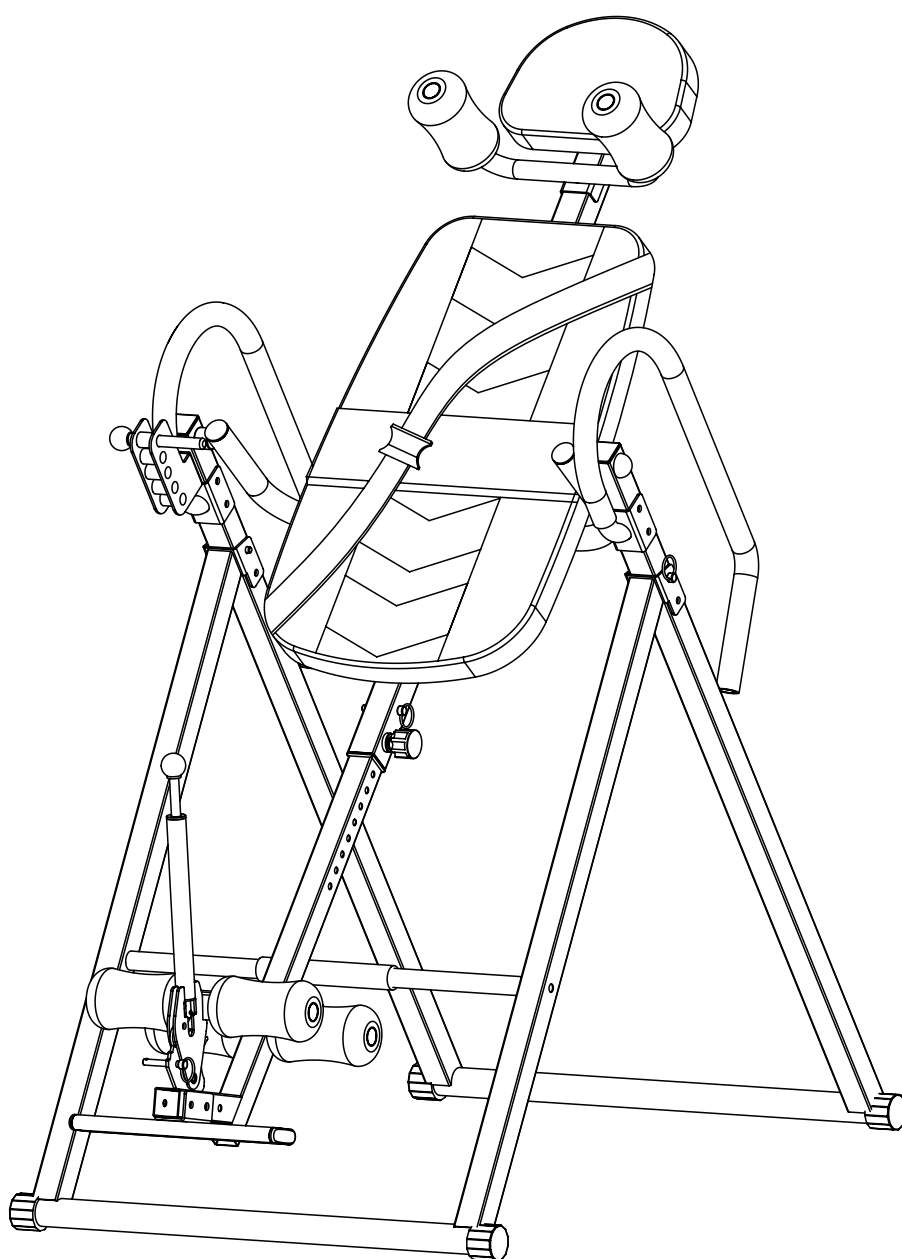




SPORTSTECH

IT200



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>



INHALTSVERZEICHNIS

1. SICHERHEITSHINWEISE	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
3. MONTAGEANLEITUNG	9
4. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN	12
5. TRAININGSANLEITUNG	14
6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	17

1. SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie das Handbuch vollständig vor Montage und Gebrauch. Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

1. Bevor Sie die Inversionsbank benutzen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wenn Sie Medikamente einnehmen zur Regulierung von Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel, befolgen Sie bitte den Rat des Arztes.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Bitte stoppen Sie das Training, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Machen Sie erst weiter, wenn der Arzt keine Bedenken hat.
3. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Gerät fern.
4. Benutzen Sie dieses Gerät immer auf einer festen, ebenen Fläche. Schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer Trainingsmatte vor etwaigen Beschädigungen. Vergewissern Sie sich im Interesse der Sicherheit, dass Sie von jeglichen Gegenständen wenigstens 50cm Abstand halten.
5. Achten Sie darauf, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor Gebrauch fest angezogen sind.
6. Bitte befolgen Sie die Anleitungen des Handbuchs während der Benutzung. Wenn Sie während der Montage oder bei laufender Instandhaltung ein Problem feststellen oder ungewöhnliche Geräusche bei der Benutzung wahrnehmen, so hören Sie bitte sofort auf.
7. Vermeiden Sie lose sitzende Kleidung, die sich möglicherweise im Gerät verfangen könnte.
8. Vermeiden Sie es, dass Sie mit Ihren Armen und Beinen in die Nähe von beweglichen Teilen des Gerätes kommen. Legen Sie keine Gegenstände in irgendwelche Öffnungen an dem Gerät.
9. Stellen Sie den Neigungswinkel auf weniger als 30° ein, wenn Sie das Gerät erstmalig in Benutzung nehmen.
10. Wärmen Sie sich langsam auf und beschränken Sie Ihre Übung auf 5 Minuten, wenn Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
11. Reduzieren Sie den Neigungswinkel, wenn es sich unangenehm anfühlt. Stoppen Sie, wenn das keine Abhilfe bewirkt.
12. Benutzen Sie das Gerät nicht unmittelbar nach dem Essen.
13. Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt und eignet sich nicht für medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Einsatz.
14. Das maximal zulässige Benutzer-Gewicht beträgt 120 kg.
15. Das Gerät entspannt und entlastet die Rückenmuskulatur sowie das gesamte Rückgrat, vor allem die Bandscheiben. Das Training mit diesem Gerät kann Rückenschmerzen vorbeugen und lindern.



Nehmen Sie keinerlei Änderungen an dem Gerät vor, und verwenden Sie nur Originalersatzteile. Lassen Sie jegliche Reparaturen in einer professionellen Werkstatt oder von gleichqualifizierten Personen durchführen. Unsachgemäße Reparaturen können zu ernsthaften Risiken für den Benutzer führen. Verwenden Sie das Gerät nur für die vorgesehenen Zwecke, so wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Schützen Sie das Gerät vor Spritzwasser, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direktem Sonnenlicht.

INFORMATIONEN ZUM ZUSAMMENBAU

- Die Montage dieses Gerätes muss sorgfältig von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Im Zweifelsfalle bitten Sie eine weitere Person mit technischem Verständnis um Hilfe.
 - Bevor Sie mit der Montage beginnen, studieren Sie alle Montageschritte sorgfältig, und sehen Sie das Diagramm durch.
 - Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien und breiten Sie alle Einzelteile auf einer freien Oberfläche aus. Schützen Sie die Montagefläche vor Verschmutzung und Kratzern, indem Sie eine geeignete Unterlage ausbringen.
 - Überprüfen Sie die Bauteile anhand der Teileliste, um sicherzustellen, dass alle vollständig vorhanden sind. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
 - Nach dem Zusammenbau des Gerätes gemäß den Anweisungen ist darauf zu achten, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern korrekt montiert und angezogen sind.
-
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,5 Metern Abstand drumherum.
 - Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
 - Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
 - Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.
 - Es empfiehlt sich das Gerät mit zwei Personen aufzubauen.

2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

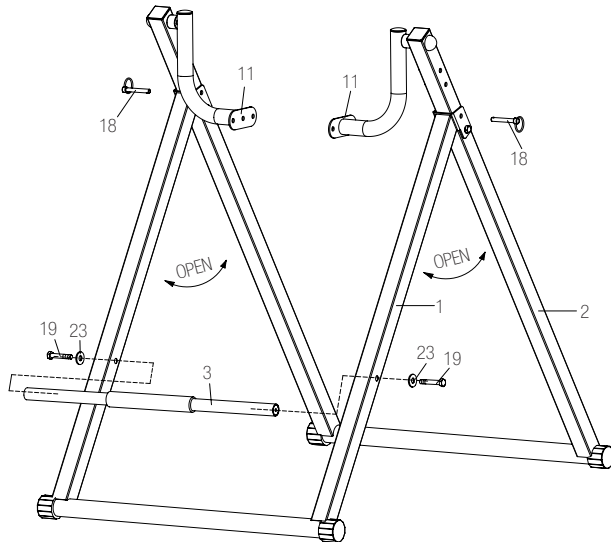
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. MONTAGEANLEITUNG



**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

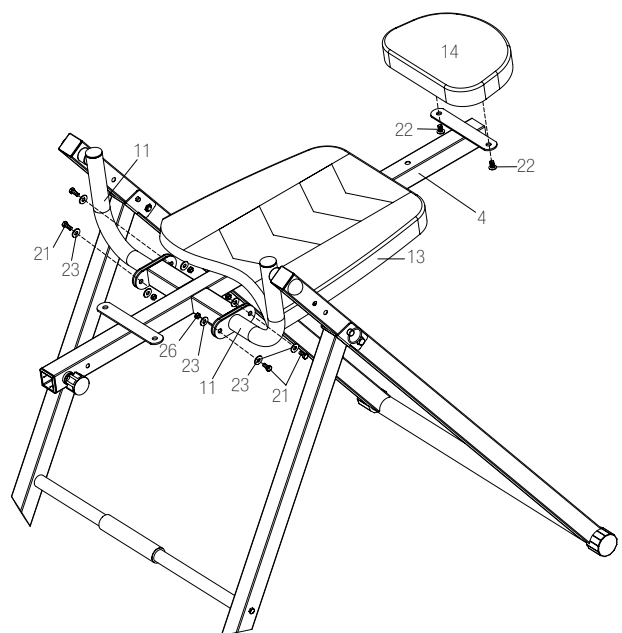


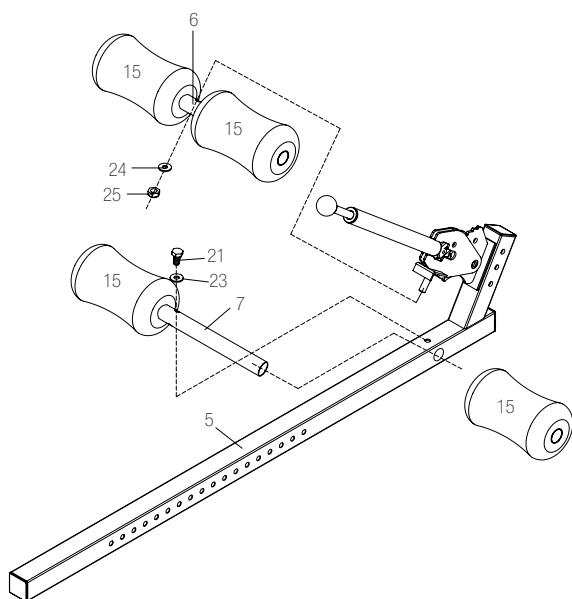
SCHRITT 1

1. Klappen Sie den vorderen und hinteren Hauptrahmen (1, 2) zu einem Standfuß auf und setzen Sie den Sicherungsstift (18) ein.
2. Installieren Sie die Begrenzungsstange (3) am vorderen Hauptrahmen (1) mit den Unterlegscheiben (23) und den Schrauben (19).

SCHRITT 2

1. Installieren Sie das Stützrohr für die Rückenlehne (4) an den Z-Drehgelenken (11) des Hauptrahmens. Benutzen Sie hierfür pro Bohrung 2 Unterlegscheiben (23), 1 Schraube (21) und 1 Mutter (26).
2. Montieren Sie die Kopfstütze (14) am oberen Ende des Rückenstützrohres (4) mit 2 Schrauben (22).



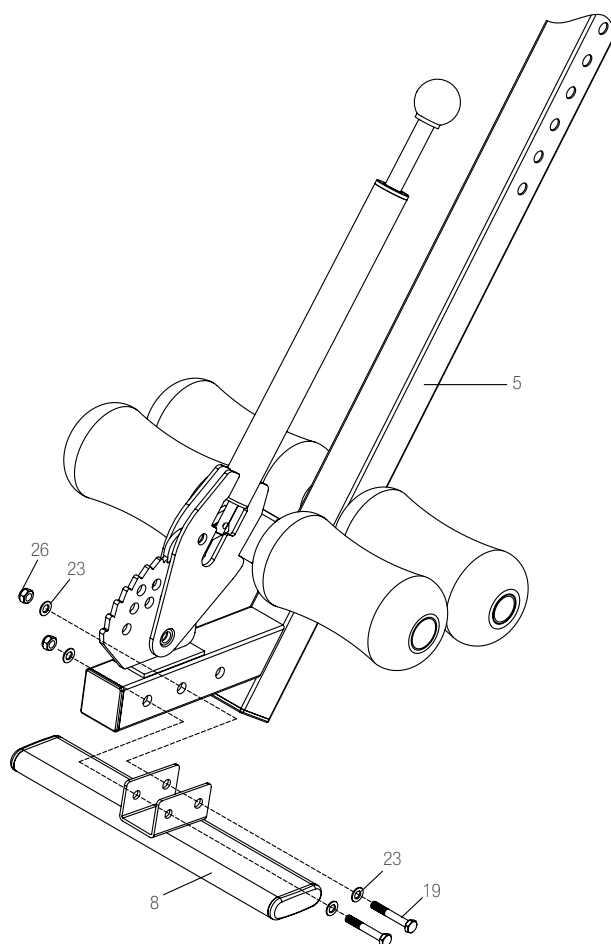


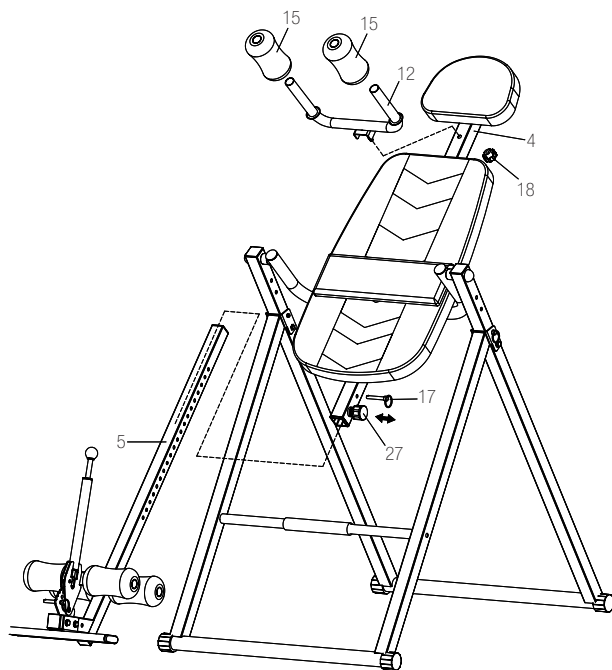
SCHRITT 3

1. Stecken Sie das Rohr (7) für die Schaumstoff-Rollen in die Unterseite der Schiene (5) für die Körpergrößen-Anpassung und fixieren Sie das Rohr mit der Unterlegscheibe (23) und der Schraube (21). Schieben Sie die Schaumstoff-Rollen (15) auf beide Seiten des Rohres.
2. Stecken Sie nun das Rohr (6) an den vorderen Teil der Schiene über den Gewindestift und befestigen Sie es mit einer Unterlegscheibe (24) und einer Mutter (25). Schieben Sie die Schaumstoffrollen (15) auf beide Seiten des Rohres.

SCHRITT 4

Installieren Sie die Fußrasten (8) an der Schiene (5) für die Körpergrößen-Anpassung mit den Schrauben (19), Unterlegscheiben (23) und Muttern (26).





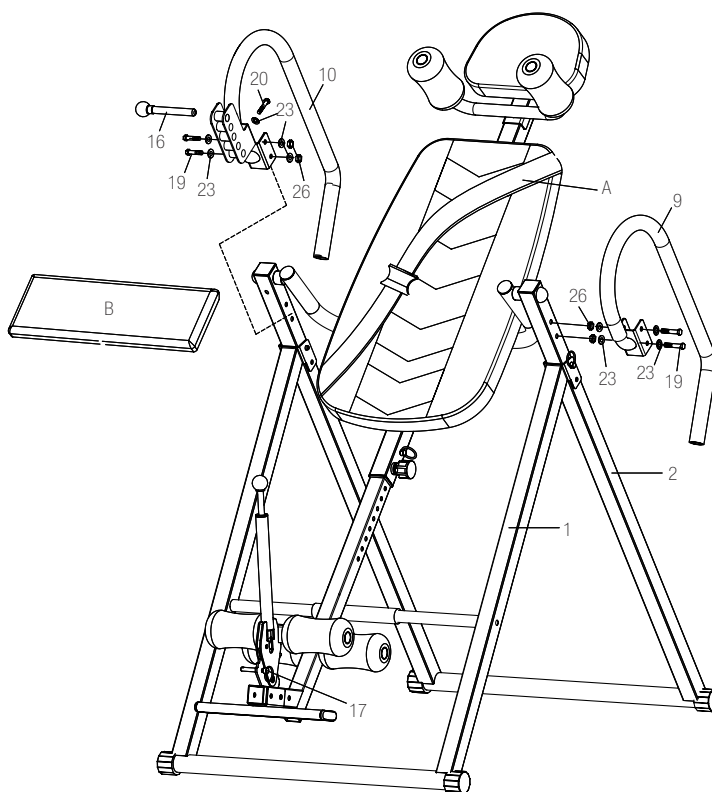
SCHRITT 5

Stecken Sie die Schiene für die Größenverstellung (5) in die Schiene der Rückenlehne (17) und sichern Sie diese mit einem Sicherungstift (17) sowie der Sicherungstiftschraube (27) an der rechten Seite der Schiene. Ziehen Sie die Schraube fest!

Befestigen Sie die U-Rohr Schulterstütze (12) an der Schiene der Rückenlehne (4) mit der Handgriff-Schraube (18).

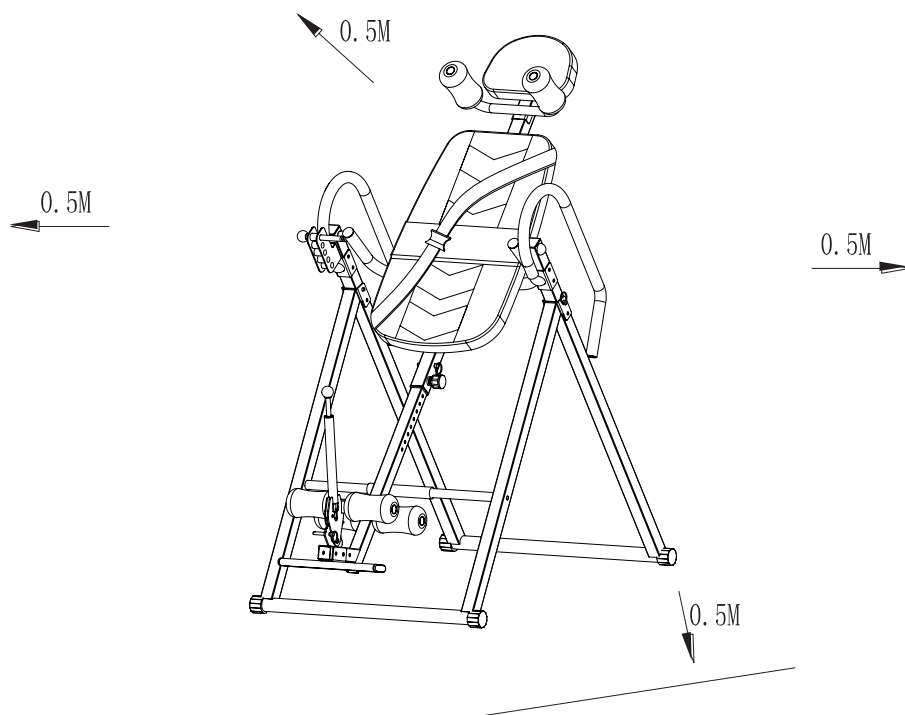
SCHRITT 6

1. Montieren Sie die linke Armlehne (9) an der hinteren Halterung (2) in der Richtung, wie dies in der Abbildung gezeigt wird. Nutzen Sie dazu die Schrauben (19), die Unterlegscheiben (23) und die Muttern (26).
2. Montieren Sie die rechte Armlehne (10) an der hinteren Halterung (2) in der Richtung, wie dies in der Abbildung gezeigt wird. Nutzen Sie dazu die Schrauben (19), (20) und die Unterlegscheiben (23) und Muttern (26).
3. Der Sicherungstift (16) wird in das entsprechende Loch an der rechten Armlehne (10) eingesteckt.
4. Stecken Sie den Sicherungstift (17) beim Gebrauch und nach dem Festklemmen des Fußes in das entsprechende Loch an der gezahnten Scheibe, um die Position zu sichern.
5. Pumpen Sie das Lendenstützkissen (B) nach Bedarf auf.
6. Schnallen Sie sich vor jedem Training mit dem Sicherheitsgurt (A) an.





Hinweis: Benutzen Sie dieses Gerät stets auf ebenem, festem Untergrund. Verwenden Sie eine Trainingsmatte, um den Boden zu schützen. Vergewissern Sie sich im Interesse der Sicherheit, dass Sie von jeglichen Gegenständen wenigstens 50cm Abstand halten.

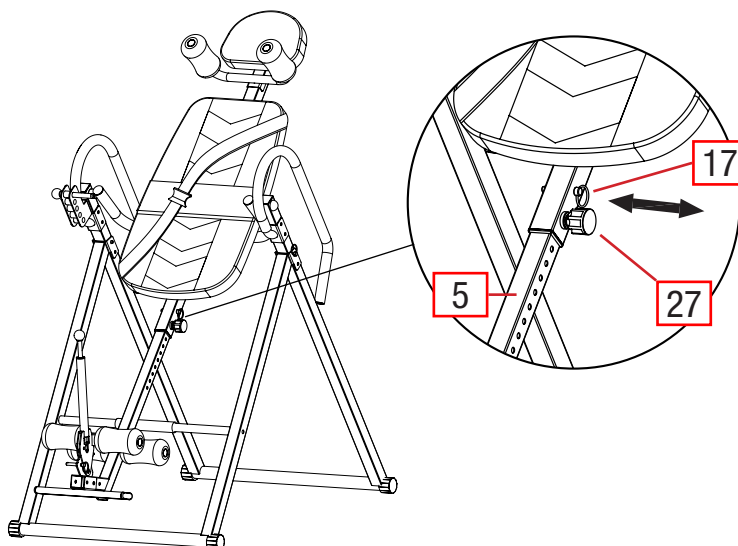


4. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

Höhenverstellung

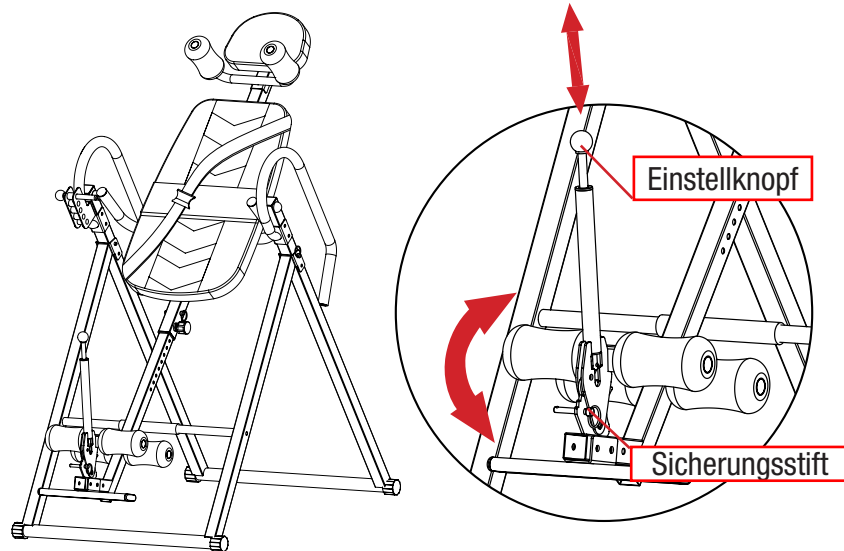
Sie können die Einstellung der Fußstützenlänge für die gewünschte Körperhöhe jederzeit anpassen, indem Sie den Sicherungsstift (17) und den Spannstift (27) lösen. Bewegen Sie den verstellbaren Ausleger (5) in die richtige Position, befestigen Sie den Spannstift (27) und verriegeln Sie ihn mit dem Sicherungsstift (17).

Halten Sie den Ausleger (5) während des Verstellens fest, um ein mögliches Herausfallen und somit Beschädigungen am Fußboden zu vermeiden!



Fußstützenverstellung

Vor der Benutzung sollten Sie die Schaumstoff-Rollen an der Fußstütze entsprechend der folgenden Grafik so einstellen, dass Ihre Beine nicht gequetscht werden, Sie aber dennoch genügend Halt haben. Dazu ziehen Sie den Einstellknopf, stellen den gewünschten Abstand ein und befestigen Sie den Einstellknopf wieder. Sichern Sie die Position mit dem Sicherungsstift.

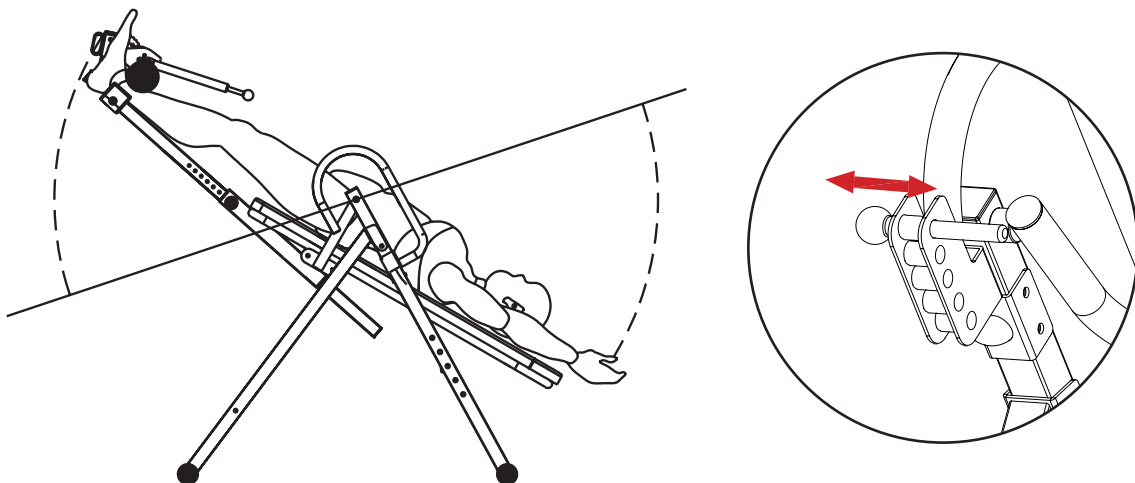


Neigungseinstellung



Achten Sie darauf, dass beim Drehen der Bank weder Ihre Finger noch Ihre Kleidung im Rahmen eingeklemmt werden!

Am Handgriff an der rechten Seite finden Sie den Feststellmechanismus. Schieben Sie den Sicherungsstift in der gewünschten Position in die entsprechende Öffnung und drehen Sie den Stift in das Gewinde, um die Position zu halten. Wichtig! der Stift muss eingedreht sein, um nicht herauszufallen!



5. TRAININGSANLEITUNG

Die Inversionsbank funktioniert wie ein ausgeglichenes Pendel auf einer Achse. Sie reagiert bereits auf kleine Änderungen in der Gewichtsverteilung. Wenn Sie Ihr Training mit dem Gerät beginnen, achten Sie besonders darauf, dass Sie den richtigen maximalen Neigungswinkel ausgewählt haben (falls gewünscht). Bei der ersten Verwendung des Gerätes ist die Hilfe einer zweiten Person empfehlenswert, um die Bank zu drehen.

Vorteile der Nutzung

Inversionstraining kann viele Vorteile haben, von denen einige nachfolgend aufgeführt sind:

- **Linderung von Rückenschmerzen**

In den meisten Fällen spielt die Schwerkraft eine Rolle bei Rückenschmerzen. Der Druck auf die Bandscheiben verringert den Abstand zwischen den Wirbeln, wodurch die Beweglichkeit eingeschränkt und die Gefahr gequetschter Nerven erhöht wird. Inversionstherapie ist ein einfacher Weg, um dies zu verhindern und den negativen Auswirkungen der Schwerkraft entgegenzuwirken. In einem Winkel von 20° - 90° mit dem Kopf „nach unten zu hängen“, verringert den Druck und ermöglicht es Ihren Bandscheiben, zu ihrer natürlichen Form und Ihren Wirbeln zu einem optimalen Abstand zueinander zurückzukehren.

- **Verbesserung der Körperhaltung**

Wenn ein Wirbel rutscht, hindern die unterstützenden Bänder und Muskeln ihn daran, in seine ursprüngliche Position zurückzukehren. Im Liegen wird der Druck auf Ihre Wirbel auf 25% seiner normalen Intensität reduziert. Der Druck kann gar auf Null reduziert werden, indem man auf der Inversionsbank in einem Winkel von 60° liegt. Die Verringerung des Drucks auf die Wirbel und leichtes Strecken kann Ihre Wirbel richtig ausrichten. Darüber hinaus entlastet die Inversion auch die Gelenke, verbessert die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff.

- **Gegenschumpfung durch Schwerkraft**

Bandscheiben absorbieren Feuchtigkeit und geben solche frei. Im Laufe eines Tages werden die Wirbelsäulen gequetscht und wie ein Schwamm dehydriert. In der Tat wird eine gesunde Bandscheibe täglich bis zu 20% schrumpfen. Während des Schlafes erholen sich die Bandscheiben aufgrund der Entlastung durch die liegende Position. Mit fortschreitendem Alter kann sich ein dauerhaftes Schrumpfen einstellen. Inversion kann dazu beitragen, wieder Feuchtigkeit in den Bandscheiben aufzubauen, indem der Druck verringert wird, dem sie unterliegen.

Vorsicht beim Gebrauch

Trotz seiner vielen Vorteile ist die Inversionstherapie oder die Verwendung einer Inversionsbank nicht für jeden das Richtige. Wenn Sie eines der folgenden Symptome haben, konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen (die folgende Liste zeigt lediglich einige Beispiele):

- Verwendung von Antikoagulantien (Substanzen, die der Blutverdünnung dienen, wie etwa Aspirin)
- Schwache oder gebrochene Knochen: Der Druck des Körpergewichts könnte diesen Zustand verschlechtern.
- Bindehautentzündung durch Virus oder bakterielle Infektion
- Grüner Star (permanent überhöhter Augeninnendruck)
- Herz-Kreislauf-Probleme: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen, wenn Sie Kreislaufstörungen haben.
- Leistenbruch oder Zwerchfellbruch
- Hoher Blutdruck (über 140/90)
- Infektion des Mittelohres
- Schwangerschaft
- Netzhautablösung
- Verletzung der Wirbelsäule
- Schlaganfall
- Vorübergehende Durchblutungsstörungen

Dieses Gerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 120 kg ausgelegt.



WICHTIG: Während Sie auf der Inversionsbank sind, sollten Sie Ihr Gewicht ausbalancieren und Bewegungen sorgfältig und mit Bedacht ausführen. Die Bank kann bei zu hastigen Bewegungen umkippen, was zu schweren Verletzungen führen könnte.

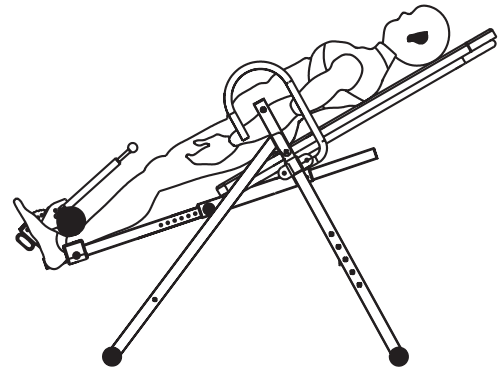
Allgemeine Hinweise

Während des Trainings stets angemessene Kleidung und Schuhe tragen. Halten Sie Kinder jederzeit von dem Gerät fern, besonders während es in Gebrauch ist.

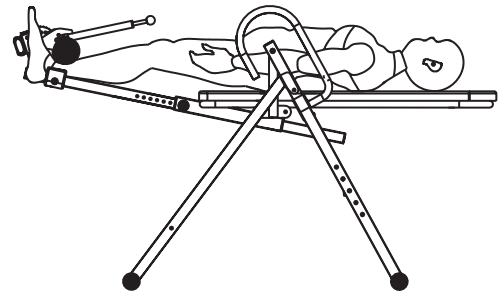
Gebrauchsanleitung

Vor der Benutzung des Gerätes sollten Sie die Fußstützenlänge so einstellen, dass die Bank in einer horizontalen Position bleiben kann, ohne von Griffen gehalten zu werden, wenn Sie im Liegen Ihre Arme neben sich ruhen haben. Ihr Körpergewicht ist dann ausgeglichen und Sie können die Neigung durch leichtes Bewegen eines oder beider Arme einstellen. Als allgemeine Regel beim Inversionstraining gilt, je größer der Neigungswinkel, desto kürzer sollte die Trainingsdauer sein.

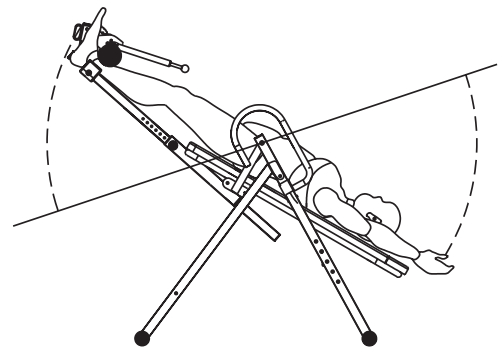
Achten Sie darauf, dass die Fußstütze richtig eingestellt und sicher verschraubt ist. Lege Sie Ihren Kopf auf die Kopfstütze und die Arme zuerst an Ihrer Seite und dann auf Ihrer Brust ab, wie abgebildet. Wenn Ihr Kopf nun niedriger ist als Ihre Füße, verlängern Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es nochmal. Wenn sich Ihre Füße nicht bewegen lassen, verkürzen Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen es noch einmal.



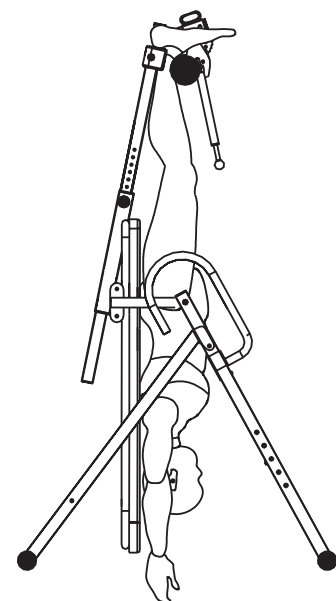
Beim Liegen auf der Inversionsbank können sanfte und gleichmäßige Bewegungen den Effekt der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verbessern. Zum Beispiel können Sie sich strecken, drehen oder versuchen, Ihre Beine anzuziehen. Sit-ups sollten nur in einer gesicherten Position erfolgen.



Kehren Sie von der Inversion zu Ihrer Ausgangsposition zurück, indem Sie die Handgriffe benutzen. Da Ihr Körper während der Inversion leicht gestreckt wurde, ist die Ausgangsposition möglicherweise nicht mehr ausgeglichen. Beugen Sie die Knie, um den Schwerpunkt oder die Schwerkraft Ihres Körpers auf Ihre Füße zu verlagern. Heben Sie nicht den Kopf und / oder versuchen, sich aufzusetzen.



Fortgeschrittene Benutzer können von den Fußstützen herabhängen. Dazu drehen Sie die Bank komplett um. Wie abgebildet, fassen Sie die Rückenlehne hinter der Schulter mit einer Hand und die Querverstrebung auf dem vorderen Rahmen mit der anderen. Sie können Ihre Arme benutzen, um die Bank um ein paar Grad über den Punkt hinaus zu drehen, an dem das Hängen einsetzt. Kehren Sie von der Inversion zu Ihrer Ausgangsposition zurück, indem Sie die Handgriffe benutzen. Beugen Sie die Knie, um den Schwerpunkt oder die Schwerkraft Ihres Körpers auf Ihre Füße zu verlagern. Heben Sie nicht den Kopf und / oder versuchen, sich aufzusetzen.



6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben/Muttern nach der Montage und vor dem Gebrauch korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, um das Gerät zu reinigen.
- Dies gilt besonders für die Polsterung und Griffe, da Ihr Körper während des Trainings sich in ständigem Kontakt mit diesen Teilen befindet. Sie können die Pads während des Trainings mit einem Handtuch bedecken, um sie zu schützen.
- Überprüfen Sie alle Rollen vor der Benutzung auf ihre Gängigkeit. Rollen, die nur schwer beweglich sind, führen zu übermäßigem Verschleiß und / oder Beschädigung der Kabel. Wenn eine oder mehrere Rollen festsitzen, überprüfen Sie, ob sie korrekt installiert sind. Fetten Sie niemals die Kontaktfläche zwischen der Rolle und dem Kabel ein! Wenn Sie Zweifel haben, zögern Sie bitte nicht, unseren Kundendienst zu kontaktieren.
- Warten Sie das Rohr für die Gewichtsführung regelmäßig mit etwas Silikonöl.
- Sie sollten die Achsen aller beweglichen Teile alle ein bis zwei Jahre einmal schmieren. Dazu können Sie ein handelsübliches Fett verwenden.



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



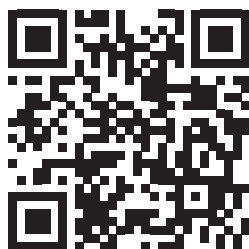
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE OF CONTENTS

1.	SAFETY INSTRUCTIONS	22
2.	EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	24
3.	ASSEMBLY INSTRUCTIONS	25
4.	PERSONAL ADJUSTMENTS	28
5.	WORKOUT INSTRUCTIONS	30
6.	MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....	33

1. SAFETY INSTRUCTIONS



**Read the manual in its entirety before assembly and use.
Please keep this manual for future reference.**

1. Before using the inversion table, please consult your health care professional. If you're on medication for heart rate, blood pressure or cholesterol levels please follow doctor's advice.
2. Be aware of your body's signals when using this machine. Please stop exercising if you experience any of below symptoms: pain, tightness in chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feeling light headed, dizziness or nausea. Proceed only after doctor's clearance.
3. This inversion table is for adults only. Keep children and pets away from this equipment
4. Always use this machine on a solid, flat surface. Cover the floor or carpet with an exercise mat to protect from damage. To ensure safety, make sure all obstacles are at least 18 inches (0,5 m) away from the equipment.
5. Make sure all screws, nuts and bolts are tightened before use.
6. Please follow the manual while in use. If you find any issue during assembly or follow up maintenance, or hear any unusual noise while using, please stop operating immediately.
7. Avoid loose clothing that could possibly get stuck in machine.
8. Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.
9. Adjust the inclination angle to less than 30° the first time using the machine.
10. Warm up slowly and limit your exercise to 5 minutes the first time using machine.
11. Reduce the inclination angle if you feel uncomfortable. Stop if it doesn't help.
12. Do not use inversion table too soon after eating.
13. This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
14. The maximum permissible weight for user is 120 kg.
15. The product relaxes and relieves back muscles as well as the entire backbone, especially the spinal discs. Working out with this inversion table can prevent and alleviate back pain.



Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similar qualified persons. Improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.

Shield the inversion table from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- Assembly of this product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another person with technical insight in case of doubt.
 - Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
 - Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
 - Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
 - After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
-
- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,5 meters space around it.
 - The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
 - Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
 - To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.
 - It is recommended to assemble the device with two people present.

2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

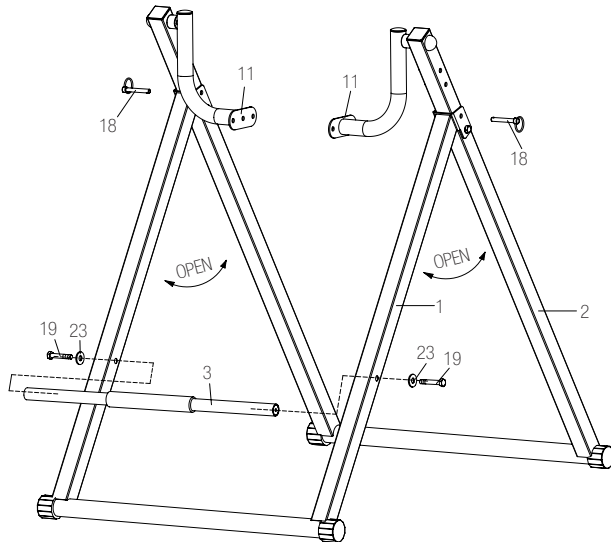
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

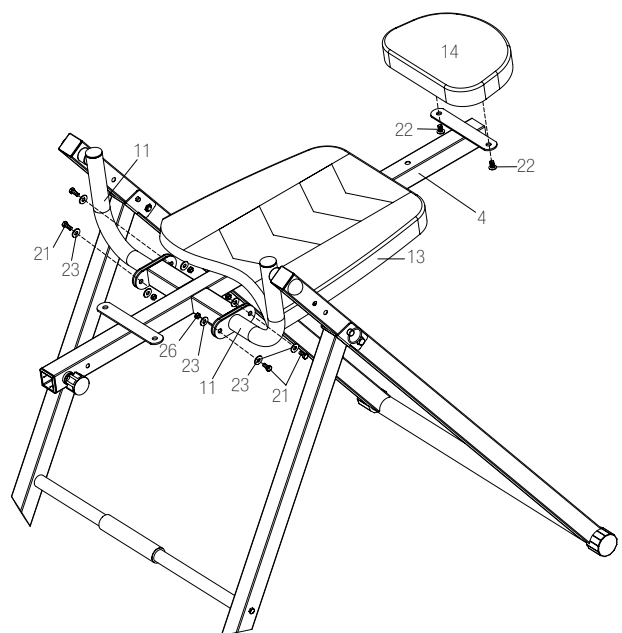


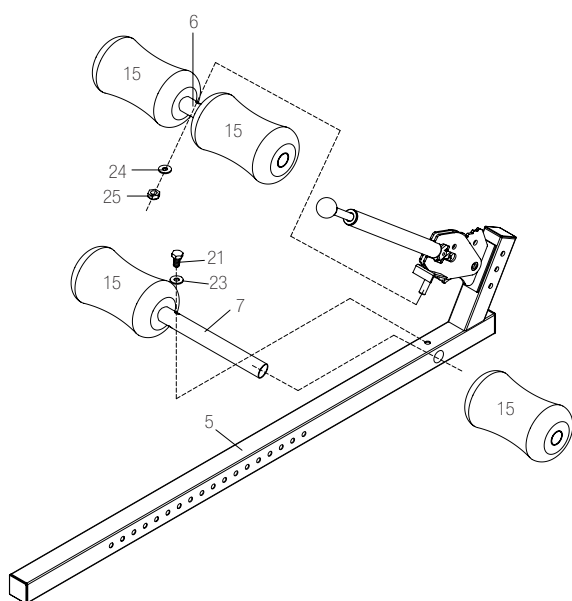
STEP 1

1. Open the front and rear main frame (1, 2) into a stand and insert the locking pin (18).
2. Install the boundary bar (3) on the front main frame (1) with the washers (23) and the screws (19).

STEP 2

1. Install the support tube for the backrest (4) on the Z swivel joints (11) of the main frame. Use 2 washers (23), 1 screw (21) and 1 nut (26) for each hole.
2. Mount the headrest (14) at the upper end of the back support tube (4) with 2 screws (22).



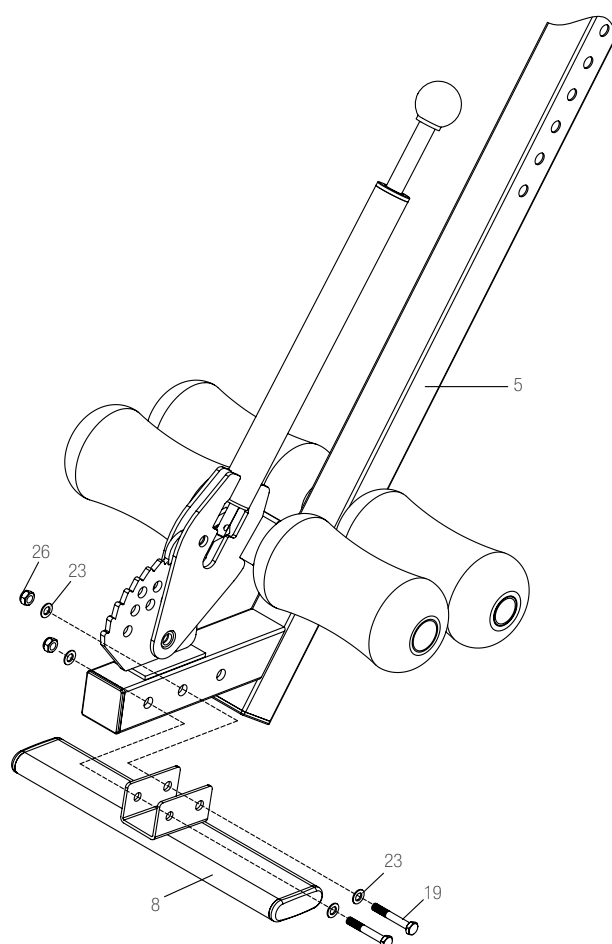


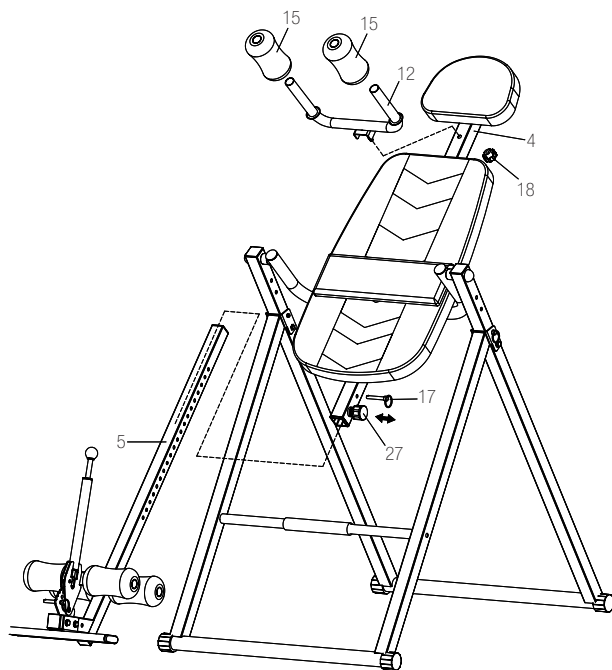
STEP 3

1. Insert the tube (7) for the foam rollers into the underside of the rail (5) for body size adjustment and fix the tube with the washer (23) and the screw (21). Slide the foam rollers (15) on to both sides of the tube.
2. Now put the pipe (6) on the front part of the rail over the threaded pin and fasten it with a washer (24) and a nut (25). Slide the foam rollers (15) on to both sides of the tube.

STEP 4

Install the footrests (8) on the rail (5) for body size adjustment with the screws (19), washers (23) and nuts (26).





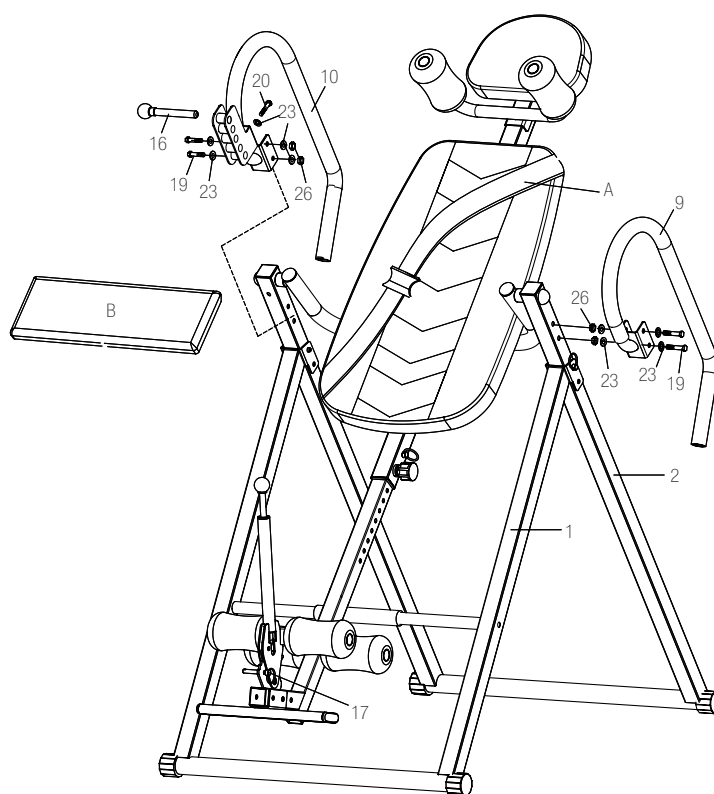
STEP 5

Insert the rail for the size adjustment (5) into the rail of the backrest (17) and secure it with a locking pin (17) and the locking pin screw (27) on the right side of the rail. Tighten the screw!

Attach the U-tube shoulder rest (12) to the rail of the backrest (4) with the handle screw (18).

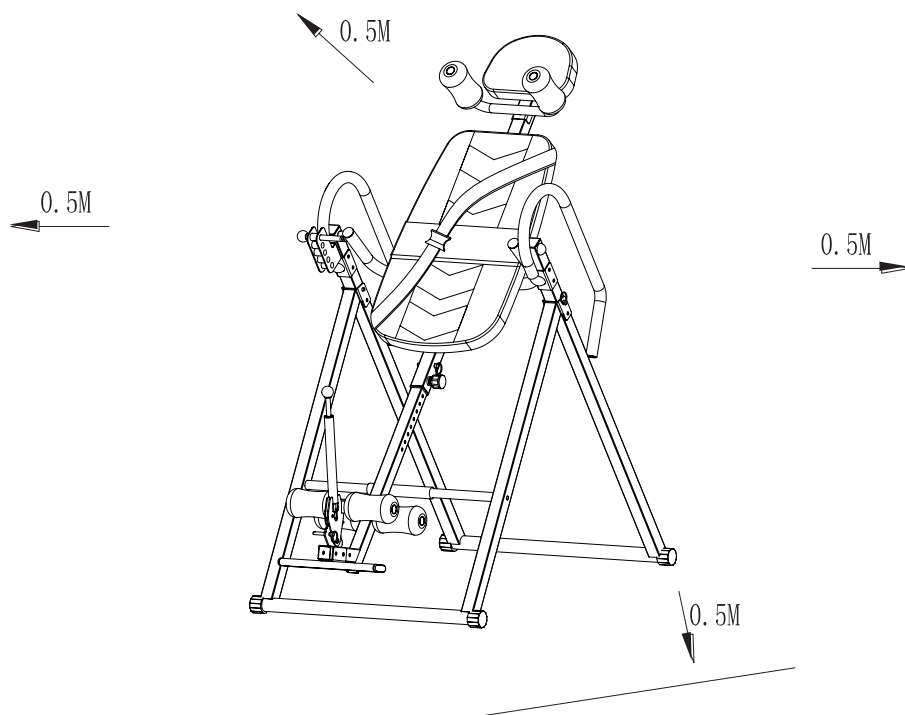
STEP 6

1. Mount the Left Armrest (9) on to the Rear Bracket (2) in the direction shown in the illustration using the bolts (19), the washers (23) and the nuts (26).
2. Attach the Right Armrest (10) to the Rear Bracket (2) in the direction shown in the illustration. Use the screws (19), (20) and the washers (23) and nuts (26).
3. The locking pin (16) is inserted into the corresponding hole on the right armrest (10).
4. Insert the locking pin (17) in use and after clamping the foot into the corresponding hole on the toothed disc to secure the position.
5. Inflate the lumbar support cushion (B) as needed.
6. Buckle up with the seat belt (A) before each workout.





Note: Always use this equipment on a flat, solid surface. Use an exercise mat to protect floor. To ensure safety, make sure no obstacles are within at least 18 inches (0,5m) of the equipment.

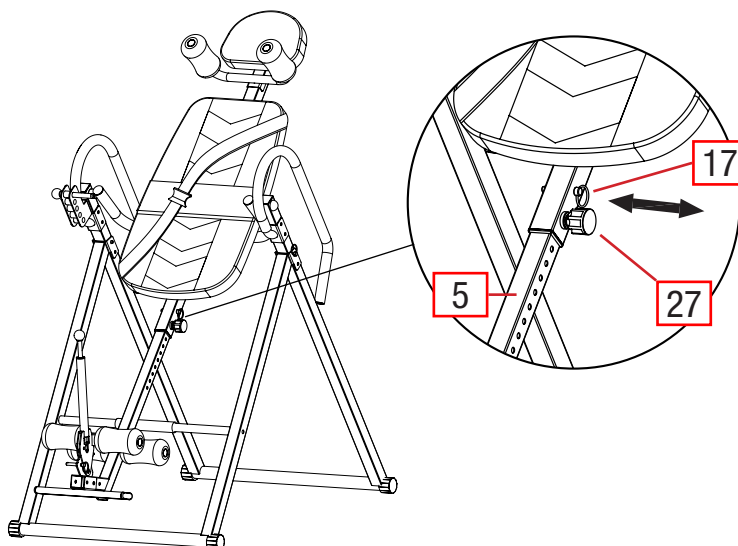


4. PERSONAL ADJUSTMENTS

Height adjustment

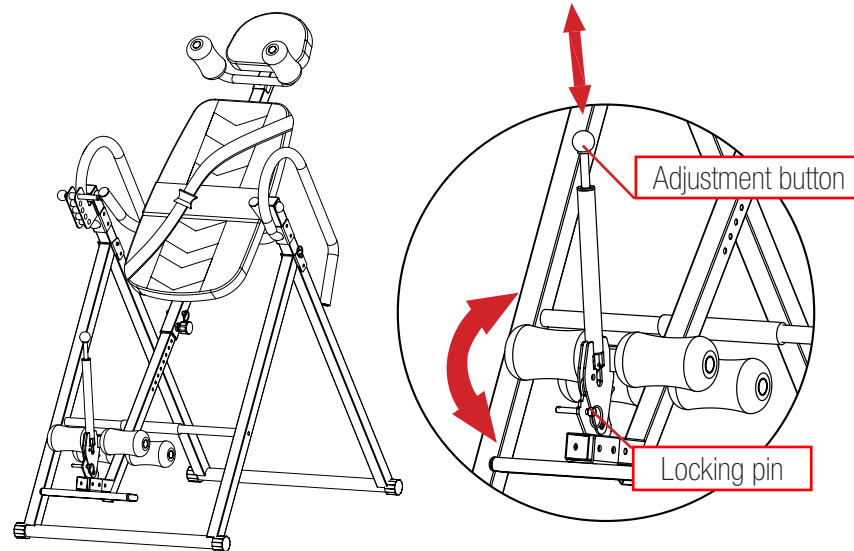
You can adjust the foot rest length setting for your desired body height at any time by releasing the Loop Pin (17) and Spring Pin (27). Move the Adjustable Boom (5) to the correct position, tighten the Spring Pin (27) and lock with Loop Pin (17).

Hold the boom (5) firmly during adjustment to prevent it from falling out and thus damaging the floor!



Foot rest adjustment

Before use, adjust the foam leg rollers on the foot rest according to the following diagrams so that your legs are not squeezed but still have sufficient support. To do so, pull the leg tube adjustment button, set the desired distance and then refasten the leg adjustment button. Secure the position with the locking pin.

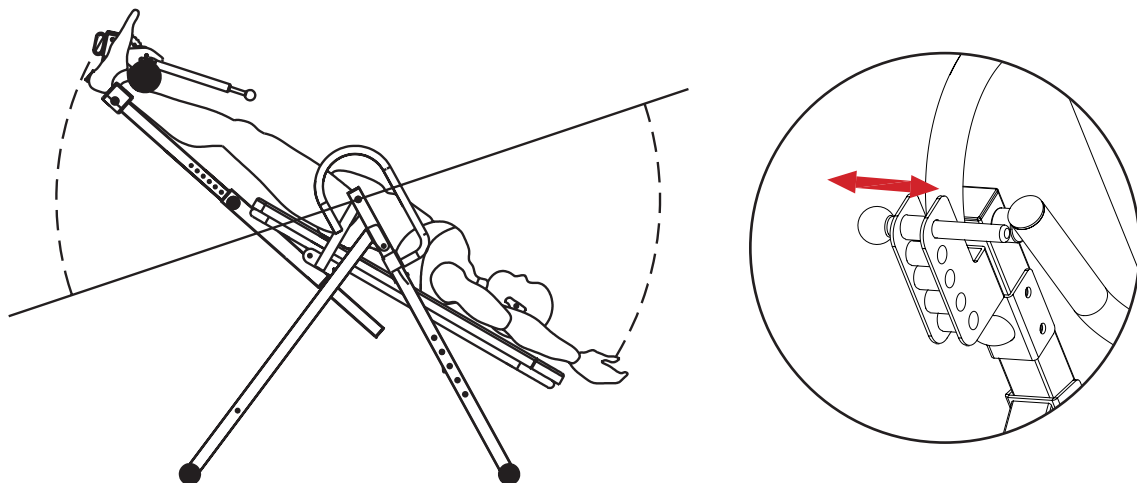


Incline adjustment



Make sure that neither your fingers nor clothing get wedged between the frame while inverting!

You will find the locking mechanism on the handle on the right side. Slide the locking pin into the selected opening in the desired position and turn the pin into the thread to hold the position. Important! The pin must be securely screwed in so as not to fall out!



5. WORKOUT INSTRUCTIONS

The inversion table operates like a balanced pendulum on an axle. It reacts to small changes in weight distribution. When you begin using the unit, take special care that you have selected the correct maximum incline angle (if desired). Asking for the assistance of a second person to stabilize and rotate the table may be helpful the first time you exercise with the unit.

Advantages of use

Inversion training can have many advantages, just a few of which are listed in the following:

- **Relief of back pain**

In most cases, gravity is a factor in back pain. Pressure on spinal discs decreases the distance between vertebrae, restricting mobility and increasing the risk of pinched nerves. Inversion therapy is an easy way to prevent this from happening and to counteract the negative effects of gravity. Hanging upside down at an angle of 20° - 90° eases pressure and allows your spinal discs to return to their natural form and your vertebrae to an optimal distance from one another.

- **Improved posture**

When a vertebra slips, the ligaments and muscles that support it prevent it from returning to its original position. Lying down, the pressure on your vertebrae is reduced to 25% of its normal intensity. The pressure can be reduced to zero by lying on the inversion table at an angle of 60°. Reducing pressure to the vertebrae and slightly stretching can correctly align your vertebrae. In addition, inversion also relieves joints, improving the supply of nutrients and oxygen.

- **Counteract shrinking due to gravity**

Spinal discs absorb and release moisture. In the course of a day, spinal discs are squeezed and dehydrated like a sponge. In fact, a healthy spinal disc will shrink up to 20% each day. During sleep, spinal discs recover due to the relief of lying down. As a person progresses in age, permanent shrinking may occur. Inversion can help to return moisture to spinal discs by reducing the pressure they are subject to.

Exercise caution during use

Despite its many advantages, inversion therapy or using an inversion table is not right for everyone. If you have one of the following symptoms, consult a physician before using the product (the following list contains only examples and is in no way exhaustive):

- Use of anticoagulants (substances that thin blood such as aspirin)
- Weak or fractured bones: The pressure of body weight may worsen these conditions.
- Conjunctivitis due to a virus or bacterial infection
- Glaucoma (constant excess intraocular pressure)
- Cardiovascular problems: Consult your physician before using the product if you have any circulatory disorders.
- Inguinal hernia or diaphragmatic hernia
- High blood pressure (above 140/90)
- Infection of the middle ear
- Pregnancy
- Retinal detachment
- Spinal injuries
- Stroke
- Transient ischemic attacks

The inversion table is designed for a maximum user weight of 120 kg.



IMPORTANT: While on the inversion table, always adjust your weight and make movements carefully and calmly, as the table may tip over if you move suddenly, leading to serious injury.

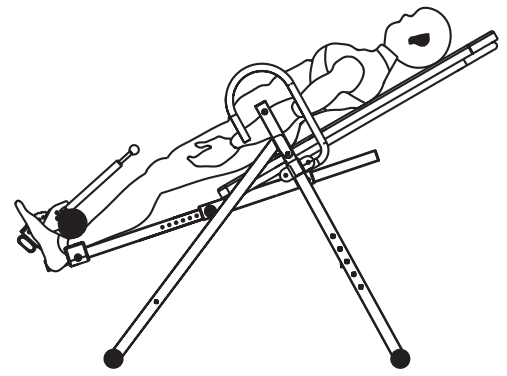
General notes

Always wear appropriate clothing and footwear when working out. Keep children away from the unit at all times, especially while it is in use.

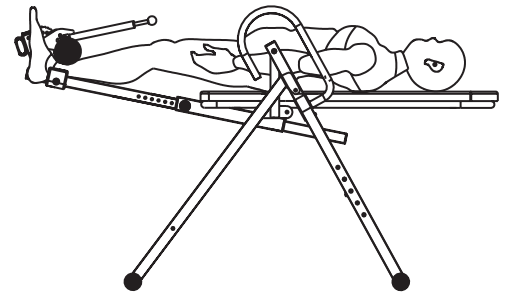
Directions for use

Before use, adjust the foot rest length setting so that the table could remain in a horizontal position without being held by handles when you are lying with your arms by your sides. Your body weight is then balanced and you can adjust the incline by slightly moving one or both of your arms. As a general rule in inversion training, the greater the incline angle, the shorter the duration.

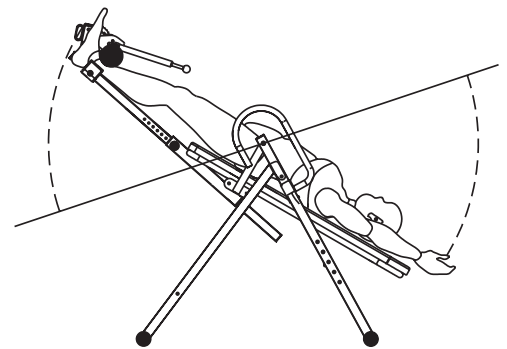
Make sure that the foot rest plate is correctly adjusted and securely screwed. Lay your head on the head rest and your arms first at your sides and then on your chest, as depicted. If your head is now lower than your feet, lengthen the foot rest by one hole and try again. If your feet do not move, shorten the foot rest by one hole and try again.



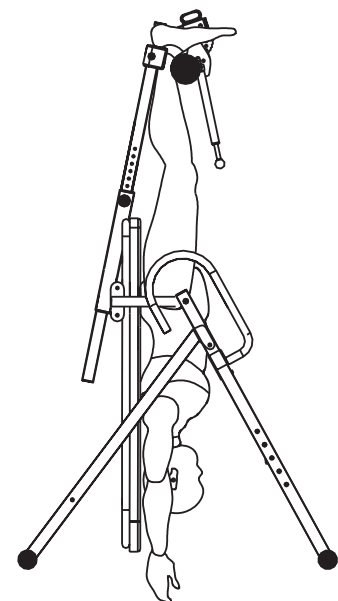
While lying on the inversion table, gentle and even movements can improve the effect of inversion on muscles, ligaments and joints. For example, you can stretch, rotate or attempt to tuck up your legs. Only do sit-ups in a secured position however.



Return from inversion to your initial position using the handlebar grips. As your body may have been stretched slightly during inversion, the initial position may no longer be balanced. Bend your knees to relocate your body's center or gravity toward your feet. Do not lift your head and / or try to sit up.



Advanced users can hang from the foot rests. To do so, rotate the table completely, as depicted, grasp the back rest behind your shoulder with one hand and the crossbar on the front frame with the other. You can use your arms to rotate the table a few degrees past the hanging point. Return from inversion to your initial position using the handlebar grips. Bend your knees to relocate your body's center of gravity toward your feet. Do not lift your head and / or try to sit up.



6. MAINTENANCE. CLEANING AND CARE

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.
- This applies to the padding and handles especially since these parts are in constant contact with your body during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- Check all rollers for ease of movement before use. Rollers that move with difficulty result in excessive wear and / or damage to the cables. If one or more rollers is tight, make sure they are installed correctly. Never grease the contact area between the roller and the cable! If in doubt, please do not hesitate to contact our customer service.
- Maintain the weight guide tube regularly using a little silicone oil.
- You should grease the axles of all moving parts once every one or two years. You can use an off-the-shelf grease to do so.



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



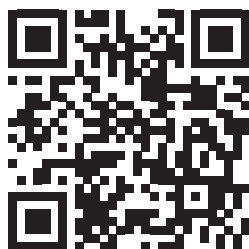
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDOS

1.	INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	38
2.	DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	40
3.	INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....	41
4.	AJUSTES PERSONALIZADOS	44
5.	INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS	46
6.	MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO	49

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Lea el manual en su totalidad antes de montarlo y usarlo. Por favor, mantenga este manual para futuras referencias.

1. Antes de usar la tabla de inversión, por favor consulte a su médico. Si está tomando medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o para los niveles de colesterol por favor siga los consejos de su médico.
2. Tenga en cuenta las señales de su cuerpo al utilizar esta máquina. Por favor deje de ejercitarse si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, vértigo, mareos o náuseas. Continúe solo después de recibir la autorización de su médico.
3. Esta tabla de inversión es solo para adultos. Mantenga a niño y adultos lejos de esta máquina.
4. Siempre use esta máquina sobre una superficie sólida y plana. Cubra el suelo con una alfombra para ejercicio para evitar daños. Por su seguridad, asegúrese de que todos los obstáculos estén al menos a 0,5m de distancia de la máquina.
5. Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de su uso.
6. Por favor siga el manual cuando esté usando la máquina. Si encuentra algún problema durante el ensamblaje o el mantenimiento, o si escucha algún ruido inusual, por favor deje de usar la máquina inmediatamente.
7. Evite usar ropa holgada que podría atascarse en la máquina.
8. Evite que sus brazos y piernas se acerquen a las piezas móviles del producto. No ponga ningún objeto en las aberturas del producto.
9. Ajuste el ángulo de inclinación en menos de 30° la primera vez que use la máquina.
10. Haga calentamiento lentamente y limite su tiempo de ejercicio a 5 minutos la primera vez que use la máquina.
11. Reduzca el ángulo de inclinación si se siente incómodo. Deje de ejercitarse si esto no ayuda.
12. No use la tabla de inversión demasiado pronto después de comer.
13. Este producto está diseñado para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos o comerciales.

- 14.** El peso máximo permitido del usuario es 120 kg.
- 15.** El producto relaja y ayuda a los músculos de la espalda así como también a toda la columna, en especial los discos espinales. Ejercitarse con esta tabla de inversión puede prevenir y aliviar el dolor de espalda.



No altere el producto de ninguna manera y use solo piezas de repuesto originales. Realice todas las reparaciones en un taller profesional o con personas calificadas. Las reparaciones inadecuadas pueden representar un riesgo para el usuario. Use el producto solo para los fines descritos en este manual de usuario. Proteja la tabla de inversión contra rociaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

INFORMACIÓN SOBRE EL ENSAMBLAJE

- El ensamblaje de este producto debe llevarse a cabo cuidadosamente por un adulto. Pida ayuda de otra persona con conocimientos técnicos en caso de tener dudas.
- Antes de comenzar el ensamblaje del producto, lea todos los pasos cuidadosamente y revise el diagrama.
- Retire todos los materiales de empaque y ubique todas las piezas individuales sobre una superficie limpia. Proteja la superficie de ensamblaje contra rayones y demás usando un acolchado para el suelo.
- Revise las piezas con la lista de piezas para asegurarse de que todo está completo. No se deshaga de los materiales de empaque hasta completar el ensamblaje.
- Después de ensamblar el producto de acuerdo a las instrucciones, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien instalados y apretados.
- Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,5 m de espacio libre alrededor.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.
- Se recomienda que el dispositivo se monte entre dos personas.

2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

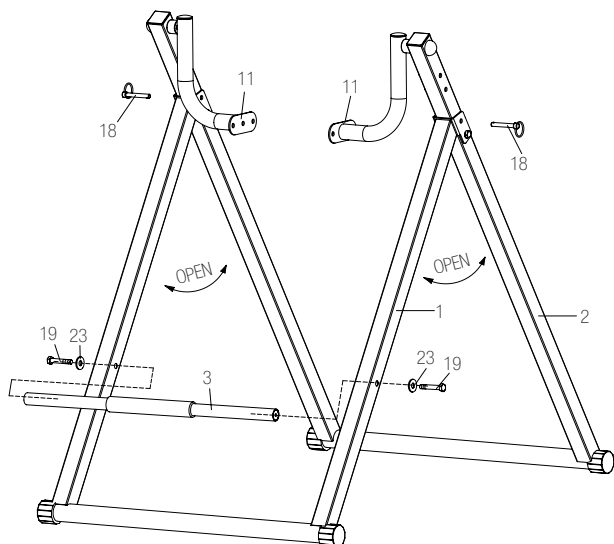
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

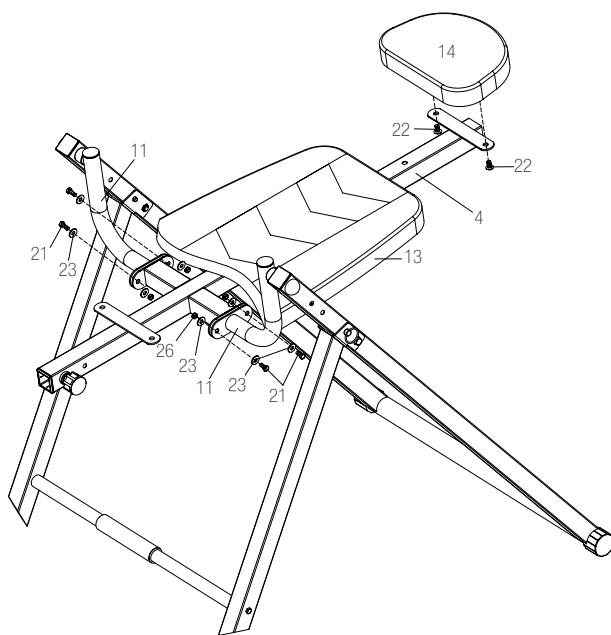


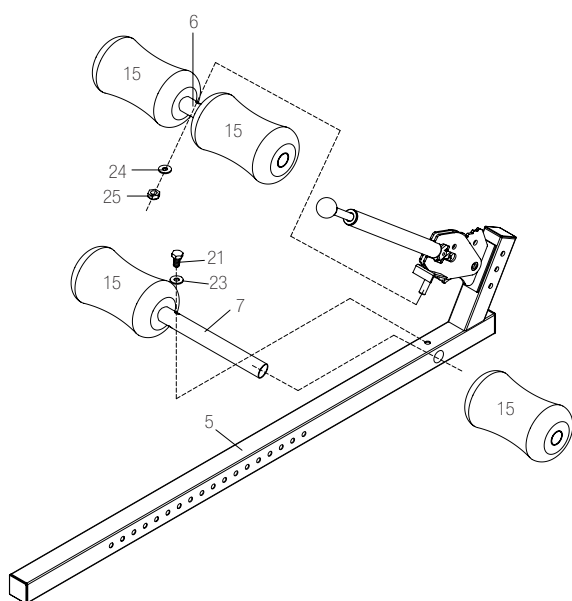
PASO 1

1. Despliegue las estructuras principales delantera y trasera (1 y 2) sobre el soporte y fíjelas con el pasador de seguridad (18).
2. Instale la barra de límite (3) en la estructura delantera (1) con las arandelas (23) y los tornillos (19).

PASO 2

1. Instale el tubo de soporte para el respaldo (4) en las juntas giratorias Z (11) de la estructura principal. Use 2 arandelas (23), 1 tornillo (21) y 1 tuerca (26) por agujero.
2. Monte el reposacabezas (14) en el extremo superior del tubo de soporte trasero (4) con 2 tornillos (22).



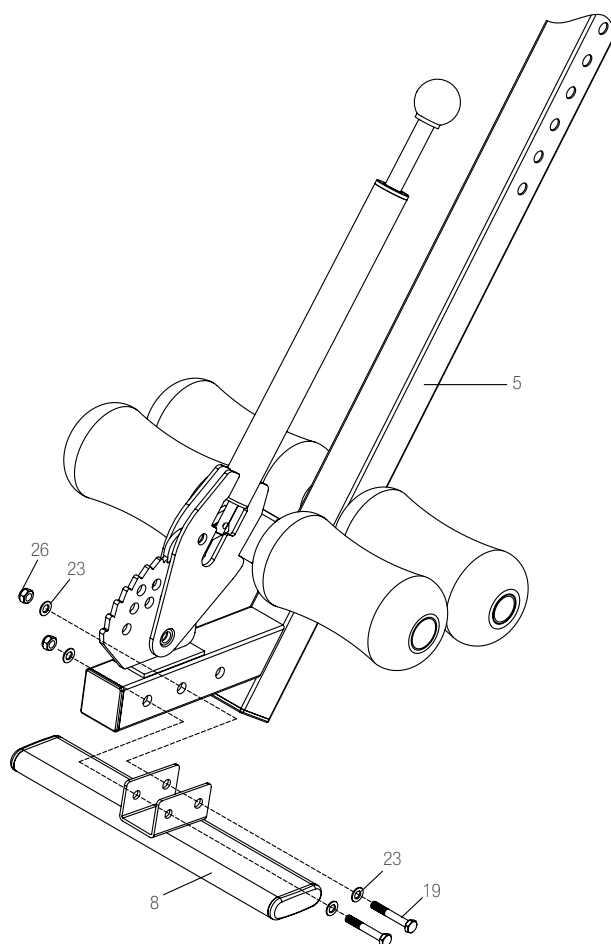


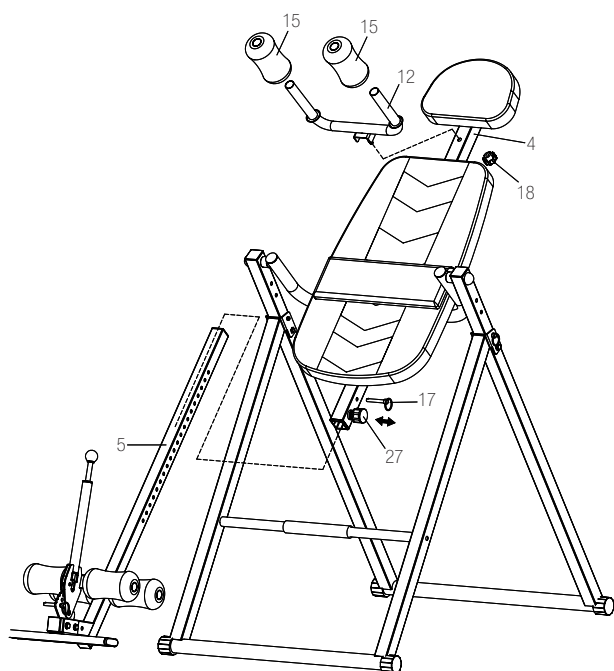
PASO 3

1. Inserte el tubo (7) del rodillo acolchado en la parte inferior del rail de ajuste de altura del cuerpo (5) y asegure el tubo con una arandela (23) y un tornillo (21). Meta el rodillo acolchado (15) en ambos lados de los tubos.
2. Ahora coloque el tubo (6) en la parte delantera de la barandilla sobre el tornillo prisionero y fíjelo con una arandela (24) y una tuerca (25). Meta el rodillo acolchado (15) en ambos lados de los tubos.

PASO 4

Instale los reposapiés (8) en el rail de ajuste de altura del cuerpo (5) con los tornillos (19), arandelas (23) y tuercas (26).





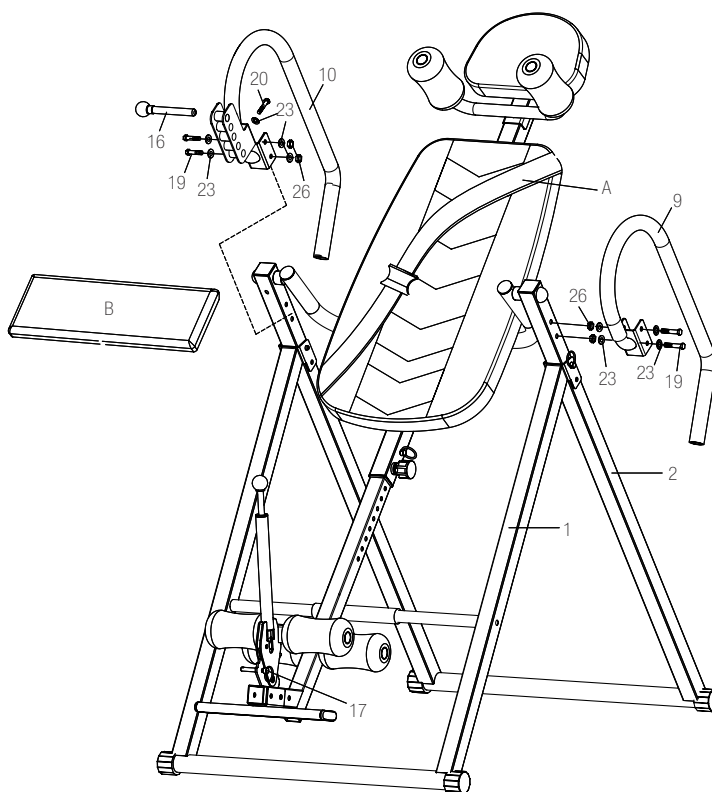
PASO 5

Inserte el rail de ajuste de altura del cuerpo (5) en la barra del respaldo (17) y asegúrela con un pasador de bloqueo (17) y un tornillo de bloqueo (27) en el lado derecho de la barra. ¡Apriete bien los tornillos!

Fije el soporte del hombro del tubo en U (12) al rail del respaldo (4) con el tornillo de la empuñadura (18).

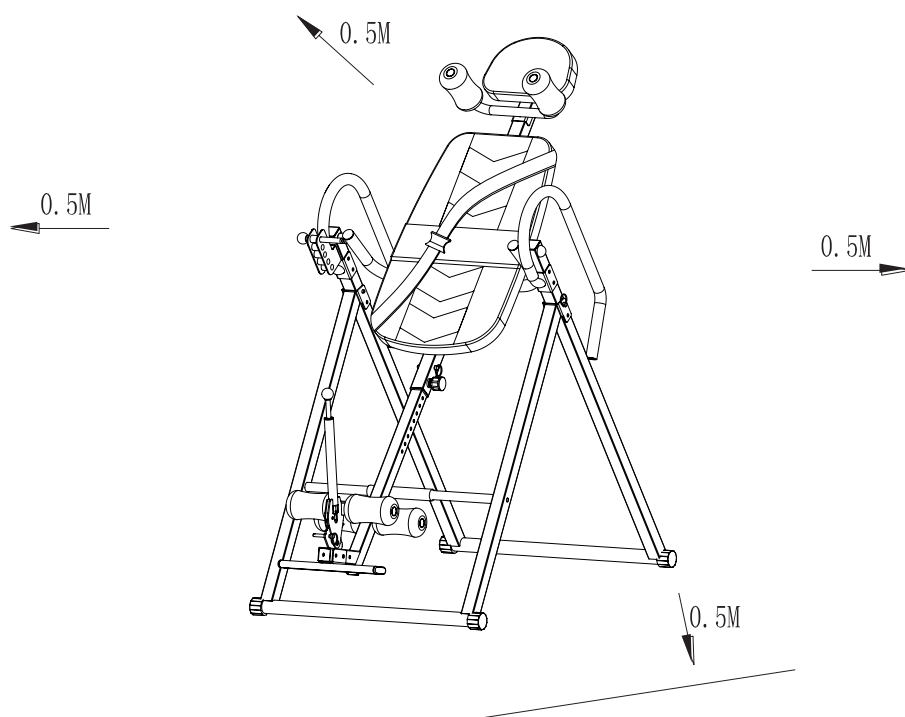
PASO 6

1. Monte el reposabrazos izquierdo (9) en el soporte trasero (2) en la dirección que se muestra en la imagen. Utilice los tornillos (19), las arandelas (23) y las tuercas (26).
2. Monte el reposabrazos derecho (10) en el soporte trasero (2) en la dirección que se muestra en la imagen. Utilice los tornillos (19), las arandelas (23) y las tuercas (26).
3. El pasador de bloqueo (16) se introduce en el agujero correspondiente del reposabrazos derecho (10).
4. Durante el uso y después de bloquear el pie, introduzca el pasador de bloqueo (17) en el orificio correspondiente del disco dentado para asegurar la posición.
5. Infle el cojín de apoyo lumbar (B) según sea necesario.
6. Abróchese el cinturón de seguridad (A) antes de cada sesión de entrenamiento.





Nota: Siempre use este equipo sobre una superficie sólida y plana. Use una alfombra protectora para proteger el suelo. Por su seguridad, asegúrese de que todos los obstáculos estén al menos a 0,5m de distancia de la máquina.

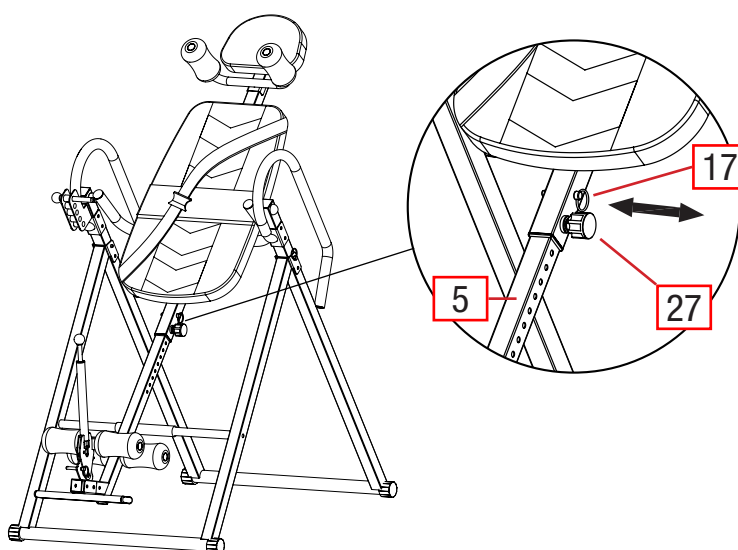


4. AJUSTES PERSONALIZADOS

Altura

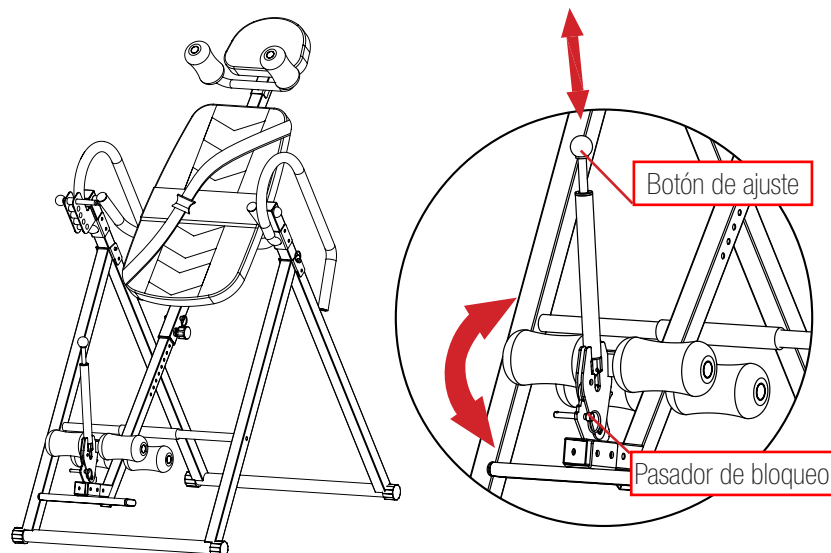
Puede ajustar la longitud del reposapiés para su altura corporal deseada en cualquier momento liberando el pin (17) y el pasador elástico (27). Mueva la barra ajustable (5) hacia la posición correcta, apriete el pasador elástico (27) y asegure con el pin (17).

¡Sujete el rail (5) firmemente durante el ajuste para evitar que se caiga y dañe el suelo!



Reposapiés

Antes de su uso, ajuste los rodillos de espuma sobre el reposapiés de acuerdo a los siguientes diagramas de manera que sus piernas no queden demasiado apretadas pero que tengan suficiente soporte. Para hacer esto, jale la botón de ajuste en el tubo de las piernas, fije la distancia deseada y luego apriete de nuevo la perilla. Fije la posición con los pasadores de bloqueo.

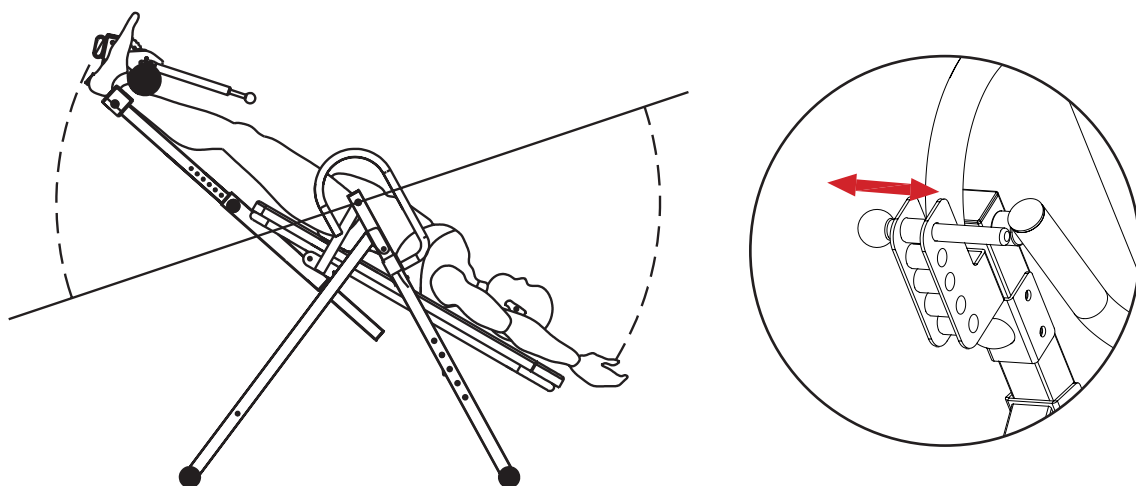


Inclinación



Asegúrese de que ni sus dedos ni su ropa queden atrapados entre! la estructura al invertirse!

En la empuñadura de la derecha se encuentra el mecanismo de cierre. Deslice el pasador de bloqueo en la posición deseada en el orificio correspondiente y gire el pasador en la rosca para mantener la posición. ¡Importante! ¡El pasador debe estar atornillado para que no se salga!



5. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

La tabla de inversión funciona como un péndulo equilibrado sobre un eje. Reacciona a los pequeños cambios en la distribución del peso. Cuando comience a usar la máquina, tenga cuidado de haber seleccionado el máximo ángulo de inclinación correcto (si así lo desea). Pedir ayuda a una segunda persona para estabilizar o girar la tabla puede ser muy útil la primera vez que se ejercite con la máquina.

Ventajas de uso

Los ejercicios de inversión pueden tener muchas ventajas, a continuación se muestra una lista de unas cuentas:

- **Alivio del dolor de espalda**

En la mayoría de los casos, la gravedad es un factor importante en el dolor de espalda. La presión sobre los discos espinales reduce la distancia entre las vértebras, restringiendo la movilidad y aumentando el riesgo de nervios oprimidos. La terapia de inversión es una manera fácil de prevenir que esto suceda y puede contrarrestar los efectos negativos de la gravedad. Permanecer boca abajo a un ángulo de 20°-90° reduce la presión y les permite a sus discos espinales volver a su forma natural y mejora la distancia óptima de sus vértebras.

- **Mejor postura**

Cuando se desliza una vértebra, los ligamentos y músculos que la soportan evitan que vuelva a su posición original. Al recostarse, la presión sobre sus vértebras se reduce en un 25% de su intensidad normal. La presión puede reducirse a cero acostándose sobre la tabla de inversión con un ángulo de 60°. Reducir la presión de las vértebras y estirarlas ligeramente puede alinear sus vértebras correctamente. Además, la inversión también ayuda a las articulaciones, mejorando el suministro de nutrientes y oxígeno.

- **Contrarresta el encogimiento producido por la gravedad**

Los discos espinales absorben y liberan humedad. A lo largo del día, los discos espinales se comprimen y deshidratan como una esponja. De hecho, un disco espinal saludable se comprimirá hasta un 20% todos los días. Cuando dormimos, los discos espinales se recuperan gracias a que estamos acostados. A medida que la persona envejece, se puede presentar un encogimiento permanente. La inversión puede ayudar a devolver la humedad a los discos espinales reduciendo la presión a la que están sometidos.

Precauciones durante su uso

A pesar de sus muchas ventajas, la terapia de inversión o el uso de una tabla de inversión no es algo ideal para todo el mundo. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico antes de usar el producto (la siguiente lista contiene solo ejemplos y no es exhaustiva):

- Uso de anticoagulantes (sustancias que diluyen la sangre como la aspirina).
- Huesos débiles o fracturados: La presión del peso corporal puede empeorar esta condición.
- Conjuntivitis debido a una infección viral o bacteriana
- Glaucoma (exceso constante de presión intraocular)
- Problemas cardiovasculares: Consulte a su médico antes de usar el producto si tiene enfermedades circulatorias.
- Hernia inguinal o diafragmática
- Presión arterial alta (por encima de 140/90)
- Infección del oído medio
- Embarazo
- Desprendimiento de retina
- Lesiones en la columna
- Derrame cerebral
- Ataques isquémicos transitorios

La tabla de inversión está diseñada para usuarios con un peso máximo de 120 kg.



IMPORTANTE: Cuando esté en la tabla de inversión, siempre ajuste su peso y haga los movimientos cuidadosa y tranquilamente, ya que la tabla podría volcarse si hace movimientos bruscos, produciendo lesiones graves.

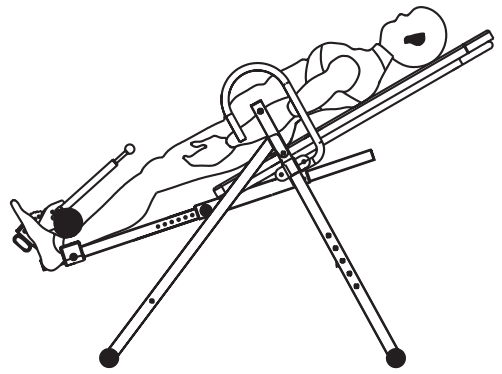
Notas generales

Siempre use ropa y calzado adecuado cuando se ejercite. Siempre mantenga a los niños lejos de la máquina, en especial cuando esté en uso.

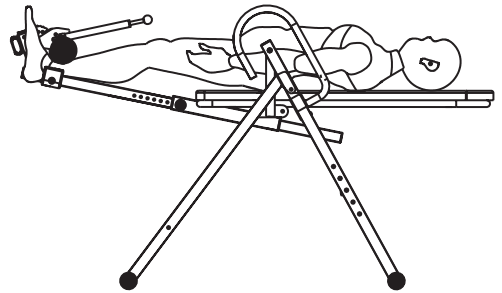
Instrucciones de uso

Antes de su uso, ajuste la altura del reposapiés de manera que la tabla pueda permanecer en posición horizontal sin ser retenida por los mangos cuando esté acostado con sus brazos hacia los lados. Luego su peso corporal se equilibrará y podrá ajustar la inclinación moviendo lentamente uno o ambos brazos. Como regla general en los ejercicios de inversión, entre mayor sea el ángulo de inclinación, menor será la duración.

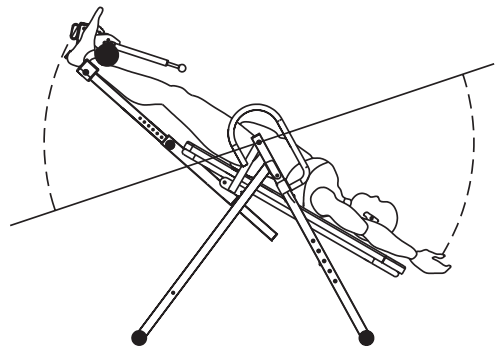
Asegúrese de que el reposapiés esté ajustado correctamente y bien apretado. Ubique su cabeza sobre el reposacabezas y sus brazos a los lados y luego sobre su pecho, como se indica. Si su cabeza ahora está más abajo que sus pies, extienda el reposapiés un agujero e inténtelo de nuevo.



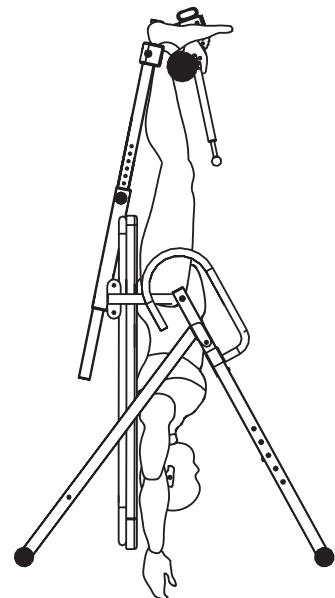
Cuando está recostado sobre la tabla de inversión, los movimientos suaves y uniformes pueden mejorar el efecto de inversión de los músculos, ligamentos y articulaciones. Por ejemplo, puede estirar, girar o intentar doblar sus piernas. Sin embargo, solo haga abdominales en una posición segura.



Vuelva de la posición invertida a su posición inicial usando los manillares. Ya que es posible que su cuerpo se haya estirado ligeramente durante la inversión, la posición inicial ya no estará equilibrada. Doble sus rodillas para reubicar su centro corporal o de gravedad hacia sus pies. No levante su cabeza ni intente sentarse.



Los usuarios avanzados pueden colgarse desde el reposapiés. Para hacer esto, gire la tabla completamente, como se indica, agarre el respaldo detrás de su hombro con una mano y la barra en la estructura frontal con la otra. Puede usar sus brazos para girar la tabla unos cuantos grados después del punto de suspensión. Vuelva de la inversión a su posición inicial usando los manillares. Doble sus rodillas para reubicar su centro corporal o de gravedad hacia sus pies. No levante su cabeza ni intente sentarse.



6. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO

- Asegúrese de que todos los tornillos/tuercas estén ajustados correctamente después del ensamblaje y antes de usar la máquina.
- Limpie la máquina regularmente con un paño ligeramente húmedo y con un producto de limpieza suave. No use disolventes para limpiar la máquina.
- Esto aplica especialmente al acolchado y a los agarres ya que estas partes están en contacto constantemente con su cuerpo durante el ejercicio. Puede cubrir estas partes con una toalla durante el ejercicio para protegerlas.
- Revise que todos los rodillos tengan un movimiento fluido antes de cada uso. Los rodillos que se mueven con dificultad producen desgaste excesivo y/o daño de los cables. Si uno o más rodillos están demasiado apretados, asegúrese de que hayan sido instalados correctamente. Nunca lubrique la zona de contacto entre el rodillo y el cable! Si tiene preguntas, no dude en contactar nuestro servicio al cliente.
- Realice mantenimiento al tubo que controla el peso de manera regular usando un poco de aceite de silicona.
- Debe lubricar los ejes de todas las piezas móviles una vez cada uno o dos años. Puede usar un lubricante listo para usar para hacer esto.



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE DES MATIÈRES

1.	CONSIGNES DE SÉCURITÉ	54
2.	DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	56
3.	INSTRUCTIONS DE MONTAGE	57
4.	AJUSTEMENTS PERSONNELS	60
5.	INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT	62
6.	MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	65

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Lisez le manuel dans son intégralité avant l'assemblage et l'utilisation. S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

1. Avant d'utiliser la table d'inversion, veuillez consulter votre médecin. Si vous êtes sous médication pour la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, suivez les conseils du médecin.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps lors de l'utilisation de cet appareil. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez un des symptômes suivants: douleur, pression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Procédez uniquement après l'autorisation du médecin.
3. Cette table d'inversion est réservée aux adultes. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de cet équipement.
4. Il faut toujours utiliser cette machine sur une surface solide et plate. Couvrez le sol ou le tapis avec un tapis d'exercice pour éviter tout dommage. Pour être en sécurité, assurez-vous que tous les obstacles sont à une distance d'au moins 18 pouces (0,5 m) de l'équipement.
5. Assurez-vous que toutes les vis, les écrous et les boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
6. Veuillez suivre le manuel en cours d'utilisation. Si vous rencontrez des problèmes lors du montage ou du suivi de l'entretien, ou entendez tout bruit inhabituel pendant l'utilisation, cessez d'utiliser l'appareil immédiatement.
7. Évitez les vêtements légers qui pourraient éventuellement se coincer dans l'appareil.
8. Évitez de rapprocher vos bras et vos jambes des composants mobiles du produit. Ne placez aucun objet dans les ouvertures sur le produit.
9. Réglez l'angle d'inclinaison à moins de 30° lors de la première utilisation de l'appareil.
10. Echauffez-vous lentement et entraînez vous la première fois pour une durée de 5 minutes à l'aide de l'appareil.
11. Réduisez l'angle d'inclinaison si vous vous sentez mal à l'aise. Arrêtez si cela n'aide pas.
12. N'utilisez pas l'appareil après avoir mangé.

13. Ce produit est destiné à un usage privé et ne convient pas à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale.
14. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.
15. Le produit détend et soulage les muscles du dos ainsi que l'ensemble de la colonne vertébrale, en particulier les disques vertébraux. S'entraîner avec cette table d'inversion peut vous aider à prévenir et à atténuer les maux de dos.



Ne modifiez pas le produit et n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Faites effectuer toutes les réparations dans un atelier professionnel ou auprès de personnes qualifiées. Des réparations inadéquates peuvent entraîner de sérieux risques pour l'utilisateur. Utilisez le produit pour les buts prévus comme décrit uniquement dans ce manuel d'utilisation.

Il faut protéger la table d'inversion de l'eau de pulvérisation, de l'humidité, des températures élevées et des rayons directs du soleil.

INFORMATIONS SUR L'ASSEMBLAGE

- L'assemblage de ce produit doit être effectué soigneusement par un adulte. Faites appel à une autre personne avec des compétences techniques en cas de doute.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, lisez attentivement toutes les étapes d'assemblage et examinez le diagramme.
- Retirez tous les matériaux de leur emballage et placez tous les composants individuels sur une surface libre. Protégez la surface d'assemblage des saletés et des rayures en installant un rembourrage approprié.
- Vérifiez les composants en fonction de la liste des pièces pour vous assurer qu'aucune pièce n'est manquante. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas encore terminé.
- Après avoir assemblé le produit selon les instructions, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 0,5 mètres tout autour de lui.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.
- Il est recommandé que la mise en place de l'appareil soit effectuée par deux personnes.

2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:

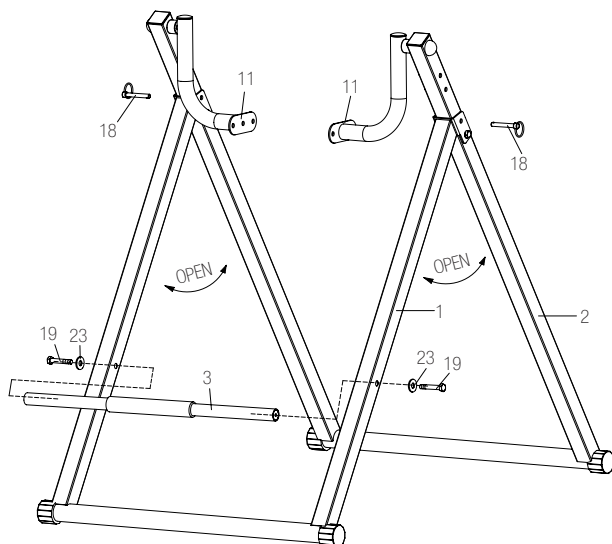
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

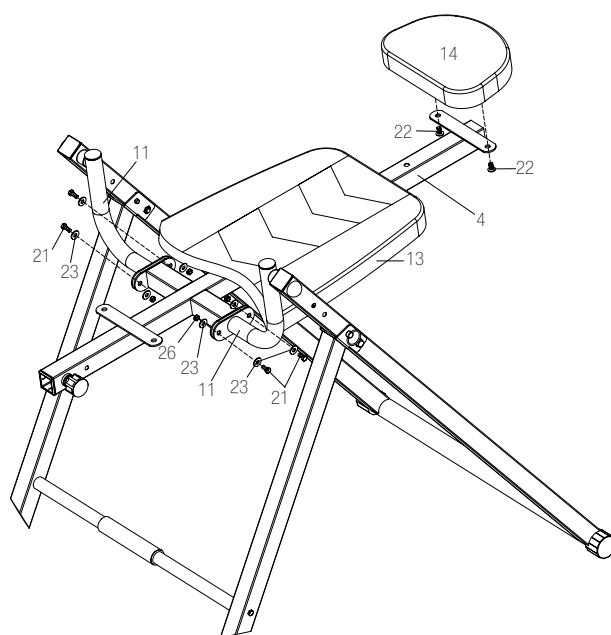


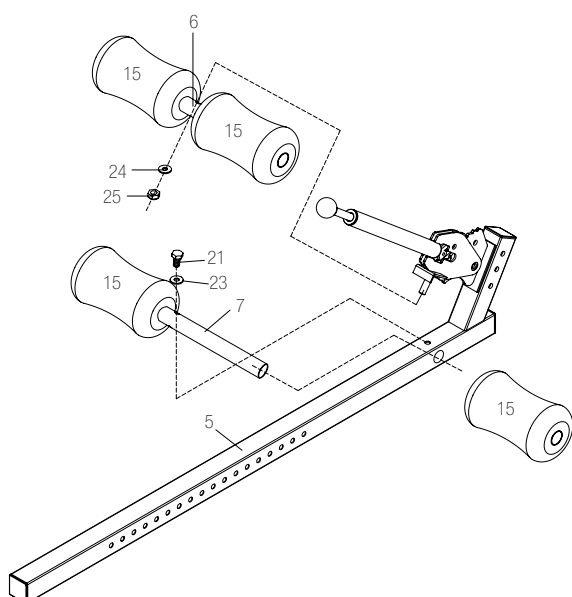
ÉTAPE 1

1. Rabattez les cadres principaux avant et arrière (1, 2) afin de former un socle et insérez la goupille de verrouillage (18).
2. Installez le poteau de guidage (3) sur le cadre principal avant (1) avec les rondelles (23) et les vis (19).

ÉTAPE 2

1. Installez le tube support pour le dossier (4) sur les articulations pivotantes en Z (11) du cadre principal. Utilisez pour cela, pour chaque trou, 2 rondelles (23), 1 vis (21) et 1 écrou (26).
2. Fixez l'appui-tête (14) à l'extrémité supérieure du tube support du dossier (4) à l'aide de 2 vis (22).



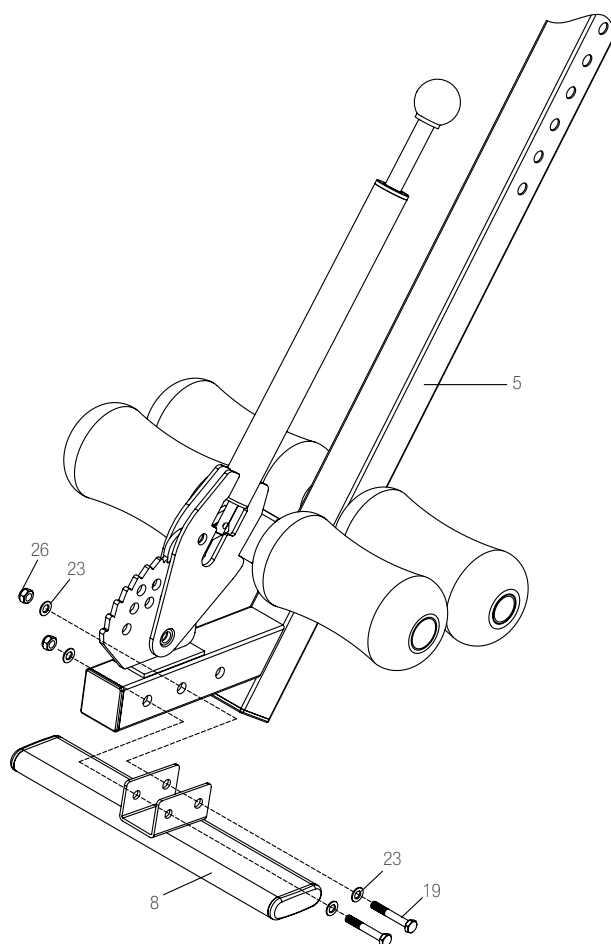


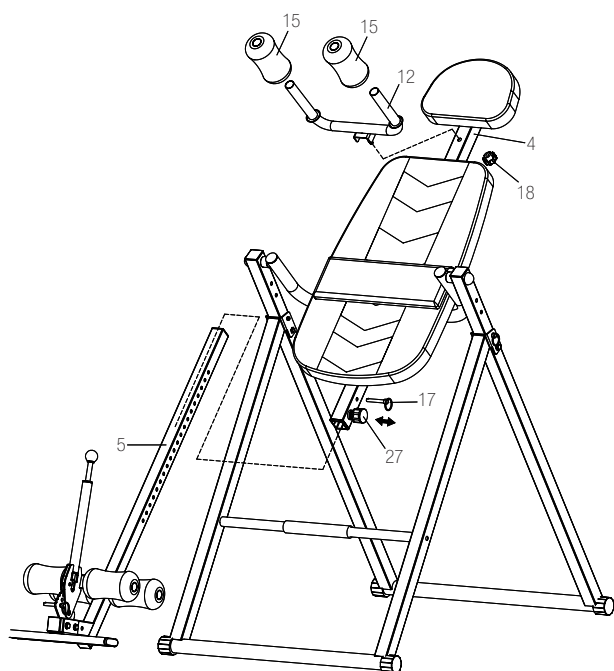
ÉTAPE 3

1. Insérez le tube (7) pour les rouleaux de mousse dans la partie inférieure du rail prévu pour le réglage à la taille du corps (5) et fixez le tube avec la rondelle (23) et la vis (21). Glissez les rouleaux en mousse (15) des deux côtés du tube.
2. Placez maintenant le tube (6) sur la partie avant du rail sur la tige filetée et fixez-le avec une rondelle (24) et un écrou (25). Faites glisser les rouleaux de mousse (15) sur les deux côtés du tube.

ÉTAPE 4

Installez les repose-pieds (8) sur le rail prévu pour le réglage à la taille du corps (5) avec les vis (19), les rondelles (23) et les écrous (26).





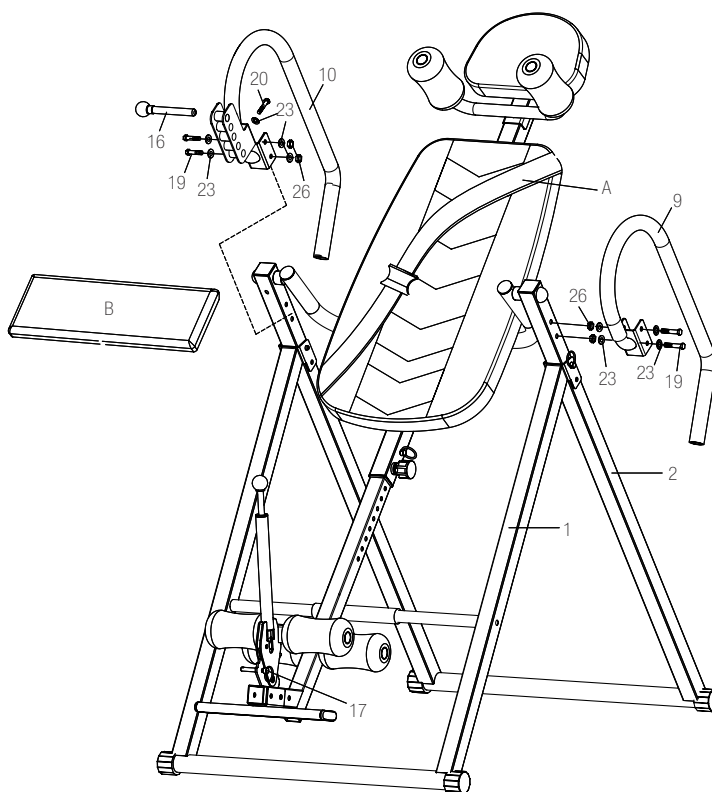
ÉTAPE 5

Insérez le rail de réglage pour la taille (5) dans le rail du dossier (17) et sécurisez-le avec une goupille de verrouillage (17) ainsi qu'avec le goujon de verrouillage (27) sur le côté droit du rail. Resserrez la vis !

Fixez le tube en U du support d'épaule (12) au rail du dossier (4) à l'aide de la vis de serrage bouton (18).

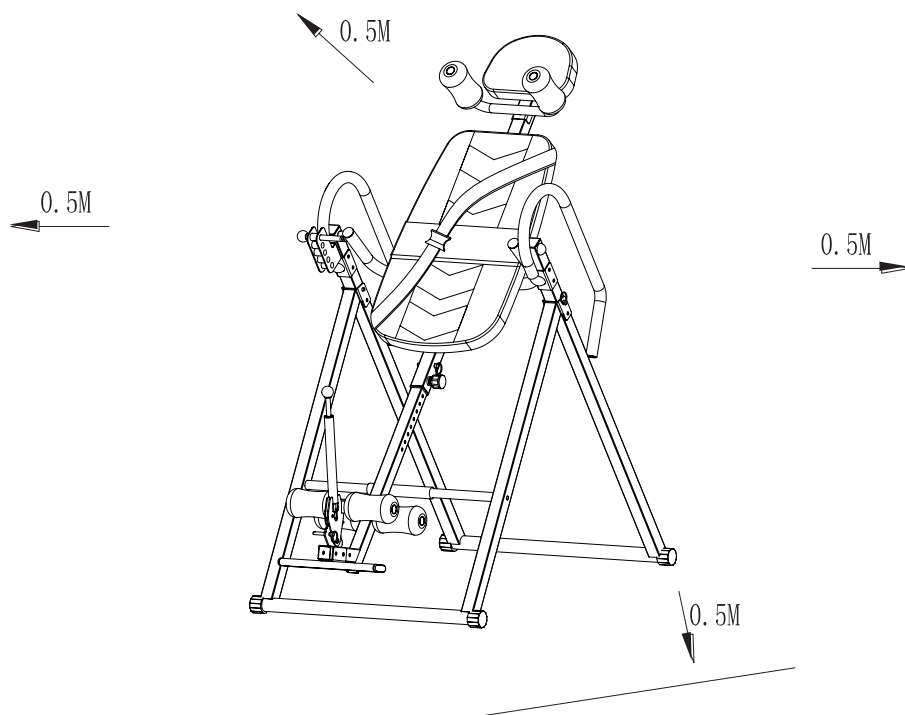
ÉTAPE 6

1. Montez l'accoudoir gauche (9) sur le support arrière (2) dans la direction indiquée sur le schéma. Pour cela, utilisez les vis (19), les rondelles (23) et les écrous (26).
2. Montez l'accoudoir droit (10) sur le support arrière (2) dans la direction indiquée sur le schéma. Pour cela, utilisez les vis (19), (20) et les rondelles (23) ainsi que les écrous (26).
3. La goupille de verrouillage (16) est insérée dans le trou correspondant sur l'accoudoir droit (10).
4. Lors de l'utilisation et après le blocage du pied, insérez la goupille de verrouillage (17) dans le trou correspondant de la rondelle dentelée afin de sécuriser la position.
5. Gonflez le coussin de soutien lombaire (B) selon vos besoins.
6. Mettez la ceinture de sécurité (A) avant chaque entraînement.





Remarque: Il faut toujours utiliser cet équipement sur une surface plane et solide. Utilisez un tapis d'exercice pour protéger le sol. Pour être en sécurité, assurez-vous qu'aucun obstacle n'est à une distance d'au moins 18 pouces (0,5 m) de l'équipement.

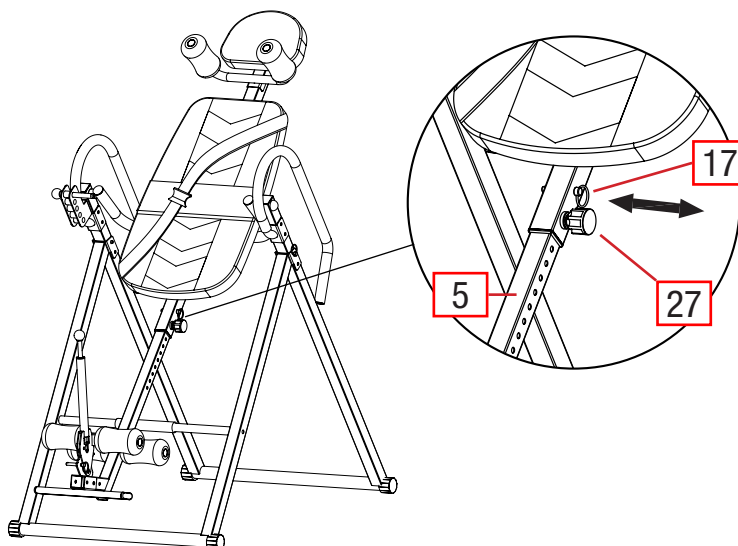


4. AJUSTEMENTS PERSONNELS

Réglage de la hauteur

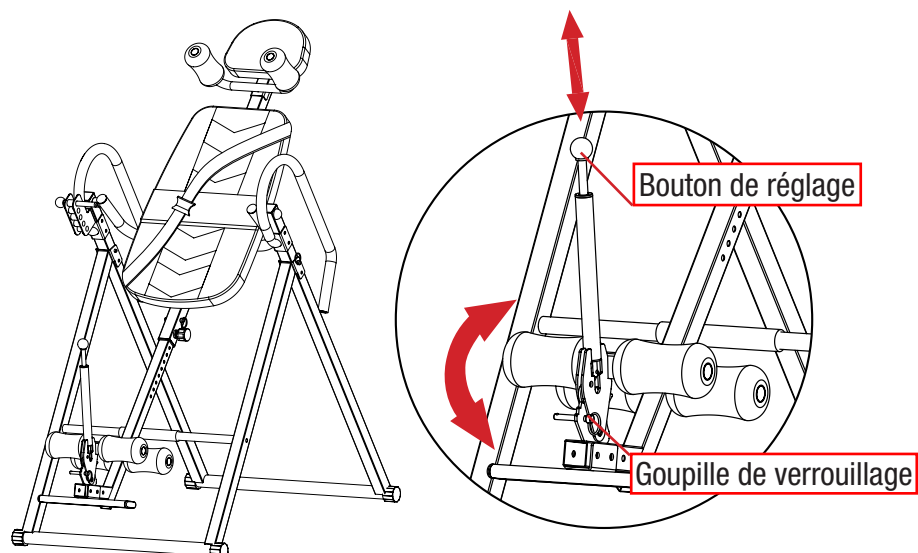
Vous pouvez ajuster le paramètre de la longueur de pied pour votre hauteur de corps souhaitée à tout moment en relâchant la Loop Pin (17) et la goupille à ressort (27). Déplacez la poutre réglable (5) à la position correcte, serrez la broche de ressort (27) et verrouillez avec la broche de boucle (17).

Tenez fermement le balancier (5) pendant le réglage pour éviter qu'il ne tombe et n'abîme le plancher!



Réglage du repose-pieds

Avant l'utilisation de la table, ajustez les rouleaux de jambes en mousse sur le repose-pied selon les schémas suivants afin que vos jambes ne soient pas serrées mais qu'elles contiennent toujours un support suffisant. Pour ce faire, appuyez sur le bouton de réglage du tube de jambe, réglez la distance désirée et resserrez le bouton de réglage des jambes. Sécurisez la position avec la goupille de verrouillage.

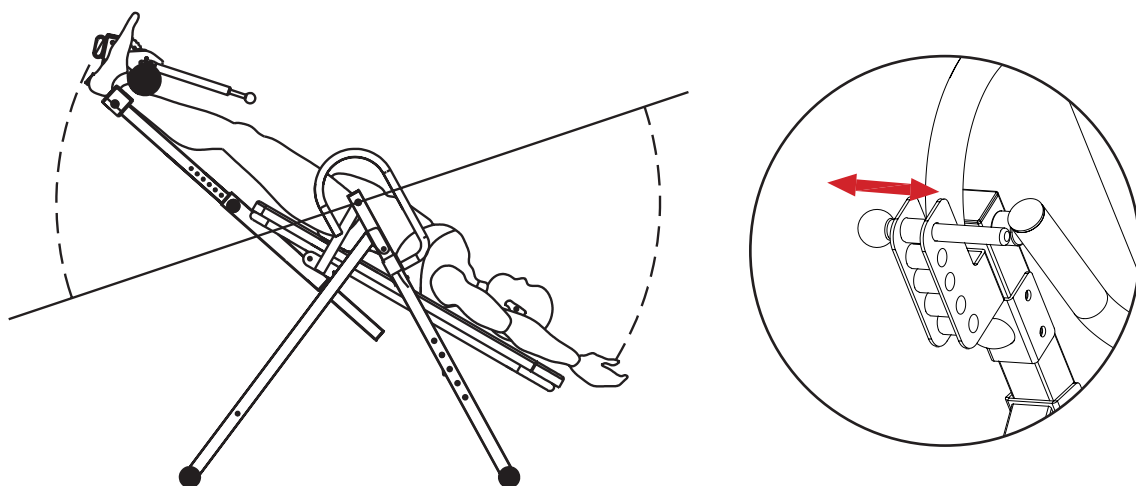


Réglage de l'inclinaison



Assurez-vous que ni vos doigts ni vos vêtements ne se coincent entre le cadre pendant l'inversion!

Sur la poignée du côté droit, vous trouverez le mécanisme de verrouillage. Faites glisser la goupille de verrouillage dans le trou correspondant à la position souhaitée et tournez la goupille dans le filetage afin de maintenir la position. Important! La goupille doit être vissée pour qu'elle ne tombe pas!



5. INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

La table d'inversion fonctionne comme un pendule équilibré sur un entraxe. Il réagit aux petits changements dans la répartition du poids. Lorsque vous commencez à utiliser l'appareil, prenez soin de choisir l'angle d'inclinaison maximum approprié (si vous le souhaitez). Le fait de demander l'assistance d'une deuxième personne pour stabiliser et faire pivoter la table peut être utile la première fois que vous utilisez l'appareil.

Avantages de l'utilisation de l'appareil

L'utilisation de la table d'inversion peut avoir de nombreux avantages, dont quelques-uns sont cités ici:

- **Soulagement de la douleur au dos**

Dans la plupart des cas, la gravité est un facteur dans les maux de dos. La pression sur les disques intervertébraux diminue la distance entre les vertèbres, restreignant la mobilité et augmentant le risque de nerfs pincés. La thérapie par inversion est un moyen facile pour éviter que cela ne se produise et pour contrer les effets négatifs de la gravité. En suspendant la tête en bas, à un angle de 20° à 90°, la pression se soulage et permet à vos disques intervertébraux de retourner à leur forme naturelle et à vos vertèbres de retourner une distance optimale l'une de l'autre.

- **Une meilleure posture**

Quand une vertèbre glisse, les ligaments et les muscles qui la supportent l'empêchent de revenir à sa position d'origine. Allongé, la pression exercée sur votre vertèbre est réduite à 25% de son intensité normale. La pression peut être réduite à zéro en s'allongeant sur la table d'inversion à un angle de 60°. La réduction de la pression sur les vertèbres ainsi qu'un léger étirement peut vous aider à aligner correctement vos vertèbres. En outre, l'inversion soulage également les articulations, améliorant l'apport de nutriments et d'oxygène.

- **Contrecarrer la contraction due à la gravité**

Les disques vertébraux absorbent et libèrent de l'humidité. Au cours d'une journée, les disques vertébraux sont pressés et déshydratés comme une éponge. En fait, la taille d'un disque vertébral sain diminuera jusqu'à 20% chaque jour. Pendant le sommeil, les disques vertébraux se remettent en raison du soulagement dû à l'allongement. Au fur et à mesure que la personne vieillisse, un rétrécissement permanent peut se produire. L'inversion peut aider à renvoyer l'humidité sur les disques vertébraux en réduisant la pression à laquelle ils sont soumis.

Faites preuve de prudence pendant l'utilisation de l'appareil

Malgré ses nombreux avantages, la thérapie d'inversion ou l'utilisation d'une table d'inversion n'est pas convenable pour tout le monde. Si vous avez l'un des symptômes suivants, consultez un médecin avant d'utiliser le produit (la liste suivante ne contient que des exemples et n'est pas exhaustive):

- Utilisation d'anticoagulants (substances qui éclaircissent le sang comme l'aspirine)
- Os faibles ou fracturés: la pression du poids corporel peut aggraver ces conditions.
- Conjonctivite due à un virus ou une infection bactérienne
- Glaucome (pression intraoculaire en excès constante)
- Problèmes cardiovasculaires: Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous souffrez de troubles de la circulation.
- Hernia inguinale ou hernie diaphragmatique
- Hypertension artérielle (supérieure à 140/90)
- Infection de l'oreille moyenne
- Grossesse
- Décollement de la rétine
- Blessures spinales
- Accident vasculaire cérébral
- Attaques ischémiques transitoires

La table d'inversion est conçue pour un utilisateur ayant un poids maximal de 120 kg.



IMPORTANT: Pendant que vous utilisez la table d'inversion, ajustez toujours votre poids et effectuez les mouvements avec précaution et calmement, car la table peut se renverser si vous vous déplacez brusquement, entraînant des blessures graves.

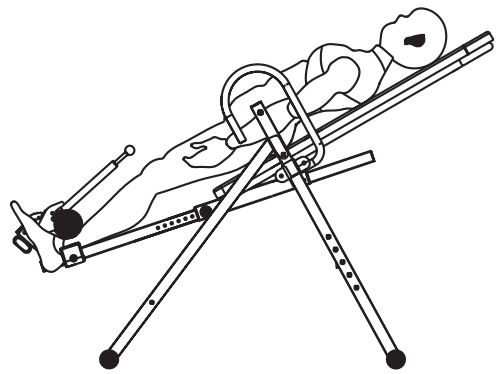
Notes générales

Il faut toujours porter des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'entraînement. Il faut également toujours éloigner les enfants de l'appareil, surtout pendant que vous l'utilisez.

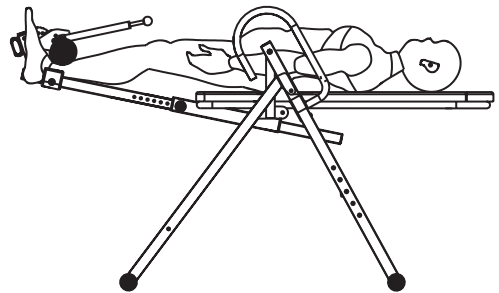
Mode d'emploi

Avant l'utilisation de l'appareil, ajustez le réglage de la longueur du repose-pieds afin que la table puisse rester dans une position horizontale sans être maintenue par des poignées lorsque vous êtes couché avec vos bras de chaque côté. Votre poids corporel est alors équilibré et vous pouvez ajuster l'inclinaison en bougeant légèrement un ou deux de vos bras. En général, durant l'entraînement par inversion, plus l'angle d'inclinaison est élevé, plus la durée est courte.

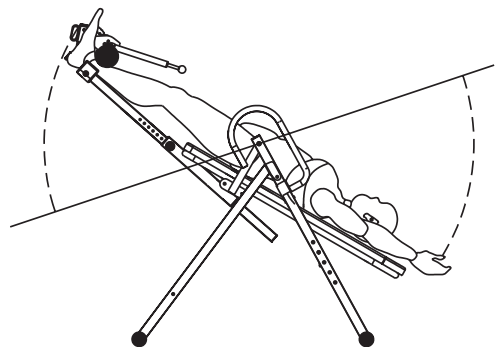
Assurez-vous que la plaque de repose pieds est correctement réglée et bien vissée. Posez votre tête sur le repose-tête et vos bras d'abord sur vos côtés, puis sur votre torse, tel que représenté. Si votre tête est inférieure à vos pieds, allongez le repose-pied d'un trou et réessayez. Si vos pieds ne bougent pas, raccourcissez le repose-pied d'un trou et réessayez.



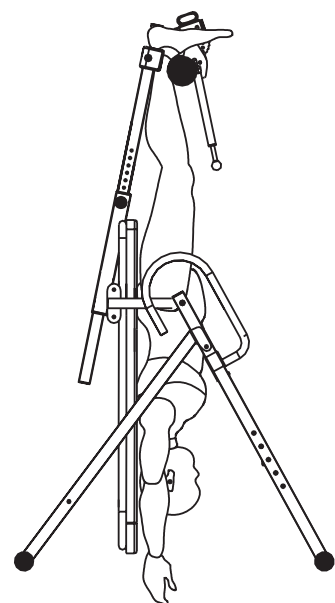
En s'allongeant sur la table d'inversion, des mouvements doux et pairs peuvent améliorer l'effet de l'inversion sur les muscles, les ligaments et les articulations. Par exemple, vous pouvez étirer, faire pivoter ou tenter de replier vos jambes. Pour les sit-ups, ces derniers doivent être fait lorsque vous êtes dans une position sécurisée.



Retour de l'inversion à votre position initiale à l'aide des poignées du guidon. Comme votre corps a peut-être été étiré légèrement pendant l'inversion, la position initiale peut ne plus être équilibrée. Pliez vos genoux pour déplacer le centre de gravité de votre corps vers vos pieds. Ne soulevez pas votre tête et / ou essayer de vous asseoir.



Les utilisateurs avancés peuvent se suspendre à l'aide des repose-pieds. Pour ce faire, tournez complètement la table, comme représenté, enserrez le dos derrière votre épaule d'une main et la barre transversale sur le cadre avant avec l'autre main. Vous pouvez utiliser vos bras pour faire pivoter la table quelques degrés après le point de suspension. Retour de l'inversion à votre position initiale à l'aide des poignées du guidon. Pliez vos genoux pour déplacer le centre de gravité de votre corps vers vos pieds. Ne soulevez pas la tête et / ou essayer de vous asseoir.



6. MAINTENANCE. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Assurez-vous que tous les boulons / écrous sont correctement serrés après l'assemblage et avant l'utilisation de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil régulièrement avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux. N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'appareil.
- Cela s'applique au rembourrage et aux poignées, surtout que ces pièces sont en contact permanent avec votre corps pendant l'entraînement. Vous pouvez recouvrir les plaquettes avec une serviette pendant l'entraînement pour les protéger.
- Vérifiez tous les rouleaux pour faciliter le mouvement avant utilisation de l'appareil. Les rouleaux qui se déplacent avec difficulté entraînent une usure excessive et / ou des dommages aux câbles. Si un ou plusieurs rouleaux sont serrés, assurez-vous qu'ils sont correctement installés. Ne graissez jamais la zone de contact entre le rouleau et le câble! En cas de doute, n'hésitez pas à contacter notre service à la clientèle.
- Maintenez régulièrement le tube de guidage du poids à l'aide d'une petite huile de silicone.
- Vous devez graisser les essieux de toutes les pièces mobiles une fois tous les un ou deux ans. Vous pouvez utiliser une graisse standard pour le faire.



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA.....	70
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	72
3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO.....	73
4. REGOLAZIONI INDIVIDUALI.....	76
5. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO	78
6. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA	81

1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Leggere attentamente il manuale prima di procedere all'installazione e all'utilizzo. Si prega di mantenere questo manuale per un futuro riferimento.

1. Prima di utilizzare la panca ad inversione, si consiglia di consultare il proprio medico. Se vengono assunti dei farmaci per regolare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo, seguire i consigli del medico.
2. State attenti ai segnali che vi dà il corpo durante l'utilizzo di questo dispositivo. Smettere di allenarsi in caso di comparsa dei seguenti sintomi: dolori, senso di oppressione al petto, battiti cardiaci irregolari, mancanza di respiro, sentirsi la testa leggera, vertigini o nausea. Continuare gli esercizi solo dopo aver ricevuto il consenso del proprio medico.
3. La panca ad inversione è solo per adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano da questa apparecchiatura.
4. Utilizzare sempre questo dispositivo su una superficie piana e dura. Coprire il pavimento o la moquette con un tappetino per esercizi per proteggerle dai danni. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli si trovino ad almeno 0,5 m di distanza dall'apparecchio.
5. Assicurarsi che tutte le viti, dadi e bulloni siano fissati prima dell'uso.
6. Seguire le istruzioni del manuale mentre l'apparecchio è in uso. Se si verificano problemi durante l'assemblaggio la manutenzione oppure se si sente qualche rumore strano mentre l'apparecchio è in uso, arrestarlo immediatamente.
7. Evitare gli abiti larghi che potrebbero rimanere bloccati nel dispositivo.
8. Evitare che le braccia e le gambe si avvicinino alle parti in movimento del dispositivo. Non appoggiare oggetti nelle aperture del dispositivo.
9. Aggiustare l'angolo di inclinazione a meno di 30° la prima volta che viene usato il dispositivo.
10. Riscaldarsi lentamente e limitare gli esercizi a 5 minuti la prima volta che viene utilizzato il dispositivo.
11. Ridurre l'angolo di inclinazione se ci si sente a disagio. Arrestarsi se ciò non aiuta.
12. Non utilizzare la panca ad inversione subito dopo i pasti.

13. Questo prodotto è destinato all'uso privato e non è adatto per scopi medicinali, terapeutici o commerciali.
14. Il peso massimo utente è di 120 kg.
15. Il prodotto rilassa e allevia i dolori dei muscoli posteriori, nonché dell'intera spina dorsale, in particolare dei dischi della colonna vertebrale. Allenarsi con questa panca ad inversione può prevenire e alleviare i dolori alla schiena.



Non modificare il prodotto in alcun modo e utilizzare solo ricambi originali. Farlo riparare solo in un' officina autorizzata o da personale qualificato. Le riparazioni non eseguite bene possono mettere a rischio l'utente. Utilizzare il prodotto solo per gli scopi previsti e descritti in questo manuale.

Tenere la panca ad inversione lontano da spruzzi d'acqua, umidità, temperature alte e la luce diretta del sole.

INFORMAZIONI SULL'ASSEMBLAGGIO

- L'assemblaggio di questo prodotto dev'essere eseguito attentamente da una persona adulta. Chiedere l'aiuto di una persona con conoscenze tecniche in caso di dubbi.
- Prima di iniziare l'assemblaggio del prodotto, leggere con attenzione tutte le fasi di assemblaggio e controllare il diagramma.
- Rimuovere tutti i materiali di imballaggio e posizionare tutti i singoli componenti su una superficie libera. Proteggere la superficie di montaggio da graffi posizionando il prodotto su un tappetino.
- Verificare che tutti i componenti siano presenti seguendo l'elenco dell'elenco dei componenti. Non smaltire i materiali d'imballaggio fino a quando l'assemblaggio non è completo.
- Dopo aver montato il prodotto secondo le istruzioni, assicurarsi che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano stati installati e fissati correttamente.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 0,5 metri attorno ad esso.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.
- Si consiglia di montare l'apparecchio, in due persone.

2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

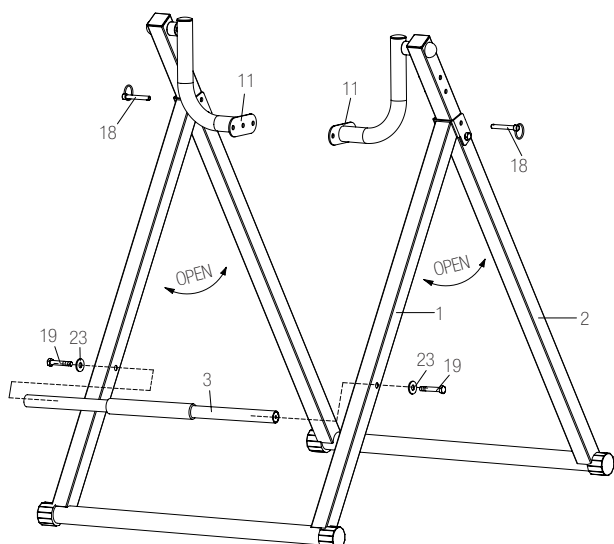
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

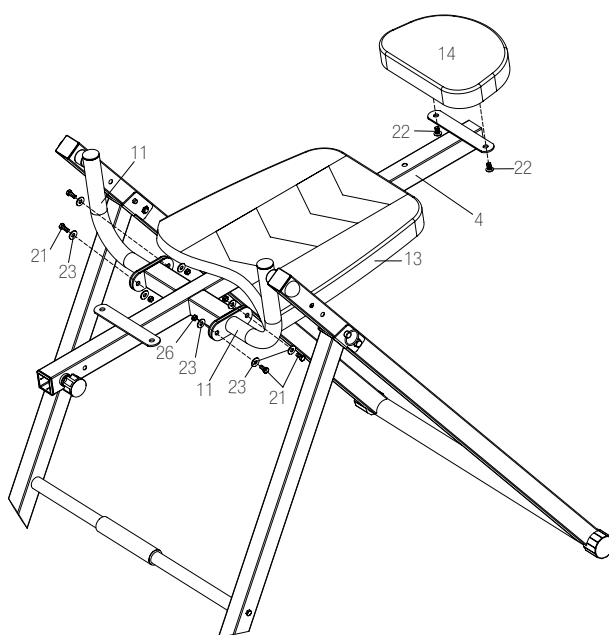


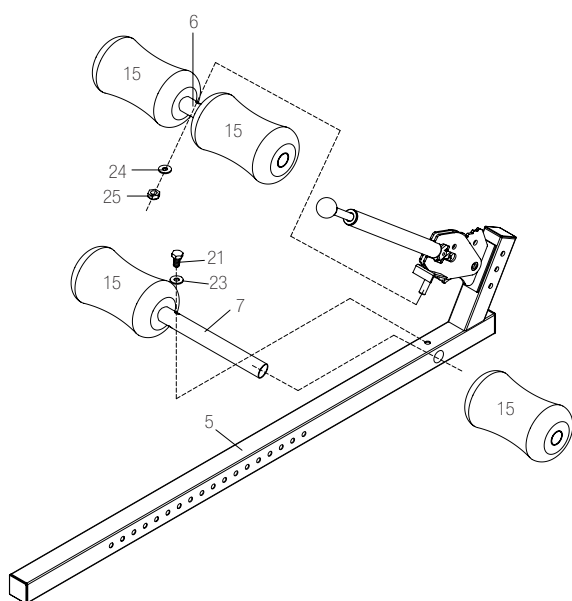
FASE 1

1. Aprite il telaio principale, anteriore e posteriore (1,2) per creare un supporto, dopodiché, inserite il perno di bloccaggio (18). Installate l'asta di fine corsa, sul telaio anteriore (1) bloccandolo con le rotelle (23) e le viti (19).

FASE 2

1. Installate il tubo di supporto per lo schienale (4), sui giunti girevoli a "Z", del telaio principale. Per fare ciò, utilizzate per ogni foro, 2 rondelle (23), 1 vite (21) e 1 dado.
2. Montate il poggiatesta (14) sull'estremità superiore del supporto per la schiena (4), fissandolo con 2 viti (22).



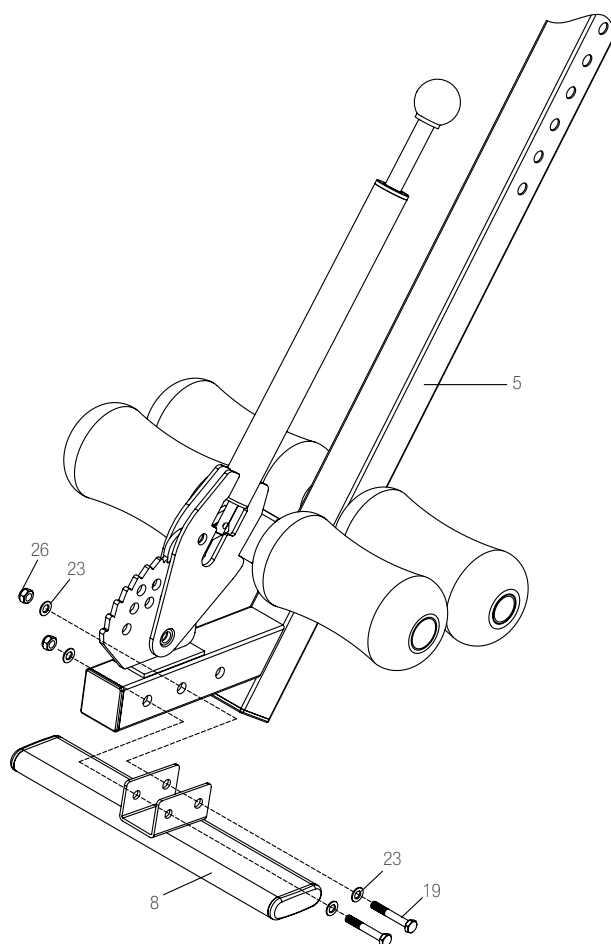


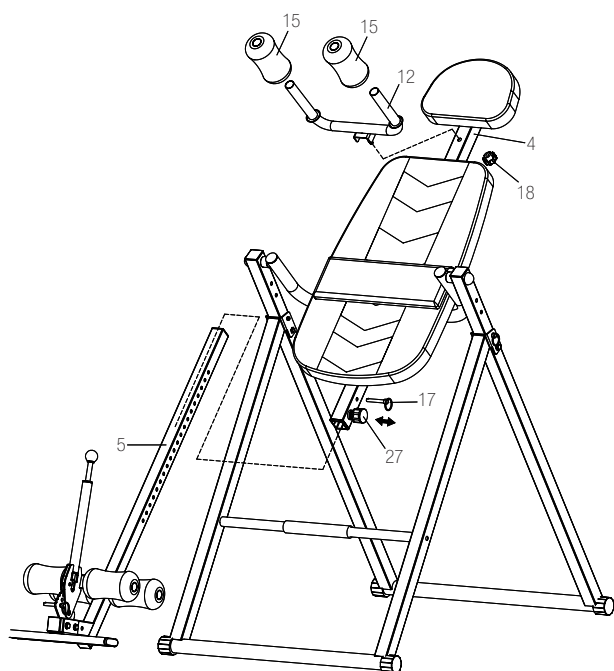
FASE 3

1. Inserite il tubo per i rulli di gommapiuma (7) nella parte inferiore del binario per la regolazione dell'altezza corporea (5) e fissate il tubo con una rondella (23) ed una vite (21). Fate scorrere i rulli di gommapiuma (15) su entrambi i lati del tubo.
2. Posizionate ora il tubo (6) sulla parte anteriore del binario, sopra il grano e fissatelo con una rondella (24) ed un dado (25). Fate scorrere i rulli di gommapiuma (15) su entrambi i lati del tubo.

FASE 4

Installate i poggiapiedi (8) sul binario (5) per la regolazione dell'altezza corporea, e fissatelo con le viti (19), le rondelle (23) e i dadi.





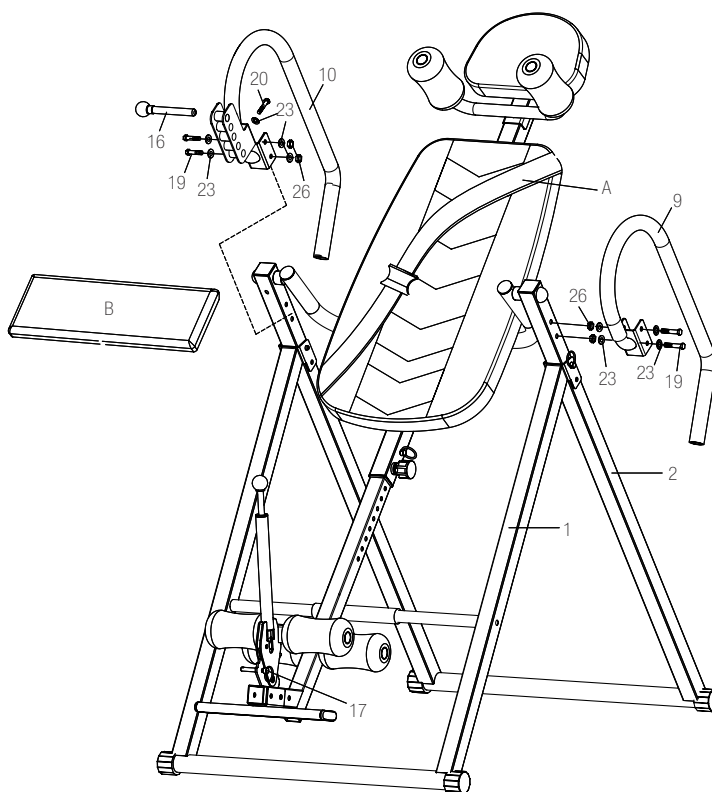
FASE 5

Inserite il binario di regolazione di altezza (5), nel binario dello schienale (17) e fissatelo con un perno di bloccaggio (17), assieme alla vite di bloccaggio (27), sul lato destro del binario. Avvitare bene!

Fissate (18) il supporto per le spalle, del tubo ad „U“ (12), al binario dello schienale (4), con la vite a manopola (18).

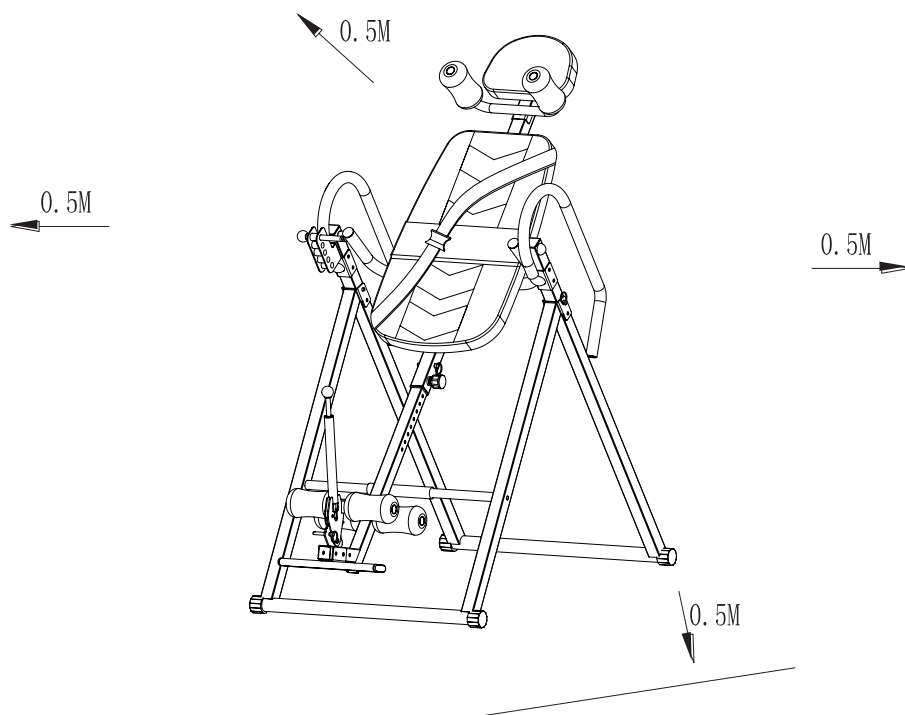
FASE 6

1. Montate il bracciolo sinistro (9) sulla staffa posteriore (2), nella direzione indicata in figura. Utilizzare le viti (19), le rondelle (23) ed i dadi (26) per fissare il tutto.
2. Montate il bracciolo destro (10) sulla staffa posteriore (2), nella direzione indicata in figura. Utilizzare le viti (19), le rondelle (23) ed i dadi (26) per fissare il tutto.
3. Il perno di bloccaggio (16), deve essere inserito nell'apposito foro, sul bracciolo destro (10).
4. Durante l'uso e dopo aver bloccato il piede, inserite il perno di bloccaggio (17) nel foro corrispondente sul disco dentato, per fissare la posizione.
5. Gonfiate il cuscino di supporto lombare (B), come desiderato.
6. Allacciate le cinture di sicurezza (A), prima di ogni sessione di allenamento.





Nota: Utilizzare sempre questo dispositivo su una superficie piana e dura. Coprire il pavimento o la moquette con un tappetino per esercizi per proteggerle dai danni. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli si trovano ad almeno 0,5 m di distanza dall'apparecchio.

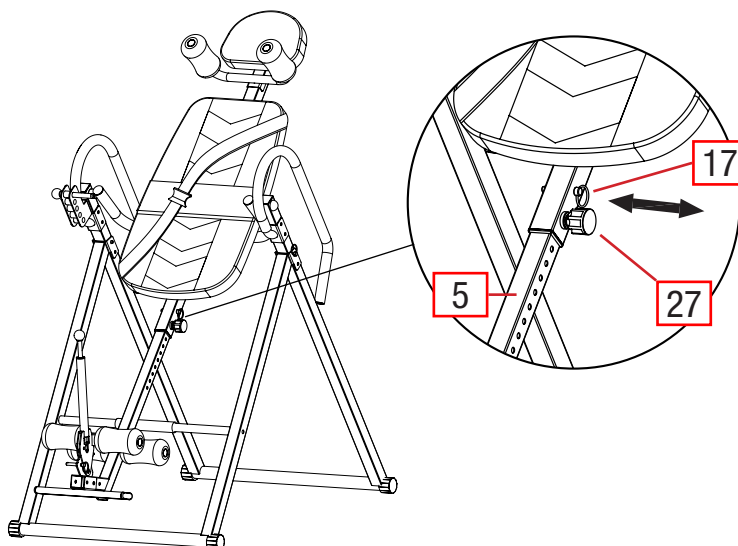


4. REGOLAZIONI INDIVIDUALI

Regolazione dell'altezza

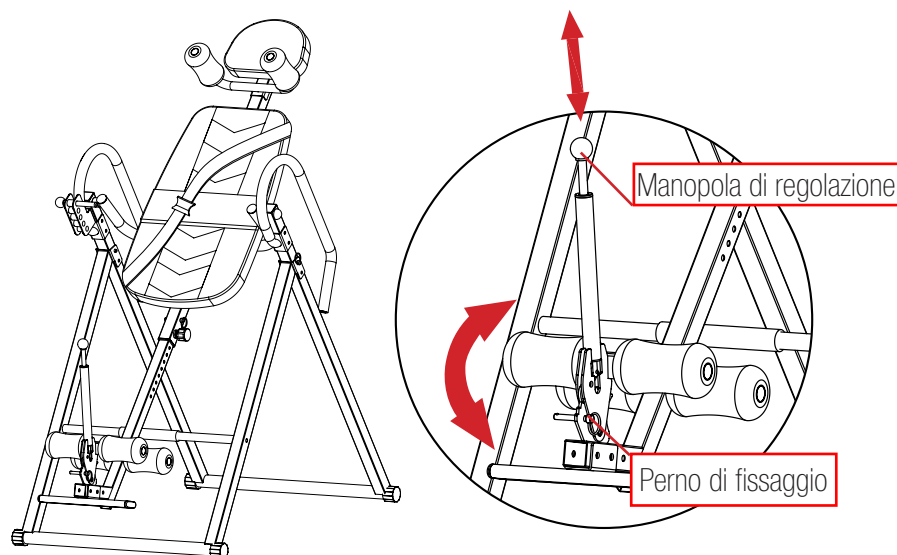
È possibile regolare la lunghezza del poggiapiedi per l'altezza del corpo desiderata rilasciando il perno ad anello (17) e la spina elastica (27). Spostare il braccio regolabile (5) nella posizione corretta, serrare la spina elastica (27) e bloccarlo con il perno ad anello (17).

Durante la regolazione, tenete fermo lo stabilizzatore (5) per evitare che cada e danneggi il pavimento!



Regolazione del poggipiedi

Prima dell'utilizzo regolare i rulli di schiuma della gamba sul poggipiedi secondo i diagrammi seguenti in modo che le gambe non vengano schiacciate, ma che abbiano abbastanza sostegno. Per fare ciò, tirare il manopola di regolazione del tubo della gamba, impostare la distanza desiderata e poi stringere nuovamente il pomello di regolazione della gamba. Fissate la posizione con il perno di fissaggio.

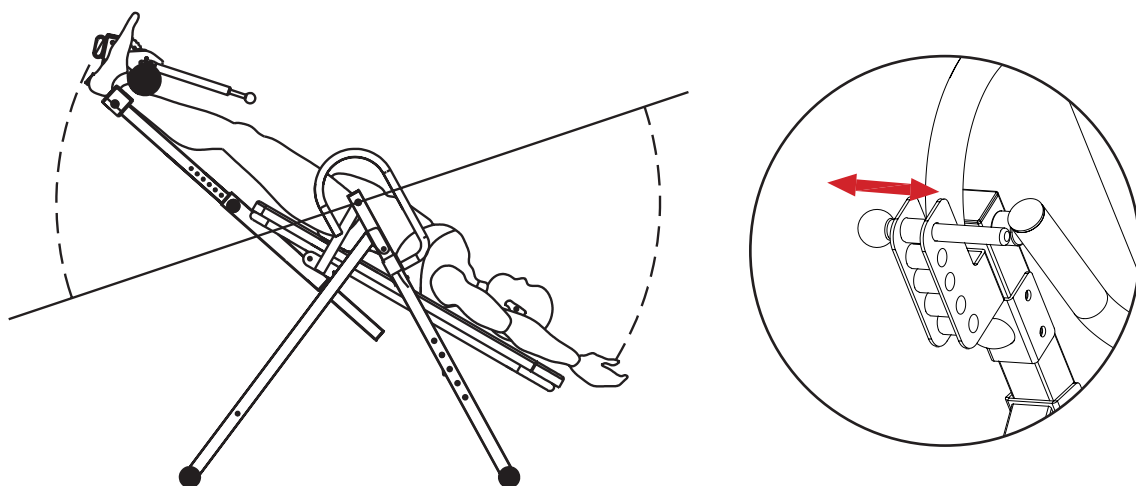


Regolazione dell'inclinazione



Assicurarsi che le dita o i vestiti non rimangano incastrati nel telaio durante le inversione!

Il meccanismo di chiusura si trova sulla maniglia, sul lato destro. Fate scorrere il perno di bloccaggio nella posizione desiderata, nel foro corrispondente ed avvitate il perno nella filettatura, per mantenere la posizione. Importante: il perno deve essere avvitato in modo che non possa cadere fuori!



5. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

La panca ad inversione funziona come un pendolo bilanciato su un asse. Reagisce a piccoli cambiamenti nella distribuzione del peso. Quando si inizia a utilizzare il dispositivo, assicurarsi di aver selezionato l'angolo di pendenza massima corretto (se desiderato). Chiedere l'aiuto di un'altra persona per stabilizzare e ruotare la panca può essere utile la prima volta che viene utilizzato il dispositivo.

Vantaggi dell'utilizzo

L'allenamento con la panca ad inversione ha tanti vantaggi alcuni dei quali sono elencati di seguito:

- **Allevia il mal di schiena**

Nella maggior parte dei casi, la gravità è il fattore responsabile della comparsa del mal di schiena. La pressione sui dischi spinali diminuisce la distanza tra le vertebre, limitando la mobilità e aumentando il rischio di compressioni nervose. La terapia ad inversione è un modo semplice per evitare tutto ciò e per contrastare gli effetti negativi della gravità. Rimanere a testa in giù a 20°- 90° allenta la pressione e consente ai dischi spinali di tornare alla loro forma naturale e alle vertebre a mantenere una distanza ottimale l'una dall'altra.

- **Postura migliorata**

Quando una vertebra si sposta, i legamenti e i muscoli che la sostengono gli impediscono di tornare nella sua posizione originale. In posizione sdraiata, la pressione sulle vertebre è ridotta al 25% della sua intensità normale. La pressione può essere ridotta a zero se ci si sdraia su una panca ad inversione a 60°. Ridurre la pressione sulle vertebre e allungarsi leggermente può allineare correttamente le vertebre. In più, l'inversione allevia anche le articolazioni, migliorando l'apporto di nutrienti ed ossigeno.

- **Contrastare il restringimento dovuto alla gravità**

I dischi spinali assorbono e rilasciano l'umidità. Nel corso di una giornata, i dischi spinali vengono schiacciati e disidratati come una spugna. In realtà, un disco spinale sano si restringerà fino al 20% ogni giorno. Durante il sonno, i dischi spinali si rigenerano grazie al sollievo dovuto alla posizione sdraiata. Con l'invecchiamento può verificarsi il restringimento permanente. L'inversione può aiutare a restituire l'umidità ai dischi spinali riducendo la pressione alla quale vengono sottoposti.

Precauzioni da prendere durante gli esercizi

Nonostante i suoi numerosi benefici, la terapia ad inversione o l'utilizzo di una panca ad inversione non sono adatti per tutti. In caso di comparsa di uno dei seguenti sintomi, consultare un medico prima dell'utilizzo del prodotto (il seguente elenco contiene solo esempi e non è in alcun modo esaustivo):

- L'uso di anticoagulanti (sostanze che fluidificano il sangue come l'aspirina)
- Ossa fragili o fratturate: la pressione del peso corporeo può peggiorare questi disturbi.
- Congiuntivite dovuta a un virus o a un'infezione batterica
- Glaucoma (pressione intraoculare costante in eccesso)
- Problemi cardiovascolari: consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio in caso di disturbi circolatori.
- Ernia inguinale o diaframmatica
- Pressione sanguigna alta (superiore a 140/90)
- Infezione dell'orecchio medio
- Gravidanza
- Distacco della retina
- Lesioni spinali
- Ictus
- Attacchi ischemici transitori

Il peso massimo utente è di 120 kg.



IMPORTANTE: Durante l'uso della panca ad inversione, regolare sempre il peso e fare movimenti con attenzione e calma, perché la panca potrebbe ribaltarsi se ci si sposta improvvisamente, provocando lesioni gravi.

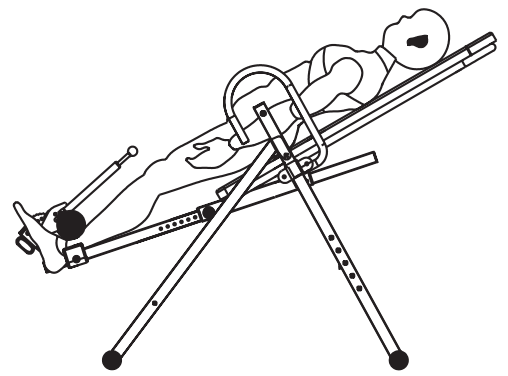
Note generali

Indossare sempre abbigliamento e calzature adeguate durante gli allenamenti. Tenere i bambini lontano dall'apparecchio, soprattutto mentre è in uso.

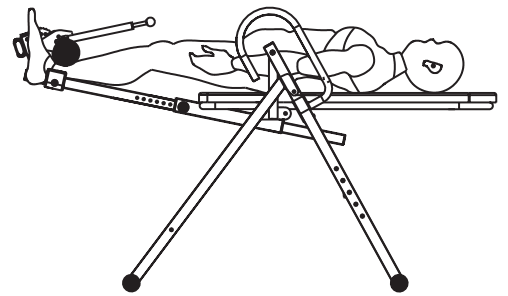
Istruzioni d'uso

Prima dell'uso regolare la lunghezza del poggiatesta in modo che la panca possa rimanere in una posizione orizzontale senza essere tenuta dalle maniglie mentre si è in posizione sdraiata con le braccia lungo i fianchi. Il peso del corpo è quindi equilibrato ed è possibile regolare l'inclinazione spostando leggermente uno o entrambe le braccia. Come regola generale nell'allenamento ad inversione, maggiore è l'angolo di inclinazione, minore è la durata.

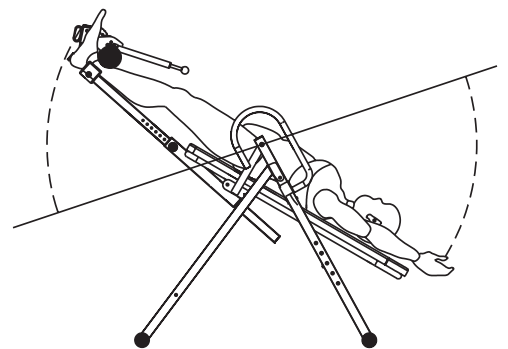
Assicurarsi che la piastra poggiapiedi sia correttamente regolata e avvitata saldamente. Appoggiare la testa sul poggiatesta e le braccia prima lungo i fianchi e poi sul petto, come illustrato. Se la testa è ora sotto il livello dei piedi, allungare il poggiapiedi di una misura e riprovare. Se i piedi non si muovono, restringere il poggiapiedi di una misura e riprovare.



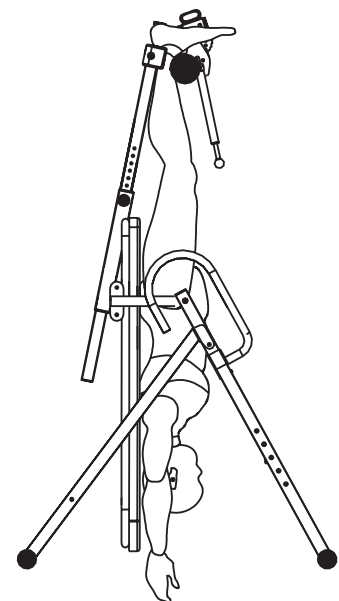
Mentre si è sdraiati sulla panca ad inversione, i movimenti delicati e uniformi possono migliorare l'effetto dell'inversione su muscoli, legamenti e articolazioni. Per esempio, è possibile allungare, ruotare o cercare di infilare le gambe. Fare solo esercizi di sit-up in una posizione protetta.



Ritornare dall'inversione alla posizione iniziale con l'aiuto delle manopole. Siccome il corpo potrebbe essere stato leggermente stirato durante l'inversione, la posizione iniziale potrebbe non essere più equilibrata. Piegare le ginocchia per trasferire il centro del corpo o la gravità verso i piedi. Non sollevare la testa e / o provare a fare sit up.



Gli utenti avanzati possono stare a testa in giù dal poggiapiedi. Per fare ciò, ruotare la panca completamente, come illustrato, afferrare con una mano il supporto schiena dietro la spalla e con l'altra la traversa sul telaio anteriore. È possibile utilizzare le braccia per ruotare la panca di qualche grado oltre il punto di sospensione. Ritornare dall'inversione alla posizione iniziale utilizzando le manopole. Piegare le ginocchia per trasferire il centro del corpo e la gravità verso i piedi. Non sollevare la testa e / o o provare a fare sit up.



6. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Assicurarsi che tutti i bulloni/dadi siano correttamente serrati dopo il montaggio e prima dell'utilizzo.
- Pulire il dispositivo con regolarità con un panno leggermente umido e un detergente delicato. Non utilizzare solventi.
- Questo vale per l'imbottitura e maniglie perché queste parti sono in contatto costante con il corpo durante l'allenamento. È possibile coprire i cuscinetti con un asciugamano durante gli allenamenti per proteggerli.
- Controllare che tutti i rulli si muovono con facilità prima dell'utilizzo. I rulli che si muovono con difficoltà portano a un'usura eccessiva / o danni ai cavi. Se un rullo è stretto, assicurarsi che sia stato installato correttamente. Non ingrassare l'area di contatto tra il rullo e il cavo. In caso di dubbi, non esitare a contattare il nostro servizio clienti.
- Fare la manutenzione del tubo di guida del peso con regolarità e con l'aiuto di un olio al silicone.
- Si dovrebbero ingrassare gli assi di tutte le parti in movimento una volta ogni uno o due anni. Per farlo, è possibile utilizzare un grasso disponibile sul mercato.



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/it200_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

1. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	86
2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	88
3. MONTAGE-INSTRUCTIES	89
4. PERSOONLIJKE INSTELLINGEN	92
5. TRAININGSHANDLEIDING	94
6. ONDERHOUD, REINIGING EN ZORG	97

1. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees de handleiding volledig vóór montage en gebruik. Bewaar deze handleiding om later opnieuw te kunnen raadplegen.

1. Neem contact op met je arts voordat je de inversiebank gebruikt. Volg het advies van je arts als je medicijnen gebruikt om de hartslag, bloeddruk of het cholesterolgehalte te regelen.
2. Let op de signalen van je lichaam wanneer je dit apparaat gebruikt. Stop de training als je één of meer van de volgende symptomen opmerkt: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, sufheid, duizeligheid of misselijkheid. Doe niet verder tenzij de arts zich geen bedenkingen maakt.
3. Dit apparaat is alleen voor volwassenen bedoeld. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat.
4. Gebruik dit apparaat altijd op een stevige, vlakke ondergrond. Bescherm de vloer of het tapijt met een beschermingsmat tegen beschadigingen. Zorg voor de veiligheid voor een afstand van minimaal 50 cm van andere voorwerpen.
5. Zorg ervoor dat voor gebruik alle schroeven, moeren en bouten goed vastzitten.
6. Volg de instructies van de handleiding tijdens het gebruik. Stop onmiddellijk als je tijdens de installatie of het onderhoud een probleem opmerkt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort.
7. Vermijd loszittende kleding die mogelijk in het apparaat kan blijven vastzitten.
8. Vermijd dat je armen en benen in de buurt van bewegende delen van het apparaat komen. Plaats geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
9. Stel de hellingshoek in op minder dan 30° wanneer je het apparaat voor het eerst gebruikt.
10. Warm langzaam op en beperk je oefening tot 5 minuten wanneer je het apparaat voor het eerst gebruikt.
11. Verminder de hellingshoek als deze onaangenaam aanvoelt. Stop als dit niet helpt.
12. Gebruik het apparaat niet onmiddellijk na het eten.
13. Dit product is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medisch, therapeutisch of professioneel gebruik.
14. Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
15. Het apparaat ontspant en ontlast de rugspieren en de hele ruggengraat, met name de tussenwervelschijven. Training met dit apparaat kan rugpijn voorkomen en verlichten.



Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan en gebruik alleen originele onderdelen. Laat alle reparaties uitvoeren in een professionele werkplaats of door gekwalificeerde personen. Ondeskundige reparaties kunnen ernstige risico's voor de gebruiker met zich meebrengen. Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.

Bescherm het apparaat tegen spatwater, vocht, hoge temperaturen en direct zonlicht.

INFORMATIE OVER DE MONTAGE

- De montage van het apparaat moet zorgvuldig door twee volwassen personen worden uitgevoerd. Vraag in geval van twijfel een andere persoon met technische kennis om hulp.
 - Bestudeer alle montagestappen zorgvuldig en bekijk de grafiek voordat je met de montage begint.
 - Verwijder alle verpakkingsmaterialen en spreid alle afzonderlijke onderdelen op een vrij oppervlak uit. Bescherm de vloer tegen vervuiling en krassen door een geschikte onderlaag te plaatsen voordat je met de montage begint.
 - Controleer de onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst om er zeker van te zijn dat ze allemaal compleet zijn. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid.
 - Controleer na de montage van het apparaat volgens de instructies dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en aangedraaid.
-
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 0,5 meter afstand rondom.
 - Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
 - Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
 - Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.
 - Het apparaat dient met twee personen te worden opgebouwd.

2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling
vind je de explosietekening
en de lijst van reserveonderdelen:

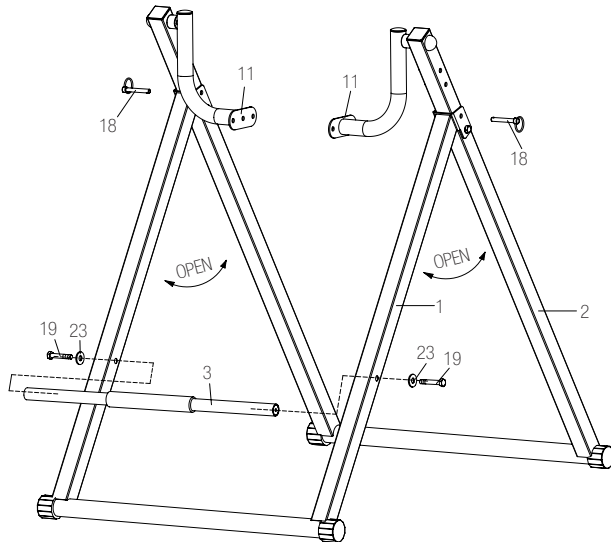
https://service.innovamaxx.de/it200_spareparts



3. MONTAGE-INSTRUCTIES



Draai alle componenten en voormonteerde onderdelen stevig vast!

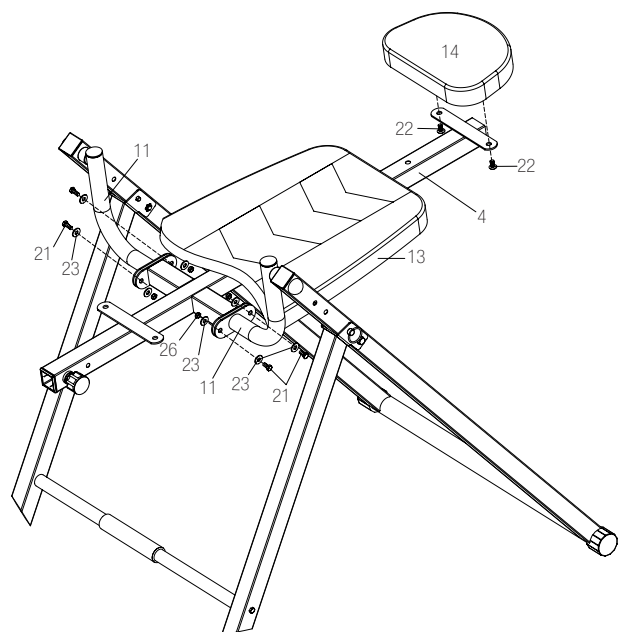


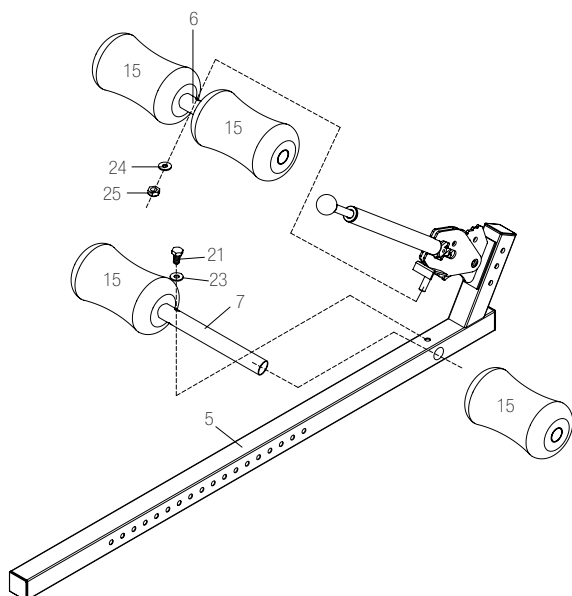
STAP 1

1. Klap het voorste en achterste hoofdframe (1, 2) open en plaats de borgpennen (18).
2. Monteer de begrenzingsstang (3) met de sluitringen (23) en de schroeven (19) op het voorste hoofdframe (1).

STAP 2

1. Installeer de steunbuis voor de rugleuning (4) op de Z-draaigewrichten (11) van het hoofdframe. Gebruik hiervoor 2 sluitringen (23), 1 schroef (21) en 1 moer (26) per opening.
2. Monteer de hoofdsteun (14) met 2 schroeven (22) aan de bovenkant van de steunbuis (4).



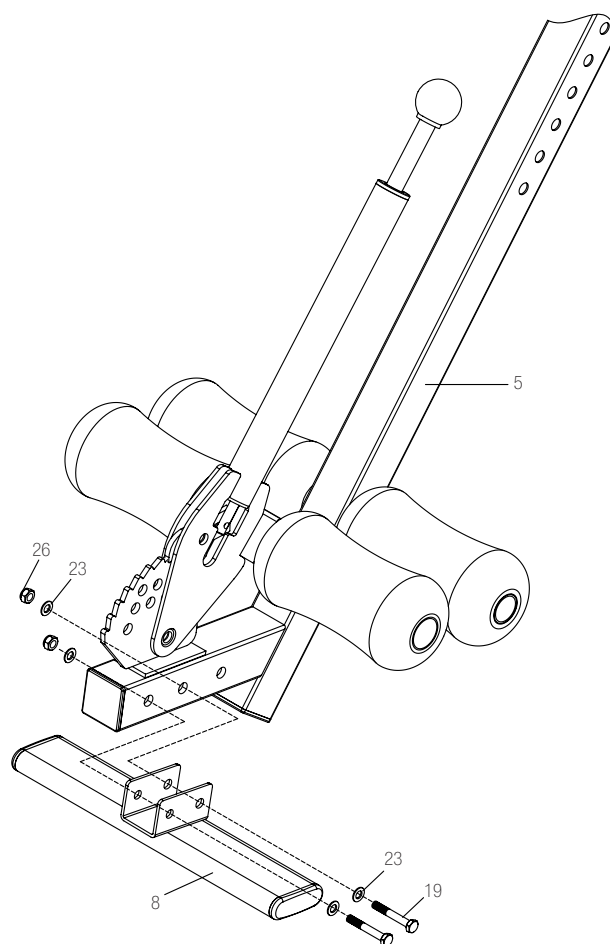


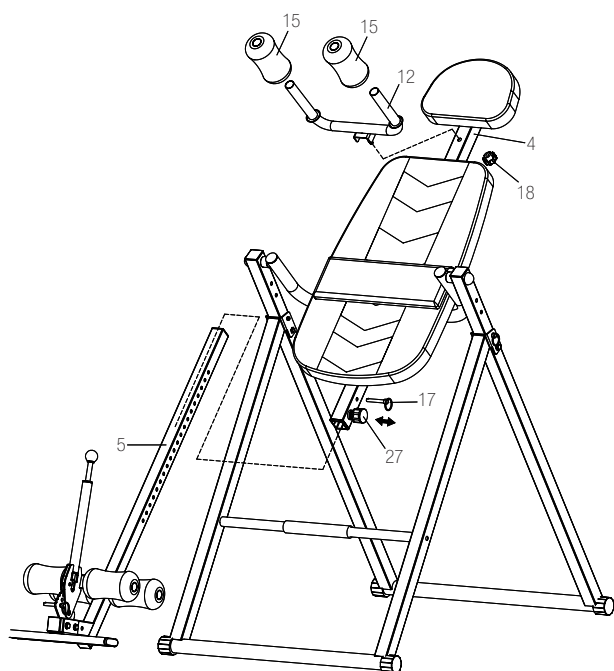
STAP 3

1. Steek de buis (7) voor de foamrollen in de onderkant van de rail voor de aanpassing van de lichaamslengte (5) en zet de buis vast met de sluitring (23) en de schroef (21). Schuif de foamrollen (15) aan beide zijden van de buis.
2. Plaats nu de buis (6) over de draadstang op het voorste gedeelte van de rail en bevestig deze met een sluitring (24) en een moer (25). Schuif de foamrollen (15) aan weerszijden van de buis.

STAP 4

Monteer de voetsteunen (8) met de schroeven (19), sluitringen (23) en moeren (26) op de rail voor de aanpassing van de lichaamslengte (5).





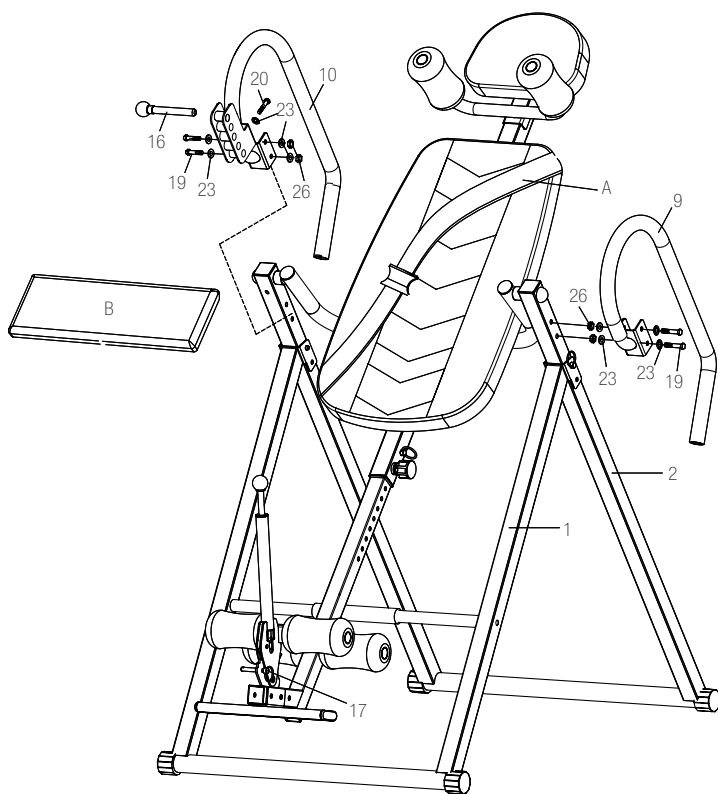
STAP 5

Steek de rail voor de aanpassing van de lichaamslengte (5) in de rail van de rugleuning (17) en zet deze aan de rechterzijde van de rail vast met een borgpen (17) en de borgpenschroef (27). Draai de schroef vast!

Bevestig de U-buis van de schoudersteun (12) met de handgreepschroef (18) aan de rail van de rugleuning (4).

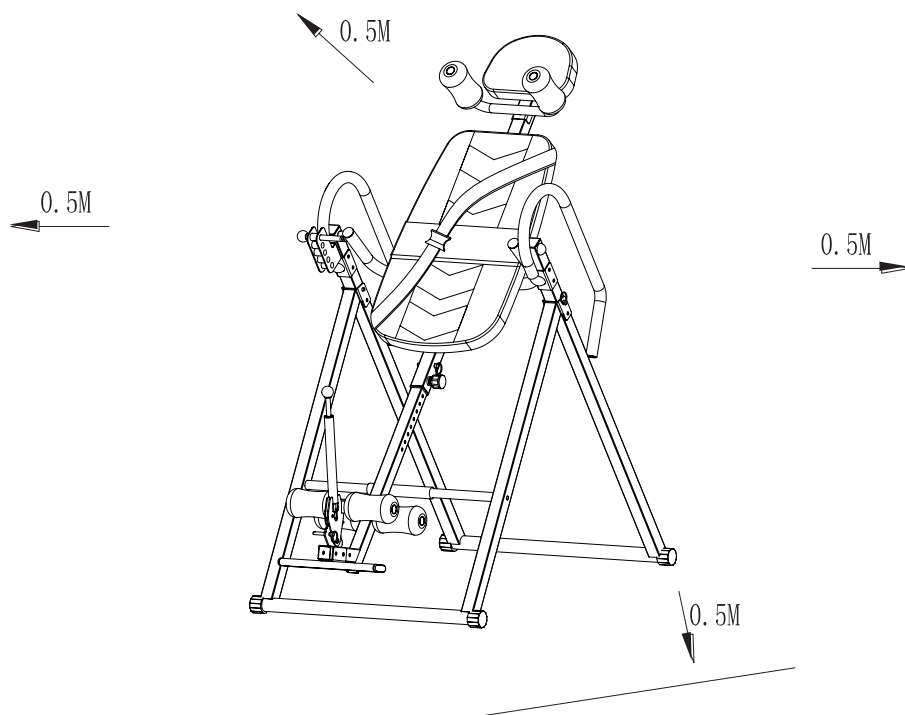
STAP 6

1. Monteer de linkerarmleuning (9) op de achterste steun (2) in de richting zoals weergegeven op de afbeelding. Gebruik hiervoor de schroeven (19), de sluitringen (23) en de moeren (26).
2. Monteer de rechterarmleuning (10) op de achterste steun (2) in de richting zoals weergegeven op de afbeelding. Gebruik hiervoor de schroeven (19), (20) en de sluitringen (23) en moeren (26).
3. Steek de borgpen (16) in de juiste opening op de rechterarmleuning (10).
4. Steek de borgpen (17) tijdens het gebruik en na het vastklemmen van de voet in de juiste opening op de getande schijf om de positie vast te zetten.
5. Pomp het lendensteunkussen (B) indien nodig op.
6. Maak vóór elke training de veiligheids gordel (A) vast.





Let op: Gebruik dit apparaat altijd op een vlakke, stabiele ondergrond. Gebruik een trainingsmat om de vloer te beschermen. Zorg voor de veiligheid voor een afstand van minimaal 50 cm van andere voorwerpen.

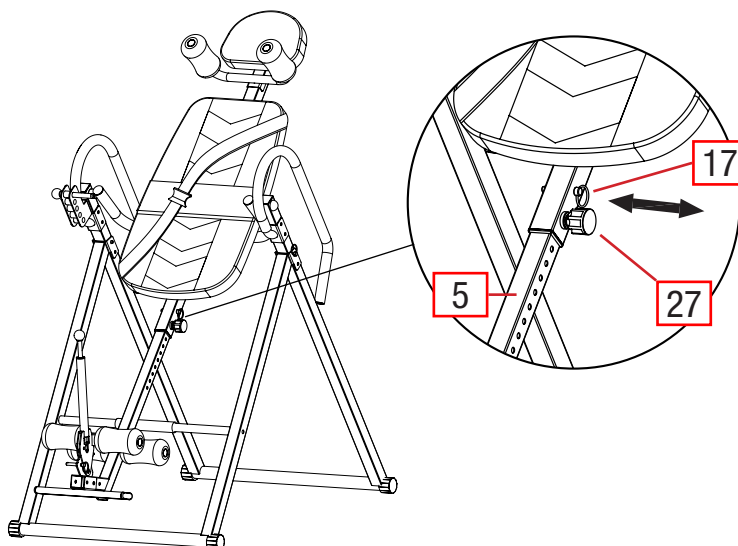


4. PERSOONLIJKE INSTELLINGEN

Instelling van de lengte

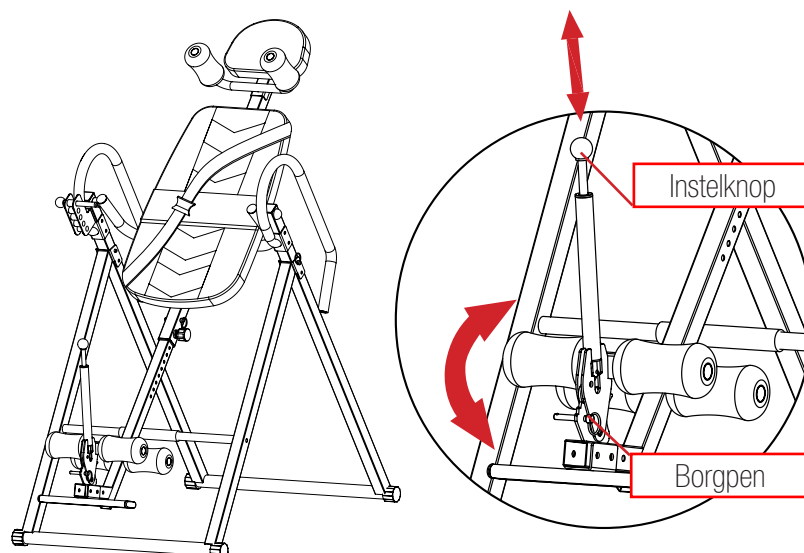
De instelling van de voetsteunlengte voor de gewenste lichaamslengte kan op elk moment worden aangepast door de borgpen (17) en de spanpen (27) los te draaien. Zet de verstelbare rail voor de aanpassing van de lichaamslengte (5) in de juiste stand, zet de spanpen (27) vast en vergrendel deze met de borgpen (17).

Houd de rail voor de aanpassing van de lichaamslengte (5) tijdens het verstellen vast om te voorkomen dat deze eruit valt en de vloer beschadigt!



Instelling van de voetsteun

Voor gebruik moet je de foamrollen op de voetsteun volgens de onderstaande afbeelding zo instellen dat je benen niet bekneld raken, maar dat je toch voldoende houvast hebt. Hiervoor trek je de instelknop uit, stel je de gewenste afstand in en zet je de instelknop weer vast. Zet de positie met de borgpen vast.

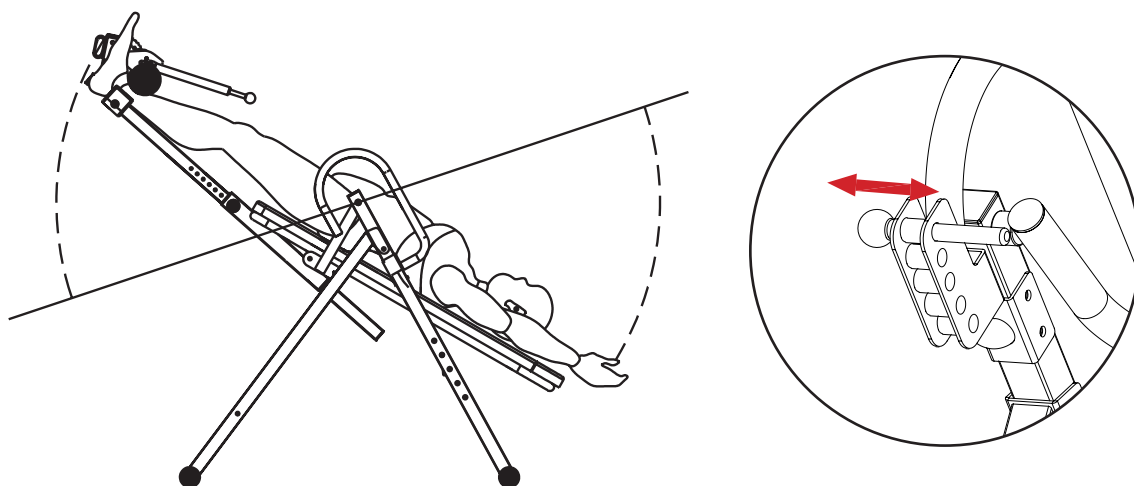


Instelling van de helling



Zorg ervoor dat je vingers of je kleren niet in het frame vast komen te zitten bij het draaien van de bank!

Het vergrendelingsmechanisme bevindt zich bij de handgreep aan de rechterzijde. Schuif de borgpen in de gewenste positie in de juiste opening en draai de pen in de schroefdraad om de positie vast te houden. Belangrijk! De pen moet er worden ingeschroefd zodat hij er niet kan uitvallen!



5. TRAININGSHANDLEIDING

De inversiebank werkt als een evenwichtige pendel op een as. Het apparaat reageert al op kleine veranderingen in de gewichtsverdeling. Wanneer je met het apparaat begint te trainen, let er dan vooral op dat je de juiste maximale hellingshoek selecteert (indien gewenst). Bij het eerste gebruik van het apparaat is de hulp van een tweede persoon aanbevolen om de bank te draaien.

Voordelen van het gebruik

Inversietraining kan veel voordelen hebben, waarvan sommige hieronder worden vermeld:

- **Verlichting van rugpijn**

In de meeste gevallen speelt zwaartekracht een rol bij rugpijn. De druk op de tussenwervelschijven vermindert de afstand tussen de wervels, waardoor de beweeglijkheid wordt beperkt en het risico op geknelde zenuwen toeneemt. Inversiotherapie is een eenvoudige manier om dit te voorkomen en de negatieve effecten van zwaartekracht tegen te gaan. Door met het hoofd "naar beneden" te hangen onder een hoek van 20° tot 90°, vermindert de druk en komen de tussenwervelschijven weer in hun natuurlijke vorm en de wervels op een optimale afstand van elkaar te staan.

- **Verbetering van de lichaamshouding**

Wanneer een wervel verschuift, verhinderen de ondersteunende ligamenten en de spieren hem om terug te keren naar zijn originele positie. Als je gaat liggen, wordt de druk op je wervels tot 25% van de normale intensiteit teruggebracht. De druk kan zelfs tot nul worden gereduceerd door op de inversiebank in een hoek van 60° te gaan liggen. Door de druk op de wervels te verminderen en ze een beetje te rekken, kan je de wervels op de juiste manier uitlijnen. Daarnaast ontlast de inversie ook de gewrichten en wordt de toevoer van voedingsstoffen en zuurstof verbeterd.

- **Tegenkrimping door zwaartekracht**

Tussenwervelschijven absorberen vocht en geven dit af. In de loop van de dag wordt de ruggengraat gekneusd en uitgedroogd als een spons. Een gezonde tussenwervelschijf krimpt zelfs tot 20% per dag. Tijdens de slaap herstellen de tussenwervelschijven zich door de ontlasting van de liggende positie. Naarmate de leeftijd toeneemt, kan een blijvende inkrimping optreden. Inversie kan helpen om het vocht in de tussenwervelschijven te herstellen door de druk waaraan ze worden blootgesteld, te verminderen.

Let op bij het gebruik

Ondanks de vele voordelen is inversiotherapie of het gebruik van een inversiebank niet voor iedereen geschikt. Als je een van de volgende symptomen hebt, raadpleeg dan een arts voordat je het apparaat gebruikt (de volgende lijst geeft alleen enkele voorbeelden):

- Gebruik van antistollingsmiddelen (stoffen die dienen voor bloedverduunning, zoals aspirine)
- Zwakke of gebroken beenderen: de druk van het lichaamsgewicht kan deze toestand verslechteren.
- Bindvliesontsteking door virus of bacteriële infectie
- Glaucoom (permanent verhoogde intraoculaire druk)
- Hart- en vaatziekten: Raadpleeg je arts voordat je het apparaat gebruikt als je problemen met de bloedsomloop hebt.
- Liesbreuk of diafragmahernia
- Hoge bloeddruk (meer dan 140/90)
- Infectie van het middenoor
- Zwangerschap
- Retinale onthechting
- Letsel van de wervelkolom
- Beroerte
- Tijdelijke problemen met de bloedsomloop

Dit apparaat is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 120 kg.



BELANGRIJK: Terwijl je op de inversiebank ligt, moet je het gewicht in balans brengen en de bewegingen zorgvuldig en voorzichtig uitvoeren. De bank kan bij te snelle bewegingen kantelen, wat tot ernstig letsel kan leiden.

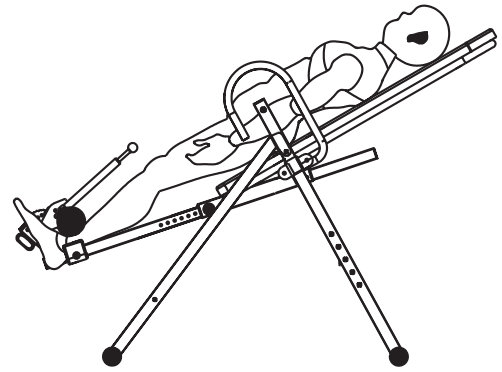
Algemene informatie

Draag tijdens de training altijd passende kleding en schoenen. Houd kinderen altijd uit de buurt van het apparaat, vooral wanneer het in gebruik is.

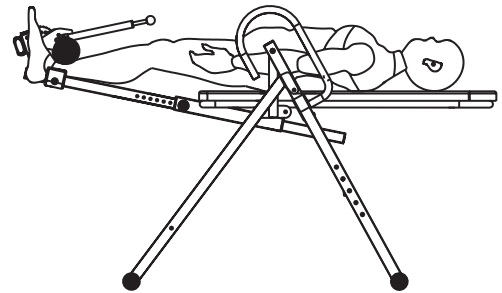
Gebruiksaanwijzing

Voordat je het apparaat gebruikt, moet je de lengte van de voetsteun zo instellen dat de bank in een horizontale positie kan blijven zonder dat je de handgrepen hoeft vast te houden wanneer je ligt met je armen naast je. Je lichaamsgewicht is dan in balans en je kunt de helling aanpassen door één of beide armen licht te bewegen. Als algemene regel bij inversietraining geldt dat hoe groter de hellingshoek is, hoe korter de trainingsduur moet zijn.

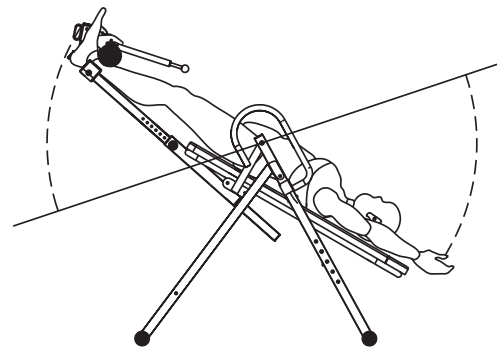
Zorg ervoor dat de voetsteun goed is afgesteld en stevig is vastgeschroefd. Plaats je hoofd op de hoofdsteen en de armen eerst aan je zij (zoals afgebeeld) en daarna op je borst. Als je hoofd nu lager is dan je voeten, verleng dan de voetsteun met één opening en probeer het opnieuw. Als je voeten niet kunnen bewegen, kort dan de voetsteun met één opening in en probeer het opnieuw.



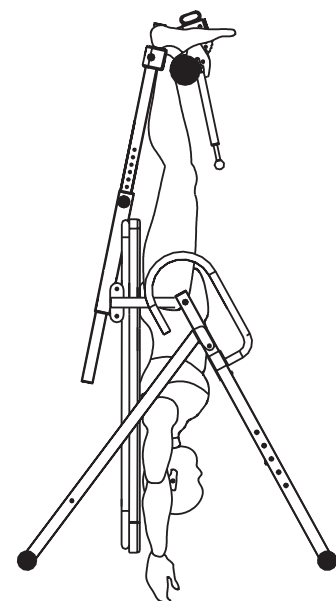
Wanneer je op de inversiebank ligt, kunnen zachte en gelijkmatige bewegingen het effect van de inversie op spieren, ligamenten en gewrichten verbeteren. Je kunt bijvoorbeeld je benen strekken, draaien of proberen op te trekken. Sit-ups mogen alleen in een beveiligde positie worden uitgevoerd.



Keer terug van de inversie naar je uitgangspositie door de handgrepen te gebruiken. Omdat je lichaam tijdens de inversie licht was uitgerekt, is het mogelijk dat de uitgangspositie niet meer in evenwicht is. Buig de knieën om het zwaartepunt of de zwaartekracht van je lichaam naar je voeten te verplaatsen. Til je hoofd niet op en/of probeer niet te gaan zitten.



Gevorderde gebruikers kunnen aan de voetsteunen blijven hangen. Daarvoor draai je de bank helemaal om. Neem zoals afgebeeld met de ene hand de rugleuning achter de schouder vast en met de andere hand de dwarsverbinding op het voorste frame. Je kunt je armen gebruiken om de bank een paar graden verder te draaien dan het punt waar de op-hanging begint. Keer terug van de inversie naar je uitgangspositie door de handgrepen te gebruiken. Buig de knieën om het zwaartepunt of de zwaartekracht van je lichaam naar je voeten te verplaatsen. Til je hoofd niet op en/of probeer niet te gaan zitten.



6. ONDERHOUD, REINIGING EN ZORG

- Controleer of alle schroeven en moeren correct zijn aangedraaid na de montage en voor gebruik.
- Maak het apparaat regelmatig schoon met een licht bevochtigde doek en een mild reinigingsproduct. Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat schoon te maken.
- Dit geldt vooral voor de bekleding en de handgrepen, omdat je lichaam tijdens de training voortdurend in contact staat met deze onderdelen. Je kunt de pads tijdens de training afdekken met een handdoek om ze te beschermen.
- Controleer vóór gebruik alle rollen om er zeker van te zijn dat ze soepel draaien. Rollen die moeilijk bewegen, zullen overmatige slijtage en/of schade aan de kabels veroorzaken. Als er één of meer rollen vastzitten, controleer dan of ze correct zijn geïnstalleerd. Vet nooit het contactoppervlak tussen de rol en de kabel in! Als je twijfelt, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze klantenservice.
- Smeer de gewichtsgeleider regelmatig met wat siliconenolie.
- Je moet de assen van alle bewegende delen eens in één tot twee jaar smeren. Gebruik hiervoor een in de handel verkrijgbaar vet.



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 520



www.sportstech.de

