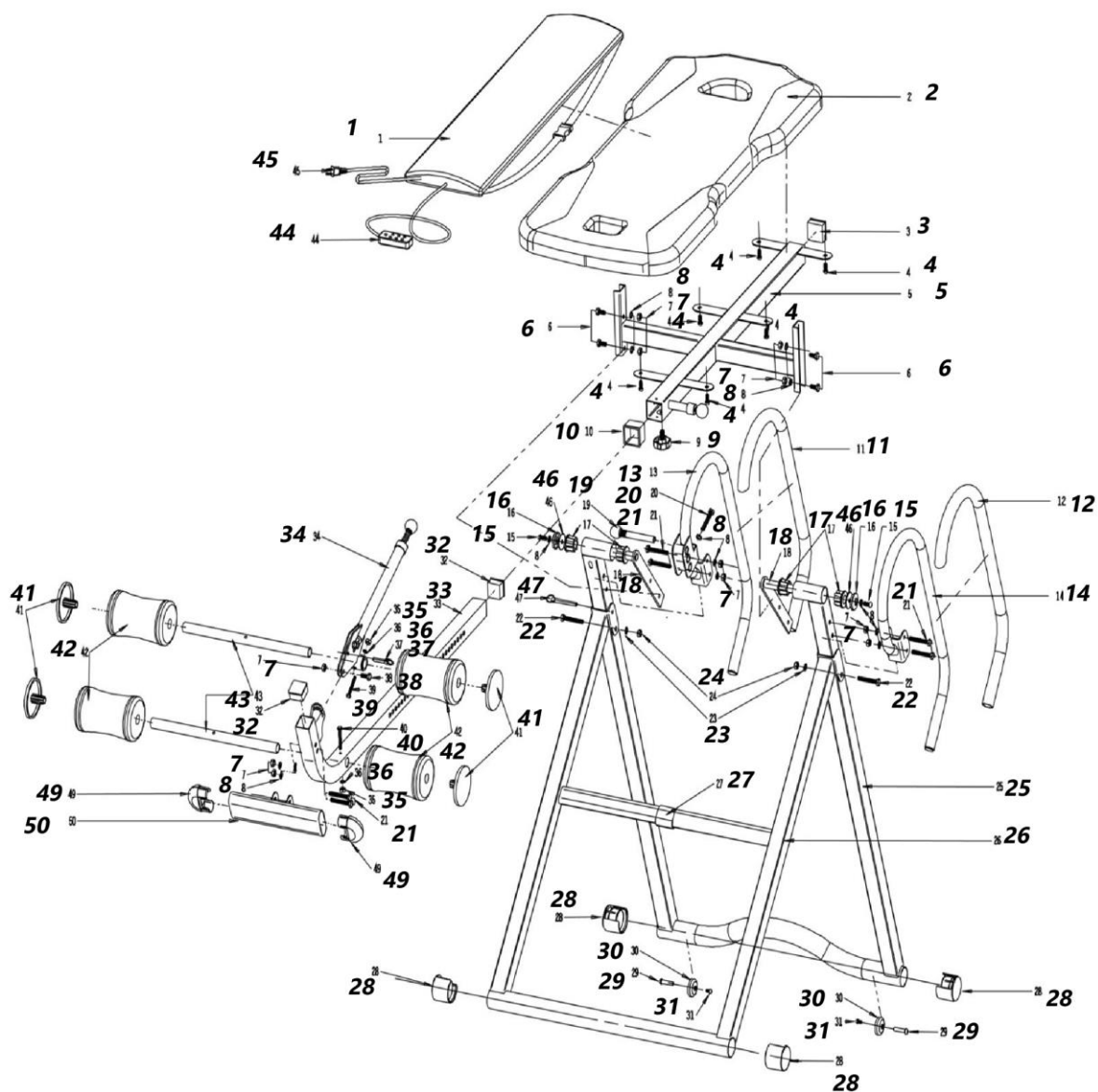


Emer-Meier Prémium gerincnyújtó pad vibrációs és melegítő masszázsszal (XJ-I-12TL) Használati útmutató



Alkatrészek							
Szám	Név	db	check	Szám	Név	db	check
1	Melegítő és masszázs háttámla	1		27	Merevítő rúd	1	
2	Háttámla	1		28	Alapkeret végsapka	4	
3	Négyzet alakú végsapka	1		29	Anyacsavar 8x26mm	2	
4	Csavar M6x16 mm	6		30	Kerekek	2	
5	Háttámlatartó cső-váz	1		31	Hatszögletű csavar M6x10mm	2	
6	Csavar M8x20 mm	4		32	Négyzet alakú végsapka a 33-as alkatrészhez	2	
7	Anyacsavar M8	11		33	Testmagasság-állító rúd	1	
8	Laposalátét 16x8x1.2	14		34	Lábtartó beállító húzókar	1	
9	Fogantyú beállítócsavar	1		35	Anyacsavar M6	2	
10	Háttámlatartó cső-váz alsó végsapka persely	1		36	Laposalátét 12x6x1.0	2	
11	Jobb oldali kapaszkodó markolat	1		37	Forgócsap csapszeg 8*35mm	1	
12	Bal oldali kapaszkodó markolat	1		38	Csavar M8x20mm	1	
13	Jobb oldali kapaszkodó	1		39	Csavar M6x40mm	1	
14	Bal oldali kapaszkodó	1		40	Csavar M6x45mm	1	
15	Hatszögletű csavar M8x16mm	2		41	Műanyag sapka	4	
16	Műanyag kerek lezáró kupak	2		42	Habszivacs lábvédők	4	
17	Műanyag alátét	4		43	Állítható lábtartó henger	2	
18	Csatlakozó-konzol	2		44	Kézi vezérlő	1	
19	Dőlésszög-állító csavar	1		45	Fali csatlakozó – hálózati adapter	1	
20	Csavar M8x50mm	1		46	Alátét 38x8x1.5	2	
21	Csavar M8x55mm	6		47	Forgócsap csapszeg 8*66mm	1	
22	Csavar M10x60mm	2		48	Csavarkulcs 10/13	1	
23	Laposalátét 20x10x1.5	2		49	Lábtartó végsapka	2	
24	Anyacsavar M10	2		50	Lábtartó rúd	1	
25	Hátsó keretláb	1		51	Csavarhúzó	1	
26	Első keretláb	1		52	Csavarkulcs 10/14	1	

Alkatrészek (ábra)

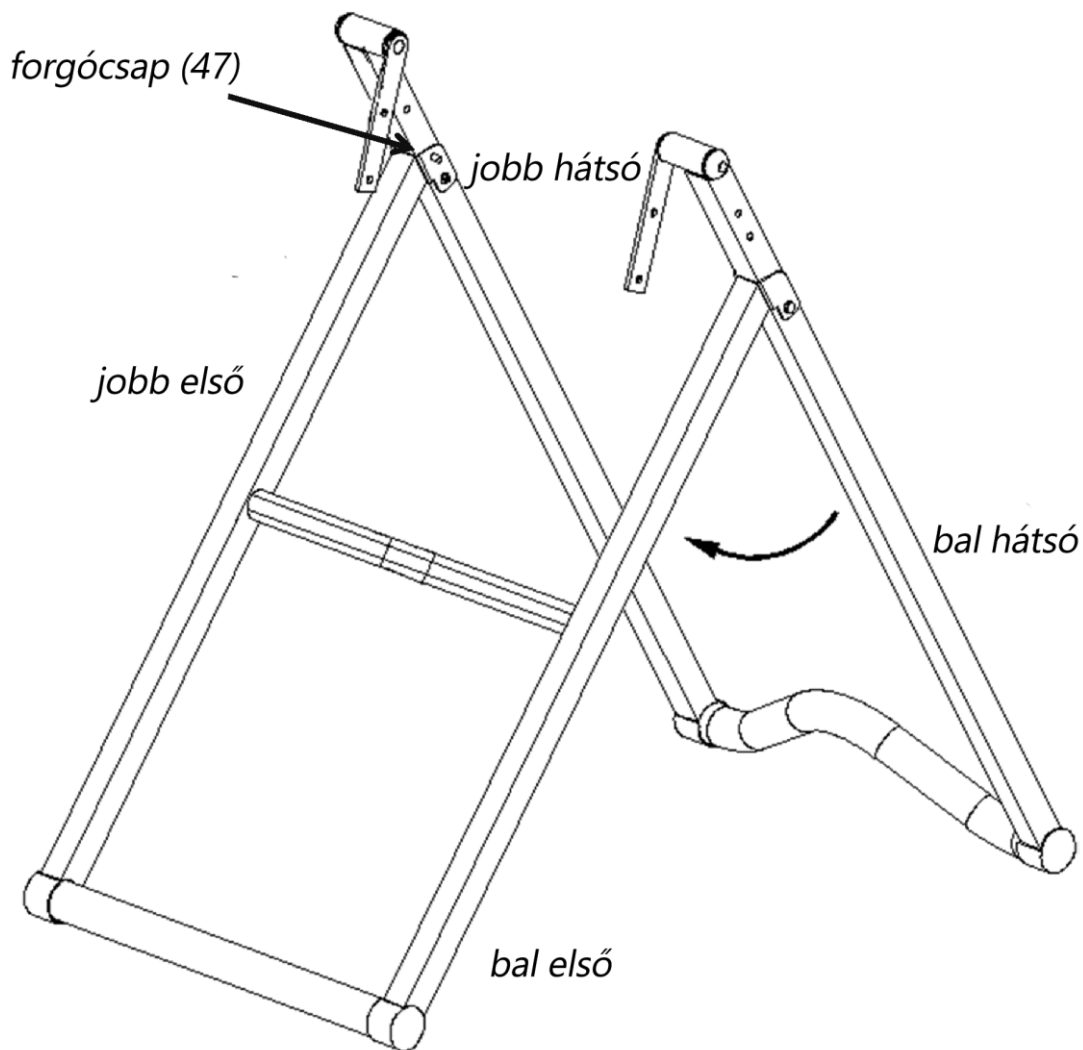


I. lépés - A keretet összeillesztése

Óvatosan vegye ki az alap-keretet a csomagból és csomagolja ki

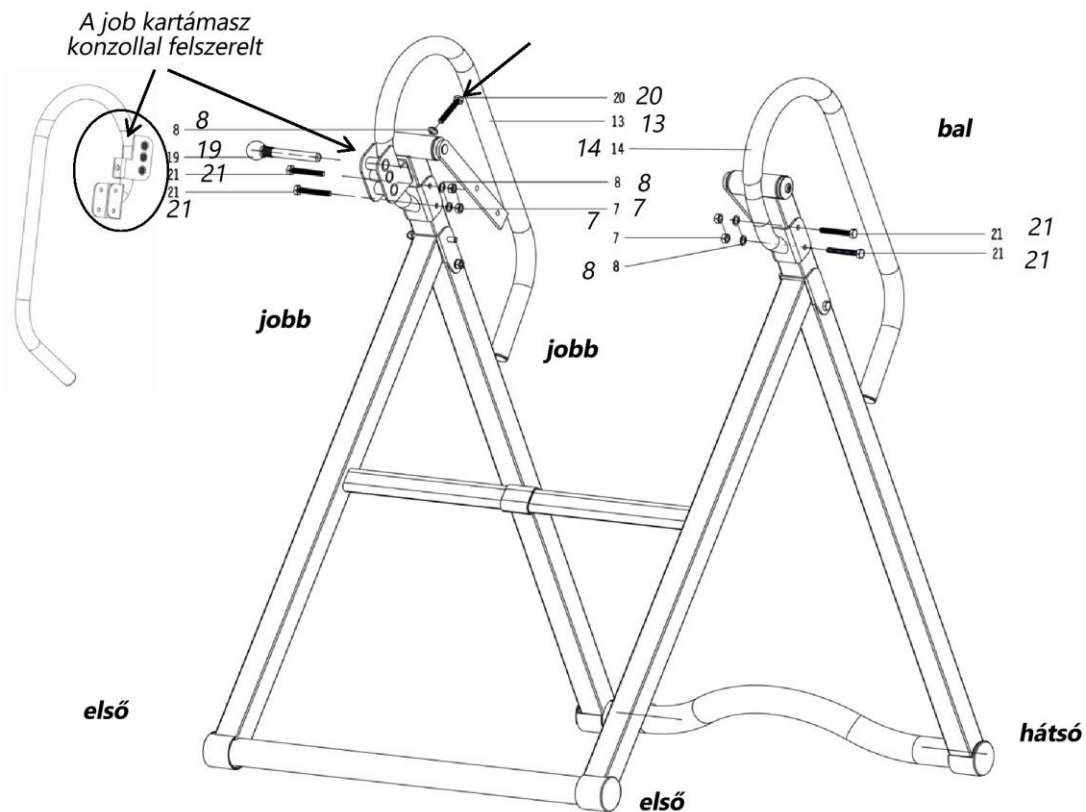
Óvatosan helyezze be a forgócsapot (47) a keret jobb oldalára

A következőkben az első és hátsók (bal-jobb) kerülnek szerelésre.



Szerelési sorrend: biztonsági csapszeg (47), jobb első, jobb hátsó, bal első, bal hátsó.

II. lépés - Kartámasz összeszerelése



II. lépés

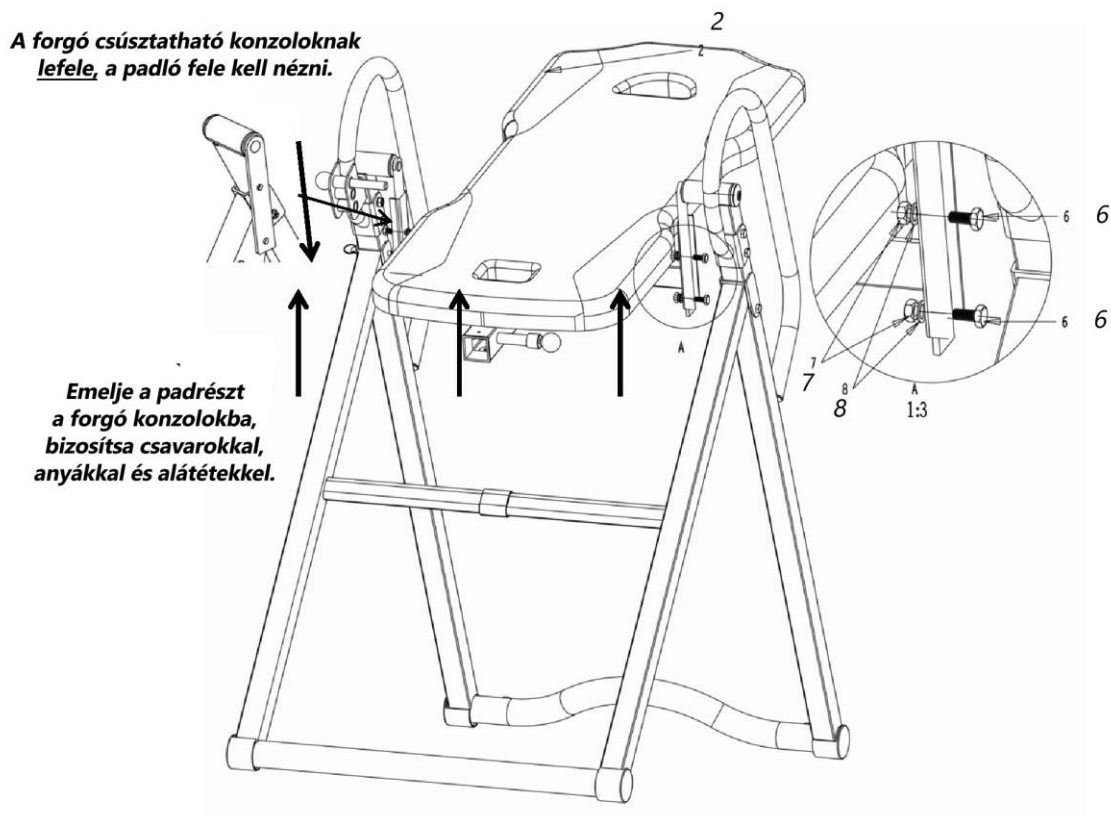
Illessze a jobb oldali kartámaszt (kapaszkodót (13)) a jobb oldali alapkerethez 2 db csavarral (21), 2db alátéttel (8) és 2 db anyacsavarral (7). Használja a csavart (20) és a laposalátétet (8) a dőlésszög-beállító konzol alapkerethez való hozzáerősítéséhez.

Illessze a bal oldali kapaszkodót (14) a bal oldali alapkerethez 2 db csavarral (21), 2db alátéttel (8) és 2 db anyacsavarral (7).

Illessze a dőlésszög állító csavart (19), megerősítő csavart (20) a lyukba.

JÓL HÚZZA MEG A CSAVAROKAT!

III. lépés - A háttámla hozzászzerelése az alapkerethez

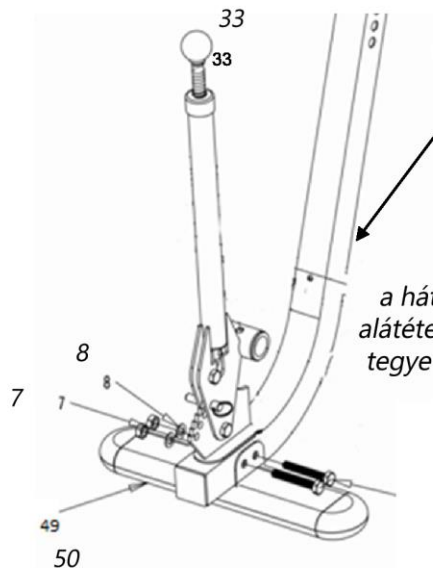


III. lépés

Illessze a háttámla padrészt az eddig összeszerelt alapegységhez csavarokkal (6), anyákkal (8) és alátétekkel (7).

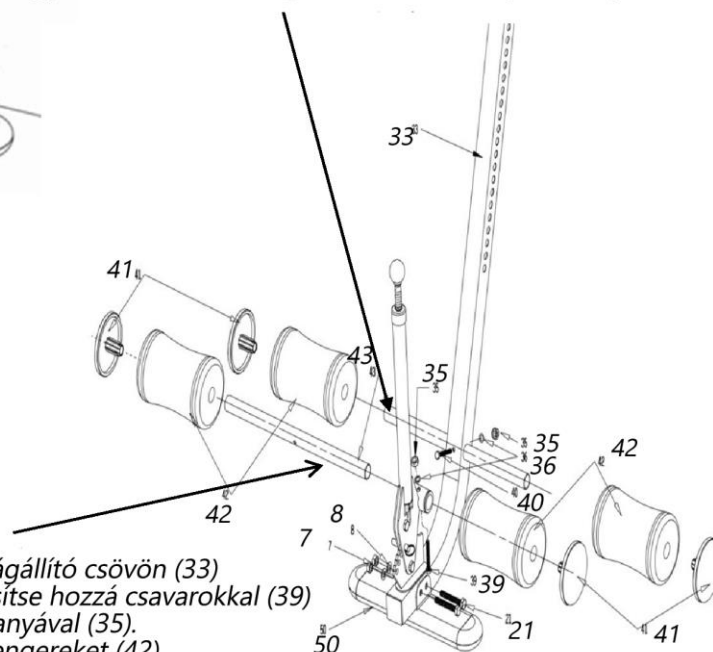
JÓL HÚZZA MEG A CSAVAROKAT!

IV. lépés - Testmagasság-állító rúd és görgők



Rögzítse a lábtartó rudat (50) a magasság-állító rúdhöz (33) csavarokkal (21), alátétekkel (8) és anyákkal (7).

Dugja keresztül a magasságállító csövön (33) a hátsó lábhengercsőt (43), és erősítse hozzá csavarokkal (40), alátétekkel (36) és anyával (35). A csúsztatható habhengereket (42) tegye rá a hátsó lábhengercsőre (43) és zárja le a sapkákkal (41).

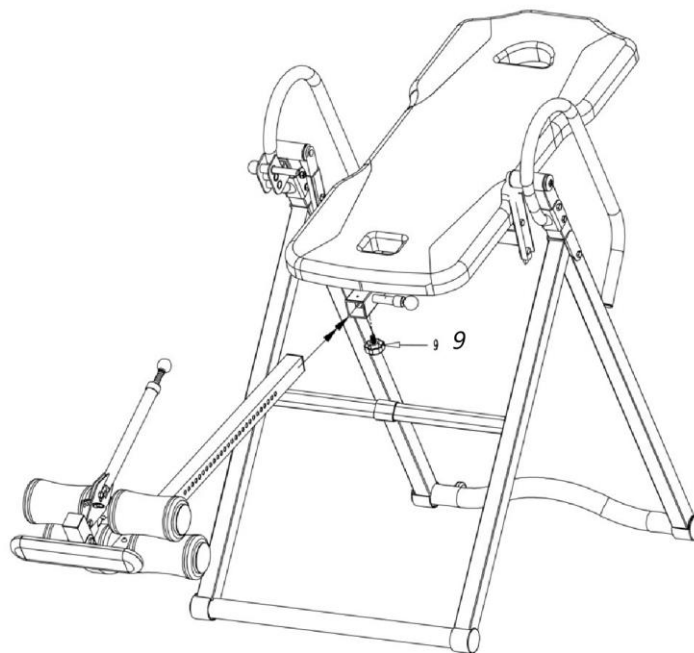


Dugja keresztül a magasságállító csövön (33) az első lábhengercsőt (43), és erősítse hozzá csavarokkal (39) alátétekkel (36) és anyával (35). A csúsztatható habhengereket (42) tegye rá az első lábhengercsőre (43) és zárja le sapkákkal (41).

Győződjön meg róla, hogy a lábtartó fogantyú csatlakozik a magasság-állító csőhöz (33) és megfelelően működik.

JÓL HÚZZA MEG A CSAVAROKAT!

V. Lépés - Végző összeillesztés

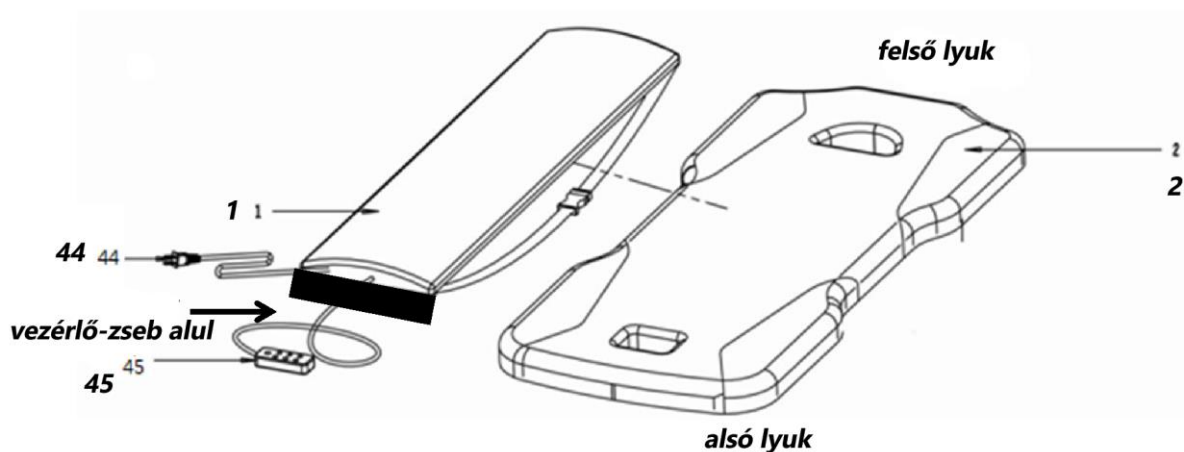


Csúszassa be a magasság-beállító csövet és a lábtámasz szerelvényt a háttámla tartócsőbe és rögzítse a helyére a magasság beállító fogantyú (9) segítségével – oda, ahova magassága szerint Önhöz illik.

A 12TL gerincnyújtó pad 155-195 cm-es magasságig és 150 kg súlyig használható.

JÓL HÚZZA MEG A CSAVAROKAT!

VI. lépés - Vibrációs és melegítő masszáz



Illessze hozzá a vibrációs és melegítő masszázspadot (1) a háttámlához (2) a pántokkal a felső illetve az alsó lyukon átvezetve.

A vezérlő egy tépőzáras zsebben tárolható, amely a háttámla alján található.

Fordítson figyelmet arra, hogy a tápkábel ne legyen nyomásnak kitéve és ne akadjon bele a gerincnyújtó padba használata közben!

Megjegyzés: a tápkábelt alul vezesse ki (45)

GYŐZŐDJÖN MEG RÓLA, HOGY MINDEN CSAVAR ÉS ANYACSAVAR MEG VAN HÚZVA!

Vibrációs és melegítő masszázsfunkció

„Power Heat” gomb

Ha megnyomja ezt a gombot, 10 percig tartó fűtött masszázst fog kapni 1-es intenzitáson, 1-es masszázsmódon. Ezután automatikusan kikapcsol. Amennyiben idő előtt kikapcsolná, tartsa lenyomva a gombot legalább 2 mp-ig.

„Mode” gomb

A gomb újbóli lenyomásaival válasszon a 2 lehetséges masszázsmód közül. A kijelző mutatni fogja, épp melyik módot választotta: A1 vagy A2.

„Intensity” gomb

3 féle masszázserősség, intenzitás közül választhat. A kijelző ezt is mutatni fogja, számokkal.

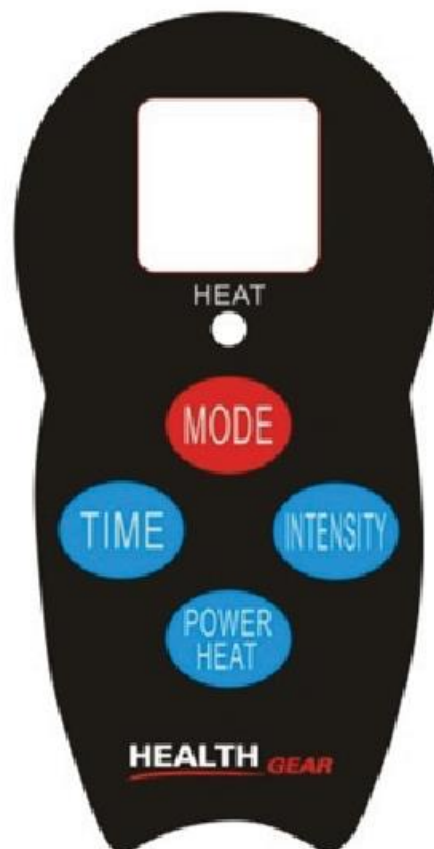
„Time” gomb

Válassza ki a masszázsidőt: 5 illetve 10 perc.

A készülék gyakori ki és bekapcsolgatása nem ajánlott.

FIGYELMEZTETÉS:

- NE HASZNÁLJA VÍZ MELLETT
- ÓVJA A NEDVESSÉGTŐL A KÉSZÜLÉKET
- NE HASZNÁLJA, HA A KÁBELEK SÉRÜLTEK
- NE ENGEDJE A GYERMEKEKET FELNŐTT FELÜGYELET NÉLKÜL A KÉSZÜLÉK KÖZELÉBE



BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

FIGYELMEZTETÉS: TERHELHETŐSÉG 150 KG

A sérülések kockázatának csökkentése érdekében olvassa el a biztonsági útmutatót, a használati utasítást és a figyelmeztetéseket a készülék első használata előtt. Cégünk nem vállal felelősséget a személyi és tárgyi sérülésekért használat közben.

NE HASZNÁLJA A GERINCNYÚJTÓ PADOT ELŐZETES ORVOSI KONZULTÁCIÓ NÉLKÜL!

Ez különösen fontos azon felhasználók esetében, akik már meglévő egészségügyi problémákkal rendelkeznek. Ne használja az inverziós asztalt az alábbi esetekben:

(Ez a lista csak tájékoztató jellegű, nem tartalmaz minden egészségügyi problémát):

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

A lista nem teljes, és felelősséget érte nem vállalunk! Kérjük, kérje ki kezelőorvosa véleményét!

HA AZ ORVOSA ENGEDÉLYEZI AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATÁT, AZ EDZÉSEKET VÉGEZZE AZ Ő UTASÍTÁSA SZERINT, VALAMINT MUTASSA BE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓNKAT IS NEKI.

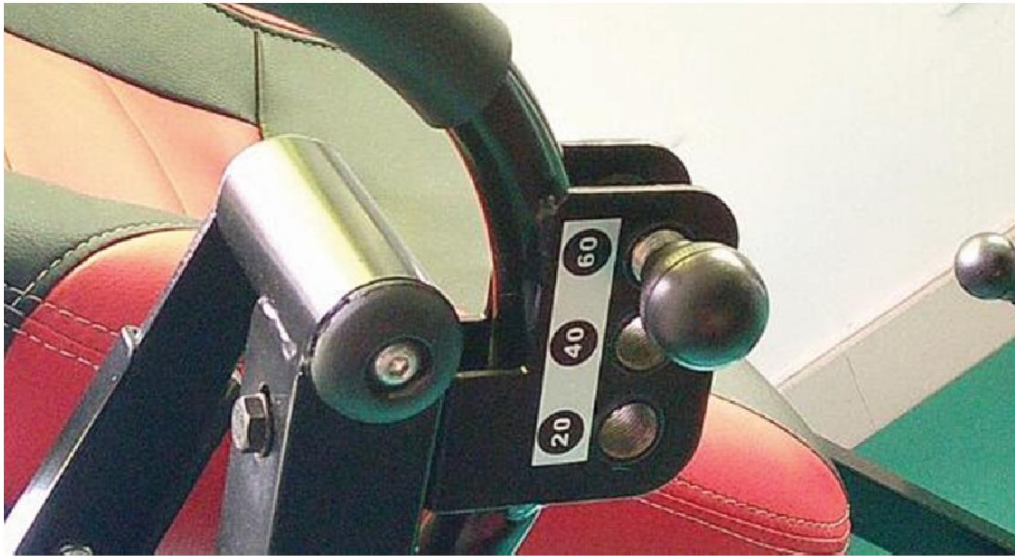
GYEREKEK FELNŐTT FELÜGYELET NÉLKÜL NEM HASZNÁLHATJÁK AZ INVERZIÓS ASZTALT.

BIZONYOS SZEMÉLYEK EGYÁLTALÁN NEM HASZNÁLHATJÁK AZ INVERZIÓS ASZTALT. HA FENN ÁLL A VESZÉLYE, HOGY ÖNRE IS EZ VONATKOZIK, MINDENKÉPP KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL.

BIZONYOSODJON MEG MINDEN HASZNÁLAT ELŐTT, HOGY AZ ÖSSZES CSAVAR ÉS ALKATRÉSZ ERŐSEN MEG VAN HÚZVA ÉS ALAPOSAN RÖGZÍTVE VAN.

RÖGZÍTSE BOKÁJÁT ÉS RÖGZÍTSE A CSAPSZEGET A HELYÉN HASZNÁLAT ELŐTT.

Gerincnyújtó pad dőlésszöget választó csap



A 12TL gerincnyújtó pad jobb oldalán helyezkedik el. Beállíthatja vele az Önnek megfelelő dőlésszöget. Biztonságossá teszi a használatot, mert nem fordul túl a beállított dőlésszögön. Minden felhasználója megtalálhatja a bátorságának-kedvének és testének-gerincének megfelelő szöget. Választható: 20 | 40 | 60 fok

MEGJEGYZÉS: ERŐSEN AJÁNLOTT, HOGY VALAKI MINDIG LEGYEN ÖNNEL AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA SORÁN. HABÁR AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA NAGYON EGYSZERŰ, EXTRA BIZTONSÁGOT AD EGY MÁSIK SZEMÉLY JELENLÉTE ÉS SEGÍTSÉGE AZ INVERZIÓS SZÖG BEÁLLÍTÁSAKOR.

Testmagasság beállítása

Használat előtt győződjön meg róla, hogy megfelelően beállította a felhasználói magasságot! Ezt a magasságbeállítón cm-ben is kiválaszthatja. Amennyiben más is használja, minden esetben állítsa be a saját egyedi testméretének megfelelően a gerincnyújtó padot! Mivel minden egyes testalkat más, meg kell találni az Ön egyéni testalkatához szükséges egyensúly beállítást

(A képen szereplő testmagasság-állító eltérő lehet, mint a valóságban)



Használati útmutató



A padra döntött fejjel szépen lassan emelje fel a kezét a mennyezet felé. Ha a gerincpad elkezd hátradőlni, jól állította be a magasságot. Amennyiben nem kezd hátradőlni, módosítsa a magasság-beállítást addig, amíg nem kezdi el tapasztalni a hátradőlést karemeléskor.



Mindkét kéz megemelésékor a fej felett, ez egy nagyobb fokú hátradőlést eredményez (amennyiben 20 vagy a fölé tette az inverzióválasztó fogantyút). Csak ha kellően gyakorlott és magabiztos, akkor tegye 20 fok fölé. Kezdők az első pár hétben ne használják 20-as fokozatnál nagyobb dőlésszögben a gerincpadot. Tartsuk szem előtt a fokozatosság elvét.



Megfelelő felügyelet mellett, és ha elég gyakorlott és magabiztos, 40-es vagy 60-as közötti beállítással, elérheti a képen látható pozíciót.

Figyelem: A karok leengedésével a gerincpadnak vissza kell térnie eredeti helyzetébe, azaz a hátradőlésből előre kell dőlnie. Amennyiben ezt a karok emelésére nem teszi meg, a kapaszkodókat használva térjünk vissza lábállásba, és a módosítsuk a beállításokat alkatunk szerint.

A boka és a lábak rögzítése

Mindig használjunk megfelelően bekötött és befűzött edzőcipőt a gerincnyújtó pad használatakor, hogy elkerüljük a baleseteket! Minden esetben győződjön meg róla, hogy bokája szorosan rögzítve van, és a hosszú fogantyú teljesen meg van szorítva, mielőtt elkezd hátradőlni a gerincnyújtó paddal!



1. lépés – Engedje ki az első hengereket a lábcső rúdjának lenyomásával és engedje tovább. Óvatosan lépjen a lábtartóra.



2. lépés - Csúsztassa a lábakat a habgörgők alá és nyújtsa sarkát a hátsó saroksapkára. Engedje fel a felső fogantyút, és lassan csúsztassa rá az első habhengereket a lábához.



3. lépés- A habhengerek szorosan illeszkedjenek a lábához, úgy, hogy a boka és a lábak se mozogjanak, hanem fixen, biztonságban legyenek.

FIGYELMEZTETÉS: A LÁBAKNAK ÉS BOKÁKNAK BIZTONSÁGOSAN RÖGZÍTVE KELL LENNIE AZ INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA ELŐTT. NE DŐLJÖN AZ ASZTALLAL SEMMILYEN IRÁNYBA, HA A BIZTONSÁGI RÖGZÍTŐ RENDSZER NEM MŰKÖDIK MEGFELELŐEN.

Erősen ajánlott, hogy valaki felügyelje, legyen Ön mellett, míg használja gerincnyújtópadot. Habár a 12TL használata egyszerű, ez plusz magabiztosságot és biztonságérzetet is ad.

Minden használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar, alátét és anya megfelelően meg van húzva és rögzítve van!

