

Kiromed Fitt (XJ-I seria)  
Gravitációs gerincnyújtó pad  
Összeszerelési útmutató  
Használati utasítás



A termék kivitele a képen látható eszköztől részleteiben eltérhet, a változás jogát fenntartjuk.

Kérjük, hogy a szerviz felkeresése előtt az alábbi adatokat készítse elő:

NÉV:

TELEFONSZÁM:

TÍPUS:

VÁSÁRLÓI BIZONYLAT:

## TARTALOMJEGYZÉK

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

BEÁLLÍTÁSOK ÉS HASZNÁLAT

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

**FIGYELEM:** Mielőtt használni kezdené a készüléket, vagy bármilyen edzésprogramba kezdene, kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos egészségügyi problémákkal küszködő emberek esetén.

**FIGYELEM:** A termék max. teherbírása 136 kg.

**Figyelem:**

- A saját biztonsága érdekében az összeszereléshez két felnőtt szükséges!
- Szigorúan tilos átalakításokat végezni a gépen!
- Komoly baleseteket okozhat bármely alkatrész eltávolítása, vagy átalakítása!
- Az összerakásnál óvatosan használja a szerszámokat!
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve!
- Összeszerelés után gondosan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve, nem túl laza, vagy nem túl szoros!
- A gép meghibásodása esetén tilos a használat, mert sérülést okozhat!

Köszönjük, hogy a KiroMed gravitációs gerincnyújtó padot választotta!

### **Mire használják általában a gravitációs gerincnyújtó padot?**

A gravitációs gerincnyújtó pad lehetővé teszi a test fordított testhelyzetben való biztonságos lógását. Ez egy természetes segítség a gerinc nyújtásában és számos egészségügyi előnnyel rendelkezik

A gravitációs gerincnyújtó pad rendszeres használata természetes módon enyhítheti a hátfájást, javíthatja a tartást, növelheti a vérkeringést, segítheti az oxigén agyba jutását, csökkentheti a stressz okozta feszültségeket a testben.

Segítséget jelenthet a visszerek kialakulásának megelőzésében illetve csökkentheti a már meglévőket. Segíthet a narancsbőr elleni küzdelemben.

Kiváló relaxáló és nyújtóeszköz.

### **A pad paraméterei:**

**Testmagasság: 1,47 m és 1,98 m között állítható.**

**Méreték összeszerelve: 130 cm x 64 cm x 146 cm (hosszúság x szélesség x magasság)**

**Méreték becsomagolva: 69 cm x 40 cm x 216 cm (hosszúság x szélesség x magasság)**

Tömeg: 27 kg

- A gravitációs gerincnyújtó pad úgy készült, hogy minden vásárlónk a legnagyobb biztonságban érezhesse magát a pad használata közben.
- Olvassa el részletesen a leírást! Kérjük, vegye figyelembe a használati utasításban leírt óvintézkedéseket.
- **Konzultáljon kezelőorvosával, vagy más szakemberrel, ha úgy érzi egészségi állapota nem megfelelő a termék használatához.**
- Ez a gravitációs gerincnyújtó pad kifejezetten otthoni használatra lett kifejlesztve, 198 cm magasságig és 136 kg testsúlyig.
- **Ha rosszul érzi magát a pad használata közben, vagy bárhol fájdalmat nyomást érez, azonnal hagyja abba a nyújtást!**
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve! Győződjön meg róla, hogy a csavarok jól meg legyenek szorítva!
- Ha bármilyen aggálya van, konzultáljon kezelőorvosával!
- **A gerincnyújtó padot mindenki a saját felelősségére használja!**
- Tartsa be a használati utasítást, hogy elkerüljön minden esetleges veszélyt!
- Nem megfelelő használat esetén a termék használója is sérülhet és a termék is károsodhat.
- Nem megfelelő használat sérüléseket, akár halált is okozhat.
- **Kérjük, vegye figyelembe, hogy a termék nem megfelelő használata esetén a forgalmazó felelősséget nem vállal!**
- A gép meghibásodása esetén tilos a használat, mert sérülést okozhat használójánál.
- Kérjük, tájékoztassa a viszonteladót, ha a termék összerakásánál problémája akad!
- A használati útmutató részletes leírást ad a biztonságos használatról.
- A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználót tájékoztasson a nyújtópad biztonságos használatáról.
- Őrizze meg a használati utasítást! Elvesztése esetén konzultáljon viszonteladójával!
- A saját biztonsága érdekében az összeszereléshez két felnőtt szükséges.

- Szigorúan tilos átalakításokat végezni a gépen! Komoly baleseteket okozhat bármely alkatrész eltávolítása, vagy átalakítása.
- A gépet olyan helyre kell beállítani, ahol nem okoz sérülést környezetében.
- Az összerakásnál óvatosan használja a szerszámokat!
- Összeszerelés után gondosan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve, nem túl laza, vagy nem túl szoros!
- Csak alapállásban, vízszintes állapotban szálljon le a gépről, használat közben tilos!
- Le- és felszállásnál legyen körültekintő!
- Olvasson el minden figyelmeztetést a használat előtt!
- Ne használja a készüléket, ha az sérült!
- **Az Eu-Provident Kft. nem vállal sem jogi, sem anyagi felelősséget az esetlegesen előforduló személyes, vagy anyagi károkért.**

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A gravitációs pad tervezése és elkészítése során a maximális biztonságra törekedtünk. Ennek ellenére ritkán előfordulhat, hogy működés közben hibák lépnek fel, ezért a készülék összeszerelése és használatba vétele előtt feltétlenül olvassa el a teljes kézikönyvet és vegye figyelembe az alábbi biztonsági előírásokat:

- **Első használat előtt kérje ki egészségügyi szakember/orvos tanácsát!**
- Mindig megfelelő ruházatot viseljen a készülék használatakor! (Ruhája ne legyen túl bő, viseljen lapos talpú cipőt, hogy lába ki ne csússzon a rögzítésből!)
- A megfelelő dőlésszög rögzítéséhez használja a biztonsági hevedert!
- Ellenőrizze a tartóheveder feszességét!
- Ha gyengeséget vagy hányingert érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot! Szintén be kell fejezni a gyakorlatot, ha fájdalmat, vagy nyomást érezne a testében!
- Használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől!
- Egyszerre csak egy ember használhatja a gravitációs padot!
- Csak háton fekvé használja a padot!
- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve! Ellenőrizze, hogy minden csavar és csap a helyén legyen!
- Figyelje teste jelzéseit: Lassan álljon vissza a kiindulási helyzetbe! Ha a gyakorlat után szédül, valószínűleg túl gyorsan fordult vissza álló helyzetbe!
- Ha hányingere lenne, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!
- Kezét és lábát tartsa távol a mozgó alkatrészekről! Semmit se tegyen a nyílásokba!
- Ügyeljen a megfelelő hely kiválasztására, hagyjon elegendő szabad helyet az akadálymentes használatához!
- Figyeljen rá, hogy ruházat vagy ékszerei ne érhessenek a mozgó elemekhez!
- Használat előtt ürítse ki zsebeit!
- A padot mindig rendeltetésszerűen használja!
- A terméket vízszintes talajra helyezze, a 4 láb stabilan álljon, ne billegjen!
- Hosszabb használat kihagyás után újra olvassa el a használati útmutatót!
- Ne álljon rá a készülékre, ne használjon súlyzókat!
- Ne használja a készüléket, ha bármilyen sérülést fedez fel rajta!
- Közvetlenül étkezés után ne használja a készüléket!
- Alkoholos befolyásoltság alatt ne használja a gerincnyújtó padot!

- Használat közben ne egyen, ne igyon, ne dohányozzon!
- A szabadban ne használja a padot!
- A készüléket ne tegye ki erős napfény, por, csapadék és egyéb környezeti hatásnak!

**Figyelmeztetés:** a súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket, mielőtt használatba venné a gravitációs nyújtópadot!

**FIGYELEM: Mielőtt használni kezdené a készüléket, kérje ki orvosa tanácsát, hogy valóban megfelelő-e a készülék az Ön számára! Ne használja a készüléket orvosi jóváhagyás nélkül!**

**A fordított testhelyzetben való függeszkedés előnyei:**

- segíthet a hát-és derékfájdalom enyhítésében
- enyhítheti az ülőidegzsába és a porckorongsérv okozta fájdalmakat
- segíthet a kisízületek félficami állapotának megszüntetésében
- segítheti a gerincferdülés kezelését
- használata segíthet megelőzni a gerinctájéki problémák kialakulását
- gyorsíthatja a hát-és derékfájdalmakból való felépülést
- csökkentheti az öregedéssel járó panaszok kialakulását
- javíthatja az ízületek rugalmasságát és a mozgást
- segíthet biztosítani az ízületek megfelelő hidratáltságát, a helyes testtartást
- segíthet a gerinc és az izomzat nyújtásában
- enyhítheti a visszeres panaszokat
- rendszeres használata növelheti az agy oxigénellátását, segíthet az agyi erek karbantartásába így csökkentheti a stroke kialakulásának veszélyét
- javíthatja a belső szervek keringését és az anyagcsere folyamatokat
- enyhítheti a stresszes állapotot és a fáradtságot

Ha az alábbiak közül bármelyik igaz Önre, nem javasolt a készülék használata:

- gerinctájéki tumor
- szürkehályog, zöldhályog, levált szemideg hártya, valamint kötőhártya gyulladás
- terhesség második szakasza
- ágyék és hasi sérv
- szív és keringési problémák
- beépített szívritmus szabályozó
- magas vérnyomás, meglévő stroke, agyi keringési probléma
- gerincsérülés, gerincvelői sérülések
- reuma, köszvény, ízületi gyulladás, középfülgyulladás
- csontritkulás, gyógyulatlan törés, orvosi protézis
- vérrögképződést gátló gyógyszerek szedése (magas dózisú aszpirin is számít)
- rosszindulatú daganat
- kizáródott porckorongsérv
- lázas, gyulladásos állapot
- kezeletlen magas vérnyomás
- glaukóma

(A gyógyszerrel beállított vérnyomás, már lehetővé teszi a használatot.)

**A felsorolás nem teljes, kérem, konzultáljon orvosával!**

## HASZNÁLAT ÉS BEÁLLÍTÁSOK



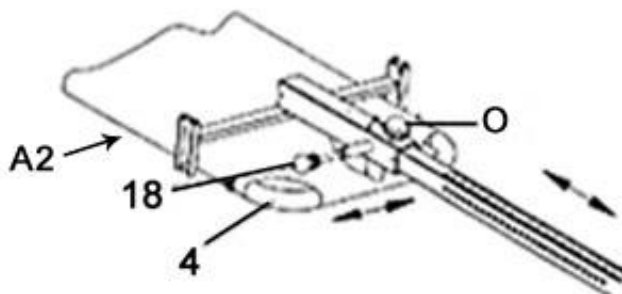
### HEVEDER

RÖVIDÍTÉSE

HOSSZABBÍTÁSA

A fokozott biztonság érdekében hevedert melléktünk a dőlésszög rögzítéséhez. A heveder hossza a nagyobb, vagy kisebb dőlésszög fixálásához állítható. A heveder meghosszabbításához (32) illessze a felső végét a szorítóba, majd húzza meg a pánt alsó felét! Rövidítéshez illessze az alsó végét (32) a szorítóba, majd húzza ki a felső végét! Lásd az ábrán!

## MAGASSÁGÁLLÍTÓ CSŐVÁZ BEÁLLÍTÁSA



A magasságállító csőváz számos pozícióban rögzíthető, így minden esetben pontosan a használó magasságához igazítható. Az oszlop magasságának állításához lazítsa ki az állítócsavart (O), húzza ki a nagy rugós gombot (18) és csúsztassa az oszlopot a rúd fel- vagy le, míg el nem éri a kívánt hosszúságot! Ha a rúd a kívánt pozícióban van, egyszerűen engedje el a rugós gombot és addig igazgassa a rúd magasságát, míg a pecek be nem pattan egy megfelelő furatba, majd szorítsa vissza az állítócsavart (O)!

## AZ ÁLLÍTHATÓ FEJTÁMLA BEÁLLÍTÁSA

A komfortérzet biztosítására és a fej megfelelő támasztására szolgál. A magasságállító a láb hossz-állítóhoz hasonlóan működik, a rugós gomb segítségével egyszerűen állítható a kívánt pozícióba.

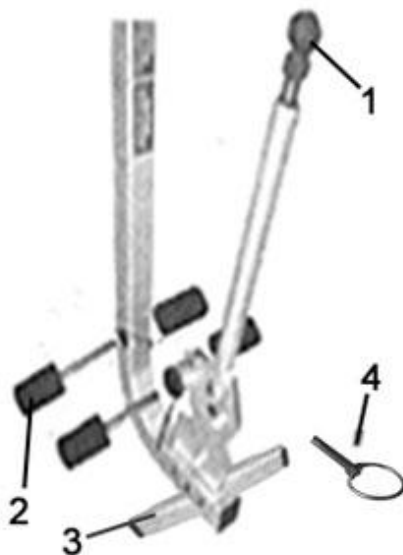


## KAPASZKODÓ

A plusz kényelem és biztonság érdekében a gravitációs padhoz kapaszkodókat is terveztünk. A kapaszkodók a hátsó U-keret tetején találhatóak. Ezek segítenek abban, hogy visszaálljon a kiindulási helyzetbe. Abban az esetben, ha az ágy túl lassan fordul visszafelé, vagy egyáltalán nem mozdul az adott helyzetből, egyszerűen fogja meg a kapaszkodókat és húzza fel magát álló, függőleges helyzetbe!

**FIGYELEM:** A gravitációs padnak minden esetben vissza kell állnia függőleges helyzetbe, ha karjait a csípője alá eresztí (lásd a használatról szóló részt)! Ha nem így történik, valószínűleg nem jól van beállítva a magasság.

## A SAROKFOGÓ BEÁLLÍTÁSA



- 1) Nyomja be a rúd végén lévő rugós gombot (1) és döntse előre a kart!
- 2) Tegye be a sarkát a sarokfogók (2) közé és álljon a magasságállító oszlop alján található lábtartóra (3)!
- 3) Húzza a kart a háttámla irányába a láb teljes beszorításához!
- 4) A lábbefogó biztonsági csapját (4) illessze be a furatba! Ebben a helyzetben a sarokbefogó kar rögzített állapotban van.
- 5) Álljon egyenesen és támaszkodjon a padnak! Karjait tartsa leengedve a lába mellett!
- 6) A nyújtás végeztével először távolítsa el a biztonsági csapot a furatból! Ezek után tudja a sarokbefogó kart működtetni.

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

- Javasoljuk, hogy az első néhány alkalommal segítse valaki a gép használatában!
- Győződjön meg róla, hogy a készüléket a megfelelő magasságra állította (magasságállító oszlop)!
- Győződjön meg róla, hogy a magasságállító oszlop fixen rögzítve van (nagy rugós gomb)!
- Győződjön meg róla, hogy a bokatartó biztonságosan fogja a lábát!
- A biztonsági csapot illessze a furatba!
- Mindig figyeljen rá, hogy elég szabad hely legyen az ágy forgásához!
- Használja a hevedert a kívánt dőlésszög beállításához.

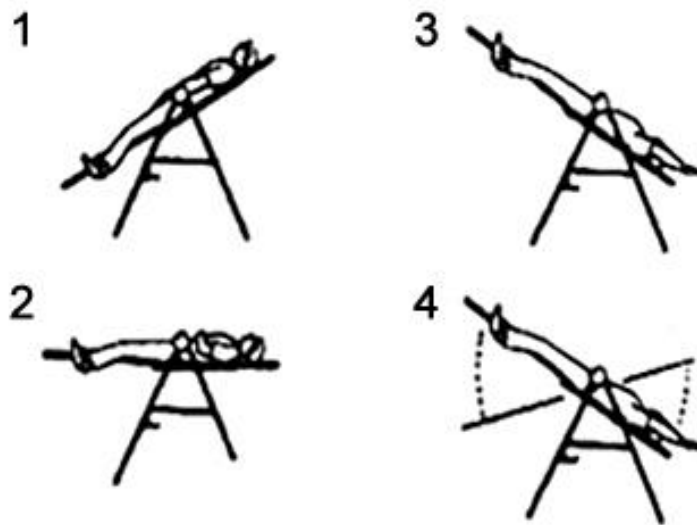
## A GRAVITÁCIÓS PAD KIEGYENSÚLYOZÁSA

A gravitációs pad olyan, mint két karos mérleg. Nagyon érzékeny a súlypontváltozásra, gyorsan reagál az enyhe súlyelosztási változásokra, ezért nagyon fontos a magasság pontos beállítása.

- A magasságmérő rúdon található testhossz-jelölés a helyes beállítás irányadója, azonban az alsó- és felsőtest aránya pár centiméter eltérést eredményezhet a tényleges testmagassághoz képest. Ezért ajánlott időt szentelni az egyéni korrekcióra.
- Akkor jó a beállítás, ha a padra fekve a használó vízszintes helyzetig billen.
- Beállítást követően rögzítse a bokáját a sarokfogóba, majd kezeit maga mellett tartva óvatosan dőljön hátra.
- Tegye kezeit a mellkasára, vagy csípőjére. Amennyiben nem kerül vízszintes helyzetbe, akkor rövidebbre kell állítani a lábtartót. Abban az esetben, ha hirtelen megindul lefelé a pad, hosszabbra kell korrigálni a lábtartót.
- A megfelelő beállítások után kezdheti a gravitációs pad rendeltetésszerű használatát.
- Független helyzetbe kerülve ne végezzen felüléseket és ne forogjon!

## A GRAVITÁCIÓS PAD HINTÁZTATÁSA

- Dőljön hátra teljesen és támaszkodjon a gerincnyújtó padra! A kezeit tartsa maga mellett, vagy a combján (1. ábra)!
- Lassan emelje fel előrefelé a karjait és hagyja, hogy az asztal hátraforduljon! A pad forgását karjai megállításával, ill. visszaengedésével szabályozhatja! (2. ábra)
- Emelje a feje fölé a karjait! Ebben a pozícióban a pad max. állásig hátrafordul. (3. ábra)
- Ha már megszokta ezt a helyzetet, karjai lassú felemelésével és visszaengedésével lassan hintáztassa a padot! (4. ábra)
- Lassan eressze vissza karjait a combjára és térjen vissza a kiindulási helyzetbe!



## A PAD RÖGZÍTÉSE

Ha a gravitációs pad támláját a függőleges helyzetnél tovább forgatja, a pad magától rögzül, és nem fordul vissza álló függőleges helyzetbe.

Ez a rögzített pozíció lehetővé teszi, hogy teljesen szabadon lóghasson lefelé.

Ha kezei teljesen a feje mellett lógnak, az ágy egészen a rögzített helyzetig átfordul.

A rögzített pozícióból a kiindulási helyzetbe úgy állhat vissza, hogy egyszerűen megfogja és húzza a kapaszkodókat, míg eközben a lábával a saroktartókat visszafelé tolja.

Ha nem éri el a kapaszkodókat, akkor egyik kezével fogja meg a pad háttámláját, a másik kezével a hátsó U-keretet és húzza össze a kezeit.

## JÓTANÁCSOK

- **Mértékletesség:** Először csak 15-20 fokos dőlésszöggel kezdje a munkát! Csak addig maradjon ebben a pozícióban, amíg kényelmesnek érzi azt! Mindig lassan forgassa vissza a készüléket a kiindulási helyzetbe!
- **Fokozatosság:** Csak akkor változtasson a dőlésszögön, ha azt már kényelmesnek érzi! Egyszerre csak néhány fokkal növelje a dőlésszöveget! Egy héten át növelje a használati időt 1-2 percről 10 percre! Csak akkor végezzen nyújtó vagy más könnyű gyakorlatokat is, ha már megszokta a fejfelé lógó pozíciót!
- **Figyelje teste jelzéseit:** Lassan álljon vissza a kiindulási helyzetbe! Ha a gyakorlat után szédül, valószínűleg túl gyorsan fordult vissza álló helyzetbe. Ha hányingere lenne, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és pihenjen!
- **Mozgás:** Fejjel lefelé fordított helyzetben a mozgás fokozza a vérkeringést. Ez a mozgás lehet ritmikus vagy egyéb könnyű gyakorlat is. Ebben a pozícióban kerülje a megfeszítő edzést. Mozgás nélkül, teljesen átfordított helyzetben csak néhány másodpercig maradjon!
- **Rendszeresség:** Ajánljuk, hogy aktuális állapotától függően napi 2-3 alkalommal használja a készüléket!  
A fokozatosság és mérsékletesség elvét tartsa be!

## KARBANTARTÁSI-SZERVIZELÉSI ÚTMUTATÓK

Mindig ügyeljen arra, hogy használatra kész állapotban legyen a gép!

Használat előtt győződjön meg a biztonságos működésről, a megfelelő műszaki állapotról!

Minden mozgó alkatrészt, reteszt, csavart megfelelően kell rögzíteni használat előtt.

Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát, a kopott, sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki!

Meghibásodás esetén ne használja a terméket!

Félévente végezzen alapos átvizsgálást, mely során a rögzítő csavarokat átnézi, meghúzza!

Kérjük, ne használjon savas tisztítószereket a berendezés tisztításához!

Rendszeresen ellenőrizze és tisztítsa a terméket!

A szennyeződések, foltok eltávolítására kímélő folyékony mosószert használjon!

## GARANCIA, JÓTÁLLÁS

A termékre 1 év garancia van a rendeltetésszerű használat betartásával.

A garanciát az eredeti vásárló tud érvényesíteni a garancia papír és számla ellenében.

A nem megfelelő működtetésből származó meghibásodásokért garanciát nem vállalunk

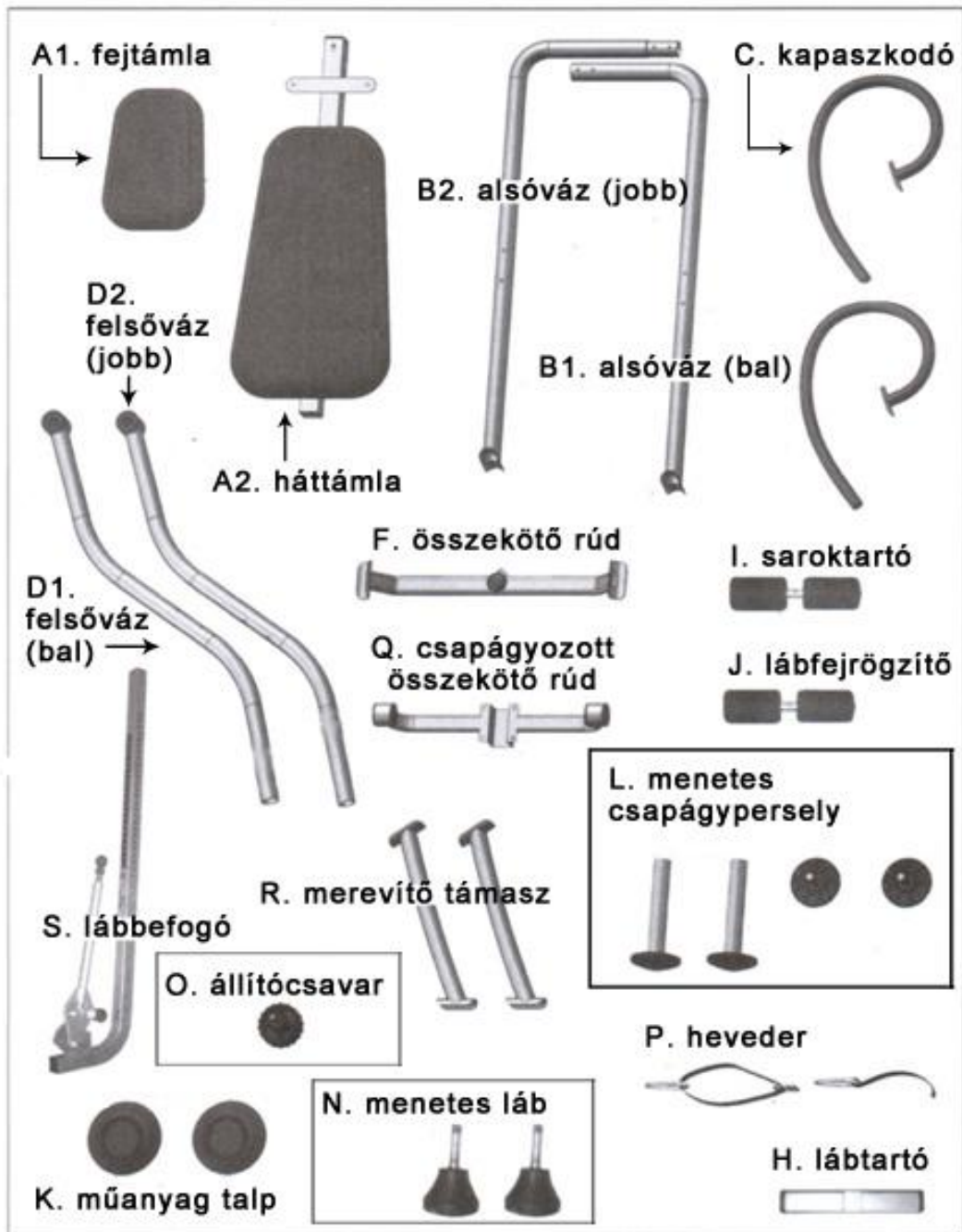
# Kiromed Fitt Lux

## Gravitációs gerincnyújtó pad

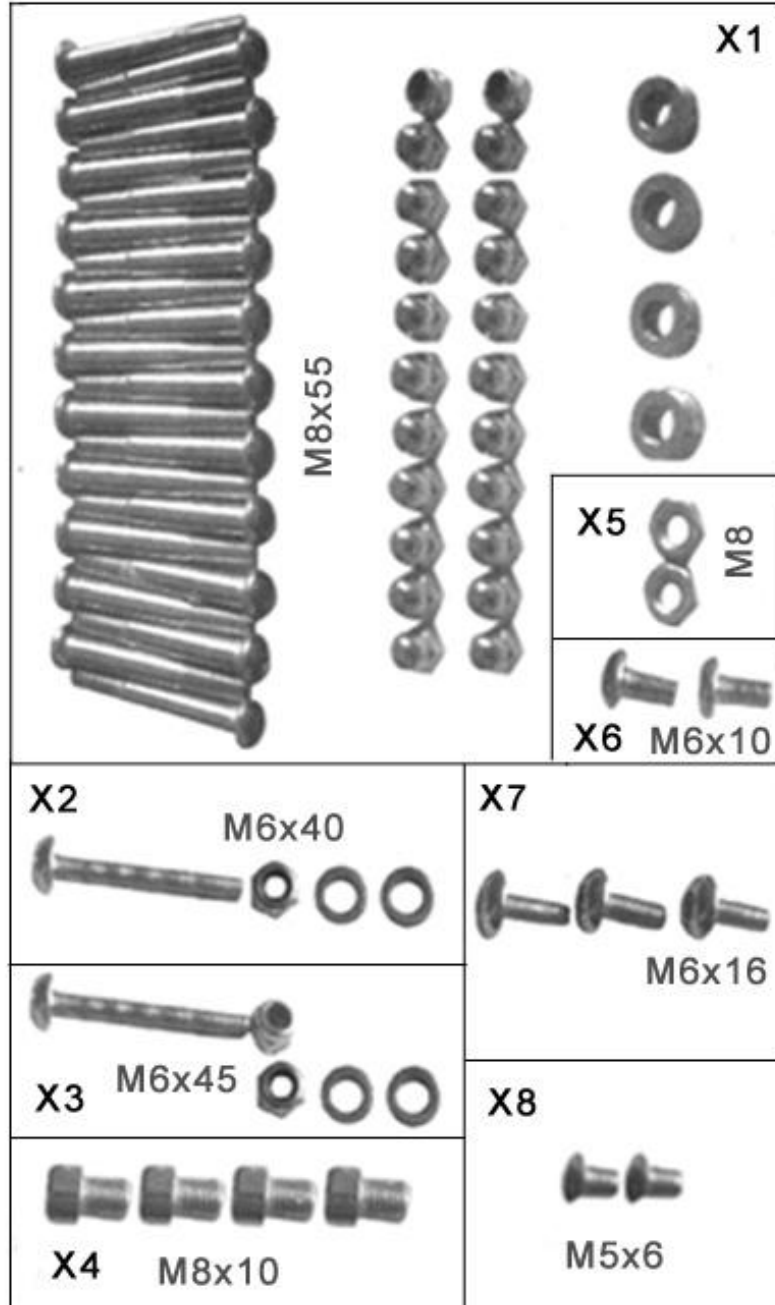
### Összeszerelési útmutató

- A saját biztonsága érdekében az összeszereléshez két felnőtt szükséges!
- Szigorúan tilos átalakításokat végezni a gépen!
- Komoly baleseteket okozhat bármely alkatrész eltávolítása, vagy átalakítása!
- Az összerakásnál óvatosan használja a szerszámokat!
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve!
- Összeszerelés után gondosan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve, nem túl laza, vagy nem túl szoros!
- A gép meghibásodása esetén tilos a használat, mert sérülést okozhat!

## ALKATRÉSZLISTA



# ÖSSZESZERELÉS

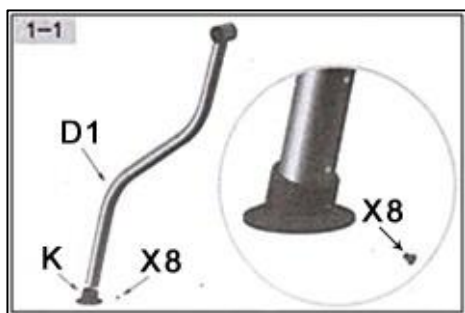


## FIGYELEM

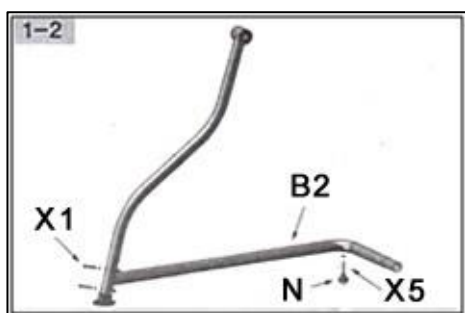
A készülék összeszereléséhez szükséges valamennyi alkatrészt bemutattuk a fenti ábrán. Mielőtt elkezdené összeszerelni a készüléket, ez alapján győződjön meg a csomag hiánytalanságáról!

## ÖSSZESZERELÉS

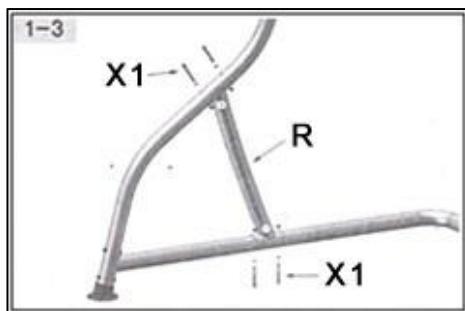
Tegye az alkatrészeket egy üres padlófelületre és távolítsa el a csomagolóanyagokat! Az alkatrészelista segítségével azonosítsa be az egyes elemeket! Ezt követően az alábbi lépések szerint szerelje össze a készüléket!



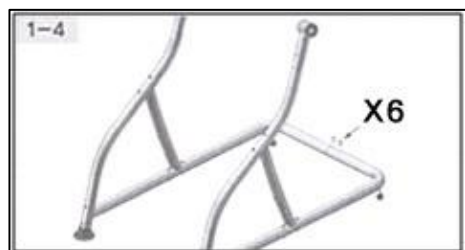
Helyezze fel baloldali felsővázra (D1) a műanyag talprészt (K) és rögzítse azt a 2 db (X8) csavarral!



Ezt követően csavarozza fel az alsó vázat (B2) a (X1) csavarokkal és csavarja be a menetes lábat (N) a rögzítő anyával (X5)!

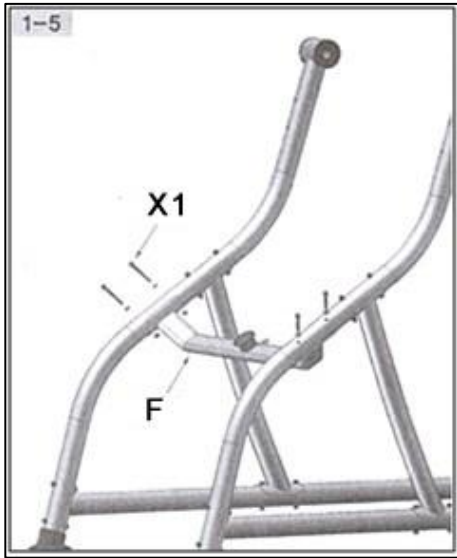


Csavarral rögzítse a merevítő támaszt (R)!

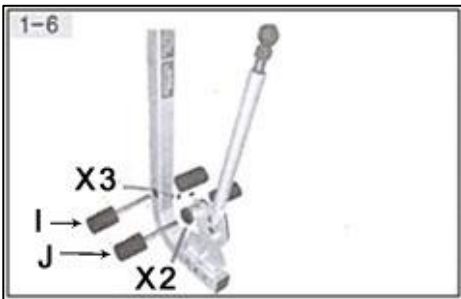


Végezze el ugyanezeket a műveletek a váz jobb felén is, majd az alsó vázfeleket csatlakoztassa és rögzítse csavarral (X6)!

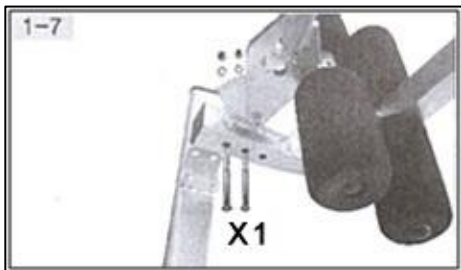




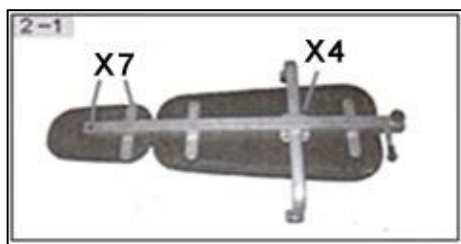
Rögzítse az összekötő rudat (F) a csavarokkal (X1)!



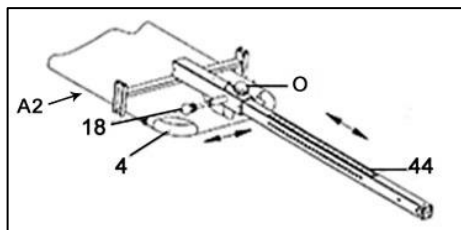
Helyezze a bokarögzítő és saroktartó rudakat a magasságállító kereten és a lábtartón lévő furatokba, rögzítse csavarral, és helyezze föl a szivacsokat!



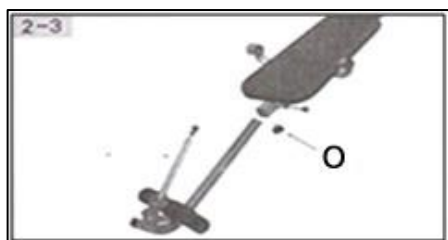
Rögzítse a lábtartót!



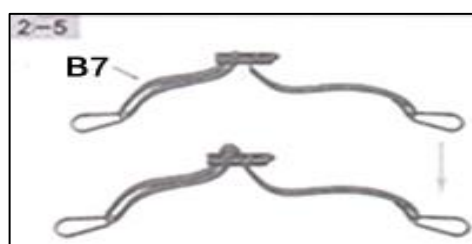
Csavarozza fel a háttámlára a fejtámlát és a csapágyazott összekötő rudat!



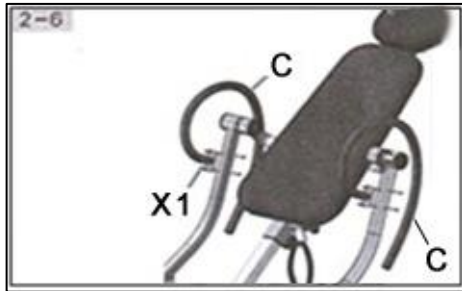
Helyezze a háttámlatartó profiljába a lábbefogó rúdját és rögzítse a nagy rugós gomb (18) kihúzásával egy tetszőleges furatban, majd szorítsa meg az állítócsavarral (O)!



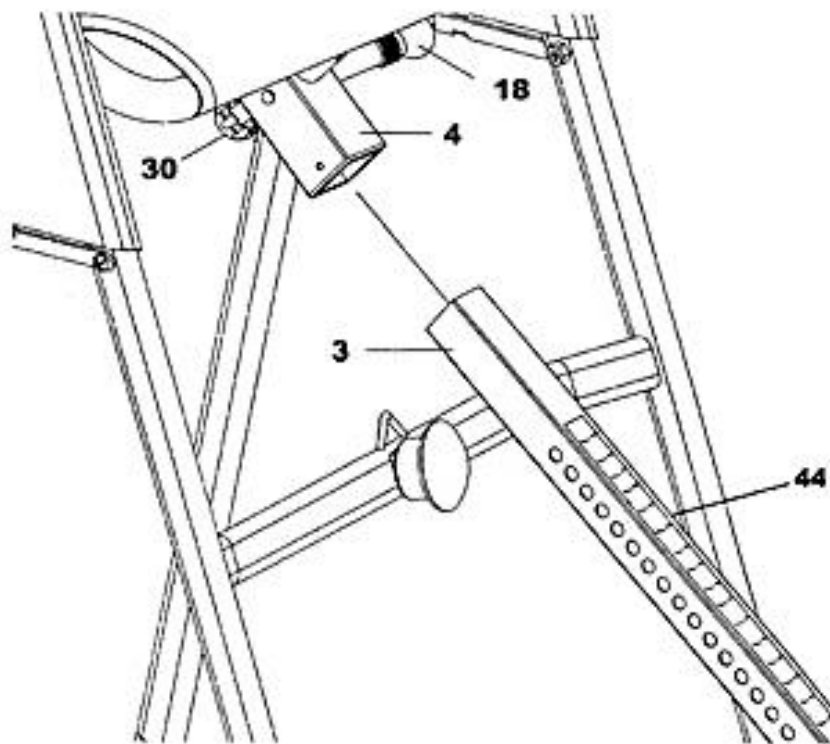
Helyezze az összeszerelt háttámlát a vázba és rögzítse a menetes csapágyersellyel (L) mindkét oldalon!



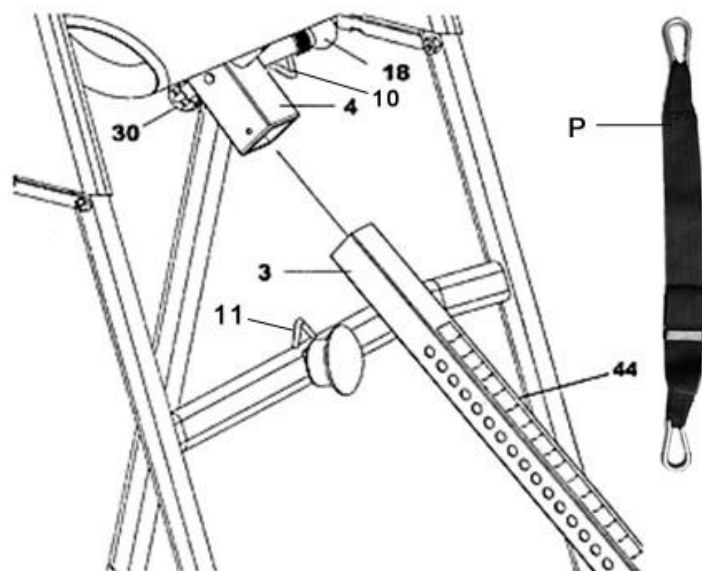
Szerelje össze a hevedert a csattal és helyezze az összekötő rúd és háttámla kiképzett pontjaira!



Szerelje föl a jobb és baloldali kapaszkodókat (C)!



Húzza ki a nagy rugós gombot (18) és csúsztassa a lábbefogó rudat (3) a fekvőfelület alján található négyszögprofilba (4)! Tolja felfelé a kívánt magassáig a rudat, és úgy állítsa be, hogy a magassági skála (44) megfelelő pontja a négyszögprofil alatt legyen! Engedje el a gombot és úgy igazítsa a rudat, hogy a pecek rögzüljön a megfelelő furatban! A fokozott biztonság érdekében szorítsa rá a gombot (30)! Lásd az ábrát!



Csatlakoztassa a hevedert a gravitációs padhoz! A heveder egyik végét csatlakoztassa a 10-es rögzítési ponthoz, a másik végét pedig a 11-es rögzítési ponthoz. A hevederen található csat segítségével állítsa be a kívánt hosszt! Lásd az ábrát!