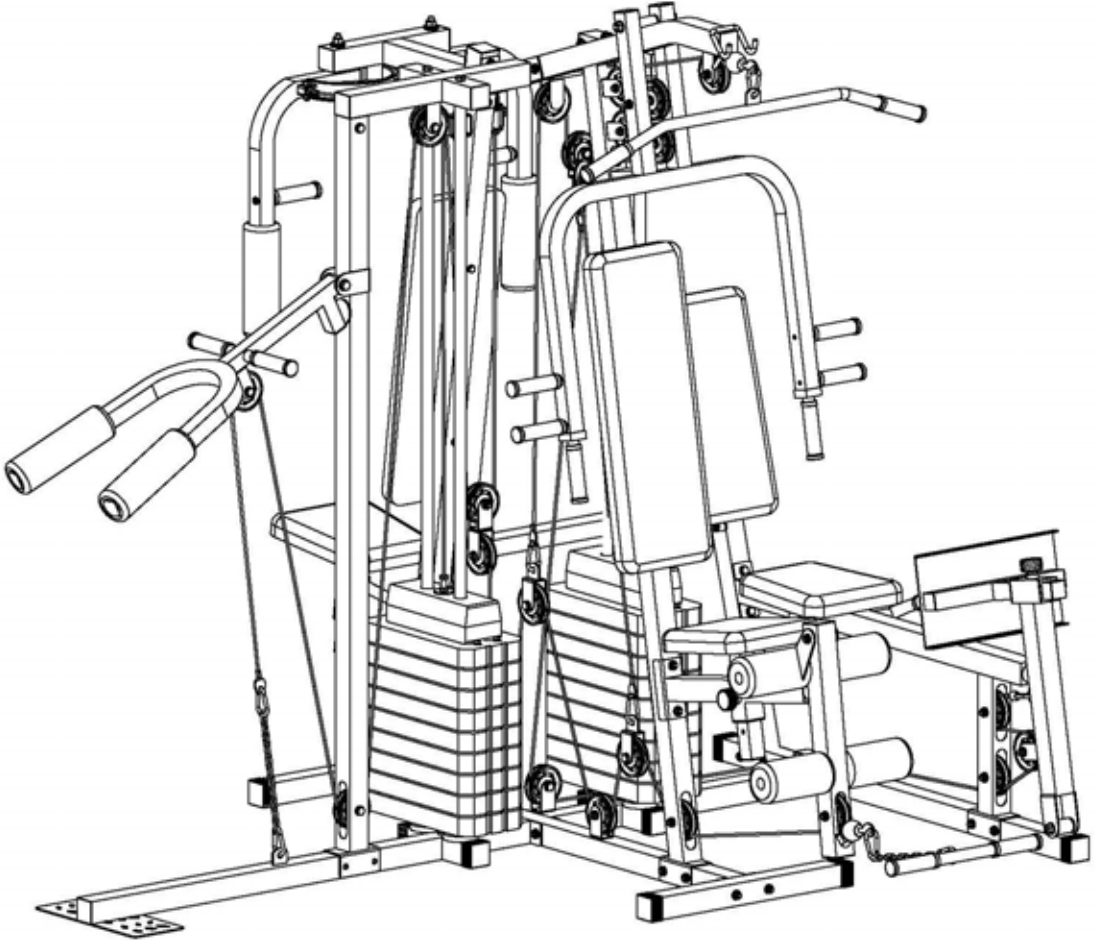




AL-5000
ÇALIŞMA İSTASYONU
KULLANMA KILAVUZU



ÖNEMLİ BİLGİLER - LÜTFEN OKUYUNUZ..

▲ Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Doktorunuzu mevcut form seviyenizi değerlendirip yaşınız ve fiziksel durumunuz için en uygun egzersiz programını belirlemede size yardımcı olabilir.

▲ Çalışma istasyonu çalışırken kesinlikle ellerinizi cihaza yaklaştırmayınız aksi takdirde ciddi yaralanmalar meydana gelir.

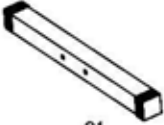
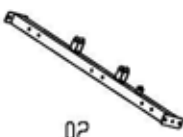
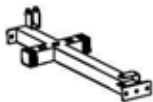


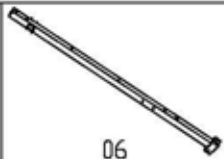

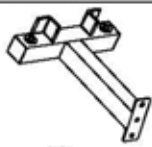


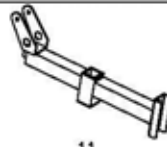





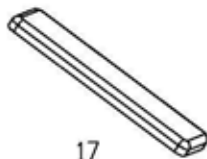





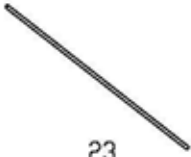



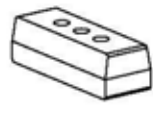



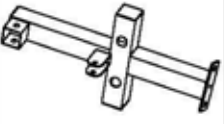
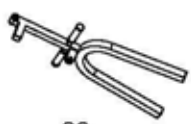





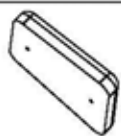


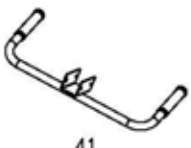










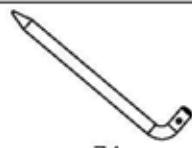






▲ Egzersiz programına başlamadan önce çocukları ve evcil hayvanları uzak tutunuz.

▲ Çalışmaya başlamadan önce daima tüm parçaların düzgün bir şekilde durduğundan civata ve somunların iyice sıkışmış olduğundan emin olunuz.

▲ Çalışmaya başlamadan önce spora uygun kıyafetler kullanmalısınız.

▲ Çalışma esnasında kalp çarpıntısı , mide bulantısı ve halsizlik hissederseniz kesinlikle çalışmayı durdurunuz ve doktorunuza danışınız.

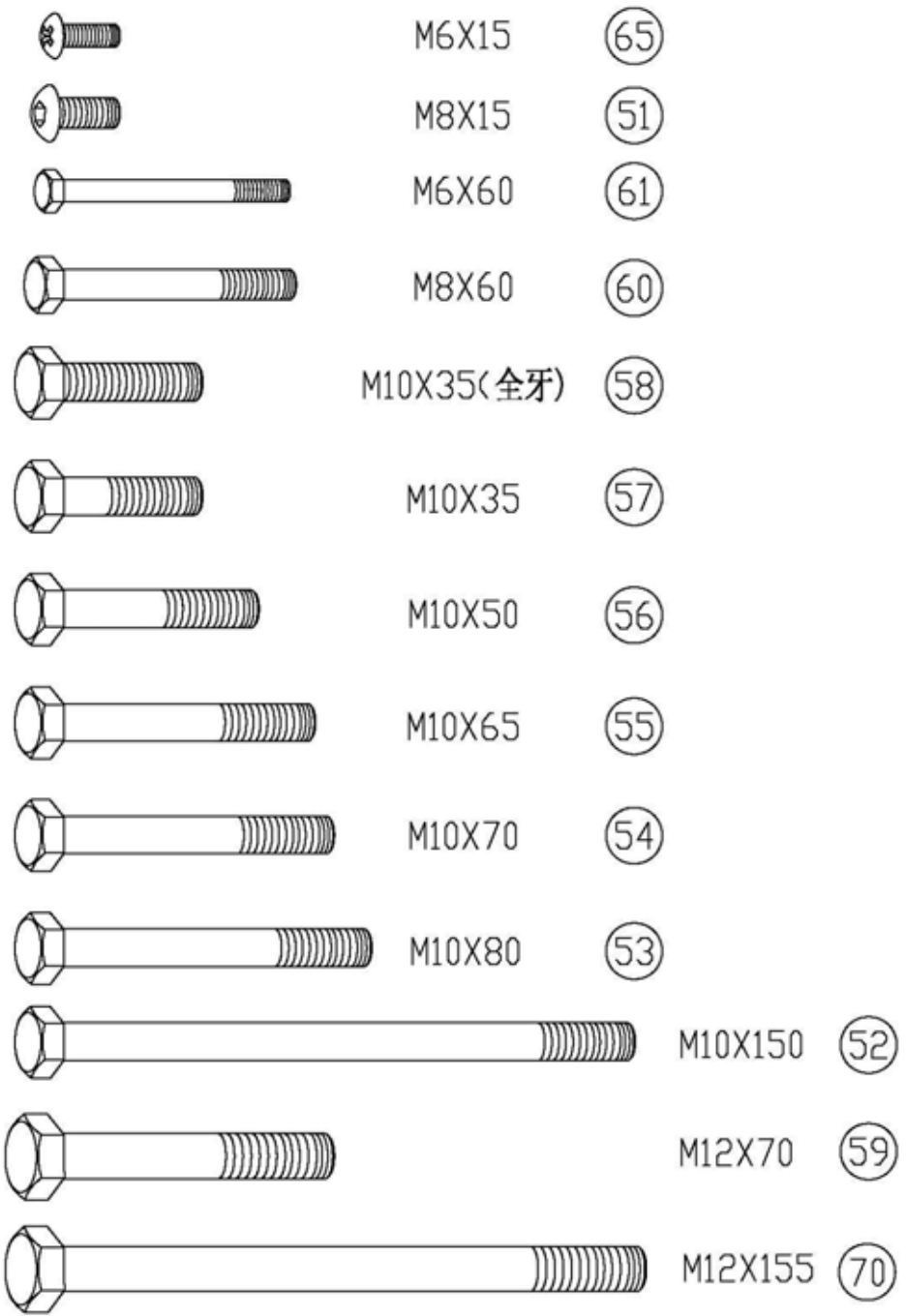
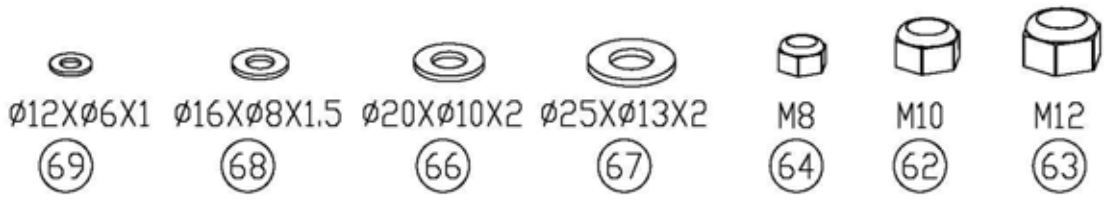
PARÇA LİSTESİ

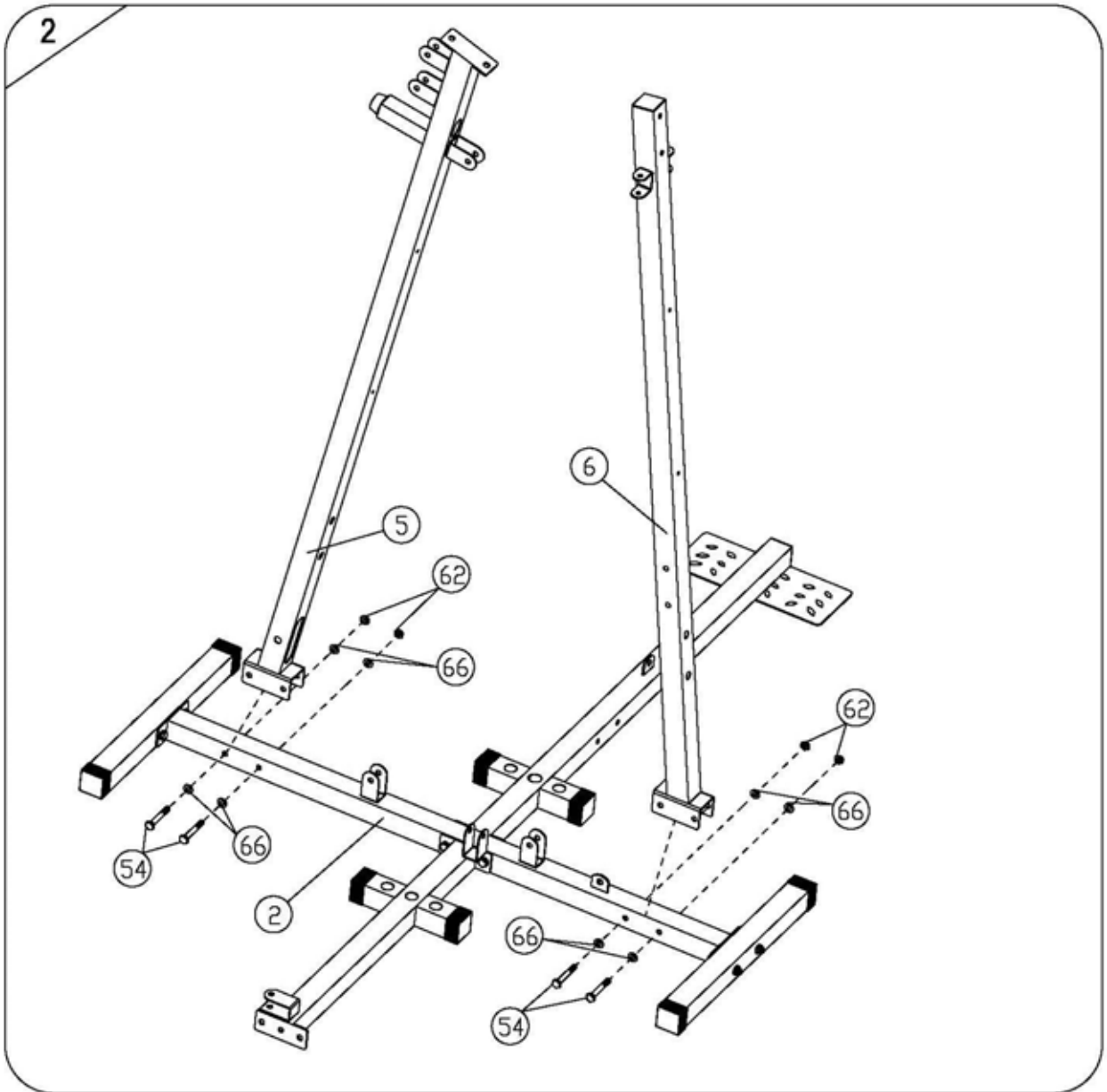
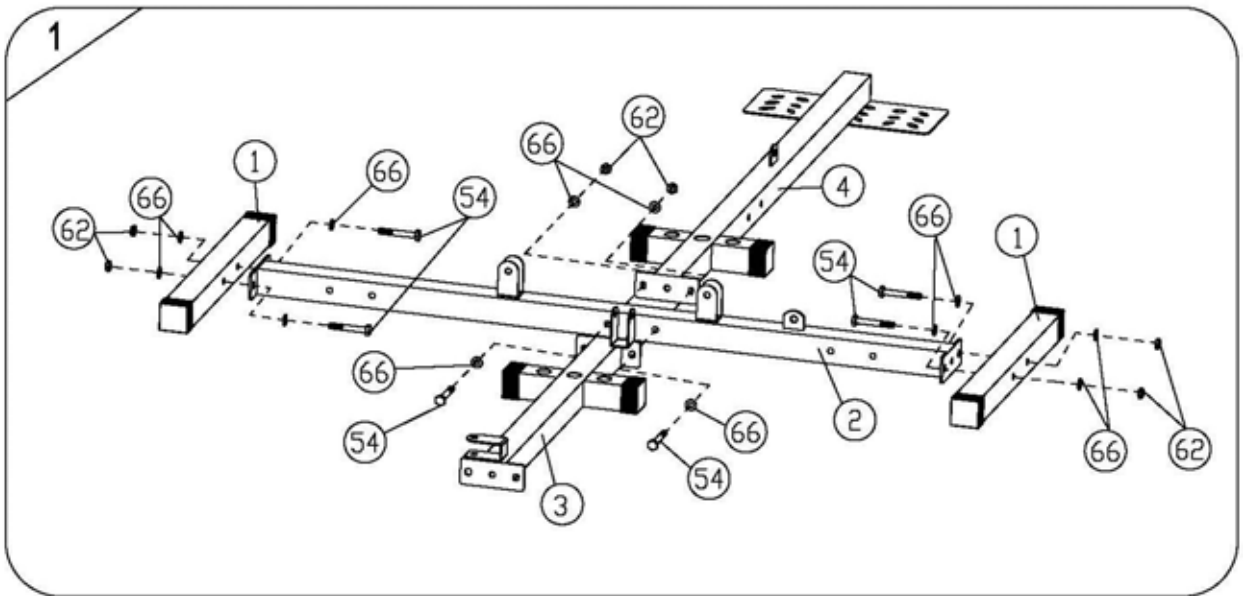
 01	 02	 03	 04	 05	 06
 07	 08	 09	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16	 17	 18
 19	 20	 21	 22	 23	 24
 25	 26	 27	 28	 29	 30
 31	 32	 33	 34	 35	 36
 37	 38	 39	 40	 41	 42
 43	 44	 45	 46	 47	 48
 49	 50	 73	 74	 75	 76
 77	 78	 79	 80		

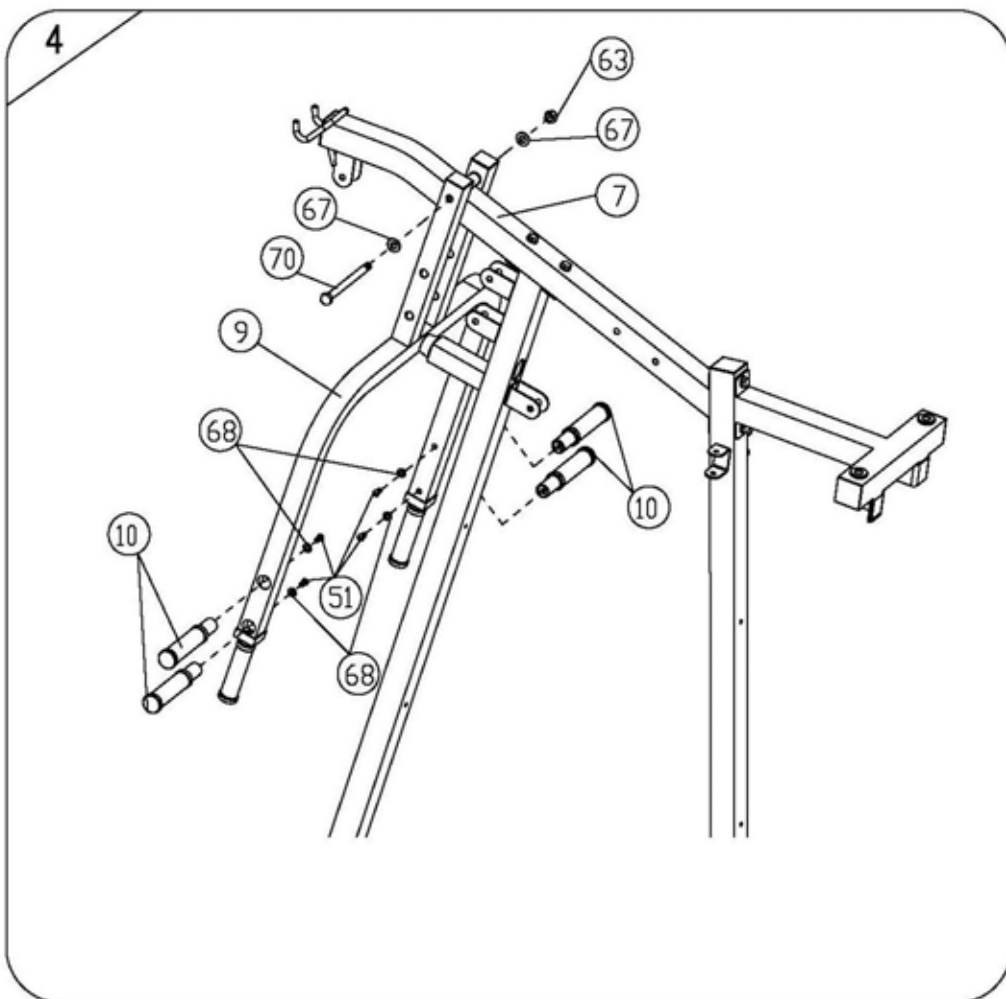
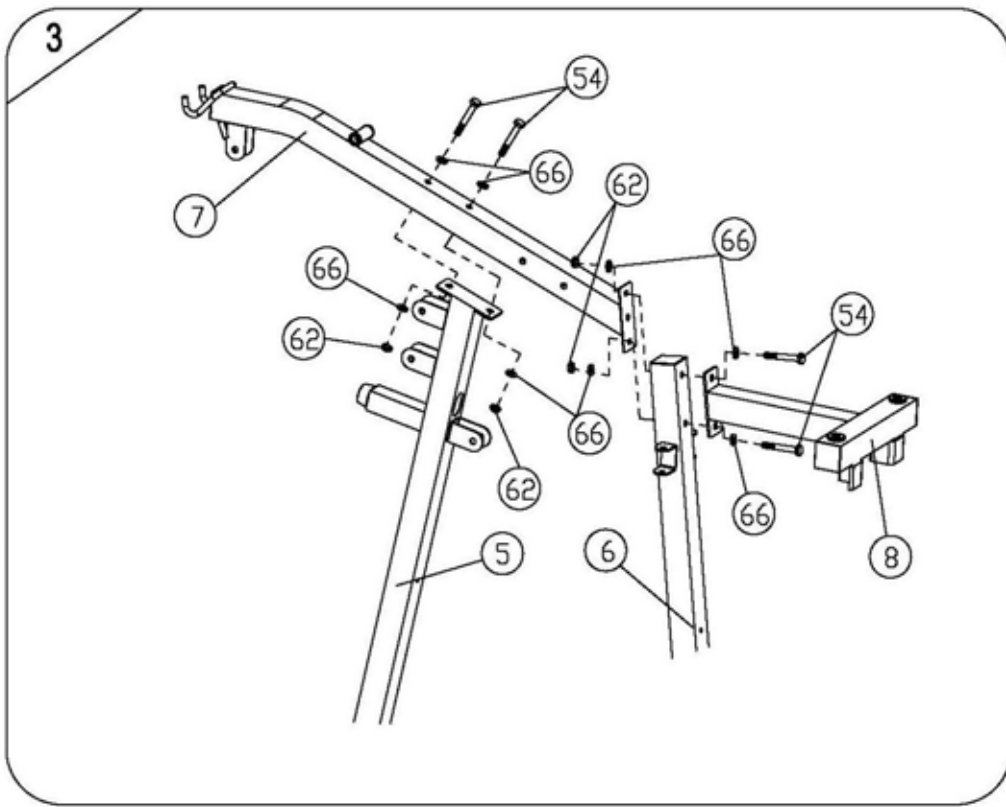
PARA LİSTESİ

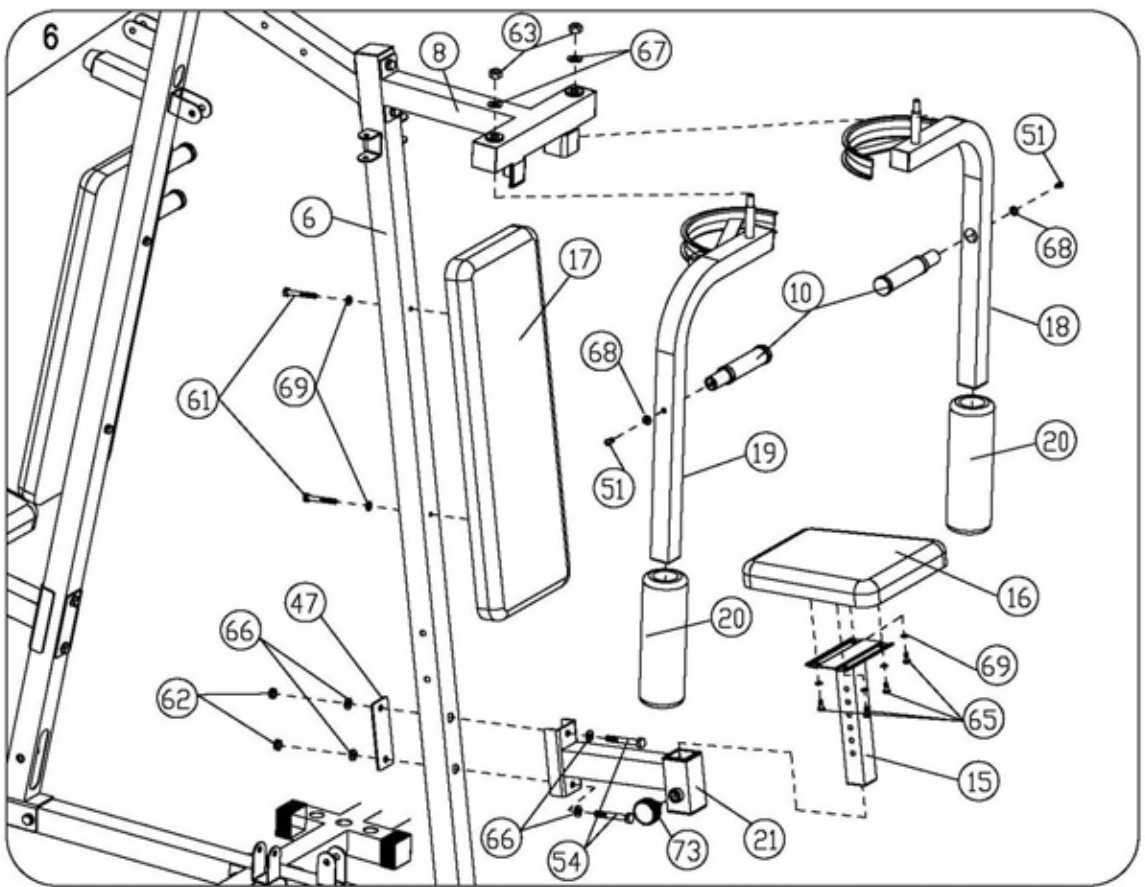
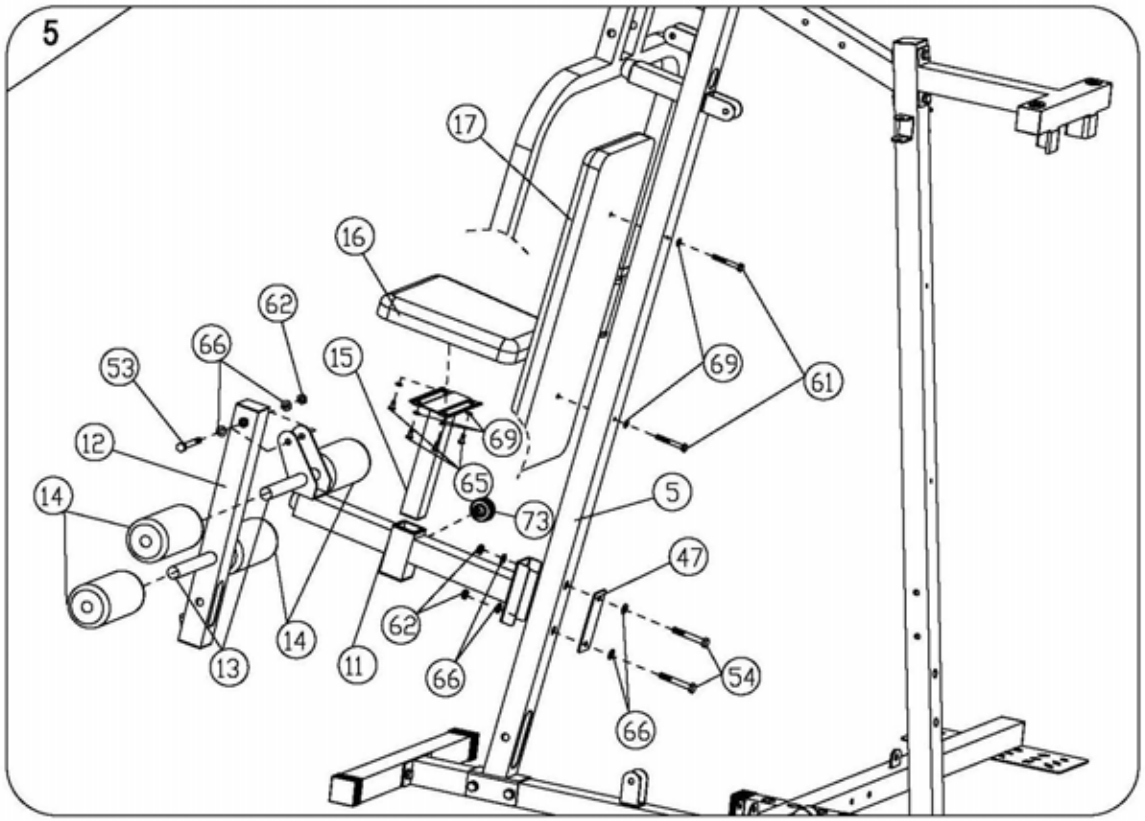
NO	AÇIKLAMA	MİKTAR	NO	AÇIKLAMA	MİKTAR
1	Alt Tüp	2	41	Tutacak	1
2	Ana Kiriş	1	42	Uzun Bar Pul	1
3	Sol Yaygı	1	43	Kısa Pul Bar	1
4	Sağ Yaygı	1	44	Kasnak Raf	1
5	Ana Çerçeve	1	45	İp	3
6	Arka Çerçeve	1	46	Kasnak	2
7	Ana Yamaç Yaygı	1	47	Square Board	2
8	Kol Tutucu Çerçeve	1	48	Zincir	3
9	Bacak Tutucu Çerçeve	1	49	Kanca	11
10	Küçük Bar	6	50	Kasnak	27
11	Ön Kotuku Çerçeve	1	51	Vida M8×15	6
12	Bacak Dayanak	1	52	Civata M10×150	2
13	Köpük Bar	2	53	Civata M10X80	1
14	Kısa Köpük	4	54	Civata M10×70	36
15	Kısa Sele	2	55	Civata M10×65	6
16	Koltuk	2	56	Civata M10×50	20
17	Sirt Yaslayıcı	2	57	Civata M10×35	2
18	Sol Kol Çerçeve	1	58	Civata M10×35 (full tooth)	4
19	Sağ Kol Çerçeve	1	59	Civata M12×70	2
20	Uzun Köpük	4	60	Civata M8×60	6
21	Arka Kotuku Çerçeve	1	61	Civata M6×60	4
22	Buff Washer	12	62	Naylon Somun M10	67
23	Slayt Bar	4	63	Naylon Somun M12	5
24	Ağırlık	18	64	Naylon Somun M8	2
25	Bar Pul	2	65	Vida M6×15	8
26	Pin	2	66	Pul D20×d10×2	138
27	Kurşun Blok	2	67	Pul D25×d13×2	8
28	Plastik Yüzey	2	68	Pul D16×d8×1.5	14
29	Sağ Çerçeve	1	69	Pul D12×d6×1	12
30	Sol Yamaç Yaygı	1	70	Uzun CivataM12×155	1
31	Sağ Yamaç Yaygı	1	71	Halka φ15×φ10.5×53	4
32	Omuz Tutucu	1	72	Halka φ15×φ10.5×11.5	10
33	Sol Dik B Çerçeve	1	73	Boğum	2
34	Sol Set Çerçeve	1	74	Pim	2

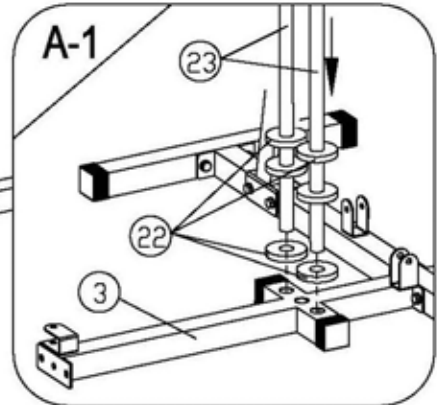
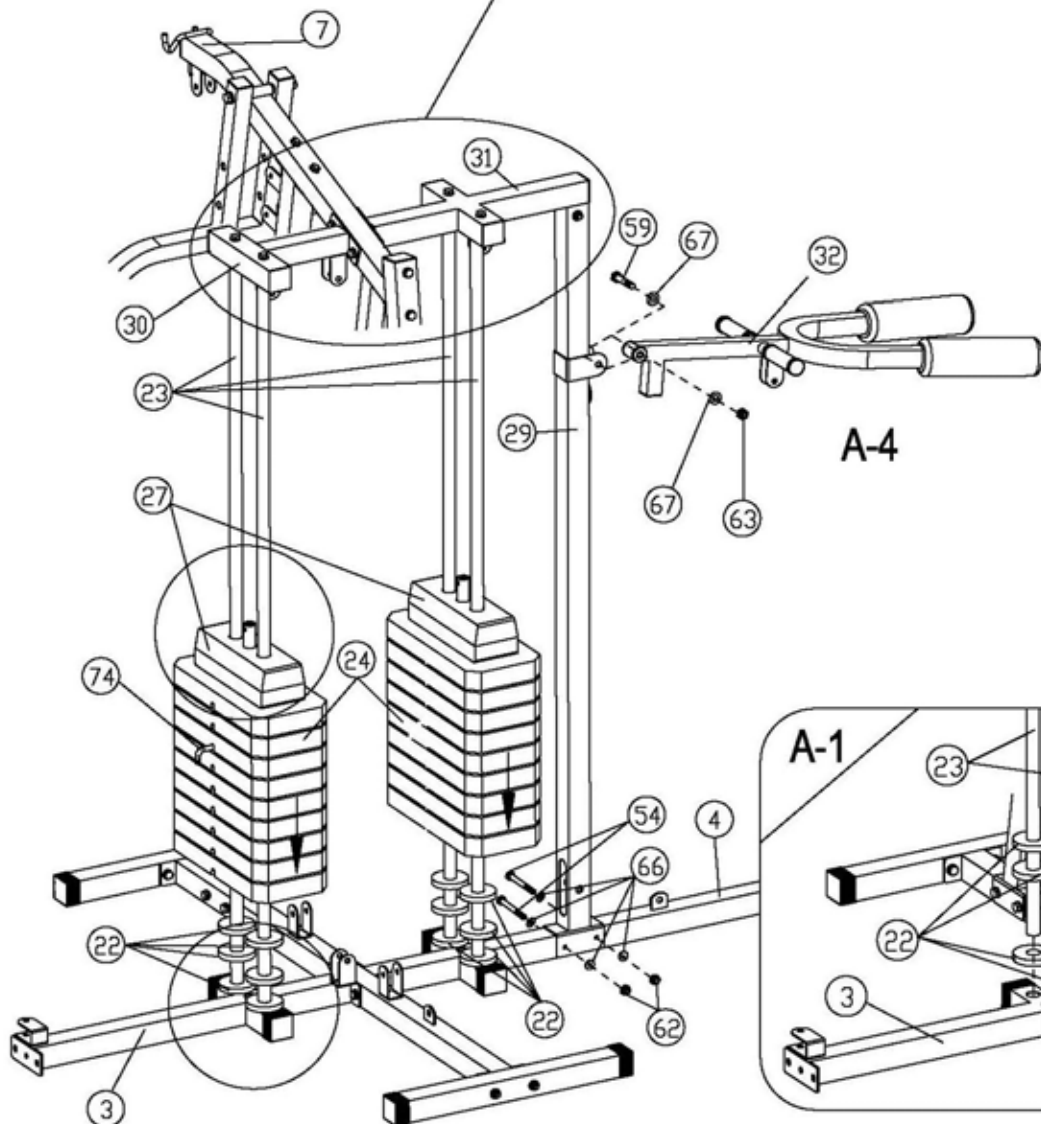
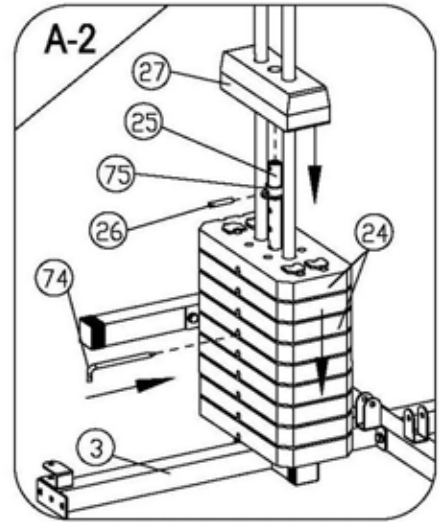
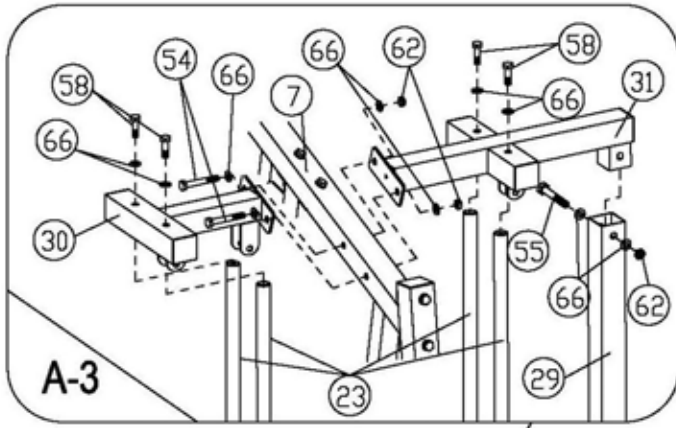
35	Sol Set Geri Tutucu	1	75	Plastik	2
36	Çerçeve Pedalı	1	76	Halat Çekme	1
37	Tahta Pedalı	1	77	Halat	1
38	Sol Set	1	78	Pedal Halat Kol Halat	各1
39	Sağ Arka Set	1	79	Halat	1
40	Sol Set Bağlayıcı Çerçeve	1	80	Bağlantı Halat	1

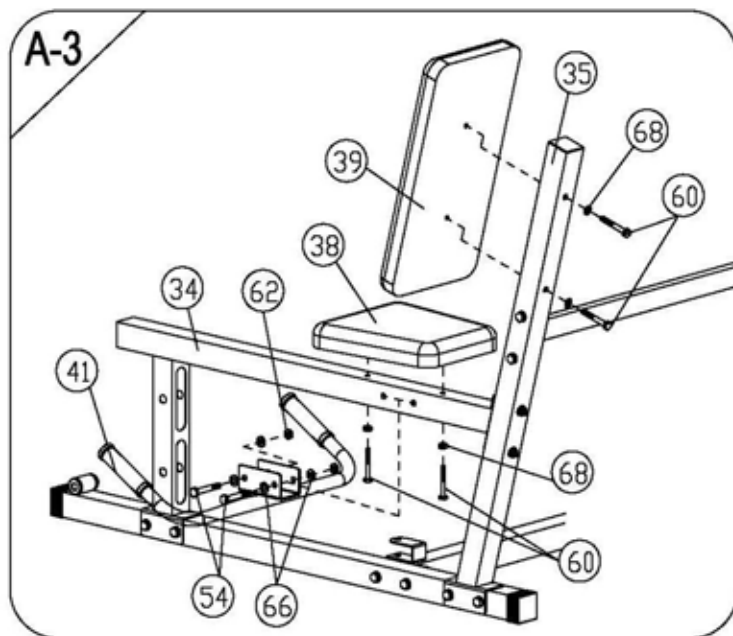
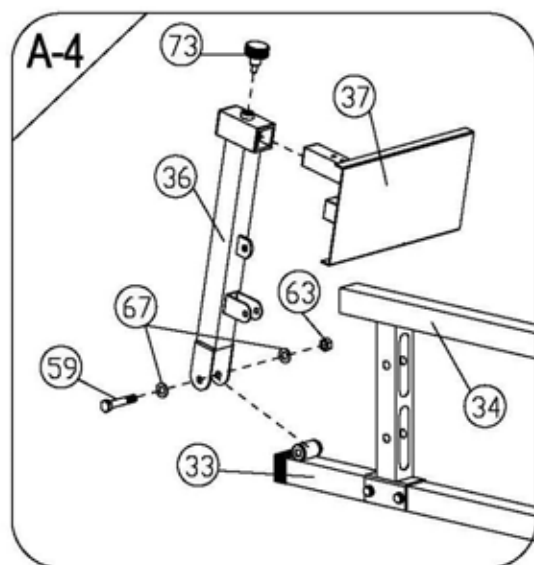
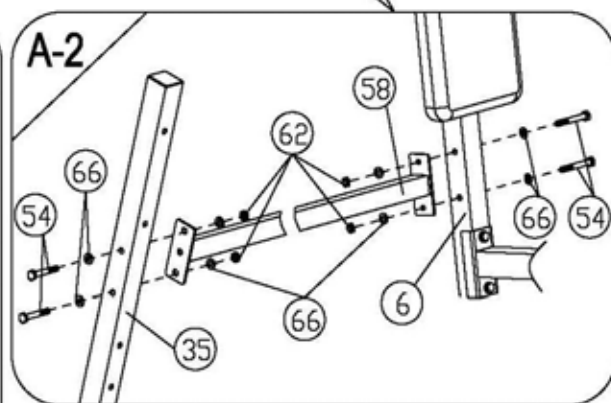
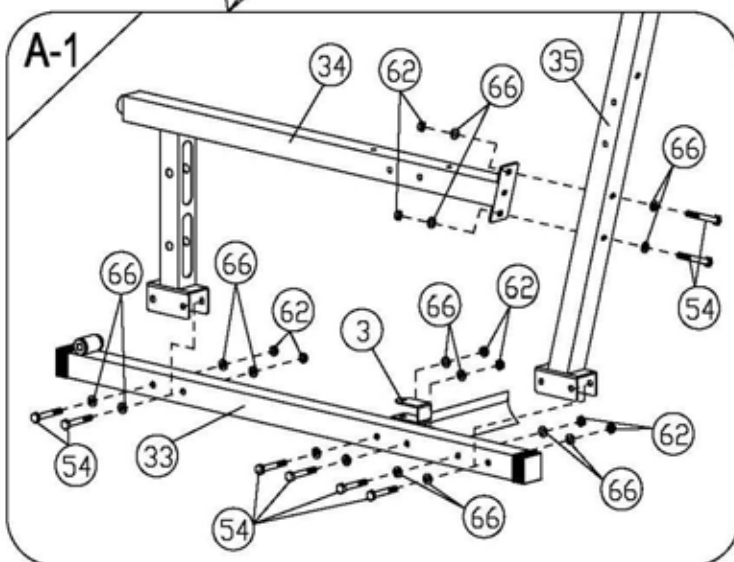
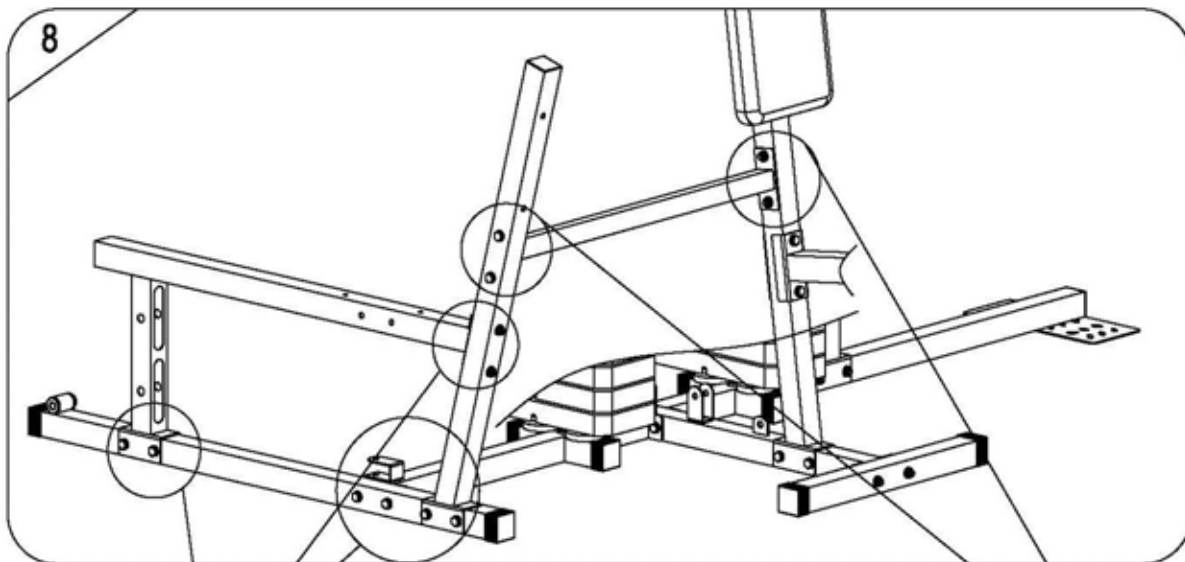


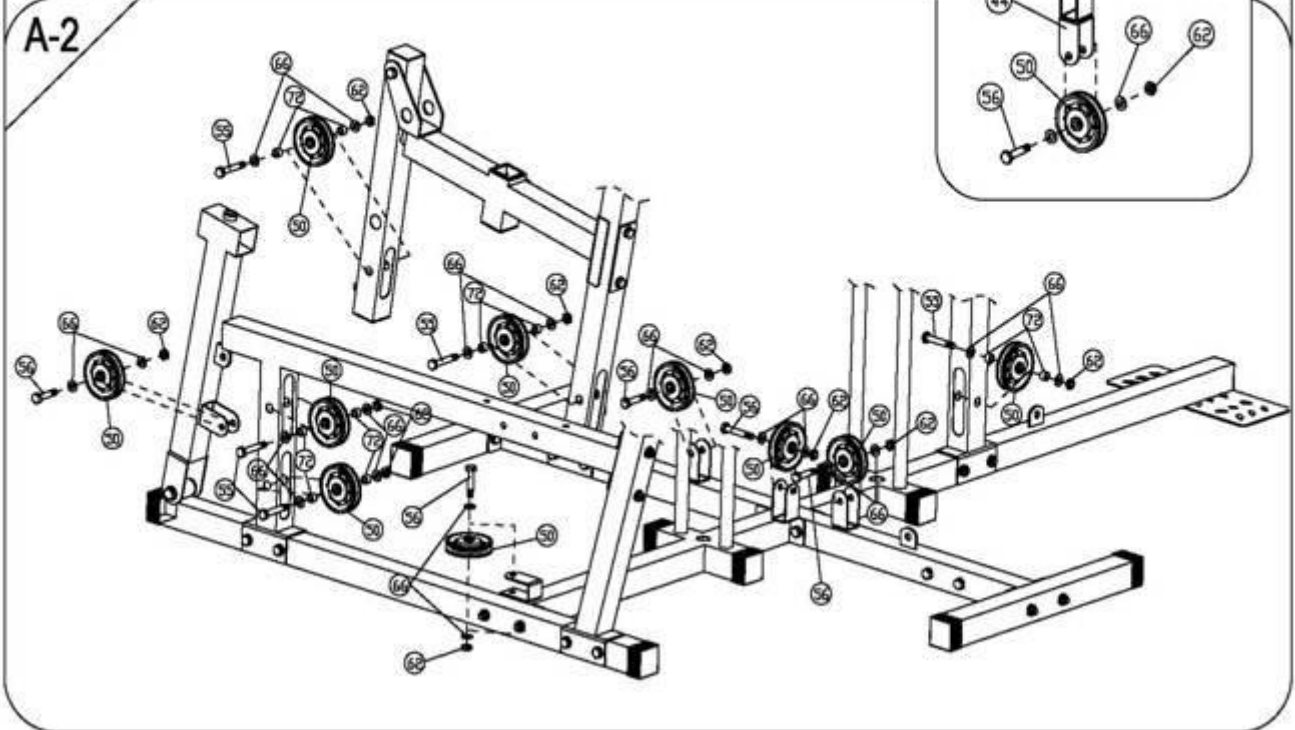
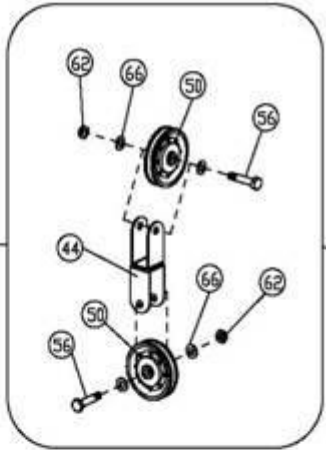
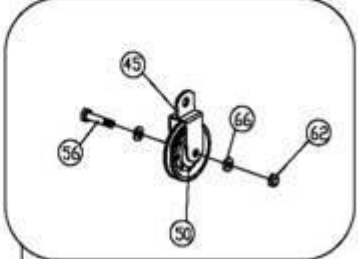
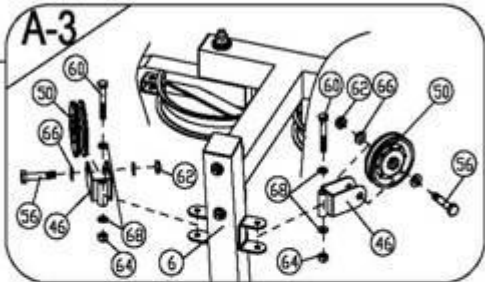
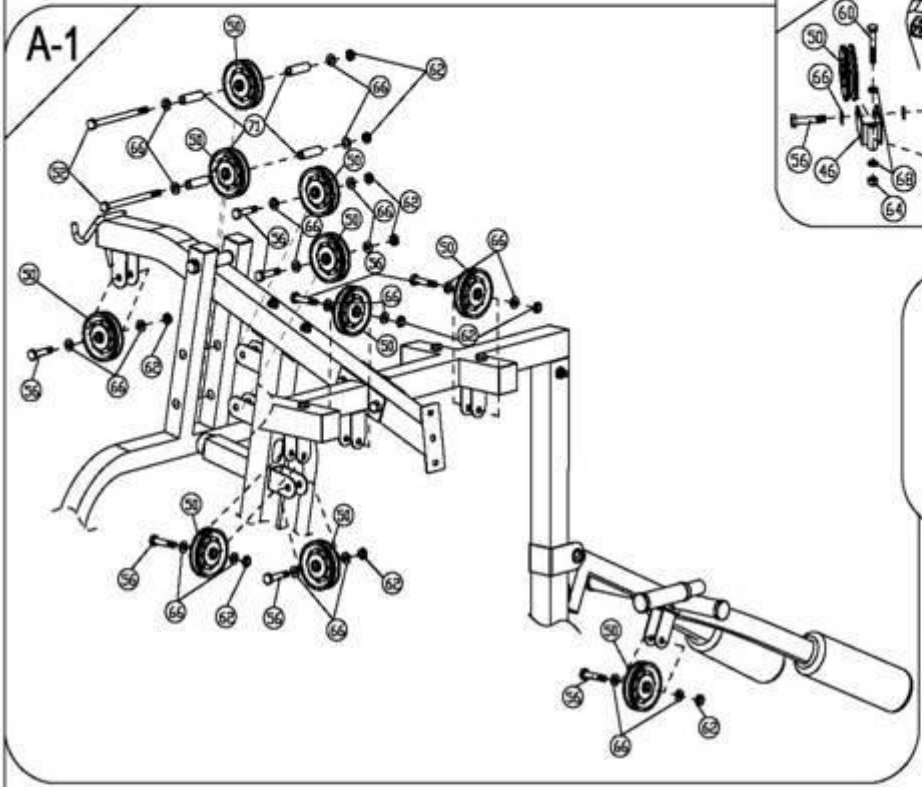


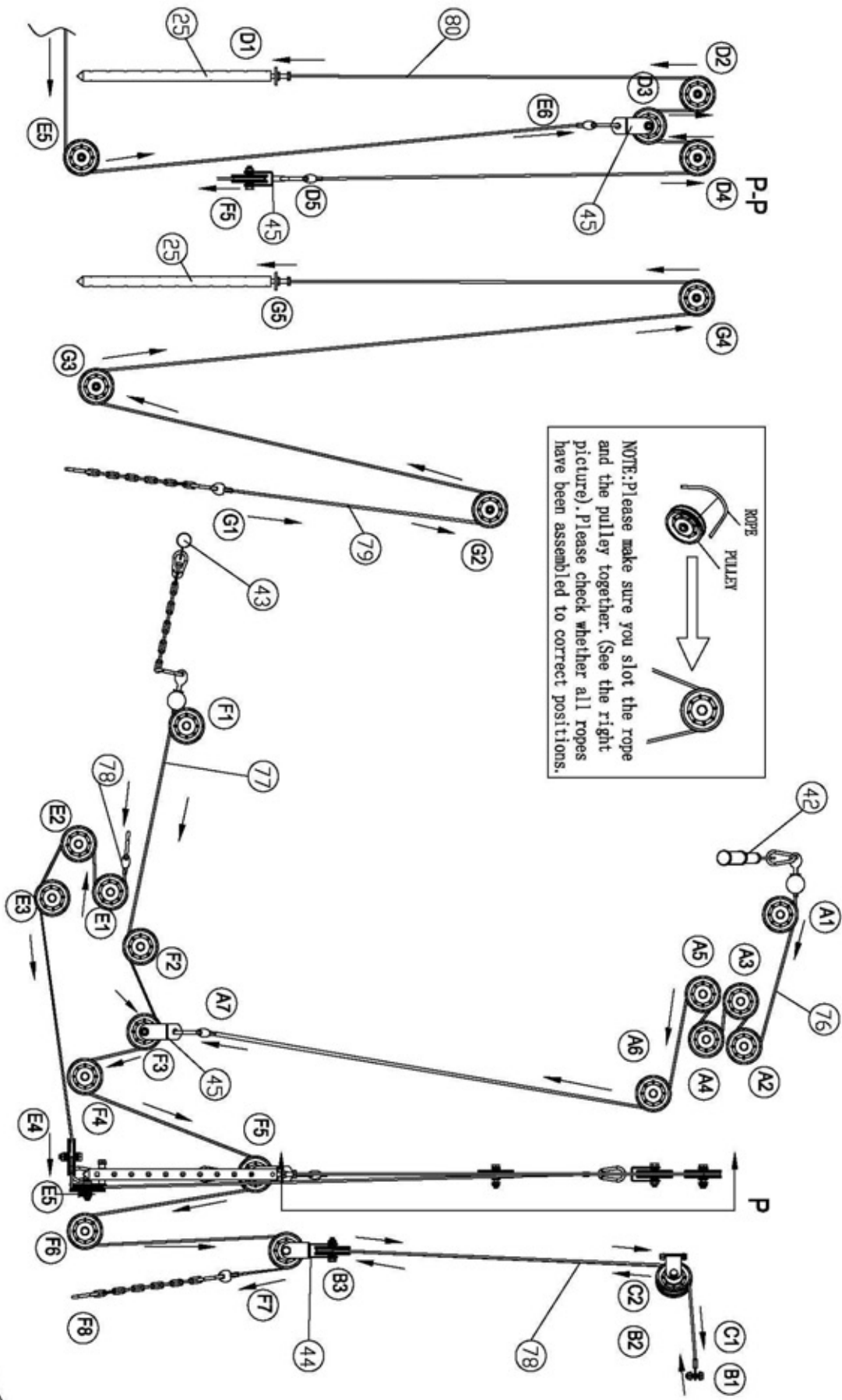




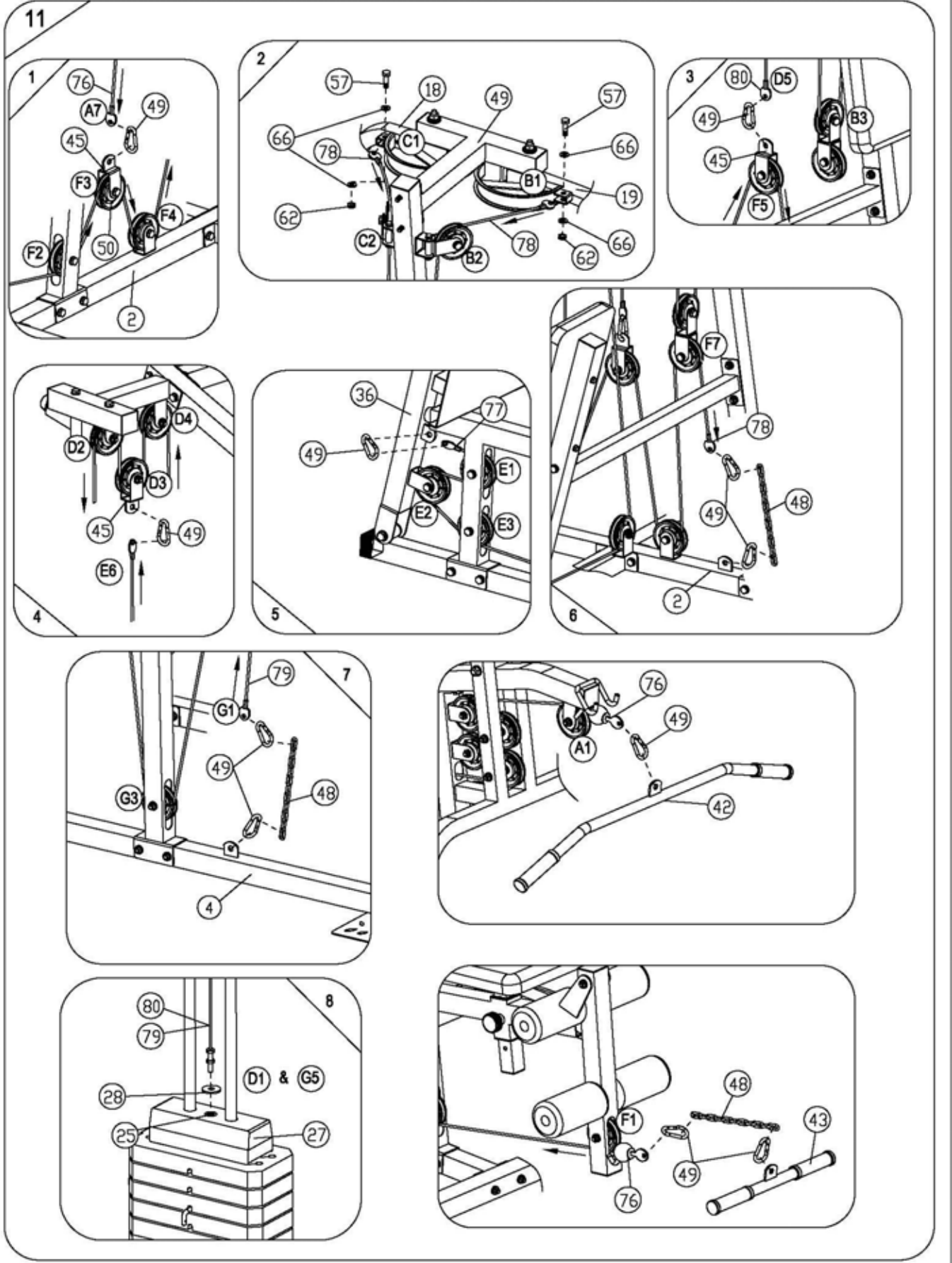








Parçaların yerleştirilmiş şablonunu aşağıdaki gibidir:



Isınma Egzersizleri

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve gevşeme işlemlerini içerir. Tüm programı haftada en az iki ve tercihen üç defa bir gün ara vererek takip ediniz. Aylar sonra çalışmalarınızı haftada dört veya beş defaya çıkarabilirsiniz.

Isınma, çalışmanızın önemli bir bölümünü teşkil eder ve her çalışma öncesi bunu gerçekleştirmelisiniz. Kaslarınızı gerip ısıtarak, kan dolasımınızı ve kalp atışınızı artırır, kaslarınıza daha fazla oksijen gelmesini sağlayarak vücudunuzun daha dirençli bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Çalışmanızın sonunda hassas kas problemlerinizi en aza düşürmek için bu egzersizleri tekrarlayınız. Aşağıdaki ısınma ve gevşeme egzersizlerini öneriyoruz:

İç Uyluk Germe

Dizleriniz dışarı bakacak şekilde ve ayak tabanlarınız bitişik oturunuz. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz. Dizlerinizi hafifçe yere doğru ittiniz. 15 defa tekrarlayınız.



Dizardı Kirişi Germe

Sağ ayağınızı uzatmış halde oturunuz. Sol ayak tabanınızı sağ bacak iç uyluğuna gelecek şekilde tutunuz. Ayak parmaklarınıza doğru mümkün olduğu kadar kendinizi geriniz.

Bunu 15 defa tekrarlayınız. Dinleniniz ve daha sonra bunu sol bacağınızı uzatarak tekrarlayınız.



Baş Çevirme

Kafanızı bir defa sağa doğru eğiniz, boğazınızın sol tarafının yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Daha sonra, arkaya doğru bir defa, çenenizi tavana doğru gerdirin ve

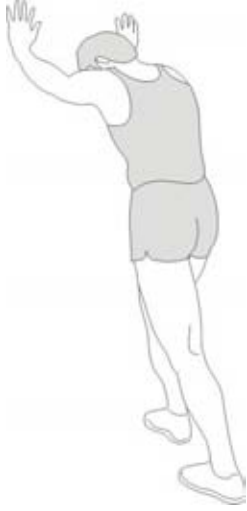


ağzınızın açılmasına izin veriniz. Kafanızı sola doğru bir defa eğiniz,
ve son olarak başınızı göğsünüze doğru bir defa eğiniz.



Omuz Kaldırma

Sağ omzunuzu bir defalığına kulağınıza doğru kaldırınız. Sağ omzunuzu aşağı doğru kaydırırken daha sonra da sol omzunuzu yukarı doğru kaldırınız.



Aşil Tendonu Germe

Kollarınız ilerde ve sağ ayağınız sol ayağınızın önünde duvara karşı yaslanın. Sağ bacağınızı düz tutunuz ve sol ayağınız zeminde; daha sonra kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek sol bacağınızı ileri doğru eğiniz. Diğer tarafa da 15 tekrar yapınız.



Ayak Ucuna Dokunma

Belinizden ileri doğru eğiliniz, ayak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınızın ve omuzlarınızın dinlenmesine izin veriniz. Mümkün olduğu kadar eğiliniz ve 15 defa tekrarlayınız.

Yan Kısımları Germe

Kollarınızı yan tarafa açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzu tavana doğru elinizden geldiğince yükseltiniz. Sağ tarafınızın yukarı doğru gerildiğini hissediniz. Bu hareketi sol kolunuz ile de tekrarlayınız.



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 0212 875 79 01 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.