



Návod na použitie: Inverzná lavica DUVLAN VX-70 Luxury
Návod k použití: Inverzní lavice DUVLAN VX-70 Luxury
Használati útmutató: DUVLAN VX-70 Luxury gravitációs pad

kód: 7579 **SK**
kód: 7579 **CZ**
kód: 7579 **HU**

Vážené zákazničky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DUVLAN. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš DUVLAN tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky DUVLAN je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 2m.
- Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti H (norma STN EN 957-4). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely DUVLAN (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- UPOZORNENIE: Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 28 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 146 x 78 x 159cm

UPOZORNENIE

Pred použitím inverznej lavice by ste sa mali poradiť s Vaším lekárom, či je prevrátená poloha pre Vás vhodná. Nepoužívajte toto zariadenie bez súhlasu Vášho lekára. Nepoužívajte toto zariadenie, ak máte niektoré z nasledovných zdravotných ťažkostí alebo ochorení:

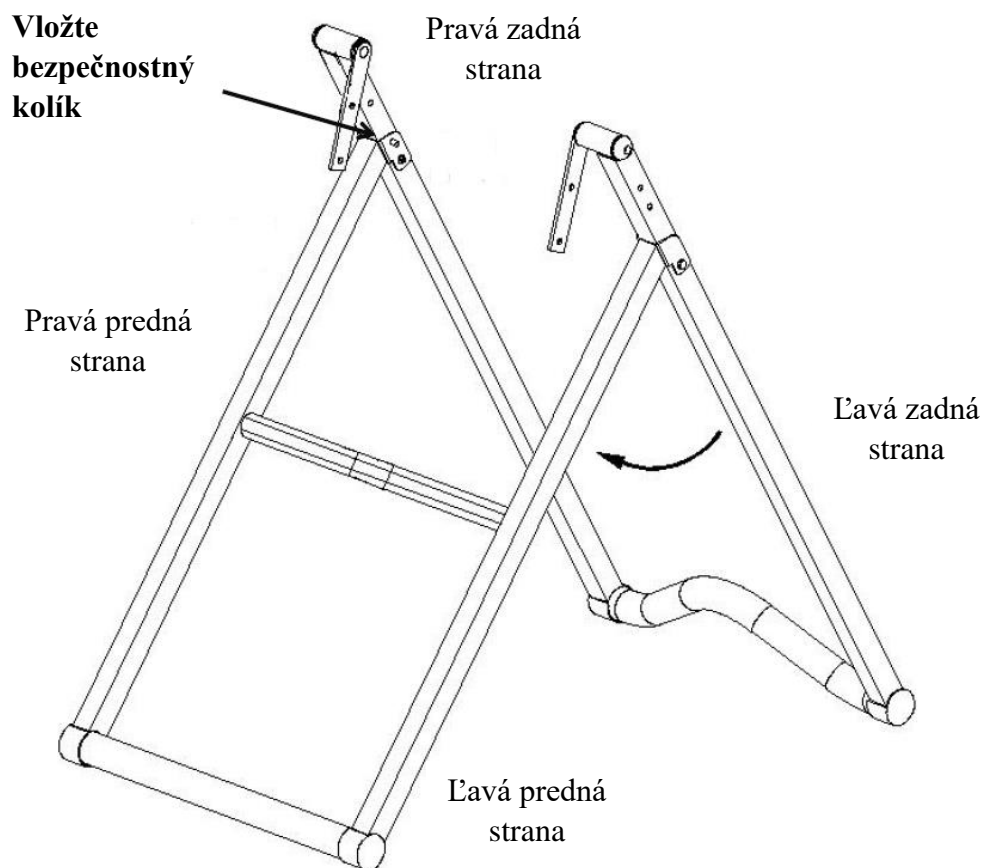
- **Extrémna obezita**
- **Zelený zákal, odštiepenie rohovky alebo zápal spojiviek**
- **Tehotenstvo**
- **Poranenie chrbtice, skleróza multiplex alebo akútne opuch kĺbov**
- **Zápal stredného ucha**
- **Vysoký krvný tlak, hypertenzia, nedávna mŕtvica alebo prechodný ischemický záchvat**
- **Poruchy srdca alebo krvného obehu, na ktoré sa liečite**
- **Slabinová alebo brušná prietrž (hernia)**
- **Slabé kosti, vrátane osteoporózy, neliečených zlomenín a chirurgicky operovaných ortopedických podpier**

Užívanie liekov proti zrážanlivosti krvi, vrátane vysokých dávok aspirínu

Montážny návod

Krok 1 – rozloženie rámu

Opatrne vyberte základný rám zo škatule a rozložte ho. Do pravej časti rámu vložte bezpečnostný kolík. Dobře si všimnite označenie strán rámu.

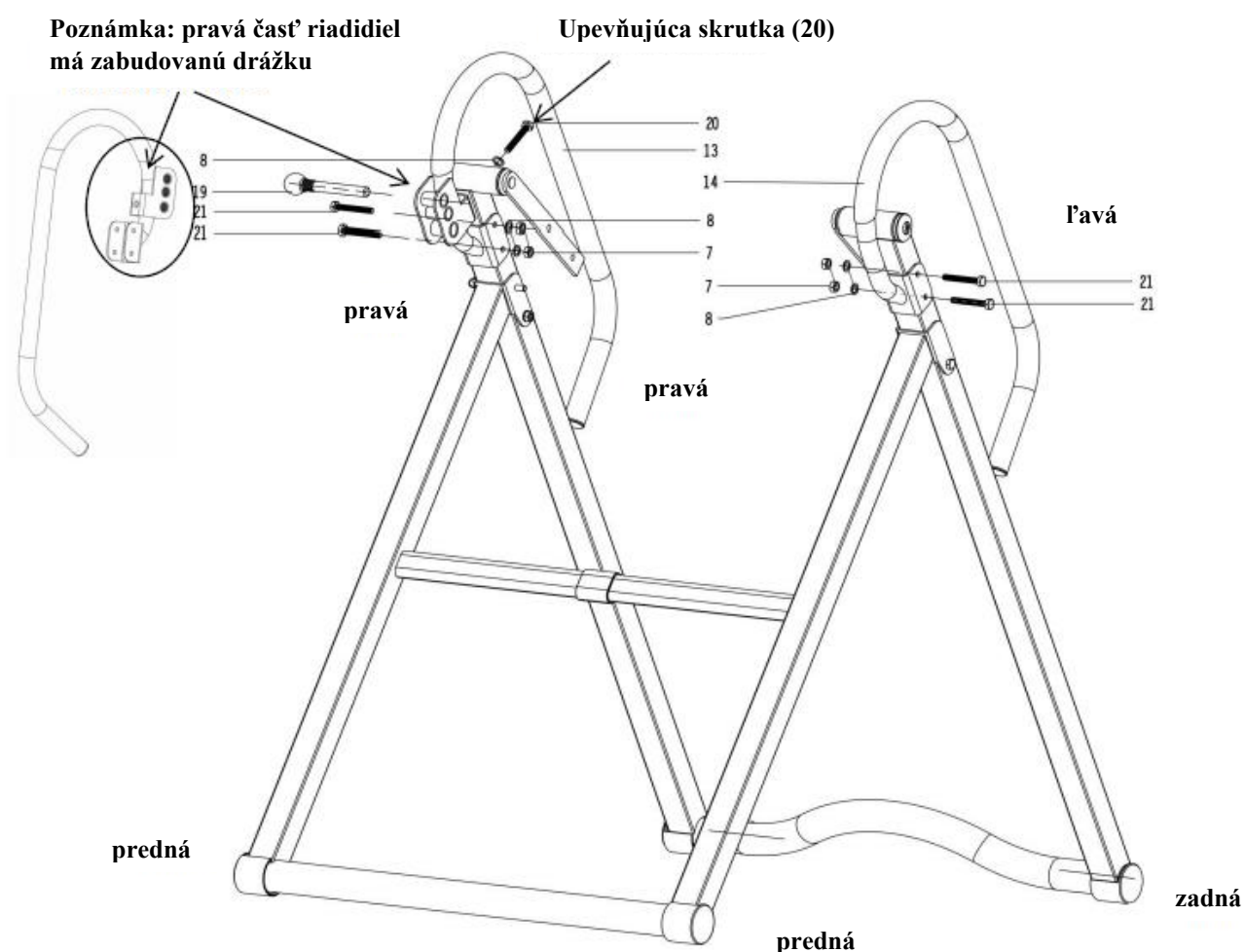


Krok 2 – montáž riadidiel

Pripevnite pravú časť riadidiel (13) k pravej strane rámu pomocou dvoch skrutiek (21), dvoch podložiek (8) a dvoch matíc (7). Pomocou skrutky (20) a plochej podložky (8) pripevnite rameno nastavenia sklonu k základnému rámu.

Pripevnite ľavú časť riadidiel (14) k ľavej strane rámu pomocou dvoch skrutiek (21), dvoch podložiek (8) a dvoch matíc (7). Tentokrát skrutku nastavenia sklonu (20) zasuňte do zvoleného otvoru.

Pevne utiahnite všetky skrutky.



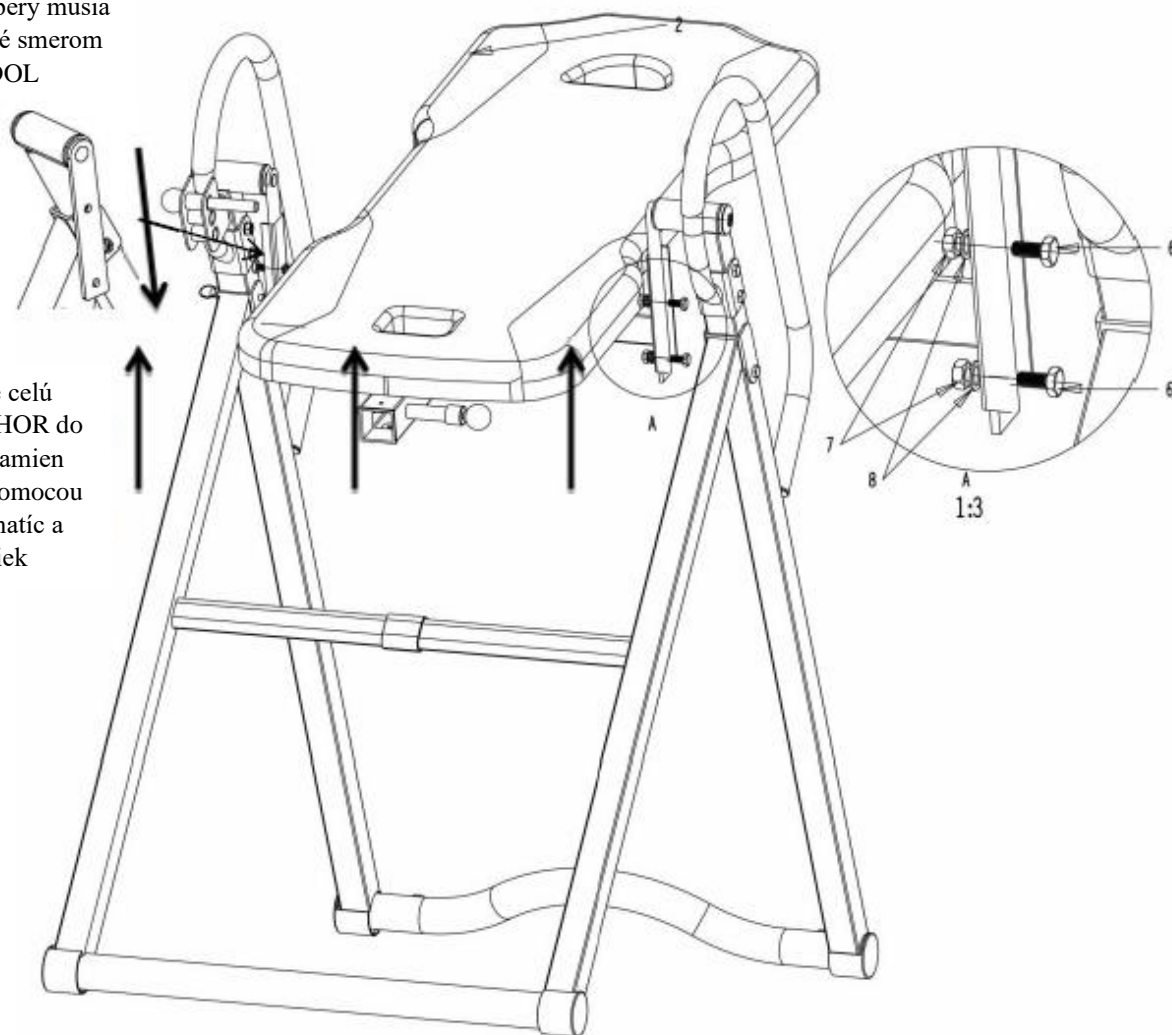
Krok 3 – pripevnenie opierky k základnému rámu

Pripevnite opierku k základnému rámu pomocou skrutiek (6), plochých podložiek (8) a poistných matic (7), ako je uvedené na obrázku.

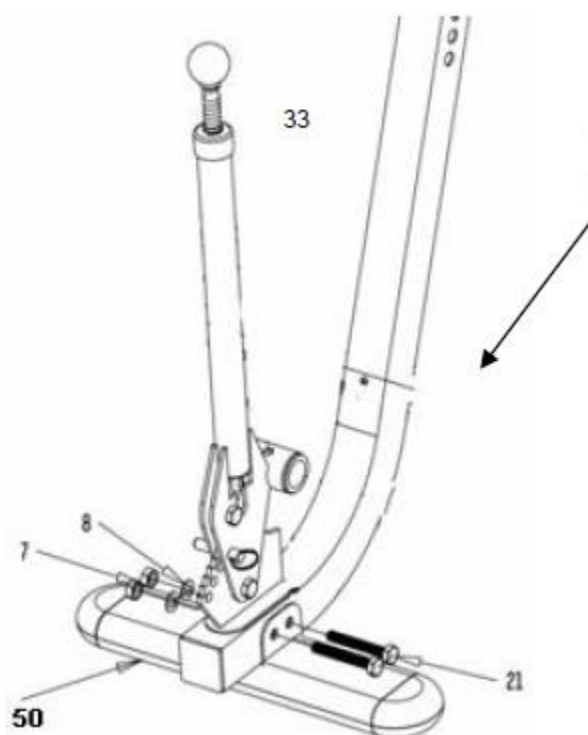
Všetky skrutky pevne utiahnite.

Poznámka: Bočné otočné podpery musia byť otočené smerom **NADOL**

Zdvihnite celú opierku **NAHOR** do otočných ramien a upevnite pomocou skrutiek, matic a podložiek



Krok 4 – Tyč nastavenia výšky a valčeky

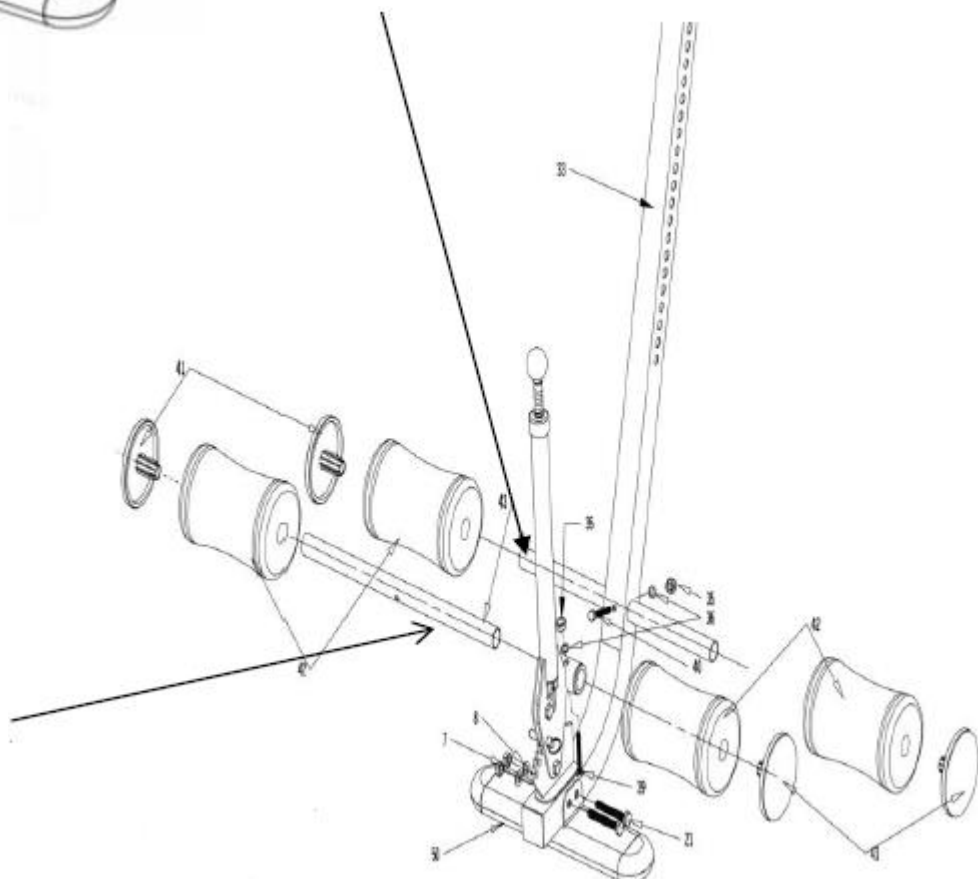


A. Nasadíte podložku na nohy (50) na tyč nastavenia výšky (33) pomocou šesťhranných skrutiek (21), plochých podložiek (8) a poistných matic (7).

B. Vložte zadnú tyč penových valcov (43) do otvoru na tyči nastavenia výšky (33) a zaistite pomocou skrutky (40), podložky (36) a matice (35). Nasadíte penové valce (42) a koncové krytky (41) na zadnú tyč (43).

C. Vložte prednú tyč penových valcov (43) do otvoru na tyči nastavenia výšky (33) a zaistite pomocou skrutky (39), podložky (36) a matice (35). Nasadíte penové valce (42) a koncové krytky (41) na zadnú tyč (43).

Uistite sa, že nastaviteľná skrutka tyče nôh je riadne pripojená k tyči (33) a funguje správne.



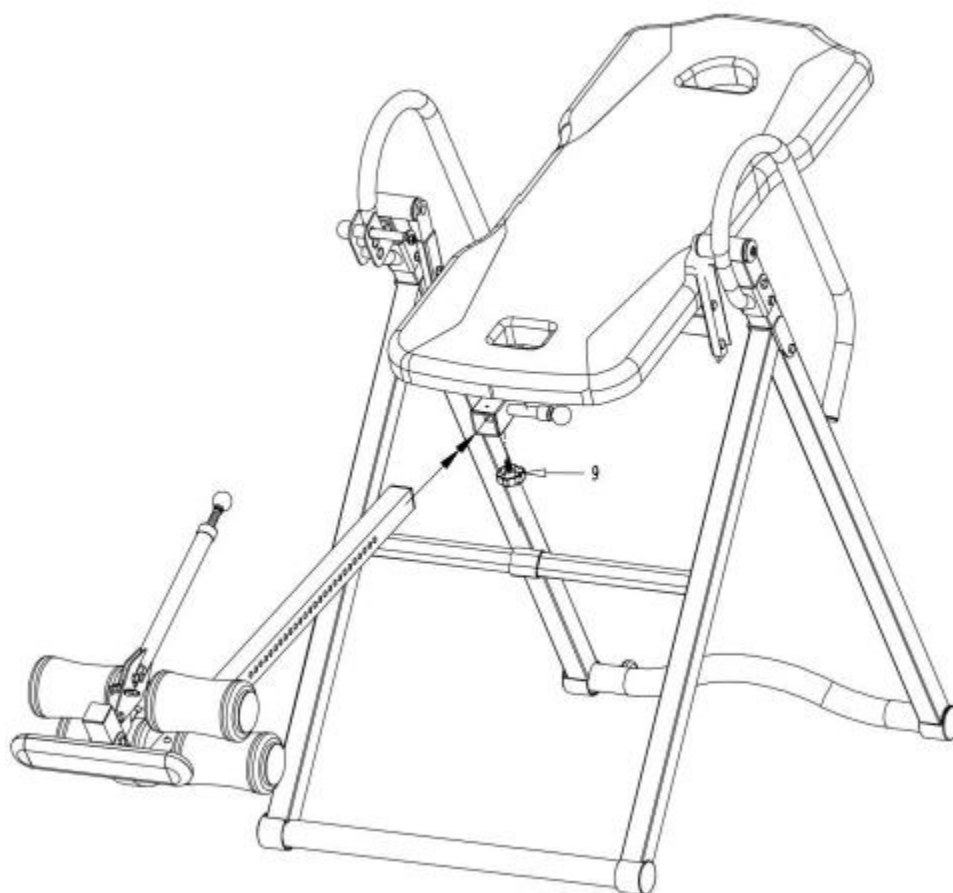
Všetky skrutky pevne utiahnite.

Krok 5 – záverečná montáž

Nasaďte zmontovanú tyč nastavenia výšky do podpery v opierke a zaistite pomocou skrutky nastavenia výšky.

Pre dodatočné nastavenie a zaistenie požadovanej výšky použite nastaviteľnú skrutku (9).

Všetky skrutky pevne dotiahnite.

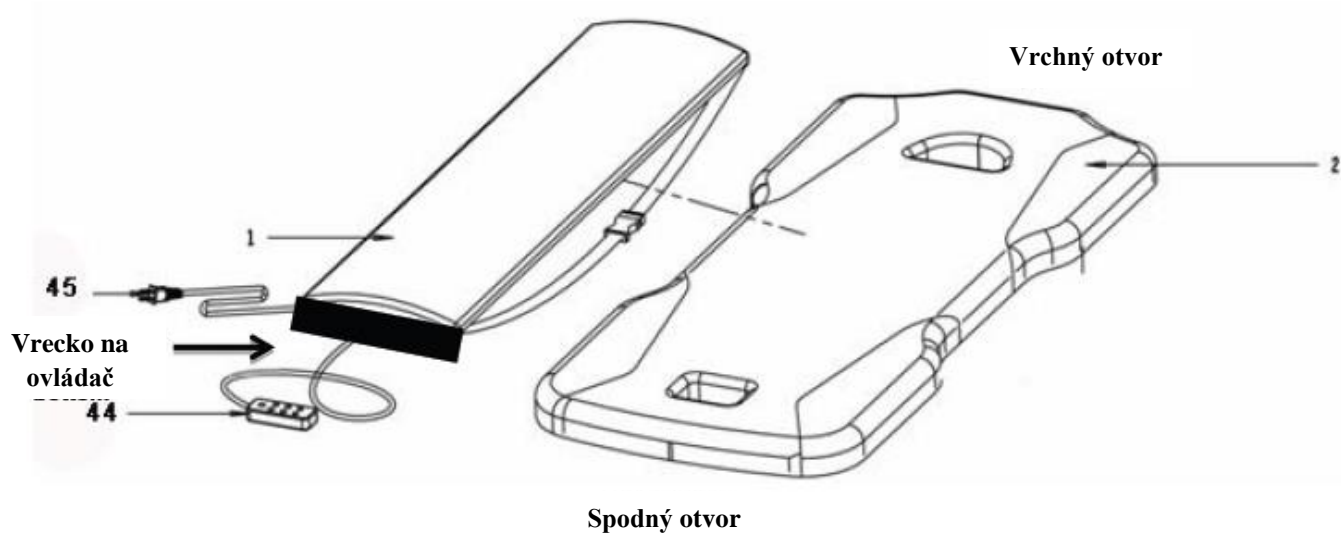


Krok 6 – vyhrievacia/masážna podložka

Pripevnite vyhrievaciu/masážnu podložku (1) k opierke chrbta (2) pomocou dvoch vrchných a dvoch spodných popruhov.

Poznámka: Ovládač (44) môžete mať uložený vo vrecku na suchý zips, ktorý sa nachádza v spodnej časti opierky.

Poznámka: Dajte pri používaní inverznej lavice pozor, aby sa napájací kábel nestlačil.



Pred použitím sa uistite, že sú všetky skrutky pevne dotiahnuté.



Ovládač

Návod na použitie vyhrievacej/masážnej podložky



Tlačidlo POWER-HEAT

Stlačením tohto tlačidla zapnete podložku. Toto je automatický 10-minútový režim. Po 10 minútach sa podložka automaticky vypne. V tomto režime je masážna úroveň 1 a úroveň intenzity 1. Ak chcete podložku vypnúť, stlačte a podržte tlačidlo POWER-HEAT po dobu aspoň 2 sekúnd.

Tlačidlo MODE

Stlačením tohto tlačidla si môžete zvoliť jeden z dvoch masážnych režimov. Každým stlačením tohto tlačidla sa na displeji zobrazí príslušný režim A1 alebo A2.

Tlačidlo INTENSITY

Stlačením tohto tlačidla si môžete zvoliť jednu z troch úrovní intenzity masáže. Každým stlačením tohto tlačidla sa na displeji zobrazí príslušná úroveň intenzity 1-3.

Tlačidlo TIME

Každý režim trvá maximálne 10 minút. Stlačením tohto tlačidla nastavíte čas trvania masáže (5 alebo 10 minút). Neodporúčame časté zapínanie a vypínanie podložky.

UPOZORNENIE:

Nepoužívajte v blízkosti vody

Nedovoľte, aby zariadenie navlhlo

Nepoužívajte, ak sú odkryté káble

Nedovoľte deťom hrať sa s elektrickým zariadením

Návod na použitie



Kolík nastavenia prevrátenia

Oboznámte sa s kolíkom na nastavenie prevrátenia umiestnenom na pravej strane inverznej lavice. Poloha kolíka určí stupeň prevrátenia, ktorý vám vyhovuje.

Na výber máte z 3 polôh:

- 20 – ľahké prevrátenie
- 40 – priemerné prevrátenie
- 60 – zvýšené prevrátenie

POZNÁMKA: Dôrazne odporúčame, aby bola počas prevrátenia prítomná aj ďalšia osoba. Aj keď sa inverzná lavica ľahko používa, ďalšia osoba, ktorá na vás môže dohliadnuť, vám poskytne extra bezpečnosť a podporí proces prevrátenia.



Nastavenie výšky

Pred cvičením sa uistite, že je inverzná lavica správne nastavená na vašu výšku. Na tyči nastavenia výšky sa nachádza mierka v palcoch aj centimetroch.

Keďže každé telo je iné, budete musieť nájsť správnu rovnováhu ideálnu pre váš typ postavy.

Zaistenie chodidiel a členkov

UPOZORNENIE: Vždy majte obuté tenisky s pevne uviazanými šnúrkami, aby ste pri prevrátení mali pevne zaistené chodidlá.

Pred použitím inverznej lavice sa vždy najskôr uistite, že poistka na členkoch prilieha tesno okolo vašich členkov a dlhá skrutka je plne utiahnutá.

Krok 1 - Predné valce rozťahnite zatlačením na tyč chodidiel a uvoľnite ich dopredu. Opatrne sa postavte na podložku chodidiel.



Krok 2 – Zasuňte chodidlá pod penové valce a oprite päty do zadných drážok. Uvoľnite dlhú skrutku a pomaly vráťte predné valce späť smerom k nohám.



Krok 3 – Utiahnite predné valce pevne okolo členkov a uistite, že uzamykací mechanizmus „zapadne“ na svoje miesto.



UPOZORNENIE: Nohy a členky musia byť pevne zaistené na mieste pred samotným prevrátením. **NEPRETÁČAJTE SA**, ak tento mechanizmus nefunguje správne.

Nastavenie správnej výšky a váhy



S hlavou vyrovnanou na zadnej časti opierky pomaly dvíhajte jednu ruku smerom k stropu. Ak sa lavica začne pretáčať smerom dozadu, nastavenie výšky by malo byť správne.

Ak sa lavica nezačne pretáčať, posuňte stredné posuvné rameno smerom nahor, vždy o jednu polohu, až kým sa lavica nezačne pretáčať. Nezabúdajte, že musíte rukami robiť veľmi pomalé pohyby.



Zdvihnutím oboch rúk za hlavu by sa mala lavica pretočiť vo väčšom uhle do polohy, ktorú ste si vopred nastavili bočnou skrutkou – 20 alebo viac.

Poznámka: Začiatočníkom odporúčame nastaviť si uhol sklonu 20.



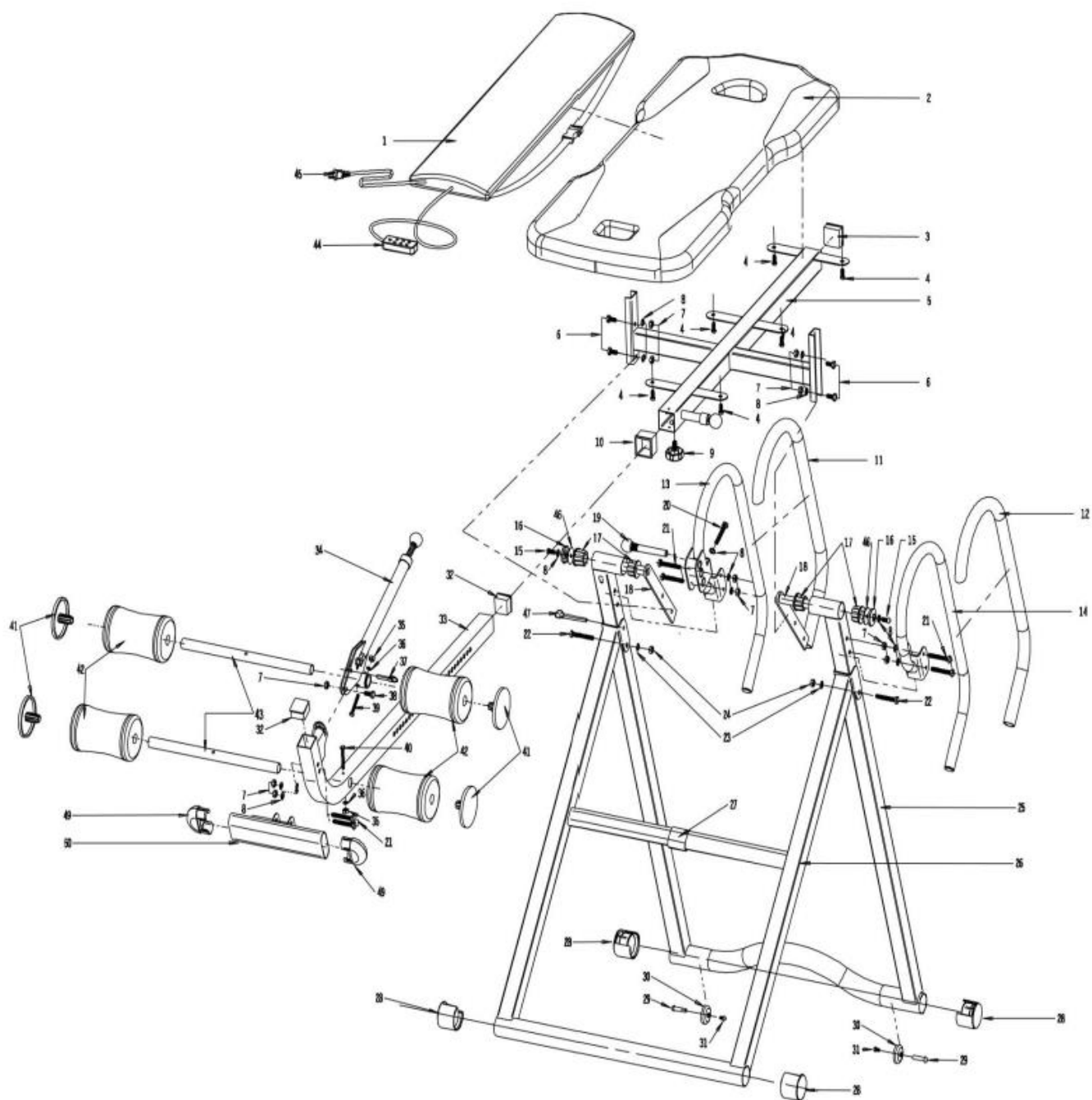
S náležitým dozorom a za predpokladu, že vám vyhovuje nastavenie uhla sklonu aj 40 alebo 60, vám teraz inverzná lavica umožní ešte väčšie pretočenie.

UPOZORNENIE: vrátením rúk do východiskovej polohy by sa mala lavica vrátiť späť do zvislej polohy. Ak sa tak nestane, pomocou rukovätí sa vytiahnite nahor a nastavte stredné posuvné rameno tak, aby bolo vyváženie správne.

Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Vyhrievacia/masážna podložka	1	27	Poistka	1
2	Opierka chrbta	1	28	Koncové krytky základného rámu	4
3	Štvorcová koncová krytka	1	29	Matica Ø8x26mm	2
4	Skrutka M6x16mm	6	30	Kolieska	2
5	Podpera opierky chrbta	1	31	Šesťhranná skrutka M6x10mm	2
6	Skrutka M8x20mm	4	32	Štvorcová koncová krytka pre diel č. 33	2
7	Matica M8	11	33	Tyč nastavenia výšky	1
8	Plochá podložka Ø16x Ø8x1.2	14	34	Naťahovacia poistka tyče nôh	1
9	Nastaviteľná skrutka	1	35	Matica M6	2
10	Priečadka tyče rámu operadla	1	36	Plochá podložka Ø12x Ø6x1.0	2
11	Pravá rukoväť riadidiel	1	37	Guľový čap pre diel Ø8*35mm	1
12	Ľavá rukoväť riadidiel	1	38	Skrutka M8x20mm	1
13	Pravé riadidlá	1	39	Skrutka M6x40mm	1
14	Ľavé riadidlá	1	40	Skrutka M6x45mm	1
15	Šesťhranná skrutka M8x16mm	2	41	Plastová krytka	4
16	Plastová okrúhla koncová krytka	2	42	Penové valce	4
17	Plastová rozpera	4	43	Tyč penových valcov	2
18	Spojovacie rameno	2	44	Ovládač	1
19	Skrutka nastavenia sklonu	1	45	Napájací adaptér	1
20	Skrutka M8x50mm	1	46	Podložka Ø38x Ø8x1.5	2
21	Skrutka M8x55mm	6	47	Guľový čap Ø8*66mm	1
22	Skrutka M10x60mm	2	48	Kľúč 10/13	1
23	Plochá podložka Ø20x Ø10x1.5	2	49	Oválna koncová krytka podložky chodidiel	2
24	Matica M10	2	50	Podložka chodidiel	1
25	Zadný rám v tvare „U“	1	51	Kľúč 10/14	1
26	Predný rám v tvare „U“	1			

Schematický výkres

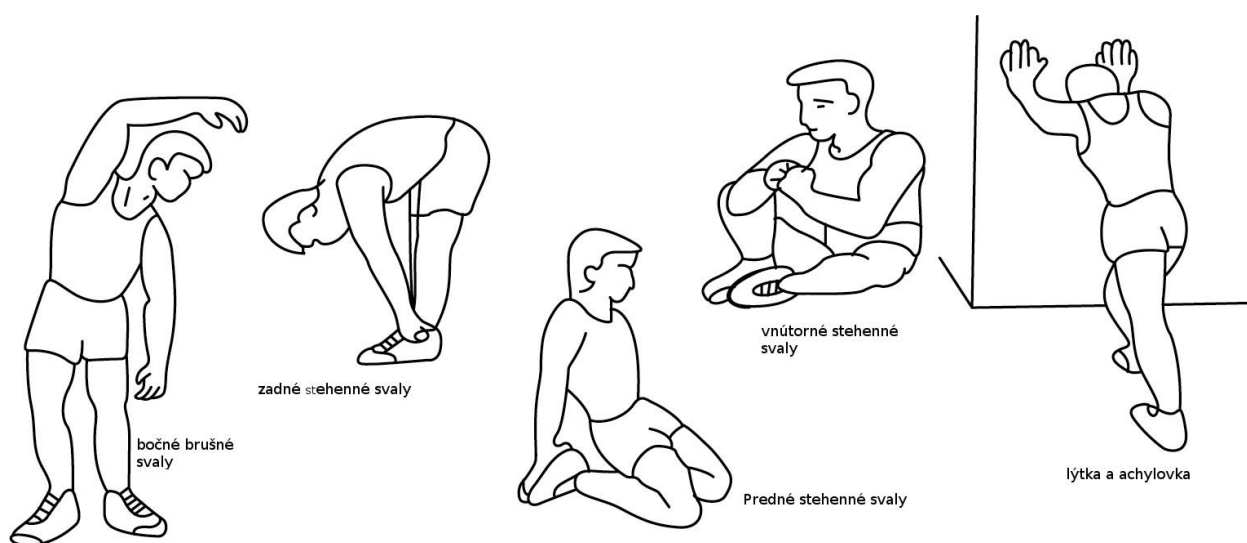


Návod na cvičenie

Používaním Vašej inverznej lavice sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

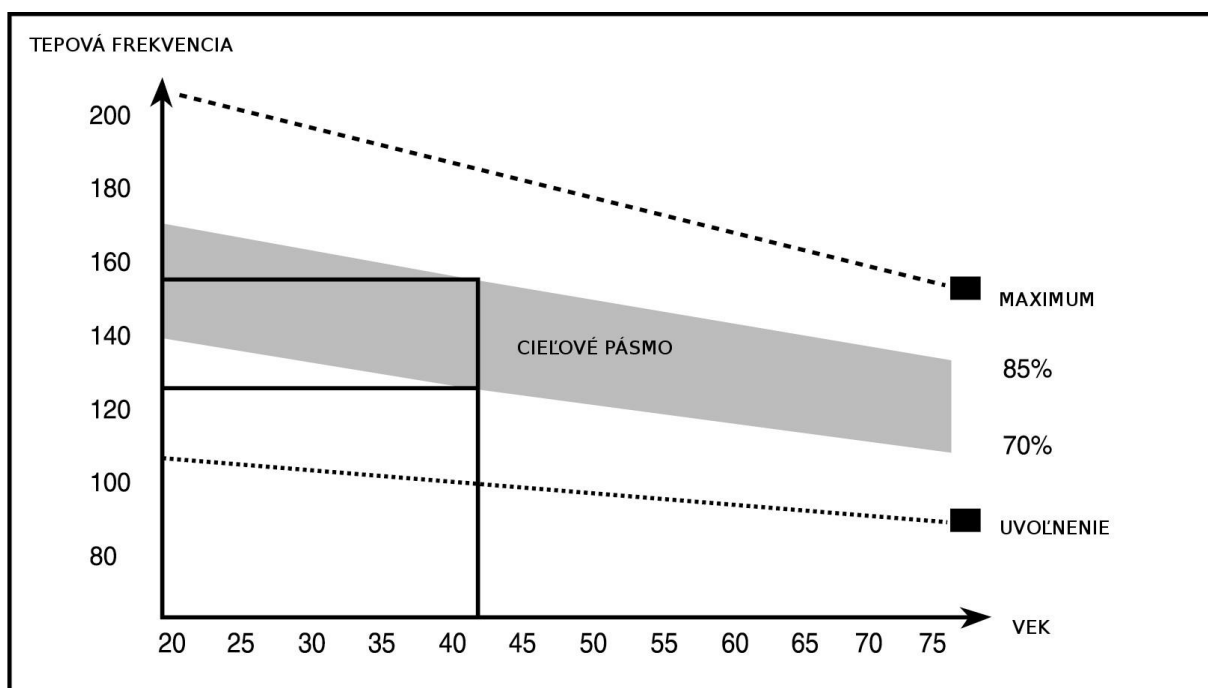
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky DUVLAN. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje naleznete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení značky DUVLAN je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan CZ s.r.o.

Mlýnská 326/13

602 00 Brno

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. DUVLAN nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 136 kg.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 2m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a přesnosti H (norma ČSN EN 957-4). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastavené.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- UPOZORNĚNÍ: Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost: 28 kg
- Celkové rozměry (d x š x v): 146 x 78 x 159cm

UPOZORNĚNÍ

Před použitím inverzní lavice byste se měli poradit s lékařem, zda je převrácená poloha pro Vás vhodná. Nepoužívejte toto zařízení bez souhlasu lékaře. Nepoužívejte toto zařízení, pokud máte některé z následujících zdravotních potíží nebo onemocnění:

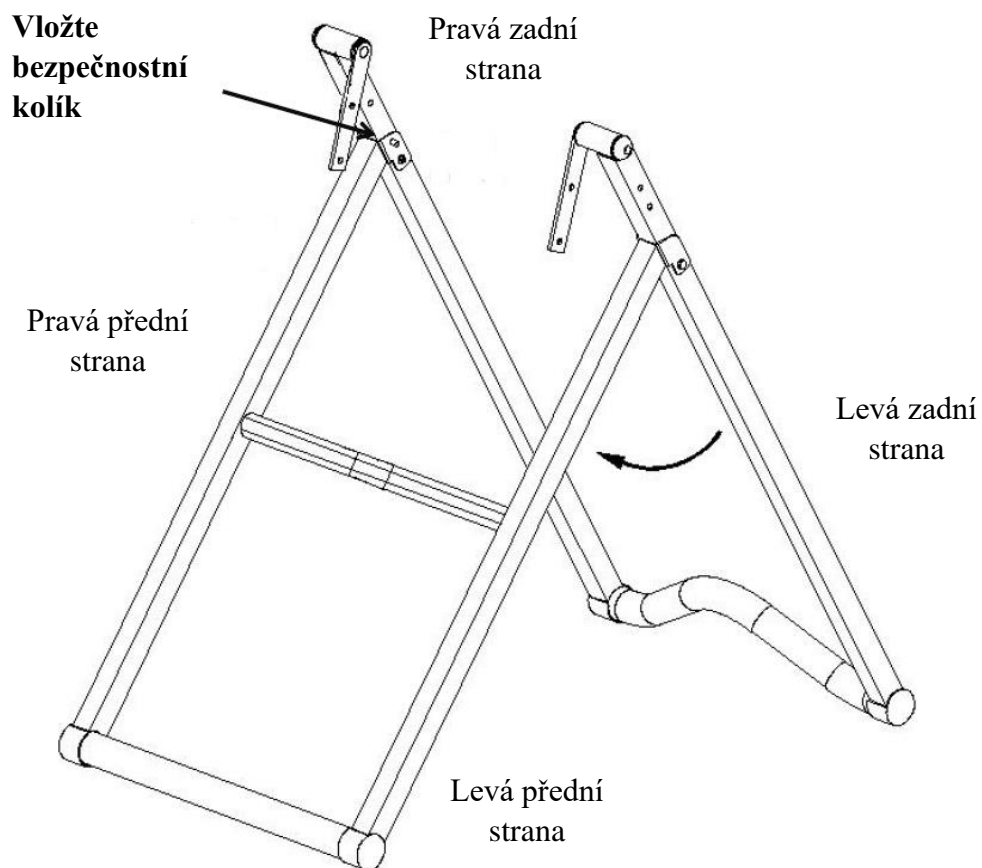
- **Extrémní obezita**
- **Zelený zákal, odštěpení rohovky nebo zánět spojivek**
- **Těhotenství**
- **Poranění páteře, roztroušená skleróza nebo akutní otok kloubů**
- **Zánět středního ucha**
- **Vysoký krevní tlak, hypertenze, nedávná mrtvice nebo přechodný ischemický záchvat**
- **Poruchy srdce nebo krevního oběhu, na které se léčíte**
- **Tříselná nebo břišní kýla (hernie)**
- **Slabé kosti, včetně osteoporózy, neléčených zlomenin a chirurgicky operovaných ortopedických podpěr**

Užívání léků proti srážlivosti krve, včetně vysokých dávek aspirinu

Montážní návod

Krok 1 – rozložení rámu

Opatrně vyjměte základní rám z krabice a rozložte ho. Do pravé části rámu vložte bezpečnostní kolík. Dobře si všimněte označení stran rámu.

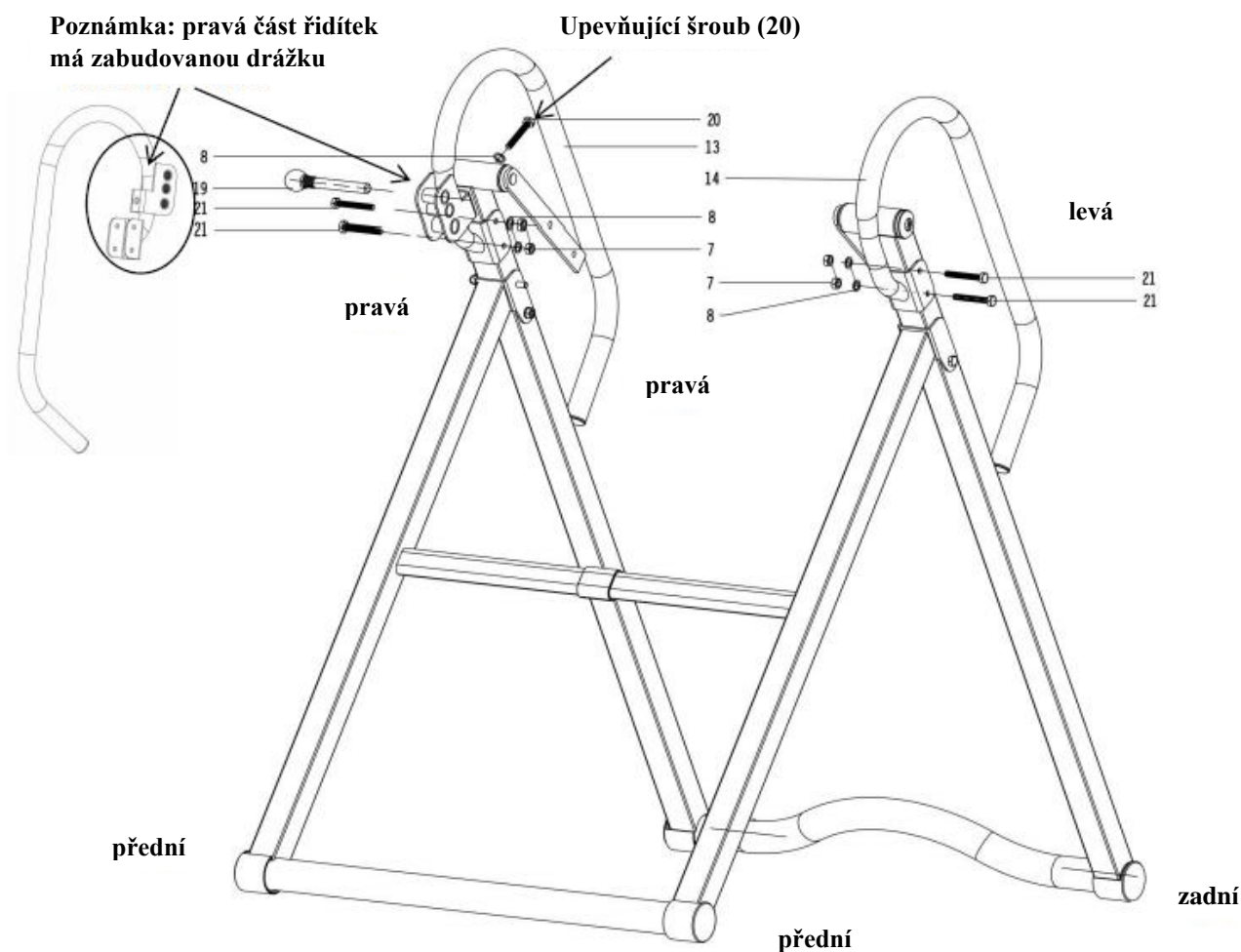


Krok 2 – montáž řídítek

Přípevněte pravou část řídítek (13) k pravé straně rámu pomocí dvou šroubů (21), dvou podložek (8) a dvou matic (7). Pomocí šroubu (20) a ploché podložky (8) připevněte rameno nastavení sklonu k základnímu rámu.

Přípevněte levou část řídítek (14) k levé straně rámu pomocí dvou šroubů (21), dvou podložek (8) a dvou matic (7). Tentokrát šroub nastavení sklonu (20) zasuňte do zvoleného otvoru.

Pevně utáhněte všechny šrouby.



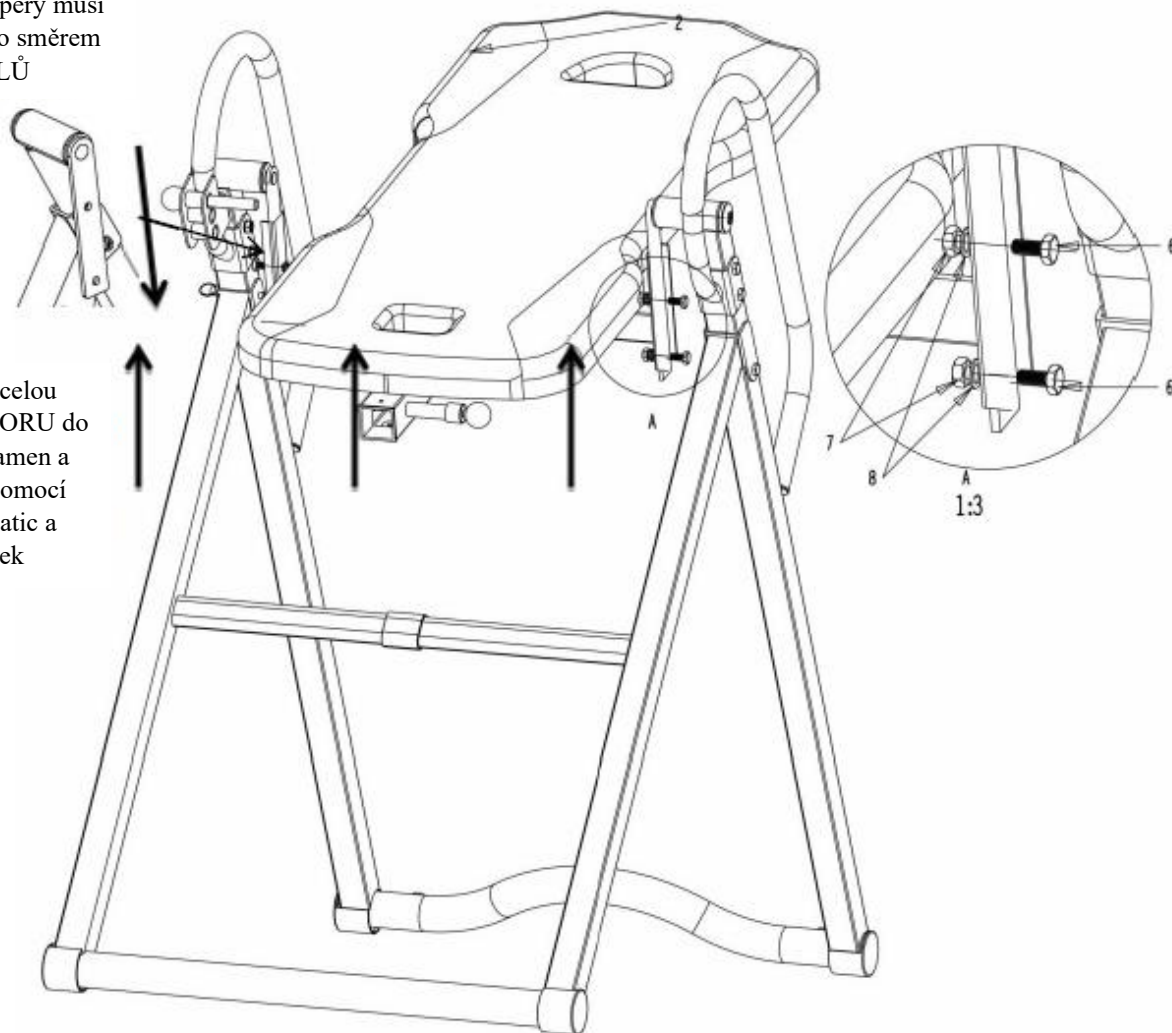
Krok 3 – připevnění opěrky k základnímu rámu

Opěrku k základnímu rámu pomocí šroubů (6), plochých podložek (8) a pojistných matic (7), jak je uvedeno na obrázku.

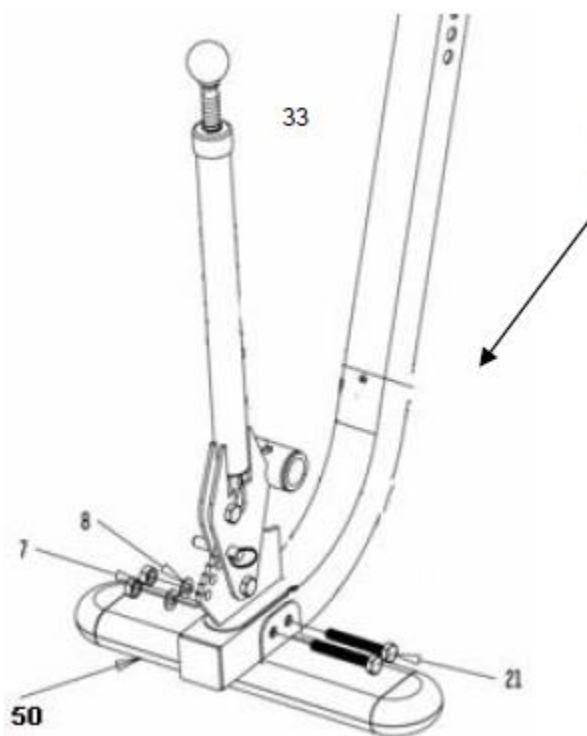
Všechny šrouby pevně utáhněte.

Poznámka: Boční otočné podpěry musí být otočeno směrem DOLŮ

Zvedněte celou opěrku NAHORU do otočných ramen a upevněte pomocí šroubů, matic a podložek



Krok 4 – Tyč nastavení výšky a válečky

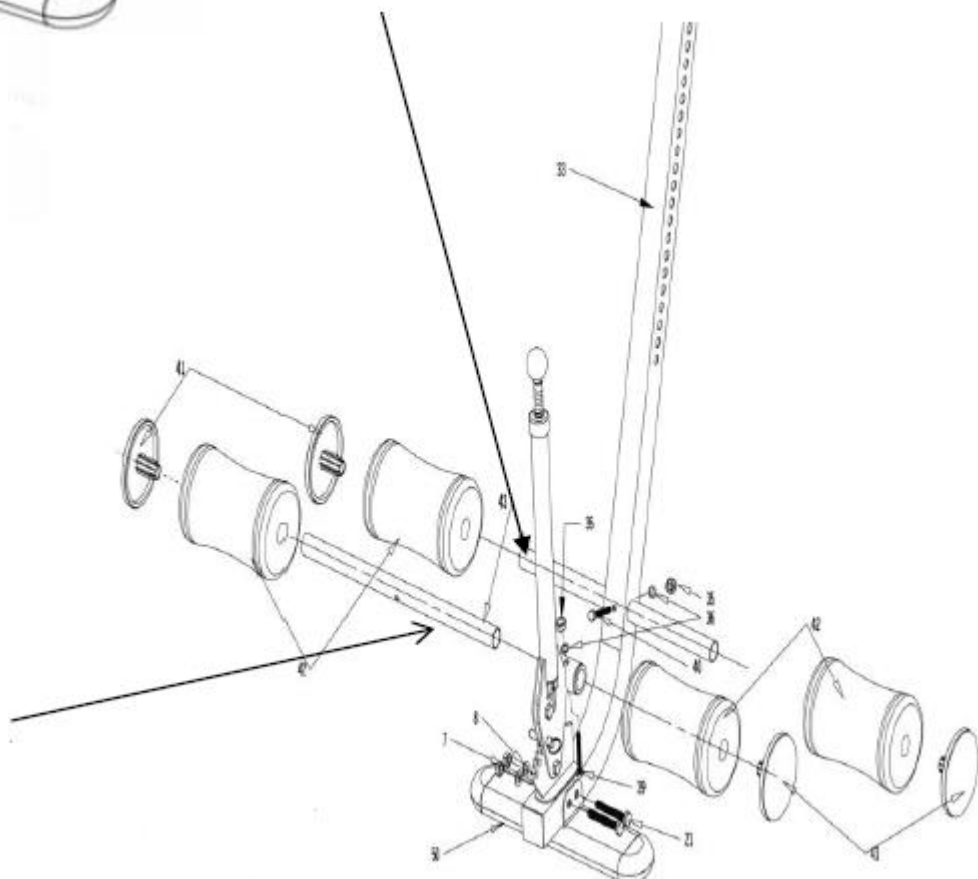


A. Nasadíte podložku na nohy (50) na tyč nastavení výšky (33) pomocí šestihranných šroubů (21), plochých podložek (8) a pojistných matic (7).

B. Vložte zadní tyč pěnových válců (43) do otvoru na tyči nastavení výšky (33) a zajistěte pomocí šroubu (40), podložky (36) a matice (35). Nasadíte pěnové válce (42) a koncové krytky (41) na zadní tyč (43).

C. Vložte přední tyč pěnových válců (43) do otvoru na tyči nastavení výšky (33) a zajistěte pomocí šroubu (39), podložky (36) a matice (35). Nasadíte pěnové válce (42) a koncové krytky (41) na zadní tyč (43).

Ujistěte se, že nastavitelná šroub tyče nohou je řádně připojena k tyči (33) a funguje správně.



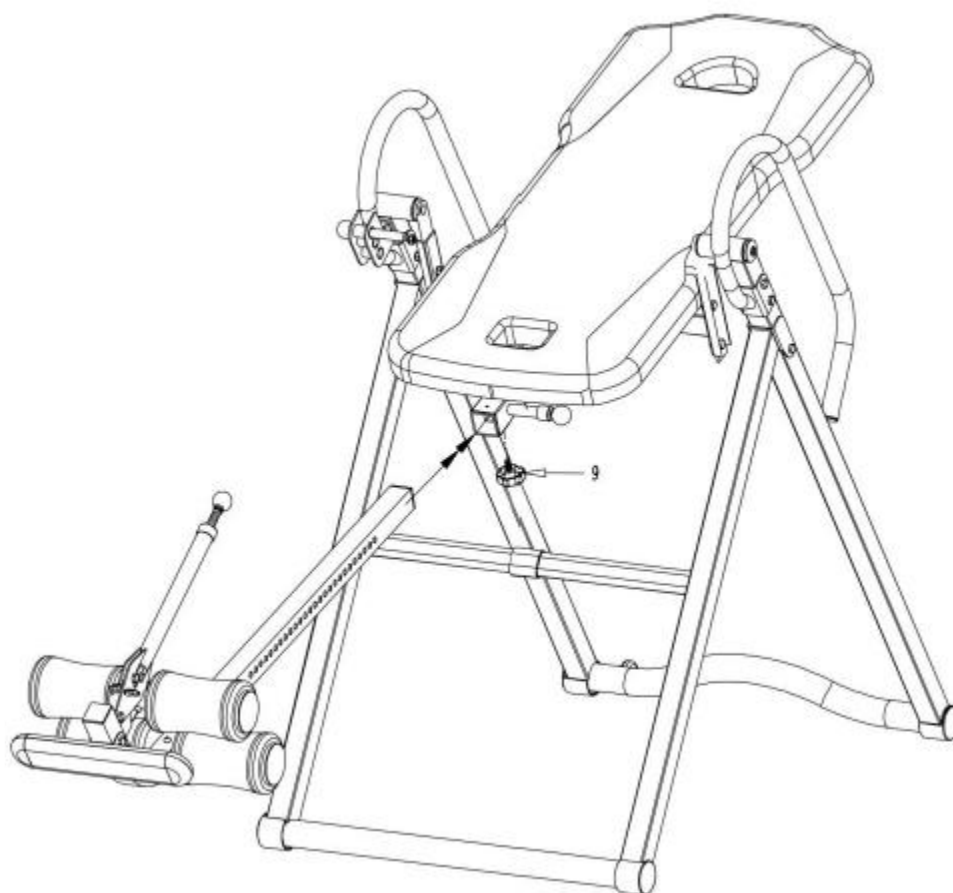
Všechny šrouby pevně utáhněte.

Krok 5 – závěrečná montáž

Nasaďte smontovanou tyč nastavení výšky do podpěry v opěrce a zajistěte pomocí šroubu nastavení výšky.

Pro dodatečné nastavení a zajištění požadované výšky použijte nastavitelnou šroub (9).

Všechny šrouby pevně dotáhněte.

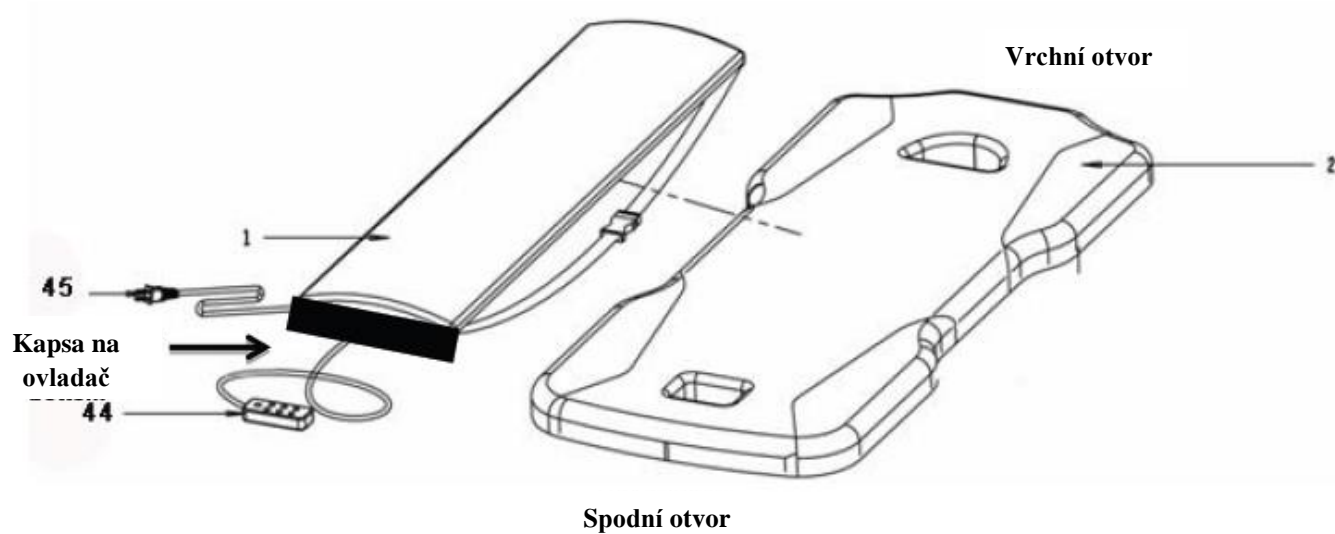


Krok 6 – vyhřívací / masážní podložka

Přípevněte topnou / masážní podložku (1) k opěrce zad (2) pomocí dvou vrchních a dvou spodních popruhů.

Poznámka: Ovladač (44) můžete mít uložen ve váčku na suchý zip, který se nachází ve spodní části opěrky.

Poznámka: Dejte při používání inverzní lavice pozor, aby se napájecí kabel nestiskl.



Před použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby pevně dotaženy.



Ovladač

Návod k použití vyhřívací / masážní podložky



Tlačítko POWER-HEAT

Stisknutím tohoto tlačítka zapnete podložku. Toto je automatický 10-minutový režim. Po 10 minutách se podložka automaticky vypne. V tomto režimu je masážní úroveň 1 a úroveň intenzity 1. Pro podložku vypnout, stiskněte a podržte tlačítko POWER-HEAT po dobu alespoň 2 sekund.

Tlačítko MODE

Stisknutím tohoto tlačítka si můžete zvolit jeden ze dvou masážních režimů. Každým stisknutím tohoto tlačítka se na displeji zobrazí příslušný režim A1 nebo A2.

Tlačítko INTENSITY

Stisknutím tohoto tlačítka si můžete zvolit jednu ze tří úrovní intenzity masáže. Každým stisknutím tohoto tlačítka se na displeji zobrazí příslušná úroveň intenzity 1-3.

Tlačítko TIME

Každý režim trvá maximálně 10 minut. Stisknutím tohoto tlačítka nastavíte čas trvání masáže (5 nebo 10 minut). Nedoporučujeme časté zapínání a vypínání podložky.

UPOZORNĚNÍ:

Nepoužívejte v blízkosti vody

Nedovolte, aby zařízení bylo navlhly

Nepoužívejte, pokud jsou odkryté kabely

Nedovolte dětem hrát si s elektrickým zařízením

Návod k použití



Kolík nastavení převrácení

Seznamte se s kolíkem na nastavení převrácení umístěným na pravé straně inverzní lavice. Poloha kolíku určí stupeň převrácení, který vám vyhovuje..

Na výběr máte ze 3 poloh:

20 - snadné převrácení

40 - průměrné převrácení

60 - zvýšené převrácení

POZNÁMKA: Důrazně doporučujeme, aby byla během převrácení přítomna i další osoba. I když se inverzní lavice snadno používá, další osoba, která na vás může dohlédnout, vám poskytne extra bezpečnost a podpoří proces převrácení.



Nastavení výšky

Před cvičením se ujistěte, že je inverzní lavice správně nastavena na vaši výšku. Na tyči nastavení výšky se nachází měřítko v palcích i centimetrech.

Jelikož každé tělo je jiné, budete muset najít správnou rovnováhu ideální pro váš typ postavy.

Zajištění chodidel a kotníků

UPOZORNĚNÍ: Vždy mějte obuté tenisky s pevně uvázan šňůrkami, abyste při převrácení měli pevně zajištěny chodidla.

Před použitím inverzní lavice se vždy nejdříve ujistěte, že pojistka na kotnicích přiléhá těsně kolem vašich kotníků a dlouhá šroub je plně utažena.

Krok 1 - Přední válce roztáhněte zatlačením na tyč chodidel a uvolněte jejich dopředu. Opatrně se postavte na podložku chodidel.



Krok 2 – Zasuňte chodidla pod pěnové válce a opřete paty do zadních drážek. Uvolněte dlouhou šroub a pomalu vraťte přední válce zpět směrem k nohám.



Krok 3 – Utáhněte přední válce pevně kolem kotníků a ujistěte, že uzamykací mechanismus "zapadne" na své místo.



UPOZORNĚNÍ: Nohy a kotníky musí být pevně zajištěny na místě před samotným převrácením. Nepřetácejte SA, jestliže tento mechanismus nefunguje správně.

Nastavení správné výšky a váhy



S hlavou vyrovnanou na zadní části opěrky pomalu zvedejte jednu ruku směrem ke stropu. Pokud se lavice začne protáčet směrem dozadu, nastavení výšky by mělo být správně.

Pokud se lavice nezačne protáčet, posuňte střední posuvné rameno směrem nahoru, vždy o jednu polohu, dokud se lavice nezačne protáčet. Nezapomínejte, že musíte rukama dělat velmi pomalé pohyby.



Zvednutím obou rukou za hlavu by měla lavice přetočit ve větším úhlu do polohy, kterou jste si předem nastavili boční šroubem - 20 nebo více.

Poznámka: Začátečnickům doporučujeme nastavit si úhel sklonu 20.



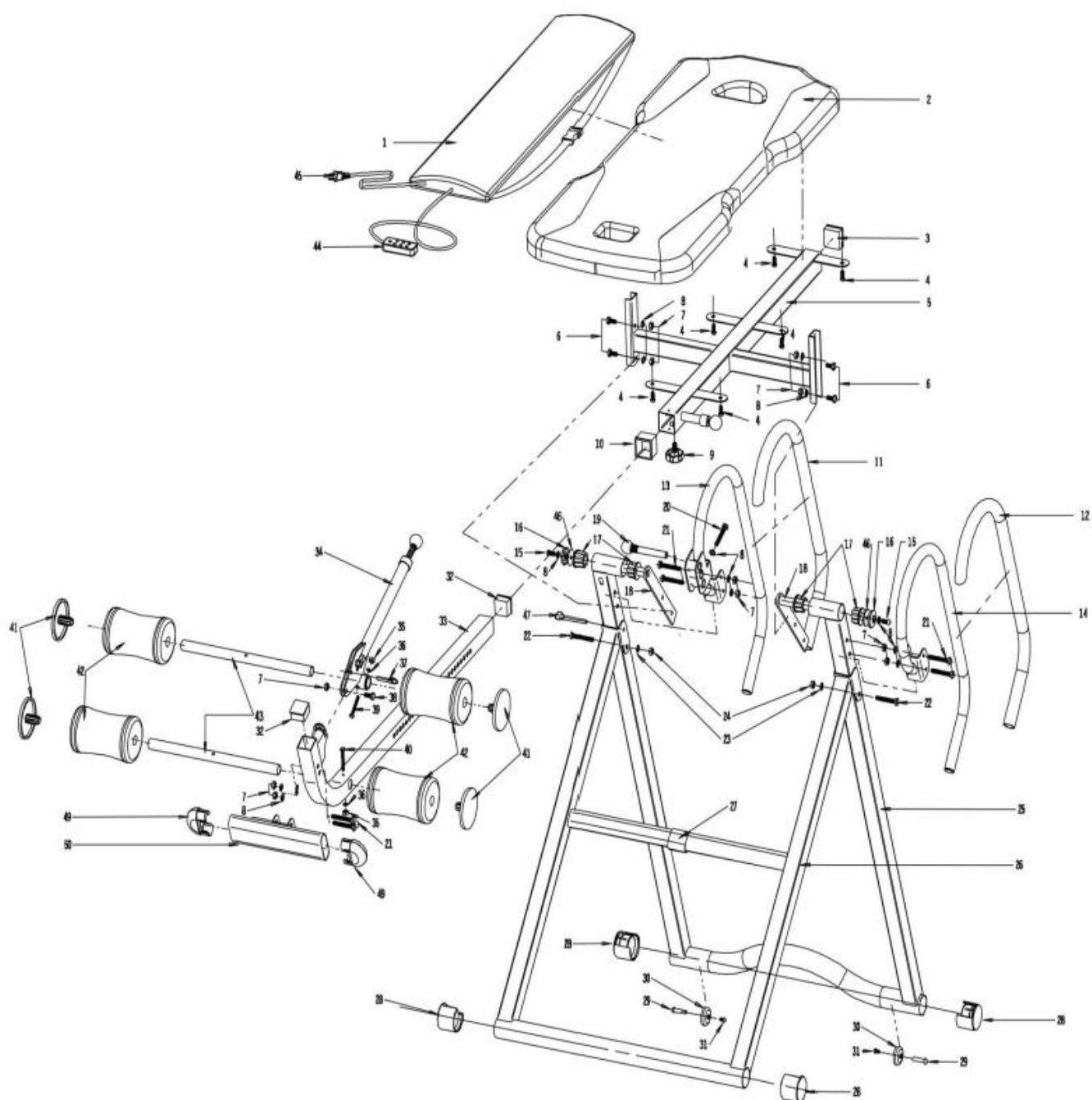
S náležitým dozorem a za předpokladu, že vám vyhovuje nastavení úhlu sklonu i 40 nebo 60, vám nyní inverzní lavice umožní ještě větší přetočení.

UPOZORNĚNÍ: vrácením rukou do výchozí polohy by měla lavice vrátit zpět do svislé polohy. Pokud se tak nestane, pomocí rukojetí se vytáhněte nahoru a nastavte střední posuvné rameno tak, aby bylo vyvážení správně.

Seznam dílů

P.Č.	Název	KS	P.Č.	Název	KS
1	Vyhřívací / masážní podložka	1	27	Pojistka	1
2	Opěrka zad	1	28	Koncové krytky základního rámu	4
3	Čtvercová koncová krytka	1	29	Matice Ø8x26mm	2
4	Šroub M6x16mm	6	30	Kolečka	2
5	Podpěra opěrky zad	1	31	Šestihranný šroub M6x10mm	2
6	Šroub M8x20mm	4	32	Čtvercová koncová krytka pro díl č. 33	2
7	Matice M8	11	33	Tyč nastavení výšky	1
8	Plochá podložka Ø16x Ø8x1.2	14	34	Natahovací pojistka tyče nohou	1
9	Nastavitelný šroub	1	35	Matice M6	2
10	Průchodka tyče rámu opěradla	1	36	Plochá podložka Ø12x Ø6x1.0	2
11	Pravá rukojeť řídítek	1	37	Kulový čep pro díl Ø8 * 35mm	1
12	Levá rukojeť řídítek	1	38	Šroub M8x20mm	1
13	Pravé řídítko	1	39	Šroub M6x40mm	1
14	Levé řídítko	1	40	Šroub M6x45mm	1
15	Šestihranný šroub M8x16mm	2	41	Plastová krytka	4
16	Plastová kulatá koncová krytka	2	42	Pěnové válce	4
17	Plastová rozpěra	4	43	Tyč pěnových válců	2
18	Spojovací rameno	2	44	Ovladač	1
19	Šroub nastavení sklonu	1	45	Napájecí adaptér	1
20	Šroub M8x50mm	1	46	Podložka Ø38x Ø8x1.5	2
21	Šroub M8x55mm	6	47	Kulový čep Ø8 * 66mm	1
22	Šroub M10x60mm	2	48	Klíč 10/13	1
23	Plochá podložka Ø20x Ø10x1.5	2	49	Oválná koncová krytka podložky chodidel	2
24	Matice M10	2	50	Podložka chodidel	1
25	Zadní rám ve tvaru "U"	1	51	Klíč 10/14	1
26	Přední rám ve tvaru "U"	1			

Schematický výkres

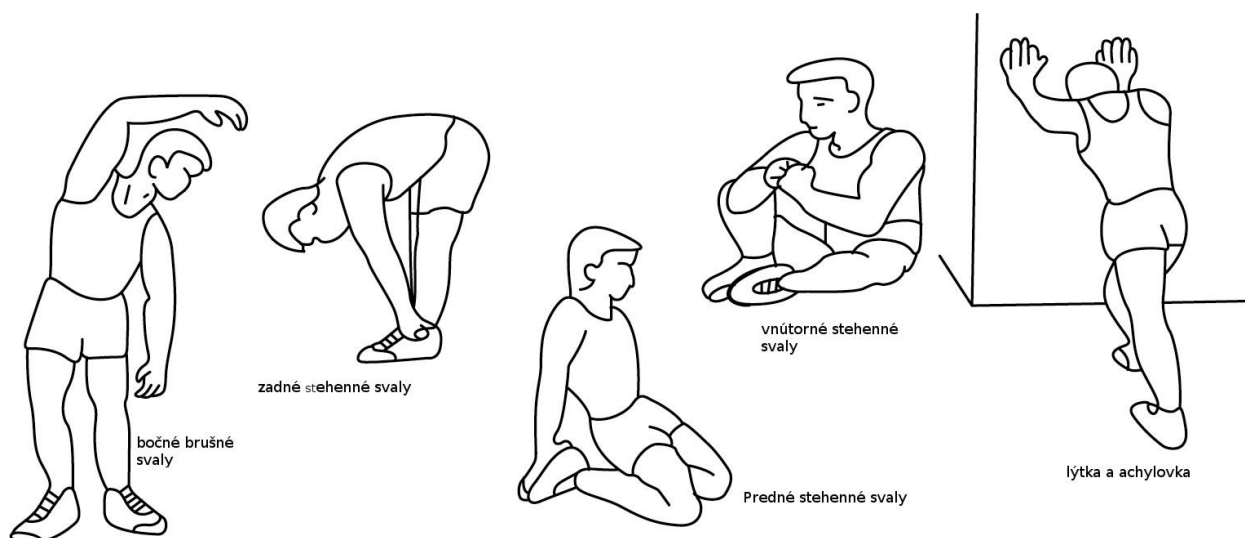


Návod na cvičení

Používáním Vaší inverzní lavice se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

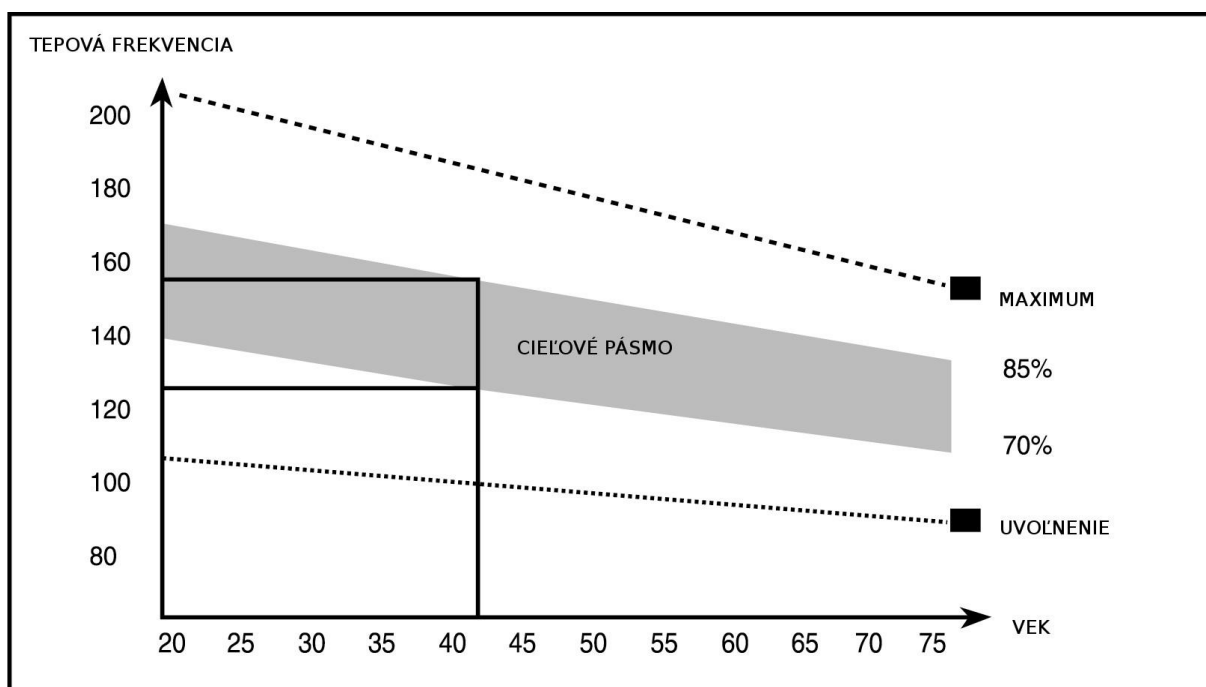
1. Zahřívací cvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku. Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Spotřeba hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pociťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pociťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. budete pociťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o stěnu, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pociťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2-krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.

Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašich pravé chodidlo s vašim pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídejte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.



Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy DUVLAN berendezés mellett döntött. Ezt a kiváló minőségű terméket otthoni fitness edzésekhez tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A DUVLAN csapata

Jótállás

Az eladó 2 év jótállást vállal erre a termékre.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

A DUVLAN berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Útmutató

Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A DUVLAN az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a **136 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 2m szabad terület.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha szeretné megóvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezést otthoni használatra tervezték. H használati és pontossági osztály (STN EN 957-4 norma). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
- Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja meztláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát, és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát és csavart, hogy megfelelően meg legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- Kezét és lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- FIGYELMEZTETÉS: A test túlzott terhelése súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.
- Súly: 28 kg
- Teljes méretek (h x sz x m): 146 x 78 x 159 cm

FIGYELMEZTETÉS

A gravitációs pad használata előtt konzultáljon az orvosával, hogy a fordított testhelyzet Önnek megfelelő-e. Ne használja ezt a berendezést az orvosa beleegyezése nélkül. Ne használja ezt a berendezést, ha az alábbiak közül bármely egészségügyi állapot vagy betegség fennáll:

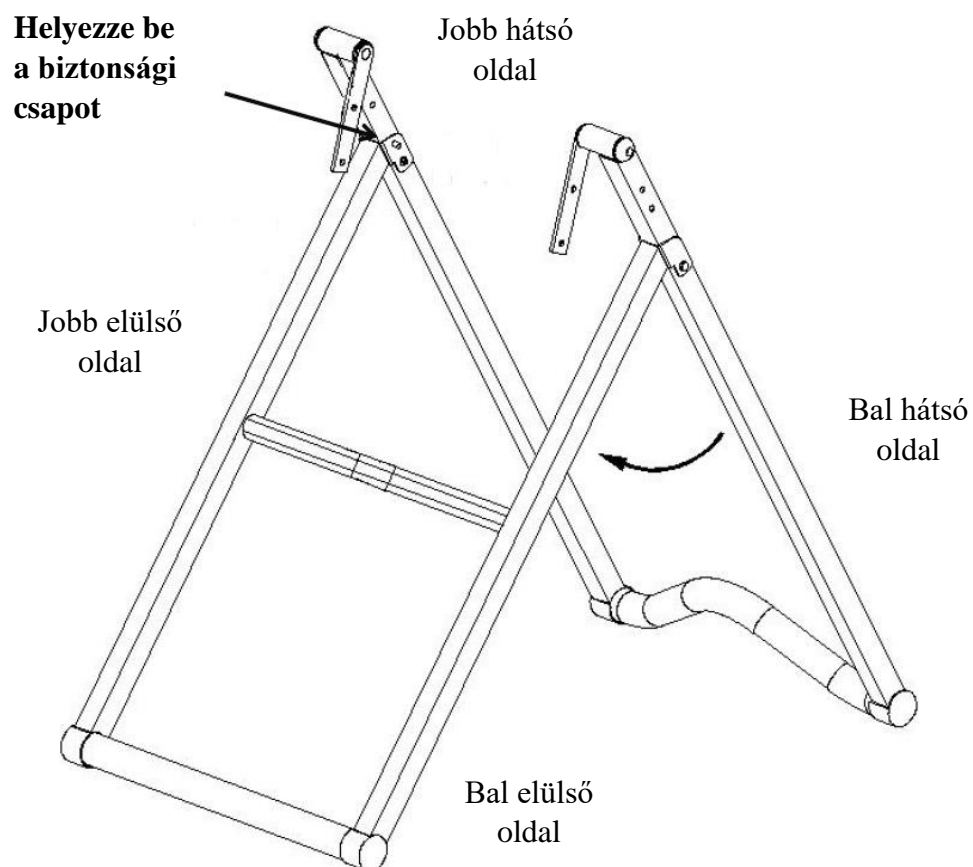
- **Extrém elhízás**
- **Zöld hályog, szaruhártya lehasadás vagy kötőhártya-gyulladás**
- **Terhesség**
- **Gerincvelő sérülés, sclerosis multiplex vagy akut ízületi duzzanat**
- **Középfülgyulladás**
- **Magas vérnyomás, hipertenzió, közelmúltbeli stroke vagy átmeneti ischaemiás roham**
- **Szív- vagy vérkeringési zavarok, amelyeket kezel**
- **Ágyéksérv vagy hasi sérv (hernia)**
- **Gyenge csontok, köztük osteoporosis, kezeletlen törések és sebészeti beavatkozású ortopédiai támaszok**

Véralvadásgátló gyógyszerek szedése, beleértve az aszpirin nagy adagjait

Összeszerelési útmutató

1. lépés – a keret széthajtása

Óvatosan vegye ki az alkeretet a dobozból, és hajtja szét. Helyezze be a biztonsági csapot a keret jobb oldalába. Vegye figyelembe a keret oldalainak megjelölését.

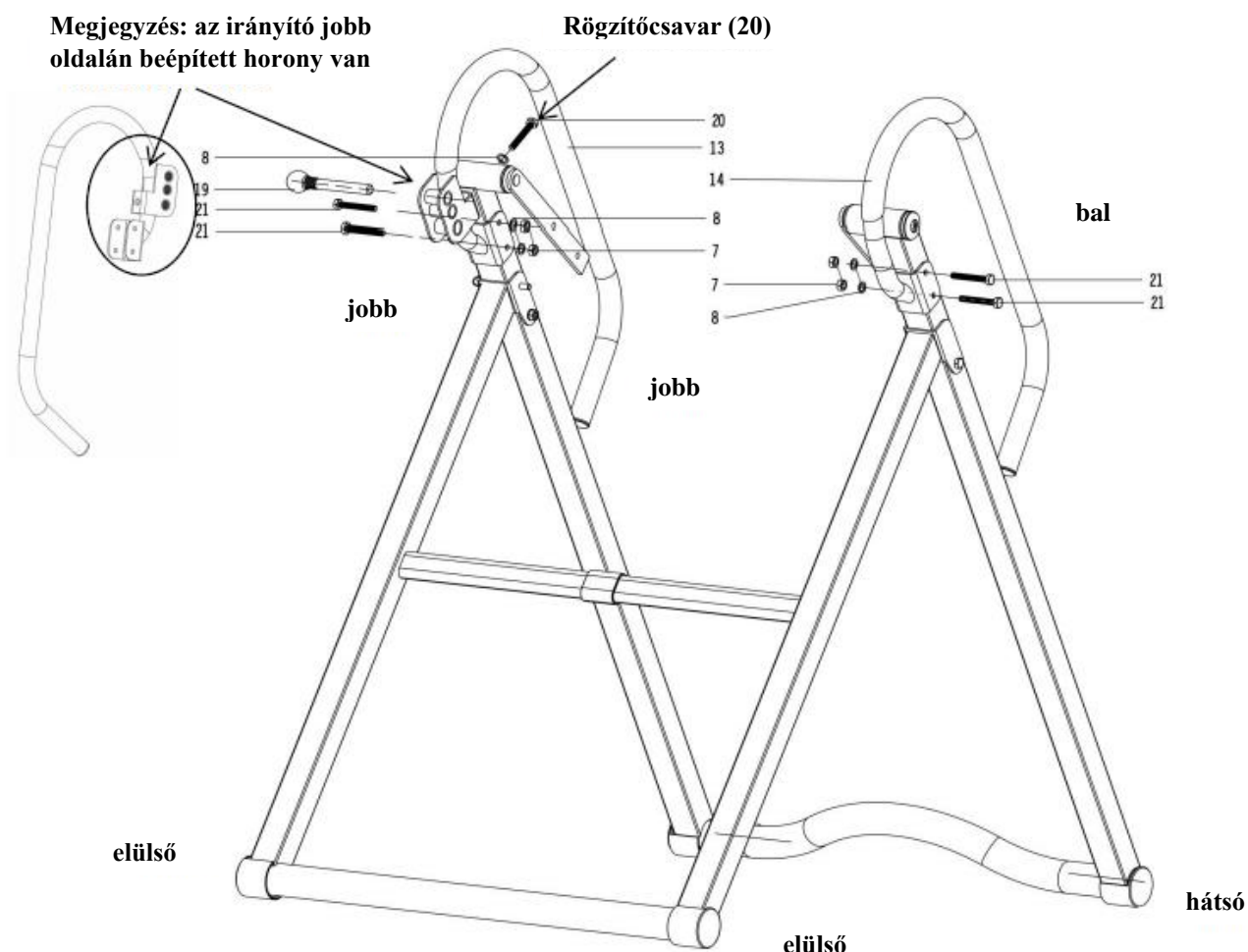


2. lépés – az irányítókar összeszerelése

Rögzítse az irányító jobb oldalát (13) a keret jobb oldalához két csavar (21), két alátét (8) és két anya (7) segítségével. Csavar (20) és lapos alátét (8) segítségével rögzítse a dőlésbeállító kart az alapkerethez.

Rögzítse az irányító bal oldalát (14) a keret bal oldalához két csavar (21), két alátét (8) és két anya (7) segítségével. Ez alkalommal helyezze be a dőlésbeállító csavart (20) a kiválasztott nyílásba.

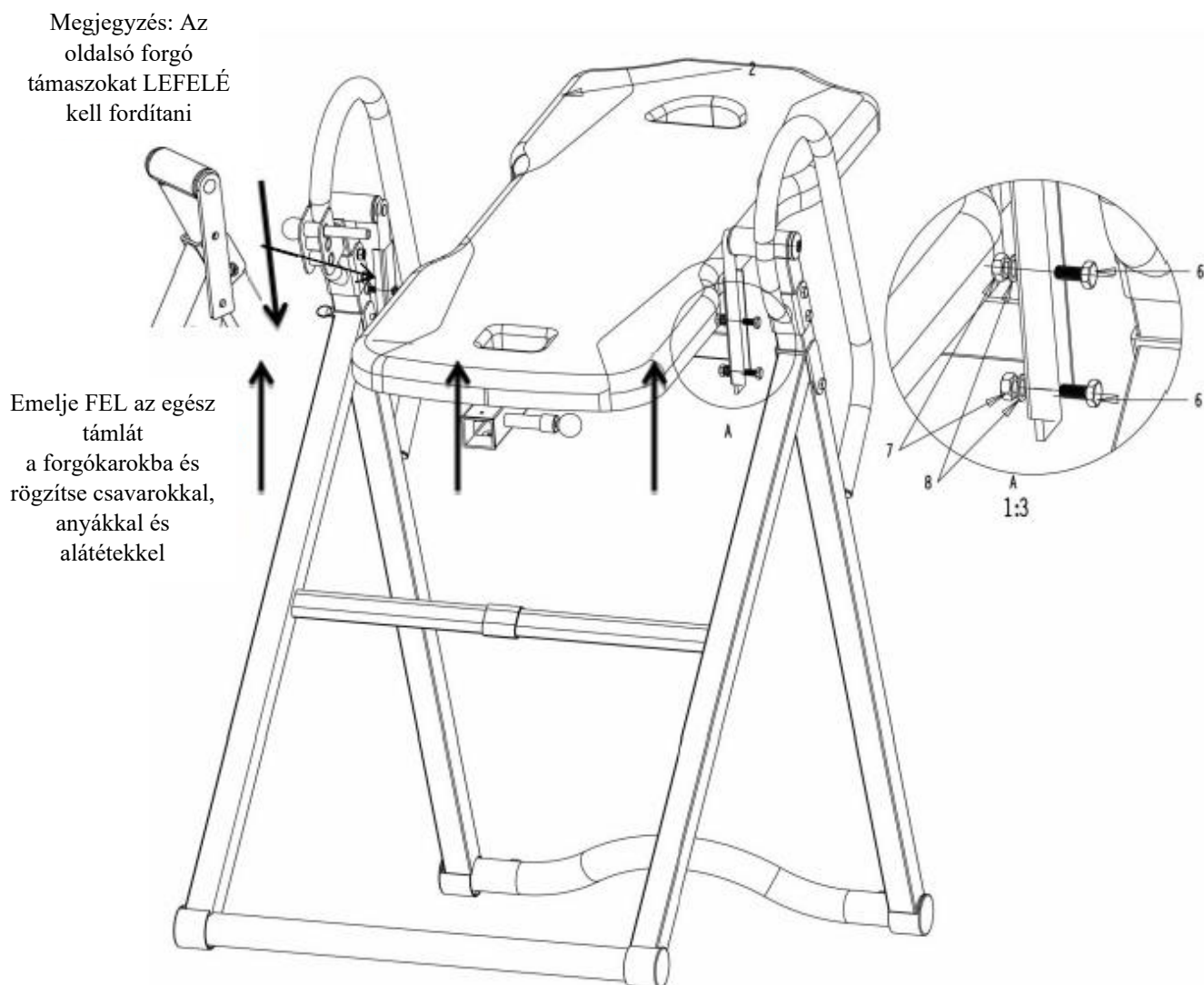
Szorosan húzza meg az összes csavart.



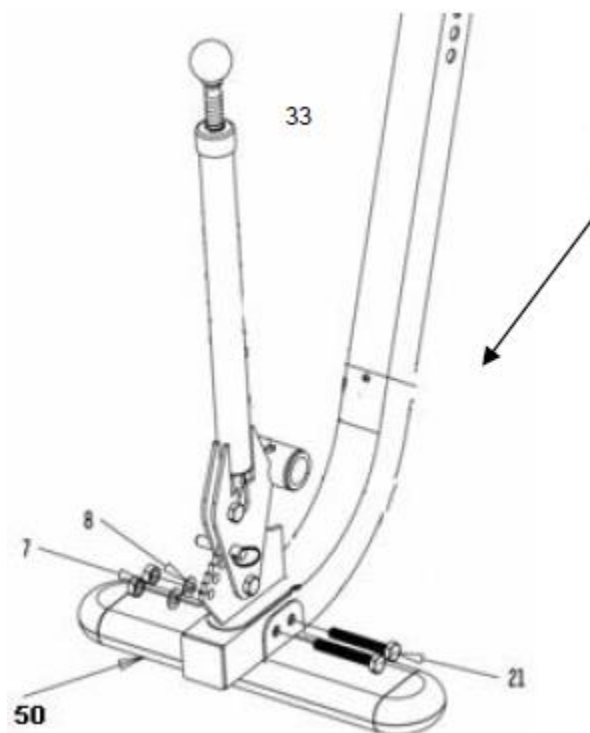
3. lépés – rögzítse a támlát az alapkerethez

Rögzítse a támlát az alapkerethez csavarok (6), lapos alátétek (8) és biztosító anyák (7) segítségével az ábra szerint.

Húzza meg az összes csavart.



4. lépés – magasság-beállító rúd és hengerek

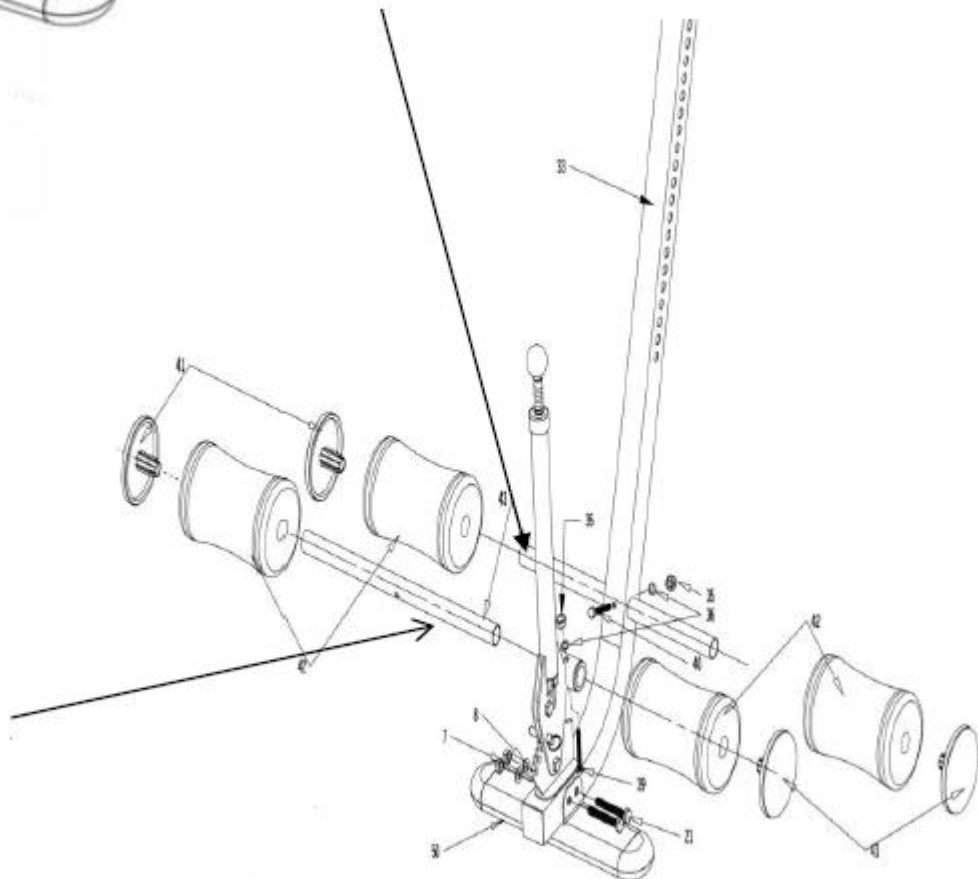


A. Helyezze a lábtartót (50) a magasság-beállító rúdra (33) hatlapfejű csavarok (21), lapos alátétek (8) és biztosító anyák (7) segítségével.

B. Helyezze be a hátsó habhenger-rudat (43) a magasság-beállító rúdon (33) lévő nyílásba, és rögzítse csavar (40), alátét (36) és anyá (35) segítségével. Helyezze a habhengereket (42) és a végsapkákat (41) a hátsó rúdra (43).

C. Helyezze be az előlső habhenger-rudat (43) a magasság-beállító rúdon (33) lévő nyílásba, és rögzítse csavar (39), alátét (36) és anyá (35) segítségével. Helyezze a habhengereket (42) és a végsapkákat (41) a hátsó rúdra (43).

Ellenőrizze, hogy a lábrúd állítható csavarja megfelelően van-e rögzítve a rúdra (33) és megfelelően működik-e.



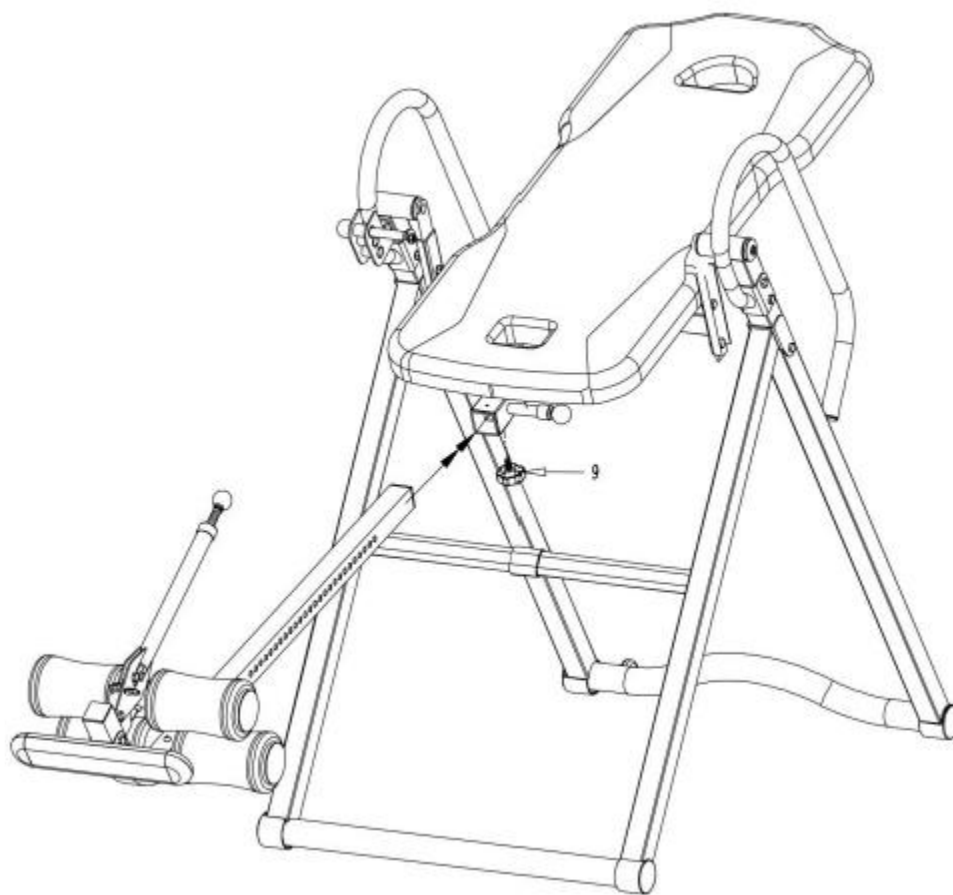
Húzza meg az összes csavart.

5. lépés – végső összeszerelés

Helyezze az összeszerelt magasság-beállító rudat a támlatámaszba és rögzítse magasság-beállító csavarral.

A kívánt magasság további beállításához és rögzítéséhez használja az állítható csavart (9).

Húzza meg az összes csavart.

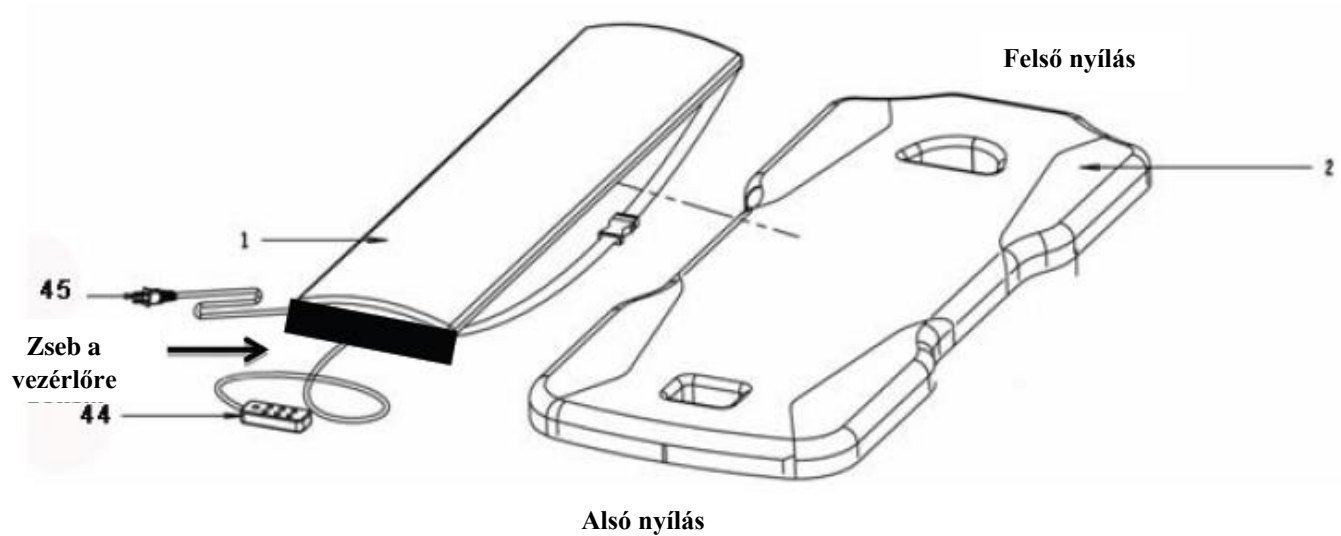


6. lépés – melegítő/masszás alátét

Rögzítse a melegítő/masszázs alátétet (1) a háttámlához (2) a két felső és két alsó heveder segítségével.

Megjegyzés: A vezérlőegységet (44) a támla alján található tépőzáras zsebben tárolhatja.

Megjegyzés: A gravitációs pad használatakor vigyázzon, hogy ne csípje be a tápkábelt.



**Használat előtt
ellenőrizze, hogy az
összes csavar szorosan
meg van-e húzva.**



Vezérlőegység

A melegítő/masszás alátét használati utasításai



POWER-HEAT gomb

Nyomja meg ezt a gombot az alátét bekapcsolásához. Ez egy automatikus 10 perces üzemmód. 10 perc múlva az alátét automatikusan kikapcsol. Ebben az üzemmódban a masszázs szintje 1 és az intenzitás szintje 1. Az alátét kikapcsolásához tartsa lenyomva a POWER-HEAT gombot legalább 2 másodpercig.

MODE gomb

Ezen gomb megnyomásával kiválaszthatja a két masszázs-üzemmód egyikét. A gomb minden egyes megnyomására a megfelelő A1 vagy A2 üzemmód jelenik meg a kijelzőn.

INTENSITY gomb

Ezen gomb megnyomásával kiválaszthatja a 3 masszázs-intenzitás egyikét. A gomb minden egyes megnyomására a megfelelő 1-3 intenzitásszint jelenik meg a kijelzőn.

TIME gomb

Minden üzemmód legfeljebb 10 perccig tart. Nyomja meg ezt a gombot a masszázs időtartamának beállításához (5 vagy 10 perc). Nem javasoljuk az alátét gyakori be- és kikapcsolását.

FIGYELMEZTETÉS:

Ne használja víz közelében

Ne engedje, hogy a berendezés nedves legyen

Ne használja, ha a kábelek fedetlenek

Ne engedje, hogy a gyermekek játsszanak az elektromos berendezéssel

Használati útmutató



Fordulást beállító csapszeg

Ismerkedjen meg a gravitációs pad jobb oldalán található átfordulást beállító csapszegével. A csapszeg helyzete határozza meg az Ön számára megfelelő átfordulás mértékét.

3 pozíció közül választhat:

- 20 – könnyű átfordulás
- 40 – átlagos átfordulás
- 60 – fokozott átfordulás

MEGJEGYZÉS: Nyomatékosan javasoljuk, hogy az átfordulás során egy másik személy is legyen jelen. Noha a gravitációs pad egyszerűen használható, egy másik személy, aki vigyáz Önre, extra biztonságot nyújt Önnek és segíti a folyamatot.



A magasság beállítása

Edzés előtt győződjön meg róla, hogy a gravitációs pad megfelelően be van állítva a magasságához. A magasság-beállító rúdon található egy skála hüvelykben és centiméterben is.

Mivel minden test különbözik, meg kell találnia a megfelelő egyensúlyt, amely ideális az Ön testalkatához.

A talpak és a bokák rögzítése

FIGYELMEZTETÉS: Mindig viseljen olyan tornacipőt, amelynek a cipőfűzői szorosan be vannak kötve, hogy az átfordulás során a lába szilárdan rögzüljön.

A gravitációs pad használata előtt mindig győződjön meg róla, hogy a bokák reteszelője szorosan illeszkedik a bokáihoz, és hogy a hosszú csavar teljesen meg van húzva.

1. lépés – Húzza szét az elülső hengereket a lábrúd megnyomásával és engedje előre. Óvatosan álljon a talpalátéten.



2. lépés – Csúsztassa a talpát a habhengerek alá, és támassza meg a sarkát a hátsó hornyokban. Lazítsa meg a hosszú csavart, és tegye vissza az elülső hengereket a lába irányában.



3. lépés – Húzza meg szorosan az elülső hengereket a bokák körül, és győződjön meg róla, hogy a reszelő szerkezet „a helyére kattant”.



FIGYELMEZTETÉS: A lábakat és a bokákat az átfordulás előtt szilárdan rögzíteni kell a helyükön. **NE FORDULJON ÁT**, ha ez a mechanizmus nem működik megfelelően.

A helyes magasság és súly beállítása



Támasz hátsó részén lévő kiegyensúlyozott fejjel lassan emelje fel az egyik kezét a mennyezet felé. Ha a pad hátrafelé fordul, a magasság beállításának helyesnek kéne lennie.

Ha a pad nem kezd átfordulni, mozgassa a középső csúszókart felfelé, mindig egy helyzettel, amíg a pad el nem kezd átfordulni. Ne feledje, hogy a kezeivel nagyon lassan kell mozognia.



Ha mindkét kezét a feje fölé emeli, a padnak nagyon szögben kéne fordulnia az oldalsó csavarral előre beállított helyzetbe – legalább 20.

Megjegyzés: Kezdőknek javasoljuk, hogy a dőlési szöget 20-ra állítsa.



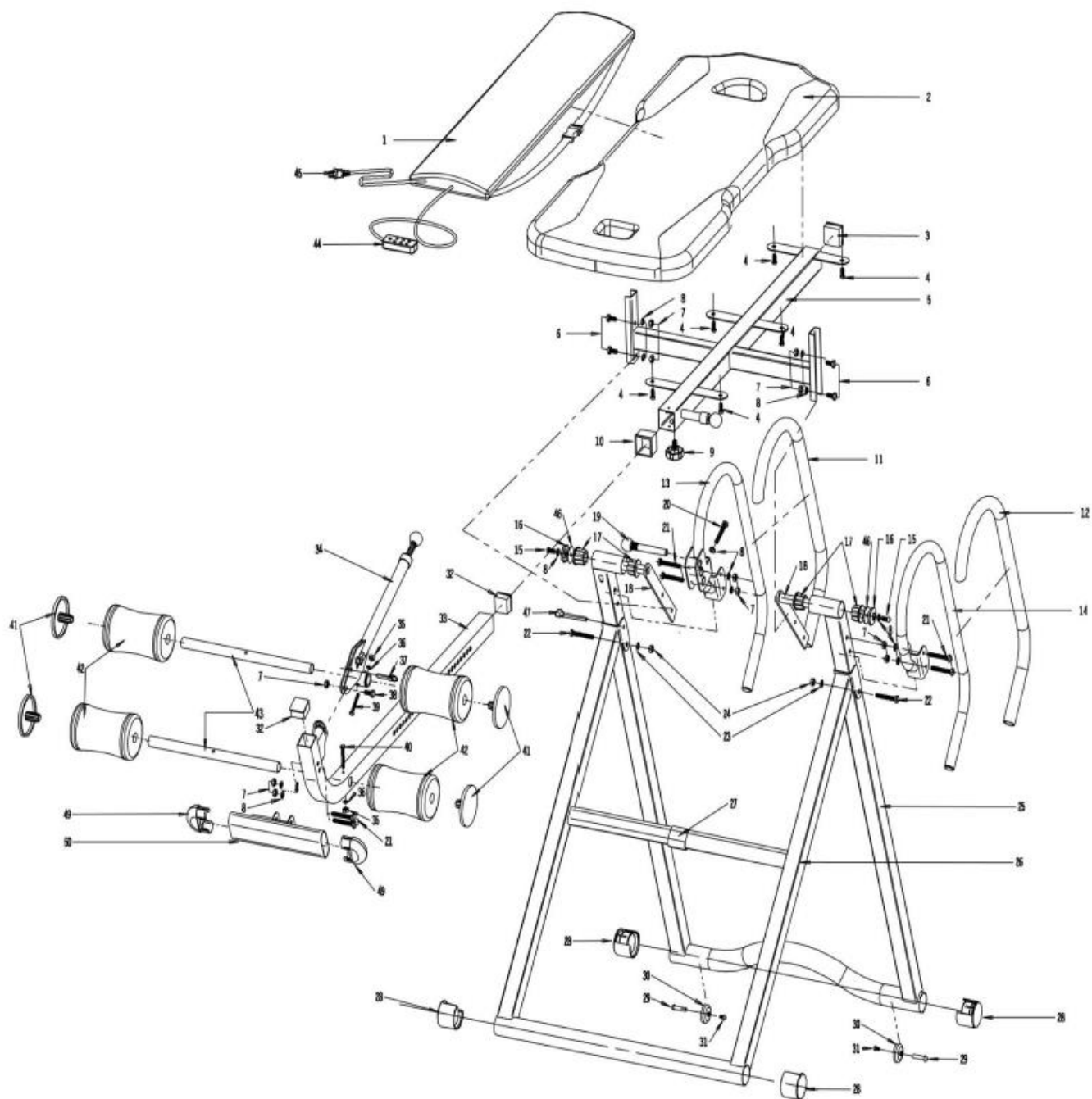
Megfelelő felügyelet mellett, ha feltételezzük, hogy a 40 vagy a 60 dőlésszög megfelel az Ön számára, a gravitációs pad most még nagyobb átfordulást tesz lehetővé az Ön számára.

FIGYELMEZTETÉS: a karok visszatéréseivel az alaphelyzetbe a padnak vissza kéne állnia függőleges helyzetbe. Ha ez nem történik meg, akkor a fogantyúkkal húzza fel magát felfelé és állítsa be a középső csúszókart úgy, hogy az egyensúly megfelelő legyen.

Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB	SSZ.	Megnevezés	DB
1	Melegítő/masszázs alátét	1	27	Biztosíték	1
2	Háttámla	1	28	Alapkeret végsapkák	4
3	Négyszögletes végsapka	1	29	Anyá Ø8x26mm	2
4	Csavar M6x16mm	6	30	Kerekek	2
5	Háttámla-támasz	1	31	Hatszögletű csavar M6x10mm	2
6	Csavar M8x20mm	4	32	Négyszögletes végsapka a 33 sz. alkatrészhez	2
7	Anyá M8	11	33	Magasság-beállító rúd	1
8	Lapos alátét Ø16x Ø8x1.2	14	34	Lábrudak feszítő biztosítóka	1
9	Állítható csavar	1	35	Anyá M6	2
10	Támlaváz rúdjának átvezetője	1	36	Lapos alátét Ø12x Ø6x1.0	2
11	Jobb irányítógantyú	1	37	Gömbcsap az alkatrészhez Ø8*35mm	1
12	Bal irányítógantyú	1	38	Csavar M8x20mm	1
13	Jobb irányító	1	39	Csavar M6x40mm	1
14	Bal irányító	1	40	Csavar M6x45mm	1
15	Hatszögletű csavar M8x16mm	2	41	Műanyag kupak	4
16	Műanyag, kerek végsapka	2	42	Habhengerek	4
17	Műanyag távtartó	4	43	Habhengerek rúdja	2
18	Összekötő kar	2	44	Vezérlőegység	1
19	Dőlésbeállító csavar	1	45	Hálózati adapter	1
20	Csavar M8x50mm	1	46	Alátét Ø38x Ø8x1.5	2
21	Csavar M8x55mm	6	47	Gömbcsap Ø8*66mm	1
22	Csavar M10x60mm	2	48	Kulcs 10/13	1
23	Lapos alátét Ø20x Ø10x1.5	2	49	Talpalátét ovális végsapkája	2
24	Anyá M10	2	50	Talpalátét	1
25	„U“-alakú hátsó keret	1	51	Kulcs 10/14	1
26	„U“-alakú elülső keret	1			

Sematikus rajz

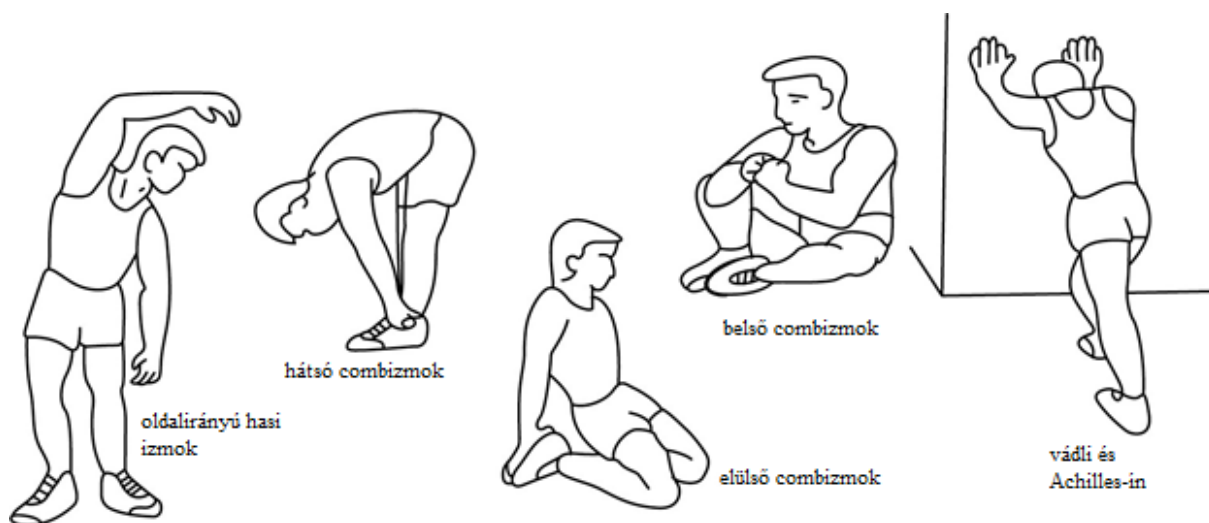


Útmutató a gyakorlatokhoz

A gravitációs pad használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

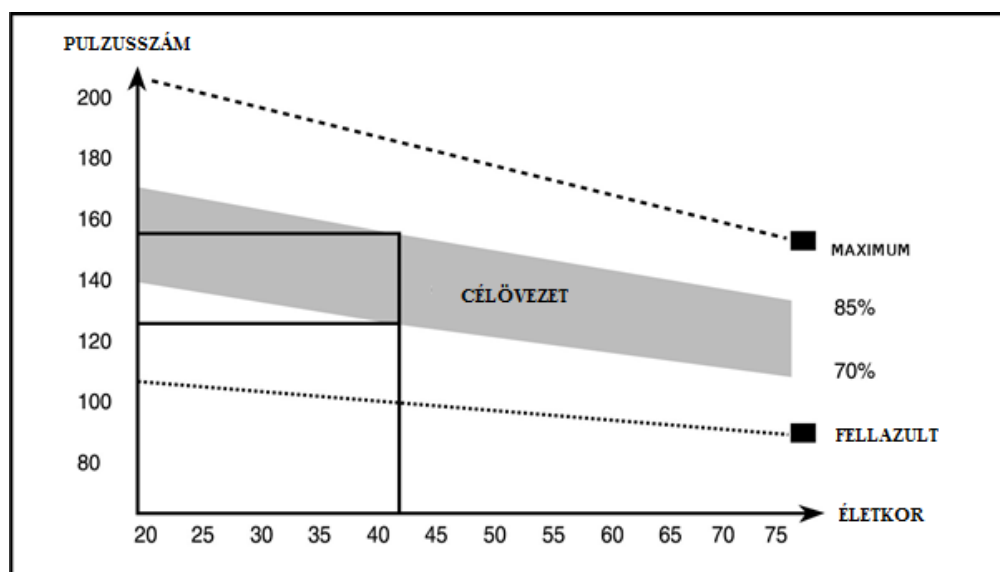
1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



3. Relaxációs gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig. Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is.

Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

Izomformálás

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanez a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Bemelegítés

Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



A comb belső része

Üljön le. Lábaikat helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábaikat nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.



