



MK-200 MEKİK SEHPASI KULLANMA KILAVUZU



ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Aleti kullanmadan önce bu kılavuzu iyice okuyunuz.

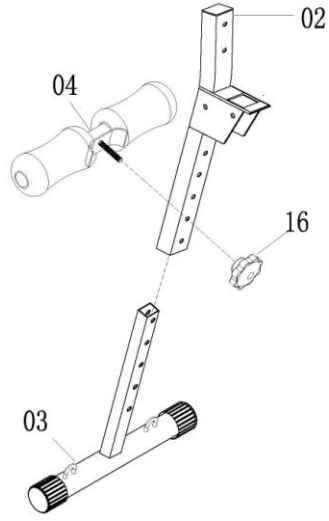
UYARI: Egzersize başlamadan önce doktorunuza danışınız. Özellikle daha önce düzenli egzersiz yapmayan veya sağlık sorunları olan kişiler için bu husus önemlidir. Kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz. İmalatçı aletin kullanılması sonucu ortaya çıkabilecek yaralanma veya mal hasarından sorumlu değildir.

1. Bu aleti kullananların uyarı ve önlemler hakkında yeterli bilgi sahibi olmasını sağlamak kullanıcının sorumluluğundadır.
2. Aleti bu kılavuzda açıklandığı gibi kullanınız.
3. Etrafından 2 metre boşluk kalacak şekilde düz ve dengeli bir yüzeye yerleştiriniz. Döşeme veya halıya zarar vermemek için altına bir örtü seriniz.
4. Aleti kapalı yerde nem veya tozdan koruyarak saklayınız. Aleti garaja, sundurmaya, bina dışına veya üstü kapalı avluya ya da su kenarına koymayınız. Aksi takdirde garantisi geçersiz kalır ve ciddi güvenlik sorunları ortaya çıkar.
5. Aleti sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijen verilen yerde kullanmayınız.
6. 12 yaşın altındaki çocukları ve ev hayvanlarını aletten uzak tutunuz.
7. Bu alet 120 kg dan ağır olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Eğer kullanıcı daha ağırsa ciddi yaralanmalar meydana gelebilir.
8. Aletin üzerinde aynı anda birden fazla kişiye izin vermeyiniz.
9. Aleti kullanmadan önce uygun elbise giyiniz. Alete takılabilecek bol elbiseler giymeyiniz. Hem erkek hem kadınlar için atletik spor giysileri tavsiye edilir.
10. Egzersiz sırasında ağrı veya baş dönmesi hissederseniz hemen durunuz ve dinleniniz.

PARÇA LİSTESİ

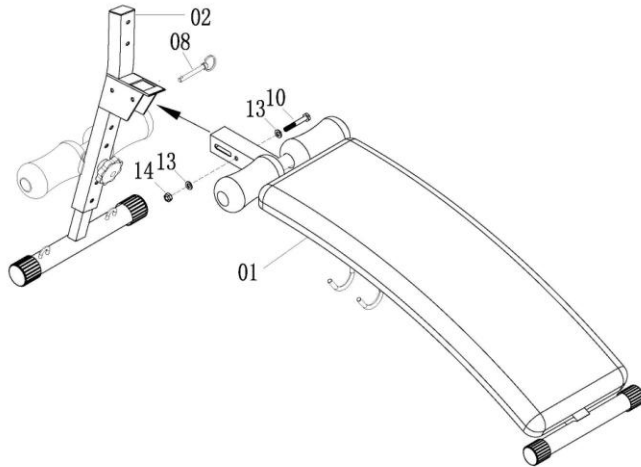
NO	AÇIKLAMA	ADET
1	Ana Őasi	1
2	Üst destek borusu	1
3	Alt destek borusu	1
4	Ayak ubuĐu	1
5	Gidon	1
6	Őaft	1
7	Kanca	4
8	Pim	1
9	Altıgen cıvata M6*65	2
10	Altıgen cıvata M10*53	1
11	Allen Cıvata M6*15	4
12	Yassı rondela $\phi 6.5 * \phi 16$	4
13	Yassı rondela $\phi 8.5 * \phi 20$	2
14	Somun M10	1
15	Ayarlanabilir düğme A	1
16	Ayarlanabilir düğme B	2
17	Dört köŐe uç kepi	3
18	Yuvarlak uç kepi	8
19	U kepi	4
20	Köpük tutamak A	6
21	Köpük tutamak B	4
22	Sırt yastığı	1
23	İp	2
24	Dambıl	2
25	Lave	2

MONTAJ AŞAMALARI



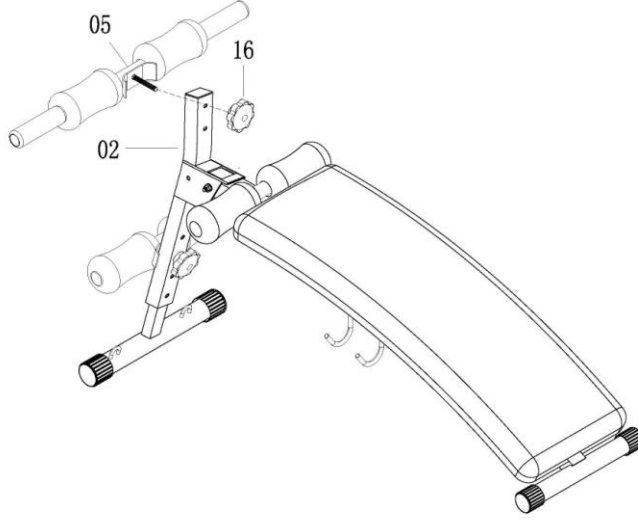
Aşama 1

Alt destek borusunu (03) takınız. Üst destek borusunu (02) takın ve ayak borusunu (04) birleştiriniz. Ayarlanabilen düğme B (16) ile sıkınız. Alt destek borusu (03) üzerinde bulunan farklı deliklere takarak yüksekliği ayarlayabilirsiniz.



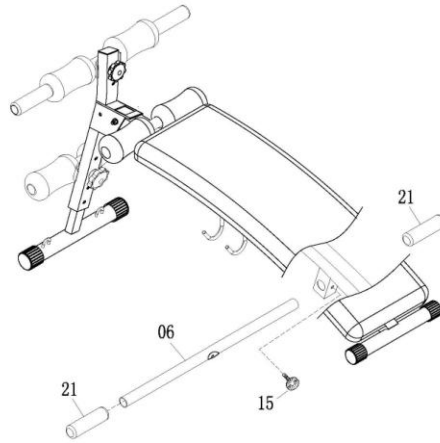
Aşama 2

Üst destek borusunu (02) ana şasiye (01) takınız ve altıgen cıvata (10), yassı rondela (13) ve somunla (14) sıkınız. Sonra ana şasiyi (01) sabitlemek için Pimi (08) takınız.



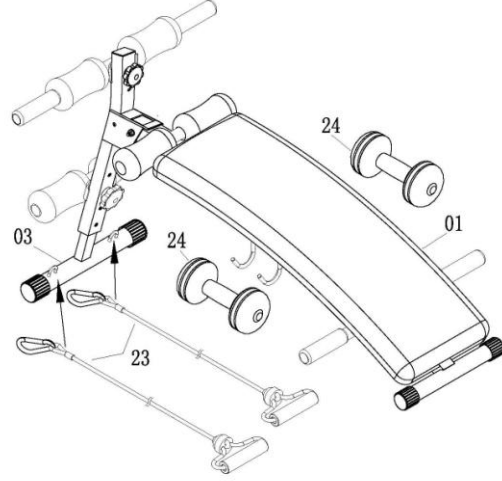
Aşama 3

Gidonu (05) üst destek borusuna (02) takınız, ayarlanabilir düğme B (16) sıkınız.



Aşama 4

Köpüklü tutamak B yi (21) şafta (06) takınız, sonra şaftı (06) ana şasiye (1) takıp ayarlanabilir düğme B (15) ile sıkınız.



Aşama 5

İpi (23) alt destek borusuna (03) takınız ve dambılı (24) ana şasiye (01) koyunuz.

Aleti kullanmadan önce tüm civata ve somunların sıkılmış olduğunu kontrol ediniz.

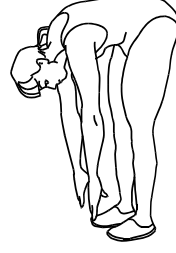
EGZERSİZ TALİMATLARI

Isınma ve Dinlenme:

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve dinlenme aşamalarından oluşur. Isınma çalışmanızın önemli bir parçasıdır ve her seansta yapılmalıdır. Vücudunuzu ısıtarak ve kaslarınıza daha fazla oksijen göndererek daha yorucu egzersizlere hazırlar. Çalışmanızın sonunda ciddi kas sorunlarını azaltmak için bu egzersizleri tekrar ediniz.

Parmak ucu dokunma:

Yavaşça belinizden eğiliniz, parmak uçlarınıza doğru gerilirken sırtınız ve omuzlarınızı rahatlatınız. Eğilebildiğiniz kadar eğiliniz ve 15 e kadar sayınız.

**Omuz kaldırma:**

Sağ omzunuzu kulağınıza doğru bir saniye kaldırınız, sonra sağ omzunuzu indirirken sol omzunuzu kaldırınız.

**Baş çevirme:**

Başınızı sağa çeviriniz, boynunuzun sol tarafındaki gerilmeyi hissediniz. Sonra başınızı çenenizi yukarı doğru gerip ağzınızı açarak geri alınız. Başınızı sola çeviriniz ve son olarak başınızı göğsünüze düşürünüz.

**Hamstring Kasını Germe:**

Sağ bacağınızı uzatarak oturunuz. Sol ayağınızın tabanını sağ iç kalçanıza dayayınız. Parmaklarınızı size doğru mümkün olduğu kadar geriniz. 15 e kadar sayınız. Dinleniniz ve sonra sol bacağınızı uzatarak tekrar ediniz.

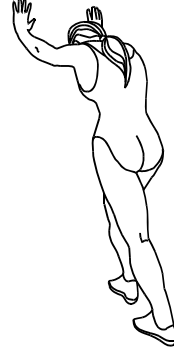


Yana gerilme:

Kollarınızı yana açınız ve başınızın üstüne gelene kadar kaldırmaya devam ediniz. Sağ kolunuzla değebileceğiniz kadar tavana uzanınız. Sağ tarafınızdaki gerilmeyi hissediniz sonra sol kolunuzla tekrar ediniz.

**Baldır kasını germe:**

Sol ayağınız sağ ayağınızın önünde ve kollarınız öne doğru iken bir duvara yaslanınız. Sağ bacağınızı dik tutarken sağ ayağınız yerde olsun. Sonra sol bacağınızı bükünüz ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğiliniz. 15 e kadar sayınız sonra diğer tarafta tekrar ediniz.



**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.