

10009799 10009800 10020004

Relax Zone Pro

Inversionsbank
Inversion Table
Tabla de inversión
Table d'inversion
Panca a inversione

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Einzelteile 5
Zusammenbau 8
Bedienung 11

English 15
Français 27
Español 39
Italiano 51

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

SICHERHEITSHINWEISE

Diese Inversionsbank ist für optimale Sicherheit entwickelt und gebaut worden. Sie sollten aber folgende Punkte bei jeder Übung beachten. Lesen Sie die Anleitung vor dem Zusammenbau und vor der Bedienung. Bitte folgen Sie den aufgeführten Sicherheitshinweisen.

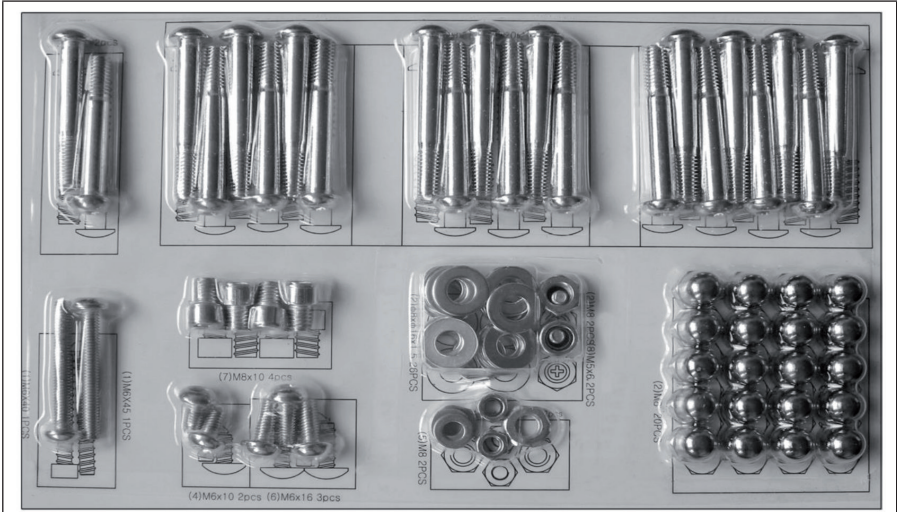
- Konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt oder Fachmann für Medizin.
- Tragen Sie immer geeignete Trainingskleidung.
- Sollten Sie zu irgendeiner Zeit während der Benutzung Schwäche oder Benommenheit verspüren, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Sie sollten das Training auch beenden, wenn Sie Druck oder Schmerz verspüren.
- Kindern und Tiere sollten während des Trainings dem gerät fern bleiben.
- Nur eine Person darf das Gerät benutzen.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät richtig zusammengebaut wurde. Prüfen Sie alle Schrauben, Muttern und Bolzen auf festen Sitz.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn dieses Beschädigungen aufweist.
- Achten Sie auf Ihren Körper: Kommen Sie langsam hoch. Schwindel nach einer Übung bedeutet, dass Sie zu schnell hochgekommen sind. Warten Sie, falls Ihnen schlecht wird, nach dem Essen bis es Ihnen besser geht bevor Sie das Gerät verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Fläche. Verwenden Sie es nie draußen oder in der Nähe von Wasser.
- Halten Sie Hände und Füße fern von den beweglichen Teilen. Führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen ein.
- Halten Sie löse Kleidung und Schmuck fern von den beweglichen Teilen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt. Dies gilt besonders für Personen mit Vorerkrankungen.

Hinweis: Maximales Gewicht: 150 kg ~330 lbs

EINZELTEILE



- A Polster (1x)
- B Standfuß (1x)
- C Stützrohr (1 Paar)
- D Einstellbarer Hebel (1x)
- E Kurze Stütze (1 Paar)
- F Stange (1x)
- G Knöchelhalter aus Gummi (1x)
- H Fußstütze (1x)
- I Knöchelhalter aus Schaumstoff (1x)
- J Handgriff (1 Paar)
- K Stange (1x)
- L Gurt (1x)

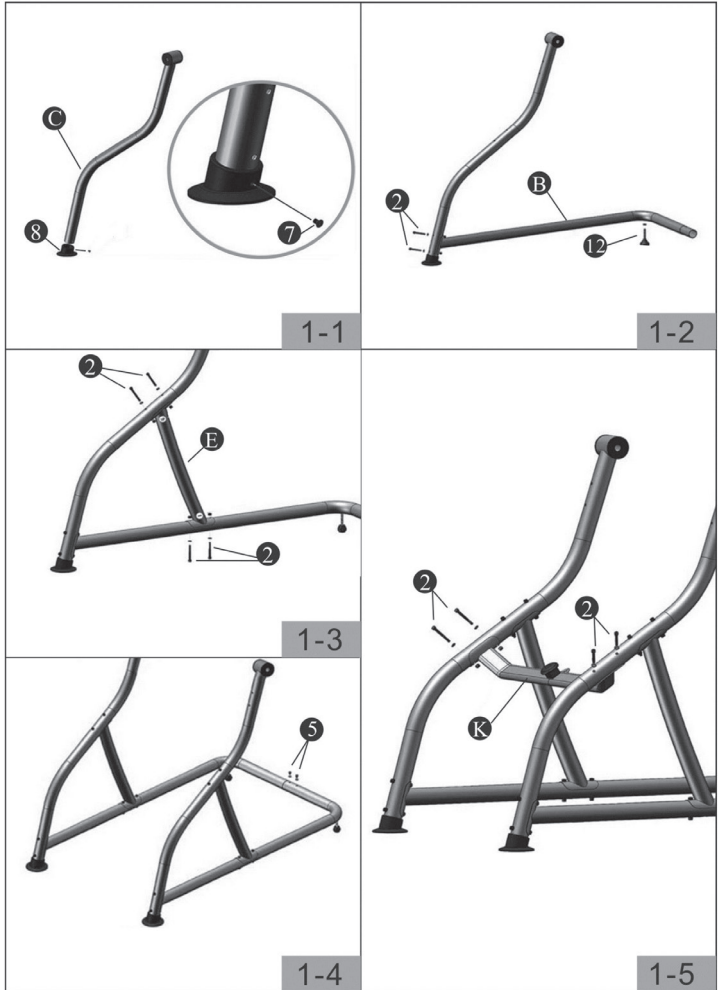


<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p>	<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p>		
<p>3 M6×45 φ6×φ12 M6</p>	<p>4 M6×16</p>	<p>5 M6×10</p>	
<p>6 M8×10</p>	<p>7 M5×8</p>	<p>8</p>	<p>9</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	

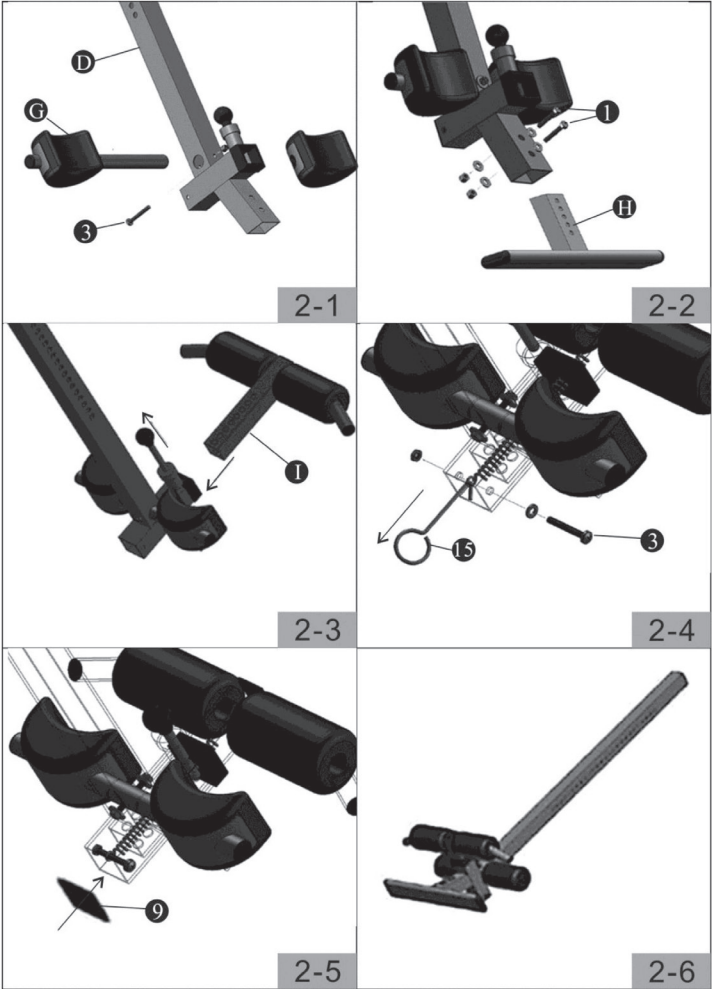
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Schraube M8x50	2 Sets	9	Endkappe eckig	1
2	Schraube M8x55	2 Sets	10	Plastikknauf	2 Sets
3	Schraube M6x45	2 Sets	11	Drehknauf	1
4	Schraube M6x16	3	12	Verstellbarer Fuß	2
5	Schraube M6x10	3	13	Maulschlüssel	1
6	Schraube M8x10	4	14	Inbusschlüssel	2
7	Schraube M5x8	2	15	Haken	1
8	Endkappen rund	2			

ZUSAMMENBAU

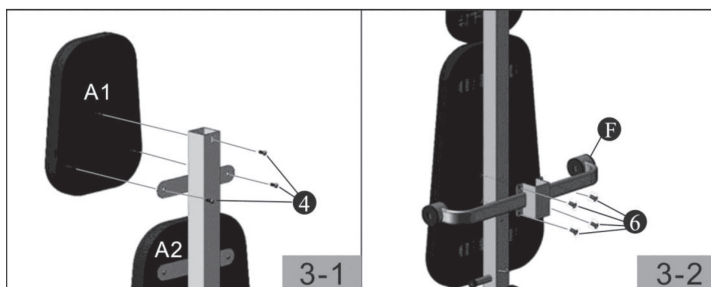
Schritt 1



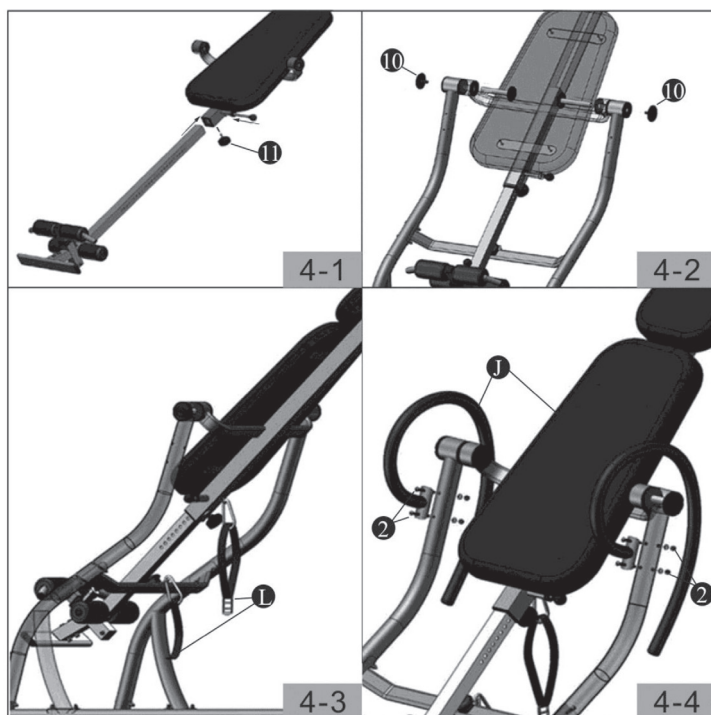
Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



BEDIENUNG

Fragen Sie vor der Benutzung einen Arzt, ob dieses Gerät für Sie geeignet ist. Verwenden Sie es nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes. Verwenden Sie es ebenfalls nicht mit folgenden Erkrankungen oder Umständen:

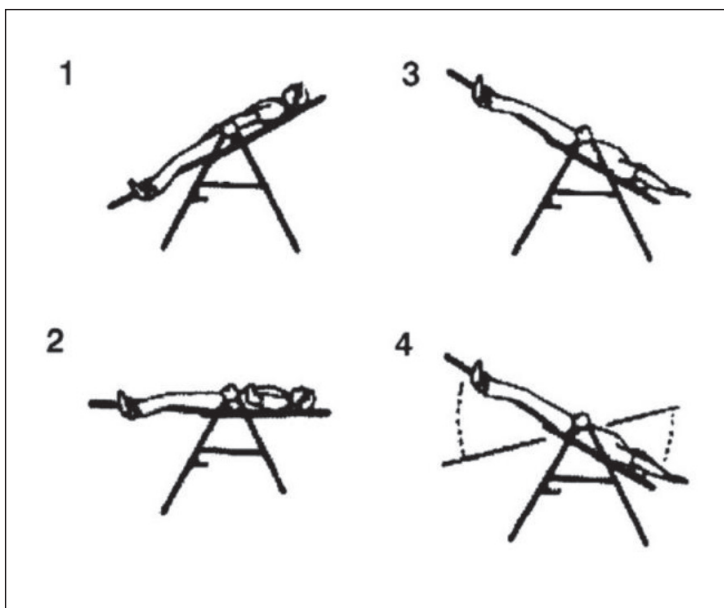
- Extremer Fettleibigkeit, Glaukom, Netzhautablösung oder Konjunktivitis.
- Schwangerschaft, Spinal Verletzungen, zerebraler Sklerose oder akut geschwollenen Gelenken sowie Mittelohrentzündung.
- Hohem Blutdruck, Bluthochdruck, Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für die Sie behandelt werden.
- Hiatushernie oder Bauchhernie.
- Knochenschwäche einschließlich Osteoporose, verheilten Frakturen, modularen Stiften oder chirurgisch implantierten orthopädische Stützen.
- Einsatz von Antigerinnungsmitteln, einschließlich Aspirin in hohen Dosen.

Inversionsbank ausbalancieren

Die Inversionsbank ist ein sehr genau balanciertes Gerät. Es reagiert auf geringste Gewichtsverlagerungen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig die Höhe richtig einzustellen. Um dies zu tun, bauen Sie das Gerät auf, befestigen Ihre Knöchel an den Haltern und lehnen sich mit den Händen an den Seiten nach hinten. Verschränken Sie langsam Ihre Arme vor der Brust. In dieser Position muss Ihr Kopf höher als die Füße sein. Falls die Füße höher sind, richten Sie sich auf, lösen sich vom Gerät und stehen die Höhe ein.

Benutzung der Inversionsbank

1. Beginnen Sie mit dem gesamtem Rücken am Polster liegend, die Arme an den Seiten oder auf Ihren Oberschenkeln ruhend.
2. Halten Sie die Hände nah am Körper, heben die Arme nach oben und lassen die Bank nach hinten rotieren. Stoppen oder senken Sie die Arme und lassen die Bank kontrolliert wieder nach unten rotieren.
3. Heben Sie Ihre Arme bis diese über Ihrem Kopf sind; an diesem Punkt rotiert die Bank so weit wie möglich nach hinten.
4. Für mehr Komfort schaukeln Sie die Bank durch langsame Auf-und-Ab-Bewegungen der Arme.
5. Am Anfang ist die Empfehlung die Inversionsbank jeden Morgen und Abend für 5 bis 10 Minuten zu nutzen.
6. Richten Sie sich auf, indem Sie die Hände langsam auf die Oberschenkel legen.



Empfehlungen für den Gebrauch

1. Beginnen Sie langsam: Invertieren Sie zu Beginn nur 15~20°. Bleiben Sie solange es angenehm ist in dieser Position. Richten Sie sich dann wieder auf.
2. Ändern Sie die Position gradweise: Erhöhen Sie den Winkel nur wenn es angenehm ist. Erhöhen Sie diesen um einige Grad und halten die Position für 1~2 Minuten für eine Dauer von einigen Wochen. Fügen Sie Dehnübungen und leichtes Training nur hinzu wenn die Inversion nicht unangenehm ist.
3. Achten Sie auf Ihren Körper: Kommen Sie langsam hoch. Schwindel nach einer Übung bedeutet, dass Sie zu schnell hochgekommen sind. Warten Sie, falls Ihnen schlecht wird, nach dem Essen bis es Ihnen besser geht bevor Sie das Gerät verwenden.
4. Bleiben Sie in Bewegung: Bewegung fördert die Durchblutung. Bewegung können rhythmische Muskelanspannungen oder leichte Übungen sein. Trainieren Sie invertiert nicht zu hart. Halten Sie eine vollständige Inversion ohne Bewegung nur einige Sekunden.
5. Invertieren Sie regelmäßig: Je nach Verfassung sollten Sie 2 bis 3 Mal am Tag invertieren. Versuchen Sie immer am gleichen Wochentag zu trainieren.

Polster feststellen

Wenn die Inversionsbank über die Vertikale rotiert wird, stellt sich diese fest. Dies erlaubt Ihnen auf dem Kopf zu stehen ohne das Polster zu berühren. Sie können in dieser Position ein Handstand durchführen oder Ihre Taille trainieren. Um in diese Position zu kommen, müssen Sie die Bolzen der Drehstäbe durch die obersten Löcher führen und diese dann wie gewohnt verwenden. Strecken Sie Ihre Arme nun vollständig über Ihrem Kopf aus, rotiert die Bank vollständig nach hinten in die Feststellposition.

Um aus dieser Position zu gelangen, fassen Sie einfach an die Handgriffe, ziehen an diesen, während Sie die Knöchelhalter nach hinten drücken. Sollten Sie die Handgriffe nicht erreichen, greifen Sie die Rückseite des Polsters mit einer Hand und die Rückseite des U- Rahmens mit der anderen. Nun drücken Sie beide Hände zusammen.

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions and improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and further information about the product.



CONTENTS

Safety Instructions 16
Individual parts 17
Assembly 20
Operation 23

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

SAFETY INSTRUCTIONS

This inversion bench has been designed and built for optimal safety. However, you should keep the following points in mind for each exercise. Read the instructions before assembly and operation. Please follow the safety instructions listed.

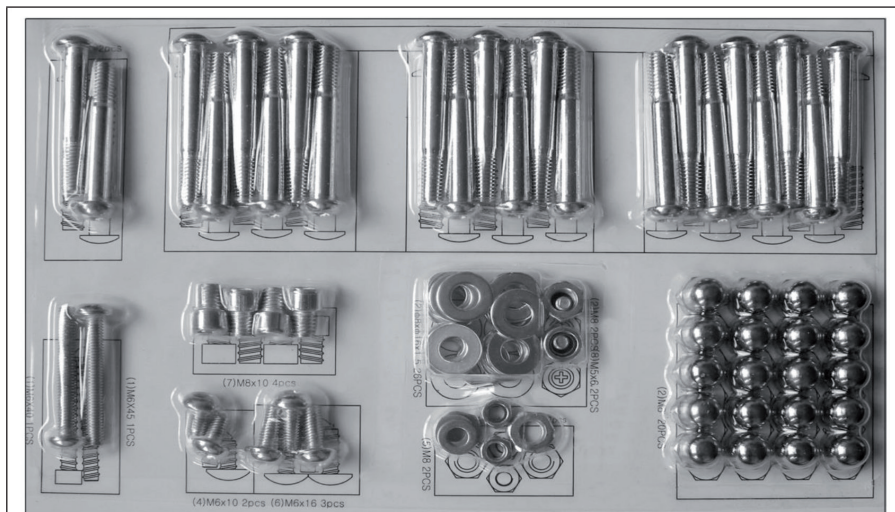
- Consult a doctor or medical professional before use.
- Always wear suitable training clothes.
- If you experience weakness or drowsiness at any time during use, stop exercising immediately. You should also stop exercising if you feel pressure or pain.
- Children and animals should stay away from the device during training.
- Only one person is allowed to use the unit at a time.
- Before use, make sure that the unit has been assembled correctly. Check all screws, nuts and bolts for tightness.
- Do not use the unit if it is damaged.
- Pay attention to your body: get up slowly. Dizziness after an exercise means that you got up too fast. If you feel sick after eating, wait until you feel better before using the appliance.
- Use the unit on a free, flat surface. Never use it outside or near water.
- Keep hands and feet away from the moving parts. Do not insert any objects into openings.
- Keep loose clothing and jewelry away from moving parts.
- Before you start exercising, consult a doctor. This is especially true for people with pre-existing conditions.

Note: Maximum weight: 150 kg ~330 lbs

INDIVIDUAL PARTS



- A Cushion (1x)
- B Stand (1x)
- C Support tube (1 pair)
- D Adjustable lever (1x)
- E Short support (1 pair)
- F Rod (1x)
- G Rubber ankle support (1x)
- H Footrest (1x)
- I Foam ankle support (1x)
- J Handle (1 pair)
- K Rod (1x)
- L Belt (1x)

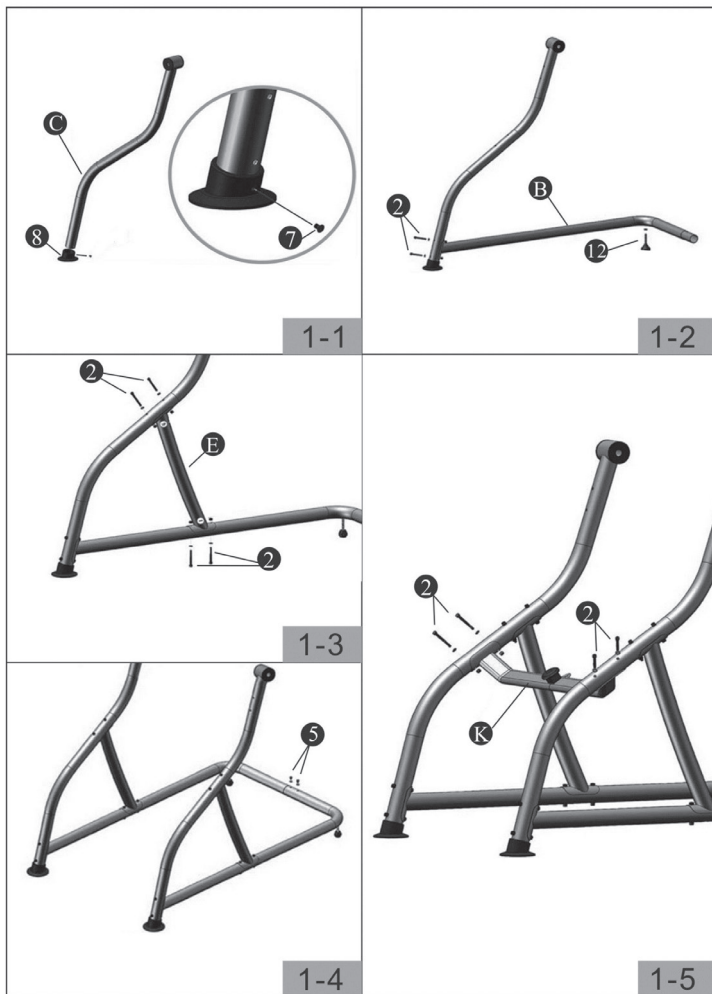


<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p>		<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p>	
<p>3 M6×45 φ6×φ12 M6</p>		<p>4 M6×16</p>	<p>5 M6×10</p>
<p>6 M8×10</p>	<p>7 M5×8</p>	<p>8</p>	<p>9</p>
<p>10</p>		<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13</p>		<p>14</p>	<p>15</p>

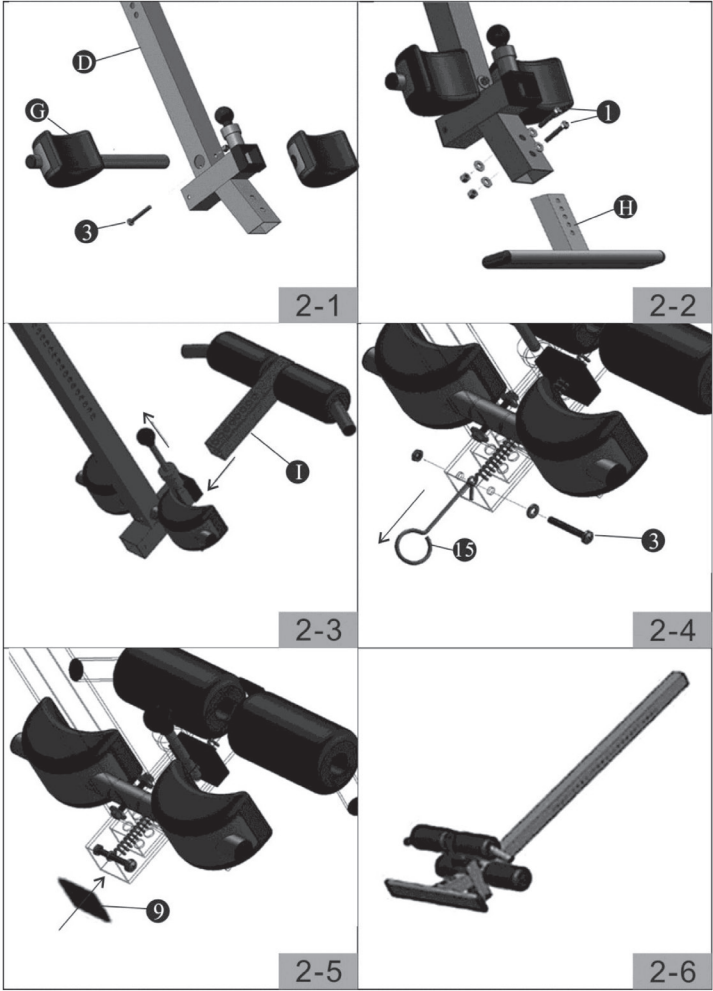
No.	Designation	Pc.	No.	Designation	Pc.
1	Screw M8x50	2 sets	9	End cap angular	1
2	Screw M8x55	2 sets	10	Plastic knob	2 sets
3	Screw M6x45	2 sets	11	Turn knob	1
4	Screw M6x16	3	12	Adjustable foot	2
5	Screw M6x10	3	13	Open-end spanner	1
6	Screw M8x10	4	14	Allen key	2
7	Screw M5x8	2	15	Hook	1
8	End caps round	2			

ASSEMBLY

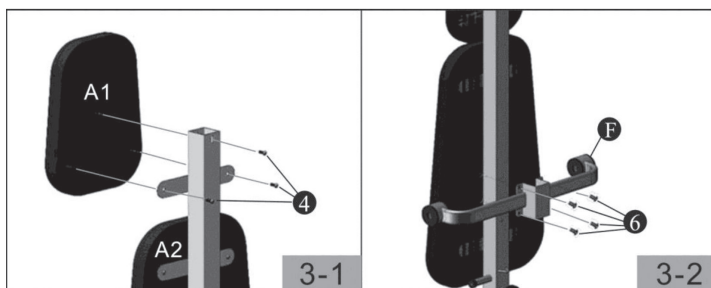
Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



OPERATION

Ask a doctor if this device is suitable for you before use. Do not use it without your doctor's consent. Also do not use it with the following diseases or conditions:

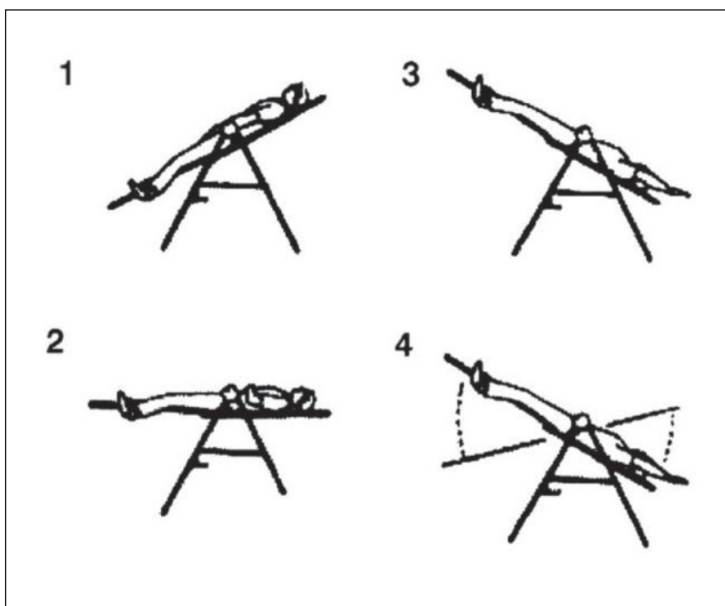
- Extreme obesity, glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis.
- Pregnancy, spinal injuries, cerebral sclerosis or acutely swollen joints as well as otitis media.
- High blood pressure, hypertension, stroke or transient ischaemic attack.
- Cardiovascular diseases for which you are being treated.
- Hiatal hernia or abdominal hernia.
- Bone weakness including osteoporosis, healed fractures, modular pins or surgically implanted orthopaedic supports.
- Use of anticoagulants, including aspirin in high doses.

Balance inversion bench

The inversion bench is a very precisely balanced piece of equipment. It reacts to the slightest shift in weight. For this reason, it is very important to set the height correctly. To do this, set up the unit, attach your ankles to the brackets and lean back with your hands at your sides. Slowly cross your arms in front of your chest. In this position your head must be higher than your feet. If the feet are higher, straighten up, detach yourself from the unit and adjust the height.

Use of the inversion bench

1. Start with your whole back lying against the cushion, arms resting at your sides or on your thighs.
2. Keeping the hands close to the body, raise the arms upwards and rotate the bench backwards. Stop or lower the arms and let the bench rotate back down in a controlled way.
3. Raise your arms until they are above your head; at this point the bench rotates as far back as possible.
4. For more comfort, rock the bench by slowly moving your arms up and down.
5. In the beginning, the recommendation is to use the inversion bench every morning and evening for 5 to 10 minutes.
6. Straighten up by slowly placing your hands on your thighs.



Recommendations for use

1. Start slowly: invert only 15~20° at the beginning. Stay in this position as long as it is comfortable. Then straighten up again.
2. Change the position by degrees: Increase the angle only when it is comfortable. Increase this by a few degrees and hold the position for 1~2 minutes for a duration of a few weeks. Add stretching and light exercise only if the inversion is not uncomfortable.
3. Pay attention to your body: get up slowly. Dizziness after an exercise means that you got up too fast. If you feel sick after eating, wait until you feel better before using the appliance.
4. Keep moving: Exercise promotes blood circulation. Movement can be rhythmic muscle tension or light exercise. Do not do inversion training too intensely. Hold a full inversion without movement for only a few seconds.
5. Invert regularly: Depending on your condition, you should invert 2 to 3 times a day. Always try to exercise on the same day of the week.

Set the cushion

When the inversion bench is rotated over the vertical, this will be set. This allows you to stand on your head without touching the cushion. You can perform a handstand or train your waist in this position. To get into this position, you have to pass the bolts of the torsion bars through the topmost holes and then use them as usual. If you now extend your arms completely above your head, the bench rotates completely backwards into the locking position.

To get out of this position, simply grasp the handles and pull on them while pushing the ankle holders backwards. If you cannot reach the handles, grip the back of the cushion with one hand and the back of the U-frame with the other. Now press both hands together.

Cher client, chère cliente,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit.



SOMMAIRE

Consignes de sécurité 28
Pièces détachées 29
Assemblage 32
Utilisation 35

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Royaume Uni

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Cette table d'inversion a été conçue et construite pour une sécurité optimale. Respectez toutefois les points suivants pour chaque exercice. Lisez les instructions avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. Respectez les consignes de sécurité mentionnées.

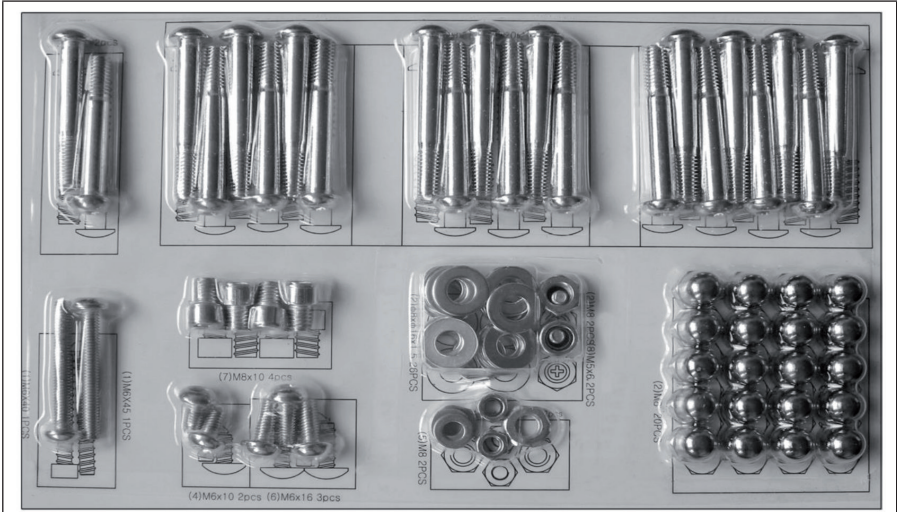
- Consultez un médecin ou un professionnel de la santé avant toute utilisation.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés.
- Si vous ressentez une faiblesse ou un étourdissement à un moment quelconque de l'utilisation, arrêtez immédiatement votre entraînement. Vous devez également arrêter l'entraînement si vous ressentez une pression ou une douleur.
- Les enfants et les animaux doivent rester à l'écart de l'appareil pendant l'entraînement.
- Une seule personne peut utiliser l'appareil.
- Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il a été correctement assemblé. Vérifier que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Soyez attentif à votre corps : montez lentement. Des vertiges après un exercice signifient que vous êtes monté trop vite. Si vous vous sentez mal, attendez d'aller mieux après le repas avant d'utiliser l'appareil.
- Utilisez l'appareil sur une surface plane et dégagée. Ne l'utilisez jamais à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart des pièces mobiles. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- Gardez les vêtements amples et les bijoux à l'écart des pièces mobiles.
- Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin. Cela est particulièrement valable pour les personnes ayant des antécédents médicaux.

Remarque: Poids maximal : 150 kg ~330 lbs

PIÈCES DÉTACHÉES



- A Coussin (1x)
- B Pied (1x)
- C Tube de soutien (1 paire)
- D Levier réglable (1x)
- E Support court (1 paire)
- F Tige (1x)
- G Supports de cheville en caoutchouc (1x)
- H Repose-pieds (1x)
- I Supports de cheville en mousse (1x)
- J Poignée (1 paire)
- K Tige (1x)
- L Sangle (1x)

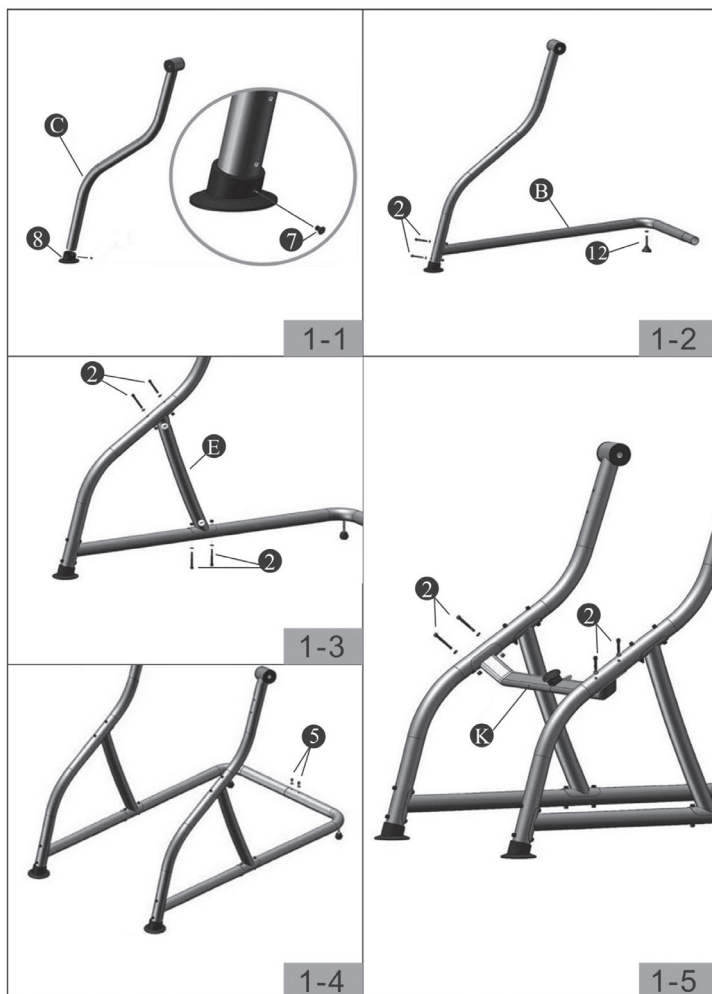


1 M8×50 φ8×φ16 M8 		2 M8×55 φ8×φ16 M8 	
3 M6×45 φ6×φ12 M6 		4 M6×16 	5 M6×10
6 M8×10 	7 M5×8 	8 	9
10 		11 	12
13 		14 	15

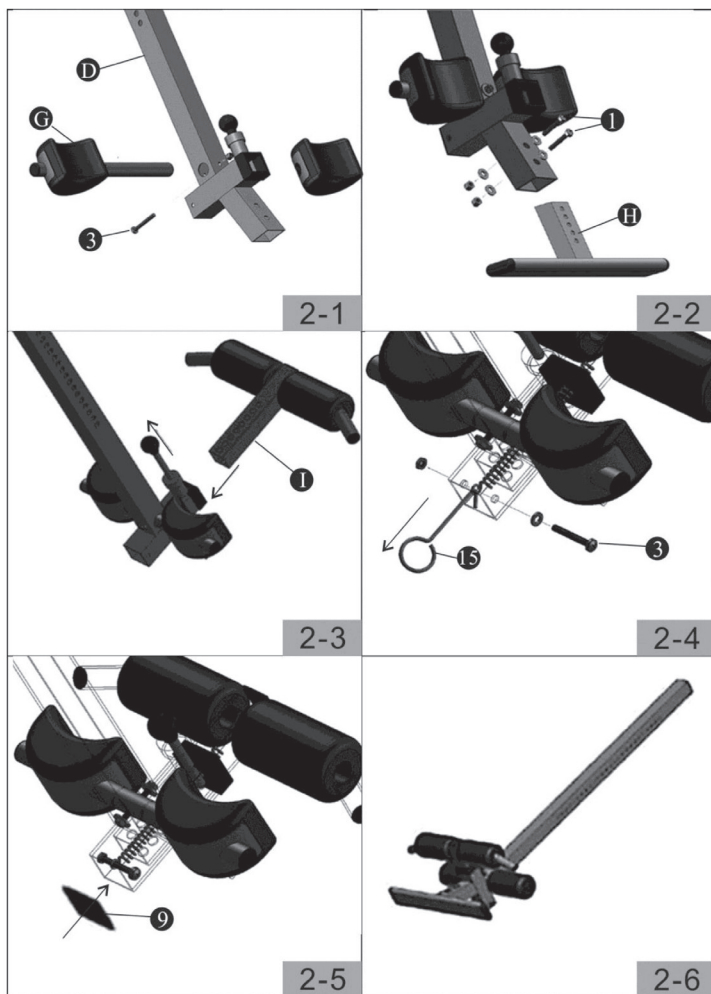
N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Vis M8x50	2 jeux	9	Embout carré	1
2	Vis M8x55	2 jeux	10	Bouton en plastique	2 jeux
3	Vis M6x45	2 jeux	11	Bouton rotatif	1
4	Vis M6 x 16	3	12	Pied réglable	2
5	Vis M6 x 10	3	13	Clé plate	1
6	Vis M8 x 10	4	14	Clé Allen	2
7	Vis M5x8	2	15	Crochet	1
8	Embouts ronds	2			

ASSEMBLAGE

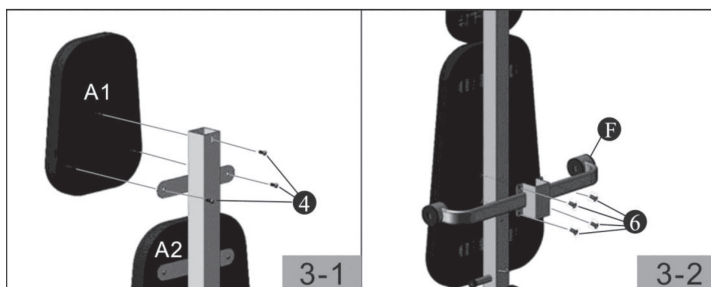
Étape 1



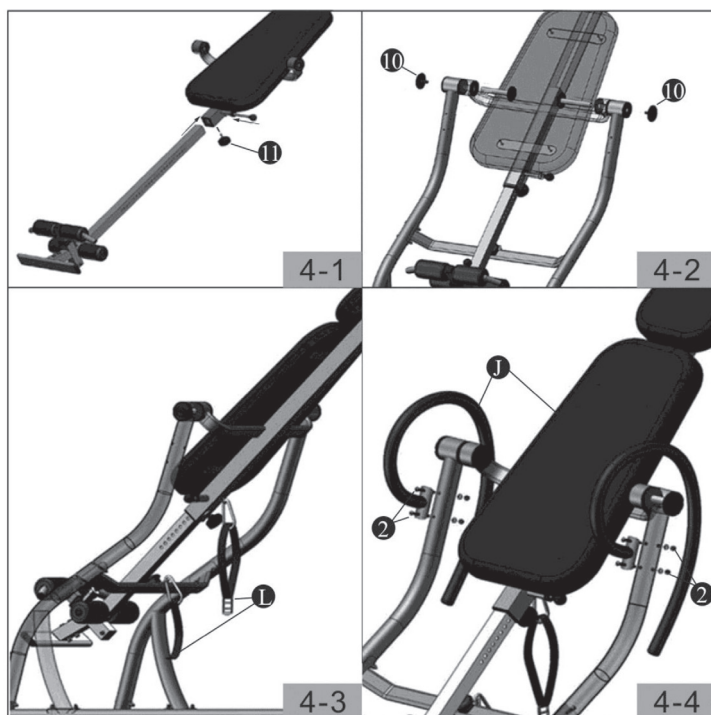
Étape 2



Étape 3



Étape 4



UTILISATION

Avant d'utiliser cet appareil, demandez à un médecin s'il est adapté pour vous. Ne l'utilisez pas sans l'accord de votre médecin. Ne l'utilisez pas non plus si vous avez une des maladies ou êtes dans l'une des circonstances suivantes :

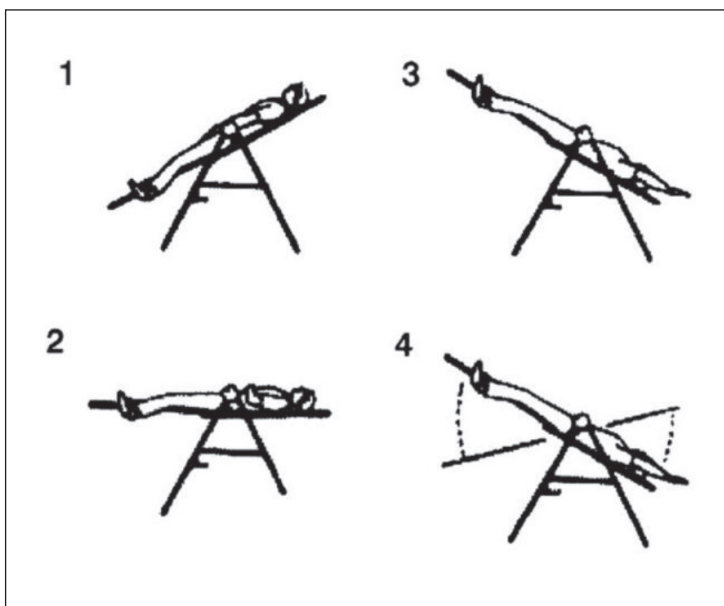
- Obésité extrême, glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite.
- Grossesse, lésions de la moelle épinière, sclérose cérébrale ou articulations enflées aiguës ou otites.
- Hypertension artérielle, hypertension, accident vasculaire cérébral ou accident ischémique transitoire.
- Maladies cardiovasculaires pour lesquelles vous êtes traité.
- Hernie hiatale ou hernie abdominale.
- Faiblesse osseuse, y compris ostéoporose, fractures consolidées, broches modulaires ou supports orthopédiques implantés chirurgicalement.
- Utilisation d'anticoagulants, y compris l'aspirine à fortes doses.

Équilibrer la table d'inversion

La table d'inversion est un appareil très précisément équilibré. Elle réagit au moindre déplacement de poids. C'est pourquoi il est très important de régler correctement la hauteur. Pour ce faire, montez l'appareil, fixez vos chevilles aux supports et penchez-vous en arrière, les mains sur les côtés. Croisez lentement les bras sur la poitrine. Dans cette position, votre tête doit être plus haute que vos pieds. Si les pieds sont plus hauts, redressez-vous, détachez-vous de l'appareil et réglez la hauteur.

Utilisation de la table d'inversion

1. Commencez par vous allonger avec tout le dos contre le coussin, les bras reposant sur les côtés ou sur vos cuisses.
2. Gardez les mains près du corps, levez les bras vers le haut et faites tourner le banc vers l'arrière. Arrêtez ou abaissez les bras et faites pivoter la table à nouveau vers le bas de manière contrôlée.
3. Levez vos bras jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête ; à ce moment-là, le banc pivote le plus possible vers l'arrière.
4. Pour plus de confort, balancez le banc en faisant de lents mouvements de haut en bas avec les bras.
5. Au début, il est recommandé d'utiliser la table d'inversion pendant 5 à 10 minutes chaque matin et chaque soir.
6. Redressez-vous en posant lentement les mains sur les cuisses.



Recommandations d'utilisation

1. Commencez lentement : faites des inversions pendant seulement 15~20° au début. Restez dans cette position aussi longtemps que cela est agréable. Ensuite, redressez-vous.
2. Changez de position degré par degré : n'augmentez l'angle que si cela est confortable. Augmentez celui-ci de quelques degrés et maintenez la position pendant 1~2 minutes pour une durée de quelques semaines. N'ajoutez des exercices d'étirement et un entraînement léger que si l'inversion n'est pas désagréable.
3. Soyez attentif à votre corps : montez lentement. Des vertiges après un exercice signifient que vous êtes monté trop vite. Si vous vous sentez mal, attendez d'aller mieux après le repas avant d'utiliser l'appareil.
4. Restez en mouvement : L'exercice physique favorise la circulation sanguine. Les mouvements peuvent être des contractions musculaires rythmées ou des exercices légers. Ne vous entraînez pas trop intensivement en inversion. Maintenir une inversion complète sans mouvement pendant quelques secondes seulement.
5. Faites régulièrement des inversions : selon votre état, vous devriez faire des inversions 2 à 3 fois par jour. Essayez de vous entraîner toujours le même jour de la semaine.

Fixer le rembourrage

Lorsque la table d'inversion est tournée sur la verticale, elle se bloque. Cela vous permet de vous tenir sur la tête sans toucher le coussin. Vous pouvez faire le poirier ou travailler votre taille dans cette position. Pour arriver à cette position, il faut faire passer les boulons des barres de torsion par les trous les plus hauts et les utiliser ensuite comme d'habitude. Si vous étendez maintenant vos bras complètement au-dessus de votre tête, le banc pivote complètement vers l'arrière en position de blocage.

Pour sortir de cette position, il suffit de saisir les poignées et de tirer dessus tout en poussant les supports de chevilles vers l'arrière. Si vous ne pouvez pas atteindre les poignées, saisissez l'arrière du coussin d'une main et l'arrière du cadre en U de l'autre. Maintenant, serrez les deux mains ensemble.

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto.



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad 40
Piezas 41
Montaje 44
Puesta en funcionamiento 47

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para el Reino Unido:

Chal-Tec UK limited.
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Reino Unido

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Esta tabla de inversión ha sido diseñada y construida para una seguridad óptima. Sin embargo, debe tener en cuenta los siguientes puntos en cada ejercicio. Lea las instrucciones antes de montar y utilizar este aparato. Siga las instrucciones de seguridad indicadas.

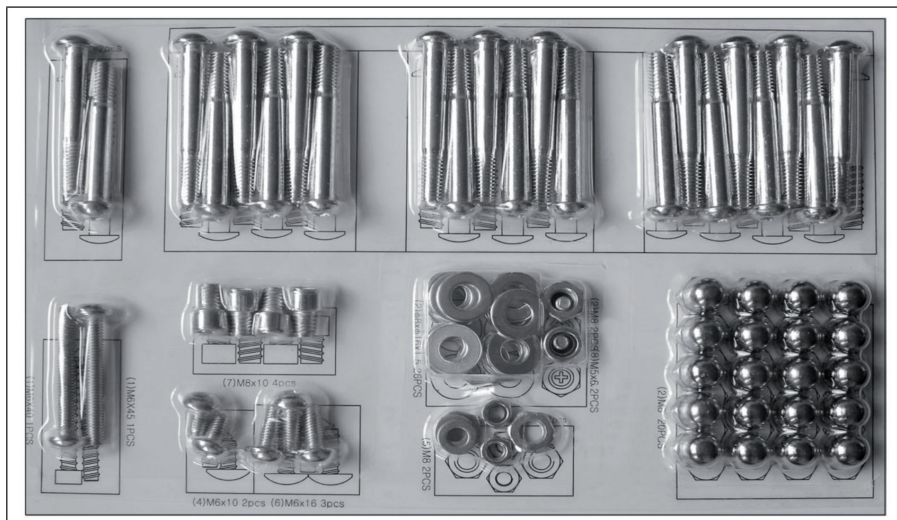
- Consulte a un médico o un especialista en medicina antes de utilizar el aparato.
- Lleve siempre ropa de entrenamiento adecuada.
- Si experimenta debilidad o somnolencia en cualquier momento durante el uso del aparato, interrumpa el ejercicio inmediatamente. También debe dejar de hacer ejercicio si siente presión o dolor.
- Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato durante el entrenamiento.
- Solo una persona puede utilizar el aparato a la vez.
- Antes de utilizar el aparato, asegúrese de que esté correctamente montado. Compruebe que todos los tornillos, tuercas y pernos estén bien apretados.
- No utilice el aparato si está dañado.
- Preste atención a su cuerpo: suba lentamente. El mareo después del ejercicio significa que ha subido demasiado rápido. Si se siente mal después de comer, espere a sentirse mejor antes de utilizar el aparato.
- Utilice el aparato sobre una superficie libre y plana. No lo utilice nunca en el exterior ni cerca del agua.
- Mantenga las manos y los pies alejados de las partes móviles. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
- Mantenga las prendas sueltas y las joyas lejos de las partes móviles.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico. Esto es especialmente aplicable a las personas con patologías previas.

Nota: Peso máximo: 150 kg ~330 lbs

PIEZAS



- A Acolchado (1x)
- B Pies de apoyo (1x)
- C Barras de soporte (1 par)
- D Palanca ajustable (1x)
- E Soporte corto (1 par)
- F Barra (1x)
- G Soporte de goma para los tobillos (1x)
- H Reposapiés (1x)
- I Tobillera de espuma (1x)
- J Asas (1 par)
- K Barra (1x)
- L Cinturón (1x)

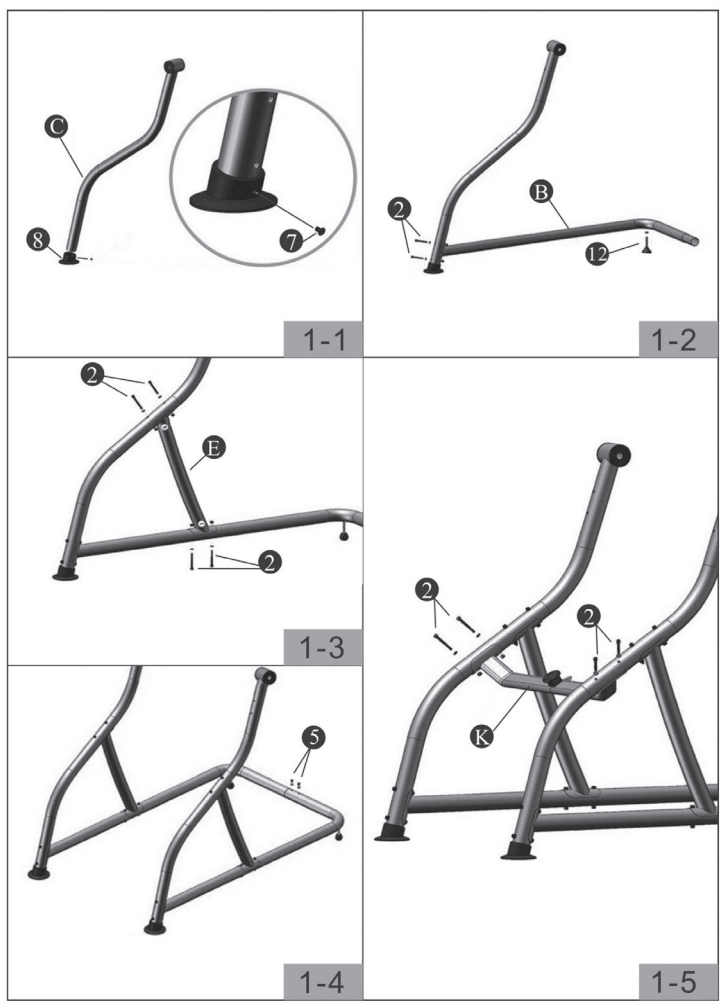


<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p>		<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p>	
<p>3 M6×45 φ6×φ12 M6</p>		<p>4 M6×16</p>	<p>5 M6×10</p>
<p>6 M8×10</p>	<p>7 M5×8</p>	<p>8</p>	<p>9</p>
<p>10</p>		<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13</p>		<p>14</p>	<p>15</p>

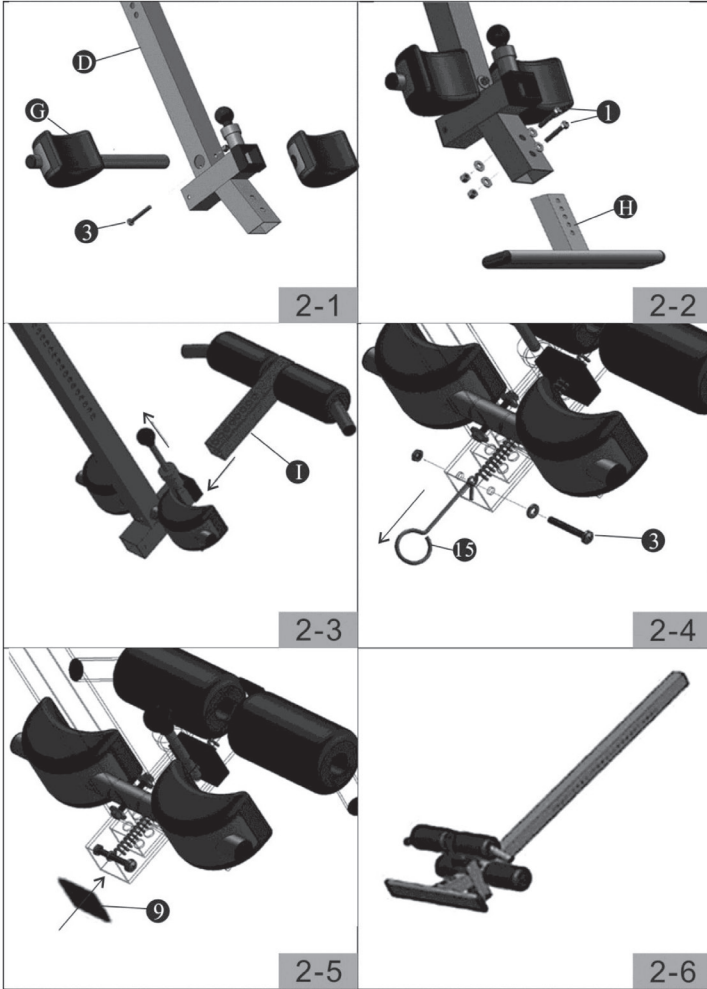
Núm.	Descripción	Uds.	Núm.	Descripción	Uds.
1	Tornillo M8x50	2 juegos	9	Tapa cuadrada	1
2	Tornillo M8x55	2 juegos	10	Tornillo de plástico	2 juegos
3	Tornillo M6x45	2 juegos	11	Tornillo de flor	1
4	Tornillo M6x16	3	12	Pie regulable	2
5	Tornillo M6x10	3	13	Llave de boca	1
6	Tornillo M8x10	4	14	Llave Allen	2
7	Tornillo M5x8	2	15	Ganchos	1
8	Tapas redondas	2			

MONTAJE

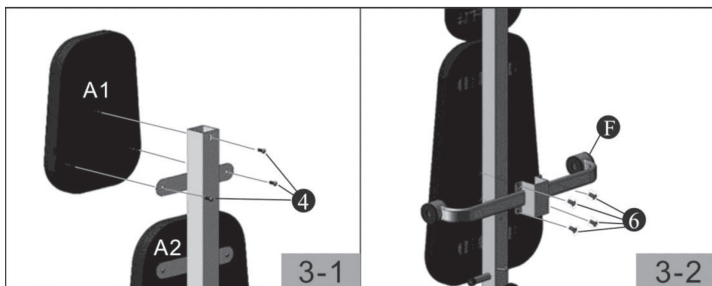
Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Antes de utilizar este aparato, consulte a su médico si es adecuado para usted. No lo utilice sin el consentimiento de su médico. Tampoco lo use si padece las siguientes enfermedades o condiciones:

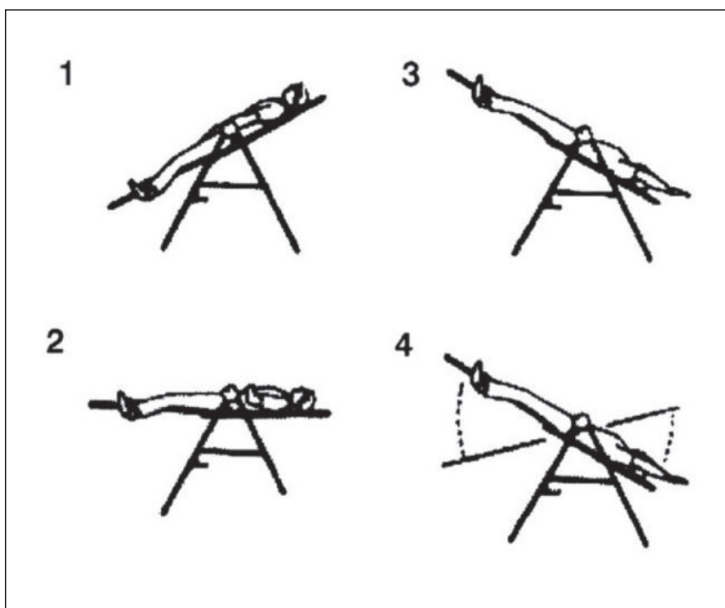
- Obesidad extrema, glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis.
- Embarazo, lesiones de la columna vertebral, esclerosis cerebral o inflamación aguda de las articulaciones, así como otitis media.
- Presión arterial alta, hipertensión, accidente cerebrovascular o accidente isquémico transitorio.
- Enfermedades cardiovasculares por las que está en tratamiento.
- Hernia hiatal o hernia abdominal.
- Debilidad ósea, incluyendo osteoporosis, fracturas curadas, clavos modulares o soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente.
- Toma anticoagulantes, incluida la aspirina en dosis altas.

Equilibrar la tabla de inversión

La tabla de inversión es un aparato equilibrado con mucha precisión. Reacciona al menor cambio de peso. Por esta razón, es muy importante ajustar la altura correctamente. Para ello, póngase en el aparato, ate los tobillos a los soportes y apóyese con las manos a los lados. Cruce lentamente los brazos delante del pecho. En esta posición la cabeza debe estar más alta que los pies. Si los pies están más altos, póngase derecho, salga del aparato y ajuste la altura.

Uso de la tabla de inversión

1. Empiece con toda la espalda apoyada en el acolchado y con los brazos apoyados a los lados o sobre los muslos.
2. Mantenga las manos cerca del cuerpo, levante los brazos hacia arriba y deje que la tabla vaya hacia atrás. Deténgase o baje los brazos y deje que la tabla vuelva a moverse hacia abajo de forma controlada.
3. Levante los brazos hasta que estén por encima de la cabeza. En este punto, la tabla se mueve lo más posible hacia atrás.
4. Para mayor comodidad, balancee la tabla moviendo lentamente los brazos hacia arriba y hacia abajo.
5. Al principio, se recomienda utilizar la tabla de inversión todas las mañanas y noches durante 5 a 10 minutos.
6. Póngase derecho colocando lentamente las manos sobre los muslos.



Recomendaciones de uso

1. Comience lentamente: invierta solo 15~20° al principio. Permanezca en esta posición todo el tiempo que le resulte cómodo. Luego, vuelva a ponerse derecho.
2. Cambie la posición por grados: aumente el ángulo sólo cuando se siente cómodo. Aumente unos grados y mantenga la posición durante 1~2 minutos durante unas semanas. Añada estiramientos y ejercicios ligeros solo si la inversión no es incómoda.
3. Preste atención a su cuerpo: suba lentamente. El mareo después del ejercicio significa que ha subido demasiado rápido. Si se siente mal después de comer, espere a sentirse mejor antes de utilizar el aparato.
4. Siga moviéndose: el ejercicio favorece la circulación sanguínea. El movimiento puede ser una tensión muscular rítmica o un ejercicio ligero. No entrene con demasiada intensidad en posición invertida. Mantenga una inversión completa sin movimiento durante solo unos segundos.
5. Realice inversiones con regularidad: dependiendo de su estado, puede hacerlo de 2 a 3 veces al día. Intente hacer ejercicio siempre el mismo día de la semana.

Bloquear el acolchado

Cuando la tabla de inversión gira sobre la vertical, se bloquea. Esto le permite ponerse boca abajo sin tocar el acolchado. Puede realizar un pino o entrenar la cintura en esta posición. Para llegar a esta posición, hay que pasar los pernos de las barras de torsión a través de los orificios superiores y luego utilizarlos como de costumbre. Si ahora extiende los brazos completamente por encima de la cabeza, la tabla gira completamente hacia atrás hasta la posición de bloqueo.

Para salir de esta posición, basta con agarrar las asas y tirar de ellas mientras empuja los soportes de los tobillos hacia atrás. Si no puede alcanzar las asas, agarre la parte posterior del acolchado con una mano y la parte posterior del marco en U con la otra. Ahora presione ambas manos juntas.

Gentile cliente,

la ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il seguente codice QR per accedere al manuale d'uso più recente e ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

Avvertenze di sicurezza 52
Singoli componenti 53
Assemblaggio 56
Utilizzo 59

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Regno Unito

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Questa panca ad inversione è stata progettata e costruita per una sicurezza ottimale. Tuttavia, è bene tenere a mente i seguenti punti durante gli esercizi. Leggere le istruzioni prima del montaggio e della messa in funzione. Si prega di seguire le istruzioni di sicurezza elencate.

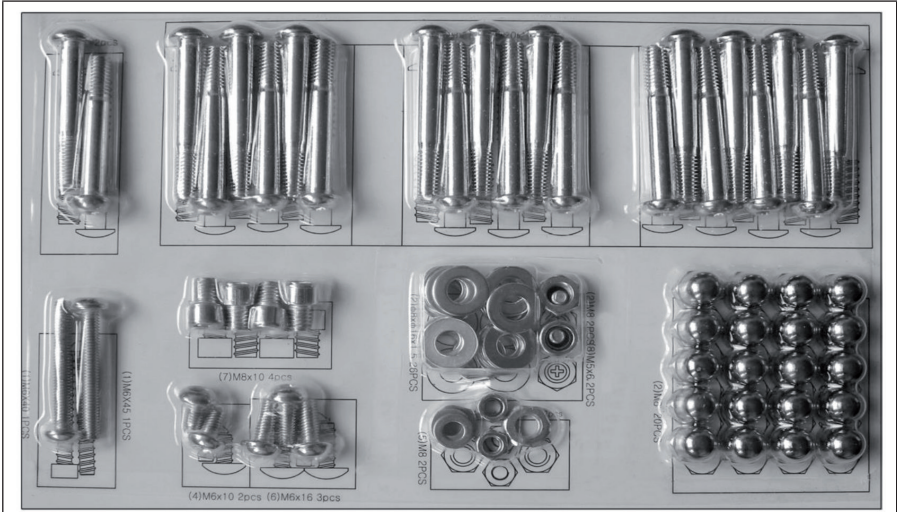
- Consultare un medico o uno specialista prima dell'uso.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato per l'allenamento.
- Se ci si dovesse sentire deboli o intontiti durante l'uso, interrompere immediatamente l'esercizio. Bisognerebbe interrompere l'allenamento anche se si sente pressione o dolore.
- I bambini e gli animali devono stare lontani dal dispositivo durante l'allenamento.
- Il dispositivo può essere utilizzato da una persona sola.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il dispositivo sia stato assemblato correttamente. Controllare il serraggio di tutte le viti, dei dadi e dei bulloni.
- Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato.
- Fare attenzione al proprio corpo: alzarsi lentamente. Se si hanno le vertigini dopo un esercizio significa che ci si è alzati troppo in fretta. Se ci si sente male dopo aver mangiato, aspettare di sentirsi meglio prima di usare il dispositivo.
- Utilizzare il dispositivo su una superficie libera e piatta. Non usarlo mai all'esterno o vicino all'acqua.
- Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento. Non inserire oggetti nelle aperture.
- Tenere abiti larghi e gioielli lontani dalle parti in movimento.
- Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico. Ciò vale in particolare per le persone con patologie pregresse.

Nota: peso massimo: 150 kg ~330 lbs

SINGOLI COMPONENTI



- A Lettino (1x)
- B Supporto (1x)
- C Tubo di supporto (1 paio)
- D Leva regolabile (1x)
- E Supporto corto (1 paio)
- F Asta (1x)
- G Supporto per caviglia in gomma (1x)
- H Poggiapiedi (1x)
- I Supporto per caviglia in schiuma (1x)
- J Maniglia (1 paio)
- K Asta (1x)
- L Cintura (1x)

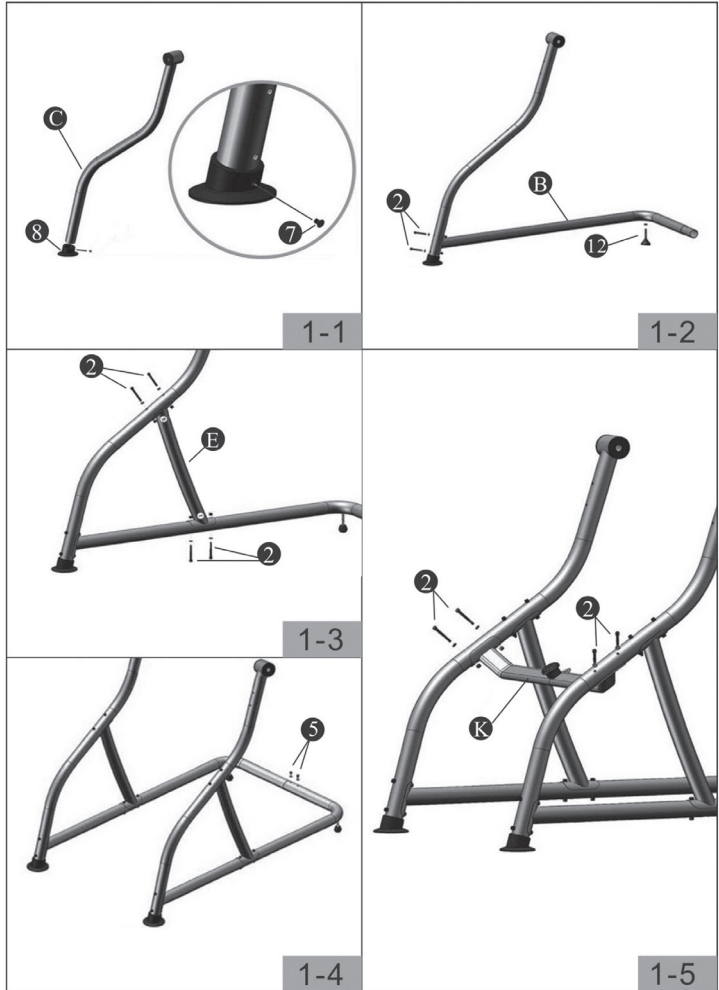


<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p>		<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p>	
<p>3 M6×45 φ6×φ12 M6</p>		<p>4 M6×16</p>	<p>5 M6×10</p>
<p>6 M8×10</p>	<p>7 M5×8</p>	<p>8</p>	<p>9</p>
<p>10</p>		<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13</p>		<p>14</p>	<p>15</p>

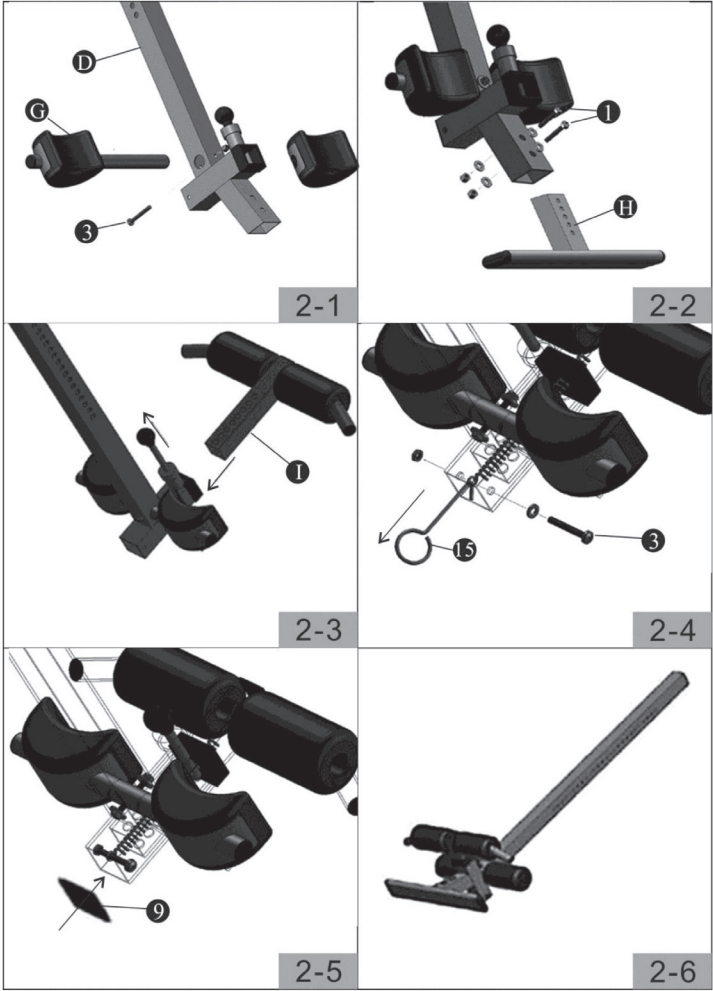
N.	Denominazione	Pz.	N.	Denominazione	Pz.
1	Vite M8x50	2 set	9	Tappo angolare	1
2	Vite M8x55	2 set	10	Pomello di plastica	2 set
3	Vite M6x45	2 set	11	Manopola girevole	1
4	Vite M6x16	3	12	Piede regolabile	2
5	Vite M6x10	3	13	Chiave doppia	1
6	Vite M8x10	4	14	Chiave a brugola	2
7	Vite M5x8	2	15	Gancio	1
8	Tappi rotondi	2			

ASSEMBLAGGIO

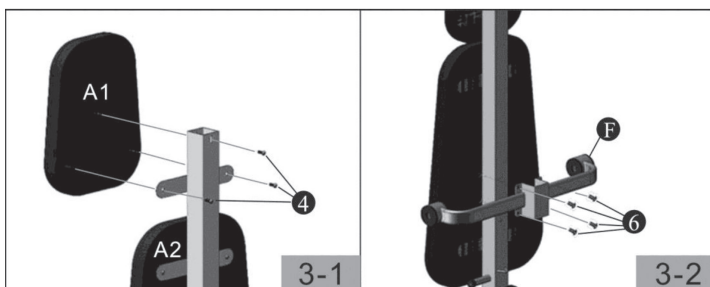
1° passaggio



2° passaggio



3° passaggio



4° passaggio



UTILIZZO

Prima dell'uso chiedere al medico se questo dispositivo è adatto per se stessi. Non usarlo senza il consenso del proprio medico. Inoltre non usarlo nelle seguenti condizioni o se affetti dalle seguenti malattie:

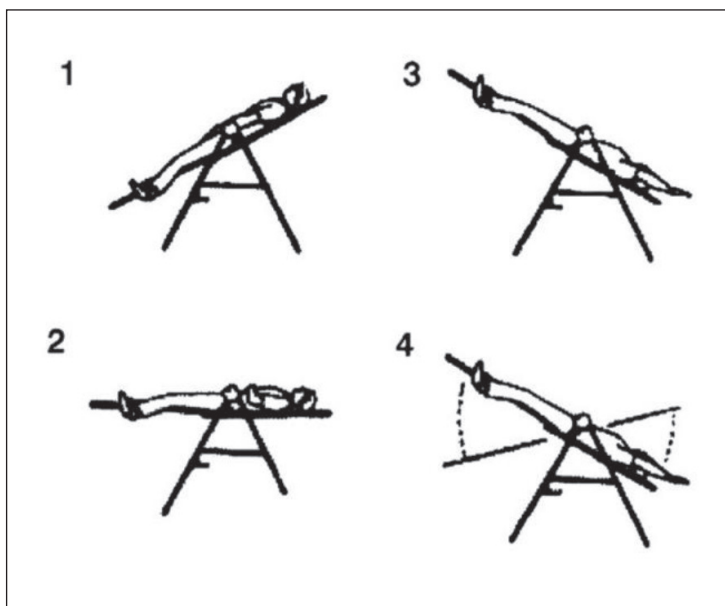
- Obesità estrema, glaucoma, distacco della retina o congiuntivite.
- Gravidanza, lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni fortemente gonfie e otite media.
- Pressione alta, ipertensione, ictus o attacco ischemico transitorio.
- Malattie cardiovascolari per le quali si è in cura.
- Ernia iatale o addominale.
- Debolezza ossea compresa l'osteoporosi, fratture guarite, perni modulari o supporti ortopedici impiantati chirurgicamente.
- Uso di anticoagulanti, compresa l'aspirina in dosi elevate.

Bilanciare la panca ad inversione

La panca ad inversione è un dispositivo bilanciato in modo molto preciso. Reagisce al minimo spostamento di peso. Per questo motivo è molto importante impostare correttamente l'altezza. Per fare ciò montare il dispositivo, fissare le caviglie ai supporti e appoggiarsi all'indietro tenendo le mani di lato. Incrociare lentamente le braccia sul petto. In questa posizione la testa deve essere più alta dei piedi. Se i piedi sono più alti, tirarsi su, staccarsi dal dispositivo e regolare l'altezza.

Uso della panca ad inversione

1. Iniziare con tutta la schiena appoggiata al lettino, tenendo le braccia di lato o appoggiate sulle cosce.
2. Tenendo le mani vicino al corpo, sollevare le braccia verso l'alto e ruotare la panca all'indietro. Fermarsi o abbassare le braccia e lasciare che la panca ruoti di nuovo verso il basso in modo controllato.
3. Sollevare le braccia fino a quando sono sopra la testa; a questo punto la panca ruota il più indietro possibile.
4. Per una maggiore comodità, dondolare la panca muovendo lentamente le braccia su e giù.
5. Si raccomanda all'inizio di usare la panca ad inversione ogni mattina e sera per 5-10 minuti.
6. Tirarsi su appoggiando lentamente le mani sulle cosce.



Raccomandazioni per l'uso

1. Iniziare lentamente: capovolgersi di solo 15~20° all'inizio. Rimanere in questa posizione per tutto il tempo che si è comodi. Tirarsi poi di nuovo su.
2. Cambiare gradualmente la posizione: aumentare l'angolo solo quando si è comodi. Aumentarlo di qualche grado e mantenere la posizione per 1~2 minuti per qualche settimana. Aggiungere lo stretching e un allenamento leggero solo se l'inversione non risulta essere scomoda.
3. Fare attenzione al proprio corpo: alzarsi lentamente. Se si hanno le vertigini dopo un esercizio significa che ci si è alzati troppo in fretta. Se ci si sente male dopo aver mangiato, aspettare di sentirsi meglio prima di usare il dispositivo.
4. Continuare a stare in movimento: l'esercizio fisico favorisce la circolazione del sangue. Il movimento può essere una tensione muscolare ritmica o un allenamento leggero. Non allenarsi troppo duramente quando si è capovolti. Mantenere un'inversione completa per pochi secondi senza muoversi.
5. Capovolgersi regolarmente: a seconda della propria condizione fisica, bisognerebbe capovolgersi da 2 a 3 volte al giorno. Cercare sempre di allenarsi nello stesso giorno della settimana.

Bloccare il lettino

Quando la panca ad inversione viene ruotata sopra la verticale si blocca. Questo permette di stare a testa in giù senza toccare il lettino. In questa posizione è possibile eseguire una verticale o allenare il proprio corpo. Per arrivare in questa posizione bisogna far passare i bulloni delle barre di torsione attraverso i fori più alti e poi usarli come di consueto. Se ora si stendono le braccia completamente sopra la testa, la panca ruota totalmente all'indietro nella posizione di bloccaggio.

Per uscire da questa posizione basta afferrare le maniglie e tirarle mentre si spingono i supporti per le caviglie all'indietro. Se non si possono raggiungere le maniglie, afferrare la parte posteriore del lettino con una mano e la parte posteriore del telaio a U con l'altra. Ora premere entrambe le mani insieme.

