HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 4071 Gravitációs pad inSPORTline Verge

TARTALOM

BEVEZETŐ 3
FONTOS INFORMÁCIÓ 3
SZERKEZETI RAJZ 5
ALKATRÉSZ LISTA 5
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ 8
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ 12
PÉLDÁK GYAKORLATOKHOZ 13
GYAKORI KÉRDÉSEK 13
BEMELEGÍTŐ/LAZíTÓ GYAKORLATOK 14

Kérjük, olvassa el az összes utasítást a termék használata előtt.
Bármilyen edzésprogram vagy megerőltető tevékenység megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
FIGYELMEZTETÉS: Maximális súlyhatár: 120 kg
FIGYELMEZTETÉS: A csomag tartalma nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára. Apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak.

Egyszerre ne engedjen egynél több személyt erre a termékre. FELNŐTT SEGÍTSÉG SZÜKSÉGES AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ.

BEVEZETÉS

Szeretnénk, ha minden vásárlónk teljesen elégedett lenne a választott termékével. Kérjük, szánjon időt a most kapott termék tartalmának áttekintésére, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden alkatrész benne van. Ha úgy találja, hogy valamelyik alkatrész hiányzik vagy sérült, örömmel biztosítunk pótalkatrészeket. Kérjük, ne feledje, hogy a sérült alkatrész cseréjére kérünk egy fényképet, amelyet minőség-ellenőrzési irodánkhoz kell benyújtani, és/vagy a sérült alkatrész(ek)et el kell küldeni nekünk.
FIGYELMEZTETÉS: Bár minden erőfeszítést megteszünk a legmagasabb fokú védelem biztosítására minden berendezésnél, nem tudjuk garantálni a sérülésmentességet. A felhasználó vállalja a használatból eredő sérülések minden kockázatát. Minden árut ezzel a feltétellel értékesítenek, amelyről a vállalat egyetlen képviselője sem módosíthatja.

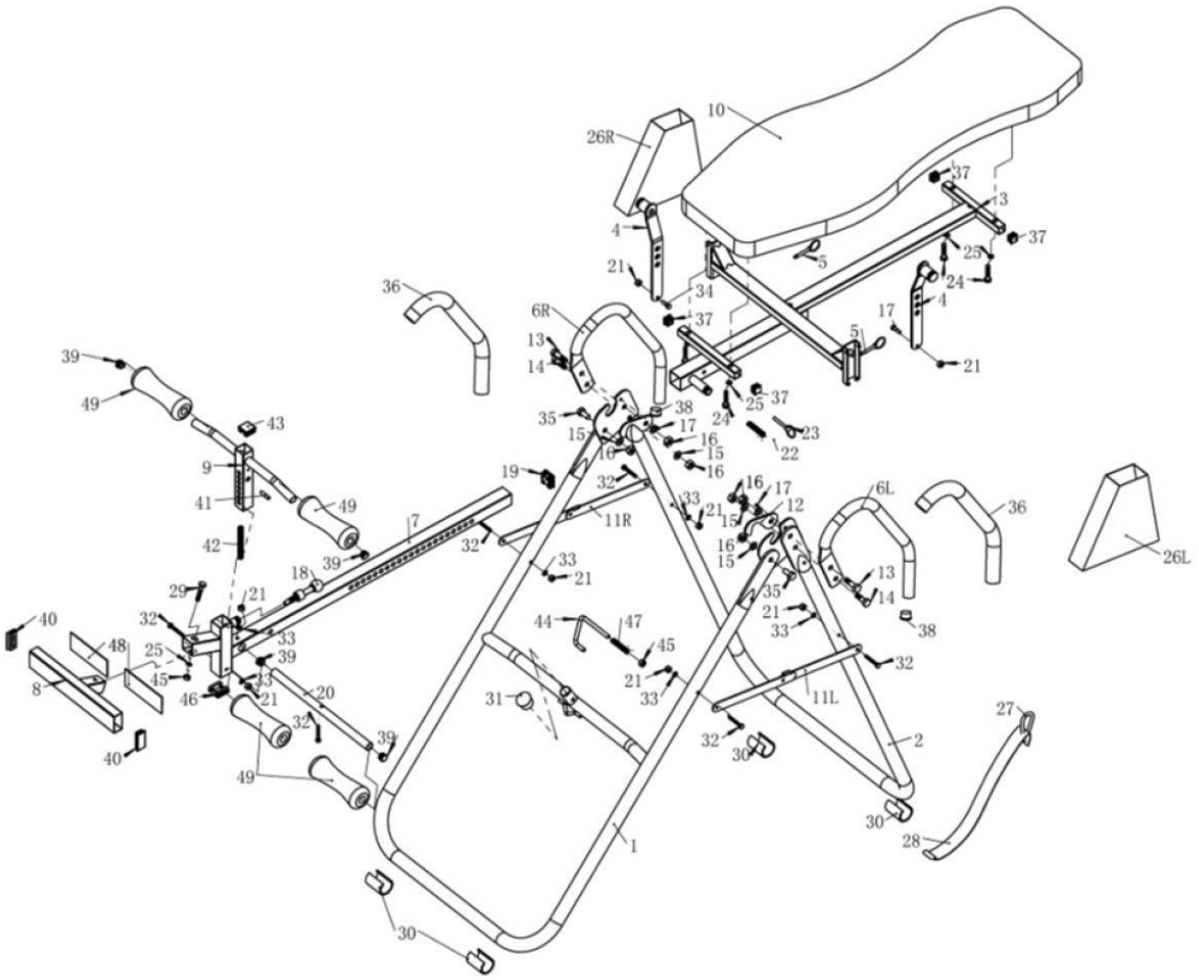
FONTOS INFORMÁCIÓ

• Kérjük, használat előtt olvassa el ezeket az utasításokat teljes egészében, és őrizze meg későbbi használat érdekében.
• Győződjön meg arról, hogy a terméket a kézikönyv utasításai szerint megfelelően szerelték össze. Ez a kézikönyv célja, hogy segítse a termék összeszerelését, beállítását, karbantartását és használatát. Fontos információkat tartalmaz az Ön biztonsága érdekében és a berendezés használatáról.
• MINDIG konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel, mielőtt elkezdi használni az inverziós asztalt. Ne használja ezt a berendezést, ha fennáll a következő egészségügyi problémák bármelyike: extrém elhízás, glaukóma, retinaleválás, kötőhártya-gyulladás, várandós vagy fennáll ennek a lehetősége, gerincsérülések, agyi szklerózis, duzzadt ízületek, fülfertőzések, magas vérnyomás , magas vérnyomás, közelmúltbeli stroke vagy átmeneti ischaemiás rohamok, szív- vagy keringési zavarok, hiatus vagy ventrális sérv, csontgyengeség; ideértve, de nem kizárólagosan: csontritkulás, be nem gyógyult törések, moduláris tűk vagy sebészetileg beültetett ortopédiai segédeszközök, vagy véralvadásgátló vagy aszpirin kezelést alkalmaz.
• Hagyja abba az inverziós asztal használatát, ha bármilyen szokatlan fizikai kényelmetlenséget, nyomást, fájdalmat, gyengeséget vagy szédülést tapasztal a berendezés használata közben.
• **MINDIG** lassan térjen vissza függőleges helyzetébe. A túl gyors feljutás szédülést vagy hányingert okozhat.
• **MINDIG** ügyeljen arra, hogy ez a termék szilárd, vízszintes talajon álljon. Javasoljuk, hogy biztonsági matracot/talajszőnyeget használjon az inverziós asztal alatt.
• **MINDIG** ügyeljen arra, hogy a biztonsági zár biztosan a helyén legyen, amikor nem használja az inverziós asztalt.
• **MINDIG** győződjön meg arról, hogy az összes rögzítőcsap biztonságosan a helyén van az asztal használata előtt.
• **MINDIG** győződjön meg arról, hogy a biztonsági heveder biztonságosan rögzítve van, még akkor is, ha az asztal nincs használatban.
• **SOHA** ne engedje, hogy gyermekek használják vagy játsszanak ezen az inverziós asztalon vagy annak közelében. Ezt az elemet csak hozzáértő felnőttek használhatják.
• **SOHA** ne helyezze el ezt az asztalt olyan helyre, ahol gyermekek és azok, akik nem ismerik az inverziós asztal használatával járó veszélyeket, felügyelet nélkül és illetéktelenül hozzáférhetnek.

• A középső rúdon lévő magasságmérések csak irányadóak. Lehetséges, hogy ezt a rudat a testtömegétől és súlyától függően bármelyik irányba módosítania kell. Amíg nem biztos abban, hogy elérte a megfelelő beállítást ezen a sávon, használjon spottert.
• Győződjön meg arról, hogy tudja, hogyan reagál az inverziós asztal az Ön karmozgására és súlyeltolódásaira, mielőtt megpróbálna 30 foknál nagyobb szögben elfordulni. Amíg nem biztos, hogy ez a speciális inverziós asztal működik, felnőtt jelenlétében alkalmazza az asztalt, hogy segítsen a gyakorlatokban, még akkor is, ha korábban használt inverziós asztalt.
• **NE lépje túl az ajánlott 120 kg-os MAXIMÁLIS TERHELHETŐSÉGET.**

• Ez a gép csak otthoni használatra készült, kereskedelmi használatra nem készült.
• A termék használata előtt ellenőrizze a gépet; győződjön meg arról, hogy minden anya és csavar meg van húzva és működőképes, cserélje ki a kopott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket.
• NE viseljen bő ruházatot, övcsatokat vagy ékszereket, beleértve a gyűrűket, láncokat az edzés megkezdése előtt; ez rendkívül veszélyes lehet.
• Javasoljuk, hogy a gép használatakor megfelelő fitnesz öltözéket viseljen. Elfordulás előtt minden tárgyat ki kell venni a zsebekből. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy értékelje jelenlegi edzettségi szintjét, és meghatározza az Ön életkorának és állapotának legmegfelelőbb edzésprogramot.
• Ha bármilyen fájdalmat vagy szorító érzést érez a mellkasában, szabálytalan szívverést, légszomjat, ájulást vagy egyéb szokatlan kényelmetlenséget tapasztal edzés közben, hagyja abba, és kérjen orvosi segítséget, és/vagy konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná.
• A gépbe tervezett biztonság és integritás csak akkor tartható fenn, ha a berendezést rendszeresen megvizsgálják sérülések szempontjából és javítják. A rendszeres karbantartás elvégzéséért kizárólag a felhasználó/tulajdonos vagy a létesítmény üzemeltetője felelős. A kopott vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni, vagy a berendezést ki kell szerelni a javításig.

SZERKEZETI RAJZ



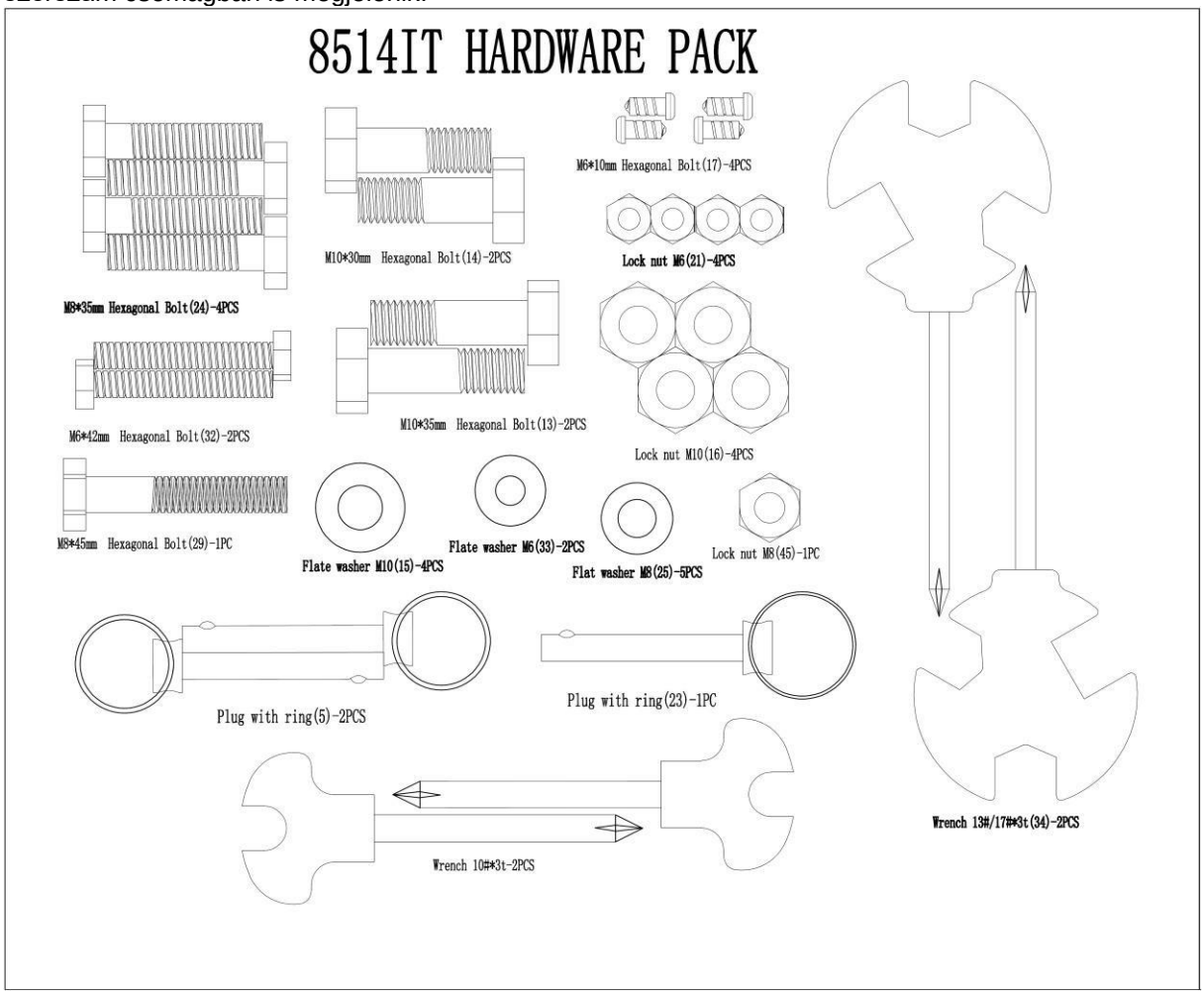
ALKATRÉSZ LISTA

Rész	Megnevezés	db
1	Első alapkeret	1
2	Hátsó alapkeret	1
3	Háttámla tartó keret	1
4	Csatlakozás lap	2
5	Zárócsapszeg 6*L43	2
6L	Kormány bal	1
6R	Kormány jobb	1
7	Testmagasság-állító cső	1
8	Lábtámasz lemez	1
9	Állítható lábtartó cső	1
10	Háttámla párna	1
11L	Támasztó lap	1

11R	Támasztó lap	1
12	Pozíció fémlap	2
13	Hatlapfejű csavar M10*35	2
14	Hatlapfejű csavar M10*30	2
15	Lapos alátét M10	6
16	M10 záróanya	6
17	M6*10 csavar	4
18	Rövid dugó	1
19	Négyzet alakú belső sapka 33,4*33,4	1
20	Habszivacs görgős cső	1
21	M6 záró anya	8
22	Hosszú dugó	1
23	Zárócsapszeg 8*L45	1
24	Hatlapfejű csavar M8*35	4
25	Lapos alátét M8	5
26L	Sapka-bal	1
26R	Sapka jobb	1
27	Horog	1
28	Biztonsági heveder	1
29	Hatlapfejű csavar M8*45	1
30	Íves sapka 32	4
31	Párnalemez 25	1
32	Hatlapfejű csavar M6*42	6
33	Alátét M6	6
34	Csavarkulcs 13#/17#*3t	2
35	Hatlapfejű csavar M10*22	2
36	Kormányhabszivacs 25	2
37	Négyzet alakú belső sapka 20*20	4
38	Kerek belső végsapka 25	2
39	Kerek belső végsapka 19	4
40	Szögletes belső sapka 25*50	2
41	„C” csatlakozó csapszeg	1
42	Rugó-1	1
43	Négyzet alakú belső sapka 30*30	1
44	L alakú horog (biztonsági zár)	1
45	M8 záró anya	2
46	Négyzet alakú belső sapka 35*35	1
47	Rugó-2	1

48	matrac	2
49	Szivacshenger	4

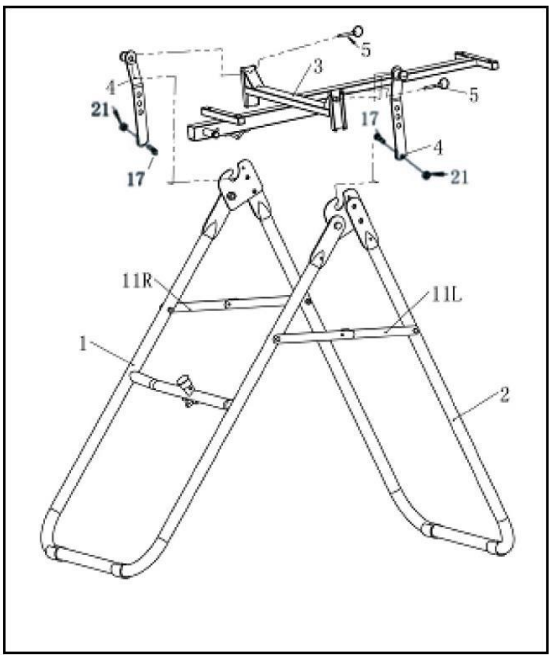
MEGJEGYZÉS: Az Ön kényelme érdekében a fenti alkatrészlistán szereplő alkatrészek közül sokat gyárilag összeszereltek.
Az otthoni összeszereléshez szükséges szerszámok a jobb oldalon található, ahogy az a mellékelt szerszám csomagban is megjelenik.



2x szabványos fogóra lehet szükség az összeszerelés befejezéséhez.

ÖSSZESZERELÉSI ÜTMUTATÓ

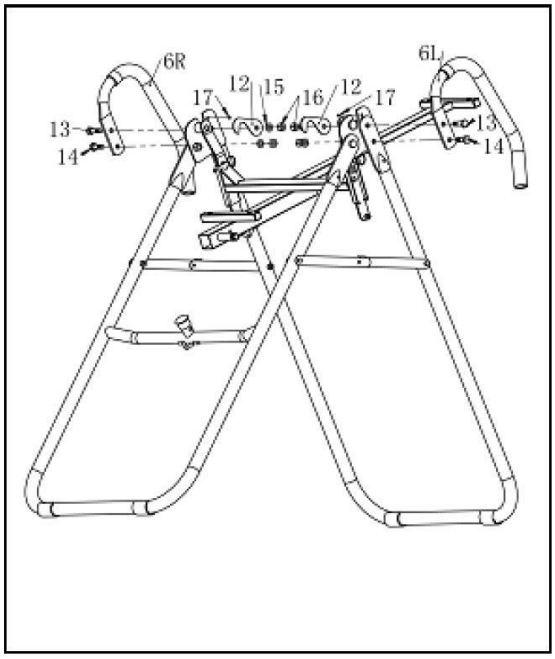
1. lépés:



A. Vegye ki az előre összeszerelt első és hátsó alap A-keretet (1 és 2). Nyissa ki a keret lábait úgy, hogy az A-keret teljesen kinyíljon. Győződjön meg arról, hogy a középső rudak (11L és 11R) teljesen alsó helyzetükben vannak.
B. Rögzítse a 2x összekötő lapot (4) a háttámla tartókeretéhez (3) az ábra szerint. Győződjön meg arról, hogy az összekötő lapok biztonságosan rögzítve vannak a háttámla tartókeretén lévő házukban. Helyezzen 2x M6x10 (17) csavart és 2x M6 záróanyát (21) a csatlakozólap alján lévő lyukba. Ez segít abban, hogy a lap véletlenszerű elmozdulása esetén ne csússzon át a házán.
C. A csatolt összekötő lapok hornyolt, kerek tetejét használva helyezze be a háttámla tartókeretét az A-keret tetején lévő bölcsőkbe. A csatlakoztatás után rögzítse az összekötő lapokat a tartókerethez 2 db 6xL43-as rögzítőcsappal (5).

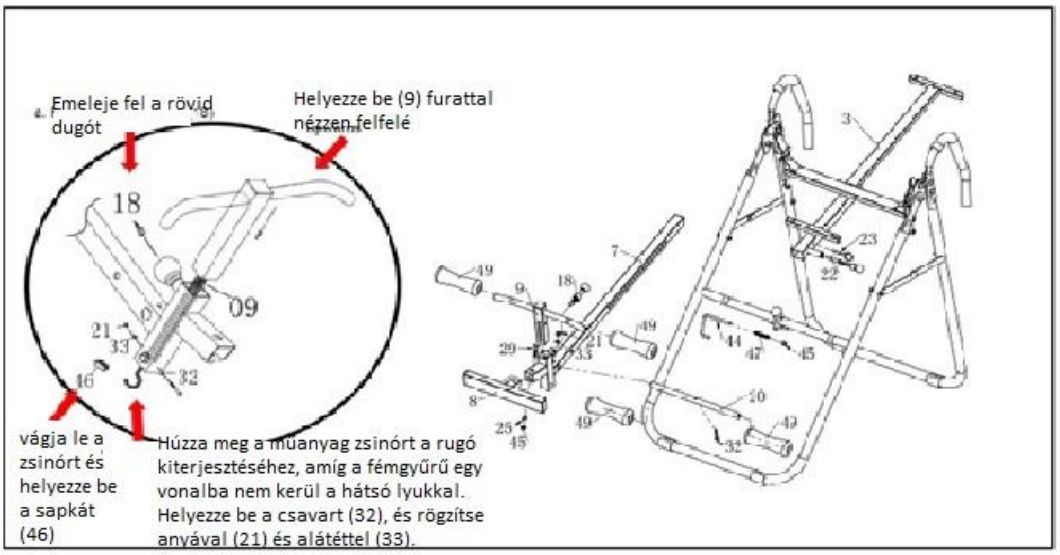
MEGJEGYZÉS: Ügyeljen arra, hogy a 4. alkatrészt a fentiek szerint rögzítse úgy, hogy a vége a talaj felé mutasson, és a hornyolt részek biztonságosan illeszkedjenek az A-keretbe. Ha nem biztos abban, hogy az összekötő lapon melyik beállító furatot használja, kezdje a középső furattal, és szükség esetén állítsa be később.

2. lépés:



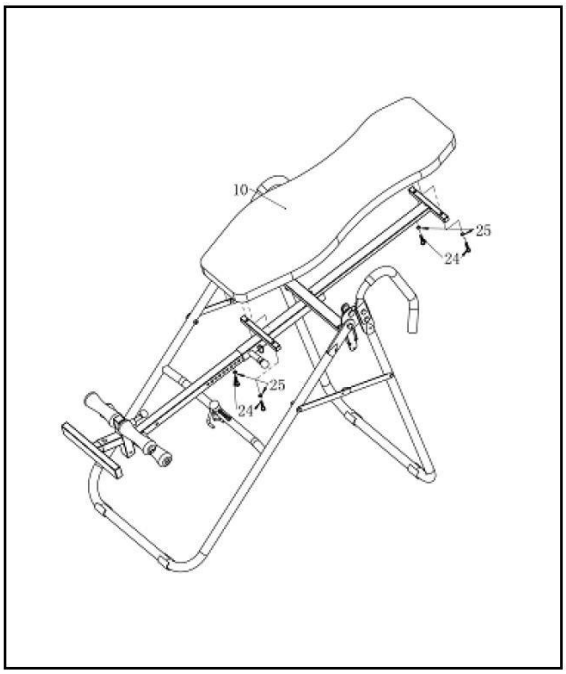
A. 1x M10x35 (13) és 1x M10x30 hatlapfejű csavarral (14) rögzítse a bal kormányt (6L) a hátsó alapkereten lévő lyukhoz (2).
B. Ezután rögzítse az íves helyzetű fémlapot (12) az első M10x35 hatszögletű csavar (13) végéhez, ügyelve arra, hogy a csatlakozólap (4) középen legyen. Rögzítse a hatlapfejű csavarokat (13 és 14) 4 db M10 lapos alátéttel (15) és 4 db M10 (16) rögzítőanyával az ábra szerint.
Kövesse a fenti utasításokat a jobb kormány (6R) rögzítéséhez.
C. Ha nyitva van, zárja le a Pozíciós fémlapokat (12), hogy az A-kerethez feküdjenek, rögzítve a 4. részt a helyén.
D. **FONTOS**: Rögzítsen 2 db M6x10 (17) csavart az alapkeret mindkét oldalára, miután felhelyezte és lezárta a Pozíció fémlapot (12) az alapkereten. Ez a szerelvény megakadályozza, hogy a háttámla tartókerete (3) használat közben kicsússzon a házból.

3. lépés:



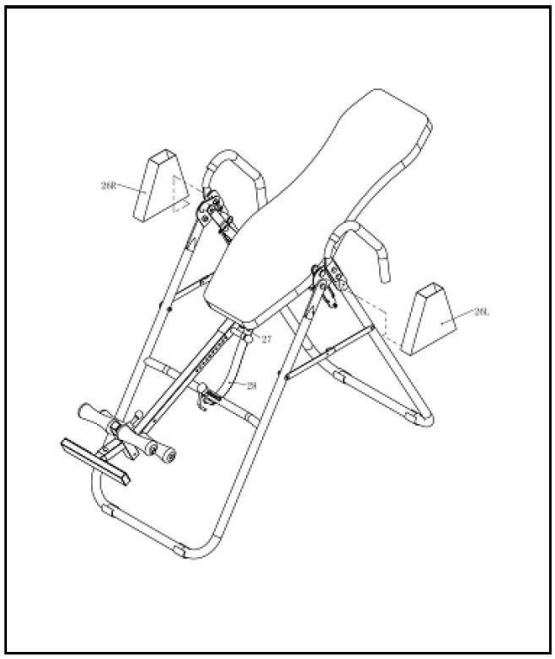
A. Helyezze be a habszivacs henger csövet (20) a testmagasság-beállító cső (7) furatába az ábra szerint, és húzza meg 1x M6x42 hatlapfejű csavarral (32), 1x M6 lapos alátéttel (33) és 1x M6 záróanyával (21).
B. Helyezze be az állítható lábtartó csövet (9) a beállítócsőbe (7). Csatlakoztassa a rövid dugót (18) a beállítócsőhöz, és rögzítse a rugót a beállítócső (7) hátuljához 1x M6x42 hatlapfejű csavarral (32), 1x M6 lapos alátéttel (33) és 1x M6 anyával (21). (Részletes útmutatásért lásd a bal felső ábrát)
C. Helyezzen 2x habszivacs görgőt (49) a habszivacs hengercsőre (20) és 2x habszivacs görgőt az állítható lábtartó csőre (9). Csúsztassa a lábtámasz lemezt (8) a testmagasság-beállító cső (7) aljába, és húzza meg 1x M8x45 hatlapfejű csavarral (29), 1x M8 lapos alátéttel (25) és 1x M8 záróanyával (45).
D. Helyezze be a testmagasság-beállító csövet (7) a háttámla tartókeret (3) csövébe. Rögzítse a gyűrűs dugóval (23) és a rugóval ellátott hosszú dugóval (22). A folytatás előtt győződjön meg arról, hogy ezek a csatlakozások szorosak és biztonságosak.
E. **MEGJEGYZÉS**: Egyes modelleken a biztonsági zár rögzítve kerül szállításra. Ha ez a rész nincs előre összeszerelve:
F. Távolítsa el a csatlakoztatott részt, és rögzítse az L-alakú kampót (44) az A-keret elején lévő lyukon keresztül. Rögzítse a másik oldalról a következő sorrendben: rugó-2 (47), alátét M8, 1x M8 záróanya.

4. lépés:



Rögzítse a háttámla alátétet (10) a háttámla tartókeretéhez (3) 4x M8 alátéttel (24) és 4x M8x35 (24) hatlapfejű csavarral.

5. lépés:



Helyezze a bal és jobb sapkát (26L) és (26R) az alapkeret bal és jobb oldalára. Rögzítse a kapcsot (27) a háttámla tartókeretében lévő kampóhoz.
Rögzítse a szíjat (28), miután becsúsztatta az elülső alapkeret lyukába.
FONTOS: MINDIG ügyeljen arra, hogy a biztonsági heveder teljesen be legyen kapcsolva és biztonságosan rögzítve legyen, még akkor is, ha az asztalt nem használja.

ÚTMUTATÓ A HASZNÁLATHOZ

OLVASSA EL FIGYELMESEN EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

SOHA NE helyezze el ezt az asztalt olyan helyre, ahol gyermekek és azok a személyek, akik nem ismerik az inverziós pad használatával járó veszélyeket, felügyelet nélkül és illetéktelenül hozzáférhetnek.

MINDIG ügyeljen arra, hogy a biztonsági heveder teljesen be legyen kapcsolva és biztonságosan rögzítve legyen, még akkor is, ha az asztalt nem használja.

MINDIG legyen felnőtt felügyelő, amikor először használja a gravitációs padot, még akkor is, ha korábban használt inverziós padot. Rendkívül fontos, hogy az asztal megfelelően legyen a testéhez igazítva. A középső sávon található magasságmérések csak irányadóak, és előfordulhat, hogy a súlyától és egyéb tényezőktől függően módosítani kell. Felnőtt segítő jelenléte a potenciálisan életveszélyes sérülések megelőzésére szolgál hirtelen és váratlan inverzió esetén.

Az asztal használata előtt MINDIG győződjön meg arról, hogy az ÖSSZES rögzítő teljesen rögzítve van a helyén. Azonnal hagyja abba a használatát, ha a rögzítőcsapok valamelyike használat közben nem rögzítődik megfelelően.

Amikor lefekszik mindkét karjával a mellkasán, az inverziós asztalnak néhány hüvelykkel FELFELÉ kell forognia. (A fejének a padló felé, a lábának a mennyezet felé kell mozognia).

• Ha az inverziós asztal nem mozdul, vagy teljesen hátradől, akkor a beállítások helytelenek. Állítsa be a középső sávot addig, amíg el nem éri a fenti pozíciót.

Ahogy EGY karját felfelé emeli a feje fölé, az inverziós asztal tovább forog felfelé. A megálláshoz és a normál helyzetbe való visszatéréshez húzza vissza a karját az oldalára.

• Mindkét kar használatával növelheti a forgásszöget és a forgási sebességet.

Ha nehezen tud felállni, hajlítsa be a térdét, és csúsztassa le a fenekét a lába felé. Ha az inverziós asztal teljes 90 fokos inverziós helyzetben van, fogja meg az inverziós asztal mindkét oldalát, és húzza előre.

SOHA NE PRÓBÁLJ MEG A FEJEMELÉSÉVEL FELÁLLNI, INDULJON LASSAN VISSZA

• Javasoljuk, hogy az első alkalommal csak 20 vagy 30 fokos invertálást végezzen. Egyszerre legfeljebb 5 percet tölthet fordított helyzetben. Javasoljuk, hogy az első néhány hétben minden alkalommal csak néhány percet töltsön fejjel lefelé.

ÜGYELJEN A TESE JELZÉSEIRE

• Ha túlzásba vitte, például fejfájást, szédülést, kipirulást vagy bármilyen kellemetlen érzést tapasztal a fejben, bokában, térdben vagy csípőben, AZONNAL hagyja abba

HASZNÁLJ FELSZÍVÓT

Ha új inverziós asztalt használ, mindig felnőtt felügyelő jelenlétében használja először, hogy segítse a gyakorlatokat, amíg nem biztos abban, hogy az adott asztal hogyan reagál a testmozgásaira, még akkor is, ha korábban használt inverziós asztalokat.

INVERZIÓS SZÖGEK

• A kezdőknek 20-30 fokos dőlésszöggel kell indulniuk. Ez enyhe nyújtást biztosít, és lehetővé teszi a testnek, hogy hozzászokjon a fejjel lefelé tartáshoz.

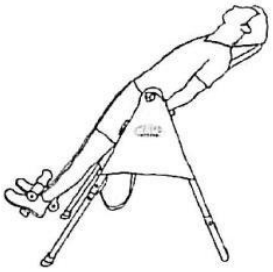
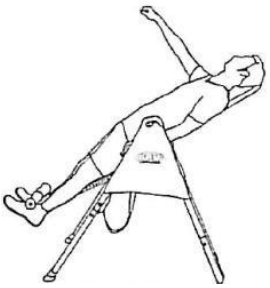
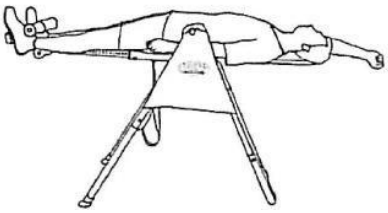
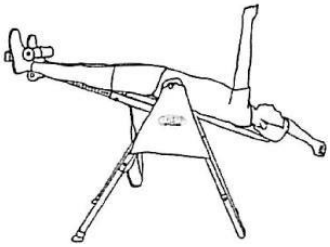
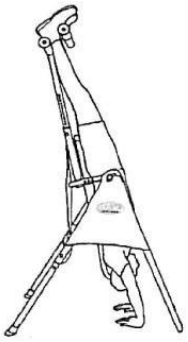
• Ha jól érzi magát, állítsa a szöget 50 vagy 60 fokra. Ez lehetővé teszi a gerinc teljes dekompresszióját. Nem szükséges és nem kötelező 60 foknál nagyobb szögben megfordítani. A maximális nyújtás érdekében fordítsa 90 fokra.

OSZCILLÁCIÓ

• Lassan emelje fel és engedje le a karját, előre-hátra. Ez hátrafelé fordítja a testét (emelt karok), és felemeli a hátát (leengedett karok).

• A fejjel lefelé való megszokás eltarthat egy ideig. Kezdje el minden nap néhány perccel. Miután a teste megszokta, hogy fejjel lefelé van, nyugodtan alkalmazza a padot naponta kétszer-háromszor.

PÉLDA GYAKORLATOKHOZ

	1. Kezdő pozíció: 
2. Félig felemelt karral: 	3. Teljesen felemelt karral: 
4. Mindkét kart felemelve: 	5. Teljesen fordítva: 

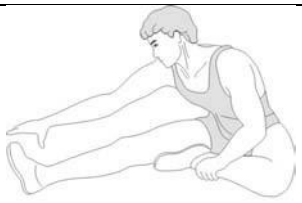
GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

Kérdés: "Hogyan tisztítsam meg a gravitációs padot?"
Válasz: A PADOT MELEG VÍZ ÉS SZAPPAN OLDATÁVAL KELL TISZTÍTANI. NEDVESÍTSEN MEG EGY RONGYOT EZZEL AZ OLDATTAL, ÉS HASZNÁLAT ELŐTT TÖRLÖLJE TELJESEN SZÁRAZ.
Kérdés: „Kell-e valami karbantartást elvégeznem az inverziós padon?”
Válasz: HASZNÁLAT ELŐTT MINDIG KÉTSZER ELLENŐRIZNI KELL, HOGY AZ ÖSSZES CSAVAR FESZES ÉS BIZTONSÁGOS VANNE E MEGHÚZVA, ÉS A ZÁRGOMB BIZTONSÁGOSAN A HELYÉN VAN.
Kérdés: "Egy párna/támla lazának tűnik, mit tegyek?"
Válasz: GYŐZŐDJÖN MEG A PÁRNÁK ALATTI CSAVAROK MEGFELELŐ RÖGZÍTÉSÉRŐL.
Kérdés: „Valami hiányzott a csomagolásból”, „Cserealkatrészt kell vásárolnom” vagy „Sérült alkatrészt fedeztem fel. Mit kellene tennem?"

Válasz: Bármilyen probléma esetén forduljon hozzánk bizalommal (lásd a „Jótállási feltételek, jótállási igények” című fejezetet).

BEMELEGÍTŐ/LAZÍTÓ GYAKORLATOK

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. Szonjon 5-10 percet a bemelegítésre. Az edzés utáni nyújtó / relaxációs időszak biztosítja, hogy ne lépjen fel izomsérülés vagy izomláz. A következőkben nyújtó edzési gyakorlatokat talál a bemelegítéshez és a nyújtáshoz. Kérjük, figyeljen a következő pontokra:

	Belső combizom Üljön le úgy, hogy összeérjenek a talpai térddel kifelé. Húzza a lábát az ágyéka felé. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg 3 -szor.
	**Combizom nyújtás** Párnán ülve nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másikat hajlítsa be és húzza a belső combja felé. Húzza a lehető legközelebb a testéhez. Próbáljon meg megérinteni a lábujjakat, és tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg 3 -szor mindkét lábnál.
	Fejkörzés Lassan döntse jobbra a fejét, miközben a bal oldalon nyúlik a nyak izma Tartsa 20 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a fejét a b oldalra döntve. Tartsa 20-ig másodpercig a pozíciót. Lassan döntse előre a fejét, és nyújtsa a nyak izomzatát. Ne végezzen teljes fejkörzést. Ismételje meg többször a gyakorlatot.
	Vállemelés Emelje fel a jobb vállát a füle felé, és tartsa a pozíciót 2 másodpercig. Ezután ismételje meg a bal vállával, miközben leereszti a jobb vállát.

	Vádli és Achilles nyújtás Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.
	Érintse meg a lábujjait Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját, miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tud, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.
	Oldal nyújtás Emelje fel a karját a feje fölé. Nyújtsa a jobb karját a mennyezetig. Nyújtsa a felsőtestet enyhén jobbra dőlve. Ezután ismételje meg a gyakorlatot a bal oldalon is.