Kiromed Delta
Tabla de inversión gravitacional
Manual de usuario
Instrucciones para montar

Su producto puede ser diferente al que se muestra en las imágenes. Sin embargo, las instrucciones de uso son las mismas.

SN:

Publicación: 07 de diciembre de 2015

PRODUCTOR:

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

Tel.: 00-36-52-503-695

www.kiromed.eu

Si el producto es dañado en una medida que no puede ser utilizado le pedimos que lo devuelva al vendedor dentro del tiempo definido por el comercializador.

INDICE

MANUAL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

USO E INSTALACIONES

INFORMACIÓN GENERAL

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ADVERTENCIA:

Es muy importante en el caso de personas con diferentes problemas de sanidad.

ADVERTENCIA: Máxima capacidad de carga: 136 kg.

Gracias por elegir la tabla de inversión gravitacional KiroMed. Para qué se usa generalmente la tabla de inversión gravitacional?

La tabla de inversión gravitacional sirve para que el cuerpo esté en una posición invertida con seguridad. La columna se extiende en un modo natural y tiene varias ventajas para la salud. El uso regular del aparato puede aliviar el dolor de espalda, corregir la postura, mejorar la circulación de sangre, puede ayudar al cerebro para recibir más oxígeno, disminuir la tensión causada por el estrés. Puede prevenir la creación de venas y disminuye la cantidad de venas existentes. Puede servir como ayuda en la lucha contra la piel de naranja**.** Es un aparato excelente para relajarse y extender el cuerpo.

Parámetros del aparato:
Altura de la persona que lo utiliza: entre 145 cm y 198 cm
Superficie: 71cm x 120 cm
Altura: 140 cm
Tamaño listo para transportar: 131 cm x 77,5 cm x 14 cm (longitud x anchura x altura)
Peso: 24,5 kg

⚠ CONTRAINDICACIONES

Por favor, revise cuidadosamente la siguiente lista de contraindicaciones médicas. En caso de tener los siguientes casos no le aconsejamos el uso del aparato:

⚠ tumor acerca de la espina dorsal
⚠ catarata, nube, desprendimiento de retina, conjuntivitis
⚠ segunda parte del tiempo del embarazo
⚠ hernia inguinal y hernia ventral
⚠ problemas circulatorios o cardíacos
⚠ pacemaker
⚠ hipertensión, stroke, problema circulatorio celebral
⚠ personas con daños en la espina dorsal, médula espinal
⚠ reuma, gota, artritis
⚠ osteoporosis, fracturas sin curar, ortopedias insertas
⚠ uso de anticoangulantes (incluyendo dosis elevadas de aspirina)
⚠ tumor maligno
⚠ hernia discal encarcelado
⚠ fiebre, inflamación, otitis interna
⚠ hipertensión no controlado
⚠ glaucoma

(En caso de la tensión regulada con medicina usted puede utilizar el aparato.)
La lista no es completa, por favor consulte a su médico.

⚠ ADVERTENCIA

⚠ La tabla de inversión gravitacional fue preparada para que todos nuestros compradores puedan utilizarla con seguridad.
⚠ Lea la descripción detalladamente. Por favor tome en cuenta las precauciones.
⚠ **Consulte a su médico o a un profesional al sentir que su estado físico no es conveniente para el uso del aparato.**
⚠ La tabla de inversión gravitacional fue perfeccionada para uso en casa hasta una altura de 198 cm y peso 136 kg.
⚠ **Si se siente mal mientras utiliza la tabla o siente una presión en alguna parte deje de utilizarlo.**
⚠ Antes de utilizarlo asegúrese que el aparato esté montado convenientemente.
⚠ Asegúrese que los tornillos estén bien montados.
⚠ Si tiene alguna duda consulte a su médico.
⚠ **Usted es el responsable de familiarizarse con el uso adecuado del aparato.**
⚠ En caso de uso inadecuado Usted puede ser lesionado y el producto también puede ser dañado.
⚠ No seguir las instrucciones puede causar lesiones graves o la muerte.
⚠ **El comercializador no es responsable en caso de que Usted utilizca la tabla inconvenientemente.**

⚠ En caso de que haya una pieza o componente defectuoso, cámbiela inmediatamente y no use la tabla hasta que esté reparada porque puede causar lesiones.

Por favor informe al distribuidor si tiene problemas al montar el aparato.

El manual da una descripción detallada sobre el uso seguro del aparato.

⚠ Es la responsabilidad del dueño que informe a todos los usuarios posibles sobre el uso seguro del aparato.

Guarde el manual. Al perderlo consulte a su distribuidor.

Para montar el aparato se necesitan dos adultos.

⚠ No modifique el aparato. Quitar o modificar cualquier pieza causará accidentes serios.

⚠ SIEMPRE ponga el equipo sobre una superficie firme y recta y lejos del agua o salientes que podrían conducir a la inmersión accidental o caídas.

⚠ Al montar el aparato, utilice las herramientas con precaución.

⚠ Inspeccione SIEMPRE el equipamiento antes de usarlo. Asegúrese de que todos los puntos de enganche son seguros.

⚠ No baje de la tabla mientras está usándola.

⚠ Tenga precaución al bajar y subir.

⚠ Lea y comprenda todas las instrucciones, e inspeccione el aparato antes de utilizarlo.

⚠ No utilizca el aparato si es dañado.

⚠ **El Eu-Provident Kft. no es responsable ni jurídicamente ni económicamente por las lesiones de Usted ni por los daños económicos.**

⚠	**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**
⚠	**Advertencia:** léa las instrucciones de seguridad y precauciones antes de utilizar las tablas de inversión para evitar los accidentes graves

Durante los proyectos y preparación de la tabla hemos intentado de hacerlo con la máxima seguridad. A pesar de eso a veces puede ocurrir que durante el funcionamiento de la tabla ocurran errores por eso antes de montar y utilizar la tabla lea el manual completo y tome en cuenta las instrucciones de seguridad:

⚠ **Antes de utilizarlo la primera vez consulte a su médico.**

⚠ Utilice SIEMPRE calzado con cordones, bien apretados, con suela plana como, por ejemplo, unas zapatillas de tenis normales. NO use calzado de suela gruesa, botas, zapatillas altas ni ningún tipo de calzado que cubra el tobillo, ya que podrían interferir a la hora de sujetar los tobillos.

⚠ Ajuste la correa de sujeción para que le ayude a controlar el ángulo de rotación.

⚠ Si se siente debilidad o tiene ganas de vomitar deje de hacer el ejercicio inmediatamente. Deje de hacer el ejercicio si se siente dolor o presión en su cuerpo.

⚠ Mantenga a los niños, otras personas presentes y mascotas lejos de la máquina cuando esté en funcionamiento.

⚠ Antes de utilizarlo asegúrese que el aparato esté bien montado.

⚠ Observe las señales de su cuerpo: Regrese a su posición inicial lentamente. Si se marea después del ejercicio físico entonces probablemente se ha regresado a su posición inicial demasiado rápido.

⚠ Si tiene ganas de vomitar, deje de hacer el ejercicio inmediatamente.

⚠ NUNCA deje caer ni inserte objetos en ninguna abertura.

⚠ Preste atención a elegir el lugar adecuado y deje espacio suficiente para que pueda utilizar el aparato sin ningún obstáculo.

⚠ Mantenga partes corporales, pelo, ropa holgada y joyería alejados de las partes móviles del aparato.
⚠ Quite todas las cosas de su bolsillo.
⚠ Siempre utilice el aparato según las instrucciones.
⚠ SIEMPRE ponga el equipo sobre una superficie firme, sus 4 patas tienen que ser estables.
⚠ Relea el manual otra vez después de no utilizarlo durante mucho tiempo.
⚠ NO realice movimientos bruscos, no levante peso ni utilice bandas eláasticas ni realice cualquier otro tipo de ejercicio mientras está usando la tabla.
⚠ No use el aparato si descubre cualquier fallo en este.
⚠ No use el equipo inmediatamente después de comer.
⚠ NO use el equipo si se encuentra bajo la influencia de alcohol.
⚠ NO realice movimientos bruscos, no levante peso ni utilice bandas eláasticas ni realice cualquier otro tipo de ejercicio mientras está usando la tabla.
⚠ NO utilice ni guarde el producto al aire libre.
⚠ No disponga el aparato a mucho sol, polvo, precipitaciones o a otras influencias del medio ambiente.

⚠	**ADVERTENCIA: Antes de empezar utilizar el aparato, consulte a su médico para ver si este aparato es verdaderamente conveniente a Usted. No use el aparato sin la aprobación del médico.**

Las ventajas de la posición invertida del cuerpo:

- Puede aliviar el dolor de espalda o la parte lumbar
- Alivia el dolor causado por la ciática y por la hernia discal
- Ayuda a curar las contorsiones de las articulaciones pequeñas
- Ayuda el tratamiento de la desviación en la columna vertebral
- Usándolo los problemas de la columna vertebral podrán ser prevenidos
- Puede acelerar el proceso de recobrarse del dolor de espalda y de la parte lumbar.
- Podrá disminuir los problemas del envejecimiento
- Podrá mejorar la flexibilidad de las articulaciones y los movimientos
- Podrá asegurar la hidratación conveniente de las articulaciones y la postura correcta
- Puede ayudar en la extensión de la columna vertebral y de la musculatura
- Alivia los problemas de tener varices en la pierna
- Su uso regular incrementa la oxigenación del cerebro, conserva los venales en el cerebro y puede disminuir la posibilidad de tener un stroke
- Mejora la circulación de la sangre de los órganos internos y los procesos de metabolismo
- Disminuye el estrés y el cansancio.

USO Y AJUSTES

CORREA DE SUJECIÓN

ACORTARLO ALARGARLO

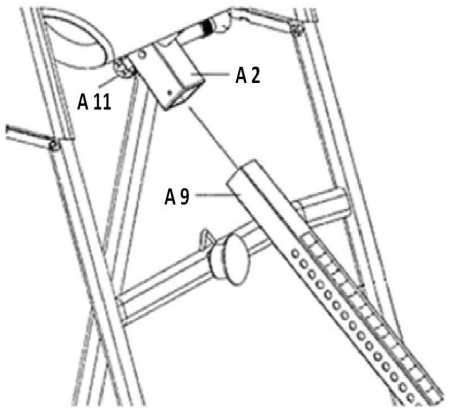
Para tener más seguridad hemos añadido una correa de seguridad que le permitirá fijar el ángulo de inclinación. La longitud de la correa permitirá fijar el mayor o menor ángulo de inclinación. Para alargar la correa (32) ajuste la parte de arriba en la brida y después tire la parte de abajo de la correa. Para acortarla ajuste la parte inferior (32) en la brida, y después tire la parte de arriba. Véase el dibujo.

Le aconsejamos que cambie la correa para la cadena que se encuentra en el paquete. Los dos mosquetones que se encuentran al final de la correa los ponga en a la cadena. La longitud de la cadena le permitirá fijar el ángulo de inclinación deseada.

AJUSTAR EL REPOSACABEZAS

Sirve para asegurar la sensación de comfortabilidad y para apoyar la cabeza. El eje puede ser ajustado con la ayuda del pasador de cierre para la elección de la altura deseada de la cabeza.

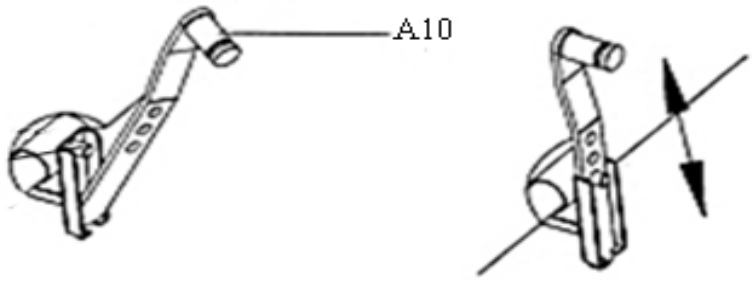
CONFIGURACIÓN DE LA ALTURA: AJUSTAR EL EJE PRINCIPAL



El eje principal puede ser ajustado en varias posiciones, así en todos los casos puede ser ajustado exactamente a la altura de Usted. Para ajustar la altura del eje afloja la rueda de ajuste (A11). Con la mano derecha, extraiga el pasador de cierre para la elección de la

altura y, al mismo tiempo, con la mano izquierda deslice el eje principal. Suelte el pasador de cierre para la altura de manera que se encaje por completo en un orificio. Si lo desea, vuelva a apretar la rueda de ajuste (A11).

MANGOS GIRATORIOS



Con la ayuda de los mangos giratorios se puede fijar el ángulo de la inversión. Para ajustarlo extrae los mangos (A10), para que el pivo se salga del orificio y deslice los mangos arriba o abajo hasta llegar al orificio deseado y enchufa los mangos en los orificios convenientes. En caso del orificio más abajo la inversión es la más pequeña y en caso del orificio más arriba la inversión es la más grande.

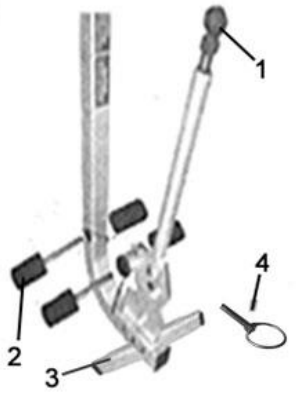
ADVERTENCIA: Los dos mangos giratorios tienen que estar en los orificios a la misma altura. En caso de la utilización de orificios de altura diferente el aparato puede ser dañado y Usted podrá tener lesiones.

MANGOS AGARRADORES

Para asegurar que Usted se sienta confortable y seguro hemos diseñado mangos agarradores. Estos le ayudan a Usted para que regrese a su posición inicial. En el caso de que el aparato se incorpora a su posición inicial demasiado lento, o no quiere moverse, simplemente agarre los mangos y con la ayuda de éstos vuelva a su posición.

ADVERTENCIA: El aparato gravitacional tiene que regresar a su posición vertical en todos los casos al dejar caer sus brazos debajo de su cadera. (véase la parte sobre la utilización) Si esto no pasa así, entonces probablemente la altura no es fijada bien.

AJUSTAR EL SISTEMA DE SUJECIÓN PARA LOS TOBILLOS



1) Presione el pasador del cierre al final de la palanca de sujeción (1) e incline el pasador hacia adelante.
2) Desliza un tobillo cada vez entre los soportes delanteros de los tobillos y los soportes del talón, colocando sus pies sobre el cuadrante de comodidad para los tobillos (2) colocando sus pies sobre el cuadrante de comodidad para los tobillos.(3)
3) Presione la palanca de sujeción de los tobillos hacia abajo, tire hacia sus piernas y suéltela cuando se ajuste de manera perfecta.
4) Inserte el pasador con el círculo (4) en el orificio. La palanca de sujeción de los tobillos está fijada en esta posición.
5) Apoye su cuerpo en el respaldo. Deje los brazos a los lados del cuerpo.
6) Al finalizar la extensión primero extraiga el dedo metal del orificio. Después de esto podrá mover la palanca de sujeción de tobillos.

INFORMACIONES GENERALES

- Le aconsejamos que durante las primeras ocasiones pida la ayuda de alguien en el uso del aparato.
- Verifique si la altura está ajustada para la medida de Usted con el eje principal del aparato (configuración de la altura)
- Verifique que el eje principal esté fijado bien (el pasador del cierre)
- Verifique que el el sistema de sujeción para los tobillos sujete sus tobillos con seguridad.
- Inserte el pasador con el círculo en el orificio.
- Siempre preste atención a que haya suficiente espacio para la rotación del aparato.
- Utilice la correa de sujeción o la cadena para fijar el ángulo de inclinación deseado.

BALANCEAR EL APARATO GRAVITACIONAL

La tabla de gravitación es como un balance de dos platillos. Es muy sensible al cambio del centro de gravedad por eso es muy importante configurar la altura muy precisamente.

- La marca en el eje puede orientar hacia la configuración correcta sin embargo puede haber una diferencia de algunos centímetros en comparación con la altura real de Usted debida a la proporción del cuerpo inferior y superior. Por eso vale la pena ajustar el eje principal para la corrección individual.

- El ajuste es bueno si Usted se tumba en el aparato y el aparato se inclina hasta la posición horizontal.

- Después de configurar la altura fije los tobillos en el soporte delantero de los tobillos y después de esto se incline cuidadosamente con los brazos a los lados del cuerpo.

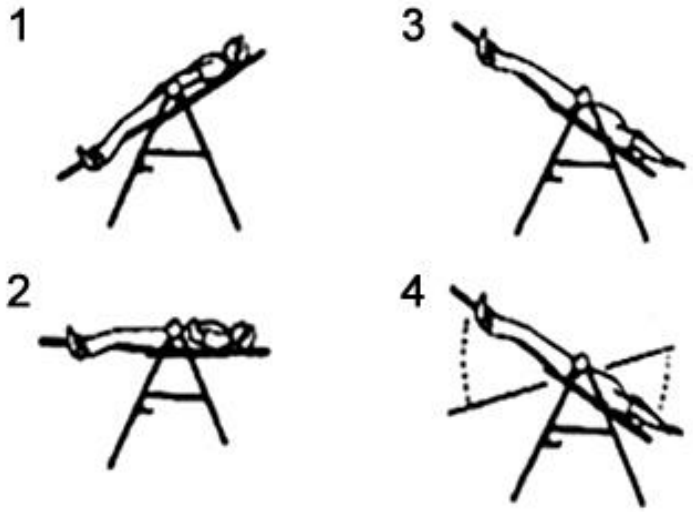
- Ponga sus manos en su pecho o en su cadera. En caso de que no se inclinará en una posición horizontal, entonces tiene que acortar el sistema de sujeción para los tobillos. En el caso si se inclinará demasiado rápidamente entonces tendrá que alargar el sistema de sujeción del tobillo. .

- Después de fijar todo convenientemente Usted puede empezar utilizar la tabla de inversión gravitacional.

- Estando en una posición vertical no haga enderezamientos y no se dé vueltas

BALANCEAR CON EL APARATO GRAVITACIONAL

- Inclínese hacia atrás totalmente y apóyese en el respaldo. Deje sus brazos a los lados del cuerpo o en las piernas. (Figura 1)
- Levante los brazos con despacio hacia adelante y deje que el aparato se incline atrás. Puede regular la inversión del aparato con los movimientos de sus brazos. (Figura 2)
- Levante los brazos a los dos lados de cabeza. En esta posición el aparato se inclina hasta la posición máxima. (Figura 3)
- Cuando esté acostumbrado a esta posición se balancee con levantar y dejar caer los brazos con despacio. (Figura 4)
- Deje caer los brazos en sus piernas con despacio y regrésese a su posición inicial.



FIJAR EL APARATO

Si el respaldo del aparato se inclina más atrás de la posición vertical, entonces el aparato se fijará de sí mismo y no se volverá a la posición inicial vertical. Esta posición fijada se permitirá que Usted pueda colgarse totalmente cabeza abajo. Si sus brazos están colgados a los lados de su cabeza el aparato se inclinará hasta la posición fijada.
De la posición fijada puede regresar a la posición inicial en un modo que simplemente agarra y tira los agarradores y mientras empujará los ajustes de tobillos a una dirección inversa con sus pies. Si no alcanza los agarradores entonces agarre el respaldo con una mano, agarre la montadura que tiene forma de U con la otra mano y contraiga las manos.

CONSEJOS

- **Moderación:** Primero empiece la extensión con un ángulo de inclinación 15-20. Solamente se quede en esta posición hasta sentirse cómodo. Siempre vuelva a la posición inicial lentamente.
- **Gradación:** Cambie el ángulo de inclinación sólo si ya se ha acostumbrado. Aumente el ángulo de inclinación sólo con 1-2 grados. Durante una semana aumente el tiempo de utilización del aparato de 1-2 minutos a 10 minutos. En caso de que ya se ha acostumbrado a la posición de cabeza abajo, puede empezar a hacer ejercicios de extensión fáciles o de otro tipo.
- **Observe las señales de su cuerpo:** Regrese lentamente a su posición inicial. Si se siente mareado después del ejercicio, probablemente se ha regresado demasiado rápido a su posición inicial. Si tiene ganas de vomitar, inmediatamente deje de hacer el ejercicio y descanse.
- **Movimiento:** Estando en una posición cabeza abajo, el movimiento acelera la circulación de sangre. Este movimiento puede ser rítmico u otro ejercicio fácil

también. En esta posición debe evitar el ejercicio duro. Quede sólo unos segundos en esta posición sin hacer ningún movimiento.

- **Regularidad:** Le aconsejamos que dependiendo de su estado actual utilice el aparato 2-3 veces al día. Mantenga el principio de gradación y sobriedad.

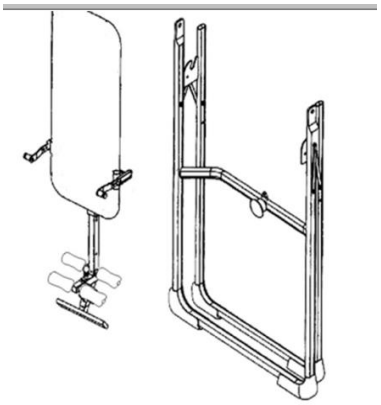
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN

Siempre preste atención a que el aparato esté en un estado listo para utilización. Antes de utilizarlo verifique que el aparato funcione con seguridad y esté en un estado técnico conveniente. Hay que fijar todas las piezas movibles, aldabillas y tornillos antes de la utilización.
Revise el estado del aparato y cambie las partes desgastadas y defectuosas inmediatamente. En caso de partes defectuosas no utilice el aparato. Cada 6 meses haga una revisión minuciosa y revise los tornillos y fíjelos. Por favor no utilice productos de limpieza que contienen ácido para limpiar el aparato. Regularmente revise y limpie el aparato. Para quitar las contaminaciones y las manchas utilice detergente en forma de líquido que preserve el estado del aparato.

GARANTÍA

Tenemos una garantía de 18 meses en caso de que Usted utiliza el aparato convenientemente. La garantía puede ser validada por el comprador mismo mostrando el documento de garantía y el recibo. No damos garantía para los defectos en caso de que Usted no ha utilizado el aparato convenientemente.

PLEGAR EL APARATO GRAVITACIONAL



Para poder almacenarlo cómodamente Usted tiene la posibilidad de plegar el aparato gravitacional. Así, podrá apoyarlo contra la pared o guardarlo debajo de la cama o en un depósito.
Para plegar el aparato Usted tiene que extraer el pasador de cierre grande y empujar el eje principal hasta que se choque y después de esto suelte el pasador de cierre y deje que el eje se mueva arriba y abajo para que el pivote se meta en el orificio conveniente. Quite el respaldo de la montadura. Para esto tiene que levantar el respaldo para que los brazos giratorios se escurran del tubo que se encuentra en la montadura U de atrás. (Verifique que quitándolo el respaldo no esté fijado a la montadura con la correa.) Empuje arriba los brazos plegables y pliegue la montadura.
Así podrá almacenar el aparato y montarlo en unos minutos cuando sea necesario.

Kiromed Delta
Tabla de inversión gravitacional
Instrucciones de montaje

Su producto puede ser diferente al que se muestra en las imágenes. Sin embargo, las instrucciones de uso son las mismas.

Advertencia:

- Por su propia seguridad dos adultos se necesitan para montar el aparato.
- Está prohibido hacer alguna modificación en el aparato.
- Puede causar accidentes serios si Usted quita o modifica alguna parte del aparato.
- Utilice las herramientas con precaución.
- Antes de la utilización verifique si el aparato está montado convenientemente.
- Después de montarlo revise minuciosamente que todas las partes estén fijadas convenientemente, los tornillos no sean ni aflojados ni demasiado estrechos.
- En caso del fallo o algún defecto del aparato está prohibido su utilización porque puede causar lesiones.

PARTES

A4

montadura U

A1

cabecero

A2

respaldo

A9

palanca
de sujeción

A3

agarradores

A10

mangos de
rotación

A8

funda
protectora

cadena de
seguridad

correa

soporte de pies A7

A5

soporte de tobillos

A12

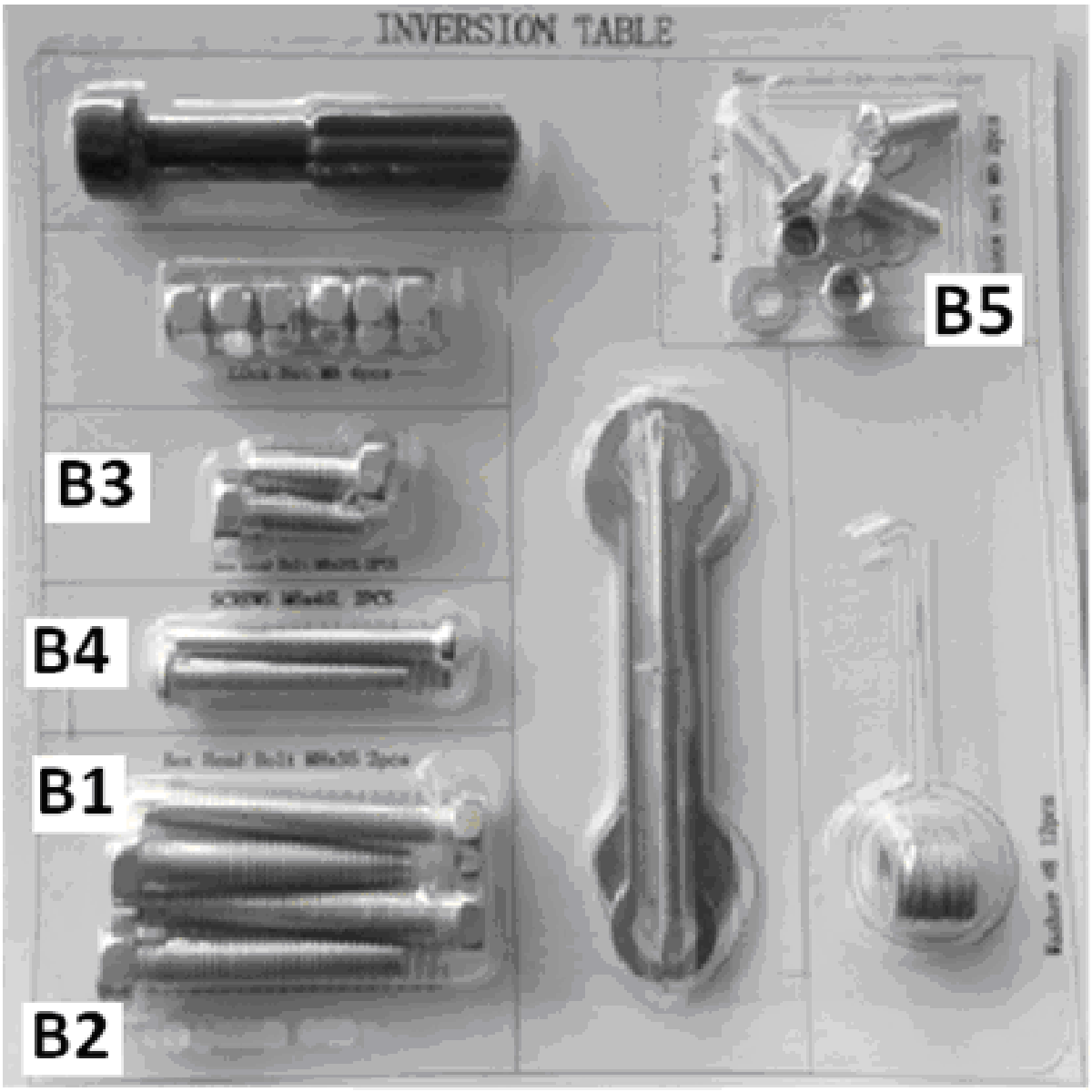
soporte de rodillas

A6

soporte de talones

A11

tornillo
de ajuste



B 1 (M8x55) 2

B 2 (M8x45) 2

B 3 (M8x20) 2

B 4 (M6x45) 3

B5

destornillador

vastago + mango

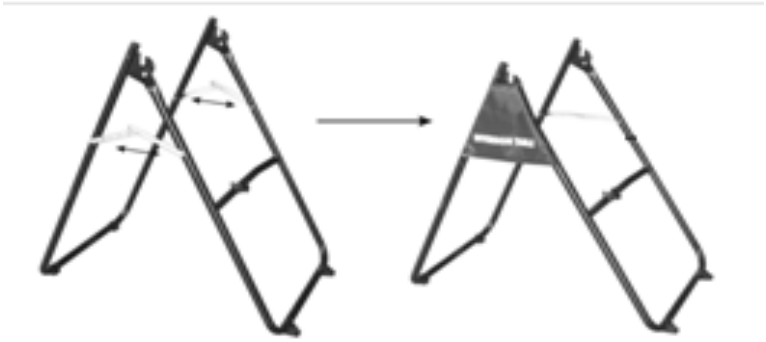
llaves fijas

MONTAJE

Ponga las partes sobre una superficie vacía y quite la envoltura. Con la ayuda de la lista de partes identifique los elementos uno por uno. Después de esto tiene que montar el aparato según los pasos siguientes.

1. paso

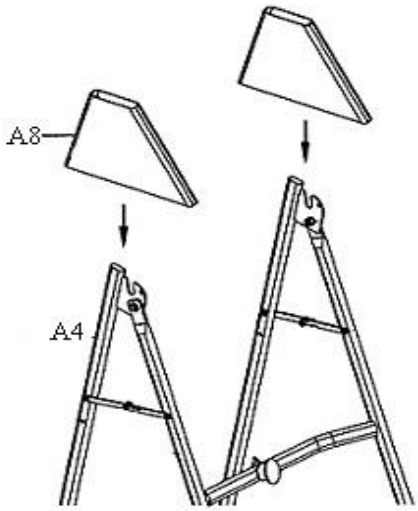
Abriendo la montadura U (A4) monte el aparato. Aléje completamente las montaduras U una de la otra y después de esto empuje las dos bisagras para que se fijen.



2. paso

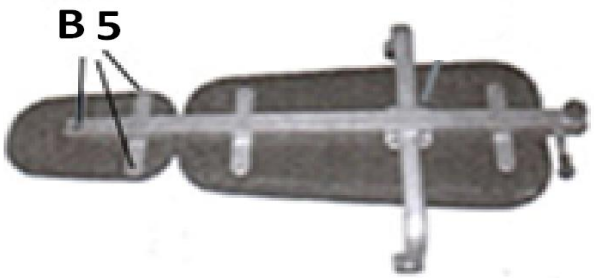
Meta la funda a los dos lados de la montadura (A8) según el dibujo. Tiene que jalar la funda hasta que la parte inferior cubra las bisagras.

Fije la funda con las correas de velcro a las bisagras. La funda está bien puesta si completamente cubre las bisagras y el logo KiroMED puede ser visto.



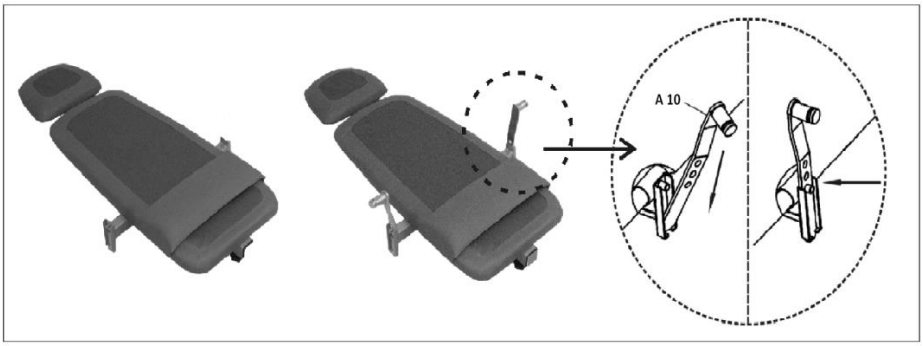
3. paso

Atornille el cabecero al respaldo con los tornillos B5.



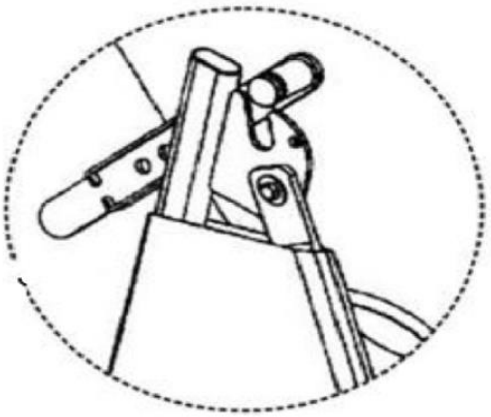
4. paso

Deslice los mangos de rotación (A 10) en los carriles que se encuentran a los dos lados del respaldo. (A 2) Ajuste el orificio conveniente al agujero en el carril. Le aconsejamos que utilizca el orificio de abajo hasta sentir seguro la utilización del aparato.



5. paso

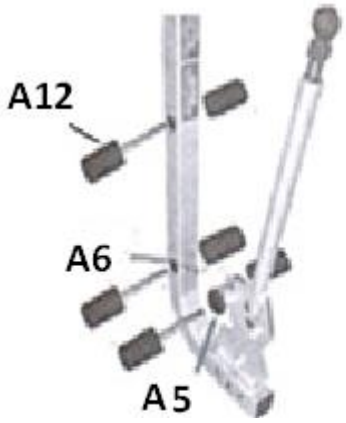
Para fijar el respaldo en la montadura U (A 4) ajuste la parte final de los mangos de rotación (A 10) en la ranura..



6. paso

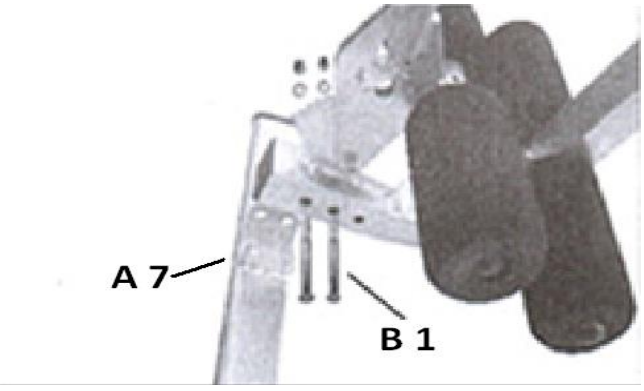
Meta las barras del soporte de tobillos (A5), del soporte de talones (A 6) y el soporte de rodillas (A12) en los orificios adecuados de la palanca de sujeción. (A 9). Según el dibujo meta las barras a través del orificio del eje principal y a través del orificio del mango de fijación ponga los colchonetes de los tobillos y de los talones a la otra parte final de la barra.

Fije ambas barras con tornillos (B4).



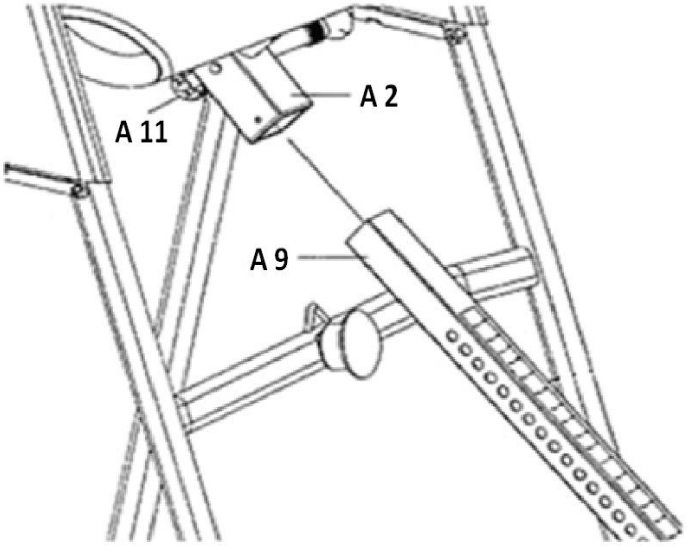
7. paso

Fije el soporte de pies (A7) con los tornillos B1. Pegue las partes deslizantes sobre la parte superior del sujetador de pies. Usted encontrará las partes deslizantes para la parte superior de los pies junto a la factura en un sobre blanco.



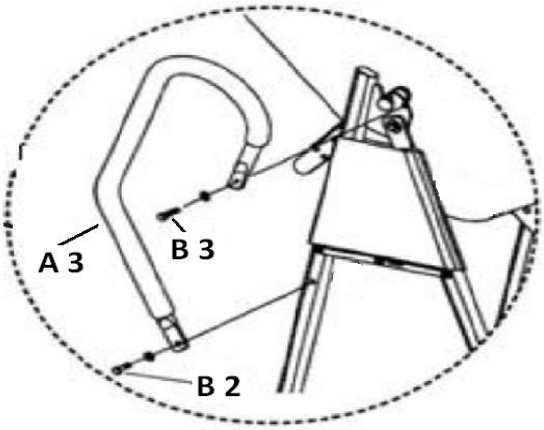
8. paso

Extraiga el pasador del cierre y deslice el eje principal (A9) en el perfil cuadrado que se encuentra en la parte inferior de la tabla (A2). Empuje la barra hacia arriba hasta alcanzar la altura deseada y ajústela para que el punto conveniente de la escala de altura esté debajo del perfil cuadrado. Suelte el pasador de cierre y ajuste la barra en un modo de que el pivote se encaje en el orificio conveniente. Para tener máxima seguridad atornillelo. (A11) Véase el dibujo.

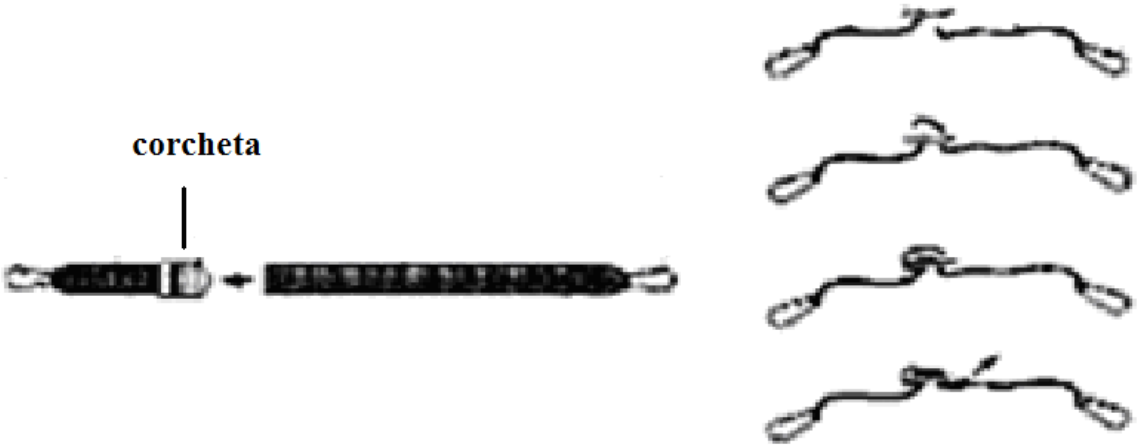


9. paso

Monte los agarradores (A3) sobre la montadura U de atrás según el dibujo. Utilice los tornillos B3 y B2 las arandelas y tuercas.

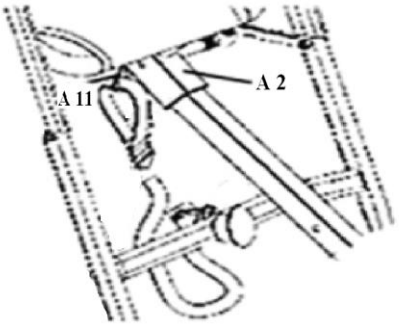


10. paso



Haga pasar la correa de nylon a través de la corcheta y tírela sobre la correa fijada anteriormente luego tire la correa sobre la otra parte de la corcheta. Después de esto vuelque la correa y haga pasarla por el primer orificio y luego apriete la correa.
Véase el dibujo.

Le sugerimos que cambie la correa de seguridad para la cadena que se encuentra en el paquete. Los dos mosquetones que se enuentran en las dos partes finales de la correa los ponga en la cadena. Puede ajustar el ángulo deseado con la longitud de la cadena.

11. paso

Fije la cinta de correa o la cadena a la tabla de inversión gravitacional. Para hacer esto haga pasar una de las partes finales por la forma de triángulo que se encuentra en la montadura. Después de esto haga pasar la otra parte final de la cinta por el triángulo de metal de abajo. Véase el dibujo. En caso de utilizar la cadena ponga el mosquetón en el eslabón correcto.