

# Gravitációs állvány KH777



(A kép csak illusztráció)

# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Ezt a minőségi terméket a legújabb technikai ismeretek alapján fejlesztették ki és a legmodernebb technológiával gyártották. Manapság, amikor a mozgásszegény életmód igencsak jellemző, ez a gép remek kiegészítő lehet az egészségünk és fizikai állapotunk fenntartásában.

Mielőtt a terméket üzembe helyezne, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi összeszerelési és üzemeltetési utasításokat, még akkor is, ha már volt korábban hasonló gépe.

A telepítés megkezdése előtt óvatosan távolítsa el a csomagolást, és az egyes alkatrészeket a dobozból.

Ellenőrizze azok épségét, és az utasításoknak megfelelően készüljön elő az összeszereléshez. Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel és a gép hozzájárul az Ön egészségének és jólétének megszilárdításához.

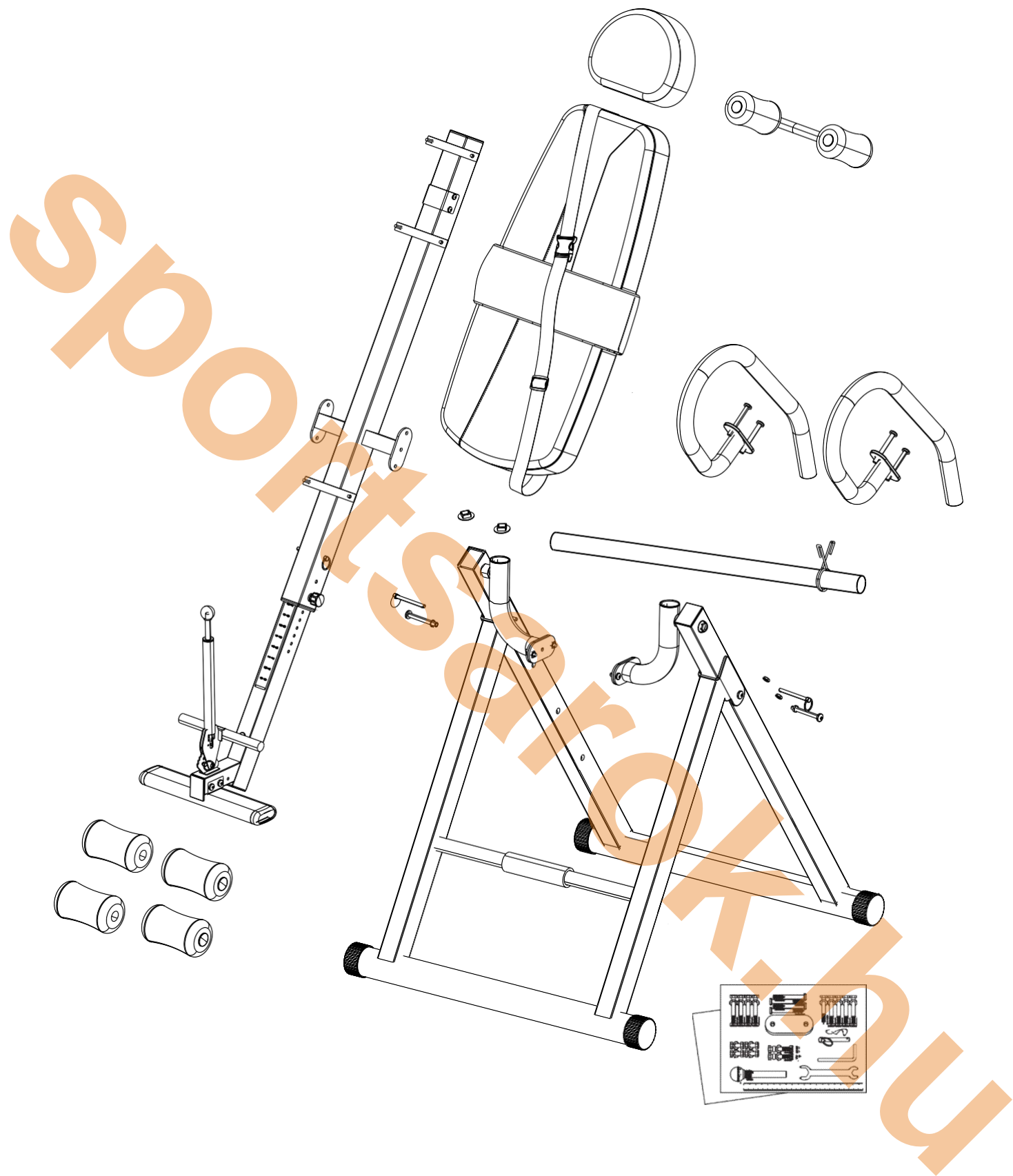
Kívánunk sok sikert, kitartást és erőt a sport céljainak elérésében!

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPPEL ELLÁTOTT ERŐSÍTŐ GÉPEKHEZ)

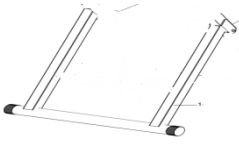
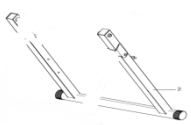
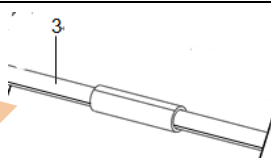
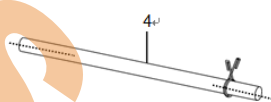

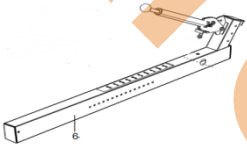
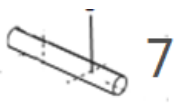
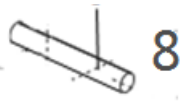
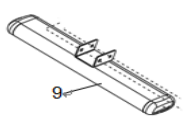
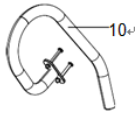
- A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy részletesen elolvassa ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.
- Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatba vétele előtt mindenképpen. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyelje meg a teste reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést, hányingert érez. Ha ilyen problémák jelentkeznek, tájékoztassa kezelőorvosát.
- Tartsa a gépet gyermekektől (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és a túl alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.
- **A maximális teherbírás 136 kg.**
- A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát.
- Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.
- A gépet szilárd, síkfelületen használja, valamint a padlózat megvédése érdekében alkalmazzon sportburkolatot, vagy védőalátétet. A biztonság kedvéért legalább 0,5 m távolságot kell hagyni a gép körül.
- A biztonságos használatot csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a lehetséges sérüléseket és az elhasználódás mértékét, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

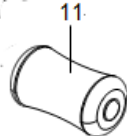
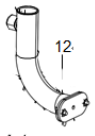

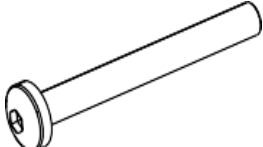

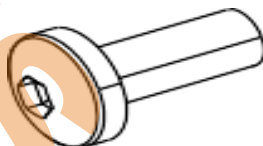

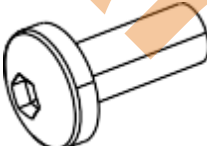


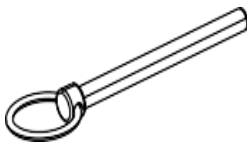
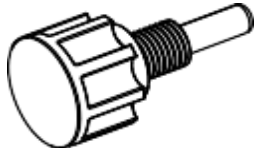
- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.
- A gép mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.
- Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!
- Forduljon orvoshoz, mielőtt elkezdene fekvő padon edzeni, különösen, ha az alábbi állapotok bármelyikében szenved (ez a lista csak tájékoztató jellegű):
  - Terhesség, sérv, glaukóma, retinakárosodás, magas vérnyomás, átmeneti iszkémiás roham, szív- vagy keringési problémák, gerincsérülés, agyi artériák korrodálódása, duzzadt ízületek, csontritkulás, kezeletlen törés, sebészeti implantátumok esetén, véralvadást gátlók (beleértve az aszpirint is) szedése esetén, középfülgyulladás, elhízás.
- Ha orvosa engedélyezi a pad használatát, kövesse az utasításait, és konzultáljon vele az ajánlott gyakorlatokról is.
- A padot gyermekek felnőtt felügyelete nélkül nem használhatják.
- A pad első használatakor egy másik személynek is jelen kell lennie, aki felügyeli Önt. Bár könnyű a padon gyakorolni, fontos, hogy egy másik személy felügyelete segítse Önt abban, hogy magabiztosnak érezze magát, és biztosítsa, hogy helyesen végezze a gyakorlatokat.
- Amíg nem tanulta meg, hogyan kell megfelelően használni a padot, addig felnőtt felügyelete mellett gyakoroljon.
- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a pad a felhasználó magasságához és súlyához van-e beállítva. Győződjön meg arról, hogy az összes biztonsági csap megfelelően be van-e helyezve a lyukakba és rögzítve van-e.
- Mindig ellenőrizze, hogy a biztonsági öv be van-e csatolva.
- Ne sportolj közvetlenül evés után!


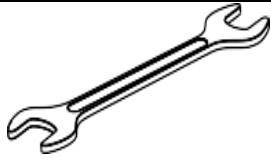


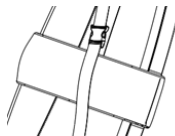
# Összeszerelési útmutató



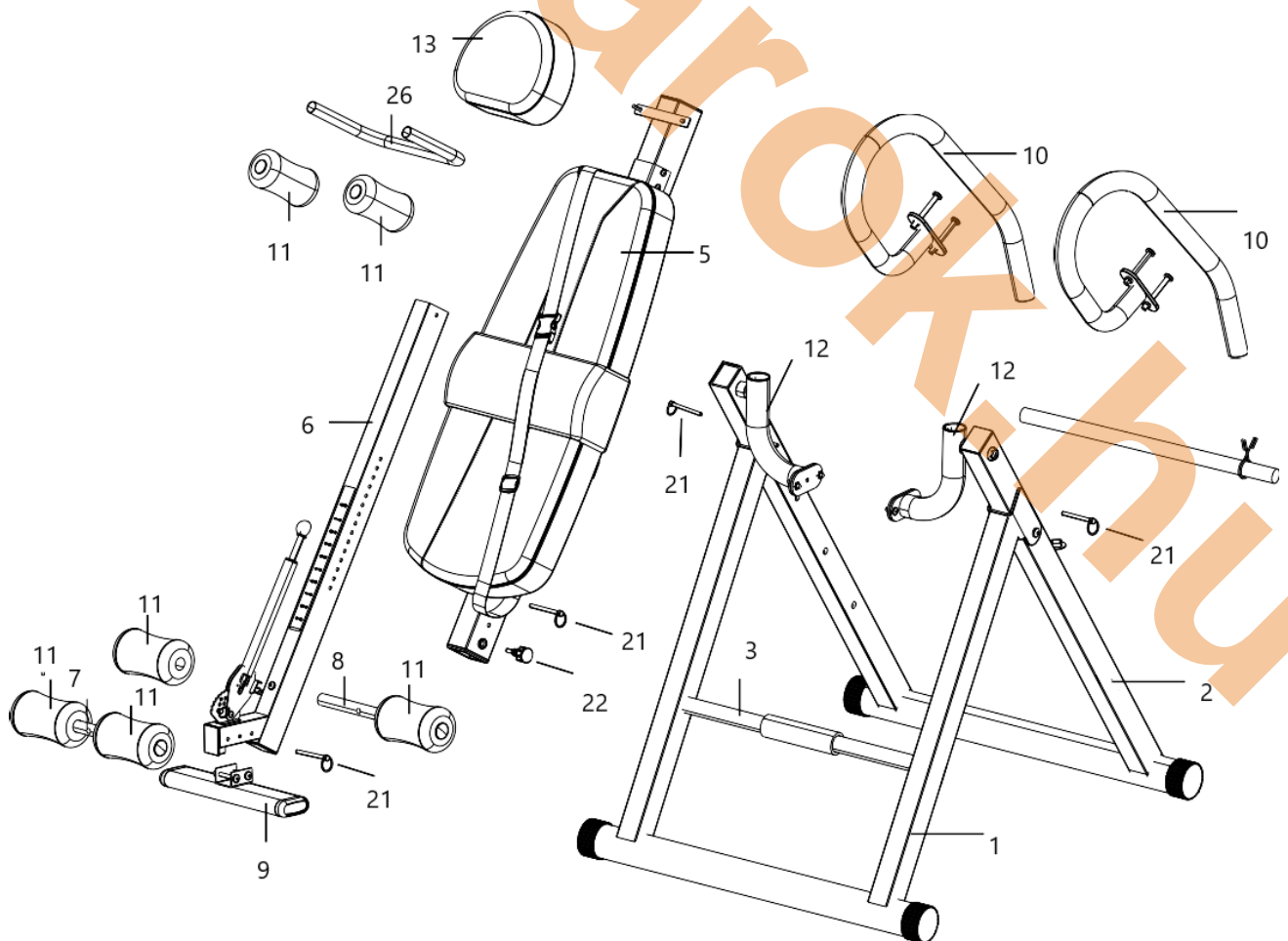
## Alkatrész lista

Szám	Megnevezés	Obrázek	Tulajdonságok	Mennyiség
1	Elülső állvány			1
2	Hátsó állvány			1
3	Első ütközőtengely			1
4	Hátsó ütközőtengely			1
5	Háttámla			1
6	Lábtartó keret			1
7	Elülső lábtartó tengely			1
8	Hátsó lábtartó tengely			1
9	Alsó lábtartó			1
10	Markolat			2

11	Szivacs védőburkolat			6
12	Háttámla rögzítő elem			2
13	Fejtámla			1
14	Imbusz csavar		M8×55	6
15	Tömítés		Φ8	20
16	Imbusz csavar		M8×20	5
17	Anyacsavar		M8	11
18	Kereszt csavar		M6	6
19	Tömítés		Φ10	1
20	Anyacsavar		M10	1
21	Biztosító tű		Φ 8×55	4
22	Testmagasság beállító gomb		M16×20	1

23	Imbuszkulcs		5#	1
24	Csavarkulcs		13# & 17#	1
25	Háttámla váz			1
26	Válltámasz			1
27	Biztonsági öv			1

## Összeszerelési ábra





### A láb magasságának és hosszának beállítása

**Megjegyzés:** Használat előtt győződjön meg róla, hogy a gravitációs állvány megfelelően be van-e állítva az Ön testmagasságához és lábméretéhez. A megfelelő beállítást az Ön testmagasságától és lábméretétől függően kell kiválasztania.

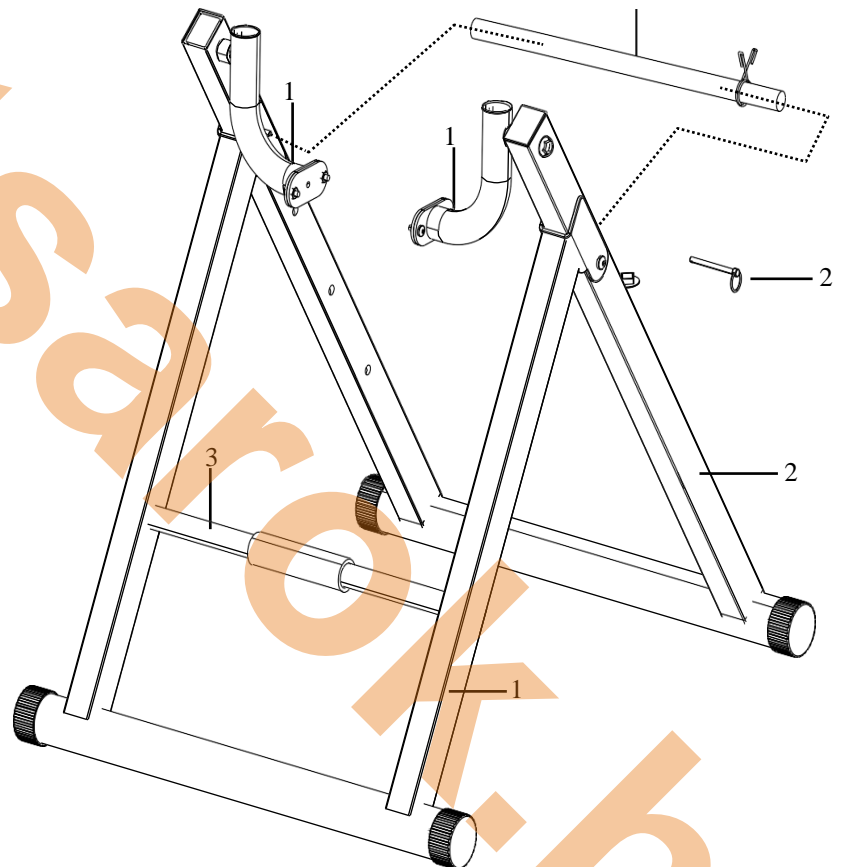
Ha először használja a készüléket, hasznos, ha van egy második személy is Önnel, aki segíthet, ha bármilyen nehézsége adódna.

**Fontos, hogy a fogantyúk azonos szögben legyenek beállítva.**

## Összeszerelési útmutató

### 1.lépés

- Állítsa a padlóra, majd nyissa szét a lábakat olyan messze egymástól, amennyire csak tudja.
- Szerelje be a hátsó ütközőtengelyt (4) a hátsó állványon (2) lévő furatokba, és rögzítse a csapokkal (21).

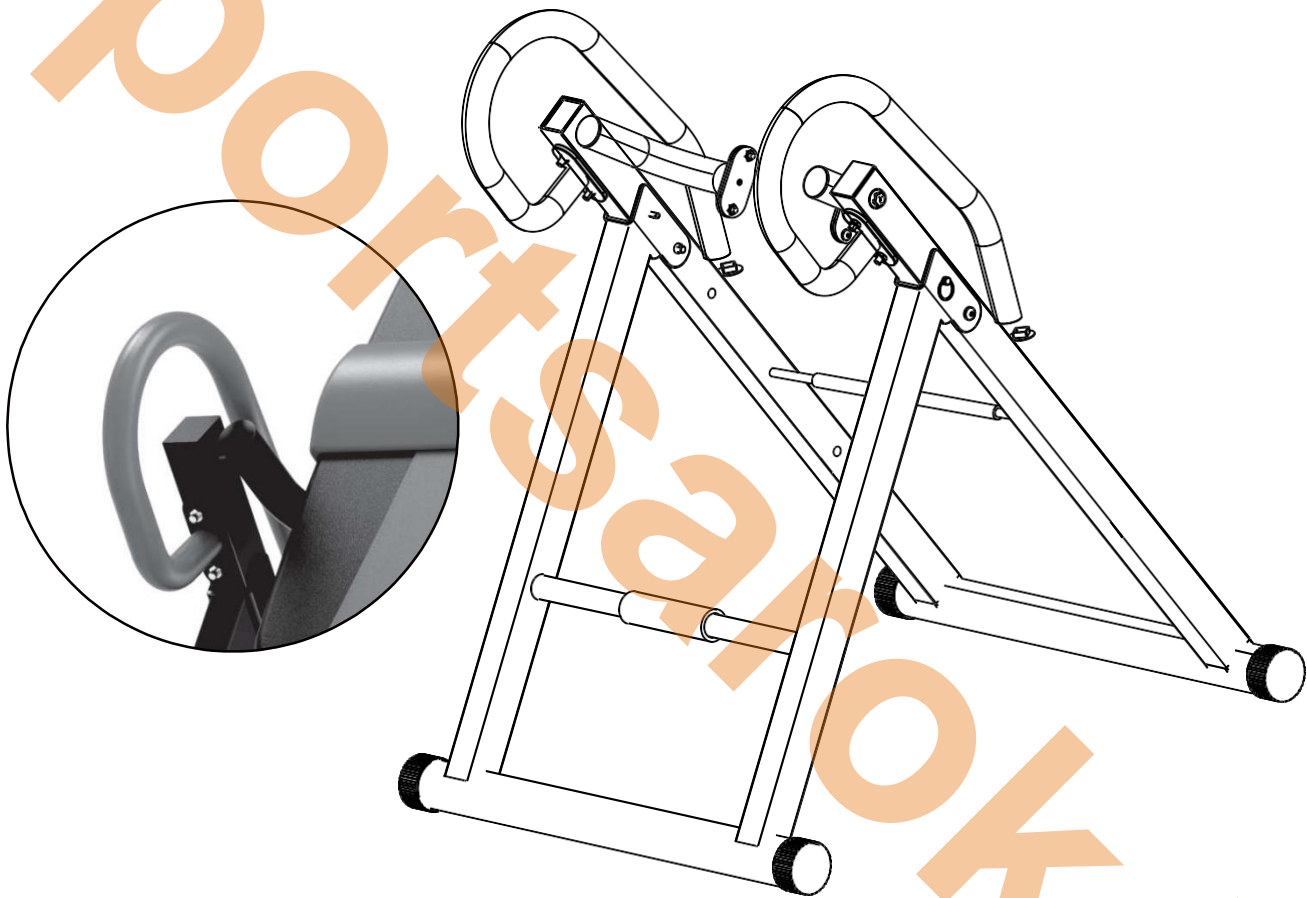


### 2.lépés

- A nagyobb kényelem és biztonság érdekében a gravitációs állvány egy fogantyúkészlettel (10) (kartámaszkeret) egészítették ki.
- Ezek a fogantyúk (10) a hátsó keret (2) tetején találhatók. A fogantyúk (10) arra szolgálnak, hogy segítsenek visszatérni a függőleges helyzetbe bármely inverziós pozícióból.



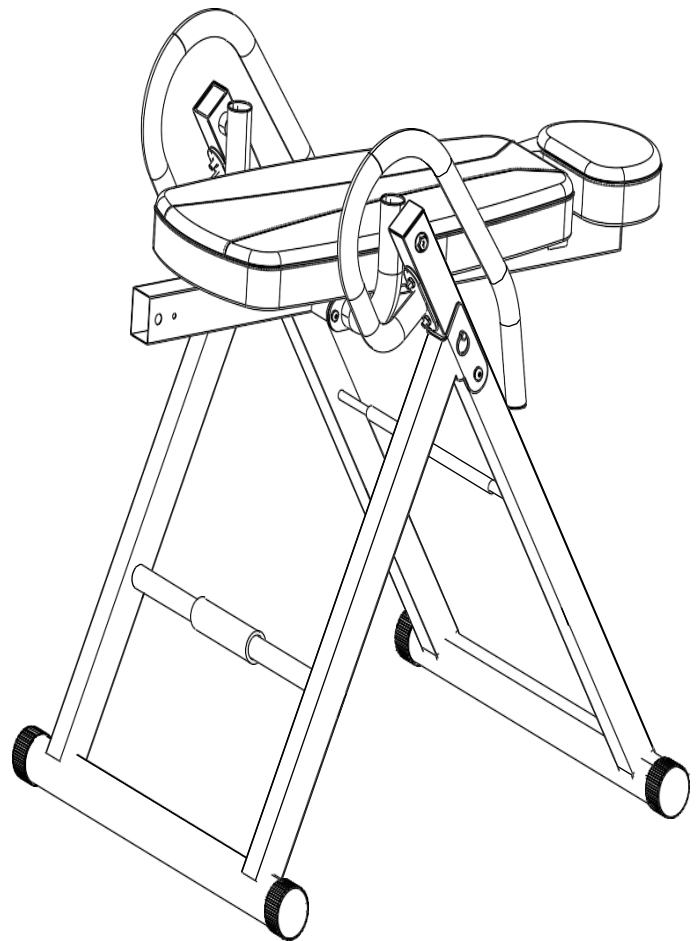
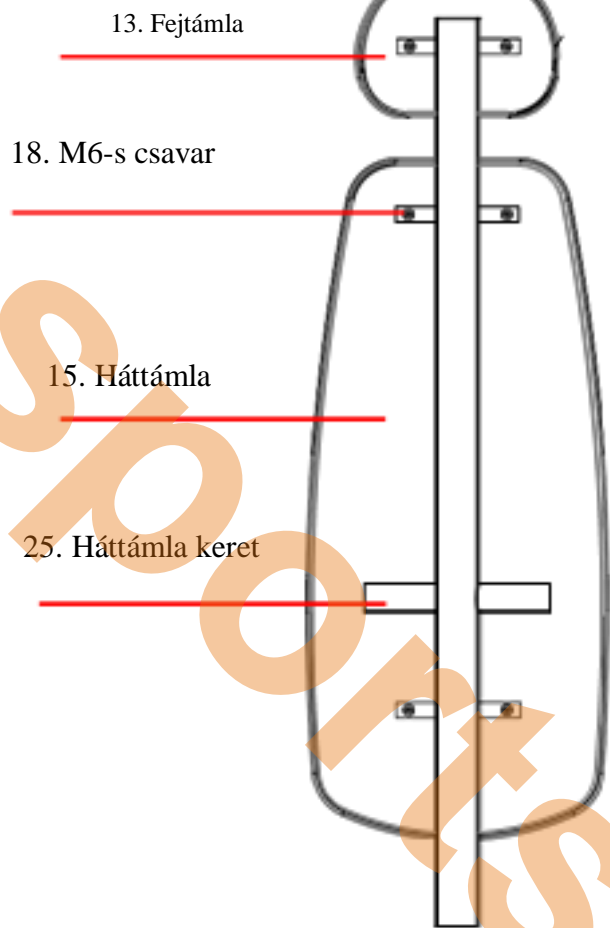
- Ha vissza akar térni a függőleges helyzetbe, és a háttámla túl lassan fordul vagy egyáltalán nem fordul, egyszerűen fogja meg a kormányt (10), és húzza, amíg vissza nem tér a függőleges helyzetbe.
- **MEGJEGYZÉS:** A gravitációs állványnak mozgás közben mindig vissza kell térnie függőleges helyzetbe. Ha ez nem így van, akkor a gravitációs állvány valószínűleg nincs megfelelően beállítva az Ön magasságához.
- Mindig kapaszkodjon a kormányba, és lassan forduljon meg. A helytelen beállítás és használat sérüléshez vezethet.



### **3.lépés**

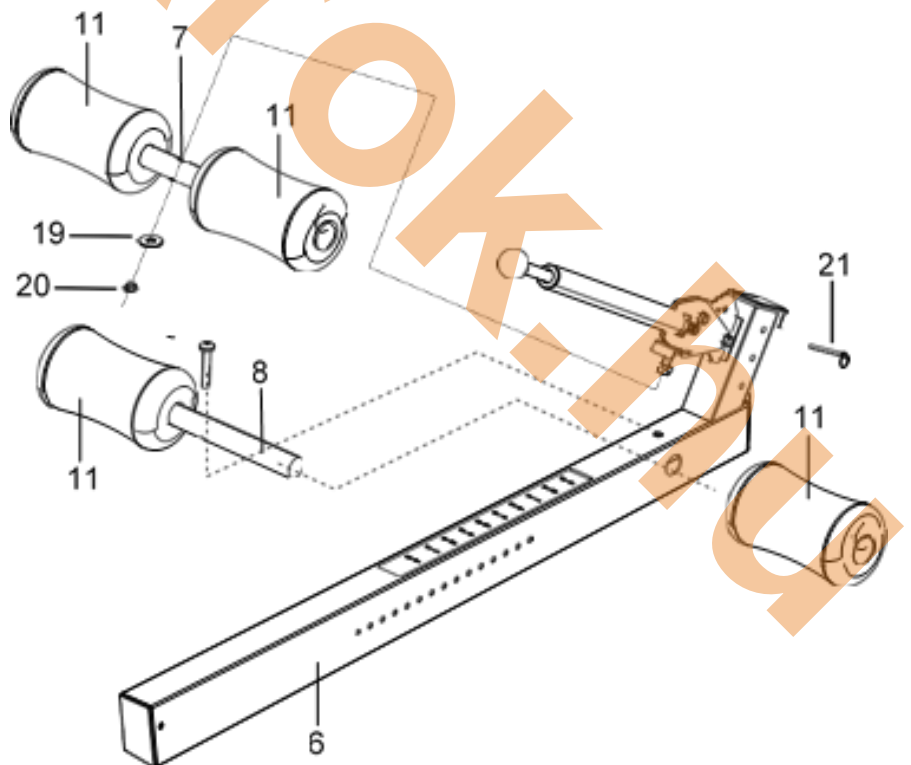
A háttámla beszerelése:

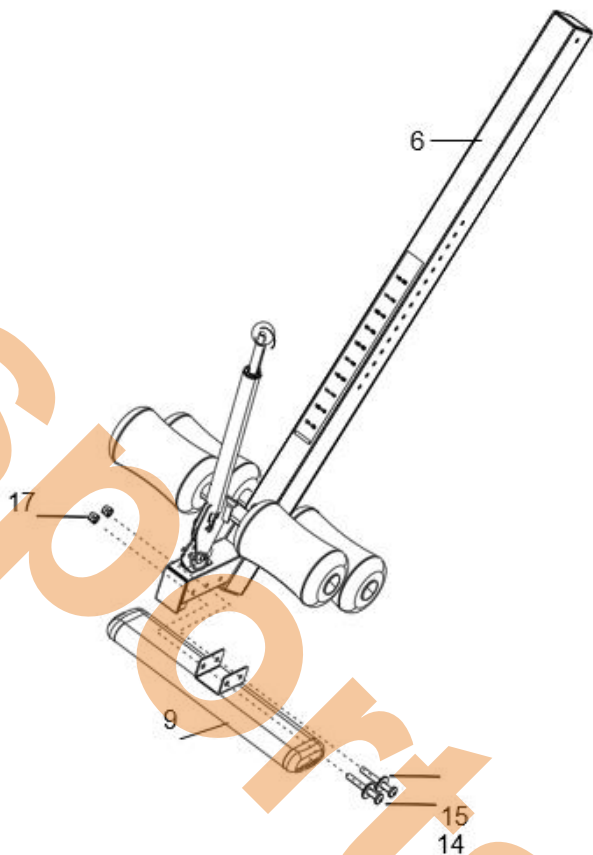
- Csatlakoztassa a fejtámlát (13) a háttámla keretéhez (25), és rögzítse 2 M6-os csavarral (18).
- Csatlakoztassa a háttámlát (15) a háttámla keretéhez (25), és rögzítse 2 M6-os csavarral (18) a tetején.
- A háttámla alsó részét (15) szintén 2 M6-os csavarral (18) rögzítse.
- Rögzítse a lengőkarokat (12) a háttámlához (5) 4 imbuszcsavar (16), 4 alátét (15) és 4 anya (17) segítségével.



#### 4.lépés

- Helyezze be az első tartótengelyt (7) az állítható lábkeret részbe (6), rögzítse az anyával (20) és az alátéttel (19), majd csúsztassa a szivacs védőburkolatot (11) mindkét oldalra.
- Helyezze be a hátsó tartótengelyt (8) a lábkeret (6) furatába, rögzítse a csavarral (16), és csúsztassa a védőburkolatot (11) mindkét oldalra.

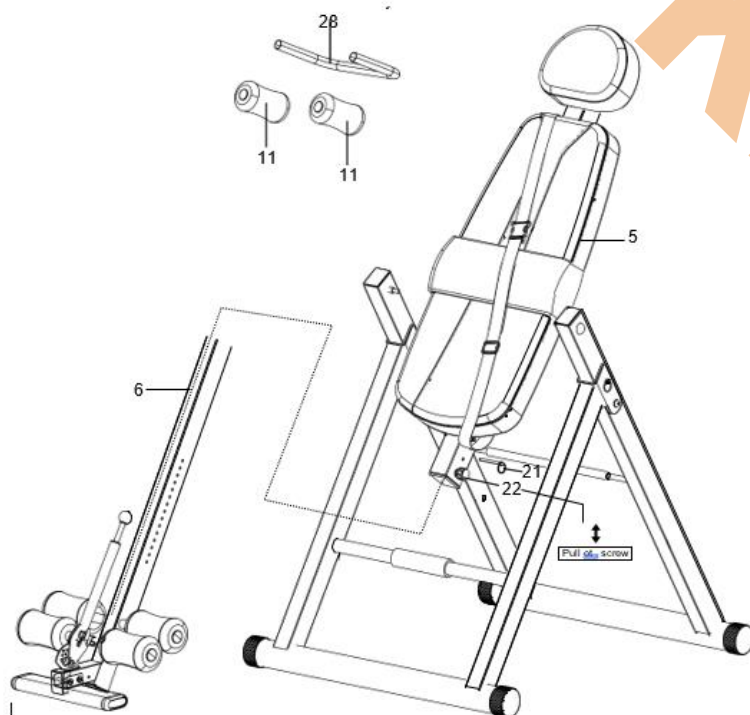




- Rögzítse az alsó lábtartót (9) a csavarral (14), a lapos alátéttel (15) és a anyacsavarral (17) az állítható magasságú kerethez (6).

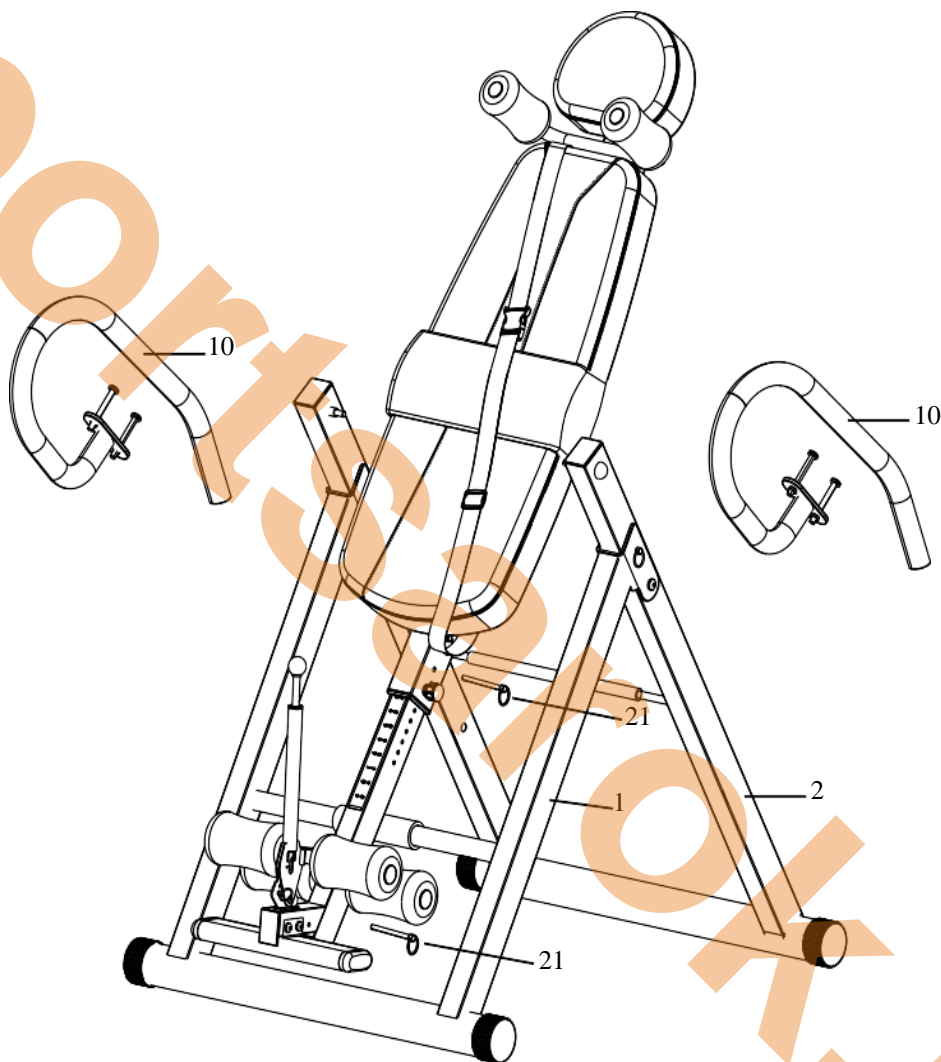
## 5. lépés

- Helyezze be a magasságban állítható keretet (6) a háttámla keretébe (25).
- Helyezze be a műanyag fejű csavart (22) a keretbe (25), hogy a magasságállító cső mozgatható legyen a kívánt pozícióba.
- Rögzítse a kiválasztott pozíciót a csapszeggel (21), és kézzel szorosan húzza meg a csavart (22).
- Helyezze a kartámaszt (28) a háttámla keretének (25) felső részén lévő lyukba, és rögzítse az alátéttel (15) és az anyával (17), majd csúsztassa a szivacsbetéteket (11) a kartámasz (28) végeire.



## 6.lépés

- A csavarokkal (14), alátétekkel (15) és az anyákkal (18) rögzítse a bal és jobb oldali fogantyút (10) a hátsó állványhoz (2).
- Az állvány használata előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya biztonságosan meg van-e húzva, és hogy mindkét rögzítőtű (21) a megfelelő furatokba van-e helyezve. Ellenőrizze azt is, hogy a műanyag fejű csavar (22) biztonságosan meg van-e húzva. Csak ezután kezdheti el használni a gravitációs állványt.



**Használat előtt gondosan ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva, és hogy minden csap a helyén van-e!!!**

## HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Kövesse a kézikönyvben található utasításokat az állvány megfelelő beállításához. Ha a padon fekszik, kezeit tartsa a mellkasán, miközben óvatosan döntse hátrafelé a padot. Ha az állvány nem billen vagy az ellenkező oldalra dől, akkor a beállítás helytelen.

Ha az egyik karját a feje fölé emeli, a padnak még hátrébb kell dőlnie. A kiinduló helyzetbe való visszatéréshez húzza a kezét a teste felé. Ha mindkét kezét használja, növelheti a pad dőlését és a dőlés sebességét.

Ha nehezen tér vissza a kiinduló helyzetbe, hajlítsa be a térdét, és óvatos guggolással csökkentse a súlypontját. Ha a pad dőlésszöge 90 fokos, mindkét oldalról ragadja meg a padot, és próbálja meg előre húzni.

Állítsa a lábtartót a testmagasságához. A hossztartomány 131 - 195 cm. A csúszóskálán megjelölt magasság csak iránymutatás, mivel a test súlypontja egyéenként eltérő, és számos tényezőtől függ, mint például a lábhossz, a törzs hossza, a felhasználó súlya stb. Ezért mindenkinek ki kell próbálnia, hogy a csúszó rész saját testalkatához igazítsa, hogy a tényleges forgás könnyebbé váljon, és ne okozzon bonyodalmat a forgás vagy a kiindulási helyzetbe való visszatérés.

Ne próbáljon meg a fejét felemelve kiinduló helyzetbe kerülni!

### KEZDJE ÓVATOSAN

Javasoljuk, hogy a széket az első használat során csak 20-30 fokban döntse meg. Ne maradjon 5 percnél tovább fordított helyzetben. Az első néhány hétben csak néhány percre maradjon fordított helyzetben.

### FIGYELJE MEG, HOGYAN REAGÁL A TESTE A GYAKORLATRA

Azonnal hagyja abba az edzést, ha fejfájást, szédülést érez, ha az arca kipirul, ha kellemetlen érzéseket érez a bokájában, térdében vagy csípőjében.

### A FEJJEL LEFELÉ FORDULÁS ARÁNYA

Kezdőknek legfeljebb 20-30 fokos dőlésszög ajánlott, hogy a test fokozatosan hozzászokjon a fejjel lefelé helyzethez.

Ha megszokta ezt a pozíciót, és kényelmesen érzed magad benne, növelheted a pad dőlésszögét 50-60 fokra. Ebben a helyzetben a gerinc ellazul. Nincs szükség 60 foknál nagyobb dőlésre. A maximálisan elérhető dőlésszög 90 fok.

### ELŐRE ÉS HÁTRA DŐLVE

A karok lassú fel-le mozgásával a pad dőlésszöge állítható.

A fejjel lefelé állás megszokása gyakorlatot és időt igényel. Eleinte minden nap gyakorolj néhány percet. Ha a tested megszokta a testhelyzetet, naponta 2-3 alkalommal is használható.

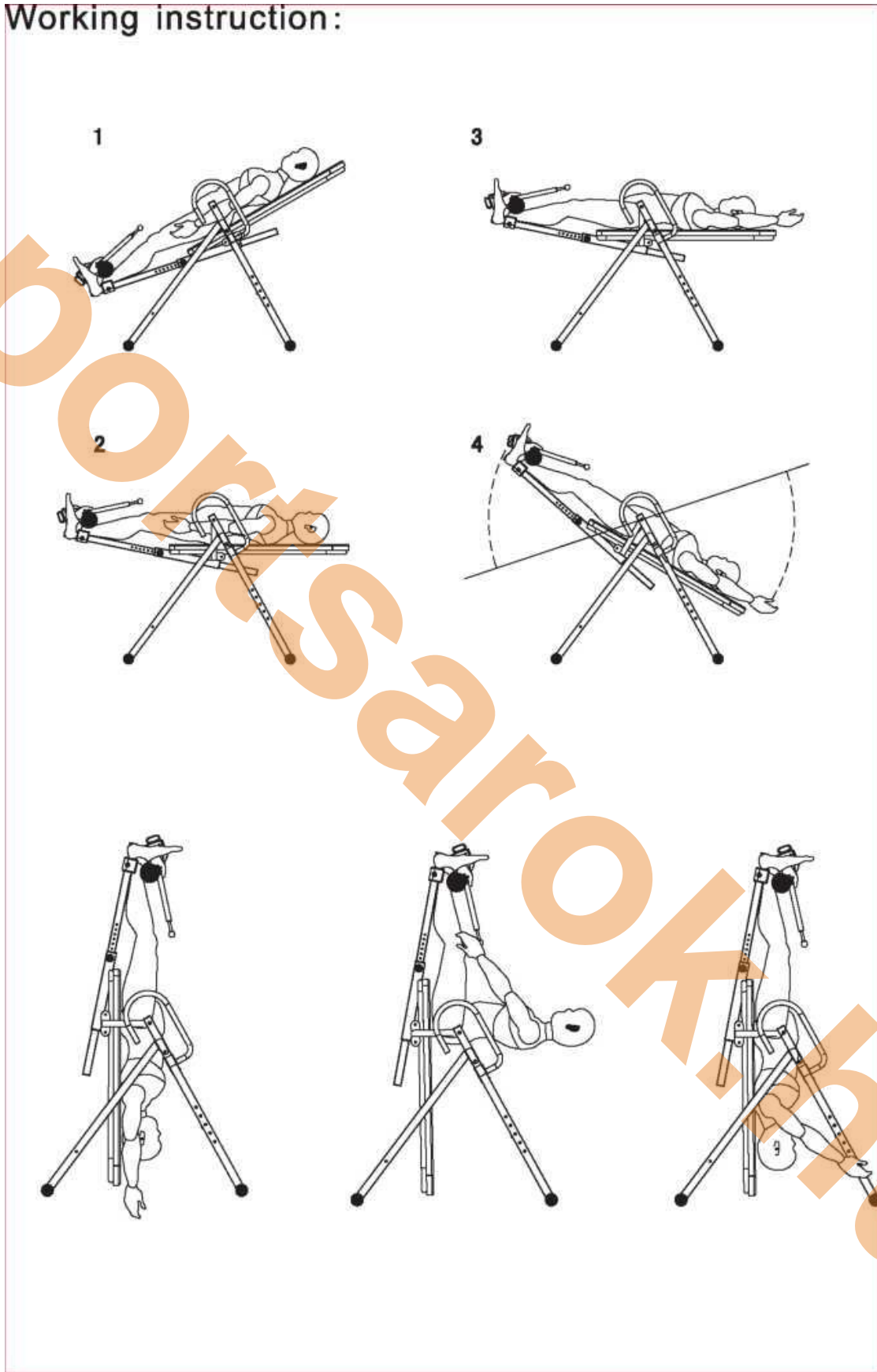
# MINTA GYAKORLATOK



sportsarok.hu

**Egyéb edzéslehetőségek a padon:**

Working instruction:



## JÓTÁLLÁSI JEGY

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlástól (átvételtől) számított 12 hónapig vállal garanciát. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

### PANASZ

Felelősségi jogokat csak attól az eladótól lehet követelni, akitől a terméket vásárolták.

A hibára rá kell mutatni - azaz kellő pontossággal azonosítani kell a hibát, vagy azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik. Nem elegendő egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás!

A reklamációnak tartalmaznia kell a vevő által hivatkozott, a hibákért való konkrét felelősségi jogra vonatkozó nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az adásvétel dátumával ellátott vásárlási bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is kell mellékelni, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő és időben történő kijavítására (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő hosszabb határidőben állapodik meg az eladóval) vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog érvényesítésétől addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

### A GARANCIA NEM VONATKOZIK:

A termék szokásos használata által okozott kopás és elhasználódás (A szokásos használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

### A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy a termék egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, beleértve harmadik feleket is;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitétség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa.