

הוראות שימוש – עבור מוט משקוף דגם 203/203S מבית Vo2

התקנה

כלים נדרשים : מברג שטוח.

במיקום הרצוי של משקוף הדלת, יש לקבע את התושבות בגובה הרצוי לאופי האימון. חשוב: יש להתקין את שתי התושבות באותו גובה מהרצפה, כדי שהמוט יהיה ישר ומפולס. יש צורך בתושבת אחת בכל צד.

יש למקם את התושבות בחלק הפנימי והשטוח של מסגרת הדלת. יש לוודא שעדיין ניתן לסגור את הדלת גם כשהתושבות מותקנות.

המוט מורכב עם מכסי גומי בכל קצה, והמוט ניתן להרחבה ממרכזו. יש לוודא שמכסי הגומי במקומם.

התחילו לחבר את המוט למפתן הדלת על ידי פתיחת הברגת המוט בתנועה סיבובית (נגד כיוון השעון).

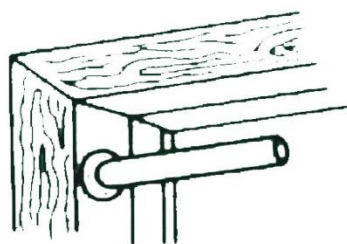
בעת האימון - כדי למנוע התרופפות של המוט, יש לאחוז את המוט בכיוון הנגדי להתקנתו, כך שתתקבל תנועה נגדית המהדקת את המוט למשקוף.

כשהמוט כמעט ברוחב הדלת, יש למקם אותו בתוך התושבות, ולהמשיך להרחיב אותו בתנועה סיבובית עד שהמוט ייצמד היטב כנגד שתי התושבות.

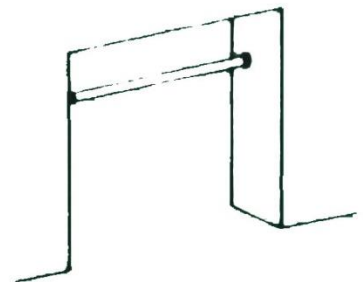
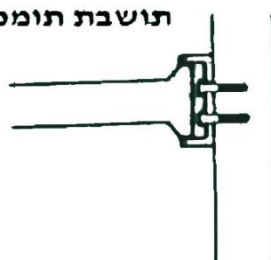
***אין לגעת בברגים הנמצאים במרכז המוט!**

לעליות מתח יש למקם את המוט כפי שמוצג באיור A, באמצעות קיבוע תושבות המתכת למשקוף על ידי שני ברגים (כלול באריזת המוצר).

(A)



תושבת תומכת



טיפול ותחזוקה

לפני כל אימון, יש להקפיד לבדוק שהמוט מאוזן ומחוזק היטב כנגד משקוף הדלת. במידה והמוט אינו מחוזק כראוי, יש לבצע הידוק של המוט לשני צידי המשקוף.

הוראות אזהרה

לפני ההתקנה, חובה לקרא את ההוראות הבאות:
אין להשתמש במוט לעליות מתח ואין להיתלות עליו למתיחות ללא התושבות וקיבוע שלהן למשקוף באמצעות הברגים שכלולים באריזה.
אין להתקין במפתן דלת הגדול מ-101 ס"מ.
אין להתקין במשקוף הנמצא ליד חלון או שמשולב בו חלון. הלחץ עלול לשבור את הזכוכית.

לפני שמתחילים..

כדי למנוע התרופפות של המוט, יש לאחוז את המוט בכיוון הנגדי להתקנתו, כך שתיווצר תנועה נגדית המהדקת את המוט למשקוף.



א. החזיקו היטב במוט, והקפידו על גוף ישר בזמן הירידה, כמוצג בתמונה. כווצו את הזרועות כדי להרים את הגוף עד שהראש יהיה מעל למוט. שרירים עיקריים שמופעלים: זרועות ובטן.

הערה: משקל משתמש מירבי: 90 ק"ג.