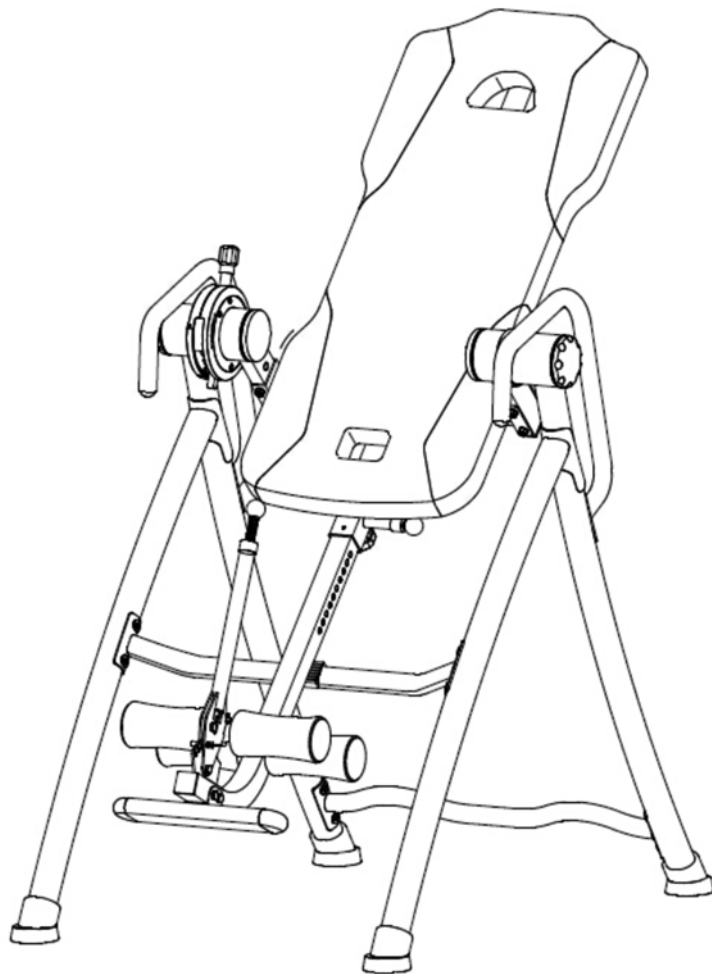




Skandika

PARANTAJA



DE Aufbau- und Bedienungsanleitung

GB Assembly instructions and user guide

FR Instructions de montage et mode d'emploi

CE RoHS

Art.Nr. SF-2170

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Teileliste	5
Aufbauanleitung.....	6
Generelle Hinweise	9
Auf- und abwärmen.....	10
Übungsanleitung.....	11
Wartung.....	13
Garantiebedingungen	14

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone



WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.



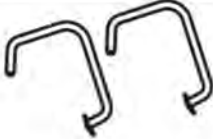




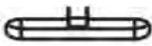


Wichtige Sicherheitshinweise

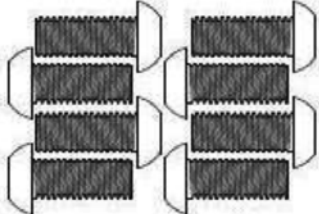
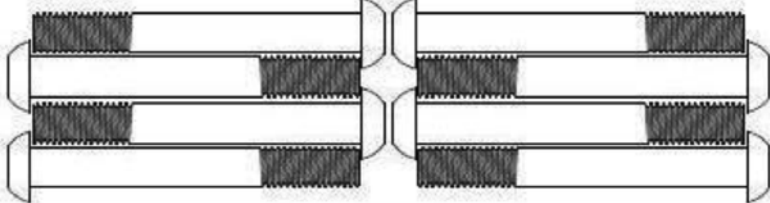
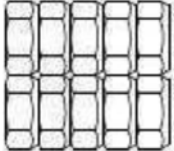



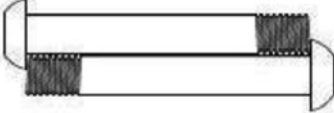


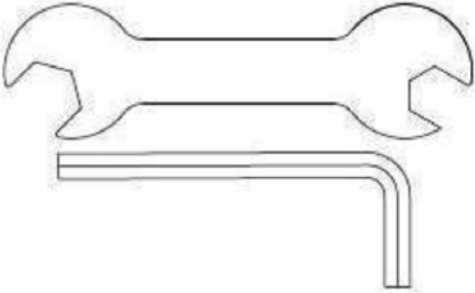
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 150 kg.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Beginnen Sie Ihr Training mit einem kleinen Neigungswinkel, ca. 25° sind ausreichend.
- BEGINNEN SIE LANGSAM! 5 Minuten für eine Trainingseinheit sind für Anfänger ausreichend.
- Der maximale Neigungswinkel sollte 90° nicht übersteigen.

Teileliste

					
1. Rahmenteil A		2. Rahmenteil B		10. Handgriffe	
					
4. Vordere Stange	3. Hintere Stange	17. Endkappe	16./18. Fußpolster	19. Fußstütze	
					
9. Rückenpolster		20. Verlängerungsrohr			

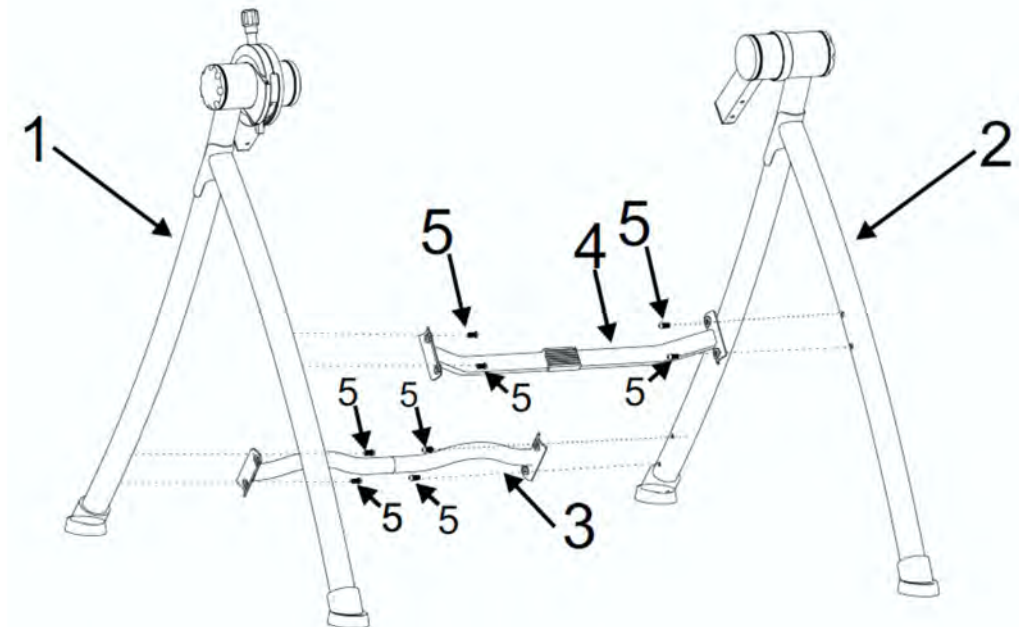
					
5. Schraube M8x20 (8 St.)		6. Schraube M8x65 (8 St.)			
					
8. Mutter M8 (10 St.)	7. Unterlegscheibe 12x8x1,5 (10 St.)	14. Mutter M6 (2 St.)	15. Unterlegscheibe ø12 (2 St.)	11. Schraube M8x55 (2 St.)	
					Maulschlüssel 1 St. Innensechskant 1 St.
12. Schraube M6x40 (1 St.)	13. Schraube M6x45 (1 St.)				

Aufbauanleitung

Schritt 1

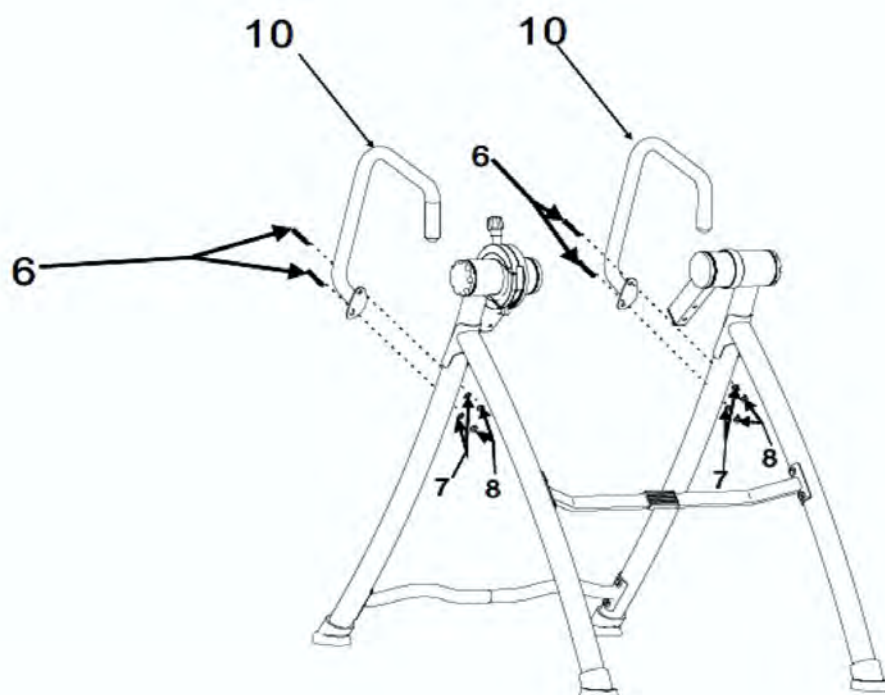
Wir empfehlen, den Aufbau des Gerätes mit 2 Personen durchzuführen, um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden.

Verbinden Sie Rahmenteil A (1), Rahmenteil B (2), die hintere Stange (3) und die vordere Stange (4) mit den Schrauben M8x20 (5) wie unten abgebildet.



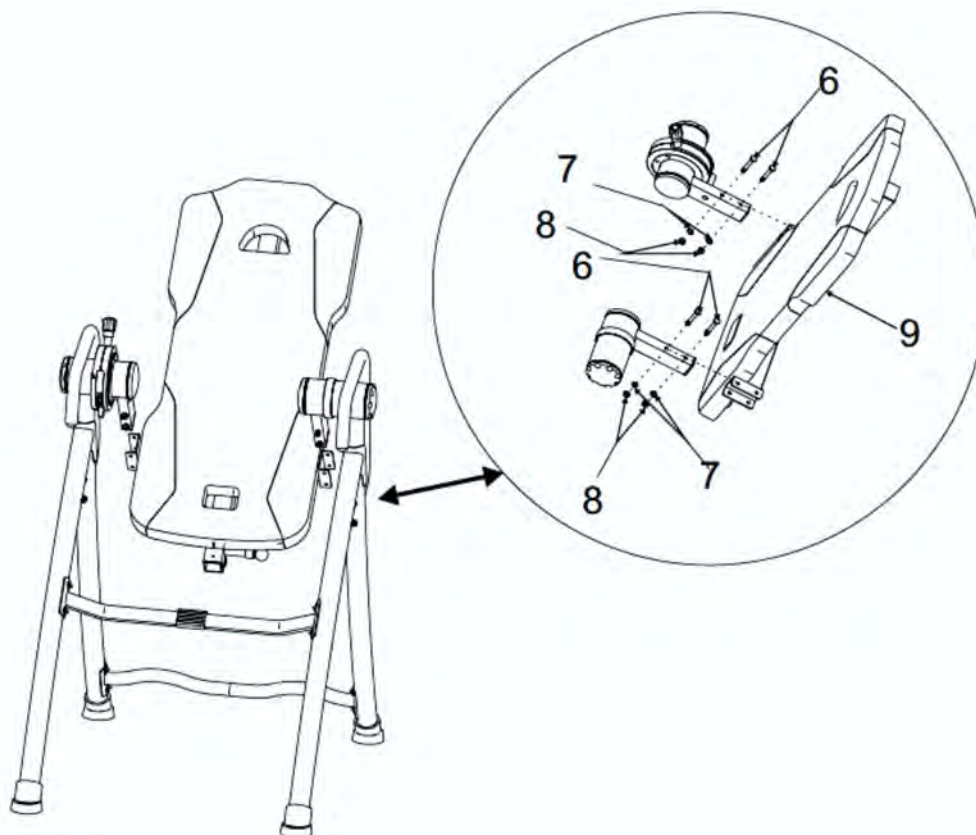
Schritt 2

Befestigen Sie nun die Handgriffe (10) mit den Schrauben M8x65 (6) und den passenden Unterlegscheiben (7) und Muttern (8) wie abgebildet.



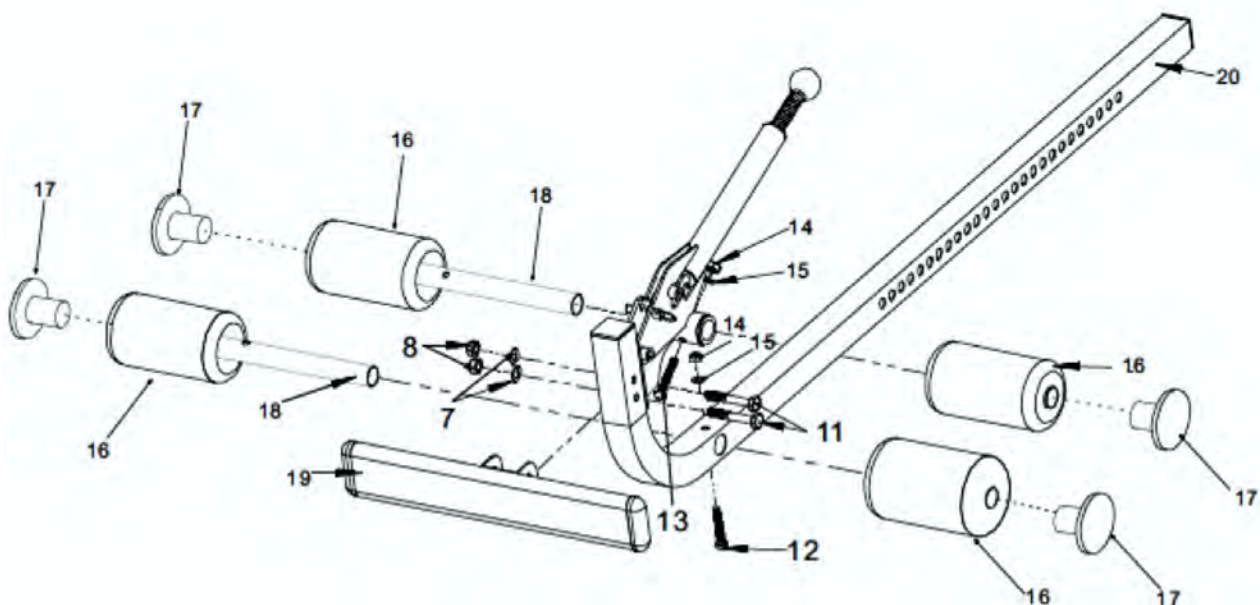
Schritt 3

Montieren Sie das Rückenpolster (9) mit den Schrauben M8x65 (6) und den passenden Unterlegscheiben (7) und Muttern (8) wie abgebildet.



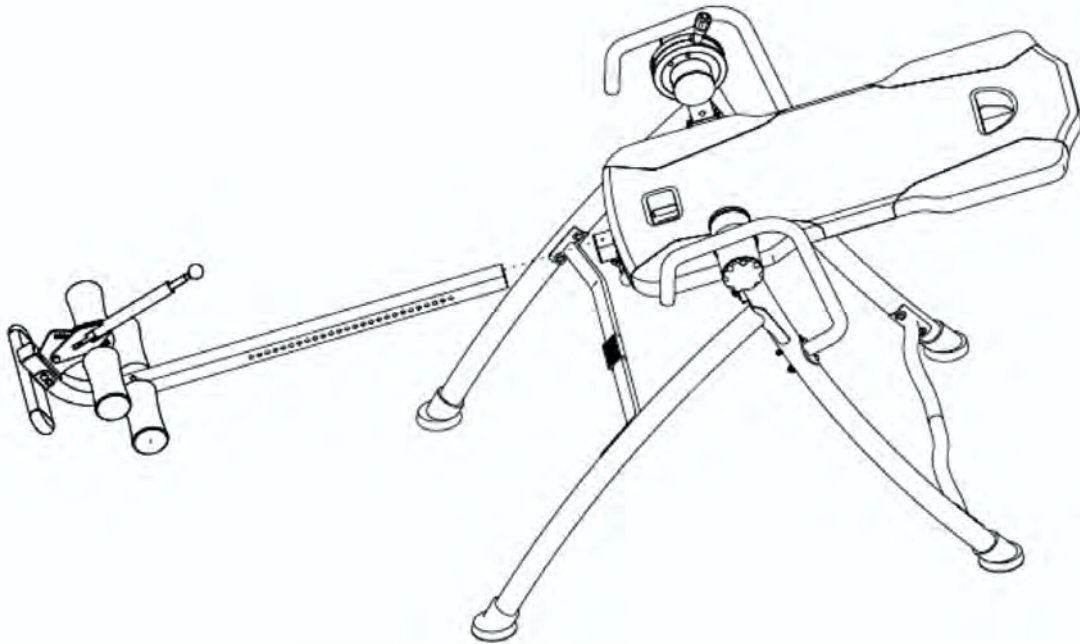
Schritt 4

Verbinden Sie das Verlängerungsrohr (20) mit der Fußstütze (19), den Fußpolstern (16/18) und den Endkappen (17) wie abgebildet unter Zuhilfenahme der Schrauben M6x40 (12) und M6x45 (13), Muttern (14), Unterlegscheiben (15), Schrauben M8x55 (11), Unterlegscheiben (7) und Muttern (8).

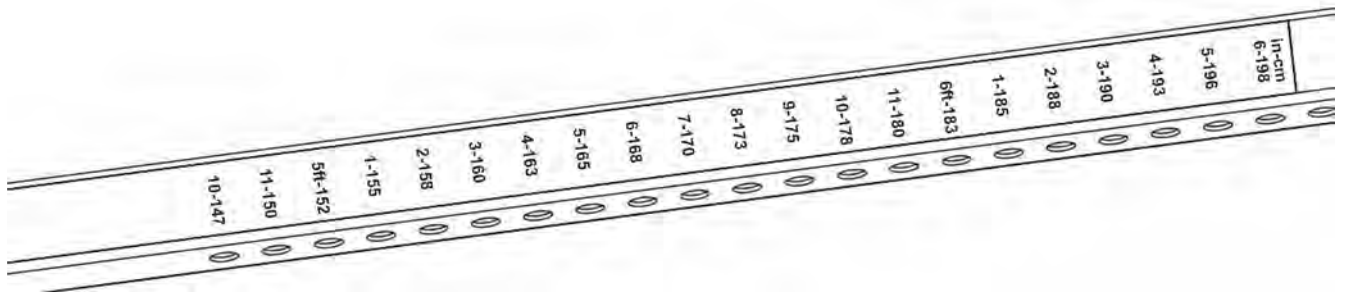


Schritt 5

Schieben Sie das Verlängerungsrohr (20) in das untere Ende des Rückenpolster-Rahmens ein und fixieren Sie das Rohr nun in einer für Ihre Körpergröße passenden Länge.



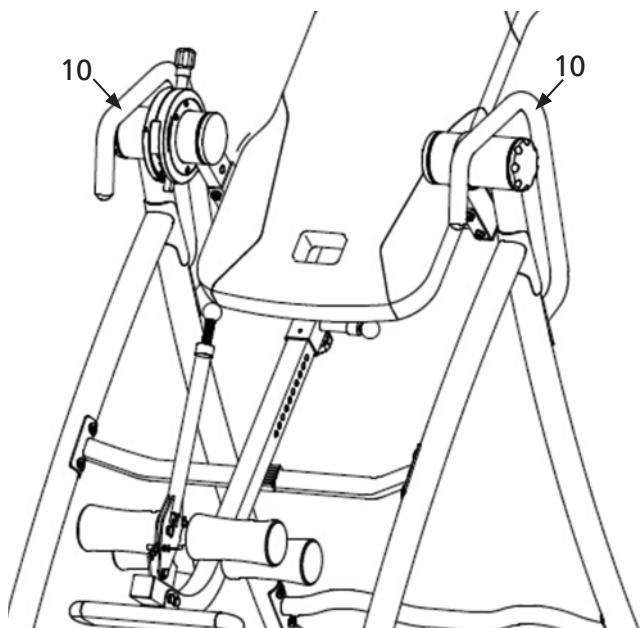
Für die korrekte Einstellung des Verlängerungsrohres (20) gemäß Ihrer Körpergröße beachten Sie bitte die Markierungen auf dem Rohr:



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.

**PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!**

Generelle Hinweise



Die Handgriffe

Die Handgriffe (10) 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 (20) 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.

Drücken Sie den Verstellknopf nach unten, um den Neigungswinkel zu verändern



Auf- und Abwärmen

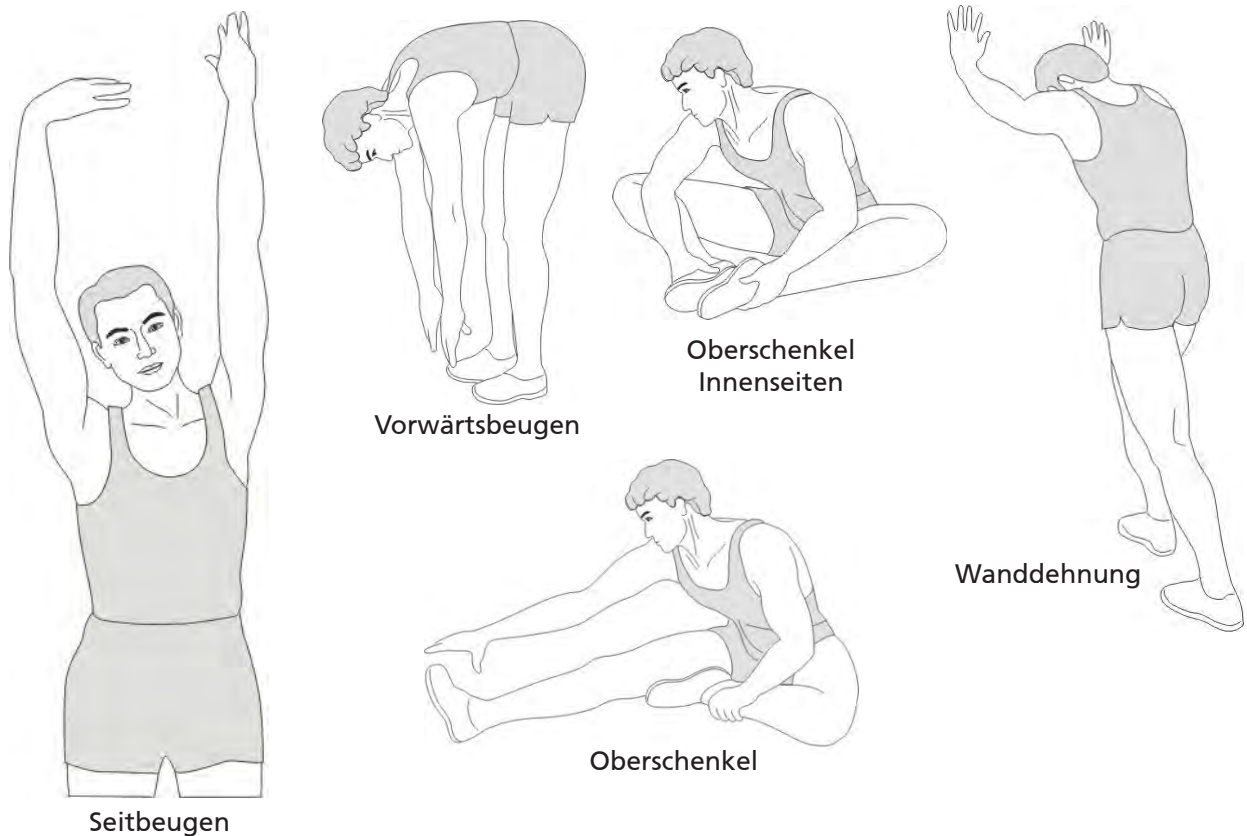
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

Aufwärmen

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! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungsübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

Stretching

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Cool-Down (Abkühlen)

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Übungsanleitung

Vor dem Training

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 Fußpolster (16/18) Ihren Füßen sicheren Halt bieten.
3. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (20) entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt ist.
4. Stellen Sie sicher, dass das Verlängerungsrohr (20) sicher befestigt ist, bevor Sie das Gerät benutzen.
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 und Ihre Füße auf der Fußstütze (19).
2. Justieren Sie die Rollen so, dass Ihre Knöchel sicher gehalten werden.
3. Legen Sie sich auf das Rückenpolster und halten Sie Ihre Hände in einer niedrigen Position auf beiden Seiten Ihres Körpers.

Ausbalancieren des Gerätes

Ihr Gerät reagiert sogar auf kleinste Veränderungen der Gewichtsverteilung und sollte deshalb sorgfältig ausbalanciert werden. Stellen Sie sicher, dass es 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

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, das Gerät 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.

Weitere Hinweise

1. Beginnen Sie langsam: Drehen Sie nicht mehr als 25 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.

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 25°.
- 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 25° 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.

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.

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.

Garantiebedingungen

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 Garantiepflicht 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

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Notizen / Notes

Table of contents

Important safety notice	17
Parts list.....	19
Assembly instructions.....	20
General precautions.....	23
Warm-up and cool-down.....	24
Exercise instructions	25
Maintenance.....	27
Guarantee Conditions.....	28

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the QR code
with your smartphone



WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.



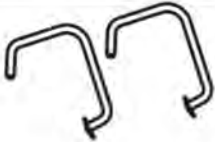







IMPORTANT SAFETY NOTICE

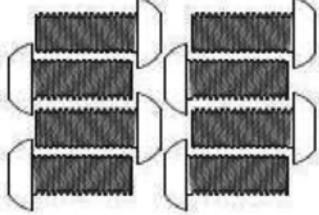
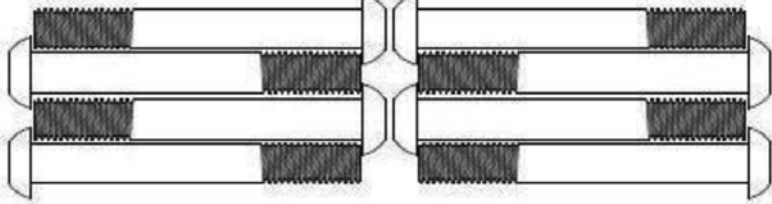
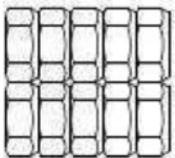



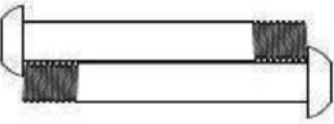


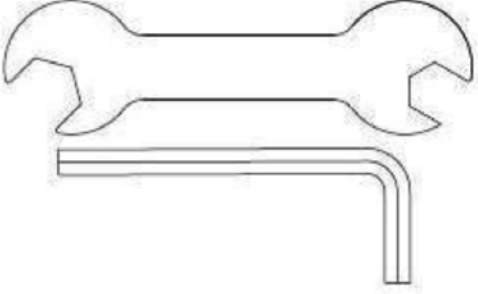
- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 150 kg (330 lbs).
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the equipment.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the device has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
- If you do allow children to use this device, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the device only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the device. The device is not a toy.
- Make sure there is sufficient free space around the appliance when you set it up.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the workout.
- When setting up the device, please make sure that the device is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

- Be sure to set up the device in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the device.
- The general rule is that devices and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
- Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the device during its use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!
- Start to exercise with a low angle, about 25 degrees only.
- START SLOWLY! 5 minutes for a workout session are enough for beginners.
- The maximum recommended angle is 90 degrees.

Parts list

					
1. Frame A		2. Frame B		10. Handlebars	
					
4. Front rod	3. Rear rod	17. Endcap	16. / 18. Foot pads	19. Footrest	
					
9. Back frame		20. Extension tube			

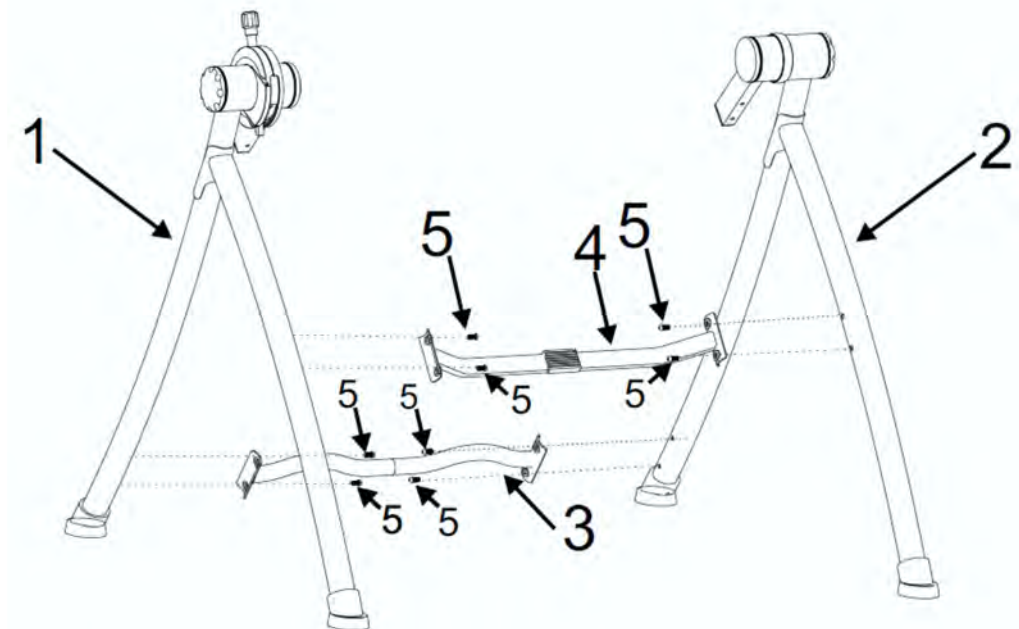
				
5. Screw M8x20 (8 pcs.)		6. Screw M8x65 (8 pcs.)		
				
8. Nut M8 (10 pcs.)	7. Washer 12x8x1.5 (10 pcs.)	14. Nut M6 (2 pcs.)	15. Washer ø12 (2 pcs.)	11. Screw M8x55 (2 pcs.)
				Wrench 1 pc. Allen key 1 pc.
12. Screw M6x40 (1 pc.)	13. Screw M6x45 (1 pc.)			

Assembly instructions

Step 1

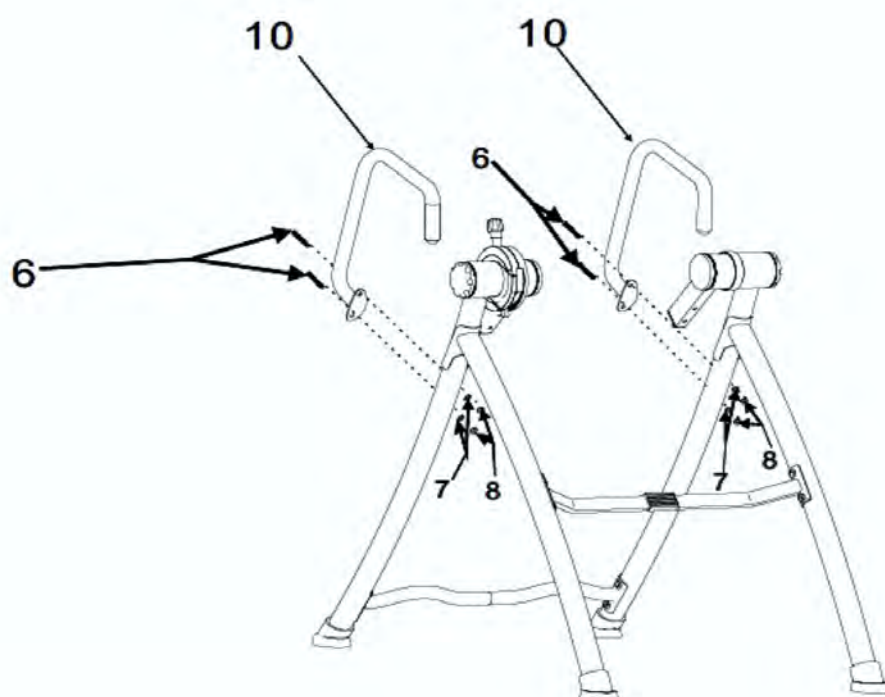
We recommend to set-up the device with the assistance of a second person to avoid injuries and damages.

Connect frame A (1), frame B (2), the rear (3) and front (4) rod with the screws M8x20 (5) as shown below.



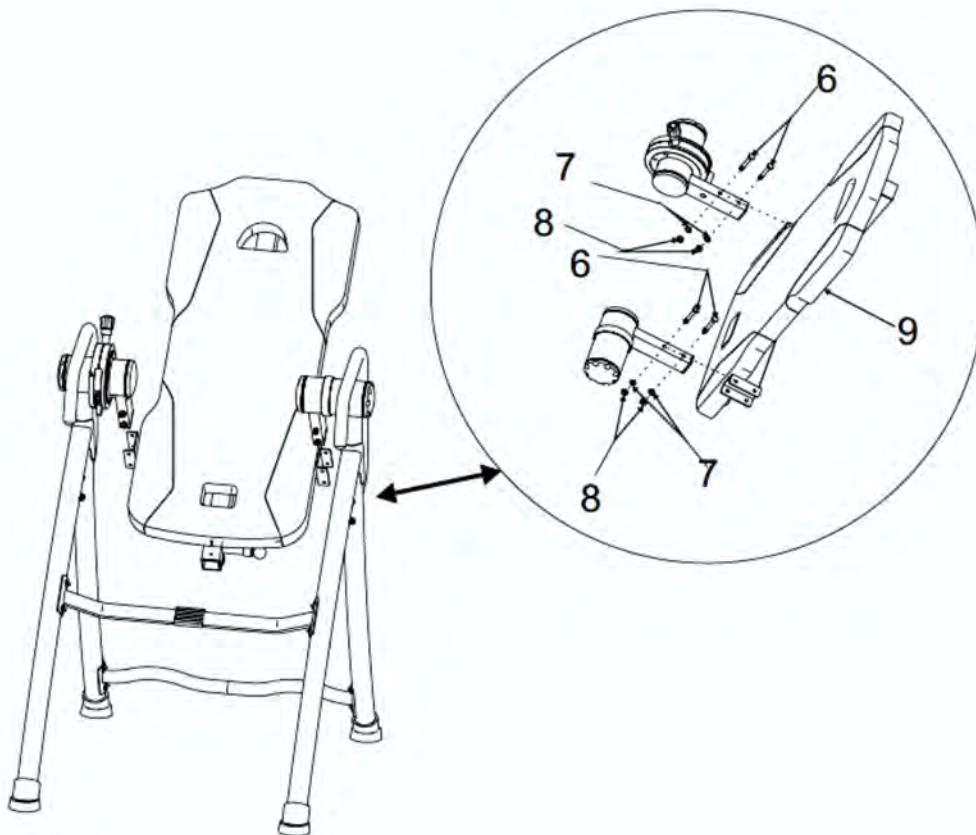
Step 2

Now fix the handlebars (10) with the screws M8x65 (6) and the corresponding washers (7) and nuts (8) as shown.



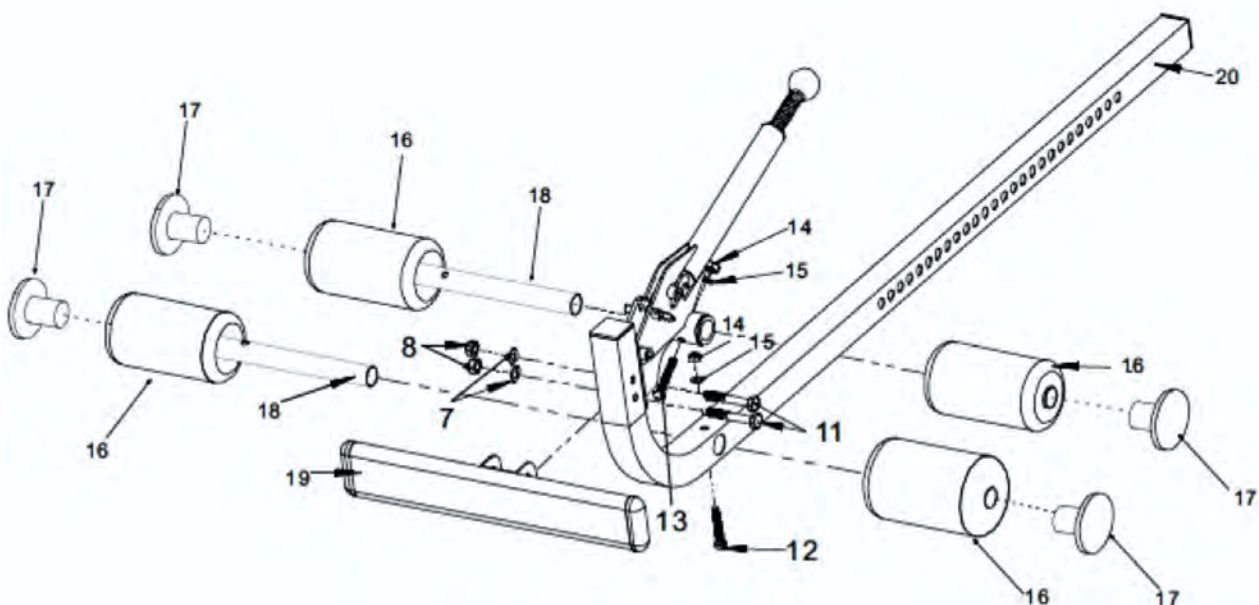
Step 3

Mount the back frame (9) with screws M8x65 (6) and corresponding washers (7) and nuts (8) as shown.



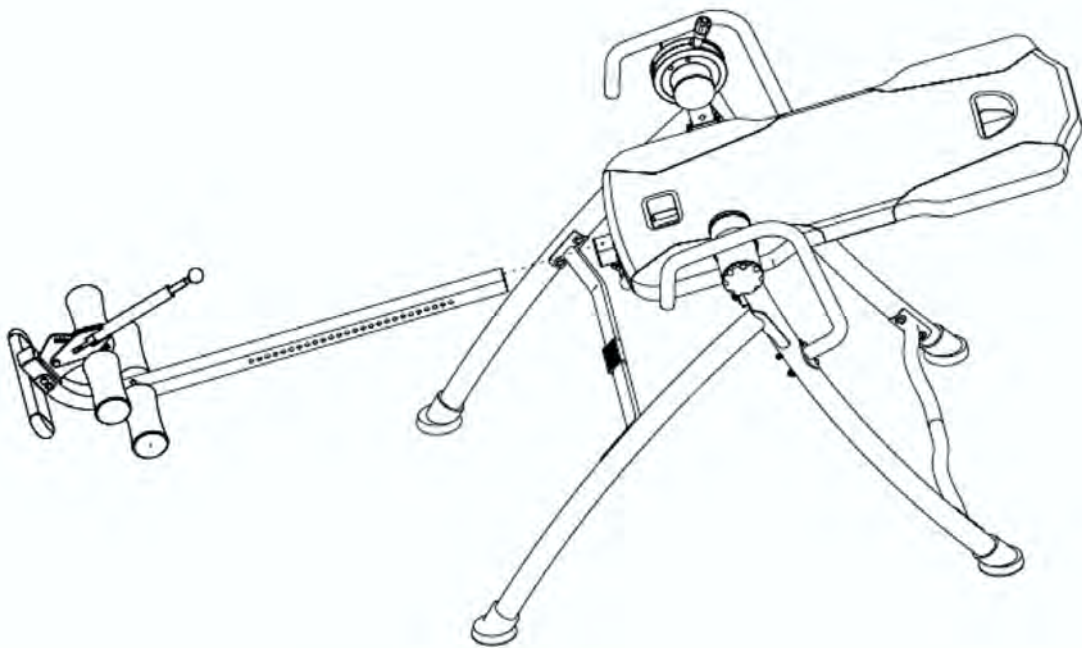
Step 4

Connect the extension tube (20) with the footrest (19), the foot pads (16/18) and the endcaps (17) as shown by fixing the parts with the screws M6x40 (12) and M6x45 (13), nuts (14), washers (15), screws M8x55 (11), washers (7) and nuts (8).

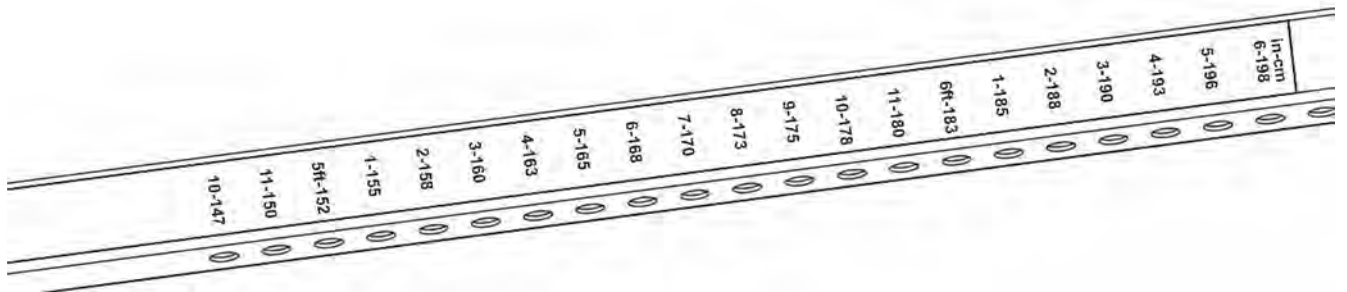


Step 5

Slide the extension tube (20) in corresponding direction through the lower end of backrest frame and secure in a matching position for your body height.



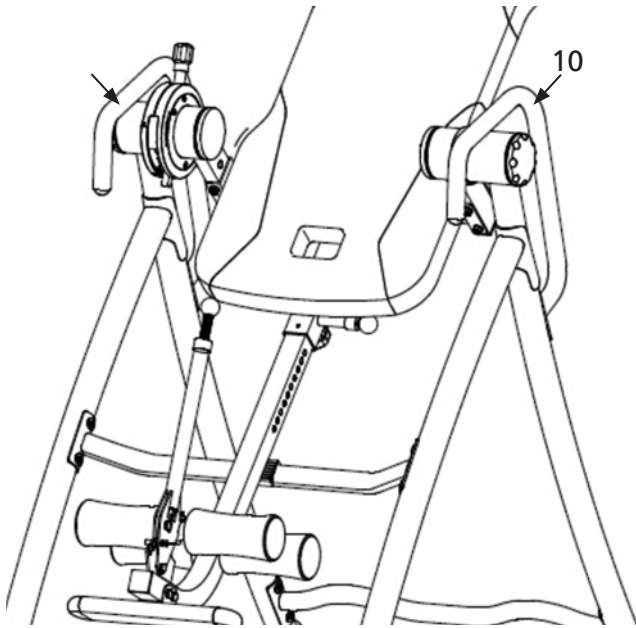
For correct adjustment of the extension tube (20) according to your body height please check the markings on the tube:



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.

**CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE DE-
VICE!**

General precautions



The handlebars

The handlebars (10) 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 (20) 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.

Push down the adjusting knob to change the table angular



WARM-UP and COOL-DOWN

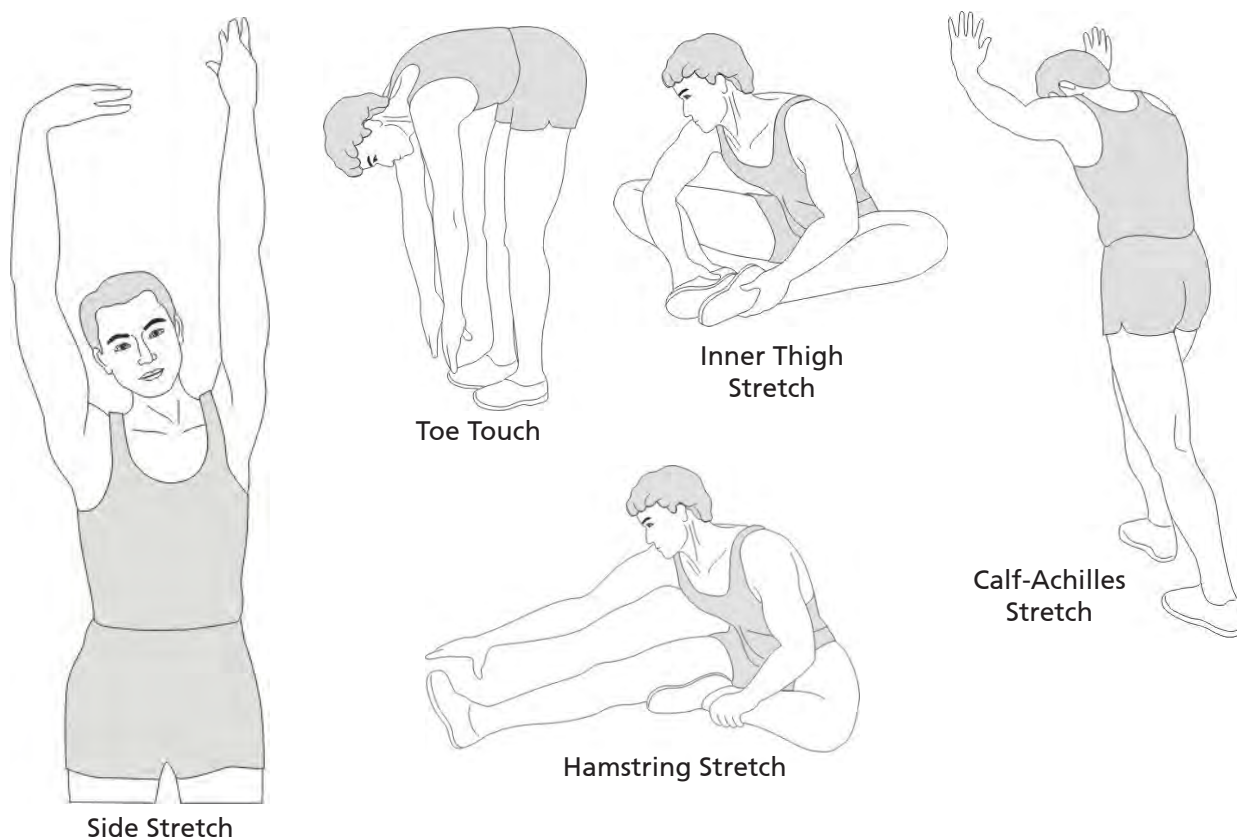
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

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. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. **DO NOT BOUNCE.**



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Exercise instructions

Before exercise

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 foot pads (16/18) can hold your feet securely.
3. Make sure, that the extension tube (20) is properly set to your height.
4. Make sure, that the extension tube (20) is fixed securely before using the equipment.
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 and place your feet on the footrest (19).
2. Adjust the foam pads, so that your ankles are securely fixed.
3. Lean on backrest and hold your hands in a low position at both sides of your body.

Balancing the device

Your device 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.

Use

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.

Further hints

1. **Begin slowly:** Do not exceed 25 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.

Change gradually

- Increase the angle only if it is comfortable; start at 25 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 25 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).

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 infection 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.

Maintenance

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.

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

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

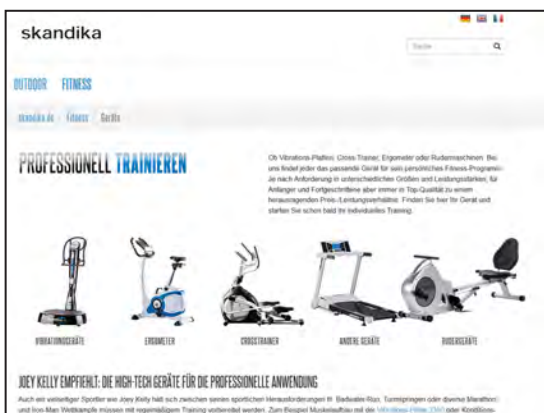
Notizen / Notes

Contenu

Informations de sécurité importantes	31
Liste des pièces	33
Instructions de montage.....	34
Précautions générales.....	37
Échauffement et récupération	38
Instructions d'exercice.....	39
Instructions d'entretien	41
Conditions de garantie	42

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

Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone





AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plate-forme vibrante! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.



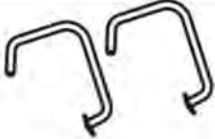







AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

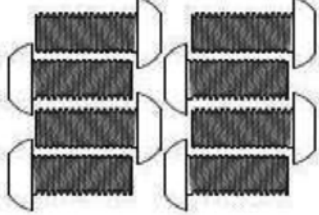
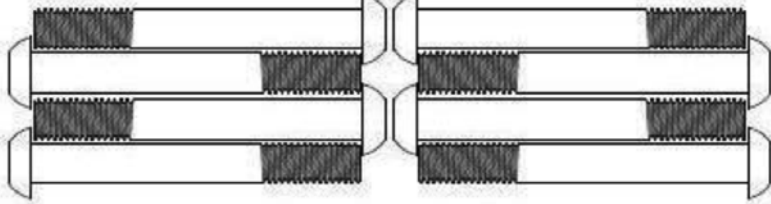
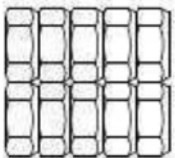



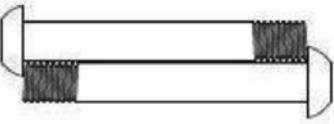


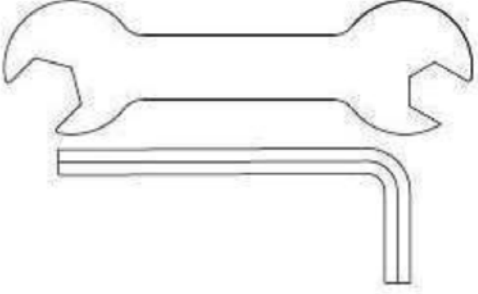
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouillons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 150 kg.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Eloignez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil, avant de commencer à vous entraîner.
- Entraînez-vous uniquement sur l'appareil, lorsque celui-ci fonctionne de manière irréprochable.
- Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la remise en état.
- Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturellement joueur et la soif d'expérimentation des enfants peut être à l'origine de situations pour lesquelles les appareils d'entraînement n'ont pas été conçus.
- Si vous laissez des enfants s'entraîner sur l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et physique et surtout de leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants si nécessaire et surtout attirer leur attention sur l'utilisation correcte de l'appareil. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas conçus pour être utilisés comme des jouets.
- Lors de la mise en place de l'appareil, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions.
- Tenez compte du fait qu'un entraînement inapproprié et excessif peut nuire à votre santé.
- Veillez à ce que le levier et les autres mécanismes de réglage ne dépassent pas durant vos exercices et en entravent le déroulement.
- Lors de la mise en place de l'appareil, vous devez veiller à ce qu'il soit stable. Vous devez éventuellement compenser les inégalités du sol.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation.

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil.
- Une règle générale : les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils doivent par conséquent être utilisés uniquement de façon conforme aux dispositions prévues et par des personnes correctement informées et instruites.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs abdominales ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les personnes, comme les enfants, les invalides et les personnes handicapées, ne sont autorisées à utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant leur prêter assistance et leur fournir des instructions.
- Il est impératif de ne jamais introduire la moindre partie du corps dans les zones des pièces en mouvement.
- Veillez à bien placer les pièces réglables dans la bonne position ou dans la position de réglage maximale
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Commencez vos exercices avec une inclinaison faible, de seulement 25° environ.
- COMMENCEZ LENTEMENT ! Cinq minutes d'exercices sont suffisantes pour les débutants.
- L'angle maximal recommandé est de 90°.

Liste des pièces

				
1. Cadre A	2. Cadre B	10. Poignée		
				
4. Tige avant	3. Tige arrière	17. Ca-puchon	16. / 18. Tampons	19. Repose-pied
				
9. Cadre arrière	20. Tube d'extension			

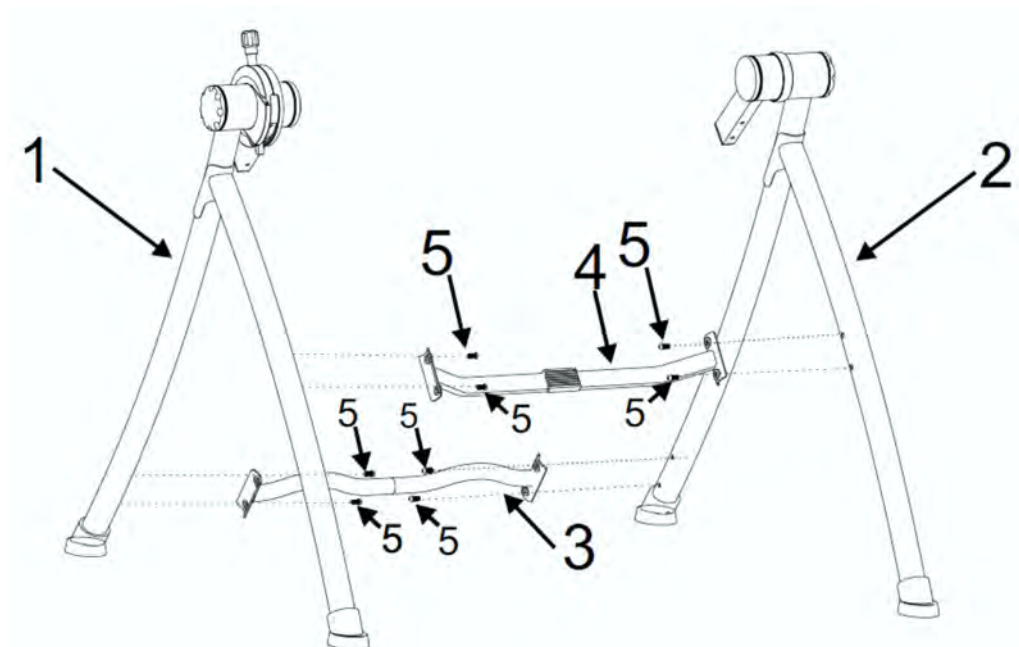
				
5. Vis M8x20 (8 pc.)		6. Vis M8x65 (8 pc.)		
				
8. Écrou M8 (10 pc.)	7. Rondelle 12x8x1,5 (10 pc.)	14. Écrou M6 (2 pc.)	15. Rondelle ø12 (2 pc.)	11. Vis M8x55 (2 pc.)
				Clé 1 pc. Clé Allen 1 pc.
12. Vis M6x40 (1 pc.)	13. Vis M6x45 (1 pc.)			

Instructions de montage

Étape 1

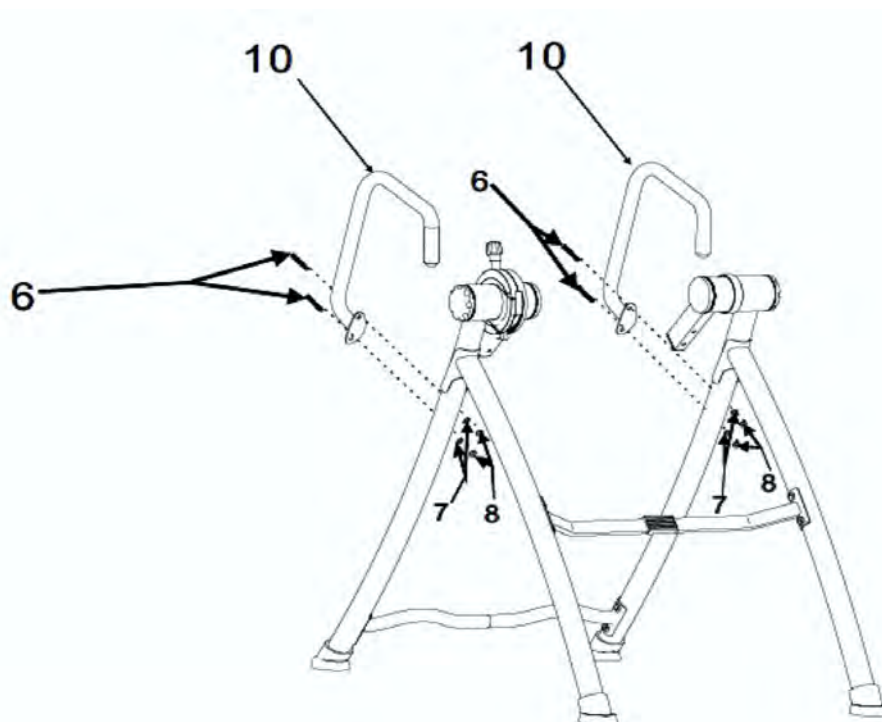
Nous recommandons d'installer l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne afin d'éviter les blessures et les dommages éventuels.

Fixez la pièce 1 (cadre A), la pièce 2 (cadre B), la pièce 3 (tige arrière) et la pièce 4 (tige avant) en utilisant les vis M8 x 20 (5), comme indiqué ci-dessous.



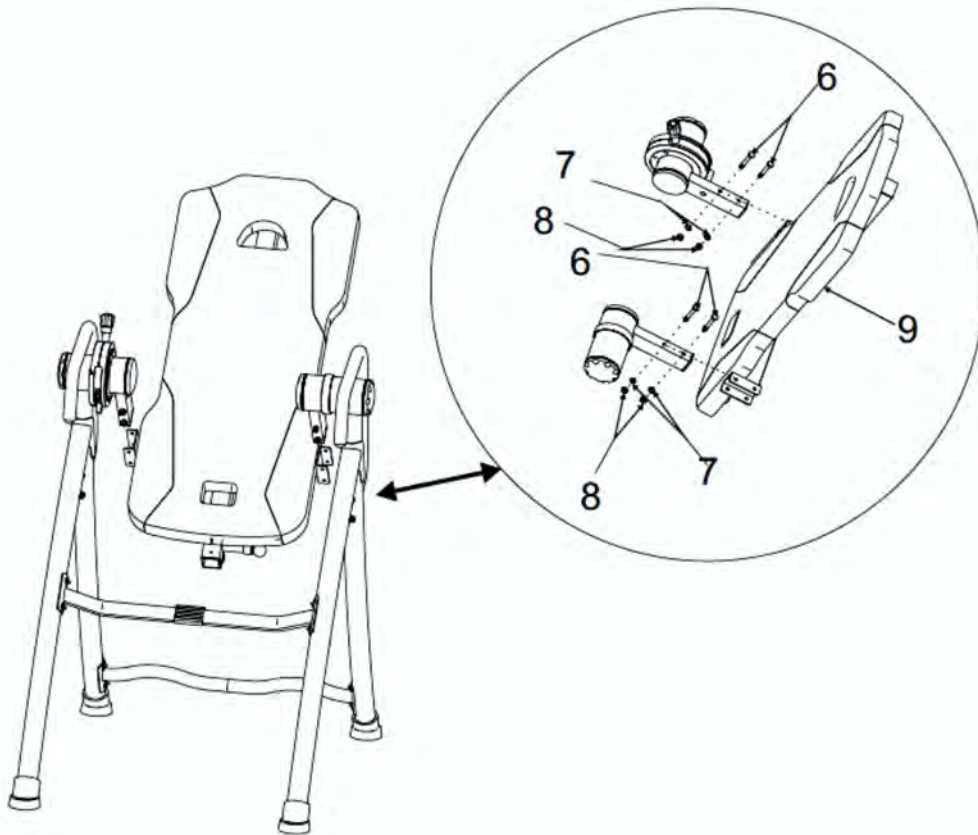
Étape 2

Fixez les poignées (10) avec les vis M8x65 (6), les rondelles (7) et les écrous (8) comme indiqué.



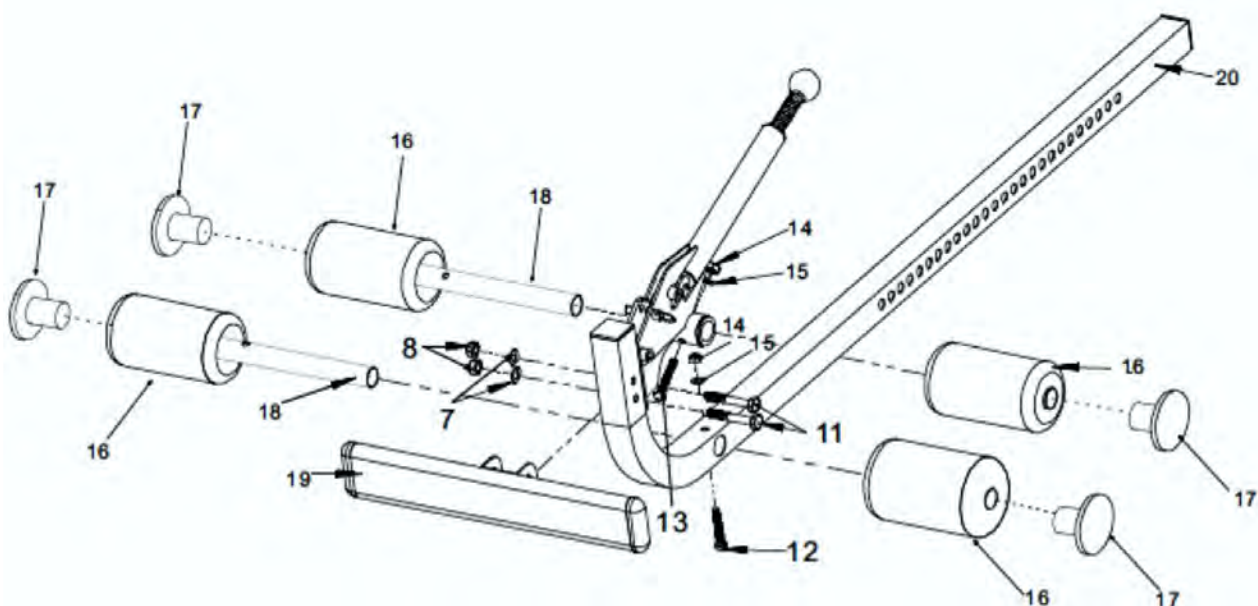
Étape 3

Fixez le cadre arrière (9) avec les vis M8x65 (6), les rondelles (7) et les écrous (8) comme indiqué.



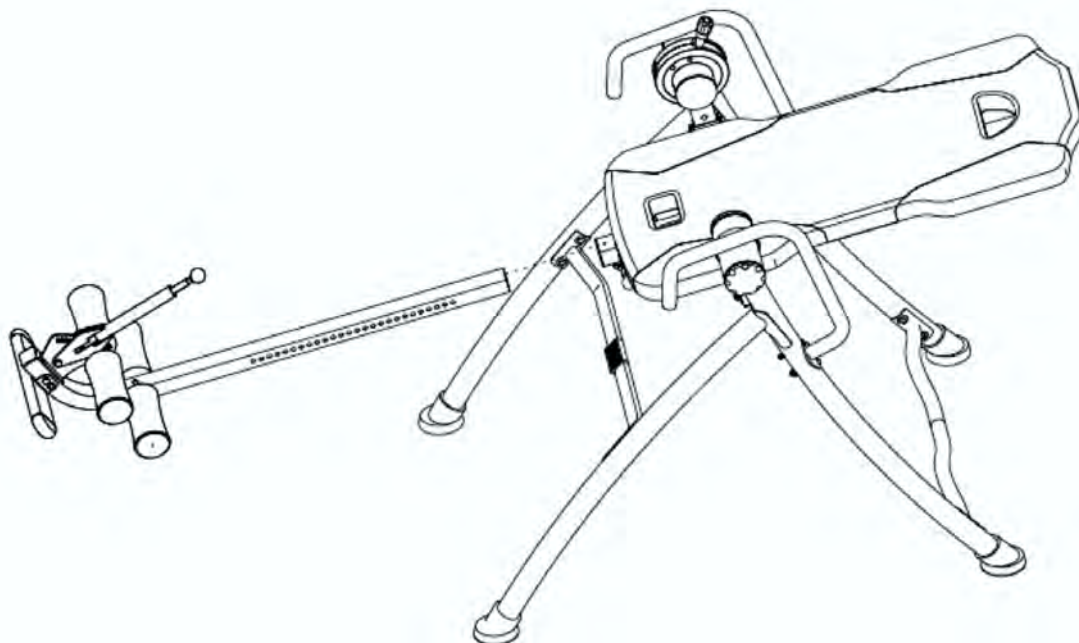
Étape 4

Raccordez le tube d'extension (20) au repose-pied (19), aux tampons (16/18) et aux capuchons (17) comme indiqué à l'aide des vis M6x40 (12) et M6x45 (13), écrous (14), rondelles (15), vis M8x55 (11), rondelles (7) et écrous (8).

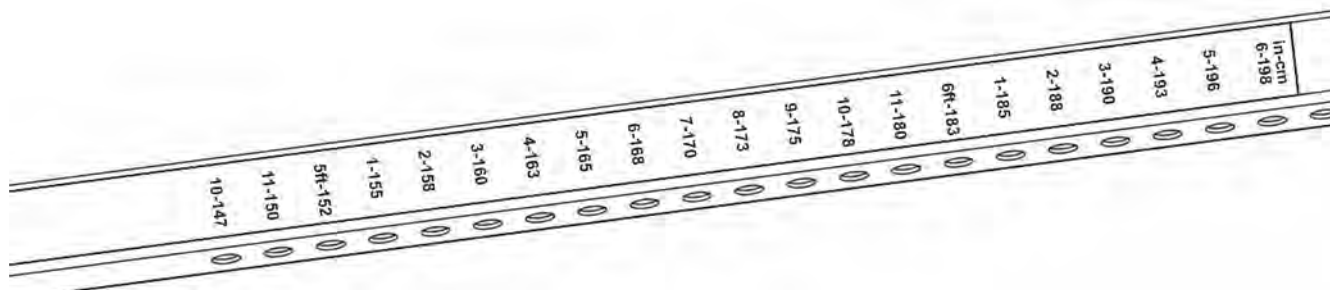


Étape 5

Faites glisser le tube d'extension (20) dans la direction correspondante de vers le bas à travers le logement de capitonnage à travers et d'assurer un appariement position pour votre hauteur.



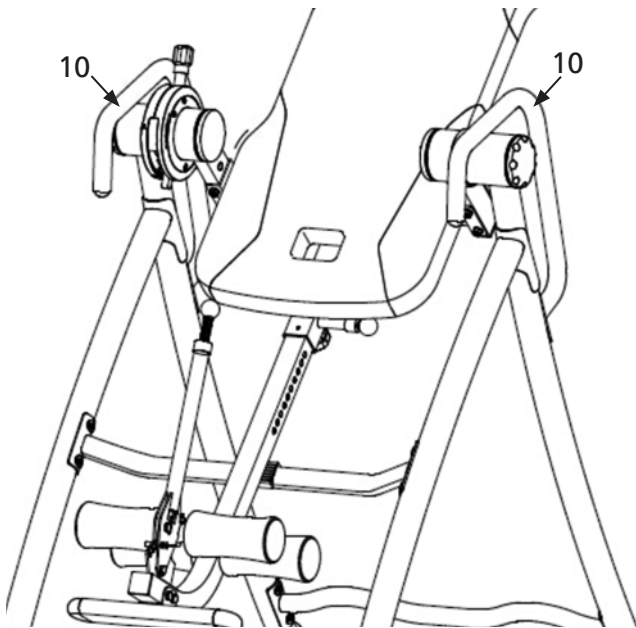
Pour régler correctement le tube d'extension (20) en fonction de votre taille, veuillez consulter les repères situés sur le tube :



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.

**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

Précautions générales



Les poignées

Les poignées (10) 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 (20) 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.

Appuyez sur le bouton de réglage pour modifier l'angle de la table



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

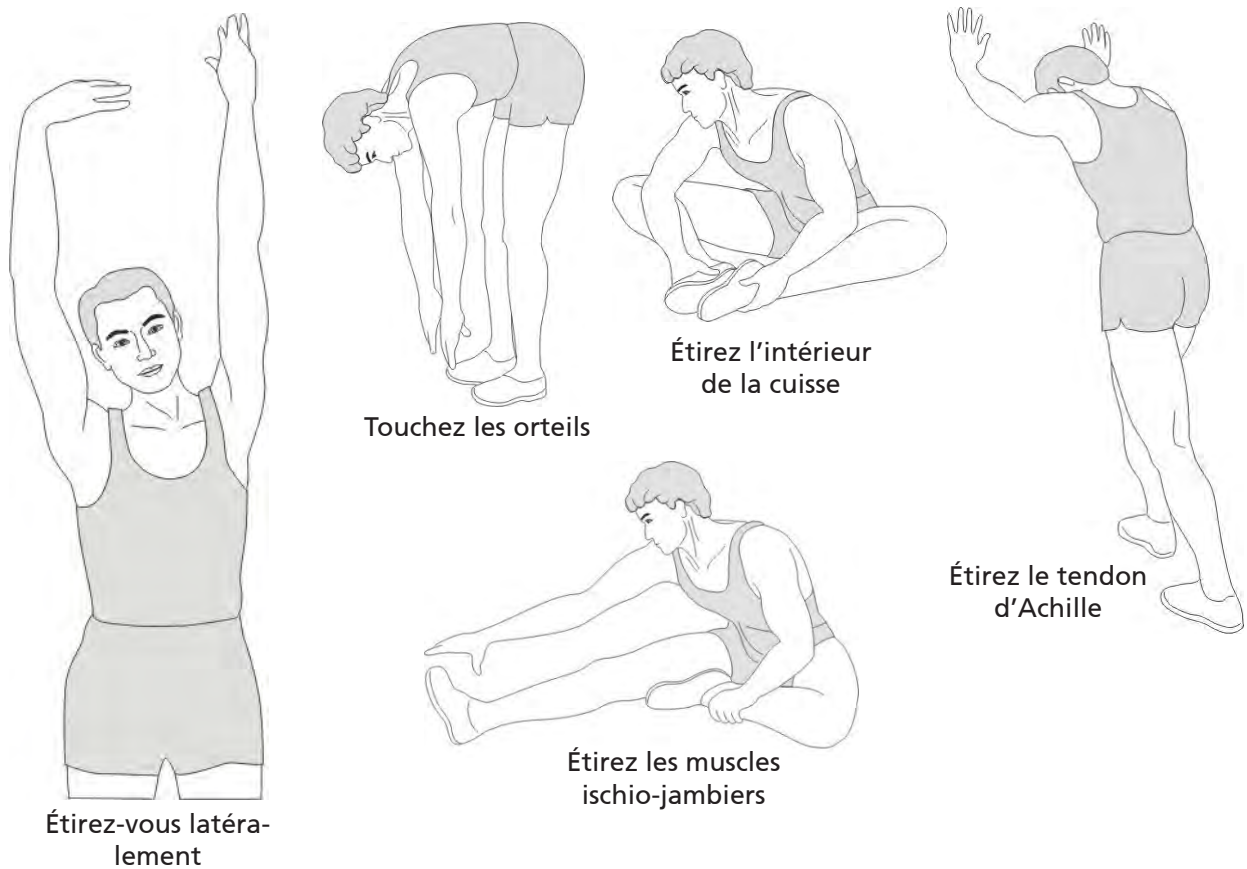
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

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 des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.

Instructions d'exercice

Avant l'entraînement

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 tampons (16/18) peuvent maintenir solidement vos pieds.
3. Assurez-vous que le tube d'extension (20) est réglé convenablement pour votre taille.
4. Assurez-vous que le tube d'extension (20) est solidement fixé avant d'utiliser l'équipement.
5. Assurez-vous que la table d'inversion a assez d'espace libre tout autour pour pouvoir pivoter complètement.

Ajuster les tampons

1. Placez vos chevilles entre les tampons et placez vos pieds sur le repose-pied (19).
2. Réglez le serrage, de sorte que vos chevilles soient solidement fixées.
3. Adossez-vous sur le dossier et tenez vos mains en position basse le long de votre corps des deux côtés.

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.

Utilisation

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.

Conseils supplémentaires

1. Commencez doucement : Ne pas dépasser 25° 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.

Faites des changements graduels

- N'augmentez l'angle que si vous êtes à l'aise ; commencez à 25° 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 25° 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).

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.

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.

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. Veuillez 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-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS