



hattrick-pro

**COASTER EGZERSİZ ALETİ
KULLANIM KILAVUZU**



İÇERİK

| | |
|--|----|
| Montaj ve kullanımla ilgili güvenlik talimatları | 2 |
| Coaster kullanımı | 2 |
| Egzersiz talimatları | 4 |
| Selenin ayarlanması | 4 |
| Gidonun ayarlanması | 4 |
| Direncin ayarlanması | 5 |
| Coaster® taşınması ve depolanması | 5 |
| Ayrıntılı diagram | 6 |
| Parça Listesi | 7 |
| Montaj görünümü | 8 |
| Aşama aşama montaj | 9 |
| Uyarılar | 14 |

MONTAJ VE KULLANIMLA İLGİLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Emniyet önce gelir. Coaster® 'i monte edip kullanmadan önce bu kılavuzu iyice okuyunuz. Bu kılavuzu güvenli bir yerde herkesin erişebileceği bir yerde saklayınız.

- Günlük kullanımdan önce civata ve somunların sıkı olduklarını kontrol ediniz. Her gün makinenin normal çalıştığından emin olunuz. UYARI: Bu ekipmanın emniyeti ancak hasar ve yıpranma açısından düzenli kontrol edilirse sağlanabilir. Hareketli taşıyıcı altındaki yatak ile taşıyıcıyı tespit eden çekme pimi dahil hareketli parçalara ve arka tamponlar, kol dayama ve sele gibi yıpranabilen komponentlere özel itina gösterilmelidir.
- İyi çalışır durumda kalabilmeleri için tüm egzersiz ekipmanlarında periyodik bakım yapılmalıdır.
- Makineyi düz bir yüzey üzerine koyup kullanınız. Güvenli çalışmak için makinenin etrafında en az 2 feet boşluk bırakınız.
- Henüz konmadı ise imalatçı tarafından temin edilen tüm uyarı ve güvenlik etiketlerini makinenin üzerine takınız.
- Matineyi kullanmadan önce üyeleri, müşterileri ve alıcıları eğitip öğretiniz.
- ÖNEMLİ: Çocukları ve evcil hayvanları makineden uzak tutunuz

COASTER® KULLANIMI

Özellikleri ve ipuçları: 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 bürzerken 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.

Coaster® 'in Kurulması: Coaster® 'i düz ve dengeli bir yüzeye yerleştiriniz.



EGZERSİZ TALİMATLARI:

1. Coaster® 'e ünitenin arka tarafından yaklaşınız
2. Gidonu ayarlayın ve ön kollarınızı ve dirseklerinizi kol petlerine koyun.
Dengenizi sağlamak için gidonu kavrayın.
3. Gidonu kavrarken ayaklarınız selenin arka kenarına asılacak şekilde dizlerinizi sele üzerine yerleştiriniz. Artık egzersiz için hazırsınız.
4. Sırtınızı dik tutarken karnınızı tam olarak kasana kadar dizlerinizi ileri çekin.
Egzersiz yaparken gövdenizin üst kısmını hareket ettirmeyin. Sele taşıyıcıyı kaldırmak için gövdenizin üst kısmını değil karnınızı kullanın.
5. Yavaşça başlangıç konumuna dönün ve tekrarlayın.

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.



GİDONUNUN AYARLANMASI

El gidonunu ayarlamak için pimi çıkarınız ve gidonu aşağı yukarı hareket ettiriniz. Sonra pimi deliğine takarak gidonu tespit ediniz. Kullanmadan önce gidonun sıkıca tespit edildiğinden emin olunuz.



DİRENÇİN AYARLANMASI (Ağırlıklar dahil değildir)



DİRENÇ AYARI İÇİN EK AĞIRLIKLAR EKLENMESİ

Egzersiz sırasında ilave dayanıklılık çalışması yapmak için ağırlık eklenmesi bakımından Ab Coaster'ın selesinin alt kısmında bir ağırlık takma yeri vardır.

Dikkat:

Makineye 40 libreden daha fazla ağırlık eklemeyiniz (her biri 10 lb 4 plaka). Ağırlık eklerken güvenlik mandalı kullanınız (dahil değil). Ağırlık eklemeden önce, egzersizi ağırlık eklemeden gerektiği gibi yapabildiğinizden emin olunuz.

Uyarı:

Fiziksel egzersizlerde olduğu gibi ekipmanın yanlış kullanılması veya aşırı egzersiz yapılması sonucu yaralanmalar meydana gelebilir.

COASTER® İN TAŞINMASI VE SAKLANMASI

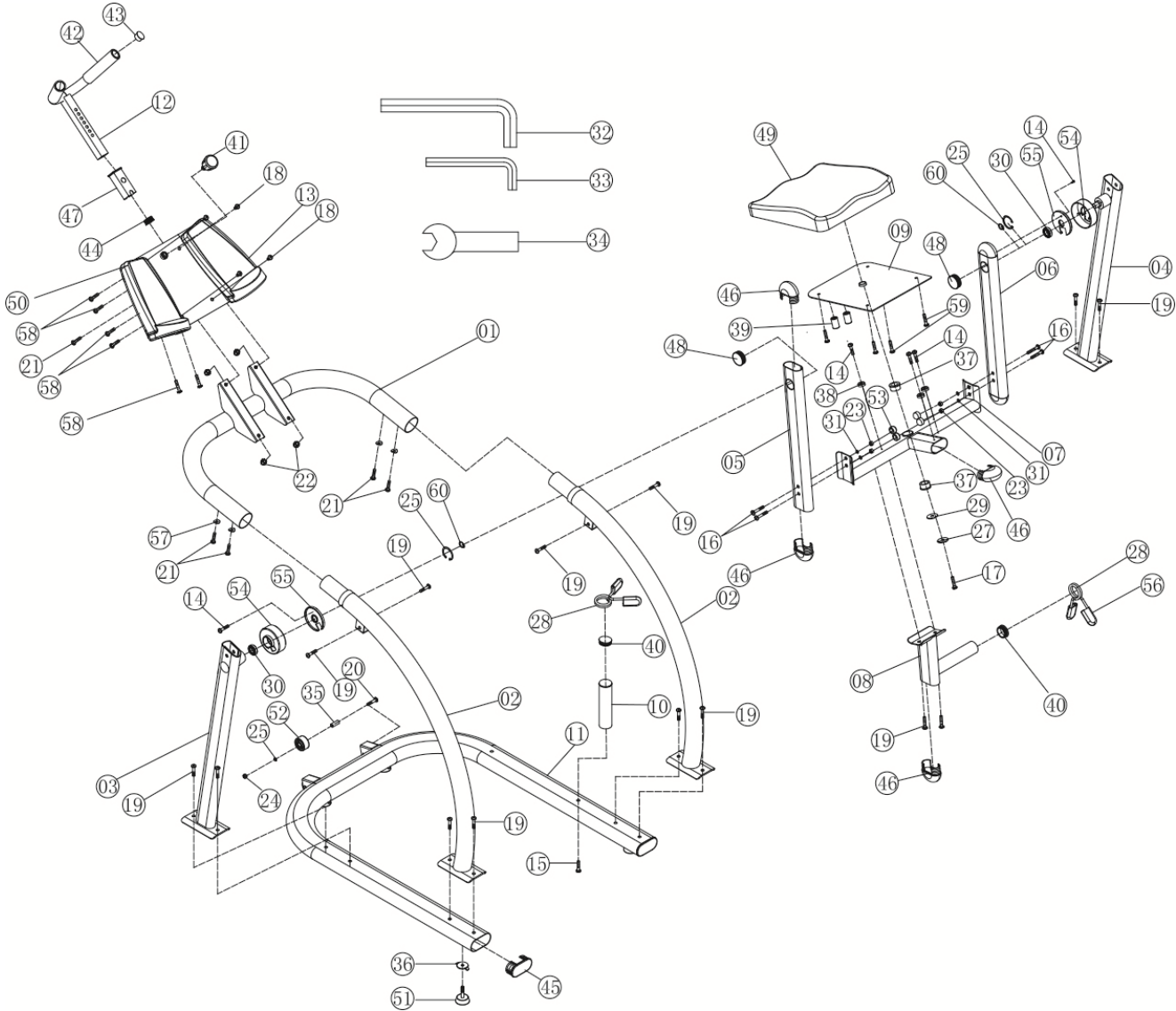
Ünitenin taşınması ve saklanmasına yardımcı olmak için Ab Coaster'ın ön ayaklarına 2 tekerlek takılmıştır.

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.

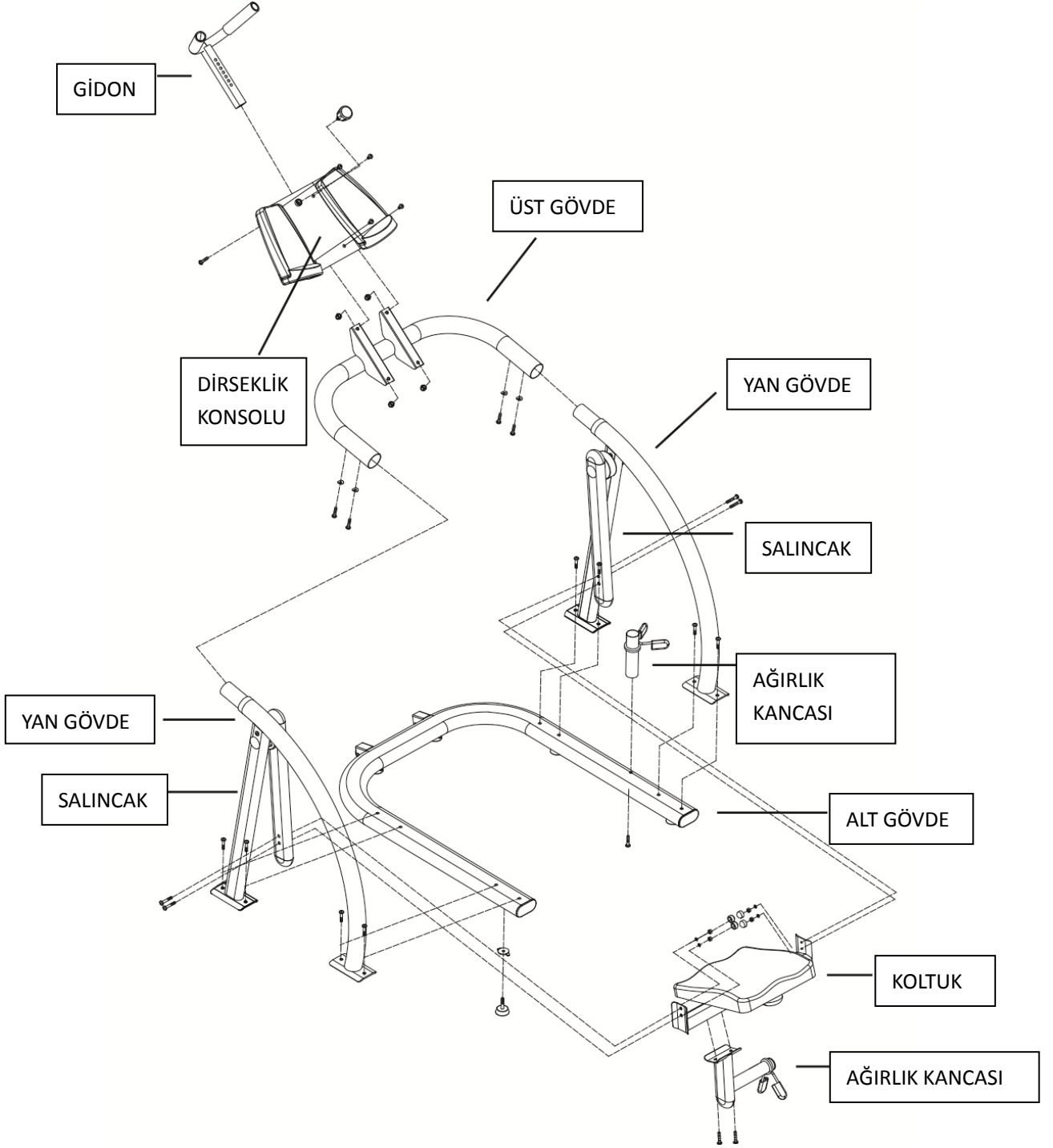
AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

| Parça | | | | Parça | | | |
|-------|---------------------------|----------------|--------|-------|------------------------|---------------|--------|
| No | Parça adı | Özellik | Miktar | No | Parça adı | Özellik | Miktar |
| 1 | Kol plakası destek şasisi | | 1 | 31 | Düz rondela | | 4 |
| 2 | Yan şasi | | 2 | 32 | S8 altıgen vida | S8 | 1 |
| 3 | Sol destek şasisi | | 1 | 33 | S6 altıgen vida | S6 | 1 |
| 4 | Sağ destek şasisi | | 1 | 34 | Anahtar | S17 4mm | 1 |
| 5 | Sol salıncak kolu | | 1 | 35 | Rulman burç | | 2 |
| | Sağ salıncak kolu | | | | Seviyedüzeni | | |
| 6 | | | 1 | 36 | oryantasyonu | 63*45*3 | 6 |
| 7 | Diz peti destek şasisi | | 1 | 37 | S38 naylon burç | | 2 |
| 8 | Diz peti ağırlık direği | | 1 | 38 | Sele döner burcu | q25*T8 | 3 |
| 9 | Diz peti plakası | | 1 | 39 | Sele döner burcu | q23*37 | 2 |
| 10 | Şasi ağırlık direği | | 1 | 40 | Ağırlık direği uç kepi | q45*2.0 | 2 |
| 11 | Kaide şasisi | | 1 | 41 | Gidon ayar düğmesi | M13*1.5P | 1 |
| 12 | Ayarlanabilen U gidon | | 1 | 42 | El gidonu köpüğü | | 2 |
| 13 | Kol plaka grubu | | 1 | 43 | El gidonu uç kepi | q32*2.0 | 2 |
| 14 | Yıldız vida | ST4.8*15 | 5 | 44 | Kare uç kepi | 32*32*1.5 | 1 |
| 15 | M10xL70 altıgen vida | M10*L70 | 1 | 45 | Oval uç kepi | | 2 |
| 16 | M10xL55 altıgen vida | M10*L55 | 4 | 46 | Oval boru | | 6 |
| 17 | M10xL25 altıgen vida | M10*L25 | 1 | 47 | Kare boru | | 1 |
| 18 | M10xL25 altıgen vida | M10*L25 | 4 | 48 | Uç kepi | | 2 |
| 19 | M10xL15 altıgen vida | M10*L15 | 14 | 49 | Diz peti | | 1 |
| 20 | M8xL45 altıgen vida | M8*L45 | 2 | 50 | Kol peti | | 2 |
| 21 | M8xL15 altıgen vida | M8*L15 | 5 | 51 | Seviyeleme düzeni | | 6 |
| 22 | M10 somun | M10 | 4 | 52 | Rulman | | 2 |
| 23 | M10 somun beyaz naylon | M10 beyaz | 4 | 53 | M10 somun kapađı | M10 somun | 4 |
| 24 | M8 somun beyaz naylon | M8 beyaz | 2 | 54 | Salıncak kolu kapağı | q100*37 | 2 |
| 25 | Yaylı rondela | q47 | 2 | 55 | Salıncak kolu kapağı | q92*8 | 2 |
| 26 | Düz rondela | OD30*ID11*T2.5 | 2 | 56 | Kelepe kapađı | 25*10*44 | 4 |
| 27 | Yaylı rondela | q10 | 1 | 57 | Yuvarlak rondela | q22*q8.5*1.5T | 4 |
| 28 | Mandal | q45*2.0 | 2 | 58 | M10x L15 altıgen vida | M10*L15 | 12 |
| 29 | Rondela | q38*q10.5*q2 | 1 | 59 | M8x L15 altıgen vida | M8*L15 | 4 |
| 30 | Yatak | | 2 | 60 | Yaylı rondela | q20 | 2 |

MONTAJ GÖRÜNÜMÜ



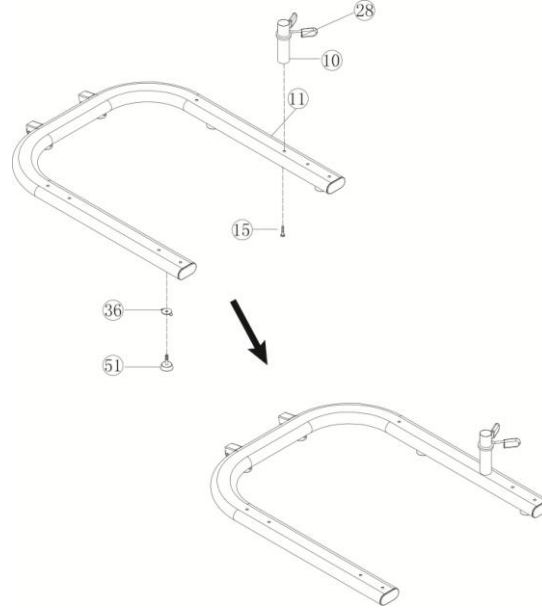
AŞAMA AŞAMA MONTAJ

ÖNEMLİ: Ambalajdan tüm parçaları çıkarınız ve hasar kontrolü yapınız. Mümkünse ambalaj malzemesini saklayınız

ADIM 1:

Ağırlık kancasını alt gövdeye takınız.

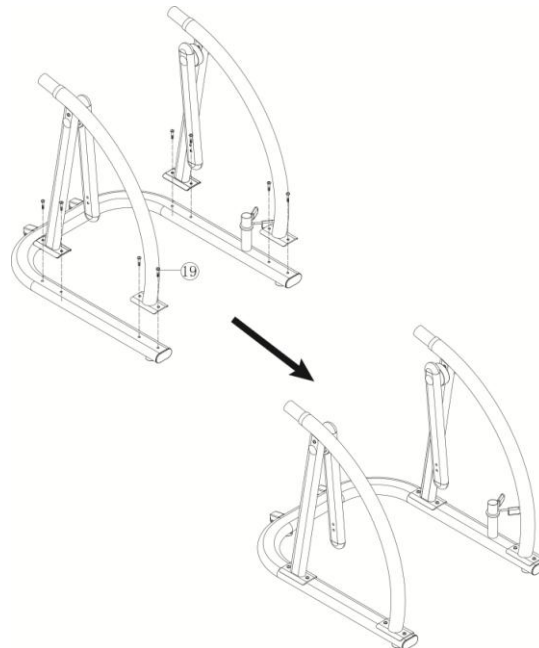
NOT: Montaj tamamlanana kadar tüm vidaları yarım sıkınız.



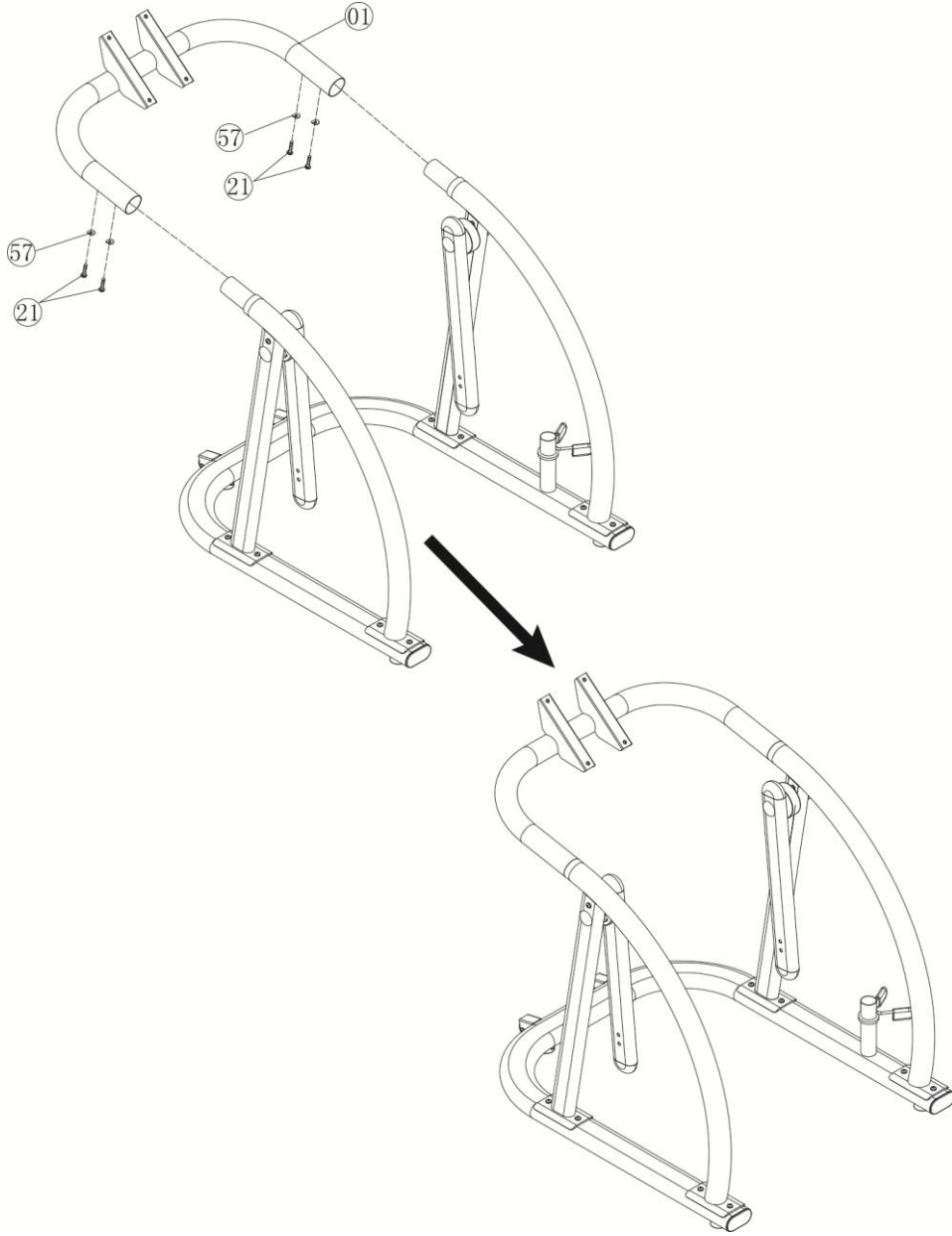
ADIM 2:

Yan gövdeyi ve salıncak kolunu alt gövdenin yanlarına takınız.

NOT: Doğru büyüklükte vida kullanınız. Montaj tamamlanana kadar tüm vidaları yarım sıkınız.

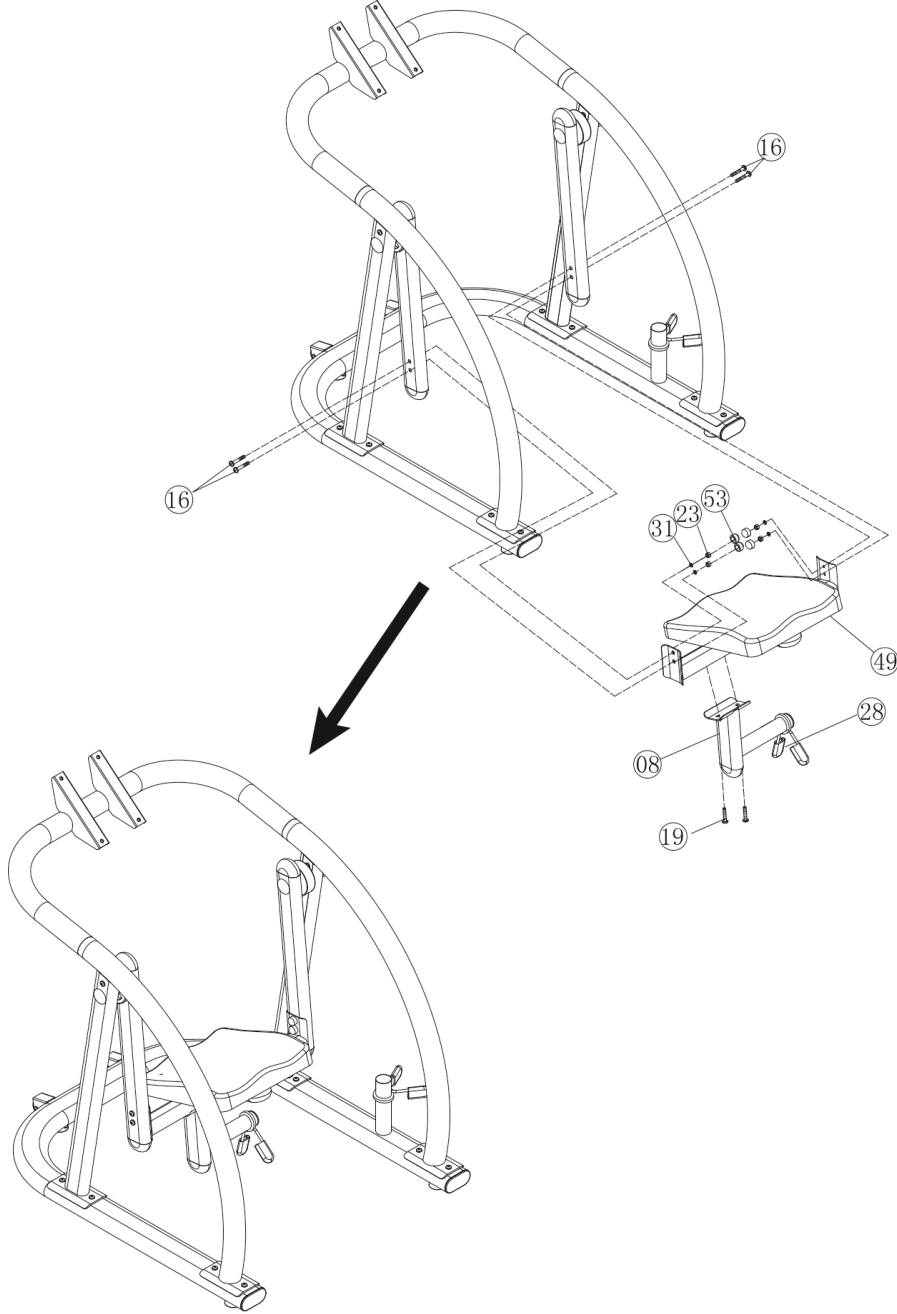


ADIM 3: Üst gövdeyi yan gövdelere takınız.



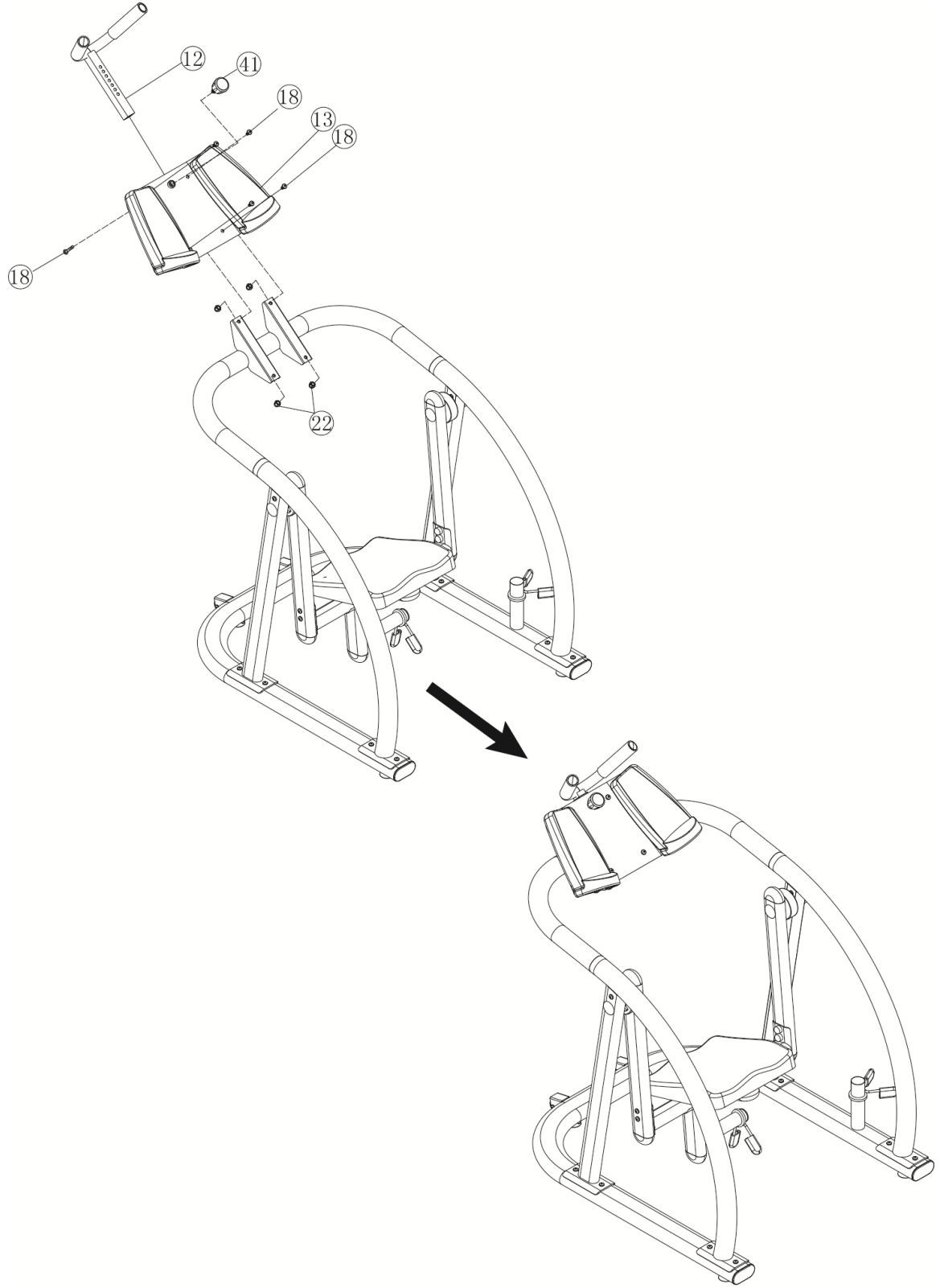
ADIM 4:

Ağırlık kancasını seleye takınız ve sonra her iki salıncağa takınız.



ADIM 5:

Dirseklik konsolunu üst gövdeye takınız ve gidonu dirseklik konsoluna takınız.



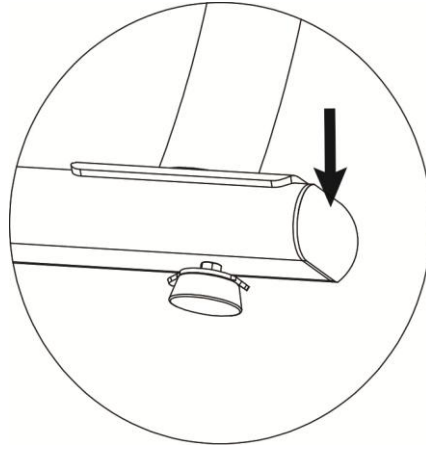


Ayarlanabilir gidon:

Ayarlanabilen gidonu gösterildiği gibi yuvasına takınız ve arka tarafında vida ile tutturunuz ve ön tarafta pim takınız

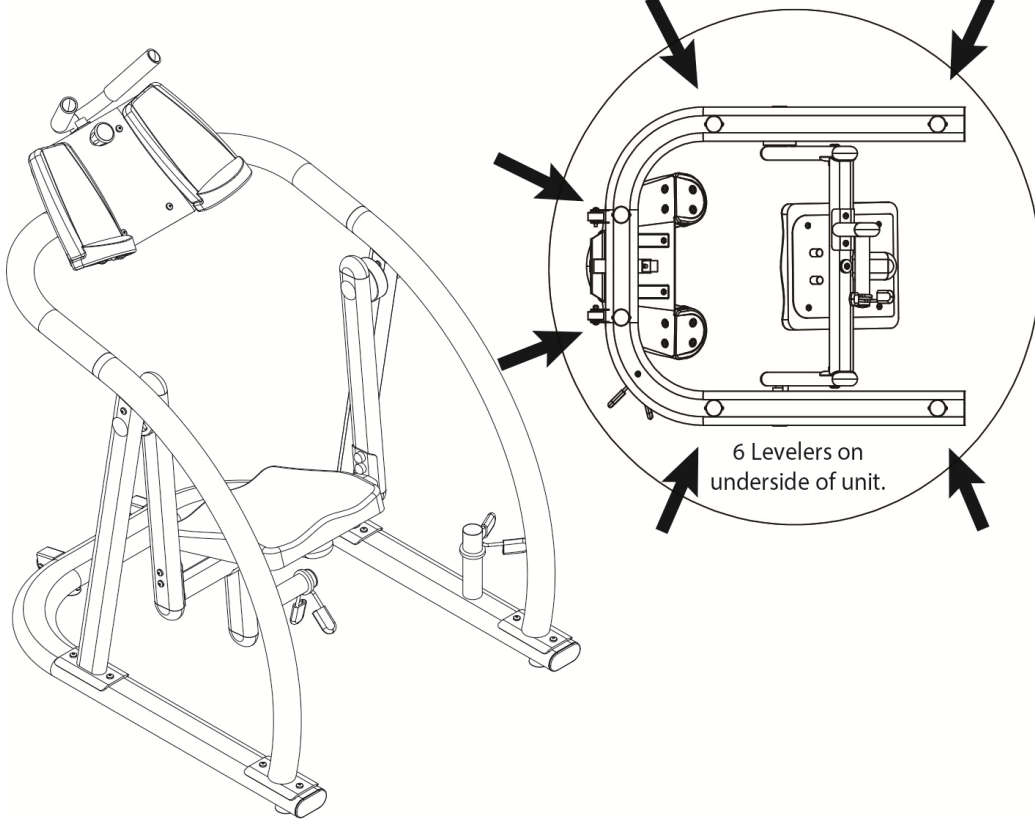
ADIM 6:

Plastik kapakları takınız.



ADIM 7:

Tüm vidaları sıkmak için altıgen anahtar kullanınız. Diş atlatmamaya veya aşırı sıkılmaya dikkat ediniz. Artık montaj işlemi tamamlanmıştır. Ön ve arka ayakların altındaki seviyeleme düğmelerini ayarlayınız



UYARI

AŞAĞIDAKİ ÖNLEMLER ALINMAZSA CİDDİ YARALANMALAR MEYDANA GELEBİLİR

- Tüm uyarıları okuyunuz ve kullanmadan önce makinenin kullanılması hakkında bilgi sahibi olunuz.
- Bir egzersiz programına başlamadan önce bir tıbbi muayene yaptırınız
- Başınızı, ellerinizi, parmaklarınızı ve saçınızı hareketli parçalardan uzak tutunuz.
- Kullanmadan önce makineyi muayene ediniz. Eğer hasarlı veya çalışamaz durumda ise kullanmayınız.
- Arızalı veya sıkışmış makineyi onarmaya girişmeyiniz. Salon ekibine haber veriniz.
- Makineyi sadece amacına uygun kullanınız. Talimatları okuyunuz ve makineyi modifiye etmeyiniz.
- Çocukların makinenin yanına gitmesine izin verilmemelidir.
- Gençler bu makineyi kullanırken denetim altında olmalıdır.
- BU ETİKETİ SÖKMEYİNİZ. HASARLI İSE DEĞİŞTİRİNİZ.

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