

מוט אימון מדגם IG1 הכולל פעילות לפלג גוף עליון ותחתון

הוראות אימון והתקנה

עליות מתח, שכיבות סמיכה, כפיפות בטן, מקבילים

חשוב: יש להיוועץ עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים זו, או תוכנית אימונים כלשהי.

אזהרה: אימוני כושר עלולים לגרום לפציעות קשות. יש להקפיד על טכניקת עבודה בטוחה ולהפעיל הגיון בריא כדי להקטין את סכנת הפציעה. בעת ביצוע עליות מתח או כפיפות בטן אין בשום אופן להקפיץ את הגוף כלפי מעלה. יש לבדוק את הציוד לפני כל שימוש, ולוודא שאין בו חלקים בלויים או פגומים. אם מתגלים פגמים כלשהם, אין להשתמש במכשיר.

יצוין באופן ברור כי שימוש במוצר זה ו/או אופן התקנתו הם באחריותו של המתאמן בלבד. חברת אנרג'יס לא אחראית על כל נזק שיגרם לגוף או לרכוש עקב שימוש במכשיר.

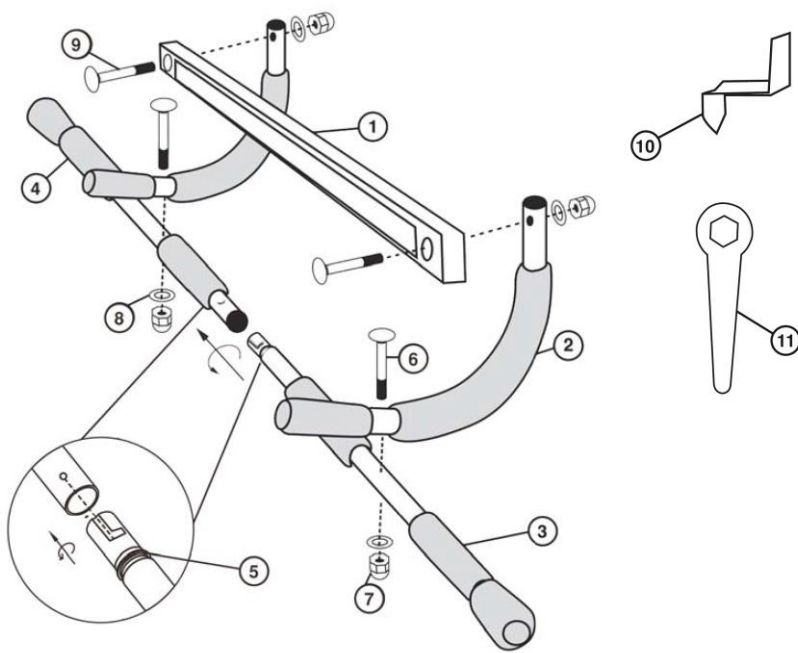
- יש לקרוא מדריך זה ביסודיות לפני השימוש באיירון ג'ים.
- אין להתאמן יתר על המידה, או בקפיצות.
- יש להתחיל לאט ולהגביר בהדרגה את עוצמת האימונים.
- בעת ביצוע האימונים במכשיר אין בשום אופן להפעיל כוח שיהיה בו כדי להקפיץ את המכשיר כלפי מעלה או לצדדים.
- בעת השימוש במכשיר מומלץ לעשות שימוש במזרון אימון.

תודה על רכישת האיירון ג'ים – המוט לאימון כולל של פלג גוף עליון ותחתון. הפכו את מפתן הדלת למכון כושר – האיירון ג'ים הוא מוט אימון רב שימושי בו ניתן להשתמש לעליות מתח, תרגילי מקבילים, שכיבות סמיכה וכפיפות בטן, ותרגילים לזרועות ולכתפיים – כל תרגיל שיידרש לכם לבניית פלג גוף עליון ותחתון חזקים. האיירון ג'ים מנצל את ההתנגדות של גופכם כדי לספק תוצאות מהירות ועוצמתיות. הוא מחזק ומחטב את השריר הדו ראשי, תלת ראשי, החזה, הגב, הכתפיים ושרירי הבטן. הוא מתחבר באופן מיידי **וללא התקנה קבועה** וניתן להסרה מהירה ממשקוף הדלת, ללא צורך בקידוח חורים או כלי עבודה. מסגרת הפלדה החזקה תומכת במשקל של עד ל- 120 ק"ג! כעת תוכלו להשיג את הגוף החזק והמחוטב שתמיד רציתם, מבלי לצאת מהבית.
אז תתכוננו להתחזק... להתחטב... ומהר!



הרכבת האיירון ג'ים

קל להרכיב את האיירון ג'ים. פשוט חברו את החלקים היטב יחדיו כמתואר בתמונה.



רשימת החלקים :

1. מוט פלסטיק
2. מוטות אחיזה מעוקלים (2)
3. מוט ארוך (חצי ימני)
4. מוט ארוך (חצי שמאלי)
5. טבעת פלסטיק
6. ברגים ארוכים (2)
7. אום נעילה (4)
8. דסקית (שייבה) קפיצית (4)
9. ברגים בינוניים (2)
10. תפס אחסון (נועד לשימוש רק לאחר האימון או בעת מנוחה)
11. מפתח משושה

התקנת האיירון ג'ים

האיירון ג'ים נתלה על משקופי הדלת הסטנדרטים בתוך שניות!

זהירות: לפני השימוש, יש לקרוא ולהבין את כל הנחיות הבאות. יש לוודא גם שמשקוף הדלת והחיפויים מחוברים היטב ויציבים לפני הצבת האיירון ג'ים. משקוף או חיפויים שאינם מחוברים היטב עלולים לגרום לנפילת היחידה והתנתקותה ממפתן הדלת. למען הסר ספק יובהר כי התקנת המכשיר היא אינה קבועה ואינה מתבצעת באמצעות ברגים, טבעות ו/או קידוחים ולכן בעת השימוש במכשיר יש לנהוג בזהירות מירבית ובעת האימון אין להקפיץ או לבצע תנועות חדות כלפי מעלה ו/או לצדדים. כמו כן מומלץ גם לבצע אימונים עם מזרון אימון. יצוין באופן ברור כי שימוש במוצר זה ו/או אופן התקנתו הם באחריותו של המתאמן בלבד. חברת אנרג'ים לא אחראית על כל נזק שיגרם לגוף או לרכוש עקב שימוש במכשיר.

1. הכניסו את תפס האחסון שהגיע עם הערכה (קצה מחודד פונה כלפי מטה) מאחורי חיפוי הדלת העליון בצד של הצירים של הדלת, עד שיתחבר למקומו (איור 1). תפס האחסון אינו מגן על המתאמן בזמן אימון אלא תפס לאחסון נוח יש להניח את המוצר על משקוף החיצוני
 2. כעת, מקמו את הקצה התחתון של מוט הפלסטיק בתוך תפס האיחסון שהותקן, ואז הורידו את האיירון ג'ים עד שישב היטב בחלק העליון של מסגרת הדלת/חיפוי הדלת (איור 2).
 3. לאחר מכן, וודאו ששני החלקים עם כיסויי הספוג של האיירון ג'ים בצד המנוגד של פתח הדלת נוגעים באופן מלא ונשענים כנגד שני חיפויי מסגרת הדלת הצדדיים (איור 3).
 4. **חשוב:** לפני השימוש באיירון ג'ים, לחצו למטה על נקודות האחיזה כדי לוודא שהמכשיר מותקן היטב על מסגרת הדלת.
- מאחר שהאיירון ג'ים לא מיועד להתקנה קבועה, יש להסירו מהדלת (איור 4) ולאחסנו במקום בטוח עד לשימוש הבא, כדי לוודא שהוא לא נופל בטעות בזמן שלא משתמשים בו. יש להשאיר את תפס האיחסון מותקן בחלק העליון של חיפוי מסגרת הדלת.

