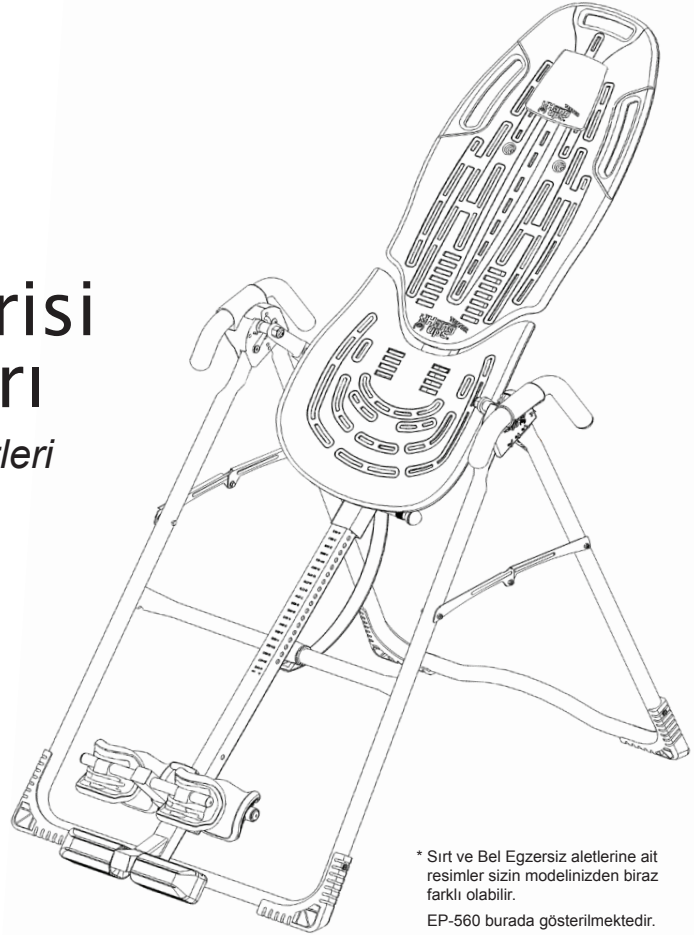




# ComforTrak™ Serisi Montaj Talimatları

*P-560™ Sırt ve Bel Egzersiz Aletleri*



\* Sırt ve Bel Egzersiz aletlerine ait resimler sizin modelinizden biraz farklı olabilir.

EP-560 burada gösterilmektedir.

**BAŞLAMADAN ÖNCE:** Montaja başlamadan önce tüm basamakları gözden geçirin ve sırt ve bel egzersiz aletini kullanmaya başlamadan önce tüm uyarıları okuyun. Ürünün bütünlüğünü ve güvenliğini sağlamak amacıyla Montaj talimatlarına ve Kullanım kılavuzuna dikkatle uyun.

## ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

EGZERSİZ ALETİNİ KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN.

# ⚠ UYARI

**UYARI** - kişilerin yaralanma riskini azaltmak için:

- Tüm talimatları okuyun ve anlayın, eğitici videoyu gözden geçirin, beraberindeki tüm diğer dökümanları da gözden geçirin ve egzersiz aletini kullanmadan önce tüm ekipmanları inceleyin. Bu aletin doğru kullanımına alışmak ve baş aşağı durmaya bağlı doğuştan gelen riskler, baş ve boyun üzerine düşme, sıkışma, tutulma ve ekipman arızası gibi riskler sizin sorumluluğunuzdadır. Bu ürünün tüm kullanıcılarının ekipmanın kullanımı ve güvenlik önlemleri ile ilgili olarak tam olarak bilgilendirilmesi kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ekipmanın çocukların, hastaların veya engelli kişilerin yakınında kullanılması durumunda yakından gözetim gereklidir.
- Egzersiz aletini sadece bu kitapçıkta anlatıldığı şekilde önerilen kullanım amacına uygun olarak kullanın. Üretici tarafından önerilmeyen ilave parçaları **KULLANMAYIN**.
- **HİÇBİR ZAMAN** herhangi bir boşluğa bir obje atmayın ve sokmayın.
- Aleti dış mekanlarda kullan**MAYIN** ve sakla**MAYIN**.
- Boyunuz 198 cm'den uzunsu veya 136 kg'dan daha fazla kilodaysanız bu aleti kullanmayın. Baş aşağı dönme sırasında yapısal hasar meydana gelebilir veya baş/boyun yere düşebilir.
- Bu aleti çocukların kullanmasına izin **VERMEYİN**.
- Kullanım sırasında çocukları, izleyicileri ve evcil hayvanları aletten uzak tutun.
- Tüm vücudu, saç, bol kıyafetleri ve mücevherleri hareketli parçalardan uzak tutun.
- Egzersiz aletinin kullanıcı tarafından servisi yapılabilecek parçası bulunmamaktadır.
- Bu ürün sadece evde kullanım için uygundur. Ticari, kurumsal veya kiralık durumda **KULLANMAYIN**.

**TALİMATLARA VE UYARILARA UYULMAMASI CİDDİ YARALANMALAR VE ÖLÜMLE SONUÇLANABİLİR.**

## UYARILARI SAKLAYINIZ

**BAŞLAMADAN ÖNCE:** Montaja başlamadan önce tüm basamakları gözden geçirin ve sırt ve bel egzersiz aletini kullanmaya başlamadan önce tüm uyarıları okuyun. Ürünün bütünlüğünü ve güvenliğini sağlamak amacıyla Montaj talimatlarına ve Kullanım kılavuzuna dikkatle uyun.

## ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

EGZERSİZ ALETİNİ KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN.

### ⚠ UYARI

- Ekipmanı lisanslı bir hekimin onayı olmadan KULLANMAYIN ve Kullanma Kılavuzunda yer alan tüm medikal kontraendikasyonları gözden geçirin.
- Aletin önerildiği şekilde monte edilmemesi ve/ya kullanılmaması bu ürün üzerindeki üretici garantisini ortadan kaldırır.
- Montaj ve aletin kullanımı için için düz bir zemin seçin.
- Her adımı sırasıyla takip edin. Bir sonraki adıma **GEÇMEYİN**.
- Tüm bağlantıların güvenli olduğundan emin olun.
- Egzersiz aletini her zaman test edin ve kontrol edin. Egzersiz masasının döndürülen pozisyona ve geriye yumuşak bir şekilde döndüğünden emin olun.
- Arızalı parçaları **HER ZAMAN** değiştirin.

**TALİMATLARA VE UYARILARA UYULMAMASI CİDDİ YARALANMALAR VE ÖLÜMLE SONUÇLANABİLİR.**

**UYARILARI SAKLAYINIZ**

# MONTAJ İÇİN PARÇALAR

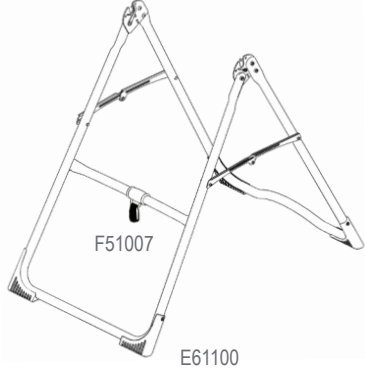
PARÇA İSMİ	PARÇA NUMARASI	PARÇA İSMİ	PARÇA NUMARASI
<b>Esname ve Sıkılaştırma™ Taban Montajı</b>		<b>Ön bilek barı montajı</b>	
A-Çerçeve	E61100	Daha önceden monte edilen iki bağı olan ön bilek barı	EP1045
EZ- Açık Bağlama A-Çerçevesine önceden monte	F51007	<i>Ön bilek barı montaj donanım kiti</i>	HK1004
		<i>Cıvata (1), Somun (1), Kapanış subabı (1)</i>	
<b>ComforTrak™ Egzersiz Yatağı Montajı</b>		<b>Kol montajı</b>	
Daha önceden monte edilen Yatak Çerçeve Uzantısı olan Üst Bölüm	E61301A	Esnemeye yardımcı™ kollar (2)	E61500
Daha önceden monte edilen Yatak Çerçevesinin Alt Bölümü	E61300B	Esnemeye yardımcı™ kolların montaj donanım kiti	HK1008
Egzersiz yatağı Montaj Donanım Kiti	HK1006	<i>Alyan Başlı Cıvatalar (6)</i>	
<i>Büyük cıvata (1), küçük cıvatalar (2), Somun (3)</i>			
<b>Ana Pim</b>	E61600	<b>Silindir Mentеше montajı</b>	
T-Pin bilek kilit sistemi montajı ile		3-delikli silindir menteşe (2)	F51064
<b>Bilek rahatlık kadranı montajı</b>		<b>İsteşe bağlı aksesuarlar</b>	
Çıkarılabilen bir bilek rahatlık kadranı için montaj	IA1119	<i>Kafa yastığı</i>	E61105
Bilek rahatlık kadranı için montaj donanım kiti	HK1005		
<i>Vida çevirici (1)</i>		<b>Montaj için verilen aletler</b>	
<b>Arka Bilek barı montajı</b>		10/13 mm açık-uçlu anahtar (2)	F51088
Montaj için çıkarılabilir bir bağı olan Arka Bilek barı montajı	IA1113	<i>5mm alyan anahtarı (1)</i>	IA1149
Arka bilek barı montaj donanım kiti	HK1003	Tornavida (1)	F51130
<i>Lastik dolgu (1), Cıvata (1), Somun (1), Rondela (1), Vida çevirici (1)</i>			

# MONTAJ İÇİN PARÇALAR

Parçalar gerçek boyutlarında gösterilmemiştir. Donanım çizimleri her bir donanım kitinin içine yerleştirilmiştir.

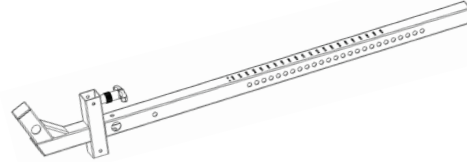
## Esneme ve Sıkılaştırma tabanının kurulumu

Daha önceden Bilek bağlama montajı yapılan



## T-Pin kilit sistemi olan ana mil

Aşağıdaki parçaları gerektirir



E61600

## Ayak Bileği Konfor Düğmesi montajı

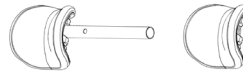
Ayak Bileği Konfor Düğmesi montajı donanım kitini kullanın (HK1005)



IA1119

## Arka bilek barı montajı

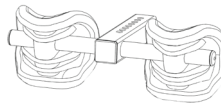
Arka bilek barı montaj donanım kitini kullanın (HK1003)



IA1113

## Ön bilek barı montajı

Ön barı montaj donanım kitini kullanın (HK1004)



EP1045

## Esnemeye yardımcı kol montajı

Esnemeye yardımcı kol montajı donanım kitini kullanın (HK1008)



E61500

## Silindir menteşe montajı



F51064

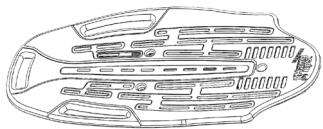
## İsteğe bağlı aksesuarlar



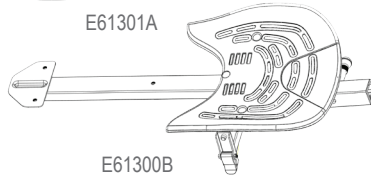
E61105

## ComforTrak Egzersiz Yatağı Montajı

Egzersiz Yatağı montaj donanım kitini kullanın (HK1006)

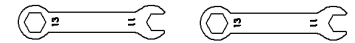


E61301A



E61300B

## Montaj için gerekli aletler



F51088



IA1149



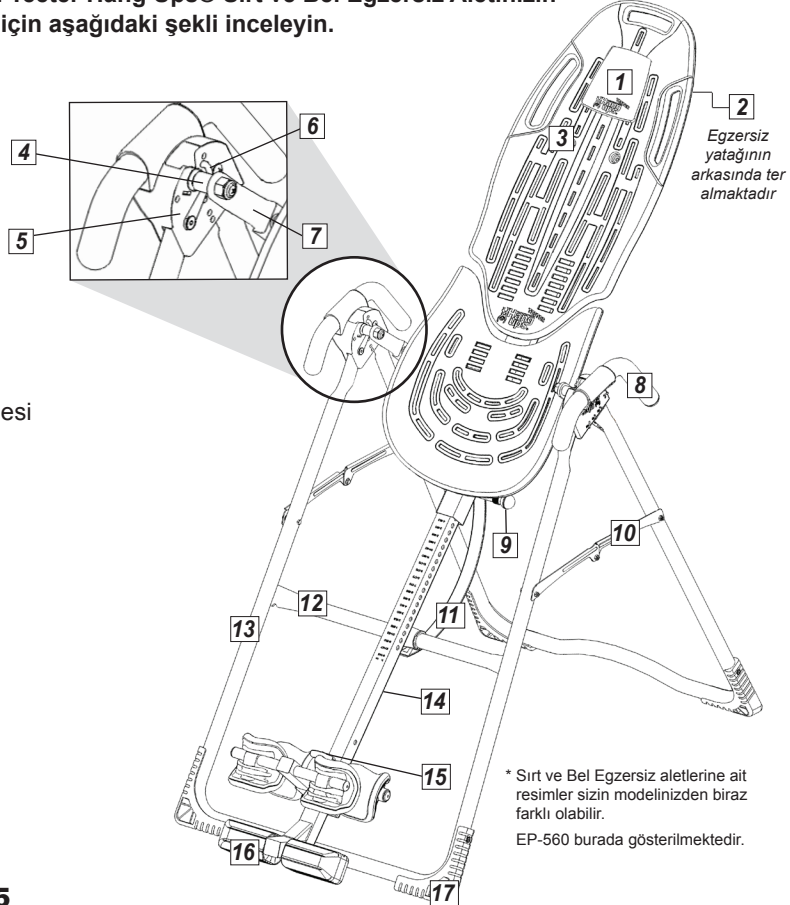
F51130

# SIRT VE BEL EGZERSİZ ALETİNİZ HAKKINDA

Bu kılavuzu okumaya devam etmeden önce, yeni Teeter Hang Ups® Sırt ve Bel Egzersiz Aletinizin önemli bileşenlerine alışmak için aşağıdaki şekli inceleyin.

## Parçaların ve Bileşenlerin Tanımlanması

1	Kafa yastığı	10	Yayıcı Kollar
2	Yatak çerçevesi uzantısı	11	Açı bağlama kayışı
3	ComforTrak™ Egzersiz yatağı	12	Çapraz kol
4	Pivot pimleri	13	A-çerçevesi
5	Menteşe Plakaları	14	Ana mil
6	Kendinden Kilitli Kancalar	15	Ayak bileği kilit sistemi
7	3 delikli silindirik menteşe	16	Ayak Bileği Konfor Düğmesi
8	Stretch Assist™ Kolları	17	Sabitlenme Ayağı
9	Yükseklik Seçici Kilitleme Pimi		



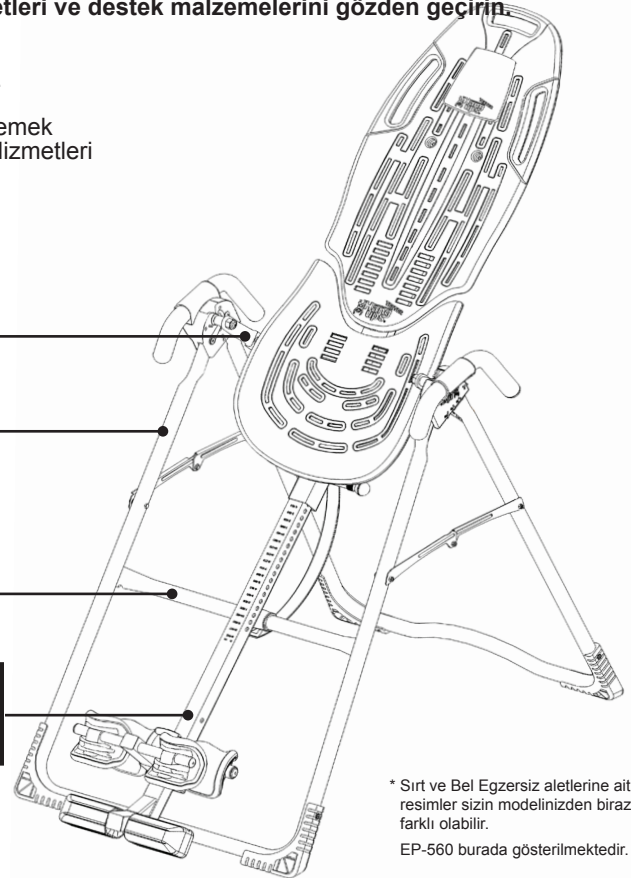
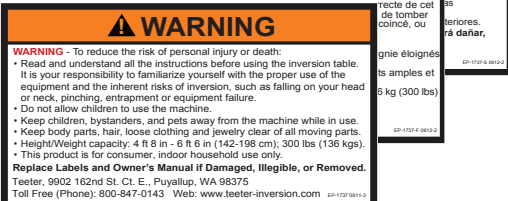
# UYARI ETİKETİ YERLEŞTİRME ŞEMASI

**Önemli not: Lütfen, egzersiz aletinizi kullanmadan önce tüm etiketleri ve destek malzemelerini gözden geçirin.**

Bu şekil, ürününüz üzerinde bulunan uyarı etiketlerinin yerlerini göstermektedir.

Eğer bir etiket eksik, okunaksız veya çıkarılmış ise, ücretsiz bir yedek etiket istemek için son sayfada belirtilen telefon numarasından veya web sitesinden Müşteri Hizmetleri departmanımızla iletişime geçin.

*Not: Aşağıda görülen şekil ve etiketler gerçek ölçülerinde değildir.*



\* Sırt ve Bel Egzersiz aletlerine ait resimler sizin modelinizden biraz farklı olabilir.

EP-560 burada gösterilmektedir.

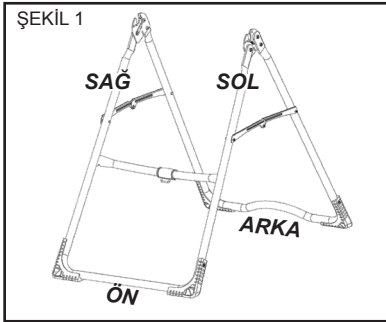
# MONTAJA BAŞLAMADAN ÖNCE

## ***Paketi açın ve montaj alanını hazırlayın***

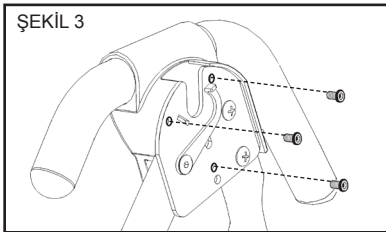
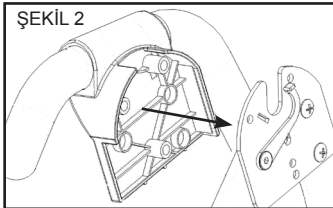
- Eğer mümkünse, kurulumu ürünü kullanacağınız alanda yapın böylece ürünün yerini değiştirmek durumunda kalmazsınız.
- Tüm parçaları ve destekleyici materyalleri açın. Ambalaj malzemelerini bir kenara koyarak çalışma alanınızı boşaltın.
- Kullanım kılavuzları ile beraber paketlenen donanım kitlelerini yerleştirin. Montaj süreci ile uyumlu olacak şekilde etiketlenmiştir
- Montaj ve Kullanım DVD'sinde, ürününüzün montajı için adım adım talimatlar yer almaktadır. Montajı yaparken işlem adımlarını TV'nizden veya bilgisayarınızdan DVD'yi izleyerek takip etmeyi yararlı bulabilirsiniz. DVD aşağıdaki bölümlere ayrılmıştır:
  - Montaj - *egzersiz aletinizin nasıl monte edileceğine dair adım adım talimatlar*
  - Kullanıcı ayarları - *bu dört kurulumu ayarlayarak egzersiz deneyiminizi kişiselleştirin*
  - Kullanım talimatları - *doğru şekilde tercihe ve başaşağı çevirmeyi öğrenin*
  - İleri düzey esneme & egzersiz - *döngüsel esneme, ayağa kalkma, çömelme ve daha fazlası*
  - BONUS sağlıklı Sırt Rutinleri\* - *Dr. Shawn sizi 5 orijinal "Sağlıklı Bel Rutinleri" ile yönlendirecek, bunlara özel olarak egzersiz aletinizle beraber kullanılan bir tane de dahil*  
*\*Fransızca veya İspanyolca olarak yer almamakta*



# BASAMAK 1 Esneme ve Sıkılaştırma Tabanı & Esnemeye Yardımcı Kol Montajı



1 Yayıcı kollar 2 Çapraz bar



## **Esneme ve Sıkılaştırma Tabanı'nı açın ("A-çerçeve")**

- Düz bir yüzey üzerinde, A-çerçevesini yukarıya doğru duracak ve Sabitleyici Ayağı yerde olacak şekilde konumlandırın.
- Yayıcı kollara yavaşça bastırarak tamamen açık ve "kilitli" pozisyonda olduklarından emin olun (Şekil 1).
- Montajın geri kalanında sizi yönlendirmeye yönelik tasarlanan A-çerçevesi üzerindeki geçici etiketlere bakın. Egzersiz aletinizi kurduktan sonra onları çıkartmayı tercih edebilirsiniz.

*SAĞ egzersiz aletinizin kullanmakta olduğunuz sağ tarafını ifade etmektedir, karşısında durmadığınızda*

*SOL egzersiz aletinizin kullanmakta olduğunuz sol tarafını ifade etmektedir, karşısında durmadığınızda*

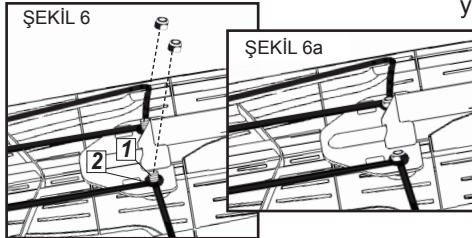
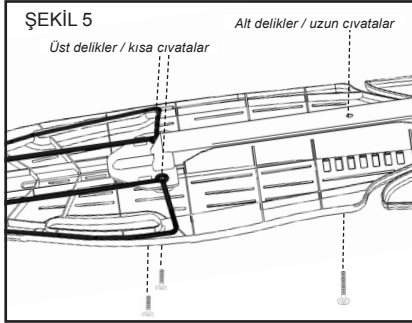
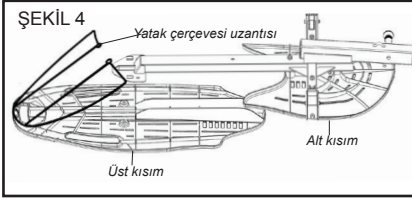
*ARKA A-çerçevesinin arkasını ifade etmektedir / tamamen kurulmuş egzersiz aleti*

*ÖN A-çerçevesinin önünü ifade etmektedir / tamamen kurulmuş egzersiz aleti*

## **Esnemeye yardımcı kolların montajı**

- Esnemeye yardımcı kol takımı montaj donanım kitini yerleştirin (HK1008).
- Sağ ve sol kolları belirleyin, her bir koldaki siyah plastik parçanın iç tarafında R/L olarak gösterilmiştir
- Karşı gelen kolun siyah plastik parçasını A-çerçevesinde bulunan menteşe plağının dış tarafına (sağ/sol) hizalayın (Şekil 2).
- Alyan başlı vidaları menteşe plağından kola sokun ve elinizle sıkıştırın (Şekil 3).
- Diğer kol için de aynı işlemi yapın. Tüm bağlantıları verilen alyan anahtarları ile sıkıştırın, aşırı sıkılaşmama dikkat edin.

# BASAMAK 2 Egzersiz yatağı montajı

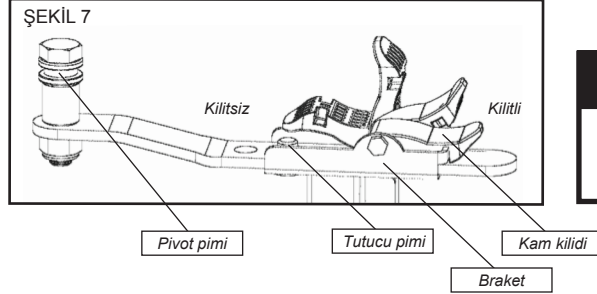
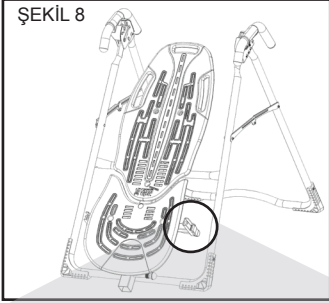


## Egzersiz yatağının alt ve üst parçalarını monte edin

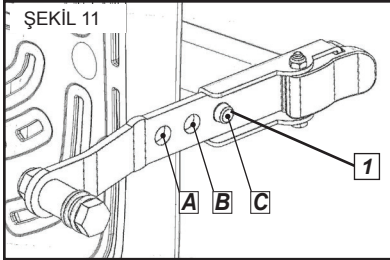
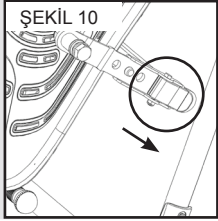
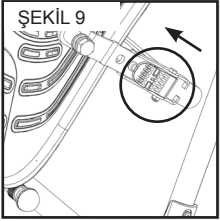
### NOT: Yatak çerçeve uzantılarını kliplerinden ayırmayın

- Egzersiz yatağı Montaj Donanım Kitini yerleştirin (HK1006)
- Üst ve alt parçaları yüz üstü yere koyun (Şekil 4).
- Önceden montajı yapılmış Yatak Çerçeve Uzantısının tabanını hafifçe kaldırın ki çerçevenin alt kısmı üst kısmı üzerine kaysın. Çerçevenin milini Üst Kısımda bulunan plastik alana yerleştirin (Şekil 5).
- Çerçevenin üst kısmında kalan civata deliklerini (üçgen şeklindeki alan) üst parçadaki civata delikleri ile hizalayın. Yatak çerçeve uzantısını serbest bırakın ki civata delikleri üzerine yerleşsin (şekil 5).
- Alt tarafa uzanarak, kısa civatalardan birini üst parçada bulunan deliklerden birine yerleştirin ve yerinde tutun. Yatak çerçeve uzantı halkalarından birini civatadan kaydırın ve somun yardımıyla elinizde sıkın (Şekil 6 & 6a). Diğer kısa civata için de tekrar edin.
- Alt tarafa uzanarak, en uzun civatayı aşağıdaki deliğe sokun ve bir somun yardımıyla elinizle sıkıştırın.
- Her üç somunu da civatalara sıkıca bağlamak için, Alyan anahtarını civata başlarına yerleştirin ve somunları 10/13 mm Açık uçlu İngiliz anahtarı kullanarak sıkın.

# BASAMAK 3 Silindir Mentеше Montajı



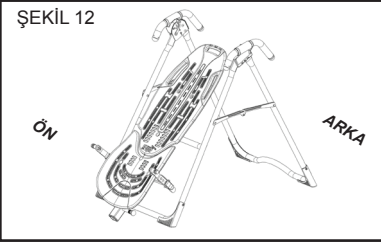
**UYARI**  
KESİNLİKLE Silindir Mentеше Pivot Pimini sökmeyin



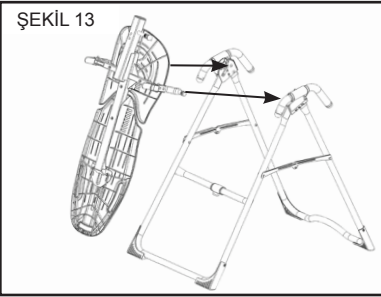
1 Bracket Pin

- Aşağıda Şekil 7'de ayrıntıları verilen Silindir Mentеше ve Kam Kilidi terimlerini öğrenin.
- Montaj kolaylığı için, Egzersiz Yatağını A-Çerçevesinin önünde Çapraz Kola karşı dayayın (Şekil 8).
- Egzersiz Yatağının bir tarafında, Kam Kilidini tamamen kaldırarak açın (Şekil 9).
- Diğer elinizde, bir adet 3 Delikli Silindir Mentешeyi Pivot Piminde tutun. Pivot Pimi uzağa (Egzersiz Yatağından uzağa) bakıyor olarak, Silindir Mentешenin altını Kam Kilidi ile Tutucu arasında kaydırın.  
**TAVSİYE:** Silindir Mentешeyi yerleştirirken Kam Kilidinin tamamen açık olduğundan emin olun; aksi takdirde montaj daha zor olacaktır.
- Silindir mentеше içindeki deliklerden birini Tutucu pimi üzerine oturtun. Şekil 11, C Ayarında tutturulmuş Tutucu Pimiyle doğru şekilde takılmış Silindir Mentешeyi göstermektedir.  
**NOT:** Delik ayarları hakkında açıklama için, Kullanım Kılavuzu'na bakın. Eğer emin değilseniz, başlamak için C Ayarını kullanın.
- Kam Kilidini kilitlemek için üzerine basın ve Silindir Mentешeyi emniyete alın.
- Diğer tarafta işlemi tekrarlayın. Silindir Mentешelerin her iki tarafta aynı delik ayarlarına sahip olduğundan emin olun.

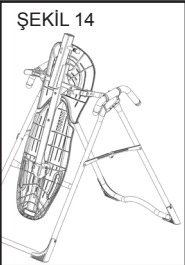
ŞEKİL 12



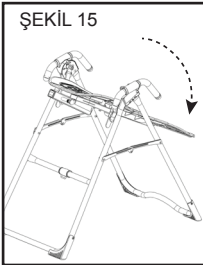
ŞEKİL 13



ŞEKİL 14



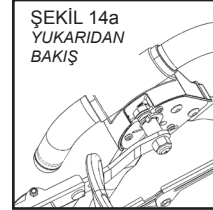
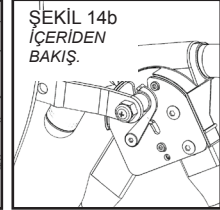
ŞEKİL 15



- Çađraz barın yer aldığı A-çerçevesinin ön yüzüne bakın (A-çerçevesinin ön yüzünü tanımlamak için Şekil 12'ye bakın).
- Kam kilidinin hemen üzerinde bulunan her iki silindir menteşeyi de tutarak egzersiz yatağını kaldırın. Egzersiz yatağının üst kısmının yere doğru dönmesine izin verin böylece egzersiz yatağının arkası şimdi size dönük olmalı ve egzersiz yatağının üst kısmı çapraz barın üzerinde yer almalıdır (Şekil 13).
- Her bir Silindir Menteşe Pivot Pimini, bir defada bir tarafta olmak üzere, A-Çerçevesi menteşe plakalarının içine indirin (Şekil 14). Kendinden kilitli kanca açılarak Pivot piminin menteşe plaka yuvasına yerleşmesine olanak tanıyacak sonrasında otomatik olarak Pivot pimi üzerine kapanacaktır.

**TAVSİYE:** İkinci pivot piminin yerinde kilitlenebilmesi için menteşe plakasını dışa doğru itmeniz gerekebilir

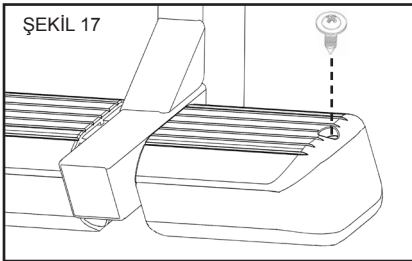
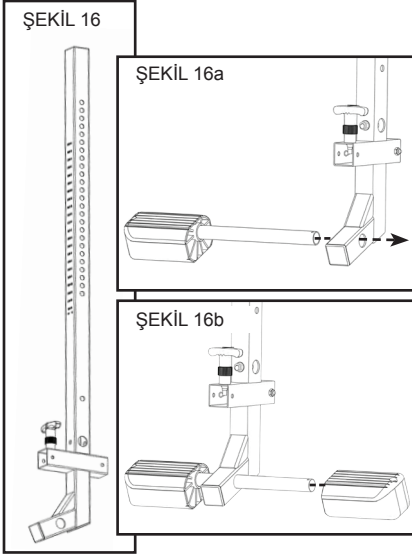
- Her bir Pivot Piminin, Menteşe Plakası yuvasının tabanına oturduğundan, Kendinden Kilitli Kancaların her iki Pivot Pimi üzerinde kapandığından ve Egzersiz Yatağının düzgün şekilde döndüğünden emin olun (Şekil 14a&14b).
- Egzersiz yatağını kullanım pozisyonuna döndürün (şekil 15). Yumuşak bir şekilde döndüğünden emin olun.

ŞEKİL 14a  
YUKARIDAN  
BAKIŞŞEKİL 14b  
İÇERİDEN  
BAKIŞ.

## ⚠ UYARI

Kendinden Kilitli Kancaların her iki Silindir Menteşe Pivot Pimi üzerinde kapanmaması yanlış montajın göstergesidir ve düzeltilmemesi halinde ciddi yaralanmaya veya ölüme neden olabilir!

# BASAMAK 5 Ayak Bileği Konfor Düğmesi



*Aldığınız modele bağlı olarak, bu adımdaki parçalar farklılık gösterebilir.*

**EP-560:** 5-7 adımlarını tamamlayın.

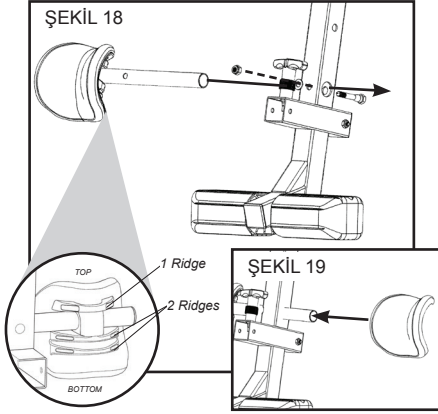
**EP-560 Sport:** T-Pin Ayak bileği Kilit Sistemini kullanabilmek için bu basamakları tamamlayın veya EZ-Up Gravity botlarınızı kullanıyorsanız 8. Adıma geçin. Dönüştürme Çubuğu montajı için, diğer ekli yönlendirmelere bakınız.

## Ayak bileği konfor düğmesini Ana Mile monte edin

- Ayak bileği konfor düğmesi montaj donanım kitini yerleştirin (HK1005).
- Önceden monte edilen Ayak bileği konfor düğmesi olan Ayak bileği konfor düğmesi barını daha önceden ana pimin ön tabanında bulunan deliğe kaydırın (Şekil 16a).
- Ayak bileği konfor düğmesi yukarı ve aşağı ayarında tasarlanmıştır. Önceden monte edilen düğmeyi montajı kolaylaştırmak için alt ayara getirin (vida delikleri üste bakacak).
- Ayrı olan Ayak bileği konfor düğmesini Ayak bileği konfor düğmesi barı üzerinde kaydırın (şekil 16b)ve vida deliklerini hizalayın.
- Vidayla sabitleyin ve verilen tornavida ile sıkıştırın (Şekil 17).

**NOT:** Ayak bileği konfor düğmesi ayarları ile ilgili tüm anlatımlar için kullanım kılavuzuna bakın.

# BASAMAK 6 Arka ayak bileği barı montajı



## Arka ayak bileği barını ana pime monte edin

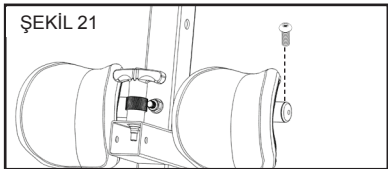
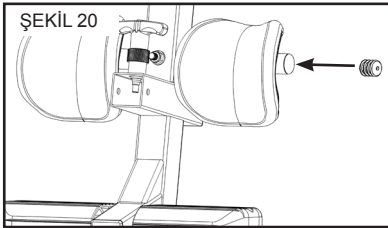
- Arka ayak bileği barı montaj donanım kitini yerleştirin (HK1003).
- Aşağıda yer alan önceden monte edilen Topuk korumalarının iki çıkıntısı ile, arka ayak bileği barını ana pimin arka tarafındaki geniş deliğe dokun (Şekil 18).
- Arka ayak bileği barını sabitlemek için civatayı ana pimin arkasından sokun (şekil 18) ve rondela ve vida somunlarını verilen İngiliz anahtarı ile sıkıştırın.
- Tabanında iki çıkıntısı olan iki ayrı topuk korumasını açık arka bileği barına kaydırın (Şekil 19).

**TAVSİYE:** Montaja yardımcı olmak amacıyla, arka ayak barına iterken sürekli olarak topuk korumasını döndürün.

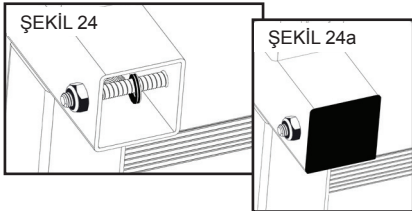
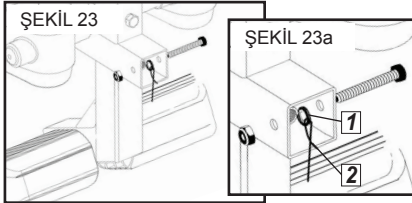
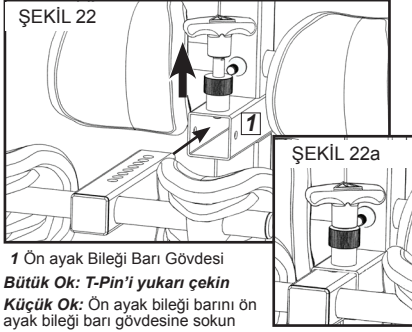
- Lastik tıpada bulunan önceden delinmiş vida delikleri ile arka ayak bileği barındaki vida deliklerini hizalayın. Lastik tıpayı arka ayak bileği barının açık ucuna sokun (Şekil 20).

**TAVSİYE:** kurulumu yardımcı olması için lastik çekici kullanmak isteyebilirsiniz.

- Lastik tıpayı verilen tornavidayı kullanarak sabitleyin (Şekil 21). Vida kolaylıkla sıkışmıyorsa, lastik tıpanın hizalama pozisyonunu değiştirmeniz gerekebilir.



# BASAMAK 7 Ön ayak bileği barı montajı



## Ön ayak bileği barını ana pime monte edin

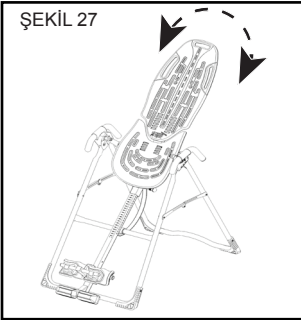
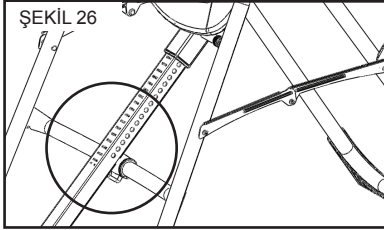
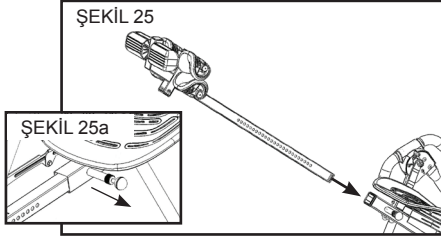
**NOT:** Ön ayak bileği barının uzantısında, Retainer Spring ile Kablo halkalarına bağlanmış geçici plastik fermuar göreceksiniz. Bu kurulum sürecine yardımcı olmak amacıyla sağlanmaktadır, aşağıda detaylandırılmıştır.

- Ön ayak bileği barı montaj donanım kitini yerleştirin (HK1004).
  - Ön ayak bileği barı deliklerin pozisyonu yukarı bakacak şekilde, geçici plastik fermuarı ve Ön ayak bileği Barını ana pimde yer alan ön ayak barı yerine sokun (Şekil 22).
  - T-Pin kilidini yukarı çekerek Ön ayak bileği barının tümüyle terine girmesini sağlayın. T-Pin'i serbest bırakarak Ön ayak bileği korumalarına en yakın olan deliklere geçmesini sağlayın (Şekil 22a).
  - Ana pimi ters çevirin (Şekil 23). Ön ayak bileği barı yerinin arka tarafından plastik fermuarı çekerek Retainer Spring ve Kablo halkalarını gerin böylece ön ayak bileği barı yerinde olan vida delikleri ile hizalanırlar.
  - Civatayı gövdenin dış yüzeyinde olan deliğe Retainer Spring ve Kablo halkalarını kullanarak yerin diğer tarafında olan deliğe sokun (Şekil 23a).
  - Plastik fermuarı bırakın. Civatayı somunla 10/13 mm açık-uçlu ingiliz anahtarı kullanarak sıkıştırın (Şekil 24).
- ÖNEMLİ:** fermuarın uzun kısmını kesin böylece Retainer Spring'in fonksiyonunu engellemeyecektir. Retainer Spring'in Kablo ile zarar görmemesine dikkat edin.
- Ön ayak bileği gövdesinin açık ucunu Sonlanım Kapağı ile kapatın (Şekil 24a).

## ⚠ UYARI

T-Pin Ayak bileği Kilit sistemini doğru olarak monte edememek ciddi kazalara ve ölüme sebep olabilir!

# BASAMAK 8 Ana pimin egzersiz yatağına montajı



- A-çerçevesinin ön yüzüne bakarak, yükseklik işaretleri yukarıda olacak şekilde Ana Pimi sol elinizde tutun. Ana milin arka kısmını egzersiz yatağının tabanında bulunan Ana mili gövdesine kaydırın (Şekil 25).
  - Ana pimin daha fazla kayması ve istenen yükseklik ayarında durması için Sağ elinizle Yükseklik Ayarı Kilit pinini çekin (Şekil 25a). Yükseklik ayarının seçimi ile ilgili daha fazla bilgi için Kullanma Kılavuzuna bakın.
  - Ana pim A-çerçevesinin Çapraz Barına karşı durmalıdır (Şekil 26)  
**ÖNEMLİ:** Çapraz Bar kullanıcının ön ayak bileği rahatlık düğmesine basması durumunda egzersiz yatağının öne doğru dönmesini engeller. Ana pim Çapraz Bar üzerinde şekil 26'da gösterildiği gibi durmazsa, egzersiz yatağı A-çerçevesi üzerinde arkaya doğru monte edilmiş demektir.
- Kullanım öncesi **BUNUN DÜZELTİLMESİ GEREKİR.**
- Egzersiz aletini yumuşak ve düzenli dönüş olduğuna dair kontrol edin (Şekil 27) ve tüm bağlantıların güvenli olduğunu kontrol edin.



# YANLIŞ MONTAJ KONTROLÜ

## ⚠ UYARI

Teeter Hang ups Egzersiz Aletiniz bu şekillerdekilerden herhangi birindeki gibi görünüyorsa, egzersiz aletiniz yanlış kurulmuş demektir ve kullanılmamalıdır. Yanlış montaj ciddi kazalara veya ölümlere yol açabilir.

### Şekil A

#### Talimatlar için Basamak 3'e geri dönün

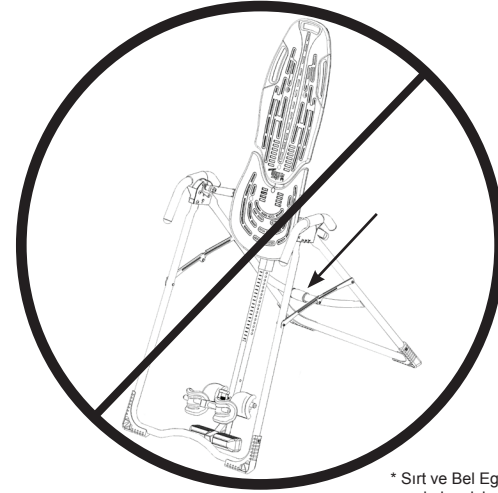
Silindir menteşelerin egzersiz yatağına başaşağı monte edildiğini gösteri ve düzeltilmelidir.



### Şekil B

#### Talimatlar için Basamak 4'e geri dönün

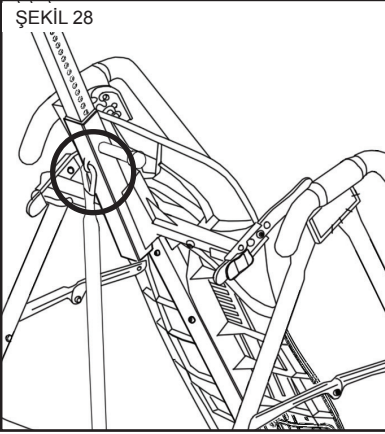
Egzersiz yatağının A-Çerçevesine ters yönden monte edildiğini gösterir bu nedenle Ana Pim Çapraz Bar üzerinde durmamaktadır ve düzeltilmesi gerekir.



\* Sırt ve Bel Egzersiz aletlerine ait resimler sizin modelinizden biraz farklı olabilir.

EP-560 burada gösterilmektedir.

# BASAMAK 9 Aksesuarları Takın

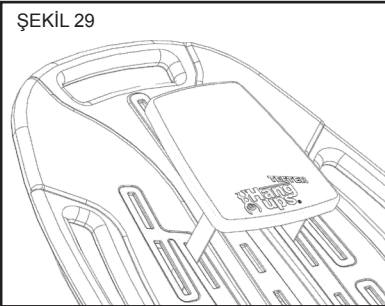


## Bağlama Kayışını takın (OPSİYONEL)

- Bağlama kayışı, A-Çerçevesine takılmış olarak gelir.
- Ayarlanabilir bağlama kayışını açın ve Egzersiz Yatağının alt tarafı üzerindeki U-Çubuğuna klipsleyin (Şekil 28).
- Dönme açınızın ön-ayarıyla ilgili yol gösterme için Kullanım Kılavuzu'na bakın.

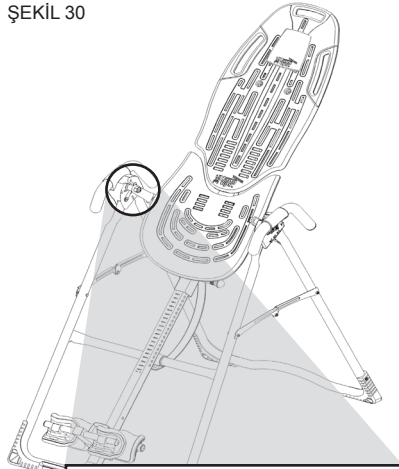
## Baş Yastığını takın (OPSİYONEL)

- Baş Yastığını, Velcro Kayışlarını Egzersiz Yatağındaki deliklerden geçirerek emniyete almak suretiyle takın (Şekil 29). Yastığın pozisyonu kullanıcıya göre ayarlanabilir.

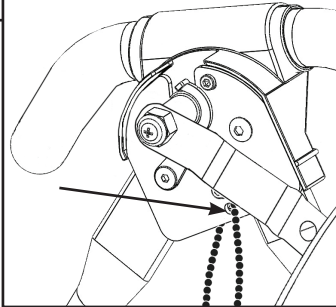


# TERS ÇEVİRMEDEN ÖNCE

ŞEKİL 30



ŞEKİL 30a



## Kullanım Kılavuzu'nu Alete İliştirin

*Kullanım Kılavuzu; kullanıcı ayarlarının nasıl özelleştirileceği, Ayak Bileği Kilit Sisteminin nasıl uygun şekilde çalıştırılıp serbest bırakılacağı ve dönme kontrolünün nasıl test edileceği ve ayarlanacağı dâhil olmak üzere, Teeter Hang Ups Sırt ve Bel Egzersiz Aletinizin kullanımı hakkında önemli bilgiler içerir.*

- Eğer hâlihazırda bağlı değilse, temin edilen metal zinciri Kullanım Kılavuzu'nun üst köşesindeki zımba deliğinden geçirin.
- Zinciri Menteşe Plakasındaki belirtilen delik yoluyla A-Çerçevesine takın (Şekil 30 ve 30a). Kullanım Kılavuzu'nun, A-Çerçevesi Yayıcı Kollarının dış tarafı üzerinde, egzersiz yatağının dönme hareketiyle çakışmayacak şekilde serbestçe asılmasını sağlayın.

**ÖNEMLİ:** Kullanım Kılavuzu'nu A-Çerçevesine bağladıktan sonra tekrar çıkarmayın.

*Kullanım Kılavuzu, ekipmanın uygun ayarı ve kullanımını konusunda tüm kullanıcılar için bir başvuru kaynağı olarak egzersiz aletinizin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.*

## ⚠ UYARI

Teeter Hang Ups Sırt ve Bel Egzersiz Aletinizi kullanmadan önce Kullanım Kılavuzunu iyice okuyun. Hatalı ayarlar ciddi yaralanmaya veya ölüme yol açabilir.

## DVD'nizin Kullanım Talimatları bölümünü gözden geçirin

- DVD'nizin kullanım talimatları bölümü doğru ayarlar, kullanım ve ter dönüşü uygun hale gelmesi ile ilgili yönergeler içerir ve

## Ürününüzü kayıt edin

- **Teeter-inversion.com**'da yer alan garanti kaydını online olarak tamamlayın



facebook.com/teeterhangups



teeter-inversion.com/blog



twitter.com/teeterhangups



youtube.com/teetertv

Ürün montajı sırasında bir problem yaşıyorsanız veya kullanımına ait sorularınız varsa, lütfen müşteri hizmetleri ile iletişime geçin.

ABD: 800-847-0143 or [info@teeter-inversion.com](mailto:info@teeter-inversion.com)

Uluslararası: +1-242-362-1001 or [info@inversioninternational.com](mailto:info@inversioninternational.com)

Türkiye: +90-216-347-2237 veya [info@internaya.com](mailto:info@internaya.com)

Bu ürün Underwriters Laboratories Inc. altında listelenmektedir. Bu ürünün temsili örnekleri UL tarafından değerlendirilmiştir ve uygulanabilir güvenlik standartlarına uymaktadır.



Bu aygıt üzerinde yapılacak herhangi bir değişiklik, UL Listesini geçersiz kılacaktır.



Uluslararası: **Inversion International, Ltd.**

PO Box: AP 59245

New Providence Island, Bahamas

(Phone) +1-242-362-1001

(Fax) +1-242-362-1002

[info@InversionInternational.com](mailto:info@InversionInternational.com)

[www.InversionInternational.com](http://www.InversionInternational.com)

EC

REP

Tıbbi Cihaz Güvenlik Hizmeti GmbH  
Schiffgraben 41  
30175 Hannover  
Germany  
Tel. +49 511 62628630



**interNaya**  
İstanbul - Türkiye

Feneryolu Sokak, No:46 B Blok D.21 34724 Kadıköy-İstanbul

Tel & Fax : 0216 347 22 37 [info@internaya.com](mailto:info@internaya.com)

ABD ve Yabancı patentler beklemeye. Teeter Hang Ups Teeter'in kayıtlı markasıdır. Özellikler herhangi bir uyarı yapılmadan değiştirilebilir.  
© COPYRIGHT 2014 Teeter. Uluslararası yasalar herhangi bir kopyalamayı yasaklamaktadır.

E61716-Turkish-IL-0814-1