

BEDIENUNGSANLEITUNG

INVERSIONSBANK

MODE D'EMPLOI

BANC D'INVERSION

MANUALE UTENTE

PANCA AD INVERSIONE

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

INVERZIÓS PAD

NAVODILA ZA UPORABO

INVERZNA KLOP

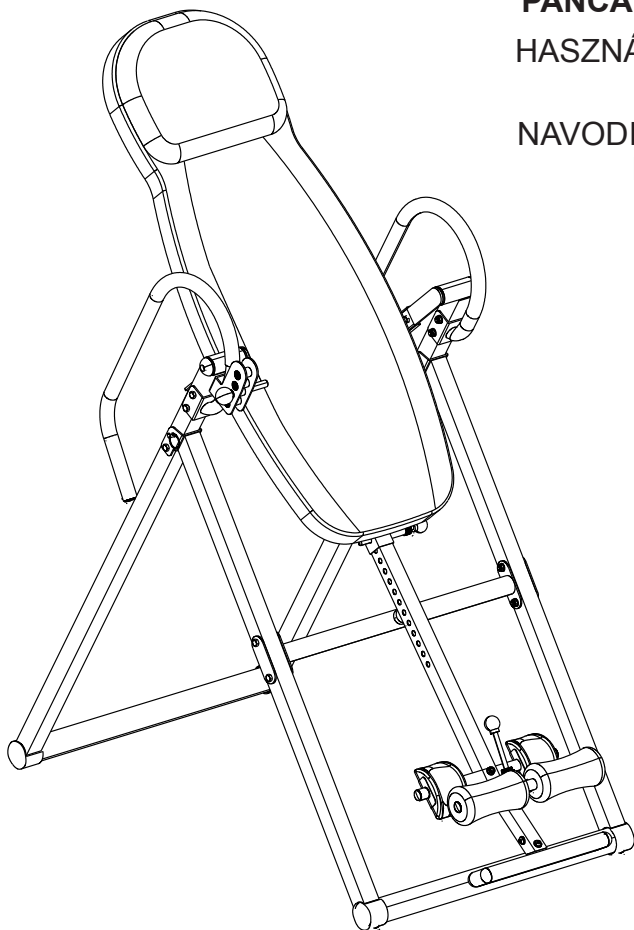
DE

FR

IT

HU

SL



sportplus+

SP-INV-010-B / FLX-INVHD-01

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE DATEN	3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	4
3. ÜBUNGSBEREICH	5
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
5. TEILELISTE	7
6. MONTAGEANLEITUNG	9
7. BEDIENUNGSANLEITUNG	14
8. ÜBUNGSANLEITUNG	17
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	20
10. ENTSORGUNGSHINWEISE	20
11. SERVICE UND ERSATZTEILE	21
12. GARANTIEBESTIMMUNGEN	22
13. ZEICHENERKLÄRUNG	22

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 116 x 67,5 x 149 cm
Gesamtgewicht:	ca. 23,5 kg
Klasse:	H (Zur Verwendung im Heimbereich)
Maximales Nutzergewicht:	135 kg
Geeignete Körpergröße:	154 cm bis 199 cm

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich und in Innenräumen konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 135 kg.
- Das Produkt dient der Entspannung und Entlastung der Rückenmuskulatur sowie der gesamten Wirbelsäule, insbesondere der Bandscheiben. Das Training mit diesem Gerät kann zur Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden eingesetzt werden.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt folgende Freiräume ein:
Links und rechts des Produkts: 1 Meter Freiraum
Vor und hinter dem Produkt: 2 Meter Freiraum
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

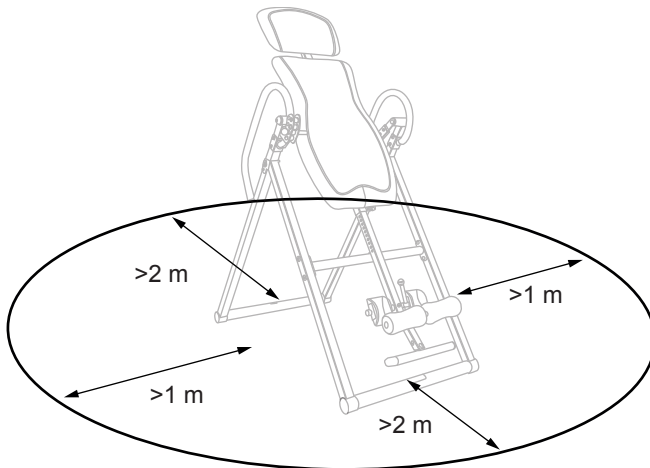
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

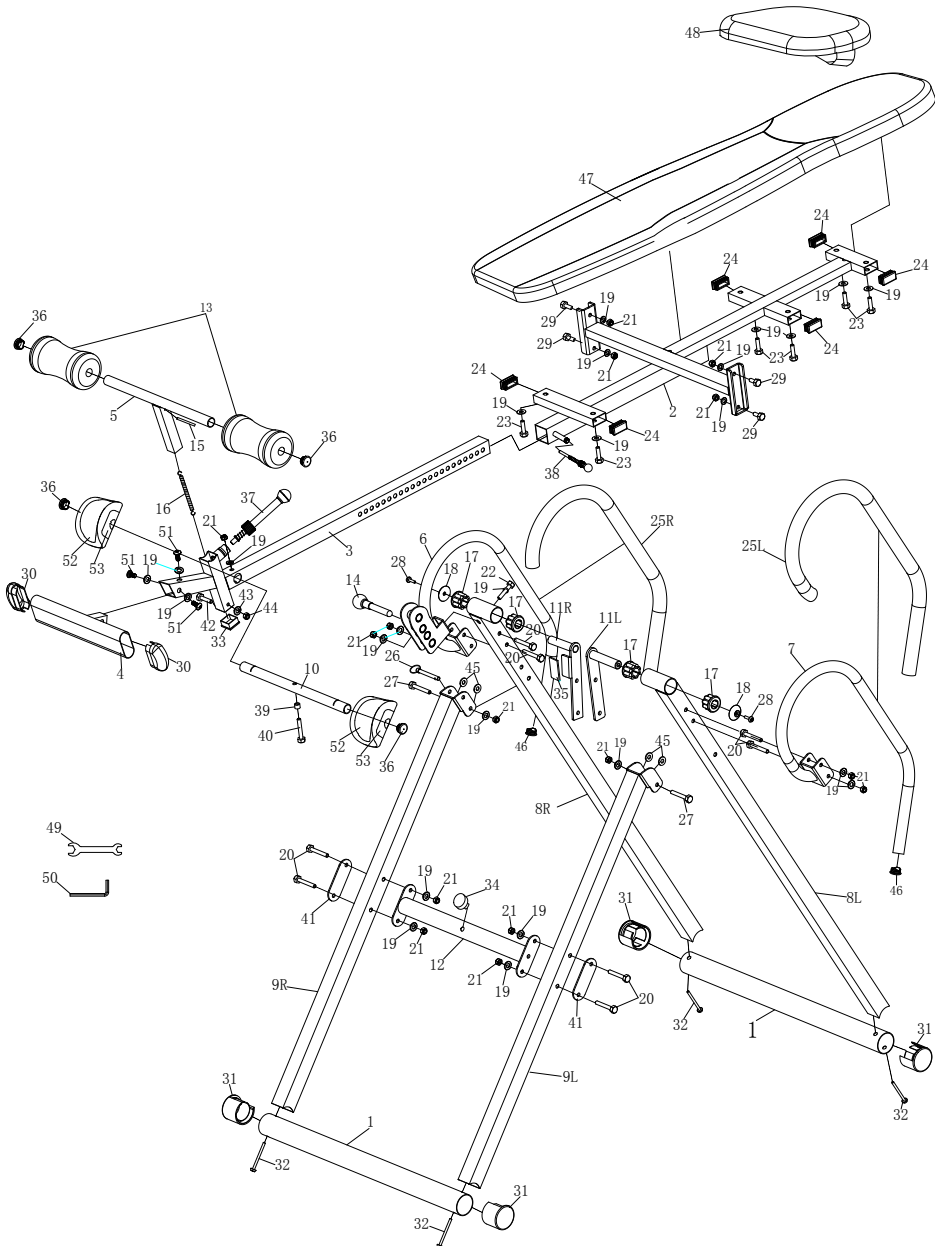
HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

3. ÜBUNGSBEREICH



4. EXPLOSIONSZEICHNUNG



5. TEILELISTE

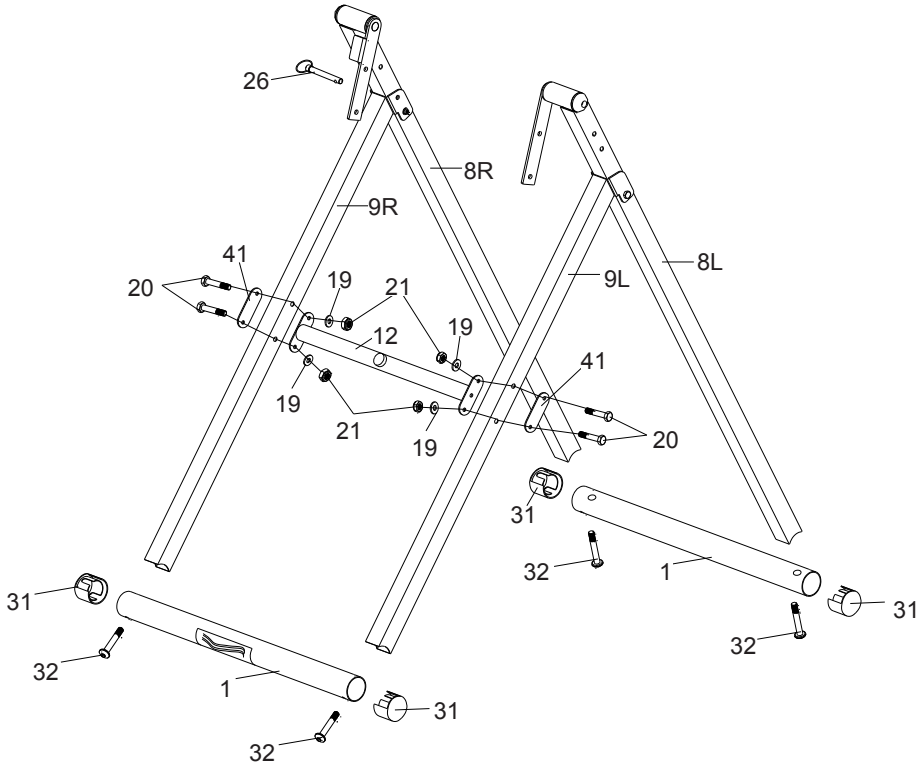
Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Bodenrohr	2
2	Stützrohr für die Rückenlehne	1
3	Rohr zur Einstellung der Körperhöhe	1
4	Fußstütze	1
5	Stützrohr	1
6	Haltebügel - rechts	1
7	Haltebügel - links	1
8L	Standrohr - hinten	1
8R	Standrohr - hinten	1
9L	Standrohr - vorn	1
9R	Standrohr - vorn	1
10	Stützrohr - hinten	1
11L	Verbindungswinkel links	1
11R	Verbindungswinkel rechts	1
12	Querstange	1
13	Schaumstoffrollen	2
14	Stift zur Begrenzung des Winkels	1
15	Runder Federeinsatz	1
16	Feder	1
17	Abstandshalter aus Kunststoff	4
18	Rundes Endstück aus Kunststoff	2
19	Unterlegscheibe	25
20	Schraube M8 x 55 mm	8
21	Mutter M8	15
22	Schraube - M8 x 50 mm	1
23	Schraube - M8 x 30 mm	6
24	Viereckiges Endstück	6
25L	Griff - links	1
25R	Griff - rechts	1
26	Sicherungsstift	1
27	Schraube - M8 x 60 mm	2
28	Sechskantschraube - M8 x 20 mm	2
29	Schraube - M8 x 20 mm	4

Nr.	Beschreibung	Anzahl
30	Ovale Endstücken - Fußstütze	2
31	Endkappen für Standrohre	4
32	Sechskantschraube M8 x 65 mm	4
33	Viereckiges Endstück - Höhenverstellung	1
34	Stopfen	1
35	Auflagegummi	1
36	Runde Endstücken	4
37	Knopf zur Abstandseinstellung	1
38	Knopf für Höhenverstellung	1
39	Hülse für hinteres Stützrohr 8mm	1
40	Schraube - M8 x 50 mm	1
41	Unterlegplatte	2
42	Schraube M6 x 40 mm	1
43	Dichtungsring	1
44	Mutter M6	1
45	Dichtungsring aus Kunststoff	4
46	Rundes Endstück - für Haltebügel	2
47	Rückenpolster	1
48	Kopfpolster	1
49	Schlüssel - #13 / #17	2
50	Innensechskantschlüssel	1
51	Schraube - M8 x 15 mm	3
52	Fersenhalterung aus Gummi	2
53	Fersenhalterung aus Stahl	2

6. MONTAGEANLEITUNG

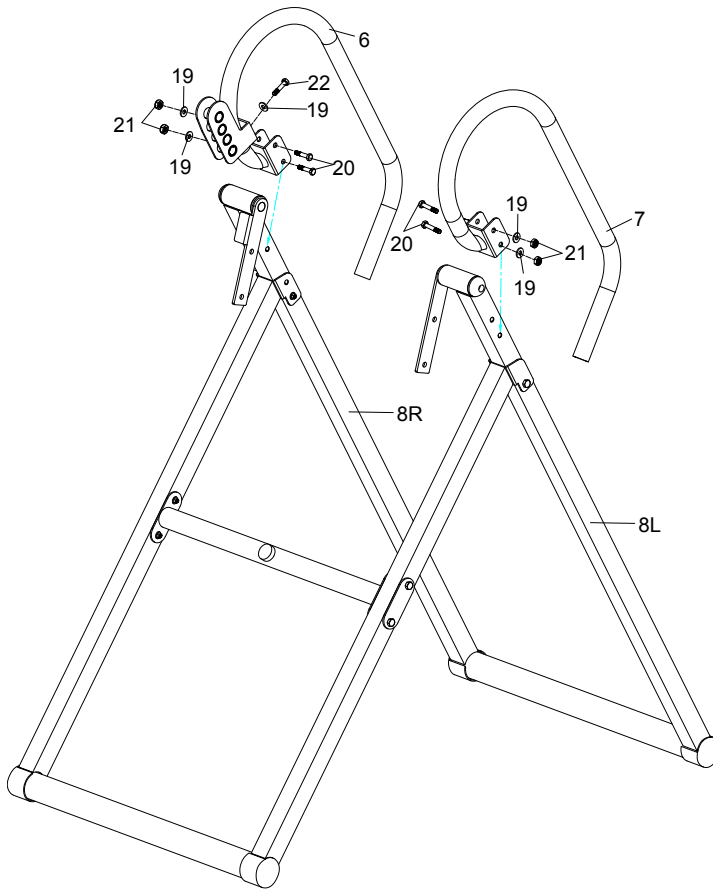
- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial.
- Überprüfen Sie vor der Montage alle Teile auf Vollständigkeit und auf Transportschäden.

Schritt 1: MONTAGE DER STANDROHRE



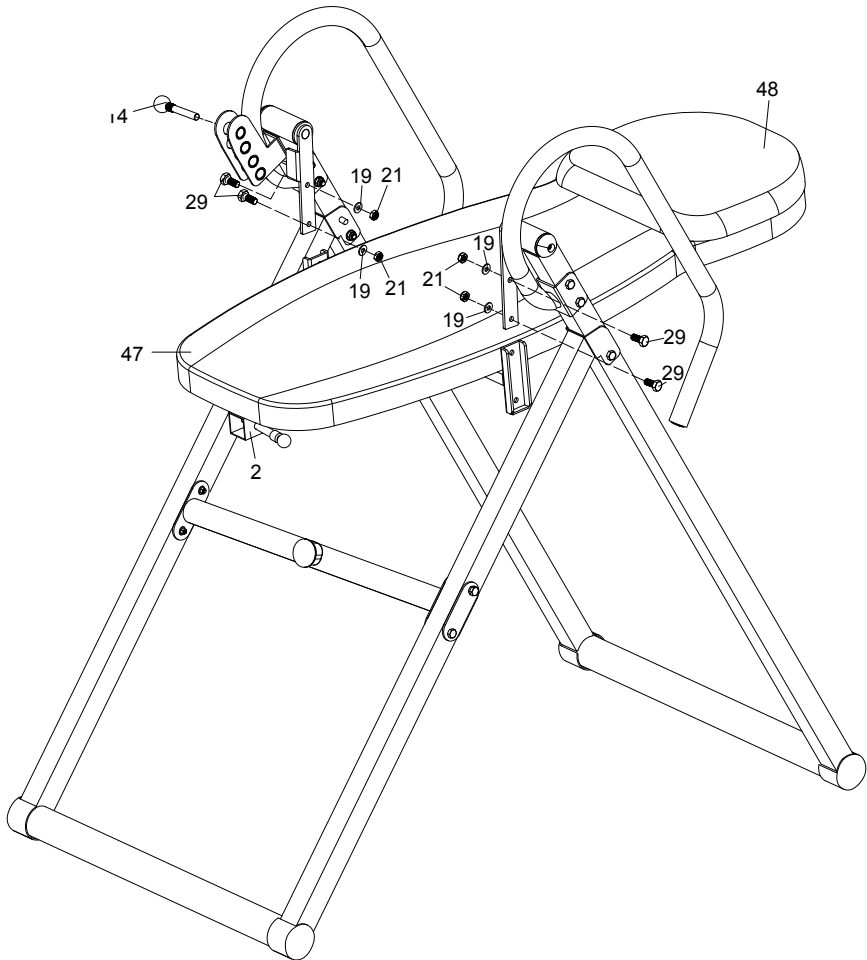
- Befestigen Sie das vordere Bodenrohr (1) mit dem linken (9L) und rechten vorderen Standrohr (9R); verwenden Sie dafür die 2 Schrauben (32).
- Wiederholen Sie diese Schritte für das hintere Bodenrohr (1) und die hinteren Standrohre (8L/8R).
- Stecken Sie die Endkappen (31) in beide Enden des vorderen und hinteren Bodenrohrs (1).
- Befestigen Sie die Querstange (12) am vorderen Standrohr (9L/R); verwenden Sie dafür 4 Schrauben (20), 2 Unterlegplatten (41), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern (21).
- Klappen Sie das vordere Standrohr (9L/R) und das hintere Standrohr (8L/R) auseinander.
- Stecken Sie den Sicherheitsstift (26) in das Loch rechts am Standrohr.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

Schritt 2: MONTAGE DER HALTEBÜGEL



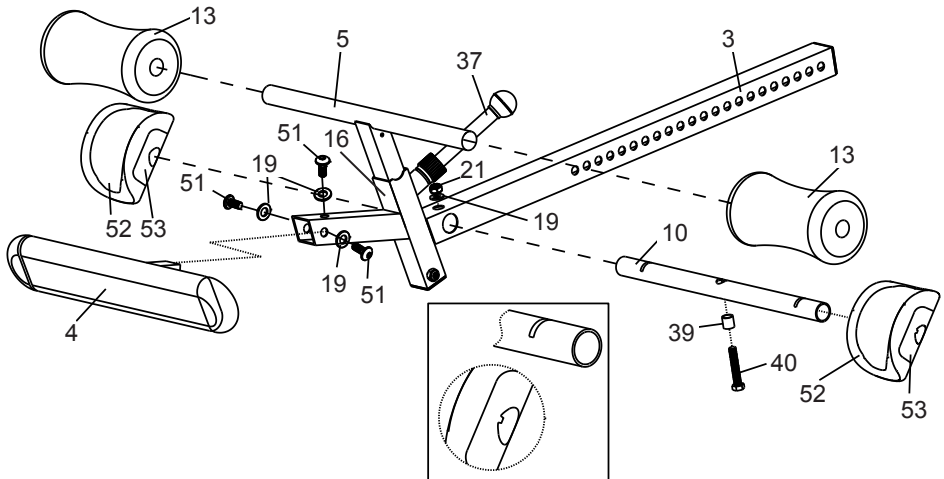
- Befestigen Sie den rechten Haltebügel (6) am rechten hinteren Standrohr (8R); verwenden Sie dafür 2 Schrauben (20), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern (21). Achten Sie darauf, dass die 2 Schrauben (20) von der Innenseite des Rahmens aus eingesetzt werden. Die Unterlegscheiben (19) und Muttern (21) müssen sich auf der Außenseite des Rahmens befinden.
- Befestigen Sie den rechten Haltebügel (6) am hinteren Standrohr (8R); verwenden Sie dafür 1 Schraube (22) und 1 Unterlegscheibe (19).
- Befestigen Sie den linken Haltebügel (7) am linken hinteren Standrohr (8L); verwenden Sie dafür 2 Schrauben (20), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern (21). Achten Sie darauf, dass die 2 Schrauben (20) von der Innenseite des Rahmens aus eingesetzt werden. Die Unterlegscheiben (19) und Muttern (21) müssen sich auf der Außenseite des Rahmens befinden.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

Schritt 3: BEFESTIGUNG DER RÜCKENLEHNE UND KOPFSTÜTZE AM STANDROHR



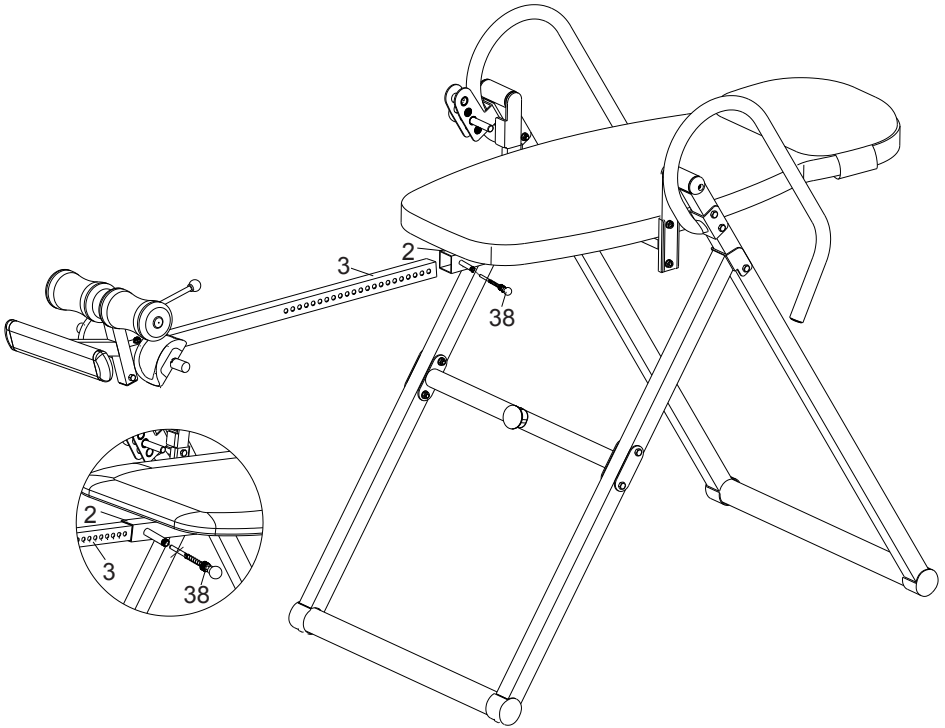
- Befestigen Sie das Rückenpolster (47) und das Kopfpolster (48) an der installierten Standrohreinheit. Verwenden Sie dafür 4 Schrauben (29), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern (21). Achten Sie darauf, dass die 4 Schrauben (29) von der Außenseite des Rahmens aus eingesetzt werden. Die Unterlegscheiben (19) und Muttern (21) müssen sich auf der Innenseite des Rahmens befinden.
- Stecken Sie den Stift zur Begrenzung des Winkels (14) in eines der dafür vorgesehenen Löcher, um den maximalen Winkel entsprechend zu begrenzen; drehen Sie den Stift fest.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.
- Hinweis: Die Drehplatten müssen während der Befestigung der Rückenlehne nach unten zeigen, da das Gerät anderenfalls nicht richtig funktioniert.

Schritt 4: ROHR UND ROLLEN ZUR EINSTELLUNG DER HÖHE



- Befestigen Sie die Fußstütze (4) mit dem Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3); verwenden Sie dafür 3 Schrauben (51) und 3 Unterlegscheiben (19).
- Ziehen Sie das verstellbare Stützrohr (5) heraus und wählen Sie die gewünschte Position. Stellen Sie sicher, dass die vorinstallierte Feder (16) nicht von ihrer Ausgangsposition entfernt wird.
- Stecken Sie den Knopf zur Abstandseinstellung (37) in das Gewindeloch des Rohrs zur Einstellung der Körperhöhe (3) und stellen Sie ihn fest.
- Stecken Sie das hintere Stützrohr (10) in das große Loch des Rohrs zur Einstellung der Körperhöhe (3). Vergewissern Sie sich, dass die Schlitz mit dem Knopf zur Abstandseinstellung (37) ausgerichtet sind. Verwenden Sie für die Befestigung 1 Sechskantschraube (40), 1 Hülse (39), 1 Unterlegscheibe (19) und 1 Mutter (21).
- Schieben Sie 1 Fersenhalterung aus Stahl (53) und 1 Fersenhalterung aus Gummi (52) auf das Ende des hinteren Stützrohrs (10), bis sich der Zahn mit dem Schlitz des Stützrohrs (10) verkeilt hat; siehe Abbildung.
- Befestigen Sie die anderen Fersenhalterungen aus Stahl (53) und Gummi (52) auf die gleiche Art und Weise mit dem anderen Ende des Stützrohrs (10).
- Schieben Sie die Schaumstoffrollen (13) über das Stützrohr (5).
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

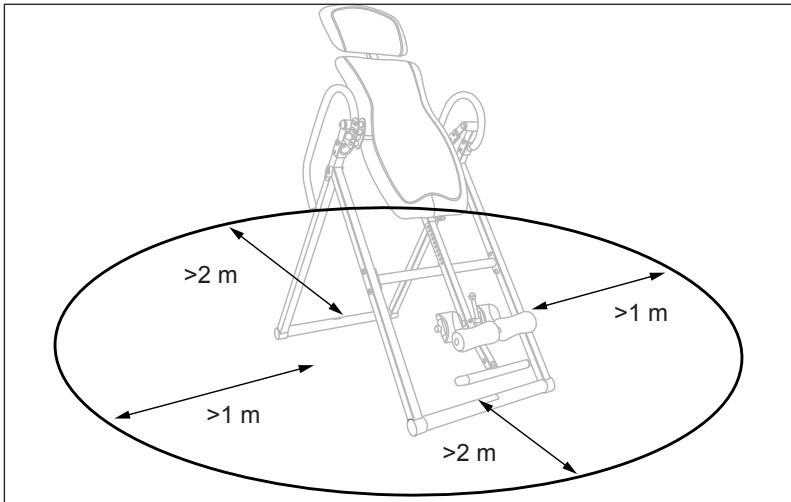
Schritt 5: ABSCHLIESSENDE MONTAGE



- Schieben Sie das Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3) in das Stützrohr der Rückenlehne (2) und befestigen Sie es mit dem Knopf für die Höhenverstellung (38).
- Verstellen Sie das Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3) bis zur gewünschten Höhe.

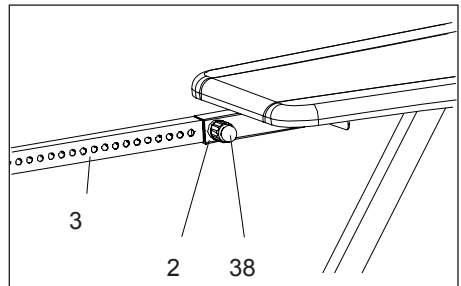
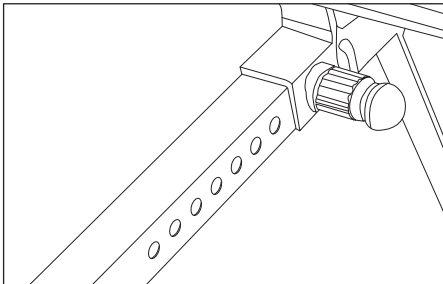
7. BEDIENUNGSANLEITUNG

Besteigen Sie das Gerät vorsichtig und halten Sie immer Ihr Gleichgewicht. Beachten Sie die nebenstehend angezeigten Sicherheitsabstände in alle Richtungen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



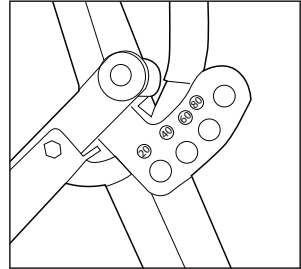
7.1 EINSTELLUNG AUF DIE KÖRPERGRÖSSE

Die Einstellung der Länge der Fußstütze auf die gewünschte Körpergröße kann jederzeit durch Lösen und Ziehen des Knopfes für die Höhenverstellung (38) wieder verändert werden.

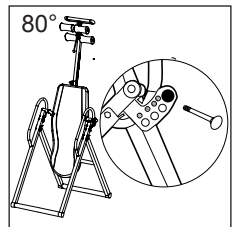
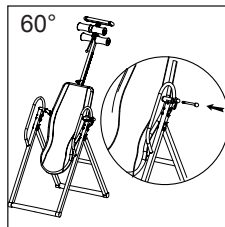
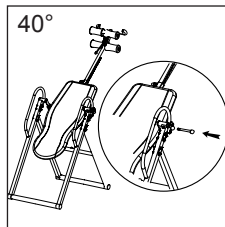
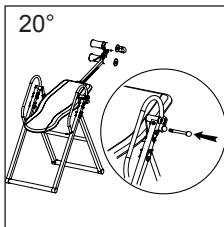


7.2 EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS

Den maximalen Neigungswinkel können Sie je nach Wunsch auf 20°, 40°, 60° oder 80° einstellen. Drehen Sie den Sicherungsstift (14) dazu einfach in die gewünschte Position (wie abgebildet).



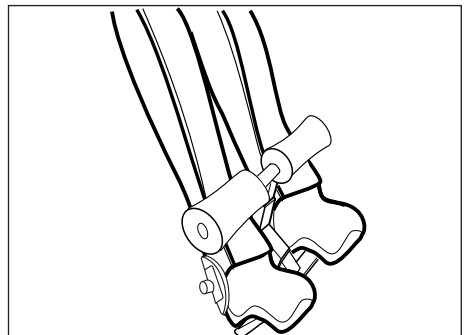
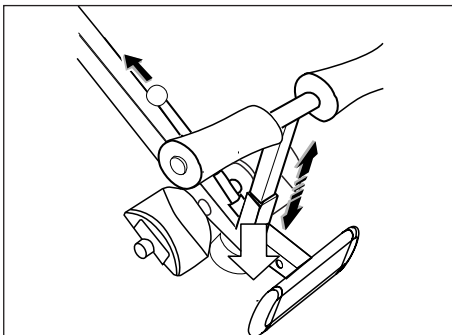
Achten Sie darauf, dass beim Invertieren keine Finger oder Kleidungsstücke zwischen Sicherungsstift und Rahmen eingeklemmt werden!



7.3 EINSTELLEN DER FUSSTÜTZE

Stellen Sie vor der Benutzung die Schaumstoffrollen (13) und Fersenhalterung (52/53) der Fußstütze gemäß den folgenden Abbildungen so ein, dass Ihre Beine nicht gequetscht werden, aber trotzdem sicheren Halt haben. Ziehen Sie dazu den Knopf zur Abstandseinstellung (37) aus der Rasterung. Ziehen Sie das Stützrohr (5) etwas hoch. Stellen Sie sich mit Ihren Füßen auf die Fußstütze (4). Drücken Sie das Stützrohr an Ihre Füße und lassen Sie den Knopf zur Abstandseinstellung (37) einrasten.

ACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass Sie aus der Halterung nicht herausrutschen können!



7.4 RICHTIGE EINSTELLUNG DES GERÄTES FÜR IHRE KÖRPERGRÖSSE

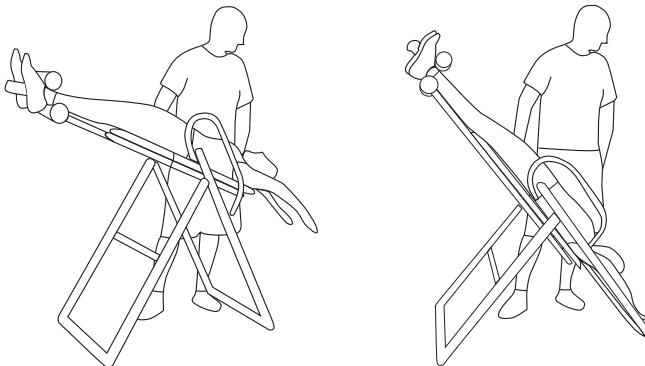
Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch und weisen Sie alle Nutzer dieses Gerätes auf die möglichen Gefahren bei Nichtbeachtung der folgenden Anweisungen hin.

1. Legen Sie sich mit Rücken und Kopf flach auf das Rückenpolster, halten Sie Ihre Arme seitlich am Körper und arretieren Sie Ihre Füße wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
2. Heben Sie nun langsam einen Arm über den Kopf nach oben. Nun beginnt die Inversionsbank rückwärts zu invertieren.
3. Um die Invertierung zu kontrollieren oder zu stoppen, bewegen Sie den ausgestreckten Arm vor Ihrem Körper wieder an die seitliche Position an Ihrem Körper. Hiermit können Sie die Drehung der Inversionsbank steuern.
4. Wenn die Inversionsbank nicht invertieren sollte, stellen Sie die Körpergrößenverstellung etwas kürzer ein. Sollte die Inversionsbank nicht in die Ausgangsposition zurückkehren, so stellen Sie die Körpergrößenverstellung etwas länger ein.
5. Denken Sie daran, dass Sie die Armbewegungen langsam und kontrolliert durchzuführen.
6. Starten Sie Ihr Training langsam und machen Sie sich mit der Nutzung und Kontrolle der Inversionsbank vertraut. Es wird empfohlen, dass Anfänger immer eine zweite Person zur Hilfe (siehe Abb.) nehmen und der Neigungswinkel gemäß Anleitung auf 20° begrenzt wird.
7. Um vom Gerät abzusteigen, bewegen Sie dieses zuerst in die Startposition. Dann lösen Sie bitte den Knopf zur Abstandseinstellung (37). Steigen Sie zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein aus der Fußhalterung auf den Boden.

⚠️ WARNUNG ⚠️

Durch das Zurückführen der Arme seitlich an den Körper sollte die Inversionsbank wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

IST DIES NICHT DER FALL, NUTZEN SIE BITTE DIE SEITLICHEN HANDLÄUFE, UM IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCKZUKEHREN.



8. ÜBUNGSANLEITUNG

Die Inversionsbank funktioniert wie ein ausbalanciertes Pendel auf einer Achse. Sie reagiert auf kleine Veränderungen der Gewichtsverteilung. Achten Sie insbesondere bei dem Einstieg in die Benutzung darauf, dass Sie den maximalen Neigungswinkel (sofern gewünscht) korrekt auswählen. Es ist hilfreich, die erste Benutzung mit einer zweiten, außenstehenden Person durchzuführen, die die Bank gegebenenfalls stabilisieren und drehen kann.

8.1 VORTEILE DER ANWENDUNG

Das Inversionstraining kann verschiedene Vorteile bringen, von denen nachfolgend einige beispielhaft aufgezählt sind:

- **Linderung von Rückenschmerzen**
Die Schwerkraft kann mit den meisten Rückenschmerzen in Verbindung gebracht werden. Der Druck auf die Bandscheiben verringert den Abstand der Wirbel, schränkt so die Beweglichkeit ein und erhöht das Risiko, dass sich ein Nerv einklemmt. Die Inversionstherapie stellt einen einfachen Weg dar, dies zu verhindern und den negativen Auswirkungen der Schwerkraft entgegenzuwirken. Das Hängen in der Kopfüber-Position in einem Winkel von 20° bis 90° beseitigt den Druck und ermöglicht somit den Bandscheiben, ihre natürliche Form und den Wirbeln ihren optimalen Abstand zurück zu gewinnen.
- **Verbesserung der Körperhaltung**
Wenn sich ein Wirbel verschiebt, können die Bänder und Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen, verhindern, dass sich die Wirbel wieder richtig anordnen. Im Liegen entspricht die Belastung auf die Wirbelsäule etwa 25 % der Normalbelastung. Bei einer Position auf der Inversionsbank von 60° kann der Druck auf null verringert werden. Mit der Entlastung der Wirbel und sanftem Strecken kann eine korrekte Ausrichtung erfolgen. Zusätzlich erlaubt die Inversion, Gelenke zu entlasten, so dass diese verbessert mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden können.
- **Ausgleich schwerkraftbedingter Größenreduktion**
Bandscheiben können Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben. Im Laufe des Tages werden die Bandscheiben bildlich gesprochen wie ein Schwamm gepresst und dehydriert. Tatsächlich schrumpft eine gesunde Bandscheibe täglich um bis zu etwa 20 %. Während des Schlafens erholen sich diese durch die Entlastung wieder. Mit zunehmendem Lebensalter entsteht jedoch möglicherweise eine permanentere Schrumpfung. Inversion kann durch die Reduzierung des Drucks auf die Bandscheiben helfen, Feuchtigkeit zurückzuführen.

8.2 VORSICHT BEI DER ANWENDUNG

Eine Inversionstherapie beziehungsweise das Nutzen der Inversionsbank ist trotz der Vorteile nicht für alle Menschen geeignet. Sollten Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome aufweisen, besprechen Sie die Benutzung unbedingt vorher mit einem Arzt (die folgende Liste benennt lediglich Beispiele und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- Gebrauch von Anti-Koagulierungsmittele (Blut verdünnende Mittel oder beispielsweise Aspirin)
- Knochenschwäche oder frische Knochenbrüche: Der Zug des Körpergewichts könnte diese Zustände verschlimmern.
- Bindehautentzündung aufgrund eines Virus oder einer bakterielle Infektion
- Glaukom (konstanter Überdruck in den Augen)
- Herz-Kreislaufprobleme: Bei jeder den Kreislauf betreffenden Symptomatik sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren.
- Leistenbruch oder Zwerchfellbruch
- Bluthochdruck (über 140/90)
- Mittelohrentzündung
- Schwangerschaft
- Hornhautablösung am Auge
- Verletzungen am Rückgrat
- Schlaganfall
- Transitorische ischämische Attacke

Die Inversionsbank ist für ein maximales Benutzergewicht von 135 kg ausgelegt.

WICHTIG: Führen Sie Gewichtsveränderungen und Bewegungen auf der Bank immer ruhig und vorsichtig aus, da die Bank bei heftigen Bewegungen eventuell umkippen kann, was zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann.

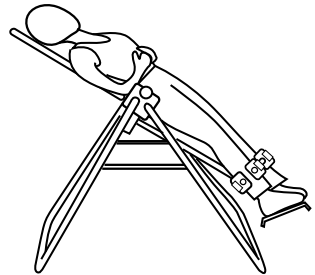
8.3 ALLGEMEINE HINWEISE

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

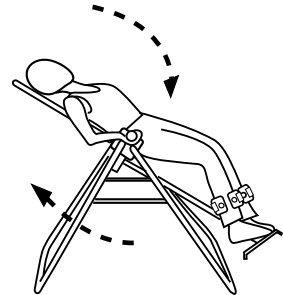
8.4 BENUTZUNGSHINWEISE

Stellen Sie vor der Benutzung die Länge der Fußstütze so ein, dass die Bank bei neben dem Körper liegenden Armen im Grunde ohne Halten an den Handgriffen in waagerechter Position verharren könnte. Das Körpergewicht ist dann ausbalanciert und Sie können durch einfaches Bewegen eines oder beider Arme den Neigungswinkel verändern. Generell gilt für Inversion, dass je größer der Neigungswinkel desto kürzer die Anwendungsdauer.

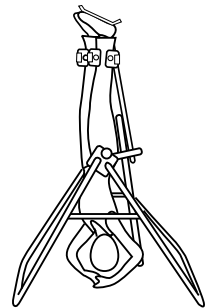
Stellen Sie sicher, dass die Fußhalterung korrekt eingestellt und sicher verschraubt ist. Legen Sie den Kopf auf die Kopflehne und Ihre Arme seitlich neben den Körper und dann auf Ihre Brust wie dargestellt. Wenn der Kopf nun niedriger als die Füße ist, verlängern Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut (→ 7.1). Wenn sich die Füße nicht bewegen, verkürzen Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut.



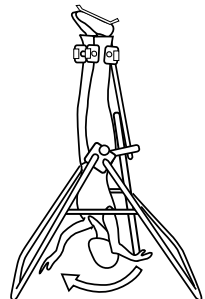
Während Sie auf der Inversionsbank liegen, können sanfte und gleichmäßige Bewegung den Effekt der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verbessern. Sie können Sie beispielsweise strecken, drehen oder auch versuchen, die Beine anzuziehen.



Kehren Sie aus der Inversion in die Ausgangslage mit Hilfe der Handrahmen zurück. Da Ihr Körper im Zuge der Inversion etwas gestreckt worden sein kann, muss die balancierte Ausgangslage nun nicht mehr unbedingt weiterhin balanciert sein. Beugen Sie die Knie, um den Körperschwerpunkt in Richtung Füße zu verschieben. Heben Sie nicht den Kopf an und/oder versuchen Sie ebenfalls nicht, sich aufzusetzen.



Als fortgeschrittener Benutzer können Sie ebenfalls komplett frei an den Fußstützen hängen. Rotieren Sie die Bank dazu komplett wie dargestellt, fassen Sie mit einer Hand das Ende der Rückenlehne hinter Ihrer Schulter und mit der anderen Hand die Querstange des vorderen Standrahmens. Durch Einsatz der Arme können Sie die Bank nun einige Grad über den Hängepunkt hinaus rotieren. Kehren Sie aus der Inversion in die Ausgangslage mit Hilfe der Handrahmen zurück. Beugen Sie die Knie, um den Körperschwerpunkt in Richtung Füße zu verschieben. Heben Sie nicht den Kopf an und/oder versuchen Sie ebenfalls nicht, sich aufzusetzen.



9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für die Polsterung und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum Trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.
- Das Sicherheitsniveau des Produktes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Achten Sie hierbei speziell auf Schweißnähte an den Verbindungsstellen und auf die beweglichen und einstellbaren Teile.
- Reparieren Sie defekte Teile umgehend und/oder verwenden Sie diese nicht, bis sie repariert wurden.
- Achten Sie hierbei speziell auf besonders verschleißanfällige Teile.

10. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

11. SERVICE UND ERSATZTEILE

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Serviceadresse	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Servicehotline:	00800 - 787 47 900 (kostenfrei)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail:	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
Erreichbarkeit:	Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

12. GARANTIEBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Garantie bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Garantiefrist Defekte ergeben, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

Voraussetzung für die Garantie ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Garantie entfallen.

Die Garantiefrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 3 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 36 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Garantie ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

13. ZEICHENERKLÄRUNG



WICHTIG:

FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH AUFBEWAHREN
SORGFÄLTIG LESEN



2020-08 Dieses Symbol zeigt das Herstellungsdatum des Produkts.

Chère cliente,
Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

- Afin de garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre les consignes suivantes :
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez aussi transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES.....	23
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	24
3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT	25
4. VUE ÉCLATÉE.....	26
5. LISTE DES PIÈCES.....	27
6. NOTICE DE MONTAGE.....	29
7. MODE D'EMPLOI	34
8. GUIDES D'EXERCICES	37
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	40
10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE.....	40
11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	41
12. DISPOSITIONS DE GARANTIE	42
13. EXPLICATION DES SYMBOLES	42

1. DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit

Dimensions (L x l x H) :	env. 116 x 67,5 x 149 cm
Poids total :	env. 23,5 kg
Classe :	H (pour une utilisation domestique)
Poids maximum de l'utilisateur :	135 kg
Taille appropriée :	de 154 cm à 199 cm

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation domestique à l'intérieur de locaux et n'est destiné ni un usage médical ou thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admis de l'utilisateur pour ce produit est de 135 kg.
- Le produit sert à détendre et à soulager la musculature dorsale ainsi que toute la colonne vertébrale, particulièrement les disques intervertébraux. L'entraînement avec cet appareil peut être utilisé pour prévenir ou soulager des douleurs dorsales.

DANGER POUR LES ENFANTS

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

- Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut provoquer des blessures.
- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre selon les instructions suivantes :
à gauche et à droite du produit : 1 mètre d'espace libre
devant et derrière le produit : 2 mètres d'espace libre
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

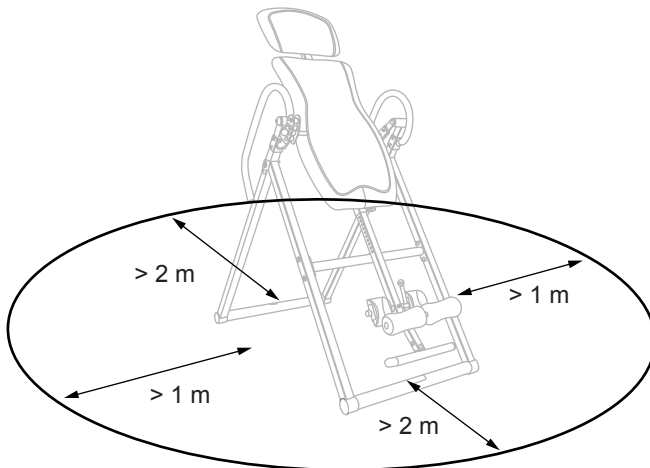
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez ce produit exclusivement aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Maintenez le produit à l'abri des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

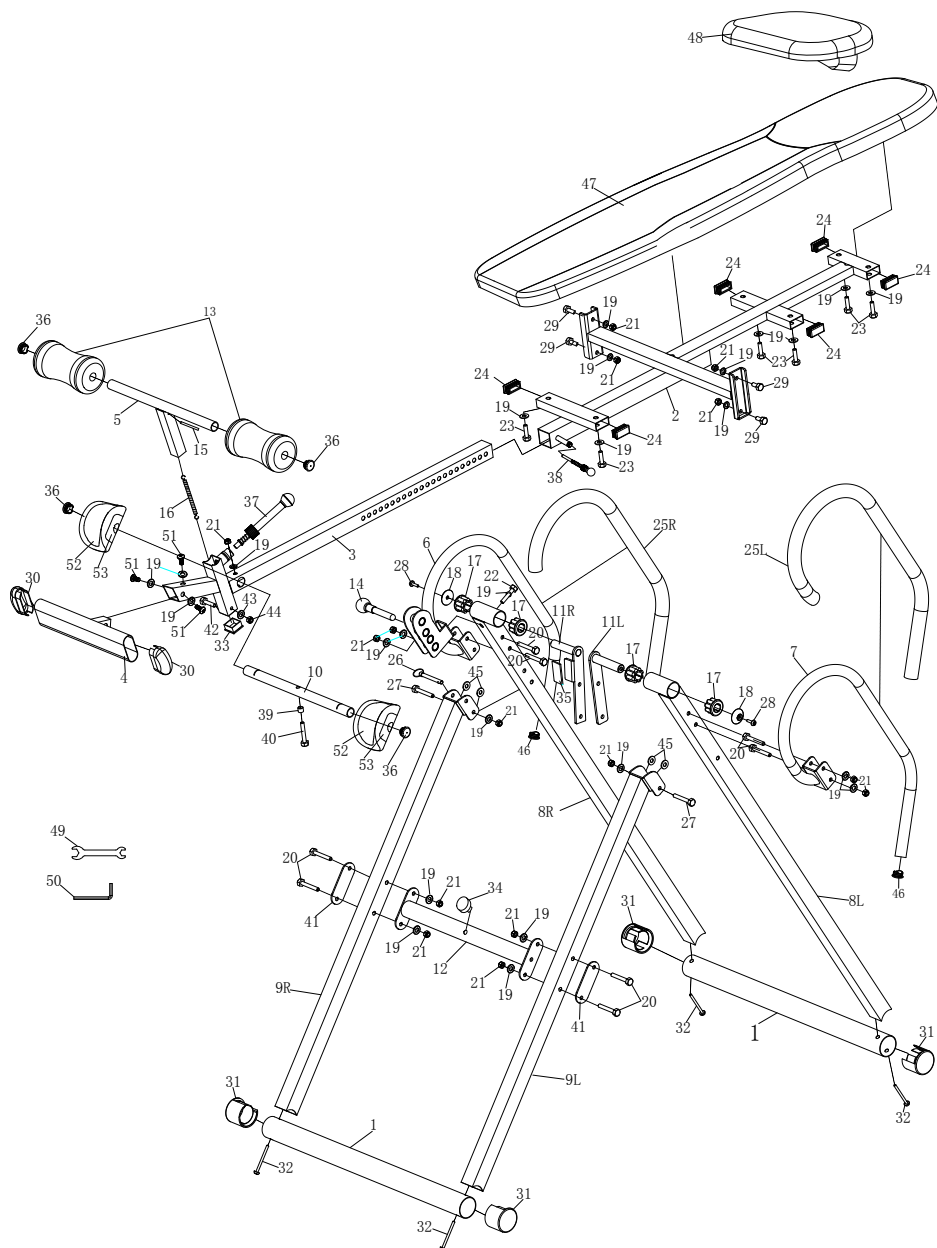
INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d'outils et lors d'activités de bricolage. C'est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner quelque chose comme par ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants !
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces, p. ex. pieds en caoutchouc.

3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



4. VUE ÉCLATÉE



5. LISTE DES PIÈCES

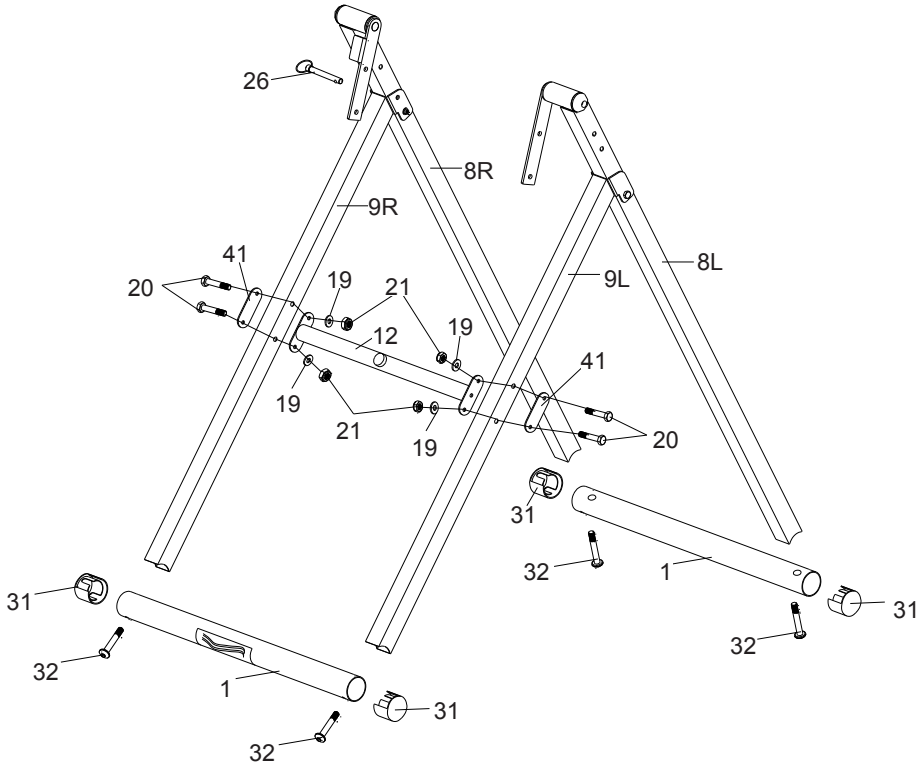
N°	Description	Quantité
1	Pied tubulaire au sol	2
2	Support tubulaire pour le dossier	1
3	Tube pour le réglage de la stature	1
4	Repose-pieds	1
5	Support tubulaire	1
6	Étrier de retenue - droit	1
7	Étrier de retenue - gauche	1
8L	Montant tubulaire - arrière	1
8R	Montant tubulaire - arrière	1
9L	Montant tubulaire - avant	1
9R	Montant tubulaire - avant	1
10	Support tubulaire - arrière	1
11L	Équerre d'assemblage gauche	1
11R	Équerre d'assemblage droite	1
12	Barre transversale	1
13	Rouleaux en mousse	2
14	Goupille pour la limitation de l'angle	1
15	Embout ressort rond	1
16	Ressort	1
17	Entretoise en matière synthétique	4
18	Embout - cache rond en matière synthétique	2
19	Rondelle plate	25
20	Vis M8 x 55 mm	8
21	Écrou M8	15
22	Vis - M8 x 50 mm	1
23	Vis - M8 x 30 mm	6
24	Embout - cache carré	6
25L	Poignée - gauche	1
25R	Poignée - droite	1
26	Goupille de sécurité	1
27	Vis - M8 x 60 mm	2
28	Vis hexagonale - M8 x 20 mm	2
29	Vis - M8 x 20 mm	4

N°	Description	Quantité
30	Embout - cache ovale - repose-pieds	2
31	Capuchon d'extrémité pour montants tubulaires	4
32	Vis hexagonale - M8 x 65 mm	4
33	Embout carré d'extrémité - réglage de la hauteur	1
34	Bouchon	1
35	Revêtement en caoutchouc	1
36	Embouts - caches ronds	4
37	Bouton de réglage de l'écart	1
38	Bouton pour réglage de la hauteur	1
39	Gaine pour support tubulaire arrière 8 mm	1
40	Vis - M8 x 50 mm	1
41	Plaque intercalaire	2
42	Vis M6 x 40 mm	1
43	Anneau d'étanchéité	1
44	Écrou M6	1
45	Rondelle de joint en matière synthétique	4
46	Embout - cache rond - pour étrier de retenue	2
47	Dossier rembourré	1
48	Appui-tête	1
49	Clé - #13 / #17	2
50	Clé hexagonale	1
51	Vis - M8 x 15 mm	3
52	Appui pour les talons en caoutchouc	2
53	Appui pour les talons en acier	2

6. NOTICE DE MONTAGE

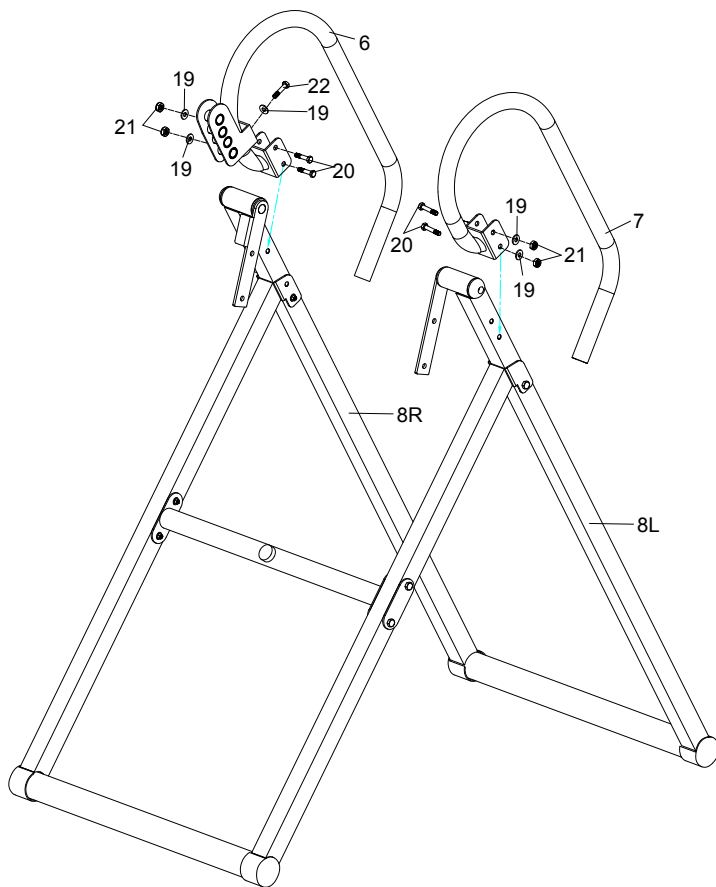
- Enlevez tous les matériaux d'emballage.
- Avant le montage, vérifiez toutes les pièces et leur exhaustivité ainsi que pour détecter des dommages dus au transport.

1^o étape : ASSEMBLAGE DES MONTANTS TUBULAIRES



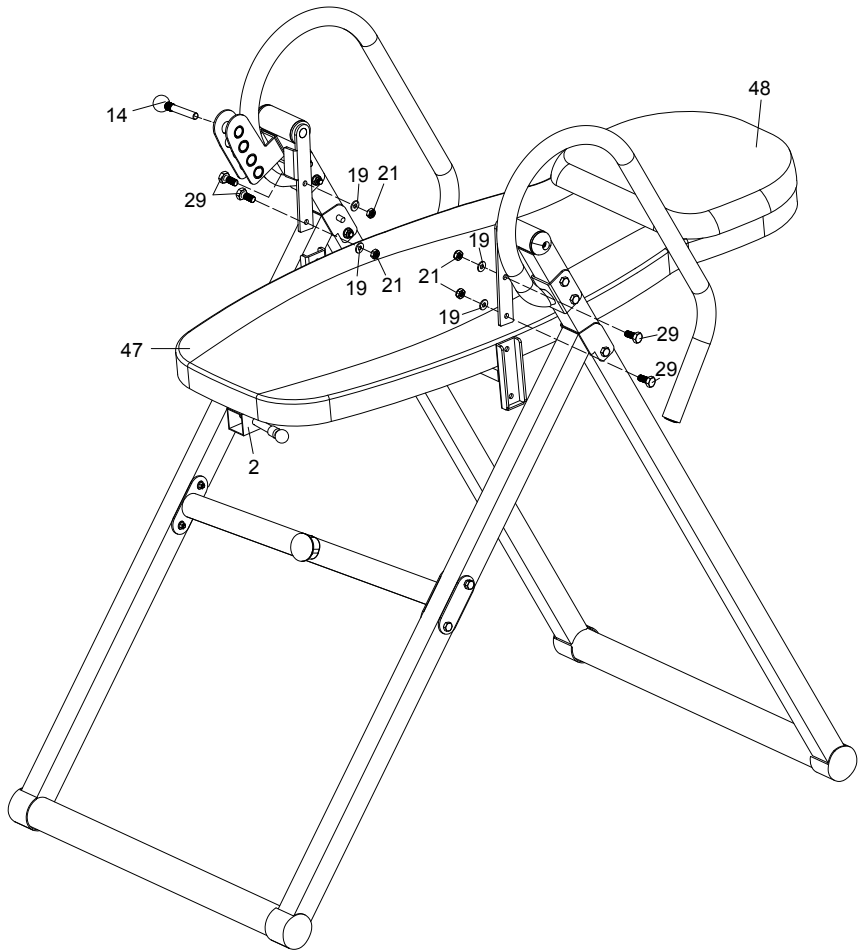
- Montez le pied tubulaire avant (1) qui va au sol avec le montant tubulaire gauche (9L) et l'avant droit (9R) ; utilisez pour ce raccord les 2 vis (32).
- Répétez ces étapes pour le pied tubulaire arrière (1) qui va au sol et les montants tubulaires arrière (8L/8R).
- Insérez les capuchons d'extrémité (31) aux deux bouts des pieds tubulaires (1) à l'avant et à l'arrière.
- Raccordez la barre transversale (12) au montant tubulaire avant (9L/R) ; utilisez pour cet assemblage 4 vis (20), 2 plaques intercalaires (41), 4 rondelles plates (19) et 4 écrous (21).
- Dépliez le montant tubulaire avant (9L/R) et le montant tubulaire arrière (8L/R).
- Insérez la goupille de sécurité (26) dans le trou à droite sur le montant tubulaire.
- Serrez toutes les vis.

2^e étape : ASSEMBLAGE DE L'ÉTRIER DE RETENUE



- Fixez l'étrier de retenue droit (6) sur le montant tubulaire arrière droit (8R) ; utilisez pour cette opération 2 vis (20), 2 rondelles plates (19) et 2 écrous (21). Veillez à ce que les 2 vis (20) soient placés de l'intérieur du cadre. Les rondelle plates (19) et écrous (21) doivent se trouver sur le côté extérieur du cadre.
- Fixez l'étrier de retenue droit (6) sur le montant tubulaire arrière (8R) ; utilisez pour cette opération 1 vis (22) et 1 rondelle plate (19).
- Fixez l'étrier de retenue gauche (7) sur le montant tubulaire arrière gauche (8L) ; utilisez pour cette opération 2 vis (20), 2 rondelles plates (19) et 2 écrous (21). Veillez à ce que les 2 vis (20) soient placés de l'intérieur du cadre. Les rondelle plates (19) et écrous (21) doivent se trouver sur le côté extérieur du cadre.
- Serrez toutes les vis.

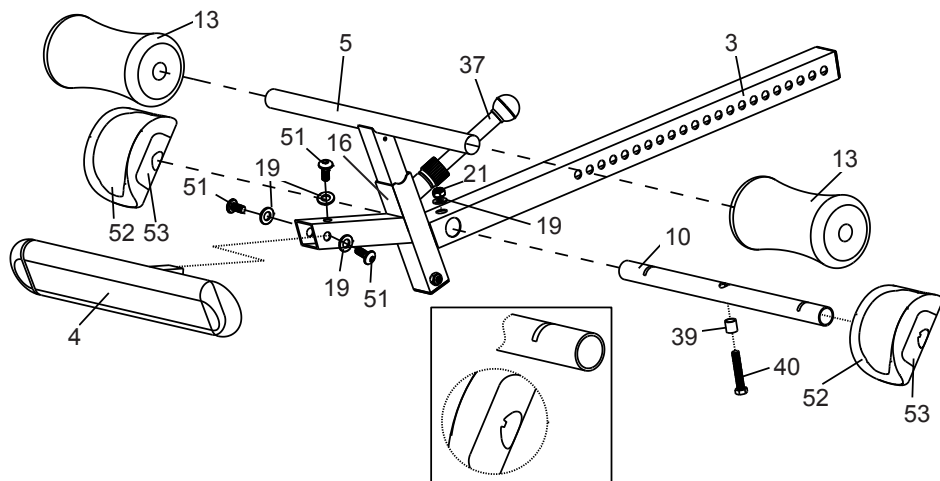
3^e étape : ASSEMBLAGE DU DOSSIER ET DE L'APPUI-TÊTE SUR LE MONTANT TUBULAIRE



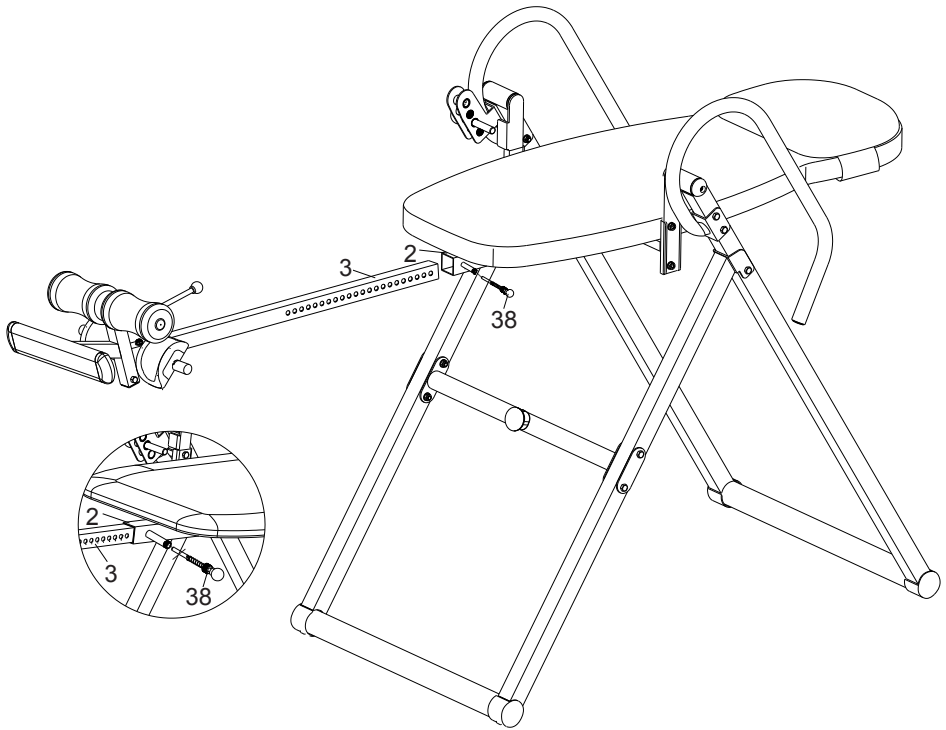
FRANÇAIS

- Fixez le dossier rembourré (47) et l'appui-tête (48) sur la partie du montant tubulaire déjà installé. Utilisez pour cela 4 vis (29), 4 rondelles plates (19) et 4 écrous (21). Veillez à ce que les 4 vis (29) soient placés de l'extérieur du cadre. Les rondelle plates (19) et écrous (21) doivent se trouver sur le côté intérieur du cadre.
- Insérez la goupille pour la limitation de l'angle (14) dans un des trous prévus à cet effet pour limiter selon le réglage l'angle maximal ; serrez la goupille.
- Serrez toutes les vis.
- Remarque : Les plaques rotatives doivent être orientées vers le bas durant l'assemblage du dossier, sinon l'appareil ne fonctionnera pas correctement.

4^e étape : TUBE ET ROULEAUX POUR LE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



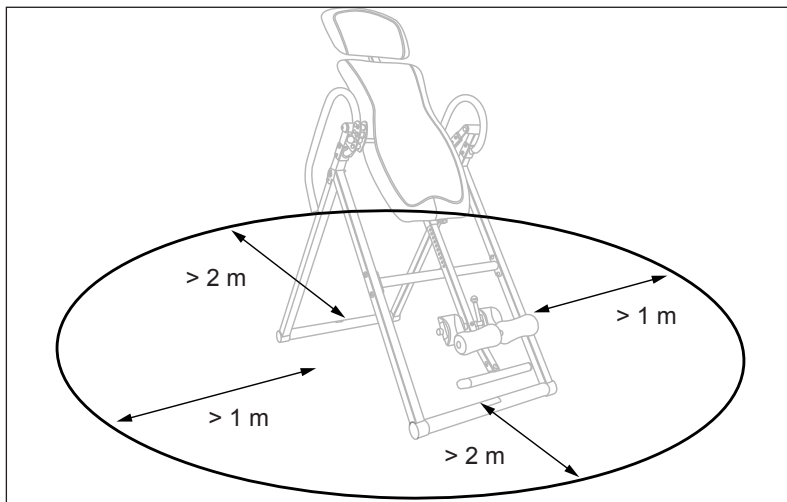
- Assemblez le repose-pieds (4) avec le tube pour le réglage de la stature (3) ; utilisez pour cette opération 3 vis (51) et 3 rondelles plates (19).
- Enlevez le support tubulaire (5) réglable et choisissez la position désirée. Assurez-vous que le ressort (16) déjà installé ne bouge pas de sa position initiale.
- Placez le bouton de réglage de l'écart (37) dans le trou taraudé du tube pour le réglage de la stature (3) et sécurisez-le.
- Mettez le support tubulaire (10) dans le grand trou du tube pour le réglage de la stature (3). Assurez-vous que la fente avec le bouton soit bien alignée sur le réglage de la distance (37). Utilisez pour la fixation : 1 vis hexagonale (40), 1 gaine (39), 1 rondelle plate (19) et 1 écrou (21).
- Poussez 1 appui pour les talons en acier (53) et 1 appui pour les talons en caoutchouc (52) sur l'extrémité du support tubulaire arrière (10), jusqu'à ce que la dent passe dans la fente du support tubulaire (10) ; voir l'illustration.
- Fixez les autres appuis pour les talons en acier (53) et en caoutchouc (52) de la même manière sur l'autre extrémité du support tubulaire (10).
- Poussez les rouleaux en mousse (13) sur le support tubulaire (5).
- Serrez toutes les vis.

5^e étape : ASSEMBLAGE FINAL

- Faites glisser le tube pour le réglage de la stature (3) dans le support tubulaire pour le dossier (2) et fixez-le avec le bouton pour le réglage de la hauteur (38).
- Réglez le tube pour le réglage de la stature (3) jusqu'à la hauteur souhaitée.

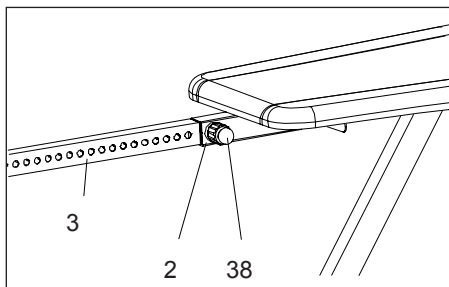
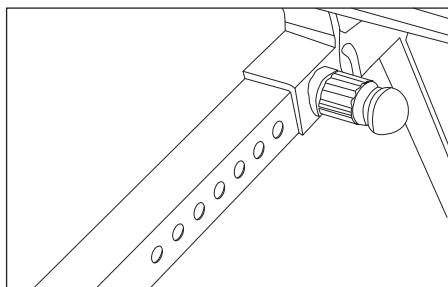
7. MODE D'EMPLOI

Montez prudemment sur l'appareil et gardez toujours votre équilibre. Avant d'utiliser l'appareil observez bien dans toutes les directions que vous conservez les distances de sécurité indiquées ci-contre.



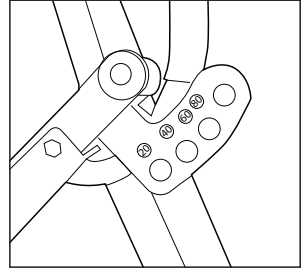
7.1 RÉGLAGE DE LA TAILLE

Le réglage de la longueur du repose-pieds sur la taille souhaitée peut être changé à tout moment en desserrant et en enlevant le bouton pour le réglage de la hauteur (38).

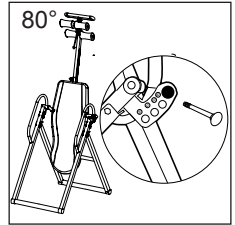
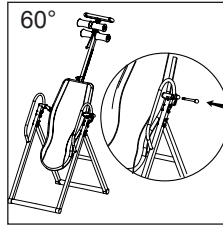
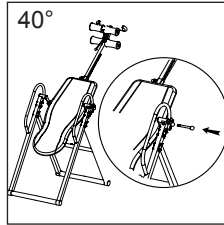
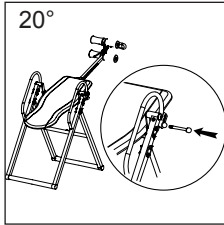


7.2 RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON

Vous pouvez régler l'angle d'inclinaison maximal selon votre désir sur 20°, 40°, 60° ou 80°. Tournez simplement la goupille (14) dans la position souhaitée (comme illustré).



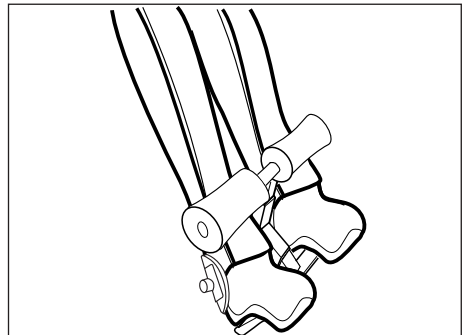
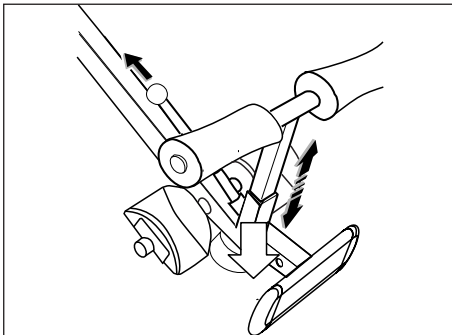
Durant l'inversion, veillez à ce qu'aucun doigt ou vêtement ne soit coincé entre la goupille et le cadre !



7.3 RÉGLAGE DU REPOSE-PIEDS

Avant l'utilisation, réglez les rouleaux en mousse (13) et les appuis pour les talons (52/53) du repose-pieds conformément aux illustrations suivantes de telle sorte que vos jambes ne soient pas serrées et que vous ayez une position sûre. Tirez le bouton de réglage de l'écart (37) hors du pas. Tirez le support tubulaire (5) un peu vers le haut. Placez vos pieds sur le repose-pieds (4). Appuyez sur le support tubulaire à vos pieds et laissez le bouton de réglage de l'écart (37) s'engager.

ATTENTION : Assurez-vous que vous ne puissiez pas glisser des appuis !



7.4 RÉGLAGE CORRECT DE L'APPAREIL POUR VOTRE TAILLE

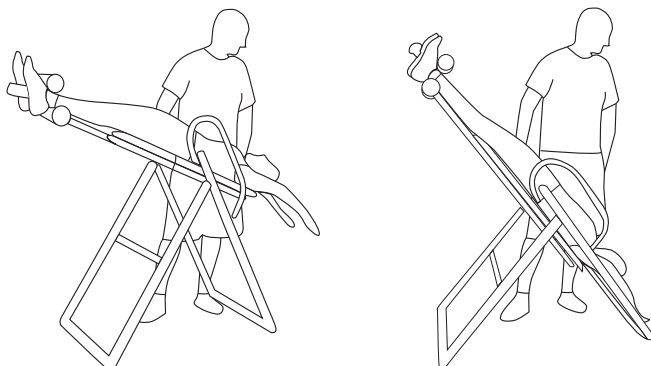
Veillez lire attentivement les remarques suivantes et indiquez à tous les utilisateurs de cet appareil les dangers possibles lors du non-respect de ces consignes.

1. Installez-vous avec le dos et la tête sur le dossier rembourré. Conservez vos bras latéralement le long du corps et bloquez vos pieds comme décrit dans le mode d'emploi.
2. Maintenant, soulevez lentement un bras au-dessus la tête. Le banc d'inversion commence à basculer vers l'arrière.
3. Pour contrôler ou arrêter le basculement, déplacez le bras étiré devant votre corps à nouveau vers la position initiale, de chaque côté du corps. Avec cette opération, vous pouvez contrôler la rotation du banc d'inversion.
4. Si le banc d'inversion ne doit pas être basculé, réglez légèrement le réglage de la taille plus court. Si le banc d'inversion ne retourne pas dans la position initiale, réglez légèrement le réglage de la taille plus long.
5. Pensez que les mouvements des bras doivent être contrôlés et faits lentement.
6. Commencez votre entraînement lentement et familiarisez-vous avec l'utilisation et le contrôle du banc d'inversion. Il est recommandé que les débutants aient toujours une deuxième personne à disposition pour les aider au début (voir l'ill.) et que l'angle d'inclinaison soit toujours limité conformément au mode d'emploi à 20°.
7. Pour descendre de l'appareil, replacez-le d'abord dans sa position de départ. Alors, vous pourrez libérer le bouton de réglage de l'écart (37). Dégagez d'abord une jambe, puis l'autre du cale-pied pour atteindre le sol.

⚠ AVERTISSEMENT ⚠

Ramener les bras de chaque côté le long du corps doit permettre au banc d'inversion de revenir à sa position initiale.

SI CELA N'EST PAS LE CAS, UTILISEZ LES POIGNÉES DE CHAQUE CÔTÉ POUR REVENIR À LA POSITION INITIALE.



8. GUIDES D'EXERCICES

Le banc d'inversion fonctionne comme une balance équilibrée sur un axe. Il réagit à de légères modifications de la répartition du poids. Tout au début de l'utilisation, veillez en particulier à ce que vous choisissiez correctement l'angle d'inclinaison maximal (si souhaité). Lors de la première utilisation, il est utile d'obtenir l'aide d'une deuxième personne qui se tient près de vous et qui peut éventuellement stabiliser et faire basculer le banc.

8.1 AVANTAGES DE L'UTILISATION

L'entraînement sur le banc d'inversion peut présenter différents avantages dont quelques-uns sont énumérés ci-dessous comme exemples :

- **Atténuation des douleurs dorsales**

La pesanteur peut être reliée à la plupart des douleurs dorsales. La pression sur les disques intervertébraux réduit l'espacement entre les vertèbres, limite la mobilité et augmente le risque qu'un nerf se coince. La thérapie par inversion représente une manière simple d'éviter ces effets gênants et de prévenir les conséquences négatives de la pesanteur. Se maintenir dans la position avec la tête en bas à un angle de 20° à 90° élimine la pression et permet ainsi aux disques intervertébraux de retrouver leur forme naturelle et aux vertèbres leur espacement optimal.

- **Amélioration de la posture**

Lorsqu'une vertèbre se déplace, les ligaments et muscles qui soutiennent la colonne vertébrale empêchent que la vertèbre se replace correctement. Allongé, la pression correspond à environ 25 % de la pression normale sur la colonne vertébrale. Avec une position sur le banc d'inversion à 60°, la pression peut être réduite à zéro. Avec le soulagement des vertèbres et un étirement léger, un alignement correct peut avoir lieu. En plus, l'inversion permet de soulager les articulations, de sorte que celles-ci puissent être mieux alimentées en oxygène et en éléments nutritifs.

- **Compensation de la réduction de la taille à cause de la pesanteur**

Les disques intervertébraux peuvent absorber mais aussi perdre de leur hydratation. Durant la journée, les disques intervertébraux sont pour ainsi dire pressés comme une éponge et déshydratés. En effet, un disque intervertébral en bonne santé rétrécit d'environ 20 % dans la journée. Et durant le repos nocturne, il récupère à nouveau grâce au soulagement. Avec l'âge croissant, un rétrécissement permanent peut même apparaître. L'inversion peut même grâce à la réduction de la pression sur les disques intervertébraux ramener une hydratation.

8.2 PRÉCAUTION À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION

Une thérapie par inversion et/ou l'utilisation du banc d'inversion n'est pas appropriée à tous les êtres humains malgré tous ses avantages. Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants, veuillez absolument, avant toute utilisation, discuter avec un médecin (la liste suivante est seulement une liste d'exemples et n'est pas exhaustive) :

- utilisation de produit anticoagulant (médicaments fluidifiant le sang/anticoagulant ou par exemple prise d'aspirine),
- faiblesse des os ou fractures récentes : l'étirement et le basculement du poids pourraient aggraver ces états,
- inflammation conjonctive provenant d'un virus ou d'une infection bactérienne,
- glaucome (tension constante dans les yeux),
- problèmes cardiovasculaires : la symptomatologie d'un problème cardiovasculaire nécessite d'abord de consulter votre médecin,
- hernie inguinale ou diaphragmatique,
- hypertension artérielle (au-dessus de 140/90),
- inflammation des oreilles, otite,
- grossesse,
- décollement de la cornée,
- blessures de la colonne vertébrale,
- accident ischémique, AVC,
- accident ischémique transitoire, etc.

Le banc d'inversion est conçu pour une utilisation dont le poids maximal est de 135 kg.

IMPORTANT : Effectuez toujours calmement et prudemment tout basculement de poids et mouvement sur le banc, car celui-ci peut éventuellement s'incliner/basculer lors de mouvements violents ce qui peut causer des blessures graves ou mortelles.

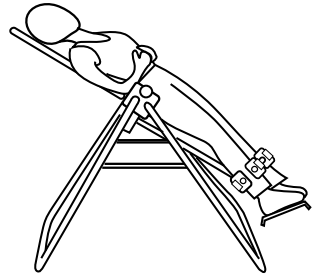
8.3 INFORMATIONS GÉNÉRALES

Portez toujours des vêtements et des chaussures qui conviennent à ce type d'entraînement. Tenez les petits enfants toujours hors de portée de l'appareil, particulièrement durant l'utilisation.

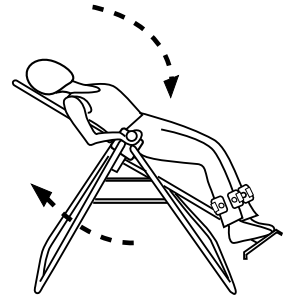
8.4 INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Avant l'utilisation, réglez la longueur du repose-pieds afin que le banc puisse s'arrêter dans la position horizontale, près des bras étendus le long du corps, en fin de compte, sans avoir prise sur les poignées. Le poids du corps est alors basculé et vous pouvez grâce à de simples mouvements d'un ou des deux bras changer l'angle d'inclinaison. Généralement, pour l'inversion, plus l'angle d'inclinaison est élevé, plus la durée d'utilisation est courte.

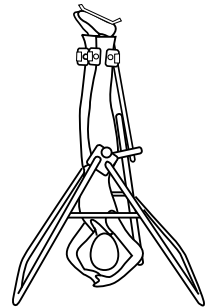
Assurez-vous que le cale-pied soit bien ajusté et bien sécurisé au vissage. Posez votre tête sur l'appui-tête et vos bras le long du corps, les mains sur votre poitrine comme sur l'illustration. Si la tête est maintenant plus basse que les pieds, prolongez le repose-pieds d'un trou et essayez de nouveau (→ 7.1). Si les pieds ne bougent pas, raccourcissez le repose-pieds d'un trou et essayez de nouveau.



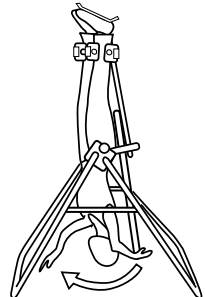
Durant la station allongée sur le banc d'inversion, le mouvement doux et régulier durant l'effet d'inversion peut améliorer les muscles, les ligaments et les articulations. Vous pouvez par exemple vous étirer, tourner ou aussi essayer de tendre les jambes.



Après l'inversion, revenez à la situation de départ à l'aide des poignées sur le cadre. Puisque votre corps peut avoir été légèrement étiré au cours de l'inversion, la situation initiale ne doit pas être obligatoirement poursuivie jusqu'au basculement complet. Pliez les genoux, pour décaler la posture en direction des pieds. Ne soulevez pas la tête et/ou n'essayez pas non plus de vous déplacer.



En tant qu'utilisateurs expérimentés, vous pouvez vous accrocher également complètement et librement aux repose-pieds. Tournez complètement le banc comme illustré, saisissez avec une main l'extrémité du dossier derrière votre épaule et avec l'autre main la barre transversale du cadre avant. Grâce à l'utilisation des bras, vous pouvez maintenant faire tourner le banc de quelques degrés au-delà du point d'accroche. Après l'inversion, revenez à la situation de départ à l'aide des poignées sur le cadre. Pliez les genoux, pour décaler la posture en direction des pieds. Ne soulevez pas la tête et/ou n'essayez pas non plus de vous déplacer.



9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Vérifiez après le montage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et en appliquant si besoin un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.
- Cela est particulièrement important pour le rembourrage et les poignées, car ces pièces sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement. Afin de préserver les rembourrages, vous pouvez également les couvrir avec une serviette lors de l'entraînement.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'un ou deux an(s). Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.
- Le niveau de sécurité du produit peut être conservé s'il est examiné régulièrement pour déceler des dommages et des traces d'usure. Surveillez spécialement les soudures aux endroits de raccordement et sur les parties mobiles et réglables.
- Réparez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez de les utiliser tant qu'elles n'ont pas été réparées.
- Portez une attention toute particulière aux pièces particulièrement sensibles à l'usure.

10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet, afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.

Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à la protection de l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe du service de la clientèle se tient à votre disposition :

Adresse du service clientèle	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Service hotline :	00800 - 787 47 900 (gratuit)
Télécopie :	0180 - 500 7763 (0,14 € par minute à partir du réseau fixe allemand)
Adresse électronique :	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
Ouverture :	du lundi au vendredi de 8.00 à 20.00 heures

Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations décrites ci-dessous.

- Mode d'emploi
- Numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi)
- Description des pièces/accessoires
- Numéro des pièces/accessoires
- Ticket de caisse avec date d'achat

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Veillez à ne pas envoyer à notre adresse votre produit **sans** la demande explicite de notre équipe du service après-vente. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

12. DISPOSITIONS DE GARANTIE

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin. Cependant, si avec une utilisation et un entretien normaux, durant la durée de garantie citée ci-après, des défauts venaient à apparaître, veuillez contacter notre équipe du service après-vente.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié peut abroger la garantie.

La période de garantie, à compter de la date d'achat, est de 3 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 36 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages occasionnés par l'exercice de la force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non habilitées par nos soins,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- l'usure du produit et sur les matériaux utilisés est aussi exclue.

Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

13. EXPLICATION DES SYMBOLES



IMPORTANT :

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE



2020-08 Ce symbole indique la date de fabrication du produit.

Gentile Cliente,

congratulations per l'acquisto del Suo nuovo prodotto SportPlus, che siamo certi Le garantirà la massima soddisfazione.

- Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:
- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.
- Conservare il manuale per future consultazioni.
- In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre questo manuale.

CONTENUTO

1. DATI TECNICI.....	43
2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA.....	44
3. ZONA DI ESERCIZIO	45
4. DISEGNO ESPLOSO	46
5. ELENCO DELLE PARTI.....	47
6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	49
7. ISTRUZIONI PER L'USO	54
8. GUIDA AGLI ESERCIZI	57
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	60
10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	60
11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	61
12. DETERMINAZIONI DELLA GARANZIA.....	62
13. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	62

1. DATI TECNICI

Informazioni sul prodotto

Dimensioni (L x P x A):	ca. 116 x 67,5 x 149 cm
Peso totale:	circa 23,5 kg
Classe:	H (per uso domestico)
Peso dell'utente massimo:	135 kg
Statura richiesta:	da 154 cm a 199 cm

2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato in interni e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il prodotto supporta un peso dell'utente massimo di 135 kg.
- Il prodotto è utilizzato per scaricare e distendere i muscoli della schiena e tutta la colonna vertebrale, in particolare i dischi intervertebrali. L'allenamento con questo attrezzo può consentire la prevenzione o l'attenuazione del mal di schiena.

PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.
- Assicurarci che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Un allenamento errato o eccessivo può portare a lesioni.
- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarci che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere gli spazi seguenti attorno al prodotto:

A sinistra e a destra del prodotto:	1 metro di spazio libero
Davanti e dietro il prodotto:	2 metri di spazio libero
- Assicurarci che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.

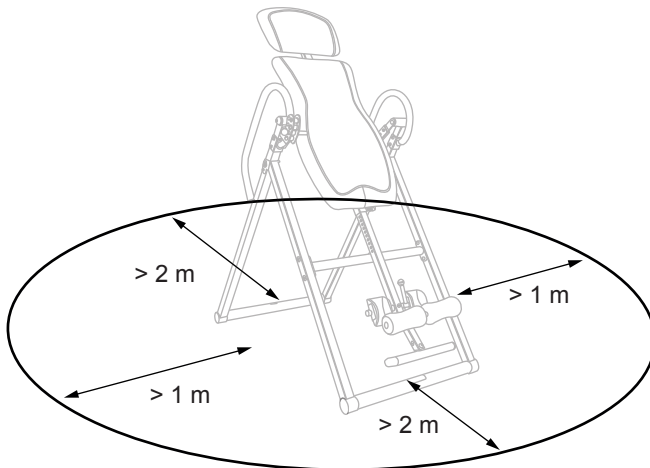
ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

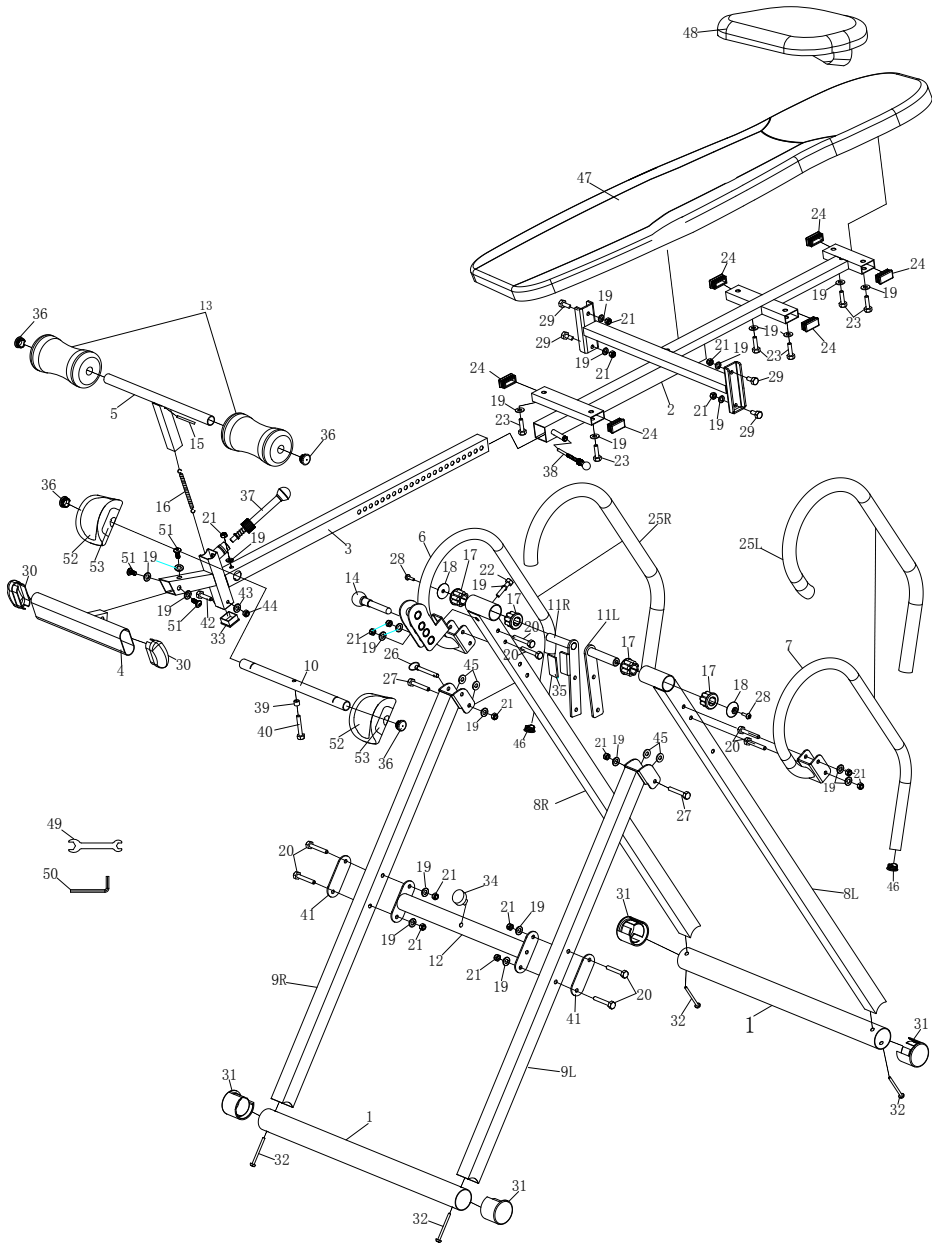
NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma macchino la superficie.

3. ZONA DI ESERCIZIO



4. DISEGNO ESPLOSO



5. ELENCO DELLE PARTI

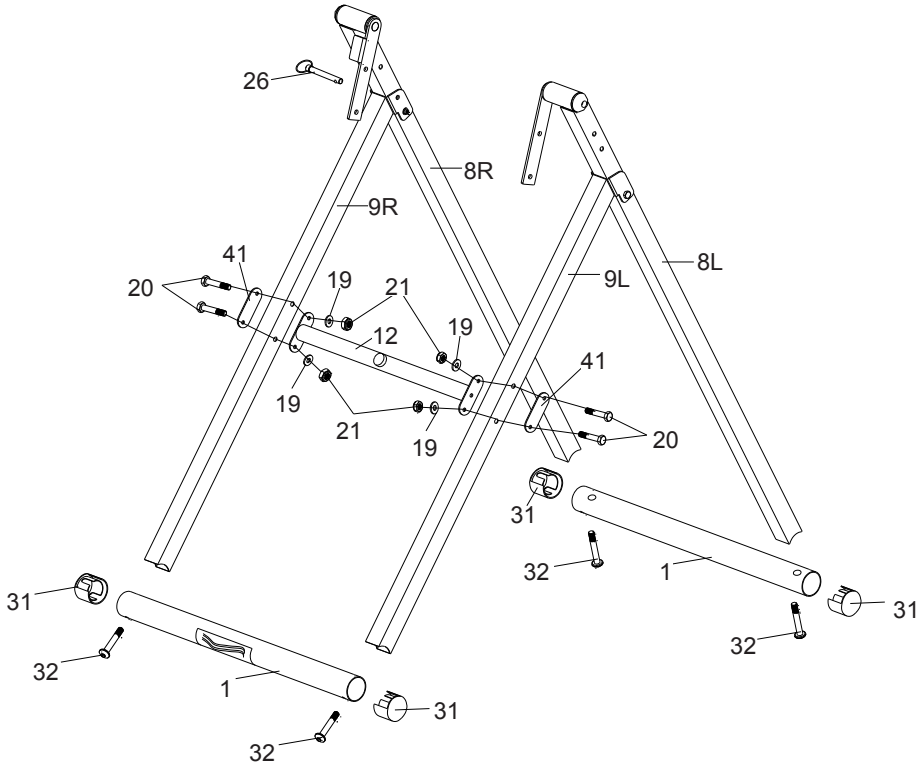
N.	Descrizione	Quantità
1	Tubo inferiore	2
2	Sostegno tubolare per schienale	1
3	Tubo di regolazione dell'altezza corporea	1
4	Poggiapiedi	1
5	Sostegno tubolare	1
6	Staffa di fissaggio - destra	1
7	Staffa di fissaggio - sinistra	1
8L	Tubo verticale - posteriore	1
8R	Tubo verticale - posteriore	1
9L	Tubo verticale - anteriore	1
9R	Tubo verticale - anteriore	1
10	Sostegno tubolare - posteriore	1
11L	Angolare di giunzione - sinistra	1
11R	Angolare di giunzione - destra	1
12	Barra trasversale	1
13	Rulli in schiuma	2
14	Perno ferma angolo	1
15	Inserto elastico circolare	1
16	Molla	1
17	Distanziatore in plastica	4
18	Terminale rotondo in plastica	2
19	Rondella	25
20	Vite M8 x 55 mm	8
21	Dado M8	15
22	Vite - M8 x 50 mm	1
23	Vite - M8 x 30 mm	6
24	Terminale quadrangolare	6
25L	Impugnatura - sinistra	1
25R	Impugnatura - destra	1
26	Perno di fissaggio	1
27	Vite - M8 x 60 mm	2
28	Vite a testa esagonale - M8 x 20 mm	2
29	Vite - M8 x 20 mm	4

N.	Descrizione	Quantità
30	Terminali ovali - Poggiapiedi	2
31	Chiusure per tubi verticali	4
32	Vite a testa esagonale M8 x 65 mm	4
33	Terminale quadrangolare - Regolazione altezza	1
34	Tappo	1
35	Imbottitura in gomma	1
36	Terminali circolari	4
37	Pomello di regolazione della distanza	1
38	Pomello di regolazione altezza	1
39	Manicotto per sostegno tubolare posteriore 8 mm	1
40	Vite - M8 x 50 mm	1
41	Spessore	2
42	Vite M6 x 40 mm	1
43	Anello di tenuta	1
44	Dado M6	1
45	Anello di tenuta in plastica	4
46	Terminale circolare - per staffa di fissaggio	2
47	Cuscino schienale	1
48	Poggiatesta	1
49	Chiave - n. 13 / n. 17	2
50	Chiave a brugola	1
51	Vite - M8 x 15 mm	3
52	Rinforzo tallone in gomma	2
53	Rinforzo tallone in acciaio	2

6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

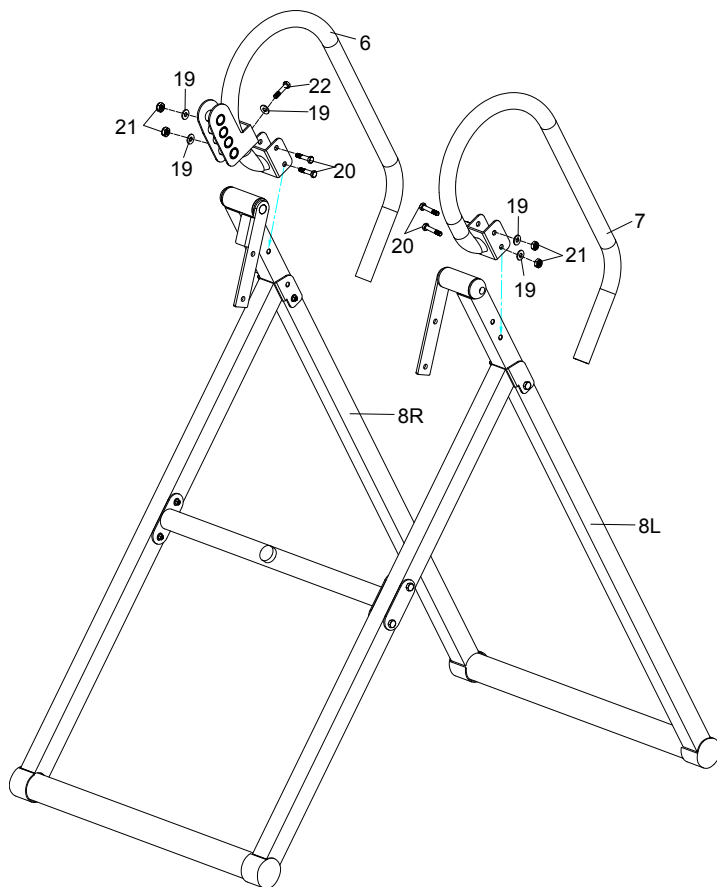
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
- Prima del montaggio, controllare che la confezione contenga tutti i componenti e che non vi siano danni dovuti al trasporto.

Passaggio 1: MONTAGGIO DEI TUBI VERTICALI



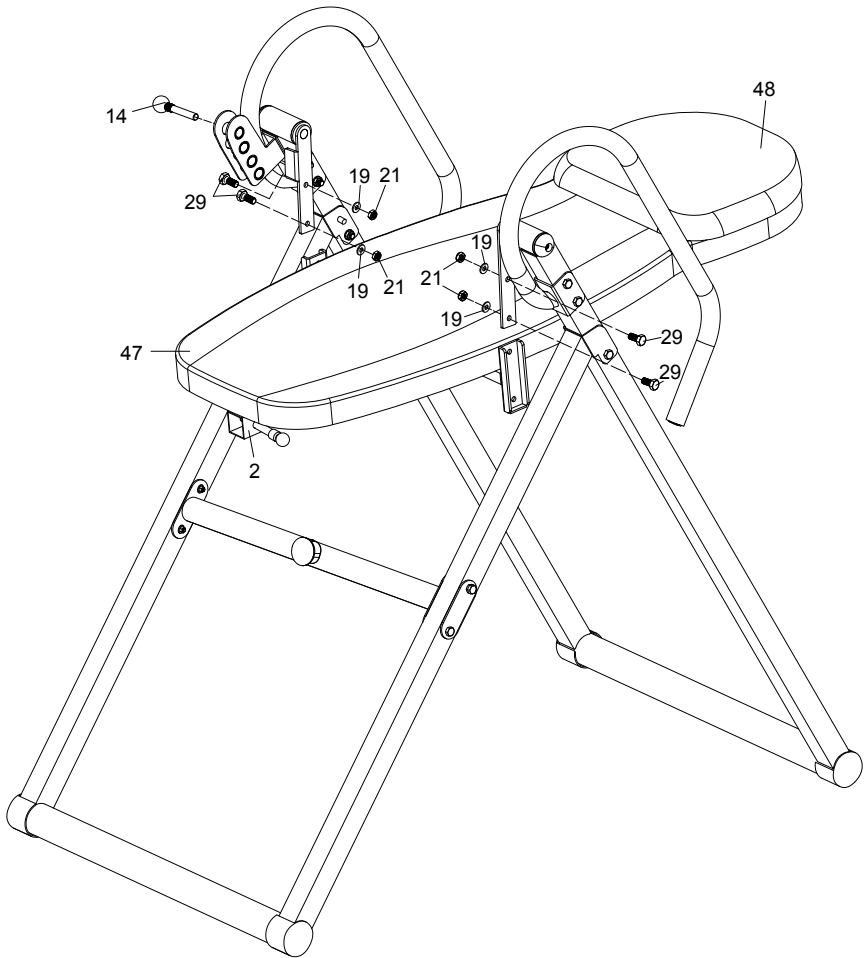
- Fissare il tubo inferiore anteriore (1) al tubo verticale anteriore sinistro (9L) e destro (9R) utilizzando le 2 viti (32).
- Ripetere questi passaggi per il tubo inferiore posteriore (1) e i tubi verticali posteriori (8L/8R).
- Inserire le chiusure (31) su ambo le estremità dei tubi inferiori anteriore e posteriore (1).
- Fissare la barra trasversale (12) al tubo verticale anteriore (9L/R) con 4 viti (20), 2 spessori (41), 4 rondelle (19) e 4 dadi (21).
- Aprire il tubo verticale anteriore (9L/R) e il tubo verticale posteriore (8L/R).
- Inserire il perno di fissaggio (26) nel foro a destra del tubo verticale.
- Serrare tutte le viti.

Passaggio 2: MONTAGGIO DELLE STAFFE DI FISSAGGIO



- Fissare la staffa di fissaggio destra (6) al tubo verticale posteriore destro (8R) con 2 viti (20), 2 rondelle (19) e 2 dadi (21). Assicurarsi che le 2 viti (20) vengano inserite dall'interno del telaio. Le rondelle (19) e i dadi (21) devono trovarsi all'esterno del telaio.
- Fissare la staffa di fissaggio destra (6) al tubo verticale posteriore (8R) con 1 vite (22) e 1 rondella (19).
- Fissare la staffa di fissaggio sinistra (7) al tubo verticale posteriore sinistro (8L) con 2 viti (20), 2 rondelle (19) e 2 dadi (21). Assicurarsi che le 2 viti (20) vengano inserite dall'interno del telaio. Le rondelle (19) e i dadi (21) devono trovarsi all'esterno del telaio.
- Serrare tutte le viti.

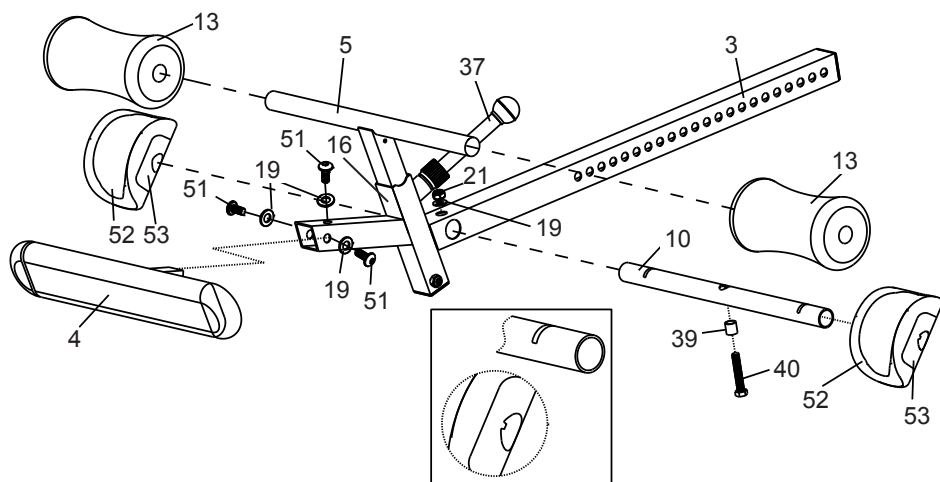
Passaggio 3: FISSAGGIO DI SCHIENALE E POGGIATESTA AL TUBO VERTICALE



ITALIANO

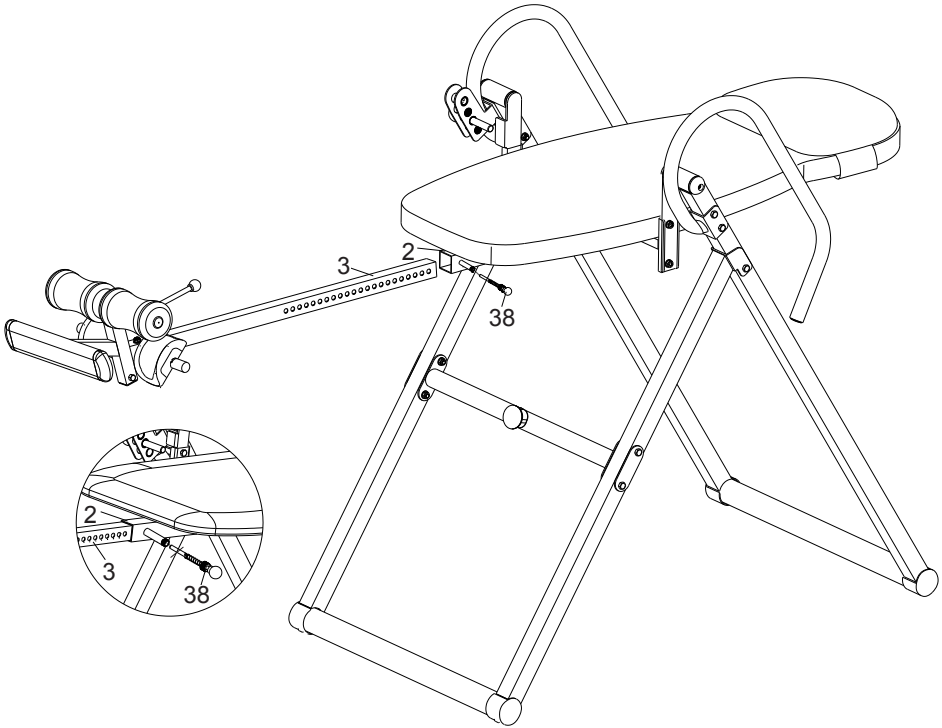
- Fissare il cuscino dello schienale (47) e il poggiatesta (48) al gruppo montato dei tubi verticali. Utilizzare a tal fine 4 viti (29), 4 rondelle (19) e 4 dadi (21). Assicurarsi che le 4 viti (29) vengano inserite dall'esterno del telaio. Le rondelle (19) e i dadi (21) devono trovarsi all'interno del telaio.
- Inserire il perno ferma angolo (14) in uno dei fori preposti, così da limitare l'inclinazione massima. Serrare il perno ruotando.
- Serrare tutte le viti.
- Nota: durante il montaggio dello schienale, le piastre rotanti devono essere rivolte verso il basso. In caso contrario, l'attrezzo non funzionerà correttamente.

Passaggio 4: TUBO E RULLI DI REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA



- Fissare il poggiapiedi (4) al tubo di regolazione dell'altezza corporea (3); utilizzare a tal fine 3 viti (51) e 3 rondelle (19).
- Estrarre il sostegno tubolare regolabile (5) e scegliere la posizione desiderata. Assicurarsi che la molla preinstallata (16) non sia rimossa dalla sua posizione originale.
- Inserire il pomello di regolazione della distanza (37) nel foro filettato del tubo di regolazione dell'altezza corporea (3) e bloccarlo in posizione.
- Inserire il sostegno tubolare posteriore (10) nel foro grande del tubo di regolazione dell'altezza corporea (3). Assicurarsi che le fessure siano allineate al pomello di regolazione della distanza (37). Per il fissaggio utilizzare 1 vite a testa esagonale (40), 1 manicotto (39), 1 rondella (19) e 1 dado (21).
- Far scorrere 1 rinforzo per tallone in acciaio (53) e 1 rinforzo per tallone in gomma (52) all'estremità del sostegno tubolare posteriore (10), fino a incastrare il dente alla fessura del sostegno medesimo (10). Vedere la figura.
- Fissare gli altri rinforzi per tallone in acciaio (53) e in gomma (52) all'altra estremità del sostegno tubolare (10), osservando la stessa procedura.
- Far scorrere i rulli in schiuma (13) sul sostegno tubolare (5).
- Serrare tutte le viti.

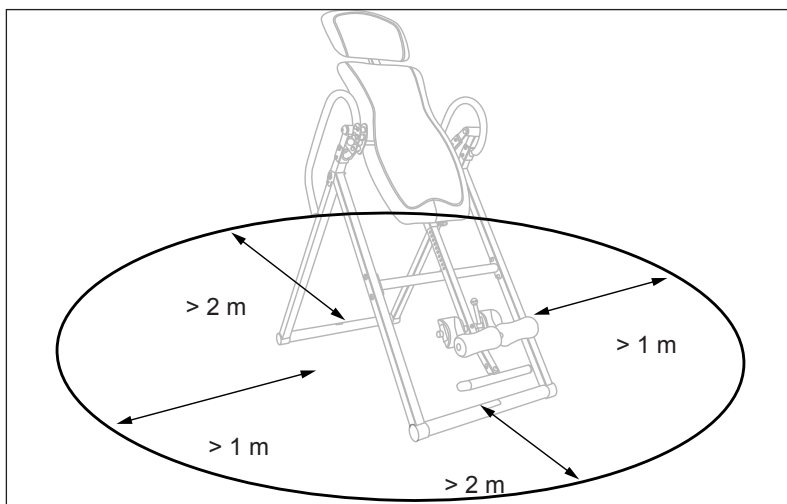
Passaggio 5: MONTAGGIO FINALE



- Far scorrere il tubo di regolazione dell'altezza corporea (3) nel sostegno tubolare dello schienale (2) e fissarlo con il pomello di regolazione dell'altezza (38).
- Regolare il tubo fino a impostare l'altezza corporea (3) desiderata.

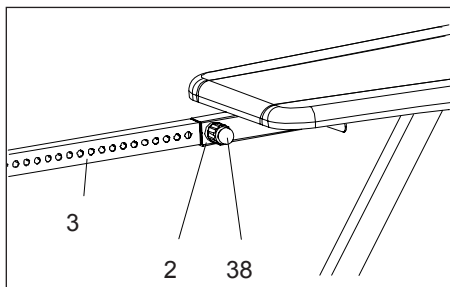
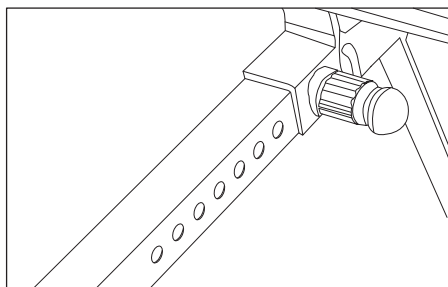
7. ISTRUZIONI PER L'USO

Salire sull'attrezzo con cautela e mantenere sempre l'equilibrio. Osservare le distanze di sicurezza mostrate sotto in tutte le direzioni prima di utilizzare l'attrezzo.



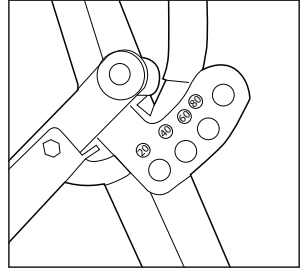
7.1 IMPOSTAZIONE DELLA STATURA

L'impostazione della lunghezza del poggiapiedi in base alla statura desiderata può essere modificata di volta in volta allentando e tirando il pomello di regolazione dell'altezza (38).

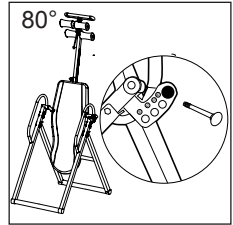
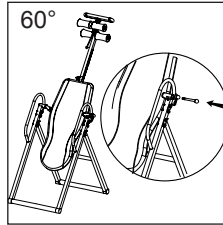
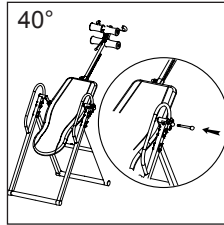
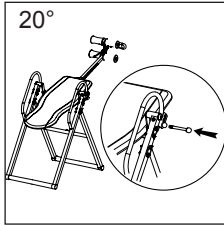


7.2 IMPOSTAZIONE DELL'ANGOLO DI INCLINAZIONE

È possibile impostare l'angolo di inclinazione massima a 20°, 40°, 60° o 80° a seconda delle esigenze. A tal fine, ruotare il perno di fissaggio (14) nella posizione desiderata (come mostrato in figura).



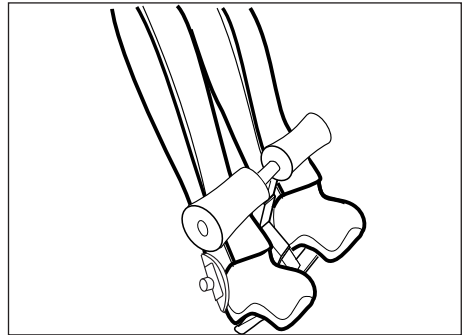
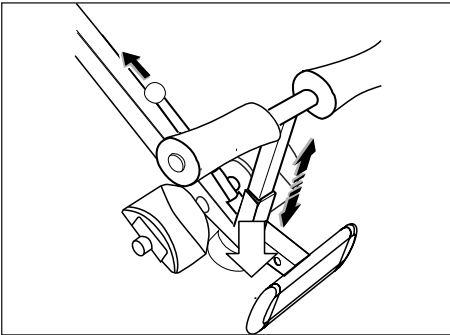
Durante l'inversione, assicurarsi che dita o abiti non restino intrappolati fra perno di fissaggio e telaio!



7.3 IMPOSTAZIONE DEL POGGIPIEDI

Prima dell'uso, regolare i rulli in schiuma (13) e il rinforzo per tallone (52/53) del poggiaiedi in accordo a quanto mostrato nelle figure che seguono, in modo che le gambe non siano schiacciate ma abbiano comunque una tenuta sicura. Per fare ciò, estrarre il pomello di regolazione della distanza (37) dalla rete. Tirare leggermente verso l'alto il sostegno tubolare (5). Mettersi con i piedi sul poggiaiedi (4). Premere il sostegno tubolare contro i piedi e lasciare che il pomello di regolazione della distanza (37) scatti in posizione.

ATTENZIONE: Assicurarsi di non poter scivolare fuori dal supporto!



7.4 REGOLAZIONE CORRETTA DELL'APPARECCHIO PER LA PROPRIA ALTEZZA

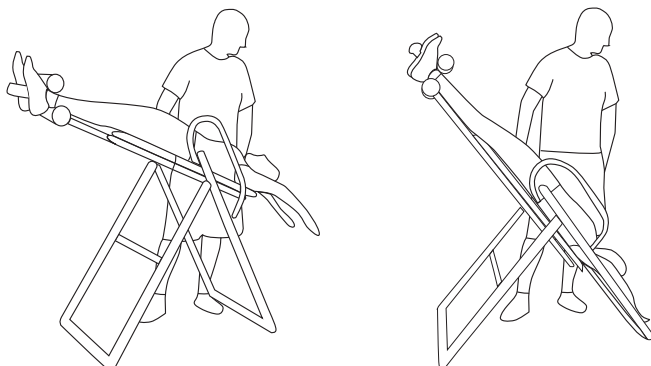
Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di richiamare l'attenzione di tutti gli utenti di questo apparecchio sui possibili pericoli in caso di mancata osservanza delle seguenti istruzioni.

1. Poggiare schiena e testa sul cuscino dello schienale senza inarcare, tenere le braccia lungo i fianchi e bloccare i piedi come descritto nel manuale utente.
2. A questo punto, sollevare lentamente un braccio sopra la testa. La panca a inversione inizia il suo spostamento all'indietro.
3. Per controllare o arrestare l'inversione, spostare il braccio teso davanti al corpo, riportandolo poi in posizione laterale. Questo permette di controllare la rotazione della panca ad inversione.
4. Se l'inversione della panca non fosse possibile, ridurre leggermente l'impostazione della statura. Se la panca a inversione non dovesse tornare in posizione di partenza, aumentare leggermente l'impostazione della statura.
5. Ricordarsi di eseguire i movimenti delle braccia in modo lento e controllato.
6. Iniziare l'allenamento procedendo con gradualità e acquisendo familiarità con le modalità d'uso e controllo della panca a inversione. Ai principianti si raccomanda di rivolgersi sempre ad una seconda persona (vedi fig.) e che l'angolo di inclinazione sia limitato a 20° secondo le istruzioni.
7. Per smontare dall'attrezzo, portarlo prima in posizione di partenza. Rilasciare quindi il pomello di regolazione della distanza (37). Scendere dal poggiatesta prima con una gamba e poi con l'altra gamba a terra.

⚠ AVVERTENZA ⚠

Quando si riportano le braccia lungo i fianchi, la panca a inversione dovrebbe tornare alla posizione di partenza.

SE QUESTO NON È IL CASO, UTILIZZARE IL CORRIMANO LATERALE PER RIPRISTINARE LA POSIZIONE DI PARTENZA.



8. GUIDA AGLI ESERCIZI

La panca a inversione funziona come un pendolo in equilibrio su un asse. Reagisce a piccole variazioni nella ripartizione del peso. Particolarmente in fase di salita, assicurarsi di aver selezionato correttamente l'angolo di inclinazione massimo (come desiderato). Si consiglia di procedere al primo utilizzo con l'ausilio di una seconda persona esterna che, nel caso, possa stabilizzare e ruotare la panca.

8.1 VANTAGGI DELL'UTILIZZO

La panca a inversione può comportare diversi vantaggi, tra i quali se ne elencano alcuni a scopo esemplificativo.

- **Attenuazione del mal di schiena**

La forza di gravità può essere associata alla maggior parte dei mal di schiena. La pressione sui dischi intervertebrali riduce la distanza delle vertebre, limitando in tal modo la mobilità e aumentando il rischio di compressione dei nervi. La terapia a inversione offre un modo semplice per evitare che ciò accada e contrastare gli effetti negativi della forza di gravità. La sospensione in posizione capovolta con un angolo da 20° a 90° elimina la pressione e permette ai dischi intervertebrali di riprendere la loro forma naturale e alle vertebre di riguadagnare la loro distanza ottimale.

- **Miglioramento della postura**

Quando una vertebra si sposta, i legamenti e i muscoli che sostengono la colonna possono impedire che la stessa torni in posizione. Da sdraiati, il carico sulla colonna vertebrale corrisponde a circa il 25 % del carico normale. Se ci si pone sulla panca ad inversione con un angolo di 60°, la pressione può essere ridotta a zero. Alleviando la pressione sulle vertebre e con lo stretching che ne consegue, è possibile ripristinare un corretto allineamento del corpo. Inoltre, l'inversione consente di sgravare il carico sulle articolazioni, permettendo alle stesse di essere raggiunte meglio da ossigeno e nutrimento.

- **Contrasto della riduzione dimensionale causata dalla gravità**

I dischi intervertebrali possono assorbire e rilasciare umidità. Nel corso della giornata, i dischi sono immaginabili come una spugna strizzata e disidratata. Infatti, un disco intervertebrale sano si restringe ogni giorno fino a circa il 20 %. Durante il sonno, avviene poi il recupero. Con l'aumentare dell'età, tuttavia, i dischi possono ridursi in modo permanente. L'inversione, attraverso l'attenuazione della pressione sui dischi intervertebrali, può aiutare a reidratare.

8.2 CAUTELA DURANTE L'UTILIZZO

Nonostante i suoi vantaggi, la terapia a inversione con panca non è adatta a tutti gli individui. In caso di uno o più dei seguenti sintomi, consultarsi prima con il proprio medico (l'elenco che segue è a solo scopo esemplificativo e non può ritenersi esaustivo):

- Assunzione di anticoagulanti (emodiluizione o, ad esempio, aspirina)
- Debolezza ossea o fratture recenti: lo spostamento del peso corporeo potrebbe peggiorare queste condizioni.
- Congiuntivite causata da infezione virale o batterica
- Glaucoma (aumento della pressione intraoculare)
- Problemi cardiovascolari: in caso di qualsivoglia sintomo relativo al sistema cardiovascolare, consultare prima il proprio medico.
- Ernia inguinale o ernia diaframmatica
- Ipertensione arteriosa (superiore a 140/90)
- Otite media
- Gravidanza
- Distacco della retina
- Lesioni alla colonna vertebrale
- Apoplessia
- Attacco ischemico transitorio

La panca ad inversione è progettata per un peso massimo dell'utente di 135 kg.

IMPORTANTE: per le variazioni di peso e i movimenti sulla panca, procedere sempre lentamente e con cautela, poiché la panca potrebbe ribaltarsi in caso di movimenti violenti causando lesioni gravi o, perfino, morte.

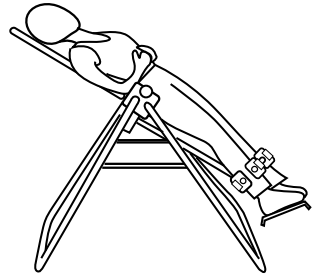
8.3 INFORMAZIONI GENERALI

Per ogni allenamento, indossare abiti e calzature idonei. Tenere sempre l'attrezzo lontano dai bambini più piccoli, in particolare durante l'uso.

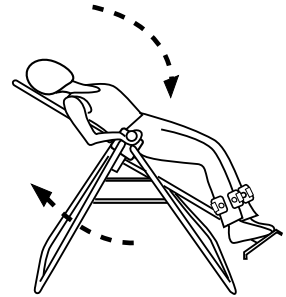
8.4 AVVERTENZE PER L'USO

Prima di utilizzare, impostare la lunghezza del poggiatesta in modo che la panca possa rimanere in posizione orizzontale distendendo le braccia accanto al corpo senza, praticamente, afferrare le impugnature. Il peso corporeo è quindi bilanciato ed è possibile modificare l'angolo di inclinazione con semplici movimenti di un braccio o di entrambi. Di norma, maggiore è l'angolo di inclinazione, minore deve essere il tempo di utilizzo della panca a inversione.

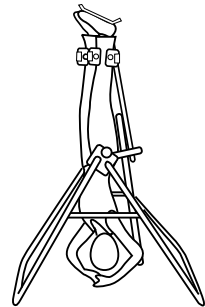
Assicurarsi che il poggiapiedi sia posizionato e serrato correttamente. Adagiare il capo sul poggiatesta e distendere le braccia lungo i fianchi e, poi, portare al petto come mostrato. Quando la testa si trova più in basso dei piedi, allungare il poggiapiedi di un foro e riprovare (→ 7.1). Se i piedi non si muovono, accorciare il poggiapiedi di un foro e riprovare.



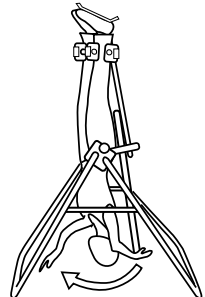
Una volta distesi sulla panca a inversione, è possibile compiere movimenti sicuri e uniformi per ottenere un effetto benefico su muscoli, legamenti e articolazioni. Ad esempio, è possibile eseguire esercizi di stretching, rotazioni o, se è il caso, piegamenti delle gambe.



Dall'inversione, ritornare alla posizione di partenza con l'aiuto del corrimano. Poiché l'inversione potrebbe avere allungato il corpo, in questa fase non si deve ripristinare necessariamente la posizione bilanciata di partenza. Piegare le ginocchia per spostare il baricentro verso i piedi. Non sollevare la testa e/o non tentare comunque di assumere la posizione seduta.



Gli utenti esperti possono anche appendersi liberamente al poggiapiedi. In questo caso, ruotare la panca completamente come illustrato, afferrare con una mano l'estremità dello schienale all'altezza delle spalle e usare l'altra mano per afferrare la barra trasversale del tubo verticale anteriore. L'utilizzo delle braccia consente di ruotare di qualche grado la panca sul punto di sospensione. Dall'inversione, ritornare alla posizione di partenza con l'aiuto del corrimano. Piegare le ginocchia per spostare il baricentro verso i piedi. Non sollevare la testa e/o non tentare comunque di assumere la posizione seduta.



9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima dell'utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato. Non utilizzare solventi per la pulizia.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per le imbottiture e le impugnature, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento. Per proteggere il cuscino, è possibile coprire lo stesso con un asciugamano durante l'allenamento.
- Ogni uno-due anni, è necessario ingrassare gli assi delle parti mobili. A tal fine, utilizzare un lubrificante reperibile in commercio.
- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se si verifica regolarmente la presenza di danni e segni d'usura. Fare particolare attenzione alle saldature sui punti di raccordo e alle parti mobili e regolabili.
- Riparare immediatamente le parti difettose e/o non utilizzarle finché non siano state riparate.
- Prestare particolare attenzione alle parti particolarmente soggette ad usura.

10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati liquidi. Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.

Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

Per domande e informazioni di natura tecnica sui prodotti, o per ordinare pezzi di ricambio, contattare il team di assistenza:

Indirizzo dell'assistenza	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Linea diretta per l'assistenza:	00800 - 787 47 900 (gratuito)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € al minuto da rete fissa tedesca)
E-mail:	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
Raggiungibile:	Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

- Istruzioni per l'uso
- Numero di modello (riportato sulla copertina del manuale)
- Descrizione degli accessori
- Numero degli accessori
- Prova d'acquisto con indicata la data

NOTA IMPORTANTE

Si prega di **non** inviare il prodotto senza una richiesta del servizio di assistenza all'indirizzo indicato. I costi e il rischio di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. Ci riserviamo il diritto di rifiutare l'accettazione di spedizioni non richieste o di restituire la merce corrispondente al mittente in porto assegnato o a sue spese.

12. DETERMINAZIONI DELLA GARANZIA

SportPlus assicura che il prodotto coperto da garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura. Nel caso in cui, durante il normale utilizzo e l'ordinaria manutenzione coperti dalla garanzia di seguito indicata, emergano difetti al prodotto rivolgersi al team di assistenza della Società.

Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 3 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 36 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni e modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

13. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



IMPORTANTE:
CONSERVARE PER USO FUTURO
LEGGERE ATTENTAMENTE



2020-08 Questo simbolo indica la data di fabbricazione del prodotto.

Tisztelt Vásárló Asszony!
Tisztelt Vásárló!

Gratulálunk az új SportPlus termék megvásárlásához és bízunk benne, hogy meg lesz elégedve a termékkel.

- A termék állandó optimális működésének és teljesítményének biztosítására van egy kérésünk Önhöz:
- A termék első használata előtt gondosan olvassa át a következő kezelési útmutatót!
- A termék biztonsági berendezésekkel van ellátva. Ennek ellenére figyelmesen olvassa át a biztonsági utasításokat és használja a terméket az útmutató leírása alapján, hogy ne forduljanak elő sérülések vagy károsodások.
- Őrizze meg ezt az útmutatót későbbi hivatkozásul.
- Ha a terméket továbbadja, akkor mindig adja vele együtt ezt a használati útmutatót is.

TARTALOM

1. MŰSZAKI ADATOK.....	63
2. ⚠ BIZTONSÁGI TANÁCSOK.....	64
3. EDZŐTERÜLET.....	65
4. ROBBANTOTT ÁBRA.....	66
5. TARTOZÉKLISTA.....	67
6. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ.....	69
7. HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.....	74
8. ÚTMUTATÓ A GYAKORLATOKHOZ.....	77
9. KARBANTARTÁS, TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS.....	80
10. HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS.....	80
11. SZERVIZ ÉS PÓTALKATRÉSZEK.....	81
12. GARANCIÁLIS FELTÉTELEK.....	82
13. JELMAGYARÁZAT.....	82

1. MŰSZAKI ADATOK

Termékinformációk

Méreték (H x Sz x M):	kb. 116 x 67,5 x 149 cm
Teljes tömeg:	kb. 23,5 kg
Osztály:	H (otthoni felhasználáshoz)
A felhasználó maximális testsúlya:	135 kg
Megfelelő testmagasság:	154 cm és 199 cm között

2. ⚠ BIZTONSÁGI TANÁCSOK

RENDELTETÉS

- A termék magáncélra alkalmas, beltéri használatra készült, és orvosi, terápiás vagy üzleti célokra nem használható.
- A termék legfeljebb 135 kg súlyt képes elbírn.
- A termék a hátizmok és a teljes gerincoszlop megfeszítését és ellazítását segíti, különös tekintettel a csigolyaközi porckorongokra. A készülékkel végzett edzés a hátpanaszok megelőzésére és enyhítésére használható.

VESZÉLYEK GYERMEKEK SZÁMÁRA

- A gyermekek nem ismerik fel a veszélyeket, melyek e termék használatával járhatnak. Tartsa ezért a gyermekeket ettől a terméktől távol. Ez az eszköz nem gyerekjáték. Tárolja a terméket gyermekek és háziállatok számára nem hozzáférhető helyen.
- A szülőknek vagy egyéb felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük a felelősségükkel, ugyanis a gyermekek játékosztöne és felfedezési vágya néha olyan helyzetekhez vezet, amely kívül esik ezen eszköz rendeltetési körén.
- Amennyiben engedi, hogy gyermekek használják az eszközt, soha ne hagyja, hogy azt felügyelet nélkül tegyék. Végezze el az eszközön az ennek megfelelő beállításokat és felügyelje a használatot.
- Ügyeljen arra, hogy a csomagolóanyagok ne kerüljenek gyermekek kezébe. Fülladásveszély!

VIGYÁZAT - SÉRÜLÉSVESZÉLY

- A hibás vagy túlzásba vitt edzés sérülésekhez vezethet.
- Ne használja a terméket ha az hibás, vagy sérült. Ilyen esetben forduljon egy szakmühelyhez vagy ügyfélszolgálatunkhoz.
- Ellenőrizze az eszközt minden egyes használat előtt, hogy az állapota kifogástalan-e. A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, mert azok befolyásolják az eszköz működését és biztonságát.
- Mindig ügyeljen arra, hogy a terméket legfeljebb egy ember használja.
- A terméket mindig vízszintes, egyenletes, csúszásmentes és szilárd felületen használja. Soha ne használja víz közelében, és biztonsági okokból a termék körül hagyjon szabad helyet az alábbiak szerint:
A terméktől jobbra és balra: 1 méter szabad tér
A termék előtt és mögött: 2 méter szabad tér
- Ügyeljen arra, hogy a karjai és a lábai ne kerüljenek a mozgó részek közelébe. Ne dugjon idegen tárgyakat a termék nyílásaiba.

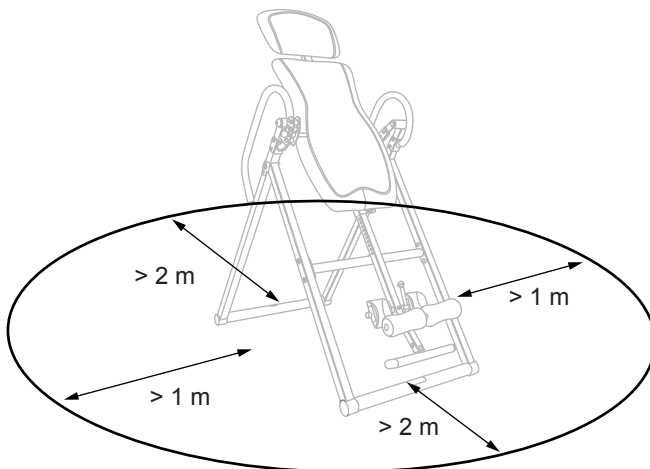
VIGYÁZAT - A TERMÉK SÉRÜLÉSÉNEK VESZÉLYE

- A terméken semmilyen módon ne változtasson, és csak az eredeti alkatrészeket használja. A javítási munkálatokat csak szerelőre, vagy annak megfelelően képzett szakemberre bízza – a szakszerűtlen javítási munkák a felhasználóra veszélyes következményekkel járhatnak. A terméket kizárólag az útmutatóban ismertetett célokra használja.
- Óvja az eszközt a ráfröccsenő víztől, nedvességtől, a magas hőmérsékletektől és a közvetlen napfénytől.

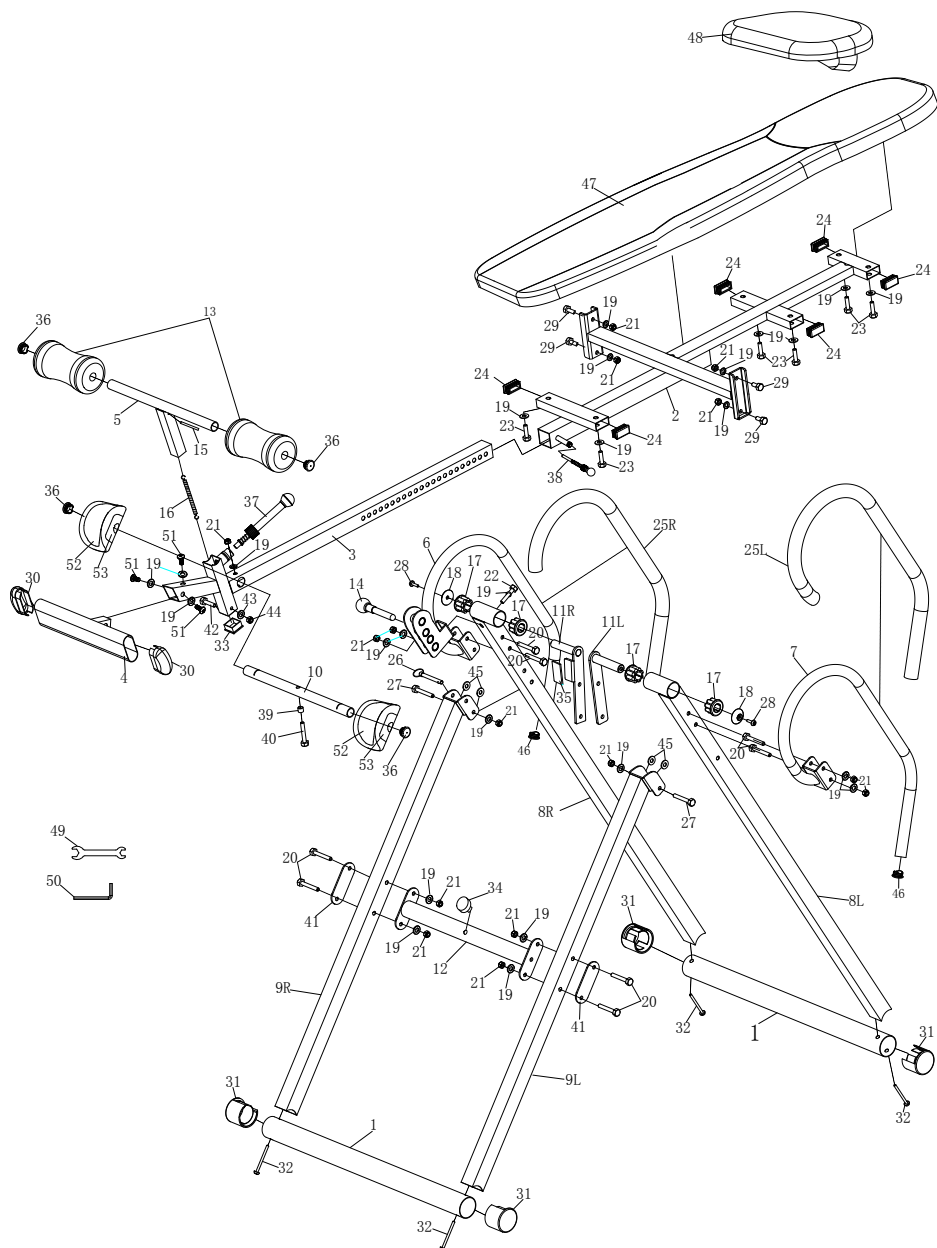
TANÁCSOK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

- A termék összeszerelését felnőtt személynek kell elvégeznie, a megfelelő körültekintés mellett. Amennyiben kétségei támadnak, vegye igénybe egy műszaki tudással rendelkező személy segítségét.
- A termék összeszerelésének megkezdése előtt olvassa át alaposan az összeszerelés lépéseit, követve az ábrát.
- Távolítsa el minden csomagolóanyagot, majd tegye az alkatrészeket egyenként egy szabad felületre. Így jobb áttekintést kap, mely az összeszerelést is megkönnyíti. Védje az összeszerelési felületet egy alátét segítségével, hogy az ne koszolódjon vagy karcolódjon össze.
- A tartozéklista segítségével ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e. A csomagolóanyagoktól csak az összeszerelés befejeztével szabaduljon meg.
- Vegye figyelembe, hogy a szerszámok használata, a kézi szerelési munkálatok mindig járhatnak bizonyos veszélyekkel. A termék összeszerelésekor járjon el mindig körültekintően.
- Gondoskodjon a munkaterület biztonságáról, pl. ne hagyja a szerszámait szanaszét. A csomagolóanyagokat úgy helyezze el, hogy abból semmilyen veszély ne adódhasson. A fóliák és a műanyag zacskók a gyermekek számára fulladásveszélyt jelentenek!
- Miután a terméket a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően összeállította, ellenőrizze, hogy minden csavar, csavaranya a helyére van-e rögzítve.
- Ha lehetséges, padlója védelme érdekében fektessen a termék alá egy védőszőnyeget (nincs mellékelve), mert előfordulhat, hogy pl. a termék gumilábai nyomot hagynak.

3. EDZŐTERÜLET



4. ROBBANTOTT ÁBRA



5. TARTOZÉKLISTA

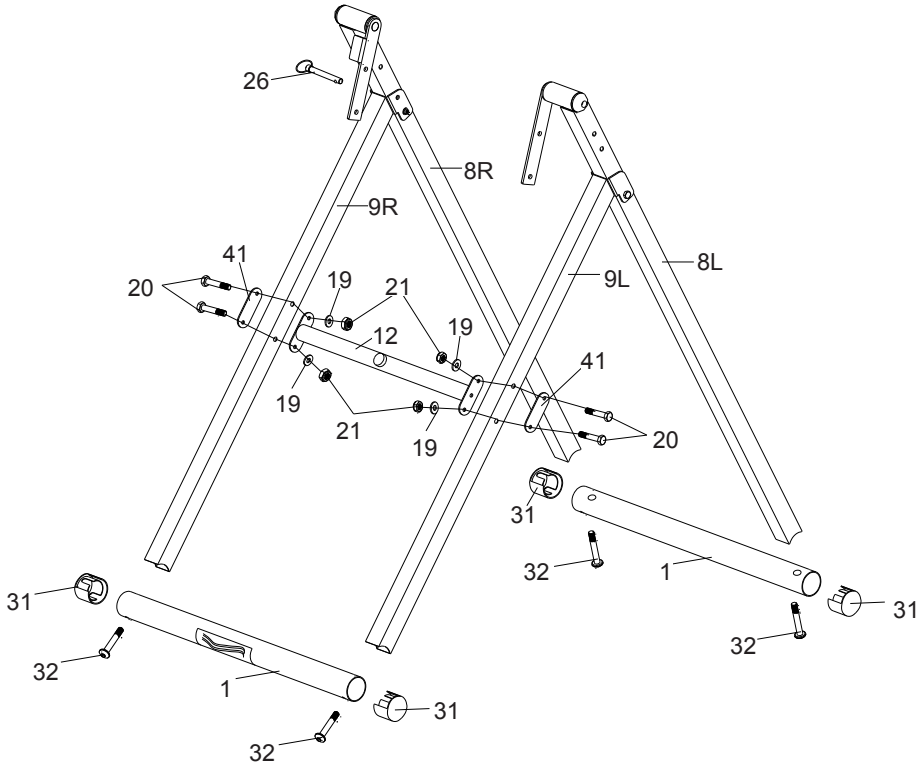
Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Talprúd	2
2	A háttámla támasztórúdja	1
3	A testmagasság beállítórúdja	1
4	Lábtartók	1
5	Támasztórúd	1
6	Jobb oldali kapaszkodó	1
7	Bal oldali kapaszkodó	1
8L	Hátsó állványrúd	1
8R	Hátsó állványrúd	1
9L	Első állványrúd	1
9R	Első állványrúd	1
10	Hátsó támasztórúd	1
11L	Bal oldali összekötőpánt	1
11R	Jobb oldali összekötőpánt	1
12	Keresztrúd	1
13	Habszivacs hengerek	2
14	Szöghatároló csap	1
15	Kerek rugóbetét	1
16	Rugó	1
17	Műanyag távtartó	4
18	Kerek műanyag végzáró	2
19	Alátét	25
20	Csavar M8 x 55 mm	8
21	Anyacsavar M8	15
22	Csavar - M8 x 50 mm	1
23	Csavar - M8 x 30 mm	6
24	Négyszögletes végzáró	6
25L	Bal oldali fogó	1
25R	Jobb oldali fogó	1
26	Biztosító csapszeg	1
27	Csavar - M8 x 60 mm	2
28	Hatlapfejű csavar - M8 x 20 mm	2
29	Csavar - M8 x 20 mm	4

Sz.	Leírás	Mennyiség
30	A lábtartók ovális végzárói	2
31	Az állványrudak végzáró sapkái	4
32	Hatlapfejű csavar M8 x 65 mm	4
33	A magasságállítás négyszögletes végzárója	1
34	Dugó	1
35	Támasztógumi	1
36	Kerek végzárók	4
37	Távolságbeállító gomb	1
38	Magasságállító gomb	1
39	A hátsó támasztórúd hüvelye 8 mm	1
40	Csavar - M8 x 50 mm	1
41	Alátétlemez	2
42	Csavar M6 x 40 mm	1
43	Tömítőgyűrű	1
44	Anyacsavar M6	1
45	Műanyag tömítőgyűrű	4
46	A kapaszkodó kerek végzárója	2
47	Hátpárna	1
48	Fejpárna	1
49	Kulcs - #13 / #17	2
50	Imbuszkulcs	1
51	Csavar - M8 x 15 mm	3
52	Gumi saroktartó	2
53	Acél saroktartó	2

6. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

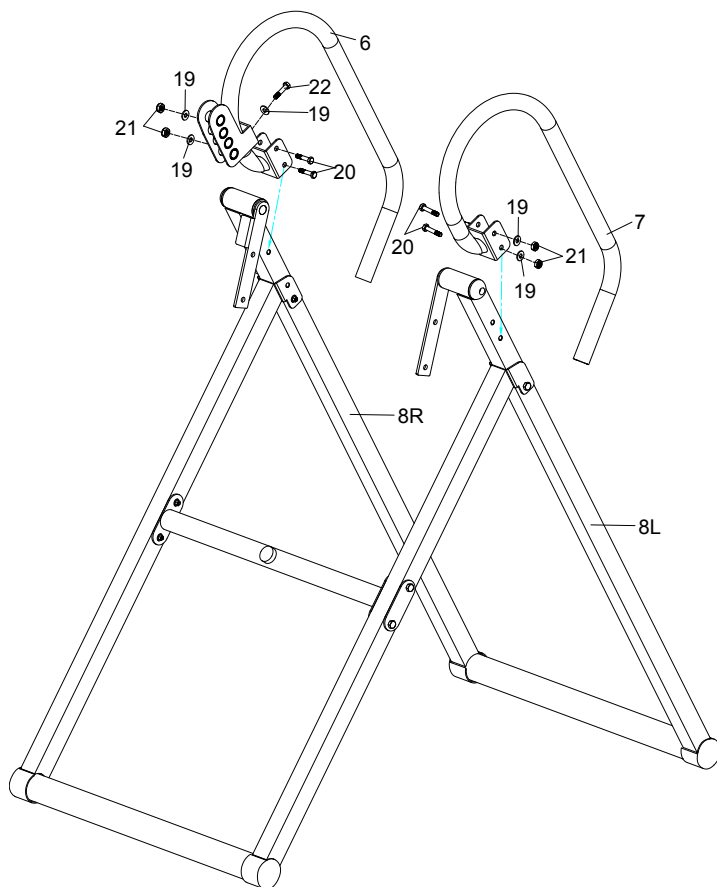
- Távolítsa el a csomagolóanyagokat.
- Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e, és hogy azok a szállítás során nem sérültek-e meg.

1. lépés: AZ ÁLLVÁNYRUDAK ÖSSZESZERELÉSE



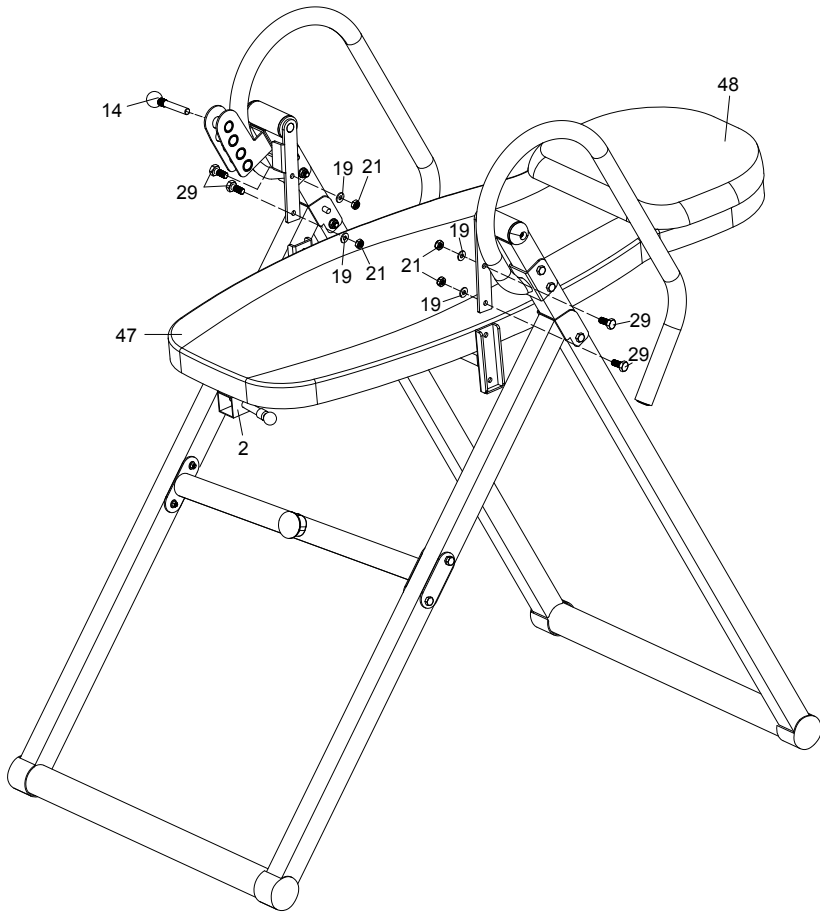
- Rögzítse az előlő talprudat (1) a bal oldali (9L) és a jobb oldali állványrúdkhoz (9R) 2 csavar segítségével (32).
- Ismételje meg az előző lépést a hátsó talprúddal (1) és a hátsó állványrudakkal (8L/8R) is.
- Dugja rá a végzáró sapkákat (31) az előlő és a hátsó talprudak végeire (1).
- Rögzítse rá a keresztrudat (12) az első állványrúdra (9L/R); ehhez 4 csavart (20), 2 alátétlemezt (41), 4 alátétet (19) és 4 anyacsavart (21) használjon.
- Hajtsa szét egymástól az első (9L/R) és a hátsó állványrudakat (8L/R).
- Dugja be a biztosító csapszeget (26) az állványrúd bal oldalán lévő nyílásba.
- Szorítsa meg a csavarokat.

2. lépés: A KAPASZKODÓK ÖSSZESZERELÉSE



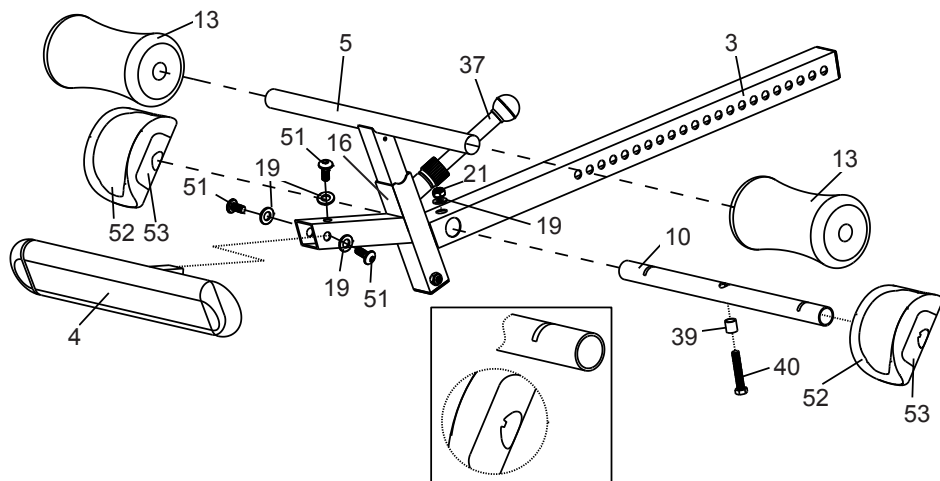
- Rögzítse rá a jobb oldali kapaszkodót (6) a jobb oldali hátsó állványrúdra (8R); ehhez 2 csavart (20), 2 alátétet (19) és 2 anyacsavart (21) használjon. Fontos, hogy a 2 csavart (20) a keret belső oldala felől helyezze be. Az alátéteknek (19) és az anyacsavaroknak (21) a keret külső oldalán kell lenniük.
- Rögzítse rá jobb oldali kapaszkodót (6) a hátsó állványrúdra (8R); ehhez 1 csavart (22), és 1 alátétet (19) használjon.
- Rögzítse rá a bal oldali kapaszkodót (7) az bal oldali hátsó állványrúdra (8L); ehhez 2 csavart (20), 2 alátétet (19) és 2 anyacsavart (21) használjon. Fontos, hogy a 2 csavart (20) a keret belső oldala felől helyezze be. Az alátéteknek (19) és az anyacsavaroknak (21) a keret külső oldalán kell lenniük.
- Szorítsa meg a csavarokat.

3. lépés: A HÁTTÁMLA ÉS A FEJTÁMLA FELSZERELÉSE AZ ÁLLVÁNYRÚDRA

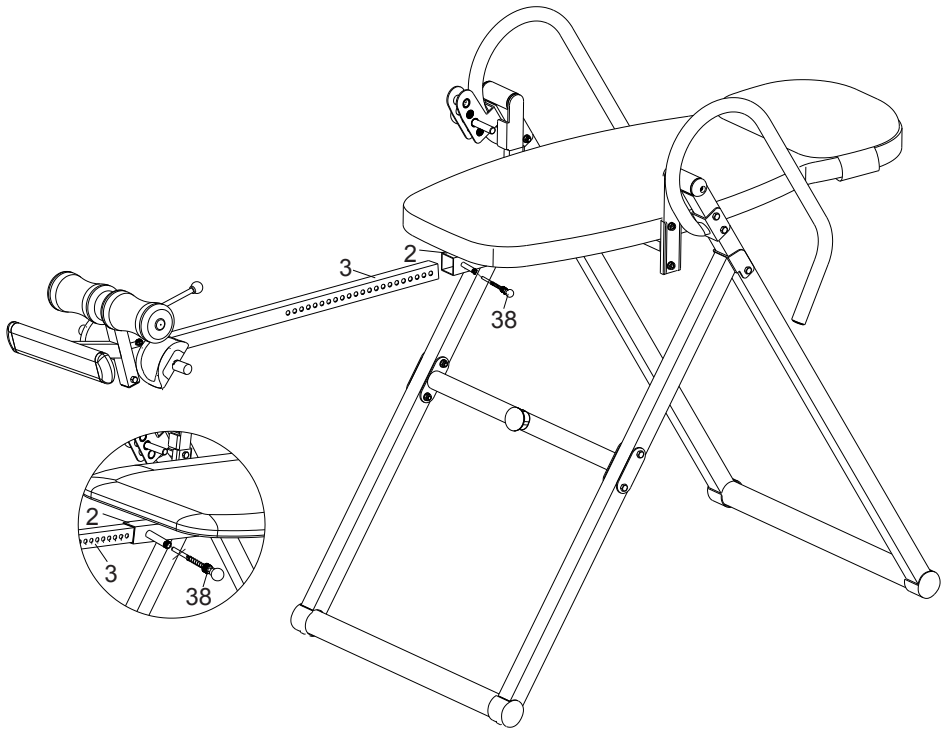


- Rögzítse rá a hátpárnát (47) és a fejpárnát (48) a már összeállított állványra. Ehhez 4 csavart (29), 4 alátétet (19) és 4 anyacsavart (21) használjon. Fontos, hogy a 4 csavart (29) a keret külső oldala felől helyezze be. Az alátéteknek (19) és az anyacsavaroknak (21) a keret belső oldalán kell lenniük.
- Dugja be a szöghatároló csapot (14) az egyik erre kijelölt nyílásba, így annak megfelelően korlátozhatja a szöveget; szorítsa meg a csapot.
- Szorítsa meg a csavarokat.
- Megjegyzés: A háttámla rögzítése során a fordítókörongoknak lefelé kell nézniük, ellenkező esetben a termék nem fog megfelelően működni.

4. lépés: A MAGASSÁGBEÁLLÍTÁS RÚDJA ÉS HENGEREI



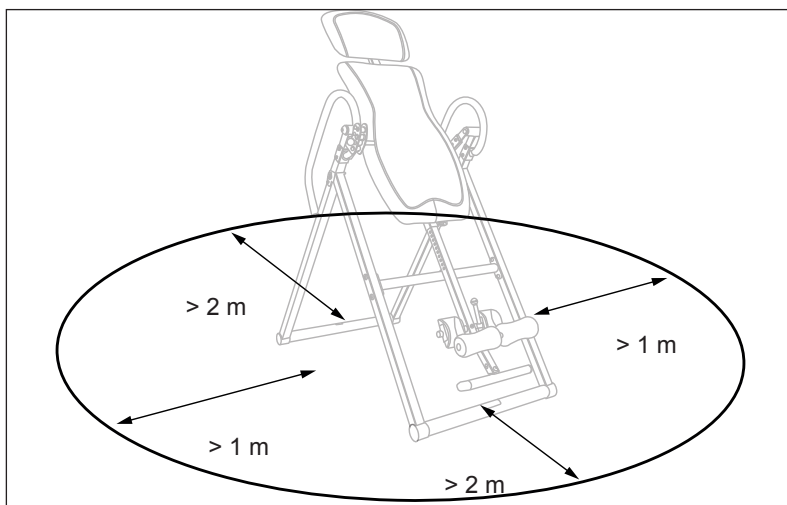
- Szerelje rá a lábtartókat (4) a testmagasság beállítórúdjára (3); ehhez 3 csavart (51), és 3 alátétet (19) használjon.
- Húzza ki az állítható támasztórudat (5) és állítsa be a kívánt pozíciót. Ügyeljen arra, hogy az előre beszerelt rugó (16) nem mozdul ki a kiindulási helyzetéből.
- Dugja bele a távolságbeállító gombot (37) a testmagasság beállítórúdjának (3) menetes furatába, majd rögzítse azt.
- Dugja bele a hátsó támasztórudat (10) a testmagasság beállítórúdjának (3) nagyobbik nyílásába. Ügyeljen arra, hogy a nyílások a távolság beállítógombjával (37) egymáshoz igazodjanak. A rögzítéshez 1 hatlapfejű csavart (40), 1 hüvelyt (39), 1 alátétet (19) és 1 anyacsavart (21) használjon.
- Csúsztasson rá 1 acél saroktartót (53) és 1 gumi saroktartót (52) a hátsó támasztórúd (10) végére, amíg a fog be nem akad a támasztórúd (10) nyílásába; lásd az ábrát.
- A másik acél saroktartót (53) és gumi saroktartót (52) ugyanígy rögzítse rá a támasztórúd (10) másik végére.
- Csúsztassa rá a habszivacs hengereket (13) a támasztórúdra (5).
- Szorítsa meg a csavarokat.

5. lépés: AZ ÖSSZESZERELÉS BEFEJEZÉSE

- Csúsztassa be a testmagasság beállítórúdját (3) a háttámla támasztórúdjába (2), majd rögzítse a testmagasság beállítógombjához (38).
- Állítsa be a testmagasság beállítórúdját (3) a kívánt magasságba.

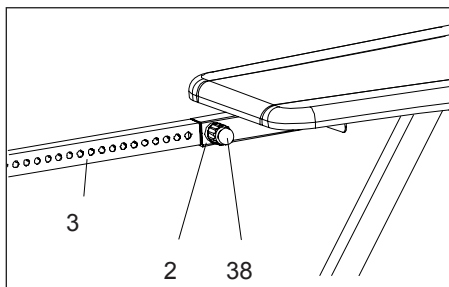
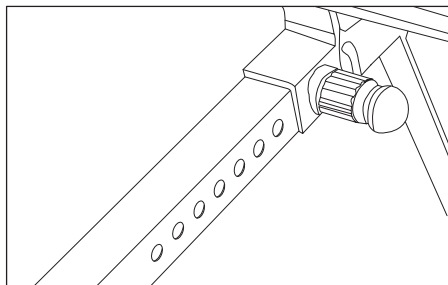
7. HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Szálljon fel az eszközre mindig ügyelve az egyensúlyára. Az eszköz használata előtt bizonyosodjon meg a jelzett biztonsági távolságokról minden irányban.



7.1 A TESTMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

A lábtartó hosszát bármikor a kívánt testmagassághoz állíthatja a testmagasság beállítógombjának (38) kioldásával és húzásával.

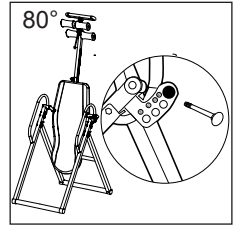
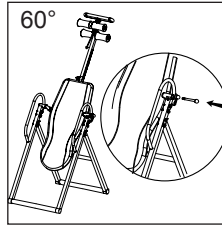
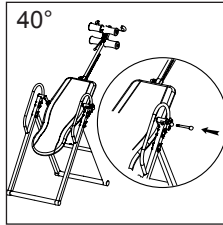
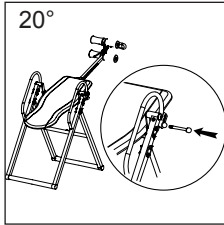
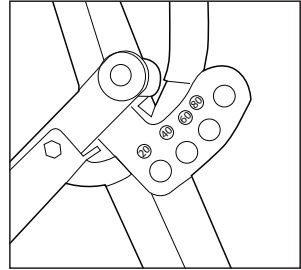


7.2 A DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁSA

A maximális dőlésszöget bármikor beállíthatja kívánság szerint 20°, 40°, 60° vagy 80° fokra. Egyszerűen fordítsa a biztosító csapszeget (14) kívánt állásba (az ábrán látható módon).



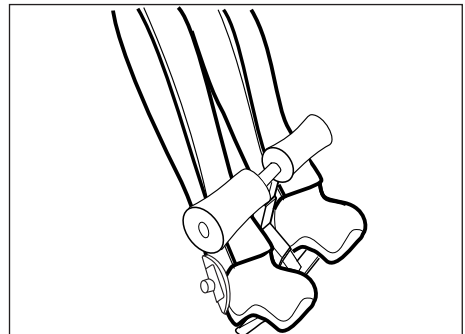
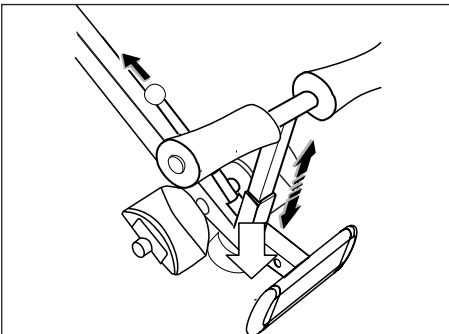
Ügyeljen arra, hogy az átfordulás során az ujjai vagy a ruhadarabjai ne csípődjenek a biztosító csapszeg és a keret közé.



7.3 A LÁBTARTÓK BEÁLLÍTÁSA

Használat előtt állítsa be lábtartók habszivacs hengereit (13) és saroktartóit (52/53) az ábrák szerint úgy, hogy a lábait ne szorítsa össze, de azoknak mégis biztos tartása legyen. Húzza ki a távolságbeállító gombot (37) a rácsozásból. Húzza meg a támasztórudat (5) kissé felfelé. Álljon rá a lábaira a lábtartókra (4). Nyomja a támasztórudat a lábaira, majd hagyja, hogy a távolságbeállító gomb (37) berögzüljön.

FIGYELEM: Ügyeljen arra, hogy ne tudjon kicsúszni a tartóból.



7.4 AZ ESZKÖZ MEGFELELŐ BEÁLLÍTÁSA A TESTMAGASSÁGHOZ

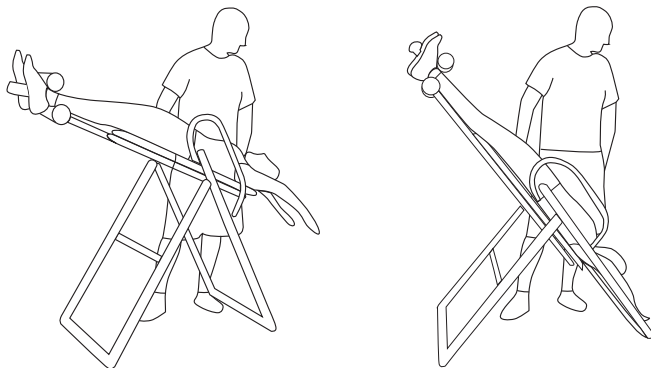
Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat figyelmesen, és hívja fel az eszköz minden használójának figyelmét azokra a lehetséges veszélyekre, melyek az alábbi utasítások figyelmen kívül hagyásából adódhatnak.

1. Feküdjön rá a hátpárnára a hátát és a fejét egyenesen tartva, tartsa a karjait a teste mellett, és rögzítse a lábait a használati útmutatóban leírtak szerint.
2. Lassan emelje fel az egyik karját a feje fölé. Az inverziós pad ekkor elkezd hátrafelé fordulni.
3. Az átfordulás irányításához vagy leállításához engedje vissza a nyújtott karját a teste elöl a teste mellé. Így irányíthatja az inverziós pad forgását.
4. Ha az inverziós pad nem kezdene elfordulni, állítsa a testmagasságot kicsit rövidebbre. Ha az inverziós pad nem térne vissza a kiinduló helyzetbe, állítsa a testmagasságot kicsit hosszabbra.
5. Gondoljon a karja lassú és irányított mozgására.
6. Az edzést kezdje meg lassan, ismerkedjen meg az inverziós pad használatával és irányításával. Javasoljuk, hogy a kezdőket egy másik személy is segítse (az ábrán látható módon), a maximális dőlésszöget pedig állítsa az útmutató szerint 20° fokra.
7. Ha le szeretne szállni a készülékről, először mozgassa azt vissza a kiindulási helyzetbe. Ezután oldja ki a távolságbeállító gombot (37). Először az egyik, majd a másik lábával szálljon ki a tábtartóból a talajra.

⚠ FIGYELMEZTETÉS ⚠

Amikor a karjait visszaengedi a teste mellé, az inverziós padnak vissza kell térnie a kiinduló helyzetbe.

HA EZ NEM ÍGY TÖRTÉNIK, TÉRJEN VISSZA A KIINDULÓ HELYZETBE AZ OLDALSÓ KAPASZKODÓK SEGÍTSÉGÉVEL.



8. ÚTMUTATÓ A GYAKORLATOKHOZ

Az inverziós pad úgy működik, mint egy kiegyensúlyozott inga egy tengelyen. A súlyeloszlás enyhe megváltozásaira reagál. Különösen a használat megkezdésekor ügyeljen a maximális dőlésszög helyes megválasztására (ha erre szükség van). Az első használatkor segítségül hívhat egy másik, kívülálló személyt, aki a padot szükség esetén stabilizálja vagy megfordítja.

8.1 AZ HASZNÁLAT ELŐNYEI

Az inverziós edzésnek különböző jótékony hatásai lehetnek, az alábbiakban ezek közül sorolunk fel néhányat:

- Hátfájdalmak enyhítése**

A gravitáció a legtöbb esetben kapcsolatba hozható a hátfájással. A porckorongokra gyakorolt nyomás lecsökkenti a csigolyák közti távolságot, így a mozgékonyosság csökken, ezért megnő az idegbeicipődés kockázata. Az inverziós terápia egyszerűen segít ennek a megakadályozásában, és a gravitáció negatív hatásainak ellensúlyozásában. 20° és 90° fok közötti szögben fejjel lefelé lógva megszűnik a nyomás, így a porckorongok visszanyerhetik természetes formájukat, valamint a csigolyák is optimális távolságban lesznek egymástól.
- A testtartás javítása**

Ha egy csigolya elcsúszik, a gerincoszlopot védő szalagok és izmok megakadályozhatják, hogy a csigolya megfelelően a helyére kerüljön. Fekvő helyzetben a gerincoszlopra gyakorolt terhelés a normál terhelésnek körülbelül a 25 %-ának felel meg. Az inverziós padon 60° fokos helyzetben a nyomás nullára csökkenthető. A csigolyák terhelésének megszüntetésével és enyhe megnyújtásával elérhető a helyes állás. Ezenfelül az inverzió következtében az ízületek terhelése is megszűnik, így azok tápanyag- és oxigénellátása is javulni fog.
- A testmagasság gravitáció okozta csökkentésének ellensúlyozása**

A porckorongok képesek folyadék felvételére és leadására. A nap során a porckorongok szó szerint szivacsként nyomódnak össze, melynek során elvesztik a folyadékot. Egy napon belül egy egészséges porckorong akár körülbelül 20 %-ot is zsugorodhat. Alvás során a teher megszűnik, és regenerálódás megy végbe. A kor előrehaladtával azonban a zsugorodás tartóssá válhat. Az inverzió a nyomás csökkentésével segít a porckorongoknak visszanyerniük a bennük lévő nedvességet.

8.2 ELŐVIGYÁZATOSSÁG A HASZNÁLAT SORÁN

Az inverziós terápia, illetve az inverziós pad minden előnye mellett nem mindenki számára megfelelő. Ha Önnek az alábbi tünetek közül egy vagy több is van, a használatnál kapcsolatban előbb kérje ki egy orvos tanácsát (az alábbi lista csupán példákat említ, a teljesség igénye nélkül):

- Véralvadásgátlók használata (vérhígítók, vagy például Aszpirin)
- Csontgyengeség vagy a közelmúltban történt csonttörés: A testsúly húzása ronthat ezeken az állapotokon.
- Vírusos vagy bakteriális eredetű kötőhártya-gyulladás
- Zöldhályog (a szemekben lévő túlnyomás)
- Szív- és keringési problémák: Ha bármilyen keringési zavara van, előbb kérje ki kezelőorvosa tanácsát.
- Lágycsont- vagy rekeszizomsér
- Magas vérnyomás (140/90 felett)
- Középfülgyulladás
- Terhesség
- Szaruhártya-leválás a szemben
- Gerincsérülés
- Agyvérzés
- Átmeneti isémiás roham

Az inverziós padot legfeljebb 135 kg súlyú személy használhatja.

FONTOS: A súlyelosztás változtatásait és a padon végzett mozgást nyugodtan és óvatosan végezze, mert a pad hirtelen mozdulatok hatására felborulhat, mely súlyos sérülésekhez vagy akár halálesethez is vezethet.

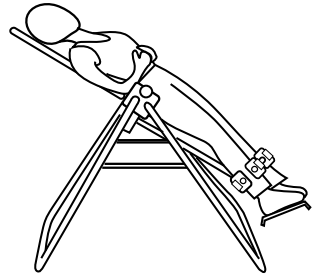
8.3 ÁLTALÁNOS UTASÍTÁSOK

Az edzéshez mindig viseljen alkalmas ruházatot és megfelelő lábbelit. A gyermekeket minden esetben tartsa a készüléktől távol, különösen használat során.

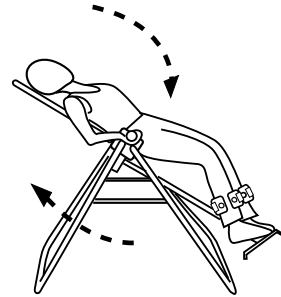
8.4 UTASÍTÁSOK A HASZNÁLATHOZ

Használat előtt úgy állítsa be a lábtartók hosszát, hogy ha a kezeit a teste mellett tartja, alapvetően megtartás nélkül is vízszintes helyzetben tudjon maradni. A testsúly ekkor kiegyensúlyozott helyzetben van és az egyik vagy mindkét kéz egyszerű mozdításával megváltoztatható a dőlésszög. Az inverzióra általában igaz, hogy minél nagyobb a dőlésszög, annál rövidebb a használati idő.

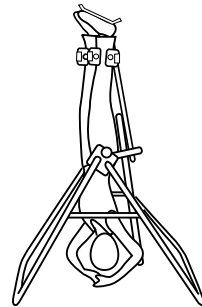
Gondoskodjon arról, hogy a lábtartó helyesen legyen beállítva és biztonságosan be legyen csavarozva. Vegye a fejét a fejtámaszra, a karjait tartsa a teste mellett, majd a mellkasára, ahogy az ábra is mutatja. Ha a fej a lábaknál alacsonyabban van, hosszabbítsa meg a lábtartót egy nyílással, majd próbálja újra (→ 7.1). Ha a lábak nem mozdulnak, vegye rövidebbre a lábtartót, majd próbálja újra.



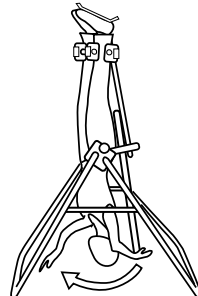
Amikor az inverziós padon fekszik, a lágyabb, egyenes mozgás javítja az inverzió izmokra, szalagokra és ízületekre gyakorolt hatását. Például nyújthatja vagy elfordíthatja a testét, vagy megpróbálhatja felhúzni a lábait is.



A fordulásból térjen vissza a kiinduló helyzetbe a kapaszkodók segítségével. Mivel az inverzió alatt a teste kissé megnyúlt, a kiegyensúlyozott kiindulási helyzetnek már nem kell feltétlenül egyensúlyban lennie. Hajlítsa be a térdét, hogy a teste súlypontja a lábai felé tolódjon. Ne emelje meg a fejét és/vagy ne próbáljon felülni sem.



Haladó felhasználók akár teljesen szabadon lóghatnak a lábtartókon is. Ehhez fordítsa át a padot teljes mértékben az ábra szerint, az egyik kezével fogja meg a háttámaszt a válla fölött, a másik kezével pedig fogja meg az első tartókeret kereszttrúdját. A karja segítségével a padot túlfordíthatja a lógó helyzetben. A fordulásból térjen vissza a kiinduló helyzetbe a kapaszkodók segítségével. Hajlítsa be a térdét, hogy a teste súlypontja a lábai felé tolódjon. Ne emelje meg a fejét és/vagy ne próbáljon felülni sem.



9. KARBANTARTÁS, TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS

- A készülék összeszerelése után, valamint a használat megkezdése előtt ellenőrizze, hogy minden csavart és anyát helyesen meghúzott-e.
- Tisztítsa meg az eszközt rendszeresen egy enyhén nedves ruhával és lágy tisztítószerrel. A tisztításhoz ne használjon oldószereket.
- Különösen ügyeljen a párnákra és a fogókra, mert ezek az edzés során folyamatosan érintkeznek a testével. A párnák megkímélése érdekében azokat az edzés alatt letakarhatja egy törölközővel.
- Minden egy-két év után meg kell zsírozni a mozgó alkatrészek tengelyeit. Ehhez használjon kereskedelmi forgalomban használható kenőzsírt.
- A termék biztonsága csak akkor garantálható, ha annak rendszeresen ellenőrzi az épségét és a kopását. Ennek során különösen figyelje meg a kapcsolódó elemek közötti hegesztéseket, valamint a mozgó és állítható alkatrészeket.
- A hibás alkatrészeket azonnal javítsa meg és/vagy azokat ne használja, amíg javításra nem kerülnek.
- Emellett különösen ügyeljen a kopó alkatrészekre.

10. HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS



A csomagolóanyagok nyersanyagok, ezért újrahasznosíthatók. Helyezze külön a csomagolásokat és helyezze el ezeket a hulladékok közé környezetbarát módon. Részletes információkat az illetékes önkormányzat nyújthat.

Az elhasznált készülékek nem a háztartási hulladékba valók!

Régi készülékeit szakszerű módon selejtezze ki! Ezzel segíti a környezet védelmét. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről a helyi önkormányzat adhat tájékoztatást.

11. SZERVIZ ÉS PÓTALKATRÉSZEK

Műszaki kérdések, termékkel kapcsolatos információkért és cserealkatrész rendelések érdekében rendelkezésére áll a szerviz csapatunk a következő órarend szerint:

Szervizünk címe	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Szerviz telefonos szolgálata:	00800 - 787 47 900 (ingyenes)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € percenként német vezetékes számról)
E-mail:	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
Elérhetőség:	Hétfőtől péntekig 8:00 és 20:00 óra között

Gondoskodjon arról, hogy ehhez a következő információk kéznél legyenek.

- Használati útmutató
- Modell száma (ez a jelen útmutató borítólapján található)
- A tartozékok leírása
- Alkatrész száma
- Vásárlási nyugta a vásárlás dátumával

FONTOS MEGJEGYZÉS

Kérjük, **ne** küldje a terméket a szervizcsapatunk kérése nélkül a címünkre. A nemkért küldemények költségei és az elvesztés veszélye a feladót terhelik. Fenntartjuk a nem kért küldemények átvételének visszautasítási jogát vagy a megfelelő áruk visszaküldési jogát a feladóhoz annak költségén.

12. GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

A SportPlus garantálja, hogy a garancia tárgyat képező termék kiváló minőségű anyagokból készült, és a legnagyobb gondossággal ellenőrizték. Ha a normál használat és karbantartás mellett az alábbiakban megadott garanciaidőn belül hibák lépnek fel, forduljon szervizcsapatunkhoz.

A garancia feltétele, hogy a kezelés a helyes összeszerelés a használati utasítás szerint történjen. Szakszerűtlen használat és/vagy szállítás esetén a garancia érvényét veszti.

A garanciaidő a vásárlás dátumától számított 3 év. Ha az Ön által megvásárolt termék nem hibamentes, forduljon az ügyfélszolgálatunkhoz 36 hónapon belül a vásárlási dátumtól számítva. Kivételt képeznek a garancia alól:

- Külső erőszakos behatások okozta károk.
- A nem általunk minősített személyek által végzett beavatkozások, javítások és módosítások.
- A kezelési útmutató figyelmen kívül hagyása.
- Ha a fent említett garanciális feltételek nem teljesülnek.
- Ha a helytelen kezelés vagy karbantartás, elhanyagolás vagy balesetek miatt képződnek meghibásodások.
- Ugyancsak ki vannak zárva a kopás és a felhasznált anyagok.

A termék csak magáncélra használható. Az ipari használatra nem vállalunk garanciát.

13. JELMAGYARÁZAT



**FONTOS:ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HASZNÁLATRA
OLVASSA EL FIGYELMESEN**



2020-08 Ez a szimbólum a termék gyártási dátumát jelzi.

Spoštovana stranka,

Čestitamo Vam ob nakupu novega izdelka SportPlus in prepričani smo, da boste z izdelkom zelo zadovoljni.

- Za zagotavljanje stalnega optimalnega delovanja in delavnosti izdelka, se na Vas obračamo s prošnjo:
- Pred prvo uporabo izdelka, pazljivo preberite naslednja navodila za uporabo!
- Izdelek je opremljen z varnostno opremo. Kljub temu pazljivo preberite vse varnostne napotke in izdelek uporabljajte le skladno z navodili, da ne bo nehote prišlo do poškodb ali škode.
- Navodila hranite za kasnejšo uporabo.
- Če boste izdelek predali drugi osebi, prosimo, vedno priložite ta navodila za uporabo.

VSEBINA

1. TEHNIČNI PODATKI.....	83
2. ⚠ VARNOSTNI NAPOTKI.....	84
3. PODROČJE ZA VADBO	85
4. SLIKA RAZSTAVLJENE NAPRAVE.....	86
5. SEZNAM DELOV	87
6. NAVODILA ZA VGRADNJO	89
7. NAVODILA ZA UPORABO	94
8. NAVODILA ZA VADBO.....	97
9. VZDRŽEVANJE, ČIŠČENJE IN NEGA.....	100
10. NAPOTKI ZA ODSTRANJEVANJE.....	100
11. SERVIS IN NADOMESTNI DELI	101
12. GARANCIJSKE DOLOČBE	102
13. RAZLAGA ZNAKOV.....	102

1. TEHNIČNI PODATKI

Specifikacije izdelka

Mere (D x Š x V):	pribl. 116 x 67,5 x 149 cm
Skupna teža:	pribl. 23,5 kg
Razred:	H (za domačo uporabo)
Največja teža uporabnika:	135 kg
Ustrezna telesna višina:	154 cm do 199 cm

2. ⚠️ VARNOSTNI NAPOTKI

NAMEN UPORABE

- Izdelek je zasnovan za privatno uporabo in v notranjih prostorih ter ni primeren za zdravstvene ali komercialne namene.
- Najvišja dovoljena teža uporabnika na tem izdelku je 135 kg.
- Izdelek služi za sprostitvev in razbremenitev hrbtnih mišic in celotne hrbtenice, zlasti medvretenčnih diskov. Vadbo s to napravo lahko uporabite za preprečevanje ali lajšanje težav s hrbtom.

NEVARNOST ZA OTROKE

- Otroci ne prepoznajo nevarnosti, ki lahko izhaja iz izdelka. Zaradi tega hranite izdelek izven dosega otrok. Izdelek ni igrača. Izdelek morate hraniti na mestu nedostopnem otrokom ali živalim.
- Starši in druge nadzorne osebe naj bi se zavedale odgovornosti saj morajo na osnovi naravne igrivosti in želje po eksperimentiranju otrok računati s situacijami, za katere ta izdelek ni ustvarjen.
- Če izdelek uporablja otrok, ga ne pustite nenadzorovanega. Izvedite odgovarjajoče nastavitve na izdelku in nadzirajte potek vadbe.
- Pazite, da je embalaža izven dosega otrok. Nevarnost zadušitve!

PREVIDNO - NEVARNOST POŠKODB

- Napačna ali prekomerna vadba lahko povzroči poškodbe.
- Poškodovanega ali okvarjenega izdelka ne uporabljajte. V tem primeru se obrnite na strokovno službo ali naš center za stranke.
- Pred vsako uporabo preverite neoporečnost izdelka. Okvarjene dele morate nemudoma zamenjati, saj sta v nasprotnem primeru okrnjena delovanje in varnost.
- Poskrbite, da izdelka istočasno ne uporablja več kot ena oseba.
- Izdelek vedno uporabljajte na ravni, nedrsljivi in vodoravni trdni podlagi. Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini vode in iz varnostnih razlogov naj bo okoli izdelka zadosten prazen prostor.
Leva in desna stran izdelka: 1 meter prostora
pred in za izdelkom: 2 metra prostora
- Pazite, da roke in noge ne pridejo v bližino gibljivih delov. V obstoječe odprtine na izdelku ne vstavljajte kakšnega materiala.

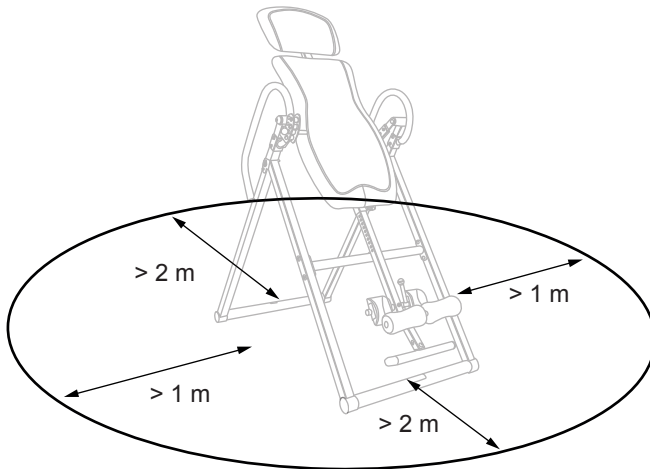
PREVIDNO - POŠKODBE IZDELKA

- Izdelka ne spreminjajte in uporabljajte le originalne nadomestne dele. Popravila naj se izvajajo le v strokovni delavnici ali s strani podobno usposobljenih oseb - zaradi nestrokovnih popravil lahko pride do občutne nevarnosti za uporabnika. Ta izdelek uporabljajte izključno v namene, opisane v teh navodilih za uporabo.
- Izdelek zaščitite pred brizganjem vode, vlago, visokimi temperaturami in neposrednim sončnim sevanjem.

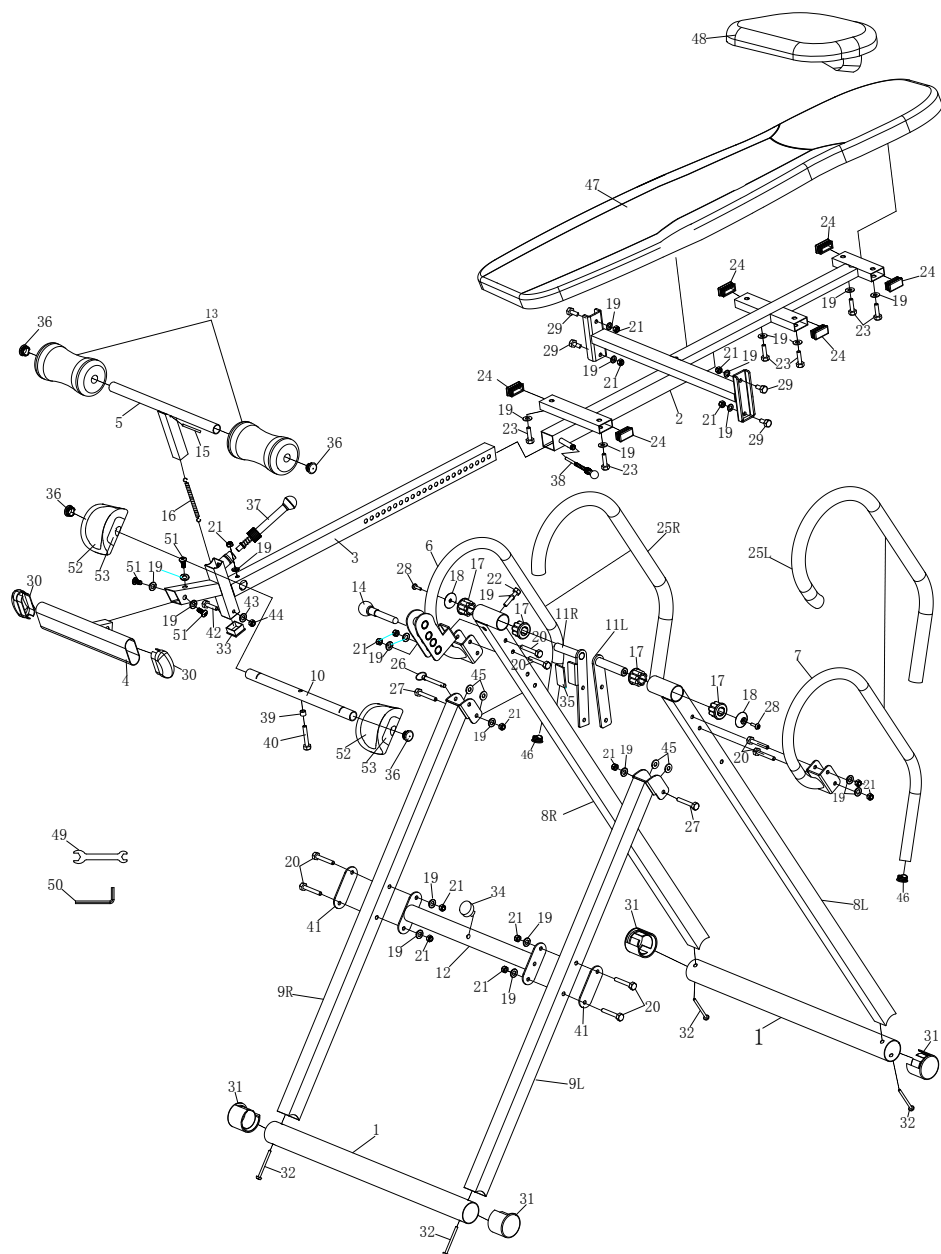
NAVODILA ZA MONTAŽO

- Montaža izdelka mora biti izvedena skrbno in s strani odrasle osebe. V primeru dvoma se poslužite pomoči druge, tehnično izkušene osebe.
- Preden začnete s sestavljanjem izdelka, skrbno preberite korake sestavljanja in si oglejte skico postavitve.
- Odstranite celotno embalažo in nato posamezne dele položite na prosto površino. Na ta način pridobite pregled in si olajšate sestavljanje. Površino postavitve s podlogo zaščitite pred onesnaženjem oz. praskami.
- Na osnovi seznama delov preverite, ali so prisotni vsi sestavni deli. Embalažo odvrzite šele, ko ste z montažo zaključili.
- Upoštevajte, da lahko pride ob uporabi orodja in pri rokodelskih opravil vedno obstaja možna nevarnost poškodb. Zaradi tega bodite pri montaži izdelka skrbni in preudarni.
- Poskrbite za varno delovno okolje, ne puščajte orodja ležati naokrog. Embalažo odstranite tako, da ne bo predstavljala nevarnosti. Folije ali plastične vrečke predstavljajo nevarnost zadušitve pri otrocih!
- Ko ste izdelek sestavili skladno z navodili, se prepričajte, da so vsi vijaki, zatiči in matice pravilno nameščeni in trdno pritegnjeni.
- Za zaščito tal po potrebi pod izdelek položite zaščitno blazino (ni vključena ob dobavi), saj ni možno izključiti, da bi gumijaste noge pustile sledi.

3. PODROČJE ZA VADBO



4. SLIKA RAZSTAVLJENE NAPRAVE



5. SEZNAM DELOV

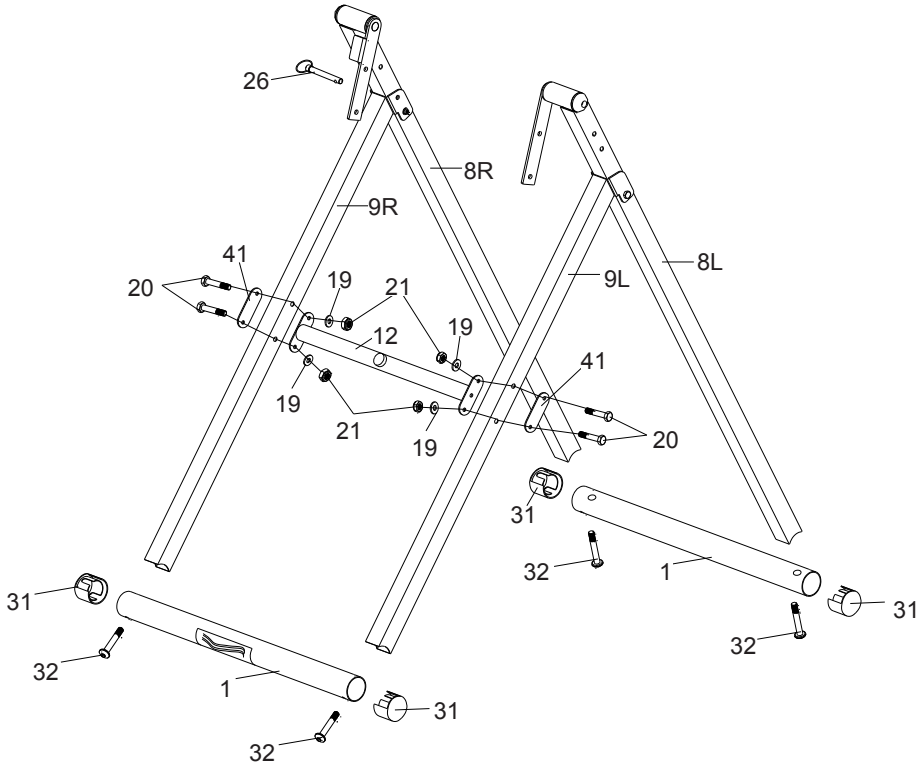
Nr.	Opis	Število
1	Talna cev	2
2	Oporna cev hrbtnega naslona	1
3	Cev za nastavitev telesne višine	1
4	Opora nog	1
5	Oporna cev	1
6	Lok za držanje - desno	1
7	Lok za držanje - levo	1
8L	Navpična cev - zadaj	1
8R	Navpična cev - zadaj	1
9L	Navpična cev - spredaj	1
9R	Navpična cev - spredaj	1
10	Oporna cev - zadaj	1
11L	Povezovalni kotnik levo	1
11R	Povezovalni kotnik desno	1
12	Prečni drog	1
13	Penasti valji	2
14	Zatič za omejevanje kota	1
15	Okrogli vzmetni nastavek	1
16	Vzmet	1
17	Plastični distančnik	4
18	Okrogli plastični pokrov	2
19	Podložka	25
20	Vijak M8 x 55 mm	8
21	Matica M8	15
22	Vijak – M8 x 50 mm	1
23	Vijak – M8 x 30 mm	6
24	Kvadratni pokrov	6
25L	Ročaj - levo	1
25R	Ročaj - desno	1
26	Varnostni zatič	1
27	Vijak – M8 x 60 mm	2
28	Šestrobi vijak – M8 x 20 mm	2
29	Vijak – M8 x 20 mm	4

Nr.	Opis	Število
30	Ovalna pokrova - opora za noge	2
31	Pokrovčki navpičnih cevi	4
32	Šestrobi vijak M8 x 65 mm	4
33	Kvadratni pokrov - nastavitev višine	1
34	Čep	1
35	Naležna guma	1
36	Okrogli pokrovi	4
37	Gumb za nastavitev odmika	1
38	Gumb za nastavljanje višine	1
39	Tulec zadnje oporne cevi 8 mm	1
40	Vijak – M8 x 50 mm	1
41	Podložna ploščica	2
42	Vijak M8 x 40 mm	1
43	Tesnilni obroč	1
44	Matica M6	1
45	Plastični tesnilni obroč	4
46	Okrogli pokrov - lok za držanje	2
47	Hrbtina blazina	1
48	Blazina za glavo	1
49	Ključ – št. 13 / št. 17	2
50	Imbus ključ	1
51	Vijak – M8 x 15 mm	3
52	Gumijasta opora za pete	2
53	Jeklena opora za pete	2

6. NAVODILA ZA VGRADNJO

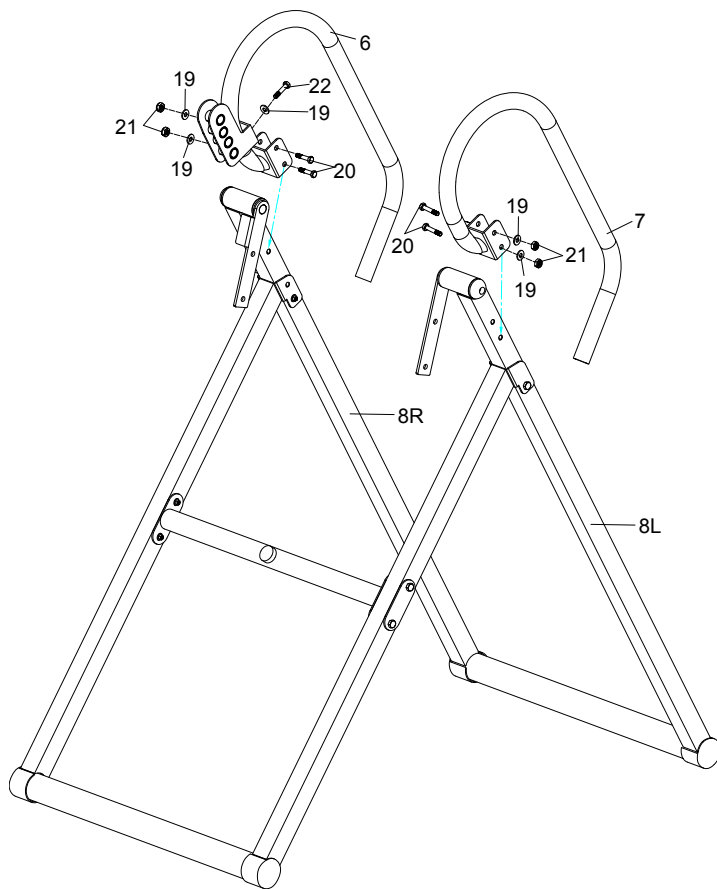
- Odstranite vse posamezne dele embalaže.
- Pred montažo preverite popolnost dostave in vse dele pregledite za transportne poškodbe.

1. korak: MONTAŽA NAVPIČNIH CEVI



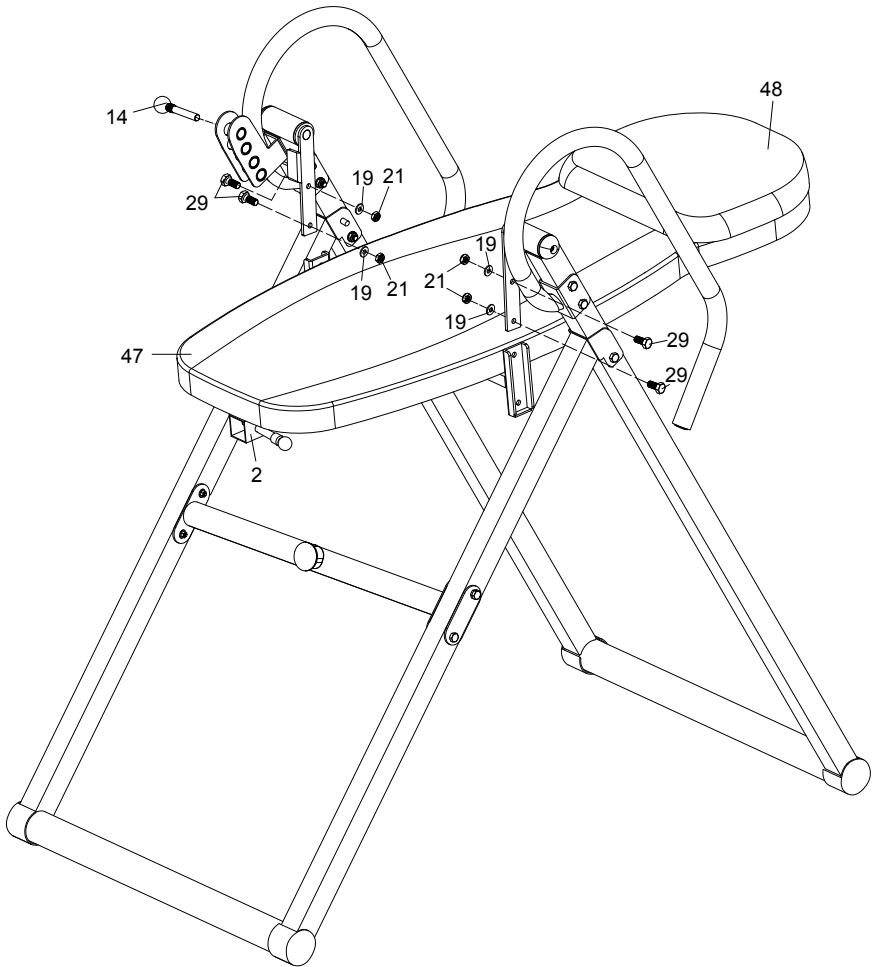
- Povežite sprednjo talno cev (1) z levo (9L) in desno sprednjo navpično cevjo (9R); uporabite 2 vijaka (32).
- Ponovite te korake za zadnjo talno cev (1) in zadnje navpične cevi (8L/8R).
- Pokrove (31) vstavite v oba konca sprednje in zadnje talne cevi (1).
- Pritrdite prečni drog (12) na sprednjo navpično cev (9L/R); uporabite 4 vijake (20), 2 podložki (41), 4 podložke (19) in 4 matice (21).
- Razprite sprednjo navpično cev (9L/R) in zadnjo navpično cev (8L/R).
- Varnostni zatič (26) vstavite v luknjo na desni strani navpične cevi.
- Dobro zategnite vijake.

2. korak: MONTAŽA LOKA ZA DRŽANJE



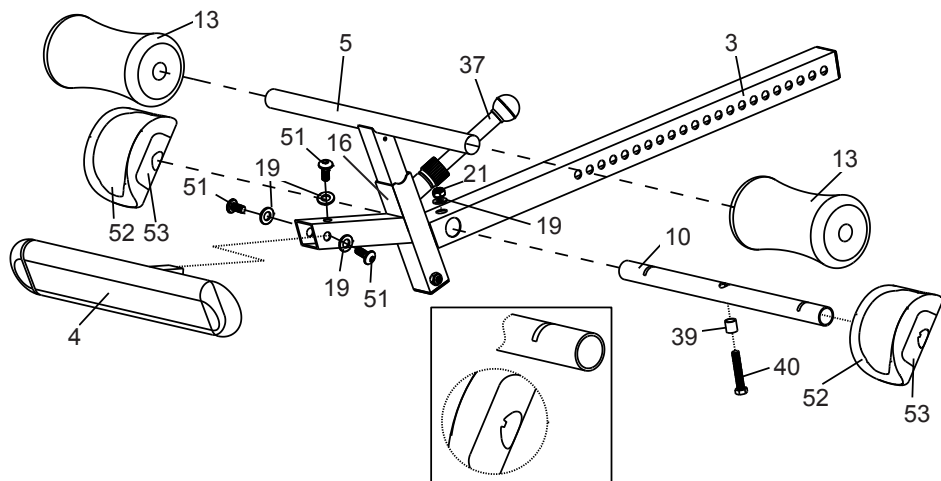
- Pritrdite desni lok za držanje (6) na desno zadnjo navpično cev (8R); uporabite 2 vijaka (20), 2 podložki (19) in 2 matici (21). Prepričajte se, da sta 2 vijaka (20) vstavljeni z notranje strani okvirja. Podložke (19) in matice (21) morajo biti na zunanji strani okvirja.
- Pritrdite desni lok za držanje (6) na zadnjo navpično cev (8R); uporabite 1 vijak (22) in 1 matico (19).
- Pritrdite levi lok za držanje (7) na levo zadnjo navpično cev (8L); uporabite 2 vijaka (20), 2 podložki (19) in 2 matici (21). Prepričajte se, da sta 2 vijaka (20) vstavljeni z notranje strani okvirja. Podložke (19) in matice (21) morajo biti na zunanji strani okvirja.
- Dobro zategnite vijake.

3. korak: NAMESTITEV HRBTNEGA NASLONA IN OPORE ZA GLAVO NA NAVPIČNO CEV



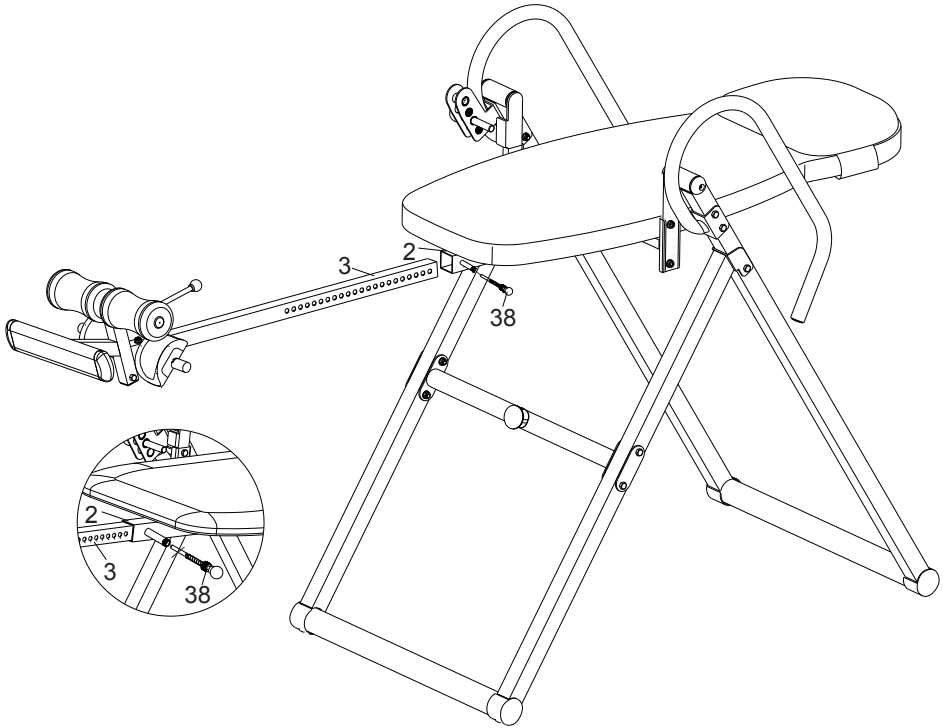
- Pritrdite blazino hrbtnega naslona (47) in blazino opore za glavo (48) na sestavljeno enoto navpičnih cevi. Uporabite 4 vijake (29), 4 podložke (19) in 4 matice (21). Prepričajte se, da sta 4 vijaka (29) vstavljena z zunanje stran strani okvirja. Podložke (19) in matice (21) morajo biti na notranji strani okvirja.
- Vstavite zatič za omejevanje kota (14) v eno od predvidenih lukenj, da ustrezno omejite največji kot; zatič pritegnite.
- Dobro zategnite vijake.
- Opomba: Vrtljive plošče morajo med pritrjevanjem hrbtnega naslona biti obrnjene navzdol, sicer naprava ne bo delovala pravilno.

4. korak: CEV IN VALJI ZA NASTAVITEV VIŠINE



- Pritrdite oporo za noge (4) na cev za nastavitev telesne višine (3); uporabite 3 vijake (51) in 3 podložke (19).
- Izvlecite nastavljivo oporno cev (5) in izberite želeni položaj. Prepričajte se, da prednameščene vzmeti (16) ne premaknete iz začetnega položaja.
- Vstavite gumb za nastavitev odmika (37) v navojno odprtino cevi za nastavitev telesne višine (3) in pritrdite.
- Vstavite zadnjo oporno cev (10) v veliko odprtino cevi za nastavitev telesne višine (3). Prepričajte se, da so reže poravnane z gumbom za nastavitev odmika (37). Za pritrditev uporabite 1 šeststrobi vijak (40), 1 tulec (39), 1 podložko (19) in 1 matico (21).
- Potiskajte 1 jekleno oporo za pete (53) in 1 gumijasto oporo za pete (52) na konec zadnje oporne cevi (10), dokler se nastavek ne zatakne v režo na oporni cevi (10); glejte sliko.
- Na enak način pritrdite drugo jekleno oporo za pete (53) in gumijasto oporo za pete (52) na drugi konec oporne cevi (10).
- Potisnite penaste valje (13) čez oporno cev (5).
- Dobro zategnite vijake.

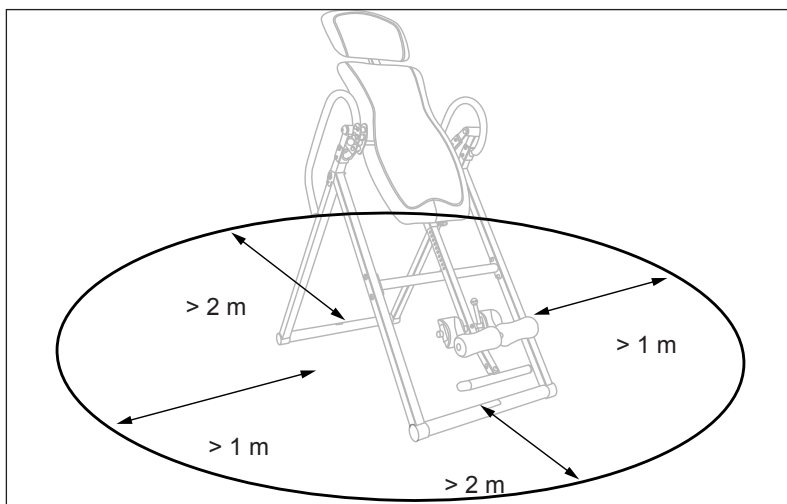
5. korak: KONČNA MONTAŽA



- Potisnite cev za nastavev telesne višine (3) v oporno cev hrbtnega naslona (2) in jo pritrdite z gumbom za nastavev višine (38).
- Premaknite cev za nastavev telesne višine (3) do zelene višine.

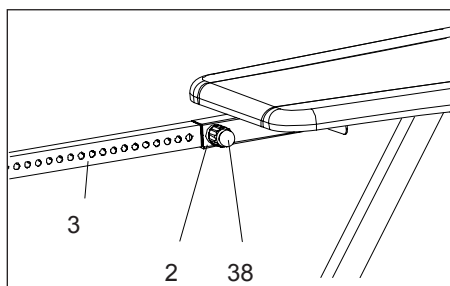
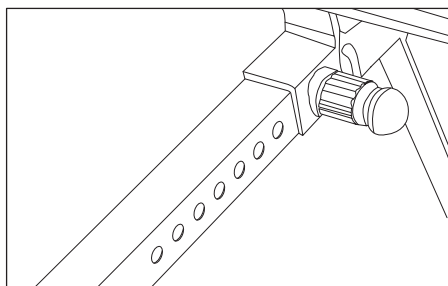
7. NAVODILA ZA UPORABO

Previdno se vzpnite na napravo in vedno ohranjajte ravnotežje. Pred uporabo naprave upoštevajte vse prikazane varnostne razdalje v vseh smereh.



7.1 NASTAVITEV NA TELESNO VIŠINO

Nastavitev dolžine opore za noge na želeno telesno višino lahko kadar koli spremenite tako, da sprostite in povlečete gumb za nastavitev višine (38).

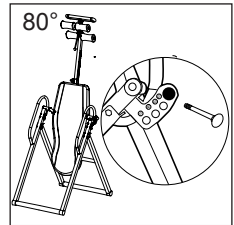
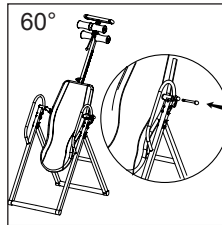
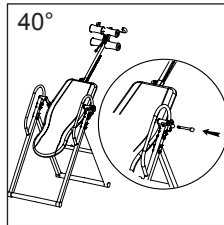
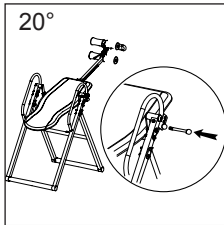
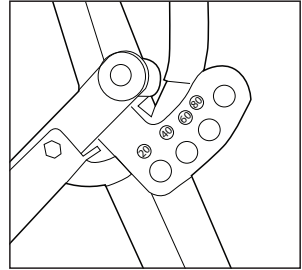


7.2 PRILAGODITEV KOTA NAKLONA

Največji kot naklona lahko po želji nastavite na 20°, 40°, 60° ali 80°. V ta namen preprosto obrnite varnostni zatič (14) v želen položaj (glejte sliko).



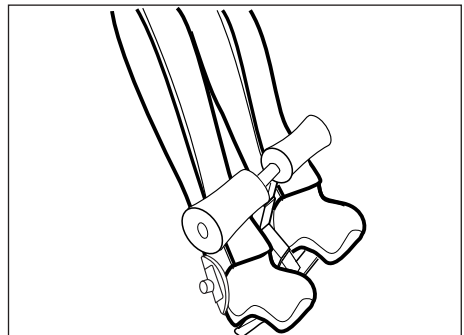
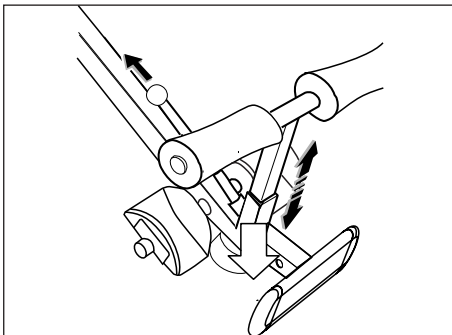
Pazite, da med varnostni zatič in okvir ne zataknete prstov ali oblačil!



7.3 NASTAVITEV OPORE ZA NOGE

Pred uporabo nastavite penaste valje (13) in oporo za pete (52/53) na opori za noge v skladu z naslednjimi slikami, da noge ne bodo stisnjene, vendar imajo še vedno varen prijem. Če želite to narediti, potegnite gumb za nastavev odmika (37) iz zapaha. Povlecite oporno cev (5) nekoliko navzgor. Z nogami se postavite na oporo za noge (4). Oporno cev pritisnite na noge in zapahnite gumb za nastavev odmika (37).

POZOR: Prepričajte se, da ne morete zdrsni iz držala!



7.4 PRAVILNA NASTAVITEV NAPRAVE NA VAŠO TELESNO VIŠINO

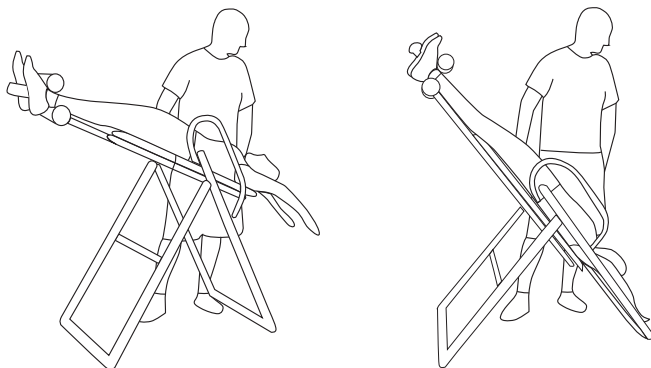
Natančno preberite naslednja navodila in obvestite vse uporabnike te naprave o možnih nevarnostih, če naslednjih navodil ne upoštevajo.

1. S hrbtom in glavo se plosko naslonite na hrbtni naslon, roke držite stransko ob telesu in zatakните noge, kot je opisano v navodilih za uporabo.
2. Zdaj počasi dvignite eno roko nad glavo. Inverzna klop se bo začela obračati nazaj.
3. Za nadzor ali zaustavitev inverzije pomaknite iztegnjeno roko pred telesom nazaj v stranski položaj ob telesu. To vam omogoča nadzor obračanja inverzne klopi.
4. Če obračanja inverzne klopi ne želite, nastavitev telesne višine nastavite v nekoliko krajši položaj. Če želite, da se inverzna klop ne vrne v izhodiščni položaj, nastavitev telesne višine nastavite v nekoliko daljši položaj.
5. Ne pozabite, da gibe roke izvajate počasi in kontrolirano.
6. Začnite vadbo počasi in se seznanite z uporabo in nadzorom inverzne klopi. Začetnikom priporočamo, da imajo za pomoč prisotno drugo osebo (glejte sliko), kot naklona pa je po navodilih omejen na 20°.
7. Če želite izklopiti napravo, jo najprej premaknite v začetni položaj. Nato spustite gumb za nastavitev odmika (37). Najprej stopite ven z eno nogo, nato z drugo, iz držala za stopala in na tla.

⚠ OPOZORILO ⚠

Z vrnitvijo rok na stran telesa se bi inverzna klop morala vrniti v začetni položaj.

ČE TO NE DELUJE, UPORABITE STRANSKE OPRIJEME ZA ROKE, DA SE VRNETE V IZHODIŠČNI POLOŽAJ.



8. NAVODILA ZA VADBO

Inverzna klop deluje kot uravnoteženo nihalo na osi. Odziva se na majhne spremembe razporejanja teže. Še posebej pri začetku uporabe pazite, da boste pravilno izbrali največji kot naklona (po želji). Priporočljivo je, da pri prvi uporabi sodeluje druga oseba, ki lahko klop po potrebi stabilizira in obrne.

8.1 PREDNOSTI UPORABE

Inverzna vadba ima različne prednosti, nekatere so spodaj navedene kot primeri:

- **Lajšanje bolečin hrbta**
Gravitacija je povezana z večino bolečin hrbta. Pritisk na medvretenčne diske zmanjša razdaljo med vretenci, s čimer se omeji gibljivost in poveča tveganje pojava stisnjene živca. Inverzna terapija je preprost način, da to preprečite in s tem tudi ublažite negativne učinke gravitacije. Viseči položaj navzdol pod kotom od 20° do 90° sprosti pritisk in tako omogoča, da medvretenčni diski ponovno dobijo svojo naravno obliko, vretenca pa optimalno razdaljo.
- **Izboljšanje telesne drže**
Ko se vretenca premaknejo, lahko kite in mišice, ki podpirajo hrbtenico, preprečijo, da bi se vretenca pravilno razporedila. Ko ležite, obremenitev na hrbtenici ustreza približno 25 % običajne obremenitve. Pri položaju inverzne klopi pod kotom 60°, se lahko ta pritisk zmanjša na nič. Pravilno poravnavo lahko dosežemo z razbremenitvijo vretenc in nežnim raztezanjem. Inverzija poleg tega omogoča razbremenitev sklepov, da se lahko bolje oskrbijo s hranili in kisikom.
- **Izravnava zmanjšanja velikosti zaradi gravitacije**
Medvretenčni diski lahko absorbirajo in sproščajo vlago. Čez dan so medvretenčni diski dobesedno stisnjeni in se izsušijo kot goba. Pravzaprav se zdrav medvretenčni disk vsak dan skrči za približno 20 %. Med spanjem si zaradi razbremenitve znova opomorejo. Toda s starostjo se lahko pojavi trajnejše krčenje. Z zmanjšanjem pritiska na medvretenčne diske lahko inverzija vrača vlago.

8.2 MED UPORABO BODITE

Kljub prednostim inverzna terapija ali uporaba inverzne klopi ni primerna za vse. Če imate enega ali več naslednjih simptomov, se morate o uporabi predhodno pogovoriti z zdravnikom (naslednji seznam je samo vzorec in ni popoln):

- Uporaba antikoagulantov (sredstva za redčenje krvi ali npr. Aspirin)
- Šibke kosti ali sveže zlomljene kosti: Vlečenje telesne teže bi lahko te razmere poslabšalo.
- Konjunktivitis zaradi virusne ali bakterijske okužbe
- Glaukom (trajno previsok pritisk v očeh)
- Težave srčnega/krvnega obtoka: Če opazite kakršne koli simptome, povezane s krvnim obtokom, se morate najprej posvetovati s svojim zdravnikom.
- Inguinalna kila ali diafragmatična kila
- Povišan krvni tlak (nad 140/90)
- Vnetje srednjega ušesa
- Nosečnost
- Odstopanje roženice na očesu
- Poškodbe hrbtenice
- Kap
- Prehodni ishemični napad

Inverzna klop je zasnovana za največjo težo uporabnika do 135 kg.

POMEMBNO: Spremembe teže in premike na klopi vedno izvajajte mirno in previdno, saj se lahko klop ob sunkovitih gibih prevrne, kar lahko privede do resnih poškodb ali celo smrti.

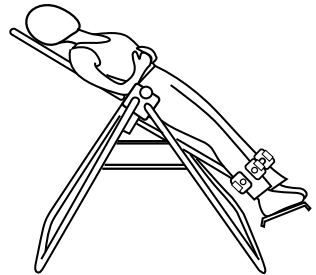
8.3 SPLOŠNI NAPOTKI

Med vsako vadbo nosite ustrezna oblačila in obutev. Majhni otroci morajo vedno biti izven dosega naprave, a še zlasti med uporabo.

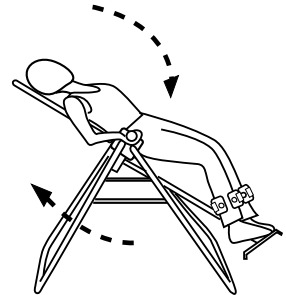
8.4 NAVODILA ZA UPORABO

Pred uporabo prilagodite dolžino naslona za noge, tako da lahko klop ostane v vodoravnem položaju z rokami ob telesu, v bistvu brez ročajev. Telesna teža je nato uravnotežena in lahko spremenite kot nagiba s premikanjem ene ali obeh rok. Splošno pravilo za inverzijo je, da večji kot je naklon, krajše je trajanje uporabe.

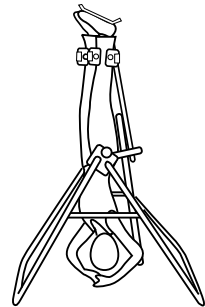
Prepričajte se, da je držalo za noge pravilno nameščeno in varno privito. Položite glavo na vzglavnik in roke na stran telesa in nato na prsi, kot je prikazano. Če je glava zdaj nižje od stopal, podaljšajte oporo za noge za eno luknjo in poskusite znova (→ 7.1). Če se noge ne premikajo, skrajšajte oporo za noge za eno luknjo in poskusite znova.



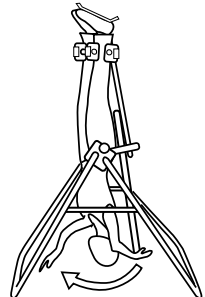
Medtem ko ležite na inverzni klopi, lahko nežno in enakomerno gibanje izboljša učinek inverzije na mišice, kite in sklepe. Tako se lahko na primer raztezate, obračate ali celo poskušate priviti noge.



S pomočjo oprijema za roke se iz inverzije vrnite v izhodiščni položaj. Ker se je vaše telo med inverzijo morda nekoliko raztegnilo, uravnoteženega začetnega položaja ni več potrebno. Upognite kolena, da težišče svojega telesa premaknete proti stopalom. Ne dvigajte glave in/ali ne poskušajte sedeti.



Kot napredni uporabnik lahko tudi prosto visite na oporah za noge. V ta namen klop v celoti obrnite, kot je prikazano, z eno roko primite konec hrbtnega naslona, z drugo roko pa primite prečni drog sprednjega stojala. Z rokami lahko klop sedaj obrnite za nekaj stopinj preko točke visenja. S pomočjo oprijema za roke se iz inverzije vrnite v izhodiščni položaj. Upognite kolena, da težišče svojega telesa premaknete proti stopalom. Ne dvigajte glave in/ali ne poskušajte sedeti.



9. VZDRŽEVANJE, ČIŠČENJE IN NEGA

- Po sestavi in pred uporabo naprave preverite, če so vsi vijaki/matice pravilno nameščeni.
- Napravo redno čistite z rahlo navlaženo krpo in blagim čistilnim sredstvom. Za čiščenje ne uporabljajte topil.
- To je še posebej pomembno za blazino in ročaje, saj so ti deli med celotnim treningom v neprestanem stiku z deli telesa. Če želite zaščititi oblažinjene, ga lahko med vadbo tudi pokrijete z brisačo.
- Osi gibljivih delov je treba namazati vsaki dve do dve leti. Uporabite standardno mast.
- Raven varnosti izdelka lahko vzdržujete, če ga redno pregledujete, če je poškodovan ali obrabljen. Pri tem pazite zlasti na zvale na mestih povezav in na premikajoče se in nastavljive dele.
- Okvarjene dele takoj popravite in / ali jih ne uporabljajte, dokler jih ne popravite.
- Bodite posebno pozorni na dele, ki so še posebej obrabljajo.

10. NAPOTKI ZA ODSTRANJEVANJE



Material embalaže je surovina in je primeren za ponovno vrednost. Embalažo razvrstite in jo v interesu okolja predajte v pravilno odstranjevanje. Več podatkov o reciklaži boste dobili pri lokalni upravi.

Stare naprave ne smete zavreči kot gospodinjski odpadki!

Staro napravo pravilno odstranite! S tem prispevate k zaščiti okolja. O zbiralnih mestih in odpiralnih časih vas informira vaša lokalna javna uprava.

11. SERVIS IN NADOMESTNI DELI

Pri tehničnih vprašanjih, informacijah o naših izdelkih in za naročilo nadomestnih delov, vam je naša servisna ekipa na razpolago:

Naslov za svetovanje strankam	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Telefonska servisna služba:	00800 - 787 47 900 (brezplačno)
Faks:	0180 - 500 7763 (0,14 € v nemškem stacionarnem omrežju)
E-pošta:	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
Dosegljivost:	Od ponedeljka do petka 8.00 do 20.00 ur

Pazite, da boste imeli pri roki naslednje podatke.

- Navodila za uporabo
- Številko modela (nahaja se na platnici teh navodil)
- Opis kosov opreme
- Številko opreme
- Račun z datumom nakupa

POMEMBEN NAPOTEK

Vašega izdelka **ne** pošljite na naš naslov, če vam tako ne naroči naša servisna služba. Stroške in nevarnost izgube za nenaročene pošiljke krije pošiljatelj. Pridržujemo si pravico zavrnitve nenaročenih pošiljk ali lahko odgovarjajoče blago pošljemo nazaj pošiljatelju na njegove stroške.

12. GARANCIJSKE DOLOČBE

SportPlus zagotavlja, da je izdelek, na katerega se garancija nanaša, izdelan iz visoko kakovostnih materialov, ki so bili skrajno skrbno preverjeni. Če bi se kljub temu ob normalni uporabi in vzdrževanju v času tukaj navedenega garancijskega roka pojavile okvare, se prosimo obrnite na našo servisno ekipo.

Predpostavka za garancijo je uporaba in pravilna postavitvev skladno z navodili za uporabo. Zaradi nepravilne uporabe in/ali nepravilnega transporta lahko pride do izničenja garancije.

Garancijski rok od datuma nakupa je 3 leta. Če je izdelek, ki ste ga kupili, pomanjkljiv, se prosimo v roku 36 mesecev od datuma nakupa obrnite na našo službo za stranke. Iz garancije so izvzete:

- Poškodbe zaradi zunanje sile.
- Posegi, popravila in spremembe, izvedene s strani nepooblaščenih oseb.
- Neupoštevanje navodil za uporabo.
- Če niso izpolnjeni zgoraj navedeni garancijski pogoji.
- Če so se okvare pojavile zaradi napačnega ravnanja ali vzdrževanja, zanemarjanja ali nesreč.
- Prav tako izključeni so deli s hitro obrabo in potrošni deli.

Ta izdelek je namenjen izključno v privatne namene. Za komercialno uporabo garancija ne velja.

13. RAZLAGA ZNAKOV



POMEMBNO:
PAZLJIVO PREBERITE PRED
PRVO UPORABO



2020-08 Ta simbol prikazuje datum izdelave izdelka.

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Service Center
zeitlos design + vertriebs GmbH
Nachtwaid 6
79206 Breisach

Servicehotline: 00800 - 787 47 900 (kostenfrei)

Fax: 0180 - 500 7763 (0,14€ pro Minute aus dem deutschen Festnetz)

E-Mail: flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag, 8.00 bis 20.00 Uhr