



AĞIRLIK SEHPASI KULLANIM KILAVUZU

ÖNEMLİ TEDBİRLER

SADECE EVDE KULLANIM İÇİNDİR.

Makinenizi kullanmadan önce tüm talimatları okuyun ve dikkatlice uygulayın. Bu makine yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Ticari kullanım için tasarlanmamıştır. Her kullanımdan önce tüm somun ve civataların tamamen sıkıldığından emin olmak için egzersiz makinenizi egzersiz yapmadan önce kontrol edin.

UYARI

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen aile hekiminize danışın. Egzersiz sırasında herhangi bir anda halsiz hissederseniz, başınız dönerse veya ağrı hissederseniz durun ve aile hekiminize danışın. Yukarıda belirtilen uyarılardan herhangi birinin tüketici tarafından ihlal edilmesi durumunda, üretici yaralanma, hasar veya kayıp için herhangi bir hak talebine karşı bir savunma olarak bunu kullanabilir. Yukarıdaki uyarılar, yürürlükteki yasalara göre garantilerin ihlali durumunda tüketicinin telafi yollarını hiçbir şekilde sınırlandırmayı veya değiştirmeyi amaçlamaz. Bu ürünler kesinlikle bu ürünü kullanan kişilerin güvenliğini sağlamak için tedarik edilmektedir.

- Kullanmadan önce makinenin zemine sabitlendiğinden ve düz olmayan yüzeylerin düzleştirildiğinden emin olun.
- Egzersiz ekipmanının hareketli parçaları vardır. Güvenlik açısından egzersiz yaparken başka insanları özellikle 12 yaşın altındaki çocukları güvenli bir mesafede tutun.
- Yaralanmayı önlemek için kullanmadan önce tüm ayar tertibatlarının tamamen takıldığından ve doğru şekilde ayarlandığından emin olun.
- Egzersize başlamadan önce yüzük, zincir ve broşlar dâhil tüm takılarınızı çıkarın.
- Ağırlık sehpanızın sadece iç mekânda, iklim kontrollü bir odada kullanılması çok önemlidir.
- Egzersiz sırasında daima uygun kıyafet ve ayakkabı giyin. Egzersiz makinenizin hareketli parçalarına dolaşabilecek bol giysiler giymeyin.
- Her egzersizden önce 5 ila 10 dakika ısının ve 5 ila 10 dakika sonra soğumaya başlayın. Bu, kalp atış hızınızın kademeli olarak artmasına ve azalmasına izin verir ve kaslarınızın gerilmesini önlemenize yardımcı olur.
- Egzersiz yaparken asla nefesinizi tutmayın. Yapılan egzersiz seviyesiyle bağlantılı olarak nefes alıp verme normal bir hızda yapılmalıdır.
- Egzersizler arasında yeterince dinlenin. Bu dinlenme dönemlerinde kaslar güçlenir ve gelişir. Yeni başlayanlar haftada iki kez egzersiz yapmalı ve bunu kademeli olarak haftada 4 veya 5 defaya çıkarmalıdır.
- "Fazla egzersiz yapmayın". Yanlış veya aşırı egzersiz yaralanmaya neden olabilir.



HİÇBİR zaman evcil hayvanlar veya 12 yaşın altındaki çocuklar ağırlık sehpasına 10 fitten daha fazla yaklaşmamalıdır.

HİÇBİR zaman 12 yaşın altındaki çocuklar ağırlık sehpasını kullanmamalıdır.

12 yaşın üzerindeki çocuklar ağırlık sehpasını yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.