

BEDIENUNGSANLEITUNG

INVERSIONSBANK
INSTRUCTION MANUAL
INVERSION TABLE
MODE D'EMPLOI
BANC D'INVERSION
MANUALE UTENTE
PANCA AD INVERSIONE
MANUAL DE INSTRUCCIONES
BANCO DE INVERSIÓN

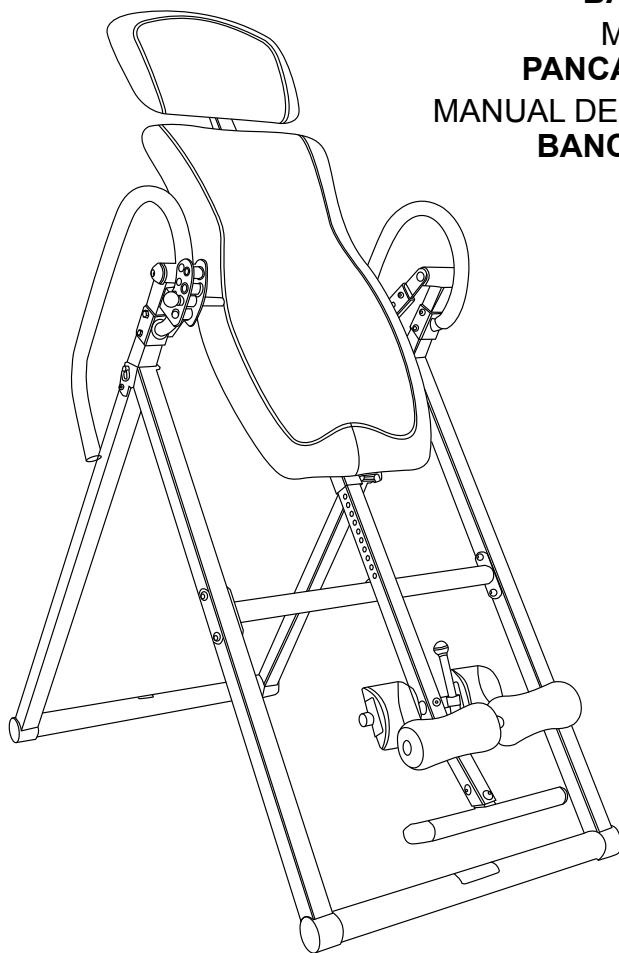
DE

GB

FR

IT

ES



updated by Impala Services Ltd.

IM size: A5

 SportPlus

SP-INV-010

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

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

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

INHALT

1. TECHNISCHE DATEN.....	2
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	3
3. ÜBUNGSBEREICH.....	4
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	5
5. TEILELISTE	6
6. MONTAGEANLEITUNG.....	8
7. BEDIENUNGSANLEITUNG.....	13
8. ÜBUNGSANLEITUNG	16
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	19
10. ENTSORGUNGSHINWEISE	19
11. SERVICE UND ERSATZTEILE.....	20
12. GARANTIEBESTIMMUNGEN	21
13. ZEICHENERKLÄRUNG.....	21

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 116 x 67,5 x 149 cm
Gesamtgewicht:	ca. 24,5 kg
Klasse:	H (Zur Verwendung im Heimbereich)
Maximales Nutzergewicht:	135 kg
Geeignete Körpergröße:	154 bis 199 cm
Klappmaße (L x B x H):	ca. 74 x 74 x 186 cm

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

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

GEFAHR FÜR KINDER

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

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

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

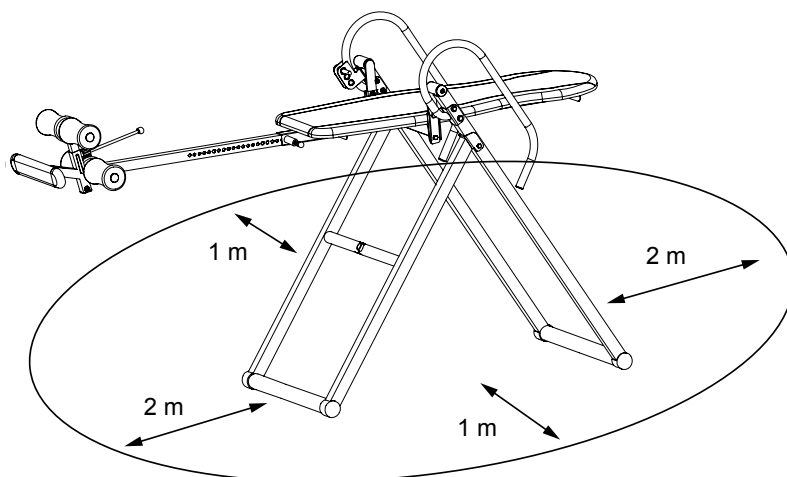
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

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

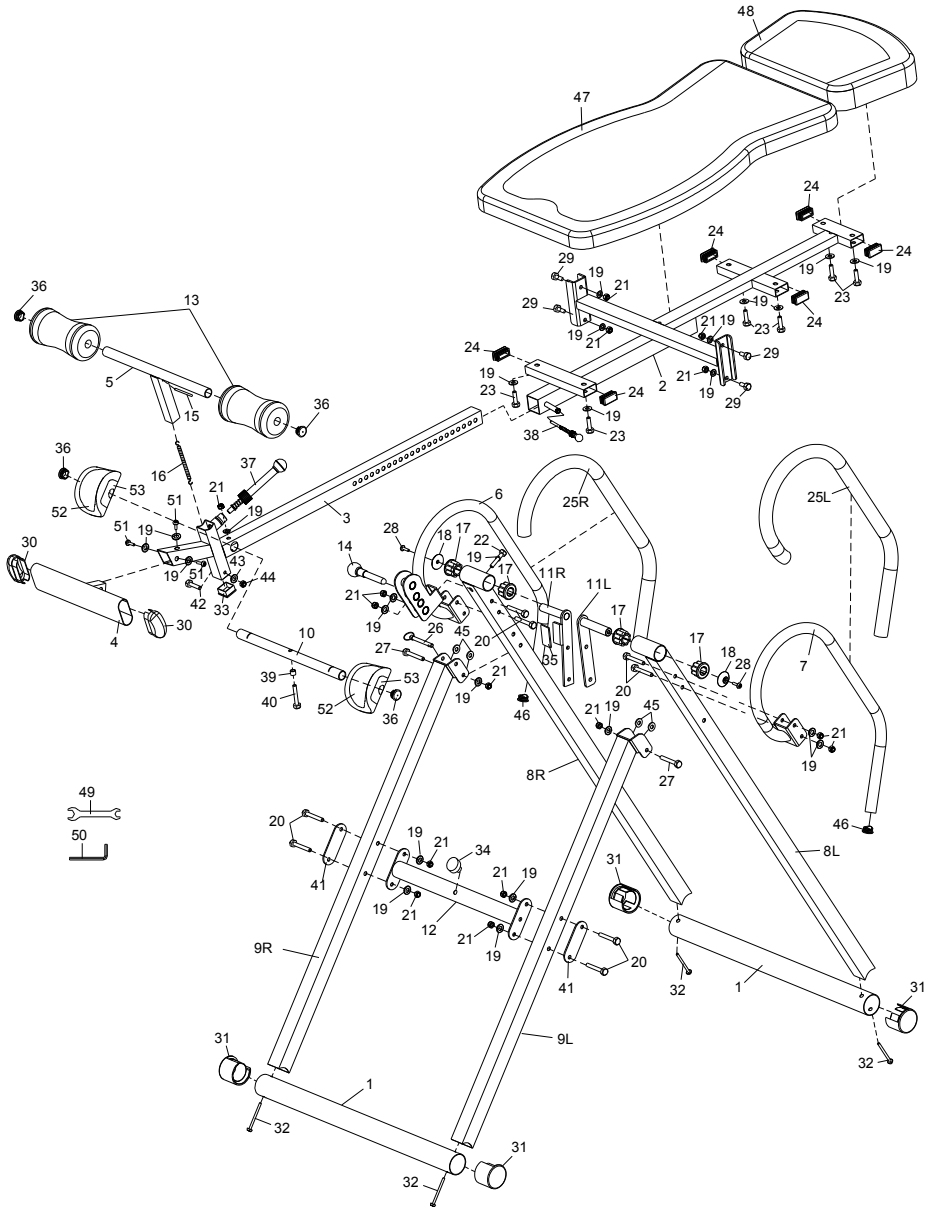
HINWEISE ZUR MONTAGE

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

3. ÜBUNGSBEREICH



4. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH

5. TEILELISTE

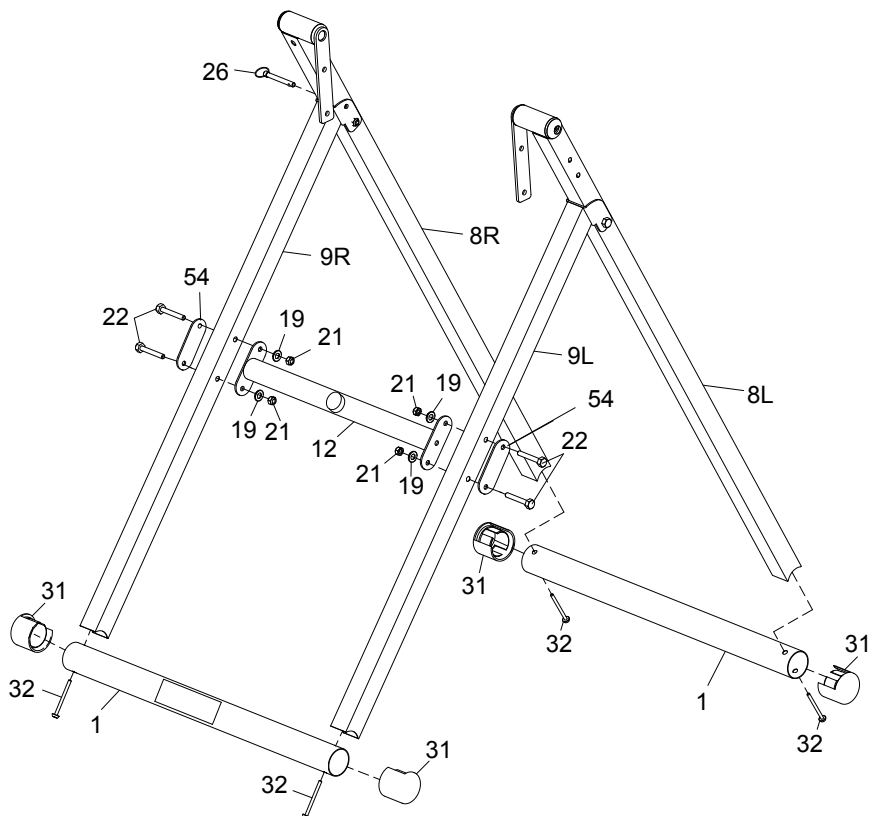
Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Bodenrohr	2
2	Stützrohr für die Rückenlehne	1
3	Rohr zur Einstellung der Körperhöhe	1
4	Fußstütze	1
5	Stützrohr	1
6	Haltebügel - rechts	1
7	Haltebügel - links	1
8L	Standrohr - hinten	1
8R	Standrohr - hinten	1
9L	Standrohr - vorn	1
9R	Standrohr - vorn	1
10	Stützrohr - hinten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

Nr.	Beschreibung	Anzahl
31	Endkappen für Standrohre	4
32	Sechskantschraube M8 x 65 mm	4
33	Viereckiges Endstück - für Teil 3	1
34	Stopfen	1
35	Auflagegummi	1
36	Runde Endstücken	4
37	Schnellverschluss	1
38	Knopf für Höhenverstellung	1
39	Hülse für hinteres Stützrohr 8mm	1
40	Schraube - M8 x 50 mm	1
42	Schraube M6 x 40 mm	1
43	Dichtungsring	1
44	Mutter M6	1
45	Dichtungsring aus Kunststoff	4
46	Rundes Endstück - für Haltebügel	2
47	Rückenpolster	1
48	Kopfpolster	1
49	Schlüssel - #13 / #17	2
50	Innensechskantschlüssel	1
51	Schraube - M8 x 16 mm	3
52	Fersenhalterung aus Gummi	2
53	Fersenhalterung aus Stahl	2
54	Unterlegplatte	2

6. MONTAGEANLEITUNG

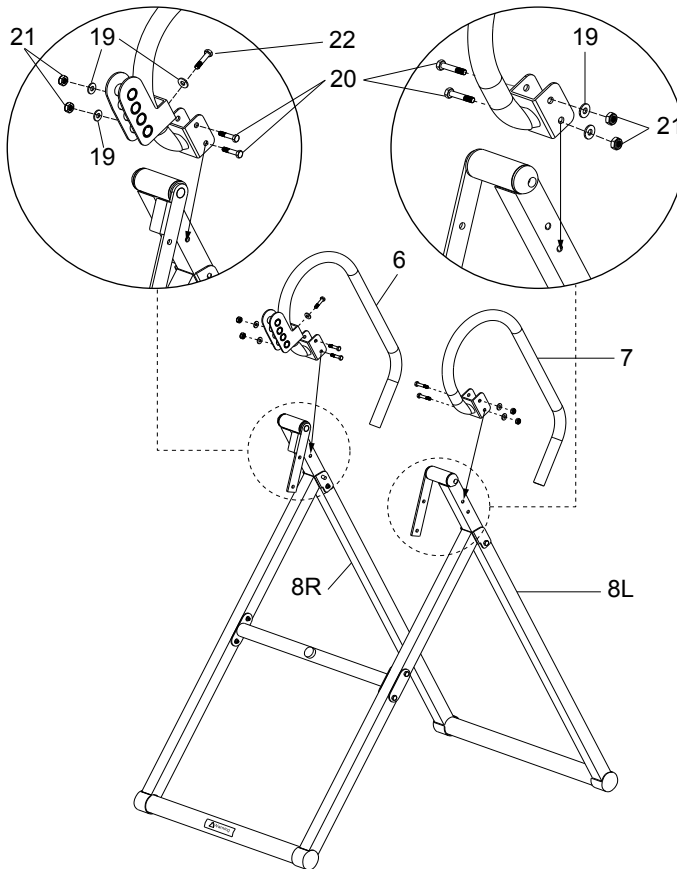
- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial.
- Überprüfen Sie vor der Montage alle Teile auf Vollständigkeit und auf Transportschäden.

Schritt 1: MONTAGE DER STANDROHRE



- Befestigen Sie das vordere Bodenrohr (1) mit dem linken (9L) und rechten vorderen Standrohr (9R); verwenden Sie dafür die 2 Schrauben (32).
- Wiederholen Sie diese Schritte für das hintere Bodenrohr (1) und die hinteren Standrohre (8L/8R).
- Stecken Sie die Endkappen (31) in beide Enden des vorderen und hinteren Bodenrohrs (1).
- Befestigen Sie die Querstange (12) am vorderen Standrohr (9L/R); verwenden Sie dafür 4 Schrauben (22), 2 Unterlegplatten (54), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern (21).
- Klappen Sie das vordere Standrohr (9L/R) und das hintere Standrohr (8L/R) auseinander.
- Stecken Sie den Sicherheitsstift (26) in das Loch rechts am Standrohr.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

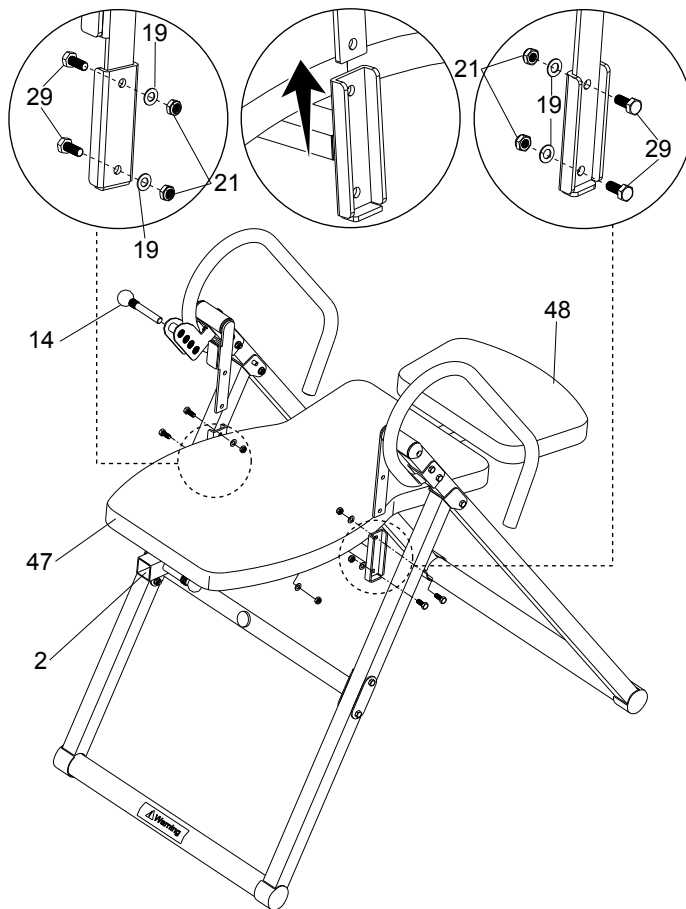
Schritt 2: MONTAGE DER HALTEBÜGEL



DEUTSCH

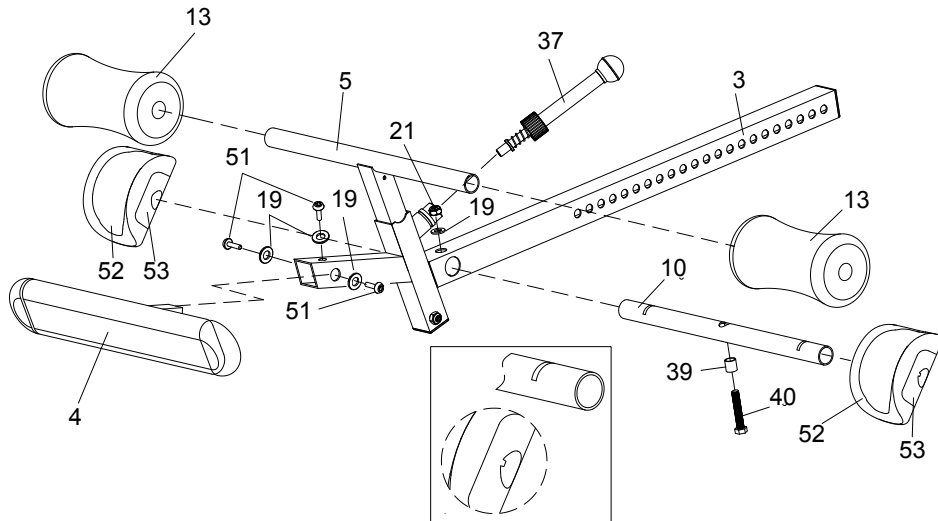
- Befestigen Sie den rechten Haltebügel (6) am rechten hinteren Standrohr (8R); verwenden Sie dafür 2 Schrauben (20), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern (21). Achten Sie darauf, dass die 2 Schrauben (20) von der Innenseite des Rahmens aus eingesetzt werden. Die Unterlegscheiben (19) und Muttern (21)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

Schritt 3: BEFESTIGUNG DER RÜCKENLEHNE UND KOPFSTÜTZE AM STANDROHR



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

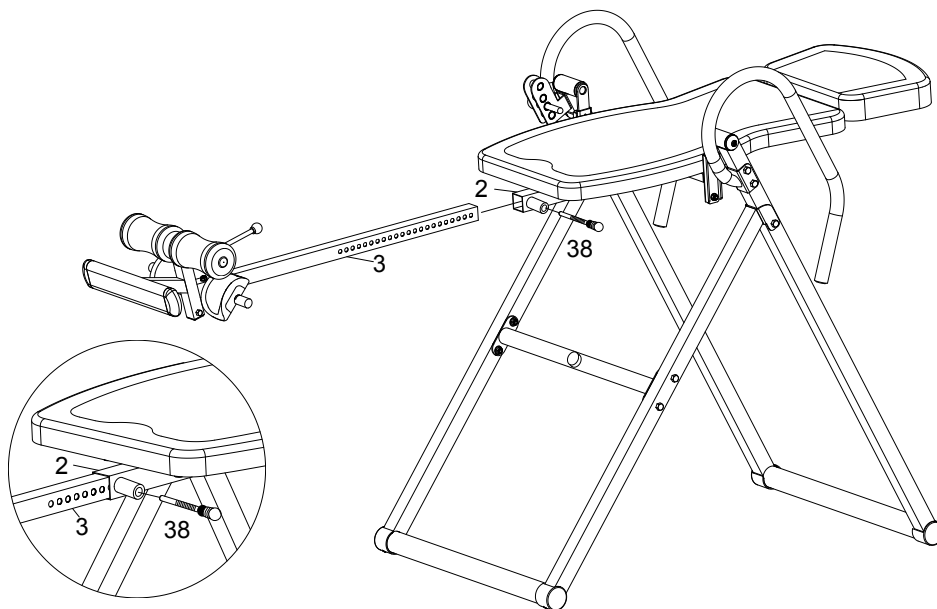
Schritt 4: ROHR UND ROLLEN ZUR EINSTELLUNG DER HÖHE



DEUTSCH

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

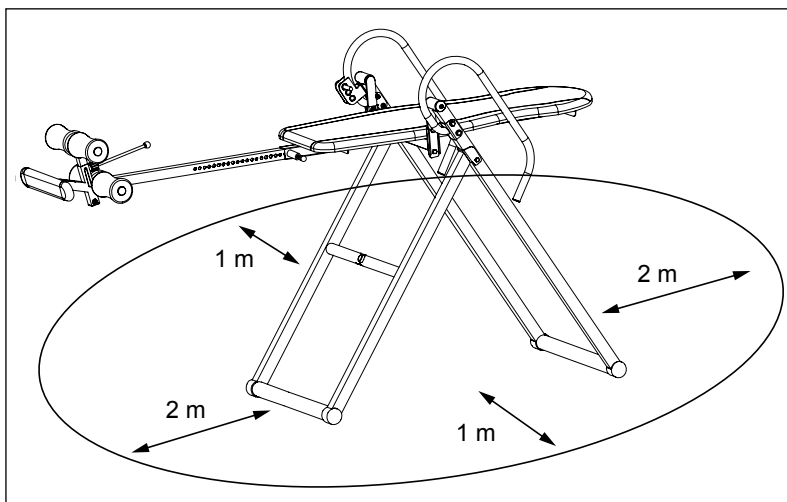
Schritt 5: ABSCHLIESSENDE MONTAGE



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

7. BEDIENUNGSANLEITUNG

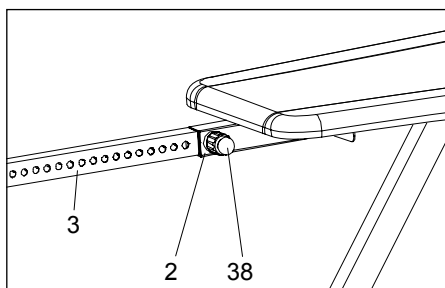
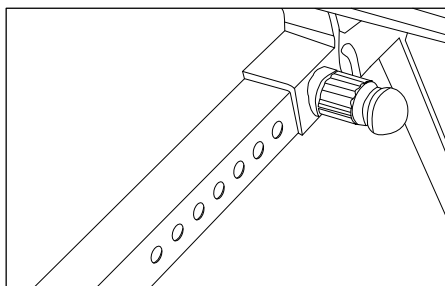
Besteigen Sie das Gerät vorsichtig und halten Sie immer Ihr Gleichgewicht. Beachten Sie die nebenstehend angezeigten Sicherheitsabstände in alle Richtungen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



DEUTSCH

7.1 EINSTELLUNG AUF DIE KÖRPERGRÖSSE

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

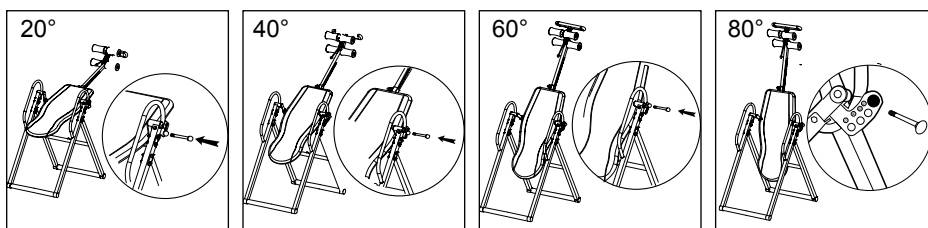
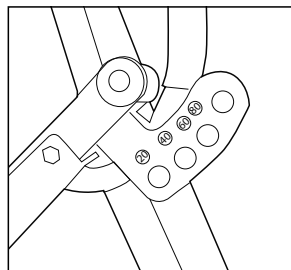


7.2 EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS

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



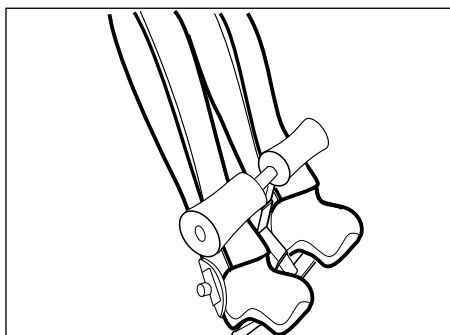
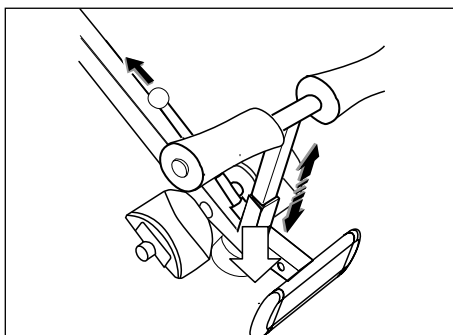
Achten Sie darauf, dass beim Invertieren keine Finger oder Kleidungsstücke zwischen Sicherungsstift und Rahmen eingeklemmt werden!



7.3 EINSTELLEN DER FUSSTÜTZE

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

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



7.4 RICHTIGE EINSTELLUNG DES GERÄTES FÜR IHRE KÖRPERGRÖSSE

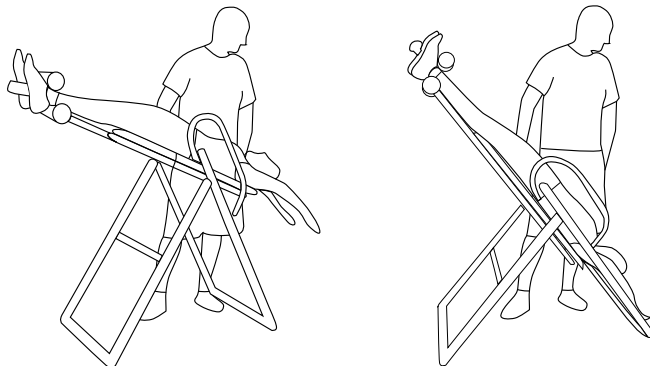
Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch und weisen Sie alle Nutzer dieses Gerätes auf die möglichen Gefahren bei Nichtbeachtung der folgenden Anweisungen hin.

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

⚠ WARNUNG ⚠

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

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



8. ÜBUNGSANLEITUNG

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

8.1 VORTEILE DER ANWENDUNG

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

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

8.2 VORSICHT BEI DER ANWENDUNG

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

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

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

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

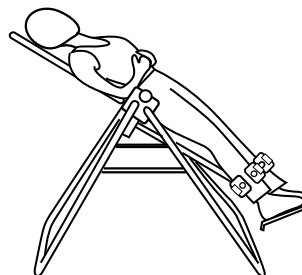
8.3 ALLGEMEINE HINWEISE

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

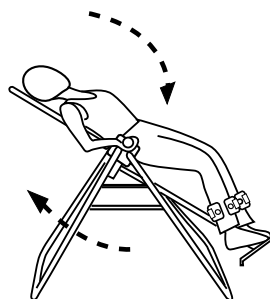
8.4 BENUTZUNGSHINWEISE

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

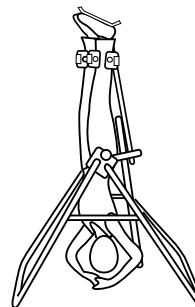
Stellen Sie sicher, dass die Fußhalterung korrekt eingestellt und sicher verschraubt ist. Legen Sie den Kopf auf die Kopflehne und Ihre Arme seitlich neben den Körper und dann auf Ihre Brust wie dargestellt. Wenn der Kopf nun niedriger als die Füße ist, verlängern Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen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



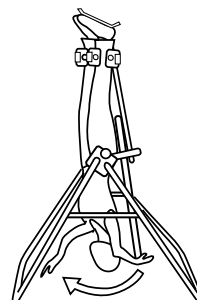
Während Sie auf der Inversionsbank liegen, können sanfte und gleichmäßige Bewegung den Effekt der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verbessern. Sie können Sie beispielsweise strecken, drehen oder auch versuchen, die Beine anzuziehen.



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



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



9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

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

10. ENTSORGUNGSHINWEISE



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

- **Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!**
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

11. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: +49 (0) 40 - 780 896 – 35*

E-Mail: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/ersatzteile>

* Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

12. GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

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

13. ZEICHENERKLÄRUNG



WICHTIG:
FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH AUFBEWAHREN
SORGFÄLTIG LESEN



2021-08 Dieses Symbol zeigt das Herstellungsdatum des Produkts.

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

- To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:
- Before using this product for the first time, please read this user manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	22
2. ⚠ SAFETY INFORMATION.....	23
3. TRAINING AREA.....	24
4. EXPLODED DIAGRAM.....	25
5. PART LIST.....	26
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	28
7. INSTRUCTION MANUAL.....	33
8. WORKOUT INSTRUCTIONS.....	36
9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....	39
10. NOTES ON DISPOSAL.....	39
11. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS.....	40
12. WARRANTY CONDITIONS.....	41
13. SIGNS AND SYMBOLS.....	41

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (W x H x D):	approx. 116 x 67.5 x 159 cm
Total weight:	approx. 24.5 kg
Class:	H (For household use)
Maximum user weight:	135 kg
Suitable height:	154 to 199 cm

2. ⚠ SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- This product is intended for private use in indoor space and is not suitable for medicinal, therapeutic, or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 135 kg.
- The product relaxes and relieves back muscles as well as the entire backbone, especially the spinal discs. Working out with this product can prevent and alleviate back pain.

DANGER FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION – RISK OF INJURY

- Improper or excessive training may result in damage to injury.
- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use it in the vicinity of water and observe following safety clearance around the product:
 Left and right of the product: 1 meter clearance
 In front of and behind the product: 2 meter clearance
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

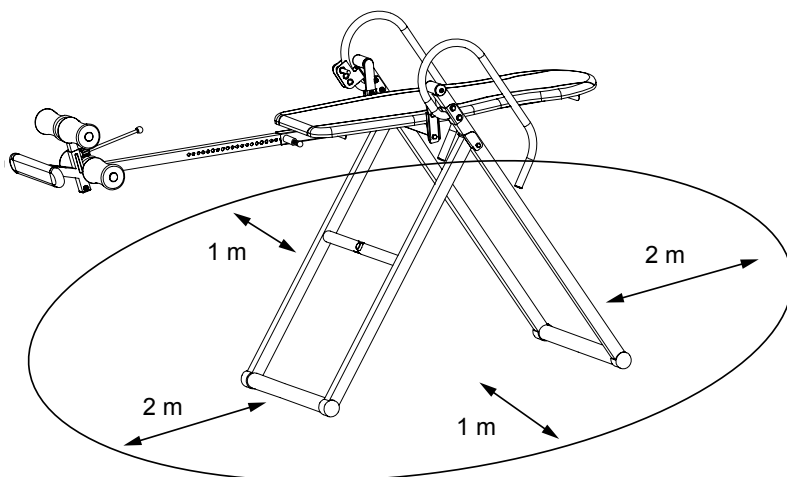
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- 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 similarly qualified persons—improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures, and direct sunlight.

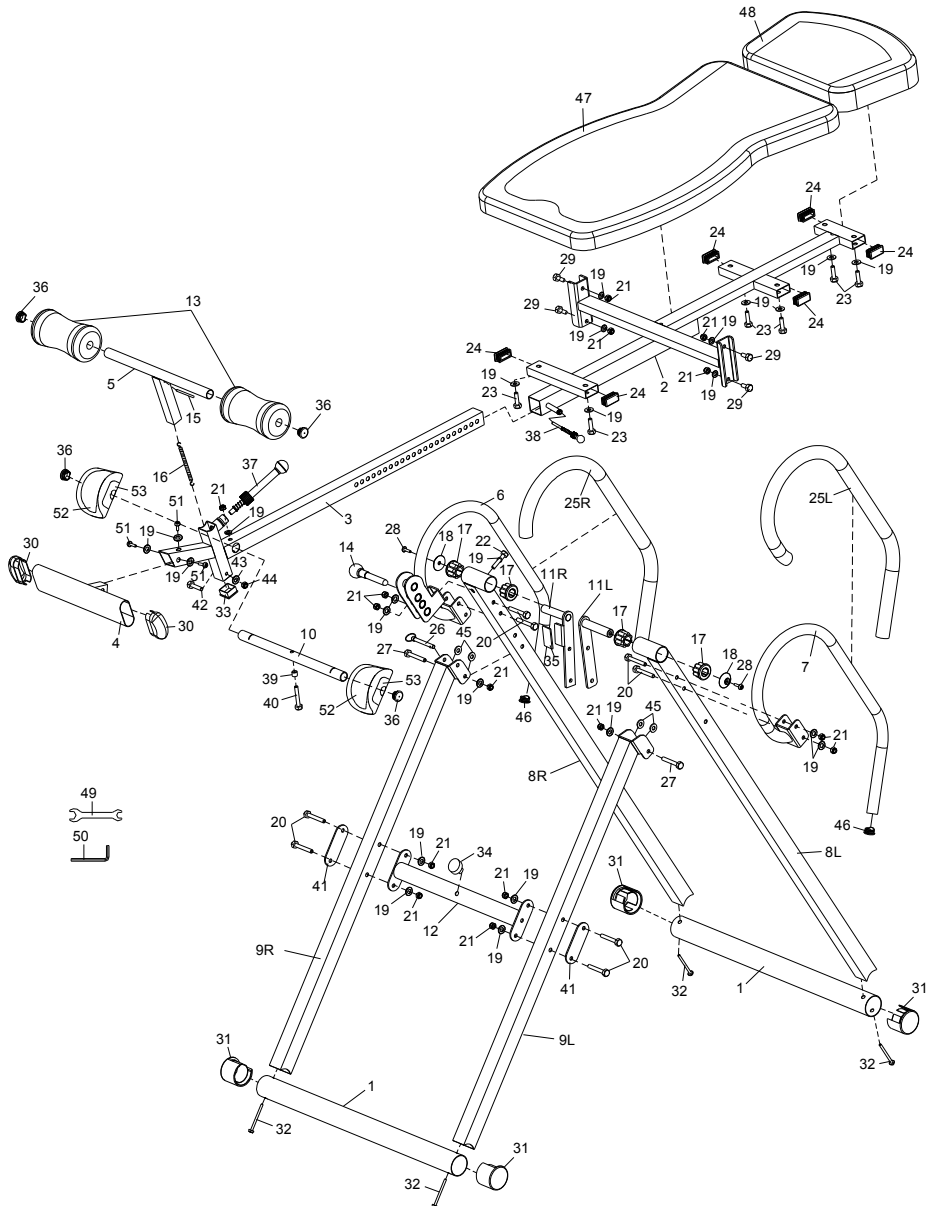
INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. 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 all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts, and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.

3. TRAINING AREA



4. EXPLODED DIAGRAM



ENGLISH

5. PART LIST

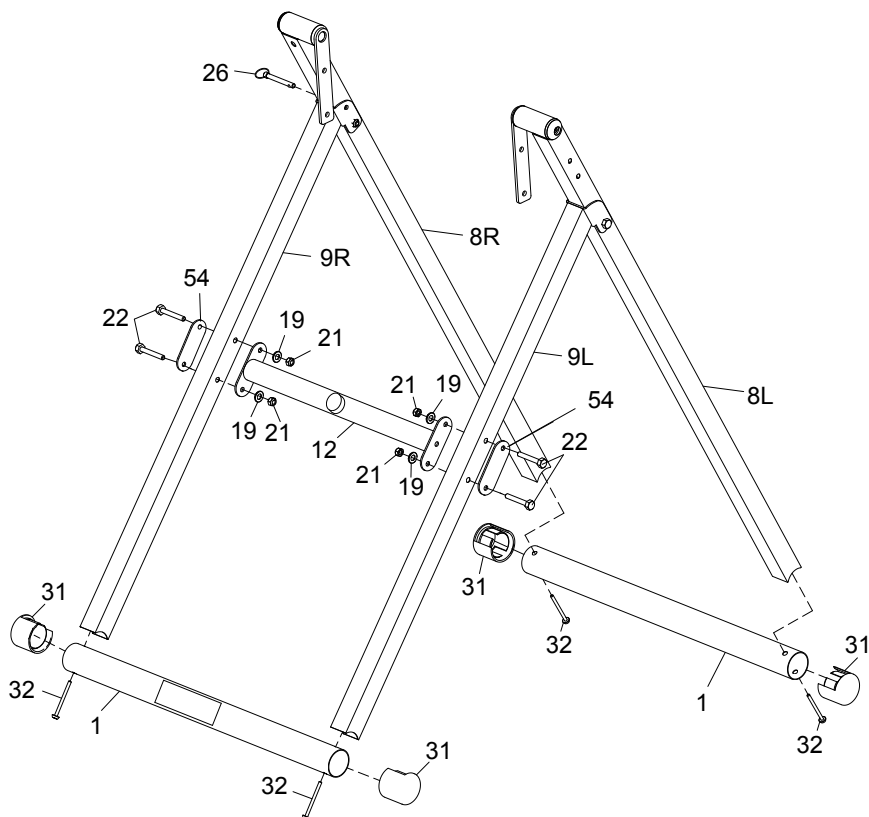
No.	Description	Quantity
1	Bottom tube	2
2	Backrest support tube	1
3	Body height adjustment tube	1
4	Footrest	1
5	Support tube	1
6	Handlebar - Right	1
7	Handlebar - Left	1
8L	Base frame - Rear	1
8R	Base frame - Rear	1
9L	Base frame - Front	1
9R	Base frame - Front	1
10	Leg tube - Rear	1
11	Rotating mounting bracket	2
12	Cross bar	1
13	Foam leg rollers	2
14	Limiting pin	1
15	Round spring insert	1
16	Spring	1
17	Plastic spacer	4
18	Plastic round end-cap	2
19	Washer	25
20	Bolt M8 x 55 mm	4
21	Nut M8	15
22	Bolt M8 x 55 mm	5
23	Bolt M8 x 30 mm	6
24	Square end cap	6
25L	Handlebar grip - Left	1
25R	Handlebar grip - Right	1
26	Lock pin	1
27	Bolt M8 x 60 mm	2
28	Hex bolt M8 x 20 mm	2
29	Bolt M8 x 20 mm	4
30	Oval end caps - Footrest	2

No.	Description	Quantity
31	Square end cap - Height adjustment knob	4
32	Hex bolt M8 x 65 mm	4
33	Square end cap – for part 3	1
34	Stopper	1
35	Pin to limit the bracket	1
36	Round end caps	4
37	Quick lock	1
38	Height adjustment knob	1
39	Sleeve for rear support frame 8 mm	1
40	Bolt M8 x 50 mm	1
42	Bolt M6 x 40 mm	1
43	Washer	1
44	Nut M6	1
45	Plastic washer	4
46	Round end cap - For handlebars	2
47	Back cushion	1
48	Head pad	1
49	Wrench - #13 / #17	2
50	Hex key	1
51	Bolt - M8 x 16 mm	3
52	Rubber rear heel holder	2
53	Steel heel holder bracket	2
54	Packing plate	2

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

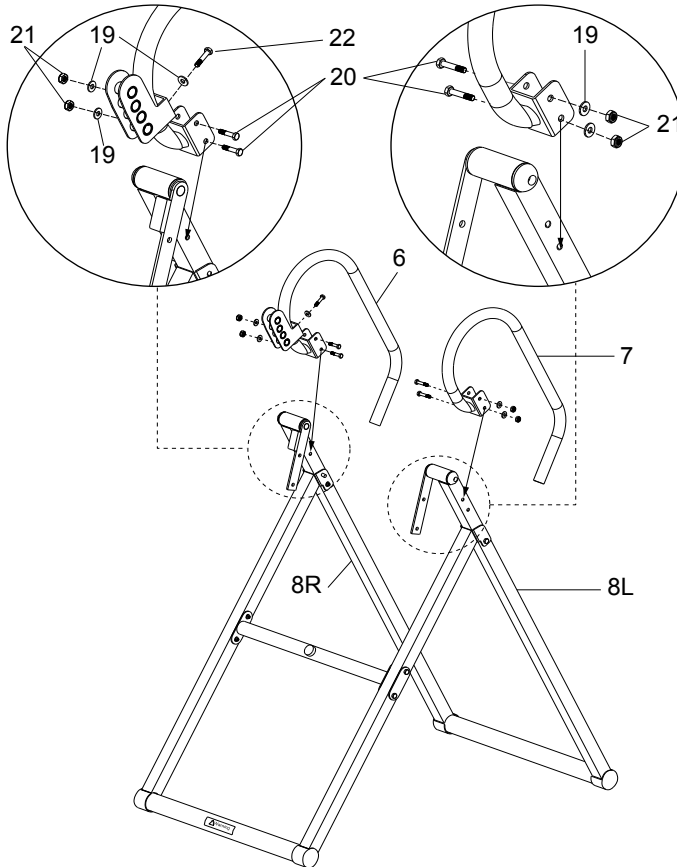
- Remove all packaging.
- Check for the presence of all parts and for transport damage before starting assembly.

Step 1: BASE FRAME ASSEMBLY



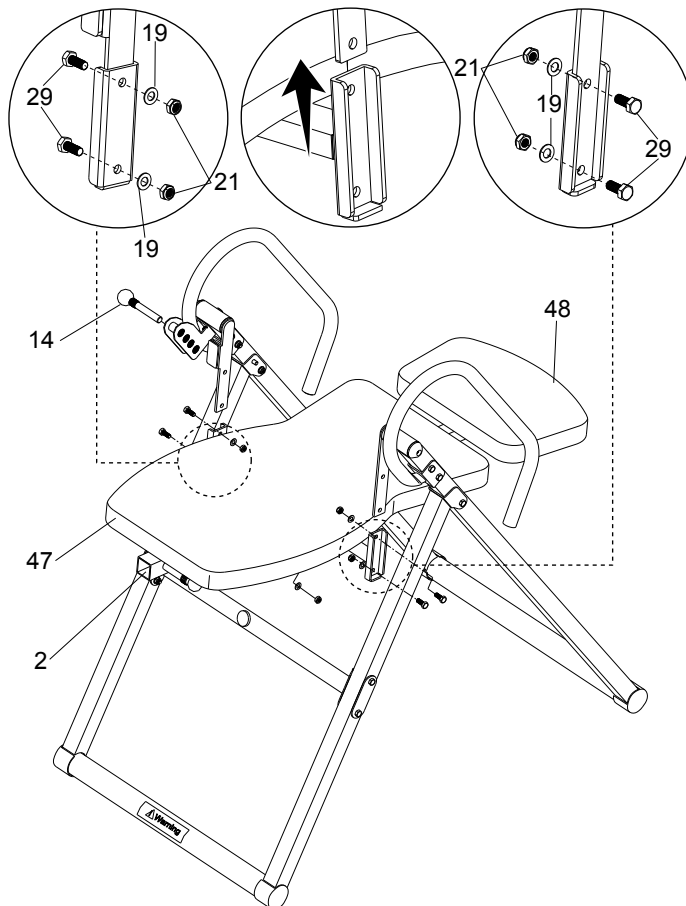
- Attach the front bottom tube (1) to the left front base frame (9L) and to the right front base frame (9R) using 2 bolts (32).
- Repeat these steps for the rear bottom tube (1) and rear base frames (8L/8R).
- Insert the end caps (31) into both ends of the front and rear bottom tube (1).
- Fasten the cross bar (12) to the front base frame (9L/R); use 4 bolts (22), 2 base plates (54), 4 washers (19), and 4 nuts (21).
- Unfold the front base frame (9L/R) from the rear base frame (8L/R).
- Insert the lock pin (26) through hole on the right side of the base frame.
- Tighten all bolts.

Step 2: HANDLEBAR ASSEMBLY



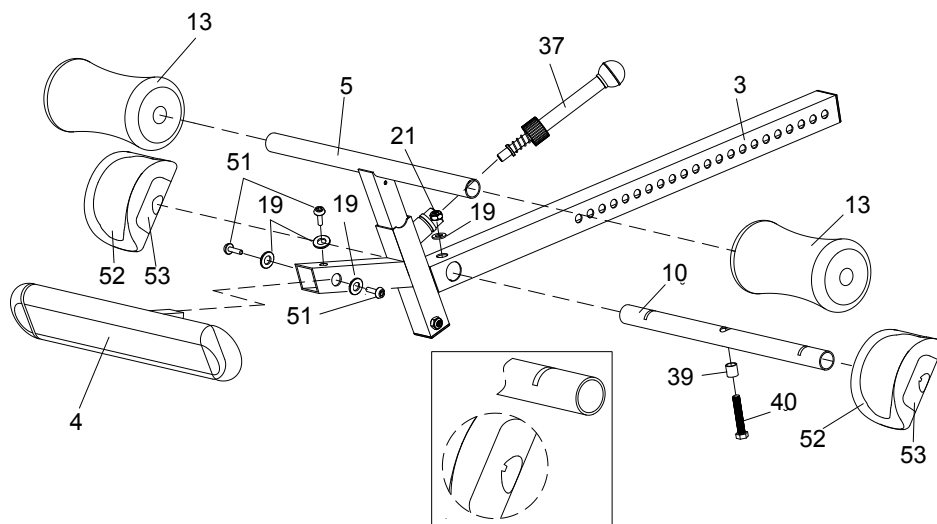
- Fasten the right handlebar (6) to the right rear base frame (8R); use 2 bolts (20), 2 washers (19), and 2 nuts (21). Make sure to insert the two bolts (20) from the inside of the frame. The washers (19) and nuts (21) need to be on the outside of the frame.
- Fix the right handlebar (6) to the rear base frame (8R) using 1 bolt (22) and 1 flat washer (19).
- Attach the left handlebar (7) to the left rear base frame (8L) using 2 bolts (20), 2 washers (19), and 2 nuts (21). Make sure to insert the two bolts (20) from the inside of the frame. The washers (19) and nuts (21) need to be on the outside of the frame.
- Tighten all bolts.

Step 3: BACK- AND HEAD REST ASSEMBLY TO BASE FRAME



- Attach the back cushion (47) and the head pad (48) to the assembled base frame unit. Use 4 bolts (29), 4 flat washers (19), and 4 nuts (21). Make sure to insert the four bolts (29) from the outside of the frame. The washers (19) and nuts (21) need to be on the inside of the frame.
- Insert the limiting pin (14) into the one of the provided holes to limit the maximum angle as desired; turn the pin to fasten.
- Tighten all bolts.
- Note: The rotating mounting brackets must face down when attaching the back rest or the product will not invert properly.

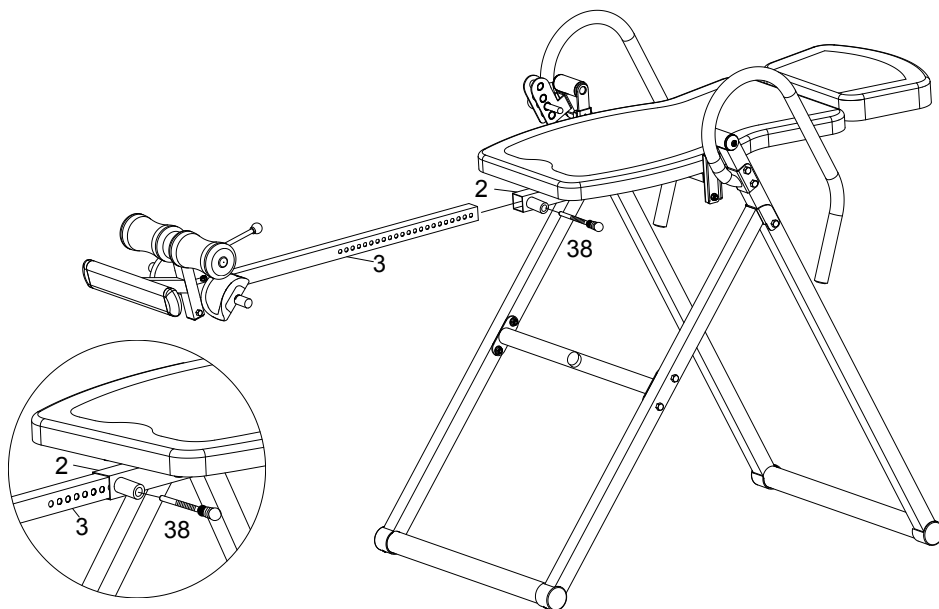
Step 4: BODY HEIGHT ADJUSTMENT TUBE AND ROLLERS



ENGLISH

- Fasten the footrest (4) to the body height adjustment tube (3); use 3 bolts (51) and 3 flat washers (19).
- Pull out the adjustable support tube (5) and select the desired position. Make sure that the preinstalled spring (16) has not been removed from its original position.
- Insert the quick lock (37) into the threaded hole on the body height adjustment tube (3) and fasten.
- Insert the rear leg tube (10) into the large hole of body height adjustment tube (3). Make sure that the slots are aligned with the quick lock (37). To fasten, use 1 screw (40), 1 sleeve (39), 1 washer (19), and 1 nut (21).
- Slide 1 steel heel holder bracket (53) and 1 rubber rear heel holder (52) onto one end of the rear leg tube (10) until the lock tooth is wedged into the slot in the leg tube (10), as illustrated.
- Use the same procedure to attach the other steel heel holder bracket (53) and rubber rear heel holder (52) onto the other end of the leg tube (10).
- Slide the foam leg rollers (13) over the support tube (5).
- Tighten all bolts.

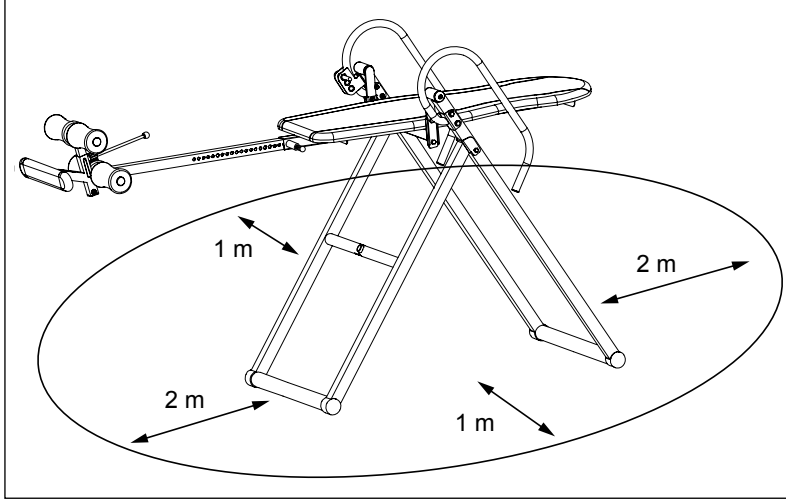
Step 5: FINAL ASSEMBLY



- Slide the body height adjustment tube (3) into the backrest support tube (2) and lock into place using height adjustment knob (38).
- Move the body height adjustment tube (3) to obtain the desired height.

7. INSTRUCTION MANUAL

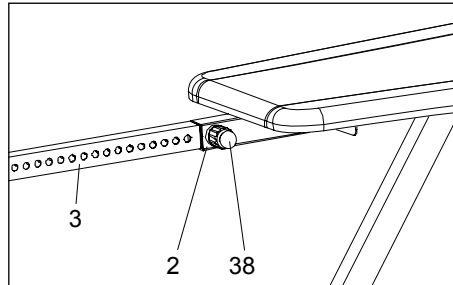
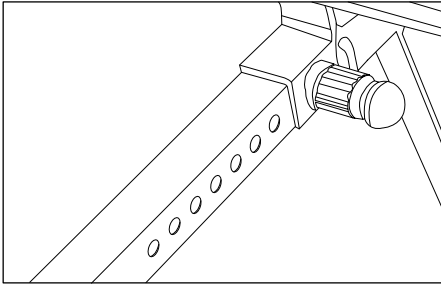
Mount the unit carefully, keeping your balance at all times. Review the diagram and heed the indicated safety clearance in all directions before using the unit.



ENGLISH

7.1 HEIGHT ADJUSTMENT

You can readjust the length of the footrest to match your body height by releasing and turning the height adjustment knob (38).

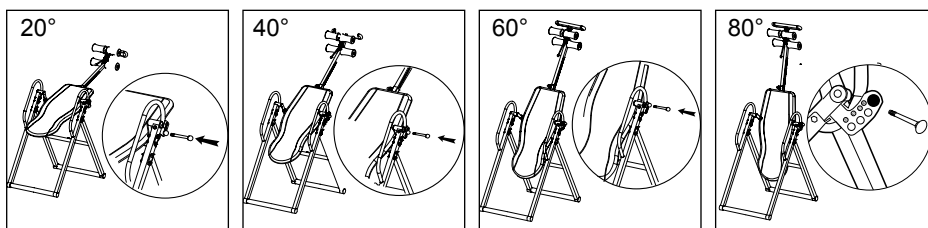
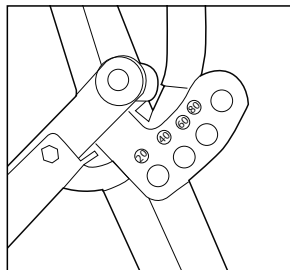


7.2 INCLINE ADJUSTMENT

You can set the maximum incline angle to 20°, 40°, 60° or 80° as required. Simply turn the limiting pin (14) to the desired position (as illustrated).



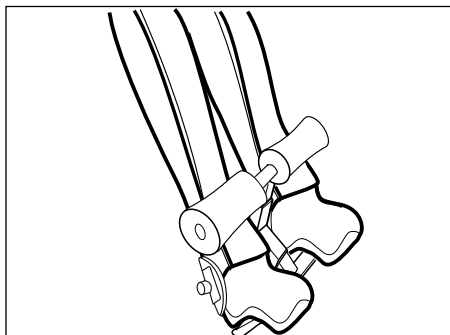
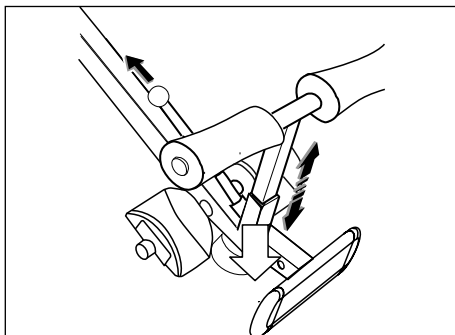
Make sure that neither your fingers nor clothing get wedged between the safety pin and the frame while inverting!



7.3 FOOT REST ADJUSTMENT

Before use, adjust the foam leg rollers (13) and heel holders (52/53) on the footrest according to the following diagrams so that your legs are not squeezed but still have sufficient support. To do so, pull the quick lock (37) from the grid. Slightly lift the support tube (5). Place your feet on the footrest (4). Press the support tube against your feet and let the quick lock (37) back into place.

CAUTION: Make sure that support cannot slip out of place!



7.4 PROPERLY SET THE DEVICE TO MATCH YOUR HEIGHT

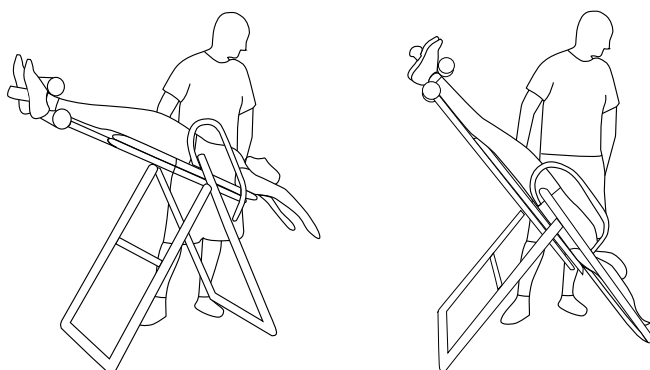
Please read the following instructions carefully and alert all users of the device of the possible risks in case of failure to follow these instructions.

1. Lie down with your back and head flat against the back pad, hold your arms at your sides and lock your feet as described in the user manual.
2. Now slowly raise one arm up over your head. The inversion bench begins to slowly invert backwards.
3. To control or stop the inversion, move your extended arm in front of your body back to its position at your side. This movement allows you control the inversion bench's motion.
4. If the inversion bench fails to invert, set the height somewhat shorter. If the inversion bench fails to return to the original position, set the height somewhat longer.
5. Please be sure to make arm movements slowly and consciously.
6. Begin training slowly and become acquainted with the use and control of the inversion bench. It is recommended for beginners to have a second person for assistance (see illustration) and to limit the inversion angle to 20° (see user manual).
7. To get off the inversion bench, first return it to the starting position. Then release the quick lock (37). Step first with one foot then with the other from the footrest onto the floor.

⚠ WARNING ⚠

When you return your arms to your side, the inversion bench should return to its original position.

IF THIS IS NOT THE CASE, USE THE LATERAL HANDLES TO RETURN TO THE ORIGINAL POSITION.



8. 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.

8.1 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° to 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 about 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.

8.2 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)
- In the event of bone weakness or recent fractures: The strain of your body weight may worsen such conditions.
- Conjunctivitis due to a virus or bacterial infection
- Glaucoma (constant excess intraocular pressure)
- Cardiovascular problems: Consult your physician prior to use should you have any symptoms of cardiovascular disease.
- 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 135 kg.

IMPORTANT: Always make weight adjustments and movements on the bench slowly and carefully as sudden movements may cause the bench to tip over which poses a risk of serious or even fatal injury.

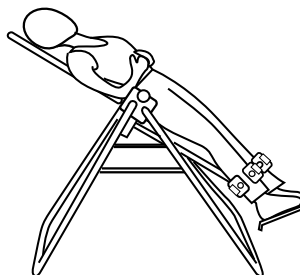
8.3 GENERAL NOTES

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

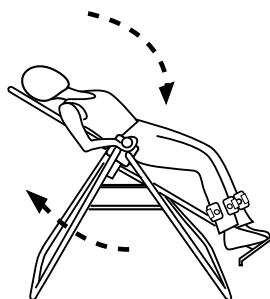
8.4 DIRECTIONS FOR USE

Before use, adjust the foot rest length setting so that the table could remain in a horizontal position without being held by the 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.

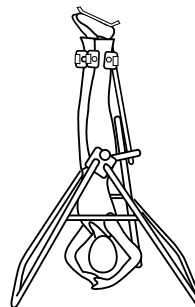
Make sure that the footrest is correctly adjusted and securely screwed. Lay your head on the head pad and your arms first at your sides and then on your chest, as depicted. If your head is now below your feet, lengthen the footrest by one hole and try again (→ 7.1). If your feet do not move, shorten the foot rest by one hole and try again.



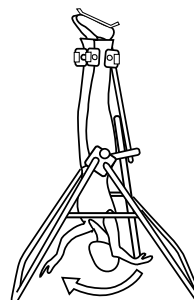
While lying on the inversion table, gentle and even movements can improve the effect of inversion on muscles, ligaments and joints. For example, you can stretch, rotate or attempt to tuck up your legs.



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 of 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 cross-bar 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.



9. 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.
- 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.
- The safety level of the product can be maintained only when it is regularly checked for damage and wear. Please pay special attention to welded seams at joints and to all moving and adjustable components.
- Repair any defective parts immediately and/or cease use until they have been repaired.
- Pay special attention to parts subject to wear.

10. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled.

Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.

- **Used devices do not belong in household waste!**
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.
Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

11. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Service time: Monday to Friday, 9 am to 6 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- Instruction manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

IMPORTANT NOTE

Please do **not** send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

12. WARRANTY CONDITIONS

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care. Should there be any defects within the hereinafter stipulated warranty period and under normal use and maintenance conditions, please contact our service team.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is 3 years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 36 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs, or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the aforementioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Also excluded are wear parts and consumable materials.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

13. SIGNS AND SYMBOLS



IMPORTANT:
SAVE FOR FUTURE REFERENCE
READ THOROUGHLY



2021-08 This symbol indicates the product's date of manufacture.

Chère cliente,
Cher client,

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

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

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	42
2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	43
3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT	44
4. VUE ÉCLATÉE	45
5. LISTE DES PIÈCES	46
6. NOTICE DE MONTAGE	48
7. MODE D'EMPLOI	53
8. GUIDES D'EXERCICES	56
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	59
10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE	59
11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	60
12. DISPOSITIONS DE GARANTIE	61
13. EXPLICATION DES SYMBOLES	61

1. DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit

Dimensions (L x l x H) :	env. 116 x 67,5 x 159 cm
Poids total :	env. 24,5 kg
Classe :	H (pour une utilisation domestique)
Poids maximum de l'utilisateur :	135 kg
Taille appropriée :	de 154 à 199 cm

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

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

DANGER POUR LES ENFANTS

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

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

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

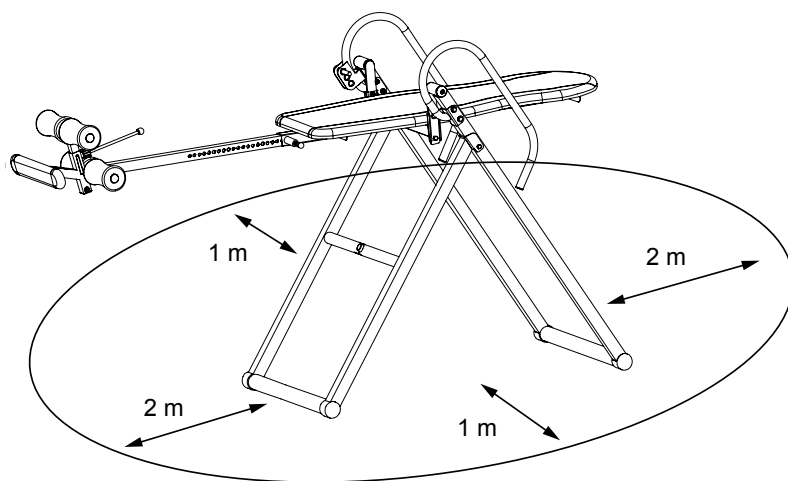
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

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

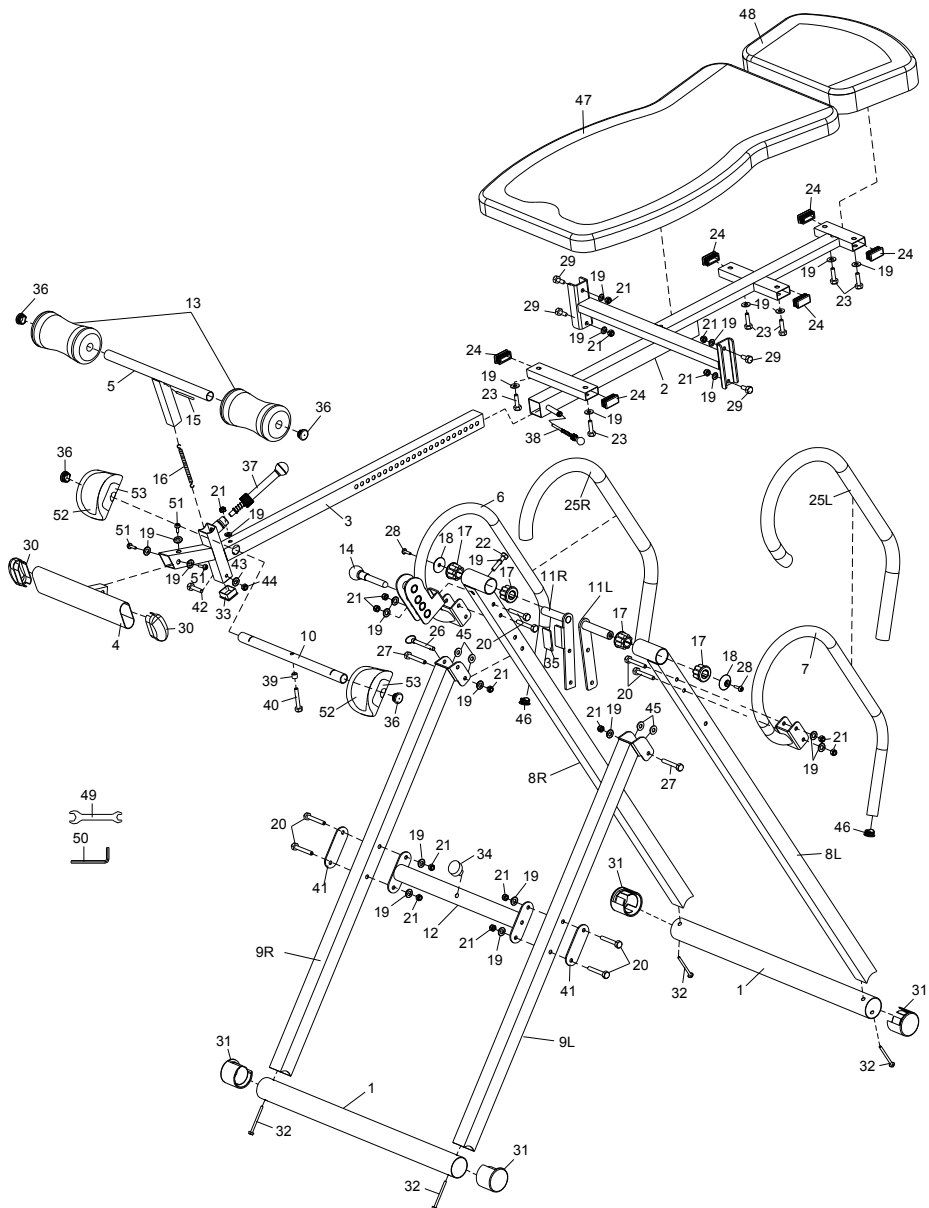
INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

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

3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



4. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS

5. LISTE DES PIÈCES

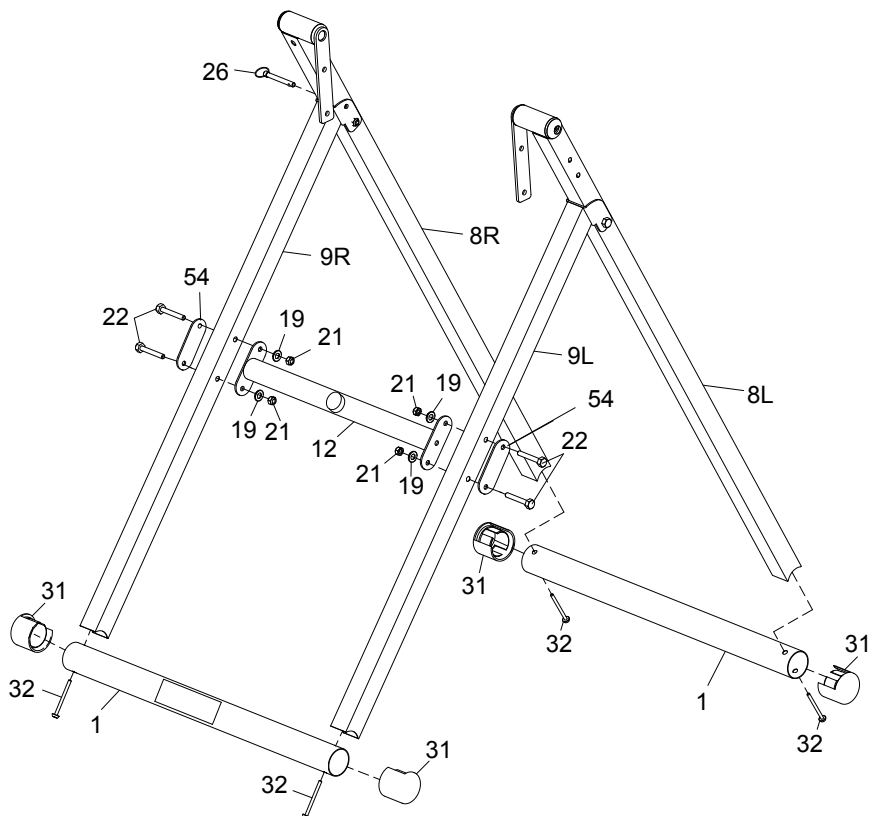
N°	Description	Quantité
1	Pied tubulaire au sol	2
2	Support tubulaire pour le dossier	1
3	Tube pour le réglage de la stature	1
4	Repose-pieds	1
5	Support tubulaire	1
6	Étrier de retenue - droit	1
7	Étrier de retenue - gauche	1
8L	Montant tubulaire - arrière	1
8R	Montant tubulaire - arrière	1
9L	Montant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

N°	Description	Quantité
31	Capuchon d'extrémité pour montants tubulaires	4
32	Vis hexagonale - M8 x 65 mm	4
33	Embout - cache carré - pour pièce 3	1
34	Bouchon	1
35	Revêtement en caoutchouc	1
36	Embouts - caches ronds	4
37	Fermeture rapide	1
38	Bouton pour réglage de la hauteur	1
39	Gaine pour support tubulaire arrière 8 mm	1
40	Vis - M8 x 50 mm	1
42	Vis M6 x 40 mm	1
43	Anneau d'étanchéité	1
44	Écrou M6	1
45	Rondelle de joint en matière synthétique	4
46	Embout - cache rond - pour étrier de retenue	2
47	Dossier rembourré	1
48	Appui-tête	1
49	Clé - #13 / #17	2
50	Clé à 6-pans	1
51	Vis - M8 x 16 mm	3
52	Appui pour les talons en caoutchouc	2
53	Appui pour les talons en acier	2
54	Plaque intercalaire	2

6. NOTICE DE MONTAGE

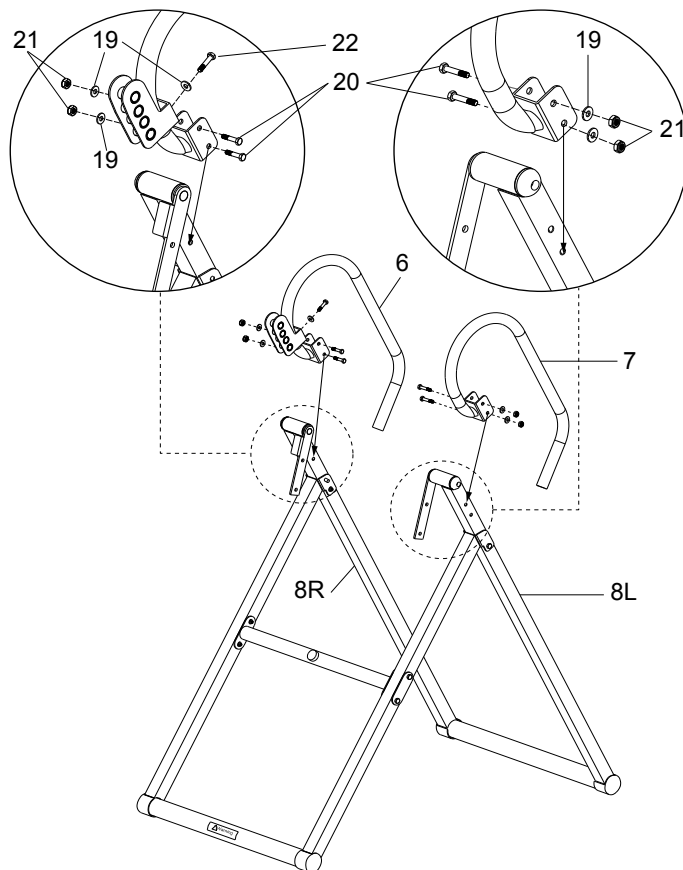
- Enlevez tous les matériaux d'emballage.
- Avant le montage, vérifiez toutes les pièces et leur exhaustivité ainsi que pour détecter des dommages dus au transport.

1^{er} étape : ASSEMBLAGE DES MONTANTS TUBULAIRES



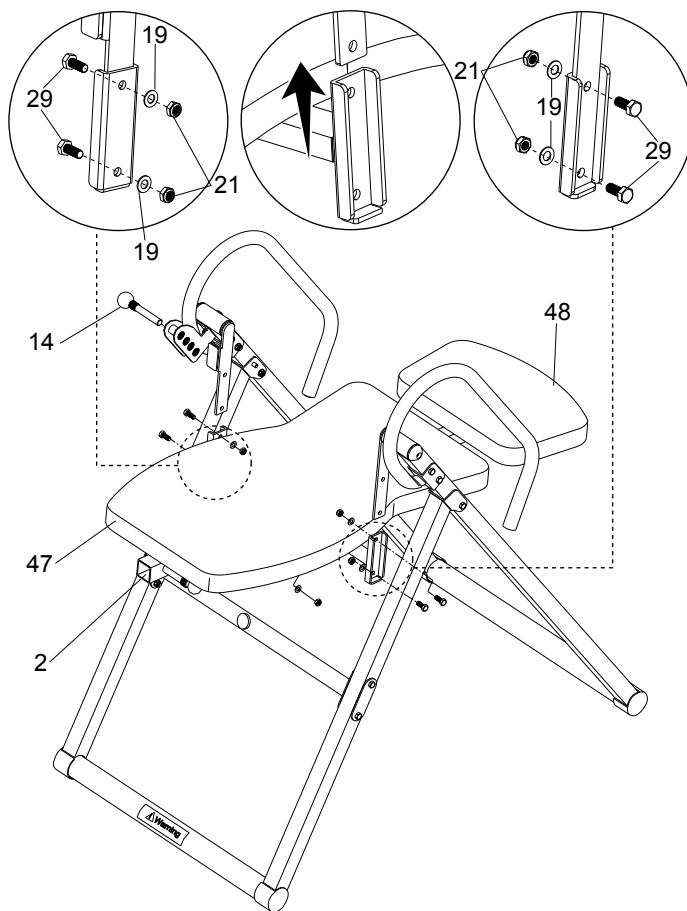
- Montez le pied tubulaire avant (1) qui va au sol avec le montant tubulaire gauche (9L) et l'avant droit (9R) ; utilisez pour ce raccord les 2 vis (32).
- Répétez ces étapes pour le pied tubulaire arrière (1) qui va au sol et les montants tubulaires arrière (8L/8R).
- Insérez les capuchons d'extrémité (31) aux deux bouts des pieds tubulaires (1) à l'avant et à l'arrière.
- Raccordez la barre transversale (12) au montant tubulaire avant (9L/R) ; utilisez pour cet assemblage 4 vis (22), 2 plaques intercalaires (54), 4 rondelles plates (19) et 4 écrous (21).
- Dépliez le montant tubulaire avant (9L/R) et le montant tubulaire arrière (8L/R).
- Insérez la goupille de sécurité (26) dans le trou à droite sur le montant tubulaire.
- Serrez toutes les vis.

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



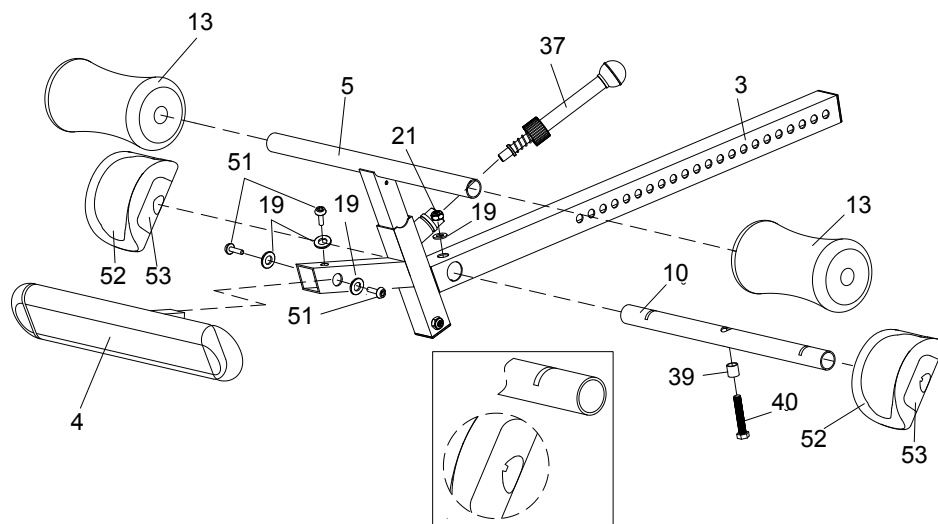
- Fixez l'étrier de retenue droit (6) sur le montant tubulaire arrière droit (8R) ; utilisez pour cette opération 2 vis (20), 2 rondelles plates (19) et 2 écrous (21). Veillez à ce que les 2 vis (20) soient placées de l'intérieur du cadre. Les rondelle plates (19) et écrous (21) doivent se trouver sur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

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



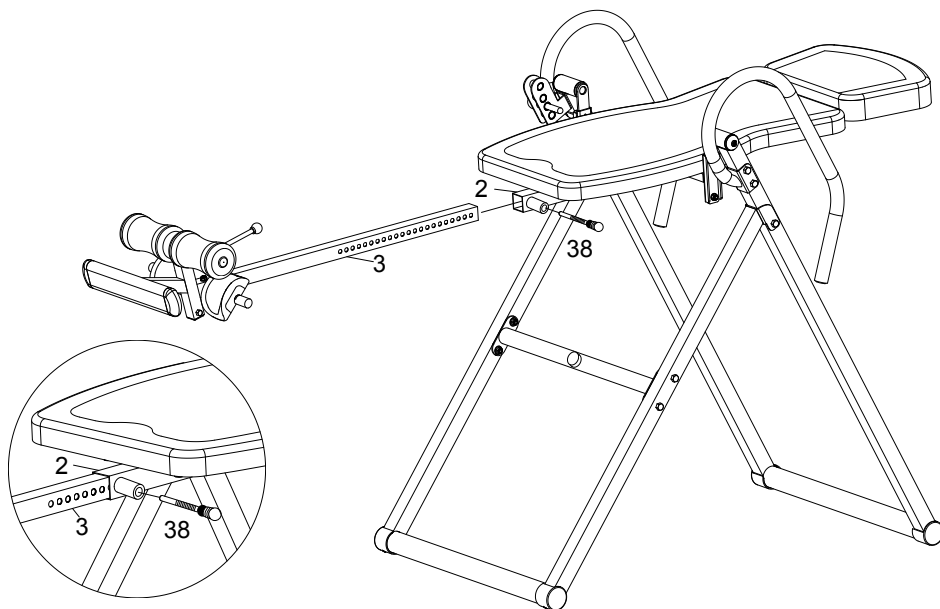
- Fixez le dossier rembourré (47) et l'appui-tête (48) sur la partie du montant tubulaire déjà installé. Utilisez pour cela 4 vis (29), 4 rondelles plates (19) et 4 écrous (21). Veillez à ce que les 4 vis (29) soient placées de l'extérieur du cadre. Les rondelle plates (19) et écrous (21) doivent se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

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



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

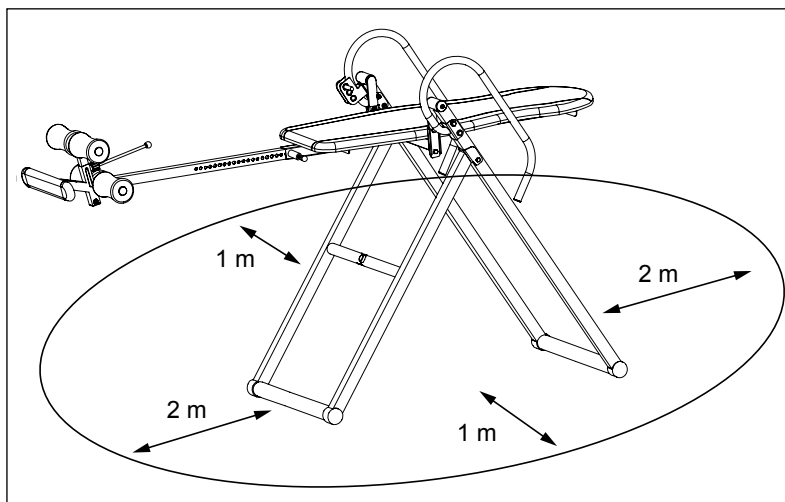
5^e étape : ASSEMBLAGE FINAL



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

7. MODE D'EMPLOI

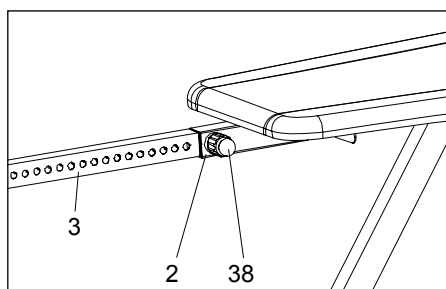
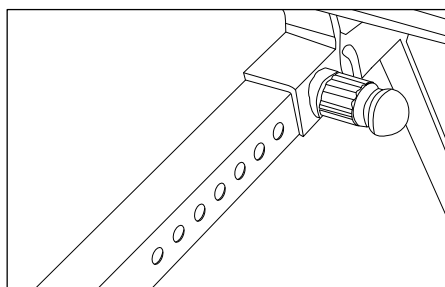
Montez prudemment sur l'appareil et gardez toujours votre équilibre. Avant d'utiliser l'appareil observez bien dans toutes les directions que vous conservez les distances de sécurité indiquées ci-contre.



FRANÇAIS

7.1 RÉGLAGE DE LA TAILLE

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

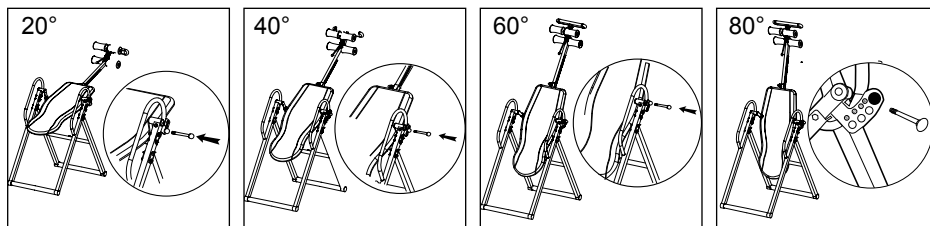
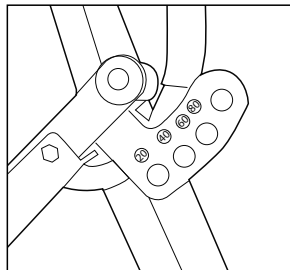


7.2 RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON

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



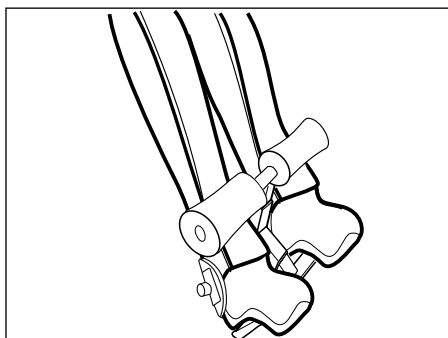
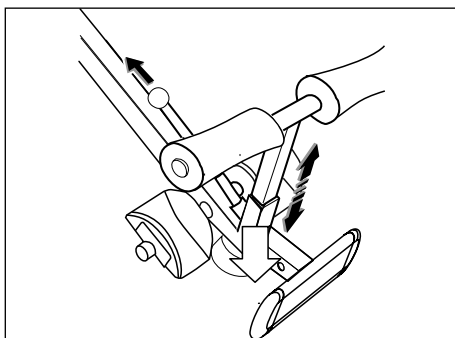
Durant l'inversion, veillez à ce qu'aucun doigt ou vêtement ne soit coincé entre la goupille et le cadre !



7.3 RÉGLAGE DU REPOSE-PIEDS

Avant l'utilisation, réglez les rouleaux en mousse (13) et les appuis pour les talons (52/53) du repose-pieds conformément aux illustrations suivantes de telle sorte que vos jambes ne soient pas serrées et que vous ayez une position sûre. Pour cette opération, retirez la fermeture rapide (37) hors de son pas. Tirez le support tubulaire (5) un peu vers le haut. Placez vos pieds sur le repose-pieds (4). Pressez le support tubulaire contre vos pieds et laissez la fermeture rapide (37) s'enclencher.

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



7.4 RÉGLAGE CORRECT DE L'APPAREIL POUR VOTRE TAILLE

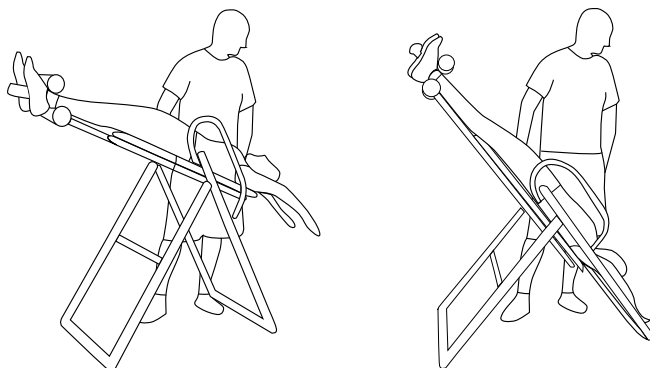
Veillez lire attentivement les remarques suivantes et indiquez à tous les utilisateurs de cet appareil les dangers possibles lors du non-respect de ces consignes.

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

⚠ AVERTISSEMENT ⚠

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

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



8. GUIDES D'EXERCICES

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

8.1 AVANTAGES DE L'UTILISATION

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

- **Atténuation des douleurs dorsales**
La pesanteur peut être reliée à la plupart des douleurs dorsales. La pression sur les disques intervertébraux réduit l'espacement entre les vertèbres, limite la mobilité et augmente le risque qu'un nerf se coince. La thérapie par inversion représente une manière simple d'éviter ces effets gênants et de prévenir les conséquences négatives de la pesanteur. Se maintenir dans la position avec la tête en bas à un angle de 20° à 90° élimine la pression et permet ainsi aux disques intervertébraux de retrouver leur forme naturelle et aux vertèbres leur espacement optimal.
- **Amélioration de la posture**
Lorsqu'une vertèbre se déplace, les ligaments et muscles qui soutiennent la colonne vertébrale empêchent que la vertèbre se replace correctement. Allongé, la pression correspond à environ 25 % de la pression normale sur la colonne vertébrale. Avec une position sur le banc d'inversion à 60°, la pression peut être réduite à zéro. Avec le soulagement des vertèbres et un étirement léger, un alignement correct peut avoir lieu. En plus, l'inversion permet de soulager les articulations, de sorte que celles-ci puissent être mieux alimentées en oxygène et en éléments nutritifs.
- **Compensation de la réduction de la taille à cause de la pesanteur**
Les disques intervertébraux peuvent absorber mais aussi perdre de leur hydratation. Durant la journée, les disques intervertébraux sont pour ainsi dire pressés comme une éponge et déshydratés. En effet, un disque intervertébral en bonne santé rétrécit d'environ 20 % dans la journée. Et durant le repos nocturne, il récupère à nouveau grâce au soulagement. Avec l'âge croissant, un rétrécissement permanent peut même apparaître. L'inversion peut même grâce à la réduction de la pression sur les disques intervertébraux ramener une hydratation.

8.2 PRÉCAUTION À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION

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

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

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

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

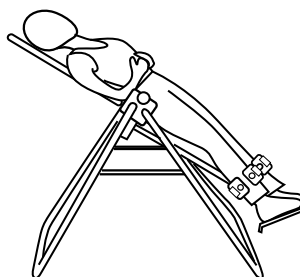
8.3 INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

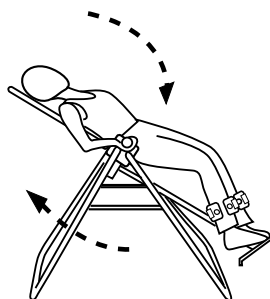
8.4 INSTRUCTIONS D'UTILISATION

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

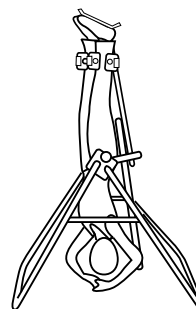
Assurez-vous que le cale-pied soit bien ajusté et bien sécurisé au vissage. Posez votre tête sur l'appui-tête et vos bras le long du corps, les mains sur votre poitrine comme sur l'illustration. Si la tête est maintenant plus basse que les pieds, prolongez le repose-pieds d'un trou et essayez de nouveau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



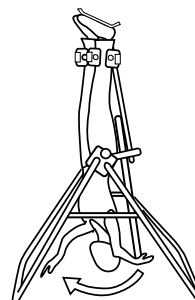
Durant la station allongée sur le banc d'inversion, le mouvement doux et régulier durant l'effet d'inversion peut améliorer les muscles, les ligaments et les articulations. Vous pouvez par exemple vous étirer, tourner ou aussi essayer de tendre les jambes.



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



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



9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE



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

- **Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !**
Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à la protection de l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : service@sportplus.org

Site Internet : <https://sportplus.de/>

* Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.

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

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

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

12. DISPOSITIONS DE GARANTIE

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

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

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

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

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

13. EXPLICATION DES SYMBOLES



IMPORTANT :
À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR UNE UTILISATION
ULTÉRIEURE



2021-08 Ce symbole indique la date de fabrication du produit.

Gentile Cliente,

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

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

CONTENUTO

1. DATI TECNICI.....	62
2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA.....	63
3. ZONA DI ESERCIZIO	64
4. DISEGNO ESPLOSO	65
5. ELENCO DELLE PARTI.....	66
6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	68
7. ISTRUZIONI PER L'USO.....	73
8. GUIDA AGLI ESERCIZI	76
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	79
10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	79
11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO.....	80
12. DETERMINAZIONI DELLA GARANZIA.....	81
13. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	81

1. DATI TECNICI

Informazioni sul prodotto

Dimensioni (L x P x A):	ca. 116 x 67,5 x 159 cm
Peso totale:	ca. 24,5 kg
Classe:	H (per uso domestico)
Peso dell'utente massimo:	135 kg
Statura richiesta:	da 154 a 199 cm

2. ⚠️ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

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

PERICOLO PER I BAMBINI

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

ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Un allenamento errato o eccessivo può portare a lesioni.
- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere gli spazi seguenti attorno al prodotto:
 A sinistra e a destra del prodotto: 1 metro di spazio libero
 Davanti e dietro il prodotto: 2 metri di spazio libero
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.

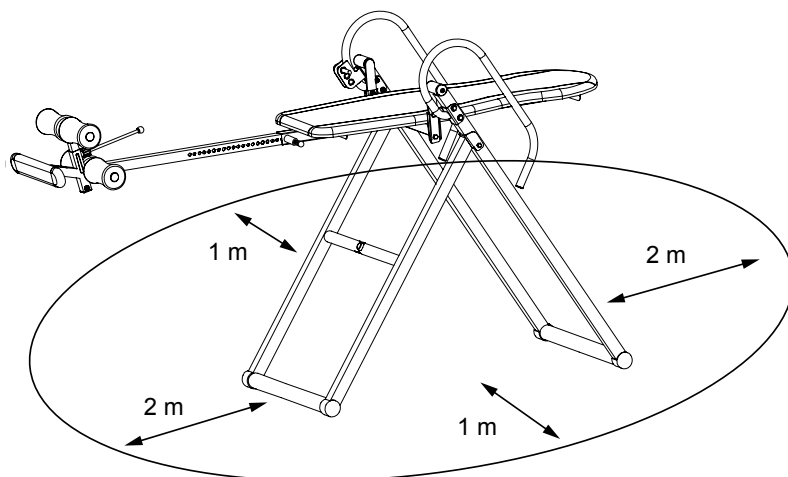
ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

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

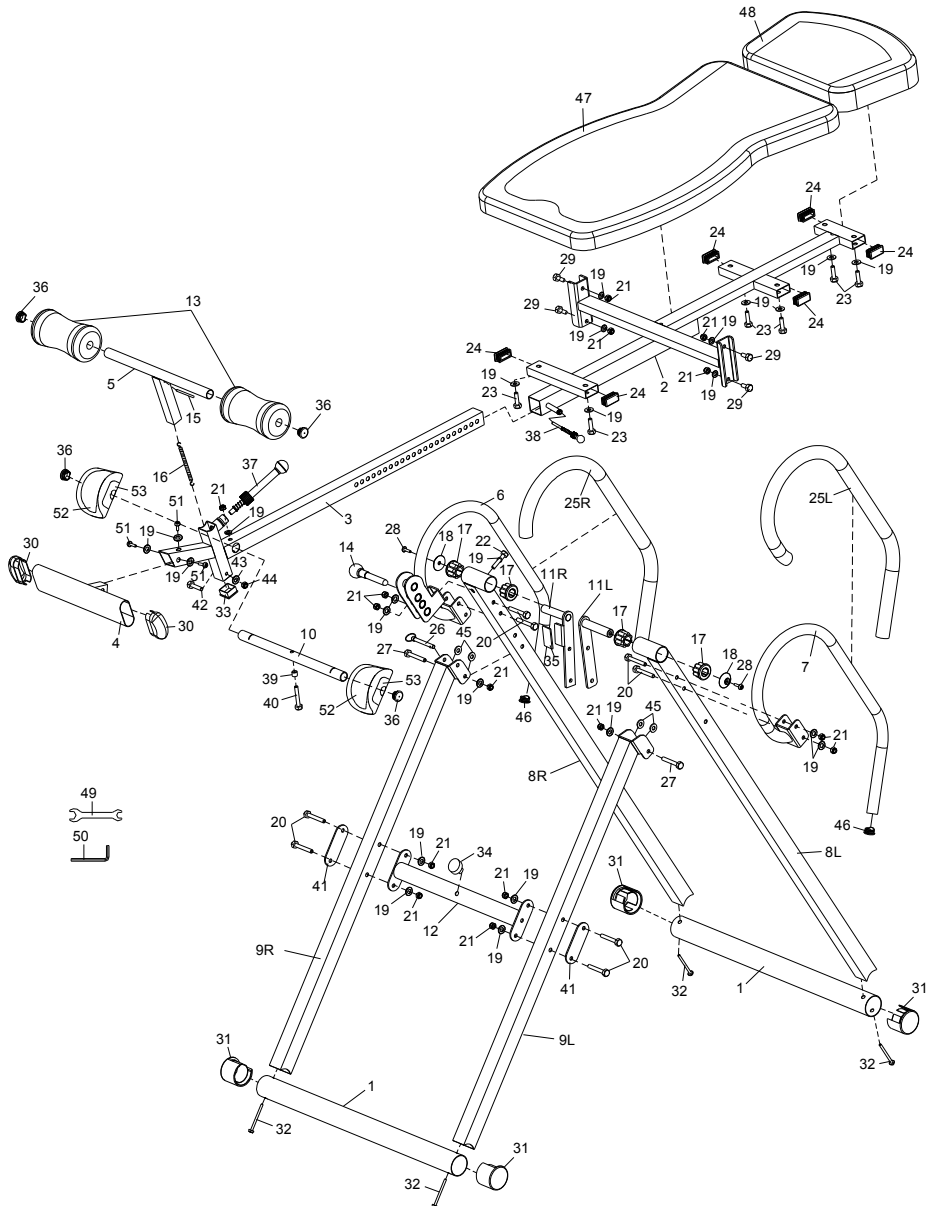
NOTE SUL MONTAGGIO

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

3. ZONA DI ESERCIZIO



4. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO

5. ELENCO DELLE PARTI

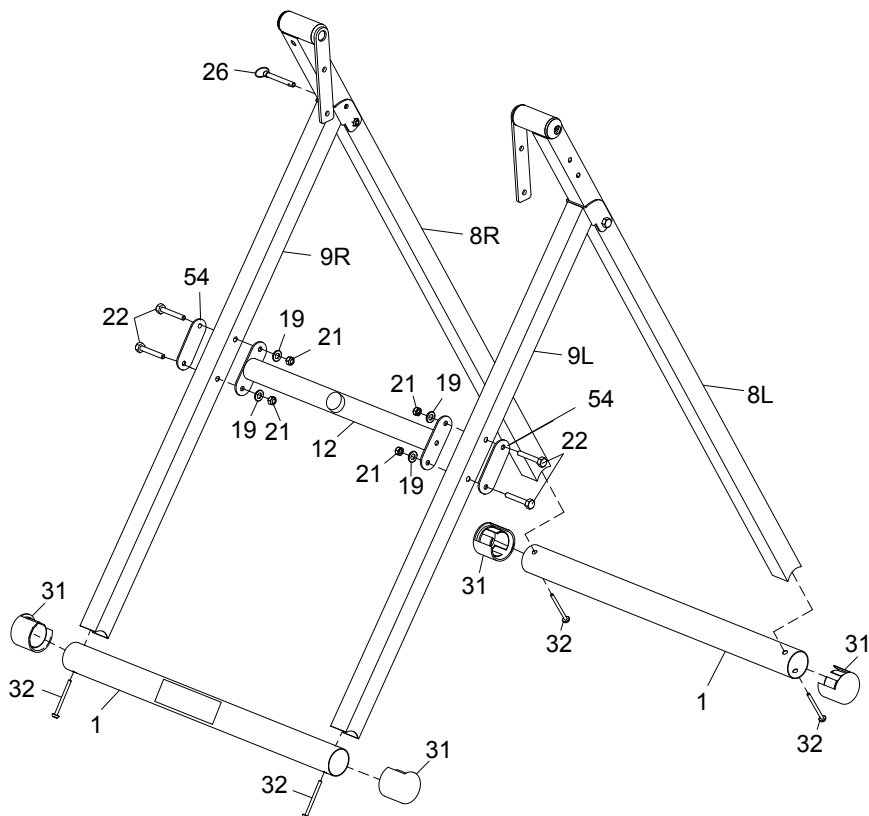
N.	Descrizione	Quantità
1	Tubo inferiore	2
2	Sostegno tubolare per schienale	1
3	Tubo di regolazione dell'altezza corporea	1
4	Poggiapiedi	1
5	Sostegno tubolare	1
6	Staffa di fissaggio - destra	1
7	Staffa di fissaggio - sinistra	1
8L	Tubo verticale - posteriore	1
8R	Tubo verticale - posteriore	1
9L	Tubo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

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

6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

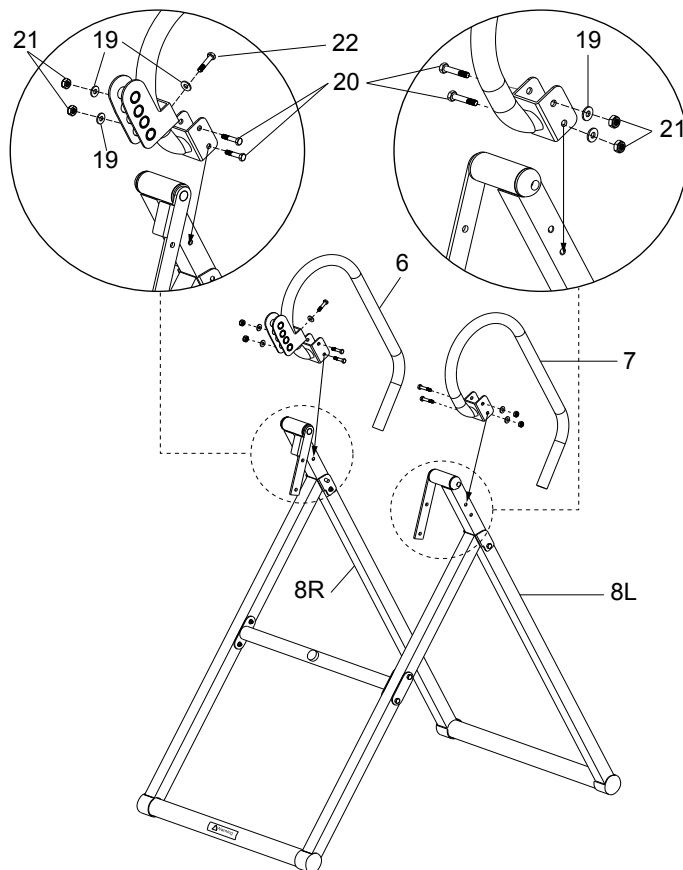
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
- Prima del montaggio, controllare che la confezione contenga tutti i componenti e che non vi siano danni dovuti al trasporto.

Passaggio 1: MONTAGGIO DEI TUBI VERTICALI



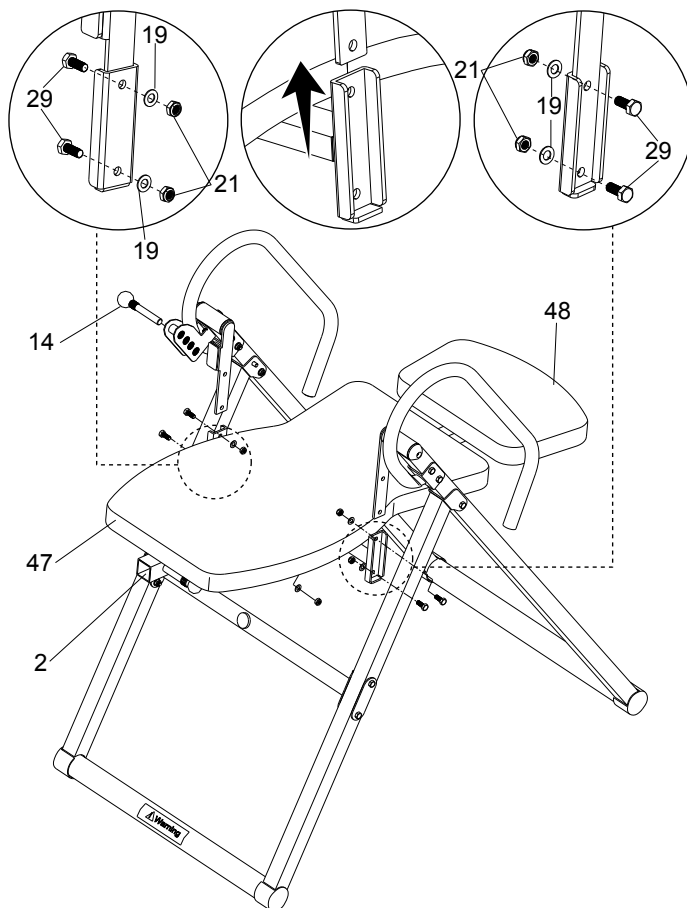
- Fissare il tubo inferiore anteriore (1) al tubo verticale anteriore sinistro (9L) e destro (9R) utilizzando le 2 viti (32).
- Ripetere questi passaggi per il tubo inferiore posteriore (1) e i tubi verticali posteriori (8L/8R).
- Inserire le chiusure (31) su ambo le estremità dei tubi inferiori anteriore e posteriore (1).
- Fissare la barra trasversale (12) al tubo verticale anteriore (9L/R) con 4 viti (22), 2 spessori (54), 4 rondelle (19) e 4 dadi (21).
- Aprire il tubo verticale anteriore (9L/R) e il tubo verticale posteriore (8L/R).
- Inserire il perno di fissaggio (26) nel foro a destra del tubo verticale.
- Serrare tutte le viti.

Passaggio 2: MONTAGGIO DELLE STAFFE DI FISSAGGIO



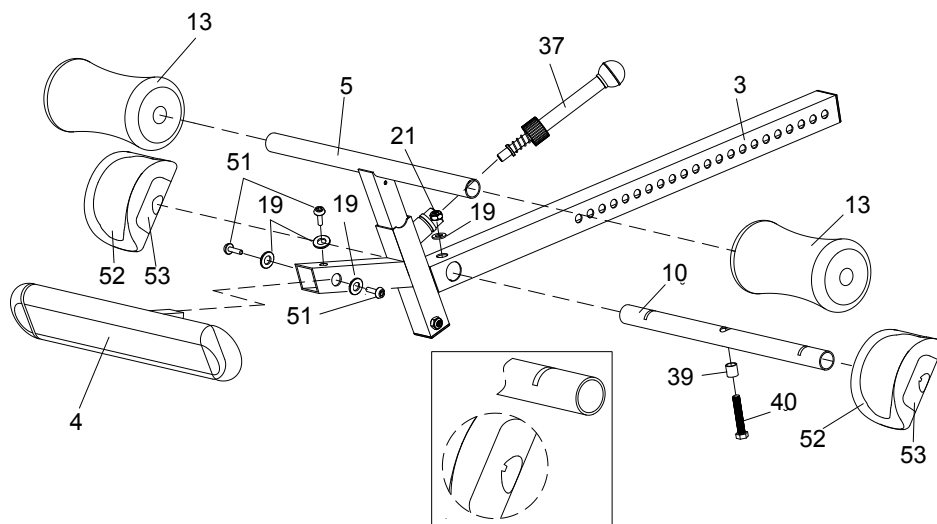
- Fissare la staffa di fissaggio destra (6) al tubo verticale posteriore destro (8R) con 2 viti (20), 2 rondelle (19) e 2 dadi (21). Assicurarsi che le 2 viti (20) vengano inserite dall'interno del telaio. Le rondelle (19) e i dadi (21) devono trovarsi all'esterno del telaio.
- Fissare la staffa di fissaggio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

Passaggio 3: FISSAGGIO DI SCHIENALE E POGGIATESTA AL TUBO VERTICALE



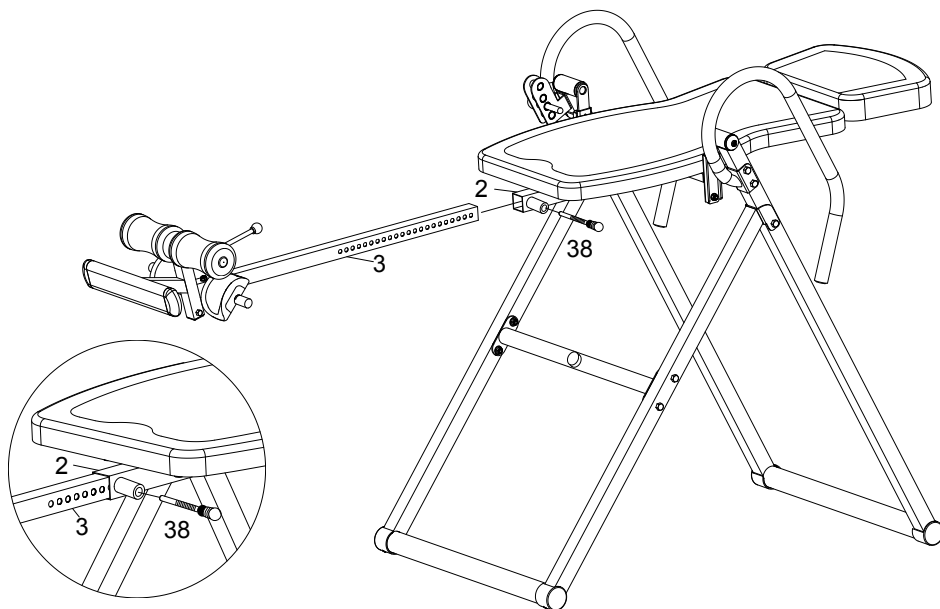
- Fissare il cuscino dello schienale (47) e il poggiatesta (48) al gruppo montato dei tubi verticali. Utilizzare a tal fine 4 viti (29), 4 rondelle (19) e 4 dadi (21). Assicurarsi che le 4 viti (29) vengano inserite dall'esterno del telaio. Le rondelle (19) e i dadi (21) devono trovarsi all'interno del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

Passaggio 4: TUBO E RULLI DI REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA



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

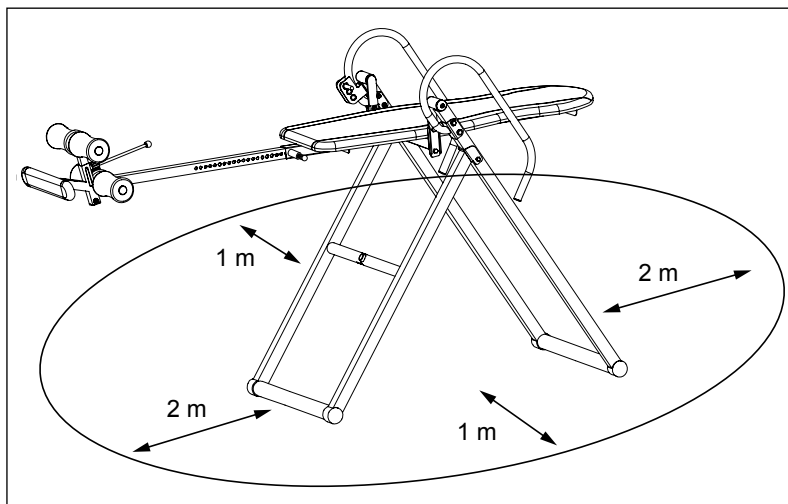
Passaggio 5: MONTAGGIO FINALE



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

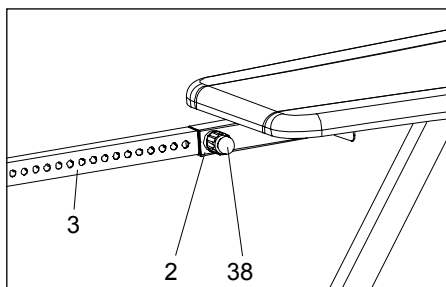
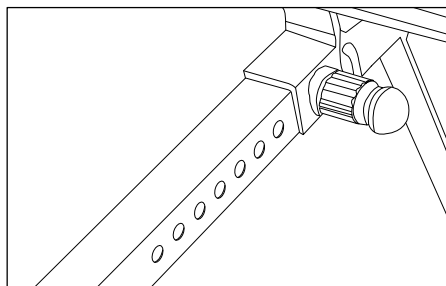
7. ISTRUZIONI PER L'USO

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



7.1 IMPOSTAZIONE DELLA STATURA

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

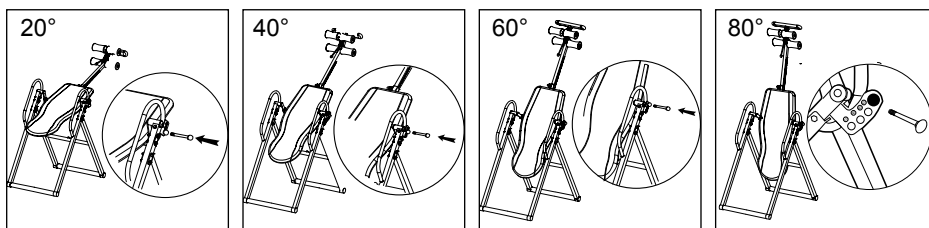
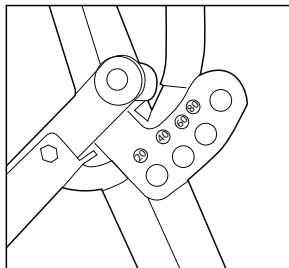


7.2 IMPOSTAZIONE DELL'ANGOLO DI INCLINAZIONE

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



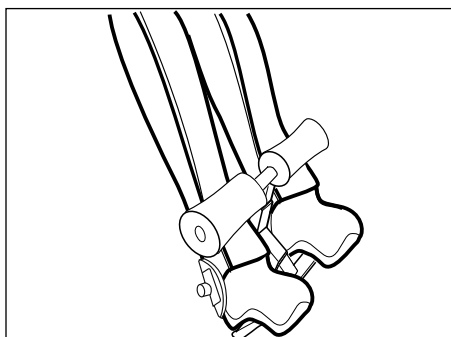
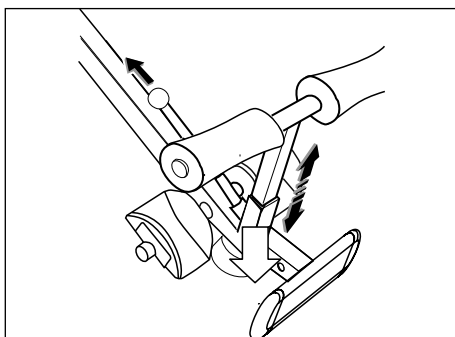
Durante l'inversione, assicurarsi che dita o abiti non restino intrappolati fra perno di fissaggio e telaio!



7.3 IMPOSTAZIONE DEL POGGIPIEDI

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

ATTENZIONE: Assicurarsi di non poter scivolare fuori dal supporto!



7.4 REGOLAZIONE CORRETTA DELL'APPARECCHIO PER LA PROPRIA ALTEZZA

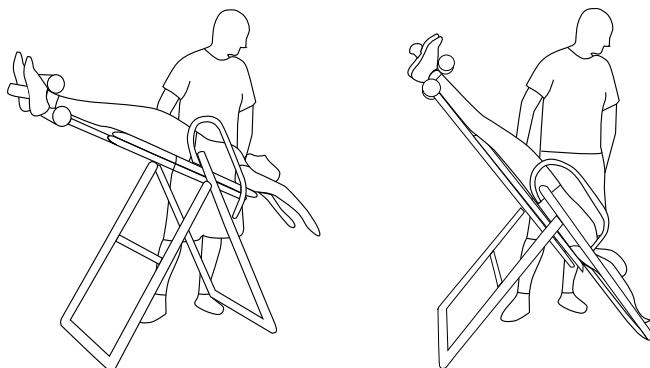
Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di richiamare l'attenzione di tutti gli utenti di questo apparecchio sui possibili pericoli in caso di mancata osservanza delle seguenti istruzioni.

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

⚠ AVVERTENZA ⚠

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

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



8. GUIDA AGLI ESERCIZI

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

8.1 VANTAGGI DELL'UTILIZZO

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

- **Attenuazione del mal di schiena**

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

- **Miglioramento della postura**

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

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

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

8.2 CAUTELA DURANTE L'UTILIZZO

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

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

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

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

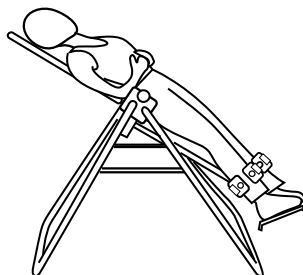
8.3 INFORMAZIONI GENERALI

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

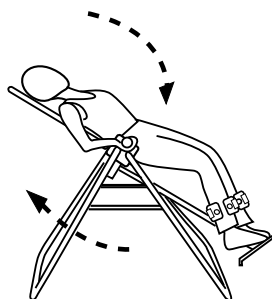
8.4 AVVERTENZE PER L'USO

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

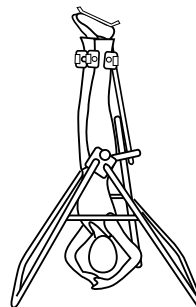
Assicurarsi che il poggiatesta sia posizionato e serrato correttamente. Adagiare il capo sul poggiatesta e distendere le braccia lungo i fianchi e, poi, portare al petto come mostrato. Quando la testa si trova più in basso dei piedi, allungare il poggiatesta di un foro e riprovare (→ 7.1). Se i piedi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



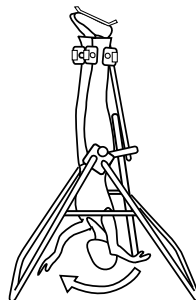
Una volta distesi sulla panca a inversione, è possibile compiere movimenti sicuri e uniformi per ottenere un effetto benefico su muscoli, legamenti e articolazioni. Ad esempio, è possibile eseguire esercizi di stretching, rotazioni o, se è il caso, piegamenti delle gambe.



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



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



9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

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

10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



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

- **Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!**
Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

Orari di assistenza: Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Linea diretta per l'assistenza: +39 - 069 480 1459*

E-mail: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* Rete fissa nazionale, le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

NOTA IMPORTANTE

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

12. DETERMINAZIONI DELLA GARANZIA

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

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

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

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

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

13. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



IMPORTANTE:
CONSERVARE PER USO FUTURO
LEGGERE ATTENTAMENTE



2021-08 Questo simbolo indica la data di fabbricazione del prodotto.

Estimada cliente,
Estimado cliente,

Le felicitamos por su nuevo producto SportPlus, y estamos convencidos de que quedará completamente satisfecho con él.

- Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, le pedimos que:
- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. Lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto solo como se indica en las instrucciones para que no se produzca ninguna lesión o daño.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si alguna vez desea compartir el producto con otra persona, por favor adjunte siempre estas instrucciones.

CONTENIDO

1. DATOS TÉCNICOS.....	82
2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD	83
3. ZONA DE EJERCICIO	84
4. PLANO DETALLADO	85
5. LISTA DE PIEZAS	86
6. MANUAL DE MONTAJE	88
7. MANUAL DE INSTRUCCIONES	93
8. MANUAL DE ENTRENAMIENTO	96
9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	99
10. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	99
11. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO	100
12. CONDICIONES DE GARANTÍA.....	101
13. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS	101

1. DATOS TÉCNICOS

Información del producto

Dimensiones (L x An x Al):	aprox. 116 x 67,5 x 159 cm
Peso total:	aprox. 24,5 kg
Clase:	H (para uso doméstico)
Peso máximo del usuario:	135 kg
Tamaño apropiado:	154 a 199 cm

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para un uso privado y en interiores, y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 135 kg.
- El producto sirve para relajar y descargar la musculatura de la espalda, así como la columna vertebral, en especial los discos intervertebrales. Este aparato lo podrá utilizar para aliviar o mitigar las molestias de espalda.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para lo cual no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones.
- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua y mantenga los espacios libres siguientes alrededor del producto por razones de seguridad:
Izquierda y derecha del producto: Espacio libre de 1 metro
Delante y detrás del producto: Espacio libre de 2 metros
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.

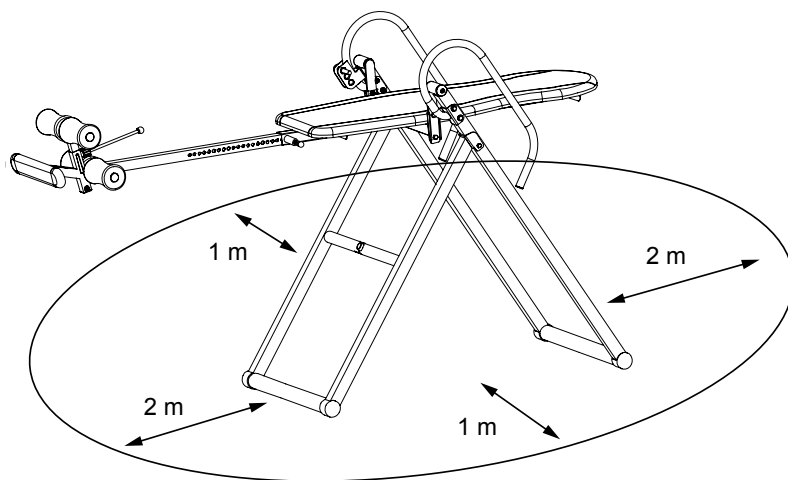
PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de recambio originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

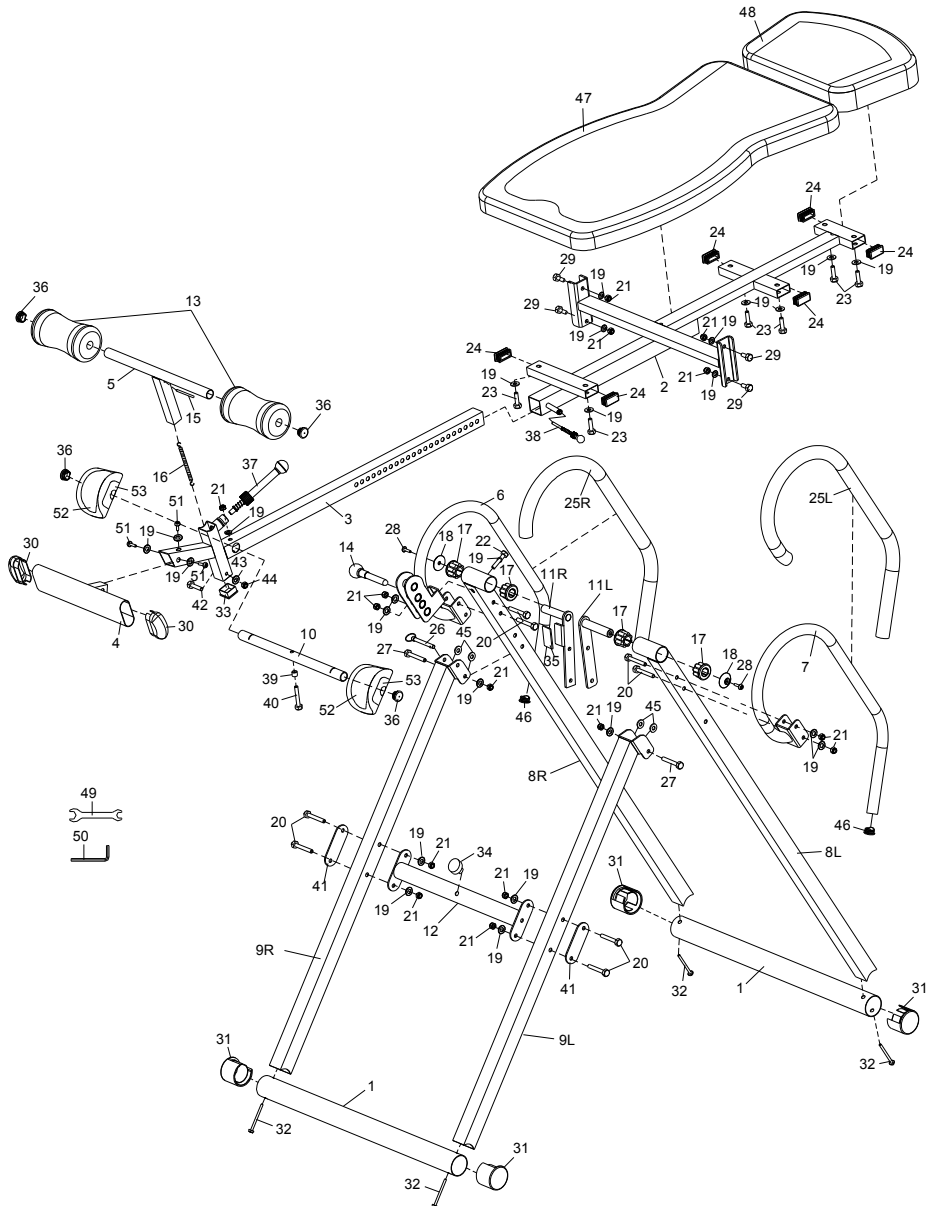
INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de montaje y coloque las piezas sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje solo cuando se finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda presentar riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico presentan un riesgo de asfixia para los niños!
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

3. ZONA DE EJERCICIO



4. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

5. LISTA DE PIEZAS

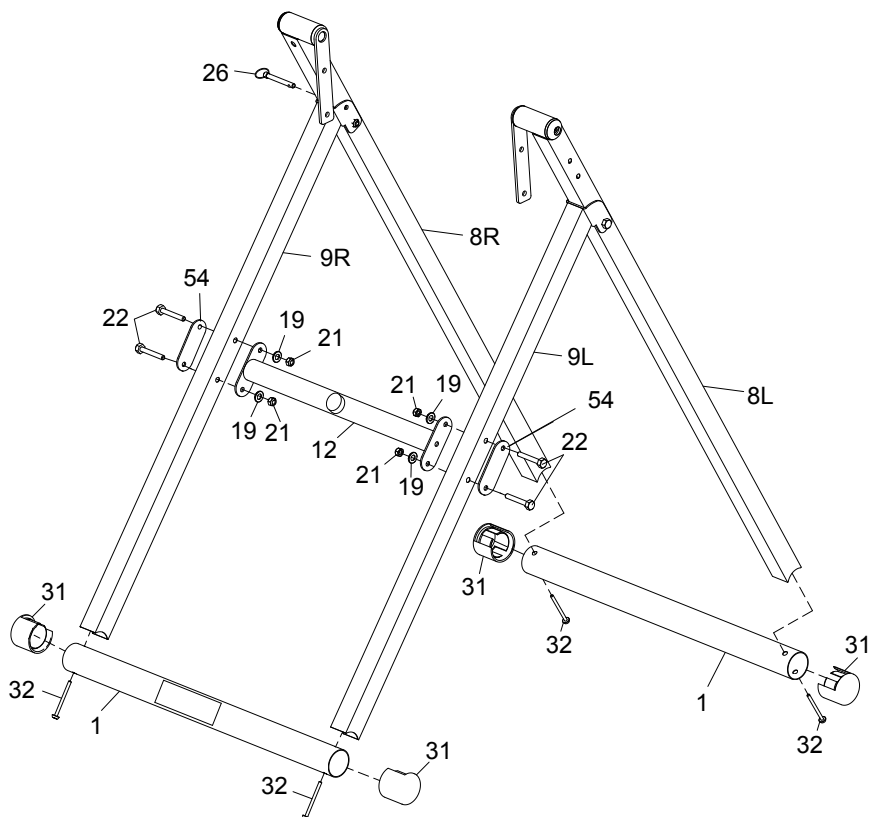
N.º	Descripción	Cantidad
1	Tubo de suelo	2
2	Tubo de apoyo para el respaldo	1
3	Tubo para el ajuste de la altura	1
4	Reposapiés	1
5	Tubo de apoyo	1
6	Soporte de fijación - derecho	1
7	Soporte de fijación - izquierdo	1
8L	Tubo vertical - trasero	1
8R	Tubo vertical - trasero	1
9L	Tubo vertical - delantero	1
9R	Tubo vertical - delantero	1
10	Tubo de apoyo - trasero	1
11	Soporte de fijación giratorio	2
12	Barra transversal	1
13	Rodillos de gomaespuma	2
14	Perno para delimitar el ángulo	1
15	Resorte interno	1
16	Resorte	1
17	Separador de plástico	4
18	Pieza final redonda de plástico	2
19	Arandela	25
20	Tornillo M8 x 55 mm	4
21	Tuerca M8	15
22	Tornillo - M8 x 55 mm	5
23	Tornillo - M8 x 30 mm	6
24	Pieza final cuadrada	6
25L	Mango - izquierdo	1
25R	Mango - derecho	1
26	Perno de fijación	1
27	Tornillo - M8 x 60 mm	2
28	Tornillo hexagonal - M8 x 20 mm	2
29	Tornillo - M8 x 20 mm	4
30	Pieza final ovalada - reposapiés	2

N.º	Descripción	Cantidad
31	Tapa final para tubo vertical	4
32	Tornillo hexagonal M8 x 65 mm	4
33	Pieza final cuadrada - para la parte 3	1
34	Topes	1
35	Goma de revestimiento	1
36	Piezas finales redondas	4
37	Cierre rápido	1
38	Perilla de ajuste de altura	1
39	Casquillo para tubo de apoyo trasero 8 mm	1
40	Tornillo - M8 x 50 mm	1
42	Tornillo M6 x 40 mm	1
43	Anillo de obturación	1
44	Tuerca M6	1
45	Anillo de cierre de plástico	4
46	Pieza final redonda - para soporte de fijación	2
47	Cojín lumbar	1
48	Reposacabezas	1
49	Llave - #13 / #17	2
50	Llave de hexágono interior	1
51	Tornillo - M8 x 16 mm	3
52	Apoyo de talón de goma	2
53	Apoyo de talón de acero	2
54	Placa de soporte	2

6. MANUAL DE MONTAJE

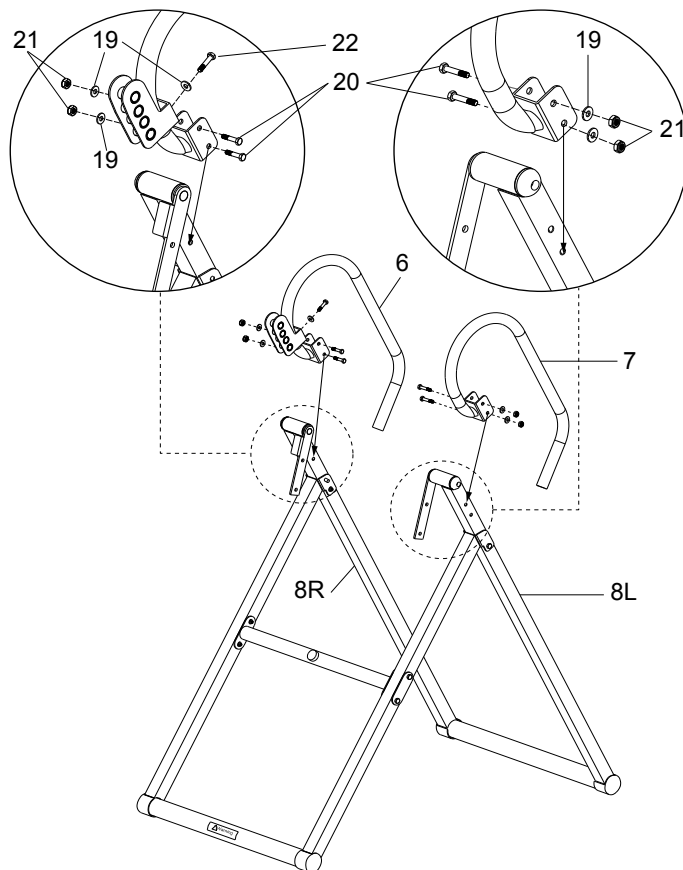
- Retire por completo el material de embalaje.
- Antes del montaje, compruebe la totalidad de las piezas y si presentan daños por el transporte.

Paso 1: MONTAJE DE LOS TUBOS VERTICALES



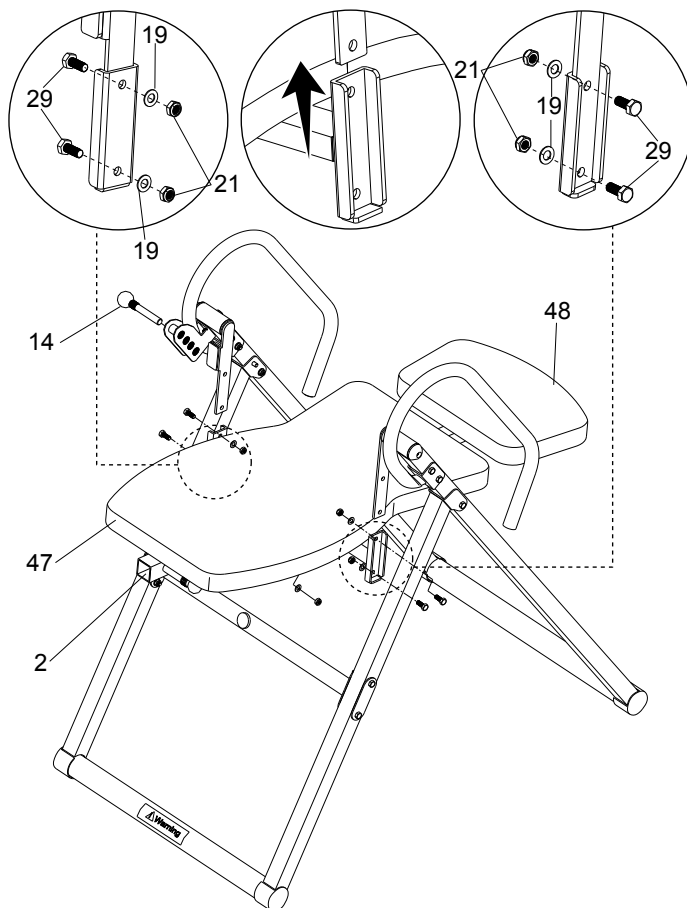
- Fije el tubo de suelo delantero (1) con el tubo vertical delantero derecho (9D) e izquierdo (9I); utilice para ello los 2 tornillos (32).
- Repita estos pasos para el tubo de suelo trasero (1) y el tubo vertical trasero (8I/8D).
- Introduzca las tapas finales (31) en los dos extremos del tubo de suelo delantero y trasero (1).
- Fije la barra transversal (12) en el tubo vertical delantero (9I/D); utilice para ello 4 tornillos (22), 2 placas de soporte (54), 4 arandelas (19) y 4 tuercas (21).
- Despliegue el tubo vertical delantero (9I/D) y el tubo vertical trasero (8I/D).
- Inserte el perno de seguridad (26) en el agujero derecho del tubo vertical.
- Apriete bien todos los tornillos.

Paso 2: MONTAJE DEL SOPORTE DE FIJACIÓN



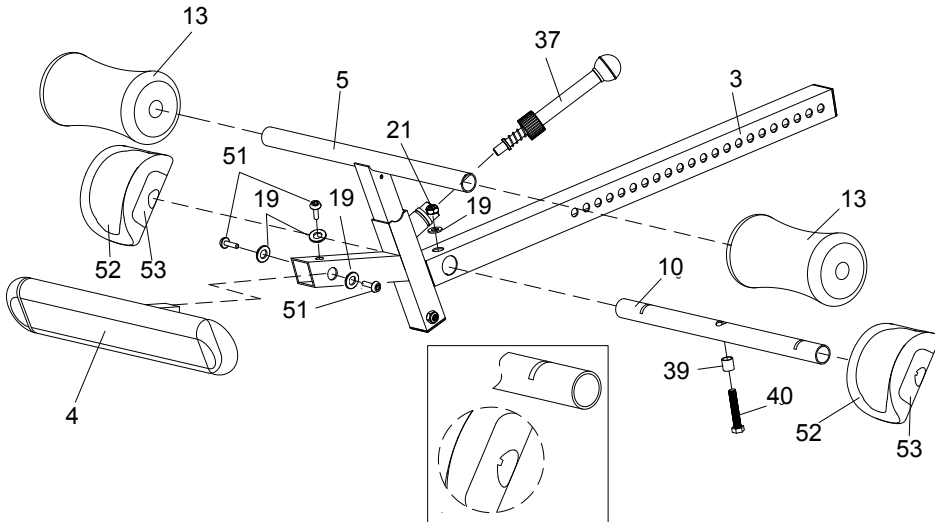
- Fije el soporte de fijación derecho (6) en el tubo vertical trasero derecho (8D); utilice para ello 2 tornillos (20), 2 arandelas (19) y 2 tuercas (21). Asegúrese de que los 2 tornillos (20) se introducen por el lado interior del cuadro. Las arandelas (19) y tuercas (21) deben estar situadas en el lado exterior del cuadro.
- Fije el soporte de fijación derecho (6) en el tubo vertical trasero (8D); utilice para ello 1 tornillo (22) y 1 arandela (19).
- Fije el soporte de fijación izquierdo (7) en el tubo vertical trasero izquierdo (8I); utilice para ello 2 tornillos (20), 2 arandelas (19) y 2 tuercas (21). Asegúrese de que los 2 tornillos (20) se introducen por el lado interior del cuadro. Las arandelas (19) y tuercas (21) deben estar situadas en el lado exterior del cuadro.
- Apriete bien todos los tornillos.

Paso 3: FIJACIÓN DEL RESPALDO Y REPOSACABEZAS EN EL TUBO VERTICAL



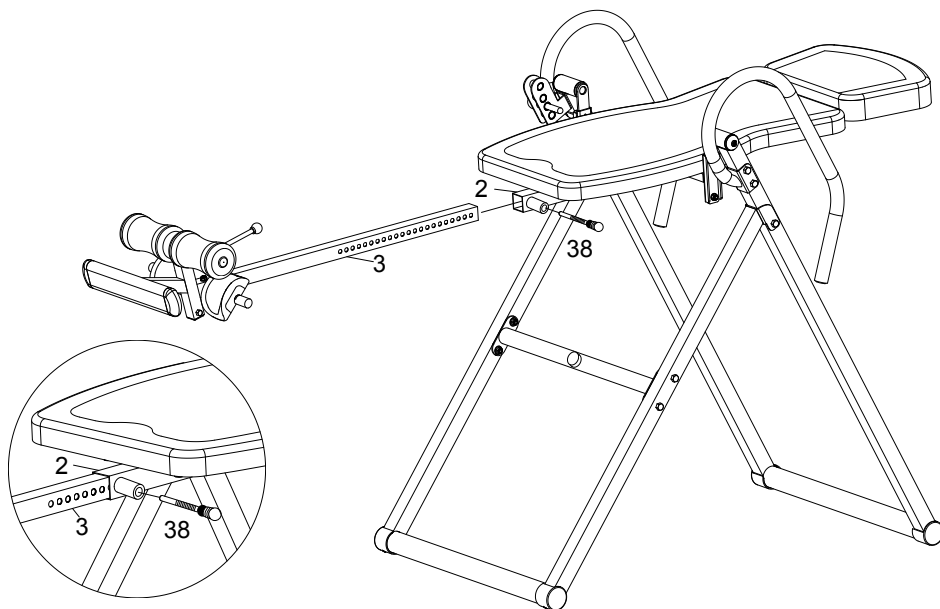
- Fije el respaldo (47) y el reposacabezas (48) en el punto de instalación del tubo vertical. Utilice para ello 4 tornillos (29), 4 arandelas (19) y 4 tuercas (21). Asegúrese de que los 4 tornillos (29) se introducen por el lado exterior del cuadro. Las arandelas (19) y tuercas (21) deben estar situadas en el lado interior del cuadro.
- Introduzca el perno de delimitación de ángulo (14) en uno de los agujeros previstos para delimitar el correspondiente ángulo máximo; Apriete bien el perno.
- Apriete bien todos los tornillos.
- Nota: Los soportes de fijación giratorios deben quedar orientados hacia abajo durante la fijación del cojín del respaldo, de lo contrario el dispositivo no funcionará correctamente.

Paso 4: TUBO Y RODILLOS PARA EL AJUSTE DE LA ALTURA



- Fije el reposapiés (4) al tubo para el ajuste de la altura (3); utilice para ello 3 tornillos (51) y 3 arandelas (19).
- Extraiga el tubo de apoyo regulable (5) y seleccione la posición deseada. Asegúrese de que el resorte preinstalado (16) no se salga de su posición inicial.
- Introduzca el cierre rápido (37) en el agujero roscado del tubo para ajustar la altura (3) y apriételo.
- Introduzca el tubo de apoyo trasero (10) en el agujero grande del tubo para el ajuste de la altura (3). Asegúrese de que las ranuras están alineadas con el cierre rápido (37). Para fijar, utilice 1 tornillo hexagonal (40), 1 casquillo (39), 1 arandela (19) y 1 tuerca (21).
- Deslice 1 apoyo de talón de acero (53) y 1 apoyo de talón de goma (52) al extremo del tubo de apoyo trasero (10) hasta que el diente quede encajado en la ranura del tubo de apoyo (10); véase figura.
- Fije los otros apoyos de talón de acero (53) y goma (52) del mismo modo que con el otro extremo del tubo de apoyo (10).
- Introduzca los rodillos de gomaespuma (13) en el tubo de apoyo (5).
- Apriete bien todos los tornillos.

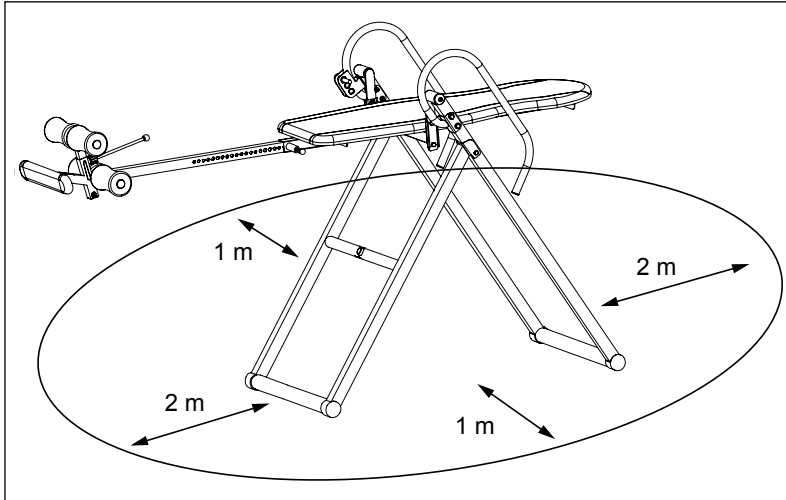
Paso 5: MONTAJE FINAL



- Deslice el tubo para el ajuste de la altura (3) en el tubo de apoyo del respaldo (2) y fíjelo con la perilla de ajuste de altura (38).
- Regule el tubo para el ajuste de la altura (3) deseada.

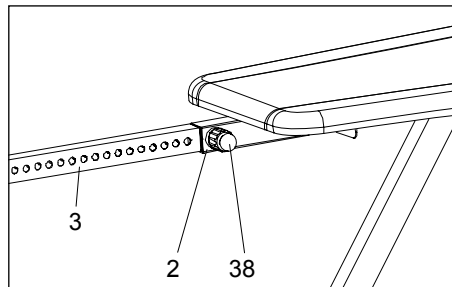
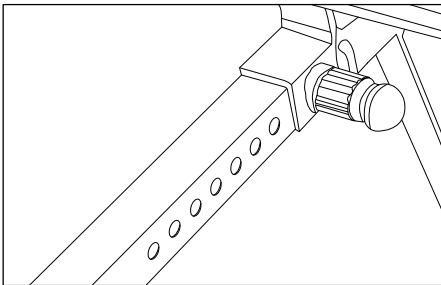
7. MANUAL DE INSTRUCCIONES

Monte al aparato con cuidado y mantenga siempre el equilibrio. Tenga en cuenta las distancias de seguridad que se indican en todas las direcciones antes de utilizar el aparato.



7.1 AJUSTE DEL TAMAÑO

El ajuste de la longitud del reposapiés al tamaño deseado se puede modificar en cualquier momento aflojando y apretando la perilla de ajuste de altura (38).

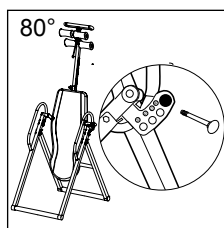
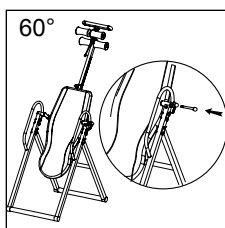
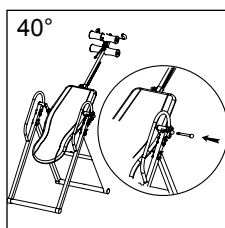
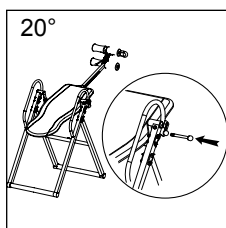
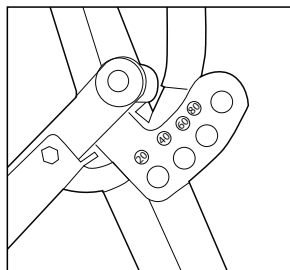


7.2 AJUSTE DEL ÁNGULO DE INCLINACIÓN

Puede ajustar el ángulo de inclinación máximo a 20°, 40°, 60° o 80°, según desee. Gire para ello el perno de seguridad (14) a la posición deseada (como en la figura).



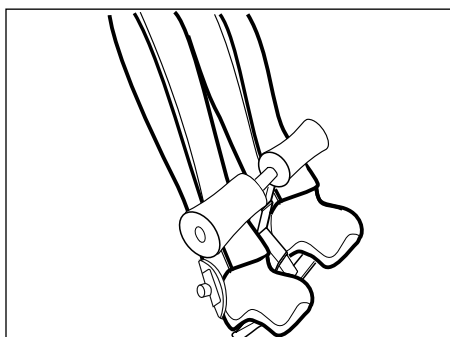
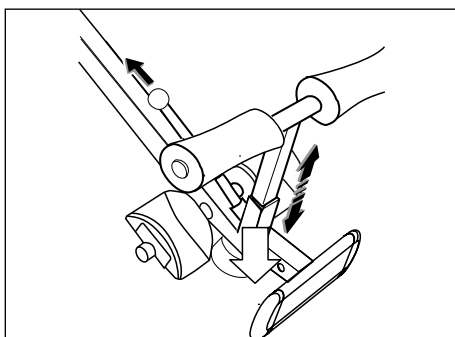
¡Asegúrese de no poner ningún dedo o prenda entre el perno de seguridad y el cuadro a la hora de invertir!



7.3 AJUSTE DEL REPOSAPIÉS

Antes de utilizar los rodillos de gomaespuma (13) y el apoyo del talón (52/53) ajuste el reposapiés conforme a las figuras siguientes, de modo que sus piernas no queden aplastadas, sino que tengan una sujeción segura. Para ello, extraiga el cierre rápido (37) de la muesca. Levante un poco el tubo de apoyo (5). Colóquese con los pies en el reposapiés (4). Presione el tubo de apoyo contra sus pies y encaje el cierre rápido (37).

ATENCIÓN: ¡Asegúrese de que el soporte no se salga!



7.4 AJUSTE CORRECTO DEL APARATO PARA SU TAMAÑO

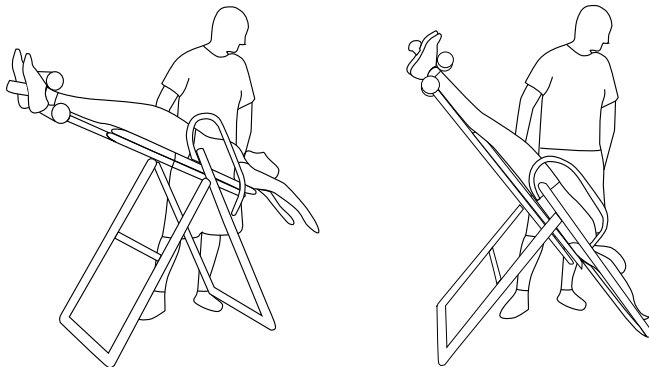
Lea con atención las siguientes indicaciones y advierta a todos los usuarios de este aparato sobre los posibles riesgos por la no contemplación de las indicaciones siguientes.

1. Coloque la cabeza y la espalda en el respaldo, mantenga los brazos a ambos lados del cuerpo e inmovilice los pies como se describe en el manual de instrucciones.
2. Levante lentamente un brazo por encima de la cabeza. En estos momentos, el banco de inversión se empezará a invertir hacia atrás.
3. Para controlar o parar la inversión, vuelva a colocar el brazo estirado al lado de su cuerpo. De esta manera, podrá controlar el giro del banco de inversión.
4. Si no desea invertir el banco, ajuste el regulador de tamaño un poco más corto. Si el banco no vuelve a la posición inicial, ajuste el regulador de tamaño un poco más largo.
5. Tenga en cuenta que los movimientos de los brazos deberán ser lentos y controlados.
6. Comience su entrenamiento lentamente y familiarícese con el uso y control del banco de inversión. Es recomendable que el principiante obtenga la ayuda de una segunda persona (véase fig.) y que el ángulo de inclinación no sea mayor de 20°, como se indica en las instrucciones.
7. Para bajarse del aparato, primero hay que llevarlo a la posición de inicio. Luego afloje el cierre rápido (37). Baje al suelo quitando primero del apoyo del pie una pierna y luego la otra.

⚠ ADVERTENCIA ⚠

El banco de inversión debería volver a la posición inicial al colocar los brazos a ambos lados del cuerpo.

SI ESTE NO FUERA EL CASO, UTILICE LOS PASAMANOS LATERALES PARA VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL.



8. MANUAL DE ENTRENAMIENTO

El banco de inversión funciona como un péndulo que se balancea sobre un eje. Este reacciona a pequeñas modificaciones de distribución de peso. Al subir, preste atención a la correcta selección del ángulo máximo de inclinación (si se desea). Durante el primer uso, es recomendable servirse de ayuda de una segunda persona, que pueda estabilizar y girar el banco, si fuera necesario.

8.1 VENTAJAS DEL USO

El banco de inversión presenta una serie de ventajas, las cuales se enumeran a continuación:

- **Mitigación de las molestias de espalda**
La gravedad está relacionada directamente con la mayoría de las molestias de espalda. La presión de los discos intervertebrales disminuye la separación de la columna limitando así la movilidad y elevando el riesgo de que un nervio se quede enganchado. Esto se puede evitar con la terapia de inversión, así como contrarrestar los efectos negativos de la gravedad. Colocarse en posición invertida con un ángulo de 20° a 90° elimina la presión, y permite con ello recuperar la forma natural de sus discos intervertebrales y la separación óptima de sus vértebras.
- **Mejora de la postura corporal**
Si se desplaza una vértebra, los ligamentos y músculos que apoyan la columna vertebral podrán evitar que la vértebra se vuelva a colocar correctamente. Estando tumbado, la carga sobre la columna vertebral es un 25 % de la carga normal. La presión puede reducirse por completo si la posición en el banco de inversión es de 60°. Con la descarga de la vértebra y un estiramiento suave, podrá alcanzar una posición correcta. Además, la inversión permite descargar las articulaciones, de modo que mejoren mediante el suministro de nutrientes y oxígeno.
- **Equilibrio de reducción de tamaño por la gravedad**
Los discos intervertebrales pueden absorber y transmitir la humedad. A lo largo del día, los discos intervertebrales se exprimirán y deshidratarán como una esponja (metafóricamente hablando). De hecho, un disco intervertebral sano se contrae diariamente hasta aprox. un 20 %. Al dormir, estos volverán a descansar debido a la descarga. A una determinada edad, la contracción será permanente. La inversión puede ayudar a recuperar la humedad reduciendo la presión de los discos intervertebrales.

8.2 CUIDADO ESPECIAL DURANTE EL USO

El uso del banco de inversión (terapia de inversión) no es apropiado para todas las personas. Se recomienda que consulte con su médico, siempre que presente uno o más de los síntomas siguientes (la siguiente lista cita ejemplos sencillos y no es exhaustiva en absoluto):

- Uso de anticoagulantes (emulsionante de sangre o aspirina)
- Debilidad en los huesos o fractura ósea reciente: La inclinación del peso corporal podría empeorar estos estados.
- Conjuntivitis por un virus o a una infección bacteriana
- Glaucoma (exceso de presión en los ojos)
- Problemas cardiovasculares: Consulte a su médico los síntomas que conciernen a su sistema circulatorio.
- Hernia inguinal o hernia diafragmática
- Hipertensión (más de 140/90)
- Otitis media
- Embarazo
- Desprendimiento de córnea en el ojo
- Lesiones en la médula
- Apoplejía
- Accidente isquémico transitorio

El banco de inversión ha sido diseñado para soportar un peso de usuario máximo de 135 kg.

IMPORTANTE: Realice con tranquilidad y cuidado las modificaciones de peso y movimientos en el banco, ya que este podría volcarse por movimientos bruscos pudiendo ocasionar lesiones graves o incluso la muerte.

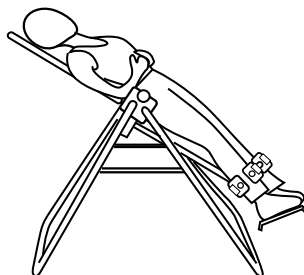
8.3 INDICACIONES GENERALES

Lleve en cada entrenamiento la ropa y calzado adecuados. No deje que los niños pequeños se acerquen en ningún momento al aparato, sobre todo durante su uso.

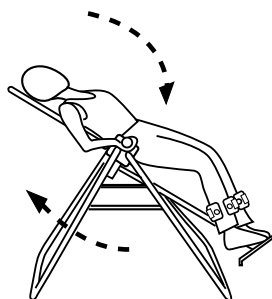
8.4 INDICACIONES DE USO

Antes de su uso, ajuste la longitud de los reposapiés, de modo que el banco permanezca horizontalmente con los brazos pegados al cuerpo sin que sea necesario agarrarse a los pasamanos. El peso corporal estará equilibrado, por lo que podrá modificar el ángulo de inclinación moviendo uno o los dos brazos. Como norma general para la inversión, cuanto mayor es el ángulo de inclinación, más corto es el plazo de aplicación.

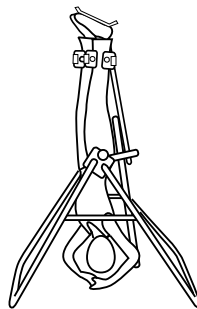
Asegúrese de que el apoyo del pie esté correctamente ajustado y bien atornillado. Coloque la cabeza sobre el reposacabezas, los brazos junto al cuerpo y, a continuación, en su pecho como se muestra. Si la cabeza está más baja que los pies, prolongue un agujero los reposapiés e intételo de nuevo (→ 7.1). Si los pies no se mueven, acorte un agujero los reposapiés e intételo de nuevo.



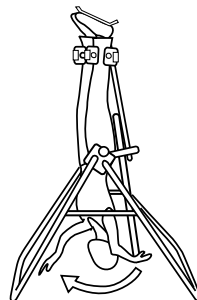
Mientras esté tumbado en el banco de inversión, el efecto producido por los movimientos suaves y uniformes de la inversión podrá mejorar los músculos, ligamentos y articulaciones. Podrá, por ejemplo, estirar, girar o intentar contraer las piernas.



Vuelva a la posición inicial de inversión con ayuda de los pasamanos. La posición inicial de balanceo ya no deberá estar en movimiento, ya que su cuerpo puede que se encuentre algo estirado por la inversión. Doble las rodillas para desplazar el punto de gravedad del cuerpo a los pies. No levante la cabeza y/o no intente levantarse.



Como usuario avanzado, podrá quedar colgado libremente de los reposapiés. Gire el banco por completo, como se muestra, toque con una mano por detrás el final del respaldo y con la otra mano la barra transversal del cuadro vertical delantero. Al mover los brazos, el banco podrá girar hacia afuera unos grados sobre el punto de enganche. Vuelva a la posición inicial de inversión con ayuda de los pasamanos. Doble las rodillas para desplazar el punto de gravedad del cuerpo a los pies. No levante la cabeza y/o no intente levantarse.



9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del aparato si están todos los pernos/tuercas, y si están correctamente apretados.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave. No limpie nunca con disolventes.
- Esto será especialmente importante para el acolchado y los agarres, ya que estas piezas están en contacto constante con partes de su cuerpo. Para proteger el acolchado, cúbralo con una toalla después del entrenamiento.
- Los ejes de las piezas móviles se deberán engrasar cada dos años. Utilice para ello un lubricante convencional.
- Solo se podrá mantener el nivel de seguridad del producto si se comprueba regularmente en busca de daños o desgaste. Preste especial atención a las soldaduras de los puntos de unión y a las piezas ajustables y móviles.
- Repare de inmediato las piezas defectuosas y/o no las utilice hasta que hayan sido reparadas.
- Preste especial atención a las piezas especialmente susceptibles de desgaste.

10. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden reutilizar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.

- **¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!**
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medioambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

11. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

Para preguntas técnicas, información sobre nuestros productos y pedidos de recambios, nuestro equipo de servicio está a su disposición en:

Horario de servicio: De lunes a viernes, 9:00 a 18:00 horas

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* Llamadas a teléfonos fijos nacionales, las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.

Asegúrese de recibir la siguiente información.

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (este se encuentra en la portada de este manual)
- Descripción de los accesorios
- Número del accesorio
- Factura con fecha de compra

INDICACIÓN IMPORTANTE

No envíe su producto a nuestra dirección sin previa solicitud por parte de nuestro personal de servicio. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

12. CONDICIONES DE GARANTÍA

SportPlus asegura que el producto, al que hace referencia la garantía, ha sido fabricado con materiales de la más alta calidad y comprobado con la debida diligencia. Póngase en contacto con nuestro personal de servicio si se presentan defectos en condiciones normales de uso y servicio dentro de los plazos de garantía que se recogen a continuación.

El funcionamiento y el montaje correcto según las instrucciones de uso es requisito fundamental para la garantía. El uso y / o transporte inadecuado puede anular la garantía.

El plazo de garantía es de 3 años y comienza en la fecha de compra. En el caso de que el producto adquirido no esté libre de errores, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 36 meses a partir de la fecha de compra. Queda excluido de la garantía:

- Los daños por aplicación de fuerza.
- Quedan prohibidas las intervenciones, reparaciones o modificaciones por personas no autorizadas por nosotros
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedan excluidos los materiales desgastados o usados.

El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

13. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS



IMPORTANTE:
GUARDAR PARA USOS POSTERIORES
LEER ATENTAMENTE



2021-08 Este símbolo indica la fecha de fabricación del producto.

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

(Call charges depend on your phone company / your phone contract.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

(Les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.)

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

(Le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.)

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

(Las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.)

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahltwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus