



The natural way of Sweden

SISSEL® Hang Up

Extrémne robustný inverzný stôl



Návod na použitie

Vážený zákazník

Ďakujeme, že ste si kúpili **SISSEL® - inverzný stôl**. Dobré rozhodnutie pre seba, vaše zdravie, vašu fyzickú zdatnosť a váš zmysel pre pocit pohody, ako aj pre prevenciu potenciálnych ochorení. Toto zariadenie vám umožňuje vykonávať cvičenia potrebné na zlepšenie kardiovaskulárneho systému a posilnenie vášho svalstva v pohodlí svojho domova.

Dôkladne prosím dodržiavajte pokyny na použitie a postupujte podľa popísaného postupu na montáž stola. Ak aj napriek tomu nájdete legitímnu príčinu na sťažnosť, kontaktujte nás.

Užite si tento výrobok. Prajeme vám veľa úspechov pri vašom cvičení.

SISSEL GmbH

Začnime tým najdôležitejším:

Zariadenie je určené na súkromné alebo domáce účely, nie na profesionálne použitie.

Zariadenie spĺňa požiadavky normy DIN 957-2 triedy H. Rozsah aplikácií triedy H označuje domáce použitie. Tréningové zariadenia triedy H nie sú určené na inštaláciu v oblastiach, do ktorých je povolený nekontrolovaný prístup.

Produkt bol testovaný na DIN EN 957 pre max. hmotnosť používateľa 110 kg.

Výrobca ručí za to, že je tento výrobok, bez chýb materiálu a funkčných chýb, ktoré sú predmetom použitia na jeho zamýšľaný účel a zmontované a prevádzkované v súlade s pokynmi na použitie. Zodpovednosť výrobcu v záruke je obmedzená na bezplatnú náhradu alebo opravu častí, ktoré vykazujú vady pri použití na určený účel.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou prevádzkou, neoprávneným používaním, neoprávnenými opravami alebo komerčným použitím.

Bezpečnostné pokyny

1. Pred zostavením si prosím pozorne prečítajte tento návod.
2. Zariadenie používajte len na voľnom, rovnom povrchu
3. Uistite sa, že na montáž zariadenia je dostatočné voľné miesto.
4. Počas prevádzky držte ruky a nohy ďaleko od pohyblivých častí
5. Neukladajte žiadne predmety do otvorov.
6. Deti by nemali byť ponechané v blízkosti zariadenia bez dozoru. Ich prirodzený herný inštinkt ich môže povzbudiť k použitiu zariadenia spôsobom, pre ktorý nie je určené, čo môže byť príčinou nehôd.
7. Rodičia a iný dohľad by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože detský prirodzený inštinkt hrať sa a experimentovať môže viesť k situáciám a správaniu, pre ktoré nie sú tieto cvičebné zariadenia postavené.
8. Ak dovoľíte deťom cvičiť na zariadení, mali by ste zvážiť ich duševný a fyzický vývoj a predovšetkým ich temperament. Ak nastane takáto situácia, dozerajte na deti a čo je dôležitejšie, poučte ich, ako správne používať zariadenie. Zariadenia sa nesmú nikdy používať ako hračky. Upozorňujeme, že minimálna výška užívateľa je 140 cm, maximálne 198 cm.
9. Kontrolujte zariadenie na poškodenie a opotrebovanie v pravidelných intervaloch. Chybné časti musia byť okamžite vymenené. Nepoužívajte zariadenie znova, kým nie je zaručená jeho bezpečnosť.

Pri kontrole venujte osobitnú pozornosť nasledujúcim častiam:

- Montáž stola na ráme (napr. skrutky, kolíky, vodiace lišty), montáž nôh (napr. tesné dotiahnutie skrutiek a matíc, pružinových tlačidiel)
- Stôl (napr. praskliny)



Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojim lekárom, najmä ak máte zlé zdravie.

Upozorňujeme, že nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

Rovnako ako u všetkých športových a gymnastických aktivít, mali by ste sa utvrdiť v tom, či a ako cvičiť čo najskôr, keď zažijete fyzické nepohodlie, chorobu alebo iné problémy. V prípade potreby sa poraďte so svojim lekárom alebo terapeutom.

Avšak, ak budete trpieť nasledujúcimi ťažkosťami, chorobami alebo podmienkami, nemali by ste používať **SISSEL** - inverzný stôl, alebo ho používať len po konzultácii so svojim lekárom:

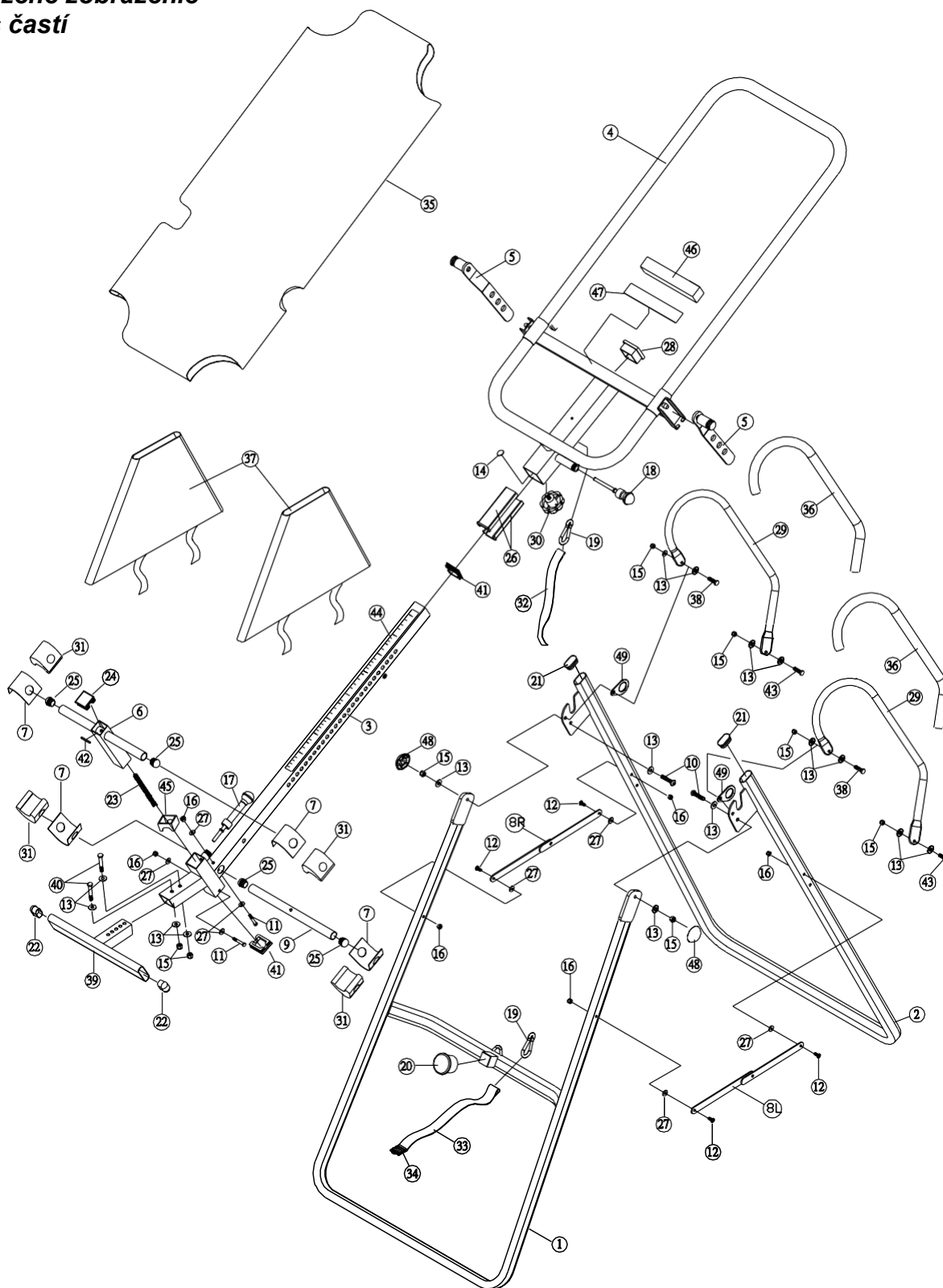
- Hernia
- Glaukóm, oddelenie sietnice, očné ochorenia
- Osteoporóza, nedávno uzdravené zlomeniny alebo kosti, ktoré obsahujú implantáty
- Vnútorne ochorenia ucha, predispozícia ku krvácaniu hlavy
- Poranenia chrbtice
- Mozgová mŕtvica, kardiovaskulárne poruchy, vysoký krvný tlak
- Užívanie antikoagulantov (heparín)
- Opuch kĺbov
- Tehotenstvo



Vždy by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, ak máte zranenie, práve ste mali operáciu alebo trpíte chorobami orgánov, kardiovaskulárnymi ťažkosťami alebo inými zdravotnými problémami.

„Ak sa inverzný stôl používa rozumne, prináša obrovské výhody a nenesie žiadne ďalšie riziko ako iné populárne a prevládajúce cvičebné, tréningové a fitness činnosti“

Rozložené zobrazenie
Popis častí



Zoznam častí

Kód	Popis	Množstvo
1	Predný U-rám	1
2	Zadný U-rám	1
3	Nastaviteľné rameno	1
4	Rám stola	1
5	Otočné rameno s pozičnými otvormi	2
6	Nastaviteľný priehlavkový rám	1
7	Oceľová konzola držiaka päty	4
8R	Pravé skladacie rameno	1
8L	Ľavé skladacie rameno	1
9	Tyče	1
10	Šesťhranná skrutka M8 x 23mm	2
11	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6 x 47mm	2
12	Skrutka s krížovou hlavou M6 x 30mm	4
13	Podložky Ø20*Ø8.5*1.5	16
14	Krížové podpery	1
15	Poistná matica M8	8
16	Poistná matica M6	6
17	Tlačidlo s malou pružinou	1
18	Tlačidlo s veľkou pružinou	1
19	Bezpečnostný háčik (karabínka)	2
20	Gumový držiak	1
21	Okrúhla koncová čiapočka	2
22	Koncová čiapočka opierky na nohy	2
23	Pružina	1
24	Štvorcová koncová čiapočka	1
25	Okrúhla koncová čiapočka	4
26	Vodiace puzdro pre rám stola	2
27	Podložka Ø16*Ø6.5*1.0	8
28	Koncová čiapočka	1
29	Tyčová rukoväť	2
30	Gombík	1
31	Gumový držiak päty	4
32	Nylónový popruh	1
33	Nylónový popruh	1
34	Pracka remienka	1
35	Nylónová výstelka/ stôl	1
36	Penová rukoväť	2
37	Ochranný kryt	2
38	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 23mm	2
39	Opierka na nohy	1
40	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 50mm	2
41	Štvorcová koncová čiapočka	2
42	Podložka pružiny	1
43	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 38 mm	2
44	Stupnica pre nastavenie dĺžky	1
45	Plastové puzdra	1
46	Penová podložka	1
47	Obojstranná lepiaca páska	1
48	Koncová záslepka Ø27*Ø13.5	2
49	Prstenec otočného ramena	2

Zoznam častí v balení

Kód	Popis	Množstvo
11	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6 x 47mm	2
13	Podložky Ø20*Ø8.5*1.5	12
15	Matica M8	6
16	Matica M6	2
27	Podložka Ø16*Ø6.5*1.0	4
38	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 25mm	2
40	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 50mm	2
41	Štvorcová koncová čiapočka	1
43	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 38mm	2
48	Koncová čiapočka Ø27*Ø13.5	2
49	Prstenec otočného ramena	2
	Vidlicový kľúč M 12 / M 14	2
	Skrutkovač Phillips	1



Poznámka:

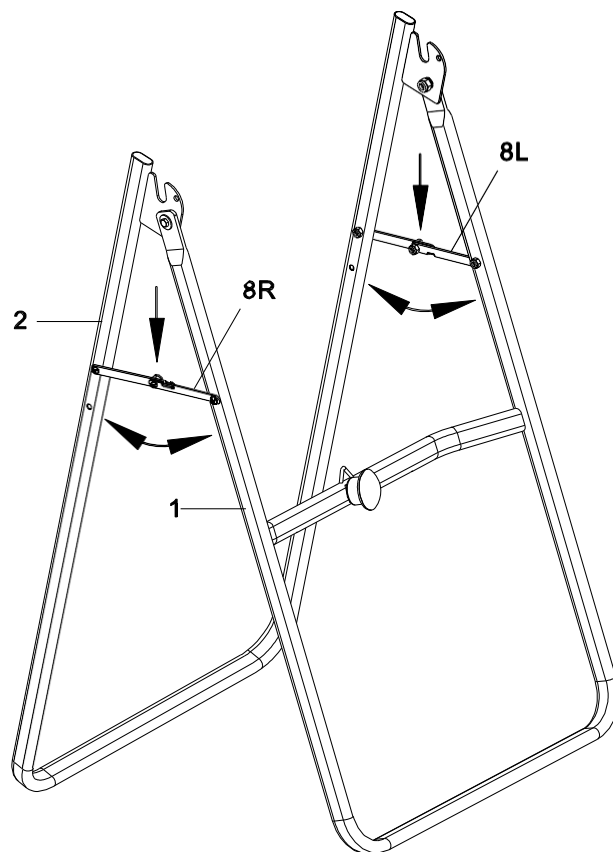
Tieto časti sú zabalené oddelene a budú potrebné na montáž. Skontrolujte, či sú pred začatím montáže prítomné všetky časti.

Všetky ostatné časti sú už vopred zmontované.

Odstráňte obal a umiestnite všetky časti v dosahu. Použite zoznam dielov, ktorý vám pomôže identifikovať jednotlivé časti.

Teraz postupujte nasledovne:

Pokyny k montáži

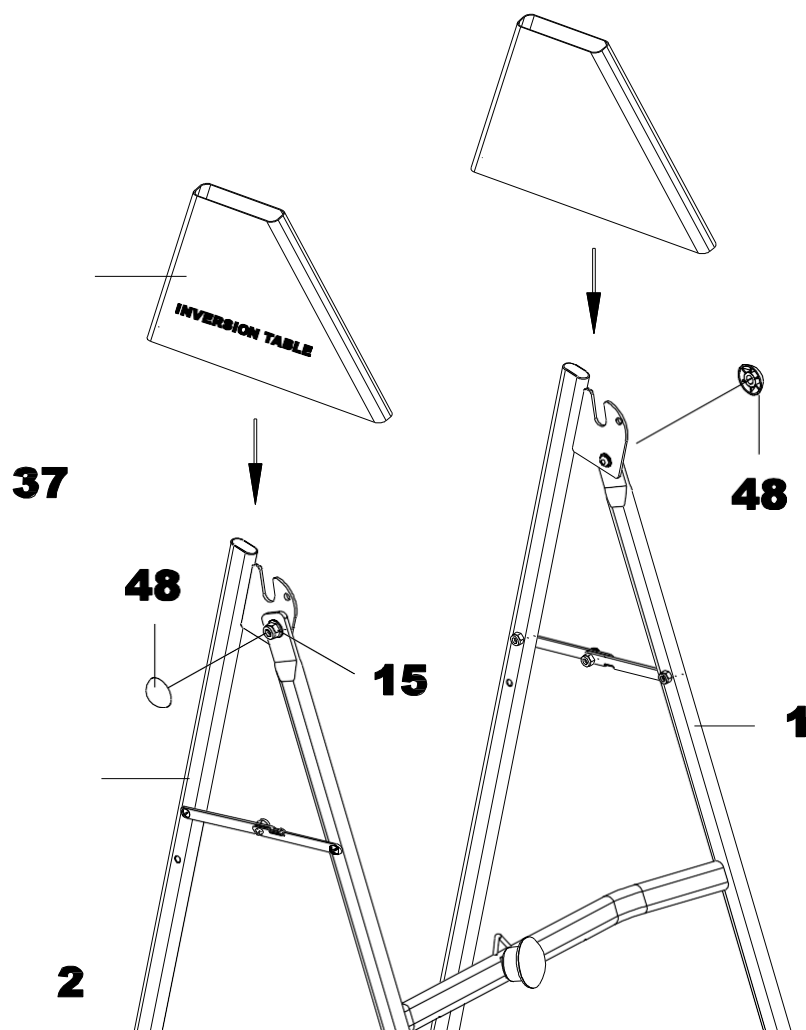


Zadný

Predný

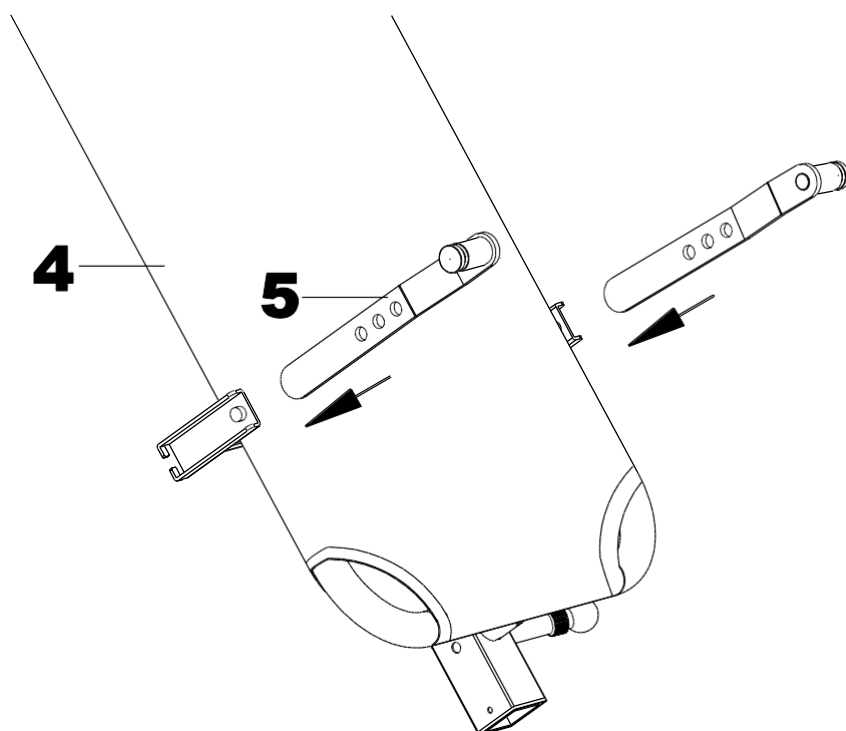
Krok 1

Postavte základňu stroja oddelením U-rámov. Ťahajte predný a zadný U-Rámy (1, 2) tak ďaleko od seba, ako je to možné. Potom zatlačte na stred ľavého a pravého skladacieho ramena (8L, 8R), kým úplne nezacvaknú.



Krok 2

Zatlačte dve koncové záslepky (48) na matice (15). Nasuňte ochranné kryty (37), ako je znázornené, na každej strane základne a stiahnite ich nadol, kým sa spodné okraje krytov neumiestnia tesne pod ľavým a pravým skladacím ramenom (8L, 8R). Zapnite popruhy na suchý zips (R) na spodnej strane ochranných krytov (37) tak, aby boli kryty upevnené na ľavom a pravom skladacom ramene (8L, 8R). Kryty sú správne namontované, ak sú ľavé a pravé skladacie ramená (8L, 8R) úplne vo vnútri ochranných krytov (37). Logo bude na vonkajšej strane.

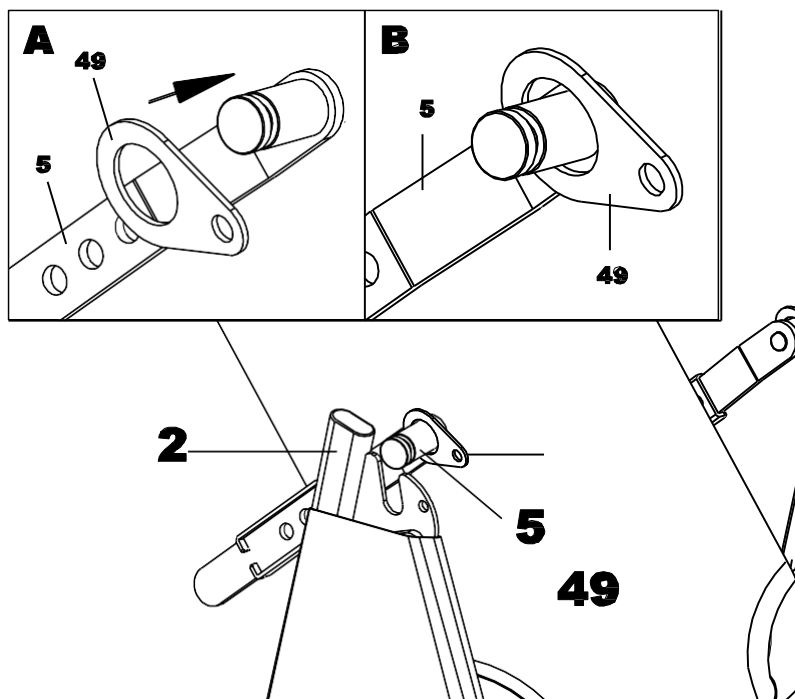


Krok 3

Posuňte dolný koniec otočného ramena (5) zhora do držiakov pripojených ku každej strane stola. Os musí smerovať smerom von a stôl smerom nahor (typový štítok na vrchole).

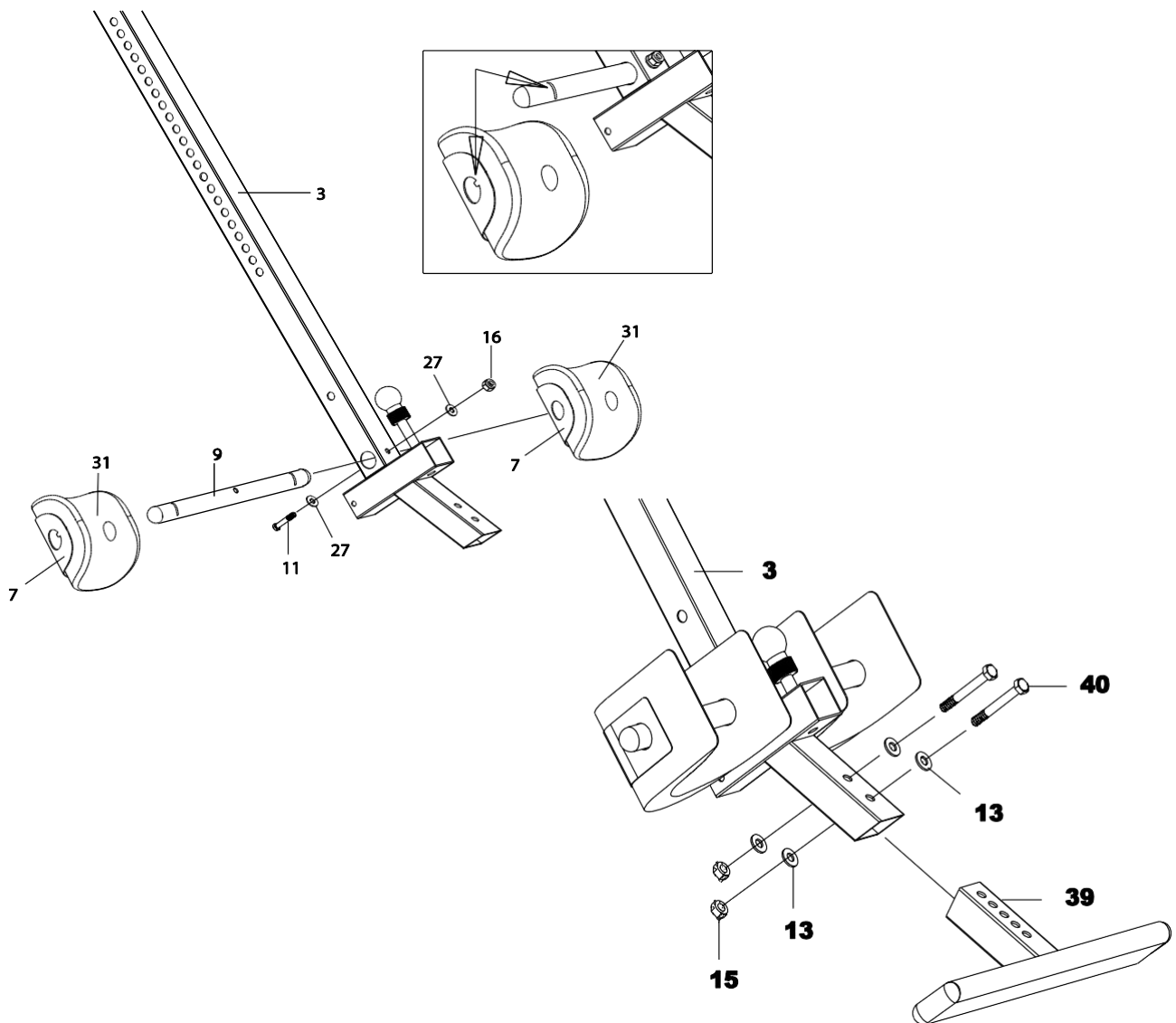
Zasuňte každý z kolíkov do jedného z troch otvorov polohy v otočnom ramene. Pozície musia byť rovnaké na oboch stranách.

TIP: Začnite s otvorením dolnej polohy, kým nie ste oboznámení so zariadením.



Krok 4

Pripevnite prstence otočných ramien (49) k otočným ramenám (5), pozri obr. A + B. Namontujte rám stola (4) na zadný U-rám (2) vložení koncov otočných ramien (5) do zárezu v doskách. Drážkovaná časť skrutky na konci otočného ramena (5) musí byť umiestnená vo vnútri zárezu.

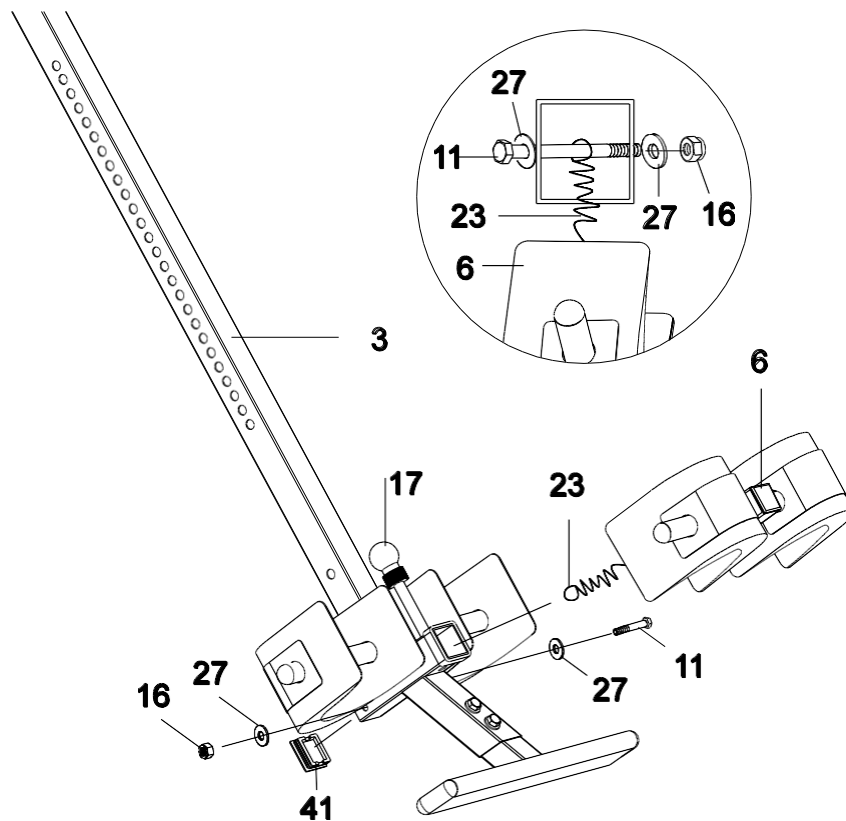


Krok 5

Presuňte tyč (9) cez veľký okrúhly otvor na boku nastaviteľného ramena (3) a zaistite tyč (9) na nastaviteľnom ramene (3) jednou skrutkou M6X47 so šesťhrannou hlavou (11), jednou zaistovacou maticou M6 (16) a dvomi podložkami $\text{Ø } 16 \times \text{Ø } 6.5 \times 1.0$ (27). Presuňte jednu oceľovú konzolu držiaka päty (7) a jeden gumový držiak päty (31) na jeden koniec tyče (9), až kým nie je zaistovací zub zaklinený do drážky v tyči (9), ako je znázornené na malom obrázku. Použite rovnaký postup na pripevnenie druhej oceľovej konzoly držiaka päty (7) a gumového držiaka päty (31) na druhý koniec tyče (9).

Poznámka: Uistite sa, že sú zaistovacie zuby zaklinené do štrbín v tyči (9) na uzamknutie oceľovej konzoly držiaka päty (7) a gumového držiaka päty (31) na mieste pred použitím.

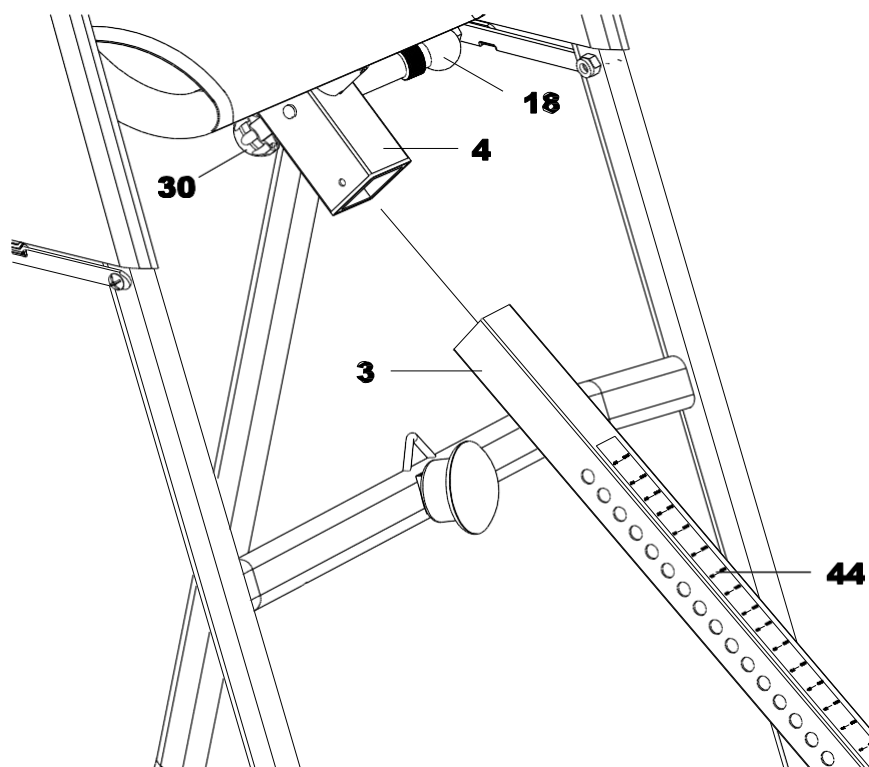
Posuňte tyč opierky na nohy (39) do dolného konca nastaviteľného ramena (3) a zarovnajte dva otvory v tyči opierky na nohy (39) s dvomi otvormi v ramene. Zaistite tyč opierky na nohy (39) v tejto polohe použitím dvoch skrutiek (40) so šesťhrannou hlavou, maticami (15) a štyrmi podložkami (13). Uhol krížovej tyče opierky na nohy musí byť rovný uhlu na šikmom konci ramena.



Krok 6

Pripojte nastaviteľný rám priehlavku (6) do nastaviteľného ramena (3) vložení nastaviteľného rámu priehlavku (6) do štvorcovej konzoly na rameno. Posunutím nastaviteľného rámu priehlavku (6) úplne do štvorcovej konzoly, vložte skrutku (11) M6X47 so šesťhrannou hlavou s podložkou (27) do polovice cez štvorcovú konzolu, posuňte skrutku M6X47 so šesťhrannou hlavou (11) cez prstenec v spodnej časti pružiny (23), posuňte skrutku (11) M6X47 so šesťhrannou hlavou cez zvyšok štvorcovej konzoly a zaistite na druhom konci s podložkou (27) Ø16xØ6.5x1.0 a zaistovacou maticou M6 (16). Nasadíte štvorcový koncový uzáver (41) na zadnú stranu štvorcovej konzoly nastaviteľného ramena (3).

Poznámka: Na posunutie nastaviteľného rámu priehlavku (6) do štvorcového rámu, musíte najprv vytiahnuť gombík s malou pružinou (17).

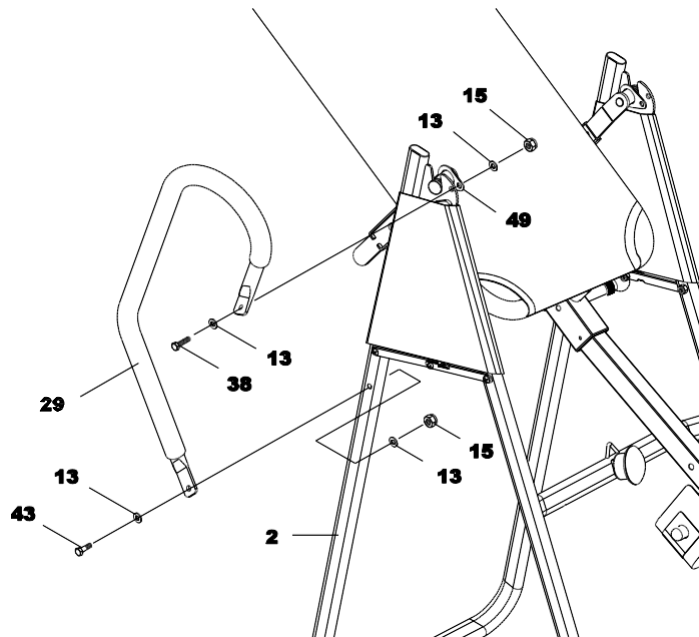


Krok 7

Zasuňte rameno (3), so stupnicou na vrchu, do štvorcovej trubice na dolnom konci stola (4). Vytiahnite tlačidlo s veľkou pružinou (18). Posuňte rameno smerom nahor, kým nedosiahnete požadovanú výšku. Pozrite sa na mierku pripevnenú na rameno. Dosiahli ste správne nastavenie, keď je požadovaná výška na stupnici umiestnená na okraji štvorcovej trubice stola.

Uvoľnite uchytienie pružiny, akonáhle bude nastavená požadovaná výška a nechajte to počuteľne zapojiť. Uistite sa, že pružinové tlačidlo sa „napruží“ do správnej polohy. Aby ste si boli istí, zaskrutkujte gombík (30) do závitových otvorov umiestnených na zadnej strane štvorcovej trubice stola a pevne utiahnite.

Upevnenie rúkavätí



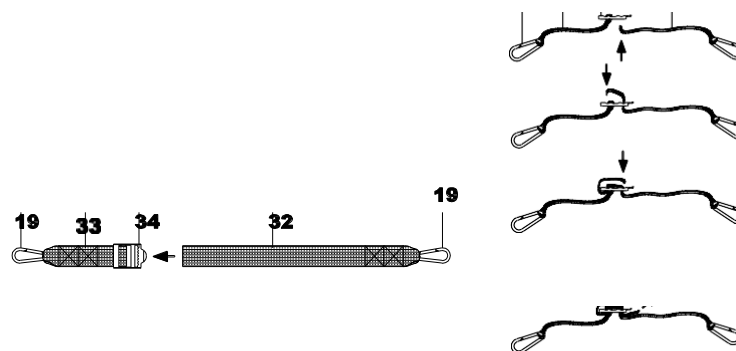
Upevnite horný koniec tyčovej rúkaväte (29) na zadnom U-ráme (2) a vystužovacích doskách otočného ramena (49) s použitím skrutky so šest'hrannou hlavou (38), poistnej matice (15) a dvomi podložkami (13).

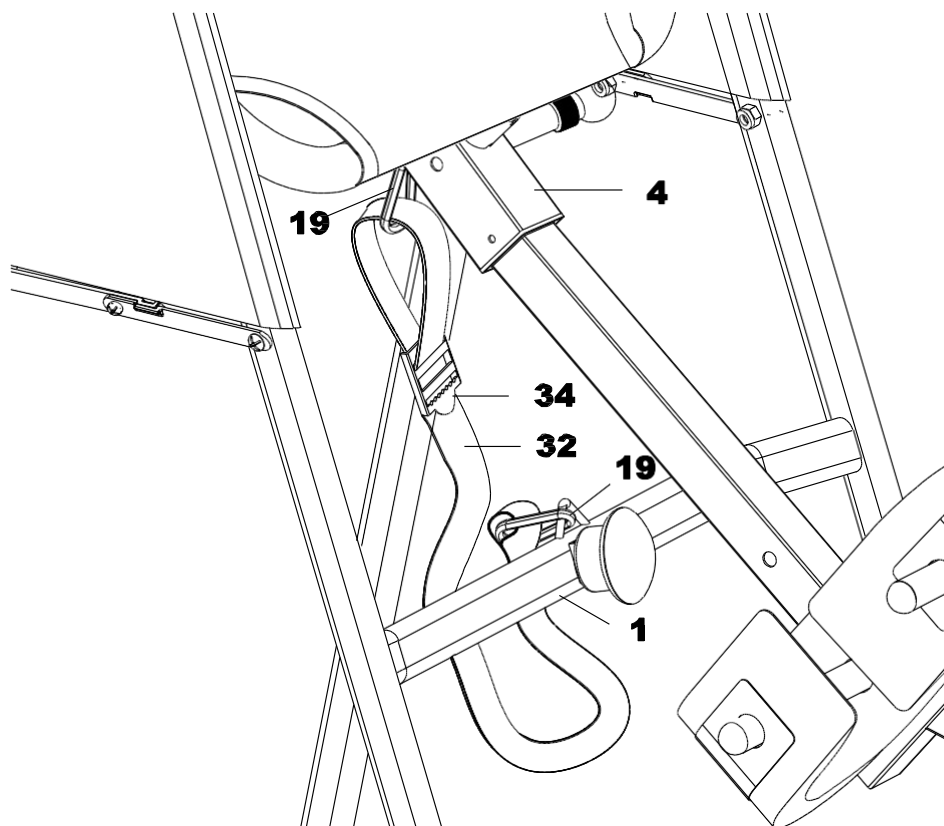
Upevnite spodný koniec tyčovej rúkaväte (29) na zadnom U-ráme (2) s použitím skrutky so šest'hrannou hlavou (43), poistnej matice (15) a dvomi podložkami (13).

Tento postup opakujte pre druhú rúkaväť.

Krok 8

Nylonový popruh upevnite na sponu popruhu (34) vytiahnutím konca popruhu cez spodnú stranu spony popruhu, cez vopred namontovaný popruh (33), aby sa vytvorila slučka a dole cez sponu popruhu. Teraz posuňte remienok späť na seba, aby ste vytvorili slučku, cez sponu remienka a utiahnite.

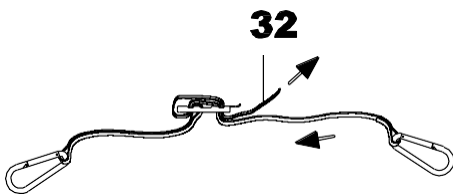




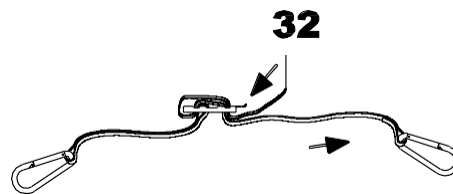
Krok 9

Upevnite nylonový popruh (32 + 33), ktorý ste práve namontovali na inverzný stôl. Urobte to zavesením háčikov bezpečnostných karabínov (19) umiestnených na nylonovom popruhu do očiek na ráme stolu a na priečnej vzpere predného U-rámu (1).

Prevádzka a nastavenie



1. Skrátiť

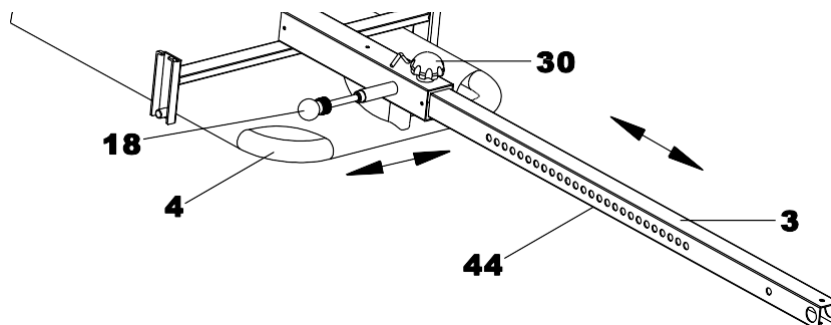


2. Predĺžiť

Popruh

V záujme bezpečnosti je nylonový popruh na ovládanie a obmedzenie gradientu inverzie uzavretý. Tento popruh sa dá nastaviť na rôzne dĺžky, čo umožňuje väčší alebo menší inverzný gradient.

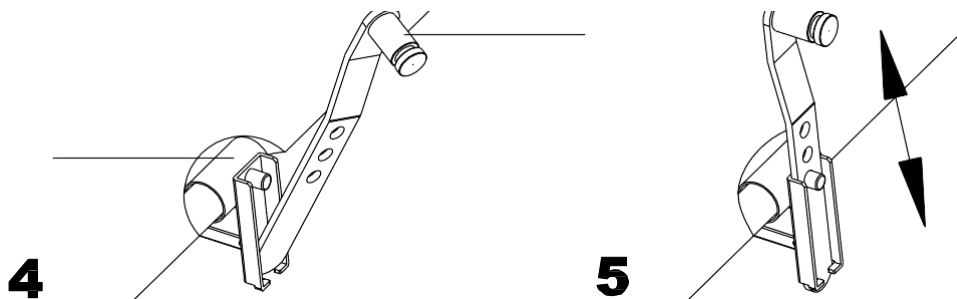
1. Ak chcete popruh skrátiť, navlečte dolný koniec do spony a vytiahnite na hornom konci.
2. Ak chcete popruh (32) predĺžiť, navlečte ho do horného konca spony popruhu a vytiahnite na dolnom konci.



Nastavenie ramena

Nastaviteľné rameno (3) môže byť individuálne nastavené do niekoľkých pozícií v závislosti od dĺžky tela používateľa. Uvoľnite gombík (30) a ťahajte pružinové tlačidlo (18), dovtedy kým sa nebude dať pohybovať ramenom nahor alebo nadol. Nastavte požadovanú dĺžku, uvoľnite pružinové tlačidlo a presuňte rameno nahor alebo nadol, kým sa „nenapruží“ do nastavenej polohy. Teraz znovu dotiahnite gombík (30).

TIP: Pretože rôzne osoby majú rôzne centrá gravitácie, stupnica poskytuje odporúčanie nastavenia v prvom okamihu. Pred prvým cvičením nastavte stupnicu na minimálne 5 cm pod svojou známou výškou tela a zistíte, tak, že sa postupne budete približovať, pozíciu, ktorá je pre vás ideálna.



Otočné rameno s montážnymi otvormi

Otočné ramená sú vybavené niekoľkými montážnymi otvormi. Tieto otvory sa používajú na nastavenie gradientu inverzie. Ak chcete zmeniť nastavenie, jednoducho nakloňte otočné rameno smerom nahor, kým sa kolík nedostane von z jeho otvoru. Teraz posuňte otočné rameno do polohy, ktorú chcete a zatlačte otvor späť nad kolík.

- Najnižší otvor ponúka najmenší gradient inverzie.
- Najvyšší otvor ponúka najväčší gradient inverzie.

Odporúčame, aby nováčikovia začali s najnižším (posledným alebo 3. otvorom po štvorcovom kolíku), aby si mohli na prístroj zvyknúť.



Otvory na dvoch otočných ramenách musia byť zapojené do rovnakej výšky. Zapojenie v rôznych výškach môže poškodiť zariadenie a spôsobiť zranenie.

Rukoväte

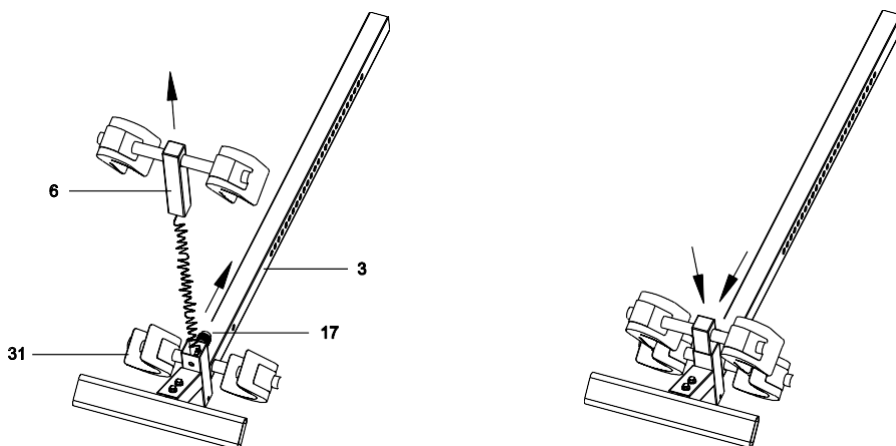
Na zvýšenie pohodlia a bezpečnosti bol inverzný stôl vybavený rukoväťami. Tieto rukoväte sa nachádzajú na hornom konci zadného U-rámu (2). Pomáhajú sa vám vrátiť do vzpriamenej východiskovej polohy, bez ohľadu na gradient inverzie. Ak sa chcete vrátiť do vzpriamenej polohy a stôl sa pohybuje príliš pomaly alebo vôbec, jednoducho sa chyťte rukoväte a ťahajte sa za ne, kým sa nevrátite do východiskovej polohy.



Neutrálne ťažisko sa líši od jednotlivca na jednotlivca. Výška tela zobrazená na stupnici sa preto môže líšiť od nastavenia, ktoré je pre vás ideálne. Pred prvým cvičením nastavte stupnicu na minimálne 5 cm pod svoju známu výškou tela a zistíte, tak, že sa postupne budete približovať, pozíciu, ktorá je pre vás ideálna. Správne nastavenie dĺžky bolo dosiahnuté, ak sa stôl vráti do východiskovej polohy, akonáhle presuniete ruku pod pás.

Všeobecné bezpečnostné opatrenia

1. Uistite sa, že skrutka na ramene otáčania sedí správne v záreze rámu základne. Musí byť umiestnená úplne na dne zárezu.
2. Druhá osoba by mala byť prítomná pri používaní zariadenia počas prvých niekoľkých cvičení.
3. Nastaviteľné rameno by malo byť správne nastavené na vašu výšku.
4. Uistite sa, že nastaviteľné rameno je bezpečne držané tak veľkými pružinovými tlačidlami ako aj gombíkom (30).
5. Uistite sa, že okolo stola je dostatok miesta, aby sa mohol voľne otáčať.
6. Uistite sa, že zariadenie stojí na rovnom nekĺzavom povrchu.
7. Uistite sa, že držiaky päty držia nohy bezpečne a pevne a že pružinová skrutka je správne zapojená. V prípade potreby jemne posuňte držiak do nasledujúceho otvoru. Vyhnite sa nadmernému tlaku na nohy.

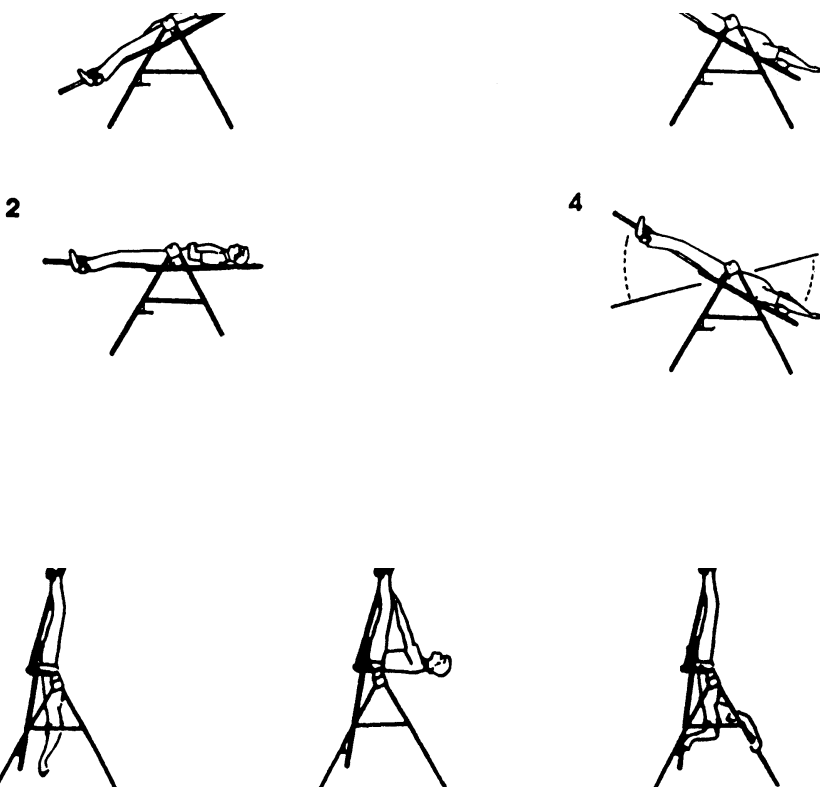


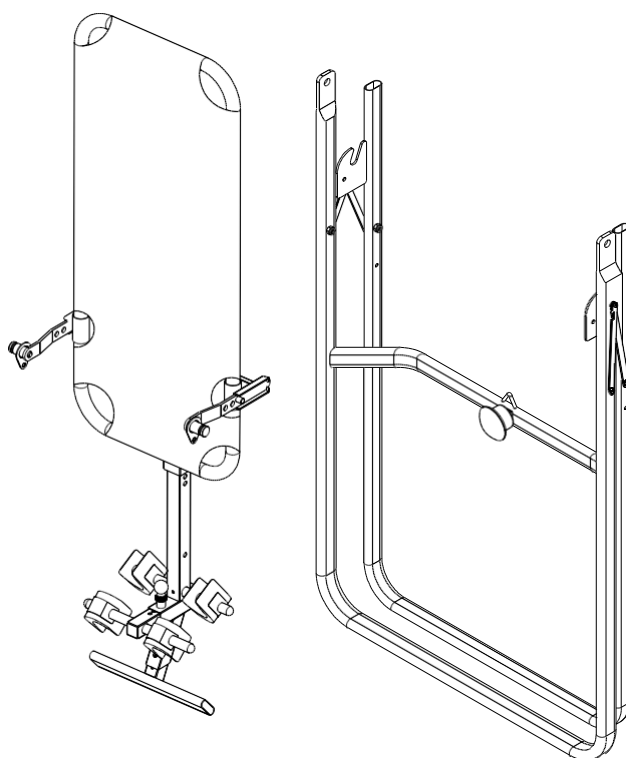
Použitie inverzného stola

1. Vytiahnite malé pružinové tlačidlo (17) smerom nahor a posuňte nastaviteľný rám priehlavku (6), kým tlačidlo pružiny nezapadne do poslednej polohy (otvor).
2. Zasuňte členky medzi gumené držiaky päty (31) a umiestnite nohy na opierku nôh pripojenú na koniec nastaviteľného ramena.
3. Vytiahnite malé pružinové tlačidlo smerom nahor, až kým sa neuvoľní a zasuňte držiaky päty nadol, kým nie sú tesné oproti nohám (členkom) a pružinové tlačidlo počuteľne zacvakne (pružiny).
4. Úplne sa narovnajte, ľahnite si chrbtom k stolu a držte ruky na stranu alebo ich umiestnite do svojho lona.

Odporúčania na použitie

1. **Začnite pomaly:** Začnite s inverziou len 15 ° až 20 °. Zostaňte v tejto pozícii tak dlho, ako sa budete cítiť dobre. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
2. **Postupujte pomaly:** Zvýšte uhol len vtedy, keď sa na to už cítite. Zvýšte uhol zakaždým len o niekoľko stupňov. Zvyšujte trvanie použitia o 1-2 minúty počas niekoľkých týždňov, kým nedosiahnete 10 minút. Mali by ste pridať len naťahovanie a jednoduché gymnastické pohyby, keď sa na inverznom stole cítite pohodlne.
3. **Počúvajte vaše telo:** Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Keď sa vám zatočí hlava, znamená to, že ste sa presunuli príliš rýchlo. Nepoužívajte zariadenie priamo po jedle. Neignorujte stiesnené pocity. Akonáhle sa necítite dobre, vráťte sa do východiskovej polohy.
4. **Stále sa hýbte:** Pohyb, kým ste invertovaný aktivuje krvnú, lymfatickú a kvapalinovú cirkuláciu a podporuje orientáciu kostí a orgánov. Pohybujte sa v trakcii alebo vykonávajte ľahké gymnastické pohyby. Skúste mierne bočné úklony a rotačné pohyby doprava a doľava. Nechajte ruky voľne visieť. Počas obrátenia neodporúčame namáhavé cvičenia. Obmedzte čiastočnú inverziu bez pohybu na jednu až dve minúty.
5. **Inverziu používajte pravidelne:** V závislosti od stavu odporúčame dve až tri cvičenia za deň. Pokúste sa cvičenia naplánovať v rovnakom čase.





Rozobratie inverzného stola

Najprv zasuňte rameno (3) späť do rámu, až na doraz. Urobte to potiahnutím gombíka (30), aby ste uvoľnili zacvaknutie. Keď bolo dosiahnuté najzadnejšie nastavenie, jemne posuňte tlačidlo pružiny do vnútra a von, až kým nezapadne do nasledujúcej polohy.

Odstráňte nylonový popruh, ak je upevnený. Urobte to tak, že odoberte bezpečnostné háčiky (karabínky) z očiek.

Teraz zdvihnite stôl, vrátane otočných ramien, von zo zárezu v základnom ráme a umiestnite ho na bok. Odstráňte otočné ramená.

Zložte rám stlačením krížových vzpier smerom nahor, aby ste uvoľnili uzamknutie.

Zariadenie sa teraz môže skladovať a rýchlo a jednoducho zložiť a zmontovať podľa potreby.