



ANVÄNDARMANUAL - SV

IN 10554 Inversionstabell inSPORTline Inverso Profi



INNEHÅLL

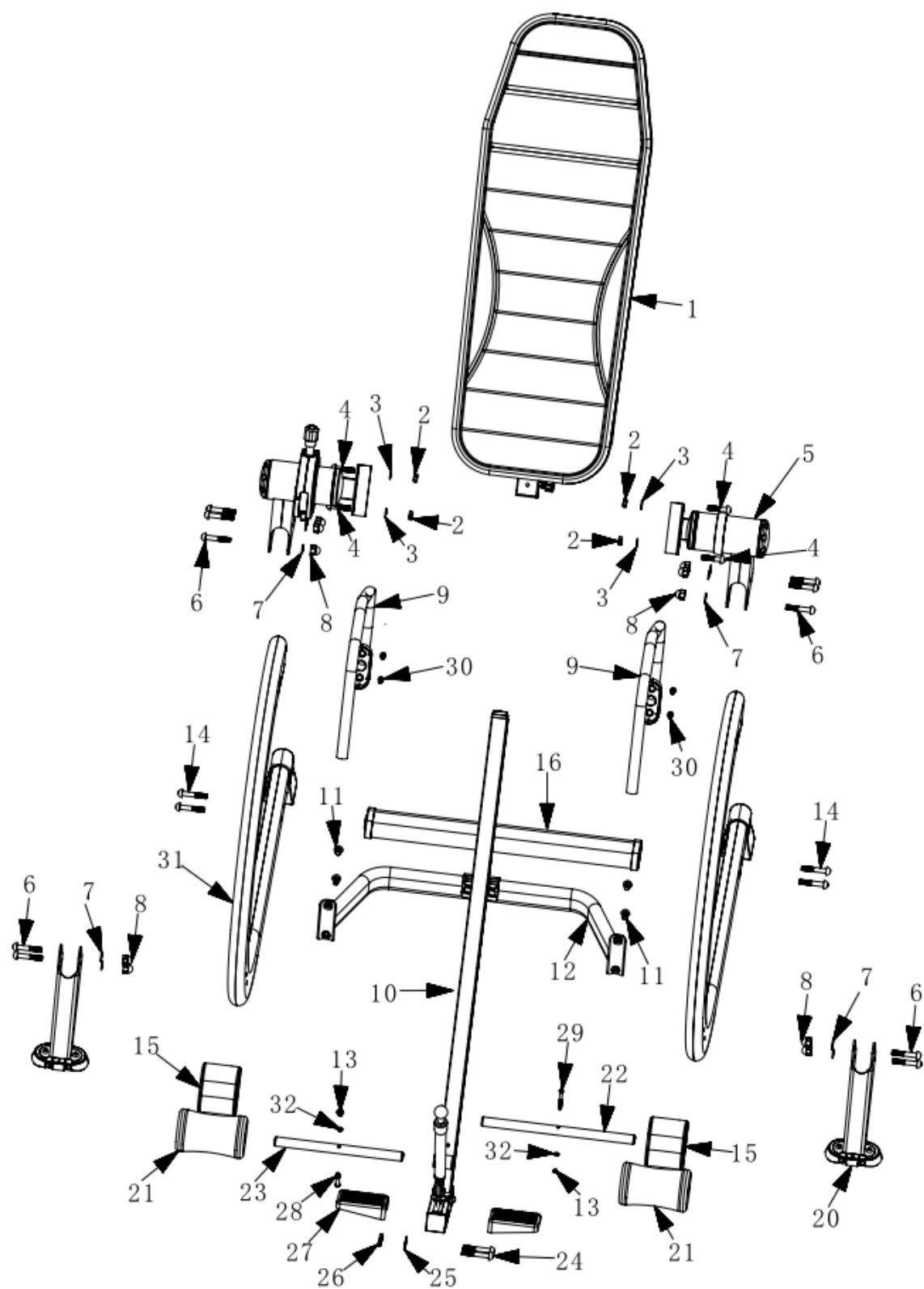
SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
RITNING	4
DELLISTA	5
HÅRDVARA.....	5
MONTERING	6
ANVÄNDA INVERTERINGSTABELLEN.....	11
ANVÄNDNINGSFÖRSLAG	11
EXEMPEL ÖVNINGAR	12
RENGÖRING OCH UNDERHÅLL	12
UPPVÄRMNING	12
MILJÖSKYDD	14
GARANTIVILLKOR, GARANTIANKLARINGAR.....	14

SevenSport sro förbehåller sig rätten att göra ändringar och förbättringar av sin produkt utan föregående meddelande. Besök vår hemsida www.insportline.eu där du hittar den senaste versionen av manualen.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Läs bruksanvisningen före användning och spara den för framtida referens.
- Bibehåller tillräckligt med ledigt utrymme runt enheten.
- Bär lämpliga sportkläder.
- Förvaras utom räckhåll för barn och djur.
- Före varje användning, kontrollera att alla skruvar, muttrar och anslutningar är åtdragna.
- Håll hår, lemmar och kläder borta från rörliga delar.
- Ta bort smycken före användning.
- Reparera eller modifiera inte produkten själv.
- Använd endast för de ändamål som enheten tillverkades för.
- Om du upplever illamående, smärta, svaghet, yrsel eller annat obehag, sluta omedelbart och kontakta läkare. Se din kropps reaktion.
- Om det syns skarpa kanter på produkten, sluta använda den omedelbart.
- Använd inte en skadad eller sliten produkt. Skadade eller slitna delar måste bytas ut innan ytterligare användning.
- Montering kan utföras av en vuxen.
- Rådgör alltid med en läkare om användning.
- Ej lämplig för: gravida kvinnor; personer som lider av: extrem fetma, glaukom, näthinneavlossning, konjunktivit, ryggradsskada, skleros, reumatism, otitis media, högt blodtryck, efter en stroke, hjärtinfarkt, cirkulationsproblem, i postoperativ vård, med ett medicinskt implantat. Av individuella hälsoskäl, kontakta alltid en läkare.
- Använd inte efter att ha tagit medicin, droger eller alkohol.
- Värm upp ordentligt innan du tränar.
- Lämna inte utan uppsikt i närheten av barn och djur.
- Lastkapacitet: 200 kg.
- Kategori: S (EN 20957) för professionellt eller kommersiellt bruk.
- **WARNING: Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer med redan existerande hälsoproblem.**

RITNING



DELLISTA

Inga.	Beskrivning	Antal
1	Ryggstöd med ram	1
5	Handtagsfäste	2
9	Hantera	2
10	Justerbar ram	1
12	Böj ram	1
15	Hälhållarfäste	2
16	Nedre anslutningsram	1
20	Nedre stativ	2
21	Klackhållare	2
22	Rund ram	1
23	Foam roller ram	1
27	Fotstöd	2
31	Huvudram	2

HÅRDVARA

Inga.	Beskrivning	Antal
2	Mutter M10*45	4
3	Bricka Ø20*Ø10*1,5	4
4	Bult M10*45	4
6	Bult M10*60	10
7	Bult M10*60	10
8	Mutter M10*60	10
11	Bult M8*16	4
13	Nu tM6	1
14	Bult M10*55	4
24	Bult M10*65	2
25	Bricka Ø20*Ø10*1,5	2
26	Mutter M10	2
28	Bult M6*10	2
29	Bult M6*55	1
30	Bult M8x16	4
32	Bricka Ø12*Ø6*1,5	2

MONTERING

HUVUDRAMMONTERING:

Anslut huvudramen (31) och anslutningsramen (16) med bultar (14).

Fäst böjramen (12) till huvudramen (31) med bultar (11).

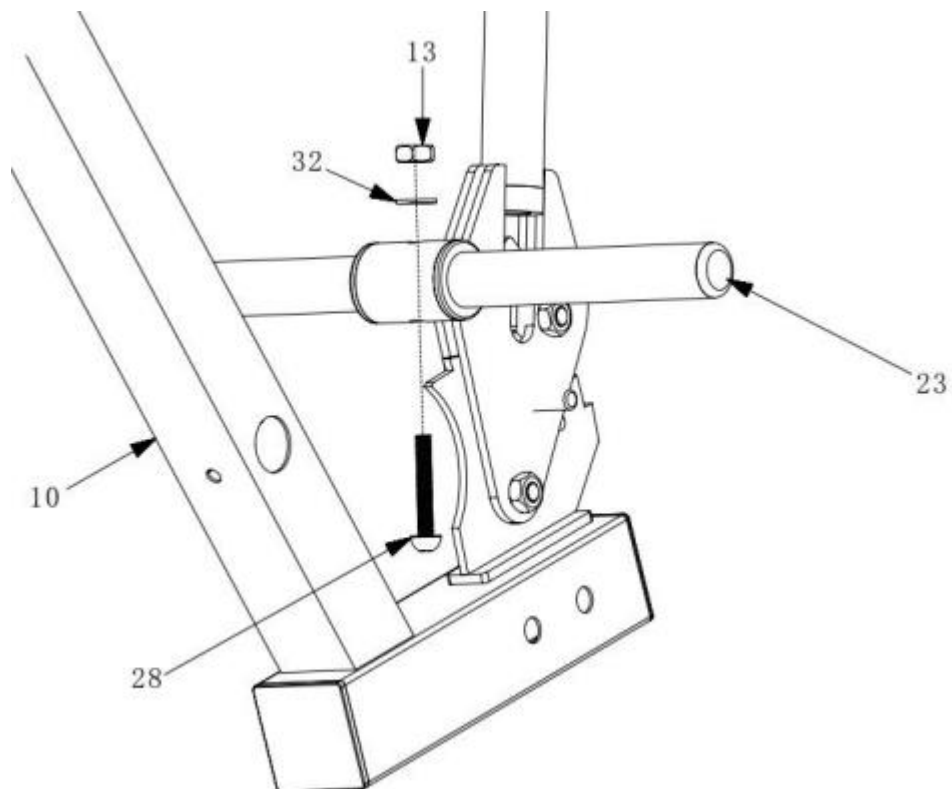
Fäst stativ (20) på huvudramen (31) med bultar (6), brickor (7) och muttrar (8).

ARMSTÖD:

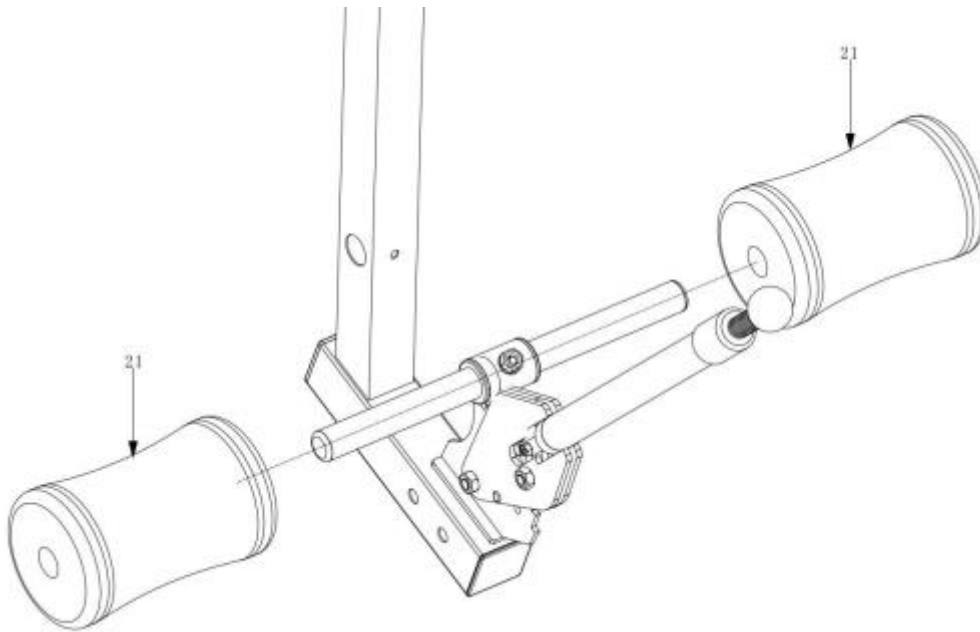
Skjut handtagsfästen (5) till handtagen (9) med bultar (6), brickor (7) och muttrar (8).

MONTERING AV FOTLÅSSYSTEM:

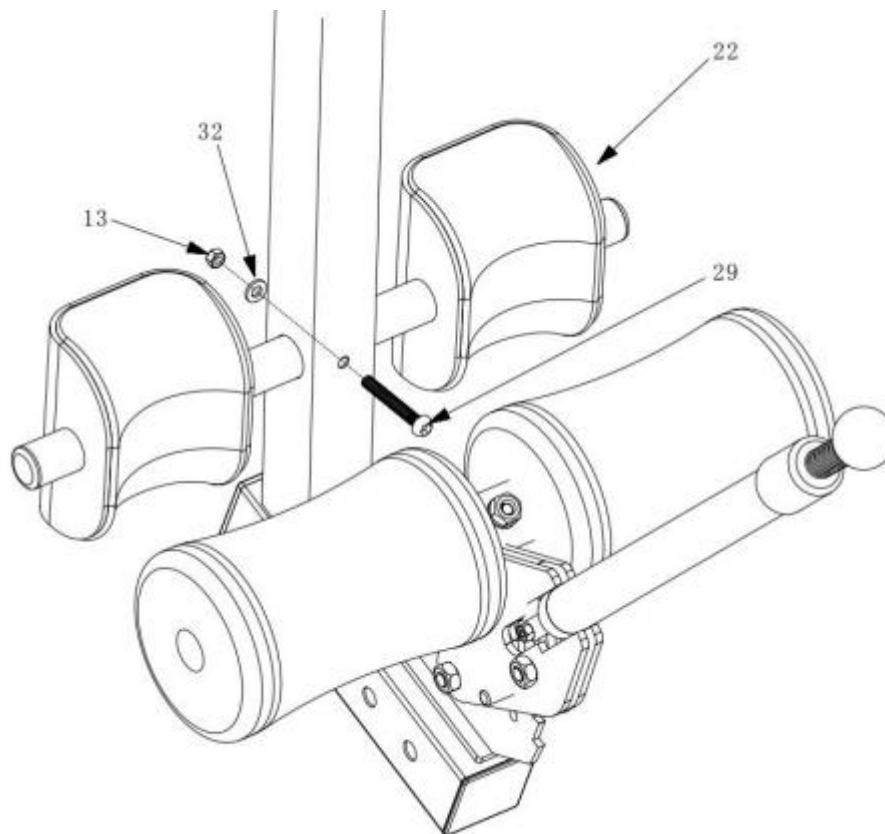
Fäst skumrullarramen (23) till den justerbara ramen (10) med bult (28), bricka (32) och mutter (13).



Skjut skumrullarna (21) till ramarna (23).



Fäst fästet (22) på ramen (10) med bult (29), bricka (32) och mutter (13).



Fäst fotstöden (27) på ramen med bultar (24), brickor (25) och muttrar (26).

MONTERING AV RYGGSTIL:

Fäst ryggstödet (1) med bultar (4), brickor (3) och muttrar (2).

JUSTERBAR BOMMONTERING:

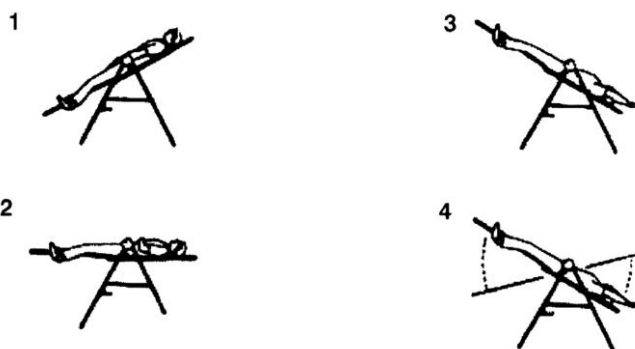
ARMMONTERING:

Fäst handtagen (9) med bultar (30).

Slutligen, dra åt alla bultar och muttrar för att se till att ditt vändbord är säkert att använda.

ANVÄNDA INVERSIONSTABELLEN

1. Börja med att ligga helt bakåt på sängen med händerna vid din sida, eller vila på låren.
2. Håll händerna nära kroppen och börja höja armarna långsamt så att bordet kan rotera bakåt. Stanna eller sänk armarna för att kontrollera bordets rotation nedåt.
3. Lyft upp armarna tills de är över huvudet. Vid denna tidpunkt kommer inversionstabellen att vara så långt tillbaka som den kan gå.
4. När du blir mer bekväm, gunga sängen långsamt genom att röra armarna uppåt och sänka långsamt.
5. Det rekommenderas att inversionstabellen används i fem eller tio minuter varje morgon och igen varje kväll.
6. Återgå till upprätt position genom att långsamt föra händerna tillbaka ner till låren.



ANVÄNDNINGSFÖRSLAG

1. **Börja långsamt:** Invertera endast 15–20 grader till att börja med. Håll dig inverterad bara så länge du är bekväm. Återgå långsamt upprätt.
2. **Gör gradvisa ändringar:** Öka vinkeln bara om det är bekvämt. Öka vinkeln bara några grader åt gången. Öka användningstiden 1–2 minuter upp till tio under en period av veckor. Lägg till stretching och lätt träning först efter att du är bekväm med inversion.
3. **Titta på din kropp:** Kom långsamt upp. Yrsel efter ett pass betyder att du kom upp i snabbhet. Vänta en stund efter att ha ätit innan du använder bordet. Kommer direkt om du känner dig illamående.
4. **Fortsätt röra dig:** Rörelse medan den är inverterad uppmuntrar blodcirkulationen. Rörelse kan åstadkommas antingen genom rytmisk dragkraft eller lätt träning. Träna inte ansträngande medan du är inverterad. Begränsa partiell inversion utan rörelse till en eller två minuter. Begränsa full inversion utan rörelse till bara några sekunder.
5. **Invertera regelbundet:** Vi rekommenderar två eller tre gånger om dagen beroende på ditt nuvarande tillstånd. Försök att schemalägga det för samma tider varje dag.



EXEMPEL ÖVNINGAR

1. Standardposition

2. Med en utsträckt hand

3. Med en hand utsträckt 4. När båda händerna höjs.

5. Full inversion.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

Torka av svett och smuts efter användning. För att rengöra, använd en fuktig trasa och en lösning av varmt vatten och ett neutralt rengöringsmedel. Använd inte aggressiva rengöringsmedel baserade på alkohol eller bensen. Använd inte lösningsmedel. Dra åt alla skruvar, muttrar och leder regelbundet.

UPPVÄRMNING

Varje pass ska börja med uppvärmningsövningar, sedan ska du följa dina egna aeroba övningar och slutligen ska du göra lugnande övningar. Du bör träna två eller tre gånger i veckan och du bör ha en vilodag mellan varje pass. Efter några månader kan du öka din träningsfrekvens till fyra eller fem pass per vecka.

Uppvärmningsfasen är extremt viktig och bör föregå varje träning, eftersom organismen först bör förbereda sig för den efterföljande belastningen. Under denna fas värms organismen upp, musklerna sträcks ut, blodcirkulationen startas och musklerna syresätts. I slutet av övningen upprepar du följande övningar för att sträcka ut musklerna. Följande övningar är särskilt lämpliga för att värma upp och lugna kroppen:

	Stretching av insidan av låren Sitt på golvet och böj benen i knäna så att dina fötter nuddar. Försök att trycka fötterna så nära bäckenet som möjligt och tryck försiktigt ner armbågarna mot golvet. Stanna i positionen i 15 sekunder.
	Hamstring sträckt Sitt och sträck ut ditt högra ben. Vila din vänstra fots sula mot insidan av din högra hårt. Sträck ut din högra arm längs ditt högra ben så långt du kan. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa allt med vänster ben och vänster arm.
	Huvudet rullar Luta sakta huvudet åt höger, sträck ut vänster sida av nacken. Håll i 20 sekunder. Luta den sedan tillbaka till vänster och fortsätt tills höger sida av halsen sträcks ut. Håll i 20 sekunder. Luta sakta huvudet framåt och stick ut nacken. Vrid inte huvudet hela vägen runt. Upprepa det flera gånger.
	Alternativt lyft av axlar Lyft axlarna växelvis och håll dig alltid i ytterläge i minst 1 sekund.
	Vader och akillessenan Luta dig mot en vägg med vänster ben framför det högra och armarna framåt. Sträck ut ditt högra ben och håll vänster fot på golvet. Böj vänster ben och luta dig framåt genom att flytta din högra höft i väggens riktning. Håll i 15 sekunder. Håll benet sträckt och upprepa träningen med det andra benet.
	Att röra tårna Böj långsamt ryggen från höfterna. Håll rygg och armar avslappnade samtidigt som du sträcker dig nedåt till tårna. Gör det så långt du kan och håll positionen i 15 sekunder. Böj lätt på knäna.

	Sidosträckningar Lyft armarna ovanför huvudet. Sträck din högra arm mot taket så långt som möjligt. Sträck överkroppen mot höger sida. Upprepa sedan övningen för vänster sida.
--	---

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd gått ut eller om eventuell reparation är oekonomisk, kassera den enligt lokala lagar och miljövänligt på närmaste skrotupplag.

Genom korrekt avfallshantering skyddar du miljön och naturliga källor. Dessutom kan du hjälpa till att skydda människors hälsa. Om du inte är säker på att kassera på rätt sätt, be lokala myndigheter att undvika lagöverträdelser eller sanktioner.

GARANTIVILLKOR, GARANTIPRAK

Allmänna garantivillkor och definition av villkor

Alla garantivillkor som anges här under bestämmer garantitäckning och garantianspråksförfarande. Garantivillkor och garantianspråk regleras av lagen nr 89/2012 Coll. Civil Code, och lag nr 634/1992 Coll., Consumer Protection, med ändringar, även i fall som inte specificeras av dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med säte på Strakonická gatan 1151/2c, Prag 150 00, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regionaldomstolen i Prag, sektion C, bilaga nr 116888.

Enligt gällande lagregler beror det på om köparen är slutkunden eller inte.

"Köparen som är slutkunden" eller helt enkelt "Slutkunden" är den juridiska person som inte ingår och utför avtalet för att driva eller främja sin egen handel eller affärsverksamhet.

"Köparen som inte är slutkunden" är en affärsman som köper varor eller använder tjänster i syfte att använda varorna eller tjänsterna för sin egen affärsverksamhet. Köparen följer det allmänna köpeavtalet och affärsvillkoren.

Dessa garantivillkor och garantianspråk är en integrerad del av varje köpeavtal som ingås mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, om inte annat anges i köpeavtalet, i tillägget till detta kontrakt eller i annat skriftligt avtal.

Garantivillkor

Garantiperiod

Säljaren ger köparen en 24 månaders garanti för varornas kvalitet, om inte annat anges i garantibeviset, fakturan, leveranssedeln eller andra dokument relaterade till varorna. Den lagliga garantiperioden som ges till konsumenten påverkas inte.

Genom garantin för godskvalitet garanterar Säljaren att de levererade varorna under en viss tidsperiod är lämpliga för regelbunden eller avtalad användning och att varorna ska behålla sina vanliga eller avtalade egenskaper.

Garantin täcker inte defekter som beror på (om tillämpligt):

- Användarens fel, dvs produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig insättning av sadelstolpen i ramen, otillräcklig åtdragning av pedaler och vevar
- Felaktigt underhåll

- Mekaniska skador
- Regelbunden användning (t.ex. slitage på gummi- och plastdelar, rörliga mekanismer, leder, slitage på bromsbelägg/block, kedja, däck, kassett/multihjul etc.)
- Oundviklig händelse, naturkatastrof
- Justeringar gjorda av okvalificerad person
- Felaktigt underhåll, felaktig placering, skador orsakade av låg eller hög temperatur, vatten, olämpligt tryck, stötar, avsiktliga ändringar i design eller konstruktion etc.

Procedur för garantianspråk

Köparen är skyldig att kontrollera de varor som levereras av säljaren omedelbart efter att ha tagit ansvaret för varan och dess skador, dvs omedelbart efter leveransen. Köparen måste kontrollera Varorna så att han upptäcker alla de brister som kan upptäckas genom sådan kontroll.

När du gör ett garantianspråk är köparen skyldig att, på begäran av säljaren, bevisa köpet och giltigheten av reklamationen genom fakturan eller leveranssedeln som inkluderar produktens serienummer, eller så småningom genom dokumenten utan serienummer. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantianspråket genom dessa dokument, har säljaren rätt att avslå garantianspråket.

Om Köparen upplyser om ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. i det fall att Garantivillkoren inte uppfyllts eller vid anmälan av felet av misstag etc.) är Säljaren berättigad att kräva ersättning för alla kostnader som uppstår vid reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt gällande prislista över tjänster och transportkostnader.

Om Säljaren upptäcker (genom att testa) att produkten inte är skadad, accepteras inte Garantikravet. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som härrör från det falska garantianspråket.

Om köparen gör ett anspråk på varorna som juridiskt täcks av den garanti som tillhandahålls av säljaren, ska säljaren åtgärda de rapporterade defekterna genom reparation eller genom att byta ut den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på Köparens överenskommelse har Säljaren rätt att byta ut de defekta Varorna mot en fullt kompatibel Vara med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja formen för de garantikravsförfaranden som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska reglera Garantikravet inom 30 dagar efter leveransen av de defekta Varorna, om inte en längre period har överenskommit. Dagen då de reparerade eller utbytta Varorna överlämnas till Köparen anses vara dagen för Garantikravet. När Säljaren inte kan lösa garantikravet inom den överenskomna perioden på grund av varufellets specifika karaktär, ska han och köparen träffa en överenskommelse om en alternativ lösning. Om sådant avtal inte träffas är Säljaren skyldig att ge Köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.

CZ SEVEN SPORT sro

Registrerat kontor: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Huvudkontor: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Garanti & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
VAT ID: CZ26847264

Telefon: + 420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK inSPORTline sro

Huvudkontor, garanti och servicecenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
VAT ID: SK2020177082

Telefon: + 421(0)326 526 701
E-post: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Om frakt

