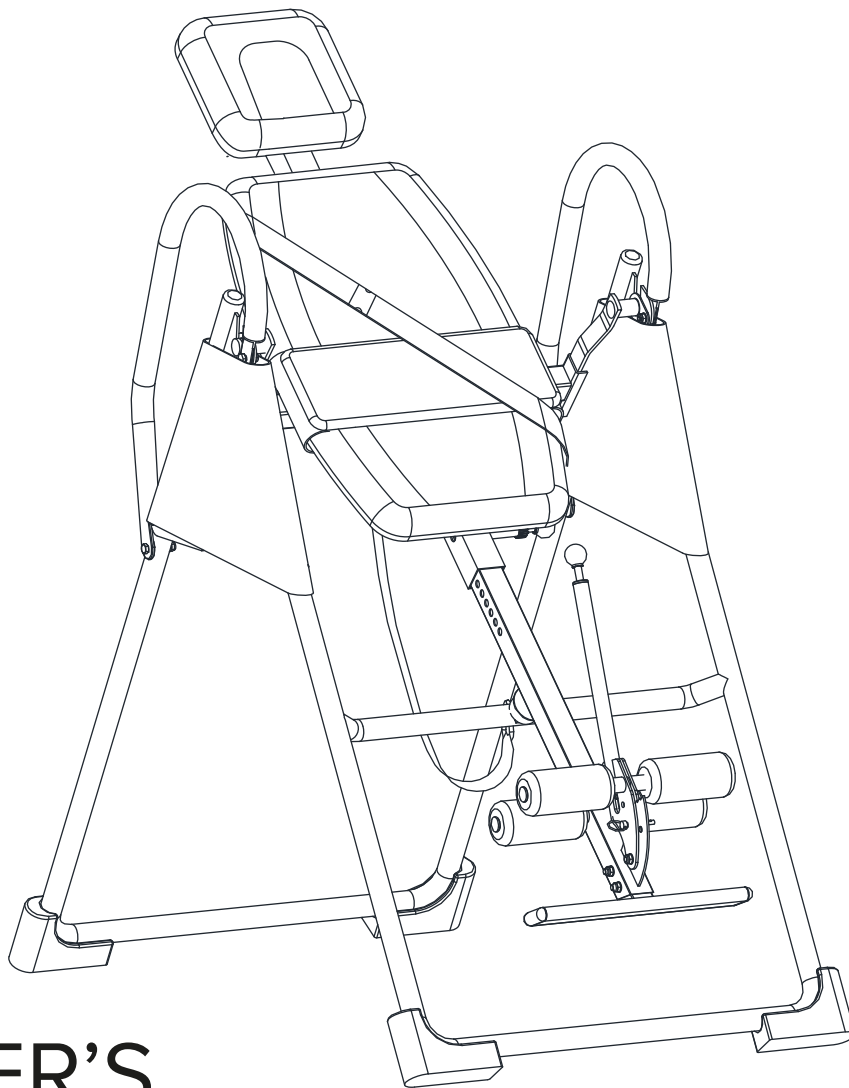


Rebel

ACTIVE

INVERSION TABLE



**USER'S
MANUAL**

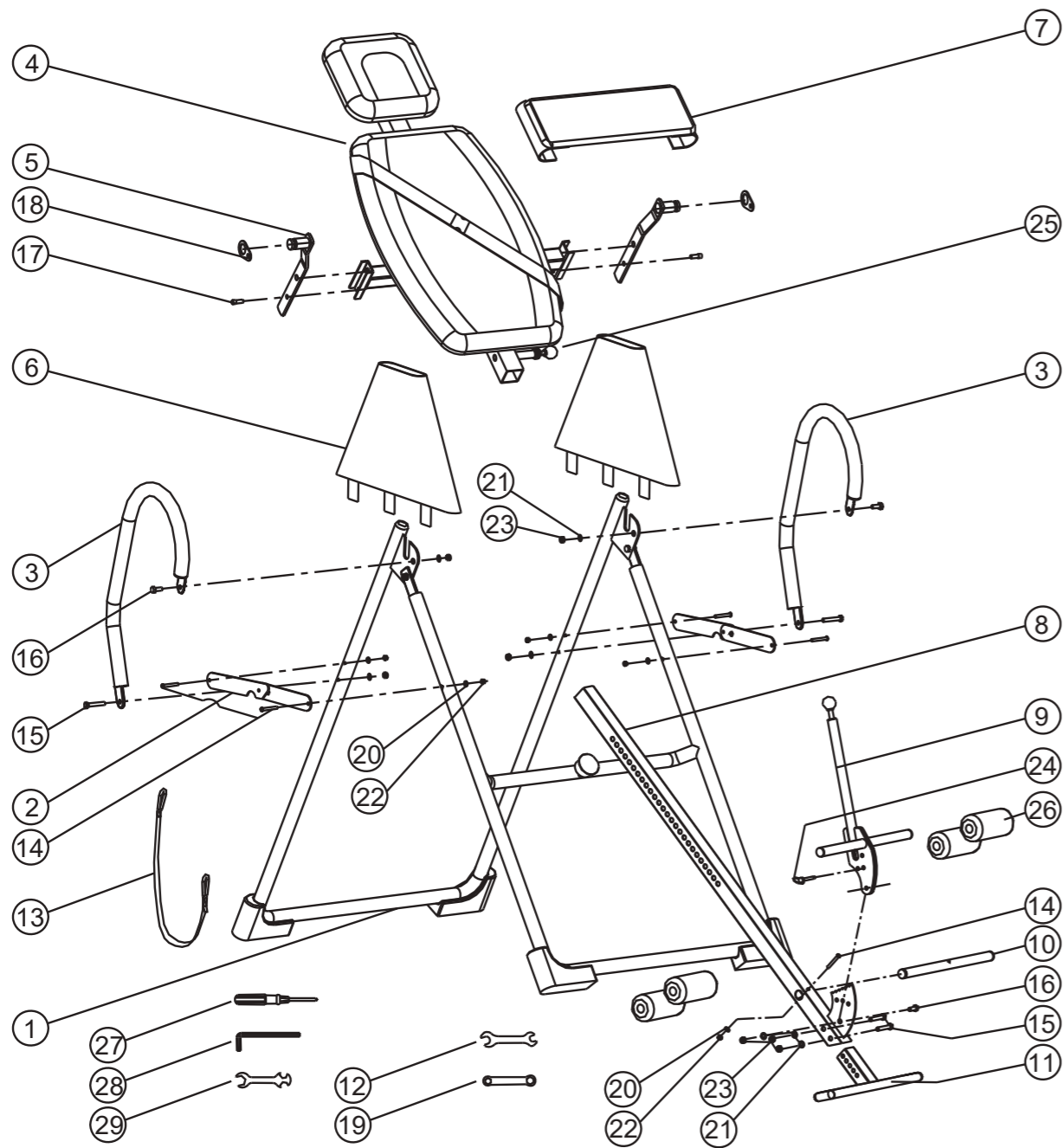
DE

EN

PL

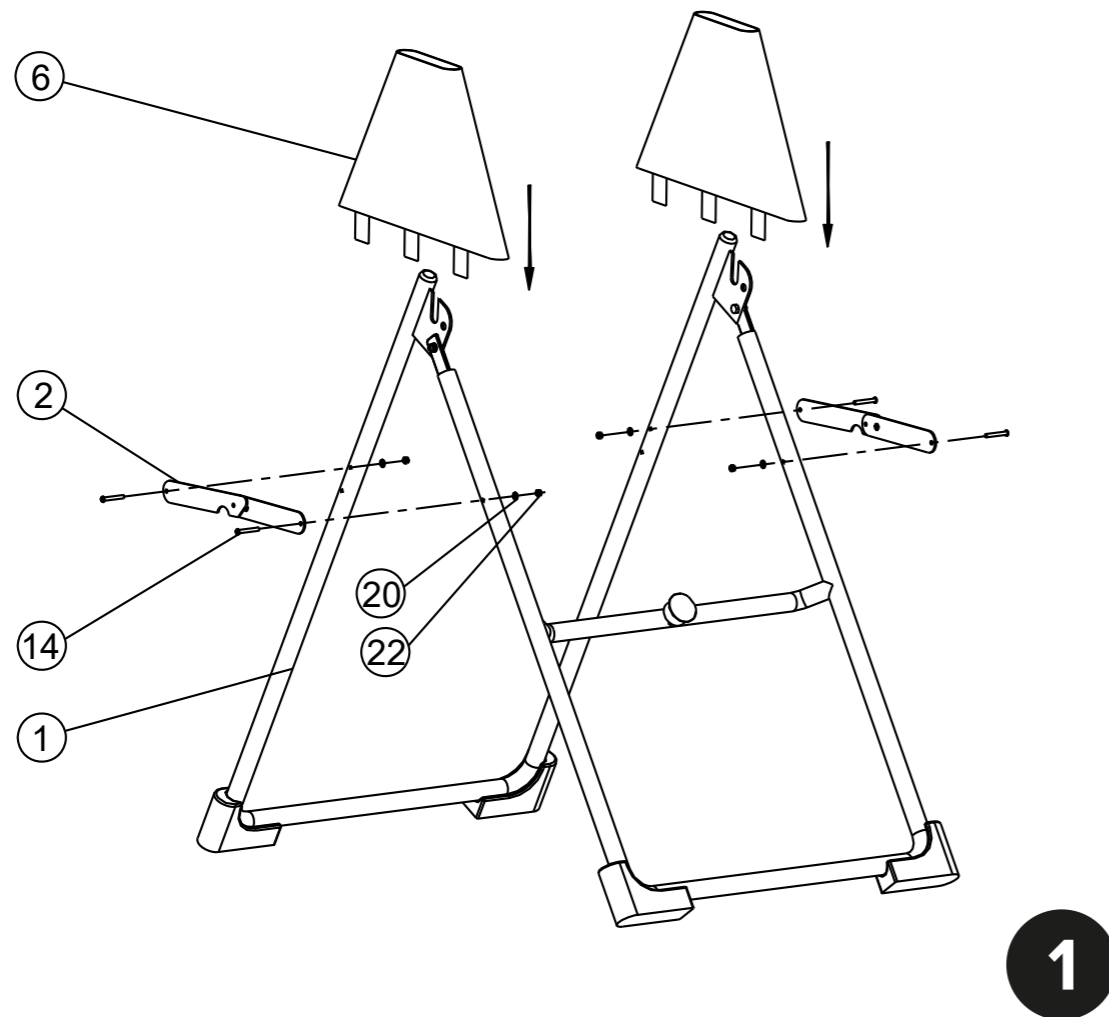
RO

model: RBA-2009



NO.	NAME	SIZE	QTY.
1	Main Frame		1
2	Cross Support Bracket		2
3	Ergonomic Side Rail		2
4	Back Cushion		1
5	Pivot Bar		2
6	Cover		2
7	Waist Cushion		1
8	Height Adjustment Tube		1
9	Adjustable Ankle Brace		1
10	Foam Tube		1
11	Adjustable Foot Tube		1
12	Tool 4		1
13	Safety Strap		1
14	Screw	M6x45	5
15	Hex Bolt	M8x45	4
16	Hex Bolt	M8x20	3
17	Cylindrical Hexagon Screw	M8x20	2
18	Safety Catch		2
19	Tool 5		1
20	Washer	M6	5
21	Washer	M8	7
22	Nylon Nut	M6	5
23	Nylon Nut	M8	7
24	Pop-Pin		1
25	Height Selector Lock Pin		1
26	Foam Rollers		4
27	Tool 1		1
28	Tool 2		1
29	Tool 3		1

MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAŻ / ASAMBLARE



1. Öffnen Sie den vormontierten Hauptrahmen (#1). Vergewissern Sie sich, dass die beiden Querstützen (#2) fest eingerastet sind, indem Sie sie nach unten drücken.
2. Befestigen Sie die Querstreben (#2) am Hauptrahmen (#1) und sichern Sie sie mit vier Schrauben (#21), vier Unterlegscheiben (#20) und vier Nylonmütern (#22).
3. Schieben Sie zwei Abdeckungen (#6) auf die A-Rahmen-Baugruppe.

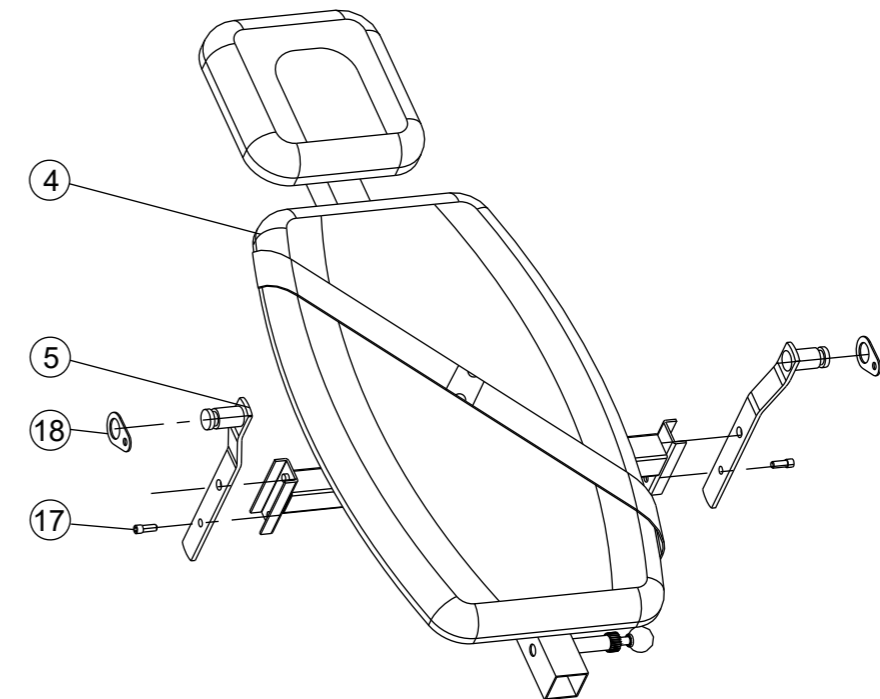
1. Open the pre assembled Main Frame (#1). Make sure that two Cross Support Brackets (#2) are firmly locked in place by pressing down on them.
2. Attach Cross Support Brackets (#2) to the Main Frame (#1), secure by using four Screws (#21), four Washers (#20) and four Nylon Nuts (#22).
3. Slide two Covers (#6) on to the A-Frame Assembly.

1. Otwórz wstępnie zmontowaną ramę główną (#1). Upewnij się, że dwa poprzeczne wsporniki (#2) są mocno zablokowane na miejscu, naciskając je.
2. Przymocuj wsporniki poprzeczne (#2) do ramy głównej (#1), zabezpieczając je czterema śrubami (#21), czterema podkładkami (#20) i czterema nakrętkami nylonowymi (#22).
3. Nasuń dwie osłony (#6) na zespół ramy A.

PL

1. Deschideți cadrul principal preasamblat (nr. 1). Asigurați-vă că cele două suporturi de susținere transversală (nr. 2) sunt blocate ferm în poziție prin apăsarea lor.
2. Atașați suporturile de susținere transversală (nr. 2) la cadrul principal (nr. 1), fixându-le cu ajutorul a patru șuruburi (nr. 21), patru șaibe (nr. 20) și patru piulițe de nailon (nr. 22).
3. Glisați două capace (nr. 6) pe ansamblul cadrului A.

RO



1. Entfernen Sie die zylindrischen Sechskantschrauben (#17), die in den Schlitzen am Rahmen des Rückenpolsters (#4) vormontiert sind, und legen Sie sie beiseite, da sie später in diesem Schritt verwendet werden. Stecken Sie die beiden Drehstäbe (#5) in die Schlitze am Rahmen des Rückenpolsters (#4).
2. Schrauben Sie die Gelenkstangen (#5) mit zwei zylindrischen Sechskantschrauben (#17) an den Polsterrahmen (#4).
3. Schieben Sie die Sicherheitsklinke (#18) auf die beiden Drehstangen (#5), wie in der Abbildung gezeigt.

DE

DE

EN

EN

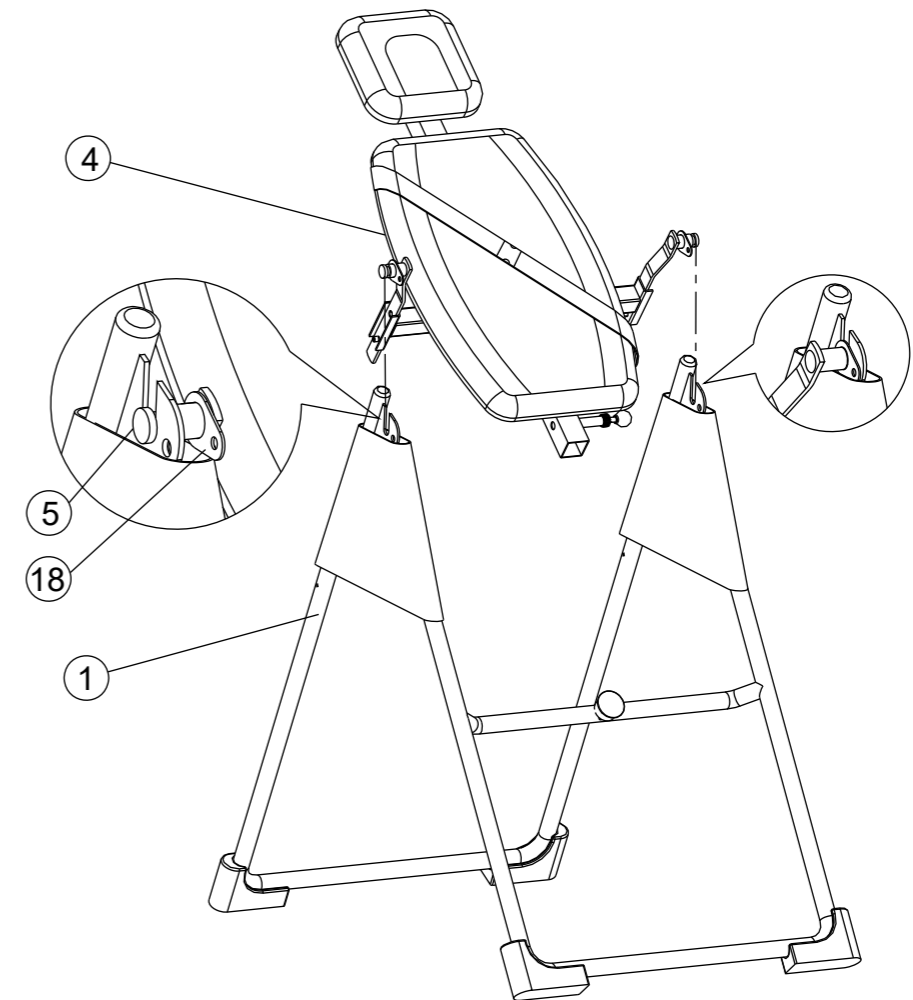
1. Remove Cylindrical Hexagon Screws (#17) that are pre-assembled on the slots located on the Backrest Cushion (#4) Frame and set them aside nearby as they will be used later in this step. Insert each of the two Pivot Bars (#5) into the slots located on the Backrest Cushion (#4) Frame.
2. Screw the Pivot Bars (#5) to the Cushion Frame (#4) by using two Cylindrical Hexagon Screws (#17).
3. Slide Safety Catch (#18) to the two Pivot Bars (#5) as the diagram shown.

PL

1. Wykręć śruby sześciokątne cylindryczne (#17), które są wstępnie zamontowane w szczelinach znajdujących się na ramie poduszki oparcia (#4) i odłóż je na bok, ponieważ zostaną użyte w dalszej części tego kroku. Włóż każdy z dwóch prętów obrotowych (#5) do szczelin znajdujących się na ramie poduszki oparcia (#4).
2. Przykręć pręty obrotowe (#5) do ramy poduszki (#4) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym cylindrycznym (#17).
3. Wsuń zatrzask bezpieczeństwa (#18) do dwóch prętów obrotowych (#5), jak pokazano na schemacie.

RO

1. Îndepărtați șuruburile hexagonale cilindrice (nr. 17) care sunt preasamblate pe fantele situate pe cadrul pernei spătarului (nr. 4) și puneți-le deoparte în apropiere, deoarece vor fi folosite mai târziu în această etapă. 2. Introduceți fiecare dintre cele două bare pivotante (#5) în fantele situate pe cadrul pernei spătarului (#4).
2. Însurubați barele pivotante (#5) pe cadrul pernei (#4) cu ajutorul a două șuruburi hexagonale cilindrice (#17).
3. Glisați dispozitivul de prindere de siguranță (#18) pe cele două bare pivotante (#5), conform diagramei prezentate.

**3****DE**

1. Verschieben Sie das Loch an der Sicherheitsklinke (#18) wie in der Abbildung gezeigt. Heben Sie das Rückenkissen (#4) mit Hilfe eines Partners an und setzen Sie die Drehstangen (#5) in die beiden Halterungen am Hauptrahmen ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass beide Seiten ordnungsgemäß in jeder Halterung sitzen.
3. Testen Sie das Rückenkissen (Nr. 4), indem Sie es ein paar Mal hin- und herbewegen, um sicherzustellen, dass sich das Rückenkissen (Nr. 4) reibungslos drehen lässt.

EN

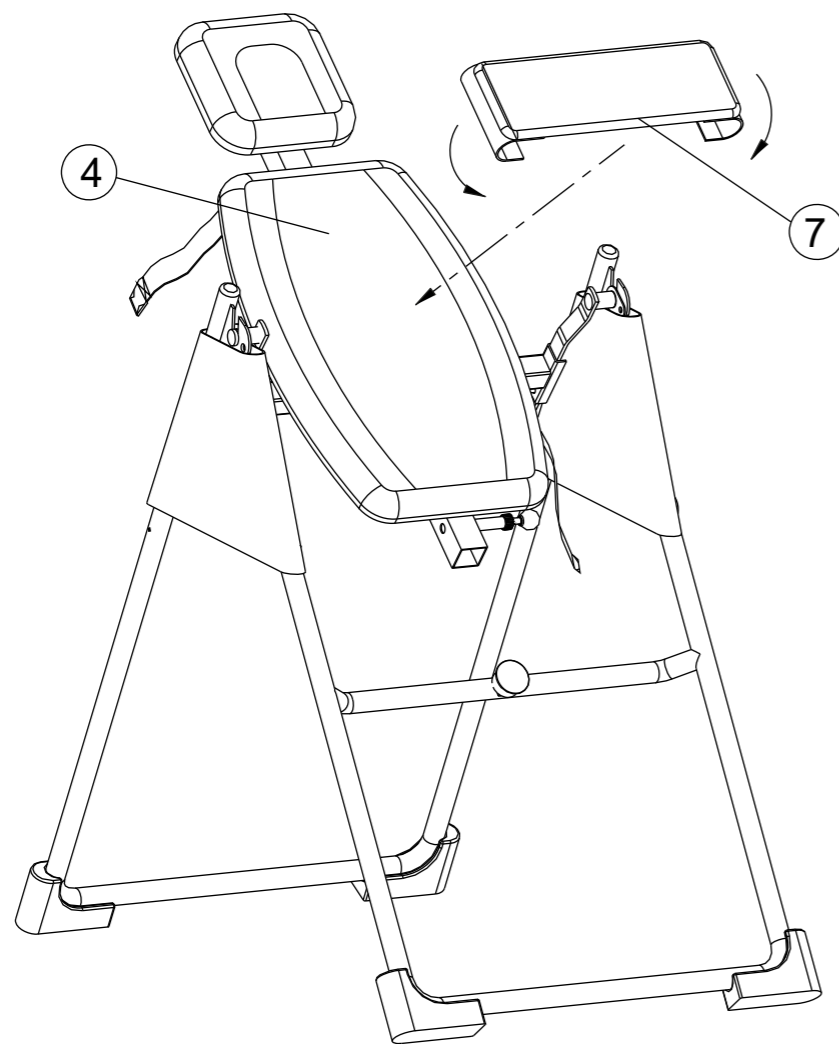
1. Move the hole on Safety Catch (#18) as diagram shown. With the help of a partner, lift the Back Cushion (#4) Assembly and seat the Pivot Bars (#5) into the two brackets located on the Main Frame.
2. Make sure both sides are properly seated into each bracket.
3. Test the Back Cushion (#4) by rocking it back and forth a few times, ensured that the Back Cushion (#4) rotates smoothly.

PL

1. Przesuń otwór na zatrzasku bezpieczeństwa (#18) zgodnie z rysunkiem. Z pomocą drugiej osoby podnieś zespół poduszki oparcia (nr 4) i umieść pręty obrotowe (nr 5) w dwóch wspornikach znajdujących się na ramie głównej.
2. Upewnij się, że obie strony są prawidłowo osadzone w każdym wsporniku.
3. Przetestuj poduszkę oparcia pleców (nr 4), kołysząc nią kilka razy w przód i w tył, aby upewnić się, że poduszka (nr 4) obraca się płynnie.

RO

1. Deplasați orificiul de pe dispozitivul de prindere de siguranță (nr. 18) conform diagramei prezentate. Cu ajutorul unui partener, ridicați ansamblul pernei spătarului (nr. 4) și așezați barele pivotante (nr. 5) în cele două suporturi situate pe cadrul principal.
2. Asigurați-vă că ambele părți sunt așezate corect în fiecare suport.
3. Testați perna pentru spate (#4) prin legănarea acesteia înainte și înapoi de câteva ori, asigurându-vă că perna pentru spate (#4) se rotește fără probleme.



Lösen Sie die Schnalle am Rückenkissen (#4), legen Sie das Taillenkissen (7) auf das Rückenkissen (#4) und kleben Sie den Klettverschluss an beiden Enden des Taillenkissens (7) auf den Klettverschluss unter dem Rückenkissen (#4) und schließen Sie dann die eben gelöste Schnalle.

DE

Unfasten the buckle on the Back Cushion (#4), lay the Waist Cushion (7) on the Back Cushion (#4) and stick the Velcro at both ends of the Waist Cushion (7) to the Velcro below the Back Cushion (#4) and then fasten the buckle unfastened just now.

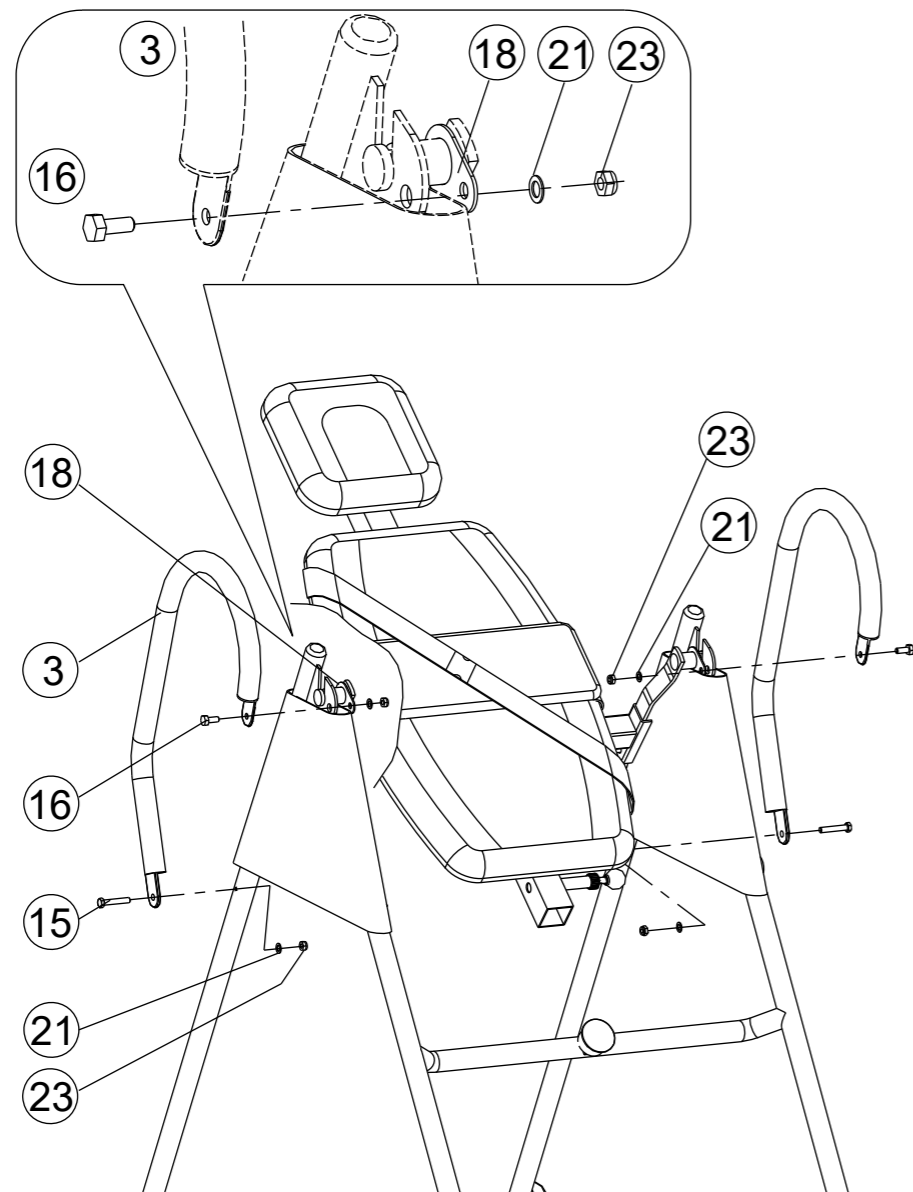
EN

Odepnij klamrę na poduszce tylnej (nr 4), połóż poduszkę biodrową (nr 7) na poduszce tylnej (nr 4) i przyklej rzepy na obu końcach poduszki biodrowej (nr 7) do rzepów pod poduszką tylną (nr 4), a następnie zapnij odpiętą klamrę.

PL

Desfaceți catarama de pe perna pentru spate (nr. 4), așezați perna pentru talie (7) pe perna pentru spate (nr. 4) și lipiți Velcro-ul de la ambele capete ale pernei pentru talie (7) de Velcro-ul de sub perna pentru spate (nr. 4), apoi fixați catarama desfăcută acum.

RO



5

Befestigen Sie die ergonomische Seitenschiene (#3) an der A-Frame-Baugruppe, sichern Sie sie mit zwei Sechskantschrauben (#16), zwei Unterlegscheiben (#21), zwei Nylonmuttern (#23) an der Oberseite und zwei Sechskantschrauben (#15), zwei Unterlegscheiben (#21) und zwei Nylonmuttern (#23) an der Unterseite wie in der Abbildung gezeigt. Die linke Seite und die rechte Seite werden symmetrisch eingebaut.

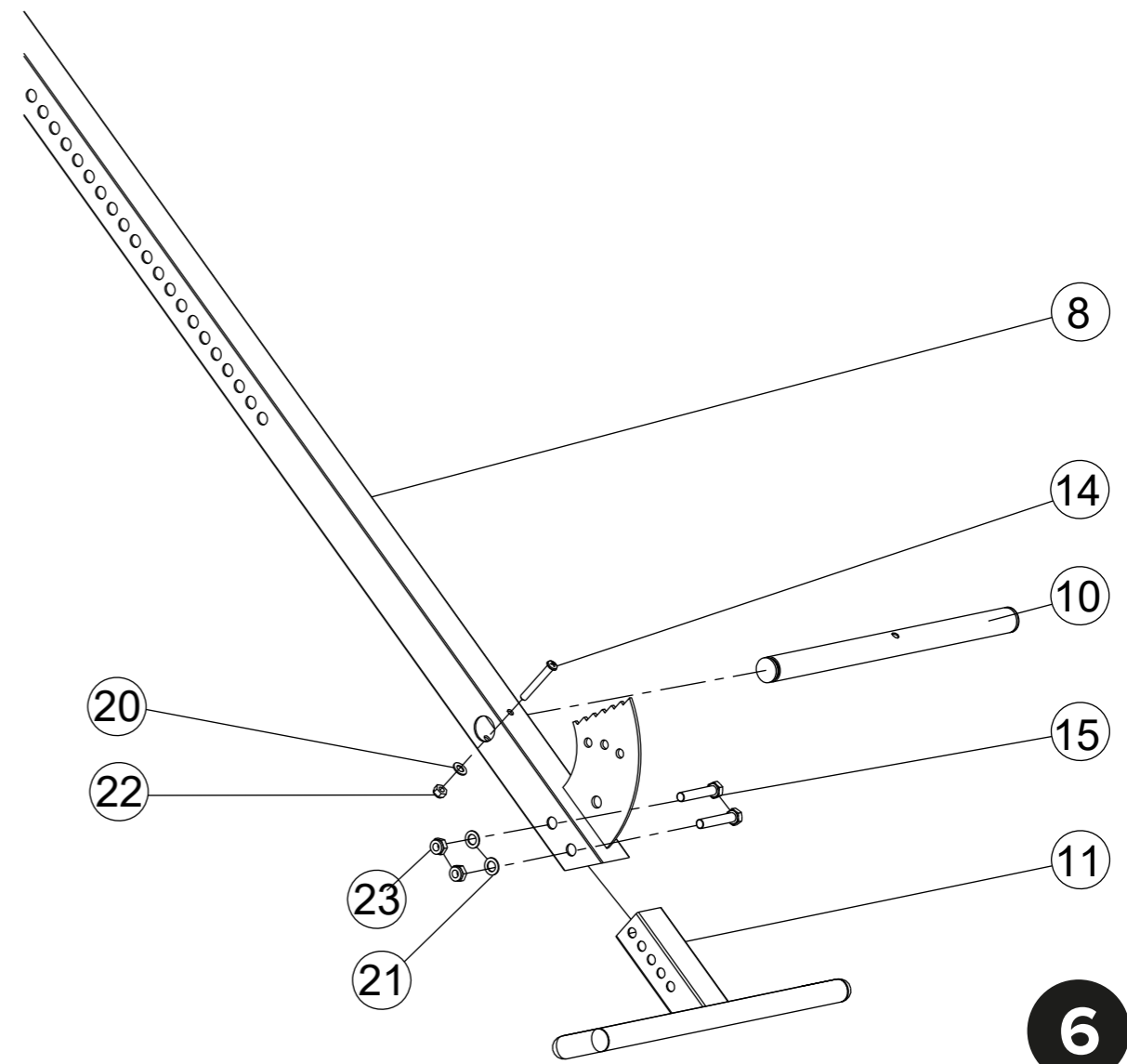
Attach the Ergonomic Side Rail (#3) to the A-Frame Assembly, secure by two Hex Bolts (#16), two Washers (#21), two Nylon Nuts (#23) on the top and two Hex bolts (#15), two Washer (#21), and two Nylon Nuts (#23) on the bottom as diagram shown. The left side and the right side are symmetrically installed.

Przymocuj ergonomiczną szynę boczną (nr 3) do zespołu ramy A, zabezpieczając dwiema śrubami sześciokątnymi (nr 16), dwiema podkładkami (nr 21), dwiema nakrętkami nylonowymi (nr 23) na górze i dwiema śrubami sześciokątnymi (nr 15), dwiema podkładkami (nr 21) i dwiema nakrętkami nylonowymi (nr 23) na dole, jak pokazano na schemacie. Lewa i prawa strona są zamontowane symetrycznie.

PL

Ataşați șina laterală ergonomică (nr. 3) la ansamblul A-Frame, fixați-o cu două șuruburi hexagonale (nr. 16), două șaibe (nr. 21), două piulițe de nailon (nr. 23) în partea superioară și două șuruburi hexagonale (nr. 15), două șaibe (nr. 21) și două piulițe de nailon (nr. 23) în partea inferioară, așa cum arată diagrama. Partea stângă și partea dreaptă sunt instalate simetric.

RO



6

DE

Schieben Sie das Schaumstoffrohr (#12) durch das Höhenverstellrohr (#8). Sichern Sie dann diese Baugruppe mit einer Schraube (#14), einer Unterlegscheibe (#20) und einer Nylonmutter (#22) wie in der Abbildung gezeigt. Befestigen Sie das verstellbare Fußrohr (#11) am Ende des Höheneinstellrohrs (#11) mit zwei Sechskantschrauben (#15), zwei Unterlegscheiben (21) und zwei Nylonmuttern (#23). Schrauben Sie die Sechskantschrauben (#15) zunächst in ein beliebiges Loch. Das verstellbare Fußrohr (#11) ist so konstruiert, dass es sich an unterschiedliche Schuhgrößen anpasst, indem es für kleinere Füße nach oben und für größere Füße nach unten bewegt wird. Bitte passen Sie es vor dem Umdrehen an Ihre Fußgröße an. (TRAGEN SIE VOR DEM UMSTÜLPEN IMMER SPORTSCHUHE)

EN

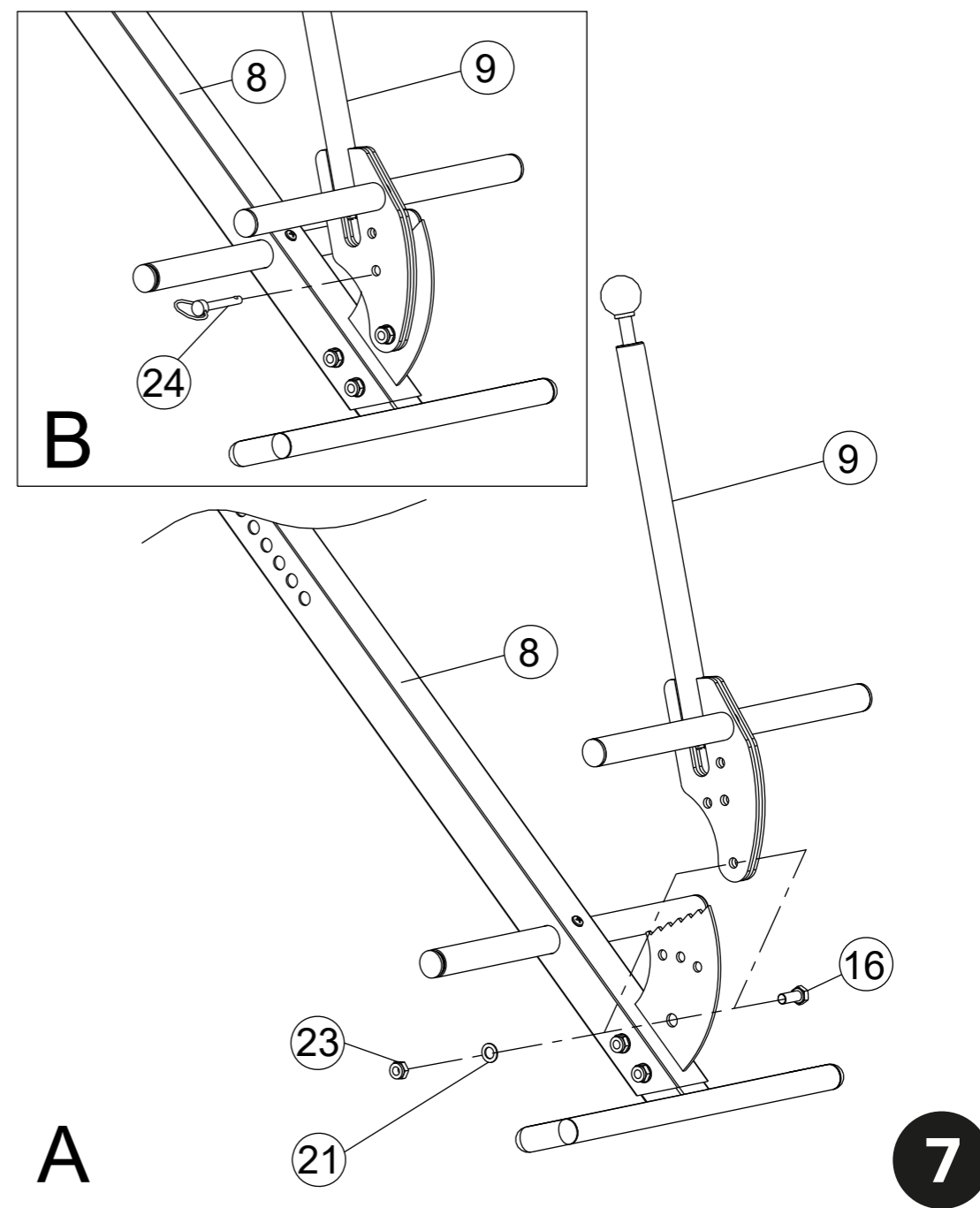
Slide the Foam Tube (#12) through the Height Adjustment Tube (#8). Then secure this assembly by using one Bolt (#14), one Washer (#20) and one Nylon Nut (#22) as diagram shown. Attach the Adjustable Foot Tube (#11) onto the end of the Height Adjustment Tube (#11) using two Hex Bolts (#15), two washers (21) and two Nylon Nuts (#23). Screw the Hex Bolts (#15) into any hole for now. The Adjustable Foot Tube (#11) is designed to accommodate different shoe sizes by moving up for smaller feet and down for larger feet. Please adjust it to accommodate your foot size accordingly before inverting. (ALWAYS WEAR ATHLETIC SHOES BEFORE INVERTING)

PL

Wsuń rurkę piankową (nr 12) przez rurkę regulacji wysokości (nr 8). Następnie zabezpiecz ten zespół za pomocą jednej śruby (nr 14), jednej podkładki (nr 20) i jednej nakrętki nylonowej (nr 22), jak pokazano na schemacie. Przymocuj regulowaną rurkę stopy (nr 11) do końca rurki regulacji wysokości (nr 11) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych (nr 15), dwóch podkładek (nr 21) i dwóch nakrętek nylonowych (nr 23). Na razie wkręć śruby sześciokątne (#15) w dowolny otwór. Regulowana rura na stopę (#11) została zaprojektowana tak, aby dostosować się do różnych rozmiarów butów, przesuwaną się w górę dla mniejszych stóp i w dół dla większych stóp. Przed odwróceniem wyreguluj ją odpowiednio do rozmiaru stopy. (ZAWSZE ZAKŁADAJ BUTY SPORTOWE PRZED ĆWICZENIAMI)

RO

Glisați tubul de spumă (nr. 12) prin tubul de reglare a înălțimii (nr. 8). Apoi fixați acest ansamblu folosind un șurub (nr. 14), o șaibă (nr. 20) și o piuliță de nailon (nr. 22), așa cum arată diagrama. Atașați tubul piciorului reglabil (#11) la capătul tubului de reglare a înălțimii (#11) folosind două șuruburi hexagonale (#15), două șaibe (21) și două piulițe de nailon (#23). Înșurubați deocamdată șuruburile hexagonale (#15) în orice gaură. Tubul reglabil pentru picioare (#11) este conceput pentru a se adapta la diferite mărimi de pantofi, deplasându-se în sus pentru picioarele mai mici și în jos pentru picioarele mai mari. Vă rugăm să îl ajustați pentru a se potrivi în mod corespunzător mărimii dvs. de picior înainte de inversare. (PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA ÎNCĂLȚĂMINTE SPORTIVĂ ÎNAINTE DE INVERSARE)



DE

1. Befestigen Sie die verstellbare Knöchelstütze (#9) an der Halterung am Höhenverstellrohr (#8) und sichern Sie sie mit einer Sechskantschraube (#16), einer Unterlegscheibe (#21) und einer Nylonmutter (#23).
2. Stecken Sie den Pop-Pin (#24) in ein Loch der Halterung am Höhenverstellrohr (#8), wie in der Abbildung gezeigt. Dieser Pop-Pin (#24) wurde entwickelt, um eine einfache Einstellung des Winkels der verstellbaren Fußgelenkstütze (#9) zu ermöglichen.

EN

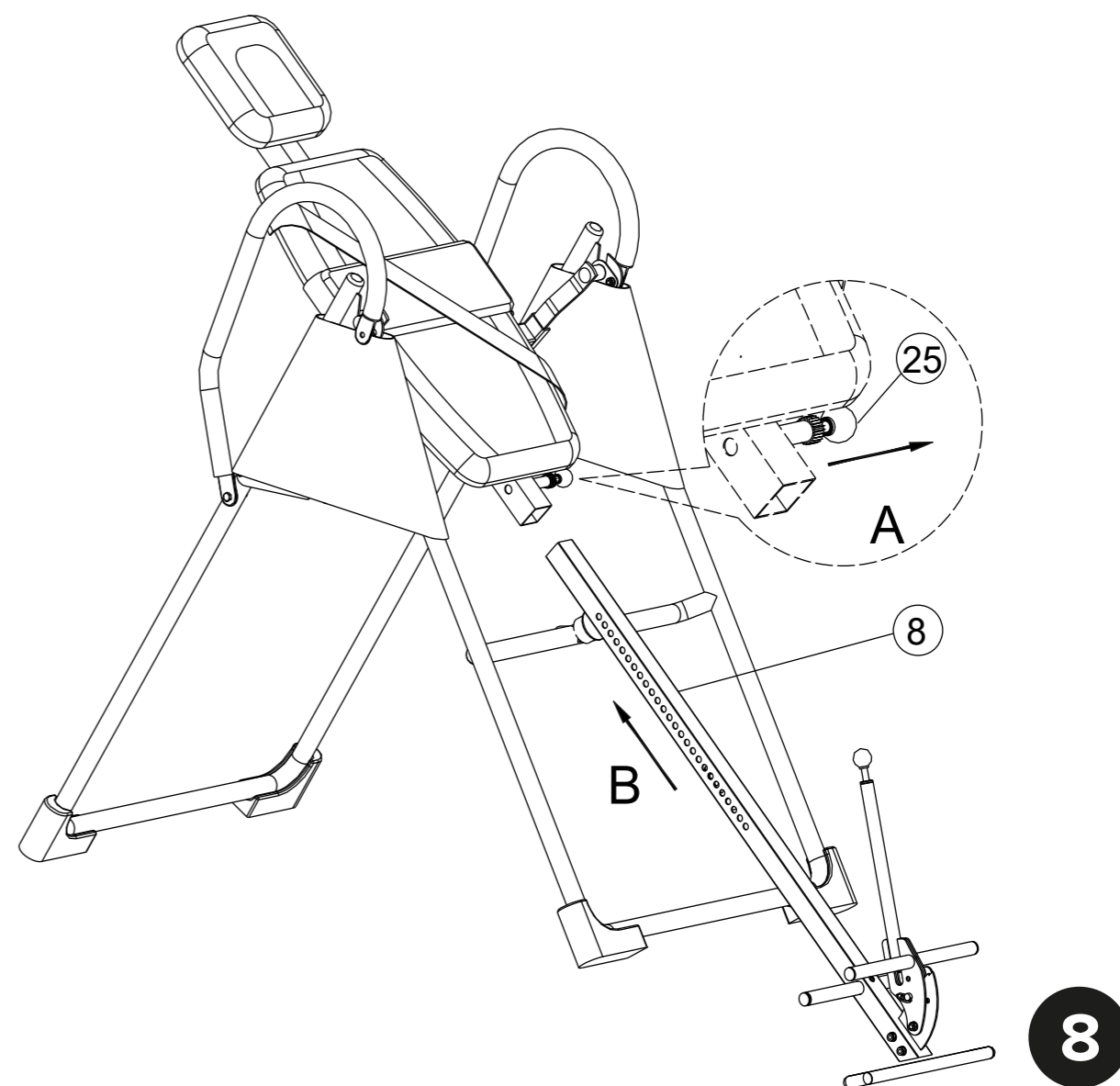
1. Attach Adjustable Ankle Brace (#9) onto the bracket located on the Height adjustment tube (#8) secure them together by using one Hex Bolt (#16), one Washer (#21) and one Nylon Nut (#23).
2. Insert Pop-Pin (#24) into one hole of the bracket located on the Height adjustment tube (#8) as diagram shown. This Pop-Pin (#24) is designed to allow easy adjustment of the angle of Adjustable Ankle Brace (#9).

PL

1. Przymocuj regulowany wspornik kostki (#9) do wspornika znajdującego się na rurze regulacji wysokości (#8), zabezpieczając je razem za pomocą jednej śruby sześciokątnej (#16), jednej podkładki (#21) i jednej nakrętki nylonowej (#23).
2. Włóż zawleczkę (#24) do jednego otworu wspornika znajdującego się na rurze regulacji wysokości (#8), jak pokazano na schemacie. Zawleczka (#24) została zaprojektowana w celu umożliwienia łatwej regulacji kąta nachylenia regulowanego wspornika kostki (#9).

RO

1. Ataşați glezna reglabilă (nr. 9) la suportul situat pe tubul de reglare a înălțimii (nr. 8) și fixați-le împreună cu ajutorul unui șurub hexagonal (nr. 16), a unei șaibe (nr. 21) și a unei piulițe de nailon (nr. 23).
2. Introduceți Pop-Pin (nr. 24) într-o gaură a suportului situat pe tubul de reglare a înălțimii (nr. 8), așa cum arată diagrama. Acest Pop-Pin (nr. 24) este conceput pentru a permite reglarea ușoară a unghiului ortezei de gleznă reglabile (nr. 9).



DE

1. Bringen Sie mit Hilfe eines Partners das Höhenverstellrohr (#8) am Rückenkissen (#4) an, indem Sie den Höhenverstellstift (#25) herausziehen und gleichzeitig das Höhenverstellrohr (#8) hineinschieben.
2. Lassen Sie den Höheneinstellungs-Verriegelungsstift (#25) zunächst in jeder beliebigen Einstellung los. Bitte beachten Sie, dass das Höhenverstellrohr (#8) so konstruiert ist, dass es sich an die Körpergröße verschiedener Personen anpasst; stellen Sie es entsprechend ein, indem Sie den Höhenwahlsperstift (#25) ziehen, während Sie das Höhenverstellrohr (#8) nach oben oder unten schieben.

EN

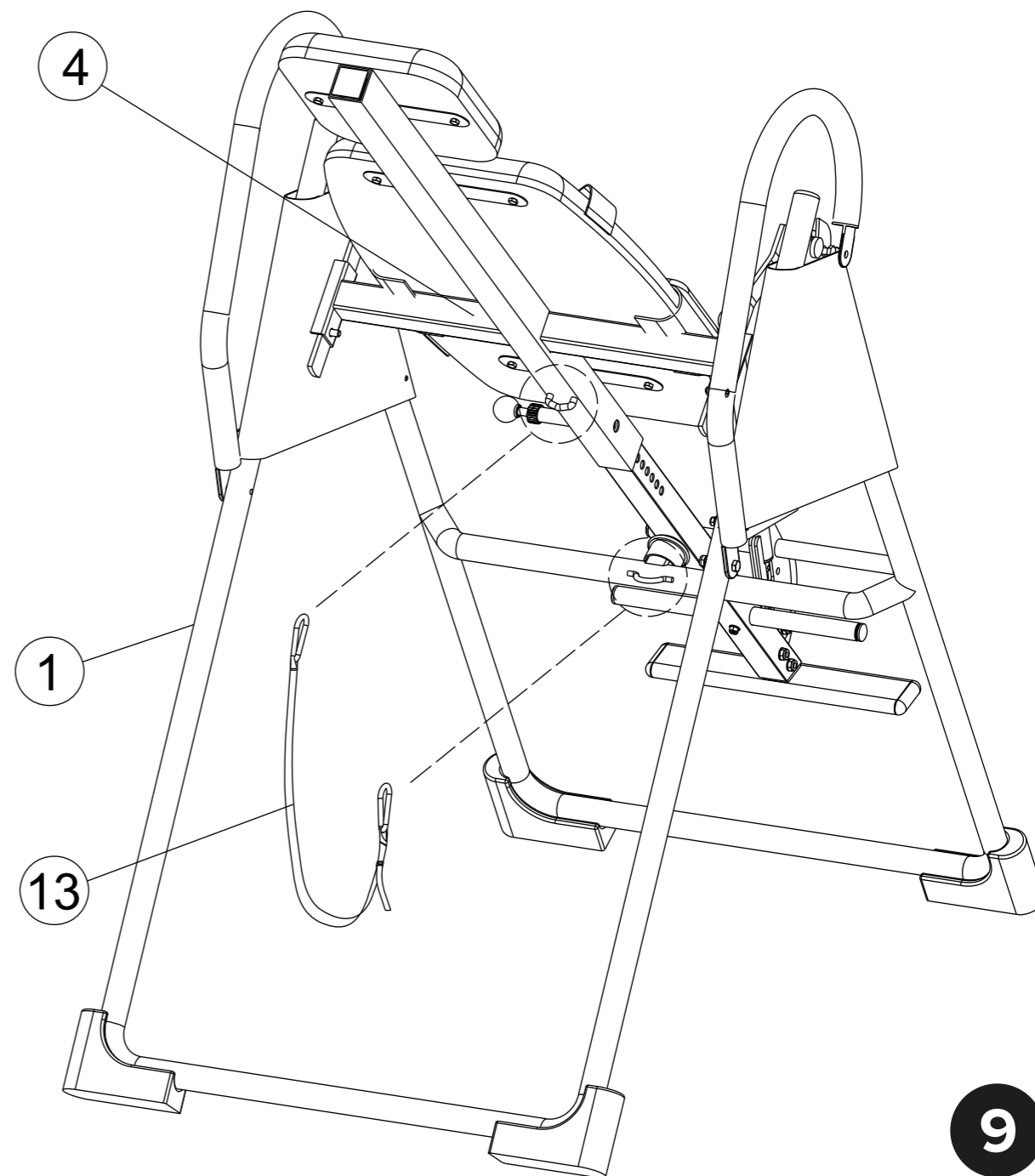
1. With the help of a partner, attach the Height Adjustment Tube (#8) to the Back Cushion (#4) by pulling the Height Selector Lock Pin (#25) out and simultaneously sliding the Height Adjustment Tube (#8) in.
2. Release the Height Selector Lock Pin (#25) at any setting for now. Please note, the Height Adjustment Tube (#8) is designed to accommodate the height of various persons; set it accordingly by pulling the Height Selector Lock Pin (#25) as you slide the Height adjustment tube (#8) up or down.

PL

1. Z pomocą drugiej osoby przymocuj rurkę regulacji wysokości (nr 8) do poduszki oparcia (nr 4), wyciągając trzpień blokujący selektora wysokości (nr 25) i jednocześnie wsuwając rurkę regulacji wysokości (nr 8).
2. Zwolnij sworzeń blokujący selektora wysokości (#25) w dowolnym ustawieniu. Należy pamiętać, że rura regulacji wysokości (#8) została zaprojektowana tak, aby dostosować się do wzrostu różnych osób; ustaw ją odpowiednio, pociągając sworzeń blokady selektora wysokości (#25) podczas przesuwania rury regulacji wysokości (#8) w górę lub w dół.

RO

1. Cu ajutorul unui partener, atașați tubul de reglare a înălțimii (nr. 8) la perna spătarului (nr. 4) trăgând în afară știftul de blocare a selectorului de înălțime (nr. 25) și glisând simultan tubul de reglare a înălțimii (nr. 8) înăuntru.
2. Eliberați deocamdată știftul de blocare a selectorului de înălțime (#25) la orice setare. Vă rugăm să rețineți că tubul de reglare a înălțimii (#8) este proiectat pentru a se adapta la înălțimea diferitelor persoane; setați-l în mod corespunzător trăgând de știftul de blocare a selectorului de înălțime (#25) în timp ce glisați tubul de reglare a înălțimii (#8) în sus sau în jos.



DE

Befestigen Sie die Haken am Sicherheitsgurt (#13) am Kissenrahmen (4) und am A-Rahmen wie in der Abbildung gezeigt. Je kürzer der Gurt, desto geringer der Umkehrwinkel. Je länger der Gurt ist, desto größer ist der Umstülpungswinkel. Wenn Sie den Gurt zum ersten Mal benutzen, sollten Sie ihn kürzer einstellen, um den Umkippwinkel so gering wie möglich zu halten.

EN

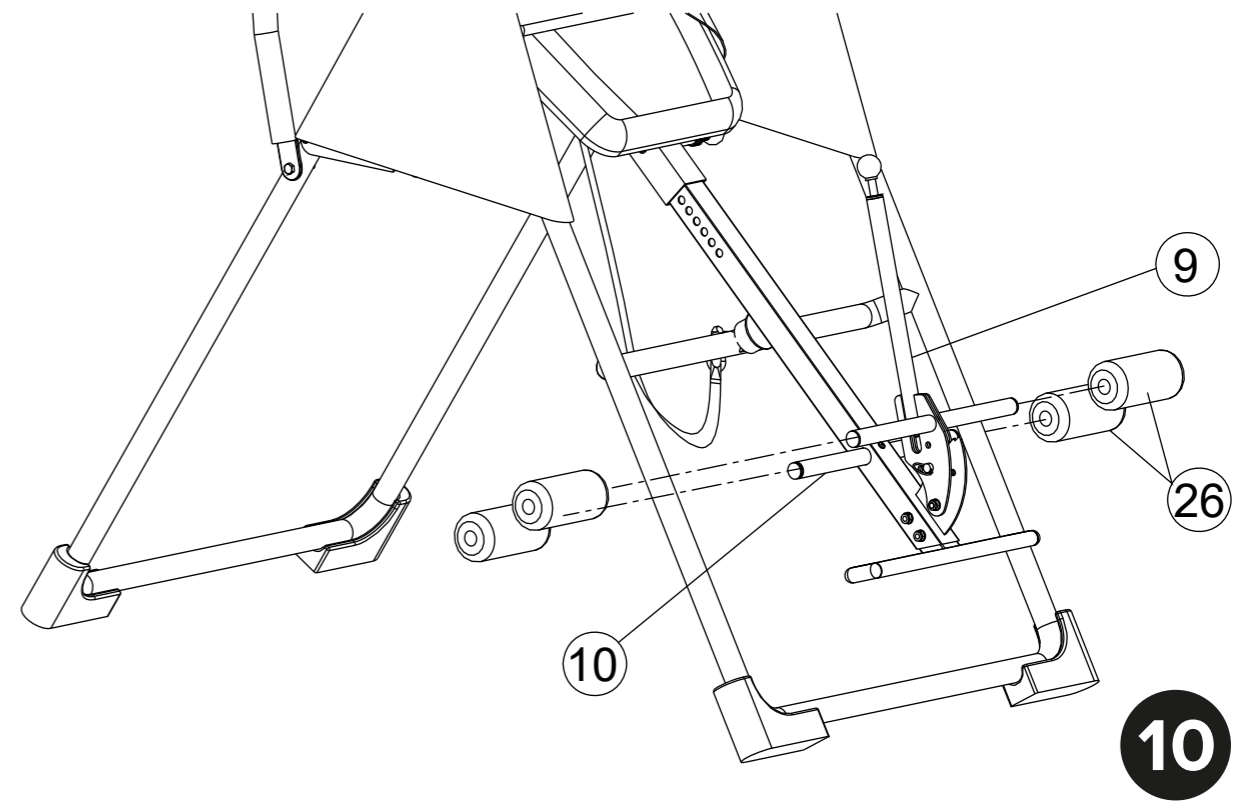
Clip the hooks on Safety Strap (#13) to the Cushion Frame (4) and A frame as diagram shown. The shorter the strap, the less the angle of inversion. The longer the strap, the greater the inversion angle. First time users should adjust the tether strap by shortening it for minimal inversion

PL

Przypnij zaczepy paska zabezpieczającego (nr 13) do ramy poduszki (4) i ramy A zgodnie ze schematem. Im krótszy pasek, tym mniejszy kąt odwrócenia. Im dłuższy pasek, tym większy kąt odwrócenia. Użytkownicy korzystający z urządzenia po raz pierwszy powinni wyregulować pasek, skracając go w celu zminimalizowania stopnia odwrócenia.

RO

Prindeți cârligele de pe cureaua de siguranță (nr. 13) de cadrul pernei (4) și de cadrul A, conform diagramei prezentate. Cu cât cureaua este mai scurtă, cu atât mai mic este unghiul de inversare. Cu cât cureaua este mai lungă, cu atât mai mare este unghiul de inversiune. Cei care folosesc pentru prima dată cureaua de fixare trebuie să o regleze scurtând-o pentru o inversiune minimă

**DE**

Schieben Sie zwei Schaumstoffrollen (#26) auf das Schaumstoffrohr (10) und zwei weitere Schaumstoffrollen (#26) auf das Schaumstoffrohr der verstellbaren Ankle-Brace (#9). Tragen Sie Seifenwasser auf die Rohre auf, wenn sich die Schaumstoffrollen nicht leicht aufschieben lassen.

EN

Slide two Foam Rollers (#26) onto the Foam Tube (10) and another two Foam Rollers (#26) on the Foam Tube of Adjustable Ankle Brace (#9). Apply soapy water to the tubes if the foam rollers do not slide on easily.

PL

Nasuń dwa wałki piankowe (nr 26) na rurkę piankową (10) i kolejne dwa wałki piankowe (nr 26) na rurkę piankową regulowanej blokady kostek (nr 9). Jeśli rolki piankowe nie dają się łatwo wsunąć, należy je umyć wodą z mydłem.

RO

Glisați două role de spumă (nr. 26) pe tubul de spumă (10) și alte două role de spumă (nr. 26) pe tubul de spumă al suportului reglabil Ankle (nr. 9). Aplicați apă cu săpun pe tuburi dacă rolele de spumă nu alunecă ușor.

SICHERHEITSHINWEISE FÜR UMKEHRTISCHE

Konsultieren Sie vor der Anwendung des Produkts Ihren Arzt. Dies ist wichtig für Personen mit bestehenden medizinischen Problemen. Verwenden Sie die Inversionsbank nicht bei den folgenden Erkrankungen:

- Extreme Fettleibigkeit
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Schwangere
- Wirbelsäulenverletzungen, Multiple Sklerose oder geschwollene Gelenke
- Mittelohrentzündung
- Bluthochdruck, Hypertonie, Schlaganfall in der Vergangenheit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Durchblutungsstörungen, die derzeit behandelt werden
- Speiseröhren- oder Bauchhöhlenbruch
- Knochenbrüchigkeit, Osteoporose, unbehandelte Frakturen, modulare oder chirurgisch implantierte Stifte

Die Inversionsbank ist für optimale Sicherheit ausgelegt. Die folgenden Sicherheitsvorkehrungen sollten beachtet werden:

- Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich am Gerät verfangen können. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohlen.
- Halten Sie Haare, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern. Schmuck oder lange Haare können von beweglichen Teilen eingezogen werden.
- Jede Übung darf nur 40 Minuten nach einer Mahlzeit durchgeführt werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Überlasten Sie das Gerät nicht. Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Beim Auftreten von Schmerzen, einschließlich Brustschmerzen, Übelkeit.
- Dieses Gerät darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten benutzt werden.
- Kinder sollten das Gerät nicht ohne Aufsicht reinigen oder warten.

BETRIEB

Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Geräts, dass sich die Bank in beide Richtungen maximal drehen lässt. Die Bank sollte auf einer ebenen, stabilen Fläche stehen.

1. Um den maximalen Drehwinkel des Geräts zu verringern, verwenden Sie den Befestigungsgurt. Bei der erstmaligen Verwendung wird empfohlen, den Winkel auf 20 Grad einzustellen.
2. Um die Bank auf die Körpergröße des Benutzers einzustellen, ziehen Sie bitte:
 - Ziehen Sie den Sicherungstift der Höhenverstellung heraus.
 - Die Höhenverstellung muss auf die richtige Höhe eingestellt werden. Die Einstellung hängt davon ab, wie Ihr Körpergewicht verteilt ist. Beginnen Sie immer mit der Höheneinstellung, die über Ihrer tatsächlichen Körpergröße liegt. Wenn Sie mit einer höheren Einstellung beginnen, können Sie sicherstellen, dass die Drehung nicht zu schnell erfolgt.

BENUTZUNG DES INVERSIONSTISCHES

1. Steigen Sie auf das Gerät und verriegeln Sie die Knöchelsperre.
2. Legen Sie sich dann langsam auf die Bank und stützen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Heben Sie langsam die Arme, damit sich die Bank nach hinten drehen kann. Heben und senken Sie die Arme, um die Drehung der Bank zu kontrollieren.
3. Wenn Sie Ihre Arme über den Kopf strecken, wird die Bank so weit wie möglich nach hinten gekippt.
4. Um in eine waagerechte Position oder eine Position mit den Beinen nach unten zurückzukehren, bewegen Sie die Hände langsam in Richtung der Oberschenkel.
5. Es wird empfohlen, die Inversionsbank jeden Morgen und jeden Abend für fünf bis zehn Minuten zu benutzen.

Die vollständige Bedienungsanleitung finden Sie unter rebelelectro.com oder lechpol.pl

Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN957.

Dieses Gerät wurde in die Betriebsklasse H eingestuft und ist ausschließlich für den Heimgebrauch ausgelegt. Es kann nicht als kommerzielles, therapeutisches oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.

Deutsch Korrekte Entsorgung dieses Produkts (Elektromüll)



(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem). Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalem Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

Hergestellt in China für Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne.

SAFETY INFORMATION FOR INVERSION TABLES

Before using the product, consult your doctor. This is important for people with existing medical conditions. Do not use the inversion bench with the following medical conditions:

- Extreme obesity
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Pregnancy
- Spinal injuries, multiple sclerosis or swollen joints
- Middle ear infection
- High blood pressure, hypertension, history of stroke
- Cardiovascular or circulatory disorders that are currently being treated
- Esophageal hernia or abdominal hernia
- Bone fragility, osteoporosis, untreated fractures, modular or surgically implanted pins

The inversion bench is designed for optimal safety. The following safety precautions should be observed:

- Wear appropriate clothing when exercising on the device. Do not wear long, loose clothing that can catch on the equipment. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- Keep hair, clothing, jewelry and other items away from moving parts. Jewelry or long hair can be pulled in by moving parts.
- Any exercise can be performed only 40 minutes after a meal.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Do not overload the equipment. The maximum user weight is 130 kg.
- Improper or excessive exercise may cause injury or death. If any pain occurs, including chest pain, nausea.
- This device is not to be used by children or persons with limited physical, sensory or mental abilities.
- Children should not clean or service the device without supervision.

OPERATION

Before using the device, make sure that the bench is able to rotate to the maximum in both directions. The bench should be placed on a level, stable surface.

1. To reduce the angle of maximum rotation of the device, use the attachment strap. When using it for the first time, it is recommended to set the angle to 20 degrees.
2. To adjust the bench setting to the user's height, please:
 - pull out the locking pin of the height adjuster.
 - the height adjuster must be set to the correct height. The setting will depend on how your body weight is distributed. Always start with the height setting above your actual height. By starting above your height, you can make sure that the rotation is not too rapid.

USING THE INVERSION TABLE

1. Get on the device and lock the ankle lock.
2. Then slowly lie down on the bench, keeping your hands on your thighs. Slowly raise your arms, allowing the bench to rotate backward. Raise and lower the arms to control the rotation of the bench.
3. Extending your arms above your head will cause the bench to tilt backward as much as possible.
4. To return to a horizontal position or a position with the legs down, slowly move the hands toward the thighs.
5. It is recommended that the inversion bench be used for five or ten minutes each morning and again each evening.

For full user's manual go to rebelelectro.com or lechpol.pl

This equipment complies with the European standard EN957.

This equipment has been categorized as H operational use class and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as commercial, therapeutic or rehabilitation equipment.



English
Correct Disposal of This Product
(Waste Electrical & Electronic Equipment)



(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

Made in China for Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne.

KWESTIE BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE ŁAWEK INWERSYJNYCH

Przed użyciem produktu należy skonsultować się z lekarzem. Jest to ważne dla osób z istniejącymi schorzeniami. Nie należy używać ławki inwersyjnej przy następujących schorzeniach:

- Ekstremalna otyłość
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Cięża
- Urazy kręgosłupa, stwardnienie rozsiane lub obrzęk stawów
- Infekcja ucha środkowego
- Wysokie ciśnienie krwi, nadciśnienie, przebyty udar
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, które aktualnie są leczone
- Przepuklina przełyku lub przepuklina brzuszna
- Łamliwość kości, osteoporoza, niewyleczone złamania, sztyfty modułowe lub chirurgicznie implantowane

Ławka inwersyjna została zaprojektowana dla optymalnego bezpieczeństwa. Należy przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Podczas ćwiczeń na urządzeniu należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić długich, luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o sprzęt. Należy zawsze nosić buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
- Włosy, odzież, biżuterię i inne przedmioty należy trzymać z dala od ruchomych części. Biżuteria lub długie włosy mogą zostać wciągnięte przez ruchome części.
- Wszelkie ćwiczenia można wykonywać dopiero po 40 minutach od posiłku.
- W danym momencie ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba.
- Nie należy przeciążać urządzenia. Maksymalna waga użytkownika wynosi 130 kg.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia lub śmierć. W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek bólu, w tym bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich kontynuowaniem.
- To urządzenie nie może być używane przez dzieci oraz przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych.
- Dzieci nie powinny czyścić ani serwisować urządzenia bez nadzoru.

OBSŁUGA

Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że ławka jest w stanie obrócić się maksymalnie w obydwie strony. Ławka powinna być ustawiona na równej, stabilnej powierzchni.

1. Aby zmniejszyć kąt maksymalnego obrotu urządzenia należy użyć paska mocującego. Przy pierwszym użyciu zaleca się ustawienie kąta 20 stopni.
2. Aby dopasować ustawienie ławki do wzrostu użytkownika należy:
 - wyciągnąć trzpień blokujący regulator wysokości.
 - Regulator wysokości musi być ustawiony na prawidłową wysokość. Ustawienie będzie zależęć od sposobu rozłożenia ciężaru ciała. Należy zawsze zaczynać od ustawienia wysokości powyżej rzeczywistego wzrostu. Rozpoczynając powyżej swojego wzrostu, możesz upewnić się, że rotacja nie jest zbyt gwałtowna.

KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

1. Należy wejść na urządzenie i zablokować blokadę kostek.
2. Następnie należy powoli położyć się na ławce, trzymając dłonie na udach.
3. Należy powoli podnosić ramiona, umożliwiając obrót stołu do tyłu. Aby kontrolować obrót ławki należy podnosić i opuszczać ręce.
4. Wyciągnięcie rąk ponad głowę spowoduje maksymalne pochylenie się ławki do tyłu.
5. Aby powrócić do pozycji poziomej lub pozycji z nogami w dole należy powoli przemieścić ręce w kierunku ud.
6. Zaleca się, aby ławka inwersyjna była używana przez pięć lub dziesięć minut każdego ranka i ponownie każdego wieczora.

Peña instrucþia obþtugi tego urzãdzenia dostãpna jest na stronie www.rebelelectro.com oraz www.lechpol.pl.

Niniejszy sprzãt jest zgodny z europejskã normã EN957.

Sprzãt zostaÅ zaliczony do klasy H i jest przeznaczony wyÅcznie do uþytku domowego. Nie moþe byæ uþywany w celach komercyjnyh, terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.



Oznaczenie umiejsczone na produkcie lub w odnoszãcych siã do niego tekstach wskazuje, ðe po uplywie okresu uþytkowania nie naleþy usuwaæ z innymi odpadami pochodzãcymi z gospodarstw domowych. Aby uniknaæ szkodliwego wplywu na srodowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling, w celu promowania ponownego uþycia zasobów materialnych jako staÅej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla srodowiska recyklingu tego produktu uþytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktowaæ siã z punktem sprzedazy detalicznej, w ktorym dokonali zakupu produktu, lub z organem wzadz lokalnych. Uþytkownicy w firmach powinni skontaktowaæ siã ze swoim dostawcã i sprawdziæ warunki umowy zakupu. Produktu nie naleþy usuwaæ razem z innymi odpadami komercyjnymi. Produktu nie naleþy usuwaæ razem z innymi odpadami komunalnymi. Taki sprzãt podlega selektywnej zbiorce i recyklingowi. Zawarte w nim szkodliwe substancje moga powodowaæ zanieczyszczenie srodowiska i stanowic zagrozenie dla zycia i zdrowia ludzi.

Wyprodukowano w CHRL dla Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. GarwoliÅska 1, 08-400 Miãtne.

PROBLEME DE SIGURANÅA PRIVIND BANCILE DE INVERSIUNE

Înainte de a utiliza produsul, consultaþi medicul dumneavoastrã. Acest lucru este important pentru persoanele cu afecþiuni medicale existente. Nu utilizaþi banca de inversie În cazul urmãtoarelor afecþiuni medicale:

- Obezitate extremã
- Glaucom, dezlipire de retinã sau conjunctivitã
- Sarcina
- Leziuni ale coloanei vertebrale, sclerozã multiplã sau articulaþii umflate
- Infecþia urechii medii
- Tensiune arterialã ridicatã, hipertensiune arterialã, antecedente de accident vascular cerebral
- Tulburãri cardiovasculare sau circulatorii care sunt tratate În prezent
- Hernie esofagianã sau hernie abdominalã
- Fragilitate osoasã, osteoporozã, fracturi netratate, pini modulari sau implantaþi chirurgicale

Banca de inversiune a fost proiectatã pentru o siguranÅa optimã. Trebuie respectate urmãtoarele reguli de siguranÅa:

- Purtaþi Îmbrãcãminte adecvatã atunci cãnd faceþi exerciþii pe echipament. Nu purtaþi haine lungi ði largi care se pot prinde de echipament. Întotdeauna trebuie purtaþi pantofi de alergare sau de aerobic cu talpã de cauciuc.
- Þineþi pãrul, hainele, bijuteriile ði alte obiecte departe de piesele În miþcare. Bijuteriile sau pãrul lung pot fi trase Înãuntru de piesele În miþcare.
- Orice exerciþiu nu poate fi efectuat decãt dupã 40 de minute de la masã.
- Doar o singurã persoanã poate utiliza echipamentul În acelaþi timp.
- Nu supraîncãrcaþi echipamentul. Greutatea maximã a utilizatorului este de 130 kg.
- Exerciþiile incorecte sau excesive pot duce la rãnire sau deces. Dacã resimþiþi orice durere, inclusiv dureri În piept, greaÅa, ameþeli sau dificultãþi de respiraþie, opriþi imediat exerciþiile fizice ði consultaþi un medic Înainte de a continua.
- Acest dispozitiv nu trebuie utilizat de copii sau de persoane cu abilitãþi fizice, senzoriale sau mentale limitate.
- Copiii nu trebuie sã cureþe sau sã Întreþinã aparatul fãrã supraveghere.

SERVICIUL

Înainte de a utiliza unitatea, asigurați-vă că banca se poate roti la maxim în ambele direcții. Bancheta trebuie așezată pe o suprafață plană și stabilă.

1. Pentru a reduce unghiul de rotație maximă a unității, utilizați o curea de fixare. Se recomandă un unghi de 20 de grade pentru prima utilizare.
2. Pentru a regla setarea băncii în funcție de înălțimea utilizatorului:
 - scoateți știftul de blocare al dispozitivului de reglare a înălțimii.
 - dispozitivul de reglare a înălțimii trebuie să fie setat la înălțimea corectă. Setarea va depinde de modul în care este distribuită greutatea corpului dumneavoastră. Întotdeauna începeți cu setarea înălțimii deasupra înălțimii dumneavoastră reale. Pornind deasupra înălțimii dumneavoastră, vă puteți asigura că rotația nu este prea rapidă.

UTILIZAREA MESEI DE INVERSIUNE

1. Urcăți-vă pe dispozitiv și blocați dispozitivul de blocare a gleznei, funcție de înălțimea dvs.
2. Apoi întindeți-vă încet pe bancă, ținând mâinile pe coapse.
3. Ridicați încet brațele, permițând băncii să se rotească înapoi. Ridicați și coborâți brațele pentru a controla rotația băncii.
4. Întinderea brațelor deasupra capului va face ca banca să se încline cât mai mult posibil înapoi.
5. Pentru a reveni la o poziție orizontală sau la o poziție cu picioarele în jos, mișcați încet mâinile spre coapse.
6. Se recomandă ca banca de inversare să fie folosită timp de cinci sau zece minute în fiecare dimineață și seara.

Pentru manualul complet al utilizatorului, accesați rebelelectro.com sau lechpol.pl

Acest echipament respectă standardul european EN957.

Acest echipament a fost clasificat în clasa de utilizare operațională H și este proiectat exclusiv pentru uz casnic. Nu poate fi folosit ca echipament comercial, terapeutic sau de reabilitare.



Romania
Reciclarea corectă a acestui produs (reziduuri
provenind din aparatura electrică și electronică)



Marcajale de pe acest produs sau menționate în instrucțiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte reziduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcționare. Pentru a preveni posibile efecte daunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătății oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separați acest produs de alte tipuri de reziduuri și să-l reciclați în mod responsabil pentru a promova re folosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugați să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziționat acest produs, fie cu autoritățile locale, pentru a primi informații cu privire la locul și modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Utilizatorii instituționali sunt rugați să ia legătura cu furnizorul și să verifice condițiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială. Este interzisă depozitarea deșeurilor de echipamente marcate cu simbolul unui coș de gunoi barbat împreună cu alte deșuri. Acest echipament este supus colectării și reciclării selective. Substanțele nocive pe care le conține pot provoca poluarea mediului și reprezintă o amenințare pentru sănătatea umană.

Distribuit de Lechpol Electronic SRL, Republicii nr. 5, Resita, CS, ROMANIA.

Rebel
ACTIVE