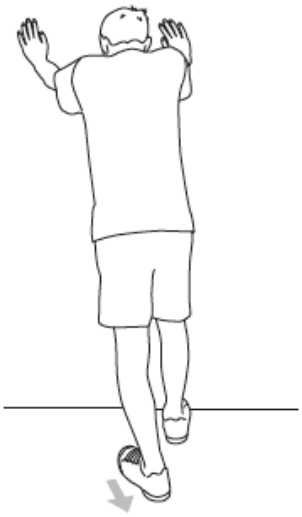
İç üst uyluk egzersizleri
Zemine oturun ve ayaklarınızı dizleriniz dışarı bakacak şekilde yerleştirin. Ayaklarınızı kasığınıza olabildiğince yakın çekin. Şimdi dizlerinizi dikkatle aşağıya doğru bastırın. Mümkünse bu konumu 30 - 40 saniyeliğine koruyun.

Ayak parmaklarına dokunma
Gövdenizi yavaş yavaş öne doğru bükün ve ellerinizle ayağınıza dokunmaya çalışın. Mümkün olduğunca ayak parmaklarına kadar uzan. Mümkünse bu konumu 20 - 30 saniye koruyun.



Diz egzersizleri
Gövdenizi yavaş yavaş öne doğru bükün ve ellerinizle ayağınıza dokunmaya çalışın. Mümkün olduğunca ayak parmaklarına kadar uzan. Mümkünse bu konumu 20 - 30 saniye koruyun.

Baldır / Aşil tendonu egzersizleri
Her iki elinizi de duvara yerleştirin ve vücudunuzun tüm vücut ağırlığını destekleyin. Daha sonra sol bacağınızı geriye doğru hareket ettirin ve sağ bacağınızla değiştirin.Mümkünse bu konumu 30 - 40 saniyeliğine koruyun.



Ev Tipi Çalışma İstasyonu Egzersiz Kılavuzu

Ev tipi Çalışma İstasyonu Kullanımı

Önemli: Her egzersiz için aşağıdakileri yapın: Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlama pozisyonuna geri dönerken, nefes alın.

1. Bu cihazı kullanmadan önce tüm dikkat ve uyarıları okuyun.
2. Kullanmadan önce, ekipmanı gevşek, yıpranmış veya aşınmış parçalar açısından muayene edin. Şüpheniz varsa, parçaları değiştirene kadar ekipmanı kullanmayın.
3. Bu ekipmanı kullanmadan önce tüm klipsler tamamen sabitlenmelidir.
4. Çocukların ekipmanı kullanmasına izin verilmemelidir.
5. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, tam bir fizik muayene yaptırmanız ve doktorlarınızın iklimlendirme programınızın onayını almanız önerilir.
6. Ağırlığın kendiniz yükselteceğiniz kadar ağır olması durumunda daima bir partneriniz veya size yardımcı olabilecek biriyle çalışmanızı öneririz.

Egzersiz yapmadan önce daima kaslarınızı ısıtın.

Seated Bench Press

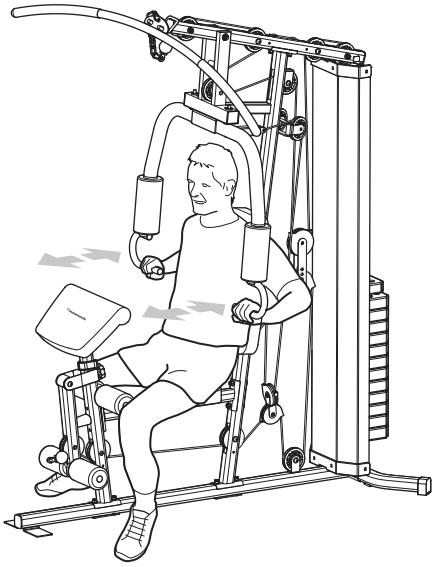
Göğüsün geliştirilmesi

İstediğiniz ağırlığı seçin. Arka tampona sırtınızı verin. Ön pres kollarını kavrayın. Front press kollarını vücudunuzdan uzatarak tamamen uzatın. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla

Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set

İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



Pectoral Fly

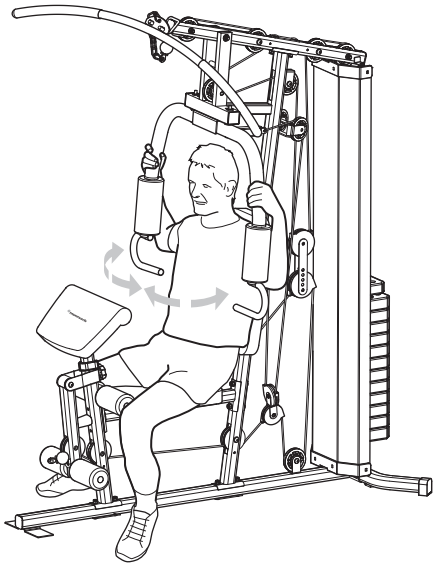
Göğüsün geliştirilmesi

İstediğiniz ağırlığı seçin. Arka tampona sırtınızı verin. Uçları ön uçlara yerleştirin. Göğsünüzden çekilerek kollarınızı mümkün olduğunca öne doğru döndürün. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla

Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set

İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



Ev Tipi Çalışma İstasyonu Egzersiz Kılavuzu

Ev tipi Çalışma İstasyonu Kullanımı

Önemli: Her egzersiz için aşağıdakileri yapın: Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlama pozisyonuna geri dönerken, nefes alın.

1. Bu cihazı kullanmadan önce tüm dikkat ve uyarıları okuyun.
2. Kullanmadan önce, ekipmanı gevşek, yıpranmış veya aşınmış parçalar açısından muayene edin. Şüpheniz varsa, parçaları değiştirene kadar ekipmanı kullanmayın.
3. Bu ekipmanı kullanmadan önce tüm klipsler tamamen sabitlenmelidir.
4. Çocukların ekipmanı kullanmasına izin verilmemelidir.
5. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, tam bir fizik muayene yaptırmanız ve doktorlarınızın iklimlendirme programınızın onayını almanız önerilir.
6. Ağırlığın kendiniz yükselteceğiniz kadar ağır olması durumunda daima bir partneriniz veya size yardımcı olabilecek biriyle çalışmanızı öneririz.

Egzersiz yapmadan önce daima kaslarınızı ısıtın.

Seated Bench Press

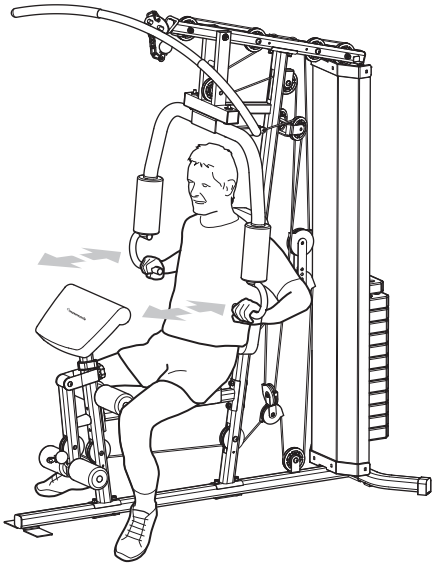
Göğüsün geliştirilmesi

İstediğiniz ağırlığı seçin. Arka tampona sırtınızı verin. Uçları ön uçlara yerleştirin. Göğsünüzden çekilerek kollarınızı mümkün olduğunca öne doğru döndürün. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla

Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set

İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



Pectoral Fly

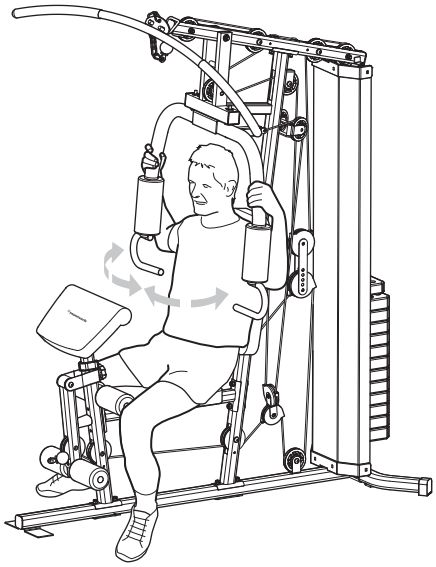
Göğüsün geliştirilmesi

İstediğiniz ağırlığı seçin. Arka tampona sırtınızı verin. Uçları ön uçlara yerleştirin. Göğsünüzden çekilerek kollarınızı mümkün olduğunca öne doğru döndürün. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.

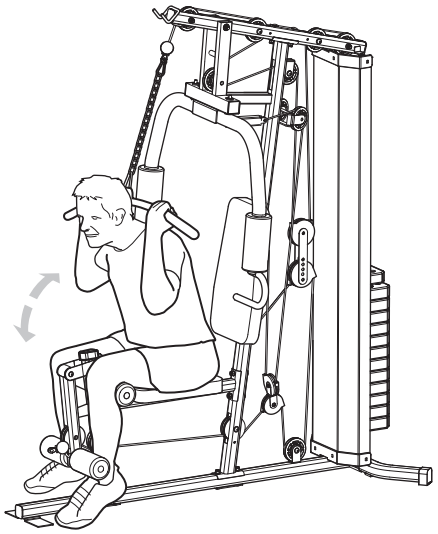
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla

Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set

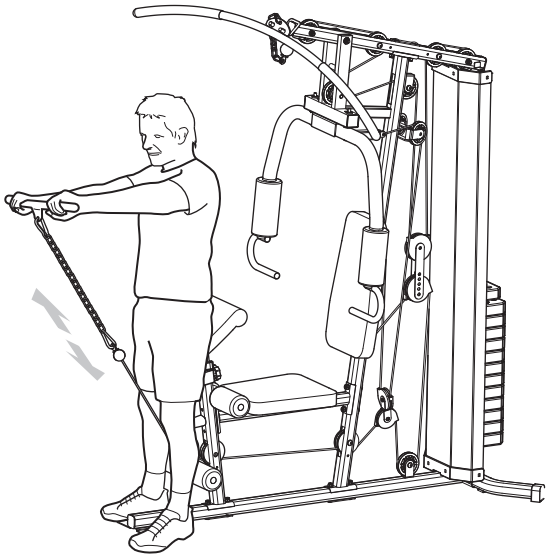
İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



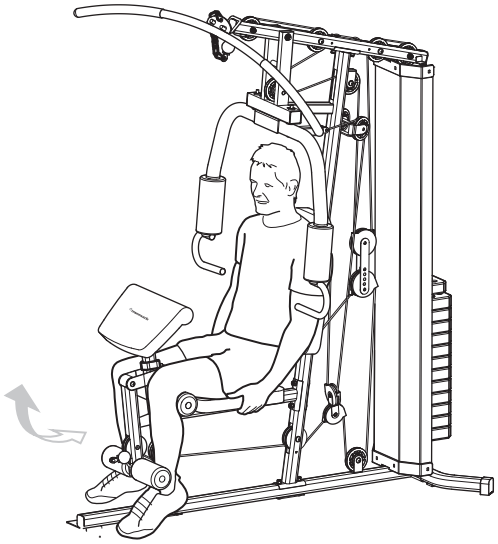
Ev Tipi Çalışma İstasyonu Egzersiz Kılavuzu



High Pulley Ab Crunch
Karın Kası Geliştirme
İstediğiniz ağırlığı seçin. Üst çubuğa "Latbar" takın. Ekipmandan uzağa bakacak şekilde oturun, destek için köpük rulolarına bacaklarınızı kilitleyin. Başınızın arkasından 'Latbar'ı kavrayın. Pozisyonunuzu sabit tutun, gövdesini öne eğin ve abs ile çekin. Sırtınızı fazla gerdirmekten kaçının ve gerginliği absede tutun. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set
İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



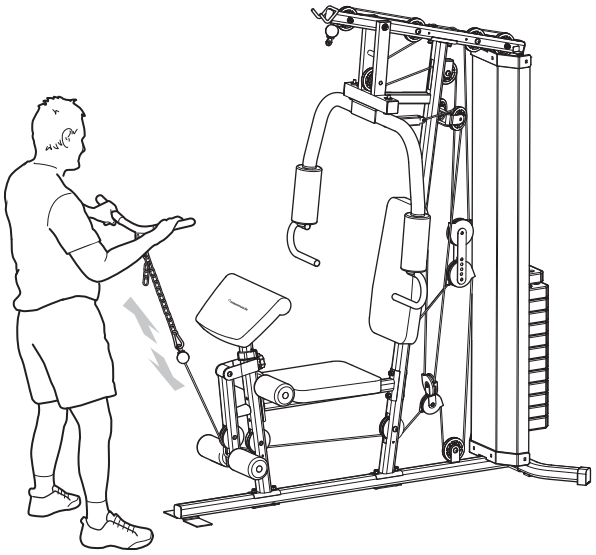
Front Deltoid Raise
Omuz Kası Geliştirme
İstediğiniz ağırlığı seçin. 'Çekme çubuğu' takın ve Klip kancaları kullanarak alt kasnağa zincirleyin. Alt kasnak üzerinde durun, ayakları ön ayak plakasına yerleştirin. Avuç içi aşağı bakacak şekilde 'Çekme çubuğunu kavrayın ve egzersiz yapmaya başlayın. Kollar hafifçe bükülürken, çubuğu vücudunuzun önüne ve omuz seviyesine yükseltin. Zincir ve makara ileri geri hareket ederken kıyafetinizin dolaşmadığından emin olun. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 20 Tekrar hafif ağırlıklarla
Advanced: 20 Tekrar / 2-4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



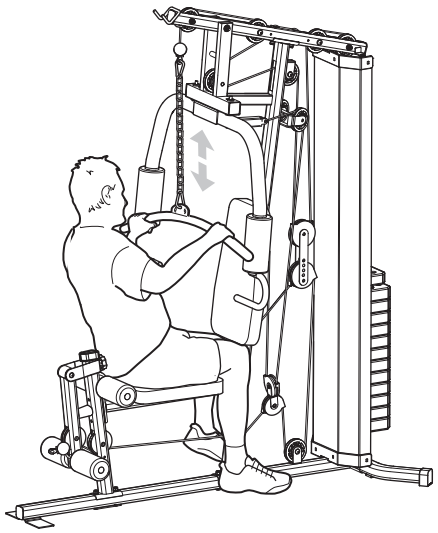
Seated Leg Extension
Ön Bacak Kası Geliştirme
İstediğiniz ağırlığı seçin. Köpük rulolarının üzerine dizlerinin arkasına yerleştirin. Alt köpük rulolarına karşı ayak bileğin üst kısmını yerleştirin. Bacaklarınızı dizlerinizin hizasına gelecek şekilde uzatın. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 10 Tekrar / 3 set
İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte

Ev Tipi Çalışma İstasyonu Egzersiz Kılavuzu

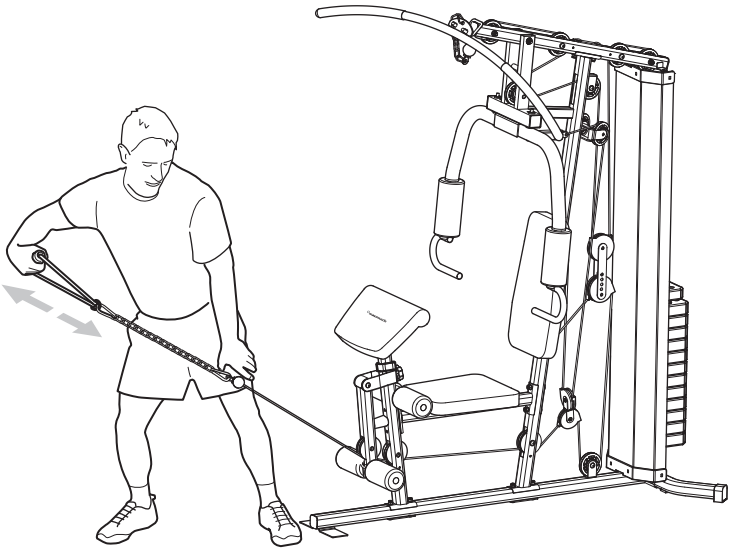
Upright Row
Trapez Gelişimi
İstediğiniz ağırlığı seçin. 'çekme çubuğu' takın ve klip kancalarını kullanarak üst makaraya zincirleyin. Alt kasnakta durun, ayakları ön ayak plakasına yerleştirin. İki elinizle 'çekme çubuğunu' kavrayın ve belin altına uzatılmış kollarla egzersiz yapmaya başlayın. 'Çekme çubuğunu' yukarı göğsünüze çekin. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 10 Tekrar / 3 Set
İleri düzey: 10 Tekrar / 4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



Wide Lat Pull Down
Kanat Gelişimi
Bu alıştırmayı gerçekleştirmeden önce destek pedini kaldırmak isteyebilirsiniz. İstediğiniz ağırlığı seçin. 'Latbar'ı takın ve klipsi kullanarak üst kasnağa zincirleyin. Destek için kipmanın arkasına oturun. En uç kısımdan 'Latbar'ı kavrayın. Latbar'ı üst göğsünüze doğru çekin. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve egzersizi tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 20 Tekrar hafif ağırlıklarla
İleri düzey: 20 Tekrar/ 2-4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



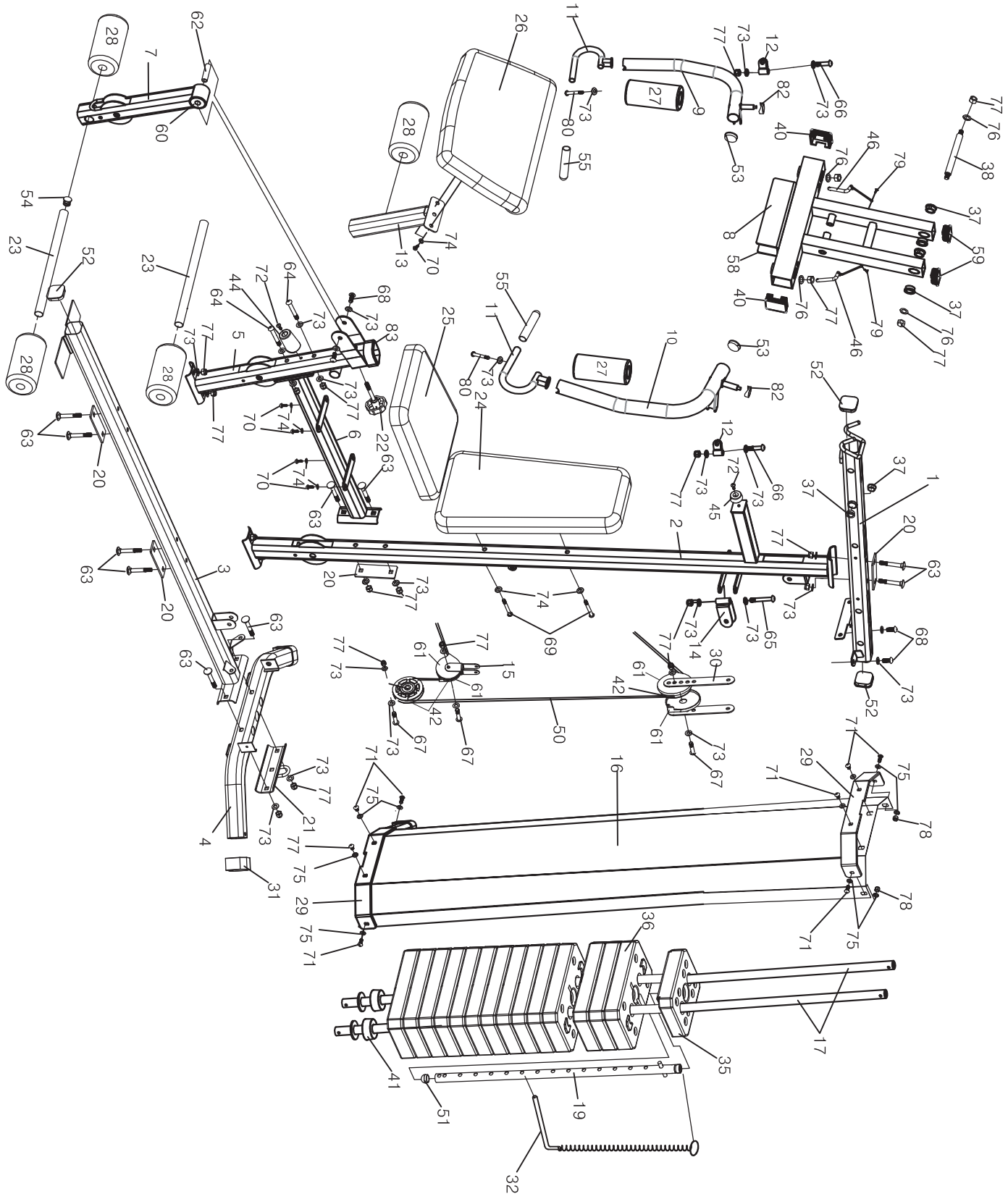
Lateral Deltoid Raise
Yan Omuz Kası Gelişimi
İstediğiniz ağırlığı seçin. 'Tek kayış' takın ve klipsi kullanarak alt kasnağa zincirleyin. Belinizi bükün ve vücudunuzun yanını alt kasnak yakınına yerleştirin. Kasnaktan en uzaktaki kolu kullanarak, avuç içi yukarı bakacak şekilde 'Tek kayışı' tutun. Dirsek hafifçe bükülürken kayışı kasnaktan çekip vücudunuzun ön tarafında süpürme hareketiyle çekin. Başlama konumuna yavaş ve kontrollü bir şekilde dönün ve egzersizi diğer kolla tekrarlayın.
Yeni başlayanlar: 10 Tekrar hafif ağırlıklarla
Orta düzey: 20 Tekrar hafif ağırlıklarla
İleri düzey: 20 Tekrar/ 2-4 set giderek artan ağırlıklarla birlikte



Bakım ve Onarım

1. Oluşabilecek herhangi bir hasar veya aşınmayı tespit etmek için ekipmanı periyodik olarak inceleyin.
2. Erken aşınmayı önlemek için hareketli parçaları hafif yağla periyodik olarak yağlayın.
3. Ekipmanı kullanmadan önce tüm parçaları kontrol edin ve sıkıştırın, arızalı parçaları hemen yerlerine takın ve doğru çalışma düzeni elde edilene kadar cihazı tekrar kullanmayın.
4. Ekipman nemli bir bez ve hafif aşındırıcı olmayan bir deterjan kullanarak temizlenebilir.
Çözücüler kullanmayın.
5. Bu ekipmanı kendiniz tamir etmeye çalışmayın. Montaj, çalışma veya egzersiz ürününüzün kullanımı ile ilgili herhangi bir zorluk yaşarsanız veya parçalarınızın eksik olabileceğini düşünüyorsanız, üreticiye başvurun.

Ayrıntılı Diagram



Parça Listesi

No.	Açıklama	Ad
1	Üst çerçeve	1
2	Dikey Çerçeve	1
3	Taban Çerçevesi	1
4	Arka Stabilizatör	1
5	Bacak Geliştirici Tutacağı	1
6	Koltuk Destek	1
7	Bacak Geliştirici	1
8	Ön Baskı Tabanı	1
9	Sağ kelebek	1
10	Sol Kelebekler	1
11	Ön Baskı Kolu	2
12	Kelebek Kablo Braketi	2
13	Kol Kıvırma Standı	1
14	Döner Kasnak Braketi	2
15	Açılı Çift Pervaneli Braket	1
16	Ağırlık Yığın Örtüsü	1
17	Kılavuz Çubuk	2
18	Lat Bar	1
19	Çubuk Seç	1
20	30 * 120MM Braket	4
21	Arka U-Şekilli Braket	1
22	Kilit Düğmesi	1
23	Köpük Rulo Boru	2
24	Sırt Bölmesi	1
25	Koltuk Pedi	1
26	Kol Kıvırma Pedi	1
27	Φ48 * Φ100 * 220MM Köpük Rulo	2
28	Φ22 * Φ100 * 180MM Köpüklü Rulo	4
29	Ağırlık Yığın Örtüsü Braketi	2
30	Çift Yüzer Kasnak Braketi	2
31	Arka Stabilizatör Uç Kapağı	2
32	Ağırlık Seçme Pimi	1
33	zincir	1
34	7 # Sabah Kanca	2
35	Kök Seç	1
36	Ağırlık Tablosu	14
37	Φ25 * Φ22 * Φ16MM Burç	6
38	Uzun Dingil	1
39	Vaiz Bükücü Bar	1
40	▯ 50MM Uç Kapağı	2
41	Φ61 * Φ58 * 25MM Kauçuk Tampon	2
42	Kasnak	16

No.	Açıklama	Ad
43	Φ22 * ϕ16 * 14MM Kasnak Burcu	14
44	Φ44 * 55MM Kauçuk Tampon	1
45	Φ37 * 16MM Kauçuk Tampon	1
46	Kelebek Kilit Pimi	2
47	Ayak bileği Kayışı	1
48	3100MM Üst Kablo	1
49	2330 Kelebek Kablo	1
50	3500 Alt Kablo	1
51	Φ25 Koni Şekilli Uç Başlığı	1
52	▯ 50MM Big R Uç Kapağı	4
53	Φ50MM Uç Kapağı	2
54	Φ25MM Uç Kapağı	6
55	Ön Baskı Tutamağı Tutamağı	4
56	Lat Çekme Kancası Kavrama	2
57	Tek Kayış	1
58	50 * 170MM Kaymaz Tabaka	1
59	▯ 50 * 25MM Düz Uç Kep	2
60	Φ50MM Burç	2
61	Kasnak Kapağı	8
62	57MM Dingil	1
63	M10 * 70MM Taşıyıcı Cıvata	10
64	M10 * 70MM Allen Cıvatası	9
65	M10 * 65MM Allen Cıvatası	2
66	M10 * 50MM Allen Cıvatası	2
67	M10 * 45MM Allen Cıvatası	8
68	M10 * 20MM Allen Cıvata	9
69	M8 * 70MM Allen Cıvatası	2
70	M8 * 16MM Allen Cıvatası	6
71	M6 * 20MM Allen Cıvatası	8
72	M6 * 16MM Philips Vida	2
73	Φ10mm Yıkayıcı	52
74	Φ8mm Yıkayıcı	8
75	Φ6mm Yıkayıcı	10
76	Φ10 * Φ25 * 11 * δ1.5mm Yıkayıcı	4
77	M10 Uçak Somunu	39
78	M6 Uçak Somunu	2
79	ST5 * 10MM Philips Vidası	2
80	M10 * 85MM Allen Cıvatası	2
81	M10 * 140MM Allen Cıvata	1
82	Plastik Parça	2
83	▯ 50 * 45MM Kol	2
	4 # 5 # 6 # Allen Anahtarı	Each 1

NOT:

hattrick®

BODYPOWER

ÇALIŞMA İSTASYONU

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

Ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir.
Kurulum ya da servisle ilgili 0850 495 52 12 numaralı müşteri hizmet numaramızı arayabilir, ya da www.spordunyasi.com.tr web sitemizden teknik servislerimizin iletişim bilgilerine ulaşabilirsiniz.

Tüm görüş, istek, ve önerilerinizi info@spordunyasi.com.tr / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atabilirsiniz. Spor Dünyası tüketicilerimizin değerli düşünceleri bizler için önemlidir.

Üretici & İthalatçı Firma Bilgileri (Manufacturer & Importer):
SPOR DÜNYASI Dış. Tic. A.Ş
Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No:9 34217 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: +90 212 446 94 94 Fax: +90 212 445 27 02
info@spordunyasi.com.tr
www.spordunyasi.com.tr