



AUTOTRAKČNÉ LEHÁTKO
NÁVOD NA OBSLUHU

Pokyny na návrat do vzpriamenej polohy

- 1) S rukami za hlavou uchopte oboma rukami vrch chrbtovej opierky. Trup pritlačte tesne k povrchu opierky.
- 2) Jednu z rúk uvoľnite a pomaly pokladajte na váš bok.
- 3) Uvoľnite aj druhú ruku a pomaly ju pripažujte. Pri tomto pohybe ramena smerom nadol by sa opierka chrbta mala začať otáčať smerom nahor. Opierka by sa mala vrátiť do vzpriamenej polohy, ak máte k vášmu boku pripaženú aj druhú ruku. Berte prosím na vedomie, že vaše telo sa práve dostalo z obrátenej polohy a na zmenu ťažiska je potrebné pokrčiť kolená.

V prípade, že sa s opierkou NEVRÁTITE do vzpriamenej polohy pohybom paží, tak sa do vzpriamenej polohy môžete dostať s pomocou rukovätí/madiel.

- 4) Po vzpriamení počkajte, kým sa vaše telo prispôsobí tejto polohe.
- 5) Nakloňte sa dopredu a uvoľnite sponu členku stlačením tlačidla na hornej strane uzamykateľného ramena na aretáciu členku a potočte ho smerom von od tyče na nastavenie výšky.
- 6) Vykročte z upevnenia členku na podlahu a zároveň sa stabilizujte položením rúk na rukoväť/madlá.

Pri reklamácii majte prosím pripravené nasledujúce informácie

VAŠE MENO

VAŠE TELEFÓNNE ČÍSLO

MODELOVÉ ČÍSLO

VÝROBNÉ ČÍSLO

ČÍSLO DIELU

POKLADNIČNÝ DOKLAD

* V prípade, že má produkt závažné chyby, ktoré bránia jeho správne fungovaniu, tak tento produkt v zákonom stanovenej lehote vráťte do predajne, kde ste ho zakúpili.

UPOZORNENIE:

Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu skonzultujte používanie tohto zariadenia s vaším doktorom.

Je to obzvlášť dôležité u osôb s existujúcimi zdravotnými problémami.

POZNÁMKA:

Maximálna nosnosť tohto produktu je 136kg

OBSAH

Bezpečnostné opatrenia ----- 1

Zoznam dielov -----2

Montáž ----- 3

Pokyny na obrátenie----- 8

Pokyny na návrat do vzpriamenej polohy----- 10

- 5) Stlačte tlačidlo na hornej časti momentového istiaceho ramena členku a potiahnite toto rameno smerom k tyči na nastavanie výšky, tlačiac vaše nohy/členky medzi penové valčeky upínacieho mechanizmu. Uvoľnite tlačidlo na momentovom ramene, čím rameno uzamknete v danej polohe.

Členkovú svorku MUSÍTE dotiahnuť pevne k vašim nohám/členkom, aby ste tak PREDIŠLI zraneniu!
--

- 6) Lahnite si na chrbtovú podložku a zároveň sa rukami držte rukovätí/madiel. Lavica by sa **NEMALA** otáčať počas toho ako si líhate na podložku. Ak sa lavica **ZAČNE** otáčať, tak **OPUSTITE** lavicu a zvýšte výškové nastavenie na výškovo nastaviteľnej tyči o 1"/2,5 cm a daný proces zopakujte.
- 7) Ak chcete spustiť rotačný pohyb inverznej lavice, tak pustíte z madla jednu ruku a pomaly ju dvíhajte nad hlavu. Lavica sa môže začať v tomto postavení čiastočne otáčať. Teraz uvoľnite úchop druhej ruky a pomaly ju dvíhajte nad vašu hlavu. Pri dvíhaní druhej ruky by sa mala lavica začať výraznejšie otáčať, až do chvíle kedy je vaše telo otočené do požadovaného uhla. Ak sa lavica **NEOTOČÍ**, tak pomaly upažte vaše ruky v bok a **VYSTÚPTE** si z lavice. Znížte nastavenie výšky na výškovo nastaviteľnej tyči o 1"/2,5cm a kroky uvedené vyššie **ZOPAKUJTE**.

Pokyny na obrátenie

- 1) Nastavte upínací remienok na správnu dĺžku, aby ste zastavili rotáciu/otáčanie v požadovanej úrovni.
Ručne otestujte rotáciu/otáčanie.
- 2) Nastavte výškovo nastaviteľnú tyč na výšku používateľa uvoľnením zaist'ovacieho kolieska na nastavenie výšky na spodnej strane opierky chrbta a vytiahnite zaist'ovací kolík výberu výšky.

Nastavenie výšky bude závisieť od vašej celkovej výšky, ako aj od rozloženia hmotnosti. Preto pre určenie správnej výšky by ste mali začať výškovým nastavením vyšším než je vaša skutočná výška. Napr. ak meriate 5'10" tak by ste mali vyskúšať výškové nastavenie na 6'0".

- 3) Stlačte tlačidlo na hornej časti zaist'ovacieho ramena členku a otvorte upínací mechanizmus.



- 4) Chrbtom otočeným k chrbtovej opierke prekročte cez výškovo nastaviteľnú tyč, tak že stojíte rozkročmo nad touto tyčou. Stúpnete si z ľubovoľnej strany na opierku nôh s nohami vnútri členkovej spony, s chrbtom opretým o opierku chrbta.



BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Toto zariadenie je navrhnuté a vyrobené s ohľadom na optimálnu bezpečnosť, avšak pri používaní tohto zariadenia je potrebné dodržiavať primerané bezpečnostné opatrenia. Pred montážou a prevádzkovaním zariadenia si najskôr dôkladne prečítajte celý návod. Taktiež nezabudnite na nasledovné pokyny :

1. Pred použitím tohto zariadenia sa poraďte s lekárom, alebo iným zdravotníckym pracovníkom.
2. Pri používaní zariadenia noste vždy vhodné cvičebné oblečenie.
3. Ak kedykoľvek počas obsluhy zariadenia pocítite slabosť alebo závrat, tak okamžite prestaňte cvičiť.
Prestať s cvičením by ste mali aj v prípade, ak pocítujete bolesť alebo tlak.
4. Pri používaní zariadenia zabráňte prístupu detí a zvierat do blízkosti zariadenia.
5. Pred použitím sa uistite, že je vaše zariadenie správne zmontované. Pred použitím sa uistite, či sú dotiahnuté všetky skrutky a matice.
6. Nepoužívajte toto autotrakčné lehátko v prípade, že je poškodené.
7. Toto zariadenie používajte vždy na rovnom povrchu a bez prekážok. Nepoužívajte ho v exteriéry, alebo v blízkosti vody.
8. SLEDUJTE svoje telo: začínajte pomaly, závrat po cvičení znamená, že ste sa otočili príliš rýchlo.
Po jedle chvíľu počkajte. Ak vám bude nevoľno, tak sa otočte hneď ako vám bude zle.

POZOR:

NEPOUŽÍVAJTE toto zariadenie ak máte akékoľvek z nasledovných ochorení alebo stavov.

- * Extrémna obezita
 - * Glaukóm, odlúpnutú sietnicu, alebo zápal spojiviek
 - * Tehotenstvo
 - * Poranenie chrbtice, skleróza multiplex, alebo akútne opuchnuté kĺby
 - * Zápal stredného ucha
 - * Vysoký krvný tlak, hypertenzia, nedávno ste prekonali mozgovú príhodu, alebo prechodný ischemický záchvat
 - * Srdcové, alebo obehové poruchy, na ktoré sa liečite
 - * Problémy s bránicou alebo brušným pruhom
 - * Oslabenie kostí, ako osteoporóza, nezahojených zlomeninách, modulárnych bolestí, alebo chirurgicky implantovaných ortopedických protéz
- *Pri užívaní liekov proti zrážaniu krvi, vrátane aspirínu vo vysokých dávkach

ZOZNAM DIELOV

Uistite sa, že ste na zmontovanie autotrakčného lehátka dostali všetky diely.

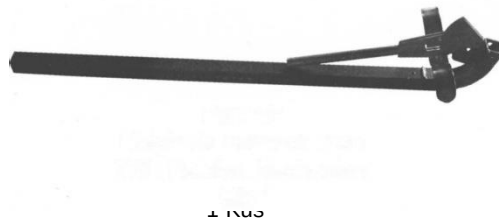
Gratulujeme vám ku kúpe autotrakčného lehátka The HealthyBack™ Institute Model #3100 Premium!

ZOZNAM DIELOV

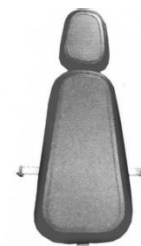
Skontrolujte si prosím, či ste dostali všetky diely na zostavenie vášho autotrakčného lehátka



"A" Základňa
1 Kus



1 Kus



Diel "C"
Chrbtová opierka
1 Kus



Diel "D"
Opierka nôh
1 Kus



1 Kus



Diel "F"
Madlá
2 Kusy



Diel "G"
Predný členkový W/penový
valček
1 Kus



Diel "H"
Zadný členkový W/penový
valček
1Kus



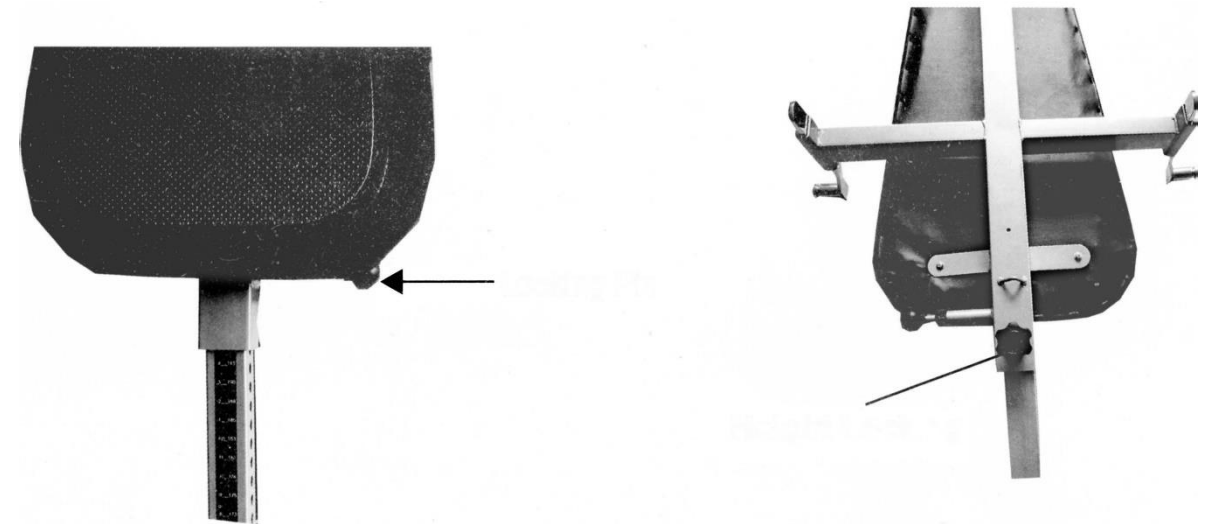
Diel "I"
Bezpečnostné háky
2 Kusy



Diel "J"
Upínací
remienok
1 Kus

Krok č. 4 : ZÁVEREČNĚ KROKY MONTÁŽE

Vsuňte výškovo nastaviteľnú tyč (Diel "B") do chrbtovej opierky (Diel "C"). Zaisťovací čap musí byť vytiahnutý, aby sa tyč mohla vsunúť do opierky. Uvoľnením zaisťovacieho čapu zafixujete tyč do podložky.



Zašróbujte výškovo nastaviteľné zaisťovacie koliesko (Diel "M") do diery zo spodnej strany opierky lavice. Toto koliesko upína výškovo nastaviteľnú tyč do chrbtovej opierky. Jeden koniec upínacieho remienka pripnite (Diel "J") na spodnú stranu chrbtovej podložky a druhý do krížovej podpory na A - ráme.

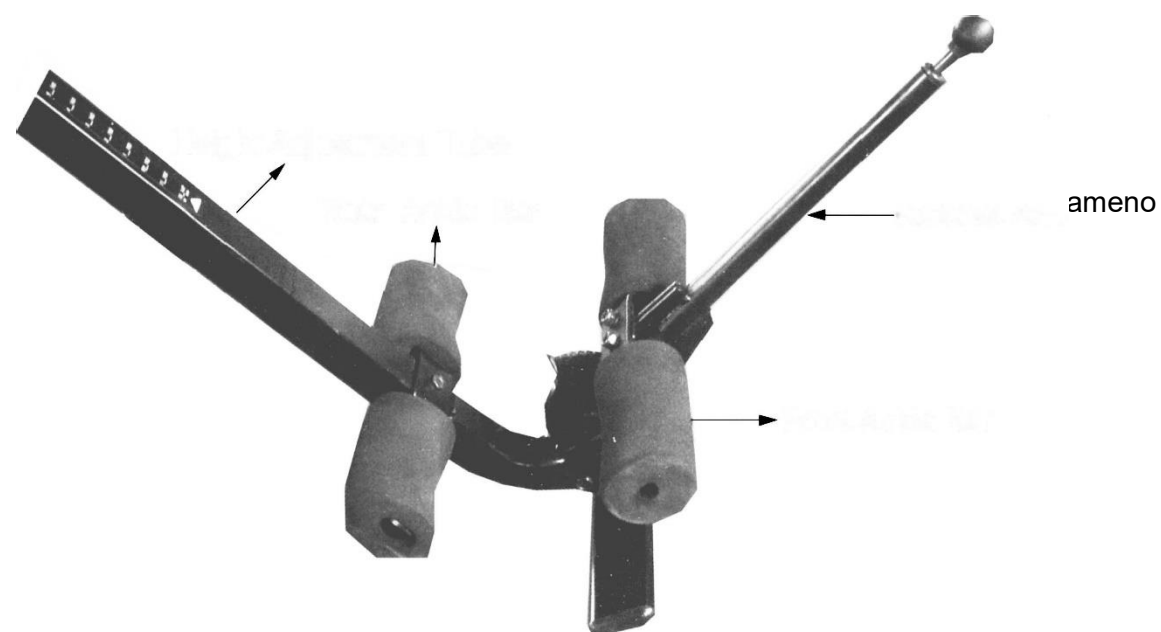


Blahoželáme Vám! Dokončili ste montáž vášho autotrakčného lehátka. Ručne otestujte lavicu, aby sa dosiahlo jej plynulé a stabilné otáčanie.

Krok č.3 : MONTÁŽ VÝŠKOVO NASTAVITEĽNEJ TYČE A MOMENTOVÉHO MECHANIZMU FIXÁCIE ČLENKU

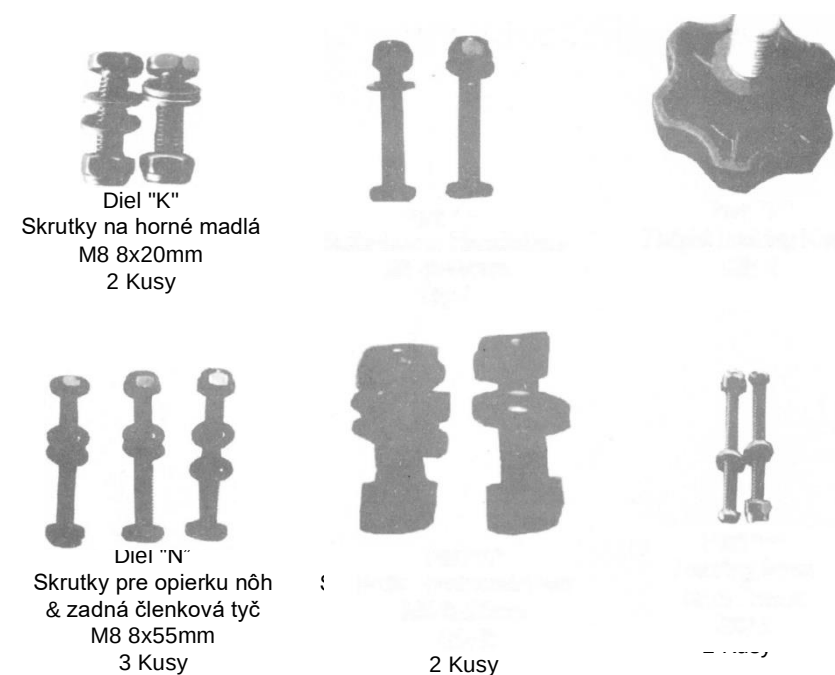
ZOZNAM SPOJOVACIEHO MATERIÁLU

Spojte zadnú tyč pre členok + penový valček(Diel "H") s výškovo nastaviteľnou tyčou (Diel "B") použitím spojovacieho materiálu (Diel "N"). Zadná členková tyč by mala byť orientovaná tak, ako je znázornené na obrázku nižšie.



Pomocou spojovacieho materiálu (Diel "O") pripevnite prednú členkovú tyč + penový valček (Diel "G") k momentovému ramenu. Predná členková tyč by mala byť orientovaná tak, ako je to znázornené na obrázku vyššie.

ZOZNAM SPOJOVACIEHO MATERIÁLU & POKYNY NA MONTÁŽ



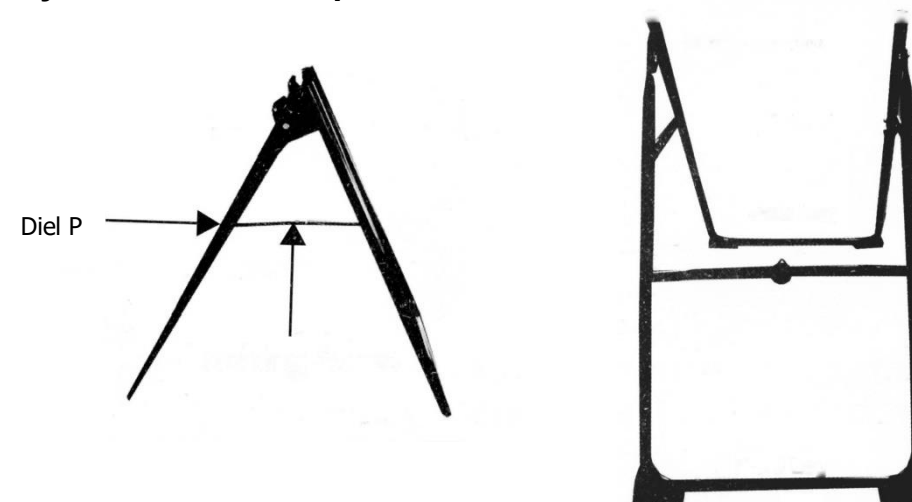
Poznámka: Všetky spojovacie prvky je pre montáž potrebné vsunúť do správneho otvoru.

POKYNY PRE MONTÁŽ

Krok č.1: POSTAVTE ZÁKLADŇU PRE A-RÁM

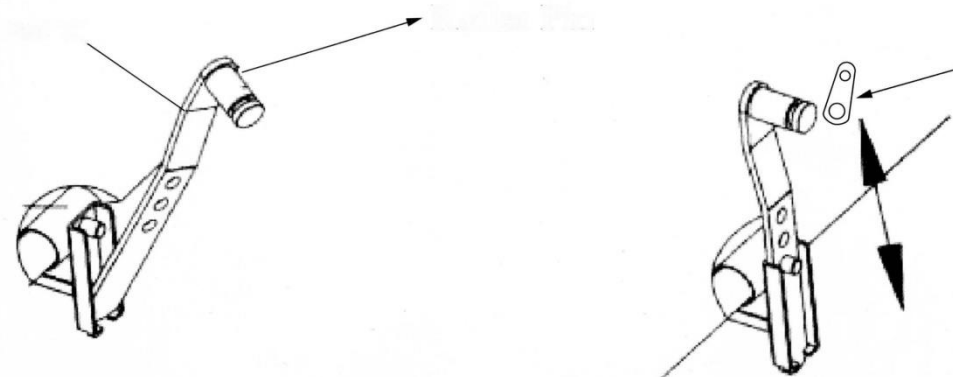
Roztiahnite základňu pre A-rám (Diel "A") a pomocou skrutiek (Diel "P") pripevnite voľný koniec zaistovacích ramien k nohe základne.

Zatlačte zaistovacie ramená nadol, až kým nezapadnú na miesto. K štyrom rohom A – rámu pripevnite pomocou skrutiek dodané nôžky a dotiahnite ich pomocou skrutkovača.



Krok č.2: NAMONTUJTE CHRBTOVÚ OPIERKU NA A-RÁM

Prevlečte bezpečnostný hák jeho väčšou dierou (Diel "I") cez valčekový čap na otočnej tyči (Diel "E").



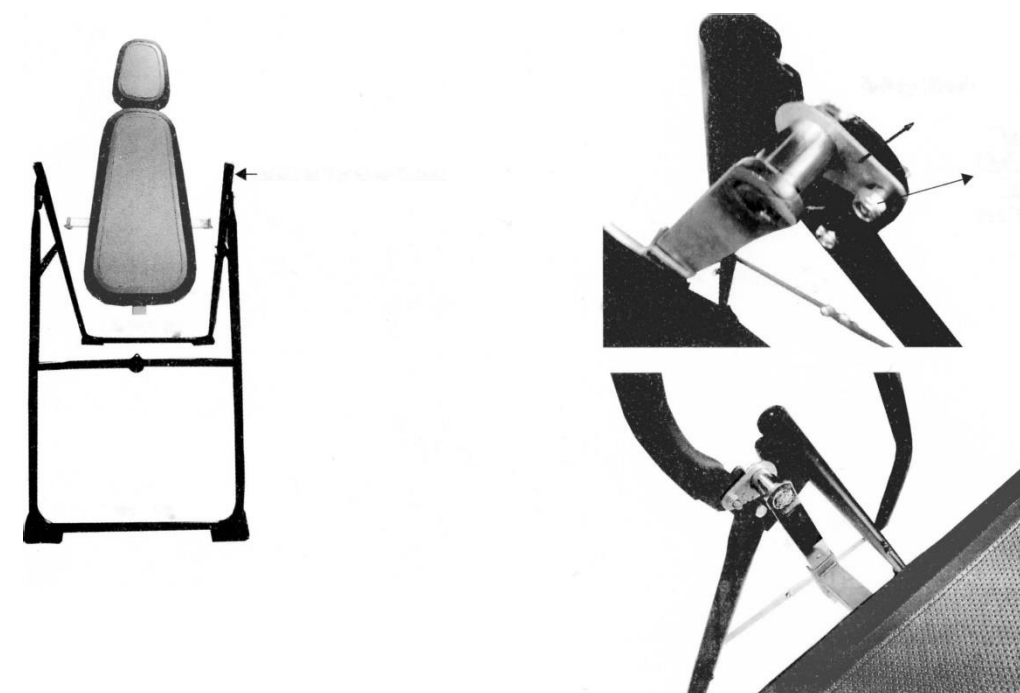
Vsuňte otočné tyče (Diel "E") do kovových vzpier na oboch stranách lavice chrbtovej opierky (Diel "C"). Zafixujte otočné tyče do chrbtovej opierky vsunutím oválneho čapu do kovovej vzpery, cez strednú dieru otočných tyčí.



Poznámka: Počas montáže odporúčame všetkým užívateľom použiť strednú dieru otočnej tyče ako začiatočnú pozíciu pre otáčanie.

Krok č.2 : Pokračovanie

Zatiaľ čo držíte otočné tyče na svojom mieste, vydvihnite opierku chrbta nad A - rám. Pomaly ju potom spúšťajte smerom nadol, až kým valčekové čapy na otočných tyčiach zapadnú do otvorov v hornej časti A - rámu. Opierka chrbta bude odteraz zafixovaná v A-ráme. Upozornenie: Po uvoľnení chrbtovej opierky sa táto bude otáčať smerom dozadu.



Odmontujte z A - rámu spojovacie prvky (Diel "K") a zaháknite bezpečnostný hák (Diel "I") o A - rám. K vonkajšej strane A- rámu pripevnite pomocou spojovacích prvkov (Diel "K") cez dieru v madle, A-ráme a bezpečnostnom háku hornú časť madiel (Diel "F"). Na skrutku nasadte maticu na zaistenie závit. Tento postup potom zopakujte aj z druhej strany chrbtovej opierky. Pomocou skrutky-spojovací materiál (Diel "L") potom upevníte spodný koniec madla o A- rám.