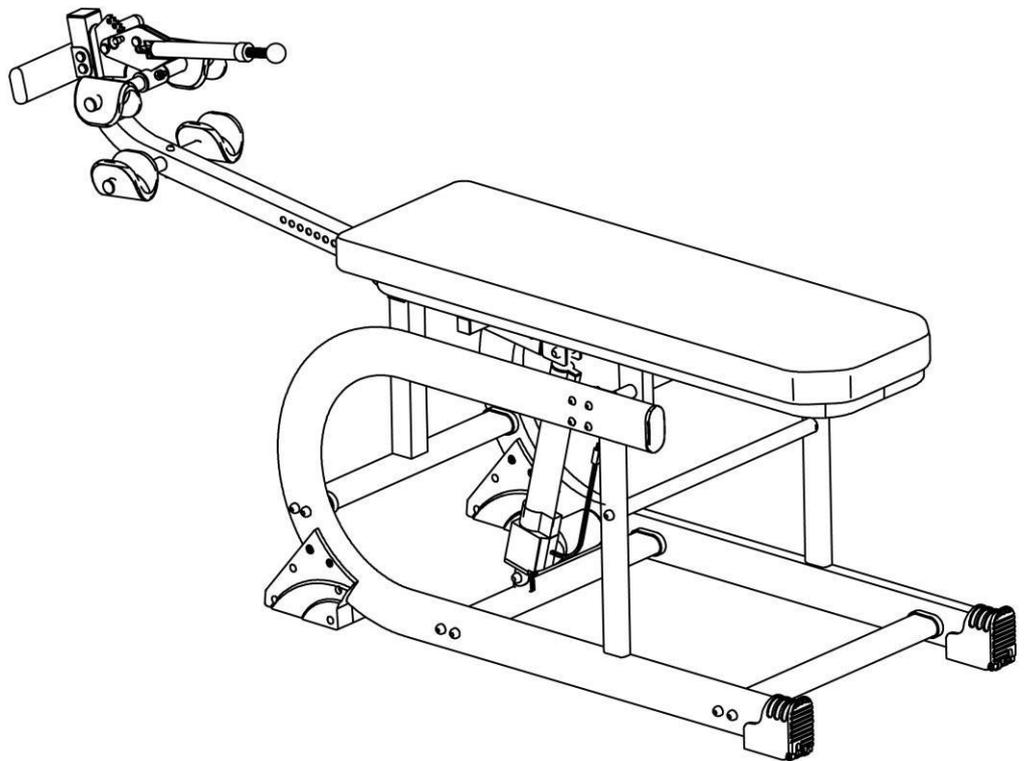




BENUTZERHANDBUCH – DE

IN 20709 Inversionstabelle inSPORTline Ele



## INHALT

SICHERHEITSHINWEISE .....	3
LISTE DER EINZELTEILE .....	4
MECHANISCHE WERKZEUGE .....	5
MONTAGE .....	7
AUSWUCHTEN DER INVERSIONSTABELLE .....	9
VERWENDUNG DER INVERSIONSTABELLE .....	10
WARTUNG.....	11
UMWELTSCHUTZ .....	11
GARANTIEBEDINGUNGEN, GEWÄHRLEISTUNGSFORDERUNGEN ....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie das Produkt verwenden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Vorerkrankungen. Verwenden Sie die Confidence Pro Folding Inversion-Tabelle nicht, wenn eine der folgenden Bedingungen vorliegt:

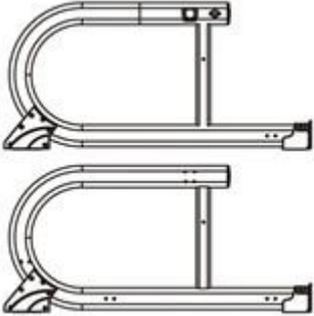
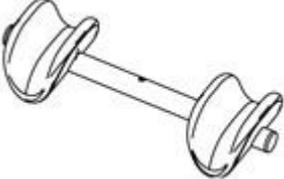
- Extreme Fettleibigkeit
- Glaukom, Netzhautablösung oder Konjunktivitis
- Schwangerschaft
- Wirbelsäulenverletzungen, Zerebrale Sklerose oder geschwollene Gelenke
- Mittelohrentzündung
- Bluthochdruck, Hypertonie, ein Schlaganfall oder vorübergehende ischämische Attacken in der Vorgeschichte
- Herz- oder Kreislauferkrankungen, gegen die Sie behandelt werden.
- Hiatushernie oder Ventralhernie
- Knochenschwäche, Osteoporose, nicht verheilte Frakturen, modular verstiftet oder chirurgisch implantiert • Orthopädische Bandagen
- Verwenden Sie Antikoagulanzen, einschließlich Aspirin in hohen Dosen

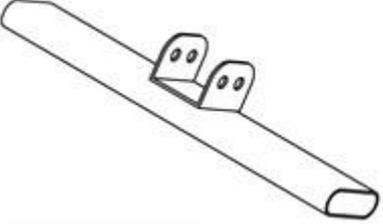
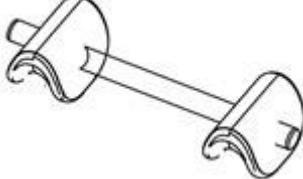
Der Inversionstisch wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Es gelten jedoch bei jeder Verwendung bestimmte Vorsichtsmaßnahmen.

- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt.
- Tragen Sie immer angemessene Sportkleidung und Schuhe. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung.
- Wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Nutzung durch eine Person gleichzeitig.
- Zur Pflege keine Säure oder andere aggressive Reinigungsmittel verwenden.
- Die Montage muss nach Anleitung erfolgen. Kontrollieren Sie regelmäßig alle Muttern und Schrauben, ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.
- Verwenden Sie kein abgenutztes oder beschädigtes Produkt.
- Bitte achten Sie darauf, die Symptome Ihres Körpers zu beobachten, und achten Sie darauf, dass Sie langsam aufstehen. Wenn Sie Schwindel verspüren, bedeutet dies, dass Sie zu fasten gekommen sind. Wenn dir übel ist, komm sofort hoch.
- Gewichtsgrenze: 150 kg
- Kategorie H – für den Heimgebrauch gemäß ČSN EN ISO 20957
- Stellen Sie das Produkt auf einen ebenen und festen Untergrund. Halten Sie aus Sicherheitsgründen einen Freiraum von min. 0,6 m um das Produkt herum.

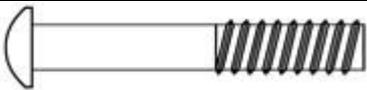
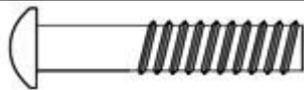
- Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, keinen hohen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit oder anderen negativen Einflüssen aussetzen.

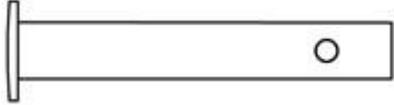
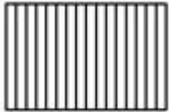
**LISTE DER EINZELTEILE**

EIN	Hauptrahmen	
B	Rückenlehne	
D	Stabilisator	
E	Motorhalter	
F	Fersenhalter	
g	Verstellbare Stange	
h	Anschlussrahmen	

J	Motor	
K	Fußstütze	
L	Fersenhalter	
V	Versorgungskabel	
x	Verbindungsstange	
Z	Regler	

#### MECHANISCHE WERKZEUGE

Nein.	Bild	Name	Spezifikationen	Menge
1.		Bolzen	M8 x 50	12
2.		Bolzen	M6 x 65	8
3.		Bolzen	M8 x 40	2
4.		Bolzen	M10 x 40	1

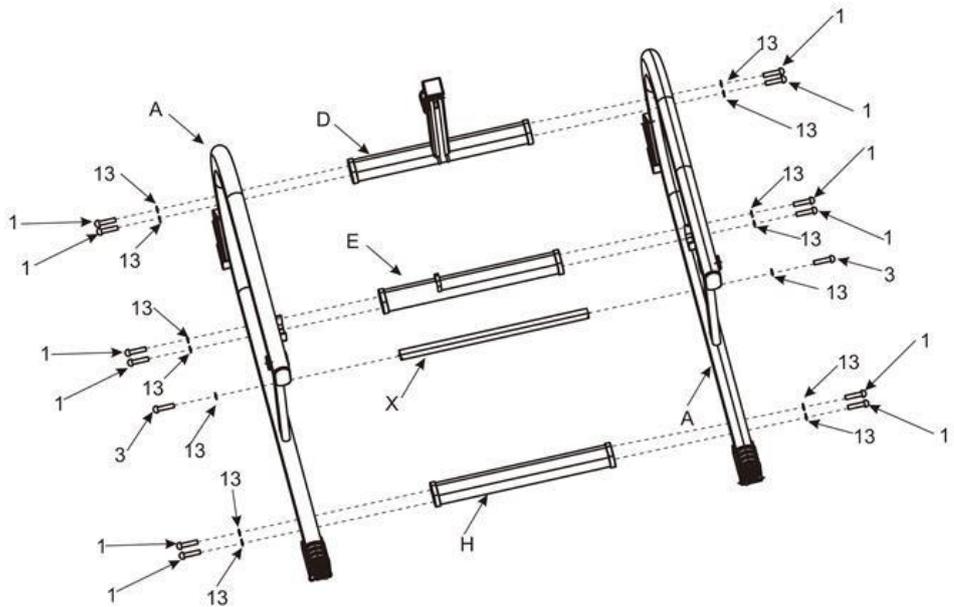
5.		Bolzen		1
6.		Bolzen	M6 x 45	1
7.		Mutter	M10	1
8.		Unterlegscheibe	Ø20 x 10 x 1,5	1
9.		Mutter	M6	10
10.		Bolzen	M6 x 40	1
11.		Bolzen	M8 x 55	2
12.		Bolzen	M6 x 10	4
13.		Unterlegscheibe	Ø16 x 8 x 1,5	16
14.		Unterlegscheibe	Ø12 x 6 x 1,5	10
fünfzehn.		Mutter	M8	2
16.		Schlüssel	13	1
17.		Schlüssel	17	1
18.		Inbusschlüssel	M6	1
19.		Inbusschlüssel	M8	1
20.		Stift		1

## MONTAGE

Sorgen Sie vor der Montage für genügend freien Platz. Stellen Sie sicher, dass Sie alle Teile

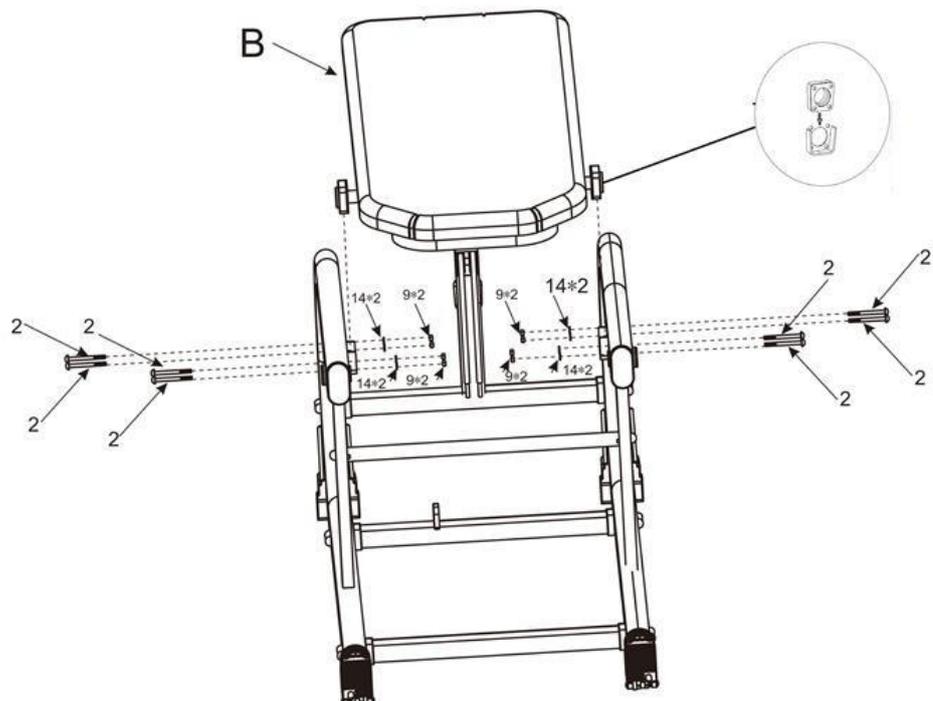
haben. **SCHRITT 1**

Verbinden Sie die Haupttrahmen (A) mit dem Stabilisator (D), dem Motorhalter (E), dem Verbindungsrahmen (H) mit 12x Schrauben (1), 12x Unterlegscheiben (13) und den Verbindungsstangen (X) mit 2x Schrauben (3) und 2x Unterlegscheibe (13).



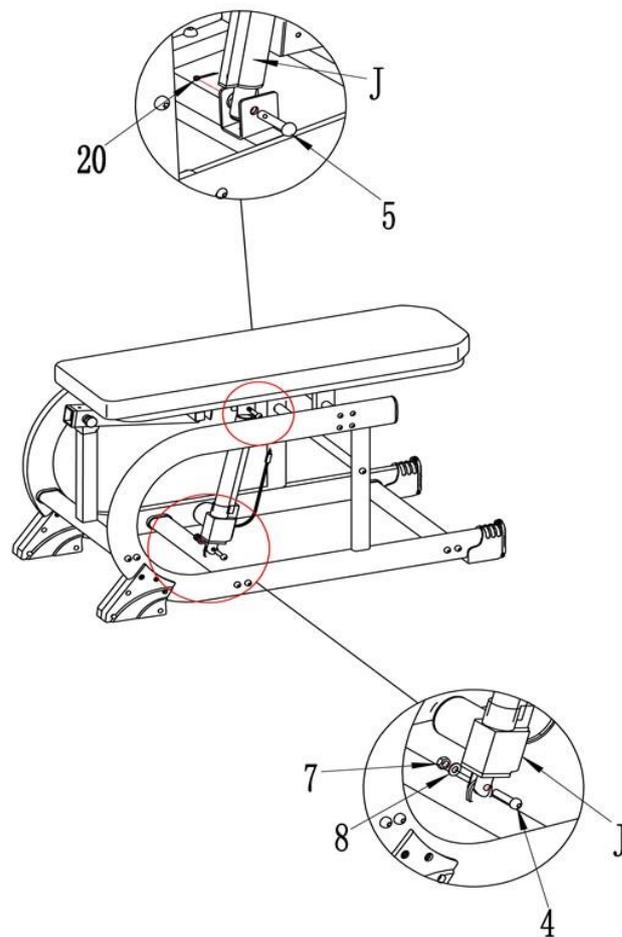
### SCHRITT 2

Befestigen Sie die Rückenlehne (B) mit 8x Schrauben (2), 8x Unterlegscheiben (14) und 8x Muttern (9).



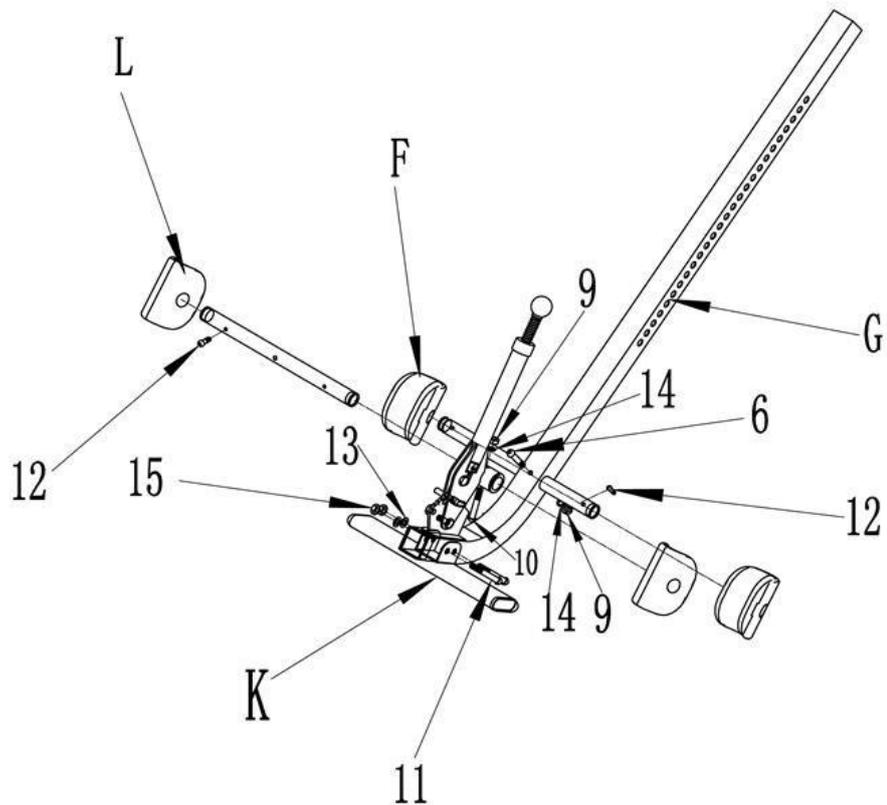
### SCHRITT 3

Befestigen Sie den Motor (J) oben mit Schraube (5) und Stift (20) und unten mit Schraube (4), Unterlegscheibe (8) und Mutter (7).



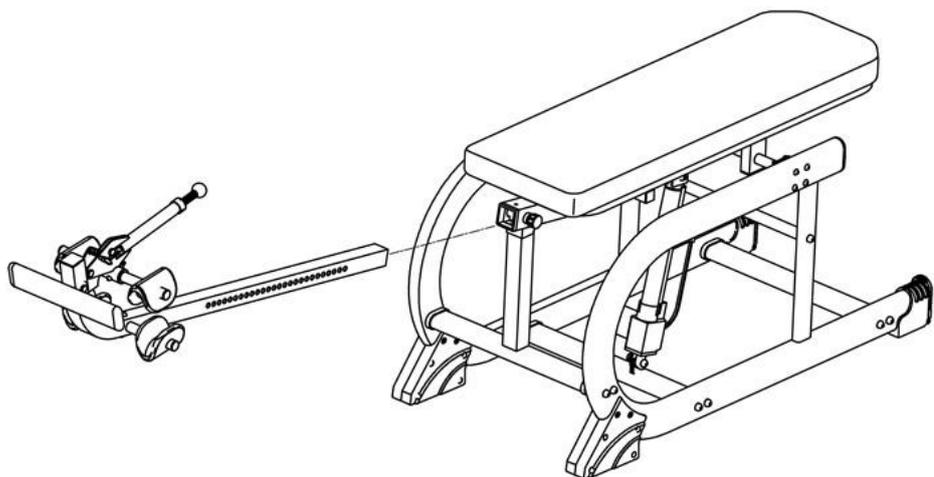
### SCHRITT 4

Montieren Sie das Fußrückhaltesystem. Befestigen Sie den Fersenhalter (F) an der verstellbaren Stange (G) mit der Schraube (6), Unterlegscheibe (14) und Mutter (9) und den Fersenhalter (L) mit der Schraube (10), Unterlegscheibe (14) und Mutter (9). Befestigen Sie die Fußstütze (K) mit den 2x Schrauben (11), 2x Unterlegscheiben (13) und 2x Muttern (15). Fixieren Sie die Beinklemmen (F und L) am Wellenende mit 4x Schrauben (12) wie abgebildet, um ein Herausrutschen der Klemmen zu verhindern.



**SCHRITT 5**

Befestigen Sie die verstellbare Stange (G) am Rahmen. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.



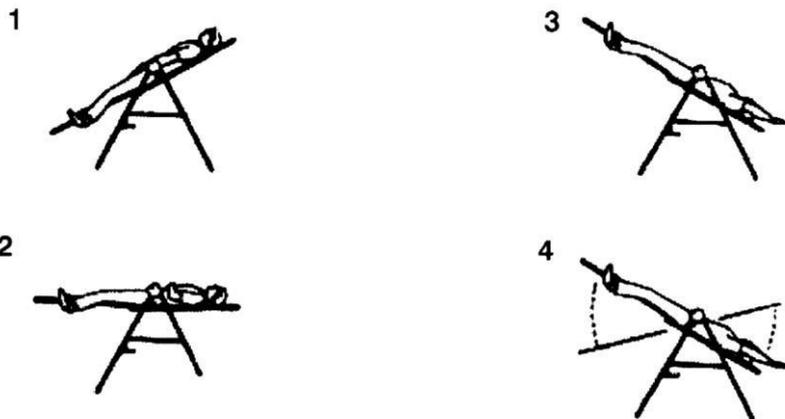
**AUSGLEICH DER INVERSIONSTABELLE**

Der Inversionstisch ist wie ein sehr sensibel ausbalancierter Drehpunkt. Es reagiert auf sehr geringe Veränderungen der Gewichtsverteilung. Daher ist es sehr wichtig, sicherzustellen, dass die Höhe richtig eingestellt ist. Montieren Sie dazu die

Maschine, legen Sie Ihre Knöchel in die Fersenhalter und legen Sie sich mit den Händen an den Seiten zurück. Legen Sie Ihre Hände langsam über Ihre Brust. In dieser Position sollte sich Ihr Kopf immer noch über unseren Füßen befinden. Wenn sich Ihre Füße über Ihrem Kopf befinden, steigen Sie ab und stellen Sie die Höhe erneut ein.

## VERWENDUNG DER INVERSIONSTABELLE

1. Beginnen Sie, indem Sie sich mit den Händen an der Seite vollständig zurück auf das Brett legen
2. Halten Sie Ihre Hände nah am Körper und heben Sie die Arme langsam an, damit sich der Tisch nach hinten drehen kann. Halten Sie an oder senken Sie Ihre Arme, um die Abwärtsdrehung des Tisches zu kontrollieren
3. Heben Sie Ihre Arme, bis sie über Ihrem Kopf sind. An diesem Punkt ist die Inversionstabelle so weit wie möglich zurück
4. Wenn die Lage angenehm ist, schaukeln Sie das Brett langsam, indem Sie Ihre Arme langsam nach oben und unten bewegen
5. Es wird empfohlen, die Inversionstabelle jeden Morgen und jeden Abend fünf oder zehn Minuten lang zu verwenden
6. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie Ihre Hände langsam zurück zu Ihren Oberschenkeln bewegen



1. **Beginnen Sie langsam:** invertieren Sie zunächst nur 15 bis 20 Grad. Bleiben Sie nur so lange auf dem Rücken, wie Sie sich wohl fühlen. Kehre langsam aufrecht zurück
2. **Nehmen Sie schrittweise Änderungen vor:** Erhöhen Sie den Winkel nur, wenn es angenehm ist. Erhöhen Sie den Winkel jeweils nur um wenige Grad. Erhöhen Sie die Nutzungsdauer um 1 bis 2 Minuten bis zu zehn über einen Zeitraum von Wochen. Fügen Sie Dehnungsübungen und leichte Übungen erst hinzu, wenn Sie mit der Inversion vertraut sind.
3. **Achten Sie auf Ihren Körper:** kommen Sie langsam hoch. Schwindel nach einer Sitzung bedeutet, dass die Bewegung zu schnell war. Warten Sie nach dem Essen eine Weile, bevor Sie den Tisch verwenden. Richten Sie sich sofort auf, wenn Ihnen übel ist.
4. **Bleiben Sie in Bewegung:** Bewegung auf dem Rücken fördert die Durchblutung. Die Bewegung kann entweder durch rhythmische Traktion oder leichte Übung erfolgen. Trainieren Sie nicht energisch in Rückenlage. Begrenzen Sie die teilweise Inversion ohne Bewegung auf ein oder zwei Minuten. Begrenzen Sie die vollständige Inversion ohne Bewegung auf nur wenige Sekunden

5. **Invertieren Sie regelmäßig:** Wir empfehlen zwei- bis dreimal täglich, abhängig von Ihrem aktuellen Zustand.

Versuchen Sie, es jeden Tag zu den gleichen Zeiten zu planen



## WARTUNG

1. Wischen Sie den Schweiß nach dem Training ab, um Korrosion zu vermeiden. Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Keine scheuernden Reiniger oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen verwenden.
2. Bei erhöhten Geräuschen von der Bank müssen alle Schraubverbindungen überprüft und nachgezogen werden.
3. Das Produkt muss in sauberen, belüfteten und trockenen Räumen platziert werden.
4. Setzen Sie das Gerät nicht direktem Sonnenlicht aus.

## UMWELTSCHUTZ

Nach Ablauf der Produktlebensdauer oder wenn eine eventuelle Reparatur unwirtschaftlich ist, entsorgen Sie es entsprechend den örtlichen Gesetzen und umweltgerecht auf dem nächsten Schrottplatz.

Durch die fachgerechte Entsorgung schonen Sie die Umwelt und die natürlichen Quellen. Darüber hinaus können Sie zum Schutz der menschlichen Gesundheit beitragen. Wenn Sie sich bei der Entsorgung nicht sicher sind, bitten Sie die örtlichen Behörden, Gesetzesverstöße oder Sanktionen zu vermeiden.

Entsorgen Sie die Batterien nicht im Hausmüll, sondern geben Sie sie am Recyclinghof ab.

## GARANTIEBEDINGUNGEN, BESCHWERDEN

### Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware, sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Coll., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Coll. Über den Verbraucherschutz in der jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen. unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, eingetragen im Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen Verkäufer und Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

## **Garantiebedingungen**

### **Garantiezeit**

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder ein anderes Dokument für die Ware keine andere als vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben wurde. Die gesetzliche Dauer der Gewährleistung bleibt hiervon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den normalen Gebrauch geeignet ist, oder für den vereinbarten Zweck und dass es das Übliche oder vereinbarten Eigenschaften enthält.

### **Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):**

- durch ein Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle über Handhabe, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

## Garantiverfahren

### Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach Erhalt der Ware auf Beschädigung zu prüfen. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei einer Reklamation der Ware ist der Käufer verpflichtet auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch eine Rechnung oder einen Lieferschein mit der angegebenen Produktionsnummer (Seriennummer) oder denselben Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen welche sich im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels ergeben haben. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Für den Fall, dass sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers beschwert, wird der Verkäufer den Mangel beseitigen, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung durch ein fehlerfreies repariert oder ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen die fehlerhafte Ware ein anderes voll funktionsfähiges Produkt zu liefern. Dieses besitzt mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art und Weise der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wurde eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**CZ****SEVEN SPORT sro**

Sitz: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Hauptsitz: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Garantieleistungen: Čermenská 486, Vítkov 749 01  
KRN: 26847264  
UMSATZSTEUER-ID: CZ26847264

Telefon: Email: + 420 556 300 970 eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Netz: www.inSPORTline.cz

**SK****inSPORTline sro**

Hauptsitz, Garantie- und Servicezentrum: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK  
KRN: 36311723  
UMSATZSTEUER-ID: SK2020177082

Telefon: + 421(0)326 526 701  
Email: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Netz: www.inSPORTline.sk