

BEDIENUNGSANLEITUNG - DE
IN 10554 Inversionsbank inSPORTline Inverso Profi



Das Foto dient nur zur Veranschaulichung, das Produkt kann geringfügig abweichen.

INHALT

Hinweis	3
Die Vorteile einer Inversionsbank	3
Sicherheitsvorkehrungen	4
Zeichnung	5
Teileliste	6
Verbindungsmaterial	6
Montage Anleitung	7,8,9,10,11
Übungen.....	12
Empfehlungen zu Übungen	12
Garantiebedingungen, Reklamation	13,14,15

WARNUNG: Sie sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Eine ärztliche Beurteilung ist besonders wichtig, wenn Sie irgendwelche Erkrankungen haben.

HINWEIS: Die Tragfähigkeit des Produkts beträgt 200 kg.

Kategorie der Liegen - S (gemäß der Norm ČSN EN ISO 20957) für den professionellen oder kommerziellen Gebrauch.

Hinweis

Halten Sie im Falle einer Serviceanfrage folgende Informationen bereit:

- Name der Kontaktperson
- Telefonnummer
- Produktmodellnummer
- Seriennummer
- Problemteilbezeichnung
- Kaufbeleg

Wenn das Gerät beschädigt ist, wenden Sie sich während der Garantiezeit an Ihren Händler, um das Gerät zu reklamieren.

Hinweis

Die Mechanik der Inversionsbank ist sehr feinfühlig und reagiert selbst auf kleinste Schwerpunktveränderungen. Daher ist es äußerst wichtig, die Bank auf die richtige Höhe einzustellen. Um das Gerät auszubalancieren, platzieren Sie Ihre Füße in der Vorrichtung und lehnen Sie den Rücken an die Lehne. Legen Sie nun Ihre Arme langsam an die Brust und verschränken Sie diese. In dieser Position sollte sich der Kopf immer über Fußhöhe befinden. Wenn nicht, steigen Sie von der Bank herunter und stellen Sie die richtige Höhe ein.

Die Vorteile der Inversion.

Die Schwerkraft ist die größte Kraft, die ein Leben lang auf den menschlichen Körper einwirkt. Die „Reverse-Gravity-Therapie“ ist ein natürlicher und effektiver Weg, um Rückenschmerzen zu lindern, die Durchblutung zu fördern, Stress und allgemeine Verspannungen abzubauen.

Die Inversionsbank ermöglicht es Ihnen, den Körper in jedem Winkel zu platzieren. Dies entlastet die Wirbelsäule und lindert den Höhenverlust durch die Schwerkraft. "Inversion" hat eine Reihe von Vorteilen.

Die Inversionsbank hilft:

- Rückenschmerzen lindern und bei der richtigen Haltung zu helfen
- Stress abbauen und die Durchblutung fördern
- Körpergröße wieder hinzuzugewinnen welche durch die Alterungsprozesse verloren gehen
- Erhöhung der Sauerstoffversorgung des Gehirns
- beim Kampf gegen Cellulite
- gegen Haarausfall
- gegen Krampfadern

Sicherheitsmaßnahme

Die Inversionsbank wurde so konzipiert, dass sie sicher verwendet werden kann. Bei jeder Verwendung müssen jedoch Sicherheitsvorkehrungen beachtet werden.

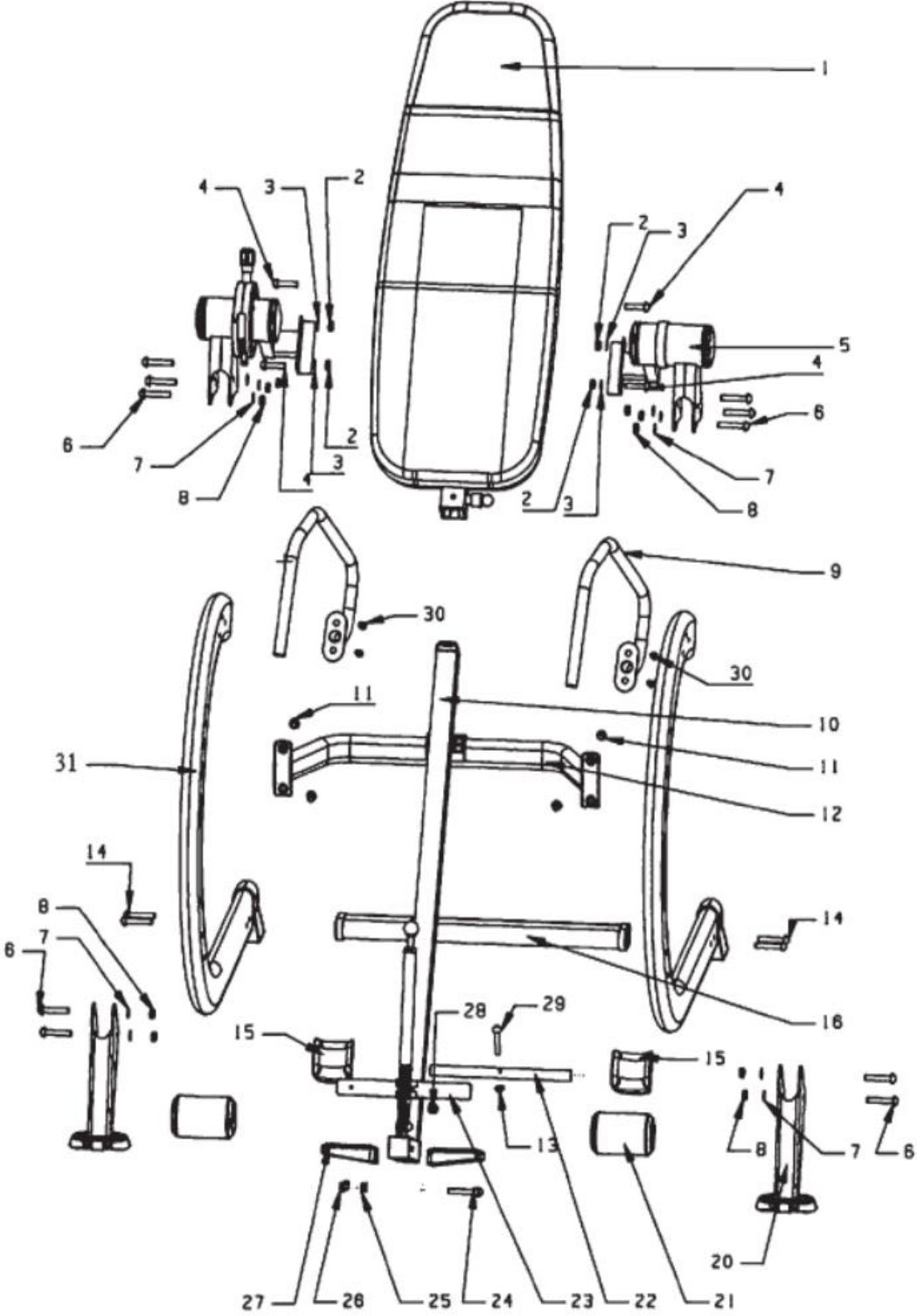
Lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal montieren und verwenden. Beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

1. Verwenden Sie die Inversionsbank erst nach Rücksprache mit einem Arzt.
2. Tragen Sie bei jeder Benutzung der Inversionsliege geeignete Trainingskleidung.
3. Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder unwohl fühlen. Sie sollten das Training auch abbrechen, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden in irgendeinem Teil Ihres Körpers verspüren.
4. Kinder und Haustiere dürfen sich nicht in der Nähe der Bank aufhalten.
5. Es darf immer nur eine Person auf dem Gerät trainieren.
6. Die Installation muss genau nach Anleitung erfolgen. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.
7. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt oder nicht voll funktionsfähig ist.
8. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf verschiedene Positionen reagiert. Kippen Sie immer langsam in die Ausgangsposition zurück. Wenn Ihnen nach dem Training schwindelig wird, haben Sie wahrscheinlich zu schnell gedreht. Wenn Sie sich in irgendeiner Position unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.
9. Verwenden Sie die Inversionsbank nur auf einer ebenen Fläche mit genügend Freiraum. Hängen Sie keine Gegenstände an die Bankstruktur.
10. Achten Sie darauf, dass sich keine lose Kleidung oder Schmuck in Ihren Gelenken verfängt.

WARNUNG: Zur Eignung der Inversionsbank sollten Sie immer einen Arzt konsultieren. Sie sollten die Bank nicht ohne ärztliche Empfehlung verwenden. Verwenden Sie die Inversionsbank nicht, wenn eine der folgenden Auflistungen auf Sie zutrifft:

- Extreme Fettleibigkeit
- Glaukom, Netzhautablösung oder Konjunktivitis
- Schwangerschaft
- Wirbelsäulenverletzungen, Sklerose, geschwollene Gelenke
- Mittelohrentzündung
- Bluthochdruck, Hypertonie, Schlaganfall oder vorübergehende ischämische Attacke.
- Behandlung von Herz- oder Kreislaufproblemen
- Hiatushernie oder Bauchhernie
- Geschwächte Knochen: Osteoporose, unbehandelte Frakturen, postoperativer Zustand oder orthopädische Implantate
- Verwendung von Antikoagulanzen, einschließlich hoher Dosen von Aspirin

Zeichnung



Liste mit Teilen

Nr.	Benennung	St.
1	Rückenlehne + Rahmen	1
5	Gelenk	2
9	Griff	2
10	Kontrollrahmen	1
12	Querunterstützung	1
15	Fersenstütze	2
16	Untere Verbindungsstange	1
20	Bein	2
21	Schaumstoffrolle	2
22	Achse der Fersenstützen	1
23	Flachachse der Schaumstoffrollen	1
27	Trittbrett	2
31	Seitenleiste	2

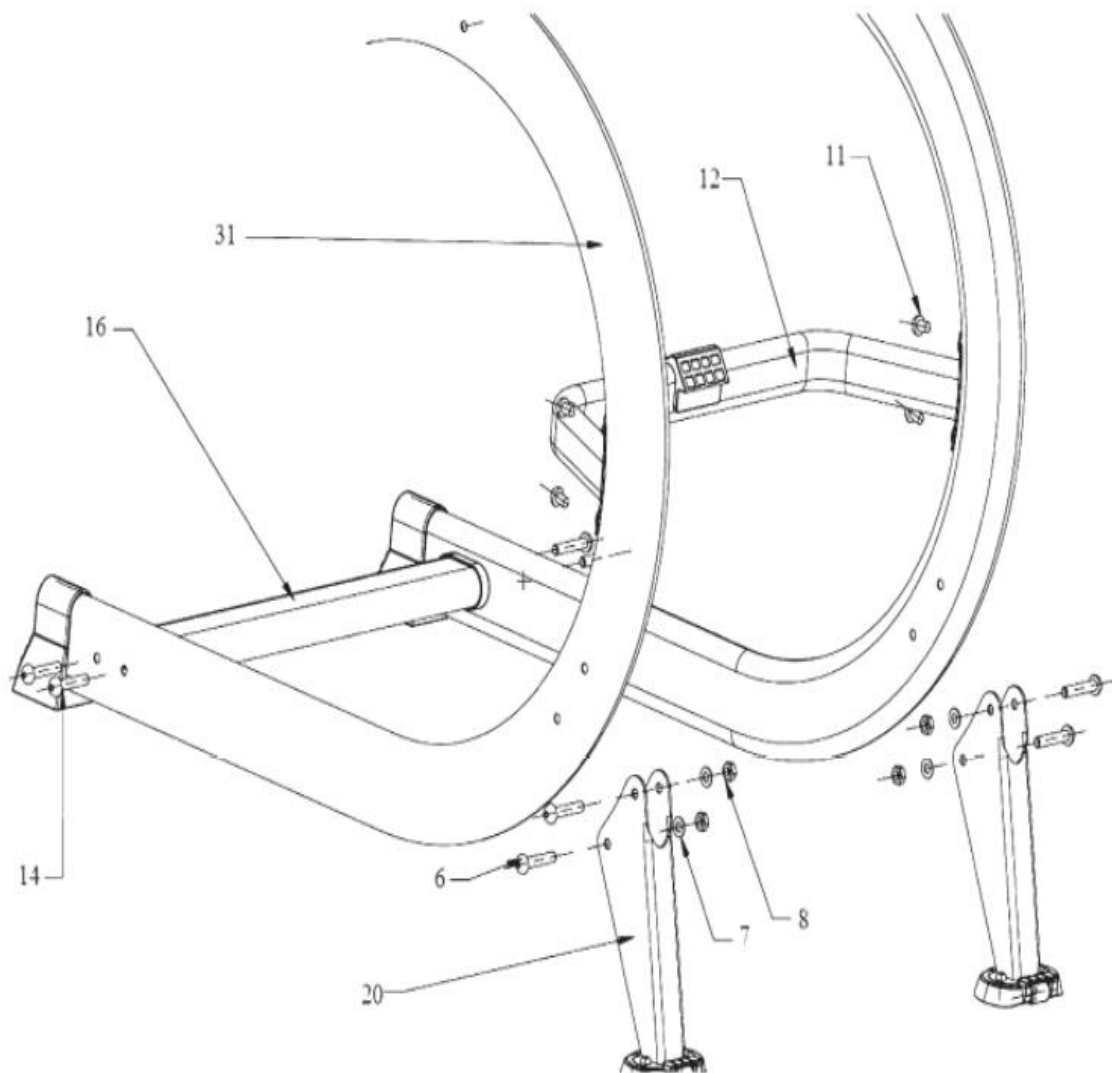
Verbindungsmaterial

Nr.	Benennung	St.
2	Mutter M10 * 45	4
3	Unterlegscheibe $\varnothing 20 * \varnothing 10 * 1,5$	4
4	Schraube M10 * 45	4
6	Schraube M10 * 60	10
7	Unterlegscheibe M10 * 60	10
8	Mutter M10 * 60	10
11	Schraube M8 * 16	4
13	M6 Muttern	1
14	Schraube M10 * 55	4
24	Schraube M10 * 65	2
25	Unterlegscheibe $\varnothing 20 * \varnothing 10 * 1,5$	2
26	M10 Muttern	2
28	Schraube M6 * 10	2
29	Schraube M6 * 55	1
30	Schraube M6 * 16	4

Montage Anleitung

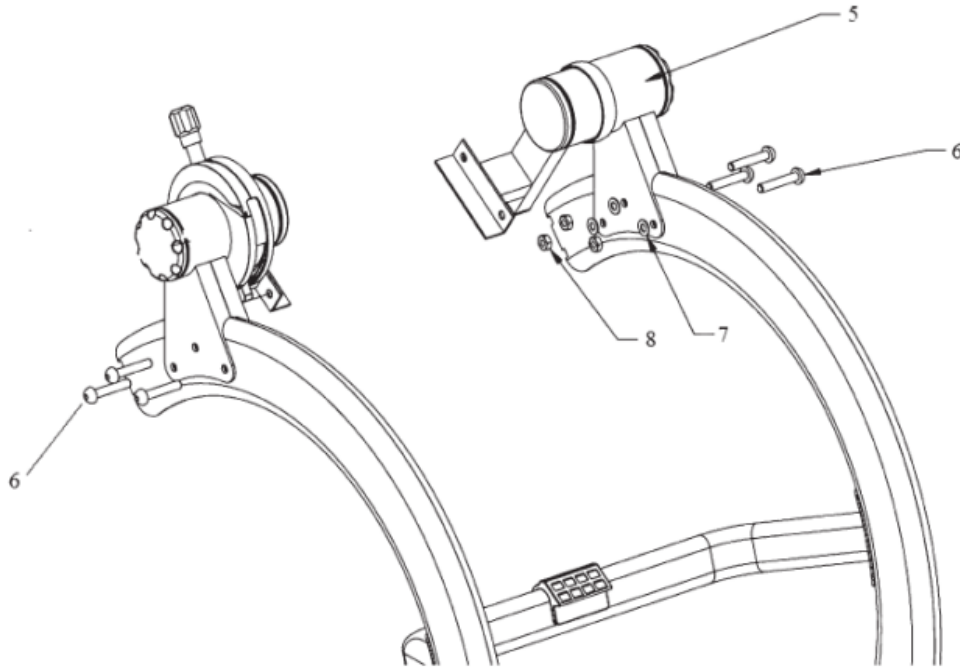
MONTAGE DES HAUPTTRAHMENS:

1. Befestigen Sie die untere Pleuelstange (16) mit den Schrauben (14) an den Seitenstangen (31).
2. Den Querträger (12) mit den Schrauben (11) montieren.
3. Befestigen Sie die Beine (20) mit den Schrauben (6), Unterlegscheiben (7) und Muttern (8).



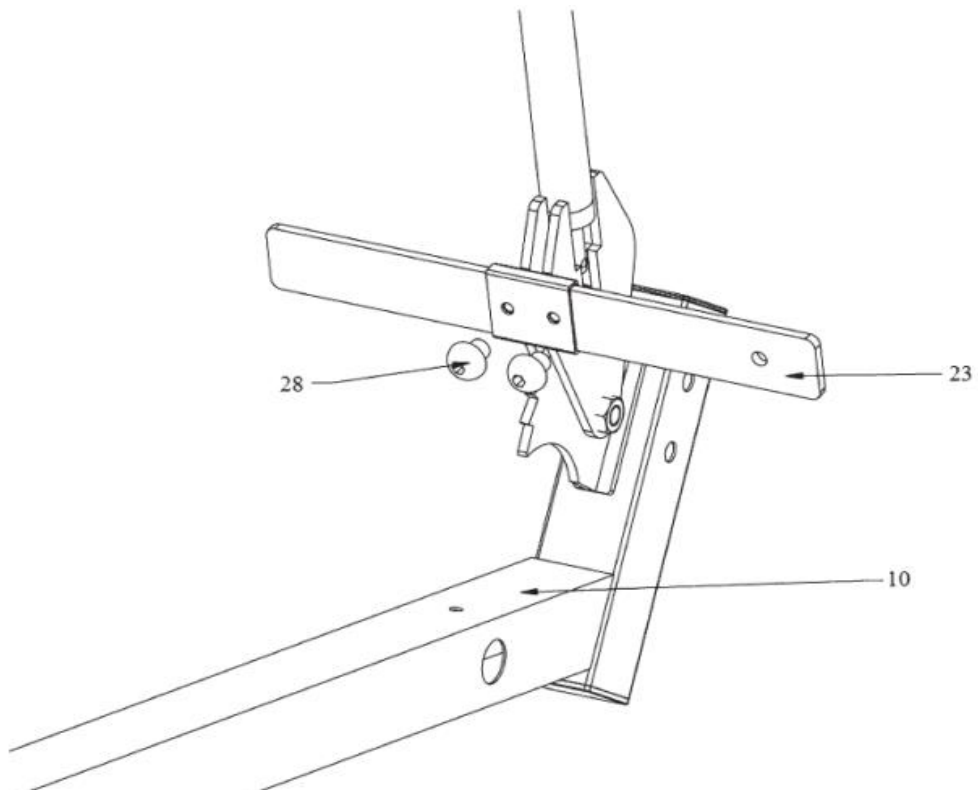
MONTAGE DER FUGENFUGEN:

Die Gelenke (5) mit Schrauben (6), Unterlegscheiben (7) und Muttern (8) befestigen.

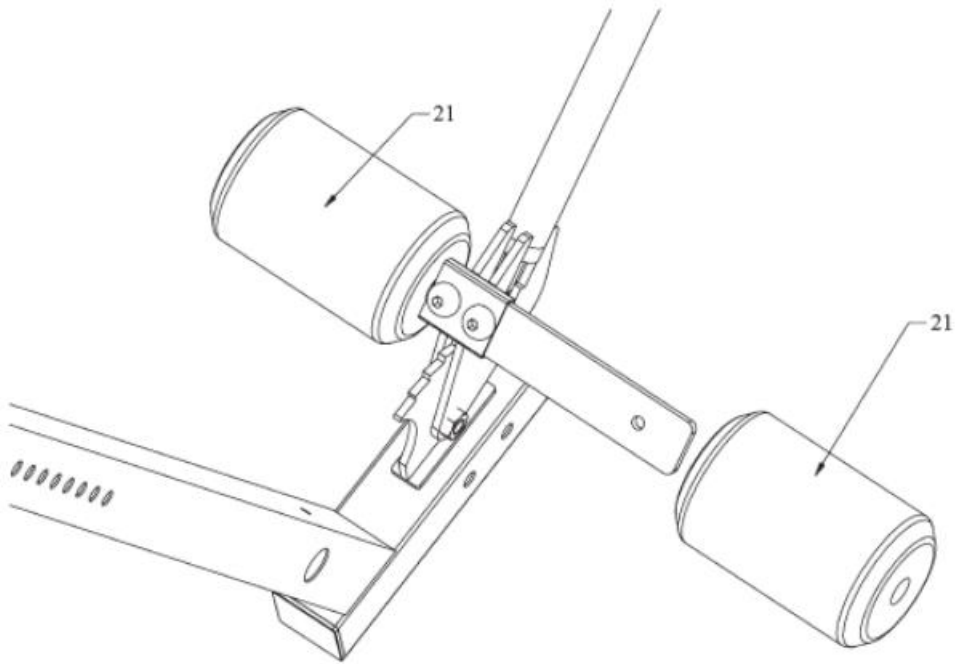


MONTAGE VON SCHAUMWALZEN UND STÜTZEN:

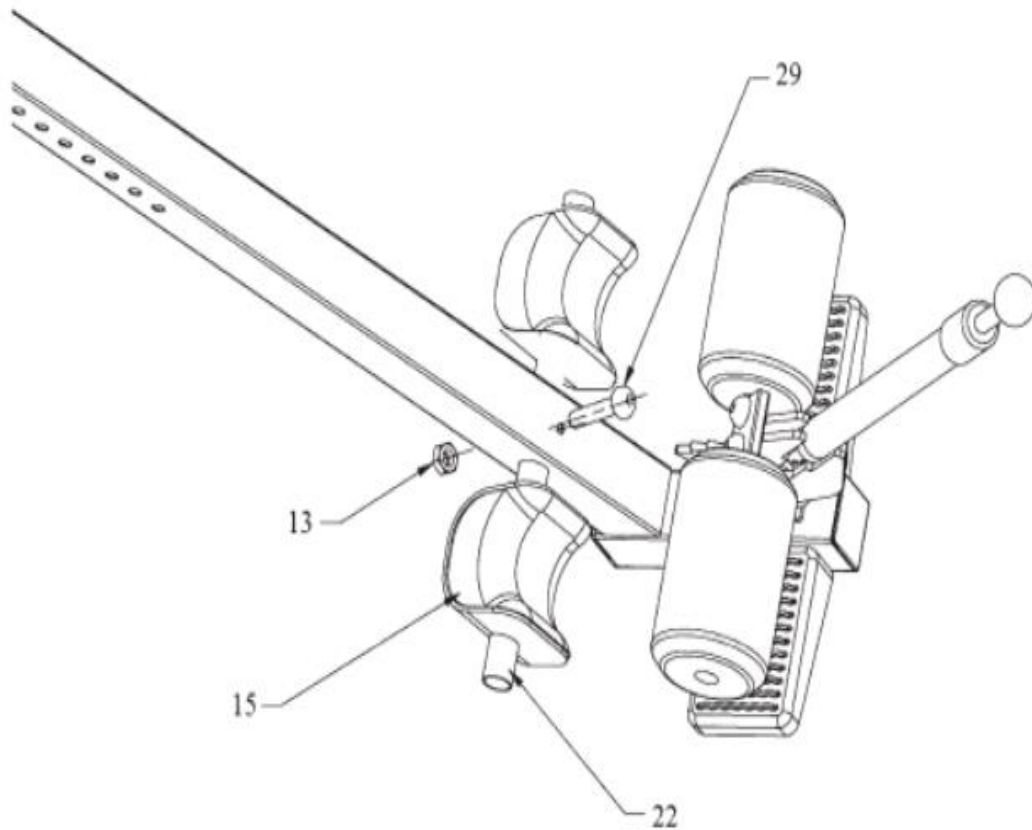
1. Befestigen Sie die Flachachse (23) mit den Schrauben (28) am Steuerrahmen (10).



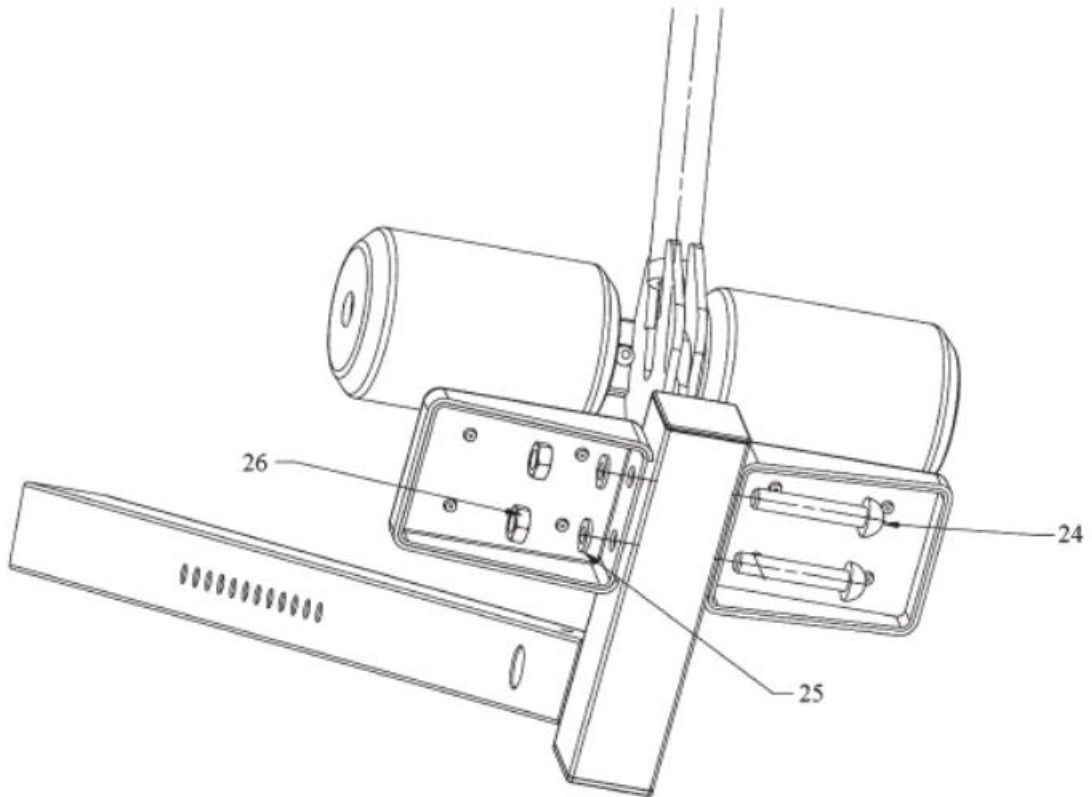
2. Legen Sie die Schaumstoffrollen (21) auf die Flachachse (23).



3. Achse (22) und Fersenstützen (15) mit Schraube (29) und Mutter (13) montieren.

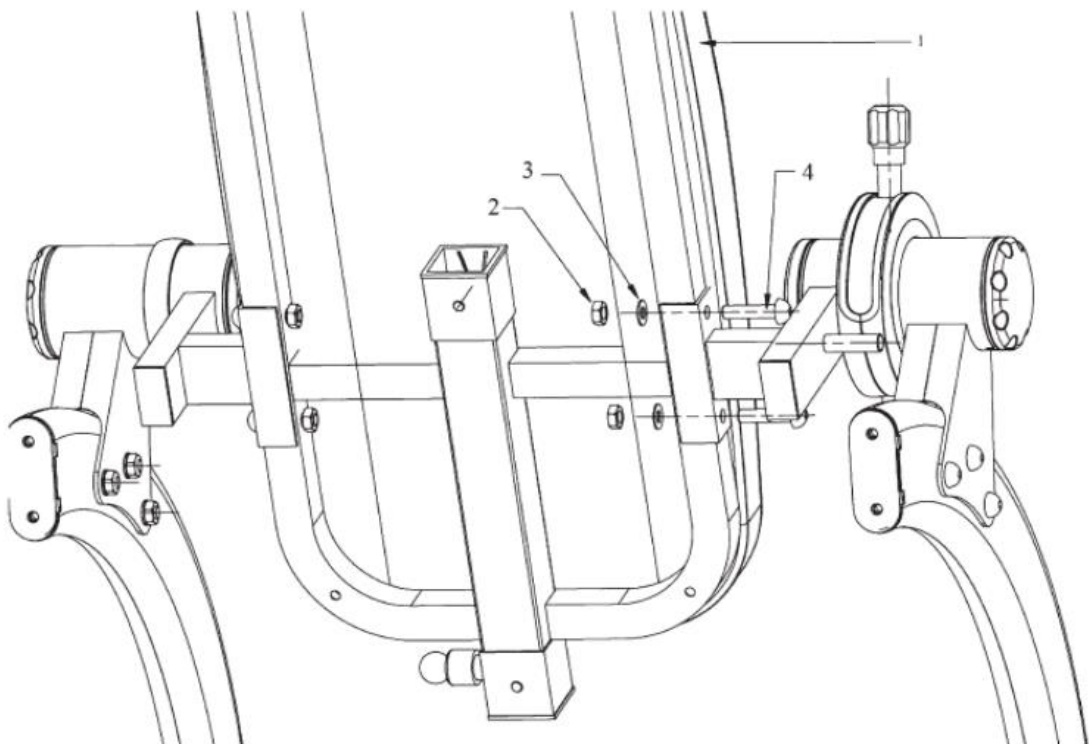


4. Sichern Sie die Fersenstützen (15) mit Schrauben (24), Unterlegscheiben (25) und Muttern (26).

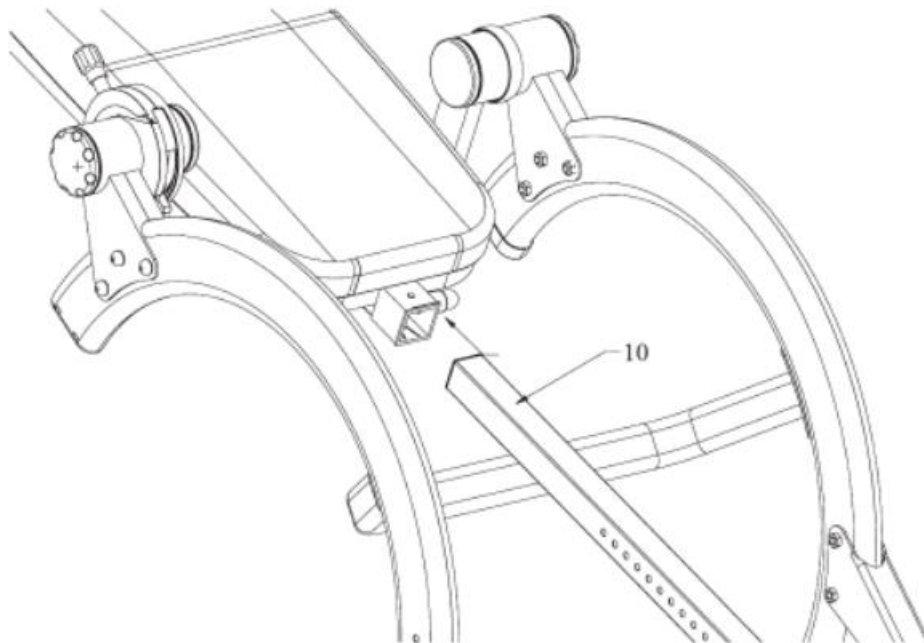


RÜCKENLEHNE MONTAGE:

Rückenlehne + Rahmen (1) mit Schrauben (4), Unterlegscheiben (3) und Muttern (2) befestigen

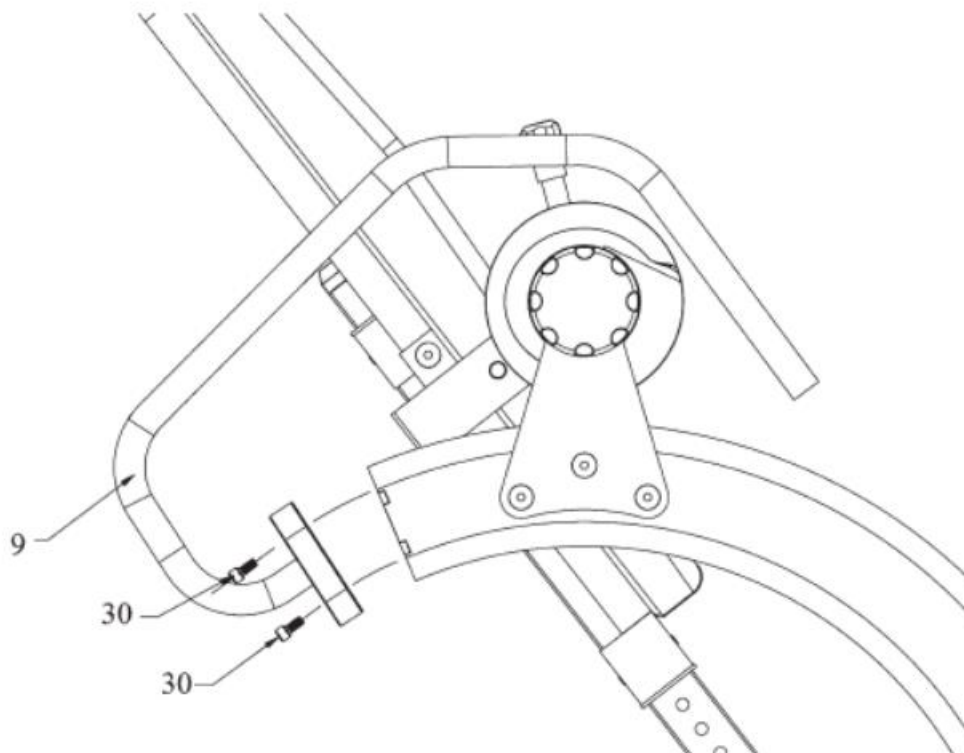


EINSTELLUNG DES REGELUNGSRAHMENS:



Montage des Griffs

Befestigen Sie die Griffe (9) mit den Schrauben (30).

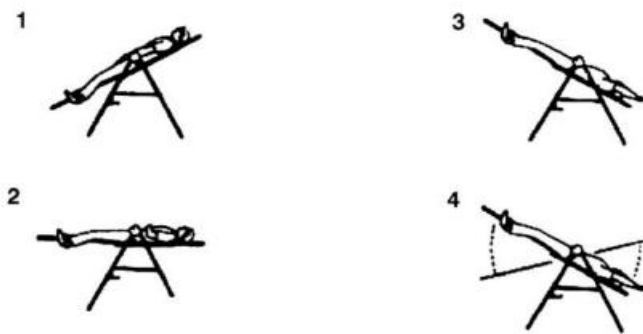


Stellen Sie aus Sicherheitsgründen sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.

Herzliche Glückwünsche! Die Montage ist nun abgeschlossen.

Übung Techniken

1. Legen Sie zuerst Ihren Rücken auf die Bank und halten Sie Ihre Hände nah an Ihrem Körper oder Ihren Oberschenkeln.
2. Heben Sie Ihre Hände langsam an, damit sich die Bank nach hinten neigt. Versuchen Sie, die Bewegung der Hände zu stoppen und in der aktuellen Position zu bleiben. Wenn Sie Ihre Hände näher an Ihren Körper legen, neigt sich die Bank nach vorne.
3. Wenn Sie Ihre Hände vollständig über Ihren Kopf heben, befindet sich die Bank in der äußersten Position.
4. Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie, sich langsam vor und zurück zu lehnen, indem Sie Ihre Hände bewegen.
5. Wir empfehlen zweimal täglich fünf bis zehn Minuten auf der Inversionsliege zu trainieren – einmal morgens und einmal abends.
6. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, führen Sie Ihre Hände langsam zu Ihrem Körper zurück und legen Sie sie auf Ihre Oberschenkel.



Empfehlungen zu Übungen

- 1. Langsam beginnen:**
Halten Sie die Bank zunächst bei 15-20 Grad. Bleiben Sie nur so lange in dieser Position wie es sich für Sie gut anfühlt. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- 2. Schrittweise weiter:**
Die Neigung sollte immer so sein, dass Sie sich wohl fühlen. Steigern Sie die Steigung nie um mehr als ein paar Grad auf einmal. Trainieren Sie anfangs 1-2 Minuten und steigern Sie die Übungsdauer allmählich. Nach ein paar Wochen regelmäßigen Trainings sollten Sie in der Lage sein, ein zehnmütiges Training zu absolvieren. Fügen Sie nur Dehnungs- und andere Übungen hinzu, wenn die Umkehrung Sie nicht mehr stört.
- 3. Beachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers:**
Die Rückkehr in die Ausgangsposition sollte langsam und schrittweise erfolgen. Wenn Sie sich nach dem Training schwindelig fühlen, war die Bewegung zu schnell. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
- 4. Bleiben Sie in Bewegung:**
Das Liegen auf der Inversionsbank fördert die Durchblutung. Geeignet sind regelmäßige rhythmische und körperlich leichte Bewegungen. Kraftübungen sind ungeeignet. Während der Teilinversion können Sie die Übung für maximal 1 oder 2 Minuten unterbrechen. Unterbrechen Sie die Bewegung bei voller Inversion nicht länger als einige Sekunden.

5. Trainiere regelmäßig:

Wir empfehlen, die Übung zwei- bis dreimal täglich zu wiederholen – immer abhängig von Ihrem aktuellen Zustand. Versuchen Sie, es jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit.



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.



SEVEN SPORT GmbH

Sitz: Borivojova 35/878, 130 00, Prag 3, CZ
Hauptsitz: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamation und Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
Steuernummer: CZ26847264
Tel.: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline GmbH
Hauptsitz, Reklamation, Service: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
Steuernummer: SK2020177082
Tel.: +421 (0) 326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: