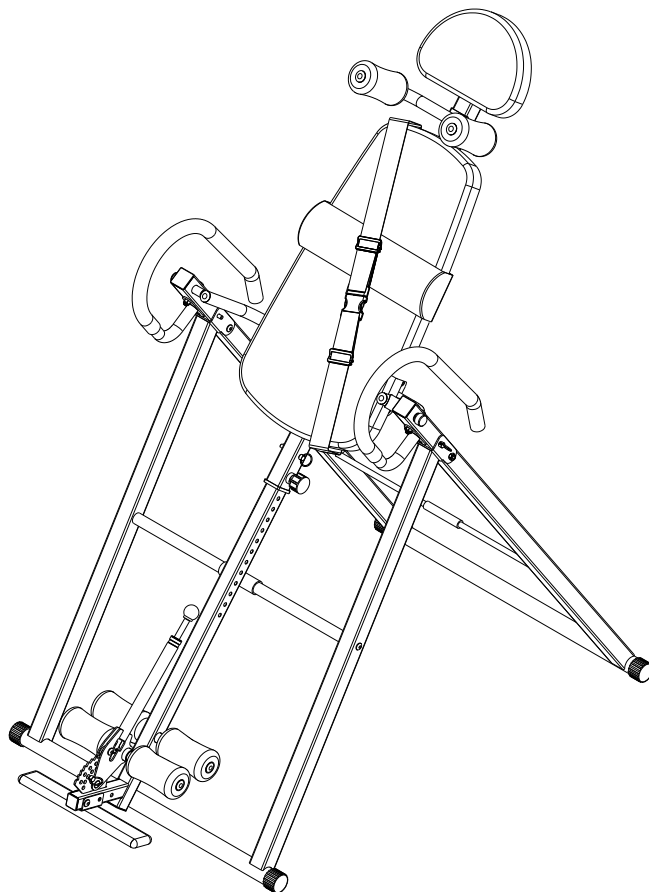


ŁAWECZKA GRAWITACYJNA INWERSYJNA



Artnico[®]
Mirapol
next

Dystrybutor:
Mirapol Next Sp. Z o.o.
Tyssowskiego 7
32-420 Gdów
www.mirapolnext.pl

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór produktów Artnico!

Proszę przeczytać dokładnie poniższą instrukcję, upewnij się, że wszystko rozumiesz i zachowaj instrukcję, do przyszłego użytkowania.

1. Ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące korzystania z ławki inwersyjnej
Prawidłowe użytkowanie sprzętu jest gwarancją bezpieczeństwa i zdrowia. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie przeczytać poniższe informacje:

- Bardzo ważne jest całkowite przeczytanie instrukcji przed instalacją i użytkowaniem. Tylko prawidłowa instalacja, konserwacja i użytkowanie tego sprzętu może sprawić, że ćwiczenia będą bezpieczne i skuteczne;
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy aktualny stan fizyczny może wykorzystywać ten sprzęt do ćwiczeń i czy nie spowoduje to uszczerbku na zdrowiu. W przypadku leczenia zaburzeń rytmu serca, ciśnienia krwi i cholesterolu konieczna jest konsultacja z lekarzem;
- Należy zwracać uwagę na niektóre sygnały organizmu, nieprawidłowe i nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Jeśli poczujesz którąkolwiek z następujących nieprzyjemnych reakcji: ból, ucisk w klatkę piersiową, szybkie bicie serca, duszność, zawroty głowy i nudności, natychmiast przestań ćwiczyć. Jeśli chcesz kontynuować program ćwiczeń, najpierw skonsultuj się z lekarzem;
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od tego sprzętu, ten sprzęt jest specjalnie zaprojektowany dla dorosłych;
- Użyj mocnego, płaskiego materiału na spodzie urządzenia, aby chronić podłogę i dywan. Ze względów bezpieczeństwa należy zapewnić co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół urządzenia;
- Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są zablokowane. Prosimy o ostrożne korzystanie z urządzenia. W przypadku wykrycia jakichkolwiek usterek podczas instalacji i użytkowania sprzętu lub usłyszenia nietypowych dźwięków, należy przerwać ćwiczenia na czas i nie kontynuować korzystania z urządzenia do momentu rozwiązania problemu;
- Podczas ćwiczeń należy nosić obcisłe ubrania, aby zapobiec przytrzaśnięciu luźnych ubrań przez sprzęt lub ograniczeniu ruchu. Należy pamiętać, że nieprawidłowe i nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszkodzenie ciała;
- To urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego i w pomieszczeniach, a maksymalne obciążenie wynosi 150 kg;
- Należy zachować ostrożność podczas przenoszenia urządzenia, aby uniknąć niepotrzebnych obrażeń;

- Niniejszą instrukcję i narzędzia instalacyjne należy przechowywać we właściwy sposób.

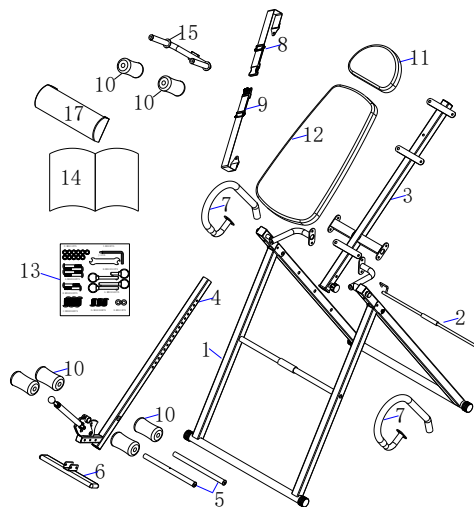
2. Szczegóły pakowania

Numer	Nazwa	Ilość
1	Uchwyt główny	1
2	Tyłny drążek przytrzymujący	1
3	Płyta tylna	1
4	Dźwignia regulacyjna	1
5	Rura piankowa	2
6	Dociskacz do stóp	1
7	Poręcz	1
8	Taśma 1	1
9	Taśma 2	1
10	Pianka	4
11	Podkładka pod głowę	1
12	Podkładka pod plecy	1
13	Zestawy nakrętek i śrub	4
14	Instrukcja	1

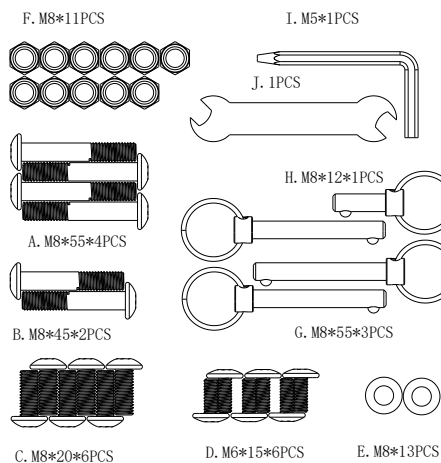
3. Elementy opcjonalne

Numer	Nazwa	Ilość
10	Pianka	2
15	Poduszka na ramię Rura w kształcie litery U	1
16	Płyta podnóżka w kształcie litery U	2
17	Poduszka w talii	1
18	Nadmuchiwana poduszka w talii	1
19	Poduszka na ramię	1

4. Schemat części



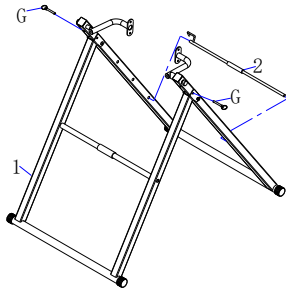
5. Akcesoria



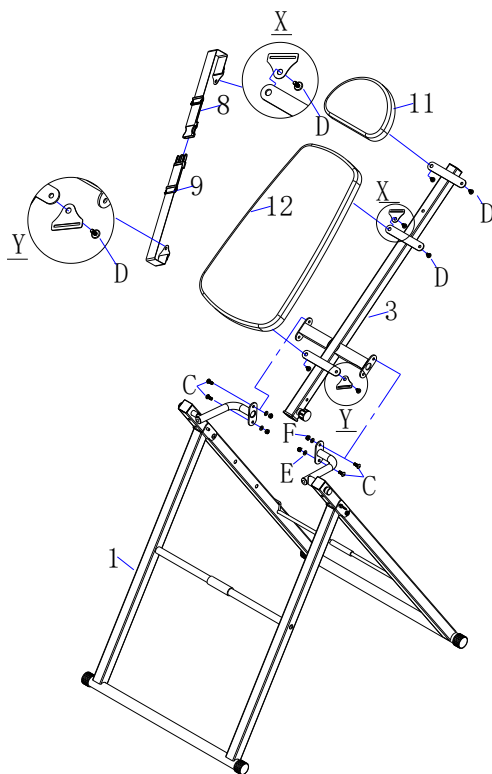
6. Instrukcja montażu

Krok 1:

- A. Otwórz przedni i tylny uchwyt wspornika (1) maszyny inwersyjnej i włóż sworznię pierścienia ściągającego (G) do otworu na połączeniu przedniego i tylnego uchwytu wspornika.
- B. Ustaw odpowiedni kąt sprawności, włóż płytę tylną (2) do otworów po obu stronach tylnego wspornika zgodnie z wymaganiami (strona z wybitym otworem jest całkowicie na miejscu, a drugi koniec z hakiem jest zaciśnięty nad kwadratową rurą, aby go zamocować) lub nie wkładaj (w ten sposób możesz całkowicie stanąć do góry nogami. Zaleca się, aby najpierw zainstalować go w górnym otworze, a następnie dostosować go do innych otworów lub nie instalować go, gdy się do tego przyzwyczaisz). (Uwaga: podczas rozpoczynania montażu nie należy blokować wszystkich śrub).



Krok 2:

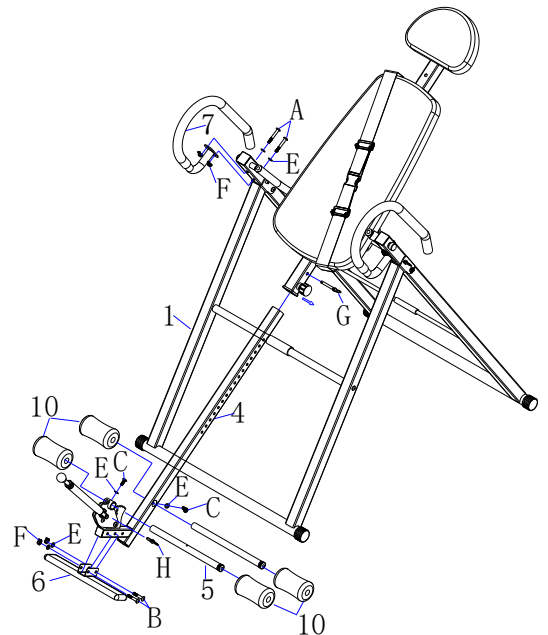


- A. Użyj śrub (D), aby przymocować poduszkę zagłówka (11) i poduszkę oparcia (12), a jednocześnie zainstaluj taśmę (8) i taśmę (9)

na obrazach X i Y na żelaznym arkuszu na płycie montażowej (3).

- B. Użyj śrub (C), płaskich podkładek (E) i nakrętek zabezpieczających (F), aby połączyć blachę żelazną z boku płyty tylnej (3) z blachą żelazną na głównym wsporniku.

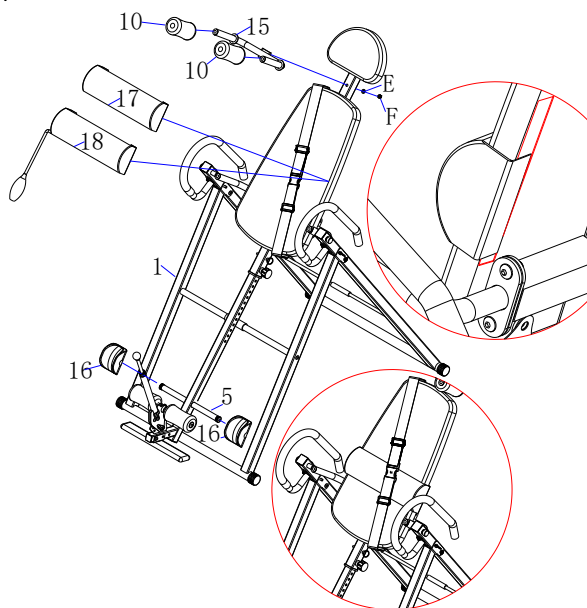
Krok 3:



- A. Włóż piankową rurkę (5) do dużego otworu w ramie regulacji wysokości (4) i zamocuj ją za pomocą śrub (C) i płaskich podkładek (E). Włóż piankę (10) do rurki piankowej z obu końców (5);
- B. Włóż górną rurkę piankową (5) do otworu w obudowie stopki i zamocuj ją za pomocą śrub (C) i płaskich podkładek (E). Włóż piankę (10) do rurki piankowej (5) z obu końców, przełożony;
- C. Zamocować dociskacz stopki (6) na kwadratowej rurce na dolnym końcu dźwigni regulacji wysokości (4) za pomocą śrub (B), płaskich podkładek (E) i nakrętek (F).
- D. Włóż zmontowaną dźwignię regulacji wysokości (4) do kwadratowej rury na ramie oparcia (3) i użyj kołka szybkiego ściągania i zatyczki pierścienia ściągającego (G), aby włożyć odpowiedni otwór zgodnie z wymaganiami dotyczącymi wysokości.
- E. Zamocuj poręcz (7) na bocznej rurce głównego wspornika za pomocą śrub (A), płaskich podkładek (E) i nakrętek (F).

Uwaga: Po zakończeniu wszystkich etapów instalacji należy dokręcić wszystkie śruby i sprawdzić, czy wszystkie zatrzaski zostały zamontowane na miejscu przed rozpoczęciem użytkowania.

Poniższe kroki dotyczą instalacji opcjonalnych komponentów, należy najpierw potwierdzić zakupiony produkt, a następnie wykonać odpowiednie kroki poniżej, aby zainstalować produkt.



Krok 4:

- A. Instalacja rury w kształcie litery U (15) poduszki naramiennej: Płaska podkładka (E), nakrętka (F) zamocuj rurkę podkładki naramiennej w kształcie litery U (15) na rurce regulacji wysokości i włóż piankę (10) do podkładki naramiennej w kształcie litery U na okrągłej rurce.
- B. Instalacja zacisków w kształcie litery U: Umieść płytę podnóżka w kształcie litery U (16) w rurce piankowej (5) zamocowanej w rurce regulacji wysokości.
- C. Instalacja poduszki lędźwiowej: Zamocuj poduszkę lędźwiową (17) lub poduszkę lędźwiową z nadmuchiwaną poduszką lędźwiową (18) na poduszce tylnej (przymocuj rzepy po obu stronach poduszki lędźwiowej do rzepów po obu stronach tylnej poduszki tylnej), pozycję można regulować. Regulacja w górę i w dół w zależności od wzrostu.

7. Rozgrzewka

Bez względu na to, jak ćwiczysz, najlepiej najpierw się rozciągnąć. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc zacznij od 5-10 minutowej rozgrzewki. Następnie zatrzymaj się i wykonaj następujące ćwiczenia rozciągające od 1 do 5 razy, po 10 sekund lub dłużej na każdą nogę, a następnie powtórz je po zakończeniu treningu.

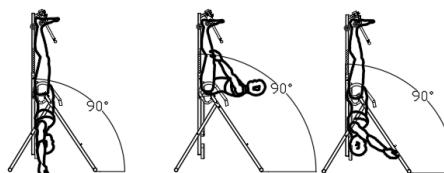
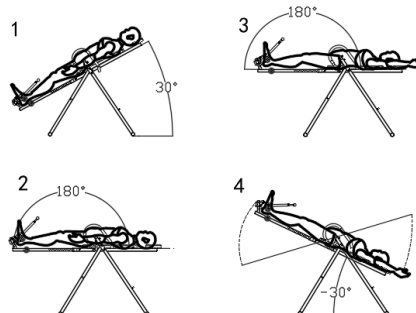
Dotknięcia palców stóp Powoli pochyl się do przodu od talii, pozwalając rozluźnić plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 powtórzeń.



<p>Rozciąganie ścięgien podkolanowych Usiądź z wyciągniętą prawą nogą. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe wewnętrzne udo i rozciągnij w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund Rozluźnij się, a następnie powtórz z wyprostowaną lewą nogą.</p>	
<p>Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa: Przytrzymaj się ściany lub stań obiema rękami, jedną stopę trzymaj z tyłu, tylną nogę trzymaj wyprostowaną, piętę na ziemi i pochyl się w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.</p>	
<p>Rozciąganie mięśnia czworogłowego Z jedną ręką opartą o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podciągnij prawą stopę do góry. Przybliż piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń i powtórz z lewą stopą w górę.</p>	
<p>Rozciąganie wewnętrznej strony ud Usiądź z podeszwami stóp złączonymi kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez 10 powtórzeń.</p>	

8. Sugestie dotyczące stołu inwersyjnego

- podczas korzystania z tego produktu po raz pierwszy, opiekun musi być obecny, aby pomóc i podjąć środki bezpieczeństwa.
- użytkownik musi upewnić się, że zatrzask stopki jest na swoim miejscu i zabezpieczyć ciało pasem bezpieczeństwa.
- wyregulować skalę ramy regulacji wysokości zgodnie ze wzrostem użytkownika (na przykład: rzeczywisty wzrost użytkownika wynosi 160, zaleca się najpierw wyregulować do 170! Jeśli trudno jest obrócić do góry nogami, wyreguluj w dół, aż będzie można łatwo obrócić), zablokować nakrętkę sworznia pociągowego po każdej regulacji i włożyć sworznie zabezpieczający przed użyciem.



EN OPERATING INSTRUCTIONS

Thank you for choosing Artnico products!

Please read the following instructions carefully, make sure you understand everything and keep the instructions, for future use.

1. Warnings and precautions for the use of the inversion bench

Proper use of the equipment is a guarantee of safety and health. Please read the following information carefully before using the equipment:

- It is very important to read the instructions completely before installation and use. Only correct installation, maintenance and use of this equipment can make exercise safe and effective;
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine whether your current physical condition can use this exercise equipment and whether it will damage your health. For the treatment of heart rhythm disorders, blood pressure and cholesterol, it is necessary to consult a doctor;
- Pay attention to some of the body's signals, improper and excessive exercise can harm your health. If you feel any of the following unpleasant reactions: pain, tightness in the chest, rapid heartbeat, shortness of breath, dizziness and nausea, stop exercising immediately. If you wish to continue with your exercise programme, consult your doctor first;
- Keep children and pets away from this equipment, this equipment is specifically designed for adults;
- Use a strong, flat material on the underside of the equipment to protect the floor and carpet. For safety reasons, allow at least 0.5 metres of clearance around the unit;
- Make sure all screws and nuts are locked before use. Please use the appliance with care. If any malfunctions are detected during the installation and use of the equipment, or if you hear unusual sounds, please stop exercising for a period of time and do not continue using the equipment until the problem is resolved;
- Wear tight clothing when exercising to prevent loose clothing from being caught by the equipment or restricting movement. Please note that improper and excessive exercise can cause injury;
- This equipment is suitable for home and indoor use only and the maximum load is 150 kg;
- Care should be taken when moving the equipment to avoid unnecessary injury;
- Store this manual and installation tools in a proper manner.

2. Packing details

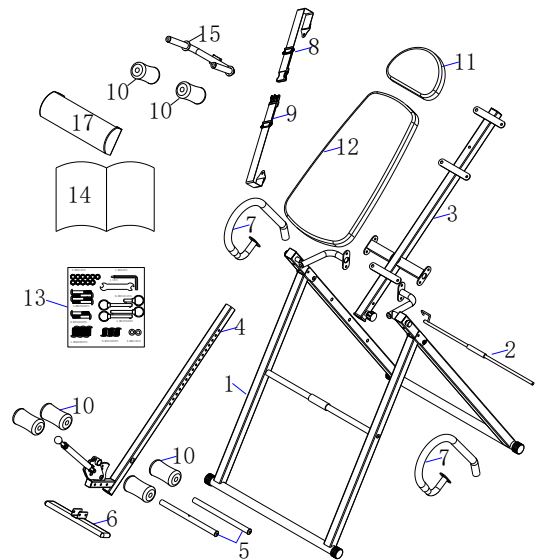
Number	Name	Quantity
1	Main Holder	1
2	Rear holding bar	1

3	Backplane	1
4	Adjusting lever	1
5	Foam tube	2
6	Foot pressing device	1
7	Handrail	1
8	Webbing 1	1
9	Webbing 2	1
10	Foam	4
11	Headrest pad	1
12	Back pad	1
13	Nut & Screw sets	4
14	Instructions	1

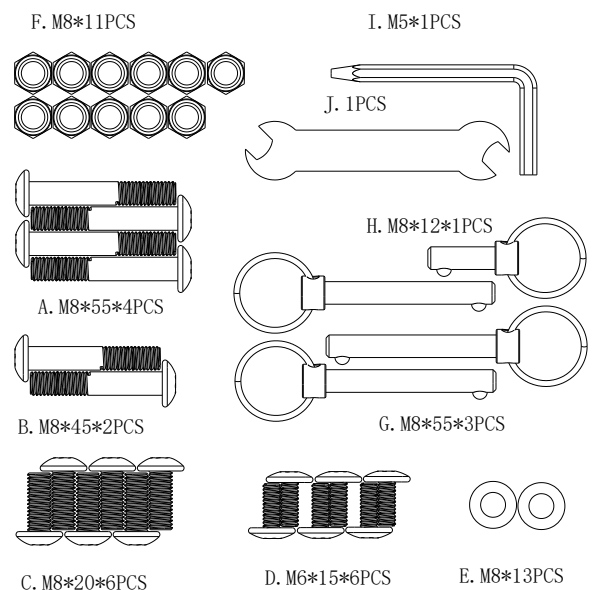
3. Optional components

Number	Name	Quantity
10	Foam	2
15	Shoulder pad U-shape tube	1
16	U-shape Footrest plate	2
17	Waist cushion	1
18	Inflatable waist cushion	1
19	Shoulder pad	1

4. Parts diagram



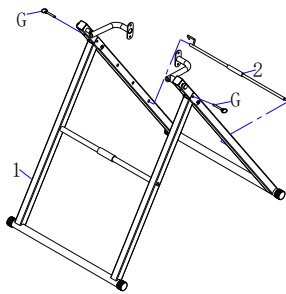
5. Accessories



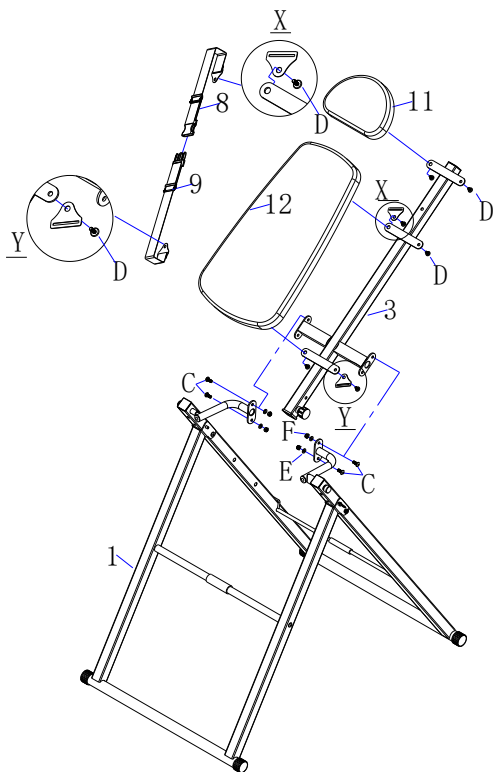
6. Assembly instructions

Step 1:

- A. Open the front and rear supports holder (1) of the inversion machine, and insert the pull-ring pin (G) into the hole at the connection between the front and rear supports holder.
- B. Adjust the appropriate fitness angle, insert the backplane (2) into the holes on both sides of the rear support as required (the side with the punched hole is fully in place, and the other end with the hook is clamped above the square tube to fix it) or not inserted (In this way, you can stand upside down completely. It is recommended that you install it in the top hole first, and then adjust it to other holes or not install it when you are used to it.) (Note: when starting to assemble, do not lock all the screws)



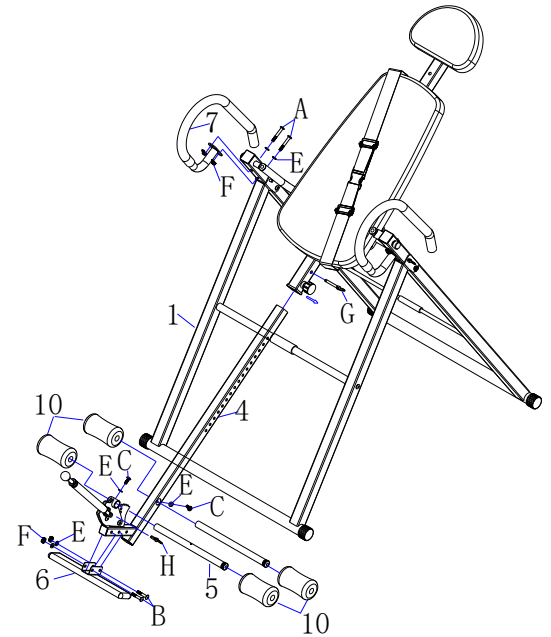
Step 2:



- A. Use screws (D) to attach the Headrest pad(11) and the Back pad (12) and at the same time install the webbing (8) and webbing (9) in the X and Y pictures on the iron sheet on the Backplane (3).
- B. Use screws (C), flat washers (E) and lock nuts (F) to assemble the iron sheet on

the side of the Backplane(3) with the iron sheet on the main bracket.

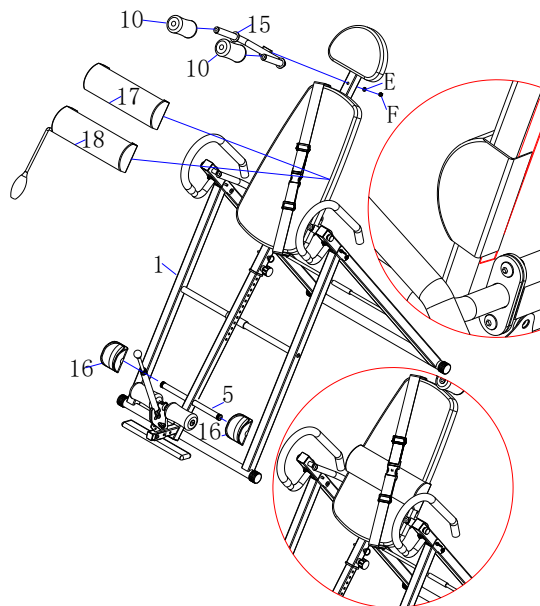
Step 3:



- A. Insert the foam tube (5) into the large hole on the height adjustment frame (4), and fix it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube from both ends (5) on;
- B. Insert the upper foam tube (5) into the casing hole of the presser foot, and fix it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube (5) from both ends. superior;
- C. Fix the Foot pressing device(6) on the square tube at the lower end of the height Adjusting lever(4) with screws (B), flat washers (E) and nuts (F).
- D. Insert the assembled height Adjusting lever (4) into the square tube on the backrest frame (3), and use the quick pull pin and the pull ring plug (G) to insert the corresponding hole according to the height size requirements.
- E. Fix the handrail (7) on the side pipe of the main bracket with screws (A), flat washers (E) and nuts (F).

Note: After all installation steps are completed, tighten all screws and check that all latches are assembled in place before starting to use.

The following steps are for the installation of optional components, please confirm the product you purchased first, and then follow the corresponding steps below to install your product.








Step 4:

- A. Installation of the Shoulder pad U-shape tube (15): Flat pad (E), nut (F) fix the U-shaped shoulder pad tube (15) on the height adjustment tube, and put the foam (10) into the U-shaped shoulder pad on the round tube.
- B. Installation of U-shaped clips: Put U-shape Footrest plate (16) into the Foam tube (5) fixed in the height adjustment tube
- C. Installation of the lumbar pad: Fix the Waist cushion (17) or the lumbar pad with Inflatable waist cushion (18) on the back pad (fix the Velcro on both sides of the lumbar pad on the Velcro on both sides of the back of the back pad), the position can be adjusted Adjust up and down according to height.

7. Warm Up

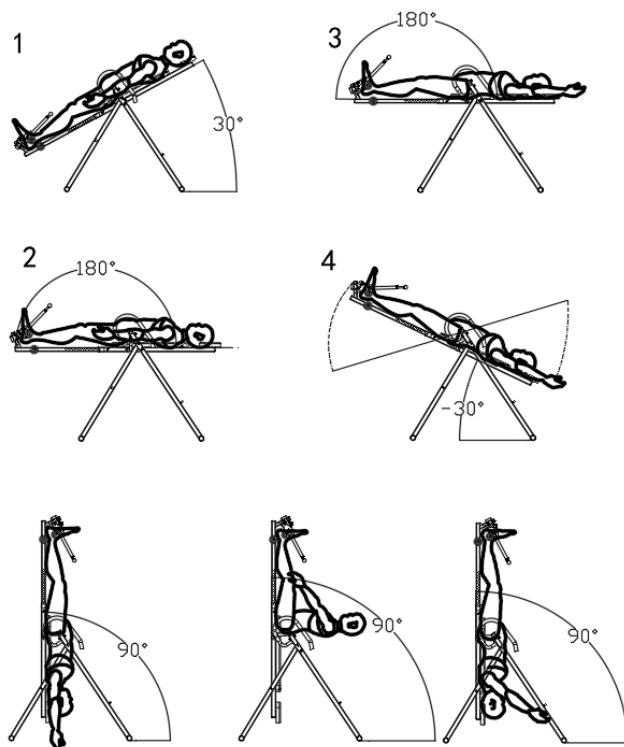
No matter how you exercise, it's best to stretch first. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretches as follows 1 to 5 times, 10 seconds or more per leg at a time, and repeat after the workout.

<p>Toe Touches Slowly bend forward from your waist, letting your back, and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>Hamstring Stretches Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts Relax and then repeat with left leg extended.</p>	 <p>Pic 2</p>

<p>Calf and Achilles tendon stretches: Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the back leg upright, heels on the ground, and lean toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>Quadriceps Stretch With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>Inner Thigh Stretch Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 10 counts.</p>	 <p>Pic 5</p>

8. Suggestion of the inversion table

- When using this product for the first time, a guardian must be present to assist and take safety protection measures.
- The user must ensure that the presser foot device latch is in place and secure the body with a safety belt.
- Adjust the scale of the height adjustment frame according to the height of the user (for example: the actual height of the user is 160, it is recommended to adjust to 170 first! If it is difficult to turn upside down, adjust down until it is easy to turn), lock the pull pin nut after each adjustment, and insert the safety pin before it can be used.



CZ NÁVOD K POUŽITÍ

Děkujeme, že jste si vybrali produkty Artnico!

Pečlivě si přečtěte následující pokyny, ujistěte se, že všemu rozumíte, a uschovejte si návod pro budoucí použití.

1. Upozornění a bezpečnostní opatření pro používání inverzní lavice

Správné používání zařízení je zárukou bezpečnosti a zdraví. Před použitím zařízení si pečlivě přečtěte následující informace:

- Je velmi důležité, abyste si před instalací a použitím kompletně přečetli návod k použití. Pouze správná instalace, údržba a používání tohoto zařízení může zajistit bezpečné a účinné cvičení;
- Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, abyste zjistili, zda váš současný fyzický stav umožňuje používat toto cvičební zařízení a zda nepoškodí vaše zdraví. Léčbu poruch srdečního rytmu, krevního tlaku a cholesterolu je nutné konzultovat s lékařem;
- Věnujte pozornost některým signálům těla, nesprávné a nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud pocítíte některou z následujících nepříjemných reakcí: bolest, svírání na hrudi, zrychlený tep, dušnost, závratě a nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud chcete ve cvičebním programu pokračovat, poraďte se nejprve se svým lékařem;
- Děti a domácí zvířata se k tomuto zařízení nepřibližujte, toto zařízení je určeno speciálně pro dospělé;
- Na spodní stranu zařízení použijte pevný, rovný materiál, který chrání podlahu a koberec. Z bezpečnostních důvodů ponechte kolem zařízení volný prostor alespoň 0,5 metru;
- Před použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice zajištěny. Spotřebič používejte opatrně. Pokud během instalace a používání zařízení zjistíte jakékoli závady nebo pokud uslyšíte neobvyklé zvuky, přestaňte na určitou dobu cvičit a zařízení dále nepoužívejte, dokud se problém nevyřeší;
- Při cvičení noste přiléhavý oděv, abyste zabránili zachycení volného oblečení o zařízení nebo omezení pohybu. Upozorňujeme, že nesprávné a nadměrné cvičení může způsobit zranění;
- Toto zařízení je vhodné pouze pro domácí a vnitřní použití a maximální zátěž je 150 kg;
- Při přemísťování zařízení je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zbytečnému zranění;
- Tento návod a instalační nářadí uchovávejte vhodným způsobem.

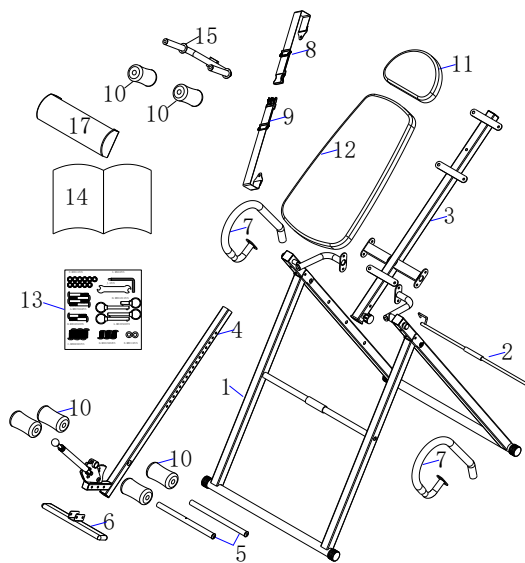
2. Podrobnosti o balení

Číslo	Název	Množství
1	Hlavní rukojeť	1
2	Zadní přidržovací tyč	1
3	Zadní deska	1
4	Nastavovací páka	1
5	Pěnová trubka	2
6	Přítlačák nohou	1
7	Madlo	1
8	Páska 1	1
9	Páska 2	1
10	Pěna	4
11	Podložka pod hlavu	1
12	Podložka pod záda	1
13	Sady matic a šroubů	4
14	Návod k použití	1

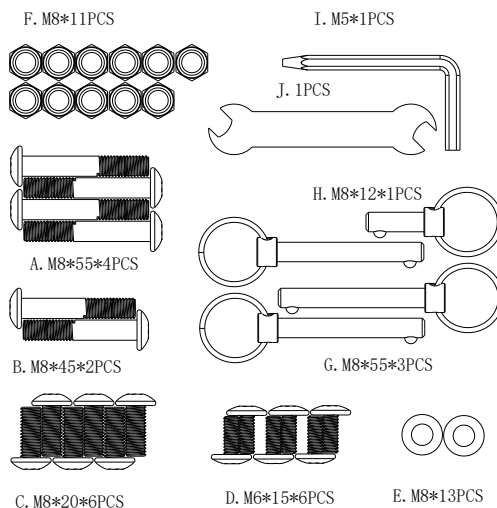
3. Volitelné součásti

Číslo	Název	Množství
10	Pěna	2
15	Ramenní podložka Trubka ve tvaru U	1
16	Deska opěrky nohou ve tvaru U	2
17	Bederní polštář	1
18	Nafukovací bederní polštář	1
19	Ramenní podložka	1

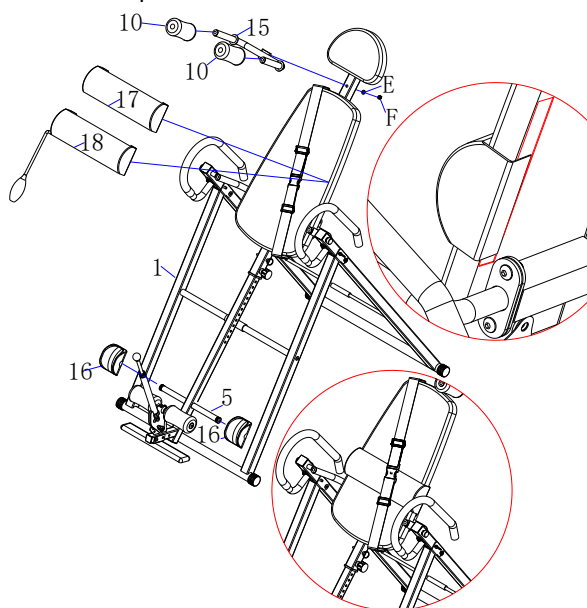
4. Schéma dílů



5. Příslušenství



Následující kroky se týkají instalace volitelných součástí, nejprve je třeba potvrdit zakoupený produkt a poté postupovat podle příslušných kroků níže a produkt nainstalovat.



Krok 4:

- A. Nainstalujte trubku ve tvaru písmene U (15) ramenní podložky: Plochá podložka (E), matice (F) upevní trubku ramenní podložky ve tvaru U (15) k trubce pro nastavení výšky a vloží pěnu (10) do ramenní podložky ve tvaru U na kulaté trubce.
- B. Instalace objímek ve tvaru U: Vložte opěrnou desku ve tvaru U (16) do pěnové trubky (5) upevněné v trubce pro nastavení výšky.
- C. Instalace bederního polštáře: Připevněte bederní polštář (17) nebo nafukovací bederní polštář (18) k zádovému polštáři (připevněte suché zipy na obou stranách bederního polštáře k suchým zipům na obou stranách zádového polštáře), polohu lze nastavit Nastavení nahoru a dolů podle vaší výšky.

7. Zahřátí

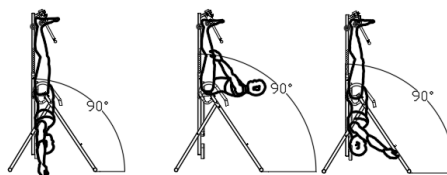
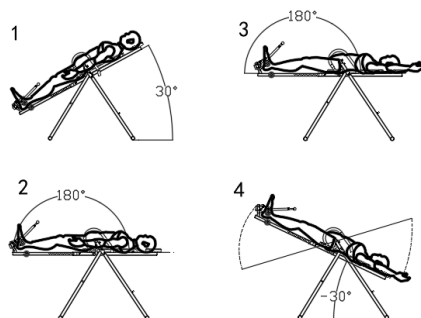
Ať už cvičíte jakkoli, je nejlepší se nejprve protáhnout. Zahřáté svaly se snadněji protáhnou, proto začněte s 5-10minutovou rozcvičkou. Poté se zastavte a proveďte následující protahovací cviky 1 až 5krát po dobu 10 sekund nebo déle na každou nohu a po tréninku je zopakujte.

<p>Doteky špiček chodidel Pomalu se předkloňte od pasu dopředu, uvolněte záda a ramena a protáhněte se směrem ke špičkám. Natáhněte se co nejdále a vydržte 15 opakování.</p>	
<p>Protahování kolenních šlach Sedněte si s nataženou pravou nohou. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna a natáhněte se dolů směrem ke špičkám co nejdále. Vydržte 15</p>	

<p>sekund Uvolněte se a poté opakujte s nataženou levou nohou.</p>	
<p>Protahování lýtky a Achillovy šlachy: . Oběma rukama se přidrže stěny nebo stoje, jednu nohu držte za sebou, zadní nohu mějte rovně, paty na zemi a předkloňte se ke stěně. Vydržte 10-15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3x pro každou nohu.</p>	
<p>Protahování čtyřhlavého stehenního svalu . S jednou rukou opřenou o zeď kvůli rovnováze se natáhněte za sebe a vytáhněte pravou nohu nahoru. Přiblížte patu co nejlíže k hýždím. Vydržte 15 opakování a opakujte s levou nohou nahoře.</p>	
<p>Protahování vnitřní strany stehien Sedněte si s chodidly u sebe, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejlíže k tříslům. Jemně tlačte kolena k podlaze. Vydržte 10 opakování.</p>	

8. Návrhy pro inverzní stůl

- při prvním použití tohoto výrobku musí být přítomen ošetřovatel, který pomáhá a přijímá bezpečnostní opatření.
- uživatel se musí ujistit, že je západka nohou na svém místě, a zajistit tělo bezpečnostním pásem.
- nastavte stupnici rámu pro nastavení výšky podle výšky uživatele (například: skutečná výška uživatele je 160, doporučujeme ji nejprve nastavit na 170! Pokud je obtížné otočit se vzhůru nohama, nastavujte směrem dolů, dokud se nebudete moci snadno otočit), po každém nastavení zajistěte matici stahovacího kolíku a před použitím zasuňte bezpečnostní kolík.



SK NÁVOD NA POUŽITIE

Ďakujeme, že ste si vybrali produkty Artnico!

Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny, uistite sa, že všetkému rozumiete, a uschovajte si ich pre budúce použitie.

1. Upozornenia a bezpečnostné opatrenia pri používaní inverznej lavice

Správne používanie zariadenia je zárukou bezpečnosti a zdravia. Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte nasledujúce informácie:

- Je veľmi dôležité, aby ste si pred inštaláciou a používaním kompletne prečítali návod. Iba správna inštalácia, údržba a používanie tohto zariadenia môže zabezpečiť bezpečné a efektívne cvičenie;
- Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom, aby ste zistili, či váš súčasný fyzický stav umožňuje používať toto cvičebné zariadenie a či nepoškodí vaše zdravie. Pri liečbe porúch srdcového rytmu, krvného tlaku a cholesterolu je potrebné poradiť sa s lekárom;
- Venujte pozornosť niektorým signálom tela, nesprávne a nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak pocítite niektorú z nasledujúcich nepríjemných reakcií: bolesť, tlak v hrudi, zrýchlený tep, dýchavičnosť, závraty a nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Ak chcete pokračovať v cvičebnom programe, poraďte sa najprv so svojim lekárom;
- Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto zariadenia, toto zariadenie je špeciálne navrhnuté pre dospelých;
- Na ochranu podlahy a koberca použite na spodnej strane zariadenia pevný, rovný materiál. Z bezpečnostných dôvodov nechajte okolo zariadenia voľný priestor aspoň 0,5 metra;
- Pred použitím sa uistite, že sú všetky skrutky a matice zaistené. Zariadenie používajte opatrne. Ak sa počas inštalácie a používania zariadenia zistia akékoľvek poruchy alebo ak počujete nezvyčajné zvuky, prerušte na určitý čas cvičenie a zariadenie ďalej nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši;
- Pri cvičení noste priliehavé oblečenie, aby sa voľný odev nezachytával o zariadenie alebo neobmedzoval pohyb. Upozorňujeme, že nesprávne a nadmerné cvičenie môže spôsobiť zranenie;
- Toto zariadenie je vhodné len na domáce a vnútorné použitie a maximálna záťaž je 150 kg;
- Pri premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na opatrnosť, aby nedošlo k zbytočnému zraneniu;
- Tento návod a inštalčné nástroje uchovávajte vhodným spôsobom.

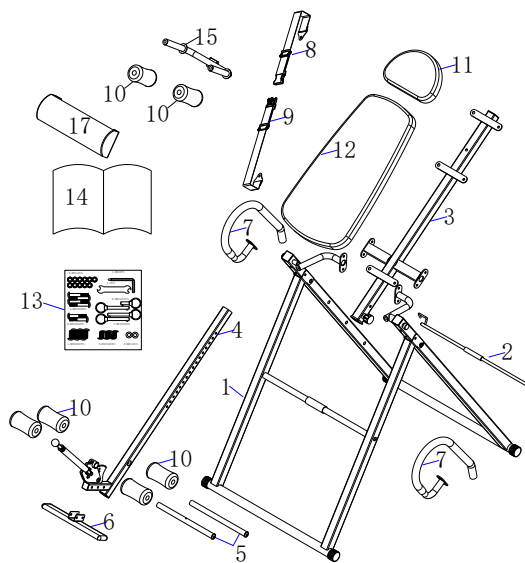
2. Podrobnosti o balení

Číslo	Názov	Množstvo
1	Hlavná rukoväť	1
2	Zadná pridržiavacia tyč	1
3	Zadná doska	1
4	Nastavovacia páka	1
5	Penová rúrka	2
6	Prítláč nožičiek	1
7	Zábradlie	1
8	Páska 1	1
9	Páska 2	1
10	Pena	4
11	Podložka pod hlavu	1
12	Podložka na chrbát	1
13	Súpravy matic a skrutiek	4
14	Návod	1

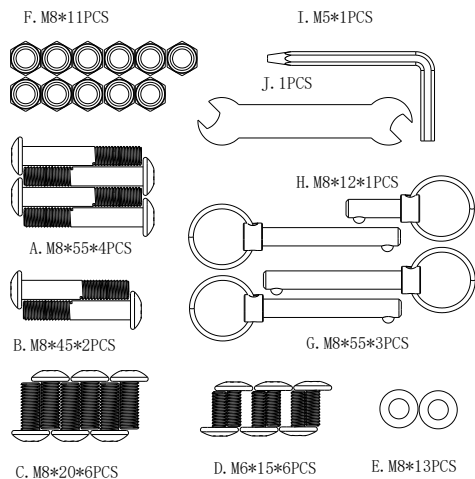
3. Voliteľné komponenty

Číslo	Názov	Množstvo
10	Pena	2
15	Ramenný vankúš Rúrka v tvare U	1
16	Doska na opierku nôh v tvare U	2
17	Bedrový vankúš	1
18	Nafukovací bedrový vankúš	1
19	Ramenný vankúš	1

4. Schéma dielov



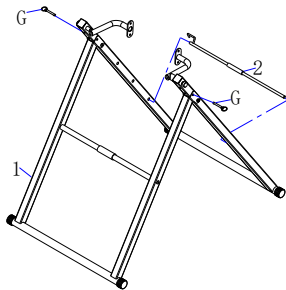
5. Príslušenstvo



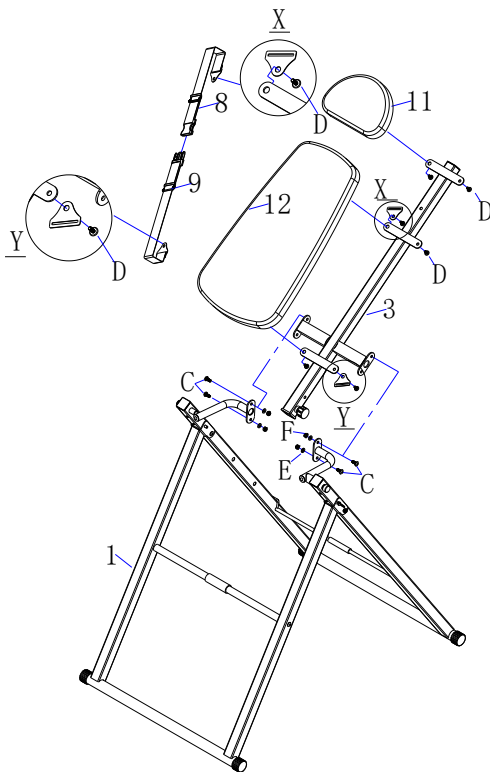
6. Návod na montáž

Krok 1:

- A. Otvorte predné a zadné držiaky (1) invertorového stroja a zasuňte kolík sťahovacieho krúžku (G) do otvoru v mieste spojenia predného a zadného držiaka.
- B. Nastavte správny uhol účinnosti, vložte zadnú dosku (2) do otvorov na oboch stranách zadnej konzoly podľa potreby (strana s vyrazeným otvorom je úplne na mieste a druhý koniec s háčikom je upnutý cez štvorcovú rúrku, aby bol zaistený) alebo ho nekladajte (takto ho môžete úplne postaviť hore nohami. Odporúča sa, aby ste ho najprv nainštalovali do horného otvoru a potom ho prispôbili ostatným otvorom, alebo ho neinštalovali, keď si naň zvyknete). (Poznámka: pri začatí inštalácie nezaistíte všetky skrutky).



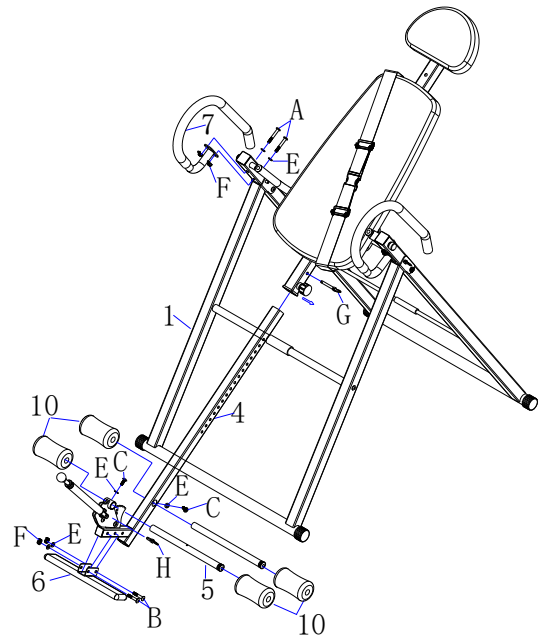
Krok 2:



- A. Pomocou skrutiek (D) pripevnite vankúš hlavovej opierky (11) a vankúš operadla (12) a zároveň nainštalujte pásku (8) a popruh (9) na obrázky X a Y na železnom plechu na montážnej doske (3).

- B. Pomocou skrutiek (C), plochých podložiek (E) a poistných matíc (F) spojte železný plech na strane zadnej dosky (3) so železným plechom na hlavnej opierke.

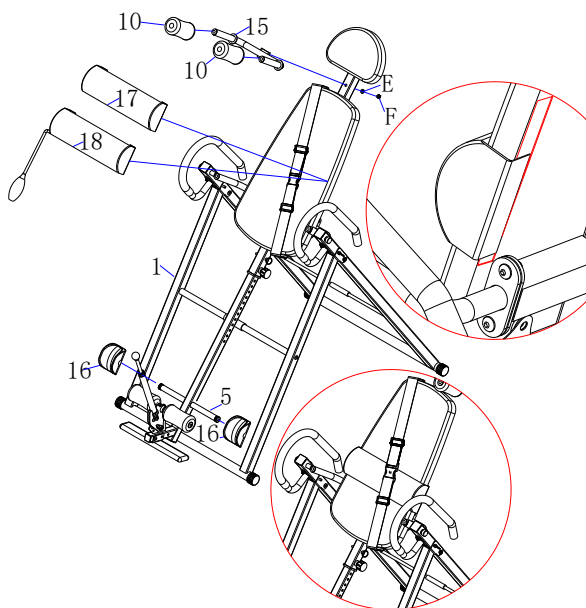
Krok 3:



- A. Vložte penovú trubicu (5) do veľkého otvoru v ráme na nastavenie výšky (4) a upevnite ju pomocou skrutiek (C) a plochých podložiek (E). Do penovej rúrky (5) vložte z oboch koncov penu (10);
- B. Vložte hornú penovú rúrku (5) do otvoru v puzdre korálka a upevnite ju pomocou skrutiek (C) a plochých podložiek (E). Vložte penu (10) do penovej trubice (5) z oboch koncov, preložené;
- C. Pomocou skrutiek (B), plochých podložiek (E) a matíc (F) pripevnite prítlačnú penu na nohy (6) k štvorcovej rúrke na spodnom konci páky na nastavenie výšky (4).
- D. Zostavenú páku nastavenia výšky (4) zasuňte do štvorcovej rúrky na ráme operadla (3) a pomocou rýchlopínacieho kolíka a zátky sťahovacieho krúžku (G) zasuňte správny otvor podľa potreby výšky.
- E. Pripevnite madlo (7) k bočnej rúrke hlavnej opierky pomocou skrutiek (A), plochých podložiek (E) a matíc (F).

Poznámka: Po dokončení všetkých montážnych krokov utiahnite všetky skrutky a pred použitím skontrolujte, či sú všetky západky na svojom mieste.

Nasledujúce kroky sa týkajú inštalácie voliteľných komponentov, najprv musíte potvrdiť zakúpený produkt a potom postupovať podľa príslušných krokov uvedených nižšie, aby ste produkt nainštalovali.





Krok 4:

- A. Nainštalujte rúrku v tvare písmena U (15) ramennej podložky: Plochá podložka (E), matica (F) upevnite trubicu ramennej podložky v tvare U (15) k trubici na nastavenie výšky a vložte penu (10) do ramennej podložky v tvare U na okrúhlej trubici.
- B. Inštalácia objímok v tvare U: Vložte dosku podnožky v tvare U (16) do penovej trubice (5) upevnenej v rúrke na nastavenie výšky.
- C. Inštalácia bedrového vankúša: Pripevnite bedrový vankúš (17) alebo nafukovací bedrový vankúš (18) k chrbtovému vankúšu (suché zipsy na oboch stranách bedrového vankúša pripevnite k suchým zipsom na oboch stranách chrbtového vankúša), polohu možno nastaviť Nastavenie nahor a nadol podľa vašej výšky.

7. Rozcvička

Bez ohľadu na to, ako cvičíte, je najlepšie sa najprv pretiahnuť. Zahriate svaly sa ľahšie natiahnu, preto začnite s 5-10 minútovou rozcvičkou. Potom sa zastavte a vykonajte nasledujúce strečingové cvičenia 1 až 5-krát po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie na každú nohu a po tréningu ich zopakujte.

<p>Dotyky prstov na nohách Chodidlá Pomaly sa nakláňajte dopredu od pása, uvoľnite chrbát a ramená a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Natiahnite sa čo najďalej a držte</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>Natiahnutie kolenných šliach Posadte sa s vystretou pravou nohou. Opríte si chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu pravého stehna a natiahnite sa smerom</p>	 <p>Pic 2</p>

<p>nadol k prstom čo najviac. Držte 15 sekúnd Uvoľnite sa a potom opakujte s vystretou ľavou nohou.</p>	
<p>Natiahnutie lýtky a Achillovej šľachy: Držte sa steny alebo sa postavte oboma rukami, jednu nohu držte za sebou, zadnú nohu majte rovnú, päty na zemi a nakloňte sa k stene. Držte 10-15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>Natiahnutie štvorhlavého svalu . S jednou rukou opretou o stenu kvôli rovnováhe sa natiahnite za seba a vytiahnite pravú nohu nahor. Priblížte päty čo najbližšie k hýžďam. Vydržte 15 opakovaní a opakujte s ľavou nohou hore.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>Natiahnutie vnútornej strany stehien Posadte sa tak, aby ste mali chodidlá pri sebe a kolenná smerovali von. Priblížte chodidlá čo najbližšie k slabínám. jemne tlačte kolenná smerom k podlahe. Vydržte 10 opakovaní.</p>	 <p>Pic 5</p>

8. Návrhy pre inverzný stôl

- pri prvom použití tohto výrobku musí byť prítomný opatrovateľ, ktorý pomáha a vykonáva bezpečnostné opatrenia.
- používateľ sa musí ubezpečiť, že západka na nohy je na svojom mieste, a zabezpečiť telo bezpečnostným pásom.
- nastavte stupnicu rámu na nastavenie výšky podľa výšky používateľa (napríklad: skutočná výška používateľa je 160, odporúča sa nastaviť ju najprv na 170! Ak sa ťažko otáča hore nohami, nastavujte smerom nadol, kým sa nedá ľahko otáčať), po každom nastavení zaistite maticu sťahovacieho kolíka a pred použitím vložte bezpečnostný kolík.

