

10031831 10031832

Ease Delux

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
Zusammenbau 5
Bedienung der Steuereinheit 12
Einstellungen 13
Benutzung des Geräts 14
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 16
Hinweise zur Entsorgung 18
Hersteller & Importeur (UK) 18

English 19
Español 33
Français 47
Italiano 61

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	Farbe
10031831	blau
10031832	beige

SICHERHEITSHINWEISE

Hinweis: Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 136 kg.

Allgemeine Hinweise

- Lassen Sie Kinder die Inversionsbank nicht unbeaufsichtigt benutzen.
- Einige Personen dürfen grundsätzlich keine Inversionsübungen durchführen. Wenn Sie glauben, dass Sie zu dieser kleinen Gruppe gehören, sprechen Sie mit ihrem Arzt, bevor Sie die Inversionsbank benutzen.
- Gewährleisten Sie, dass alle Muttern, Bolzen und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Haken Sie vor den Übungen Ihre Fußgelenke fest ein und setzen Sie die Haltestifte sicher ein.

Wichtige Hinweise zur Gesundheit

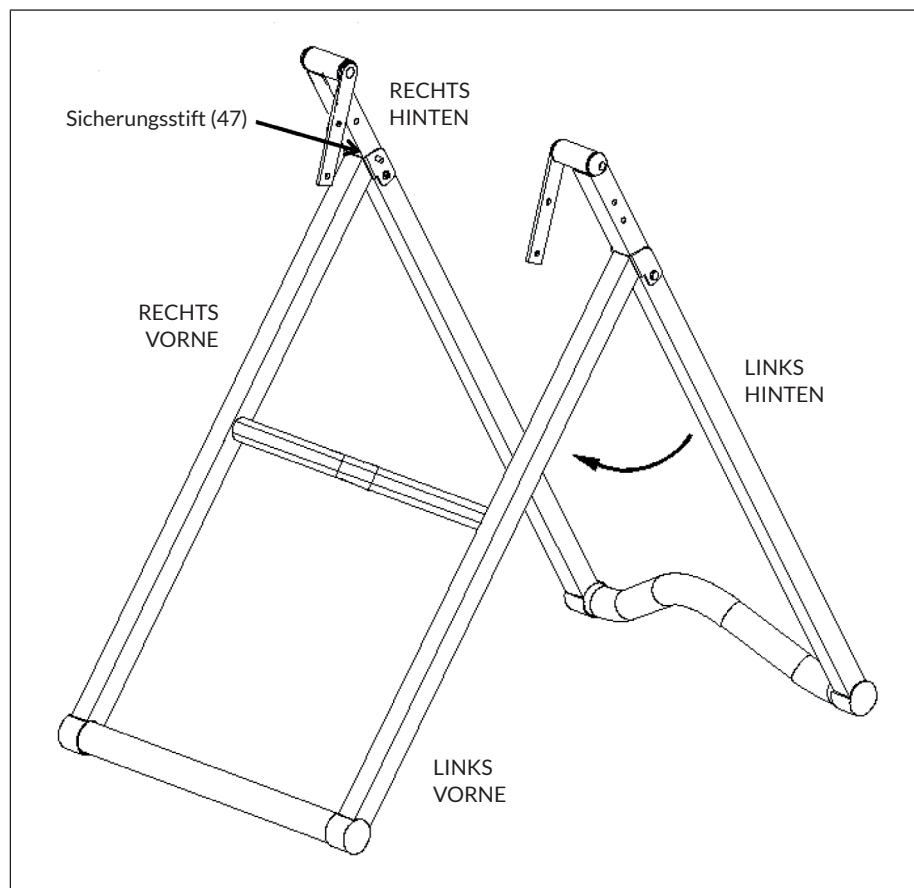
Verwenden Sie die Inversionbank nur mit der Genehmigung durch Ihren Arzt. Verwenden Sie die Inversionsbank in den folgenden gesundheitlichen Umständen nicht:

- Bei Schwangerschaft.
- Bei Hiatushernie, Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung.
- Bei Bluthochdruck, kürzlichem Schlaganfall oder vorübergehenden Durchblutungsstörungen.
- Bei Herzleiden, die in Behandlung sind.
- Bei Verletzungen an der Wirbelsäule.
- Bei Zerebralsklerose oder akut geschwollenen Gelenken.
- Bei Osteoporose, kürzliche Frakturen, die nicht verheilt sind, Marknägel oder operativ eingepflanzten Stützimplantaten.
- Bei Einnahme von Gerinnungshemmern, einschließlich hoher Dosen Aspirin.
- Bei Mittelohrentzündungen.
- Bei extremer Adipositas.

ZUSAMMENBAU

Schritt 1: Rahmen auseinander klappen

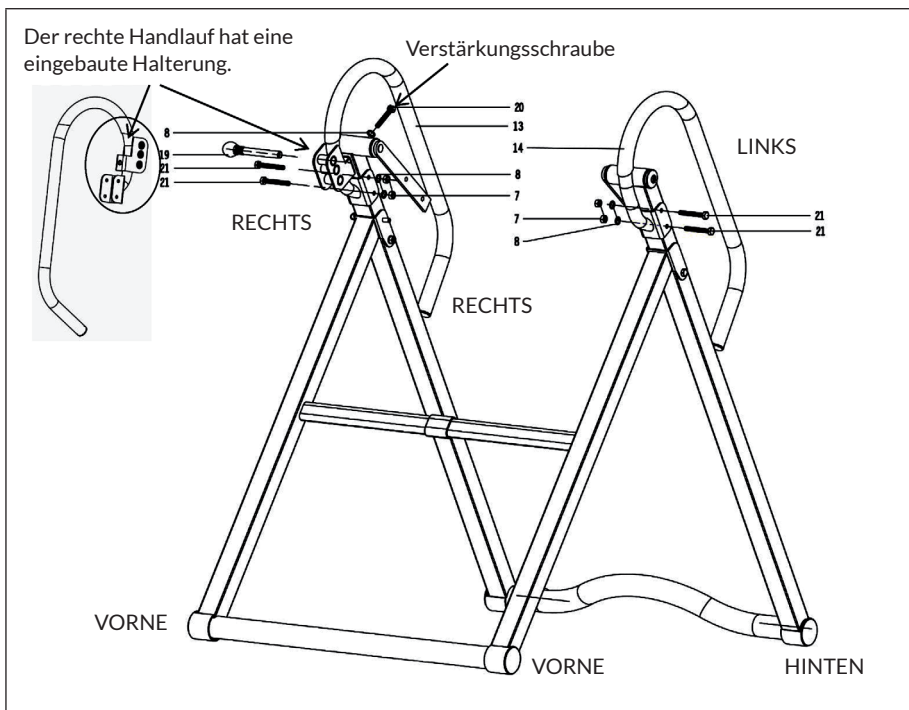
Nehmen Sie den Rahmen vorsichtig aus dem Karton heraus. Klappen Sie ihn auseinander. Setzen Sie den Sicherungsstift (47) in die rechte Seite des Rahmens ein. Beachten Sie bei den weiteren Montageschritten die vordere, hintere, rechte und linke Seite.



Schritt 2: den Handlauf zusammenschrauben

Bringen Sie den rechten Handlauf (13) auf der rechten Seite des Grundgestells an. Verwenden Sie 2 Schrauben (21), 2 Unterlegscheiben (8) und 2 Muttern (7). Verwenden Sie die Schrauben (20) und Unterlegscheiben (8), um die Winkelstellungshalterung am Grundgestell zu verstärken.

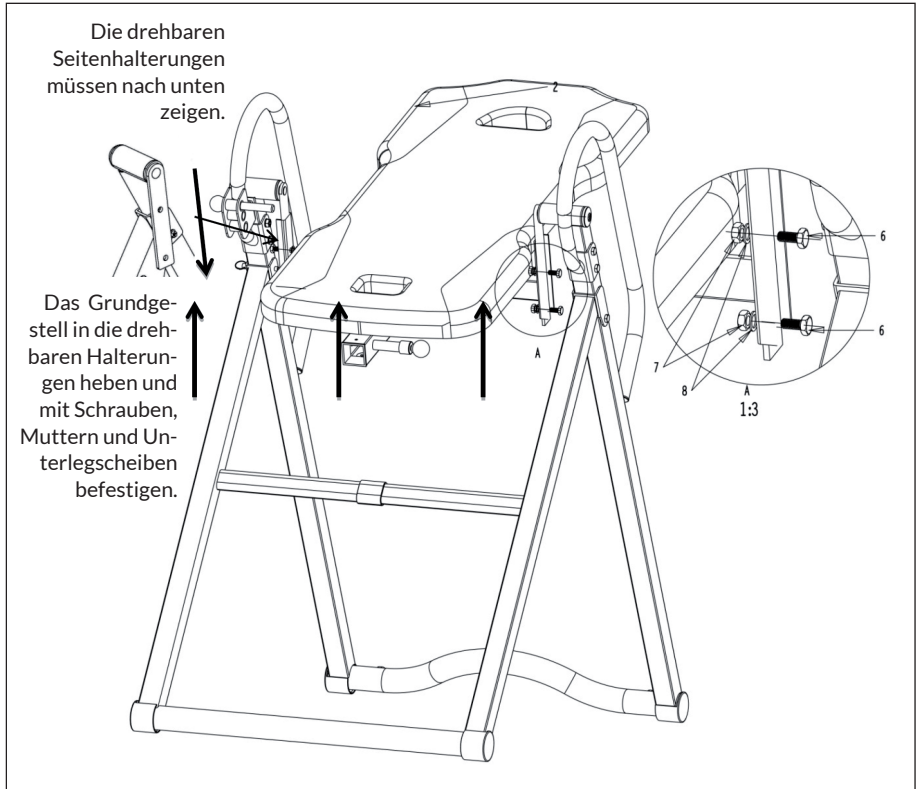
Bringen Sie den linken Handlauf (14) an der linken Seite des Grundgestells an. Verwenden Sie 2 Schrauben (21), 2 Unterlegscheiben (8) und 2 Muttern (7). Setzen Sie den Stift zur Einstellung des Winkels nun in das Loch.



Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.

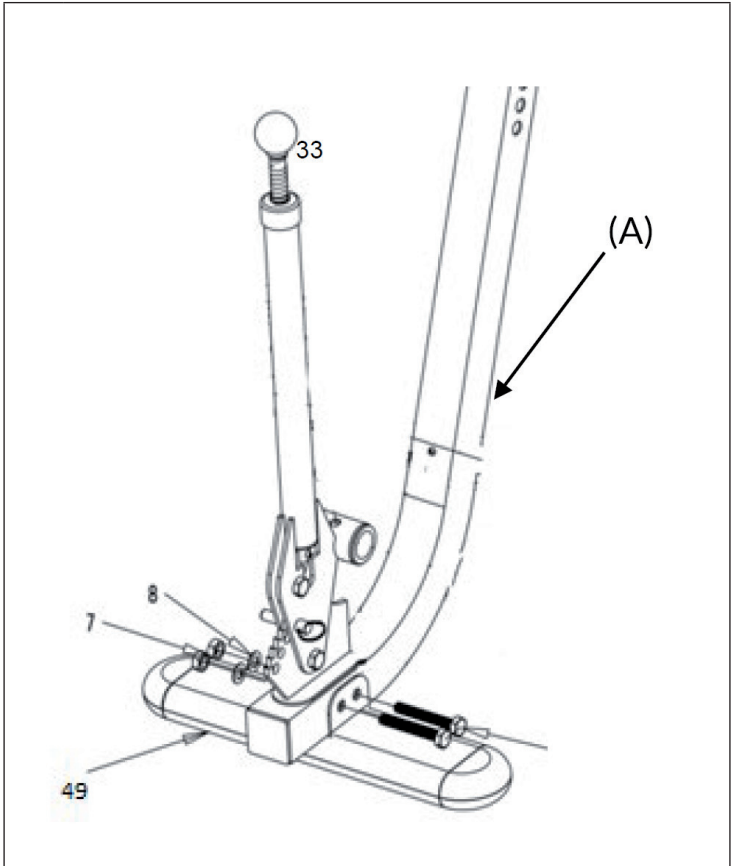
Schritt 3: Montage der Rückenlehne am Grundgestell

Bringen Sie den zusammengesetzten Teil der Rückenlehne an das Grundgestell an. Verwenden Sie die Schrauben (6), die Unterlegscheiben (8) und die Kontermuttern (7).

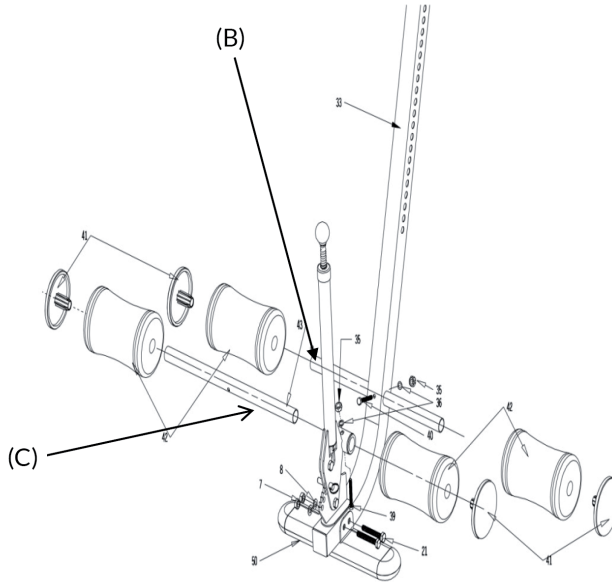


Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.

Schritt 4: Rohr zur Einstellung der Körperlänge und Schaumstoffwalzen



A Die Fußstütze (49) auf das Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) schrauben. Dabei die Sechskantschrauben (21), Unterlegscheiben (8) und Kontermuttern (7) verwenden.



- | | |
|----------|--|
| B | Das Fußstützrohr (42) in das Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) einführen und mit den Schraubbolzen (49), Unterlegscheiben (36) und Muttern (35) festschrauben. Stülpen Sie die Schaumstoffwalzen (43) über und stecken die Kunststoffkappe rauf. |
| C | Stülpen Sie die Schaumstoffwalzen (43) auf das Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) und sichern Sie es mit den Schrauben (39), Unterlegscheiben (36) und Muttern (43). Stecken Sie die Kunststoffkappen (41) auf die Enden. Sicherstellen, dass der Knauf fest am Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) geschraubt ist. |

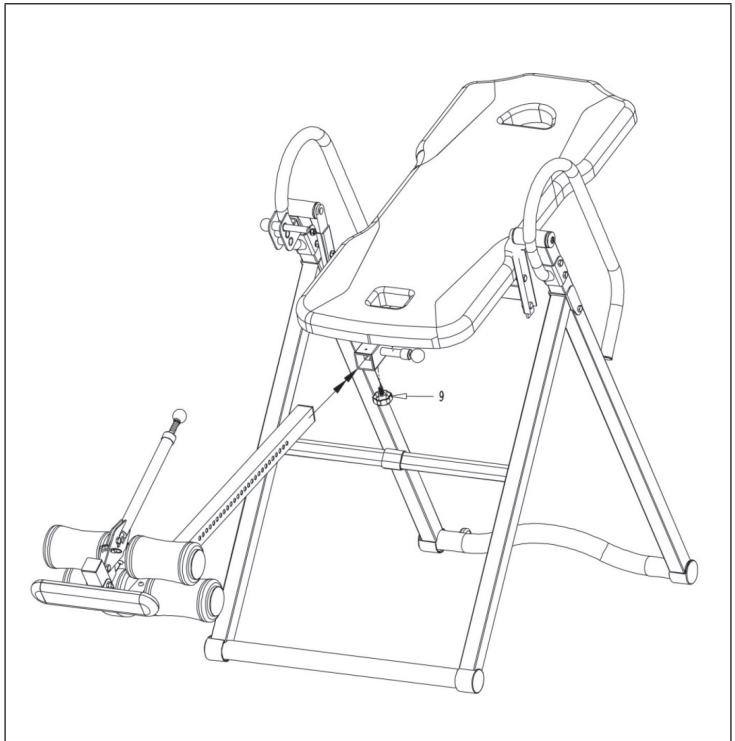
Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.

Schritt 5: Abschließende Montage

Stecken Sie das fertig montierte Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) und die Fußstütze in das Rohr für die Rückenauflage und befestigen Sie die Rohre mit dem Knauf zur Einstellung der Körperlänge.

Verwenden Sie den Knauf für die Höhenverstellung (9), um das Rohr zur Einstellung der Körperlänge (33) zu sichern, wenn die gewünschte Einstellung der Körperlänge vorgenommen wurde.

Hinweis: Bei diesem Gerät ist die Einstellung der Körpergröße von 1,54 m bis 1,98 m möglich. Das maximale Körpergewicht beträgt 136 kg.



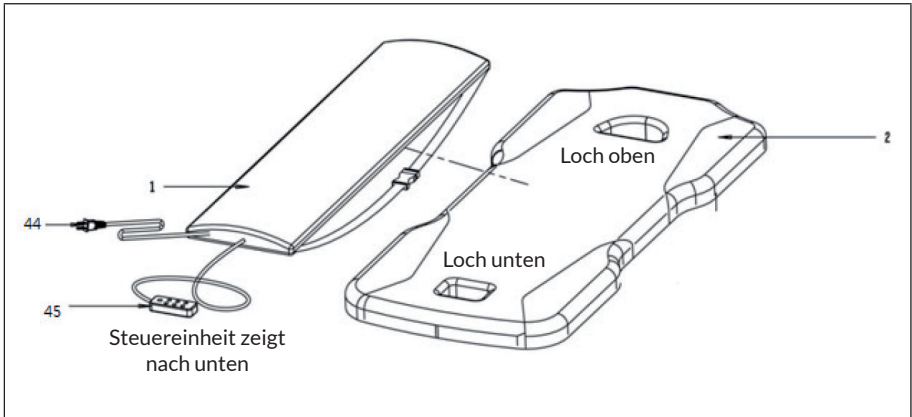
Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.

Schritt 6: Aufsetzen des Wärme-Massage-Polsters

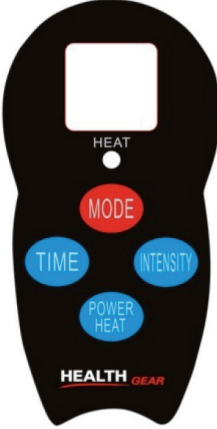
Bringen Sie die Wärme-Massage-Auflage (1) auf dem Rückenpolster (2) an. Ziehen Sie dazu 2 Gurte durch das obere Loch und 2 Gurte durch das untere Loch.

Das Bedienelement (45) kann griffbereit in der Klettverschluss-Tasche auf dem Rückenpolster aufbewahrt werden.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht durch die Inversionsbank gedrückt wird. Achten Sie darauf, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben vor dem Gebrauch vollständig festgezogen sind.



BEDIENUNG DER STEUERINHEIT

	<p>Automatischer Modus</p> <p>Den Einschaltknopf drücken, um die Wärme-Massage-Auflage zu aktivieren. Nun läuft der automatische Modus an, der über 10 Minuten geht. Danach schaltet das Gerät sich automatisch ab. In diesem Modus sind Massagestufe 1 und Intensitätsstufe 1 aktiv. Um das Lendenpolster wieder zu deaktivieren, halten Sie den Einschaltknopf 2 Sekunden lang gedrückt.</p>
	<p>Modus</p> <p>Drücken Sie die Taste MODE, um einen von zwei verfügbaren Massagemodi zu wählen. Mit jedem drück auf die Taste MODE, zeigt das Display nacheinander „A1“ und „A2“ an.</p>
	<p>Intensität</p> <p>Drücken Sie die Taste INTENSITY, um 3 verfügbare Intensitätsstufen einzustellen. Mit jedem Drücken der Taste INTENSITY, erscheinen im Display nacheinander die Zahlen „1-3“.</p>
	<p>Zeiteinstellung</p> <p>Jeder Massagedurchgang dauert maximal 10 Minuten. Drücken Sie die Taste TIME, um die Massagezeit einzustellen (5 oder 10 Minuten).</p>

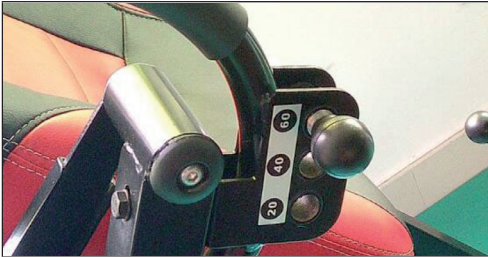


WARNUNG

Gefahr eines Stromschlags! Nicht in der Nähe von Wasser verwenden. Lassen Sie das Gerät nicht nass werden. Nicht verwenden, wenn die Drähte frei liegen. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

EINSTELLUNGEN

Schnellversteller für die Einstellungs des Kippwinkels



Machen Sie sich mit dem Schnellversteller auf der rechten Seite vertraut. Die Position des Sicherungsstifts bestimmt den Inversionswinkel, mit dem Sie sich wohl fühlen. Die 3 Einstellungen sind:

- 20° Leichter Inversionswinkel
- 40° Moderater Inversionswinkel
- 60° Erhöhter Inversionswinkel

Hinweis: Es wird dringend empfohlen, dass Sie jemand bei den Inversionsübungen begleitet. Obwohl die Inversionsbank leicht zu benutzen ist, bedeutet es eine zusätzliche Sicherheit und Hilfe bei der Inversionsübung.

Einstellung der Körpergröße



Bevor Sie mit einer Übung beginnen, stellen Sie sicher, dass die Inversionsbank richtig auf Ihre Körpergröße eingestellt ist. Die Körpergröße wird auf dem Rohr für die Einstellung der Körperlänge in Zentimetern und Zoll angezeigt.

Da jeder Körper anders ist, müssen Sie die richtige Einstellung für das Gleichgewicht für Ihren Körpertyp finden. Tun Sie dies mit dem Schnellversteller.

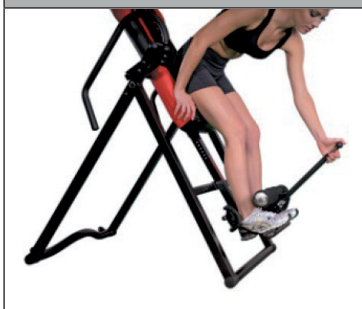
BENUTZUNG DES GERÄTS



VORSICHT

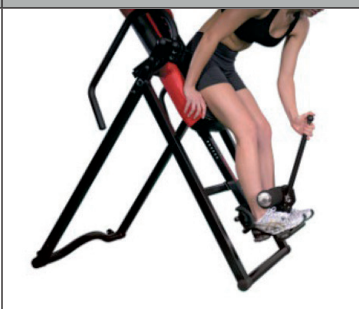
Verletzungsgefahr! Tragen Sie immer Trainingsschuhe mit fest zugebundenen Schnürsenkeln, um die Füße gut einhaken zu können und die Füße während der Übung zu schützen.

1



Ziehen Sie die vorderen Walzen aus, indem Sie die Fußverlängerung nach unten drücken und nach vorne loslassen. Treten Sie vorsichtig auf die Fußstütze.

2



Rutschen Sie mit den Füßen unter die Schaumstoffwalzen und stützen Sie Ihre Ferse in die hintere Fersenhalterung. Lassen Sie den oberen Knopf langsam los und lassen Sie die Schaumstoffwalzen langsam auf die Füße herabsinken.


3





Lassen Sie die Schaumstoffwalzen fest gegen Ihre Füße einrasten und die Beine und Fußgelenke sicher einhaken, bis es eingerastet ist.

HINWEIS: Die Beine und Füße müssen vor dem Zurückkippen sicher eingehakt sein. Beginnen Sie nicht mit der Inversionsübung, wenn dieser Mechanismus nicht richtig funktioniert.

Die richtige Höhe und Balance finden

4	
	<p>Legen Sie den Kopf flach auf das Rückenpolster. Heben Sie langsam einen Arm Richtung Decke. Wenn die Bank sich langsam nach hinten neigt, ist die Einstellung der Körperlänge richtig.</p>


5	
	<p>Wenn die Bank sich nicht nach hinten neigt, stellen Sie die Höheneinstellung immer ein Loch weiter, bis die Bank sich nach hinten neigt. Darauf achten, den Arm nur langsam zu bewegen. Wenn Sie beide Arme über den Kopf bewegen, sollte die Inversionsbank sich nun weiter neigen. Vorausgesetzt, dass Sie sich bei dem Winkel wohlfühlen, stellen Sie den Schnelleinsteller auf 20° oder mehr.</p>

6	
	<p>Mit der richtigen Hilfestellung und vorausgesetzt, dass Sie sich mit den Einstellungen auf 40° oder 60° wohlfühlen, können Sie die Inversionsbank weiter neigen.</p>

HINWEIS: Wenn Sie ihre Hände zurück bewegen, sollte die Inversionsbank sich wieder in die Anfangsposition bewegen. Falls dies nicht der Fall ist, verwenden Sie die Handläufe, um sich selbst wieder zurückzubewegen und stellen den Schieber erneut passend zu Ihrem Körpergewicht und Körpertyp ein.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Entsorgen Sie Ihre Altgeräte fachgerecht. Dadurch wird gewährleistet, dass die Altgeräte umweltgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit vermieden werden. Bei der Entsorgung sind folgende Regeln zu beachten:

- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte (Altgeräte) sowie Batterien und Akkus getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Sie erkennen die entsprechenden Altgeräte durch folgendes Symbol der durchgestrichene Mülltonne (WEEE Symbol). 
- Sie haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, vor der Abgabe an einer Entsorgungsstelle vom Altgerät zerstörungsfrei zu trennen.
- Bestimmte Lampen und Leuchtmittel fallen ebenso unter das Elektro- und Elektronikgesetz und sind dementsprechend wie Altgeräte zu behandeln. Ausgenommen sind Glühlampen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühlampen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern Sie nicht das WEEE Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkauffläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

- 1 bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- 2 auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerätabholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 07:30 und 15:30 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec GmbH
Member of Berlin Brands Group
Handwerkerstr. 11
15366 Dahlewitz-Hoppegarten
Deutschland

- Wichtig zu beachten ist, dass Lithiumbatterien aus Sicherheitsgründen vor der Rückgabe gegen Kurzschluss gesichert werden müssen (z. B. durch Abkleben der Pole).
- Finden sich unter der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie gefährliche Schadstoffe enthält. (»Cd« steht für Cadmium, »Pb« für Blei und »Hg« für Quecksilber).

Hinweis zur Abfallvermeidung

Indem Sie die Lebensdauer Ihrer Altgeräte verlängern, tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizient zu nutzen und zusätzlichen Müll zu vermeiden. Die Lebensdauer Ihrer Altgeräte können Sie verlängern indem Sie defekte Altgeräte reparieren lassen. Wenn sich Ihr Altgerät in gutem Zustand befindet, könnten Sie es spenden, verschenken oder verkaufen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gibt, weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen muss es zu einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen. Informationen zum Recycling und zur Entsorgung dieses Produkts, erhalten Sie von Ihrer örtlichen Verwaltung oder Ihrem Hausmüllentsorgungsdienst.

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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	20
Assembly	21
Operating the control unit	28
Settings	29
Using the device	30
Disposal Considerations	32
Manufacturer & importer (UK)	32

TECHNICAL DATA

Article number	Colour
10031831	Blue
10031832	beige

SAFETY INSTRUCTIONS

Note: The maximum weight load is 136 kg.

General instructions

- Do not allow children to use the inversion bench unsupervised.
- Some people are not allowed to do inversion exercises as a matter of principle. If you think you belong to this small group, talk to your doctor before using the inversion bench.
- Ensure that all nuts, bolts and nuts are tight before using the unit.
- Hook your ankles firmly before the exercises and insert the holding pins securely.

Important health tips

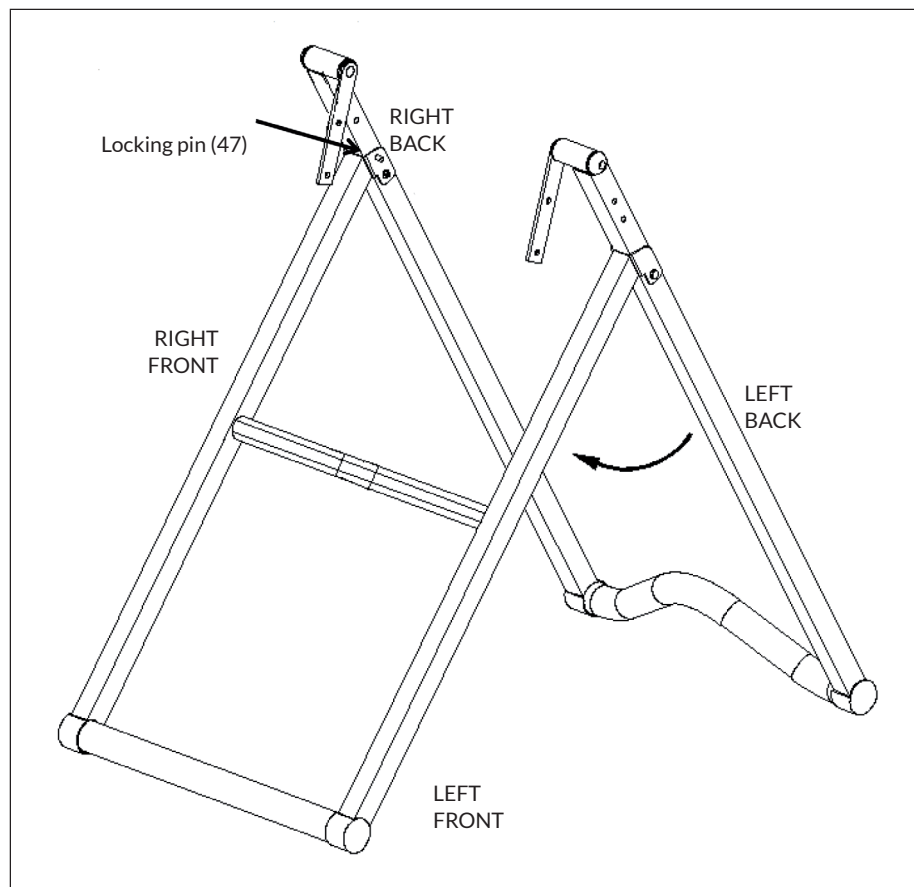
Only use the inversion bench with the approval of your doctor. Do not use the inversion bench in the following health circumstances:

- In case of pregnancy.
- With hiatal hernia, glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis.
- With high blood pressure, recent stroke or temporary circulatory problems.
- With heart conditions that are under treatment.
- With injuries to the spine.
- With cerebral sclerosis or acutely swollen joints.
- With osteoporosis, recent fractures that have not healed, intramedullary nails or surgically implanted support implants.
- When taking anticoagulants, including high doses of aspirin.
- With middle ear infections.
- With extreme obesity.

ASSEMBLY

Step 1: Unfold the frame

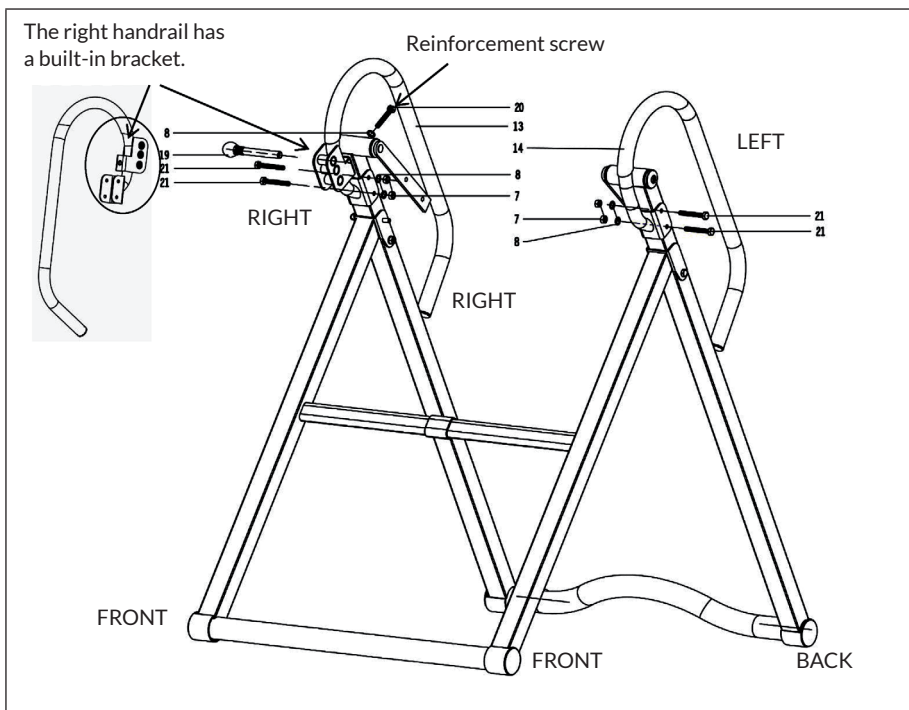
Carefully remove the frame from the box. Unfold it. Insert the locking pin (47) into the right side of the frame. Note the front, rear, right and left sides for the further assembly steps.



Step 2: Screw the handrail together

Attach the right handrail (13) to the right side of the base frame. Use 2 screws (21), 2 washers (8) and 2 nuts (7). Use the screws (20) and washers (8) to reinforce the angle bracket on the base frame.

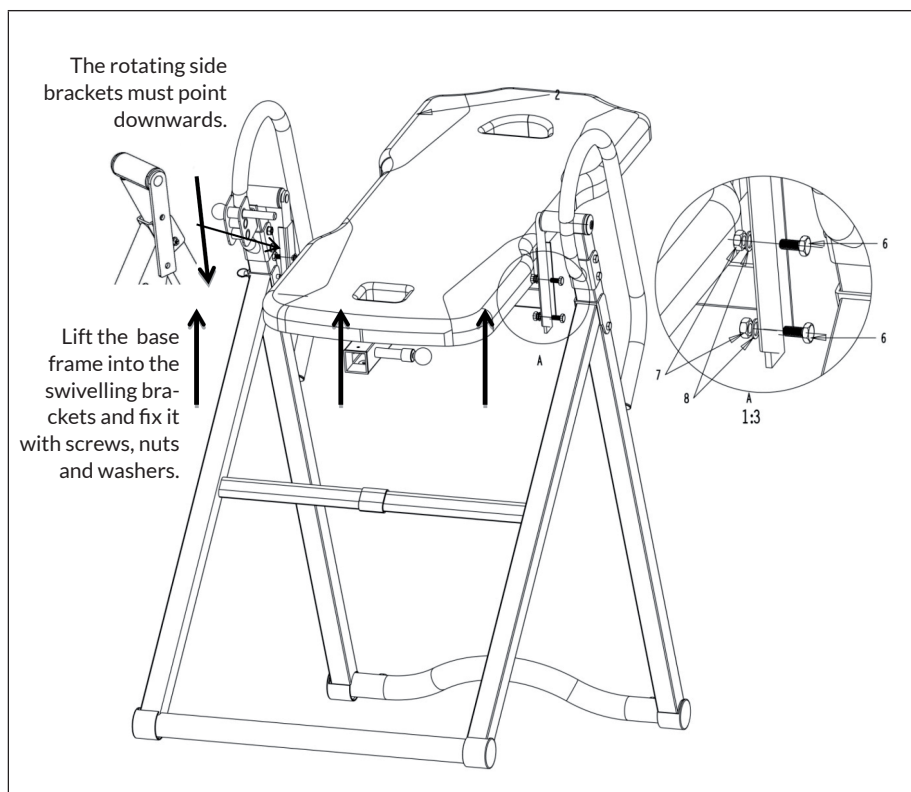
Attach the left handrail (14) to the left side of the base. Use 2 screws (21), 2 washers (8) and 2 nuts (7). Now place the pin for adjusting the angle in the hole.



Now tighten all screws well.

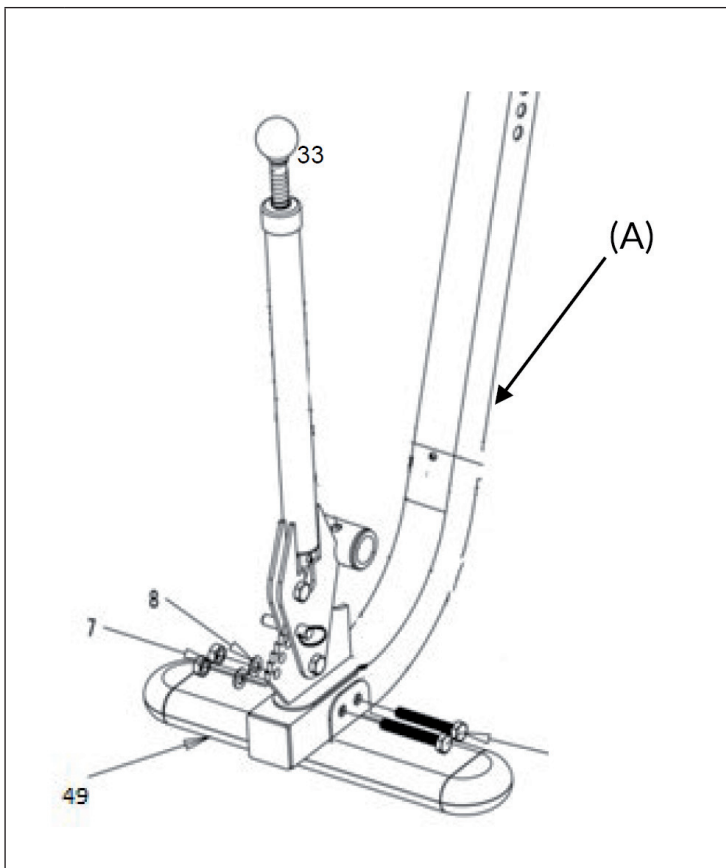
Step 3: Mounting the backrest on the base frame

Attach the assembled part of the backrest to the base frame. Use the screws (6), washers (8) and lock nuts (7).

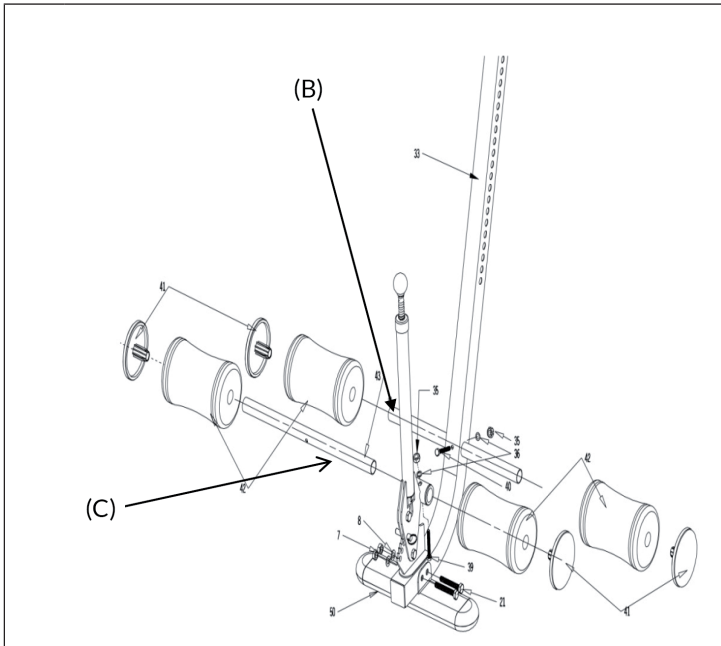


Now tighten all screws well.

Step 4: Body length adjustment tube and foam rollers



- A** Screw the footrest (49) onto the body length adjustment tube (33). Use the hexagon head screws (21), washers (8) and lock nuts (7).



B	Insert the foot support tube (42) into the body length adjustment tube (33) and tighten with the bolts (49), washers (36) and nuts (35). Put the foam rollers (43) on top and put the plastic cap on.
C	Put the foam rollers (43) on the body length adjustment tube (33) and secure it with the screws (39), washers (36) and nuts (43). Put the plastic caps (41) on the ends. Ensure that the knob is screwed tightly to the body length adjustment tube (33).

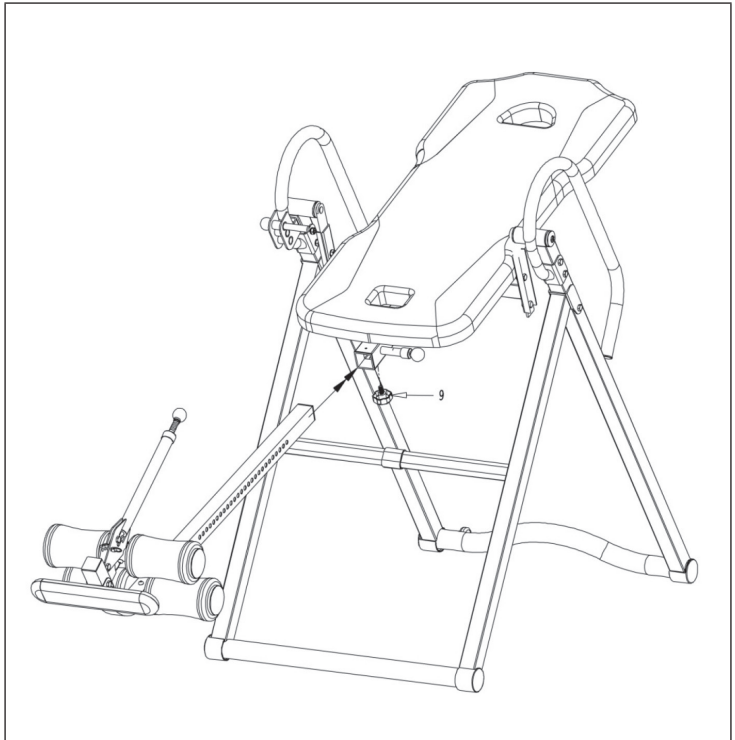
Now tighten all screws well.

Step 5: Final assembly

Insert the ready-assembled body length adjustment tube (33) and the foot support into the back support tube and fasten the tubes with the body length adjustment knob.

Use the height adjustment knob (9) to secure the body length adjustment tube (33) when the desired body length adjustment has been made.

Note: With this unit, it is possible to adjust the body height from 1.54 m to 1.98 m. The maximum body weight is 136 kg.



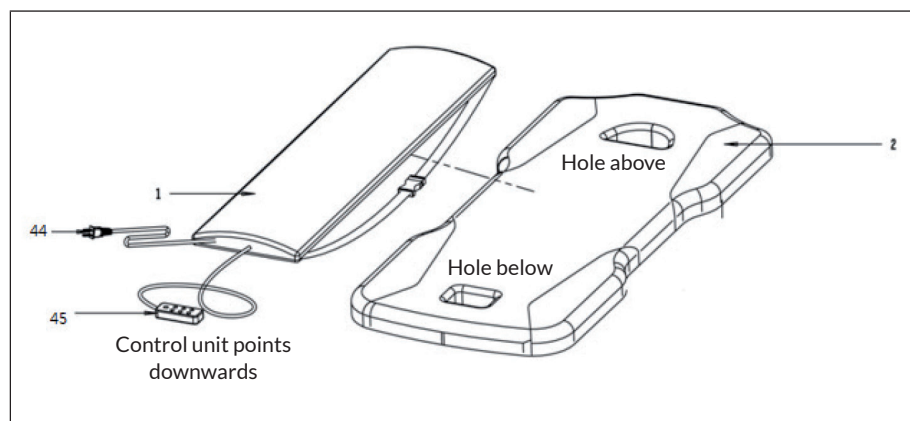
Now tighten all screws well.

Step 6: Putting on the heat massage pad

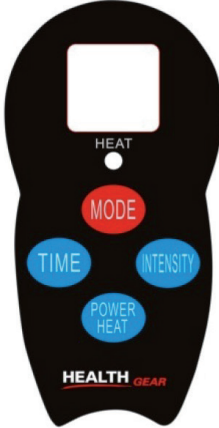
Place the heat massage pad (1) on the back cushion (2). To do this, pull 2 straps through the upper hole and 2 straps through the lower hole.

The control element (45) can be stored within easy reach in the Velcro pocket on the back pad.

Note: Make sure that the mains cable is not pushed through the inversion bench. Make sure that all nuts, bolts and screws are fully tightened before use.



OPERATING THE CONTROL UNIT

	<p>Automatic mode</p> <p>Press the switch-on button to activate the heat massage pad. Now the automatic mode starts, which lasts for 10 minutes. The device then switches off automatically. In this mode, massage level 1 and intensity level 1 are active.</p> <p>To deactivate the lumbar pad again, press and hold the power button for 2 seconds.</p>
	<p>Mode</p> <p>Press the MODE button to select one of two available massage modes. Each time you press the MODE button, the display shows "A1" and "A2" in succession.</p>
	<p>Intensity</p> <p>Press the INTENSITY button to set 3 available intensity levels. Each time the INTENSITY button is pressed, the numbers "1-3" appear in the display.</p>
	<p>Time setting</p> <p>Each massage session lasts a maximum of 10 minutes. Press the TIME button to set the massage time (5 or 10 minutes).</p>

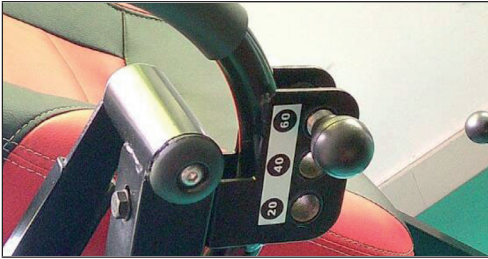


WARNING

Danger of electrocution! Do not use near water. Do not allow the unit to get wet. Do not use if the wires are exposed. Make sure that children do not play with the unit.

SETTINGS

Quick adjuster for setting the tilt angle



Familiarise yourself with the quick adjuster on the right-hand side. The position of the locking pin determines the inversion angle you are comfortable with. The 3 settings are:

- 20° Slight inversion angle
- 40° Moderate inversion angle
- 60° Elevated inversion angle

Note: It is strongly recommended that someone accompanies you during the inversion exercises. Although the inversion bench is easy to use, it means extra safety and help with inversion exercises.

Adjusting the body size



Before you start an exercise, make sure that the inversion bench is properly adjusted to your height. The body height is displayed on the body length adjustment tube in centimetres and inches.



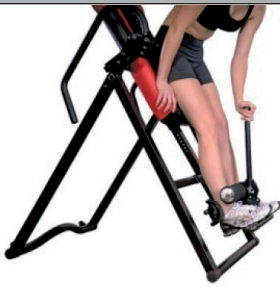
As every body is different, you need to find the right balance setting for your body type. Do this with the quick adjuster.

USING THE DEVICE





CAUTION


Risk of injury! Always wear training shoes with tightly tied laces to hook the feet well and protect the feet during exercise.

1	2
	
<p>Extend the front rollers by pushing the foot extension down and releasing it forward. Carefully step onto the footrest.</p>	<p>Slide your feet under the foam rollers and support your heel in the rear heel support. Slowly release the top button and let the foam rollers slowly sink down onto the feet.</p>
3	
	<p>Snap the foam rollers firmly against your feet and hook the legs and ankles securely until it is locked in place.</p> <p>NOTE: The legs and feet must be securely hooked before tipping back. Do not start an inversion exercise if this mechanism is not working properly.</p>

Finding the right height and balance

4	
	<p>Lay your head flat on the back cushion. Slowly raise one arm towards the ceiling. If the bench slowly tilts backwards, the body length setting is correct.</p>

5	
	<p>If the bench does not tilt backwards, adjust the height setting one hole at a time until the bench tilts backwards. Make sure you only slowly move your arm. If you move both arms above your head, the inversion bench should now continue to tilt. Assuming you are comfortable with the angle, set the quick adjuster to 20° or more.</p>

6	
	<p>With the right assistance and provided you are comfortable with the settings at 40° or 60°, you can tilt the inversion bench further.</p>

NOTE: When you move your hands back to the start position, the inversion bench should move back to the start position. If this is not the case, use the handrails to move yourself back and adjust the slider again to suit your body weight and body type.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



If there is a legal regulation in your country regarding the disposal of electrical and electronic equipment, this symbol on the product or on the packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste. Instead, it must be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By disposing of this product in accordance with the regulations, you protect the environment and the health of those around you from negative consequences. For information on recycling and disposal of this product, contact your local government or household waste disposal service.

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

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 e información adicional sobre el producto.



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	34
Montaje	35
Manejo de la unidad de control	42
Configuraciones	43
Uso de la máquina	44
Indicaciones sobre la retirada del aparato	46
Fabricante e importador (RU)	46

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	Color
10031831	Azul
10031832	beige

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Nota: La carga máxima de peso es de 136 kg.

Indicaciones generales

- No permita que los niños utilicen el banco de inversión sin supervisión.
- Algunas personas no pueden realizar ejercicios de inversión por una cuestión de base. Si crees que pertenece a este pequeño grupo, habla con tu médico antes de utilizar el banco de inversión.
- Asegúrese de que todas las tuercas, tornillos y tuercas están apretados antes de utilizar la unidad.
- Engancha firmemente los tobillos antes de los ejercicios e inserte los pasadores de sujeción de forma segura.

Importantes consejos de salud

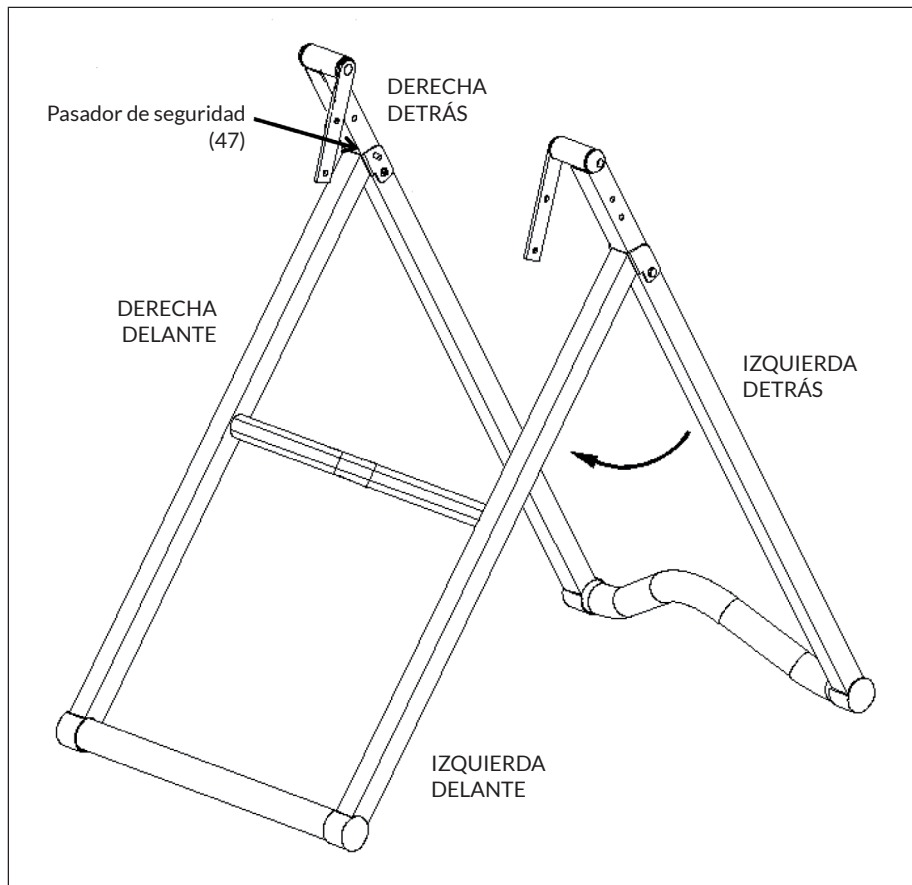
Utilice el banco de inversión sólo con la aprobación de su médico. No utilice el banco de inversión en las siguientes circunstancias de salud:

- En caso de embarazo.
- En caso de hernia de hiato, glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis.
- En caso de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular reciente o problemas circulatorios temporales.
- Para las afecciones cardíacas que están en tratamiento.
- Para las lesiones de la columna vertebral.
- Para la esclerosis cerebral o las articulaciones agudamente inflamadas.
- En el caso de la osteoporosis, las fracturas recientes que no han cicatrizado, los clavos intramedulares o los implantes de soporte implantados quirúrgicamente.
- Cuando se toman anticoagulantes, incluyendo altas dosis de aspirina.
- Para las infecciones del oído medio.
- Para la obesidad extrema.

MONTAJE

Paso 1: Desplegar el marco

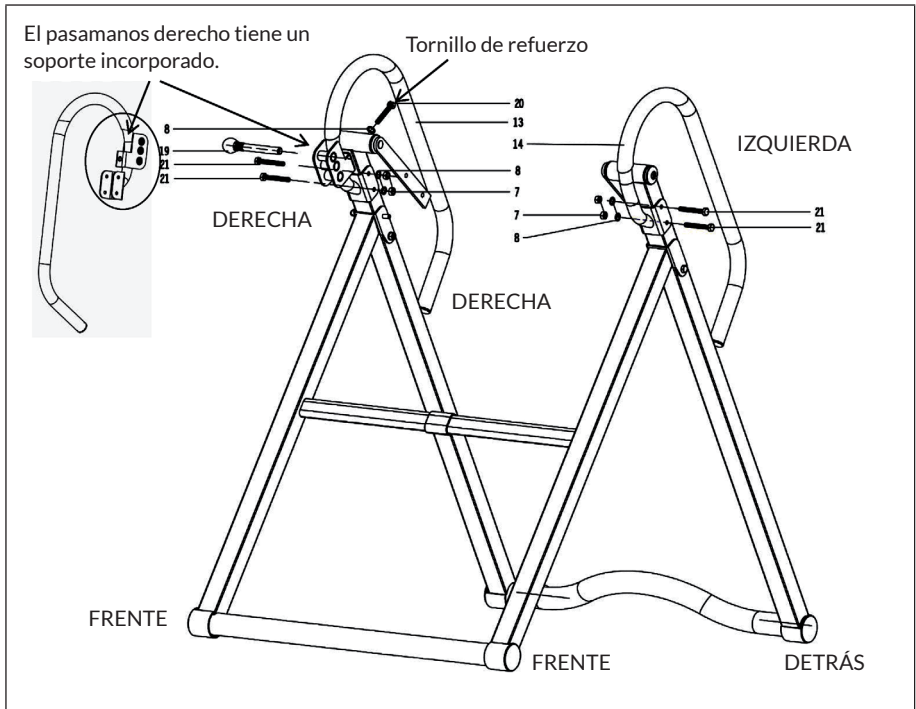
Saque con cuidado el marco de la caja. Ábrelo. Introduce el pasador de bloqueo (47) en el lado derecho del bastidor. Tenga en cuenta los lados delantero, trasero, derecho e izquierdo para los siguientes pasos de montaje.



Paso 2: Atornillar el pasamanos

Fije el pasamanos derecho (13) al lado derecho del bastidor de la base. Utilice 2 tornillos (21), 2 arandelas (8) y 2 tuercas (7). Utilice los tornillos (20) y las arandelas (8) para reforzar el soporte angular en el marco de la base.

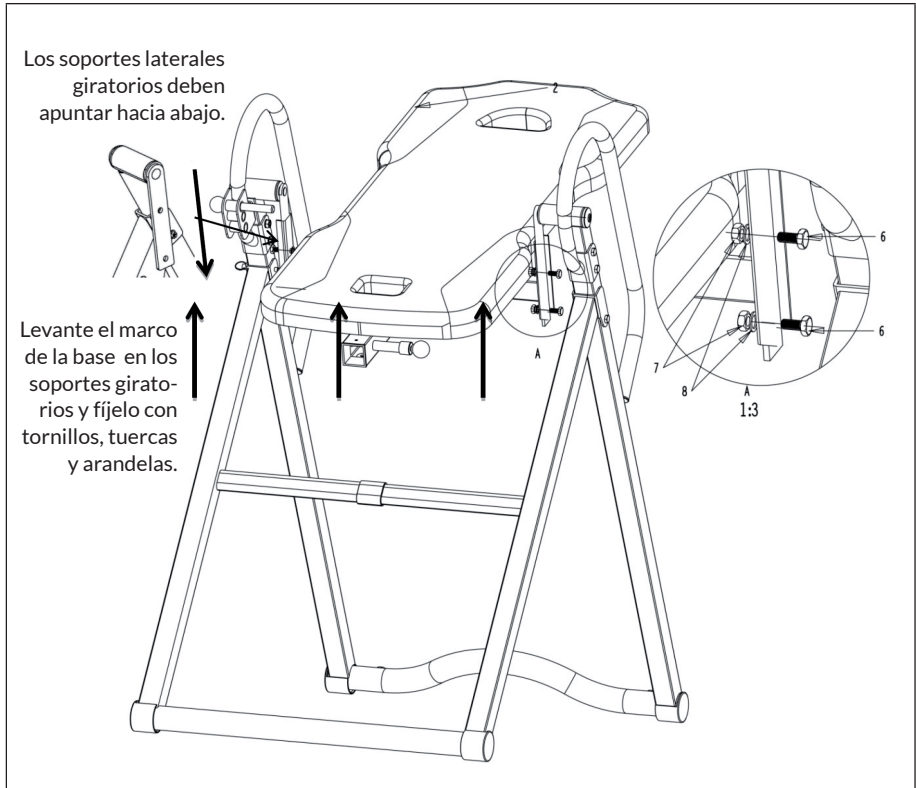
Fije el pasamanos izquierdo (14) al lado izquierdo del bastidor de la base. Utilice 2 tornillos (21), 2 arandelas (8) y 2 tuercas (7). Ahora coloque el pasador para ajustar el ángulo en el agujero.



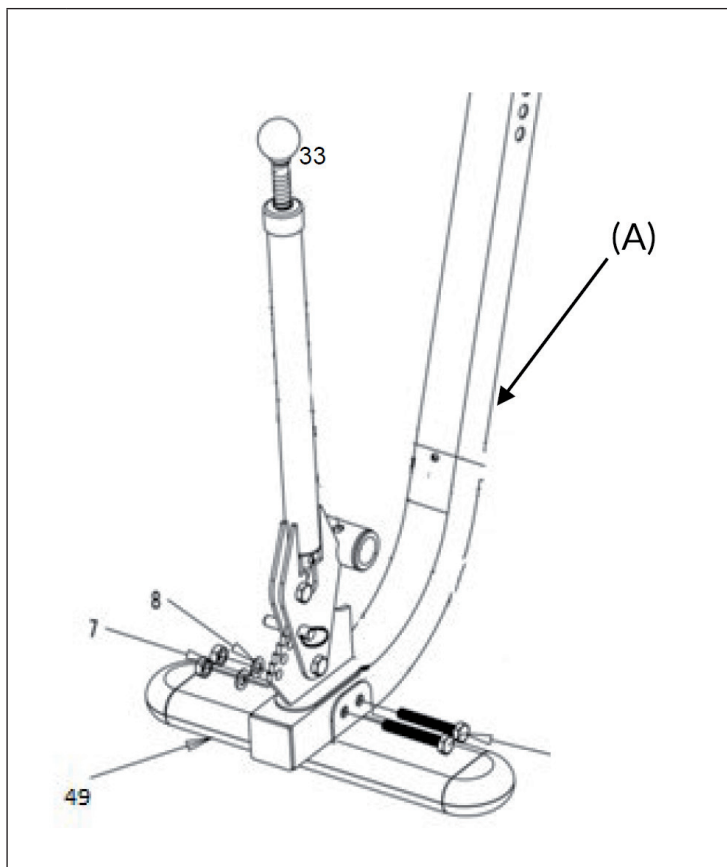
Apriete bien los tornillos.

Paso 3: Montaje del respaldo en el marco de la base

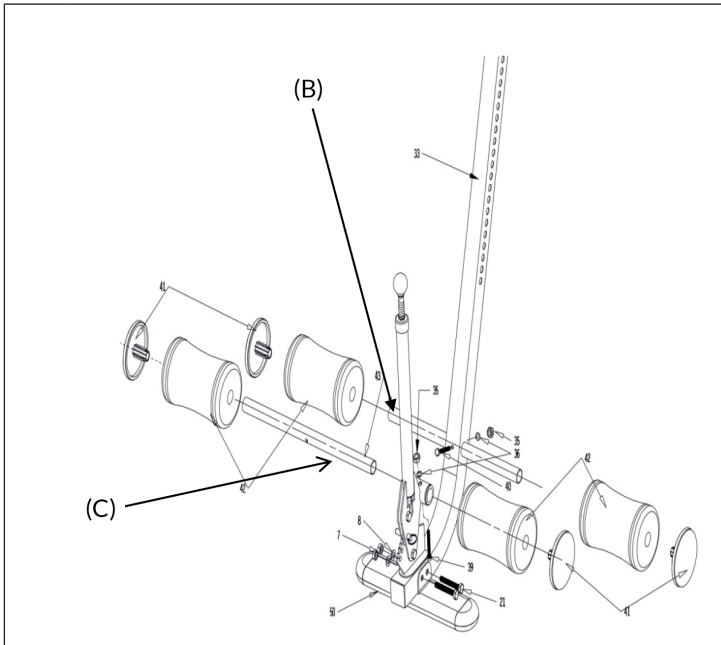
Fije la parte ensamblada del respaldo al marco de la base. Utilice los tornillos (6), las arandelas (8) y las tuercas de seguridad (7).



Apriete bien los tornillos.

Paso 4: Tubo de ajuste de la longitud del cuerpo y rodillos de espuma

- A** Atornille el reposapiés (49) en el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33). Utiliza los tornillos de cabeza hexagonal (21), las arandelas (8) y las tuercas de seguridad (7).



B	Introduzca el tubo de soporte del pie (42) en el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33) y apriételo con los pernos (49), las arandelas (36) y las tuercas (35). Coloca los rodillos de espuma (43) en la parte superior y pon la tapa de plástico.
C	Coloque los rodillos de espuma (43) en el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33) y fíjelo con los tornillos (39), las arandelas (36) y las tuercas (43). Coloque los tapones de plástico (41) en los extremos. Asegúrese de que el pomo esté bien atornillado al tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33).

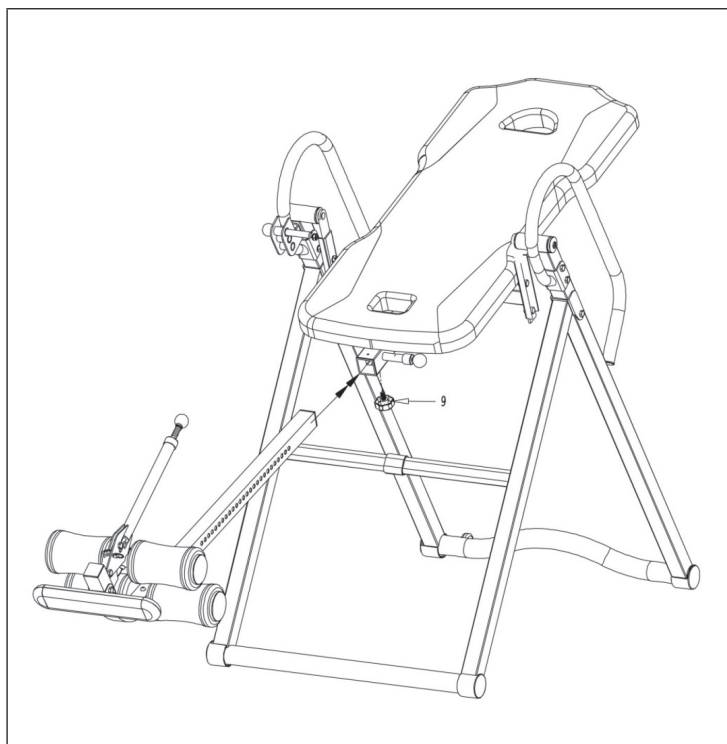
Aprieta bien los tornillos.

Paso 5: Montaje final

Inserte el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33) ya montado y el soporte de los pies en el tubo de soporte trasero y fije los tubos con el pomo de ajuste de la longitud del cuerpo.

Utilice el pomo de ajuste de la altura (9) para fijar el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo (33) cuando se haya realizado el ajuste deseado de la longitud del cuerpo.

Nota: Con esta unidad, es posible ajustar la altura del cuerpo de 1,54 m a 1,98 m. El peso corporal máximo es de 136 kg.



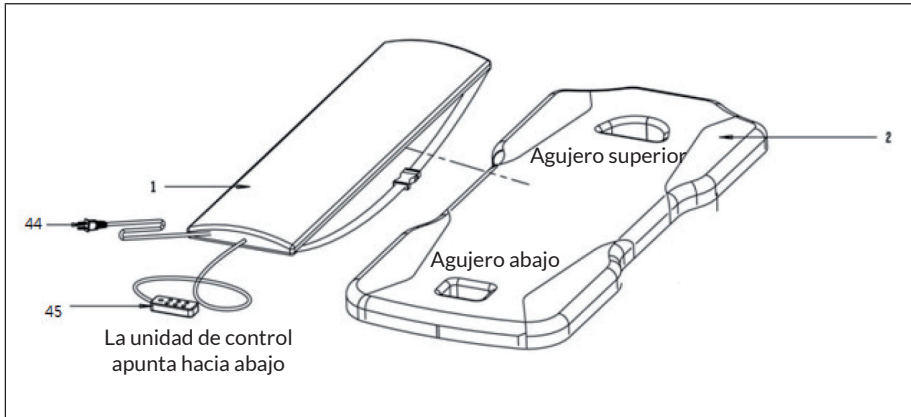
Apriete bien los tornillos.

Paso 6: Colocación de la almohadilla de masaje térmico

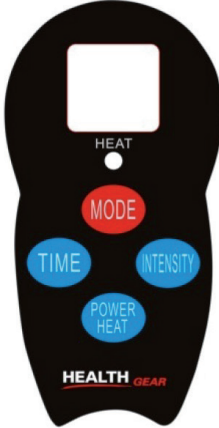
Coloque la almohadilla de masaje térmico (1) sobre el cojín de la espalda (2). Para ello, pase 2 correas por el orificio superior y 2 correas por el orificio inferior.

El elemento de control (45) puede guardarse al alcance de la mano en el bolsillo de velcro de la almohadilla trasera.

Nota: Asegúrese de que el cable de alimentación no sea empujado a través del banco de inversión. Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y tornillos estén completamente apretados antes de usarlos.



MANEJO DE LA UNIDAD DE CONTROL

	<p>Modo automático</p> <p>Pulse el botón de encendido para activar la almohadilla de masaje térmico. Ahora se inicia el modo automático, que dura 10 minutos. Después el aparato se apaga automáticamente. En este modo, el nivel de masaje 1 y el nivel de intensidad 1 están activos. Para volver a desactivar la almohadilla lumbar, mantenga pulsado el botón de encendido durante 2 segundos.</p>
	<p>Modo</p> <p>Pulse el botón MODE para seleccionar uno de los dos modos de masaje disponibles. Cada vez que se pulsa el botón MODE, la pantalla muestra sucesivamente "A1" y "A2".</p>
	<p>Intensidad</p> <p>Pulse el botón INTENSIDAD para ajustar los 3 niveles de intensidad disponibles. Cada vez que se pulsa el botón de INTENSIDAD, los números "1-3" aparecen en la pantalla.</p>
	<p>Ajuste del tiempo</p> <p>Cada sesión de masaje dura un máximo de 10 minutos. Presione Botón TIME para ajustar el tiempo de masaje (5 o 10 minutos).</p>

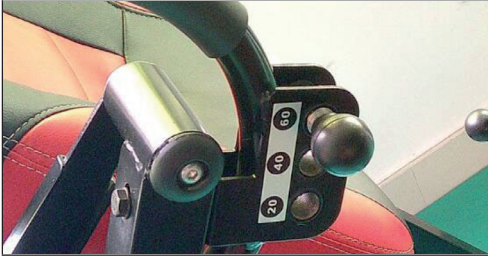


ADVERTENCIA

¡Riesgo de descarga eléctrica! No utilizar cerca del agua. No permita que la unidad se moje. No utilizar si los cables están expuestos. No permita que los niños jueguen con el aparato.

CONFIGURACIONES

Ajuste rápido del ángulo de inclinación



Familiarícese con el ajustador rápido del lado derecho. La posición del pasador de bloqueo determina el ángulo de inversión con el que se siente cómodo. Los 3 ajustes son:

- 20° Ligero ángulo de inversión
- 40° Ángulo de inversión moderado
- 60° Ligero ángulo de inversión

Nota: Se recomienda encarecidamente que alguien le acompañe durante los ejercicios de inversión. Aunque el banco de inversión es fácil de usar, supone una seguridad adicional y una ayuda para el ejercicio de inversión.

Ajustar el tamaño del cuerpo



Antes de comenzar un ejercicio, asegúrese de que el banco de inversión está correctamente ajustado a su altura. La altura del cuerpo se muestra en el tubo de ajuste de la longitud del cuerpo en centímetros y pulgadas.

Como cada cuerpo es diferente, tienes que encontrar el ajuste de equilibrio adecuado para tu tipo de cuerpo. Hazlo con el ajustador rápido.

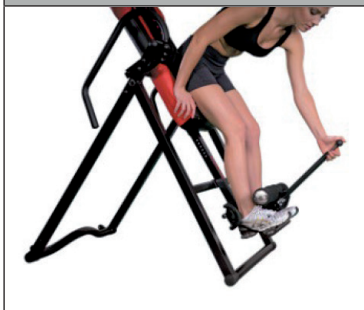
USO DE LA MÁQUINA



ATENCIÓN

¡Peligro de lesiones! Utiliza siempre zapatillas de entrenamiento con los cordones bien atados para enganchar bien los pies y protegerlos durante el ejercicio.

1



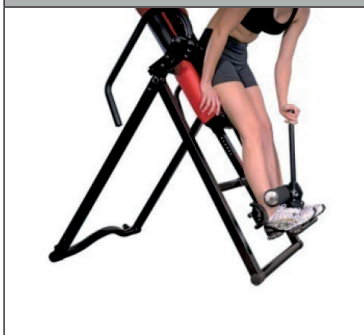
Extienda los rodillos delanteros presionando el pie de extensión y soltándolo hacia adelante. Suba con cuidado al reposapiés.

2



Deslice los pies bajo los rodillos de espuma y apoye el talón en el soporte posterior del talón. Suelte lentamente el botón superior y deje que los rodillos de espuma se hundan lentamente en los pies.


3

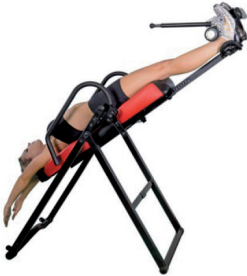



Encaje los rodillos de espuma firmemente contra sus pies y enganche las piernas y los tobillos de forma segura hasta que quede bloqueado.

NOTA: Las patas y los pies deben estar bien enganchados antes de inclinarse hacia atrás. No inicie el ejercicio de inversión si este mecanismo no funciona correctamente.

Encontrar la altura y el equilibrio adecuados

4	
	<p>Apoye la cabeza en el cojín de la espalda. Levante lentamente un brazo hacia el techo. Si el banco se inclina lentamente hacia atrás, el ajuste de la longitud del cuerpo es correcto.</p>

5	
	<p>Si el banco no se inclina hacia atrás, regule el ajuste de altura un orificio cada vez hasta que el banco se incline hacia atrás. Tenga cuidado de mover el brazo sólo lentamente. Si mueve ambos brazos por encima de la cabeza, el banco de inversión debería seguir inclinándose. Suponiendo que te sientas cómodo con el ángulo, ajusta el regulador rápido a 20° o más.</p>

6	
	<p>Con la ayuda adecuada y siempre que se sienta cómodo con los ajustes a 40° o 60°, puede inclinar más el banco de inversión.</p>

NOTA: Cuando usted mueve sus manos de vuelta a la posición inicial, el banco de inversión debe moverse de nuevo a la posición inicial. Si no es así, utilice los pasamanos para desplazarse hacia atrás y vuelva a ajustar el deslizador para adaptarlo a su peso y tipo de cuerpo.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte de que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. Para obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, póngase en contacto con su ayuntamiento o con el servicio de eliminación de residuos domésticos.

FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

Fabricante:

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

Importador para el Reino Unido:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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 48
Assemblage 49
Utilisation de l'unité de contrôle 56
Réglages 57
Utilisation de l'appareil 58
Informations sur le recyclage 60
Fabricant et importateur (GB) 60

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	Couleur
10031831	Bleu
10031832	beige

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Remarque : La charge maximale est de 136 kg.

Consignes générales

- Ne laissez pas les enfants utiliser la table d'inversion sans surveillance.
- Certaines personnes ne peuvent en principe pas effectuer d'exercices d'inversion. Si vous pensez faire partie de ce petit groupe, parlez-en à votre médecin avant d'utiliser la table d'inversion.
- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Avant les exercices, accrochez fermement vos chevilles et placez les goupilles de maintien en toute sécurité.

Informations importantes sur la santé

N'utilisez la table d'inversion qu'avec l'autorisation de votre médecin.

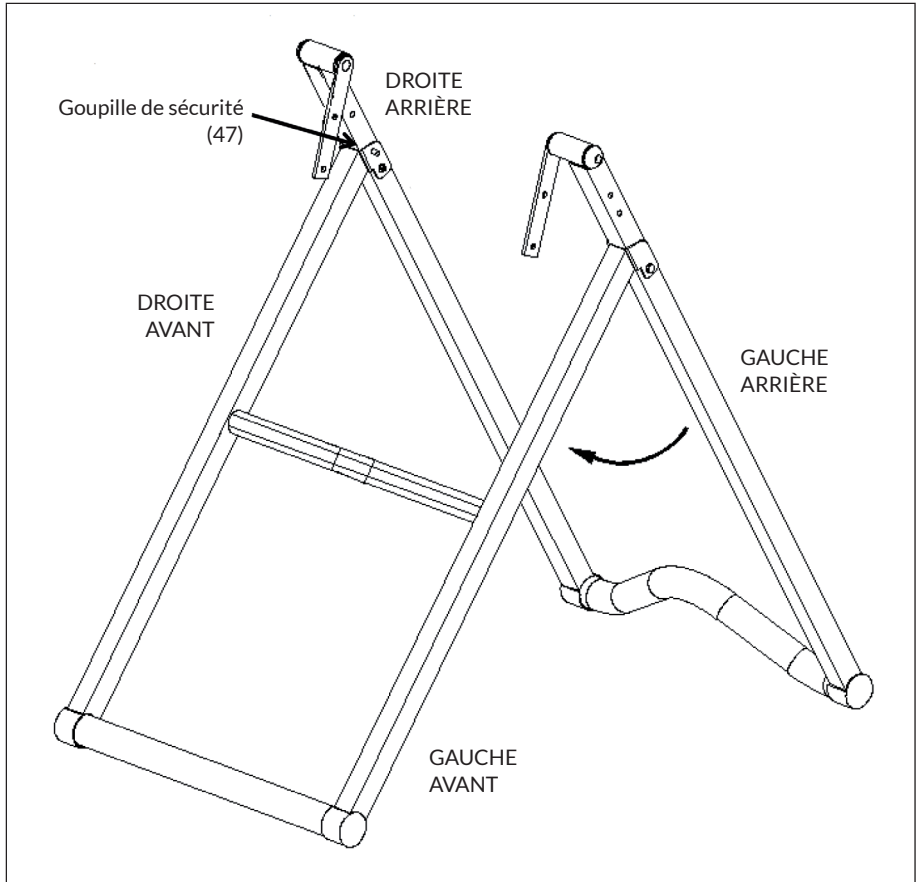
N'utilisez pas la table d'inversion dans les conditions de santé suivantes :

- En cas de grossesse.
- En cas de hernie hiatale, de glaucome, de décollement de la rétine ou de conjonctivite.
- En cas d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral récent ou de troubles circulatoires temporaires.
- En cas de maladie cardiaque sous traitement
- En cas de blessures à la colonne vertébrale.
- En cas de sclérose cérébrale ou de gonflement aigu des articulations.
- En cas d'ostéoporose, de fractures récentes non consolidées, de clous intramédullaires ou d'implants de soutien implantés chirurgicalement.
- En cas de prise d'anticoagulants, y compris de fortes doses d'aspirine.
- En cas d'otite moyenne.
- En cas d'obésité extrême.

ASSEMBLAGE

Étape 1 : Déplier le cadre

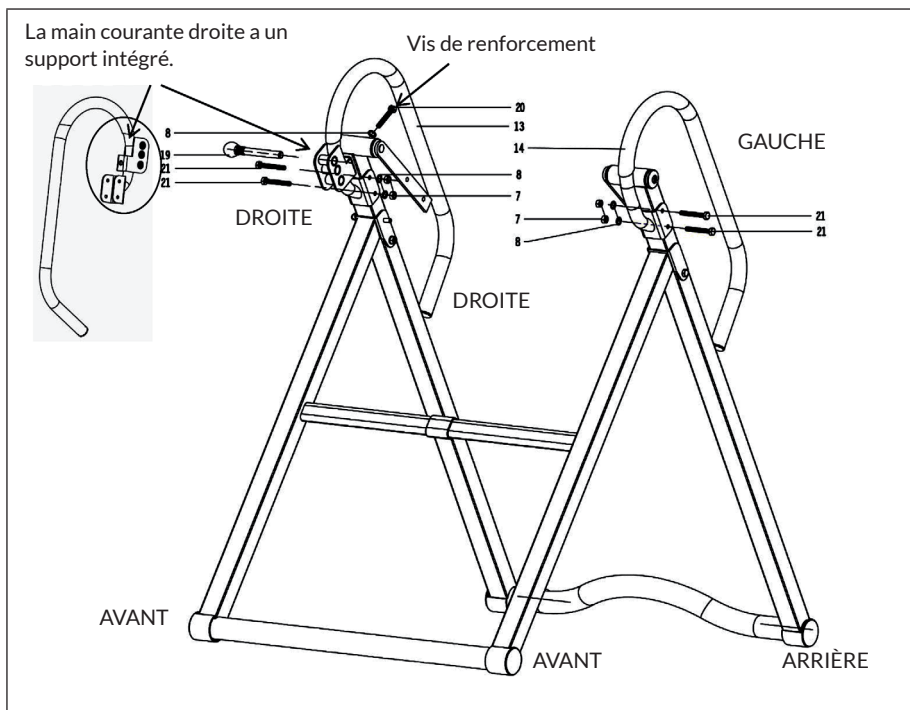
Retirez délicatement le cadre du carton. Dépliez-le. Insérez la goupille de sécurité (47) dans le côté droit du cadre. Pour les autres étapes du montage, observez les côtés avant, arrière, droit et gauche.



Étape 2 : visser la main courante

Fixez la main courante droite (13) sur le côté droit de la structure de base. Utilisez 2 vis (21), 2 rondelles (8) et 2 écrous (7). Utilisez les vis (20) et les rondelles (8) pour renforcer le support de position angulaire sur la base.

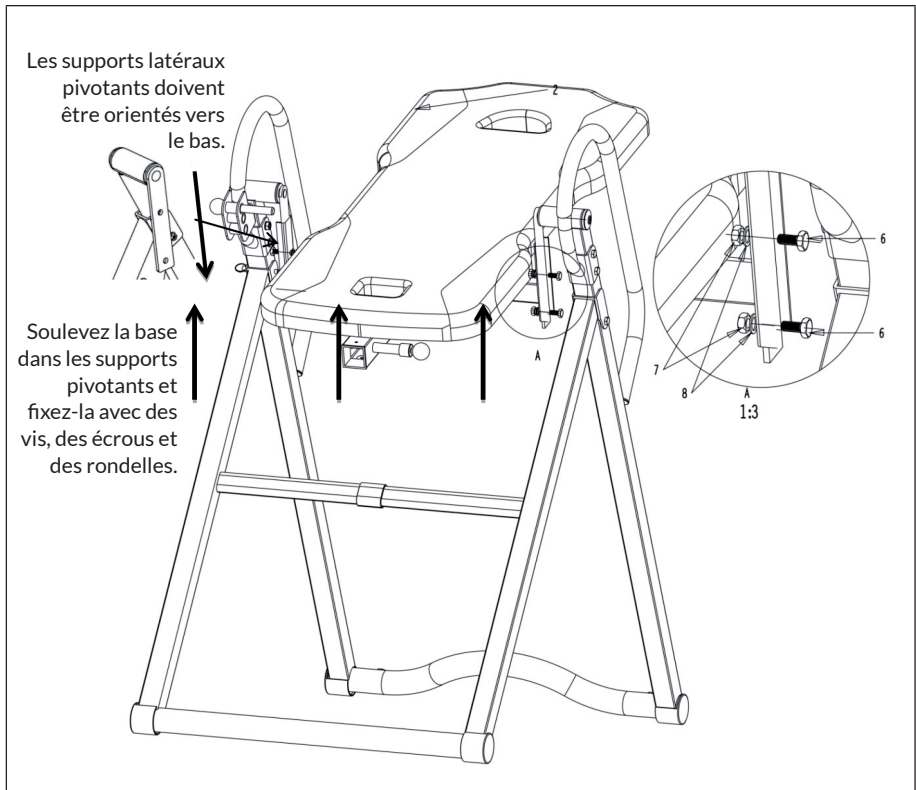
Fixez la main courante de gauche (14) sur le côté gauche de la structure de base. Utilisez 2 vis (21), 2 rondelles (8) et 2 écrous (7). Placez maintenant la goupille de réglage de l'angle dans le trou.



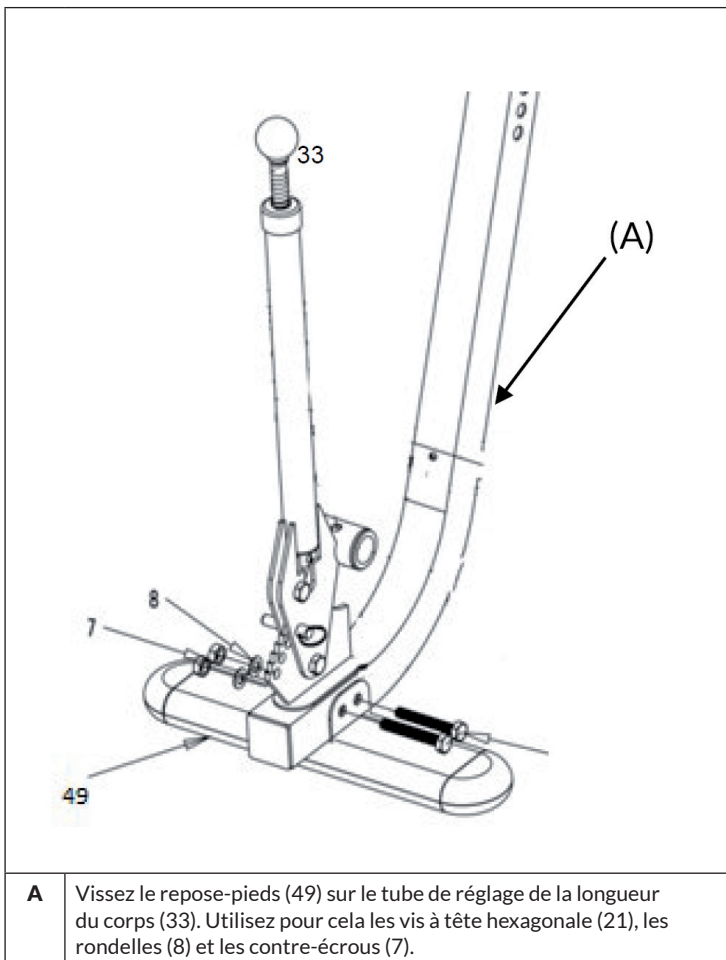
Serrez bien toutes les vis.

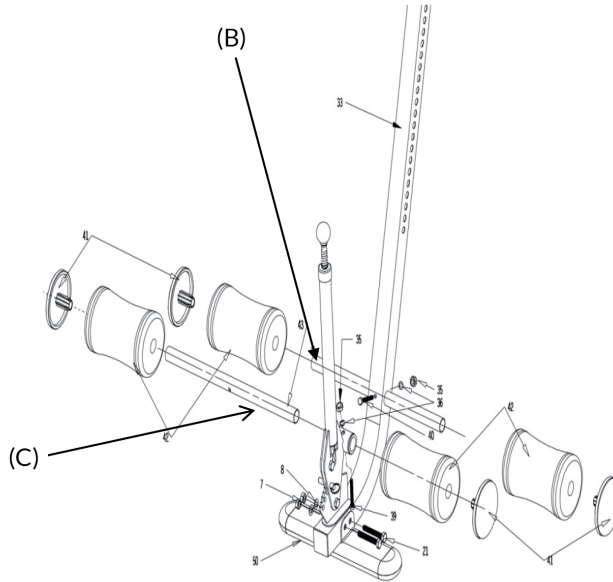
Étape 3 : Montage du dossier sur la structure de base

Fixez la partie assemblée du dossier à la structure de base. Utilisez les vis (6), les rondelles (8) et les contre-écrous (7).



Serrez bien toutes les vis.

Étape 4 : Tube de réglage de la longueur du corps et rouleaux de mousse



B Introduisez le tube du repose-pieds (42) dans le tube de réglage de la longueur du corps (33) et vissez-le à l'aide des boulons (49), des rondelles (36) et des écrous (35). Retournez les rouleaux de mousse (43) et mettez le capuchon en plastique dessus.

C Retournez les rouleaux de mousse (43) sur le tube pour régler la longueur du corps (33) et fixez-le avec les vis (39), les rondelles (36) et les écrous (43). Placez les capuchons en plastique (41) sur les extrémités. Vérifiez que le pommeau est bien vissé au tube de réglage de la longueur du corps (33).

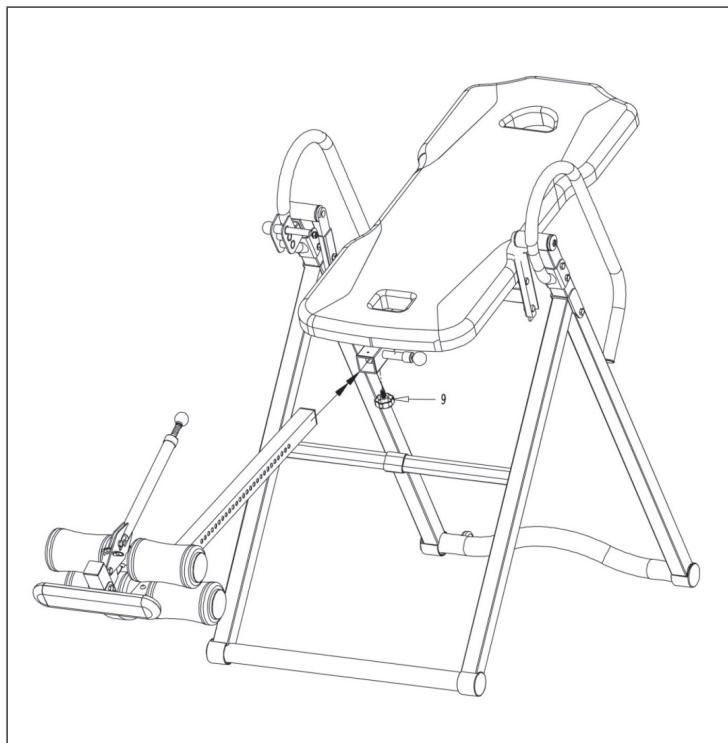
Serrez bien toutes les vis.

Étape 5 : Montage final

Insérez le tube de réglage de la longueur du corps (33) et le repose-pieds dans le tube du dossier et fixez les tubes à l'aide du bouton de réglage de la longueur du corps.

Utilisez le bouton de réglage de la hauteur (9) pour bloquer le tube de réglage de la longueur du corps une fois le réglage souhaité effectué.

Remarque : Pour cet appareil, le réglage de la taille est possible de 1,54 m à 1,98 m. Le poids utilisateur maximal est de 136 kg.



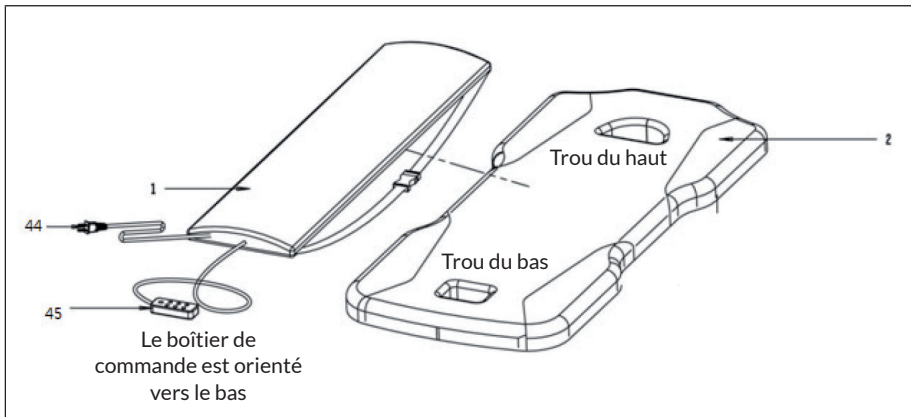
Serrez bien toutes les vis.

Étape 6 : Mise en place du coussin de massage chauffant

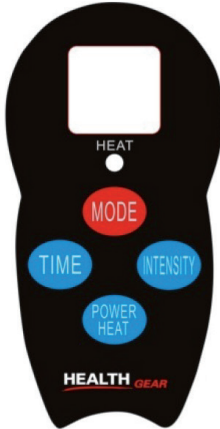
Placez le coussin de massage chauffant (1) sur le coussin dorsal (2). Pour ce faire, faites passer 2 sangles par le trou supérieur et 2 sangles par le trou inférieur.

L'élément de commande (45) peut être rangé à portée de main dans la poche à fermeture velcro sur le rembourrage du dos.

Remarque : Veillez à ne pas pousser le câble d'alimentation à travers la table d'inversion. Veillez à ce que tous les écrous, boulons et vis soient complètement serrés avant l'utilisation.



UTILISATION DE L'UNITÉ DE CONTRÔLE

	<p>Mode automatique</p> <p>Appuyer sur le bouton de mise en marche pour activer le matelas chauffant-massant. Le mode automatique démarre alors pour 10 minutes. L'appareil s'éteint ensuite automatiquement. Dans ce mode, le niveau de massage 1 et le niveau d'intensité 1 sont actifs. Pour désactiver à nouveau le coussin lombaire, maintenez le bouton de mise en marche pendant 2 secondes.</p>
	<p>Mode</p> <p>Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner l'un des deux modes de massage disponibles. A chaque pression sur MODE, l'écran affiche successivement A1 et A2.</p>
	<p>Intensité</p> <p>Appuyez sur la touche INTENSITY pour régler 3 niveaux d'intensité disponibles. Chaque appui sur la touche INTENSITY modifie à l'écran le niveau et les chiffres « 1-3 » apparaissent successivement.</p>
	<p>Réglage de l'heure</p> <p>Chaque session de massage dure au maximum 10 minutes. Appuyez sur la touche TIME pour régler la durée du massage (5 ou 10 minutes).</p>

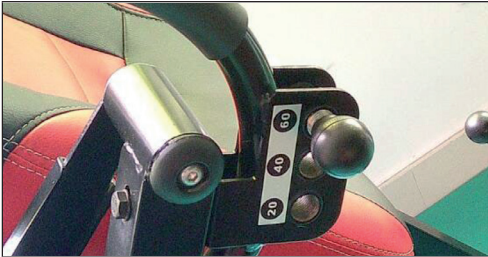


MISE EN GARDE

Risque d'électrocution ! Ne pas utiliser à proximité de l'eau. Ne mouillez pas l'appareil. Ne pas utiliser si les fils sont exposés. Ne laissez pas les enfants jouer **avec l'appareil**.

RÉGLAGES

Réglage rapide de l'angle d'inclinaison



Familiarisez-vous avec le dispositif de réglage rapide situé sur le côté droit. La position de la goupille de sécurité détermine l'angle d'inversion avec lequel vous êtes à l'aise. Les 3 réglages sont :

- 20° Angle d'inversion léger
- 40° Angle d'inversion modéré
- 60° Angle d'inversion élevé

Remarque : Il est fortement recommandé de vous faire accompagner lors des exercices d'inversion. Bien que la table d'inversion soit facile à utiliser, elle implique une sécurité et une aide supplémentaires lors de l'exercice d'inversion.

Réglage de la taille



Avant de commencer un exercice, assurez-vous que la table d'inversion est correctement ajustée à votre taille. La taille du corps est indiquée en centimètres et en pouces sur le tube de réglage de la longueur du corps.


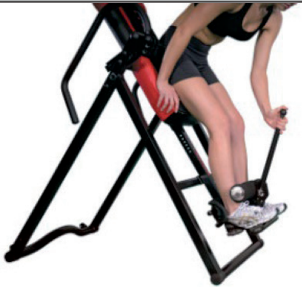

Comme chaque corps est différent, vous devez trouver le bon réglage d'équilibre pour vous. Faites-le à l'aide du dispositif de réglage rapide.

UTILISATION DE L'APPAREIL





ATTENTION


Risque de blessure ! Portez toujours des chaussures d'entraînement avec des lacets bien attachés afin de pouvoir bien accrocher les pieds et de les protéger pendant l'exercice.

1	2
	
<p>Retirez les rouleaux avant en poussant la rallonge de pied vers le bas et en la relâchant vers l'avant. Appuyez doucement sur le repose-pied.</p>	<p>Glissez vos pieds sous les rouleaux de mousse et soutenez votre talon dans la talonnière arrière. Relâchez lentement le bouton supérieur et laissez les rouleaux de mousse descendre lentement jusqu'aux pieds.</p>
3	
	<p>Laissez les rouleaux de mousse s'enclencher fermement contre vos pieds et les jambes et les chevilles s'accrocher solidement jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.</p> <p>REMARQUE : Les pieds et les jambes doivent être solidement accrochés avant de basculer en arrière. Ne commencez pas l'exercice d'inversion si ce mécanisme ne fonctionne pas correctement.</p>

Trouver la bonne hauteur et le bon équilibre

4	
	<p>Posez la tête à plat sur le rembourrage du dossier. Levez lentement un bras en direction du plafond. Si le banc s'incline lentement vers l'arrière, le réglage de la longueur du corps est correct.</p>

5	
	<p>Si le banc ne s'incline pas vers l'arrière, réglez la hauteur un trou à la fois jusqu'à ce que le banc s'incline vers l'arrière. Veiller à ne bouger le bras que lentement. Si vous déplacez les deux bras au-dessus de la tête, la table d'inversion devrait maintenant continuer à s'incliner. Si vous êtes à l'aise avec cet angle, réglez le bouton de réglage rapide sur 20° ou plus.</p>

6	
	<p>Avec une aide appropriée et en supposant que vous êtes à l'aise avec les réglages à 40° ou 60°, vous pouvez continuer à incliner la table d'inversion.</p>

REMARQUE : Lorsque vous ramenez vos mains à la position de départ, la table d'inversion doit revenir à sa position initiale. Si ce n'est pas le cas, utilisez les mains courantes pour vous remettre en mouvement et réglez à nouveau le curseur en fonction de votre poids et de votre corps.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Si la mise en rebut des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères. Vous devez l'acheminer vers un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et la mise au rebut de ce produit, contactez votre autorité locale ou votre service d'élimination des déchets ménagers.

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

Gentile cliente,

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per evitare eventuali 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	62
Montaggio	63
Utilizzare l'unità di controllo	70
Impostazioni	71
Utilizzo del dispositivo	72
Avviso di smaltimento	74
Produttore e importatore (UK)	74

DATI TECNICI

Numero articolo	Colore
10031831	blu
10031832	beige

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Nota: il carico massimo consentito è di 136 kg.

Avvertenze generiche

- Non permettere ai bambini di utilizzare la panca a inversione senza la dovuta supervisione.
- Alcune persone non possono fare esercizi sulla panca a inversione. Se si pensa di far parte di questo piccolo gruppo, consultare il medico di fiducia prima di usare la panca a inversione.
- Prima di utilizzare il dispositivo, assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le viti siano ben stretti.
- Agganciare saldamente le caviglie prima di iniziare gli esercizi e inserire saldamente i perni di bloccaggio.

Indicazioni importanti per la salute

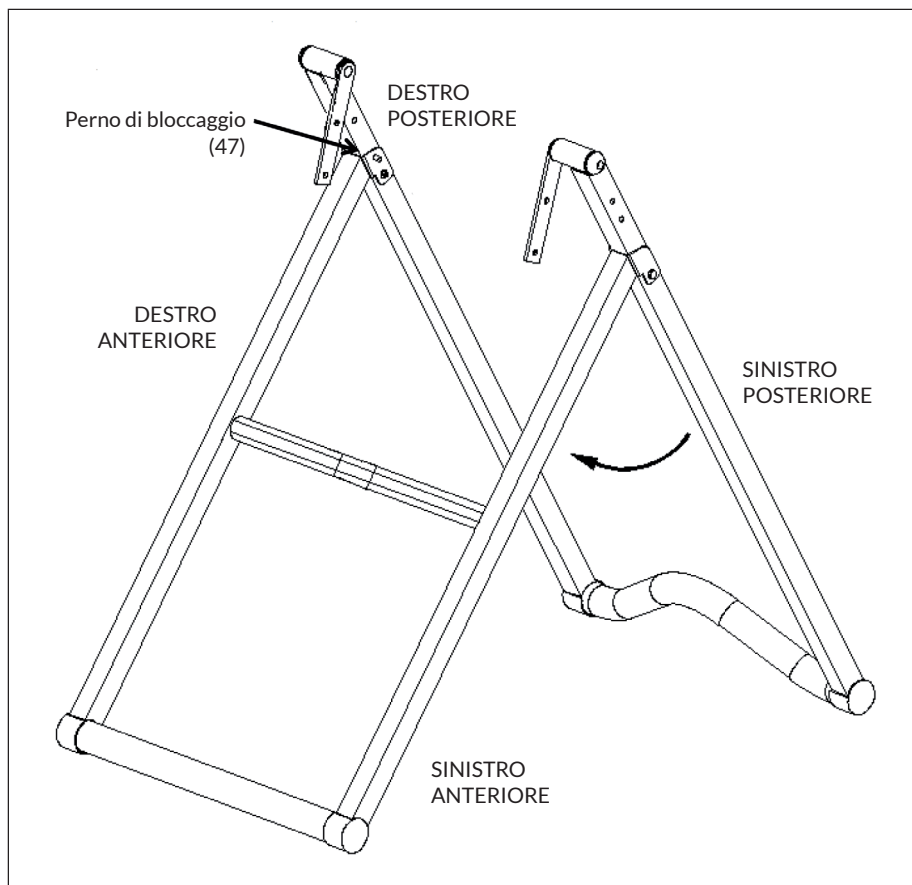
Utilizzare la panca a inversione solo con l'approvazione del medico. Non utilizzare la panca a inversione nelle seguenti condizioni di salute:

- In caso di gravidanza.
- In caso di ernia iatale, glaucoma, distacco della retina o congiuntivite.
- In caso di pressione alta, ictus recente o problemi circolatori temporanei.
- In caso di patologie cardiache in corso di trattamento.
- In caso di lesioni alla colonna vertebrale.
- In caso di sclerosi cerebrale o gonfiore acuto delle articolazioni.
- In caso di osteoporosi, fratture recenti non guarite, chiodi intramidollari o protesi di sostegno impiantate chirurgicamente.
- In caso di assunzione di anticoagulanti, comprese dosi elevate di aspirina.
- In caso di infezioni dell'orecchio medio.
- In caso di obesità estrema.

MONTAGGIO

1° passaggio: aprire il telaio

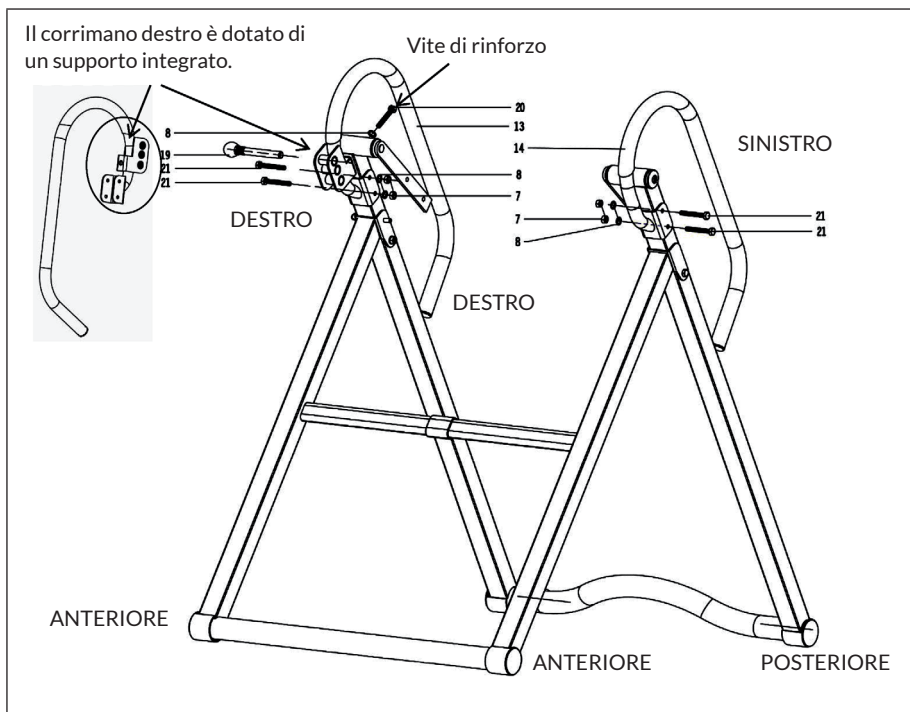
Rimuovere con cautela il telaio dalla scatola. Aprirlo. Inserire il perno di bloccaggio (47) nel lato destro del telaio. Rispettare le indicazioni relative ai lati anteriore, posteriore, destro e sinistro per le successive fasi di montaggio.



2° passaggio: avvitare il corrimano

Fissare il corrimano destro (13) al lato destro del telaio. Utilizzare 2 viti (21), 2 rondelle (8) e 2 dadi (7). Utilizzare le viti (20) e le rondelle (8) per rinforzare la staffa angolare sul telaio.

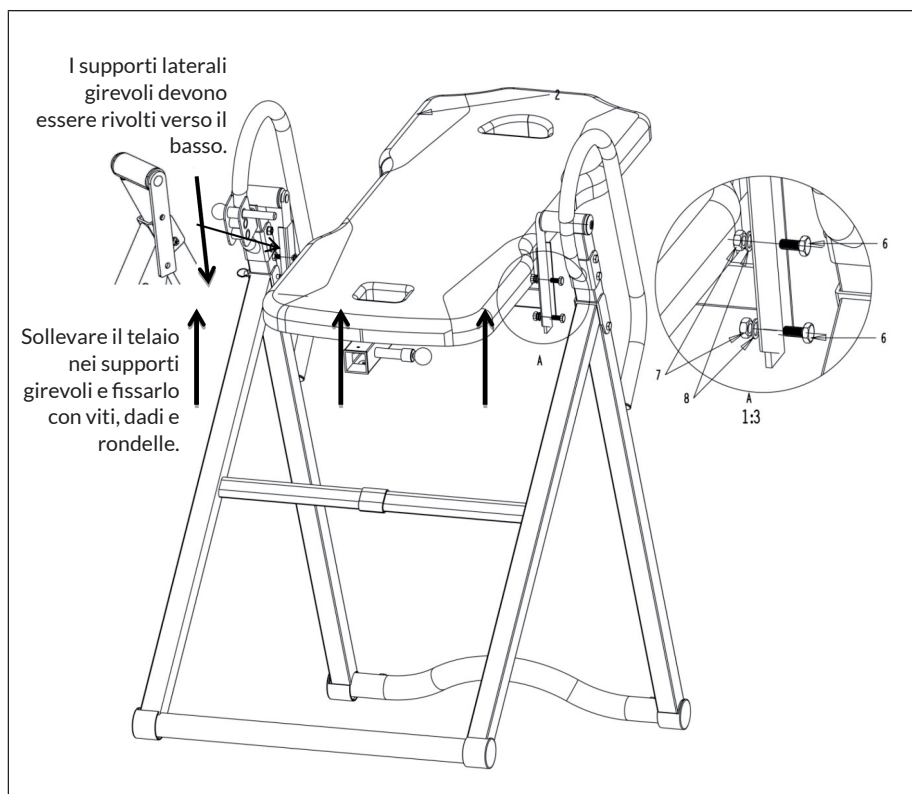
Fissare il corrimano sinistro (14) al lato sinistro del telaio. Utilizzare 2 viti (21), 2 rondelle (8) e 2 dadi (7). A questo punto, inserire il perno per la regolazione dell'inclinazione nel foro.



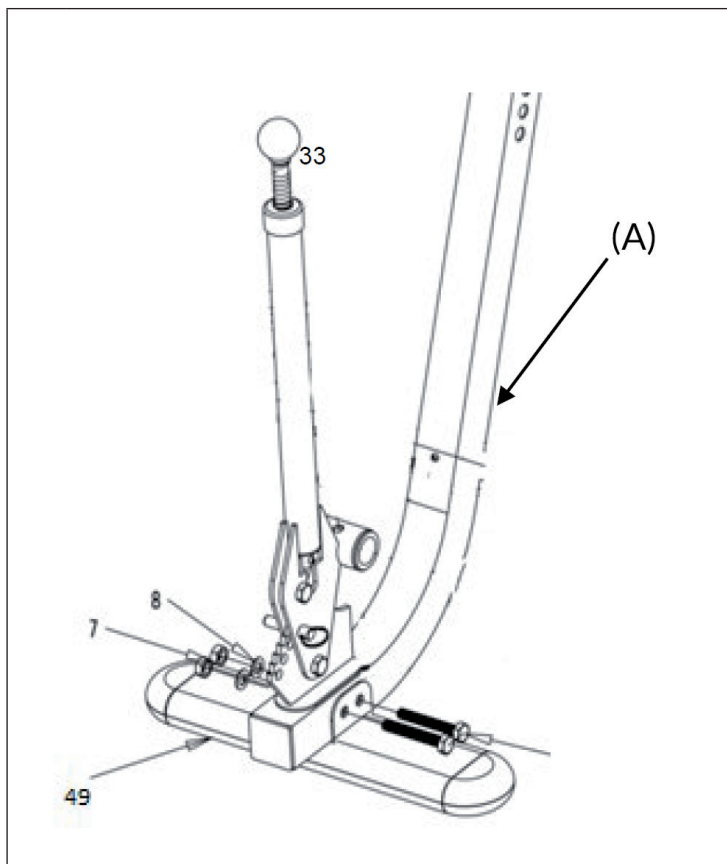
Ora è possibile stringere saldamente le viti.

3° passaggio: montaggio dello schienale sul telaio

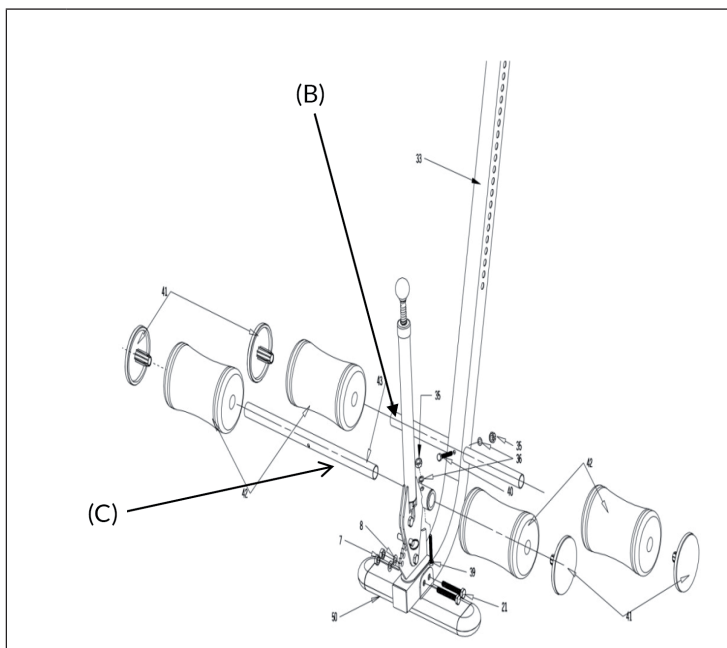
Fissare la parte assemblata dello schienale al telaio. Utilizzare le viti (6), le rondelle (8) e i controdadi (7).



Ora è possibile stringere saldamente le viti.

4° passaggio: tubo per regolare la statura e rulli in espanso

- A** Avvitare la pedana (49) sul tubo per regolare la statura (33). Utilizzare le viti a testa esagonale (21), le rondelle (8) e i controdadi (7).



B	Inserire il tubo della pedana (42) nel tubo per regolare la statura (33) e serrare con i bulloni (49), le rondelle (36) e i dadi (35). Posizionare i rulli in espanso (43) e inserire il tappo di plastica.
C	Mettere i rulli in espanso (43) sul tubo per regolare la statura (33) e fissarli con le viti (39), le rondelle (36) e i dadi (43). Inserire i tappi di plastica (41) sulle estremità. Assicurarsi che la manopola sia avvitata saldamente al tubo per regolare la statura (33).

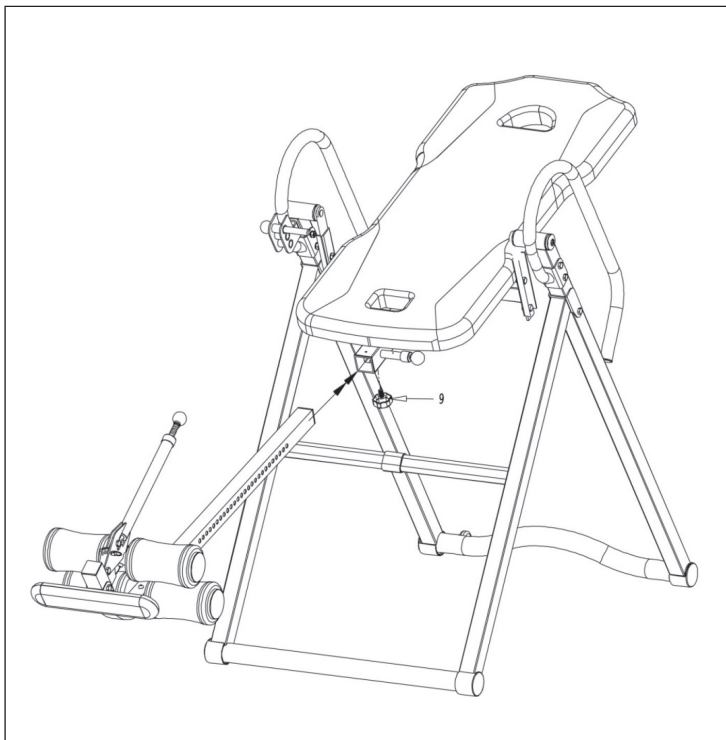
Ora è possibile stringere saldamente le viti.

5° passaggio: assemblaggio finale

Inserire il tubo per regolare la statura già assemblato (33) e la pedana nel tubo di supporto posteriore e fissare i tubi con la manopola per regolare la statura.

Utilizzare la manopola per impostare l'altezza (9) per fissare il tubo per regolare la statura (33) una volta effettuata la regolazione desiderata.

Nota: con questo dispositivo è possibile regolare la statura da 1,54 m a 1,98 m. Il peso corporeo massimo è di 136 kg.



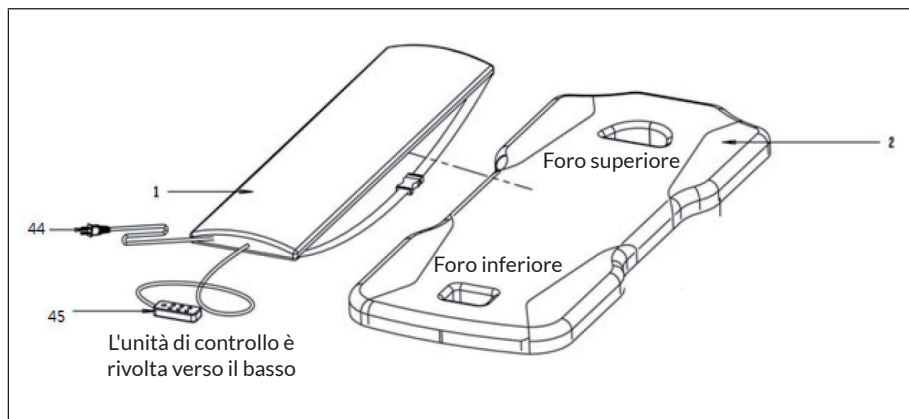
Ora è possibile stringere saldamente le viti.

6° passaggio: posizionare il cuscinetto per il massaggio termico

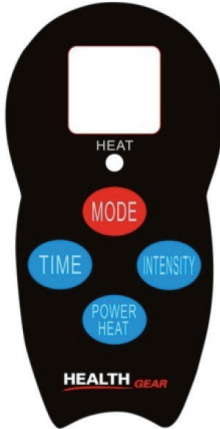
Posizionare il cuscinetto per il massaggio termico (1) sullo schienale (2). A tal fine, tirare 2 cinghie attraverso il foro superiore e 2 cinghie attraverso quello inferiore.

L'elemento di controllo (45) può essere tenuto a portata di mano nella tasca in velcro sullo schienale.

Nota: assicurarsi che il cavo di alimentazione non passi attraverso la pancia a inversione. Assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le viti siano completamente serrati prima dell'uso.



UTILIZZARE L'UNITÀ DI CONTROLLO

	<p>Modalità automatica</p> <p>Premere il tasto di accensione per attivare il cuscinetto di massaggio termico. Si avvia la modalità automatica, che dura 10 minuti. Il dispositivo si spegne poi automaticamente. In questa modalità, sono attivi il livello di massaggio 1 e il livello di intensità 1. Per disattivare nuovamente il cuscinetto lombare, tenere premuto il tasto di accensione per 2 secondi.</p>
	<p>Modalità</p> <p>Premere il tasto MODE per selezionare una delle due modalità di massaggio disponibili. Ogni volta che si preme il tasto MODE, il display mostra in successione "A1" e "A2".</p>
	<p>Intensità</p> <p>Premere il tasto INTENSITY per impostare i 3 livelli di intensità disponibili. Ogni volta che si preme il tasto INTENSITY, sul display compaiono i numeri "1-3".</p>
	<p>Impostare la durata</p> <p>Ogni sessione di massaggio dura al massimo 10 minuti. Premere il tasto TIME per impostare la durata del massaggio (5 o 10 minuti).</p>

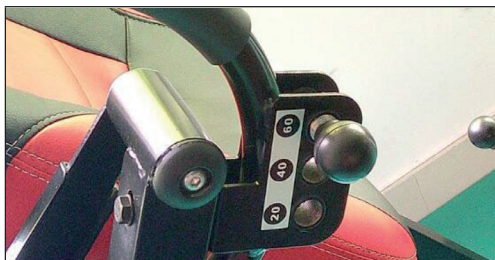


AVVERTIMENTO

Pericolo di scossa elettrica! Non utilizzare la panca nelle vicinanze di acqua. Non lasciare che il dispositivo si bagni. Non utilizzare la panca se i fili sono esposti. **Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.**

IMPOSTAZIONI

Regolazione rapida dell'inclinazione



Familiarizzare con la regolazione rapida sul lato destro. La posizione del perno di bloccaggio determina l'angolo di inversione più confortevole. Le 3 impostazioni sono:

- 20° Angolo di inversione leggero
- 40° Angolo di inversione moderato
- 60° Angolo di inversione elevato

Nota: si consiglia vivamente di farsi accompagnare da qualcuno durante gli esercizi di inversione. Anche se la panca a inversione è facile da usare, si avranno maggiore sicurezza e supporto durante gli esercizi.

Impostare la statura



Prima di iniziare un esercizio, accertarsi che la panca a inversione sia regolata correttamente sulla propria statura. La statura è indicata in centimetri e pollici sull'apposito tubo di regolazione.

Dato che ogni corporatura è diversa, è necessario trovare l'equilibrio giusto per il proprio tipo di corporatura. Effettuare l'impostazione con la regolazione rapida.

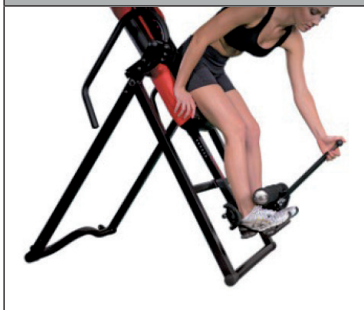
UTILIZZO DEL DISPOSITIVO



ATTENZIONE

Pericolo di lesioni! Indossare sempre scarpe da allenamento con lacci ben stretti per fissare correttamente i piedi e proteggerli durante l'esercizio.

1



Estendere i rulli anteriori spingendo la prolunga della pedana verso il basso e rilasciandola in avanti. Salire con cautela sulla pedana.

2



Far passare i piedi sotto i rulli in espanso e appoggiare il tallone sul supporto posteriore. Rilasciare lentamente il controllo superiore e lasciare che i rulli in espanso scendano lentamente sui piedi.


3





Far aderire saldamente i rulli in espanso ai piedi e agganciare saldamente le gambe e le caviglie fino a bloccarle in posizione.

NOTA: le gambe e i piedi devono essere agganciati saldamente prima dell'inversione. Non iniziare l'esercizio di inversione se questo meccanismo non funziona correttamente.

Trovare la statura giusta e l'equilibrio corretto

4	
	<p>Appoggiare la testa sullo schienale. Sollevare lentamente un braccio verso il soffitto. Se la panca si inclina lentamente all'indietro, la regolazione della statura è corretta.</p>

5	
	<p>Se la panca non si inclina all'indietro, regolare l'impostazione della statura un foro alla volta finché non si inclina all'indietro. Assicurarsi di muovere lentamente il braccio. Spostando entrambe le braccia sopra la testa, la panca a inversione dovrebbe continuare a inclinarsi. Supponendo di essere a proprio agio con l'inclinazione, impostare la regolazione rapida a 20° o oltre.</p>

6	
	<p>Con l'assistenza giusta e a condizione che ci si trovi a proprio agio con le impostazioni a 40° o 60°, è possibile inclinare ulteriormente la panca a inversione.</p>

NOTA: quando si riportano le mani alla posizione iniziale, la panca a inversione deve tornare alla posizione di partenza. Se non è così, utilizzare i corrimano per spostarsi indietro e regolare nuovamente il cursore in base al peso e alla corporatura.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel tuo Paese sono vigenti regolamenti legislativi relativi allo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sull'imballaggio indica che non può essere smaltito con i rifiuti domestici. Il dispositivo deve invece essere portato in un centro di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclaggio e lo smaltimento di questo prodotto sono disponibili presso l'amministrazione locale o il servizio di smaltimento dei rifiuti.

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

