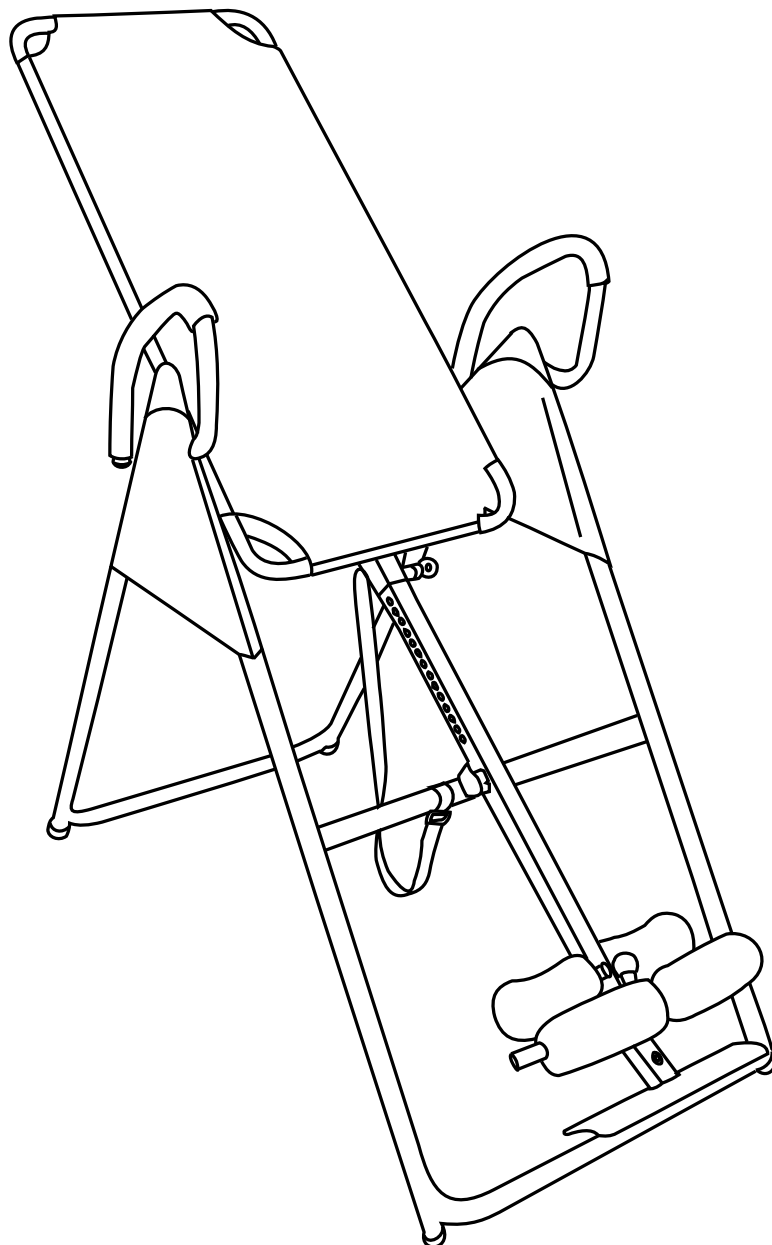




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Stretch

Art. nr. 724 150



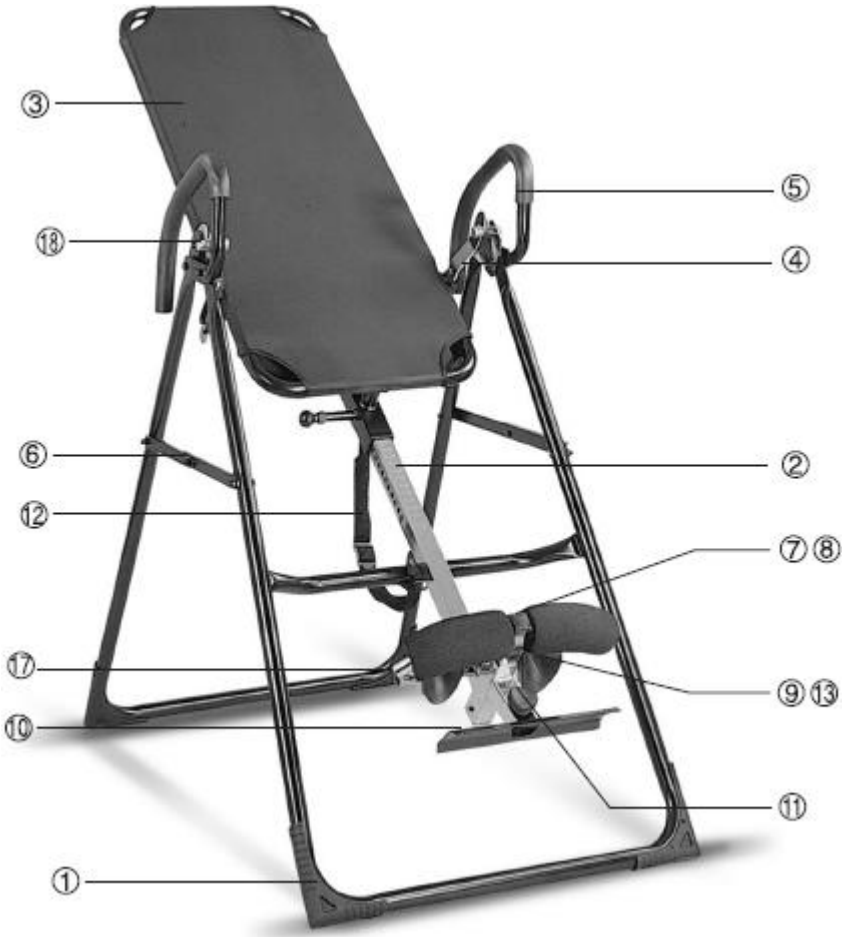
KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Hovedramme	1
2	Justeringsstag	1
3	Liggeplate	1
4	Hengsler	2
5	Håndtak	2
6	Støttestag	2
7	Ankellås	1
8	Polstring	2
9	Hælkappe	2
10	Plattform	1
11	Justeringsskrue	1
12	Sikkerhets-stropp	1
13	Aksling	1
14	Låseskrue	1
15	Låseskrue	1
16	Låseskrue	1
17	Endepropp	2
18	Festebrakett m/lås	1

MONTERINGSDELER



KOMPLETT DELETEGNING



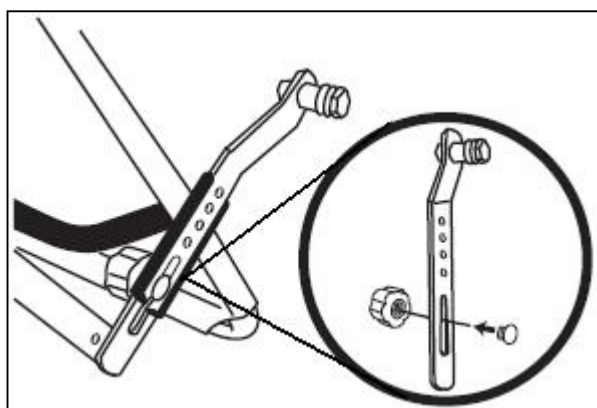
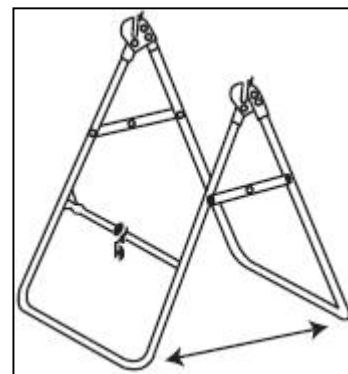
MONTERING

Steg 1

Pakk ut delene og sett opp hovedrammen (1) som vist på tegningen.

Vær oppmerksom på at Abilica Stretch kun må settes opp og benyttes på et plant og flatt underlag.

Pass på at støttestagene (6) skyves helt ned, til de er vannrette. Dette forhindrer at hovedrammen beveger seg under bruk.



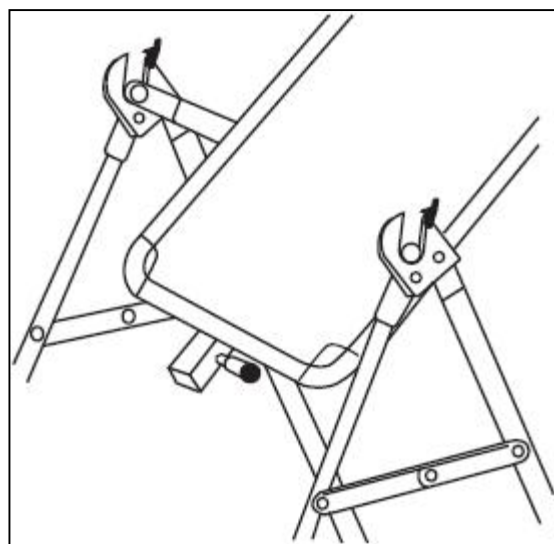
Steg 2

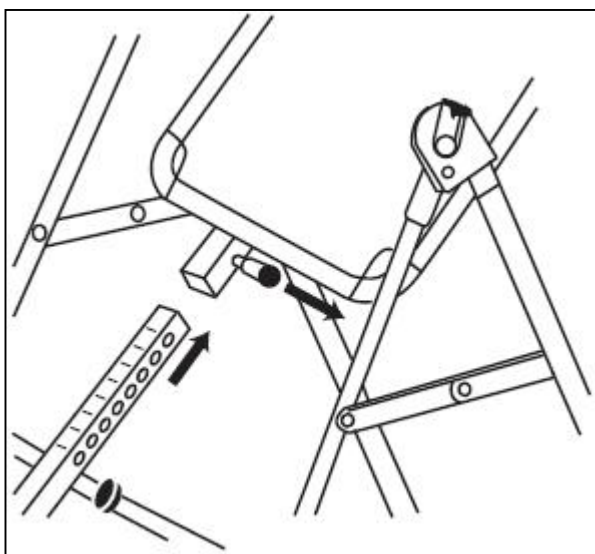
Fest hengslene (4) til liggeplaten (3). Hengslene festes slik at tappene peker opp, og ut mot sidene.

Fest hengslene i midtre hull, og sikre festet godt med mutteren.

Steg 3

Tre tappene på hengslene (4) ned i sporet på festebraketten (18), og vipp sikkerhets-splinten på plass. Forsikre deg om at begge hengslene er festet i samme nivå på begge sider av liggeplaten. Sjekk at liggeplaten roterer uhindret.



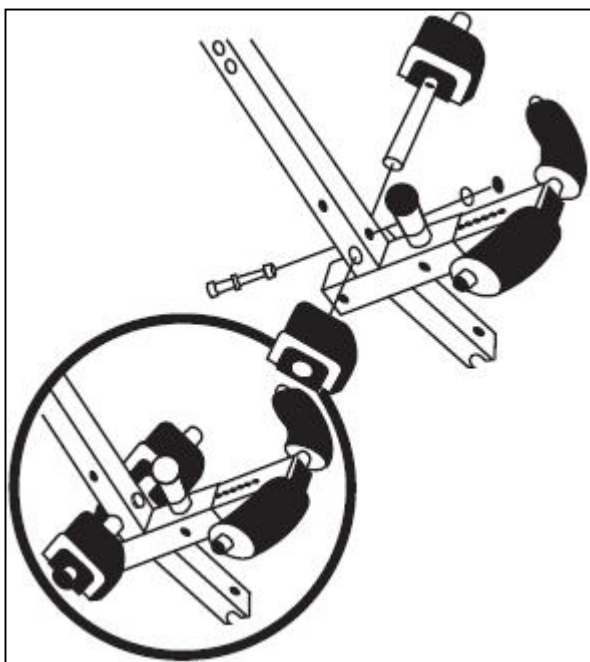
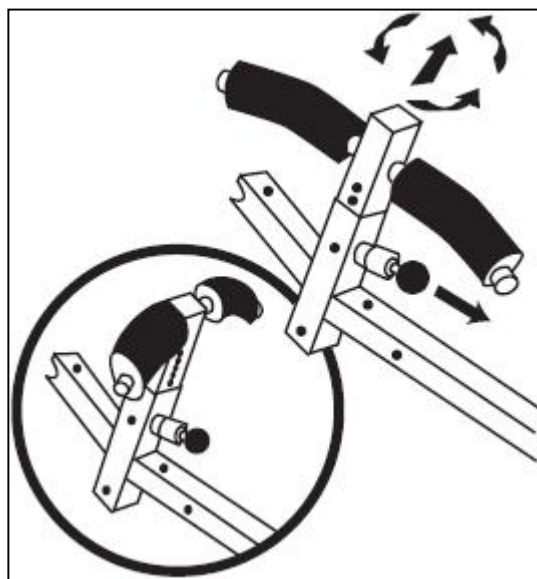


Steg 4

Fest justeringsstaget (2) til liggeplaten (3), ved å trekke låsepinnen ut og skyve justeringsstaget inn i rammen. Pass på at skalaen på justeringsstaget vender oppover, og slipp låsepinnen på plass når du har nådd ønsket innstilling.

Steg 5

Trekk ut låsepinnen og trekk de fjærbelastede ankellåsene (7) ut til de går helt klar av rammefestet. Rotér festet 90 grader slik at hullene peker oppover, og slipp det på plass igjen.



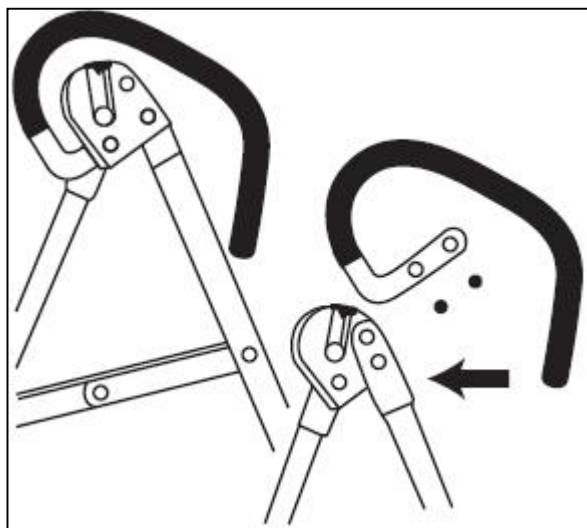
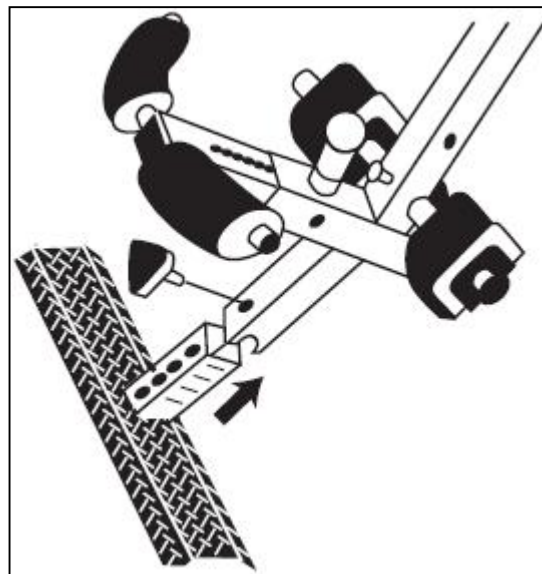
Steg 6

Sett i akslingen (9) til de bakre ankelfestene nederst på justeringsstaget. Fest akslingen med sekskantbolten (14) og stram godt til med medfølgende skive og mutter.

Tre hælappene inn på akslingen, og pass på at de festes med riktig ende opp så de følger konturene på foten din.

Steg 7

Tre plattformen (10) inn i enden av justeringsstaget (3), juster avstanden til ankellåsene til ønsket høyde, og stram til med justeringsskruen (11).



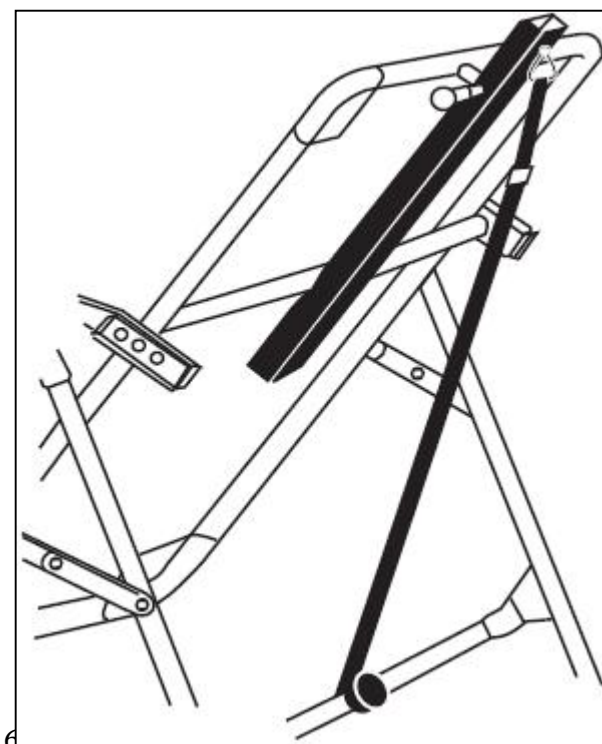
Steg 8

Fjern de forhånds-monterte mutterne fra hoverdrammen, og sett håndtakene (5) på plass. Pass på så de peker riktig vei. Sett mutterne tilbake på plass, og stram til.

Steg 9

Fest sikkerhetsstroppen (12) til rammen (1) og til liggeplaten (3), og juster reimen til ønsket lengde. På denne måten kan du kontrollere hvor langt liggeplaten roterer før den stoppes av sikkerhetsstroppen.

LEGG SAMMEN ABILICA



STRETCH

Abilica Stretch kan legges sammen ved først å løfte av liggeplaten fra stativet. Deretter slås stativet sammen og kan settes bort sammen med liggeplaten.

HVORFOR BRUKE ABILICA STRETCH?

Abilica stretch gir deg en flott mulighet til å avlaste kroppens vekt bærende ledd, på en behagelig og effektiv måte. Ved å ligge "opp-ned" vil tyngden av overkroppen strekkes og avlaste ankler, knær, hofter og ikke minst ryggens skiver og ledd. Man vil også kunne løse opp fastlåste ledd på denne måten. Leddflatene strekkes litt fra hverandre i helt motsatt retning av hva leddene ellers belastes med. Det gir leddene en unik mulighet til å slappe helt av, samt trekke til seg leddveske og næring til brusken. Leddbrusk fungerer omtrent som en svamp og trenger avlastning og belastning for å få optimale forhold.

Stillingen gjør at muskulaturen rundt leddene vil kunne slappe helt av, og gi deg en meget behagelig følelse etterpå. Abilica Stretch forebygger og bedrer ryggplager, slitte knær og hofter, samt gir deg god velvære etter en tung arbeidsdag eller treningsøkt. Ryggstrekkere har tidligere stort sett blitt brukt av profesjonelle behandlere, men tilbys nå også til hjemmebruk.

Abilica Stretch anbefales til personer med ulike rygg-, hofte- og kneplager. Til folk med tungt arbeid, etter harde treningsøkter eller kun som en "god strekk".

HVORDAN BRUKE ABILICA STRETCH?

Sørg for at apparatet er tilpasset din høyde. De er på svingstangen merket inn høydeintervaller. Velg det høydeintervallet som er nærmest din høyde. Dette er viktig for likevekt og balanse. Hvis en er over gjennomsnittlig stor i overkroppen, kan høyden med fordel justeres opp et eller to nivåer.

Sørg for at fotstøtten er strammet til rundt ankene og at bena sitter fastspent.

Når disse punktene er sjekket kan du legge deg bakover på liggeplaten og kjenne at du ligger i en vannrett posisjon. Hvis du ligger lavere med hodet enn med bena, bør høyden justeres opp. Hvis hodet ligger høyere enn bena, justeres høyden ned. Dette kan også tilpasses til det føles komfortabelt.

Når du har funnet din rette innstilling av høyden, kan du enkelt kontrollere vinkelen med armene. Armene løftes forsiktig rett opp og bakover over hodet. Avhengig av hvor langt armene løftes vil liggeplaten legge hodet ned og lavere slik at kroppen strekkes ut. For å komme opp igjen, føres armene nedover mot mageregionen, og liggeplaten vil igjen komme opp til vannrett posisjon.

For å avslutte, sklir du forsiktig ned med overkroppen, mot fotstøtten. Dette fører til at liggeplaten vil falle ned på gummi-støtten bak fotstøtten. Løs opp ankellåsen (T-leddet) når du er ferdig. Vær forsiktig med å reise deg opp fra liggende stilling. Dette kan resultere i en brå bevegelse fra liggeplaten. Du vil merke hvor enkelt det er å kontrollere og svinge på liggeplaten etter kun et par gangers bruk. Du vil kjenne hvordan kroppen blir strukket fra hverandre og ikke sammen som ved normal tilstand.

Tiden du skal strekke deg er individuelt. Dette må en selv kjenne på kroppen. Anbefalt tid vil normalt ligge mellom 10 – 30 sekunders intervaller. Gjenta gjerne etter behov flere ganger. Husk å puste rolig. Noen grunnregler er likevel viktig å følge.

1. Start med liten vinkel, ikke mer enn ca 30° ned med hodet.
2. Bruk ikke Abilica Stretch mer enn 5 minutter av gangen i starten.
3. Hvis du opplever hodepine, svimmelhet, rennende øyne eller føler deg uvel, er dette tegn på overdrevet bruk. Bruk da vesentlig kortere tid i nedsvinget tilstand og reduser vinkelen.
4. Bruk ikke apparatet rett etter måltider.
5. Anbefalt bruk er maksimalt 3-4 ganger om dagen

HVEM KAN BRUKE ABILICA STRETCH?

I utgangspunktet kan alle bruke Abilica Stretch. Allikevel bør det nevnes visse forsiktighetsregler. Du bør ikke bruke Abilica Stretch uten å konsultere din lege/fysioterapeut på forhånd hvis du:

- Har høyt blodtrykk
- Har hatt slag
- Har hjerteproblemer eller er hjerteoperert
- Har implantater
- Har operert rygg, knær, hofter eller ankler
- Har protese(r)
- Har brokk

Barn bør ikke bruke apparatet uten tilsyn av en voksen person.

RENGJØRING AV LIGGEPLATEN

Ved behov for rengjøring av trekket til liggeplaten, vennligst følg instruksjonene nedenfor.

1. Løsne plastspennene slik at du kan trekke stoffet av rammen.
2. Vask stoffet for hånd på 30 grader.
3. Spenn opp trekket på rammen før det tørker.

SPORT SUPPLY[®]

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no
© Sport Supply Int. AS