

Barre-tangon kokoamisohjeet

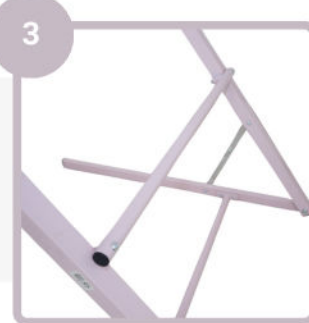
Jätä pultit löysälle asennuksen aikana ja kiristä kunnolla lopuksi.



1. Taita runko-osat (1) auki.
2. Kiinnitä alempi poikkitanko (2) keskipitkillä pulteilla. Varmista, että rungon tarrat ja taittonivelet osoittavat ulospäin.



3. Kiinnitä ylempi poikkitanko (3) pitkällä pulteilla.



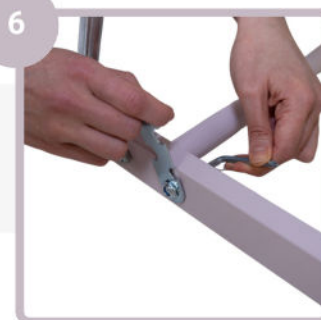
4. Aseta korkeussäätöputket runkoon ja säädä ne samalle korkeudelle. Lukitse paikoilleen mustilla lukoilla.



5. Kiinnitä pehmustettu tanko (4) lyhyillä pulteilla.



6. Kiristä lopuksi kaikki pultit kunnolla.



7. Varmista ennen harjoittelua, että rungon taittonivelet ovat kokonaan ojennetut.



Vinkki: Barre-harjoittelussa tangon korkeuden tulisi olla suunnilleen kyynärpään tasolla, kun seisot suorana käsivarsi rentona sivulla.