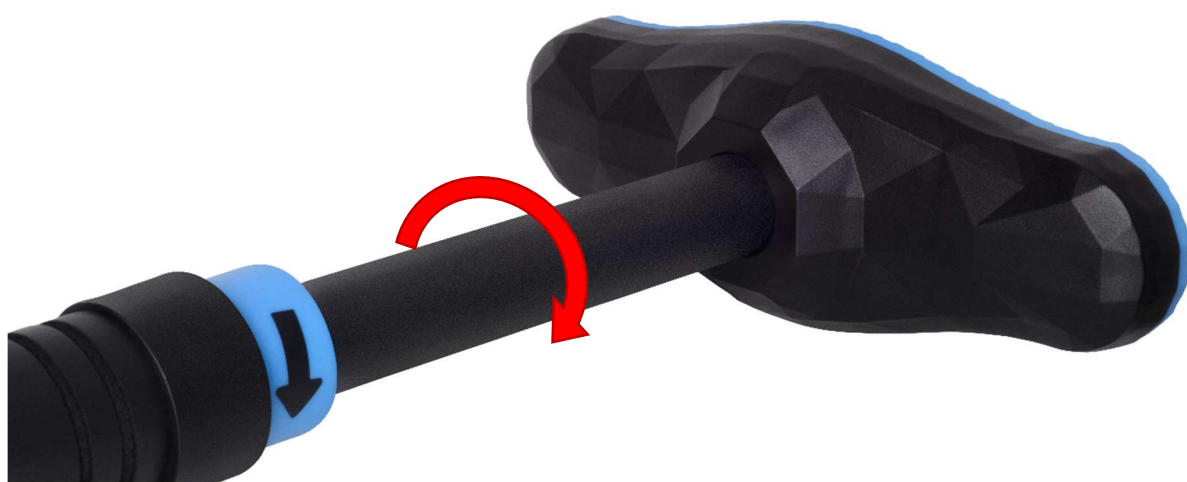


Instrukcja montażu drążka rozporowego

Falcon Athletic

Krok 1.

Wysuń niebieskie obejmy, po czym rozkręć równoległe drążek używając dwóch metalowych rurek znajdujących się na obu końcach drążka.



Krok 2.

Nałóż anypoślizgowe końcówki i rozkręć drążek dopasowując go do pożądanej długości. Rozkręcaj równo, aby zachować symetrię drążka. Na tym etapie drążek powinien wisieć, ale nadal jest zbyt słabo osadzony, aby móc na nim ćwiczyć.



Krok 3.

Aby finalnie zaklinować drążek, przekręć środkową część do siebie lub w drugą stronę (w zależności po której stronie się znajdujesz), aby osadzić drążek. Kręć aż poczujesz opór i nie ma możliwości aby się obsunął.



Krok 4.

Wsuń niebieskie obejmy na swoje miejsce, aby aktywować system blokowania drążka. Uniemożliwi to odkręcanie się drążka podczas ćwiczeń. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź czy drążek jest wystarczająco mocno osadzony (wykonaj kilka mocnych pociągnięć drążka w dół.) Jeżeli drążek się rusza, oznacza to, że trzeba rozkręcić go jeszcze mocniej.

