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



FR

Le bien-être sur mesure

WELLCORE est né des piliers fondamentaux de la vie: la santé et le bien-être. Dans le but de vous faire sentir bien, WELLCORE vous offre la tranquillité d'esprit et la confiance de savoir que vous prenez soin de vous comme vous le méritez dans votre vie quotidienne.

WELLCORE est une nouvelle marque proposée exclusivement par le Groupe Bunzl. En tant qu'entreprise possédant une vaste expérience du marché et des domaines liés à la santé, Bunzl comprend la nécessité d'apporter les soins personnels et le bien-être aux personnes d'une manière simple et abordable.

Notre rythme de vie ne s'arrête pas et notre bien-être est en jeu en permanence, il est donc vital d'avoir des produits qui garantissent un bon équilibre. Avec notre marque, vous trouverez une large gamme de produits pour prendre soin de vous facilement et rapidement.

Tout cela bien-sûr, avec innovation et la meilleure technologie. Vous découvrirez un équipement moderne et intuitif que vous pourrez intégrer à chaque moment de votre journée pour vous offrir le bien-être additionnel que vous recherchiez.

Vous n'avez plus à vous inquiéter, WELLCORE est venu simplifier votre idée de prendre soin de vous.

C'est le moment de prendre soin de vous !

Modèle :

MODÊLE	REF	TAILLE	POIDS.:	POIDS MAXIMAL SUPPORTÉ
MC0886W	WLLC1140	114.5 x 58 x 130 cm	20.5 kg	120 kg

Consignes de sécurité :

- Veuillez conserver ce manuel pour une référence ultérieure.
- IMPORTANT ! Lise la totalité du manuel avant de monter et d'utiliser le produit.
- Avant d'utiliser cette table d'inversion, consultez votre professionnel de santé. Si vous prenez des médicaments pour la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, demandez conseils à votre médecin.
- Gardez à l'esprit les signaux de votre corps lorsque vous utilisez cette machine. Nous recommandons d'arrêter de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, difficulté à respirer, sensations de vertige, tête qui tourne ou nausées. Veuillez consulter votre médecin avant de réutiliser l'appareil.
- Cette table d'inversion est réservée aux adultes. Éloignez les enfants et les animaux de compagnie de cet équipement.
- Utilisez toujours cette machine sur une surface solide et plane. Couvrez le sol ou le tapis avec un tapis d'exercice pour éviter les dommages. Pour assurer la sécurité, assurez-vous que tous les obstacles sont à au moins 60 cm de l'équipement.
- Assurez-vous que tous les vis, écrous et boulons sont serrés avant de l'utiliser.
- Seules la réparation et l'entretien réguliers des pièces endommagées, usées et cassées peuvent garantir l'utilisation sûre de l'équipement.

- Veuillez suivre le manuel pendant son utilisation. Si vous rencontrez des problèmes lors du montage ou de l'entretien, ou si vous entendez un bruitinhabituel lors de l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement.

- Évitez les vêtements amples, ils pourraient se coincer dans la machine. Lors du levage ou du déplacement de l'équipement, faites attention à la sécurité afin de ne pas vous blesser le dos.

FR

- N'oubliez pas d'utiliser la bonne méthode de manipulation et, si nécessaire, manipulez avec l'aide d'autres personnes.

- Réglez l'angle d'inclinaison à moins de 30° la première fois que vous utilisez la machine.

- Faites un échauffement peu intense et limitez votre exercice à 5 minutes la première fois que vous utilisez la machine.

- Attention aux signes d'excès d'exercice : maux de tête, vertiges, larmes aux yeux, rougeurs au visage et inconfort aux chevilles, aux genoux et aux hanches.

- Réduisez l'angle d'inclinaison si vous vous sentez mal à l'aise. Arrêtez-vous si cela ne vous aide pas.

- N'utilisez pas la table d'inversion après avoir mangé.

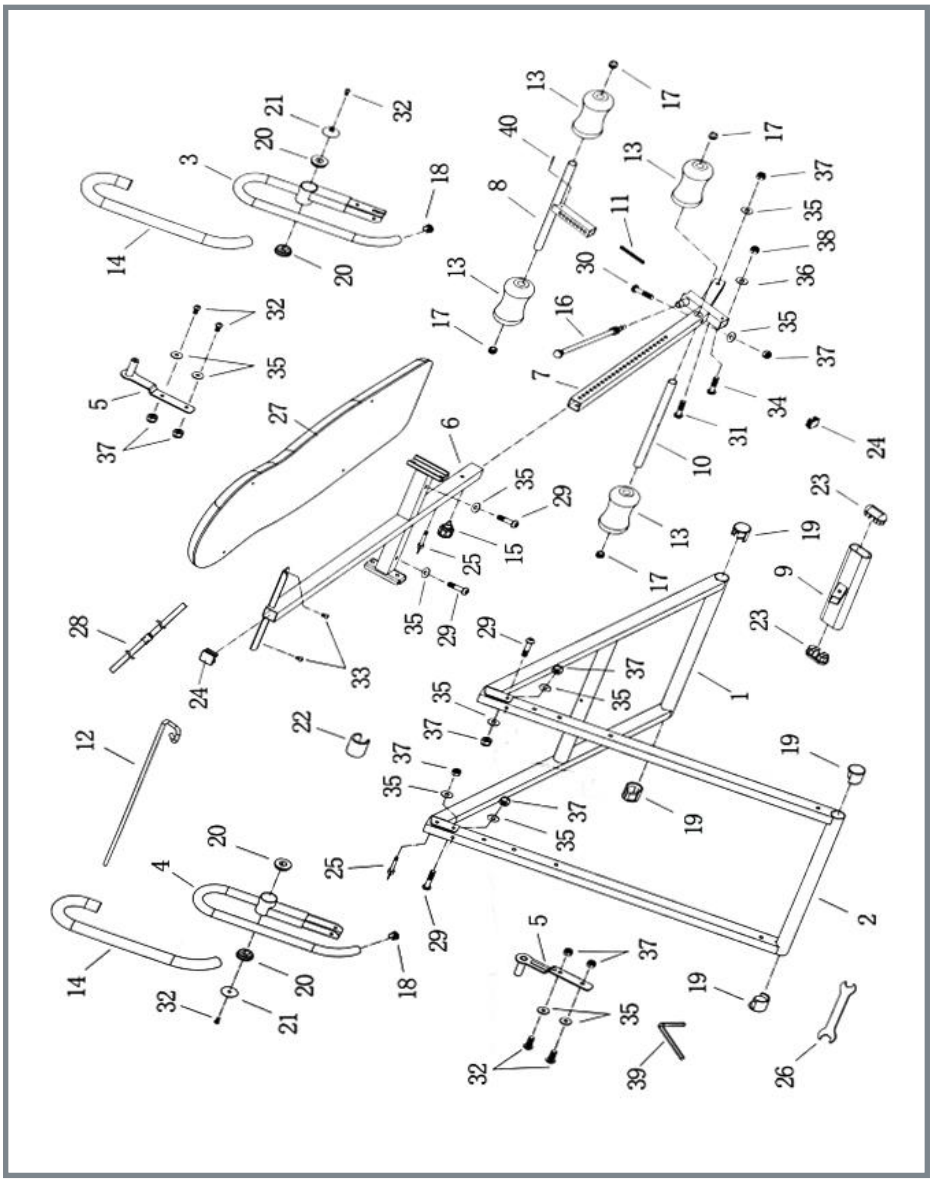
- La table d'inversion peut être utilisée à tout moment de la journée, et l'effet sera le même.

- Peut s'utiliser 2-3 fois par jour.

- L'angle d'inclinaison maximal suggéré est de 60°.

- **Utilisation domestique. Équipement de fitness destiné exclusivement à la réalisation d'exercices d'inversion par des utilisateurs adultes. Son usage est récréatif et axé sur le bien-être général, sans finalité médicale ni thérapeutique.**

Schéma des pièces :



FR

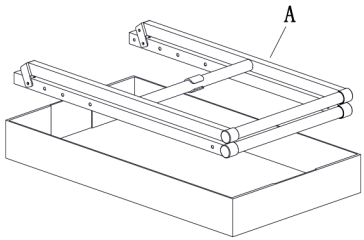
Liste des pièces :

FR

Nº	NOM ET CARACTÉRISTIQUE	QTÉ	Nº	NOM ET CARACTÉRISTIQUE	QTÉ
1	Cadre en U avant	1	21	Couvercle	1
2	Cadre en U arrière	1	22	Couvercle carré	1
3	Poignée de droite	1	23	Couvercle ovale	2
4	Poignée de gauche	1	24	Couvercle carré	1
5	Plaque de connexion gauche	2	25	Goupille à ressort : φ8 * 62 diamètre du câble 50	2
6	Cadre de la table	1	26	Clé multifonction : S13\ s17 épaisseurs 12 mm	1
7	Tube réglable	1	27	Table	1
8	Tube avant réglable	1	28	Sangle en nylon	1
9	Tube du pied	1	29	Goupille hexagonale : M8*50 #5	2
10	Tube en mousse	1	30	Goupille hexagonale : M8*45 #5	1
11	Ressort : φ6*120 diamètre du fil 1.0	1	31	Goupille hexagonale : M8*40 #5	1
12	Barre de limitation	1	32	Goupille hexagonale : M8*20, #5	2
13	Mousse	4	33	Goupille hexagonale : M8*20, #5	2
14	Poignée en mousse	2	34	Goupille hexagonale : M6*40 Longitud: 15 #5	1
15	Goupille en mousse	1	35	Rondelle plate : φ8.5*φ20*1.5	8
16	Goupille à tête en forme de boule	1	36	Rondelle plate : φ6.5*φ13*1.5	1
17	Bouchon de tube circulaire	4	37	Écrou de verrouillage : M8 * 8H	8
18	φ25 Prise de tube circulaire	2	38	Écrou de verrouillage : M6	1
19	Coussinet semi-circulaire pour pieds avec tube rond de 50	4	39	Clé en forme de L : S5	1
20	Moyeu	4	40	Goupille de sécurité : φ4*27	1

Instructions de montage :

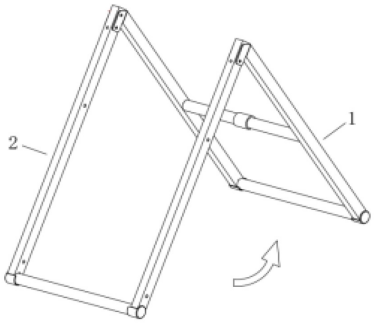
ÉTAPE 1 :



Ouvrir le paquet, retirer le cadre principal (A) et le mettre (A) sur le sol.

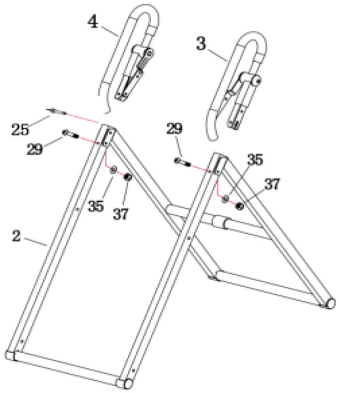
FR

ÉTAPE 2 :



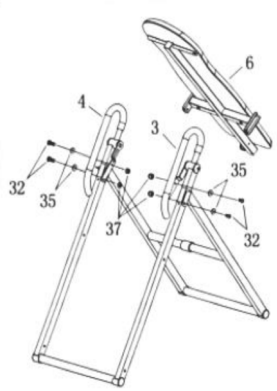
Déplier le cadre en U avant (1) en suivant la direction de la flèche.

ÉTAPE 3 :



Insérer la poignée de droite (3) et la poignée de gauche (4) dans le cadre en U arrière (2) respectivement ; les fixer avec un boulon hexagonal M8*50 (29) + rondelle plate (35) + 2 jeux d'écrous de verrouillage M8 (37) à l'aide de la clé multifonction (26) et les insérer dans le boulon de la manille (25).

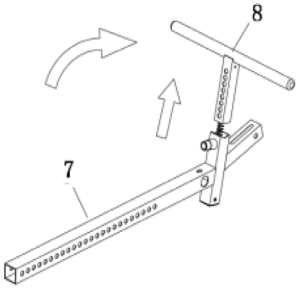
ÉTAPE 4 :



Fixer le cadre de la table (6) entre la poignée de droite (3) et la poignée de gauche (4) ;
fixer avec Hex Bolt M8 * 20 (32) + 4 jeux de rondelle plate (35) en utilisant la clé en forme de L (39).

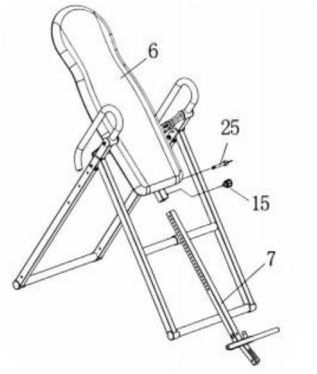
FR

ÉTAPE 5 :



Soulever et tourner le tube réglable avant (8) en suivant la direction de la flèche.
Placer le côté avec des trous de rangée vers le tube réglable (7).

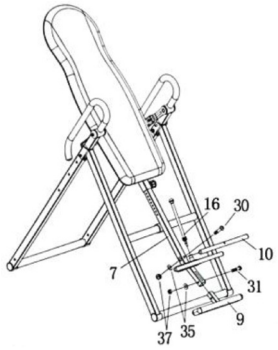
ÉTAPE 6 :



1. Tirer vers le haut la goupille à ressort (15) et insérer la barre réglable (7) dans le cadre de la table (6) ;

2. Attention à la direction de l'installation, le côté avec les marques de l'échelle doit être orienté vers le haut.

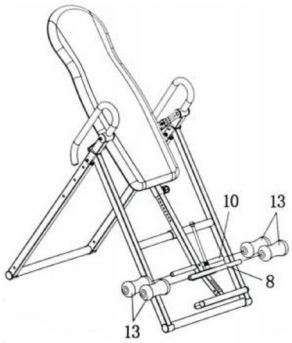
ÉTAPE 7 :



1. Insérer le tube en mousse (10) dans le tube réglable avant (7) ; le fixer avec la vis hexagonale M8*45 (30) + la rondelle plate (35) + écrou de sécurité M8 (37) en forme de L (39) et la clé multifonction (26) ;
2. Insérer le tube du pied (9) dans la barre réglable (7) ; le fixer avec la vis hexagonale M8*40 (31) + la rondelle plate (35) + l'écrou de sécurité M8 (37) en forme de L(39) et la clé multifonction (26) ;
3. Fixer la goupille à tête en forme de balle (16) sur la tige réglable (8).

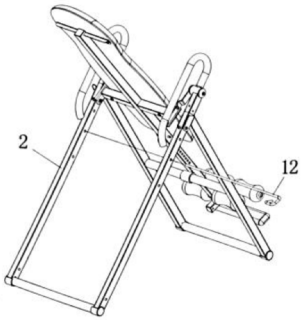
FR

ÉTAPE 8 :



1. Insérer la mousse (13) dans le tube réglable avant (8) ;
2. Insérer la mousse (13) dans le tube de mousse (10).

ÉTAPE 9 :



Insérer la barre de limitation (12) dans le cadre en U arrière (2)

⚠ Avertissement :

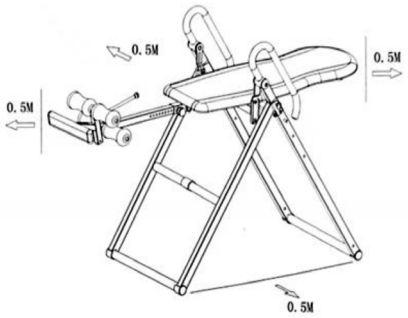
Vous devez vous assurer de serrer toutes les vis de manière unifiée après avoir vérifié que toutes sont bien installées conformément aux instructions à chaque étape.

Remarque :

FR

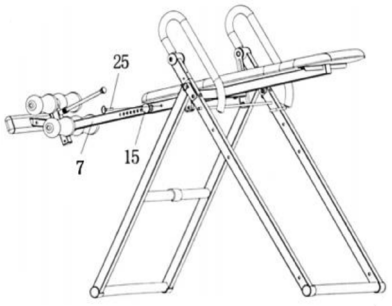
1. Veuillez déplier le cadre en suivant le diagramme ci-dessous

2. Utilisez toujours cet équipement sur une surface plane et solide. Utilisez un tapis d'exercice pour protéger le sol. Pour assurer votre sécurité, assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles à l'intérieur d'au moins 0,6 m de l'équipement.

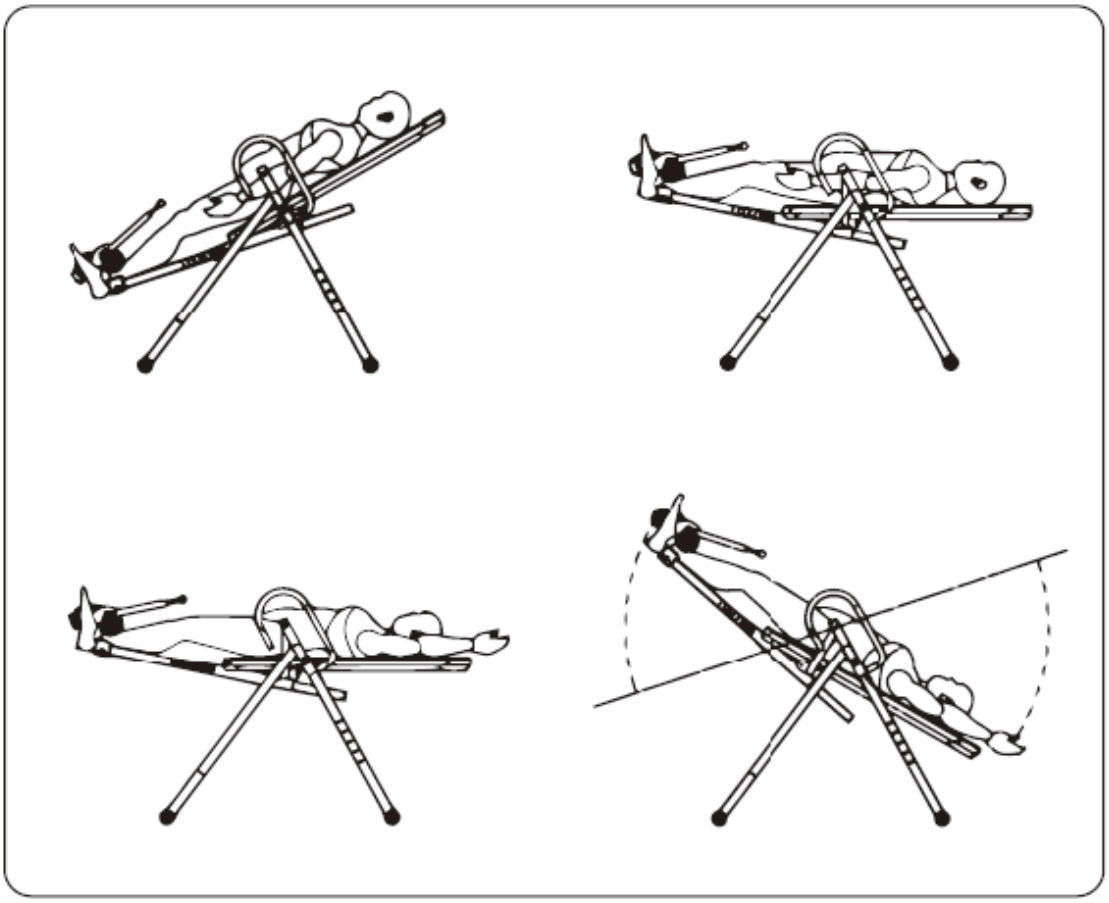


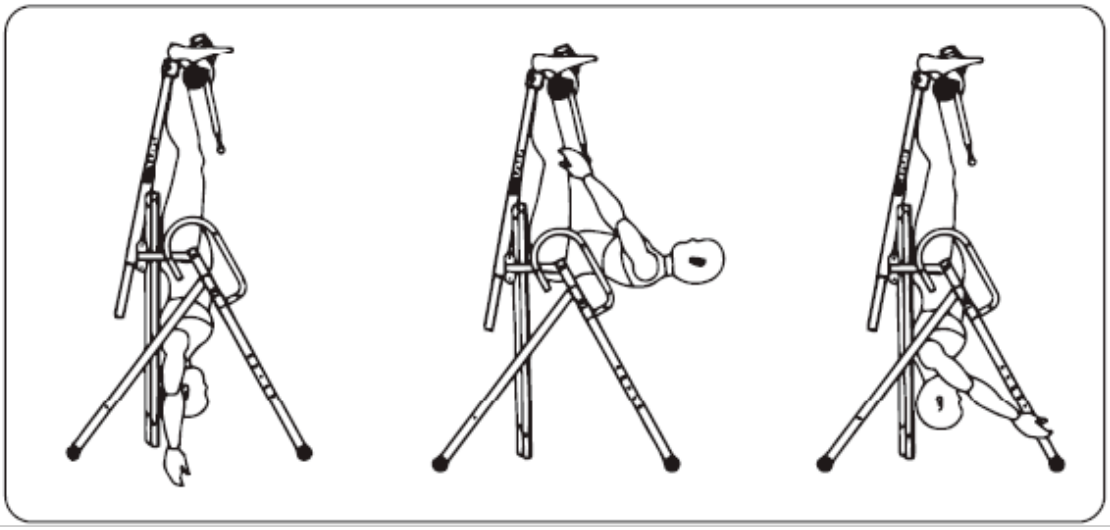
⚠ Attention :

Avant d'utiliser cette machine, vous devez soulever la goupille à ressort (15) pour ajuster l'échelle de hauteur au degré désigné, puis insérer la goupille à crochet (25) dans la tige réglable (7) pour renforcer davantage l'équipement.



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