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



# Modello:

| MODELLO | REF | MISSURE | N.W.: | PORTATA |
|---|---|---|---|---|
| MC0886W | WLLC1140 | 114.5 x 58 x 130 cm | 20.5 kg | 120 kg |

# Istruzioni di sicurezza:

Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

- IMPORTANTE! Leggere il manuale in ogni sua parte prima del montaggio e dell'uso.

- Prima di utilizzare questa panca a inversione, consultare il proprio medico. Se si stanno assumendo farmaci per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo, seguire i consigli del medico.

- Prestare attenzione ai segnali del corpo quando si utilizza questa macchina. Si prega di interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Procedere solo dopo l'autorizzazione del medico.

- Questa panca a inversione è solo per adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani da questo dispositivo.

- Utilizzare questa macchina sempre su una superficie solida e piana. Coprire il pavimento o il tappeto con un tappetino per esercizi per proteggerlo da eventuali danni. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli siano ad almeno 60 cm (23 pollici) di distanza dal dispositivo.

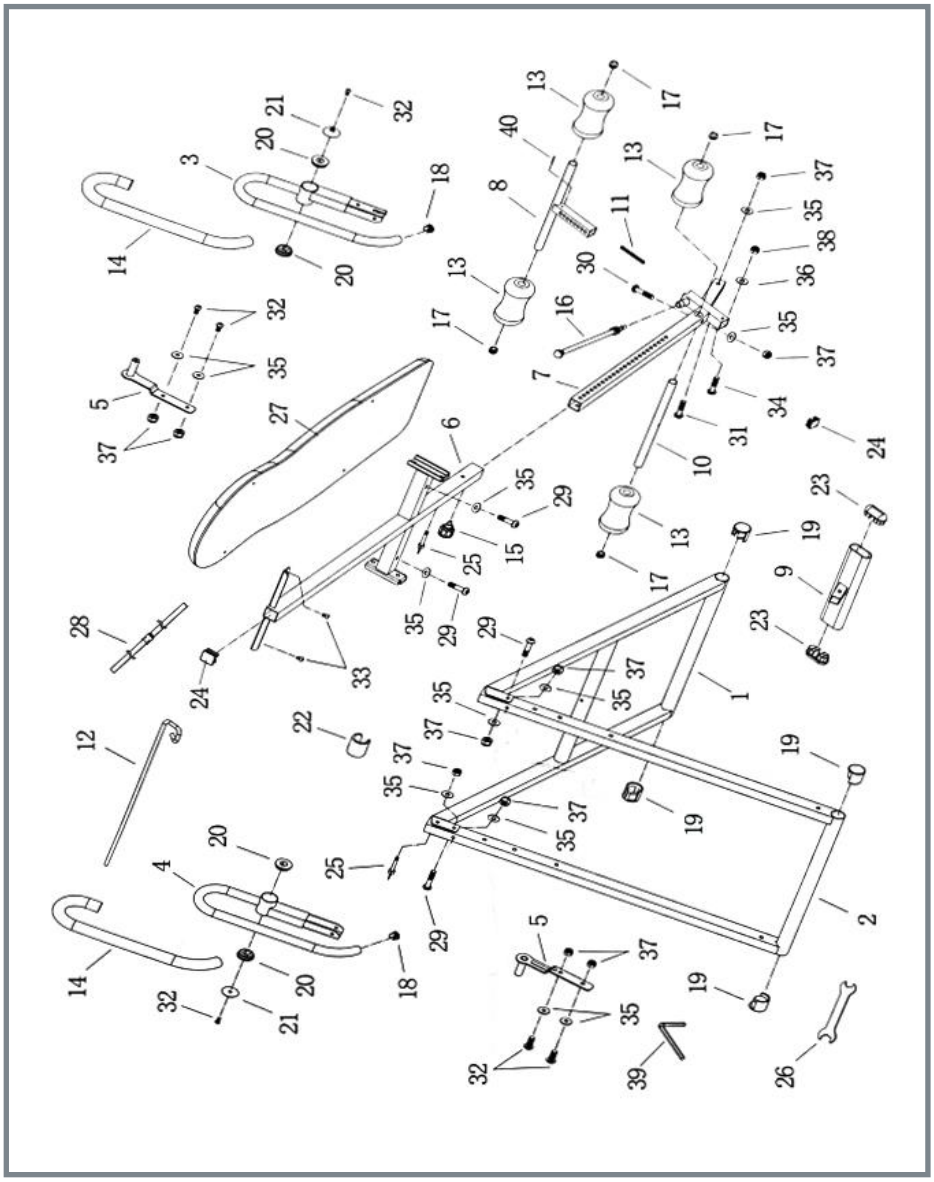
- Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e i bulloni siano serrati prima dell'uso.

- Solo la regolare riparazione e manutenzione delle parti danneggiate, usurate e rotte può garantire l'uso sicuro del dispositivo.

- Si prega di seguire il manuale durante l'uso. Se si riscontrano problemi durante il montaggio o la manutenzione successiva, o si notano rumori insoliti durante l'uso, interrompere immediatamente l'uso.

- Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere incastrati nella macchina.
- Durante il sollevamento o lo spostamento del dispositivo, prestare attenzione alla sicurezza per non farsi male alla schiena.
- Ricordarsi di utilizzare il metodo corretto per maneggiarla o, se necessario, farsi aiutare da qualcuno.
- Regolare l'angolo di inclinazione a meno di 30° la prima volta utilizzando la macchina.
- Riscaldarsi lentamente e limitare l'esercizio a 5 minuti la prima volta che si usa la macchina.
- Questi sono segni di esercizio eccessivo: mal di testa, vertigini, lacrime negli occhi, arrossamento del viso e fastidio alle caviglie, alle ginocchia e ai fianchi.
- Ridurre l'angolo di inclinazione se ci si sente a disagio. Fermarsi se non aiuta.
- Non utilizzare la panca a inversione immediatamente dopo aver mangiato.
- La panca a inversione può essere utilizzata in qualsiasi momento della giornata e l'effetto è lo stesso.
- Può essere utilizzata 2-3 volte al giorno.
- L'angolo massimo di inclinazione consigliato è di 60.
- **Uso domestico. Attrezzatura per il fitness destinata esclusivamente all'esecuzione di esercizi di inversione da parte di utenti adulti. Il suo scopo è ricreativo e orientato al benessere generale, senza alcuna finalità medica o terapeutica.**

# Schema delle parti:



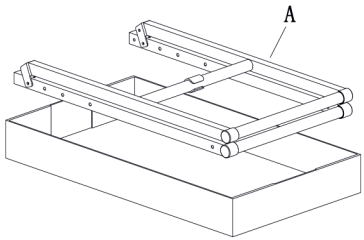
IT

# Elenco delle parti:

| Nº | NOME E SPECIFICHE | QTY | Nº | NOME E SPECIFICHE | QTY |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Telaio a U anteriore | 1 | 21 | Tappo | 1 |
| 2 | Telaio a U posteriore | 1 | 22 | Cuscinetto in gomma ad arco | 1 |
| 3 | Manubrio destro | 1 | 23 | Tappo estremità ovale | 2 |
| 4 | Manubrio sinistro | 1 | 24 | Tappo estremità quadrato | 1 |
| 5 | Piastra di collegamento sinistra | 2 | 25 | Perno ad anello: φ8*62 diametro del filo 50 | 2 |
| 6 | Telaio del letto | 1 | 26 | Chiave multifunzione: S13, S17 spessore 12 mm | 1 |
| 7 | Braccio regolabile | 1 | 27 | Panca | 1 |
| 8 | Tubo anteriore regolabile | 1 | 28 | Cinturino in nylon | 1 |
| 9 | Tubo del piede | 1 | 29 | Bullone esagonale: M8*50 #5 | 2 |
| 10 | Tubo in schiuma | 1 | 30 | Bullone esagonale: M8*45 #5 | 1 |
| 11 | Molla: φ6*120 diametro filo | 1 | 31 | Bullone esagonale: M8*40 #5 | 1 |
| 12 | Barra di limitazione | 1 | 32 | Bullone esagonale: M8*20, #5 | 2 |
| 13 | Schiuma | 4 | 33 | Bullone esagonale: M8*20, #5 | 2 |
| 14 | Impugnatura in schiuma | 2 | 34 | Bullone esagonale: M6*40 Lunghezza: 15 #5 | 1 |
| 15 | Perno a molla | 1 | 35 | Rondella piatta: φ8,5*φ20*1,5 | 8 |
| 16 | Perno testa sferica | 1 | 36 | Rondella piatta: φ6,5*φ13*1,5 | 1 |
| 17 | Tappo del tubo circolare | 4 | 37 | Controdado: M8*8H | 8 |
| 18 | φ25 Tappo del tubo circolare | 2 | 38 | Controdado: M6 | 1 |
| 19 | Poggiapiedi a semicerchio con tubo rotondo da 50 | 4 | 39 | Chiave a L: S5 | 1 |
| 20 | Boccola | 4 | 40 | Perno di separazione: φ4*27 | 1 |

# Istruzioni di montaggio:

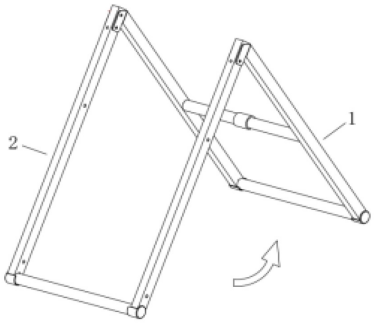
## PASSAGGIO 1:




Aprire la confezione, estrarre il telaio principale (A) e poggiare (A) a terra.

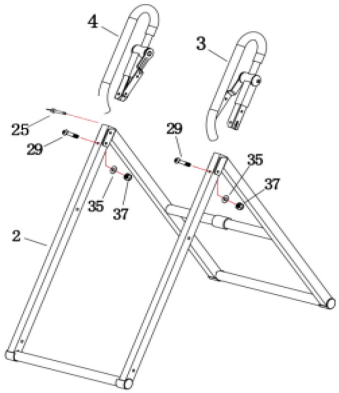
## PASSAGGIO 2:





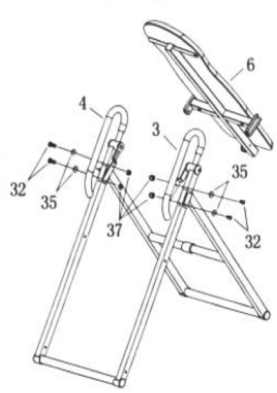

Aprire il telaio a U anteriore (1) seguendo la direzione della freccia.

## PASSAGGIO 3:




Inserire il manubrio destro (3) e il manubrio sinistro (4) nel telaio a U posteriore (2) in modo corretto; fissarlo con il bullone esagonale M8*50 (29) + rondella piatta (35) + 2 set di controdado M8 (37) utilizzando la chiave a L (39) e la chiave multifunzionale (26) e inserirlo nel bullone di fissaggio (25).

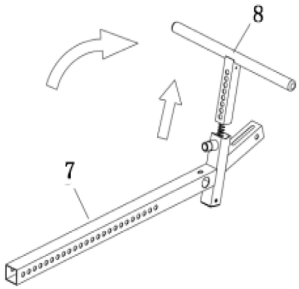
## PASSAGGIO 4:




Fissare il telaio del letto (6) tra il manubrio destro (3) e il manubrio sinistro (4); fissarlo con bullone esagonale M8*20 (32) + 4 set di rondelle piatte (35) utilizzando la chiave a L (39).

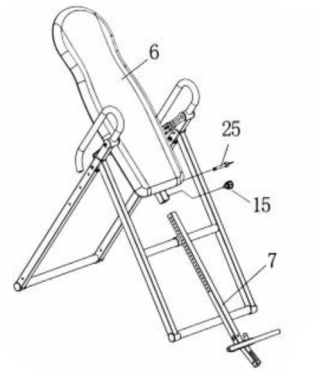


## PASSAGGIO 5:



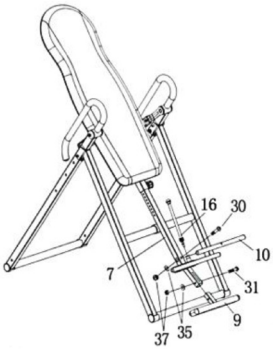

Sollevare e ruotare il tubo regolabile anteriore (8) seguendo la direzione della freccia. Posizionare il lato con i fori in fila frontalmente verso il Braccio Regolabile (7).

## PASSAGGIO 6:




1. Tirare verso l'alto il perno a molla (15) e inserire il braccio regolabile (7) nel telaio del letto (6);
2. Si prega di notare la direzione inserita durante l'installazione, il lato con segni di scala deve essere rivolto verso l'alto e inserirlo nel blocco.

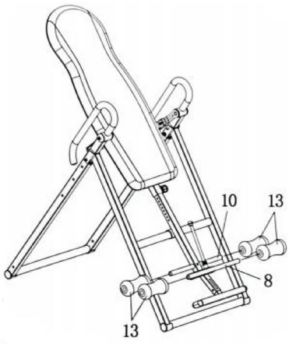
## PASSAGGIO 7:




1. Inserire il tubo in schiuma (10) nel tubo anteriore regolabile (7); fissarlo con bullone esagonale M8*45 (30) + rondella piatta (35) + Controdado M8 (37) utilizzando la chiave a L (39) e chiave multifunzione (26);
2. Inserire il tubo del piede (9) nel braccio regolabile (7); fissarlo con il bullone esagonale M8*40 (31) + rondella piatta (35) + controdado M8 (37) utilizzando la chiave a L (39) e la chiave multifunzione (26);
3. Fissare il perno a testa sferica (16) sul braccio regolabile (7).

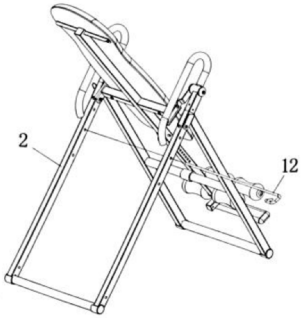
IT

## PASSAGGIO 8:




1. Inserire la schiuma (13) nel tubo regolabile anteriore (8);
2. Inserire la schiuma (13) nel tubo di schiuma (10).

## PASSAGGIO 9:




Inserire la barra di limitazione (12) nel telaio a U posteriore (2).

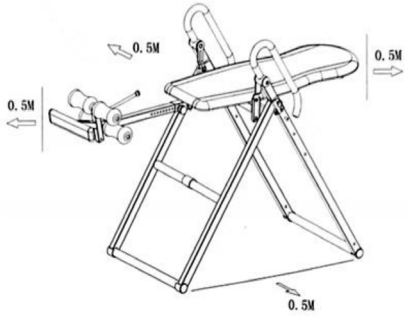
# ⚠ Avviso:

Si prega di assicurarsi di serrare tutte le viti in modo unificato dopo aver confermato che sono tutti installate secondo i passaggi di cui sopra.

# Nota:

1. Si prega di aprire il telaio seguendo lo schema seguente.

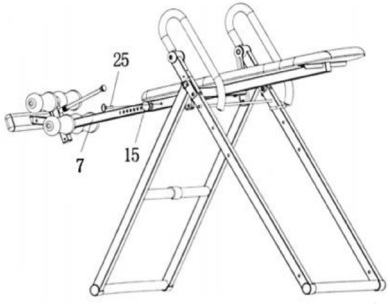
2. Utilizzare questa macchina sempre su una superficie solida e piana. Utilizzare un tappetino per esercizi per proteggere il pavimento. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli siano ad almeno 60 cm (23 pollici) di distanza dal dispositivo.



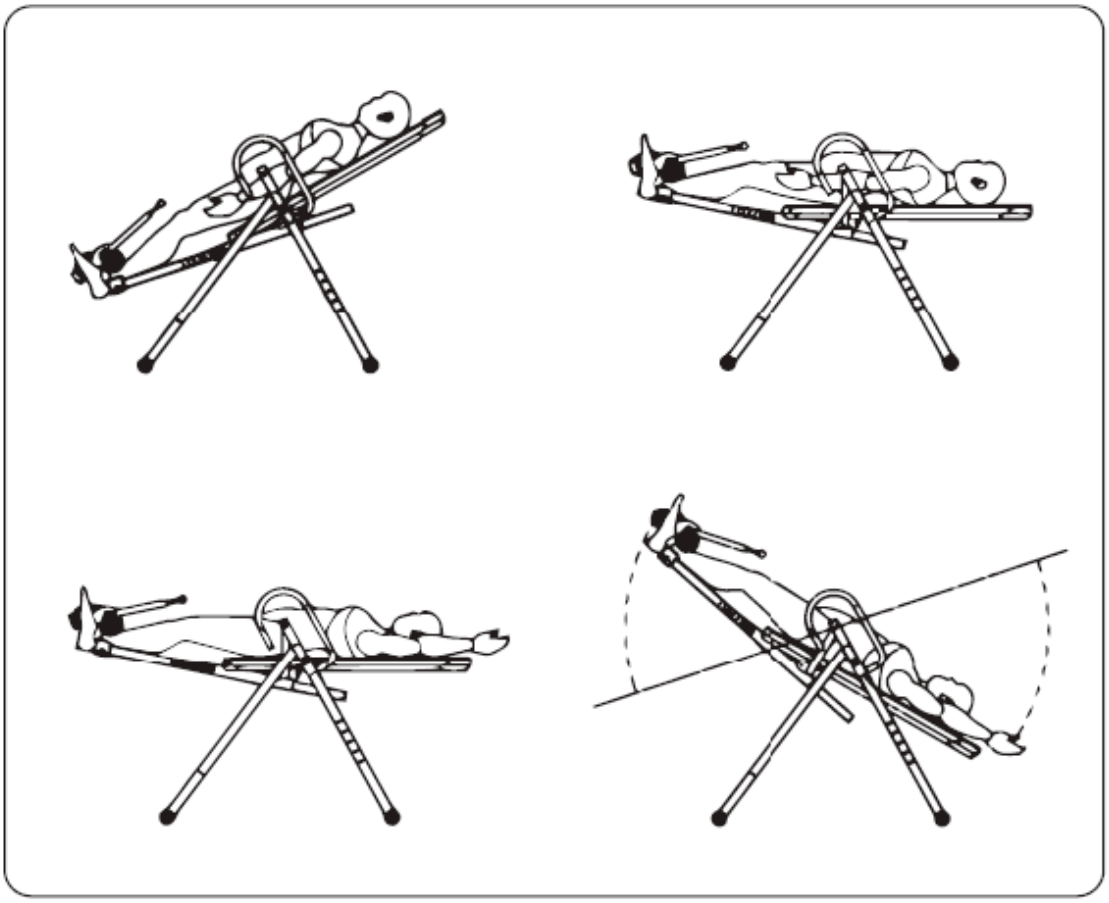


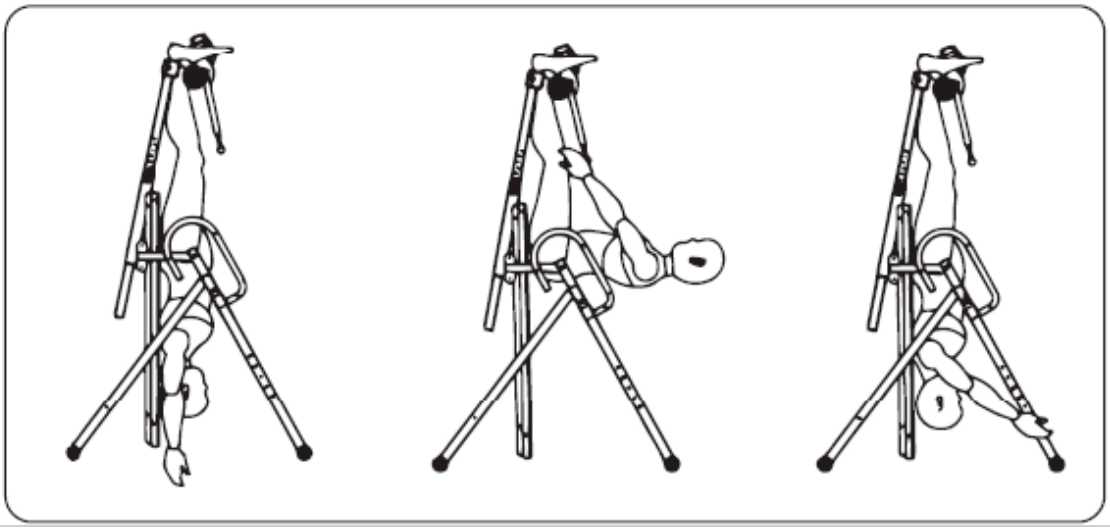

# ⚠ Attenzione:

Prima di utilizzare questa macchina, è necessario tirare verso l'alto il perno a molla (15) per impostare la scala di altezza al grado designato; quindi inserire il bullone di blocco (25) nel braccio regolabile (7) per rafforzare ulteriormente il dispositivo.



## USOS / USES / UTILISATIONS / USI / ANWENDUNGEN / UTILIZAÇÕES





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

max 120 kg