



TORUS 3

EVDE KAS GELİŞTİRME İSTASYONU (HOME GYM) KULLANIM KILAVUZU

GİRİŞ

Bu Horizon evde kas geliştirme istasyonunu satın aldığınız için TEŞEKKÜRLER ve TEBRİK EDERİZ! Amacınız ister kaslarınızı güçlendirmek, ister gücünüzü artırmak veya sadece daha dolu, sağlıklı bir yaşam tarzının tadını çıkarmak olsun, Horizon evde kas geliştirme istasyonu daha güçlü, daha sağlıklı, daha hızlı olabilmeniz için ihtiyaç duyduğunuz ergonomik ve yenilikçi özellikleriyle ev egzersizlerinize kulüp kalitesinde performans ekleyerek bunu elde etmenize yardımcı olabilir. Fitness ekipmanlarını içten dışa tasarlamaya kararlı olduğumuz için, yalnızca en kaliteli parçaları kullanıyoruz. Bu sektördeki en güçlü garanti paketlerinden biriyle desteklediğimiz bir taahhüttür.

Sınıfında en yüksek konforu, en iyi emniyet düzeyini ve en yüksek kaliteyi sunan egzersiz ekipmanı istiyorsunuz.

Horizon, evde kas geliştirme istasyonu size bu ürünü sunar.

YALNIZCA EVDE KULLANIM İÇİN ÖNEMLİ GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

Bu evde kas geliştirme istasyonunu kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Aşağıdakiler dâhil temel önlemlere her zaman uyulmalıdır: Bu evde kas geliştirme istasyonunu kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Bu evde kas geliştirme istasyonunun tüm kullanıcılarının tüm uyarılar ve önlemlerden yeterince haberdar olmasını sağlamak mal sahibinin sorumluluğundadır. Bu kılavuzu okuduktan sonra herhangi bir sorunuz olursa, bu kılavuzun arka kapağında listelenen numaradan müşteri hizmetleri ile iletişime geçin.

UYARI

ELEKTRİK ÇARPMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Bu evde kas geliştirme istasyonu çocuklar, malul veya engelliler tarafından, onlar için veya onların yakınında kullanıldığında yakın gözetim gerektirir.
 - Bu cihazı (veya evde kas geliştirme istasyonunu) yalnızca bu kılavuzda açıklanan kullanım amacı doğrultusunda kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen eklentileri kullanmayın.
 - Cihazdaki herhangi bir açıklığa herhangi bir obje düşürmeyiniz ya da sokmayınız.
 - Bunlarla sınırlı olmamak üzere göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı gibi bir sıkıntı yaşarsanız egzersize derhal son verin ve devam etmeden önce bir hekime danışınız.
 - Evde kas geliştirme istasyonunun herhangi bir kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
 - Bu ekipmanı kullanırken daima spor ayakkabı giyiniz.
 - Evde kas geliştirme istasyonunun üzerinde zıplamayınız.
 - Çalışırken evde kas geliştirme istasyonuna hiçbir zaman birden fazla kişi çıkmamalıdır.
 - Evde kas geliştirme istasyonu 300 pound'dan daha ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır.
 - Evde kas geliştirme istasyonu sadece evde kullanım için tasarlanmıştır.
 - Bu evde kas geliştirme istasyonunu herhangi bir ticari, kiralık olarak, okul veya kurumsal ortamda kullanmayın. Buna uyulmaması garantiyi geçersiz kılacaktır. Açık havada kullanmayın.
-
- Evcil hayvan ve 14 yaşından küçük çocuklar bu evde kas geliştirme istasyonuna hiçbir zaman 10 feetten fazla yaklaştırılmamalıdır.
 - Evde kas geliştirme istasyonu hiçbir zaman 14 yaşından küçük çocuklar tarafından kullanılamaz.
 - 14 yaşından büyük çocuklar ve engelliler bu evde kas geliştirme istasyonunu ancak yetişkin gözetiminde kullanabilirler.

MONTAJ



UYARI

Montaj işlemi sırasında özel dikkat gösterilmesi gereken birkaç alan vardır. Montaj talimatlarına doğru bir şekilde uymak ve tüm parçaların iyice sıkıldığından emin olmak çok önemlidir. Montaj talimatlarına doğru bir şekilde uyulmazsa, evde kas geliştirme istasyonunun sıkılmamış ve gevşek ve rahatsız edici seslere neden olabilecek gövde parçaları olabilir. Gövde dikmelerinde yan yana hareket olmamalıdır. Bu alanlarda herhangi bir hareket varsa, evde kas geliştirme istasyonu düzgün bir şekilde monte edilmemiş demektir. Evde kas geliştirme istasyonunun hasar görmesini önlemek için montaj talimatları gözden geçirilmeli ve düzeltici önlemler alınmalıdır.

AMBALAJINDAN ÇIKARMA

Evde kas geliştirme istasyonu kutusunu düz ve sabit bir yüzeye yerleştirin. Zeminde koruyucu bir örtü yerleştirmeniz tavsiye edilir. Bu üniteyi hareket ettirirken ve taşıırken DİKKATLİ OLUN. Kutuyu asla yan tarafından asla açmayın. Kullanılacak birimi ambalajından çıkarın. BU TALİMATLARA UYULMAMASI YARALANMAYA NEDEN OLABİLİR!

BAŞLANGIÇ

Evde kas geliştirme istasyonunu seçtiğiniz için **TEBRİKLER!** Bir egzersiz programını geliştirmek ve sürdürmek için önemli bir adım attınız! Evde kas geliştirme istasyonunuz, kişisel fitness hedeflerinize ulaşmak için son derece etkili bir araçtır. Evde kas geliştirme istasyonunuzun düzenli kullanımı, yaşam kalitenizi pek çok yönden iyileştirebilir.

İŞTE EGZERSİZİN SAĞLIĞA FAYDALARINDAN SADECE BİRKAÇI:

- Geliştirilmiş kas tonusu ve gücü
- Günlük enerji seviyelerinde artış
- Daha sağlıklı bir kalp
- Kilo verme

Bu avantajlardan yararlanmanın anahtarı bir egzersiz alışkanlığı geliştirmektir. Yeni evde kas geliştirme istasyonunuz egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Evinizin rahatlığında evde kas geliştirme istasyonunuzu kullandığınızda, kötü hava koşulları ve karanlık egzersizine engel olmaz. Bu kılavuz, yeni cihazınızın kullanımı ve keyfini çıkarmanız için size temel bilgiler sunar.

EVDE KAS GELİŞTİRME İSTASYONUNUN KONUMU

Evde kas geliştirme istasyonunu düz bir yüzeye yerleştirin. Evde kas geliştirme istasyonunun arka tarafında 1 fit, her iki tarafta 3 fit kadar boşluk olmalıdır. Evde kas geliştirme istasyonunu, herhangi bir havalandırma deliği veya hava açıklığını kapatacak şekilde herhangi bir alana yerleştirmeyin. Evde kas geliştirme istasyonu açık alana yerleştirilmemelidir.



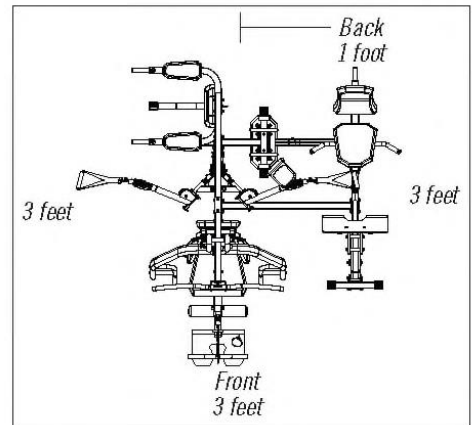
UYARI

SELE MONTAJ PİMİ

Evde kas geliştirme istasyonunu kullanmadan önce emniyet piminin seleye tamamen yerleştirildiğinden emin olun. Bunun yapılmaması yaralanmaya neden olabilir!

AMACINA UYGUN KULLANIM

Bu kılavuzdaki BAKIM planını takip ettiğinizden emin olun. Ağrı, bitkinlik, baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz egzersizinizi derhal durdurun.





UYARI

Kablolarda veya kasnaklarda gözle görülür bir hasar varsa, evde kas geliştirme istasyonunu çalıştırmayın. Herhangi bir hasar fark edilirse, bu kılavuzun arka panelinde bulunan numaradan müşteri teknik destek birimi ile iletişime geçin.

KONDİSYON GELİŞTİRME YÖNERGELERİ

BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE HER ZAMAN DOKTORUNUZA BAŞVURUN.

NE SIKLIKTA? (EGZERSİZ SIKLIĞI)

Amerikan Kalp Derneği, kardiyovasküler formunuzu korumak için haftada en az 3 ila 4 gün egzersiz yapmanızı önerir. Kilo vermek veya yağ yakmak gibi başka hedefleriniz varsa daha sık egzersiz yaparak hedefinize daha hızlı ulaşırsınız. İster 3 gün ister 6 gün olsun, nihai hedefinizin egzersizi ömür boyu alışkanlık haline getirmek olması gerektiğini unutmayın. Günün belirli bir saatini egzersiz yapmak için ayırabilen birçok insan bir fitness programına başarılı bir şekilde devam ederler. Sabah kahvaltısından önce, öğle yemeği saatinde veya akşam haberlerini izlerken olsun fark etmez. Daha da önemlisi, kesintisiz bir program ve süreyi sürdürmenize imkan tanır. Fitness programınızda başarılı olabilmeniz için onu hayatınızda bir öncelik haline getirmelisiniz. O halde bir süre belirleyin, günlük ajandanızı çıkarın ve gelecek ay için egzersiz sürelerinizi yazın !

NE KADAR SÜRE? (EGZERSİZ SÜRELERİ)

Aerobik egzersizin faydalarını görmek için, seans başına 24 ila 60 dakika arasında egzersiz yapmanız önerilir. Ancak yavaş başlayın ve egzersiz sürelerinizi kademeli olarak artırın. Geçen yılı hareketsiz geçirdiyseniz, egzersiz sürelerinizi başlangıçta beş dakika kadar kısa tutmak iyi bir fikir olabilir. Vücudunuzun yeni aktiviteye alışması için zamana ihtiyacı olacaktır. Hedefiniz kilo vermekse, daha düşük yoğunluklarda daha uzun bir egzersiz seansının daha etkili olduğu görülmüştür.

NE KADAR SIKI? (EGZERSİZ YOĞUNLUĞU)

Ne kadar sıkı çalıştığınız da hedefleriniz içerisinde belirlenir. Cihazınızı bir 5K egzersizi için ayarlarsanız, muhtemelen amacınız olan genel fitnessdan daha yüksek bir zorluk derecesinde çalışmak durumunda kalacaksınız. Uzun vadeli hedeflerinizden bağımsız olarak, her zaman düşük yoğunlukta bir egzersiz programıyla başlayın. Aerobik egzersizin faydalı olması için acı vermesi gerekmez! Egzersiz yoğunluğunuzu ölçmenin iki yolu vardır. Birincisi, kalp atış hızınızı izlemektir (kalp atış hızı gidonlarını veya kablosuz göğüs vericisini kullanarak - ayrı olarak satılır) ve ikincisi tespit edilen efor seviyenizi değerlendirmektir (bu görüldüğünden daha basittir!).

TESPİT EDİLEN EGZERSİZ SEVİYESİ

Egzersiz yoğunluğunuzu ölçmenin basit bir yolu tespit edilen efor seviyenizi değerlendirmektir. Egzersiz yaparken, nefes nefese kalmadan bir sohbeti sürdüremeyecek kadar heyecanlıysanız, çok fazla çalışıyorsunuz demektir. Yorulmak değil zevk alarak çalışmak iyi bir uygulama ölçütüdür. Nefes alamıyorsanız, yavaşlama zamanıdır. Daima aşırı efora ilişkin bu uyarı işaretlerini dikkate alın.

GENEL DAYANIKLILIK EGZERSİZİ KURALLARI

- Kasları ısıtmak, kalp atış hızını artırmak ve vücudunuzu dayanıklılık egzersizine hazırlamak için dayanıklılık rutininize başlamadan önce en az 5-10 dakika kardiyovasküler egzersiz yapmanız önerilir.
- Ağırlığı daima sakın, yavaş ve kontrollü bir hareketle kaldırın ve indirin.
- Dayanıklılık egzersizleri sırasında nefesinizi tutmamaya çalışın. Ağırlığı artırırken nefes vermeniz ve ağırlığı düşürürken nefes almanız önerilir.
- Her kas grubunun dayanıklılık egzersizi arasında 48 saat dinlenmesine izin verilmesi önerilir.
- Esnekliği korumak için her dayanıklılık rutininin birkaç basit esneme hareketiyle tamamlayın ve seanstan sonra vücudunuzun soğumasına izin verin.

İPUÇLARI

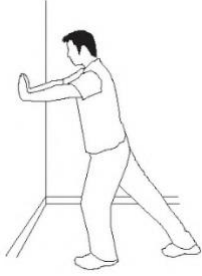
ESNEME

ÖNCE ESNEYİN

Ürününüzü kullanmadan önce birkaç dakika zorlamadan esneme egzersizi yapmak en iyisidir. Egzersizden önce germek esnekliği artıracak ve egzersizle ilgili yaralanma olasılığını azaltacaktır. Yavaş ve hafifçe bir hareketle bu esnemelerin her birini yapın. Acı duyana kadar esnemeyin. Bu esneme hareketlerini yaparken zıplamamaya dikkat edin.

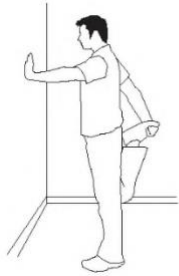
1. AYAKTA BALDIR ESNETME

Sol ayak burnu duvardan yaklaşık 18 inç ve sağ ayak diğer ayağın yaklaşık 12 inç arkasında olacak şekilde bir duvarın yanında durun. Avuç içlerinizle duvara doğru itme hareketi yaparak öne doğru eğilin. Topuklarınızı düz tutun ve bu pozisyonu 15 saniye boyunca koruyun. Esneme sırasında zıplamadığınızdan emin olun. Diğer ayakla tekrar edin.



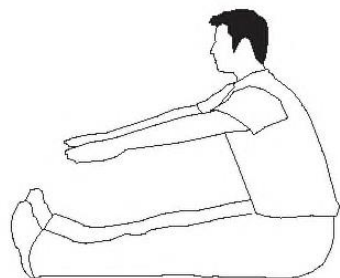
2. AYAKTA KUADRİSEPS KASI ESNETME

Denge sağlamak için bir duvar kullanarak sol ayak bileğinizi sol elinizle kavrayın ve ayağınızı kalçanızın arkasına doğru 15 saniye tutun. Sağ ayak bileğiniz ve elinizle tekrarlayın.



44. OTURARAK HAMSTRING KASI VE ALT SIRT KASI ESNETME

Her iki bacağınızı önünüze uzatarak yere oturun. Dizlerinizi kilitlemeyin. El parmaklarınızı ayak parmaklarınıza doğru uzatın ve 15 saniye boyunca böyle kalın. Esneme sırasında zıplamadığınızdan emin olun. Tekrar dik oturun. Bir kez daha tekrarlayın.



İPUÇLARI

ISINMA VE SOĞUMANIN ÖNEMİ

ISINMA

Dayanıklılık egzersizi seansınıza başlamadan önce daima 10-15 dakika aerobik hareketler yapın. Bu ısınma, kaslarınızı esnetecek ve onları daha yorucu egzersize hazırlayacaktır. Ürününüz üzerinde yavaş bir tempoda ısındığınızdan emin olun. Isınma, kalp atış hızınızı kademeli olarak kalp atış hızı egzersiz bölgenize yükseltmeli ve vücut ısını artırmalıdır.

SOĞUMA

Egzersiz yapmayı asla aniden bırakmayın! 3-5 dakikalık bir soğuma süresi kalbinizin azalan harekete yeniden ayak uydurmasını sağlar. Soğuma döneminiz, kaslarınızı yumuşatmak ve gevşetmek için yukarıda listelenen esneme egzersizlerini tekrarlamaktan oluşmalıdır.

İPUÇLARI

FITNESS HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK

Uzun vadeli bir fitness programı geliştirmenin önemli bir adımı hedeflerinizi belirlemektir. Kilo vermek egzersiz yapmak için öncelikli hedefiniz mi? Kas tonusu ve / veya gücü geliştirildi mi? Stresi azalt? Hedeflerinizin ne olduğunu bilmek, daha başarılı bir egzersiz programı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Aşağıda bazı yaygın egzersiz hedefleri verilmiştir:

- Kilo Verme - daha düşük yoğunluk, daha uzun süreli egzersizler
- Vücut Şeklini ve Tonu İyileştirin - aralıklı egzersizler, yüksek ve düşük yoğunluklar arasında geçiş yapın
- Artan Enerji Seviyesi - daha sık günlük egzersizler
- Gelişmiş Sportif Performans - yüksek yoğunluklu egzersizler

Mümkünse kişisel hedeflerinizi belirli, ölçülebilir sürelerle tanımlamaya çalışın ve ardından hedeflerinizi yazılı hale getirin. Ne kadar spesifik olursanız ilerlemenizi takip etmek o kadar kolay olacaktır. Hedefleriniz uzun vadeli ise, bunları aylık ve haftalık bölümlere ayırın. Daha uzun vadeli hedefler, anlık motivasyon faydalarından bazılarını kaybedebilir. Kısa vadeli hedeflere ulaşmak daha kolaydır.

EGZERSİZ TALİMATI



CABLE FLY (TELDE SIKIŞTIRMA) EGERSİZİ

1. Serbest hareket eden kolu yukarı doğru çevirin.
2. Serbest hareket kayışları iki elinizle tutun ve kollarınızı olabildiğince genişçe açın.
3. Her iki eliniz birbirine değene kadar kayışları öne doğru çekin.
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



LAT PULLDOWN EGZERSİZİ

1. Makinenin üzerine oturun, uzanın ve geniş bir kavrama ile lat çubuğunu kavrayın.
2. Çubuğu göğsünüzün önünde vücudunuza doğru aşağı çekin.
3. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



OTURARAK KARIN EGZERSİZİ

1. Makineye bir karın egzersiz askısı veya serbest hareket kayışları takın.
2. Sırtınız arka ped tarafından desteklenecek şekilde dik oturun.
3. Kayışları tutun ve gövdenizi dizlerinize doğru bükün.
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.



OTURARAK BACAKLARI İTME

1. Dizlerinizi bacak kolu pivotuna mümkün olduğunca yakın yerleştirmek için koltuk yüksekliğini ayarlayın.
2. Bacaklarınızın ön tarafını makinenin altındaki bacak silindirin arkasına yerleştirin.
3. Sırtınız pede dayalı olarak bacaklarınızı öne doğru uzatın, dizlerinizi düzleştirin ama kilitlemeyin.
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



STANDARD GÖĞÜS İTİŞ EGZERSİZİ

1. Üst veya alt tutamaklar göğsünüzün ortasına dikey olarak hizalanacak şekilde koltuk yüksekliğini ayarlayın.
2. İtme kollarını, göğüs itme için ileri-geri rahat bir konuma gelene kadar ayarlama mekanizmasıyla ayarlayın.
3. Kolları mümkün olduğunca yere paralel tutarak ileri doğru itin ve yavaşça geri dönün.



OTURARAK TEL ÇEKME EGZERSİZİ

1. Kısa kolu alt kasnağa takın.
2. Bacaklarınızı hafifçe bükerek makineye dönük olarak oturun ve egzersiz sırasında bacaklarınızı bükülü tutun.
3. Dik oturun ve ellerinizi üst karın bölgenize doğru çekin.
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SORUN GİDERME

Evde kas geliştirme istasyonunuz güvenilir ve kullanımı kolay olacak şekilde tasarlanmıştır. Bununla birlikte bir sorunla karşılaşırsanız, lütfen aşağıda listelenen sorun giderme kılavuzuna başvurun.

SORUN: Teller kullanım sırasında sert ve gürültülü.

ÇÖZÜM: Aşağıdakilerden emin olun:

TELLERDE BELİRGİN HASAR VAR MI? EĞER EVETSE:

- Müşteri teknik desteğ birimi ile iletişime geçin ve telleri değiştirin. EĞER HAYIRSA:
- Tüm tellerin kasnaklara sabitlendiğinden emin olun.
- Ağırlık yükleme kılavuz çubuklarının yağlandığından emin olun.
- Tellerde aşırı gevşeklik olmadığından emin olun.

NOT: Aşırı gevşeklik varsa tel gerginliğini ayarlayın (sonraki sayfaya bakın)

SORUN: Ağırlık seçme pimi takılamıyor.

ÇÖZÜM: Aşağıdakilerden emin olun:

DELİKLER AĞIRLIK PLAKASI VE BAYONET İLE AYARLANMIŞ MI?

CEVAP EVETSE:

- Seçme piminin bükülmediğinden veya hasar görmediğinden emin olun.

CEVAP HAYIRSA:

- Üst plakadaki dişli cıvatayı, bayonetteki delikler ağırlık plakasıyla aynı hizaya gelecek şekilde ayarlayın.

NOT: Daima bayonette en az ½ dişli cıvata bulundurun.

Yukarıdaki sorun giderme bölümü sorunu çözmezse, kullanmayı bırakın.

ARKA PANELDEKİ NUMARADAN MÜŞTERİ TEKNİK DESTEK BİRİMİNİ ARAYINIZ.

Aradığınızda sizden aşağıdaki bilgiler istenebilir. Lütfen şunları hazır bulundurun:

- Model Adı
- Seri Numarası
- Satın alma tarihi (makbuz veya kredi kartı ekstresi)

Müşteri Teknik Destek biriminin evde kas geliştirme istasyonunuza hizmet verebilmesi için, ortaya çıkan belirtiler hakkında ayrıntılı sorular sormaları gerekebilir. Sorulabilecek bazı sorun giderme soruları şunlardır:

- Bu sorun ne kadar zamandır devam ediyor?
- Bu sorun her kullanımda ortaya çıkıyor mu? Her kullanıcıyla ortaya çıkıyor mı?
- Bir ses duyuyorsanız, önden mi arkadan mı geliyor? Ne tür bir gürültü (çarpma, sürtme, gıcırdama, cıvılda vb.)
- Makine, bakım programına göre yağlanmış ve bakımı yapılmış mı?

Bunları ve diğer soruları yanıtlamak, teknisyenlere doğru yedek parçaları gönderme ve sizi ve Horizon Fitness evde kas geliştirme istasyonunuzu tekrar çalışır duruma getirmek için gerekli

hizmeti verme imkanı verecektir!

BAKIM

Evde kas geliştirme istasyonunuzun ve çalışma ortamının temizliği, bakım sorunlarını ve servis çağrılarını minimumda tutacaktır. Bu nedenle, aşağıdaki önleyici bakım planına uyulmasını tavsiye ederiz.

HER KULLANIMDAN SONRA (GÜNLÜK)

- Döşemeyi, gidonları, çubukları ve gövdeyi (gerekirse) hafif bir temizleme solüsyonuyla silin.

HER HAFTA

- Kılavuz çubukları sprey veya jel silikon yağlayıcıyla yağlayın. - Tel uçlarını ve tel yalıtımını hasar açısından inceleyin.

HER AY - ÖNEMLİ!

- Gerekirse tüm gövde cıvatarını ve vidaları kontrol edin.

Evde kas geliştirme istasyonunuzun yağlama uygulamalarıyla ilgili sorularınız için lütfen Horizon Fitness ile iletişime geçin.

TORUS3 PARÇA YERLEŞİM ŞEMASI

