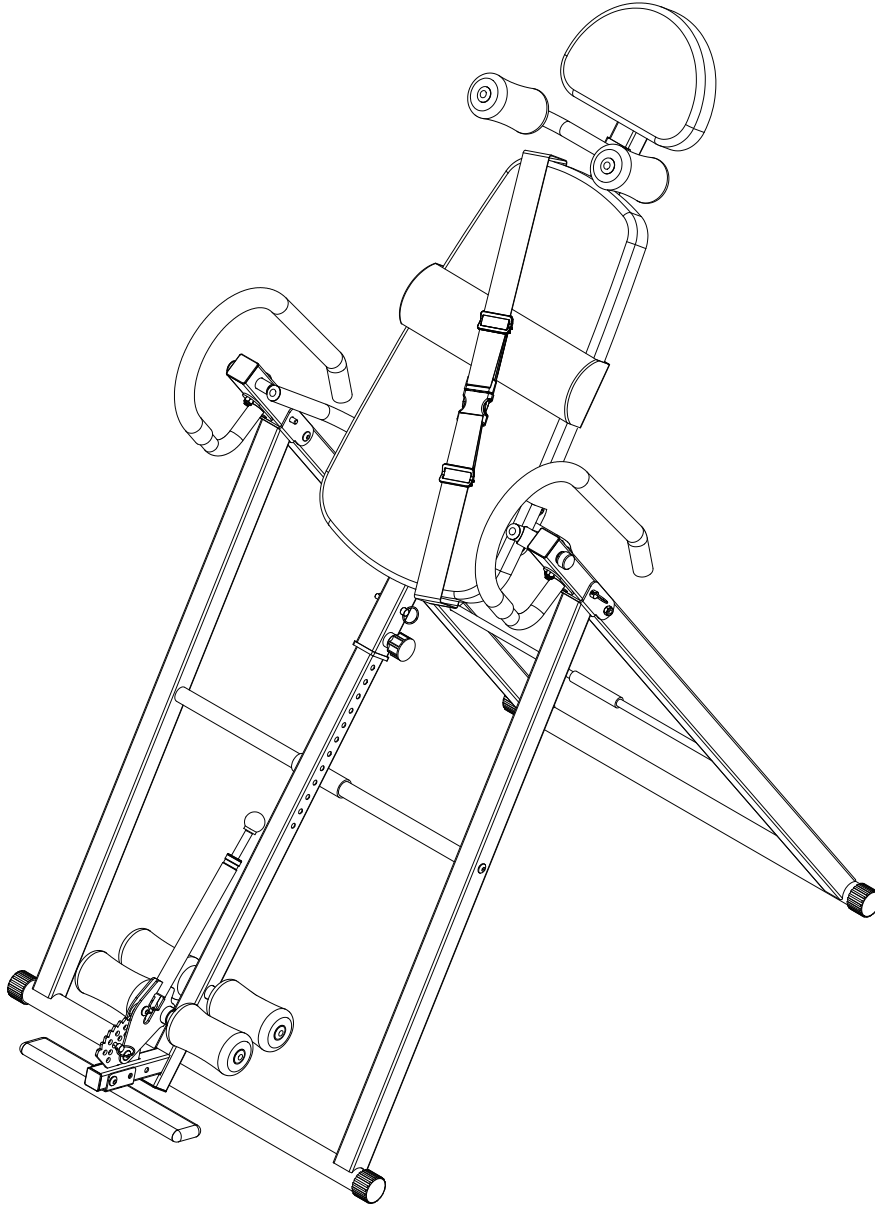




IN230200245V01_UK

A91-090

EN



*** Maximum user weight is 150 kg.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

READING CAREFULLY!**Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

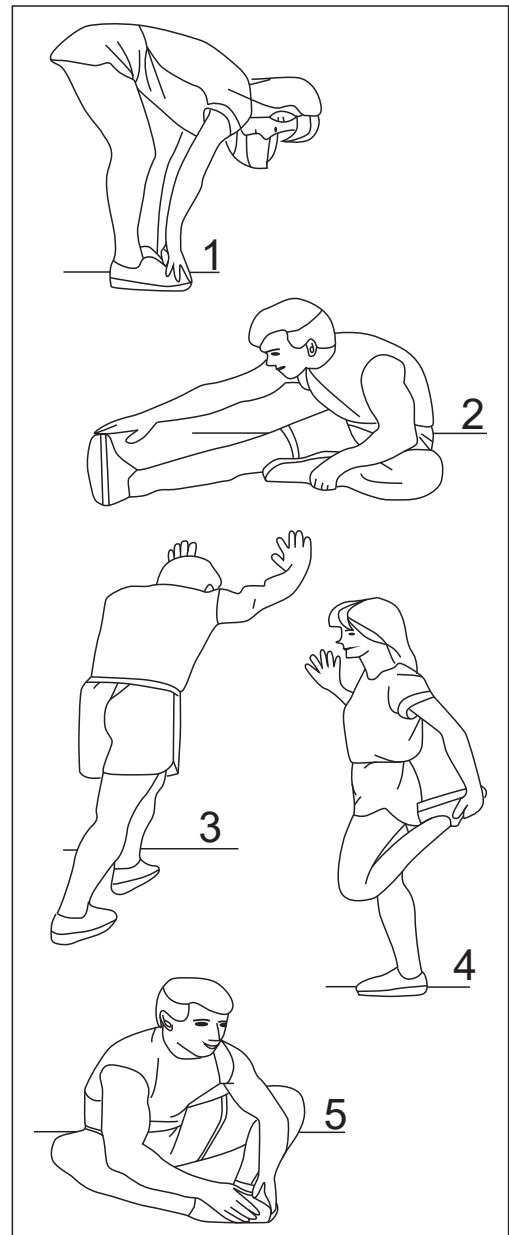
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

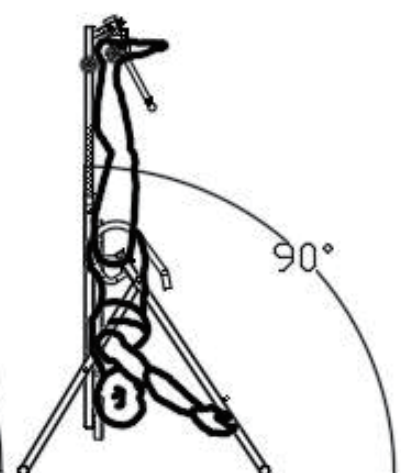
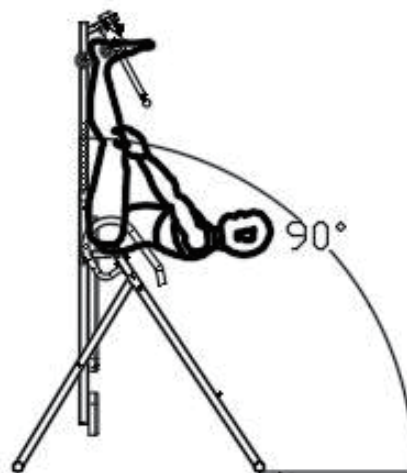
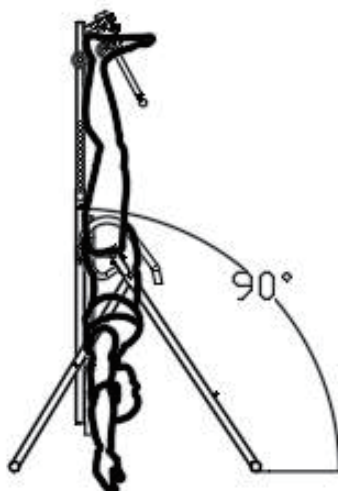
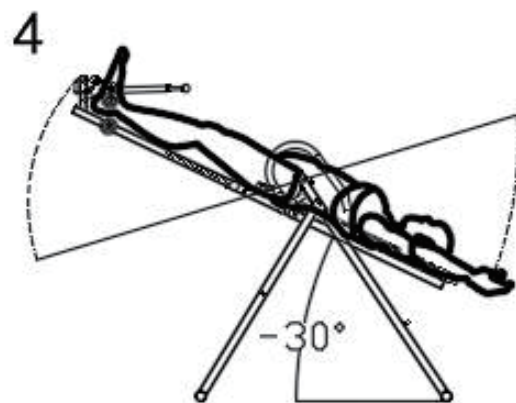
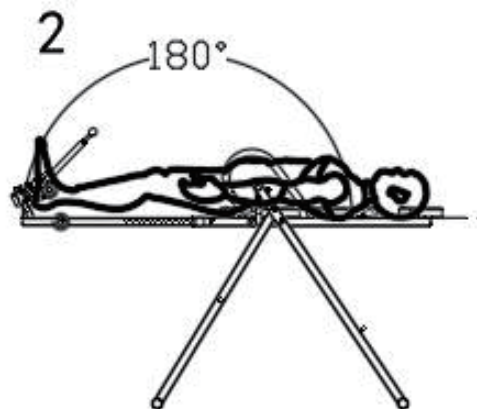
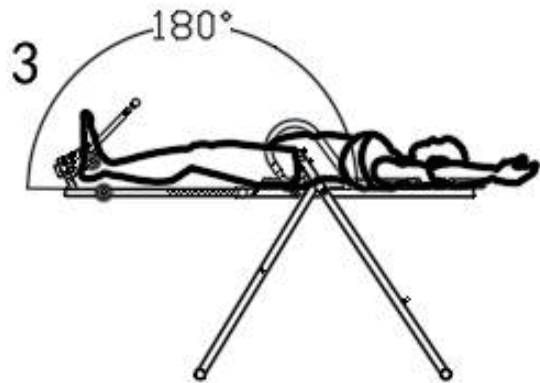
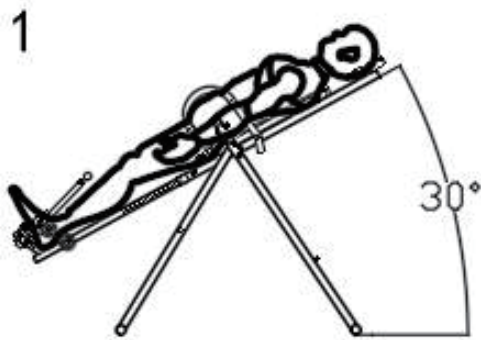


Suggestion of the inversion table

1. When using this product for the first time, a guardian must be present to assist and take safety protection measures.

2. The user must ensure that the presser foot device latch is in place and secure the body with a safety belt.

3. Adjust the scale of the height adjustment frame according to the height of the user (for example: the actual height of the user is 160, it is recommended to adjust to 170 first! If it is difficult to turn upside down, adjust down until it is easy to turn), lock the pull pin nut after each adjustment, and insert the safety pin before it can be used.



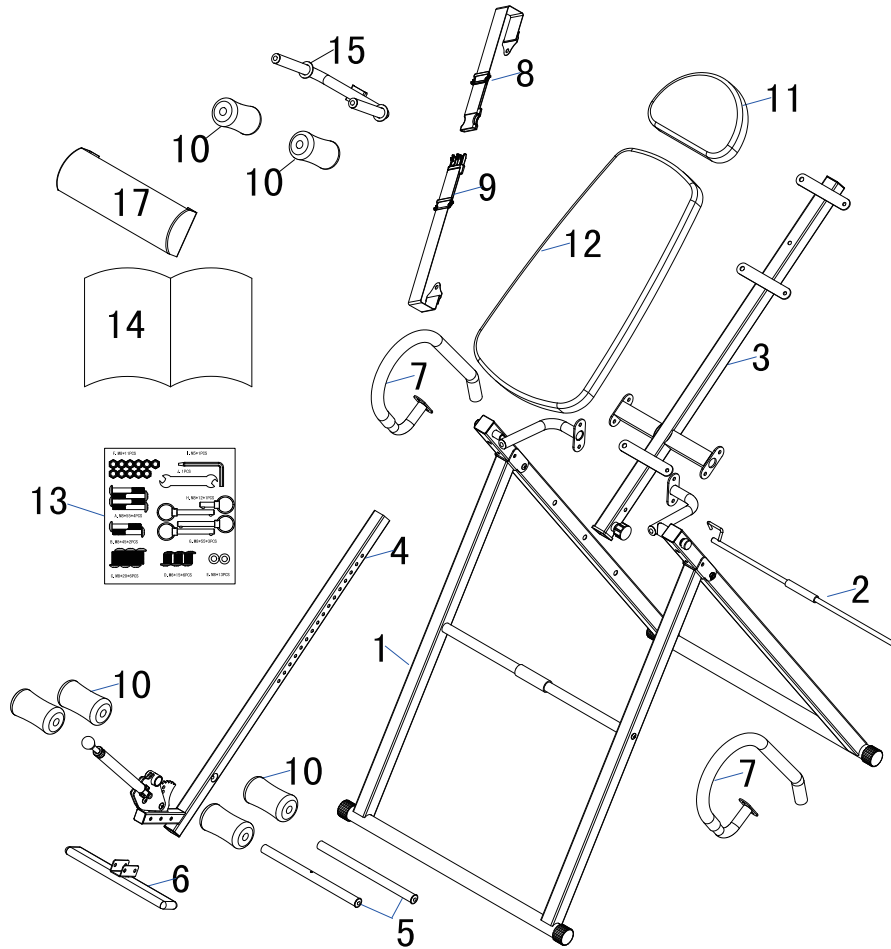
Packing details

Serial number	Components	Quantity	Serial number	Components	Quantity
1	Main Holder	1	8	Webbing1	1
2	Rear holding bar	1	9	Webbing2	1
3	Backplane	1	10	Foam	4
4	Adjusting lever	1	11	Headrest pad	1
5	Foam tube	2	12	Back pad	1
6	Foot pressing device	1	13	Nut & Screw sets	4
7	Handrail	2	14	Instructions	1

Optional components

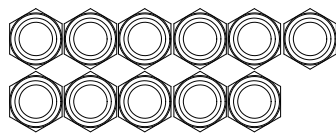
Serial number	Components	Quantity	Serial number	Components	Quantity
10	Foam	2	17	Waist cushion	1
15	Shoulder pad U-shape tube	1	18	Inflatable waist cushion	1
16	U-shape Footrest plate	2	19	Shoulder pad	1

Parts diagram

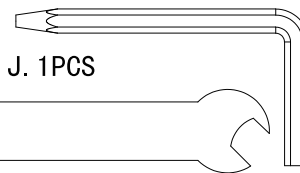


Accessories

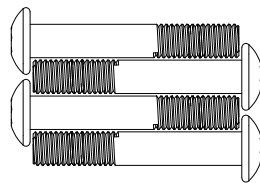
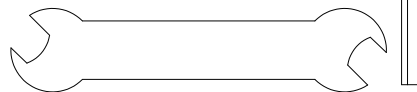
F. M8*11PCS



I. M5*1PCS

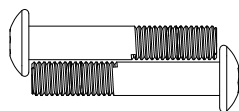
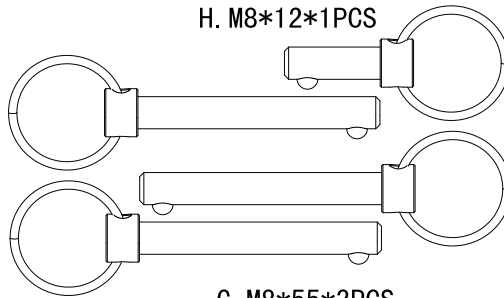


J. 1PCS



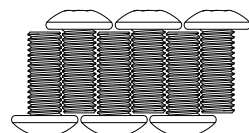
A. M8*55*4PCS

H. M8*12*1PCS

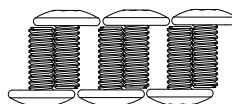


B. M8*45*2PCS

G. M8*55*3PCS



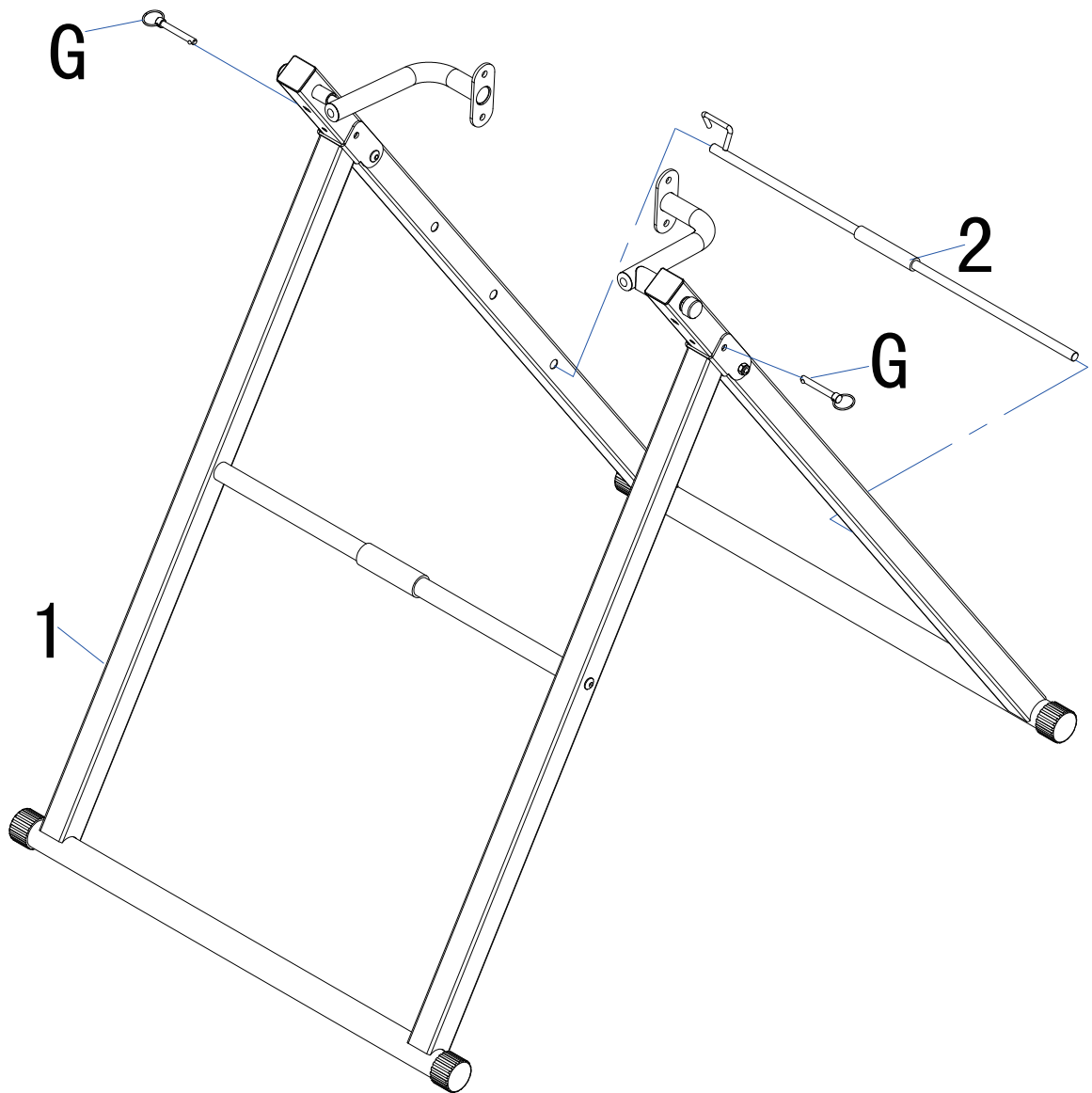
C. M8*20*6PCS



D. M6*15*6PCS



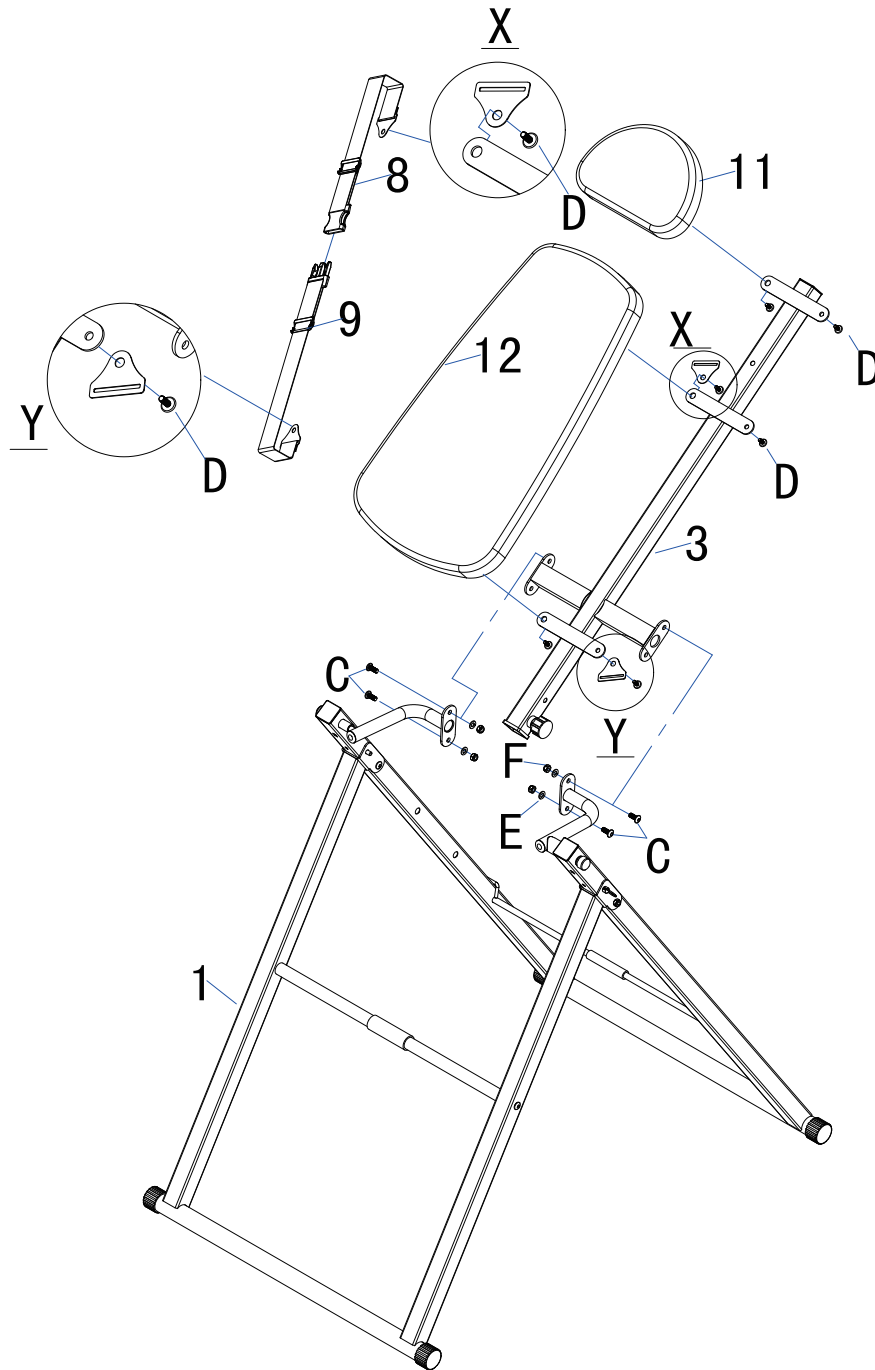
E. M8*13PCS



Step 1:

A. Open the front and rear supports holder (1) of the inversion machine, then insert the pull-ring pin (G) into the hole at the connection, which is between the front and rear supports holder.

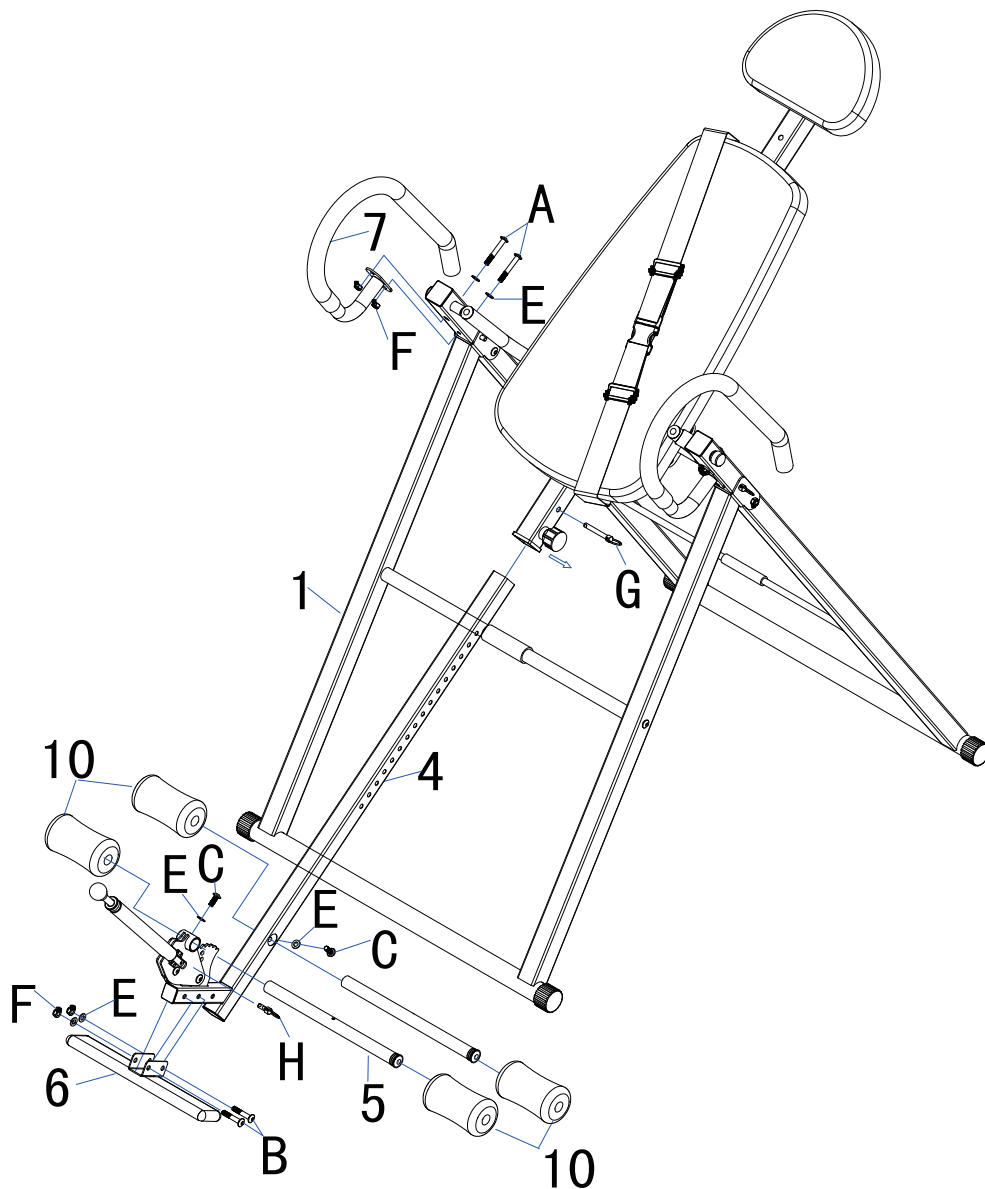
B. Adjust to the appropriate angle, then insert the backplane (2) into the holes on both sides of the rear support (the side with the punched hole is properly in place, whilst the other end with the hook is clamped above the square tube). This allows you to stand upside down. It is recommended to install it in the top hole first, then adjust to the other holes. Note: When starting to assemble, do not tighten the screws straight away.



Step 2:

A. Use screws (D) to attach the headrest pad (11) and the back pad – at the same time, install the webbing (8 and 9) into X and Y (see picture above) on the backplane (3).

B. Use screws (C), flat washers (E) and lock nuts (F) to assemble the iron sheet on the side of the backplane (3) with the iron sheet on the main bracket.



Step 3:

A. Insert the foam tube (5) into the large hole on the height adjustment frame (4), then fix it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube on both ends (5),

B. Insert the upper foam tube (5) into the casing hole of the presser foot, then secure it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube (5) on both ends.

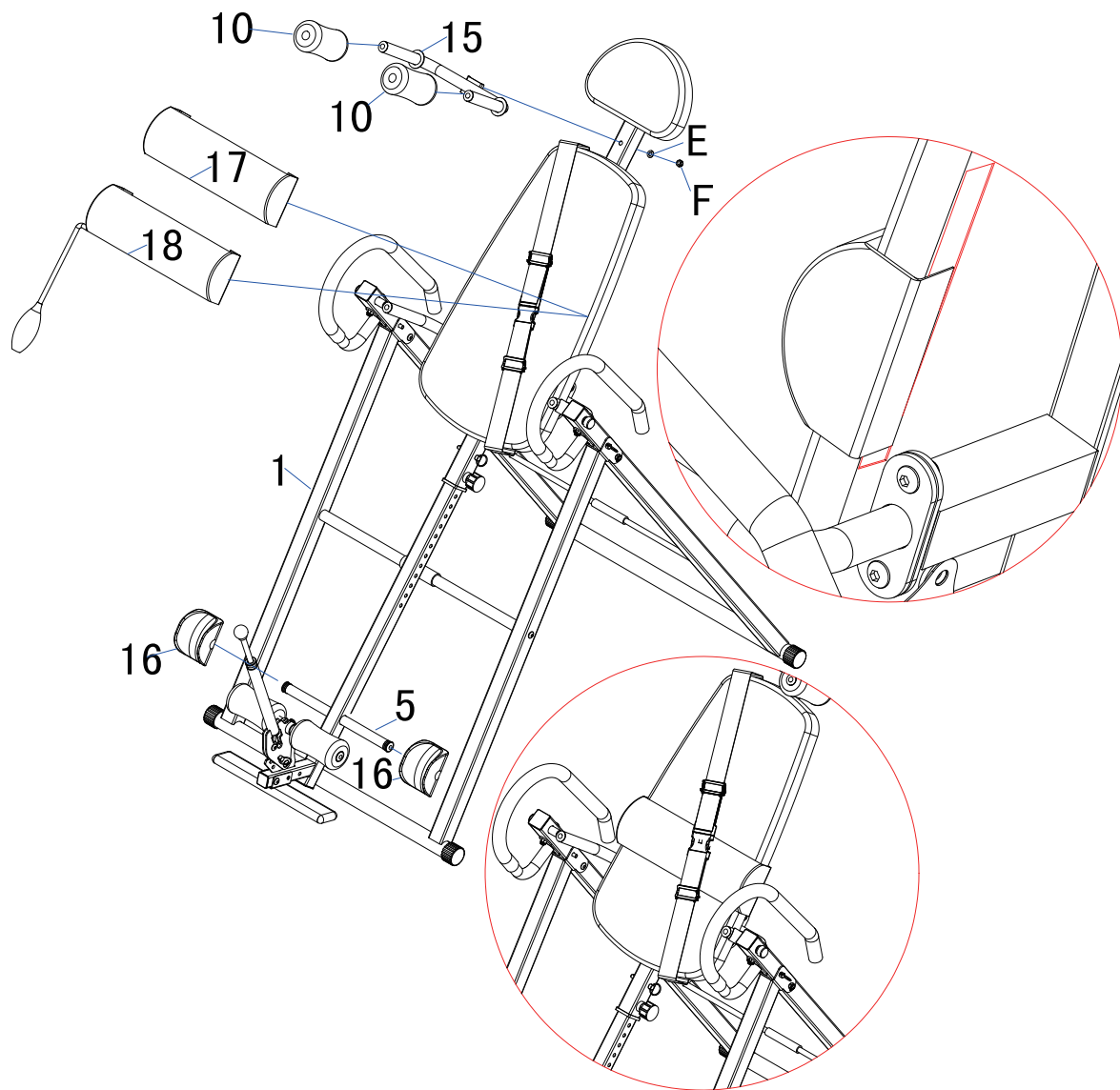
A. Using screws (C) and flat washers (E), attach the foot pressing device (6) onto the square tube, which is at the lower end of the height adjusting lever (4).

B. Insert the assembled height adjusting lever (4) into the square tube on the backrest frame (3), then use the quick-pull pin to pull the ring plug (G), so it goes into the corresponding hole according to the height size requirements.

C. Using screws (A), flat washers (E) and nuts (F), fix the handrail (7) onto the side pipe of the main bracket.

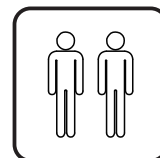
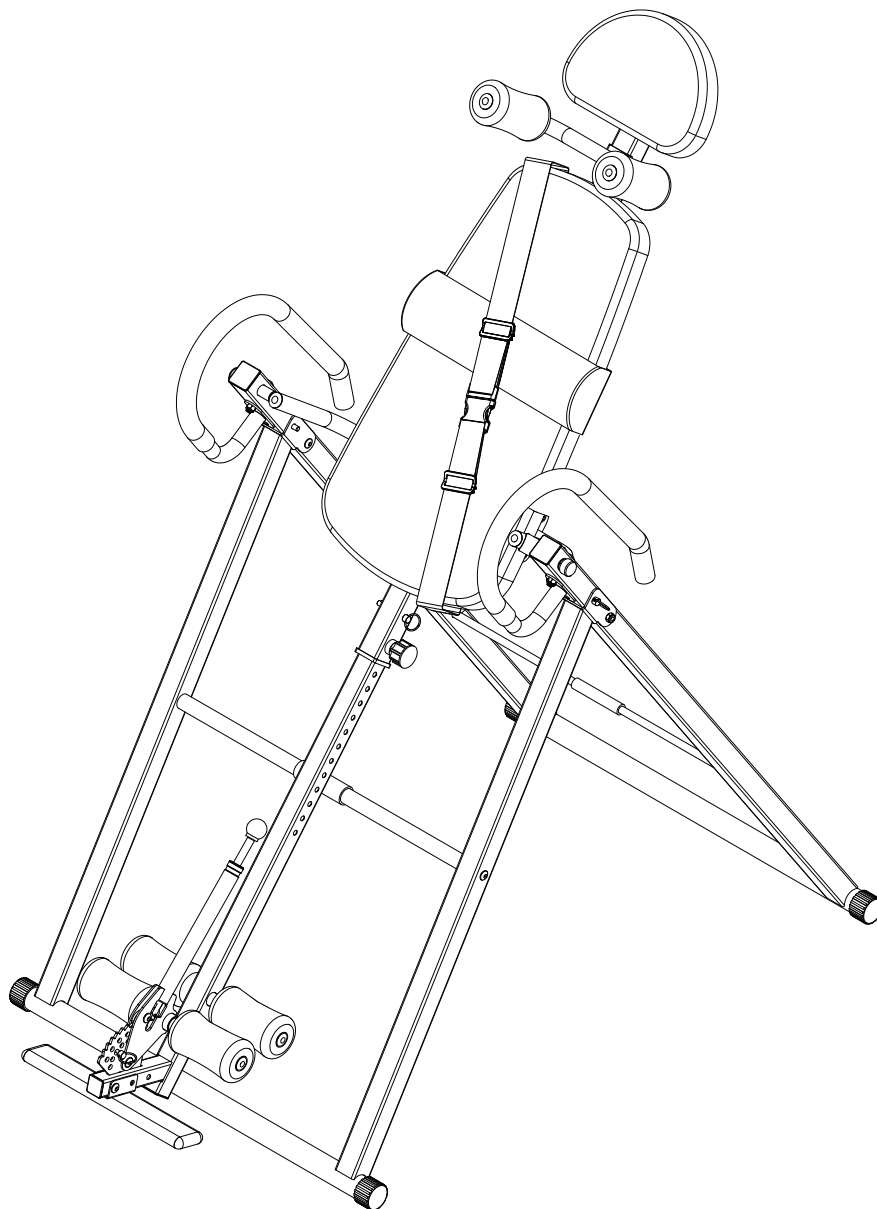
Note: After installation is complete, tighten all screws and ensure all latches are properly assembled before using.

The following steps are for installing optional parts. Please check your product first, then follow these steps below to install your product.



Step 4:

- A. Installing the shoulder pad U-shape tube (15): Using the flat pad (E) and nut (F), attach the u-shaped shoulder pad tube to the height adjustment tube, then place the foam (1) into the u-shaped shoulder pad, which is on the round tube.
- B. Installing the U-shaped clips: Place the u-shape footrest plate (16) into the foam tube (5), which is attached on the height adjustment tube.
- C. Installing the lumbar pad: Attach the waist cushion (17) or the lumbar pad with the inflatable waist cushion (18) onto the back pad (secure with the hook and loop fasteners, which are on both sides of the lumbar bar and both sides of the back pad). The position can be adjusted to make it higher or lower.



***Le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kg.**

**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

LIRE ATTENTIVEMENT !**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.**

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.

ENTRETIEN

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

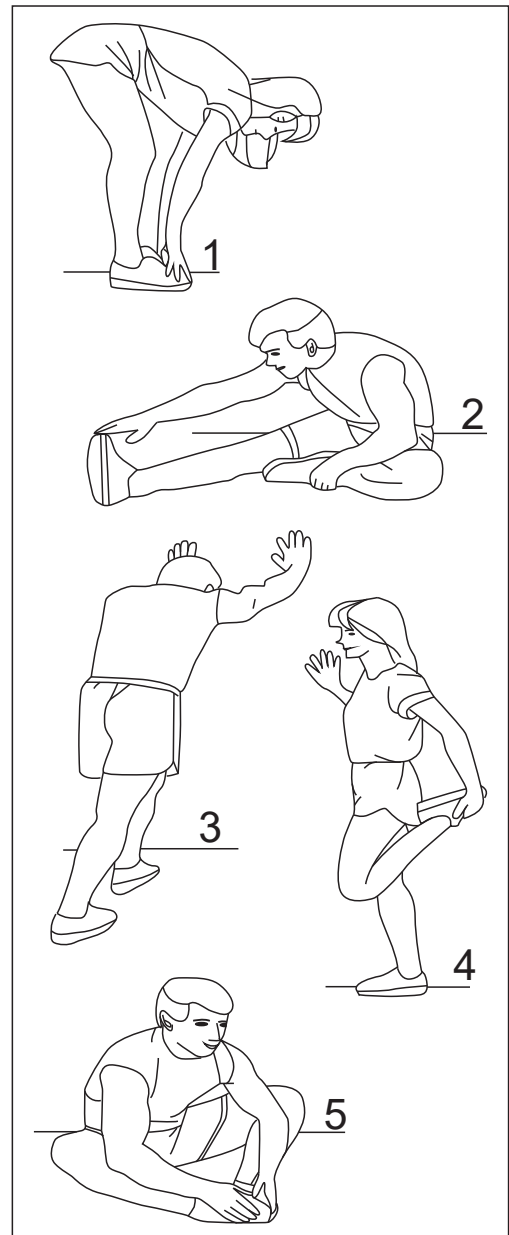
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4. Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

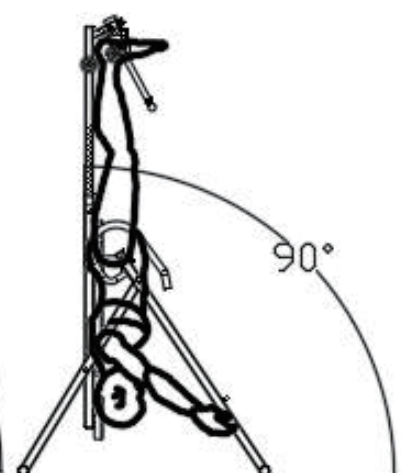
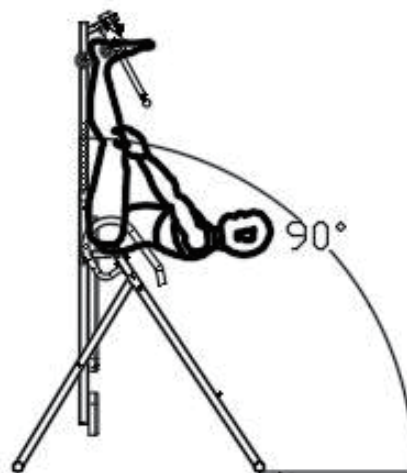
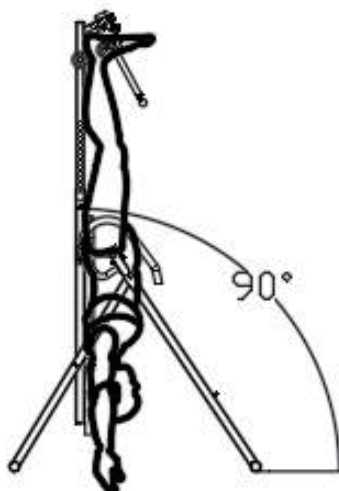
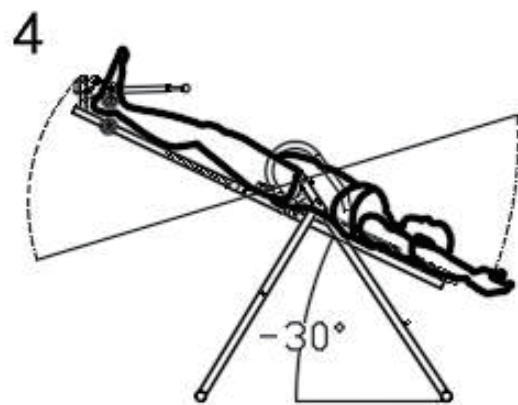
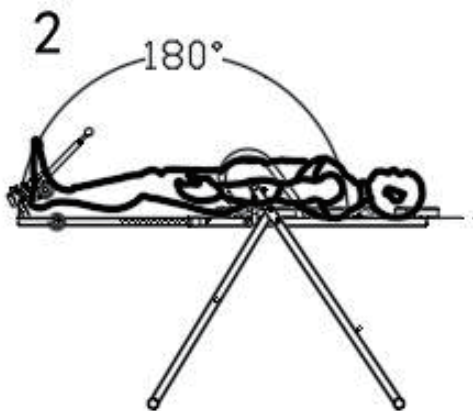
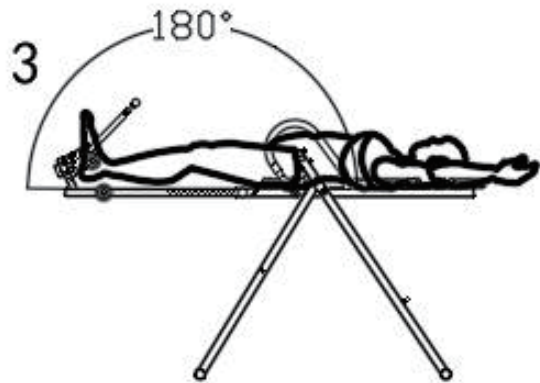
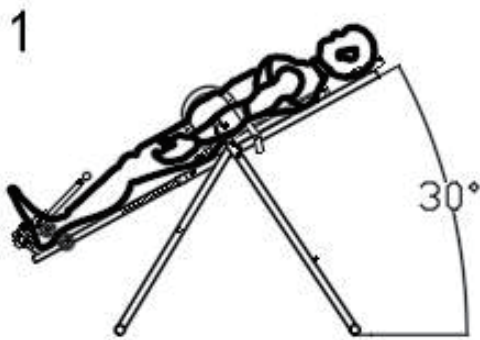
5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Avertissements pour une utilisation sûre

1. La première utilisation de ce produit doit être assistée par un tuteur en présence de mesures de protection en matière de sécurité ;
2. L'utilisateur doit s'assurer que le verrou du pied de biche est en place et que le corps est fixé à l'aide d'une ceinture de sécurité ;
3. Ajuster le cadre de réglage de la hauteur en fonction de la hauteur de l'utilisateur (par exemple : la hauteur réelle de l'utilisateur est moyenne | 160, il est recommandé de s'adapter à 170 !!! Si le support est retourné à l'envers, réglez-le jusqu'à ce qu'il soit facile de le retourner) Verrouillez l'écrou de goupille et insérez la goupille de sécurité avant de pouvoir l'utiliser.



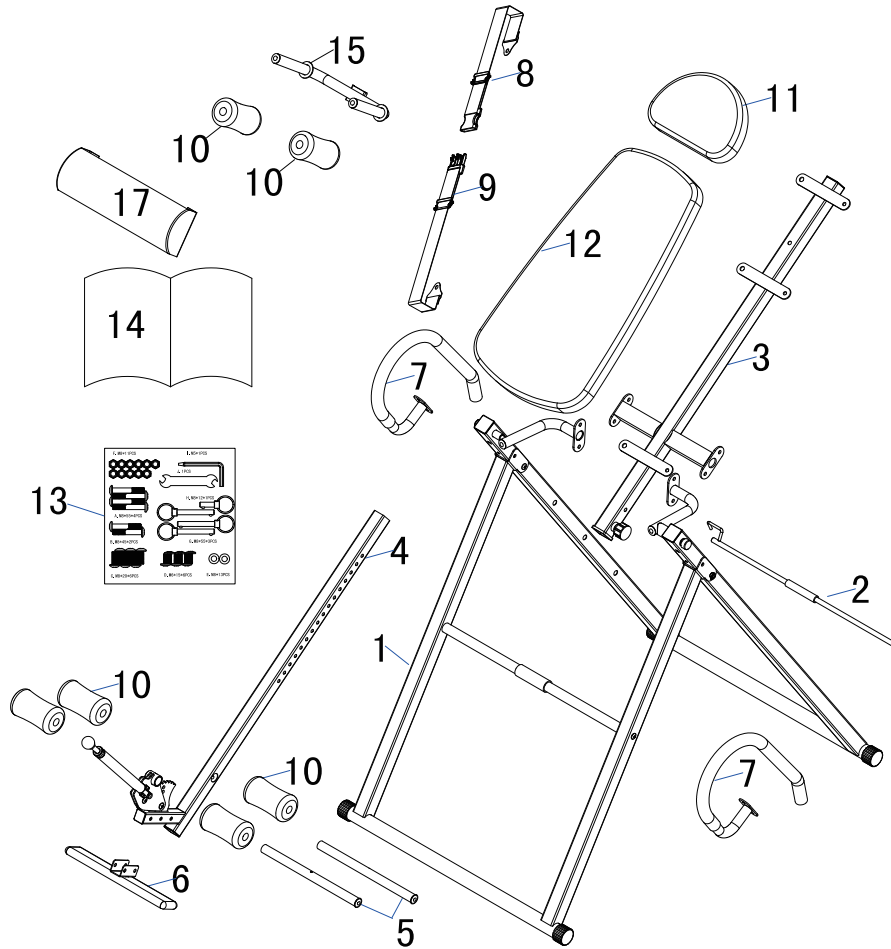
Détails d'emballage

Numéro de série	Composants	Quantité	Numéro de série	Composants	Quantité
1	Support principal	1	8	Sangle 1	1
2	Barre de maintien arrière	1	9	Sangle 2	1
3	Panneau arrière	1	10	Mousse	4
4	Levier de réglage	1	11	Coussin d'appuie-tête	1
5	Tube en mousse	2	12	Coussin dossier	1
6	Dispositif de pressage du pied	1	13	Jeux d'écrous et de vis	4
7	Main courante	2	14	Instructions	1

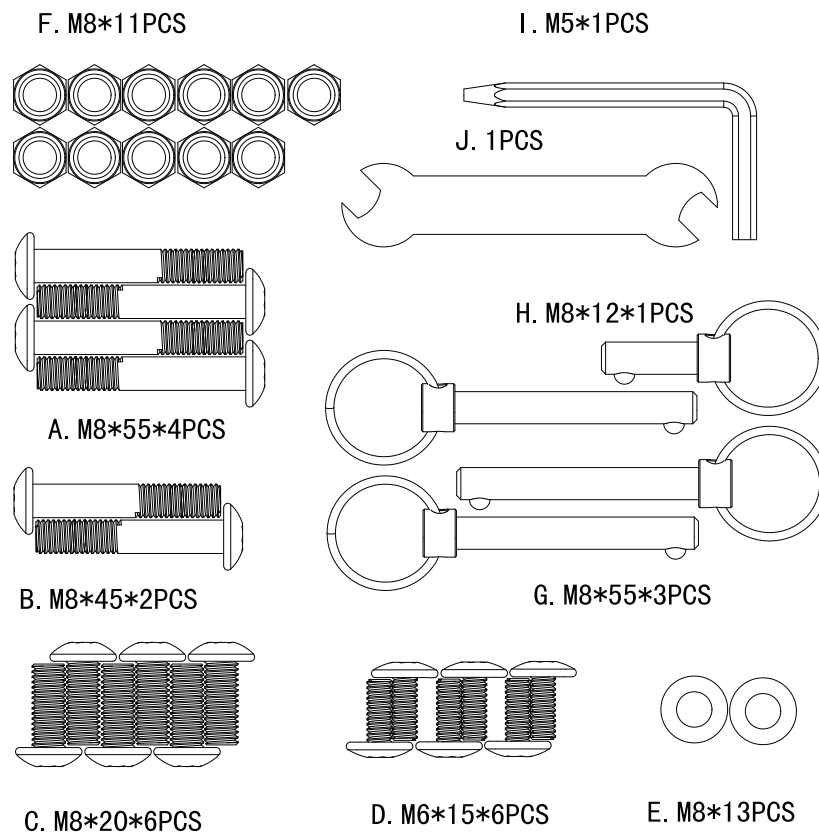
Composants facultatifs

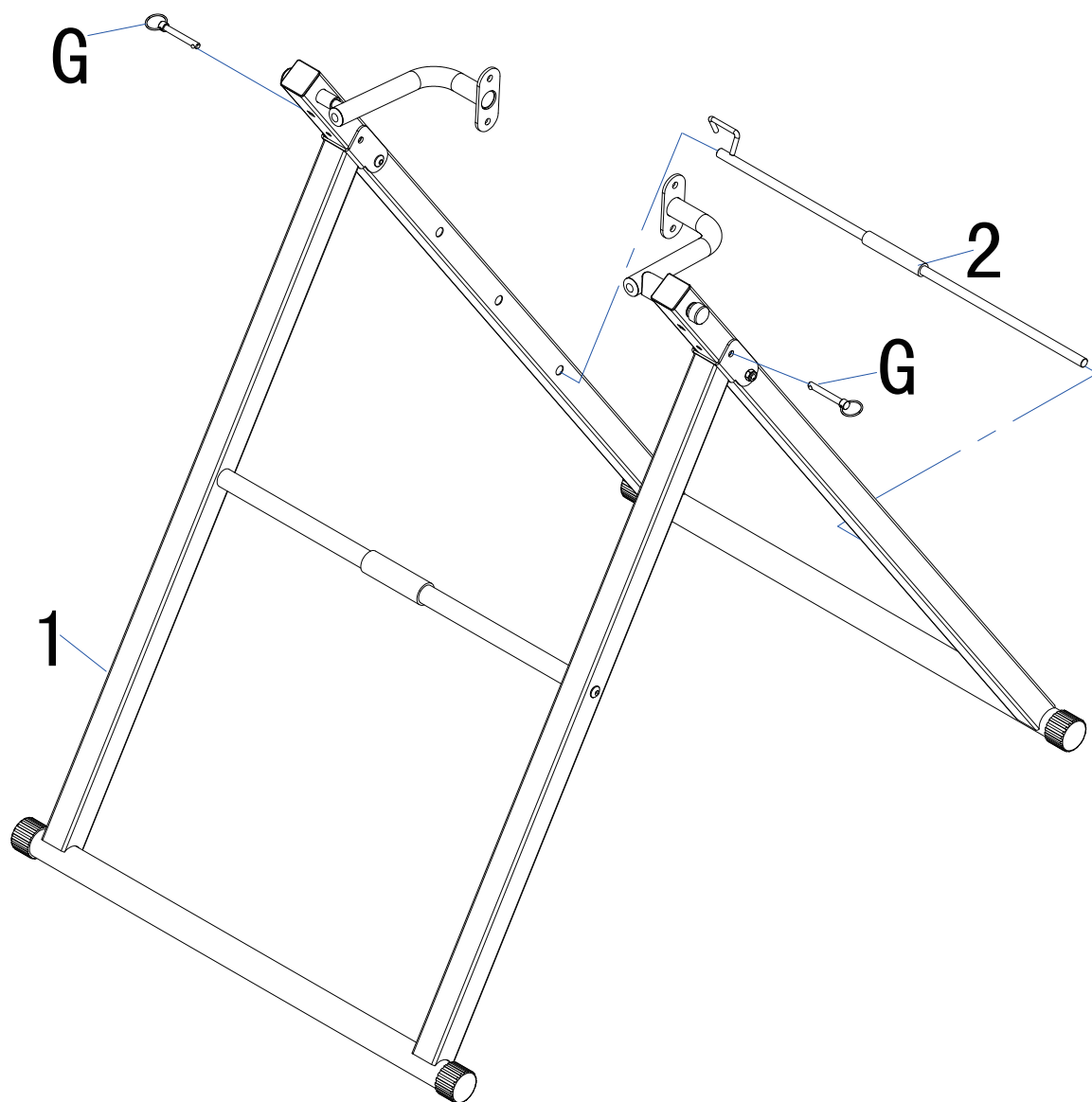
Numéro de série	Composants	Quantité	Numéro de série	Composants	Quantité
10	Mousse	2	17	Coussin de taille	1
15	Épaulière Tube en forme de U	1	18	Coussin de taille gonflable	1
16	Plaque repose-pieds en forme de U	2	19	Épaulière	1

Schéma des pièces



Accessoires



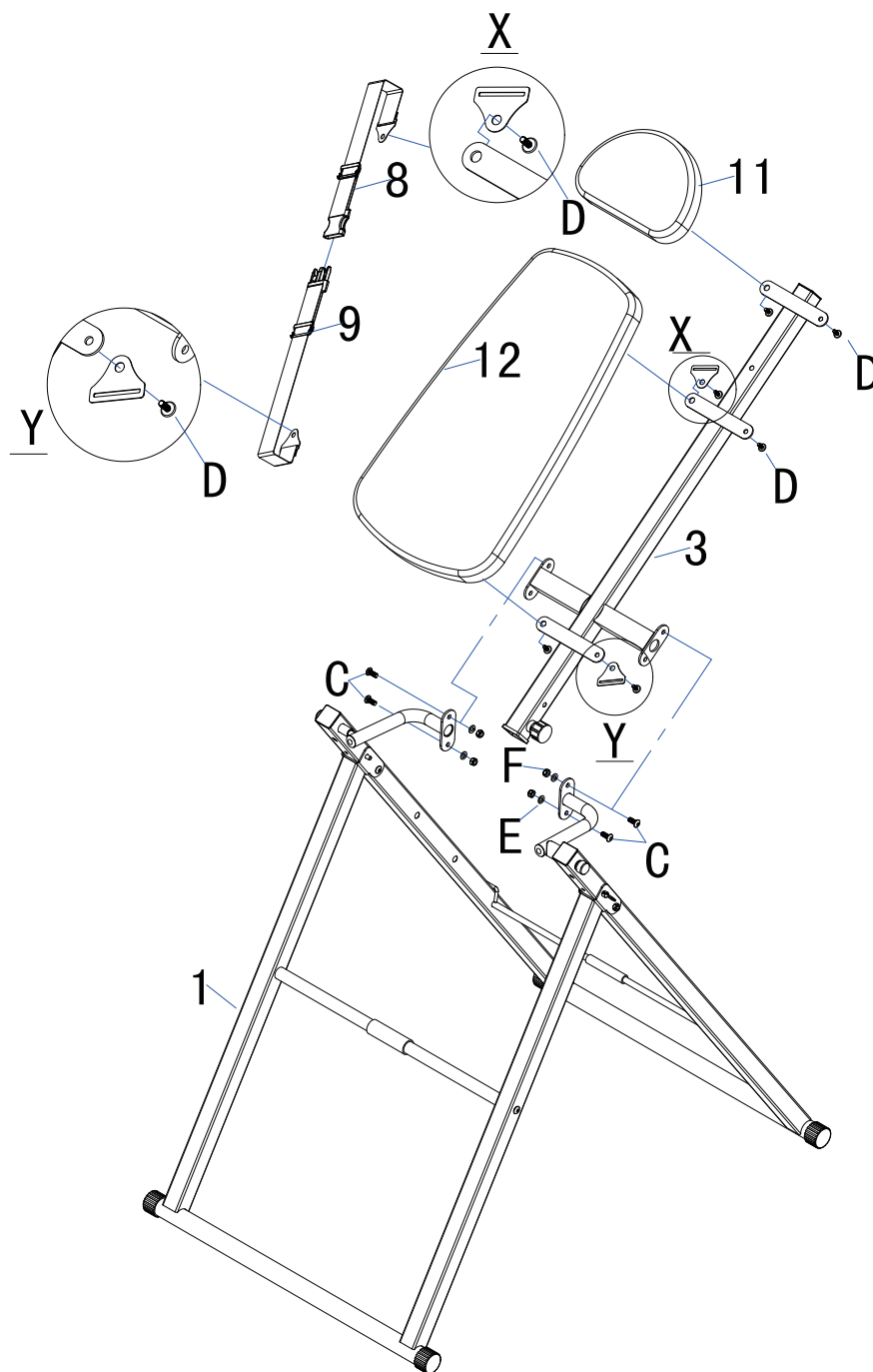


Étape 1 :

A : Ouvrez les supports avant et arrière (1) de la table d'inversion, puis insérez la goupille de traction (G) dans le trou à la connexion, qui se trouve entre les supports avant et arrière.

B : Ajustez à l'angle approprié, puis insérez le fond de panier (2) dans les trous des deux côtés du support arrière (le côté avec le trou perforé est correctement en place, tandis que l'autre extrémité avec le crochet est serrée au-dessus du tube carré). Cela vous permet de vous tenir à l'envers. Il est recommandé de l'installer d'abord dans le trou supérieur, puis de l'ajuster aux autres trous.

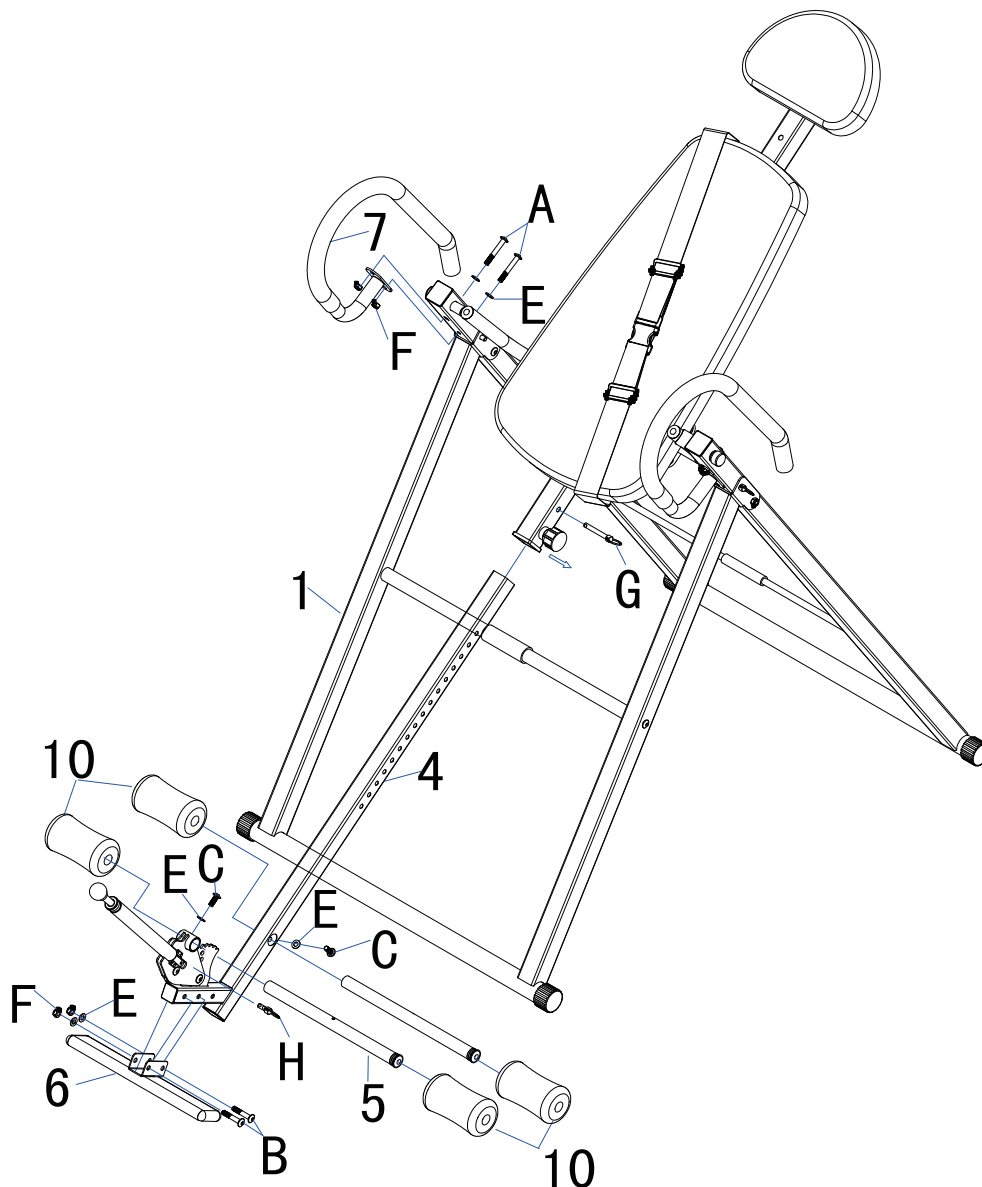
Note : Lorsque vous commencez à assembler, ne serrez pas les vis complètement.



Étape 2:

A. Fixez le coussin d'appuie-tête (11) à l'aide des vis (D) et le coussin dossier – en même temps, installez la sangle (8 et 9) dans X et Y (voir figure ci-dessus) sur le panneau arrière (3).

B. Utilisez les vis (C), les rondelles plates (E) et les contre-écrous (F) pour assembler la tôle sur le côté du panneau arrière (3) avec la tôle sur le support principal.



Étape 3 :

A. Insérez le tube en mousse (5) dans le grand trou du cadre de réglage en hauteur (4), puis fixez-le avec des vis (C) et des rondelles plates (E). Mettez la mousse (10) dans le tube de mousse aux deux extrémités (5),

B. Insérez le tube en mousse supérieur (5) dans le trou du boîtier du pied du presseur, puis fixez-le avec des vis (C) et des rondelles plates (E). Mettez la mousse (10) dans le tube en mousse (5) aux deux extrémités.

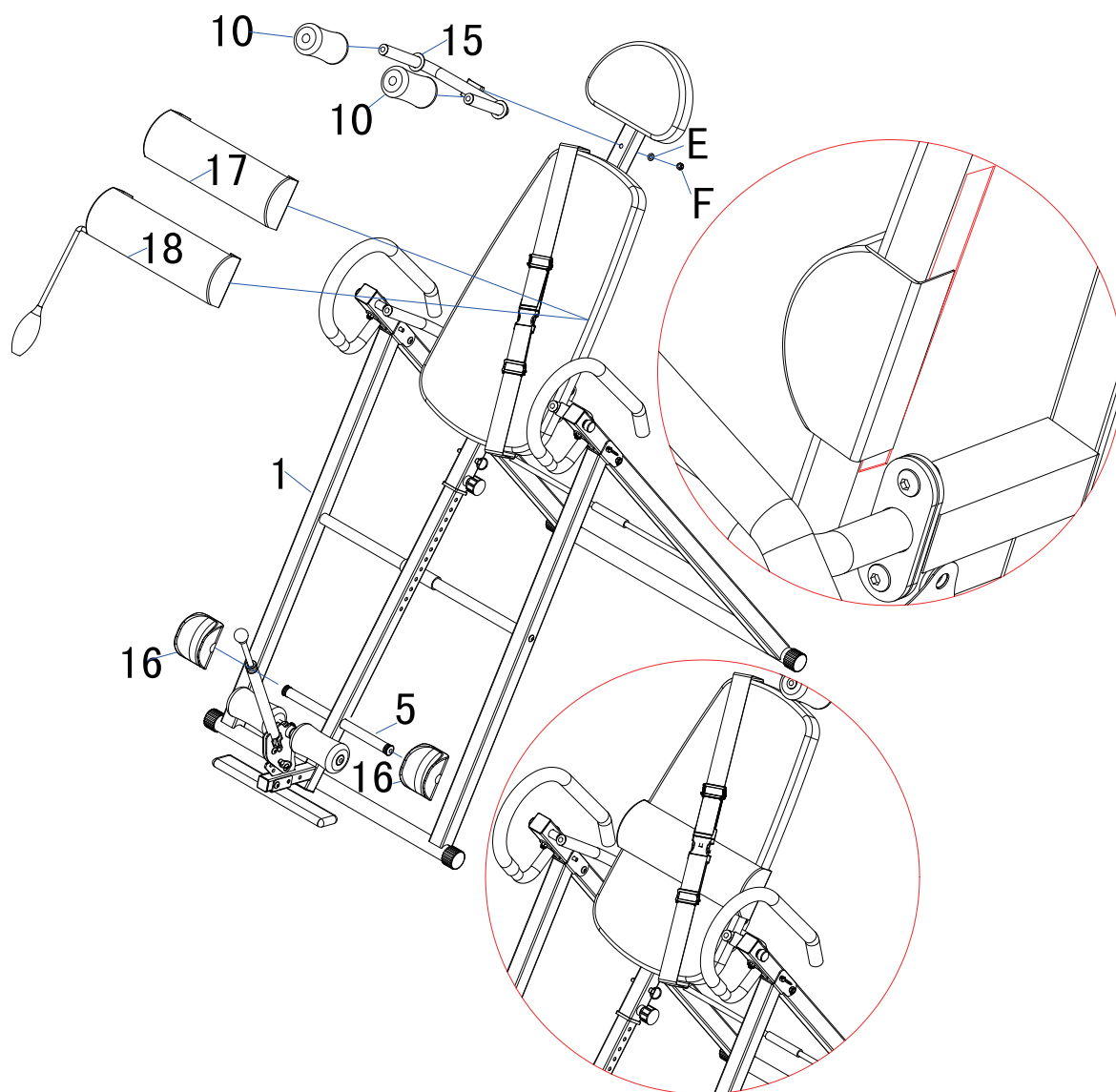
A. À l'aide de vis (C) et de rondelles plates (E), fixez le dispositif de pressage des pieds (6) sur le tube carré, qui se trouve à l'extrémité inférieure du levier de réglage de la hauteur (4).

B. Insérez le levier de réglage de la hauteur assemblé (4) dans le tube carré du cadre du dossier (3), puis utilisez la goupille de traction rapide pour tirer le bouchon annulaire (G), de sorte qu'il aille dans le trou correspondant en fonction des exigences de taille de hauteur.

C. À l'aide de vis (A), de rondelles plates (E) et d'écrous (F), fixez la main courante (7) sur le tuyau latéral du support principal.

Note : Une fois l'installation terminée, serrez toutes les vis et assurez-vous que tous les loquets sont correctement assemblés avant de les utiliser.

Les étapes suivantes concernent l'installation de composants facultatifs. Veuillez d'abord vérifier votre produit, puis suivez ces étapes ci-dessous pour installer votre produit.

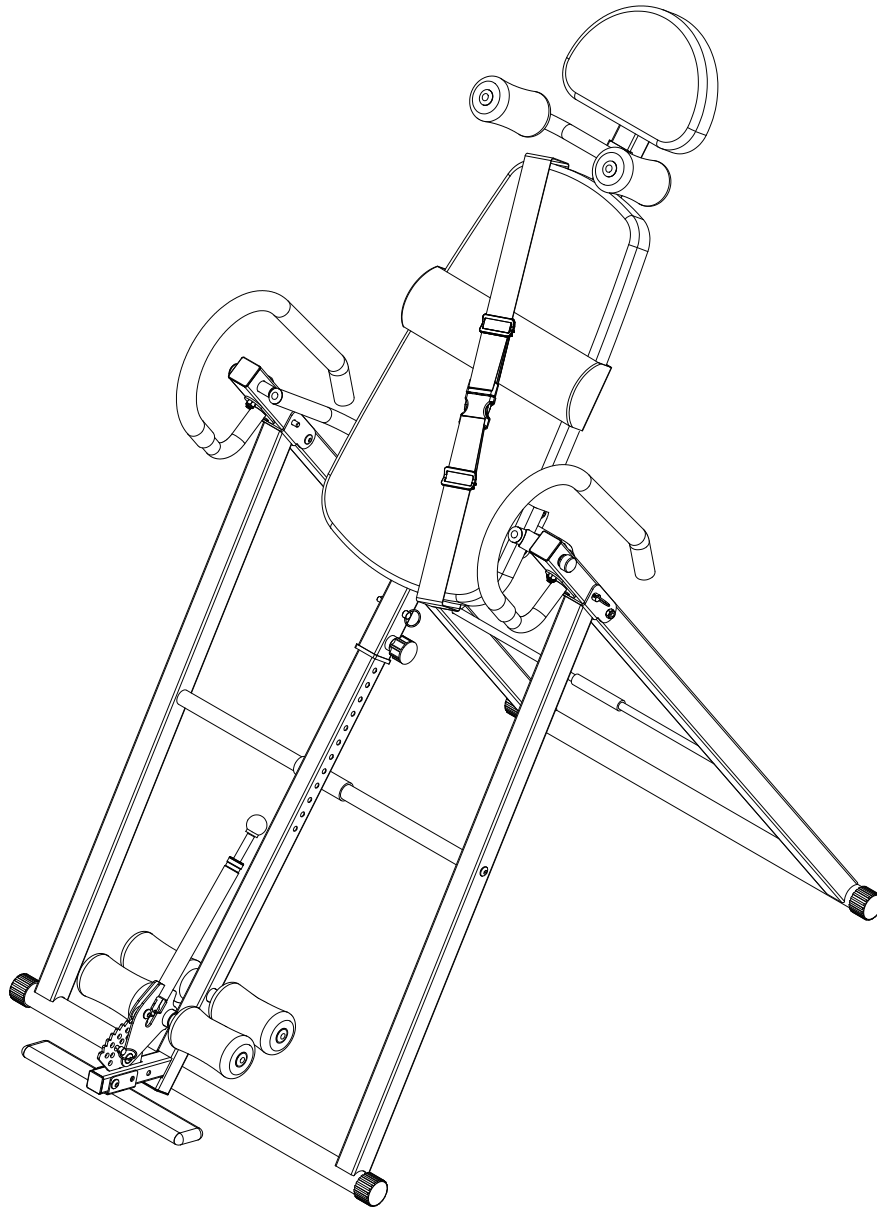


Étape 4 :

A. Installation du tube en forme de U de l'épaulière (15) : À l'aide des rondelles plates (E) et de l'écrou (F), fixez le tube de l'épaulière en forme de U au tube de réglage en hauteur, puis placez la mousse (1) dans l'épaulière en forme de U, qui se trouve sur le tube rond.

B. Installation des clips en forme de U : Placez la plaque de repose-pieds en forme de U (16) dans le tube en mousse (5), qui est fixé sur le tube de réglage en hauteur.

C. Installation du coussin lombaire : Fixez le coussin de taille (17) ou le coussin lombaire avec le coussin de taille gonflable (18) sur le coussin arrière (fixez avec les attaches à crochet et à boucle, qui se trouvent des deux côtés de la barre lombaire et des deux côtés du coussin arrière). La position peut être ajustée pour la rendre plus haute ou plus basse.



***El peso máximo del usuario no puede exceder 150 kg.**

**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
10. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico.
11. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

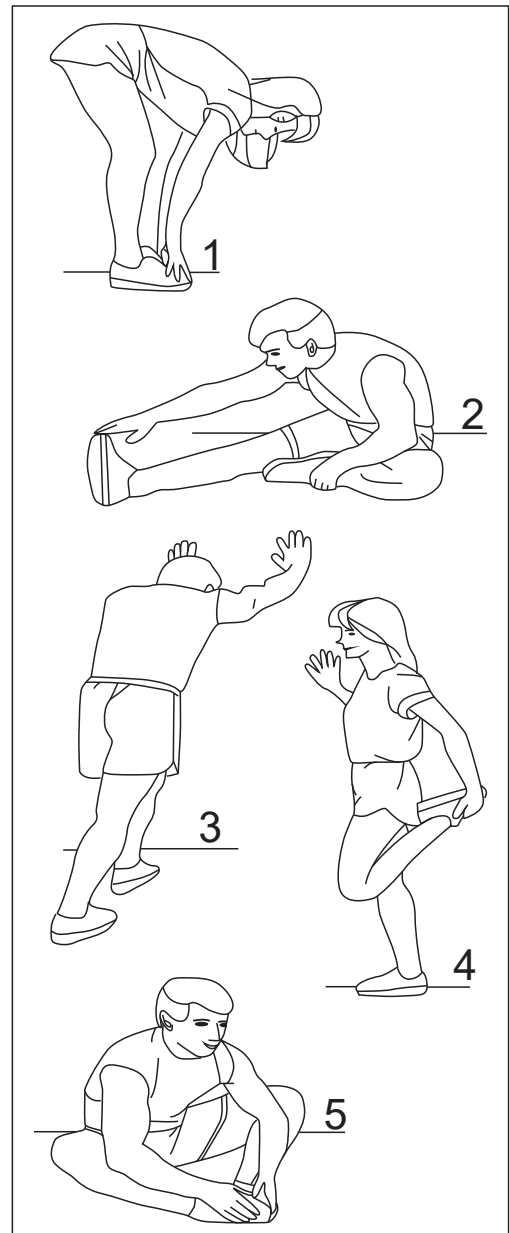
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

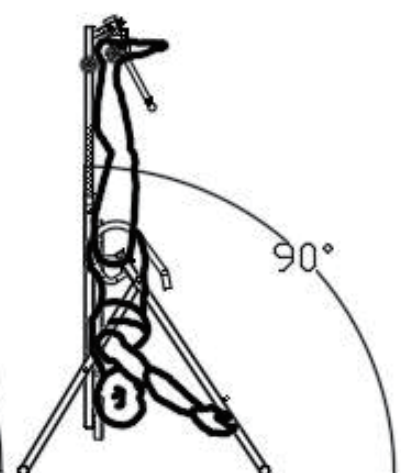
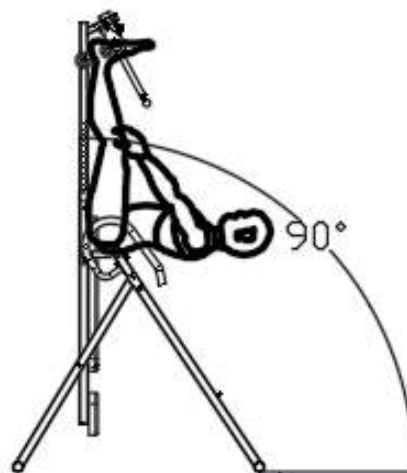
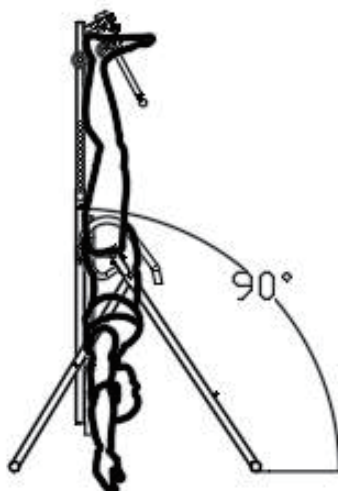
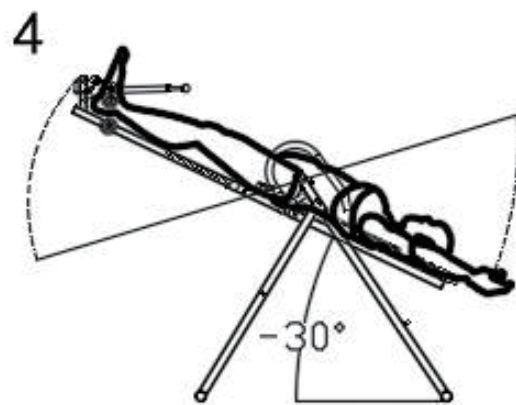
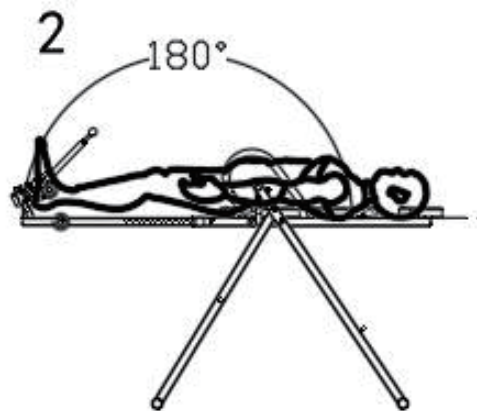
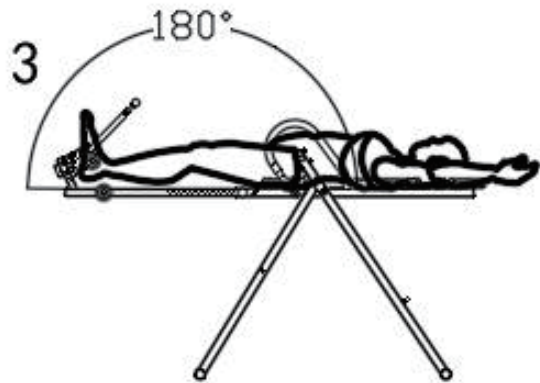
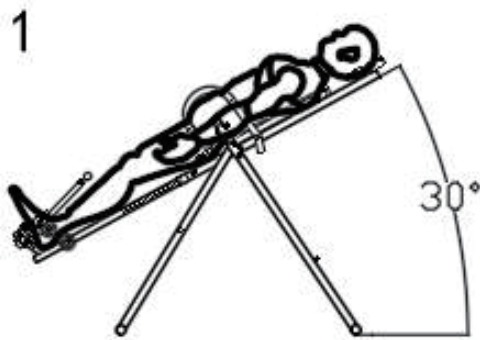
5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



Advertencias para uso seguro

1. El primer uso de este producto debe ser asistido por un tutor y medidas de protección de seguridad;
2. El usuario debe asegurarse de que el pestillo del pie prensatela quede en su lugar y que el cuerpo esté asegurado con un cinturón de seguridad;
3. Ajuste el marco de ajuste de altura como el usuario desea (por ejemplo: la altura real del usuario es media 160, recomendamos que el usuario ajusta a 170! Si la posición de las manos está al revés, ajústelo hasta que sea fácil de voltear) Bloquee la tuerca del pasador de extracción e inserte el pasador de seguridad antes de usarlo.



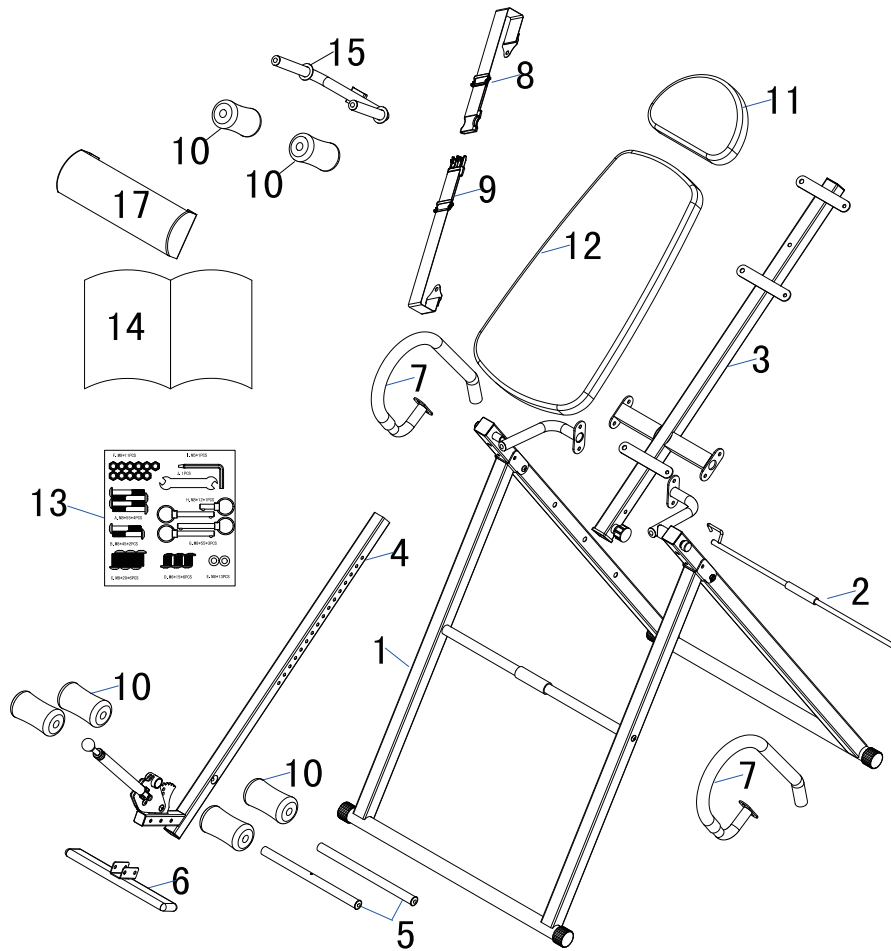
Detalles de empaque

Nº de serie	Componentes	Cantidad	Nº de serie	Componentes	Cantidad
1	Soporte principal	1	8	Cinta 1	1
2	Barra de sujeción trasera	1	9	Cinta 2	1
3	Plano posterior	1	10	Espuma	4
4	Palanca de ajuste	1	11	Reposacabezas	1
5	Tubo de espuma	2	12	Almohadilla de espalda	1
6	Dispositivo de presión de pie	1	13	Tuercas y tornillos	4
7	Pasamanos	2	14	Instrucciones	1

Optional components

Nº de serie	Componentes	Cantidad	Nº de serie	Componentes	Cantidad
10	Espuma	2	17	Cojín de cintura	1
15	Tubo en forma de U	1	18	Cojín de cintura inflable	1
16	Placa de reposapiés en forma de U	2	19	Protector de hombros	1

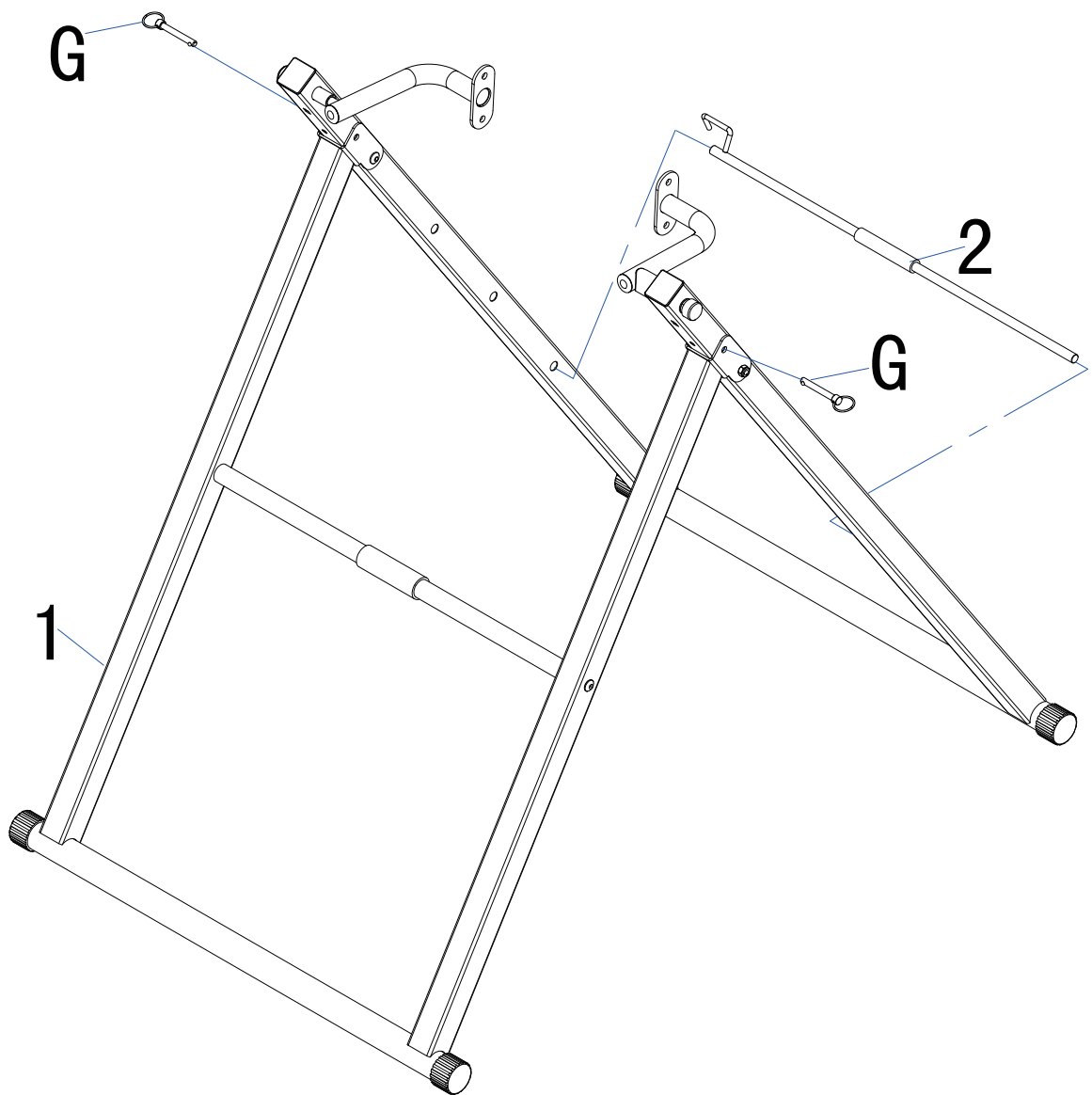
Diagrama de piezas



Accesorios

- F. M8*11PCS
- A. M8*55*4PCS
- B. M8*45*2PCS
- C. M8*20*6PCS

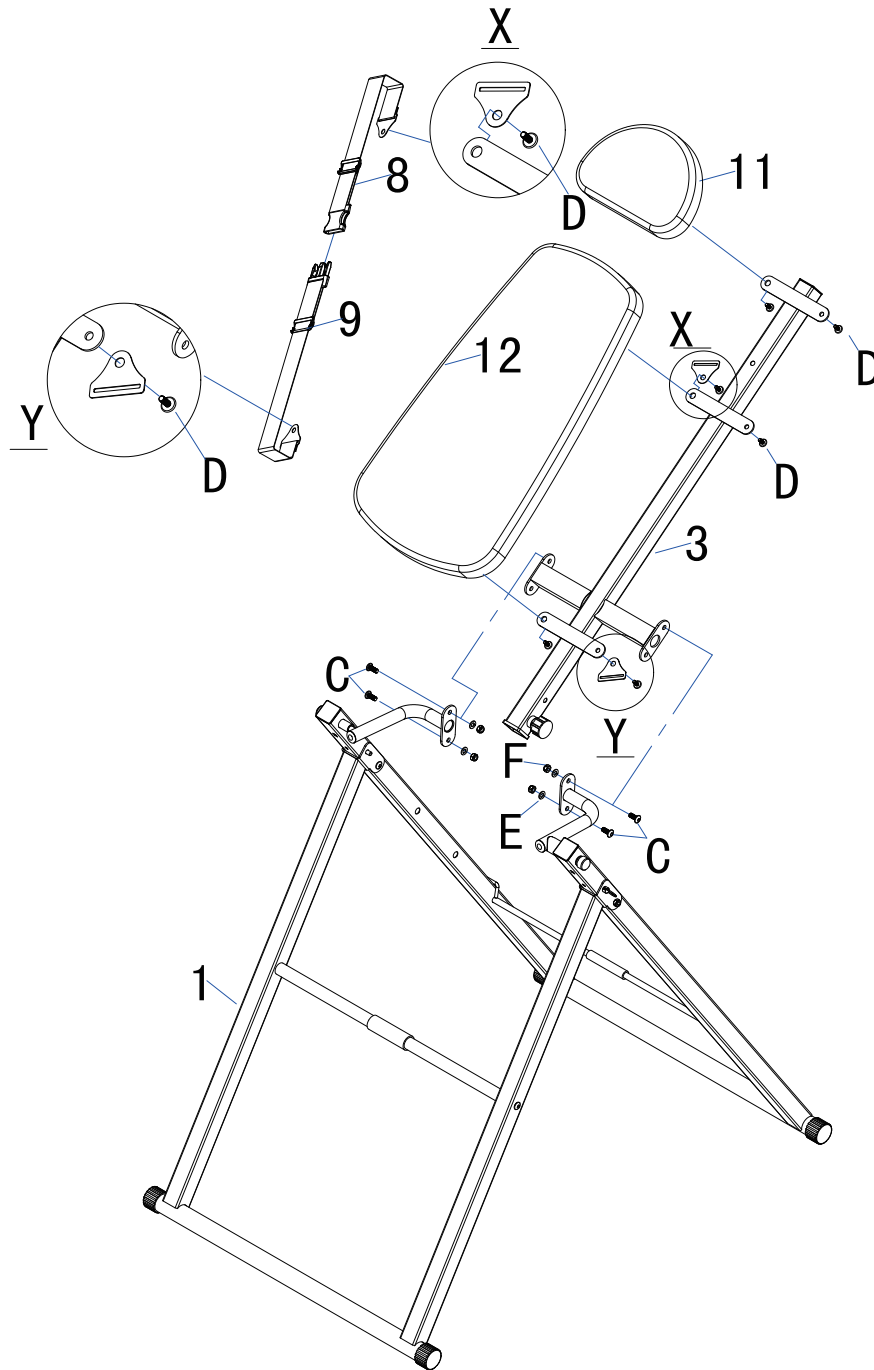
- I. M5*1PCS
- J. 1PCS
- H. M8*12*1PCS
- G. M8*55*3PCS
- D. M6*15*6PCS
- E. M8*13PCS



Paso 1:

A. Abra el soporte de los soportes delantero y trasero (1) de la máquina de inversión, luego inserte el pasador del anillo de tiro (G) en el orificio de la conexión, que se encuentra entre el soporte de los soportes delantero y trasero.

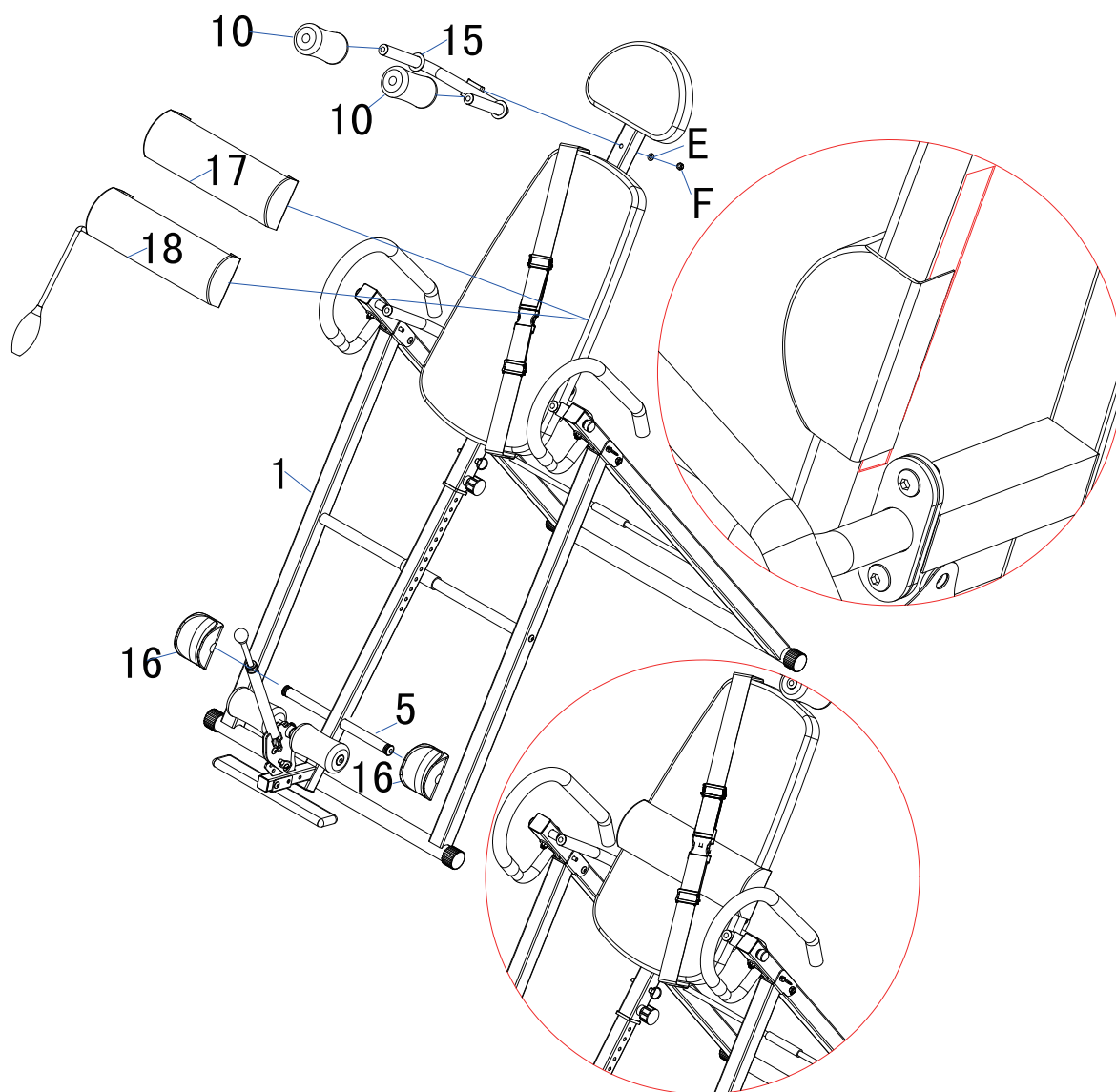
B. Ajuste en el ángulo apropiado, luego inserte la placa trasera (2) en los orificios a ambos lados del soporte trasero (el lado con el orificio perforado está correctamente en su lugar, mientras que el otro extremo con el gancho está sujeto por encima del tubo cuadrado). Esto le permite pararse boca abajo. Se recomienda instalarlo primero en el orificio superior y luego ajustarlo a los otros orificios. Nota: Al comenzar el montaje, no apriete los tornillos de inmediato.



Paso 2:

A. Utilice los tornillos (D) para sujetar la almohadilla del reposacabezas (11) y la almohadilla del respaldo; al mismo tiempo, instale la correa (8 y 9) en X e Y (vea la imagen de arriba) en el plano posterior (3).

B. Use tornillos (C), arandelas planas (E) y tuercas de seguridad (F) para ensamblar la hoja de hierro en el costado del backplane (3) con la hoja de hierro en el soporte principal.

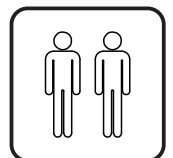
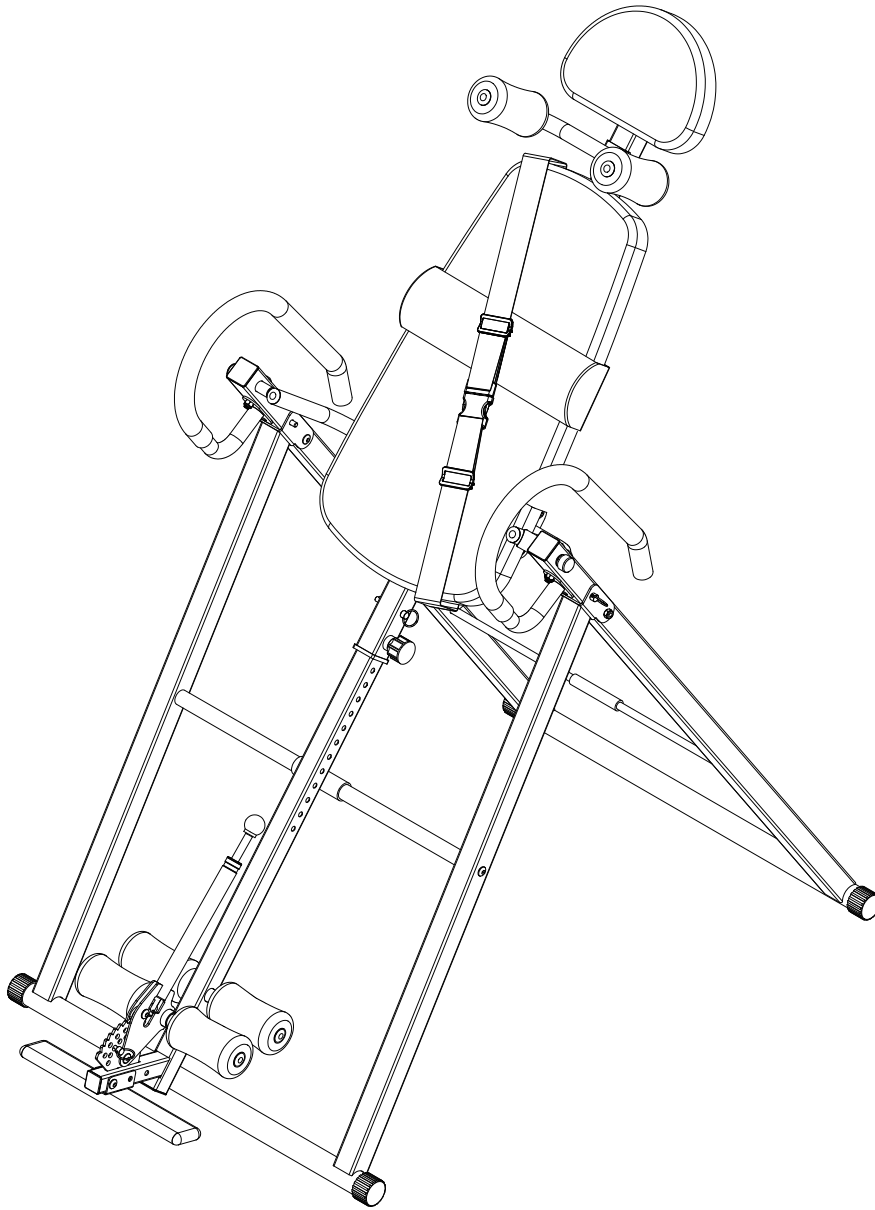


Paso 4 :

A. Instalación del tubo en forma de U de la hombrera (15): Usando la almohadilla plana (E) y la tuerca (F), conecte el tubo de la hombrera en forma de U al tubo de ajuste de altura, luego coloque la espuma (1) en el hombrera en forma de u, que está en el tubo redondo.

B. Instalación de los clips en forma de U: Coloque la placa del reposapiés en forma de U (16) en el tubo de espuma (5), que está conectado al tubo de ajuste de altura.

C. Instalación de la almohadilla lumbar: Fije el cojín para la cintura (17) o la almohadilla lumbar con el cojín para la cintura inflable (18) en la almohadilla para la espalda (asegúrelo con los sujetadores de gancho y bucle, que están a ambos lados de la barra lumbar y ambos lados de la almohadilla trasera). La posición se puede ajustar para hacerla más alta o más baja.



***O peso máximo do usuário é 150 Kg.**

IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

LEIA COM ATENÇÃO!**Guarde este manual em segurança para referência futura.**

- 1.É importante ler todo este manual antes de realizar a montagem e utilizar. Para uma utilização segura e eficaz, este produto deve ser montado, mantido e utilizado correctamente. É da responsabilidade do utilizador garantir que todos os avisos e precauções são compreendidos.
- 2.Antes de utilizar este produto, consulte o seu médico para determinar se tem condições médicas preexistentes, que possam colocar a sua saúde em risco ou impedir a utilização adequada do equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou níveis de colesterol.
- 3.Preste atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode causar lesões ou danos à sua saúde. Pare de se exercitar e consulte o seu médico se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema falta de ar, sensação de vertigem, tonturas ou sensação de náuseas.
- 4.Mantenha as crianças pequenas e os animais de estimação afastados deste produto. Este equipamento é apenas para uso adulto.
- 5.Utilize este produto numa superfície plana e uniforme, com uma cobertura protectora no seu chão ou tapete. Para segurança, garantir que o produto tem pelo menos 0,5m de espaço em todos os lados.
- 6.Antes de utilizar o equipamento, verifique se todas as porcas e parafusos estão bem apertados.
- 7.Verifique regularmente se há danos e/ou desgaste, assegurando que o produto pode funcionar em segurança.
- 8.Utilizar sempre este produto conforme as instruções do manual. Se houver peças danificadas ou em falta durante a montagem, não utilizar este produto. Contacte o fabricante ou o seu agente de serviço para substituições. Se ouvir ruídos invulgares vindos do produto, pare imediatamente de utilizar. Não utilizar até o problema estar resolvido.
9. Usar vestuário de treino adequado ao usar este produto. Evitar usar qualquer coisa solta, que possa ficar presa no equipamento ou restringir o movimento.
- 10.O equipamento passou nos testes relevantes e certifications. Adequado apenas para uso doméstico.
- 11.O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
- 12.Tenha cuidado ao levantar ou mover o produto, para não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e procurar assistência, se necessário.

LIMPEZA

Diluir água com detergente neutro, depois limpar o aparelho com um pano húmido. Após a limpeza, secar o aparelho.

Não utilizar solventes alcalinas

MANUTENÇÃO / INSPECÇÃO

Evitar a temperatura elevada, humidade ou luz solar directa. Manter num local bem arejado.

Quando não estiver a ser utilizado, dobrar e guardar, assegurando que está fora do alcance das crianças pequenas.

Se não for utilizado durante algum tempo, verificar se todas as peças estão em pleno funcionamento antes de o utilizar.

Se o produto ficar molhado, secar com um pano limpo.

Se houver danos, avarias ou problemas na utilização deste aparelho, por favor contacte-nos para mais informações.

RECICLAGEM DO PRODUTO

Devido às diferentes regulamentações nacionais em matéria de reciclagem, consultar as regulamentações pertinentes.

Antes do exercício, aquecer e esticar durante 5-10 minutos, assegurando que os músculos são flexíveis.

1. Esticar para baixo

Dobrar ligeiramente os joelhos e o corpo lentamente, deixar as costas e os ombros relaxarem, e tentar tocar os dedos dos pés. Segure durante 10~15 segundos. Repetir três vezes.

2. Alongamento do tendão

Sentar-se numa almofada limpa e dobrar a perna esquerda.

Coloque o seu pé esquerdo contra a sua coxa interna direita. Tente tocar os dedos dos pés. Segure durante 10~15 segundos. Repita três vezes para cada perna.

3. Alongamento da panturilha e pé

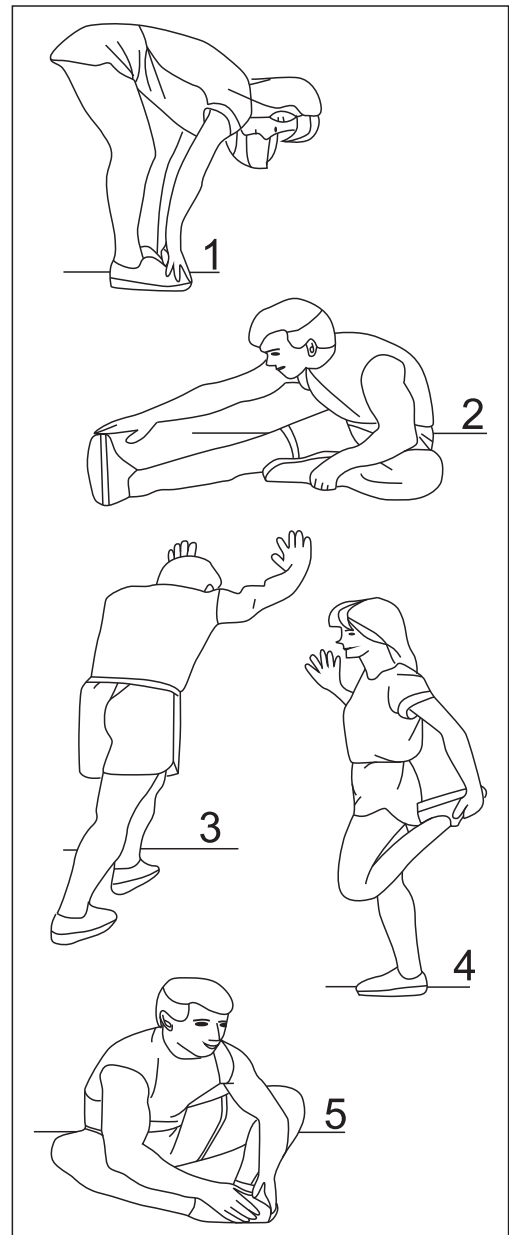
Levantar-se e colocar ambas as mãos sobre uma parede, mantendo um pé atrás do outro. Manter o pé atrás do calcanhar, depois inclinar-se em direcção à parede. Repita por 10~15 segundos. Repetir três vezes para cada perna.

4. Alongamento do Quadríceps

Coloque a sua mão direita contra uma parede ou secretária para equilíbrio. Depois agarrar o tornozelo com a mão esquerda e puxar o pé em direcção às nádegas. Segure durante 10-15 segundos. Repita três vezes para cada perna.

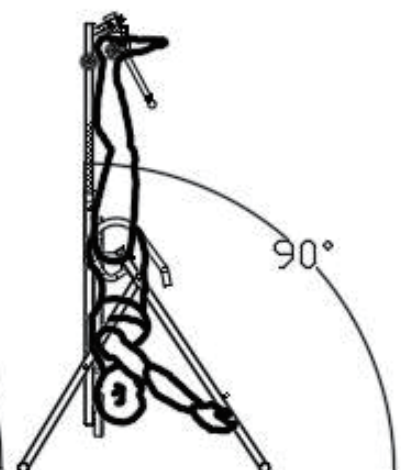
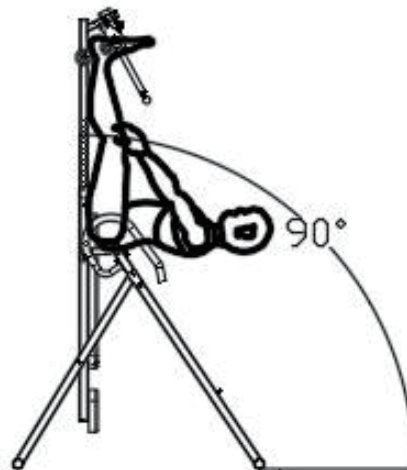
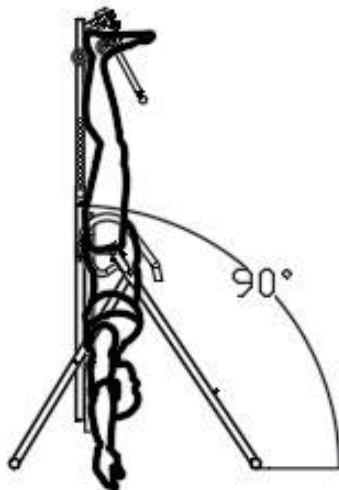
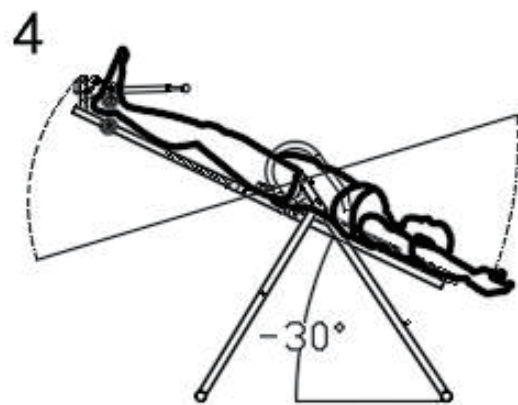
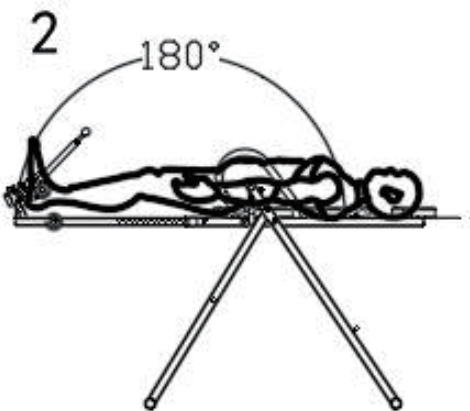
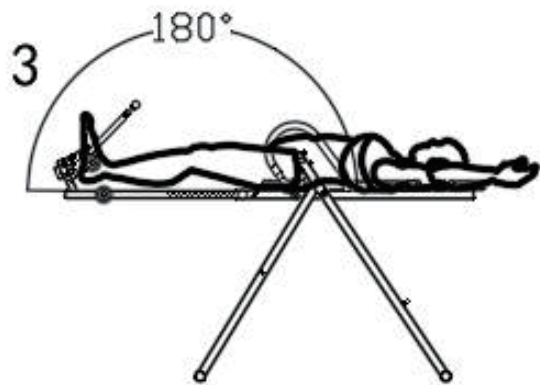
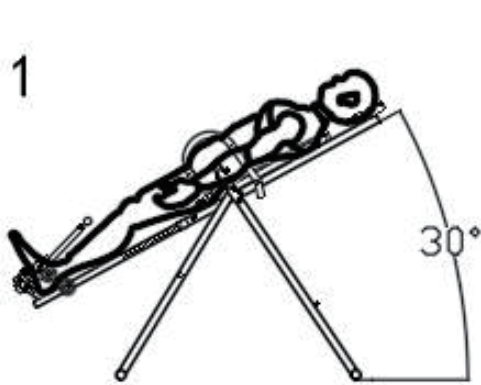
5. Alongamento da virilha

Sente-se com os joelhos flexionados e as plantas dos pés juntas. Segurem os tornozelos e dobrem-se nas ancas. Segurem durante 10~15 segundos. Repita três vezes.



Warnhinweise zum sicheren Gebrauch

1. Quando utilizar este produto pela primeira vez, tenha alguém por perto para o assistir por razões de segurança.
2. O dispositivo de fecho do pé deve estar no local correcto. Ao utilizar, usar o cinto de segurança para se manter seguro.
3. Ajustar a estrutura de acordo com o utilizador (se o utilizador tiver 160 cm, recomenda-se que ajuste a estrutura para 170 cm - se for difícil virar de cabeça para baixo, baixar a estrutura até ser mais fácil), bloquear a porca do pino de tracção após cada ajuste, depois inserir o pino de segurança antes de usar.



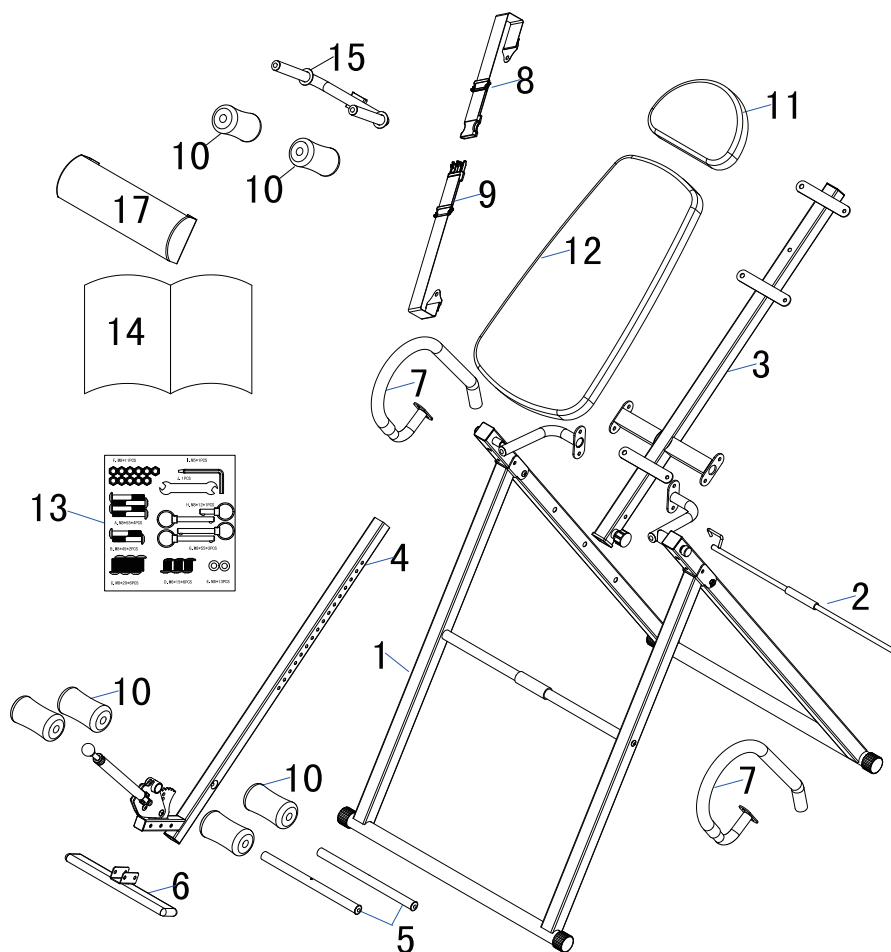
Detalhes da embalagem

Número de série	Componentes	Quantidade	Número de série	Componentes	Quantidade
1	Estrutura principal	1	8	Correia 1	1
2	Barra de retenção traseira	1	9	Correia 2	1
3	Estrutura traseira	1	10	Espuma	4
4	Alavanca de ajuste	1	11	Apoio para a cabeça	1
5	Tubo de espuma	2	12	Encosto	1
6	Dispositivo de pressão do pé	1	13	Conjunto de porcas e parafusos	4
7	Corrimão	2	14	Instruções	1

Componentes opcionais

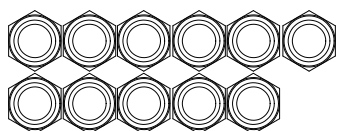
Número de série	Componentes	Quantidade	Número de série	Componentes	Quantidade
10	Espuma	2	17	Almofada lombar	1
15	Almofada de ombro Tubo em forma de U	1	18	Almofada lombar insuflável	1
16	Placa de apoio para os pés em forma de U	2	19	Almofada de ombro	1

Diagrama das peças

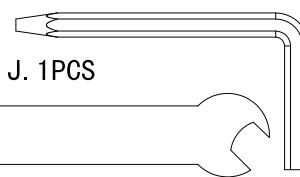


Acessórios

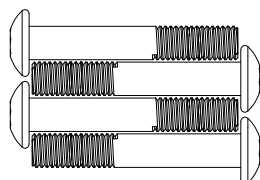
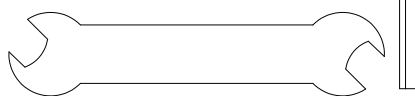
F. M8*11PCS



I. M5*1PCS

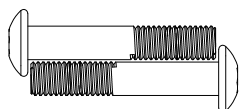
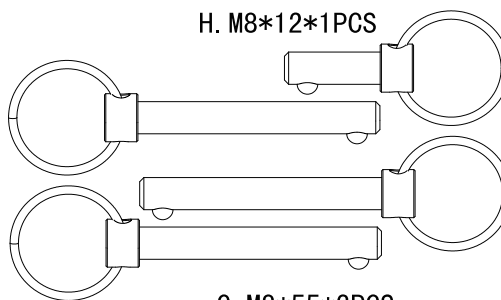


J. 1PCS



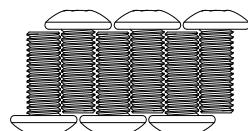
A. M8*55*4PCS

H. M8*12*1PCS

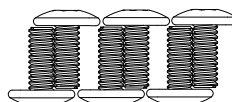


B. M8*45*2PCS

G. M8*55*3PCS



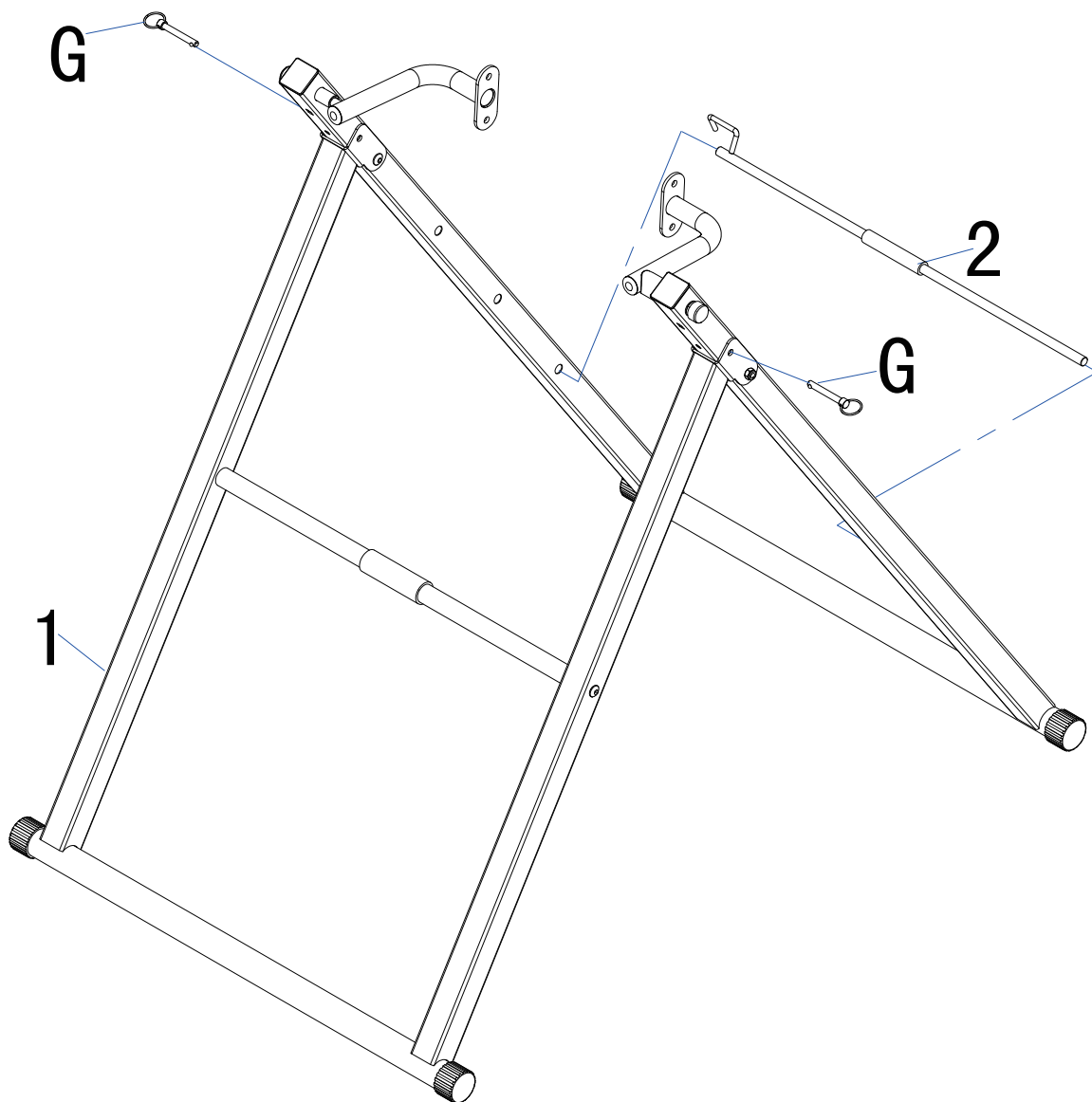
C. M8*20*6PCS



D. M6*15*6PCS



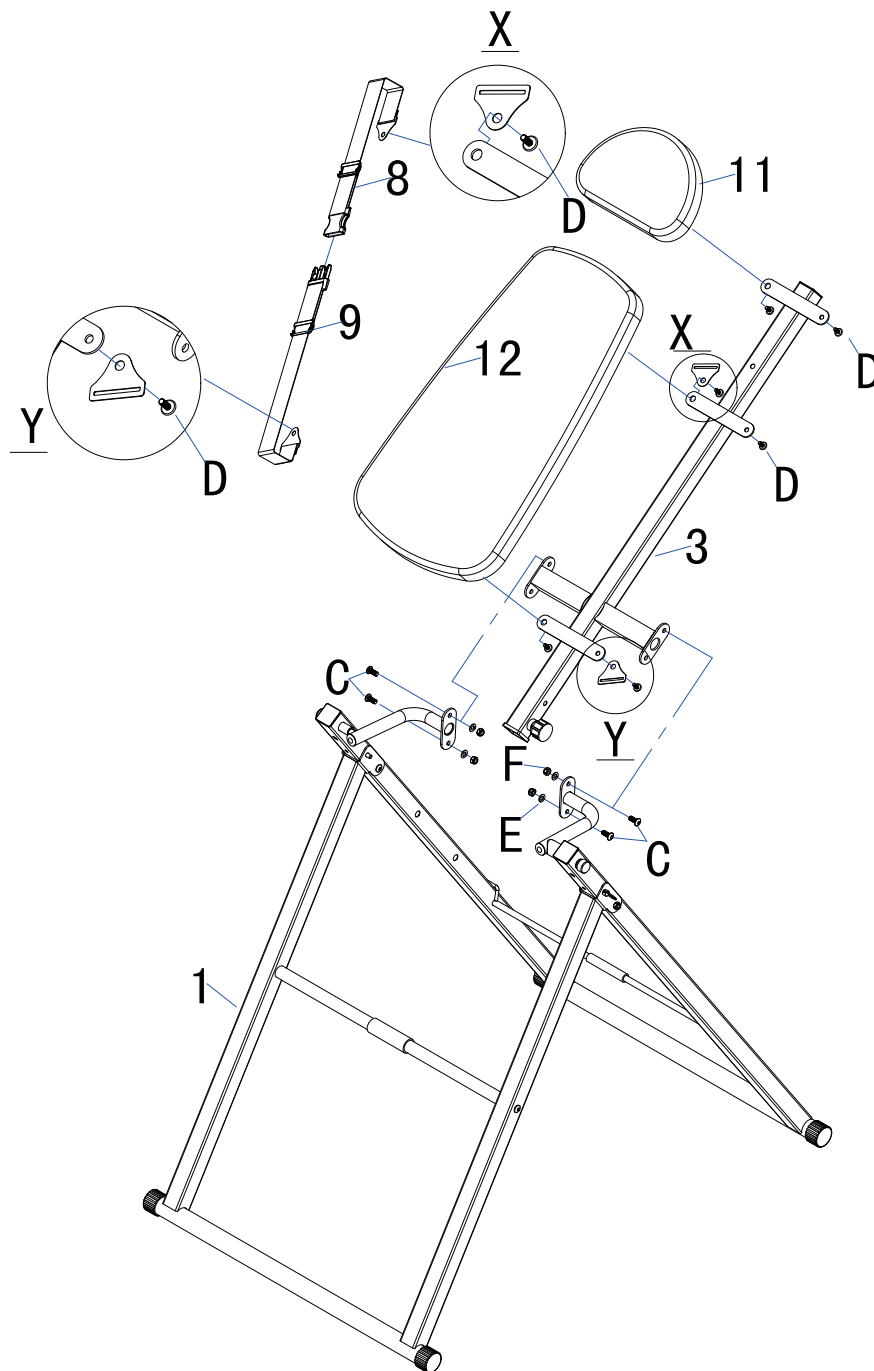
E. M8*13PCS



Passo 1:

A. Abrir a estrutura principal (1) da máquina de inversão, depois inserir o pino do anel de tracção (G) no orifício na ligação, que se encontra entre o suporte dos apoios dianteiro e traseiro.

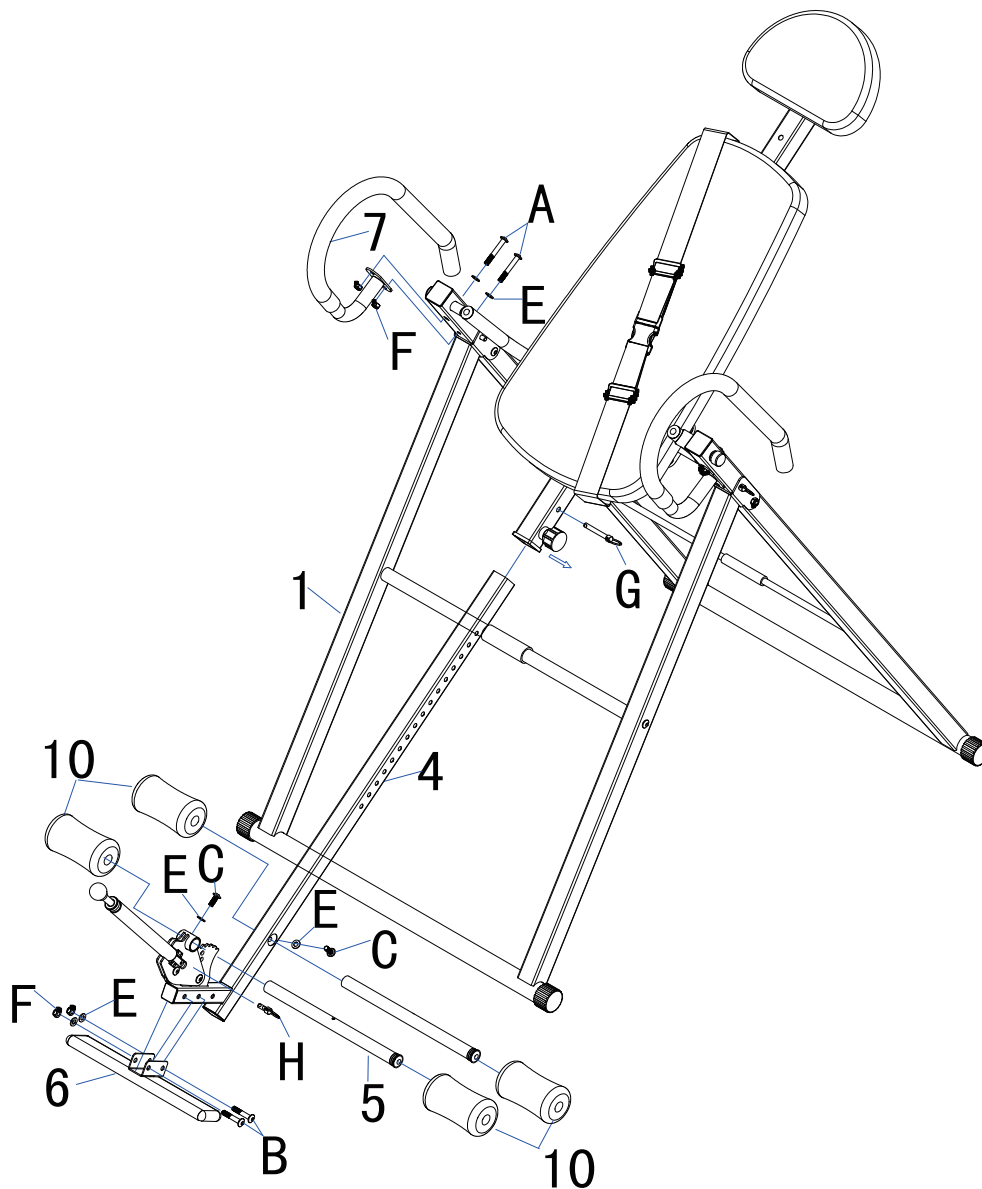
B. Ajustar ao ângulo apropriado, depois inserir a barra de retenção traseira (2) nos orifícios de ambos os lados do suporte traseiro (o lado com o orifício perfurado está devidamente colocado, enquanto a outra extremidade com o gancho está presa por cima do tubo quadrado). Isto permite ficar de cabeça para baixo. Recomenda-se instalá-lo primeiro no orifício superior, depois ajustar aos outros orifícios. Nota: Ao iniciar a montagem, não apertar os parafusos de imediato.



Passo 2:

A. Utilizar parafusos (D) para fixar a almofada do encosto da cabeça (11) e o encosto (12) - ao mesmo tempo, instalar a correia (8 e 9) em X e Y (ver foto acima) na estrutura traseira (3).

B. Utilizar parafusos (C), arruelas planas (E) e porcas de segurança (F) para montar a estrutura traseira (3) com a estrutura principal.



Passo 3:

A. Inserir o tubo de espuma (5) no orifício grande da alavanca de ajuste (4), depois fixá-lo com parafusos (C) e arruelas planas (E). Colocar a espuma (10) no tubo de espuma em ambas as extremidades (5).

B. Inserir o tubo superior de espuma (5) no orifício do dispositivo de pressão do pé (6), depois fixá-lo com parafusos (C) e arruelas planas (E). Colocar a espuma (10) no tubo de espuma (5) em ambas as extremidades.

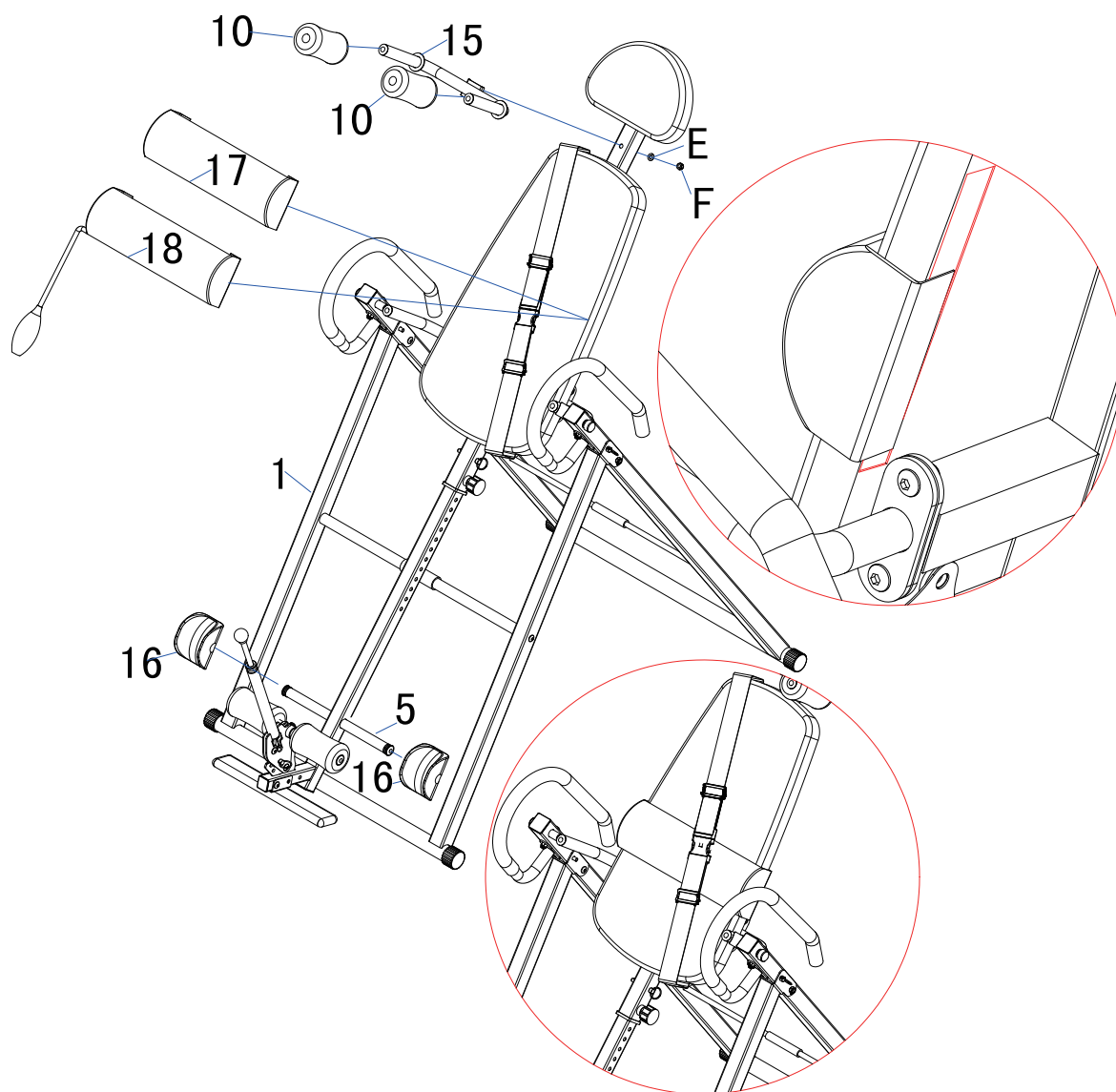
C. Utilizando parafusos (C) e anilhas planas (E), fixar o dispositivo de pressão do pé (6) no tubo quadrado, que se encontra na extremidade inferior da alavanca de ajuste de altura (4).

D. Inserir a alavanca de ajuste de altura montada (4) no tubo quadrado da estrutura traseira (3), depois utilizar o pino de tracção rápida para puxar o botão de anel (G), de modo a que este entre no orifício correspondente de acordo com os requisitos de tamanho de altura.

E. Utilizando parafusos (A), arruelas planas (E) e porcas (F), fixar o corrimão (7) no tubo lateral do suporte principal.

Nota: Após a instalação estar concluída, apertar todos os parafusos e certificar-se de que todos os fechos estão devidamente montados antes de utilizar.

Os passos seguintes são para a instalação de peças opcionais. Por favor, verifique primeiro o seu produto, depois siga estes passos abaixo para instalar o seu produto.

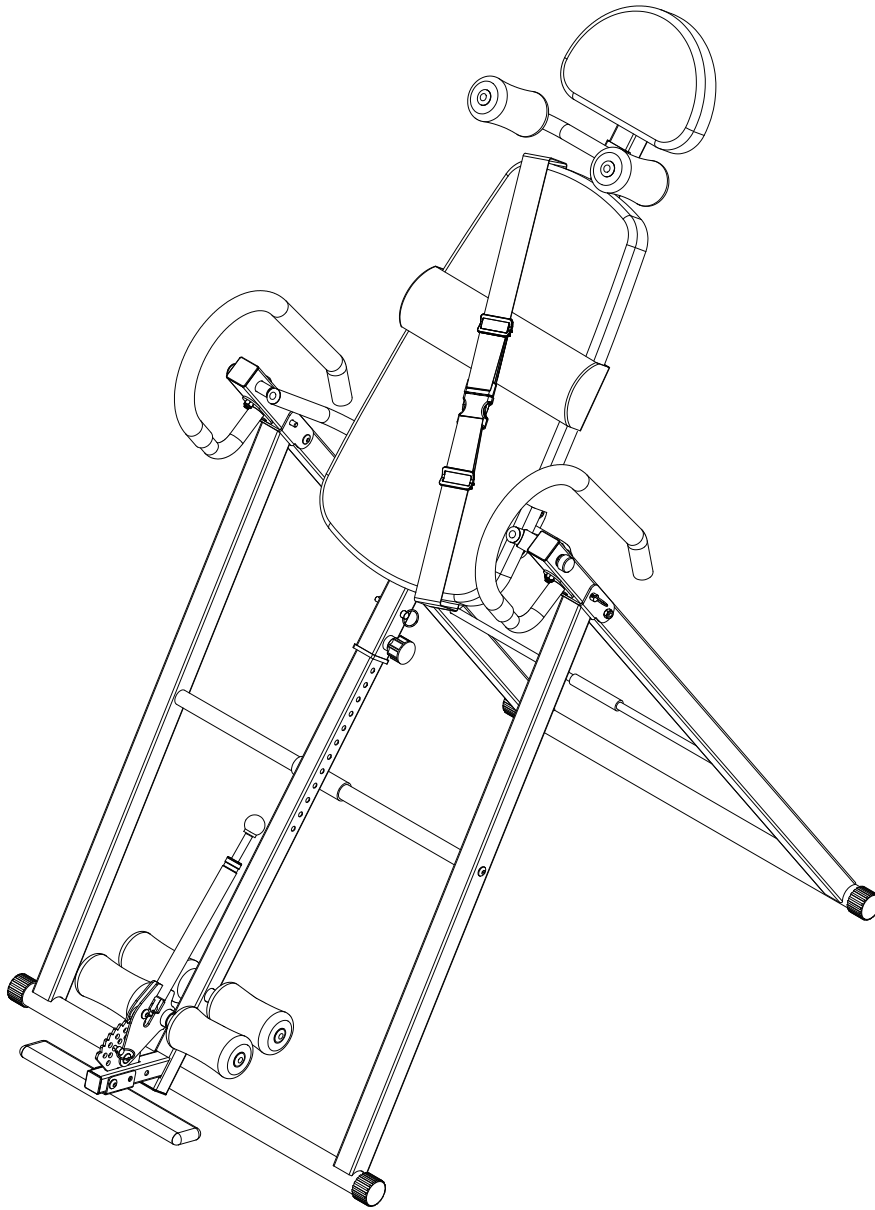


Passo 4 :

A. Instalação do tubo em forma de U da almofada de ombro (15): Utilizando a almofada plana (E) e a porca (F), fixar o tubo de ombro em forma de U ao tubo de ajuste de altura, depois colocar a espuma (10) na almofada de ombro em forma de U, que se encontra no tubo redondo.

B. Instalar os clips em forma de U: Colocar a placa de apoio para os pés em forma de U (16) no tubo de espuma (5), que é fixado no tubo de ajuste de altura.

C. Instalar a almofada lombar: Fixar a almofada de cintura (17) ou a almofada lombar com a almofada de cintura insuflável (18) no encosto (3), (fixar com o gancho e os fechos de laço, que estão em ambos os lados da barra lombar e em ambos os lados do encosto. A posição pode ser ajustada para que seja mais alta ou mais baixa.



***Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.**

**WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**

MONTAGEANLEITUNG

SORGFÄLTIG LESEN!**Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf**

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet.
11. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
12. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Ver-rutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

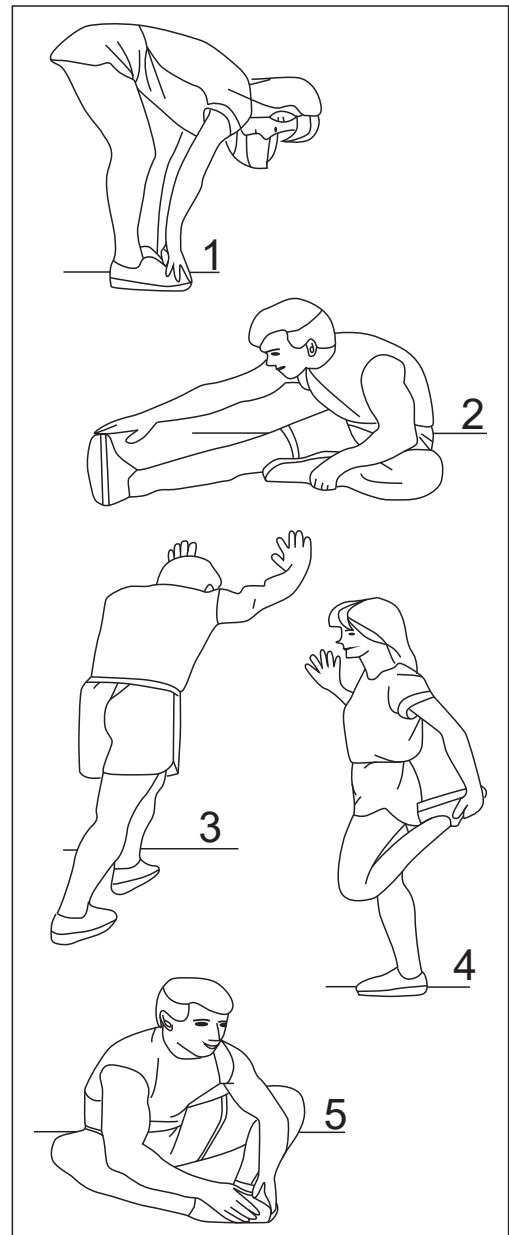
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

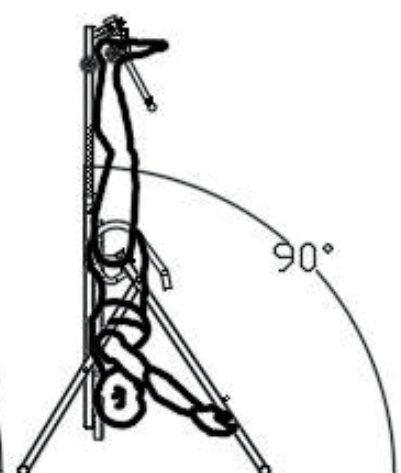
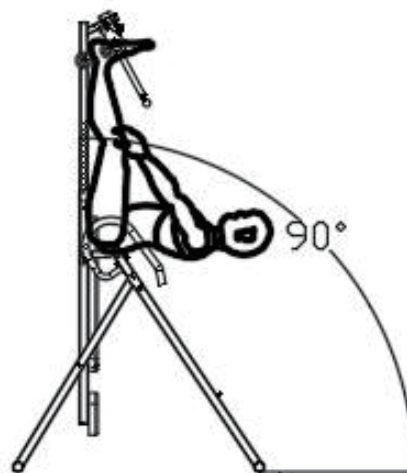
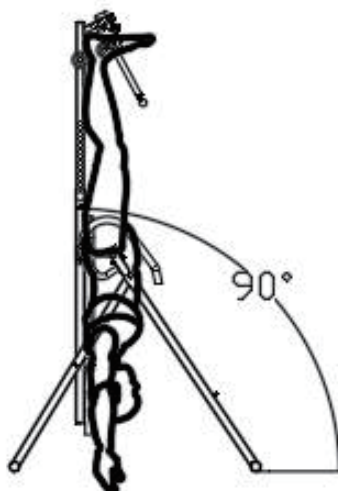
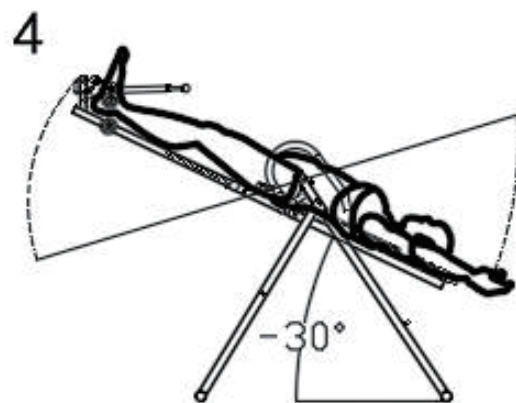
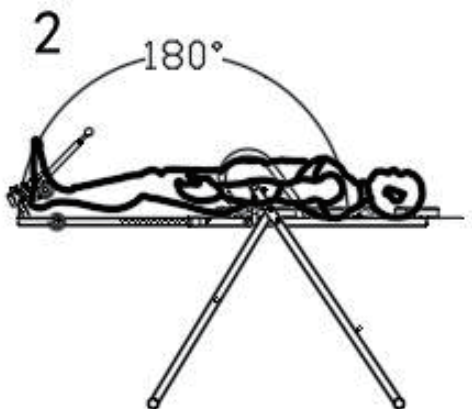
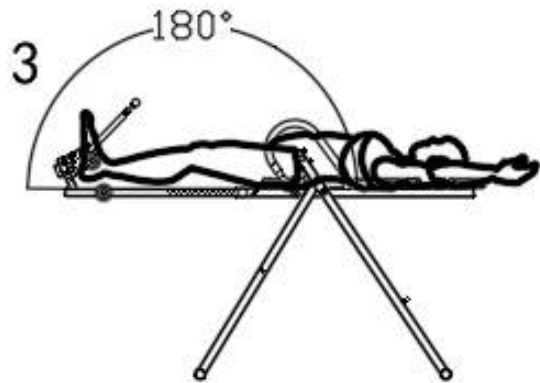
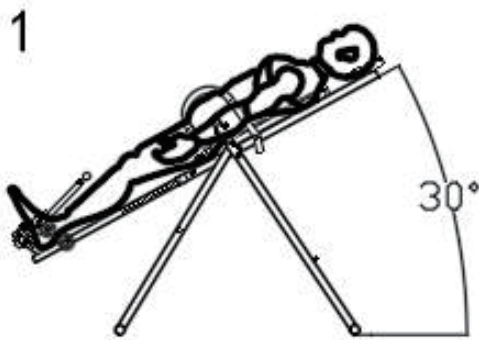
5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



Warnhinweise zum sicheren Gebrauch

1. Bei der erstmaligen Verwendung dieses Produkts muss ein Betreuer in Gegenwart von Sicherheitsschutzmaßnahmen anwesend sein;
2. Der Benutzer muss sicherstellen, dass die Verriegelung des Nähfusses angebracht und der Körper mit einem Sicherheitsgurt gesichert ist;
3. Stellen Sie den Höhenverstellrahmen entsprechend der Körpergröße des Benutzers ein (z.B.: die tatsächliche Körpergröße des Benutzers beträgt 160, es wird empfohlen, sie auf 170 einzustellen). Wenn das Gerät auf den Kopf gestellt wird, stellen Sie es nach unten, bis es sich leicht umdrehen lässt) Verriegeln Sie die Mutter des Zugstifts und führen Sie den Sicherheitsstift ein, bevor Sie es benutzen können.



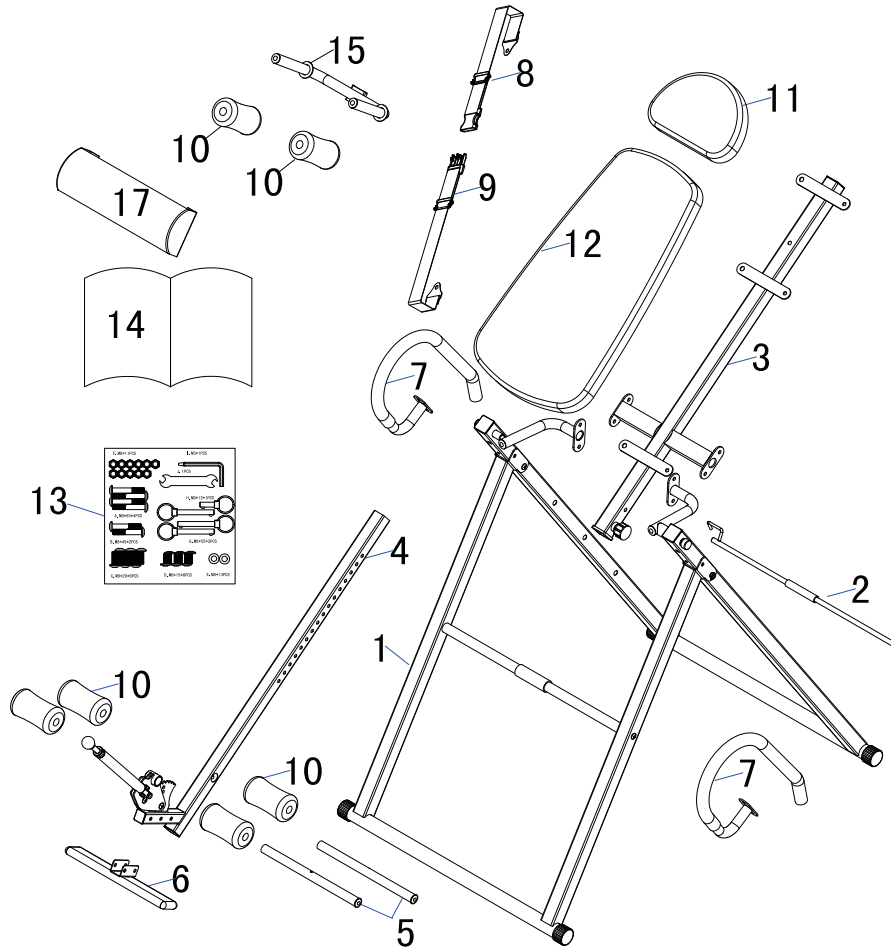
Details zur Verpackung

Seriennummer	Bestandteile	Anzahl	Seriennummer	Bestandteile	Anzahl
1	Standrohr	1	8	Hülse 1	1
2	Hintere Querstange	1	9	Hülse 2	1
3	Stützrohr für Rückenlehne	1	10	Schaumstoff	4
4	Einstellhebel	1	11	Kopfstützenpolster	1
5	Schaumstoffrohr	2	12	Rückenpolster	1
6	Fußstütze	1	13	Muttern- und Schraubensätze	4
7	Handlauf	2	14	Anweisungen	1

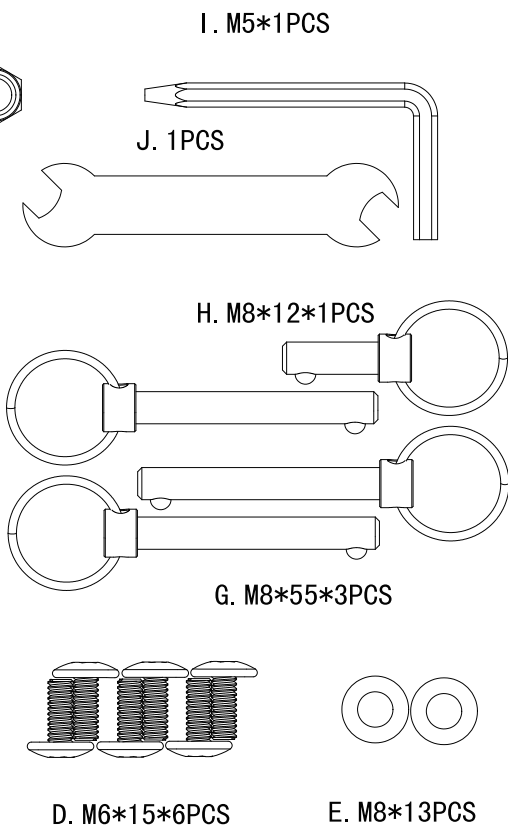
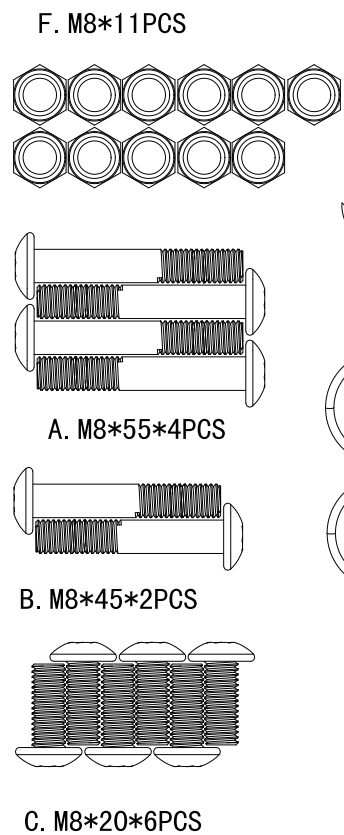
Optionale Bestandteile

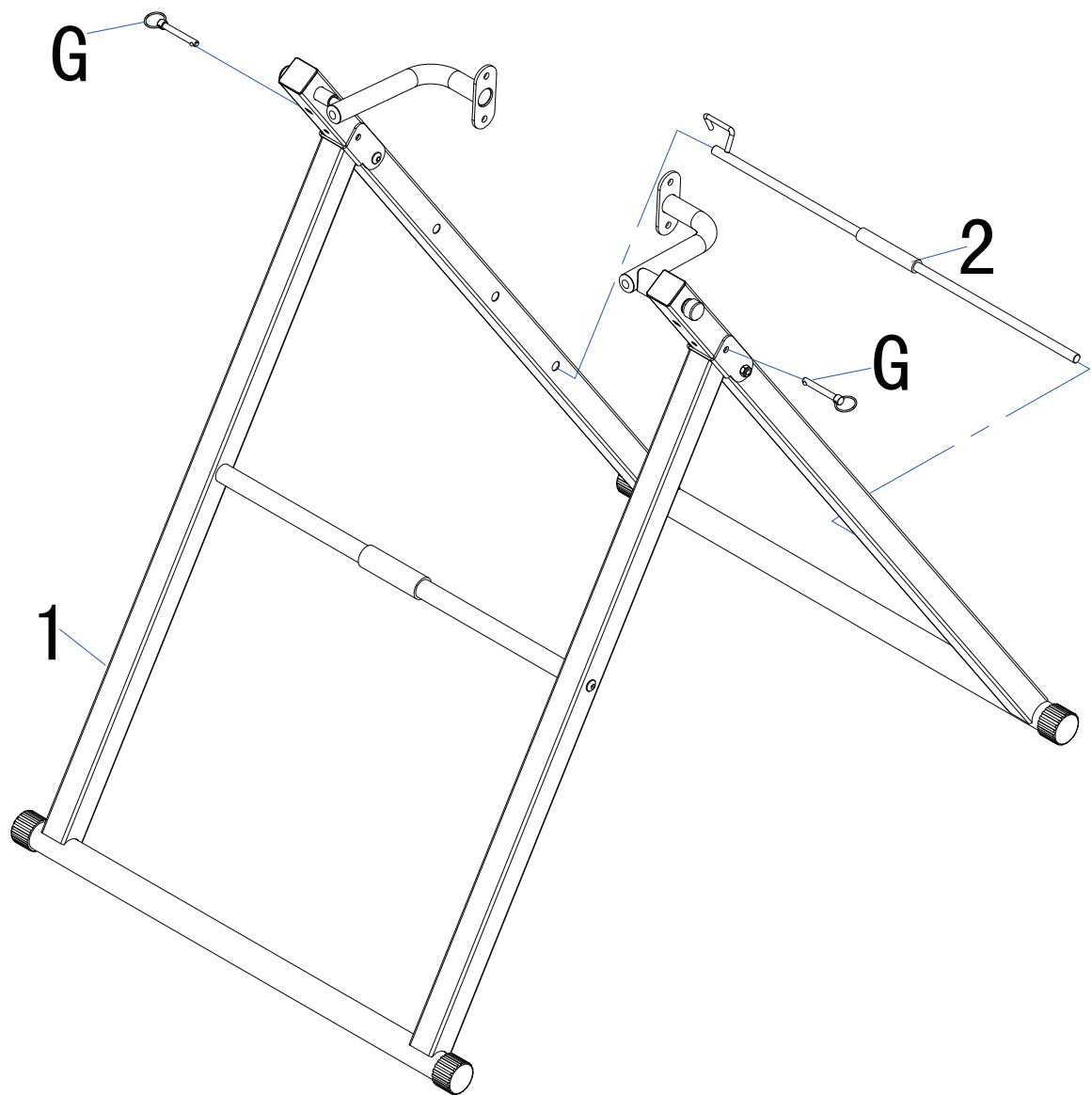
Seriennummer	Bestandteile	Anzahl	Seriennummer	Bestandteile	Anzahl
10	Schaumstoff	2	17	Tailenkissen	1
15	Schulterpolster U-förmiges Rohr	1	18	Aufpumpbares Tailenkissen	1
16	U-förmige Fersenhalterung	2	19	Schulterpolster	1

Teile-Diagramm



Zubehör

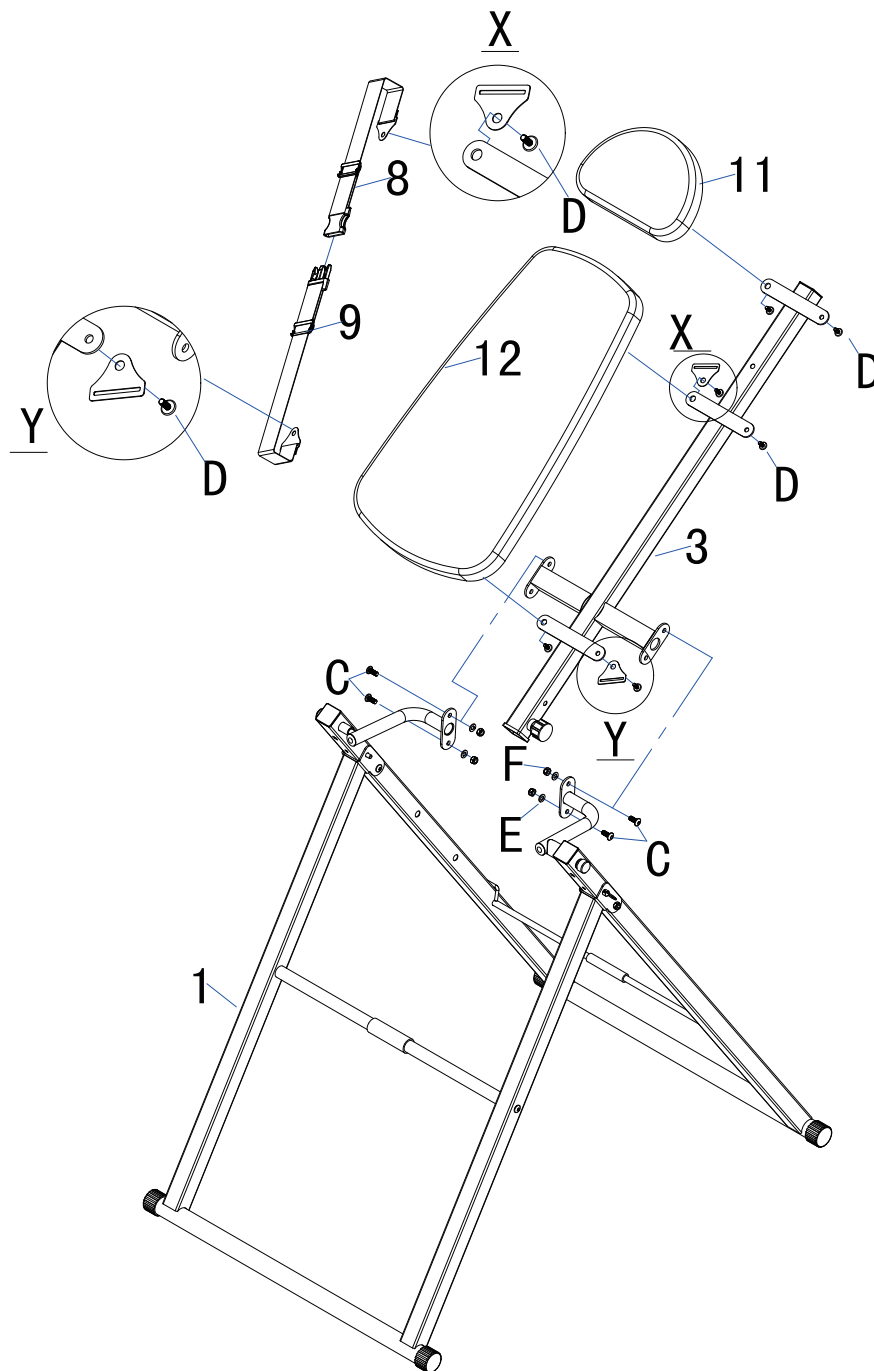




Schritt 1:

A. Öffnen Sie die Halterung der vorderen und hinteren Standrohre (1) der Inversionsbank und stecken Sie dann den Stift des Zugrings (G) in das Loch an der Verbindung, die sich zwischen der Halterung der vorderen und hinteren Stützrohre befindet.

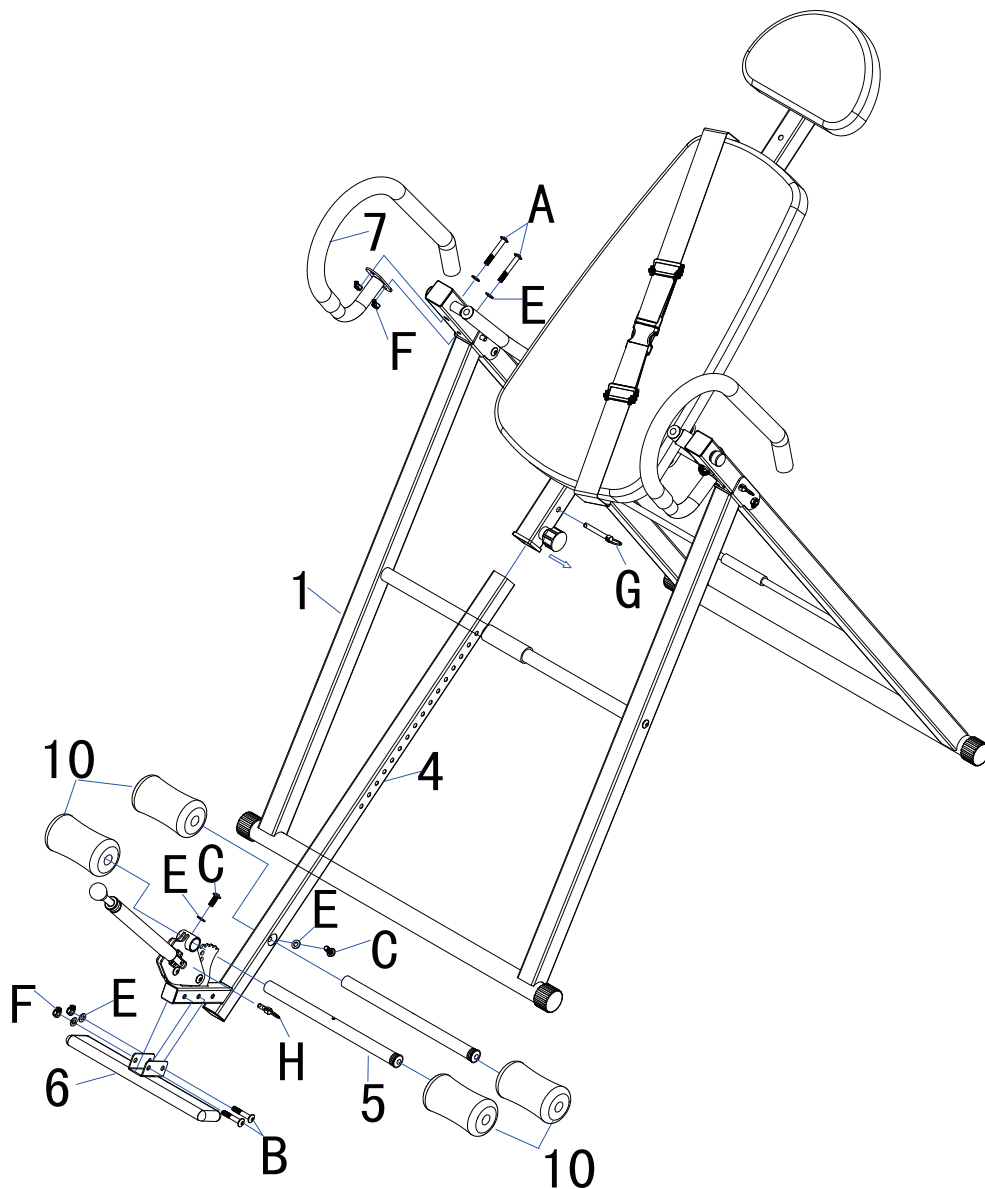
Stellen Sie den passenden Winkel ein und stecken Sie dann die Stütze für die Rückenlehne (2) in die Löcher auf beiden Seiten der hinteren Stütze (die Seite mit dem gestanzten Loch sitzt richtig, während das andere Ende mit dem Haken über dem Vierkantrrohr geklemmt ist). Dies lässt Sie kopfüber stehen. Es wird empfohlen, ihn zuerst in das oberste Loch einzubauen und dann auf die anderen Löcher einzustellen. Hinweis: Wenn Sie mit dem Zusammenbauen starten, sollten Sie die Schrauben nicht sofort festziehen.



Schritt 2:

A. Verwenden Sie die Schrauben (D), um das Kopfpolster (11) und das Rückenpolster zu befestigen – gleichzeitig installieren Sie die Hülsen (8 und 9) in X und Y (siehe Bild oben) auf der Stütze für die Rückenlehne (3).

B. Verwenden Sie Schrauben (C), Unterlegscheiben (E) und Verriegelungsmuttern (F), um das Blech an der Seite des Stützrohres für die Rückenlehne (3) mit dem Blech am Standrohr zusammenzubauen.



Schritt 3:

A. Stecken Sie das Schaumstoffrohr (5) in das große Loch am Rahmen für die Höheneinstellung (4) und befestigen Sie es mit Schrauben (C) und Unterlegscheiben (E). Legen Sie den Schaumstoff (10) an beiden Enden in das Schaumstoffrohr (5),

B. Stecken Sie das obere Schaumstoffrohr (5) in die Gehäusebohrung der Fußstütze und befestigen Sie es dann mit den Schrauben (C) und den Unterlegscheiben (E). Legen Sie den Schaumstoff (10) an beiden Enden in das Schaumstoffrohr (5).

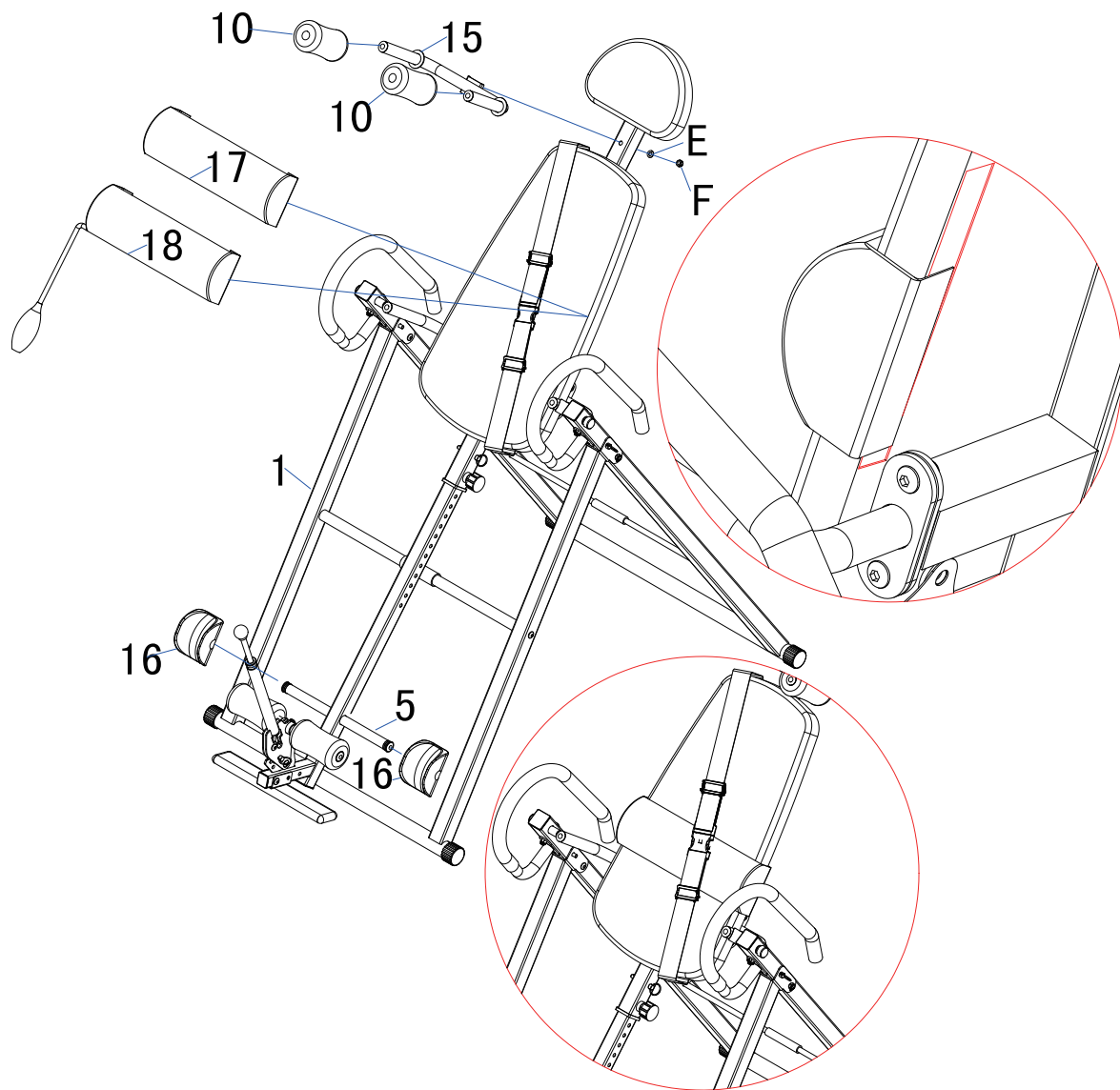
A. Befestigen Sie unter Verwendung von Schrauben (C) und Unterlegscheiben (E) die Fußstütze (6) auf dem Vierkantrohr, das sich am unteren Ende des Einstellhebels (4) befindet.

B. Stecken Sie den zusammengebauten Einstellhebel (4) in das Vierkantrohr am Rahmen der Rückenlehne (3) und verwenden Sie den Schnellspannstift, um den Stecker (G) in das entsprechende Loch zu stecken, das den Anforderungen an die Größe der Rückenlehne entspricht.

C. Verwenden Sie Schrauben (A), Unterlegscheiben (E) und Muttern (F), um den Handlauf (7) auf dem seitlichen Standrohr zu befestigen.

Hinweis: Ziehen Sie nach der Fertigstellung des Einbaus alle Schrauben fest und stellen Sie sicher, dass alle Verriegelungen ordnungsgemäß zusammengebaut sind, bevor Sie sie verwenden.

Die folgenden Schritte dienen dem Einbau der optionalen Teile. Bitte prüfen Sie zunächst Ihr Produkt und stellen Sie sich dann für den Einbau des Produkts wie folgt an.

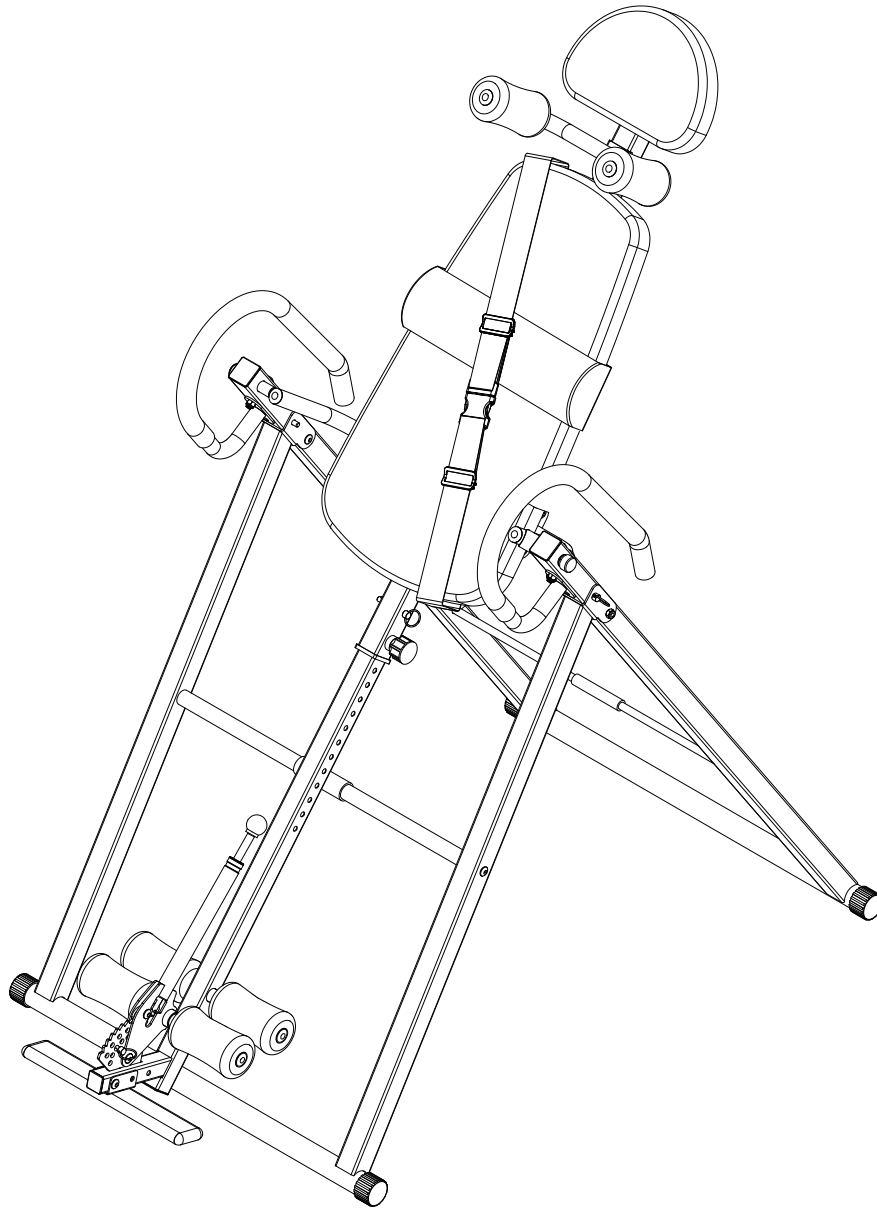


Schritt 4:

A. Einbau des Schulterpolsters U-förmiges Rohr (15): Verwenden Sie das flache Polster (E) und die Mutter (F), um das u-förmige Rohr des Schulterpolsters am Rohr zur Höhenverstellung zu befestigen. Legen Sie dann den Schaumstoff (1) in das u-förmige Schulterpolster, das auf dem runden Rohr sitzt.

B. Installieren Sie die u-förmigen Klammern: Legen Sie die u-förmige Fersenhalterung (16) in das Schaumstoffrohr (5), das auf dem Höheneinstellungsrohr sitzt.

C. Einbau des Lendenpolsters: Befestigen Sie das Tailenkissen (17) oder das Lendenpolster mit dem aufpumpbaren Tailenkissen (18) auf dem Rückenpolster (sicher mit den Klettverschlüssen, die sich auf beiden Seiten der Lendenstange und auf beiden Seiten des Rückenpolsters befinden). Die Position kann verstellbar sein, um sie höher oder niedriger zu machen.



*** Il peso massimo dell'utente è 150 KGS.**

**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

LEGGERE ATTENTAMENTE!**Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.**

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico.
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.

PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

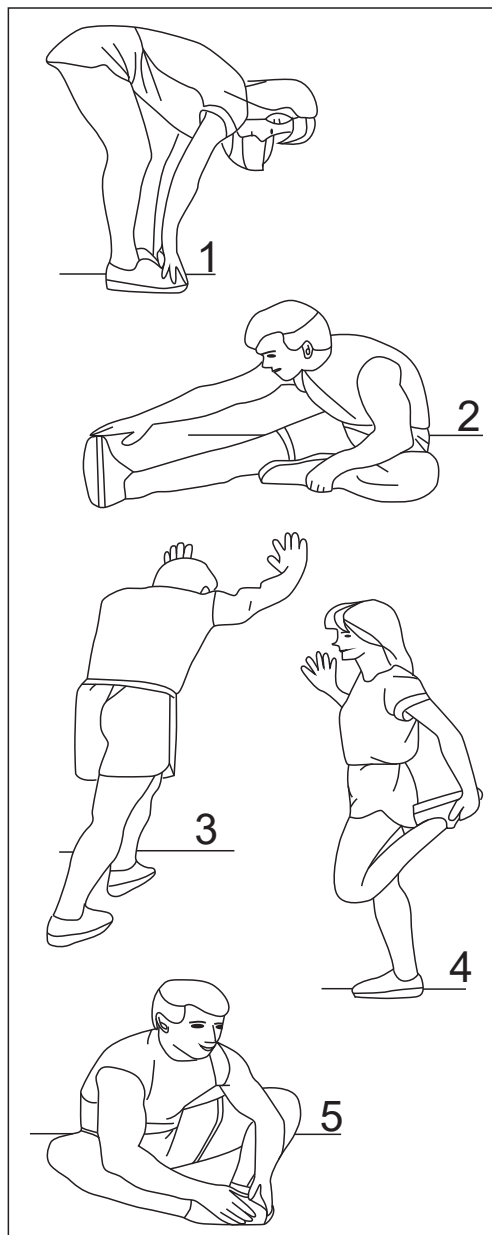
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

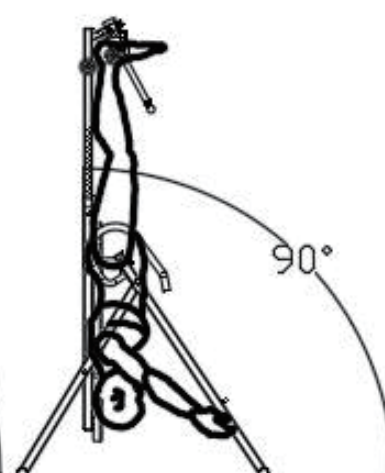
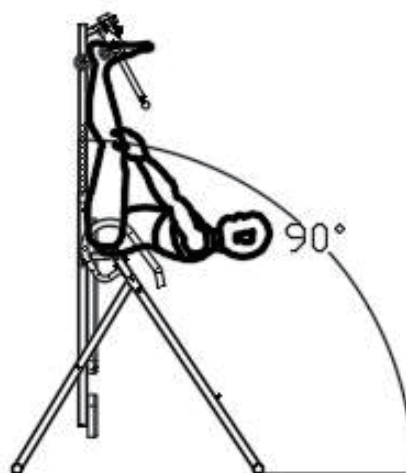
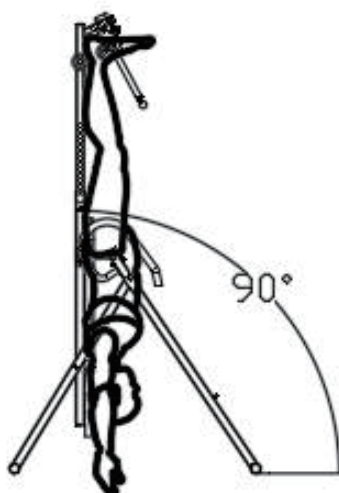
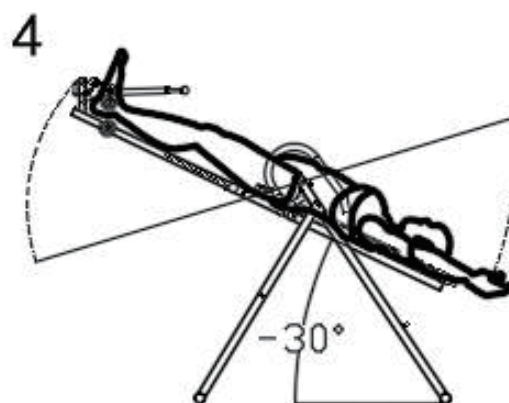
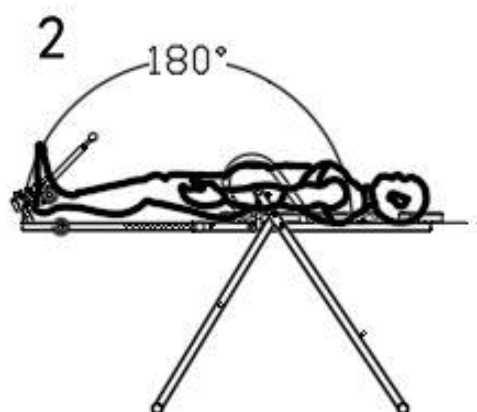
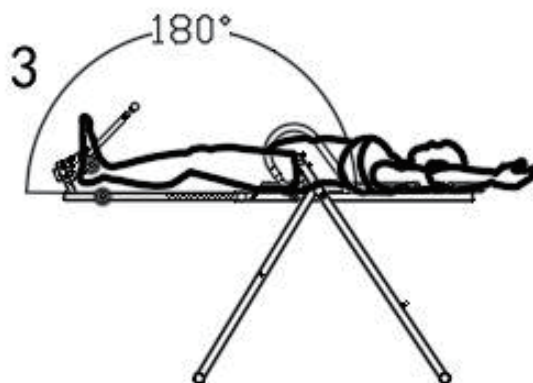
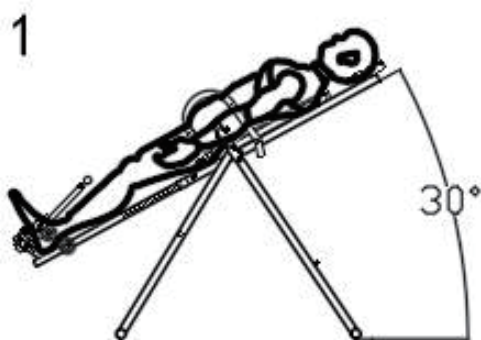
5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



Avvertenze per un uso sicuro

1. Durante il primo utilizzo di questo prodotto e' necessaria l'assistenza di un tutore e la presenza di misure di protezione di sicurezza;
2. L'utente deve assicurarsi che il fermo del piedino sia bloccato in posizione e che l'attrezzo corpo sia fissato con una cintura di sicurezza;
3. Regolare l'altezza in base all'altezza dell'utente (ad es. l'altezza effettiva dell'utente è di 160cm, si consiglia di regolare fino a 170cm!!! Se l'attrezzo è capovolto in verticale, regolarlo fino a capovolverlo in posizione corretta). Bloccare il dado del tirante e inserire il perno di sicurezza prima di procedere all'utilizzo.



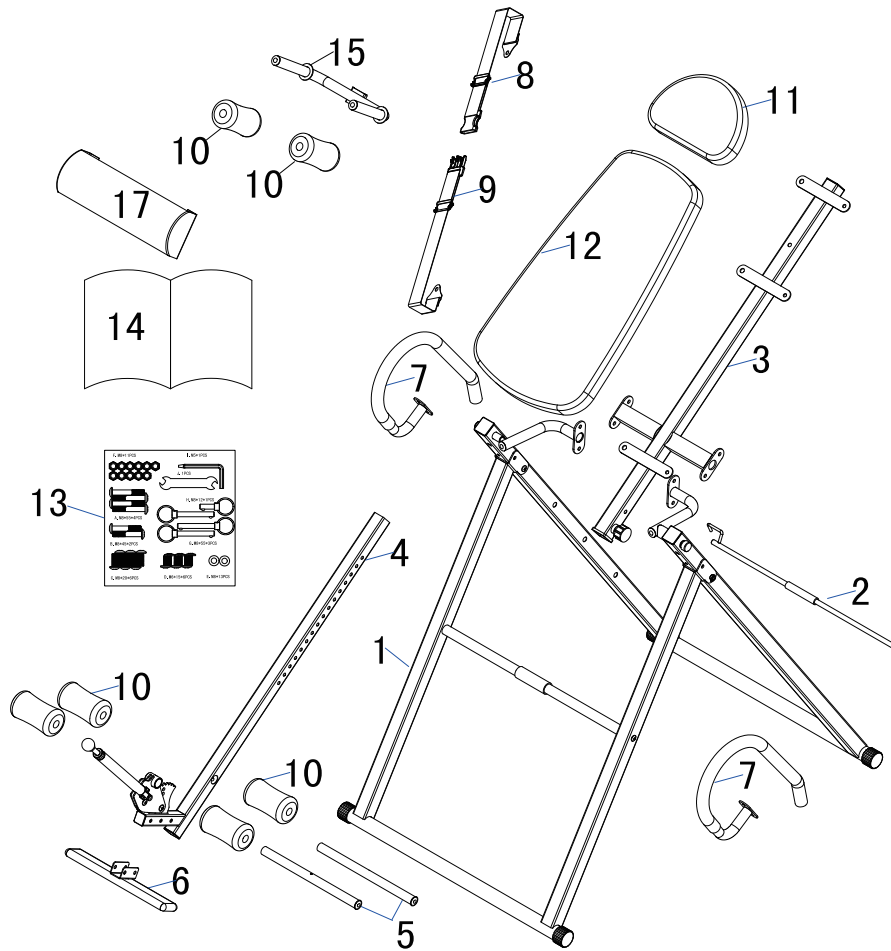
Elenco dei Componenti nell'Imballaggio

N.Seq.	Componenti	Qtà	N.Seq.	Componenti	Qtà
1	Supporto principale	1	8	Cintura 1	1
2	Barra di supporto posteriore	1	9	Cintura 2	1
3	Piano posteriore	1	10	Schiuma	4
4	Leva di regolazione	1	11	Appoggiatesta	1
5	Tubo per schiuma	2	12	Schienale	1
6	Dispositivo di pressione del piede	1	13	Set di Dado & Vite	4
7	Manubrio	2	14	Manuale	1

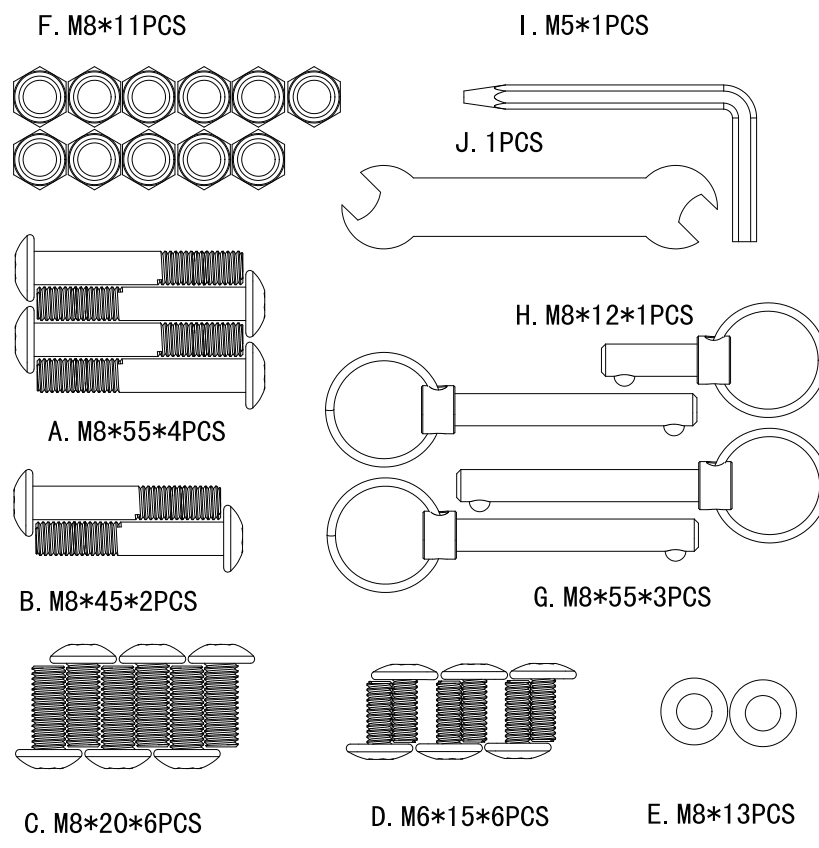
Componenti opzionali

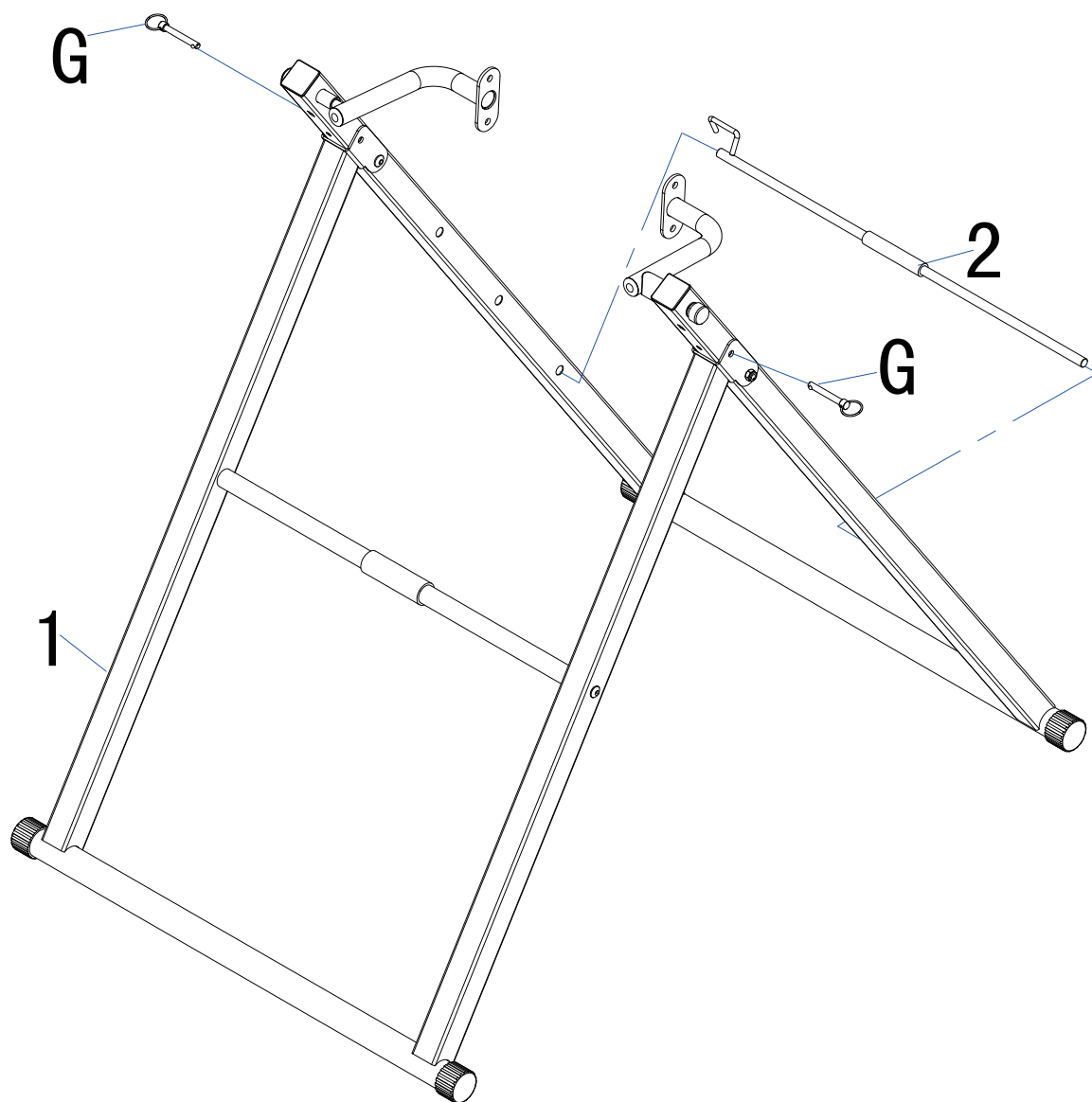
N.Seq.	Componenti	Qtà	N.Seq.	Componenti	Qtà
10	Schiuma	2	17	Cuscino lombare	1
15	Tubo a U per appoggiaspalle	1	18	Cuscino lombare gonfiabile	1
16	Piastra poggiapiedi a U	2	19	Appoggiaspalle	1

Vista Esplosa



Accessori

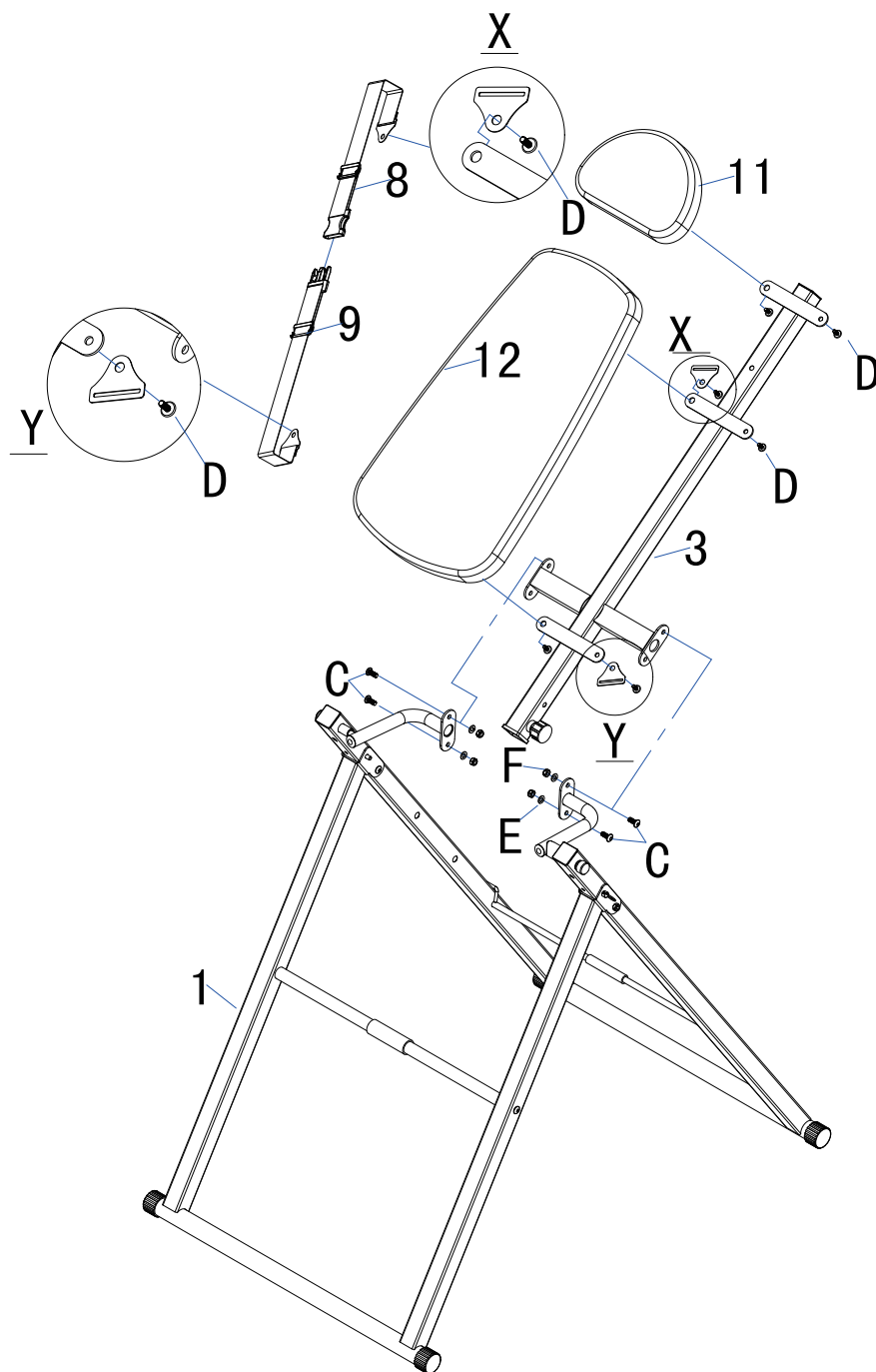




Fase 1:

A. Aprire il supporto anteriore e posteriore (1) dell'attrezzatura a inversione, e poi inserire il perno dell'anello di trazione (G) nel foro del collegamento, che si trova tra il supporto anteriore e quello posteriore.

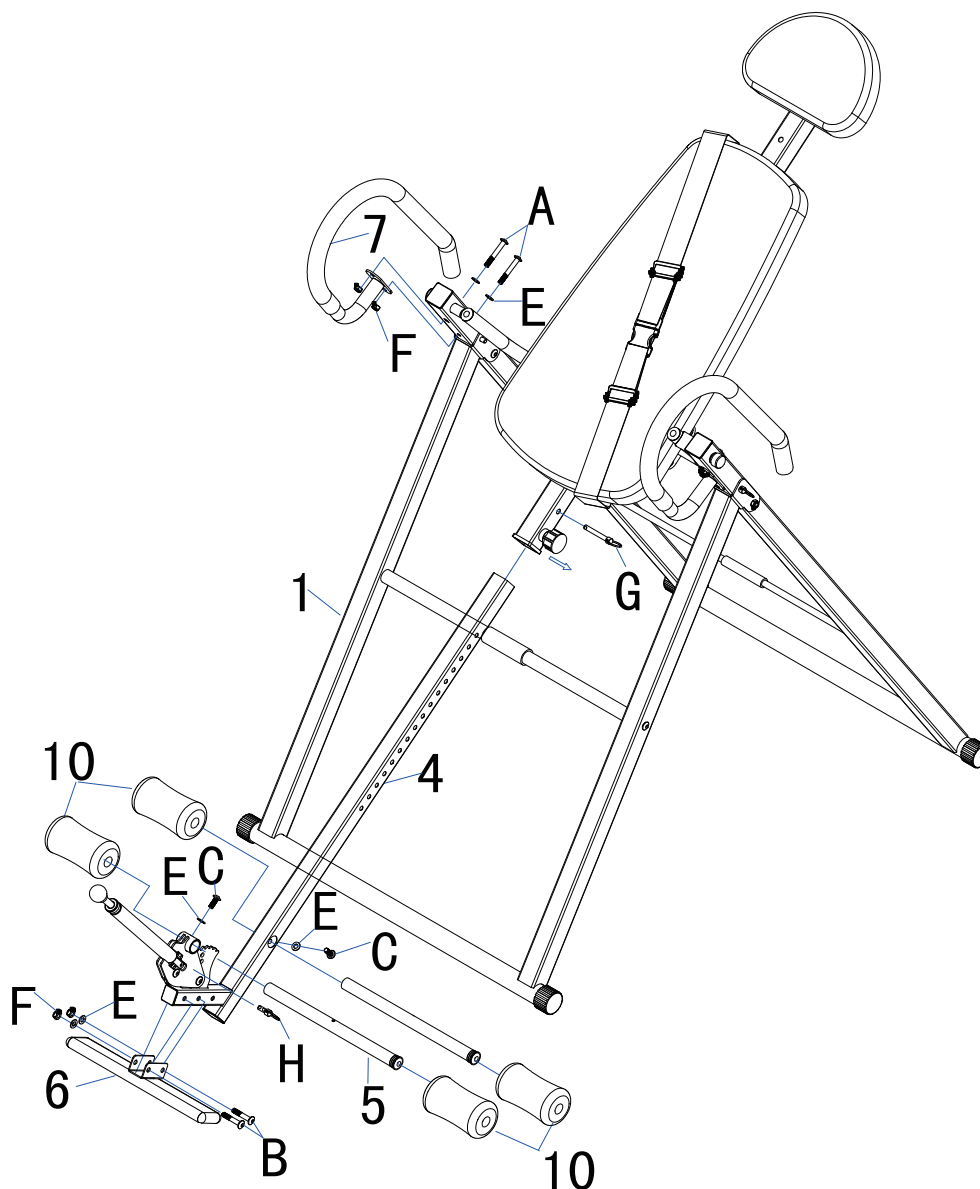
B. Regolare per un'angolo appropriato, e poi inserire la piastra posteriore (2) nei fori su entrambi i lati del supporto posteriore (il lato con il foro è correttamente in posizione, mentre l'altra estremità con il gancio è bloccata sopra il tubo quadrato). Il ciò consente di stare in piedi a testa in giù. Si consiglia di installarlo prima nel foro superiore, e poi regolarlo sugli altri fori. Nota: quando si inizia il montaggio, non serrare subito le viti.



Fase 2:

A. Utilizzare le viti (D) per fissare l'appoggiatesta (11) e lo schienale - allo stesso tempo, installare le cinture (8 e 9) in X e Y (vedi figura sopra) sul piano posteriore (3).

B. Utilizzare le viti (C), le rondelle piatte (E) e i controdadi (F) per assemblare la lamiera di ferro sul lato del piano posteriore (3) con la lamiera di ferro sulla staffa principale.



Fase 3:

A. Inserire il tubo per schiuma (5) nel foro grande della leva di regolazione dell'altezza (4), e poi fissarlo con viti (C) e rondelle piatte (E). Inserire la schiuma (10) nel tubo su entrambe le estremità (5),

B. Inserire il tubo per schiuma superiore (5) nel foro di alloggiamento del piede, e poi fissarlo con viti (C) e rondelle piatte (E). Inserire la schiuma (10) nel tubo (5) su entrambe le estremità.

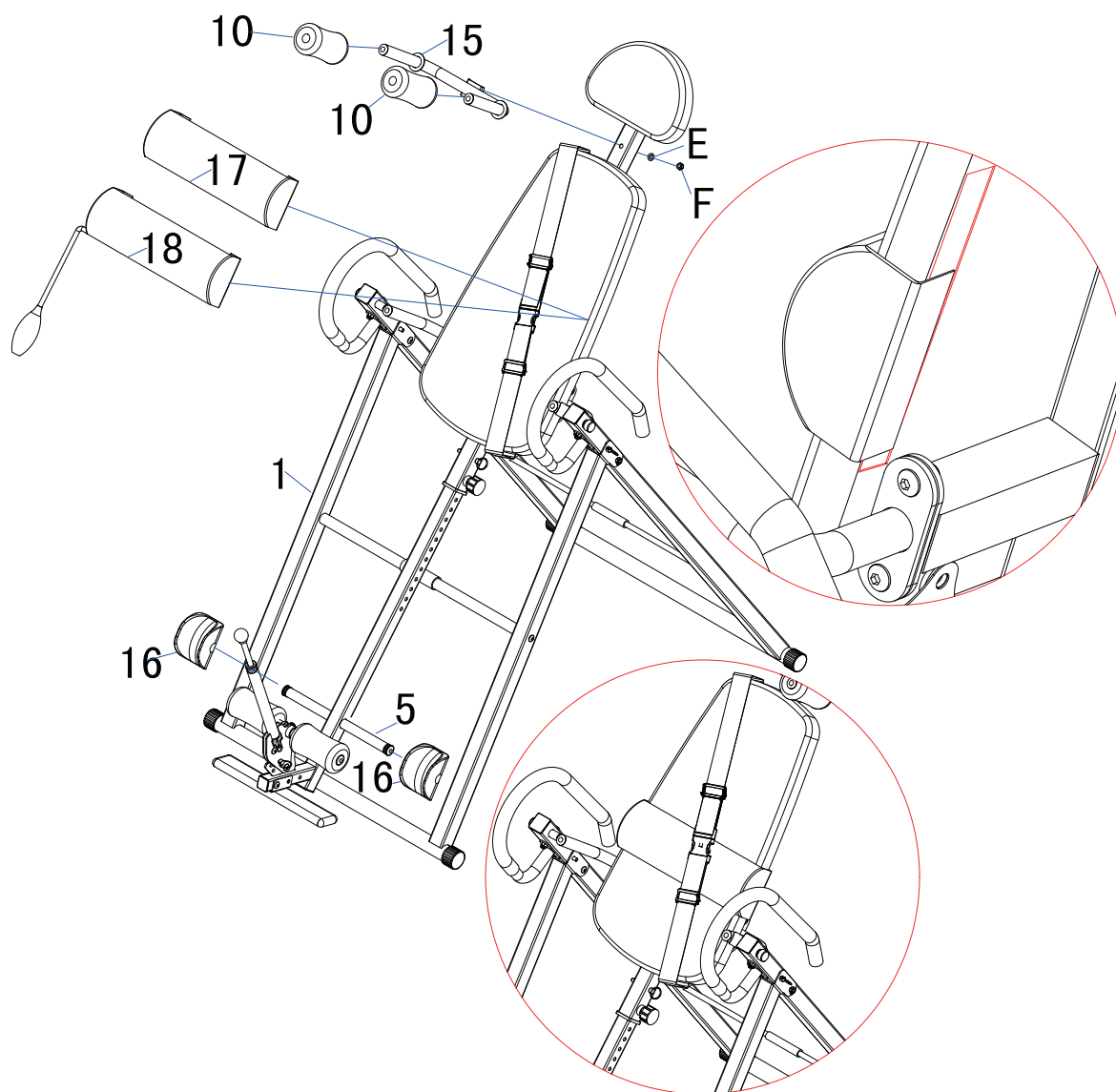
A. Con le viti (C) e le rondelle piatte (E), fissare il dispositivo di pressione del piede (6) sul tubo quadrato, che si trova all'estremità inferiore della leva di regolazione dell'altezza (4).

B. Inserire la leva di regolazione dell'altezza assemblata (4) nel tubo quadrato del telaio dello schienale (3), e poi tirare il tappo ad anello (G) con il perno rapido, in modo che si inserisca nel foro corrispondente in base alle dimensioni dell'altezza richiesta.

C. Utilizzando viti (A), rondelle piatte (E) e dadi (F), fissare il manubrio (7) sul tubo laterale della staffa principale.

Nota: al termine del montaggio, serrare tutte le viti e assicurarsi che tutte le chiusure siano correttamente assemblate prima dell'uso.

La fase seguente riguardano il montaggio di parti opzionali. Controllare prima il prodotto, e poi seguire i passaggi indicati di seguito per installarlo.



Fase 4 :

A. Montaggio del tubo a U dell'appoggiaspalle (15): Utilizzando il cuscino piatto (E) e il dado (F), fissare il tubo a U dell'appoggiaspalle al tubo di regolazione dell'altezza, e poi inserire la schiuma (1) nel tubo a U dell'appoggiaspalle, che si trova sul tubo rotondo.

B. Montaggio delle clip a U: Posizionare la piastra poggiapiedi a U (16) nel tubo per schiuma (5), che è attaccato sul tubo di regolazione dell'altezza.

C. Montaggio del cuscino lombare: Fissare il cuscino lombare (17) con il cuscino gonfiabile lombare (18) sul cuscino posteriore (fissandolo con i ganci e gli occhielli, che si trovano su entrambi i lati della barra lombare e su entrambi i lati del cuscino posteriore). La posizione può essere regolata per renderla più alta o più bassa.