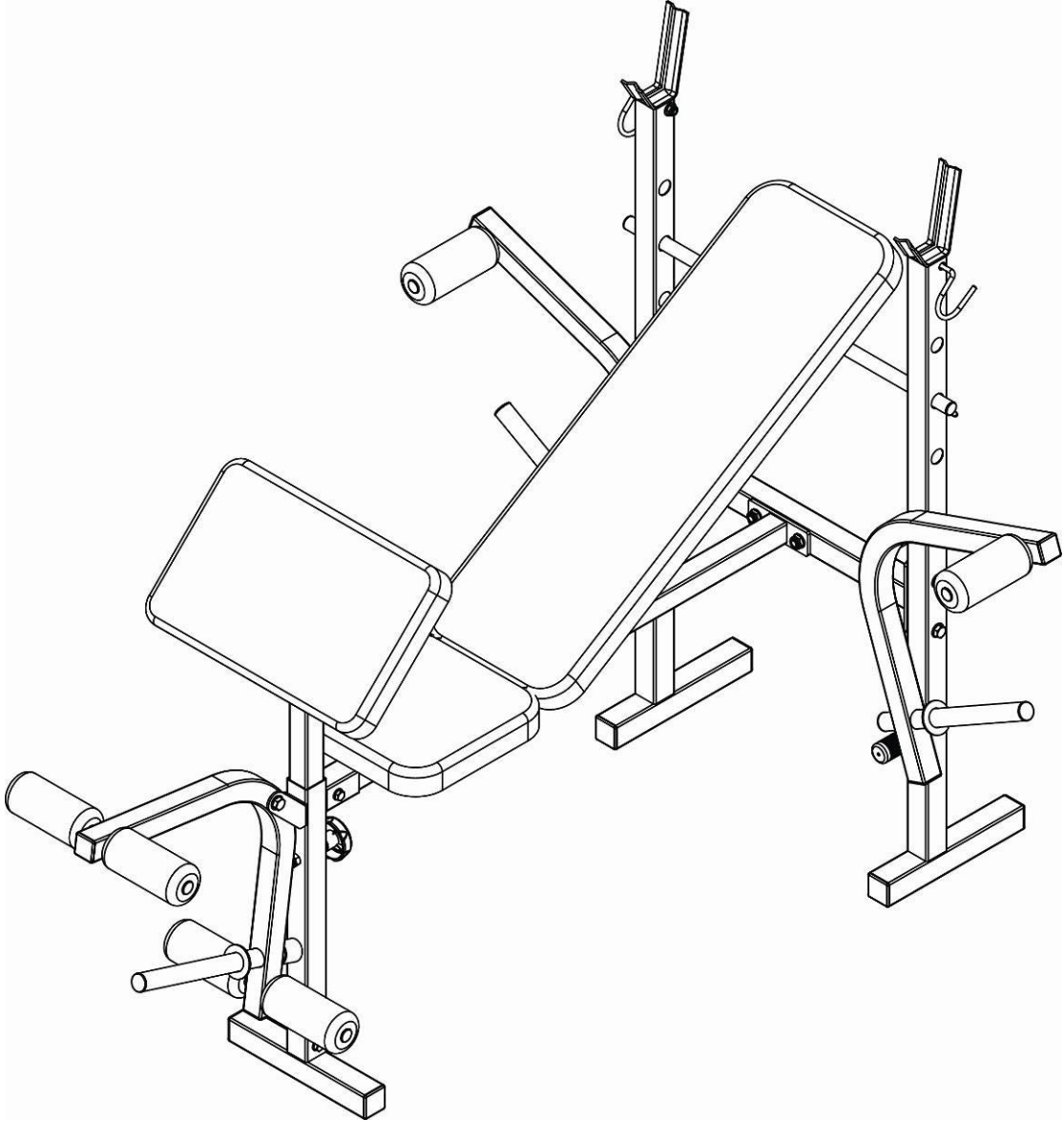


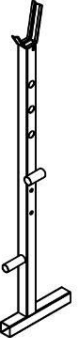
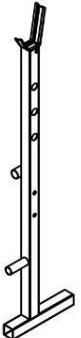
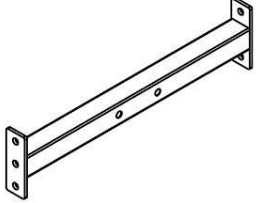
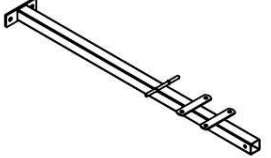
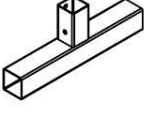
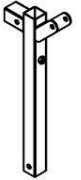
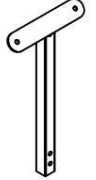

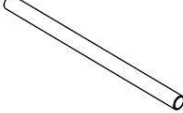
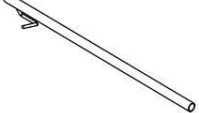
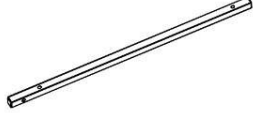
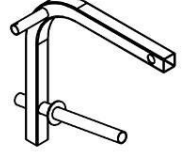
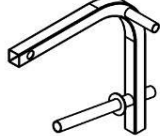
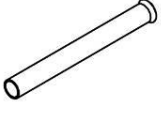





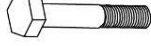






## BNCH-02 AĞIRLIK SEHPASI KULLANMA KILAVUZU

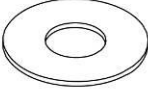


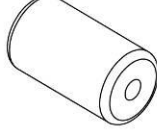



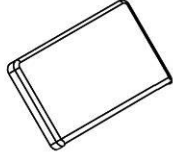
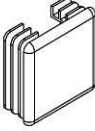
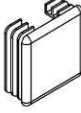



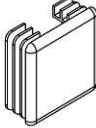
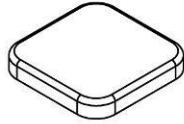



## KURULUM TALİMATLARI

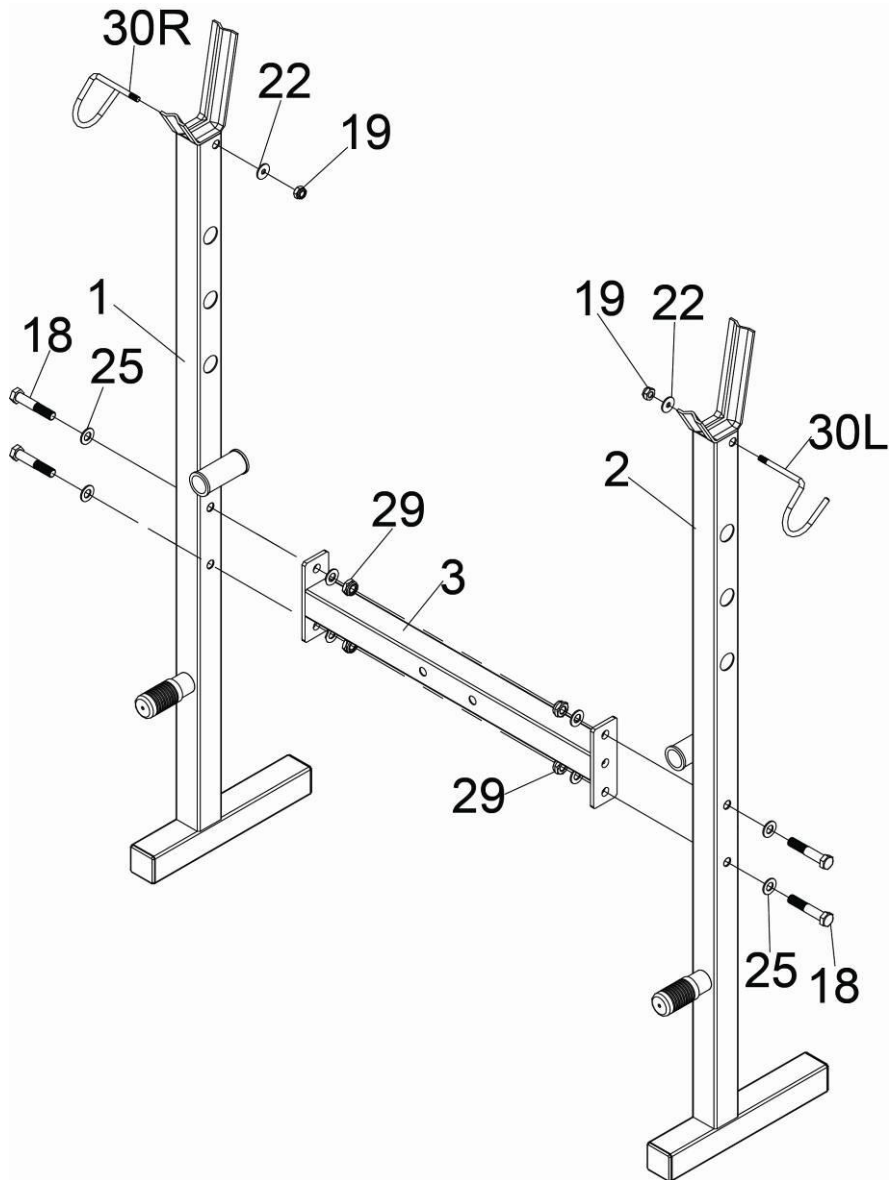
### PARÇA LİSTESİ

			
(Üstdikme/sağ)- 1 adet	(Üstdikme/sol)- 1 adet	(3) Cross Support 1pc	(4) Main Frame 1pc
			
(5) Front Stabilizer 1pc	(6) Leg Extension Upright 1pc	(7) Arm Curl Tube 1pc	(8) Leg Extension 1pc
			
(9) Foam Roller Post 2pcs	(10) Backrest Adjustment Rod 1pc	(11) Backrest Support 2pcs	(12) Butterfly Arm (R) 1pc
			
(13) Butterfly Arm (L) 2pcs	(14) Butterfly Cushion Holder 2pcs	(15) Bolt (M6 x 15mm) 4pcs	(16) Bolt (M6 x 40mm) 4pcs
			
(17) Hex Bolt (M8 x 15mm) 8pcs	(18) Hex Bolt (M10 x 55mm) 6pcs	(19) Nylon Locknut (M6) 2pcs	(20) Hex Bolt (M10 x 60mm) 1pc
			
(21) Secure Ball 2pcs	(22) Washer (M6) 10pcs	(23) Washer (M8) 8pcs	(24) Buffer Bushing 2pcs

## PARÇA LİSTESİ

 <p>(25) Washer (M10) 14pcs</p>	 <p>(26) Round Bushing 4pcs</p>	 <p>(27) Locking Knob 1pc</p>	 <p>(28) Foam Roller 6pcs</p>
 <p>(29) Nylon Locknut (M10) 7pcs</p>	 <p>(30L) Safety Hook (Left) 1pc</p>	 <p>(30R) Safety Hook (Right) 1pc</p>	 <p>(31) Arm Curl Pad 1pc</p>
 <p>(32) Square End Cap (38mm) 6pcs</p>	 <p>(33) Square End Cap (25mm) 4pcs</p>	 <p>(34) Round End Cap (19mm) 8pcs</p>	 <p>(35) Round End Cap (25mm) 5pcs</p>
 <p>(36) Round End Over Cap (25mm) 1pc</p>	 <p>(37) Square End Cap (33.4mm) 6pcs</p>	 <p>(38) Seat 1pc</p>	 <p>(39) Backrest 1pc</p>

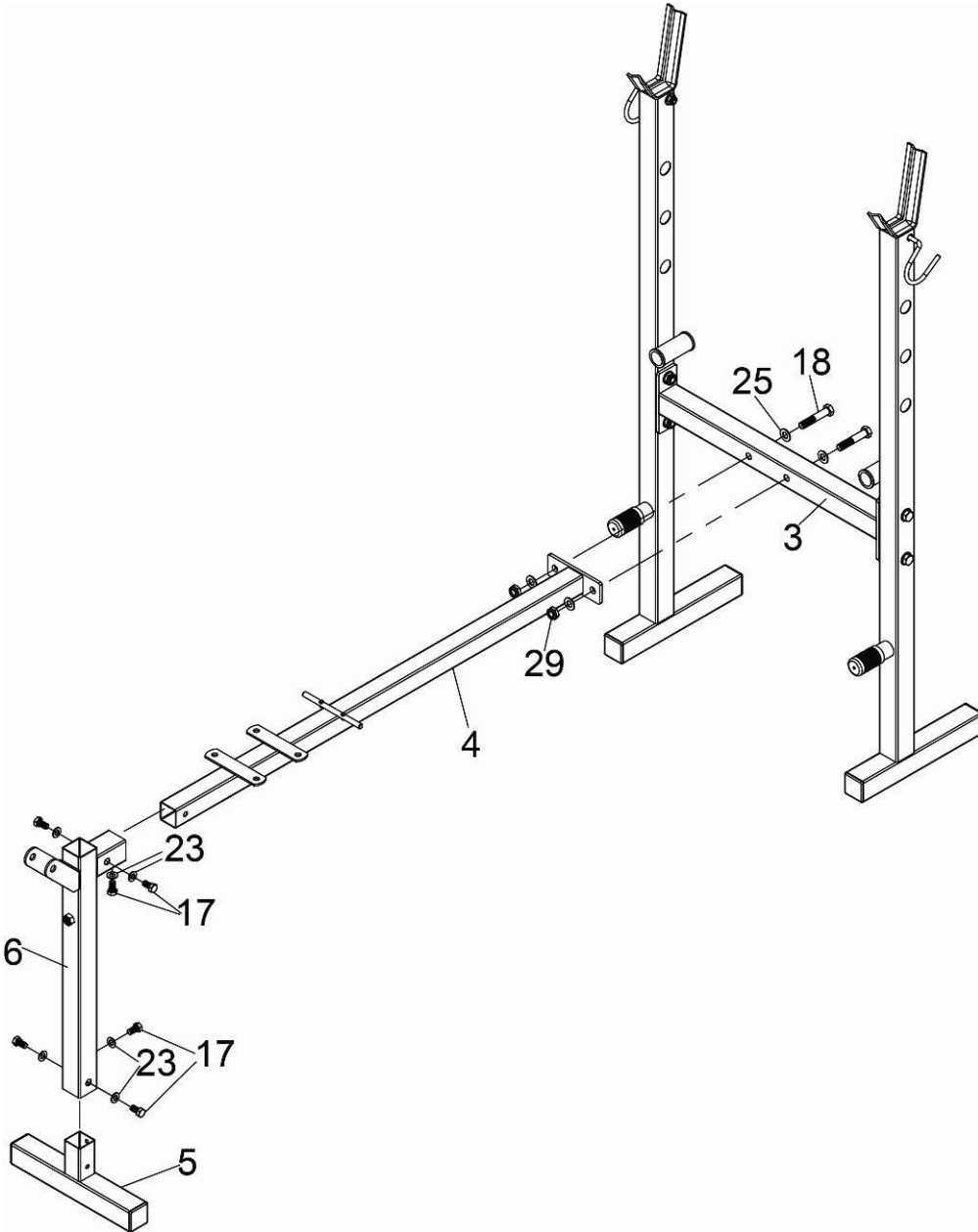
# KURULUM



## ADIM 1

1. Üst sağ dikmeyi(R) (1) ve sol dikmeyi (L) (2) bağlantı dikmesine (3), 4 adet M10X55mm Civatayı (18), 4 adet M10 Rondelayı (25) ve 4 adet M10 Kilitleme Somununu (29) kullanarak sabitleyiniz.
2. Aynı zamanda kilitleme kancasını (30L & 30R) sağ ve sol dikmelere (2) 2 adet M6 rondela (22) ve 2 adet M6 kilitleme somunu (19) yardımıyla resimde görüldüğü gibi monte ediniz.

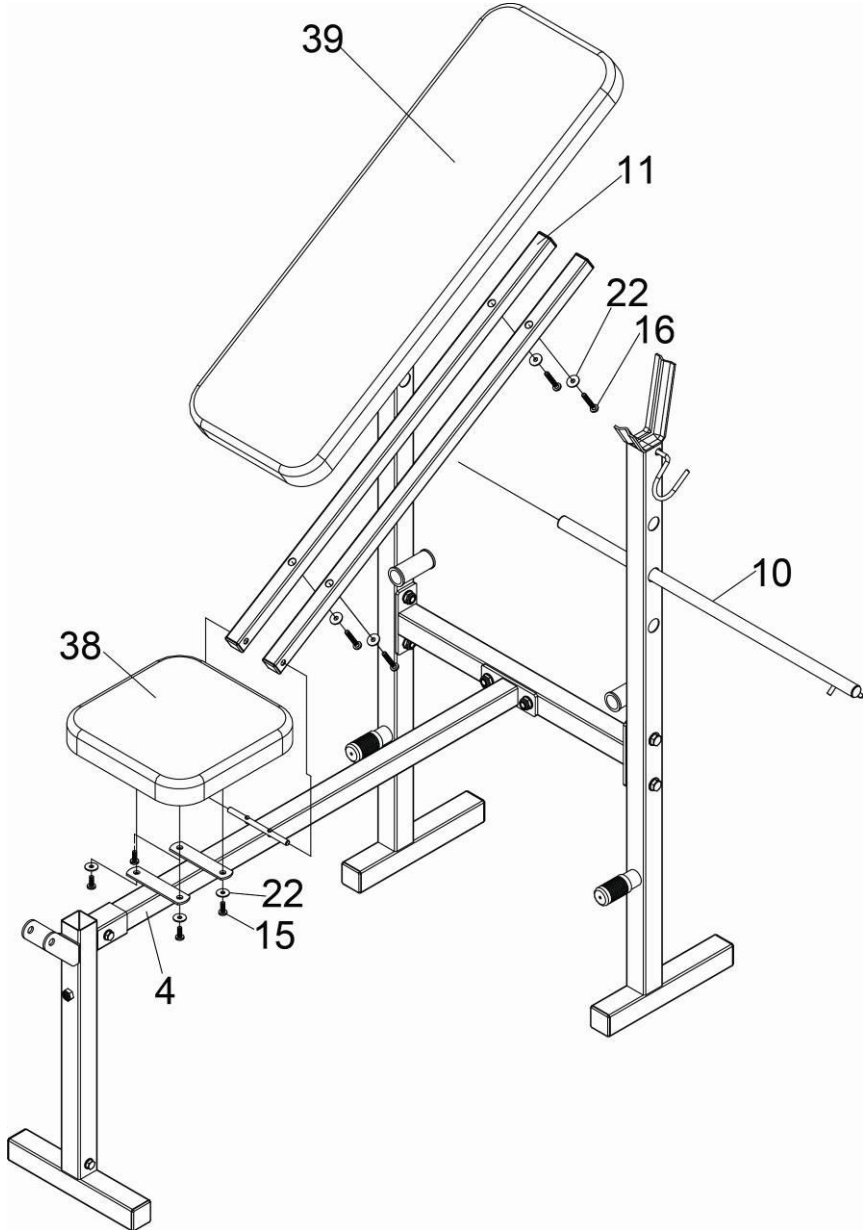
## KURULUM



## ADIM 2

1. Sağ ön dikmeyi (5) Leg Extensiona (6) dikey olarak ve 3 adet M8X15mmc köşeli civa (17)ve 3 adet M8 rondelayı (23) güvenli bir şekilde sabitleyiniz.
2. Leg Extensionı dikey olarak(6) ana gövdenin üzerine(4), 3 adet M8X15mm köşeli civatayı (43)ve 3 adet M8 rondelayı(25) kullanarak monte ediniz.
3. Ana gövdenin arkasına (4) Çapraz Barı (3), 2 adet M10X55mm köşeli civatayı (18), 4 adet M10 rondelayı(25) ve 2 adet M10 Nylon somunu (29) kullanarak birleştiriniz.

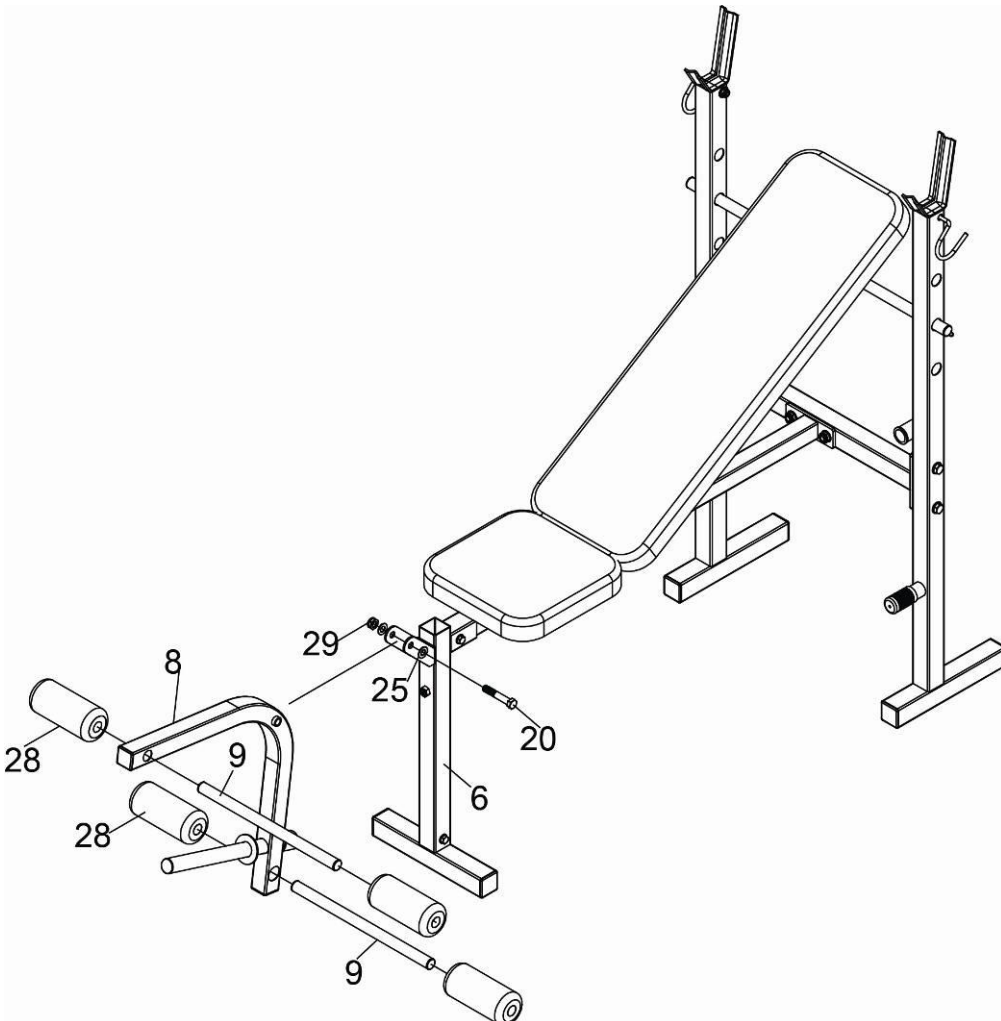
## KURULUM



### ADIM 3

1. Koltuğu(38) ana gövde (4)üzerindeki yerine 4 adet M6X15mm civataları (15) ve 4 adet M6 rondelayı kullanarak yerleştiriniz.(22).
2. 2 sırt desteğini (11) ana gövdeye (4) sabitleyiniz.
3. Sırt minderini (39) sırt destek aparatlarının üzerine yerleştirip (11) 4 adet M6X40mm civatayı (16) ve 4 M6 rondela (22)yardımlıyla sıkıştırınız.
4. Sırt ayar aparatını (10) dikey olarak bağlantı aparatıyla birleştiriniz.(1, 2).
5. Ayarlanabilen arkalığı 3 pozisyon içinde uygun olarak kullanabilirsiniz. (Düz ve 3 eğri pozisyon). Sırt minderini (10) 3 farklı eğimli pozisyona alabilirsiniz. Bunu yapmak için sırt ayarlama aparatını kullanmalısınız.

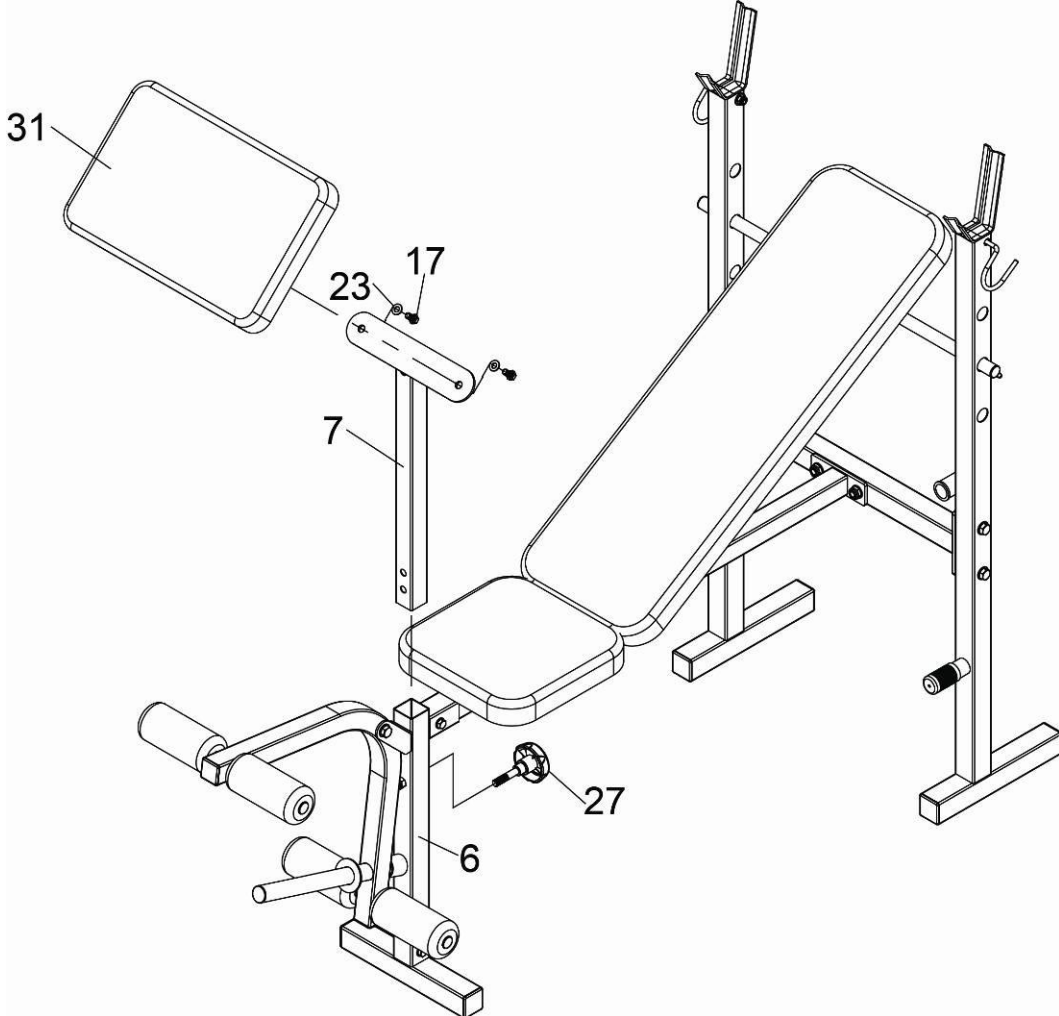
### KURULUM



#### ADIM 4

1. Leg Extension (8)parçasını Leg Extensiona dikeyine(6) , M10X60mm köşeli civatayı (20), 2 adet M10 rondelayı (25) ve M10 Nylon somunu (29) kullanarak birleştiriniz.
2. Köpük aparatını (9) Leg Extension a sabitleyiniz. (8).
3. Köpük silindirini (28) köpük aparatının üzerine geçiriniz.(9).

#### KURULUM

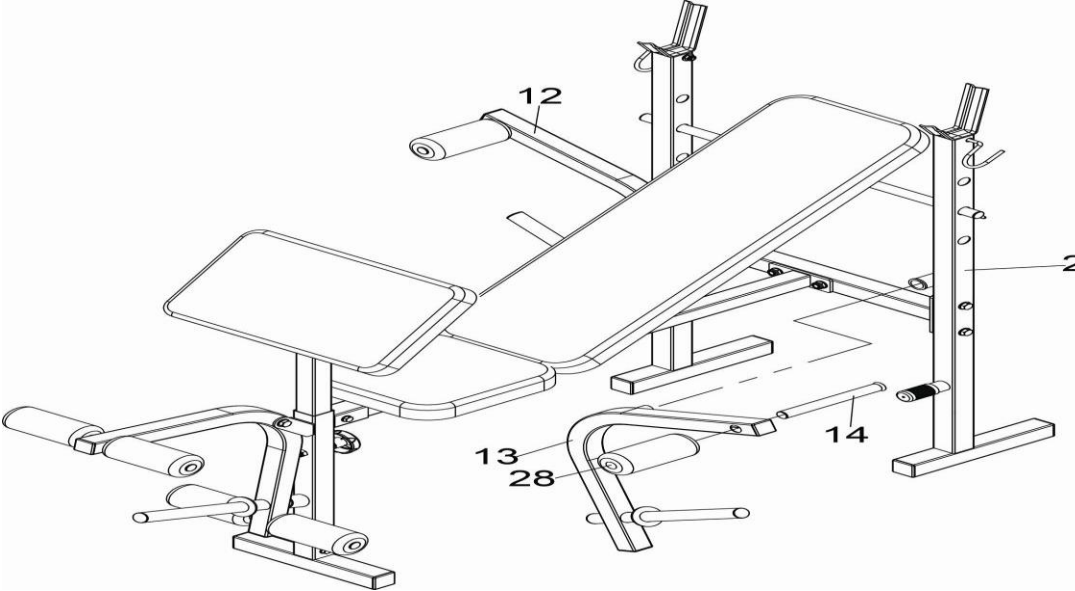




## ADIM 5

1. Kol aparatını (40) kol dikeyine (7), 2 adet M8X15mm köşeli civatayı (17) ve 2 adet M8 rondelayı (23) uygun olarak yerleştiriniz.
2. Kol dikeyini (7) Leg Extensiona dikey olarak yerleştiriniz. (6) Kilitleme pozisyonu için ise , kilitleme topuzunu kullanınız. (27).

## KURULUM

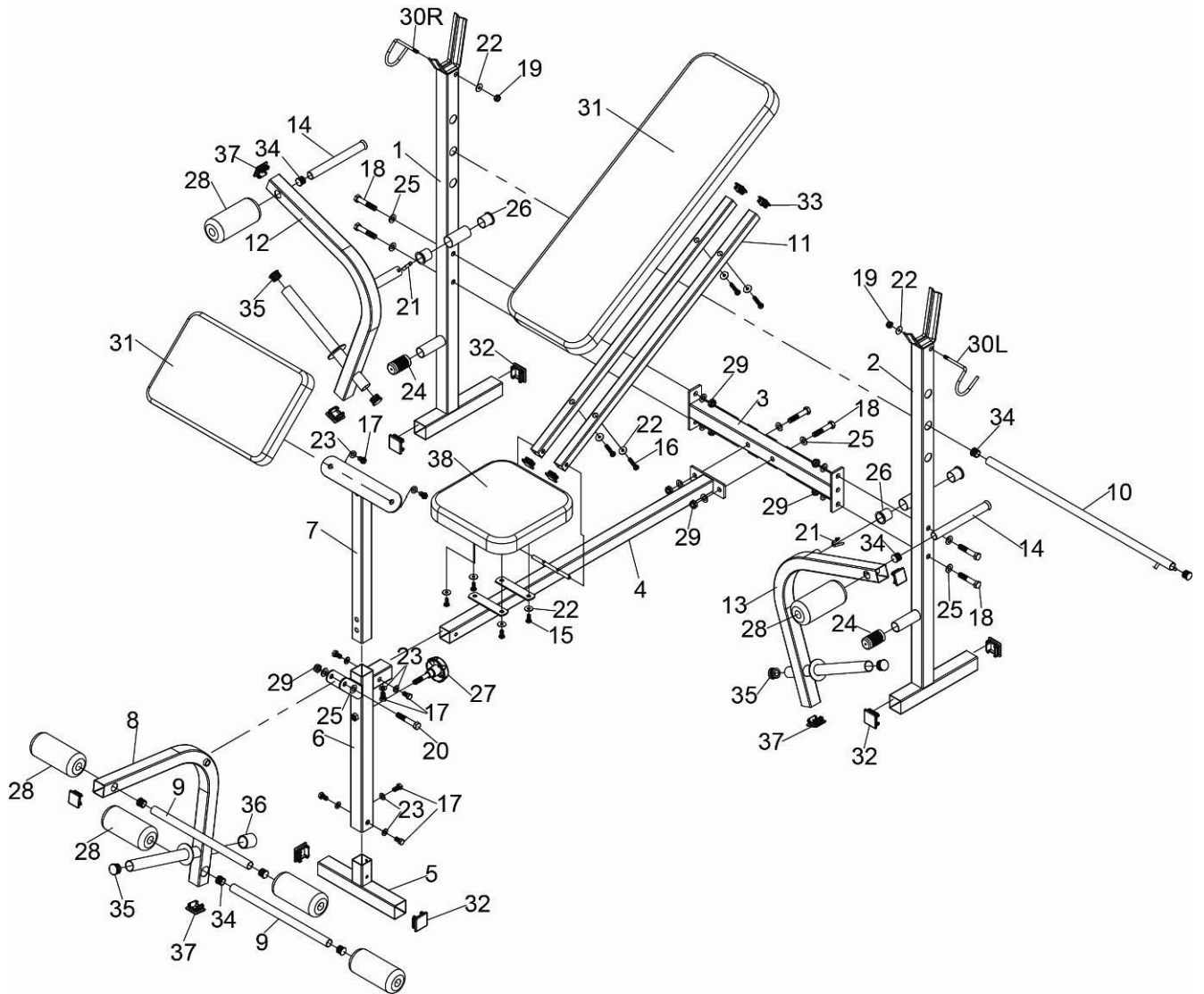


## ADIM 6

1. Kelebek kolunu (L) (13) dikey olacak şekilde tutunuz. (L) (2).
2. Köpük aparatını (14) kelebek kolun içine uygun bir şekilde yerleştiriniz (L) (13).
3. Köpük silindirini(28) köpük aparatının üzerine sabitleyiniz.(14).
4. Kelebek kolu (R) (12) birkaç adımda monte ediniz.



# AYRINTILI DİAGRAM

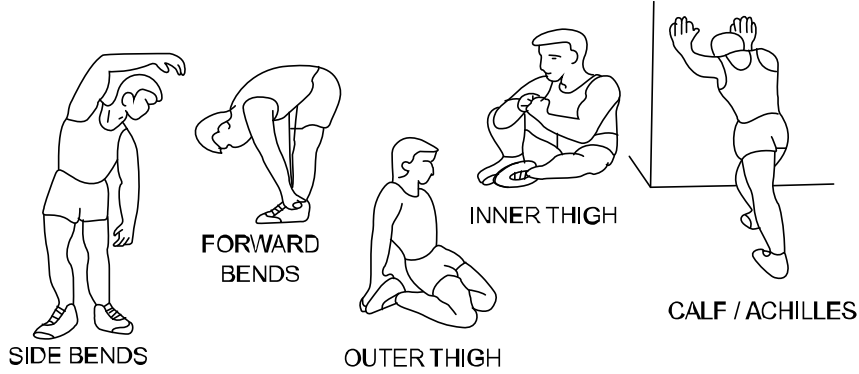


## EGZERSİZ TALİMATLARI

Mekik sehpa kullanımının size birçok yararı olacaktır, fiziksel formunuzu korumanızı, kaslarınızın güçlenmesini sağlayacak ve bununla birlikte kalori kontrolü ile kilo kaybetmenize yardımcı olacaktır.

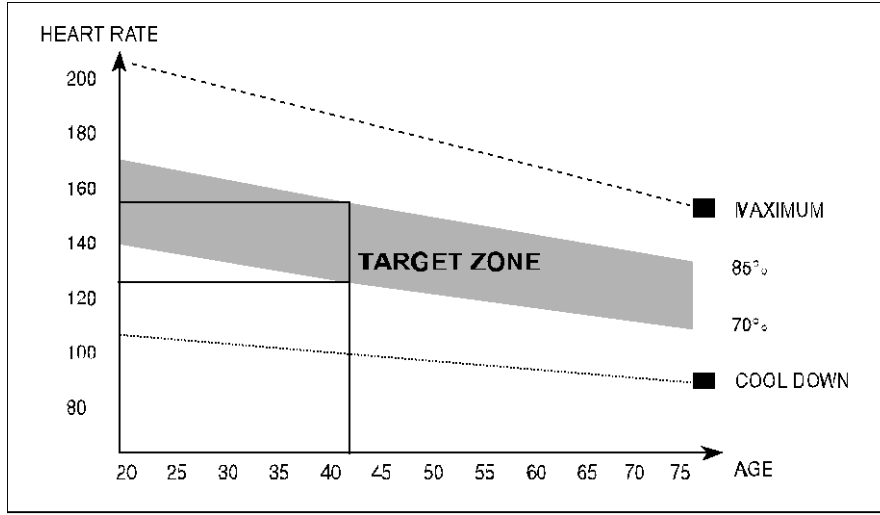
### 1.İsınma Aşaması

Bu aşama, vücudunuzun etrafında kan dolaşımını ayarlamanıza ve kaslarınızın düzgün olarak çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca, kramp riskini ve kasların zarar görme riskini azaltır. Aşağıda gösterildiği gibi birkaç gerilme egzersizinin yapılması tavsiye edilir. Her bir gerilme egzersizi yaklaşık 30 saniye yapılmalıdır, eğer ağrı olursa, kaslarınızı zorlamayınız veya kasmayınız.



### 2.Egzersiz Aşaması

Bu, güç sarf ettiğiniz aşamadır. Düzenli uygulamadan sonra bacak kaslarınız daha esnek olacaktır. Egzersiz yaparken kendi temponuzla çalışınız ama sabir bir tempoyu da korumaya çalışınız. Aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi, kalp atışını hedef bölgeye yükseltmek için çalışma oranı uygun olmalıdır.



**Birkaç insan yaklaşık 15-20 dakikada başladığından bu aşama minimum 12 dakika sürmelidir.**

### 3. Soğuma Aşaması

Bu aşama, Dolaşım Sisteminizin ve kaslarınızın çalışmasını sağlar. Bu, ısınma egzersizinin tekrarıdır. Gerilme egzersizleri tekrarlanmalıdır, tekrar kaslarınızı zorlamamayı veya kasmamayı unutmayınız. Formunuzu korumak için daha uzun ve sert egzersizler yapabilirsiniz. Haftada en az üç kez egzersiz yapılması tavsiye edilir ve eğer mümkünse haftalık antrenmanınızı genişletiniz.

### KAS TONLAMA

Ürünü kullanırken kaslarınızı tonlamak için biraz yüksek dirence ihtiyacınız olacaktır. Bu, bacak kaslarınızın daha fazla gerginleşmesine neden olur ve istediğiniz kadar egzersiz yapamamanızı ifade eder. Eğer aynı zamanda formunuzu da geliştirmek istiyorsanız, eğitim programınızı ayarlamanız gerekecektir. Isınma ve soğuma aşamaları esnasında normal egzersiz yapmalısınız, ama egzersizin sonlarına doğru daha sert bacak çalışması yaparak direnci arttırmalısınız. Kalp ritmini hedef bölgede tutmak için hızınızı düşürmelisiniz.

### KİLO KAYBI

Buradaki önemli faktör efor miktarıdır. Daha sert ve uzun çalışmanız daha fazla kalori yakmanızı sağlayacaktır.

## **UYARI**

Herhangi bir egzersiz programı sağlık riskini ortaya çıkarabilir. Eğer halsizlik veya baş dönmesi yaşarsanız, hemen ekipmanı kullanmayı bırakınız. Eğer bu ekipman doğru olarak kullanılmazsa ve bütün talimatlar uygulanmazsa, ciddi vücut yaralanmaları ortaya çıkabilir. Ekipman kullanılırken diğer insanları ve evcil hayvanları uzak tutunuz ve kullanmaya başlamadan önce her zaman bütün somunların ve civataların sıkıştırıldığından emin olunuz. Bütün eğitim ve güvenlik ipuçlarını ve bu kılavuzdaki talimatları uygulayınız. Bu, özellikle önceden mevcut sağlık problemleri için önemlidir.

**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@sportunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.