

אמצעי זהירות (חובה לקרוא לפני השימוש)

מתקן מתח רב תכליתי DZ-EX30P

מדריך מוצר



1. יש להרכיב בקפדנות בהתאם לשלבים ולשיטות המפורטים בהוראות ההרכבה.
2. לפני השימוש, יש לבדוק שכל החלקים והרכיבים מותקנים כראוי, ולוודא שהברגים והאומים מהודקים למיקום הנדרש.
3. יש לבדוק את הציוד באופן קבוע, ואם נמצאו חריגות או רופפות, יש לבצע תיקונים בהקדם.
4. יש להניח את הציוד על משטח ישר ולוודא שאין חפצים חדים בקרבת מקום כדי למנוע התהפכות מקרית ופגיעה בעצמך או באחרים.
5. לפני השימוש, מומלץ להתייעץ עם מאמן כושר ולפעול לפי הוראותיו בעת השימוש בציוד זה.
6. יש להשתמש בציוד זה על ידי קטינים תחת השגחת מבוגר ואין להשתמש בו לבד.
7. נשים בהריון, אנשים עם בעיות לב, לחץ דם גבוה או מוגבלויות פיזיות אסורים להשתמש בציוד זה.
- א. יש לתכנן את משך האימון באופן סביר, תוך התאמת הזמן והתדירות בהתאם למצבכם הפיזי האישי.
- ב. במהלך השימוש, יש להימנע מתנועות בסיכון גבוה או משיטות שימוש לא נכונות.
- ג. אם אתם חווים אי נוחות פיזית במהלך השימוש, התייעצו עם רופא או מאמן כושר.

תזכורת מיוחדת

תמונה א' ממחישה את תנוחת ה-Pull-up הסטנדרטית (או תלייה מהמוט).

תמונה ב' ממחישה תנוחת Pull-up (או תלייה מהמוט) לא נכונה. תנוחה לא נכונה זו עלולה לגרום למכשיר להטות באלימות, מה שמוביל להתהפכות מקרית. השימוש בתנוחה לא נכונה זו אסור בהחלט!



שמות החלקים



8. מוט תמיכה



9. לוח מגן מרפק



10. לוח שכיבה לכושר



א. לוחות מתכת מחוברים (2 יחידות)
ב. לוחות מתכת מעוקלים (4 יחידות)



ג. כיסויי רגליים לבסיס



ד. ברגי כוון (2 יחידות)



6. מוט חיבור בסיס



7. מוט חיבור שלדה ראשית



11. וו ספוג לכף הרגל



12. רגל תמיכה ללוח שכיבה



1. שלדה ראשית



2. מוט כוון



3. מוט משענת גב



שמאל

ימין

4. בסיס שמאל וימין



5. מוט משיכה

1. שלב ההרכבה



2. שלב הרכבה



שמות החלקים



4. שלב הרכבה



5. שלב הרכבה



3. שלב הרכבה



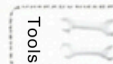
7. שלב הרכבה



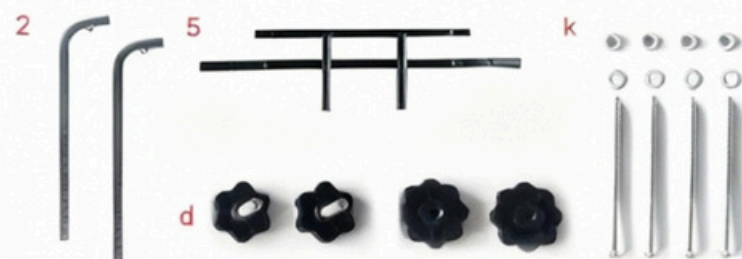
1. הרכיבו את רגל התמיכה של לוח השכיבה (12) על לוח השכיבה של הכושר (10) באמצעות בורג M10*60 מ"מ אחד (j) לביטחון.
הערה: נעל והדקו בו זמנית באמצעות פין קפיץ ספירלי.



2. הרכיבו את לוח השכיבה של הכושר המוגמר על מוט החיבור של המסגרת הראשית (7) באמצעות בורג M10*120 מ"מ אחד (n) לביטחון.



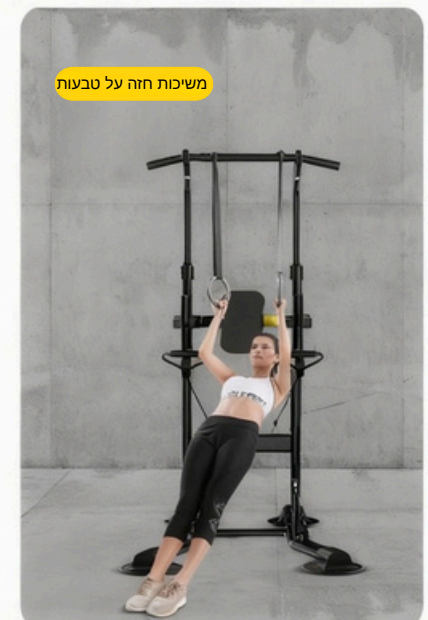
6. שלב הרכבה



1. הרכיבו את מוט המשיכה (5) על מוט הכוון (2) באמצעות ארבעה ברגים M8*85 מ"מ (k). (הניחו את הדיסקיות בקצה התחתון כאן).
2. הכניסו את מוט הכוון (2) לתוך המסגרת הראשית, כווננו אותו לגובה מתאים והדקו באמצעות שני ברגי כנף (d).
הערה: התקינו את אומי הכנף בצד המסגרת הראשית עם החור הגדול יותר.



הדגמות תרגילים



8. שלב ההרכבה

1. חברו את לוח השכיבה לכושר למוט משענת הגב (3) באמצעות בורג ידיית הפלסטיק (1) להידוק, ולהשלמת התקנת האחסון.
הערה: ניתן לקפל את תמיכת לוח השכיבה לאחסון

