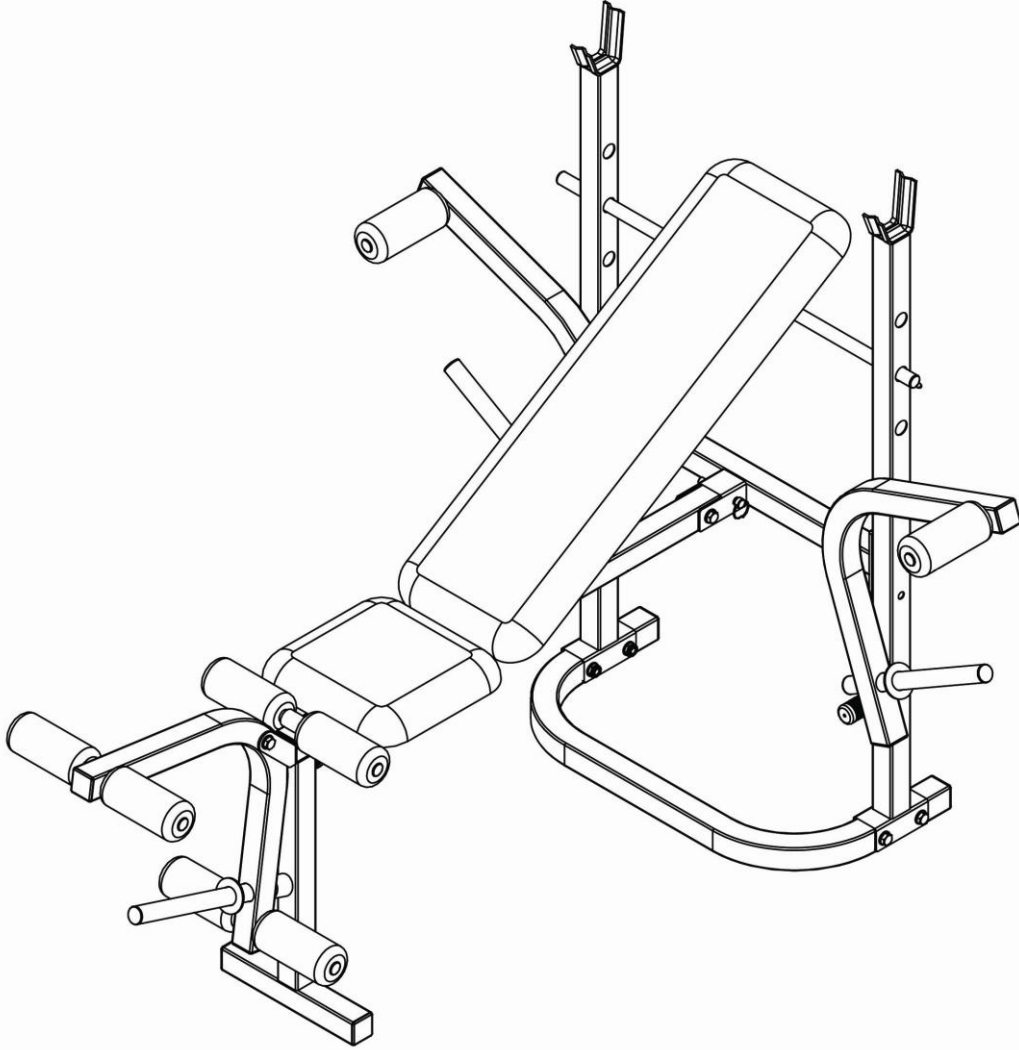
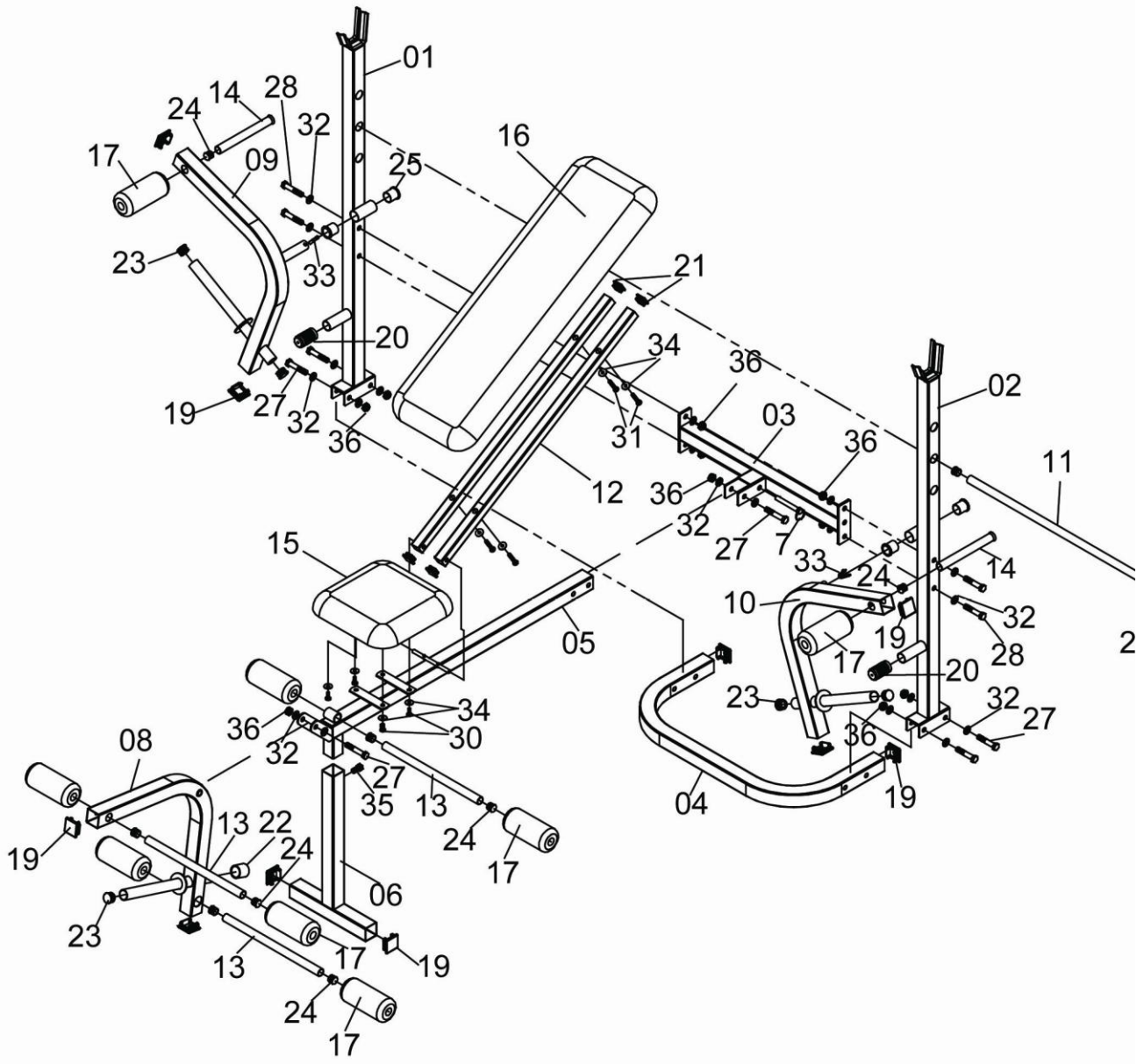




## BNCH-01 AĞIRLIK SEHPASI KULLANMA KILAVUZU



AYRINTILI DİAGRAM



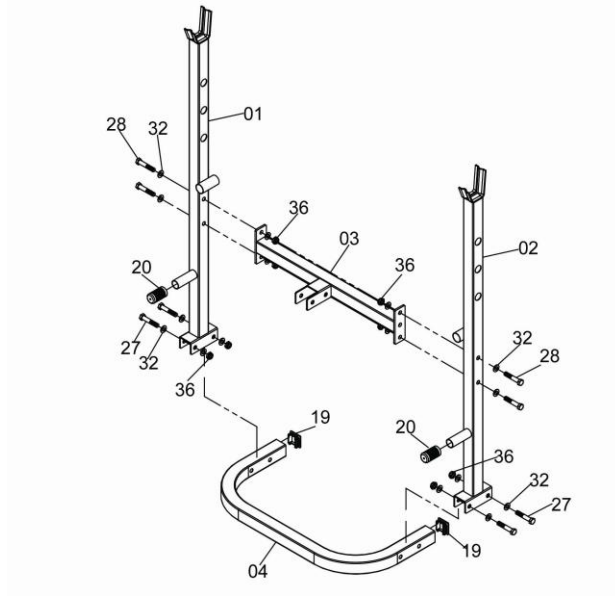
## PARÇA LİSTESİ

PARÇA NO.	AÇIKLAMA	ADET
1	Ağırlık koltuk profili-sağ	1
2	Ağırlık koltuk profili-sol	1
3	Destek barı	1
4	Ana ayak	1
5	Orta destek	1
6	Ön bacak	1
7	Pin	6
8	Bacak kaldırma	4
9	Kelebek kol-sağ	1
10	Kelebek kol-sol	4
11	Yaslanma barı	1
12	Yaslanma desteği	4
13	Bacak kaldırma barı	8
14	Kelebek profil	3
15	Koltuk	1
16	Yaslanma minderi	2
17	Ped	6
19	38 mm dairesel kep	4
20	Tampon burç	6
21	25 mm dairesel kep	2
22	Φ25 dairesel tampon	2
23	Φ25 dairesel kep	2
24	Φ19 dairesel kep	1
25	Yuvarlak burç	4
27	M10*60 Cıvata	2
28	M10*55 Cıvata	2
30	M6*15 Cıvata	2
31	M6*40 Cıvata	1
32	M10 Rondela	4
33	Güvenli top	2
34	M6 Rondela	2
35	M10*20 Cıvata	2
36	M10 Naylon somun	1

## MONTAJ TALİMATLARI

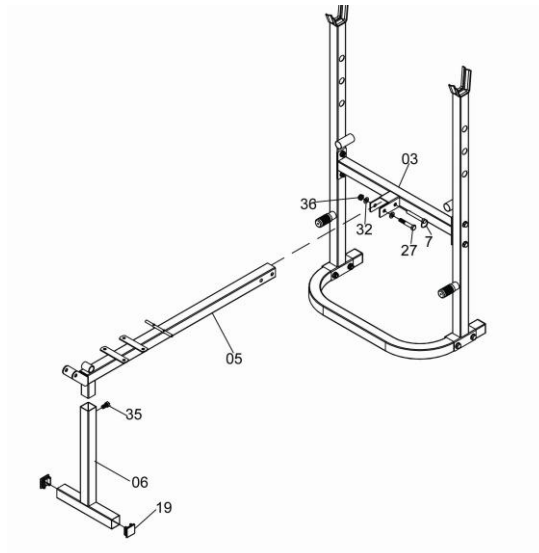
### ADIM 1:

- 38 mm dairesel kebi(19) ana yağıın her iki ucuna da(4) yerleştiriniz.
- Sağ ve sol ağırlık koltuk profilini(1,2) ana ayağı (4) cıvata(27),rondela (32),somun (36) yardımıyla resimdeki gibi sıkıştırınız.
- Destek barını(3) sağ ve sol ağırlık koltuk profiline (1,2) cıvata(28),rondela (32), somun (36) yardımıyla resimdeki gibi sıkıştırınız.
- Tampon burcu(20) sağ ve sol ağırlık koltuk profiline (1,2) koyunuz.



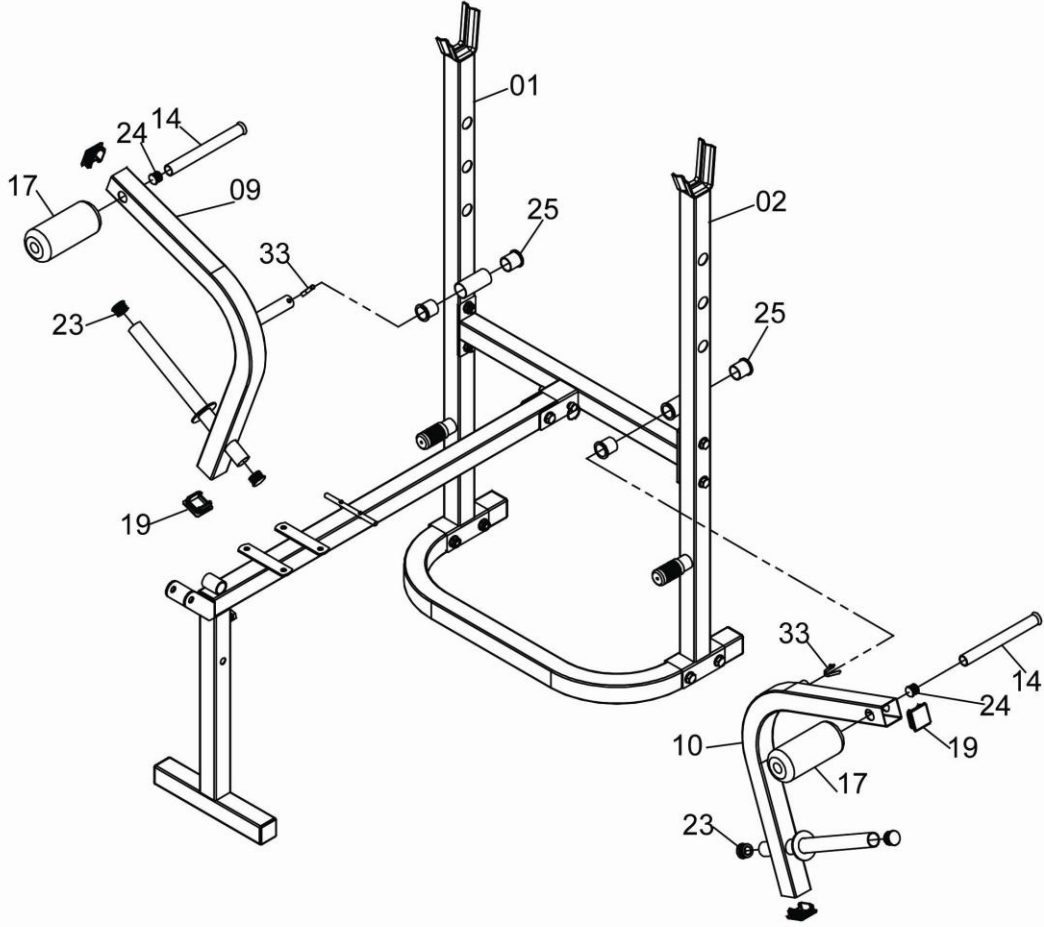
### ADIM 2:

- 38 mm dairesel kebi (19) ön bacakların ikisine de takınız.(06)
- Orta desteğı (5) ön bacağı(6) takınız,sonra diğeri orta desteğı (5) destek barına (3) pin(7),cıvata(27),rondela(32) ve somunla(36) resimdeki gibi takınız.



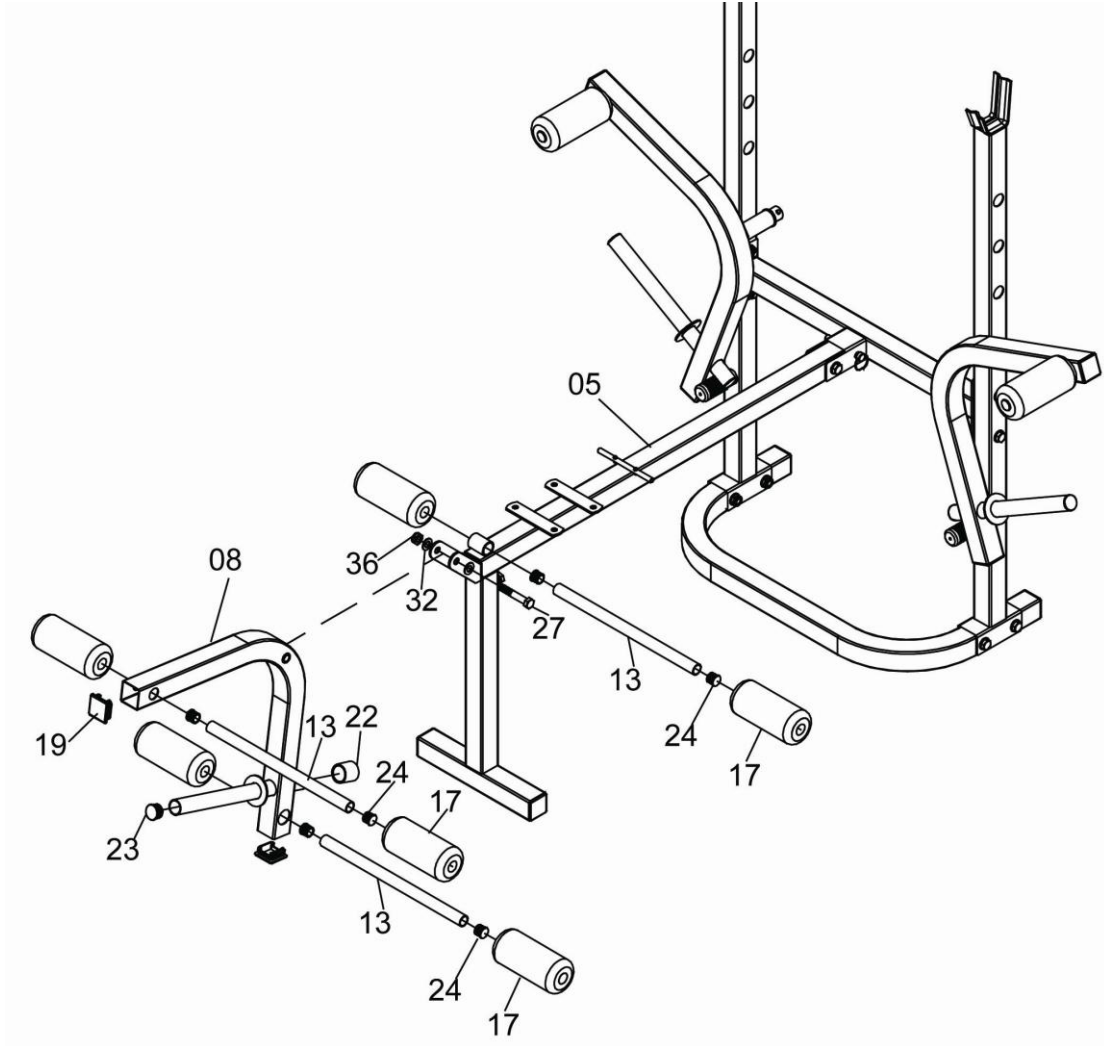
### ADIM 3:

- 38 mm dairesel kebi (19) ve  $\Phi 25$  dairesel kebi(23) kelebek kolların her ikisi üzerine de (9,10) takınız.
- Yuvarlak burcu (25) ağırlık koltuk profilinin üzerindeki kaynaklı profil içine takınız.
- Kelebek ped profilini(14) kelebek kol içine(9,10) takınız.
- Kelebek pedi (17) ve  $\Phi 19$  dairesel kebi kelebek ped profili içinden kaydırınız.



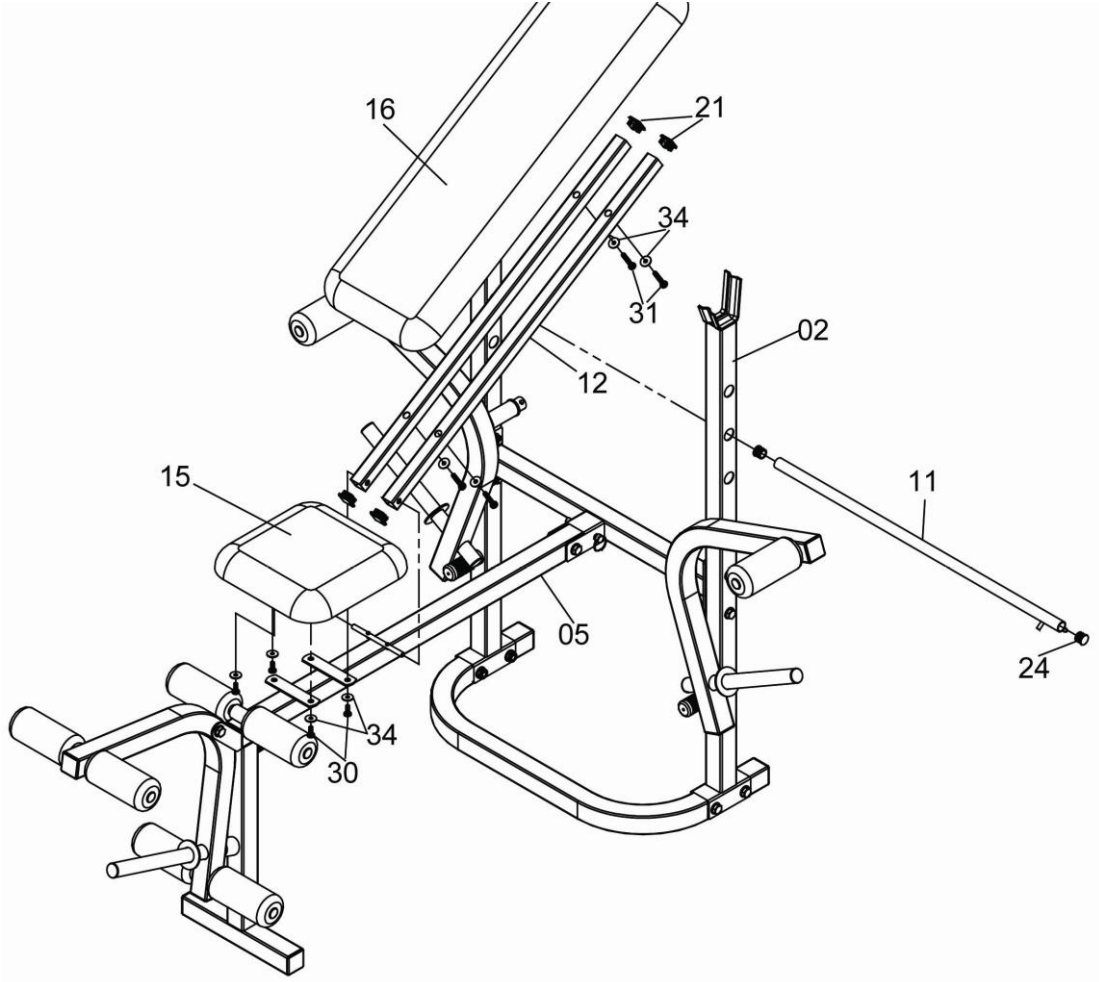
### ADIM 4:

- 38 mm dairesel kebi (19) bacak kaldırma aparatına (8) takınız.
- $\Phi 25$  dairesel tamponu(22) ve  $\Phi 25$  dairesel kebi (23) bacak kaldırma aparatına(8) takınız.
- Bacak kaldırma aparatını(8) orta desteğe (5) civata(27),rondela (332) ve somun(36) ile resimdeki gibi sabitleyiniz.
- Bacak kaldırma barını (13) bacak kaldırma aparatı içinden (8) ve orta destekten resimdeki gibi geçiriniz.
- Bacak kaldırma pedini(17) ve  $\Phi 19$  dairesel kebi(24) bacak kaldırma barı üzerine şekildeki gibi yerleştiriniz.



#### ADIM 5:

- 25 mm dairesel kebi(21) dayanma desteği üzerine yerleştiriniz.
- Dayanma desteğini(12) orta desteğin kaynak çubuğu üzerine (5),sırt minderini ve minder desteğini (12) orta destek üzerine takınız.Cıvata(31) ve rondela(34) ile sıkıştırınız.
- Koltuğu (15) orta desteğe (5) cıvata(30) ve rondela (34) ile resimdeki gibi takınız.
- Φ19 dairesel kebi(24) dayanma barına (11) yerleştiriniz.
- Minderi kaldırmınız(16),minder barını (11)istediğiniz yüksekliği ayarladıktan sonra ağırlık koltuk profili içine takınız.



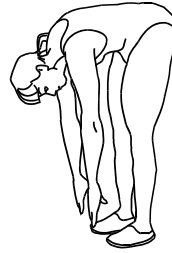
## EGZERSİZ TALİMATLARI

### Isınma ve Dinlenme:

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve dinlenme aşamalarından oluşur. Isınma çalışmanızın önemli bir parçasıdır ve her seansta yapılmalıdır. Vücudunuzu ısıtarak ve kaslarınıza daha fazla oksijen göndererek daha yorucu egzersizlere hazırlar. Çalışmanızın sonunda ciddi kas sorunlarını azaltmak için bu egzersizleri tekrar ediniz.

### Parmak ucu dokunma:

Yavaşça belinizden eğiliniz, parmak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınız ve omuzlarınızı rahatlatınız. Eğilebildiğiniz kadar eğiliniz ve 15 e kadar sayınız.



**Omuz kaldırma:**

Sağ omzunuzu kulağınıza doğru bir saniye kaldırınız, sonra sağ omzunuzu indirirken sol omzunuzu kaldırınız.

**Baş çevirme:**

Başınızı sağa çeviriniz, boynunuzun sol tarafındaki gerilmeyi hissediniz. Sonra başınızı çenenizi yukarı doğru gerip ağzınızı açarak geri alınız. Başınızı sola çeviriniz ve son olarak başınızı göğsünüze düşürünüz.

**Hamstring Kasını Germe:**

Sağ bacağınızı uzatarak oturunuz. Sol ayağınızın tabanını sağ iç kalçanıza dayayınız. Parmaklarınızı size doğru mümkün olduğu kadar geriniz. 15 e kadar sayınız. Dinleniniz ve sonra sol bacağınızı uzatarak tekrar ediniz.

**Yana gerilme:**

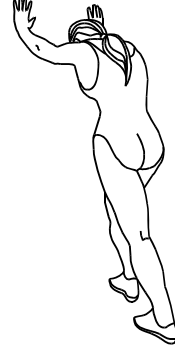
Kollarınızı yana açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzla değebileceğiniz kadar tavana uzanınız. Sağ tarafınızdaki gerilmeyi hissediniz sonra sol kolunuzla tekrar ediniz.





**Baldır kasını germe:**

Sol ayağınız sağ ayağınızın önünde ve kollarınız öne doğru iken bir duvara yaslanınız. Sağ bacağıınızı dik tutarken sağ ayağınız yerde olsun. Sonra sol bacağıınızı bükünüz ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğiliniz. 15 e kadar sayınız sonra diğer tarafta tekrar ediniz.



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 şüpheleniz 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/)  
[teknikservis@spordunyasi.com.tr](mailto:teknikservis@spordunyasi.com.tr/) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.