



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 10554 Inverziós asztal inSPORTline Inverso Profi



FIGYELEM! Akép csak illusztráció.

TARTALOM

MEGJEGYZÉS	3
INVERZIÓS ASZTAL ELŐNYE	3
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
SZERKEZETI RAJZ	5
ALKATRÉSZ LISTA	6
SZERSZÁMOK	6
ÖSSZESZERELÉS	7
AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA	12
GYAKORLATOK	12
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ	13

FIGYELMEZTETÉS: Az inverzióasztal első használata előtt, illetve bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez főleg abban az esetben fontos, ha már meglévő egészségügyi problémával küzd.

MEGJEGYZÉS: Maximális terhelhetősége 440lbs / 200kgs.

Osztályozás - S (EN ISO 20957 szabvány szerint) kereskedelmi és otthoni használatra is alkalmas.

Meghibásodás esetén kérjük az alábbi információkat készítse elé a gyorsabb ügyintézés érdekében:

- Neve
- Telefonszáma
- Model száma
- Sorozatszám
- Cikkszám
- Vásárlási bizonylat

Ha a termék nagyobb hibákkal rendelkezik, kérjük vigye vissza a terméket a vásárlás helyére a garanciális időn belül.

MEGJEGYZÉS

Az inverziós asztal nagyon érzékeny készülék. A súlyelosztás minden kis változtatására azonnal reagál. Emiatt nagyon fontos, hogy a magasság megfelelően legyen beállítva. Ehhez rögzítse a gépet, a bokáját zárja a saroktartóba és végül dőljön hátra karjait az oldala mellett pihentetve. Majd lassan helyezze a karjait keresztbe a mellkasán.

INVERZIÓS ASZTAL ELŐNYE

Az állandó gravitációs erő a legerősebb és hatásosabb erő amit a teste tapasztalni fog élete során. Az inverziós terápia egy természetes módja a hátfájás enyhítésének, a vérkeringés javításának, valamint a testben felgyülemelő stressz és feszültség csökkentésének.

Az inverziós asztal lehetővé teszi, hogy teste bármilyen szögben biztonságosan forogjon. Ez a gerinc természetes nyújtását eredményezi. Mindemellett sok más pozitív hatása is van a testre.

Jótékony hatásai:

- hát-és gerincfájás megelőzésére és azok kezelésére alkalmas
- izomfeszültség oldása
- javítja a keringést az alsó végtagokban
- enyhíti a porckorongok és csípő túlterhelését
- jótékony hatással van az ülőmunkát végzőkre
- csökkenti a visszér kialakulását
- javítja az agy oxigénellátását
- segít csökkenteni a cellulitist
- csökkenti a hajhullást

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Az inverziós asztal tervezésekor nagy figyelmet fordítottak a biztonságra.

Olvassa el figyelmesen a teljes használati útmutatót az összeszerelés és a termék első használata előtt. Tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat:

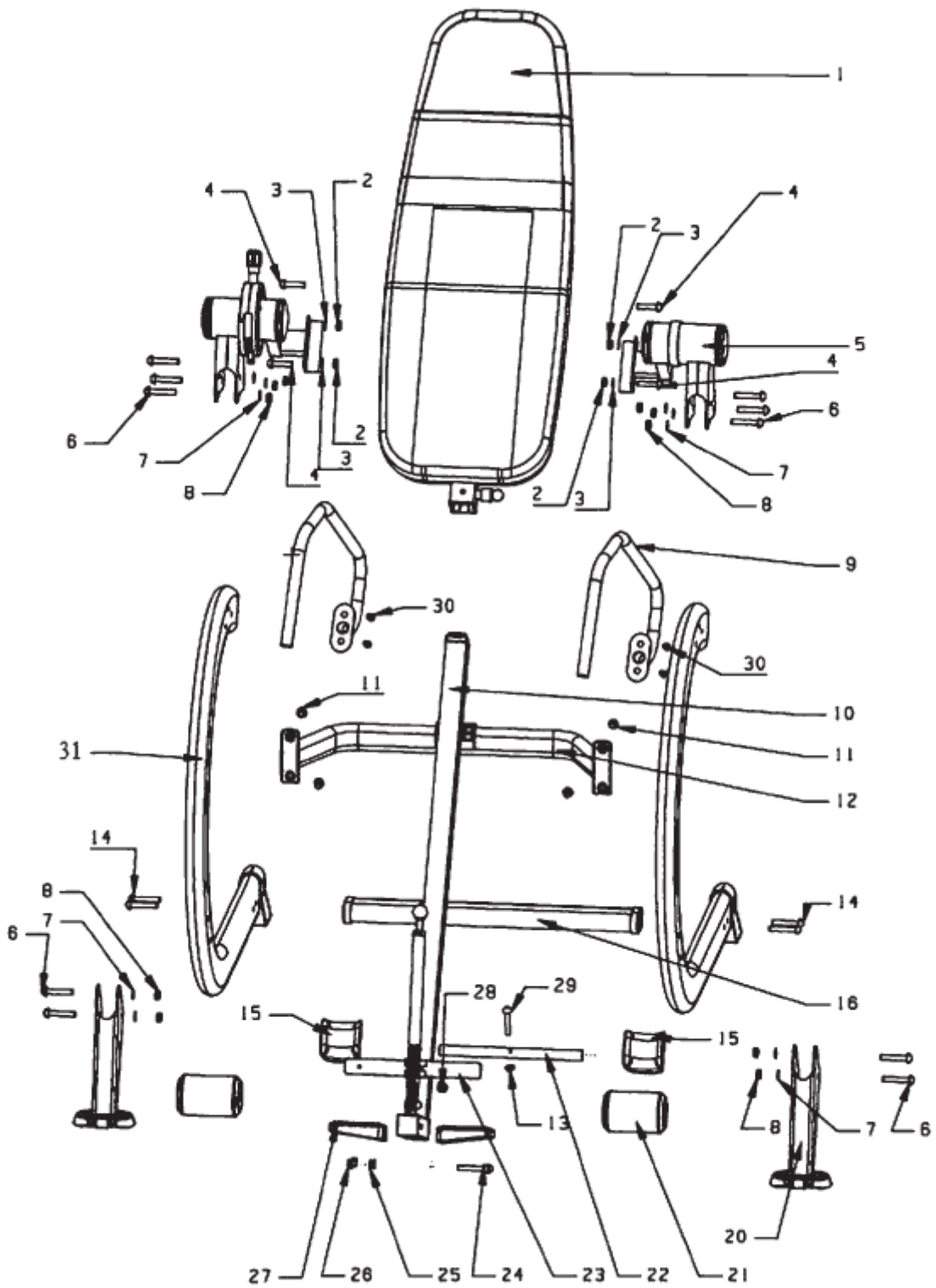
1. Mindig viseljen megfelelő tréning ruhát az inverziós asztal használata során
2. Amennyiben az edzés során légzési zavart, szédülést, gyengeséget vagy egyéb rendellenességet tapasztal, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
3. A gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a berendezéstől a készülék használata során.
4. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja
5. Az összeszerelést csak a használati útmutató szerint végezze.
6. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya jól meg van e húzva.

7. Ne használja a terméket, ha bármilyen módon megsérült, vagy nem teljesen működőképes.
8. Használat előtt konzultáljon orvosával. Mindenki a saját kondíciójának megfelelő edzésprogramot állítson össze.
9. Bármilyen rosszulletés esetén azonnal hagyja abba az edzést.
10. Síma felületre helyezze a berendezést.
11. Szabadban vagy nedves környezetben a készülék használata tilos.
12. Legalább 2 m szabad helyet biztosítson az inverziós asztal körül.
13. Legyen óvatos, használat közben ne közelítsen a berendezés mozgó részeihez.
14. Ügyeljen arra, hogy ruhája és kiegészítői (karkötő, nyaklánc, stb) ne akadjanak el a berendezés bármely részébe, alkatrészébe.
15. Közvetlenül étkezés után ne használja a gépet.
16. Egyszerre csak egy személy használhatja a terméket.
17. Minden használat előtt bizonyosodjon meg, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve, minden csavar, anya és alkatrész szorosan meg van húzva és megfelelően rögzítve van.
18. Ne használja, ha bármilyen alkatrésze sérült.
19. Figyeljen a testére: jöjjön fel lassan, gyakorlat utáni szédülés jelentheti, hogy túl gyorsan jött fel. Ha hányingere támad, azonnal jöjjön fel a kiinduló pozícióba.
20. Mindig tiszta és egyenes felületen használja a készüléket.

FIGYELMEZTETÉS: Első használat előtt konzultáljon orvosával. Ne használja az inverziós asztalt orvosa engedélye nélkül. Ne használja az inverziós asztalt, ha az alábbi felsoroltak közül valamelyik panasszal rendelkezik:

- elhízás
- zöldhályog (glaucoma), retinaleválás vagy kötőhártya gyulladás
- terhesség
- gerincsérülés, agyér elmeszesedés, duzzadt ízületek
- középfülgyulladás
- magas vérnyomás, szélütés, szív- vagy keringési zavarok
- sérv
- csontritkulás, gyógyult törések, sebészeti implantátumok
- véralvadásgátló szerek (aspirint is beleértve) szedése esetén

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

sorszám	leírás	db
1	bőr háttámla + váz	1
5	kartámla	2
9	kar	2
10	állítható kar	1
12	lépcsőfok	1
15	sarok tartó konzol	2
16	alsó csatlakozó rúd	1
20	alsó állvány	2
21	sarok tartó	2
22	kerek rúd	1
23	lapos rúd	1
27	lábtámasz	2
31	főszerkezet	2

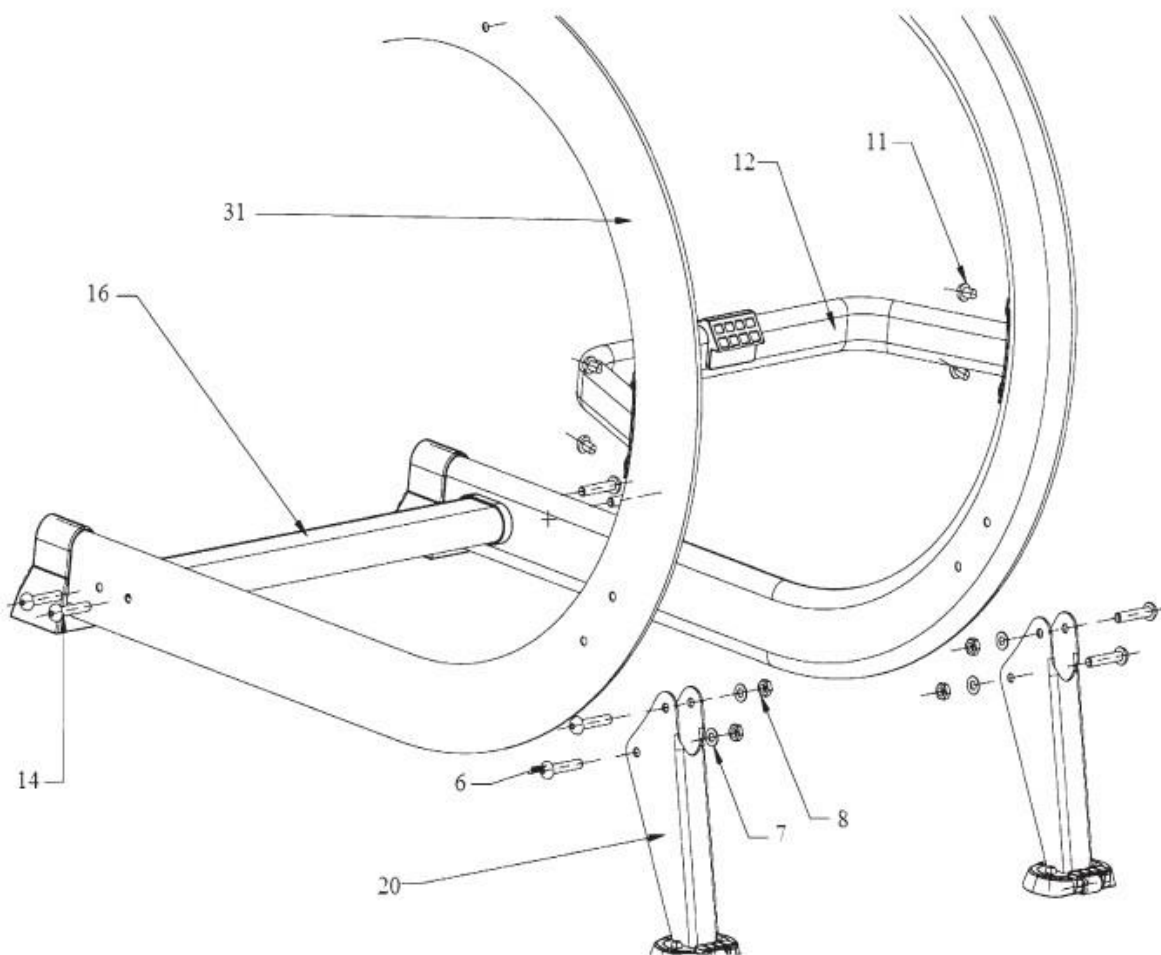
SZERSZÁM

ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY
2	M10*45 anyacsavar	4
3	ø20* ø10*1.5 alátét	4
4	M10*45 csavar	4
6	M10*60 csavar	10
7	M10*60 alátét	10
8	M10*60 anyacsavar	10
11	M8*16 csavar	4
13	M6 anyacsavar	1
14	M10*55 csavar	4
24	M10*65 csavar	2
25	ø20* ø10*1.5 alátét	2
26	M10 anyacsavar	2
28	M6*10 csavar	2
29	M6*55 csavar	1
30	M8x16 csavar	4

ÖSSZESZERELÉS

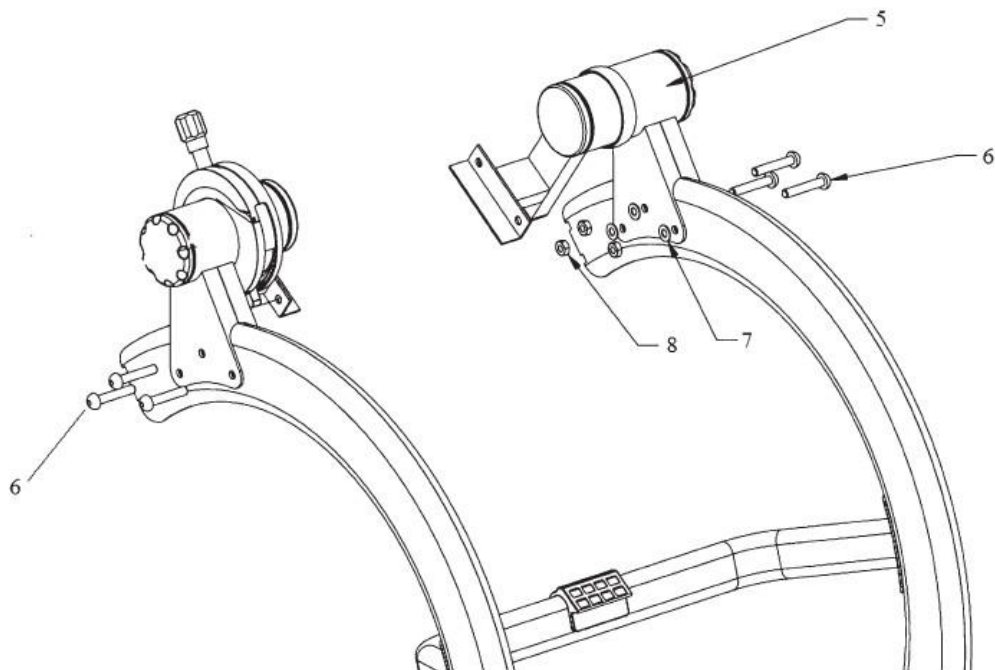
FŐVÁZ ÖSSZESZERELÉSE:

1. Szerelje össze a (31) fővázat és (16) alsó csatlakozó rudat (14) csavar segítségével.
2. Rögzítse a (12) lépcsőfokot (11) csavar segítségével.
3. Rögzítse az (20) az alsó állványt (6) csavarral, (7) alátéttel és (8) anyacsavarokkal.



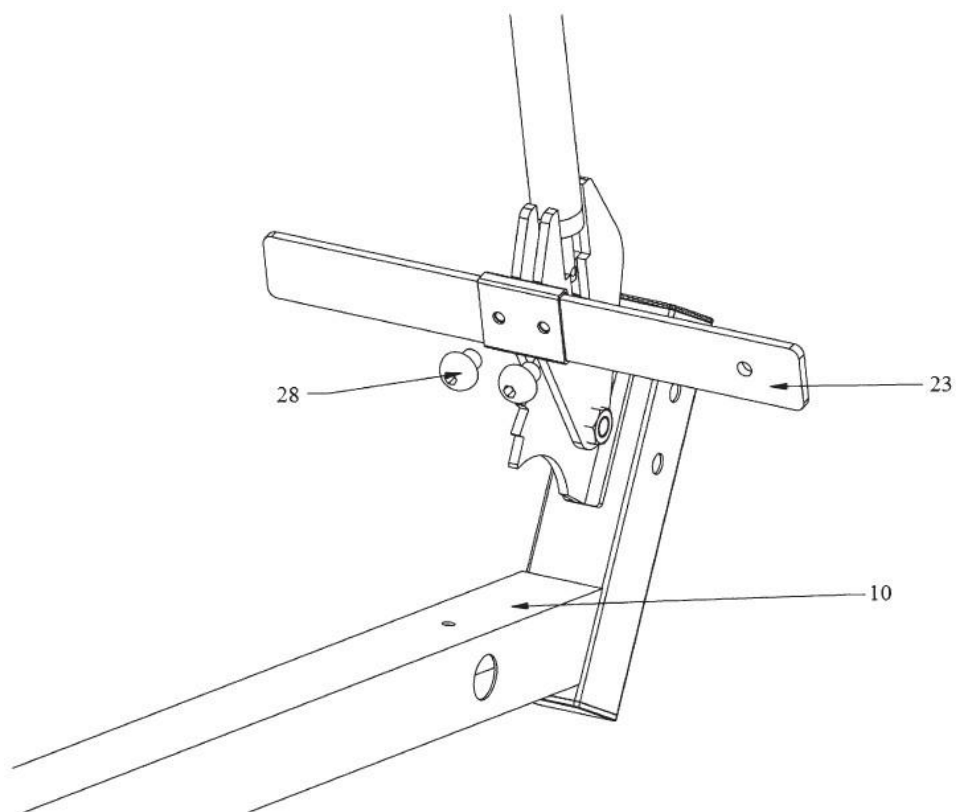
KARTÁMLA ÖSSZESZERELÉSE:

Rögzítse a (5) kartámlát (6) csavarok, (7) alátétek és (8) anyacsavarok segítségével mindkét oldalon.

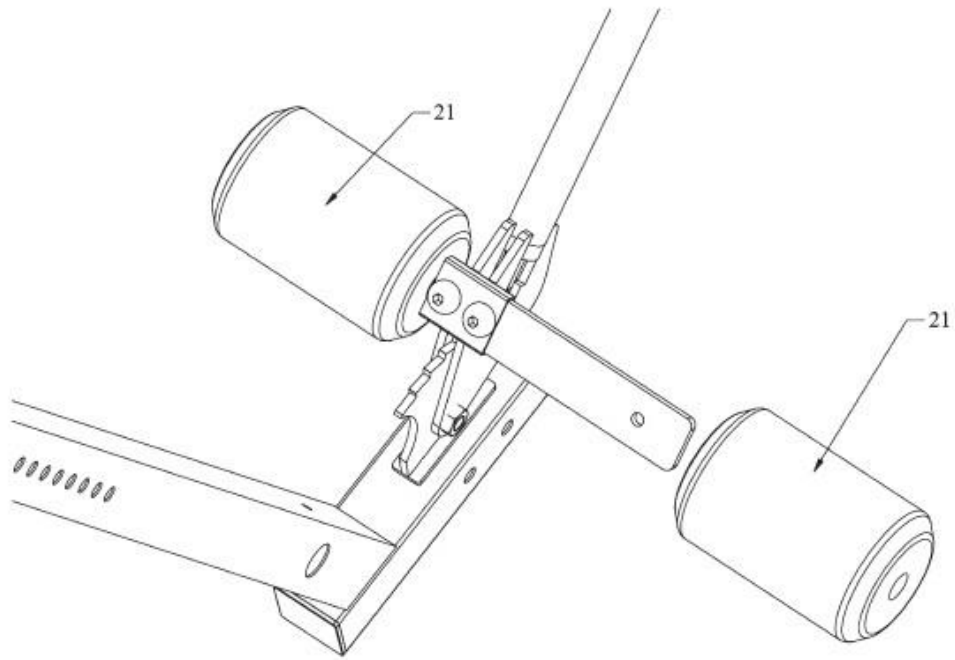


LÁBRÖGZÍTŐ RENDSZER ÖSSZESZERELÉSE:

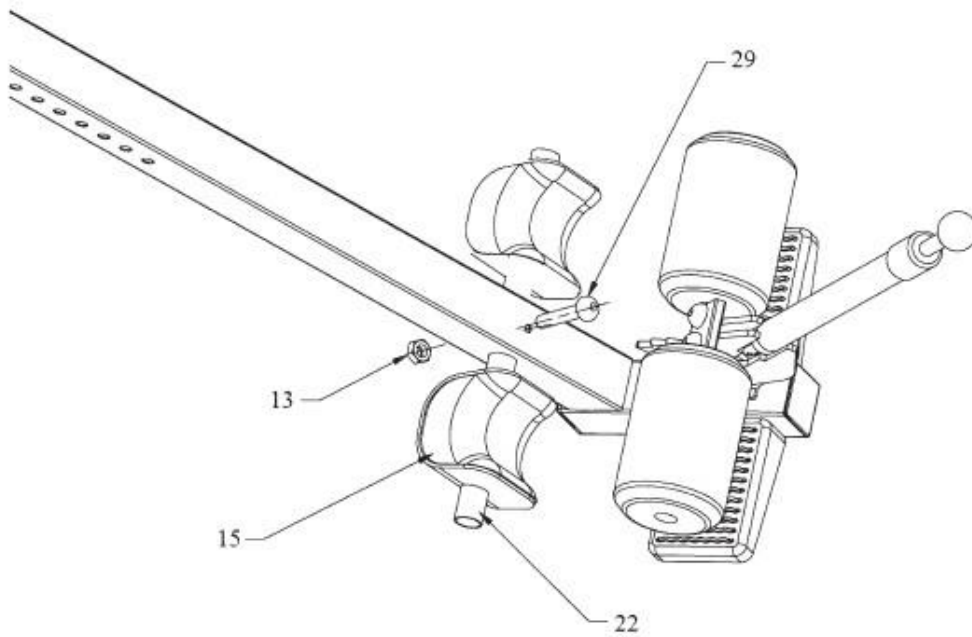
1. Rögzítse a (23) lapos rudat és az (10) állítható kart (28) csavarokkal.



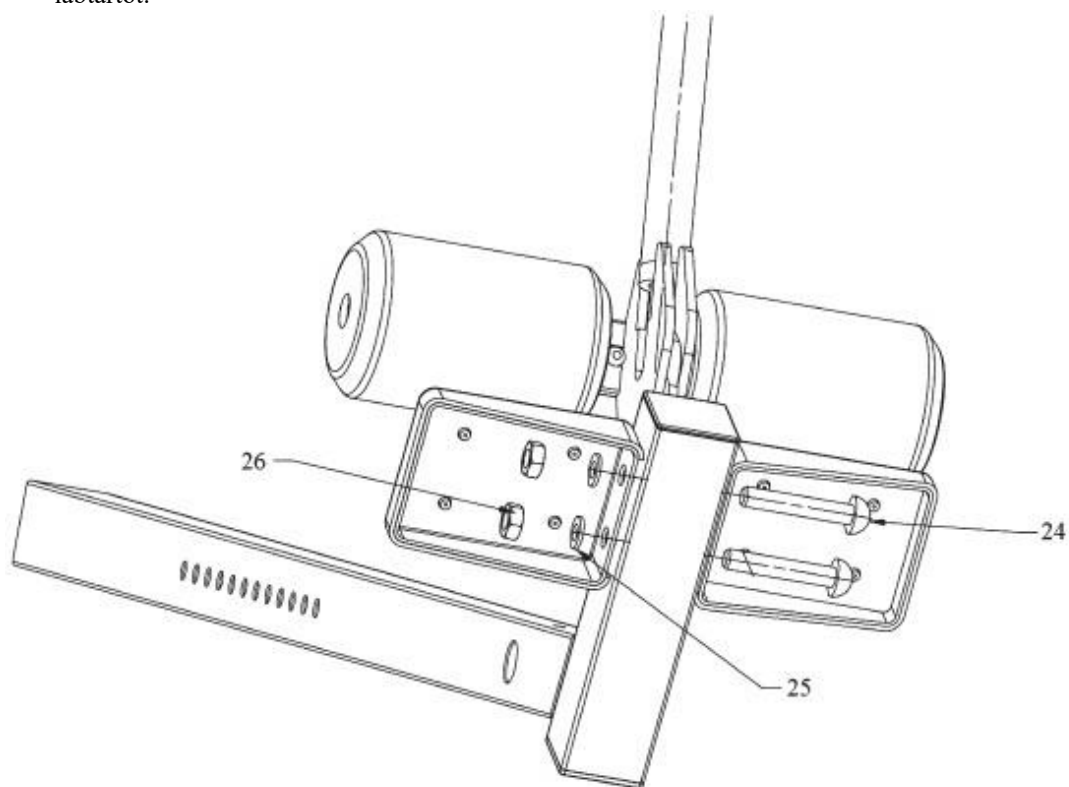
2. Rögzítse a (21) saroktartót (23) a lapos rúdhoz.



3. Rögzítse a (22) kerek rudat és a (15) saroktartó konzolt (29) csavar és (13) anyacsavar segítségével.

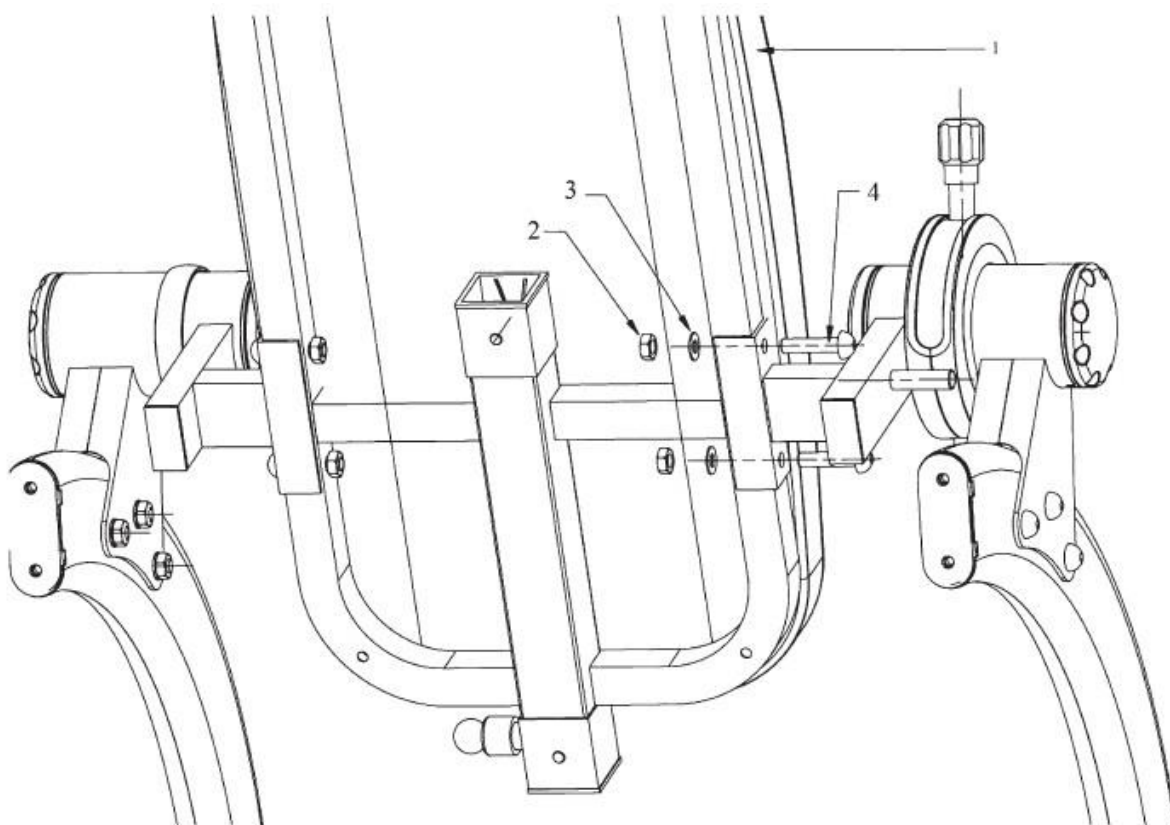


4. (24) csavarok, (25) alátétek és (26) anyacsavarok segítségével rögzítse és szorosan húzza meg a lábtartót.

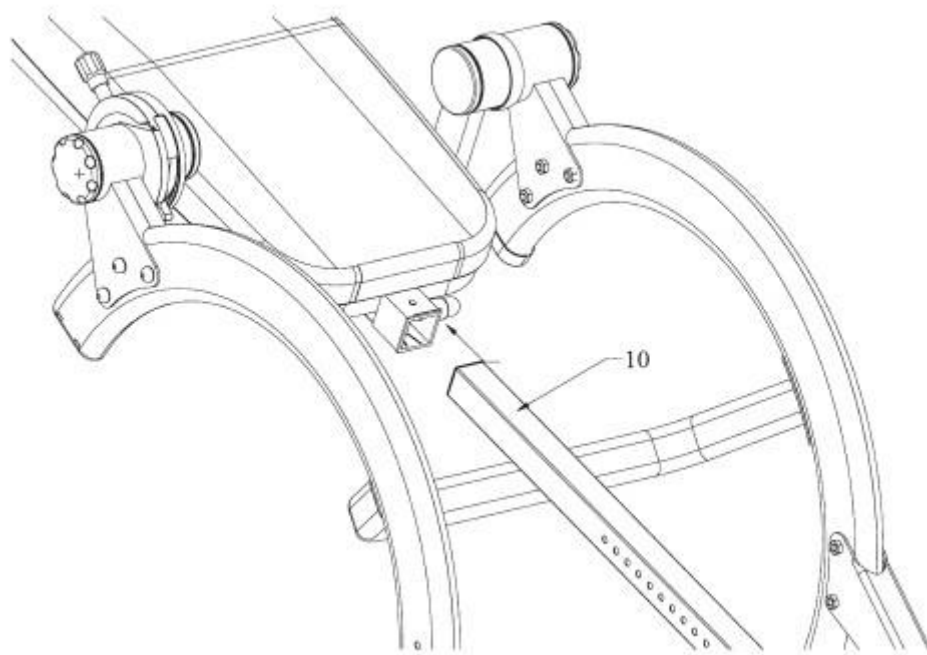


HÁTTÁMLA ÖSSZESZERELÉSE:

Rögzítse (1) a bőr háttámlát + vázat (4) csavarok, (3) alátétek és (2) anyacsavarok segítségével.

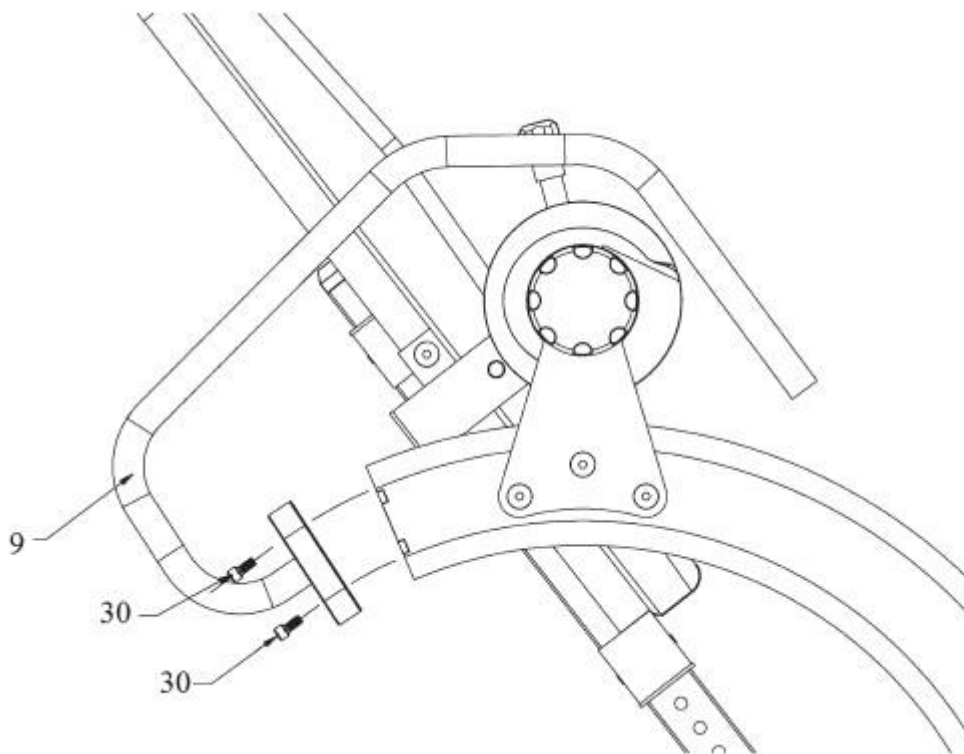


ÁLLÍTÓKAR ÖSSZESZERELÉSE:



KAROK ÖSSZESZERELÉSE:

Rögzítse a (9) karokat (30) csavarok segítségével.



Végül szorosan húzzon meg minden csavart és anyacsavart, hogy megbizonyosodjon az inverziós asztal biztonságos használatáról.

Gratulálunk! Az inverziós asztal összeszerelése befejeződött.

AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA

1. Kezdő pozíció még mindig a függőleges helyzet, kezek az oldalunk mellett vagy a combunkon pihentetve.
2. Kezeit tartsa maga mellett közel, majd kezdje el lassan felemelni őket, hogy az inverziós pad lassan kezdjen hátradőlni. Állítsa meg vagy tartsa alacsonyan a kezeit, ha nem irányítani szeretné az inverziós pad dőlését.
3. Emelje fel a kezeit teljesen a feje fölé. Ezen a ponton az inverziós asztal hátradől teljesen amennyire csak lehet.
4. A karjai lassú fel- le mozgásával irányíthatja az inverziós asztalt és beállíthatja az Ön számára legkényelmesebb pozíciót.
5. Az inverziós asztal használata napi kétszer ajánlott 5-10 percre.
6. A kezdeti pozícióba való visszatéréshez lassan helyezze vissza kezeit a combjai mellé.

GYAKORLATOK

1. **Kezdjük lassan:** dőljön hátra csak 10-15 fokban a paddal. Addig maradjon ebben a pozícióban amíg kényelmes. Majd dőljön vissza a kiindulási pozícióba.

2. **Fokozatos nehezítés:** csak annyira növelje a dőlésszöveget, amennyire az még kényelmes Ön számára. Először csak pár fokkal növelje a dőlésszöveget. Növelje az időt 1-2 percről egészen 10 percig több mint egy héten belül. Későbbiekben nyújtó és könnyebb gyakorlatokat is végezhet, ha már kényelmesen érzi magát az inverziós padon.

3. **Ügyeljen a testére:** csak lassan jöjjön vissza a kiindulási pozícióba. Ha szédül egy gyakorlat elvégzése után, az azt jelenti hogy túl gyorsan jött vissza a kiindulási pozícióba. Közvetlenül étkezés után ne használja az inverziós padot. Azonnal térjen vissza a kiindulási pozícióba, ha hányingere támad.

4. **Maradjon mozgásban:** Döntött pozícióban a mozgás javítja a vérkeringést. Ne vigye túlzásba a gyakorlatokat döntött állapotban. Döntött pozícióban mozgás nélkül csak néhány percig legyünk, teljesen döntött helyzetben pedig csak néhány másodpercig.

5. **Napi többszöri használat:** A felhasználó aktuális kondíciójától függően napi kétszer-háromszor ajánlott az inverziós asztal használata. Minden nap próbálja ugyanabban az időben végezni a gyakorlatokat.



GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

1. a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
2. helytelen karbantartás
3. mechanikai károsodás
4. elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
6. szakszerűtlen beavatkozás
7. szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242