



## BODYGYM PLUS ÇALIŞMA İSTASYONU KULLANMA KILAVUZU



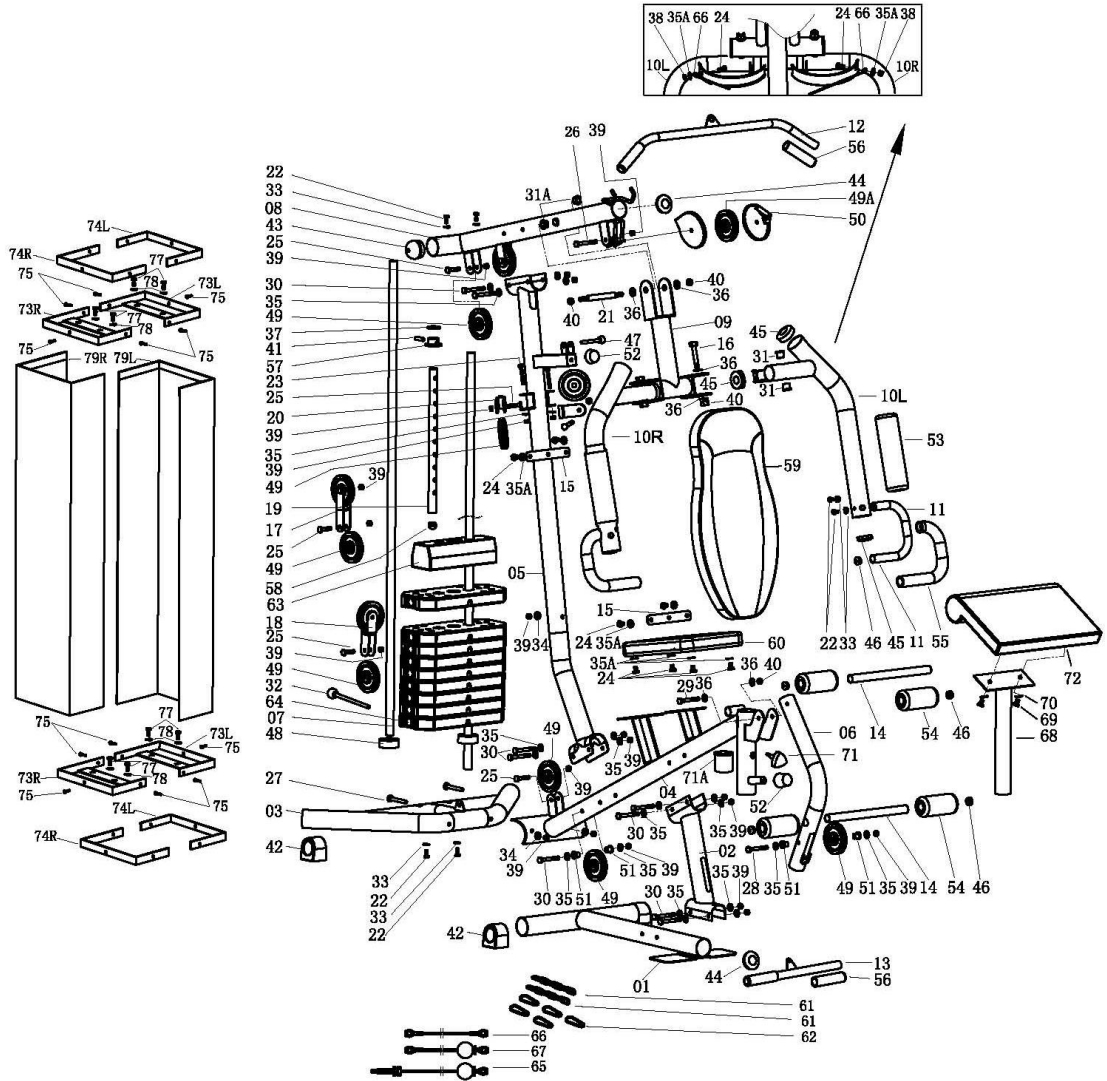
Bu egzersiz aleti optimal güvenlik için imal edilmiştir. Ancak bir egzersiz aleti kullanırken bazı önlemlerin alınması gerekir. Bu aleti kullanmadan veya monte etmeden önce bu kullanma kılavuzunu iyice okuyunuz. Özellikle aşağıdaki güvenlik önlemlerine dikkat ediniz:

1. Her zaman çocukları ve evcil hayvanları aletten uzak tutunuz. Çocukları aynı odada alet ile yalnız bırakmayınız.
2. Her seferinde sadece bir kişi aleti kullanmalıdır.
3. Eğer baş dönmesi, bulantı, göğüs ağrısı veya diğer anormal semptomlar hissederseniz hemen çalışmayı durdurunuz ve DOKTORA DANIŞINIZ.
4. Aleti temiz ve düz bir zemine oturtunuz. Aleti su bulunan yerlerin yanında veya açık havada kullanmayınız.
5. Döner parçalardan ellerinizi uzak tutunuz.
6. Egzersiz yaparken uygun elbise giyiniz. Alete takılabilecek uzun ceket veya diğer benzeri elbise kullanmayınız. Aleti kullanırken koşu ayakkabısı veya jimnastik ayakkabısı giyilmelidir.
7. Aleti bu kılavuzda gösterildiği gibi amacına uygun olarak kullanınız. İmalatçı tarafından tavsiye edilmeyen aparatları kullanmayınız.
8. Makinenin etrafına keskin bir cisim koymayınız.
9. Engelli kişiler aleti yanlarında bir uzman veya doktor olmadan kullanmamalıdır.
10. Egzersiz yapmak için aleti kullanmadan önce iyice ısınmak için germe hareketleri yapınız.
11. Eğer makine arızalı ise ve düzgün çalışmıyorsa kullanmayınız.

**UYARI: HERHANGİ BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE DOKTORUNUZA DANIŞINIZ. BU HUSUS ÖZELLİKLE 45 YAŞIN ÜSTÜNDEKİ KİŞİLER VEYA ÖNCEDEN SAĞLIK SORUNLARI OLAN KİŞİLER İÇİN ÖNEMLİDİR. HERHANGİ BİR JİMNASTİK ALETİNİ KULLANMADAN ÖNCE TÜM KULLANMA KILAVUZUNU OKUYUNUZ.**

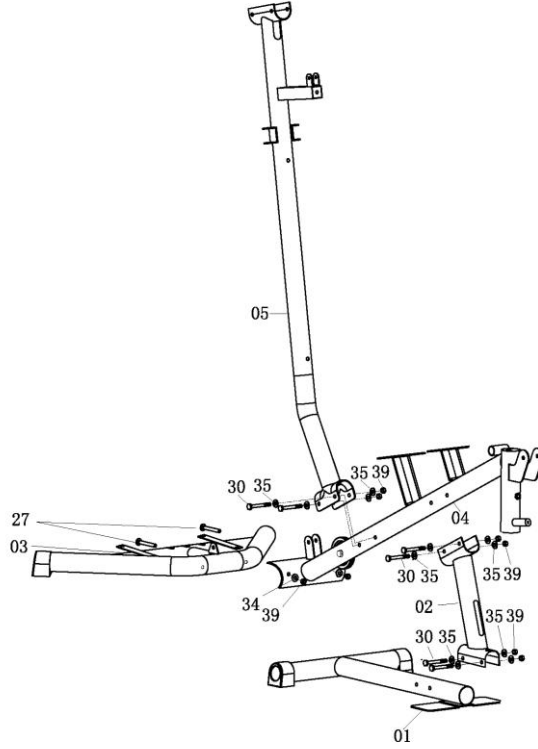
**BU KULLANMA KILAVUZUNU SAKLAYINIZ.**

# Parça Şeması



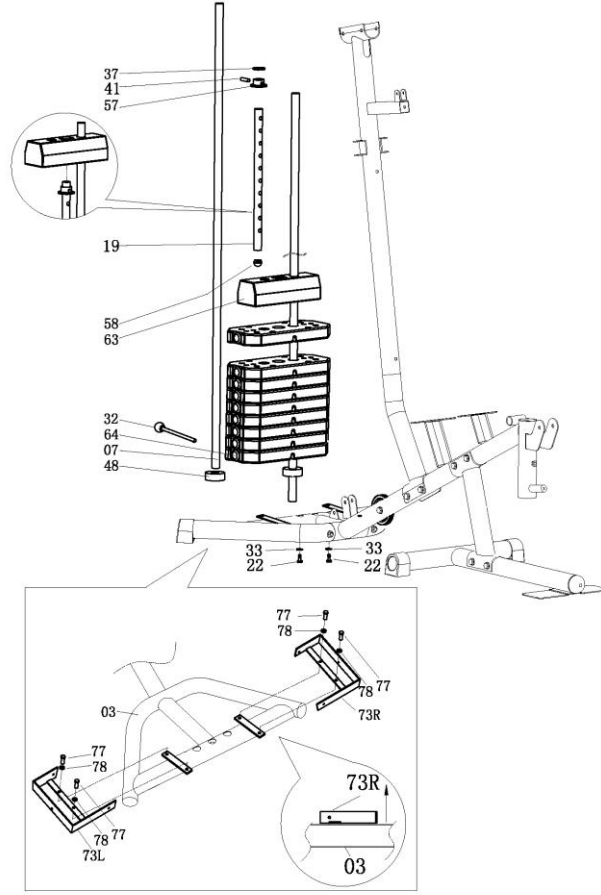
Parça No.	Açıklama	Adet	Parça no	Açıklama	Adet
1	Ana Şasi	1	41	Ağırlık Sabit Pimi	1
2	Sele Direği	1	42	Uç kepi	4
3	Arka Dengeleyici	1	43	φ60 yuvarlak kep	2
4	Sele destek borusu	1	44	φ60 düz kep	2
5	Dikey destek borusu	1	45	φ50.8 düz kep	6
6	Ayak kıvrımlı borusu	1	46	φ25.4 düz kep	6
7	Kılavuz borusu	2	47	Pim	1
8	Köprü borusu	1	48	Lastik halka	2
9	Çekme ünitesi	1	49	Kasnak	11
10L	Kelebek kol – Sol	1	49A	Kasnak A	1
10R	Kelebek kol – Sağ	1	50	Küçük kasnak kepi	2
11	Gidon	2	51	Plastik burç	4
12	Yatay çubuk	1	52	Lastik stoper	2
13	Alt çekme çubuğu	1	53	Kelebek kol köpüğü	2
14	Ayak kıvrımı için köpük boru	2	54	Ayak kıvrım köpüğü	4
15	Sele / Arkalık braketi	2	55	Gidon köpüğü	2
16	Altıgen cıvata M12X80mml	2	56	Gidon	4
17	Kasnak braketi	1	57	Ağırlık burcu	1
18	Kasnak için iki yollu braket	1	58	Seçme çubuğu yuvarlak kepi	1
19	Seçme çubuğu	1	59	Sırt yastığı	1
20	Kasnak braketi	2	60	Sele	1
21	Çekme ünitesi aksı	1	61	6 baklalı zincir	2
22	Altıgen cıvata M8 x 20mmL	10	62	Kanca	5
23	Altıgen cıvata M10 x 60mmL	2	63	Ağırlık 8 Lbs	1
24	Altıgen cıvata M8 x 15mmL	10	64	Ağırlık 10 Lbs	9
25	Altıgen cıvata M10 x 40mmL	9	65	Yatay çubuk teli	1
26	Altıgen cıvata M10 x 45mmL	1	66	Kelebek kol teli	1
27	Altıgen cıvata M10 x 75mmL	2	67	Çekme çubuğu teli	1
28	Altıgen cıvata M10 x 70mmL	1	68	Yastık destek borusu	1
29	Altıgen cıvata M12x 80mmL	1	69	Altıgen cıvata M8 x15mmL	2
30	Altıgen cıvata M10 x 80mmL	9	70	Rondela od16XID8.3	2
31	Metal ring φ12	4	71	Düğme	1
31A	Metal ring φ16	2	71A	Burç	1
32	Seçme pimi	1	72	Dirsek yastığı	1
33	Eğri rondela OD22XID8.3	10	73L	Kumaş kaplama braketi - Sol	2
34	Eğri rondela OD23XID10.3	4	73R	Kumaş kaplama braketi - Sağ	2
35	Yassı rondela OD23XID10.3	22	74L	Sol cırt cırt bant	2
35A	Yassı rondela OD23XID8.3	10	74R	Sağ cırt cırt bant	2
36	Yassı rondela OD24XID12.3	8	75	Yıldız vida M5X10L	12
37	Yassı rondela OD40XID12.5	1	76		
38	M8 Somun	2	77	Altıgen cıvata M8 x10mmL	8
39	M10 Somun	26	78	Rondela OD12XID8.3	8
40	M12 Somun	5	79L/R	Sol/Sağ kumaş kaplama	2

## Aşama 1



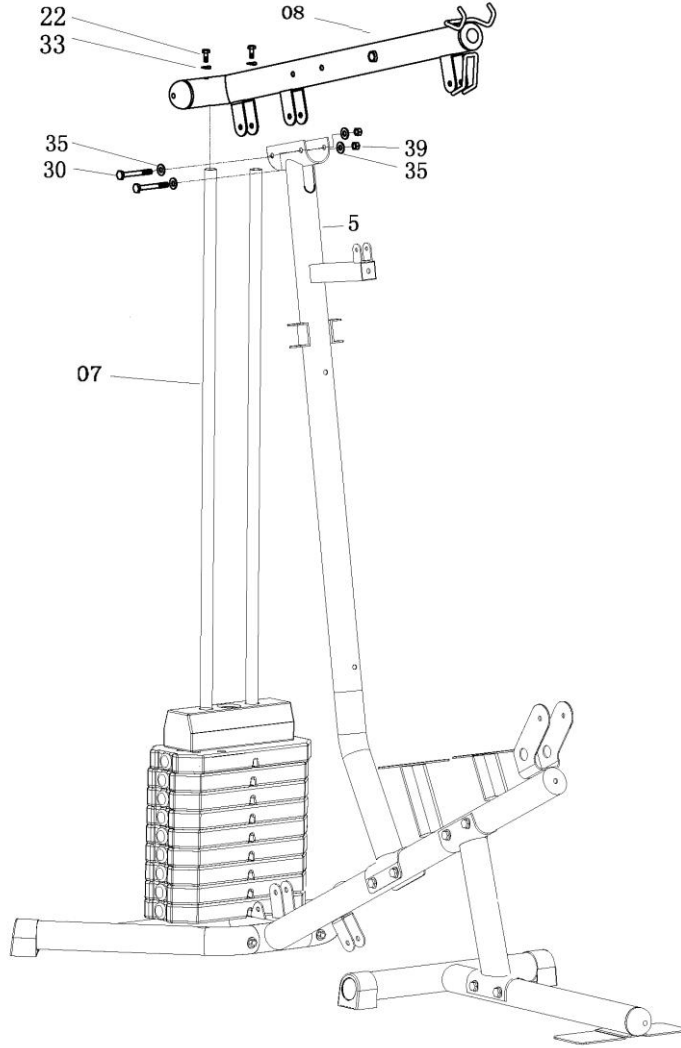
- 1) Arka dengeleyiciyi (3) ana şasiye (1) takınız ve X2 Altıgen Cıvata (27), X2 Eğimli Rondela (34) ve X2 Somunlar (39) ile sıkınız.
- 2) Dikey destek borusunu (02) ana şasiye (1) takınız ve X2 Altıgen cıvata (30), X4 Düz rondela (35) ve X2 somun ile (39) sıkınız.
- 3) Sele destek borusunu (04) dikey destek borusuna (02) takınız ve X2 altıgen cıvata (30), X4 düz rondela (35) ve X2 somun (39) ile sıkınız.
- 4) Ana destek borusunu (05) sele destek borusuna (4) takınız ve X2 altıgen cıvata (30), X4 düz rondela (35) ve X2 somun (39) ile sıkınız.

## Aşama 2



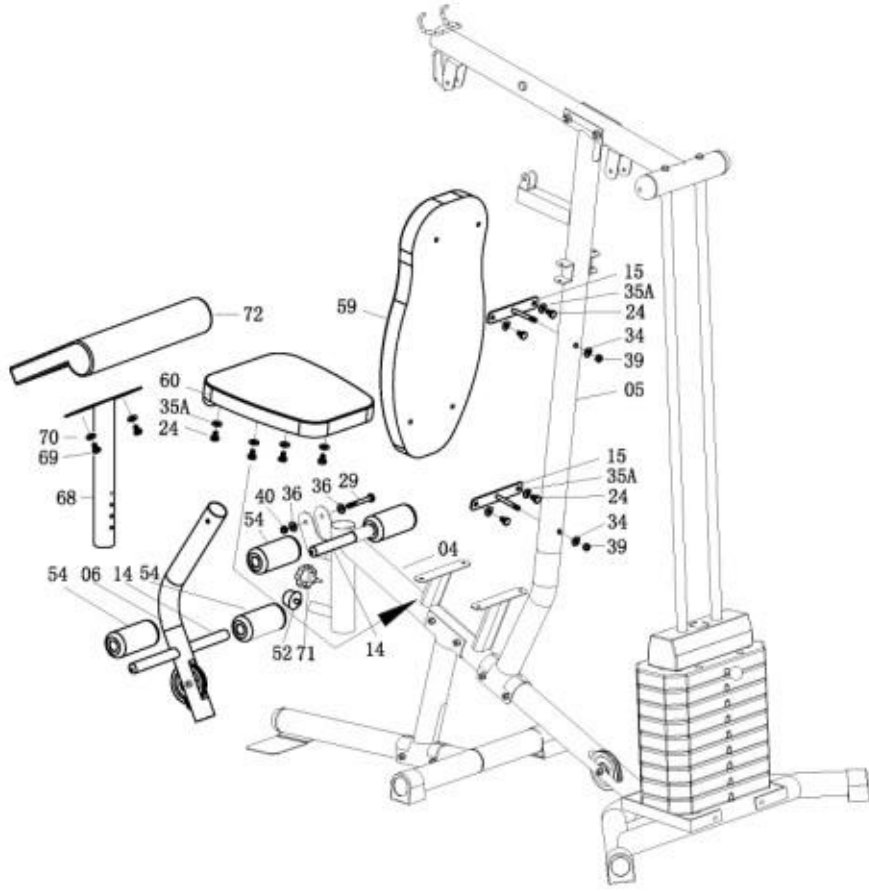
- 1) Sol Örtü braketini (73L) arka dengeleyiciye (03) takınız ve X2 altıgen cıvata (77) ve X2 rondela (78) ile sıkınız.
- 2) Aynı işlemi sağ örtü braketini için (73R) arka dengeleyicinin (03) sağ tarafında aynı parçalarla yapınız.
- 3) Kılavuz borusunu (07) lastik halka (48) üzerinden arka dengeleyicinin (3) 2 deliğine doğru sürünüz, alt taraftan X2 Eğimli rondela (33) ve X2 altıgen cıvata ile sıkınız (22).
- 4) Ağırlığı (64) kılavuz borusuna yerleştiriniz (5). (kişisel güvenliğe dikkat ediniz)
- 5) Ağırlık burcunu (57) seçici çubuğa (19) yerleştiriniz ve pimle tespit ediniz (41). Sonra ağırlığı (63) üst seçici çubuğa (19) yerleştiriniz ve düz rondelayı (37) üst ağırlığa (63) takınız.
- 6) Seçici pimi (32) ağırlık üzerinden (64) seçici çubuk deliğine (19) takınız.

### Aşama 3



- 1) Kılavuz borusunu (07) köprü borusuna (8) yerleştiriniz ve X2 düz rondela (33) ve X2 altıgen cıvata (22) ile sıkınız.
- 2) Köprü borusunu (8) dikey destek borusuna takınız (05) ve X2 altıgen cıvata (30), X4 düz rondela (35) ve somun (39) ile sıkınız.

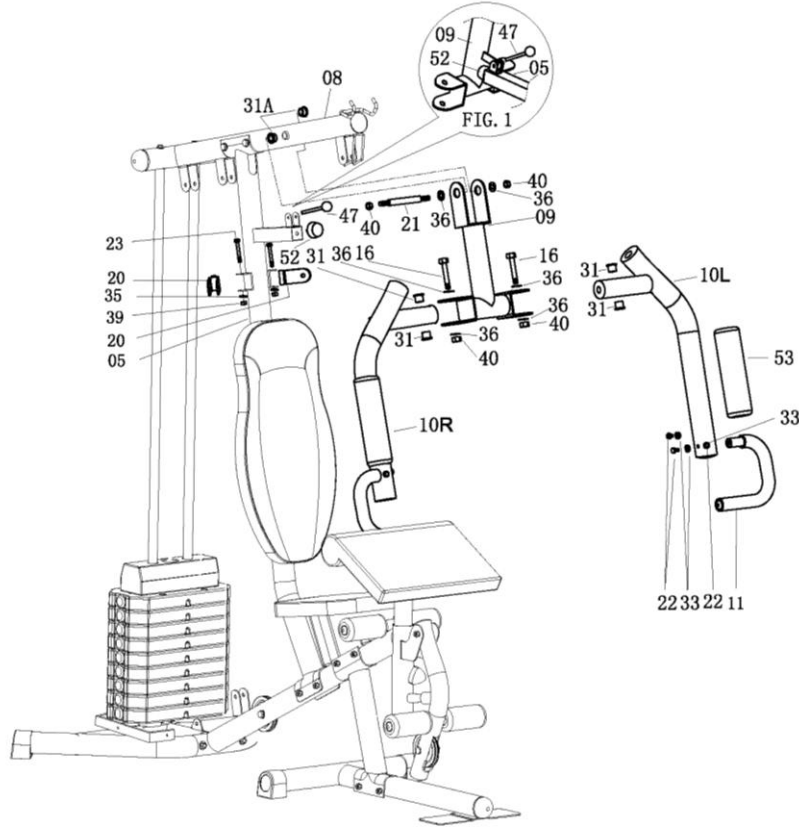
## Aşama 4



- 1) Sırt dayamayı (15) dikey destek borusuna takınız (05), dikey destek borusu üzerindeki (05) deliklerden X2 eğri rondela (34) ve X2 somun ile (39) sıkınız
- 2) Sırt dayama (15) braketi üzerindeki vidayı dikey destek borusu (05) üzerindeki deliklere takarak sırt dayama yastığını (59) dikey destek borusuna takınız, X4 altıgen düz rondela (35A) ve X4 altıgen cıvata (24) ile sıkınız.
- 3) Vidayı sele braketi üzerindeki deliklere takarak seleyi (69) sele destek borusuna (04) takınız, X4 altıgen düz rondela (35A), X4 altıgen cıvata ile sıkınız (24) .
- 4) Dirsek Yastığını (72) dirsek yastığı destek borusuna (68) takınız, X2 rondela (70), X2 altıgen cıvata ile sıkınız (2) .
- 5) Dirsek Yastık Destek Borusunu (68) sele destek borusuna (04) takınız, sonra düğme (71) ile çeviriniz.
- 6) Küçük lastik stoperi (52) sele destek borusunun (04) ön tarafına vidalayınız.
- 7) Ayak Borusunu (06) sele destek borusunun (04) ön tarafına takınız, X1 altıgen cıvata (29), X2 düz rondela (36) ve X1 somun (40) ile sıkınız.
- 8) Ayak Köpük Borusunu (14) boru üzerindeki deliklere (06) ve ön/üst sele destek borusu braketine (04) takınız.
- 9) Ayak borusu köpüğünü (54) ayak köpük borusunun her iki tarafına takınız(14).

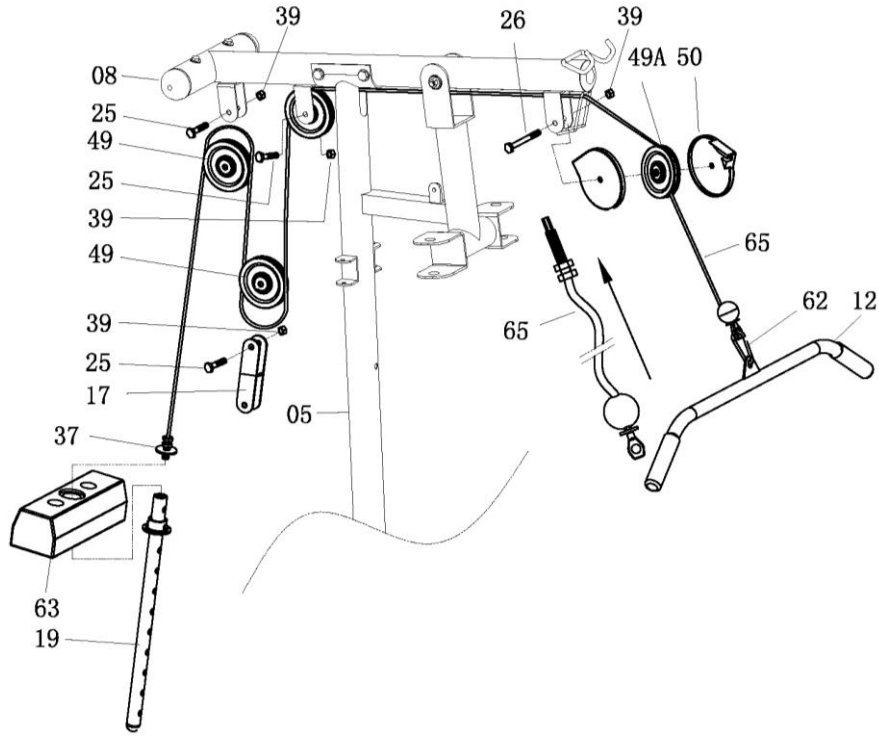


## Aşama 5



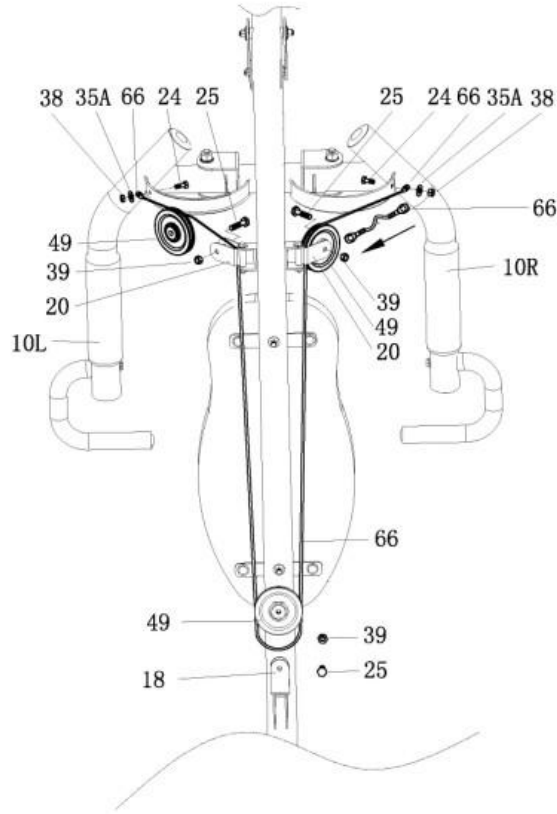
- 1) Çekme ünitesini (9) köprü borusuna bağlayınız (8), çekme ünitesi aksını (21) X2 metal ring (31A), X2 düz rondela (36), X2 somun (40) ile takınız.
- 2) Sağ kelebek kolunu (10R) çekme ünitesinin (9) sağ tarafına X2 metal ring (31) ve X2 düz rondela ile takınız (36) ve X1 somun (40) ile sıkınız.
- 3) Aynı işlemi sol kelebek kolu (10L) için aynı parçalarla çekme ünitesine (9) takarak yapınız.
- 4) Lastik stoperi 52) dikey destek borusu (05) üzerindeki brakete yerleştiriniz. Sonra braketteki deliğe uyması için çekme ünitesini (9) ayarlayınız
- 5) Kelebek kolu köpüğünü (53) sağ ve sol kelebek kolu (10R & 10L) üzerine koyunuz ve belli bir konuma ayarlayınız. Sonra yassı kepi (46) kelebek koluna takınız (53).
- 6) Sağ Kelebek kolu (10R) üzerine gidonu (11) takınız, X3 Eğimli rondela (33) ve X3 altıgen cıvata (22) ile sıkınız. Sol kelebek kolu (10L) için aynı işlemi diğer gidonla (11) yapınız.
- 7) Makara braketini (20) dikey destek borusunun (05) iki tarafına takınız, her 2 tarafta X2 altıgen cıvata (23), X4 düz rondela (35A) ve X2 somun (38) ile sıkınız.

## Aşama 6



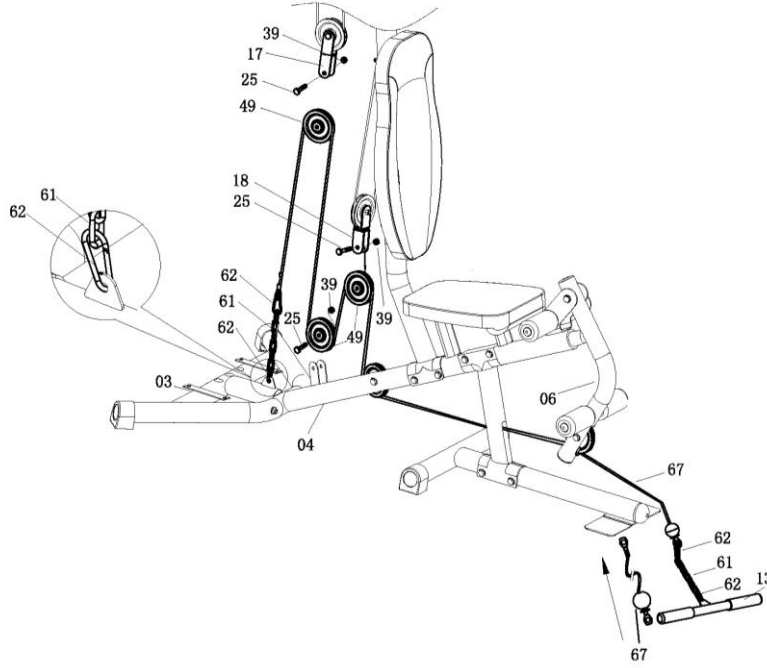
- 1) Yatay çubuk telini (65) köprü borusunun (8) önündeki açma braketine takınız (8). Not: Telin bilyeli stoperi (65) köprü borusunun (8) altında olmalıdır. Teli (65) küçük makaraya (49A) takınız ve küçük makara (50) kepini küçük makaranın (49A) iki tarafına yerleştiriniz. Not: Tel (65) açık taraflardan kepen (50) dışarı çıkmalıdır. Braketi X1 altıgen cıvata (26) ve X1 somunla (39) sıkınız.
- 2) Teli (65) dikey destek borusunun (05) üst açıklığından ve makaranın (49) etrafından makinenin arka tarafına doğru çekiniz ve sonra makarayı (49) A braketine bağlayınız, X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somunla (39) sıkınız.
- 3) Teli (65) aşağı doğru ve makaranın (49) etrafından çekiniz. Makarayı (49) her iki tarafta makara braketine (17) bağlayınız ve sonra X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somunla (39) sıkınız.
- 4) Teli (65) yukarı doğru ve makaranın (49) etrafından çekiniz. Makarayı (49) B braketine takınız ve X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somunla sıkınız (39).
- 5) Teli (65) aşağı doğru iki kılavuz borusu arasından (04) çekiniz ve telin (65) ucundaki cıvata seçici çubuğun (19) üst deliğine sonuna kadar vidalayınız.
- 6) Yatay çubuğu (12) telin (65) ön ucuna takınız, X1 kanca (62) ile bağlayınız.

## Aşama 7



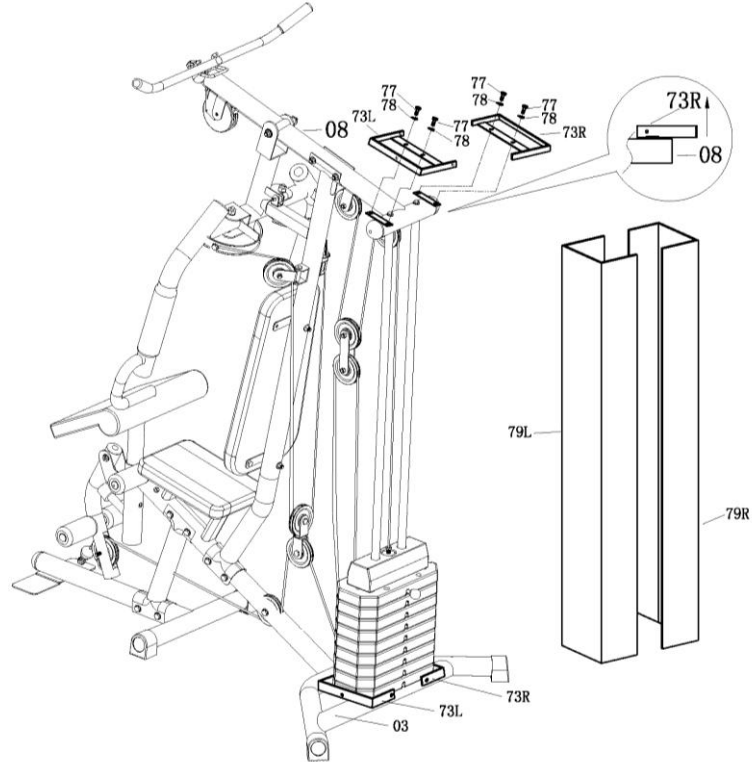
- 1) Kelebek kolu (66) telinin bir ucunu sağ kelebek kolu (10R) üzerindeki kancaya takınız, X1 altıgen cıvata (24), X1 düz rondela (35A) ve X1 somun (38) ile sıkınız.
- 2) Teli (66) makaranın (49) etrafından çekiniz sonra makarayı (49) üst destek borusunun (05) sağ tarafındaki makara braketine (20) takınız, X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somun (39) ile sıkınız.
- 3) Teli (66) aşağı doğru ve makaranın (49) etrafından çekiniz, makarayı (49) makara iki yönlü braketinin (18) üst tarafına takınız, X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somun (39) ile sıkınız.
- 4) Telin (66) öteki ucunu sol kelebek kolu (10L) üzerindeki kancaya takınız, X1 altıgen cıvata (24), X1 düz rondela (35A) ve X1 somun ile sıkınız (38).

## Aşama 8



- 1) Telin stoperli ucunu (67) makaranın (49) alt tarafından ayağın (6) açık braketine bağlayınız. Sonra teli (67) alt taraftan makaranın (49) etrafından sele direğinin (02) alt kısmındaki boşluktan geçirin. Sonra teli (67) yukarı ve makaranın (49) üst tarafından çekiniz. Makarayı (49) makara iki yönlü braketinin (18) alt tarafına bağlayınız. X1 altıgen cıvata (25) ve Nylon somunla (39) sıkınız.
- 2) Teli (67) aşağı doğru ve makaranın (49) alt tarafından çekiniz. Makarayı (49) sele direği (4) üzerindeki D braketine takınız ve X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somunla (39) sıkınız.
- 3) Teli (67) yukarı doğru ve makaranın (49) üst tarafından çekiniz. Makarayı (49) makara braketinin (17) alt kısmına takınız ve X1 altıgen cıvata (25) ve X1 somunla (39) sıkınız.
- 4) Teli (67) aşağı doğru çekiniz ve 6 baklı zincir (61) ve kanca (62) ile arka dengeleyici (3) üzerindeki E braketine bağlayınız. Not: Teli (67) yeteri kadar gergin ayarlayınız ve zincirin (61) belli bir konumunda kanca (62) ile tespit ediniz.
- 5) Alt çekme çubuğunu (13) 6 baklı zincirle (61) bağlayarak telin (67) ön ucuna takınız.

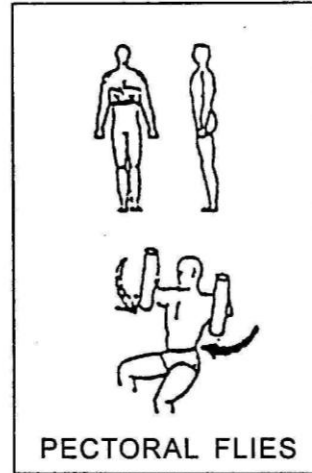
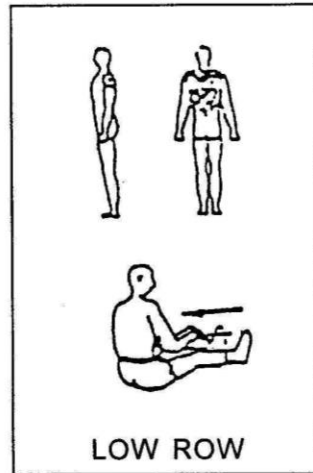
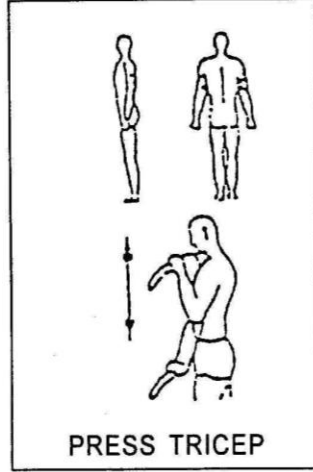
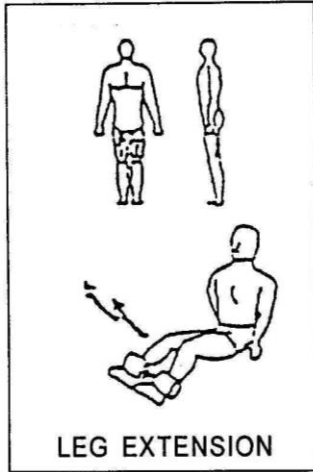
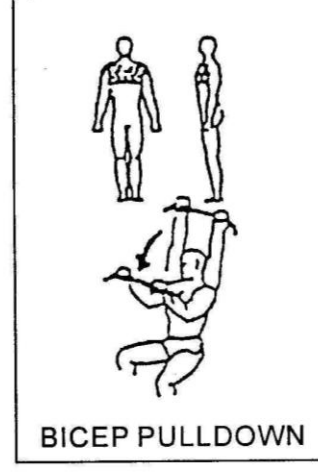
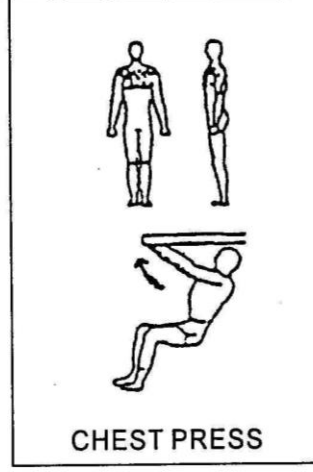
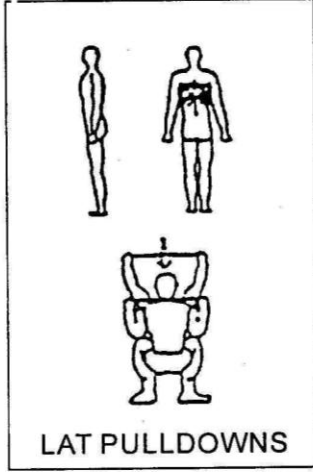
## Aşama 9



- 1) Sol Örtü Braketini (73L) köprü borusuna (08) takınız ve X2 altıgen cıvata (77) ve X2 rondela (78) ile sıkınız.
- 2) Aynı işlemi Sağ Örtü Braketi (73R) için köprü borusunun (08) sağ tarafında aynı parçalarla yapınız.
- 3) Sol örtüyü (79L) sol örtü braketine (73L) takınız.
- 4) Aynı işlemi sağ örtü için (79R) sağ tarafa da yapınız.

**UYARI: Aleti kullanmadan önce tüm somun ve cıvataların iyice sıkılmış olduğundan emin olunuz.**

## Örnek Çalışma Şekilleri



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

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

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

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

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