



hattrick-pro

**COASTER S EGZERSİZ ALETİ
KULLANMA KILAVUZU**



İÇERİK

Önemli emniyet bilgileri	2
Kurulum talimatları	3
Coaster® Kullanılması	8
Coaster® Egzersizleri	9
Selenin ayarlanması	10
Direncin ayarlanması	11
Coaster® ın taşınması ve saklanması	11
Ayrıntılı diagram	12
Parça Listesi	13

ÖNEMLİ EMNİYET BİLGİLERİ

ÖNEMLİ: Lütfen Coaster i kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz ve harfiyen uygulayınız.

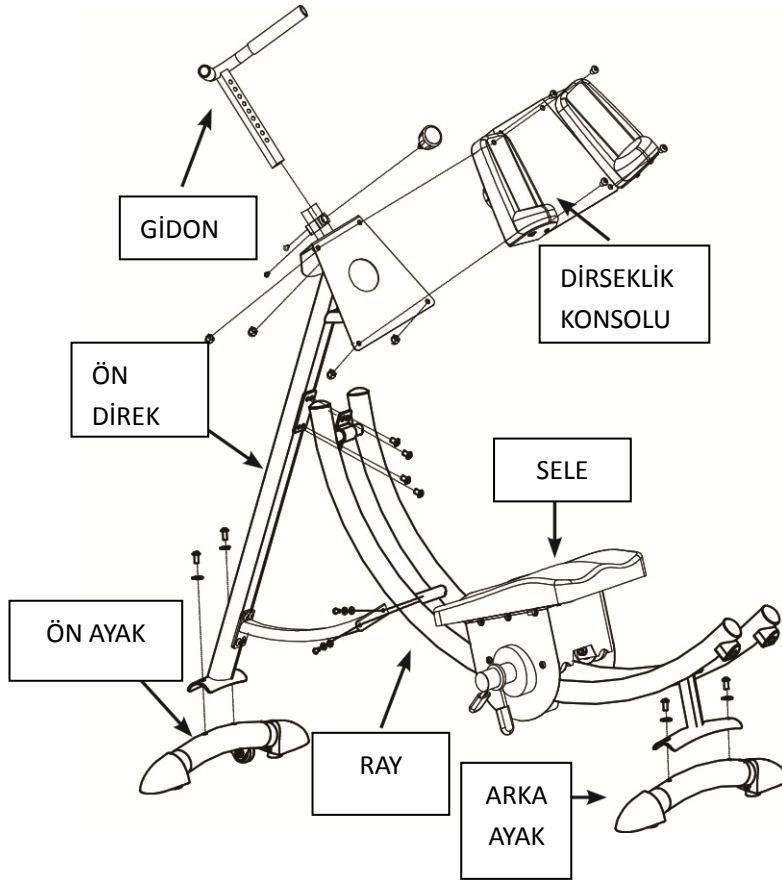
- Coasterı kullanırken daima dikkatli olunuz. Tüm talimatları dikkatlice okuyunuz.
- Coasteri kullanırken vücudunuzu, ellerinizi ve ayaklarınızı seleden,tekerlerden ve hareketli parçalardan uzak tutunuz. Başka biri kullanıyorken de yine ellerinizi,ayaklarınızı ve diğer uzuvlarınızı hareketli raydan uzakta tutunuz,aksi takdirde ciddi yaralanmalar meydana gelebilir.
- Çocukları cihazdan uzak tutunuz. Coaster oyuncak değildir ve çocuklardan,evcil hayvanlardan kullanım boyunca ve kullanımı bittikten sonra da uzak tutulmalıdır. Eğer çocuğunuz varsa, sizin gözetiminizde kullanılmalıdır,vücudunun hareketli bölgeleri,özellikle parmakları korunmalıdır.
- Herhangi bir egzersiz programına yada diyetle başlamadan önce bir uzaman danışınız, özellikle fiziksel yada fitness seviyeniz hakkında bir endişeniz varsa uygun programlar konusunda uzman yardımı alınız.
- Egzersiz boyunca her hangi bir ağrı yada acı hissederseniz, çalışmanızı durdurunuz ve devam etmeden önce bir uzmana danışınız.
- Coasterı kullanıyorken, kılavuzda önerilen talimatları dikkate alınız. İçeriğinde bulunmayan herhangi bir egzersizi yada uygulamayı denemeyiniz.
- Coasterı düz ve sabit bir zeminde kullanınız. Dar alanlarda denemeyiniz.
- Kollarınızı dirseklik konsolu üzerine koyup ellerinizle gidonu tutmadan egzersiz yapmaya başlamayınız.
- Coasterı doğrudan kaldırmaya çalışmayınız. Kitapçıkta yer alan taşıma talimatlarını dikkate alınız.
- Coasterı direkt güneş ışığına maruz bırakmayınız.
- Tedarikçiniz tarafından önerilen aksesuar ve ağırlıklarla kullanınız. Önerilmeyen her hangi başka bir aksesuar kullanmayınız. Aksi takdirde ciddi kişisel yaralanmalara sebep olunabilir.
- Fiziksel gücünüze ve esnekliğinize uygun çalışma programlarını tercih ediniz.
- Çalışırken limitlerinizi zorlamayınız. Genel egzersiz yöntemlerini izleyiniz. Egzersiz programınızla ilgili bir sorunuz olduğunda,uzamanınıza danışınız.
- Herhangi bir parçası arızalı yada hasarlı olan cihazı kullanmayınız,kullanmadan önce kontrolünü sağlayınız. Egzersiz yaparken kitapçık içeriğindeki tüm ikazlara uyunuz,aksi takdirde ciddi yaralanmalar meydana gelebilir.
- Cihazı kitapçıkta yer alan talimatlar doğrultusunda kullanınız. Değiştirmeye çalışmayınız.

- Bařa bir cihaza ait parçalarla herhangi bir parçasını değiştirmeyiniz. Sadece tedarikçinizden temin ettiğiniz parçaları kullanınız.

BU KİTAPÇIĞI İLERİDE DE KULLANMAK ÜZERE SAKLAYINIZ VE İÇERİĞİNDEKİ TÜM TALİMATLARI DİKKATLİCE OKUYUNUZ.

KURULUM TALİMATLARI:

Kurulumunuzu yapabilmek için aşağıda gösterildiği gibi birkaç adımı takip etmeniz gerekir. Herhangi bir sorunuz olursa, lütfen müşteri hizmetlerini arayınız.



Adım 1: Arka ayağı takınız.

Adım 2: Ön ayağı takınız.

Adım 3: Ön direği takınız.

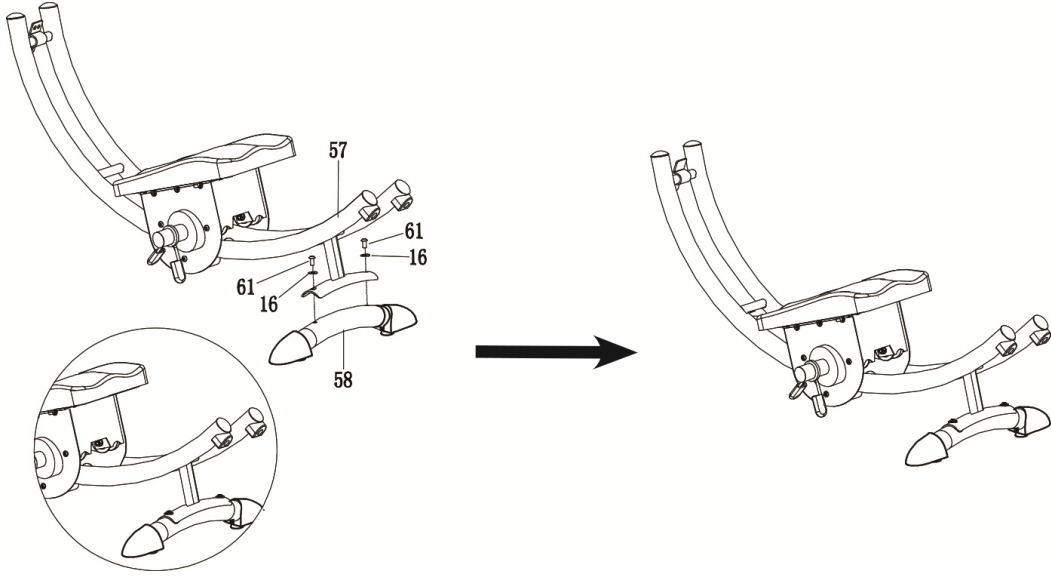
Adım 4: Dirseklilik konsolunu takınız.

Adım 5: Gidonu dirseklilik konsoluna takınız.

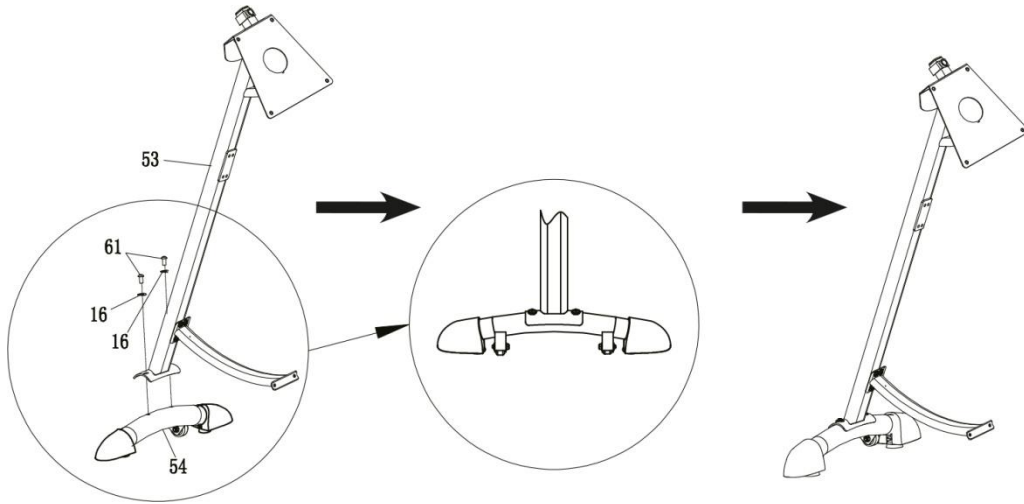
Adım 6: Tüm civataları ve vidaları sıkınız, seviyeyi ayarlayınız.

Önemli: Tüm parçaları kolisinden çıkarınız ve kontrol ediniz.

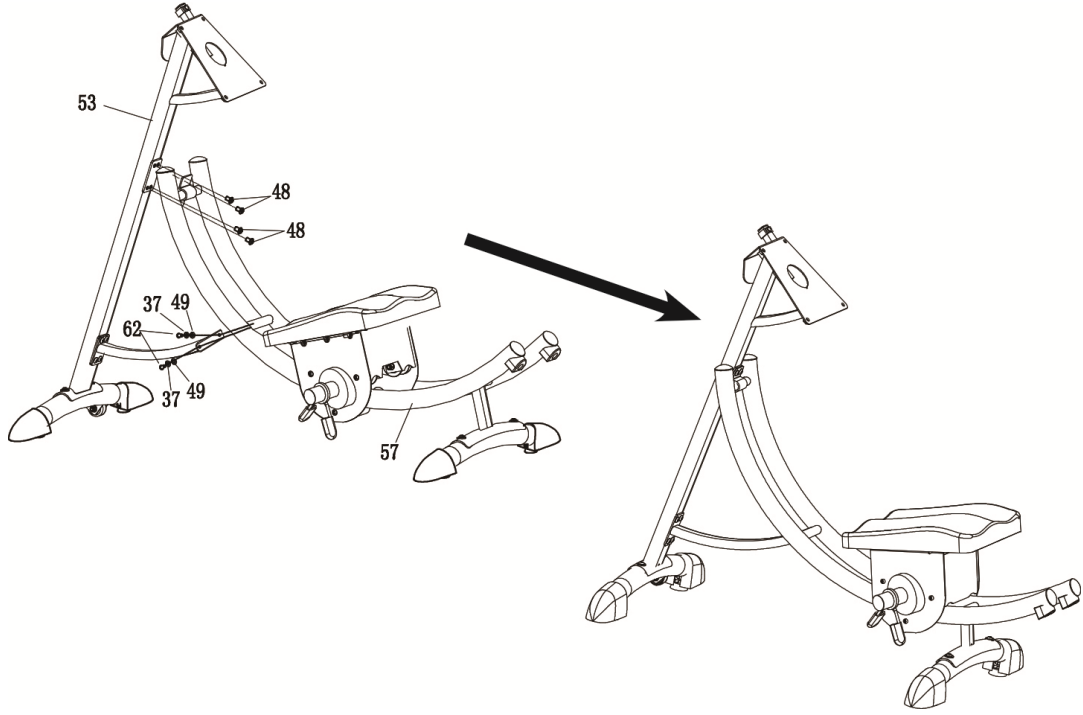
Adım 1: Tekersiz arka ayağı rayın arkasına takınız. Kurulum tamamlanana kadar civataları tam olarak sıkmayınız. 2 adet civata kullanınız.



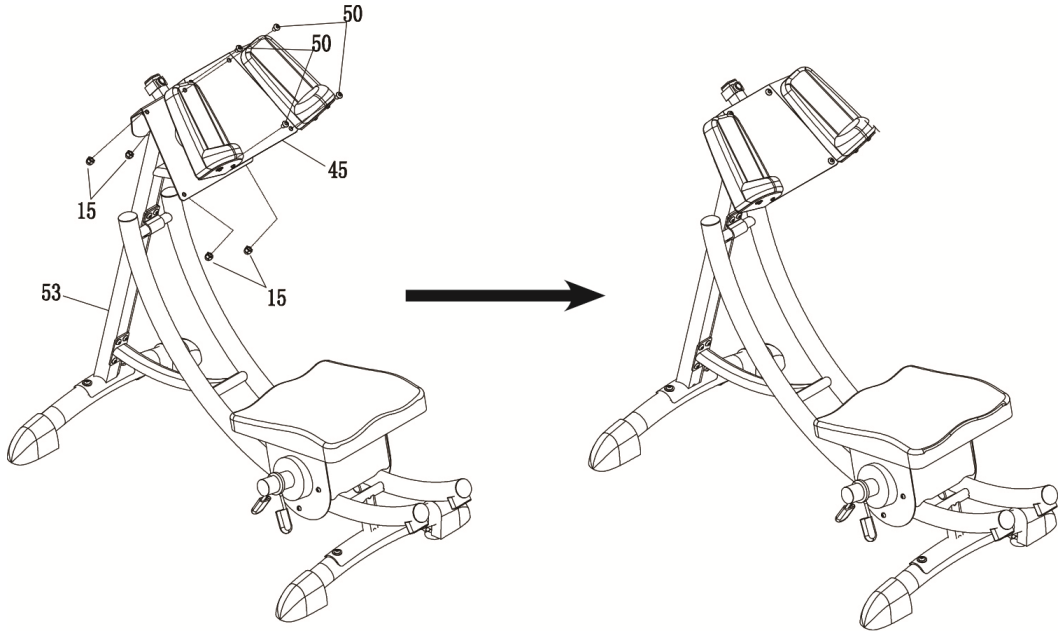
Adım 2: Ön ayakları (teker bulunan) 2 adet cıvata ile ön direğe takınız. Kurulum tamamlanana kadar tüm cıvataları tamamen sıkmayınız.



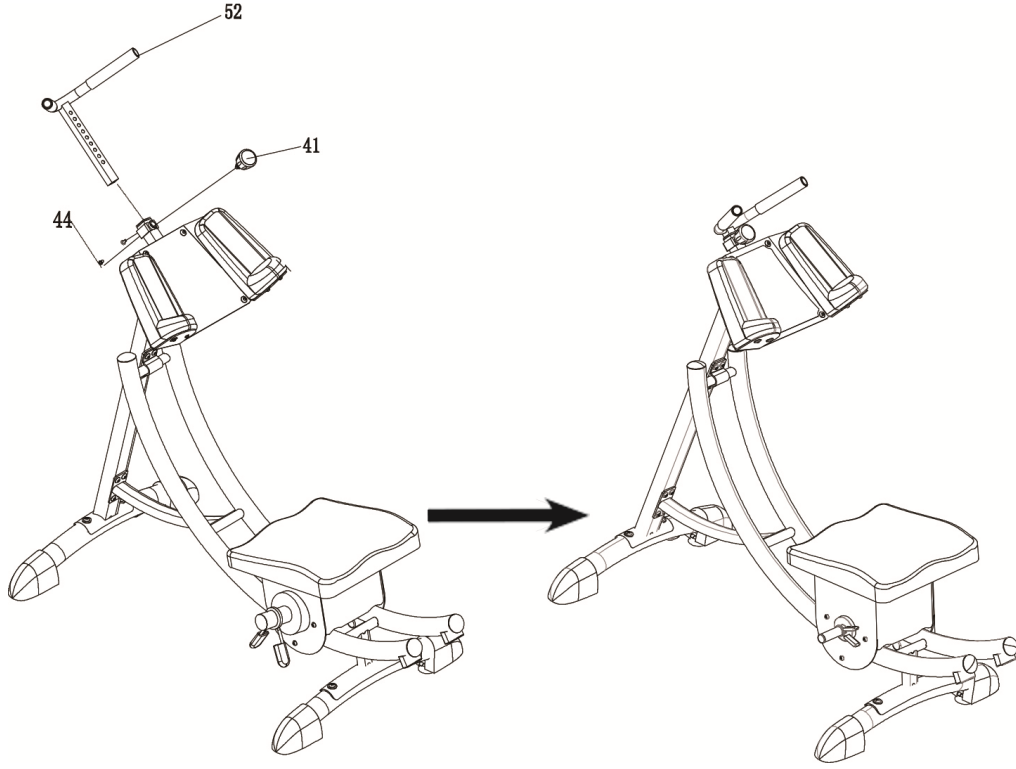
Adım 3: Resimde gösterildiği gibi 6 alyen başlı vida kullanarak ön direği 2 yerinden Coaster rayına takınız. Deliklerin aynı hizada olduğundan emi olunuz. Kurulum tamamlanana kadar tüm cıvataları tamamen sıkmayınız.



Adım 4: 4 adet alyen başlı vida yardımıyla dirseklük konsolunu ön direk ünitesine takınız.



Adım 5: Gidonu dirseklik konsoluna takınız.



Ayarlanabilir Gidon:

Resimde gösterildiği gibi gidonu yuvasına takınız, arkasını vidalayınız ve ön tarafı topuz ile sabitleyiniz.

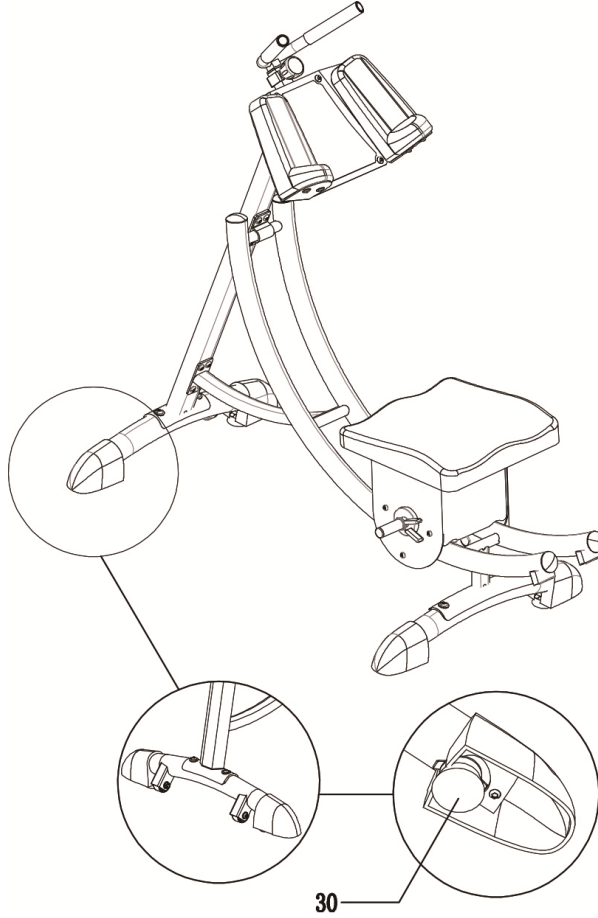


Gidonun ayarlanması:

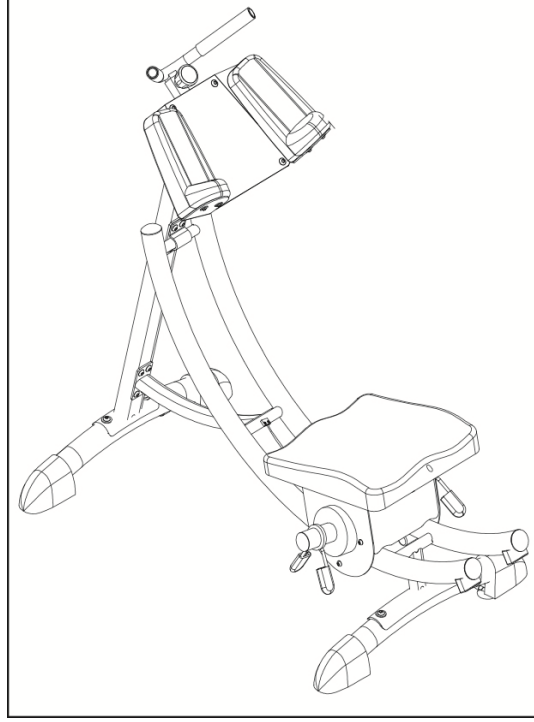
Gidonu ayarlamak için, topuzu yukarı çekiniz ve aşağı yukarı hareketini sağlayınız. Sonra gidonu boşluklara denk gelecek şekilde ayarlayarak sabitleyiniz. Kullanmadan önce gidonun emniyetli olduğundan emin olunuz.



Adım 6: Tüm cıvataları ve vidaları sıkınız. Şimdi güvenli bir şekilde seleyi bağlayan şeridi kesebilirsiniz. (Kesmeyiniz le başlayan etikete bakınız). Gerektiği gibi ön ve arka ayaklar altında bulunan rampaları ayarlayınız.



Adım 7: Kurulum tamamlanmıştır.



COASTER IN KULLANIMI



ADIM 1: Cihazın düz ve sabit bir zeminde olduğundan emin olunuz.

ADIM 2 : Cihaza yan tarafından yaklaşınız,arka tarafından değil.

ADIM 3: Gidonu ayarlayınız ve ön kollarınızı ve dirseklerinizi kol petlerine koyunuz.

Dengenizi sağlamak için gidonu kavrayınız.

ADIM 4: Gidonu kavrarken ayaklarınız selenin arka kenarına asılacak şekilde dizlerinizi sele üzerine yerleştiriniz. Artık egzersiz için hazırsınız.

!! YANLIŞ !!



1.Ayaklarınız selenin arkasına doğru asılı halde durmalıdır.

2.Öne eğilmeyin,topuklarınıza doğru geri yaslanınız.

COASTER EGZERSİZLERİ

NASIL ÇALIŞIR?

Coaster® bir bacak kaldırma hareketi ile karın kaslarınızı çalıştırmada size yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Karın kaslarınızı yukarıdan aşağıya çalıştıran popüler karın sıkıştırma egzersizinin aksine, Coaster ters yönde hareket eder, karın kaslarınızı aşağıdan yukarı doğru çalıştırır. Bu hareket karın kaslarınızı büzerken diz ve bacaklarınızı kaldırmayı gerektirir. Coaster'de karın kaldırma hareketi yaparken size yardımcı olmak için bir salıncak kola bağlı bir sele bulunur. Başlangıç pozisyonunda kollarınızı kol dayamaya korken sele üzerine diz çökmenizi gerektirir. Egzersizde üst gövdeniz ile değil karın kaslarınızı kullanarak seleyi kaldırmanız gerekir. Egzersizi gerektiği gibi yapmanın esası seleyi kaldırırken karın kaslarınızın kasılması üzerine konsantre olmaktır. Üst gövdeniz sabit olmalı ve egzersiz sırasında hareket etmemelidir.



İLERİ HAREKET



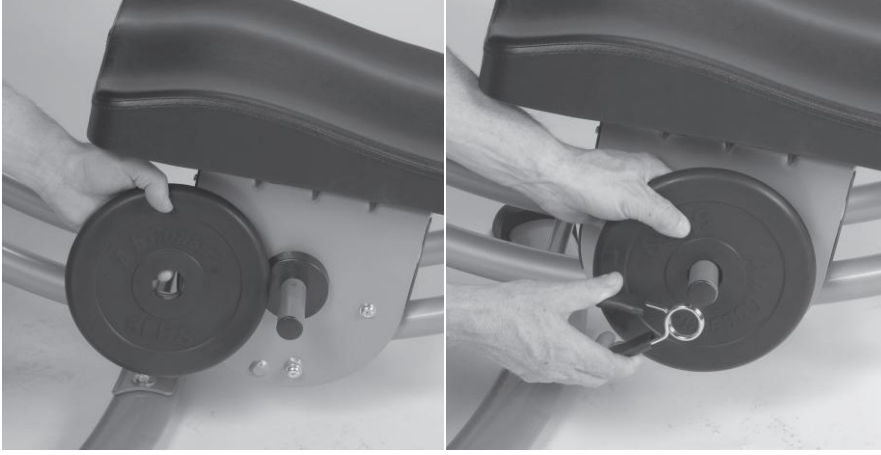
1. Gidonu ayarlayınız, ön kol kısmınızı ve dirseğinizi dirseklik yerine koyunuz. Hafifçe kolları kavrayınız.
2. Koltuk üzerinde diz çökünüz, böylece ayaklarınız yastığın arka tarafında asılı kalabilecektir. Öne eğilmeyin, topuklarınıza doğru geri yaslanınız.
3. Dizlerinizi yukarı doğru kaldırınız. Üst bedeninizi egzersiz boyunca kaldırmayınız. Seleyi yukarı hareketle kaldırınız, bedeninizin üst kısmını ve kollarınızı kullanarak kaldırmayınız.
4. Başlangıç pozisyonuna dönünüz ve hareketi tekrarlayınız.
5. Sabit ve düşük bir hızda hareket ediniz.
Kaldırma hareketi ve başlangıç pozisyonuna dönmek için aşırı bir güç uygulamayınız.

SELENİN AYARLANMASI

Sele serbestçe hareket etmektedir böylelikle dizlerinizi çevirip yatık vaziyette çalışabilirsiniz. Sağ tarafa yatık çalışmak için dizlerinizi sağa çeviriniz. Sol tarafa yatık çalışmak için dizlerinizi sola çeviriniz. Serbest hareketli çalışma için dizlerinizi yanlara hareket ettiriniz.



DİRENCİN AYARLANMASI



AĞIRLIĞIN TAKILMASI

Egzersiz sırasında ilave dayanıklılık çalışması yapmak için ağırlık eklenmesi bakımından Coaster'in selesinin alt kısmında iki adet ağırlık takma yeri vardır.

Dikkat:

Makineye 30 libreden daha fazla ağırlık eklemeyiniz. Ağırlık eklerken güvenlik mandalı kullanınız (dahil değil). Ağırlık eklemeyen önce, egzersizi ağırlık eklemeyen gerektiği gibi yapabildiğinizden emin olunuz.

TAŞINMASI VE SAKLANMASI

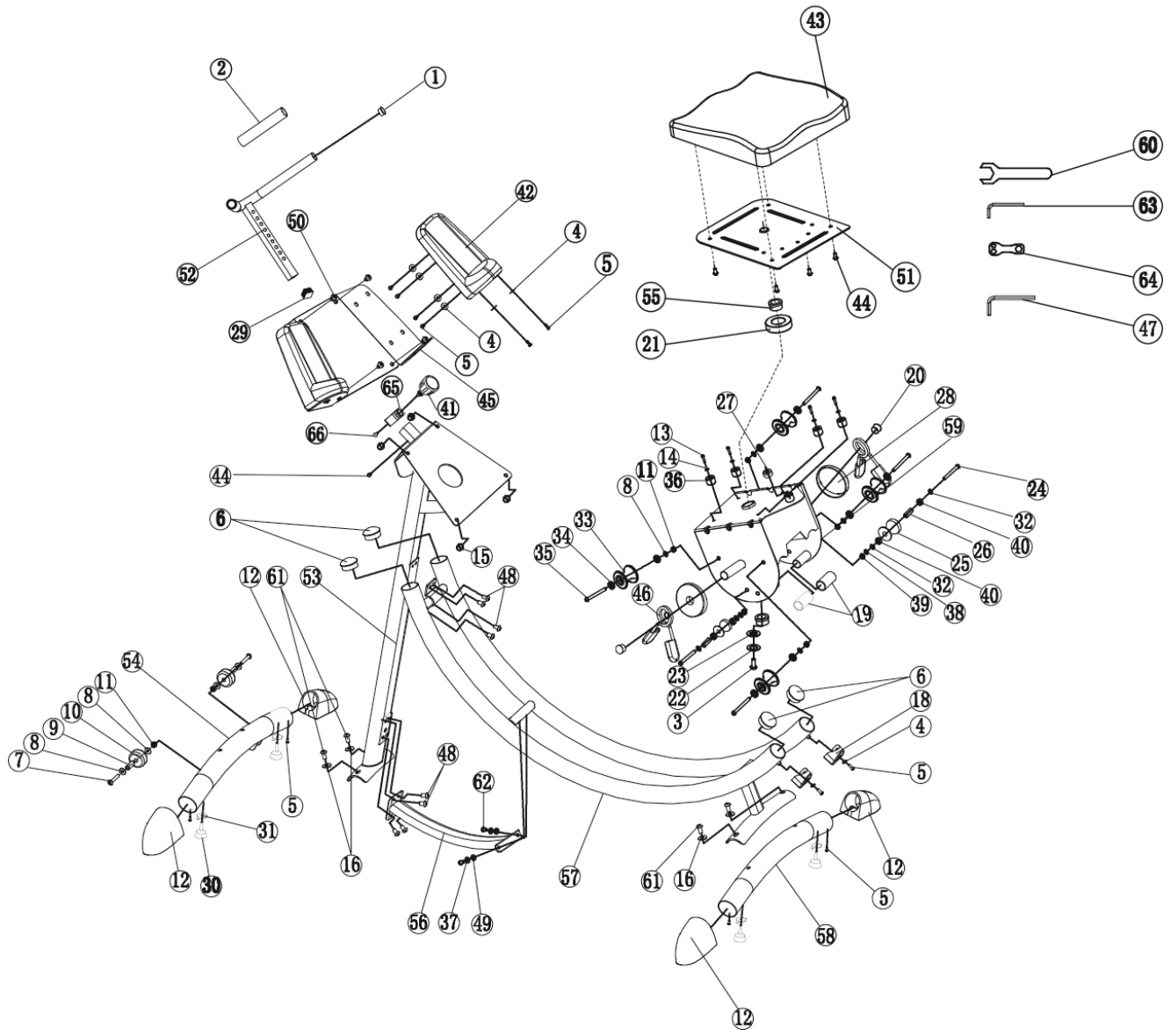
Ünitenin taşınması ve saklanmasına yardımcı olmak için Ab Coaster'in ön ayaklarına 2 tekerlek takılmıştır.

Serin ve kuru yerde saklayınız. Eğer uzun süre saklanacaksa, üniteyi aşırı toz veya kir birikiminden korumak için bir örtü veya başka bir malzeme ile örtünüz.

Bakım:

Üniteyi temiz ve kirden arındırılmış vaziyette tutunuz. Temiz tutmak için periyodik olarak bir bezle siliniz.

AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

Parça				Parça			
No	Parça adı	Özellik	Miktar	No	Parça adı	Özellik	Miktar
1	Dairesel piston	25.4*1.4 (31)	2	34	rulman	608ZZ_ABEC-5	8
2	Gidon tutacağı	23*3*220	2	35	M8*85 altıgen vida	M8*85(20mm)	4
3	M10*25 altıgen vida	M10*25	1	36	Koltuk döner burcu	25*20	4
4	18 düz rondela	18*d6*1.2	14	37	8 yay rondela	8	4
5	M6*15 altıgen vida	M6*15	18	38	20 düz rondela	D20*d10*2	2
6	top piston	50.8*2.0	4	39	M10 somun	M10	2
7	M8*45 altıgen vida	M8*45(20mm)	2	40	rulman	6800Z	4
8	16 düz rondela	16*d8*1.5	8	41	Gidon topuzu	M16*1.5P	1
9	Ön ayak tekeri burç	13*1.5*41.5	2	42	Kol minderi	255*115*115	2
10	Ön ayak tekeri	47*27	2	43	Sele minderi	406*368*80	1
11	M8 somun	M8	6	44	M8*15 altıgen vida	M8*15	5
12	Ayak pedi	128*95*86	4	45	Kol plakası kurulumu		1
13	M5*15 phillips vida	M5*15	4	46	Ağırlık plakası kıskacı		2
14	10 düz rondela	10*d5*1.0	4	47	Alyen aleti	S8	1
15	M10 somun kepi	M10	4	48	M10*15 altıgen vida	M10*L15	8
16	R40 25 ark rondela	25*d10*2.0-R40	4	49	R12.5 16 ark rondela	16*d8*1.5,R12.5	4
17	M8*20 altıgen vida	M8*20	2	50	M10*20 altıgen vida	M10*L20	4
18	tampon	49*44*34	2	51	Sele plakası		1
19	Koltuk döner burcu	23*37	2	52	Kol plaka konsolu		1
20	Top piston	25.4*1.4T	2	53	Ön destek direği		1
21	Naylon burç	70* 40*20	1	54	Ön ayak		1
22	10 yay rondela	10	1	55	38 naylon kol	38* 25*19	2
23	rondela	38* 10.5*2	1	56	Ön destek		1
24	M10*75 altıgen vida	M10*75	2	57	coaster cs1000 ray		1
25	teker	44*L52	2	58	Arka ayak		1
26	Teker burcu	OD14*T2.0*L41.5	2	59	U şeklinde sele		1
27	susturucu	28*13	1	60	İngiliz anahtarı	S17	1
28	Kanca	70*12	2	61	M10*25 altıgen vida	M10*L25	4
29	Dairesel piston	25*25*1.5	1	62	M8*20 altıgen vida	M8*L20	2
30	seviyeleme	50*67,M10 44mm	4	63	Alyen aleti	S6	1
31	Seviyeleme düzeni	6.5*54.5*3.0,M10	4	64	İngiliz anahtarı	B S10/S13/S17	1
32	15 düz rondela	D15*d10*3	4	65	Çıkarılabilir somun kolu		1
33	Makara teker	50*60	4	66	M6x10 altıgen vida	M6*10	1

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