wellcore®

WLLC1140

Tabla de inversión - Manual de usuario
Inversion Table - User Manual
Table d'inversion - Manuel de l'utilisation
Panca ad inversione - Manual do Utilizador
Inversionsbank - Gebrauchsanweisung
Tábua de inversão - Manuale d'uso
Inversietafel - Gebruikershandleiding

ES
EN
FR
PT
DE
IT
NL



wellcore®

Wohlbefinden nach Maß

DE

WELLCORE wurde aus grundlegenden Säulen des Lebens geboren: Gesundheit und Wohlbefinden. Mit dem Ziel, Ihnen ein gutes Gefühl zu geben, bietet Ihnen WELLCORE die Gewissheit, dass Sie auf eine Weise für sich selbst sorgen, wie Sie es verdienen in Ihrem Alltag.

WELLCORE ist eine neue Marke, die exklusiv von der Bunzl-Gruppe angeboten wird. Als Unternehmen mit umfassender Erfahrung auf dem Markt und in gesundheitsbezogenen Bereichen versteht Bunzl die Notwendigkeit, den Menschen Körperpflege und Wellness auf einfache und kostengünstige Weise näher zu bringen.

Unser Lebenstempo ist unaufhörlich und unser Wohlbefinden steht ständig auf dem Spiel. Deshalb ist es wichtig, Produkte zu haben, die ein gutes Gleichgewicht garantieren. Bei unserer Marke finden Sie eine breite Palette von Vorrichtungen, mit denen Sie sich einfach und schnell selbst versorgen können.

All dies geht immer Hand in Hand mit Innovation und der besten Technologie. Sie werden moderne und intuitive Geräte entdecken, die Sie in jeden Moment Ihres Tages integrieren können, um das zusätzliche Wohlbefinden zu erreichen, nach dem Sie gesucht haben..

Kein Grund zur Sorge, WELLCORE ist gekommen, um Ihre Vorstellung von Selbstfürsorge zu vereinfachen.

Es ist die Zeit, sich um sich selbst zu kümmern!

Modell:

ARTIKEL MODELL	REF	Maße	N.W.:	BELASTBARKEIT
MC0886W	WLLC1140	114.5 x 58 x 130 cm	20.5 kg	120 kg

Sicherheitshinweise:

- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch für spätere Fragen auf.
- WICHTIG!!! Lesen Sie das Handbuch vor der Montage und Benützung vollständig durch
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Inversionsbank benutzen. Wenn Sie Medikamente zur Regulierung von Herzrhythmus, Blutdruck oder Cholesterinspiegel einnehmen, befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes.
- Achten Sie bei der Benutzung dieses Geräts auf die Signale Ihres Körpers. Bitte hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Trainieren Sie nur nach ärztlicher Genehmigung weiter.
- Diese Inversionsbank ist nur für Erwachsene geeignet. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern.
- Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer festen, ebenen Oberfläche. Decken Sie den Boden oder den Teppich unter dem Gerät mit einer Gymnastikmatte ab, um ihn vor Beschädigungen zu schützen. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass andere Gegenstände mindestens 60 cm (23 Zoll) von diesem Gerät entfernt sind.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen fest angezogen sind.
- Nur eine regelmäßige Wartung und die Reparatur beschädigter, abgenutzter und kaputter Teile kann die sichere Nutzung des Geräts gewährleisten.

- Bitte beachten Sie die Bedienungsanleitung bei der Benutzung des Geräts. Wenn Sie bei der Montage oder Wartung Probleme feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie den Gebrauch sofort ein.

- Vermeiden Sie lose Kleidung, sie könnte im Gerät hängen bleiben.

- Achten Sie beim Heben oder Bewegen des Geräts auf Ihre Sicherheit, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.

- Achten Sie auf eine korrekte Handhabung und lassen Sie sich bei Bedarf von anderen helfen.

DE

- Stellen Sie den Neigungswinkel bei der ersten Benutzung des Geräts auf weniger als 30° ein.

- Wärmen Sie sich langsam auf und beschränken Sie Ihre Übungen bei der ersten Benützung des Geräts auf 5 Minuten.

- Dies sind Anzeichen für übermäßiges Training: Kopfschmerzen, Schwindel, Tränen in den Augen, Rötungen im Gesicht und Beschwerden in den Knöcheln, Knien und Hüften.

- Verringern Sie den Neigungswinkel, wenn Sie sich unwohl fühlen. Beenden Sie Ihre Übunge , wenn dies nicht hilft.

- Benutzen Sie die Inversionsbank nicht zu kurz nach dem Essen.

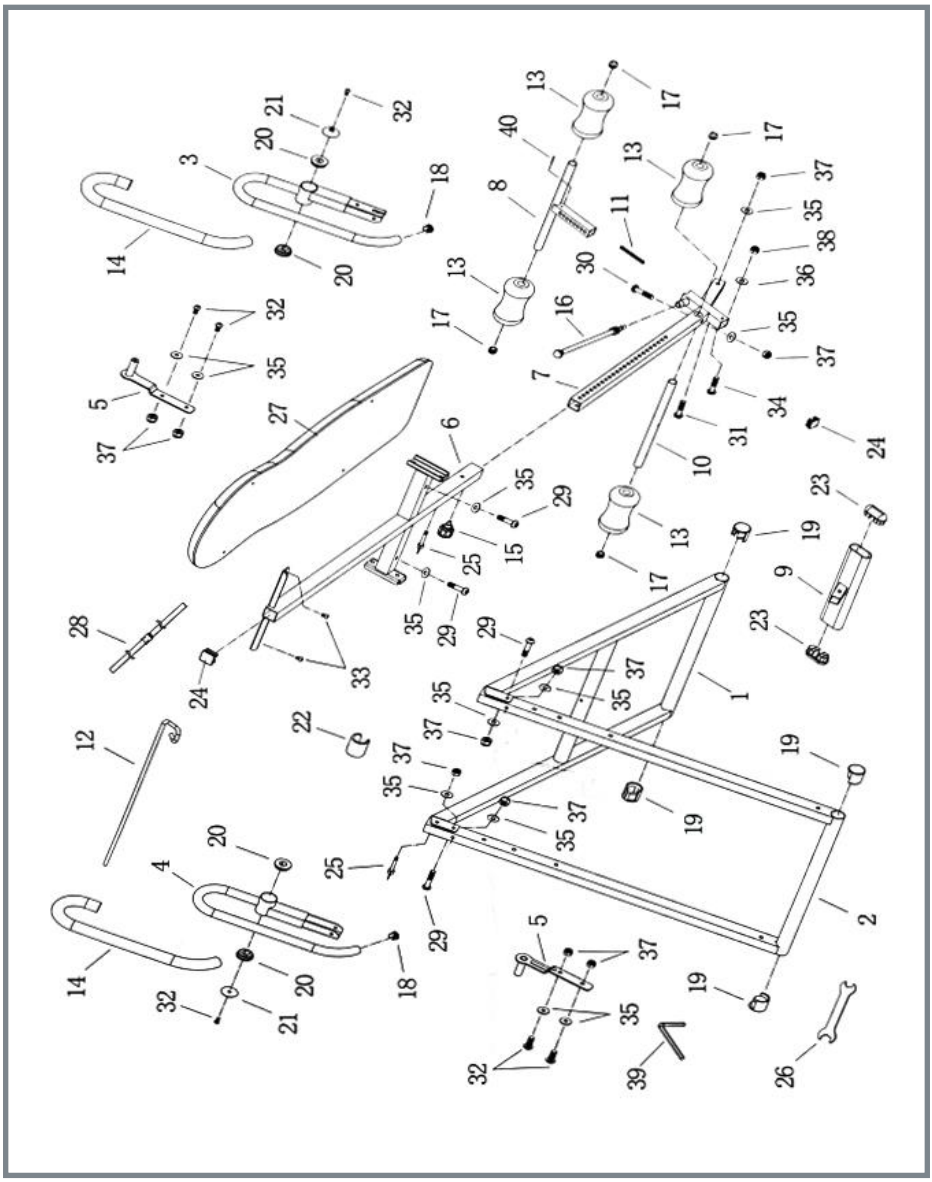
- Die Inversionsbank kann zu jeder Tageszeit verwendet werden, sie hat immer dieselbe Wirksamkeit.

- Die Inversionsbank kann 2-3 Mal pro Tag verwendet werden.

- Der empfohlene maximale Neigungswinkel beträgt 60°.

- **Für den Hausgebrauch. Fitnessgerät, das ausschließlich für die Durchführung von Inversionsübungen durch erwachsene Benutzer bestimmt ist. Es dient Freizeitzwecken und dem allgemeinen Wohlbefinden und ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke vorgesehen.**

Übersicht der Teile:



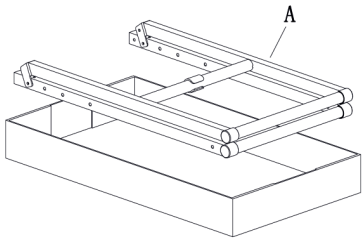
DE

Liste der Teile:

NR	NAME UND EIGENSCHAFT	STK.	NR	NAME UND EIGENSCHAFT	STK.
1	Vorderer U-Rahmen	1	21	Abdeckung	1
2	Hinterer U-Rahmen	1	22	Quadratische Abdeckung	1
3	Rechter Haltegriff	1	23	Ovale Abdeckung	2
4	Linker Haltegriff	1	24	Quadratische Abdeckung	1
5	Linke Verbindungsplatte	2	25	Federstift: φ8 * 62 Drahtdurchmesser 50	2
6	Träger der Liegebank	1	26	Multi-Schraubenschlüssel S13\ s17 Dicken 12mm	1
7	Einstellbares Bein	1	27	Bankplatte	1
8	Einstellbares vorderes Rohr	1	28	Nylon-Gurt	1
9	Standrohr	1	29	Sechskantschraube: M8*50 #5	2
10	Schaumstoffrohr	1	30	Sechskantschraube: M8*45 #5	1
11	Feder: φ6*120 Drahtdurch-messer 1,0	1	31	Sechskantschraube: M8*40 #5	1
12	Begrenzungsstange	1	32	Sechskantschraube: M8*20, #5	2
13	Schaumstoff	4	33	Sechskantschraube: M8*20, #5	2
14	Schaumstoffgriff	2	34	Sechskantschraube: M6*40 Länge: 15 #5	1
15	Schaumstoff-Stift	1	35	Beilagscheibe: φ8.5*φ20*1.5	8
16	Kugelkopfbolzen	1	36	Beilagscheibe: φ6.5*φ13*1.5	1
17	Abdeckung für Rundrohr	4	37	Sicherungsmutter: M8 * 8H	8
18	φ25 Rundrohrstutzen	2	38	Sicherungsmutter M6	1
19	Halbkreisförmiges Fußkissen mit 50 Rundrohr	4	39	L-förmiger Schlüssel: S5	1
20	Nabe	4	40	Sicherungsklammer: φ4*27	1

Montageanleitung:

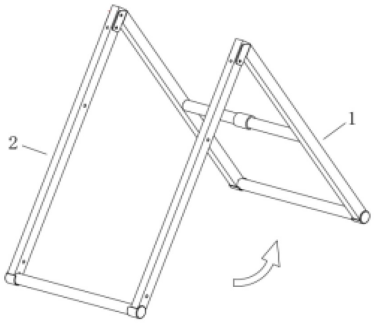
SCHRITT 1:



Öffnen Sie die Verpackung, entnehmen Sie den Hauptrahmen (A) y poner (A) und legen Sie (A) auf den Boden.

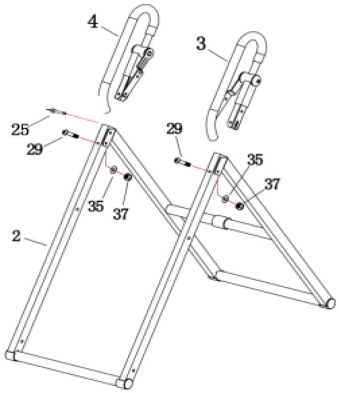
DE

SCHRITT 2:



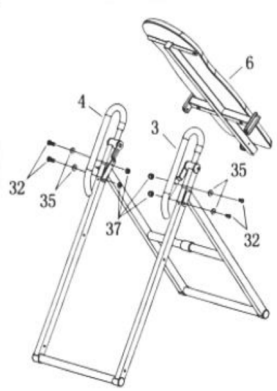
Klappen Sie den vorderen U-Rahmen (1) in Pfeilrichtung aus.

SCHRITT 3:



Setzen Sie den rechten Haltegriff (3) und den linken Haltegriff (4) in den hinteren U-Rahmen (2). Fixieren Sie sie mit der Sechskantschraube M8*50 (29) + Beilagscheibe (35) + 2 Sicherungsmuttern M8 (37) mit dem Multi-Schraubenschlüssel (26) und setzen Sie den Sicherungsbolzen (25) ein.

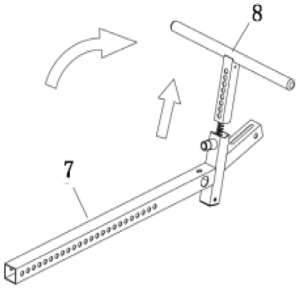
SCHRITT 4:



Befestigen Sie den Träger der Liegebank (6) zwischen dem rechten Haltegriff (3) und dem linken Haltegriff (4). Fixieren Sie ihn mit Sechskantschrauben M8 * 20 (32) + 4 Sätzen Beilagscheiben (35) unter Verwendung des L-förmigen Schlüssels (39).

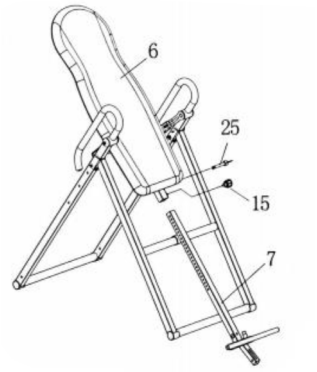
DE

SCHRITT 5:



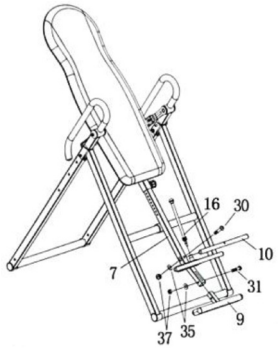
Heben Sie das einstellbare vordere Rohr (8) an und drehen Sie es in Pfeilrichtung. Legen Sie die Seite mit den Reihenlöchern in Richtung des einstellbaren Beins (7).

SCHRITT 6:



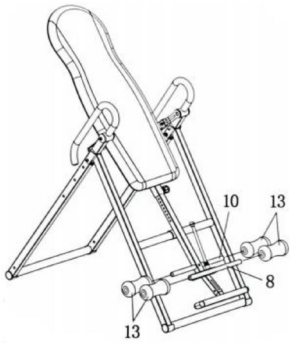
1. Ziehen Sie den Federstift (15) nach oben und setzen Sie die einstellbare Stange (7) in den Träger der Liegebank (6) ein.
2. Bitte achten Sie auf die Einbaurichtung, die Seite mit den Skalenmarkierungen muss nach oben zeigen.

SCHRITT 7:



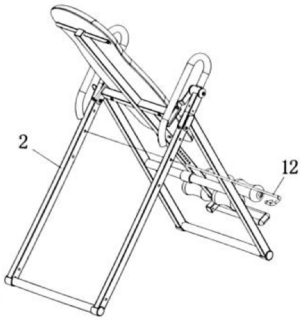
1. Setzen Sie das Schaumstoffrohr (10) in das einstellbare vordere Rohr (7) ein; befestigen Sie es mit der Sechskantschraube M8*45 (30) + Beilagscheibe (35) + Sicherungsmutter M8 (37), indem Sie den L-förmigen Schlüssel (39) und den Multi-Schraubenschlüssel (26) verwenden;
2. Stecken Sie das Standrohr (9) in die einstellbare Stange (7). Fixieren Sie es mit der Sechskantschraube M8*40 (31) + Beilagscheibe (35) + Sicherungsmutter M8 (37), unter Verwendung des L-förmigen Schlüssels (39) und des Multi-Schraubenschlüssels (26);
3. Befestigen Sie den Kugelkopfbolzen (16) am vorderen einstellbaren Rohr (8).

SCHRITT 8:



1. Stecken Sie den Schaumstoff (13) an das vordere einstellbare Rohr (8);
2. Stecken Sie den Schaumstoff (13) an das Schaumstoffrohr (10).

SCHRITT 9:



Setzen Sie die Begrenzungsstange (12) in den hinteren U-Rahmen (2) ein.

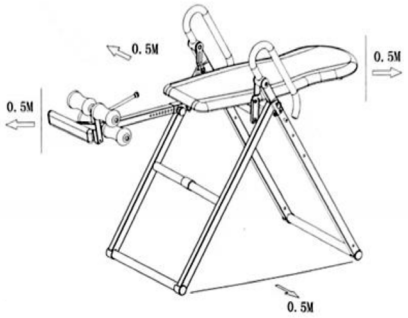
⚠ Wichtiger Hinweis:

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben einheitlich angezogen werden, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Schrauben gemäß den beschriebenen Schritten montiert wurden.

Sicherheitsmaßnahmen:

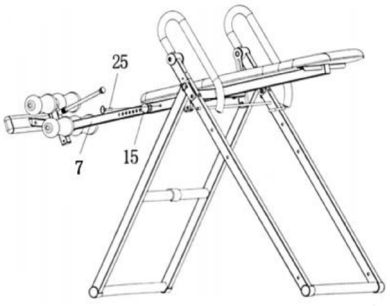
1. Bitte klappen Sie den Rahmen gemäß der folgenden Abbildung auf.

2. Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer ebenen, festen Oberfläche. Verwenden Sie eine Trainingsmatte, um den Boden zu schützen. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass sich im Umkreis von mindestens 0,6 m (23 Zoll) um das Gerät keine Gegenstände oder Hindernisse befinden.

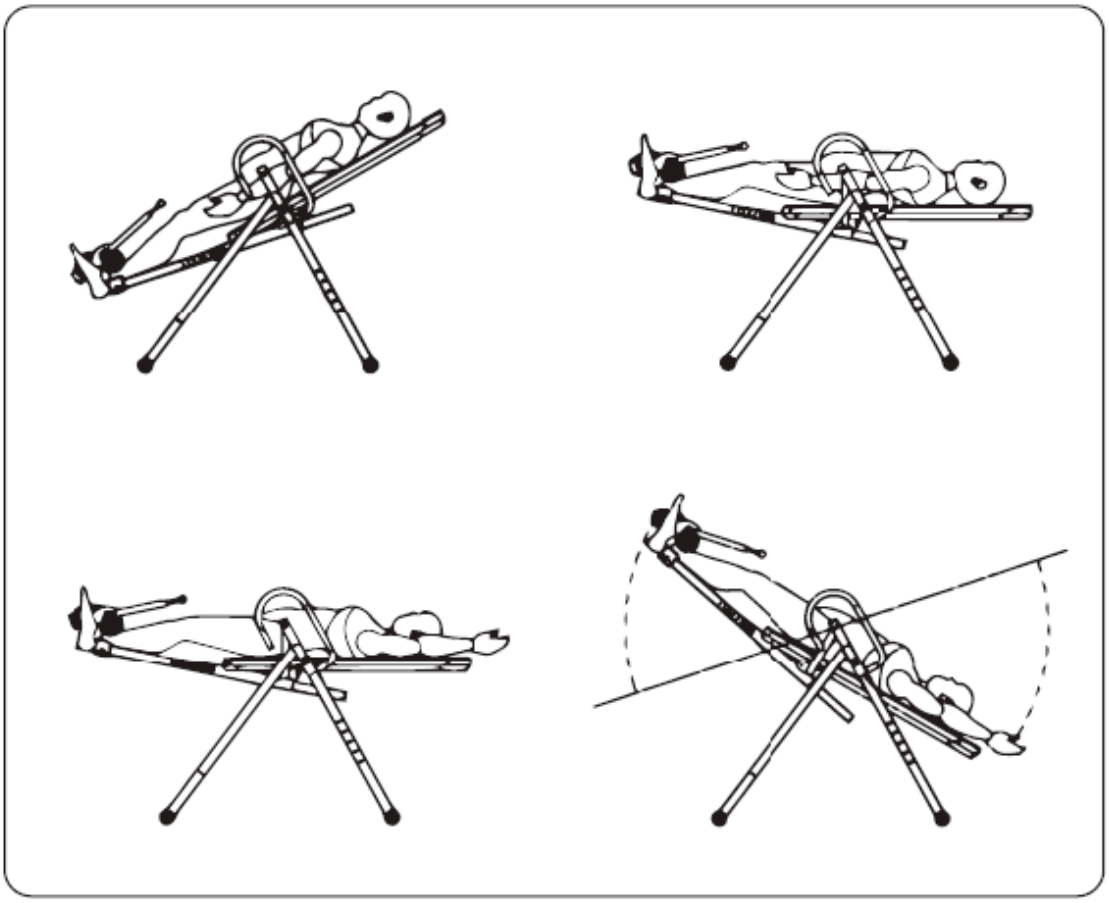


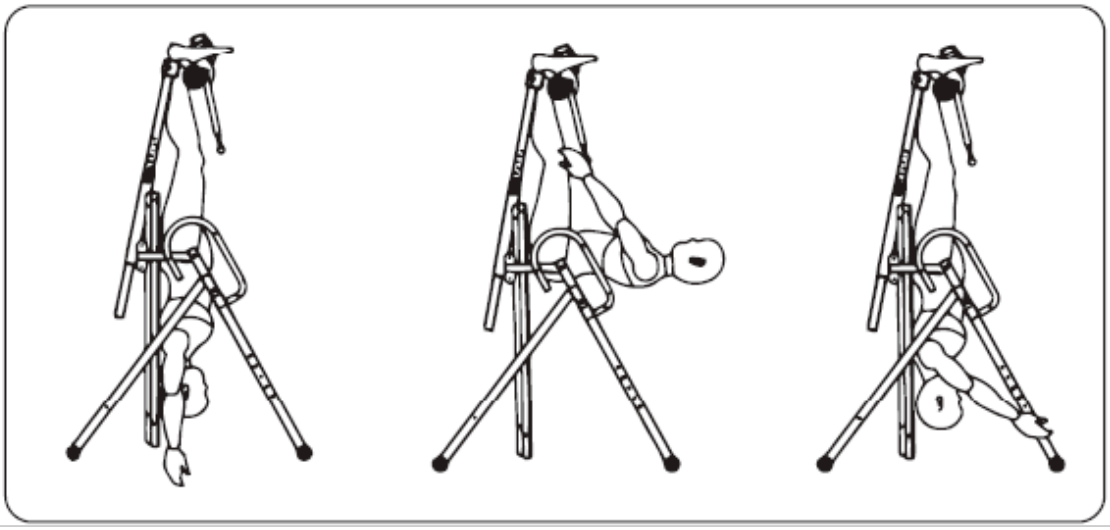
⚠ Achtung!

Bevor Sie dieses Gerät verwenden, müssen Sie den Federstift (15) anheben, um die Skala auf die vorgesehene Neigung einzustellen, und dann den Sicherungsbolzen (25) in das einstellbare Bein (7) einsetzen, um das Gerät zu sichern



USOS / USES / UTILISATIONS / USI / ANWENDUNGEN / UTILIZAÇÕES





IMPORTADOR/IMPORTED BY:	FABRICANTE/MANUFACTURER:
Quirumed S.L.U. CIF B97267405 C/ Coretger 117 Pq. Emp. Táctica 46980 Paterna, Valencia (Spain)	**HONGKONG HUIKANG INDUSTRY CO., LIMITED** Rm 905, Workingberg Commercial Building, 41-47, Marble Rd., Hong Kong, CHINA

max 120 kg