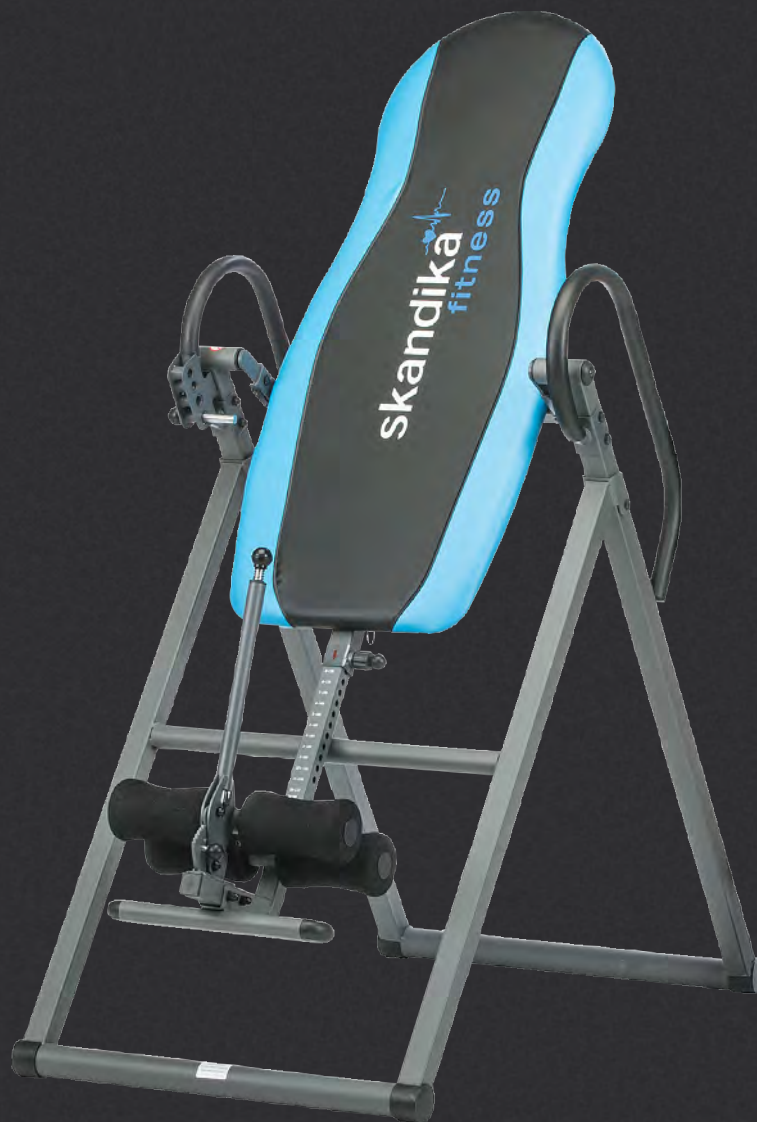


INVERSIONSTRAINER GRAVITY COACH



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

SF-1210

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie diese Anleitung als Referenz an einem sicheren Ort auf.

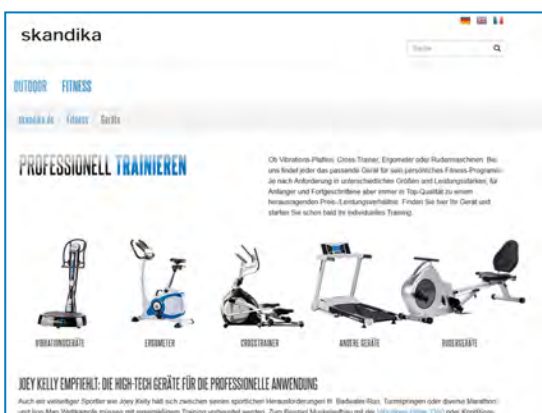
1. Lesen Sie die komplette Anleitung vor dem Aufbau und der Nutzung des Gerätes durch. Der sicherere und effektive Gebrauch des Gerätes kann nur sichergestellt werden, wenn es korrekt zusammengebaut, benutzt und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer dieses Gerätes sämtliche Hinweise, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen entsprechend befolgen.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren, um zu klären, ob es medizinische und physische Kontraindikationen gibt, die der Benutzung dieses Gerätes entgegenstehen. Der Rat Ihres Arztes ist unverzichtbar, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche die Pulsfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Hören Sie stets auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. In diesen Fällen stoppen Sie sofort das Training und kontaktieren Sie unverzüglich Ihren Arzt.
4. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Trainingsgerät. Es ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einem stabilen, ebenen Untergrund. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 0,5 Meter befinden.
6. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
8. Das Gerät ist ausschließlich für die bestimmungsgemäße Benutzung geeignet. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
9. Tragen Sie während der Benutzung immer angemessene Trainingskleidung. Vermeiden Sie lose Kleidung, welche sich im Gerät verfangen oder die korrekte Trainingsausführung behindern könnte.
10. Achten Sie darauf, den Rücken nicht zu verletzen, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf korrekte Hebetechniken und/oder suchen Sie Hilfe bei einer weiteren Person.
11. Beginnen Sie Ihr Training mit einem kleinen Neigungswinkel, ca. 30° sind ausreichend.
12. BEGINNEN SIE LANGSAM! 5 Minuten für eine Trainingseinheit sind für Anfänger ausreichend.
13. Kopfschmerzen, Schwindel, tränende Augen, roter Kopf, Schmerzen im Knöchel, Knie oder in der Hüfte sind typische Anzeichen für eine zu hohe, physische Belastung.
14. Wenn Sie sich unwohl fühlen, reduzieren Sie den Neigungswinkel und beenden Sie die Aktivität.
15. Benutzen Sie das Gerät niemals direkt nach dem Essen.
16. Der GRAVITY COACH kann zu jedem Tageszeitpunkt benutzt werden. Der Zeitpunkt macht keinen Unterschied in den möglichen Trainingserfolgen.
17. Sie können das Gerät auch zwei- oder dreimal täglich benutzen.
18. Der maximale Neigungswinkel sollte 60° nicht übersteigen.
19. Dieses Gerät wurde getestet und zertifiziert gemäß EN957/Klasse HC. Es ist nur für den Heimgebrauch geeignet. Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Explosions- und Aufbauzeichnung	4
Teileliste	5
Aufbauanleitung	6
Bedienung und Einstellungen	12
Trainingshinweise	14
Wartung	15
Lagerung	16
Übungsanleitung	17
Garantiebedingungen	19

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



SCHAU DIR UNSER AUFBAUVIDEO AN!



Um dir beim Aufbau zu helfen, haben wir ein Demovideo erstellt, das du dir hier auf unserem YouTube-Kanal anschauen kannst.

<https://youtu.be/v9V67KsLTJ4>

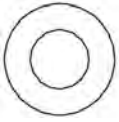


All unsere Videos findest du auf unserem YouTube-Kanal:

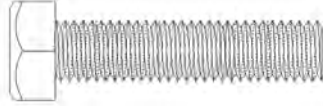
<https://www.youtube.com/skandika-Europe>

EXPLOSIONS-/AUFBAUZEICHNUNG

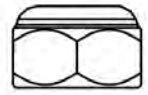
Mitgelieferte Kleinteile



(19) Unterlegscheibe
Ø16 x Ø8.5 x 1.5
11 Stück



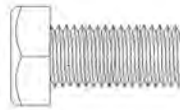
(20) Sechskantschraube
M8 x 60 mm
4 Stück



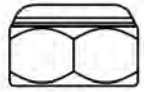
(24) Mutter
M8
4 Stück



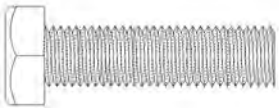
(26) Stift mit Ring
Ø8 x 55 mm
2 Stück



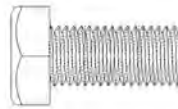
(28) Sechskantschraube
M8 x 20 mm
4 Stück



(42) Mutter
M8
6 Stück



(43) Sechskantschraube
M8 x 50 mm
2 Stück

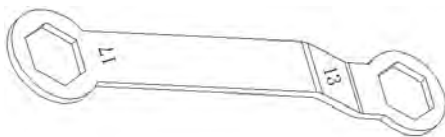


(44) Sechskantschraube
M8 x 20 mm
2 Stück

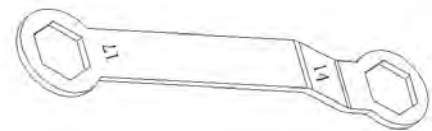


(49) Sechskantschraube
M8 x 50 mm
1 Stück

Werkzeuge



Schraubenschlüssel
13 / 17 mm
1 Stück

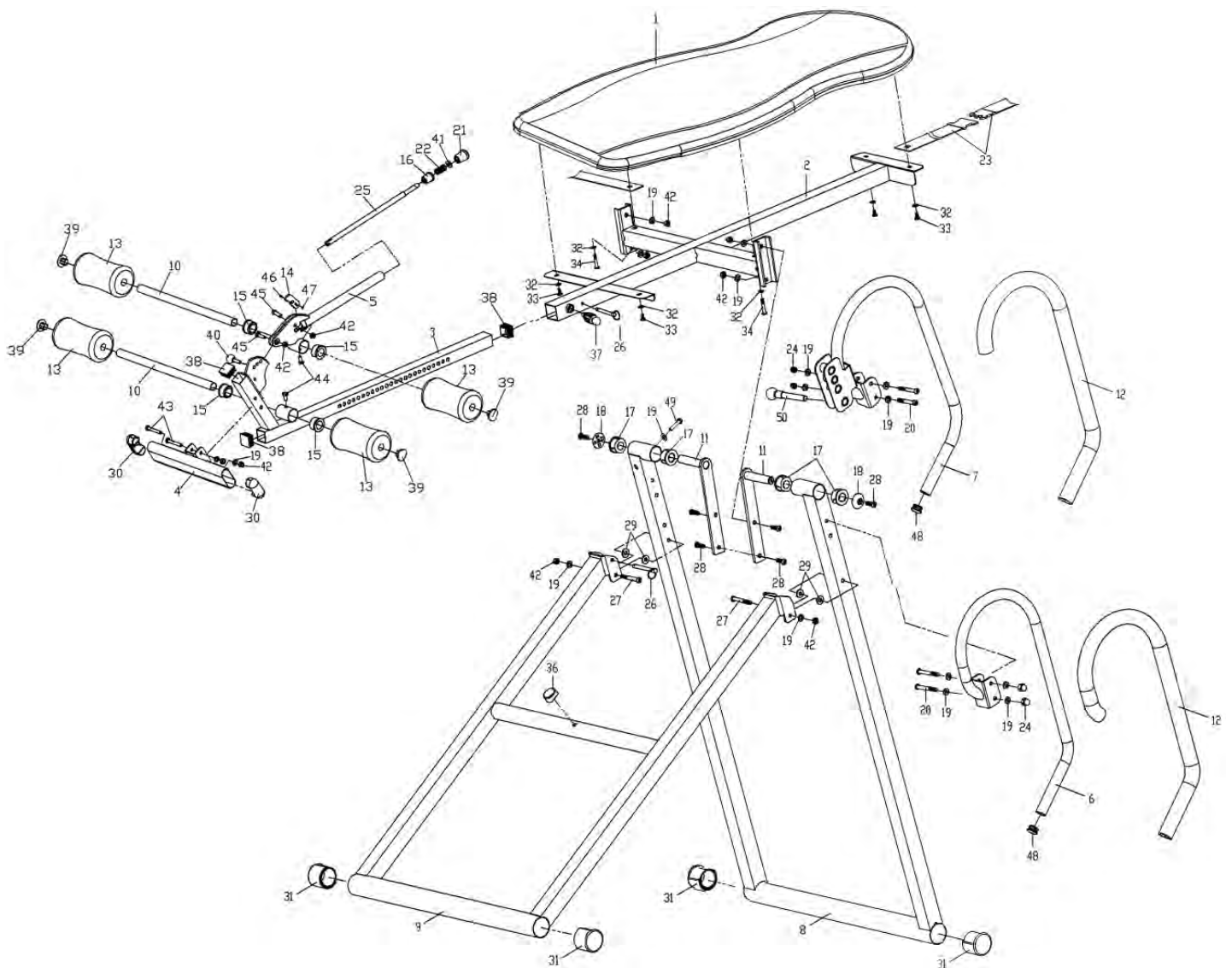


Schraubenschlüssel
17 / 14 mm
1 Stück

EXPLOSIONSZEICHNUNG

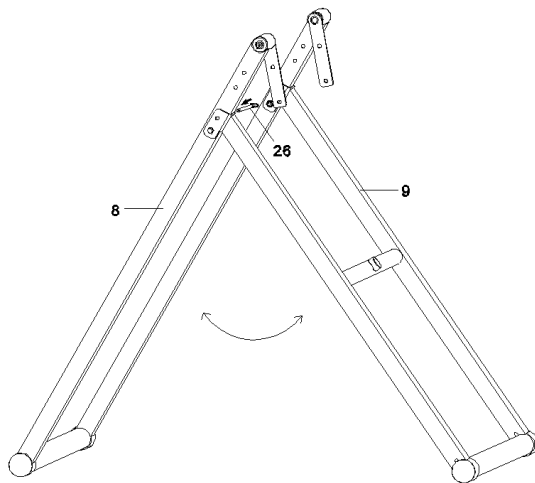
Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.

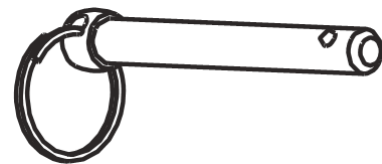


TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Rückenpolster (#3209B)	1	26	Stift mit Ring Ø8x55mm	2
2	Rahmen für Rückenpolster	1	27	Sechskantschraube M8x60mm	2
3	Verlängerungsrohr	1	28	Sechskantschraube M8x20mm	6
4	Fußrohr	1	29	Kunststoffscheibe	4
5	Fußarretierung	1	30	Ovale Endkappe	4
6	Linker Handgriff	1	31	Fußkappe	4
7	Rechter Handgriff	1	32	Unterlegscheibe Ø13xØ6.5x1.5	6
8	Rahmenhinterteil	1	33	Schraube M6x12mm	4
9	Rahmenvorderteil	1	34	Schraube M6x50mm	2
10	Rollenhalter	2	35	Gurt	1
11	Aufhängung	2	36	Gummipad	1
12	Schaumstoffgriff	2	37	Schnellversteller	1
13	Schaumstoffrolle	4	38	Endkappe Ø33	3
14	Einsteller	1	39	Justierbare Endkappe	4
15	Führung	4	40	Kugelkopfstift	1
16	Führung	1	41	Unterlegscheibe Ø11xØ20x2.0	1
17	Kunststoff-Abstandsstück	4	42	Mutter M8	10
18	Runde Endkappe	2	43	Sechskantschraube M8x50mm	2
19	Unterlegscheibe Ø16xØ8.5x1.5	17	44	Sechskantschraube M8x20mm	2
20	Sechskantschraube M8x60mm	4	45	Sechskantschraube M8x25mm	2
21	Einsteller	1	46	Sechskantschraube M4x20mm	1
22	Feder	1	47	Mutter M4	1
23	Nylongurt	1	48	Runde Endkappe Ø25	2
24	Mutter M8	4	49	Sechskantschraube M8x50mm	1
25	Verbindungsrohr	1	50	Neigungseinsteller	1



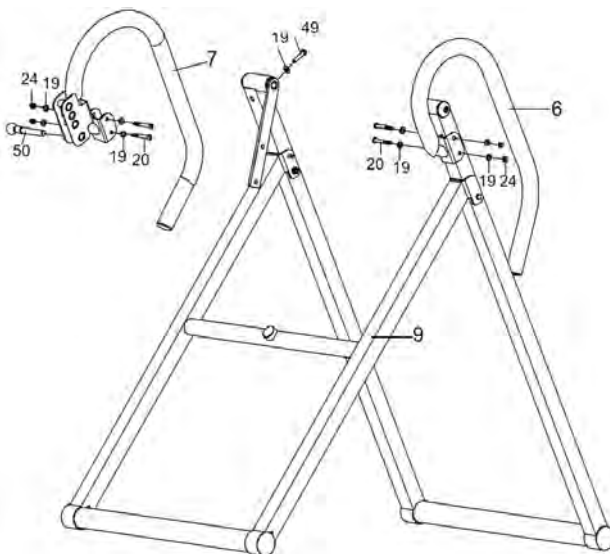
Einzelteil:



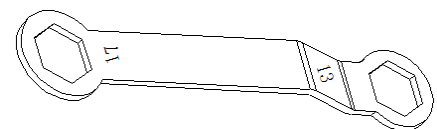
1 Stift mit Ring (Ø8 x 55 mm)

Schritt 1

Stellen Sie Rahmenhinterteil (8) und Rahmenvorderteil (9) auseinanderstehend auf einen ebenen Untergrund auf. Richten Sie die Bohrungen zueinander aus und setzen Sie den Stift (26) von der Innenseite her ein, um die beiden Rahmenteile zu arretieren.



Werkzeuge:



1 Schraubenschlüssel (17/13)

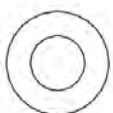


1 Schraubenschlüssel (14/17)

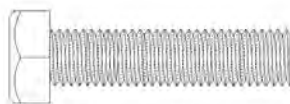
Schritt 2

Befestigen Sie den linken (6) und rechten (7) Handgriff mit den Schrauben M8x60 (20), Unterlegscheiben (19) und Muttern M8 (24) am Rahmenhinterteil (8). Befestigen Sie dann die Sechskantschraube 8x50mm (49), den Neigungseinsteller (50) und die Unterlegscheibe (19) am rechten Handgriff (7) wie abgebildet.

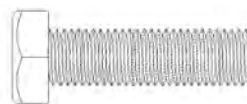
Benötigte Teile:



9 Unterlegscheiben
(Ø16xØ8.5x1.5)



4 Sechskantschrauben
(M8 x 60 mm)

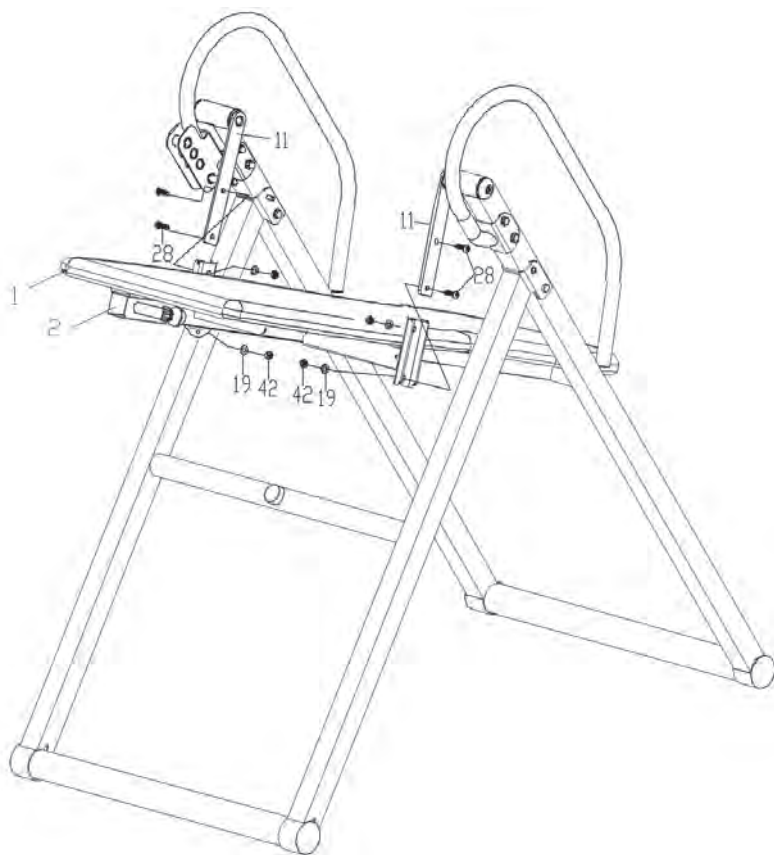


1 Sechskantschraube
(M8 x 50 mm)



4 Muttern
(M8)

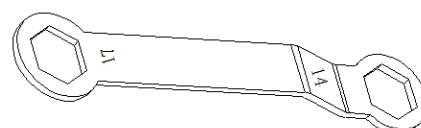
AUFBAUANLEITUNG



Werkzeuge:



1 Schraubenschlüssel (17/13)

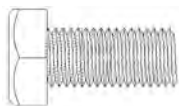


1 Schraubenschlüssel (14/17)

Schritt 3

Montieren Sie das Rückenpolster mit dem Rückenpolster-Rahmen (2) in entsprechender Ausrichtung mit 4 Sechskantschrauben M8x20mm (28), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern M8 (42) an der Aufhängung (11).

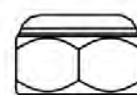
Benötigte Teile:



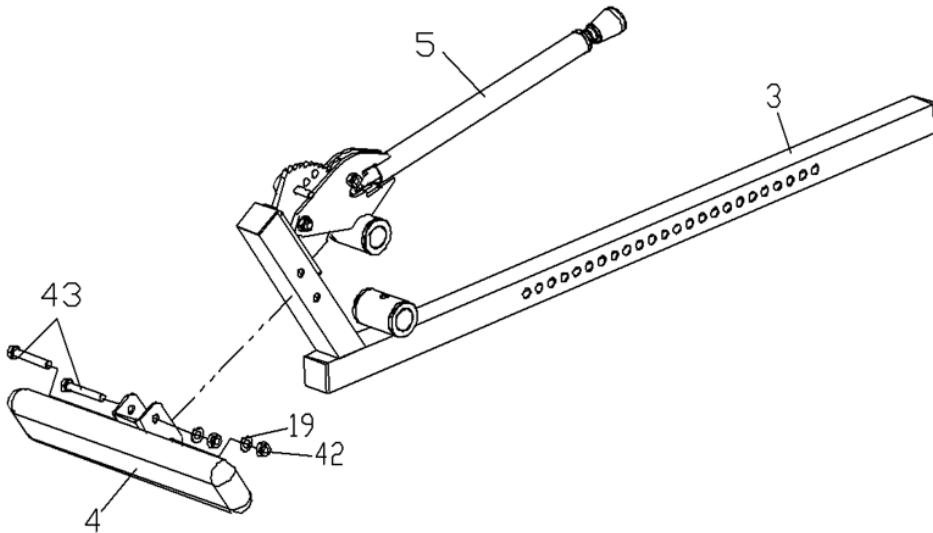
4 Sechskantschrauben
(M8 x 20 mm)



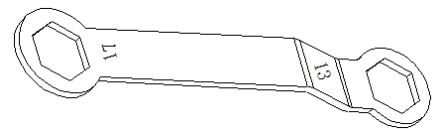
4 Unterlegscheiben
(Ø16 x Ø8.5 x 1.5)



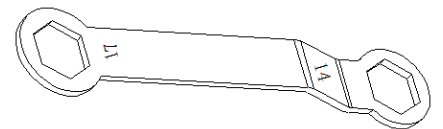
4 Muttern
(M8)



Werkzeuge:



1 Schraubenschlüssel (17/13)

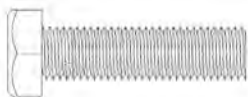


1 Schraubenschlüssel (14/17)

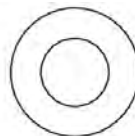
Schritt 4

Befestigen Sie das Fußrohr (4) an der Halterung unten am Verlängerungsrohr (3). Richten Sie dazu die Bohrungen zueinander aus und fixieren Sie das Fußrohr mit 2 Sechskantschrauben M8x50mm (43), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern M8 (42).

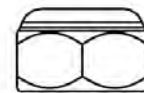
Benötigte Teile:



2 Sechskantschrauben
(M8 x 50 mm)

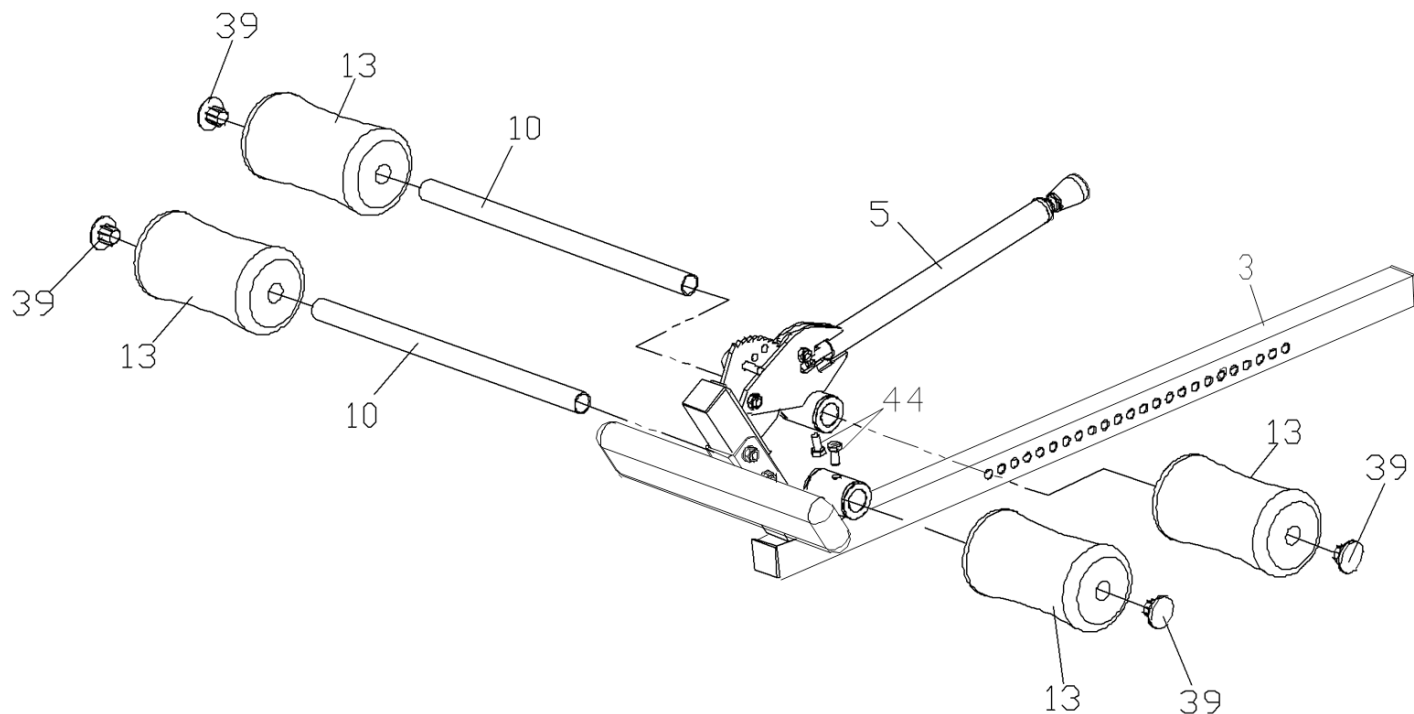


2 Unterlegscheiben
(Ø16 x Ø8.5 x 1.5)



2 Muttern
(M8)

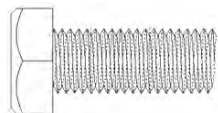
AUFBAUANLEITUNG



Schritt 5

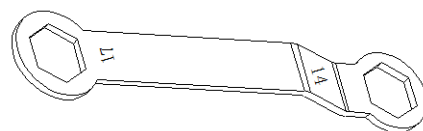
Setzen Sie die Rollenhalter (10) in die Bohrungen der Fußarretierung (5) und des Verlängerungsrohres (3) ein und fixieren Sie diese mit den Sechskantschrauben (44). Schieben Sie die Schaumstoffrollen (13) über die Rollenhalter (10) und setzen Sie die Endkappen (39) wie abgebildet auf.

Benötigte Teile:

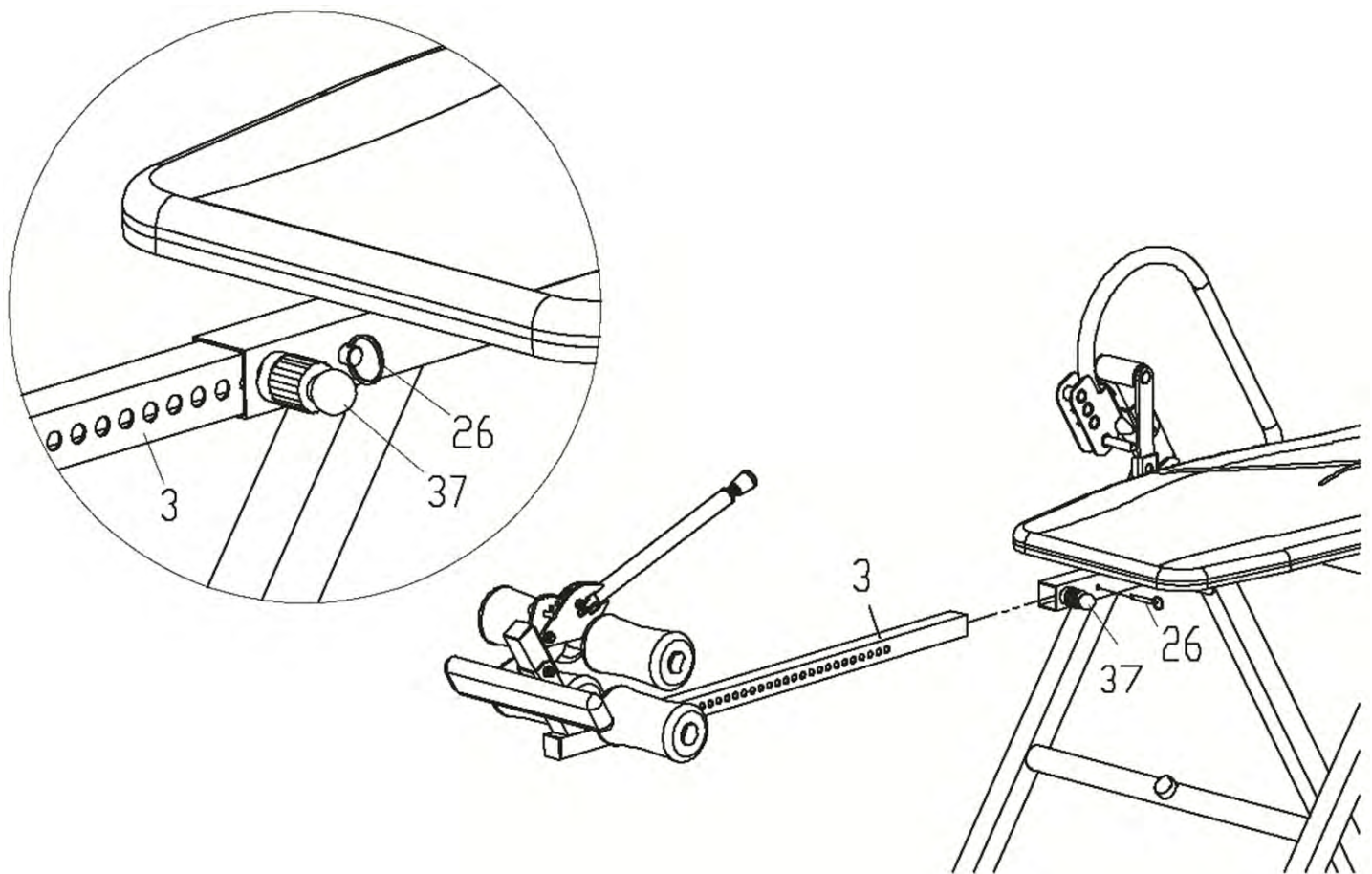


2 Sechskantschrauben
(M8 x 20 mm)

Werkzeug:



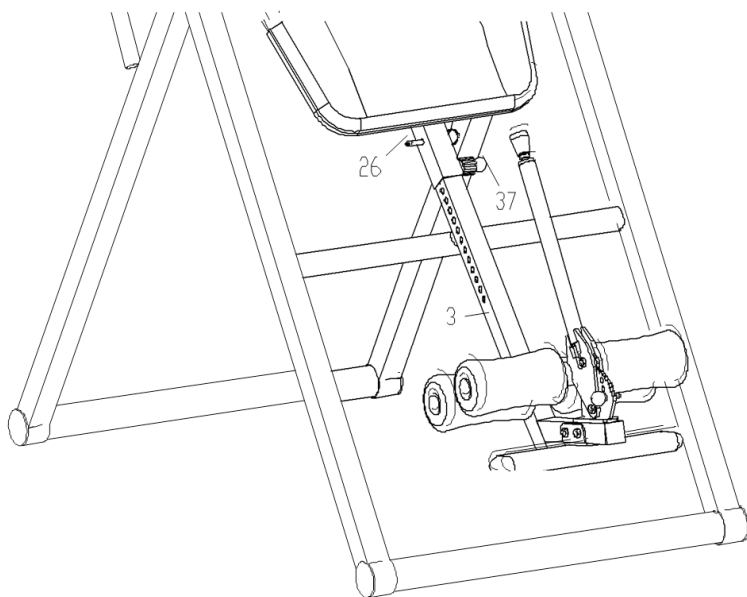
1 Schraubenschlüssel (14/17)



Schritt 6

Ziehen Sie den Schnellversteller (37) heraus und schieben Sie das Verlängerungsrohr (3) wie abgebildet in das untere Ende des Rückenpolster-Rahmens (2) ein. Fixieren Sie das Rohr nun in einer für Ihre Körpergröße passenden Länge durch Loslassen des Schnellverstellers (37). Der Schnellversteller muss dabei in seine Position „einrasten“ (Bohrungen müssen deckungsgleich sein). Setzen Sie nun zusätzlich den Stift (26) in die obere Bohrung des Verlängerungsrohres (3) ein, um es zu sichern.

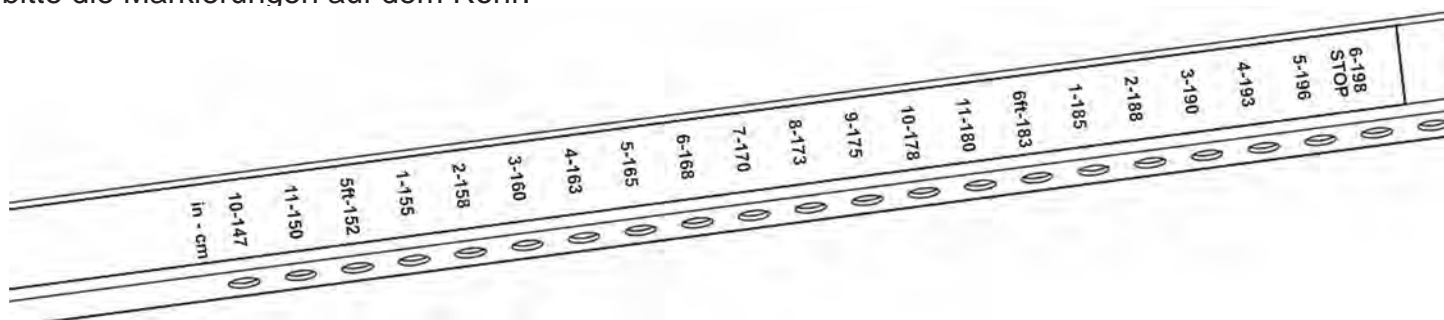
BEDIENUNG UND EINSTELLUNGEN



Verstellung des Verlängerungsrohres

Das Verlängerungsrohr (3) kann gemäß Ihrer individuellen Körpergröße verstellt werden. Um das Rohr zu verstellen, ziehen Sie den Schnellversteller (37) heraus und halten ihn in dieser Position und schieben das Rohr in die gewünschte Position. Lassen Sie den Schnellversteller dann wieder los – er sollte in die Position einrasten. Falls die Bohrungen nicht deckungsgleich sind und er nicht einrastet, bewegen Sie das Rohr noch etwas nach oben und unten. Setzen Sie dann zusätzlich den Stift (26) ein, um das Rohr zusätzlich zu sichern.

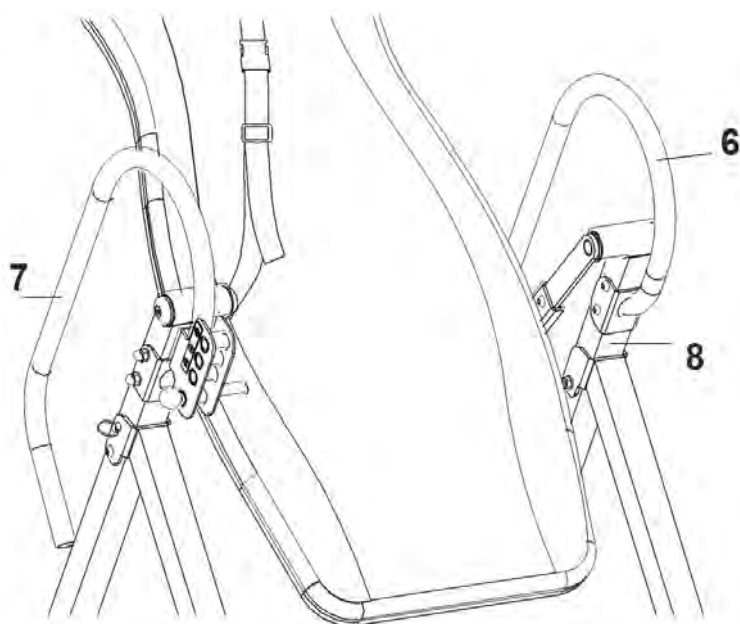
Für die korrekte Einstellung des Verlängerungsrohres (3) gemäß Ihrer Körpergröße beachten Sie bitte die Markierungen auf dem Rohr:



Bitte beachten Sie, dass Sie das Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie größer als 1,98 m sind. Dies würde die maximal einstellbare Rohrlänge des Gerätes überschreiten.

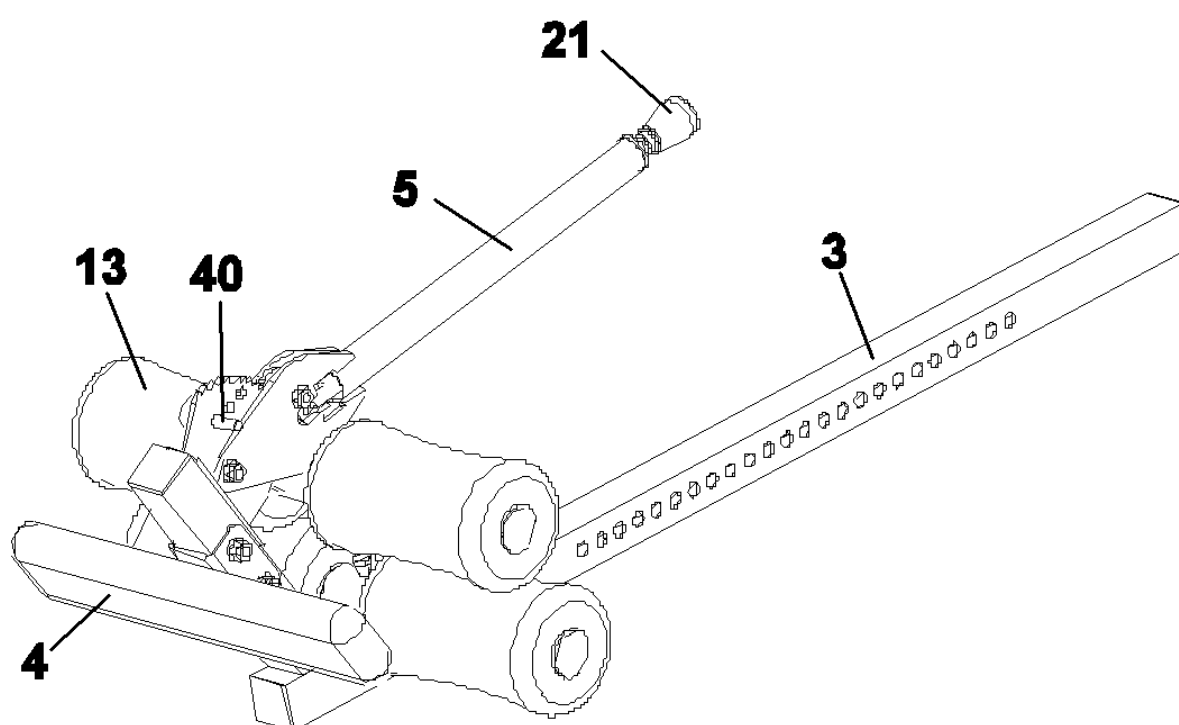
Die Handgriffe

Die Handgriffe (6 und 7) unterstützen Sie bei Ihrem Training. Sie können aus einer Inversion schnell wieder in die aufrechte Position gelangen, indem Sie sich an den Handgriffen nach oben ziehen. Normalerweise bewegt sich das Rückenpolster von allein in Richtung Ausgangsposition, wenn Sie Ihre Hände unter die Taille bewegen. Bewegt sich das Rückenpolster nicht, ist das Verlängerungsrohr (3) möglicherweise nicht korrekt gemäß Ihrer Körpergröße eingestellt. Wir empfehlen in jedem Fall, sich während der Übungsausführung immer an den Handgriffen festzuhalten und nur langsame Drehungen zu absolvieren, um Verletzungen zu vermeiden.



Generelle Vorkehrungen

1. Wir empfehlen, immer eine zweite Person zum Training hinzuzunehmen, die Hilfestellung geben kann. Insbesondere bei den ersten Trainingseinheiten ist dies wichtig.
2. Stellen Sie sicher, dass die Schaumstoffrollen (13) Ihren Füßen sicheren Halt bieten.
3. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (3) entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt ist.
4. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (3) sicher befestigt ist, bevor Sie das Gerät benutzen und dass der Nylongurt (23) ordnungsgemäß geschlossen ist, um Ihren Körper zu halten.
5. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz vorhanden ist, damit eine problemlose Rotationsbewegung Ihres Trainingsgerätes möglich ist.



Justieren der Schaumstoffrollen

1. Platzieren Sie Ihre Knöchel zwischen den Rollen (13) und Ihre Füße auf dem Fußrohr (4).
2. Justieren Sie mit dem Einsteller (21) und der Fußarretierung (5) die Rollen so, dass Ihre Knöchel sicher gehalten werden. Stecken Sie den Kugelkopfstift (40) in das passende Loch, um die Einstellung zu sichern.
3. Legen Sie sich auf das Rückenpolster und halten Sie Ihre Hände in einer niedrigen Position auf beiden Seiten Ihres Körpers.

TRAININGSHINWEISE

Ausbalancieren des Gerätes

Der Gravity Coach reagiert sogar auf kleinste Veränderungen der Gewichtsverteilung und sollte deshalb sorgfältig ausbalanciert werden. Stellen Sie sicher, dass er passend zu Ihrer Körpergröße eingestellt ist, indem Sie Ihre Knöchel wie zuvor beschrieben positionieren und die Schaumstoffrollen korrekt justieren. Legen Sie sich auf das Rückenpolster und halten Sie Ihre Hände in einer niedrigen Position auf beiden Seiten Ihres Körpers. Bewegen Sie nun Ihre Hände langsam in Richtung über Ihre Brust. Ihr Kopf sollte nun immer noch oberhalb Ihrer Füße sein – sind die Füße oben, justieren Sie das Gerät neu gemäß Ihrer Größe und versuchen Sie es erneut.

Benutzung des Gravity Coach

1. Legen Sie sich auf das Rückenpolster und halten Sie Ihre Hände in einer niedrigen Position auf beiden Seiten Ihres Körpers oder auf Ihren Oberschenkeln.
2. Halten Sie Ihre Hände nahe am Körper und beginnen Sie, Ihre Arme langsam anzuheben, so dass das Rückenpolster langsam beginnt, rückwärts zu rotieren. Stoppen Sie die Armbewegung bzw. führen Sie diese wieder leicht nach unten, um die Drehbewegung zu kontrollieren.
3. Heben Sie Ihre Arme an, bis sie sich oberhalb Ihres Kopfes befinden. Das Rückenpolster wird sich nun in der hintersten Position befinden.
4. Wenn Sie sich mehr und mehr an die Benutzung gewöhnt haben, schaukeln Sie das Rückenpolster hin und her durch langsame Armbewegungen nach oben und unten.
5. Wir empfehlen, den Gravity Coach für jeweils 5 bis 10 Minuten zweimal am Tag (z. B. morgens und abends) zu benutzen.
6. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, indem Sie Ihre Hände langsam zurück in Richtung Ihrer Oberschenkel / Körperseite führen.

1



2



3



4



Weitere Hinweise

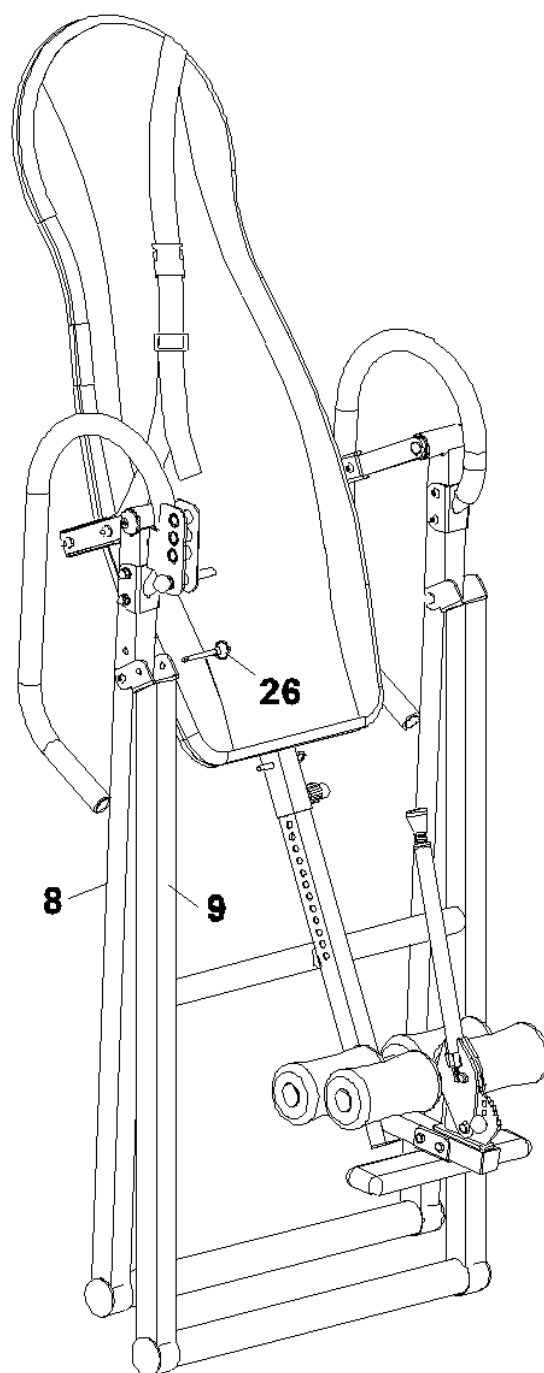
1. Beginnen Sie langsam: Drehen Sie nicht mehr als 15-20 Grad zu Beginn. Bleiben Sie nur so lange gedreht, wie Sie sich wohl fühlen. Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück.
2. Ändern Sie Winkel und Trainingszeit nur allmählich: Vergrößern Sie den Drehwinkel nur dann langsam, wenn Sie sich dabei gut fühlen. Die Trainingszeit sollte bei einer neuen Trainingseinheit nur um 1 oder 2 Minuten erhöht werden. Absolvieren Sie Stretching- und andere leichte Bewegungsübungen nur dann, wenn Sie sich mit dem Inversionstraining vertraut fühlen.
3. Hören Sie auf Ihren Körper: Drehen Sie nur langsam wieder zurück in die Ausgangsposition! Schwindel nach einer Trainingseinheit deutet darauf hin, dass Sie zu schnell zurückgedreht haben. Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit. Wenn Ihnen übel wird, kämpfen Sie nicht dagegen an. Drehen Sie bereits zurück in die Ausgangsposition, wenn Sie sich leicht flau fühlen.
4. Immer in Bewegung bleiben: Bewegung während des Trainings fördert die Blutzirkulation. Die Drehungen sollten begleitet werden von rhythmischen Dehnungen oder leichten Übungen. Machen Sie keine anstrengenden Übungen während der Drehungen. Begrenzen Sie Teildrehungen ohne Bewegungen auf ein bis zwei Minuten. Volle Drehungen ohne Bewegungen sollten nur einige Sekunden dauern!
5. Trainieren Sie regelmäßig: Wir empfehlen ein Training zwei- oder dreimal am Tag – je nach individuellem Fitnesszustand. Versuchen Sie, immer zur jeweils gleichen Tageszeit zu trainieren.

Wartung

Prüfen Sie Ihr Gerät vor jeder Benutzung auf Anzeichen von Abnutzung.

1. Prüfen Sie die Aufhängung, das Rückenpolster und die Schaumstoffrollen auf Spuren durch Abnutzung.
2. Ersetzen Sie abgenutzte oder defekte Teile unverzüglich.
3. Benutzen Sie das Gerät niemals mit defekten Teilen.

LAGERUNG



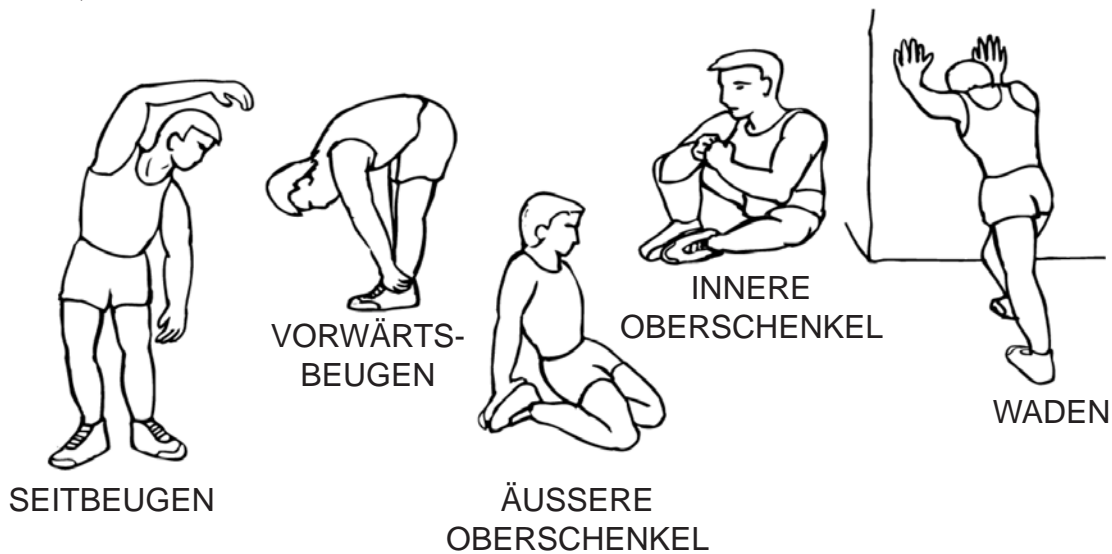
Zusammenklappen des Gerätes

Ihr Trainingsgerät kann zusammengeklappt werden, um es platzsparend zu verstauen – z. B. gegen eine Wand gelehnt, unter dem Bett oder an einem Platz mit wenig Raumangebot. Um das Gerät zusammenzuklappen, ziehen Sie den Stift (26) aus den Rahmenteilen (8 und 9) heraus und klappen diese zusammen. Stecken Sie dann den Stift (26) wieder (von der Fronseite 9 her kommen) in die Bohrung ein.

Die Benutzung Ihres **Gravity Coaches** birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



Führen Sie diese Änderungen schrittweise durch

- Erhöhen Sie den Drehwinkel nur wenn es angenehm ist; erhöhen Sie mindestens in der ersten Woche den Winkel nicht über 20°.
- Erhöhen Sie den Drehwinkel jeweils immer nur um wenige Grad. Die Effektivität des Inversionstrainings kann jederzeit auch mit einem kleineren Winkel unter 60° erreicht werden – Muskeldehnung und Entspannung werden bereits ab 20° Neigung erreicht.
- Eine Erhöhung der Trainingszeit (für Beginner sind 1 bis 2 Minuten ausreichend) sollte immer nur schrittweise bis auf max. 10 Minuten nach einigen Wochen stattfinden.
- Führen Sie zusätzliches Stretching oder leichte Übungen nur aus, wenn Sie sich mit der Inversion vertraut gemacht haben.
- Zwischenzeitliche Dehnungen sollten ca. 1 bis 2 Minuten lang während der Abwärtsbewegung und ca. 30 Sekunden lang während der Aufwärtsbewegung ausgeführt werden. Führen Sie diese nur aus, wenn es angenehm ist und bei kleinen Neigungswinkeln (weniger als 60°).
- Rhythmische Dehnungen werden als gleichmäßig verteilte Schaukelbewegungen während der Ab- und Aufwärtsdrehung ausgeführt.

ÜBUNGSANLEITUNG

Übungsbeginn

1. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (3) entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt ist.
2. Stellen Sie sicher, dass die Aufhängungen auf das unterste Loch eingestellt sind.
3. Stellen Sie sicher, dass die Schaumstoffrollen (13) Ihren Füßen sicheren Halt bieten.
4. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (3) sicher befestigt ist, bevor Sie das Gerät benutzen und dass der Nylongurt (23) ordnungsgemäß geschlossen ist, um Ihren Körper zu halten.
5. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz vorhanden ist, damit eine problemlose Rotationsbewegung Ihres Trainingsgerätes möglich ist.

Mit beiden Armen an Ihrer Seite sollte das Rückenpolster bis zu einer fast waagrecht zum Boden stehenden Position drehen. Um weiter abwärts zu drehen, bringen Sie einen Arm langsam und schrittweise über Ihren Kopf. Um zurückzudrehen, nehmen Sie Ihren Arm wieder zurück. Sie können den Winkel noch weiter erhöhen, indem Sie beide Arme über Ihren Kopf bringen. Um aus dieser Position zurückzudrehen, ist es besser statt die Arme zurückzubewegen, lediglich die Knie leicht einzu-beugen und die Körpermitte etwas nach unten zu verlagern.

Hören Sie auf Ihren Körper

- Denken Sie daran, dass Ihr Körper einzigartig ist und er Ihnen mitteilen wird, was gut für Ihn ist.
- Wenn andere Menschen länger oder intensiveres Inversionstraining (z. B. mit größerem Winkel) betreiben, hat dies keinen Bezug zu Ihrem Körper.
- Drehen Sie langsam aufwärts, Schwindel nach einem Training ist ein Anzeichen für zu schnelles Zurückdrehen.
- Nach einer Mahlzeit sollten Sie längere Zeit warten, bis Sie mit einem Training beginnen.
- Drehen Sie nach oben, sobald Sie erste Anzeichen von Unwohlsein verspüren, auch wenn dies bereits nach wenigen Sekunden der Fall ist. Nehmen Sie sich Zeit – es kann Wochen oder Monate dauern, bis Ihre Organe sich an die neue Trainingsform gewöhnt haben.

Warum Inversionstraining?

Die Idee hinter einem Inversionstraining ist, eine angenehme Traktion auf die Wirbelsäule auszuüben. Diese Traktion öffnet die Abstände zwischen den Wirbeln und erlaubt so den Bandscheiben eine bessere Versorgung. Dies resultiert in einer besseren Dämpfungswirkung, welche den Spinalnerven zuträglich ist. Ein Inversionstraining bedeutet somit weniger Rückenverspannungen und reduzierte Rückenbelastung. Zusätzlich wird der Blutfluss zeitweise umgekehrt und ermöglicht den inneren Organen eine Erholungsphase.

Ist Inversionstraining für jeden geeignet?

Sollten Sie unter einem der folgenden Probleme leiden, dürfen Sie ein Inversionstraining AUSSCHLIESSLICH nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ausführen:

Hoher Blutdruck | Vor kurzem aufgetretener Herzinfarkt | Herzkrankheiten oder Kreislaufprobleme | vorhandene Implantate | Schwache Gelenke oder Gelenkschäden, insbesondere an den Knöcheln, Knien oder Hüften | Zwerchfellbruch | Schwangerschaft | Glaukom, Netzhautabhebung oder Bindehautentzündung | Wirbelsäulenverletzungen, Zerebralsklerose oder akut geschwollene Gelenke | Osteoporose, nicht ausgeheilte Frakturen, medulläre Stifte oder orthopädische Implantate | Einnahme von Antikoagulantien, inklusive Aspirin | Mittelohrerkrankungen oder extreme Fettleibigkeit

Wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist, sollte immer eine zweite erwachsene Person beim Training Hilfestellung geben. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur gemäß dieser Anleitung. Die Benutzung des Gerätes erfolgt immer auf eigene Gefahr.

GARANTIEBEDINGUNGEN

DE

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflcht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: info@skandika.com

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Keep this manual in a safe place for easy reference.

1. Read the entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved, if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure, that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine, if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising, if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, stop exercise and consult your doctor immediately.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface. Use a floor or carpet protection. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing, that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Take care not to injure your back while lifting or moving the equipment. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
11. Start to exercise with a low angle, about 30 degrees only.
12. **START SLOWLY!** 5 minutes for a workout session are enough for beginners.
13. Headache, dizziness, watering eyes, face over flushed, discomfort in the ankles, knees or hips are typical signs of too high physical strain.
14. If you feel discomfort, reduce the angle and cease the activity.
15. Avoid using the GRAVITY COACH after meals.
16. The GRAVITY COACH can be used any time of the day. It makes no difference to the results which may be achieved.
17. You may use your device two or three times per day.
18. The maximum recommended angle is 60 degrees.
19. The equipment has been tested and certified according to EN957/class HC. Suitable for home use only. Maximum user weight: 150 kg.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

Important Safety Information	20
Exploded View & Assembly Drawing	22
Parts List.....	23
Assembly Instructions.....	24
Operation and Adjustments	30
Training Instructions	32
Maintenance Instructions.....	33
Storage.....	34
Exercise Instructions	35
Guarantee conditions	37

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone



WATCH OUR SETUP VIDEO!



To help you with the setup process, we have created a demonstration video which can be viewed on our youtube channel here:

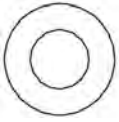
<https://youtu.be/v9V67KsLTJ4>



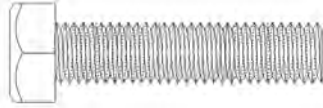
Check out all of our videos at our youtube channel:
<https://www.youtube.com/skandika-Europe>

EXPLODED VIEW & ASSEMBLY DRAWING

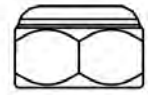
Included Hardware



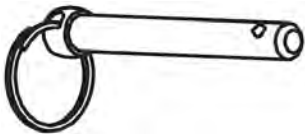
(19) Flat washer
Ø16 x Ø8.5 x 1.5
11 Pcs



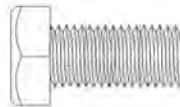
(20) Hexagon head
bolt M8 x 60 mm
4 Pcs



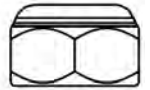
(24) Nylon nut
M8
4 Pcs



(26) Ring pin
Ø8 x 55 mm
2 Pcs



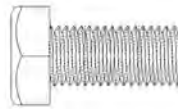
(28) Hexagon head
bolt M8 x 20 mm
4 Pcs



(42) Nylon nut
M8
6 Pcs



(43) Hexagon head
bolt M8 x 50 mm
2 Pcs

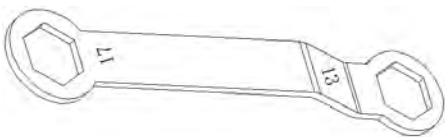


(44) Hexagon head
bolt M8 x 20 mm
2 Pcs

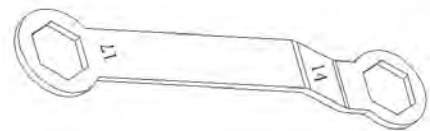


(49) Hexagon head
bolt M8 x 50 mm
1 Pcs

Tools



Wrench
#13 & #17
1 Pcs

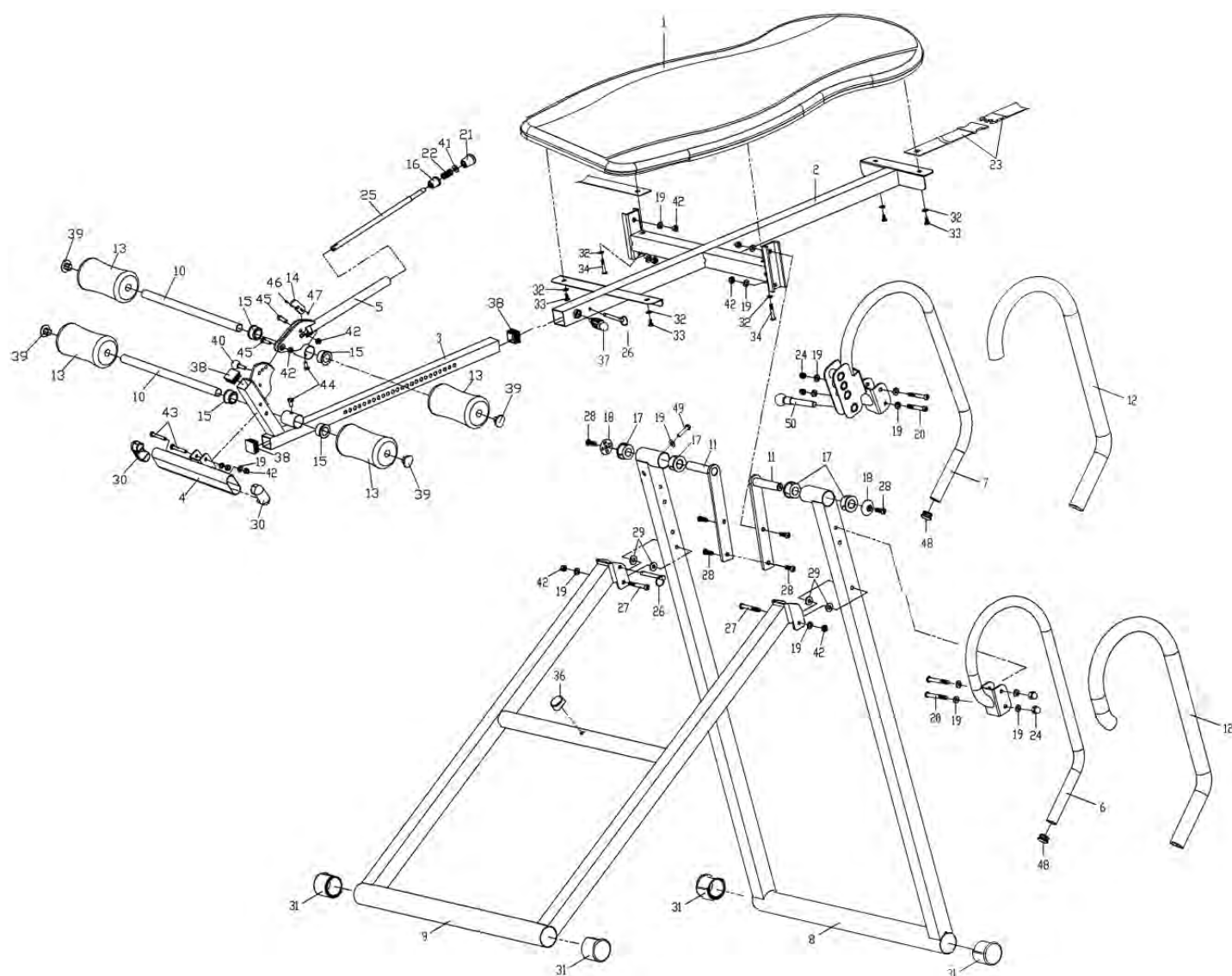


Wrench
17 & # 14
1 Pcs

EXPLODED VIEW

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

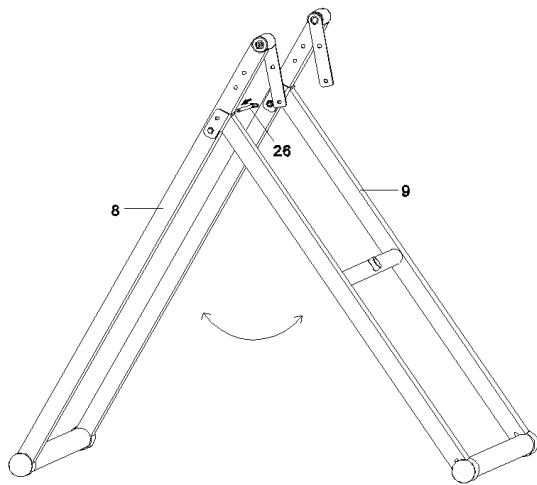
If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on www.skandika.com. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



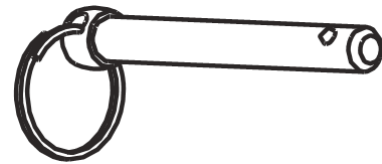
PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Part #	Bezeichnung	Qty
1	Backrest (#3209B)	1	26	Ring pin Ø8x55mm	2
2	Backrest frame	1	27	Hexagon head bolt M8x60mm	2
3	Extension tube	1	28	Hexagon socket head cap bolt M8x20mm	6
4	Foot tube	1	29	Plastic washer	4
5	Handle	1	30	Oval end cap	4
6	Left handlebar	1	31	Foot cap	4
7	Right handlebar	1	32	Flat washer Ø13xØ6.5x1.5	6
8	Rear frame	1	33	Bolt M6x12mm	4
9	Front frame	1	34	Bolt M6x50mm	2
10	Foam holder	2	35	Loop strap	1
11	Rotary tube	2	36	Rubber pad	1
12	Foam grip	2	37	Quick release knob	1
13	Foam pad	4	38	Square end cap Ø 33	3
14	Adjustor	1	39	Adjustable end cap	4
15	Bushing	4	40	Ball head pin	1
16	Bushing	1	41	Flat washer Ø11xØ20x2.0	1
17	Plastic spacer	4	42	Nylon nut M8	10
18	Round end cap	2	43	Hexagon head bolt M8x50mm	2
19	Flat washer Ø16xØ8.5x1.5	17	44	Hexagon head bolt M8x20mm	2
20	Hexagon head bolt M8x60mm	4	45	Hexagon head bolt M8x25mm	2
21	Adjustment knob	1	46	Hexagon socket head cap bolt M4x20mm	1
22	Compression spring	1	47	Nylon nut M4	1
23	Nylon belt	1	48	Round end cap Ø25	2
24	Nylon nut M8	4	49	Hexagon head bolt M8x50mm	1
25	Link rod	1	50	Incline adjustment bolt	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



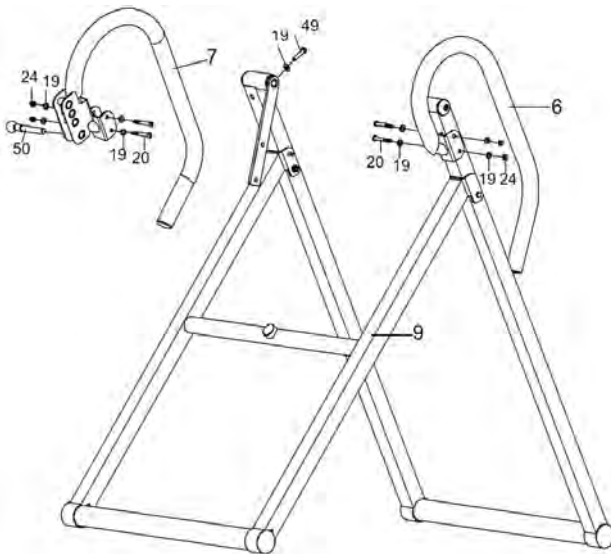
Hardware:



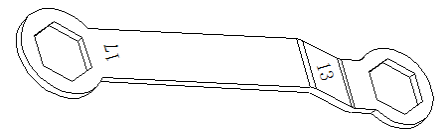
1 Ring Pin (Ø8 x 55 mm)

Step 1

Set-up the pre-assembled base frame by pulling the front frame (9) away from rear frame (8) on a flat surface. Align the pin holes and insert the ring pin (26) from inner side to secure the rear/front frames (8/9) properly.



Tools:



1 Wrench (#17 & #13)

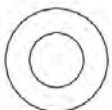


1 Wrench (#14 & #17)

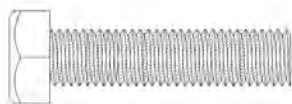
Step 2

Fix the handlebar left and right (6+7) on rear frame (8) by using bolts M8x60 (20), washers (19) and nylon nuts M8 (24). Fix hexagon head bolt 8x50mm (49), incline adjustment bolt (50) and washer (19) onto right handlebar (7) as shown in illustration.

Hardware:



9 Flat washers
(Ø16xØ8.5x1.5)



4 Hexagon head bolts
(M8 x 60 mm)

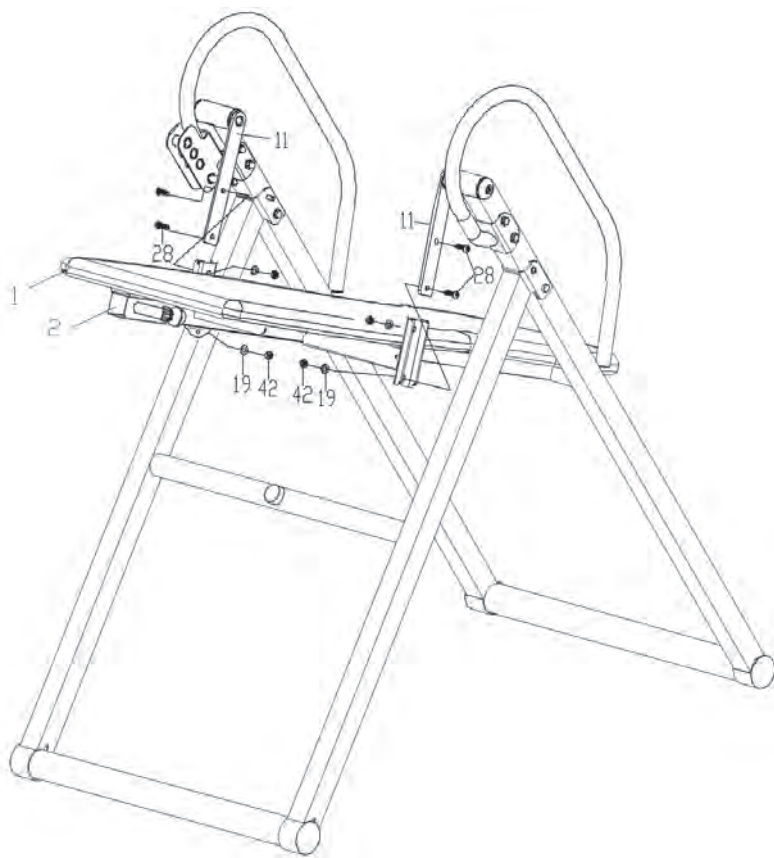


1 Hexagon head bolts
(M8 x 50 mm)

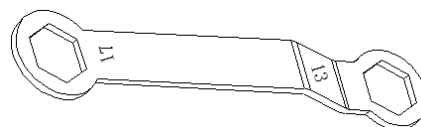


4 Nylon nuts
(M8)

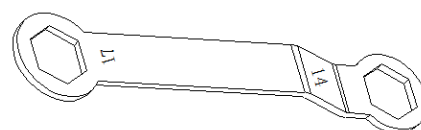
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Tools:



1 Wrench (#17 & #13)

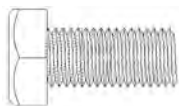


1 Wrench (#14 & #17)

Step 3

Mount the back rest with backrest frame (2) in appropriate direction on the rotary tubes (11) by using four M8x20mm Hexagon head bolts (28), four flat washers (19), and four M8 nylon nuts (42).

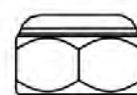
Hardware:



4 Hexagon head bolts
(M8 x 20 mm)

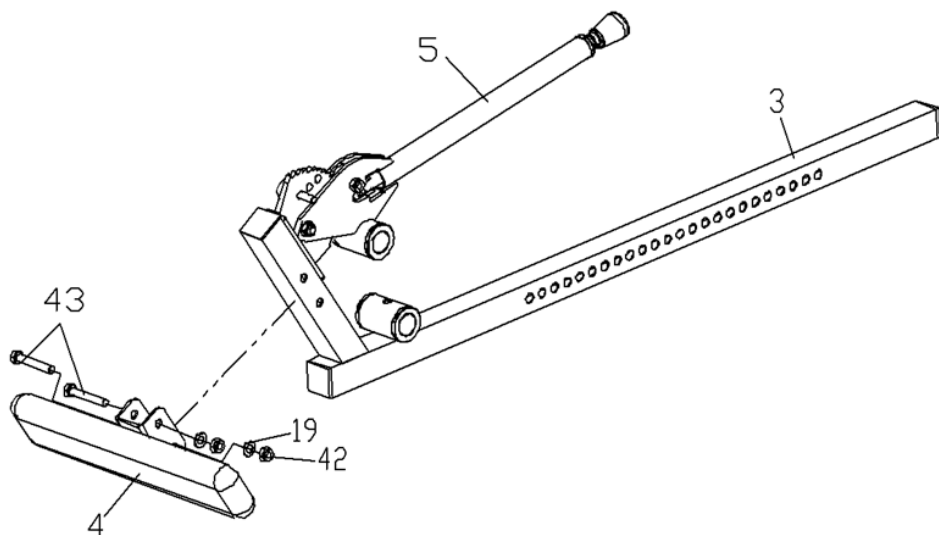


4 Flat washers
(Ø16 x Ø8.5 x 1.5)



4 Nylon nuts
(M8)

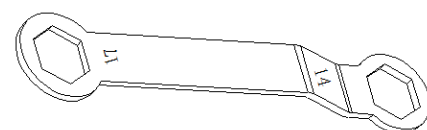
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Tools:



1 Wrench (#17 & #13)

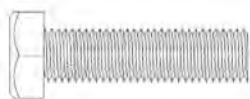


1 Wrench (#14 & #17)

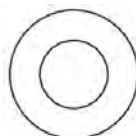
Step 4

Fix the foot tube (4) on the holder of the extension tube (3) by aligning the drilling holes and securing with two M8x50mm Hexagon head bolts (43), two flat washers (19) and two M8 Nylon nuts (42).

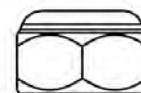
Hardware:



2 Hexagon head bolts
(M8 x 50 mm)

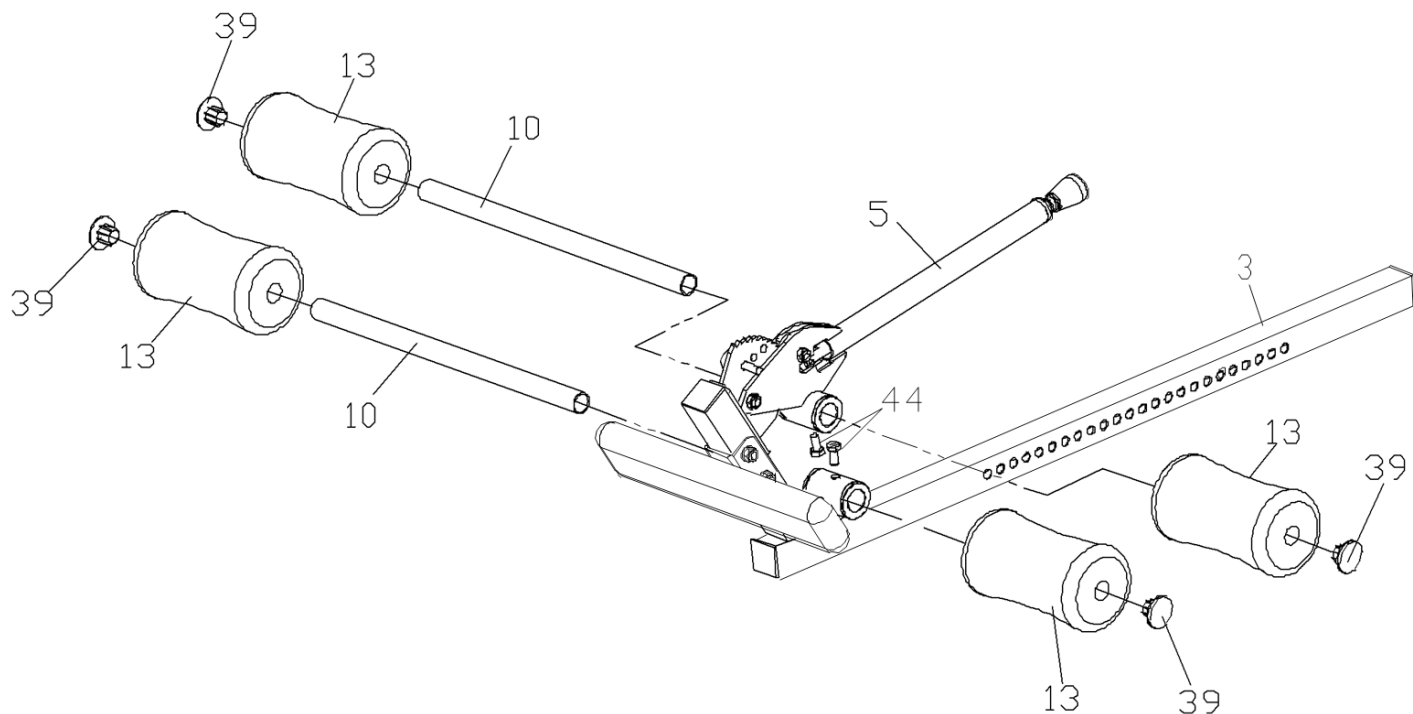


2 Flat washers
(Ø16 x Ø8.5 x 1.5)



2 Nylon nuts
(M8)

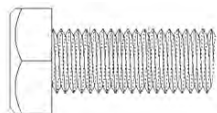
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 5

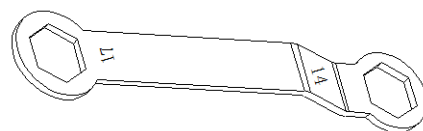
Insert the foam holders (10) into the holes of handle (5) and the extension tube (3) and fix with the hexagon head bolts (44). Put the foam pads (13) and end caps (39) onto the foam holders (10) as shown.

Hardware:



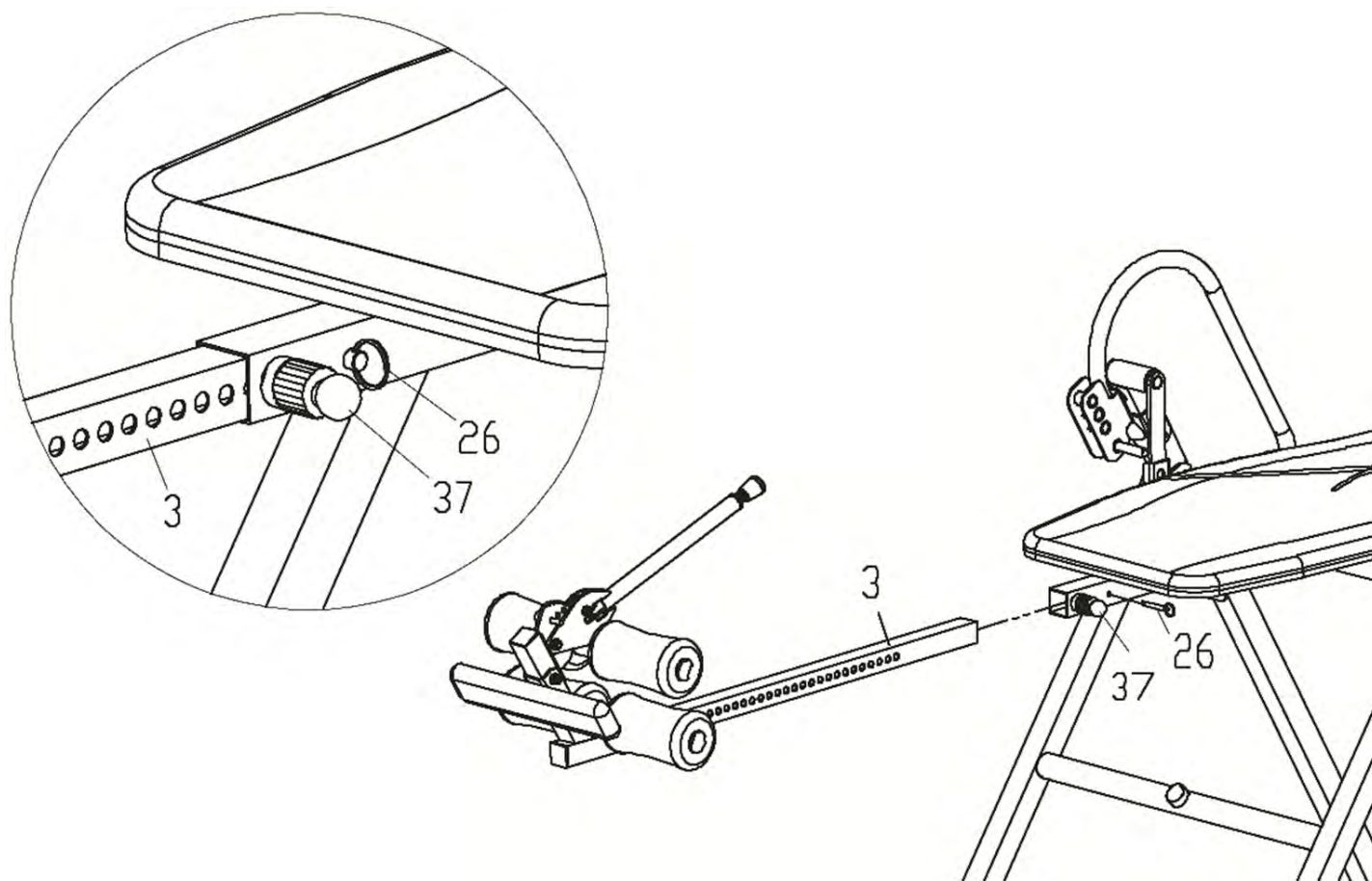
2 Hexagon head bolts
(M8 x 20 mm)

Tool:



1 Wrench (#14 & #17)

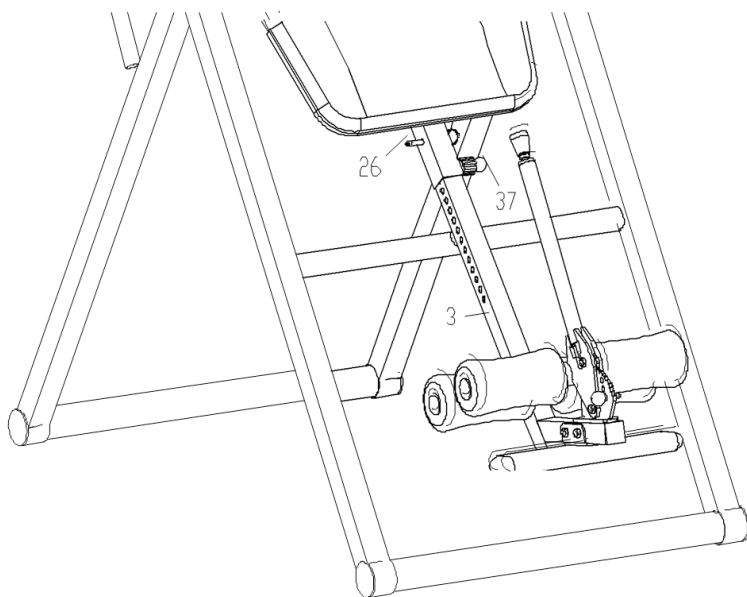
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 6

Pull the quick release knob (37) and slide the extension tube (3) in corresponding direction through the lower end of backrest frame (2) and secure in a matching position for your body height by letting the quick release knob (37) “pop” into position. Now insert the ring pin (26) in the upper hole of the extension tube (3) to secure the connection additionally.

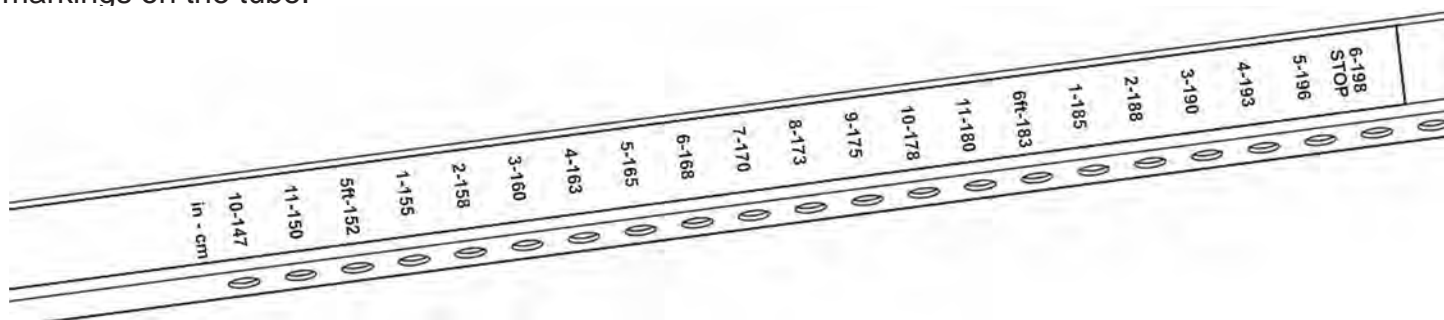
OPERATION AND ADJUSTMENTS



Adjusting the extension tube

The extension tube (3) can be adjusted according to your individual needs. To adjust the tube, pull out the quick release knob (37) and slide the extension tube (3) into desired position. Release quick release knob (37) and slightly move the tube (3) up or down until the knob “pops” down into the locked position (when holes are aligned). Then insert the ring pin (26) in the upper hole of the extension tube (3) to secure the connection additionally.

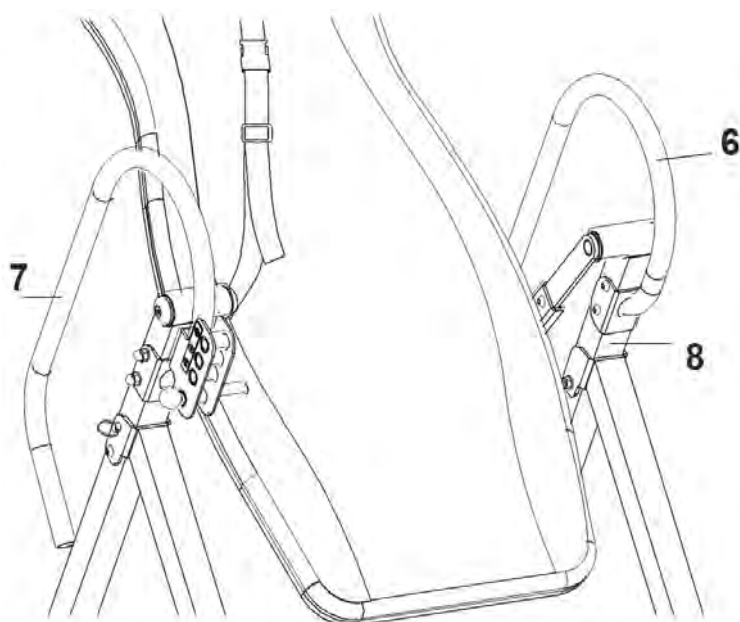
For correct adjustment of the extension tube (3) according to your body height please check the markings on the tube:



Please note, that you must not use the device if you are taller than 1.98 meters as this would exceed the maximum possible height adjustment of the tube.

The handlebars

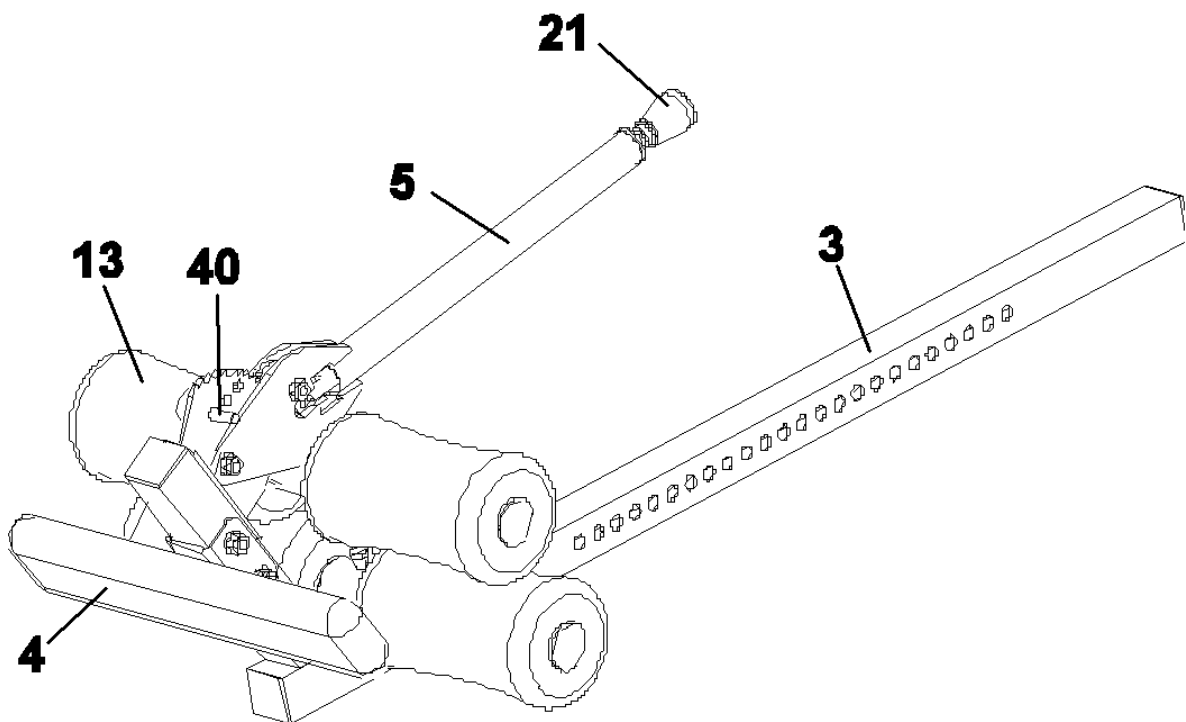
The handlebars (6/7) support you while exercising. You may return to an upright position more quickly if you grab them and pull slightly, until you have returned to the initial position. Normally, the backrest of the inversion trainer should return to upright position when you move your hands below your waist. If the backrest does not move, the extension tube is probably not correctly adjusted according to your height. However, we recommend to always hold on to the handlebars while exercising and always do slow turns only in order to avoid physical injury.



OPERATION AND ADJUSTMENTS

General precautions

1. We recommend that always a second person is present to support you during exercise, especially during the first few times.
2. Make sure, that the foam pads (13) can hold your feet securely.
3. Make sure, that the extension tube (3) is properly set to your height.
4. Make sure, that the extension tube (3) is fixed securely before using the equipment and that the nylon belt (23) is properly fastened to secure your body.
5. Make sure, that there is enough free space for the inversion trainer to rotate completely.



Adjusting the foam pads

1. Put your ankles between the foam pads (13) and place your feet on the foot tube (4).
2. Use adjustment knob (21) and handle (5) to adjust the clamping, so that your ankles are securely fixed. Insert ball head pin (40) into corresponding hole to secure position additionally.
3. Lean on backrest and hold your hands in a low position at both sides of your body.

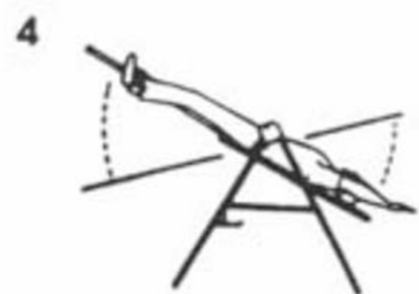
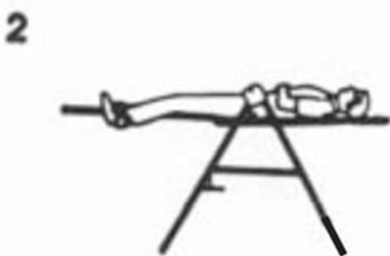
TRAINING INSTRUCTIONS

Balancing the Gravity Coach

The Gravity Coach responds even to very slight changes in weight distribution and should therefore be balanced carefully. Make sure, it is adjusted to your height properly by locking your ankles as described before and lie on the backrest with your hands at your sides. Now slowly move your hands to a position across your chest. Your head should now still be above your feet. If your feet are above your head, readjust the height and try again.

Using the Gravity Coach

1. Position your back on the backrest with your hands at your sides or resting on your thighs.
2. Keep your hands close to your body and begin to raise your arms slowly allowing the table to rotate backwards. Stop, or lower your arms to control the downward rotation of the table.
3. Raise your arms, until they are over your head. At this point, the table will be in the most backward position.
4. As you get more comfortable with the use, rock the backrest slowly by moving your arms up and down slowly.
5. We recommend using the inversion trainer for 5 or 10 minutes twice a day (e.g. morning and evening).
6. Return to the upright position by slowly moving your hands back down to your sides/thighs.



MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Further hints

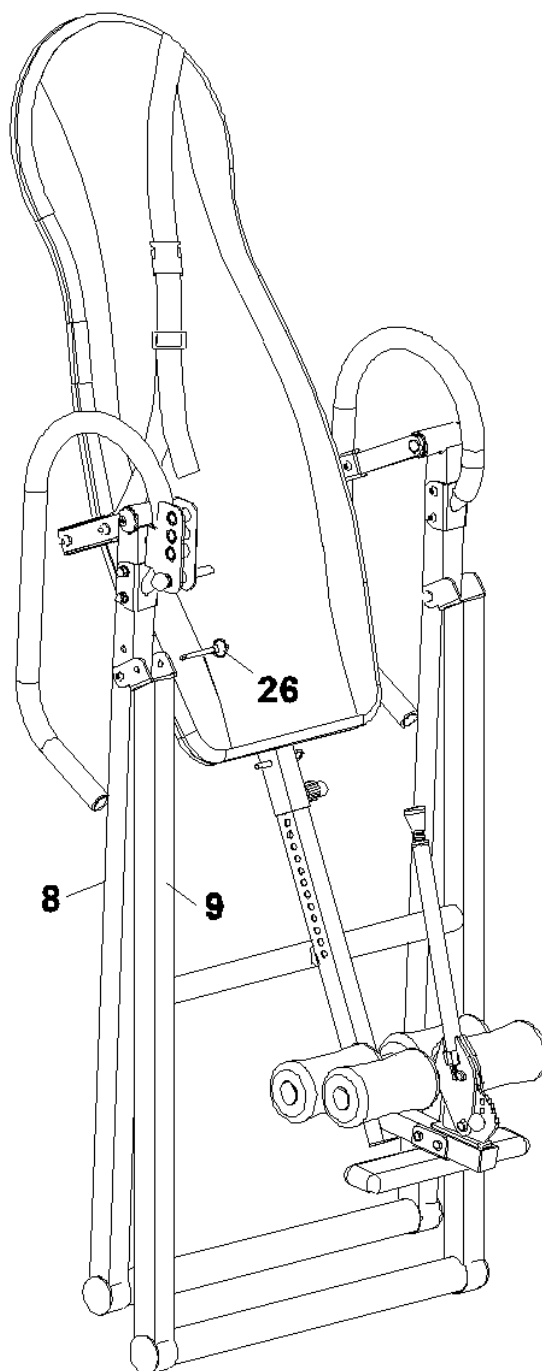
1. **Begin slowly:** Do not exceed 15~20 degrees inversion at the beginning. Stay inverted only as long as you are comfortable. Return upright slowly.
2. **Make gradual changes:** Increase the angle only if it is comfortable and only slowly. Increase the exercise time only for 1 or 2 minutes at a time. Add stretching and light exercises only when you are comfortable with inversion.
3. **Watch your body:** Come up slowly! Dizziness after a session means you came up too fast. Do not exercise directly after a meal. If you get nauseous, do not fight it. Try to come up as soon as you feel queasy.
4. **Keep moving:** Movement during inversion encourages blood circulation. Movements may be accomplished by either rhythmic traction or light exercises. Do not exercise strenuously while inverted - limit partial inversion without movement to one or two minutes. Limit full inversion with no movement to only a few seconds!
5. **Exercise regularly:** We recommend two or three times a day, depending on your current condition. Try to exercise at the same time each day.

Maintenance instructions

Check your inversion trainer for wear and tear before each use.

1. Check rotary tubes, backrest and foam pads for wear and tear.
2. Replace damaged and worn components immediately.
3. Do not use any damaged equipment until it is repaired.

STORAGE



Folding the Gravity Coach

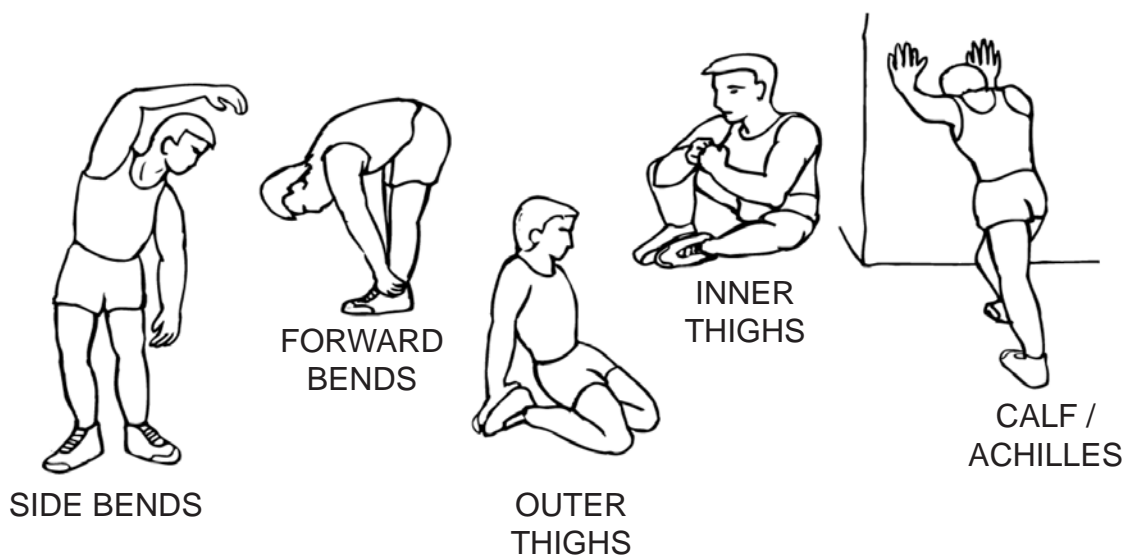
You can fold the inversion trainer for convenient storing, e.g. against a wall, under a bed or in a small storage area. To fold the device, pull out ring pin (26) from rear and front frames (8/9) and fold the frames together. Reinsert the ring pin into the drilling of front frame (9).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Gravity Coach will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

The warm-up phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



Make Changes Gradually

- Increase the angle only if it is comfortable; start at 20 degrees for a week or more.
- Increase only a few degrees at a time. You can gain all the benefits of Inversion without ever inverting beyond 60 degrees. Muscle stretching and relaxation can already be realized at 20 degrees of inversion.
- Increase your routine from 1-2 minutes to 10 or more over a period of a few weeks or longer.
- Add gentle stretching and light exercises only after you are comfortable with Inversion.
- Intermittent traction routine consists of 1-2 minutes down and a half minute up, to be repeated as long as it is comfortable and at angles that are comfortable for you (60° or less).
- Rhythmic traction is an evenly distributed rocking (up & down).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Starting your exercise

1. Make sure, that the extension tube (3) is properly set to your height.
2. Make sure, that the rotary tubes are set in the lowest hole.
3. Make sure, that the foam pads (13) can hold your feet securely.
4. Make sure, that the extension tube (3) is fixed securely before using the equipment and that the nylon belt (23) is properly fastened to secure your body.
5. Make sure, that there is enough free space for the inversion trainer to rotate completely.

With both arms by your side the bed should just swing until level with the floor. To get more tilt simply take one arm gradually over your head. To get back bring your arm back. You can increase the tilt by taking two arms over your head. To get back bring, bringing the arms back is not sufficient to get back to the starting position, do not sit up, just bend your knees and slide your bottom down towards your feet.

Listen to your body

- Remind yourself that your body is unique and it will tell you what is good for it.
- If other people invert longer or at a greater angle, it has nothing to do with your body.
- Come up slowly, dizziness after a session is a sign that you have come up too fast.
- Wait for a while after you've eaten before you invert.
- Come up as soon as you feel queasy, even if after only a few seconds. Give yourself time-it may take weeks or months before your organs get used to inverting exercises.

Why try inversion?

The idea of the activity is to give gentle traction to the spinal TABLE. This traction opens up the gaps between , the ' spinal vertebrae and has the effect of allowing the discs between these vertebrae to pump up with fluid and be nourished by blood supply. This means they have a better cushioning effect, allowing spinal nerves to be free from aggravation. The activity of traction or intermittent traction means reduced back stress and tension. It has the added benefits of reversing blood flow and allows relief to organs that are under continual downward stress.

Is inversion suitable for everyone?

In case you have any of the following problems, ONLY exercise with this device AFTER checking with your physician:

High blood pressure | Recent stroke | Heart disease or circulatory congestion | Surgical implants | Weakened joints, especially ankles, knees or hips | Hiatus hernia | Pregnancy | Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis | Spinal injury, Cerebral Sclerosis, and acutely swollen joints | Bone weakness (osteoporosis), recent unhealed fractures, medullar pins, and surgically implanted orthopedic support | Usage of anticoagulants, including high doses of Aspirin | Middle ear intention or extreme obesity

If your mobility is restricted, another adult should always assist you during your exercise. Only use the appliance according to this manual. The use of the device is always at your own risk.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

For service, accessories and spare parts, please contact: info@skandika.com

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer facilement.

1. Veuillez lire le manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé convenablement. Vous avez la responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés sur toutes les mises en garde et précautions à prendre.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous présentez un problème médical ou physique qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou qui pourrait vous empêcher d'utiliser l'équipement convenablement. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influencent votre rythme cardiaque, votre pression sanguine ou votre niveau de cholestérol.
3. Soyez attentifs aux signaux donnés par votre corps. Des exercices effectués de manière incorrecte ou un abus d'exercice physique peuvent endommager votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissement, vertiges, nausée. Si vous ressentez l'un de ces troubles, arrêtez l'exercice et consultez votre docteur immédiatement.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane. Utilisez une protection de plancher ou de moquette. Pour garantir la sécurité d'utilisation, l'équipement devrait avoir un espace libre d'au moins 0,5 mètre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure.
8. Utilisez toujours l'équipement comme il est indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou l'inspection de l'équipement, ou si vous entendez tout bruit inhabituel venant de l'appareil, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été réglé.
9. Portez des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou qui peuvent gêner ou empêcher les mouvements.
10. Faites attention à ne pas vous blesser au dos pendant que vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours des techniques appropriées pour soulever l'appareil et/ou demandez de l'aide si besoin.
11. Commencez vos exercices avec une inclinaison faible, de seulement 30° environ.
12. **COMMENCEZ LENTEMENT !** Cinq minutes d'exercices sont suffisantes pour les débutants.
13. Des maux de tête, des vertiges, le larmolement, un visage excessivement rougi, une gêne dans les chevilles, les genoux ou les hanches sont des signes typiques d'un effort physique trop important.
14. Si vous ressentez une gêne, réduisez l'angle d'inclinaison et cessez l'activité.
15. Évitez d'utiliser la GRAVITY COACH après les repas.
16. La GRAVITY COACH peut être utilisée à n'importe quel moment de la journée. Cela n'a pas d'influence sur les résultats que vous pouvez atteindre.
17. Vous pouvez utiliser votre appareil deux ou trois fois par jour.
18. L'angle maximal recommandé est de 60°.
19. L'équipement a été testé et certifié conformément à la norme EN 957/classe HC. Il convient à l'usage domestique uniquement. Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg.

Contenu

Informations de sécurité importantes	38
Vue explosée & Plan de montage	40
Liste des pièces.....	41
Instructions de montage	42
Fonctionnement et ajustements	48
Instructions d'entraînement	50
Instructions d'entretien	51
Rangement.....	52
Instructions d'exercice	53
Conditions de garantie.....	55

FR

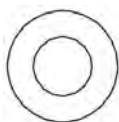
Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com

Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone

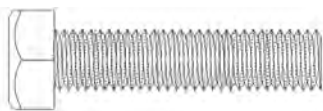


VUE EXPLOSÉE & PLAN DE MONTAGE

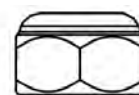
Matériel inclus



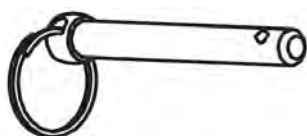
(19) Rondelle
Ø16 x Ø8.5 x 1.5
11 pièces



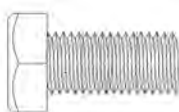
(20) Boulon à tête hexagonale M8 x 60 mm
4 pièces



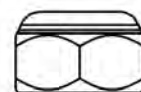
(24) Écrou en nylon M8
4 pièces



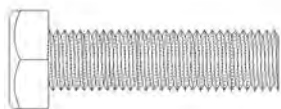
(26) Goupille à anneaux
Ø8 x 55 mm
2 pièces



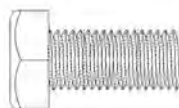
(28) Boulon à tête hexagonale M8 x 20 mm
4 pièces



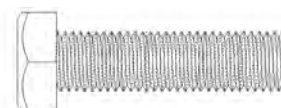
(42) Écrou en nylon M8
6 pièces



(43) Boulon à tête hexagonale M8 x 50 mm
2 pièces

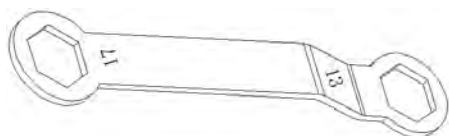


(44) Boulon à tête hexagonale M8 x 20 mm
2 pièces

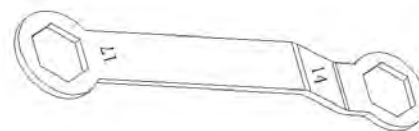


(49) Boulon à tête hexagonale M8 x 50 mm
1 pièce

Outils



Clé de serrage
#13 & #17
1 pièce

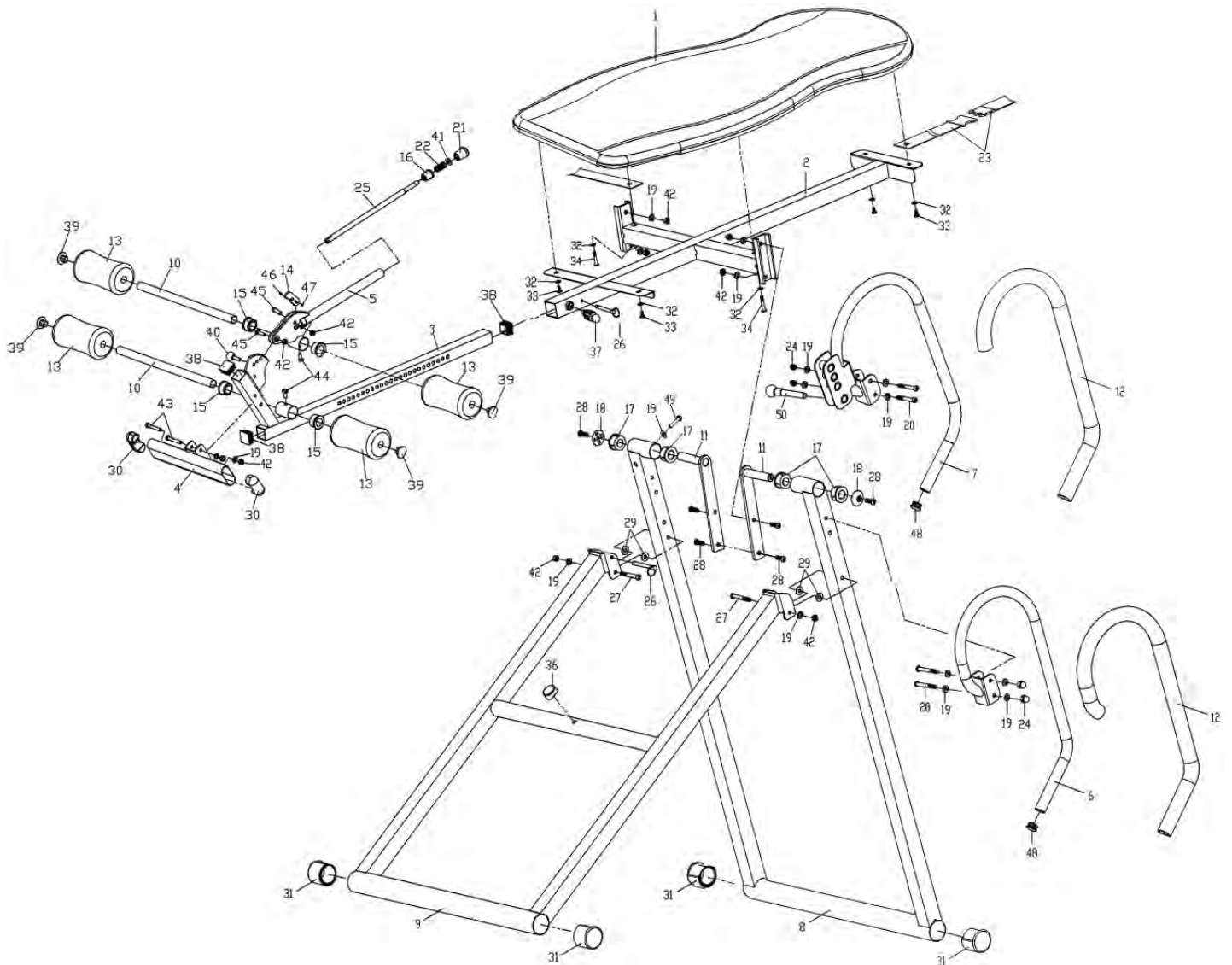


Clé de serrage
#17 & #14
1 pièce

VUE EXPLOSÉE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur www.skandika.com. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.

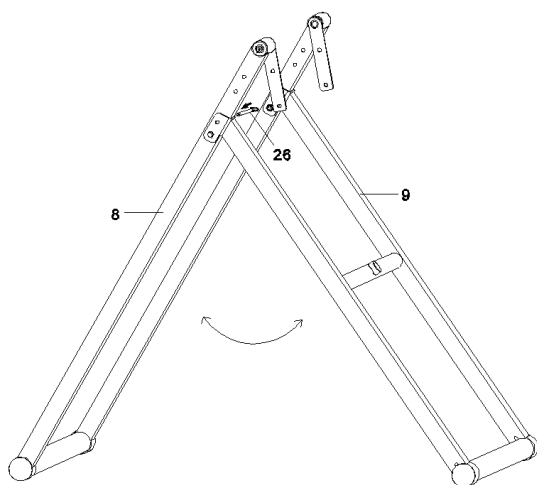


FR

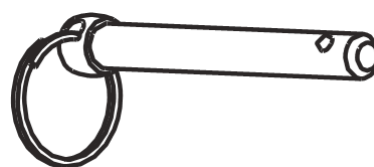
LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
1	Capitonnage (#3209B)	1	26	Goupille à anneaux Ø8x55mm	2
2	Logement de capitonnage	1	27	Boulon à tête hexagonale M8x60mm	2
3	Tube télescopique	1	28	Boulon à tête hexagonale M8x20mm	6
4	Tube de pied	1	29	Rondelle en plastique	4
5	Manette	1	30	Capuchon ovale	4
6	Poignée gauche	1	31	Capuchon de pied	4
7	Poignée droite	1	32	Rondelle Ø13xØ6.5x1.5	6
8	Châssis de base arrière	1	33	Boulon M6x12mm	4
9	Châssis de base avant	1	34	Boulon M6x50mm	2
10	Tiges supportant les bourrelets en mousse	2	35	Bandoulière	1
11	Tube rotatif	2	36	Tapis en caoutchouc	1
12	Poignée en mousse	2	37	Bouton de déverrouillage rapide	1
13	Bourrelets en mousse	4	38	Capuchon carré Ø 33	3
14	Réglage	1	39	Embout	4
15	Bague	4	40	Goupille à tête sphérique	1
16	Bague	1	41	Rondelle Ø11xØ20x2.0	1
17	Entretoise en plastique	4	42	Écrou en nylon M8	10
18	Capuchon rond	2	43	Boulon à tête hexagonale M8x50mm	2
19	Rondelle Ø16xØ8.5x1.5	17	44	Boulon à tête hexagonale M8x20mm	2
20	Boulon à tête hexagonale M8x60mm	4	45	Boulon à tête hexagonale M8x25mm	2
21	Bouton de réglage	1	46	Boulon à tête hexagonale M4x20mm	1
22	Ressort de compression	1	47	Écrou en nylon M4	1
23	Ceinture en nylon	1	48	Capuchon rond Ø25	2
24	Écrou en nylon M8	4	49	Boulon à tête hexagonale M8x50mm	1
25	Tige de liaison	1	50	Boulon de réglage de l'inclinaison	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



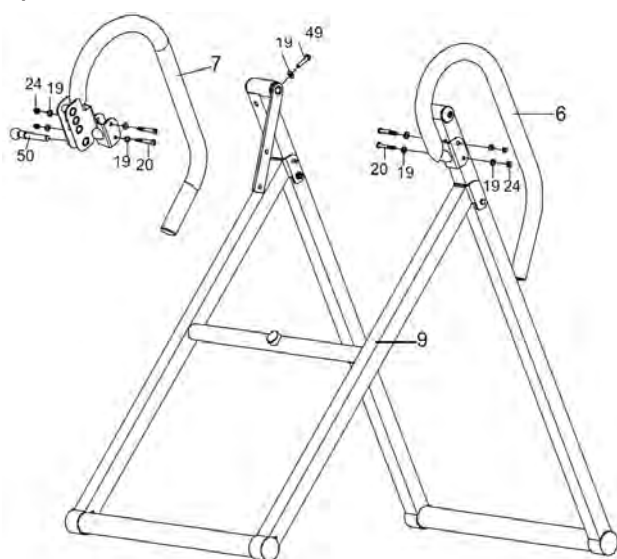
Matériel:



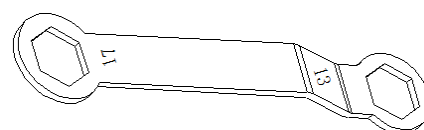
1 Goupille à anneau (Ø8 x 55 mm)

Étape 1

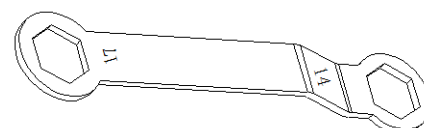
Mettez le châssis de base préassemblé en tirant le châssis avant et arrière (9+8) sur une surface inférieure plane. Alignez les trous de goupille et insérez la goupille à anneaux (26) depuis le côté intérieur pour fixer solidement les châssis de base avant/arrière (9/8).



Outils:



1 Clé de serrage (#17 & #13)

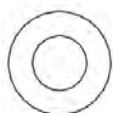


1 Clé de serrage (#14 & #17)

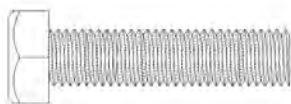
Étape 2

Vissez les poignées gauche et à droite (6+7) au moyen de boulons M8x60 (20), les rondelles (19) et les écrous M8 (24) à châssis de base arrière (8). Fixez le boulon à tête hexagonale 8x50 mm (49), et inclinez le boulon d'ajustement (50) et la rondelle (19) sur la poignée droite (7) comme indiqué sur l'illustration.

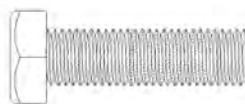
Matériel:



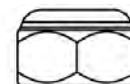
9 Rondelles
(Ø16xØ8.5x1.5)



4 Boulons à tête hexagonale
(M8 x 60 mm)

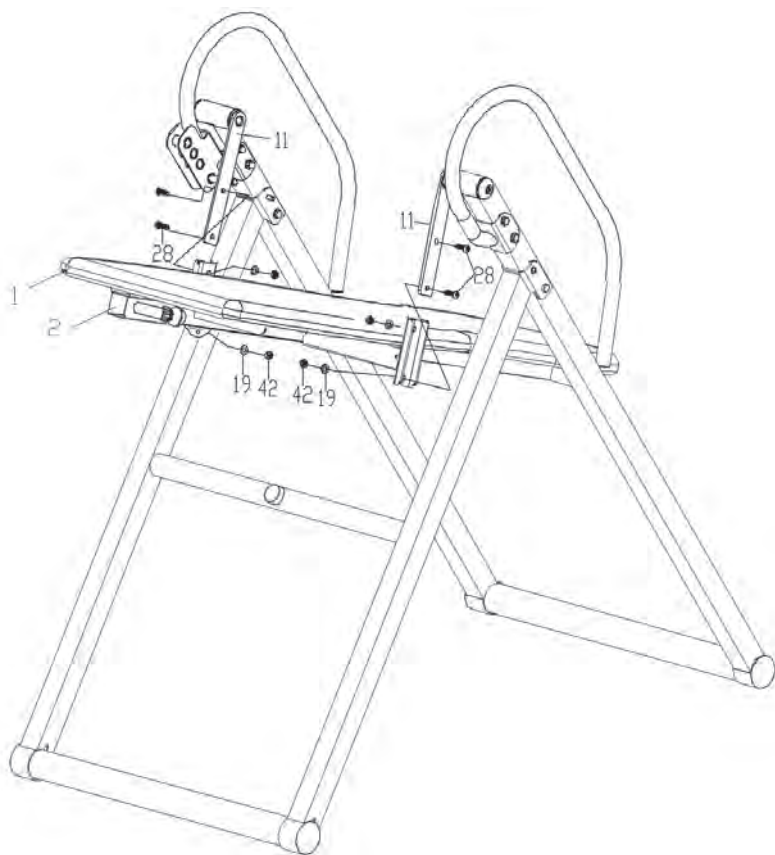


1 Boulons à tête hexagonale
(M8 x 50 mm)

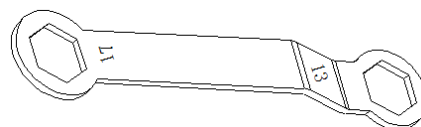


4 Écrous
(M8)

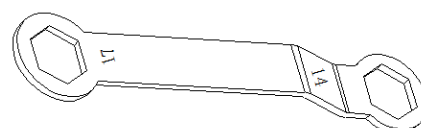
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Outils:



1 Clé de serrage (#17 & #13)

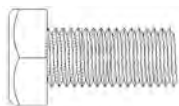


1 Clé de serrage (#14 & #17)

Étape 3

Fixer le logement de capitonnage (2) en appropriée direction sur les tubes rotatif (11) au moyen de boulons M8x20 (28), rondelles (19) et écrous M8 (42).

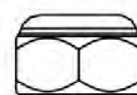
Matériel:



4 Boulons à tête hexagonale (M8 x 20 mm)

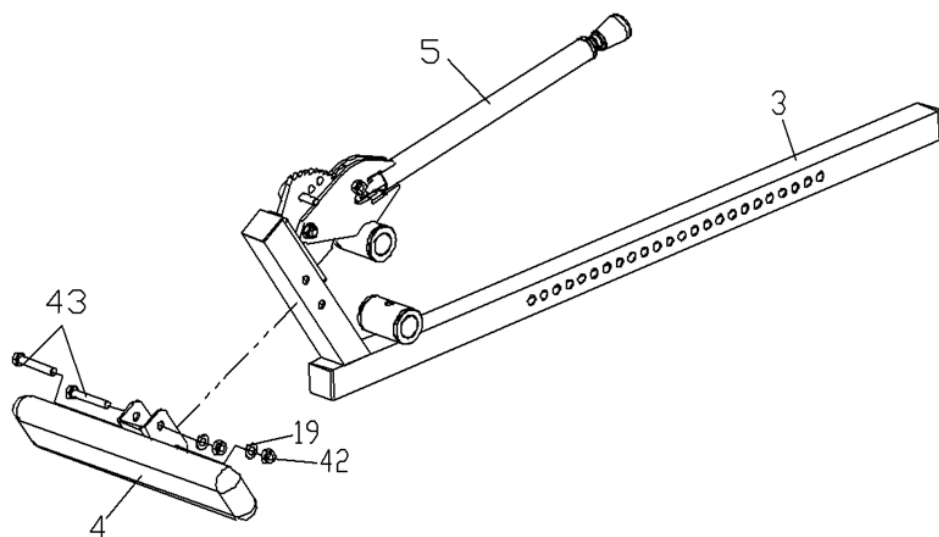


4 Rondelles (Ø16 x Ø8.5 x 1.5)

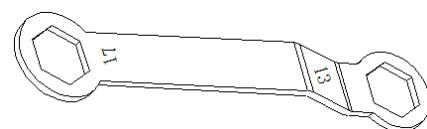


4 Écrous (M8)

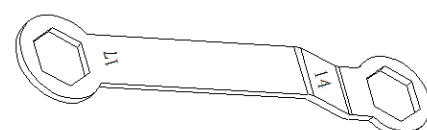
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Outils:



1 Clé de serrage (#17 & #13)

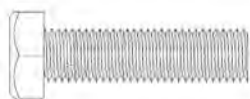


1 Clé de serrage (#14 & #17)

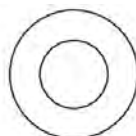
Étape 4

Fixer le tube de pied (4) sur le support du tube télescopique (3) au moyen de boulons à tête hexagonale M8x50 (43), 2 rondelles (19) et 2 écrous en nylon M8 (42).

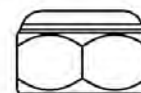
Matériel:



2 Boulons à tête hexagonale (M8 x 50 mm)

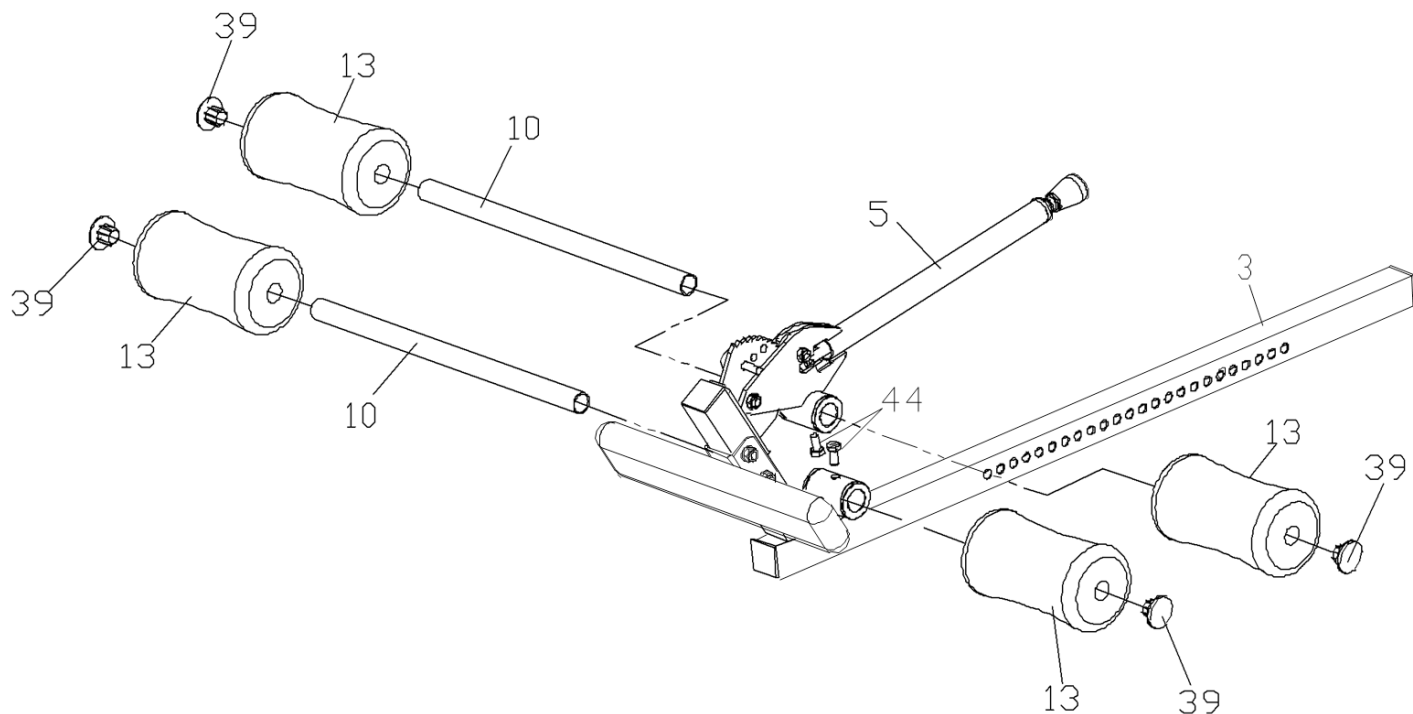


2 Rondelles (Ø16 x Ø8.5 x 1.5)



2 Écrous (M8)

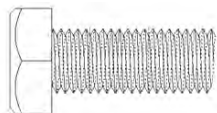
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Étape 5

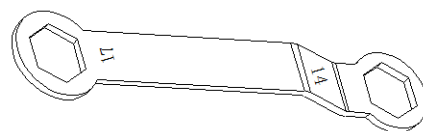
Insérez les tiges supportant les bourrelets en mousse (10) dans les trous de la manette (5) et du tube télescopique (3) et fixez le tout avec des boulons à tête hexagonale (44). Placez les bourrelets en mousse (13) et les embouts (39) sur les tiges (10) comme indiqué.

Matériel:



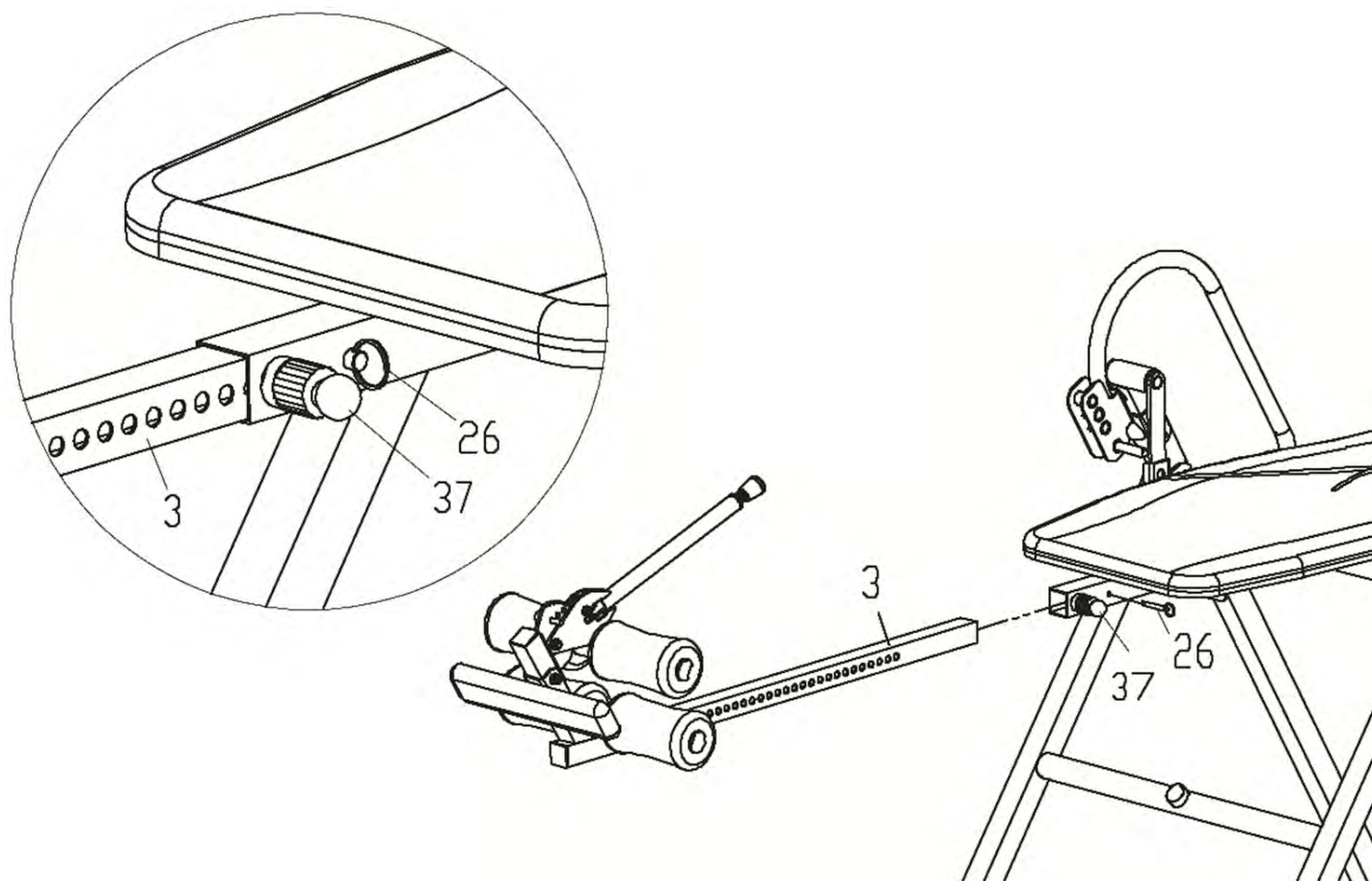
2 Boulons à tête hexagonale (M8 x 20 mm)

Outil:



1 Clé de serrage (#14 & #17)

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



FR

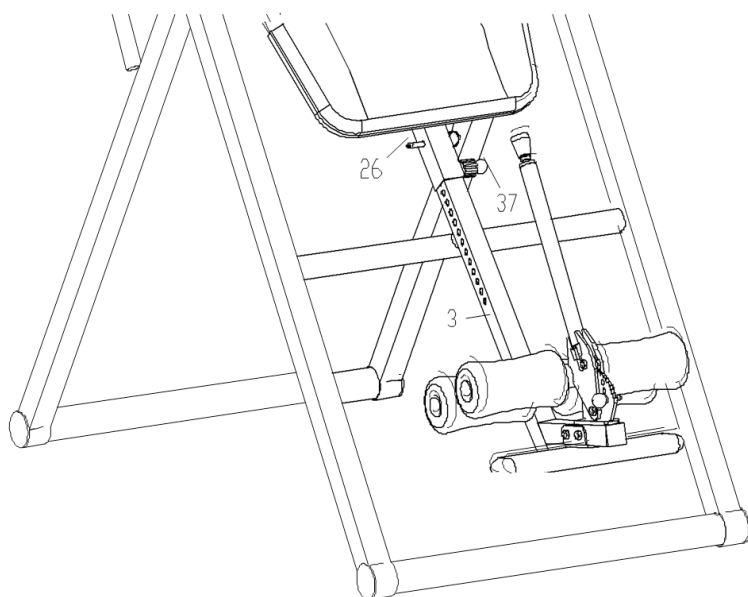
Étape 6

Relâchez le bouton de déverrouillage rapide (37) et faites glisser le tube d'extension (3) dans la direction correspondante de vers le bas à travers le logement de capitonnage (2) à travers et d'assurer un appariement position pour votre hauteur. Relâchez le bouton de déverrouillage rapide (37) et déplacez légèrement le tube (3) vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le bouton s'emboîte par un cliquètement dans la position de verrouillage (lorsque les trous sont alignés). Insérez ensuite la goupille à anneaux (26) dans le trou supérieur de la tube télescopique (3) pour fixer cet ajout à l'exercice d'entraînement.

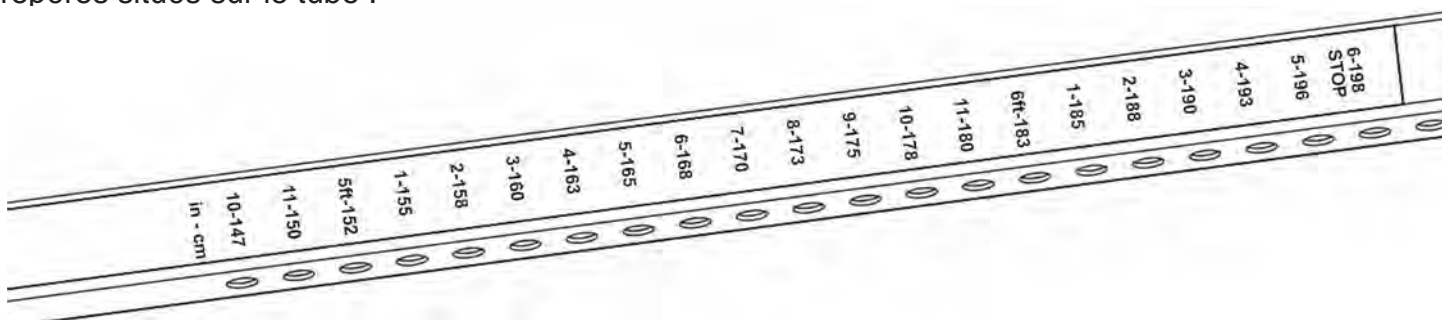
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

Ajuster le tube d'extension

Le tube d'extension (3) peut être réglé selon vos besoins individuels. Pour régler le tube, relâchez le bouton de déverrouillage rapide (37) et faites glisser le tube d'extension (3) dans la position souhaitée. Relâchez le bouton de déverrouillage rapide (37) et déplacez légèrement le tube (3) vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le bouton s'emboîte par un cliquètement dans la position de verrouillage (lorsque les trous sont alignés). Insérez ensuite la goupille à anneaux (26) dans le trou supérieur de la tube télescopique (3) pour fixer cet ajout à l'exercice d'entraînement.



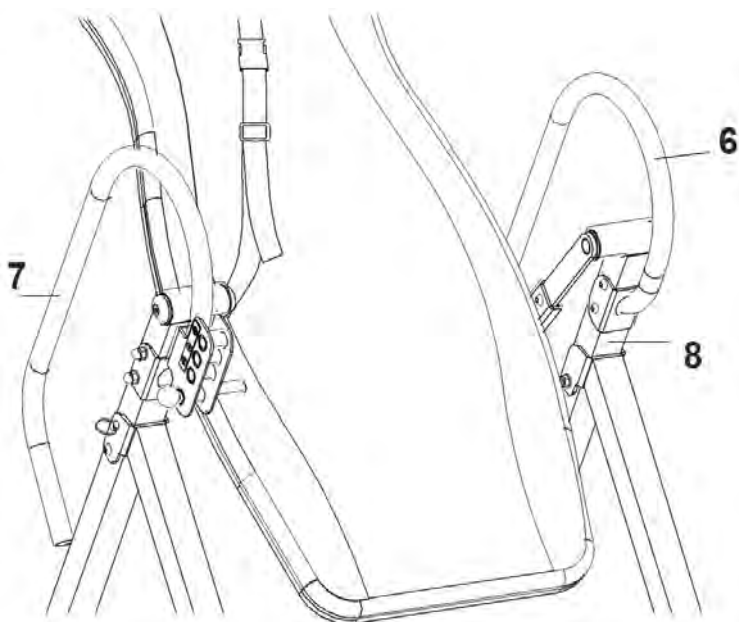
Pour régler correctement le tube d'extension (3) en fonction de votre taille, veuillez consulter les repères situés sur le tube :



Veuillez noter que cet appareil ne doit pas être utilisé si vous mesurez plus d'1,98 m, car cela dépasserait la valeur de réglage de taille maximale du tube.

Les poignées

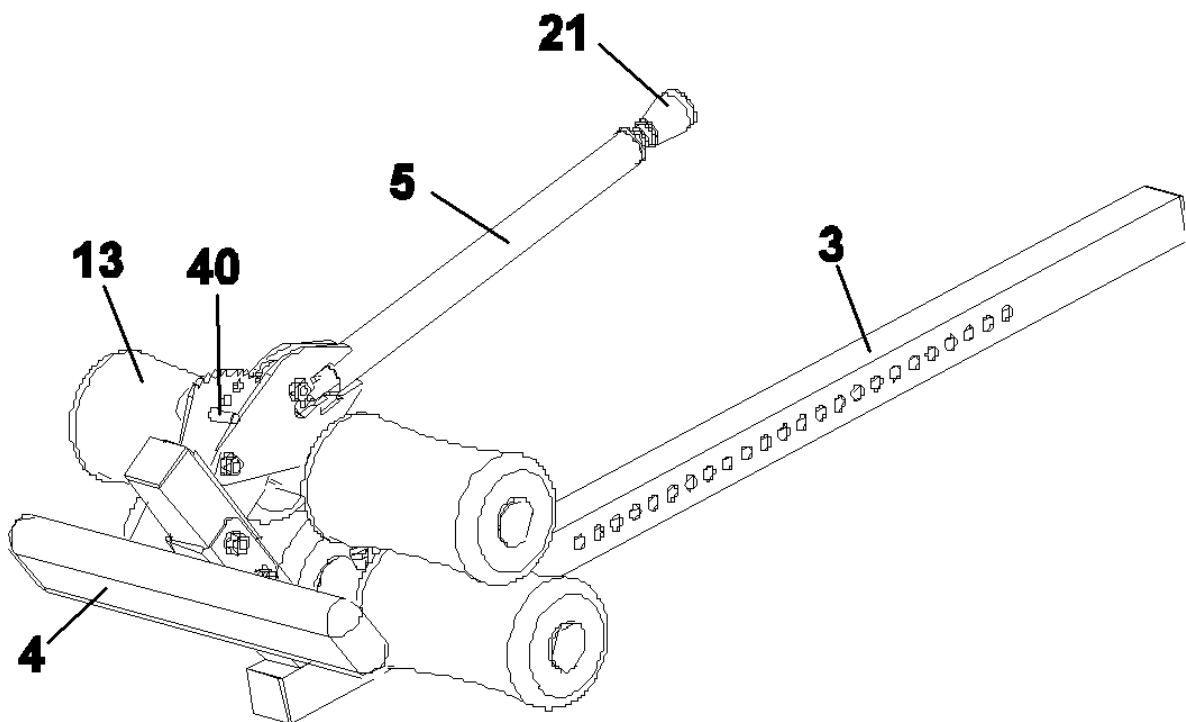
Les poignées (6/7) vous offrent un soutien pendant les exercices. Vous pouvez retourner à une position debout plus rapidement si vous les attrapez et que vous tirez légèrement dessus, jusqu'à ce que vous soyez en position initiale. Normalement, le dossier de la table d'inversion devrait retourner en position debout lorsque vous placez vos mains en-dessous de vos hanches. Si le dossier ne bouge pas, le tube d'extension n'est probablement pas correctement réglé pour votre taille. Néanmoins, nous recommandons de toujours tenir les poignées pendant vos exercices et de toujours effectuer des basculement lents pour éviter les blessures corporelles.



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

Précautions générales

1. Nous recommandons qu'une deuxième personne soit présente à vos côtés pour vous aider durant les exercices, surtout les premières fois.
2. Assurez-vous que les bourrelets en mousse (13) peuvent maintenir solidement vos pieds.
3. Assurez-vous que le tube d'extension (3) est réglé convenablement pour votre taille.
4. Assurez-vous que le tube d'extension (3) est solidement fixé avant d'utiliser l'équipement et que la ceinture en nylon (23) est fermement attachée pour que votre corps soit bien maintenu.
5. Assurez-vous que la table d'inversion a assez d'espace libre tout autour pour pouvoir pivoter complètement.



Ajuster les bourrelets en mousse

1. Placez vos chevilles entre les bourrelets en mousse (13) et placez vos pieds sur la barre de support pour pieds (4).
2. Utilisez le bouton d'ajustement (21) et la manette (5) pour régler le serrage, de sorte que vos chevilles soient solidement fixées. Insérez la goupille à tête sphérique (40) dans l'ouverture correspondante pour sécuriser encore plus la position.
3. Adossez-vous sur le dossier et tenez vos mains en position basse le long de votre corps des deux côtés.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Équilibrer la table d'inversion

La table d'inversion réagit à des changements même très légers dans la répartition du poids et doit donc être soigneusement équilibrée. Assurez-vous que la table est réglée convenablement pour votre taille en calant vos chevilles comme indiqué plus haut et allongez-vous sur le dossier avec vos mains le long de chaque côté du corps. Déplacez maintenant lentement vos mains vers votre poitrine. Votre tête devrait maintenant être encore au-dessus de vos pieds. Si vos pieds sont au-dessus de votre tête, réajustez à nouveau la taille et réessayez.

Utiliser la table Gravity Coach

1. Positionnez votre dos sur le dossier avec vos mains le long de chaque côté du corps ou sur vos cuisses.
2. Gardez vos mains près de votre corps et commencez à lever vos bras lentement, ce qui permettra à la table de pivoter vers l'arrière. Arrêtez, ou baissez vos bras pour contrôler la rotation vers l'arrière de la table.
3. Levez vos bras, jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête. À cet instant, la table sera dans sa position la plus en arrière.
4. À mesure que vous vous sentez plus à l'aise dans l'utilisation de l'appareil, basculez le dossier lentement en déplaçant en douceur vos bras vers le haut et vers le bas.
5. Nous recommandons d'utiliser la table d'inversion pendant 5 à 10 minutes deux fois par jour (par exemple matin et soir).
6. Retournez à la position debout en replaçant lentement vos mains le long du corps/sur vos cuisses.

1



2



3



4



INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

Conseils supplémentaires

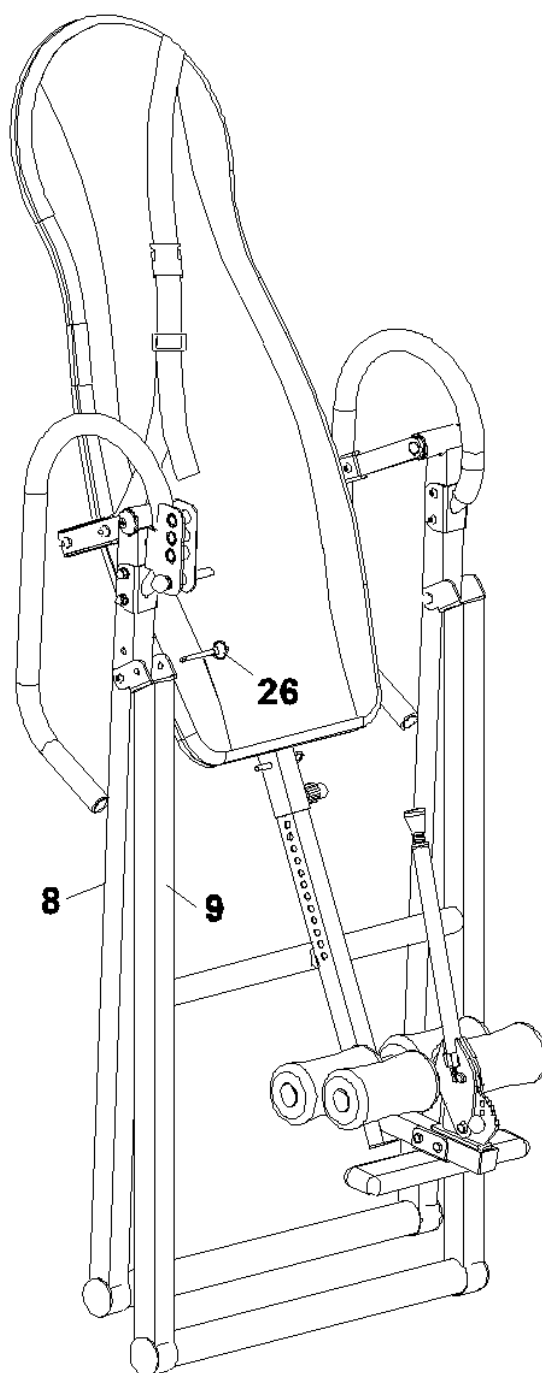
1. Commencez doucement : Ne pas dépasser 15~20° d'inversion au début. Ne restez en position inversée que tant que vous vous sentez à l'aise. Revenez en position debout lentement.
2. Faites des changements graduels : N'augmentez l'angle d'inclinaison que si vous êtes à l'aise et ne le faites que lentement. N'augmentez la durée de l'exercice que de 1 ou 2 minutes à chaque fois. N'ajoutez des étirements et des exercices légers que quand vous serez à l'aise avec l'inversion.
3. Faites attention à votre corps : Remontez doucement ! L'étourdissement après une séance signifie que vous vous êtes relevé trop vite. Ne faites pas d'exercices juste après un repas. Si vous êtes pris de nausées, ne luttez pas contre elles. Essayez de vous relever dès que vous vous sentez nauséux.
4. Continuez à bouger : Le mouvement durant l'inversion stimule la circulation sanguine. Les mouvements peuvent être effectués soit par traction rythmique soit par des exercices légers. Ne faites pas d'exercice intense pendant que vous êtes en position inversée – limitez l'inversion partielle sans mouvement à une ou deux minutes. Limitez l'inversion complète sans mouvement à seulement quelques secondes !
5. Répétez l'exercice régulièrement : Notre recommandation est de deux à trois fois par jour, selon votre condition physique. Essayez d'effectuer l'exercice chaque jour au même moment de la journée.

Instructions d'entretien

Inspectez votre table d'inversion pour y déceler d'éventuels signes d'usure avant chaque utilisation.

1. Inspectez les tubes de rotation, le dossier et les bourrelets en mousse pour y déceler d'éventuels signes d'usure.
2. Remplacez les composants endommagés et usés immédiatement.
3. N'utilisez aucun équipement endommagé tant qu'il n'est pas réparé.

RANGEMENT



Plier la table d'inversion

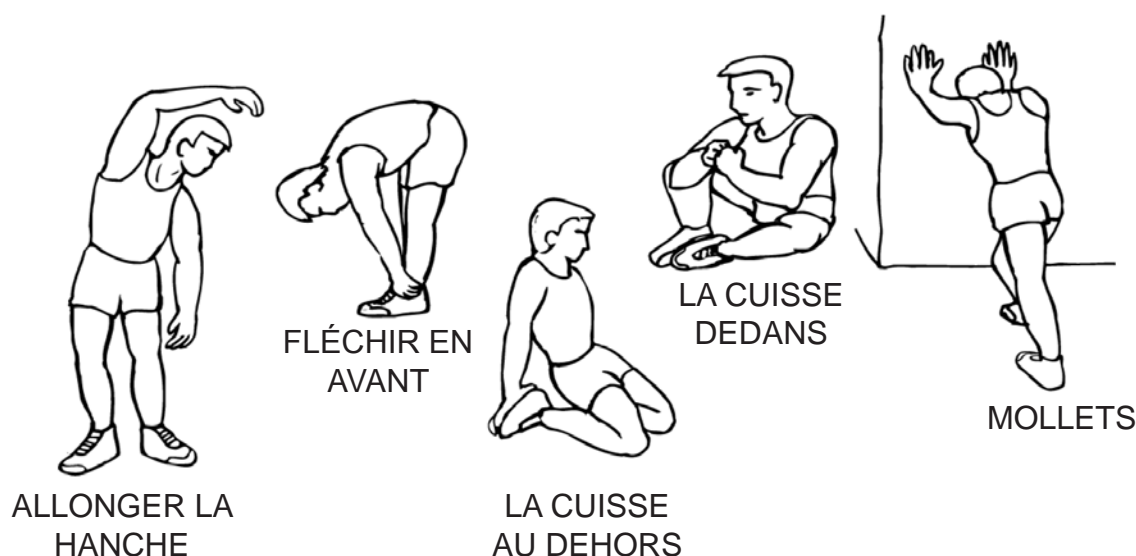
Vous pouvez plier la table d'inversion pour un rangement pratique, par exemple contre un mur, sous un lit ou dans un espace de rangement réduit. Pour plier l'appareil, retirez la goupille à anneau (26) des châssis de base avant et arrière (8/9) et repliez les cadres ensemble. Réinsérez la goupille à anneau dans le trou percé du châssis de base avant (9).

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Utilisez votre Gravity Coach détient plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît.



Faites des changements graduels

- N'augmentez l'angle que si vous êtes à l'aise ; commencez à 20° pendant une semaine ou plus.
- N'augmentez l'angle que de quelques degrés à chaque fois. Vous pouvez tirer tous les bénéfices de l'inversion sans jamais dépasser un angle de 60°. L'étirement musculaire et la relaxation peuvent être déjà réalisés à 20° d'inversion.
- Augmentez l'exercice de 1-2 minutes jusqu'à 10 minutes ou plus sur une période de plusieurs semaines ou plus longtemps.
- N'ajoutez des étirements et des exercices légers que quand vous serez à l'aise avec l'inversion.
- L'exercice de traction intermittente est réalisé en restant 1~2 minutes en position inversée et une 1/2 minute en position debout, et doit être répété tant que vous vous sentez à l'aise et à des angles confortables pour vous (60° ou moins).
- La traction rythmique consiste en un balancement uniforme (vers le haut et vers le bas).

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Commencer votre exercice

1. Assurez-vous que le tube d'extension (3) est réglé convenablement pour votre taille.
2. Assurez-vous que les tubes de rotation sont placés dans le trou le plus bas.
3. Assurez-vous que les bourrelets en mousse (13) peuvent maintenir solidement vos pieds.
4. Assurez-vous que le tube d'extension (3) est solidement fixé avant d'utiliser l'équipement et que la ceinture en nylon (23) est fermement attachée pour que votre corps soit bien maintenu.
5. Assurez-vous que la table d'inversion a assez d'espace libre tout autour pour pouvoir pivoter complètement.

Avec vos deux bras sur le côté, le dossier devrait basculer jusqu'à être parallèle avec le sol. Pour être plus incliné, levez simplement un bras au-dessus de votre tête progressivement. Pour revenir en position, redescendez votre bras. Vous pouvez augmenter l'inclinaison en levant les deux bras au-dessus de votre tête. Pour revenir en position initiale, redescendre les bras n'est pas suffisant : ne vous relevez pas, pliez simplement les genoux et faites glisser vos fesses vers le bas en direction de vos pieds.

Écoutez votre corps

- Rappelez-vous que votre corps est unique et qu'il vous signalera ce qui est bon pour lui.
- Si d'autres personnes pratiquent l'inversion plus longtemps ou à un angle plus important, cela n'a rien à voir avec votre propre corps.
- Revenez en position debout lentement, l'étourdissement après une séance est un signe que vous vous êtes relevé trop vite.
- Attendez un peu après avoir mangé avant de faire une inversion.
- Relevez-vous dès que vous vous sentez nauséux, même si ce n'est qu'après quelques secondes. Donnez-vous du temps – cela peut prendre des semaines ou des mois avant que vos organes ne s'habituent aux exercices d'inversion.

Pourquoi essayer l'inversion ?

L'idée de l'activité est d'appliquer une traction légère sur la colonne vertébrale. Cette traction ouvre les interstices entre les vertèbres, et elle a pour effet de permettre aux disques situés entre ces vertèbres de se gonfler de fluide et d'être nourri par l'irrigation sanguine. Ils ont alors un meilleur effet d'amortissement, ce qui permet d'éviter la détérioration des nerfs rachidiens. L'activité de traction ou de traction intermittente permet de faire baisser la pression et la tension pesant sur le dos. L'inversion a des avantages supplémentaires : elle permet le renversement du flux sanguin et fait en sorte que des organes qui subissent une pression continue vers le bas soient soulagés.

L'inversion convient-elle à tout le monde ?

Si vous avez l'un des problèmes suivants, n'utilisez cet appareil QU'APRÈS avoir consulté votre médecin :

Hypertension artérielle | AVC récent | Maladie du cœur ou congestion circulatoire | Implants chirurgicaux | Articulations détériorées, en particulier les chevilles, les genoux ou les hanches | Hernie hiatale | Grossesse | Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite | Blessure à la colonne vertébrale, sclérose cérébrale et articulations gravement enflées | Faiblesse osseuse (ostéoporose), fracture récente non guéries, tige médullaire et soutien orthopédique implanté par chirurgie | Utilisation d'anticoagulants, y compris des hautes doses d'aspirine | Oreille moyenne blessée ou obésité extrême

Si votre mobilité est réduite, un autre adulte devrait toujours vous aider durant votre exercice. N'utilisez l'appareil que conformément aux instructions de ce manuel. L'utilisation de cet équipement se fait toujours à vos propres risques et périls.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Instructions pour la protection de l'environnement



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement.

Veillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

info@skandika.com

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE RoHS

20171004 rev 1.1 AM