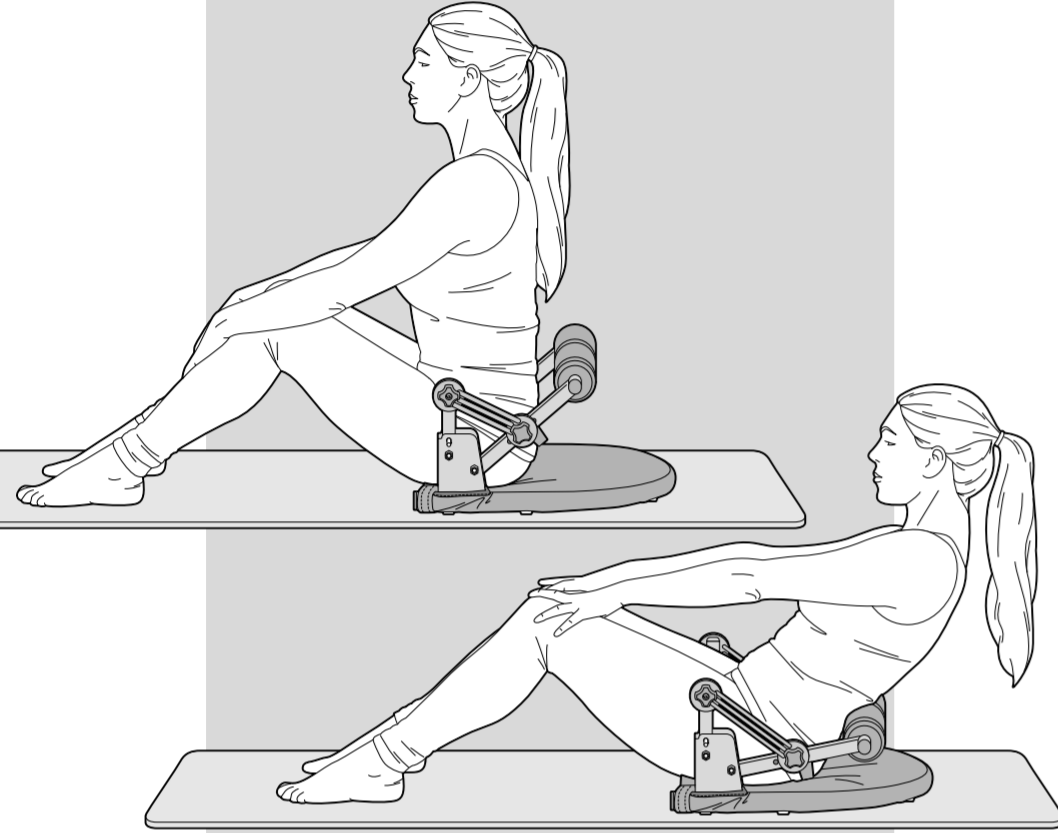


## Sırtın alt bölümü

### Varyant 1

Başlangıç konumu: Braketlerin önünde cihazın üzerinde oturarak, bacaklar yan yana, sırt düz, karın sıkı, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakişlar düz.

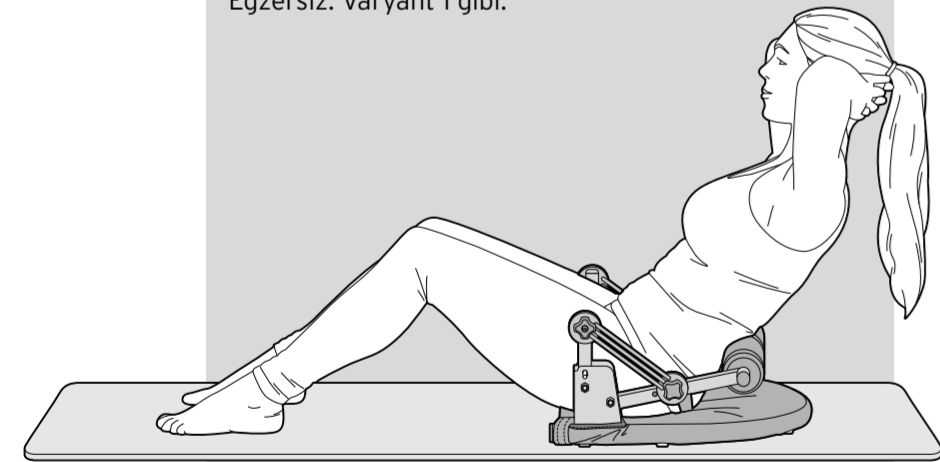
Egzersiz: Vücudun üst bölümünü braketlerin direncine karşı arkaya doğru alçaltın, bu esnada mümkün olduğu ölçüde düz tutun; kambur yapmayın! Yavaşça tekrar doğrulun.



### Varyant 2

Başlangıç konumu: Varyant 1 gibi, ancak elleri enseye yerleştirin - Dikkat! Başınızı/ensenizi çekmeyin, başınız tamamen rahat şekilde ellerin içinde dinlenmelidir.

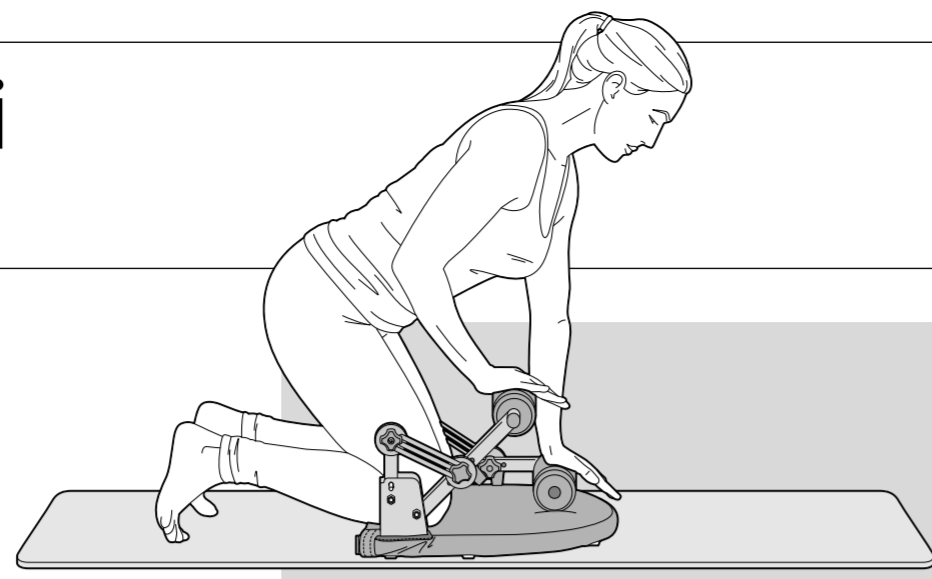
Egzersiz: Varyant 1 gibi.



### Varyant 3

Başlangıç konumu: Varyant 2 gibi, ancak vücudun üst bölümünü yana çevirin, kalça pozisyonunda kalır.

Egzersiz: Varyant 2 gibi. Diğer tarafa tekrarlayın.

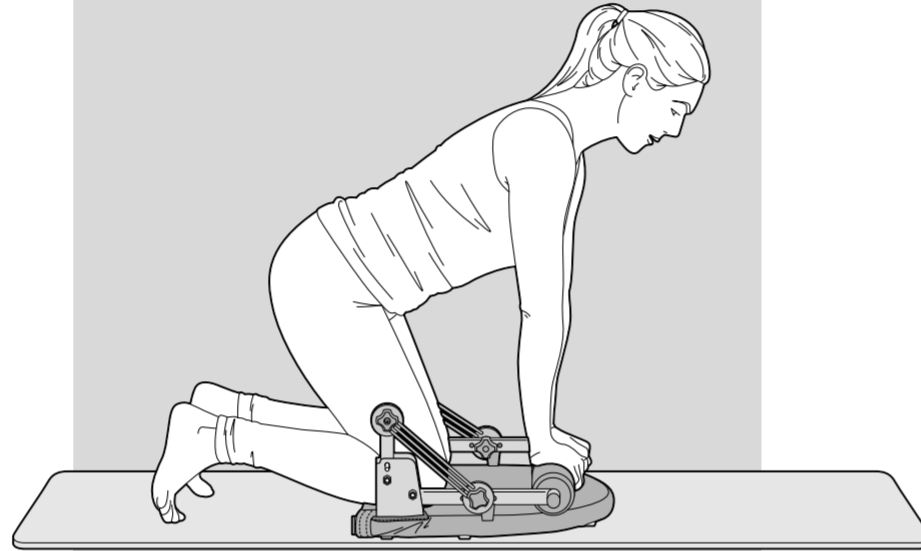


## Triseps

### Varyant 1

Başlangıç konumu: Cihazda dizlerin üzerinde durarak, vücudun üst bölümünü hafif öne doğru bükün, sırt düz, karın sıkı. Elleri braketlerin minderlerine yerleştirin, kollar vücuda bitişik.

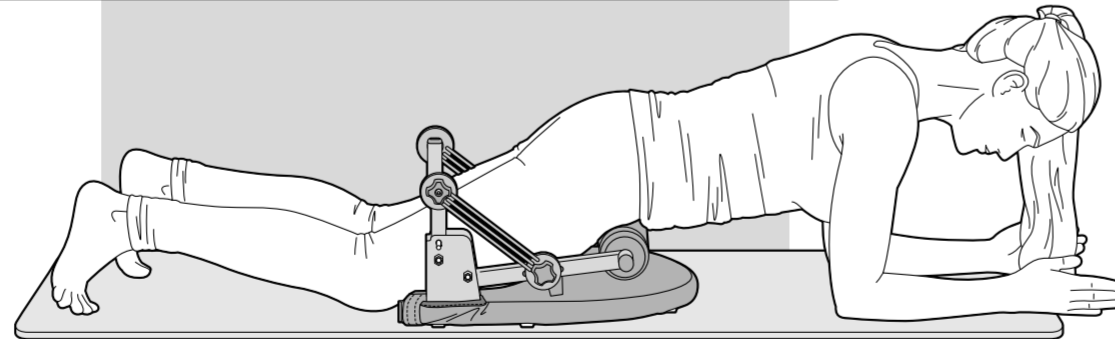
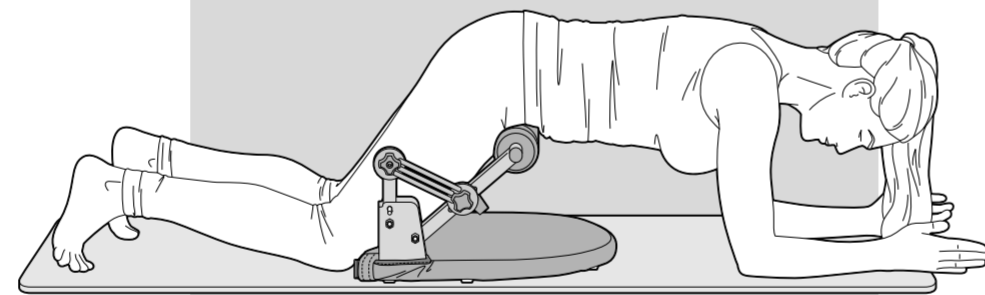
Egzersiz: Braketi değiştirerek **kolun üst bölümünden hareketle** aşağıya doğru bastırın.



### Varyant 2

Başlangıç konumu: Varyant 1 gibi.

Egzersiz: Varyant 1 gibi, ancak her iki kolla aynı anda.

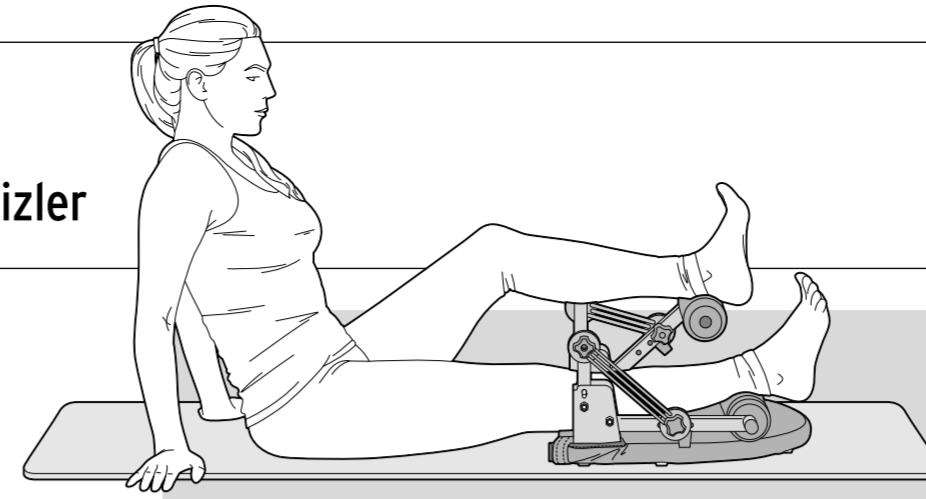


## Gövde + karın + sırt

Başlangıç konumu: Cihazın hemen önünde dizlerin üzerinde durarak, kolların alt bölümünden destek alınır (kolun alt bölümüyle şınav). Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde. Kasık braketlerin tam üzerinde bulunur.

Egzersiz: Braketleri kalça ile aşağıya doğru bastırın. Yavaşça tekrar doğrulun.

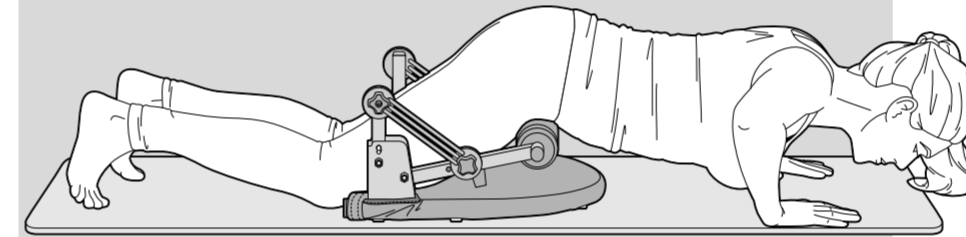
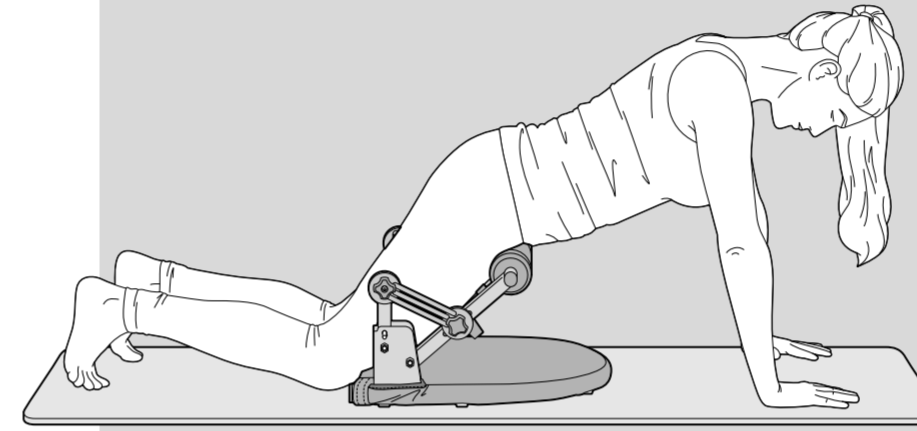
## Egzersizler



## Arka üst bacak + kalça

Başlangıç konumu: Cihazın önünde oturarak, kollarla destekleyerek, sırt düz, karın sıkı, bakişlar düz. Bacağın alt bölümünü braketlerin minderlerine yerleştirin.

Egzersiz: Braketi değiştirerek kalçadan hareketle aşağıya doğru bastırın.

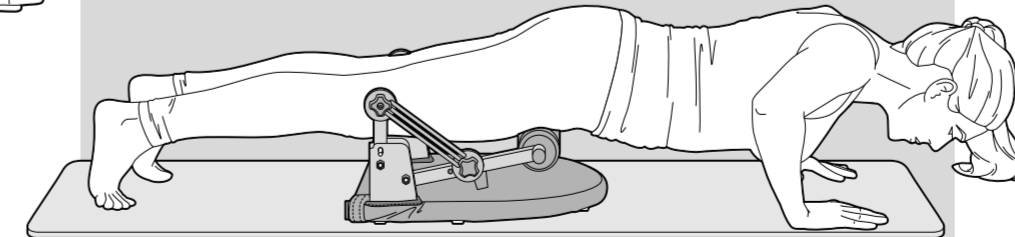
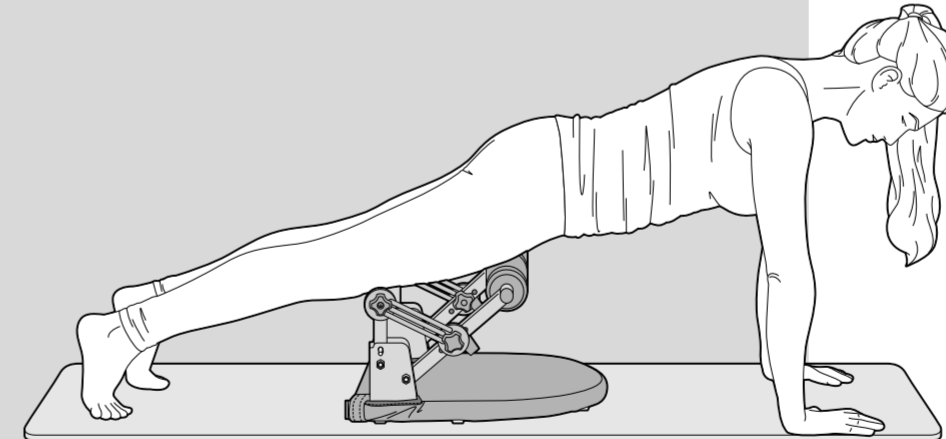


## Göğüs + Biceps

### Varyant 1

Başlangıç konumu: Cihazın hemen önünde dizlerin üzerinde durarak, ellerle destek alınır, kollar tamamen düz değil (dizlerin üstünde şınav). Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

Egzersiz: Vücudun üst bölümünü braketlerin direncine karşı alçaltın (şınav). Yavaşça tekrar doğrulun.



### Varyant 2

Başlangıç konumu: Cihazın üzerinde şınav pozisyonuna geçilir, kollar tamamen düz değil. Bacaklar, sırt ve kafa bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

Egzersiz: Varyant 1 gibi.

**İpucu:**  
Bu iki egzersizi ara sıra büroda da yapabilirsiniz.  
Bunun için tekerleksiz bir sandalye kullanın!

## Üst bacak + Kalça

### Varyant 1

Başlangıç konumu: Sandalyenin üzerinde oturarak, vücudun üst bölümü hafif geriye yaslanmış. Karın sıkı, bakişlar düz. Cihazın braketleri sandalyeden **ileriye doğru** bakar. Ayakları braketlerin minderlerine yerleştirin.

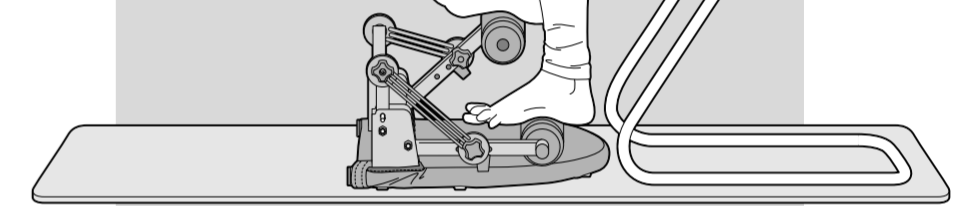
Egzersiz: Braketi değiştirerek kalçadan hareketle aşağıya doğru bastırın.



### Varyant 2

Başlangıç konumu: Varyant 1 gibi, ancak: Vücudun üst bölümü düz. Cihazın braketleri **sandalyeye** bakar.

Egzersiz: Varyant 1 gibi.

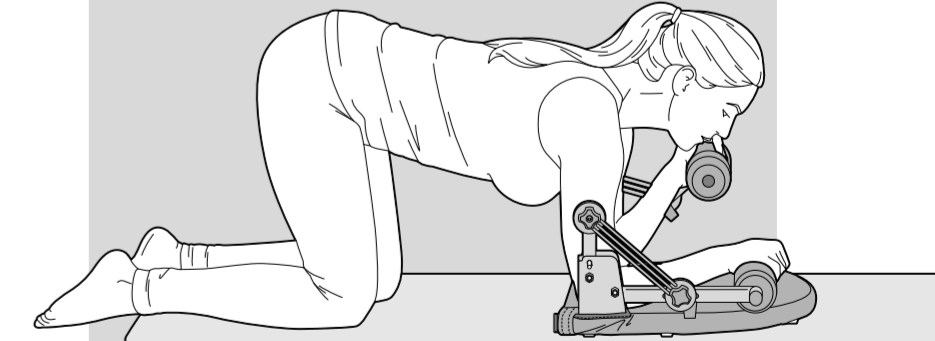
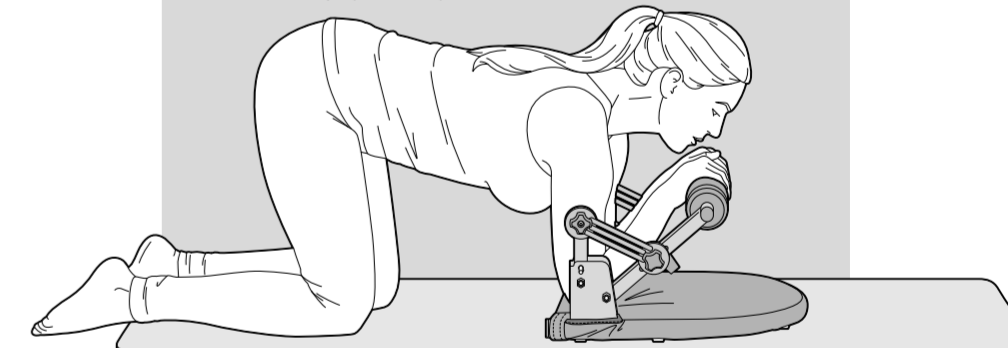


## Triseps

### Varyant 1

Başlangıç konumu: Cihazın önünde dizlerin üzerinde durarak, dirseklerle cihazın üzerinden destek alınır, eller minderlerin üzerinde dinlenir. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

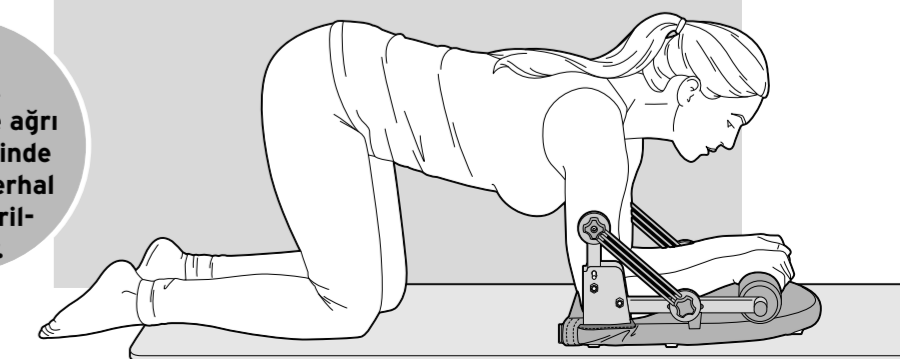
Egzersiz: Braketi değiştirerek kolların alt bölümünden hareketle aşağıya doğru bastırın.



### Varyant 2

Başlangıç konumu: Varyant 1 gibi.

Egzersiz: Varyant 1 gibi, ancak her iki kolla aynı anda.



**⚠**  
Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

**⚠**  
Dirseklerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

## Güvenlik uyarıları

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

### Kullanım amacı

Multi antrenman aleti kol, bacak, karın ve sırt kaslarını güçlendirme antrenmanı için tasarlanmıştır.

Ayarlanabilir direnç bantları sayesinde egzersizlerin yoğunluğunu kişisel spor seviyenize ve istenilen egzersiz efektine göre belirleyebilirsiniz.

Multi antrenman aleti H kullanıcı sınıfına uygundur, bu nedenle ev ortamı için spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Cihaz maks. 120 kg vücut ağırlığı olan kişiler için dizayn edilmiştir. Cihaza aşırı yüklenmeyin!

### Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

Antrenman gereci oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu gereçten uzak tutulması gereklidir.

Antrenman gereci sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur.

Çocukların antrenman gereci kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Velilerin ve diğer denetleyen kişiler, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle antrenman gereciyle ilgili beklentilmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu cihazın oyuncak olmadığını özellikle belirtin.

Çocukları ambalaj malzemesinden ve üründen uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

### Doktorunuza başvurun!

- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurun. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Direnç bantlarının konumunu gücünüze ve formda olma seviyenize göre seçin.**
- Alet ile uygun görülmüş egzersizleri yapın (bakınız antrenman posterin arka sayfasına). Egzersizleri orda tarif edildiği gibi yapın. Doğru duruşa dikkat edin. Usulüne uygun olmayan veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Braketlerin geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin!
- Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş yakl. 15 ile 20 veya daha fazla tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

### Önemli bilgiler

- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Antrenman gereci oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

- Egzersiz aletinin güvenliğini sağlamak için her egzersizden önce hasar ve aşınma bakımından kontrol edilmelidir. Gözle görülür hasarlar tespit ettiğinizde, örn. direnç bantları aşınmış, delikli veya yırtık görünüyorsa, aleti kullanmayın. Gerecin tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya buna benzer kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

- Her egzersizden önce germe bantları ve emniyet pimlerinin yerlerine sıkı ve doğru oturması bakımından kontrol edilmelidir. Eğer bunlar egzersiz sırasında yerlerinden çıkarsa yaralanma tehlikesi mevcuttur.

- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

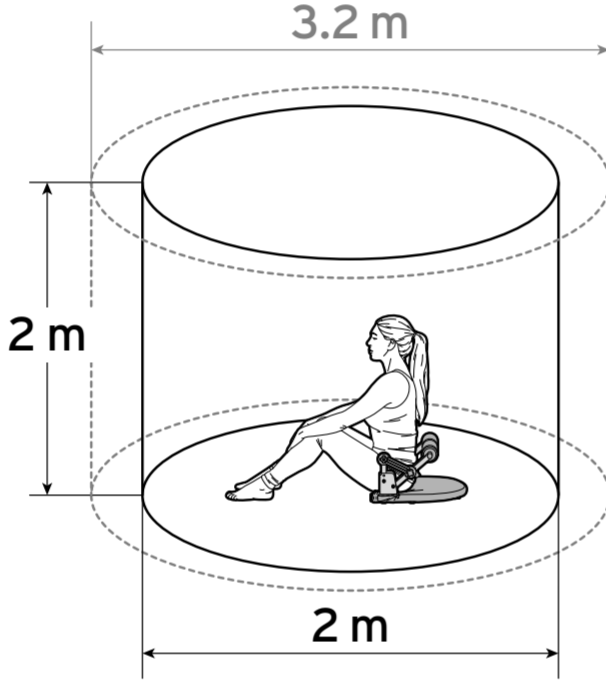
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.

- Egzersiz yaparken kaymaz tabanlı rahat giysiler ve spor ayakkabılar veya çoraplar giyin. Giysileriniz egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır. Ayaktaki hareketlerde sağlam durmaya dikkat edin.

- Aleti stabil, düzgün ve düz bir zemine yerleştirin. Kaymayı önleyici ayaklar egzersizler sırasında aletin kaymasını önlemektedir. Ancak düz zeminler üzerinde ilave bir egzersiz matının yerleştirilmesi önerilir.

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.



- Antrenman gereci aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

- Buna rağmen tüm ağırlığınızı braketle yüklemeyin, üzerinde durmayın veya oturmayın!

- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.

- Çalıştırma aletini başka amaçlar için kullanmayın.

### Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

### Egzersiz sonrası: Esneme

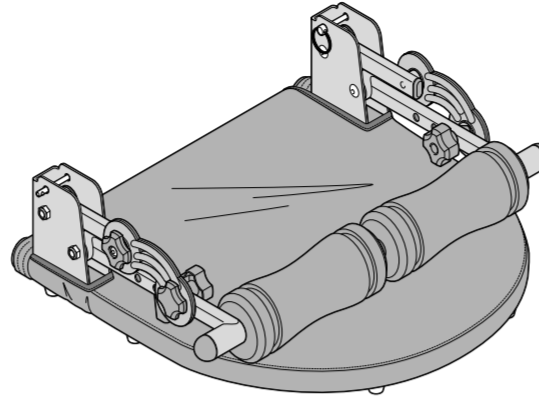
Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

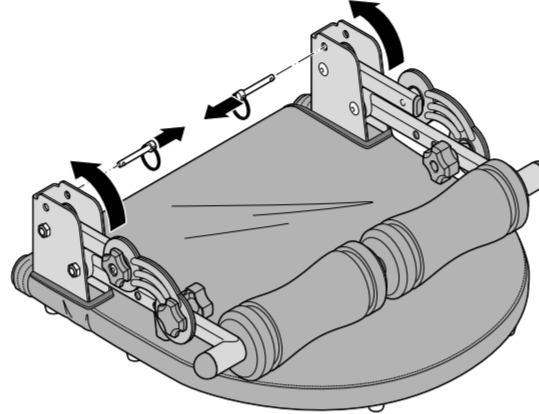
Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınızı biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.


### Kurulum

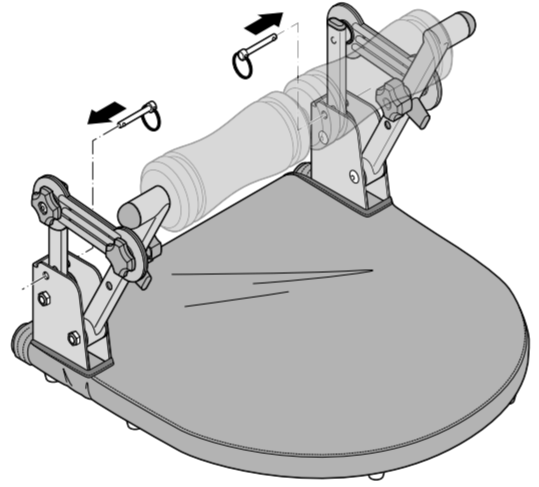


- Ambalajı açma.



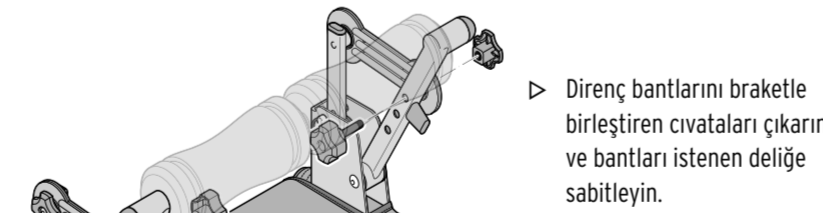
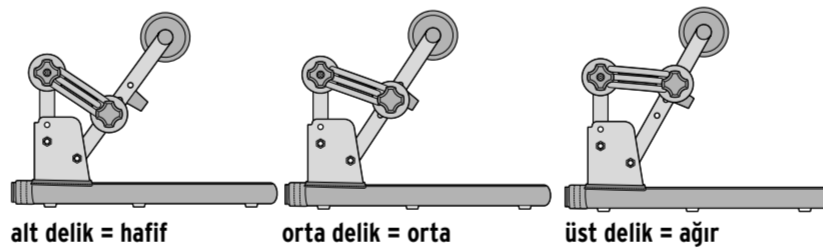
- Emniyet pimlerini çıkarın ve braketini yukarıya katlayın.

 **Dikkat - Sıkışma tehlikesi!**



- Emniyet pimlerini tekrar takın.

### Direnç bantlarının konumunu ayarlama



- Direnç bantlarını braketle birleştiren civataları çıkarın ve bantları istenen deliğe sabitleyin.

### Bakım

Minderlerin malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmesi gerekir.

- Aleti gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan silin.

- Zemin dolgununun kılıfı çıkarılıp yıkanmak için öngörülmüştür. Kılıfı gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle ve bir miktar temizlik maddesi kullanarak temizleyin.

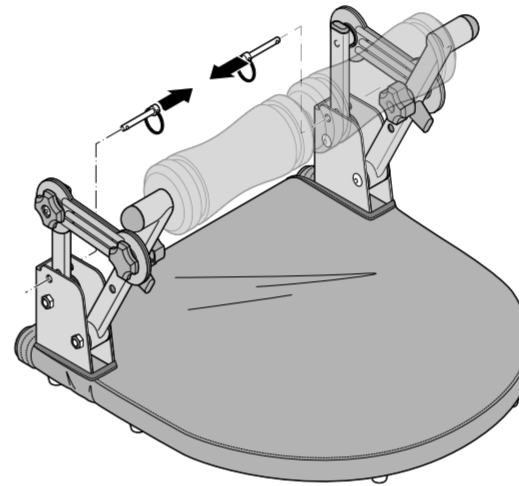
- Kulpların üzerindeki dolgu temizlemek için çekilebilir.

**DIKKAT** - Maddi hasar tehlikesi var

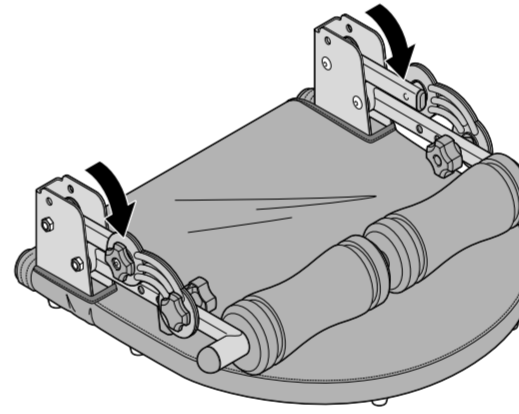
- Antrenman aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Antrenman gerecini yüksek sıcaklık değişiminden, nemden ve sudan koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri kaymayı önleyen ayakları buldukları yüzeye etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse cihazın altına kaymayan bir altlık yerleştirin.

### Direnç bantlarının değiştirilmesi

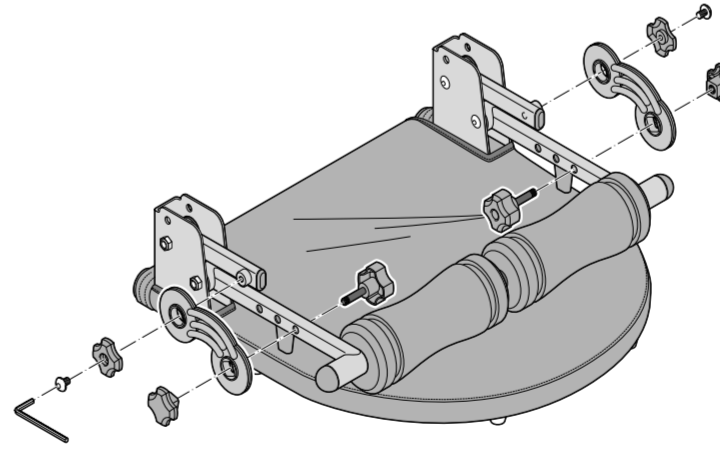
2 yedek direnç bandı setini pakete ekledik.



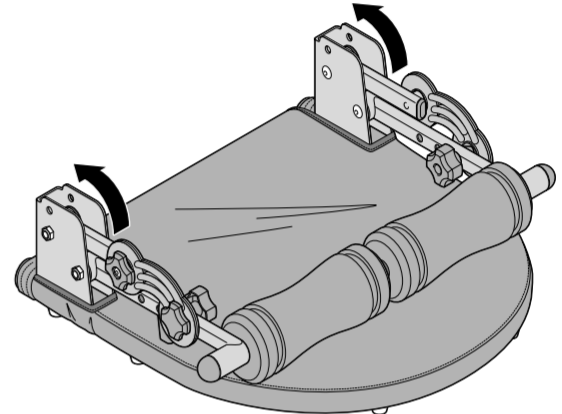
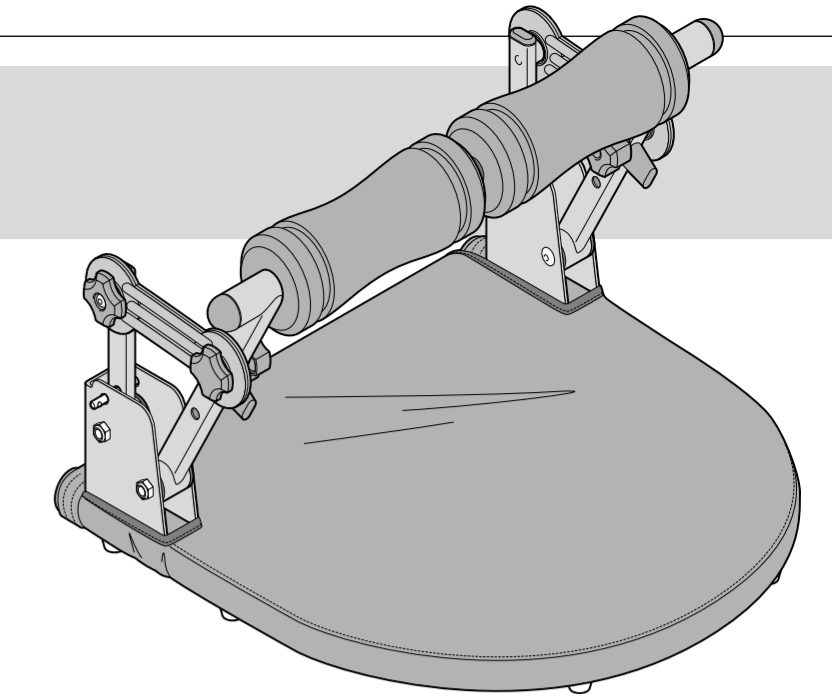
- Emniyet pimlerini çıkarın.



- Braketini aşağıya katlayın.

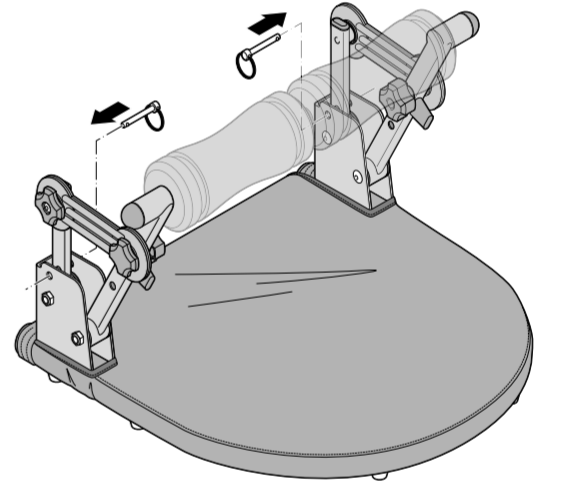


- Direnç bantlarını braketle birleştiren civataları çıkarın.
- Alien anahtarları yardımıyla vidalar, direnç bantları/menteşelerin bağlantısından dışa doğru çıkarılmalıdır.
- Direnç bantlarını değiştirin.
- Direnç bantları/ek yeri bağlantısının civatalarını tekrar sıkın.
- Direnç bantlarını braketle birleştiren civataları tekrar istenen deliğe takın.



- Braketini yukarıya katlayın.

 **Dikkat - Sıkışma tehlikesi!**

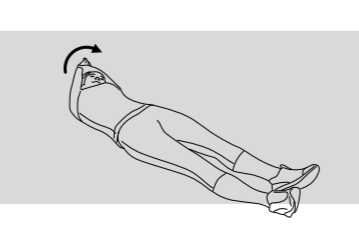
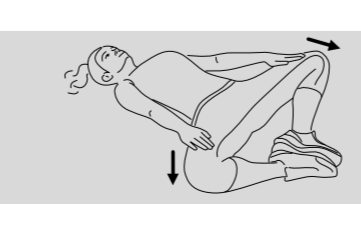
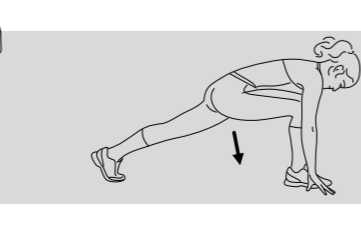
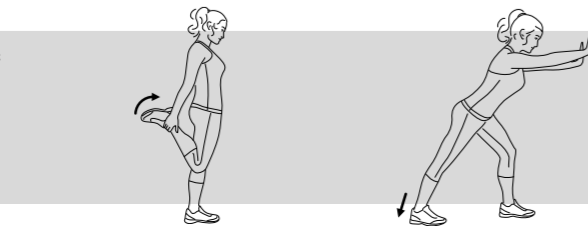
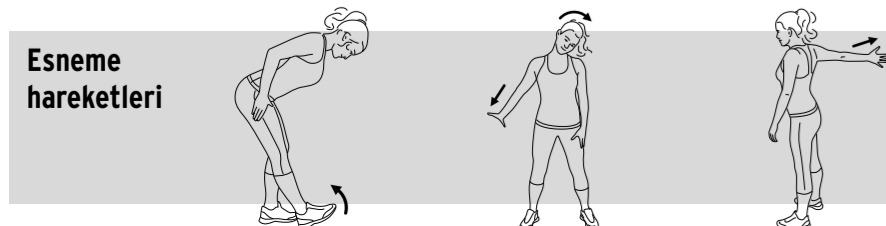


- Emniyet pimlerini tekrar takın.



[www.tchibo.com.tr/kilavuzlar](http://www.tchibo.com.tr/kilavuzlar)

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,  
[www.tchibo.com.tr](http://www.tchibo.com.tr)



**Esneme hareketleri**

Ürün numarası: 355 097