



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ BIONWELL PRAKTIK 02CL GERINCNYÚJTÓ PAD



FIGYELEM! A fotó csak illusztráció.

TARTALOM

1. FIGYELMEZTETÉS.....	3
2. BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
3. ALKATRÉSZ LISTA.....	4
4. SZERSZÁMOK.....	5
5. ÖSSZESZERELÉS.....	6
6. INVERZIÓS ASZTAL EGYENSÚLY BEÁLLÍTÁSA.....	7
7. INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA.....	7
8. GYAKORLATOK.....	8
9. INVERZIÓS PAD RÖGZÍTÉSE.....	8
10. GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ.....	9

FIGYELMEZTETÉS

Az inverziós asztal használata előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azon felhasználók esetében, akik már meglévő egészségügyi problémákkal rendelkeznek. Ne használja az inverziós asztalt 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 (aspirint is beleértve) szedése esetén

A termék kivitele a képen látható eszköztől részleteiben eltérhet, a változás jogát fenntartjuk.

Figyelem:

A saját biztonsága érdekében az összeszereléshez két felnőtt szükséges!

Szigorúan tilos átalakításokat végezni a gépen!

Komoly baleseteket okozhat bármely alkatrész eltávolítása, vagy átalakítása!

Az összerakásnál óvatosan használja a szerszámokat!

Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve!

Összeszerelés után gondosan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve, nem túl laza, vagy nem túl szoros!

A gép meghibásodása esetén tilos a használat, mert sérülést okozhat!

1. ALKATRÉSZEK












BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Az inverziós asztal tervezésekor nagy figyelmet fordítottak a biztonságra. Ugyanakkor bizonyos biztonsági előírásokat be kell tartani az inverziós asztal használatakor:

- Mindig viseljen megfelelő, feszültebb tréning ruhát az inverziós asztal 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. Bármilyen rosszullet 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 az inverziós asztal 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.

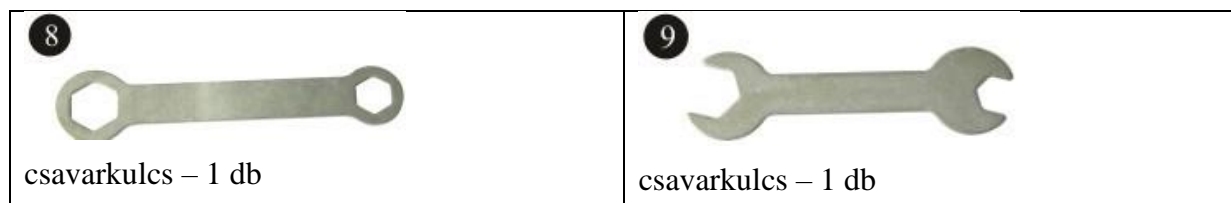
ALKATRÉSZ LISTA

<p>A</p>  <p>Főváz – 1 db</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Háttámla – 1 db</p>	<p>C</p>  <p>Beállító kar – 1 db</p>	
<p>D</p>  <p>Markolat – 2 db</p>	<p>E</p>  <p>Forgókarok – 2 db</p>	<p>F</p>  <p>Védőborítás – 2 db</p>	<p>G</p>  <p>Öv – 1 db</p>
<p>H</p>  <p>Lábtámasz – 1 db</p>	<p>I</p>  <p>Szivacs saroktámasz – 1 db</p>	<p>J</p>  <p>Szivacs saroktámasz – 1 db</p>	

SZERSZÁMOK



<p>1 $d+2h+e$</p> <p>csavar: M8x55 – 2 szett</p>	<p>2 $c+2h+e$</p> <p>csavar: M8x45 – 2 szett</p>
<p>3 $a+2h+e$</p> <p>csavar: M8x20 – 2 szett</p>	<p>4 $b+f+g$</p> <p>csavar: M6x45 – 2 szett</p>
<p>6</p> <p>Kézi csavar – 1 db</p>	<p>7</p> <p>csavarhúzó – 1 db</p>



Oldal	Megnevezés	Menny.	Oldal	Megnevezés	Menny.
1	Elülső U-keret	1	26	Alsó ágykeret	2
2	Hátsó U-keret	1	27	Csavaralátét (M6)	16
3	Magasságállító cső	1	28	Felső ágykeret	1
4	Ágykeret	1	29	csapágyperselye	
5	Forgató kar	2	30	Fogantyú	2
6	Állítható lábtartó keret	1	31	Gomb	1
7	Bokarögzítő	4	32	Saroktartó	4
8	Összecsukó kar	2	33	Heveder	1
9	Rúd	1	34	Rögzítő pánt	1
10	Hatszögfejű csavar	2	35	Pántrögzítő	1
11	Hatszögfejű csavar	2	36	Háttámla	1
12	Philips csavar (6x32)	4	37	Habszivacs fogantyú	1
13	Csavaralátét	16	38	Védőborítás	1
14	Kerek alátét	1	39	Hatszög csavar (8x22)	2
15	Rögzítő ék (M8)	8	40	Lábtartó	2
16	Rögzítő ék (M6)	6	41	Hatszög csavar (8x50)	2
17	Kis rugós gomb	1	42	Négyszögletű lezáró	2
18	Nagy rugós gomb	1	43	Rugós zár	1
19	Biztonsági horog	2	44	Hatszög csavar (8x38)	2
20	Gumis lemez	1	45	Magassági skála	1
21	Lezáró sapka	2	46	Műanyag csapágygyp.	1
22	Lábtartó lezáró sapka	2	47	Lemez	1
23	Rugó	1	48	Kétoldalas ragasztó	1
24	Négyszögletű véglezáró	1	49	Csavar M6x20	4
25	Kerek véglezáró	4	50	Lezáró a jobb o. lábra	2
			51	Lezáró a bal o. lábra	2
				Csavar M6x25	4

ESZKÖZCSOMAG

Alkatrész	Megnevezés	Mennyiség
11	Hatszögfejű csavar M6x47	2
13	Csavaralátét M8	12
15	Anyacsavar M8	6
16	Anyacsavar M8	2
38	Hatszögfejű csavar M8x22	2
40	Hatszögfejű csavar M8x50	2
43	Hatszögfejű csavar M8x38	2

Villáskulcs M11x14 (2 db)



TALPAKAT TARTALMAZÓ CSOMAG

Alkatrész száma	Megnevezés	Mennyiség
27	M6 csavaralátét	8
48	Csavar M6x20	4
49	Jobb o. talp	2
50	Bal o. talp	2
51	Csavar M6x25	4

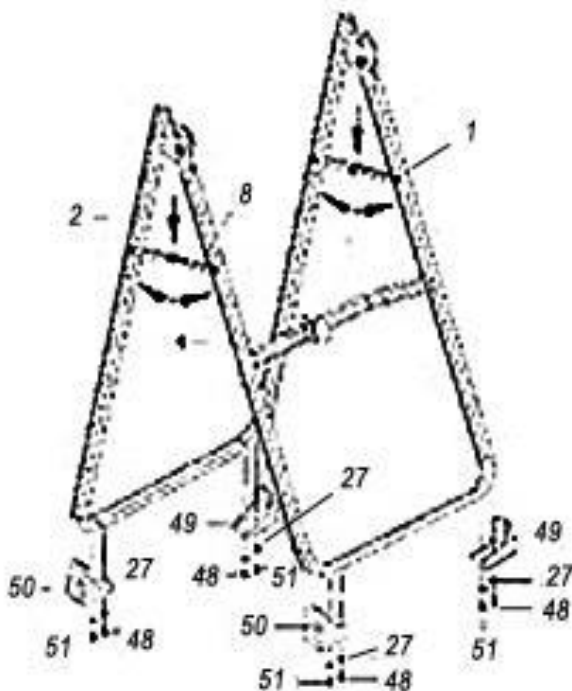
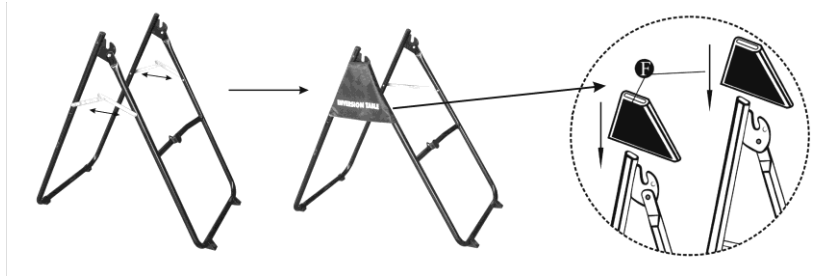
FIGYELEM!

A készülék összeszereléséhez szükséges valamennyi alkatrészt bemutattuk a fenti táblázatban. Mielőtt elkezdené összeszerelni a készüléket, a lista alapján győződjön meg a csomag hiánytalanságáról!

ÖSSZESZERELÉS

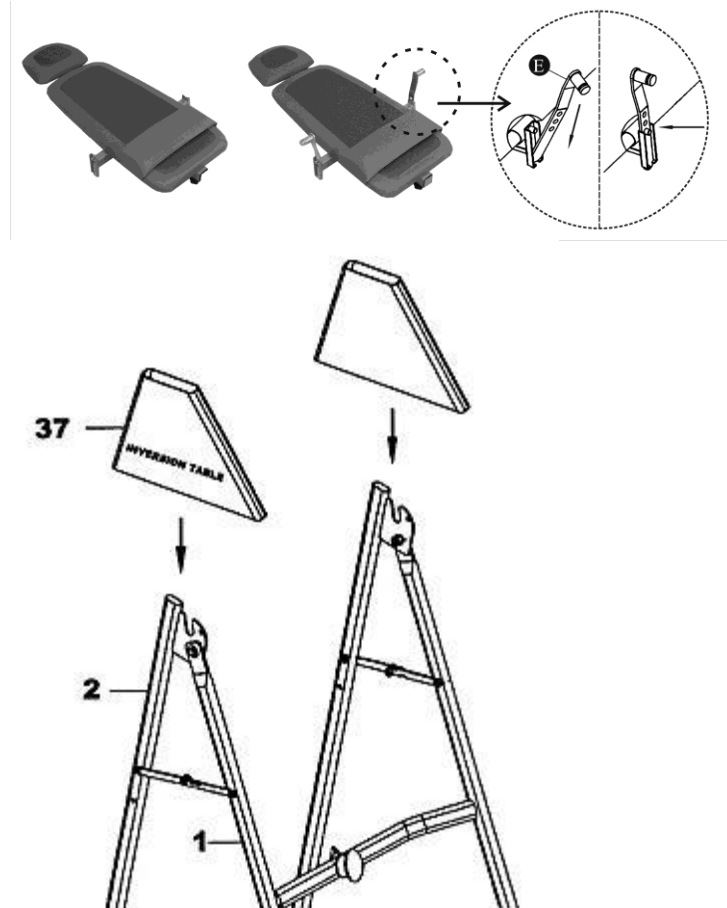
Tegye az alkatrészeket egy üres padlófelületre és távolítsa el a csomagolóanyagokat! Az alkatrészlista segítségével azonosítsa be az egyes elemeket! Ezt követően az alábbi lépések szerint szerelje össze a készüléket!

1. LÉPÉS:



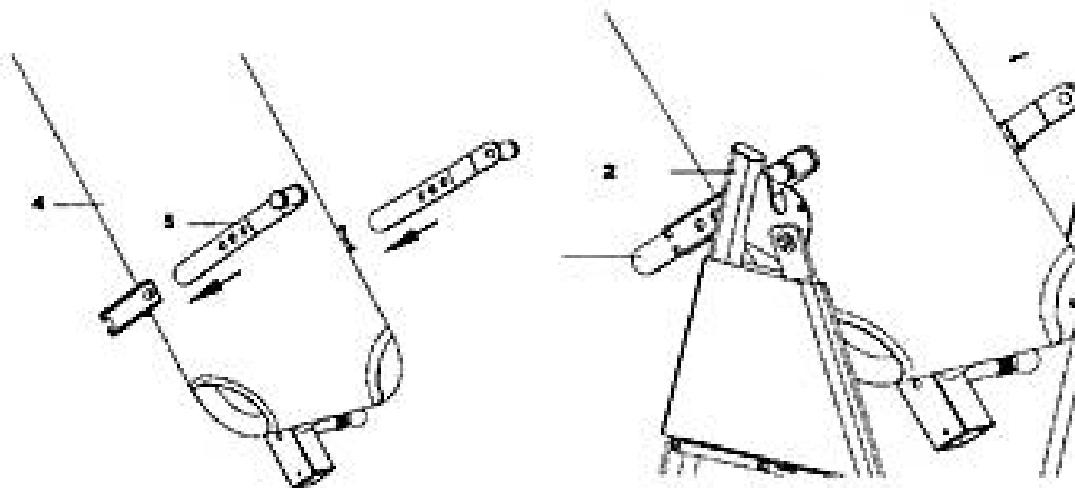
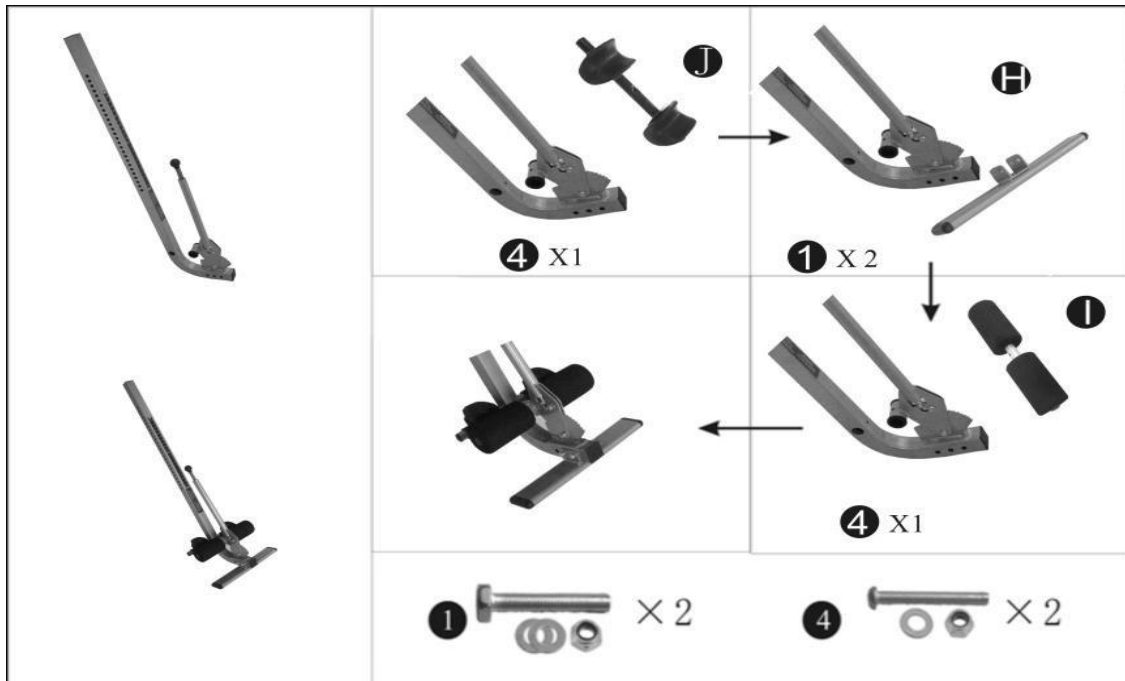
Az U-kereteket szétnyitva állítsa fel a készülék alapszerkezeteként, ahogy a fenti ábra mutatja! Teljesen távolítsa el egymástól az elülső és hátsó U-kereteket, majd nyomja le a két csuklós kart (8), hogy azok rögzüljenek! Két-két csavarral (48, 51) és csavaralátéttel (27) tegye fel a bal és jobb talpat (50, 49) az első és a hátsó U-keretre (1, 2)! Egyes típusoknál a talpakat felszerelve szállítják.

2. LÉPÉS:



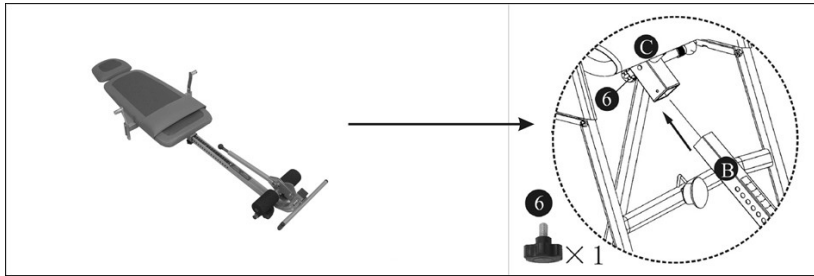
Csúsztassa a védőborításokat (37) a váz két oldalára az ábra szerint; addig nyomja le a borítást, amíg annak alsó pereme el nem fedi a csuklós karokat! A borítás alján található tépőzáras pántokkal rögzítse a borítást a csuklós karokhoz! A borítás akkor van megfelelően feltéve, ha az teljesen eltakarja a csuklós karokat és a logo oldalt látszik.

3. LÉPÉS:



Csúsztassa a forgató karokat (5) az ágykeret (4) két oldalán található sínekre! Illessze a kívánt lyukat a sínen lévő furathoz! Javasoljuk, hogy mindaddig az alsó lyukat használja, amíg biztonságosnak nem érzi a készülék használatát.

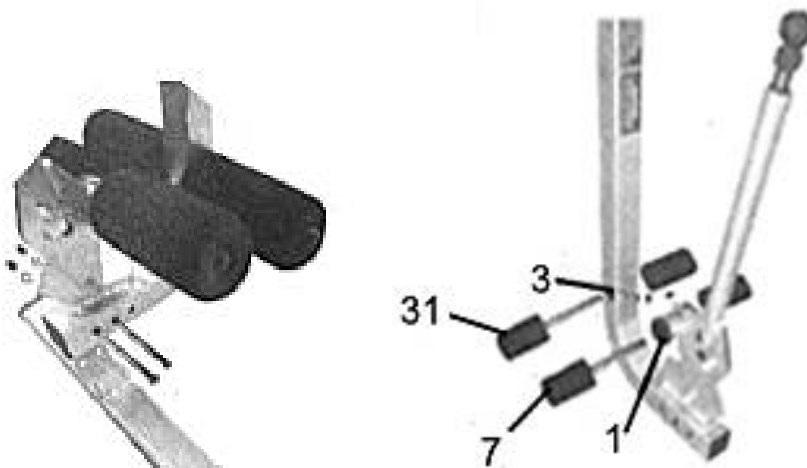
4. LÉPÉS:



A fekvőfelület U-keretre történő rögzítése érdekében illessze a forgató karok végén lévő bemart részt a lemezen található!

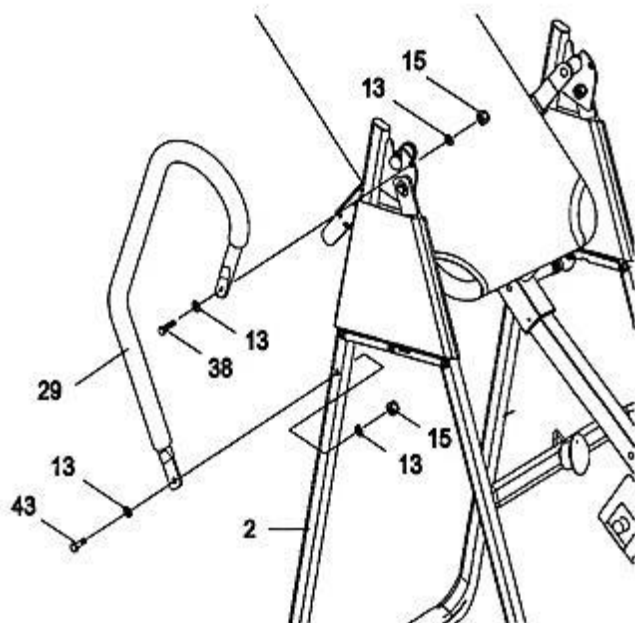
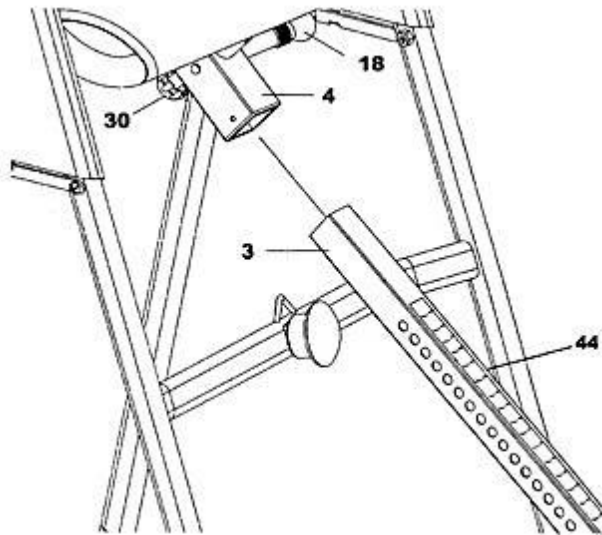
5. LÉPÉS:

Ezt követően illessze a bokarögzítőt (7) és a saroktartót (31) a rúd végére! Az ábra szerint csúsztassa át a rudat a magasságállító csövön lévő kerek lyukon (3), ill. a rögzítőkaron található furaton (1), majd a rúd másik végére szerelje fel a másik bokarögzítőt és a saroktartót!

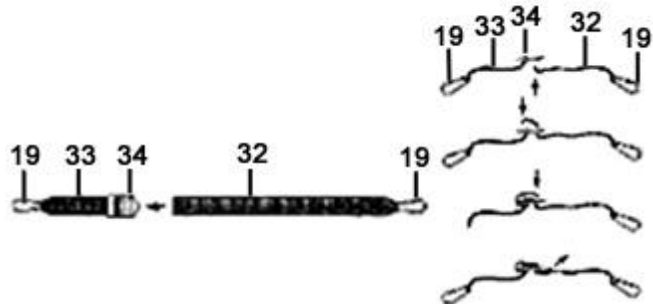


6. lépés

Húzza ki a nagy rugós gombot (18) és csúsztassa a magasságállító csövet (3) a fekvőfelület alján található négyszögcsőbe (4)! Tolja felfelé a kívánt magasságig a csövet, és úgy állítsa be, hogy a magassági skála (44) megfelelő pontja a négyszögcső alatt legyen! Engedje el a gombot és úgy igazítsa a csövet, hogy a pecék rögzüljön a megfelelő furatban! A fokozott biztonság érdekében szorítsa rá a gombot (30) az ágykereten a négyszögcső hátára! Lásd az ábrát!

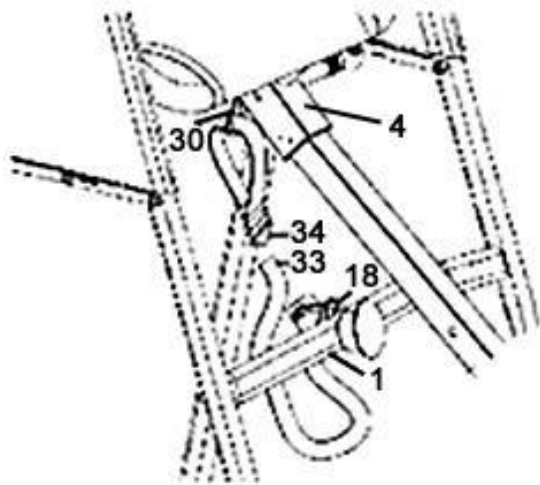


A fenti ábra szerint szerelje fel a kapaszkodót (29) a hátsó U-keretre (2)! Használja a hatszögfejű csavarokat, csavaralátéteket és az önzáró anyát!



7. lépés

Fűzze át a nylon hevedert (32) a hevedercsaton (34), vezesse végig az előre rácsatolt heveder (33) fölött és húzza le a pánt végén a csat másik felén! Ezt követően hajtsa vissza a hevedert a csat fölé és húzza át az első lyukon, majd szorítsa meg a hevedert! Lásd az ábrát!



8. lépés

Csatlakoztassa a hevedert a gravitációs padhoz! Ehhez az ábra szerint csatolja a karabinert az ágykeret hátoldalára előre szerelt fülbe (4)! Ezt követően csatolja a heveder másik végét (33) az U-keret elején lévő fülbe (1)! Lásd az ábrát!



INVERZIÓS ASZTAL EGYENSÚLY BEÁLLÍTÁSA

Az inverziós asztal egy nagyon érzékeny szerkezet, a legkisebb súlyváltozásra is azonnal reagál. Ezért nagyon fontos a magasság pontos beállítása. Ehhez rögzítse a gépet, 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 hátrdadólhat a pad.

INVERZIÓS ASZTAL HASZNÁLATA

1. Kezdő pozíció még mindig 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. Állítsa meg vagy tartsa alacsonyan a kezeit, ha nem irányítani szeretné az inverziós pad dőlését.
3. Emelje fel a kezeit teljesen a feje fölé. Ezen a ponton az inverziós asztal hátradól teljesen amennyire csak lehet.
4. A karjai lassú fel- le mozgásával irányíthatja az inverziós asztalt és beállíthatja az Ön számára legkényelmesebb pozíciót.
5. Az inverziós asztal használata napi kétszer ajánlott 5-10 percre.
6. A kezdeti pozícióba való visszatéréshoz lassan helyezze vissza kezeit a combjai mellé.

1



3



2



4



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 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 az inverziós asztal használata. Minden nap próbálja ugyanabban az időben végezni a gyakorlatokat.



INVERZIÓS ASZTAL RÖGZÍTÉSE

Amikor az inverziós asztal 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. A forgókarok segítségével tudja fixálni az inverziós padot, ekkor a pad nem mozog ki egyáltalán, majd óvatosan és lassan tegye a kezét a feje mögé ekkor az inverziós asztal lassan hátradől.

Ha szeretne visszakerülni a kiindulási pozícióba, egyszerűen csak kezdje el a markolatokat maga felé húzni miközben nyomja vissza a lábával a lábtartót. Ha nem éri el a markolatokat, akkor az egyik kezével ragadja meg az asztal hátát, a másik kezével pedig a hátsó U-keretet és mindkét kezével húzza, így szintén visszakerülhet a kiindulási pozícióba.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Garanciális

feltételek

Jótállás

Az eladó 12 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

1. a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
2. helytelen karbantartás
3. mechanikai károsodás
4. elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
6. szakszerűtlen beavatkozás
7. szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Bionwell

Magyarország Kft.

7500 Nagyatád, Árpád u. 27/A

www.bionwell.hu

tel./fax: 0682-352-902

