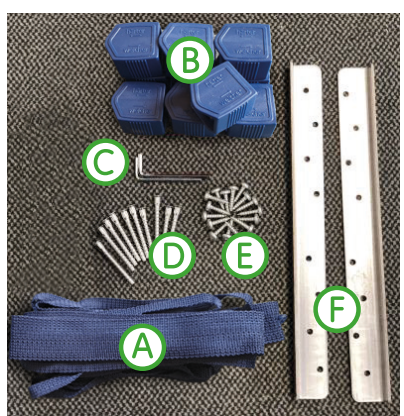


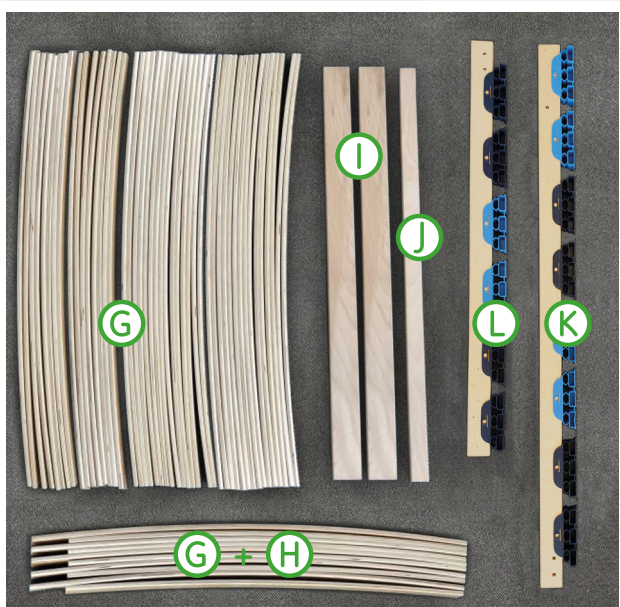
Aufbauanleitung



MADE IN
GERMANY



Vielen Dank für Ihren Einkauf bei der verapur Schlafsysteme GmbH und das uns damit entgegengebrachte Vertrauen. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, prüfen Sie bitte, ob alle Teile im Paket enthalten sind.

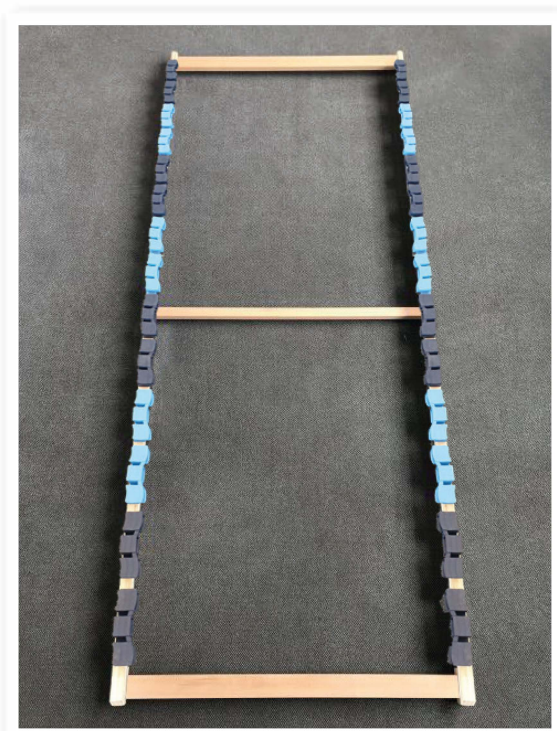


Inhalt

1 Mittelgurtband	A
10 Härtegradregler	B
2 Imbusschlüssel	C
10 lange Schrauben	D
16 kurze Schrauben	E
2 Metallwinkelleisten	F
42 Federholzleisten	G
5 kurze Unterfederleisten	H
2 Kopf-Fuß-Querlatten	I
1 Mittel-Querlatte	J
2 lange Rahmentteile mit Trio-Kappen	K
2 kurze Rahmentteile mit Trio-Kappen	L

SCHRITT 1

Starten Sie mit der Montage des Außenrahmens. Dafür werden je ein langes Rahmenteil (L) und ein kurzes Rahmenteil (K) mittels der Metallwinkelleiste (F) miteinander verschraubt. Verwenden Sie zum Verschrauben den passenden Imbusschlüssel und die dem Paket beiliegenden kurzen Schrauben. (E)

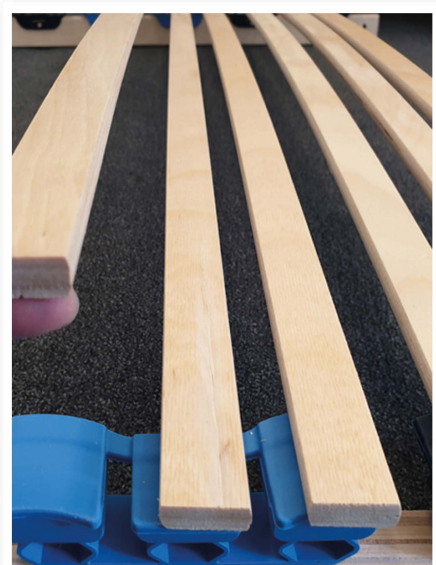


SCHRITT 2

Nun werden die fertig montierten Außenrahmen-Teile mit den Kopf-Fuß-Querlatten (I) und der Mittelquerlatte (J) verschraubt. Verwenden Sie dazu die langen Schrauben. (D) Ziehen Sie die Schrauben dabei vorerst noch nicht komplett fest, damit sich die Federleisten leichter in die Trio-Kappen stecken lassen.

SCHRITT 3

Wenn der Außenrahmen fertig verschraubt ist, werden vom Kopfteil beginnend, die ersten 15 Federholzleisten (G) in die Trio-Kappen auf der linken Seite des Rahmens eingesteckt. Achten Sie dabei darauf, dass die Wölbung der Latten nach oben zeigt und auf der anderen Seite die Latten vorerst noch lose auf liegen.



SCHRITT 4

Bereiten Sie nun 5 Federholzleisten **(G)** für den Lendenwirbel-Bereich wie folgt vor:

Schieben Sie an einer Seite der langen Federholzleiste **(G)** den Härtegradregler **(B)** auf.

Nun wird unter der langen Federholzleiste eine der kurzen Federholzleisten **(H)** mit in den Härtegradregler geschoben und zwar so, dass ca. 3 Zentimeter der oberen langen Leiste überstehen. Wenn alle 5 Federholzleisten so vorbereitet wurden, können sie auf der linken Seite des Außenrahmens, mit der jeweils oberen Leiste, in die Trio-Kappe gesteckt werden. Dazwischen immer eine einzelne lange Leiste einbauen. Stecken Sie nun die restlichen Federholzleisten **(G)** in die verbliebenen linken Trio-Kappen.



SCHRITT 5

Zur Stabilisierung werden nun auf der rechten Seite alle Federholzleisten zwischen die drei Gurtstränge des Mittelgurtbandes **(A)** abwechselnd, symmetrisch oben und unten im Wechsel eingefädelt. Beim Lendenwirbel-Bereich werden dabei nur die oberen Leisten in die Gurtstränge geschoben. Ziehen Sie den Gurt an den Leisten entlang, bis der er mittig vom Lattenrost sitzt. Schieben Sie jetzt im Lendenwirbel-Bereich auf die beiden übereinander liegenden Federleisten je einen Härtegradregler **(B)** auf.



SCHRITT 6

Jetzt können alle Federholzleisten auch auf der rechten Seite in die Trio-Kappen gesteckt werden. Ziehen Sie zum Schluss die Schrauben der Außenrahmen-Teile komplett fest.



EINSTELLUNG DES LENDENWIRBEL-BEREICHS

Ihr neuer Lattenrost liegt nun vor Ihnen und kann jetzt probegelegt werden.

Schieben Sie zu Beginn die Härtegradregler, wie auf dem Foto, in die Basiseinstellung und legen Ihre Matratze auf den Lattenrost.

Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matratze und machen Sie folgenden Check:

Liegt Ihr Rücken auf oder können Sie mühelos Ihre Hand unter sich schieben?

Wenn letzteres der Fall sein sollte, muss die Einstellung der Härtegradregler angepasst werden bis Ihr Becken tief genug einsinkt und Ihr kompletter Rücken aufliegt.



Grundsätzlich kann man sich beim Einstellen am Körpergewicht orientieren:

leichte Menschen sollten eher eine harte Einstellung wählen und schwerere eine weiche, damit der Körper tiefer einsinken kann.

Schieber Richtung Rahmen = hart

Schieber Richtung Mitte = weich

Schlafvorlieben anpassen:

Das Grundmuster für Ihre bevorzugte Schlafposition können Sie an Ihr Gewicht bzw. Ihre Vorlieben anpassen. Dabei bleibt das Muster an sich bestehen (hier das „V“ für Rückenschläfer) und wird nach außen gedehnt, wenn man gerne härter liegen möchte oder zur Mitte hin, wenn man eine weiche Einstellung bevorzugt.



Grundmuster je Schlafposition für ein mittleres Körpergewicht