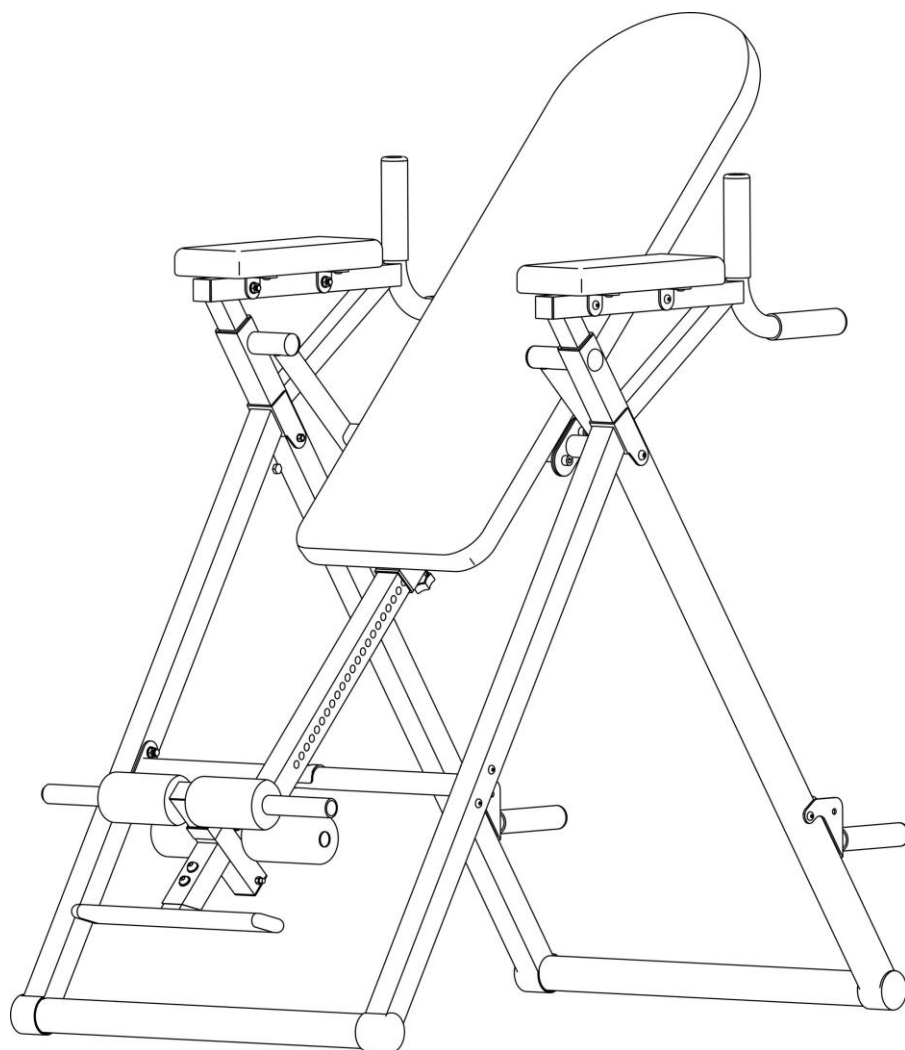




Návod na použitie: Inverzná lavica DUVLAN 6v1
Návod k použití: Inverzní lavice DUVLAN 6v1
Használati útmutató: DUVLAN 6 az 1-ben inverziós pad

kód: 8084
kód: 8084
kód: 8084

SK
CZ
HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre inverznú lavicu **DUVLAN**. Pred poskladaním lavice si pozorne prečítajte návod na použitie. Inverznú lavicu používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **DUVLAN** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 150 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma STN EN 957-4). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje, výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely DUVLAN (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 28 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 1390~1100x765x1500~2220cm

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento inverzný stôl bol navrhnutý a skonštruovaný pre optimálnu bezpečnosť. Pri každej prevádzke zariadenia však platia určité opatrenia. Pred montážou a prevádzkou tohto zariadenia si prečítajte celý návod. Dbajte tiež na nasledujúce bezpečnostné pokyny:

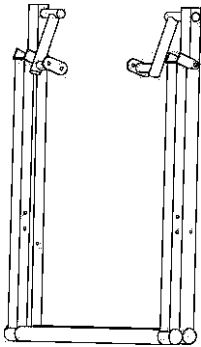
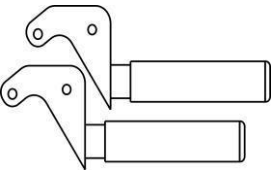
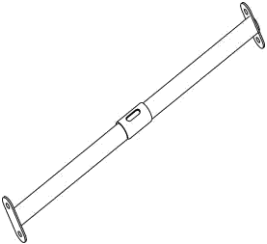
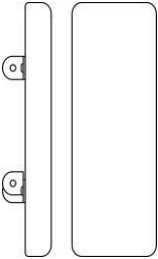
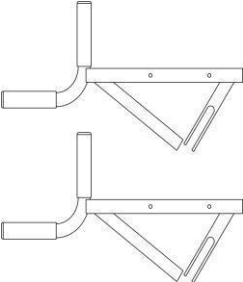
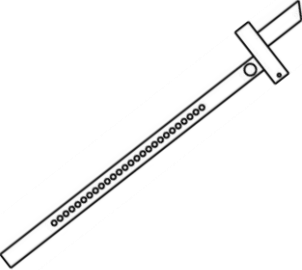
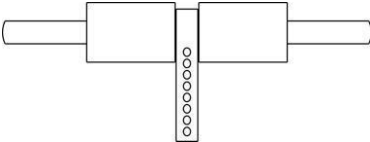
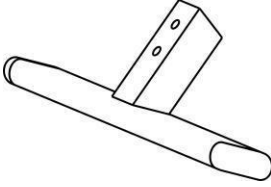
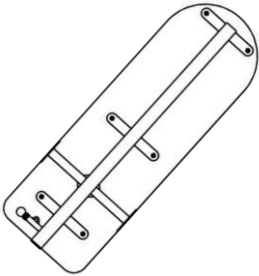
- Pred použitím inverznej lavice sa poraďte so svojím lekárom alebo inými zdravotníckymi pracovníkmi.
- Pri používaní zariadenia vždy noste správne tréningové oblečenie.
- Ak kedykoľvek pocítite slabosť alebo závraty pri prevádzke zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Mali by ste tiež prestať cvičiť, ak pocítujete bolesť alebo tlak.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Zariadenie by mala naraz používať iba jedna osoba.
- Pred použitím sa uistite, že je vaše zariadenie správne zmontované. Uistite sa, že sú všetky matice a skrutky utiahnuté.
- Nepoužívajte toto ani žiadne cvičebné zariadenie, ak je poškodené.
- Sledujte svoje telo: pomaly vstávajte, závraty po cvičení znamenajú, že ste cvičili príliš rýchlo. Pred použitím stroja chvíľu počkajte po jedle, ak vám bude nevoľno, prestaňte ihneď cvičiť.
- Toto zariadenie vždy používajte na čistom a rovnom povrchu. Nevkladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov.
- Noste voľné oblečenie, šperky uchovávajte mimo dosahu pohyblivých častí.

VAROVANIE:

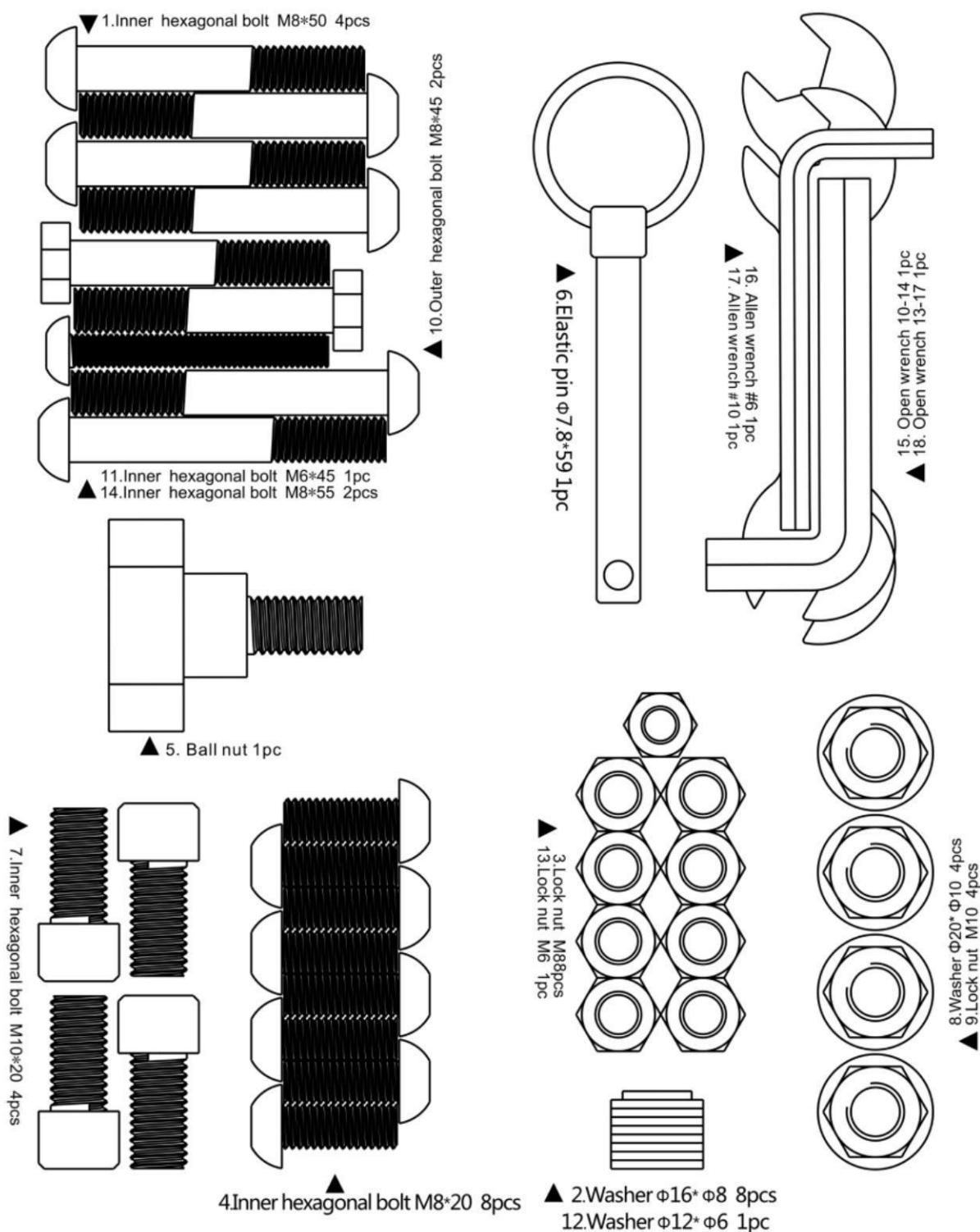
Pred použitím tohto zariadenia by ste sa mali poradiť so svojím osobným lekárom, či je pre vás inverzné zariadenie vhodné. Nepoužívajte toto zariadenie bez súhlasu lekára. Toto zariadenie nepoužívajte, ak máte niektorý z nasledujúcich stavov alebo ochorení:

- Extrémna obezita
- Glaukóm, odlúčenie sietnice alebo konjunktivitída
- Tehotenstvo
- Poranenie chrbtice, cerebrálna skleróza alebo akútne opuchnuté kĺby
- Infekcia stredného ucha
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, nedávna mozgová príhoda alebo prechodný ischemický záchvat
- Poruchy srdca alebo krvného obehu, na ktoré sa liečite
- Hiátová hernia alebo ventrálna hernia
- Slabosti kostí vrátane osteoporózy, nezhojených zlomenín, modulárnych kolíkov alebo chirurgicky implantovaných ortopedických podpier.
- Použitie antikoagulantov vrátane aspirínu vo vysokých dávkach.

Zoznam dielov:

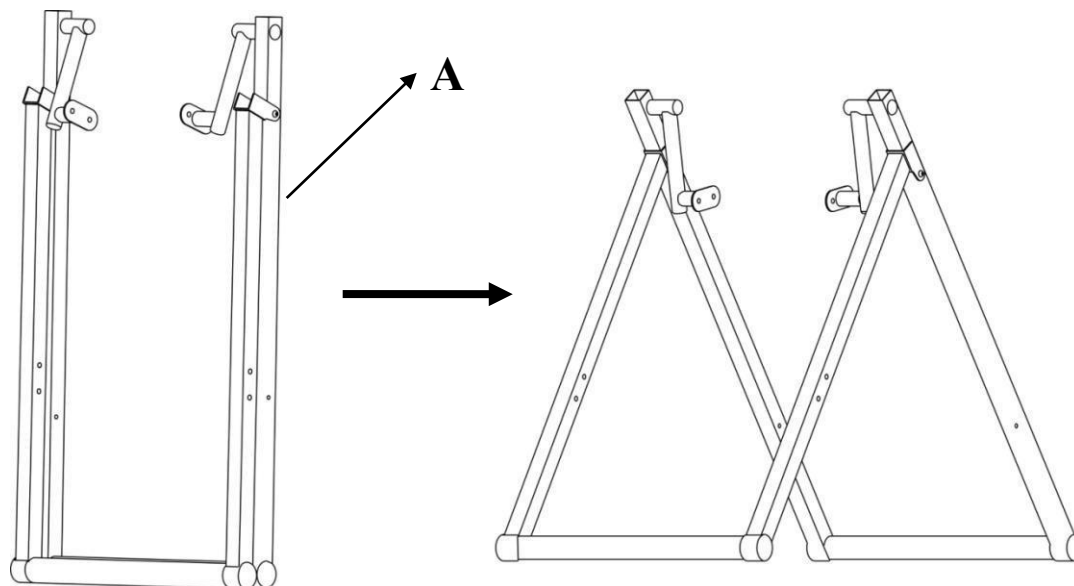
 A Rám	 B Malé rukoväte	 C Tyč
 D Bočné opierky	 E Rukoväte	 F Pružná skrutka
 G Nastaviteľné rameno	 H Nastaviteľný držiak päty	 I Opierka na nohy
 J Opierka na nohy	 K U-diel pre rám zadnej podložky	 L Zadná podložka

Inversion Table

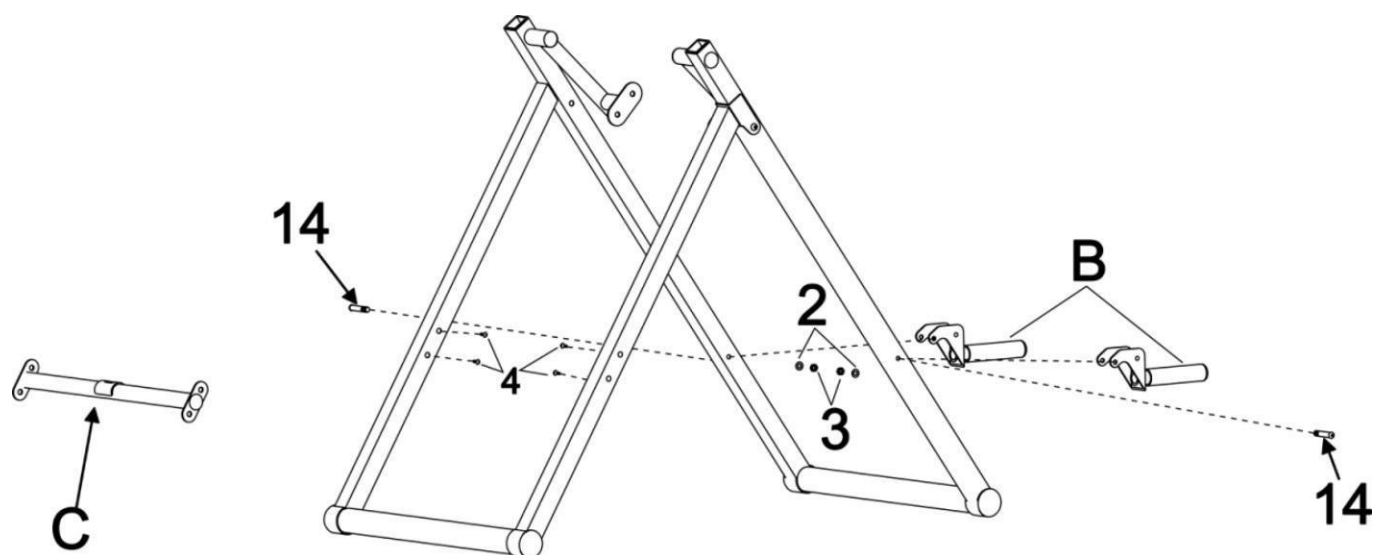


1. vnútorná šesťhranná skrutka M8*50 4 ks 2. podložka Ø16 Ø8 8 ks 3. zabezpečovacia matice M8 8 ks 4. vnútorná šesťhranná skrutka M8*20 8 ks 5. guľová matica 1ks 6. pružný kolík Ø7.8*59 1 ks 7. vnútorná šesťhranná skrutka M10*20 4 ks 8. podložka Ø20* Ø10 4 ks 9. zabezpečovacia matice M10 4 ks 10. vonkajšia šesťhranná skrutka M8*45 2ks 11. vnútorná šesťhranná skrutka M6*45 1 ks 12. podložka Ø12 Ø6 1 ks 13. zabezpečovacia matica M6 1 ks 14. vnútorná šesťhranná skrutka M8*55 2 ks 15. otvorený kľúč 10-14 1 ks 16. imbusový kľúč #6 1 ks 17. imbusový kľúč #10 1 ks 18. otvorený kľúč 13-17 1 ks

Krok 1: Otvorte rám (A), ako je znázornené na nasledujúcom obrázku:

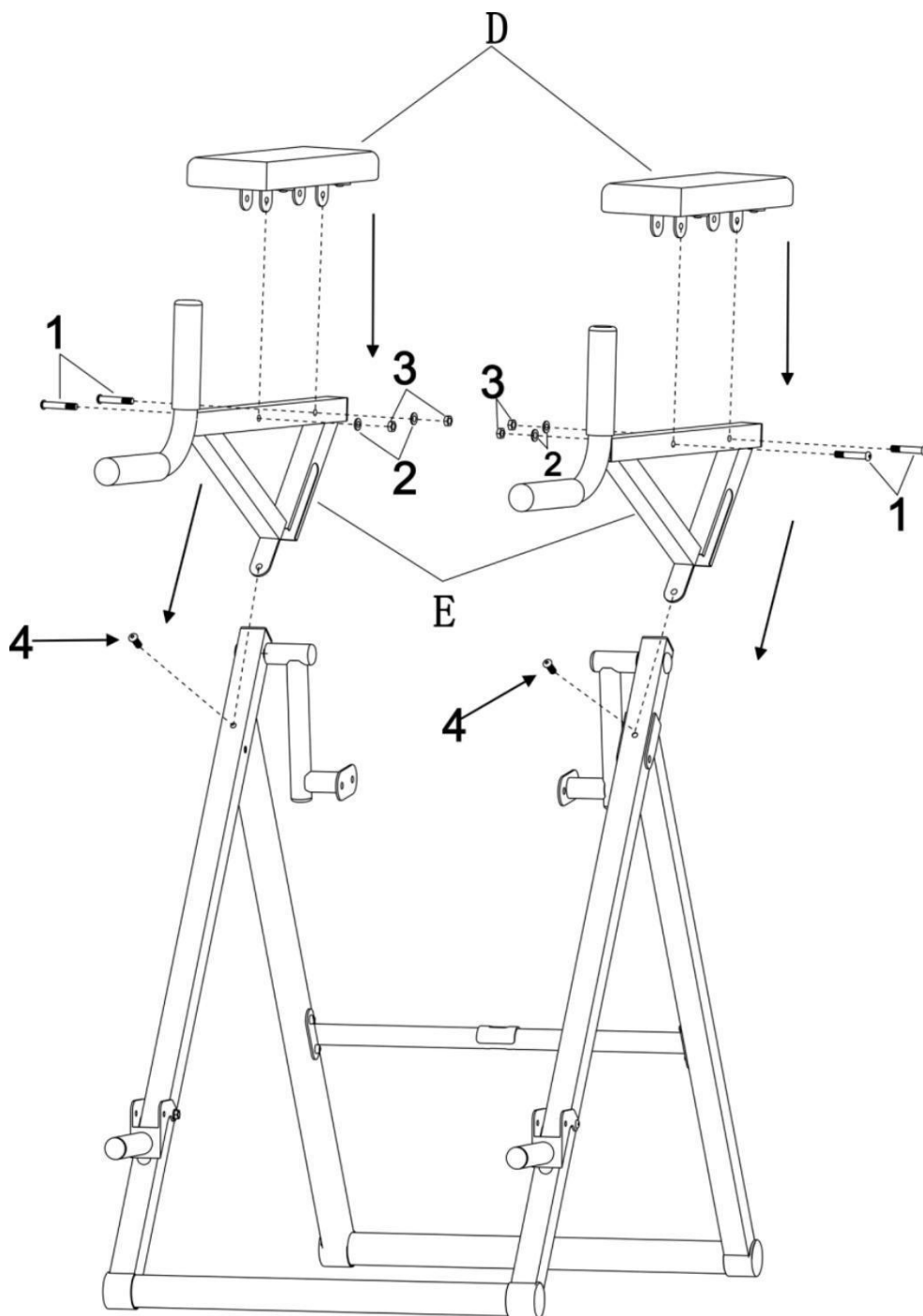


Krok 2: Zostavte tyč (C) pomocou skrutky 1#, ako je znázornené na obrázku (2).

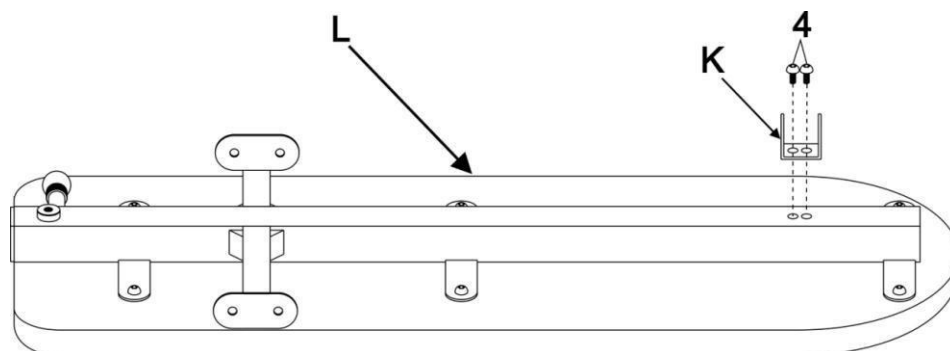


Krok 3:

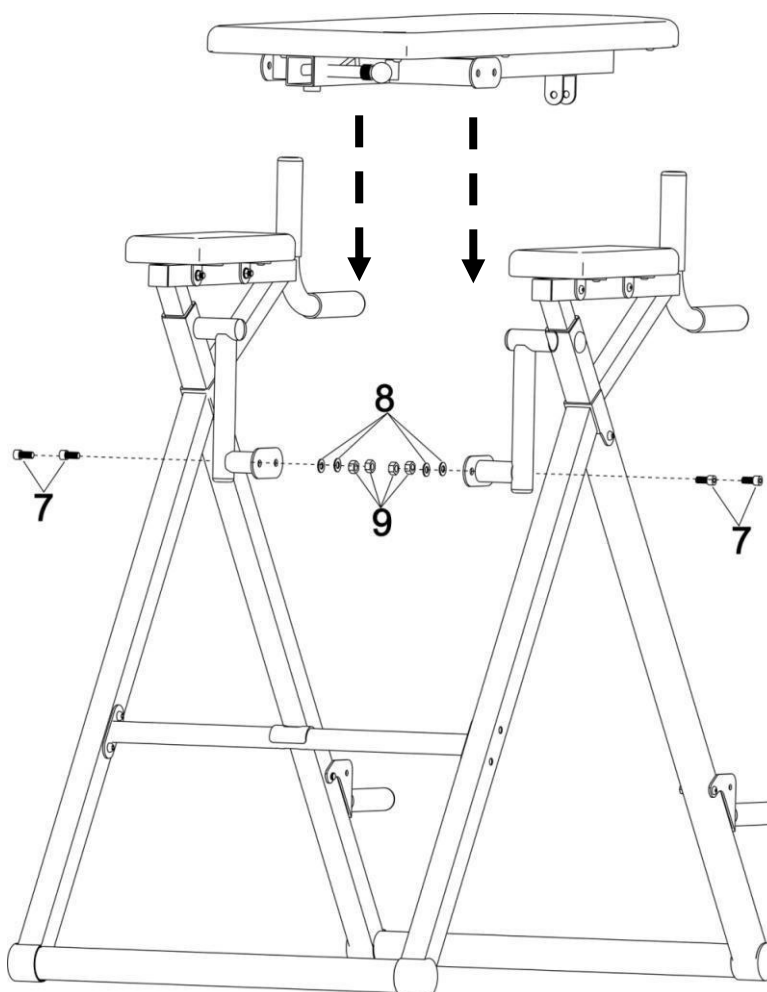
Najprv namontujte rukoväte (E) na rám a pripevnite ich pomocou skrutiek (4); Potom pripevnite bočné opierky (D) na rukoväte pomocou skrutiek (1), podložiek (2) a matice (3), ako je znázornené na nasledujúcom obrázku:



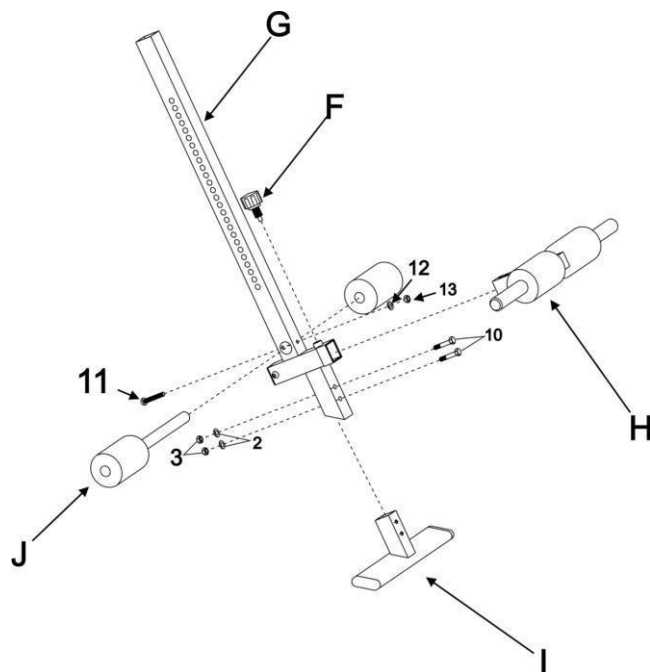
Krok 4: Namontujte diel (K) na zadnú podložku (L) a upevnite ju pomocou skrutiek (4), ako je znázornené na nasledujúcom obrázku:



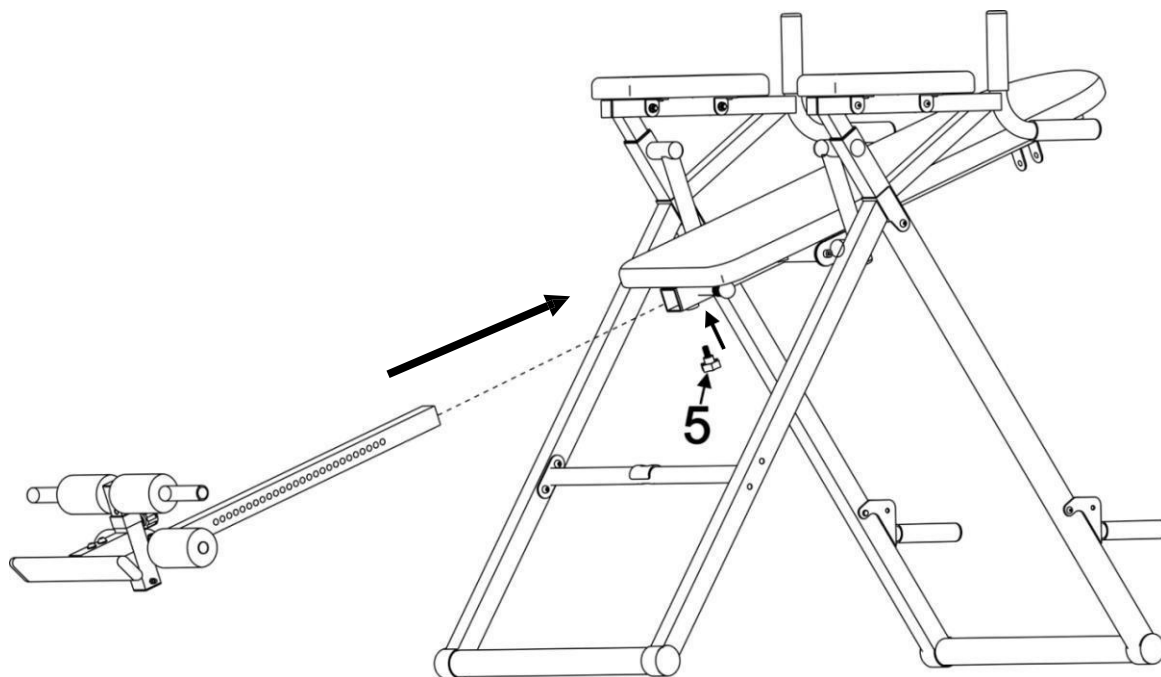
Krok 5: Zostavte zadnú podložku (L) pomocou skrutiek (7), podložky (8) a matice (9) na upevnenie, ako je znázornené na nasledujúcom obrázku:



Krok 6: Namontujte držiak päty (H a J) a opierku na nohy (I) na nastaviteľné rameno (G), ako je znázornené na nasledujúcom obrázku.



Krok 7: Vložte zostavené nastaviteľné rameno a pripevnite guľôvú maticu (5) na zadnú časť rámu zadnej podložky, ako je znázornené na nasledujúcom obrázku:



Teraz ste dokončili montáž celého zariadenia.

Šesť funkcií v jednom stroji!

Poznámka: Nasledujúce obrázky sa môžu líšiť od produktu, ktorý dostanete.

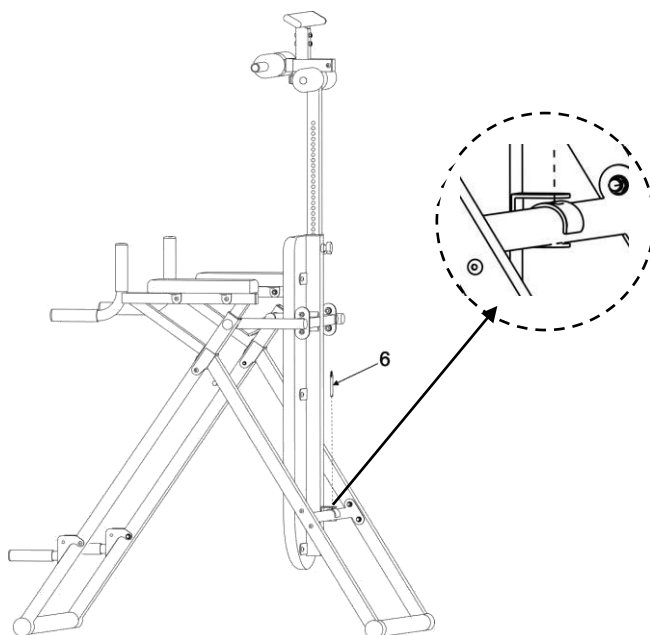


1. Inverzia

Aby ste zaistili svoju bezpečnosť, použite bezpečnostný pás a uistite sa, že nohy priliehajú k penovým valčekom.



2. Kľuky dole hlavou



Otočte lavičku a uzamknite ju podľa nasledujúceho obrázka:

3. Drepy

Otočte stôl a uzamknite ho.



4. Kľuky na bradlách

Otočte stôl a zamknite ho



5. Zdvíhanie nôh

Otočte stôl a zamknite ho.



6. Príťahy podhmatom

Otočte stôl a zamknite ho.



Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro inverzní lavici **DIVLAN**. Před sestavením lavice si pečlivě přečtěte návod k použití. Používejte pouze inverzní lavici tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.

Váš tým **DUVLAN**

Záruka

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávnou manipulací nebo nesprávným umístěním. V případě reklamace nás prosím kontaktujte. Záruční doba začíná běžet dnem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s vaším zařízením, poznamenejte si prosím přesný název produktu.

Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme vás, abyste po skončení jeho životnosti odevzdali své zařízení na sběrné místo odpadu (nebo na určené místo).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
E-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Instrukce

Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. **Společnost DUVLAN** nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Tento návod k obsluze uschovejte pro pozdější opravu, údržbu nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 150 kg.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha o délce alespoň 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití a účinnosti H (NORMA STN EN 957-4). Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem. Řekne vám, které cvičení je pro vás to pravé.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pociťujete nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahájte až poté, co jste si jisti, že je zařízení správně složené a nastavené.
12. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemisťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 28 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 1390~1100x765x1500~2220cm

OPATŘENÍ

Táto inverzní lavice byla navržena a zkonstruována pro optimální bezpečnost. Na každý provoz zařízení se však vztahují určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením a provozem tohoto zařízení si přečtěte celý návod. Věnujte pozornost také následujícím bezpečnostním pokynům:

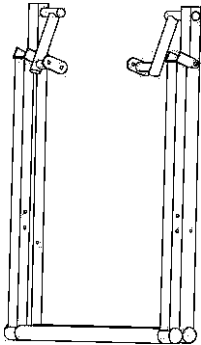
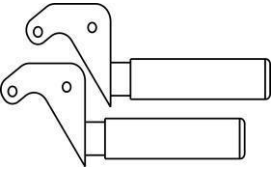
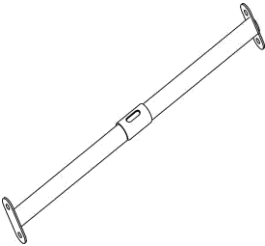
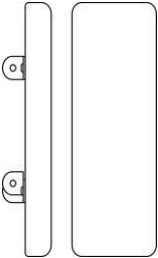
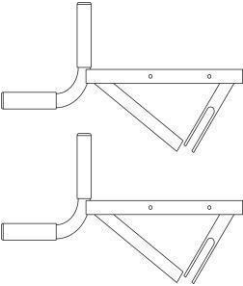
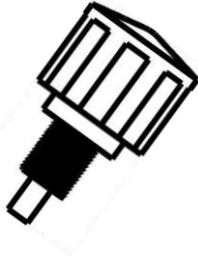
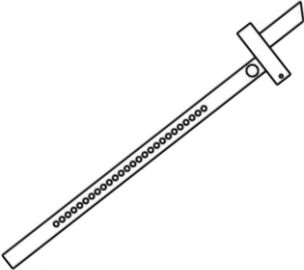
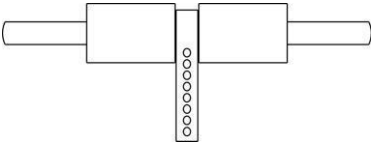
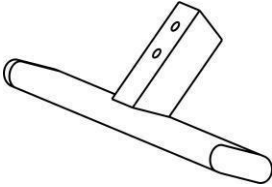
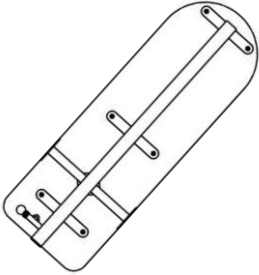
- Před použitím obrácené lavice se poraďte se svým lékařem nebo jinými zdravotnickými pracovníky.
- Při používání zařízení vždy noste vhodné tréninkové oblečení.
- Pokud kdykoli při práci se zařízením zaznamenáte slabost nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit. Měli byste také přestat cvičit, pokud pociťujete bolest nebo tlak.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Zařízení by měla v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
- Před použitím se ujistěte, že je vaše zařízení správně sestaveno. Ujistěte se, že jsou všechny matice a šrouby utažené.
- Nepoužívejte toto ani žádné cvičební vybavení, pokud je poškozené.
- Dávejte pozor na své tělo: vstávejte pomalu, závratě po cvičení znamenají, že jste cvičili příliš rychle. Před použitím stroje chvíli počkejte po jídle, pokud se vám dělá nevolno, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento spotřebič vždy používejte na čistém a rovném povrchu. Nevkládejte žádné předměty do žádných otvorů.
- Noste volné oblečení, udržujte šperky mimo dosah pohyblivých částí.

VAROVÁNÍ:

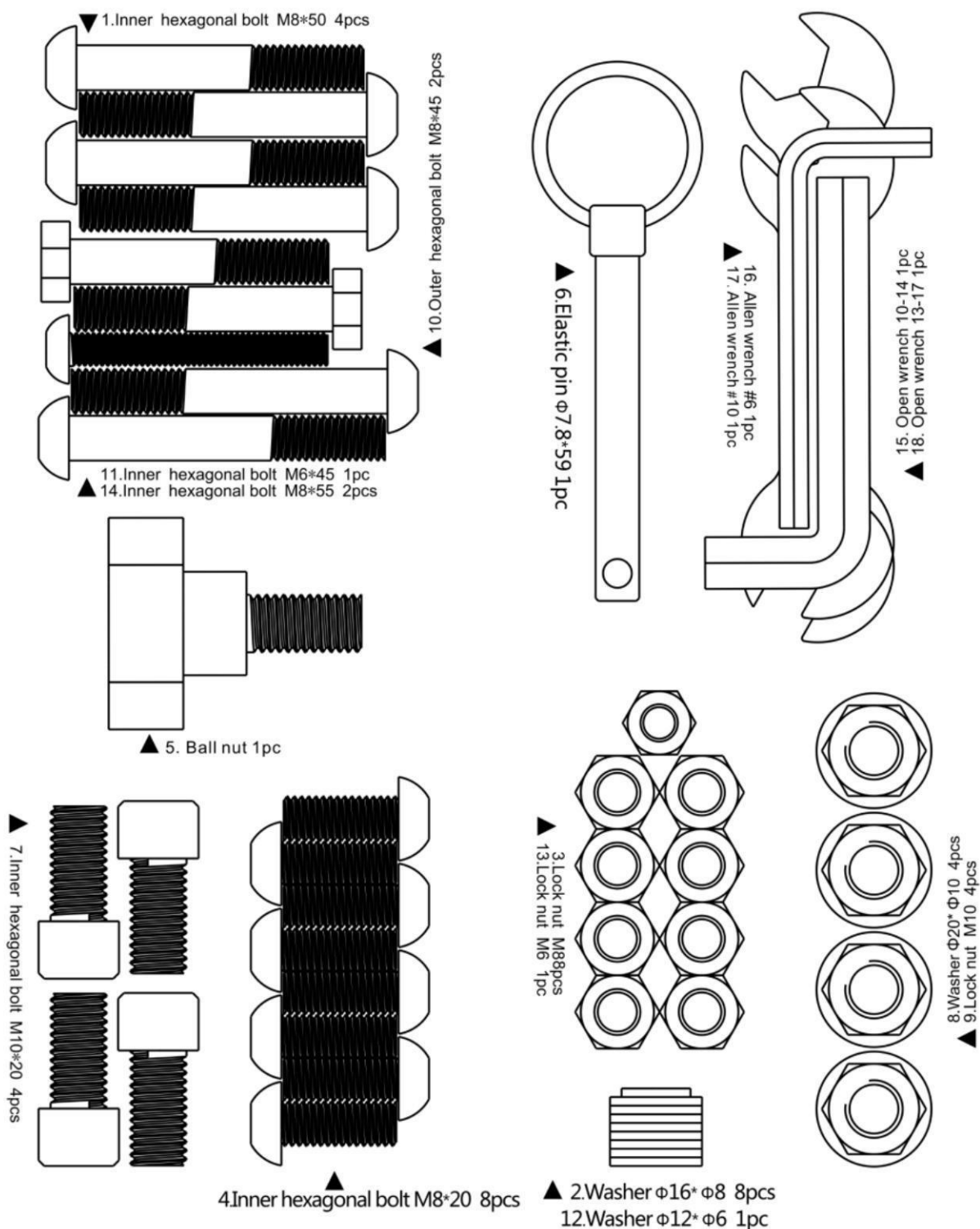
Před použitím tohoto zařízení byste se měli poradit se svým osobním lékařem, abyste zjistili, zda je pro vás inverzní zařízení vhodné. Nepoužívejte tento spotřebič bez souhlasu lékaře. Nepoužívejte toto zařízení, pokud máte některý z následujících stavů nebo podmínek:

- Extrémní obezita
- Glaukom, odchlípení sítnice nebo zánět spojivek
- Těhotenství
- Poranění páteře, mozková skleróza nebo akutně oteklé klouby
- Infekce středního ucha
- Vysoký krevní tlak, hypertenze, nedávná cévní mozková příhoda nebo tranzitorní ischemická ataka
- Poruchy srdce nebo krevního oběhu, pro které se léčíte
- Hiátová kýla nebo ventrální kýla
- Slabost kostí, včetně osteoporózy, nezhojených zlomenin, modulárních kolíků nebo chirurgicky implantovaných ortopedických podpor.
- Užívání antikoagulancií, včetně aspirinu, ve vysokých dávkách.

Seznam dílů:

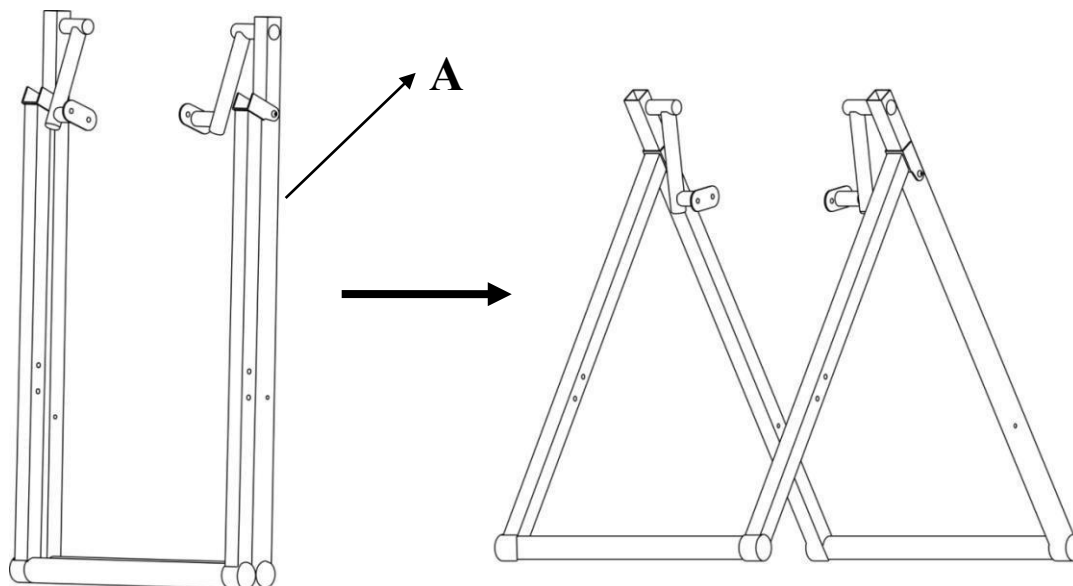
 A Rám	 B Malá madla	 C Bar
 D Boční opěrky	 E Rukojeti	 F Pružný šroub
 G Nastavitelné rameno	 H Nastavitelný držák na patě	 I Opěrka nohou
 J Opěrka nohou	 K U-část pro rám zadního ostřikovače	 L Zadní podložka

Inversion Table

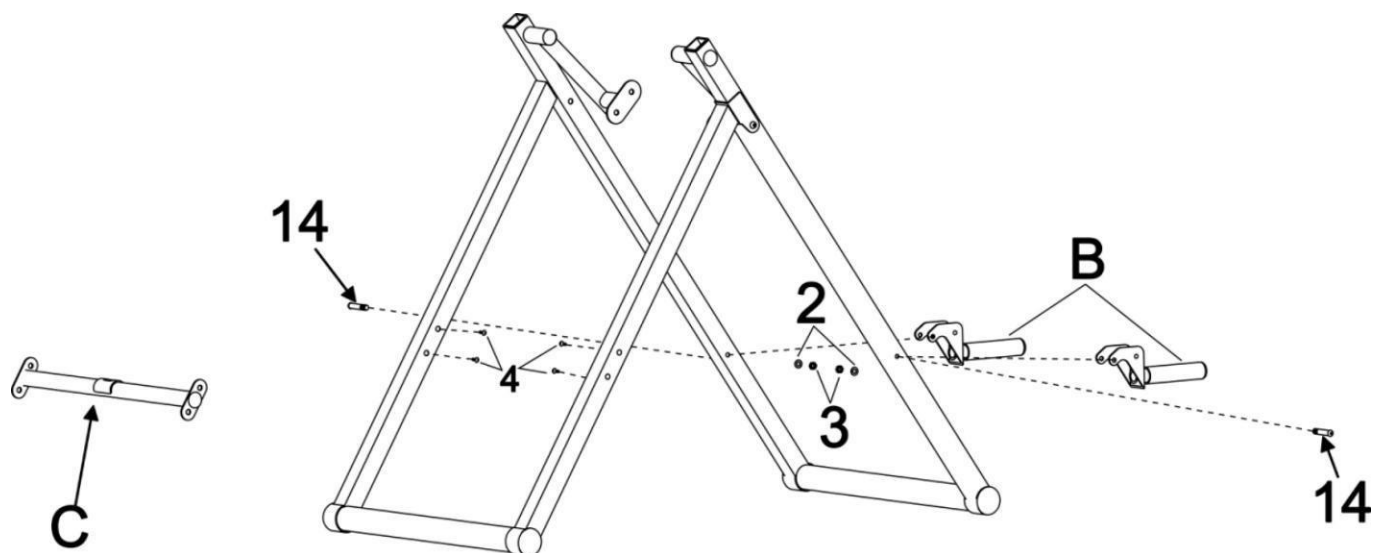


1. M8 * 50 vnitřní šestihranný šroub 4 ks 2. podložka $\phi 16 \phi 8$ 8 ks 3. pojistné matice M8 8 ks 4. vnitřní šestihranný šroub M8 * 20 8 ks 5. kuličková matice 1ks 6. ohebný kolík $\phi 7,8 * 59$ 1 ks 7. vnitřní šestihranný šroub M10 * 20 4 ks 8. podložka $\phi 20 * \phi 10$ 4 ks 9. pojistná matice M10 4 ks 10. vnější šestihranný šroub M8 * 45 2ks 11. vnitřní šestihranný šroub M6 * 45 1 ks 12. podložka $\phi 12 \phi 6$ 1 ks 13. pojistná matice M6 1 ks 14. vnitřní šestihranný šroub M8 * 55 2 ks 15. otevřený klíč 10-14 1 ks (16). imbusový klíč #6 1 ks 17. imbusový klíč #10 1 ks 18. vidlicový klíč 13-17 1 ks

Krok 1: Otevřete rám (A), jak je znázorněno na následujícím obrázku:

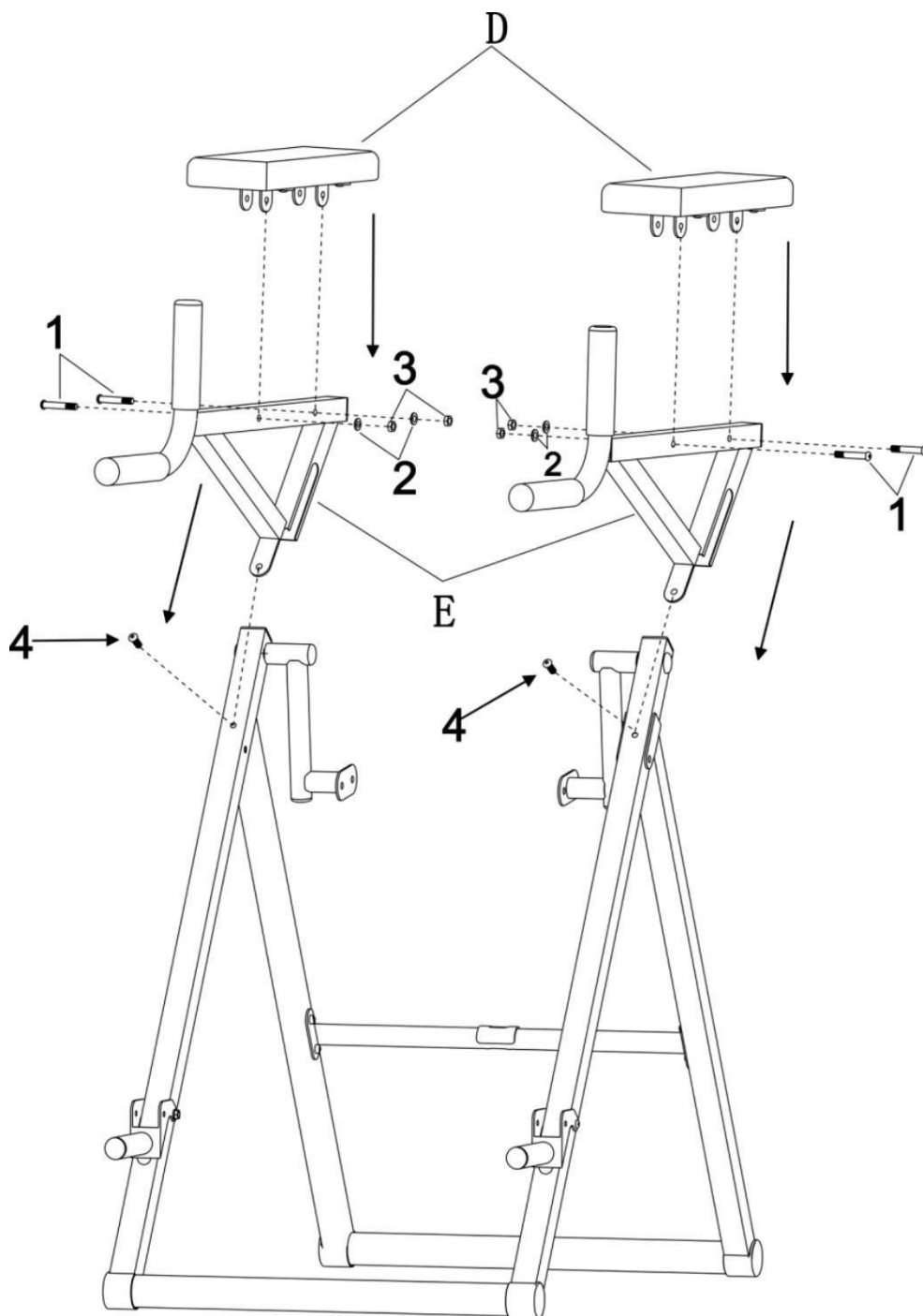


Krok 2: Sestavte tyč (C) pomocí šroubu 1#, jak je znázorněno na obrázku (2).

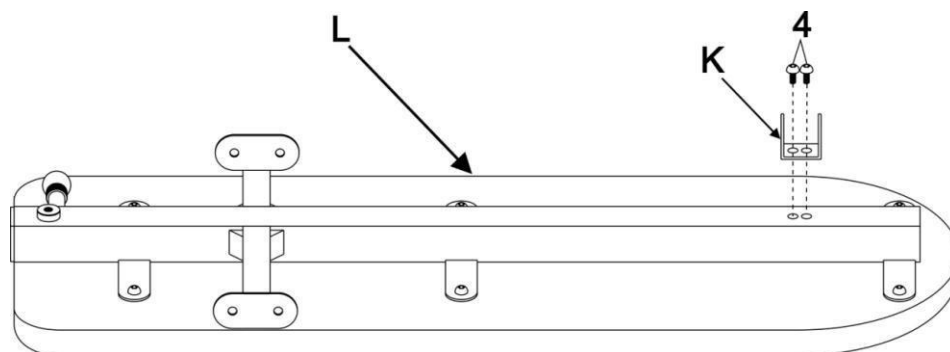


Krok 3:

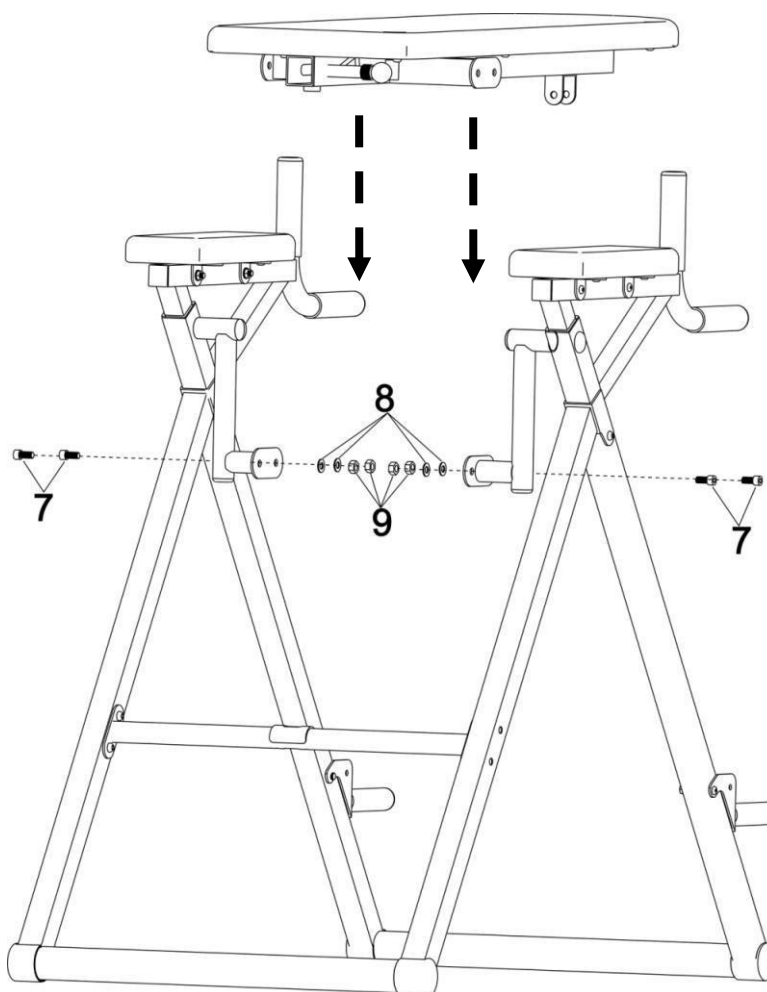
Nejprve nainstalujte rukojeti (E) na rám a připevněte je pomocí šroubů (4); Poté připevněte boční podpěry (D) k rukojetím pomocí šroubů (1), podložek (2) a matice (3), jak je znázorněno na následujícím obrázku:



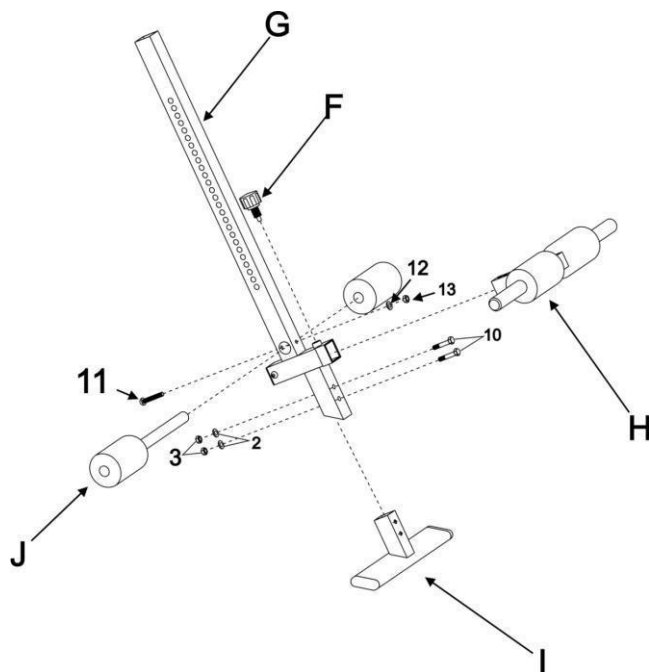
Krok 4: Namontujte díl (K) na zadní podložku (L) a upevněte jej pomocí šroubů (4), jak je znázorněno na následujícím obrázku:



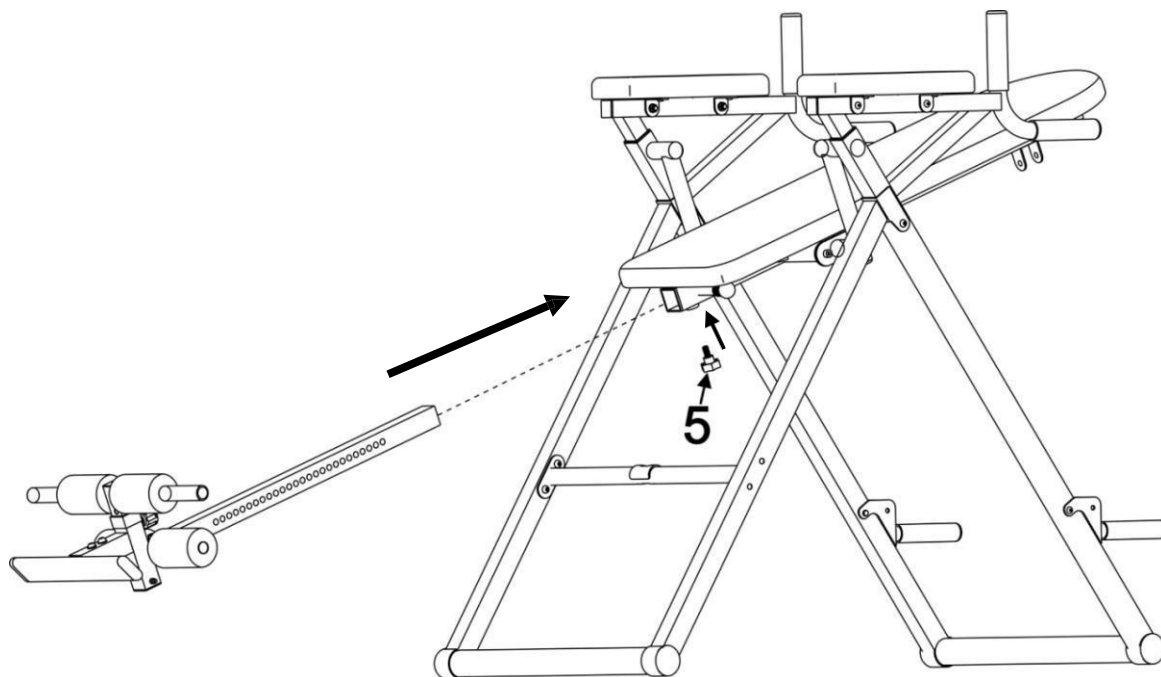
Krok 5: Namontujte zadní podložku (L) pomocí šroubů (7), podložky (8) a matice (9) pro upevnění, jak je znázorněno na následujícím obrázku:



Krok 6: Nainstalujte držák paty (H a J) a opěrku nohou (I) na nastavitelné rameno (G), jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Krok 7: Vložte sestavené nastavitelné rameno a připevněte kuličkovou matici (5) k zadní části rámu zadní podložky, jak je znázorněno na následujícím obrázku:



Nyní jste dokončili montáž celého zařízení.

Šest funkcí v jednom stroji!

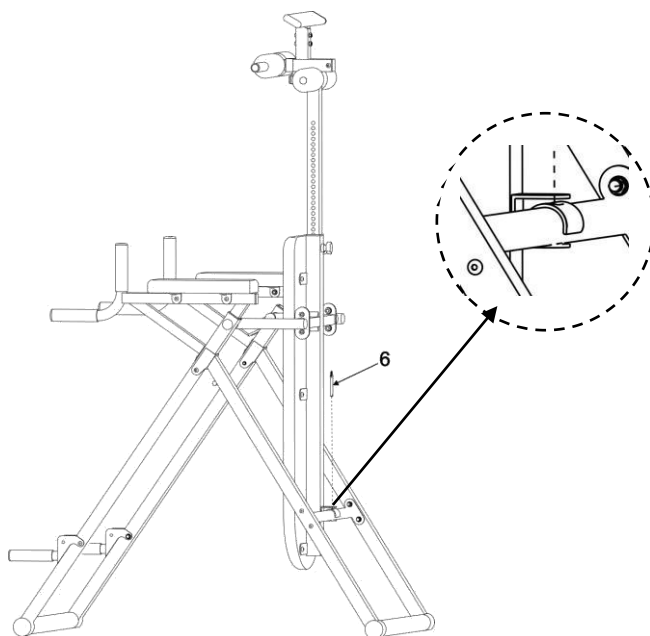
Poznámka: Následující obrázky se mohou lišit od produktu, který jste obdrželi.



5. Inverze

Abyste zajistili svou bezpečnost, používejte bezpečnostní pás a ujistěte se, že jsou vaše nohy těsně přitisknuty k pěnovým válečkům.

6. Kliky vzhůru nohama



Otočte lavici a zajistěte ji, jak je znázorněno na následujícím obrázku.

7. Dřepy

Otočte lavici a zajistěte ji.



8. Kliky na bradlech

Otočte lavici a zajistěte ji.



5. Zvedání nohou

Otočte lavici a zajistěte ji.



6. Přítahy pod úchopem

Otočte lavici a zajistěte ji.



Rozcvička

Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete to střídavě opakovat několikrát.



Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.



Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhnete směrem k sobě a zvedněte pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu. Je to možné. V přední části stehna ucítíte příjemné napětí. Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



Vnitřní strana stehna

Posaďte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své tlapky co nejbližší k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete. bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Posaďte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cviky na záda/Achillovu šlachu

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou záda a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou. Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.



Kedves vásárlóink,

Örülünk, hogy a **DUVLAN** gravitációs pad mellett döntött. Kérjük, a pad összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A gravitációs padot csak a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

A garancia nem vonatkozik a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, alkatrészek normál használat során történő kopása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási időszak az eladás dátumával kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy a lehető legjobban tudjunk segíteni a készülékével kapcsolatos esetleges problémákban, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítások a készülék leszerelés utáni kezelésére

A **DUVLAN** készülék újrahasznosítható. Kérjük, hogy készülékét hasznos élettartamának lejártakor adja át a hulladékgyűjtőbe (vagy arra kijelölt helyre).

Kapcsolat

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítás

Ez a használati utasítás kizárólag tájékoztatásul szolgál a vásárlók számára. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék technikai módosításaiból eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi javítás, karbantartás vagy cserealkatrészek megrendelése esetén.

1. Ezt a készüléket nem használhatja 150 kg-nál nehezebb személy.
2. A készülék felnőttek képzésére készült. Ne hagyjon felügyelet nélkül gyermekeket és háziállatokat abban a helyiségben, ahol a készülék található.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőszőnyeget a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A készülék közelében legalább 0,6 m szabad helynek kell lennie.
5. Használja a készüléket beltérben, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készülék háztartási használatra készült. Használati és hatékonysági osztály H (STN EN 957-4 szabvány). A készülék kereskedelmi célú használata esetén a garancia nem vonatkozik a készülékre, a gyártó nem garantálja a készüléket.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Egészségügyi komplikációk és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésével kapcsolatban.
Ő megmondja, melyik edzés a megfelelő az Ön számára.
9. A helytelen edzés és a képességeinek túlbecslése károsíthatja az egészséget.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Csak akkor kezdje el az edzést, ha megbizonyosodott arról, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve és beállítva.
12. A készülék összeszereléskor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Kizárólag eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza azok kilazulását edzés közben.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy bő cipőben. Edzés közben ne viseljen bő ruházatot. Edzés megkezdése előtt vegyen le minden ékszert. Tartsa a haját rendezetten, hogy ne zavarja az edzést.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar meghúzását.
18. A készülék összeszerelését/szét szerelését óvatosan kell végezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgásakor, hogy elkerülje a hátsérüléseket. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. A készülék súlya: 28 kg.
22. A készülék teljes méretei (h x sz x m): 1390~1100x765x1500~2220cm.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

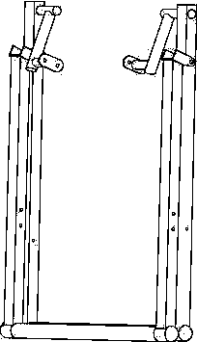
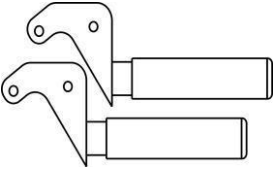
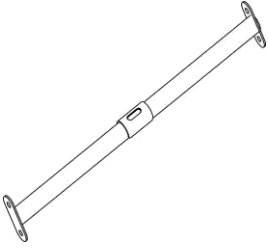
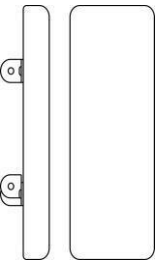
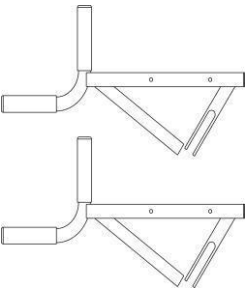
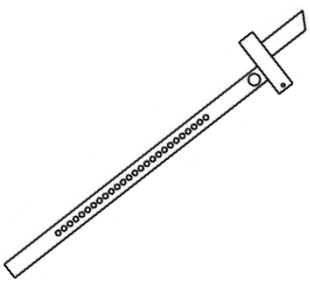
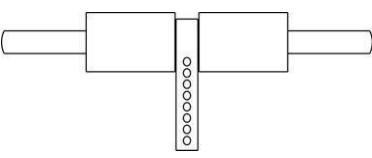
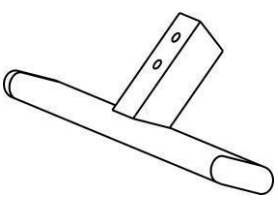
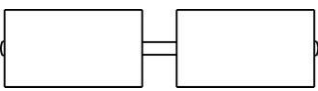
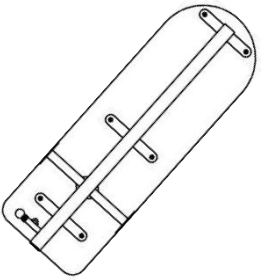
Ezt a gravitációs pad az optimális biztonság jegyében tervezték és gyártották. Bizonyos óvintézkedések azonban minden berendezés működtetésére vonatkoznak. Kérjük, a berendezés összeszerelése és használata előtt olvassa el a teljes használati útast. Tartsa be a következő biztonsági óvintézkedéseket is:

- A gravitációs pad használata előtt konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel.
- A berendezés használata során mindig viseljen megfelelő edzőruházatot..
- Ha a berendezés használata közben bármikor ájulást vagy szédülést érez, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzést akkor is hagyja abba, ha fájdalmat vagy nyomást érez.
- Használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a berendezést.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve. Győződjön meg arról, hogy minden anya és csavar meg van-e húzva.
- Ne használja ezt vagy más edzőeszközt, ha sérült.
- Figyeljen a testére: álljon fel lassan, az edzés utáni szédülés azt jelenti, hogy túl gyorsan edzett. Várjon egy kicsit étkezés után, mielőtt használná a gépet, ha hányingere van, azonnal hagyja abba az edzést.
- A készüléket mindig tiszta és sima felületen használja. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba.
- Viseljen laza ruházatot, és tartsa távol az ékszereket a mozgó alkatrészekről.

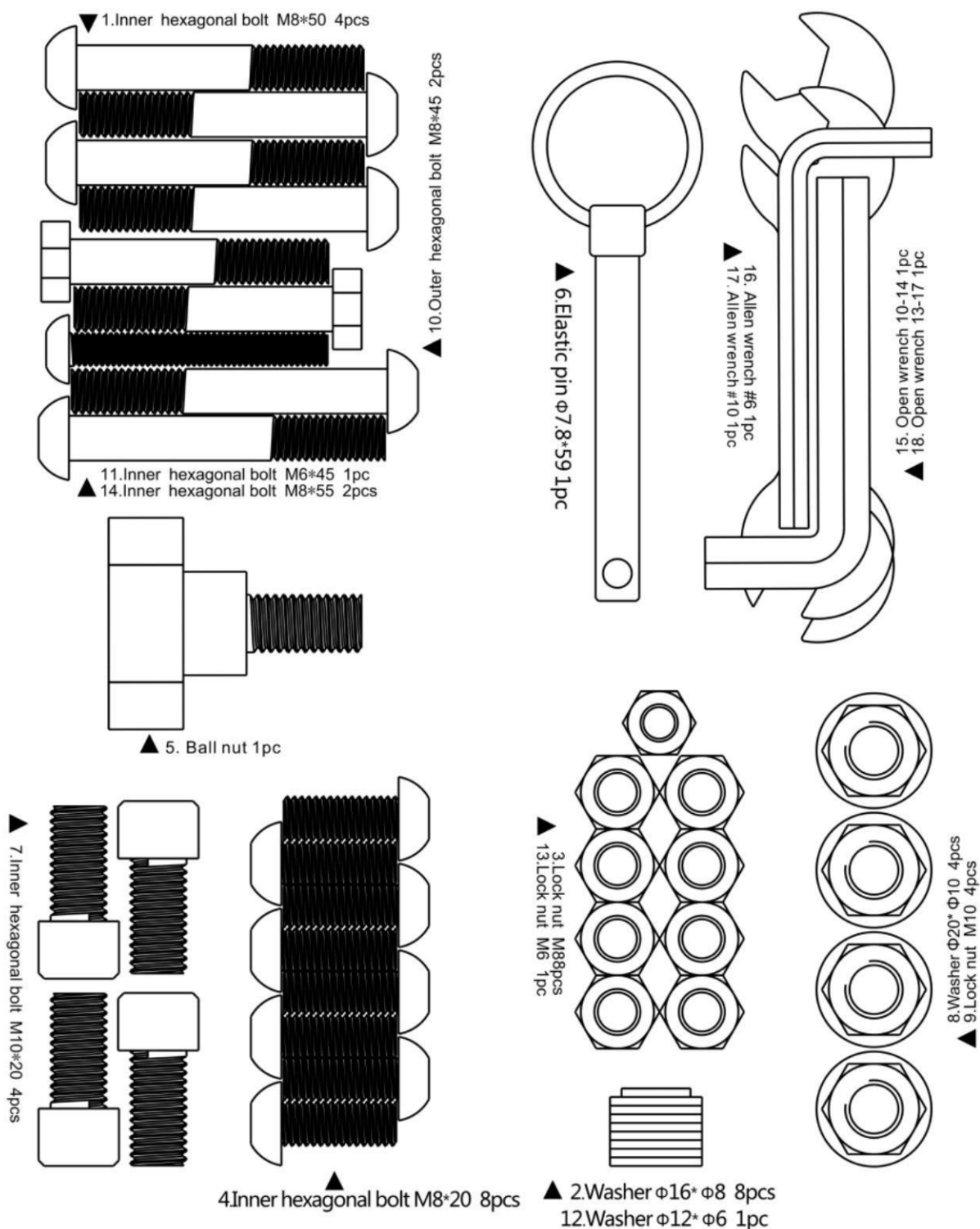
FIGYELMEZTETÉS:

A készülék használata előtt konzultáljon orvosával, hogy eldöntse, megfelelő-e az Ön számára az inverziós eszköz. Ne használja a készüléket orvosa jóváhagyása nélkül. Ne használja a készüléket, ha az alábbi állapotok vagy betegségek bármelyike fennáll:

- Extrém elhízás
- Zöldhályog, retinaleválás vagy kötőhártya-gyulladás
- Terhesség
- Gerincsérülés, agyi szklerózis vagy akut ízületi duzzanat
- Középfülgyulladás
- Magas vérnyomás, magas vérnyomás, nemrégiben lezajlott stroke vagy átmeneti ischaemiás roham
- Szív- vagy keringési rendellenességek, amelyek miatt kezelik
- Rekeszsérv vagy hasfali sérv
- Csontgyengeség, beleértve a csonttrikulást, a be nem gyógyult törések, a moduláris csapok vagy a műtéti úton beültetett ortopédiai tartók.
- Antikoagulánsok, beleértve az aszpirint is, nagy tömegbe történő alkalmazása

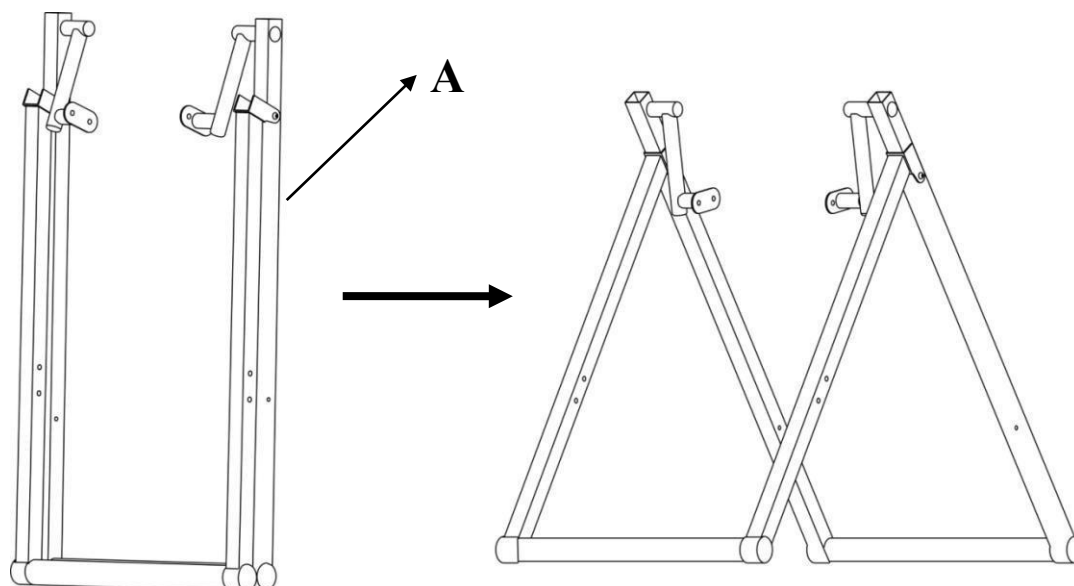
 A Keret	 B Kis fogantyúk	 C Rúd
 D Oldalsó támaszok	 E Fogantyúk	 F Rugós csavar
 G Állítható kar	 H Állítható saroktartó	 I Lábtartó
 J Lábtartó	 K U-alkatrész a hátsó alátétkerethez	 L Hátsó alátét

Inversion Table

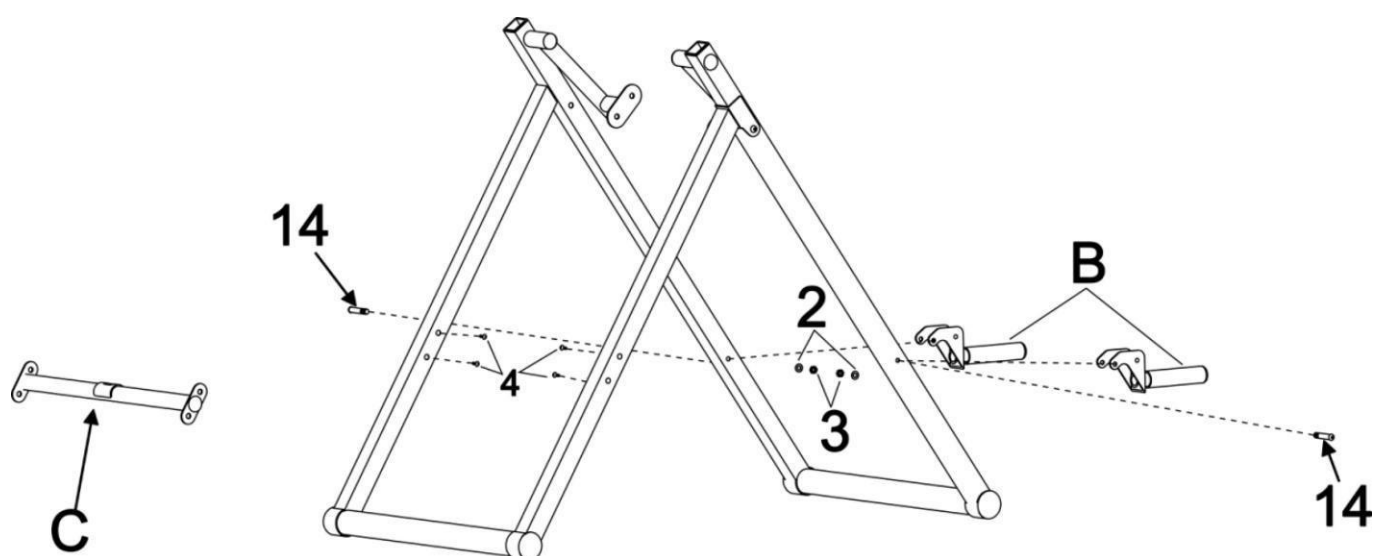


1. Belső hatszögletű csavar M8*50 4 db 2. alátét Ø16 Ø8 8 db 3. rögzítőanya M8 8 db 4. belső hatszögletű csavar M8*20 8 db 5. golyósanya 1 db 6. rugós csap Ø7.8*59 1 db 7. belső hatszögletű csavar M10*20 4 db 8. alátét Ø20* Ø10 4 db 9. rögzítőanya M10 4 db 10. külső hatszögletű csavar M8*45 2 db 11. belső hatszögletű csavar M6*45 1 db 12. alátét Ø12 Ø6 1 db 13. rögzítőanya M6 1 db 14. belső hatszögletű csavar M8*55 2 db 15. villáskulcs 10-14 1 db 16. imbuszkulcs #6 1 db 17. imbuszkulcs #10 1 db 18. villáskulcs 13-17 1 db

1. LÉPÉS: Nyissa ki a keretet (A) az alábbi képen látható módon:

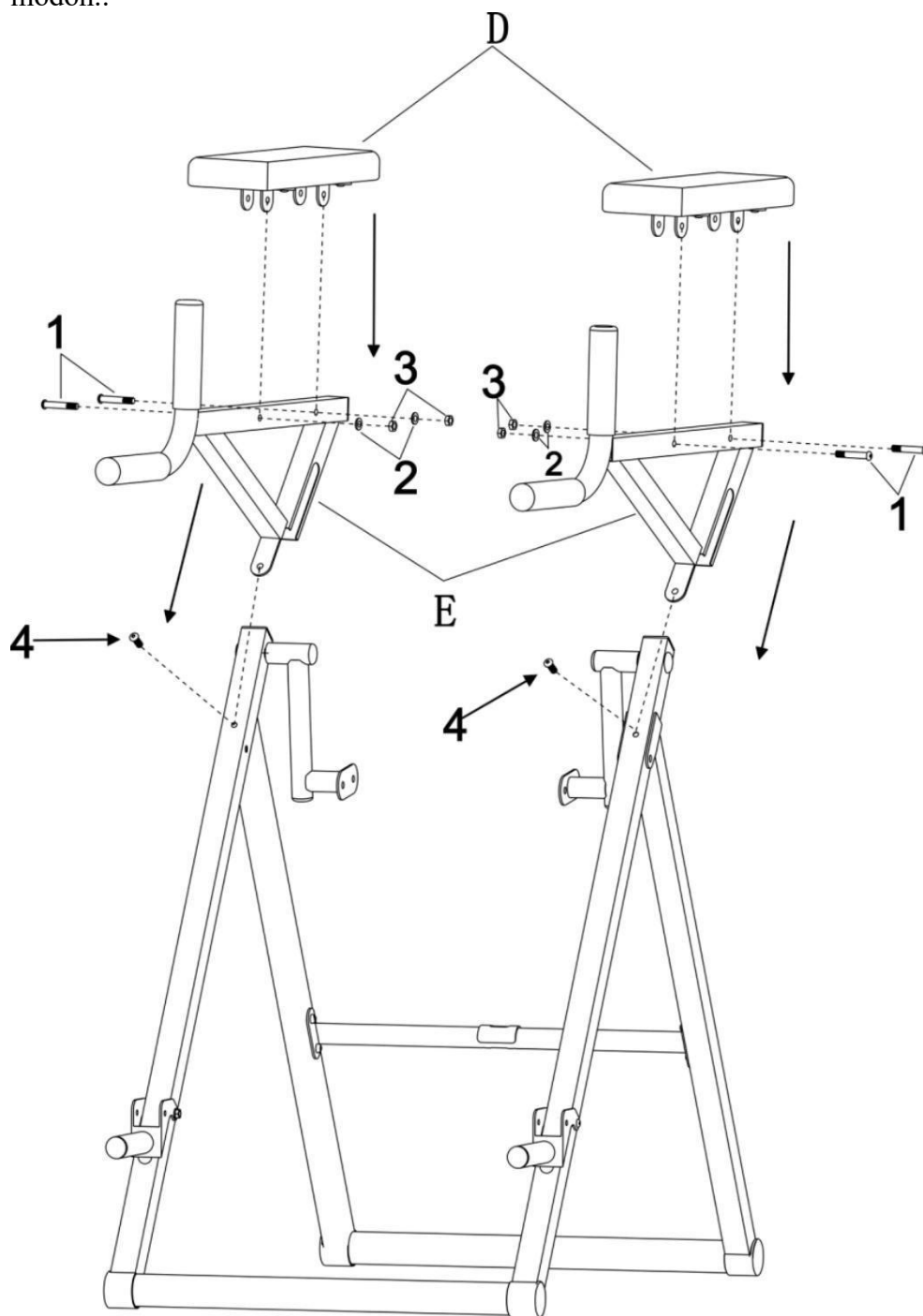


2. LÉPÉS: Szerelje össze a rudat (C) az 1#-os csavarral a képen (2) látható módon.

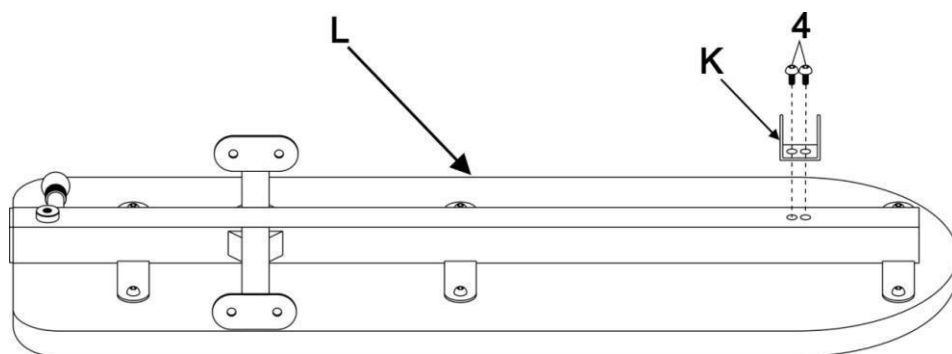


3. lépés:

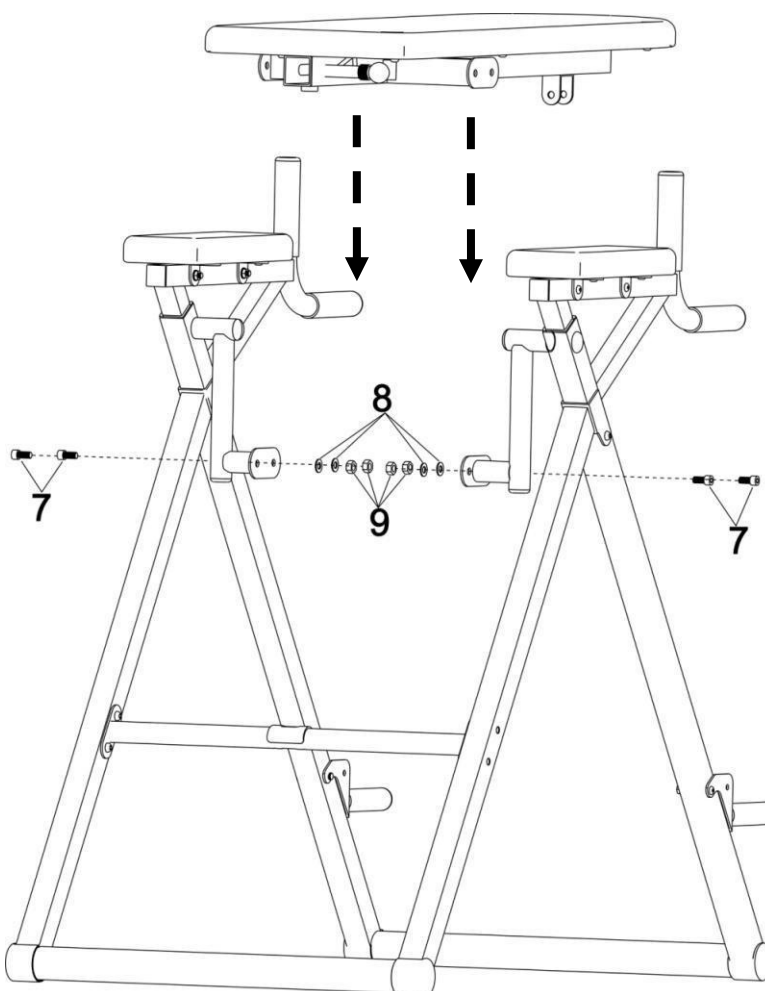
Először szerelje fel a fogantyúkat (E) a keretre, és rögzítse azokat csavarokkal (4); Ezután rögzítse az oldalsó támaszokat (D) a fogantyúhoz csavarokkal (1), alátétekkel (2) és anyákkal (3), az alábbi ábrán látható módon.:



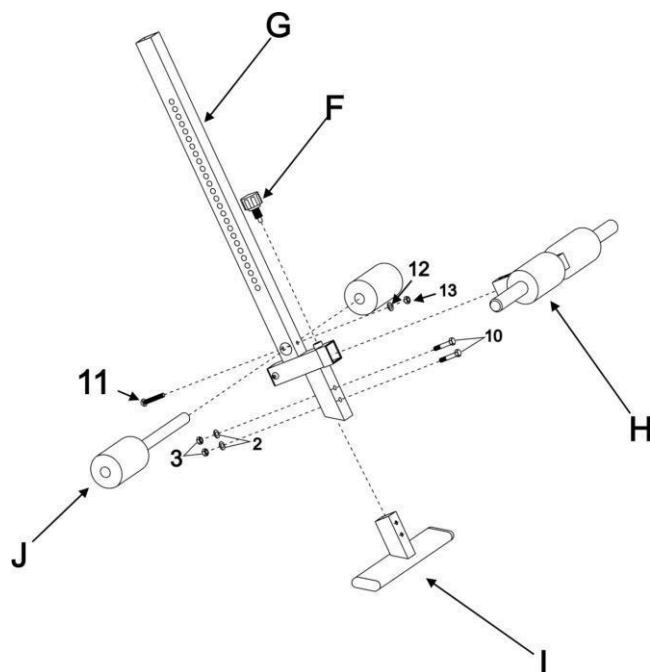
4. lépés: Szerelje fel a (K) alkatrészt a háttámlára (L), és rögzítse csavarokkal (4) a következő képen látható módon.:



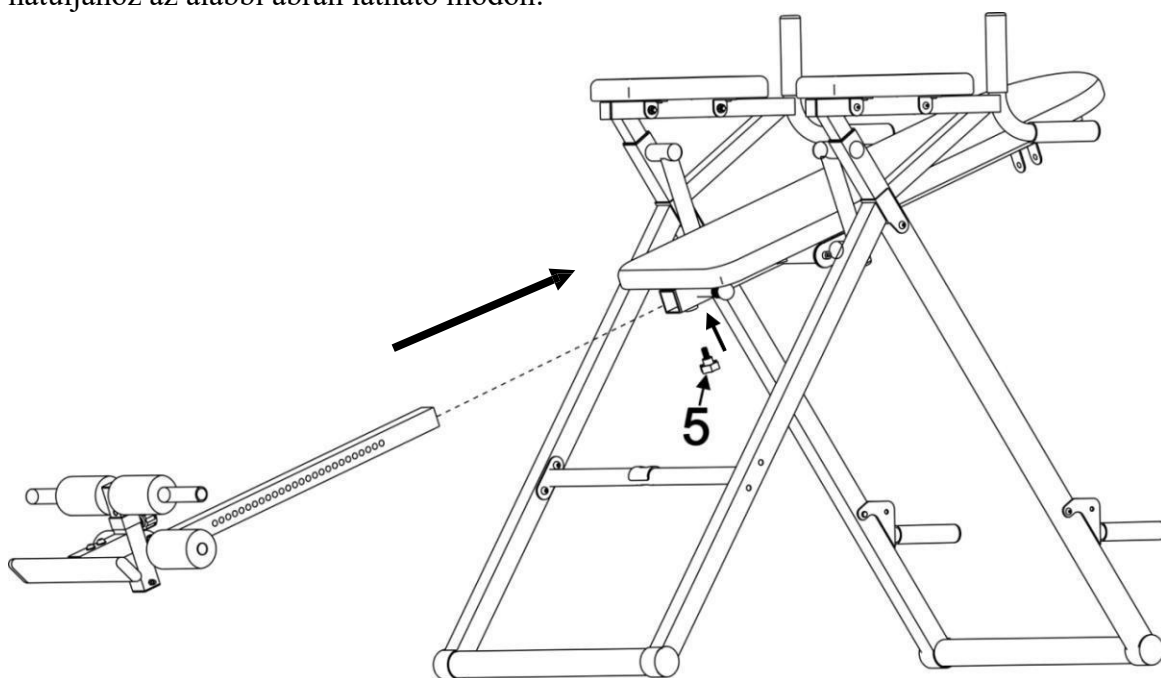
5. lépés: Szerelje össze a hátsó alátétet (L) a csavarok (7), az alátét (8) és az anya (9) segítségével a rögzítéshez, ahogy az a következő ábrán látható.:



6. lépés: Szerelje fel a saroktartót (H és J) és a lábtartót (I) az állítható karra (G) az alábbi ábrán látható módon..



7. lépés: Helyezze be az összeszerelt állítható kart, és rögzítse a golyós anyát (5) a hátsó párnakeret hátuljához az alábbi ábrán látható módon:



Most befejezte a teljes eszköz összeszerelését..

Hat funkció egy gépben!

Megjegyzés: Az alábbi képek eltérhetnek a kapott terméktől.

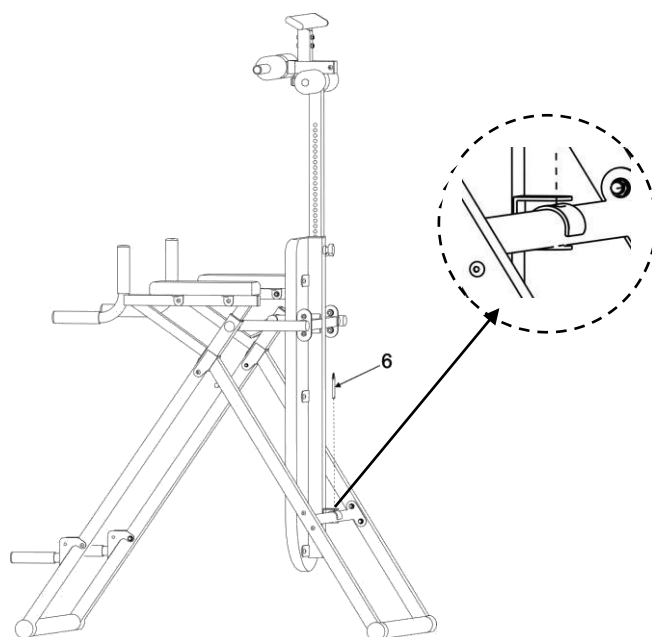
1. Inverzió

Biztonsága érdekében használjon biztonsági övet, és győződjön meg arról, hogy lábai rögzítve vannak a habszivacs görgőkhöz.



2. Fejjel lefelé fekvőtámasz

Fordítsa fel a padot, és rögzítse az alábbi képen látható módon:



3. Guggolás

Fordítsa meg a padot és zárja le.



4. Húzódkodás a párhuzamos korláton

Fordítsa meg a padot és zárja le.



5. Lábemelés

Fordítsa meg a padot és zárja le.



6. Alsó kézből végzett húzódkódások

Fordítsa meg a padot és zárja le.



Gyakorlatok

Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét jobbra, amíg nyúlást nem érez a nyakában. Lassan engedje le a fejét a mellkasa felé félkörben, majd fordítsa a fejét balra. Kényelmes nyúlást fog érezni a nyakában. Ezt a gyakorlatot többször is megismételheti felváltva..



Vállgyakorlatok

Emeld felváltva a bal és jobb válladat, vagy egyszerre mindkét válladat.



Kargyakorlatok

Nyújtsa felváltva a bal és jobb karját a mennyezet felé. Nyújtást fog érezni a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot néhányszor.



Felsőtest gyakorlatok

Támaszd meg magad úgy, hogy a kezed a falnak támaszkodik, majd nyúlj magad mögé, és emeld fel a jobb vagy bal lábadat a hátad felé a lehető legmagasabbra. Kényelmes nyújtást fogsz érezni a combod elülső részén. Maradj ebben a pozícióban 30 másodpercig, és ismételd meg a gyakorlatot, ha lehetséges, 2-szer mindkét lábbal.



Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a térdai kifelé nézzenek. Nyomja a lábfejeit a lehető legközelebb az ágyékához. Most nyomja le a térdét. Maradjon ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Lábujjérintés

Engedd le a törzsed, és próbáld meg a lehető legjobban megérinteni a lábujjaidat. Ha lehetséges, maradj ebben a pozícióban 20-30 másodpercig..



Térdgyakorlat

Ülj le a padlóra, és nyújtsd ki a jobb lábad. Lépj előre a bal lábaddal, és helyezd a talpadat a jobb combodra. Most próbáld meg a jobb karoddal elérni a jobb lábfejedet. Maradj ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Hát-/Achilles-ín gyakorlatok

Helyezd mindkét kezed a falra támasztékként. Lépj hátra a bal lábaddal, és próbáld meg megérinteni a fenekedhez, felváltva a jobb lábaddal. Ez a nyújtás nyújtja a hátadat és a lábaidat is. Maradj ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges.

