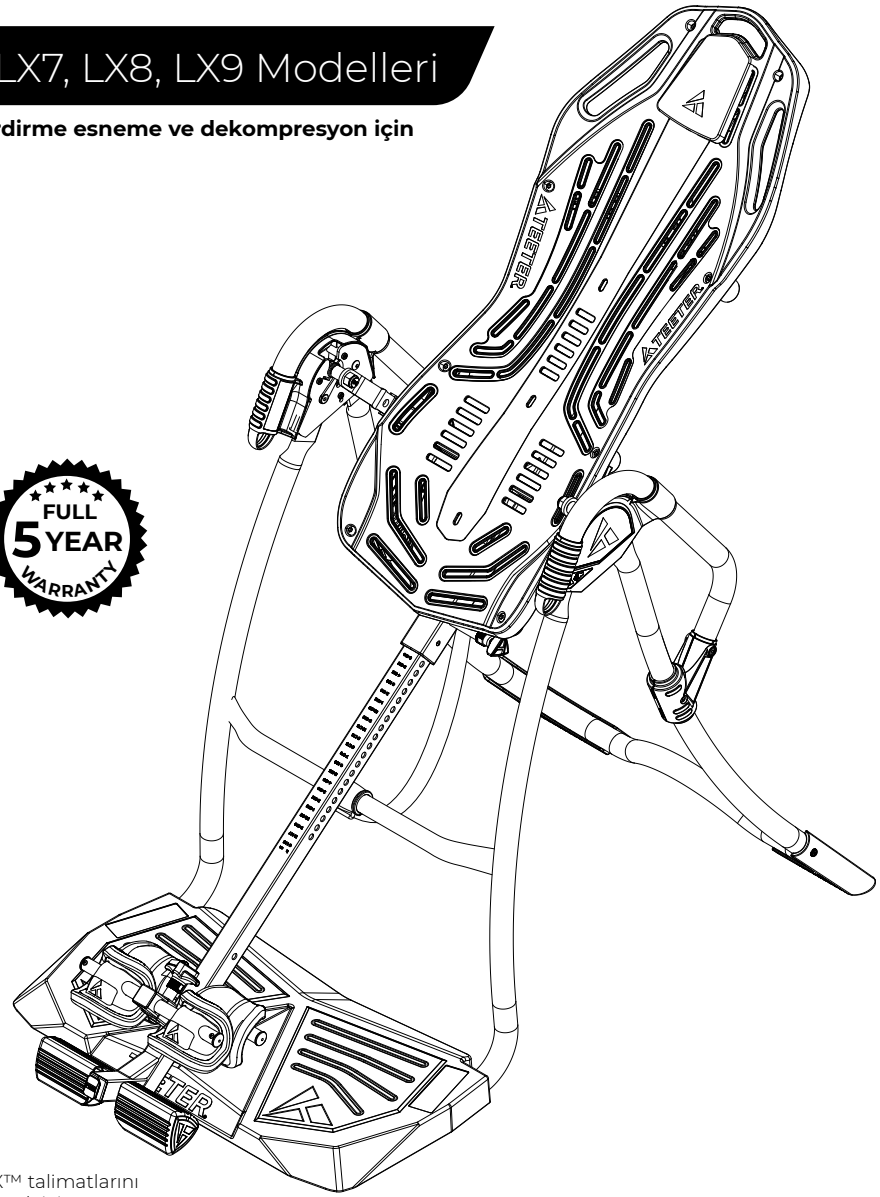
YENİ!
akıllı telefonunuz ile takip ederek montaj yapmak Daha da kolay!

TEETER®

FitSpine LX™ Serisi Kurulum Talimatları

LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9 Modelleri

Yerçekimi yardımı ile gerdirme esneme ve dekompresyon için



FULL 5 YEAR WARRANTY

Teeter'in FitSpine X™ talimatlarını indirmek ve yazdırmak için teeter.com adresindeki ürün destek sayfasını ziyaret edin.

EN

* Spesifikasyonlar bu görüntüden farklı olabilir ve değişime tabidirhaber vermeden. X1 burada gösterilmiştir. Gerçek modeliniz değişebilir.

*** KOLAY KURULUM İÇİN ÜCRETSİZ "BILT" UYGULAMASINI İNDİRİP SATIN ALMIŞ OLDUĞUNUNUZ TEETER MODELİNİ 3D KURULUM VİDEOSU YARDIMI İLE KURULUMUNUZU RAHATÇA YAPIN ***

"Teeter'i insanların daha sağlıklı, daha aktif hayatlar yaşayabilmeleri için yarattım.

-Roger Teeter Kurucu & Ürün geliştirici

Teeter Ailesine Hoş Geldiniz

Teeter FitSpine LX ™ İnversiyon “Baş aşağı Duruş” masası satın aldığınız için tebrikler! En iyi deneyim için, ters çevirmeden önce montaj talimatlarını takip etmeniz ve ekipmana ekli kullanıcı e kitabını okuyup tam olarak anlamanız çok önemlidir. Teeter dekompresyon cihazları, para - spinal kası ve yumuşak dokuları gererken omurgaya çekiş sağlamayı amaçlayan, evde kullanım için çok kullanıcılı, yeniden kullanılabilir tıbbi cihazlardır. Cihazlar, motorsuz çekiş sağlar ve yetişkinler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Omurga Sağlığınızı Önemsiyoruz!

Teeter Dekompresyon Cihazları 510 (k) FDA’ya kayıtlıdır ve aşağıdakiler için belirtilmiştir:

- Bel ve Sırt ağrısı
- Kas gerginliği
- Dejeneratif disk hastalığı
- Spinal dejeneratif eklem hastalığı
- Spinal stenoz
- Bel Fıtığı
- Gergin kaslara bağlı omurga eğriliği
- Siyatik
- Kas spazmı
- Faset sendromu

Montajla ilgili herhangi bir sorunuz varsa veya herhangi bir parça eksikse, ÜRÜNÜ MAĞAZAYA İADE ETMEYİN VEYA SATICI İLE İLETİŞİME GEÇMEYİN. Özel ürün hizmeti uzmanlarımız yardımcı olabilir! **800.847.0143** numaralı telefondan veya teeter.com’daki çevrimiçi formlar veya Canlı Sohbet aracılığıyla Teeter Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin.

Sektör lideri garanti kapsamımızla desteklenen benzersiz kalite ve performans için Teeter’e güvenin. Ürün garantinizi kaydetmek için **teeter.com/Support/Warranty-Registration** adresine gidin.

Kurulum Talimatları

Önemli güvenlik talimatları 1
Montaj ürünleri 2
İnversiyon masasını anlama 3
Güvenlik uyarı etiketleri ve ürün özellikleri 4
Montaja başlamadan önce 5
Montaj adımları . . . . . 6 – 12
Montaj Kontrolü 13
İnversiyondan “Baş aşağı duruştan” önce 14
Garanti koşulları ve kayıt 15

Kullanım Kılavuzu (ekipmana ekli)

Önemli güvenlik talimatları. 1
Kullanıcı ayarları. 2
İnversiyon hareketlerine hazırlanın . . . . . 3 – 4
İnversiyon hareketleri “Baş aşağı duruş”. . . . . 4 – 5
Depolama ve Bakım 5
Teeter’ınızdan en iyi şekilde yararlanın 6

BAŞLAMADAN ÖNCE: Montaj işlemine başlamadan önce tüm adımları gözden geçirin ve Teeter'ınızı kullanmadan önce tüm önlemleri okuyun.Güvenlik ve ürün bütünlüğünün sağlanmasına yardımcı olmak için "Montaj Talimatlarına ve kullanım kılavuzu"na dikkat edin.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI
TEETER'NIZI KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN

⚠ DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN UYARILAR

TALİMATLAR VE UYARILARIN UYGULANMAMASI CİDDİ YARALANMAYA VEYA SAKATLANMALARLA SONUÇLANABİLİR.

Yaralanma riskini azaltmak için:

- Teeter inversiyon (baş aşağı duruş) aletinizi kullanmadan önce tüm talimatları okuyun ve anlayın. Beraberindeki diğer belgeleri ve ekipmanı inceleyin. Başınız veya boynunuzun üzerine düşmeniz, vücudunuzun bir bölümünü sıkıştırmanız, baş aşağı takılı kalmanız, ekipman arızası veya önceden var olan bir tıbbi rahatsızlık için verilen talimatlara uyulmaması durumunda, bu ekipmanın doğru kullanımını ve inversiyonun doğasında var olan riskleri tanımak sizin sorumluluğunuzdadır. Ürünün tüm kullanıcıları tamamen ekipmanların doğru kullanımı ve tüm güvenlik önlemleri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak için sahibinin sorumluluğundadır.

  Lisanslı bir doktor tarafından onaylanana kadar **KULLANMAYIN**. İnversiyon, kan basıncının yükselmesi, kafa içi basıncı veya ters pozisyonun mekanik stresi ile daha şiddetli hale getirilebilen veya ekipmanı kullanma yeteneğinizi etkileyebilecek herhangi bir tıbbi veya sağlık durumunda kontrendikedir. Bu, yaralanma veya hastalığı değil, aynı zamanda herhangi bir ilacın veya takviyenin (reçeteli veya reçetesiz) yan etkilerini de içerebilir. Belirli koşullar aşağıdakileri içerebilir, ancak bunlarla sınırlı değildir:
  - Açıklanamayan karıncalanma, zayıf ya da nöropati, nöbet, uyku bozukluğu, baş dönmesi, baş dönmesi, yönelim bozukluğu, veya yorgunluk ya da etkiler güç, hareketlilik, uyanıklık veya bilişsel yetenek ile sonuçlanır nörolojik ya da başka herhangi bir durum,;
  - Travma, kafa içi kanama öyküsü, TIA veya inme öyküsü veya riski veya şiddetli baş ağrıları gibi herhangi bir beyin durumu;
  - Yüksek tansiyon, hipertansiyon, inme riski veya antikoagülan kullanımı (yüksek dozda aspirin dahil) gibi kalbin veya dolaşım sisteminin herhangi bir durumu;
  - Önemli omurga eğriliği, akut şişmiş eklemler, osteoporoz, kırıklar, çıkıklar, medüller pimler veya cerrahi olarak implante edilmiş ortopedik destekler gibi herhangi bir kemik, iskelet veya omurilik durumu veya yaralanması;
  - Travma, retina dekolmanı öyküsü, glokom, optik hipertansiyon, kronik sinüzit, orta veya iç kulak hastalığı, hareket hastalığı veya vertigo gibi herhangi bir göz, kulak, burun veya denge durumu;
  - Şiddetli asit reflü, hiatal veya diğer fıtık, safra kesesi veya böbrek hastalığı gibi herhangi bir sindirim veya iç rahatsızlık;
  - Egzersizin bir doktor tarafından özel olarak yönlendirildiği, sınırlandırıldığı veya yasaklandığı herhangi bir durum; hamilelik, obezite veya son ameliyat gibi
- Ayak Bileği Kilit Sisteminin doğru şekilde ayarlandığından ve tam olarak yerine oturduğundan ve ekipmanı kullanmadan önce ayak bileklerinizin güvenli olduğundan **DAİMA** emin olun. Ayak Bileği Kilit Sisteminin **DAİMA** kullandığınızda rahat, sıkı oturan ve güvenli olduğunu duyun, hissedin, görün ve test edin.
- **DAİMA** normal spor ayakkabıları ile çalışma yapın. Çıplak ayak ile cihazı **KULLANMAYIN**.
- Ayak Bileği Kilit Sisteminin sabitlenmesi engelleyebilecek kalın tabanlı ayakkabılar, botlar, üst kısımlar veya ayak bileği kemiğinin üzerine uzanan yüksek boğazlı ayakkabılar **KULLANMAYIN**.
- Boyunuza ve vücut ağırlığınıza göre ayarlanana kadar inversiyon aletini **KULLANMAYIN**. Yanlış ayarlar hızlı ters çevrime neden olabilir veya dik dönüşü zorlaştırabilir. Yeni kullanıcılar ve fiziksel veya zihinsel rahatsızlığı olan kullanıcılar, kendilerine yardımcı olacak birisi kontrolünde çalışma yapmalıdır. Her kullanımdan önce ekipmanın kişisel kullanıcı ayarlarınıza ayarlandığından emin olun.
- Tam baş aşağı duruş pozisyonundan geri dönmek için oturmayın veya başınızı **KALDIRMAYIN**. Bunun yerine, dizleri bükün ve ağırlık dağılımını değiştirmek için vücudunuzu inversiyon tablasının ayak ucun yönünde kaydırın. Tam inversiyon kilitli ise dik dönmeden önce kilitli pozisyondan serbest bırakmak için yönergeleri izleyin.
- İnversiyon hareketleri sırasında ağrı hisseder veya başınız dönerse, çalışamaya devam **ETMEYİN**. Egzersizi sonlandırmak için pozisyonunuzu hemen dik konuma getirin.
- 198 cm'den ve 136 kd'den fazlaysanız **KULLANMAYIN**. İnversiyon aletinin ayar ve kullanım başarısızlığı meydana gelebilir veya baş / boyun, ters çevirme sırasında zemine çarpabilir.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin **VERMEYİN**. Kullanım sırasında çocukları ve evcil hayvanları makineden uzak tutun. İnversiyon aleti, güvenliğinden sorumlu bir kişi tarafından kullanımı hakkında denetim ve talimat verilmedikçe, fiziksel, duyusal veya zihinsel yetenekleri azaltılmış kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Çocuklar varsa, ters çevirme tablasını dik olarak **KOYMAYIN**. Masayı katlayın ve yere koyun. Açık havada saklamayın.
- İnversiyon masasındayken agresif hareketler ya da çalışma ağırlıkları, elastik bantlar, başka bir egzersiz ya da germe tertibatı veya Teeter® olmayan aparatlar **KULLANMAYIN**. Ters çevirme tablasını yalnızca bu kılavuzda açıklandığı şekilde kullanın.
- Herhangi bir açıklığa **ASLA** düşürmeyin veya herhangi bir nesne sokmayın. Bütün hareketli parçaların açık vücut parçaları, saç, bol giysileri ve takıları tutun.
- Herhangi bir ticari, kiralık veya kurumsal ortamda **KULLANMAYIN**. Bu ürün yalnızca iç mekanda, evde kullanım için tasarlanmıştır.
- Uyuşturucu, alkol veya uyuşukluğa veya yönelim bozukluğuna neden olabilecek ilaçların etkisi altındayken ekipmanı **KULLANMAYIN**.
- Kullanmadan önce **DAİMA** ekipmanı inceleyin. Tüm bağlantı elemanlarının sağlam olduğundan emin olun.
- **DAİMA** ekipmanı yumuşak olmayan ve dengeyi güvenli şekilde sağlayacak düz ve sağlam zeminlere yerleştirin.
- Ekipmanda yayınlanan ek uyarı bildirimlerine bakın. Bir ürün etiketi veya Kullanıcı El Kitabı kaybolur, hasar görür veya okunaksız hale gelirse, değiştirme için Müşteri Hizmetlerine başvurun.

BU TALİMATLARI KAYDEDİN

Montaj Ürünleri

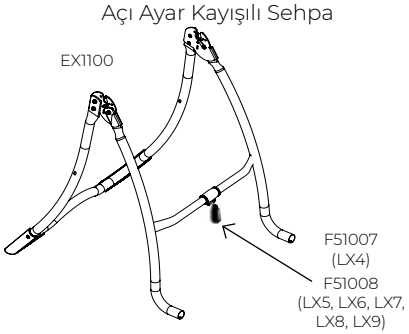
Ölçeklenmemiş öğeler gösterilmiyor. Her Donanım Paketinde bulunan ekin üzerinde bulunan Donanım çizimleri.

PARÇA NO	PARÇA ADI
Sehpa temel montaj	
EX1100	Sehpa
F51007	Montaj edilmiş açı ayar kayışı
F51008	Sehpaya önceden monte edilmiş Köşebent
Taban Platformu Montajı	
EX1700	Taban Platformu
HK1016	Taban Platform Mantaj Kiti
Dönen Menteşe Montajı	
F51064	3 Delikli Döner Menteşeler (2) (LX4, LX5, LX6, LX8)
TR1003	Çekiş Saplı 3 Delikli Makaralı Menteşeler (2) (LX7, LX9)
Ürün desteği	
LX1020	Başlangıç DVD'si
LX1430	Kullanım Kılavuzu (LX4) — *Sehpaya ekli*
LX1530	Kullanım Kılavuzu (LX5) — *Sehpaya ekli*
LX1030	Kullanım Kılavuzu (LX6, LX7, LX8, LX9) — *Sehpaya ekli*

PARÇA NO	PARÇA ADI
FitSpine™ Masa Yatağı Montajı	
EX1300	FitSpine™ FlexTech™ Masa Yatağı
Ana Mil Kurulumu	
EX1610	T Pimli LX Ayak Bileği Kilit Sistemli (LX4)
EX1630	EZ-Reach™ Ayak Bileği Kilit Sistemli (LX5)
EX1620	Deluxe EZ-Reach™ Ayak Bileği Kilit Sistemli (LX6, LX7, LX8, LX9)
Tutunma Kolları Montajı	
EX1500	Esneme & Tutunma Kolları™ (2)
EX1201	Kol Aparatı Seti (Sol Set)
EX1202	Kol Aparatı Seti (Sağ Set)
HK1015	Kol Montaj Montaj Kiti
Montaj için Sağlanan Araçlar	
IA1149	5mm Alyan Anahtarı (2)
İsteğe bağlı Aksesuarlar	
EX1900	Depolama Askısı (Sadece LX9)
EX1800	Baş Yastığı (LX4, LX5, LX6, LX8, LX9)

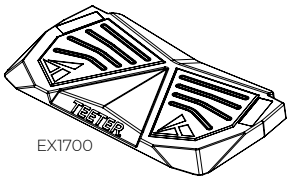
Önceden Monte Edilmiş

Açı Ayar Kayışılı Sehpa



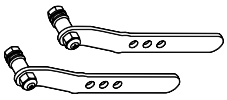
Taban Platformu Montajı

Yatılı Platform Montaj Donanım Kiti (HK1016) ile kullanın

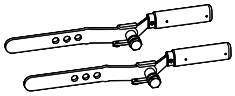


EX1700

Döner Menteşe Kolları

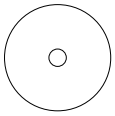


F51064 (LX4, LX5, LX6, LX8)



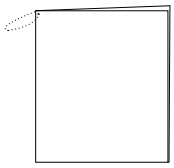
TR1003 (LX7, LX9)

Ürün desteği



Başlangıç DVD'si

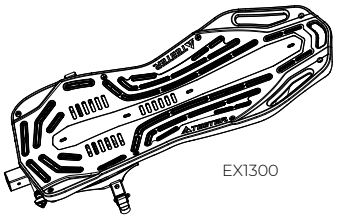
LX1020



Kullanım Kılavuzu

LX1430 (LX4)
LX1530 (LX5)
LX1030 (LX6, LX7, LX8, LX9)

FitSpine™ Masa Yatağı Montajı



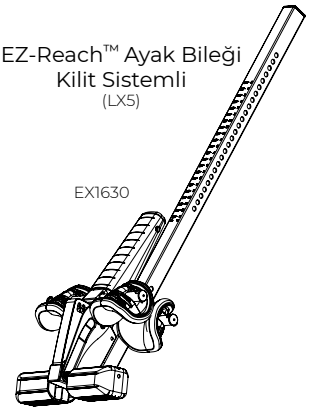
EX1300

Ana Mil Kurulumu

T Pimli Ayak Bileği Kilit Sistemli
(LX4)

EX1610

EZ-Reach™ Ayak Bileği Kilit Sistemli
(LX5)



EX1630

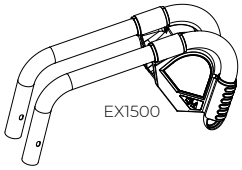
Lüks EZ-Reach™ Ayak Bileği Kilit Sistemli
(LX6, LX7, LX8, LX9)

EX1620

Kolu Montajı

Kol Tertibatı Donanım Kiti (HK1015) ile birlikte kullanın

Stretch Max™ LX Handles



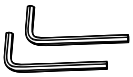
EX1500

Esneme & Tutunma Kolları

EX1201 (Left Set)

EX1202 (Right Set)

Montaj için Sağlanan Araçlar

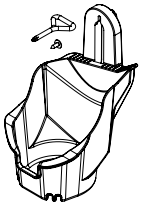


5mm Alyan Anahtarı (2)

IA1149

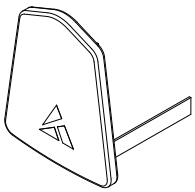
İsteğe bağlı Aksesuarlar

Depolama Askısı



EX1900 (SADECE LX9)

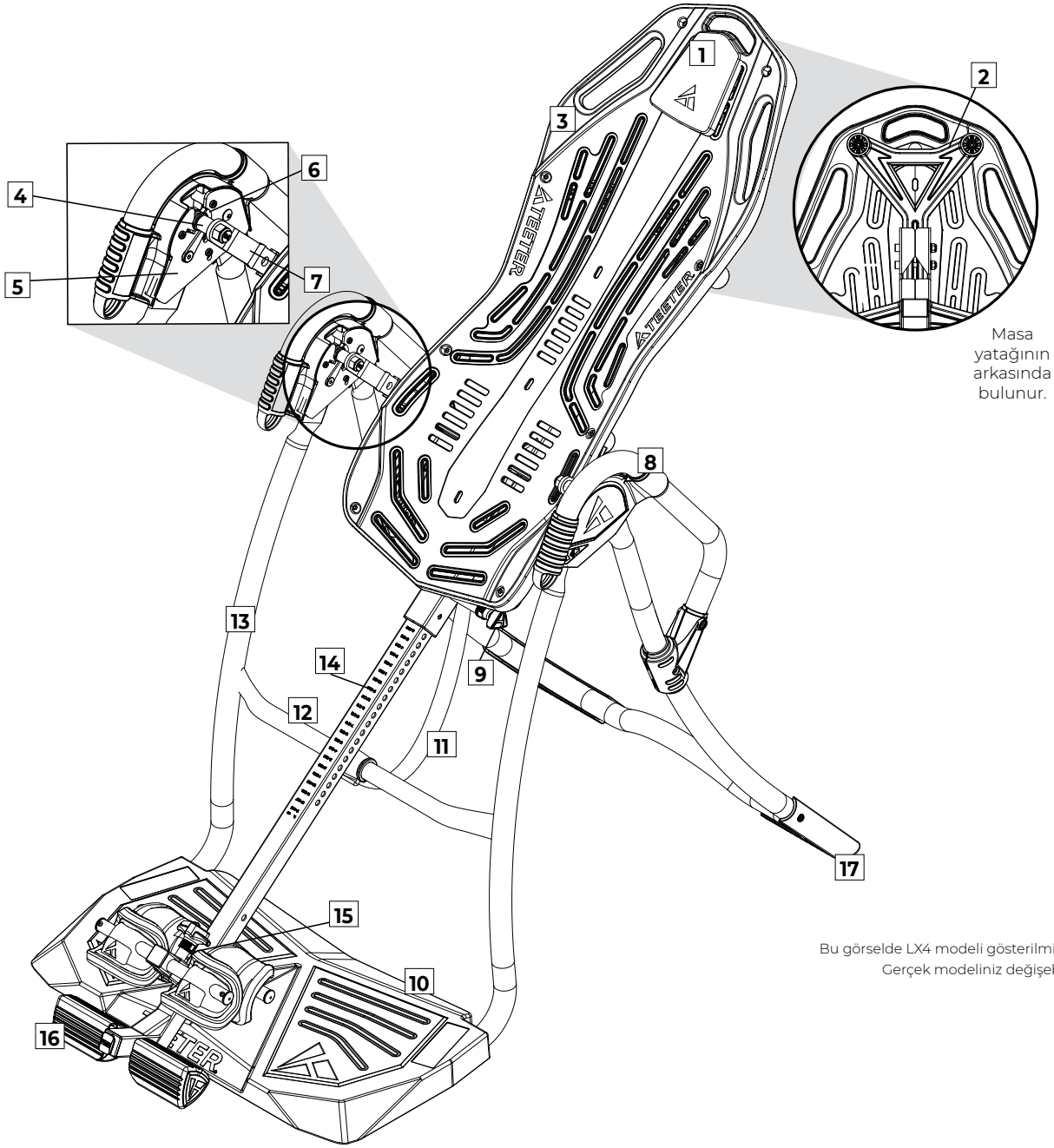
Baş Yastığı



EX1800 (LX4, LX5, LX6, LX8, LX9)

İnversiyon Tablanızı Anlama

Kurulum aşamalarını okumadan önce, Teeter inversiyon masanızın önemli bileşenlerini tanımak için aşağıdaki çizimi inceleyin.



Parça ve Bileşenleri Tanımlama

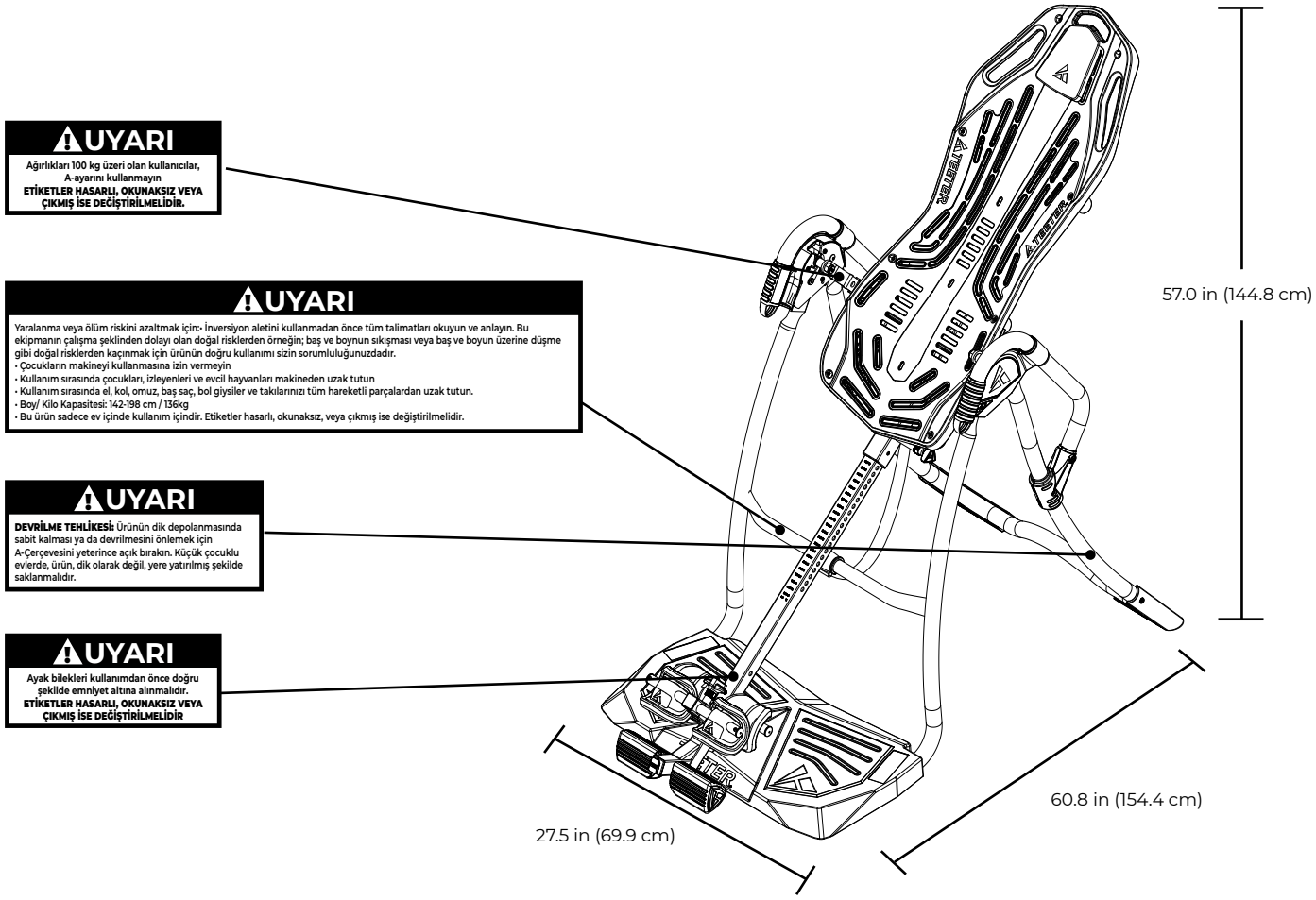
1	Baş Yastığı
2	Üst Destek Kolları
3	FitSpine™ Masa Yatağı
4	Dönen Pivot Pinleri
5	Menteşe Plakaları
6	Kendinden Kilitli Kancalar
7	3-Delikli Makaralı Menteşeler
8	Tutunma Kolları
9	Boy Ayarı Kilitleme Pimi
10	Taban Platformu
11	Açı Ayar Kayışı
12	Kol Demiri
13	Sehpa
14	Ana Mil
15	Ayak Bileği Kilit Sistemi
16	Dönen Ayak Bileği Yükseltisi
17	Kaymaz Denge Ayakları

Güvenlik Uyarı Etiketleri ve Ürün Özellikleri

Önemli: Ters çevirme tablanızı kullanmadan önce lütfen tüm uyarı etiketleri ve destek malzemelerini gözden geçirin.

Bu çizim, ürününüzde bulunan uyarı etiketlerinin yerlerini gösterir. Bir etiket eksikse, okunaksızsa veya çıkarılmışsa, ücretsiz değiştirme etiketi istemek için Teeter Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin.

Not: Aşağıdaki resim ve etiketler gerçek boyutunda gösterilmemiştir.
Ürün üzerindeki etiketler sadece İngilizcedir.



Bu görselde X4 modeli gösterilmiştir.
Gerçek modeliniz değişebilir.

Montajlı Kullanılmayan Boyutlar:	154,4 L x 69,9 W x 144,8 H cm
Maksimum Kullanımdaki Boyutlar:	207,0 L x 69,6 W x 221,0 H cm
Depolama Boyutları:	69,9 L x 69,9 W x 172,7 H cm

Ağırlık (Yaklaşık):	LX4: 31.2 kg
	LX5-LX9: 32.1 kg

Montaja Başlamadan Önce

Paketi Açın ve Çalışma Alanınızı Hazırlayın

- Mümkünse, daha sonra hareket ettirmekten kaçınmak için ürünü kullanmayı amaçladığınız yerde veya yakınında kurun.
- Tüm parçaları ve destek malzemelerini paketten çıkarın. Ambalaj malzemelerini bir kenara koyun ve çalışma alanınızı temizleyin.
- Kullanım kılavuzlarıyla birlikte ambalajlanmış donanım paketlerini bulun. Bu paketler, montaj işlemine uygun şekilde etiketlenmiştir.

Dijital Destek ile Montajı ve Kullanımı Daha Kolay Hale Getirme

İzleyin, Birleştirin ve Öğrenin!

Kolay adım adım montaj talimatları, nasıl yapılır videoları, esneme ve egzersiz rutinleri Ve daha fazlasını and izlemek için Başlarken DVD'sini izleyin veya Video Portalına erişin. Başlamak için QR kodunu tarayın veya **teeter.com/videos** adresini ziyaret edin.

Giriş

Video Portalı

3D Montaj Talimatları içeren ÜCRETSİZ Uygulama

Adım adım, 3B etkileşimli talimatlar için, takip etmek üzere BILT®'i akıllı telefonunuza indirin. Uygulamayı indirmek için QR kodunu tarayın veya uygulama mağazanızda "BILT" araması yapın, ardından başlamak için BILT® içinde modelinizi arayın (örnek: Teeter LX9)!

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

İndir

BILT.

TeeterLink® ile Ters Çevirme Hedeflerinize Ulaşın

TeeterLink®, kullanımı ve ağrı seviyelerini takip etmenize, hatırlatıcılar ve özelleştirilmiş rehberlik almanıza, desteğe erişmenize ve daha fazlasına izin veren ÜCRETSİZ uygulama olan TeeterLink® ile ters çevirme seanslarınızdan daha fazlasını alın! Başlamak için QR kodunu tarayın veya uygulama mağazanızda "TeeterLink" araması yapın.

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

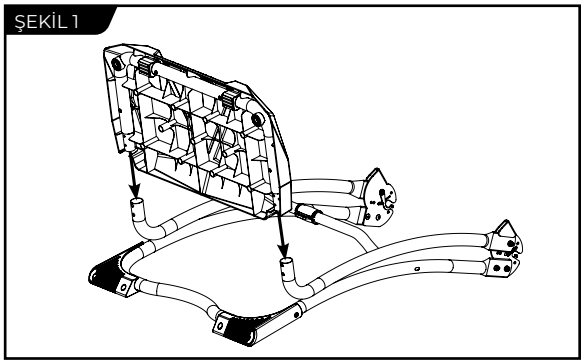
Get

TeeterLink®

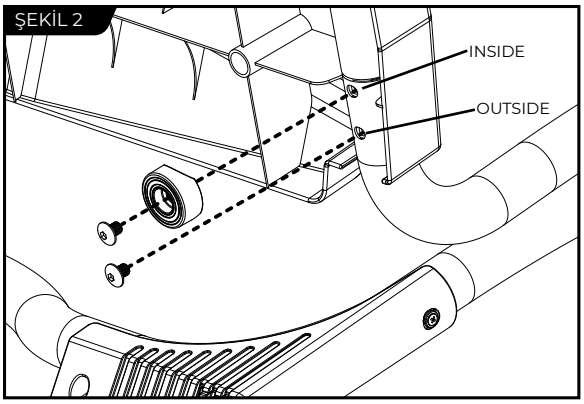
ADIM 1

Taban Platformunu Birleştirin

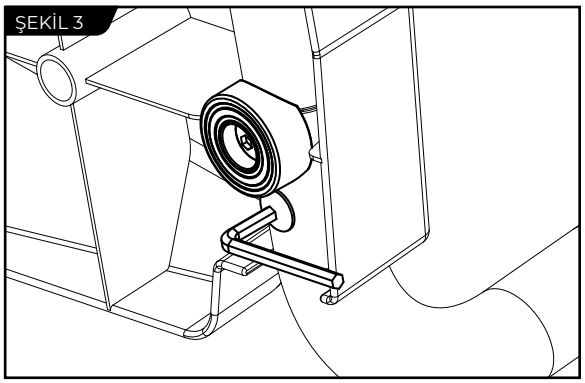
ŞEKİL 1



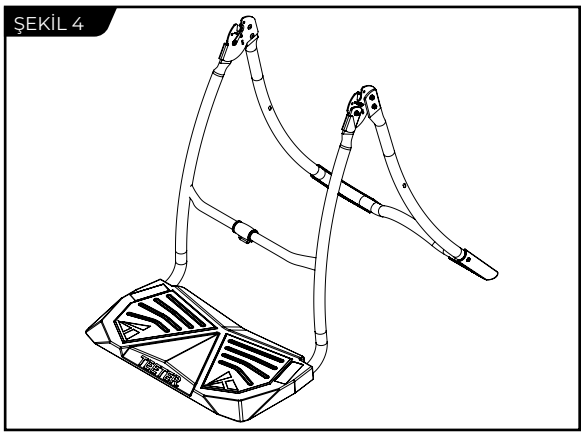
ŞEKİL 2



ŞEKİL 3



ŞEKİL 4



ÖNEMLİ: Tüm cıvatalar vidalanana ve platform uygun şekilde hizalanana kadar cıvataları tam olarak sıkmayın.

- Sehpayı kutudan çıkarın ve sehpanın açık uçları yukarı bakacak şekilde arka tarafına yerleştirin (Şekil 1).
- Taban platformunu ve (2) lastik ayaklar ve (4) biniş platformu cıvatalarını içeren biniş platformu donanım kitini bulun.
- Biniş platformunun her iki açık ucunu sehpanın açık uçlarına yerleştirin (Şekil 1).

NOT: Biniş platformunun her iki tarafı, "içeride" ve "dışarıda" olmak üzere iki delikle sehpaya sabitlenir. "İç" delikler ayrıca biniş platform lastik ayaklarını sabitlemek için kullanılır (Şekil 2).

- Biniş platformunun alt tarafına bakacak şekilde bir lastik ayağı bir iç deliğin üzerine yerleştirin ve biniş platformu cıvatasıyla elle sıkın (Şekil 2). Diğer tarafta tekrar edin.
- Biniş platformu cıvatasını dıştaki bir deliğe elle sıkın (Şekil 2). Diğer tarafta tekrar edin.
- 5 mm alyen anahtarını kullanarak tüm biniş platformu cıvatalarını tamamen sıkın (Şekil 3).
- Monte edilmiş sehpayı dik olarak konumlandırın ve düz bir yüzeyde açın, biniş platformunun ve lastik ayakların sağlam olduğundan ve yere eşit şekilde oturduğundan emin olun (Şekil 4).

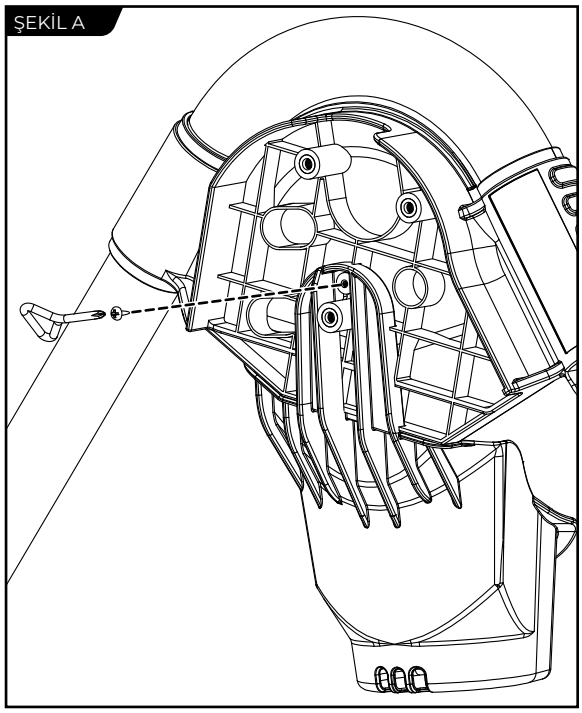
Depolama Askısını birleştirin
(Sadece LX9 Modeli İçin)

NOT: Saklama Kutusu, LX9 Modellerine dahildir ve Tutamaçlardan **ÖNCE** takılmalıdır. Ters çevirme tablanız bir Depolama Kutusu içermiyorsa, sonraki adıma geçin.

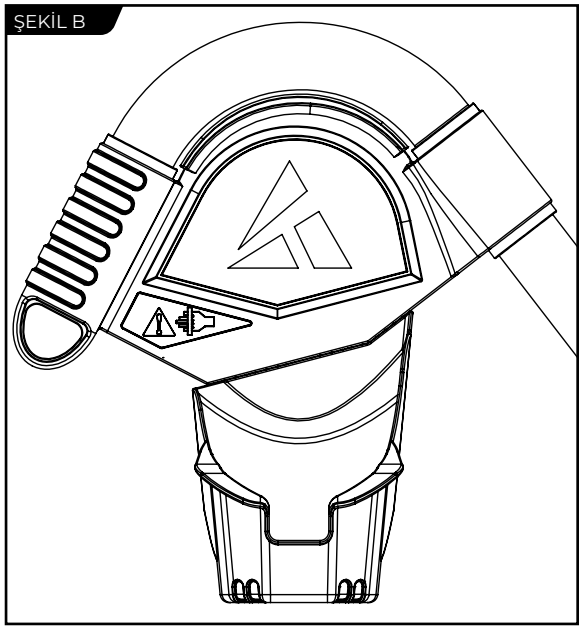
Depolama Askısı

- Ürünle birlikte verilen Yıldız Başlı Tornavida ve (1) Vida ile Depolama Arabasını bulun.
- Sol Kolu bulun. Kollar üzerindeki işaretler Sol ve Sağ Kolları birbirinden ayırır.
- Storge Caddy'yi Sol Sapın Menteşe Kapağının altında, alt Cıvata deliğine oturacak şekilde hizalayın. (1) Sağlam bir şekilde sabitlenene kadar sağlanan Yıldız Başlı Tornavida ile vidalayın (Şekil A).
- Saklama Kutusu'nun kola sağlam bir şekilde takıldığından emin olun (Şekil B).

ŞEKİL A

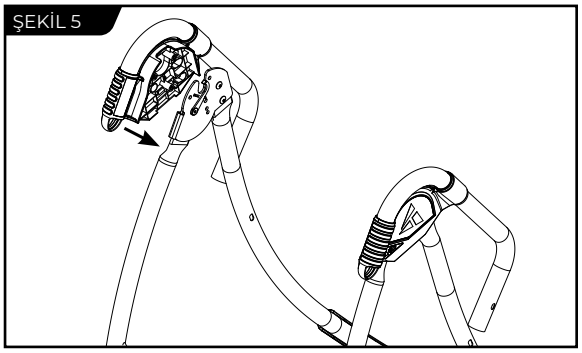


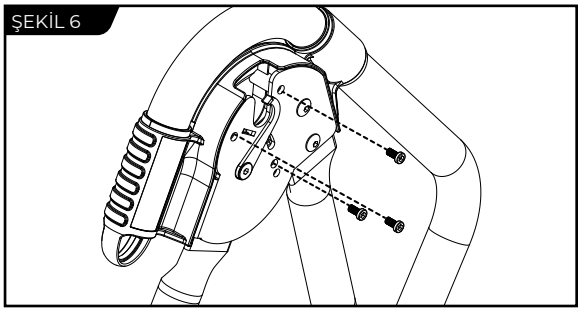
ŞEKİL B

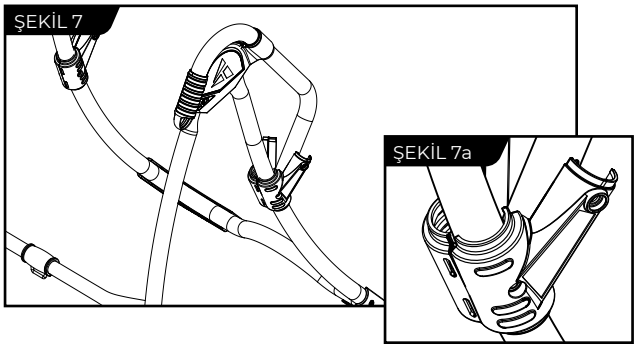


ADIM 2

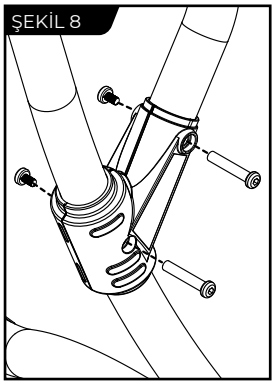
Kolları ve Kol Desteklerini Birleştirin

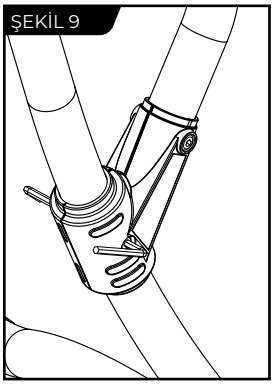

ŞEKİL 5


ŞEKİL 6


ŞEKİL 7

ŞEKİL 7a


ŞEKİL 8


ŞEKİL 9

ÖNEMLİ: Tüm cıvatalar Kollara VE Kol Braketlerine vidalanana kadar cıvataları tam olarak sıkmayın.

Kol Montajı

- Sağ ve Sol Kolları ve (6) Kol Cıvatasını içeren Kol Donanım Kitini bulun.
- Sol ve Sağ işaretlere dikkat ederek, Sağ Kolu Sehpanın Sağ tarafıyla hizalayın ve (3) Kol Cıvatalarını (Şekil 5 ve Şekil 6) elle sıkın.
- Sol Kolu monte etmek için Sehpanın Sol tarafında bu adımları tekrarlayın.

Kol Braket Seti Montajı

- Kol Tertibatı Donanım Kitinde bulunan Kol Braket Setini, (4) Kol Braketi Cıvatalarını ve (4) Kol Braketi Vidalarını bulun.
- Sol İç / Dış ve Sağ İç / Dış işaretlerine dikkat ederek, Sol Kol Braket Setini, Kol Braket Setinin her iki tarafını birbirine kenetleyerek, Sol Kolun sehpayla buluştuğu alan üzerine sandviçleyin (Şekil 7 ve Şekil 7a).
- (2) Kol Braketi Cıvatalarını Kol Braket Setindeki Cıvata delikleriyle hizalayın ve (2) Kol Braketi Vidalarını (2) 5 mm Alyen Anahtarları kullanarak cıvatalara gevşek bir şekilde sabitleyin (Şekil 8).
- Sağ Kol Braket Setini monte etmek için bu adımları Sağ tarafta tekrarlayın.
- Tüm Kol Cıvatalarını 5 mm Alyen anahtarıyla tamamen sıkın.
- (2) 5 mm Alyen anahtarlarını kullanarak tüm Kol Braket Cıvatalarını ve Vidalarını tamamen sıkın (Şekil 9).

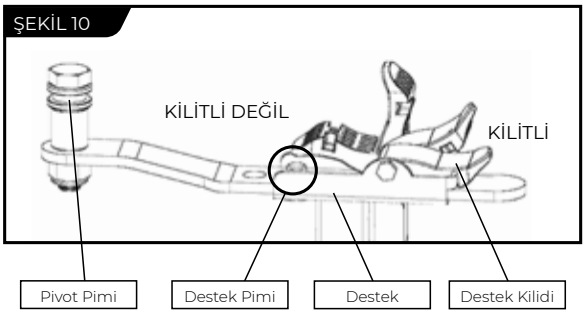
ADIM 3

Dönen Menteşeleri Masa Yatağına Birleştirin

NOT: Bazı modellerde Çekiş Kolları Silindir Menteşelere önceden monte edilmiştir. Aşağıda ayrıntıları verilen montaj talimatları hala geçerlidir.

• 3 Delikli Silindir Menteşe ve Kam Kilidi terimlerini öğrenin (Şekil 10).

ŞEKİL 10



⚠ UYARI

ASLA Döner Menteşe Pivot Pimini sökmeyin.

• Montaj kolaylığı için, Masa Yatağını Sehpanın önündeki Çapraz Çubuğa (Şekil 11) dayayın.

• Masa Yatağının bir tarafında, Kilidi tamamen kaldırmak için Kam Kilidini kaldırın ve tutun (Şekil 12).

• Diğer elinizde, bir Dönen Menteşeyi Pivot Piminin yakınında tutun. Pivot Pimi dışarıya bakarken (Masa Yatağından uzağa), Dönen Menteşenin altını Kam Kilidi ve Braket arasında kaydırın.

İPUCU: Dönen Menteşeyi takarken Kam Kilidinin tamamen açık olduğundan emin olun, aksi takdirde montaj daha zor olacaktır.

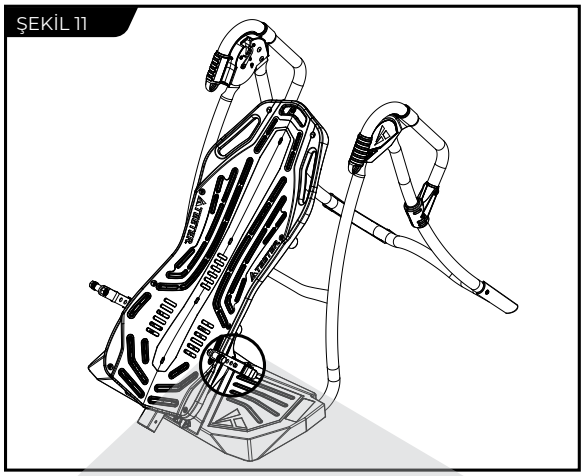
• Braket Pimi üzerindeki Dönen Menteşedeki deliklerden birini takın. Şekil 14, Dirsek Pimi C Ayarına geçirilmiş olarak doğru şekilde takılmış Silindir Menteşeyi göstermektedir.

NOT: Delik ayarlarının açıklaması için Kullanıcı El Kitabına bakın. Emin değilseniz, başlamak için C Ayarını kullanın.

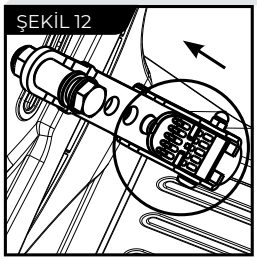
• Kilitlemek ve Dönen Menteşeyi sabitlemek için Kam Kilidini (Şekil 13) aşağı bastırın.

• Diğer tarafta tekrar edin. Dönen Menteşelerin her iki tarafta aynı delik ayarında olduğundan emin olun.

ŞEKİL 11

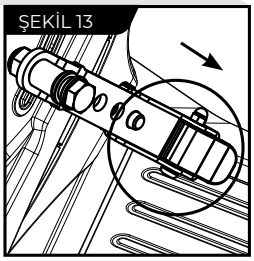


ŞEKİL 12



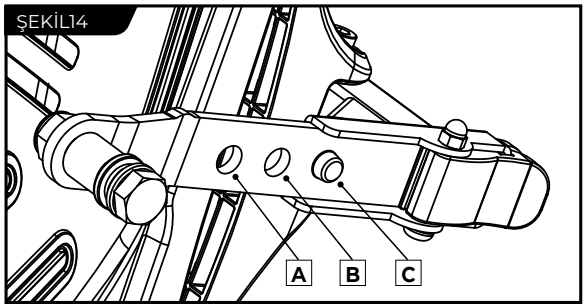
KİLİTLİ DEĞİL

ŞEKİL 13



KİLİTLİ

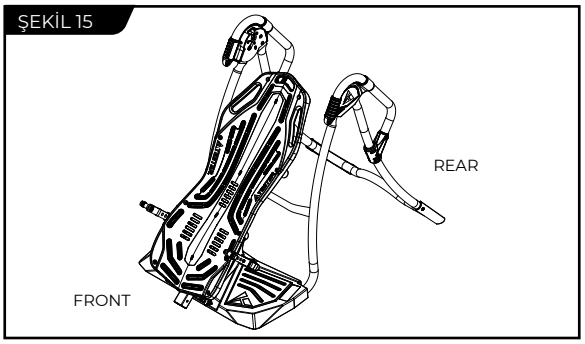
ŞEKİL14



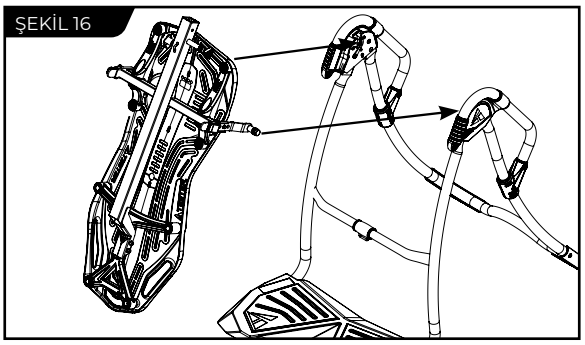
ADIM 4

Masa Yatağını Sehpaya Birleştirin

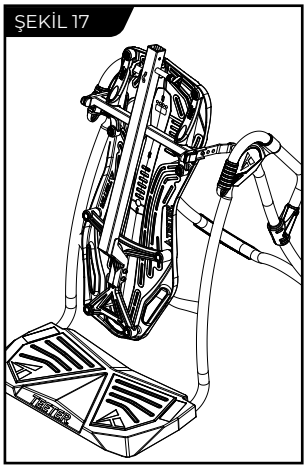
ŞEKİL 15



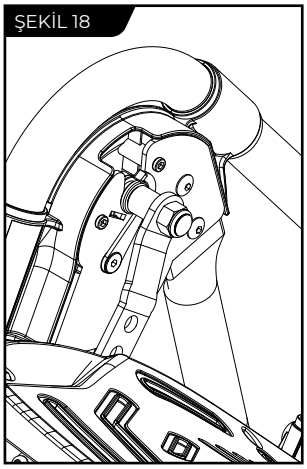
ŞEKİL 16



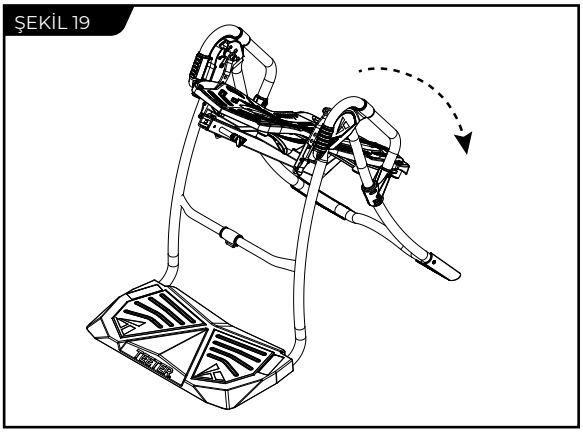
ŞEKİL 17



ŞEKİL 18



ŞEKİL 19



- Çapraz Çubuğun bulunduğu Sehpanın ön tarafına bakın (Şekil 15).
- Kam Kilidinin hemen üzerindeki her iki Döner Menteşeyi kavrayın ve Masa Yatağını kaldırın. Masa Yatağının üst kısmının yere doğru dönmesine izin verin, böylece Masa Yatağının arkası şimdi size bakacak ve Masa Yatağının üst kısmı Çapraz çubuğun önünde olacaktır (Şekil 16).
- Her bir Döner Menteşe Pivot Pimini Sehpa menteşe plakalarına her seferinde bir taraftan indirin (Şekil 20). Kendiliğinden Kilitlenen Kancalar, Pivot Piminin Menteşe Plakası yuvasına girmesine izin vermek için açılır ve ardından Pivot Pimi üzerine otomatik olarak kapanır.

İPUCU: İkinci Pivot Piminin yerine kilitlenmesi için Menteşe Plakasını dışarı doğru itmeniz gerekebilir.

- Her bir Pivot Piminin Menteşe Plakalarındaki yuvanın tabanına oturduğundan ve Kendiliğinden Kilitlenen Kancaların her iki Pivot Piminin üzerinde kapalı olduğundan emin olun (Şekil 17 ve 18).

⚠ UYARI

Kendiliğinden Kilitlenen Kancaların her iki Silindir Menteşe Pivot Pimi üzerinde kapanmaması, yanlış montajın bir göstergesidir ve düzeltilmezse ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlanabilir!

- Masa Yatağını kullanım konumuna döndürün (Şekil 19). Düzgün döndüğünden emin olun Doğru montajı sağlamak için ayrıca Sayfa 13'teki Resim A'ya bakın.

ADIM 5
Ana Şaftı Masa Yatağına Birleştirin

- Modelinizin Ana Şaftı şekillerde gösterilenden farklı olabilir, ancak montaj talimatları aynı kalır.

- Sehpanın önüne bakacak şekilde Ana Şaftı sol elinizde, yükseklik işaretleri yukarı bakacak şekilde tutun. Ana Milin ucunu Masa Yatağının tabanında bulunan Ana Mil Muhafazasına (Şekil 20) kaydırın.

- Sağ elinizle Yükseklik Seçici Kilitleme Pimini (Şekil 21) dışarı çekerek Ana Şaftın daha fazla içeri kaymasını ve istenen yükseklik ayarında serbest kalmasını sağlayın. Yükseklik ayarınızı seçme konusunda daha fazla bilgi için Kullanım Kılavuzuna bakın.

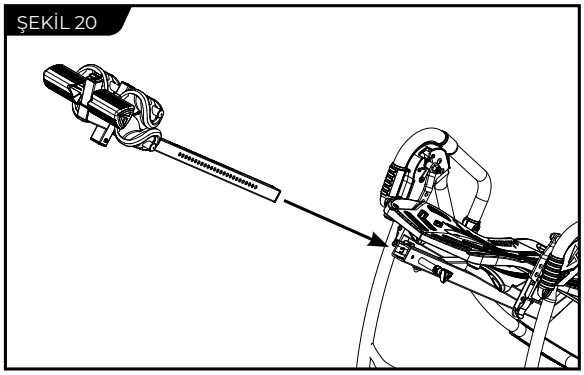
- Ana Şaft, Sehpanın üzerindeki Çapraz Çubuk tamponuna DİNLENMELİDİR (Şekil 22).

ÖNEMLİ: Çapraz Çubuk, kullanıcı Ayak Bileği Rahatlık Kadranına bastığında Masa Yatağının ileriye doğru dönmesini engeller. Ana Şaft, Şekil 22'de gösterildiği gibi Çapraz Çubuk tamponu üzerinde durmuyorsa, Masa Yatağı geriye doğru Sehpaya monte edilmiştir.

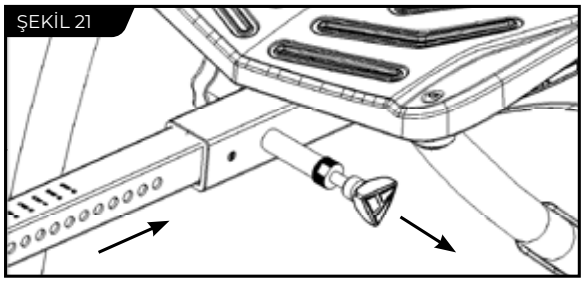
Kullanmadan önce bu **DÜZELTİLMELİDİR**. Doğru montajı sağlamak için ayrıca Sayfa 13'teki Resim B'ye bakın.

- Ters çevirme tablasını elle düzgün ve sabit dönüş için test edin (Şekil 23) ve tüm bağlantı elemanlarının sağlam olduğundan emin olun.

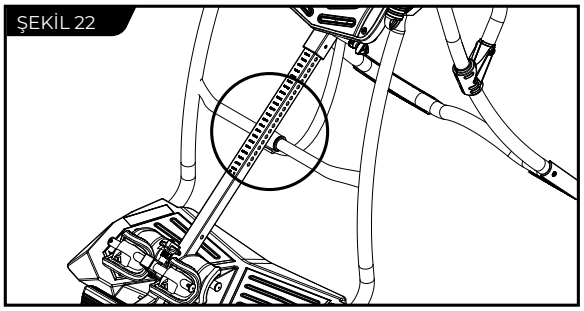
ŞEKİL 20



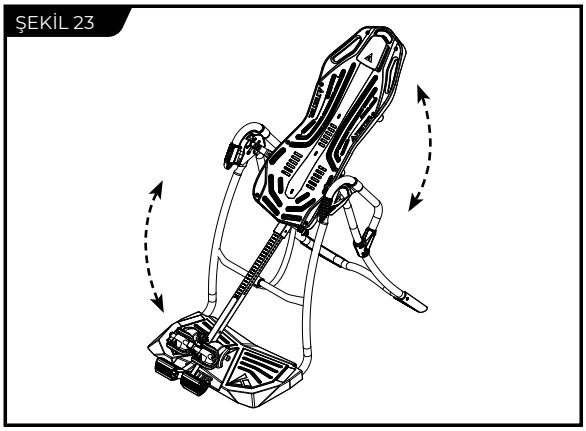
ŞEKİL 21



ŞEKİL 22



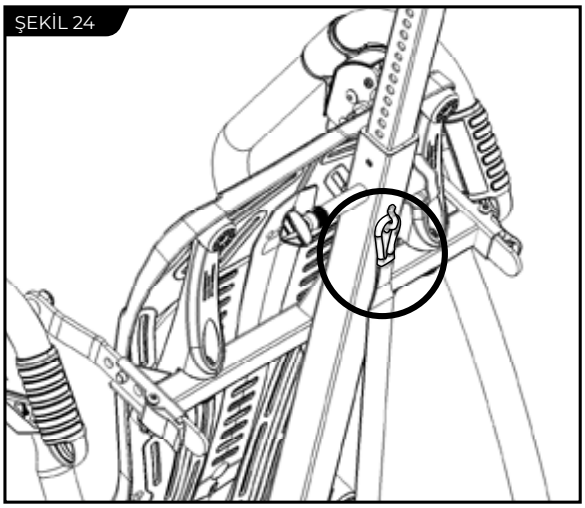
ŞEKİL 23



LX4 burada gösterilmektedir. Gerçek modeliniz değişiklik gösterebilir.

ADIM 6

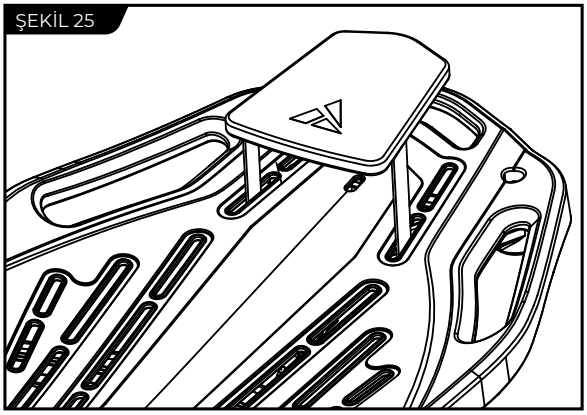
Açı Ayar Kayışı ve Baş Yastığı Takın


ŞEKİL 24

Açı Ayar Kayışının Takılması

- Açı ayar kayışı, sehpaya önceden monte edilmiş olarak gelir.
- Ayarlanabilir açı ayar kayışını açın ve kilitli kancayı masa yatağının altındaki U-Bar'a takın (Şekil 17).
- İstediğiniz maksimum ters çevirme açısına bağlı olarak kayışı uzatmak veya kısaltmak için tokayı kaydırın.

Açı Ayar Kayış Aksesuarı
Bazı modeller, 20 ° (YEŞİL), 40 ° (TURUNCU) veya 60 (KIRMIZI) açı işaretçileriyle işlenmiş açı ayar kayışı ile gelebilir. Tokayı, merkezi istediğiniz renk ayarıyla hizalanacak şekilde kaydırın.


ŞEKİL 25

Baş Yastığını Takın

Baş yastığı, Velcro bantları masa yatağındaki (Şekil 25) belirtilen deliklerden tutturarak takın, bu da yastığın kullanım sırasında kullanıcıyla kaymasına izin verir. Konumu tercihinize bağlı olarak da özelleştirebilirsiniz.

Kullanım Öncesi Son Montaj Kontrol

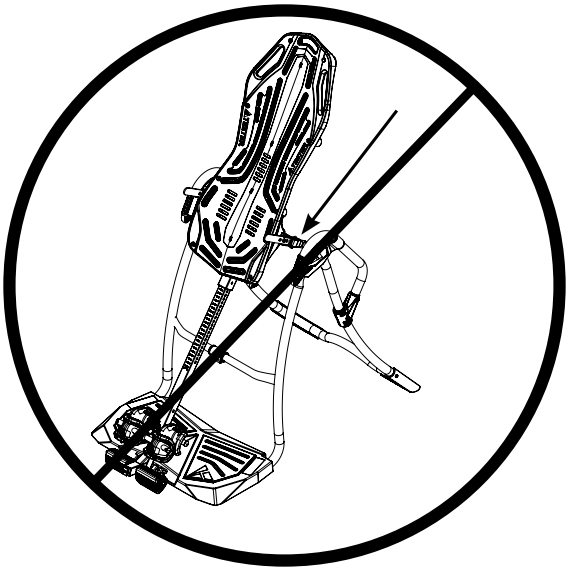
⚠ UYARI

Teeter inversiyon aletiniz bu görüntülerden birine benziyorsa, inversiyon tablanız yanlış monte edilmiştir ve kullanım için uygun değildir. Yanlış montaj ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir!

Resim A

Doğru montaj talimatı için
3. adıma geri dönün.

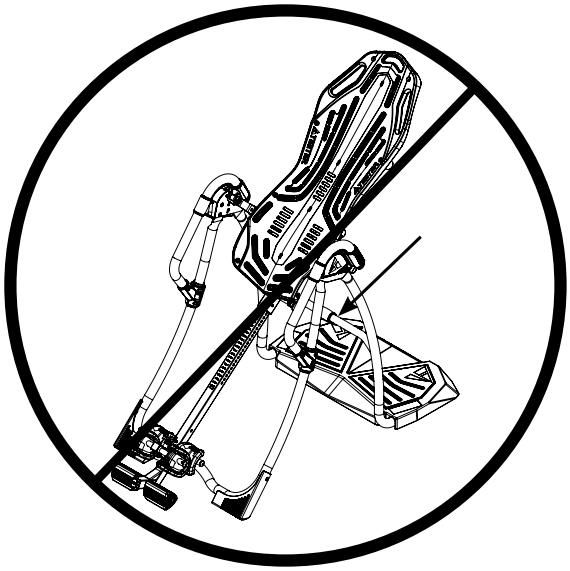
Dönen menteşelerin masa tablasına baş aşağı monte edildiğini ve düzeltilmesi gerektiğini gösterir.



Resim B

Doğru montaj talimatı için
4. adıma geri dönün.

Masa yatağının sehpaya geriye doğru monte edildiğini gösterir, böylece ana mil çapraz çubuğa dayanmaz ve düzeltilmesi gerekir.

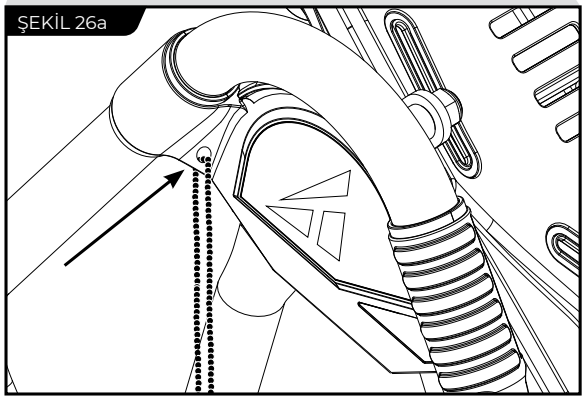


Bu görselde LX4 modeli gösterilmiştir. Gerçek modeliniz değişebilir.

İnversiyon “Baş aşağı duruş” Hareketlerine Başlamadan Önce

ŞEKİL 26

ŞEKİL 26a



Kullanım Kılavuzunun Bağlı Olduğundan Emin Olun

Kullanıcı el kitabı, kullanıcı ayarlarının nasıl kişiselleştirileceği, ayak bileği kilit sisteminin Düzgün bir şekilde emniyete alındığı ve serbest bırakıldığı ve dönüş kontrolünün test edilip ayarlanması dahil olmak üzere, Teeter inversiyon aletinizin nasıl kullanacağınız hakkında önemli bilgiler içerir.

- Henüz takılmamışsa, verilen metal zinciri kullanıcı el kitabının üst köşesindeki önceden delinmiş delikten geçirin.

- Zinciri, menteşe plakasındaki belirtilen delikten sehpaya sabitleyin (Şekil 19 ve 19a). Kullanım kılavuzunun, sehpa kollarının dışında serbestçe durmasına izin verin, böylece masa yatağının dönüşüne müdahale etmeyin.

ÖNEMLİ: Sehpaya takıldıktan sonra, kullanım kılavuzunu ÇIKARMAYIN. Ekipmanın uygun şekilde ayarlanması ve kullanımı ile ilgili olarak tüm kullanıcılar için referans olması amacıyla inversiyon masanıza kalıcı olarak bağlı kalmalıdır.

⚠ UYARI

Teeter İnversiyon masanızı kullanmadan önce kullanıcı el kitabını iyice okuyun. Yanlış ayarlar ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir!

DVD’nin Kalanını Görüntüleme

Başlangıç DVD’si, kullanıcı ayarları, inversiyon, depolama ve bakım ve hatta Teeter’inizle yapabileceğiniz germe ve egzersizler hakkında izlenmesi kolay talimatla ile kullanıcı el kitabına yardımcı bir tamamlayıcıdır.

TeeterLink®’i indirin

TeeterLink® uygulamasını telefonunuza indirerek kullanım ve ağrı düzeylerini takip etmek, hatırlatıcılar ve özelleştirilmiş rehberlik almak, desteğe erişmek ve daha fazlasını elde etmek için ters çevirme seanslarınızdan daha fazlasını alın! Başlamak için kodu tarayın veya uygulama mağazanızda TeeterLink®’de arama yapın!

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Bu görselde LX4 modeli gösterilmiştir. Gerçek modeliniz değişebilir.

Aşağıda ve Teeter'in web sitesinde belirtilen Teeter garantisi yalnızca ABD ve Kanada'daki müşteriler için geçerlidir. Uluslararası müşteriler için, ülkeye bağlı olarak değişecek garanti bilgileri için lütfen yerel distribütörünüze danışın. (Türkiye için fatura ile birlikte 2 yıl.)

Perakende alım gününden başlayıp beş (5) yıl boyunca devam eden dönemde (Türkiye için 2 yıl), Teeter malzeme, işçilik, kumaş ve dolgu malzemelerinde üretim hatalarına karşı tamir ve değiştirme garantisi vermektedir. Sallanmak bu tür kusurları onaracak veya değiştirecek ve tüm parçaların, işçilik ve nakliye masraflarını ödeyecektir. Bir onarım veya değiştirme ticari olarak pratik değilse veya zamanında yapılamıyorsa, Teeter orijinal Alıcının seçeneğiyle karşılaştırılabilir bir ürünle değiştirilecek veya satın alma fiyatını iade edecektir.

Ürün garanti servisi ile ilgili taşıma ve nakliye masrafları sadece bu garanti kapsamındadır. Bu garanti, yanlış kullanım, montaj veya kurulum, başkaları tarafından yapılan onarımlar, kaza, yanlış kullanım veya kötüye kullanımdan kaynaklanan hasarları kapsamaz. Hiçbir koşulda, Teeter veya bu ürünün satışında yer alan herhangi bir diğer taraf, herhangi bir Teeter ürününün açık veya zımni garantisinin ihlali nedeniyle meydana gelen tesadüfi veya dolaylı zarardan sorumlu tutulamaz.

YUKARIDA BELİRTİLMEDİĞİ DURUMDA, HERHANGİ BİR TEETER ÜRÜNÜNE İLİŞKİN HİÇBİR GARANTİ VERİLMEMEKTEDİR VE TÜM EXPRESS GARANTİLERİ REDDİDİR. Bu garanti ABD, Washington Eyaleti yasalarına tabidir. Bu garantinin uygulanabilir olmadığı tespit edilirse, uygulanabilir olması için gerekli olduğu ölçüde revize edilmiş kabul edilecektir. Bu garanti ve bu garanti veya yorumundan doğan herhangi bir tartışma veya talep, ABD Washington Eyaleti yasalarına tabidir. Bu garanti, yorumlanması veya ihlal edildiği iddia edilen, Teeter ve mal sahibi arasında, mağdur tarafın yazılı bildirimini izleyen altmış (60) gün içinde dostane olarak çözülemeyen herhangi bir tartışma veya talep, Son olarak, Teeter'in ana iş yerine en yakın olan Amerikan Tahkim Birliği hakemlerinin panellerinden seçilen üç (3) hakeme sunulan tahkim ile karara bağlanacaktır.

Bazı eyaletlerde arızi veya dolaylı hasarın garanti kapsamı dışında tutulmasına izin verilmez, bu nedenle yukarıdaki sınırlama veya hariç tutma sizin için geçerli olmayabilir. Bazı eyaletler zımni garantinin ne kadar sürdüğü konusunda sınırlamalara izin vermez, bu nedenle yukarıdaki sınırlama sizin için geçerli olmayabilir. Bu garanti size belirli yasal haklar vermektedir ve eyaletten eyalete değişebilen başka haklarınız da olabilir. Bu garanti, üründe herhangi bir değişiklik yapılmadığı sürece bu ürünün gelecekteki tüm sahiplerine tamamen devredilebilir.

KAYITINIZI NASIL GÖNDERECEKSİNİZ:

1. Adım
Bu bilgileri kendi kayıtlarınız için doldurun.

2. Adım
Garantinizi kaydetmek için çevrimiçi olarak teeter.com adresine gidin..

Satın alma tarihi

Ürün & Modeli

Satıcı ismi

Seri numarası

Çevrimiçi olamıyorsanız, 800-847-0143 numaralı telefondan Müşteri Hizmetlerini arayarak size bir garanti kartı gönderilmesini isteyebilirsiniz.

Lütfen bunu Teeter'e GÖNDERMEYİN.

TEETER

LÜTFEN KAYITLARINIZ İÇİN BUNU SAKLAYIN

Ekipman montajında veya kullanımıyla ilgili sorularınız varsa, lütfen müşteri hizmetlerine başvurun.

ABD: 800-847-0143 veya info@teeter.com
Uluslararası: info@teeterintl.com
Türkiye: info@internaya.com

Bu ürün Underwriters Laboratories Inc tarafından listelenmiştir. Bu ürünün temsili örnekleri UL tarafından değerlendirilmiş ve geçerli güvenlik standartlarını karşılamıştır.

Bu cihazda yapılacak herhangi bir değişiklik UL Listesini geçersiz kılacaktır.

USA: Teeter
9713 233rd Avenue East
Bonney Lake, WA 98391
Toll Free: 800-847-0143
Fax: 800-847-0188
teeter.com | info@teeter.com

International: Teeter International, Ltd.
Gor-Ray House
758 Great Cambridge Rd
Enfield
Middlesex EN1 3GN
United Kingdom

teeterintl.com | info@teeterintl.com

EC REP
Tıbbi Cihaz Güvenlik Hizmeti
41 30175 Hannover
Germany Tel. 49 511 62628630

Teeter Dekompresyon Cihazları, para-omurga kaslarını ve yumuşak dokuları esnetirken omurgaya çekiş sağlamayı amaçlayan çok kullanıcılı, evde kullanım için tekrar kullanılabilir cihazlardır. Cihazlar güçsüz çekiş sağlar ve yetişkinler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

FDA tarından onaylanmış Teeter Dekompresyon Cihazlarının kullanımı aşağıdaki durumlar için endikedir: sırt ağrısı, kas gerginliği, dejeneratif disk hastalığı, spinal dejeneratif eklem hastalığı, spinal stenoz, fıtıklaşmış disk, sıkı kaslara bağlı omurga eğrisi, siyatik, kas spazmı ve faset sendromu.

ABD ve Yabancı Patentler geçerlidir. Teeter ve Teeter logosu, Teeter'in tescilli ticari markalarıdır. Özellikler önceden bildirilmeksizin değiştirilebilir. © COPYRIGHT 2017 Teeter. Uluslararası Hukuk Herhangi Bir Kopyalamayı Yasaklar. NX1725 0217-3

*** KOLAY KURULUM İÇİN ÜCRETSİZ "BILT" UYGULAMASINI İNDİRİP SATIN ALMIŞ OLDUĞUNUNUZ TEETER MODELİNİ 3D KURULUM VİDEOSU YARDIMI İLE KURULUMUNUZU RAHATÇA YAPIN ***