VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

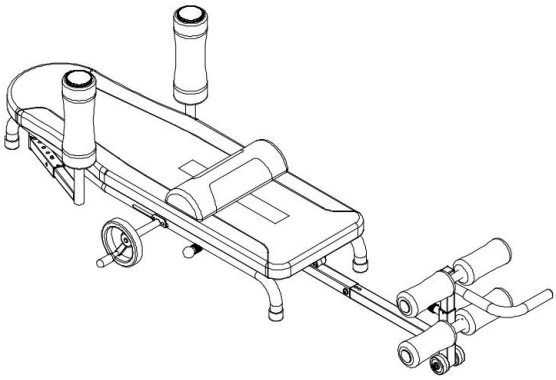
Traction Table

MODEL: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODEL: C001



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Product
Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

Operation safety

Read all instructions before using the Traction Table. When using a Traction table, basic precautions should always be followed, including the following:

WARNING -

To reduce the risk of injury to persons:

1. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
2. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
3. Only one person should use the equipment at a time.
4. Never operate this equipment if it is not working properly, has been dropped, or damaged. If a problem is encountered, contact Customer Service before using the equipment again.
5. Always use this equipment on a clear and level surface.
6. This product is intended to be used in household and similar applications, For Household Use Only.
7. Do not use outdoors or near water.
8. Use the traction table only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
9. Do not wear loose clothing when using the equipment.
10. Keep all hands and feet away from any moving parts.
11. Never drop or insert any object into any opening.
12. Always wear shoes when using the traction table.
13. Close supervision is necessary when the traction table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.

14. Listen to your body. It is recommended that you rotate up and down slowly. Dizziness might occur if
you come up too fast.
15. If at any time you feel faint, light-headed, or dizziness while operating the equipment, stop exercising
immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or any discomfort.
16. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the
appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.
17. Wait 2 hours after eating before using the traction table. If you start feeling nauseous, return to the
upright position slowly.
18. For any problems, contact Customer Service. Servicing should be performed by an authorized service
representative. Our contact number is on the service page.
19. The product complies with relevant standards and regulations. Installation of this device must comply with all applicable regulations, and it should only be operated in well-ventilated areas. Please read the user manual before installing and using this equipment.
20. Children shall not play with the appliance.
21. This product shall not be used by children. Keep the appliance and its cord out of reach of children.
22. Please properly keep product. Check whether the product is abnormal before use. If it is abnormal, please stop using it.
23. Please use the product according to the intended use, warn of potential injury from misuse.

WARNING:

- Risk of Personal Injury - Consult with your personal physician to see if traction equipment is appropriate for you. This is especially important for people with pre-existing

health problems. Do not use this equipment without your physician's approval.

24.

WARNING:

- Risk of Personal Injury – Do not allow children to use this machine.

25.

WARNING:

- Risk of Personal Injury - Keep children under the age of 13 away from the machine while in use.

26.

WARNING:

- Risk of Personal Injury – Keep body parts, hair, loose clothing, and jewelry
clear of all moving parts

27.

WARNING:

- Risk of Personal Injury - Tilt-back slowly when inverting. Failure to comply could result in serious bodily injury.

28.

WARNING:

- Risk of Personal Injury - Do not attempt to service the unit yourself. Discontinue use and contact customer service.

29.

WARNING:

- To Reduce The Risk Of Personal Injury - Read And Understand All The Instructions Before Using The Traction Table.

Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

- Pregnancy
- Extreme obesity
- Middle ear infection
- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Use of anticoagulants including Aspirin in high doses.
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient Ischemic attack
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, Modular pins, or surgically implanted
orthopedic supports.

Do not exceed the maximum rated weight (load) and maximum rated user height:

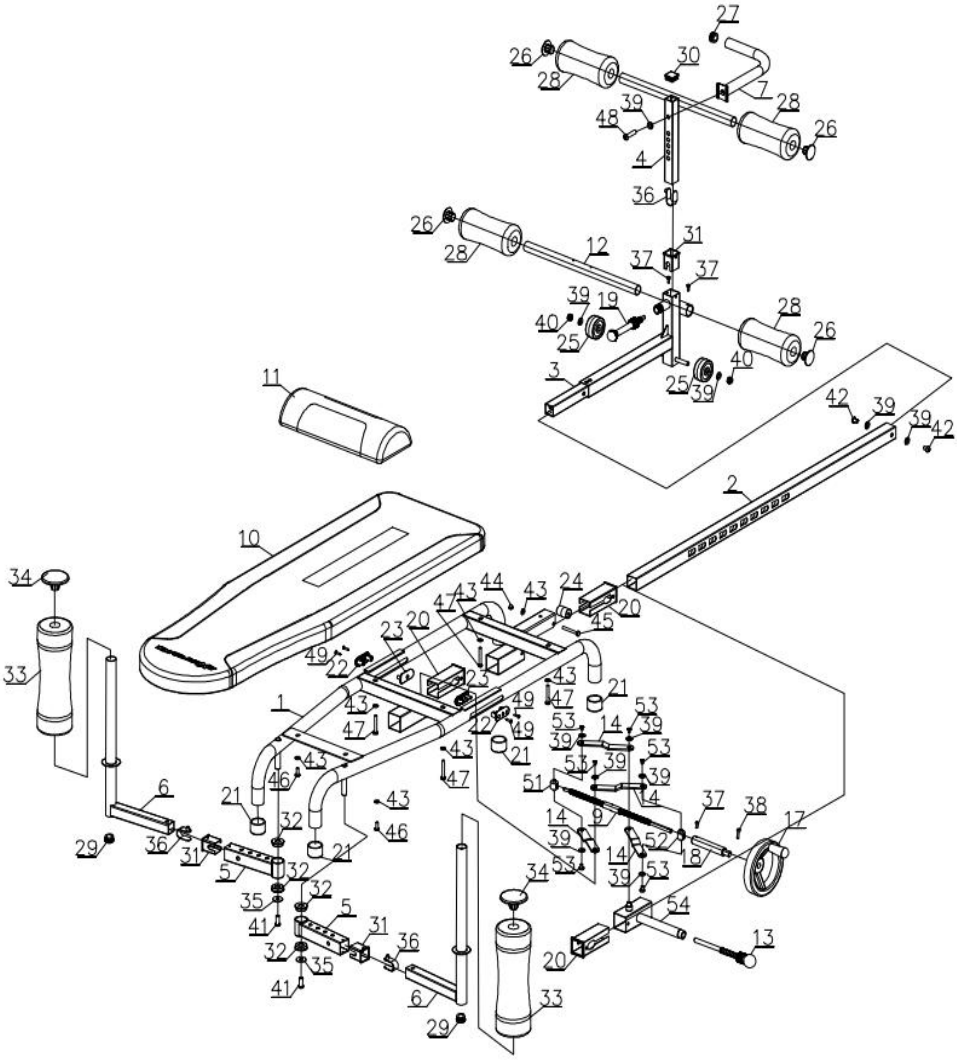
The Maximum Weight Capacity for this product is 352lbs / 160kg.

The Maximum Height Capacity for this product is 185cm.

Retain this owner's manual and keep the original purchase receipt for future reference.

SAVE THESE GUIDELINES

Part List


27
26
30
28
7
28
48
39
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
3
40
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
44
43
24
47
43
20
45
20
23
49
22
23
33
43
49
21
1
47
22
49
53
14
39
43
53
39
39
21
53
39
43
47
53
39
46
51
14
6
21
43
37
38
32
14
9
17
29
36
31
46
39
52
21
5
14
18
32
34
53
35
32
39
53
54
5
41
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Step 1

Hardware Removal

1A. Remove one **Round Head Hex Bolt (37)** from the **Axle (18)** by using the **3mm Allen Wrench** provided.

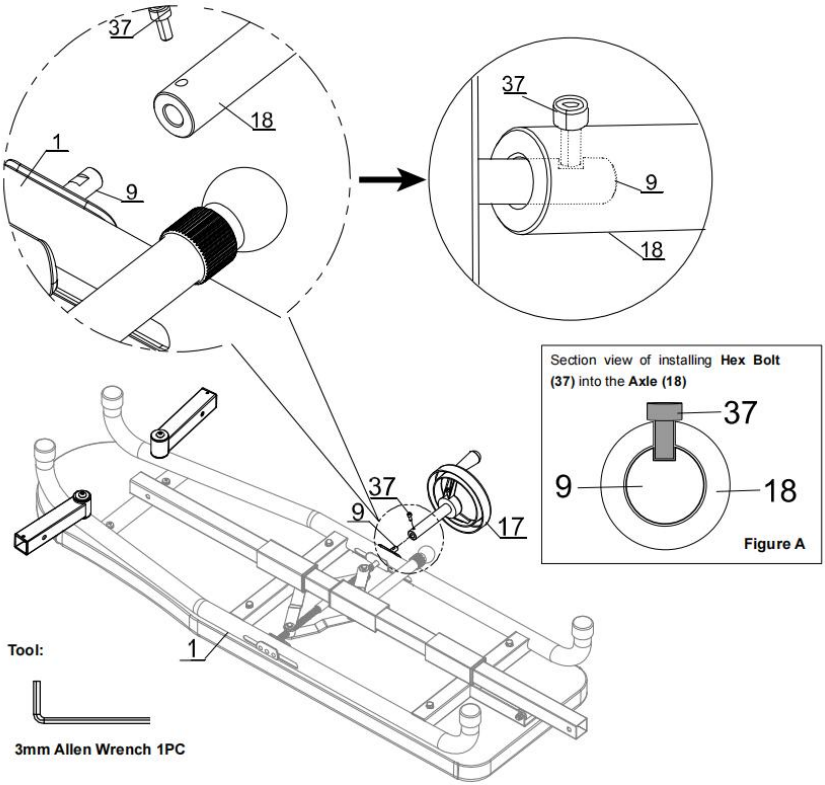
Installing the Crank Wheel

1B. Insert **Crank Wheel (17)** onto the **Drive Screw (9)** on the **Main Frame (1)** and tighten with one **Round Head Hex Bolt (37)** by using the **3mm Allen Wrench** provided.

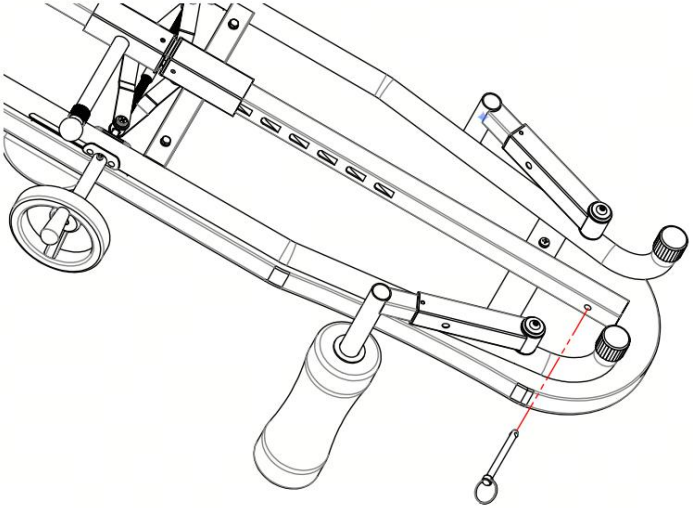
NOTE: Make sure the **Round Head Hex Bolt (37)** fits into the flat spot on **the Drive Screw (9).**

Please see **Figure A.**

NOTE: Tilt the handle on the **Crank Wheel (17)** to use handle**.** To put it away, pull the handle outward and tilt it into th**e Crank Wheel (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Step 2

Hardware Removal

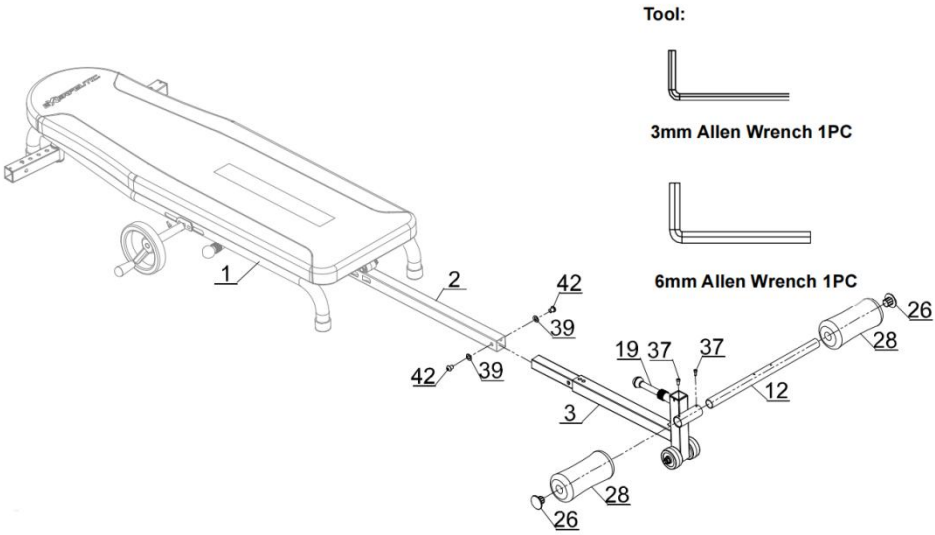
2A. Remove four **Hex Bolts (42)** and four **Flat Washers (39)** from the **Adjustable Boom (2)**
by using the **6mm Allen Wrench** provided.

2B. Remove two **Hex Bolts (37)** from the **Heel Holder Tube (12)** by using the **3mm Allen**
Wrench provided.

Installing the Heel Holder & Foot Foam Rollers

2C. Insert the **Heel Holder Boom (3)** onto the **Adjustable Boom (2)** and tighten with two
Hex Bolts (42) and two **Flat Washers (39)** by using the **6mm Allen Wrench** provided.

2D. Insert the **Heel Holder Tube (12)** onto the hole on the rear of the **Heel Holder Boom (3).** Align
the hole and tighten with two **Hex Bolts (37)** by using the **3mm Allen Wrench** provided. Insert two
Foot Foam Rollers (28) and two **End Caps (26)** onto the **Heel Holder Tube (12).**



Step 3

Hardware Removal

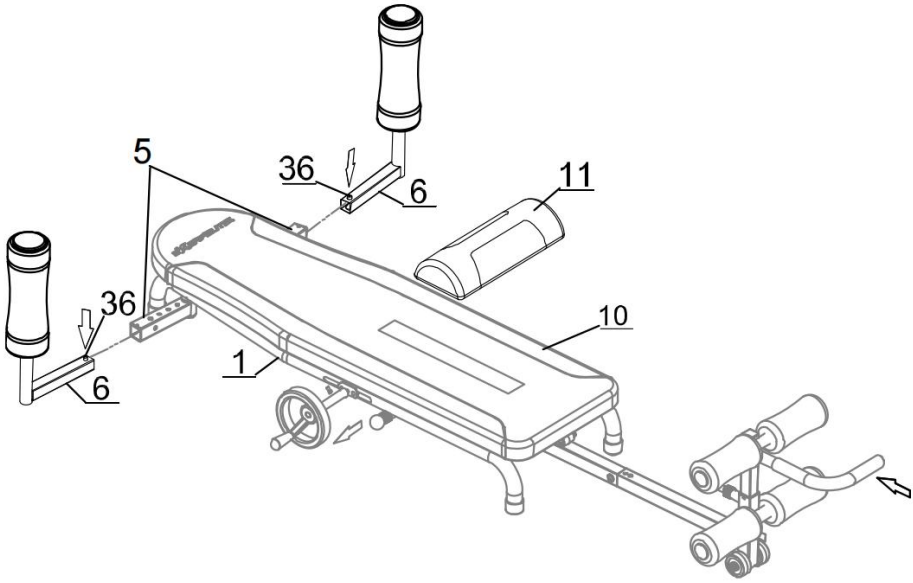
3A. Remove one **Hex Bolts (48)** and one **Flat Washer (39)** from the **Transportation Handle (7).**

Installing the Adjustable Heel Holder

3B. Depress the **Snap Button (36)**, pull up the **Pop Pin (19)** and insert the **Adjustable Heel Holder**
(4) onto **Heel Holder Boom (3).** Attach the **Transportation Handle (7)** onto the **Adjustable Heel**
Holder (4) and tighten with one **Hex Bolts (48)** and one **Flat Washers (39)** by using **6mm Allen**
Wrench provided.

Installing the Foam Roller

3C. Insert two **Foam Rollers (28)** onto the **Adjustable Heel Holder (4)** and attach two **End Caps**
(26) onto both ends of the **Adjustable Heel Holder (4).**

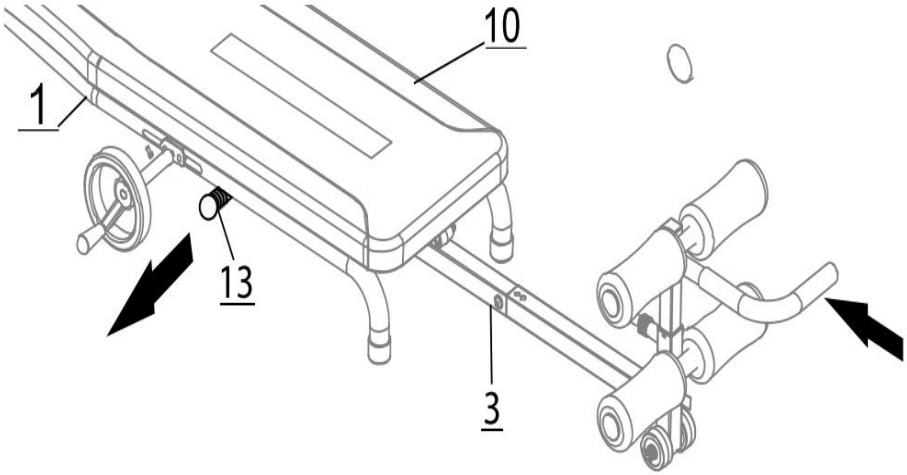


Step 4

Installing the Adjustable Arm

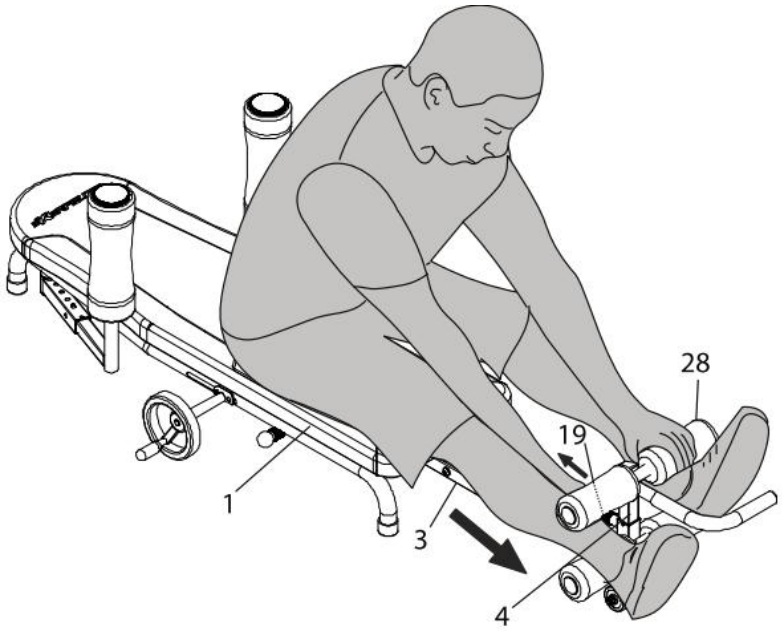
4A. Install the **Adjustable Arm (6)** onto the **Main Frame (1).** Depress **Snap Button (36)** and insert the **Adjustable Arm (6)** into the **Swing Arm (5)** Adjust the **Adjustable Arm (6)** to the suitable position.

4B. Attach the **Lumbar Pad (11)** on the Velcro strip on the **Backrest (10).** You can adjust the position of vertically or horizontally along the Velcro strip.



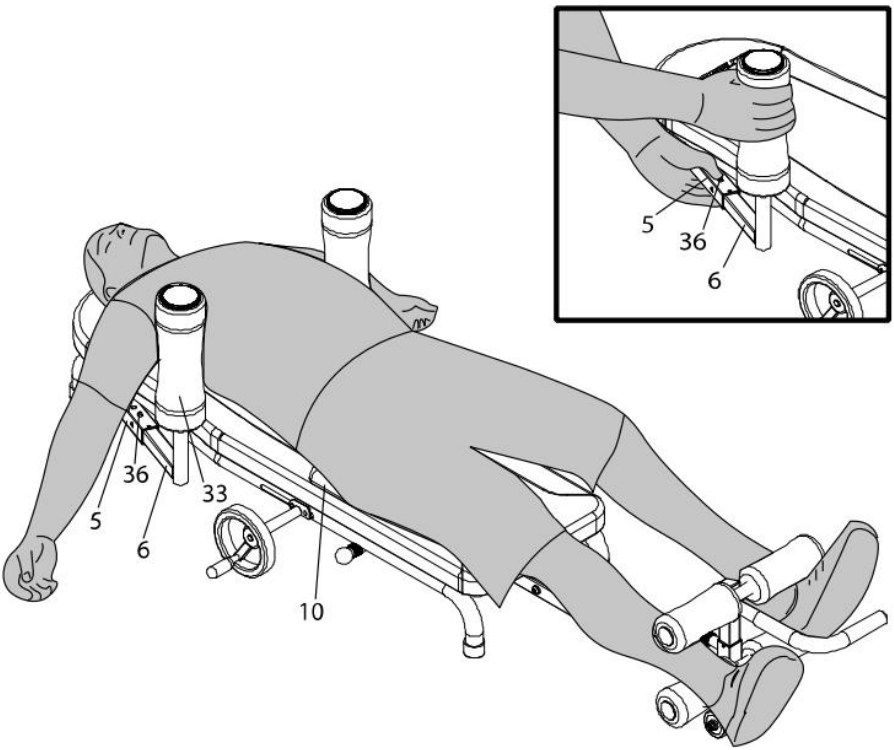
How to Adjusting Table to Load In

Pull out the **Height Adjustment Pin (13)** and simultaneously push the **Heel Holder Boom**
(3) into the **Main Frame (1)** all the way in.



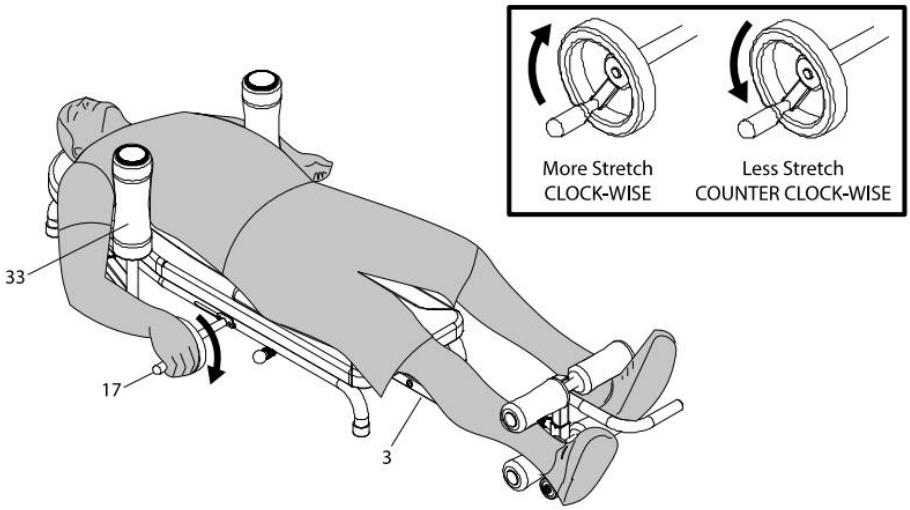
Adjusting Heel Holders

1. Sit on the **Main Frame (1),** facing the **Adjustable Heel Holder (4).** Extend the **Heel**
Holder Boom (3) by hand to match the length of your leg.
2. Pullout the **Pop Pin (19),** lift up the **Adjustable Heel Holder (4)** and slip your ankles in
between the **Foot Foam Rollers (28).** Pull the **Pop Pin (19)** and press down on the
Adjustable Heel Holder (4) until it is snug, release the **Pop Pin (19)** and make sure it is
Locked.



Adjusting Foam Rollers

1. With your feet locked into place, lay on the **Backrest (10).** Lift your arms and wrap them
around the **Arm Pit Foam Rollers (33).** If they are too high or low, get off the table and
adjust them at this time.
2. Depress the **Snap Button (36)** on the **Adjustable Arm (6)** and insert it inward or pull it
outward on the **Swing Arm (5)** to your desired position using the 4 holes available. Once
adjusted, check them again to make sure they are properly placed for your arm.



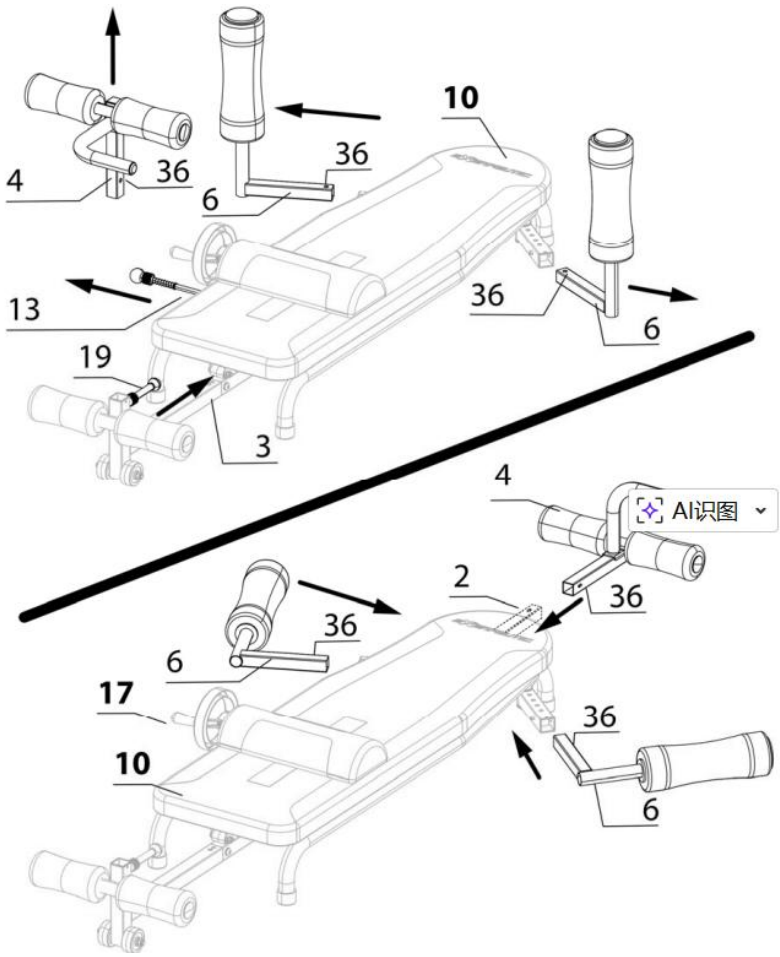
How to Stretch Back Muscles

1. Keep your right arm wrapped around the **Arm Pit Foam Roller (33)**, reach for the **Crank Wheel (17),** and pull the handle outward. Rotate the **Crank Wheel (17) CLOCK-WISE,** or towards your feet, to extend the **Heel Holder Boom (3)** and stretch your back. Continue to rotate the **Crank Wheel (17)** slowly until you reach a comfortable stretch. **DO NOT** excessively stretch your back. Over time you can gradually increase the amount of stretching.

2. To dismount the table, turn the **Crank Wheel (17) COUNTER CLOCKWISE,** or towards your head, to return the **Heel Holder Boom (3) OR** you can lift your arms out of the **Arm Pit Foam Rollers (33)** then lay there for a few minutes.

3. After a 5-minute period, you can undo your feet and rise. You may have to rollover off the
side of the table to stand up.

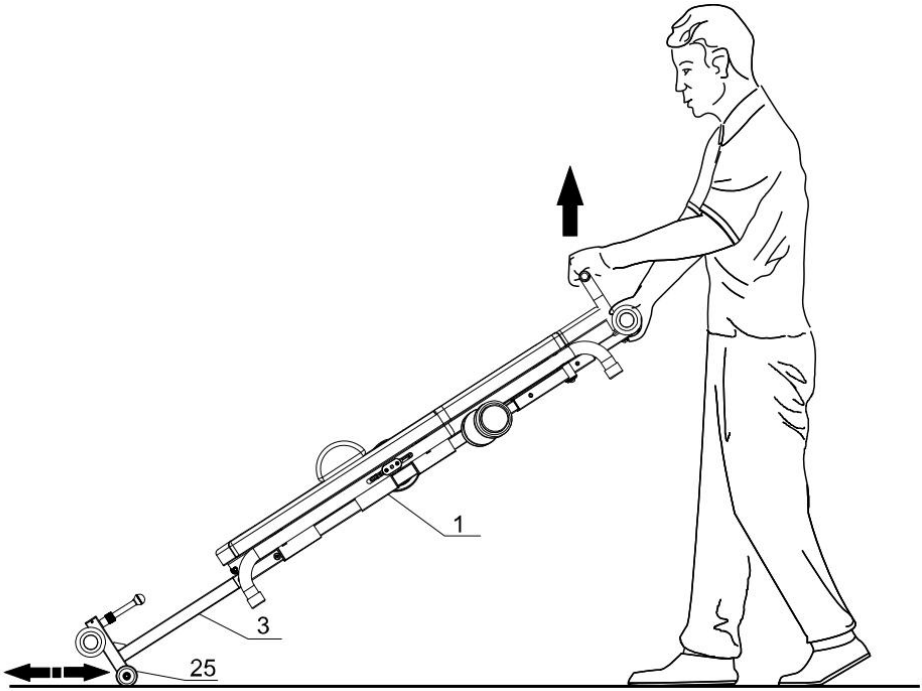
STORAGE



Putting Traction Table into Storage Mode

1. Pull the **Height Adjustment Pin (13)** out and hold while pushing the **Heel Holder Boom (3)**
into the **Main Frame (1)** until fully inserted**.**
2. Pull the **Pop Pin (19)** out and hold to pull the **Adjustable Heel Holder (4)** out of the **Heel**
Holder Boom (3).
3. Press **Detent Pin (36)** inward while pulling Adjustable Arm (6) away from Backrest (10).
Rotate 90º degrees and reinsert into frame, as shown above.
4. Place the **Adjustable Heel Holder (4)** to the top of the **Backrest (10).** Press down on the
Snap Button (36) and insert the **Adjustable Heel Holder (4)** into the top of the **Adjustable**
Boom (2) with the **Transport Handle (7)** pointing upward.
5. Pull the handle out from the **Crank Wheel (17)** and fold into center of wheel for easier
storage.

TRANSPORTING



Lift up the **Main Frame (1)** until the **Wheels (25)** on the **Heel Holder Boom (3)** make contact with
the ground, then move the bench to your desired location.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

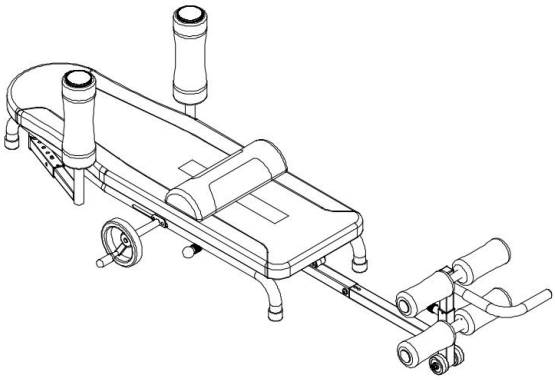
Table de traction

MODÈLE: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODÈLE: C001



Remarque : l'image du produit est fournie à titre indicatif.
Ce sont les détails réels qui prévaudront.

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit
Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

Operation safety

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser la table de traction. Lors de l'utilisation d'une table de traction, il convient de toujours respecter les précautions de base, notamment les suivantes :

AVERTISSEMENT -

Afin de réduire les risques de blessures pour les personnes :

1. Assurez-vous que votre équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
2. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
3. Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
4. N'utilisez jamais cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il est endommagé. En cas de problème
En cas de problème, veuillez contacter le service clientèle avant de réutiliser l'équipement.
5. Utilisez toujours cet équipement sur une surface dégagée et plane.
6. Ce produit est destiné à être utilisé dans des applications domestiques et similaires, pour usage domestique uniquement.
7. Ne pas utiliser à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
8. Utilisez la table de traction uniquement conformément à sa destination, telle que décrite dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires.
Non recommandé par le fabricant.
9. Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous utilisez l'équipement.
10. Gardez vos mains et vos pieds à l'écart de toute pièce mobile.
11. Ne jamais laisser tomber ni insérer aucun objet dans une ouverture.

12. Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez la table de traction.
13. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table de traction est utilisée à proximité d'enfants, ou par ou à proximité de personnes invalides ou
personnes handicapées.
14. Écoutez votre corps. Il est recommandé de faire des rotations lentes de haut en bas. Des vertiges peuvent survenir si
Tu arrives trop vite.
15. Si vous ressentez à tout moment une sensation de faiblesse, de vertige ou d'étourdissement pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez l'exercice.
immédiatement. Vous devez également arrêter l'exercice si vous ressentez une douleur ou une gêne quelconque.
16. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une surveillance ou des instructions concernant son utilisation.
L'utilisation de cet appareil doit être supervisée par une personne responsable de sa sécurité. Tenir les enfants de moins de 13 ans éloignés de cet appareil.
17. Attendez 2 heures après le repas avant d'utiliser la table de traction. Si vous commencez à avoir des nausées, retournez à la table.
se redresser lentement.
18. En cas de problème, contactez le service client. L'entretien doit être effectué par un technicien agréé.
Un représentant. Notre numéro de téléphone se trouve sur la page du service.
24. Ce produit est conforme aux normes et réglementations en vigueur. Son installation doit respecter toutes les réglementations applicables et son utilisation doit se faire uniquement dans des endroits bien ventilés. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser cet équipement.
25. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.

26. Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants. Gardez l'appareil et son cordon hors de portée des enfants.
27. Veuillez conserver le produit correctement. Vérifiez son état avant utilisation. En cas d'anomalie, cessez immédiatement l'utilisation.
28. Veuillez utiliser le produit conformément à son usage prévu et prendre connaissance des risques de blessures liés à une mauvaise utilisation.

AVERTISSEMENT:

Risque de blessure corporelle - Consultez votre médecin traitant pour savoir si
L'équipement de traction vous convient. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes préexistants. Problèmes de santé. N'utilisez pas cet appareil sans l'accord de votre médecin.

2 4 .

AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle – Ne laissez pas les enfants utiliser cette machine.

2 5 .

AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle - Tenir les enfants de moins de 13 ans éloignés de
machine en cours d'utilisation.

2 6 .

AVERTISSEMENT:

Risque de blessure corporelle – Évitez de couvrir certaines parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux.
exempt de toutes pièces mobiles

2 7 .

AVERTISSEMENT:

Risque de blessure : inclinez-vous lentement vers l’arrière lors de l’inversion. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures. pourrait entraîner des blessures corporelles graves.

2 8 .

AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle - Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même.

Cessez l'utilisation et contactez le service client.

2 9 .

AVERTISSEMENT:

- Pour réduire les risques de blessures corporelles - Lisez et comprenez toutes les instructions

Instructions avant utilisation de la table de traction.

N’utilisez pas cet équipement si vous souffrez de l’une des affections ou maladies suivantes :

- Grossesse
- Obésité extrême
- otite moyenne
- Hernie hiatale ou hernie ventrale
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite
- Utilisation d'anticoagulants, notamment d'aspirine à fortes doses.
- Lésion médullaire, sclérose cérébrale ou articulations enflées de façon aiguë

- Troubles cardiaques ou circulatoires pour lesquels vous êtes traité(e)
- Hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral récent ou accident ischémique transitoire
- Faiblesses osseuses, notamment l'ostéoporose, les fractures non consolidées, les broches modulaires ou les implants chirurgicaux supports orthopédiques.

Ne pas dépasser le poids nominal maximal (charge) et la charge nominale maximale taille de l'utilisateur :

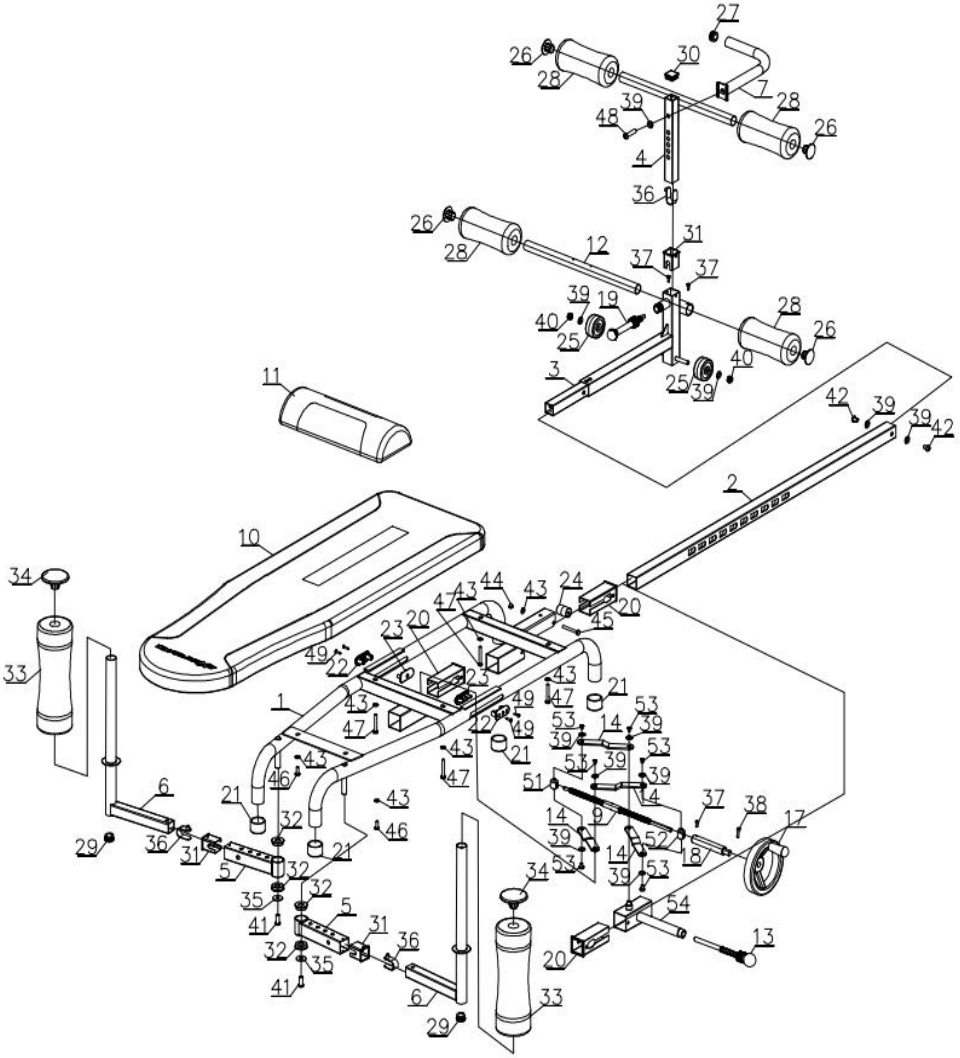
La capacité de poids maximale de ce produit est de 3 52 lbs / 160 kg.
La hauteur maximale admissible pour ce produit est de 1 85 cm.

Conservez ce manuel du propriétaire et gardez le reçu d'achat original.

Pour référence future.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Étape 1

Retrait du matériel

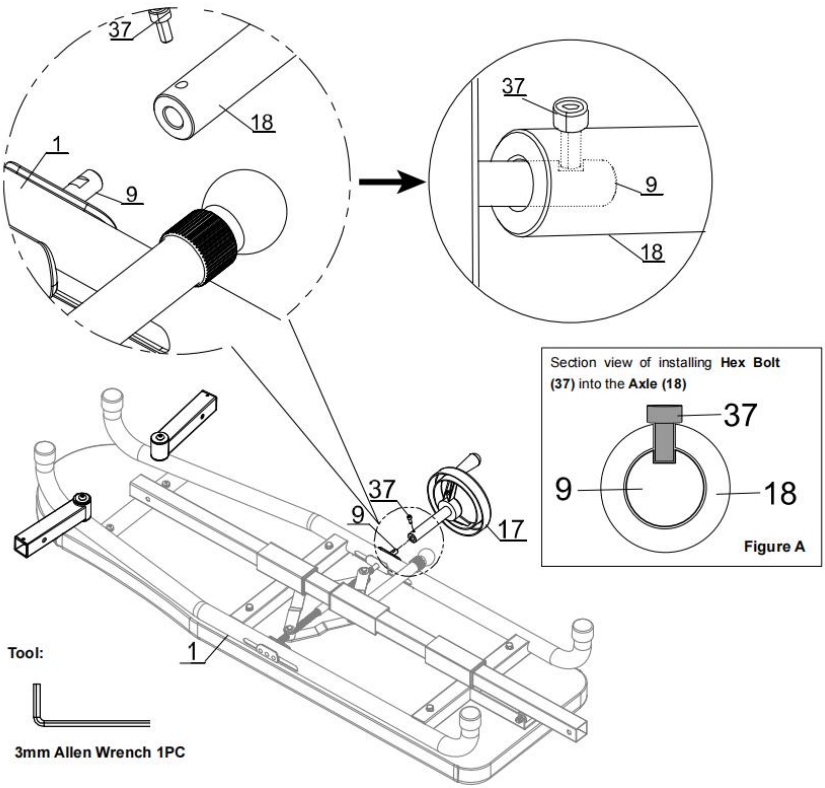
1A. Retirez une **vis à tête ronde hexagonale (37)** de l' **essieu (18)** à l'aide de la **clé Allen de 3 mm.**
fourni.

Installation de la manivelle

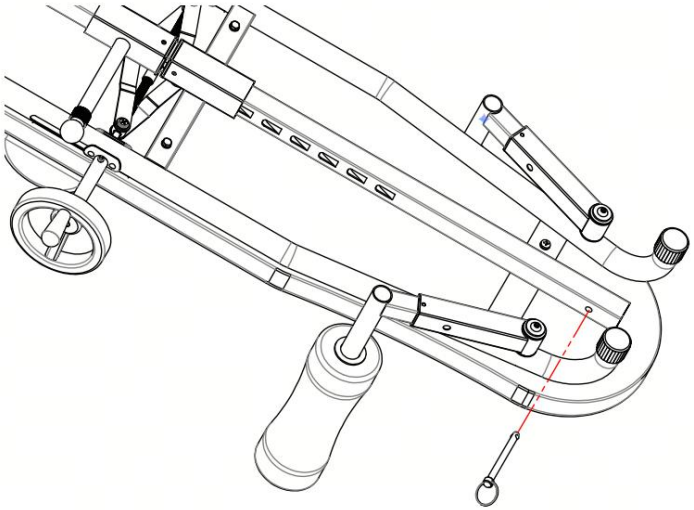
1B. Insérez **la roue de manivelle (17)** sur la **vis d'entraînement (9)** du **cadre principal (1)** et serrez avec
un **boulon hexagonal à tête ronde (37)** en utilisant la **clé Allen de 3 mm** fournie .

REMARQUE : Assurez-vous que le **boulon hexagonal à tête ronde (37)** s'insère dans l'emplacement plat de **la vis d'entraînement (9).**
Veuillez consulter **la figure A.**

REMARQUE : Inclinez la manivelle de la **roue (17)** pour l'utiliser **.**
Pour la ranger, tirez sur la manivelle.
vers l'extérieur et inclinez-le dans la **roue manivelle (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Étape 2

Retrait du matériel

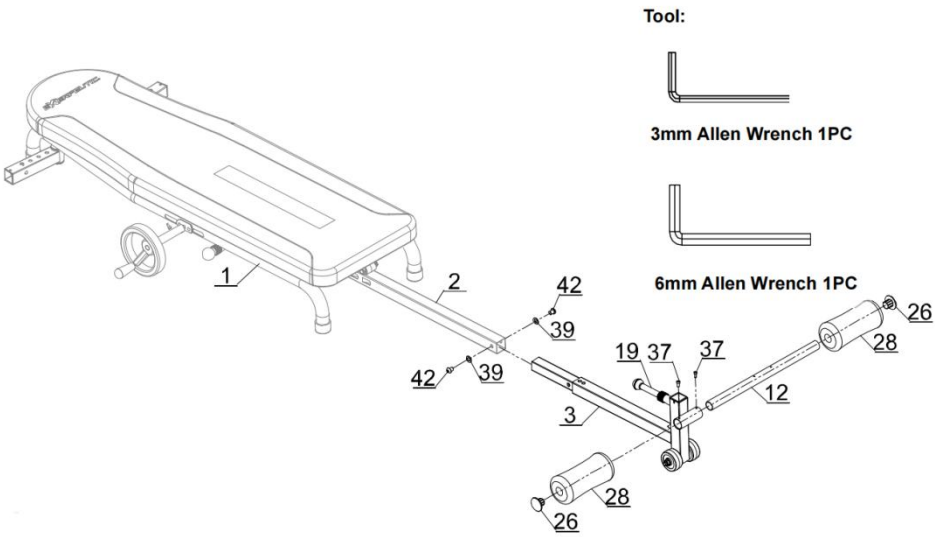
2A. Retirez quatre **boulons hexagonaux (42)** et quatre **rondelles plates (39)** de la **flèche réglable (2)**
en utilisant la **clé Allen de 6 mm** fournie.

2B. Retirez les deux **vis hexagonales (37)** du **tube de maintien du talon (12)** à l'aide d'une **clé Allen de 3 mm.**
Clé fournie.

Installation du support de talon et des rouleaux de mousse pour les pieds

2C. Insérez le **support de talon (3)** sur la **perche réglable (2)** et serrez-le avec deux vis.
Boulons hexagonaux (42) et deux **rondelles plates (39)** à l'aide de la **clé Allen de 6 mm** fournie.

2D. Insérez le **tube de support de talon (12)** dans l'orifice situé à l'arrière de la **perche de support de talon (3).** Alignez
Percez le trou et serrez avec deux **boulons hexagonaux (37)** à l'aide de la **clé Allen de 3 mm** fournie. Insérez deux
Rouleaux de mousse pour les pieds (28) et deux **embouts (26)** sur le **tube de support de talon (12).**



Étape 3

Retrait du matériel

3A. Retirez un **boulon hexagonal (48)** et une **rondelle plate (39)** de la **poignée de transport (7).**

Installation du support de talon réglable

3B. Appuyez sur le **bouton-pression (36)** , tirez sur la **goupille (19)** et insérez le **support de talon réglable.**

(4) sur **la perche porte-talon (3).** Fixez la **poignée de transport (7)** sur le **talon réglable.**

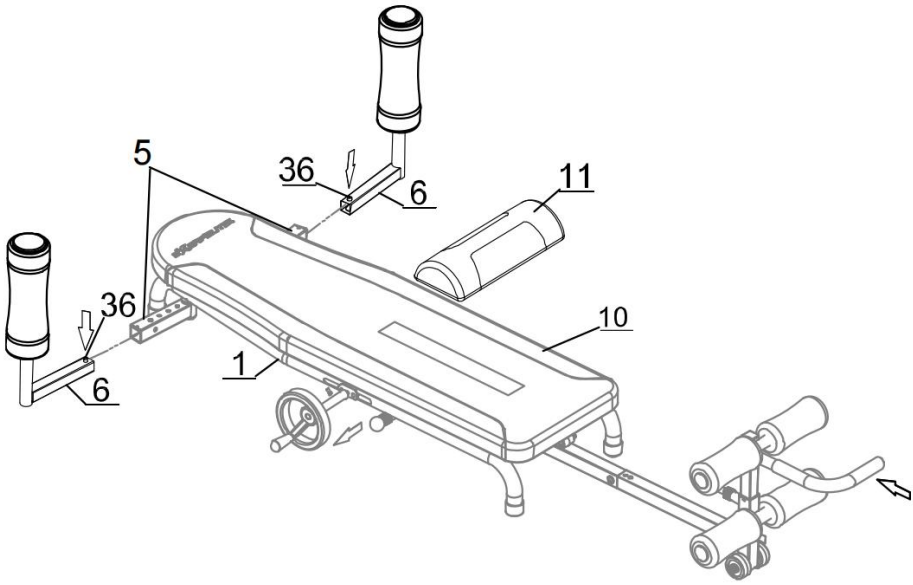
Fixez le support (4) et serrez-le avec une **vis hexagonale (48)** et une **rondelle plate (39)** à l'aide d' **une clé Allen de 6 mm.**

Clé fournie.

Installation du rouleau en mousse

3C. Insérez deux **rouleaux en mousse (28)** sur le **support de talon réglable (4)** et fixez deux **embouts.**

(26) aux deux extrémités du **support de talon réglable (4).**

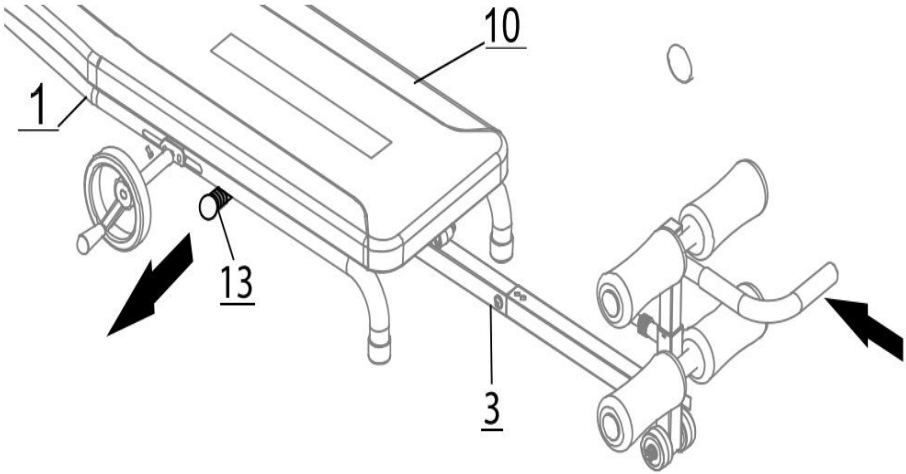


Étape 4

Installation du bras réglable

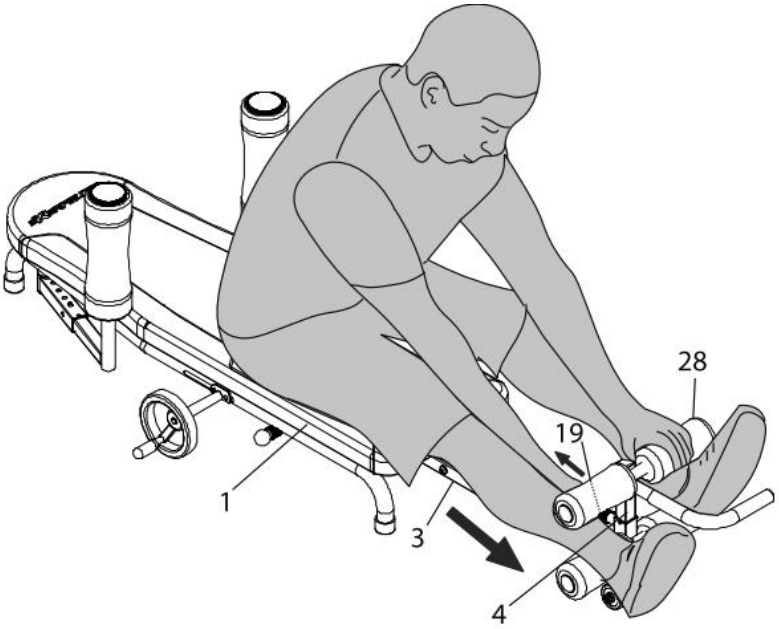
4A. Installez le **bras réglable (6)** sur le **cadre principal (1).** Appuyez sur **le bouton-poussoir (36)** et
Insérez le **bras réglable (6)** dans le **bras oscillant (5).** Réglez le **bras réglable (6)** à la position souhaitée.
position appropriée.

4B. Fixez le **coussin lombaire (11)** sur la bande Velcro du **dossier (10).** Vous pouvez ajuster le
position verticale ou horizontale le long de la bande Velcro.



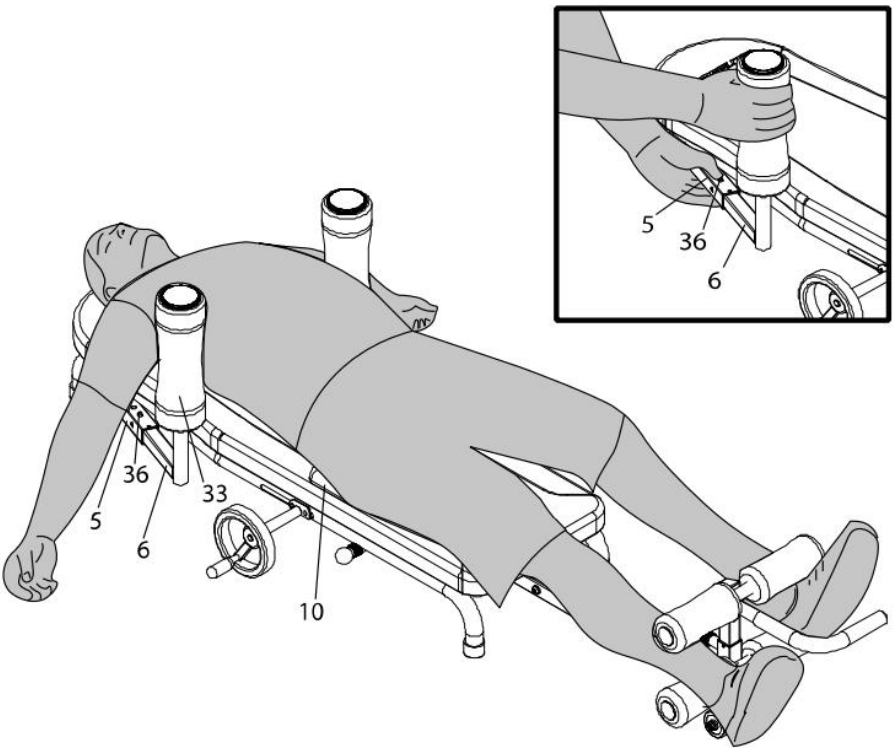
Comment ajuster le tableau pour le charger

Retirez la **goupille de réglage de la hauteur (13)** et poussez simultanément la **flèche du support de talon (3)** dans le **châssis principal (1)** jusqu'au bout.



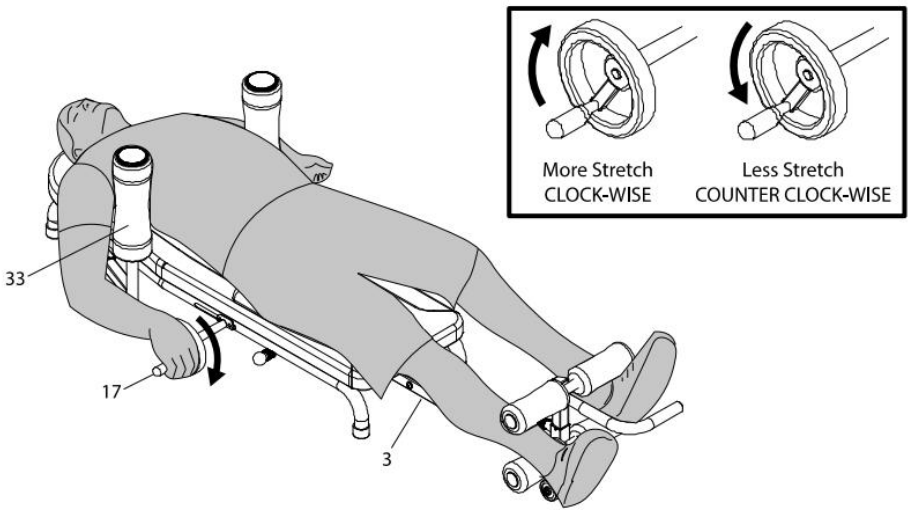
Réglage des supports de talon

1. Asseyez-vous sur le **cadre principal (1),** face au **support de talon réglable (4).** Étendez le **talon**
Maintenez la perche (3) à la main pour correspondre à la longueur de votre jambe.
2. Retirez la **goupille (19),** soulevez le **support de talon réglable (4)** et glissez vos chevilles dans
entre les **rouleaux de mousse pour les pieds (28).** Tirez sur la **goupille (19)** et appuyez sur le
Ajustez le support de talon réglable (4) jusqu'à ce qu'il soit bien ajusté, relâchez la **goupille (19)** et assurez-vous qu'il est bien en place.
Fermé.



Réglage des rouleaux de mousse

1. Les pieds bien calés, allongez-vous sur le **dossier (10).** Levez les bras et enroulez-les autour de vos mains.
autour des **aisselles (33).** S'ils sont trop hauts ou trop bas, descendez de la table et
Ajustez-les maintenant.
2. Appuyez sur le **bouton-pression (36)** du **bras réglable (6)** et insérez-le vers l'intérieur ou tirez-le.
Déplacez-vous vers l'extérieur sur le **bras oscillant (5)** jusqu'à la position souhaitée en utilisant les 4 trous disponibles.
Après les avoir ajustés, vérifiez-les à nouveau pour vous assurer qu'ils sont correctement positionnés pour votre bras.



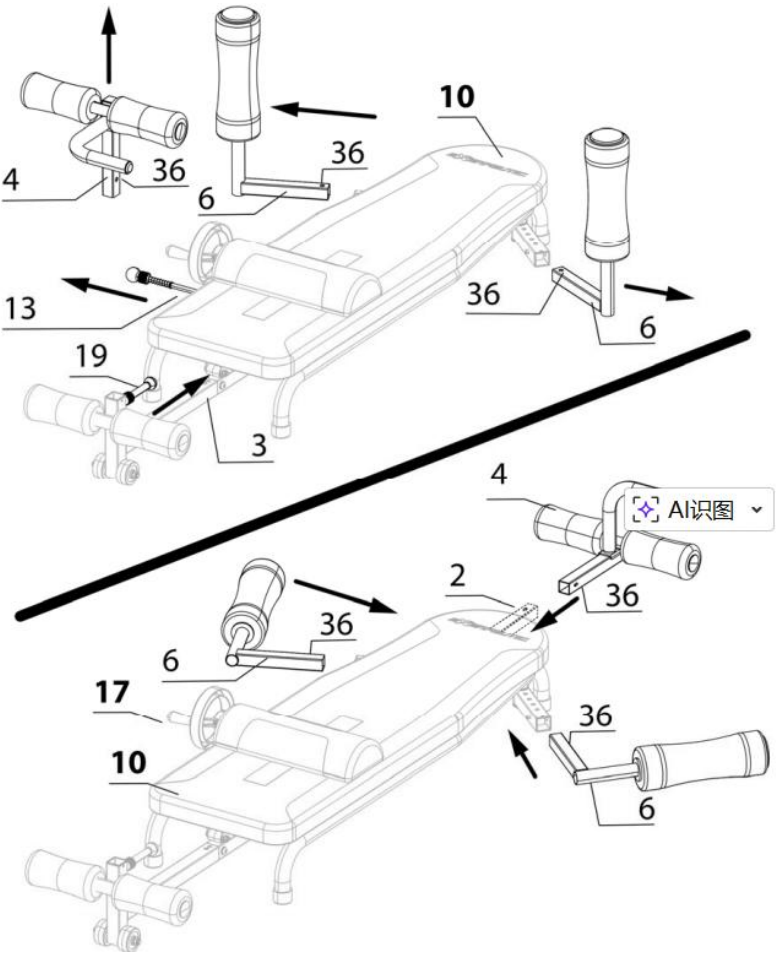
Comment étirer les muscles du dos

1. Gardez votre bras droit enroulé autour du **rouleau de massage pour aisselles (33)** , puis saisissez la **manivelle.**
la manivelle (17) et tirez la poignée vers l'extérieur. Tournez la **manivelle (17) dans le sens horaire,** ou
vers vos pieds, pour étendre le **bras de maintien du talon (3)** et étirer votre dos. Continuez à
Faites tourner lentement la **manivelle (17)** jusqu'à obtenir un étirement confortable. **NE PAS**
étirez excessivement votre dos. Au fil du temps, vous pouvez augmenter progressivement l'amplitude de ces étirements.
étirage.
2. Pour descendre de la table, tournez la **manivelle (17) dans le sens antihoraire,** ou vers
votre tête, pour remettre le **support de talon en place (3) OU** vous pouvez lever les bras hors du **bras**

Rouleaux de mousse pour fosses (33) puis restez allongé là pendant quelques minutes.

3. Après 5 minutes, vous pouvez retirer vos pieds et vous lever. Il se peut que vous deviez vous rouler pour descendre du matelas.
du côté de la table pour se tenir debout.

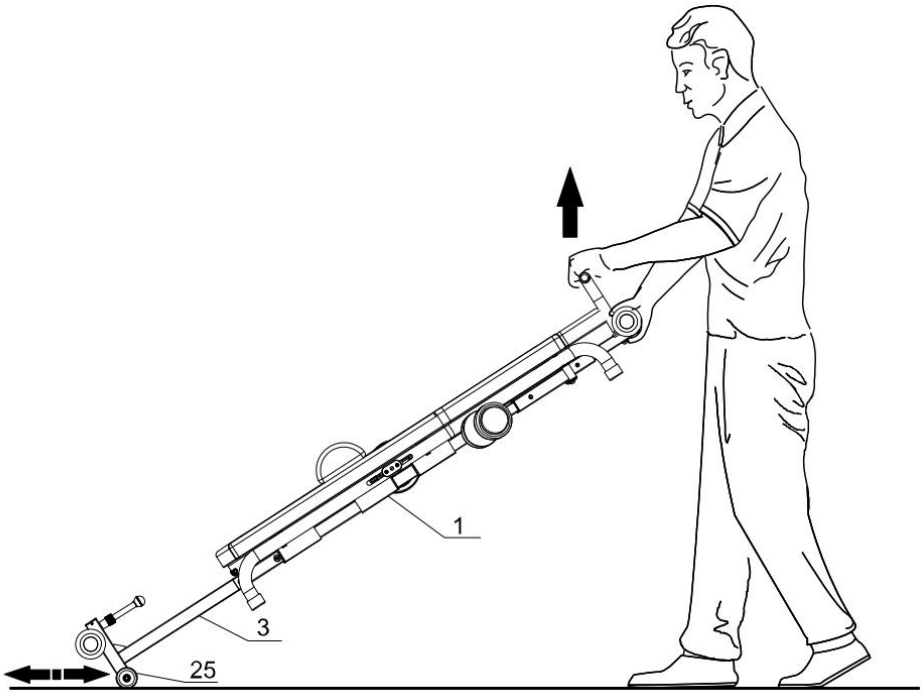
STORAGE



Mise en mode de stockage de la table de traction

1. Tirez la **goupille de réglage de la hauteur (13)** et maintenez-la tout en poussant la **flèche du support de talon (3)**
dans le **cadre principal (1)** jusqu'à ce qu'il soit complètement inséré **.**
2. Retirez la **goupille (19)** et maintenez-la enfoncée pour extraire le **support de talon réglable (4)** du **talon.**
Support de flèche (3).
3. Appuyez sur **la goupille de verrouillage (36)** vers l'intérieur tout en tirant le bras réglable (6) loin du dossier (10).
Faites pivoter de 90° et réinsérez dans le cadre, comme indiqué ci-dessus.
4. Placez le **support de talon réglable (4)** en haut du **dossier (10).**
Appuyez sur le
Bouton-pression (36) et insérer le **support de talon réglable (4)** dans la partie supérieure du **réglable**
La flèche (2) avec la **poignée de transport (7)** pointant vers le haut.
5. Retirez la poignée de la **manivelle (17)** et repliez-la au centre de la roue pour faciliter son utilisation.
stockage.

TRANSPORTING



Soulevez le **cadre principal (1)** jusqu'à ce que les **roues (25)** de la **flèche du support de talon (3)** entrent en contact avec
Déplacez le banc au sol, puis déplacez-le à l'endroit souhaité.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

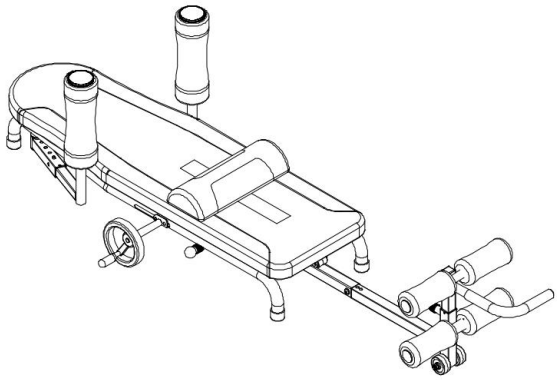
Traktionstabelle

MODELL: C001

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Traction Table

MODELL: C001



Hinweis: Das Produktbild dient nur als Referenz.
Die tatsächlichen Einzelheiten sind maßgebend.

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder Software-Updates informieren werden .

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie vor der Anwendung die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Die Informationen helfen Ihnen, optimale Ergebnisse zu erzielen.

Operation safety

Lesen Sie vor der Benutzung des Traktionstisches alle Anweisungen sorgfältig durch. Bei der Benutzung eines Traktionstisches sollten stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, darunter die folgenden:

WARNUNG -

Um das Verletzungsrisiko für Personen zu verringern:

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät vor der Benutzung korrekt montiert ist.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Verwendung fest angezogen sind.
3. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
4. Betreiben Sie dieses Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergefallen oder beschädigt ist. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Sollte es zu Problemen kommen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.
5. Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer freien und ebenen Fläche.
6. Dieses Produkt ist für den Einsatz im Haushalt und ähnliche Anwendungen bestimmt. Nur für den Gebrauch im Haushalt.
7. Nicht im Freien oder in der Nähe von Gewässern verwenden.
8. Verwenden Sie den Traktionstisch nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile.
Vom Hersteller nicht empfohlen.
9. Tragen Sie beim Benutzen des Geräts keine weite Kleidung.
10. Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern.

11. Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen oder führen Sie sie ein.
12. Tragen Sie beim Benutzen des Traktionstisches immer Schuhe.
13. Bei der Verwendung des Traktionstisches in der Nähe von Kindern oder von bzw. in der Nähe von Invaliden ist eine enge Aufsicht erforderlich. Menschen mit Behinderungen.
14. Hören Sie auf Ihren Körper. Es wird empfohlen, sich langsam auf und ab zu drehen. Schwindel kann auftreten, wenn
Du kommst zu schnell nach oben.
15. Sollten Sie sich während der Benutzung des Geräts schwach, benommen oder schwindelig fühlen, beenden Sie das Training.
Sie sollten das Training sofort abbrechen, wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren.
16. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis bestimmt, es sei denn, sie wurden hinsichtlich der Verwendung des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen.
Das Gerät darf nur von einer für die Sicherheit verantwortlichen Person bedient werden. Kinder unter 13 Jahren dürfen sich nicht in der Nähe dieses Geräts aufhalten.
17. Warten Sie nach dem Essen 2 Stunden, bevor Sie die Traktionsliege benutzen. Wenn Ihnen übel wird, kehren Sie zur Liege zurück.
Langsam in aufrechte Position bringen.
18. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Reparaturen sollten von einem autorisierten Servicepartner durchgeführt werden.
Ansprechpartner. Unsere Kontaktnummer finden Sie auf der Serviceseite.
29. Das Produkt entspricht den geltenden Normen und Vorschriften. Die Installation dieses Geräts muss allen anwendbaren Vorschriften entsprechen und es darf nur in gut belüfteten Bereichen betrieben werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Installation und Inbetriebnahme des Geräts.
30. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
31. Dieses Produkt darf nicht von Kindern benutzt werden. Bewahren Sie das Gerät und das Netzkabel außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

32. Bitte bewahren Sie das Produkt ordnungsgemäß auf. Prüfen Sie es vor Gebrauch auf Beschädigungen. Sollte es Beschädigungen aufweisen, verwenden Sie es bitte nicht weiter.
33. Bitte verwenden Sie das Produkt gemäß dem vorgesehenen Verwendungszweck. Wir weisen auf mögliche Verletzungen durch unsachgemäße Verwendung hin.

WARNUNG:

- Risiko von Personenschäden - Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, um festzustellen, ob
Eine Traktionsvorrichtung ist für Sie geeignet. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Vorerkrankungen.
Gesundheitliche Probleme. Benutzen Sie dieses Gerät nicht ohne die Zustimmung Ihres Arztes.

2 4 .

WARNUNG:

- Verletzungsgefahr – Kinder dürfen dieses Gerät nicht benutzen.

2 5 .

WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fernhalten Maschine während des Gebrauchs.

2 6 .

WARNUNG:

- Verletzungsgefahr – Halten Sie Körperteile, Haare, lose Kleidung und Schmuck fern.
frei von allen beweglichen Teilen

2 7 .

WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Beim Überkopfstand langsam zurücklehnen.
Nichtbeachtung

könnte zu schweren Körperverletzungen führen.

2 8 .

WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Die Nutzung einstellen und den Kundendienst kontaktieren.

2 9 .

WARNUNG:

- Um das Risiko von Personenschäden zu verringern - Lesen und verstehen Sie alle
Hinweise vor der Benutzung des Traktionstisches.

Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen oder Beschwerden leiden:

- Schwangerschaft
- Extreme Fettleibigkeit
- Mittelohrentzündung
- Hiatushernie oder Ventralhernie
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Verwendung von Antikoagulanzien, einschließlich Aspirin in hohen Dosen.
- Rückenmarksverletzung, Hirnsklerose oder akut geschwollene Gelenke
- Herz- oder Kreislauferkrankungen, wegen derer Sie behandelt werden
-

Bluthochdruck, Hypertonie, kürzlich erlittener Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke

- Knochenschwächen einschließlich Osteoporose, nicht verheilte Frakturen, modulare Pins oder chirurgisch implantierte orthopädische Stützen.

Die zulässige Höchstlast und die zulässige Höchstbelastbarkeit dürfen nicht überschritten werden.

Benutzergröße:

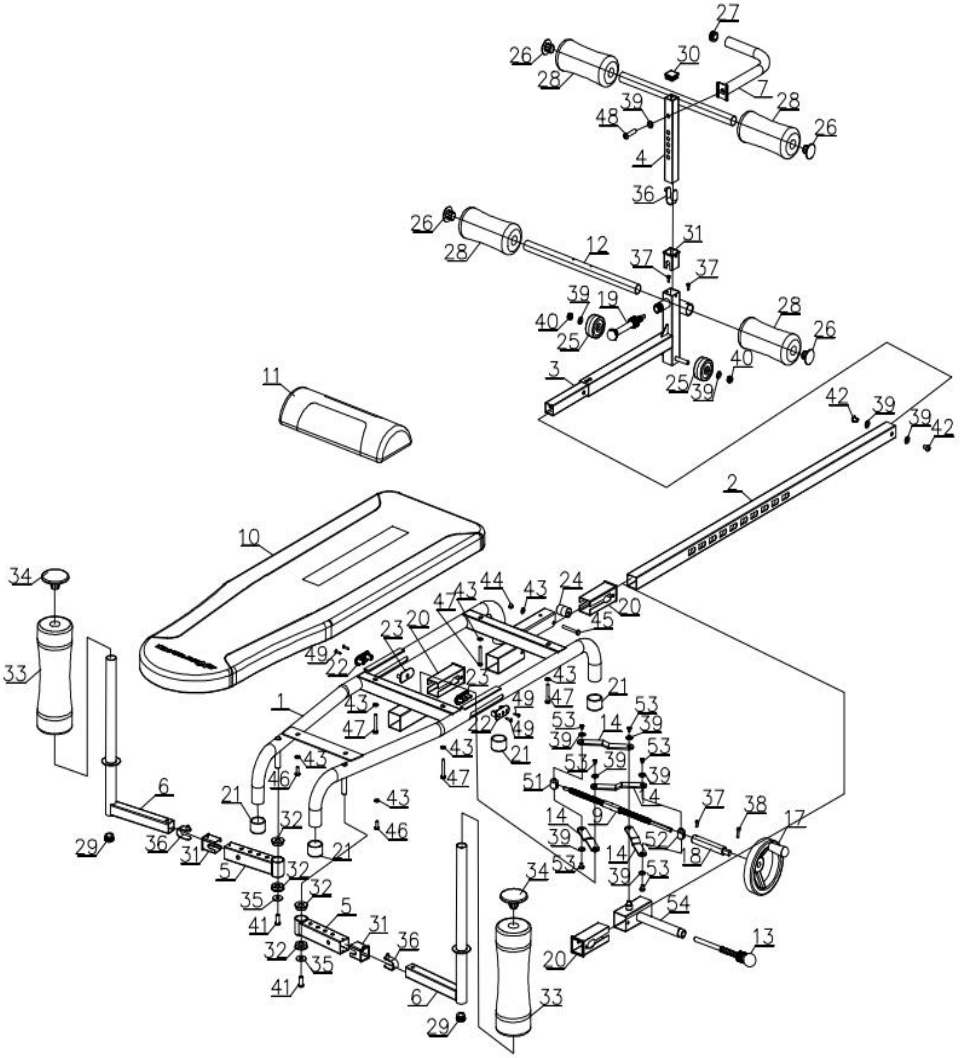
Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 3 52 lbs / 160 kg.
Die maximale Höhenkapazität für dieses Produkt beträgt 1 85 cm.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und den Original-Kaufbeleg auf.

Zur späteren Verwendung.

BEWAHREN SIE DIESE RICHTLINIEN AUF

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Schritt 1

Hardware-Entfernung

1A. Entfernen Sie mit dem **3-mm-Inbusschlüssel** eine **Rundkopf-Sechskantschraube (37)** von der **Achse (18).** bereitgestellt.

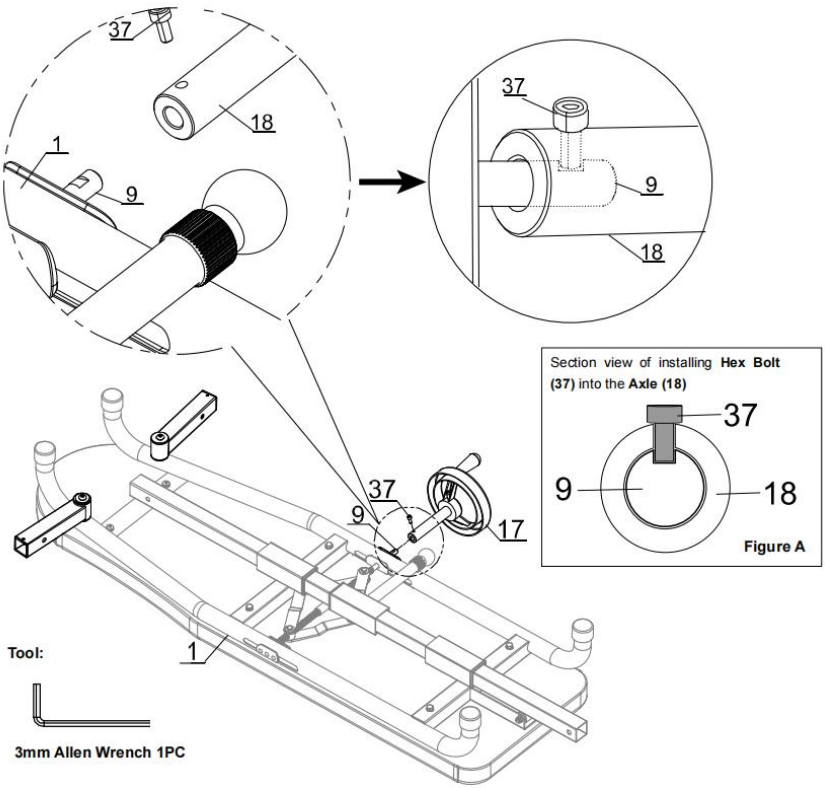
Einbau des Kurbelrads

1B. Kurbelrad (17) auf die **Antriebsschraube (9)** am **Hauptrahmen (1)** aufsetzen und festziehen mit eine **Rundkopf-Sechskantschraube (37)** mit dem mitgelieferten **3-mm-Inbusschlüssel lösen** .

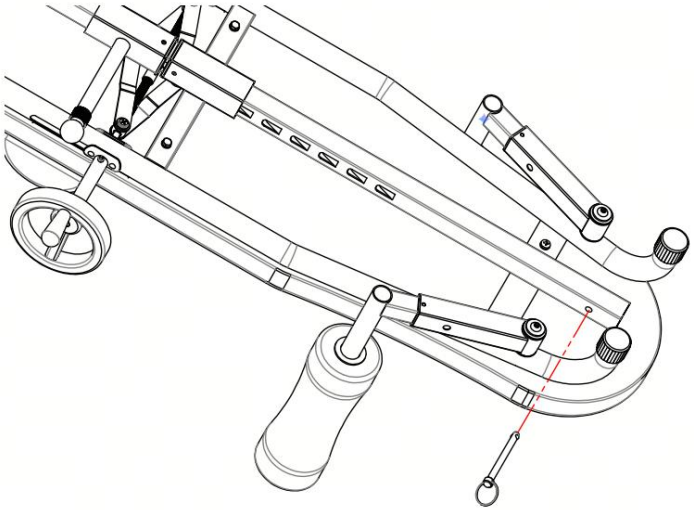
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass die **Sechskantschraube mit Rundkopf (37)** in die flache Stelle an **der Antriebsschraube (9) passt.**

Siehe **Abbildung A.**

Hinweis: Zum Benutzen des Griffs den Griff am **Kurbelrad (17) kippen .** Zum Verstauen den Griff herausziehen. nach außen und kippen Sie es in das **Kurbelrad (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Schritt 2

Hardware-Entfernung

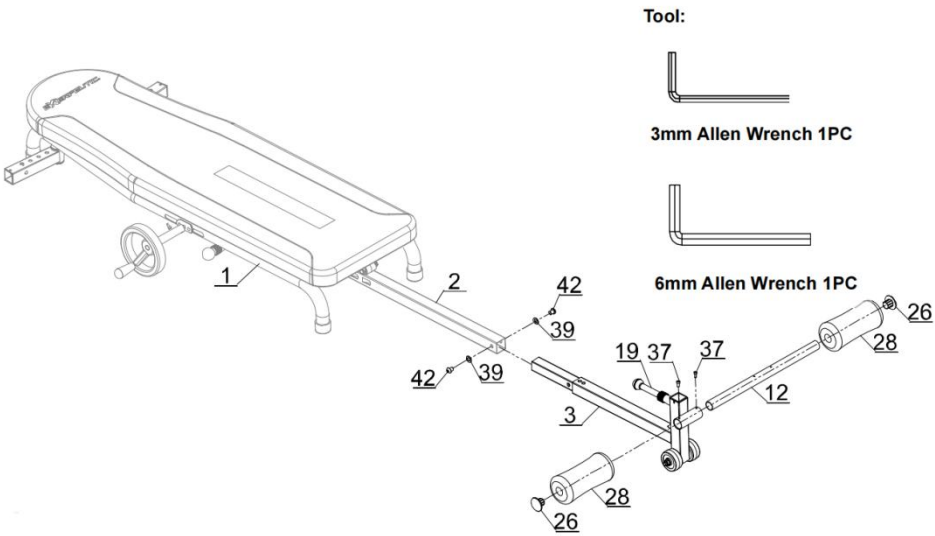
2A. Entfernen Sie vier **Sechskantschrauben (42)** und vier **Unterlegscheiben (39)** vom **verstellbaren Ausleger (2).** mithilfe des mitgelieferten **6-mm-Inbusschlüssels** .

2B. Entfernen Sie die beiden **Sechskantschrauben (37)** vom **Fersenhalterrohr (12)** mit Hilfe des **3-mm-Inbusschlüssels. Schraubenschlüssel** wird mitgeliefert.

Montage der Fersenhalterung und der Fußschaumstoffrollen

2C. Setzen Sie den **Fersenhalterarm (3)** auf den **verstellbaren Arm (2)** und ziehen Sie ihn mit zwei Schrauben fest. **Sechskantschrauben (42)** und zwei **Unterlegscheiben (39)** mit Hilfe des mitgelieferten **6-mm-Inbusschlüssels** .

2D. Setzen Sie das **Fersenhalterungsrohr (12)** in die Öffnung an der Rückseite des **Fersenhalterungsarms (3) ein.** Ausrichten Das Loch mit zwei **Sechskantschrauben (37)** mithilfe des mitgelieferten **3-mm-Inbusschlüssels festziehen** . Zwei einsetzen **Fußschaumstoffrollen (28)** und zwei **Endkappen (26)** auf das **Fersenhalterrohr (12) aufsetzen.**



Schritt 3

Hardware-Entfernung

3A. Entfernen Sie eine **Sechskantschraube (48)** und eine **Unterlegscheibe (39)** vom **Transportgriff (7).**

Montage des verstellbaren Fersenhalters

3B. Drücken Sie den **Druckknopf (36)** , ziehen Sie den **Sicherungsstift (19) nach oben** und setzen Sie die **verstellbare Fersenhalterung ein.**

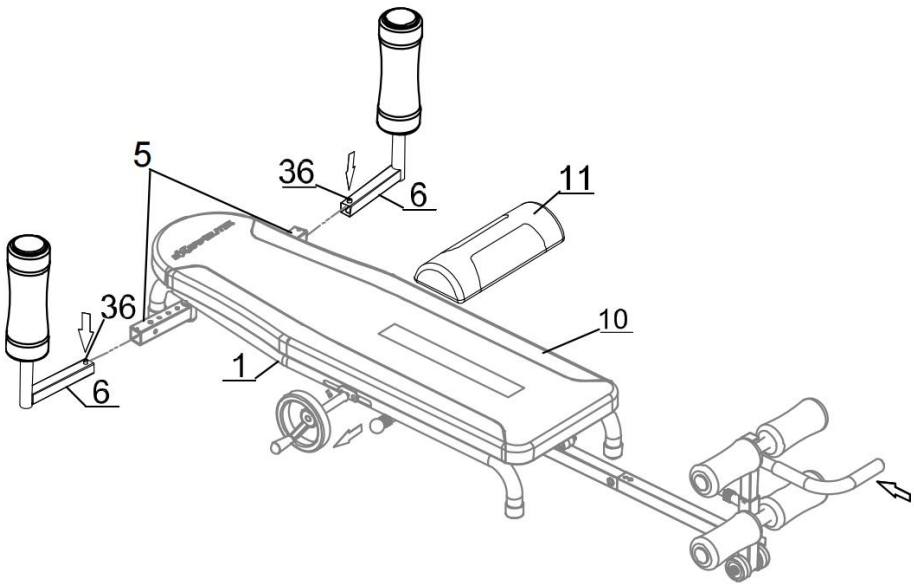
(4) am Fersenhalterungsarm (3) befestigen . Den **Transportgriff (7)** am **verstellbaren Fersenteil anbringen.**

Halterung (4) und mit einer **Sechskantschraube (48)** und einer **Unterlegscheibe (39)** unter Verwendung **eines 6-mm-Inbusschlüssels festziehen.**

Schraubenschlüssel wird mitgeliefert.

Anbringen der Schaumstoffrolle

3C. Setzen Sie zwei **Schaumstoffrollen (28)** in die **verstellbare Fersenhalterung (4) ein** und befestigen Sie zwei **Endkappen. (26)** an beiden Enden des **verstellbaren Fersenhalters (4).**

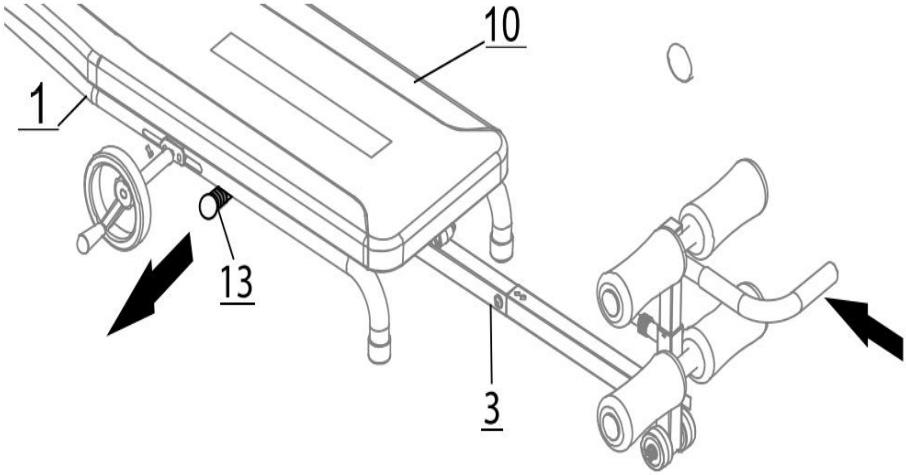


Schritt 4

Montage des verstellbaren Arms

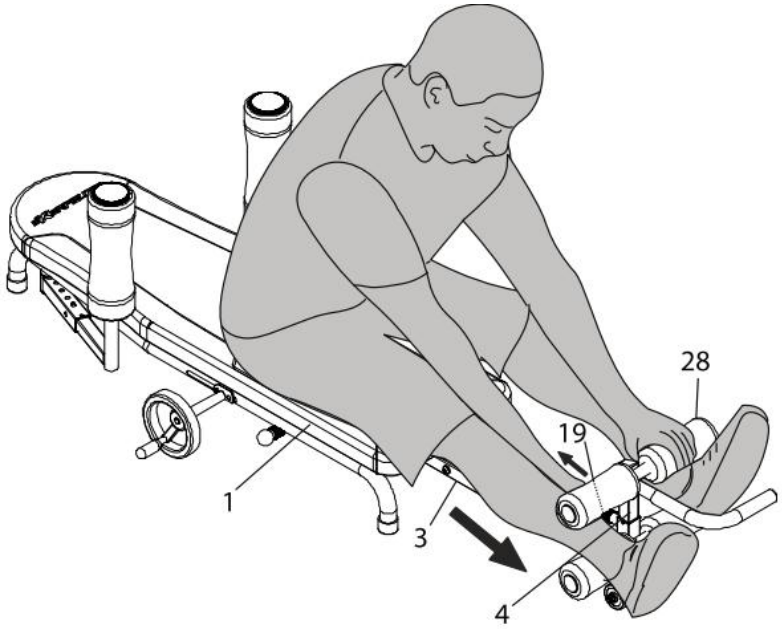
4A. Montieren Sie den **verstellbaren Arm (6)** am **Hauptrahmen (1).** Drücken Sie **den Schnappknopf (36)** und
Setzen Sie den **verstellbaren Arm (6)** in den **Schwenkarm (5) ein.** Stellen Sie den **verstellbaren Arm (6)** auf die geeignete Position.

4B. Befestigen Sie das **Lendenpolster (11)** am Klettverschlussstreifen der **Rückenlehne (10).** Sie können die Position vertikal oder horizontal entlang des Klettverschlusses.



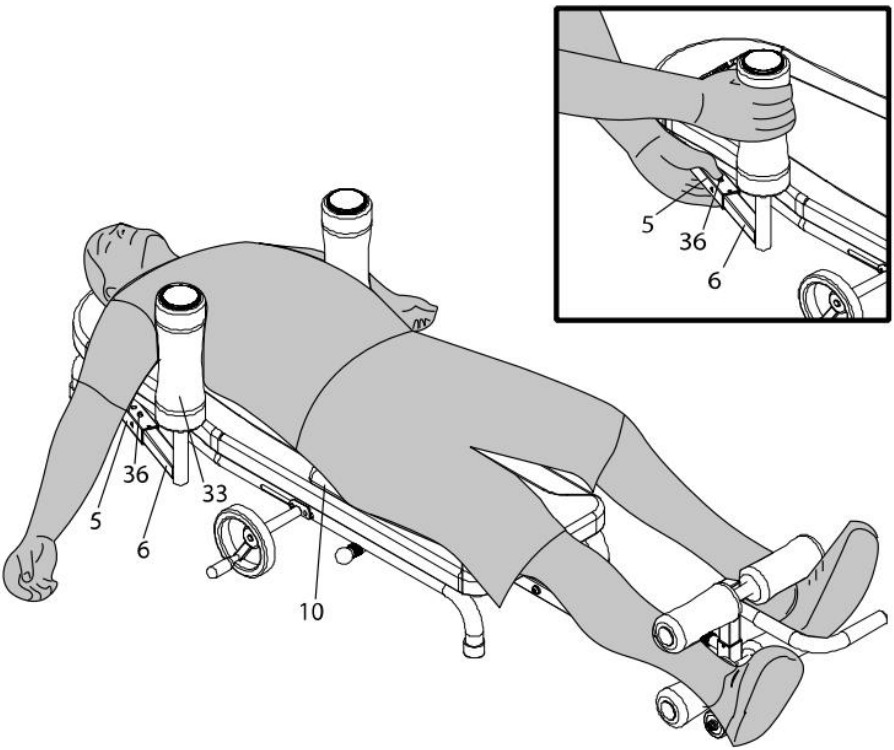
Wie man die Tabelle zum Beladen anpasst

Höhenverstellstift (13) heraus und drücken Sie gleichzeitig den **Fersenhalterungsarm nach unten.**
(3) in den **Hauptrahmen (1)** ganz hinein.



Einstellen der Fersenhalter

1. Setzen Sie sich auf den **Hauptrahmen (1) und** blicken Sie auf die **verstellbare Fersenhalterung (4).** Verstellen Sie die **Fersenhalterung .**
Halten Sie den Ausleger (3) von Hand so, dass er der Länge Ihres Beins entspricht.
2. Ziehen Sie den **Pop-Pin (19) heraus,** heben Sie die **verstellbare Fersenhalterung (4) an** und schlüpfen Sie mit den Knöcheln hinein. zwischen den **Fußschaumstoffrollen (28).** Ziehen Sie den **Sicherungsstift (19) heraus** und drücken Sie ihn nach unten. **Verstellbare Fersenhalterung (4) festziehen** , dann den **Sicherungsstift (19) lösen** und sicherstellen, dass er richtig sitzt. Gesperrt.



Schaumstoffrollen einstellen

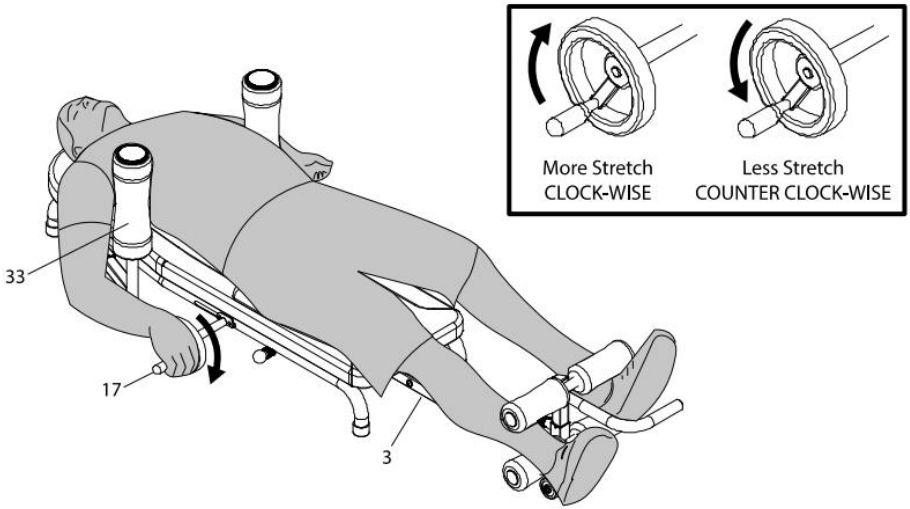
1. Legen Sie sich mit fixierten Füßen auf die **Rückenlehne (10).** Heben Sie die Arme an und legen Sie sie um die Rückenlehne. **Schaumstoffrollen** im Bereich der Achselhöhlen (33). Falls diese zu hoch oder zu niedrig positioniert sind, steigen Sie von der Liege und

Passen Sie sie jetzt an.

2. Drücken Sie den **Druckknopf (36)** am **verstellbaren Arm (6)** und schieben Sie ihn nach innen oder ziehen Sie ihn heraus.

Den **Schwingarm (5)** mithilfe der 4 vorhandenen Löcher nach außen in die gewünschte Position bringen.

Überprüfen Sie die Position nach der Justierung noch einmal, um sicherzustellen, dass die Schienen richtig an Ihrem Arm sitzen.



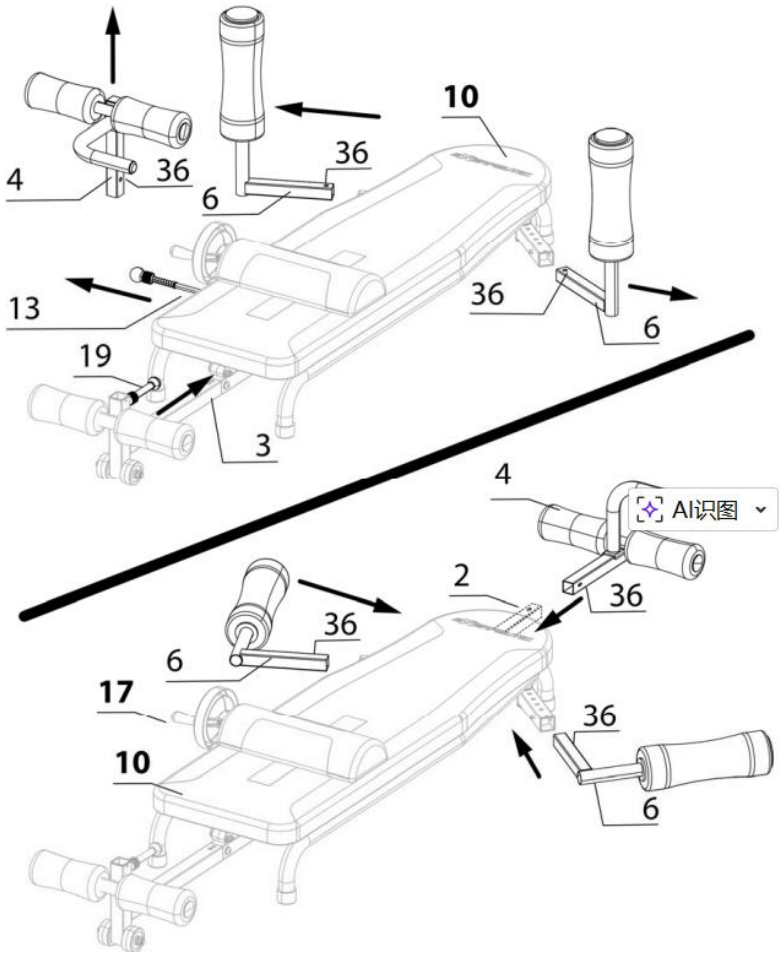
Wie man die Rückenmuskulatur dehnt

1. Halten Sie Ihren rechten Arm um die **Achselhöhlen-Schaumstoffrolle (33) gewickelt** und greifen Sie nach der **Kurbel .**
Rad (17) drehen und den Griff nach außen ziehen. Das **Kurbelrad (17) im Uhrzeigersinn drehen** .
in Richtung Ihrer Füße, um den **Fersenhalterarm (3) zu verlängern** und Ihren Rücken zu dehnen. Weiter zu
Drehen Sie das **Kurbelrad (17)** langsam, bis Sie eine angenehme Dehnung erreichen. **NICHT**
Überdehnen Sie Ihren Rücken nicht übermäßig. Mit der Zeit können Sie das Ausmaß allmählich steigern.
Dehnung.
2. Um den Tisch abzubauen, drehen Sie das **Kurbelrad (17) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN,** also in Richtung **Fersenhalterarm (3)** zurückzubringen , ODER Sie können Ihre Arme aus dem **Arm heben**

Die Schaumstoffrollen für die Achselhöhle (33) dann einige Minuten liegen lassen.

3. Nach 5 Minuten können Sie die Füße lösen und aufstehen. Möglicherweise müssen Sie sich dabei vom Stuhl rollen.
Seite des Tisches, um aufzustehen.

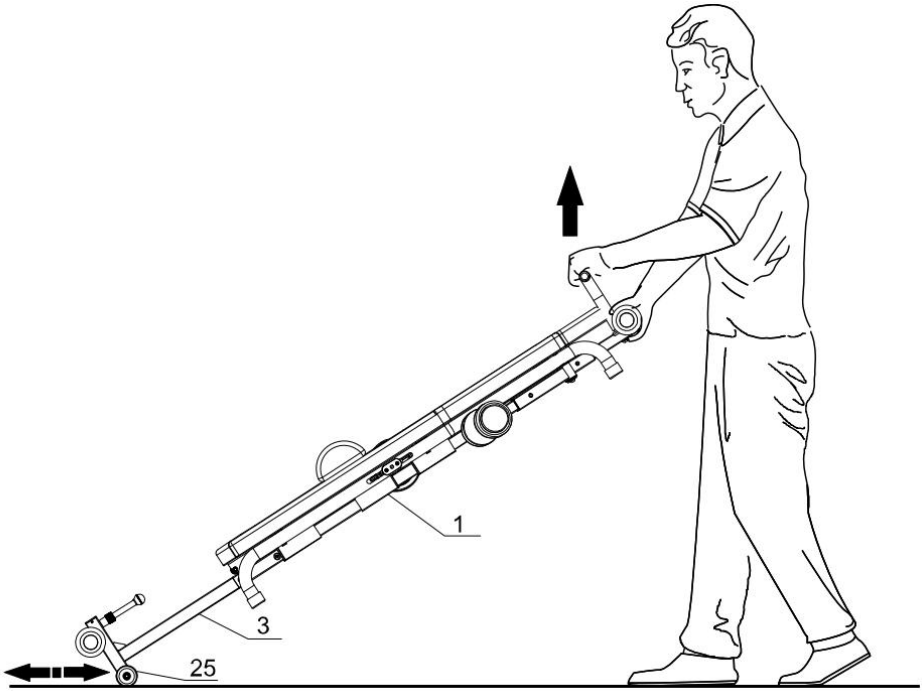
STORAGE



Versetzen des Traktionstisches in den Speichermodus

1. Den **Höhenverstellstift (13)** herausziehen und festhalten, während Sie den **Fersenhalterungsarm (3) drücken.**
in den **Hauptrahmen (1) eingeschoben** , bis er vollständig eingeschoben ist **.**
2. Den **Pop-Pin (19)** herausziehen und gedrückt halten, um den **verstellbaren Fersenhalter (4)** aus der **Ferse zu ziehen.**
Halter Ausleger (3).
3. Den Arretierstift (36) nach innen drücken und gleichzeitig den verstellbaren Arm (6) von der Rückenlehne (10) wegziehen.
Drehen Sie das Teil um 90º Grad und setzen Sie es wie oben gezeigt wieder in den Rahmen ein.
4. Platzieren Sie die **verstellbare Fersenhalterung (4)** oben auf der **Rückenlehne (10).** Drücken Sie sie nach unten.
Drücken Sie den Druckknopf (36) und setzen Sie den **verstellbaren Fersenhalter (4)** oben in die **verstellbare Öffnung ein.**
Ausleger (2) mit dem nach oben zeigenden **Transportgriff (7) .**
5. Ziehen Sie den Griff aus dem **Kurbelrad (17) heraus** und klappen Sie ihn zur leichteren Handhabung in die Mitte des Rades.
Lagerung.

TRANSPORTING



Heben Sie den **Hauptrahmen (1) so weit an** , bis die **Räder (25)** am **Fersenhalterungsarm (3)** Kontakt mit
Stellen Sie die Bank auf den Boden und stellen Sie sie dann an den gewünschten Ort.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

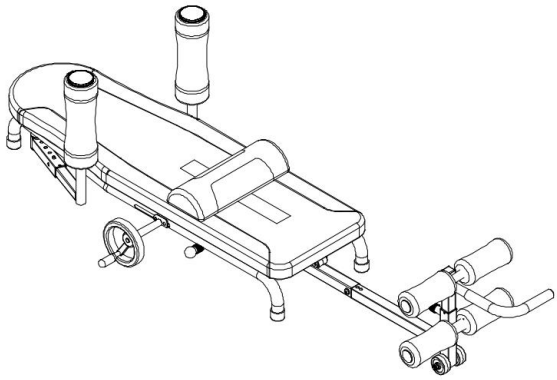
Tavolo di trazione

MODELLO: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODELLO: C001



Nota: l'immagine del prodotto è solo a scopo di riferimento, Prevarranno i dettagli effettivi

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali aggiornamenti tecnologici o software del nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni contenute vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

Operation safety

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il lettino di trazione. Quando si utilizza un lettino di trazione, è necessario seguire sempre le precauzioni di base, tra cui le seguenti:

AVVERTIMENTO -

Per ridurre il rischio di lesioni alle persone:

1. Assicurati che l'attrezzatura sia assemblata correttamente prima di utilizzarla.
2. Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e i bulloni siano ben serrati prima dell'uso.
3. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
4. Non utilizzare mai questa apparecchiatura se non funziona correttamente, è caduta o è danneggiata. In caso di problemi
Qualora si verificasse il problema, contattare il Servizio Clienti prima di utilizzare nuovamente l'apparecchiatura.
5. Utilizzare sempre questa attrezzatura su una superficie libera e piana.
6. Questo prodotto è destinato all'uso domestico e ad applicazioni simili. Solo per uso domestico.
7. Non utilizzare all'aperto o in prossimità dell'acqua.
8. Utilizzare il tavolo di trazione solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori
Non raccomandato dal produttore.
9. Non indossare abiti larghi quando si utilizza l'attrezzatura.
10. Tenere mani e piedi lontani da qualsiasi parte in movimento.
11. Non far cadere né inserire mai alcun oggetto in nessuna apertura.
12. Indossare sempre le scarpe quando si utilizza il lettino di trazione.

13. È necessaria una stretta supervisione quando il tavolo di trazione viene utilizzato vicino ai bambini, o da o vicino a invalidi o
persone disabili.
14. Ascolta il tuo corpo. Si consiglia di ruotare lentamente su e giù. Potrebbero verificarsi vertigini se
Salite troppo velocemente.
15. Se durante l'utilizzo dell'attrezzatura avverti svenimento, capogiro o vertigini, interrompi l'esercizio.
immediatamente. Dovresti interrompere l'esercizio anche se avverti dolore o qualsiasi altro fastidio.
16. Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza e conoscenza, a meno che non siano state fornite supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio. L'apparecchio deve essere utilizzato da una persona responsabile della sua sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore a 13 anni lontani da questo apparecchio.
17. Attendi 2 ore dopo aver mangiato prima di utilizzare il tavolo di trazione. Se inizi a sentirti nauseato, torna al
assumere lentamente la posizione eretta.
18. Per qualsiasi problema, contattare il Servizio Clienti. L'assistenza deve essere eseguita da un centro di assistenza autorizzato.
rappresentante. Il nostro numero di telefono è disponibile nella pagina dei servizi.
34. Il prodotto è conforme agli standard e alle normative vigenti. L'installazione di questo dispositivo deve essere conforme a tutte le normative applicabili e il suo utilizzo deve avvenire esclusivamente in aree ben ventilate. Si prega di leggere il manuale d'uso prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura.
35. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
36. Questo prodotto non deve essere utilizzato dai bambini. Tenere l'apparecchio e il relativo cavo fuori dalla portata dei bambini.
37. Conservare il prodotto in modo appropriato. Prima dell'uso, verificare che il prodotto non presenti anomalie. In caso di anomalie, interromperne immediatamente l'utilizzo.

38. Si prega di utilizzare il prodotto secondo le istruzioni d'uso. Attenzione ai potenziali rischi di lesioni derivanti da un uso improprio.

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Consultare il proprio medico curante per verificare se
L'attrezzatura di trazione è adatta a te. Ciò è particolarmente importante per le persone con patologie preesistenti
problemi di salute. Non utilizzare questa apparecchiatura senza l'approvazione del medico.

2 4 .

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali – Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina.

2 5 .

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontani da
macchina durante l'uso.

2 6 .

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali – Tenere al riparo parti del corpo, capelli, indumenti larghi e gioielli
privo di parti mobili

2 7 .

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Inclinarsi lentamente all'indietro durante l'inversione. La mancata osservanza
potrebbe provocare gravi lesioni personali.

2 8 .

AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Non tentare di riparare l'unità autonomamente.
Interrompere l'utilizzo e contattare il servizio clienti.
2 9 .

AVVERTIMENTO:

- Per ridurre il rischio di lesioni personali - Leggere e comprendere tutto Istruzioni prima dell'uso del tavolo di trazione.

Non utilizzare questa apparecchiatura in presenza di una delle seguenti condizioni o patologie:

- Gravidanza
- obesità estrema
- Infezione dell'orecchio medio
- Ernia iatale o ernia ventrale
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Uso di anticoagulanti, tra cui l'aspirina ad alte dosi.
- Lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni acutamente gonfie
- Patologie cardiache o circolatorie per le quali sei in cura
- Pressione alta, ipertensione, ictus recente o attacco ischemico transitorio
-

Debolezze ossee tra cui osteoporosi, fratture non guarite, perni modulari o impiantati chirurgicamente
supporti ortopedici.

Non superare il peso massimo nominale (carico)

e il peso massimo nominale

altezza utente:

La capacità di carico massima di questo prodotto è di 3 52 libbre / 160 kg.
L'altezza massima supportata da questo prodotto è 1 85 cm.

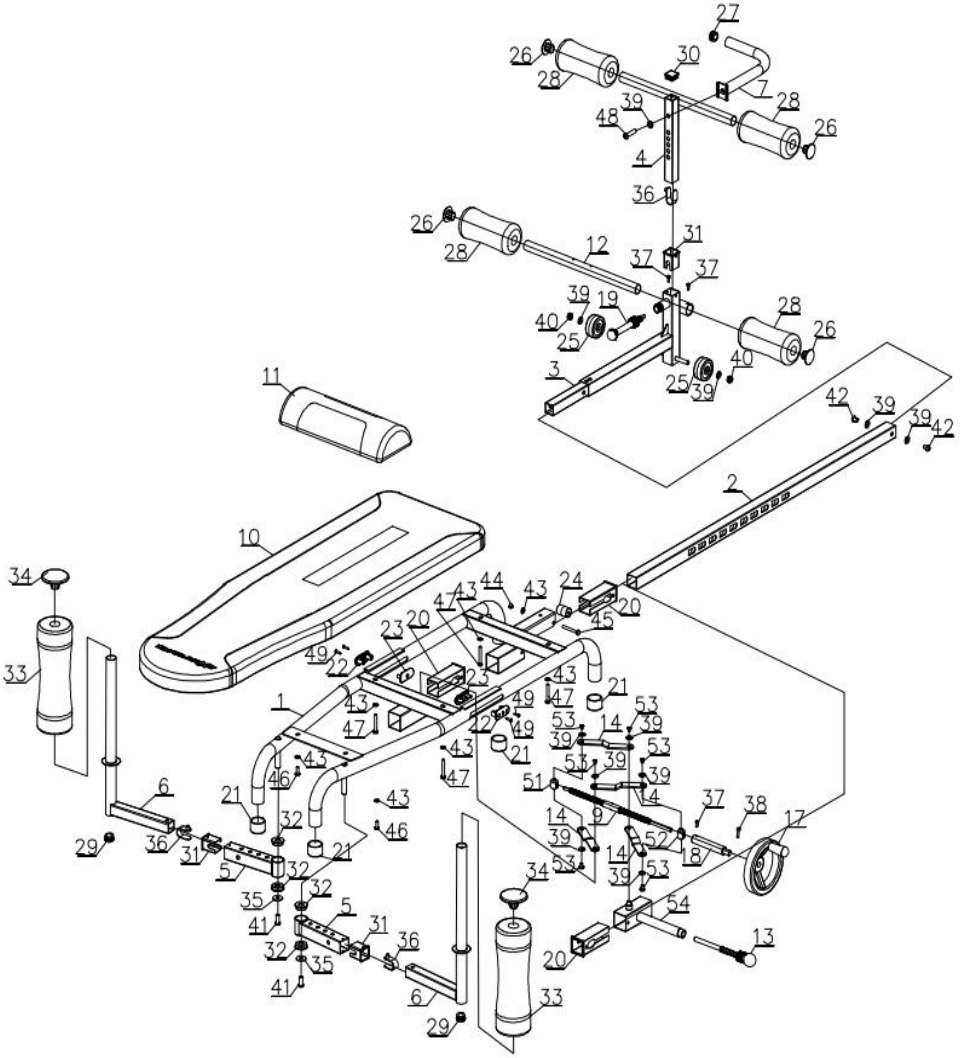
Conservare questo manuale d'uso e la ricevuta

d'acquisto originale.

per riferimento futuro.

CONSERVARE QUESTE LINEE GUIDA

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Passo 1

Rimozione dell'hardware

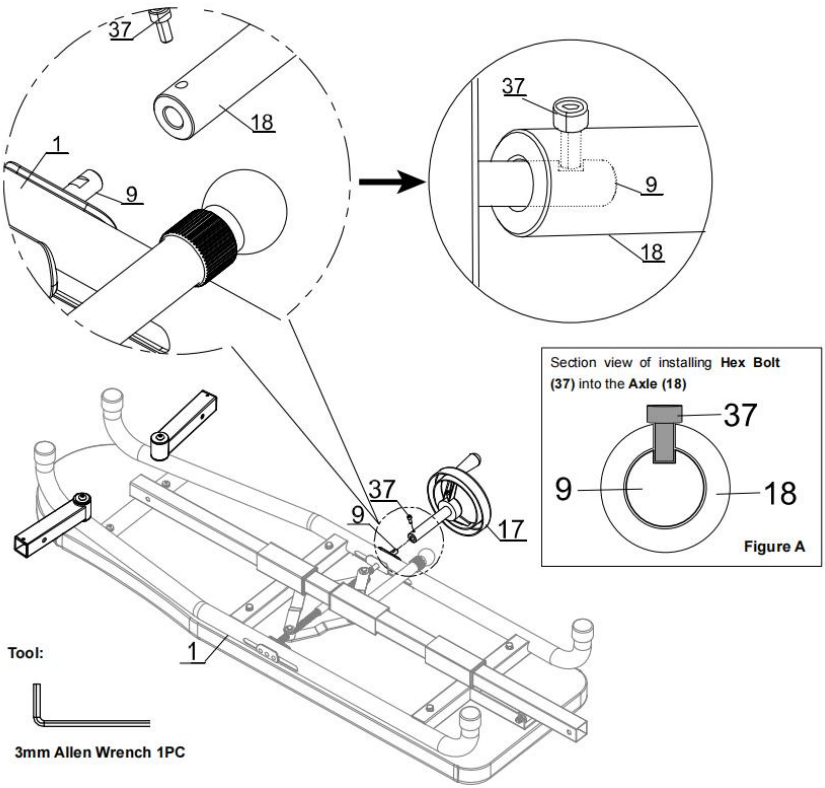
1A. Rimuovere un **bullone esagonale a testa tonda (37)** dall'asse **(18)** utilizzando la **chiave a brugola da 3 mm .**
fornito.

Installazione della pedivella

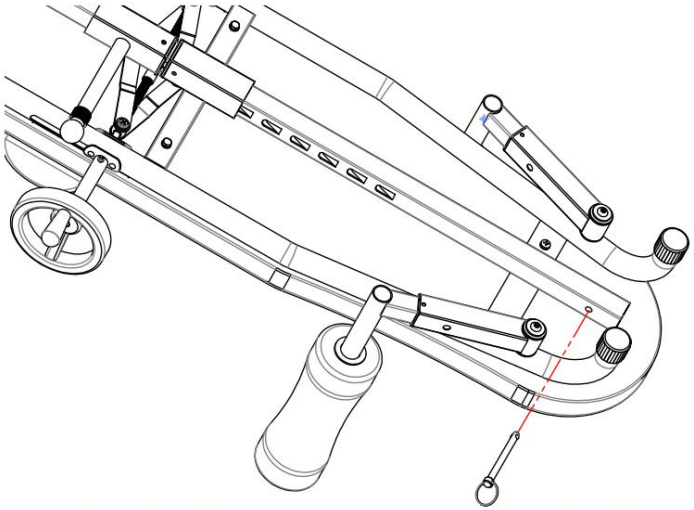
1B. Inserire **la puleggia (17)** sulla **vite di azionamento (9)** sul **telaio principale (1)** e serrare con
un **bullone esagonale a testa tonda (37)** utilizzando la **chiave a brugola da 3 mm** in dotazione .

NOTA: Assicurarsi che il **bullone esagonale a testa tonda (37)** si inserisca nella parte piatta della **vite di azionamento (9).**
Si prega di consultare **la Figura A.**

NOTA: Inclinare la maniglia sulla **manovella (17)** per utilizzare la maniglia **.** Per riporla, tirare la maniglia
verso l'esterno e inclinarla nella **manovella (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Passo 2

Rimozione dell'hardware

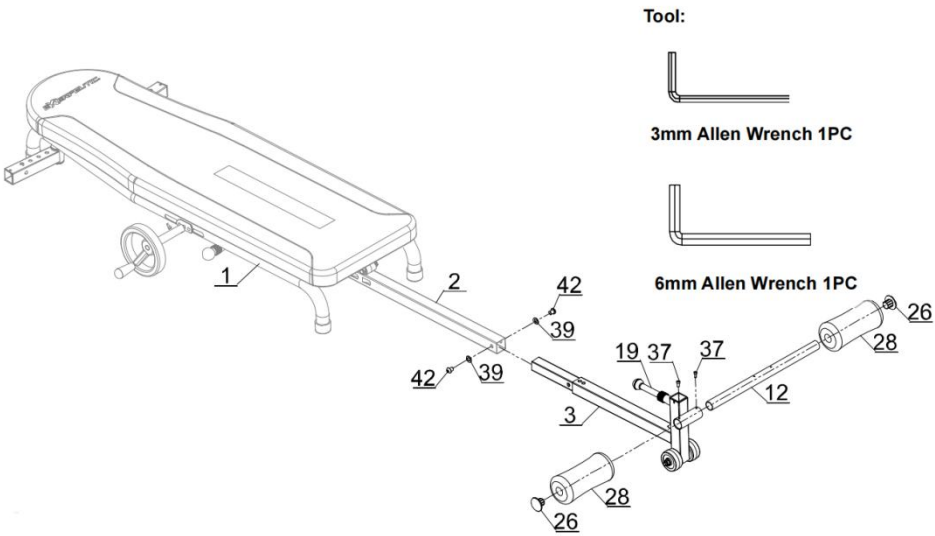
2A. Rimuovere i quattro **bulloni esagonali (42)** e le quattro **rondelle piatte (39)** dal **braccio regolabile (2)** utilizzando la **chiave a brugola da 6 mm** in dotazione.

2B. Rimuovere due **bulloni esagonali (37)** dal **tubo porta tallone (12)** utilizzando la **chiave a brugola da 3 mm** **Chiave inglese** inclusa.

Installazione del supporto per il tallone e dei rulli in schiuma per i piedi

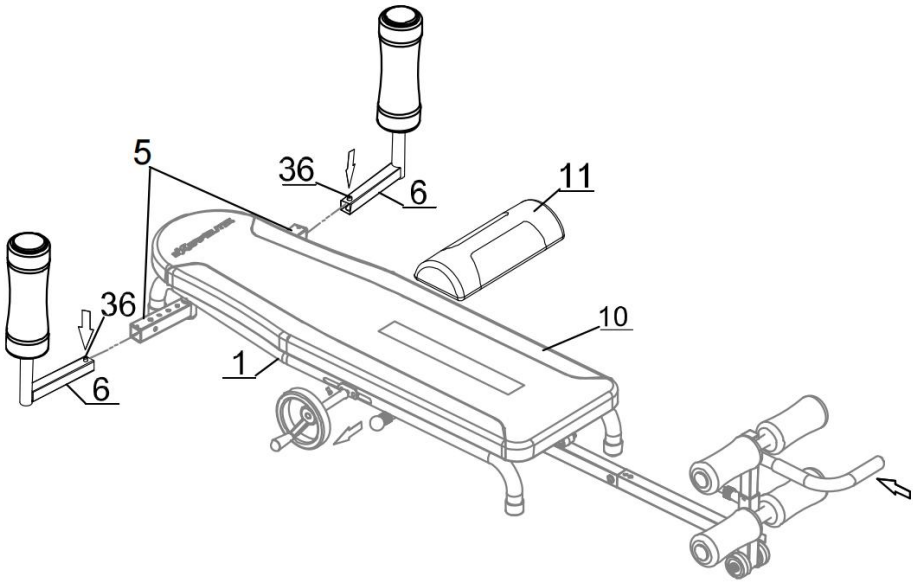
2C. Inserire il **braccio di supporto del tallone (3)** sul **braccio regolabile (2)** e stringere con due **Bulloni esagonali (42)** e due **rondelle piatte (39)** utilizzando la **chiave a brugola da 6 mm** in dotazione.

2D. Inserire il **tubo di supporto del tallone (12)** nel foro sul retro del **braccio di supporto del tallone (3).** Allineare il foro e stringere con due **bulloni esagonali (37)** utilizzando la **chiave a brugola da 3 mm** in dotazione. Inserire due **Rulli in schiuma per i piedi (28)** e due **tappi terminali (26)** sul **tubo portatallone (12).**



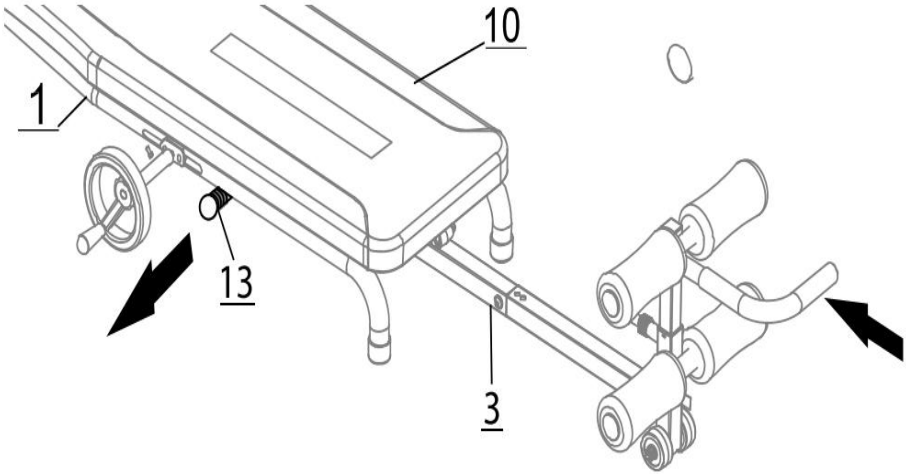
Passo 3

Rimozione dell'hardware
3A. Rimuovere un **bullone esagonale (48)** e una **rondella piatta (39)** dalla **maniglia di trasporto (7).**
Installazione del supporto regolabile per il tallone
3B. Premere il **pulsante a scatto (36)** , tirare verso l'alto il **perno a scatto (19)** e inserire il **supporto regolabile per il tallone.**
(4) sul **braccio porta-tallone (3).** Fissare la **maniglia di trasporto (7)** al **tallone regolabile**
Supporto (4) e serrare con un **bullone esagonale (48)** e una **rondella piatta (39)** utilizzando **una chiave a brugola da 6 mm Chiave inglese** inclusa.
Installazione del rullo di schiuma
3C. Inserire due **rulli di schiuma (28)** sul **supporto regolabile per il tallone (4)** e fissare due **tappi terminali**
(26) su entrambe le estremità del **supporto per tallone regolabile (4).**



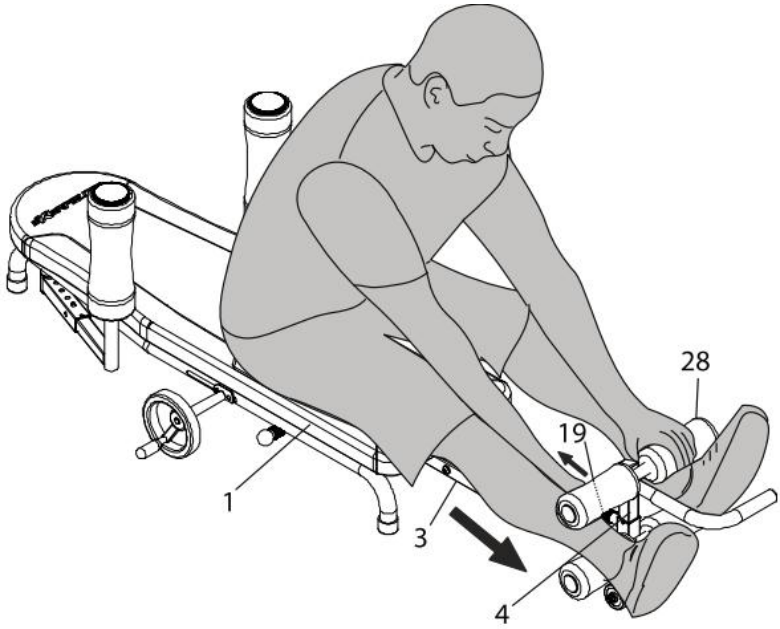
Passo 4

Installazione del braccio regolabile
4A. Installare il **braccio regolabile (6)** sul **telaio principale (1).** Premere **il pulsante a scatto (36)** e
inserire il **braccio regolabile (6)** nel **braccio oscillante (5)**
Regolare il **braccio regolabile (6)** al
posizione adeguata.
4B. Fissare il **cuscinetto lombare (11)** sulla striscia in velcro dello **schienale (10).** È possibile regolare il
posizionamento verticale o orizzontale lungo la striscia di velcro.



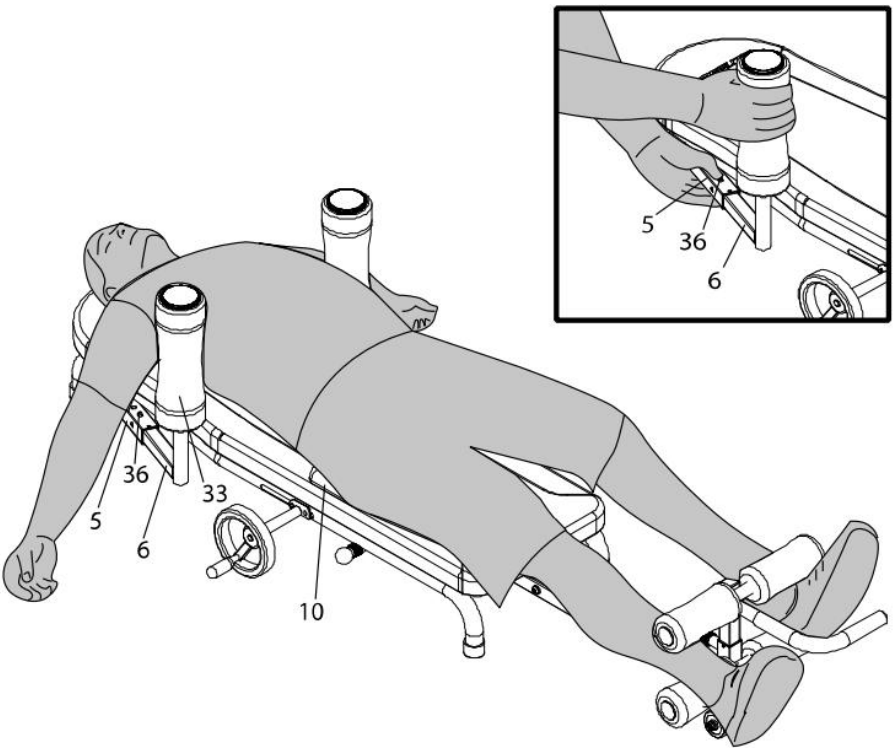
Come regolare la tabella per caricare

Estrarre il **perno di regolazione dell'altezza (13)** e contemporaneamente spingere il **braccio del supporto del tallone (3)** nel **telaio principale (1)** completamente dentro.



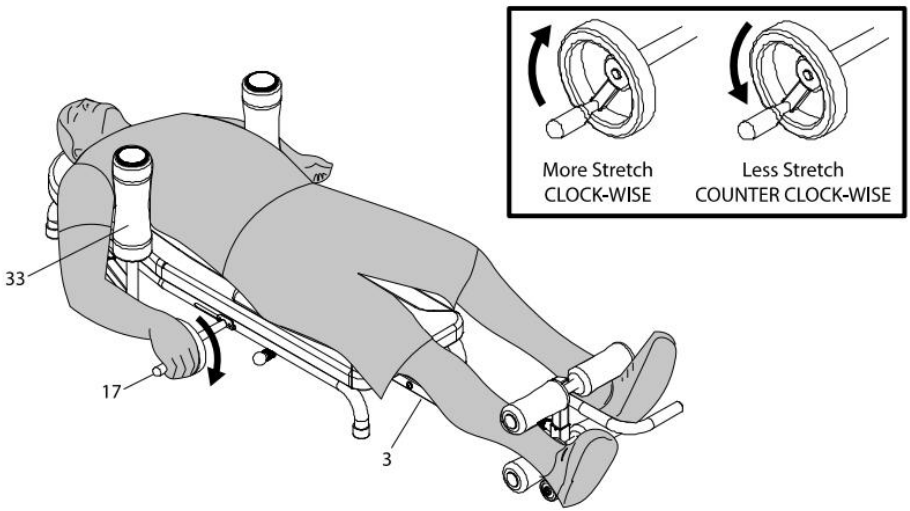
Regolazione dei supporti per il tallone

1. Siediti sul **telaio principale (1),** rivolto verso il **supporto per il tallone regolabile (4).** Estendi il **tallone**
Braccio di supporto (3) a mano per adattarlo alla lunghezza della gamba.
2. Estrarre il **perno di sicurezza (19),** sollevare il **supporto regolabile per il tallone (4)** e infilare le caviglie
tra i **rulli di schiuma per i piedi (28).** Tirare il **perno di sicurezza (19)** e premere verso il basso sul
Supporto per tallone regolabile (4) finché non è ben saldo, rilascia il **perno a scatto (19)** e assicurati che sia
Chiuso.



Regolazione dei rulli in schiuma

1. Con i piedi bloccati in posizione, sdraiati sullo **schienale (10).** Solleva le braccia e avvolgile
intorno ai **rulli di schiuma per le ascelle (33).** Se sono troppo alti o bassi, scendi dal tavolo e
regolali in questo momento.
2. Premere il **pulsante a scatto (36)** sul **braccio regolabile (6)** e inserirlo verso l'interno o tirarlo
verso l'esterno sul **braccio oscillante (5)** fino alla posizione desiderata utilizzando i 4 fori disponibili. Una volta
Regolate e ricontrollatele per assicurarvi che siano posizionate correttamente sul braccio.



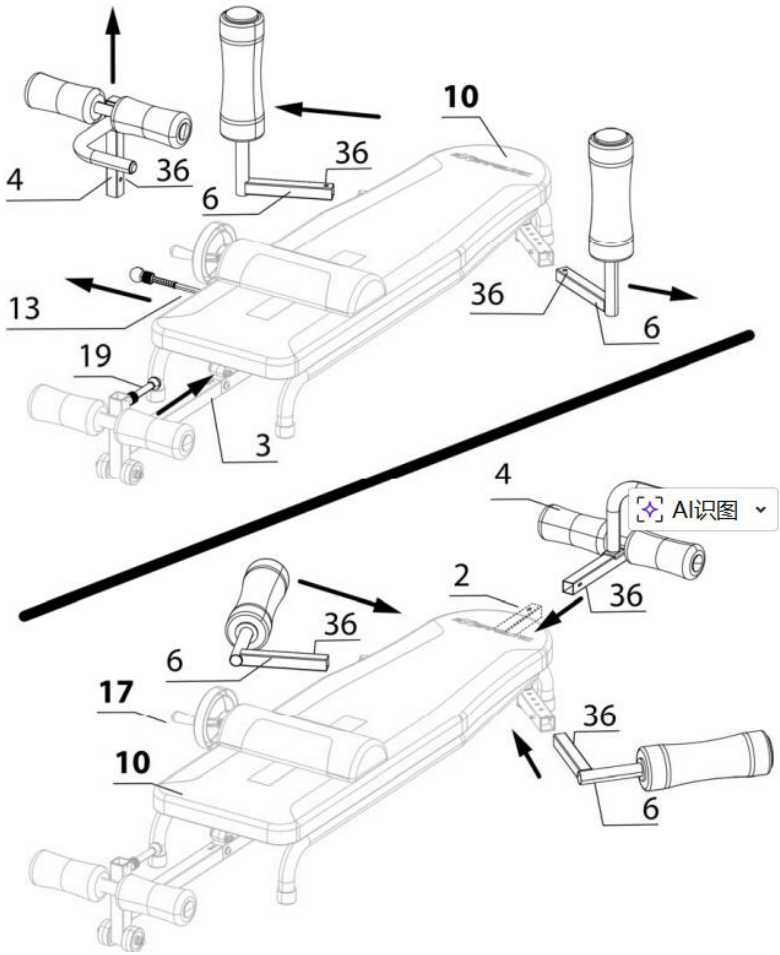
Come allungare i muscoli della schiena

1. Tieni il braccio destro avvolto attorno al **rullo di schiuma per ascelle (33)** , raggiungi la **manovella**
Ruota (17) e tirare la maniglia verso l'esterno. Ruotare la **manovella (17) in senso orario,** oppure
verso i piedi, per estendere il **braccio del supporto del tallone (3)** e allungare la schiena. Continua a
ruotare lentamente la **pedivella (17)** fino a raggiungere un allungamento confortevole **NON**
allunga eccessivamente la schiena. Nel tempo puoi aumentare gradualmente la quantità di
stretching.
2. Per smontare il tavolo, girare la **manovella (17) in senso antiorario,** o verso
la tua testa, per riportare il **braccio del supporto del tallone (3)**
OPPURE puoi sollevare le braccia dal **braccio**

Rulli di schiuma per ascelle (33) e poi sdraiatevi lì per qualche minuto.

3. Dopo un periodo di 5 minuti, puoi sciogliere i piedi e alzarti. Potresti dover rotolare giù dal
lato del tavolo per alzarsi.

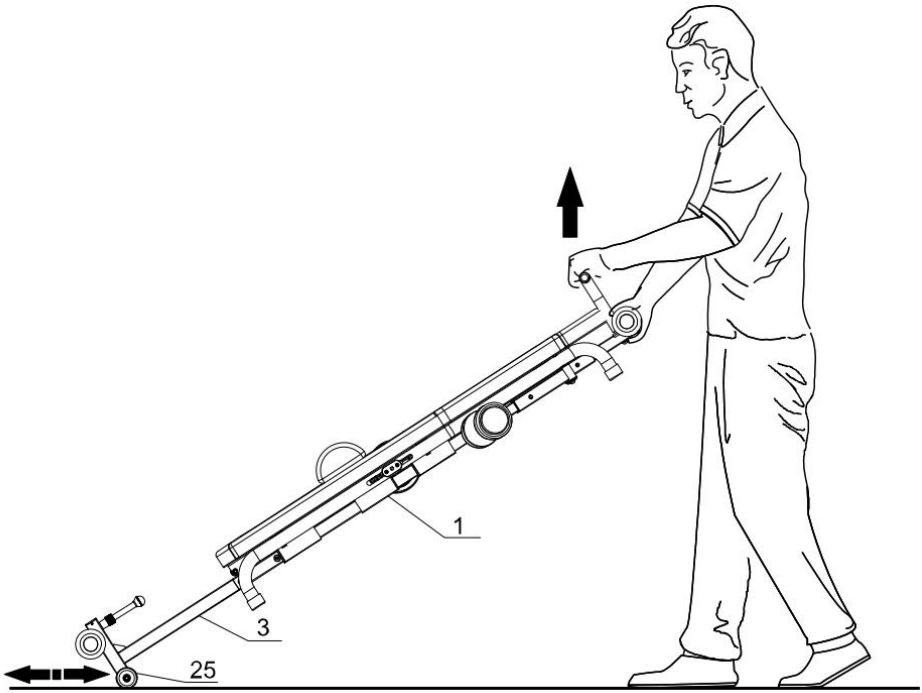
STORAGE



Messa in modalità di stoccaggio del tavolo di trazione

1. Estrarre il **perno di regolazione dell'altezza (13)** e tenerlo premuto mentre si spinge il **braccio di supporto del tallone (3)** nel **telaio principale (1)** fino al completo inserimento **.**
2. Estrarre il **perno di sicurezza (19)** e tenerlo premuto per estrarre il **supporto regolabile del tallone (4)** dal **tallone**
Braccio porta-braccio (3).
3. Premere **il perno di bloccaggio (36)** verso l'interno mentre si tira il braccio regolabile (6) lontano dallo schienale (10).
Ruotare di 90° e reinserire nel telaio, come mostrato sopra.
4. Posizionare il **supporto per tallone regolabile (4)** sulla parte superiore dello **schienale (10).** Premere verso il basso sul
Pulsante a scatto (36) e inserire il **supporto per tallone regolabile (4)** nella parte superiore del **regolabile**
Braccio (2) con la **maniglia di trasporto (7)** rivolta verso l'alto.
5. Estrarre la maniglia dalla **manovella (17)** e ripiegarla al centro della ruota per facilitarne l'utilizzo.
magazzinaggio.

TRANSPORTING



Sollevare il **telaio principale (1)** finché le **ruote (25)** sul **braccio porta-talloni (3)** non entrano in contatto con
prima di posizionare la panchina a terra, poi spostarla nella posizione desiderata.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

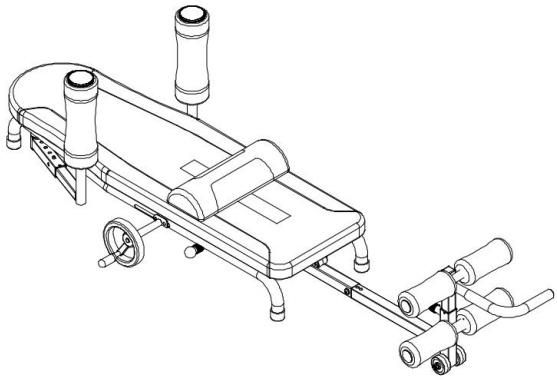
Mesa de tracción

MODELO: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODELO: C001



Nota: La imagen del producto es solo de referencia.
Prevalecerán los detalles reales.

Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.

Muchas gracias por elegir este producto.
Lea atentamente todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a obtener los mejores resultados posibles.

Operation safety

Lea todas las instrucciones antes de usar la mesa de tracción. Al usar una mesa de tracción, siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

ADVERTENCIA -

Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:

1. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo.
2. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el producto.
3. Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
4. Nunca utilice este equipo si no funciona correctamente, se ha caído o está dañado. Si surge algún problema
Si se presenta algún problema, comuníquese con el Servicio al Cliente antes de volver a utilizar el equipo.
5. Utilice siempre este equipo sobre una superficie despejada y nivelada.
6. Este producto está diseñado para ser utilizado en aplicaciones domésticas y similares. Solo para uso doméstico.
7. No lo utilice al aire libre ni cerca del agua.
8. Utilice la mesa de tracción únicamente para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios.
No recomendado por el fabricante.
9. No utilice ropa suelta al usar el equipo.
10. Mantenga las manos y los pies alejados de cualquier pieza móvil.
11. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
12. Utilice siempre calzado cuando use la mesa de tracción.

13. Es necesaria una supervisión estricta cuando la mesa de tracción se utiliza cerca de niños, o por o cerca de personas inválidas o personas discapacitadas.
14. Escucha a tu cuerpo. Se recomienda girar hacia arriba y hacia abajo lentamente. Podría producirse mareo si
Llegas demasiado rápido.
15. Si en algún momento siente desmayos, aturdimiento o mareos mientras utiliza el equipo, deje de hacer ejercicio.
Inmediatamente. También debes dejar de hacer ejercicio si sientes dolor o cualquier molestia.
16. Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del mismo.
El aparato debe ser utilizado por una persona responsable de su seguridad.
Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.
17. Espere 2 horas después de comer antes de usar la mesa de tracción. Si comienza a sentir náuseas, regrese a la
posición erguida lentamente.
18. Para cualquier problema, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente. El servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
Representante. Nuestro número de contacto se encuentra en la página de servicio.
39. El producto cumple con las normas y regulaciones pertinentes. La instalación de este dispositivo debe cumplir con todas las normativas aplicables y solo debe utilizarse en áreas bien ventiladas. Lea el manual de usuario antes de instalar y utilizar este equipo.
40. Los niños no deben jugar con el aparato.
41. Este producto no debe ser utilizado por niños. Mantenga el aparato y su cable fuera del alcance de los niños.
42. Por favor, conserve el producto adecuadamente. Compruebe si presenta alguna anomalía antes de usarlo. Si detecta alguna anomalía, deje de usarlo.
43. Utilice el producto de acuerdo con el uso previsto; tenga en cuenta que un uso indebido puede causar lesiones.

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Consulte con su médico personal para ver si
El equipo de tracción es apropiado para usted. Esto es especialmente importante para las personas con problemas preexistentes.
Problemas de salud. No utilice este equipo sin la aprobación de su médico.
2 4 .

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales: No permita que los niños utilicen esta máquina.
2 5 .

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la
máquina mientras está en uso.
2 6 .

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales: mantenga las partes del cuerpo, el cabello, la ropa suelta y las joyas a salvo.
Libre de todas las piezas móviles
2 7 .

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Inclínese lentamente hacia atrás al invertir. El incumplimiento de esta norma conlleva consecuencias legales.
podría provocar lesiones corporales graves.
2 8 .

ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - No intente reparar la unidad usted mismo.
Deje de usarlo y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
2 9 .

ADVERTENCIA:

- Para reducir el riesgo de lesiones personales - Lea y comprenda todo lo que se indica.
Instrucciones antes de usar la mesa de tracción.

No utilice este equipo si padece alguna de las siguientes afecciones o dolencias:

- Embarazo
- obesidad extrema
- infección del oído medio
- Hernia de hiato o hernia ventral
- Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis
- Uso de anticoagulantes, incluyendo aspirina en dosis altas.
- Lesión medular, esclerosis cerebral o inflamación aguda de las articulaciones.
- Trastornos cardíacos o circulatorios por los que está recibiendo tratamiento
-

Presión arterial alta, hipertensión, accidente cerebrovascular reciente o ataque isquémico transitorio

-

Debilidad ósea, incluyendo osteoporosis, fracturas no consolidadas, clavos modulares o implantes quirúrgicos.
soportes ortopédicos.

No exceda el peso máximo nominal (carga) y la capacidad nominal máxima.

altura del usuario:

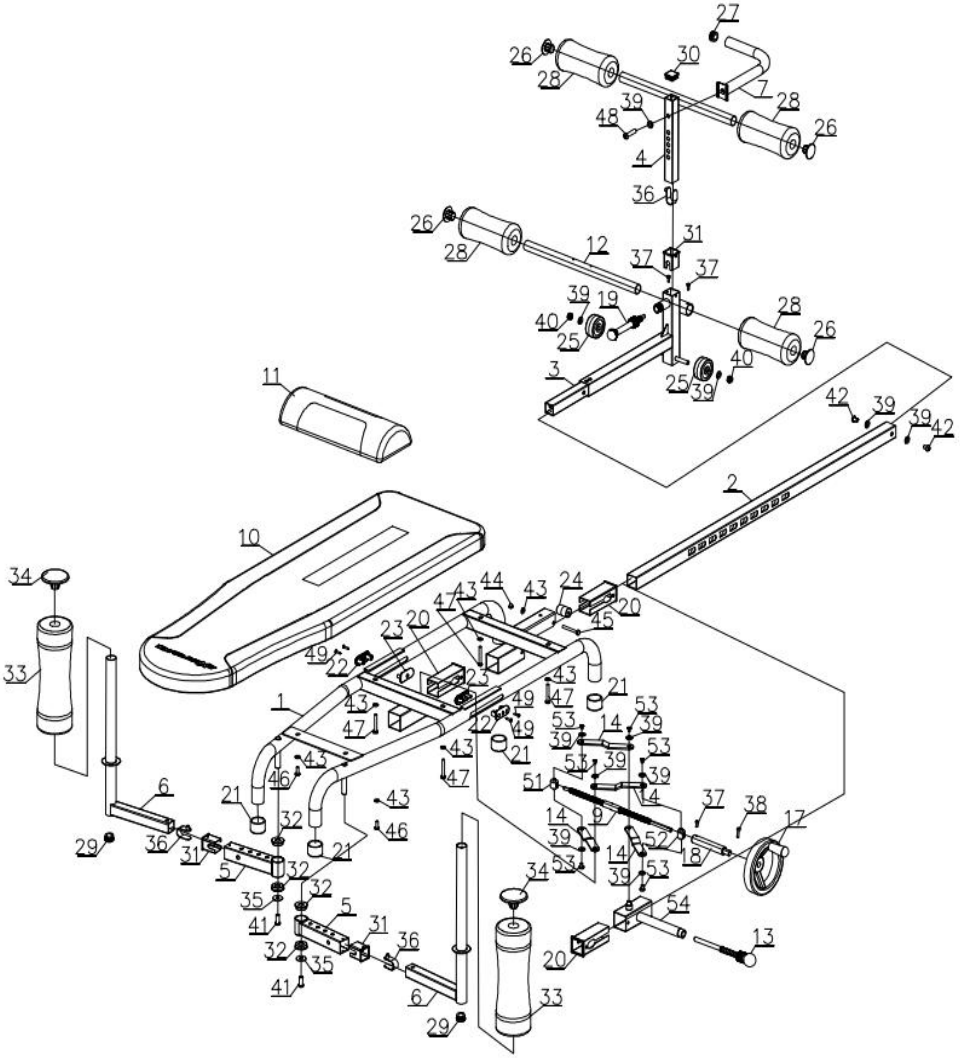
La capacidad de carga máxima para este producto es de 352 libras / 160 kg.
La capacidad de altura máxima para este producto es 1 85 cm.

Conserve este manual del propietario y guarde el recibo de compra original.

Para futuras consultas.

GUARDA ESTAS DIRECTRICES

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Paso 1

Extracción de hardware

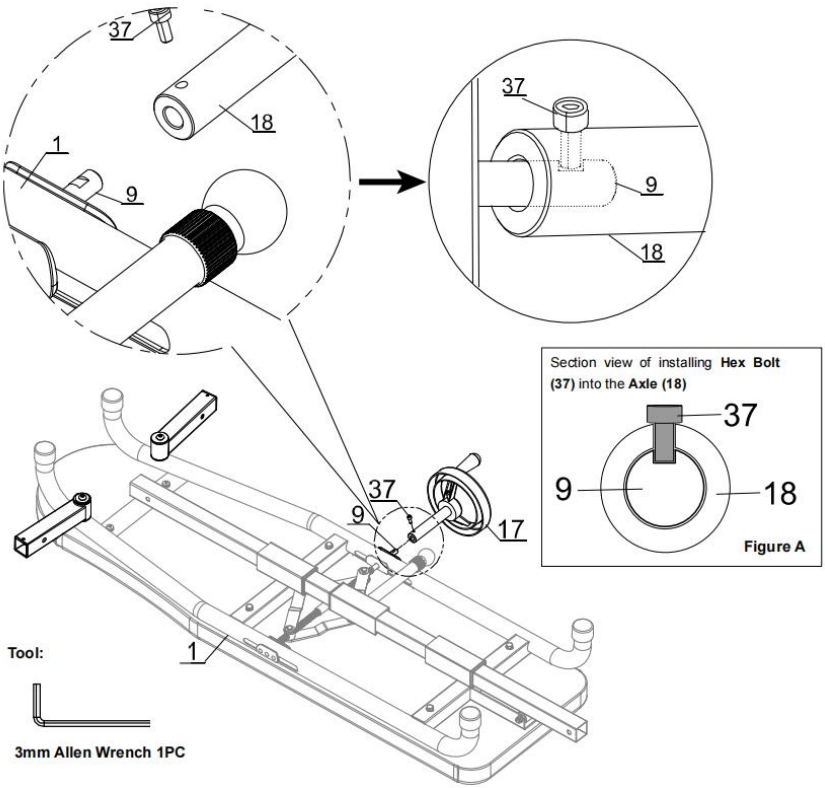
1A. Retire un **perno hexagonal de cabeza redonda (37)** del **eje (18)** utilizando la **llave Allen de 3 mm.**
proporcionó.

Instalación de la rueda de manivela

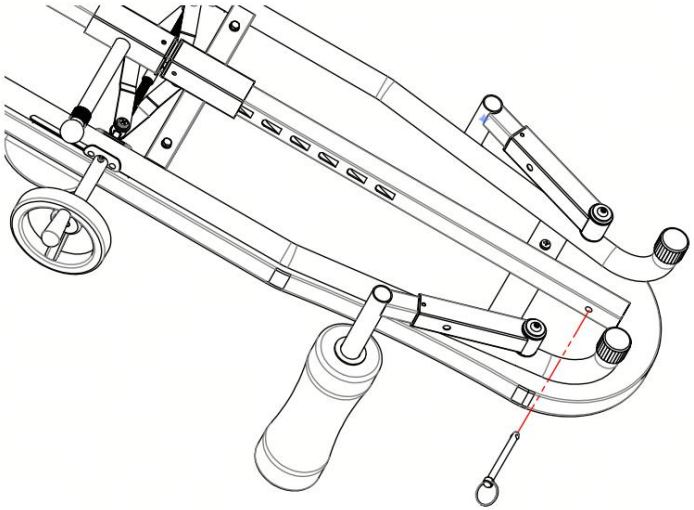
1B. Inserte la **rueda de manivela (17)** en el **tornillo de accionamiento (9)** del **bastidor principal (1)** y apriete con un **perno hexagonal de cabeza redonda (37)** utilizando la **llave Allen de 3 mm** suministrada .

NOTA: Asegúrese de que el **perno hexagonal de cabeza redonda (37)** encaje en la parte plana del **tornillo de accionamiento (9).** Consulte **la figura A.**

NOTA: Incline la manivela de la **rueda de manivela (17)** para usarla **.** Para guardarla, tire de la manivela.
hacia afuera e inclínelo hacia la **rueda de manivela (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Paso 2

Extracción de hardware

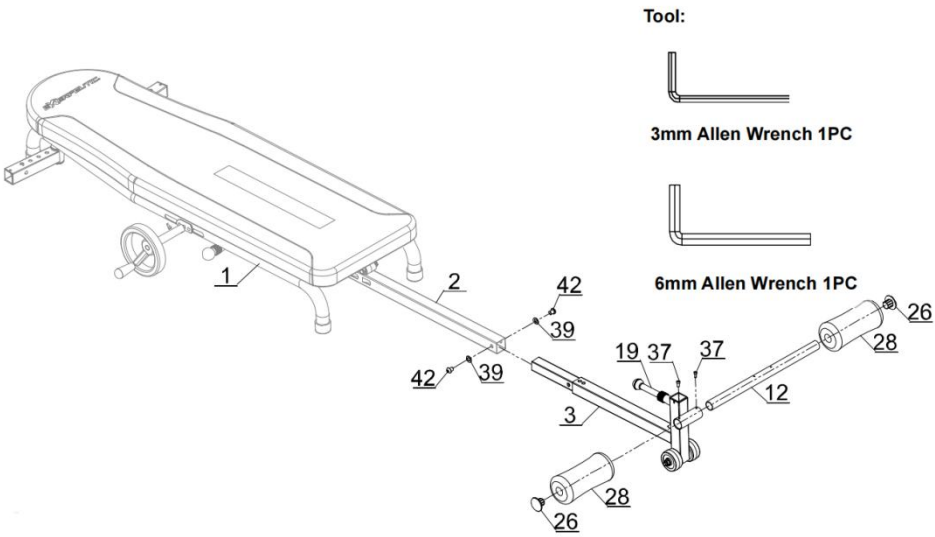
2A. Retire cuatro **pernos hexagonales (42)** y cuatro **arandelas planas (39)** del **brazo ajustable (2).**
utilizando la **llave Allen de 6 mm** suministrada.

2B. Retire los dos **tornillos hexagonales (37)** del **tubo del soporte del talón (12)** utilizando la **llave Allen de 3 mm.**
Llave inglesa incluida.

Instalación del soporte para el talón y los rodillos de espuma para los pies.

2C. Inserte el **brazo de sujeción del talón (3)** en el **brazo ajustable (2)** y apriételo con dos
Tornillos hexagonales (42) y dos **arandelas planas (39)** utilizando la **llave Allen de 6 mm** suministrada.

2D. Inserte el **tubo del soporte del talón (12)** en el orificio de la parte posterior del **brazo del soporte del talón (3).** Alinee.
el agujero y apriete con dos **pernos hexagonales (37)** usando la **llave Allen de 3 mm** suministrada. Inserte dos
Rodillos de espuma para pies (28) y dos **tapas de extremo (26)** en el **tubo de sujeción del talón (12).**



Paso 3

Extracción de hardware

3A. Retire un **perno hexagonal (48)** y una **arandela plana (39)** del **asa de transporte (7).**

Instalación del soporte de talón ajustable

3B. Presione el **botón a presión (36)** , tire del **pasador de presión (19)** e inserte el **soporte de talón ajustable.**

(4) en el **brazo del soporte del talón (3).** Fije el **asa de transporte (7)** al **talón ajustable.**

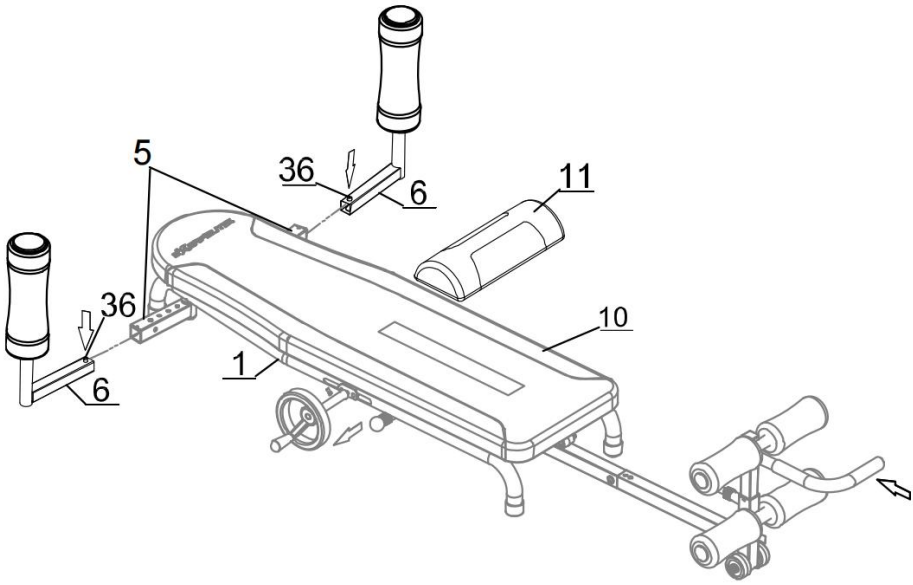
Sujete el soporte (4) y apriételo con un **perno hexagonal (48)** y una **arandela plana (39)** usando **una llave Allen de 6 mm.**

Llave inglesa incluida.

Instalación del rodillo de espuma

3C. Inserte dos **rodillos de espuma (28)** en el **soporte de talón ajustable (4)** y coloque dos **tapas de extremo.**

(26) en ambos extremos del **soporte de talón ajustable (4).**

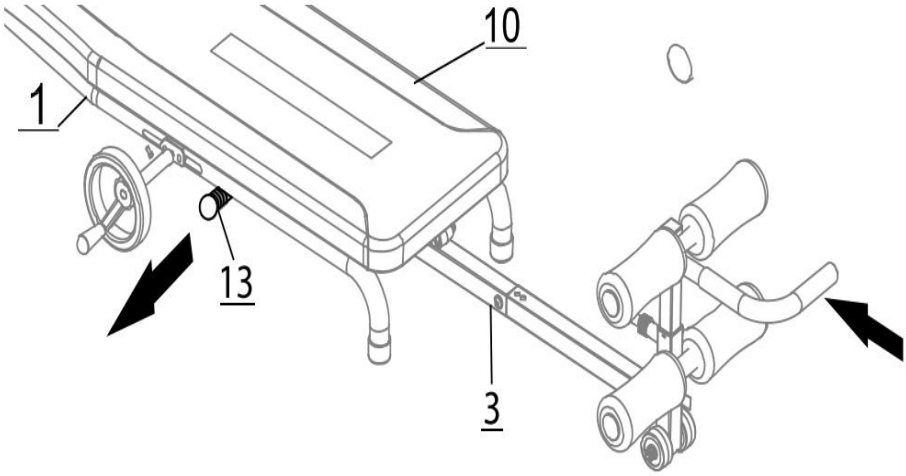


Paso 4

Instalación del brazo ajustable

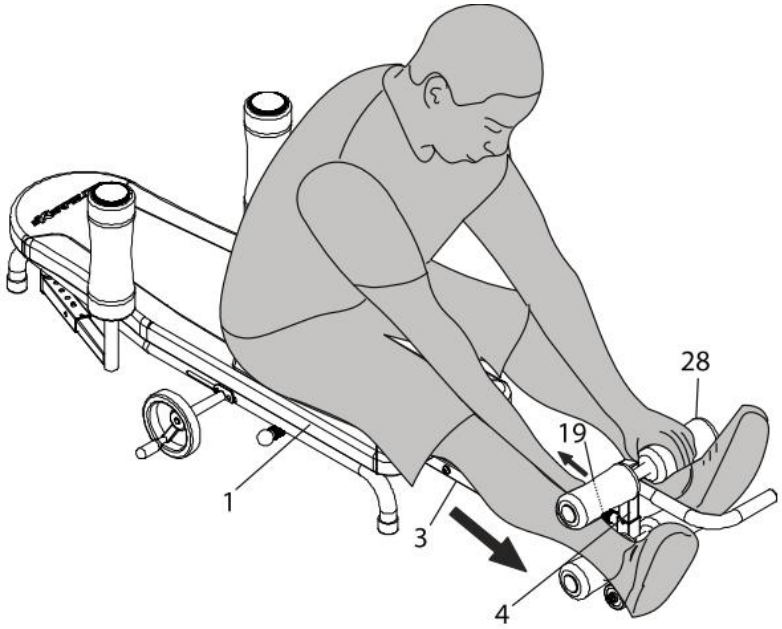
4A. Instale el **brazo ajustable (6)** en el **bastidor principal (1).** Presione **el botón de presión (36)** y
Inserte el **brazo ajustable (6)** en el **brazo oscilante (5).** Ajuste el **brazo ajustable (6)** a la
puesto adecuado.

4B. Coloque la **almohadilla lumbar (11)** en la tira de velcro del **respaldo (10).** Puede ajustar el
posición vertical u horizontal a lo largo de la tira de velcro.



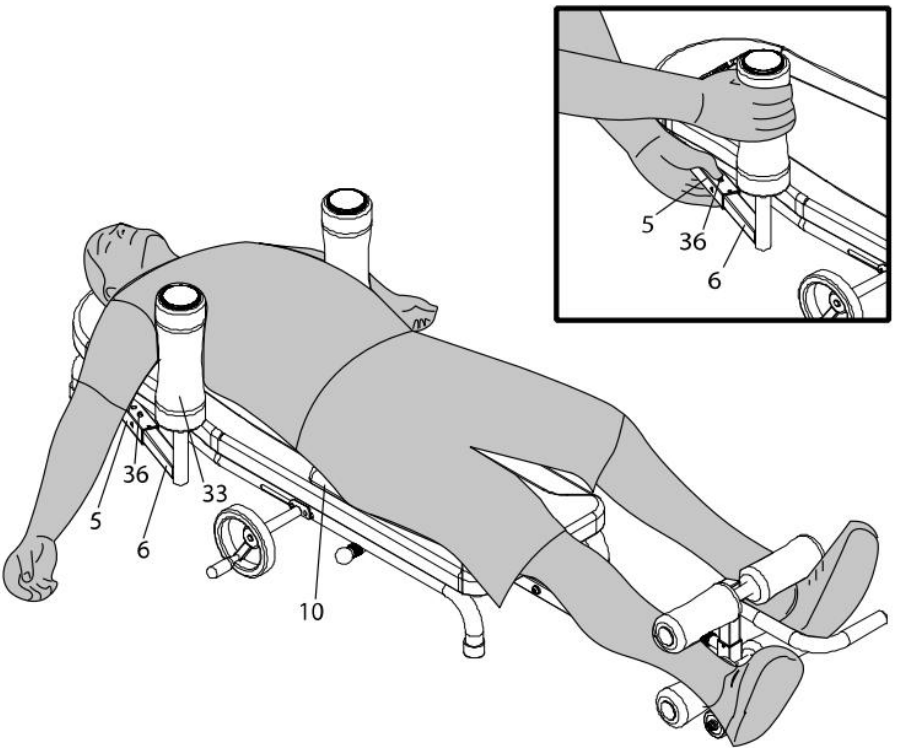
Cómo ajustar la tabla para cargar en

Extraiga el **pasador de ajuste de altura (13)** y, simultáneamente, empuje el **brazo del soporte del talón.**
(3) en el **marco principal (1)** completamente adentro.



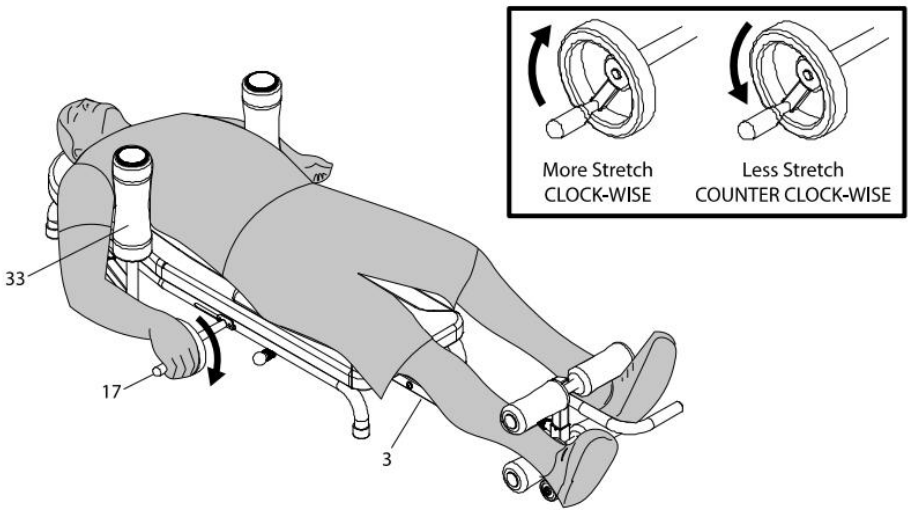
Ajuste de los soportes de talón

1. Siéntese en el **marco principal (1),** frente al **soporte de talón ajustable (4).** Extienda el **talón.**
Soporte de brazo (3) a mano para que coincida con la longitud de su pierna.
2. Extraiga el **pasador de presión (19),** levante el **soporte de talón ajustable (4)** e introduzca los tobillos.
entre los **rodillos de espuma para pies (28).** Tire del **pasador de presión (19)** y presione hacia abajo en el
Soporte de talón ajustable (4) hasta que quede ajustado, suelte el **pasador de presión (19)** y asegúrese de que esté
Cerrado.



Ajuste de los rodillos de espuma

1. Con los pies bloqueados en su lugar, acuéstese en el **respaldo (10).** Levante los brazos y envuélvalos.
alrededor de los **rodillos de espuma para axilas (33).** Si están demasiado altos o bajos, bájese de la mesa y
ajústelos en este momento.
2. Presione el **botón de presión (36)** en el **brazo ajustable (6)** e insértelo hacia adentro o tire de él.
hacia afuera en el **brazo oscilante (5)** hasta la posición deseada utilizando los 4 orificios disponibles. Una vez
Ajústelas y revíselas nuevamente para asegurarse de que estén colocadas correctamente en su brazo.



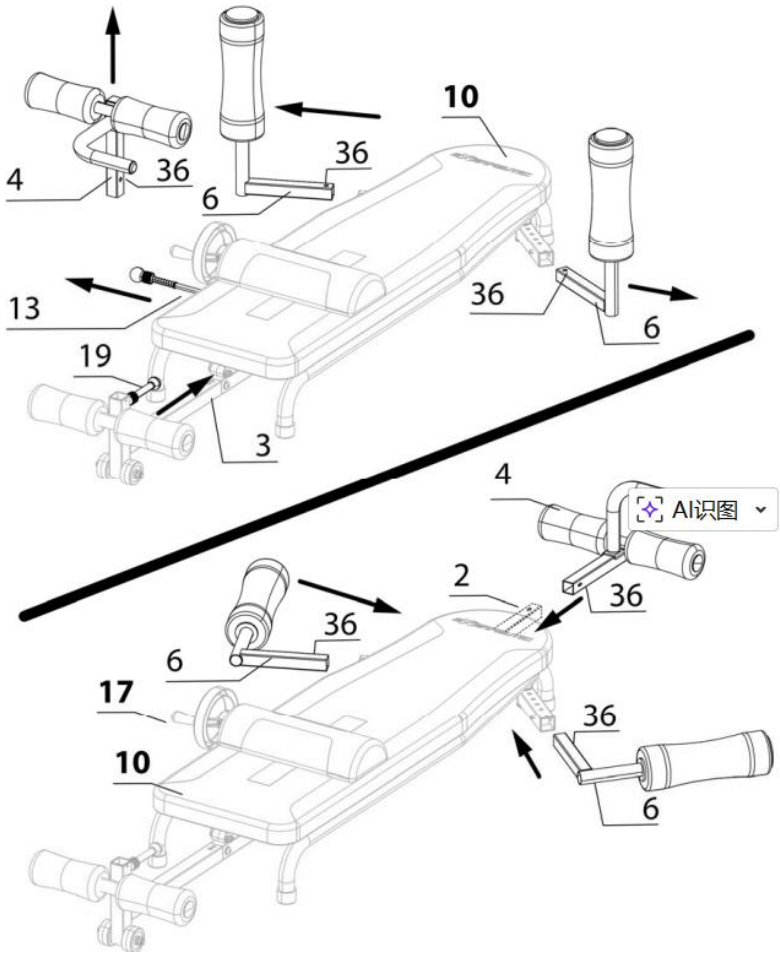
Cómo estirar los músculos de la espalda

1. Mantén tu brazo derecho envuelto alrededor del **rodillo de espuma para axilas (33)** y alcanza la **manivela.**
Rueda (17) y tire de la manija hacia afuera. Gire la **rueda de manivela (17) en el sentido de las agujas del reloj,** o
hacia tus pies, para extender el **brazo de sujeción del talón (3)** y estirar la espalda. Continúa
Gire la **rueda de manivela (17)** lentamente hasta que alcance un estiramiento cómodo. **NO**
estirar excesivamente la espalda. Con el tiempo, puede aumentar gradualmente la cantidad de
extensión.
2. Para desmontar la mesa, gire la **manivela (17) en sentido antihorario,** o hacia
tu cabeza, para devolver el **soporte de talón Boom (3) O** puedes levantar los brazos fuera del **brazo**

sobre los rodillos de espuma Pit Foam Rollers (33) y permanezca allí durante unos minutos.

3. Después de un período de 5 minutos, puede soltar los pies y levantarse. Es posible que tenga que rodar para salir del asiento. lado de la mesa para ponerse de pie.

STORAGE

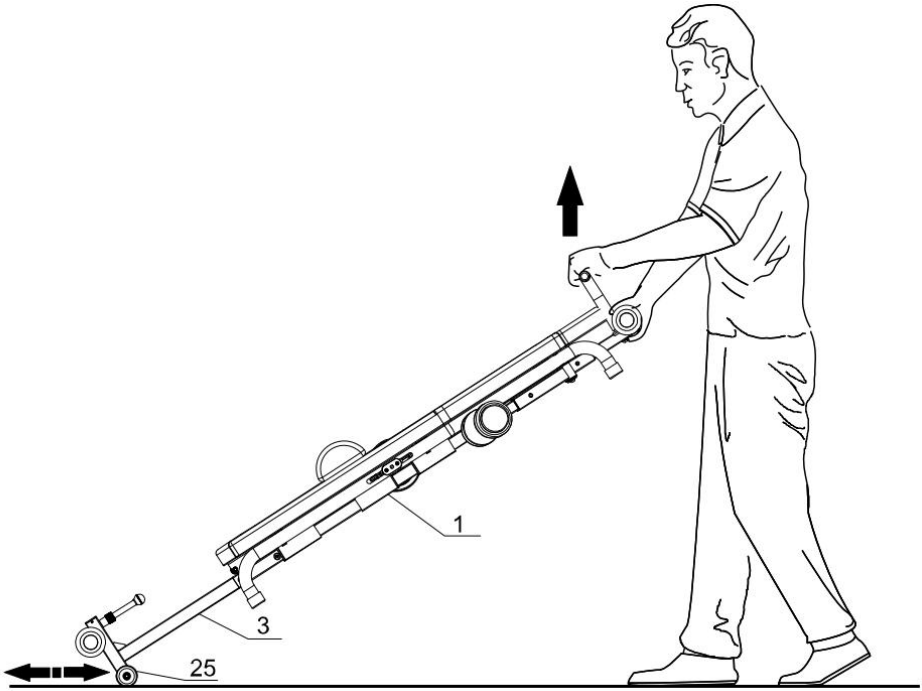


Poniendo la mesa de tracción en modo de

almacenamiento

1. Tire del **pasador de ajuste de altura (13)** y sujételo mientras empuja el **brazo del soporte del talón (3).**
en el **marco principal (1)** hasta que esté completamente insertado **.**
2. Tire del **pasador de presión (19)** y sujételo para extraer el **soporte de talón ajustable (4)** del **talón.**
Brazo de soporte (3).
3. Presione **el pasador de retención (36)** hacia adentro mientras tira del brazo ajustable (6) alejándolo del respaldo (10).
Gírelo 90 grados y vuelva a insertarlo en el marco, como se muestra arriba.
4. Coloque el **soporte de talón ajustable (4)** en la parte superior del **respaldo (10).** Presione hacia abajo sobre el
Botón a presión (36) e inserte el **soporte de talón ajustable (4)** en la parte superior del **ajustable.**
Pluma (2) con el **asa de transporte (7)** apuntando hacia arriba.
5. Tire del asa hacia afuera de la **rueda de manivela (17)** y pliéguela hacia el centro de la rueda para facilitar su uso.
almacenamiento.

TRANSPORTING



Levante el **bastidor principal (1)** hasta que las **ruedas (25)** del **brazo del soporte del talón (3)** hagan contacto con
Primero, coloca el banco en el suelo y luego muévelo al lugar deseado.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

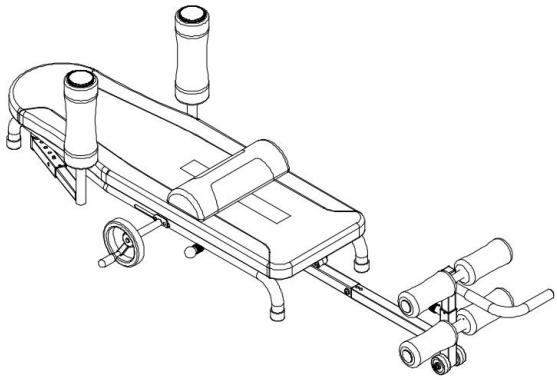
Stół trakcyjny

MODEL: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODEL: C001



Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy,

rzeczywiste szczegóły mają pierwszeństwo

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękujemy bardzo za wybór tego produktu
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

Operation safety

Przed użyciem stołu trakcyjnego należy przeczytać wszystkie instrukcje. Podczas korzystania ze stołu trakcyjnego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym:

OSTRZEŻENIE -

Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń osób:

1. Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany.
2. Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby, nakrętki i nakrętki są dokręcone.
3. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
4. Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo, zostało upuszczone lub uszkodzone. W przypadku wystąpienia problemu W przypadku napotkania tego problemu, przed ponownym użyciem sprzętu należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta.
5. Zawsze używaj tego sprzętu na czystej i równej powierzchni.
6. Produkt przeznaczony jest do użytku domowego i podobnych zastosowań. Wyłącznie do użytku domowego.
7. Nie stosować na zewnątrz ani w pobliżu wody.
8. Używaj stołu trakcyjnego wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. Nie używaj żadnych akcesoriów. niezalecane przez producenta.
9. Podczas korzystania ze sprzętu nie należy nosić luźnych ubrań.
10. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
11. Nigdy nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów ani nie wkładaj ich do żadnych otworów.

12. Podczas korzystania ze stołu trakcyjnego należy zawsze nosić buty.
13. W przypadku korzystania ze stołu trakcyjnego w pobliżu dzieci lub osób niepełnosprawnych lub chorych, konieczny jest ścisły nadzór.
osoby niepełnosprawne.
14. Słuchaj swojego ciała. Zaleca się powolne obracanie się w górę i w dół. Zawroty głowy mogą wystąpić, jeśli
przyszedłeś za szybko.
15. Jeśli w dowolnym momencie podczas obsługi urządzenia poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub oszołomienie, przerwij ćwiczenia.
Należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Należy również przerwać ćwiczenia, jeśli odczuwasz ból lub jakikolwiek dyskomfort.
16. Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one nadzorowane lub otrzymają instrukcje dotyczące korzystania z urządzenia.
Urządzenie należy obsługiwać wyłącznie przez osobę odpowiedzialną za jego bezpieczeństwo. Dzieci poniżej 13. roku życia należy trzymać z dala od tego urządzenia.
17. Odczekaj 2 godziny po jedzeniu przed skorzystaniem ze stołu trakcyjnego. Jeśli zaczniesz odczuwać nudności, wróć do stołu.
powoli wyprostuj się.
18. W przypadku jakichkolwiek problemów prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta. Serwis powinien być przeprowadzany przez autoryzowany serwis.
przedstawiciel. Nasz numer kontaktowy znajdziesz na stronie serwisu.
44. Produkt jest zgodny z odpowiednimi normami i przepisami. Instalacja tego urządzenia musi być zgodna ze wszystkimi obowiązującymi przepisami i powinno być ono użytkowane wyłącznie w dobrze wentylowanych pomieszczeniach. Przed instalacją i użytkowaniem urządzenia należy zapoznać się z instrukcją obsługi.
45. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
46. Produkt nie powinien być używany przez dzieci. Trzymaj urządzenie i jego przewód poza zasięgiem dzieci.

47. Prosimy o prawidłowe przechowywanie produktu. Przed użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie wykazuje oznak nieprawidłowości. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości, należy zaprzestać jego używania.
48. Używaj produktu zgodnie z jego przeznaczeniem, ostrzegając przed potencjalnymi obrażeniami na skutek niewłaściwego użycia.

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, czy
Sprzęt trakcyjny jest dla Ciebie odpowiedni. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi już
problemy zdrowotne. Nie używaj tego sprzętu bez zgody lekarza.

2 4 .

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała – Nie należy pozwalać dzieciom na korzystanie z tego urządzenia.

2 5 .

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Trzymaj dzieci poniżej 13 roku życia z dala od maszyny podczas użytkowania.

2 6 .

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała – trzymaj części ciała, włosy, luźne ubrania i biżuterię
z dala od wszystkich ruchomych części

2 7 .

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Podczas odwracania należy powoli odchylać się do tyłu. Nieprzestrzeganie
może spowodować poważne obrażenia ciała.

2 8 .

OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy urządzenia.
Zaprzestań używania produktu i skontaktuj się z obsługą klienta.

2 9 .

OSTRZEŻENIE:

- Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała - Przeczytaj i zrozum wszystkie Instrukcje przed użyciem stołu trakcyjnego.

Nie używaj tego sprzętu, jeśli cierpisz na którąkolwiek z poniższych chorób lub dolegliwości:

- Ciąża
- Skrajna otyłość
- Zapalenie ucha środkowego
- Przepuklina rozworu przełykowego lub przepuklina brzuszna
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Stosowanie leków przeciwzakrzepowych, w tym aspiryny w dużych dawkach.
- Uraz kręgosłupa, stwardnienie mózgowe lub ostry obrzęk stawów
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, na które jesteś leczony
-

Nadciśnienie tętnicze, niedawny udar mózgu lub przemijający atak niedokrwienny

-

Osłabienia kości, w tym osteoporoza, nieleczone złamania, kołki modułowe lub implanty chirurgiczne
podpórki ortopedyczne.

Nie przekraczać maksymalnej dopuszczalnej masy (obciążenia) i maksymalnego obciążenia znamionowego.

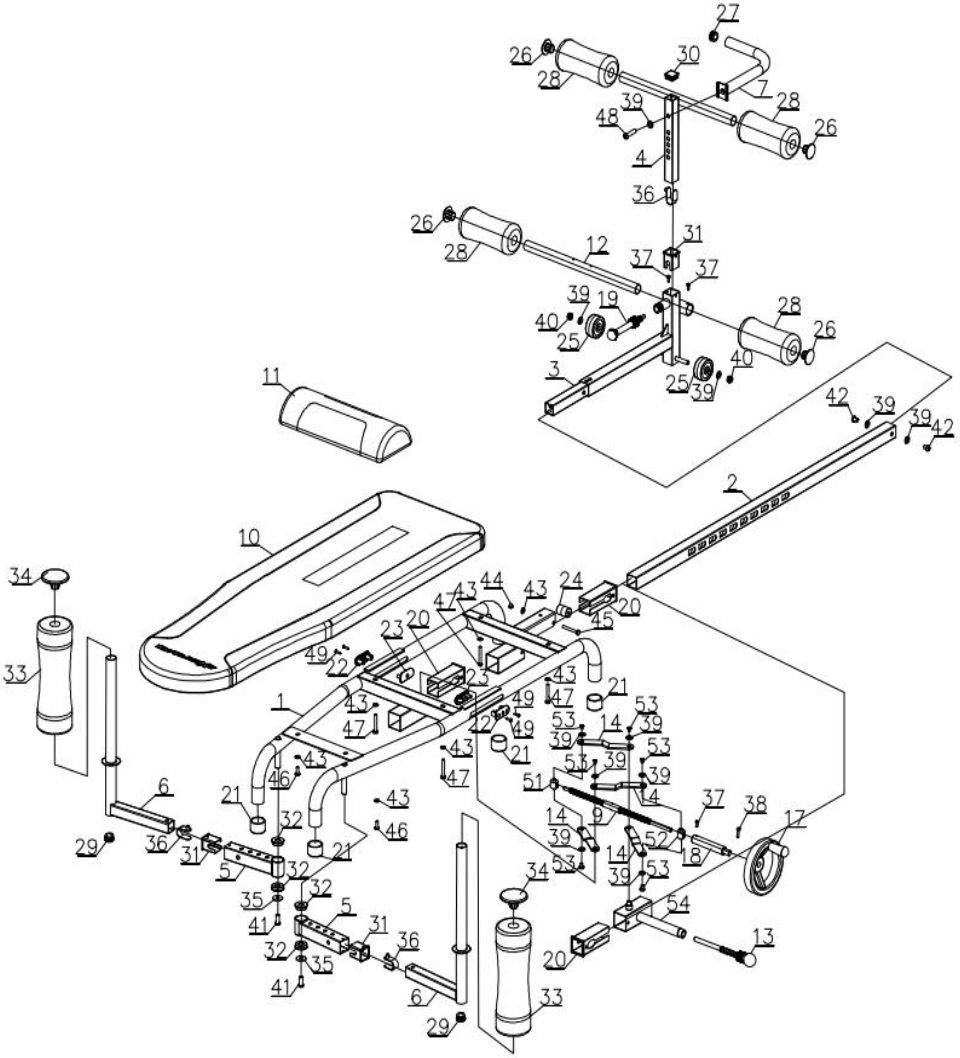
wzrost użytkownika:

Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 3 52 funty / 160 kg.
Maksymalna wysokość udźwigu tego produktu wynosi 1 85 cm.

Zachowaj tę instrukcję obsługi i zachowaj oryginalny paragon zakupu do wykorzystania w przyszłości.

ZAPISZ TE WYTYCZNE

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Krok 1

Usuwanie sprzętu

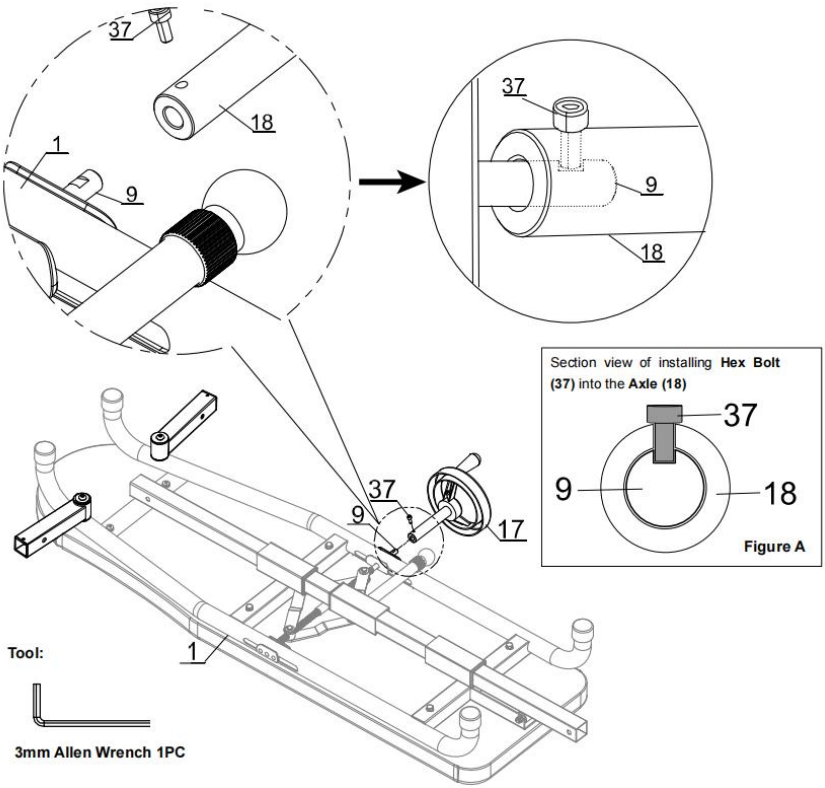
1A. Odkręcić jedną **śrubę imbusową z łbem okrągłym (37)** od **osi (18)** za pomocą **klucza imbusowego 3 mm**
pod warunkiem, że.

Montaż koła korbowego

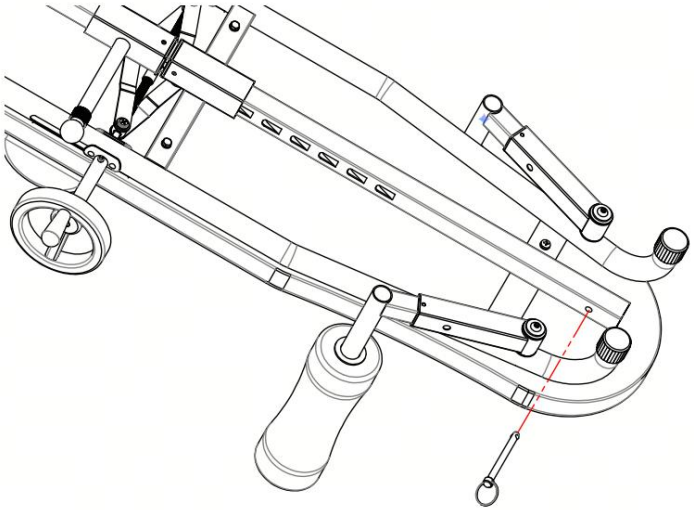
1B. Włóż **koło korbowe (17)** na **śrubę napędową (9)** na **ramie głównej (1)** i dokręć
jedną **śrubę z łbem sześciokątnym okrągłym (37)** za pomocą dołączonego **klucza imbusowego 3 mm** .

UWAGA: Upewnij się, że **śruba sześciokątna z łbem okrągłym (37)** pasuje do płaskiego miejsca na **śrubie napędowej (9).**
Proszę zobaczyć **rysunek A.**

UWAGA: Aby użyć korby, przechyl uchwyt na **kole korbowym (17) .**
Aby go schować, pociągnij za uchwyt .
na zewnątrz i przechyl go w stronę **koła korbowego (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Krok 2

Usuwanie sprzętu

2A. Zdejmij cztery **śruby sześciokątne (42)** i cztery **podkładki płaskie (39)** z **regulowanego wysięgnika (2)** za pomocą dołączonego **klucza imbusowego 6 mm** .

2B. Wyjmij dwie **śruby sześciokątne (37)** z **rury uchwytu pięty (12)** za pomocą **klucza imbusowego 3 mm**

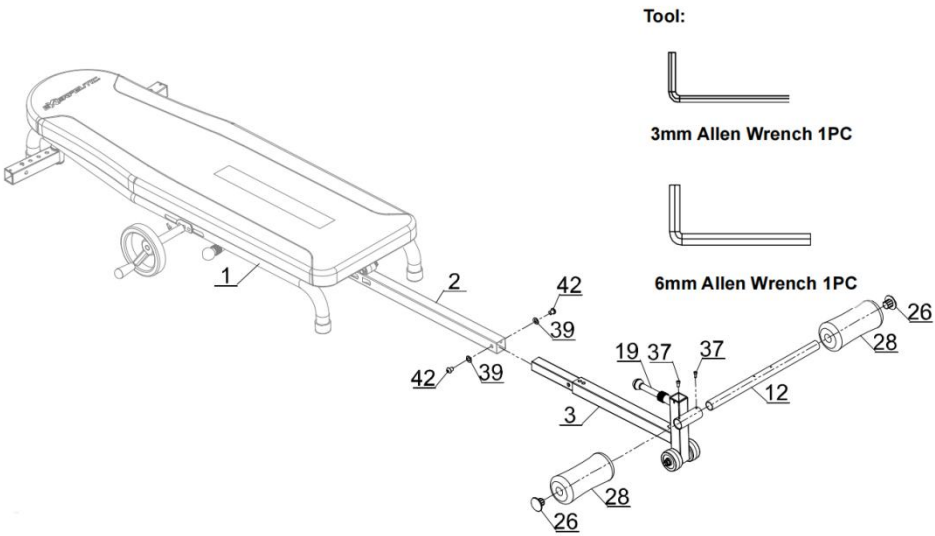
Klucz dostarczony.

Montaż uchwytu na piętę i piankowych rolek do stóp

2C. Włóż **wysięgnik uchwytu pięty (3)** do **regulowanego wysięgnika (2)** i dokręć dwoma śrubami.

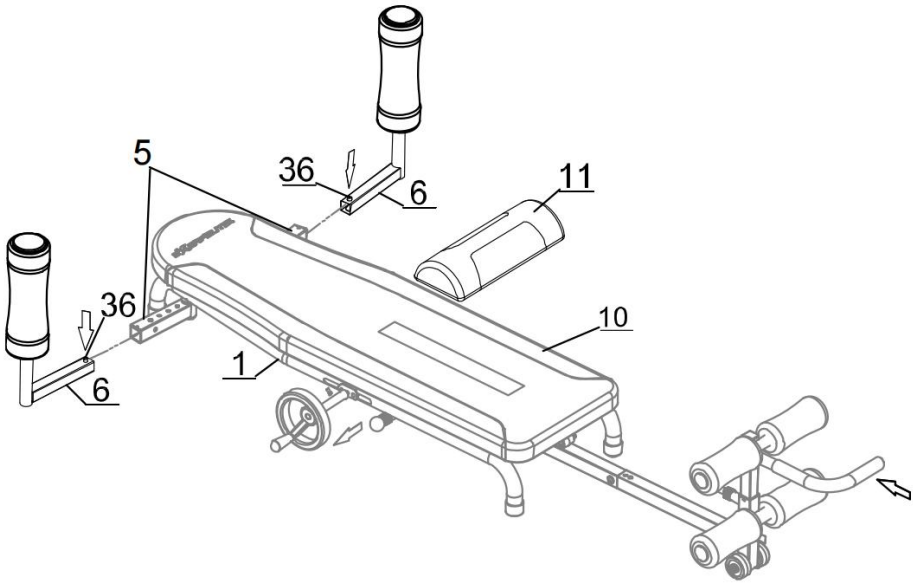
Śruby sześciokątne (42) i dwie **podkładki płaskie (39) przykręć** za pomocą dołączonego **klucza imbusowego 6 mm** .

2D. Włóż **rurkę uchwytu pięty (12)** do otworu z tyłu wysięgnika **uchwytu pięty (3).** Wyrównaj otwór i dokręć dwiema **śrubami imbusowymi (37)** za pomocą dołączonego **klucza imbusowego 3 mm** . Włóż dwie **Wałki piankowe do stóp (28)** i dwie **zaślepki (26)** na **rurkę uchwytu pięty (12).**



Krok 3

Usuwanie sprzętu
3A. Zdejmij jedną **śrubę sześciokątną (48)** i jedną **podkładkę płaską (39)** z **uchwytu transportowego (7).**
Montaż regulowanego uchwytu na piętę
3B. Naciśnij **przycisk zatrzaskowy (36)** , pociągnij za **trzpień zatrzaskowy (19)** i włóż **regulowany uchwyt na piętę (4)** na **wysięgniku uchwytu pięty (3).** Zamontuj **uchwyt transportowy (7)** na **regulowanym uchwycie pięty Uchwyt (4)** i dokręć jedną **śrubą sześciokątną (48)** i jedną **podkładką płaską (39)** za pomocą **klucza imbusowego 6 mm Klucz** dostarczony.
Montaż wałka piankowego
3C. Włóż dwa **wałki piankowe (28)** do **regulowanego uchwytu na piętę (4)** i zamocuj dwie **zaślepki (26)** na obu końcach **regulowanego uchwytu na piętę (4).**

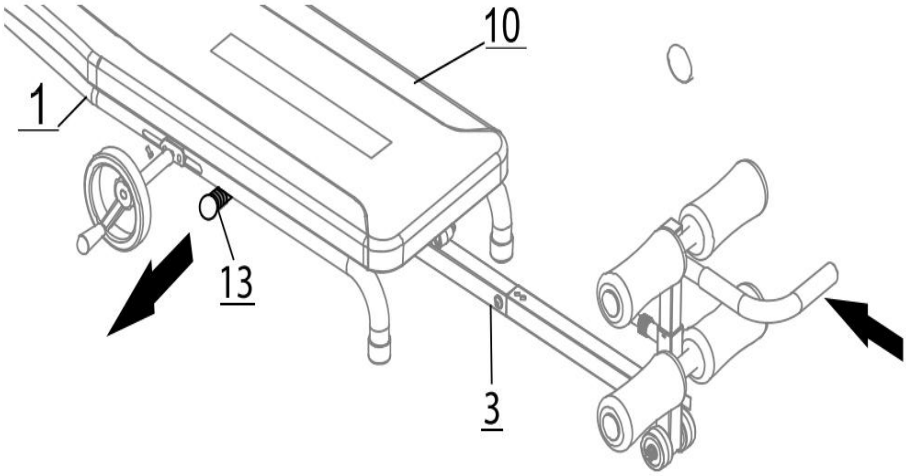


Krok 4

Montaż ramienia regulowanego

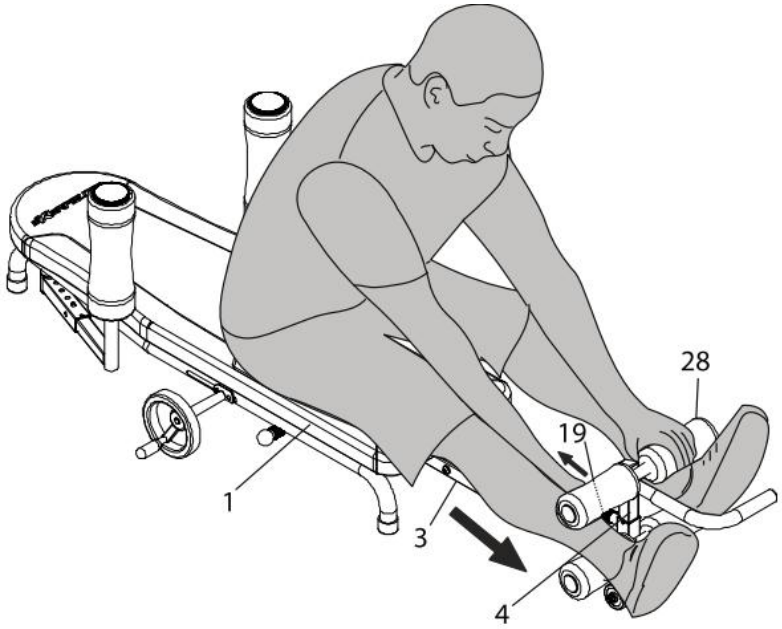
4A. Zamontuj **regulowane ramię (6)** na **ramie głównej (1).** Naciśnij **przycisk zatrzaskowy (36)** i
włóż **ramię regulowane (6)** do **ramienia obrotowego (5)** Wyreguluj ramię **regulowane (6)**
odpowiednia pozycja.

4B. Zamocuj **poduszkę lędźwiową (11)** na rzepie na **oparciu (10).** Możesz regulować
położenie pionowe lub poziome wzdłuż paska rzepowego.



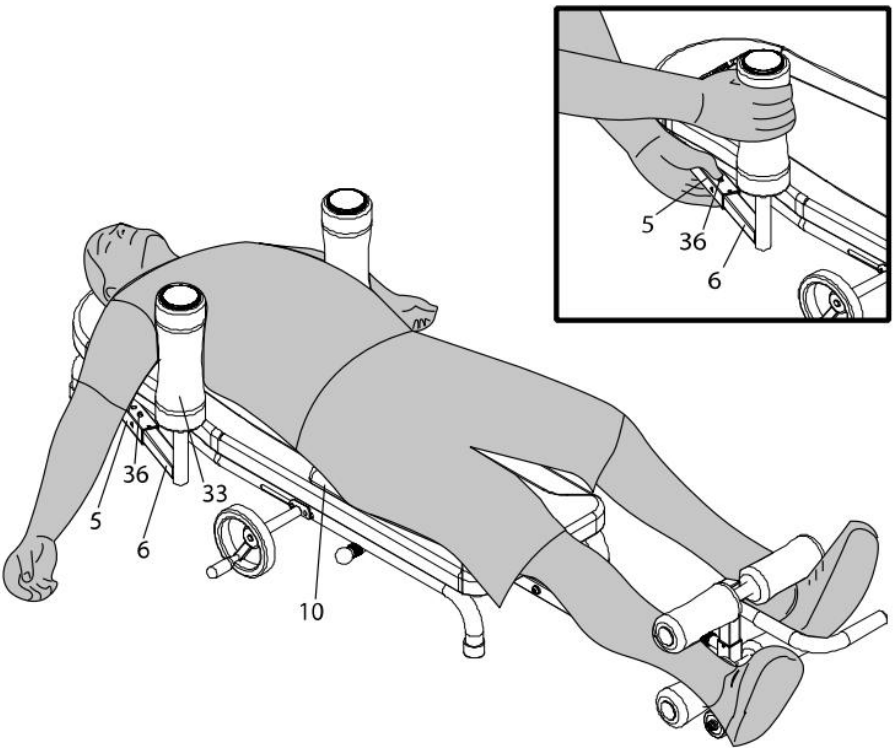
Jak dostosować stół do załadunku

Wyciągnij **sworzeń regulacji wysokości (13)** i jednocześnie naciśnij **wysięgnik uchwytu pięty (3)** do **ramy głównej (1)** do samego końca.



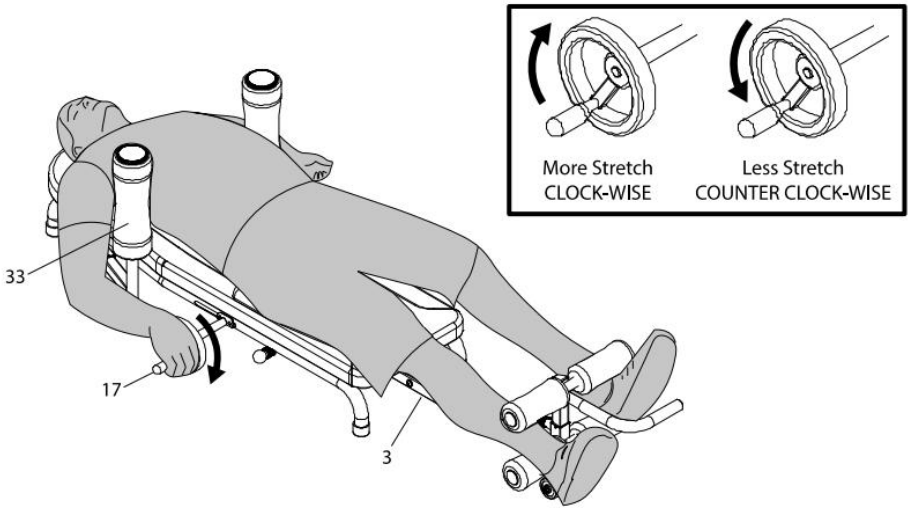
Regulacja uchwytów na pięty

1. Usiądź na **ramie głównej (1),** twarzą do **regulowanego uchwytu na piętę (4).** Wyciągnij **piętę**
uchwyt wysięgnika (3) do długości nogi.
2. Wyciągnij **zawleczkę (19),** podnieś **regulowany uchwyt na piętę (4)** i wsuń kostki
pomiędzy **wałkami piankowymi do stóp (28).** Wyciągnij **zawleczkę (19)** i naciśnij
Regulowany uchwyt pięty (4) aż będzie dobrze dopasowany, zwolnij kołek **Pop Pin (19)** i upewnij się, że jest
Zamknięty.



Regulacja wałków piankowych

1. Z zablokowanymi stopami połóż się na **oparciu (10).** Unieś ramiona i owiń je
wokół **wałków piankowych pod pachami (33).** Jeśli są za wysoko lub za nisko, zejdź ze stołu i
dostosuj je w tym momencie.
2. Naciśnij **przycisk zatrzaskowy (36)** na **regulowanym ramieniu (6)** i włóż go do środka lub pociągnij
na zewnątrz na **ramieniu wahacza (5)** do żądanej pozycji, korzystając z 4 dostępnych otworów. Po
po wyregulowaniu sprawdź je ponownie, aby upewnić się, że są prawidłowo umieszczone na ramieniu.

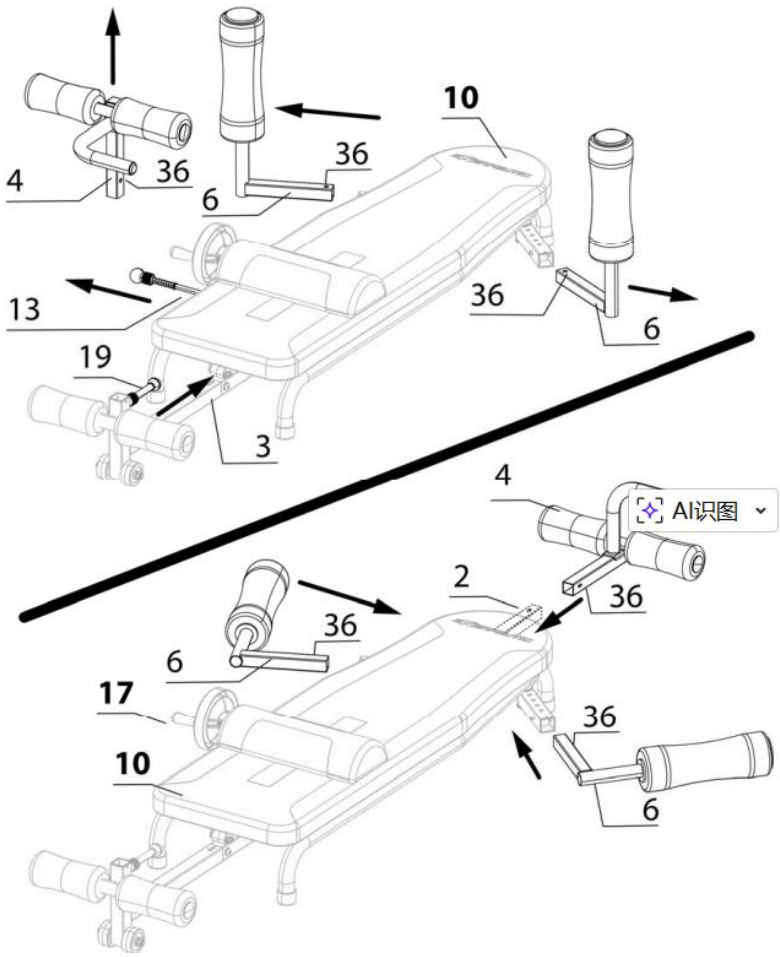


Jak rozciągać mięśnie pleców

1. Trzymaj prawą rękę owiniętą wokół **wałka piankowego do podbrzusza (33)** , sięgnij po **korbę**
Koło (17) i pociągnij uchwyt na zewnątrz. Obróć **koło korbowe (17) ZGODNIE Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA** lub
w kierunku stóp, aby wysunąć **wysięgnik uchwytu pięty (3)** i rozciągnąć plecy. Kontynuuj
obracaj **korbą (17)** , aż osiągniesz komfortowy rozciąg. **NIE** nadmiernie rozciągać plecy. Z czasem możesz stopniowo zwiększać ilość
sięgnięcie.
2. Aby zdemontować stół, należy obrócić **korbę (17) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara** lub w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
głowę, aby powrócić do **uchwytu pięty (3) LUB** możesz podnieść ramiona z **ramienia**
wałki piankowe (33) na kilka minut.

3. Po 5 minutach możesz rozprostować nogi i wstać. Może być konieczne przewrócenie się z pozycji leżącej.
strona stołu, po której można wstać.

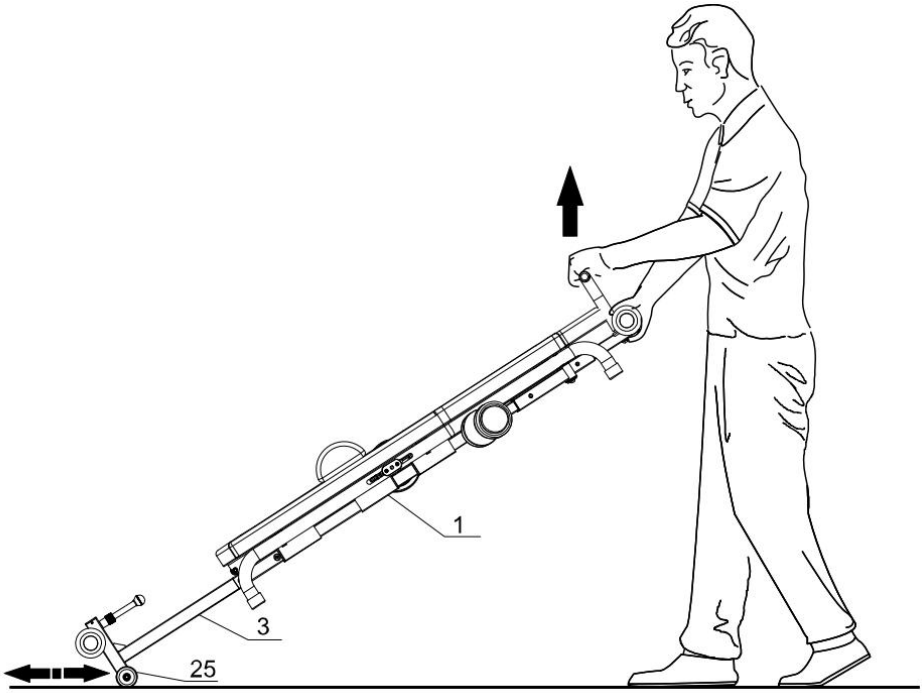
STORAGE



Przełączanie stołu trakcyjnego w tryb przechowywania

1. Wyciągnij **sworzeń regulacji wysokości (13)** i przytrzymaj, jednocześnie naciskając **wysięgnik uchwytu pięty (3)** do **ramy głównej (1)** aż do całkowitego włożenia **.**
2. Wyciągnij **zawleczkę (19)** i przytrzymaj, aby wyciągnąć **regulowany uchwyt pięty (4)** z **pięty.**
Uchwyt Boom (3).
3. Wciśnij **sworzeń blokujący (36)** do wewnątrz, jednocześnie odciągając regulowane ramię (6) od oparcia (10).
Obróć o 90 stopni i włóż ponownie do ramki, jak pokazano powyżej.
4. Umieść **regulowany uchwyt na piętę (4)** na górze oparcia **(10).**
Naciśnij
Zapnij przycisk zatrzaskowy (36) i włóż **regulowany uchwyt na piętę (4)** do górnej części **regulowanego**
Wysięgnik (2) z **uchwytem transportowym (7)** skierowanym do góry.
5. Wyciągnij uchwyt z **koła korbowego (17)** i złóż go do środka koła, aby ułatwić
składowanie.

TRANSPORTING



Podnieś **ramę główną (1),** aż **koła (25)** na **wysięgniku uchwytu pięty (3)** zetkną się z
podłoże, a następnie przesuń ławkę w wybrane miejsce.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

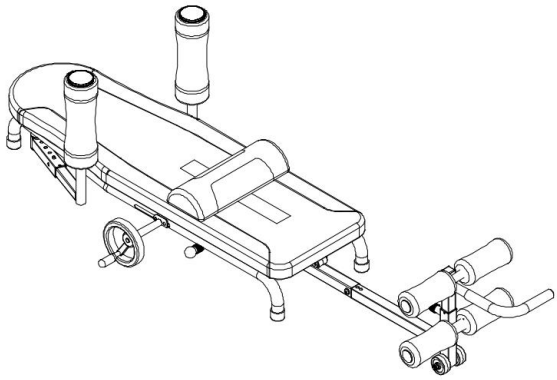
Tractietabel

MODEL: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODEL: C001



Let op: de productafbeelding dient ter referentie.
De feitelijke gegevens prevaleren.

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.
Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. De informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

Operation safety

Lees alle instructies voordat u de tractietafel gebruikt. Bij het gebruik van een tractietafel moeten altijd de basisveiligheidsmaatregelen in acht worden genomen, waaronder de volgende:

WAARSCHUWING -

Om het risico op letsel bij personen te verminderen:

1. Zorg ervoor dat uw apparatuur correct is gemonteerd voordat u deze gebruikt.
2. Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en bouten goed vastgedraaid zijn voordat u het apparaat in gebruik neemt.
3. Slechts één persoon mag de apparatuur tegelijk gebruiken.
4. Gebruik deze apparatuur nooit als deze niet goed functioneert, is gevallen of beschadigd is. Als er een probleem is
Als dit probleem zich voordoet, neem dan contact op met de klantenservice voordat u de apparatuur opnieuw gebruikt.
5. Gebruik deze apparatuur altijd op een vlakke en schone ondergrond.
6. Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en soortgelijke toepassingen. Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
7. Niet buitenshuis of in de buurt van water gebruiken.
8. Gebruik de tractietafel alleen voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken.
Niet aanbevolen door de fabrikant.
9. Draag geen losse kleding tijdens het gebruik van de apparatuur.
10. Houd uw handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
11. Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek ze er ook nooit in.

12. Draag altijd schoenen bij gebruik van de tractietafel.
13. Nauwlettend toezicht is noodzakelijk wanneer de tractietafel in de buurt van kinderen, of door of in de buurt van invaliden wordt gebruikt. personen met een handicap.
14. Luister naar je lichaam. Het is aan te raden om langzaam op en neer te draaien. Duizeligheid kan optreden als
Je komt te snel.
15. Als u zich tijdens het gebruik van de apparatuur op enig moment flauw, licht in het hoofd of duizelig voelt, stop dan met sporten.
Stop onmiddellijk met sporten als je pijn of ongemak ervaart.
16. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik ervan.
Gebruik dit apparaat niet onder toezicht van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid ervan. Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van dit apparaat.
17. Wacht 2 uur na het eten voordat u de tractietafel gebruikt. Als u zich misselijk begint te voelen, ga dan terug naar de
Ga langzaam rechtop staan.
18. Neem bij problemen contact op met de klantenservice. Onderhoud dient te worden uitgevoerd door een geautoriseerde servicepartner. vertegenwoordiger. Ons contactnummer staat op de servicepagina.
49. Het product voldoet aan de relevante normen en voorschriften. De installatie van dit apparaat moet voldoen aan alle geldende voorschriften en het mag alleen worden gebruikt in goed geventileerde ruimtes. Lees de gebruikershandleiding voordat u dit apparaat installeert en gebruikt.
50. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
51. Dit product is niet geschikt voor kinderen. Houd het apparaat en het snoer buiten het bereik van kinderen.
52. Bewaar het product op de juiste manier. Controleer vóór gebruik of het product niet defect is. Stop het gebruik als er een defect is.
53. Gebruik het product volgens het beoogde doel; wij waarschuwen voor mogelijk letsel door verkeerd gebruik.

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Raadpleeg uw huisarts om te zien of tractieapparatuur is geschikt voor u. Dit is vooral belangrijk voor mensen met reeds bestaande aandoeningen.
gezondheidsproblemen. Gebruik deze apparatuur niet zonder toestemming van uw arts.

2 4 .

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken.

2 5 .

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van de
machine tijdens gebruik.

2 6 .

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel – Houd lichaamsdelen, haar, losse kleding en sieraden binnen handbereik.
vrij van alle bewegende onderdelen

2 7 .

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Kantel langzaam achterover tijdens het omkeren. Niet-naleving kan ernstige gevolgen hebben.
kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel.

2 8 .

WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Probeer het apparaat niet zelf te onderhouden.

Stop het gebruik en neem contact op met de klantenservice.
2 9 .

WAARSCHUWING:

- Om het risico op persoonlijk letsel te verminderen - Lees en begrijp alle Instructies voor gebruik van de tractietafel.

Gebruik deze apparatuur niet als u een van de volgende aandoeningen of kwalen heeft:

- Zwangerschap
- Extreme obesitas
- Middenoorontsteking
- Hiatushernia of ventrale hernia
- Glaucoom, netvliesloslating of conjunctivitis
- Gebruik van anticoagulantia, waaronder aspirine in hoge doses.
- Ruggenmergletsel, cerebrale sclerose of acuut gezwollen gewrichten
- Hart- of circulatiestoornissen waarvoor u wordt behandeld
- Hoge bloeddruk, hypertensie, recente beroerte of transiënte ischemische aanval
- Botzwakte, waaronder osteoporose, niet-genezen fracturen, modulaire pinnen of chirurgisch geïmplanteerde pinnen.
orthopedische hulpmiddelen.

Overschrijd het maximaal toegestane gewicht (belasting) en de maximaal toegestane belasting niet.

gebruikershoogte:

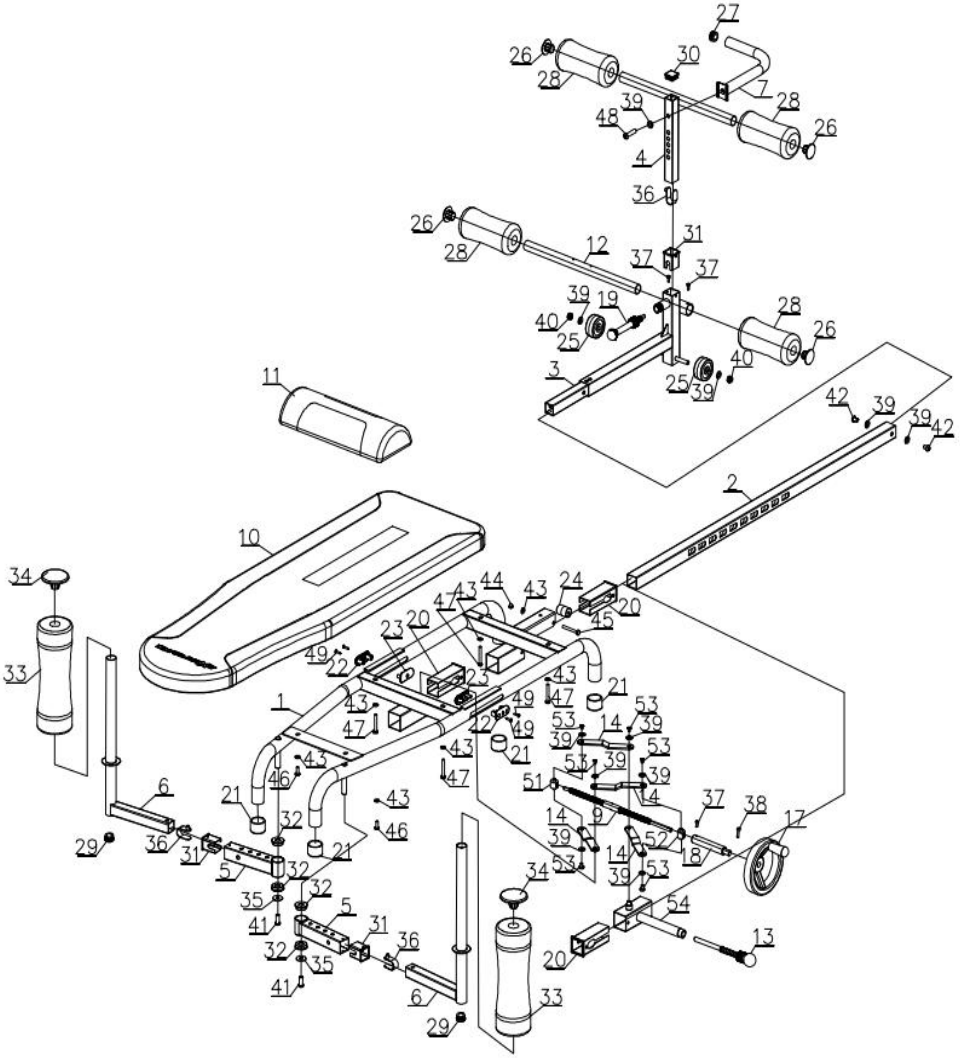
Het maximale draagvermogen van dit product is 352 lbs / 160 kg.
De maximale hoogte die dit product kan dragen is 1 85 cm.

Bewaar deze gebruikershandleiding en het originele aankoopbewijs.

voor toekomstig gebruik.

BEWAAR DEZE RICHTLIJNEN

Part List


27
26
30
28
7
28
39
48
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
40
3
25
39
11
42
39
39
42
2
10
34
24
44
43
43
47
20
20
45
23
20
49
22
23
43
21
1
43
47
49
22
49
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
52
18
5
32
39
53
53
39
35
32
34
41
5
54
31
13
32
36
20
35
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Stap 1

Verwijdering van hardware

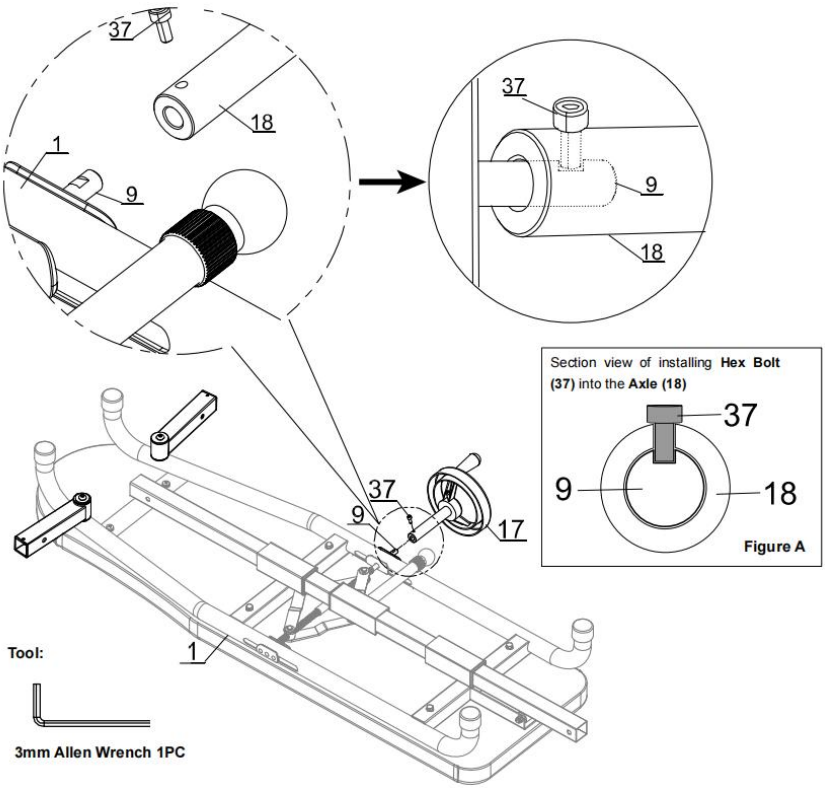
1A. Verwijder één **ronde zeskantbout (37)** van de **as (18)** met behulp van de **3 mm inbussleutel.**
mits.

Het krukaswiel monteren

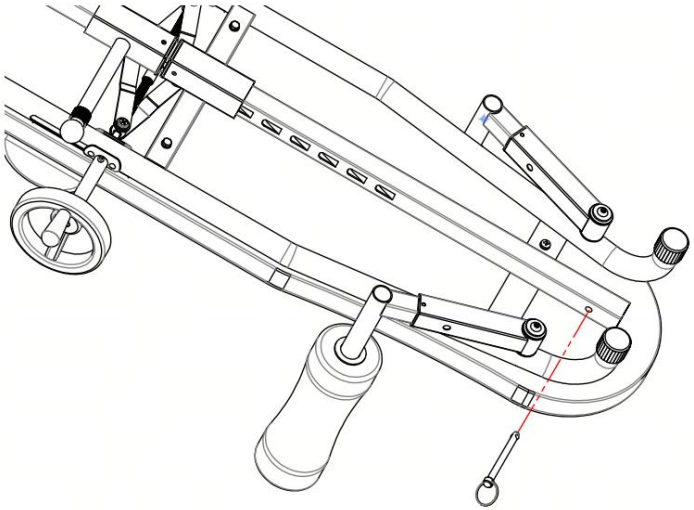
1B. Plaats **het krukaswiel (17)** op de **aandrijfschroef (9)** op het **hoofdframe (1)** en draai het vast met
één **ronde zeskantbout (37)** met behulp van de meegeleverde **3 mm inbussleutel** .

LET OP: Zorg ervoor dat de **zeskantbout met ronde kop (37)** in het platte gedeelte van **de aandrijfschroef (9) past.**
Zie **afbeelding A.**

LET OP: Kantel de hendel op het **slingerwiel (17)** om de hendel te gebruiken **.** Om hem op te bergen, trekt u aan de hendel.
naar buiten en kantel het in het **krukaswiel (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



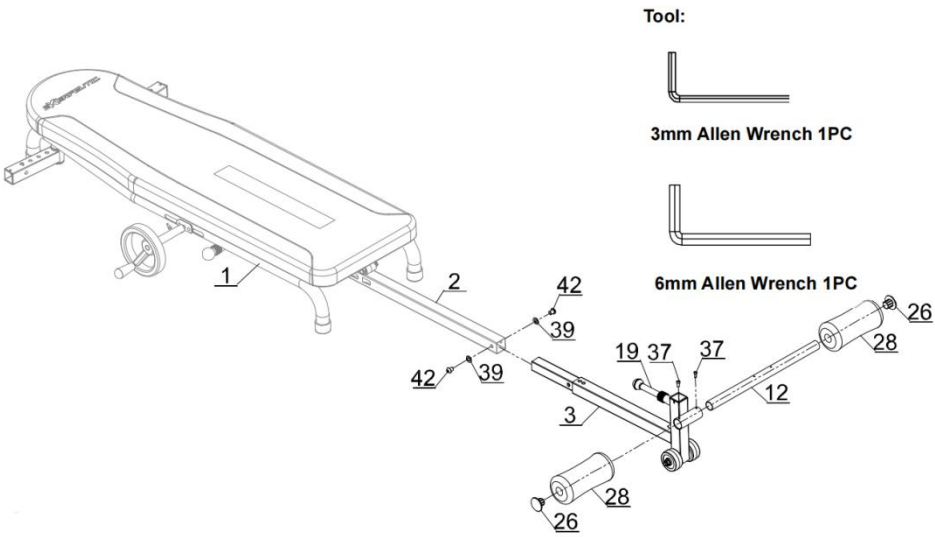
Stap 2

Verwijdering van hardware

2A. Verwijder vier **zeskantbouten (42)** en vier **platte ringen (39)** van de **verstelbare giek (2).**
door gebruik te maken van de meegeleverde **6 mm inbussleutel** .
2B. Verwijder twee **zeskantbouten (37)** uit de **hielhouderbuis (12)** met behulp van de **3 mm inbussleutel.**
Sleutel meegeleverd.

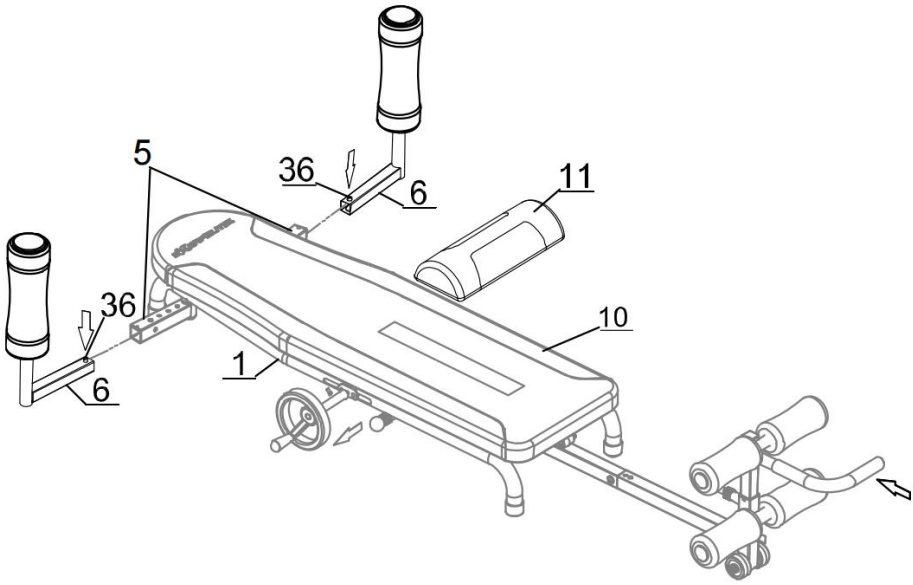
De hielhouder en voetschuimrollers installeren

2C. Plaats de **hielhouderarm (3)** op de **verstelbare arm (2)** en draai deze vast met twee
Zeskantbouten (42) en twee **platte ringen (39)** met behulp van de meegeleverde **6 mm inbussleutel** .
2D. Steek de **hielhouderbuis (12)** in het gat aan de achterkant van de **hielhouderarm (3).** Lijn uit.
het gat en draai vast met twee **zeskantbouten (37)** met behulp van de meegeleverde **3 mm inbussleutel** . Plaats twee **Voetschuimrollers (28)** en twee **eindkappen (26)** op de **hielhouderbuis (12).**



Stap 3

Verwijdering van hardware
3A. Verwijder één **zeskantbout (48)** en één **platte ring (39)** van de **transportgreep (7).**
De verstelbare hielhouder installeren
3B. Druk de **drukknop (36) in** , trek de **borgpen (19) omhoog** en plaats de **verstelbare hielhouder.**
(4) op **de hielhouderarm (3).** Bevestig de **transportgreep (7)** aan de **verstelbare hiel.**
Houder (4) en vastdraaien met één **zeskantbout (48)** en één **platte ring (39)** met behulp van **een 6 mm inbussleutel.**
Sleutel meegeleverd.
De foamroller installeren
3C. Plaats twee **schuimrubberen rollers (28)** op de **verstelbare hielhouder (4)** en bevestig twee **eindkappen.**
(26) aan beide uiteinden van de **verstelbare hielhouder (4).**

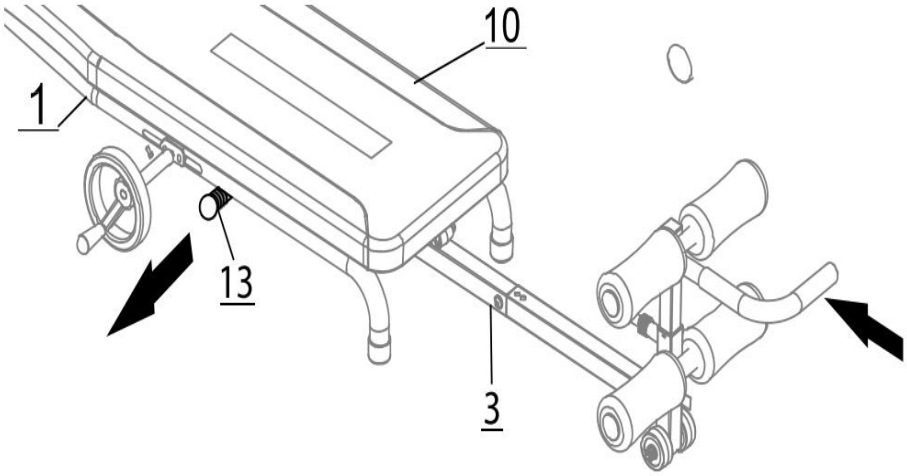


Stap 4

De verstelbare arm installeren

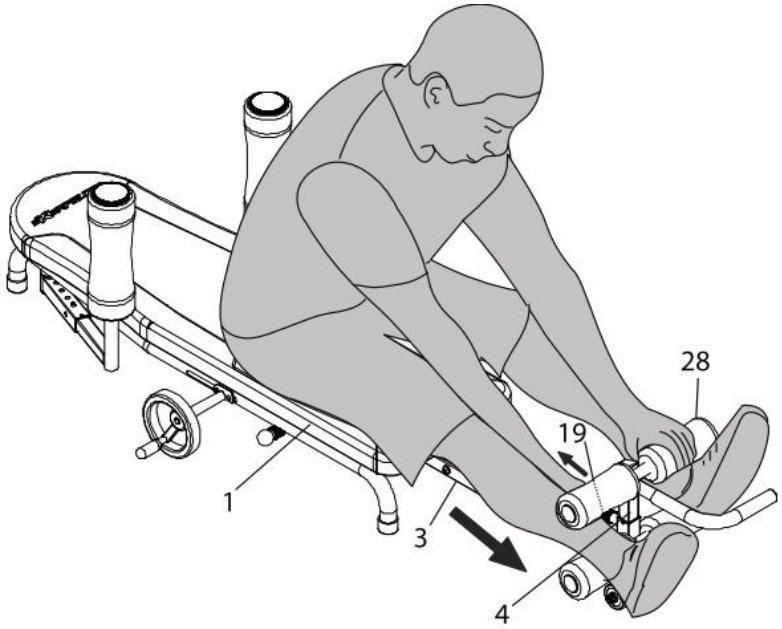
4A. Installeer de **verstelbare arm (6)** op het **hoofdframe (1).** Druk **de klikknop (36)** in en
Steek de **verstelbare arm (6)** in de **zwenkarm (5).** Stel de **verstelbare arm (6) af** op de
geschikte positie.

4B. Bevestig het **lendenkussen (11)** op de klittenbandstrip op de **rugleuning (10).** U kunt de
positie verticaal of horizontaal langs de klittenbandstrip.



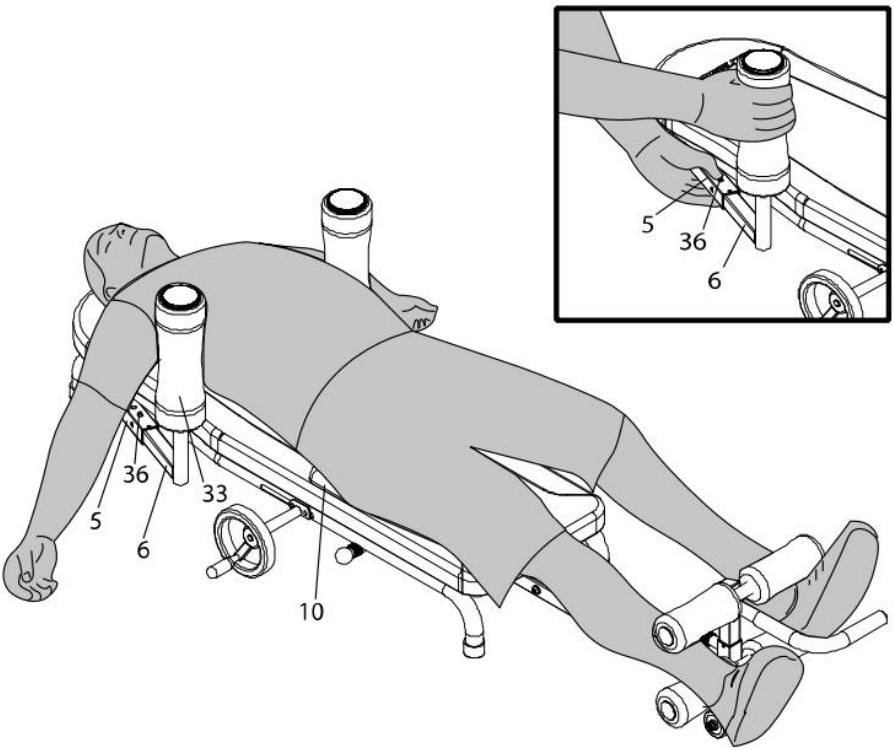
Hoe pas ik de tabel aan om deze te laden?

Trek de **hoogteverstellingspen (13) eruit** en duw tegelijkertijd de **hielhouderarm naar beneden.**
(3) in het **hoofdframe (1)** helemaal erin.



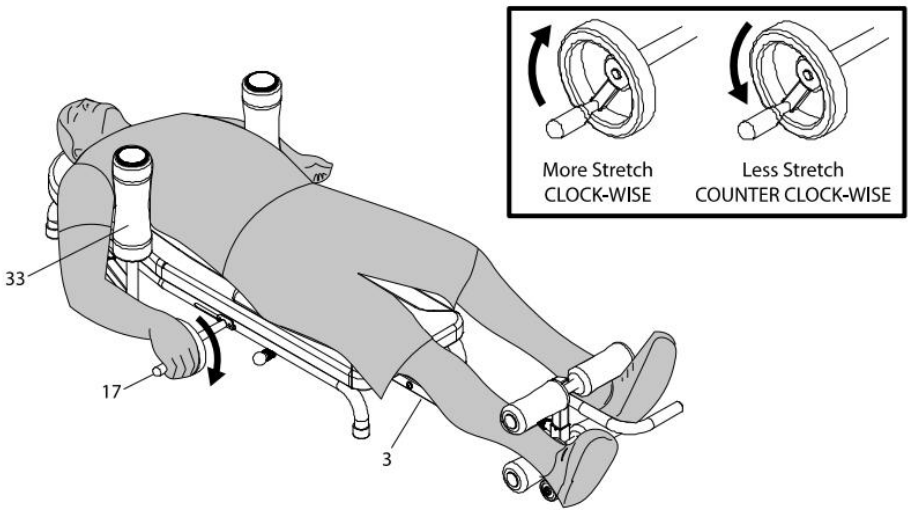
Hielhouders afstellen

1. Ga op het **hoofdframe (1) zitten,** met uw gezicht naar de **verstelbare hielhouder (4).** Strek de **hiel uit.**
Houderarm (3) met de hand aanpassen aan de lengte van uw been.
2. Trek de **borgpen (19) eruit, til de verstelbare hielhouder (4)** omhoog en schuif je enkels erin.
tussen de **voetschuimrollen (28).** Trek de **borgpen (19) eruit** en druk naar beneden op de
Verstelbare hielhouder (4) totdat deze goed vastzit, maak de **borgpen (19) los** en zorg ervoor dat deze
Gesloten.



Schuimrollers afstellen

1. Met uw voeten vastgezet, gaat u op de **rugleuning liggen (10).** Til uw armen op en sla ze om uw lichaam.
rond de **schuimrollers onder de oksels (33).** Als ze te hoog of te laag zijn, ga dan van de tafel af en
Pas ze nu aan.
2. Druk de **drukknop (36)** op de **verstelbare arm (6) in** en schuif deze naar binnen of trek hem naar u toe.
naar buiten op de **zwenkarm (5)** naar de gewenste positie met behulp van de 4 beschikbare gaten.
Controleer ze na aanpassing nogmaals om er zeker van te zijn dat ze goed op uw arm zitten.

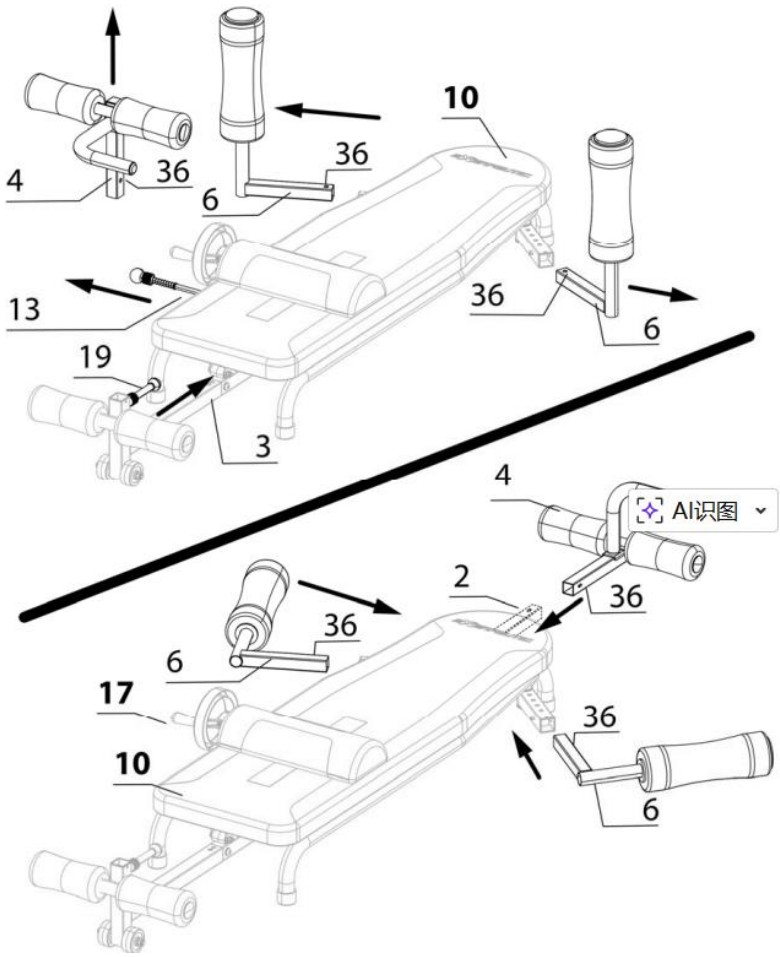


Hoe je je rugspieren kunt stretchen

1. Houd uw rechterarm om de **Arm Pit Foam Roller (33) gewikkeld** en pak de **slinger vast.**
het wiel (17) en trek de hendel naar buiten. Draai het **slingerwiel (17) met de klok mee,** of
richting je voeten, om de **hielhouderarm (3) uit te schuiven** en je rug te strekken. Ga verder met
Draai het **krukwiel (17)** langzaam rond tot u een comfortabele rek bereikt. **NIET**
Rek je rug te veel uit. Na verloop van tijd kun je de intensiteit geleidelijk verhogen.
rekken.
2. Om de tafel te demonteren, draai je het **slingerwiel (17) TEGEN DE KLOK IN,** of in de richting van de klok.
je hoofd, om de **hielhouderarm (3) terug te brengen OF** je kunt je armen uit de **arm tillen**
Pit Foam Rollers (33) en ga daar dan een paar minuten liggen.

3. Na 5 minuten kunt u uw voeten losmaken en opstaan. Mogelijk moet u zich omdraaien.
aan de zijkant van de tafel om op te staan.

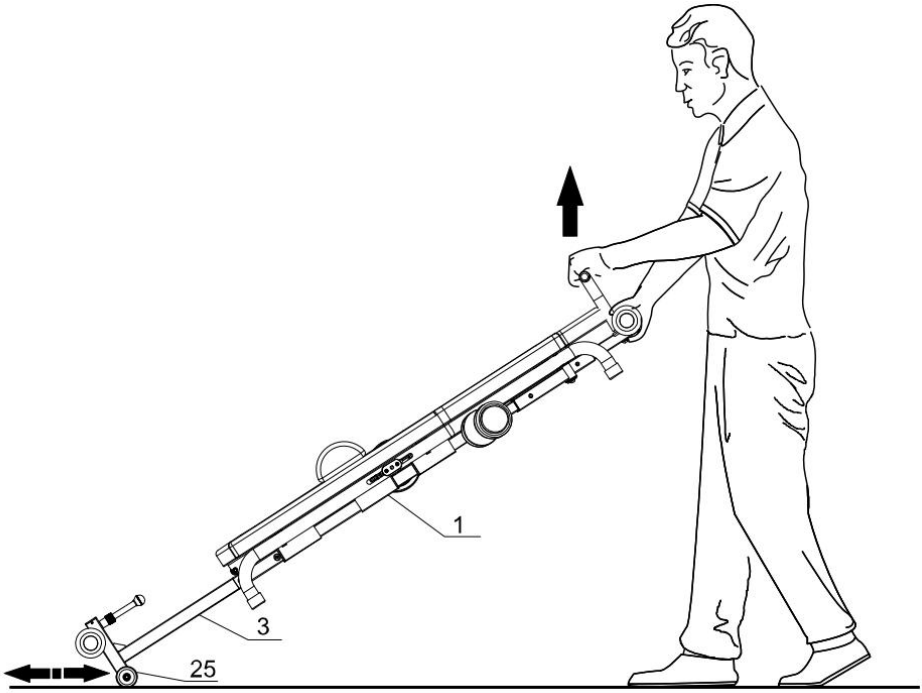
STORAGE



De tractietabel in de opslagmodus zetten

1. Trek de **hoogteverstelpen (13)** eruit en houd deze vast terwijl u de **hielhouderarm (3) naar voren duwt.**
in het **hoofdframe (1)** totdat het volledig is ingevoerd **.**
2. Trek de **borgpen (19)** eruit en houd deze vast om de **verstelbare hielhouder (4)** uit de **hiel te trekken.**
Houderarm (3).
3. Druk **de borgpen (36)** naar binnen terwijl u de verstelbare arm (6) van de rugleuning (10) af trekt.
Draai het 90º en plaats het terug in het frame, zoals hierboven weergegeven.
4. Plaats de **verstelbare hielhouder (4)** bovenop de **rugleuning (10).** Druk de hielhouder naar beneden .
Drukknoop (36) en plaats de **verstelbare hielhouder (4)** in de bovenkant van de **verstelbare**
Giek (2) met de **transporthendel (7)** naar boven gericht.
5. Trek de handgreep uit het **krukwiel (17)** en vouw deze in het midden van het wiel voor gemakkelijker gebruik.
opslag.

TRANSPORTING



Til het **hoofdframe (1) omhoog** totdat de **wielen (25)** op de **hielhouderarm (3)** contact maken met
Zet de bank op de grond en verplaats hem vervolgens naar de gewenste locatie.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

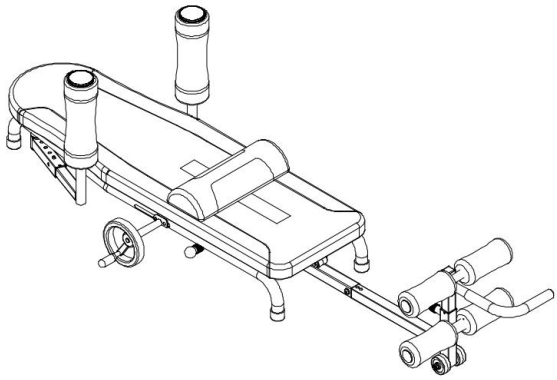
Dragbord

MODELL: C001

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Traction Table

MODELL: C001



Obs: Produktbilden är endast för referens,
de faktiska detaljerna ska gälla

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde den här produkten
Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

Operation safety

Läs alla instruktioner innan du använder traktionsbordet. När du använder ett traktionsbord bör grundläggande försiktighetsåtgärder alltid följas, inklusive följande:

VARNING -

För att minska risken för personskador:

1. Se till att din utrustning är korrekt monterad innan du använder den.
2. Se till att alla skruvar, muttrar och bultar är åtdragna före användning.
3. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
4. Använd aldrig denna utrustning om den inte fungerar korrekt, har tappats eller skadats. Om det uppstår problem kontakta kundtjänst innan du använder utrustningen igen.
5. Använd alltid denna utrustning på en ren och jämn yta.
6. Denna produkt är avsedd att användas i hushållet och liknande tillämpningar, endast för hushållsbruk.
7. Använd inte utomhus eller nära vatten.
8. Använd endast dragbordet för det avsedda ändamålet enligt beskrivningen i denna manual. Använd inte tillbehör rekommenderas inte av tillverkaren.
9. Använd inte löst sittande kläder när du använder utrustningen.
10. Håll händer och fötter borta från rörliga delar.
11. Tappa eller för aldrig in något föremål i någon öppning.
12. Använd alltid skor när du använder traktionsbordet.
13. Noggrann övervakning är nödvändig när traktionsbordet används nära barn, eller av eller i närheten av funktionshindrade eller funktionshindrade personer.

14. Lyssna på din kropp. Det rekommenderas att du roterar långsamt upp och ner. Yrsel kan uppstå om
du kommer upp för fort.
15. Om du någon gång känner dig svimfärdig, ostadig eller yr när du använder utrustningen, sluta träna.
omedelbart. Du bör också sluta träna om du upplever smärta eller obehag.
16. Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller bristande erfarenhet och kunskap, såvida de inte har fått handledning eller instruktioner om användningen av apparaten. apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet. Håll barn under 13 år borta från denna maskin.
17. Vänta 2 timmar efter att du har ätit innan du använder traktionsbordet. Om du börjar känna dig illamående, återgå till
upprätt läge långsamt.
18. Vid eventuella problem, kontakta kundtjänst. Service bör utföras av en auktoriserad servicetekniker.
representant. Vårt kontaktnummer finns på servicesidan.
54. Produkten uppfyller relevanta standarder och föreskrifter. Installationen av denna enhet måste uppfylla alla tillämpliga föreskrifter och den bör endast användas i välventilerade utrymmen. Läs användarmanualen innan du installerar och använder denna utrustning.
55. Barn får inte leka med apparaten.
56. Denna produkt får inte användas av barn. Förvara apparaten och dess sladd utom räckhåll för barn.
57. Förvara produkten ordentligt. Kontrollera om produkten är avvikande före användning. Om den är avvikande, sluta använda den.
58. Använd produkten enligt avsett ändamål. Varna för potentiella skador vid felaktig användning.

VARNING:

- Risk för personskada - Rådfråga din läkare för att se om
är lämplig för dig. Detta är särskilt viktigt för personer med befintlig hälsoproblem. Använd inte denna utrustning utan din läkares godkännande.

2 4 .

VARNING:

- Risk för personskada – Låt inte barn använda denna maskin.

2 5 .

VARNING:

- Risk för personskada - Håll barn under 13 år borta från
maskinen medan den används.

2 6 .

VARNING:

- Risk för personskada – Förvara kroppsdelar, hår, löst sittande kläder och smycken
fri från alla rörliga delar

2 7 .

VARNING:

- Risk för personskada - Luta långsamt bakåt vid vändning. Underlåtenhet att följa instruktionerna.
kan resultera i allvarliga kroppsskador.

2 8 .

VARNING:

- Risk för personskada - Försök inte att utföra service på enheten själv.
Avbryt användningen och kontakta kundtjänst.

2 9 .

VARNING:

- För att minska risken för personskador - Läs och förstå alla
Instruktioner innan du använder traktionsbordet.

Använd inte denna utrustning om du har något av följande tillstånd eller åkommor:

- Graviditet
- Extrem fetma
- mellanöreinflammation
- Hiatusbråck eller ventralbråck
- Glaukom, näthinneavlossning eller konjunktivit
- Användning av antikoagulantia inklusive aspirin i höga doser.
- Ryggmärgsskada, cerebral skleros eller akut svullna leder
- Hjärt- eller cirkulationsrubbningar som du behandlas för
- Högt blodtryck, hypertoni, nyligen genomgången stroke eller transitorisk ischemisk attack
- Bensvaghet inklusive osteoporos, oläkta frakturer, modulära nålar eller kirurgiskt implanterade frakturer
ortopediska stöd.

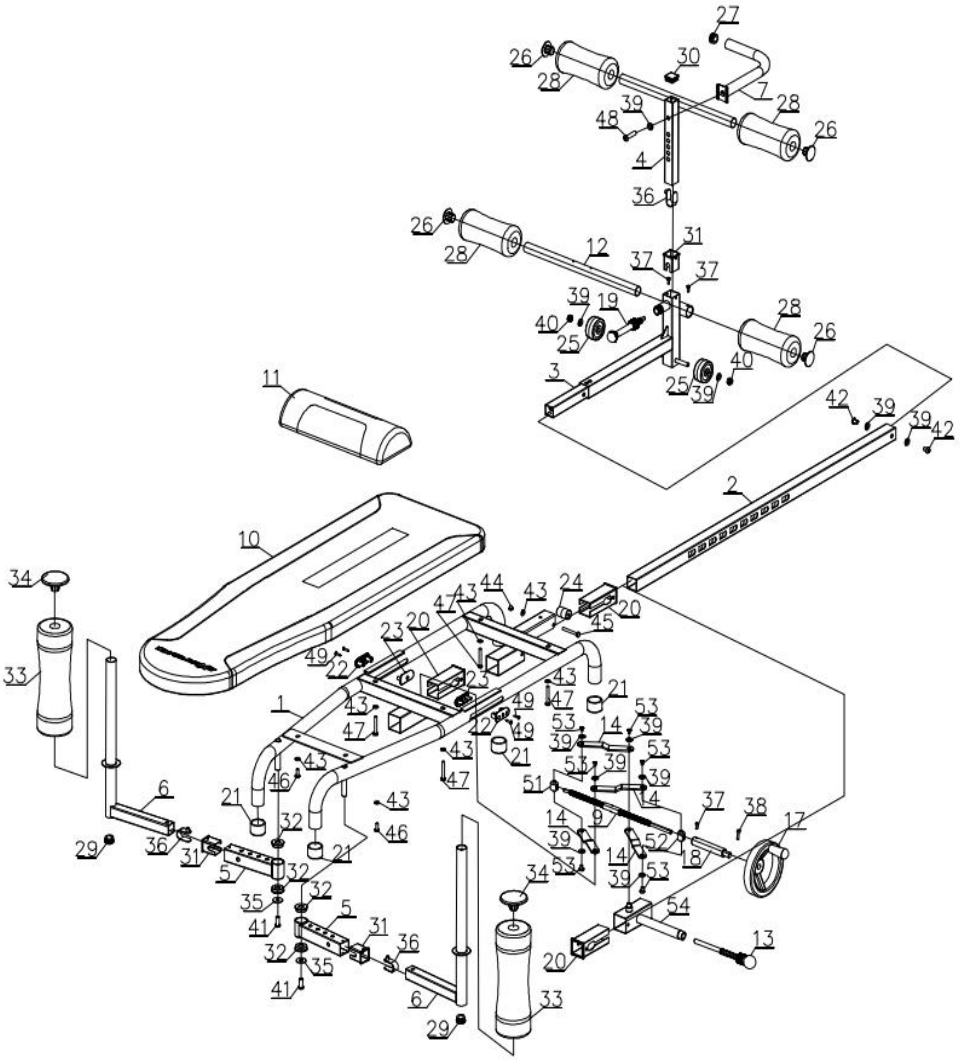
Överskrid inte den maximala nominella vikten (lasten) och den maximala nominella användarens längd:

Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 160 kg .
Den maximala höjdkapaciteten för denna produkt är 185 cm .

Spara denna instruktionsbok och det ursprungliga inköpskvittot för framtida referens.

SPARA DESSA RIKTLINJER

Part List


27
26
30
28
7
28
48
39
26
4
36
26
28
12
31
37
37
39
19
28
40
25
26
3
25
39
40
11
42
39
39
42
2
10
34
24
20
44
43
43
47
45
20
23
49
22
20
23
1
43
47
49
22
49
43
47
21
53
53
14
39
39
53
43
21
53
39
46
43
39
51
14
6
21
43
37
38
32
46
9
17
29
36
31
21
14
39
52
5
32
53
18
35
32
39
53
34
41
5
54
31
36
13
32
35
20
41
6
33
29

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Adjustable Boom	1
3	Heel Holder Boom	1
4	Adjustable Heel Holder	1
5	Swing Arm	2
6	Adjustable Arm	2
7	Transport Handle	1
9	Drive Screw	1
10	Backrest	1
11	Lumbar Pad	1
12	Heel Holder Tube	1
13	Height Adjustment Pin	1
14	Metal Plate	4
17	Crank Wheel	1
18	Axle	1
19	Pop Pin	1
20	Bushing	3
21	Foot Pad	4
22	Regulator Outer Bracket	2
23	Regulator Inner Bracket	2
24	Alignment Wheel	1
25	Wheel	2
26	End Cap	4
27	End Cap	1
28	Foot Foam Rollers	4

No.	Description	Qty
29	End Cap	2
30	Square End Cap	1
31	Bushing	3
32	Swing Arm Bushing	4
33	Arm Pit Foam Rollers	2
34	End Cap	2
35	Flat Washer Φ20*Φ8.5*2.0	2
36	Snap Buttons	3
37	Round Head Hex Bolt M4*9	3
38	Round Head Hex Bolt M4*12	1
39	Flat Washer Φ16*Φ8.5*1.5	11
40	Nylon Nut M8	2
41	Hex Bolt M8*20	2
42	Hex Bolt M8*12	2
43	Flat Washer Φ12*Φ6.5*1.5	7
44	Nylon Nut M6	1
45	Hex Screw M6*45	1
46	Phillips Screw M6*15	2
47	Hex Screw M6*40	4
48	Hex Bolt M8*35	1
49	Self-Tapping Phillips Screw ST3.8*16	4
51	Left Threaded Pin Joint	1
52	Right Threaded Pin Joint	1
53	Phillips Screw M6*5	6
54	Fixed Bracket	1

Steg 1

Borttagning av hårdvara

1A. Ta bort en **rund sexkantsbult (37)** från **axeln (18)** med hjälp av **3 mm insexnyckeln.**

försedd.

Montera vevhjulet

1B. Sätt in **vevhjulet (17)** på **drivskruven (9)** på **huvudramen (1)** och dra åt det med

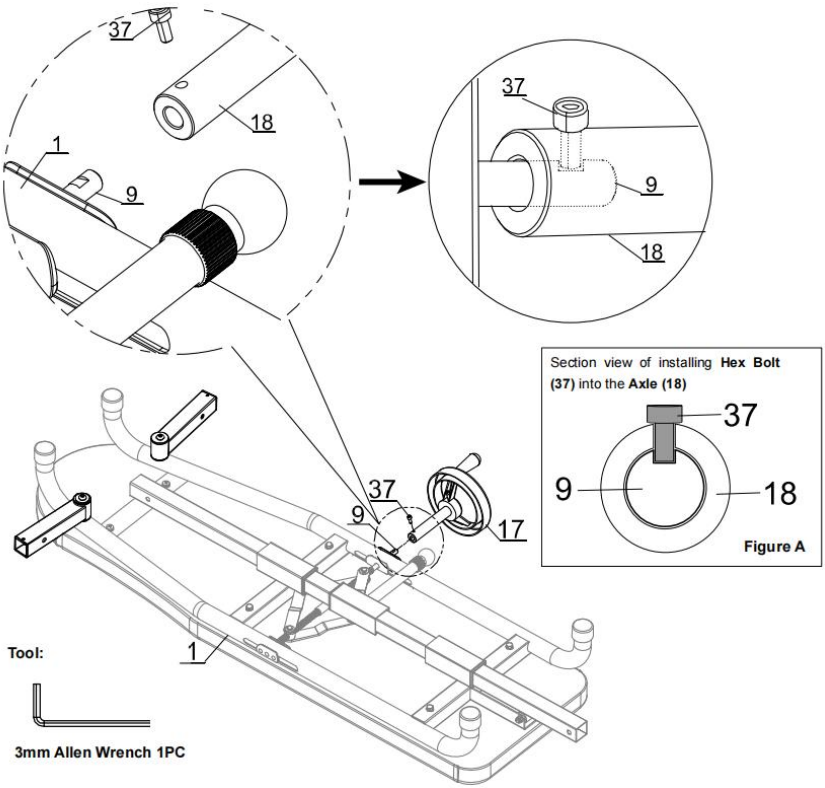
en **rund sexkantsbult (37)** med hjälp av den medföljande **3 mm insexnyckeln** .

OBS: Se till att den **runda sexkantsbulten (37)** passar i den plana punkten på **drivskruven (9).**

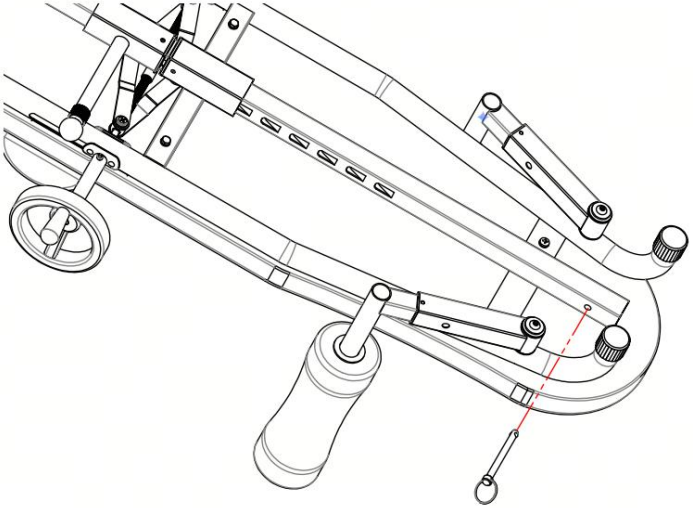
Se **figur A.**

OBS: Luta handtaget på **vevhjulet (17)** för att använda handtaget **.** Dra i handtaget för att lägga undan det.

utåt och luta den in i **vevhjulet (17).**



Insert the pin into part 2(Adijustable Boom)



Steg 2

Borttagning av hårdvara

2A. Ta bort fyra **sexkantsbultar (42)** och fyra **plana brickor (39)** från den **justerbara bommen (2)**
med hjälp av den medföljande **6 mm insexnyckeln** .

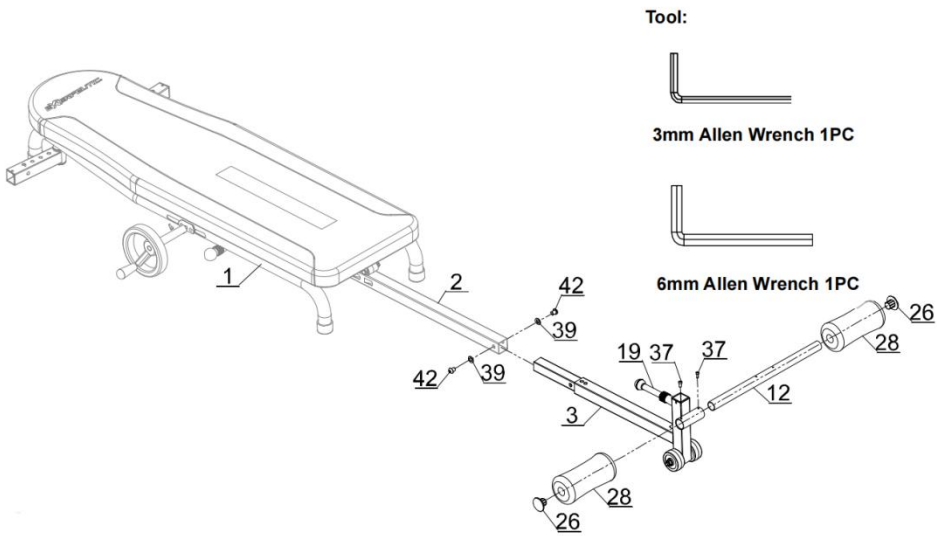
2B. Ta bort två **sexkantsbultar (37)** från **hälhållarröret (12)** med hjälp av **3 mm insexnyckeln.**

Skiftnyckel medföljer.

Montera hälhållaren och fotskumrullarna

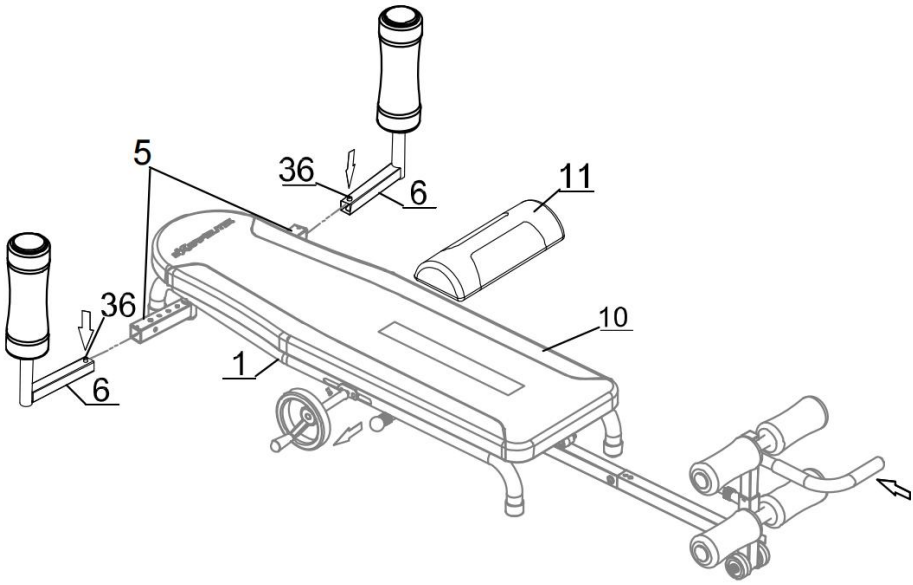
2C. Sätt in **hälhållarbommen (3)** på den **justerbara bommen (2)** och dra åt den med två
Sexkantsbultar (42) och två **plana brickor (39)** med hjälp av den medföljande **6 mm insexnyckeln .**

2D. Sätt in **hälhållarröret (12)** i hålet på baksidan av **hälhållarbommen (3).** Rikta in
hålet och dra åt med två **sexkantsbultar (37)** med hjälp av den medföljande **3 mm insexnyckeln . Sätt i två**
Fotskumrullar (28) och två **ändkåpor (26)** på **hälhållarröret (12).**



Steg 3

Borttagning av hårdvara
3A. Ta bort en **sexkantsbult (48)** och en **planbricka (39)** från **transporthandtaget (7).**
Montera den justerbara hälhållaren
3B. Tryck ner **tryckknappen (36)** , dra upp **tryckpinnen (19)** och sätt i den **justerbara hälhållaren.**
(4) på **hälhållarbommen (3).** Fäst **transporthandtaget (7)** på den **justerbara hälen**
Hållaren (4) och dra åt med en **sexkantsbult (48)** och en **platt bricka (39)** med hjälp av **en 6 mm insexskruv.**
Skiftnyckel medföljer.
Installera skumrullen
3C. Sätt i två **skumrullar (28)** på den **justerbara hälhållaren (4)** och fäst två **ändkåpor**
(26) på båda ändar av den **justerbara hälhållaren (4).**

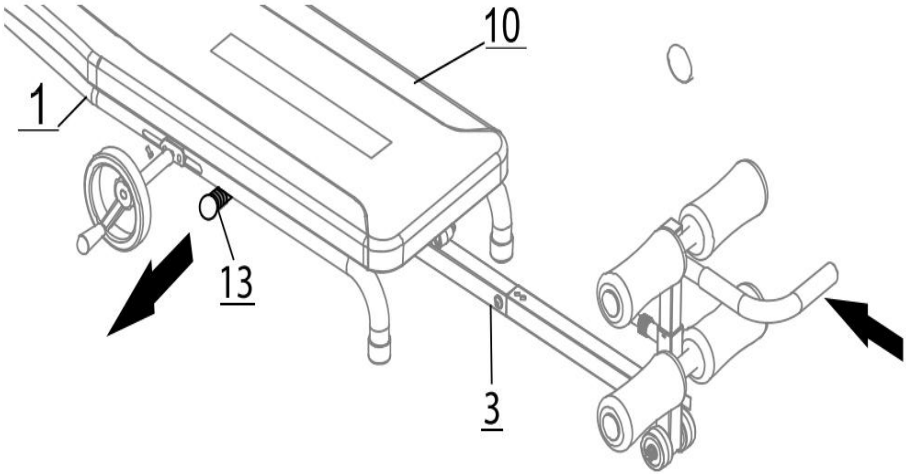


Steg 4

Montera den justerbara armen

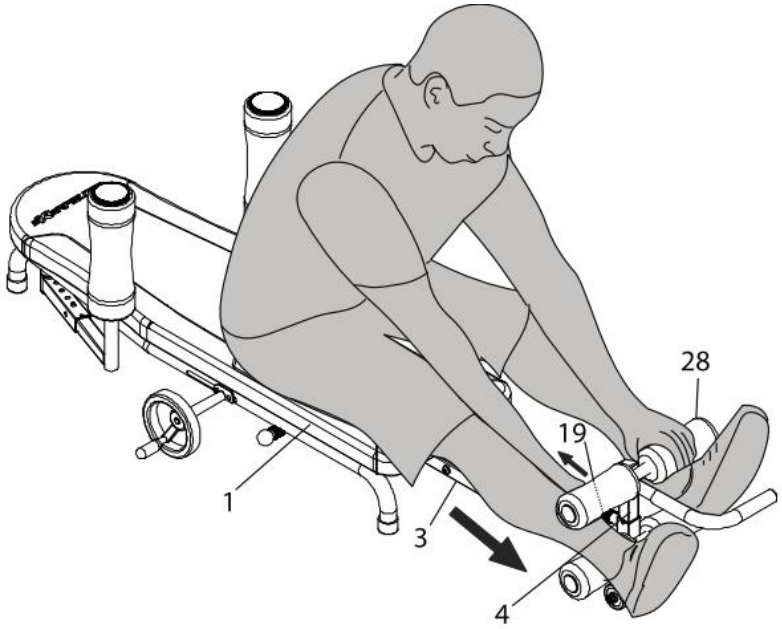
4A. Montera den **justerbara armen (6)** på **huvudramen (1).** Tryck ner **snäppknappen (36)** och
Sätt in den **justerbara armen (6)** i **svängarmen (5).** Justera den **justerbara armen (6)** till
lämplig position.

4B. Fäst **ländryggsdynan (11)** på kardborrbandet på ryggstödet **(10).** Du kan justera
position vertikalt eller horisontellt längs kardborrbandet.



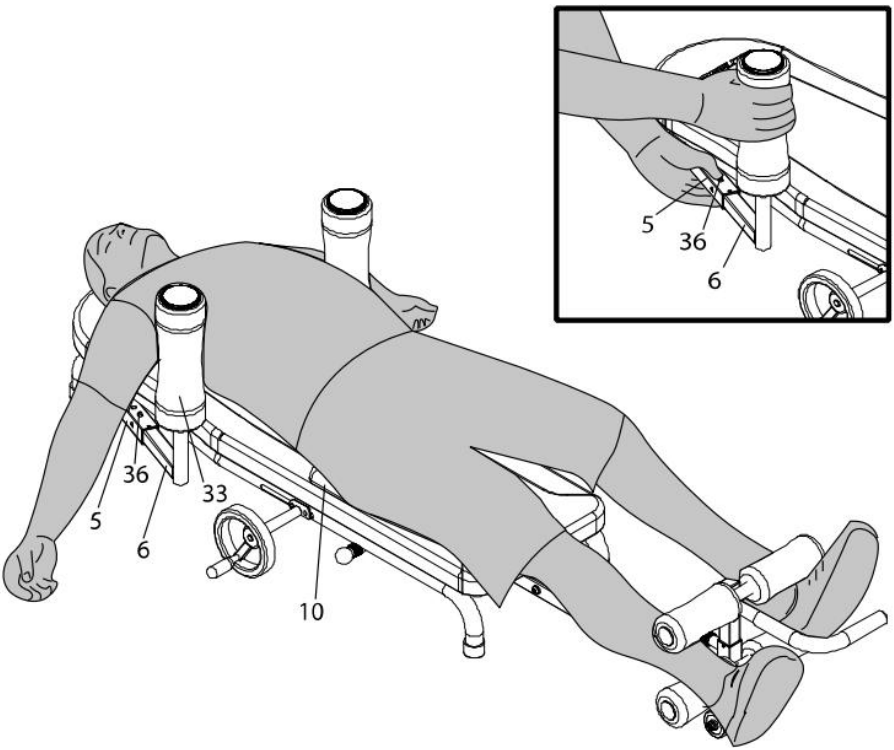
Hur man justerar bordet för att lasta in

Dra ut **höjdjusteringsstiftet (13)** och tryck samtidigt på **hälhållarbommen**
(3) in i **huvudramen (1)** hela vägen in.



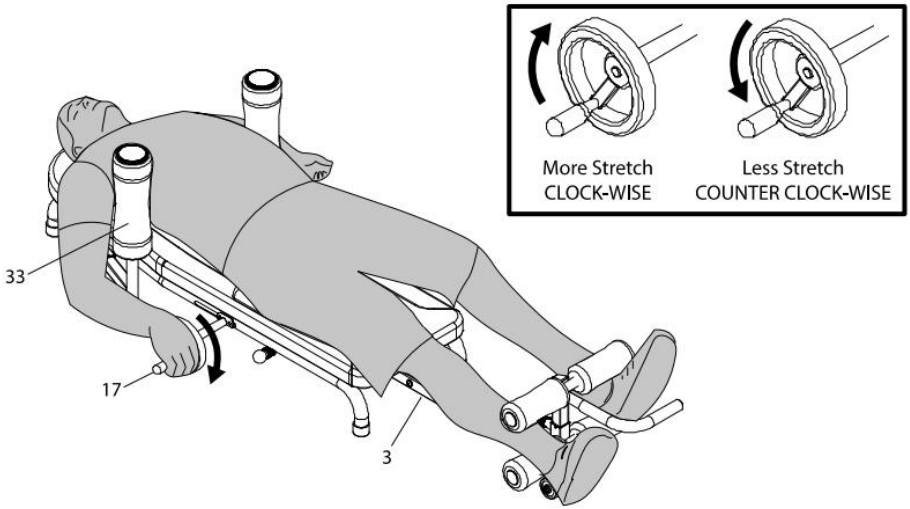
Justera hälhållare

1. Sitt på **huvudramen (1) med** ansiktet vänt mot den **justerbara hälhållaren (4).** Förläng **hälen**
Hållarbommen (3) för hand så att den passar längden på ditt ben.
2. Dra ut **låspinnen (19),** lyft upp den **justerbara hälhållaren (4)** och skjut in vristerna
mellan **fotskumrullarna (28).** Dra i **tryckstiftet (19)** och tryck ner **Justerbar hälhållare (4)** tills den sitter åt, släpp **pop-pin (19)** och se till att den sitter ordentligt.
Låst.



Justera skumrullar

1. Lägg dig på ryggstödet (10) med fötterna låsta . Lyft armarna och linda dem
runt **armhålsskumrullarna (33).** Om de är för höga eller för låga, gå ner från bordet och
justera dem vid det här laget.
2. Tryck ner **tryckknappen (36)** på den **justerbara armen (6)** och för in den eller dra den
utåt på **svängarmen (5)** till önskad position med hjälp av de 4 tillgängliga hålen. När
justerade, kontrollera dem igen för att se till att de är korrekt placerade för din arm.

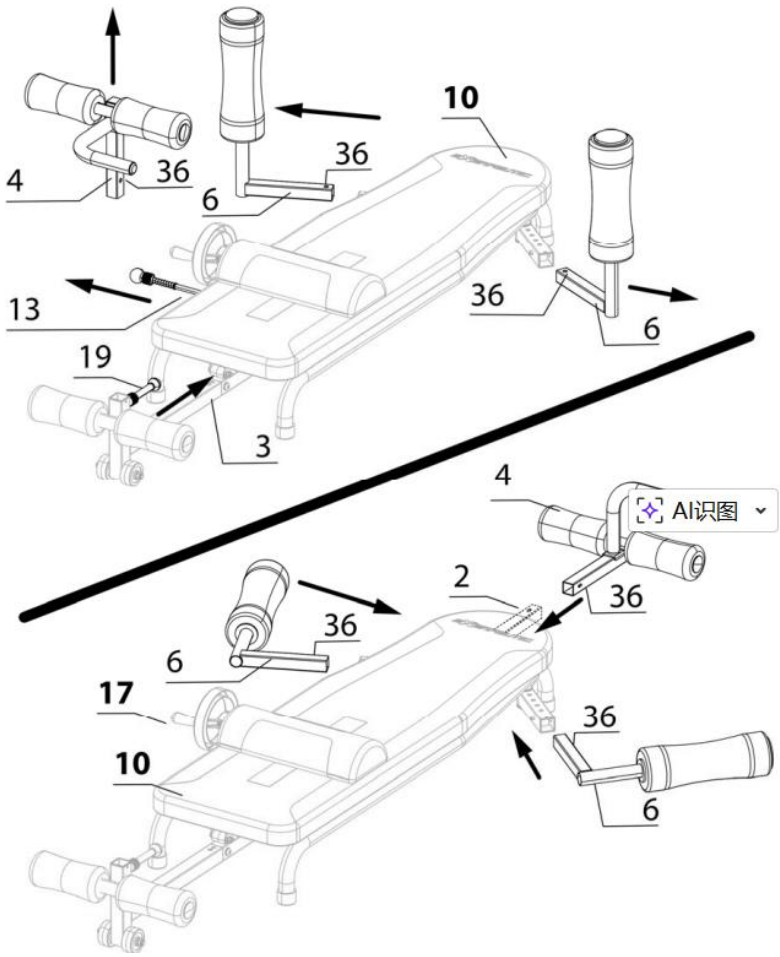


Hur man stretchar ryggmusklerna

1. Håll din högra arm runt **armhålsskumrullen (33)** och sträck dig efter **veven**
Hjulet (17) och dra handtaget utåt. Rotera **vevhjulet (17) MEDURS,** eller
mot dina fötter, för att förlänga **hälhållarbommen (3)** och sträcka ryggen. Fortsätt att
Rotera **vevhjulet (17)** långsamt tills du når en bekväm sträckning. **GÖR INTE**
sträcka ryggen överdrivet mycket. Med tiden kan du gradvis öka mängden
stretching.
2. För att demontera bordet, vrid **vevhjulet (17) MOTURS,** eller mot huvudet, för att återföra **hälhållarbommen (3) ELLER så** kan du lyfta armarna ur **armen**
skumrullarna (33) där i några minuter.

3. Efter 5 minuter kan du lossa fötterna och resa dig. Du kan behöva rulla av från
sidan av bordet för att stå upp.

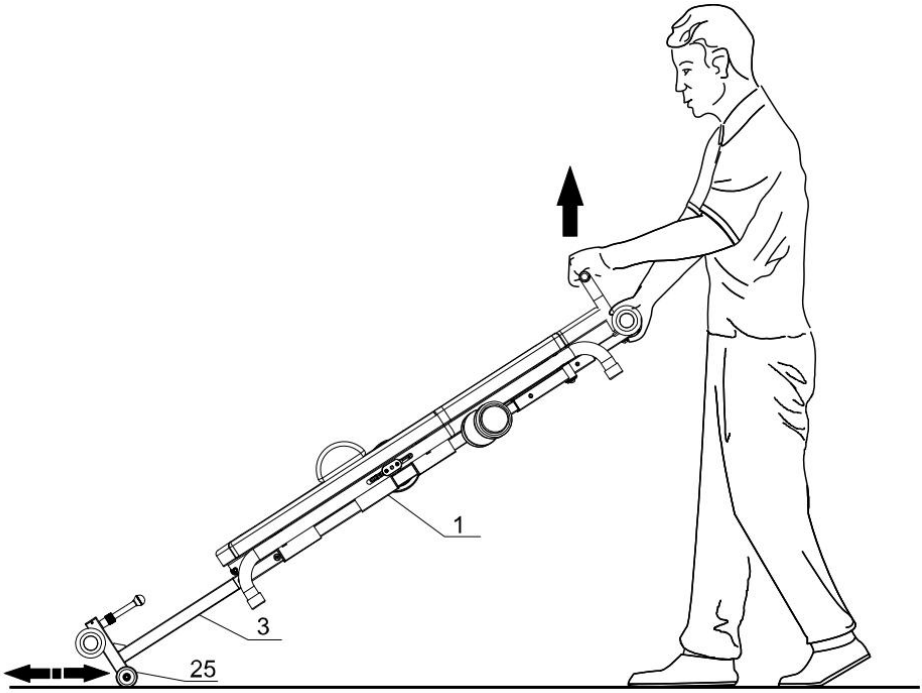
STORAGE



Sätta traktionsbordet i förvaringsläge

1. Dra ut **höjdjusteringsstiftet (13)** och håll det medan du trycker på **hälhållarbommen (3)**
i **huvudramen (1)** tills den är helt isatt **.**
2. Dra ut **poppstiftet (19)** och håll det för att dra ut den **justerbara hälhållaren (4)** ur **hälen.**
Hållarbom (3).
3. Tryck **spärrstiftet (36)** inåt medan du drar den justerbara armen (6) bort från ryggstödet (10).
Rotera 90º grader och sätt tillbaka den i ramen, som visas ovan.
4. Placera den **justerbara hälhållaren (4)** högst upp på **ryggstödet (10).** Tryck ner på
Tryckknappen (36) och sätt in den **justerbara hälhållaren (4)** i toppen av den **justerbara**
Bom (2) med **transporthandtaget (7)** pekande uppåt.
5. Dra ut handtaget från **vevhjulet (17)** och vik det in i mitten av hjulet för enklare
lagring.

TRANSPORTING



Lyft upp **huvudramen (1)** tills **hjulen (25)** på **hälhållarbommen (3)** kommer i kontakt med
marken och flytta sedan bänken till önskad plats.

