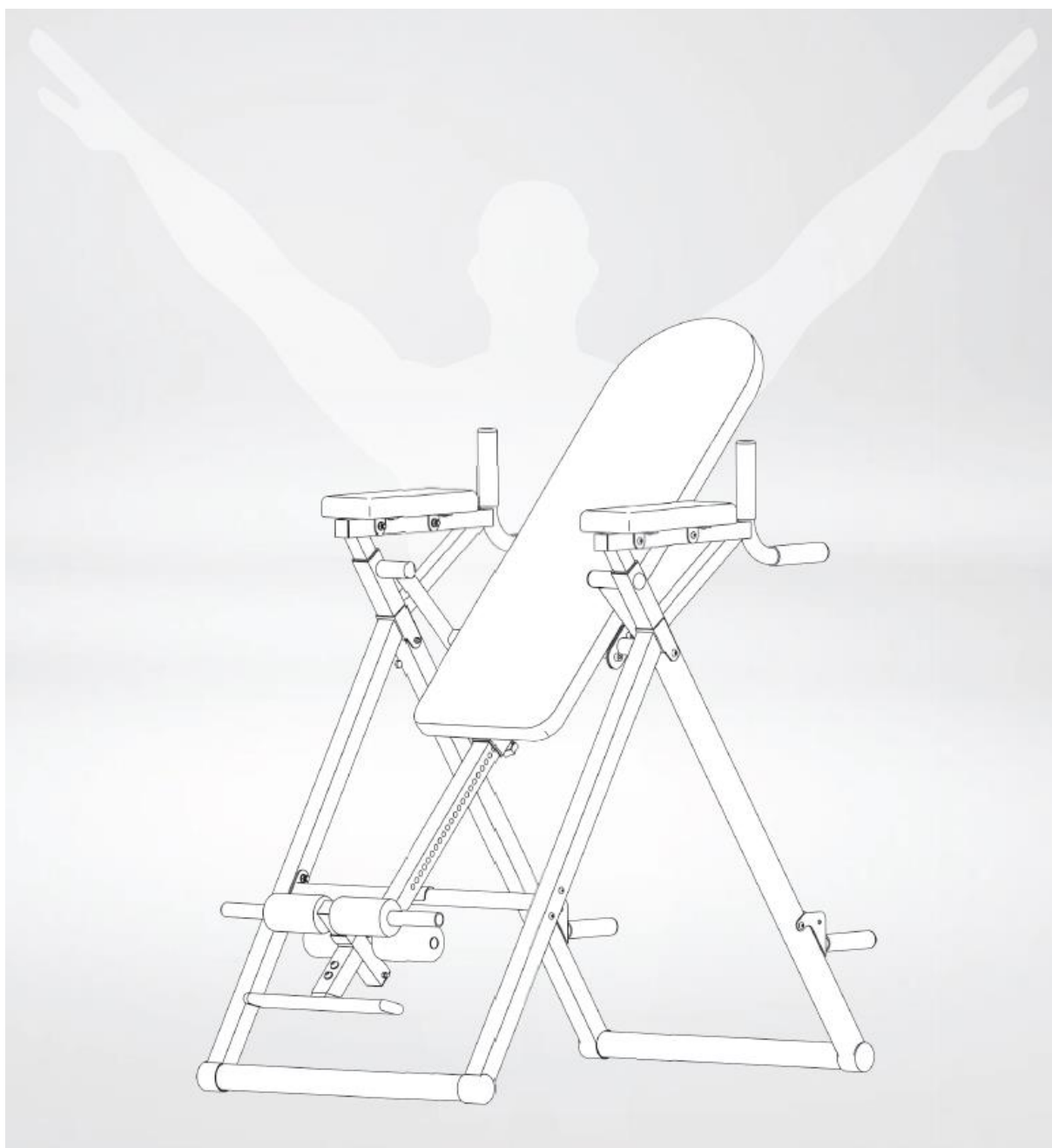


# Bionwell Fit Gerincnyújtó Pad (XJ-JP-12N) használati és összeszerelési útmutató



**Bionwell**  
Gerince nyugalomra lel

## **Kedves vásárló!**

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Kérjük, figyelmesen olvassa el az útmutatót, és maximálisan tartsa be az ebben foglalt utasításokat, elkerülve a személyi sérülést vagy a gerincpad sérülését. A garancia nem vonatkozik olyan hibára és sérülésre, amely a nem rendeltetésszerű használatból és összeszerelésből adódik.

## **Tartalom**

Biztonsági utasítások	3. oldal
Alkatrészek listája	4 – 5. oldal
Összeszerelési útmutató	6 – 10. oldal
Használati útmutató	10 – 12. oldal

## Figyelem!

*Mielőtt elkezdheti használni a gerincnyújtó padot, egyeztessen kezelőorvosával, terapeutájával.*

Ne használja a gerincnyújtó padot a következő esetekben:

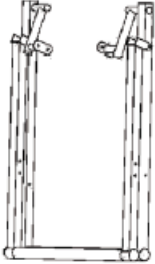
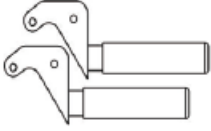

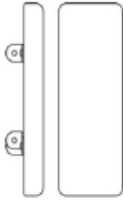
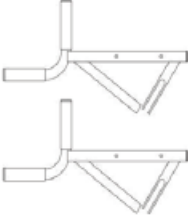

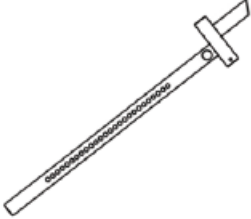
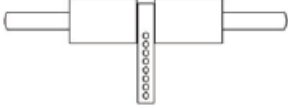
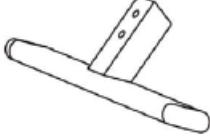


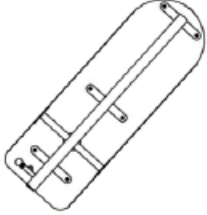
- túlsúly (100 kg felett) esetén
- szürkehályog (glaucoma), retina-leválás, kötőhártya-gyulladás esetén
- Terhesség alatt, és szülés után legalább 6 hétig
- Gerincsérülés esetén
- agyi érrelmeszesedés esetén
- akut ízületi gyulladás esetén
- középfülgyulladás esetén
- magas vérnyomás, korábbi sztrók, átmeneti iszkémiás roham esetén
- szív és érrendszeri betegségek esetén
- hasi sérv esetén
- csonttritkulás, nem beforrott törések és egyéb csont-gyengeségek és betegségek esetén, valamint ha Önnek csontpótló protézise van
- véralvadás-gátló szedésekor (akár magas mennyiségű Aspirin szedésekor)

## Biztonsági utasítások

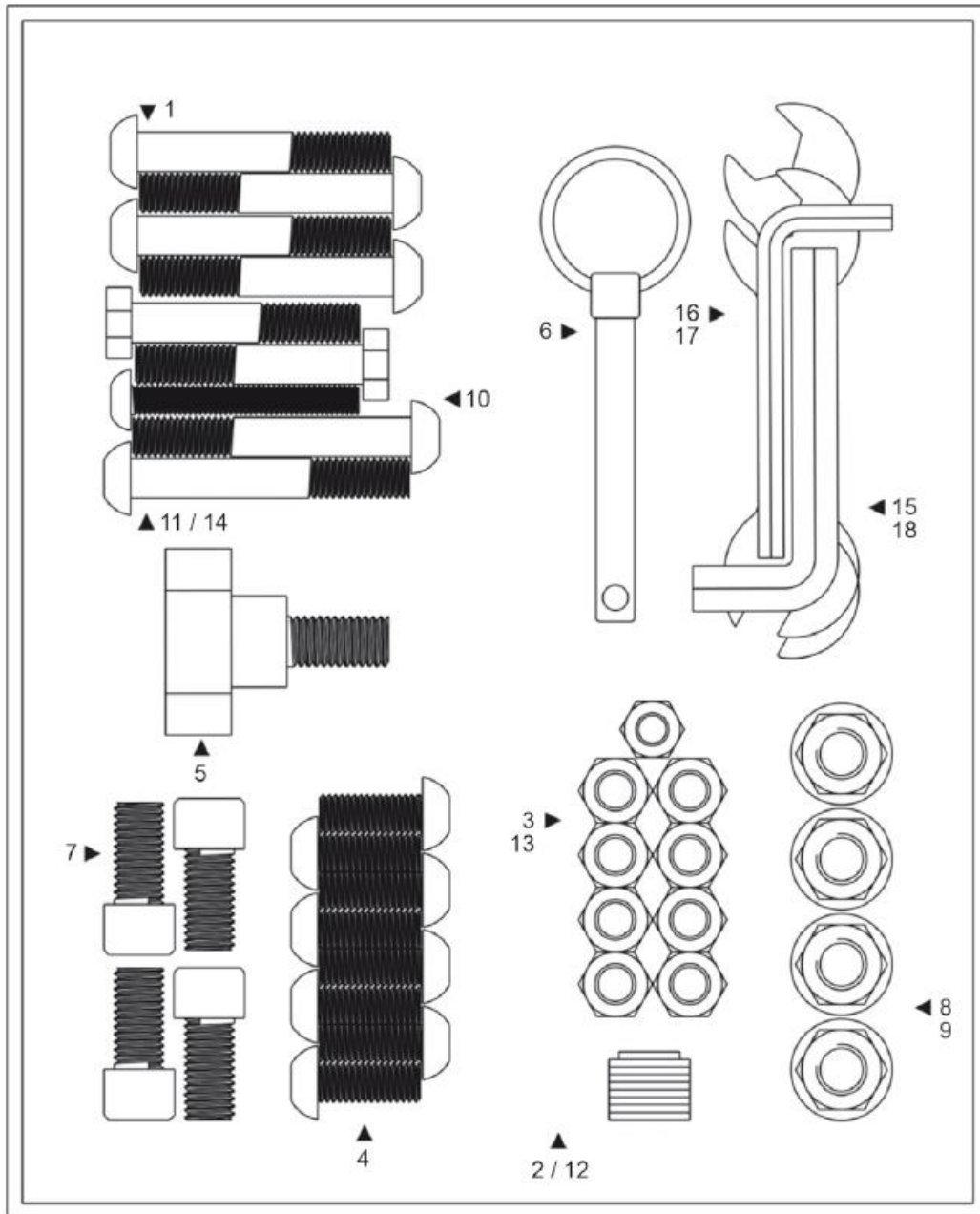
A Bionwell Fit (XJ-JP-12N) gerincnyújtó pad a maximális biztonságot szem előtt tartva lett megtervezve és legyártva. Így rendeltetészerű használat mellett Ön biztonságosan és kényelmesen nyújthatja gerincét, és erősítheti izmait. Összeszerelés és használat előtt feltétlenül olvassa el jelen útmutatót. A következő biztonsági utasításokat vegye figyelembe:

- Ha gyengének érzi magát, szédül, fájdalmat vagy kellemetlenséget érez, használat közben, hagyja abba a gerincnyújtó pad használatát
- Használat közben ne tartózkodjon a közelben gyermek, vagy háziállat
- Egyszerre egy ember használhatja a gerincnyújtó padot, viszont minden esetben legyen mellette valaki, aki felügyeli a folyamatot és a mozdulatait
- Győződjön meg minden használat előtt arról, hogy a gerincnyújtó pad megfelelően össze van szerelve, illetve minden alkatrész a helyén van, a csavarok jól meg vannak húzva.
- Ne használja a gerincnyújtó padot, amennyiben az sérült.
- Ne tegyen hirtelen mozdulatokat használat közben, szép lassan végezze azokat. Lógás után is szép lassan, meg-megállva térjen vissza az eredeti, álló pozícióba.
- Ne használja közvetlenül evés után a gerincnyújtó padot.
- Ha hányingere van, hagyja abba a gerincnyújtó pad használatát.
- Mindig tiszta, nem csúszós, vízszintes felületen használja a gerincnyújtó padot
- Ne tegyen semmilyen tárgyat a gerincnyújtó padra és padba.
- Feszesebb ruhában használja, ne lengében. Stabil cipőben használja. Minden ékszerét vegye le a használat előtt.

## Alkatrészek listája

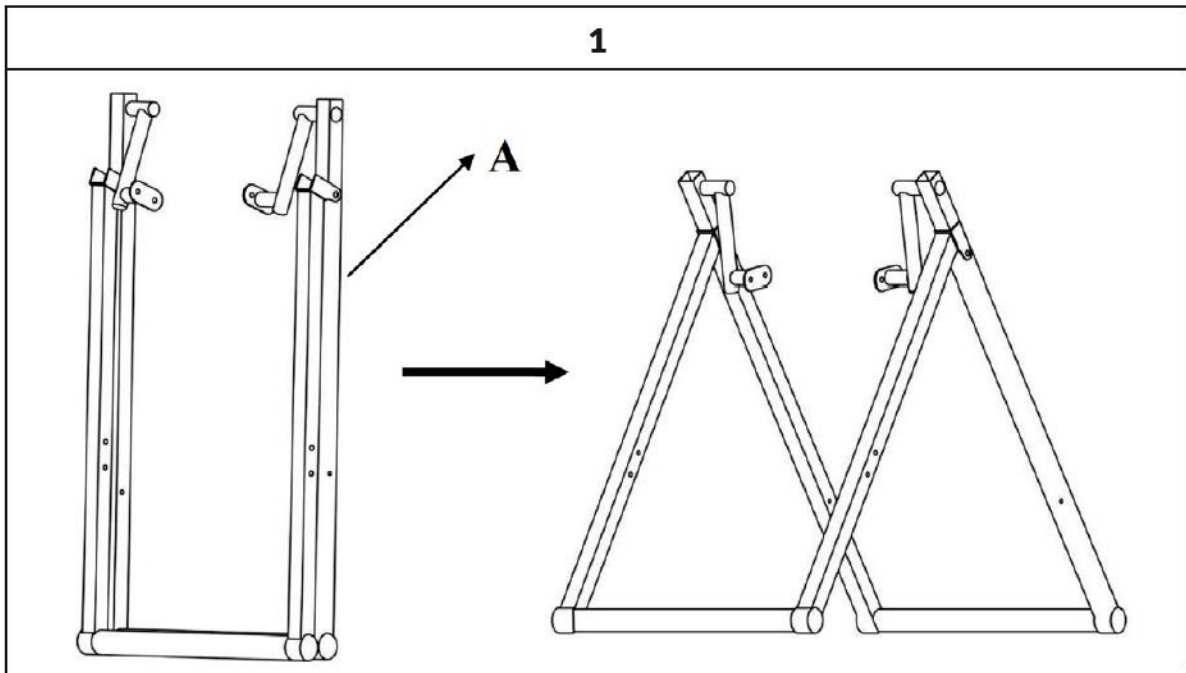
 <p><b>A</b></p>	 <p><b>B</b></p>	 <p><b>C</b></p>
 <p><b>D</b></p>	 <p><b>E</b></p>	 <p><b>F</b></p>
 <p><b>G</b></p>	 <p><b>H</b></p>	 <p><b>I</b></p>
 <p><b>J</b></p>	 <p><b>K</b></p>	 <p><b>L</b></p>

A – keret; B – rövid fogódkodók; C – rúd; D – oldalsó párnák; E – oldalsó fogódkodók; F – testmagasságot beállító rugalmas csavar; G – Testmagasságállító rúd; H – Állítható sarokrögzítő; I – Lábtartó; J – Saroktámasz; K – „U” elem a háttámla keretéhez; L - Háttámla

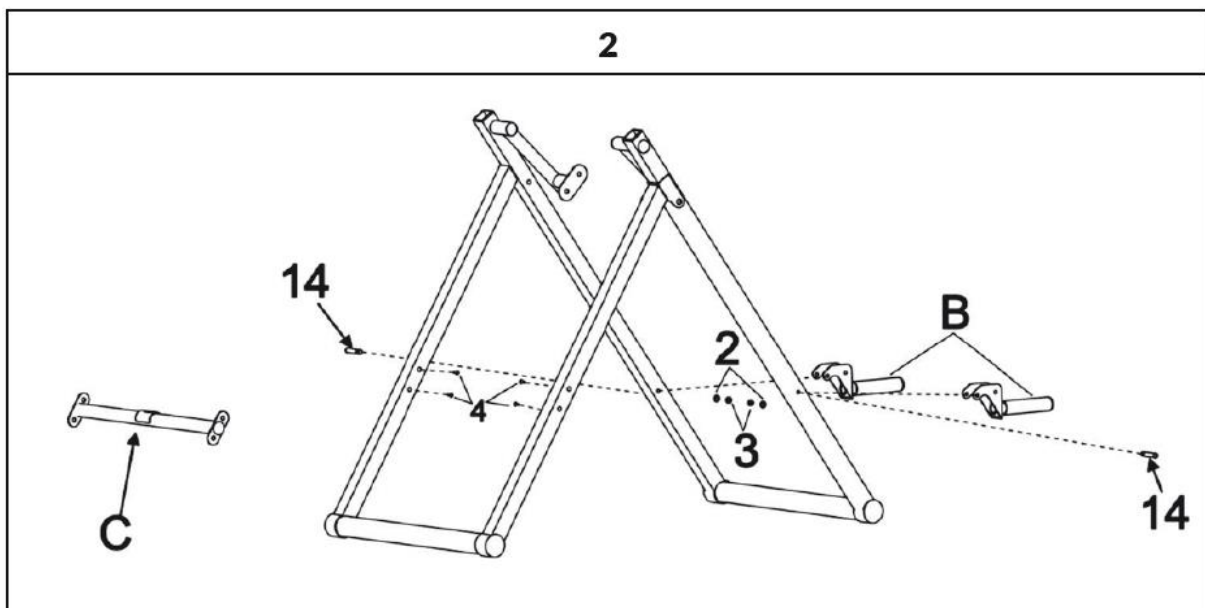


1. Hatszögletű csavar M8*50 (4db)	10. Hatszögletű csavar M8*45 (2db)
2. Alátét 16*8 (8db)	11. Hatszögletű csavar M6*45 (1db)
3. Biztosítóanya M8 (8db)	12. Alátét 12*6 (1db)
4. Hatszögletű csavar M8*20 (8db)	13. Biztosítóanya M6 (1db)
5. Testmagasság állító (1db)	14. Hatszögletű csavar M8*55 (2db)
6. Rugalmas „nyomatékkulcs” (1db)	15. Nyitott csavarkulcs 10-14 (1x)
7. Hatszögletű csavar M10*20 (4db)	16. Imbuszkulcs #6 (1db)
8. Alátét 20*10 (4db)	17. Imbuszkulcs #10 (1db)
9. Biztosítóanya M10 (4db)	18. Nyitott csavarkulcs 13-17 (1x)

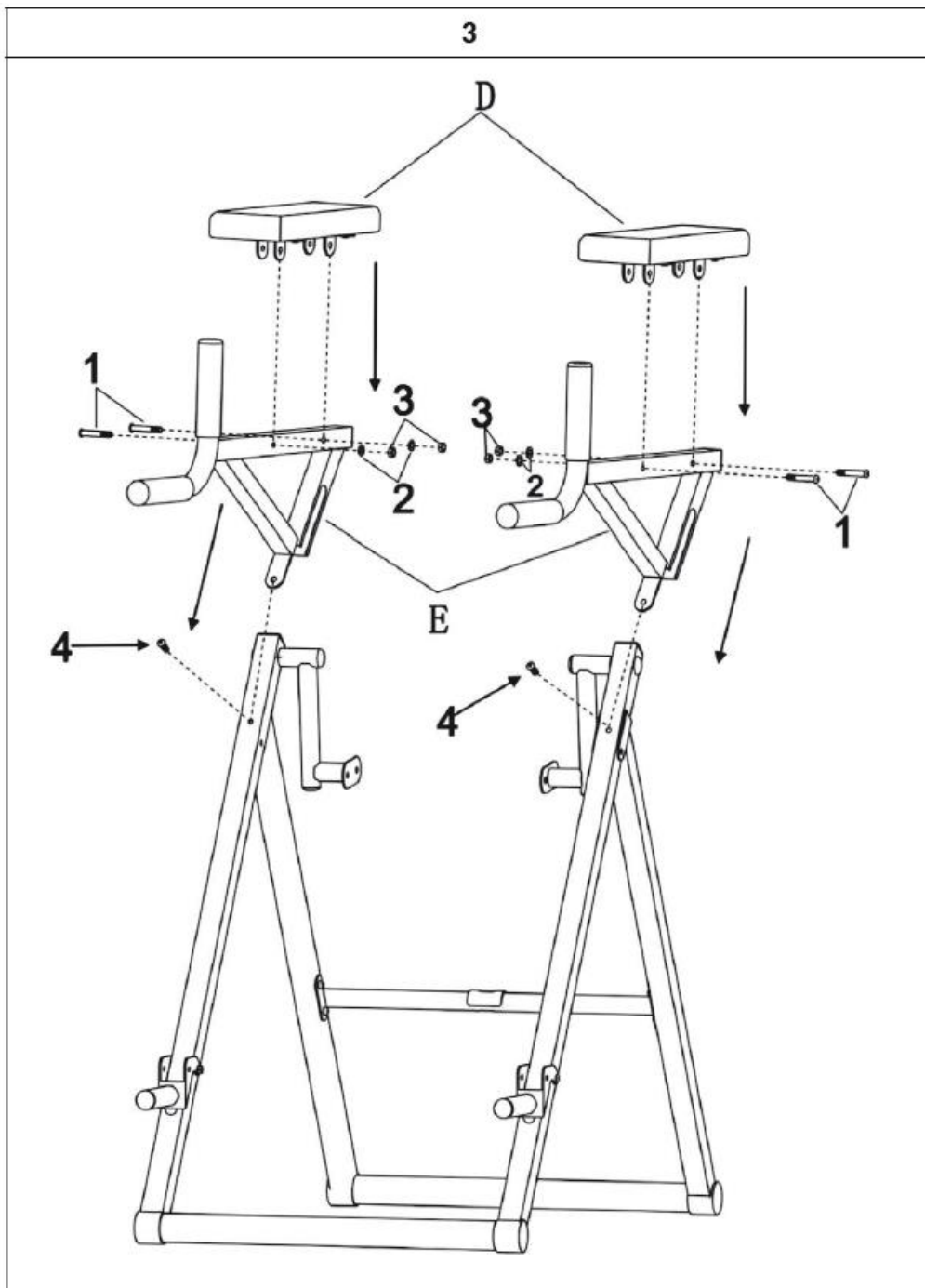
## Összeszerelési útmutató



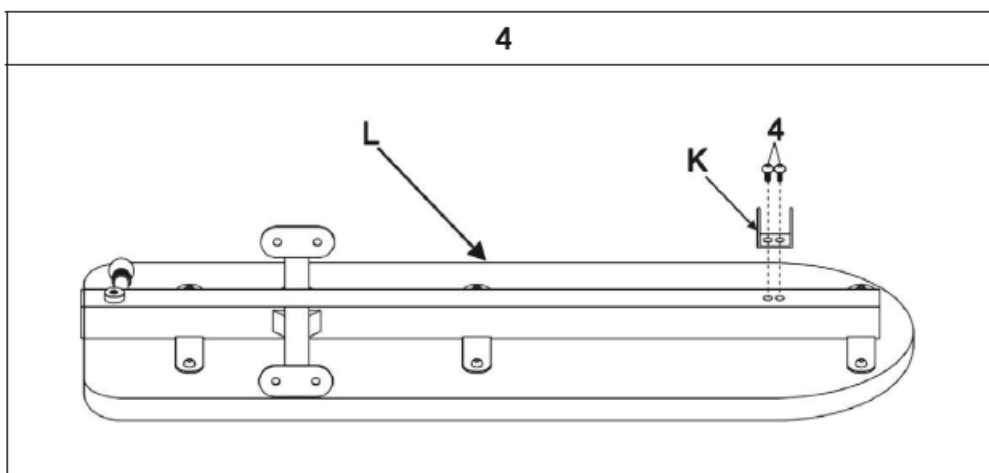
1. Nyissa szét a keretet a képen látható módon.



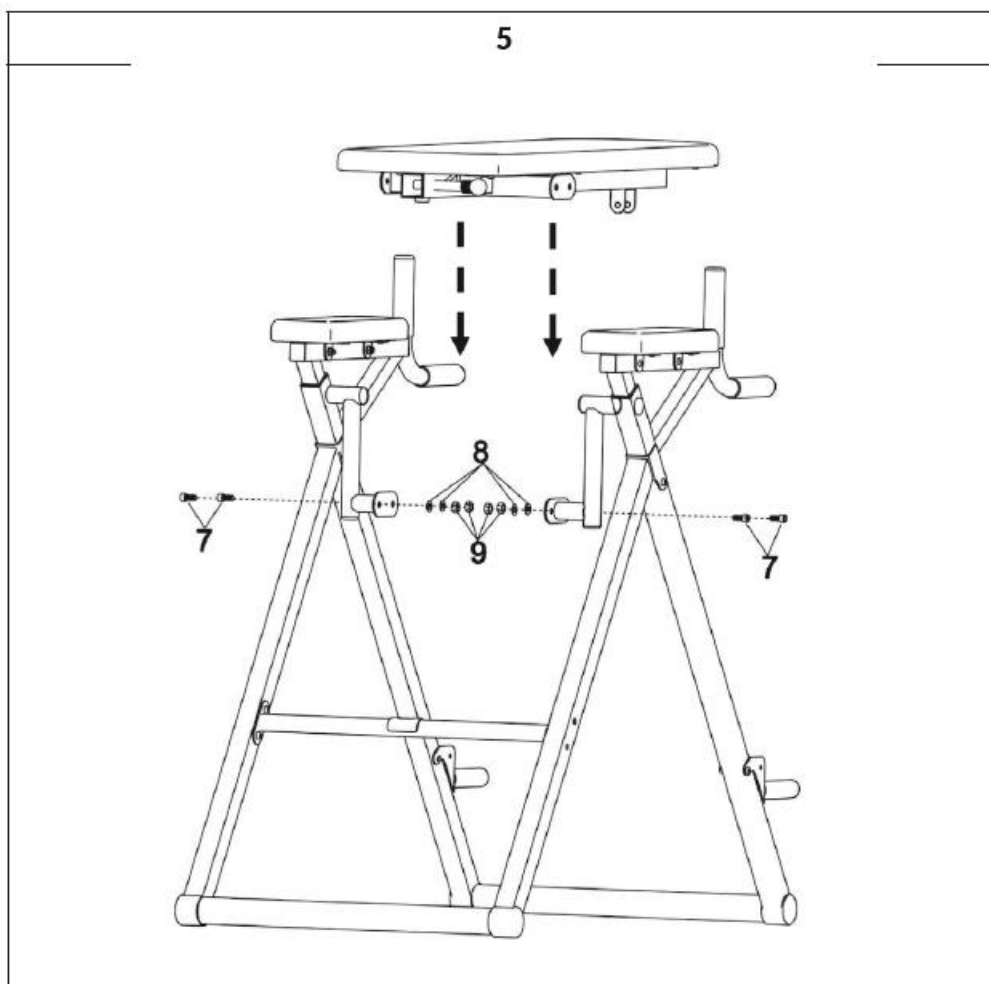
2. Szerelje a Rudat (C) és a Rövid fogózkodókat (B) a Keretre a következő számú csavarokkal: 14, 4, illetve 2,3,14.



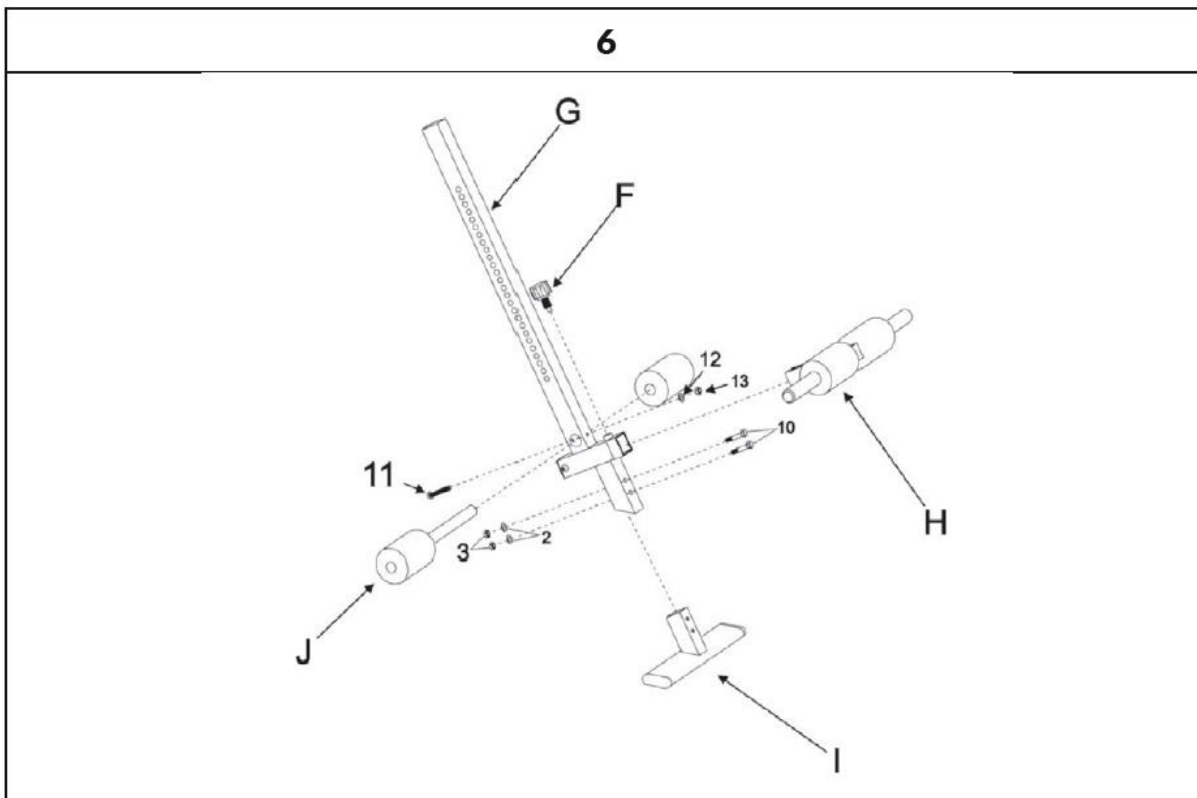
3. Szerelje rá az Oldalsó fogódkodókat (E) a Keretre, és a 4-es számú csavarokkal (4) rögzítse azokat. Ezután tegye az Oldalsó fogódkodókra az Oldalpárnákat (D) az 1-es számú csavarokkal (1), az Alátétekkel (2), és a Biztosítóanyákkal (3).



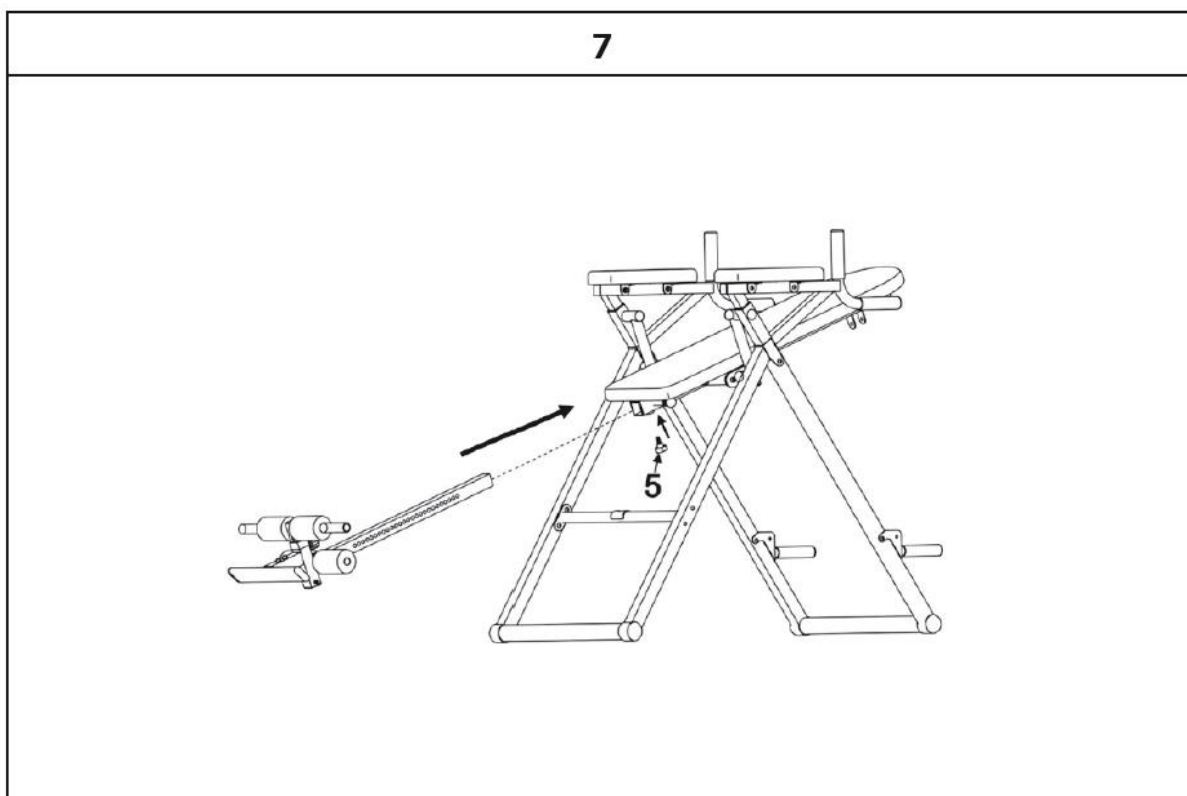
4. Szerelje hozzá az „U” elemet (K) a háttámlához (L) a 4-es számú csavarokkal (4), ahogy látszik a képen is.



5. Rögzítse a kerethez a háttámlát (L) a Csavarokkal (7), az Alátéttekkel (8) és a Biztosítóanyákkal (9), ahogy a képen is látszik.



6. Szerelje hozzá a saroktartót (H és J) és a Lábtámaszt (I) a Testmagasságállító rúdhoz (G), ahogy a képen is láthatja. Kell még a szereléshez: Testmagasságot beállító rugalmas csavar (F), 2,,3,10,11,12,13 számú csavarok, anyák, alátétek



7. Illessze az összeszerelt Testmagasságállító rudat a Háttámlához a Testmagasságot beállító rugalmas csavarral (5) – ahogy a képen is láthatja.

## Használati útmutató



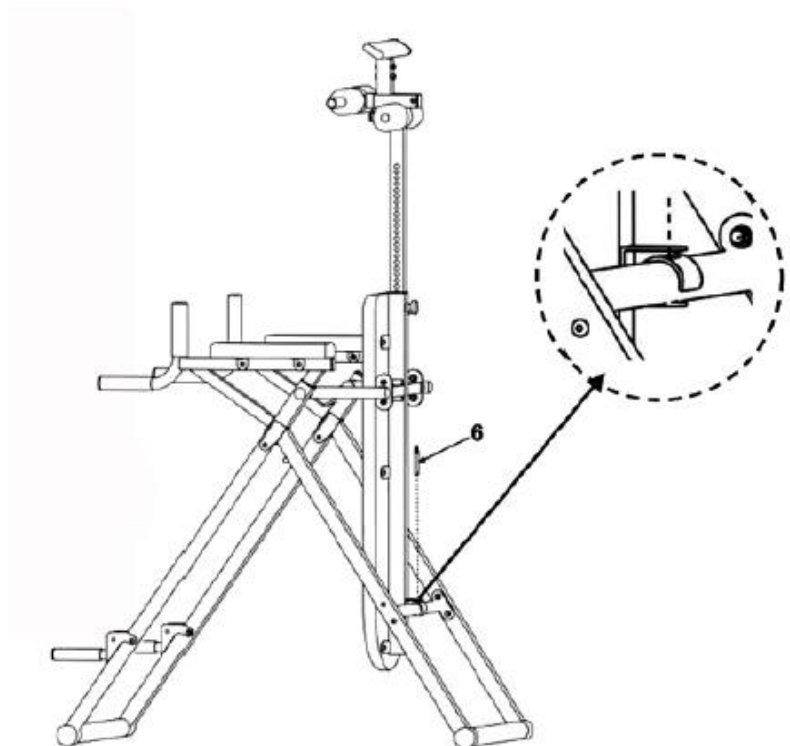
### 1. Lógás – gerincnyújtás

Győződjön meg róla minden egyes alkalommal, hogy bokáját megfelelően rögzíti a bokarögzítő, valamint használja a biztonsági övet a maximális biztonságért.



## 2. Fekvőtámasz

Fordítsa meg a gerincnyújtó padot és zárja le az alábbi képen látható módon.





Fordítsa meg a gerincnyújtó padot és zárja le.

**Bal felső kép:** Tricepsz edzés

**Jobb felső kép:** Tolózkodás (mell, tricepsz, váll edzés)

**Bal alsó kép:** Lábemelés (hasizom edzés) nyújtott lábbal (hajlított lábbal is végezhető)

**Jobb alsó kép:** Húzózkodás (hát, váll, bicepsz edzés)

Használja megelégedéssel a Bionwell FIT multifunkciós gerincnyújtó padot! 😊