

Kiromed Zéta

Gravitációs gerincnyújtó készülék

Használati utasítás

Összeszerelési útmutató



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



SN:

Kiadás kelte: 2014. augusztus 29.



GYÁRTJA:

EU-Provident Kft., 4026 Debrecen Mester u. 39.

Tel.: (52) 503-695

www.kiromed.eu

Ha a termék olyan mértékben sérült vagy károsodott, hogy már nem megfelelően működőképes, kérjük, hogy az értékesítő által meghatározott időn belül vigye vissza az eladóhoz.

TARTALOMJEGYZÉK

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

HASZNÁLAT ÉS BEÁLLÍTÁSOK

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

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

FIGYELEM: A termék max. teherbírása 136 kg.

Köszönjük, hogy a KiroMed gravitációs gerincnyújtó készüléket választotta!

Mire használják általában a gravitációs gerincnyújtó készüléket?

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

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

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

Kiváló relaxáló és nyújtóeszköz.

A készülék paraméterei:

Testmagasság: 147 cm és 198 cm között állítható.

Alapterület: 76 cm x 116 cm

Magasság: 140 cm

Szállítási méret: 129 cm x 63,5 cm x 20,5 cm (hosszúság x szélesség x magasság)

Tömeg: 29,5 kg



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

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

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

A felsorolás nem teljes, kérem, konzultáljon orvosával!



- ▲ A gravitációs gerincnyújtó készülék úgy készült, hogy minden vásárlónk a legnagyobb biztonságban érezhesse magát a készülék használata közben.
- ▲ Olvassa el részletesen a leírást! Kérjük, vegye figyelembe a használati utasításban leírt óvintézkedéseket.

- ▲ **Konzultáljon kezelőorvosával, vagy más szakemberrel, ha úgy érzi egészségi állapota nem megfelelő a termék használatához.**
- ▲ Ez a gravitációs gerincnyújtó készülék kifejezetten otthoni használatra lett kifejlesztve, 198 cm magasságig és 136 kg testsúlyig.
- ▲ **Ha rosszul érzi magát a készülék használata közben, vagy bárhol fájdalmat nyomást érez, azonnal hagyja abba a nyújtást!**
- ▲ Használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően van-e összeszerelve! Győződjön meg róla, hogy a csavarok jól meg legyenek szorítva!
- ▲ Ha bármilyen aggálya van, konzultáljon kezelőorvosával!
- ▲ **A gerincnyújtó készüléket mindenki a saját felelősségére használja!**
- ▲ Tartsa be a használati utasítást, hogy elkerüljön minden esetleges veszélyt!
- ▲ Nem megfelelő használat esetén a termék használója is sérülhet és a termék is károsodhat.
- ▲ Nem megfelelő használat sérüléseket, akár halált is okozhat.
- ▲ **Kérjük, vegye figyelembe, hogy a termék nem megfelelő használata esetén a forgalmazó felelősséget nem vállal!**
- ▲ A gép meghibásodása esetén tilos a használat, mert sérülést okozhat használójánál.
- ▲ Kérjük, tájékoztassa a viszonteladót, ha a termék összerakásánál problémája akad!
- ▲ A használati útmutató részletes leírást ad a biztonságos használatról.
- ▲ A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználót tájékoztasson a gerincnyújtó készülék biztonságos használatáról.
- ▲ Órizzze meg a használati utasítást! Elvesztése esetén konzultáljon viszonteladójával!
- ▲ A saját biztonsága érdekében az összeszereléshez két felnőtt szükséges.
- ▲ Szigorúan tilos átalakításokat végezni a gépen! Komoly baleseteket okozhat bármely alkatrész eltávolítása, vagy átalakítása.
- ▲ A gépet olyan helyre kell beállítani, ahol nem okoz sérülést környezetében.
- ▲ Az összerakásnál óvatosan használja a szerszámokat!
- ▲ Összeszerelés után gondosan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve, nem túl laza, vagy nem túl szoros!
- ▲ Csak alapállásban, vízszintes állapotban szálljon le a gépről, használat közben tilos!
- ▲ Le- és felszállásnál legyen körültekintő!
- ▲ Olvasson el minden figyelmeztetést a használat előtt!
- ▲ Ne használja a készüléket, ha az sérült!
- ▲ **Az Eu-Provident Kft. nem vállal sem jogi, sem anyagi felelősséget az esetlegesen előforduló személyes, vagy anyagi károkért.**

	BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK
---	------------------------------

	Figyelmeztetés: a súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket, mielőtt használatba venné a gravitációs gerincnyújtó készüléket!
---	---

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

▲ Első használat előtt kérje ki egészségügyi szakember/orvos tanácsát!

- ▲ Mindig megfelelő ruházatot viseljen a készülék használatakor! (Ruhája ne legyen túl bő, viseljen lapos talpú cipőt, hogy lába ki ne csússzon a rögzítésből!)
- ▲ A megfelelő dőlésszög rögzítéséhez használja a biztonsági hevedert!
- ▲ Ellenőrizze a tartóheveder feszességét!

- ▲ Ha gyengeséget vagy hányingert érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot! Szűk helyen be kell fejezni a gyakorlatot, ha fájdalmat, vagy nyomást érezne a testében!
- ▲ Használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől!
- ▲ Egyszerre csak egy ember használhatja a gravitációs készüléket!
- ▲ Használat előtt győződjön meg róla, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve! Ellenőrizze, hogy minden csavar és csap a helyén legyen!
- ▲ Figyelje teste jelzéseit: Lassan álljon vissza a kiindulási helyzetbe! Ha a gyakorlat után szédül, valószínűleg túl gyorsan fordult vissza álló helyzetbe!
- ▲ Ha hányingere lenne, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!
- ▲ Kezét és lábát tartsa távol a mozgó alkatrészekről! Semmit se tegyen a nyílásokba!
- ▲ Ügyeljen a megfelelő hely kiválasztására, hagyjon elegendő szabad helyet az akadálymentes használathoz!
- ▲ Figyeljen rá, hogy ruházata vagy ékszerei ne érhessenek a mozgó elemekhez!
- ▲ Használat előtt ürítse ki zsebeit!
- ▲ A készüléket mindig rendeltetésszerűen használja!
- ▲ A terméket vízszintes talajra helyezze, a 4 láb stabilan álljon, ne billegjen!
- ▲ Hosszabb használat kihagyás után újra olvassa el a használati útmutatót!
- ▲ Ne álljon rá a készülékre, ne használjon súlyzókat!
- ▲ Ne használja a készüléket, ha bármilyen sérülést fedez fel rajta!
- ▲ Közvetlenül étkezés után ne használja a készüléket!
- ▲ Alkoholos befolyásoltság alatt ne használja a gerincnyújtó készüléket!
- ▲ Használat közben ne egyen, ne igyon, ne dohányozzon!
- ▲ A szabadban ne használja a készüléket!
- ▲ A készüléket ne tegye ki erős napfény, por, csapadék és egyéb környezeti hatásoknak!



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

A fordított testhelyzetben való függeszkedés előnyei:

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

HASZNÁLAT ÉS BEÁLLÍTÁSOK



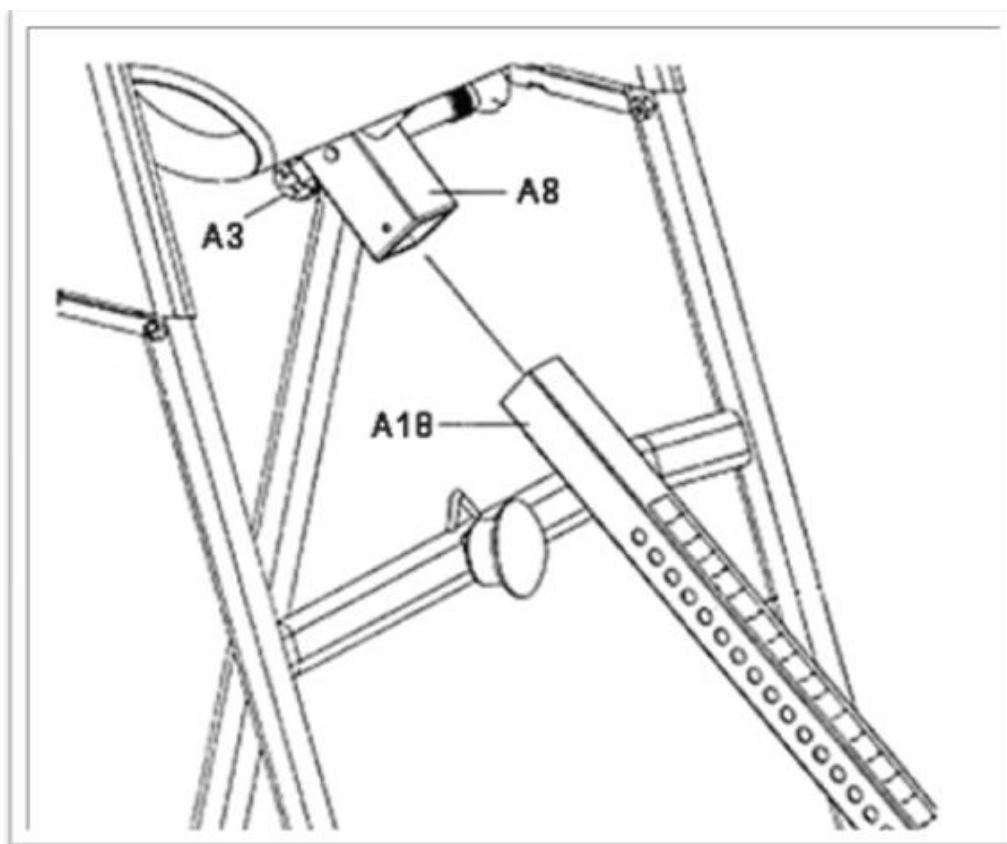
HEVEDER
RÖVIDÍTÉSE HOSSZABBÍTÁSA

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

Javasoljuk a hevedert kicserélni a csomagban található láncra!

A heveder végén lévő két karabinert tegye át a láncra. A lánc hosszával beállíthatja a kívánt dőlésszöget.

MAGASSÁGÁLLÍTÓ CSŐVÁZ BEÁLLÍTÁSA



A magasságállító csőváz számos pozícióban rögzíthető, így minden esetben pontosan a használó magasságához igazítható. Az oszlop magasságának állításához lazítsa ki az állítócsavart (A3), húzza ki a nagy rugós gombot és csúsztassa az oszlopot a rúdban fel- vagy le, míg el nem éri a kívánt hosszúságot! Ha a rúd a kívánt pozícióban van, egyszerűen engedje el a rugós gombot és addig igazgassa a rúd magasságát, míg a pecék be nem pattan egy megfelelő furatba, majd szorítsa vissza az állítócsavart (A3)!

AZ ÁLLÍTHATÓ FEJTÁMLA BEÁLLÍTÁSA

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

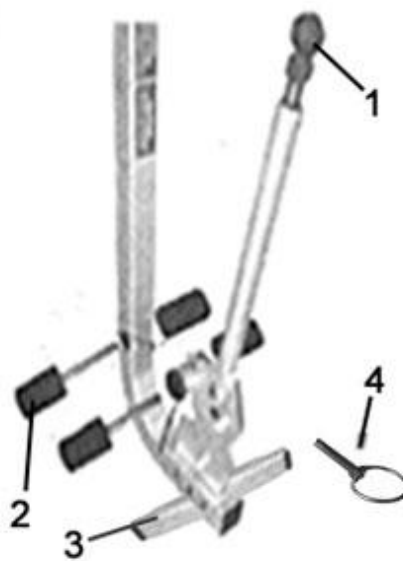
KAPASZKODÓ

A plusz kényelem és biztonság érdekében a gravitációs készülékhez kapaszkodókat is terveztünk. Ezek segítenek abban, hogy visszaálljon a kiindulási helyzetbe. Abban az esetben, ha a készülék túl lassan fordul visszafelé, vagy egyáltalán nem mozdul az adott

helyzetből, egyszerűen fogja meg a kapaszkodókat és húzza fel magát álló, függőleges helyzetbe!

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

A SAROKFOGÓ BEÁLLÍTÁSA



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

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

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

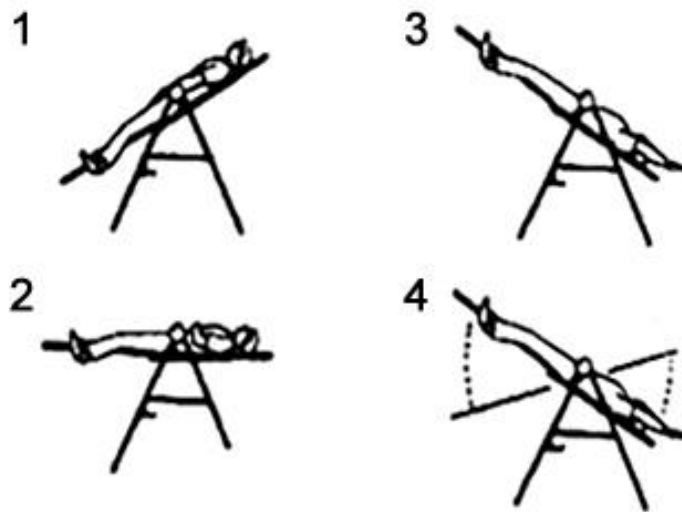
A GRAVITÁCIÓS KÉSZÜLÉK KIEGYENSÚLYOZÁSA

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

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

A GRAVITÁCIÓS KÉSZÜLÉK HINTÁZTATÁSA

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



A KÉSZÜLÉK RÖGZÍTÉSE

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

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

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

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

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

JÓTANÁCSOK

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

KARBANTARTÁSI-SZERVIZELÉSI ÚTMUTATÓK

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

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

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

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

Meghibásodás esetén ne használja a terméket!

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

Kérjük, ne használjon savas tisztítószeret a berendezés tisztításához!

Rendszeresen ellenőrizze és tisztítsa a terméket!

A szennyeződések, foltok eltávolítására kímélő folyékony mosószert használjon!

GARANCIA, JÓTÁLLÁS

A termékre 18 hónap garancia van a rendeltetésszerű használat betartásával.

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

A nem megfelelő működtetésből származó meghibásodásokért garanciát nem vállalunk.

Kiromed Zéta

Gravitációs gerincnyújtó készülék

Összeszerelési útmutató

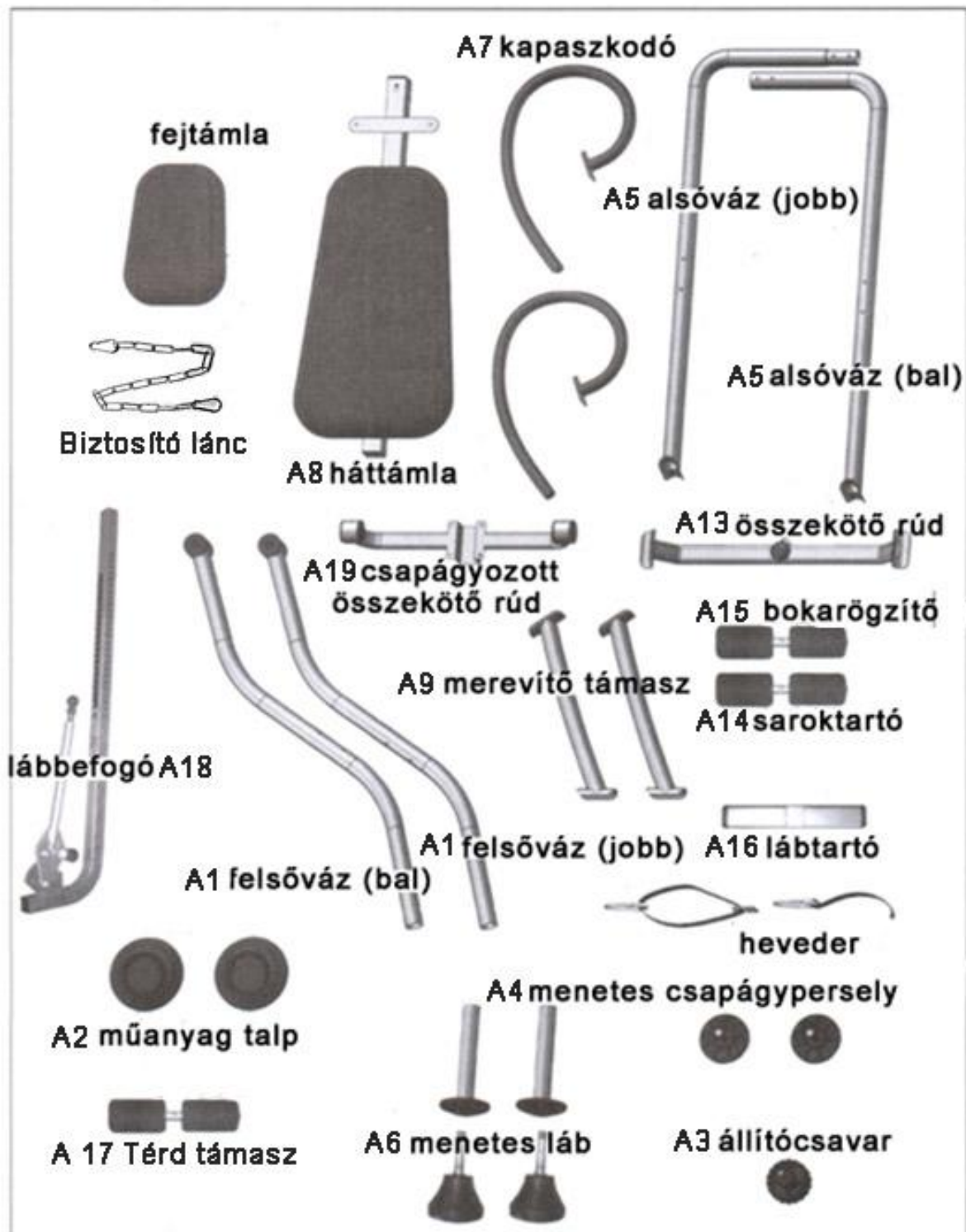


A termék kivitele a képen látható eszköztől részleteiben eltérhet, a változás jogát fenntartjuk.

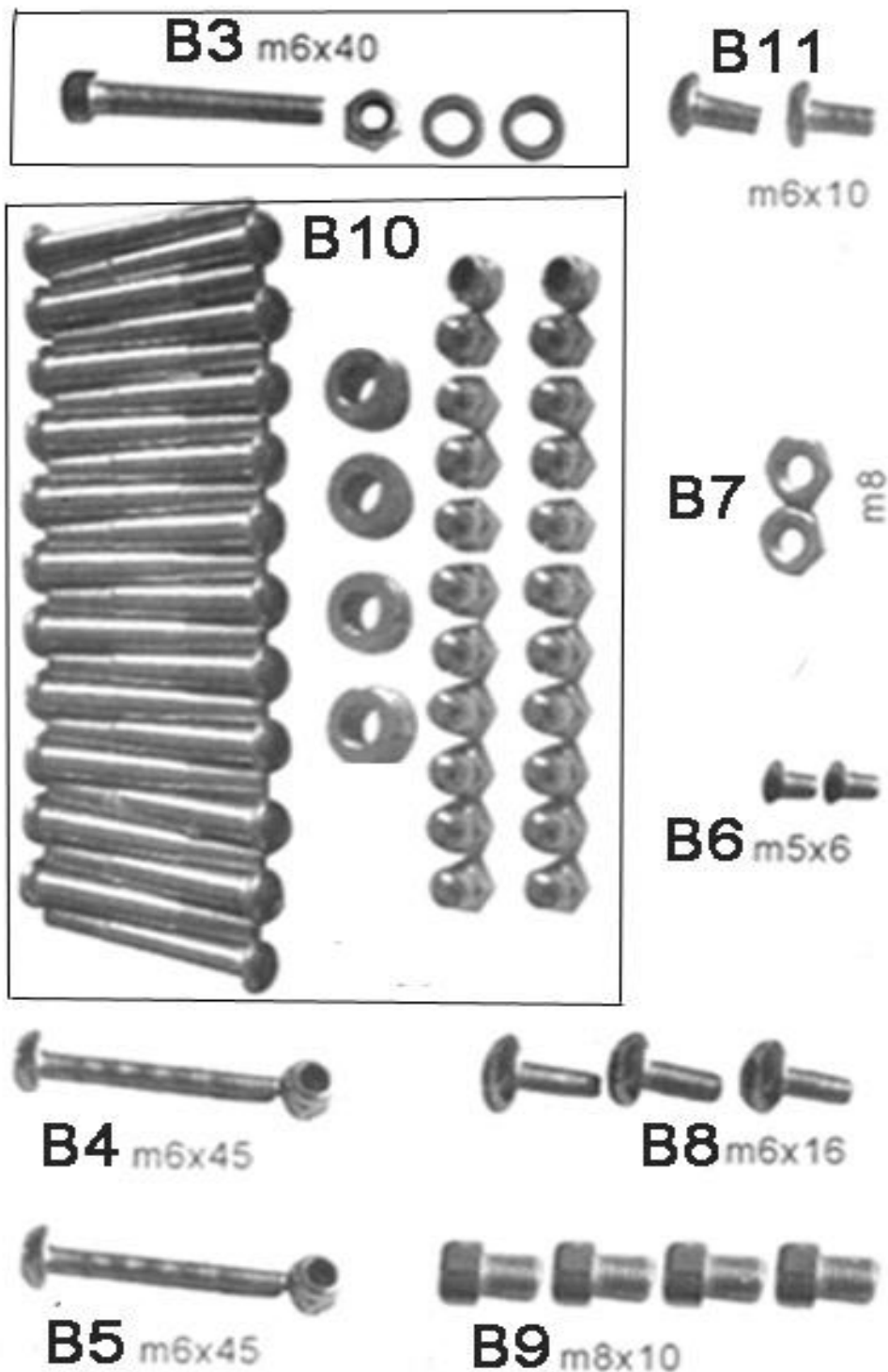
Figyelem:

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

ALKATRÉSZEK



ÖSSZESZERELÉS

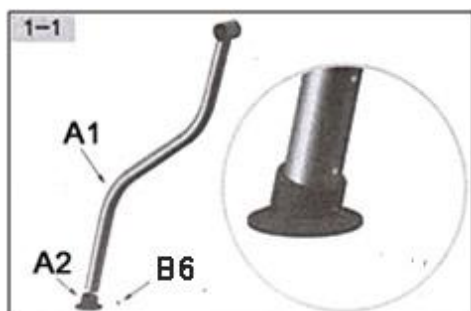


FIGYELEM

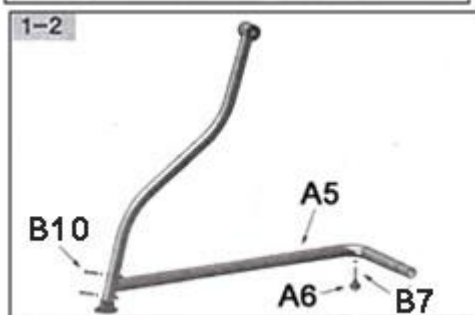
A készülék összeszereléséhez szükséges valamennyi alkatrészt bemutattuk a fenti ábrán. Mielőtt elkezdené összeszerelni a készüléket, ez alapján győződjön meg a csomag hiánytalanságáról!

ÖSSZESZERELÉS

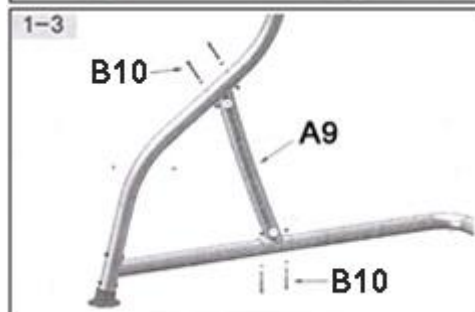
Tegye az alkatrészeket egy üres padlófelületre és távolítsa el a csomagolóanyagokat! Az alkatrészlista segítségével azonosítsa be az egyes elemeket! Ezt követően az alábbi lépések szerint szerelje össze a készüléket!



Helyezze fel baloldali felsővázra (A1) a műanyag talprészt (A2) és rögzítse azt a 2 db (B6) csavarral!



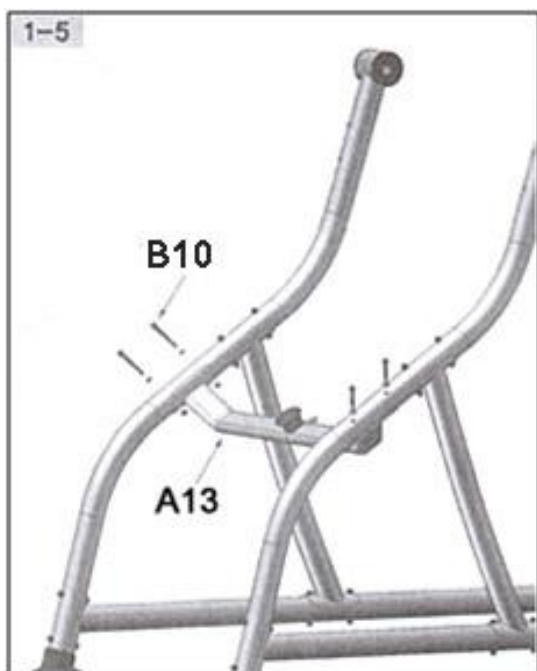
Ezt követően csavarozza fel az alsó vázat (A5) a (B10) csavarokkal és csavarja be a menetes lábat (A6) a rögzítő anyával (B7)!



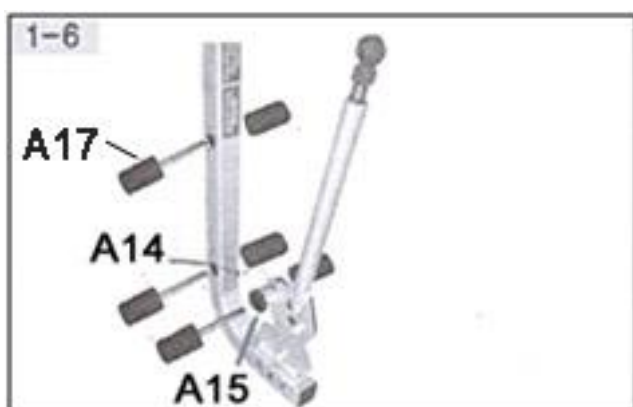
Csavarral rögzítse a merevítő támaszt (A9)!



Végezze el ugyanezeket a műveleteket a váz jobb felén is, majd az alsó vázfeleket csatlakoztassa és rögzítse csavarral (B11)!

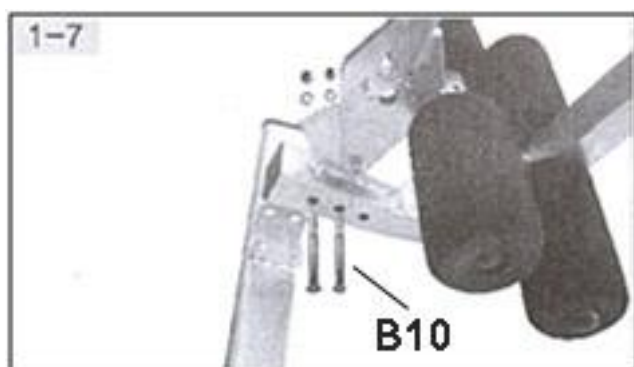


Rögzítse az összekötő rudat (A13) az (B10) csavarokkal!

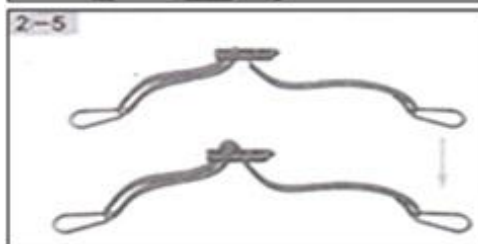
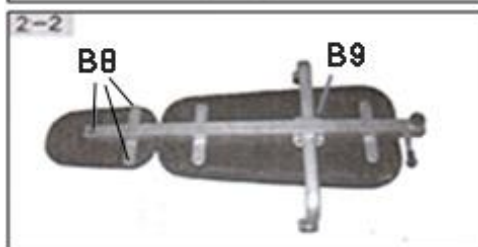


Helyezze a bokarögzítő és saroktartó és Térd támasz rudakat a magasságállító kereten és a lábtartón lévő furatokba, rögzítse csavarral (B3, B4, B5), és helyezze föl a szivacsokat!

A saroktartónál (A14) használhatja az íves sarokkengyelt, vagy ha Önnek kényelmesebb a szivacshengert.



Rögzítse a lábtartót! (A16)



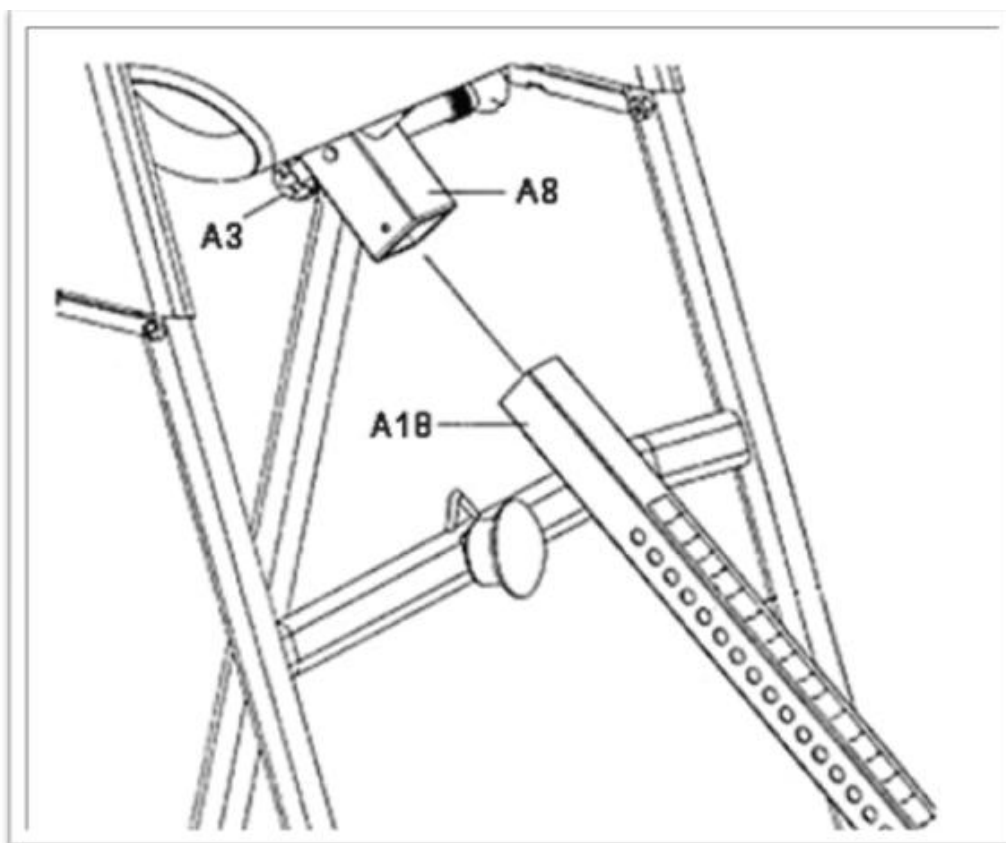
Csavarozza fel a háttámlára a fejtámlát és a csapágyazott összekötő rudat!

Helyezze a háttámlatartó profiljába a lábbefogó rúdját (A18) és rögzítse a nagy rugós gomb kihúzásával egy tetszőleges furatban, majd szorítsa meg az állítócsavarral (A3)!

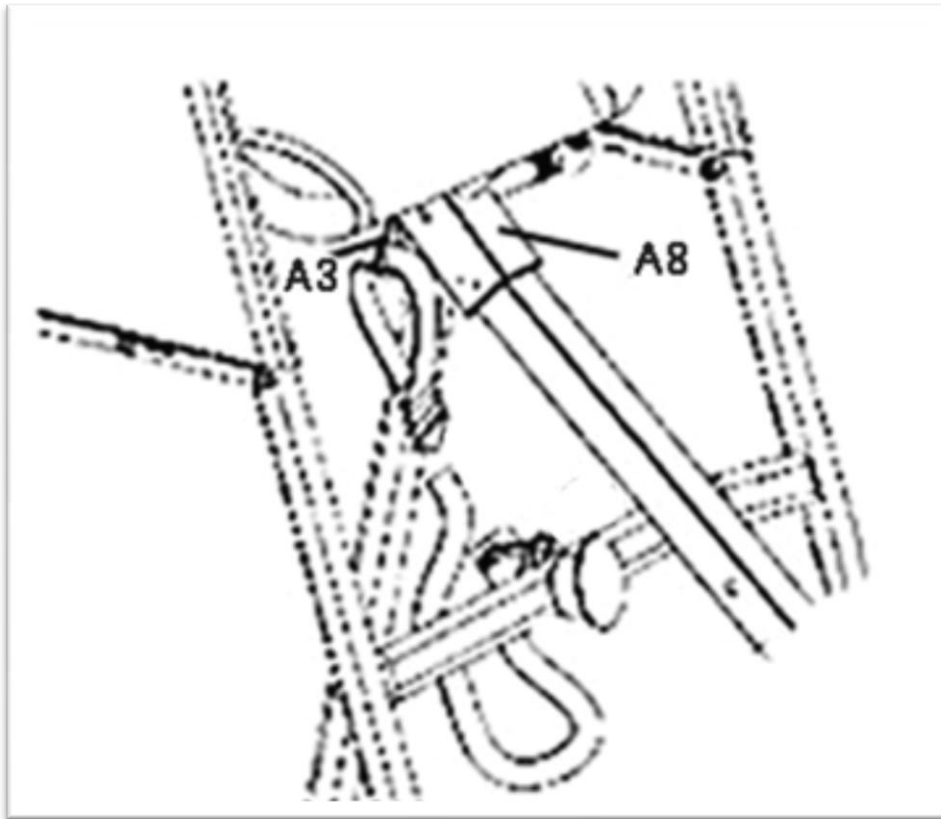
Helyezze az összeszerelt háttámlát a vázba és rögzítse a menetes csapágypersellyel (A4) mindkét oldalon!

Javasoljuk a hevedert kicserélni a csomagban lévő láncra. A heveder végén lévő két karabinert tegye át a láncra. A lánc hosszával beállíthatja a kívánt dőlésszöget.

Szerelje föl a jobb és baloldali kapaszkodókat (A7)!



Húzza ki a nagy rugós gombot és csúsztassa a magasságállító rudat (A18) a fekvőfelület alján található négyszögprofilba (A8)! Tolja felfelé a kívánt magasságig a rudat, és úgy állítsa be, hogy a magassági skála megfelelő pontja a négyszögprofil alatt legyen! Engedje el a gombot és úgy igazítsa a rudat, hogy a pecék rögzüljön a megfelelő furatban! A fokozott biztonság érdekében szorítsa rá a gombot (A3)! Lásd az ábrát!



Csatlakoztassa a hevedert vagy láncot a gravitációs padhoz! Ehhez az ábra szerint fűzze át a végét az ágykeret hátoldalára előre szerelt csaton! Ezt követően fűzze át a másik végét az U-keret elejére előre rögzített csaton! Lásd az ábrát! Lánc esetén a karabínert kapcsolja a kívánt láncszembe.