

SISSEL® Hang UP PRO



Gebrauchsanweisung

SISSEL® Hang UP PRO bietet sehr komfortables und sicheres Inversionstraining. Die Auflagefläche ist angenehm gepolstert, die Füße werden bequem fixiert und die integrierte Sicherheitsbremse trägt dazu bei, dass sich sowohl neue als auch erfahrene Benutzer beim Inversionstraining sicher fühlen.

Anwendungsbereiche:

- Lösen von verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur nach langem Sitzen oder körperlicher Anstrengung
- Hilft Spannungskopfschmerzen zu lösen
- Training der Bauchmuskeln
- Vor dem Sport um Verspannungen vorzubeugen
- Zur Bandscheibentlastung

Vernünftig benutzt, bietet die Inversionsbank enorme Vorteile und birgt kein grösseres Risiko als andere bekannte und gängige Übungen, Trainingsmethoden und Fitnessaktivitäten.

WICHTIG:

Lesen Sie vor Benutzung dieses Produkts die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Bewahren Sie diese Betriebsanleitung zum Nachschlagen auf. Die technischen Daten dieses Produkts können von der Abbildung abweichen und sind Änderungen vorbehalten.

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE - Werkzeuge	2-3
LISTE DER KLEINTEILE	4
ANWENDUNG	5-8
SCHNELL-VERRIEGELUNG FÜR DIE KNÖCHEL	8-9
BETRIEB	9-10
LAGERUNG	11
MONTAGEHINWEISE	12-18

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Die SISSEL® Hang UP PRO Inversionsbank wurde für optimale Sicherheit ausgelegt und konstruiert. Dennoch müssen Sie bei Benutzung des Trainingsgeräts bestimmte Sicherheitsvorkehrungen beachten. Stellen Sie vor Montage und Betrieb des Geräts sicher, die gesamte Anleitung zu lesen. Bei Benutzung eines Geräts sollten die nachstehenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen stets befolgt werden, einschliesslich:

WARNUNG - Um Verletzungsgefahr für Personen zu verringern:

1. Benutzen Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das der Hersteller nicht empfohlen hat.
2. Benutzen Sie dieses Gerät niemals, wenn es beschädigt ist, nicht ordnungsgemäss funktioniert, fallen gelassen oder beschädigt wurde. Bringen Sie das Gerät zur Inspektion und Reparatur in ein Servicezentrum.
3. Verwenden Sie es nicht im Freien.
4. Überschreiten Sie nicht das zulässige Körpergewicht (Last) und die zulässige Körpergrösse des Benutzers.
5. Nur für den Privatgebrauch.
6. Tragen Sie bei Benutzung des Geräts stets angemessene Trainingsbekleidung.
7. Sollten Sie sich bei Benutzung des Geräts schwach, benommen oder schwindelig fühlen, stellen Sie das Training sofort ein. Sie sollten das Training auch einstellen, wenn Sie Schmerzen oder Druck verspüren.
8. Das Gerät darf immer nur von jeweils einer Person benutzt werden; stellen Sie, falls erforderlich, Hilfestellung durch andere Personen sicher.
9. Stellen Sie vor Benutzung des Geräts sicher, dass es korrekt montiert wurde. Stellen Sie vor Benutzung sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen festgezogen sind.
10. Achten Sie auf Ihre Körpersignale: Richten Sie sich langsam auf, Schwindelgefühl nach einem Training bedeutet, dass Sie sich zu schnell aufgerichtet haben. Warten Sie nach dem Essen eine gewisse Zeit, bevor Sie die Inversionsbank benutzen. Wenn Ihnen übel wird, richten Sie sich auf, sobald Sie sich unwohl fühlen.
11. Benutzen Sie dieses Gerät stets auf einem glatten und ebenen Untergrund. Nicht in der Nähe von Wasser benutzen.
12. Wenn die Inversionsbank von Kindern, beeinträchtigten oder behinderten Menschen bzw. in deren Nähe benutzt wird, ist besondere Aufmerksamkeit erforderlich.
13. Führen Sie niemals Gegenstände in eine Öffnung ein bzw. lassen Sie diese niemals hineinfallen.
14. **WARNUNG:**
 - RICHTEN SIE SICH LANGSAM AUF UND HALTEN SIE SICH DABEI STETS AN DEN SICHERHEITSGRIFFEN FEST. NICHTEINHALTUNG KANN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN FÜHREN.
 - Um Verletzungsgefahren zu verringern, lesen und verstehen Sie die Anleitung vor Benutzung der Inversionsbank.
 - **Lassen Sie Kinder nicht dieses Gerät benutzen.**
 - **Halten Sie Kinder vom Gerät während der Benutzung fern.**
 - Halten Sie sich beim Aufrichten nicht am Kunststoff-Bremshebel fest, sondern benutzen Sie den Handgriff.
 - Halten Sie Körperteile, Haare, lose Kleidung und Schmuck von allen beweglichen Teilen fern.

HINWEIS:

Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt bei diesem Produkt 160 kg. Die zulässige Körpergrösse für dieses Produkt ist max. 200 cm.

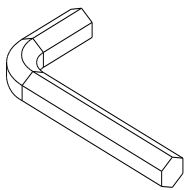
BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.

WARNUNG:

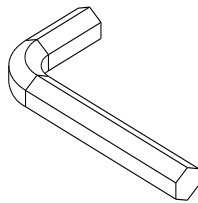
Vor Benutzung dieses Geräts sollten Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen, ob eine Inversionsbank für Sie geeignet ist. Benutzen Sie dieses Gerät nicht ohne die Zustimmung Ihres Arztes. Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie unter folgenden Erkrankungen leiden:

- Extreme Fettleibigkeit
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Schwangerschaft
- Rückenmarksverletzung, Zerebrasklerose oder akut geschwollene Gelenke
- Mittelohrinfection
- Hoher Blutdruck, Hypertonie, kürzlicher Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke
- Herz- oder Kreislaufdefunktionen, für die Sie unter Behandlung stehen
- Hiatushernie oder Abdominalhernie
- Knochenschwäche einschliesslich Osteoporose, nicht ausgeheilte Frakturen, modulare Stifte oder chirurgisch implantierte orthopädische Stützen
- Einnahme von Antikoagulanzen einschliesslich Aspirin in hohen Dosen

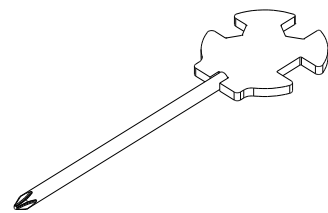
WERKZEUGE



Inbusschlüssel #5
1 Stk.

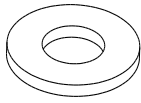


Inbusschlüssel #6
1 Stk.



Multi-Sechskant-Tool- mit Kreuzschlitz-
Schraubendreher
1 Stk.

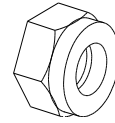
LISTE DER KLEINTEILE



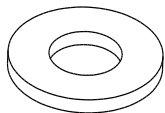
(13) Unterlegscheibe
6 Stk.



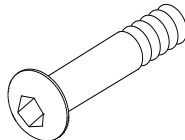
(14) Gebogene
Unterlegscheibe
2 Stk.



(15) Kontermutter
(galvanisiert)
4 Stk.



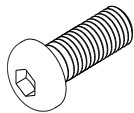
(27)
Unterlegscheibe
4 Stk.



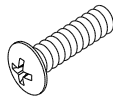
(38) Schraube
2 Stk.



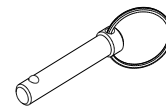
(43) Schraube
2 Stk.



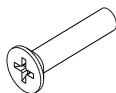
(46) Schraube
4 Stk.



(51) Schraube
4 Stk.



(76) Stift
1 Stk.



(81) Schraube
1 Stk.



(82) Kappe
4 Stk.



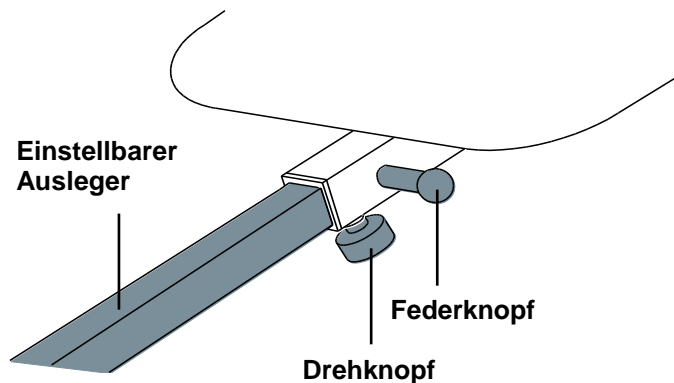
(63) Federunterlegscheibe
2 Stk.

HINWEIS:

Die Teile sind getrennt verpackt und zur Montage erforderlich. Bitte prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile vorhanden sind. Alle anderen Teile sind vormontiert. Entfernen Sie die Verpackung und platzieren Sie alle Teile in Reichweite. Anhand der Teilleiste können Sie die einzelnen Teile identifizieren.

ANWENDUNG

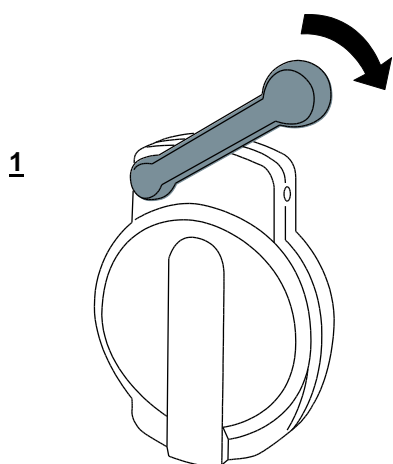
Stellen Sie den einstellbaren Ausleger auf Ihre Körpergröße ein.



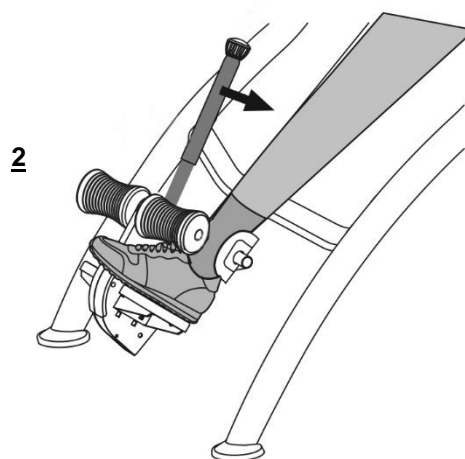
Drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den einstellbaren Ausleger zu lösen. Ziehen Sie den Federknopf, um den einstellbaren Ausleger auf die gewünschte Höhe einzustellen. Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um den einstellbaren Ausleger zu fixieren.

HINWEIS: Wenn Sie in Inversion gehen und sich die Auflage nicht dreht, stellen Sie die Höhenverstellung des Auslegers nach oben. Stellen Sie die Höhenverstellung des Auslegers nach unten, wenn sich die Auflage zu schnell dreht.

Aufsteigen auf Bank



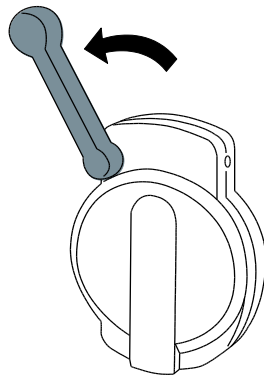
Stellen Sie sicher, dass der Kunststoff-Bremshebel in der Stellung **LOCK (Arretieren)** befindet.



Ziehen Sie den einstellbaren Hebel, bis die Knöchel-Halterungen fest an den Füßen aufliegen.

Beim Tragen von Schuhen sind die Knöchel geschützt.

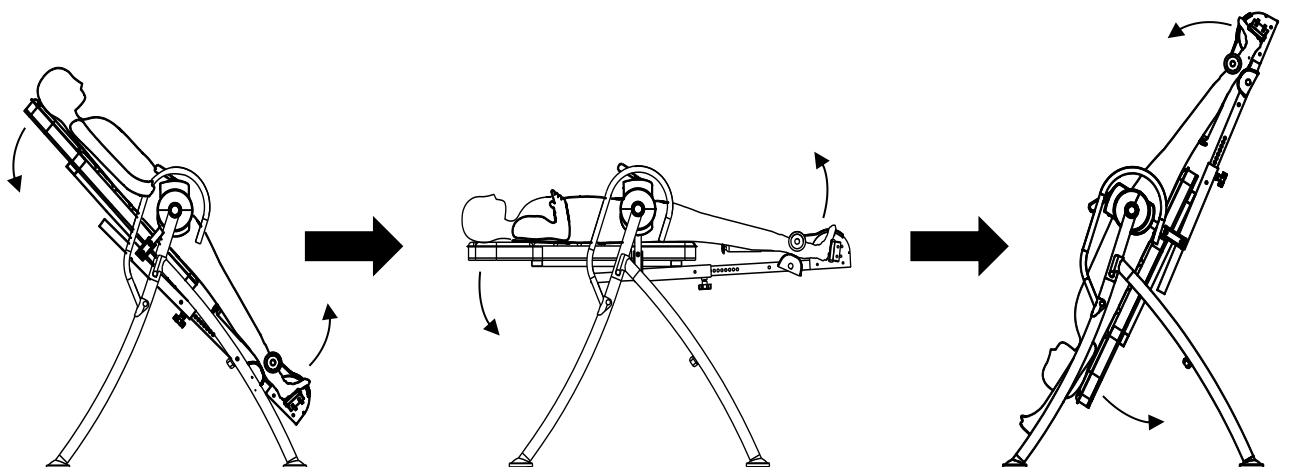
In Inversion gehen

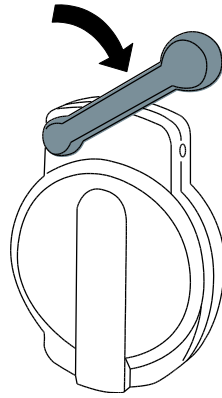


Drücken Sie den Kunststoff-Bremshebel in die Stellung **UNLOCK (Entriegeln)**.

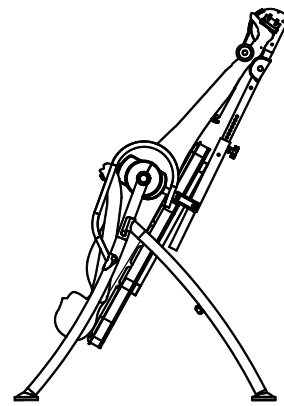
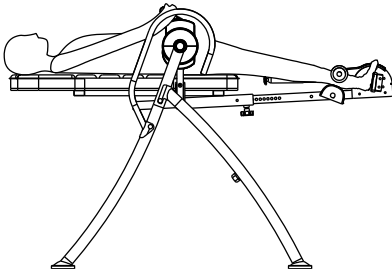
Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen und legen Sie sich langsam ab.

1. Beginnen Sie, indem Sie Ihren Körper komplett auf der Auflagefläche ablegen und die Hände seitlich halten oder auf den Oberschenkeln ablegen.
2. Halten Sie Ihre Hände nahe am Körper und beginnen Sie, die Arme langsam anzuheben, damit die Bank nach hinten drehen kann. Stoppen Sie oder senken Sie die Arme ab, um die Abwärtsdrehung der Bank zu steuern.
3. Heben Sie die Arme an, bis diese über Ihrem Kopf sind. An dieser Stelle befindet sich die Inversionsbank in ihrer äussersten Stellung.
4. Wenn Sie vertrauter mit der Benutzung sind, wiegen Sie die Auflage langsam hin und her, indem Sie Ihre Arme langsam nach unten und oben bewegen.
5. Die Inversionsbank sollte sowohl jeden Morgen für fünf oder zehn Minuten als auch jeden Abend benutzt werden.
6. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie Ihre Hände langsam nach unten auf Ihre Oberschenkel führen.

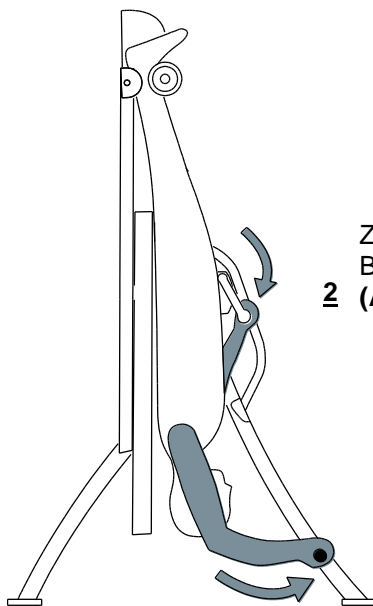




Wenn Sie im gewünschten Winkel sind, ziehen Sie den Kunststoff-Bremshebel nach vorn in die Stellung **LOCK (Arretieren)**, um die Auflage zu arretieren.



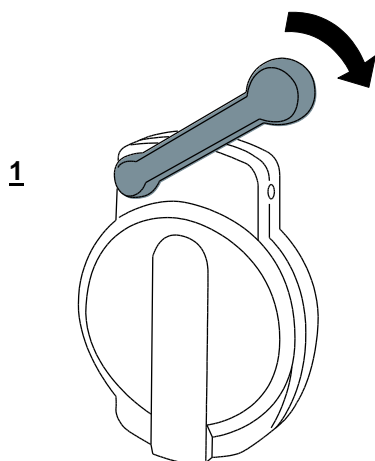
In vertikale Inversion gehen



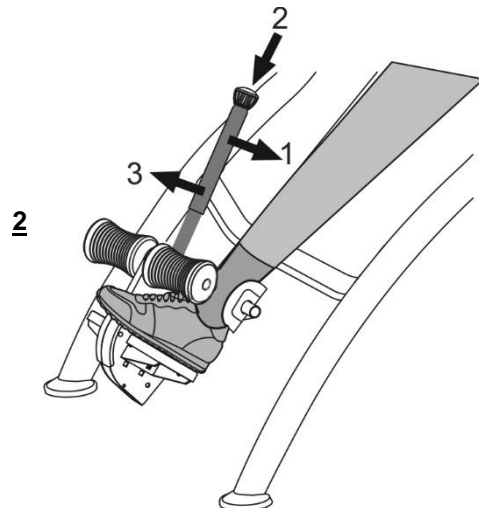
Ziehen Sie den Kunststoff-Bremshebel in die Stellung **LOCK 2 (Arretieren)**.

1 Drücken Sie mit dem linken Arm gegen die Inversionsstange.

Absteigen von Bank

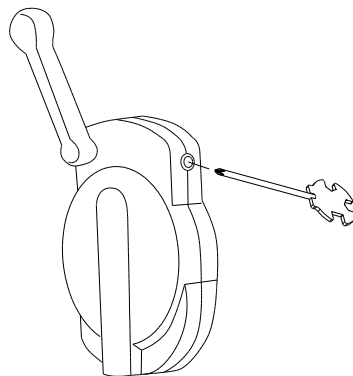


Stellen Sie sicher, dass sich der Kunststoff-Bremshebel in der Stellung **LOCK (Arretieren)** befindet.



1. Ziehen Sie den einstellbaren Hebel.
2. Drücken Sie den Knopf.
3. Drücken Sie den einstellbaren Hebel nach vorn.

Kalibrierung der Bremse



Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann die Bremse locker werden. Setzen Sie zum Kalibrieren den Kreuzschlitz-Schraubendreher, wie in der Abbildung dargestellt, in die Bohrung ein, und drehen Sie die innere Kalibrierung nicht mehr als 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.

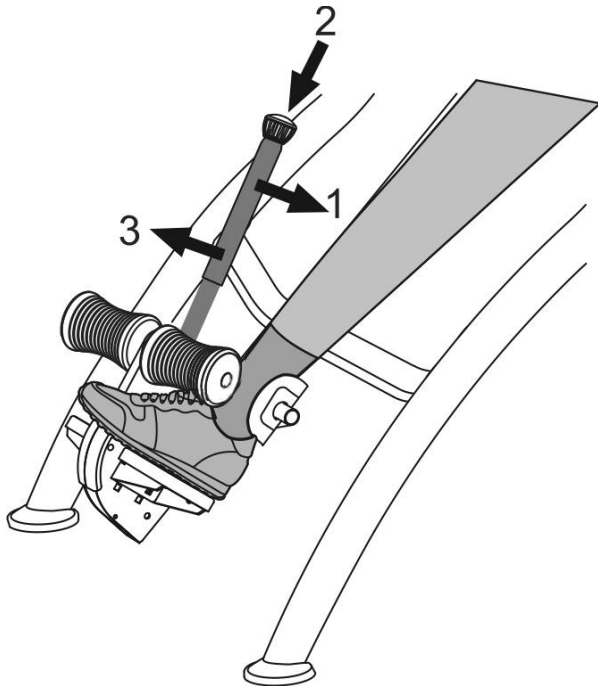
SCHNELL-VERRIEGELUNG FÜR DIE KNÖCHEL

Drücken Sie vor Aufsteigen auf die Bank den oberen Knopf und ziehen Sie den Hebel in die offene Position. Ziehen Sie am Hebel, um Ihre Füße nach Besteigen der Bank sicher zu fixieren. Drücken Sie beim Absteigen von der Bank den Knopf für Entriegeln und Öffnen. Wenn der Knopf zu fest sitzt, ziehen Sie den Hebel zuerst in Ihre Richtung, bevor Sie den Knopf zum Öffnen.

WARNUNG:

Um schwere Verletzungen zu vermeiden, müssen die Füße vor Inversion fixiert werden. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn Schnell-Verriegelung für die Knöchel nicht ordnungsgemäss funktioniert.

FEHLERBEHEBUNG



Falls der einstellbare Hebel zu fest sitzt und die Knöchel-Halterung nicht geöffnet werden kann, befolgen Sie diese Schritte:

1. Ziehen Sie den einstellbaren Hebel.
2. Drücken Sie den Knopf.
3. Drücken Sie den einstellbaren Hebel nach vorn.

BETRIEB

HANDGRIFFE

Für mehr Komfort und Sicherheit kann ein Handgriffset an der Inversionsbank montiert werden. Diese Handgriffe befinden sich im oberen Bereich des hinteren Rahmens. Die Handgriffe sollen Ihnen dabei helfen, aus einem beliebigen Inversionswinkel in die aufrechte Position zurückzukehren. Wenn Sie in die aufrechte Position zurückkehren möchten und sich die Auflage zu langsam oder überhaupt nicht bewegt, greifen Sie einfach die Handgriffe und ziehen Sie daran, bis Sie in die aufrechte Position zurückkehren. Richten Sie sich langsam auf und halten Sie sich dabei stets an den Handgriffen fest. Nichteinhaltung kann zu schweren Verletzungen führen.

HINWEIS:

Die Inversionsbank sollte stets zurück in die aufrechte Position gebracht werden, wenn Sie die Hände unterhalb der Taille führen. Ist das nicht der Fall, ist die Inversionsbank vermutlich nicht korrekt auf Ihre Körpergrösse eingestellt.

ALLGEMEINE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

1. Bei den ersten Trainingseinheiten mit der Inversionsbank sollte sich eine weitere Person in der Nähe befinden.
2. Stellen Sie sicher, dass die Schaumstoff-Fussstützen und die vordere Knöchel-Halterung Ihre Füsse sicher fixieren.
3. Stellen Sie sicher, dass der einstellbare Ausleger ordnungsgemäss auf Ihre Körpergrösse eingestellt ist.
4. Sicherstellen, dass der einstellbare Ausleger sowohl durch den Federknopf als auch Drehknopf sicher fixiert ist.
5. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, damit die Auflage komplett drehen kann.

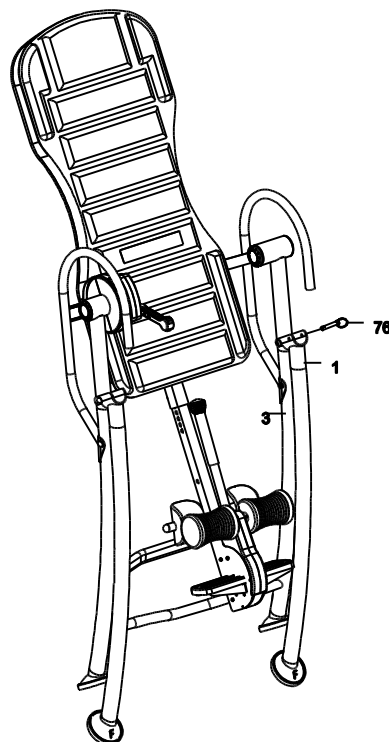
AUSBALANCIEREN DER INVERSIONSBANK

Die Inversionsbank ist wie ein präzise ausbalancierter Drehpunkt. Sie reagiert auf ganz leichte Änderungen bei der Gewichtsverteilung. Daher ist es sehr wichtig, sicherzustellen, dass die korrekte Höhe eingestellt ist. Dafür müssen Sie auf die Inversionsbank steigen, Ihre Knöchel in den Fussstützen fixieren, und sich mit den Händen seitlich am Körper zurücklegen. Führen Sie dann Ihre Hände langsam zur Brust. In dieser Position sollte Ihr Kopf noch immer über den Füessen sein. Wenn die Füesse über Ihrem Kopf sind, steigen Sie von der Bank und stellen Sie die Höhe neu ein.

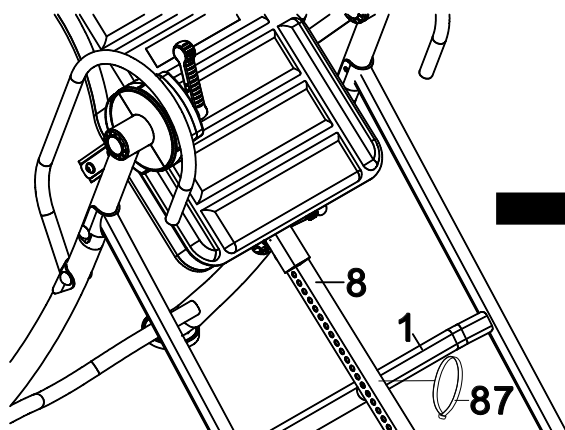
NUTZUNGSEMPFEHLUNGEN

1. Langsam beginnen: Neigen Sie sich am Anfang nur 15~20 Grad zurück. Bleiben Sie in der Inversion, solange Sie sich wohl fühlen. Richten Sie sich langsam wieder auf.
2. Machen Sie schrittweise Änderungen: Vergrössern Sie den Winkel nur, wenn es angenehm ist. Vergrössern Sie den Winkel nur um jeweils ein paar Grad. Erhöhen Sie die Nutzungsdauer von 1~2 Minuten über einen Zeitraum von mehreren Wochen auf bis zu zehn Minuten. Fügen Sie Stretching und leichte Übungen erst dann hinzu, wenn Sie sich bei der Inversion gut fühlen.
3. Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Richten Sie sich langsam auf; Schwindelgefühl nach einem Training bedeutet, dass Sie sich zu schnell aufgerichtet haben. Warten Sie nach dem Essen eine gewisse Zeit, bevor Sie die Bank benutzen. Wenn Ihnen übel wird, nicht fortfahren; richten Sie sich auf, sobald Sie sich unwohl fühlen.
4. Bleiben Sie in Bewegung: Bewegung bei der Inversion fördert die Blutzirkulation. Bewegung kann entweder durch rhythmische Traktion oder leichte Übungen erreicht werden. Trainieren Sie in der Inversionsposition nicht übermässig, beschränken Sie die Teilinversion ohne Bewegung auf eine oder zwei Minuten. Beschränken Sie die vollständige Inversion ohne Bewegung nur auf wenige Sekunden.
5. Invertieren Sie regelmässig: Wir empfehlen, dass Sie je nach Fitnesszustand zwei oder drei Mal pro Tag trainieren. Versuchen Sie, täglich zur gleichen Zeit zu trainieren.

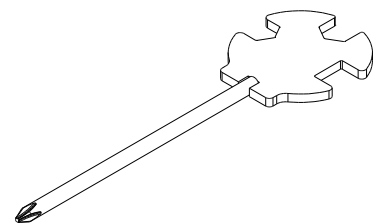
LAGERUNG



Ziehen Sie den Stift (76) heraus, und klappen Sie den vorderen Rahmen (1) und hinteren Rahmen (3) zusammen.



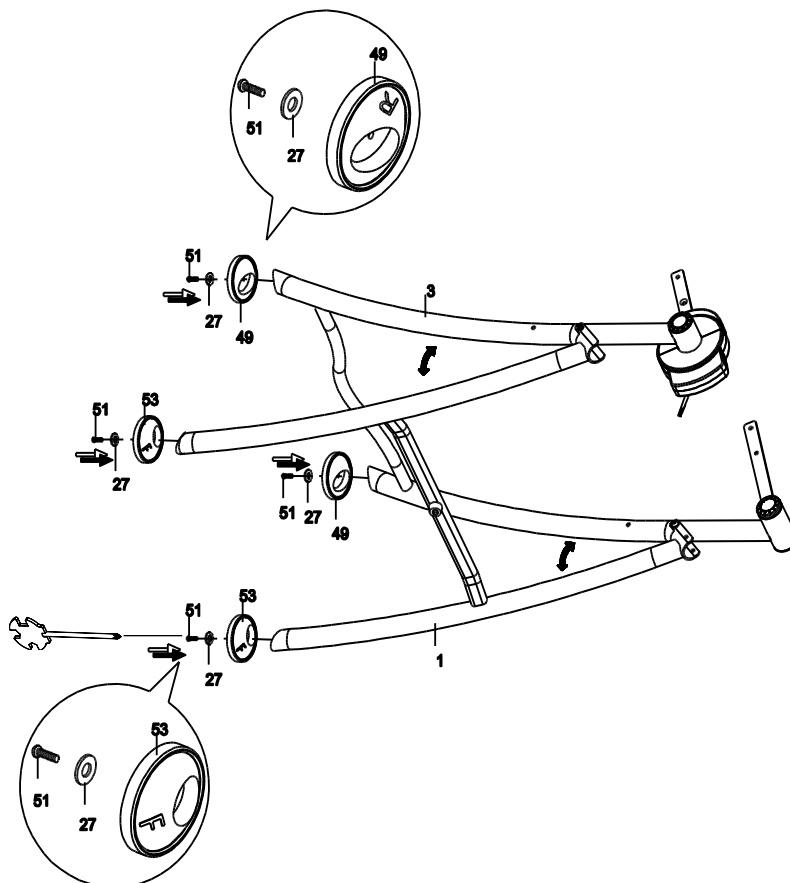
Werkzeug:



*Multi-Sechskant-Tool mit
Kreuzschlitz-Schraubendreher*

Wenn die Inversionsbank in einem Geschäft aufgebaut oder nicht benutzt wird, sollte diese mit der Rohrklammer (87) arretiert werden, um unbeaufsichtigte Benutzung zu verhindern. Verwenden Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher, um die Schraube an der Rohrklammer (87) zu lösen und somit die Rohrklammer (87) zu entriegeln. Verwenden Sie dann die Rohrklammer (87), um den einstellbaren Ausleger (8) mit der vorderen Stange des vorderen Rahmens (1) zu verbinden, wie in der obigen Abbildung dargestellt. Zur Sicherung die Schraube bitte festziehen.

MONTAGEHINWEISE



Schritt 1

Legen Sie das Gestell, wie dargestellt, auf die Seite. Montieren Sie die vorderen Fusskappen (53) jeweils mit einer Unterlegscheibe (27) und einer Schraube (51) am vorderen Rahmen (1).

Montieren Sie die hinteren Fusskappen (49) jeweils mit einer Unterlegscheibe (27) und einer Schraube (51) am hinteren Rahmen (3).

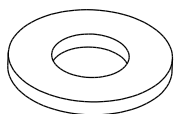
Ziehen Sie die Schrauben mit dem Kreuzschlitz-Schraubendreher des beiliegenden Multi-Sechskant-Tools fest.

Die vordere Fusskappe ist mit F markiert.

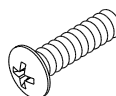
Die hintere Fusskappe ist mit R markiert.

HINWEIS: Das Produkt wiegt mehr als 20 kg und sollte von zwei oder mehreren Personen montiert und transportiert werden.

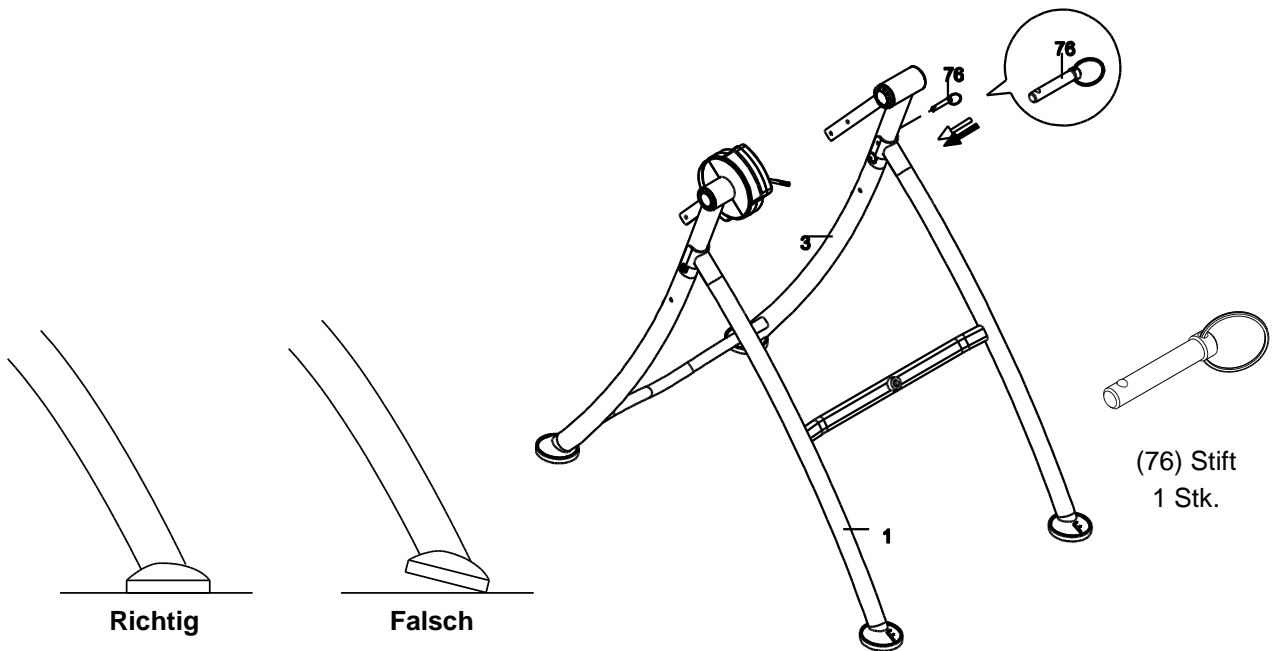
Kleinteile:



(27) Unterlegscheibe
4 Stk.

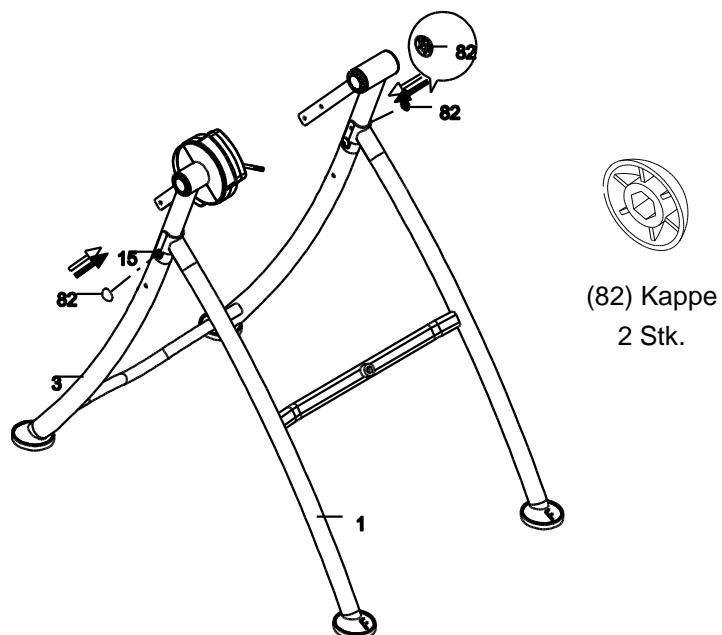


(51) Schraube
4 Stk.



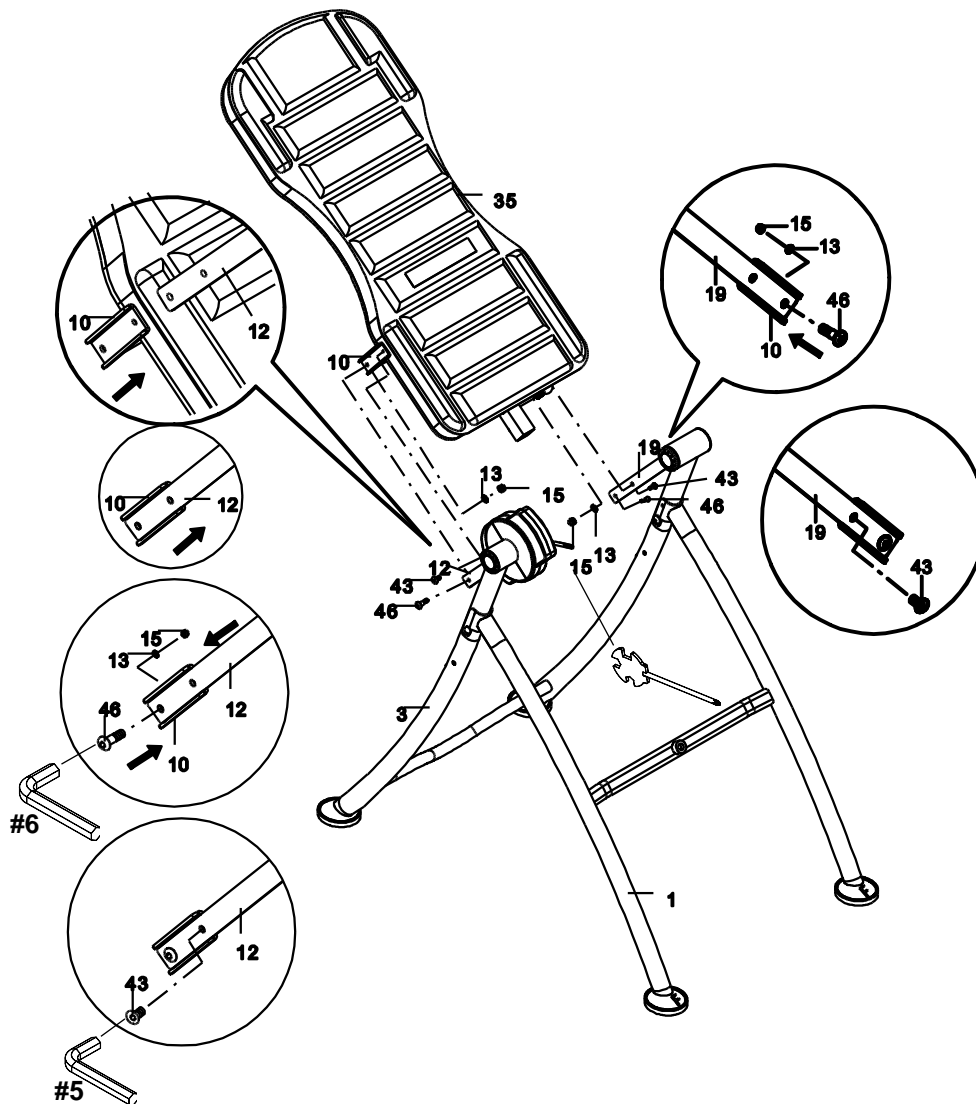
Schritt 2

Stellen Sie das Gestell auf und öffnen Sie es vollständig. Stellen Sie sicher, dass alle Fusskappen gerade ausgerichtet sind. Setzen Sie den Stift (76) in die Rahmen ein.



Schritt 3

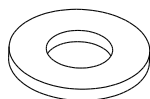
Montieren Sie zwei Kappen (82) auf zwei Kontermuttern (15).



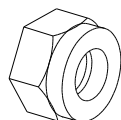
Schritt 4

Montieren Sie das Auflagegestell (10) am rechten Schwenkarm (12) bzw. linken Schwenkarm (19). Verwenden Sie dafür zwei Kontermuttern (15), zwei Schrauben (43), zwei Schrauben (46) und zwei Unterlegscheiben (13). Ziehen Sie die Schrauben (43) mit dem beiliegenden #5 Inbusschlüssel fest. Ziehen Sie die Schrauben (46) und M8 Kontermuttern (15) mit dem beiliegenden #6 Inbusschlüssel und Multi-Sechskant-Tool mittels Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

Kleinteile:



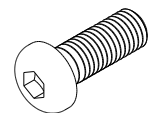
(13) Unterlegscheibe
2 Stk.



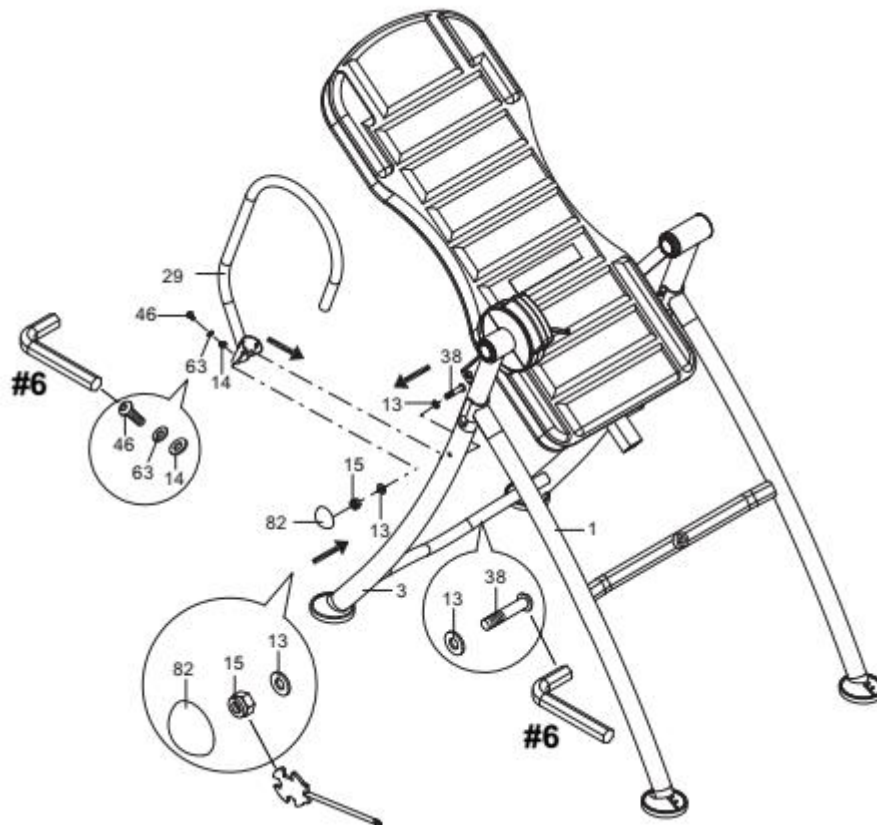
(15) Kontermutter
(galvanisiert)
2 Stk.



(43) Schraube
2 Stk.



(46) Schraube
2 Stk.

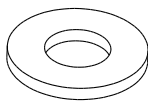


Schritt 5

Montieren Sie den anderen Handgriff (29) am hinteren Rahmen (3). Verwenden Sie dafür zwei Unterlegscheiben (13), eine gebogene Unterlegscheibe (14), eine Kontermutter (15), eine Schraube (38), eine Schraube (46) und eine Federunterlegscheibe (63). Ziehen Sie die Schraube (46) mit dem beiliegenden #6 Inbusschlüssel fest. Ziehen Sie die Schraube (38) und die Kontermutter (15) mit dem beiliegenden #6 Inbusschlüssel und dem Multi-Sechskant-Tool mittels Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

Bringen Sie die Kappe (82) an der Kontermutter (15) an.

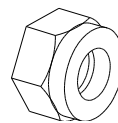
Kleinteile:



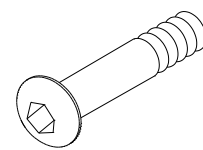
(13) Unterlegscheibe
2 Stk.



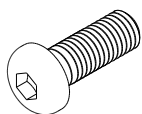
(14) Gebogene
Unterlegscheibe
1 Stk.



(15) Kontermutter
(galvanisiert)
1 Stk.



(38) Schraube
1 Stk.



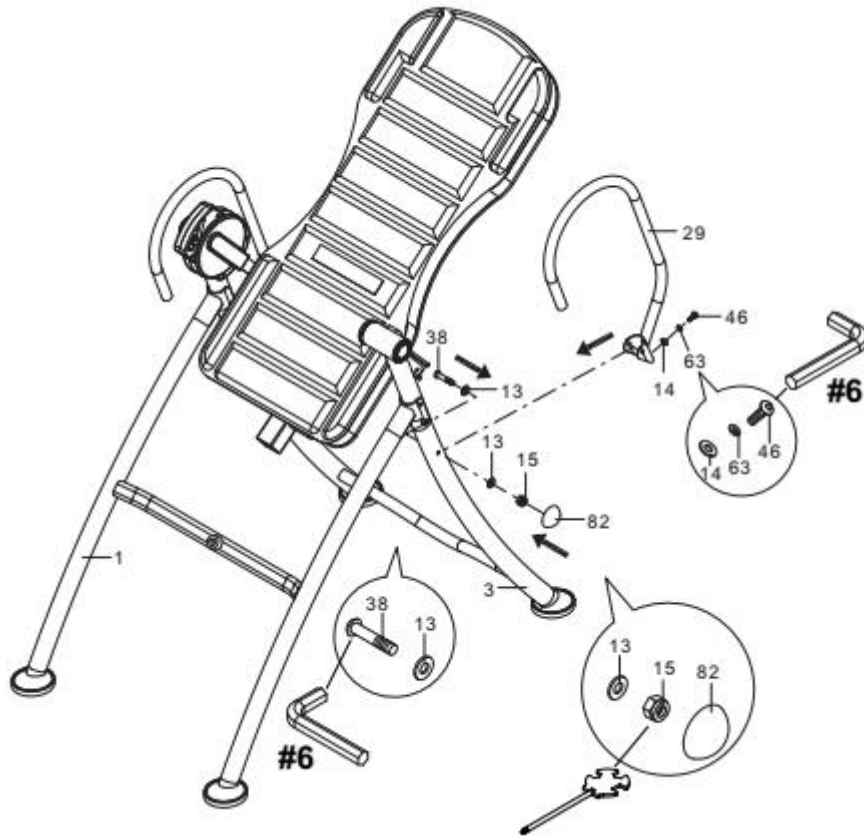
(46) Schraube
1 Stk.



(63) Federunterlegscheibe
1 Stk.



(82) Kappe
1 Stk.

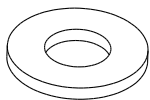


Schritt 6

Montieren Sie den anderen Handgriff (29) am hinteren Rahmen (3). Verwenden Sie dafür zwei Unterlegscheiben (13), eine gebogene Unterlegscheibe (14), eine Kontermutter (15), eine Schraube (38), eine Schraube (46) und eine Federunterlegscheibe (63). Ziehen Sie die Schraube (46) mit dem beiliegenden #6 Inbusschlüssel fest. Ziehen Sie die Schraube (38) und die Kontermutter (15) mit dem beiliegenden #6 Inbusschlüssel und dem Multi-Sechskant-Tool mittels Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

Bringen Sie die Kappe (82) an der Kontermutter (15) an.

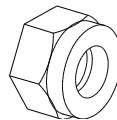
Kleinteile:



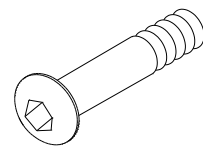
(13) Unterlegscheibe
2 Stk.



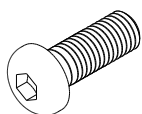
(14) Gebogene
Unterlegscheibe
1 Stk.



(15) Kontermutter
(galvanisiert)
1 Stk.



(38) Schraube
1 Stk.



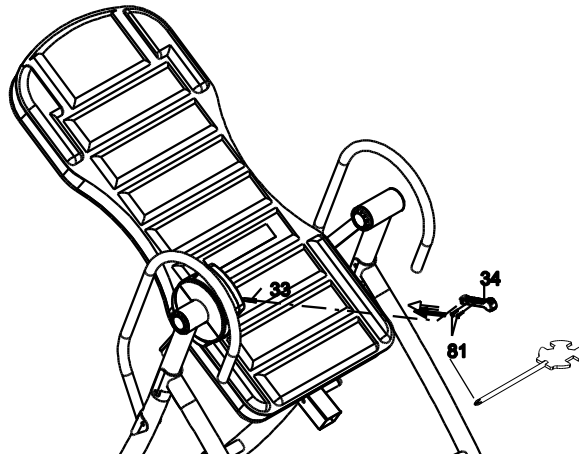
(46) Schraube
1 Stk.



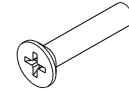
(63) Federunterlegscheibe
1 Stk.



(82) Kappe
1 Stk.



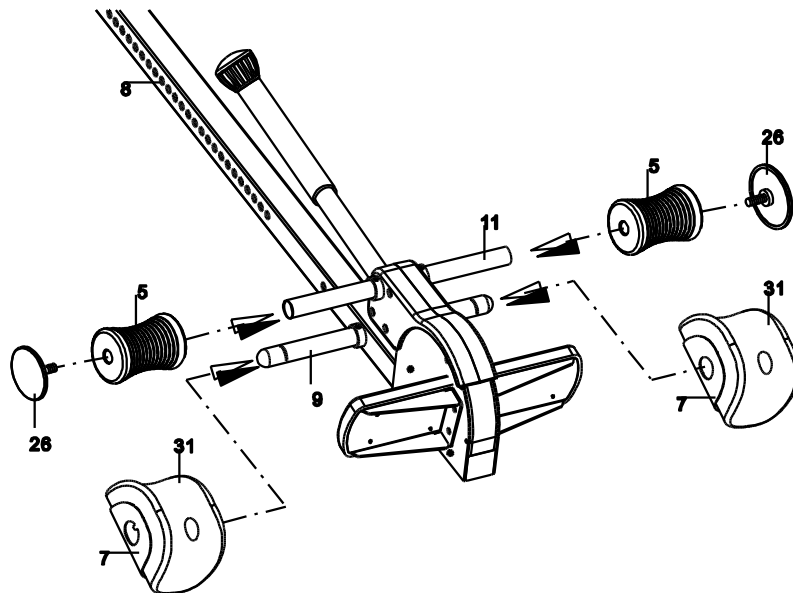
Kleinteile:



(81) Schraube
1 Stk.

Schritt 7

Montieren Sie den Kunststoff-Bremshebel (34) am Sperrmechanismus (33) und sichern Sie diesen mit einer Schraube (81). Ziehen Sie die Schraube (81) mit dem Kreuzschlitz-Schraubendreher des beiliegenden Multi-Sechskant-Tools fest.

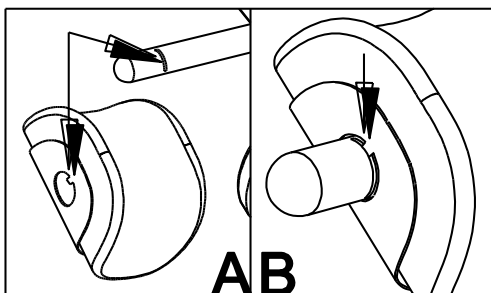


Schritt 8

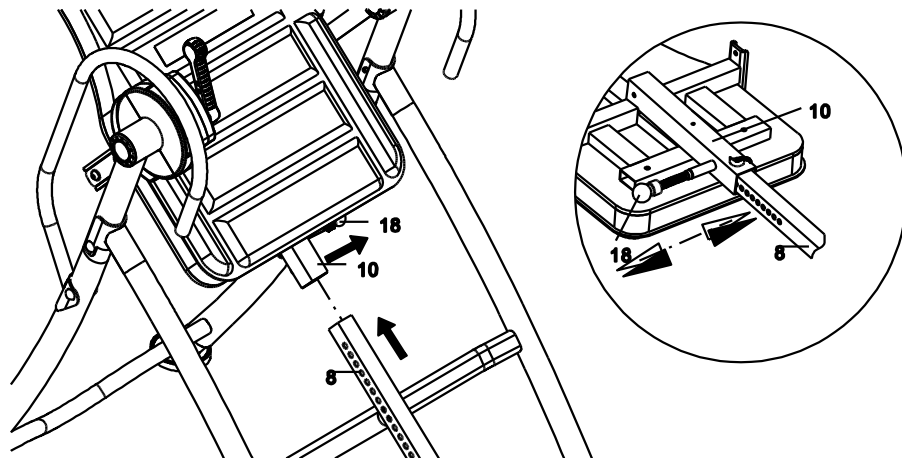
Schieben Sie die beiden hinteren Knöchel-Halterungen (7) und die Schaumstoff-Knöchelstützen (31) auf die beiden Enden der hinteren Stange (9), bis die Sperrklinken in die Vertiefungen der hinteren Stange (9) einrasten, siehe nachfolgende Detailzeichnung.

Schieben Sie die vorderen Knöchel-Halterungen (5) auf die vordere Stange (11).

Drehen Sie die Stangenkappen (26) im Uhrzeigersinn auf die vordere Stange (11).

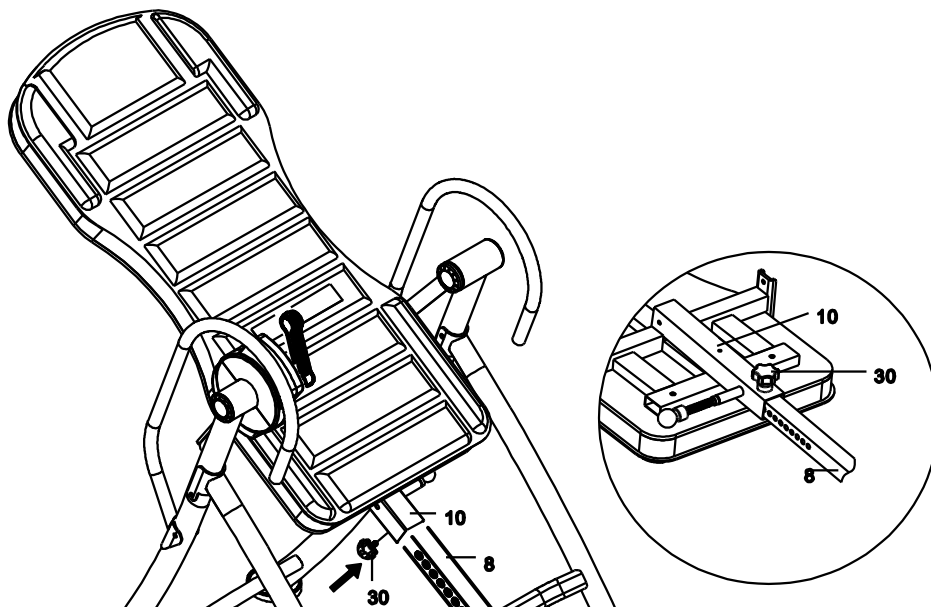


HINWEIS: Stellen Sie vor Benutzung sicher, dass die Sperrklinken in den Vertiefungen in der hinteren Stange (9) eingerastet sind, um die Knöchel-Halterungen (7) und Schaumstoff-Knöchelstützen (31) in Position zu arretieren.



Schritt 9

Ziehen Sie den Federknopf (18) und schieben Sie den einstellbaren Ausleger (8) hinein. Bringen Sie den einstellbaren Ausleger (8) auf die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Federknopf (18) los und stellen Sie sicher, dass dieser in der Bohrung einrastet.



Schritt 10

Montieren Sie den Drehknopf (30) am Auflagegestell (10) und ziehen Sie diesen zur Sicherheit fest.



Instructions for use

The SISSEL® Hang UP PRO features inversion in high comfort and safety. The resting surface is pleasantly cushioned, feet are secured in a comfortable way and the integrated safety brake helps making inversion a safe experience for new and experienced users alike.

Area of application:

- Loosens tense, tightened back and or neck musculature after sitting or vigorous exercising
- Helps relieve tension head-aches for exercising the core muscles
- Use before exercising to prevent soreness
- Relieve pressure on intervertebral discs

Used sensibly, the inversion table brings enormous benefits and carries no more risk than other popular and prevalent exercise, training and fitness activities.

IMPORTANT:

Read all instructions carefully before using this product. Retain this instruction for use for future reference. The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS - Tools -----	20-21
HARDWARE LIST -----	22
HOW TO USE -----	23-26
QUICK RELEASE ANKLE LOCK -----	26-27
OPERATION -----	27-28
STORAGE -----	29
ASSEMBLY INSTRUCTIONS -----	30-36

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

The SISSEL® Hang UP PRO inversion table was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate the exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling and operating this equipment. When using an appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

WARNING - To reduce the risk of injury to persons:

1. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
2. Never operate this appliance if it is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged. Return the appliance to a service center for examination and repair.
3. Do not use outdoors.
4. Do not exceed the maximum rated weight (load) and maximum rated height of the user.
5. For Household Use Only.
6. Always wear proper exercise apparel when using the equipment.
7. If any time you feel faint, light-headed or dizziness while operating the equipment, stop exercise immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or pressure.
8. Only one person should use the equipment at a time, assure that personal assistance is available if needed.
9. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
10. Watch your body: come up slowly, dizziness after a session means you came up too fast. Wait a while after eating before using the inversion table. If you get nauseous, come up as soon as you feel queasy.
11. Always use this equipment on a clear and level surface. Do not use near water.
12. Close supervision is necessary when this inversion table is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
13. Never drop or insert any object into any opening.
14. **WARNING:**
 - ALWAYS HOLD ON TO THE SAFETY HANDLES AND GO BACK SLOWLY WHEN INVERTING. FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.
 - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using the inversion table.
 - **Do not allow children to use this machine.**
 - **Keep children away from machine while in use.**
 - Do not grab the Lock Handle Plastic Bar for getting up, use the handlebar
 - Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.

NOTE:

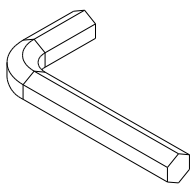
Maximum user weight for this product is 160 kgs. Maximum Rated Height for this product is 200 cm.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

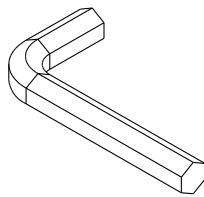
WARNING:

Before using this equipment, you should consult with your personal physician to see if inversion equipment is appropriate for you. Do not use this equipment without your physician's approval. Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

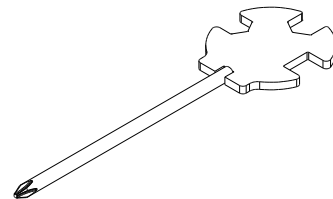
- Extreme obesity
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Pregnancy
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Middle ear infection
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient ischemic attack
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, modularly pins, or Surgically implanted orthopedic supports
- Use of anti-coagulants including Aspirin in high doses

TOOLS

Allen Wrench #5
1 PC

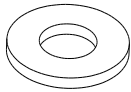


Allen Wrench #6
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

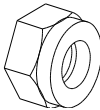
HARDWARE LIST



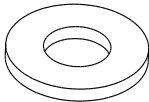
(13) Washer
6 PCS



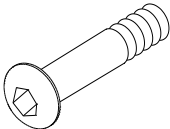
(14) Curve Washer
2 PCS



(15) Lock Nut
(Galvanize)
4 PCS



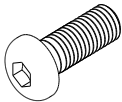
(27) Washer
4 PCS



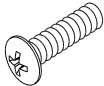
(38) Bolt
2 PCS



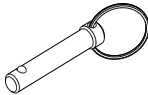
(43) Bolt
2 PCS



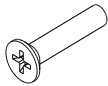
(46) Bolt
4 PCS



(51) Bolt
4 PCS



(76) Pin
1 PC



(81) Bolt
1 PC



(82) Cap
4 PCS



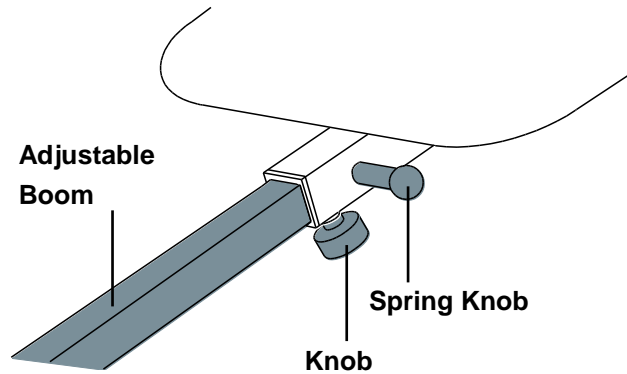
(63) Spring Washer
2 PCS

Note:

Parts are packed separately and will be required for assembly. Please check that all parts are present before starting assembly. All other parts are premounted. Remove the packaging and place all parts within easy reach. Use the parts list to help you identify the individual parts.

HOW TO USE

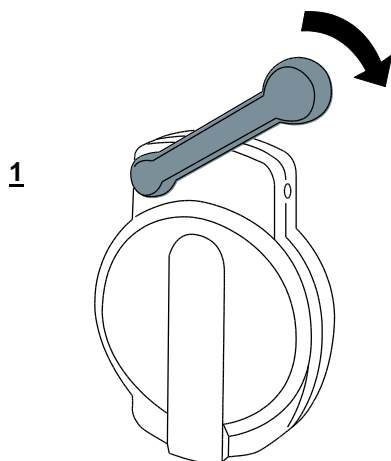
Set the Adjustable Boom to your height.



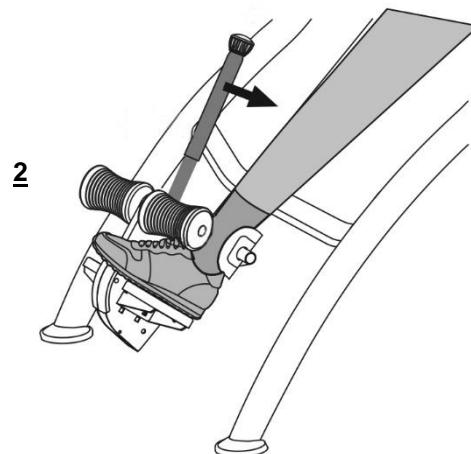
Turn the Knob counter-clockwise to loosen the Adjustable Boom. Pull the Spring Knob as you adjust the Adjustable Boom to desired height. Turn Knob clockwise to de-rattle the Adjustable Boom.

NOTE: When you invert, readjust the height adjustment boom up if the bed doesn't rotate. Adjust the height adjustment boom down if the bed rotates too fast.

Mounting the table



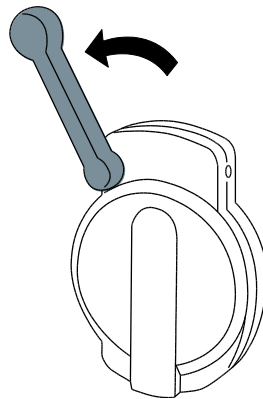
Make sure the Lock Handle Plastic Bar is at **LOCK** position.



Pull the Adjustable Handle until ankle pads lock on the feet securely.

Wearing shoes will help ankles stay more secure.

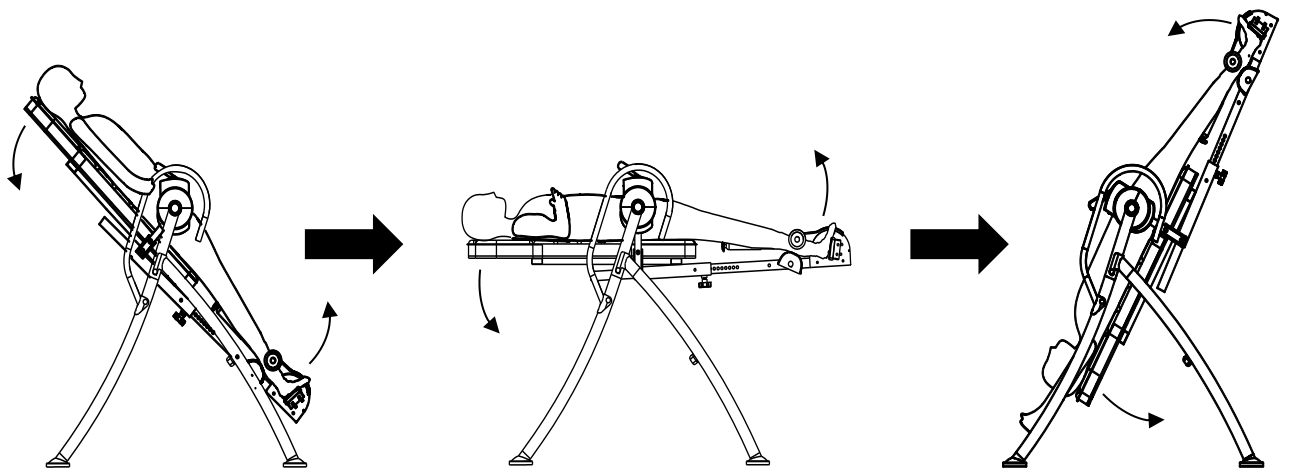
Get to inversion

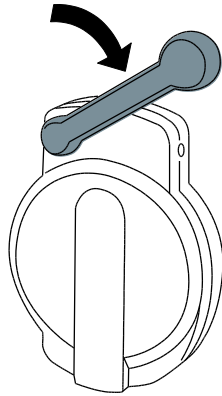


Push the Lock Handle Plastic Bar to **UNLOCK** position.

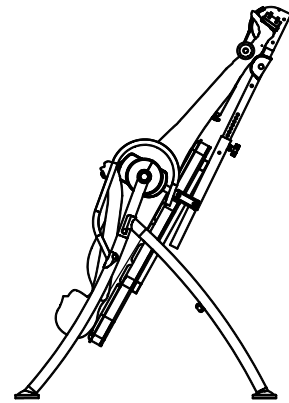
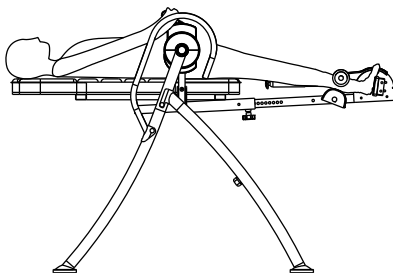
With both hands on handles, slowly lie down.

1. Start by lying fully back on the bed with your hands at your side, or resting on your thighs.
2. Keeping your hands close to your body begin to raise your arms slowly allowing the table to rotate backward. Stop, or lower your arms to control the downward rotation of the table.
3. Raise your arms until they are over your head. At this point, the inversion table will be as far back as it can go.
4. As you get more comfortable with the use, rock the bed slowly by moving your arms up and down slowly.
5. It is recommended that the inversion table be used for five or ten minutes each morning, and again each evening.
6. Return to the upright position by slowly moving your hands back down to your thighs.

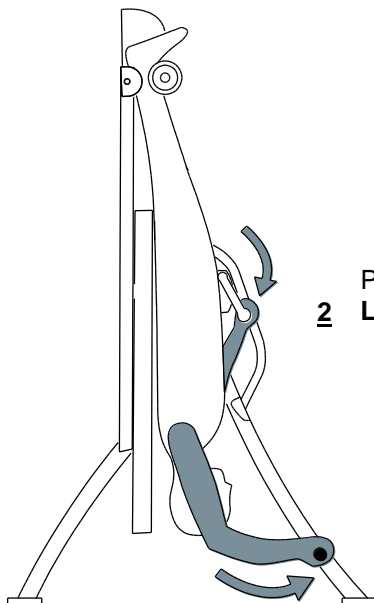




When you're at desired angle, pull the Lock Handle Plastic Bar forward to **LOCK** position to lock the bed.



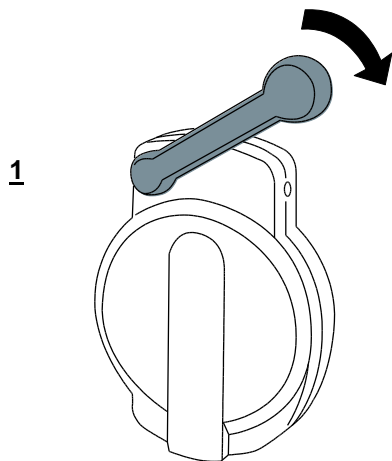
Get to vertical inversion



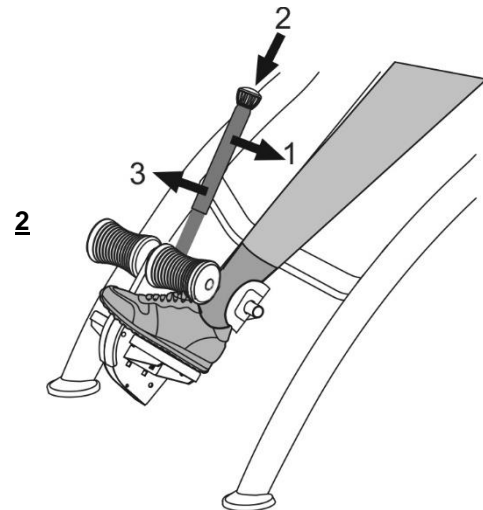
2 Pull the Lock Handle Plastic Bar to **LOCK** position.

1 Push against the Inversion Bar with left arm.

Dismounting the table

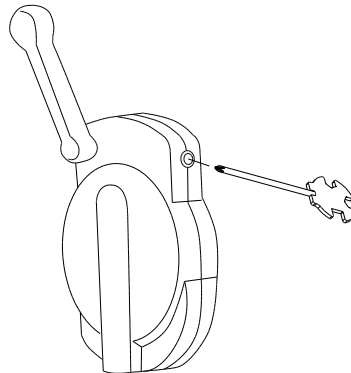


1
Make sure the Lock Handle Plastic Bar is at **LOCK** position.



- 2
1. Pull the Adjustable Handle.
 2. Press the Button.
 3. Push the Adjustable Handle forward.

Calibrating the Brake



The brake might become loose after long period of time of use. To calibrate, insert the Phillips Screwdriver into the hole as indicated on the diagram, turn the calibrating inside clockwise no more than 1/4 turn.

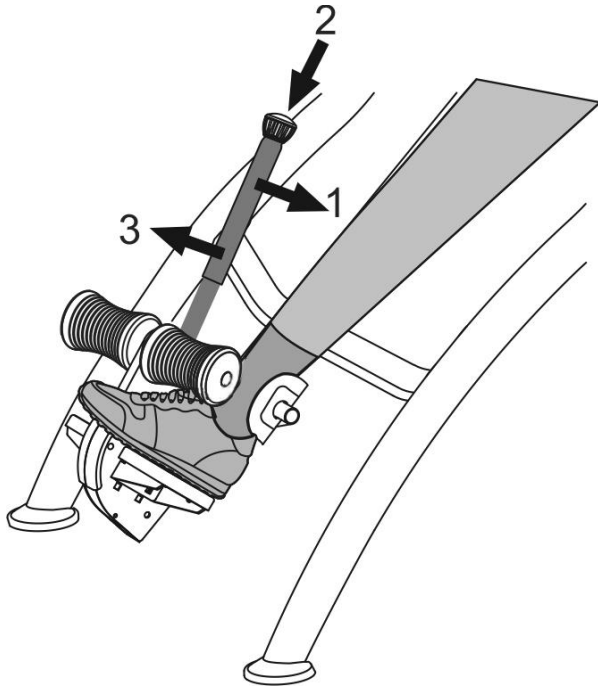
QUICK RELEASE ANKLE LOCK

Before mounting the table, press the button on top and pull open. Pull the handle to lock your feet securely after mounting the table. When dismantling the table, press the button to release and open. If the button is too tight, pull the handle toward you first before pressing the button to release.

WARNING:

To avoid serious injury, feet must be secured before inverting. Do not use the table if the ankle lock system does not function properly.

TROUBLESHOOTING SECTION



In case the Adjustable Handle is too tight to release Rubber Heel Holder, please follow these steps:

1. Pull the Adjustable Handle.
2. Press the Button.
3. Push the Adjustable Handle forward.

OPERATION

THE HANDLEBARS

For added convenience and safety, a set of Handlebars has been added to the inversion table. These Handlebars are located at the top of the Rear Frames. The Handlebars are there to help you return to the upright position from any degree of inversion. If you wish to return to the upright position, and the bed is moving too slowly, or not moving at all, simply grab the Handlebars and pull on them until you return to the upright position. Always hold on to the handlebars and go back slowly. Failure to comply could result in serious physical injury.

NOTE:

The inversion table should always return to the upright position when you move your hands below your waist. If it does not, the inversion table is probably not adjusted correctly to your height.

GENERAL PRECAUTIONS

1. It is recommended that someone be with you while you are using this inversion table for the first few times.
2. Make sure that the Rubber Heel Holders and Front Heel Holders are holding your feet securely.
3. Make sure that the Adjustable Boom is properly set to your height.
4. Make sure that the Adjustable Boom is held securely by both the Spring Knob and the Knob.
5. Make sure that there is enough room for the bed to rotate completely.

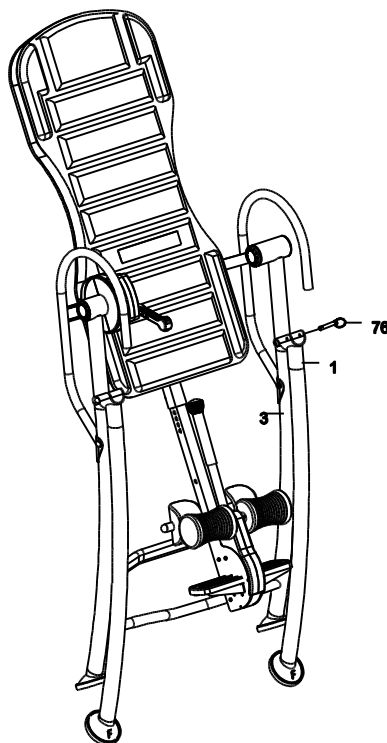
BALANCING THE INVERSION TABLE

The inversion table is like a very sensitively balanced fulcrum. It responds to very slight changes in weight distribution. So, it is very important to make sure that the height is adjusted properly. To do this, mount the inversion table, lock your ankles into the heel holders, and lie back with your hands at your sides. Slowly place your hands across your chest. While in this position, your head should still be above your feet. If your feet are above your head, dismount and adjust the height again.

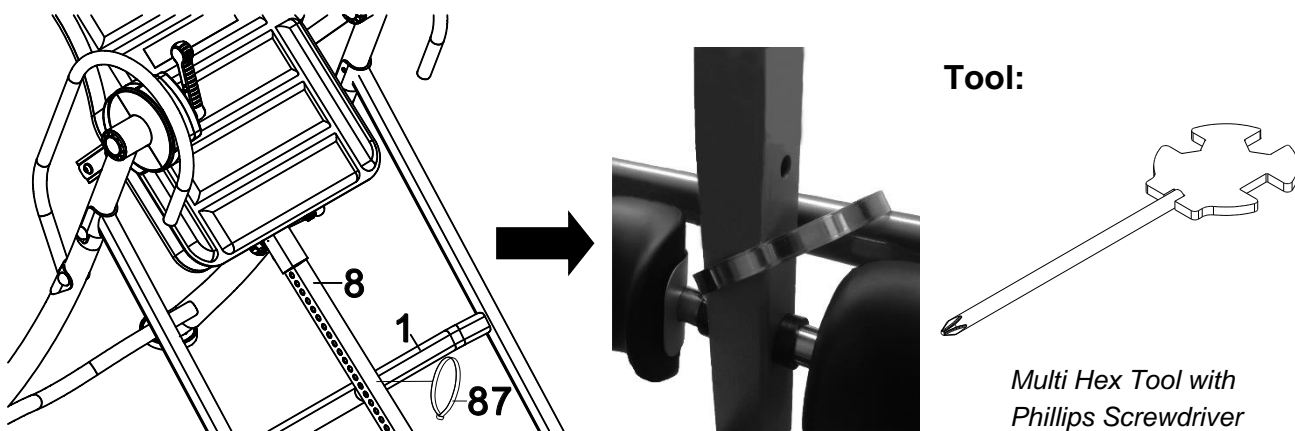
SUGGESTIONS FOR USE

1. Begin slowly: invert only 15~20 degrees to begin with. Stay inverted only as long as you are comfortable. Return upright slowly.
2. Make gradual changes: increase the angle only if it is comfortable. Increase angle only a few degrees at a time. Increase the time of use 1~2 minutes up to ten over a period of weeks. Add stretching and light exercise only after you are comfortable with inversion.
3. Watch your body. Come up slowly, dizziness after a session means you came up too fast. Wait a while after eating before using table. If you get nauseous, do not fight it, come up as soon as you feel queasy.
4. Keep moving: movement while inverted encourages bloods, circulation. Movement may be accomplished by either rhythmic traction or light exercise. Do not exercise strenuously while inverted, limit partial inversion without movement to one or two minutes. Limit full inversion with no movement to only a few seconds.
5. Invert regularly: we recommend two or three times a day depending upon your current condition. Try to schedule it for the same time each day.

STORAGE

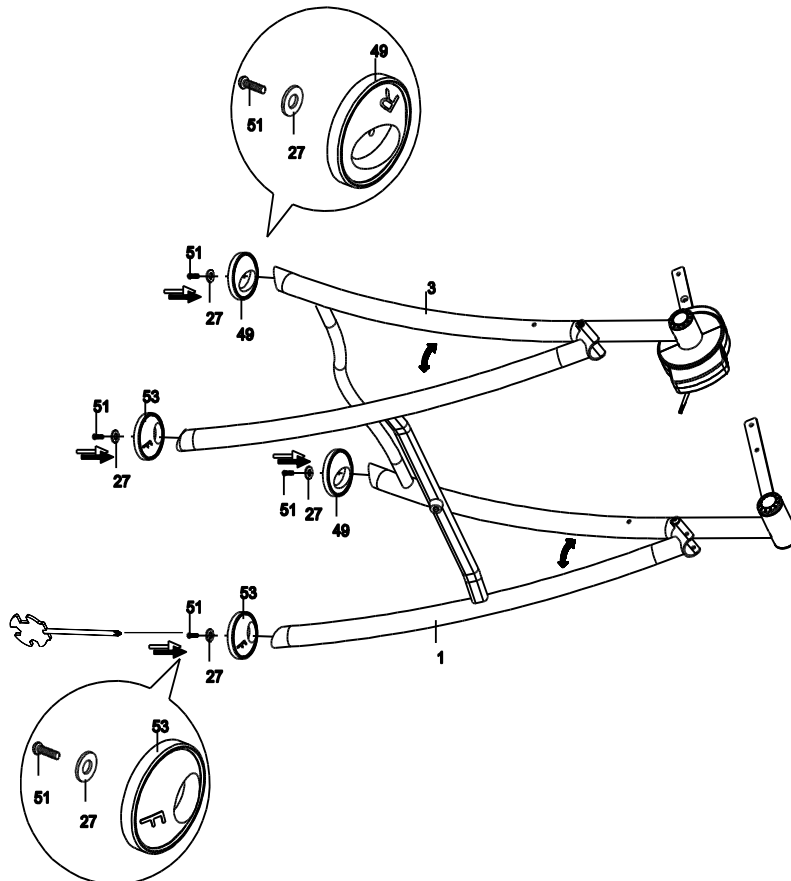


Pull out the Pin (76), and then fold the Front Frame (1) and the Rear Frame (3).



When the inversion table is displayed in a store, or when it is not in use, it should be locked with the Tube Clamp (87) to prevent unsupervised use. Use a Phillips screwdriver to undo the screw on Tube Clamp (87) to unlock the Tube Clamp (87). Then use the Tube Clamp (87) to connect both Adjustable Boom (8) and front bar of the Front Frame (1) together as shown in illustration above. To prevent removal please tighten the screw.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 1

Lay the base on its side as shown. Attach the Front Foot Caps (53) to the Front Frame (1) each with one Washer (27) and one Bolt (51). Attach the Rear Foot Caps (49) to the Rear Frame (3) each with one Washer (27) and one Bolt (51).

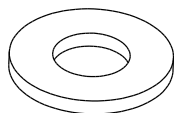
Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Front Foot Cap is marked with F.

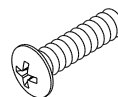
Rear Foot Cap is marked with R.

NOTE: The product weights more than 20 kgs/44 lbs and should be assembled and moved by two or more people.

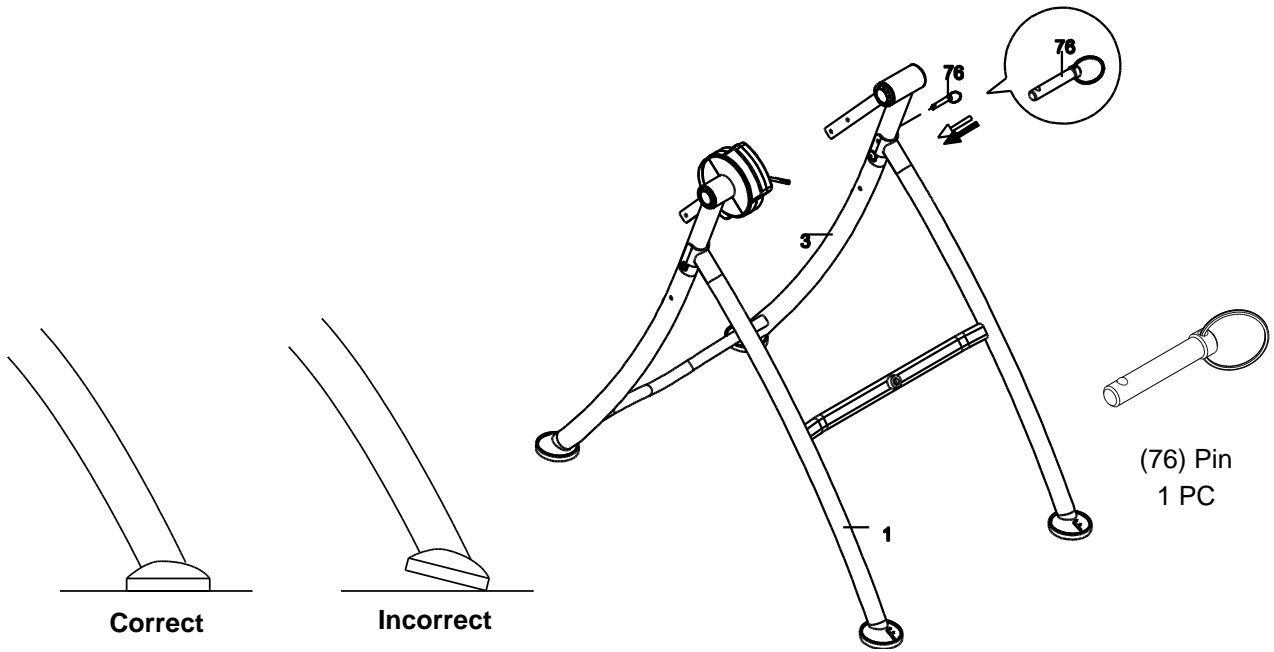
Hardware:



(27) Washer
4 PCS

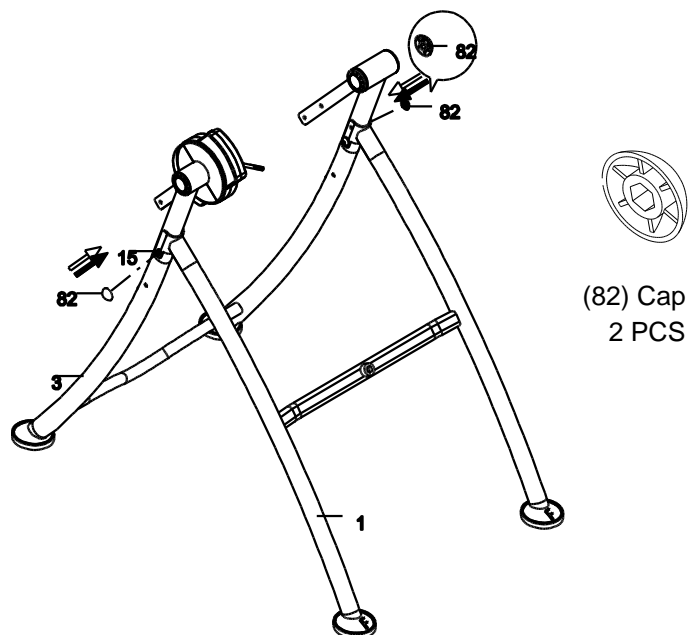


(51) Bolt
4 PCS



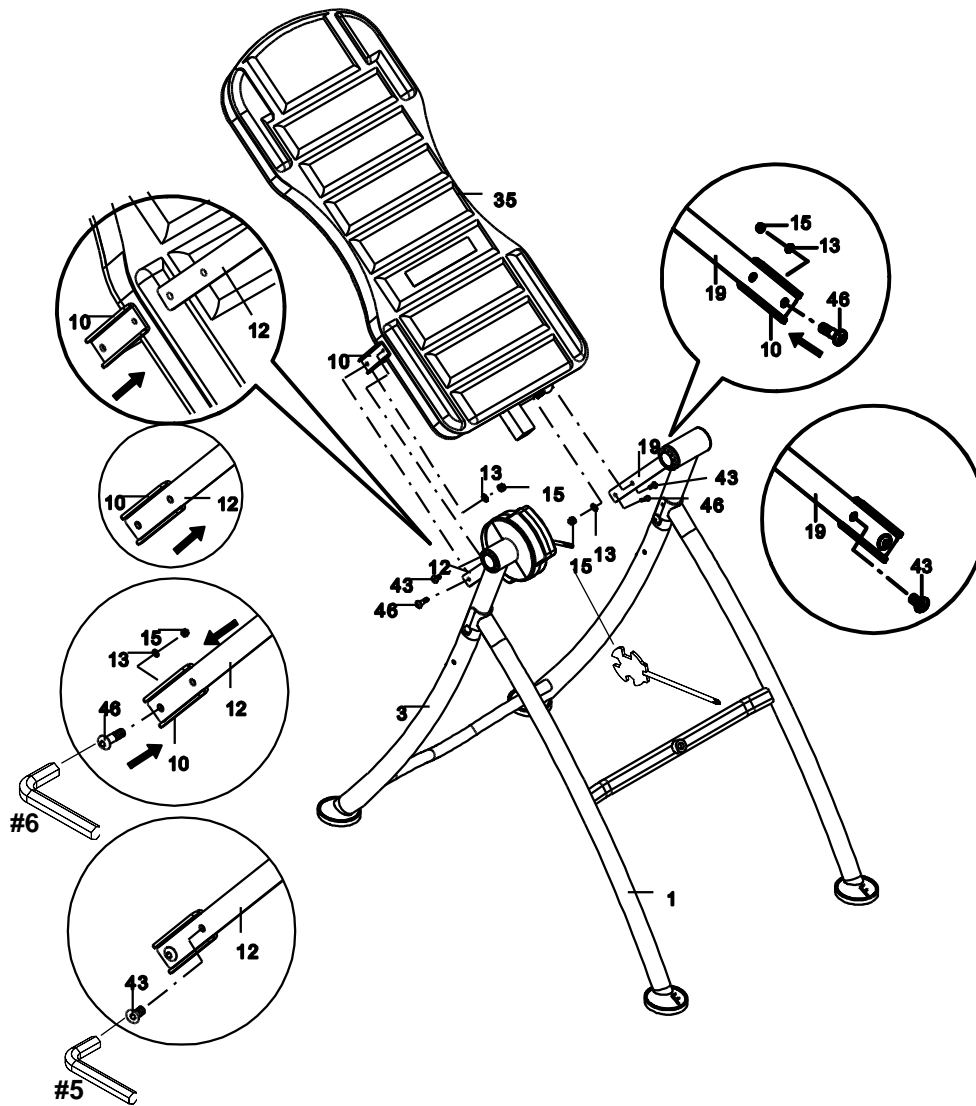
Step 2

Stand up the base and open fully. Make sure all Foot Caps are level. Insert the Pin (76) into Frames.



Step 3

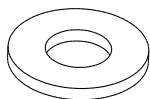
Install two Caps (82) onto two Lock Nuts (15).



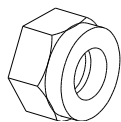
Step 4

Attach the Bed Frame (10) onto the Right Pivot Arm (12) and Left Pivot Arm (19) by using two Lock Nuts (15), two Bolts (43), two Bolts (46) and two Washers (13). Tighten Bolts (43) with #5 Allen Wrench provided. Tighten Bolts (46) and M8 Lock Nuts (15) with #6 Allen Wrench and Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Hardware:



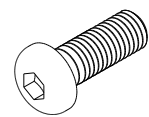
(13) Washer
2 PCS



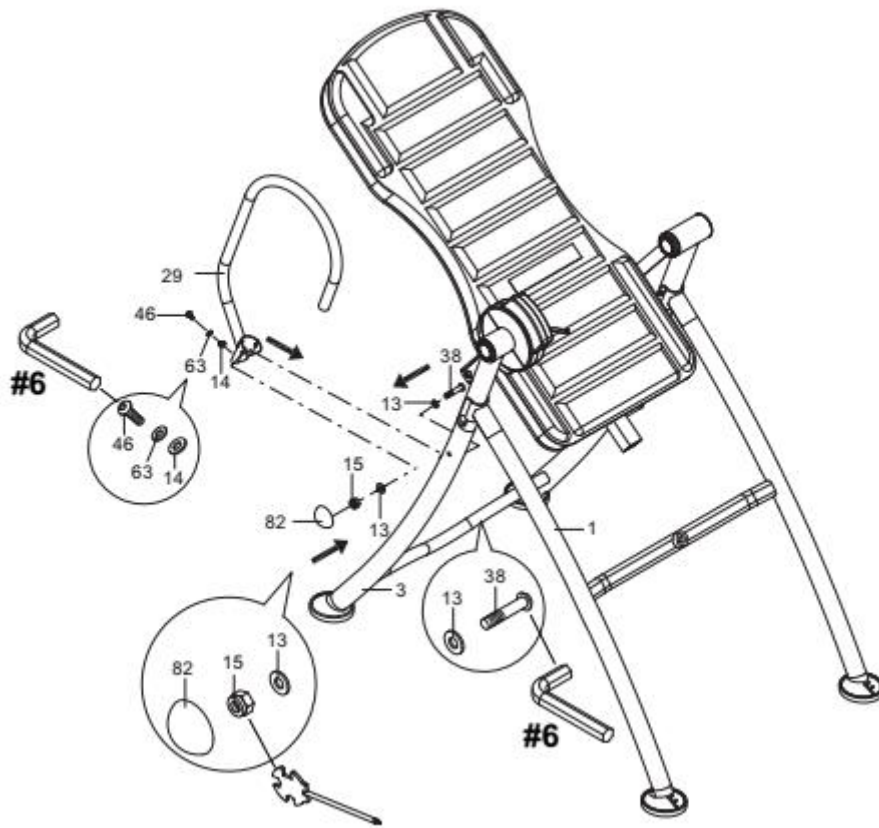
(15) Lock Nut
(Galvanize)
2 PCS



(43) Bolt
2 PCS



(46) Bolt
2 PCS

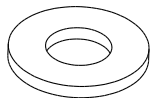


Step 5

Attach one of the Handlebars (29) onto Rear Frame (3) with two Washers (13), one Curve Washer (14), one Lock Nut (15), one Bolt (38), one Bolt (46) and one Spring Washer (63). Tighten Bolt (46) with #6 Allen Wrench provided. Tighten Bolt (38) and Lock Nut (15) with #6 Allen Wrench and Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Attach the Cap (82) to the Lock Nut (15).

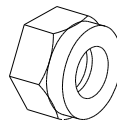
Hardware:



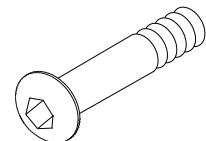
(13) Washer
2 PCS



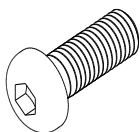
(14) Curve Washer
1 PC



(15) Lock Nut
(Galvanize)
1 PC



(38) Bolt
1 PC



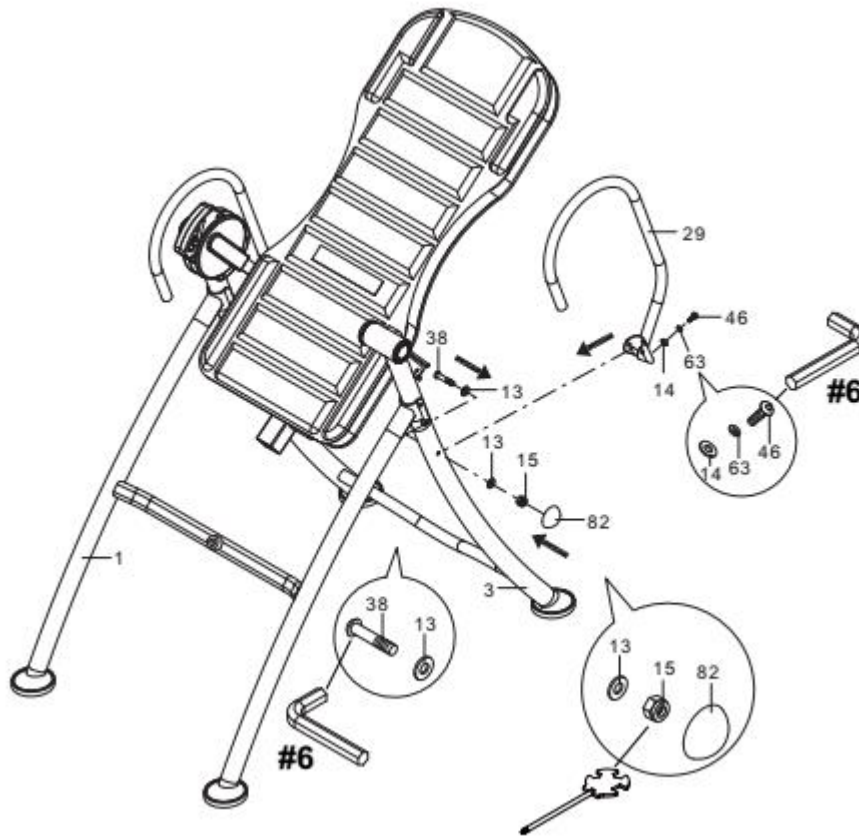
(46) Bolt
1 PC



(63) Spring Washer
1 PC



(82) Cap
1 PC

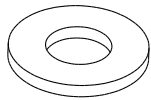


Step 6

Attach the other Handlebar (29) onto Rear Frame (3) with two Washers (13), one Curve Washer (14), one Lock Nut (15), one Bolt (38), one Bolt (46) and one Spring Washer (63). Tighten Bolt (46) with #6 Allen Wrench provided. Tighten Bolt (38) and Lock Nut (15) with #6 Allen Wrench and Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Attach the Cap (82) to the Lock Nut (15).

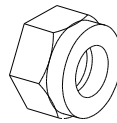
Hardware:



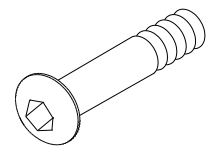
(13) Washer
2 PCS



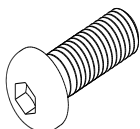
(14) Curve Washer
1 PC



(15) Lock Nut
(Galvanize)
1 PC



(38) Bolt
1 PC



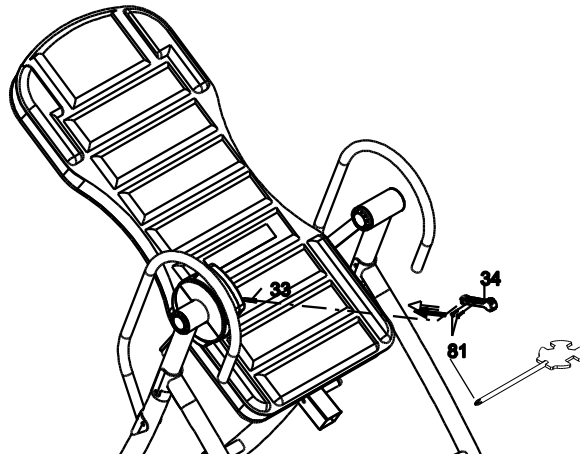
(46) Bolt
1 PC



(63) Spring Washer
1 PC



(82) Cap
1 PC



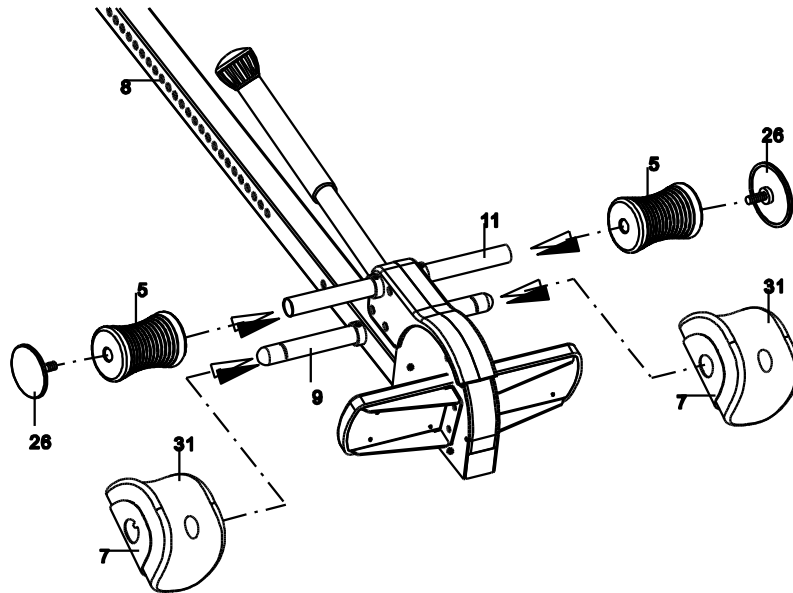
Hardware:



(81) Bolt
1 PC

Step 7

Install the Lock Handle P Bar (34) onto the Lock Mechanism (33) and secure with one Bolt (81). Tighten Bolt (81) with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

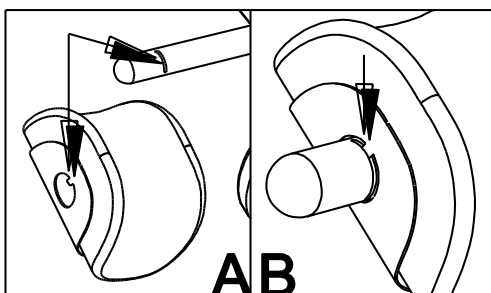


Step 8

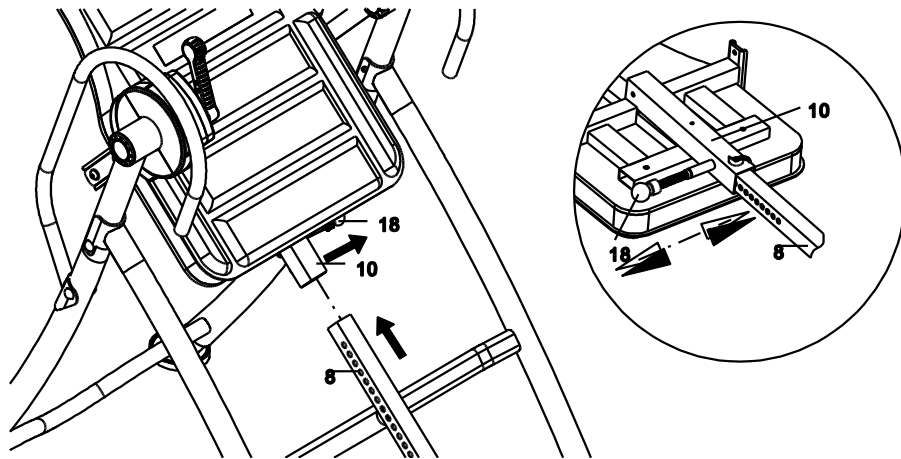
Slide two Heel Holder Brackets (7) and Rubber Heel Holders (31) onto both ends of the Rear Rod (9) until the lock teeth are wedged into the slots in the Rear Rod (9), as shown in detailed drawing below.

Slide Front Heel Holders (5) onto Front Rod (11).

Turn Rod Caps (26) clockwise onto the Front Rod (11).

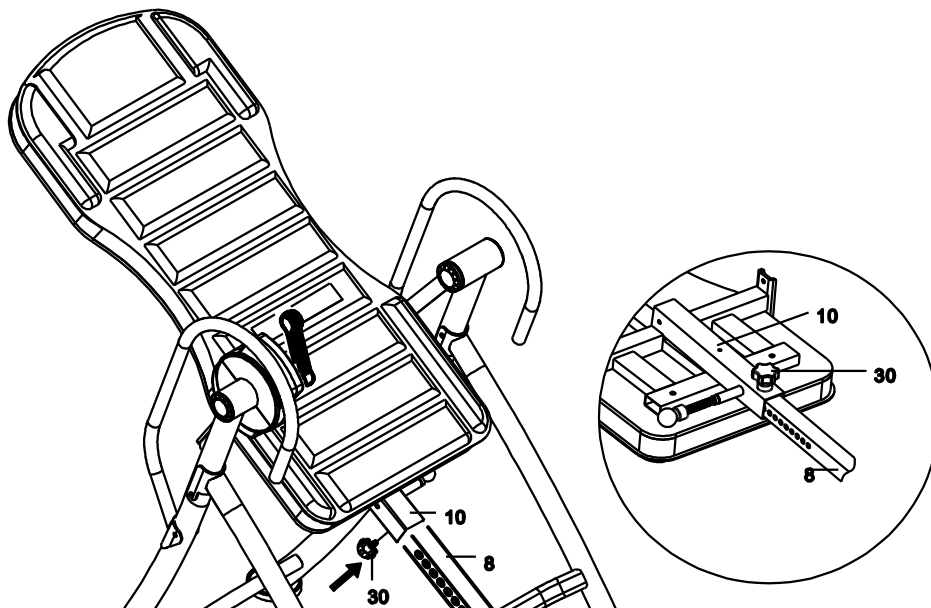


NOTE: Make sure the lock teeth are wedged into the slots in the Rear Rod (9) to lock the Heel Holder Brackets (7) and Rubber Heel Holders (31) in place before use.



Step 9

Pull the Spring Knob (18) and slide the Adjustable Boom (8) in. Slide the Adjustable Boom (8) up to the desired height. Release the Spring Knob (18) and make sure it “pops” into the hole.



Step 10

Install the Knob (30) onto the Bed Frame (10) and tighten it for additional safety.

Manuel d'utilisation

La table Hang UP Pro de SISSEL® permet l'inversion de façon très confortable et sécurisée. La surface d'appui dispose d'un coussin agréable, les pieds sont confortablement calés et le dispositif de sécurité intégré permet une inversion sécurisée, tant pour les nouveaux utilisateurs que pour les plus habitués.

Domaine d'application :

- Tensions, le dos et/ou les muscles de la nuque contractés suite à une position assise trop longue ou à des exercices physiques intenses
- Céphalées de tension par les exercices des muscles abdominaux
- Avant de faire des exercices physiques pour prévenir d'éventuelles douleurs
- Compression des disques de la colonne vertébrale

Utilisée avec précaution, la table d'inversion est très avantageuse et ne présente pas plus de risque que beaucoup d'autres exercices physiques tout aussi répandus et appréciés tels que l'entraînement et le fitness.

IMPORTANT :

Lisez toutes les consignes attentivement avant d'utiliser ce produit. Conservez cette notice à titre de référence ultérieure. Les spécifications de ce produit peuvent différer de l'illustration et faire l'objet de modifications sans préavis.

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ	38-39
LISTE DES COMPOSANTS MATÉRIEL – Outils	40
UTILISATION	41-44
MONTAGE ET DÉMONTAGE RAPIDES DU CALE-CHEVILLES	44-45
FONCTIONNEMENT	45-46
RANGEMENT	47
CONSIGNES DE MONTAGE	48-54

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

La table d'inversion Hang UP Pro SISSEL® a été conçue et fabriquée pour garantir une sécurité maximale. Cependant, certaines précautions s'appliquent dans le cadre de l'utilisation de l'équipement. Assurez-vous de lire le manuel dans son intégralité avant de monter et d'utiliser votre équipement. Lorsque vous utilisez cet appareil, il convient de respecter systématiquement certaines précautions élémentaires de sécurité :

Consignes de sécurité – Pour réduire les risques de blessures :

1. Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu tel qu'il est indiqué dans cette notice. N'utilisez en aucun cas des fixations non recommandées par le fabricant.
2. N'utilisez jamais cet appareil s'il est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, ou encore s'il est tombé ou défectueux. Renvoyez l'appareil au service après-vente pour révision ou réparation.
3. N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
4. Ne dépassez pas la capacité de poids maximum (charge) et la taille maximale de réglage pour l'utilisateur.
5. Pour un usage domestique uniquement.
6. Portez toujours des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'équipement.
7. Si vous ressentez une sensation de malaise, d'étourdissement ou de vertige lorsque vous utilisez l'équipement, arrêtez immédiatement l'exercice. En outre, il est recommandé d'arrêter l'exercice en cas de douleur ou de tension.
8. Une seule personne à la fois peut utiliser l'équipement. Assurez-vous d'être encadré(e) par une seconde personne en cas de besoin.
9. Assurez-vous que votre équipement est correctement monté avant de l'utiliser. Vérifiez que les vis, écrous et boulons sont vissés avant chaque utilisation.
10. Surveillez votre position corporelle : relevez-vous doucement ; les sensations de vertige après une séance signifient que vous vous êtes relevé(e) trop vite. Attendez un peu après avoir mangé, avant d'utiliser la table d'inversion. Si vous êtes pris(e) de nausées, relevez-vous immédiatement.
11. Utilisez toujours cet équipement sur une surface dégagée et plane. Ne l'utilisez pas à proximité d'une source d'eau.
12. Il convient de prêter une attention particulière en cas d'utilisation de la table d'inversion par des enfants et des personnes invalides ou handicapées ou à proximité de ceux-ci.
13. Ne laissez jamais tomber un objet et n'en insérez pas non plus dans les ouvertures.
14. **AVERTISSEMENT :**
 - **TENEZ TOUJOURS LES POIGNÉES DE SÉCURITÉ ET PENCHEZ-VOUS DOUCEMENT EN ARRIÈRE POUR EFFECTUER L'INVERSION. LE NON-RESPECT DE CETTE CONSIGNE POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES.**
 - Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser la table d'inversion.
 - **Ne laissez pas les enfants utiliser cet appareil.**
 - **Tenez les enfants à l'écart de l'appareil lors de l'utilisation.**
 - Ne saisissez pas le levier de verrouillage en plastique pour vous relever, utilisez plutôt la poignée prévue à cet effet.
 - Veillez à maintenir vos membres, vos cheveux, vos vêtements amples et vos bijoux hors de portée des parties mobiles.

REMARQUE :

Le poids de l'utilisateur pour ce produit ne peut dépasser 160 kg. Quant à la taille maximale, elle ne peut dépasser 200 cm.

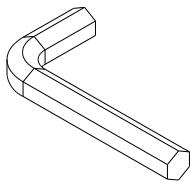
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

AVERTISSEMENT :

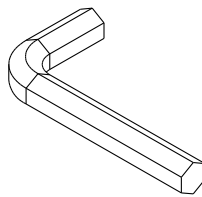
Avant d'utiliser cet équipement, veuillez consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'appareil d'inversion est adapté pour vous. N'utilisez pas cet équipement sans l'accord de votre médecin. L'appareil ne doit pas être utilisé si vous souffrez de l'une des maladies ou affections suivantes :

- Forte obésité
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite
- Grossesse
- Lésion de la moelle épinière, paralysie cérébrale ou gonflements articulaires extrêmes
- Infection de l'oreille moyenne
- Hypertension artérielle, hypertension, récent AVC ou accident ischémique transitoire
- Troubles cardiaques ou vasculaires pour lesquels vous suivez un traitement
- Hernie hiatale ou ventrale
- Fragilités des os telles que l'ostéoporose, des fractures non consolidées, des broches modulaires ou des supports orthopédiques implantés par chirurgie
- Prise d'anti-coagulants, y compris de l'aspirine à fortes doses

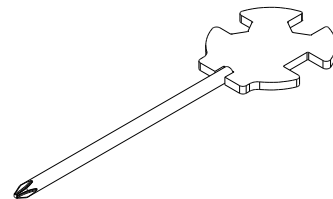
OUTILS



Clé Allen #5
1 pièce

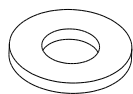


Clé Allen 6#
1 pièce



Outil hexagonal polyvalent avec tournevis
Phillips

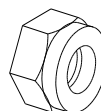
LISTE DES COMPOSANTS



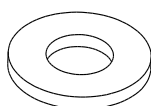
(13) Rondelle
6 pièces



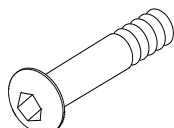
(14) Rondelle
courbée
2 pièces



(15) Écrou de blocage
(galvanisé)
4 pièces



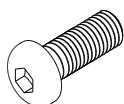
(27) Rondelle
4 pièces



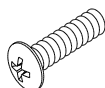
(38) Boulon
2 pièces



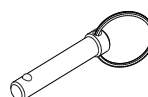
(43) Boulon
2 pièces



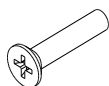
(46) Boulon
4 pièces



(51) Boulon
4 pièces



(76) Goupille
1 pièce



(81) Boulon
1 pièce



(82) Capuchon
4 pièces



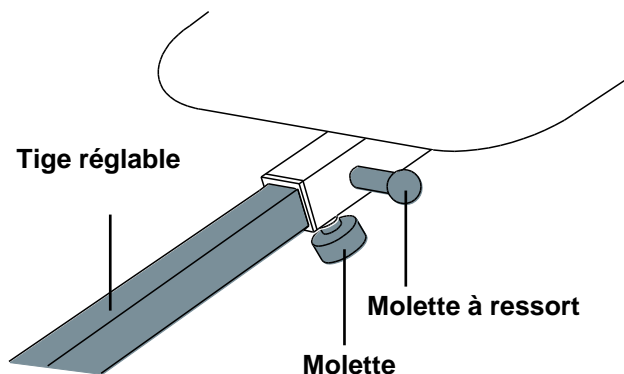
(63) Rondelle élastique
2 pièces

Remarque :

Les pièces sont emballées séparément et sont indispensables au montage. Avant de procéder au montage de l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont présentes. Toutes les autres pièces sont déjà assemblées. Enlevez l'emballage et disposez toutes les pièces à portée de main. Aidez-vous de la liste des pièces pour identifier les différents composants.

UTILISATION

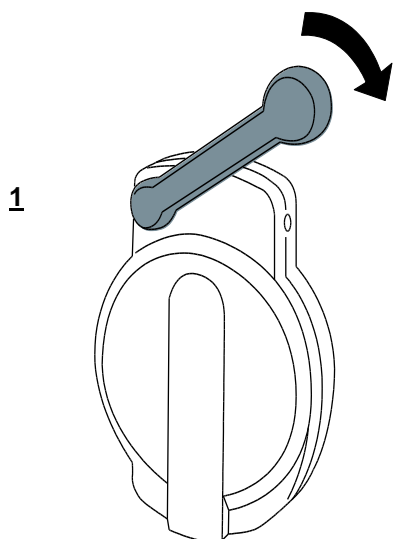
Ajustez la tige réglable à votre hauteur.



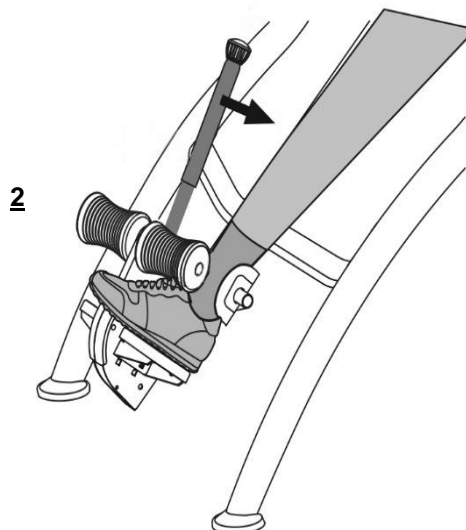
Tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour desserrer la tige réglable. Tirez la molette à ressort pour ajuster la tige réglable à la hauteur souhaitée. Tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la tige réglable.

REMARQUE : lorsque vous vous inclinez, réajustez la hauteur de la tige réglable vers le haut si la table ne pivote pas. Ajustez la hauteur de la tige réglable vers le bas si la table pivote trop vite.

MONTAGE



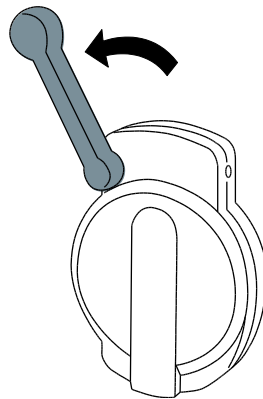
Assurez-vous que la poignée de verrouillage en plastique est en position **VERROUILLÉE**.



Tirez la poignée réglable jusqu'à ce que les cales-chevilles en mousse se verrouillent sur les pieds de façon en toute sécurité.

Si vous portez des chaussures, vos chevilles seront mieux maintenues.

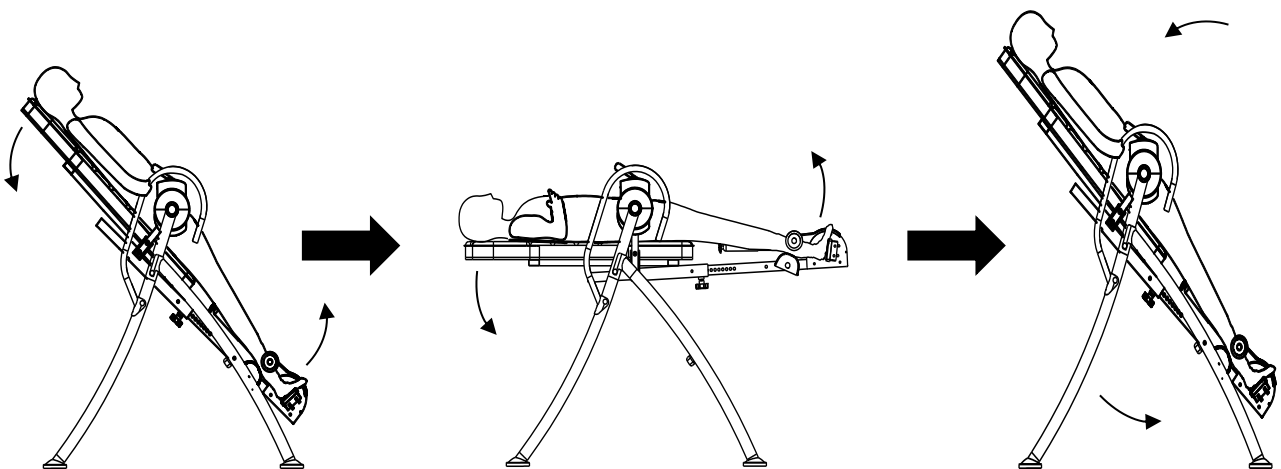
Inversion

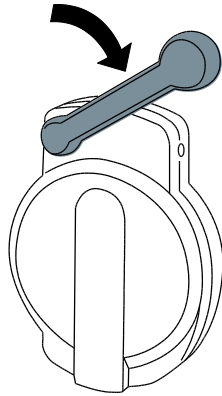


Poussez la poignée de verrouillage en plastique pour la mettre en position **DÉVERROUILLÉE**.

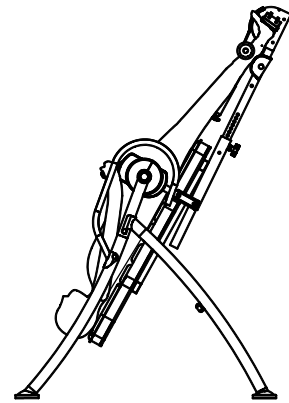
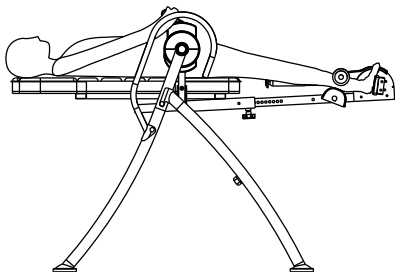
Allongez-vous doucement les deux mains sur les poignées.

1. Commencez par vous allonger complètement sur la table, les mains de chaque côté, ou posées sur les cuisses.
2. En gardant vos mains près du corps, commencez à relever les bras lentement pour permettre à la table de basculer. Arrêtez, ou baissez les bras pour contrôler la bascule de la table en arrière.
3. Relevez les bras jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. À partir de là, la table d'inversion sera au maximum de la position inversée possible.
4. Une fois habitué(e) à cette position, balancez doucement la table en bougeant les bras de haut en bas dans un mouvement lent.
5. Il est conseillé d'utiliser la table d'inversion cinq ou dix minutes tous les matins et également tous les soirs.
6. Revenez à la position relevée en replaçant les bras le long des cuisses.

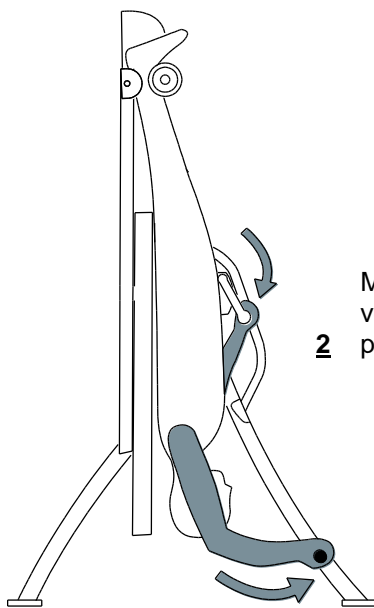




Lorsque vous avez atteint l'angle souhaité, relevez la poignée de verrouillage en plastique pour mettre en position **VERROUILLÉE** afin de bloquer la table.



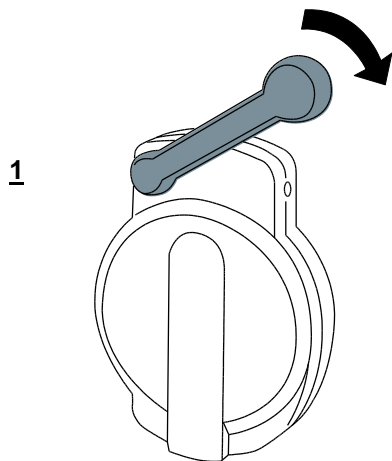
Inversion verticale



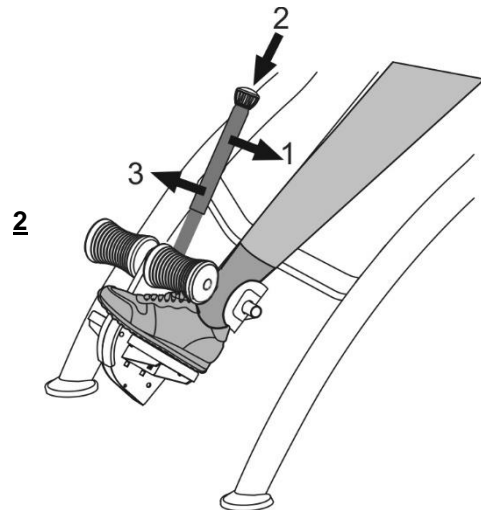
2 Mettez la poignée de verrouillage en plastique en position **VERROUILLÉE**.

1 Poussez la poignée d'inversion à l'aide du bras gauche.

Démontage de la table

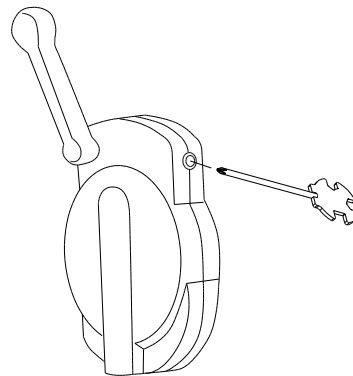


Assurez-vous que la poignée de verrouillage en plastique est en position **VERROUILLÉE**.



1. Tirez la poignée réglable.
2. Appuyez sur le bouton.
3. Poussez la poignée réglable vers l'avant.

Étalonnage du frein



Le frein peut se desserrer après une longue période d'utilisation. Pour l'étalonnage, insérez le tournevis Phillips dans le trou comme indiqué sur le schéma et tournez-le seulement d'1/4 de tour vers l'intérieur dans le sens des aiguilles d'une montre.

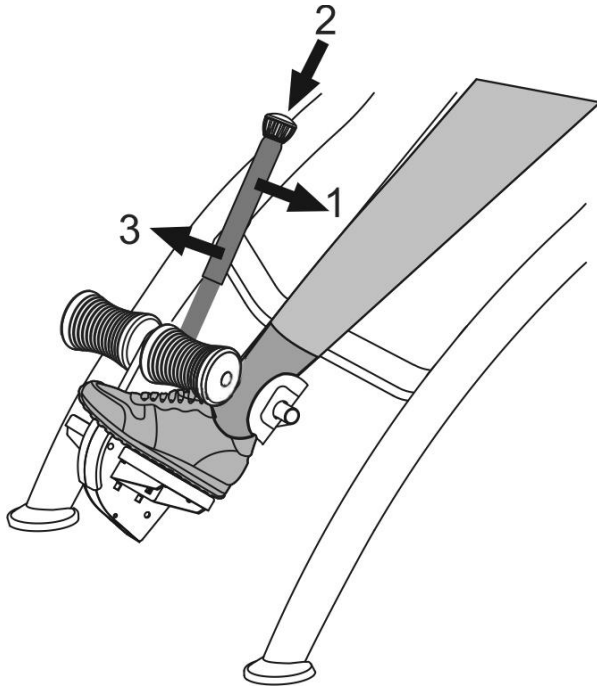
MONTAGE ET DÉMONTAGE RAPIDES DU CALE-CHEVILLES

Appuyez sur le bouton du dessus pour procéder à l'ouverture avant de monter la table. Tirez sur la poignée pour fixer vos pieds fermement après le montage de la table. Lors du démontage de la table, appuyez sur le bouton de déverrouillage. Si le bouton est trop serré, tirez la poignée dans votre direction avant d'appuyer sur le bouton de déverrouillage.

AVERTISSEMENT :

Pour éviter de graves blessures, vos pieds doivent être bien calés avant d'effectuer l'inversion. N'utilisez pas la table si le système de cale-chevilles ne fonctionne pas correctement.

DÉPANNAGE



Si la poignée réglable est trop serrée pour libérer les repose-pieds en caoutchouc, veuillez suivre ces étapes :

1. Tirez la poignée réglable.
2. Appuyez sur le bouton.
3. Poussez la poignée réglable vers l'avant.

FONCTIONNEMENT

POIGNÉES

Pour plus de commodité et de sécurité, un jeu de poignées a été ajouté à la table d'inversion. Situées au-dessus des cadres arrière, ces dernières vous aident à revenir en position verticale peu importe le degré d'inversion. Si vous souhaitez revenir en position verticale et que la table bouge trop lentement, ou ne bouge pas du tout, il vous suffit de saisir les poignées et de les tirer jusqu'à atteindre la position verticale. Tenez-vous toujours aux poignées et revenez doucement en position verticale. Le non-respect de cette consigne pourrait causer de graves blessures.

REMARQUE :

La table d'inversion doit toujours revenir en position verticale lorsque vous déplacez vos mains en dessous de la taille. Dans le cas contraire, elle n'est probablement pas réglée à votre taille.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

1. Assurez-vous d'être encadré(e) par une seconde personne lorsque vous utilisez cette table d'inversion lors des premières séances.
2. Vérifiez que les repose-pieds en caoutchouc et les repose-pieds avant maintiennent vos pieds fermement.
3. Veillez à ce que la tige réglable soit convenablement ajustée à votre hauteur.
4. Veillez à ce que la tige réglable soit verrouillée par la molette à ressort et la molette.
5. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour que la table puisse pivoter complètement.

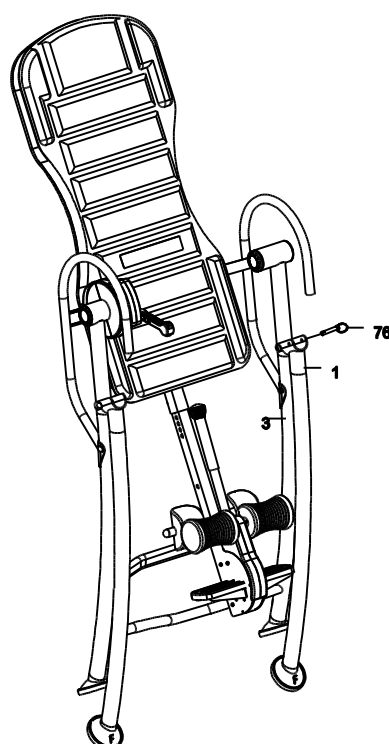
BALANCEMENT DE LA TABLE D'INVERSION

La table d'inversion est comme un point d'appui finement équilibré. Elle réagit à la moindre modification de répartition de poids. C'est pourquoi il est très important de vous assurer que la hauteur est ajustée convenablement. Pour ce faire, montez la table d'inversion, bloquez vos chevilles dans les repose-pieds et allongez-vous en plaçant les mains le long du corps. Posez doucement les mains en croix sur votre poitrine. Lorsque vous vous trouvez dans cette position, votre tête doit toujours se situer au-dessus de vos pieds. Si vos pieds se trouvent au-dessus de votre tête, il convient de procéder à un nouveau réglage de la hauteur.

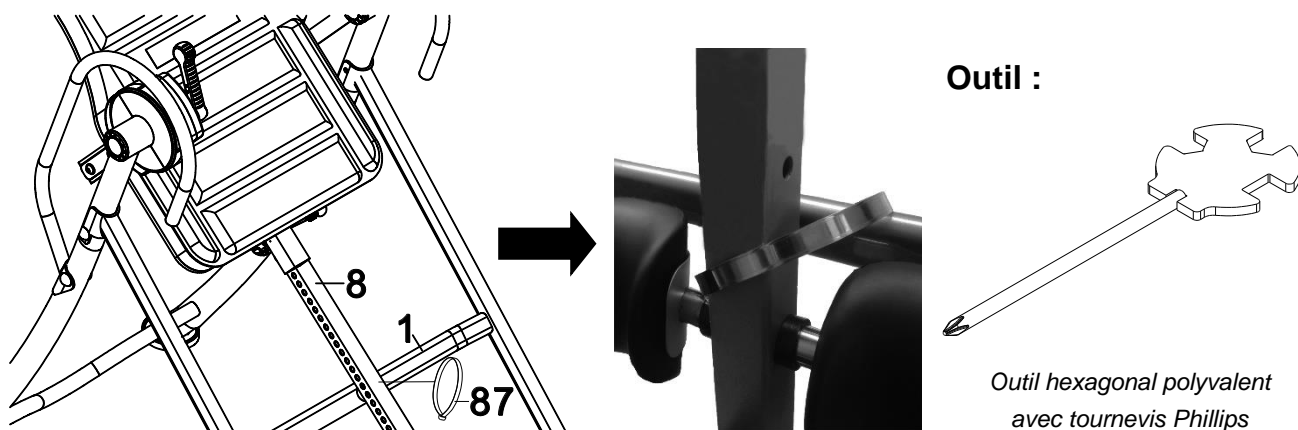
CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez lentement : penchez-vous en arrière de 15-20 degrés au début. Maintenez cette position uniquement si vous êtes à l'aise. Revenez lentement en position verticale.
2. Effectuez des changements progressifs : augmentez l'angle seulement si la position vous semble confortable. Augmentez l'angle de quelques degrés à la fois. Prolongez la durée d'utilisation d'1 à 2 minutes jusqu'à dix minutes pendant plusieurs semaines. Ajoutez des étirements et des exercices en douceur une fois que vous sentirez à l'aise avec la position inversée.
3. Surveillez votre position corporelle. Relevez-vous doucement ; les sensations de vertige après une séance signifient que vous vous êtes relevé(e) trop vite. Attendez un peu après avoir mangé, avant d'utiliser la table. Si vous êtes pris(e) de nausées, ne luttiez pas et relevez-vous immédiatement.
4. Continuez de bouger : les mouvements en position inversée stimulent la circulation du sang. En outre, ils peuvent s'accompagner de tractions rythmées ou d'exercices en douceur. Ne pratiquez pas d'exercices énergiques lorsque vous vous trouvez en position inversée et limitez l'inversion partielle immobile à une ou deux minutes. Limitez l'inversion complète immobile à seulement quelques secondes.
5. Pratiquez régulièrement la position inversée : nous vous recommandons deux à trois séances par jour, en fonction de votre santé. Essayez de programmer ces séances à la même heure chaque jour.

RANGEMENT

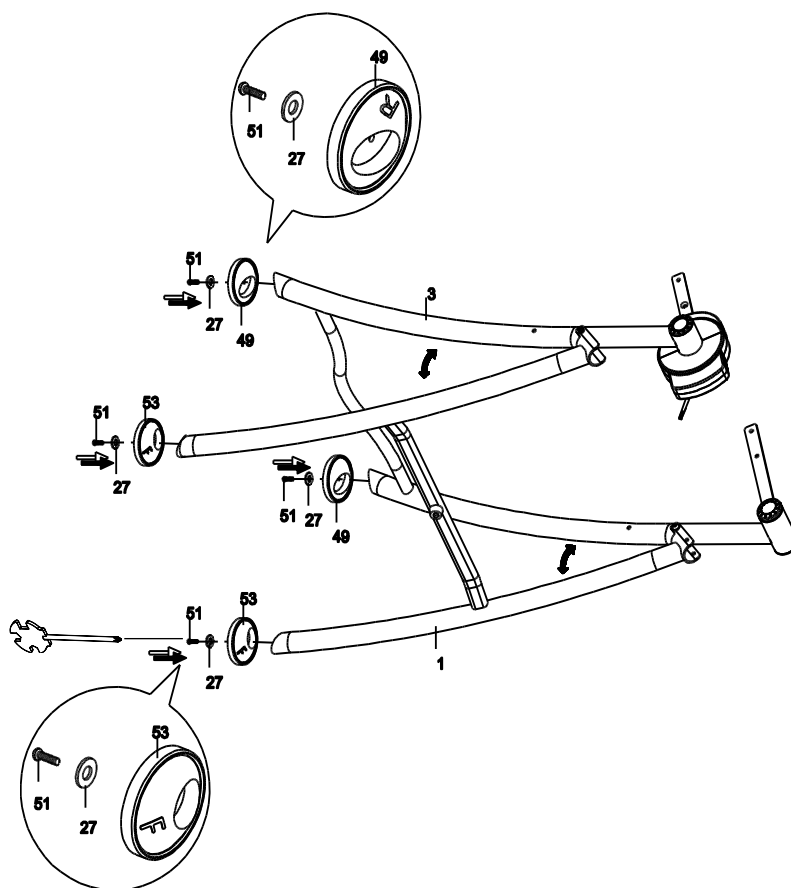


Tirez la goupille (76) puis pliez le cadre avant (1) et le cadre arrière (3).



Lorsque la table d'inversion est exposée en magasin, ou lorsque celle-ci n'est pas utilisée, elle doit être verrouillée avec le manchon de serrage (87) afin d'éviter une utilisation non surveillée. Utilisez un tournevis Phillips pour dévisser la vis du manchon de serrage (87) et déverrouiller ledit manchon (87). Ensuite, utilisez le manchon de serrage (87) pour raccorder la tige réglable (8) et la poignée avant du cadre avant (1) comme illustré ci-dessous. Pour empêcher que le manchon ne se détache, serrez la vis.

CONSIGNES DE MONTAGE



Étape 1

Posez la base sur le côté comme indiqué. Fixez les capuchons du pied avant (53) au cadre avant (1) avec une rondelle (27) et un boulon (51). Fixez les capuchons du pied arrière (49) au cadre arrière (3) avec une rondelle (27) et un boulon (51).

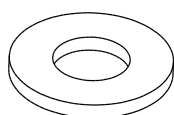
Resserrez les boulons à l'aide de la tête déxagone polyvalent fourni avec le tournevis Phillips.

Le capuchon du pied avant est marqué de la lettre F (front).

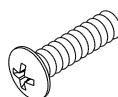
Le capuchon du pied arrière est marqué de la lettre R (rear).

REMARQUE : le produit pèse plus de 20 kg et doit être assemblé et déplacé par au moins deux personnes.

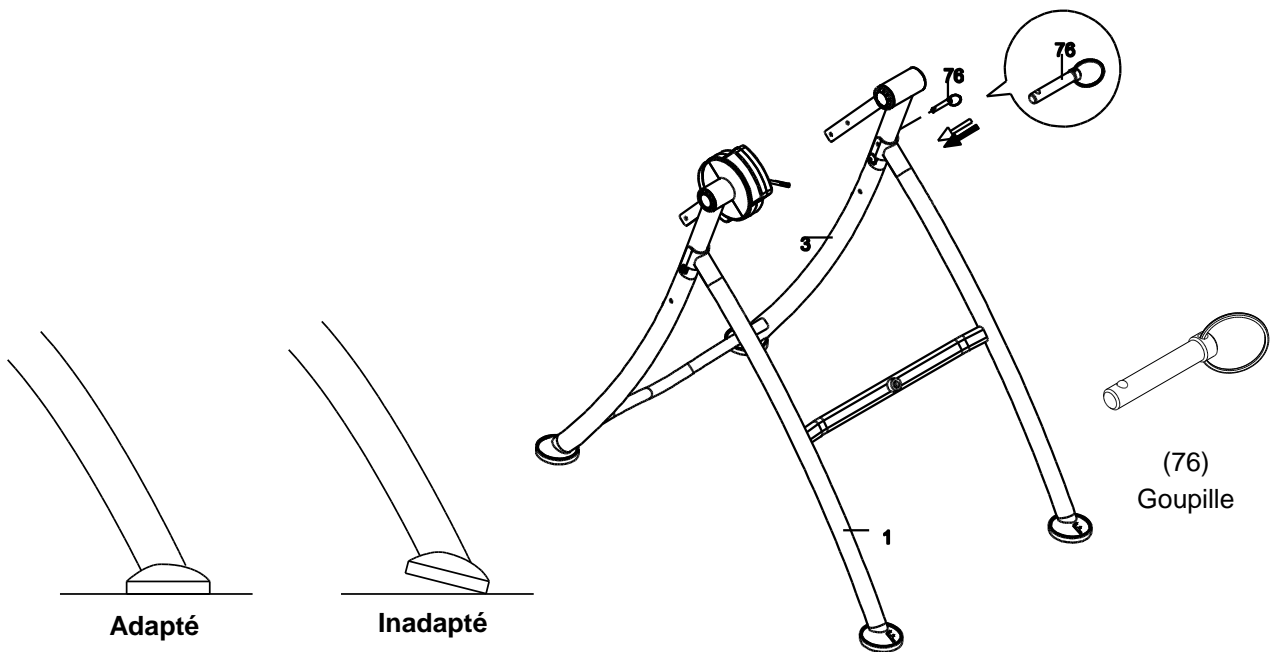
Composant :



(27) Rondelle
4 pièces

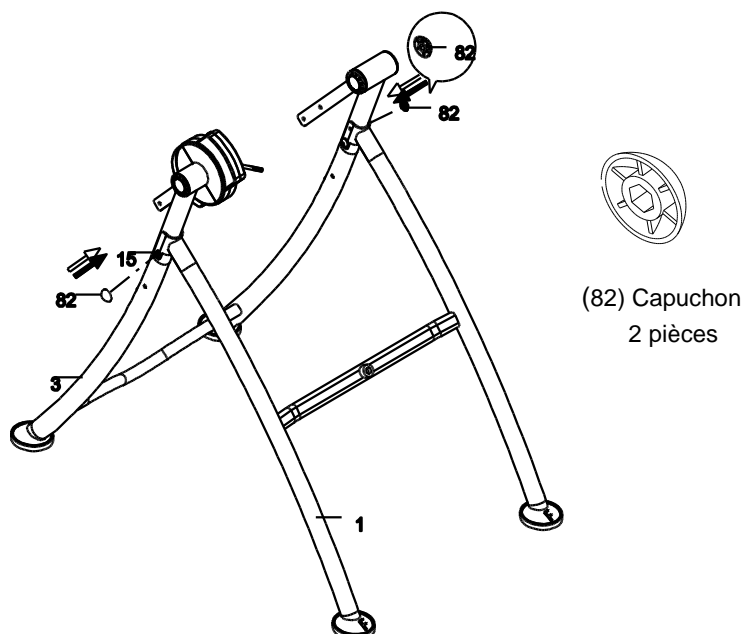


(51) Boulon
4 pièces



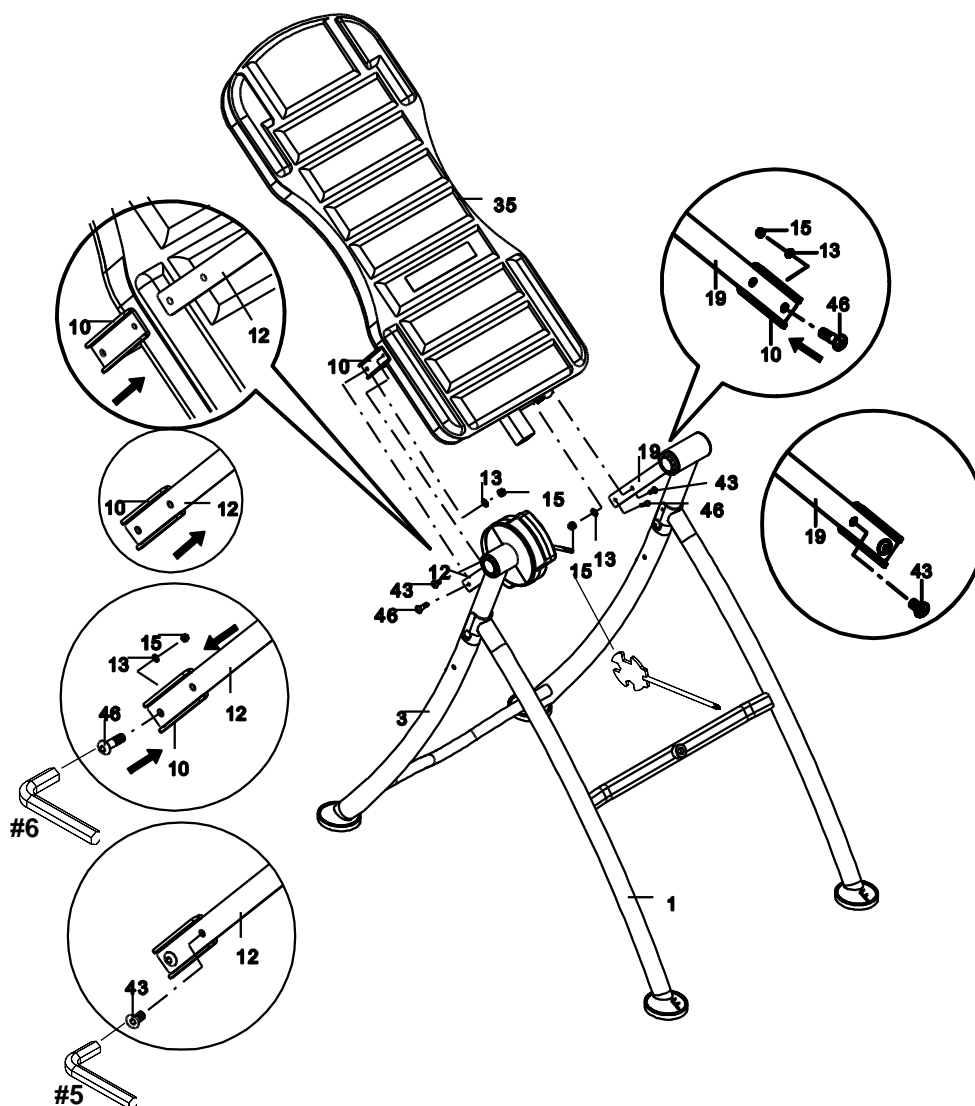
Étape 2

Relevez la base et ouvrez-la complètement. Assurez-vous que tous les capuchons de pieds sont au même niveau. Insérez la goupille (76) dans les cadres.



Étape 3

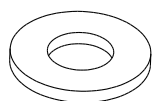
Installez les deux capuchons (82) sur les deux écrous de blocage (15).



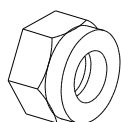
Étape 4

Fixez le cadre de table (10) sur le bras droit (12) et le bras gauche (19) articulés au moyen de deux écrous de blocage (15), de deux boulons (43), de deux autres boulons (46) et de deux rondelles (13). Resserrez les boulons (43) à l'aide de la clé Allen (#5) fournie. Serrez les boulons (46) et les écrous de blocage M8 (15) à l'aide de la clé Allen (#6) et de l'outil hexagonal polyvalent fourni avec le tournevis Phillips.

Composant :



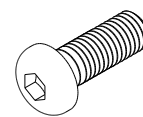
(13) Rondelle
2 pièces



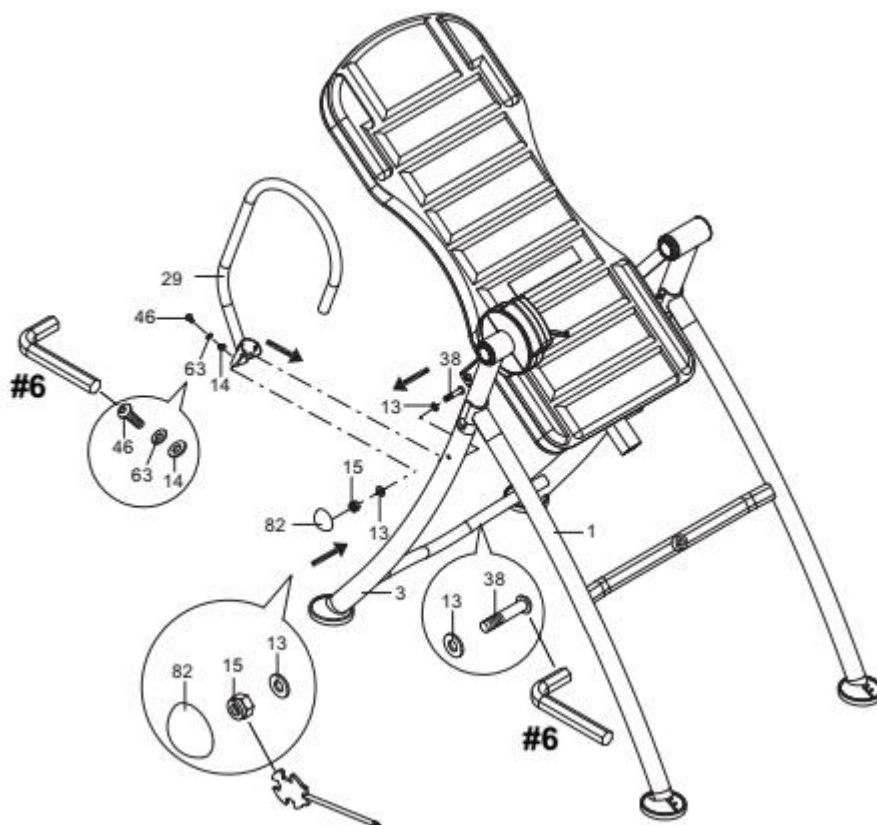
(15) Écrou de blocage
(galvanisé)
2 pièces



(43) Boulon
2 pièces



(46) Boulon
2 pièces

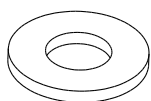


Étape 5

Fixez l'une des poignées (29) sur le cadre arrière (3) avec deux rondelles (13), une rondelle incurvée (14), un écrou de blocage (15), un boulon (38), un autre boulon (46) et une rondelle élastique (63). Resserrez le dernier boulon (46) à l'aide de la clé Allen (#6) fournie. Serrez le boulon (38) et l'écrou de blocage (15) à l'aide de la clé Allen (#6) et de l'outil hexagonal polyvalent fourni avec le tournevis Phillips.

Fixez le capuchon (82) à l'écrou de blocage (15).

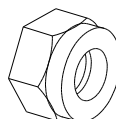
Composant :



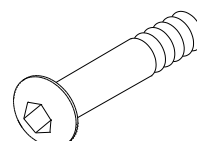
(13) Rondelle
2 pièces



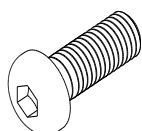
(14) Rondelle courbée
1 pièce



(15) Écrou de blocage
(galvanisé)
1 pièce



(38) Boulon
1 pièce



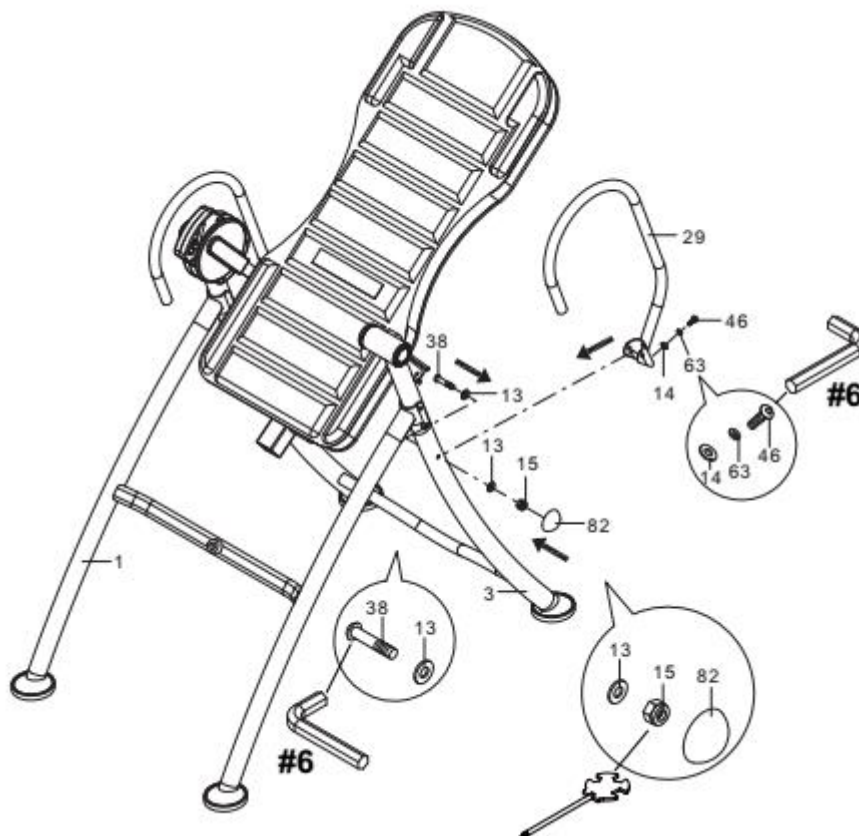
(46) Boulon
1 pièce



(63) Rondelle élastique
1 pièce



(82) Capuchon
1 pièce

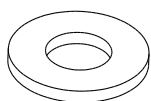


Étape 6

Fixez l'une des poignées (29) sur le cadre arrière (3) avec deux rondelles (13), une rondelle incurvée (14), un écrou de blocage (15), un boulon (38), un autre boulon (46) et une rondelle élastique (63). Resserrez le dernier boulon (46) à l'aide de la clé Allen (#6) fournie. Serrez le boulon (38) et l'écrou de blocage (15) à l'aide de la clé Allen (#6) et de l'outil hexagonal polyvalent fourni avec le tournevis Phillips.

Fixez le capuchon (82) à l'écrou de blocage (15).

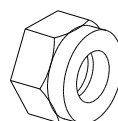
Composant :



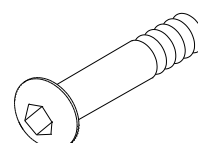
(13) Rondelle
2 pièces



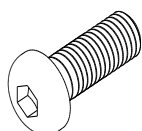
(14) Rondelle courbée
1 pièce



(15) Écrou de blocage
(galvanisé)
1 pièce



(38) Boulon
1 pièce



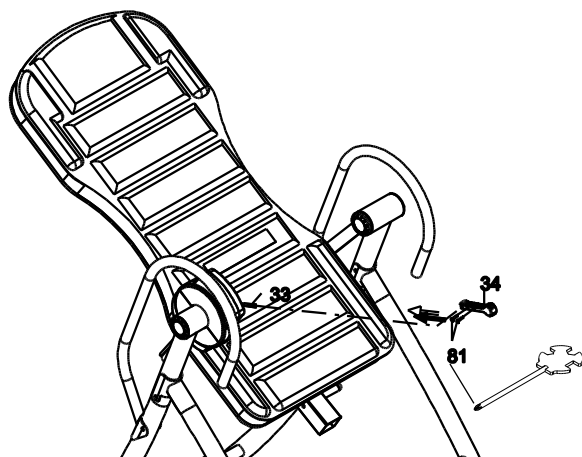
(46) Boulon
1 pièce



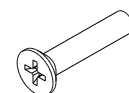
(63) Rondelle élastique
1 pièce



(82) Capuchon
1 pièce



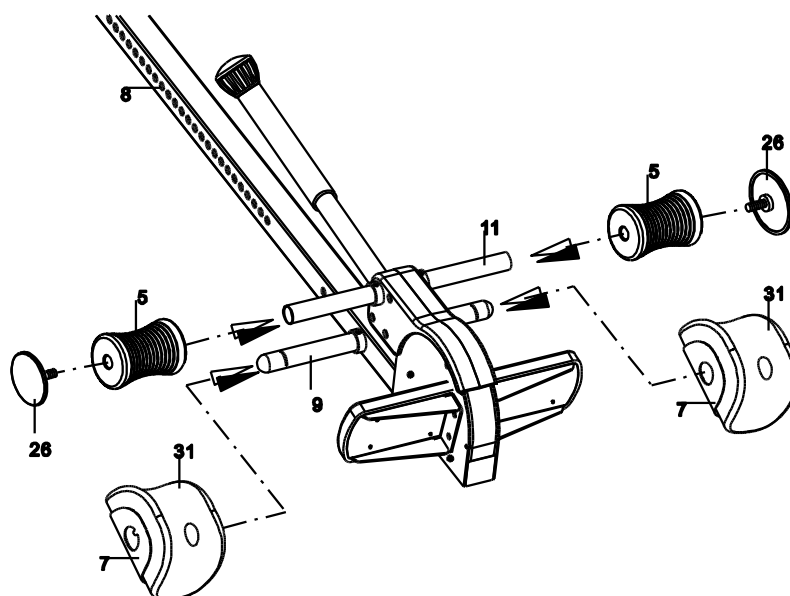
Composant :



(81) Boulon
1 pièce

Étape 7

Installez la poignée de verrouillage P (34) sur le système de verrouillage (33) et fixez-la avec un boulon (81). Serrez le boulon (84) au moyen de la tête hexagonale fournie avec le tournevis Phillips.

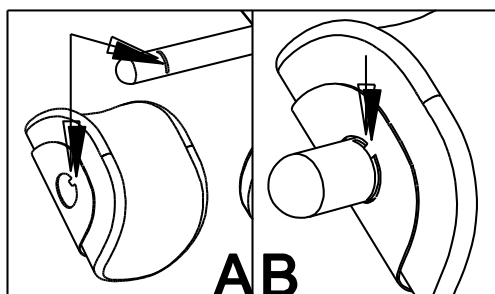


Étape 8

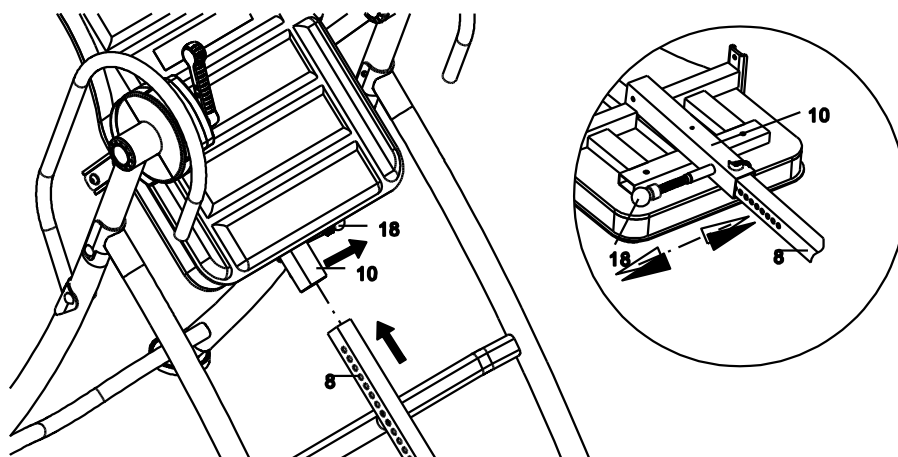
Faites glisser les supports du repose-pieds (7) et les repose-pieds en caoutchouc (31) sur les extrémités de la tige arrière (9) jusqu'à ce que les dents de fixation soient calées dans les fentes de la tige arrière (9), comme illustré ci-dessous.

Faites glisser les repose-pieds avant (5) sur la tige avant (11).

Tournez les capuchons de la tige (26) dans le sens des aiguilles d'une montre sur la tige avant (11).

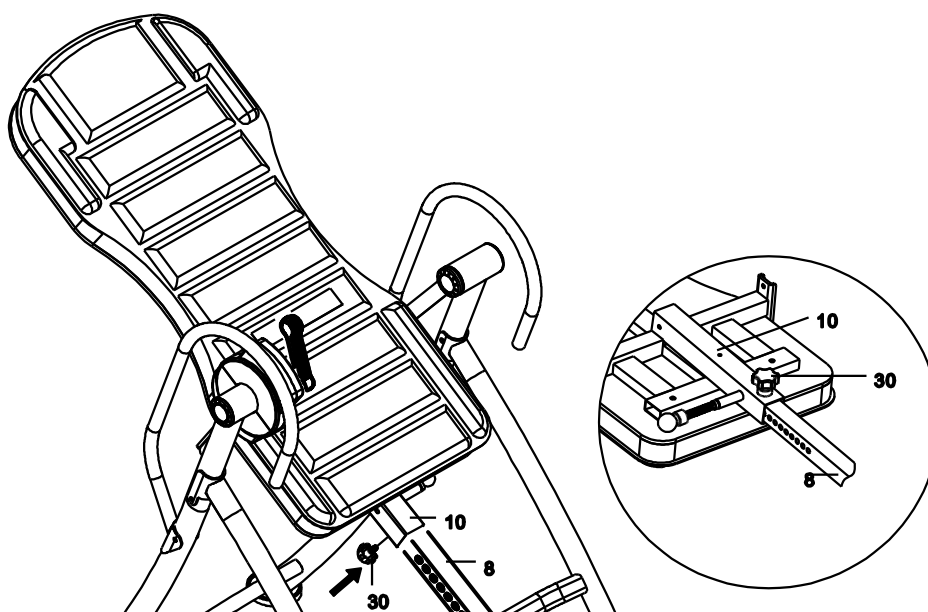


REMARQUE : assurez-vous que les dents de fixation sont calées dans les fentes de la tige arrière (9) pour verrouiller les supports des repose-pieds (7) et garantir la bonne position des repose-pieds en caoutchouc (31) avant utilisation.



Étape 9

Tirez la molette à ressort (18) et faites glisser la tige réglable (8) à l'intérieur. Faites glisser la tige réglable (8) pour l'ajuster à la bonne hauteur. Relâchez la molette à ressort (18) et assurez-vous qu'elle s'enclenche bien à l'intérieur du trou.



Étape 10

Installez la molette (30) sur le cadre de la table (10) et serrez-la fermement.

Gebriuksaan wijzing

SISSEL® Hang UP PRO is dé uitrusting voor comfortabele en veilige inversietraining. Het ligvlak is afgewerkt met zachte bekleding, de voeten worden comfortabel gefixeerd en de geïntegreerde veiligheidsrem draagt bij tot het veiligheidsgevoel van zowel nieuwe als ervaren gebruikers van inversietraining.

Toepassingsgebieden:

- Losmaken van gespannen rug- en nekspieren na lang zitten of lichamelijke inspanningen
- Helpt spanningshoofdpijn te verlichten
- Training van de buikspieren
- Voor het sporten, om overbelasting te voorkomen
- Om de tussenwervelschijven te ontlasten

Bij correct gebruik biedt de inversietafel grote voordelen en houdt ze niet meer risico in dan andere bekende en gangbare oefeningen, trainingsmethodes en fitnessactiviteiten.

BELANGRIJK:

Neem de volledige handleiding zorgvuldig door vóór gebruik van het product. Bewaar deze gebruikshandleiding voor latere raadpleging. De technische specificaties van het product kunnen van de afbeelding afwijken en gelden onder voorbehoud van wijzigingen.

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSADVIEZEN	56-57
LIJST VAN KLEINE ONDERDELEN – gereedschap	58
GEBRUIK	59-62
SNELVERGREDELING ENKELS	62-63
BEDIENING	63-64
OPSLAG	65
MONTAGE-INSTRUCTIES	66-72

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSADVIEZEN

De SISSEL® Hang UP PRO inversietafel is ontworpen en vervaardigd met het oog op optimale veiligheid. Dat neemt niet weg dat u bij gebruik van het trainingstoestel bepaalde voorzorgen in acht moet nemen. Lees vóór de montage en het gebruik de volledige handleiding. Bij gebruik van een toestel moeten steeds de volgende elementaire veiligheidsvoorzorgen in acht genomen worden:

WAARSCHUWING - om het risico op verwondingen te verkleinen:

1. Gebruik het toestel uitsluitend voor de in deze handleiding beschreven doeleinden. Gebruik uitsluitend door de producent aanbevolen accessoires.
2. Gebruik het toestel niet wanneer het beschadigd is of niet naar behoren functioneert. Gebruik het toestel ook niet wanneer het gevallen is of beschadigd is geraakt. Breng het toestel naar een servicecentrum om het te laten nakijken en repareren.
3. Gebruik het toestel niet buiten.
4. Overschrijd het maximale gewicht (belasting) en de maximale lengte van de gebruiker niet.
5. Uitsluitend voor privégebruik.
6. Draag tijdens het gebruik van het toestel steeds geschikte kleding om te trainen.
7. Voelt u zich tijdens het gebruik van het toestel slapjes, krijgt u het benauwd of bent u duizelig, zet de training dan onmiddellijk stop. Onderbreek de training ook wanneer u pijn of druk voelt.
8. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden. Zorg indien nodig dat er iemand in de buurt is om u te helpen.
9. Controleer voor u het toestel gebruikt of het correct gemonteerd werd. Controleer voor u het toestel gebruikt of alle schroeven, moeren en bouten vastgedraaid zijn.
10. Luister naar uw lichaam: kom langzaam overeind; als u na het trainen duizelig bent, wil dat zeggen dat u te snel overeind bent gekomen. Wacht na het eten een tijdje voor u de inversietafel gebruikt. Als u misselijk wordt, kom dan meteen weer overeind.
11. Gebruik dit toestel altijd op een gelijke ondergrond zonder obstakels. Gebruik het niet in de buurt van water.
12. Bij gebruik van de inversietafel door of in de buurt van kinderen of personen met een handicap of een beperking is bijzondere waakzaamheid geboden.
13. Stop nooit voorwerpen in openingen of laat ze er niet in vallen.
14. **WAARSCHUWING:**
 - KOM LANGZAAM OVEREIND EN HOUD U DAARBIJ ALTIJD VAST AAN DE VEILIGHEIDSGREPEN. NIET NALEVEN VAN DEZE INSTRUCTIE KAN ZWARE VERWONDINGEN TOT GEVOLG HEBBEN.
 - Lees de handleiding en zorg dat u alles begrijpt vóór gebruik van de inversietafel.
 - **Kinderen mogen het toestel niet gebruiken.**
 - **Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel.**
 - Houd u bij het overeind komen niet vast aan de kunststof remhendel: gebruik de handgreep.
 - Houd lichaamsdelen, haar, losse kleding en juwelen uit de buurt van de bewegende onderdelen.

LET OP:

Maximaal gewicht van de gebruiker van dit product: 160 kg. Maximale lichaamslengte voor gebruik van het product: 200 cm.

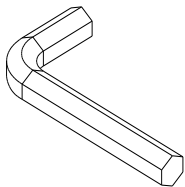
BEWAAR DEZE HANDLEIDING.

WAARSCHUWING:

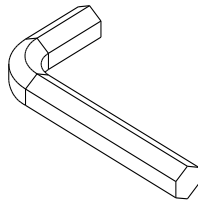
Bespreek voor u dit toestel gebruikt met uw huisarts of een inversietafel voor u geschikt is. Gebruik dit toestel niet zonder de toestemming van een arts. Gebruik dit toestel niet in de volgende gevallen:

- Extreme zwaarlijvigheid
- Glaucoom, netvliesloslating of bindvliesontsteking
- Zwangerschap
- Ruggenmergletsel, hersensclerose of acuut gezwollen gewrichten
- Middenoorontsteking
- Hoge bloeddruk, hypertensie, recente beroertes of voorbijgaande ischemische aanvallen
- Aandoening van het hart of de bloedvaten waarvoor u behandeld wordt
- Middenrif- of buikwandbreuk
- Zwakte van de botten, inclusief osteoporose, niet geheelde breuken, modulaire pinnen of chirurgisch geïmplanteerde orthopedische steunen
- Inname van antistollingsmiddelen, inclusief aspirine in hoge dosissen

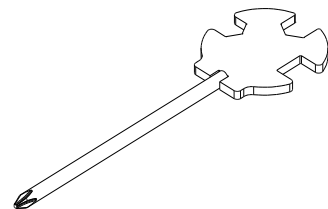
GEREEDSCHAP



Inbusleutel #5
1 st.

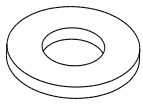


Inbusleutel #6
1 st.



Multizeskanttool met kruiskopschroevendraaier
1 st.

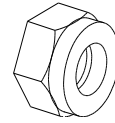
LIJST VAN KLEINE ONDERDELEN



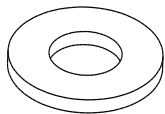
(13) Sluistring
6 st.



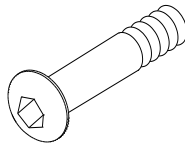
(14) Gebogen
sluistring
2 st.



(15) Borgmoer
(gegalvaniseerd)
4 st.



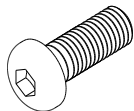
(27) Sluistring
4 st.



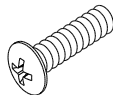
(38) Schroef
2 st.



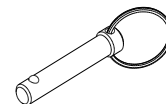
(43) Schroef
2 st.



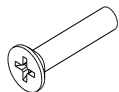
(46) Schroef
4 st.



(51) Schroef
4 st.



(76) Pin
1 st.



(81) Schroef
1 st.



(82) Kapje
4 st.



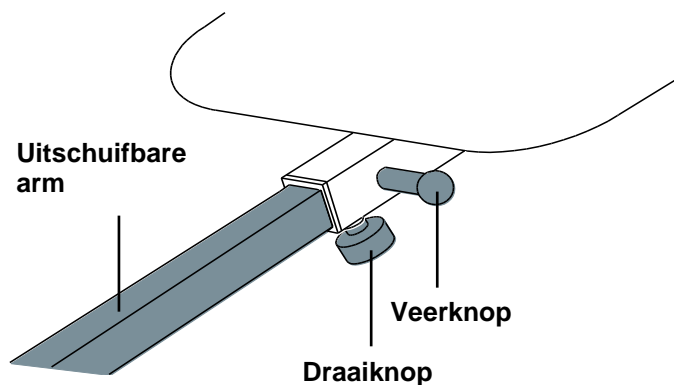
(63) Veerring
2 st.

LET OP:

De onderdelen zijn afzonderlijk verpakt en noodzakelijk voor de montage. Controleer voor u het product monteert of er geen onderdelen ontbreken. Alle andere onderdelen zijn voorgemonteerd. Verwijder de verpakking en leg alle onderdelen binnen handbereik. U kunt de afzonderlijke onderdelen identificeren aan de hand van de lijst van onderdelen.

GEBRUIK

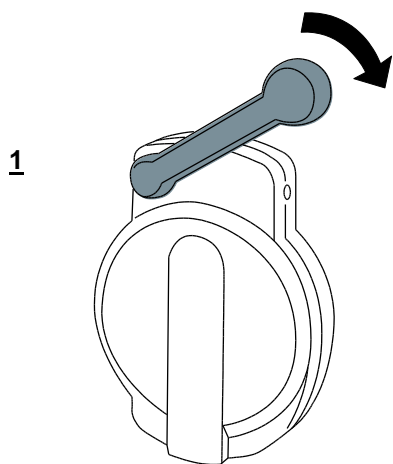
Stel de uitschuifbare arm in op uw lichaamslengte.



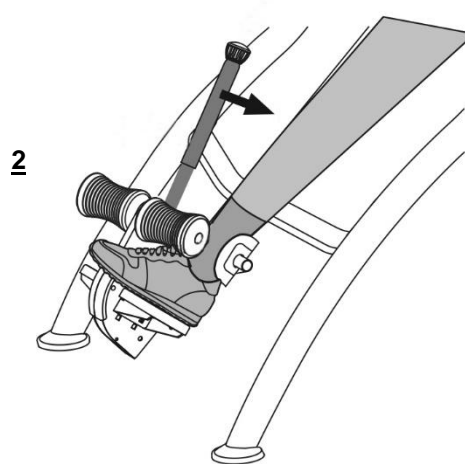
Draai de draaiknop in tegenwijzerzin om de uitschuifbare arm los te draaien. Trek de veerknop uit om de uitschuifbare arm op de gewenste lengte in te stellen. Draai de draaiknop in wijzerzin om de uitschuifbare arm vast te zetten.

LET OP: Wanneer u in inversie gaat en het ligvlak niet roteert, schuif de arm dan verder uit. Schuif de arm minder ver uit als het ligvlak te snel roteert.

Het toestel bestijgen



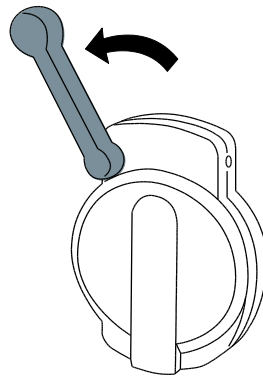
Controleer of de kunststof remhendel in de stand **LOCK (vergrendelen)** staat.



Trek aan de verstelbare hendel tot de enkelhouders stevig rond de voeten zitten.

De enkels zijn beter beschermd wanneer u schoenen draagt.

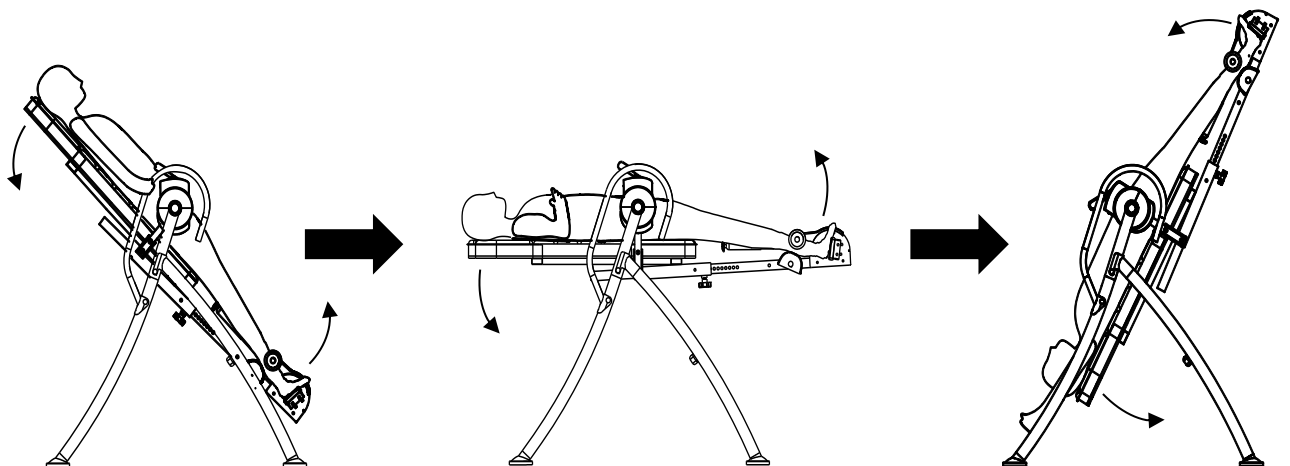
In inversie gaan

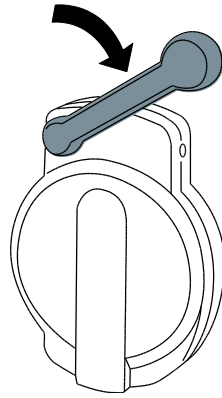


Duw de kunststof remhendel in de stand **UNLOCK (ontgrendelen)**.

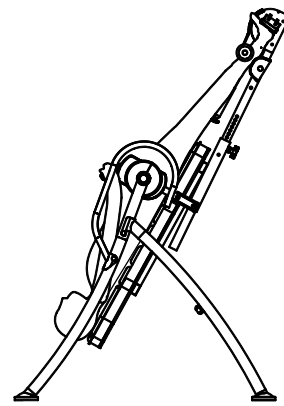
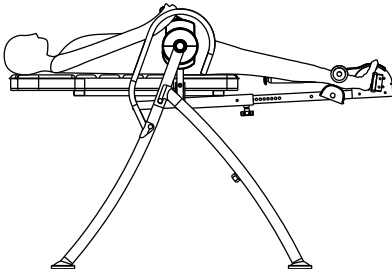
Pak met beide handen de handgrepen beet en ga langzaam liggen.

1. Ga om te beginnen in uw volle lengte liggen op het ligvlak en houd uw handen opzij of leg ze op uw dijen.
2. Houd uw handen dicht bij uw lichaam en til uw armen langzaam op, zodat de tafel naar achteren kan roteren. Stop of laat uw armen zakken om de neerwaartse rotatie van de tafel te sturen.
3. Til uw armen op tot ze boven uw hoofd komen. De tafel is nu zo ver geroteerd als ze kan.
4. Wanneer u beter vertrouwd bent met het toestel, kunt u zachtjes schommelen met het ligvlak door uw armen langzaam naar onderen en naar boven te bewegen.
5. Het is de bedoeling de inversietafel elke ochtend en elke avond vijf à tien minuten te gebruiken.
6. Keer terug naar uw startpositie door uw handen langzaam terug op uw dijen te laten zakken.

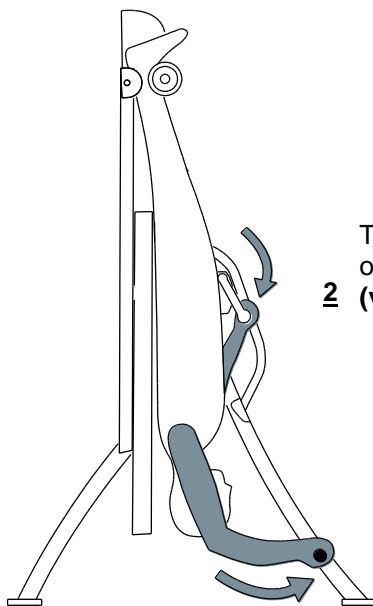




Wanneer u zich in de gewenste hoek bevindt, trekt u de kunststof remhendel naar voren om hem in de stand **LOCK (vergrendelen)** te zetten om het ligvlak te vergrendelen.



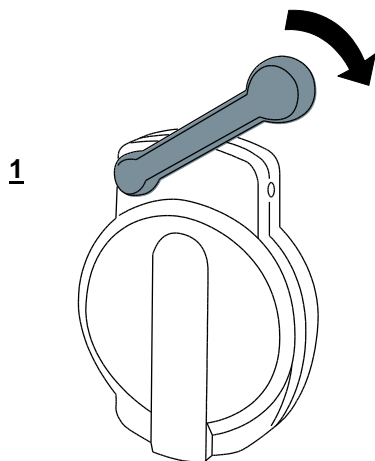
In verticale inversie gaan



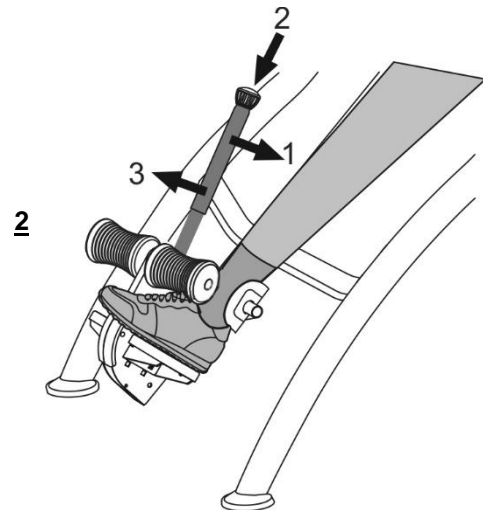
Trek aan de kunststof remhendel om hem in de stand **LOCK 2 (vergrendelen)** te zetten.

1 Duw met uw linkerarm tegen de inversiestang.

Van de tafel komen

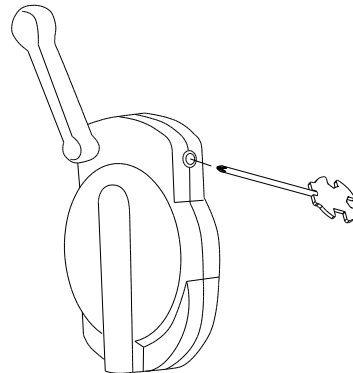


1
Controleer of de kunststof remhendel in de stand **LOCK (vergrendelen)** staat.



2
1. Trek aan de verstelbare hendel.
2. Druk op de knop.
3. Duw de verstelbare hendel naar voren.

Kalibreren van de rem



Na verloop van tijd kan de rem losser worden. Om de rem te kalibreren plaatst u de kruiskopschroevendraaier in het gat, zoals aangegeven op de afbeelding. Draai niet verder dan een kwartslag in wijzerzin.

SNELVERGREDELING ENKELS

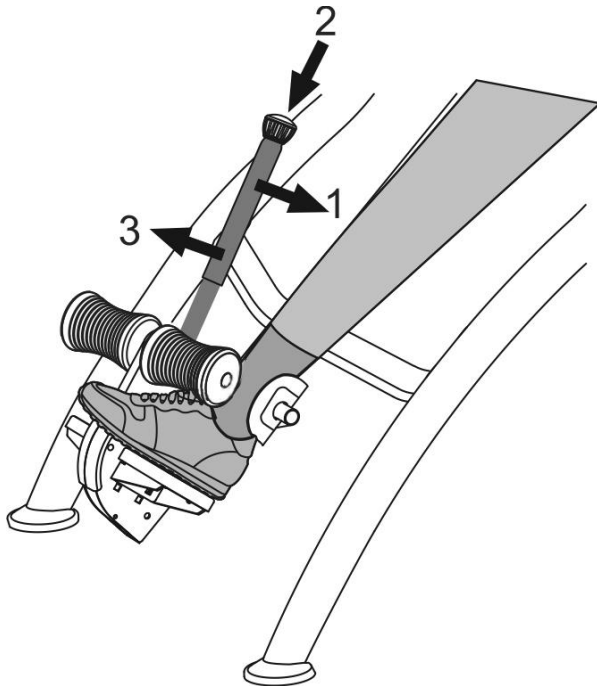
Druk voor u het toestel bestijgt op de knop bovenaan en trek aan de hendel om hem in de open stand te zetten. Trek aan de hendel om uw voeten na het bestijgen van het toestel stevig vast te zetten.

Druk bij het van de tafel komen op de knop voor ontgrendelen/openen. Als de knop te vast zit, trek de hendel dan eerst naar u toe en druk daarna op de knop om te openen.

WAARSCHUWING:

Om zware verwondingen te voorkomen, moeten de voeten vastgezet worden voor u in inversie gaat. Gebruik het toestel niet wanneer de snelvergrendeling voor de enkels niet naar behoren functioneert.

PROBLEMEN OPLOSSEN



Als de verstelbare hendel te vast zit en u de enkelhouder niet open krijgt, doe dan het volgende:

1. Trek aan de verstelbare hendel.
2. Druk op de knop.
3. Duw de verstelbare hendel naar voren.

BEDIENING

HANDGREPEN

Om het comfort en de veiligheid te verhogen kan een handgripenset op de inversietafel gemonteerd worden. De handgrepen komen bovenaan op het achterste frame. Ze dienen om u te helpen vanuit gelijk welke inversiehoek terug te keren naar de startpositie. Wanneer u wilt terugkeren naar de startpositie en het ligvlak te langzaam of helemaal niet beweegt, pakt u gewoon de handgrepen beet en trek eraan tot u weer overeind komt. Kom langzaam overeind en laat de handgrepen tijdens het overeind komen niet los. Als u dit niet doet riskeert u zware verwondingen.

LET OP:

De inversietafel moet altijd overeind komen en naar de startpositie terugkeren wanneer u uw handen onder uw middel laat zakken. Is dat niet het geval, dan is ze vermoedelijk niet correct op uw lichaamslengte ingesteld.

ALGEMENE VEILIGHEIDSVORZORGEN

1. Bij beginnende gebruikers moet altijd iemand in de buurt blijven tijdens het gebruik van de inversietafel.
2. Controleer of uw voeten stevig vastzitten in de foam voetsteunen en de voorste enkelhouders.
3. Controleer of de uitschuifbare arm correct op uw lichaamslengte is ingesteld.
4. Controleer of de uitschuifbare arm zowel met de veerknop als met de draaiknop is vastgezet.
5. Controleer of er rondom voldoende plaats is voor de volledige rotatie van het ligvlak.

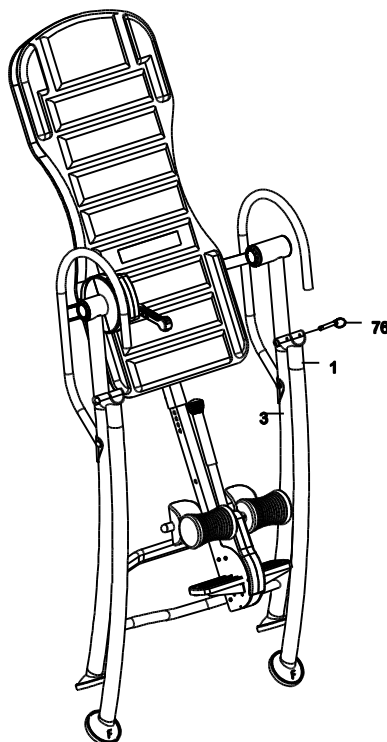
DE INVERSIETAFEL UITBALANCEREN

De inversietafel werkt als een precies afgestelde hefboom. Ze reageert op zeer kleine verschillen in de gewichtsverdeling. Daarom is het heel belangrijk dat de correcte lichaamslengte is ingesteld. Daartoe moet u het toestel bestijgen, uw enkels in de voetsteunen vastzetten en gaan liggen met de handen opzij van uw lichaam. Leg nu langzaam uw handen op uw borst. In deze houding moet uw hoofd nog steeds hoger zijn dan uw voeten. Als uw voeten hoger dan uw hoofd komen, kom dan van de tafel af en stel de lengte opnieuw in.

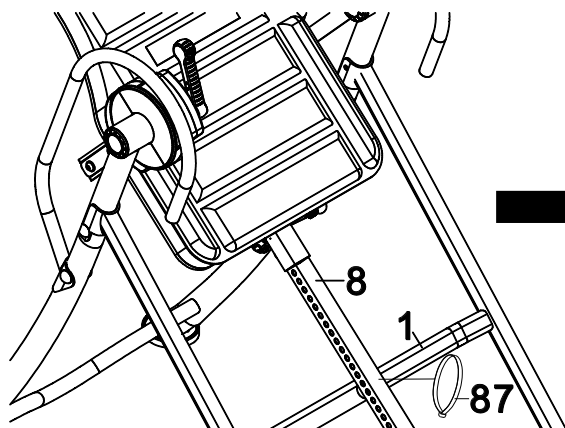
GEBRUIKSADVIES

1. Loop niet te hard van stapel: ga in het begin niet verder dan een hoek van 15-20°. Blijf in inversie zolang het goed aanvoelt. Kom langzaam weer overeind.
2. Verander geleidelijk van houding: vergroot de hoek alleen als dat goed aanvoelt. Vergroot de hoek met niet meer dan een paar graden tegelijk. Gebruik het toestel in het begin gedurende 1 à 2 minuten. Blijf er geleidelijk aan steeds langer op, tot een minuut of tien na een aantal weken. Begin pas te stretchen en lichte oefeningen te doen wanneer de inversie goed aanvoelt.
3. Luister naar uw lichaam. Kom langzaam overeind; als u na het trainen duizelig bent, wil dat zeggen dat u te snel overeind bent gekomen. Wacht na het eten een tijdje voor u de inversietafel gebruikt. Als u misselijk wordt, blijf dan niet in inversie; kom meteen weer overeind.
4. Blijf in beweging: bewegen tijdens de inversie stimuleert de bloedsomloop. Bewegen kunt u door ritmische tractie toe te passen of lichte oefeningen te doen. Train niet te veel in inversiestand. Blijf niet langer dan één of twee minuten zonder te bewegen in gedeeltelijke inversie. Blijf niet langer dan enkele seconden in volledige inversie zonder te bewegen.
5. Ga geregeld in inversie: we adviseren om afhankelijk van uw conditie twee of drie keer per dag te trainen. Probeer elke dag op hetzelfde moment te trainen.

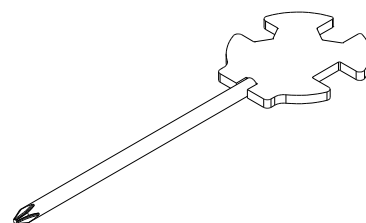
OPSLAG



Trek de pin (76) uit en klap het voorste frame (1) en het achterste frame (3) in.



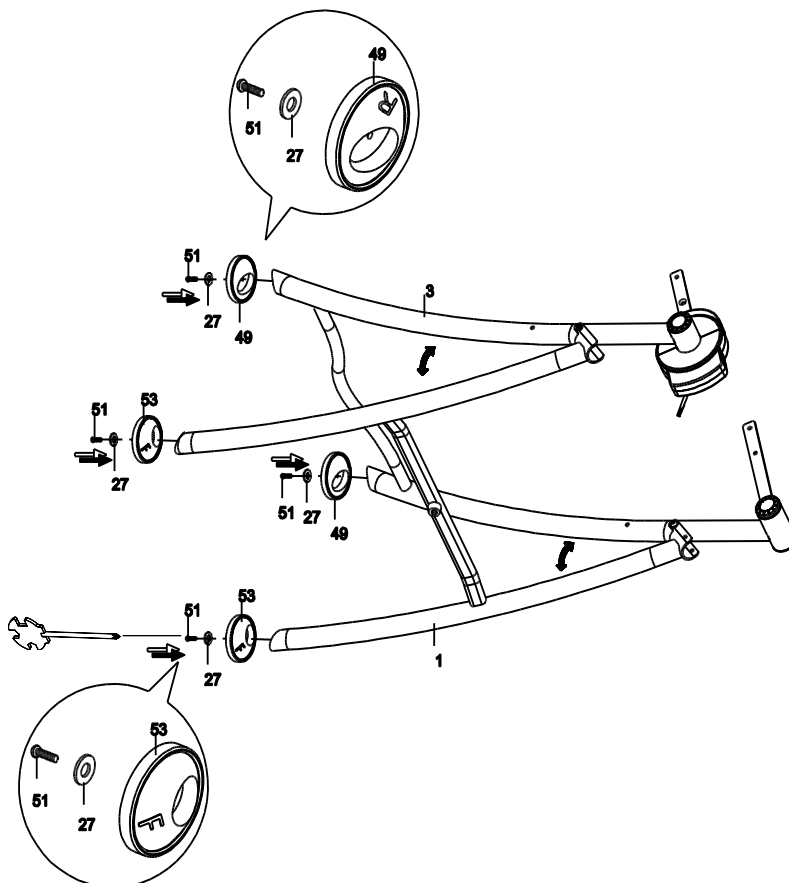
Gereedschap:



Multizeskanttool met kruiskopschroevendraaier

Wanneer de inversietafel staat uitgestald in een winkel of wanneer u ze niet gebruikt, moet ze met de buisklem (87) vergrendeld worden om gebruik zonder toezicht te voorkomen. Gebruik een kruiskopschroevendraaier om de schroef aan de buisklem (87) los te draaien en de buisklem (87) zo te ontgrendelen. Gebruik de buisklem (87) vervolgens om de uitschuifbare arm (8) vast te maken aan de voorste stang van het voorste frame (1), zoals aangegeven op de afbeelding hierboven. Draai de schroef vast om de klem vast te zetten.

MONTAGE-INSTRUCTIES



Stap 1

Leg het frame op zijn zij, zoals afgebeeld. Monteer de twee voorste voetdoppen (53) elk met een sluitring (27) en een schroef (51) op het voorste frame (1).

Monteer de twee achterste voetdoppen (49) elk met een sluitring (27) en een schroef (51) op het achterste frame (3).

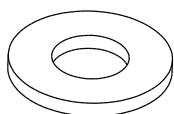
Draai de schroeven vast met de kruiskopschroevendraaier van de meegeleverde multizeskantttool.

Op de voorste voetdop staat een F.

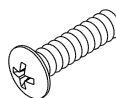
Op de achterste voetdop staat een R.

LET OP: Het product weegt meer dan 20 kg en u moet minstens met twee zijn om het te monteren en te dragen.

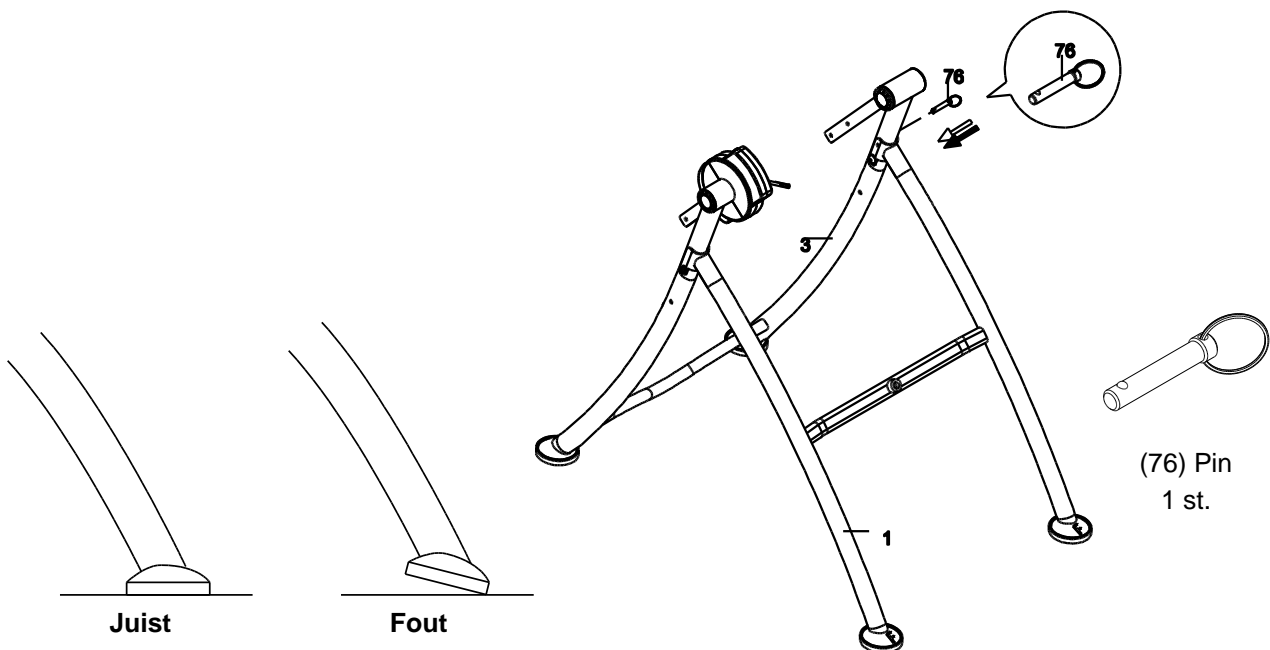
Kleine onderdelen:



(27) Sluitring
4 st.

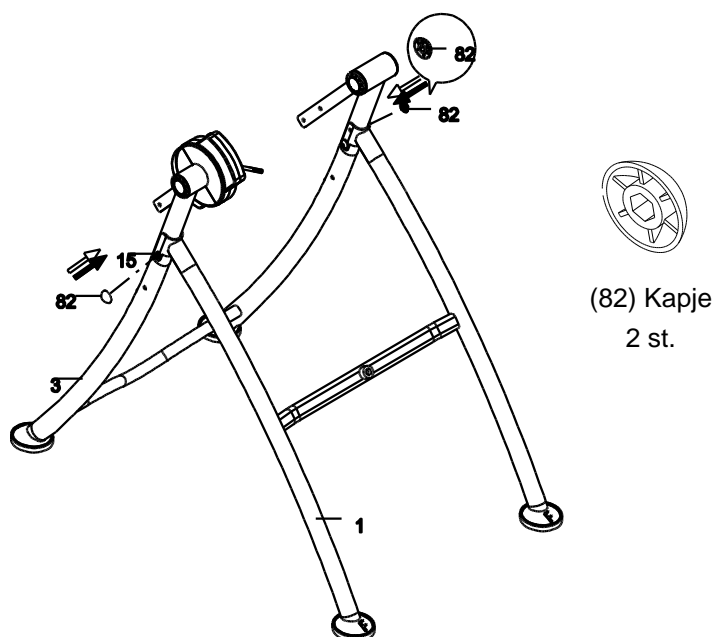


(51) Schroef
4 st.



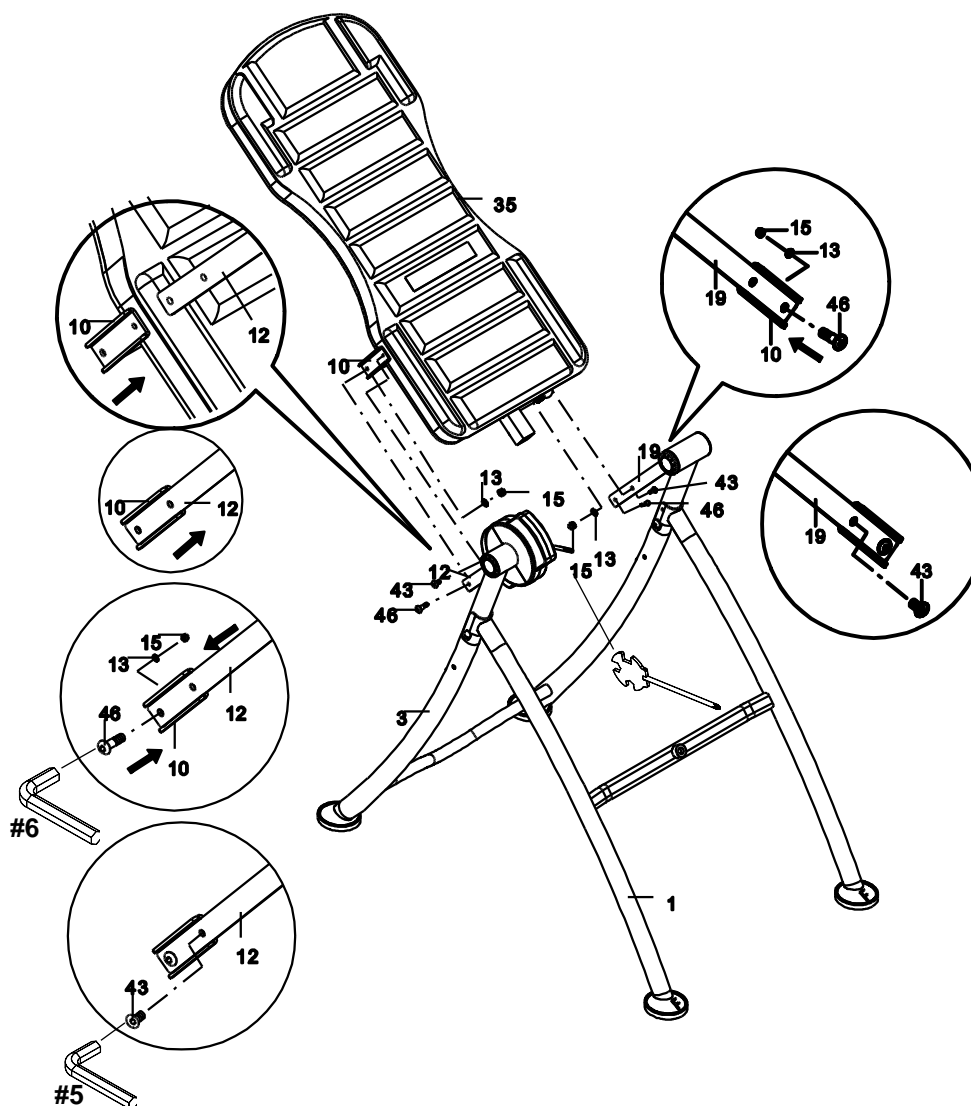
Stap 2

Zet het frame overeind en klap het helemaal open. Controleer of alle voetdoppen juist staan. Steek de pin (76) in de frames.



Stap 3

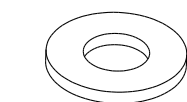
Monteer twee kapjes (82) op twee borgmoeren (15).



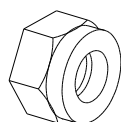
Stap 4

Monteer het ligvlakframe (10) op de rechtse draaiarm (12) en de linkse draaiarm (19). Gebruik daarvoor twee borgmoeren (15), twee schroeven (43), twee schroeven (46) en twee sluitringen (13). Draai de schroeven (43) vast met de meegeleverde #5 inbussleutel. Draai de schroeven (46) en de M8-borgmoeren (15) vast met de meegeleverde #6 inbussleutel en de kruiskopschroevendraaier van de multizeskantttool.

Kleine onderdelen:



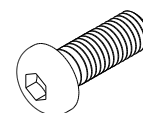
(13) Sluitring
2 st.



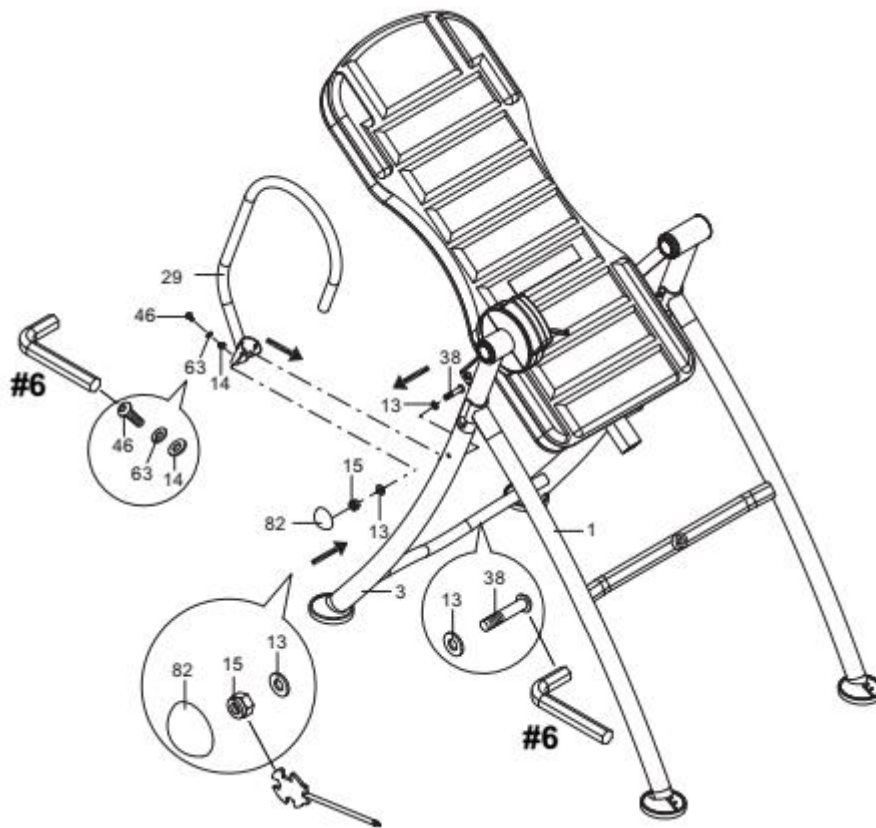
(15) Borgmoer
(gegalvaniseerd)
2 st.



(43) Schroef
2 st.



(46) Schroef
2 st.

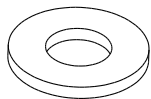


Stap 5

Monteer één van de handgrepen (29) op het achterste frame (3). Gebruik daarvoor twee sluitringen (13), een gebogen sluitring (14), een borgmoer (15), een schroef (38), een schroef (46) en een veerring (63). Draai de schroef (46) vast met de meegeleverde #6 inbussleutel. Draai de schroef (38) en de borgmoer (15) vast met de meegeleverde #6 inbussleutel en de kruiskopschroevendraaier van de multizeskanttool.

Breng het kapje (82) op de borgmoer (15) aan.

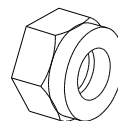
Kleine onderdelen:



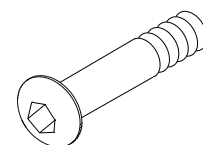
(13) Sluitring
2 st.



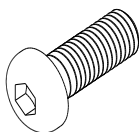
(14) Gebogen sluitring
1 st.



(15) Borgmoer
(gegalvaniseerd)
1 st.



(38) Schroef
1 st.



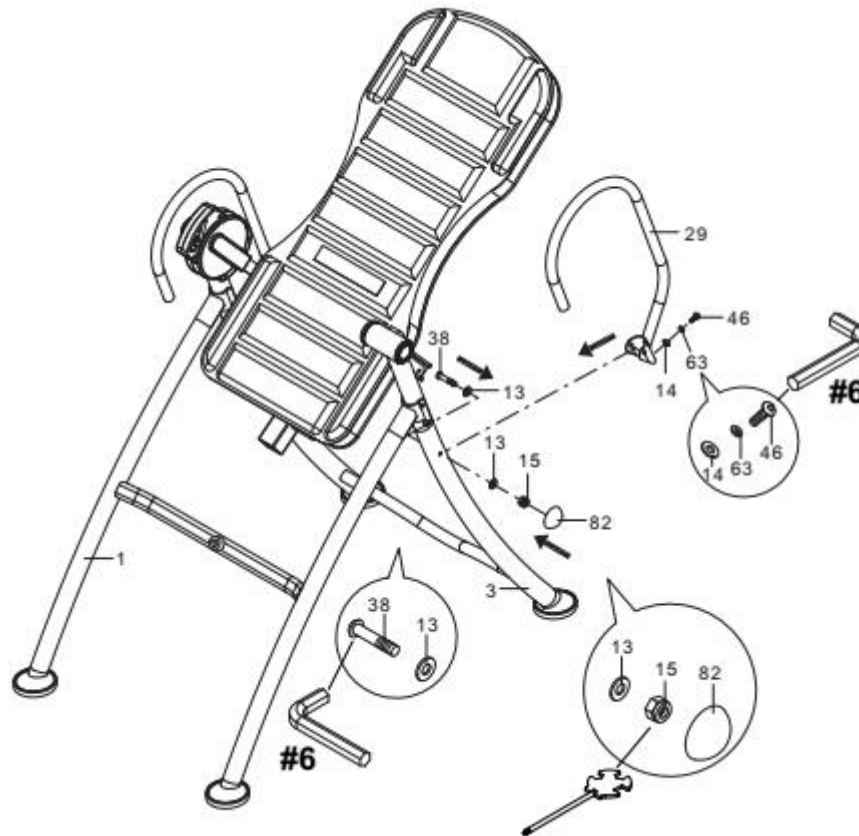
(46) Schroef
1 st.



(63) Veerring
1 st.



(82) Kapje
1 st.

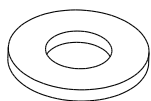


Stap 6

Monteer één van de handgrepen (29) op het achterste frame (3). Gebruik daarvoor twee sluitringen (13), een gebogen sluitring (14), een borgmoer (15), een schroef (38), een schroef (46) en een veerring (63). Draai de schroef (46) vast met de meegeleverde #6 inbussleutel. Draai de schroef (38) en de borgmoer (15) vast met de meegeleverde #6 inbussleutel en de kruiskopschroevendraaier van de multizeskanttool.

Breng het kapje (82) op de borgmoer (15) aan.

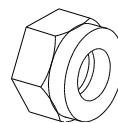
Kleine onderdelen:



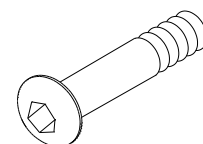
(13) Sluitring
2 st.



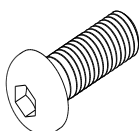
(14) Gebogen sluitring
1 st.



(15) Borgmoer
(gegalvaniseerd)
1 st.



(38) Schroef
1 st.



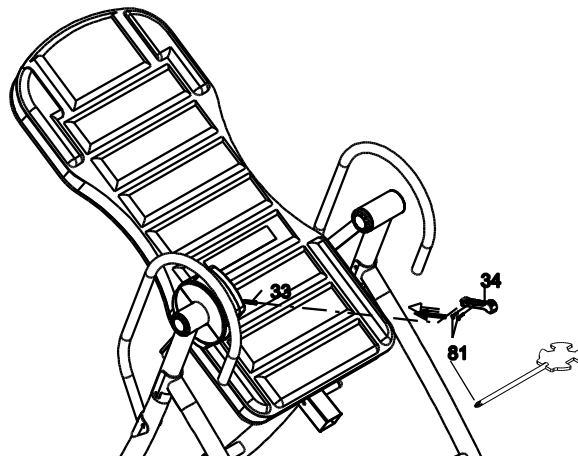
(46) Schroef
1 st.



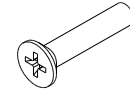
(63) Veerring
1 st.



(82) Kapie
1 st.



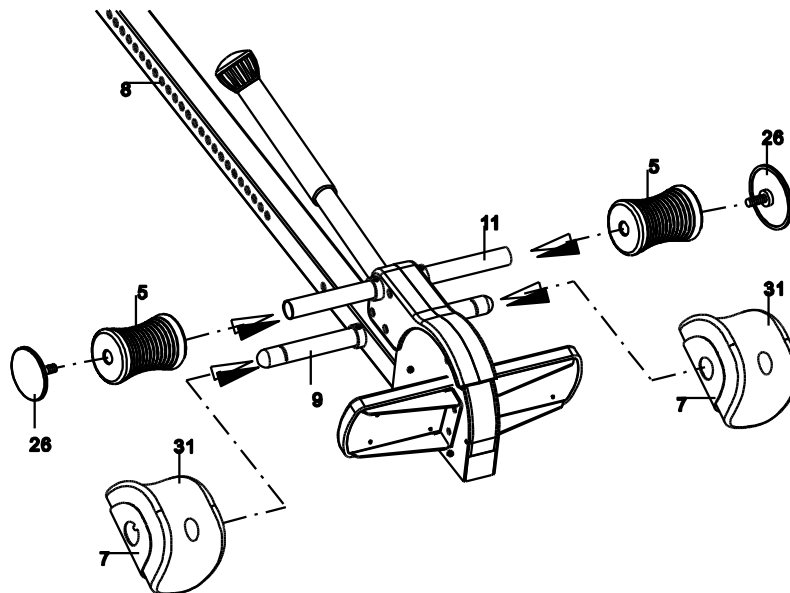
Kleine onderdelen:



(81) Schroef
1 st.

Stap 7

Monteer de kunststof remhendel (34) op het blokkeermechanisme (33). Zet hem vast met een schroef (81). Draai de schroef (81) vast met de kruiskopschroevendraaier van de meegeleverde Phillips schroevendraaier.

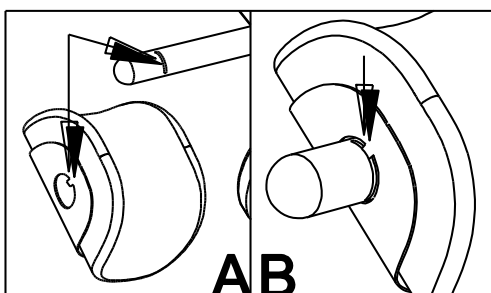


Stap 8

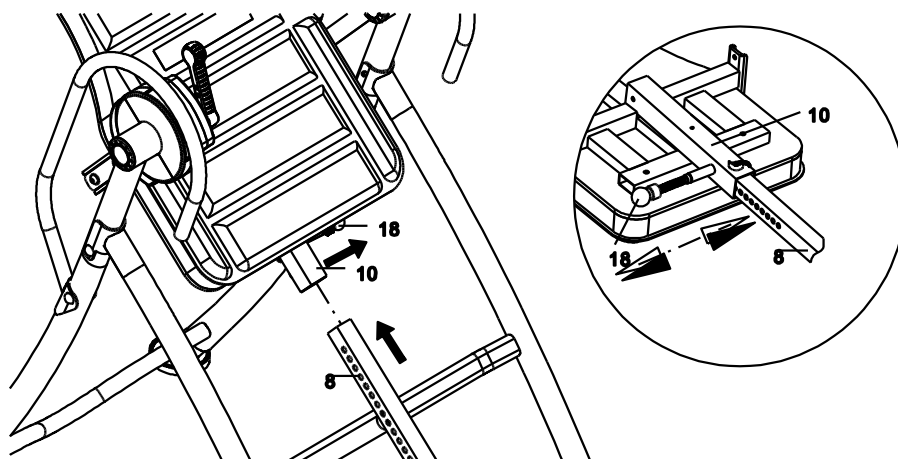
Schuif de twee achterste enkelhouders (7) en de foam enkelsteunen (31) op de uiteinden van de achterste stang (9) tot ze vastklikken in de groeven van de achterste stang (9), zie detailtekening hieronder.

Schuif de voorste enkelhouders (5) op de voorste stang (11).

Draai de stangdoppen (26) in wijzerzin vast op de voorste stang (11).

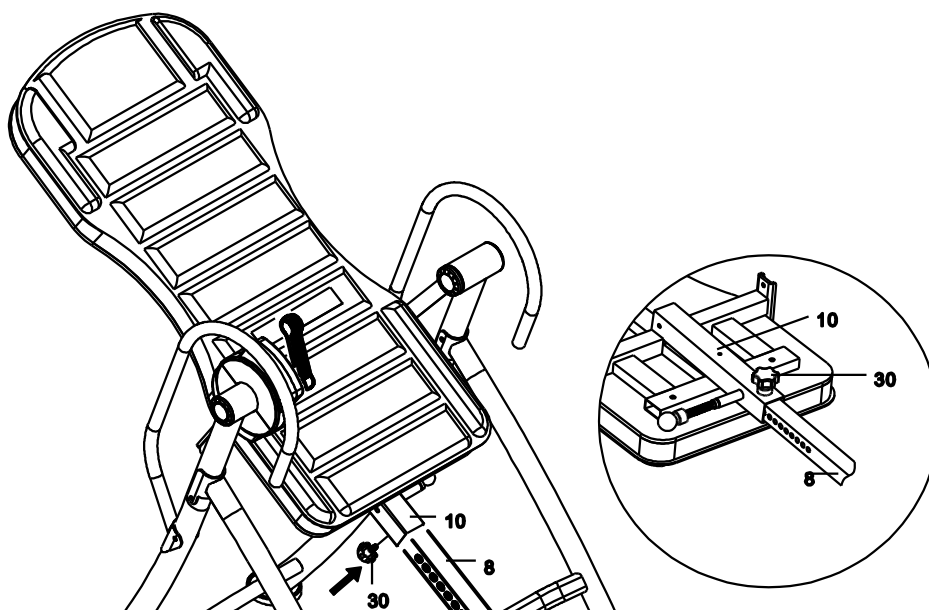


LET OP: Controleer voor gebruik of de enkelhouders vastgeklikt zijn in de groeven van de achterste stang (9), zodat de enkelhouders (7) en de foam enkelsteunen (31) vergrendeld zijn.



Stap 9

Trek de veerknop (18) uit en schuif de uitschuifbare arm (8) in. Stel de uitschuifbare arm (8) in op de gewenste lichaamslengte. Laat de veerknop (18) los en let erop dat hij in het gaatje vastklikt.



Stap 10

Monteer de draaiknop (30) op het ligvlakframe (10) en draai hem voor de veiligheid vast.



Intrusione per l'uso

SISSEL® Hang UP PRO offre un allenamento a inversione confortevole e sicuro. La panca è piacevolmente imbottita, i piedi si fissano facilmente e il freno di sicurezza fa in modo che sia le persone inesperte, sia chi utilizza l'allenamento a inversione già da tempo, si sentano sicure.

Campo d'applicazione:

- Scioglimento della muscolatura dorsale e cervicale contratta per chi sta molte ore seduto o dopo uno sforzo fisico.
- Aiuta in caso di mal di testa a causa di tensioni
- Allenamento degli addominali
- Come prevenzione contro le contrazioni muscolari, prima di un allenamento sportivo
- Per alleggerire le vertebre

Utilizzato in modo ragionato, la panca a inversione offre enormi vantaggi e non rappresenta un rischio maggiore di altri esercizi conosciuti, altri metodi di allenamento o attività di fitness.

IMPORTANTE:

Prima dell'uso del prodotto leggere attentamente le istruzioni. Conservare le istruzioni con cura per un consulto successivo. I dati tecnici del presente prodotto possono variare dalle immagini ed essere soggetto a modifiche.

INDICE

IMPORTANTI INDICAZIONI PER LA SICUREZZA -----	74-75
ELENCO DEI PEZZI PICCOLI - Attrezzi -----	76
UTILIZZO -----	77-80
BLOCCAGGIO VELOCE PER LE CAVIGLIE -----	80-81
FUNZIONAMENTO -----	81-82
CONSERVAZIONE -----	83
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO -----	84-90

IMPORTANTI INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

La panca a inversione SISSEL® Hang UP PRO è stata ideata e costruita per una sicurezza ottimale. E' comunque indispensabile prendere le dovute precauzioni di sicurezza durante l'utilizzo dell'apparecchio. Prima del montaggio e dell'utilizzo assicurare che le istruzioni sono state lette per intere. Durante l'utilizzo di qualsiasi apparecchio assicurarsi sempre di prendere le precauzioni di sicurezza base, compreso:

AVVERTIMENTO – per ridurre il rischio di ferimento delle persone:

1. Utilizzare quest'apparecchio solo per l'impiego descritto nelle istruzioni. Non utilizzare accessori non consigliati dal produttore.
2. Non utilizzare l'apparecchio se danneggiato o se non funziona come di norma. Portare l'apparecchio per l'ispezione e la riparazione in un centro di servizi.
3. Non utilizzare all'aperto.
4. Non superare il peso massimo indicato (carico) e l'altezza corporea massima consentita.
5. Solo per uso privato.
6. Durante l'utilizzo indossare vestiti adeguati per il fitness.
7. In caso di sensazione di debolezza, mancamento o vertigini durante l'utilizzo, interrompere immediatamente gli esercizi. Interrompere l'allenamento anche se si avverte dolori o pressioni.
8. L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta; se necessario assicurarsi l'aiuto di un'altra persona.
9. Prima dell'utilizzo dell'apparecchio, assicurarsi che il montaggio è stato eseguito correttamente. Assicurarsi che tutte le viti, dadi e bulloni sono stretti.
10. Tenere conto dei segnali del corpo: alzarsi lentamente, vertigini dopo l'allenamento sono un segno che la persona si è sollevata troppo velocemente. Dopo i pasti aspettare il tempo debito prima di utilizzare la panca a inversione. In caso di nausea, sollevarsi ai primi sintomi.
11. Utilizzare l'apparecchio su una superficie piana. Non utilizzare vicino all'acqua.
12. Se la panca a inversione viene utilizzata da o vicino a bambini o persone disabili, è necessaria un'attenzione particolare.
13. Non introdurre o lasciar cadere oggetti nelle aperture.
14. **AVVERTENZA:**
 - **SOLLEVARSI SEMPRE LENTAMENTE E CON L'AIUTO DELLE MANIGLIE DI SICUREZZA. LA NON OSSERVANZA PUÒ CAUSARE FERIMENTI GRAVI.**
 - Per ridurre il rischio di ferimento, leggere e capire le istruzioni prima di utilizzare la panca a inversione.
 - **Non lasciar utilizzare l'apparecchio ai bambini.**
 - **Tenere lontano i bambini dall'apparecchio durante l'utilizzo.**
 - Durante il sollevamento non tenersi alla leva del freno, bensì alle maniglie.
 - Tenere lontano dalle parti mobili parti corporee, capelli, vestiti e gioielli.

INDICAZIONE:

Il peso corporeo massimo consentito per questo prodotto ammonta a 160 kg. L'altezza corporea consentita per l'utilizzo di questo prodotto è di 200 cm.

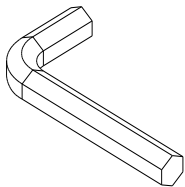
CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

AVVERTENZA:

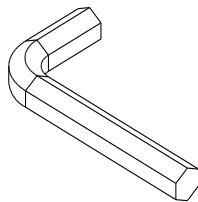
Prima dell'utilizzo dell'apparecchio chiarire con il medico di fiducia l'idoneità della panca a inversione per la propria persona. Non utilizzare l'apparecchio senza il consenso del medico. Non utilizzare l'apparecchio se si soffre delle seguenti malattie:

- Obesità estrema
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Gravidanza
- Ferite al midollo spinale, sclerosi cerebrale o acuto gonfiore alle articolazioni
- Otite
- Pressione alta, ipertonia, ictus recente o attacco ischemico transitorio
- Malfunzionamento del cuore o della circolazione durante il periodo di cura
- Ernia iatale o ernia addominale
- Debolezza ossea, compreso osteoporosi, fratture non guarite, perni modulari o sostegni ortopedici impiantati chirurgicamente.
- Uso di anticoagulanti, anche aspirina con alto dosaggio

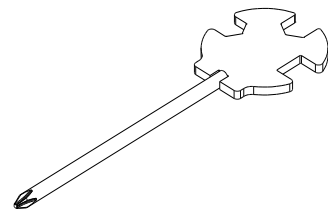
ATTREZZI



Brugola #5
1 pz

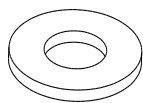


Brugola #6
1 pz



Attrezzo multiuso con brugola-cacciavite a
croce 1 pz

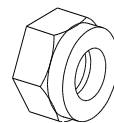
ELENCO DEI PEZZI PICCOLI



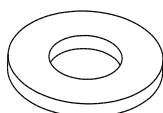
(13) Ranella
6 pz



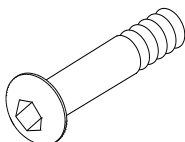
(14) Ranella piegata
2 pz



(15) Contro-dado
(galvanizzato)
4 pz



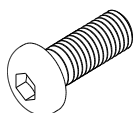
(27) Ranella
4 pz



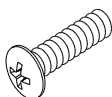
(38) Vite
2 pz



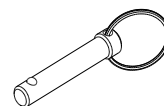
(43) Vite
2 pz



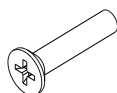
(46) Vite
4 pz



(51) Vite
4 pz



(76) Perno
1 pz



(81) Vite
1 pz



(82) Calotta
4 pz



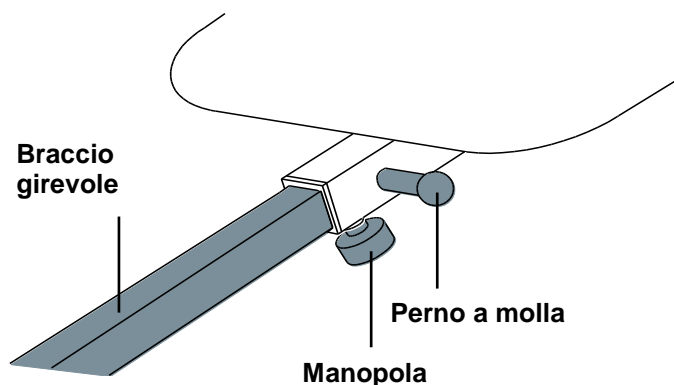
(63) Rosetta elastica
2 pz

NOTA:

I pezzi sono imballati separatamente e necessari per il montaggio. Controllare prima del montaggio tutti i pezzi. Tutti gli altri pezzi sono premontati. Togliere l'imballaggio e tenere tutti i pezzi a portata di mano. Identificare tutti i pezzi secondo l'elenco dei pezzi.

UTILIZZO

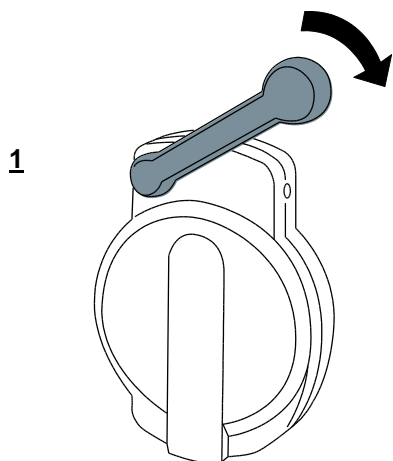
Regolare secondo la propria altezza il braccio girevole.



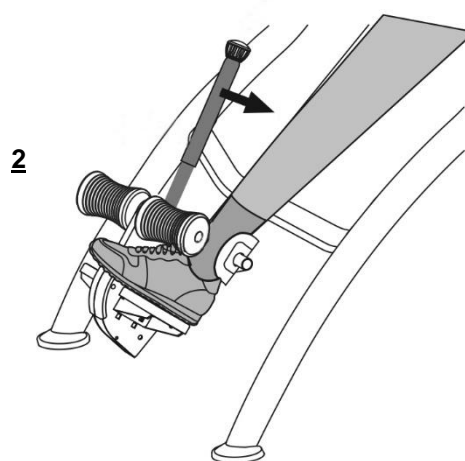
Girare la manopola in senso antiorario per sbloccare il braccio girevole. Tirare il perno a molla per regolare l'altezza desiderata. Girare la manopola in senso orario per fissare il braccio girevole.

NOTA: se la tavola d'appoggio non gira quando si va in inversione, spostare il regolatore dell'altezza in su. Se la tavola d'appoggio gira troppo velocemente, spostarlo in giù.

Salire sulla panca



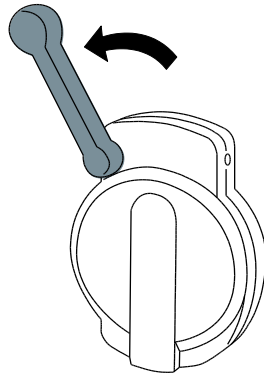
Assicurarsi che la leva del freno è in posizione **LOCK (Arresto)**



Tirare la leva finché il supporto delle caviglie è appoggiato bene ai piedi.

Indossare scarpe per proteggere le caviglie.

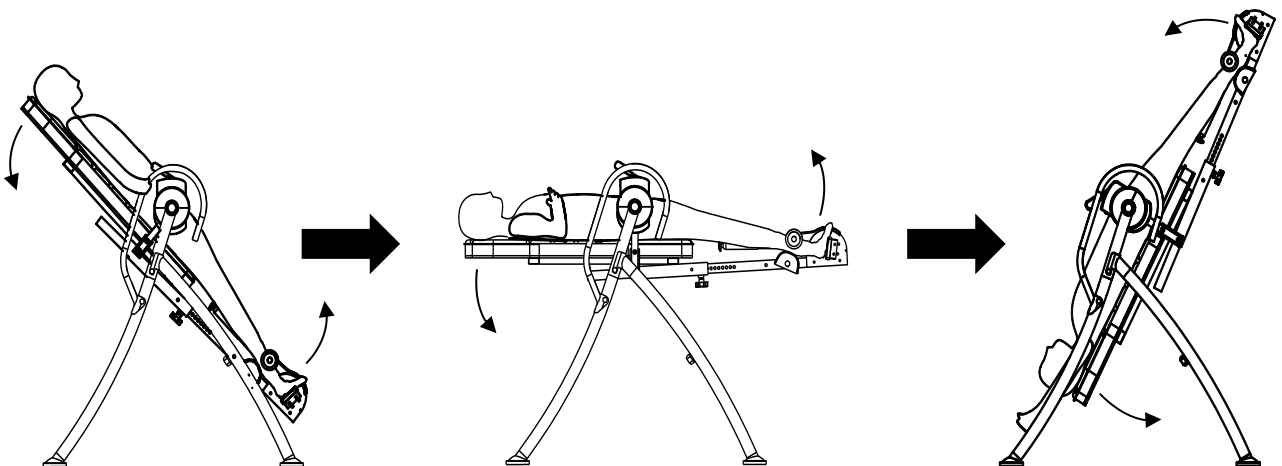
Andare in inversione

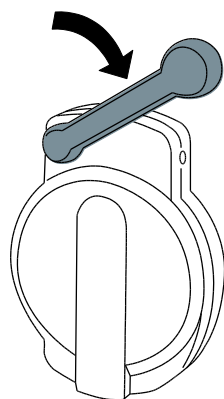


Spostare la leva del freno in posizione **UNLOCK (Aprire)**.

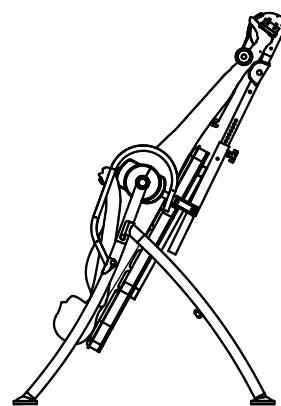
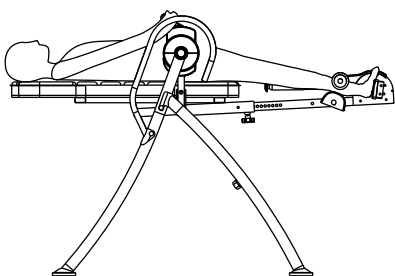
Tenere con due mani le maniglie e sdraiarsi lentamente.

1. Iniziare sdraiandosi completamente sulla tavola d'appoggio. Tenere le mani lateralmente o sulle cosce.
2. Tenere le mani vicino al corpo e alzare lentamente le braccia, in modo che la panca si può girare all'indietro. Fermare o abbassare le braccia per controllare il movimento della panca.
3. Alzare le braccia fin sopra la testa. In questa posizione la panca ad inversione si trova nella posizione di girata massima.
4. Una volta presa confidenza con l'utilizzo, spostare lentamente le braccia per muovere la panca lentamente avanti e indietro.
5. Utilizzare la panca a inversione ogni mattina e ogni sera per cinque dieci minuti.
6. Tornare nella posizione eretta spostando lentamente le mani sulle cosce.

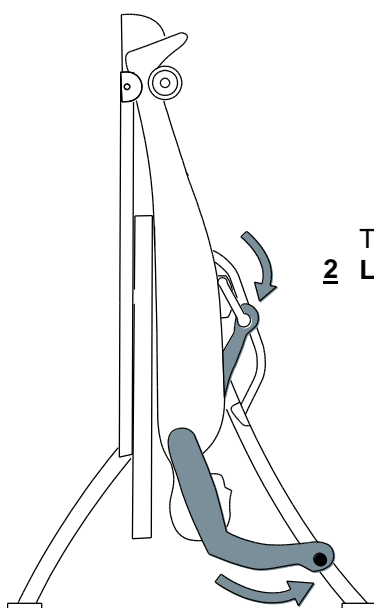




Raggiunto l'inclinazione desiderata, tirare la leva del freno in avanti nella posizione **LOCK (arresto)**, per bloccare la panca.



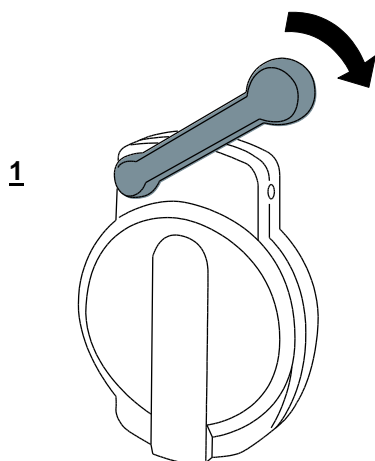
Andare in inversione verticale



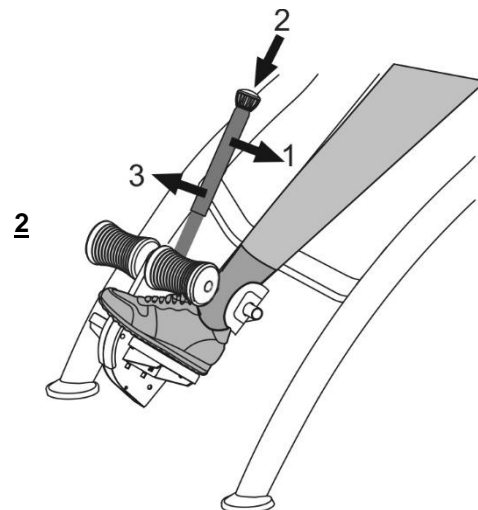
Tirare la leva del freno in posizione **2 LOCK (arresto)**.

1 Premere con il braccio sinistro contro l'asta d'inversione.

Scendere dalla panca

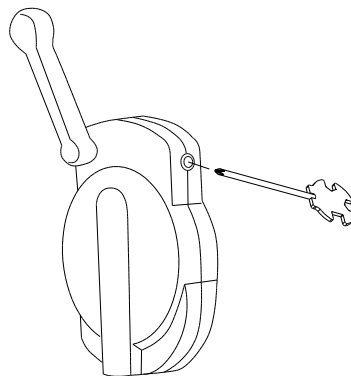


Assicurarsi che la leva del freno si trova in posizione **LOCK (Arresto)**.



1. Tirare la leva regolabile.
2. Premere il bottone.
3. Spingere in avanti la leva regolabile.

Calibrare il freno



Dopo un certo periodo d'utilizzo, il freno si può allentare. Per calibrare il freno utilizzare il cacciavite a croce, come da disegno, ponendolo nel foro e girando in senso orario la calibratura interna non più di un 1/4 di giro.

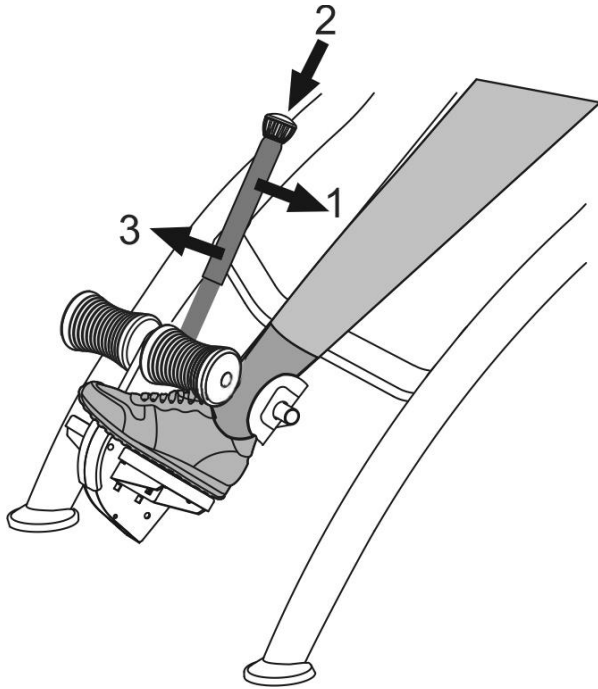
BLOCCAGGIO VELOCE DELLE CAVIGLIE

Prima di salire sulla panca, premere sul bottone superiore e tirare la leva nella posizione aperta. Tirare la leva per fissare i piedi una volta sulla panca. Per scendere dalla panca premere il bottone per sbloccare e aprire. Se il bottone è bloccato, tirare prima la leva verso se stessi e aprire in seguito.

AVVERTENZA:

Per evitare ferimenti gravi, i piedi devono essere fissati prima di andare in inversione. Non utilizzare la panca, se il bloccaggio veloce delle caviglie non funziona in modo regolare.

Risoluzione problemi



Se la leva regolabile risulta bloccata e il bloccaggio delle caviglie non può essere aperto, seguire i seguenti passi:

1. Tirare la leva regolabile.
2. Premere il bottone.
3. Spingere in avanti la leva.

FUNZIONAMENTO

MANIGLIE

Per un maggior confort e sicurezza può essere montato un set di maniglie alla panca. Queste maniglie si trovano nella parte superiore del telaio posteriore. Le maniglie servono per tornare nella posizione eretta da qualsiasi angolazione. Se si desidera tornare nella posizione eretta e la panca si muove solo lentamente o non si muove del tutto, afferrare le maniglie e tirarle finché non si raggiunge la posizione eretta. Alzarsi sempre lentamente tenendosi alle maniglie. La non osservanza può portare ferimenti gravi.

NOTA:

Portando le mani sotto la vita, la panca dovrebbe tornare automaticamente nella posizione eretta. Se questo non è il caso, probabilmente la panca non è regolata correttamente secondo l'altezza corporea.

MISURE DI SICUREZZA GENERALI

1. Durante le prime volte che si utilizza la panca a inversione, una seconda persona dovrebbe stare nelle vicinanze.
2. Assicurare sempre che i sostegni per i piedi e le caviglie sono fissati.
3. Assicurare che il braccio girevole è regolato secondo l'altezza.
4. Assicurare che il braccio girevole è fissato sia con la vite a molla, sia con la manopola.
5. Assicurare che ci sia spazio sufficiente per permettere alla panca di girare.

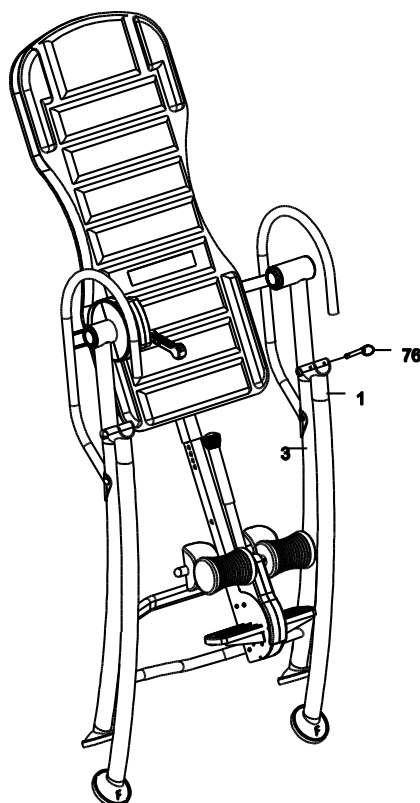
BILANCIAMENTO DELLA PANCA A INVERSIONE

La panca a inversione ha un centro di rotazione perfettamente bilanciato. Reagisce al minimo spostamento del peso. Per questo motivo è importante assicurare, che l'altezza è regolata correttamente. Per fare questo, salire sulla panca a inversione, fissare i sostegni per i piedi e appoggiarsi con le mani lungo i fianchi. Portare le mani lentamente al petto. In questa posizione la testa si deve trovare ancora sopra i piedi. Se i piedi si trovano sopra la testa, scendere dalla panca e regolare nuovamente l'altezza.

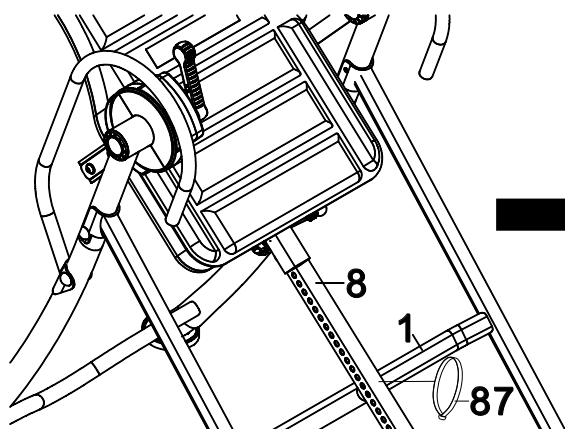
CONSIGLI PER L'USO

1. Iniziare lentamente: girare all'inizio solo 15-20 gradi. Rimanere nella posizione affinché risulta piacevole. Tornare lentamente nella posizione eretta.
2. Introdurre lentamente piccoli cambiamenti: aumentare l'angolazione solo se risulta piacevole. Aumentare l'angolazione solo di pochi gradi. Aumentare il tempo d'utilizzo durante più settimane da 1-2 minuti fino a 10 minuti.
3. Prestare attenzione ai segnali del corpo. Alzarsi lentamente; vertigini dopo l'allenamento sono un segno che la persona si è sollevata troppo velocemente. Dopo i pasti aspettare il tempo debito prima di utilizzare la panca a inversione. In caso di nausea, sollevarsi ai primi sintomi.
4. Rimanere in movimento: il movimento durante l'inversione stimola la circolazione sanguinea. Il movimento può essere raggiunto con la trazione ritmica o con facili esercizi. Non allenarsi troppo nella posizione a inversione. Limitare il tempo a inversione parziale, senza movimento, a uno o due minuti, l'inversione completa, senza movimento, a alcuni secondi.
5. Allenarsi regolarmente: consigliamo, a dipendenza dello stato di allenamento, di allenarsi due o tre volte al giorno. Se possibile sempre allo stesso orario.

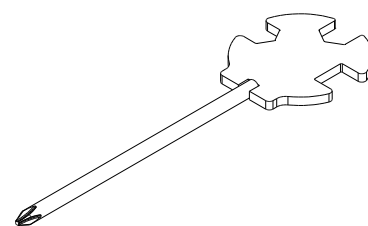
CONSERVAZIONE



Togliere il perno (76) e chiudere il telaio anteriore (1) e il telaio posteriore (3).



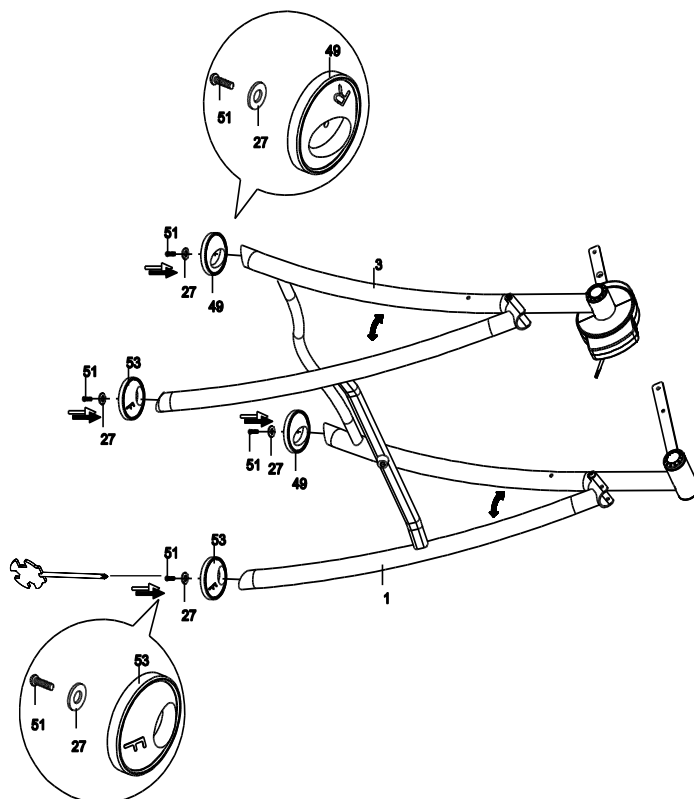
Attrezzo:



Attrezzo multiuso con brugola-cacciavite a croce

Se la panca a inversione è montata in un negozio o non viene utilizzata, dovrebbe essere bloccata con una fascetta per impedire l'utilizzo incustodito. Utilizzare un cacciavite a croce per allentare la vite della fascetta e per aprirla. Utilizzare la fascetta per collegare il braccio regolabile (8) con l'asta anteriore (1) del telaio anteriore, vedi illustrazione sopra. Per fissare la fascetta, stringere la vite.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Passo 1

Appoggiare il telaio sul fianco, come nell'illustrazione. Montare i tappi dei piedini (53) con una ranella (27) e una vite (51) al telaio anteriore (01).

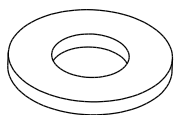
Montare i tappi dei piedini (49) posteriori con una ranella (27) e una vite (51) al telaio posteriore (03),
Stringere le viti con il cacciavite a croce dell'attrezzo multiuso annesso.

Il tappo per il piedino anteriore è segnato con F

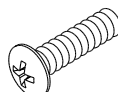
Il tappo per il piedino posteriore è segnato con R

NOTA: il prodotto pesa più di 20 kg e dovrebbe essere montato e trasportato da più persone.

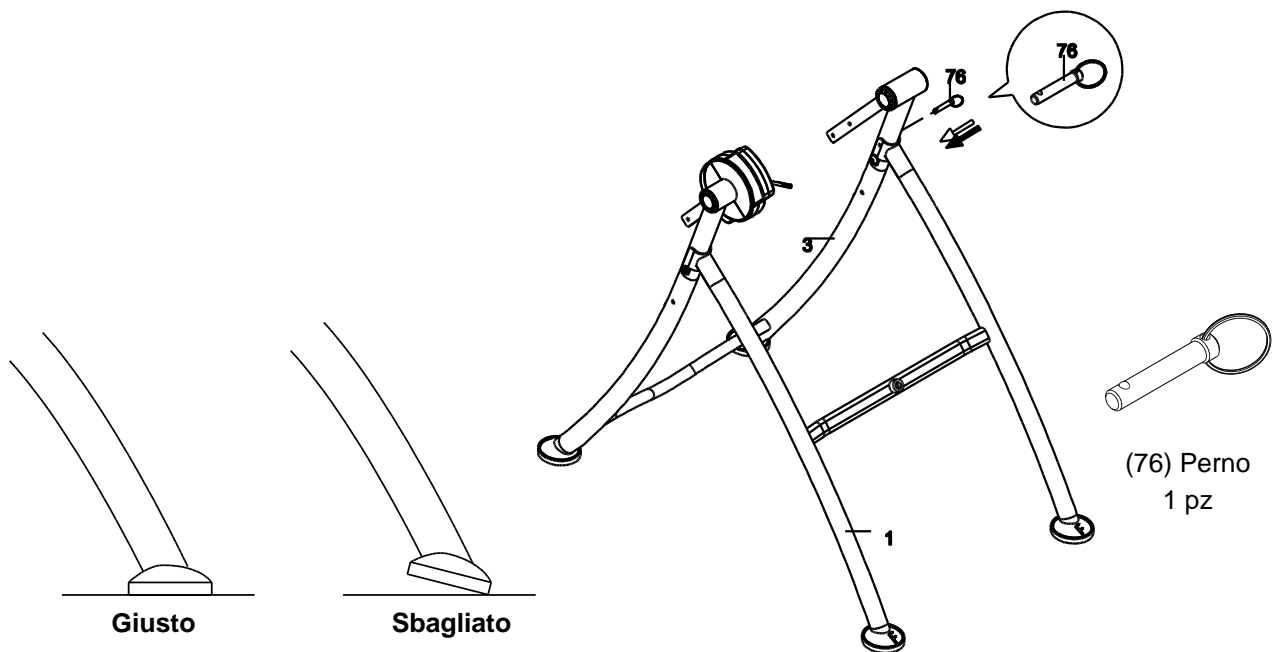
Pezzi piccoli:



(27) Ranella
4 pz

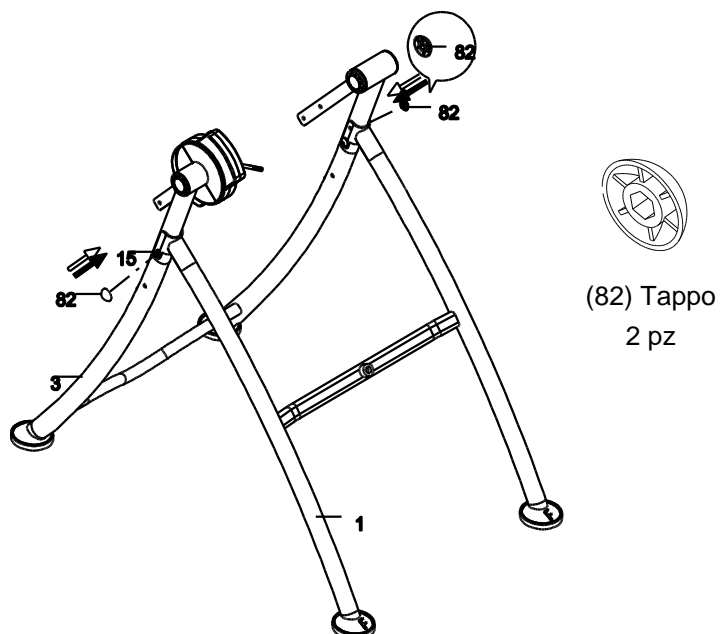


(51) Vite
4 pz



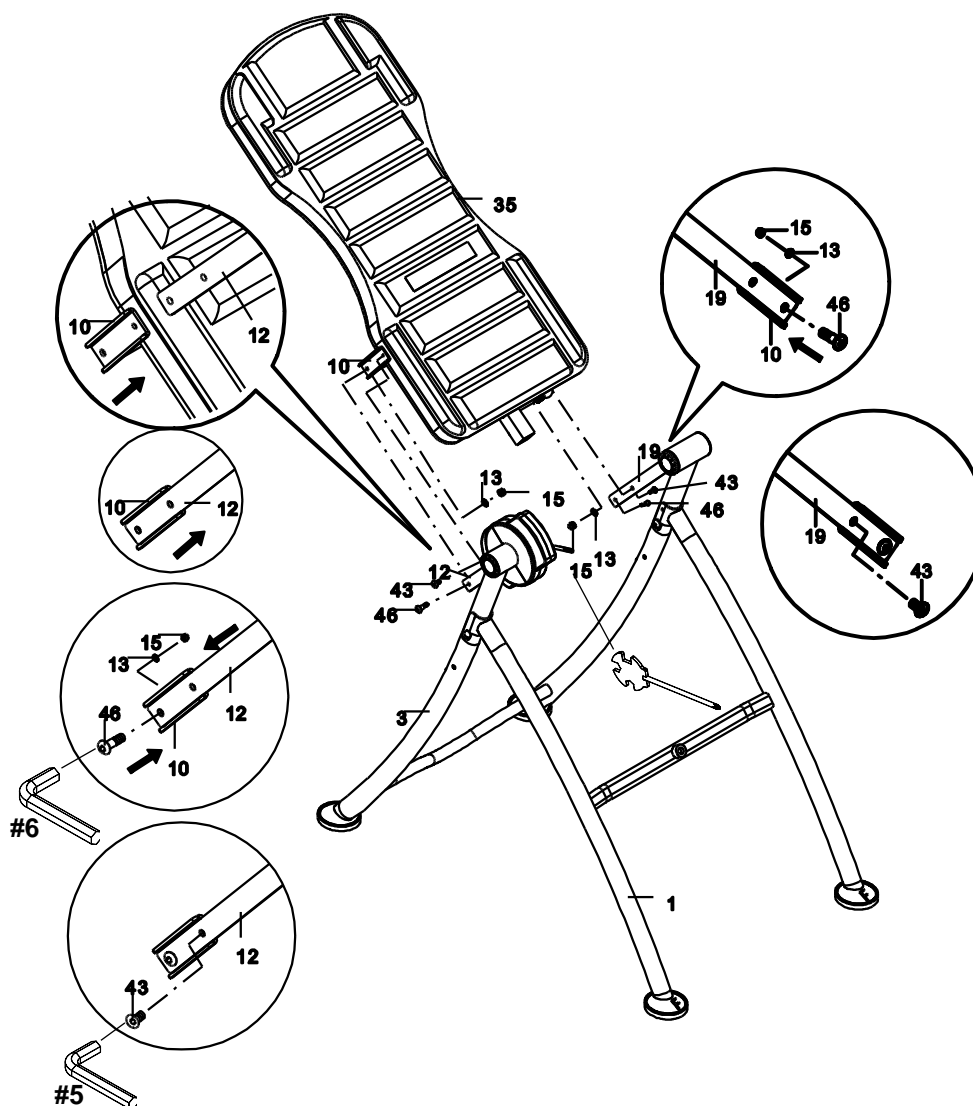
Passo 2

Mettere il telaio in piedi e aprirlo completamente. Assicurarsi che i tappi dei piedini sono dritti. Introdurre il perno (76) nei telai.



Passo 3

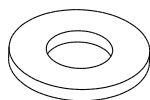
Montare i due tappi (82) sui due contro-dadi (15).



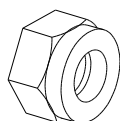
Passo 4

Montare il telaio d'appoggio (10) al braccio girevole destro (12), risp. al braccio girevole sinistro (19). Utilizzare due contro-dadi (15), due viti (43), due viti (46) e due ranelle (13). Stringere le viti (43) con la brugola#5 annessa. Stringere le viti (46) e i contro-dadi M8 (15) con la brugola#6 annessa e con l'attrezzo multiuso con brugola-cacciavite a croce.

Pezzi piccoli:



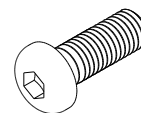
(13) Ranella
2 pz



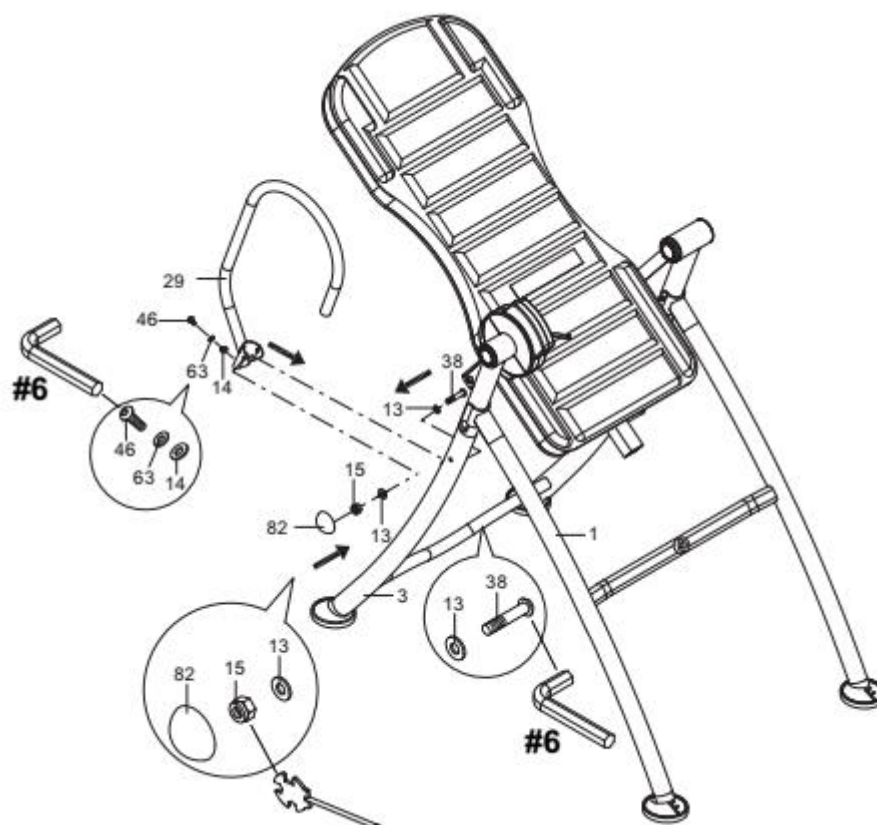
(15) Contro-dado M8
(galvanizzato)
2 pz



(43) Vite
2 pz



(46) Vite
2 pz

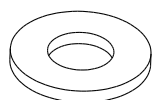


Passo 5

Montare una maniglia (29) al telaio posteriore (3). Utilizzare due ranelle (13), una ranella piegata (14), un contro-dado (15), una vite (38), una vite (46) e una rosetta elastica (63). Stringere la vite (46) con la brugola#6. Stringere la vite (38) e il contro-dado (15) con la brugola#6 e con l'attrezzo multiuso con brugola-cacciavite a croce.

Fissare il tappo (82) sul contro-dado (15).

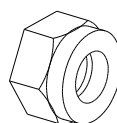
Pezzi piccoli:



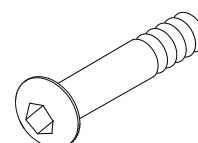
(13) Ranella
2 pz



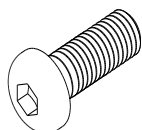
(14) Ranella piegata
1 pz



(15) Contro-dado
(galvanizzato)
1 pz



(38) Vite
1 pz



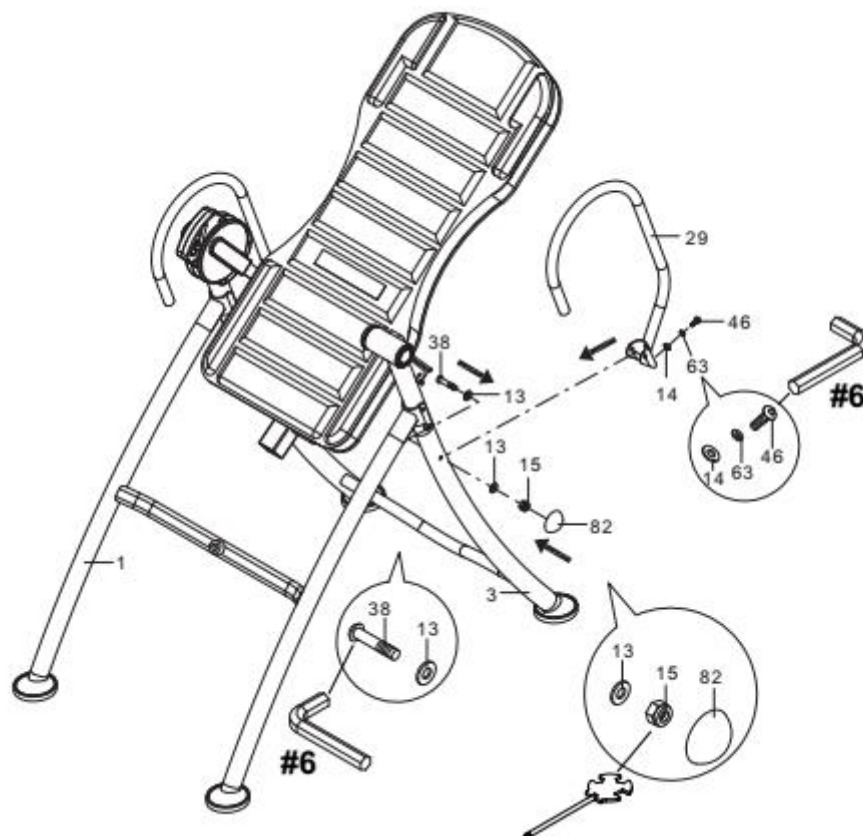
(46) Vite
1 pz



(63) Rosetta elastica
1 pz.



(82) Tappo
1 pz

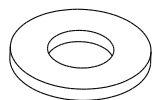


Passo 6

Montare una maniglia (29) al telaio posteriore (3). Utilizzare due ranelle (13), una ranelle piegata (14), un contro-dado (15), una vite (38), una vite (46) e una rosetta elastica (63). Stringere la vite (46) con la brugola#6. Stringere la vite (38) e il contro-dado (15) con la brugola#6 e con l'attrezzo multiuso con brugola-cacciavite a croce.

Fissare il tappo (82) sul contro-dado (15).

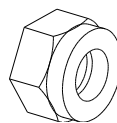
Pezzi piccoli:



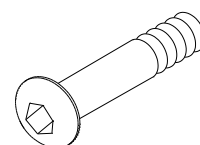
(13) Ranella
2 pz



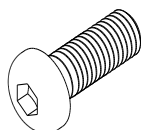
(14) Ranella piegata
1 pz



(15) Contro-dado
(galvanizzato)
1 pz



(38) Vite
1 pz



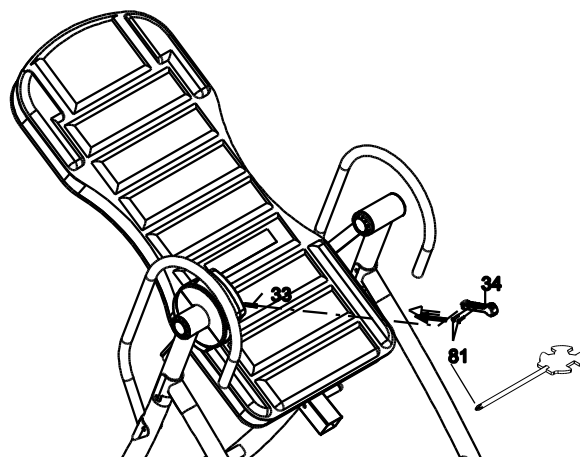
(46) Vite
1 pz



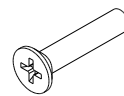
(63) Rosetta elastica
1 pz.



(82) Tappo
1 pz



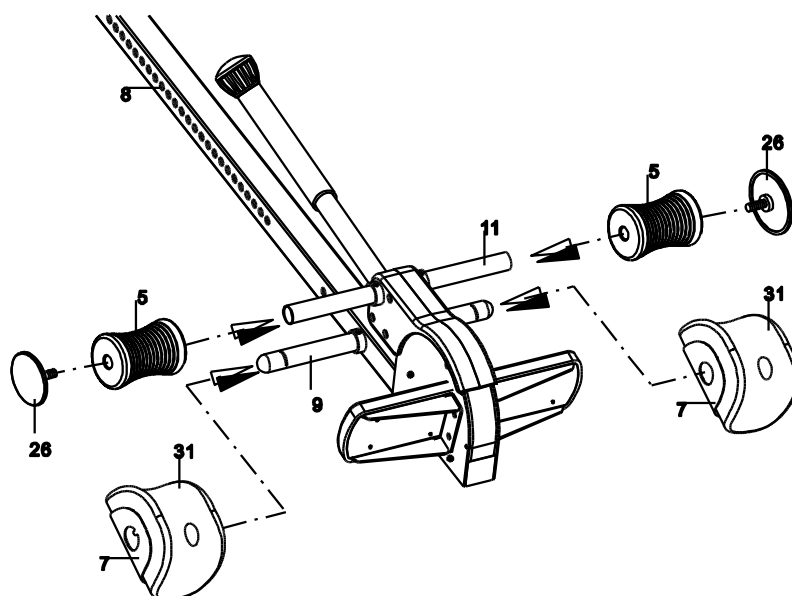
Pezzi piccoli:



(81) Vite
1 pz

Passo 7

Montare la leva del freno (34) al meccanismo di bloccaggio (33) e fissarla con una vite (81). Stringere la vite (81) con il cacciavite a croce dell'attrezzo multiuso.

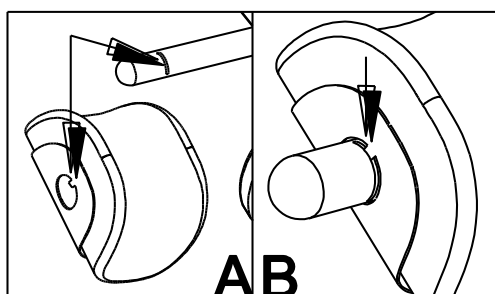


Passo 8

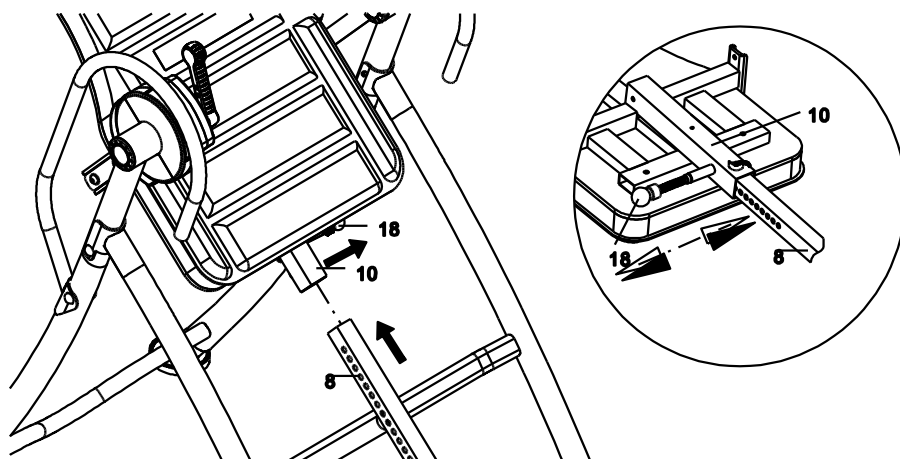
Inserire i due supporti posteriori per le caviglie (7) e i sostegni per le caviglie (31) sul finale dell'asta posteriore (9) fino al punto dove l'arpione d'arresto si blocca nella cavità dell'asta posteriore (9), vedi disegno dettagliato sotto).

Inserire i supporti anteriori per le caviglie (5) sull'asta anteriore (11).

Girare le calotte (26) in senso orario sull'asta anteriore (11).

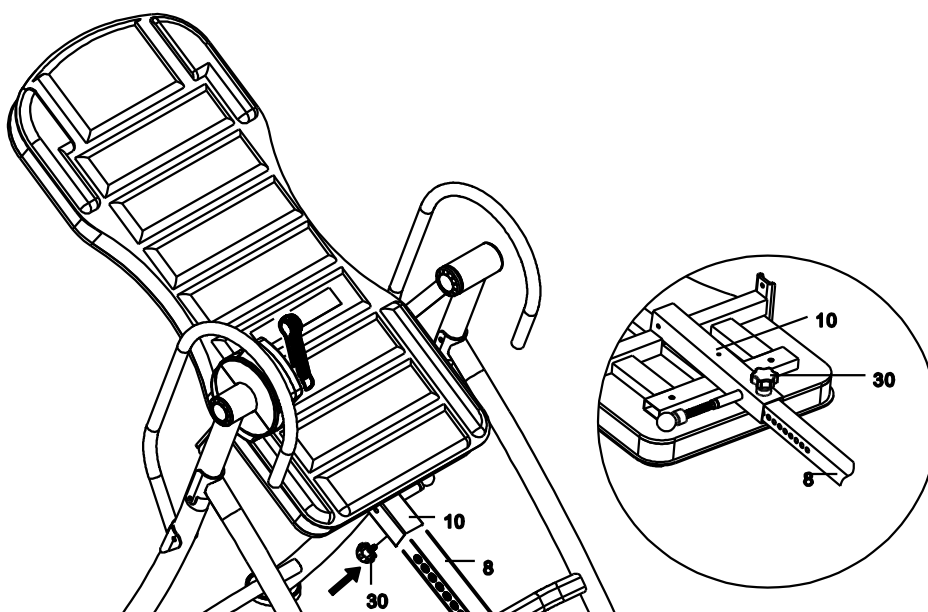


NOTA: Assicurarsi prima dell'uso che gli arpioni d'arresto si sono bloccati nelle cavità dell'asta posteriore (9), per bloccare in posizione corretta i supporti (7) e i sostegni (31) per le caviglie.



Passo 9

Tirare il perno a molla (18) e inserire il braccio regolabile (8). Portare il braccio regolabile (8) all'altezza desiderata. Lasciare il perno a molla (18) e assicurarsi che si arresta nel foro.



Passo 10

Montare la manopola (30) al telaio d'appoggio (10) e stringerla per sicurezza.

Bruksanvisning

SISSEL® Hang Up Pro ger en mycket bekväm och säker inversion -träning. Liggytan är komfortabelt polstrad, fötterna fixeras lätt och den integrerade säkerhetsbromsen hjälper till, att nya och även erfarna användare känner sig säkra vid inversionsträningen.

Användarområden:

- löser spänd rygg- och nackmuskulatur efter lång eller fysisk ansträngning
- hjälper till att lösa spänningshuvudvärk
- magmuskulaturen tränas
- förhindrar spänningar innan sport
- avlastning av diskarna

Klokt använd ger inversionsbänken enorma fördelar och medför ingen större risk än andra kända övningar, träningsmetoder och friskvård.

VIKTIGT:

Läs hela bruksanvisningen noga innan du använder produkten. Förvara bruksanvisningen för framtida behov. De tekniska detaljerna för denna produkt kan skilja sig från bilderna och förbehåller sig eventuella ändringar.

INNEHÅLL:

VIKTIGA SÄKERHETS HÄNVISNINGAR	92-93
LISTA PÅ SMÅDELAR – VERKTYG	94
ANVÄNDNING	95-98
SNABBREGLING FÖR VRISTERNA	98-99
DRIFT	99-100
LAGRING	101
MONTAGE OCH INSTALLATION	102-108

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

SISSEL® Hang Up Inversion Table PRO har konstruerats för optimal säkerhet. Ändå måste du följa vissa säkerhetsåtgärder när du använder träningsredskapet. Se till att läsa hela beskrivningen innan installation och drift av enheten påbörjas. När du använder ett träningsredskap, bör följande grundläggande säkerhetsföreskrifter alltid åtföljas:

VARNING - För att minska risken för personskador:

1. Använd endast detta föremål för användningar som beskrivs i dessa anvisningar. Undvik att använda tillbehör som tillverkaren inte har rekommenderat.
2. Använd inte detta redskap om det är sönder, inte fungerar som det ska, har fallit eller skadats. Sänd redskapet för inspektion och reparation i ett servicecenter.
3. Använd det inte utomhus.
4. Överskrid inte tillåten vikt (belastning) och den tillåtna kroppslängden av användaren.
5. Endast för privat bruk.
6. Använd alltid lämpliga träningskläder.
7. Om du känner dig svag, yr eller illamående avbryt träningen omedelbart. Du bör också avbryta träningen om du har smärtor eller tryck någonstans.
8. Redskapet får endast användas av en person, men ordna hjälp om det behövs genom andra personer.
9. Kontrollera innan du använder redskapet att det har monterats på rätt sätt. Se till att alla skruvar, muttrar och bultar är ordentligt åtdragna före användning.
10. Var uppmärksam på din kropps signaler: Res dig långsamt, yrsel efter ett träningspass innebär att du rest dig upp för snabbt. Vänta efter att du har ätit en viss tid, innan du använder redskapet. Om du känner dig obekvämt framåtlutad, res dig långsamt upp innan du blir illamående.
11. Använd redskapet endast på en jämn och plan yta. Används inte i närheten av vatten.
12. Om redskapet ska användas av barn, handikappade eller på annat sätt hämmad person, är särskild uppmärksamhet krävande.
13. Stoppa aldrig in föremål i en öppning och låt dem aldrig falla in där.
14. **VARNING:**
 - RES DIG LÅNGSAMT UPP OCH HÅLL ALLTID HÄNDERNA PÅ SÄKERHETSHANDTAGEN. OM INTE - KAN DETTA FÖRA TILL ALLVARLIGA SKADOR.
 - För att minska risken för skador, läs och förstå instruktionerna innan du använder SISSEL® Hang UP PRO.
 - **Låt inte barnen använda detta redskap ensamma.**
 - **Håll barnen på avstånd vid användning.**
 - Håll dig inte i plastspaken när du reser dig upp, använd handtagen.
 - Håll kroppsdelar, hår, löst sittande kläder och smycken från alla rörliga delar.

OBS!

Den tillåtna vikten av användaren är 160 kg för denna produkt. Den tillåtna kroppslängden för denna produkt är 200 cm.

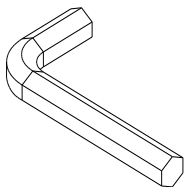
SPARA DESSA INSTRUKTIONER.

VARNING:

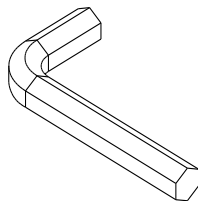
Innan du använder denna produkt bör du diskutera med din läkare om ett inversionredskap är lämplig för dig. Använd inte den här enheten utan godkännande av din läkare. Använd inte den här enheten om du lider av följande sjukdomar:

- Extrem fetma
- glaukom, näthinneavlossning eller konjunktivit
- graviditet
- ryggmärgsskada, cerebral skleros eller akuta svullna leder
- infektioner i mellanörat
- högt blodtryck, hypertoni, nyligen stroke eller transitorisk ischemisk attack
- hjärt- eller cirkulations fel, om du är under behandling
- diafragmabräck eller bukbräck
- skelettsvaghet inklusive osteoporos, inte läkta frakturer, modulära stift eller inopererade ortopediska stöd
- använder antikoagulanzen och acetylsalicylsyra i höga doser

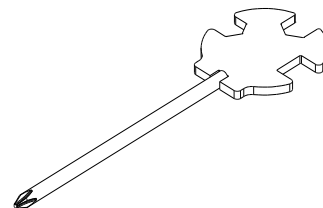
WERKZEUGE



Sexkantnyckel #5
1 St

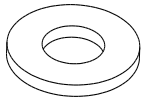


Sexkantnyckel #6
1 St



Stjärnskruvmejsel med sexkantgrepp
1 St

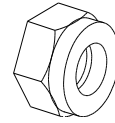
Lista på smådelar



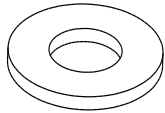
(13)
Underläggsbricka
6 St



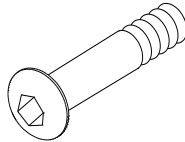
(14) böjd bricka
2 St.



(15) låsmutter
(galvaniserad)
4 St



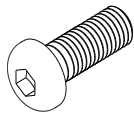
(27)
underläggsbricka
4 St



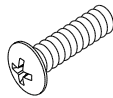
(38) skruv
2 St



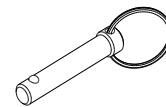
(43) skruv
2 St



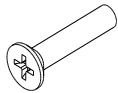
(46) skruv
4 St



(51) skruv
4 St



(76) Stift
1 St



(81) skruv
1 St



(82) lock
4 St



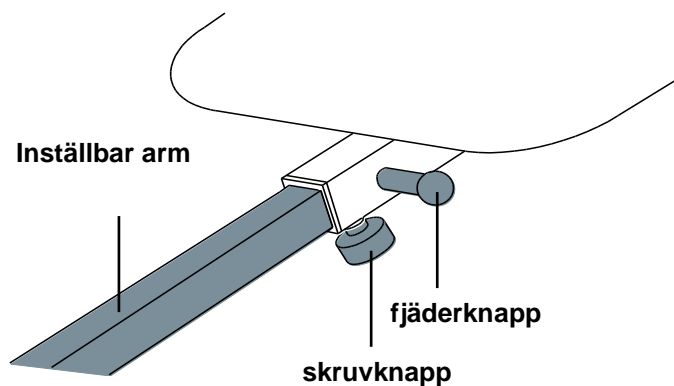
(63) Fjäderskiva
2 St

HÄNVISNING:

Delarna ligger i skilda förpackningar beroende på vad som behövs vid monteringen. Innan du startar – kontrollera att alla delar finns. Allt annat är redan monterat. Avlägsna förpackningarna och placera allt inom räckhåll. Med listans hjälp kan du identifiera delarna.

ANVÄNDNING

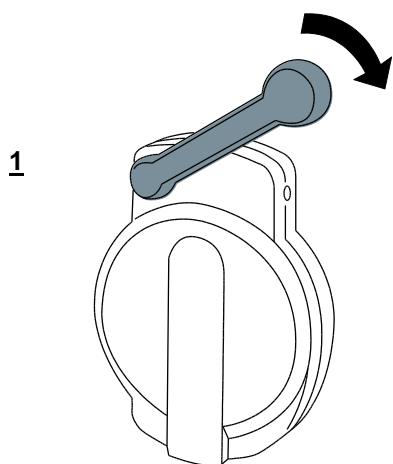
Ställ in den justerbara armen till din kroppstorlek.



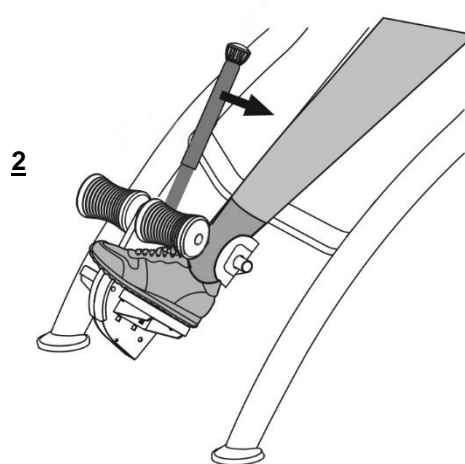
Vrid skruvknappen mot vänster för att lossa den justerbara armen. Drag ur fjäderknappen för att justera armen till önskad höjd. Vrid ratten mot höger för att låsa den justerbara armen.

OBS: Om du går till inversion och dynan inte roterar, ändra höjden av armen uppåt. Ställ in justeringen av armen nedåt, när dynan roterar för fort.

Stiga på bänken



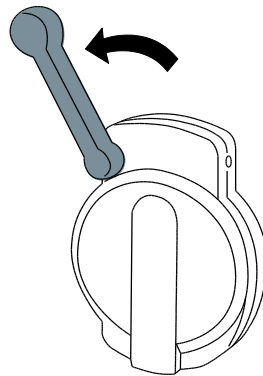
Se till att den plastade bromsspaken står i stä **LOCK** (låst.)



Drag i spaken tills vristhållaren ligger hårt mot fötterna.

Skor skyddar vristerna.

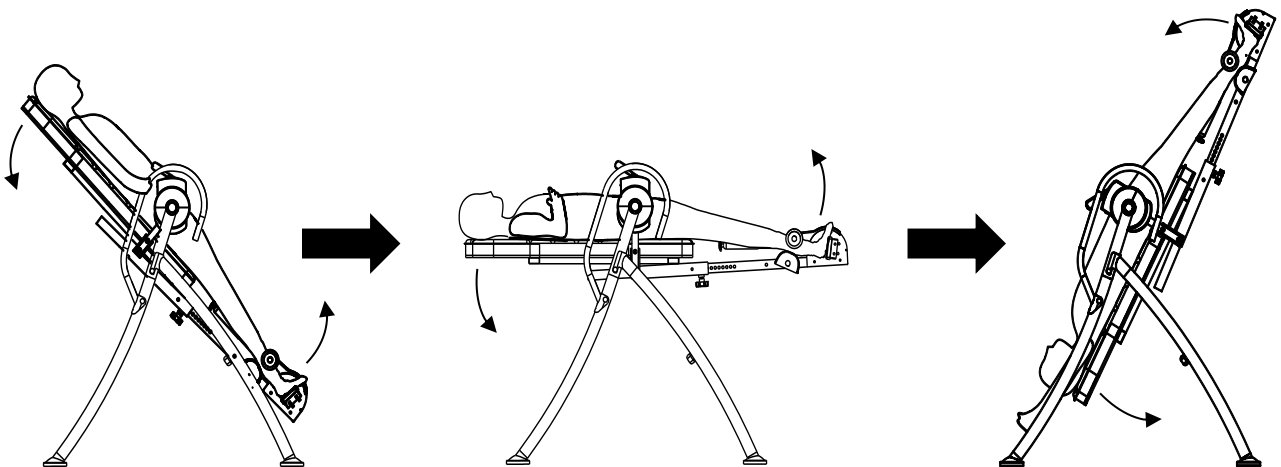
Inversion

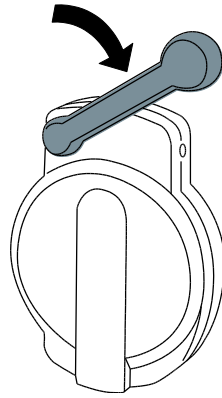


Tryck den plastade bromsspaken i ställning **UNLOCK (öppen)**.

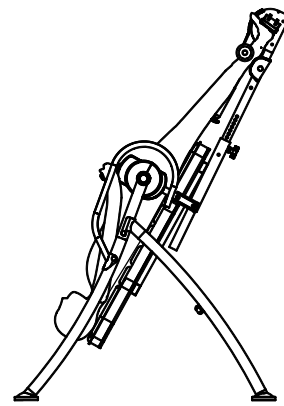
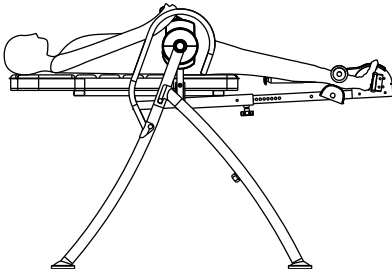
Greppa handtagen med båda händerna och lägg dig sakta på bänken.

1. Börja med att lägga din kropp på stödytan och hålla händerna på sidan eller på låren.
2. Håll händerna nära kroppen och börj höja armarna långsamt för att låta bänken luta bakåt. Stoppa eller sänk armarna för att styra den nedåtgående rotationen av bänken.
3. Lyft armarna tills de är över ditt huvud . inversions bänken är vid denna punkt i dess yttersta läge.
4. Om du nu litar på användningen, väg bänken sakta fram och tillbaka genom att flytta armarna långsamt upp och ner.
5. Inversios bänken kan användas både morgon och kväll för fem eller tio minuter.
6. Gå tillbaka till upprätt läge genom att sakta föra dina händer mot låren.

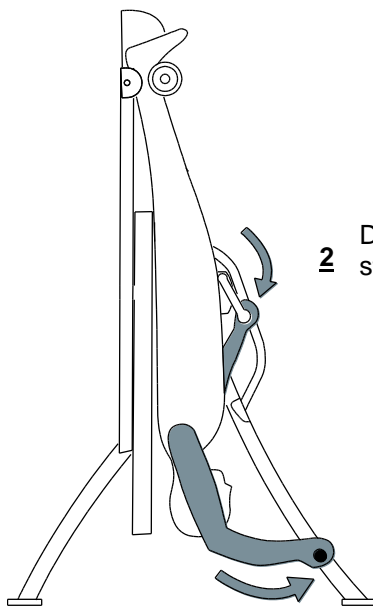




När du är i önskat läge, tryck den plastade bromsspaken framåt till ställning **LOCK (låst)** för att stanna.



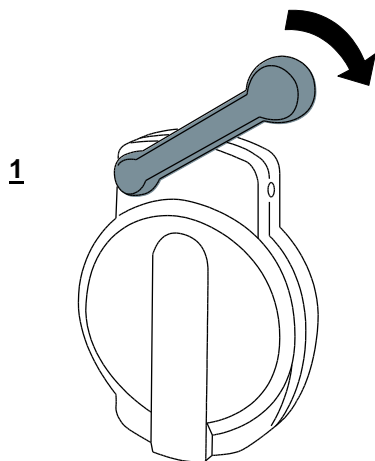
Att gå i vertikal inversion



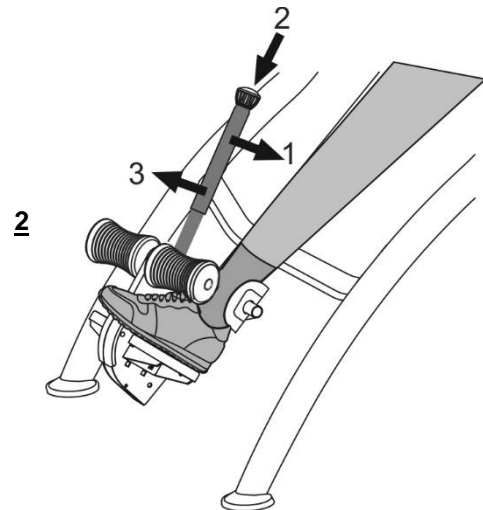
2 Drag den plastade bromsspaken till ställning **LOCK (låst)**.

1 Tryck med vänster arm mot stången.

Stiga av bänken

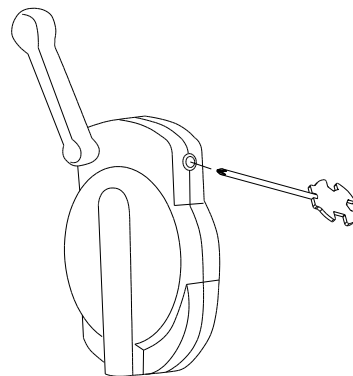


Övertyga dig om att den plastade bromsspaken står i ställningen **LOCK (låst)**.



1. Drag i spaken
2. Tryck på knappen
3. Tryck nu den inställbara spaken framåt.

Kalibrering av bromsen



Efter en tids användande kan bromsen gå lätt. Sätt stjärnskruvmejseln (som det visas på bilden) i hålet och vrid den inre kalibreringen högst 1/4 varv medurs.

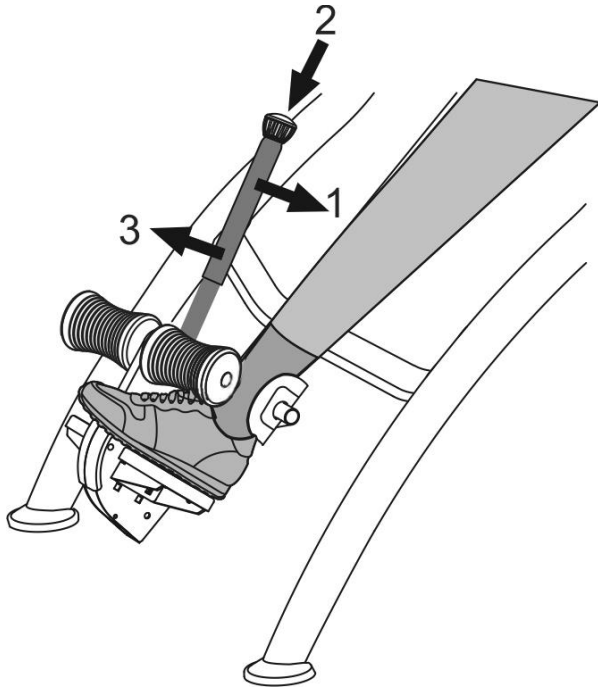
SNABB-LOCK FÖR VRISTERNA

Tryck, innan du stiger på bänken, den övre knappen och drag spaken i öppet läge. Efter att ha klättrat på bänken drar du i spaken för att fixera dina fötter. Tryck på knappen för upplåsning och öppning. Om den sitter för hårt, drag i spaken mot dig innan du öppnar knappen.

VARNING:

För att undvika allvarliga skador, måste fötterna fästas säkert före inversion. Använd inte bänken om Quick-lock för fotlederna inte fungerar som den ska.

VARNING



Om spaken sitter för hårt och vristhållaren inte kan öppnas gör följande:

1. Drag i spaken.
2. Tryck på knappen.
3. Tryck nu den inställbare spaken framåt.

DRIFT

HANDTAG

För mer komfort och säkerhet kan ett handgreppset monteras på inversion bänken. Dessa handtag är placerade i den övre delen av den bakre ramen. Handtagen är till för att hjälpa dig tillbaka från en inversionvinkel till upprätt läge. Om du vill återgå till upprätt läge och bänken är för långsam eller inte rör sig alls, tar du bara i handtagen och drar dig i upprätt position. Res dig långsamt upp och håll dig alltid ordentligt fast på handtagen. Om du inte beaktar detta kan det resultera i allvarliga skador.

OBS!

Inversions bänken ska återvända till upprätt läge när du flyttar händerna nedanför midjan. Om detta inte är fallet, är inversionbänken förmodligen inte korrekt inställd till din längd.

ALLMÄNNA SÄKERHETSÅTGÄRDER

1. I första träningspasset med inversion bänken bör en annan person finnas i närheten.
2. Se till att skumdynorna på fotstödet och främre vristfästet fixerar fötterna säkert.
3. Kontrollera att den justerbara armen är korrekt inställd till din längd.
4. Se till att den justerbara armen är säkert fixerad både av fjäderknappen och vrid knoppen.
5. Se till att det finns tillräckligt med utrymme så att dynan kan rotera helt.

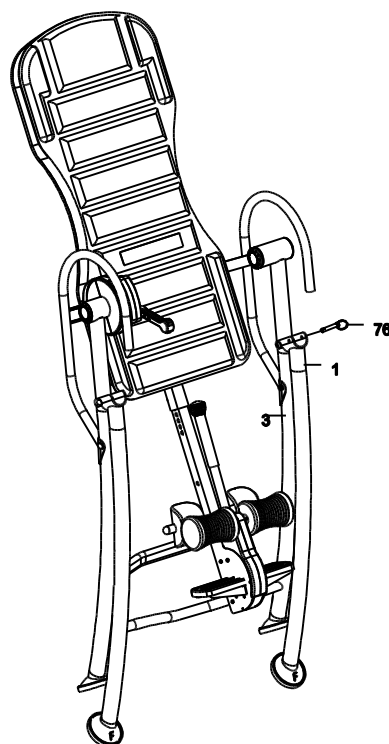
BALANSERING AV INVERSION BÄNKEN

Inversionsbänken är som en exakt balanserad svängpunkt. Den svarar på mycket små förändringar i viktfordelning. Därför är det mycket viktigt att säkerställa att den korrekta höjden är inställd. Om du vill använda inversion bänken, fixera dina fotleder i fotstödet och med händerna liggande vid sidorna på kroppen. Rör sedan händerna sakta mot bröstet. I detta läge bör huvudet fortfarande vara i jämnhöjd med fötterna. Om fötterna är ovanför huvudet, gå ner från bänken och ställ in höjden på nytt.

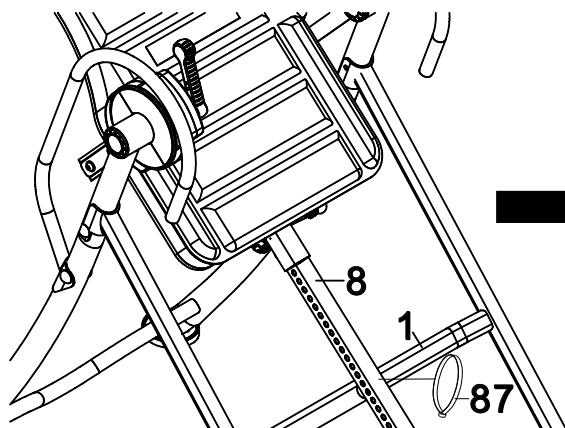
ANVÄNDNING REKOMMENDATIONER

1. Starta långsamt: Böj i början endast 15 ~ 20 grader tillbaka. Bliv i inversion, så länge du känner dig bekväm. Res dig långsamt upp.
2. Gör gradvisa förändringar: förstora vinkeln endast när det känns bra. Förstora vinkeln endast några få grader åt gången. Öka tiden från 1 ~ 2 minuter under en period av flera veckor upp till tio minuter. Lägg stretching och lätta övningar till bara när du mår bra i läget.
3. Var uppmärksam till din kropps signaler. Res dig långsamt upp. Yrsel efter ett träningspass innebär att du har tagit dig upp för snabbt. Vänta efter att ha ätit en viss tid innan du använder bänken. Om du känner dig illamående, avbryt och res dig försiktigt upp.
4. Håll dig i rörelse: rörelser i inversion förbättrar blodcirkulationen. Rörelse kan åstadkommas antingen genom rytmisk muskelkraft eller lätta övningar. Överdriv inte i omvandlingspositionen begränsa en del inversion utan rörelse på en eller två minuter. Begränsa komplett inversion utan rörelse till endast ett fåtal sekunder.
5. Använd regelbundet: Vi rekommenderar att du tränar beroende på kondition två eller tre gånger per dag. Försök att utöva detta dagligen vid samma tidpunkt.

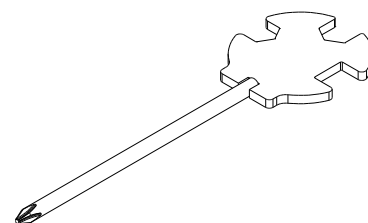
LAGERING



Dra stiftet (76) ut och fäll ihop den främre ramen (1) och den bakre ramen (3) tillsammans.



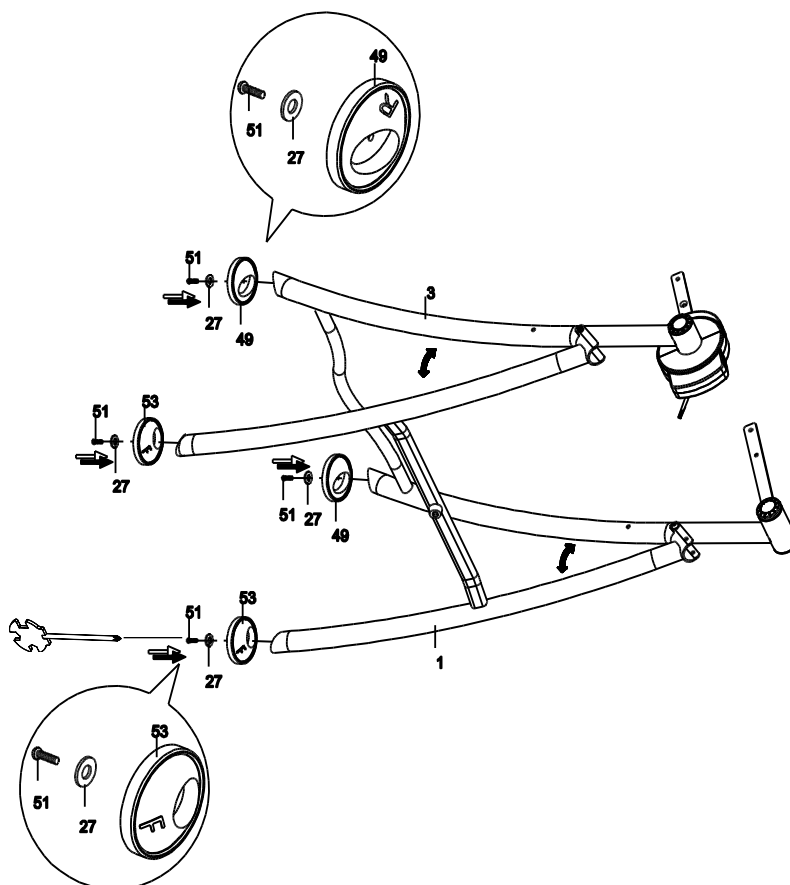
Werkzeug:



Verktøy: stjärnskruvmejsel med sexkantgrepp

Om inversionsbänken sätts upp i en butik eller inte används, bör den vara låst (87) för att förhindra oövervakad användning. Använd en stjärnskruvmejsel för att lossa skruven på rörklämman (87) och därmed låsa upp rörklämman (87). Använd sedanrörklämman (87) för att ansluta den justerbara bommen (8) med den främre ramen (1), som visas i bilden ovan. Spänn skruven ordentligt.

MONTERING



Steg 1

Placera ramen, som visas på denna sidan. Montera de främre fothylsorna var och en med en bricka (27) och en skruv (51) på den främre ramen (1) (53).

Montera de bakre fothylsorna (49) var och en med en bricka (27) och en skruv (51) på den bakre ramen (3).

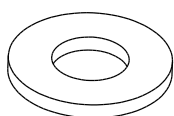
Dra åt skruvarna med den bifogade stjärnskruvmejseln.

De främre fothylsorna är märkta med F.

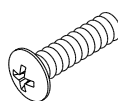
De bakre fothylsorna är märkta med R.

OBS: Produkten väger mer än 20 kg och bör därför monteras och transporteras av två eller flera personer.

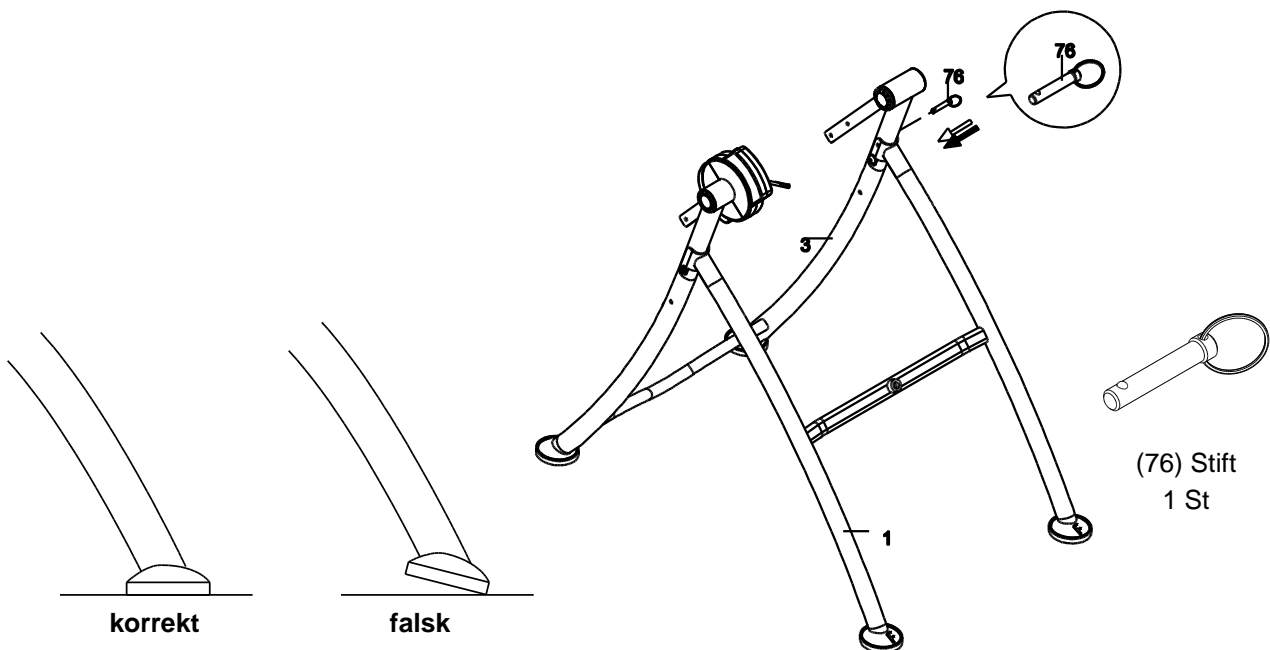
Smådelar:



(27) Underläggsbricka
4 St

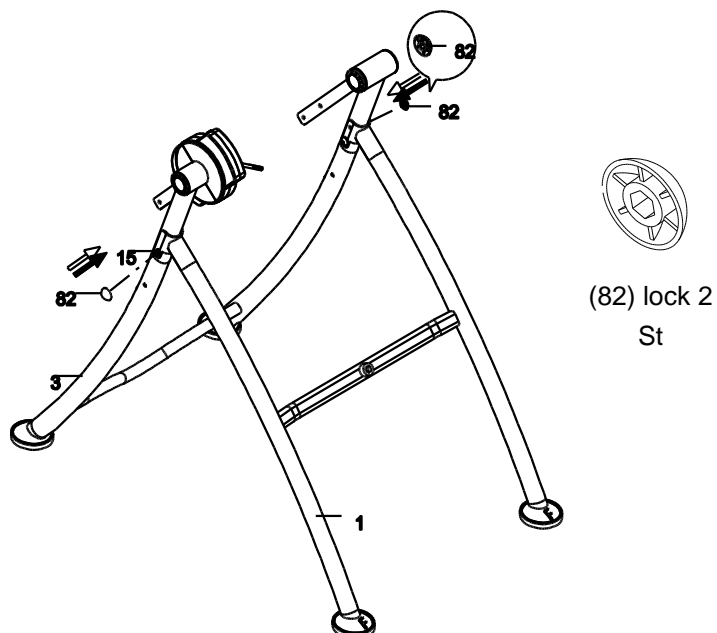


(51) Skruv
4 St



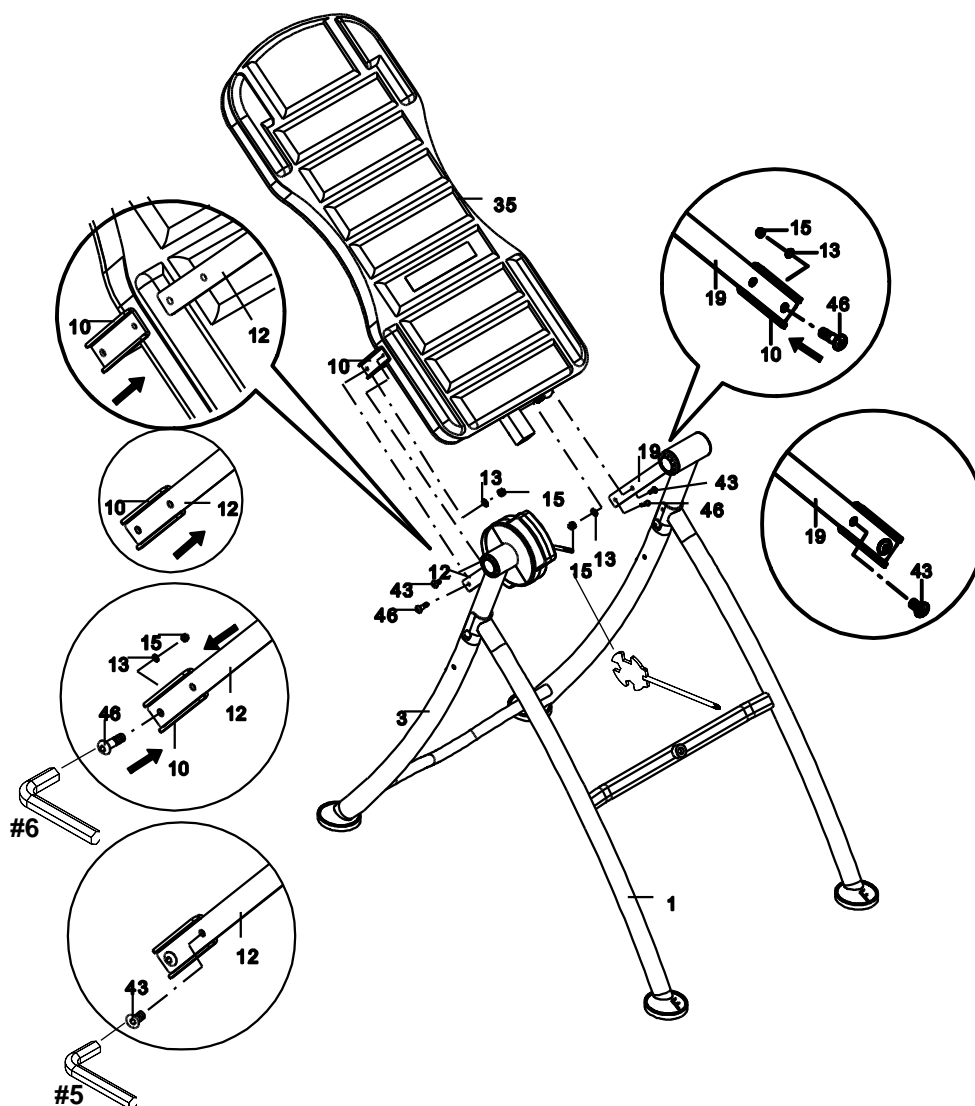
Steg 2

Ställ upp ställningen och öppna den helt. Var säker på att alla fothylsor är rätt inriktade och står stadigt. Sätt i stiftet (76) i ramen.



Steg 3

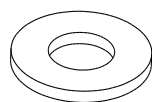
Montera de 2 locken (82) på de 2 låsmuttrarna (15).



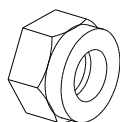
Steg 4

Montera stödramen (10) på högra armen (12) och vänstra armen (19). Använd därför två låsmuttrar (15), två skruvar (43), två skruvar (46) och två underläggsbrickor (13). Dra åt skruvarna (43) med den medföljande sexkantnyckeln # 5. Dra åt skruvarna (46) och M8 låsmuttrar (15) med den medföljande sexkantnyckel # 6 och stjärnskruvmejsel med sexkantgrepp.

Smådelar:



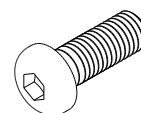
(13) underläggsbricka
2 St



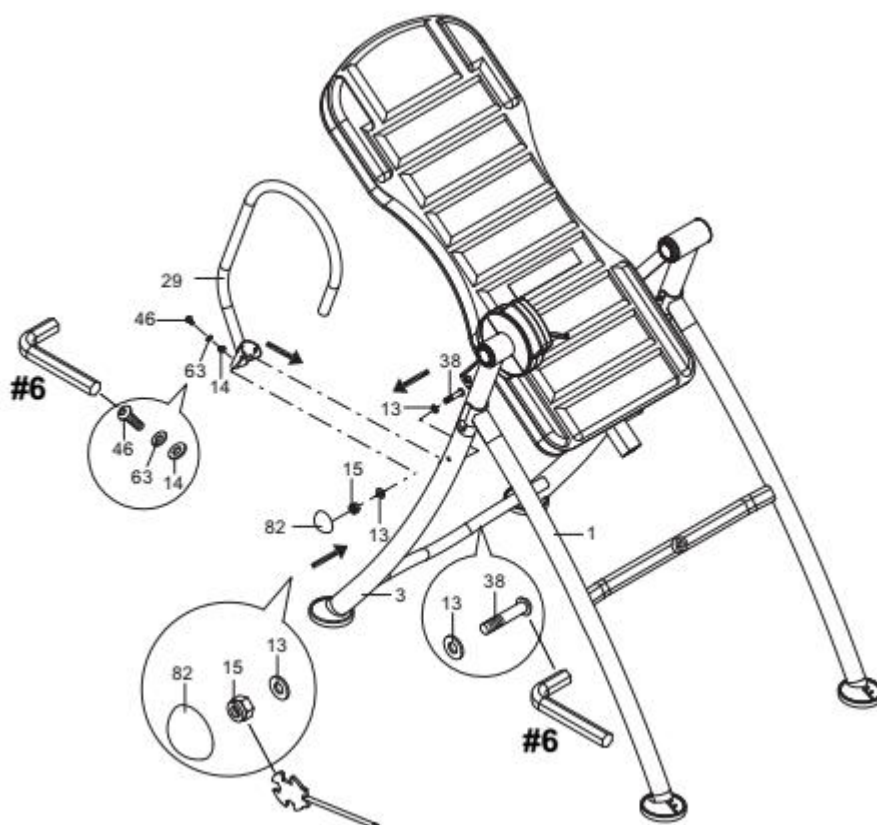
(15) låsmutter
(galvaniserad)
2 St



(43) Skruv
2 St



(46) skruv
2 St

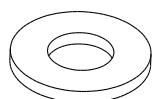


Steg 5

Montera handtaget (29) på den bakre ramen (3). Använd därför 2 underlegsskivor (13), en böjd skiva (14), en låsmutter (15), en skruv (38), en skruv (46) och en fjäderskiva (63). Dra åt skruven (46) med den medföljande sexkantnyckel # 6. Dra åt skruven (38) och låsmutter (15) med den medföljande sexkantnyckel # 6 och stjärnskruvmejsel med sexkantgrepp.

Sätt på locket (82) på låsmuttern (15).

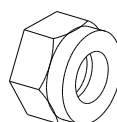
Smådelar:



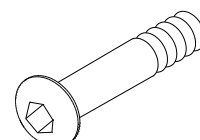
(13) underläggsbricka
2 St



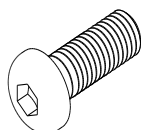
(14) böjd bricka
1 St



(15) låsmutter
(galvaniserad)
1 St



(38) Skruv
1 St



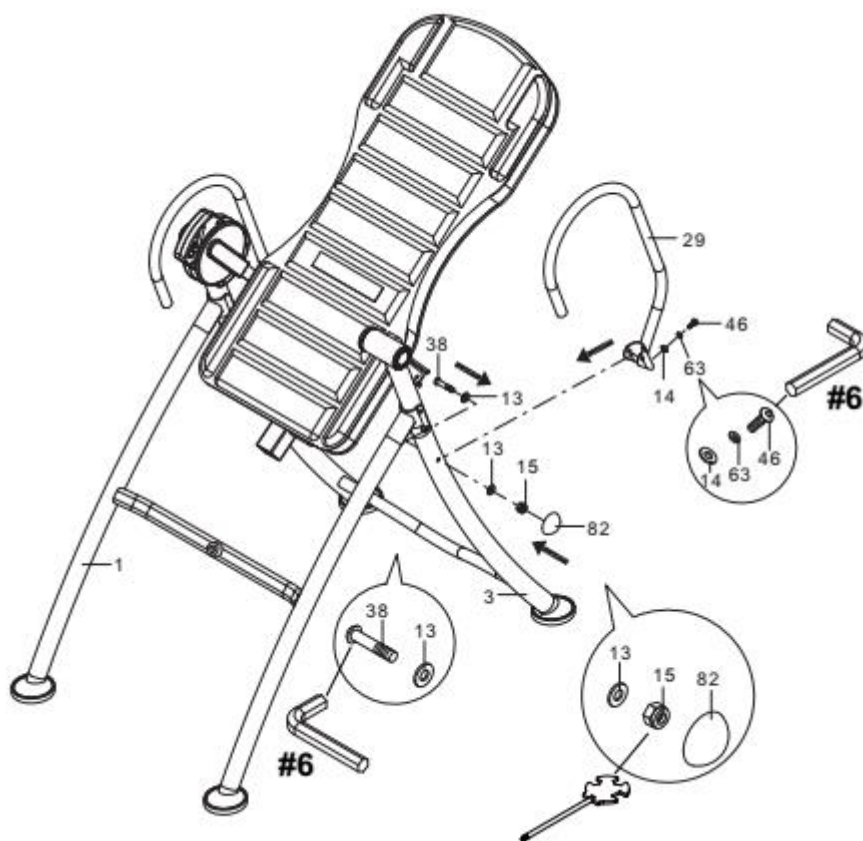
(46) Skruv
1 St



(63) Fjäderskiva
1 St



(82) lock
1 St

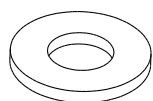


Steg 6

Montera handtaget (29) på den bakre ramen (3). Använd därför 2 underlegsskivor (13), en böjd skiva (14), en låsmutter (15), en skruv (38), en skruv (46) och en fjäderskiva (63). Dra åt skruven (46) med den medföljande insexnyckel # 6. Drag åt skruven (38) och låsmutter (15) med den medföljande sexkantnyckeln # 6 och stjärnskruvmejsel med sexkantgrepp.

Sätt på locket (82) på låsmuttern (15).

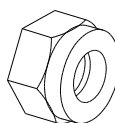
Smådelar:



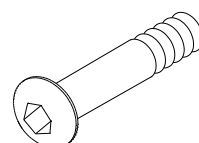
(13) underläggsbricka
2 St



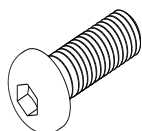
(14) böjd bricka
1 St



(15) låsmutter
(galvaniserad)
1 St



(38) Skruv
1 St



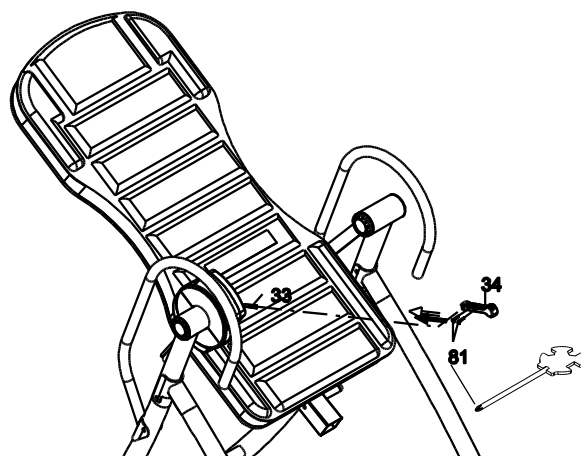
(46) Skruv
1 St



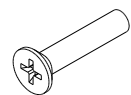
(63) Fjäderskiva
1 St



(82) lock
1 St



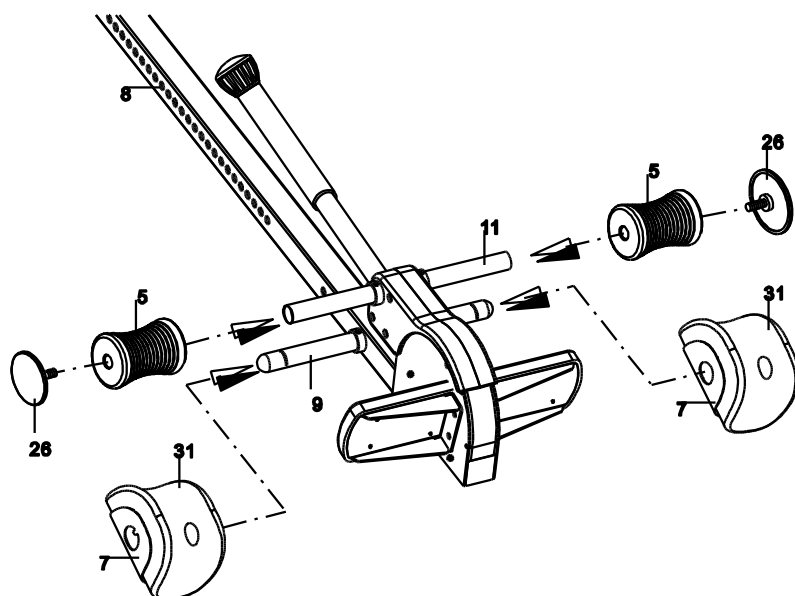
Smådelar:



(81) Skruv
1 St

Steg 7

Montera plastbromsspaken (34) på låsmekanismen (33) och fäst den med 1 skuv (81). Drag åt skruven (81) med bifogade stjärnskruvmejsel med extra sexkantgrepp.

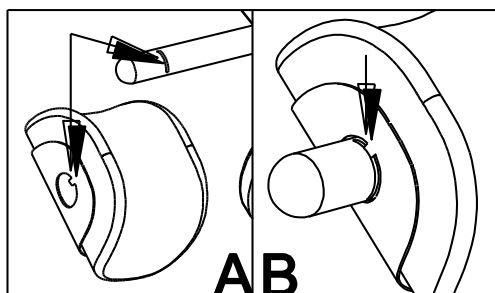


Steg 8

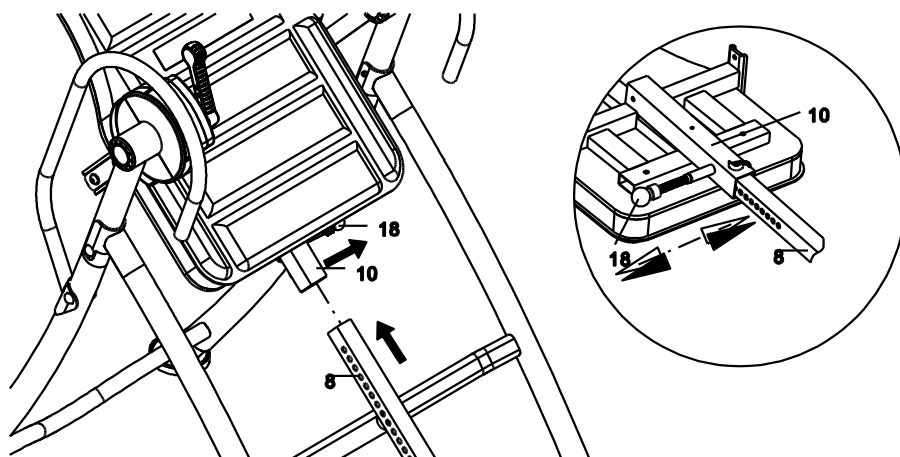
Skjut de två bakre vriststöden (7) och skumvriststöden (31) på ändarna av den bakre stången (9) tills spärrarna snäpper in i urtagen på den bakre stången (9), se nedanstående detaljritningar.

Skjut de främre vristhållarna(5) på den främre stången (11).

Vrid locken (26) medurs på den främre stången (11).

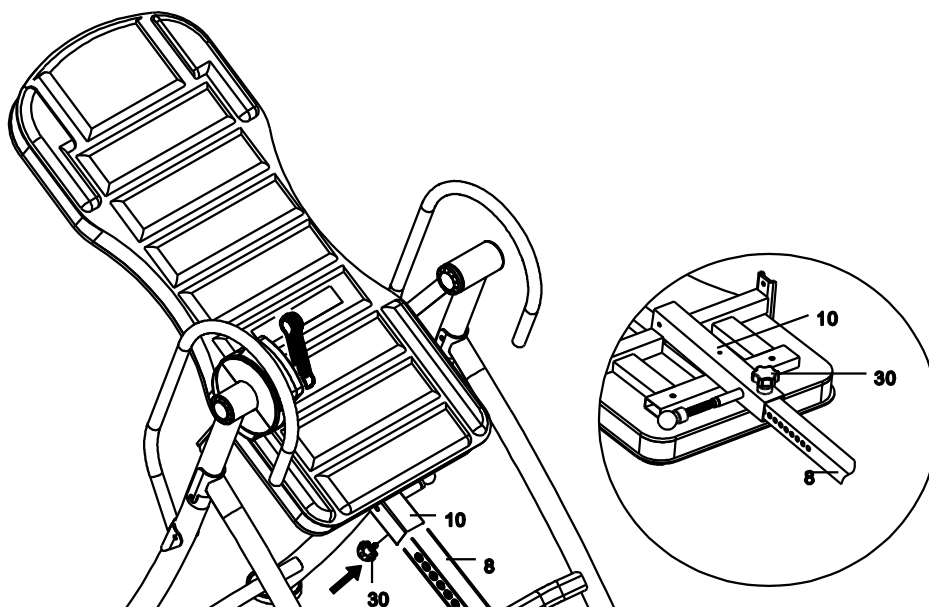


OBS: Innan användning, se till att spärrarna är fasthakade i urtagen på den bakre stången (9) för att låsa vristhållaren (7) och skumvriststödet (31).



Steg 9

Drag ut fjäderknappen (18) och skjut den justerbara bommen (8) i den. Skjut den justerbara bommen (8) till önskad höjd. Släpp fjäderknappen (18) och se till att den hakar i hålet.



Steg 10

Montera ratten (30) på monteringsstången (10) och skruva fast den.

SISSEL® GmbH
 Bruchstrasse 48
 D-67098 Bad Dürkheim
 Germany
www.sissel.com

