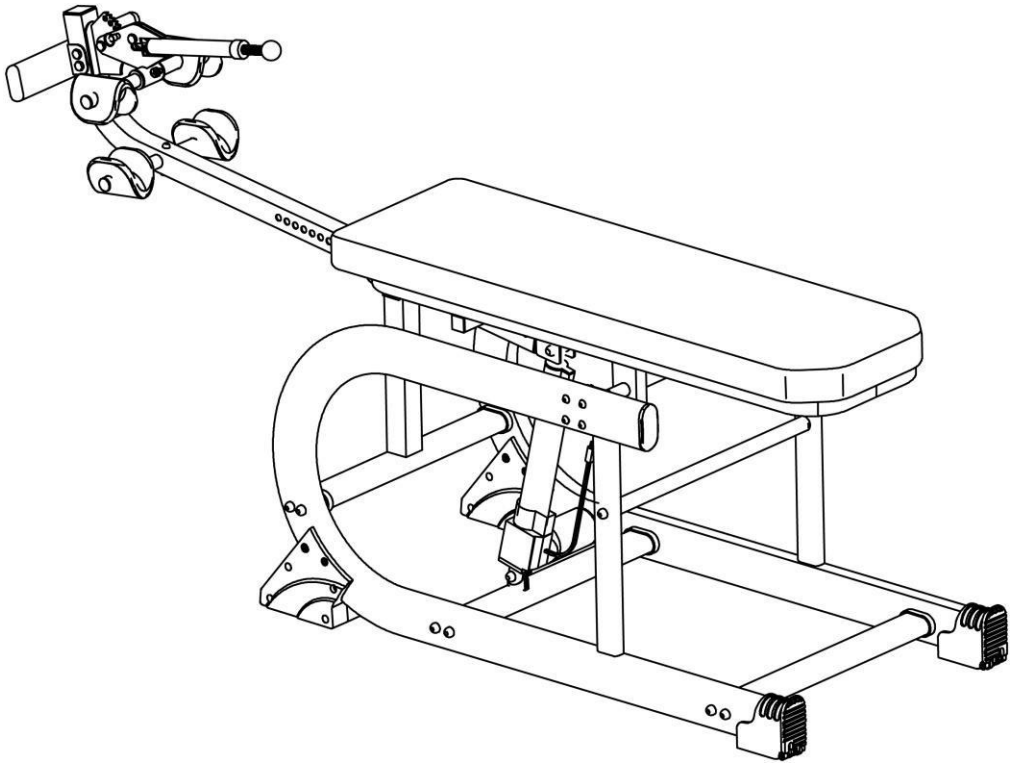
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20709 Gerincnyújtó pad inSPORTline Ele



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……...3
ALKATRÉSZ LISTA……...4
SZERSZÁMOK……...5
ÖSSZESZERELÉS……7
EGYENSÚLY A GERINCNYÚJTÓ PADON……....10
A GERINCNYÚJTÓ PAD HASZNÁLATA……10
KARBANTARTÁS……11
KÖRNYEZETVÉDELEM……11

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A termék használata előtt kérjük, keresse fel orvosát. Ez kifejezetten fontos a már meglévő betegségben szenvedők számára. Ne használja a Confidence Pro Folding Gerincnyújtó padot, ha az alábbi feltételek bármelyike fennáll:

• Túlzott elhízás

• Glaukóma, retina leválás vagy kötőhártya-gyulladás

•Terhesség

• Gerincsérülések, agyi szklerózis vagy duzzadt ízületek

• Középfülfertőzés

• Magas vérnyomás, stroke vagy átmeneti ischaemiás rohamok

• Szív- vagy keringési rendellenességek

• Sérv

• Csontgyengeség, csontritkulás, meg nem gyógyult törések, műtéti beültetés

• Ortopédiai kiegészítők

• Antikoagulánsok, beleértve az aszpirin nagy adagban történő fogyasztása esetén

A gerincnyújtó padot az optimális biztonság érdekében tervezték; bizonyos óvintézkedéseket azonban mindig alkalmazni kell.

• Használat előtt konzultáljon orvosával.

• Mindig viseljen megfelelő sportruhát és cipőt. Ne viseljen túl laza ruhát.

• Ha bármikor gyengeséget vagy szédülést érez, azonnal hagyja abba a testmozgást, és forduljon orvosához.

• Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.

• Egyszerre egy személy használhatja.

• A gép tisztításához ne használjon maró hatású tisztítószereket.

• A szerelést a kézikönyv szerint kell elvégezni. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyát, ha szükséges húzza meg őket.

• Ne használjon kopott vagy sérült terméket.

• Kérjük, ügyeljen arra, hogy figyelemmel kísérje testének jeleit, nagyon lassan jöjjön vissza a kiindulási pozícióba. Ha szédülést tapasztal, ez azt jelenti, hogy túl gyorsan jött vissza. Ha hányingere van, azonnal térjen vissza a kiinduló pozícióba.

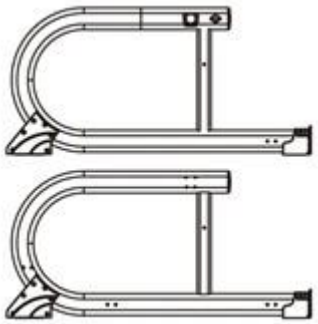
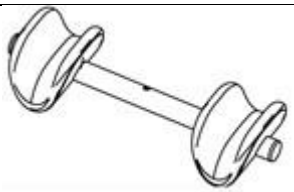
• Terhelhetőség: 150 kg

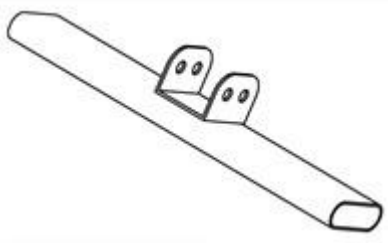
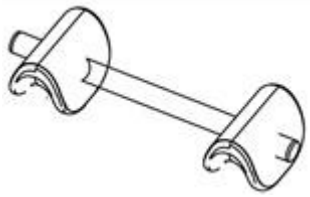
• H kategória - otthoni használatra a ČSN EN ISO 20957 szerint

• Helyezze a terméket sík és szilárd talajra. Biztonsági okokból tartson min. 0,6 m a termék körül.

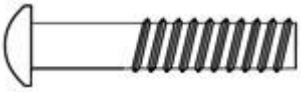
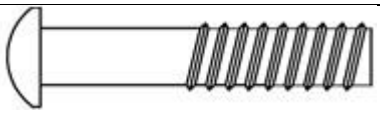
• Óvja a közvetlen napfénytől, ne tegye ki magas hőmérsékletnek, magas páratartalomnak vagy más negatív hatásnak.

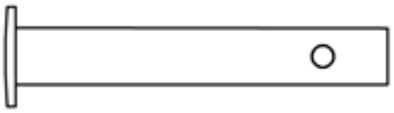
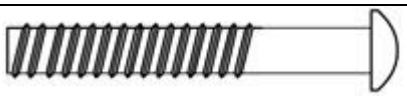
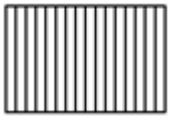
ALKATRÉSZ LISTA

A	főváz	
B	háttámla	
D	stabilizáló	
E	motor tartó	
F	sarok tartó	
G	beállító tengely	
H	csatlakozó váz	

J	motor	
K	lábtartó	
L	sarok tartó	
V	kábel	
X	csatlakozó tengely	
Z	irányító	

SZERSZÁMOK

No.	kép	név	specifikáció	db
1.		csavar	M8 x 50	12
2.		csavar	M6 x 65	8
3.		csavar	M8 x 40	2
4.		csavar	M10 x 40	1

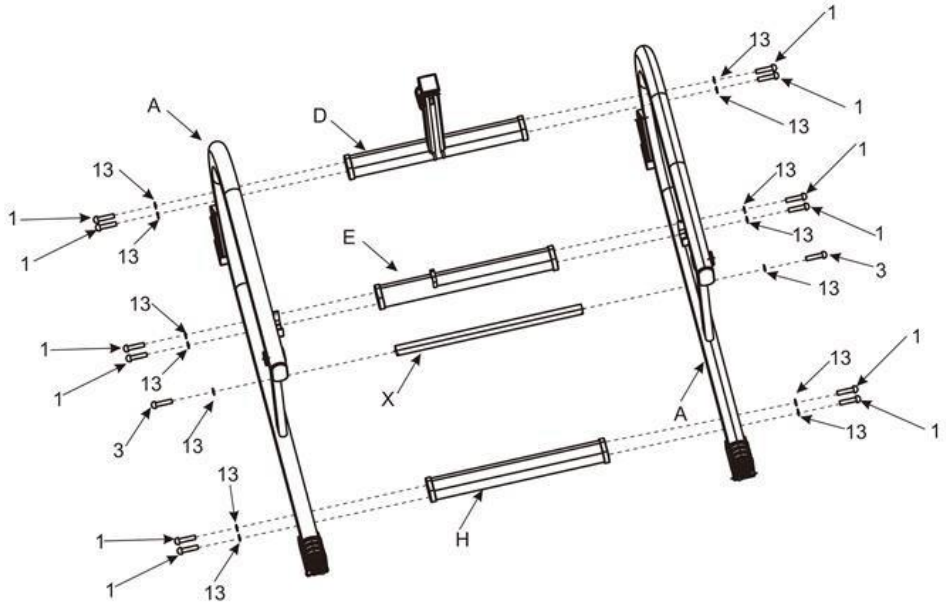
5.		csavar		1
6.		csavar	M6 x 45	1
7.		anya	M10	1
8.		alátét	Ø20 x 10 x1,5	1
9.		anya	M6	10
10.		csavar	M6 x 40	1
11.		csavar	M8 x 55	2
12.		csavar	M6 x 10	4
13.		alátét	Ø16 x 8 x 1,5	16
14.		alátét	Ø12 x 6 x 1,5	10
15.		anya	M8	2
16.		csavarkulcs	13	1
17.		csavarkulcs	17	1
18.		imbuszkulcs	M6	1
19.		imbuszkulcs	M8	1
20.		csapszeg		1

ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő szabad hely. Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megvan.

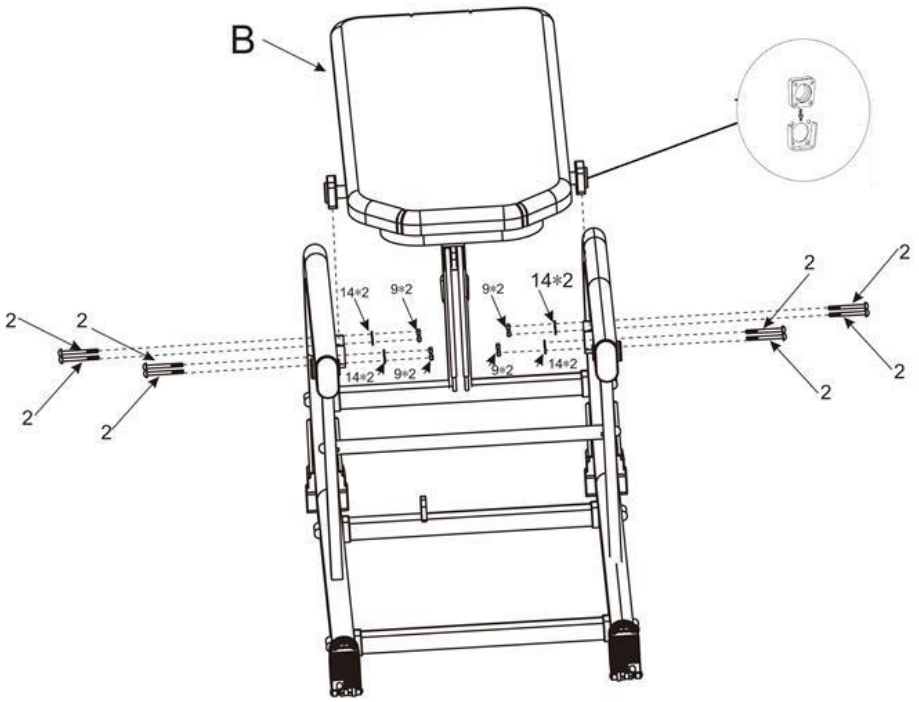
1. LÉPÉS

Csatlakoztassa a fővázakatn(A) a stabilizátorral (D), a motortartóval (E), a csatlakozókerettel (H) 12x csavarral (1), 12x alátéttel (13) és a csatlakozó rudakkal (X) 2x csavarral (3) és 2x alátéttel (13).



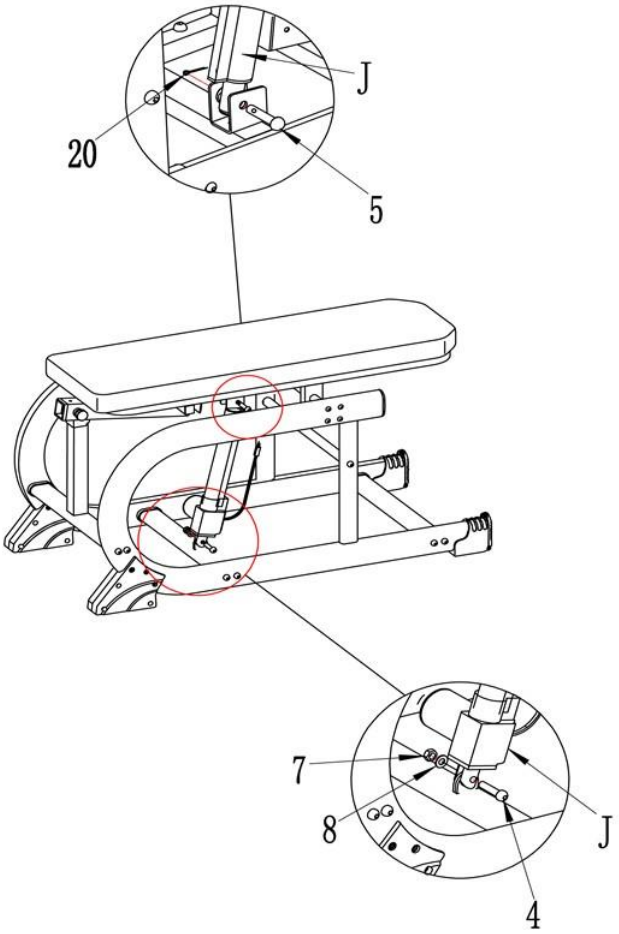
2. LÉPÉS

Csatlakoztassa a háttámlát (B) 8x csavarral (2), 8x alátéttel (14) és 8x anyával (9).



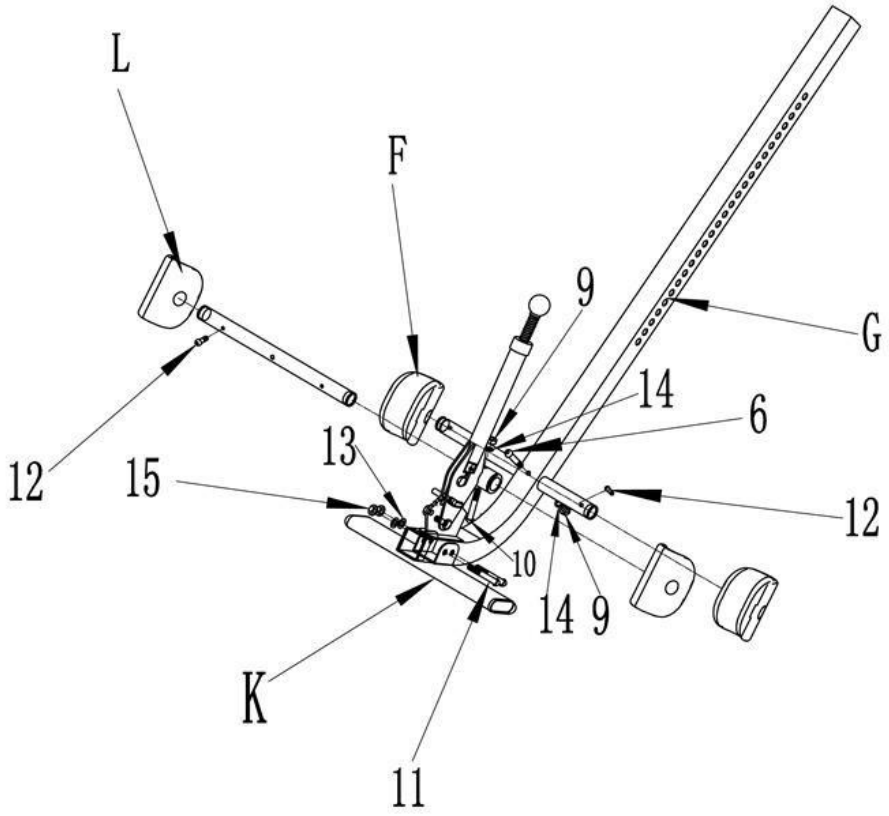
3. LÉPÉS

Csatlakoztassa a motort (J) a tetejére csavarral (5) és csapszeggel (20), az aljára pedig csavarral (4), alátéttel (8) és anyával (7).



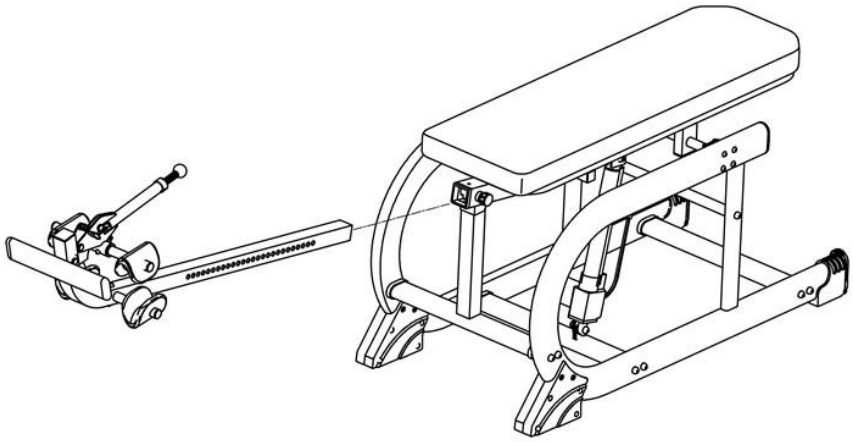
4. LÉPÉS

Szerelje össze a lábtartó rendszert. Rögzítse a saroktartót (F) az állítható rúdhoz (G) a csavarral (6), az alátéttel (14) és az anyával (9), valamint a saroktartót (L) a csavarral (10), alátéttel (14) és anyával. (9) Csatlakoztassa a lábtartót (K) a 2x csavarral (11), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (15). Rögzítse a lábszorítókat (F és L) a tengely végén 4x csavarral (12) az ábra szerint, hogy megakadályozzák a bilincsek kicsúszását.



5. LÉPÉS

Csatlakoztassa az állítható rudat (G) a vázhoz. Ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van e húzva.

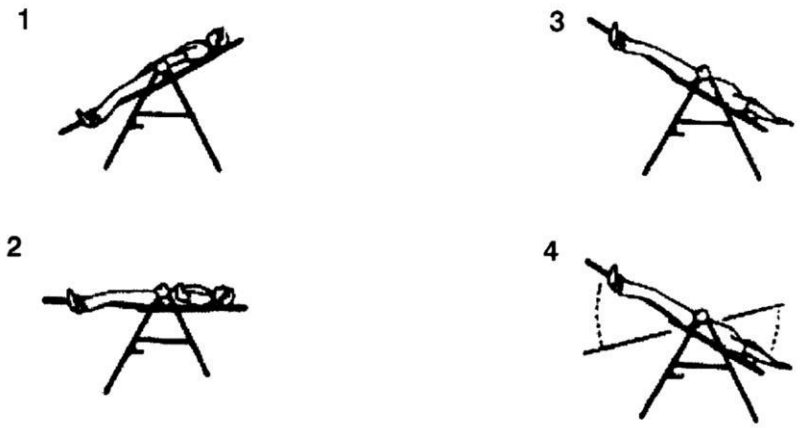


EGYENSÚLY A GERINCNYÚJTÓ PADON

A gerincnyújtó pad olyan, mint egy nagyon érzékenyen egyensúlyozó támaszték. A súlyeloszlás már nagyon csekély változásaira is reagál. Tehát nagyon fontos megbizonyosodni arról, hogy a magasság megfelelően van beállítva. Ehhez állítsa fel a gépet, rögzítse a bokáját a saroktartókba, és feküdjön hátra, kezeivel az oldalán. Lassan tegye a kezét a mellkasára. Ebben a pozícióban a fejének még mindig a lábai felett kell lennie. Ha a lábai a feje fölött vannak, szerelje szét és állítsa be újra a magasságot.

A GERINCNYÚJTÓ PAD HASZNÁLATA

1. Kezdésként teljesen dőljön hátra a padon, kezei az oldala mellett vagy a combján pihenjenek.
2. Kezeit a testéhez közel tartva lassan emelje fel a karjait, ezáltal az asztal hátrafelé dől. Álljon meg vagy engedje le a karjait az asztal lefelé történő forgatásának ellenőrzéséhez
3. Emelje fel a karját, amíg a feje fölé nem kerülnek. Ezen a ponton a gerincnyújtó pad a lehető legtávolabbi pontra kerül.
4. Ahogy egyre kényelmesebbnek találja a pozíciót, lassan kezdje el mozgatni a karjai felfelé és lefelé mozgatásával.
5. Javasoljuk, hogy a gerincnyújtó padot minden reggel és este öt vagy tíz percig használja.
6. Térjen vissza függőleges helyzetbe úgy, hogy lassan közelíti a kezét a combjához.



1. Kezdje lassan: kezdetben csak 15 ~ 20 fokot forduljon el a paddal. Csak addig maradjon ebben a pozícióban, amíg kényelmesen érzi magát. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
2. Végezzen fokozatos változtatásokat: Csak akkor növelje a szöget, ha kényelmes. Növelje a szöget egyszerre csak néhány fokkal. Hosszabbítsa a használat időtartamát 1 ~ 2 perccel tízig egy héten keresztül. Egészítse ki nyújtással és könnyű testmozgással, csak akkor, ha jól érzi magát a padon.
3. Vigyázzon a testére: jöjjön fel lassan. A szédülés a gyakorlat után azt jelenti, hogy túl gyorsan jött vissza. Várjon egy kicsit étkezés után, mielőtt használná a padot. Azonnal jöjjön vissza a kiinduló pozícióba, ha émelygést érez.
4. Maradjon mozgásban: a mozgás fordított helyzetben javítja a vérkeringést. A mozgás történhet ritmikusan vagy könnyebb gyakorlatok során. Ne végezzen megerőltető gyakorlatokat fordított helyzetben. A teljes inverziót mozgás nélkül csak néhány másodpercre korlátozhatja.
5. Rendszeresen fordítsa meg: az Ön aktuális állapotától függően naponta kétszer vagy háromszor ajánljuk a pad használatát. Próbáálja meg minden nap ugyanabban az időpontban használni a gerincnyújtó padot.

KARBANTARTÁS

1. A korrózió elkerülése érdekében törölje le az izzadságot edzés után. Tisztítsa meg a készüléket puha ronggyal. Ne használjon súrolószert vagy oldószert a műanyag alkatrészeken. Ne használjon maró hatású tisztítószereket.
2. Fokozott zaj esetén ellenőrizze és húzza meg az összes csavaros csatlakozást.
3. A terméket tiszta, jól szellőzött és száraz helyen kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.
Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.