

## Nutzerhandbuch Umkehrbank

**Hinwei:**  
Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

**Haftungsausschluss:** Minderjährige und ältere Menschen sowie kranke Menschen sollten es mit Hilfe von Erwachsenen benutzen.

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

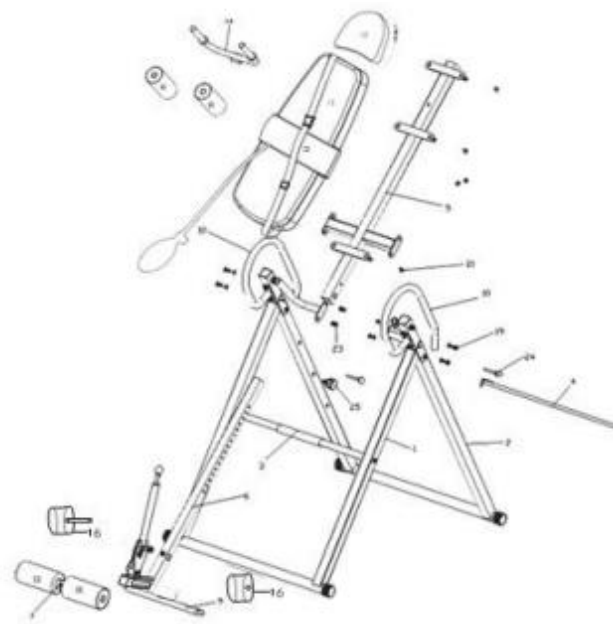
## Hinweise zur sicheren Verwendung

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Produkte entschieden haben. Die ordnungsgemäße Verwendung dieser Geräte ist Ihre Garantie für Sicherheit und Gesundheit. Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch die folgenden Hinweise.

1. Es ist sehr wichtig, das Handbuch vor der Installation und Benutzung vollständig zu lesen. Nur die ordnungsgemäße Installation, Wartung und Verwendung dieses Geräts kann die Übung sicherer machen.
2. Bevor Sie mit der Übung beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um Ihren derzeitigen körperlichen Zustand zu ermitteln und festzustellen, ob Sie das Gerät benutzen können. Wenn Sie an Krankheiten wie Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterin leiden, ist der Rat Ihres Arztes sehr wichtig.
3. Achten Sie auf Ihren körperlichen Zustand. Übertriebener Sport trifft Ihren Körper. Wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren, hören Sie sofort auf zu trainieren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, schneller Herzschlag, Kurzatmigkeit sowie Schwindel und Übelkeit. Wenn Sie weiter Sport treiben wollen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von Geräten fern. Dieses Gerät ist für die Erkennung von Kindern und Haustieren vorgesehen.
5. Schützen Sie den Boden mit einem festen, ebenen Teppich unter dem Gerät. Achten Sie bitte darauf, dass um das Gerät herum mindestens 0,5 m Freiraum vorhanden ist.
6. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Wenn Sie irgendwelche Defekte oder abnormale Geräusche feststellen, hören Sie bitte auf, das Gerät zu benutzen.
7. Tragen Sie beim Training eng anliegende Kleidung. Große Kleidung schränkt die Bewegung ein. Achten Sie darauf, nicht zu viel zu trainieren.
8. Nur für den Innen- und Hausgebrauch geeignet, die maximale Belastung beträgt 150 kg.
9. Bitte gehen Sie mit diesem Gerät vorsichtig um.
10. Anweisungen für die sichere Aufbewahrung und Installation von Werkzeugen

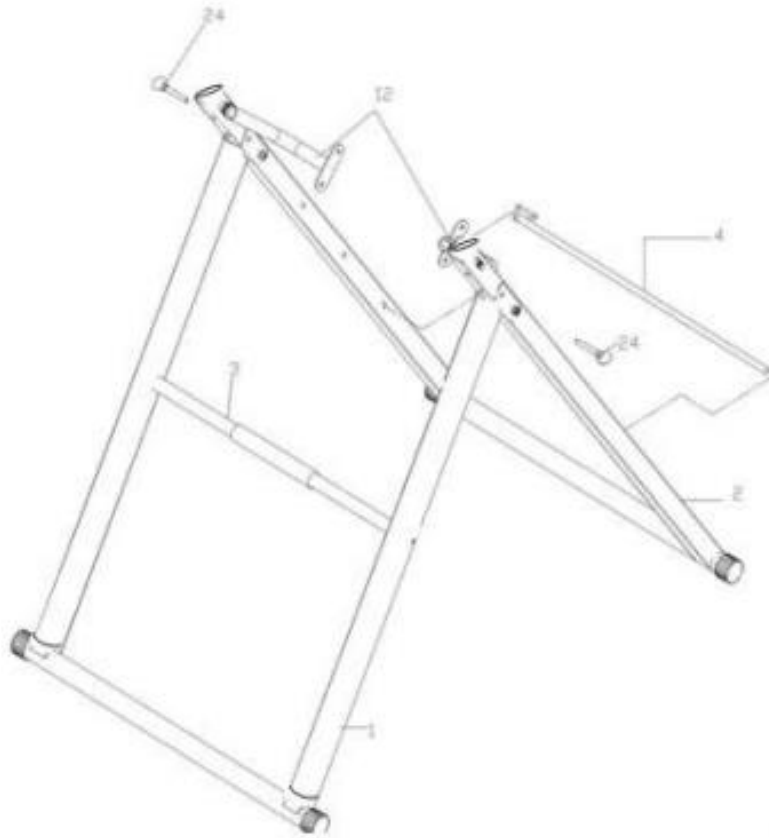
## Parts list

Seriennum	Name	Anzahl		Seriennum	Name	Anzahl
1	Unterstützung von vorne	1		10	Linke und rechte Armlehnen	1
2	Hintere Stütze	1		11	Schaumstoff	4
3	Vorderer Schalthebel	1		12	Schwingarm	2
4	Hinterer Schalthebel	1		13	U-förmiges Schulterpolsterrohr	1
5	Rückenpolster-Rahmen	1		14	Kopfpolster	1
6	Höheneinstellung	1		15	Rückenpolster	1
7	Oberes Fußrohr	1		16	U-förmiger Klammerfuß	2
8	Unteres Fußrohr	1		28	Hüftpolster	1
9	Fußrohr	1				



Seriennur	Name	Abbildung	Spezifikation	Anzahl
17	Innensechskantschraube		M8X55	4
18	flache Unterlegscheibe		Ø8	19
19	Innensechskantschraube		M8X20	6
20	Befestigungsmutter		M8	9
21	Flachkopfschraube Innensechskant		M6X16	6
22	flache Unterlegscheibe		Ø10	1
23	Befestigungsschraube		M10	1
24	Zugringschraube		Ø8X55	2
25	Schnellziehstift		M16X20	1
26	Schraubenschlüssel		5#	1
27	Schraubenschlüssel		13#17#	1

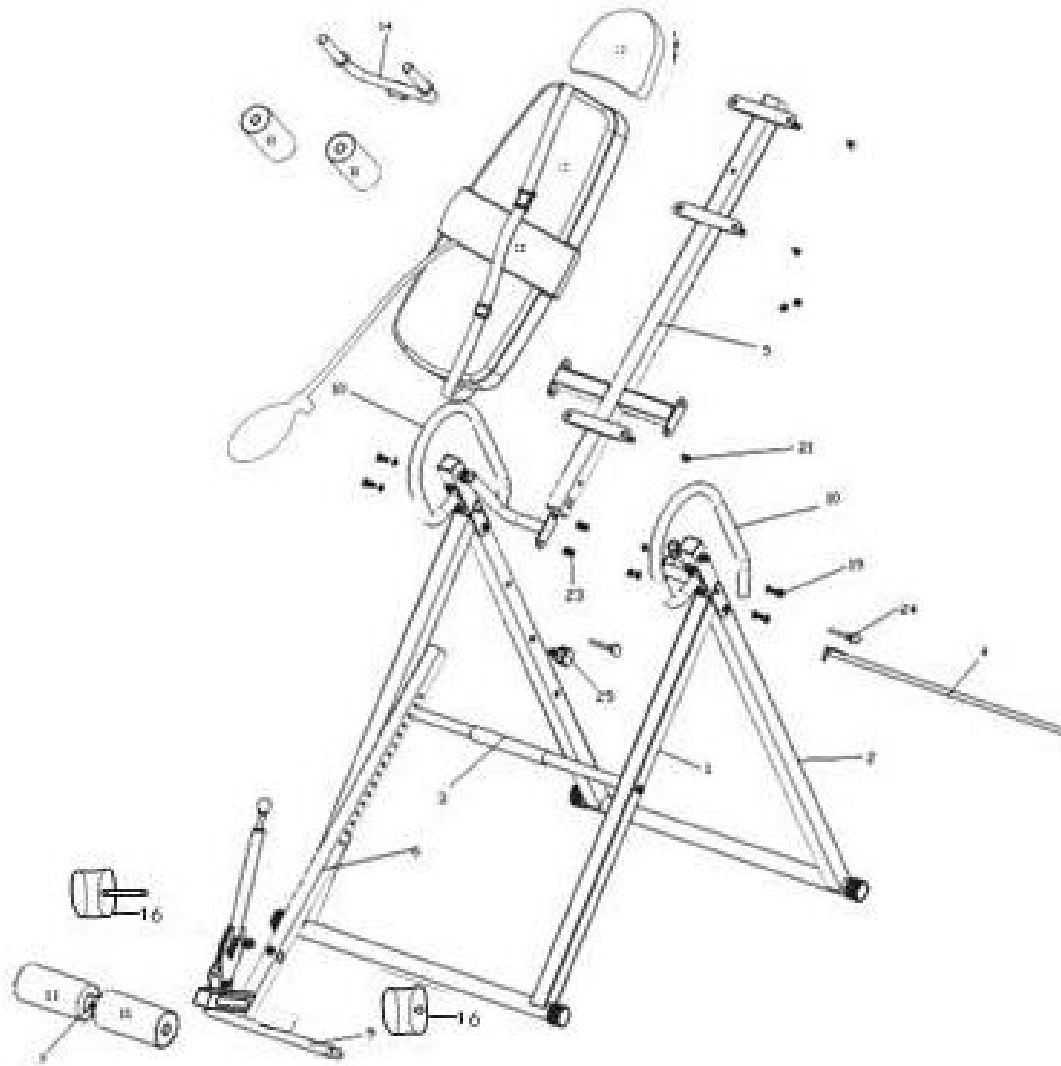
## Schritt 1



A. Öffnen Sie die Halterung der umgekehrten Maschine und führen Sie den Zuringstift (24) in die Bohrung an der vorderen und hinteren Halterungsverbindung ein.

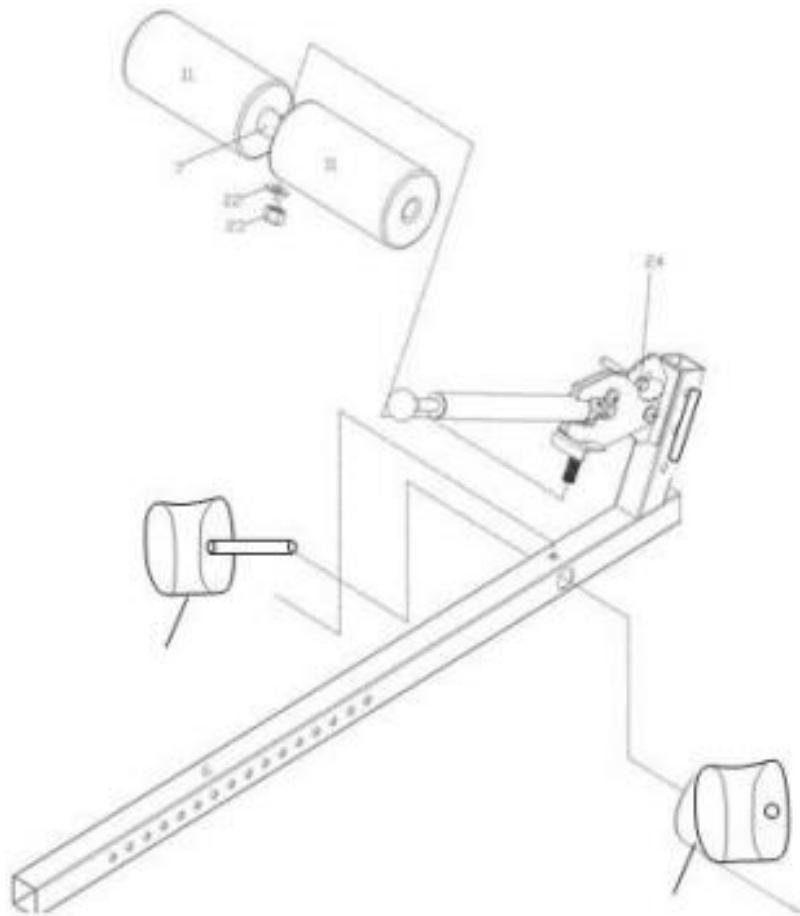
B. Stellen Sie den richtigen Bewegungswinkel ein. Die Sicherheitsstange (4) wird je nach Bedarf in die Löcher auf beiden Seiten der hinteren Stütze (2) eingeführt (die Seite mit dem gestanzten Loch ist vollständig an ihrem Platz, und das andere Ende mit dem Haken wird über dem zu befestigenden Vierkantröhr befestigt) oder nicht eingeführt (so dass Sie vollständig auf dem Kopf stehen können. Es wird empfohlen, das obere Loch zum ersten Mal zu verwenden, es an andere Löcher anzupassen oder nach der Anpassung nicht zu installieren).

## Schritt 2



A. Befestigen Sie das Kopfpolster (13) und das Rückenpolster (15) mit den Flachkopf-Sechskantschrauben (21) an der Eisenplatte am Rückenpolsterrahmen (5); B. Montieren und verriegeln Sie das Eisenstück auf der Seite des Rückenpolsterrahmens (5) mit dem Eisenstück auf dem Schwingarm (12) mit der Innensechskantschraube (19), der Unterlegscheibe (18) und der Mutter (20).

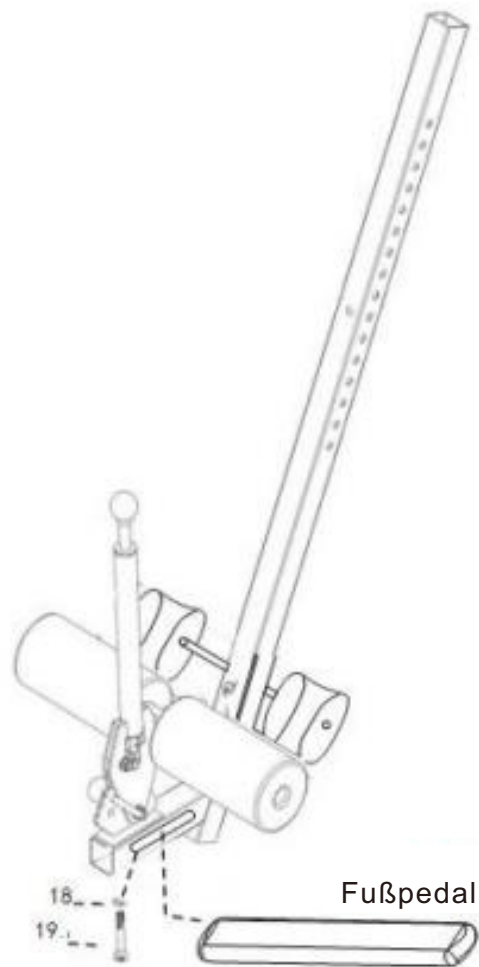
## Schritt 3



A. Führen Sie das untere Drückerrohr (8) in das grosse Loch am Höhenverstellrahmen ein, beide Seiten sind gleich lang, befestigen Sie den unteren Drückerrahmen mit den Sechskantschrauben (19) am Höhenverstellrahmen (6) und führen Sie dann die U-Form auf beiden Seiten Kartenwinkel (16) durch.

B. Verwenden Sie eine Mutter (20) und eine flache Unterlegscheibe (18), um das obere Drückerrohr (7) von unten nach oben an den Schrauben des Höheneinstellrahmens (6) zu befestigen, wie in der Abbildung gezeigt. Dabei ist auf die gebogene Seite des Rohrs zu achten.

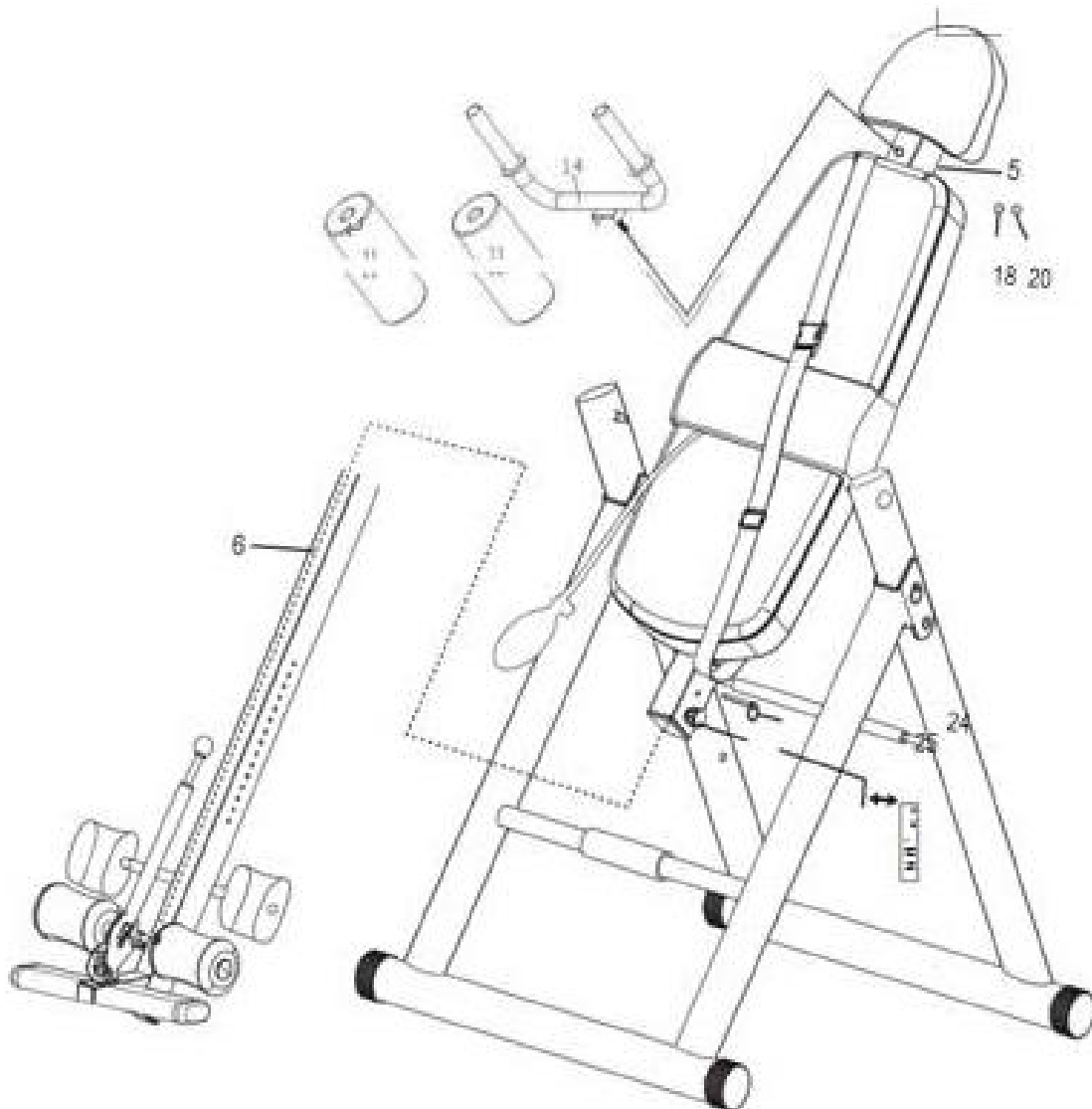
## Schritt 4



A. Führen Sie die Fußstütze (9) in das runde Loch ein und verwenden Sie die Innensechskantschraube (19). Die flache Unterlegscheibe (18) wird entsprechend der entsprechenden Lochposition arretiert.

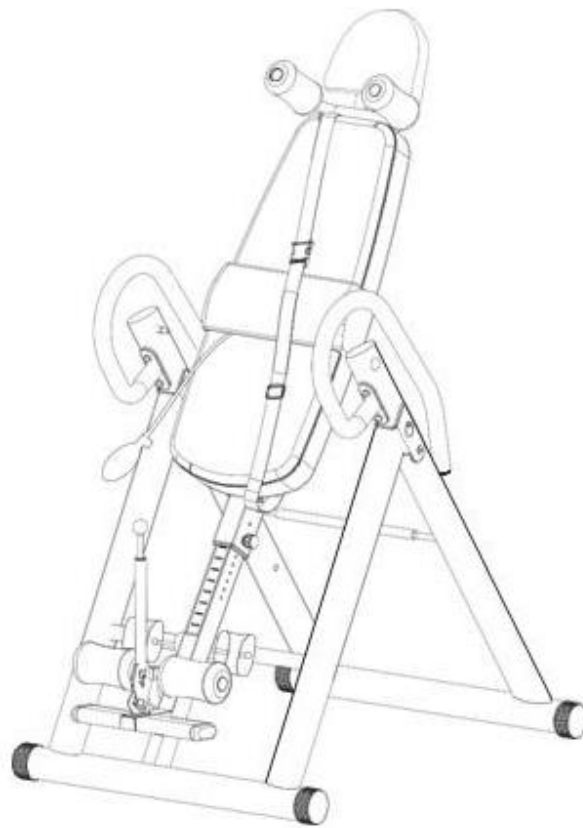


## Schritt 5



A. Setzen Sie den Höhenverstellrahmen (6) in den Rückenpolsterrahmen (5) ein und verwenden Sie den Zuginstift (24) des Schnellzugstifts (25), um ihn in die entsprechende Lochposition entsprechend der erforderlichen Höhengröße einzusetzen und festzuziehen.

B. Führen Sie das U-förmige Schulterpolsterrohr (13) in das Loch oberhalb des Rückenpolsterrahmens (5) ein und ziehen Sie es mit der Mutter (20) des flachen Polsters (18) fest. Führen Sie dann den Schaumstoff (11) in die Rohre auf beiden Seiten des U-förmigen Schulterpolsterrohrs (13) ein.



A. Bitte montieren Sie die linke und rechte Armlehne mit der flachen Unterlegscheibe (18), der Sechskantschraube (17) und der Mutter (20) in der in der Abbildung gezeigten Richtung und ziehen Sie die Schraube fest.

B. Nachdem Sie die Standfüsse während des Gebrauchs geklemmt haben, verwenden Sie den Zugringstift (24), um die rotierenden Zähne einzusetzen. Innerhalb des Lochs auf dem Roulette (Sicherheitsverhinderung).

## Beginneranleitung

### Dehnen:

Ganz gleich, wie Sie trainieren, Sie müssen Dehnübungen machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen Sie sich, also wärmen Sie sich zunächst 5 bis 10 Minuten lang auf. Dann machen Sie die Dehnungsübung ein bis fünf Mal auf folgende Weise, jedes Bein 10 Sekunden lang, und wiederholen Sie sie nach der Übung.

1. Nach unten strecken: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Körper langsam nach vorne, um sich zu entspannen Ihren Rücken und Ihre Schultern und berühren Sie Ihre Hände so fest wie möglich. 10 bis 15 Sekunden lang halten dann entspannen und dreimal wiederholen (siehe Abbildung 1)



2. Strecken Sie Ihre Kniesehnen auf ein sauberes Kissen und richten Sie ein Bein auf. Stecken Sie die das andere Bein nach innen, so dass es in das gerade Bein passt. Versuchen Sie, Ihr Zehen mit den Händen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



3. Wade und Wurzelsehne mit beiden Händen gegen die Wand strecken oder mit einem Fuß dahinter stehen. Halten Sie die Hinterbeine aufrecht und die Fersen auf dem Boden in Richtung Wand gelehnt. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).



4. Strecken Sie Ihren Quadrizeps mit der linken Hand gegen die Tischwand, um das Gleichgewicht zu halten, dann strecken Sie die rechte Hand nach hinten, greifen Sie die rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam in Richtung Ihrer Hüften, bis Sie spüren, dass die Muskeln vor Ihren Oberschenkeln angespannt sind. Halten Sie für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).



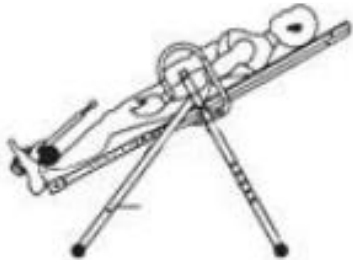
5. Nähmuskeln (Muskeln an den Oberschenkelinnenseiten) dehnen sich mit den Sohlen der Füße einander gegenüber, wobei die Knie nach außen zeigen. Fassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie sie 10-15 Sekunden lang fest und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 5).

### Warnhinweise zum sicheren Gebrauch

1. Bei der erstmaligen Verwendung dieses Produkts muss ein Betreuer in Gegenwart von Sicherheitsschutzmaßnahmen anwesend sein;
2. Der Benutzer muss sicherstellen, dass die Verriegelung des Nähfusses angebracht und der Körper mit einem Sicherheitsgurt gesichert ist;
3. Stellen Sie den Höhenverstellrahmen entsprechend der Körpergröße des Benutzers ein (z. B.: die tatsächliche Körpergröße des Benutzers beträgt 160, es wird empfohlen, sie auf 170 einzustellen). Wenn das Gerät auf den Kopf gestellt wird, stellen Sie es nach unten, bis es sich leicht umdrehen lässt) Verriegeln Sie die Mutter des Zugstifts und führen Sie den Sicherheitsstift ein, bevor Sie es benutzen können.

# Nuzterdiagramm

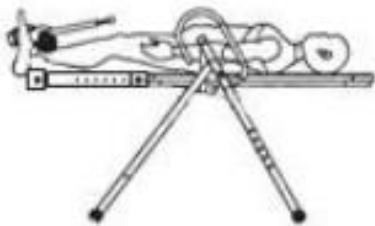
1



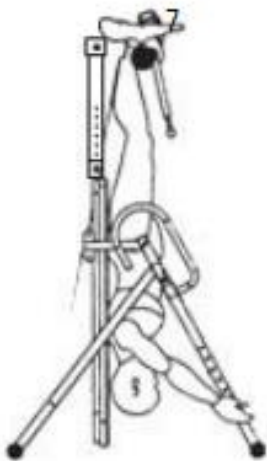
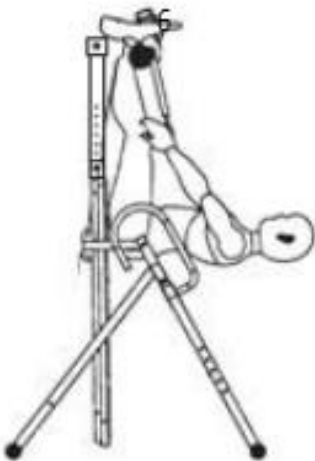
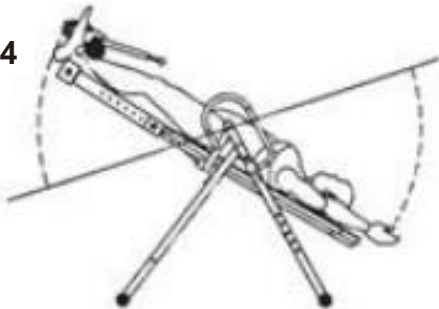
3



2



4



US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it