

Gravitációs gerincnyújtó pad

Model: 02QL

Összeszerelési útmutató



A termék kivitele a képen látható eszköztől részleteiben eltérhet.

ALKATRÉSZ LISTA

FIGYELMEZTETÉS

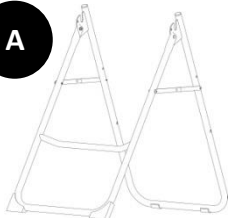
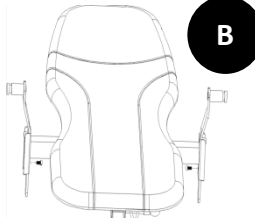
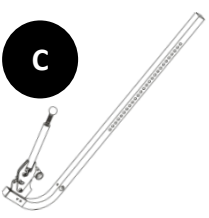
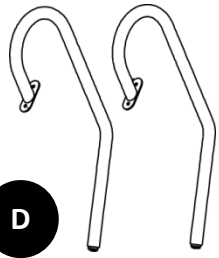

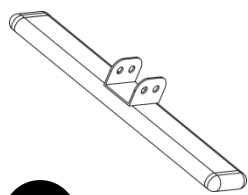
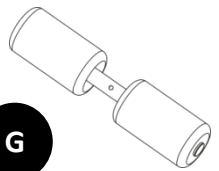
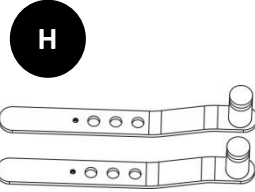
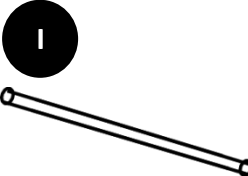

A gerincnyújtó pad használata előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azon felhasználók esetében, akik már meglévő egészségügyi problémákkal rendelkeznek. Ne használja a gerincnyújtó padot az alábbi esetekben:

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

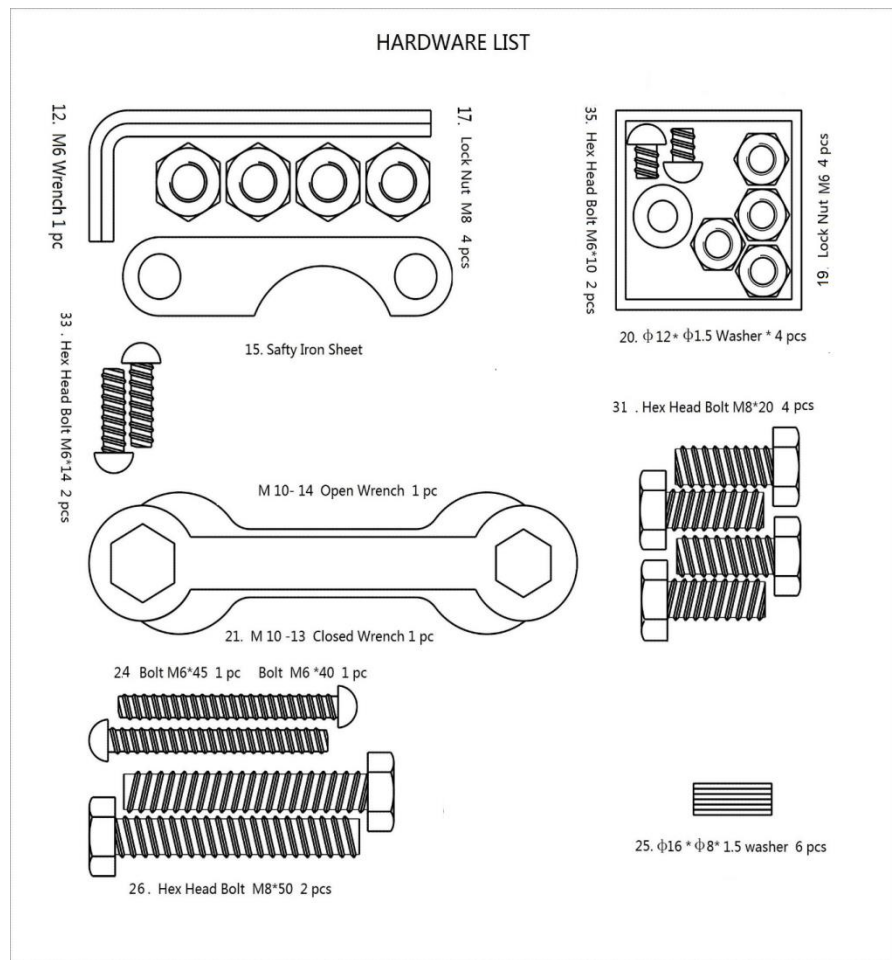
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A gerincnyújtó pad tervezésekor nagy figyelmet fordítottak a biztonságra. Ugyanakkor bizonyos biztonsági előírásokat be kell tartani a gerincnyújtó pad használatakor:

- ✦ Mindig viseljen megfelelő tréningruhát a gerincnyújtó pad használata során
- ✦ Amennyiben az edzés során légzési zavart, szédülést, gyengeséget vagy egyéb rendellenességet tapasztal, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- ✦ A gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a berendezéstől.
- ✦ A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja
- ✦ Az összeszerelést csak a használati útmutató szerint végezze. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya jól meg van-e húzva.
- ✦ Ne használja a terméket, ha bármilyen módon megsérült, vagy nem teljesen működőképes.
- ✦ Használat előtt konzultáljon orvosával. Mindenki a saját kondíciójának megfelelő edzésprogramot állítson össze. Bárminemű rosszulletés esetén azonnal hagyja abba az edzést.
- ✦ Sima felületre helyezze a berendezést. Szabadban vagy nedves környezetben a készülék használata tilos.
- ✦ Legalább 2 m szabad helyet biztosítson a gerincnyújtó pad körül.
- ✦ Legyen óvatos, használat közben ne közelítsen a berendezés mozgó részeihez.
- ✦ Ügyeljen arra, hogy ruhája és kiegészítői (karkötő, nyaklánc, stb) ne akadjanak el a berendezés bármely részébe, alkatrészébe.
- ✦ Közvetlenül étkezés után ne használja a gépet.

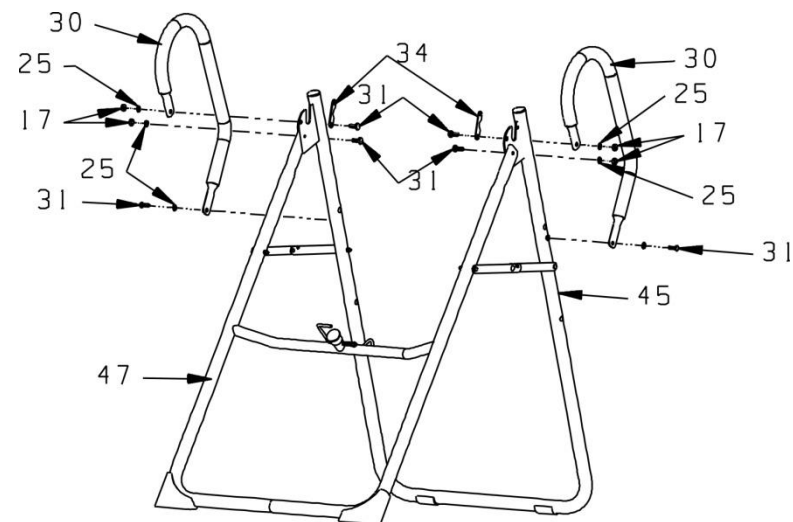
 <p>A</p> <p>Állvány 1db</p>	 <p>B</p> <p>Háttámla 1db</p>	 <p>C</p> <p>Lábrögzítő 1db</p>
 <p>D</p> <p>Kapaszkodók 2db</p>	 <p>E</p> <p>Állító öv 1db</p>	 <p>F</p> <p>Lábtartó 1db</p>
 <p>G</p> <p>Szivacshengerek 2pár</p>	 <p>H</p> <p>Forgókar 2db</p>	 <p>I</p> <p>Átfordulást szabályzó rúd 1db</p>
 <p>J</p> <p>Rögzítő csavar 1db</p>		

SZERSZÁMOK

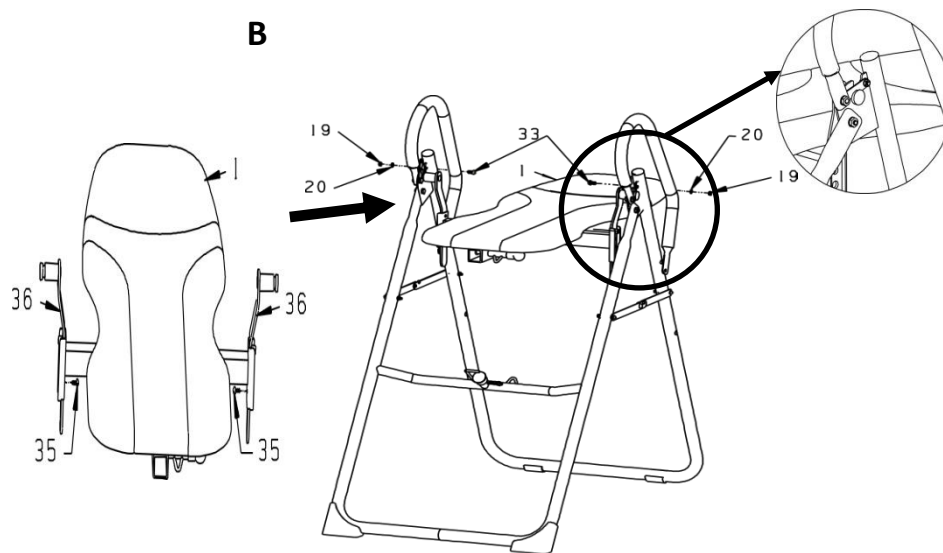


ÖSSZESZERELÉS

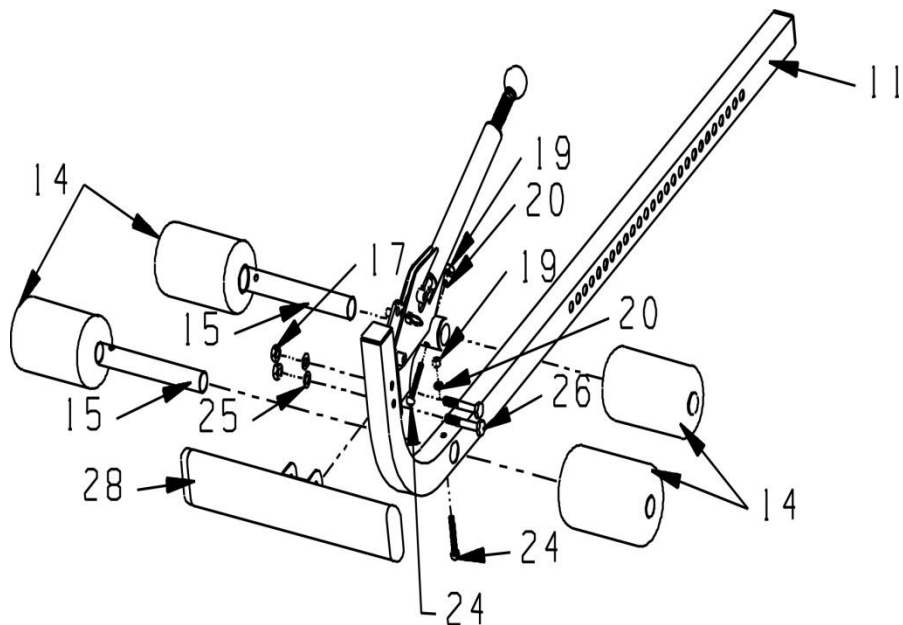
1. **LÉPÉS:** Nyissa szét a keretet és a képen látható módon szerelje fel a kapaszkodókat.



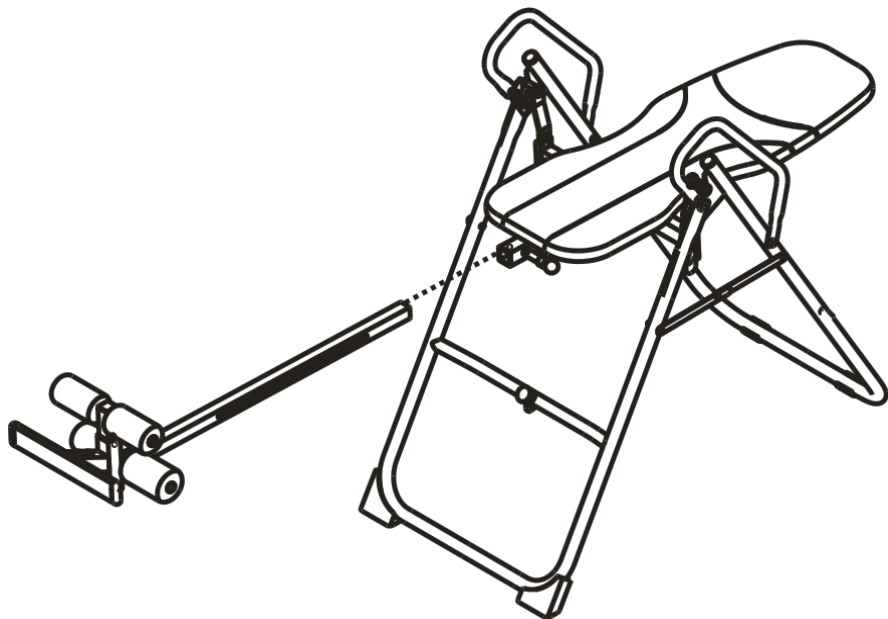
2. **LÉPÉS:** Illesse a háttámlát a forgókarokkal az állványra a képen látható módon.



3. LÉPÉS: Szerelje össze a lábrögzítőt a képen látható módon.



4. LÉPÉS: Szerelje össze a lábrögzítőt a képen látható módon.

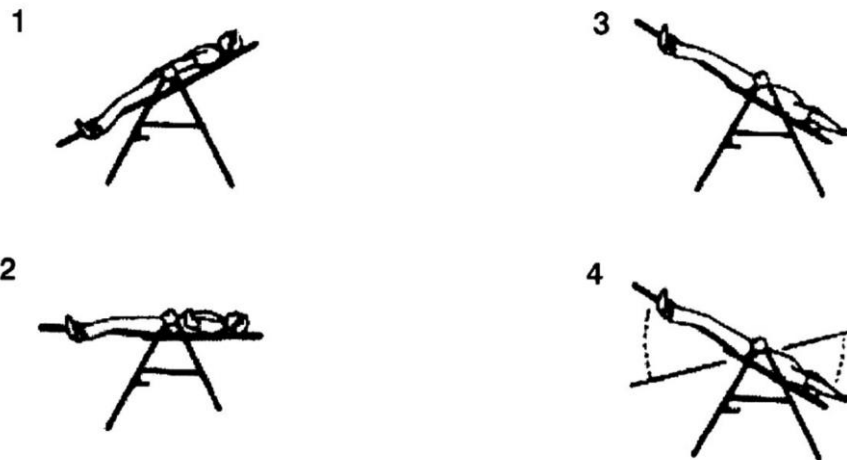


GERINCNYÚJTÓ PAD EGYENSÚLY BEÁLLÍTÁSA

A gerincnyújtó pad érzékeny szerkezet, a legkisebb súlyváltozásra is azonnal reagál. Ezért nagyon fontos a magasság pontos beállítása. Ezt a lábrögzítő oszlopnak a háttámla zártszelvényébe történő csúsztatásának mértékével szabályozhatjuk. Csatolja a bokáját a saroktartóba és lassan dőljön hátra, a kezeit pedig helyezze maga mellé. Fontos, hogy még mindig vízszintes pozícióban legyünk, ha a magasság és a súlypont nincs jól beállítva akkor azonnal hátradőlhet a pad.

GERINCNYÚJTÓ PAD HASZNÁLATA

1. Kezdő pozíció a függőleges helyzet, kezek az oldalunk mellett vagy a combunkon pihentetve.
2. Kezeit tartsa maga mellett közel, majd kezdje el lassan felemelni őket, hogy az inverziós pad lassan kezdjen hátradőlni.
3. Emelje fel a kezeit teljesen a feje fölé. Ezen a ponton a gerincnyújtó pad hátradől teljesen amennyire csak lehet.
4. A karjai lassú fel- le mozgatásával irányíthatja a gerincnyújtó padot és beállíthatja az Ön számára legkényelmesebb pozíciót.
5. A gerincnyújtó pad használata napi kétszer ajánlott 5-10 percre.
6. A kezdeti pozícióba való visszatéréshez lassan helyezze vissza kezeit a combjai mellé.



GYAKORLATOK

1. **Kezdjük lassan:** dőljön hátra csak 10-15 fokban a paddal. Addig maradjon ebben a pozícióban amíg kényelmes. Majd dőljön vissza a kiindulási pozícióba.
2. **Fokozatos nehezítés:** csak annyira növelje a dőlésszöget, amennyire az még kényelmes az Ön számára. Először csak pár fokkal növelje a dőlésszöget. Növelje az időt 1-2 percről egészen 10 percig több mint egy héten belül. Későbbiekben nyújtó és könnyebb gyakorlatokat is végezhet, ha már kényelmesen érzi magát az inverziós padon.
3. **Ügyeljen a testére:** csak lassan jöjjön vissza a kiindulási pozícióba. Ha szédül egy gyakorlat elvégzése után, az azt jelenti, hogy túl gyorsan jött vissza a kiindulási pozícióba. Közvetlenül étkezés után ne használja az inverziós padot. Azonnal térjen vissza a kiindulási pozícióba, ha hányingere támad.
4. **Maradjon mozgásban:** Döntött pozícióban a mozgás javítja a vérkeringést. Ne vigye túlzásba a gyakorlatokat döntött állapotban. Döntött pozícióban mozgás nélkül csak néhány percig legyünk, teljesen döntött helyzetben pedig csak néhány másodpercig.
5. **Napi többszöri használat:** A felhasználó aktuális kondíciójától függően napi kétszer-háromszor ajánlott a gerincnyújtó pad használata. Minden nap próbálja ugyanabban az időben végezni a gyakorlatokat.



GERINCNYÚJTÓ PAD RÖGZÍTÉSE

Amikor a gerincnyújtó pad átfordul a függőleges pozícióban – Ön fejjel lefelé van - automatikusan „lezárul”. Ekkor az asztal nem tér vissza a kiinduló pozícióba a szokásos módon. Ez a pozíció lehetőséget nyújt arra, hogy kihasználja a „kézenállás” minden előnyét bármiféle kényelmetlenség nélkül, valamint több különböző gyakorlat végrehajtására is lehetőséget nyújt. Óvatosan és lassan tegye a kezét a feje mögé ekkor a gerincnyújtó pad lassan hátradől. Ha szeretne visszakерülni a kiindulási pozícióba, egyszerűen csak kezdje el a markolatokat maga felé húzni miközben nyomja vissza a lábaival a lábtartót. Így visszakерülhet a kiindulási pozícióba.

