



– INVERSIONSBANK / SCHWERKRAFTTRAINER –

Modell-Nr.: 28550-20 (9232SW)





Lieber Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Ihr neues Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung ca. 23,5 kg (~ 26,5 kg). Die Abmessungen in aufgebautem (zusammengelegtem) Zustand sind etwa (L) 129 x (B) 71 x (H) 146,5 cm (L 46 x B 71 x H 146,5 cm).

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
2	VERPACKUNGSINHALT	4
2.1	Liste der Teile	4
2.2	Explosionszeichnung	6
3	AUFBAUANLEITUNG	7
3.1	Allgemeine Hinweise zum Aufbau	7
3.2	Aufbauschnitte	8
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	10
4.1	Einstellung auf die Körpergröße	11
4.2	Einstellung des Neigungswinkels	11
4.3	Einstellen der Fußstütze	12
4.4	Anlegen des Sicherheitsgurtes	12
5	ÜBUNGSHINWEISE	12
5.1	Vorteile der Anwendung	12
5.2	Vorsicht bei Anwendung	13
5.3	Allgemeine Hinweise	13
5.4	Benutzungshinweise	14
6	WARTUNG UND PFLEGE	15

Version 191106

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN



- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 2 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät wurde nach der Norm EN ISO 20957, Klasse H.C., geprüft. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 130 kg ausgelegt.
- k) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- l) Um Rückenverletzungen zu vermeiden, ist besondere Vorsicht beim Anheben oder Verschieben des Gerätes geboten. Nehmen Sie hierbei technische Hebesysteme oder Hilfe in Anspruch.
- m) Bei Problemen schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website: [HTTPS://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE/](https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE/).
- n) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- o) Beginnen Sie mit einem Neigungswinkel von etwa 30° und verbringen Sie anfänglich nicht mehr als 5 Minuten am Stück auf Ihrer Inversionsbank. Die Ergebnisse der Benutzung sind unabhängig von der Tageszeit. Benutzen Sie Ihre Inversionsbank nicht direkt nach Mahlzeiten.



2 VERPACKUNGSIHALT

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich mit den beiliegenden Komponenten und Kleinteilen vertraut zu machen.

Vergewissern Sie sich, dass die Verpackung alle erforderlichen Komponenten und Kleinteile enthält und prüfen Sie diese auf etwaige Transportschäden.

HINWEIS: Einige Teile können vormontiert bzw. vorinstalliert sein.

Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center**. Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.

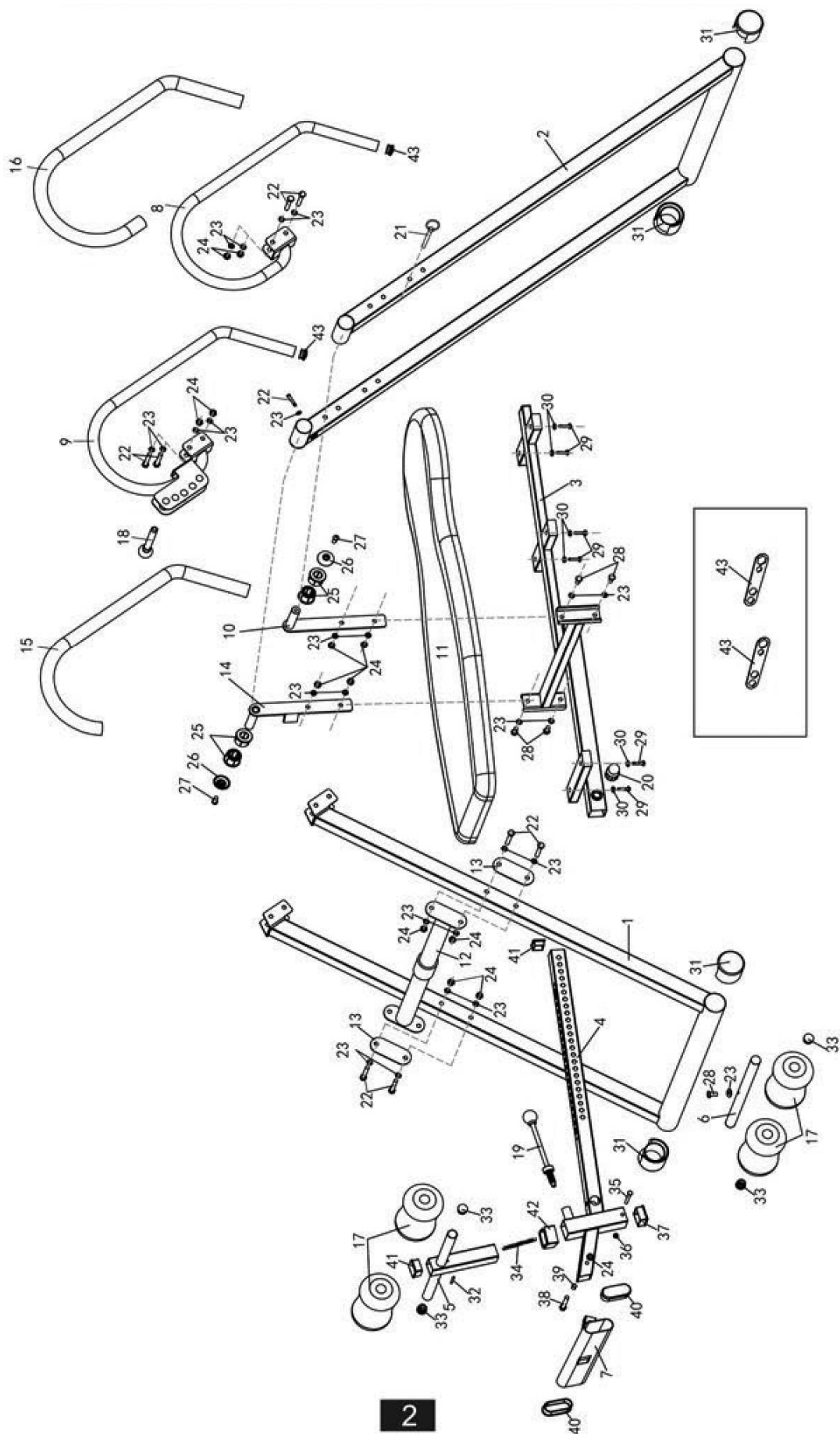
2.1 Liste der Teile

Nr.	Beschreibung	Menge*
1	Vorderer Standrahmen	1
2	Hinterer Standrahmen	1
3	Stütze für Rückenlehne	1
4	Teleskopstange	1
5	Obere Stange	1
6	Spindelstange	1
7	Fußstütze	1
8	Rahmen für Handgriff links	1
9	Rahmen für Handgriff rechts	1
10	Halterung Rückenlehne links	1
11	Rückenlehne	1
12	Verbindungsstange vorne	1
13	Verbindungsstück	2
14	Halterung Rückenlehne rechts	1
15	Schaumstoffgriff (Ø30 x Ø24 mm, L 820 mm)	1
16	Schaumstoffgriff (Ø30 x Ø24 mm, L 820 mm)	1
17	Schaumstoffrolle (Ø80 x Ø20 mm, L 150 mm)	4
18	Stift mit Kugelkopf (Winkeleinstellung)	1
19	Stift mit Kugelkopf (Fußstütze)	1
20	Federknopfstift	1
21	Sicherungsstift (Ø8 x 55)	1
22	Sechskantbolzen (M8 x 55)	10
23	Unterlegscheibe (Ø8)	19
24	Nylock-Mutter (M8)	15
25	Buchse	4
26	Buchse	2
27	Innensechskantbolzen (M8 x 20)	2
28	Sechskantbolzen (M8 x 20)	5
29	Kreuzschlitzschraube (M6 x 35)	6

Nr.	Beschreibung (Fortsetzung)	Menge*
30	Unterlegscheibe (Ø6)	6
31	Endkappe rund	4
32	Elastischer zylindrischer Stift	1
33	Endkappe rund	4
34	Feder (Ø11,2 x 1,2 x 113)	1
35	Sechskantbolzen (M6 x 40)	1
36	Nylock-Mutter (M6)	4
37	Endkappe quadratisch (38 x 38)	1
38	Sechskantbolzen (M8 x 45)	1
39	Sicherungsring (Ø12,7 x 1,2)	1
40	Endkappe oval	2
41	Endkappe quadratisch (34 x 34)	1
42	Buchse	1
43	Innensechskantschlüssel #8, #10, #13 & #14	1
	Sicherheitsgurt (vormontiert)	1

* Die eigentlichen Stückzahlen können sich von den hier angegebenen unterscheiden, da einige Teile bereits im Gerät vormontiert sind.

2.2 Explosionszeichnung



2

3 AUFBAUANLEITUNG

3.1 Allgemeine Hinweise zum Aufbau

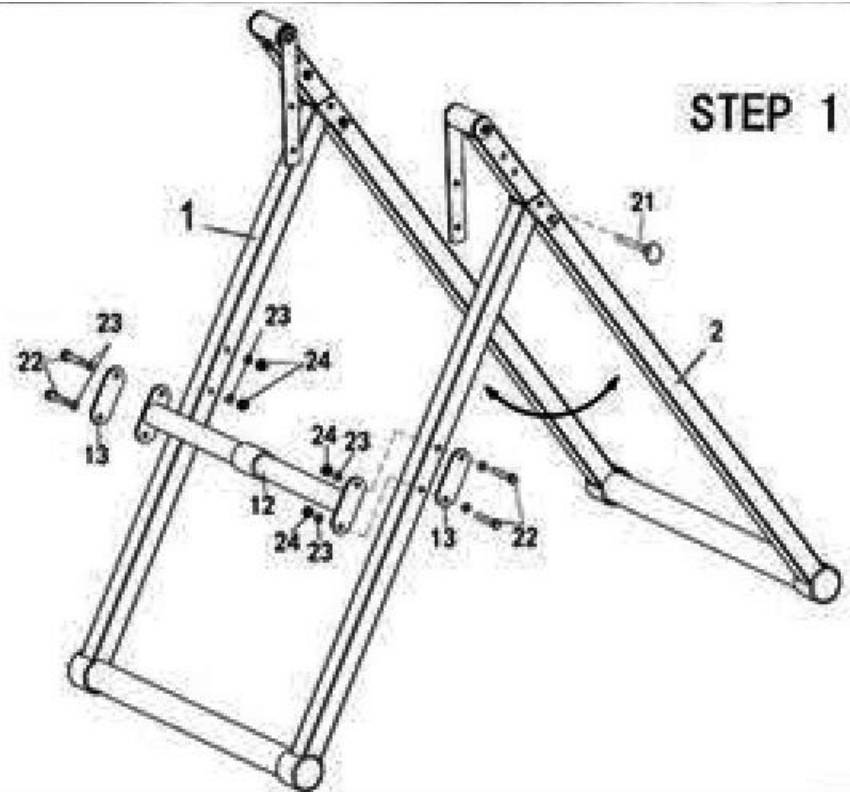
- Der Zusammenbau der Einzelteile sollte am besten von 2 Personen durchgeführt werden.
- Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschröte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
- Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug herumliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Aufbauanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.
- Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 2 m.
- Hinweis: Einige der Schrauben befinden sich möglicherweise bereits in den jeweiligen Löchern, bitte lösen Sie diese bevor Sie den entsprechenden Montageschritt durchführen. Beachten Sie auch die „L“ (links) und „R“ (rechts) Markierungen für den korrekten Aufbau.
- Zum Aufbau des Produkts wird ausschließlich das mitgelieferte Werkzeug benötigt.

3.2 Aufbauschritte

Schritt 1

Falten Sie den Rahmen wie abgebildet auf indem Sie den vorderen Ständer (#1) von dem hinteren Ständer (#2) weg ziehen. Stecken Sie dann zur Sicherung den Stift mit Kugelkopf (#21) in die dafür vorgesehene Bohrung wie dargestellt.

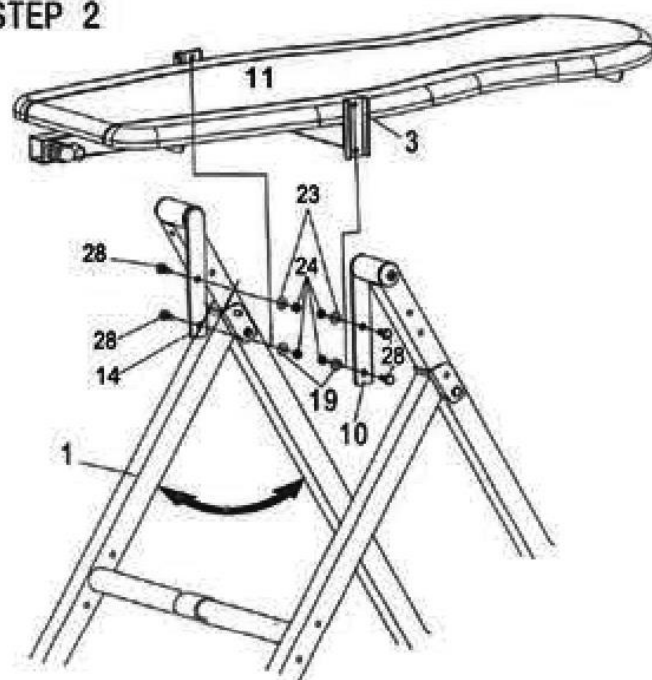
Schrauben Sie dann die Verbindungsstange (#12) mit den Verbindungsstücken (#13) mit Hilfe von 2 Bolzen (#22), 2 Unterlegscheiben (#23) und 2 Muttern (#24) je Seite wie dargestellt an den vorderen Rahmen (#1).



Schritt 2

Schrauben Sie nun die Rückenlehne (#11) mit Hilfe von 4 Bolzen (#28), 8 Unterlegscheiben (#23) und 4 Nylock-Muttern (#24) wie abgebildet an die Halterungen (#14 & #10) an dem aufgefalteten Basisrahmen.

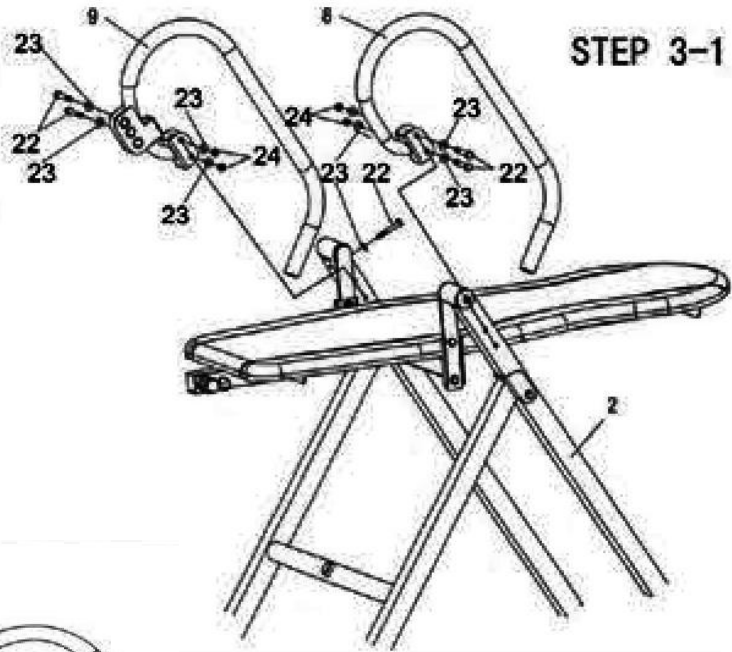
STEP 2



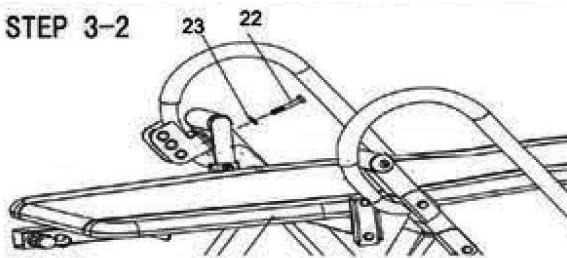
Schritt 3

Schrauben Sie dann die Handgriffe (#8, #9) mit Hilfe von 4 Bolzen (#22), 8 Unterlegscheiben (#23) und 4 Nylock-Muttern (#24) an die entsprechende Halterung am Rahmen.

Fixieren Sie dann die Klammer mit Hilfe eines weiteren Bolzens (#22) und einer Unterlegscheibe (#23) wie in der kleinen Abbildung unten nochmals gezeigt.

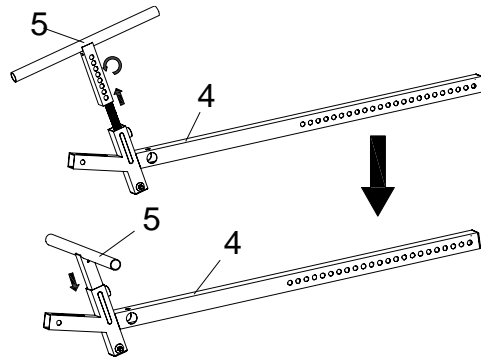


STEP 3-2



Schritt 4

Als nächstes ist die obere Stange (#5) in die richtige Position zu bringen. Ziehen Sie diese dazu vorsichtig aus der gelochten Teleskopstange (#4) heraus, drehen Sie diese um $\frac{1}{4}$ und stecken Sie sie wieder hinein.

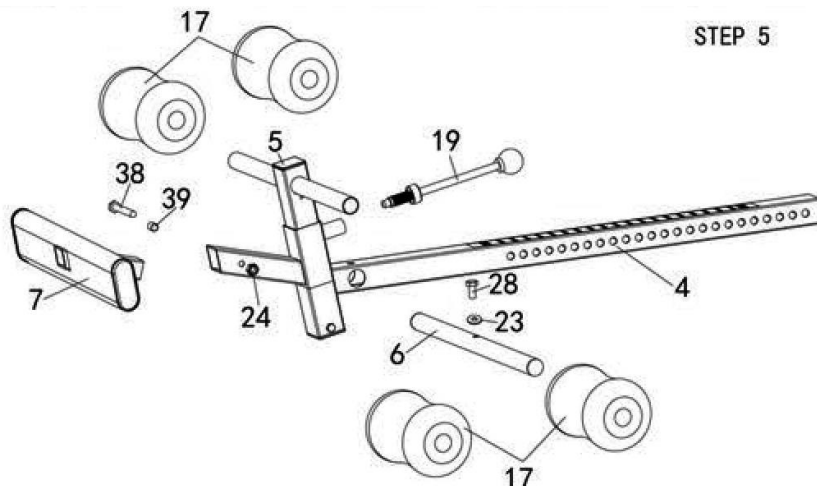


Schritt 5

Schieben Sie dann die Fußablage (#7) in das offene untere Ende der Teleskopstange (#4) und verschrauben Sie diese mit Hilfe eines Bolzens (#38), einer Unterlegscheibe (#39) und einer Mutter (#24) wie abgebildet..

Stecken Sie dann die Spindelstange (#6) für die Schaumstoffpolsterung wie dargestellt durch die Bohrung in der quadratischen Stange und verschrauben Sie diese mit Hilfe eines Bolzens (#28) und einer Unterlegscheibe (#23).

Schieben Sie die Schaumstoffpolsterungen (#17) auf die beiden Enden der Spindelstange (#6) und der fixen Stange an der Halterung (#5). Stecken Sie dann gegebenenfalls noch runde Endkappen auf die offenen Enden der Stangen.

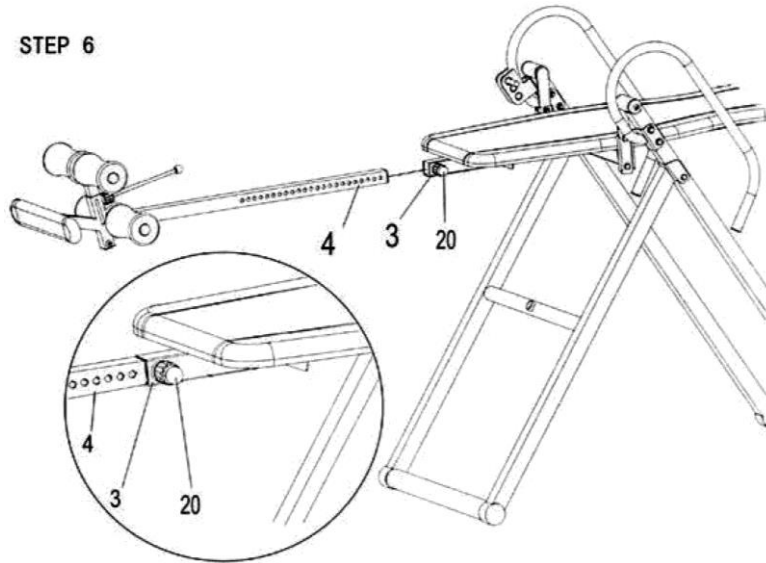


Schritt 6

Lösen Sie zum Verbinden der Teleskopstange (#4) mit der Inversionsbank den Sicherheitsstift (#20) und schieben Sie die Teleskopstange (#4) in die entsprechende Aufnahme auf der Unterseite der Rückenlehne wie dargestellt.

Die Einstellung der Länge auf die gewünschte Körpergröße kann jederzeit durch Lösen des Stifts für die Einstellung der Höhe (#20) wieder verändert werden.

STEP 6



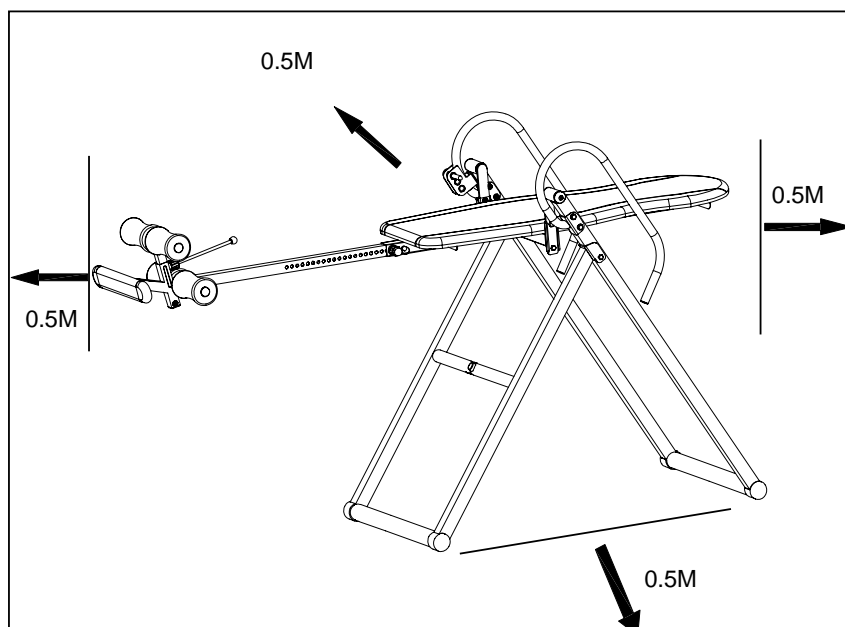
Abschließende Prüfung

- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben festgezogen sind.
- Überprüfen Sie alle losen Teile und Komponenten.
- Prüfen Sie, ob Schweißnähte und Metallteile – möglicherweise verborgene – Risse aufweisen
- Vergewissern Sie sich, dass die Sicherungsvorrichtungen an den verstellbaren Komponenten sowie alle Sicherheitsvorrichtungen vorschriftsmäßig angebracht und vollständig eingerastet sind, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
- Überprüfen Sie, ob die Inversionsbank frei bis zu dem gewünschten Neigungswinkel und zurück schwingen kann.

4 BEDIENUNGSANLEITUNG

Besteigen Sie das Gerät vorsichtig und halten Sie immer Ihr Gleichgewicht.

Beachten Sie die untenstehend angezeigten Sicherheitsabstände in alle Richtungen bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



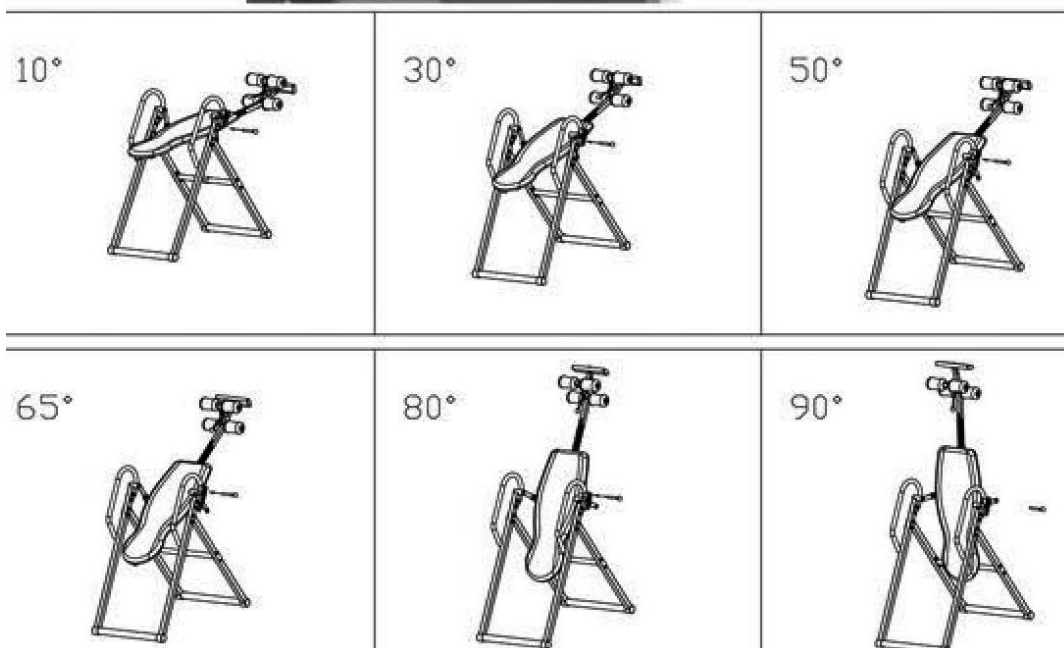
4.1 Einstellung auf die Körpergröße

Die Einstellung der Länge der Fußstütze auf die gewünschte Körpergröße kann jederzeit durch Lösen des Stifts für die Einstellung der Höhe (#20) wieder verändert werden.



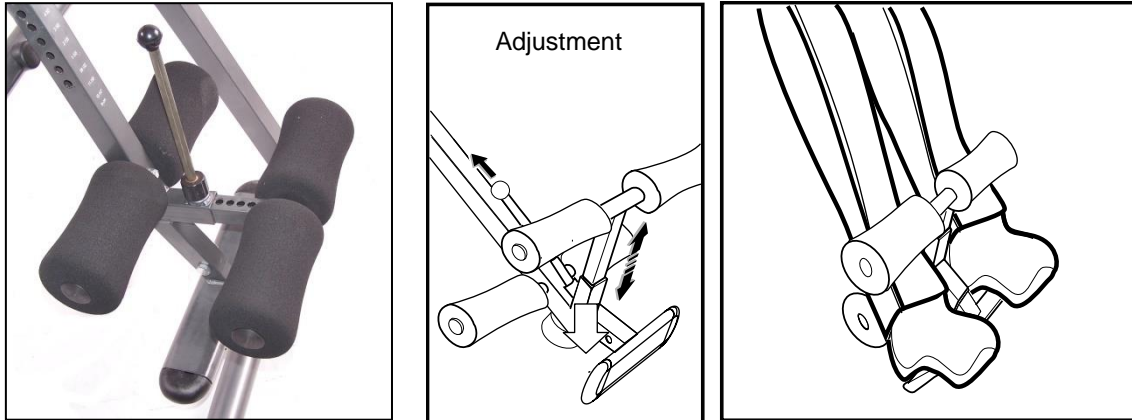
4.2 Einstellung des Neigungswinkels

Den maximalen Neigungswinkel können Sie je nach Wunsch auf 10°, 30°, 50°, 65°, 80° oder 90° einstellen. Stecken Sie den Sicherungstift dazu einfach in die gewünschte Position wie abgebildet.



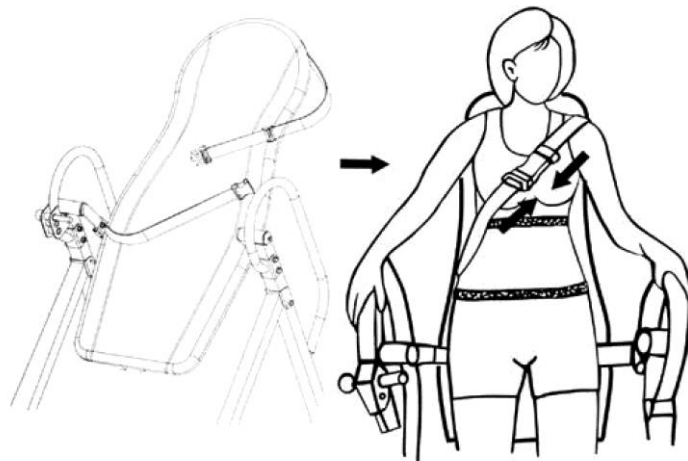
4.3 Einstellen der Fußstütze

Stellen Sie vor der Benutzung die Schaumstoffrollen der Fußstütze gemäß der folgenden Abbildung so ein, dass Ihre Beine nicht gequetscht werden, aber trotzdem sicheren Halt haben.



4.4 Anlegen des Sicherheitsgurtes

Legen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit vor der Benutzung immer den Sicherheitsgurt wie in der nebenstehenden Abbildung dargestellt an.



5 ÜBUNGSHINWEISE

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

5.1 Vorteile der Anwendung

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

- Linderung von Rückenschmerzen
Die Schwerkraft kann mit den meisten Rückenschmerzen in Verbindung gebracht werden. Der Druck auf die Bandscheiben verringert den Abstand der Wirbel, schränkt so die Beweglichkeit ein und erhöht das Risiko, dass sich ein Nerv einklemmt. Die Inversionstherapie stellt einen einfachen Weg dar dies zu verhindern und den negativen Auswirkungen der Schwerkraft entgegenzuwirken. Das Hängen in der Kopfüber-Position in einem Winkel von 20° bis 90° beseitigt den Druck, ermöglicht den Bandscheiben ihre natürliche Form und den Wirbeln ihren optimalen Abstand zurück zu gewinnen.

- Verbesserung der Körperhaltung
Wenn sich ein Wirbel verschiebt, können die Bänder und Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen, verhindern, dass sich die Wirbel wieder richtig anordnen. Im Liegen entspricht die Belastung auf die Wirbelsäule etwa 25% der Normalbelastung. Bei einer Position auf der Inversionsbank von 60° kann der Druck auf null verringert werden. Mit der Entlastung der Wirbel und sanftem Strecken kann eine korrekte Ausrichtung erfolgen. Zusätzlich erlaubt die Inversion, Gelenke zu entlasten, so dass diese verbessert mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden können.
- Ausgleich schwerkraftbedingter Größenreduktion
Bandscheiben können Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben. Im Laufe des Tages werden die Bandscheiben bildlich gesprochen wie ein Schwamm gepresst und dehydriert. Tatsächlich schrumpft eine gesunde Bandscheibe täglich um bis zu etwa 20%. Während des Schlafens erholen sich diese durch die Entlastung wieder. Mit zunehmendem Lebensalter entsteht jedoch möglicherweise eine permanentere Schrumpfung. Inversion kann durch die Reduzierung des Drucks auf die Bandscheiben helfen, Feuchtigkeit zurückzuführen.

5.2 Vorsicht bei Anwendung

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

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

Die Inversionsbank ist für ein maximales Benutzergewicht von 135 kg ausgelegt. Führen Sie Gewichtsveränderungen und Bewegungen auf der Bank immer ruhig und vorsichtig aus, da die Bank bei heftigen Bewegungen eventuell umkippen kann, was zu schweren Verletzungen oder sogar Tod führen kann.

5.3 Allgemeine Hinweise

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

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

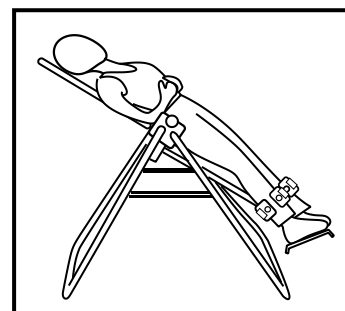
Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

5.4 Benutzungshinweise

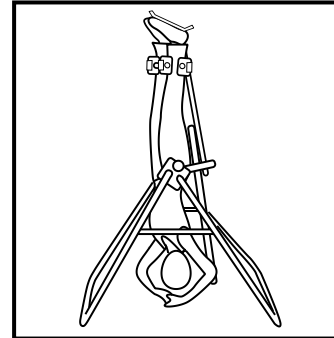
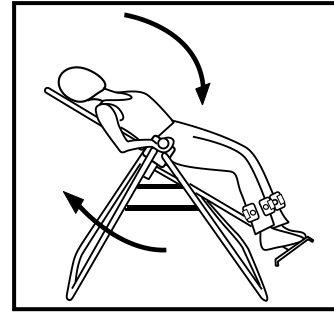
Stellen Sie vor der Benutzung die Länge der Fußstütze so ein, dass die Bank bei neben dem Körper liegenden Armen im Grunde ohne Halten an den Handgriffen in waagerechter Position verharren könnte. Das Körpergewicht ist dann ausbalanciert und Sie können durch einfaches Bewegen eines oder beider Arme den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

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

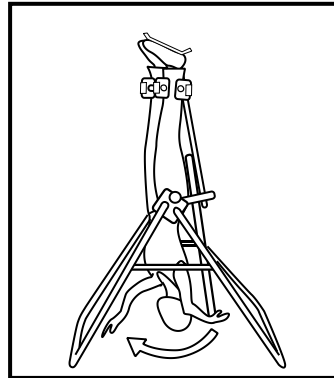


Während Sie auf der Inversionsbank liegen, können sanfte und gleichmäßige Bewegung den Effekt der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verbessern. Sie können Sie beispielsweise strecken, drehen oder auch versuchen, die Beine anzuziehen. Sit-Ups dürfen jedoch nur in gesicherter Position ausgeführt werden.

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



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



6 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben:

1. Falten Sie das Gerät zusammen und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört.
2. Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Der Gebrauch Ihrer Inversionsbank führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihre Inversionsbank wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigenden Verschleiss zu überprüfen. Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihrer Inversionsbank durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihre Inver-



sionsbank nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion der Inversionsbank kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter folgender Anschrift und Telefonnummer:

Service Center

body coach Service-Center
Rathenaustraße 4
51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenaustraße 4
51427 Bergisch Gladbach

Tel: 01805 – 00 33 25 (Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)

Fax: 02204 – 30 46 26

eMail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Internet: <https://la-sports.de/kundenservice/>



COPYRIGHT © 2019 BY L.A. SPORTS GMBH & CO. KG
ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.