

FİTNESS EKİPMANLARI

Ekipmanlar

Ekipman Listesi ve Ekipman Adetleri.....	2
Genel Şartlar.....	3
Makinelerle İlgili Genel Şartlar	3
Makinelerle İlgili Özel Şartlar	4
1. Smith Machine (Omuz, Göğüs,Bacak Çalışma Makinesi)	4
2. Functional Trainer	4
3. Leg Extension (Ön Bacak Çalışma Makinesi)	5
4. Seated Leg Curl.....	5
5. Leg Press (Bacak Çalışma Makinesi)	5
6. Abductor.....	6
7. Adductor.....	6
8. Glute Isolator (Kalça Kası Çalışma Makinesi).....	6
9. Rear Delt / Pec Fly (Göğüs ve Arka Omuz Çalışma Makinesi).....	6
10. Seated Chest Press (Oturarak Göğüs Kası Çalışma Makinesi)	7
11. Seated Triceps Dips (Arka Kol Kası Çalıştırma Makinesi).....	7
12. Biceps Curl	8
13. Long Pull (Karna Çekiş Makinesi).....	8
14. Seated Vertical Row (Sırt Kası Çalışma Makinesi)	8
15. Lat Pull Down.....	9
16. Standing Multi Flight (Omuz ve Göğüs Çalışma Makinesi).....	9
17. Belt Hip Trust.....	9
18. 3D Hip Trust.....	10
19. Ayarlanabilir Bench Sehpa (Çok Amaçlı Sehpa)	10

  

Ekipman Listesi ve Ekipman Adetleri

1. Smith Machine x 1 adet
2. Functional trainer x 1 adet
3. Leg Extension x 1 adet
4. Leg Press x 1 adet
5. Seated Leg Curl x 1 adet
6. Abductor Makinesi x 1 adet
7. Adductor Makinesi x 1 adet
8. Glute Isolator x 1 adet
9. Rear Deltoid ve Peck Fly makinesi x 1 adet
10. Seated Chest Press x 1 adet
11. Seated Dip x 1 adet
12. Biceps Curl x 1 adet
13. Long Pull x 1 adet
14. Vertical Row x 1 adet
15. Lat Pull x 1 adet
16. Standing Multi Fly x 1 adet
17. Belt Hip Trust x 1 adet
18. 3D Hip Thrust x 1 adet
19. Ayarlanabilir bench sehpası x 2 adet

ia 

Genel Şartlar

- Tüm makineler en az 2 yıl garantili olmalıdır.
- Ekipmanların yedek parçaları en az 5 yıl firma tarafından temin edilebilmelidir.
- Tüm makineler aşağıdaki şartlarda özel olarak belirtilmediyse izoleli çelik kablolu makineler olmalıdır.
- Yapılan tekliflere nakliye ve montaj hizmeti dahil olmalıdır.
- Tedarik ve kurulum süresi siparişin verildiği tarihten itibaren 3 haftayı geçmemelidir.

Makinelerle İlgili Genel Şartlar

- Makinelerde kullanılan profillerin et kalınlığı 3mm den az olmamalıdır.
- Makinelerin tamamında hem profiller hem de koltuklar siyah olmalıdır.
- Makinelerin metal profilleri, elektrostatik yöntemle boyanmış ve çift kat parlatılarak fırınlanmış olmalıdır.
- Makinelerde kullanılan oturak, sırt ve kol dayanma yerleri tere, bakteriye ve yoğun kullanıma dayanıklı, çift kat dikiş ile güçlendirilmiş boltaflex döşeme sistemine sahip olmalıdır. İç süngerleri uzun süre kullanıma dayanıklı yüksek yoğunluklu olmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde bilyeli rulmanlar ile donatılmış cam elyaf takviyeli V-oluklu makara sistemi kullanılmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde ağırlık bloğu pratik kullanım amaçlı olarak açık olup plastik kapaklı olmamalıdır. Ağırlık değişimleri rahat bir şekilde yapılabilmelidir.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde kablo sistemi yumuşak kaplamalı çelik halat ile çalışmalıdır. Çelik halat sistemi en az 6 mm çapında olmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde bulunan ağırlıklar mıknatıslı pim aracılığı ile değiştirilmelidir ve pim kaybolmaması için ağırlık miline bağlı olmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde ağırlık plakaları uzun dayanım için kesme çelik olmalıdır. Döküm olmamalıdır.
- Makinelerde kullanıcının kişisel ayarlarını yapacağı kol, buton veya düğmelerin hepsi aynı renkte olmalıdır. Kullanılan butonlar metal başlı olmalıdır.
- Kablolu makinelerin koltuk ayar mekanizmalarında yukarı yönde kendini bırakıp alçaltırken açmayı gerektiren makine üzerinde sabit kollu pimler kullanılmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerde makara, kablonun içerisinden çıkmasını önleyici şekilde üretilmiş olmalıdır.
- Makinelerin yere bastığı noktalarda, zemine zarar vermemek amacı ile yüksek yoğunluklu plastik pabuçlar bulunmalıdır.
- Kablolu ve ağırlık seçimli tüm makinelerin üzerinde hareketin nasıl yapılacağını gösteren uygulama görselleri bulunmalıdır.
- Kablolu makinelerde suluk koyma yeri bulunmalı ve bu parçalar metal olmalıdır.

62 

Makinelerle İlgili Özel Şartlar

1. Smith Machine (Omuz, Göğüs, Bacak Çalışma Makinesi)

- Makine kullanıcıların omuz, göğüs, bacak kas gruplarını çalıştırmak için üretilmiş olmalıdır.
- Smith makinesinde barın dikey hareketini sağlayan kenar rayları dik hareket etmeli ve yere kadar inmeli.
- Barın üzerinde iki tarafında güvenlik kolları olmalı ve oluklara geçirilerek bir çok farklı yükseklikte kilitlenebilmelidir.
- Güvenlik kolları smith barı öne doğru çevrilerek güvenlik oluklarına oturmalı ve kilitlenmelidir.
- Barın güvenlik kolları haricinde en alt noktanın yüksekliğinin ayarlanabilmesi için ayrıca durdurucu güvenlik kolları olmalıdır. Bu kollar kenar rayları üzerinde alta kadar hareket edebilmelidir.
- Makine üzerinde entegre farklı açılarda dört adet barfiks tutuş yeri olmalıdır. Bu barlar kauçuk kaplı olmalıdır.
- Smith Machine'in tasarımı açık olmalı, geniş bir egzersiz ve görüş alanı sağlamalıdır.
- Makine de en az 8 farklı yükseklik seviyeli bar yakalama aparatları bulunmalıdır.
- Makinede kullanıcıların güvenli egzersiz yapmasını sağlayan ters ağırlık sistemi bulunmalıdır.
- Makine üzerinde ağırlık depolamak için en az 6 adet olimpik ölçülü ağırlık barları bulunmalıdır.
- Makinenin kurulu ebatları en az 109x218x232 cm (±5) (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Ürün sağlam metal profillerden üretilmiş ve ağırlığı en az 169 kg olmalıdır.

2. Functional Trainer

- Makinede kullanılan ağırlık milleri krom olmalıdır.
- Makine ağırlıklarının dört bir tarafı freze edilmiş ve çelik olmalıdır. Üzeri ise elektro statik toz boya ile boyanmış olmalıdır.
- Makinenin çalışma kolları 22 seviyede ayarlanabilmeli, aşağı-yukarı kol hareketi için nikelajlı profil ve kromajlı yuvarlak mil üzerinde ayarlanabilir olmalıdır.
- Makinede 4 adet barfix aparatı monteli olmalıdır.
- Makinelerdeki makaralar alimünyum malzemeden olmalı, üzerlerinde ise bunları örten makaradan daha büyük çift taraflı plastik kapaklar olmalıdır.
- Makinenin çalışma kolları karşılıklı ağırlık sistemi ile tek elle rahatlıkla değiştirilebilir olmalıdır.
- Makinenin her iki tarafında da ayrı ayrı en az 94 kg plaka ağırlığı olmalıdır. İki kişiye aynı anda çalışma imkanı sunmalıdır.
- Makine üzerinde entegre farklı açılarda 4 adet barfiks tutuş yeri olmalıdır. Bu barlar kauçuk kaplı olmalıdır.
- Makinenin profilleri elips formda olmalı köşeli profil olmamalıdır.
- Makinede aksesuar olarak 2 cable handle aparatı bulunmalıdır.
- Kasnağın her iki tarafında kol yüksekliği tek elle ayarlamaya uygun olmalı ve lazerle kazınmış işaretler ile tanımlama yapılmış olmalıdır.
- Makinenin çalışma ağırlıkları ilk plaka 4 kg ile başlayarak müteakip olarak 5'er kg arttırılabilir aralıklarla devam etmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 157x110x233 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Ürün dayanıklı ve sağlam metal profillerden üretilmiş olmalıdır. Ağırlığı en az 375 kg olmalıdır.

31

A. M.

3. Leg Extension (Ön Bacak Çalışma Makinesi)

- Kullanıcının ihtiyaçlarına göre serbestçe ayarlanabilen birden fazla başlangıç pozisyonuna sahip olmalıdır.
- Oturulan yerden mesafesi bacak boyuna göre ayarlanabili ayak bileği pedi olmalıdır.
- Ayarlanabilir sırt yastığı olmalıdır. Makinenin sırt yastığı kullanıcı bacak boyuna göre en az 5 farklı seviyede ayarlanabilir olmalıdır.
- Koltuk açısı ve makinenin hareket açıklığı kullanıcının bacaklarını tam olarak uzatabilmesini ve bacak kaslarını uygun noktada kasabilmesini sağlayacak şekilde ayarlanmış olmalıdır.
- Makinenin koltuk ayar mekanizması kullanıcı bacak boyuna göre sarı renk mandal ile pratik olarak ayarlanabilir olmalıdır.
- Makinede kullanıcıların otururken kolay ulaşabileceği yerde konumlandırılmış en az 5 farklı kademede ayarlanabilen harekete başlangıç mesafe ayarı bulunmalıdır.
- Plaka ağırlığı toplam 109 kg üzerinde olmalıdır. Ağırlık artışları ilk 6 plakada 4'er kg sonrakiler de 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 135x100x160 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 195 kg olmalıdır.

4. Seated Leg Curl

- Ayarlanabilir baldır yastıkları ve kulplu uyluk yastıkları olmalıdır.
- Geniş koltuk minderi, sporcunun dizlerini pivot noktasıyla hizalamak için hafifçe eğimli olmalıdır.
- Çok konumlu uyluk pedi olmalıdır.
- Koltuk arkılığı ayarlanabilir olmalıdır.
- Oturak yanlarında kavrama kolları olmalıdır.
- Plaka ağırlığı toplam 105 kg üzerinde olmalıdır.
- Makinenin kurulu ebatları en az 151x106x162 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 220 kg olmalıdır.

5. Leg Press (Bacak Çalışma Makinesi)

- Büyük ayak koyma platformu olmalıdır.
- Tasarımı egzersizler sırasında tam esnemeye izin vermeli ve dikeyliğin korunmasını destekler.
- Ayarlanabilir koltuk arkılığına sahip olmalıdır.
- Çift girişli tasarımı olmalıdır.
- Koltuk yanlarında konumlandırılmış tutma kolları olmalıdır.
- Makinede kullanıcıların kolay ulaşabileceği şekilde konumlandırılmış en az 5 farklı kademede ayarlanabilen harekete başlangıç mesafe ayarı bulunmalıdır
- Makinenin ağırlık bloğu pratik kullanım amaçlı olarak açık olup ağırlık değişimleri rahat bir şekilde gerçekleştirilebilmelidir
- Makinenin plaka ağırlık bölümünde toplam en az 105 kg ağırlık olup ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 200x100x160 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 205 kg olmalıdır

sa Ar M

6. Abductor

- Makine kullanıcıların abdükör kasını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Ağırlık yığını sporcunun ön tarafında konumlandırılmış şekilde olmalıdır.
- Başlangıç pozisyonu tüm kullanıcı boylarına göre ayarlanabilecek şekilde tasarlanmış olmalıdır.
- Stabilizasyon ve rahatlık için iki kademeli ayak destek barları ve hafif eğimli koltuk yapısı olmalıdır.
- Makinenin sırt dayama minderleri farklı boylarda kullanıcılar için farklı seviyede ayarlanabilir olmalıdır.
- Oturak yanlarında kavrama kolları olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bloğunda toplam 80 kg ağırlık olup ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 190x150x163 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 175 kg olmalıdır.

7. Adductor

- Makine kullanıcıların iç bacak kas gruplarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Stabilizasyon ve rahatlık için iki kademeli ayak destek barları ve hafif eğimli koltuk yapısı olmalıdır.
- Oturak yanlarında kavrama kolları olmalıdır.
- Makinenin sırt dayama minderleri farklı boylarda kullanıcılar için farklı seviyede ayarlanabilir olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bloğunda toplam en az 80 kg ağırlık olup ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 31x115x163cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 175 kg olmalıdır.

8. Glute Isolator (Kalça Kası Çalışma Makinesi)

- Kalça ve ayakta bacak kaslarını çalıştırmayı hedefler şekilde tasarlanmış olmalıdır.
- Dirsek yastıkları ve ayarlanabilir göğüs yastıkları olmalıdır.
- Elle tutabilmek için göğüs yastığı önünde kulplar bulunmalıdır.
- Sabit zemin karşı ayağı ile cihaz dengesi sağlanmış olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bloğunda en az 49 kg ağırlık olmalıdır. Ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 112x86x150 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 141 kg olmalıdır.

9. Rear Delt / Pec Fly (Göğüs ve Arka Omuz Çalışma Makinesi)

- Makine kullanıcıların göğüs ve arka omuz kaslarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.

5
Ar

- Çift yönlü çalışma prensibi sayesinde göğüs, deltoids, trapezius, trez minor ve rhomboids adalelerini çalıştırabilmelidir.
- Bağımsız ve yüzer kollar farklı kol uzunluklarına dengeli egzersiz imkanı vermeli ve 16 farklı derecede ayarlanabilir olmalıdır.
- 5 farklı noktadan ayarlanabilir harekete başlama mesafesi farklı açılardan çalışma imkanı vermelidir.
- Makinenin ağırlık bloğu pratik kullanım amaçlı olarak açık olup ağırlık değişimleri rahat bir şekilde gerçekleştirilebilmelidir.
- Makinenin ağırlık bölümünde toplam en az 109 kg ağırlık olup ağırlık artışları ilk 6 plaka 4'er kg sonrakiler 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 130x150x200 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 205 kg olmalıdır

10. Seated Chest Press (Oturarak Göğüs Kası Çalışma Makinesi)

- Makinede kullanıcıların göğüs bölgesinin farklı kas gruplarını çalıştırabilmesi için büyük S tipi kavrama kolları bulunmalıdır.
- Makinede harekete başlangıç ve bitirişi kolaylaştıran ön bölümde konuşlanmış ayak pedali bulunmalıdır.
- Makinenin sırt yastığı tek parçalı yapıda olmalıdır.
- Kullanıcı boyuna göre ayarlanabilir koltuk yükseklik ayarı olmalıdır.
- C-şekilli özel kavrama tasarımı olmalı, geniş ve dar kavrama egzersizlerine izin vererek egzersiz çeşitliliği sağlamalıdır.
- Makinenin ağırlık bölümünde toplam en az 109 kg ağırlık olup ağırlık artışları ilk 6 plaka 4'er kg sonrakiler 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 138x130x160 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 205 kg olmalıdır

11. Seated Triceps Dips (Arka Kol Kası Çalıştırma Makinesi)

- Makine kullanıcıların triceps, arka kol kaslarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Makinede kullanıcıların arka kol ve alt göğüs bölgesi kas gruplarını çalıştırabilmesi için açısı değiştirilebilir kaymaz kauçukkaplı kavrama kolları bulunmalıdır.
- Makinenin sırt yastığı kullanıcının yukarı hareketini engellemek için öne doğru açılı olarak konumlandırılmış olmalıdır.
- Makinenin ön bölümünde kullanıcıyı sabitleyen ayak pedi bulunmalıdır.
- Ayarlanabilir koltuk yüksekliğine sahip olmalıdır.
- Sırt pedi öne doğru eğimli olmalıdır.
- Paralel kolları olmalı ve geleneksel dip hareketini gerçekleştirebilecek şekilde tasarlanmış olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bölümünde toplam en az 109 kg ağırlık olmalıdır. Ağırlık artışları ilk 6 plaka 4'er kg sonrakiler 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 183x133x150cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 210 kg olmalıdır

Es Ar Jul

12. Biceps Curl

- Makine kullanıcıların biceps ön kol kaslarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Ayarlanabilir yüksekliğe sahip koltuğu olmalıdır.
- Koltuğun ve kolçakların açısı, egzersiz sırasında stabilite ve kas stimülasyonu için biyomekanik olarak uygun olmalıdır.
- Makinenin koltuk ayar mekanizması kullanıcı bacak boyuna göre siyah renk mandal ile pratik olarak yapılabilir olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bloğunda toplam 65(Altmış beş)kg ağırlık olup ağırlık artışları ilk 5 plaka 4'er kg sonrakiler 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makinenin kurulu ebatları en az 119x89x150 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 155 kg olmalıdır

13. Long Pull (Karna Çekiş Makinesi)

- Tutuş şekline göre sırt ve kanat bölgesi kas gruplarını geliştirmek için tasarlanmış olmalıdır.
- Makine profesyonel kullanıma uygun ve kullanıcıların sırt ve arka kol kaslarına yönelik egzersizler yapmasına olanak sağlamalıdır.
- Makine çekiş aparatı sert plastik malzeme olmalıdır. Aparat yerinden çıkarılıp takılabilir özellikte klipsli olmalıdır.
- Makinenin parçalarının bitiş noktaları kapatılmış olup kullanıcıya zarar verecek keskin köşeler olmamalıdır.
- Makinede en az 1 adet minder olmalıdır.
- Makinede en az 3 adet yerle temas eden ayak olmalıdır, bu ayaklarda zemine zarar vermemek amacı ile yüksek yoğunluklu plastik pabuçlar olmalıdır.
- Makine ayak dayama platformu kaymaz malzemedan üretilmiş olmalıdır.
- Ağırlıklar mıknatıslı pim aracılığı ile değiştirilmelidir ve pim kaybolmaması için ağırlık miline bağlı olmalıdır.
- Makine ağırlık bölümünde toplam en az 109 kg plaka ağırlığı olmalıdır.
- Makine ebatları en az 252x109x236 cm (\pm 10 cm) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 210 kg (\pm 5) olmalıdır.

14. Seated Vertical Row (Sırt Kası Çalışma Makinesi)

- Makine profesyonel kullanıma uygun ve kullanıcıların sırt ve arka kol kaslarına yönelik egzersizler yapmasına olanak sağlamalıdır.
- Makine çekiş aparatı kaymaz kauçuk kaplı olup geniş ve dar tutuş şeklinde 2 farklı açıda 4 adet kavrama kolundan meydana gelmelidir.
- Makine göğüs dayama pedi kullanıcı boylarına göre pim ile ayarlanabilir olmalıdır.
- Ayarlanabilir oturma yüksekliği olmalıdır.
- L tasarım kavrama kolları olmalı ve kullanıcının hem geniş hem de dar tutmasına olanak tanımalıdır.
- Makinenin ağırlık bölümünde toplam en az 94 kg plaka ağırlığı olmalıdır. Ağırlıklar mıknatıslı pim aracılığı ile değiştirilmelidir ve pim kaybolmaması için ağırlık miline bağlı olmalıdır.
- Makinenin kurulu ebatları en az 151x131x154 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır
- Makinenin toplam ağırlığı en az 210 kg olmalıdır

Er A M

15. Lat Pull Down

- Makine kullanıcıların sırt kas gruplarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Makinenin döşemelerinde kullanıcıların dengeli çalışmasını sağlayan poliüretan kalıplı sünger sistemi kullanılmış olmalıdır.
- Ayarlanabilir diz yastığı bulunmalıdır .
- Makinenin ağırlık bloğunda toplam en az 109 kg ağırlık olup ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makine ebatları en az 185x109x234 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 210 kg olmalıdır.

16. Standing Multi Flight (Omuz ve Göğüs Çalışma Makinesi)

- Makine kullanıcıların göğüs ve omuz kaslarını çalıştırmak, geliştirmek için üretilmiş olmalıdır.
- Makinenin yüzer kolları 5 farklı derecede ayarlanabilir olmalıdır.
- Makinenin çalışma açıları farklı kullanıcı boyları için amortisör yardımı ile aşağı ve yukarı olarak ayarlanabilir olmalıdır.
- Kafa için destekli geniş başlık yastığı olmalıdır.
- Makinenin ağırlık bloğunda toplam en az 80 kg plaka ağırlığı olmalıdır. Ağırlık artışları 5'er kg aralıklarla gerçekleşmelidir.
- Makine önünde kullanıcı için kaymaz ayak platformu bulunmalıdır.
- Makine ebatları en az 147x87x199 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 195 kg olmalıdır.

17. Belt Hip Trust

- Sehpa kullanıcıların kalça kaslarını çalıştırıyor olmalıdır.
- Sehpada emniyet kemeri ile güçlendirilmiş mukavim malzemeden imal emniyet kilidi ile ayarlanabilen bel kemeri bulunmalıdır.
- Sehpanın döşemeleri anti bakteriyel malzemeden üretilmiş olmalıdır. Sehpanın yerle temas eden yüzeylerinde plastik takozlar bulunmalıdır.
- Ağırlık plakası eklemeli makine olmalıdır.
- Makine ebatları en az 151x157x90 cm \pm 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 75 kg olmalıdır.



18. 3D Hip Trust

- Sehpa kullanıcıların kalça kaslarını çalıştırıyor olmalıdır.
- Sehpada kullanıcı boyuna göre ayarlanabilir boyun yastıkları bulunmalıdır.
- Sehpanın sırt yastığı egzersiz açısını ayarlayabilmek için aşağı yukarı ayarlanabilir olmalıdır.
- Sehpanın üzerinde 4 adet ağırlık depolama barı bulunmalıdır.
- Sehpanın döşemeleri anti bakteriyel malzemeden üretilmiş olmalıdır. Sehpanın yerle temas eden yüzeylerinde plastik takozlar bulunmalıdır.
- Çift doğrusal yatağa dayanan 3D sistemi olmalıdır. Bu sistem ağırlık barının hem dikey hem de yatay olarak serbestçe hareket etmesini sağlamalıdır.
- Çalışma şeklindeki iki düzlemlilik serbestlik olmalıdır. Yatayda da hareket edebilen bir Smith machine tasarımına sahip olmalıdır.
- Makine ebatları en az 208x151x138 cm ± 10 cm (Boy x En x Yükseklik) olmalıdır.
- Makinenin toplam ağırlığı en az 155 kg olmalıdır.

19. Ayarlanabilir Bench Sehpa (Çok Amaçlı Sehpa)

- Hem oturak hem de sırt kısmı açısı ayarlanabilir şekilde olmalıdır. Bu ayarlamalar pratik yaylı pimlerle yapılmalıdır.
- Sehpanın sırt yastığı en az 25x85 cm boyutlarında olmalı ve 7 kademe ayarlanabilir olmalıdır.
- Sehpanın oturma bölümü konforlu kullanım için üçgen formda olmalı ve en az 4 farklı açıda ayarlanabilir olmalıdır.
- Sırt dayama ve oturma yastığı ayarı yaylı pimlerle yapılıyor olmalıdır.
- Makine profilleri eğilme ve bükülmelere karşı dayanıklı, 3 mm et kalınlığında elips profil olmalıdır.
- Tere, bakteriye ve yoğun kullanıma dayanıklı, çift kat dikiş ile güçlendirilmiş boltaflex döşeme sistemine sahip olmalıdır. İç süngerleri uzun süre kullanıma dayanıklı yüksek yoğunluklu olmalıdır.
- Sehpada en az 3 adet yerle temas eden ayak olmalıdır, bu ayaklarda zemine zarar vermemek amacıyla yüksek yoğunluklu plastik kauçuklar bulunmalıdır.
- Bench sehpa için rahat taşıyabilmek için tekerlekler olmalıdır. Ayrıca taşıma için oturma minderi altında tutma kolu olmalıdır.
- Sehpanın ebatları en az 140x76x45-120 cm (± 5 cm) olmalıdır.
- Sehpanın toplam ağırlığı en az 60 kg (± 5 kg) olmalıdır.

Özkan HATAŞ
Birim Sorumlusu



Öğr.Gör. Alican ÇETİN
Fitness Eğitmen Sorumlusu




M. Burak ILICA
Sağlık, Kültür, Spor Daire Başkanı Y.