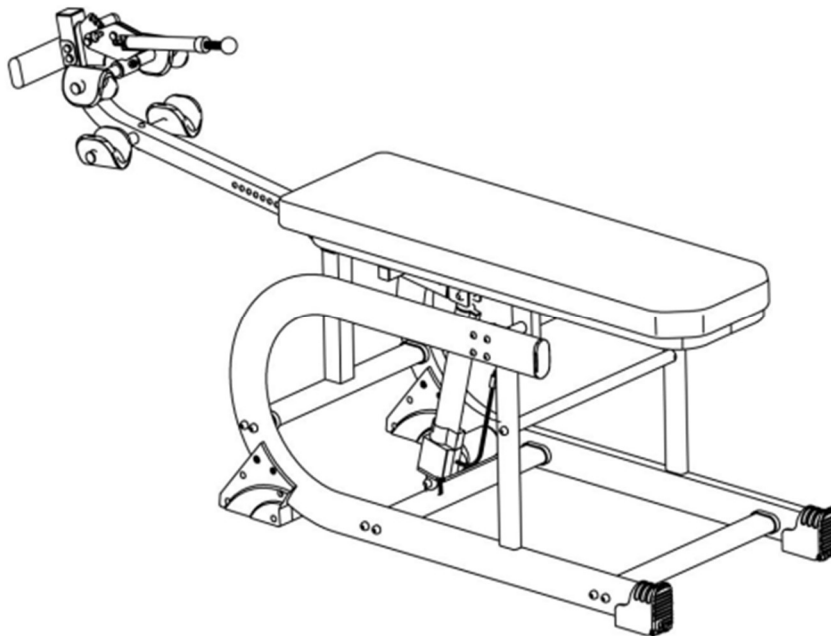


NAVODILA ZA UPORABO – SLO

Naprava za raztezanje inSPORTline Inverso Ele IN20709



VARNOSTNA NAVODILA

Pred uporabo naprave se posvetujte s svojim zdravnikom. To je izjemno pomembno za ljudi z že obstoječimi zdravstvenimi težavami. Ne uporabljajte naprave, če imate kaj od naslednjega:

- Ekstremna debelost
- Glavkom, odmik mrežnice ali konjunktivitis
- Nosečnost
- Poškodbe hrbtenice, cerebralna skleroza ali otekli sklepi
- Okužba srednjega ušesa
- Visok krvni tlak, hipertenzija, možganska kap ali prehodni ishemični napadi v anamnezi
- Bolezni srca ali krvnega obtoka, zaradi katerih se zdravite.
- Hiatusna kila ali ventralna kila
- Slabosti kosti, vključno z osteoporozo, nezaceljenimi zlomi, modularnimi zatiči ali kirurško implantiranimi ortopedskimi podporniki
- Uporaba antikoagulantov, vključno z aspirinom v velikih odmerkih

Pred sestavljanjem in uporabo te naprave preberite celoten priročnik. Upoštevajte tudi naslednja varnostna navodila:

- Pred uporabo se posvetujte s svojim zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem.
- Med uporabo opreme vedno nosite ustrezna oblačila za vadbo.
- Če med vadbo začutite omedlevico ali omotico, takoj prenehajte z vadbo. Prav tako morate prenehati z vadbo, če čutite bolečino ali pritisk.
- Med vadbo držite otroke in hišne ljubljence stran od naprave.
- Napravo naj uporablja samo ena oseba hkrati.
- Pri čiščenju naprave ne uporabljajte kislinskih čistil.
- Pred uporabo se prepričajte, da je vaša naprava pravilno sestavljena. Pred uporabo se prepričajte, da so vsi vijaki, matice in vijaki priviti.
- Ne uporabljajte te ali katere koli naprave za vadbo, če je poškodovana.
- Če imate kakršne koli pomisleke glede svojega zdravja, se po potrebi posvetujte z zdravnikom.
- Te naprave ne uporabljajte brez dovoljenja vašega zdravnika.

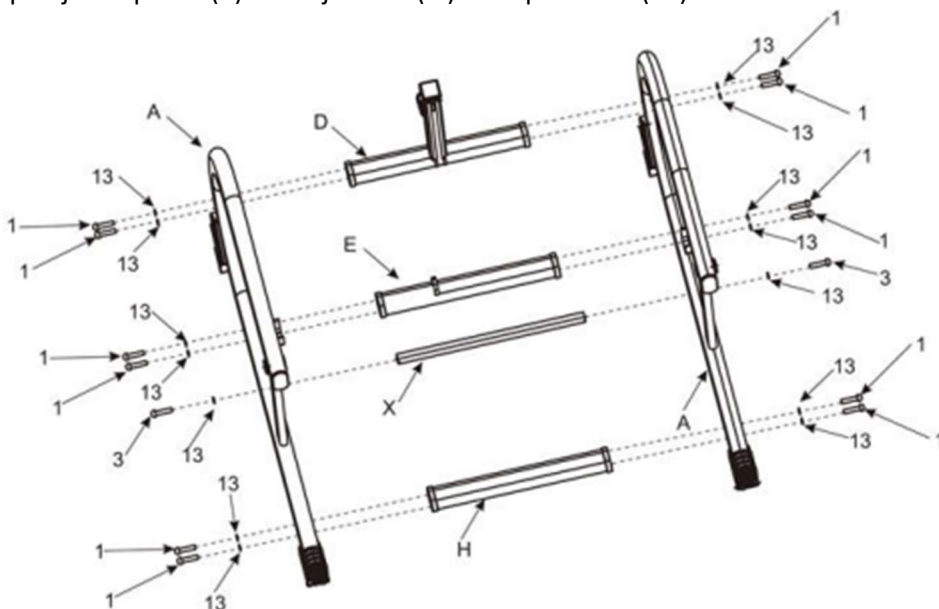
- Prosimo, prilagodite napravo glede na svojo višino.
- Prepričajte se, da v obrnjenem položaju vaša glava ne more udariti ob tla.
- Prosimo, ne uporabljajte naprave, če ročaji niso pravilno nameščeni ali če kateri koli del manjka.
- Ko ste v obrnjenem položaju, ne delajte trebušnjakov in se izogibajte zamahu.
- Da se izognete poškodbam, vedno trdno držite ročaje.
- Opremo uporabljajte na trdni ravni površini. Zaradi varnosti mora imeti oprema okoli sebe vsaj 60 cm prostega prostora.
- Oprema se mora izogibati pravokotnemu vpadu sončne svetlobe, visokim temperaturam ali vlažnemu prostoru.
- Največja nosilnost: 150 kg.
- Kategorija H (v skladu z EN ISO 20957) zasnovan za domačo uporabo.
- Inverzijsko klop uporabljajte samo na trdni, ravni površini. Zaradi varnostnih razlogov mora biti okoli celotne klopi zagotovljen prazen prostor vsaj 0,6 m.
- Klop zaščitite pred neposredno sončno svetlobo, ne izpostavljajte je visokim temperaturam, prekomerni vlagi in drugim škodljivim vplivom.

MONTAŽA

Pred montažo se prepričajte, da imate dovolj prostega prostora. Prepričajte se, da imate vse dele.

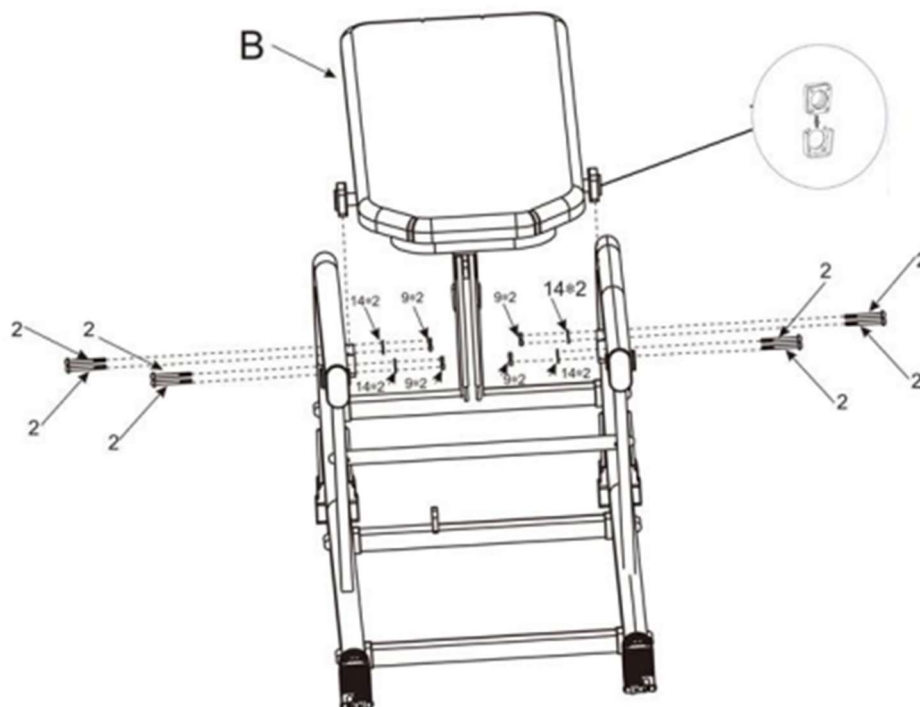
KORAK 1

Povežite glavne okvirje (A) s pomočjo stabilizatorja (D), nosilec motorja (E), povezovalni okvir (H) z 12x vijaki (1), 12x podložkami (13) in priključne palice (X) z 2x vijakoma (3) in 2x podložko (13).



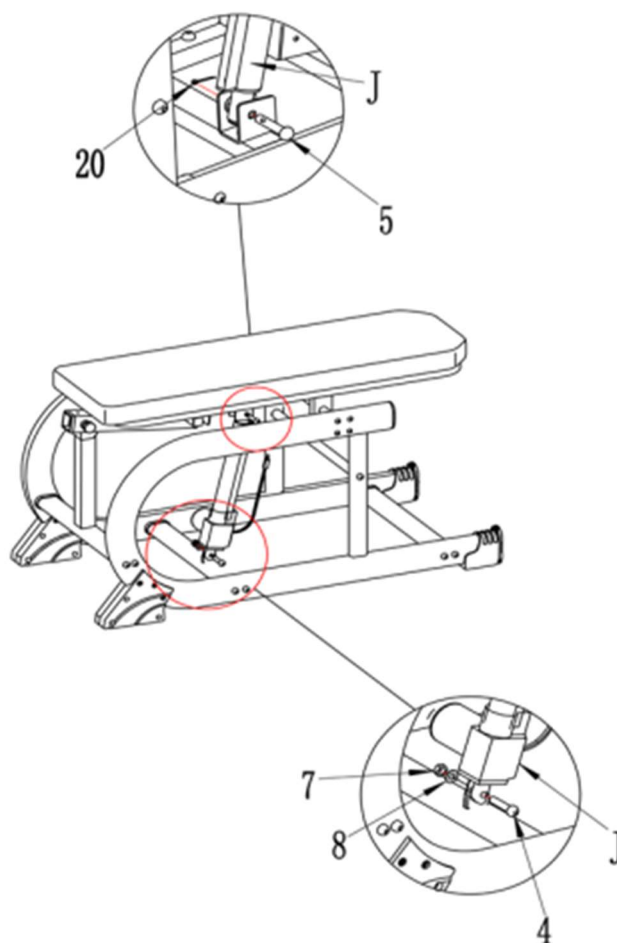
KORAK 2

Pritrdite naslonjalo (B) z 8x vijaki (2), 8x podložkami (14) in 8x maticami (9).



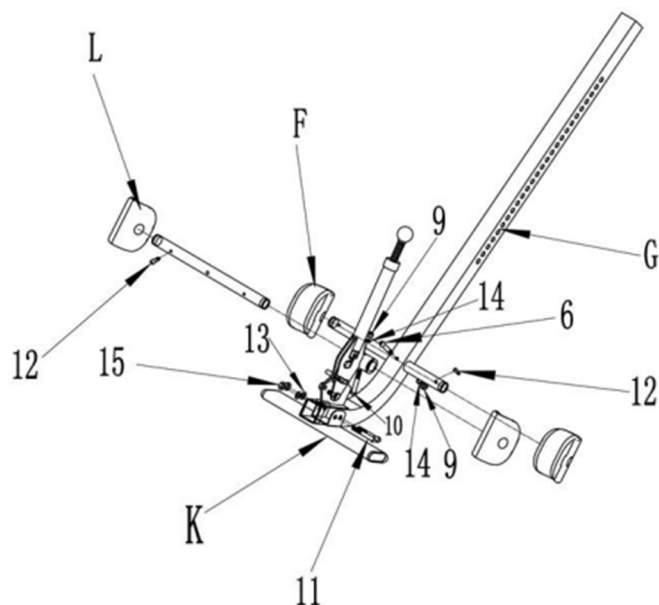
KORAK 3

Pritrdite motor (J) na zgornji strani z vijakom (5) in zatičem (20) in na spodnji strani z vijakom (4), podložko (8) in matico (7).



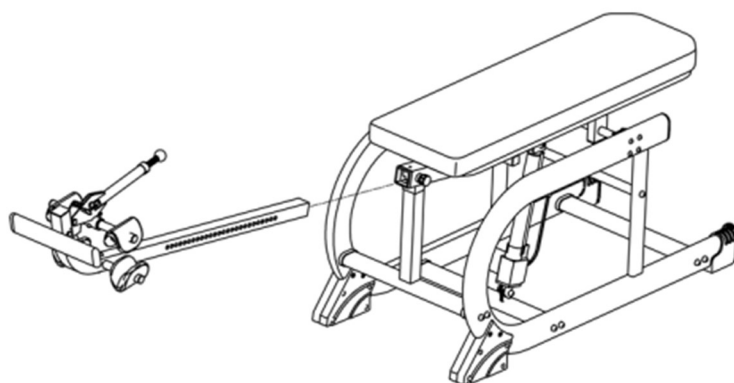
KORAK 4

Sestavite zadrževalni sistem za noge. Pritrdite držalo pete (F) na nastavljivo palico (G) s sornikom (6), podložko (14) in matico (9) ter držalo pete (L) z sornikom (10), podložko (14) in matico (9). Pritrdite oporo za noge (K) z 2x vijakoma (11), 2x podložkama (13) in 2x maticama (15). Pritrdite objemke za noge (F in L) na koncu gredi s 4x vijaki (12), kot je prikazano, da preprečite, da bi objemke zdrsnile ven.



KORAK 5

Pritrdite nastavljivo palico (G) na okvir. Prepričajte se, da so vsi vijaki in matice pravilno zategnjeni.

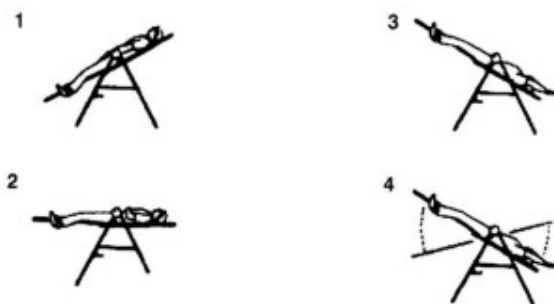


URAVNOTEŽENJE NAPRAVE

Naprava je kot zelo občutljivo uravnoteženo vrtilišče. Odzove se na zelo majhne spremembe porazdelitve teže. Zato je zelo pomembno, da poskrbite, da je višina pravilno nastavljena. Če želite to narediti, namestite napravo, potisnite gležnje v držala za pete in se ulezite z rokami ob straneh. Počasi položite roke čez prsi.

UPORABA NAPRAVE

1. Začnite tako, da ležite popolnoma nazaj na deski z rokami ob boku ali počivajte na stegnih.
2. Roke držite blizu telesa in začnite počasi dvigovati roke, tako da se deska vrti nazaj. Ustavite ali spustite roke, da nadzorujete vrtenje deske navzdol.
3. Dvignite roke, dokler niso nad glavo. Na tej točki bo naprava kolikor je mogoče nazaj.
4. Ko se počutite bolj udobno, počasi zibajte desko, tako da počasi premikate roke navzgor in navzdol.
5. Priporočljivo je, da napravo uporabljate pet ali deset minut vsako jutro in znova vsak večer.
6. Vrnite se v pokončen položaj tako, da počasi premikate roke nazaj do stegen.



PREDLOGI ZA UPORABO

1. Začnite počasi: za začetek obrnite le za 15~20 stopinj. Ostanite obrnjeni le, dokler vam je udobno. Počasi se vrnite pokonci.

2. Postopno spreminjajte: kot povečajte le, če vam je udobno. Povečajte kot le za nekaj stopinj hkrati. Podaljšajte čas uporabe za 1-2 minuti na deset v obdobju tednov. Dodajte raztezanje in lahko vadbo šele po tem, ko vam je vseh inverzija.

3. Pazi na svoje telo: počasi se dvigni. Omotičnost po vaji pomeni, da ste se vrnili prehitro. Po jedi počakajte nekaj časa, preden uporabite napravo. Takoj prenehajte, če začutite slabost.

4. Nadaljujte z gibanjem: gibanje, medtem ko je obrnjeno, spodbuja krvni obtok. Gibanje je mogoče doseči z ritmično vleko ali lahko vadbo. Ne vadite intenzivno, ko ste obrnjeni, omejite delno inverzijo brez gibanja na eno ali dve minuti. Omejite popolno inverzijo brez premikanja na le nekaj sekund.

5. Redno obračajte: priporočamo dva ali trikrat na dan, odvisno od vašega trenutnega stanja. Poskusite ga razporediti vsak dan ob istem času.



VZDRŽEVANJE

1. Po vadbi obrišite morebitni pot, da preprečite korozijo. Napravo očistite z mehko krpo in blagimi detergenti. Na plastičnih delih ne uporabljajte abrazivnih detergentov ali topil.

2. V primeru povečanega hrupa iz klopi je treba preveriti in pravilno priviti vse vijake in matice.

3. Izdelek mora biti nameščen v čistih, dobro prezračevanih in suhih prostorih.

4. Naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

ZAŠČITA OKOLJA

Po izteku življenjske dobe izdelka ali če je morebitno popravilo neekonomično, ga odložite v skladu z lokalnimi zakoni in okolju prijazno v najbližji čistilni napravi.

S pravilnim odstranjevanjem boste zaščitili okolje in naravne vire. Poleg tega lahko pomagata varovati zdravje ljudi.

Če niste prepričani v pravilno odstranjevanje, prosite lokalne oblasti, da se izognete kršitvam zakona ali sankcijam.

Ne odlagajte baterij med gospodinjske odpadke, ampak jih predajte na mesto za recikliranje.

GARANCIJSKI POGOJI, REKLAMACIJE

• Garancija je 12 mesecev.

Garancijski pogoji ne veljajo za napake:

- krivda uporabnika, tj. poškodba izdelka zaradi nestrokovnega popravila, nepravilne montaže
- nepravilno vzdrževanje
- mehanske poškodbe
- obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, spoji itd.)
- neizogiben dogodek, naravna nesreča
- nestrokovni posegi
- nepravilno ravnanje ali nepravilna namestitvev, nizka ali visoka temperatura, izpostavljenost vodi, nesorazmerni tlak in udarci, namerno spremenjena oblika, oblika ali mere.

ZASTOPNIK ZA SLOVENIJO:

FS SPORT d.o.o., Hosta 13, 4220 Škofja Loka, T: +386 (0)4 51 51 880

E: info@insportline.si W: www.insportline.si