

הוראות שימוש לספת כושר BARY

1. סקירה כללית

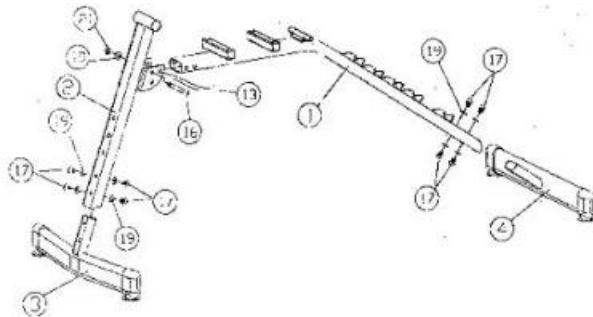
תודה שבחרת בספת הכושר BARY, מדובר באחד ממכשירי הסטים המרכזיים של חדר הכושר, בעל עיצוב המאפשר יכולות ייחודיות של אימון שרירים, כגון: שרירי הבטן הישרים, שרירי הבטן האלכסוניים הפנימיים והחיצוניים, שרירי האגן, שרירי הירך הישרים ועוד, אשר מאפשרות לך להשיג את תוצאת האימון הטובה ביותר. המכשיר מיישם שיטת אימון שבה ניתן להשיג את המטרה של חיזוק הגוף והרזייה, וכך להגיע לגוף חזק ובריא יחדיו. הייחוד של המכשיר הוא בכך שניתן לקפל אותו בקלות, ובכך הוא מותאם לשימוש ביתי.

2. כללי זהירות

- א. הרחק ילדים וחיות מהמכשיר. אין לאפשר לילדים גישה למכשיר ללא ליווי והשגחה של מבוגר.
- ב. בכל זמן נתון, המכשיר מיועד לשימוש של אדם אחד בלבד.
- ג. אם במהלך האימון למתאמן יש סחרחורת, בחילה, כאבים בחזה או תגובות לא בריאות/ מזיקות אחרות, יש להפסיק את האימון מיידית על מנת לשמור על המצב הגופני מפני נזקים.
- ד. יש לשמור על הניקיון של המכשיר וסביבתו, אין להשתמש בו בסביבה לחה או בחוץ.
- ה. לפני תחילת האימון יש לבדוק שכל הברגים והאומים מחוזקים בצורה בטוחה, וזאת על מנת למנוע היתכנות פציעות, אנא אל תוותר על הבדיקה לפני אימונים מאומצים.
- ו. יש להתלבש בהתאם לאימון, אין ללבוש שמלה/ חלוק ארוך או בגד אחר העלול להסתבך במכשיר, כמו כן מומלץ לנעול נעלי ספורט בזמן השימוש במכשיר.
- ז. אין להניח בקרבת המכשיר חפצים חדים או קשיחים.
- ח. אדם חולה הרוצה להתאמן חייב שיהיה לידו מבוגר שישגיח עליו.
- ט. במקרה של תקלה במכשיר, אין להשתמש בו.

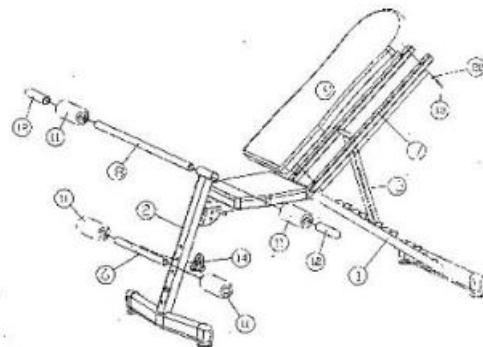
הוראות הרכבה

1. הרכבת הבסיס האחורי:



יש לקחת את השלדה המרכזית של הספה (חלק מספר 1), יחד עם הבסיס האחורי של ספת הכושר (חלק מספר 4).
יש לחבר ביניהם לפי התרשים באמצעות 4 הברגים הקצרים ביותר (מספר 17) יחד עם 4 שייבות (חלק מספר 19) ולחזק היטב.

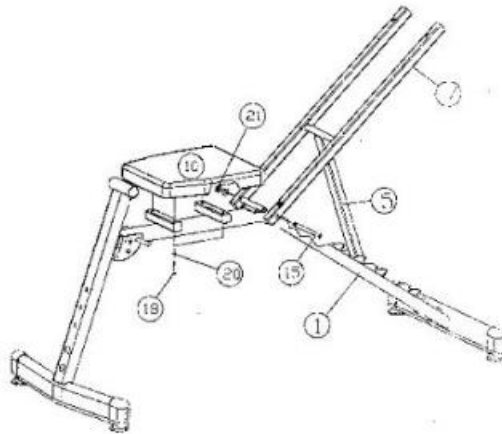
2. הרכבת הרגל הקדמית:



יש לקחת את הרגל הקדמית של ספת הכושר (חלק מספר 2) ולחבר לשלדת הספה (מספר 1) כפי שמתואר בתרשים ולחבר ביניהם באמצעות בורג (16) (בורג ארוך מיתר הברגים אך לא הכי ארוך) ולתפוס אותו באמצעות השייבה (19 וחלק מספר 21)

*יש לשים לב שמחברים אותם בחור הקרוב לחזית לאחר מכן יש לשים את הפין (מספר 13)

3. הרכבת הבסיס לרגל הקדמית:

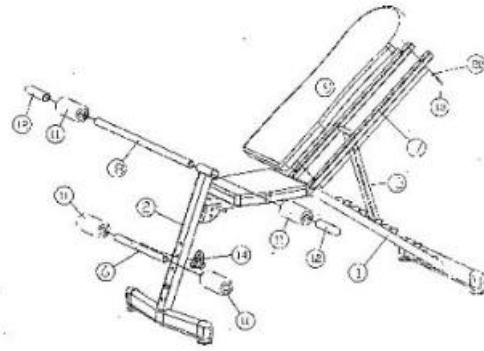


יש לקחת את הרגל הקדמית של ספת הכושר (חלק מספר 2) ולחבר לבסיס הקדמי (חלק מספר 3).
יש לחבר ביניהם משני צדי המוט לפי התרשים באמצעות 4 הברגים הקצרים ביותר (מספר 17) יחד עם 4 שייבות (חלק מספר 19) ולחזק היטב.

4. הרכבת הבסיס לרגל הקדמית:

יש לקחת את הרגל הקדמית של ספת הכושר (חלק מספר 2) ולחבר לבסיס הקדמי (חלק מספר 3).
יש לחבר ביניהם משני צדי המוט לפי התרשים באמצעות 4 הברגים הקצרים ביותר (מספר 17) יחד עם 4 שייבות (חלקים מספר 19) ולחזק היטב.
לאחר מכן יש לקחת את מוט האחיזה לרגליים (חלק מספר 6) לחזית הרגל הקדמית כפי שנמצא בתרשים ולקבע אותו ע"י גלגל ויסות (מספר 14).
לאחר ההרכבה יש לשים ספוג (11) בכל אחד מצדי מוט האחיזה.

5. הרכבת משענת הספה.



יש לקחת את 2 המוטות (מספר 7) ולשים אותם באופן מקביל ובין 2 המוטות, יש לחבר את חלק מספר 5, כפי שמופיע בתרשים. ***יש לשים לב שהחלק הקצר מופנה לכיוון שלדת הספה (מספר 1) ולסגור עם ברגים. לאחר מכן יש לקחת את בורג 15 ולסגור אותו יחד עם חלק מספר 21. לאחר מכן יש להניח את המשענת (חלק מספר 9) על מוטות מספר 7 ולקבע בעזרת הברגים והשייבה (חלק מספר 18 ו 20).

6. בסיס ישיבה של ספת הכושר.

יש להניח את בסיס הישיבה (חלק מספר 10), שהחלק הצר מופנה לחזית הספה, על השלדה (מספר 1) כפי שמופיע בתרשים. לאחר מכן יש להבריג עם ברגים והשייבה (חלק מספר 18 וחלק מספר 20) ולקבע את בסיס הישיבה לשלדת ספת הכושר.

7. אחיזת רגלים עליונה.

יש להשחיל את המוט (חלק מספר 8) כפי שמופיע בתרשים ולאחר מכן לשים את הספוגים (חלק מספר 11), אחד בכל צד של המוט ולאחר מכן יש להלביש בכל צד גומי אטימה (חלק מספר 12) במידה ויש קושי להכניס את הגומי יש לאחוז בקצה הגומי וע"י פעולה של 'פמפום' להכניס את הגומי.