



GERINCNYÚJTÓ PAD
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A függőleges helyzetbe visszatérésre vonatkozó utasítások

- 1) A feje fölé tett kezekkel fogja meg mindkét kezével a háttámla tetejét. A törzsét szorosan nyomja a háttámla felületéhez.
- 2) Engedje el az egyik kezét, és lassan helyezze a csípőjére.
- 3) Engedje el a másik kezét, és lassan engedje le. A karnak ezzel a lefelé irányuló mozgásával a háttámlának felfelé kell fordulnia. A háttámlának vissza kell állnia függőleges helyzetbe, ha a másik karját is az oldalához szorítja. Vegye figyelembe, hogy a teste épp most tért vissza a fordított helyzetből, és a súlypont megváltoztatásához be kell hajlítania a térdeit.

Ha a támlát NEM a karok mozgásával állítja vissza függőleges helyzetbe, akkor a fogantyúk/karfák segítségével juthat függőleges helyzetbe.

- 4) Miután kiegyenesedett, várjon, amíg a teste alkalmazkodik ehhez a helyzethez.
- 5) Hajoljon előre és oldja ki a bokacsatot a bokarögzítő kar tetején lévő gomb megnyomásával, majd forgassa el a magasságállító rúdtól kifelé.
- 6) Lépjen ki a bokarögzítésből a padlóra, miközben stabilizálja magát a kezét a fogantyúkra/karokra helyezve..

Kérjük, hogy a reklamáció benyújtásakor a következő információkat tartsa készenlétben

AZ ÖN NEVE

AZ ÖN TELEFONSZÁMA

MODELLSZÁM

GYÁRTÁSI SZÁM

ALKATRÉSZ SZÁMA

SZÁMLA

* Abban az esetben, ha a terméknek olyan súlyos hibái vannak, amelyek megakadályozzák a megfelelő működést, a törvényes határidőn belül küldje vissza a terméket abba az üzletbe, ahol vásárolta.

FIGYELMEZTETÉS:

Mielőtt elkezdené ezt vagy bármilyen más edzésprogramot, konzultáljon orvosával a készülék használatával kapcsolatban. Ez különösen fontos a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára.

MEGJEGYZÉS:

A termék maximális teherbírása 136kg

TARTALOM

Biztonsági óvintézkedések ----- 1

Alkatrészek listája -----2

Összeszerelés ----- 3

Utasítások a megforduláshoz ----- 8

A függőleges helyzetbe visszatérésre vonatkozó utasítások ----- 10

- 5) Nyomja meg a bokanyomaték rögzítőkar tetején lévő gombot, és húzza ezt a kart a magasságállító rúd felé, a lábát/bokáját a rögzítő mechanizmus habszivacs görgői közé tolva. A kar rögzítéséhez engedje fel a kar gombját, hogy rögzítse a kar pozícióját.

A bokaszorítót erősen HÚZZA RÁ a lábaira/bokáira a sérülések elkerülése végett!

- 6) Feküdjön le a hátpárnára, miközben kezeivel a fogantyúba/fogantyúba kapaszkodik. A pad NEM foroghat, miközben Ön a párnán fekszik. Ha a pad elkezd forogni, akkor szálljon le a padról, és növelje a magasságot az állítható magasságú rúdon 1"/2,5 cm-rel, majd ismételje meg a folyamatot.
- 7) Az inverziós pad forgómozgásának elindításához engedje el a fogantyút egyik kezével, és lassan emelje a feje fölé. A pad ebben a helyzetben részben elkezdhet forogni. Most engedje el a másik kezével a fogantyút, és lassan emelje a feje fölé. Ahogy emeli a másik karját, a padnak egyre jelentősebb forgásba kell kezdenie, amíg a teste a kívánt szögbe nem fordul. Ha a pad NEM forog, akkor lassan szorítsa össze a karjait az oldalánál, és LÉPJEN LE a padról. Engedje le a magasságállító rúd magasságának beállítását 1 " / 2,5 cm-rel, és ismételje meg a fenti lépéseket.

Utasítások a megforduláshoz

Állítsa be a szorítópántot a megfelelő hosszúságúra, hogy a forgás/forgatás a kívánt szinten megálljon. Kézzel tesztelje a forgást/forgatást.

- 1) Állítsa a magasságállító rudat a felhasználó magasságához a háttámla alján lévő magasságállító reteszelő kerék kioldásával és a magasságválasztó reteszelőcsap kihúzásával.

A magasság beállítása az Ön teljes magasságától és a súlyeloszlástól függ. Ezért a helyes magasság meghatározásához a tényleges magasságánál nagyobb magassági beállítással kell kezdenie. Ha például Ön 5'10" magas, akkor próbálja meg a 6'0" magasságot beállítani.

- 2) Nyomja meg a bokaögzítő kar tetején lévő gombot, és nyissa ki a szorítószerszerkezetet.



- 3) A háttámlának háttal lépjen át az állítható magasságú rúdon úgy, hogy a rúd fölött álljon. Álljon a lábtartó bármelyik oldalára úgy, hogy a lábai a bokacsatban legyenek, és a háta a háttámlának támaszkodjon.



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDESEK

Ezt a berendezést az optimális biztonság szem előtt tartásával tervezték és gyártották, azonban a berendezés használata során be kell tartani a megfelelő biztonsági óvintézkedéseket. A berendezés összeszerelése és üzemeltetése előtt először olvassa el alaposan a teljes kézikönyvet. Ne feledkezzen meg a következő utasításokról sem:

1. A készülék használata előtt konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel.
2. A berendezés használatakor mindig viseljen megfelelő edzőruházatot.
3. Ha a berendezés használata közben bármikor gyengeséget vagy szédülést érez, azonnal hagyja abba az edzést. Akkor is abba kell hagynia az edzést, ha fájdalmat vagy nyomást érez.
4. A készülék használatakor akadályozza meg, hogy gyermekek és állatok a készülék közelébe kerüljenek.
5. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés helyesen van összeszerelve. Használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya meg van húzva.
6. Ne használja ezt a gerincnyújtó padot, ha az sérült.
7. Ezt a berendezést mindig vízszintes és akadálymentes felületen használja. Ne használja kültéren vagy víz közelében.
8. VIGYÁZZON testére: kezdje lassan, a szédülés azt jelenti, hogy túl gyorsan fordult. Várjon egy kicsit evés után. Ha hányingere van, forduljon meg, amint rosszul érzi magát.

FIGYELEM:

NE használja ezt a készüléket, ha az alábbi betegségek vagy állapotok bármelyikében szenved.

- * Extrém elhízás
- * Glaukóma, retina leválás, vagy kötőhártya-gyulladás
- * Terhesség
- * Gerincsérülés, sclerosis multiplex, vagy akut duzzadt ízületek
- * Gyulladás a középfülben
- * Magas vérnyomás, ha nemrégiben volt stroke-ja vagy átmeneti ischaemiás rohama.
- * Szív-, vagy keringési rendellenességek, amelyek miatt Önt kezelik
- * Rekeszizom vagy hasi problémák
- * A csontok gyengülése, például csontritkulás, nem gyógyult törések, moduláris fájdalom, vagy sebészileg beültetett ortopédiai protézisek.
- * Ha véralvadást gátló gyógyszereket szed, beleértve a nagy dózisu aszpirint is

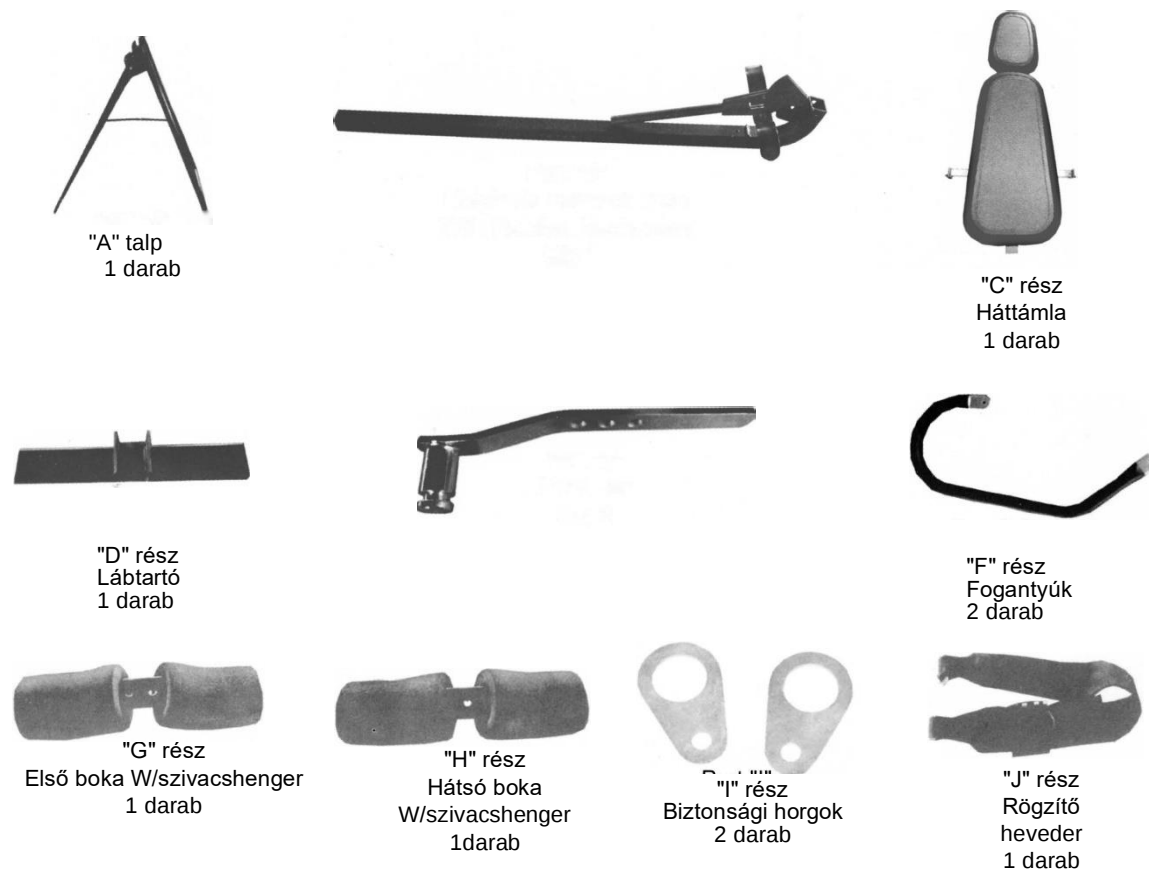
ALKATRÉSZEK

Győződjön meg róla, hogy minden alkatrészt megkapott a gerincnyújtó pad összeszereléséhez.

Gratulálunk a The HealthyBack™ Institute Model #3100 Premium gerincnyújtó pad megvásárlásához!

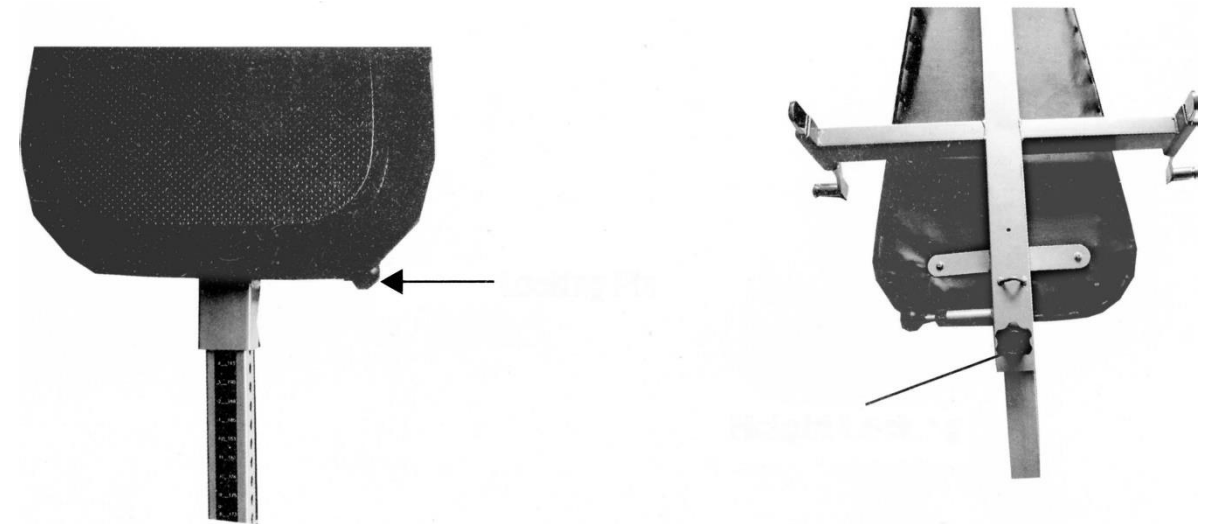
ALKATRÉSZEK

Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalanul megvan-e a gerincnyújtó pad összeszereléséhez.

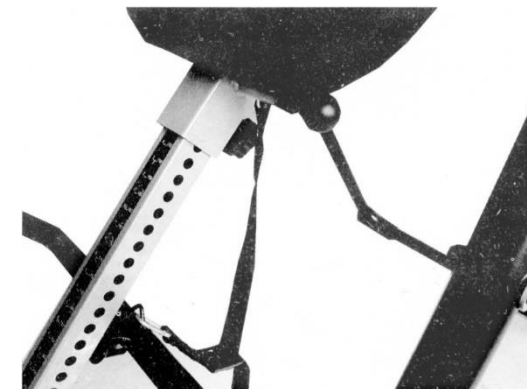


4. LÉPÉS : AZ ÖSSZESZERELÉS UTOLSÓ LÉPÉSEI

Helyezze be az állítható magasságú rudat (B rész) a háttámlába. (C. rész). A rögzítő csapot ki kell húzni, hogy a rúd a háttámlába csúszhasson. A rögzítő csap kioldásával a rúd a háttámlába rögzíthető.



Helyezze be az állítható magasságú rögzítőkereket ("M" rész) a pad alján lévő furatba. Ez a kerék rögzíti a magasságban állítható rudat a háttámlába. A rögzítő heveder egyik végét ("J" rész) a háttámla alsó oldalához, a másikat pedig az A-keret keresztmervítőjéhez kell rögzíteni.

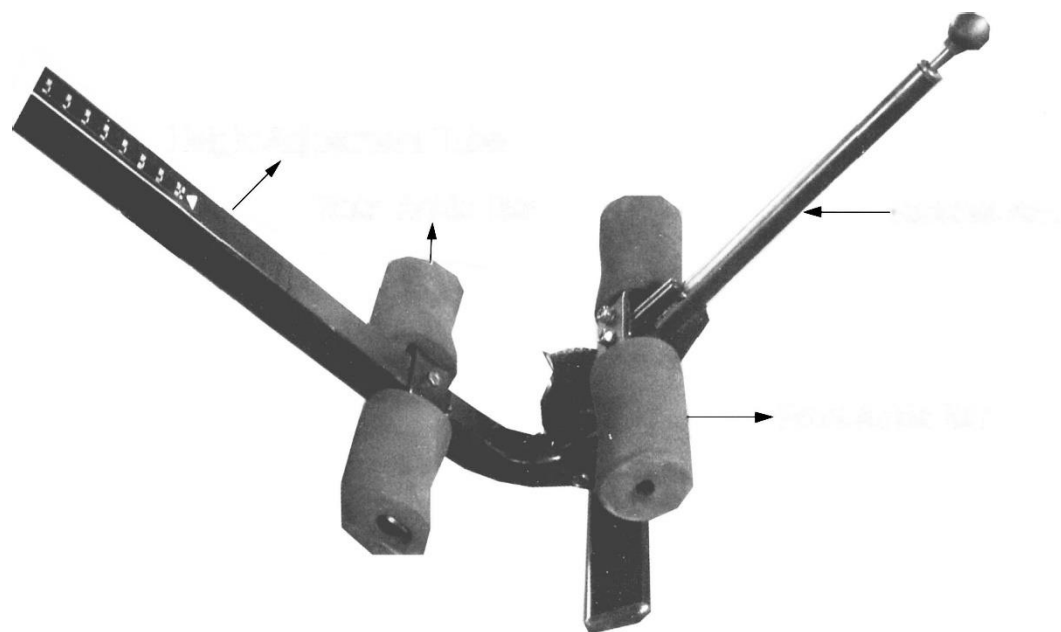


Gratulálunk! Befejezte a gerincnyújtó pad összeszerelését. Kézzel tesztelje le a padot a sima és stabil forgás biztosítása érdekében.

3. LÉPÉS: AZ ÁLLÍTHATÓ MAGASSÁGÚ RÚD ÉS A BOKANYOMATÉK-RÖGZÍTŐ MECHANIZMUS FELSZERELÉSE

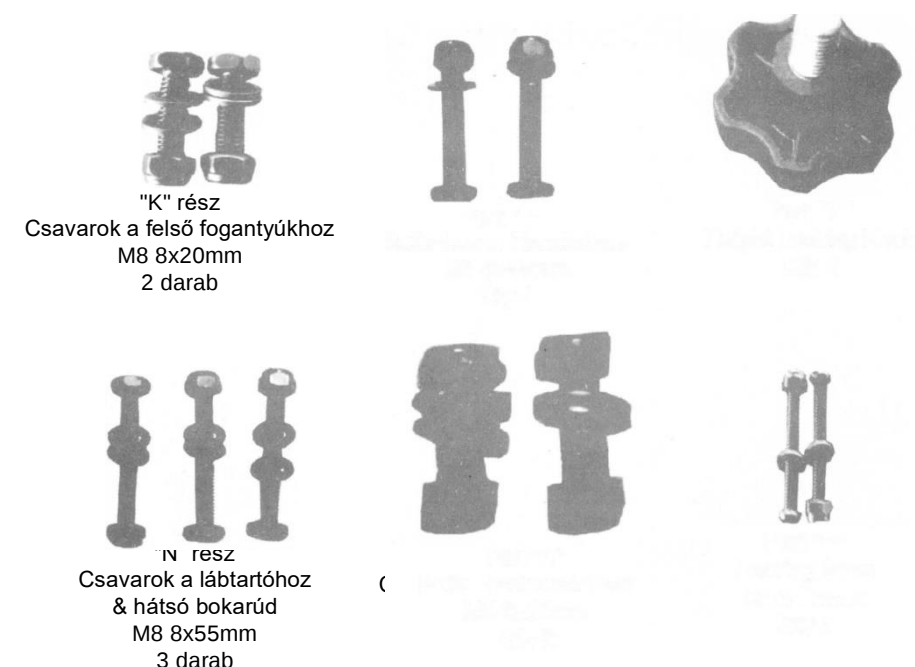
KÖTŐELEMELISTÁJA

Csatlakoztassa a hátsó bokarudat + habszivacs hengert (H rész) a rögzítőelemek (N rész) segítségével az állítható magasságú rúdhoz (B rész). A hátsó bokarudat az alábbi ábrán látható módon kell elhelyezni.



A kötőelemek (O rész) segítségével rögzítse az első bokarudat + habszivacs hengert (G rész) a nyomatékkarhoz. Az első bokarudat a fenti képen látható módon kell elhelyezni.

KÖTŐELEMELISTÁJA ÉS ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK



Megjegyzés: Minden kötőelemet a megfelelő furatba kell behelyezni a beszereléskor.

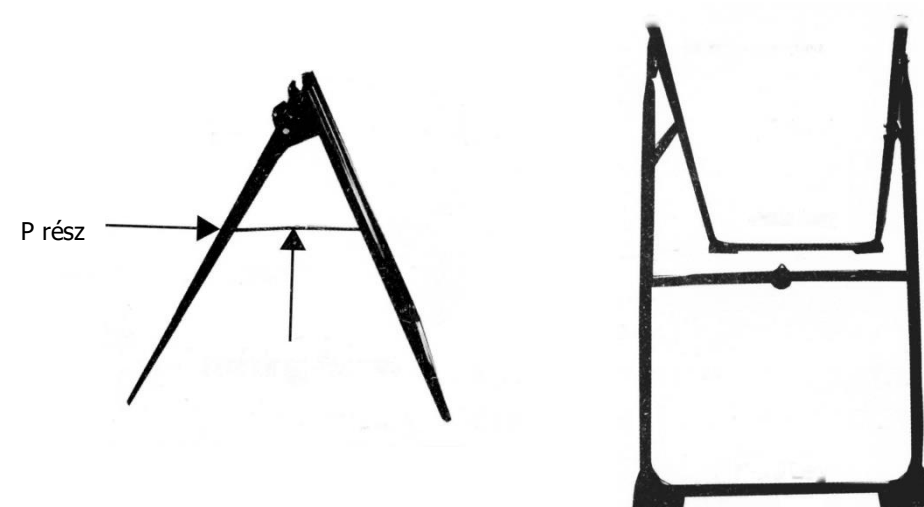
ÚTMUTATÓ AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

1. LÉPÉS: SZERELJE ÖSSZE AZ ALAPOT AZ A-KERETHEZ

Húzza ki az A-keret alapját ("A" rész), és rögzítse a rögzítőkarok szabad végét az alaplaphoz a csavarok segítségével ("P" rész).

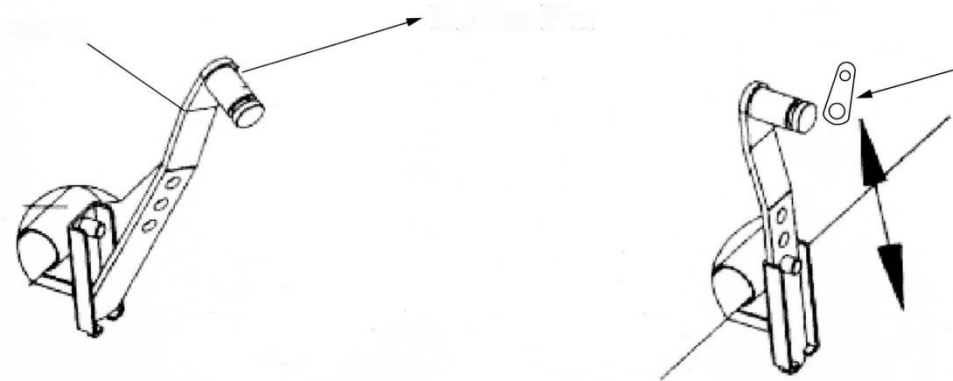
Nyomja lefelé a rögzítő karokat, amíg a helyükre nem pattannak.

A mellékelt lábakat a mellékelt csavarokkal rögzítse az A-keret négy sarkához, és csavarhúzóval húzza be.

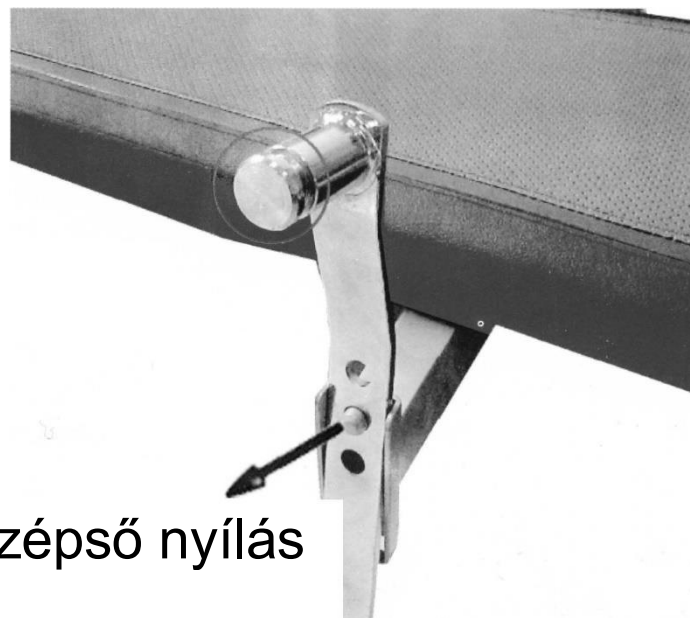


2. LÉPÉS: SZERELJE FEL A HÁTTÁMLÁT AZ A-KERETRE

Szúrja át a nagyobb lyukkal rendelkező biztonsági horgot (I. rész) a forgórúd görgőcsapján (E. rész).



Csúsztassa be a forgórudakat (E rész) a háttámla mindkét oldalán lévő fém merevítőbe (C rész). Rögzítse a forgó rudakat a háttámlába úgy, hogy az ovális csapot behelyezi a fém merevítőbe, a forgó rudak középső nyílásán keresztül.

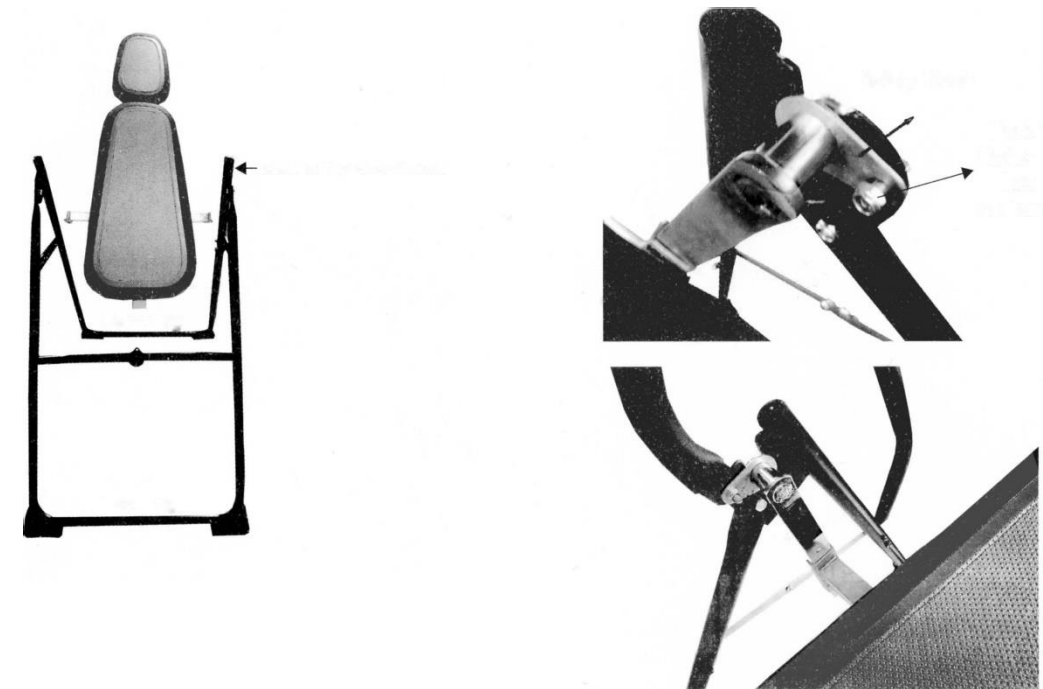


Középső nyílás

Megjegyzés: Az összeszerelés során javasoljuk, hogy minden felhasználó használja a forgórúd középső furatát, mint a forgatás iindulási helyzetét.

2.LÉPÉS : Folytatás

Miközben a forgórudakat a helyén tartja, emelje a háttámlát az A-keret fölé. Ezután lassan engedje lefelé, amíg a forgórudakon lévő görgőcsapok be nem illeszkednek az A-keret felső részén lévő lyukakba. A háttámlát ezzel rögzítjük az A-keretbe. Megjegyzés: A háttámla elengedésekor a háttámla hátrafelé forog.



Távolítsa el a rögzítő elemeket (K rész) az A-keretről, és akassza a biztonsági kampót (I rész) az A-keretre. Rögzítse a korlát felső részét (F rész) az A-keret külső oldalához a rögzítőelemek (K rész) segítségével a korláton, az A-kereten és a biztonsági kampón lévő lyukon keresztül. Helyezze az anyát a csavarra, hogy rögzítse a menetet. Ezután ismételje meg az eljárást a háttámla másik oldalán. Ezután a csavaros rögzítő elemmel ("L" rész) rögzítse a korlát alsó végét az A-kerethez.