

# Multitrainer

10032203





**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.

---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Sicherheitshinweise 4
Zubehör 5
Schrauben und Kleinteile 6
Zusammenbau 7
Übungen und Bedienung 11

<b>English 13</b>
<b>Français 23</b>
<b>Español 33</b>
<b>Italiano 43</b>

---

## HERSTELLER

---

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

---

## WARNUNG

---

Sie sollten vor der Verwendung des Geräts Ihren Hausarzt konsultieren, um sicherzustellen, dass der Schwerkrafttrainer für Sie geeignet ist. Verwenden Sie das Gerät nicht ohne die Zustimmung Ihres Hausarztes. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen der folgenden Zustände oder Leiden haben:

- extreme Fettleibigkeit
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Schwangerschaft
- Verletzungen des Spinalkanals, Zerebrasklerose oder akut angeschwollene Gelenken
- Mittelohrentzündung
- Hoher Blutdruck, Hypertension, kurz zurückliegenden Schlaganfall oder vorübergehende Durchblutungsstörungen
- Hiatushernie oder Ventralhernie
- Schwache Knochen (Osteoporose eingeschlossen), nicht verheilte Brüche, modulare Schrauben und/oder Platten oder operativ implantierte orthopädische Stützen
- Verwendung eines Antikoagulantiums (hoch dosiertes Aspirin eingeschlossen)

---

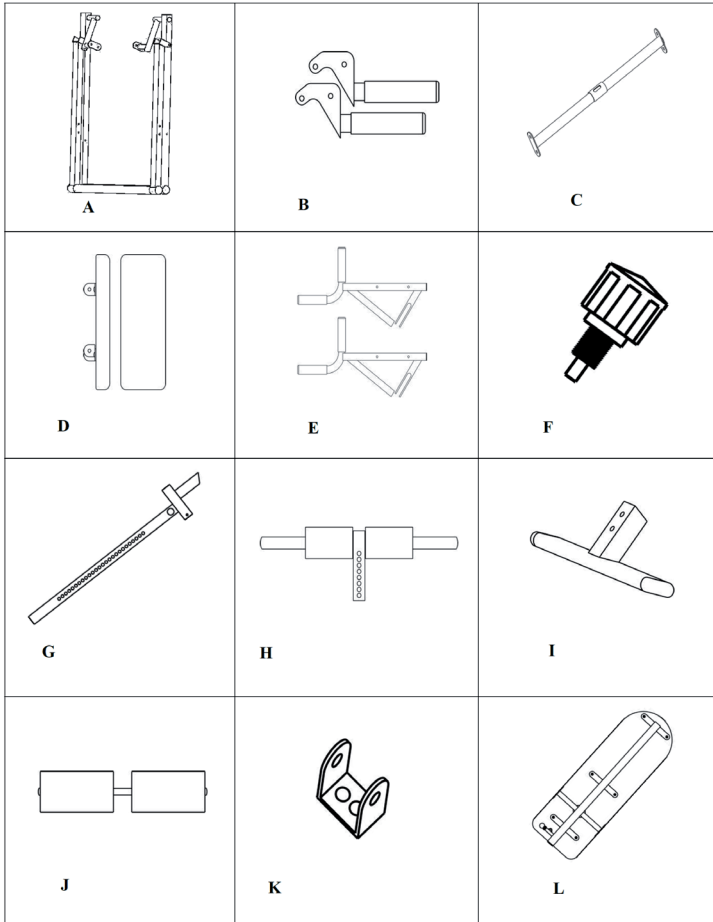
## SICHERHEITSHINWEISE

---

Dieses Gerät wurde so entwickelt und gebaut, dass es optimale Sicherheit bietet. Sie sollten bei der Verwendung des Geräts dennoch gewisse Sicherheitsvorkehrungen treffen und die folgenden Punkte beachten. Lesen Sie vor dem Zusammenbau und der Verwendung der Inversionsbank die gesamte Bedienungsanleitung durch. Bitte folgen Sie den aufgeführten Sicherheitshinweisen.

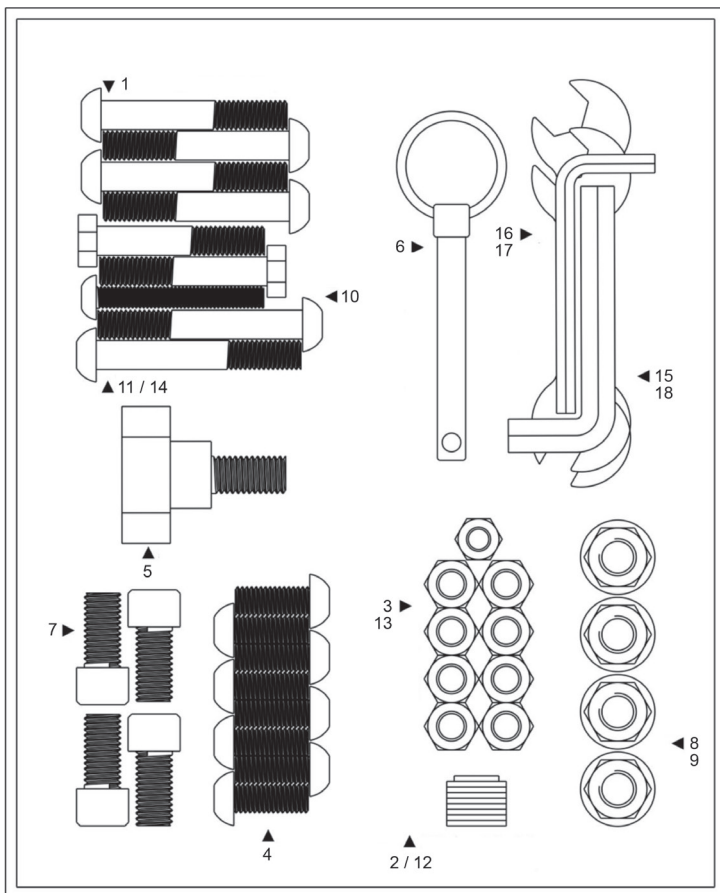
- Bitte konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts Ihren Hausarzt oder andere Gesundheitsfachkräfte.
- Bitte tragen Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung.
- Sollten Sie während der Verwendung des Geräts ein Schwindel- oder Schwächegefühl verspüren, unterbrechen Sie das Training sofort. Sie Sollten das Training ebenfalls beenden, wenn Sie Schmerzen oder ein Druckgefühl verspüren.
- Achten Sie darauf, dass keine Kinder oder Haustiere in der Nähe sind, wenn Sie das Gerät verwenden.
- Das Gerät kann nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Verwendung richtig zusammgebaut wird. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Verwendung nochmals fest angezogen werden.
- Verwenden Sie weder dieses noch andere Trainingsgeräte, wenn diese Beschädigungen aufweisen.
- Hören Sie auf Ihren Körper: kommen Sie vorsichtig hoch, ein Schwindelgefühl direkt nach dem Training bedeutet, dass Sie zu schnell hoch gekommen sind. Verwenden Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten, sondern warten Sie eine Weile. Wenn Ihnen während des Trainings trotz Wartezeit übel wird, kommen Sie direkt hoch.
- Platzieren Sie das Gerät immer auf einer freien, ebenen Oberfläche. Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Halten Sie lockere Kleidung und Schmuck fern von den beweglichen Komponenten der Inversionsbank.

## ZUBEHÖR



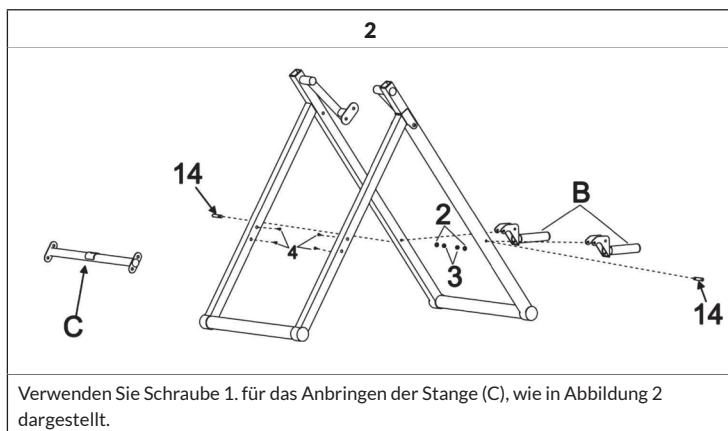
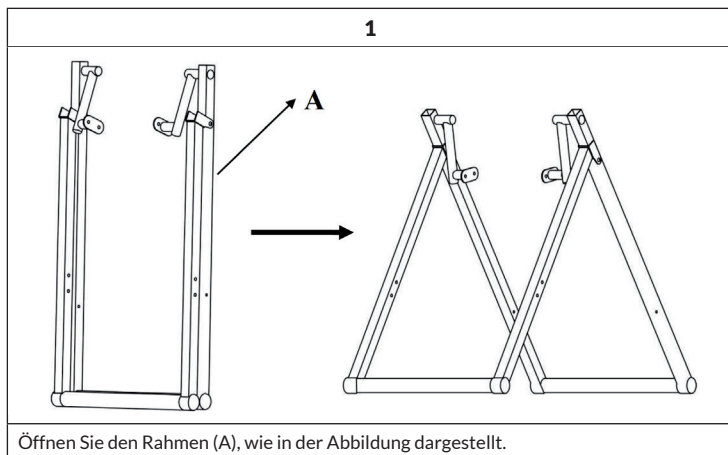
- A Rahmen
- B Kleine Griffe
- C Stange
- D Seitenkissen
- E Handgriff
- F Elastische Schraube
- G Verstellbare Stange
- H Verstellbarer Knöchelhalter
- I Fußplatte
- J Knöchelhalter
- K U-Teil für den Rückenpolsterrahmen
- L Rückenpolster

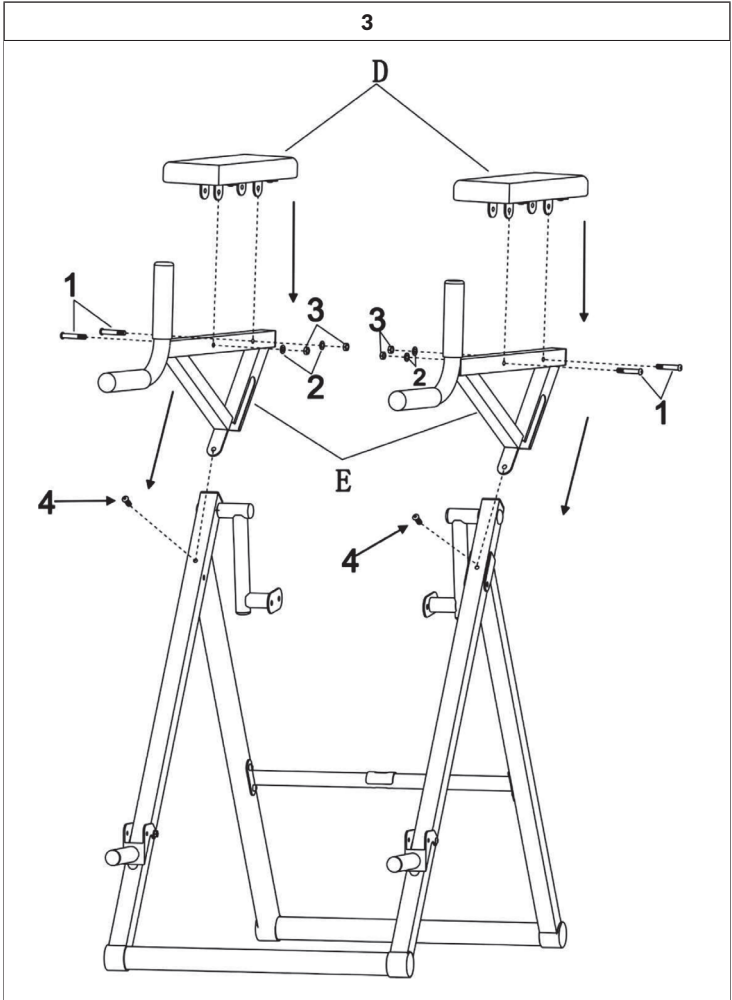
## SCHRAUBEN UND KLEINTEILE



1 Hexagonalschraube M8*50 (4x)	10 Hexagonalschraube M8*45 (2x)
2 Unterlegscheibe $\varnothing 16^* \varnothing 8$ (8x)	11 Hexagonalschraube M6*45 (1x)
3 Feststellmutter M8 (8x)	12 Unterlegscheibe $\varnothing 12^* \varnothing 6$ (1x)
4 Hexagonalschraube M8*20 (8x)	13 Feststellmutter M6 (1x)
5 Kugelmutter (1x)	14 Hexagonalschraube M8*55 (2x)
6 Federstift $\varnothing 7,8^* 59$ (1x)	15 Gabelschlüssel 10-14 (1x)
7 Hexagonalschraube M10*20 (4x)	16 Sechskantschraubenschlüssel #6 (1x)
8 Unterlegscheibe $\varnothing 20^* \varnothing 10$ (4x)	17 Sechskantschraubenschlüssel #10 (1x)
9 Feststellmutter M10 (4x)	18 Gabelschlüssel 13-17 (1x)

## ZUSAMMENBAU

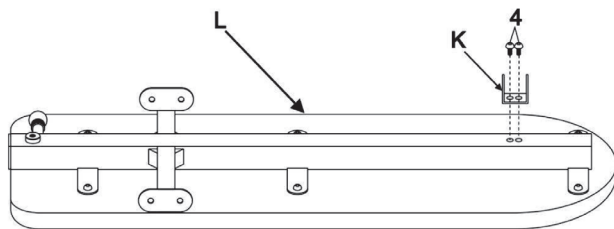




Bringen Sie zunächst die Handgriffe (E) am Rahmen an und fixieren Sie diese, indem Sie Schrauben(4.) verwenden; Bringen Sie anschließend die Seitenkissen (D) an den Handgriffen an, indem Sie Schrauben (1.), Unterlegscheiben (2.) und Feststellmuttern (3.), wie in der Abbildung dargestellt, verwenden.

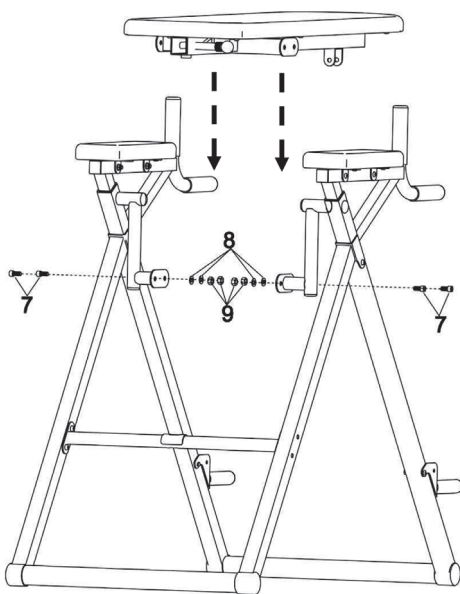


4

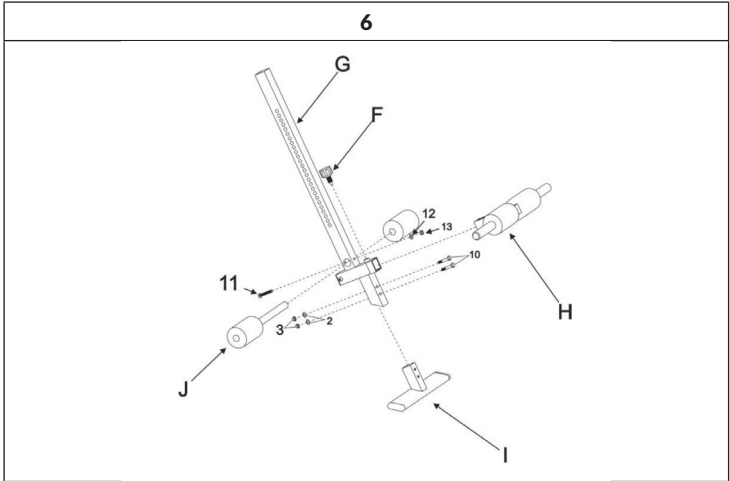


Bringen Sie U-Teil (L) an dem Rückenpolster (L) an und fixieren Sie dieses, indem Sie Schrauben (4.), wie in der Abbildung dargestellt, verwenden.

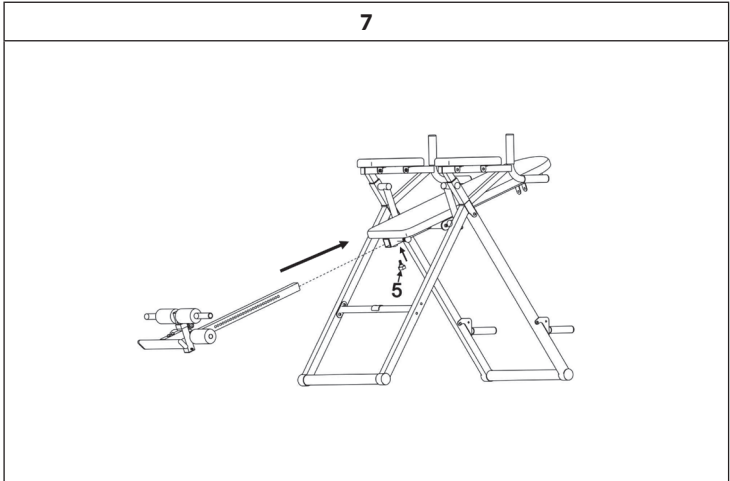
5



Bringen Sie das Rückenpolster (L) an, indem Sie Schrauben (7.), Unterlegscheiben (8.) und Feststellmutter (9.), wie in der Abbildung dargestellt anbringen.



Bringen Sie die Knöchelhalter (H und J) und die Fußplatte (I) an der verstellbaren Stange an, wie in der Abbildung dargestellt.



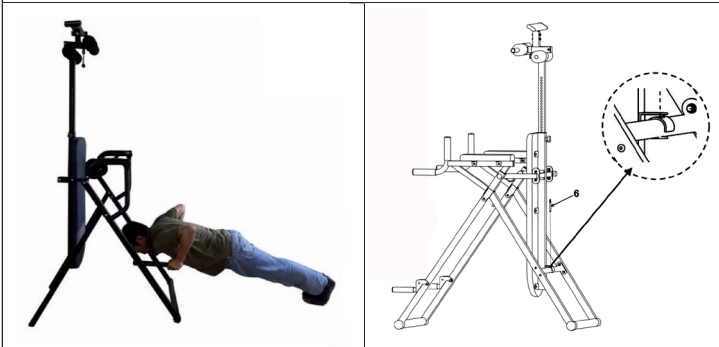
Setzen Sie die zusammengebaute verstellbare Stange ein und setzen Sie die Kugelmutter (5.), wie in der Abbildung gezeigt, auf den Rahmen des Rückenpolsters.

## ÜBUNGEN UND BEDIENUNG



### 2. Liegestützen

Hinweis: Kehren Sie das Gerät um und fixieren Sie es, wie in folgender Abbildung dargestellt:



<p><b>3. Squat</b> Hinweis: Kehren Sie das Gerät um und fixieren Sie es.</p>	<p><b>4. Parallel bar dip</b> Hinweis: Kehren Sie das Gerät um und fixieren Sie es.</p>
	

<p><b>5. Beine anheben</b> Hinweis: Kehren Sie das Gerät um und fixieren Sie es.</p>	<p><b>6. Kinn nach oben</b> Hinweis: Kehren Sie das Gerät um und fixieren Sie es.</p>
	

**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

---

**CONTENT**

---

Safety Instructions 14  
Part List 15  
Hardware 16  
Assembly 17  
Exercises and Operation 21

---

**PRODUCER**

---

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

---

**WARNING**

---

Before using this equipment you should consult with your personal physician to see if inversion equipment is appropriate for you. Do not use this equipment without your physician's approval. Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

- Extreme obesity
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Pregnancy
- Spinal injury , Cerebral Sclerosis ,or acutely swollen joints
- Middle ear infection
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient ischemic attack
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- Hiatus hernia or Ventral Hernia
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed Fractures, Modularly pins, or Surgically implanted orthopedic supports
- Use of anti-coagulants including Aspirin in high doses

---

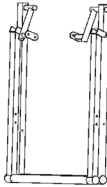
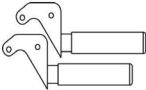


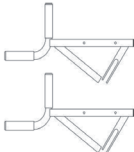

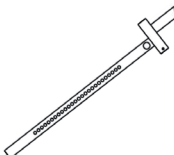
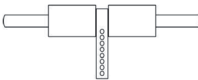
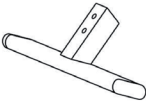


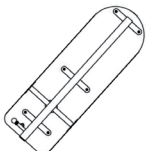
## SAFETY INSTRUCTIONS

---

This inversion table was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate the exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling and operating this equipment. Also, please note the following safety instructions :

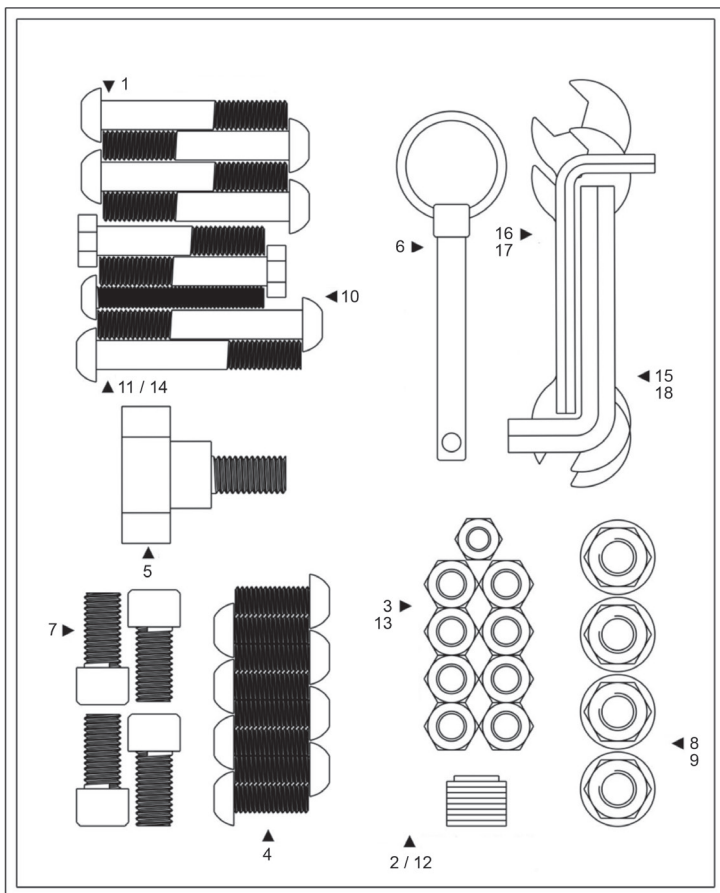
- Consult your physician or other health care professionals before using the inversion table.
- Always wear proper exercise apparel when using the equipment .
- If any time you feel weak or dizziness while operating the equipment , stop exercise immediately.
- You should also stop exercising if you are experiencing pain or pressure.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Only one person should use the equipment at a time.
- Make sure your equipment is correctly assembled before you use it. Be sure all screws, nuts and bolts are tightened prior to use.
- Do not operate this or any exercise equipment if it is damaged.
- Watch your body : come up slowly , dizziness after a session means you came up too fast . Wait a while after eating before using machine, If you get nauseous ,come up as soon as you feel queasy.
- Always use this equipment on a clear and level surface .Do not insert any object into any openings.
- Keep loose clothes, jewelry away from moving parts.

## PART LIST

 <p><b>A</b></p>	 <p><b>B</b></p>	 <p><b>C</b></p>
 <p><b>D</b></p>	 <p><b>E</b></p>	 <p><b>F</b></p>
 <p><b>G</b></p>	 <p><b>H</b></p>	 <p><b>I</b></p>
 <p><b>J</b></p>	 <p><b>K</b></p>	 <p><b>L</b></p>

- A Frame
- B Small handles
- C Rod
- D Side Cushions
- E Handle bars
- F Elastic Screw
- G Adjustable Boom
- H Adjustable Heel holder
- I Foot plate
- J Heel holder
- K U-part for Back pad frame
- L Back pad

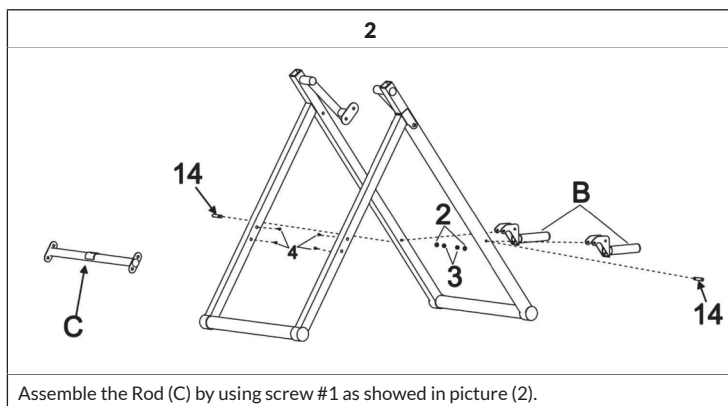
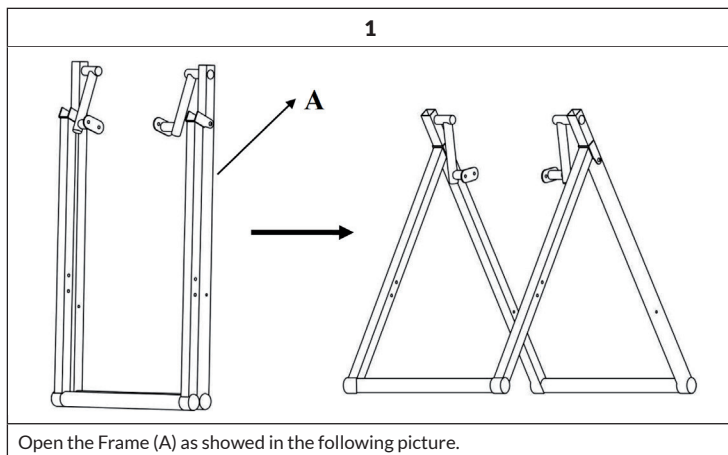
## HARDWARE

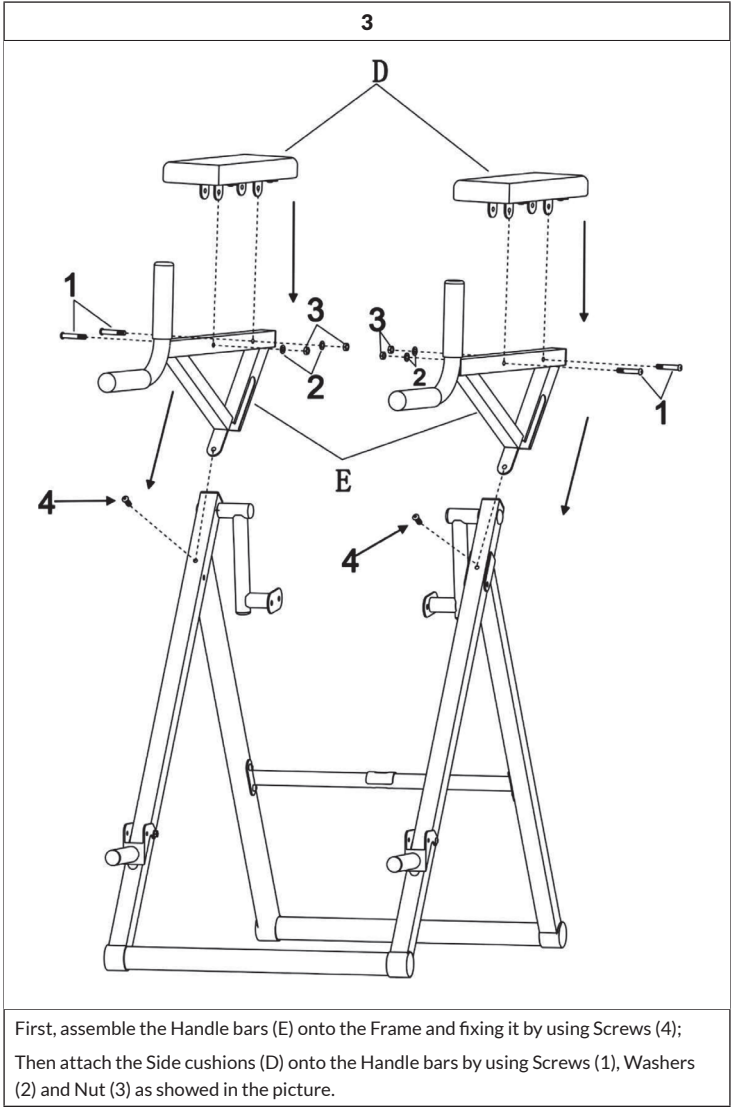


1 Hexagonal bolt M8*50 (4x)	10 Hexagonal bolt M8*45 (2x)
2 Washer $\varnothing 16^* \varnothing 8$ (8x)	11 Hexagonal bolt M6*45 (1x)
3 Lock nut M8 (8x)	12 Washer $\varnothing 12^* \varnothing 6$ (1x)
4 Hexagonal bolt M8*20 (8x)	13 Lock nut M6 (1x)
5 Ball nut (1x)	14 Hexagonal bolt M8*55 (2x)
6 Elastic pin $\varnothing 7,8^* 59$ (1x)	15 Open wrench 10-14 (1x)
7 Hexagonal bolt M10*20 (4x)	16 Allen wrench #6 (1x)
8 Washer $\varnothing 20^* \varnothing 10$ (4x)	17 Allen wrench #10 (1x)
9 Lock nut M10 (4x)	18 Open wrench 13-17 (1x)



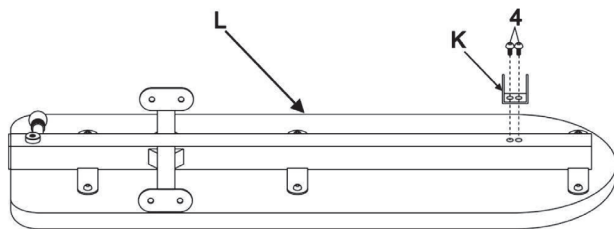
# ASSEMBLY





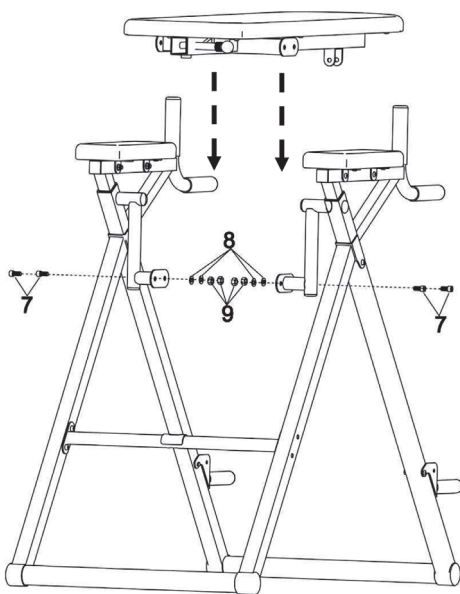
First, assemble the Handle bars (E) onto the Frame and fixing it by using Screws (4);  
Then attach the Side cushions (D) onto the Handle bars by using Screws (1), Washers (2) and Nut (3) as showed in the picture.

4

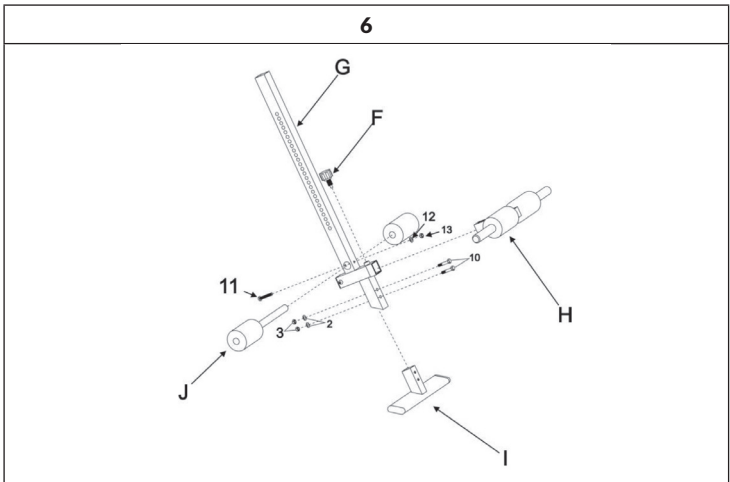


Assemble the part (K) onto the back pad (L), fixing it by using Screws (4) as showed in the picture.

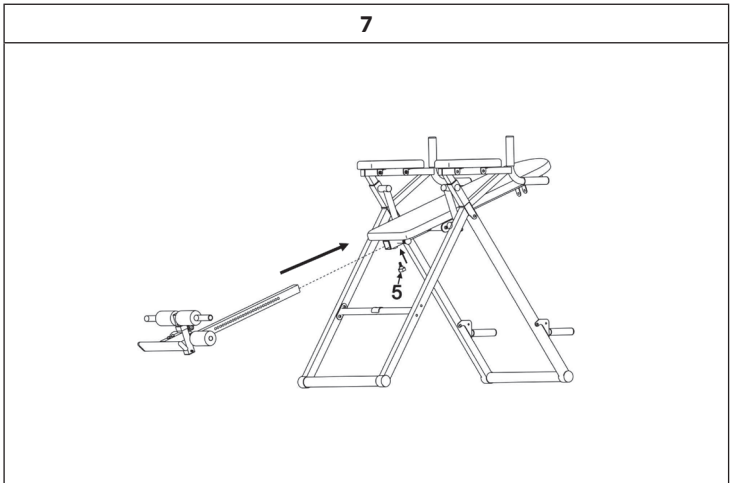
5



Assemble the Back pad (L), using Screws (7), Washer (8) and Nut (9) for fixing as showed in the picture.



Assemble the Heel holder (H and J) and Foot plate(I) onto the Adjustable boom (G) as showed in the picture.



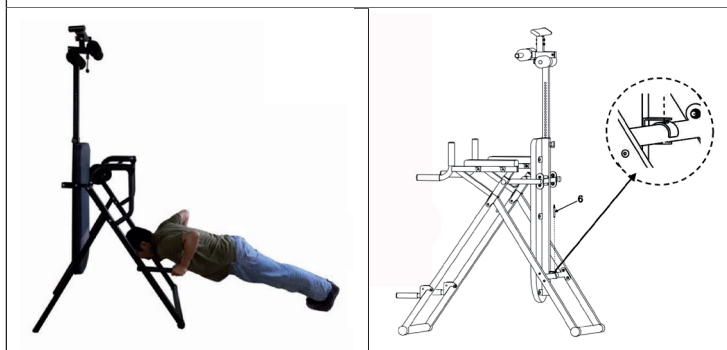
Inset the assembled adjustable boom and attach the Ball nut (5) onto the back of the Back pad frame as showed in the picture.

## EXERCISES AND OPERATION



### 2. Push Up

Note: Reverse the table and lock it as following picture.



**3. Squat**  
Note: Reverse the table and lock it.



**4. Parallel bar dip**  
Note: Reverse the table and lock it.



**5. Leg raise**  
Note: Reverse the table and lock it.



**6. Chin up**  
Note: Reverse the table and lock it.



**Cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil.

---

**SOMMAIRE**

---

Consignes de sécurité 24  
Liste des pièces 25  
Vis et petits éléments 26  
Assemblage 27  
Exercices et utilisation 31

---

**FABRICANT**

---

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

---

**AVERTISSEMENT**

---

Avant de commencer à utiliser l'appareil vous devriez consulter votre médecin pour vous assurer que la table d'inversion est adaptée dans votre cas. N'utilisez pas l'appareil sans l'aval de votre médecin. N'utilisez pas l'appareil si vous souffrez d'une affection ou vous trouvez dans l'un des états suivants :

- Obésité
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite
- Grossesse
- Sténose spinale, sclérose cérébrale ou articulations gonflées
- Otite moyenne
- Tension élevée, hypertension, accident vasculaire cérébral récent ou ischémie transitoire
- Hernie hiatale ou hernie ventrale
- Os fragiles (y compris ostéoporose), fractures non réduites, vis modulaires et/ou plaques ou supports orthopédiques implantés par chirurgie
- Prise d'un anticoagulant (y compris aspirine à haute dose)

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

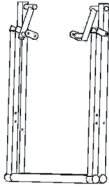
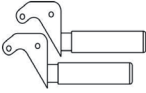

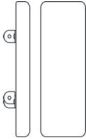
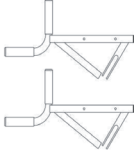

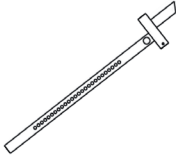

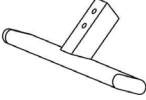


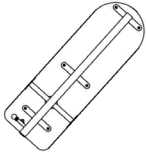
---

Cet appareil a été développé et conçu pour offrir la meilleure sécurité possible. Toutefois, vous devez respecter les précautions d'utilisation et observer les points suivants. Avant de procéder à l'assemblage et à l'utilisation de la table d'inversion, lisez entièrement le mode d'emploi. Veuillez observer l'ensemble des consignes de sécurité.

- Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin de famille ou un autre professionnel de santé.
- Pendant l'entraînement, veuillez porter des vêtements de sport adaptés.
- Pendant l'utilisation de l'appareil, si vous ressentez une faiblesse ou des vertiges, interrompez immédiatement l'entraînement. Vous devez aussi arrêter l'entraînement si vous ressentez une douleur ou une sensation d'oppression.
- Veillez à ce que les enfants ou animaux domestiques ne soient pas à proximité lorsque vous utilisez l'appareil.
- L'appareil ne peut pas être utilisé en même temps par plusieurs personnes.
- Veillez à ce que l'appareil soit correctement assemblé avant de l'utiliser. Vérifiez encore que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- N'utilisez ni cet appareil d'entraînement ni aucun autre s'ils présentent des défauts.
- Soyez à l'écoute de votre corps : progressez doucement, des vertiges immédiatement après l'entraînement signifient que vous avez voulu aller trop vite. N'utilisez pas l'appareil immédiatement après un repas mais patientez un moment. Si malgré un temps d'attente vous avez des nausées pendant l'entraînement, levez-vous sans attendre.
- Installez toujours l'appareil sur une surface dégagée et horizontale. N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Tenez les vêtements larges et les bijoux à distance des parties mobiles de la table d'inversion.

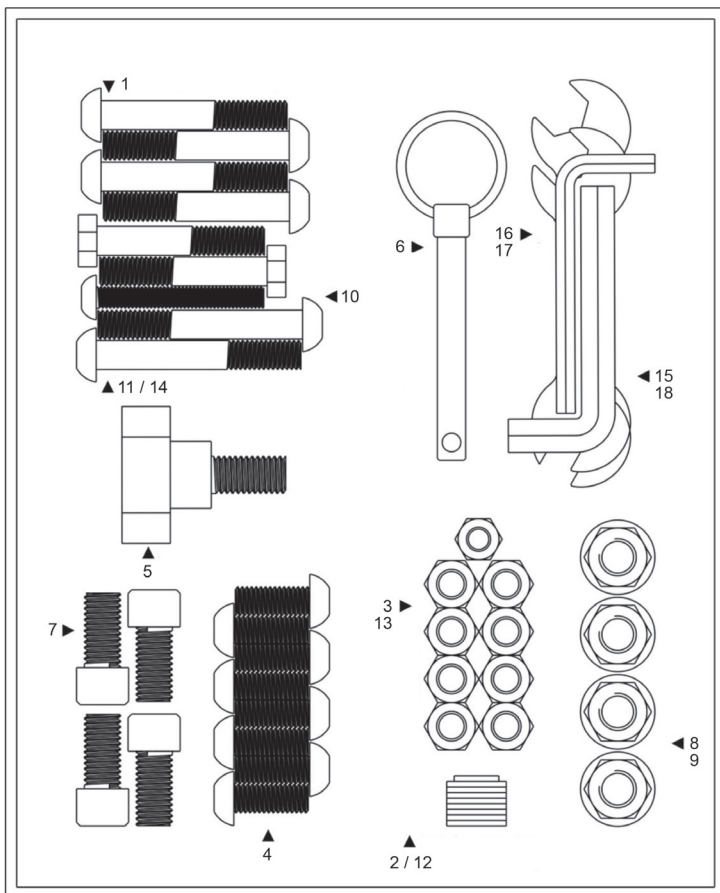


# LISTE DES PIÈCES

 <p><b>A</b></p>	 <p><b>B</b></p>	 <p><b>C</b></p>
 <p><b>D</b></p>	 <p><b>E</b></p>	 <p><b>F</b></p>
 <p><b>G</b></p>	 <p><b>H</b></p>	 <p><b>I</b></p>
 <p><b>J</b></p>	 <p><b>K</b></p>	 <p><b>L</b></p>

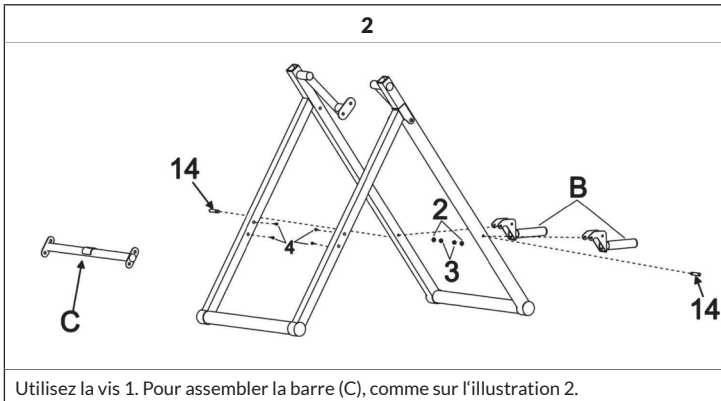
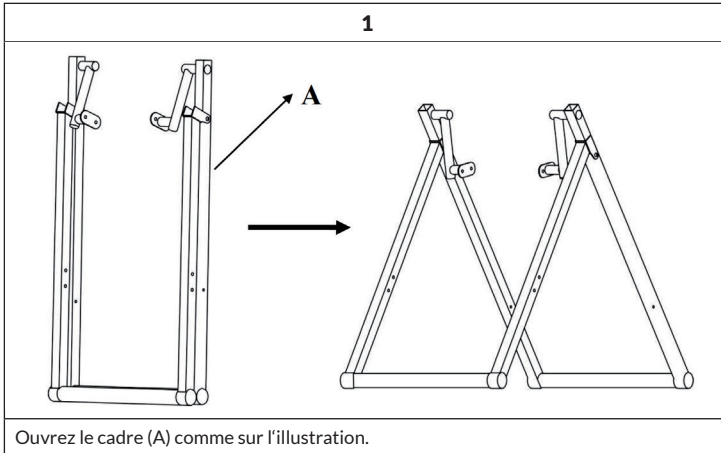
- A Cadre
- B Petites poignées
- C Barre
- D Coussins latéraux
- E Poignée
- F Vis élastique
- G Barre réglable
- H Support de talon réglable
- I Repose pied
- J Support de talon
- K Pièce en U pour le cadre du dossier
- L Dossier rembourré

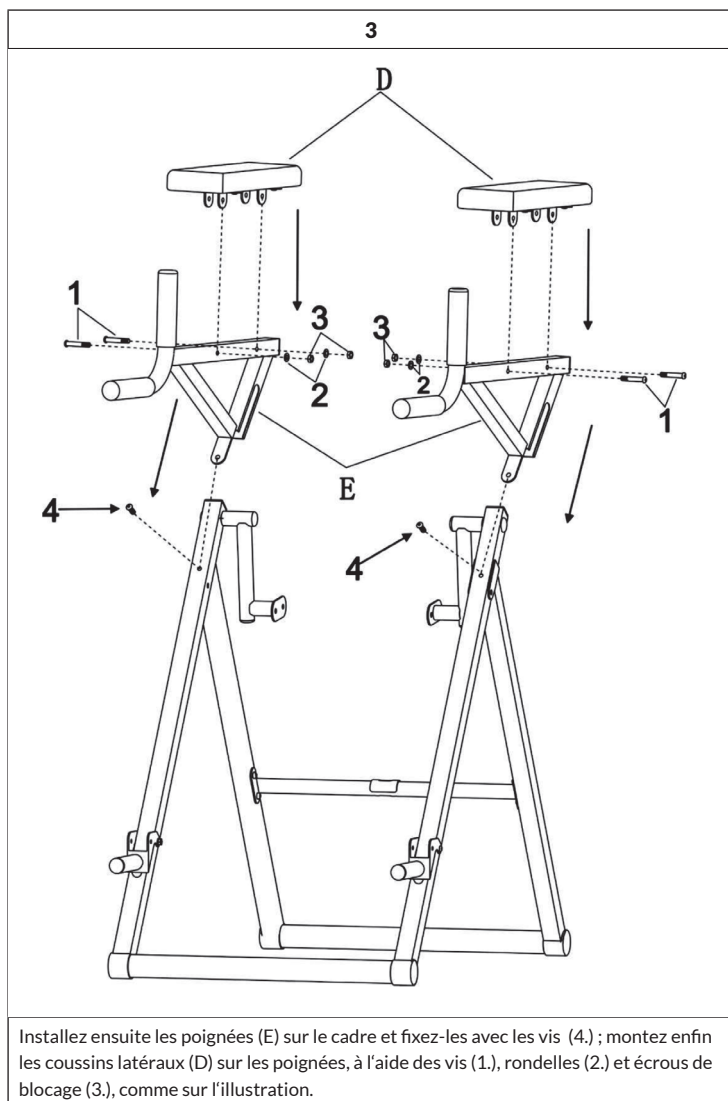
## VIS ET PETITS ÉLÉMENTS



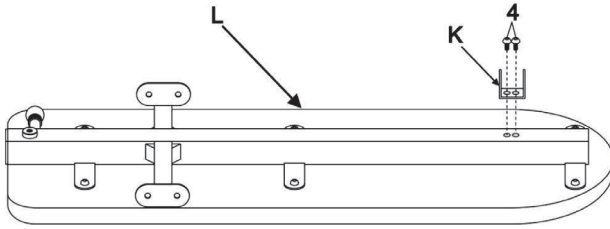
1 Vis hexagonale M8*50 (4x)	10 Vis hexagonale M8*45 (2x)
2 Rondelle $\varnothing 16^* \varnothing 8$ (8x)	11 Vis hexagonale M6*45 (1x)
3 Ecrou de blocage M8 (8x)	12 Rondelle $\varnothing 12^* \varnothing 6$ (1x)
4 Vis hexagonale M8*20 (8x)	13 Ecrou de blocage M6 (1x)
5 Ecrou à billes (1x)	14 Vis hexagonale M8*55 (2x)
6 Goupille à ressort $\varnothing 7,8^* 59$ (1x)	15 Clé plate 10-14 (1x)
7 Vis hexagonale M10*20 (4x)	16 Clé Allen #6 (1x)
8 Rondelle $\varnothing 20^* \varnothing 10$ (4x)	17 Clé Allen #10 (1x)
9 Ecrou de blocage M10 (4x)	18 Clé plate 13-17 (1x)

# ASSEMBLAGE



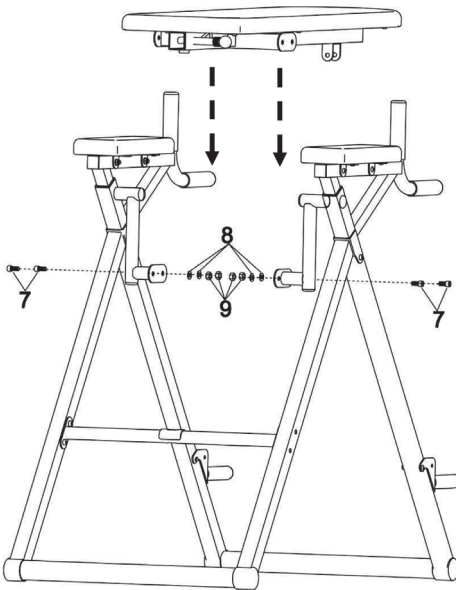


4

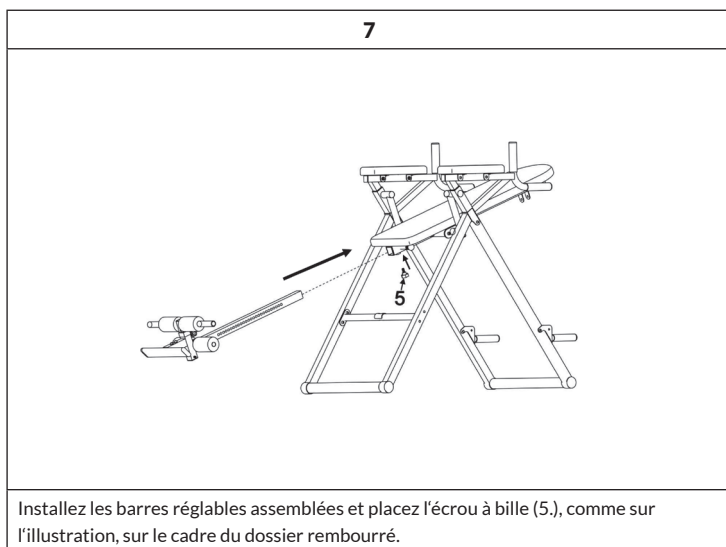
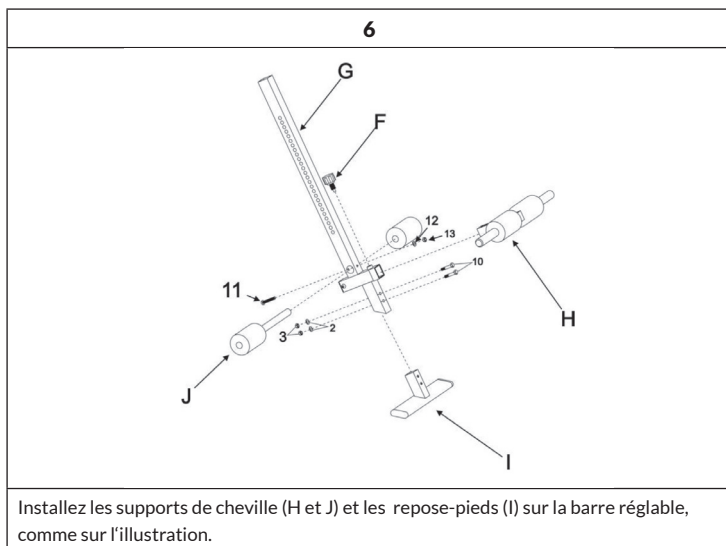


Montez la pièce en U (L) sur le dossier rembourré (L) et fixez-le à l'aide des vis (4.), comme sur l'illustration.

5



Installez le dossier rembourré (L) à l'aide des vis (7.), rondelles (8.) et écrous de blocage (9.), comme sur l'illustration.



## EXERCICES ET UTILISATION

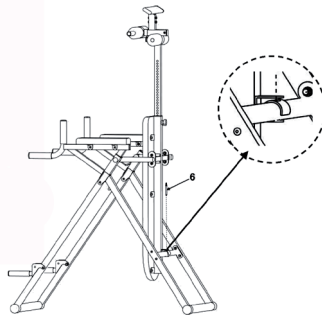


### 1. Inversion

Remarque : pour garantir votre sécurité, veuillez utiliser la ceinture de sécurité et veillez à ce que vos pieds soient bien tenus sur les supports de chevilles.

### 2. Pompes

Remarque : retournez l'appareil et fixez-le comme sur l'illustration suivante :



**3. Squat**

Remarque : retournez l'appareil et fixez-le.

**4. Dips aux barres parallèles**

Remarque : retournez l'appareil et fixez-le.

**5. Soulever les jambes**

Remarque : retournez l'appareil et fixez-le.

**6. Lever le menton**

Remarque : retournez l'appareil et fixez-le.





**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.

---

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

Indicaciones de seguridad	34
Accesorios	35
Tornillos y piezas pequeñas	36
Montaje	37
Ejercicios y uso	41

---

## FABRICANTE

---

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

---

## AVISO

---

Debe consultar con su médico de cabecera el uso del aparato para garantizar que el banco de entrenamiento es adecuado para usted. No utilice el aparato sin el consentimiento de su médico. No utilice el aparato si padece alguna de las siguientes enfermedades o circunstancias:

- Obesidad extrema
- Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis
- Embarazo
- Lesiones en la espina dorsal, esclerosis cerebral o inflamación articular aguda
- Otitis media
- Presión arterial alta, hipertensión, derrame cerebral reciente o proceso isquémico transitorio
- Hernia de hiato o hernia ventral
- Debilidad ósea (osteoporosis incluida), fracturas no sanadas, tornillos modulares y/o placas o apoyos ortopédicos implantados.
- Uso de anticoagulante (incluida una elevada dosis de aspirina)

---

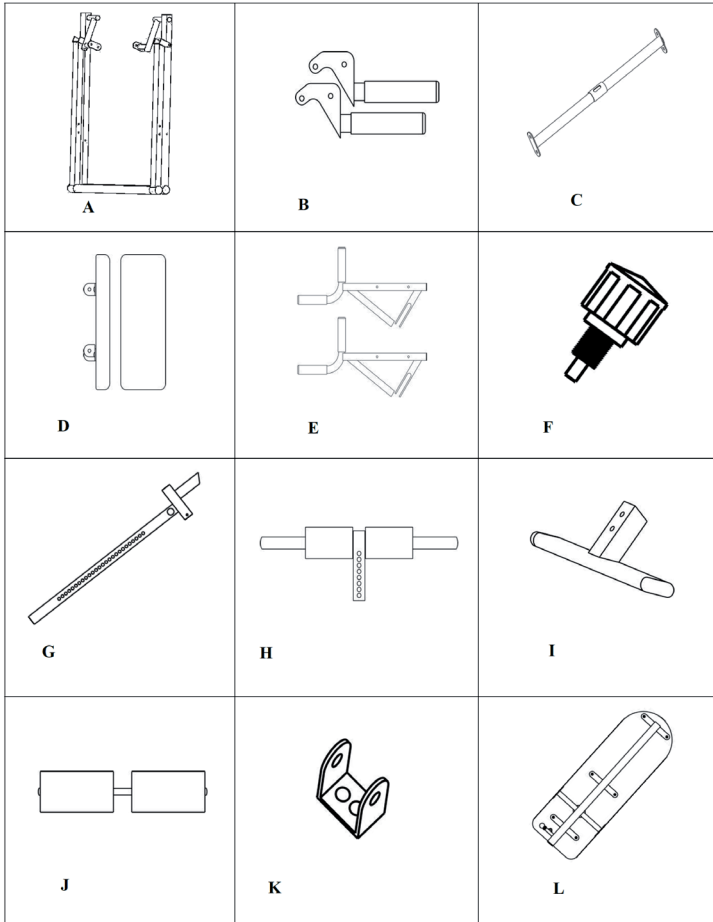
## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

Este aparato se ha desarrollado y fabricado para garantizar una seguridad óptima. No obstante, al utilizarlo debe cumplir con las indicaciones de seguridad y tener en cuenta los siguientes puntos. Lea el manual de uso completo antes del montaje y utilización de la tabla de inversión. Siga las indicaciones de seguridad incluidas.

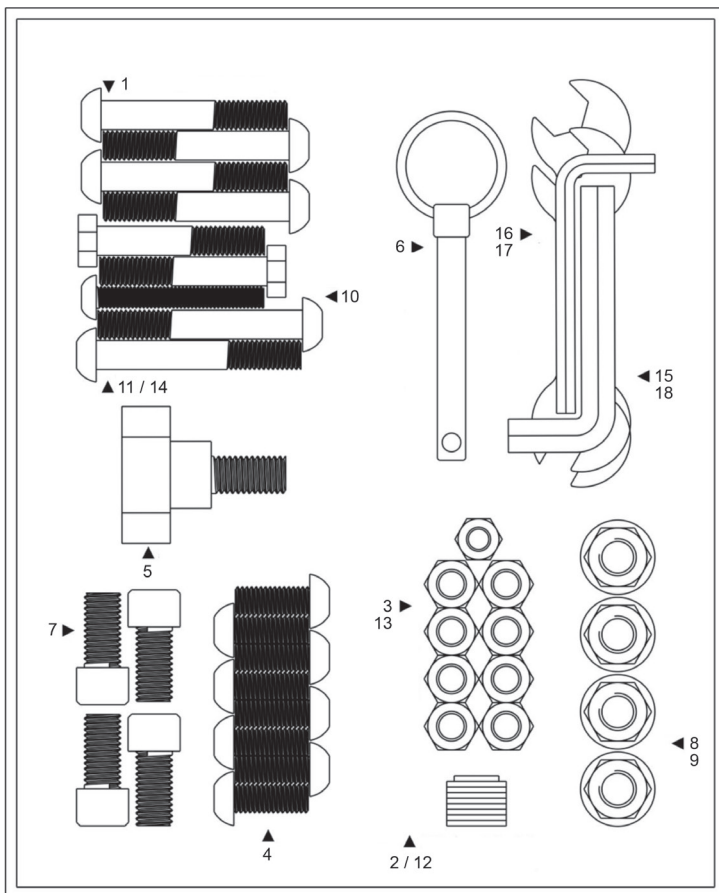
- Consulte a su médico o a otro especialista en medicina antes de utilizar el aparato.
- Utilice ropa deportiva adecuada durante el entrenamiento.
- Si nota mareos o sensación de debilidad mientras usa el aparato, detenga de inmediato el entrenamiento. También debe concluir el entrenamiento si nota dolores o sensación de presión.
- Asegúrese de que los niños y las mascotas no se encuentren cerca mientras utiliza el aparato.
- El aparato no puede ser utilizado por varias personas simultáneamente.
- Asegúrese de que el aparato se haya montado correctamente antes del uso. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén bien fijados antes de su uso.
- No utilice este ni ningún otro aparato deportivo si presenta daños.
- Escuche a su cuerpo: levántese poco a poco, una sensación de mareo tras el entrenamiento significa que se ha incorporado demasiado rápido. No utilice el aparato inmediatamente después de las comidas, espere un poco. Si a pesar del tiempo de espera durante el entrenamiento continúa sintiendo mareos, incorpórese directamente.
- Coloque el aparato sobre una superficie plana y libre. No coloque ningún objeto en los orificios del aparato.
- Mantenga las prendas de ropa flojas y la bisutería alejada de las piezas móviles de la tabla de inversión.

## ACCESORIOS



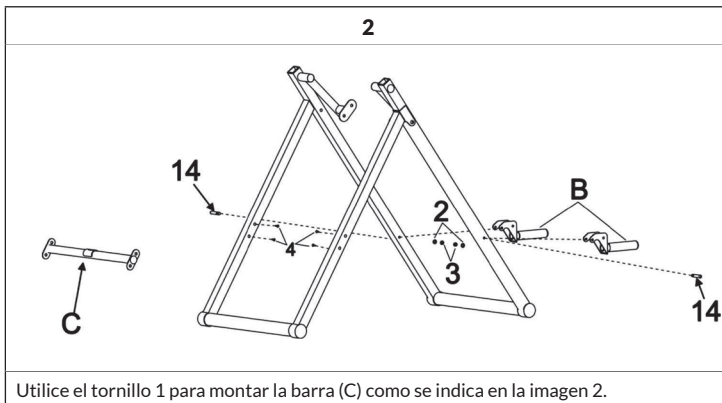
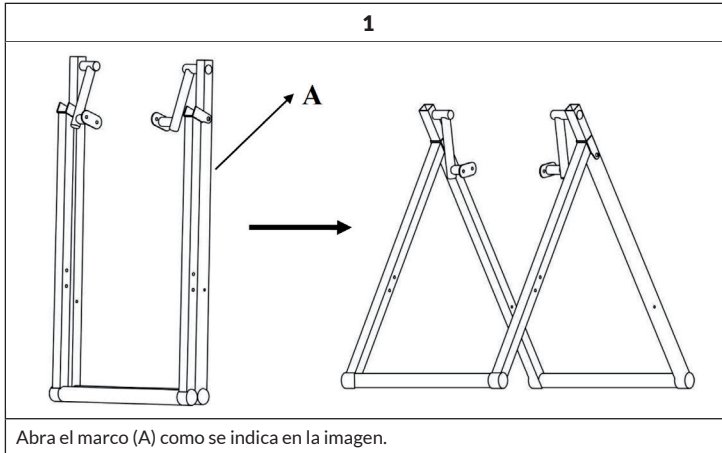
- A Marco
- B Agarraderas pequeñas
- C Barra
- D Acolchado lateral
- E Agarraderas
- F Tornillo elástico
- G Barra ajustable
- H Sujeción ajustable para los talones
- I Reposapiés
- J Sujeción para los talones
- K Pieza en forma de U para el marco del acolchado del respaldo
- L Acolchado para el respaldo

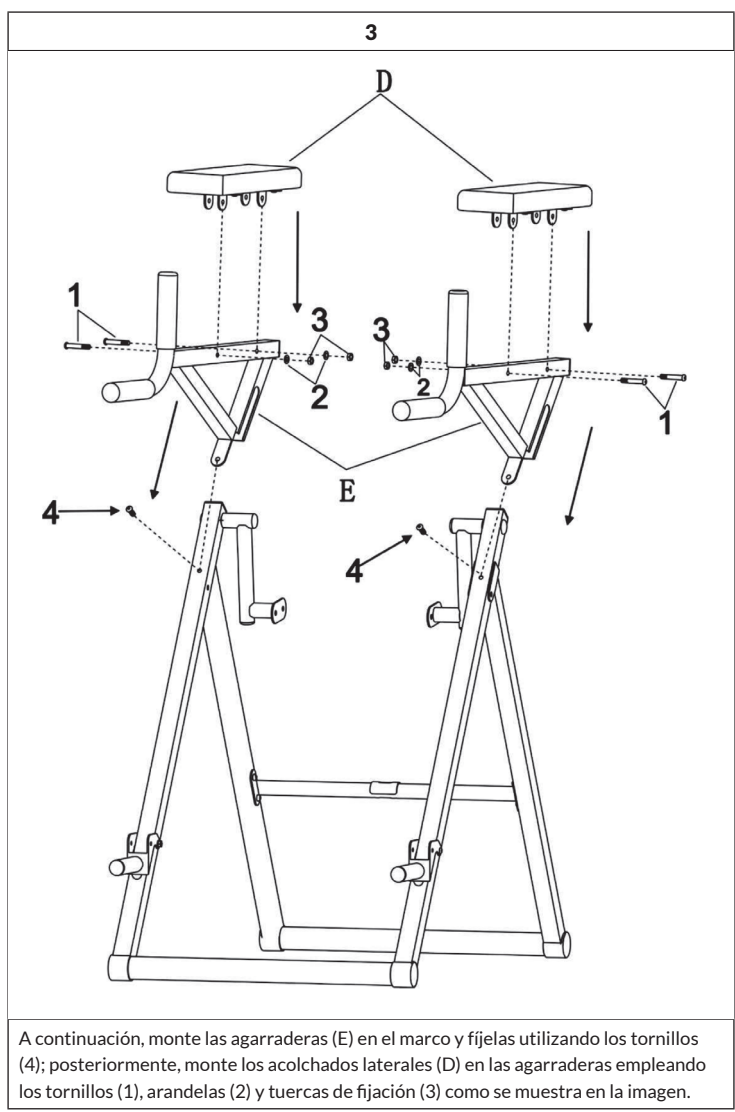
## TORNILLOS Y PIEZAS PEQUEÑAS



1 Tornillo hexagonal M8*50 (x4)	10 Tornillo hexagonal M8*45 (x2)
2 Arandela $\varnothing 16^* \varnothing 8$ (x8)	11 Tornillo hexagonal M6*45 (x1)
3 Tuerca de fijación M8 (x8)	12 Arandela $\varnothing 12^* \varnothing 6$ (x1)
4 Tornillo hexagonal M8*20 (x8)	13 Tuerca de fijación M6 (x1)
5 Tuerca de bolas (x1)	14 Tornillo hexagonal M8*55 (x2)
6 Pin elástico $\varnothing 7,8^* 59$ (x1)	15 Llave de boca 10-15 (x1)
7 Tornillo hexagonal M10*20 (x4)	16 Llave allen #6 (x1)
8 Arandela $\varnothing 20^* \varnothing 10$ (x4)	17 Llave allen #10 (x1)
9 Tuerca de fijación M10 (x4)	18 Llave de boca 13-17 (x1)

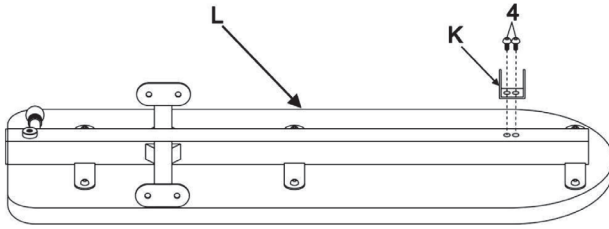
# MONTAJE





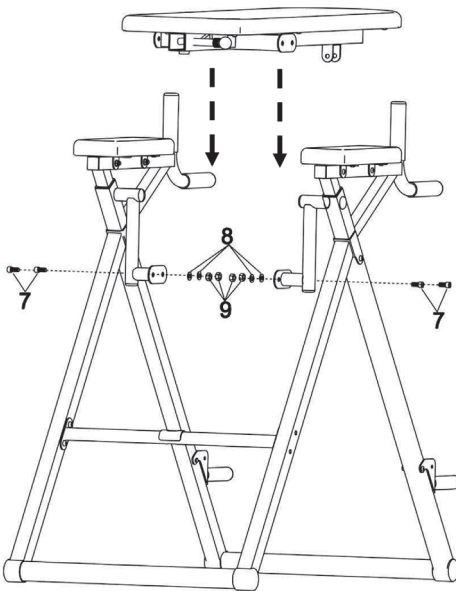
A continuación, monte las agarraderas (E) en el marco y fíjelas utilizando los tornillos (4); posteriormente, monte los acolchados laterales (D) en las agarraderas empleando los tornillos (1), arandelas (2) y tuercas de fijación (3) como se muestra en la imagen.

4

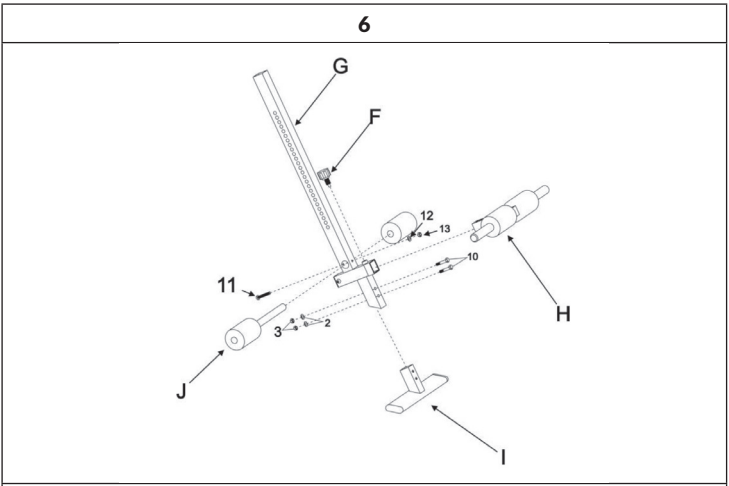


Monte la pieza en forma de U (L) en el acolchado para el respaldo (L) y fíjela empleando tornillos (4) como aparece en la imagen.

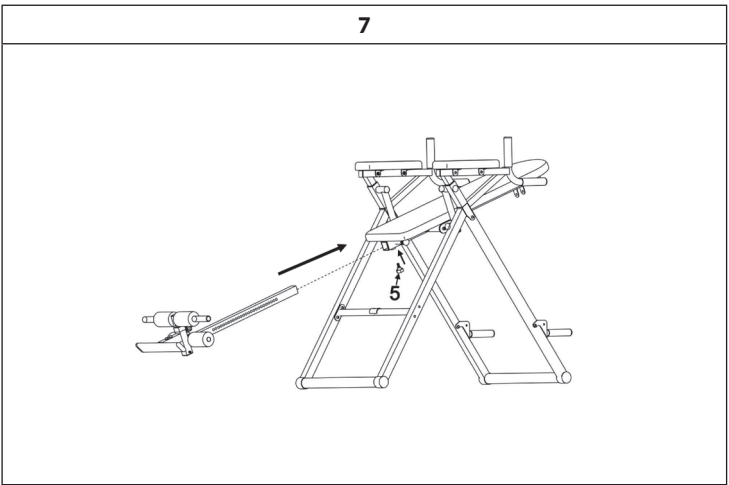
5



Monte el acolchado para la espalda (L) con tornillos (7), arandelas (8) y tuercas de fijación (9) como se indica en la imagen.



Monte las sujeciones para los talones (H y J) y el reposapiés (I) en la barra regulable como se representa en la imagen.



Inserte la barra ajustable ya montada y coloque la tuerca de bolas (5) según la imagen en el marco del acolchado para la espalda.



## EJERCICIOS Y USO

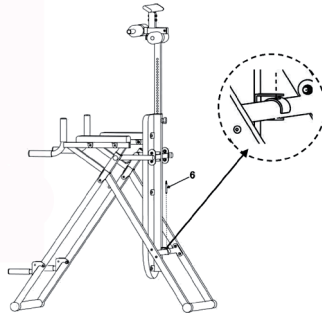


### 1. Inversión

Advertencia: Para garantizar su propia seguridad, utilice la correa de seguridad y asegúrese de que sus pies estén bien agarrados a la sujeción.

### 2. Flexiones

Advertencia: Voltee el aparato y fíjelo como se muestra en la siguiente imagen:



**3. Sentadillas**

Advertencia: Voltee el aparato y fíjelo.



**4. Fondos en barras paralelas**

Advertencia: Voltee el aparato y fíjelo.



**5. Levantamiento de piernas**

Advertencia: Voltee el aparato y fíjelo.



**6. Dominadas supinas**

Advertencia: Voltee el aparato y fíjelo.



**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Si declina ogni responsabilità per danni derivati da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo.

---

**INDICE**

---

Avvertenze di sicurezza 44  
Accessori 45  
Viti e componenti piccoli 46  
Montaggio 47  
Esercizi e utilizzo 51

---

**PRODUTTORE**

---

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

---

**ATTENZIONE**

---

Consultare il proprio medico di famiglia prima di utilizzare il dispositivo per essere certi di essere idonei all'utilizzo. Non utilizzare il dispositivo senza il consenso del medico di famiglia. Non utilizzare il dispositivo in presenza di una delle seguenti condizioni o patologie:

- Obesità estrema
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Gravidanza
- Lesioni del canale spinale, sclerosi cerebrale o gonfiore articolare
- Otite media
- Pressione alta, ipertensione, ictus recente o disturbi circolatori temporanei
- Ernia iatale o ernia ventrale
- Ossa deboli (compresa l'osteoporosi), fratture, viti modulari e / o piastre o supporti ortopedici impiantati chirurgicamente
- Uso di un anticoagulante (inclusa l'aspirina ad alte dosi)

---

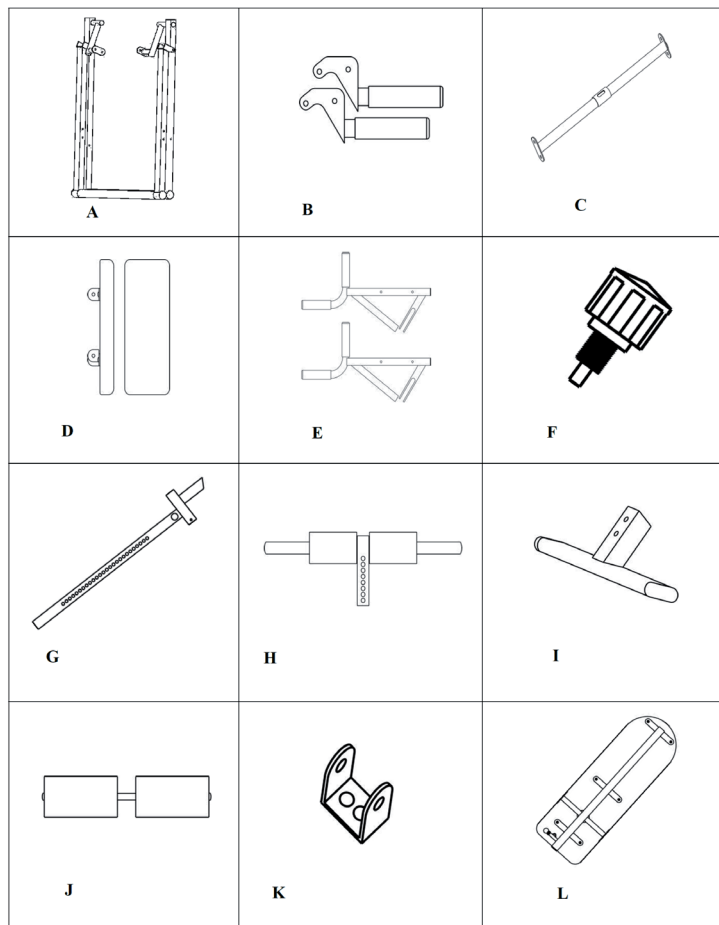
## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

Questo dispositivo è stato progettato per garantire una sicurezza ottimale. È tuttavia necessario adottare alcune precauzioni di sicurezza quando si utilizza il dispositivo e osservare i seguenti punti. Prima di assemblare e utilizzare il dispositivo, leggere attentamente il manuale di istruzioni. Seguire le istruzioni di sicurezza elencate.

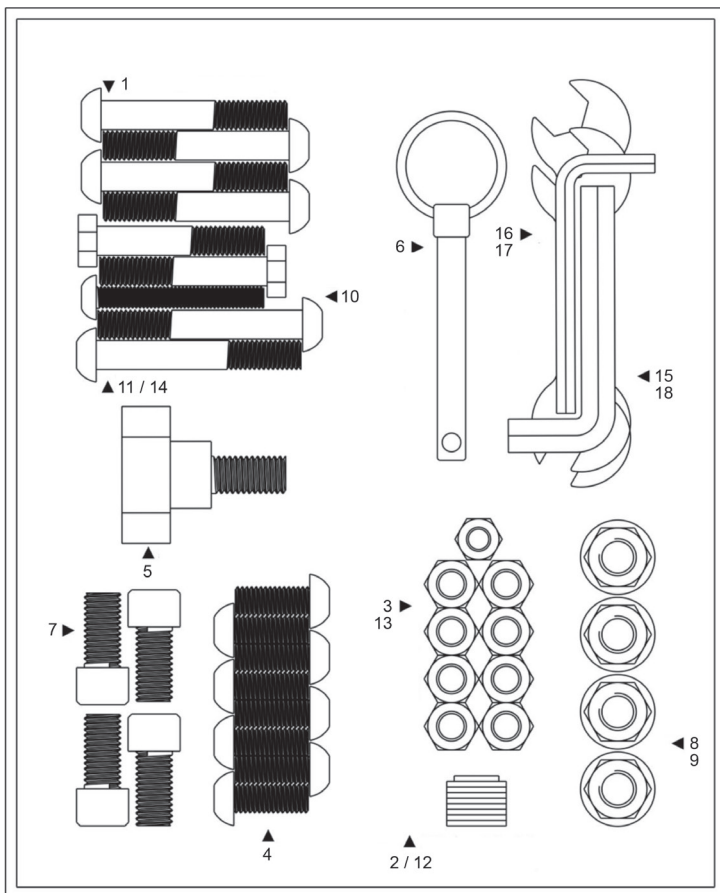
- Prima di utilizzare il dispositivo, consultare il proprio medico o un altro professionista del settore sanitario.
- Indossare abiti sportivi idonei durante l'esercizio fisico.
- In caso di vertigini o di debolezza durante l'utilizzo del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Interrompere l'allenamento anche in caso di dolore o di sensazione di pressione.
- Assicurarsi che non ci siano bambini o animali domestici nelle vicinanze quando si utilizza il dispositivo.
- Il dispositivo non può essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
- Assicurarsi che il dispositivo sia stato assemblato correttamente prima dell'uso. Assicurarsi che tutte le viti, dadi e bulloni siano ben serrati prima dell'uso.
- Non utilizzare questa o qualsiasi altra attrezzatura da palestra se è danneggiata.
- Ascoltare il corpo: alzarsi con cautela. La presenza di vertigini subito dopo l'esercizio segnala che ci si è sollevati troppo velocemente. Non utilizzare il dispositivo subito dopo i pasti bensì attendere un po' di tempo. In caso di nausea, risollevarsi subito.
- Posizionare sempre il dispositivo su una superficie libera e piana. Non inserire oggetti all'interno delle aperture del dispositivo.
- Tenere lontani i vestiti e i gioielli dai componenti in movimento.

## ACCESSORI



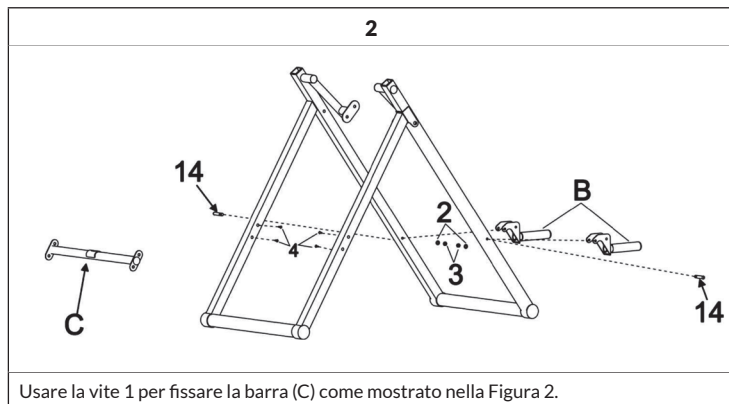
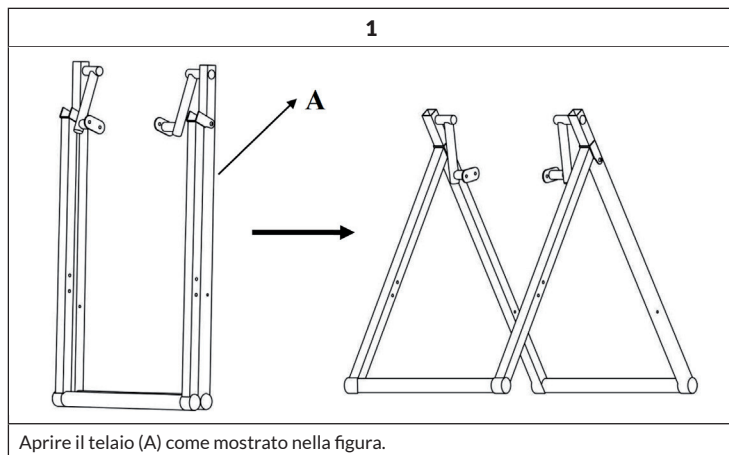
- A Telaio
- B Maniglie piccole
- C Barra
- D Cuscinetti laterali
- E Impugnatura
- F Vite elastica
- G Barra regolabile
- H Supporto regolabile caviglia
- I Pedana
- J Supporto caviglia
- K Componente a U per il telaio dello schienale
- L Schienale

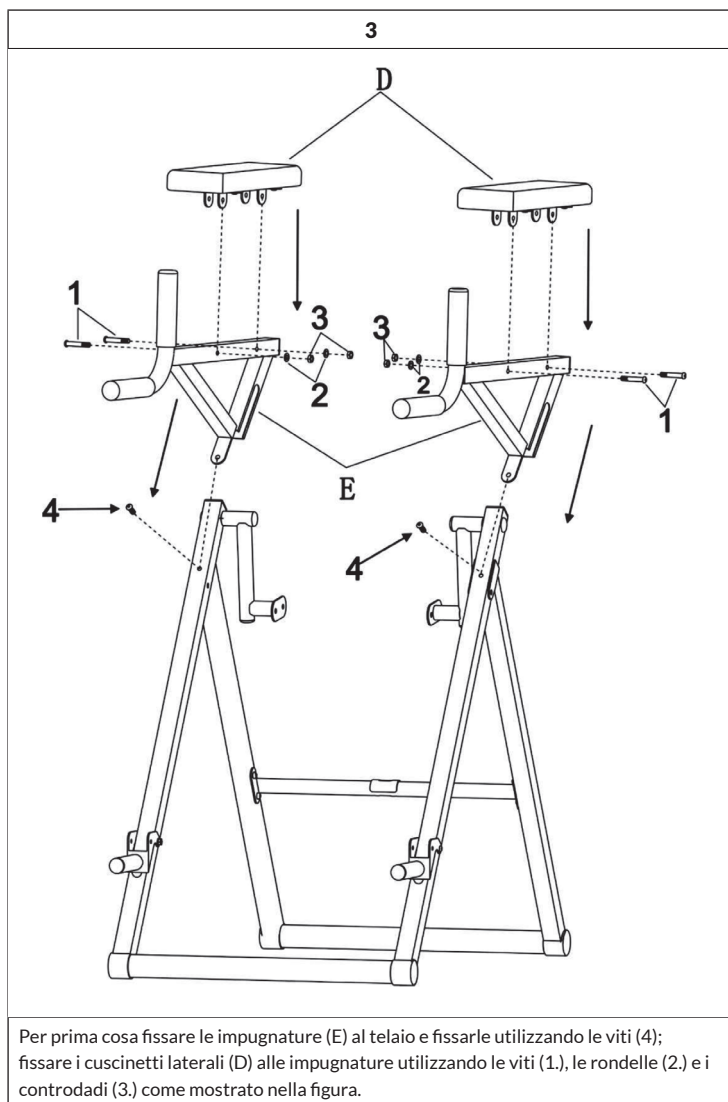
## VITI E COMPONENTI PICCOLI



1 Vite esagonale M8*50 (4x)	10 Vite esagonale M8*45 (2x)
2 Rondella $\varnothing 16*\varnothing 8$ (8x)	11 Vite esagonale M6*45 (1x)
3 Controdado M8 (8x)	12 Rondella $\varnothing 12*\varnothing 6$ (1x)
4 Vite esagonale M8*20 (8x)	13 Controdado M6 (1x)
5 Dado a sfera (1x)	14 Vite esagonale M8*55 (2x)
6 Perno elastico $\varnothing 7,8*59$ (1x)	15 Chiave 10-14 (1x)
7 Vite esagonale M10*20 (4x)	16 Chiave a brugola #6 (1x)
8 Rondella $\varnothing 20*\varnothing 10$ (4x)	17 Chiave a brugola #6 (1x)
9 Controdado M10 (4x)	18 Chiave 13-17 (1x)

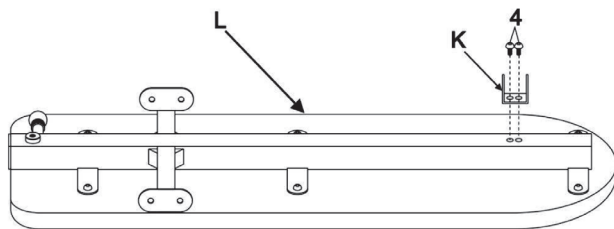
# MONTAGGIO





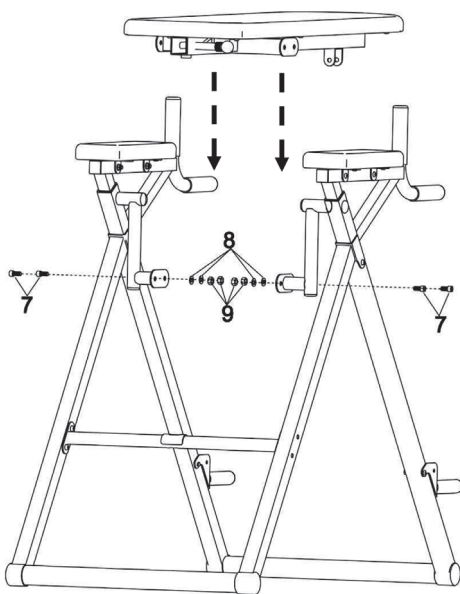


4

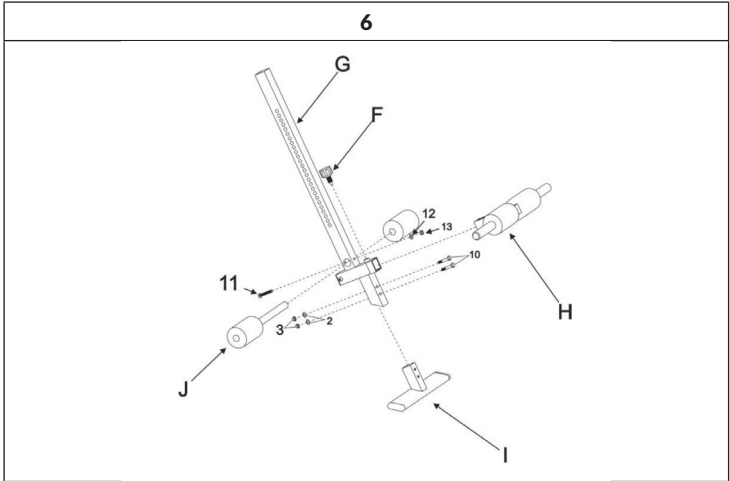


Fissare il componente a U (L) allo schienale (L) e fissarlo utilizzando le viti (4.) come mostrato nella figura.

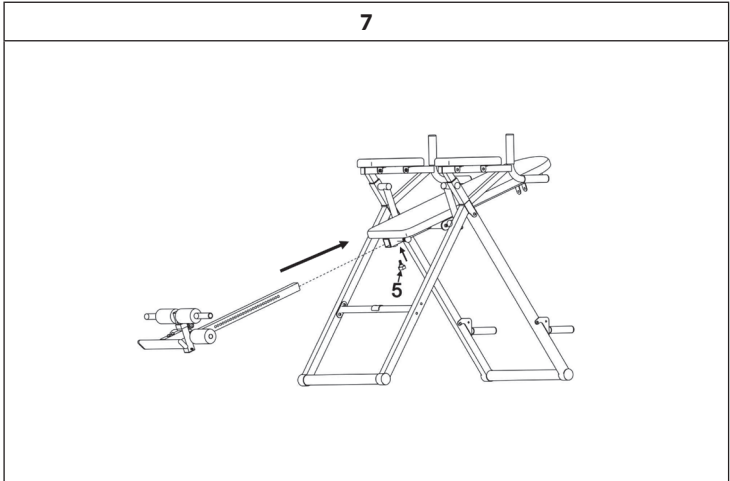
5



Fissare lo schienale (L) fissando le viti (7.), le rondelle (8.) e i dadi (9.) come mostrato nella figura.



Fissare i supporti per le caviglie (H e J) e la pedana (I) alla barra regolabile, come mostrato nella figura.



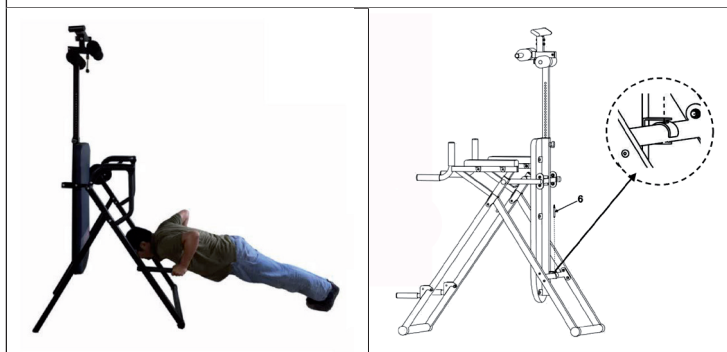
Inserire la barra regolabile assemblata e inserire il dado a sfera (5.) sul telaio dello schienale come mostrato nella figura.

## ESERCIZI E UTILIZZO



### 2. Flessioni

Nota: capovolgere il dispositivo e fissarlo come mostrato nella figura seguente:



**3. Squat**

Nota: capovolgere il dispositivo e fissarlo.

**4. Parallel bar dip**

Nota: capovolgere il dispositivo e fissarlo.

**5. Sollevamento delle gambe**

Nota: capovolgere il dispositivo e fissarlo.

**6. Mento in alto**

Nota: capovolgere il dispositivo e fissarlo.









