



AUTOTRAKČNÍ LEHÁTKO  
NÁVOD K OBSLUZE

## **Pokyny na návrat do vzpřímené polohy**

- 1) S rukama za hlavou uchopte oběma rukama vrch zádové opěrky. Trup přitlačte těsně k povrchu opěrky.
- 2) Jednu z rukou uvolněte a pomalu pokládejte na váš bok.
- 3) Uvolněte i druhou ruku a pomalu ji připažujte. Při tomto pohybu ramene směrem dolů by se opěrka zad měla začít otáčet směrem nahoru. Opěrka by se měla vrátit do vzpřímené polohy, pokud máte k vašemu boku připaženou i druhou ruku. Berte prosím na vědomí, že vaše tělo se právě dostalo z obrácené polohy a na změnu těžiště je potřeba pokrčit kolena.

V případě, že se s opěrkou NEVRÁTÍTE do vzpřímené polohy pohybem paží, tak se do vzpřímené polohy můžete dostat pomocí rukojetí/madel.

- 4) Po vzpřímení počkejte, než se vaše tělo přizpůsobí této poloze.
- 5) Nakloňte se dopředu a uvolněte sponu kotníku stisknutím tlačítka na horní straně uzamykatelného ramene pro aretaci kotníku a otočte ho směrem ven od tyče na nastavení výšky.
- 6) Vykročte z upevnění kotníku na podlahu a zároveň se stabilizujte položením rukou na rukojeti/madla.

**Při reklamaci mějte, prosím, připraveny následující informace**

**VAŠE JMÉNO**

**VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO**

**MODELOVÉ ČÍSLO**

**VÝROBNÍ ČÍSLO**

**ČÍSLO DÍLU**

**POKLADNÍ DOKLAD**

\* V případě, že má produkt závažné chyby, které brání jeho správnému fungování, tak tento produkt v zákonem stanovené lhůtě vraťte do prodejny, kde jste ho zakoupili.

### **UPOZORNĚNÍ:**

Před zahájením tohoto nebo kteréhokoliv jiného cvičebního programu zkonzultujte používání tohoto zařízení s vaším doktorem.

Je to obzvláště důležité u osob s existujícími zdravotními problémy.

### **POZNÁMKA:**

Maximální nosnost tohoto produktu je 136 kg.

# OBSAH

Bezpečnostní opatření .....	1
Seznam dílů .....	2
Montáž .....	3
Pokyny k obrácení .....	8
Pokyny na návrat do vzpřímené polohy .....	10

- 5) Stiskněte tlačítko na horní části momentového jisticího ramene kotníku a zatáhněte toto rameno směrem k tyči na nastavení výšky, tlače vaše nohy/kotníky mezi pěnové válečky upínacího mechanismu. Uvolněte tlačítko na momentovém rameni, čímž rameno uzamknete v dané poloze.

**Kotníkovou svorku MUSÍTE dotáhnout pevně k vašim nohám/ kotníkům, abyste tak PŘEDEŠLI zranění!**

- 6) Lehněte si na zádovou podložku a zároveň se rukama držte rukojetí/madel. Lavice by se NEMĚLA otáčet během toho, jak si leháte na podložku. Pokud se lavice ZAČNE otáčet, tak OPUSŤTE lavici a zvyšte výškové nastavení na výškově nastavitelné tyči o 1“/2,5 cm a daný proces opakujte.
- 7) Pokud chcete spustit rotační pohyb inverzní lavice, tak pusťte z madla jednu ruku a pomalu ji zvedejte nad hlavu. Lavice se může začít v tomto postavení částečně otáčet. Nyní uvolněte úchop druhé ruky a pomalu ji zvedejte nad vaši hlavu. Při zvedání druhé ruky by se měla lavice začít výrazněji otáčet, až do chvíle, kdy je vaše tělo otočené do požadovaného úhlu. Pokud se lavice NEOTOČÍ, tak pomalu upažte vaše ruce v bok a VYSTUPTE z lavice. Snižte nastavení výšky na výškově nastavitelné tyči o 1“/2,5 cm a kroky uvedené výše OPAKUJTE.

## Pokyny k obrácení

- 1) Nastavte upínací řemínek na správnou délku, abyste zastavili rotaci/otáčení v požadované úrovni.  
Ručně otestujte rotaci/otáčení.
- 2) Nastavte výškově nastavitelnou tyč na výšku uživatele uvolněním zajišťovacího kolečka na nastavení výšky na spodní straně opěrky zad a vytáhněte zajišťovací kolík výběru výšky.

Nastavení výšky bude záviset na vaší celkové výšce, stejně tak i rozložení hmotnosti. Proto byste pro určení správné výšky měli začít výškovým nastavením vyšším než je vaše skutečná výška. Např. pokud měříte 5“10“, tak byste měli vyzkoušet výškové nastavení na 6“0“.

- 3) Stiskněte tlačítko na horní části zajišťovacího ramene kotníku a otevřete upínací mechanismus.



- 4) Zády otočenými k zadové opěrce překročte přes výškově nastavitelnou tyč tak, že stojíte rozkročmo nad touto tyčí. Stoupněte si z libovolné strany na opěrku nohou s nohama uvnitř kotníkové spony, se zády opřenými o opěrku zad.



## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Toto zařízení je navrženo a vyrobeno s ohledem na optimální bezpečnost, avšak při používání tohoto zařízení je potřeba dodržovat odpovídající bezpečnostní opatření. Před montáží a provozováním zařízení si nejprve důkladně přečtěte celý návod. Také nezapomeňte na následující pokyny:

1. Před použitím tohoto zařízení se poraďte s lékařem nebo jiným zdravotnickým pracovníkem.
2. Při používání zařízení noste vždy vhodné cvičební oblečení.
3. Pokud kdykoliv během obsluhy zařízení pocítíte slabost nebo závrať, tak okamžitě přestaňte cvičit.  
Přestat s cvičením byste měli i v případě, že pocítíte bolest nebo tlak.
4. Při používání zařízení zabraňte přístupu dětí a zvířat do blízkosti zařízení.
5. Před použitím se ujistěte, že je vaše zařízení správně smontováno. Před použitím se ujistěte, zda jsou dotaženy všechny šrouby a matice.
6. Nepoužívejte toto autotrakční lehátko v případě, že je poškozeno.
7. Toto zařízení používejte vždy na rovném povrchu a bez překážek. Nepoužívejte ho v exteriéru, nebo v blízkosti vody.
8. SLEDUJTE své tělo: začíněte pomalu, závrať po cvičení znamená, že jste se otočili příliš rychle.  
Po jídle chvíli počkejte. Pokud vám bude nevolno, tak se otočte, jakmile vám bude špatně.

### POZOR:

NEPOUŽÍVEJTE toto zařízení, pokud máte jakékoliv z následujících onemocnění nebo stavů.

- \* Extrémní obezita
- \* Glaukom, odloupnutou sítnici nebo zánět spojivek
- \* Těhotenství
- \* Poranění páteře, skleróza multiplex nebo oteklé klouby
- \* Zánět středního ucha
- \* Vysoký krevní tlak, hypertenze, nedávno jste prodělali mozkovou příhodu nebo přechodný ischemický záchvat
- \* Srdeční nebo oběhové poruchy, na které se léčíte
- \* Problémy s bránicí nebo břišním pruhem
- \* Oslabení kostí, jako osteoporóza, nezahojené zlomeniny, modulární bolesti nebo chirurgicky implantované ortopedické protézy
- \* Při užívání léků proti srážení krve, včetně aspirinu, ve vysokých dávkách

## SEZNAM DÍLŮ

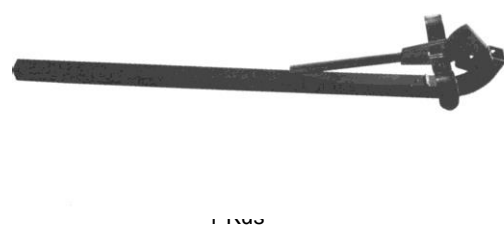
Ujistěte se, že jste na smontování autotrakčního lehátka dostali všechny díly.

## SEZNAM DÍLŮ

Zkontrolujte si, prosím, zda jste dostali všechny díly k sestavení vašeho autotrakčního lehátka.



"A" Základna rámu  
1 Kus



Díl "D"  
Opěrka nohou  
1 Kus



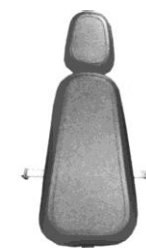
Díl "G"  
Přední kotníkový W/pěnový váleček  
1 Kus



Díl "H"  
Zadní kotníkový W/pěnový váleček  
1Kus



Díl "I"  
Bezpečnostní háky  
2 Kusy



Díl "C"  
Zádová opěrka  
1 Kus



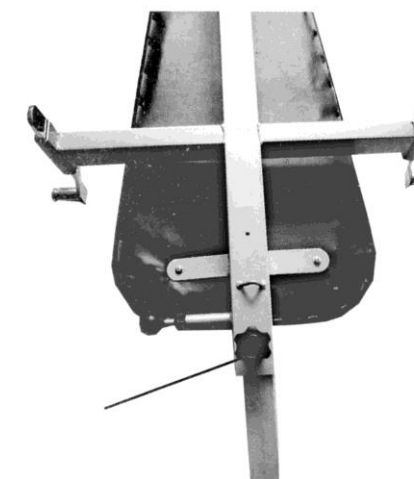
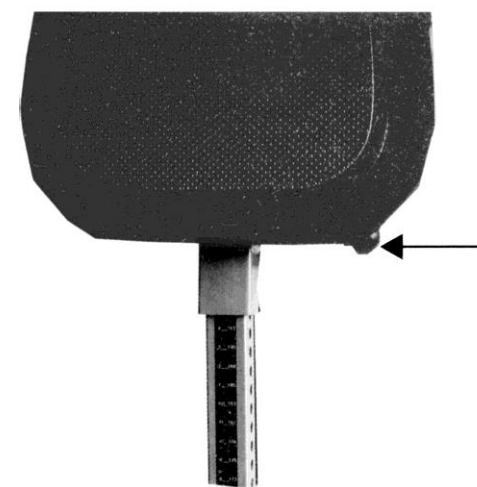
Díl "F"  
Madla  
2 Kusy



Díl "J"  
Upínací řemínek  
1 Kus

## Krok č.4: ZÁVĚREČNÉ KROKY MONTÁŽE

Vsuňte výškově nastavitelnou tyč (Díl "B") do zádové opěrky (Díl "C"). Zajišťovací čep musí být vytažen, aby se tyč mohla vsunout do opěrky. Uvolněním zajišťovacího čepu zafixujete tyč do podložky.



Zašroubujte výškově nastavitelné zajišťovací kolečko (Díl "M") do díry ze spodní strany opěrky lavice. Toto kolečko upíná výškově nastavitelnou tyč do zádové opěrky. Jeden konec upínacího řemínku připevněte (Díl "J") na spodní stranu zádové podložky a druhý do křížové podpory A - rámu.

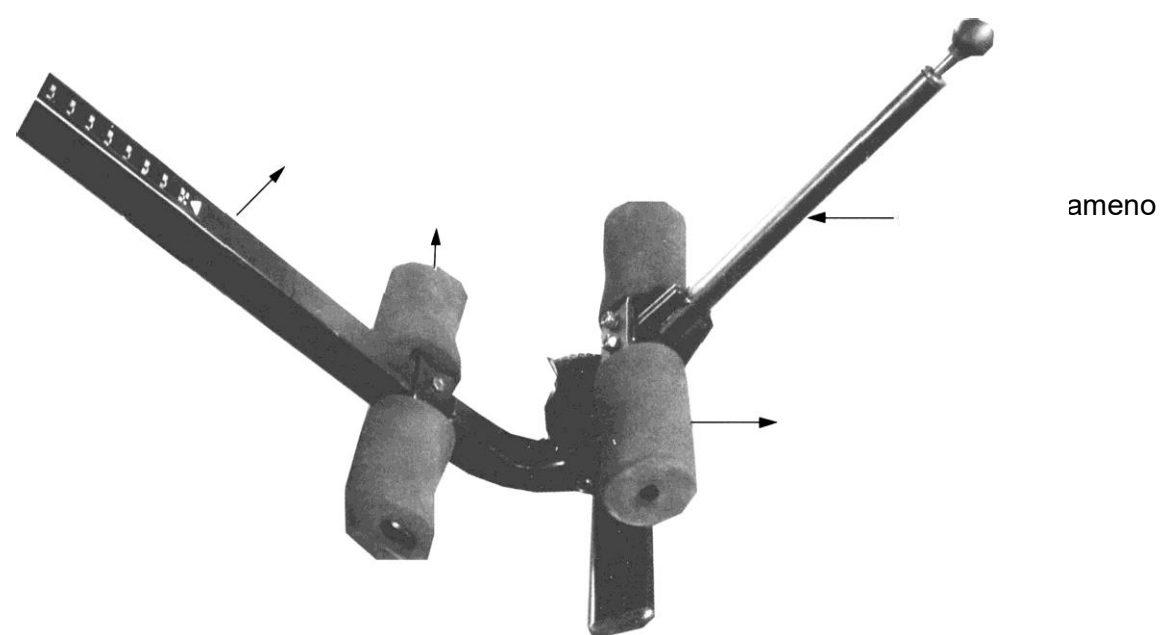


Blahopřejeme vám! Dokončili jste montáž vašeho autotrakčního lehátka. Ručně otestujte lavici, aby se dosáhlo jejího plynulého a stabilního otáčení.

**Krok č.3: MONTÁŽ VÝŠKOVĚ NASTAVITELNÉ TYČE A MOMENTOVÉHO MECHANISMU FIXACE KOTNÍKU**

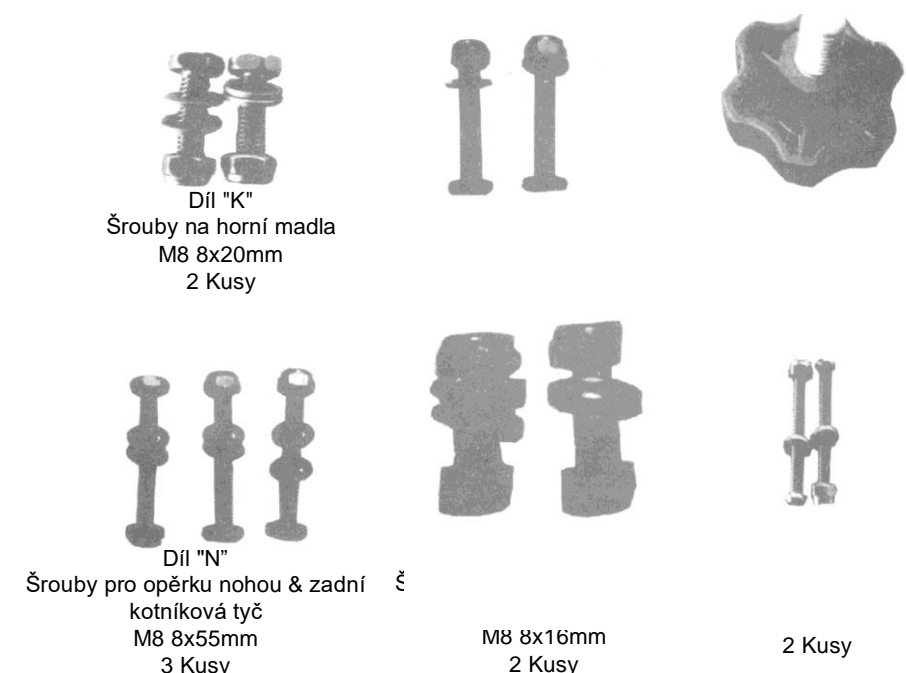
**SEZNAM SPOJOVACÍHO MATERIÁLU**

Spojte zadní tyč pro kotník + pěnový váleček (Díl "H") s výškově nastavitelnou tyčí (Díl "B") použitím spojovacího materiálu (Díl "N"). Zadní kotníková tyč by měla být orientována tak, jak je znázorněno na obrázku níže.



Pomocí spojovacího materiálu (Díl "O") připevněte přední kotníkovou tyč + pěnový váleček (Díl "G") k momentovému ramenu. Přední kotníková tyč by měla být orientována tak, jak je to znázorněno na obrázku výše.

**SEZNAM SPOJOVACÍHO MATERIÁLU & POKYNY NA MONTÁŽ**



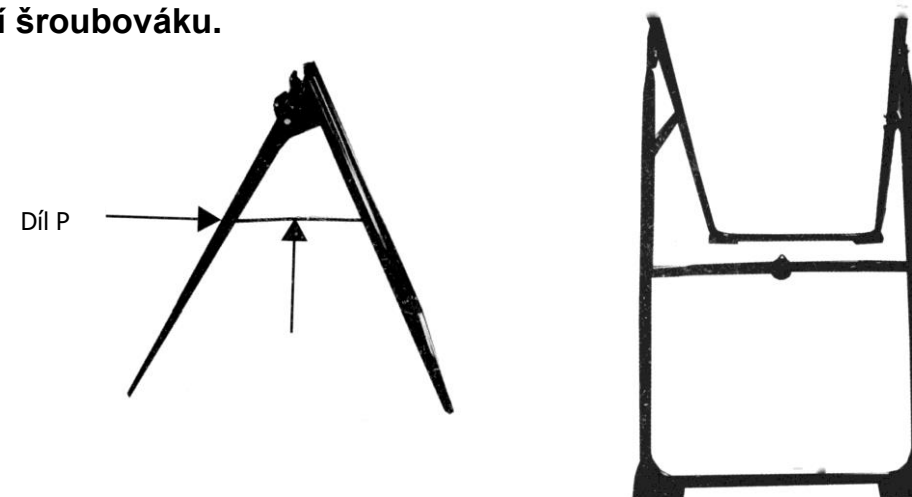
**Poznámka: Všechny spojovací prvky je pro montáž potřeba vsunout do správného otvoru.**

**POKYNY PRO MONTÁŽ**

**Krok č.1: POSTAVTE ZÁKLADNU PRO A-RÁM**

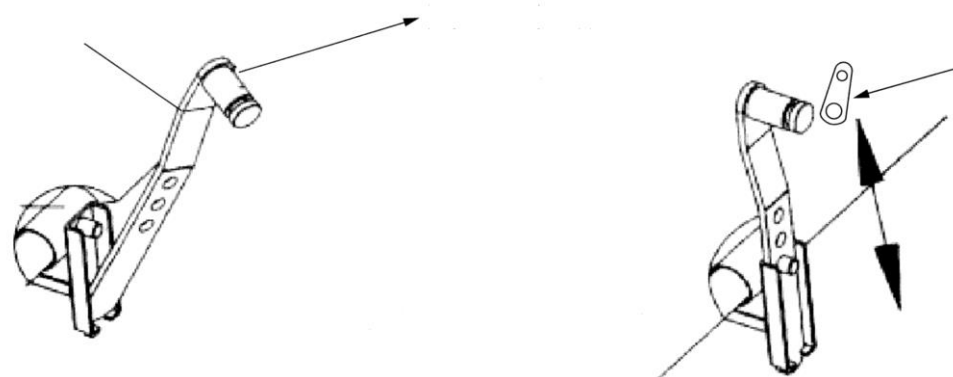
Roztáhněte základnu pro A-rám Díl "A") a pomocí šroubů (Díl "P") připevněte volný konec zajišťovacích ramen k noze základny. Zatlačte zajišťovací ramena dolů, dokud nezapadnou na místo.

Ke čtyřem rohům A - rámu připevněte pomocí šroubů dodané nožky a dotáhněte je pomocí šroubováku.



## Krok č.2: NAMONTUJTE ZÁDOVOU OPĚRKU NA A-RÁM

Provlečte bezpečnostní hák jeho větší dírou (Díl "I") přes válečkový čep na otočné tyči (Díl "E").



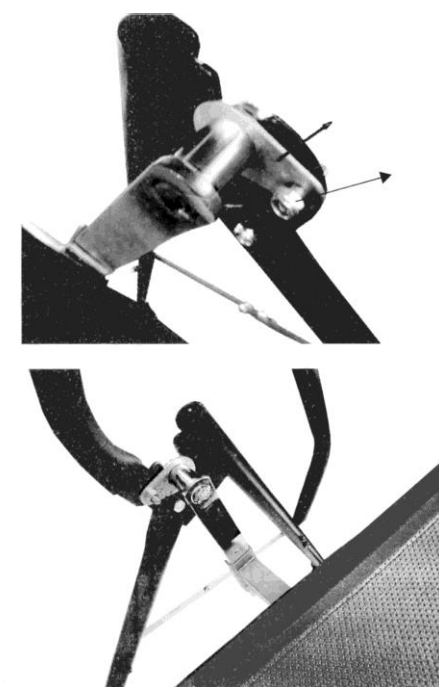
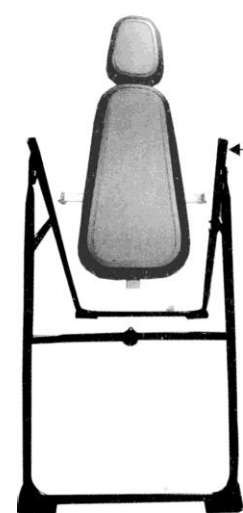
Vsuňte otočné tyče (Díl "E") do kovových vzpěr na obou stranách lavice zádové opěrky (Díl "C"). Zafixujte otočné tyče do zádové opěrky vsunutím oválného čepu do kovové vzpěry přes střední díru otočných tyčí.



**Poznámka:** Během montáže doporučujeme všem uživatelům použít střední díru otočné tyče jako počáteční pozici pro otáčení.

## Krok č.2: Pokračování

Zatímco držíte otočné tyče na svém místě, zvedněte opěrku zad nad A - rám. Pomalu ji pak spouštějte směrem dolů, dokud válečkové čepy na otočných tyčích nezapadnou do otvorů v horní části A - rámu. Opěrka zad bude nyní zafixovaná v A-rámu. Upozornění: Po uvolnění zádové opěrky se tato bude otáčet směrem dozadu.



vý  
rutý  
mu

Odmontujte z A - rámu spojovací prvky (Díl "K") a zahákněte bezpečnostní hák (Díl "I") o A - rám. K vnější straně A - rámu připevněte pomocí spojovacích prvků (Díl "K") přes díru v madle, A - rámu a bezpečnostnímu háku horní část madel (Díl "F"). Na šroub nasadte matici na zajištění závitu. Tento postup opakujte i z druhé strany zádové opěrky. Pomocí šroubu - spojovací materiál (Díl "L") potom upevněte spodní konec madla o A - rám.