

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

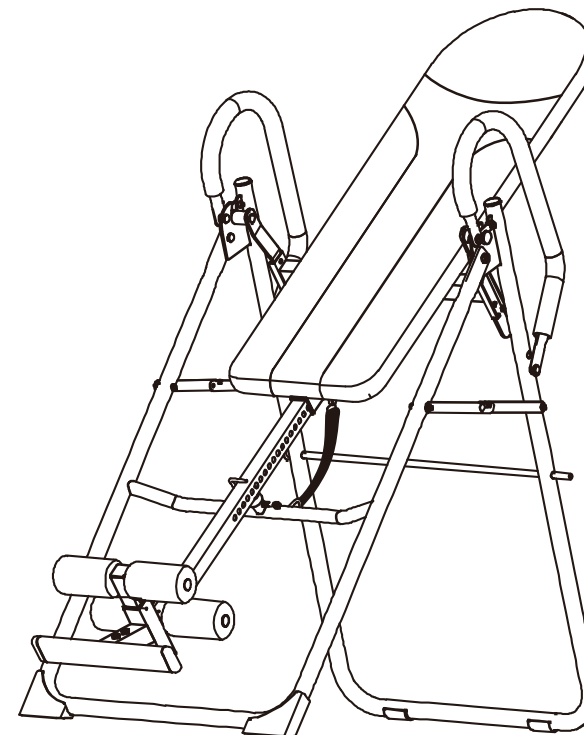
IMPORTATO DA:  
AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960  
FATTO IN CINA

HOMCOM

IN230600319V01\_IT

**A91-053**

IT



Nota: le scale sul tubo di regolazione altezza sono contrassegnate per riferimento.

Si prega di regolarlo in base all'altezza e al peso.



- \* Si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni e seguirlo.
- \* Si prega di conservare il manuale di istruzioni per l'uso futuro.
- \* Se vuoi regalare questo prodotto ai tuoi amici, non dimenticare di portare loro il manuale di istruzioni.

**ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**

Si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di utilizzarlo e assicurarsi che il prodotto sia completo senza i danni causati durante il trasporto.

## Catalogo

1. PRECAUZIONI-----	1
2. ELENCO DELLE PARTI -----	2
3. METODO DI MONTAGGIO-----	4
4. METODO D'USO-----	9
5. MANUTENZIONE E SERVIZIO ASSISTENZA -----	10

### 1. PRECAUZIONI:

\* La portata massima: 136 kg (300 libbre).

\* L'altezza massima dell'utente: 193 cm (3 piedi).

\* L'altezza minima dell'utente: 147 cm (4,8 piedi).

\* L'angolo di inversione massimo: 180°.

\* In caso di malessere durante l'utilizzo del prodotto, si prega di interrompere immediatamente l'uso e consultare il proprio medico per le istruzioni prima dell'uso in futuro.

\* Non utilizzare questo prodotto senza l'approvazione del tuo medico.

\* Non utilizzare questo prodotto immediatamente dopo aver mangiato, bevuto o fatto esercizio. Devi aspettare almeno 1 ora.

\* Si prega di posizionare il prodotto su un luogo piatto e asciutto. Assicurarsi che sia saldamente disposto senza tremare per evitare la caduta.

\* Indossare abiti e scarpe da ginnastica adatti prima dell'esercizio.

\* Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura e vietare ad altri di stare vicino al prodotto durante l'utilizzo.

\* Solo una persona alla volta può utilizzare il prodotto.

\* Assicurarsi che il prodotto sia correttamente installato prima dell'uso. Assicurarsi che tutte le viti, dadi e bulloni siano serrati prima dell'uso.

\* Non utilizzare questo prodotto se è danneggiato.

\* Tenere mani, piedi, capelli e vestiti lontani dalle parti in movimento. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.

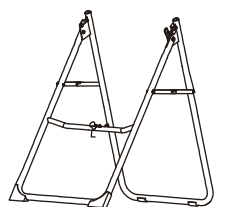
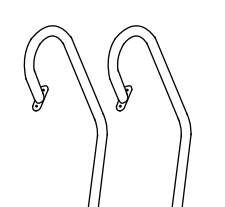
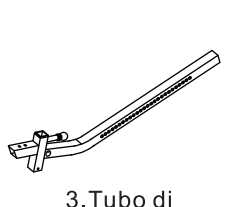
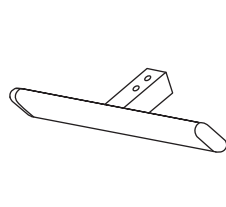
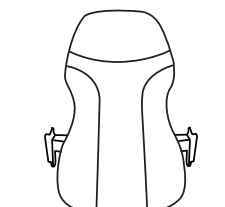

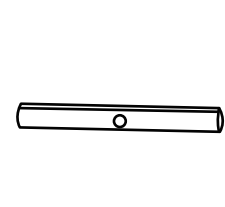
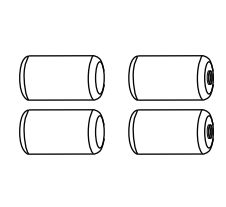
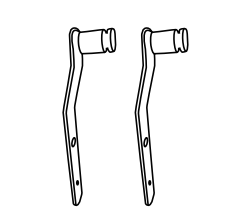
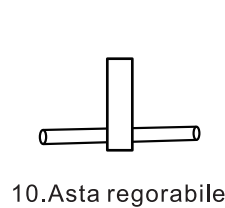
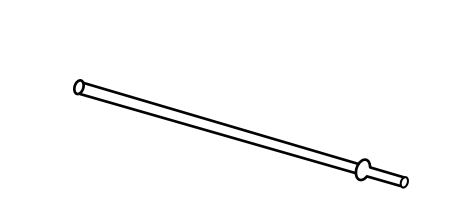
\* Si prega di non eseguire esercizi di inversione fino a quando non si è sicuri che le caviglie siano ben serrate e vi sentiate a vostro agio.

\* Per i bambini, gli anziani o le persone disabili, possono usarlo solo sotto custodia.

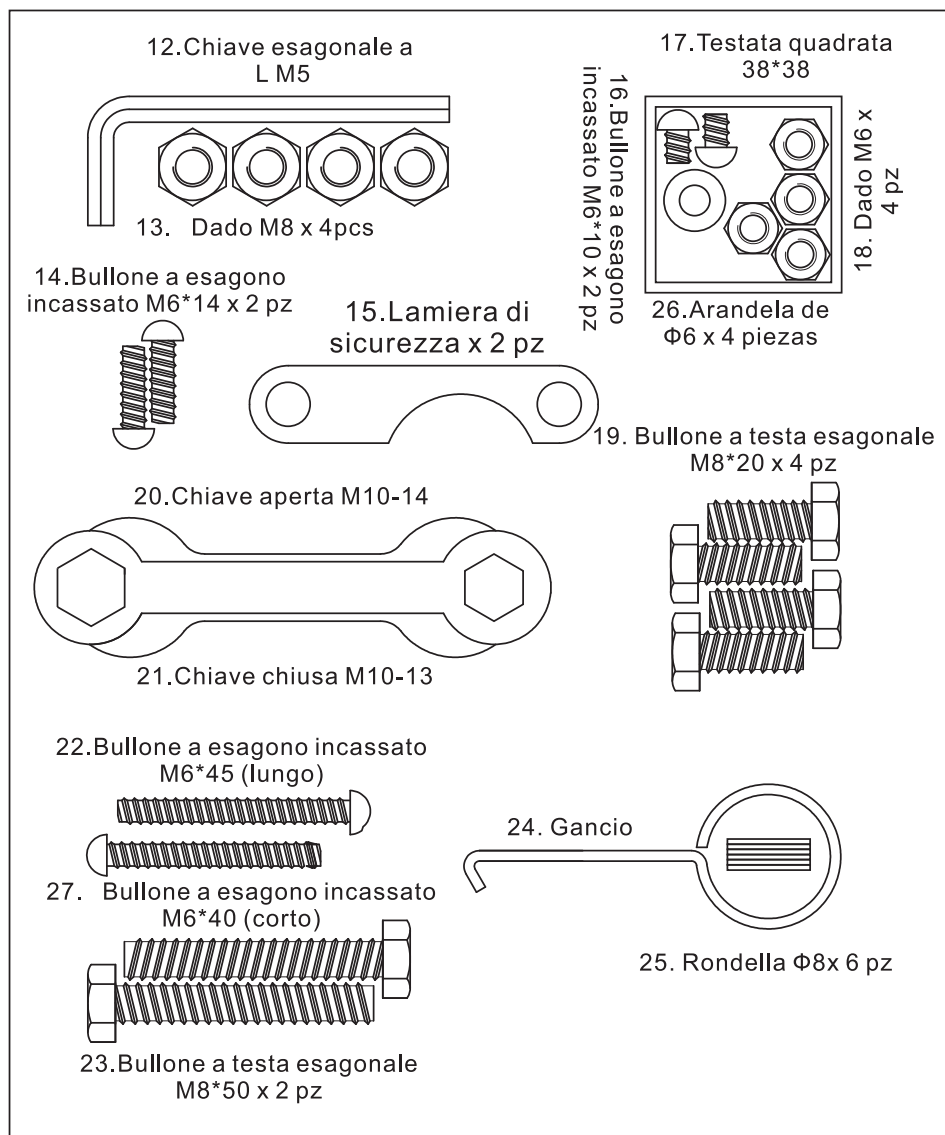
Non utilizzare questo prodotto se hai condizioni o malattie come segue:

- Obesità estrema.
- Artrite deformante.
- Gravidanza.
- Lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni acutamente gonfie.
- Osteoporosi.
- Gotta, fratture non cicatrizzate o supporti ortopedici impiantati chirurgicamente.
- Disturbo respiratorio.
- Tumore maligno.
- Angiocardiopatia, come ipertensione e malattie cardiache.
- Utilizzo di anticoagulanti inclusa l'aspirina a dosi elevate.
- Ostacolo alla respirazione.
- Utilizzo del defibrillatore impiantabile.

### 2.Elenco delle Parti:

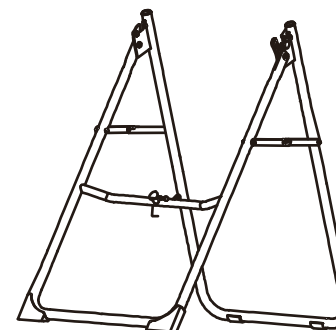
			
1. Struttura di supporto x 1 pz	2. Barra di sicurezza x 2 pz	3. Tubo di regolazione altezza x1 pz	4. Barra di piedi x 1 pz
			
5. Schienale x 1 pz	6. Cintura di sicurezza x 1 pz	7. Asta di porta caviglia x1 pz	8. Protettore in spugna x 4 pz
			
9. Manovella x 2 pz	10. Asta regolabile di porta caviglia x 1 pz	11. Asta di controllo dell'angolo x1 pz	

## \*\* Strumenti Hardware



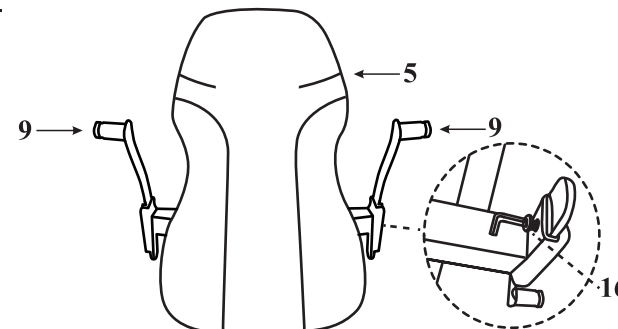
## 3. Metodo di Montaggio:

**Passo 1 : Aprire la Struttura di supporto e metterla in piedi.**



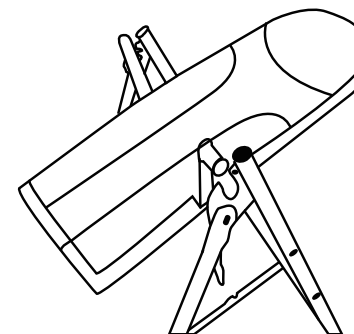
### Passo 2: Assemblare 2 manovelle

Assemblare le manovelle (Nr. 9) su entrambi i lati di Schienale (Nr. 5), e poi fissare ogni manovella con un Bullone a esagono incassato M6 \* 10 (Nr. 16).



### Passo 3: Assemblare lo schienale

Mettere lo schienale sulla struttura di supporto. Assicurarsi che le manovelle siano incastrate nelle scanalature su entrambi i lati della struttura di supporto. Per aumentare la stabilità dello schienale, le manovelle sono progettate più larghe della struttura di supporto. Premere entrambe le manovelle verso l'interno nell'assemblaggio.



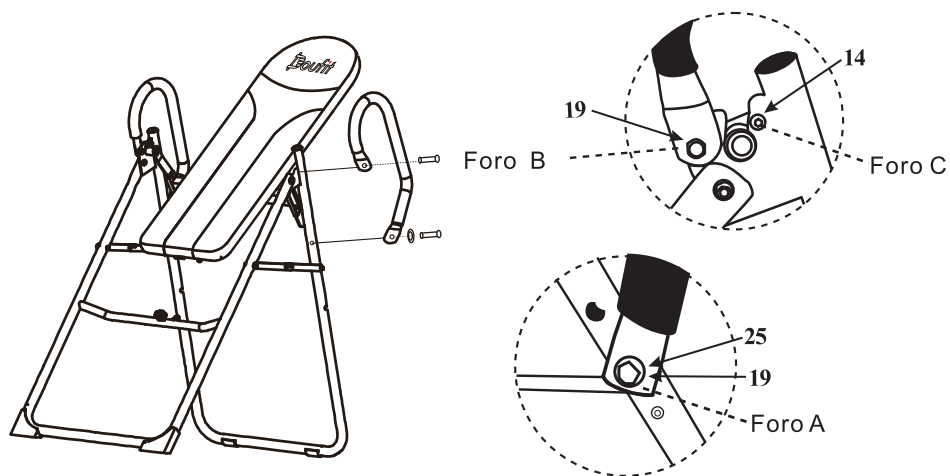
#### Passo 4: Assemblare 2 barre di sicurezzas

Per iniziare questo passo, preparare due barre di sicurezzas (Nr.2), un chiave esagonale a forma di L (Nr.12), quattro dadi M8 (Nr.13), due Bullone a esagono incassato M6\*14 (Nr.14), due lamiere di sicurezza (Nr.15), due M8\*20 (Nr.19), chiave aperta (Nr.20), chiave chiusa (Nr.21), quattro rondelle  $\Phi 8$  (Nr.25) e due rondelle  $\Phi 6$  (Nr.26).

Prendiamo come esempio il lato destro, l'assemblaggio del lato sinistro è allo stesso modo.

Installare una barra di sicurezza sulla struttura di supporto e avvitare un bullone a testa esagonale M8 e una rondella  $\Phi 8$  nel foro A utilizzando la Chiave aperta.

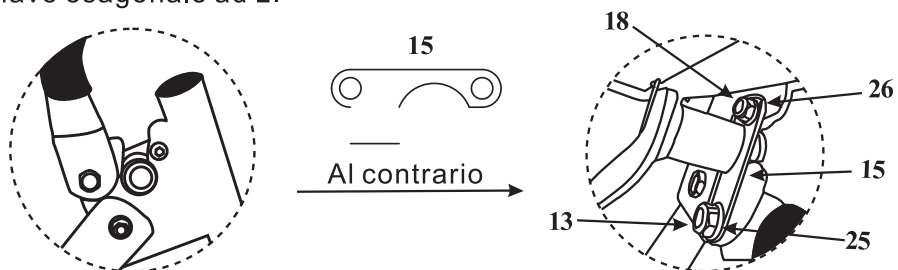
Inserire un bullone a testa esagonale M8 nel foro B e un Bullone a esagono incassato M6 nel foro C



Installare una lamiera di sicurezza sul foro B e sul foro C per bloccare le manovelle.

Avvitare una rondella  $\Phi 8$  e un dado M8 utilizzando la chiave aperta e la chiave chiusa.

Avvitare una rondella  $\Phi 6$  e un dado M6 utilizzando la chiave chiusa e la chiave esagonale ad L.

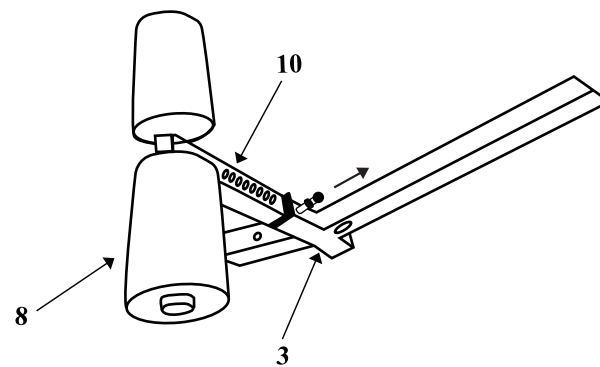


5

#### Passo 5: Assemblare il tubo regolabile di porta caviglia

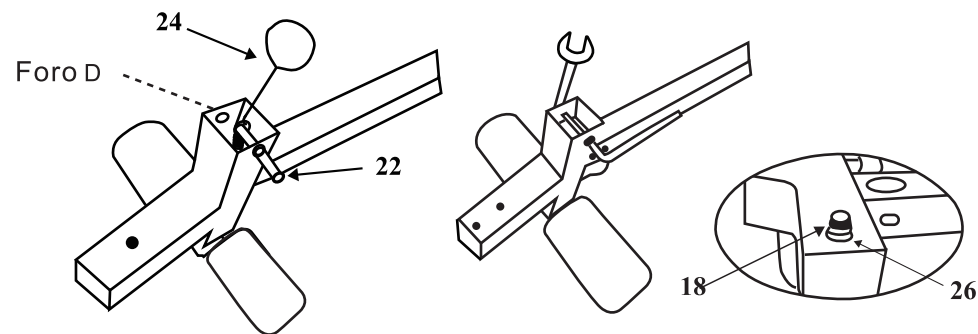
Per iniziare questo passo, preparare un tubo di regolazione altezza (Nr.3), due protettori in spugna (Nr.8), un tubo regolabile di porta caviglia (Nr.10), una chiave esagonale a L (Nr.12), una Testata quadrata (Nr.17), un dado M6 (Nr.18), una chiave chiusa (Nr.21), un bullone a esagono incassato M6\*45 (Nr.22), un piccolo gancio (Nr.24) e una rondella  $\Phi 6$  (Nr.26).

Installare due protettori in spugna sul tubo regolabile di porta caviglia. Tirare la manopola tonda e inserire il tubo regolabile di porta caviglia nel tubo di regolazione altezza come indicato nella figura.



Estrarre la molla fuori dal tubo di regolazione altezza con il piccolo gancio, e utilizzare un bullone a esagono incassato M6\*45 attraverso la molla e il foro D a turno, e poi fissarla con un dado M6 e una rondella  $\Phi 6$  utilizzando la chiave chiusa e la chiave esagonale a L.

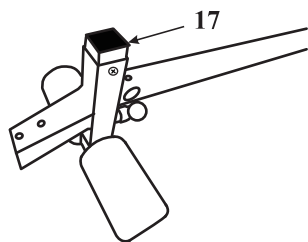
Nota: bullone a esagono incassato M6\*45 (Nr.22) è più lungo di bullone a esagono incassato M6\*40 (Nr.27).



6



③ Coprire l'apertura con una testata quadrata.

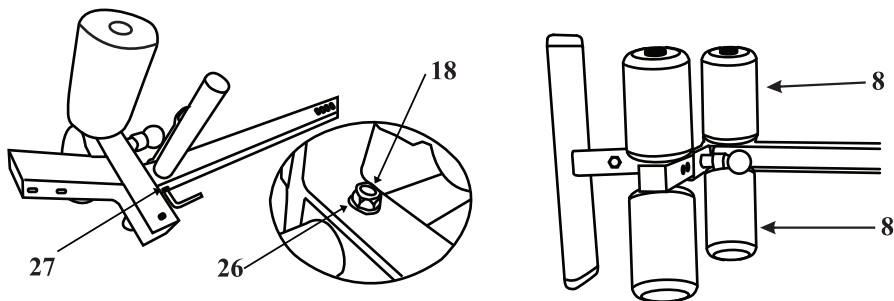


### Passo 6: Assemblare l'Asta di porta caviglia

Mettere l'asta di porta caviglia per penetrare nel grande foro del tubo di regolazione altezza (Nr. 3).

Avvitare un bullone a esagono incassato M6\*40 (Nr.27), un rondella  $\Phi 6$  (Nr.26) e un dado M6 (Nr.18) utilizzando la chiave chiusa (Nr.21) e la chiave esagonale a L (Nr.12).

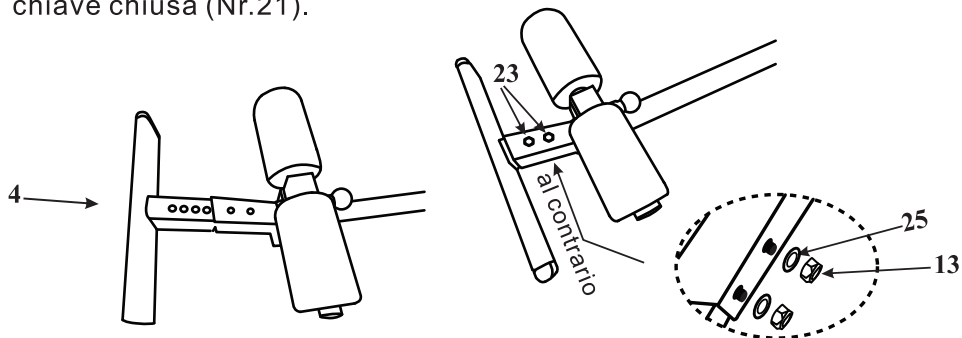
Ricoprire l'asta di porta caviglia (Nr. 7) con due protettori in spugna (Nr. 8).



### Passo 7: Assemblare la barra di piedi

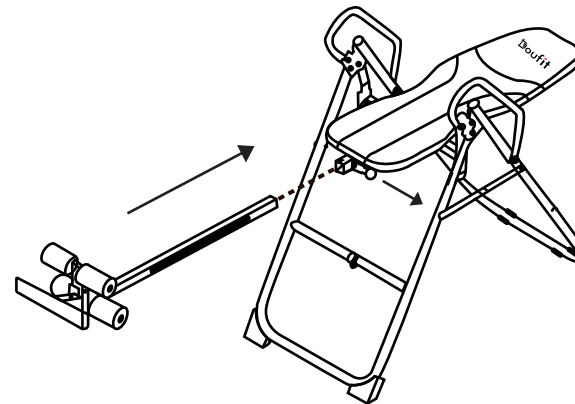
Inserire la barra di piedi (Nr. 4) nel fondo del tubo di regolazione altezza (Nr. 3).

Fissarli con due bulloni a testa esagonale M8\*50 (Nr.23), due rondelle  $\Phi 8$  (Nr.25) e due Dadi M8 (Nr.13) utilizzando la chiave aperta (Nr.20) e la chiave chiusa (Nr.21).

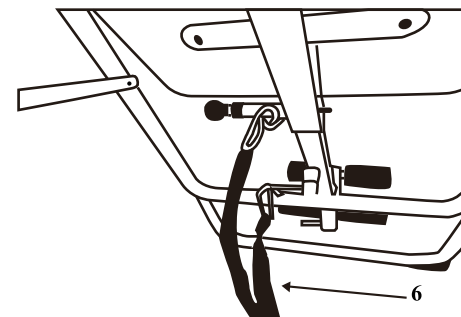


7

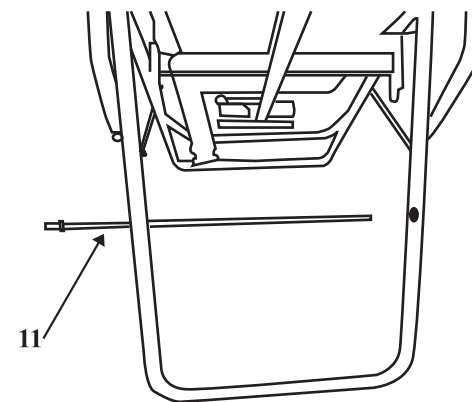
**Passo 8: Estrarre la manopola tonda nella parte inferiore dello schienale e inserire il Tubo di regolazione altezza (Nr.3) nel tubo quadrato.**



**Passo 9: Collegare la cintura di sicurezza (Nr.6) allo Schienale (Nr.5) e alla struttura di supporto (Nr.1).**



**Passo 10: Inserire l'asta di controllo dell'angolo (Nr.11) nel foro limitato per completare l'assemblaggio.**



8

## 4. METODO D'USO:

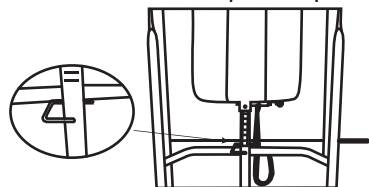
1. Si prega di mettere il prodotto su un luogo piatto e asciutto prima dell'uso per evitare slittamenti.
2. Si può regolare la lunghezza della cintura di sicurezza tra la Schiena e la barra trasversale per controllare l'angolo di inversione desiderato.
3. È molto importante regolare correttamente l'altezza per portare il corpo sul centro di gravità dell'equilibrio.
4. Tirare il perno a sfera e regolare l'altezza del tubo in base alla propria altezza.
5. Tirare il perno a sfera e regolare l'asta regolabile di porta caviglia per fissare le caviglie.
6. Mettere le mani sulle barre di sicurezza e sdraiarsi lentamente sul schienale per rendere il tuo corpo orizzontale.
7. Quando si sente a suo agio e finisce il passo precedente, si può muovere la mano per iniziare l'esercizio di inversione.



8. In caso di nausea, si prega di riprendere la posizione lentamente; Non agire troppo in fretta, altrimenti avrai le vertigini.
9. Aumentare gradualmente l'angolo solo se si sente ad agio.
10. In caso di una posizione completamente rovesciata, si può afferrare le maniglie per tornare alla posizione. Se non si riesce a raggiungere le maniglie, si può anche afferrare la struttura di supporto per il ritorno.



11. Fare esercizio con moderazione e non superare il carico del proprio corpo.
12. Si consiglia di utilizzare la panca ad inversione per cinque o dieci minuti ogni mattina e ogni sera.
13. Quando si sta per finire l'esercizio, si può piegare la panca ad inversione e ganciare il tubo di regolazione altezza per risparmiare spazio.



## 5. MANUTENZIONE E SERVIZIO ASSISTENZA:

### Manutenzione

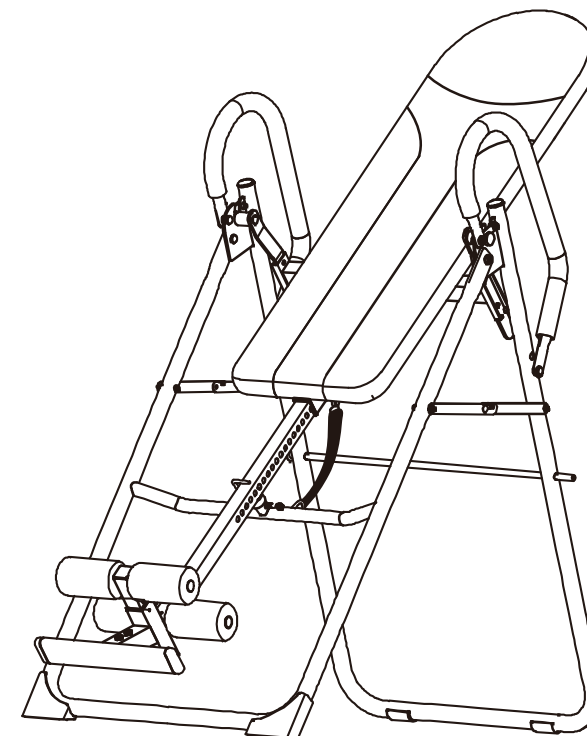
Dopo l'uso, lo Schienale deve essere pulito con un panno umido pulito.

Suggerimenti:

Il tempo utilizzato è inferiore a 3	ore a settimana, pulirlo una volta al mese.
Il tempo utilizzato è di 4-8	ore a settimana, pulirlo una volta ogni 15 giorni.
Il tempo utilizzato è più di 8	ore a settimana, pulirlo una volta ogni 5 giorni.

Non pulire il prodotto con un asciugamano troppo umido, che lascerà macchie d'acqua sulla pelle e ne ridurrà anche la durata della vita di servizio.

Non utilizzare detergenti alcalini, solventi diluiti, oli volatili e altri solventi per pulire il prodotto.



Notice: The scales on the height adjustment tube are signed for reference.  
Please adjust it according to your height and weight.



- \* Please read the instruction manual carefully and follow it.
- \* Please keep the instruction manual for your later use.
- \* If you want to give this product to your friends, don't forget to bring them the instruction manual.

Please read the instruction manual carefully before using it. And make sure that the product is complete and free from any damage caused during transportation.

## Catalogue

1.PRECAUTIONS -----	1
2.PARTS LIST -----	2
3.ASSEMBLE METHOD -----	4
4.USAGE METHOD -----	9
5.MAINTENANCE AND SERVICE -----	10

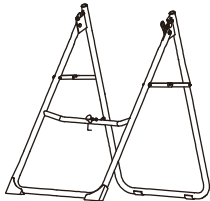
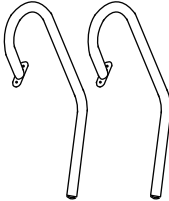
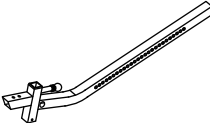
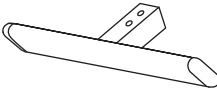
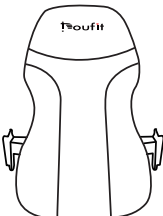

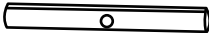
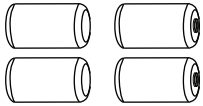
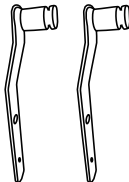
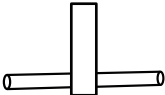
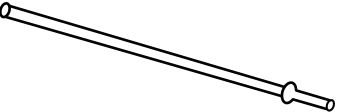
### 1.PRECAUTIONS:

- \* The maximum load bearing is 300lbs (136kg).
- \* The maximum height of user is 6.3ft (193cm).
- \* The minimum height of user is 4.8ft (147cm).
- \* The maximum inversion angle is 180°.
- \* If you feel unwell during using the product, please stop using it immediately and consult your doctor for instructions before next use.
- \* Do not use this product without your physician's approval.
- \* Don't use the product immediately after diet, drinking or exercise. You need to wait for at least 1 hour.
- \* Please place the product on a flat and dry place. Ensure it is firmly arranged without sloshing to avoid falling.
- \* Please wear suitable clothes and sneakers before exercise.
- \* Keep children and pets away from the equipment and prohibit others to stand near by the product while using.
- \* Only one person will be allow to use the product at a time.
- \* Make sure the product is correctly assembled before using. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened before using.
- \* Do not operate this product if it is damaged.
- \* Keep hands, feet, hair and clothes away from any moving parts. Do not insert any object into any opening.
- \* Please don't make inversion exercise until make sure your ankles are clamped tightly and you feel comfortable.
- \* For children, elderly or disable people, they can only use it under guardianship.

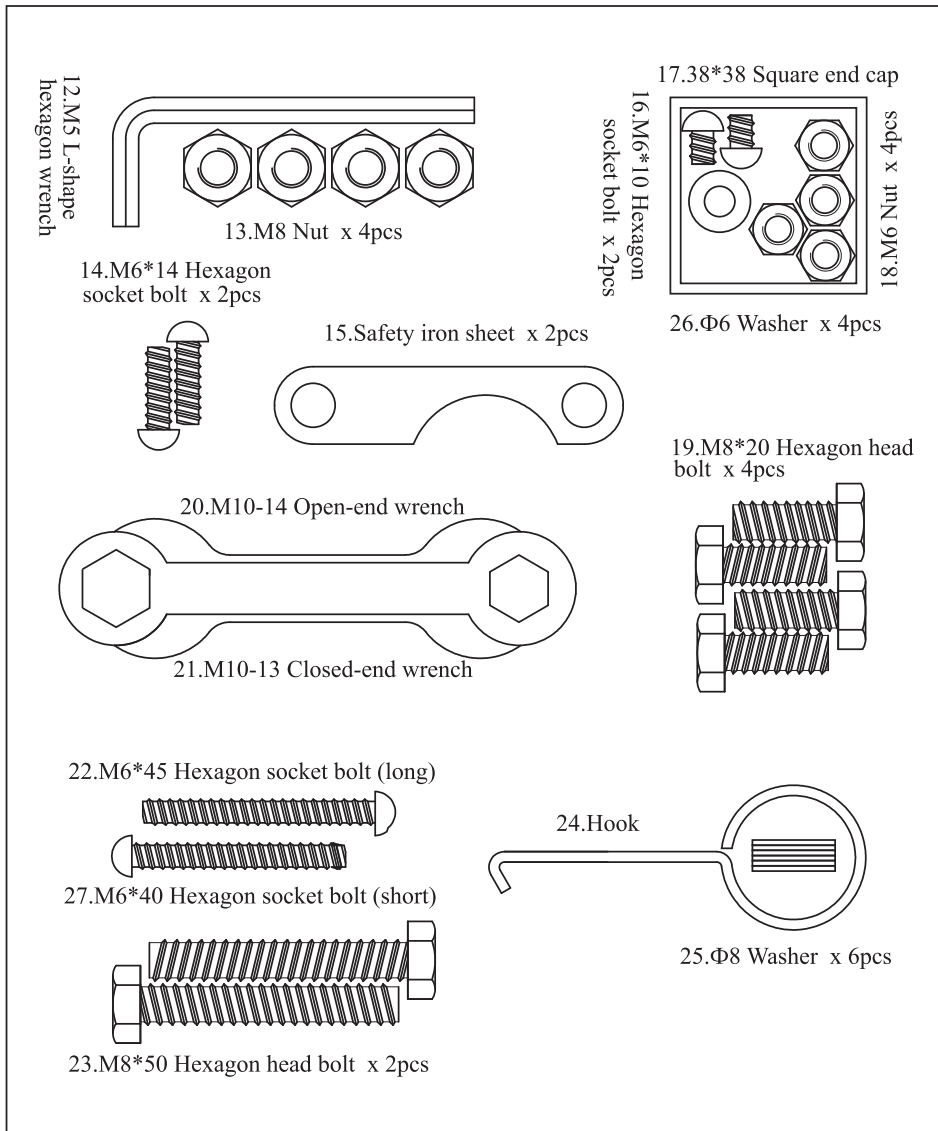
Don't use this product if you have any conditions or diseasers as follows:

- . Extreme obesity.
- . Arthritis deformans.
- . Pregnancy.
- . Spinal injury, Cerebral sclerosis,or Acutely swollen joints.
- . Osteoporosis.
- . Gout, Unhealed fractures or Surgically implanted orthopedic supports.
- . Respiratory disorder.
- . Malignant tumors.
- . Angiocardiopathy, such as Hypertension and Heart disease.
- . Using anti-coagulants including Aspirin in high doses.
- . Breathing obstacle.
- . Using the implantable defibrillator.

### 2.PARTS LIST:

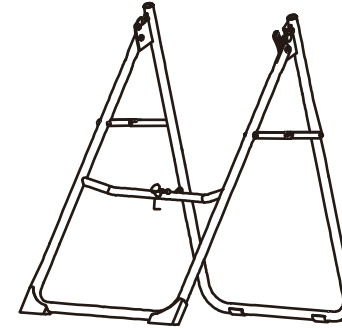
 1.Support frame x 1pc	 2.Handle bar x 2pcs	 3.Height adjustment tube x 1pc	 4.Foot bar x 1pc
 5.Backrest x 1pc	 6.Safe belt x 1pc	 7.Ankle holding rod x 1pc	 8.Sponge sleeve x 4pcs
 9.Crank arm x 2pcs	 10.Adjustable ankle holding rod x 1pc	 11.Angle control rod x 1pc	

## \*\*Hardware tools



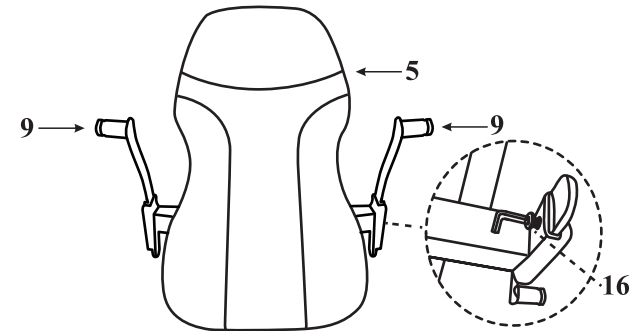
## 3.ASSEMBLE METHOD:

Step 1 :Unfold the support frame and stand it up



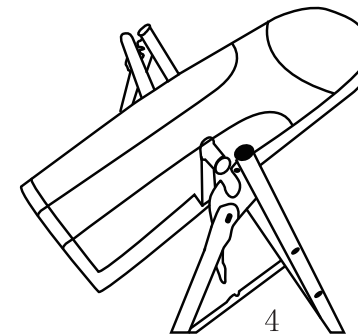
Step 2 : Assemble two crank arms

Assemble the crank arms (No.9) on the both side of backrest (No.5), and then fix each crank arm with a M6\*10 hexagon socket bolt (No.16).



Step 3 : Assemble the backrest

Put the backrest on the frame support. Make sure the crank arms are stuck in the grooves on both sides of the support frame. To increase stability of the backrest, the crank arms are designed wider than the support frame. Please press both crank arms inward when assemble.

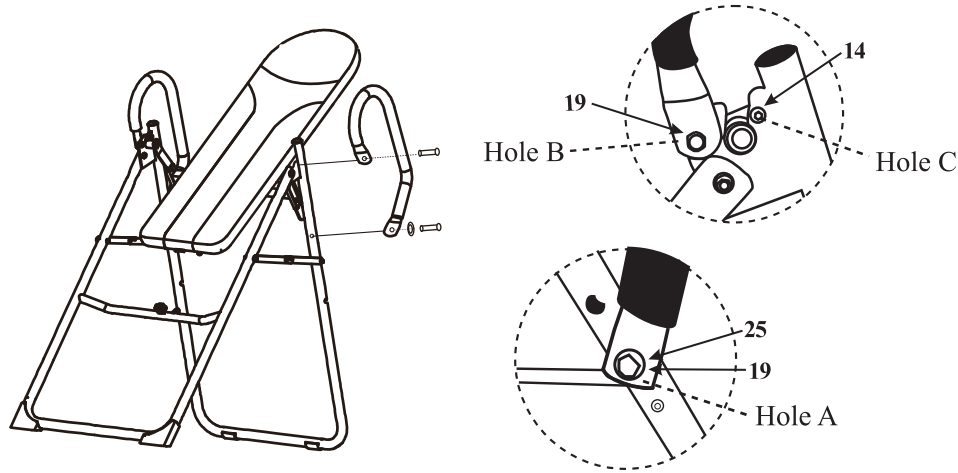


#### Step 4 : Assemble two handle bars

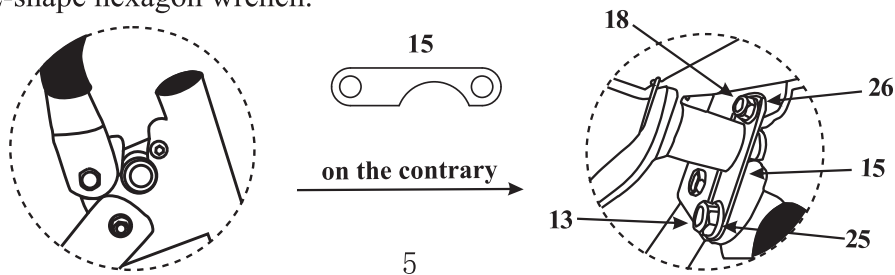
To start this step, please prepare two handle bars(No.2), L-shape hexagon wrench (No.12), four M8 nuts(No.13), two M6\*14 hexagon socket bolt (No.14), two safety iron sheets (No.15), two M8\*20 hexagon head bolts (No.19), open-end wrench(No.20), closed-end wrench (No.21), four  $\Phi 8$  washers (No.25) and two  $\Phi 6$  washers (No.26).

Take the right side as an example. The assembly of the left side is in the same way.

- ① Install a handle bar on the support frame. Screw a M8 hexagon head bolt and a  $\Phi 8$  washer in hole A by using the open-end wrench.
- ② Insert a M8 hexagon head bolt in hole B and a M6 hexagon socket bolt in hole C.



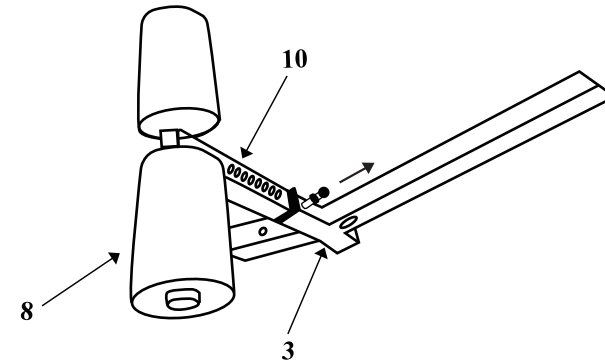
- ③ Install a safety iron sheet on hole B and hole C to lock the crank arms.
- ④ Screw a  $\Phi 8$  washer and a M8 nut by using the open end wrench and the closed-end wrench.
- ⑤ Screw a  $\Phi 6$  washer and a M6 nut by using the closed-end wrench and the L-shape hexagon wrench.



#### Step 5 : Assemble the adjustable ankle holding tube

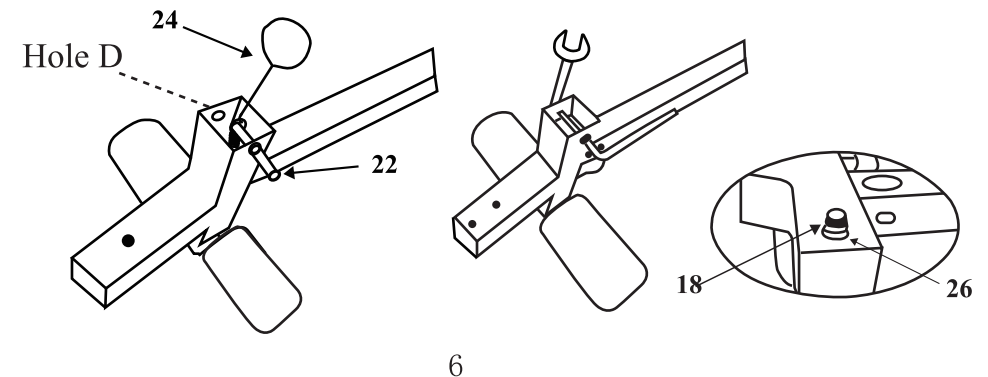
To start this step, please prepare a height adjustment tube (No.3), two sponge sleeves (No.8), an adjustable ankle holding tube (No.10), a L-shape hexagon wrench (No.12), a square end cap (No.17), a M6 nut (No.18), a closed-end wrench (No.21), a M6\*45 hexagon socket bolt (No.22), a small hook (No.24) and a  $\Phi 6$  washer (No.26).

- ① Install two sponge sleeves on the adjustable ankle holding tube. Pull the round knob and insert the adjustable ankle holding tube into the height adjustment tube as picture shows.



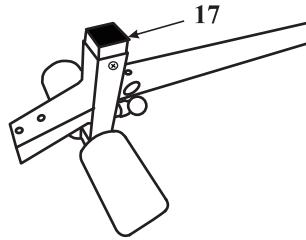
- ② Pull the spring out from the height adjustment tube with the small hook, and use a M6\*45 hexagon socket bolt to through the spring and hole D in turn, and then fix it with a M6 nut and a  $\Phi 6$  washer by using the closed-end wrench and the L-shape hexagon wrench.

Notice: M6\*45 hexagon socket bolt(No.22) is longer than M6\*40 hexagon socket bolt(No.27).





③ Cover the opening with a square end cap.

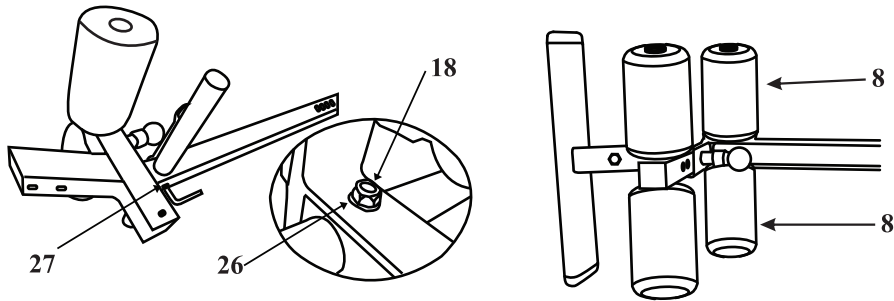


### Step 6: Assemble the ankle holding rod

Put the ankle holding rod to penetrate the large hole of the height adjustment tube (No.3).

Screw a M6\*40 hexagon socket bolt (No.27), a  $\Phi 6$  washer (No.26) and a M6 nut (No.18) by using the closed-end wrench (No.21) and the L-shape hexagon wrench (No.12).

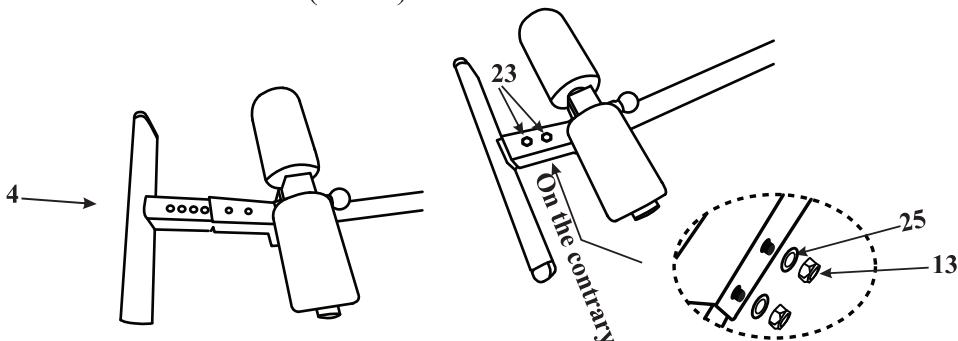
Cover the ankle holding rod (No.7) with two sponge sleeves (No.8).



### Step 7: Assemble the foot bar

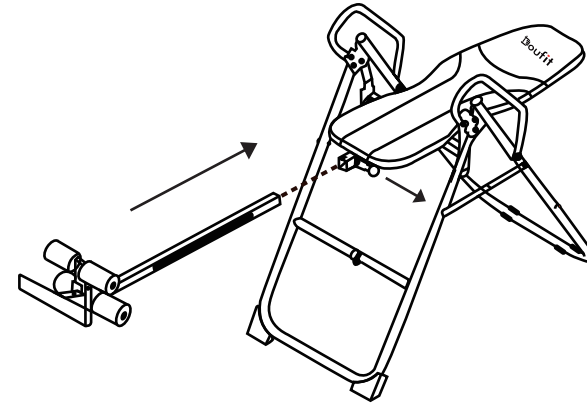
Insert the foot bar (No.4) into the bottom of the height adjustment tube (No.3).

Fix them with two M8\*50 hexagon head bolts (No.23), two  $\Phi 8$  washers (No.25) and two M8 nuts (No.13) by using the open-end wrench (No.20) and the closed-end wrench (No.21).

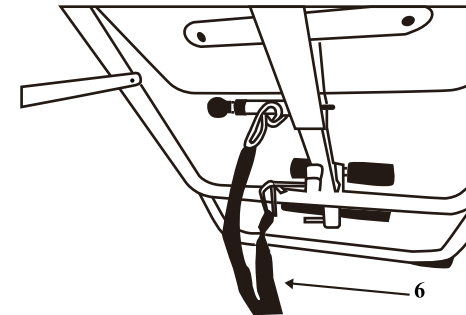


7

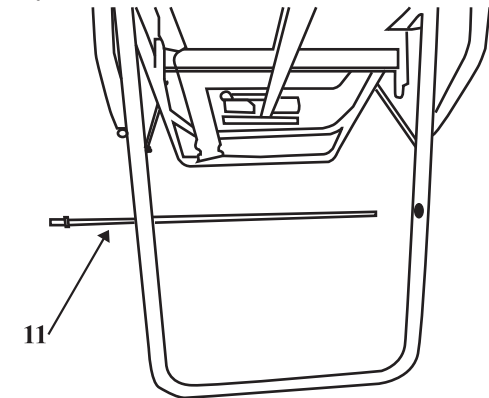
**Step 8 :** Pull the round knob at the bottom of the backrest and insert the height adjustment tube (No.3) into the square tube.



**Step 9 :** Connect the safe belt (No.6) to the backrest (No.5) and the support frame (No.1).



**Step 10 :** Insert the angle control rod (No.11) into the limit hole to complete the assembly.



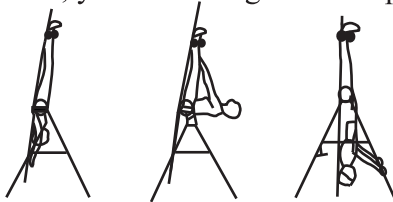
8

## 4.USAGE METHOD:

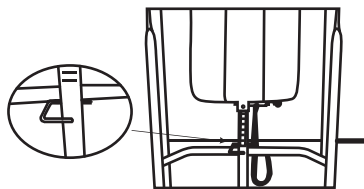
1. Please place the product on a flat and dry place before use to prevent skidding.
2. You can adjust the length of the safe belt between the backrest and the transverse bar to control the inversion angle you want.
3. It is very important to adjust the height properly to make your body on the balance center of gravity.
4. Pull the ball pin and adjust the height tube according to your height.
5. Pull the ball pin and adjust the adjustable ankle holding rod to fix your ankles.
6. Place you hands on the handles and slowly lie your back on the backrest to make your body horizontal.
7. As you feel comfortable and finish the above step, you can move your hand to start the inversion exercise.



8. If you feel nauseous, please return slowly; Don't return too fast, or you will be dizzy.
9. Increase the angle gradually only if you are comfortable.
10. In the case of complete inverted, you can grab the handles to return. If you can not reach the handles, you can also grab the support frame to return.



11. Please exercise in moderation and do not exceed your body's load.
12. It is recommended that using the inversion table for five or ten minutes each morning and evening.
13. When you finish the exercise, you can fold the inversion table and hook the height adjustment tube to save space.



## 5.MAINTENANCE AND SERVICE:

### Maintenance

After use, the backrest must be cleaned with a clean wet towel.

Suggestions:

Used time is less than 3 hours a week	Clean it once every month
Used time is 4-8 hours a week	Clean it once every 15 days
Used time is more than 8 hours a week	Clean it once every 5 days

Do not clean the product with too wet towel, which will leave water spots on the leather and even reduce the service life of it.

Do not use alkaline cleaner, dilute solvent, volatile oil and other solvents to clean the product.