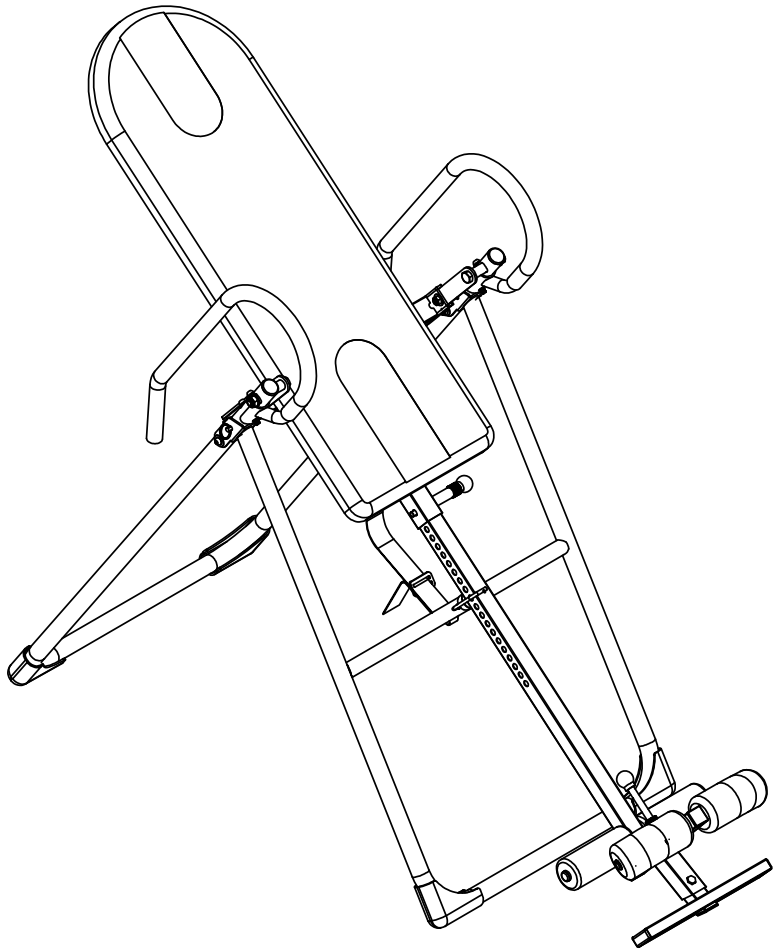
IN230600319V02_UK_FR_DE_ES_IT

A91-053



Gravity Inversion Table / Table d'inversion de gravité/ Schwerkraft-Inversionstisch / Mesa de inversión de gravedad / Tavolo di inversione gravitazionale

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali

136kg

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

WARNING!

EN

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.
15. The maximum inversion angle is 180°.



Read the instructions

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

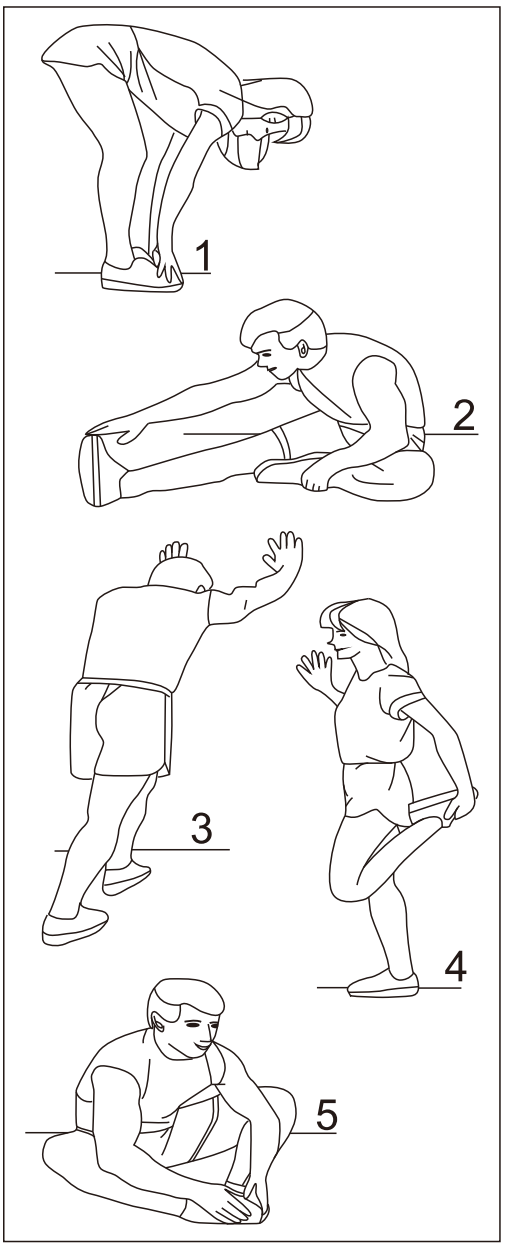
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

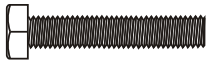


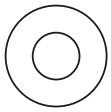
Part Lists

NO.	Name	Number
1	Front bracket	1
2	Rear bracket	1
3	Back cushion rack	1
4	Presser foot tube	1
5	Telescopic tube	1
6	Foot tube	1
7	Hand tube	2
8	Back cushion support	2
9	Foam tube	1
10	Telescopic tube stopper	1
11	Safety hook	1
12	Anti-collision pad	1
13	Spring	1
14	Safety belt	1
15	Adjustable buckle	1
16	Gourd hook	1
17	Arc-shaped foot cover	4
18	Nylon nut M12	2
19	Foam handle	2
20	Round inner plug 22mm	2
21	Round inner plug 32mm	2
22	Round inner plug 19mm	4
23	Square inner plug 20*50mm	2
24	Square inner plug 30*30mm	2
25	Square inner plug 35*35mm	1
26	Foam	4

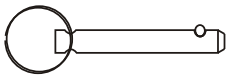
NO.	Name	Number
27	Square inner plug 33.4*33.4mm	1
28	Square inner plug 20*20mm	4
29	Telescopic tube pull pin	1
30	Presser foot tube pull pin	1
31	Back pad	1
32	Open pull pin	1
33	Hex Bolt M6*45mm	1
34	Hex Bolt M8*45mm	1
35	Anti-slip sticker	2
36	Hex Bolt M6*15mm	1
37	Flat Washer M6	4
38	Nylon nut M6	2
39	Allen Bolt M6*45mm	1
40	Flat Washer M8	17
41	Nylon nut M8	8
42	Allen Bolt M6*15mm	4
43	Allen Bolt M8*40mm	1
44	Arc Washer M8	5
45	Allen Bolt M8*50mm	2
46	Allen Bolt M8*45mm	4
47	Lock Pin φ8*40mm	1
48	Hex Bolt M8*35mm	4
49	Allen Bolt M8*20mm	4
50	Flat Washer M12	2

Hardware Tools

Screw		
		
#34 Hex Bolt M8*45mm x1	#36 Hex Bolt M6*15mm x1	#39 Allen Bolt M6*45mm x1
#43 Allen Bolt M8*40mm x1	#46 Allen Bolt M8*45mm x4	#49 Allen Bolt M8*20mm x4

Washer			
			
#37 Flat Washer M6 x2	#40 Flat Washer M8 x9	#44 Arc Washer M8 x5	#50 Flat Washer M12 x2

Nut		
		
#38 Nylon nut M6 x1	#41 Nylon nut M8 x5	#18 Nylon nut M12 x2

Tools			
			
#47 Lock Pin φ8*40mm x1	Tool x1	Allen Wrench 5mm x1	Allen Wrench 6mm x1

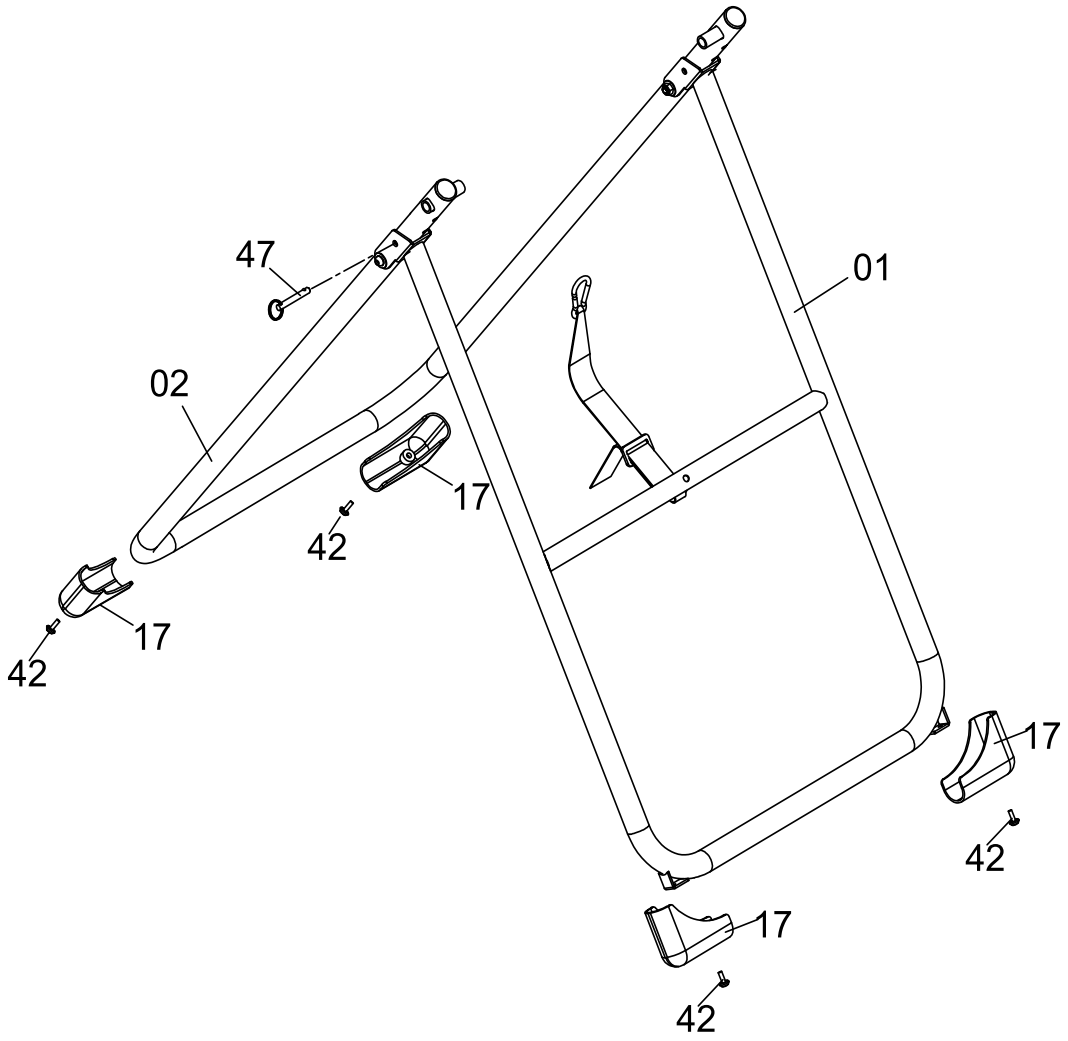
Assembly steps

Step 1

Open the pre-installed front and rear brackets, and insert the pin (47) into the corresponding holes of the front bracket (01) and the rear bracket (02) to secure the front and rear brackets.

Remove the two M6x15mm hex socket screws (42) that were pre-installed on the metal plate at the bottom end of the front bracket (01) and set them aside.

Install the two curved foot covers (17) onto the metal plate at the bottom end of the front bracket (01), and fasten them with the two hex socket screws (42) that were removed earlier.



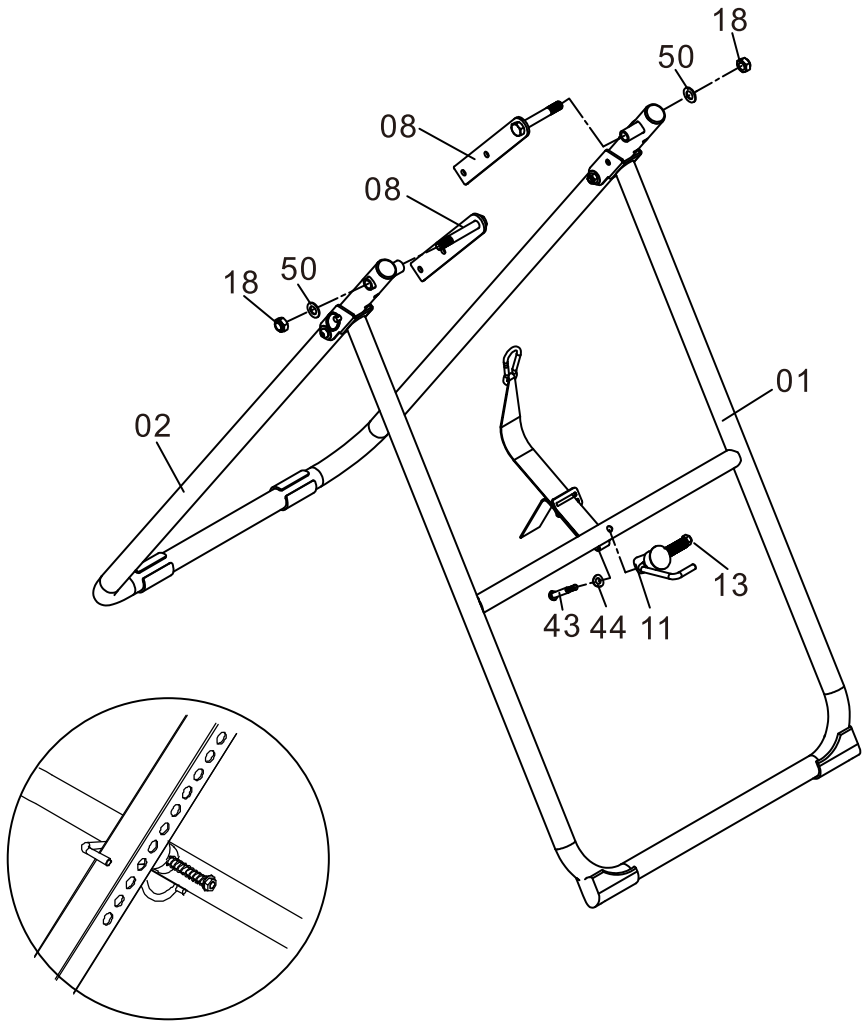
Assembly steps

Step 2

Insert the two back pad support rods (08) from the inside to the outside into the sleeves of the left and right rear brackets (02), respectively, and then secure them in turn with flat washers M12 (50) and locknuts M12 (18).

Assemble the telescopic tube stop tube (10), which already includes the safety hook (10) and spring (13), onto the cross tube of the front bracket (01), and fasten it with hex socket screws (43) and curved washers (44).

When not in use, push the safety hook (11) from right to left, simultaneously adjust the angle to snap the telescopic tube (05) into the safety hook (10), then release the safety hook to fix the telescopic tube.

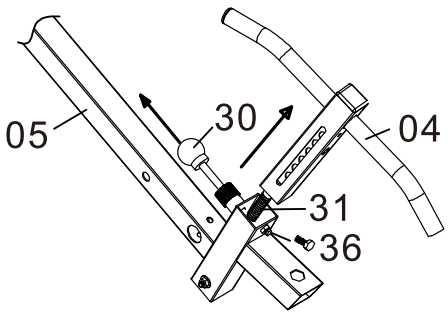


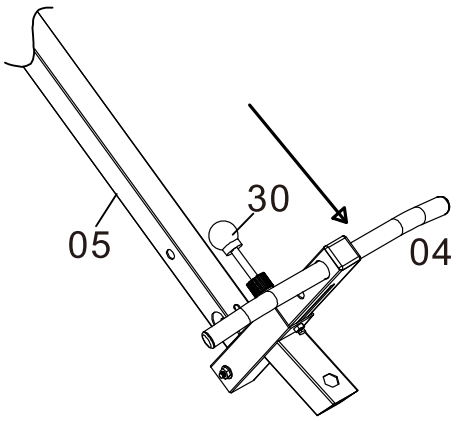
Assembly steps

Step 3

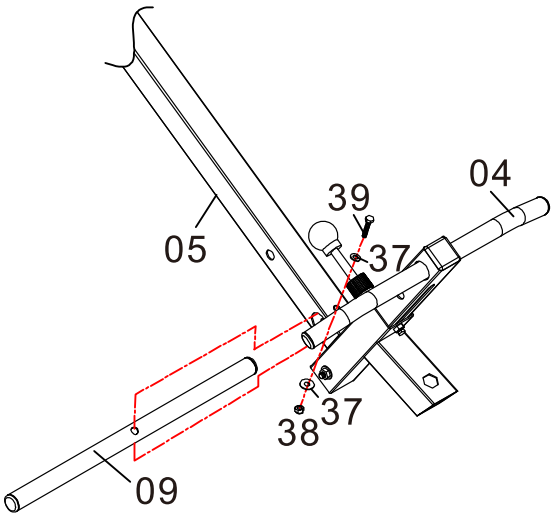
Pull the presser foot tube (04) out of the telescopic tube (05) while rotating it 90 degrees (so the side with holes faces upward and the side with the slot faces downward), then reinsert it into the telescopic rod (05). Insert the presser foot tube pin (30) into the corresponding hole and fasten an external hex screw (36) on the slotted side.

Assemble the foam tube (09) onto the telescopic tube (05) and secure it with one M6x45mm hex socket screw (39), two M6 flat washers (37), and one M6 lock nut (38).





Note: Screw #36 must be tightened during use

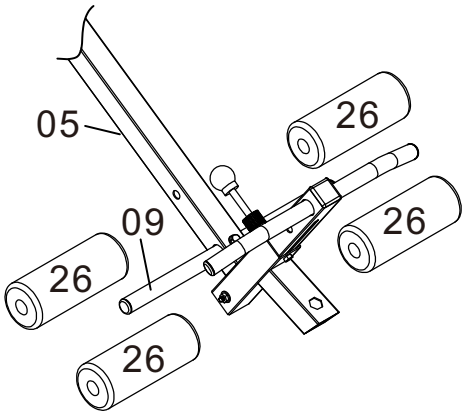


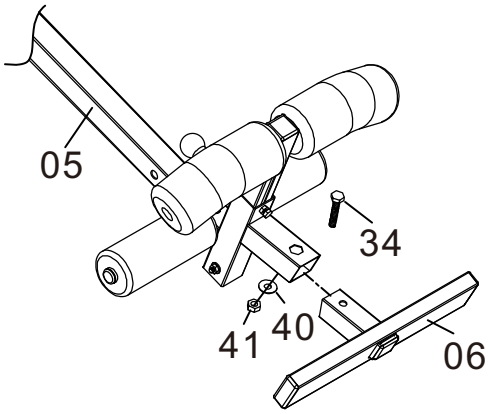
Assembly steps

Step 4

Install the foam pads (26) onto the foam tube (09) and the presser foot tube (04), respectively.

Assemble the pedal tube (06) onto the telescoping tube (05) and secure it with one M8x45mm hexagonal socket head screw (34), one M8 flat washer (40), and one M8 lock nut (41).





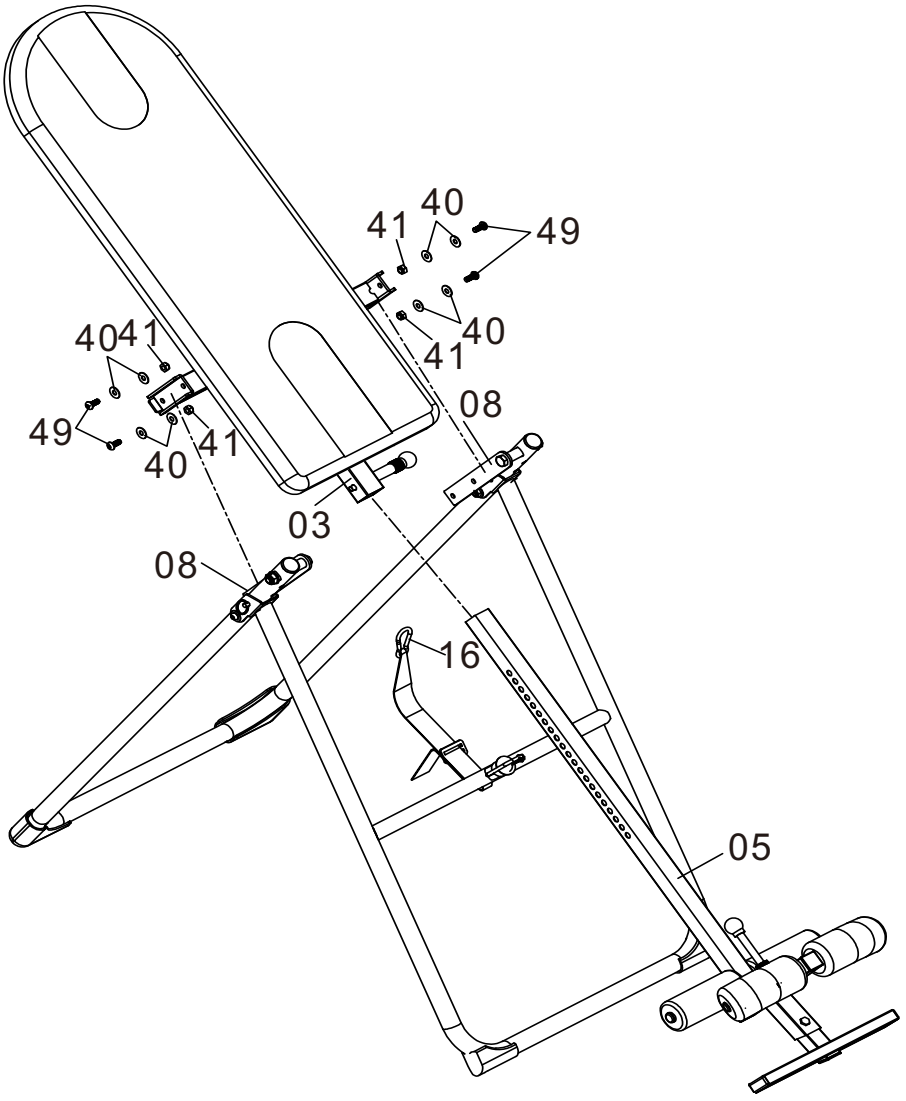
Assembly steps

Step 5

Assemble the preinstalled backrest frame (03) onto the backrest frame support (08) and secure with an M8x20mm hex socket screw (49), an M8 flat washer (40), and an M8 locknut (41).

Then assemble the telescopic tube (05) onto the backrest frame (03) and secure it with the telescopic pin.

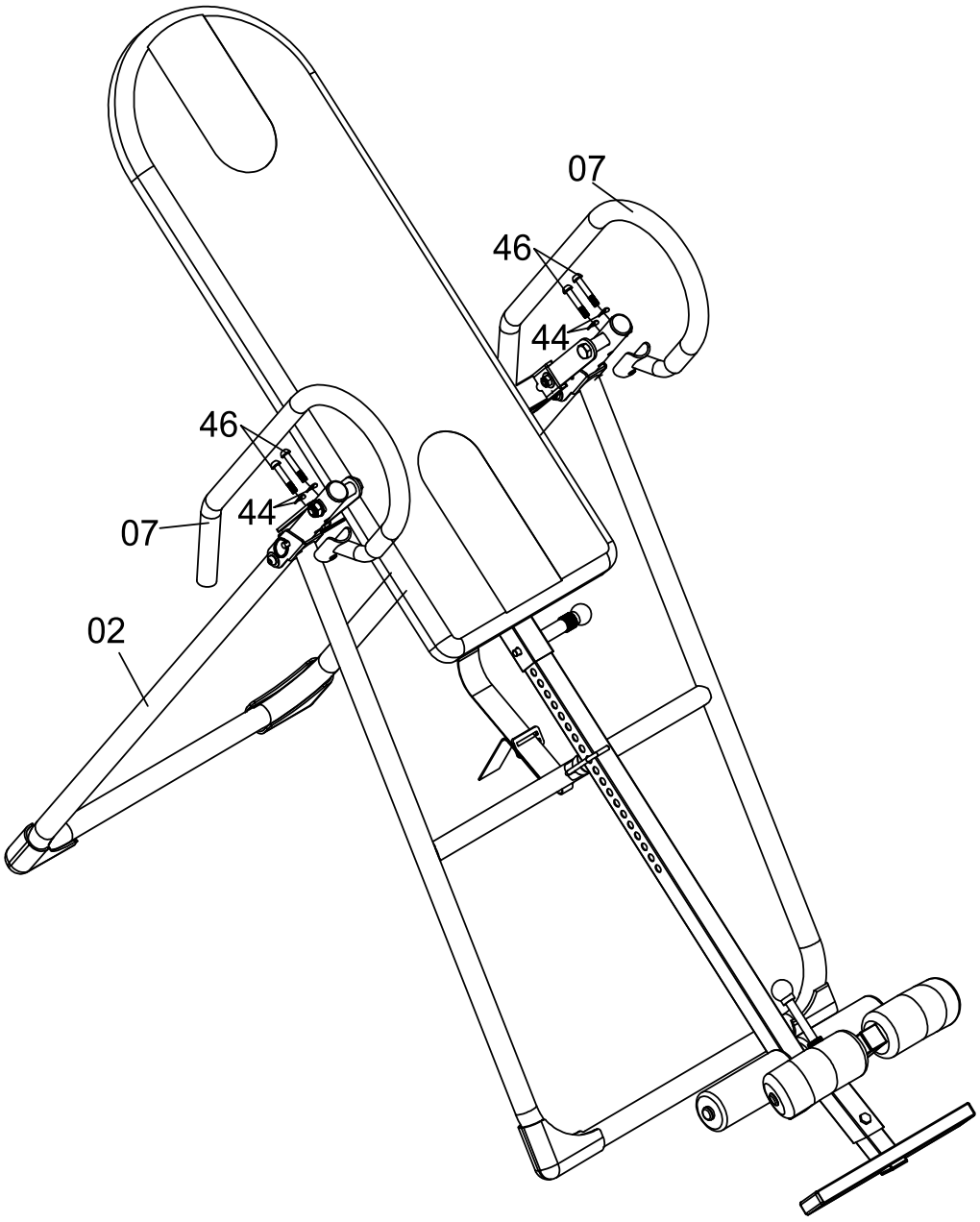
Finally hang the hoist hook (16) onto the rebar ring welded to the reverse side of the backrest frame (03).



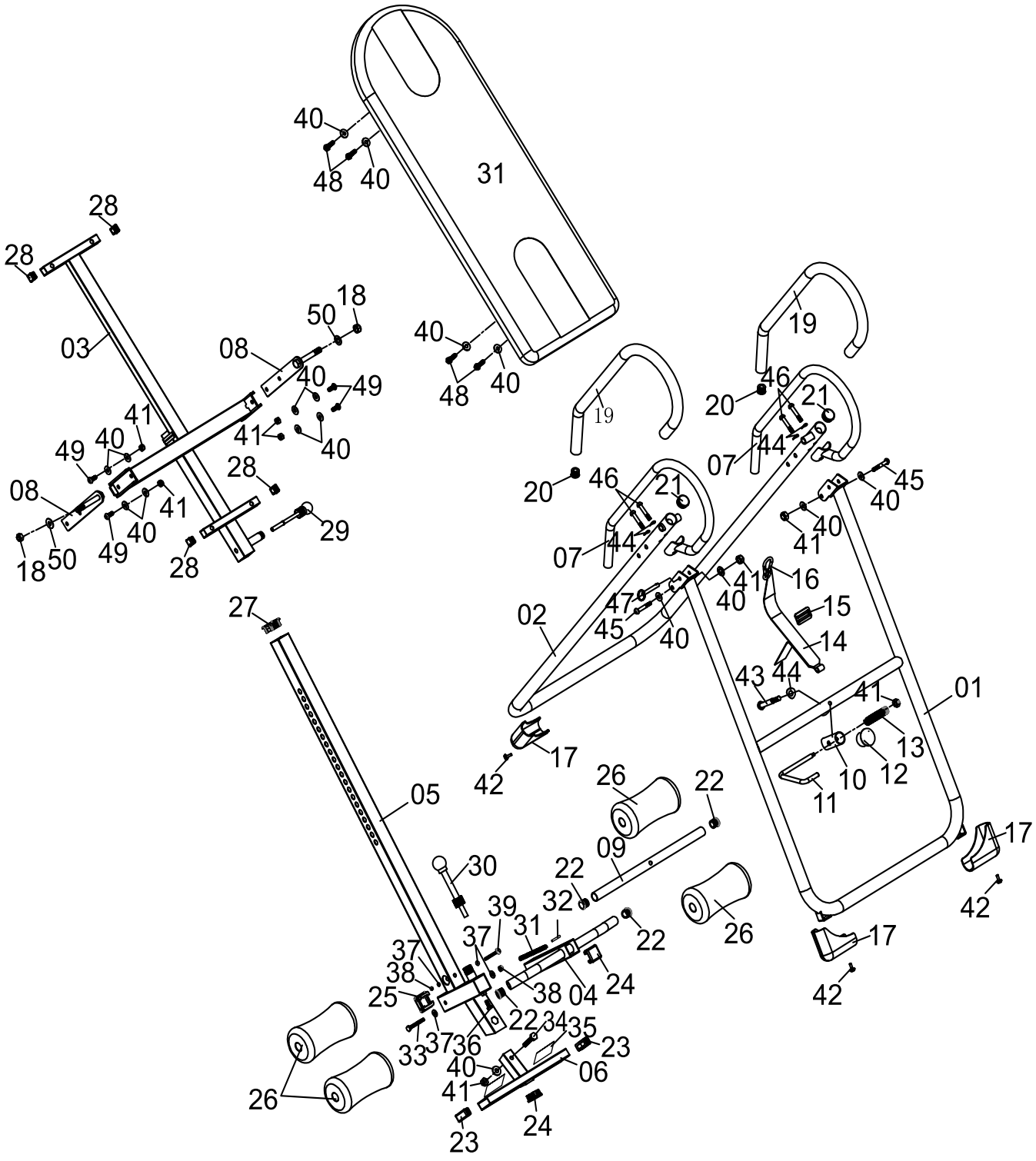
Assembly steps

Step 6

Install the handles (07) onto the rear bracket (02), fastening with four M8x45mm hex socket screws (46) and four M8 curved washers (44) from top to bottom.

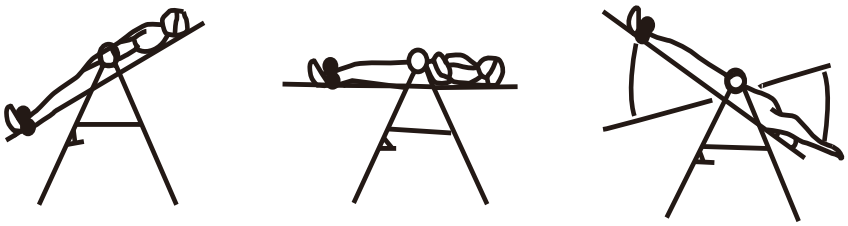


Exploded view (Diagram)

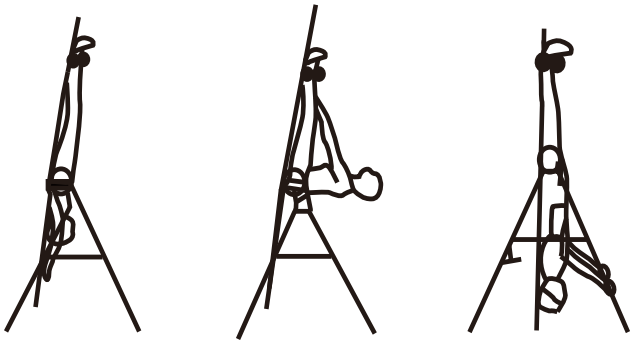


USAGE METHOD

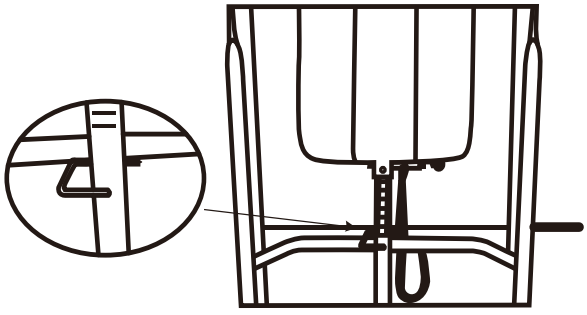
1. Please place the product on a flat and dry place before use to prevent kidding.
2. You can adjust the length of the safe belt between the backrest and the transverse bar to control the inversion angle you want.
3. It is very important to adjust the height properly to make your body on balance center of gravity.
4. Pull the ball pin and adjust the height tube according to your height.
5. Pull the ball pin and adjust the adjustable ankle holding rod to fix your ankles.
6. Place you hands on the handles and slowly lie your back on the backrest make your body horizontal.
7. As you feel comfortable and finish the above step, you can move your hand to start the inversion exercise.



8. If you feel nauseous, please return slowly; Don't return too fast, or you will be dizzy.
9. Increase the angle gradually only if you are comfortable.
10. In the case of complete inverted, you can grab the handles to return. If you can not reach the handles, you can also grab the support frame to return.



11. Please exercise in moderation and do not exceed your body's load.
12. It is recommended that using the inversion table for five or teen minutes each morning and evening.
13. When you finish the exercise, you can fold the inversion table and hook the height adjustment tube to save space.



MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

AVERTISSEMENT!

FR

LIRE ATTENTIVEMENT !

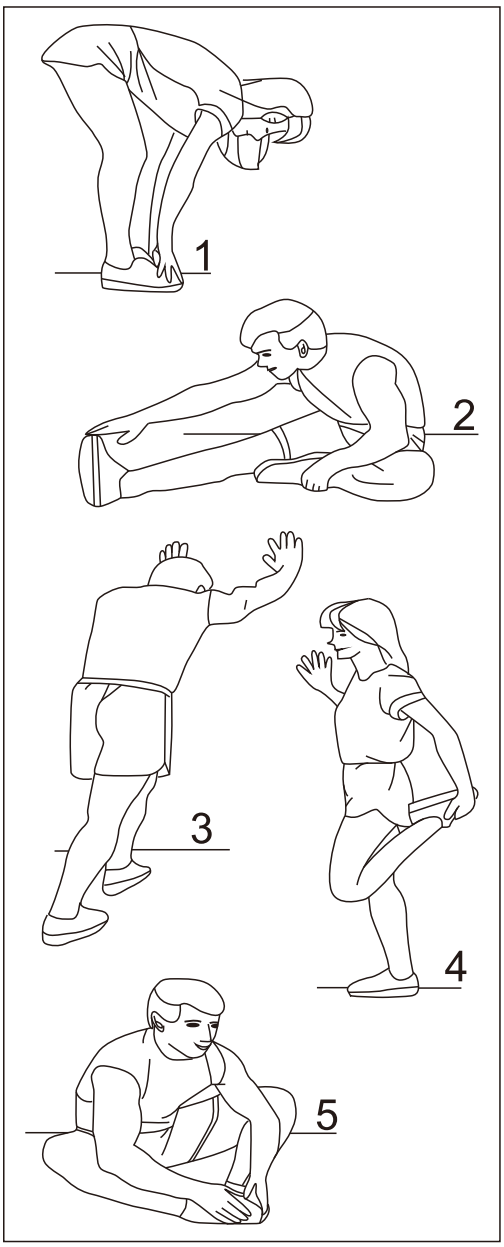
Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.
15. L'angle d'inversion maximal est de 180°.



Lisez les instructions

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.



1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à15 secondes, répétez 3 fois.

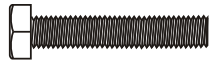
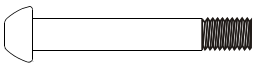
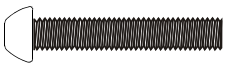
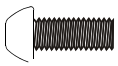
Listes de pièces

NO.	Nom	Numéro
1	Support avant	1
2	Support arrière	1
3	Porte-coussin arrière	1
4	Tube presse-pied	1
5	Tube télescopique	1
6	Tube de pied	1
7	Tube-manche	2
8	Support d'appui de coussin	2
9	Tube en mousse	1
10	Butée de tube télescopique	1
11	Crochet de sécurité	1
12	Tampon anti-collision	1
13	Ressort	1
14	Ceinture de sécurité	1
15	Boucle réglable	1
16	Crochet en forme de calebasse	1
17	Cache-pied en forme d'arc	4
18	Écrou en nylon M12	2
19	Poignée en mousse	2
20	Bouchon intérieur rond 22 mm	2
21	Bouchon intérieur rond 32 mm	2
22	Bouchon intérieur rond 19 mm	4
23	Bouchon intérieur carré 20×50 mm	2
24	Bouchon intérieur carré 30*30 mm	2
25	Bouchon intérieur carré 35*35 mm	1
26	Mousse	4

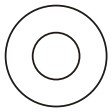
NO.	Nom	Numéro
27	Bouchon intérieur carré 33,4*33,4 mm	1
28	Bouchon intérieur carré 20×20 mm	4
29	Goupille d'extraction du tube télescopique	1
30	Goupille d'extraction du tube du pied-de-biche	1
31	Coussin arrière	1
32	Tirer la goupille	1
33	Vis hexagonale M6*45mm	1
34	Vis hexagonale M8*45mm	1
35	Autocollant antidérapant	2
36	Vis hexagonal M6*15mm	1
37	Rondelle plate M6	4
38	Écrou en nylon M6	2
39	Vis Allen M6*45mm	1
40	Rondelle plate M8	17
41	Écrou en nylon M8	8
42	Vis à tête hexagonale creuse M6*15mm	4
43	Vis à tête hexagonale creuse M8*40mm	1
44	Rondelle fendillée M8	5
45	Vis à tête hexagonale creuse M8*50mm	2
46	Vis à tête hexagonale creuse M8*45mm	4
47	Goupille fendue φ8*40mm	1
48	Boulon hexagonal M8*35mm	4
49	Boulon Allen M8*20mm	4
50	Rondelle plate M12	2

Outils de quincaillerie

Vis

		
#34 Vis hexagonale M8*45mm x1	#36 Vis hexagonal M6*15mm x1	#39 Vis Allen M6*45mm x1
		
#43 Vis à tête hexagonale creuse M8*40mm x1	#46 Vis à tête hexagonale creuse M8*45mm x4	#49 Boulon Allen M8*20mm x4

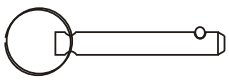
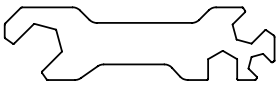
Rondelle

			
#37 Rondelle plate M6 x2	#40 Rondelle plate M8 x9	#44 Rondelle fendillée M8 x5	#50 Rondelle plate M12 x2

Écrou

		
#38 Écrou en nylon M6 x1	#41 Écrou en nylon M8 x5	#18 Écrou en nylon M12 x2

Outils

			
#47 Goupille fendue φ8*40mmx1	Outil x1	Clé Allen 5 mm x1	Clé Allen 6 mm x1

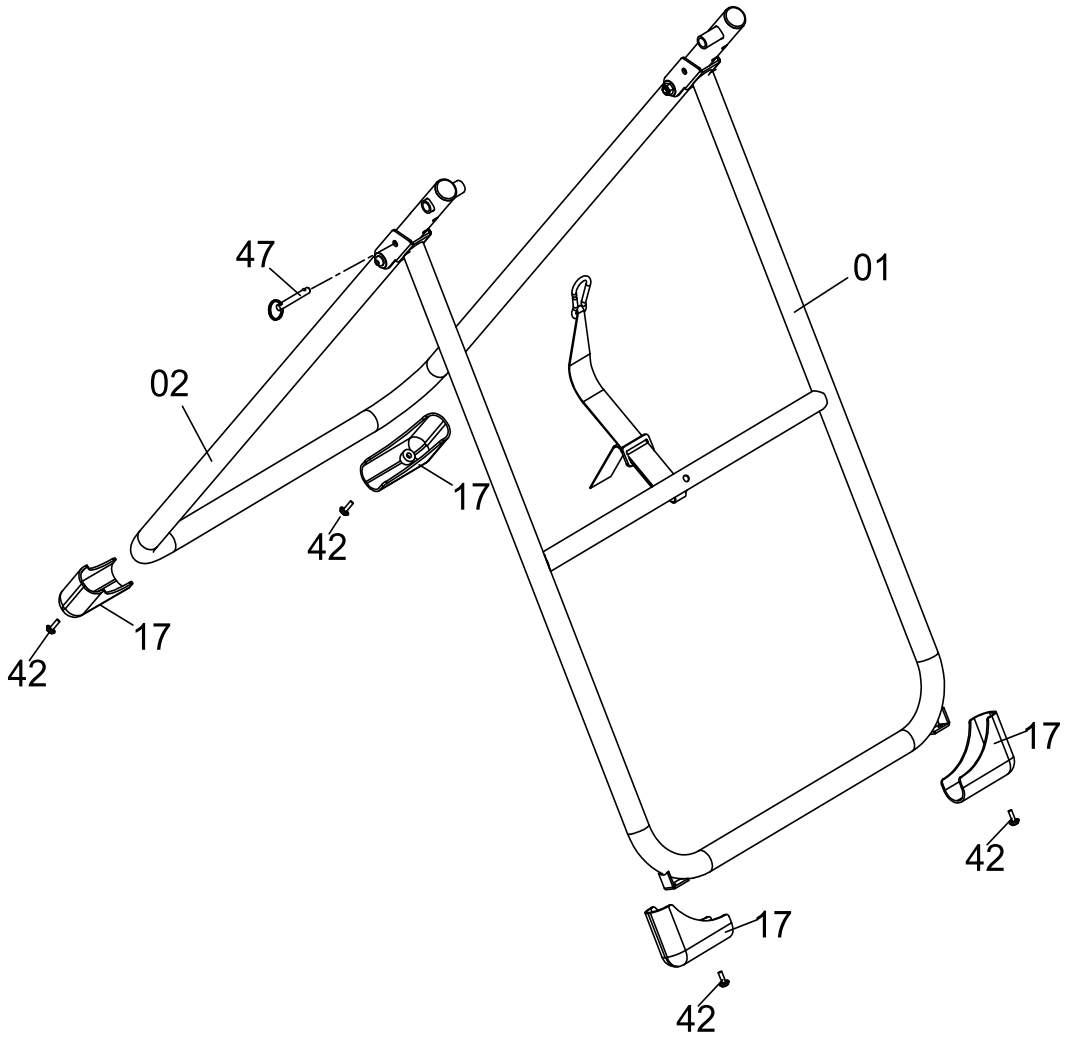
Étapes d'assemblage

Étape 1

Ouvrez les supports avant et arrière préinstallés, et insérez la goupille (47) dans les trous correspondants du support avant (01) et du support arrière (02) pour fixer les supports avant et arrière.

Retirez les deux vis à six pans creux M6x15mm (42) qui étaient préinstallées sur la plaque métallique à l'extrémité inférieure du support avant (01) et mettez-les de côté.

Installez les deux capots de pied incurvés (17) sur la plaque métallique à l'extrémité inférieure du support avant (01), puis serrez-les avec les deux vis à six pans creux (42) retirées précédemment.



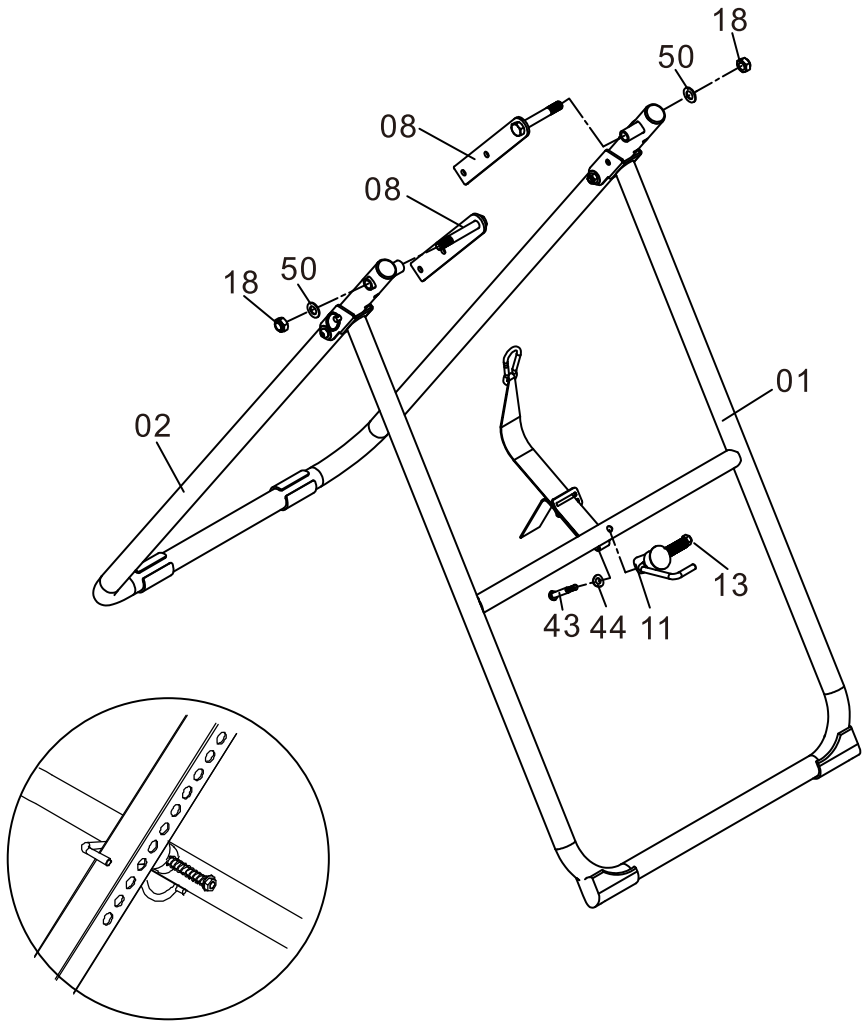
Étapes d'assemblage

Étape 2

Insérez les deux tiges de support du coussinet arrière (08) de l'intérieur vers l'extérieur dans les manchons des supports arrière gauche et droit (02), respectivement, puis fixez-les à leur tour avec les rondelles plates M12 (50) et les écrous frein M12 (18).

Assemblez le tube d'arrêt du tube télescopique (10), qui comprend déjà le crochet de sécurité (10) et le ressort (13), sur le tube transversal du support avant (01), et serrez-le avec des vis à tête cylindrique hexagonale (43) et des rondelles incurvées (44).

Lorsque vous ne l'utilisez pas, poussez le crochet de sécurité (11) de droite à gauche, ajustez simultanément l'angle pour encliqueter le tube télescopique (05) dans le crochet de sécurité (10), puis relâchez le crochet de sécurité pour fixer le tube télescopique.

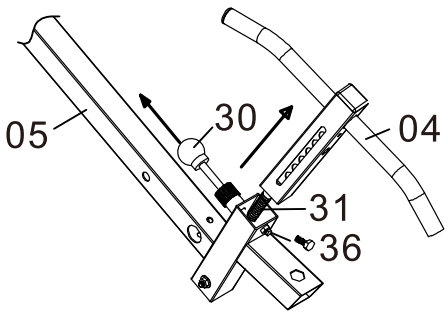


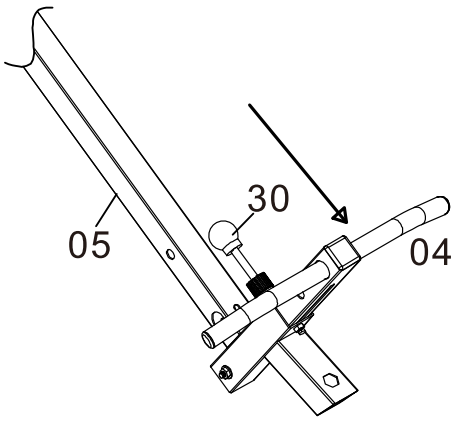
Étapes d'assemblage

Étape 3

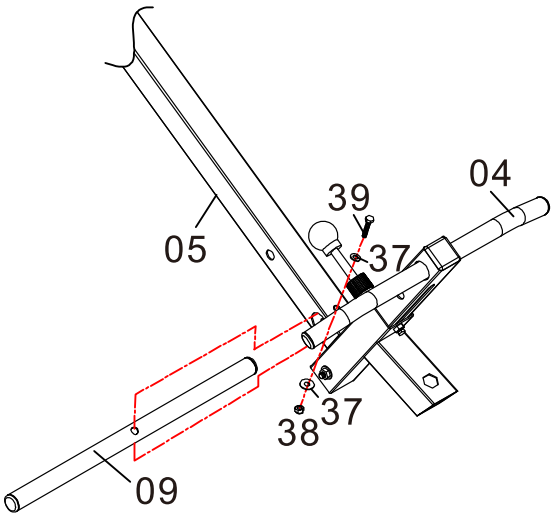
Tirez le tube du pied-de-biche (04) hors du tube télescopique (05) en le faisant pivoter de 90 degrés (de sorte que le côté avec les trous soit orienté vers le haut et le côté avec la fente vers le bas), puis réinsérez-le dans la tige télescopique (05). Insérez la goupille du tube du pied-de-biche (30) dans le trou correspondant et fixez une vis hexagonale externe (36) sur le côté fendu.

Montez le tube en mousse (09) sur le tube télescopique (05) et fixez-le avec une vis à tête creuse M6x45mm (39), deux rondelles plates M6 (37) et un écrou frein M6 (38).





Remarque : la vis n°36 doit être serrée pendant l'utilisation

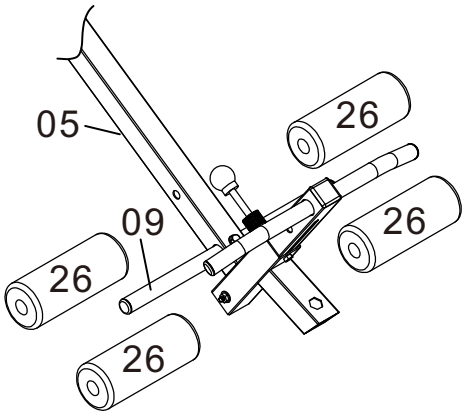


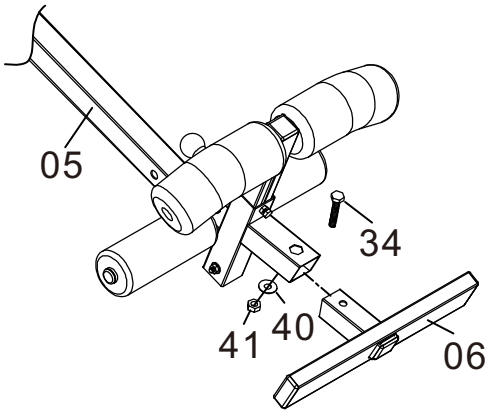
Étapes d'assemblage

Étape 4

Installez les coussinets en mousse (26) sur le tube en mousse (09) et sur le tube du pied presseur (04), respectivement.

Assemblez le tube de pédale (06) sur le tube télescopique (05) et fixez-le avec une vis à tête cylindrique hexagonale M8x45mm (34), une rondelle plate M8 (40) et un écrou frein M8 (41).





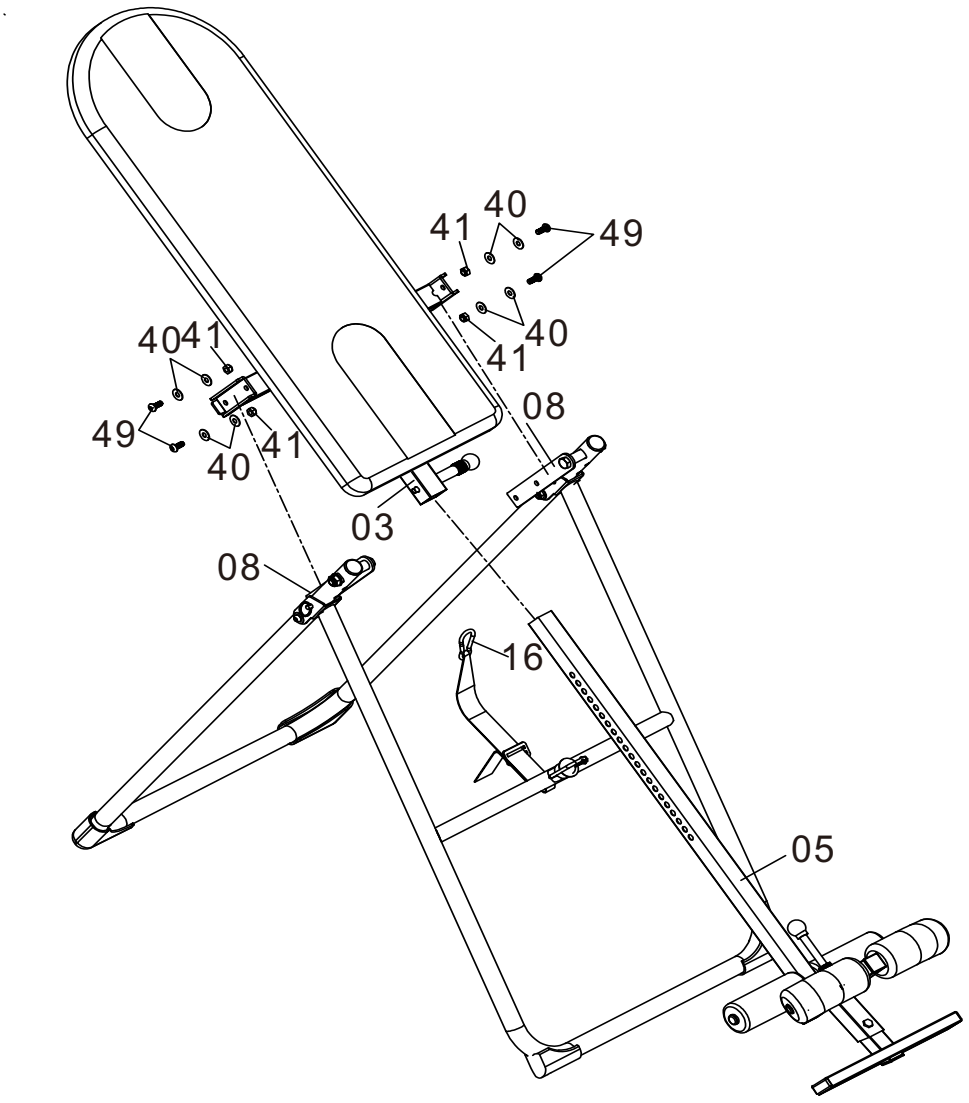
Étapes d'assemblage

Étape 5

Assemblez le cadre du dossier préinstallé (03) sur le support du cadre du dossier (08) et fixez-le avec une vis à tête hexagonale M8x20mm (49), une rondelle plate M8 (40) et un écrou frein M8 (41).

Ensuite, montez le tube télescopique (05) sur le cadre du dossier (03) et fixez-le avec la goupille télescopique.

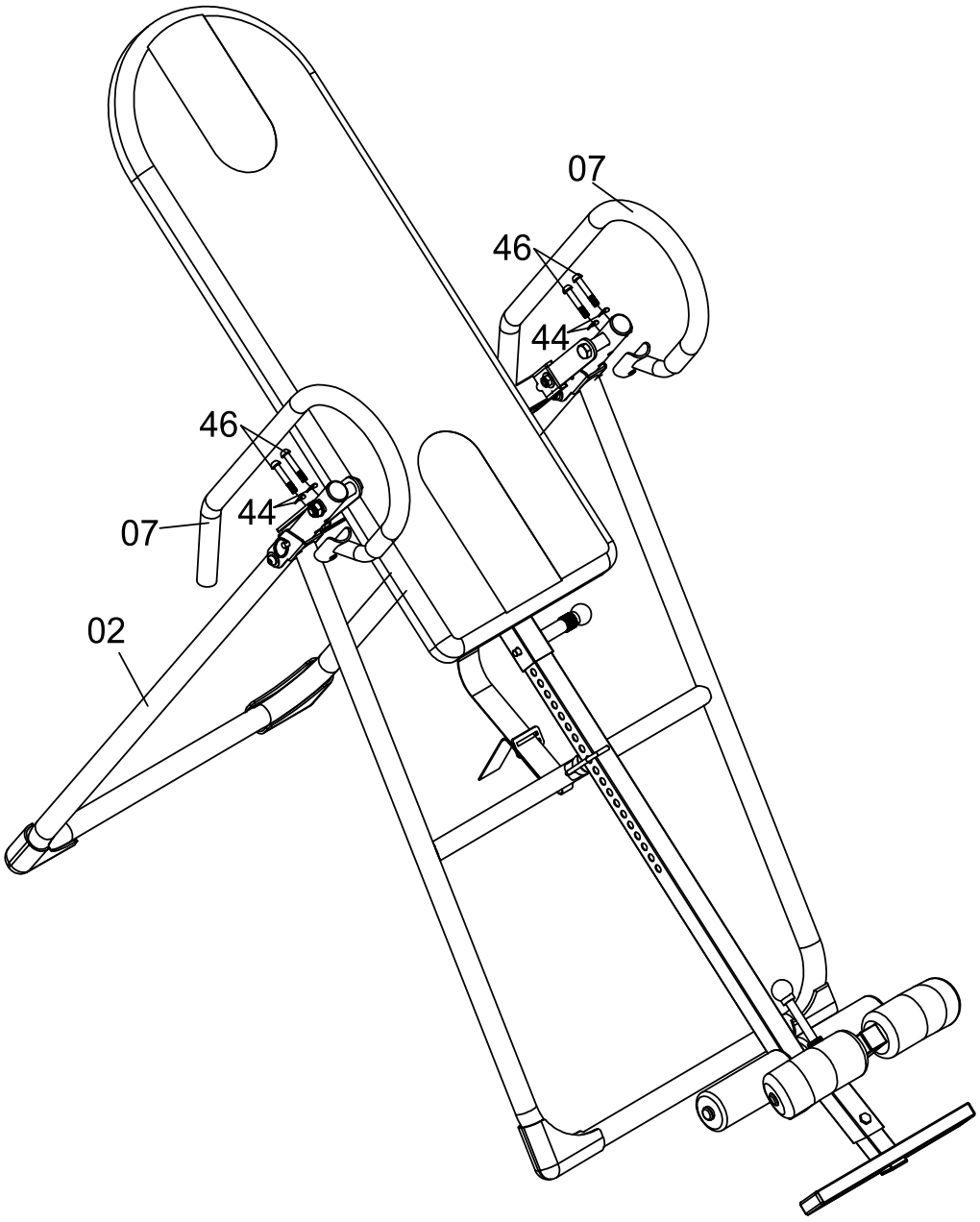
Enfin, accrochez le crochet de levage (16) sur l'anneau en acier soudé du côté opposé du cadre du dossier (03).



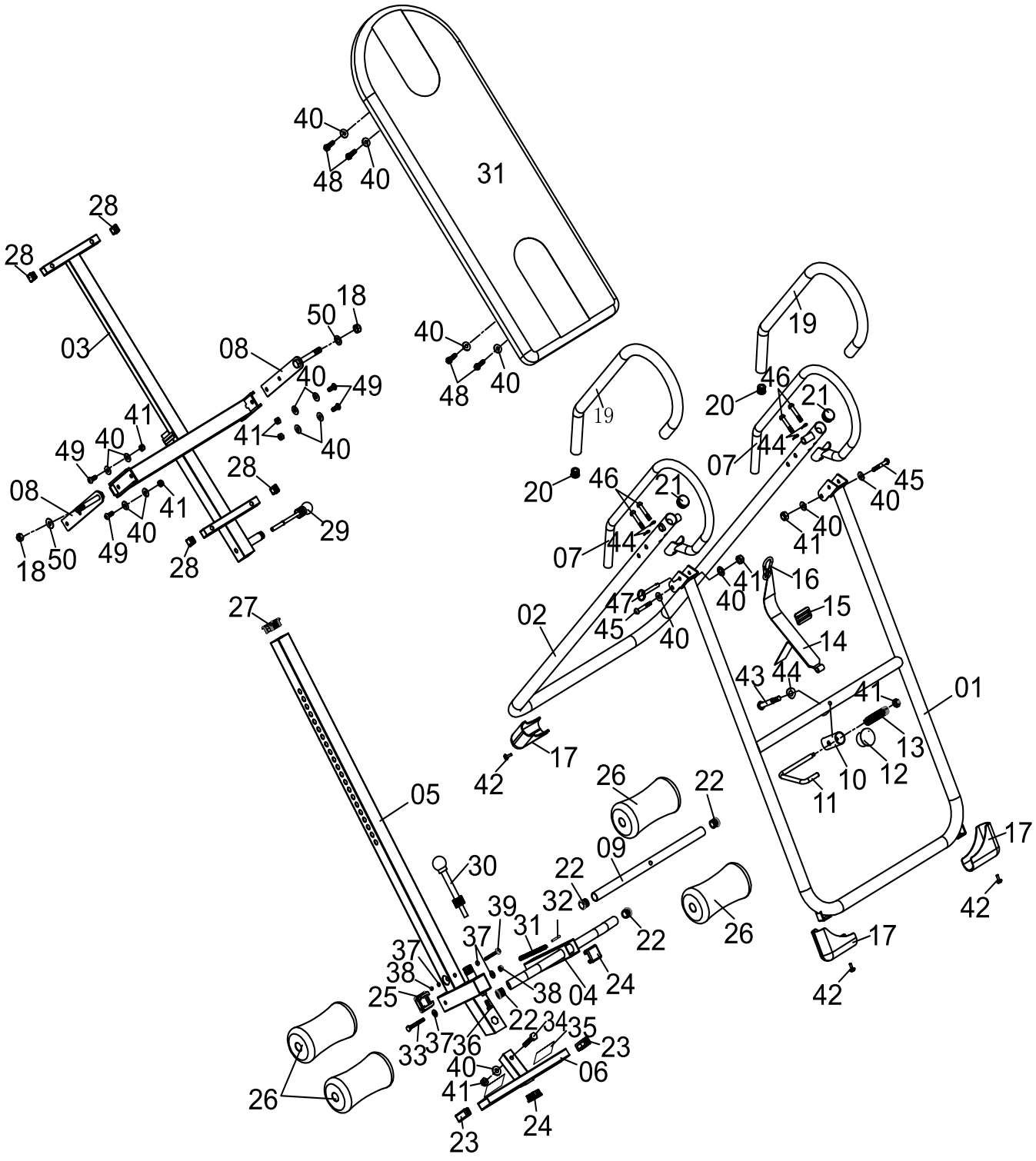
Étapes d'assemblage

Étape 6

Installez les poignées (07) sur le support arrière (02), en les fixant à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M8x45mm (46) et de quatre rondelles incurvées M8 (44) de haut en bas.

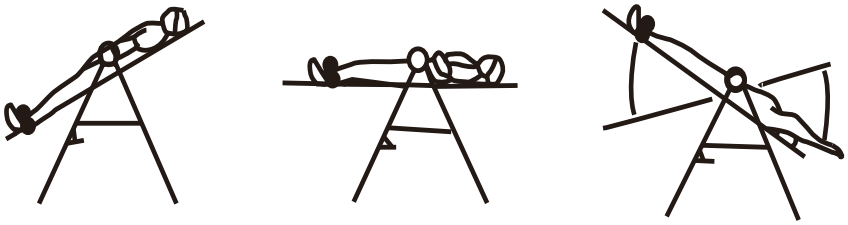


Vue éclatée (schéma)

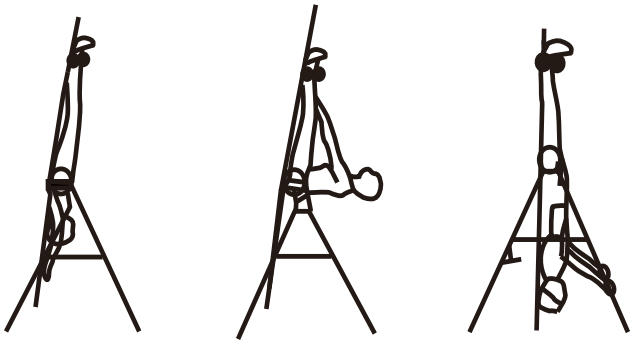


MODE D'EMPLOI

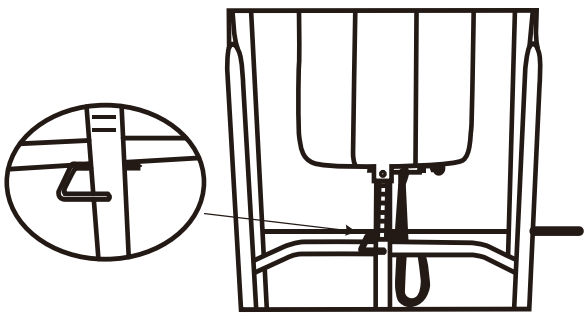
1. Veuillez placer le produit sur une surface plane et sèche avant utilisation pour éviter tout glissement.
2. Vous pouvez ajuster la longueur de la ceinture de sécurité entre le dossier et la barre transversale pour contrôler l'angle d'inversion souhaité.
3. Il est très important de régler correctement la hauteur pour placer votre corps au centre d'équilibre.
4. Tirez la goupille sphérique et réglez le tube de hauteur selon votre taille.
5. Tirez la goupille sphérique et réglez la tige de maintien de la cheville ajustable pour fixer vos chevilles.
6. Placez vos mains sur les poignées et allongez-vous lentement sur le dossier en gardant le corps horizontal.
7. Lorsque vous êtes à l'aise et avez terminé l'étape ci-dessous, vous pouvez déplacer votre main pour commencer l'exercice d'inversion.



8. Si vous ressentez des nausées, revenez lentement ; ne revenez pas trop vite, sinon vous aurez des vertiges.
9. Augmentez l'angle progressivement seulement si vous vous sentez à l'aise.
10. En cas d'inversion complète, vous pouvez saisir les poignées pour revenir. Si vous ne pouvez pas atteindre les poignées, vous pouvez également saisir le cadre de support pour revenir.



11. Faites de l'exercice avec modération et ne dépassez pas la capacité de votre corps.
12. Il est recommandé d'utiliser la table d'inversion pendant cinq à quinze minutes chaque matin et chaque soir.
13. Lorsque vous avez terminé l'exercice, vous pouvez replier la table d'inversion et accrocher le tube de réglage de la hauteur pour gagner de la place.



ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon ● avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

WARNUNG!

DE

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlagen.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

15. Der maximale Inversionswinkel beträgt 180°.

Lesen Sie die Anweisungen

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

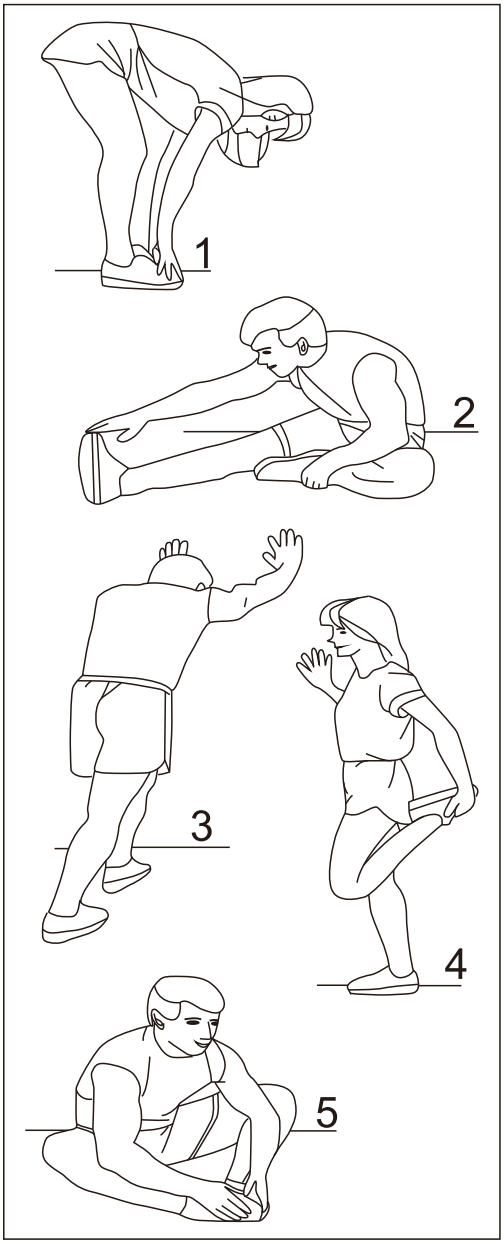
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



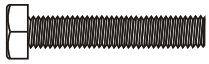
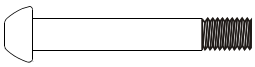
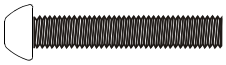
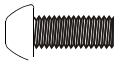
Teilelisten

NEIN.	Name	Nummer
1	Vorderer Halter	1
2	Hinterer Halter	1
3	Rückenpolstergestell	1
4	Nähfußrohr	1
5	Teleskoprohr	1
6	Fußrohr	1
7	Handrohr	2
8	Rückenpolsterstütze	2
9	Schaumstoffrohr	1
10	Teleskoprohrstopp	1
11	Sicherheitshaken	1
12	Kollisionsschutzpolster	1
13	Feder	1
14	Sicherheitsgurt	1
15	Verstellbare Schnalle	1
16	Flaschenkürbis-Haken	1
17	Bogenförmige Fußabdeckung	4
18	Nylonmutter M12	2
19	Schaumstoffgriff	2
20	Runder Innenstopfen 22 mm	2
21	Runder Innenstopfen 32 mm	2
22	Runder Innenstopfen 19 mm	4
23	Quadratischer Innenstopfen 20×50 mm	2
24	Quadratischer Innenstopfen 30*30 mm	2
25	Quadratischer Innenstopfen 35*35 mm	1
26	Schaumstoff	4

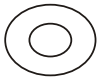
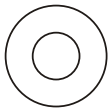
NEIN.	Name	Nummer
27	Quadratischer Innenstopfen 33,4*33,4 mm	1
28	Quadratischer Innenstopfen 20×20 mm	4
29	Zugstift für Teleskoprohr	1
30	Zugstift für Nähfußrohr	1
31	Rückenpolster	1
32	Ziehstift herausziehen	1
33	Sechskantschraube M6*45mm	1
34	Sechskantschraube M8*45mm	1
35	Anti-Rutsch-Aufkleber	2
36	Sechskantbolzen M6×15 mm	1
37	Unterlegscheibe M6	4
38	Nylonmutter M6	2
39	Innensechskantschraube M6×45 mm	1
40	Flache Unterlegscheibe M8	17
41	Nylonmutter M8	8
42	Innensechskantschraube M6*15mm	4
43	Innensechskantschraube M8*40mm	1
44	Unterlegscheibe für Welle M8	5
45	Innensechskantschraube M8*50mm	2
46	Innensechskantschraube M8*45mm	4
47	Sicherungsstift φ8*40mm	1
48	Sechskantbolzen M8×35 mm	4
49	Innensechskantschraube M8×20 mm	4
50	Flache Unterlegscheibe M12	2

Hardware-Werkzeuge

Schraube

		
#34 Sechskantschraube M8*45mm x1	#36 Sechskantbolzen M6×15 mm x1	#39 Innensechskantschraube M6×45 mm x1
		
#43 Innensechskantschraube M8*40mm x1	#46 Innensechskantschraube M8*45mm x4	#49 Innensechskantschraube M8×20 mm x4

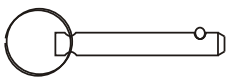
Unterlegscheibe

			
#37Unterlegscheibe M6 x2	#40 Flache Unterlegscheibe M8 x9	#44 Unterlegscheibe für Welle M8 x5	#50 Flache Unterlegscheibe M12 x2

Mutter

		
#38 Nylonmutter M6 x1	#41 Nylonmutter M8 x5	#18 Nylonmutter M12 x2

Werkzeuge

			
#47 Sicherungsstift φ8*40mm x1	Werkzeug x1	Inbusschlüssel 5 mm x1	Inbusschlüssel 6 mm x1

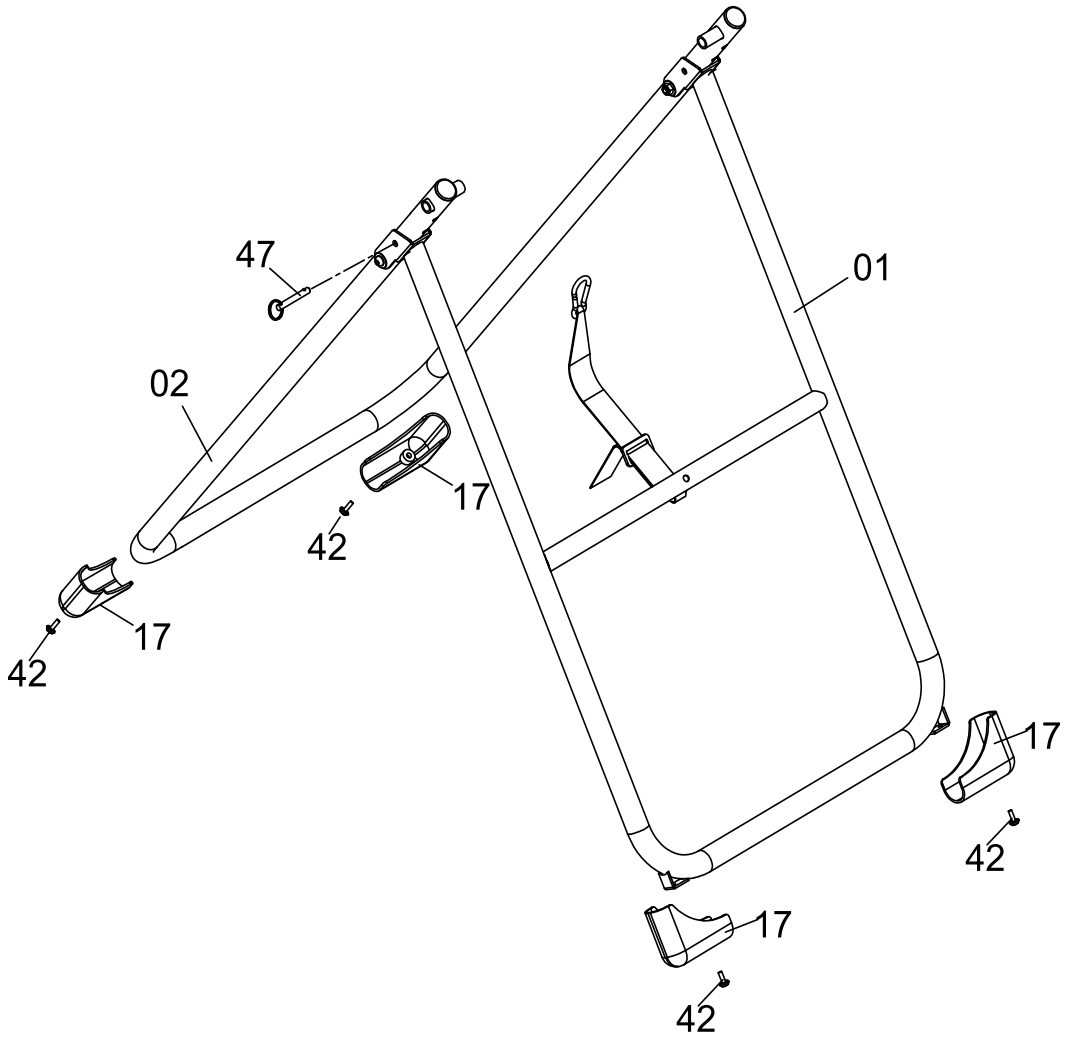
Montageschritte

Schritt 1

Öffnen Sie die vormontierten Vorder- und Rückhalterungen und stecken Sie den Stift (47) in die entsprechenden Löcher der Vorderhalterung (01) und der Rückhalterung (02), um die Vorder- und Rückhalterungen zu sichern.

Entfernen Sie die zwei M6x15mm Innensechskantschrauben (42), die vormontiert an der Metallplatte am unteren Ende der Vorderhalterung (01) angebracht sind, und legen Sie sie zur Seite.

Bringen Sie die beiden geschwungenen Fußabdeckungen (17) an der Metallplatte am unteren Ende der Vorderhalterung (01) an und befestigen Sie sie mit den zuvor entfernten Innensechskantschrauben (42).



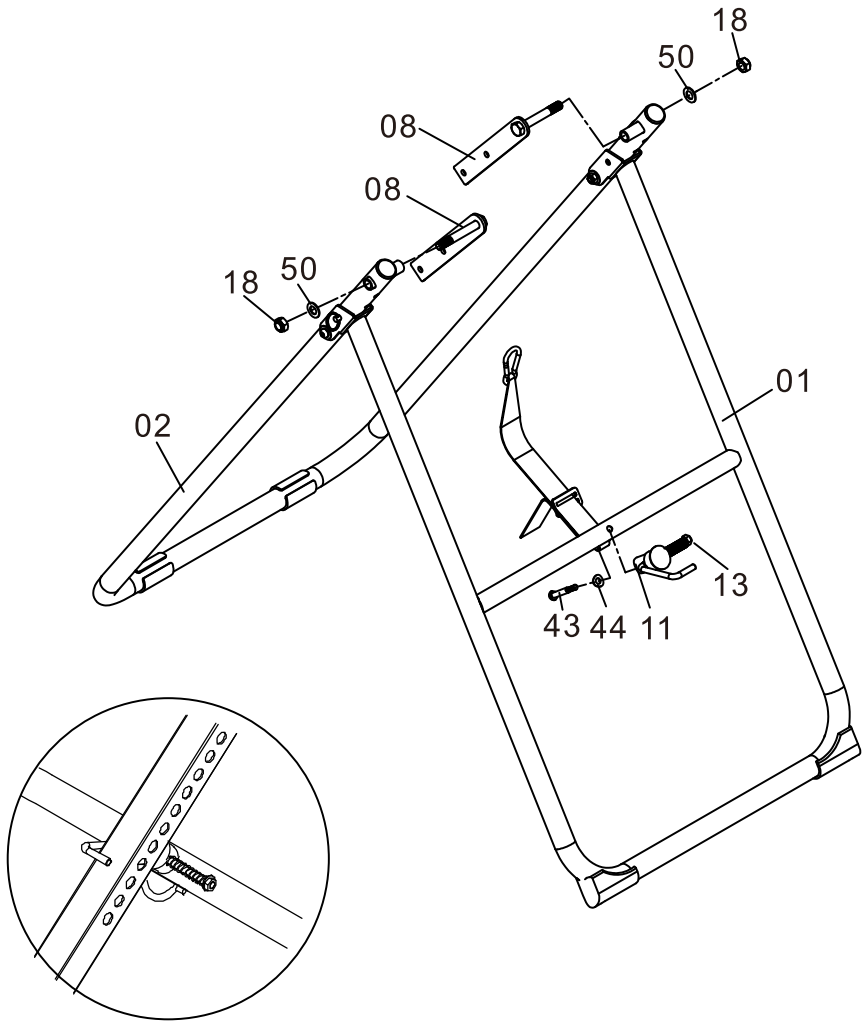
Montageschritte

Schritt 2

Führen Sie die beiden Rückenkissen-Haltegestänge (08) jeweils von innen nach außen in die Hülsen der linken und rechten Rückhalterungen (02) ein und sichern Sie sie anschließend der Reihe nach mit Flachscheiben M12 (50) und selbstsichernden Muttern M12 (18).

Montieren Sie das bereits mit dem Sicherungshaken (10) und der Feder (13) versehene Teleskoprohr-Stopprohr (10) auf dem Querrohr der Vorderhalterung (01) und befestigen Sie es mit Innensechskantschrauben (43) und Tellerfederscheiben (44).

Wenn es nicht verwendet wird, schieben Sie den Sicherungshaken (11) von rechts nach links, justieren Sie gleichzeitig den Winkel, um das Teleskoprohr (05) in den Sicherungshaken (10) einrasten zu lassen, und lassen Sie dann den Sicherungshaken los, um das Teleskoprohr zu fixieren.

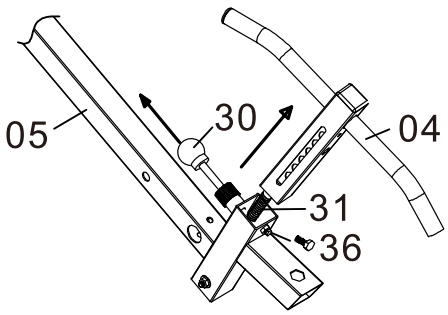


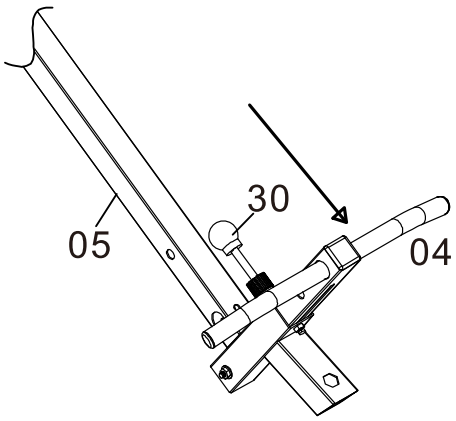
Montageschritte

Schritt 3

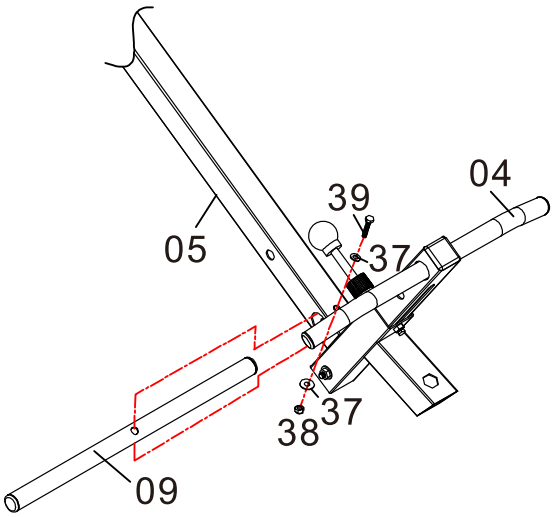
Ziehen Sie das Nähfußrohr (04) aus dem Teleskoprohr (05) heraus, während Sie es um 90 Grad drehen (sodass die Seite mit den Löchern nach oben und die Seite mit dem Schlitz nach unten zeigt), und stecken Sie es dann wieder in die Teleskopstange (05). Setzen Sie den Nähfußrohrstift (30) in das entsprechende Loch ein und befestigen Sie auf der geschlitzten Seite eine Außensechskantschraube (36).

Montieren Sie das Schaumrohr (09) auf dem Teleskoprohr (05) und sichern Sie es mit einer M6x45mm Innensechskantschraube (39), zwei M6 Unterlegscheiben (37) und einer M6 Sicherungsmutter (38).





Hinweis: Schraube Nr. 36 muss während des Gebrauchs festgezogen sein

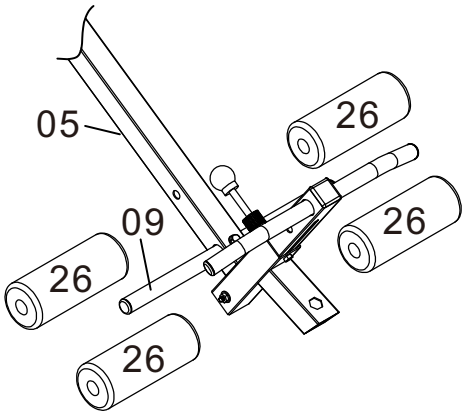


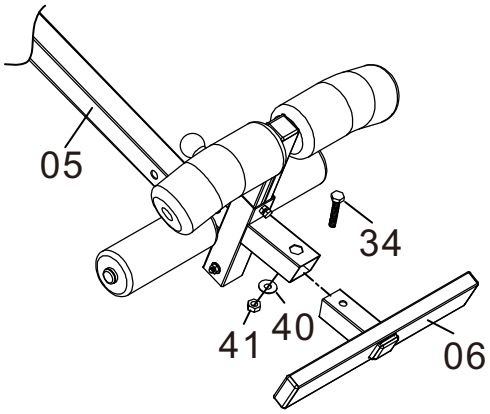
Montageschritte

Schritt 4

Bringen Sie die Schaumstoffpolster (26) jeweils auf dem Schaumstoffrohr (09) und dem Nähfußrohr (04) an.

Setzen Sie das Pedalrohr (06) auf das Teleskoprohr (05) und sichern Sie es mit einer M8×45 mm Innensechskant-Schraube (34), einer M8 Unterlegscheibe (40) und einer M8 Sicherungsmutter (41).





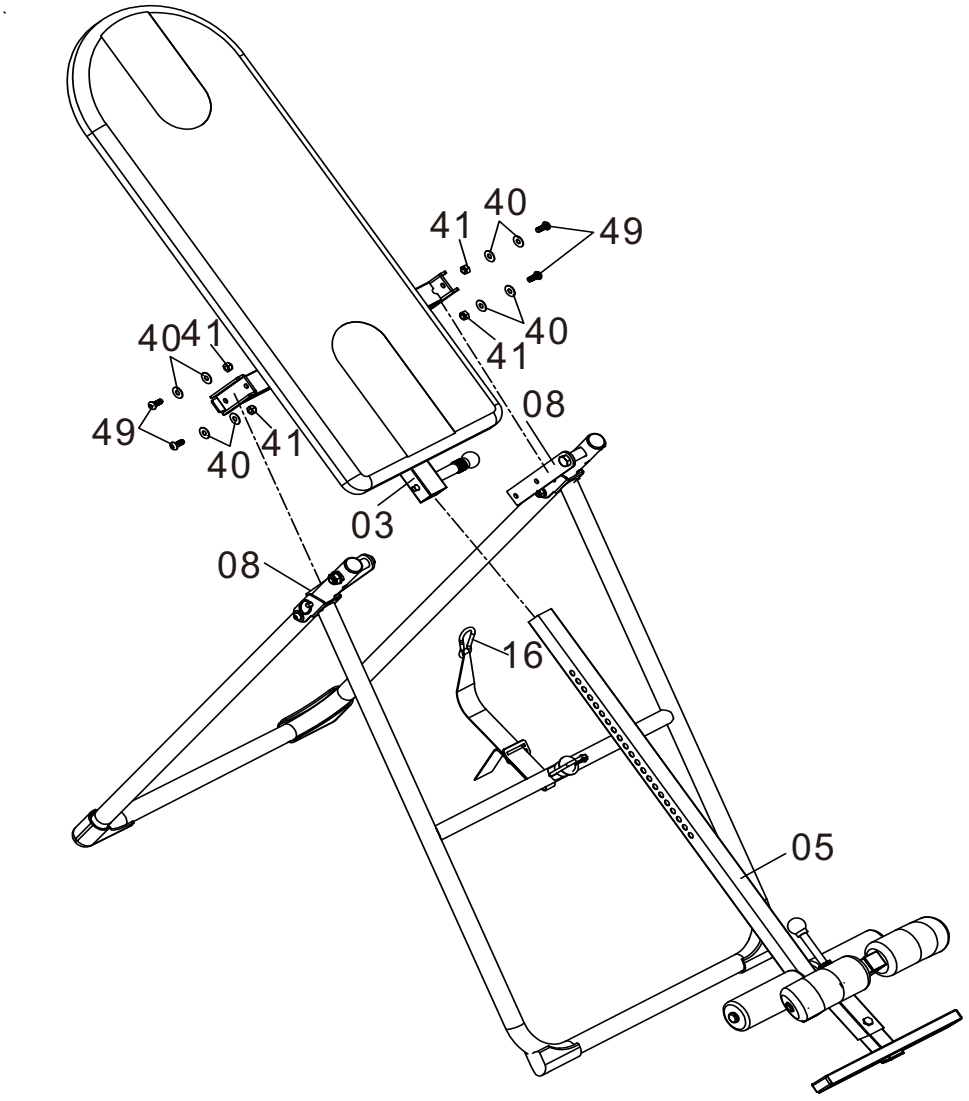
Montageschritte

Schritt 5

Montieren Sie den vormontierten Rückenrahmen (03) auf der Rückenrahmenhalterung (08) und sichern Sie ihn mit einer M8x20mm Innensechskantschraube (49), einer M8 Unterlegscheibe (40) und einer M8 Sicherungsmutter (41).

Montieren Sie dann das Teleskoprohr (05) am Rückenrahmen (03) und sichern Sie es mit dem Teleskopstift.

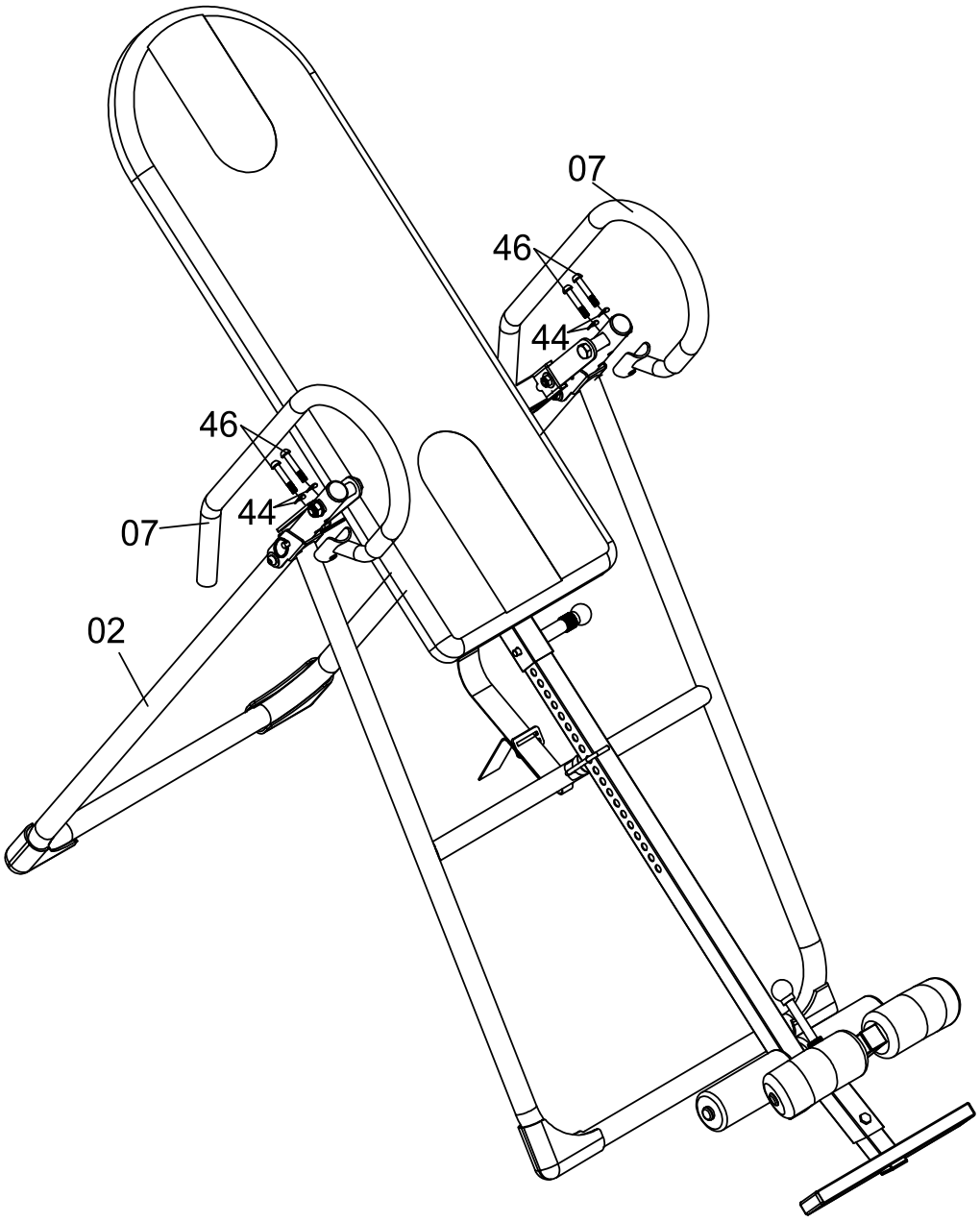
Hängen Sie schließlich den Hebehaken (16) an den auf der Rückseite des Rückenrahmens (03) verschweißten Bindedraht-Ring.



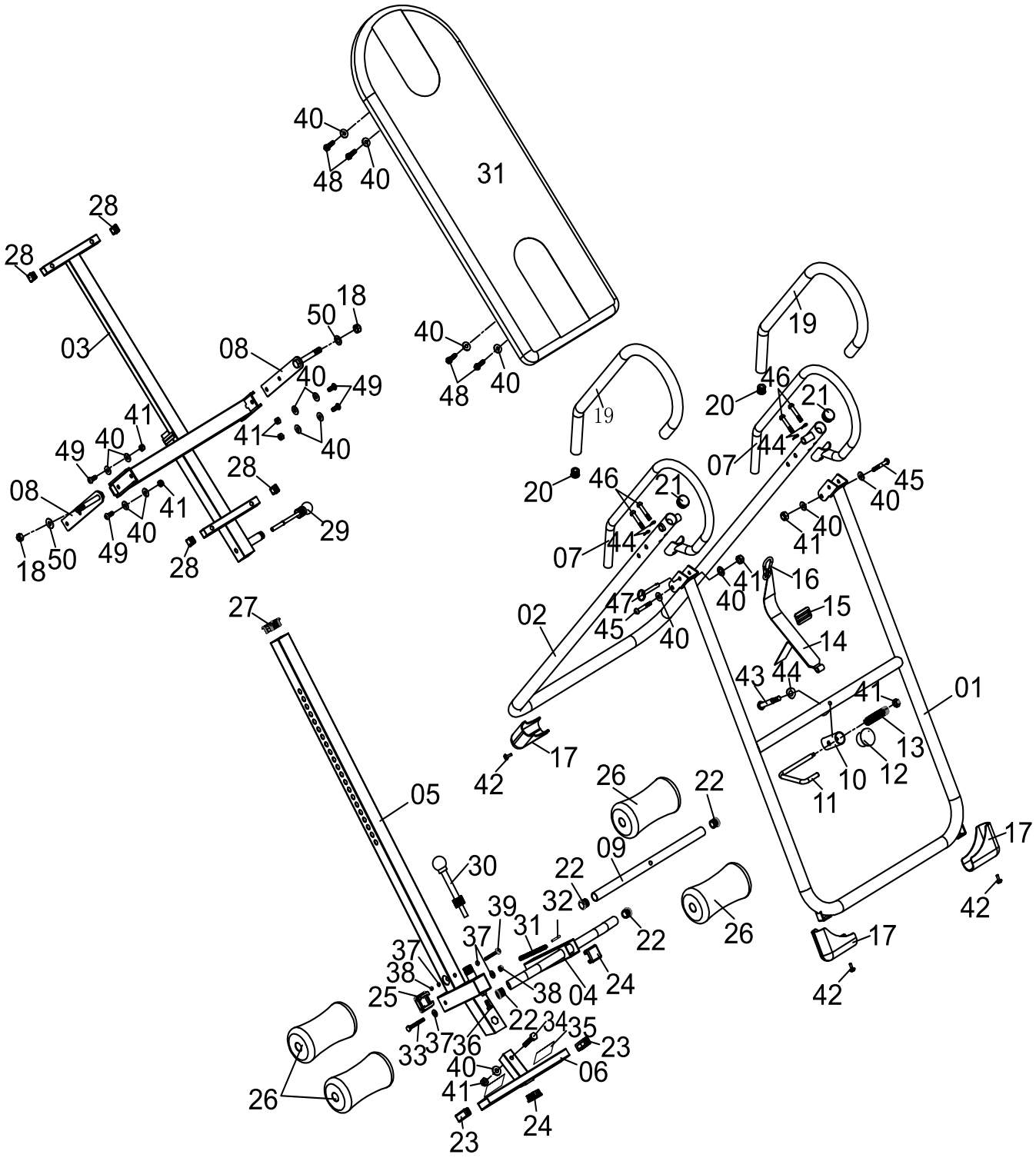
Montageschritte

Schritt 6

Befestigen Sie die Griffe (07) am hinteren Halter (02) und ziehen Sie sie von oben nach unten mit vier M8×45 mm Innensechskantschrauben (46) und vier M8 geschwungenen Unterlegscheiben (44) fest.

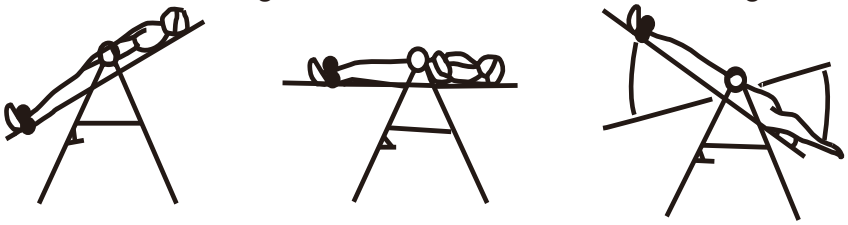


Explosionszeichnung (Diagramm)

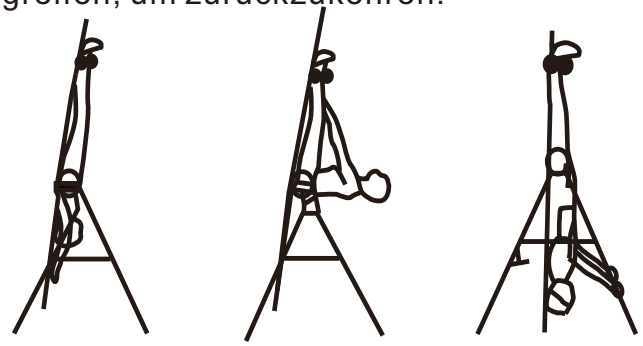


GEBRAUCHSANWEISUNG

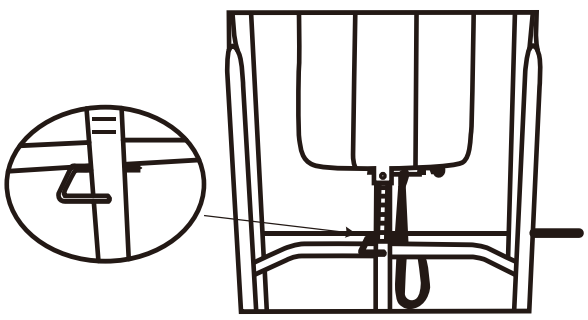
1. Bitte stellen Sie das Produkt vor der Benutzung auf eine flache und trockene Fläche, um Umkippen zu verhindern.
2. Sie können die Länge des Sicherheitsgurts zwischen Rückenlehne und Querbügel einstellen, um den gewünschten Inversionswinkel zu kontrollieren.
3. Es ist sehr wichtig, die Höhe korrekt einzustellen, damit Ihr Körper im Gleichgewichtszentrum liegt.
4. Ziehen Sie den Kugelstift und drücken Sie das Höhenrohr entsprechend Ihrer Körpergröße ein bzw. stellen Sie es ein.
5. Ziehen Sie den Kugelstift und stellen Sie die verstellbare Fußgelenkhalterung ein, um Ihre Knöchel zu fixieren.
6. Legen Sie Ihre Hände an die Griffe und lehnen Sie sich langsam mit dem Rücken an die Rückenlehne, bis Ihr Körper waagerecht ist.
7. Wenn Sie sich wohlfühlen und den vorherigen Schritt abgeschlossen haben, können Sie Ihre Hände bewegen, um mit der Inversionsübung zu beginnen.



8. Wenn Ihnen übel wird, kehren Sie bitte langsam zurück; kehren Sie nicht zu schnell zurück, sonst wird Ihnen schwindelig.
9. Erhöhen Sie den Winkel allmählich nur, wenn Sie sich wohl dabei fühlen.
10. Falls Sie vollständig umgekehrt sind, können Sie die Griffe greifen, um zurückzukehren. Wenn Sie die Griffe nicht erreichen können, können Sie auch den Stützrahmen greifen, um zurückzukehren.



11. Bitte üben Sie maßvoll und überschreiten Sie nicht die Belastbarkeit Ihres Körpers.
12. Es wird empfohlen, die Schwerkraftumkehrbank morgens und abends jeweils fünf bis fünfzehn Minuten zu benutzen.
13. Wenn Sie die Übung beendet haben, können Sie die Inversionstisch zusammenklappen und das Höhenverstellrohr einhaken, um Platz zu sparen.



WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

ADVERTENCIA!

ES

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.
15. El ángulo máximo de inversión es de 180°.



Lee las instrucciones

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los mú sculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1.Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2.Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3.Estiramiento de pantorrillas y pies

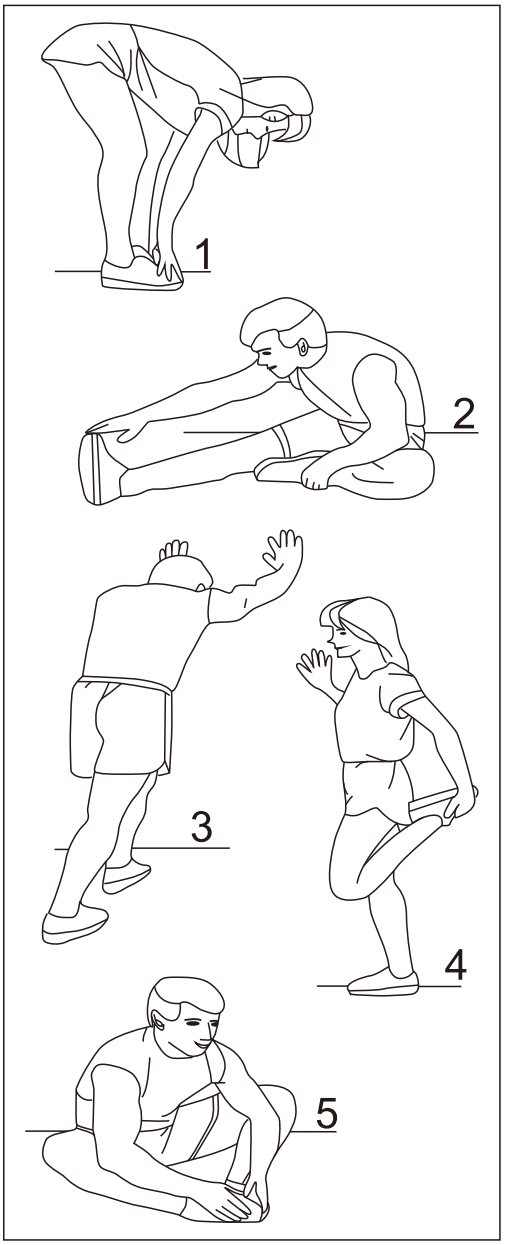
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el á rbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuadriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5.Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

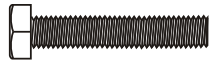
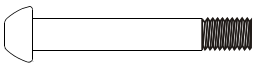
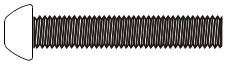
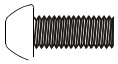


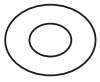
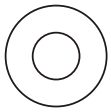
Listas de piezas

NO.	Nombre	Número
1	Soporte delantero	1
2	Soporte trasero	1
3	Soporte para cojín trasero	1
4	Tubo del prensatelas	1
5	Tubo telescópico	1
6	Tubo del pie	1
7	Tubo de mano	2
8	Soporte del cojín trasero	2
9	Tubo de espuma	1
10	Tope del tubo telescópico	1
11	Gancho de seguridad	1
12	Almohadilla antivuelco	1
13	Resorte	1
14	Cinturón de seguridad	1
15	Hebilla ajustable	1
16	Gancho en forma de calabaza	1
17	Cubierta de pie en forma de arco	4
18	Tuerca de nylon M12	2
19	Asa de espuma	2
20	Tapón interior redondo 22 mm	2
21	Tapón interior redondo 32 mm	2
22	Tapón interior redondo 19 mm	4
23	Tapón interior cuadrado 20×50 mm	2
24	Tapón interior cuadrado 30×30 mm	2
25	Tapón interior cuadrado 35*35mm	1
26	Espuma	4

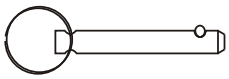
NO.	Nombre	Número
27	Tapón interior cuadrado 33.4*33.4mm	1
28	Tapón interior cuadrado 20*20mm	4
29	Pasador de extracción del tubo telescópico	1
30	Pasador de extracción del tubo del prensatelas	1
31	Almohadilla trasera	1
32	Pasador de extracción abierto	1
33	Perno hexagonal M6*45mm	1
34	Perno hexagonal M8*45mm	1
35	Pegatina antideslizante	2
36	Perno hexagonal M6*15mm	1
37	Arandela plana M6	4
38	Tuerca de nylon M6	2
39	Tornillo Allen M6*45mm	1
40	Arandela plana M8	17
41	Tuerca de nailon M8	8
42	Perno Allen M6*15 mm	4
43	Perno Allen M8*40 mm	1
44	Arandela curva M8	5
45	Perno Allen M8*50mm	2
46	Perno Allen M8*45mm	4
47	Pasador de bloqueo φ8*40mm	1
48	Perno hexagonal M8*35mm	4
49	Perno Allen M8*20mm	4
50	Arandela plana M12	2

Herramientas de hardware

Tornillo		
		
#34 Perno hexagonal M8*45mm x1	#36 Perno hexagonal M6*15mm x1	#39 Tornillo Allen M6*45mm x1
		
#43 Perno Allen M8*40 mm x1	#46 Perno Allen M8*45mm x4	#49 Perno Allen M8*20mm x4

Arandela			
			
#37 Arandela plana M6 x2	#40 Arandela plana M8 x9	#44 Arandela curva M8 x5	#50 Arandela plana M12 x2

Tuerca		
		
#38 Tuerca de nylon M6 x1	#41 Tuerca de nailon M8 x5	#18 Tuerca de nylon M12 x2

Herramientas			
			
#47 Pasador de bloqueo φ8*40mm x1	Herramienta x1	Llave Allen 5 mm x1	Llave Allen 6 mm x1

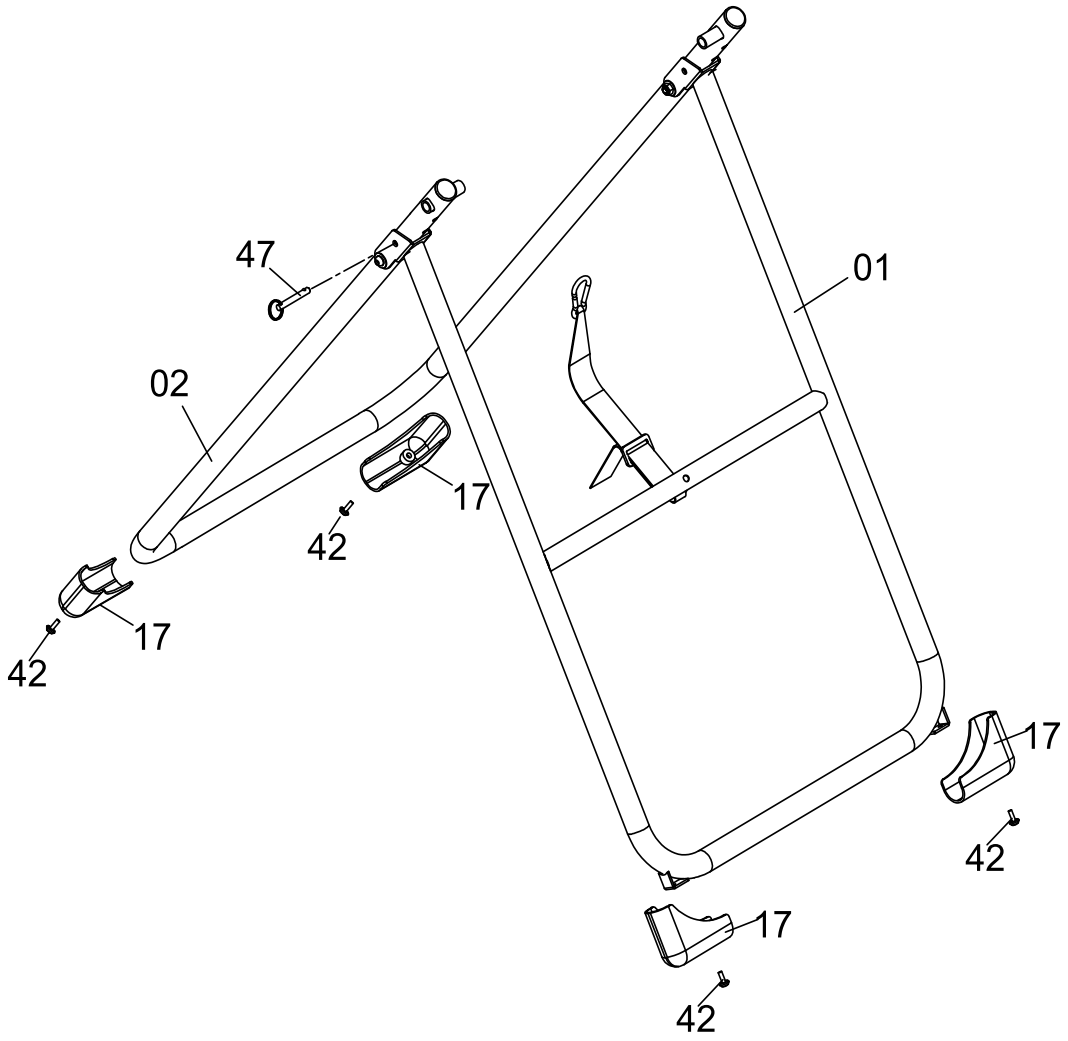
Pasos de montaje

Paso 1

Abra los soportes delantero y trasero preinstalados e inserte el pasador (47) en los orificios correspondientes del soporte delantero (01) y del soporte trasero (02) para asegurar los soportes delantero y trasero.

Retire los dos tornillos de cabeza hexagonal M6x15mm (42) que estaban preinstalados en la placa metálica en el extremo inferior del soporte delantero (01) y póngalos a un lado.

Instale las dos cubiertas curvas para pies (17) en la placa metálica en el extremo inferior del soporte delantero (01) y fíjelas con los dos tornillos de cabeza hexagonal (42) que se retiraron anteriormente.



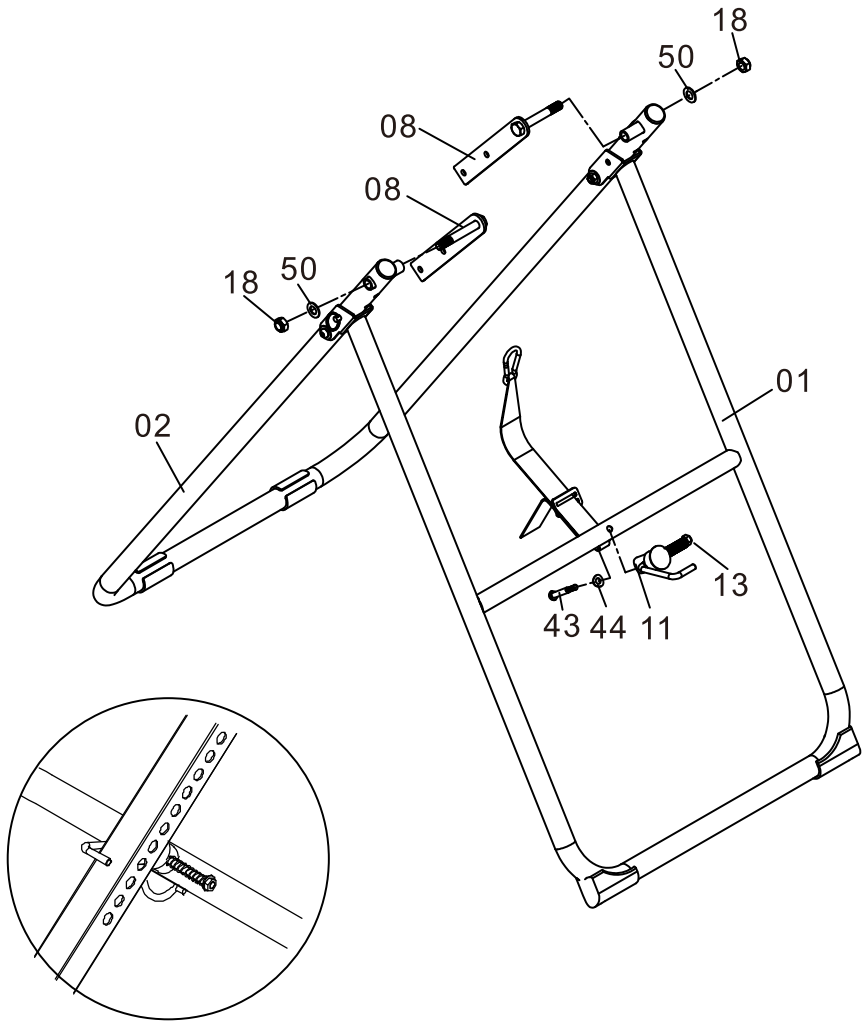
Pasos de montaje

Paso 2

Inserte las dos barras de soporte del cojín trasero (08) desde el interior hacia el exterior en las mangas de los soportes traseros izquierdo y derecho (02), respectivamente, y luego fíjelas a su vez con arandelas planas M12 (50) y contratuercas M12 (18).

Monte el tubo tope del tubo telescópico (10), que ya incluye el gancho de seguridad (10) y el resorte (13), en el tubo transversal del soporte delantero (01), y fíjelo con tornillos de cabeza hexagonal interior (43) y arandelas curvadas (44).

Cuando no esté en uso, deslice el gancho de seguridad (11) de derecha a izquierda, ajuste simultáneamente el ángulo para encajar el tubo telescópico (05) en el gancho de seguridad (10), luego suelte el gancho de seguridad para fijar el tubo telescópico.

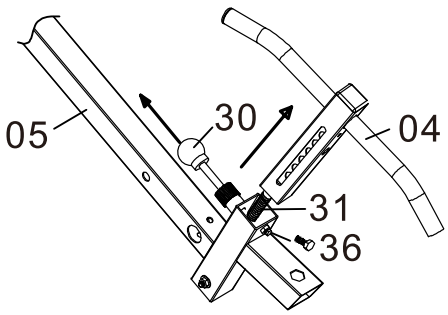


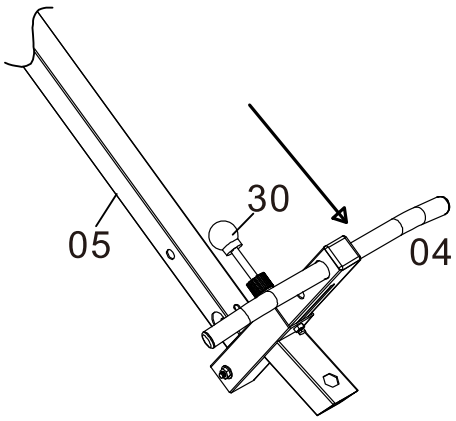
Pasos de montaje

Paso 3

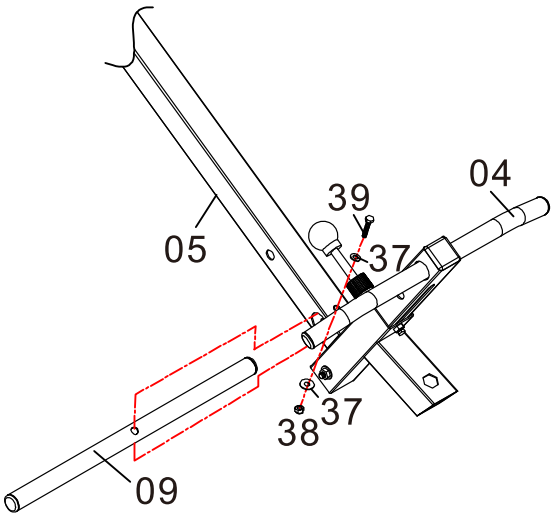
Saque el tubo del prensatelas (04) del tubo telescópico (05) mientras lo rota 90 grados (de modo que el lado con orificios quede hacia arriba y el lado con la ranura quede hacia abajo), luego vuelva a insertarlo en la varilla telescópica (05). Inserte el pasador del tubo del prensatelas (30) en el orificio correspondiente y apriete un tornillo hexagonal exterior (36) en el lado ranurado.

Monte el tubo de espuma (09) en el tubo telescópico (05) y fíjelo con un tornillo de vaso hexagonal M6x45mm (39), dos arandelas planas M6 (37) y una tuerca de seguridad M6 (38).





Nota: El tornillo #36 debe apretarse durante el uso

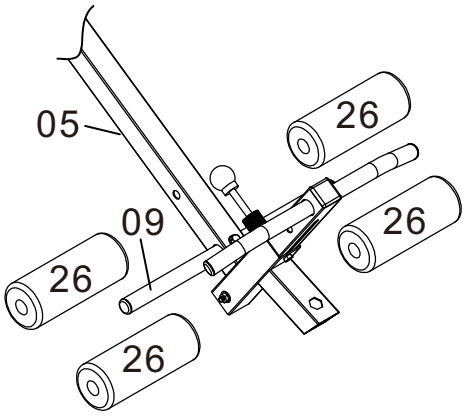


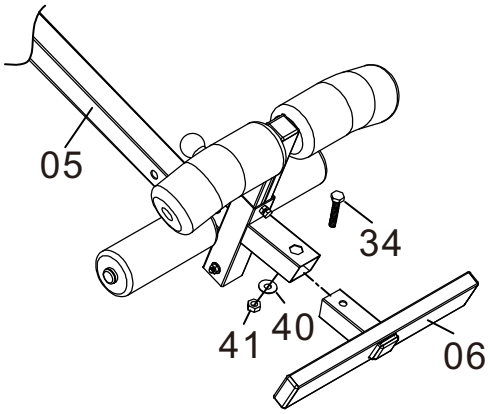
Pasos de montaje

Paso 4

Instale las almohadillas de espuma (26) en el tubo de espuma (09) y en el tubo del pie de apoyo (04), respectivamente.

Monte el tubo del pedal (06) en el tubo telescópico (05) y fíjelo con un tornillo de cabeza hexagonal con casquillo M8x45mm (34), una arandela plana M8 (40) y una tuerca de seguridad M8 (41).





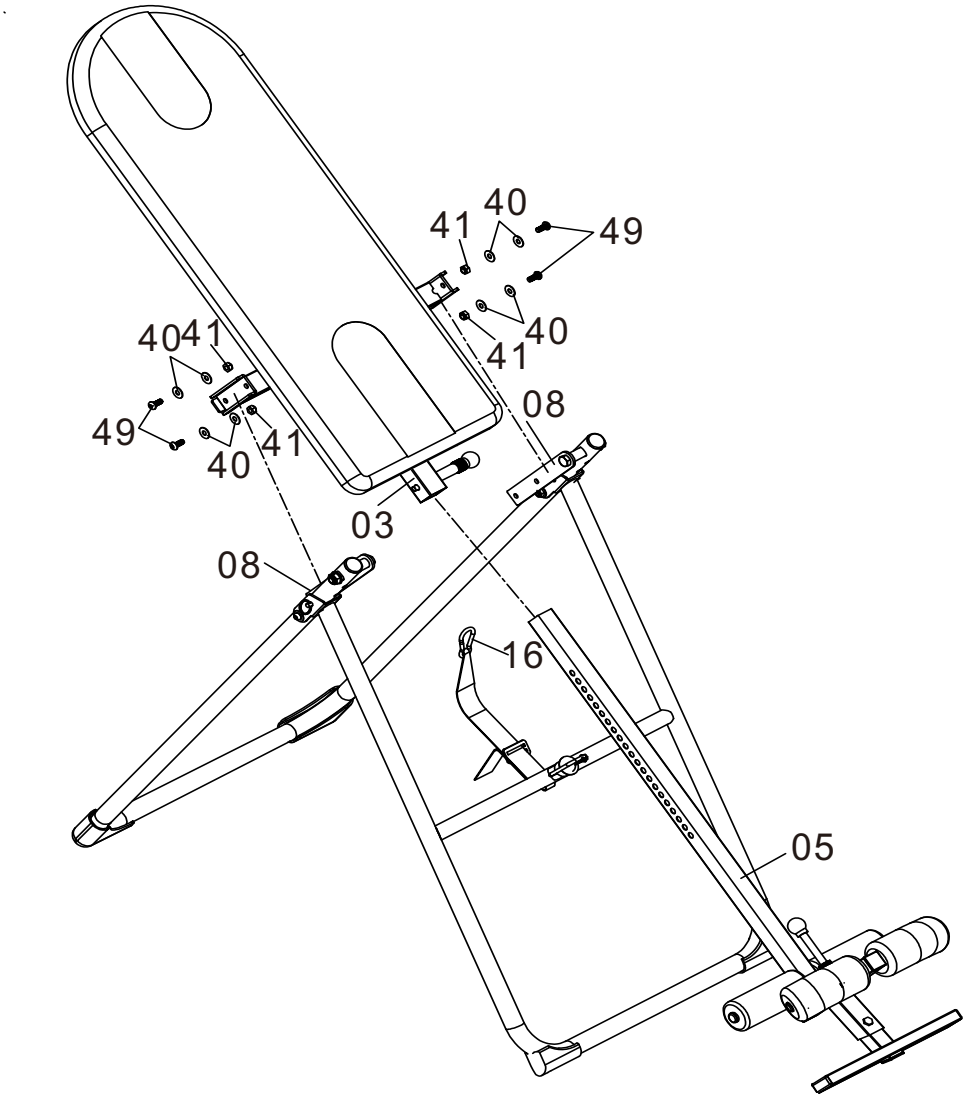
Pasos de montaje

Paso 5

Monte el bastidor del respaldo preinstalado (03) en el soporte del bastidor del respaldo (08) y fíjelo con un tornillo hexagonal M8x20mm (49), una arandela plana M8 (40) y una tuerca de seguridad M8 (41).

A continuación, monte el tubo telescópico (05) en el bastidor del respaldo (03) y fíjelo con el pasador telescópico.

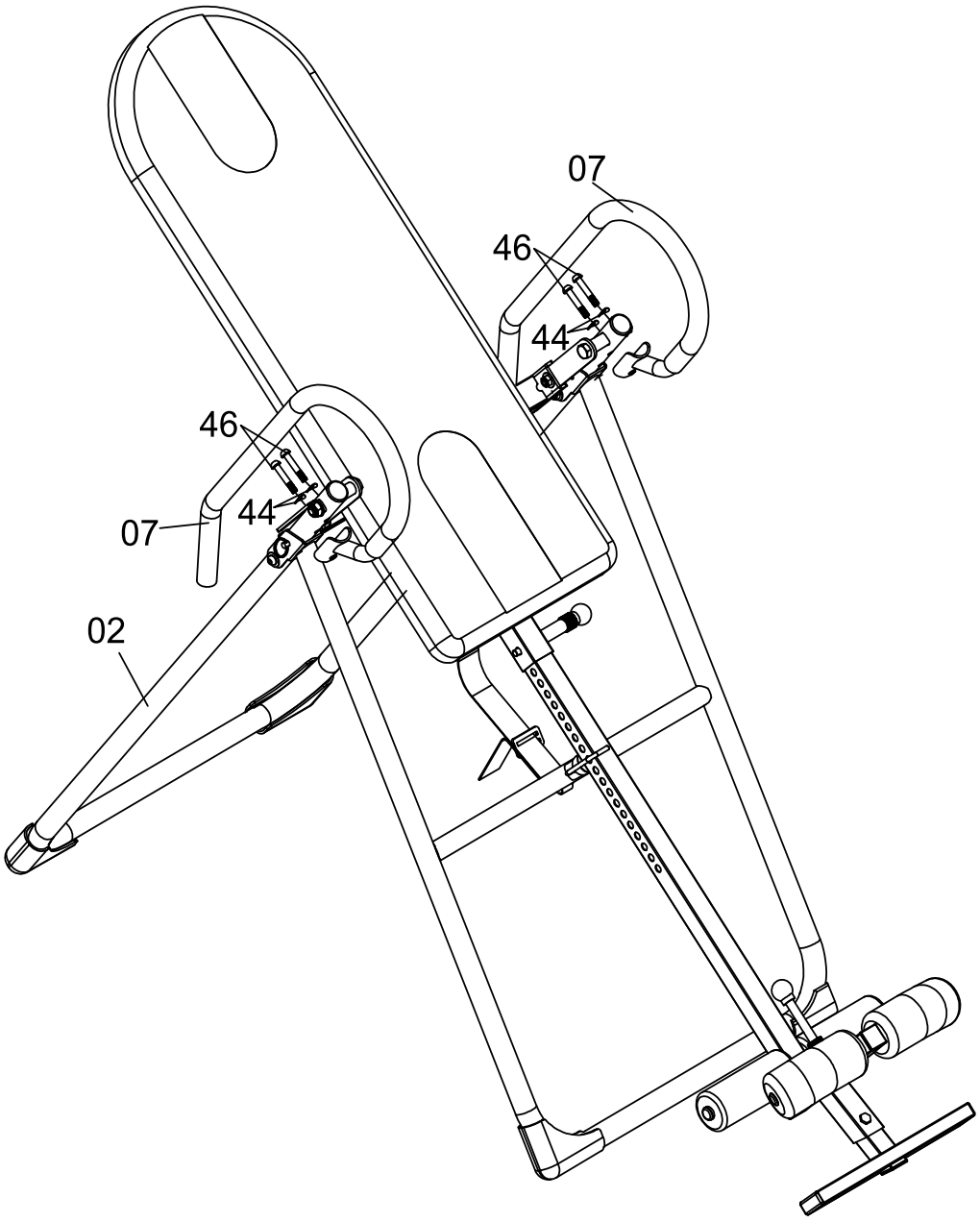
Finalmente cuele el gancho de elevación (16) en el anillo de varilla corrugada soldado al lado inverso del bastidor del respaldo (03).



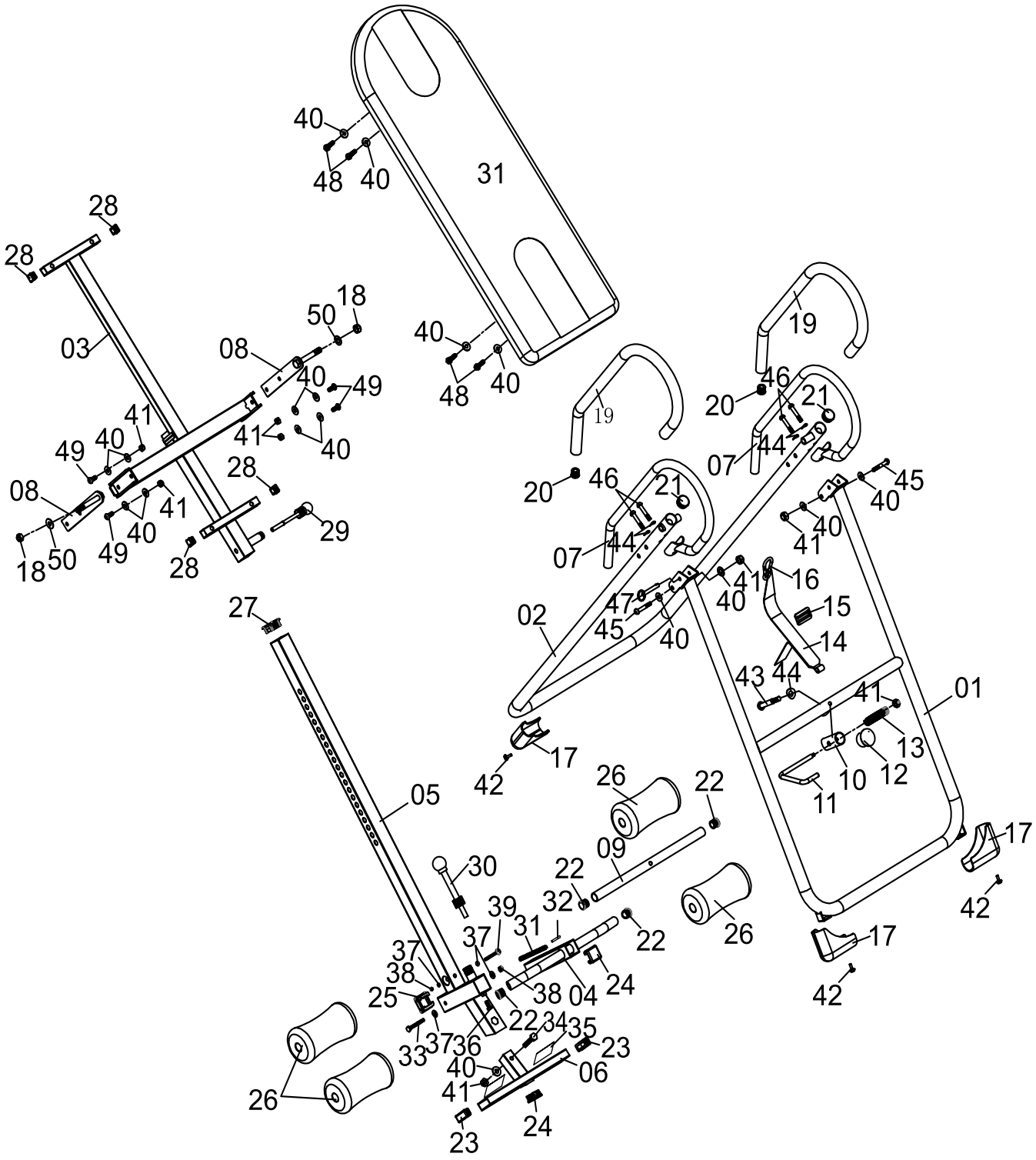
Pasos de montaje

Paso 6

Instale las manijas (07) en el soporte trasero (02), sujetándolas con cuatro tornillos hexagonales M8x45 mm (46) y cuatro arandelas curvadas M8 (44) de arriba hacia abajo.

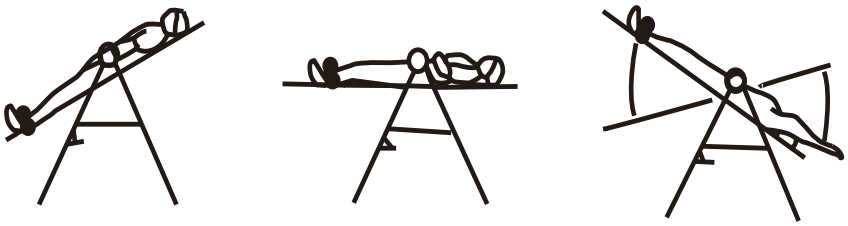


Vista explotada (Diagrama)

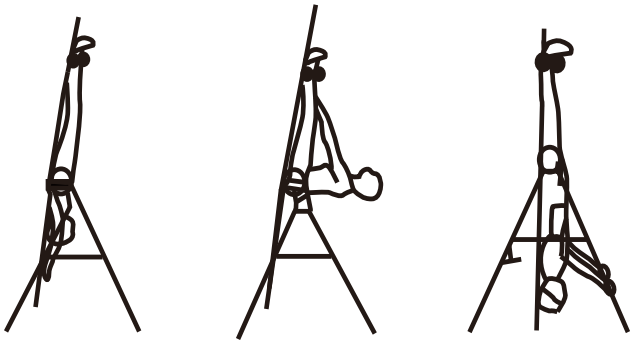


MÉTODO DE USO

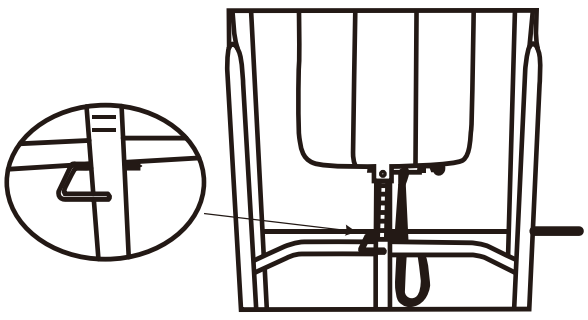
1. Coloque el producto en un lugar plano y seco antes de usarlo para evitar que se vuelque.
2. Puede ajustar la longitud del cinturón de seguridad entre el respaldo y la barra transversal para controlar el ángulo de inversión que desee.
3. Es muy importante ajustar la altura correctamente para situar su cuerpo en el centro de equilibrio.
4. Tire del pasador de bola y ajuste el tubo de altura según su altura.
5. Tire del pasador de bola y ajuste la varilla ajustable de sujeción del tobillo para fijar sus tobillos.
6. Coloque las manos en los mangos y recuéstese lentamente sobre el respaldo hasta quedar su cuerpo horizontal.
7. Cuando se sienta cómodo y haya completado el paso anterior, puede mover la mano para comenzar el ejercicio de inversión.



8. Si siente náuseas, regrese despacio; no vuelva demasiado rápido, o se mareará.
9. Aumente el ángulo gradualmente solo si se siente cómodo.
10. En caso de inversión completa, puede agarrar las asas para volver. Si no puede alcanzar las asas, también puede agarrar el armazón de soporte para regresar.



11. Por favor, haga ejercicio con moderación y no supere la carga de su cuerpo.
12. Se recomienda usar la mesa de inversión durante cinco o quince minutos cada mañana y cada noche.
13. Cuando termine el ejercicio, puede plegar la mesa de inversión y enganchar el tubo de ajuste de altura para ahorrar espacio.



MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta está tica, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

ADVERTENCIA!

IT

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell ' apparechiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l ' allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparechiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l ' apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l ' apparechiatura dovrebbe avere almeno 0, 5 metri di spazio libero tutt' intorno.
6. Prima di utilizzare l ' apparechiatura, verificare che I dadi e I bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparechiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l ' apparechiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparechiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparechiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparechiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l ' utilizzo dell ' apparechiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell ' apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L ' apparecchiatura ha superato I test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell ' apparechiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l ' assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.
15. L'angolo massimo di inversione è 180°.



Leggere le istruzioni

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1.Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

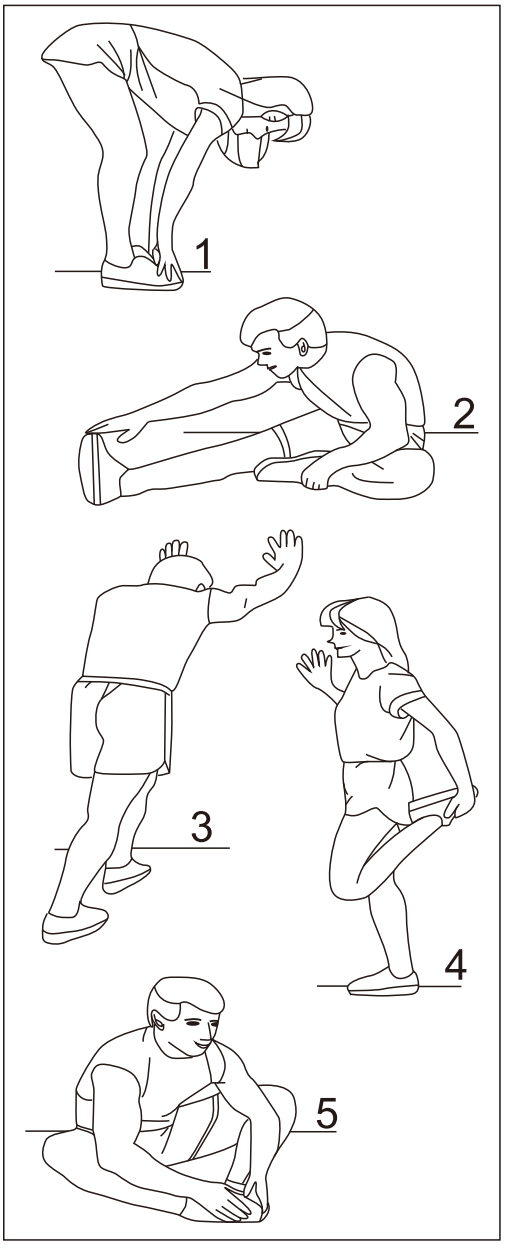
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



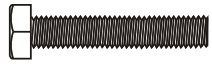
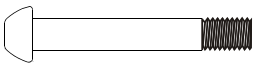
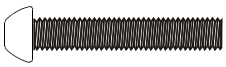
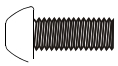
Liste dei pezzi

NO.	Nome	Numero
1	Supporto anteriore	1
2	Supporto posteriore	1
3	Porta-cuscino posteriore	1
4	Tubo del piedino premistoffa	1
5	Tubo telescopico	1
6	Tubo per piedi	1
7	Tubo per mano	2
8	Supporto del cuscino per la schiena	2
9	Tubo in schiuma	1
10	Fermo per tubo telescopico	1
11	Gancio di sicurezza	1
12	Piastra antiurto	1
13	Molla	1
14	Cintura di sicurezza	1
15	Fibbia regolabile	1
16	Gancio a forma di zucca	1
17	Coperchio del piede a forma di arco	4
18	Dado in nylon M12	2
19	Maniglia in schiuma	2
20	Tappo interno rotondo 22 mm	2
21	Tappo interno rotondo 32mm	2
22	Tappo interno rotondo 19mm	4
23	Tappo interno quadrato 20*50mm	2
24	Tappo interno quadrato 30*30mm	2
25	Presa interna quadrata 35*35mm	1
26	Schiuma	4

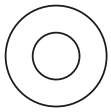
NO.	Nome	Numero
27	Presa interna quadrata 33.4*33.4mm	1
28	Presa interna quadrata 20*20mm	4
29	Perno di estrazione del tubo telescopico	1
30	Perno di estrazione del tubo del piedino	1
31	Imbottitura posteriore	1
32	Perno di estrazione aperto	1
33	Bullone esagonale M6*45mm	1
34	Bullone esagonale M8*45mm	1
35	Adesivo antiscivolo	2
36	Bullone esagonale M6*15mm	1
37	Rondella piatta M6	4
38	Dado in nylon M6	2
39	Vite a brugola M6*45mm	1
40	Rondella piatta M8	17
41	Dado in nylon M8	8
42	Vite a brugola M6*15mm	4
43	Vite a brugola M8*40mm	1
44	Rondella a foglia M8	5
45	Vite Allen M8*50mm	2
46	Vite Allen M8*45mm	4
47	Perno di blocco φ8*40mm	1
48	Vite esagonale M8*35mm	4
49	Bullone Allen M8*20mm	4
50	Rondella piana M12	2

Attrezzi per assemblaggio

Vite

		
#34 Bullone esagonale M8*45mm x1	#36 Bullone esagonale M6*15mm x1	#39 Vite a brugola M6*45mm x1
		
#43 Vite a brugola M8*40mm x1	#46 Vite Allen M8*45mm x4	#49 Bullone Allen M8*20mm x4

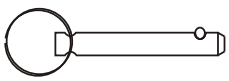
Rondella

			
#37 Rondella piatta M6 x2	#40 Rondella piatta M8 x9	#44 Rondella a foglia M8 x5	#50 Rondella piana M12 x2

Dado

		
#38 Dado in nylon M6 x1	#41 Dado in nylon M8 x5	#18 Dado in nylon M12 x2

Attrezzi

			
#47 Perno di blocco φ8*40mm x1	Attrezzo x1	Chiave a brugola 5mm x1	Chiave a brugola 6mm x1

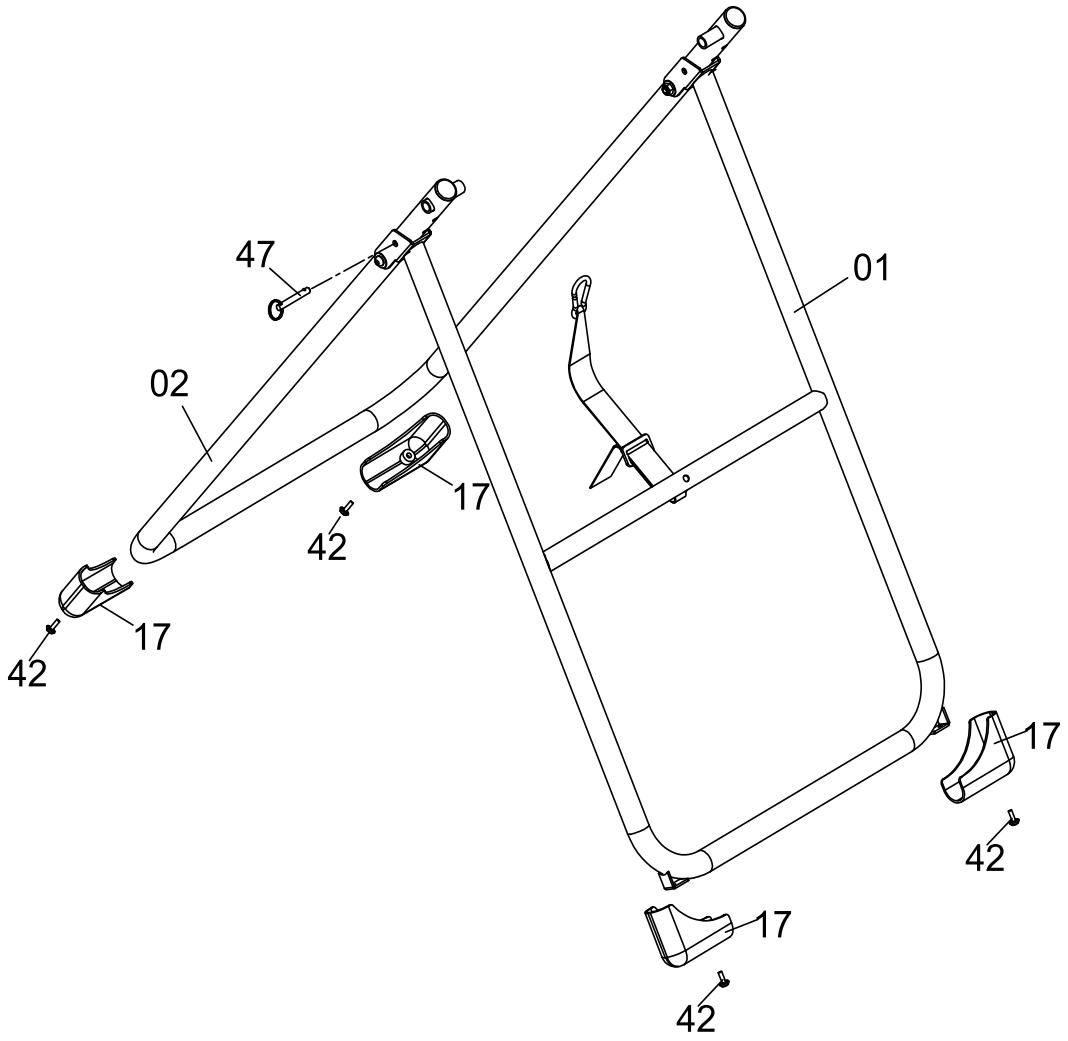
Fasi di assemblaggio

Passo 1

Aprire le staffe anteriore e posteriore preinstallate e inserire il perno (47) nei fori corrispondenti della staffa anteriore (01) e della staffa posteriore (02) per fissare le staffe anteriore e posteriore.

Rimuovere le due viti a brugola M6x15mm (42) che erano preinstallate sulla piastra metallica all'estremità inferiore della staffa anteriore (01) e metterle da parte.

Installare le due coperture arcuate dei piedi (17) sulla piastra metallica all'estremità inferiore della staffa anteriore (01) e fissarle con le due viti a brugola (42) rimosse in precedenza.



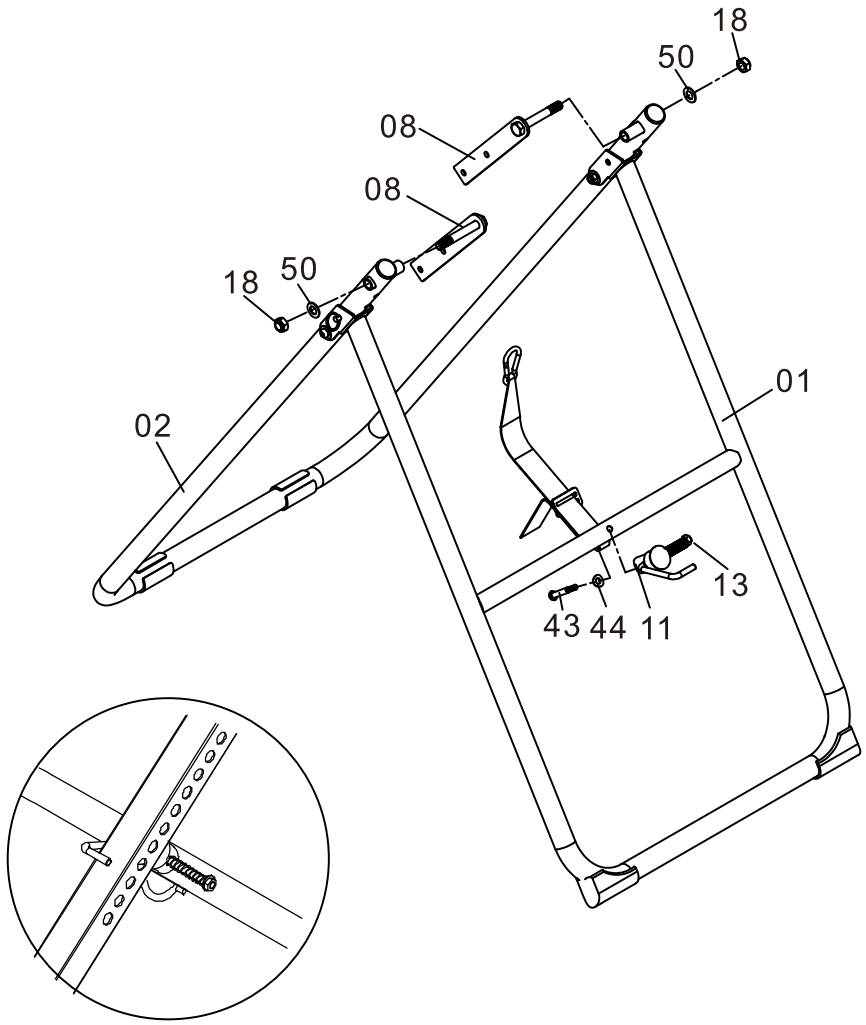
Fasi di assemblaggio

Passo 2

Inserire le due aste di supporto del cuscinetto posteriore (08) dall'interno verso l'esterno nelle maniche delle staffe posteriori sinistra e destra (02), rispettivamente, e poi fissarle a turno con rondelle piane M12 (50) e dadi autobloccanti M12 (18).

Assemblare il tubo di arresto del tubo telescopico (10), che include già il gancio di sicurezza (10) e la molla (13), sul tubo trasversale della staffa anteriore (01) e fissarlo con viti esagonali a brugola (43) e rondelle incurvate (44).

Quando non in uso, spingere il gancio di sicurezza (11) da destra a sinistra, contemporaneamente regolare l'angolo per incastrare il tubo telescopico (05) nel gancio di sicurezza (10), quindi rilasciare il gancio di sicurezza per fissare il tubo telescopico.

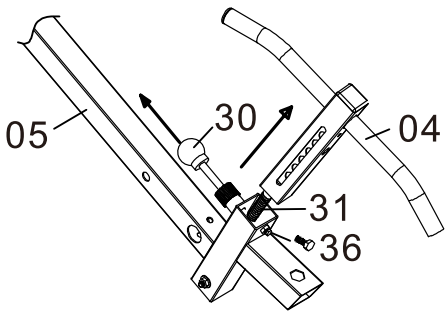


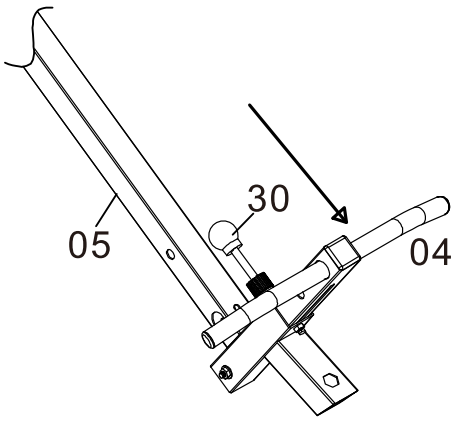
Fasi di assemblaggio

Passo 3

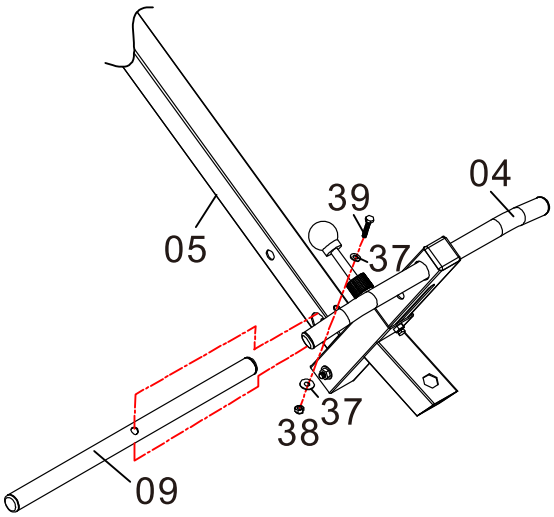
Estrai il tubo del piedino premistoffa (04) dal tubo telescopico (05) ruotandolo di 90 gradi (in modo che il lato con i fori sia rivolto verso l'alto e il lato con la scanalatura verso il basso), quindi reinseriscilo nella barra telescopica (05). Inserisci il perno del tubo del piedino premistoffa (30) nel foro corrispondente e fissa una vite esagonale esterna (36) sul lato scanalato.

Monta il tubo in schiuma (09) sul tubo telescopico (05) e fissalo con una vite a brugola M6x45mm (39), due rondelle piane M6 (37) e un dado autobloccante M6 (38).





Nota: La vite n.36 deve essere serrata durante l'uso

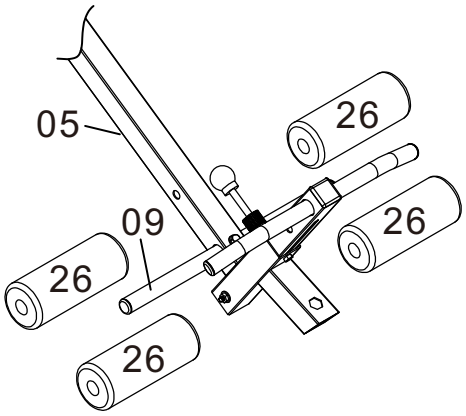


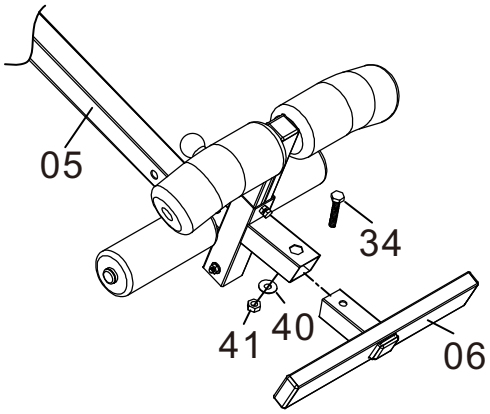
Fasi di assemblaggio

Passo 4

Installare i cuscinetti in schiuma (26) sul tubo in schiuma (09) e sul tubo del piedino premistoffa (04), rispettivamente.

Assemblare il tubo del pedale (06) sul tubo telescopico (05) e fissarlo con una vite a testa esagonale incassata M8x45mm (34), una rondella piana M8 (40) e un dado autobloccante M8 (41).





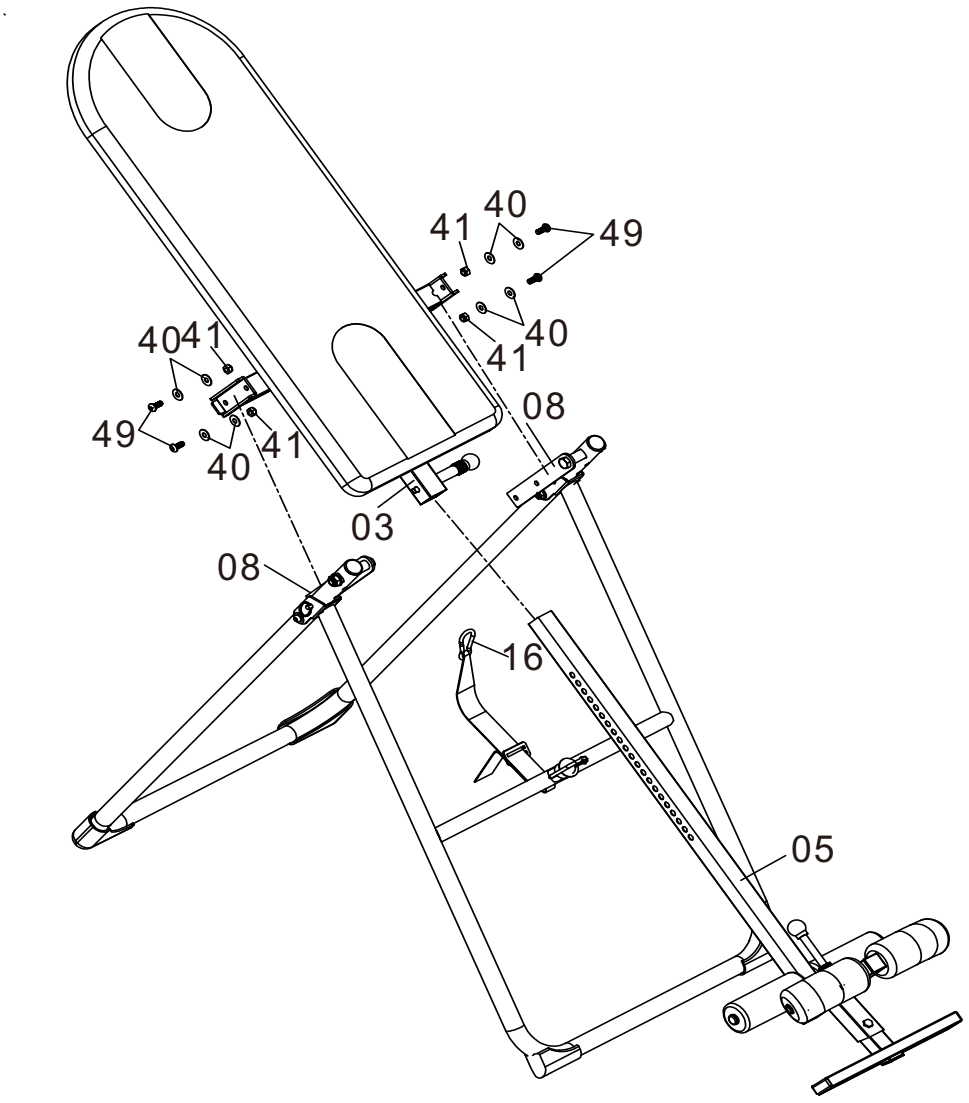
Fasi di assemblaggio

Passo 5

Assemblare il telaio dello schienale preinstallato (03) sul supporto del telaio dello schienale (08) e fissarlo con una vite a testa esagonale M8x20mm (49), una rondella piana M8 (40) e un dado autobloccante M8 (41).

Quindi montare il tubo telescopico (05) sul telaio dello schienale (03) e fissarlo con il perno telescopico.

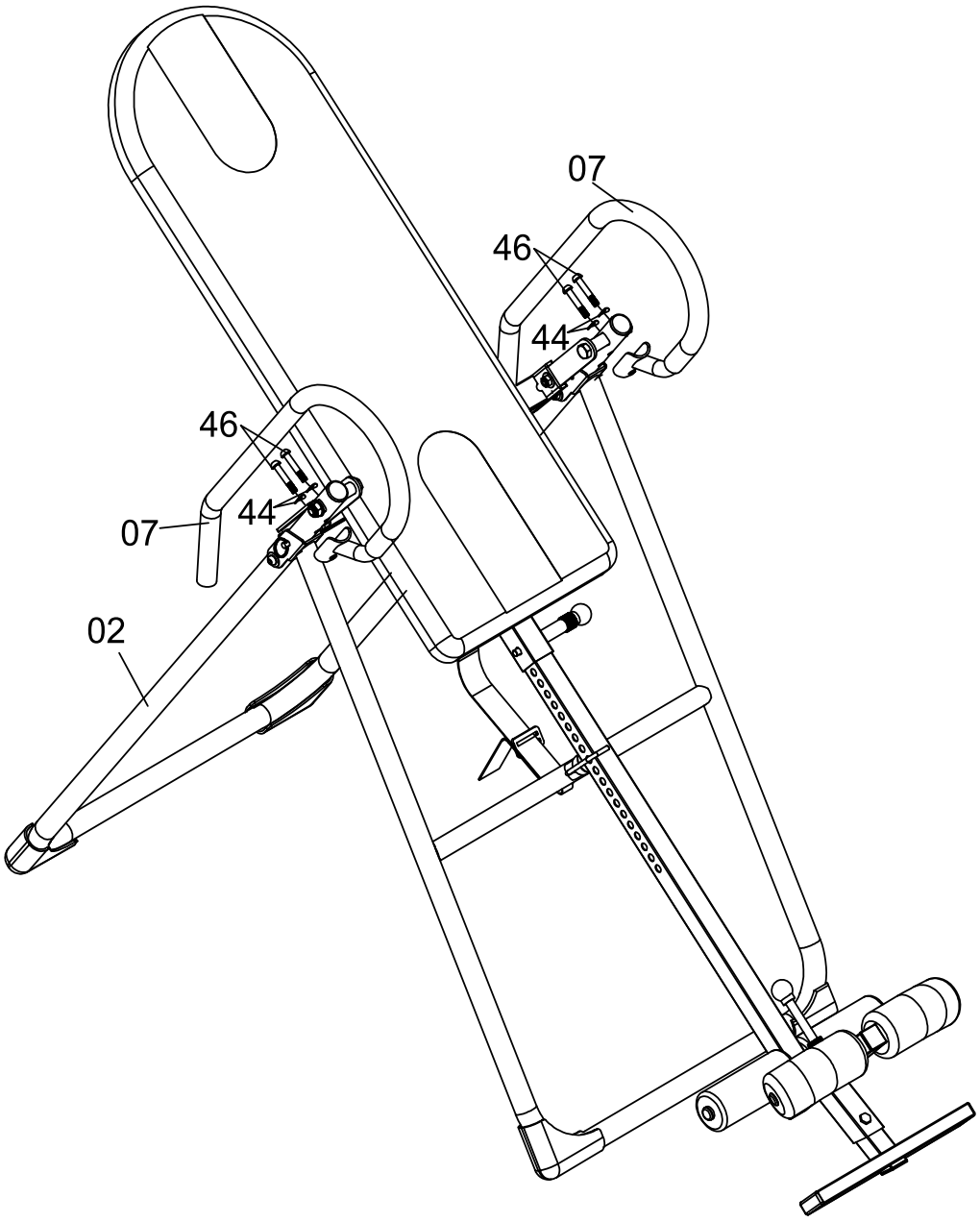
Infine appendere il gancio della carrucola (16) all'anello in tondo saldato sul lato opposto del telaio dello schienale (03).



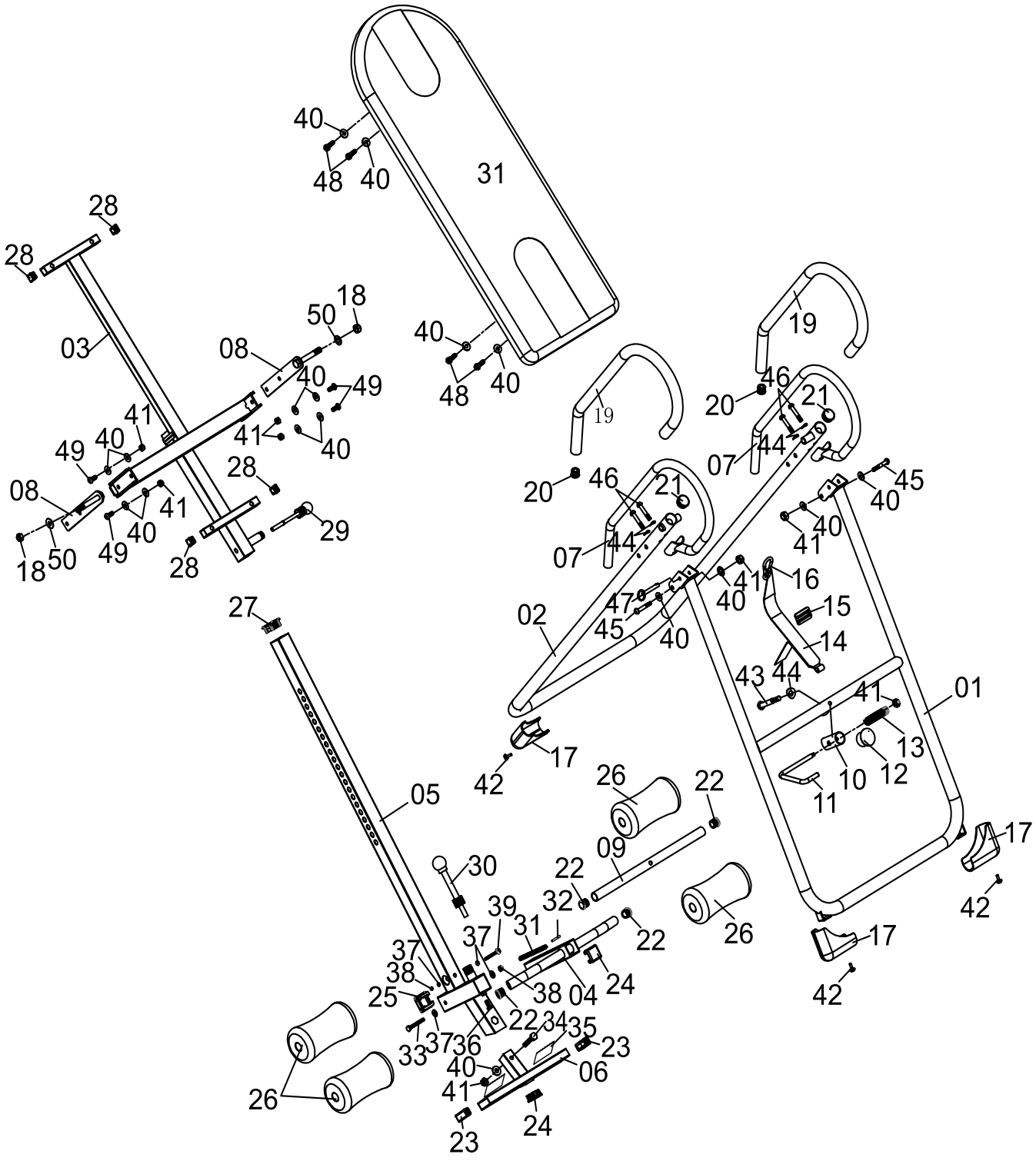
Fasi di assemblaggio

Passo 6

Installare le maniglie (07) sulla staffa posteriore (02), fissandole con quattro viti esagonali a presa interna M8x45mm (46) e quattro rondelle curve M8 (44) dall'alto verso il basso.

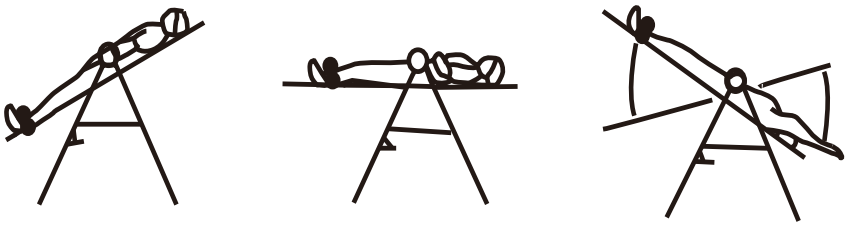


Vista esplosa (Diagramma)

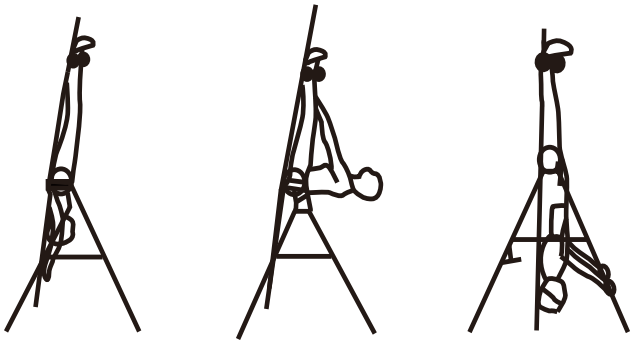


METODO D'USO

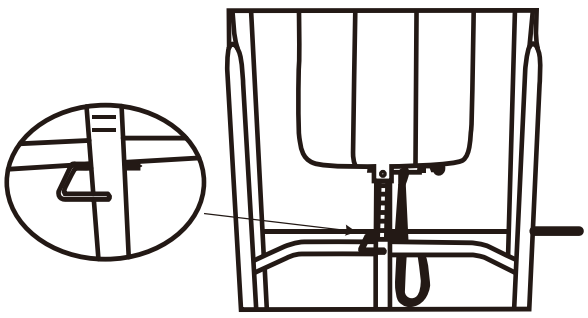
1. Si prega di posizionare il prodotto su una superficie piana e asciutta prima dell'uso per prevenire ribaltamenti.
2. È possibile regolare la lunghezza della cintura di sicurezza tra lo schienale e la barra trasversale per controllare l'angolo di inversione desiderato.
3. È molto importante regolare correttamente l'altezza per posizionare il corpo al centro di equilibrio.
4. Tirare il perno a sfera e regolare il tubo di altezza in base alla propria statura.
5. Tirare il perno a sfera e regolare l'asta di fissaggio per le caviglie per bloccare le caviglie.
6. Posizionare le mani sulle impugnature e sdraiarsi lentamente con la schiena sullo schienale in modo che il corpo sia orizzontale.
7. Quando ci si sente a proprio agio e si è completato il passaggio precedente, si possono muovere le mani per iniziare l'esercizio di inversione.



8. Se si avverte nausea, tornare lentamente; non tornare troppo velocemente, altrimenti si avvertirà vertigini.
9. Aumentare l'angolo gradualmente solo se vi sentite a vostro agio.
10. In caso di inversione completa, potete afferrare le maniglie per tornare. Se non riuscite a raggiungere le maniglie, potete anche afferrare il telaio di supporto per tornare.



11. Esercitati con moderazione e non superare il carico sopportabile dal tuo corpo.
12. Si consiglia di utilizzare la tavola a inversione per cinque o quindici minuti ogni mattina e sera.
13. Al termine dell'esercizio, puoi ripiegare la tavola a inversione e agganciare il tubo di regolazione dell'altezza per risparmiare spazio.



MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si puo' utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura,e metterlo in un luogo dove l bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si e' usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:

 0044-800-240-4004

 enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

 0034-931294512

 atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:

 0033-1-84166106

 aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:

 0034-931294512

 info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:

 0049-0(40)-87408465

 service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

 0039-0249471447

 clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom