



















Lieferumfang

-  A 2x Außenholme
-  B 1x Querholm schmal (30x20 mm)
-  C 1x Querholm breit (45x20 mm)
-  D 33x Federholzleisten (22 lange und 11 Kurze, 5 für die Härteverstellung und 6 für Kopfverstellung)
-  E 2x Querholm (mit Anschluss für die Kopfverstellung)
-  F 2x Innenholm, links und rechts für die Kopfverstellung
-  G 1x Mittelgurt
-  H 14x bodeaux Kappen
-  I 14x graue Kappen
-  J 16x Inbusschrauben (50 mm lang)
-  K 2x Unterlegscheiben
-  L 2x Kreuzschrauben (17 mm lang)
-  M 1x Inbusschlüssel (SW4)
-  N 2x Distanzscheiben (9 mm)
-  O 2x Beschlag für Kopfverstellung
-  P 10x Schieber für die Härteverstellung

Schritt 1

Verschrauben Sie den Querholm breit (C) im Fußbereich, Querholm schmal (B) im mittleren Bereich sowie den Querholm (E unten) im Kopfbereich an die beiden Außenholme (A) (Bohrungen der Außenholme für die Kappen müssen nach innen zeigen (siehe Schritt 2 und 6))

Schritt 2

Legen Sie dann eine Distanzscheibe (N) zwischen Außenholm (A) und Innenholm (F) ein und verbinden den Innenholm mit der Schraube (J).

Schritt 3

Danach verbinden Sie den Querholm (E oben) mit den Innenholmen (F) und fixieren diesen mit der Schraube (J).

Schritt 4

Drücken Sie den Verstellbeschlag (O) für die Kopfverstellung (F) zuerst an den unteren Querholm (E unten) ein.

Schritt 5

Anschließend clipsen Sie den Beschlag (O) an den oberen Querholm (E oben) ein.

Schritt 6

Stecken Sie zunächst die 28 Kappen (H+I) an die Außenholme (A) ein. Die Positionierung der Kappen, entnehmen Sie der Abbildung auf der Vorderseite.

Schritt 7

Anschließend stecken Sie die 22 lange und 6 kurze Federleisten (D) auf einer Seite in die Kappen ein. (6 kurze federleisten kommen in den Kopfbereich)

Schritt 8

Schieben Sie den Mittelgurt (G) über die 28 Federholzleisten und richten ihn mittig aus.

Schritt 9

3 Federleisten im Beckenbereich wieder aus den Kappen nehmen (genaue Position der Federleisten entnehmen Sie der Abbildung auf der Vorderseite.) jeweils 1 kurze Federleiste drunter legen und mit Hilfe von Schieber (P) befestigen, dabei muss der Feil auf dem Schieber nach außen zeigen.

Schritt 10

Stecken Sie nun die Federholzleisten auf der anderen Seite in die Kappen ein.

Schritt 11

Ziehen Sie den Gurt an beiden Seiten straff und befestigen Sie ihn mit der Schraube (L) und der Unterlegscheibe (K) an den zwei Querholmen (C + E oben).

So sollten Sie den Lattenrost einstellen

1. Generell gilt, wenn Sie den Lattenrost einstellen, dass Sie die Schieber nach außen schieben müssen, um den Lattenrost härter und unterstützender wirken zu lassen. Wenn Sie den Lattenrost weicher und mit absenkender Wirkung einstellen möchten, müssen Sie die Schieber nach innen schieben.
2. Allgemein sollten die Schieber beginnend vom Becken bis hin zum Schulterbereich v-förmig verlaufen. Demnach sollten Sie den Lattenrost also im Beckenbereich weich einstellen und in Richtung Schulter härter.
3. Die Anordnung der Schieber bzw. das Einstellen des Lattenrosts hängt auch vom eigenen Körpergewicht ab. Je schwerer die Person ist, desto weiter sollten die Schieber nach außen geschoben werden.
4. Am besten können Sie Ihren Lattenrost mithilfe einer zweiten Person richtig einstellen, die Ihre Liegeposition beobachtet. Wenn Sie nur schwer eine Hand in Rückenlage unter die Lendenwirbelsäule legen können, ist das schon einmal richtig.