

chal-tec gmbh



Inversionsbank

10009799 / 10009800/10020004



electronic.star

www.elektronik-star.de

CHAL-TEC GmbH

Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

ACHTUNG

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt. Dies gilt besonders für Personen mit Vorerkrankungen.
Maximales Gewicht: 150kg / 330lbs.

SICHERHEITSHINWEISE

Diese Inversionsbank ist für optimale Sicherheit entwickelt und gebaut worden. Sie sollten aber folgende Punkte bei jeder Übung beachten. Lesen Sie die Anleitung vor dem Zusammenbau und vor der Bedienung. Bitte folgen Sie den aufgeführten Sicherheitshinweisen.

1. Konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt oder Fachmann für Medizin.
2. Tragen Sie immer geeignete Trainingskleidung.
3. Sollten Sie zu irgendeiner Zeit während der Benutzung Schwäche oder Benommenheit verspüren, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Sie sollten das Training auch beenden, wenn Sie Druck oder Schmerz verspüren.
4. Kindern und Tiere sollten während des Trainings dem gerät fern bleiben.
5. Nur eine Person darf das Gerät benutzen.
6. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät richtig zusammengebaut wurde. Prüfen Sie alle Schrauben, Muttern und Bolzen auf festen Sitz.
7. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn dieses Beschädigungen aufweist.
8. Achten Sie auf Ihren Körper: Kommen Sie langsam hoch. Schwindel nach einer Übung bedeutet, dass Sie zu schnell hochgekommen sind. Warten Sie, falls Ihnen schlecht wird, nach dem Essen bis es Ihnen besser geht bevor Sie das Gerät verwenden.
9. Verwenden Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Fläche. Verwenden Sie es nie draußen oder in der Nähe von Wasser.
10. Halten Sie Hände und Füße fern von den beweglichen Teilen. Führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen ein.
11. Halten Sie löse Kleidung und Schmuck fern von den beweglichen Teilen.

WARNUNG

Fragen Sie vor der Benutzung einen Arzt, ob dieses Gerät für Sie geeignet ist. Verwenden Sie es nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes. Verwenden Sie es ebenfalls nicht mit folgenden Erkrankungen oder Umständen:

- **Extremer Fettleibigkeit**
- **Glaukom, Netzhautablösung oder Konjunktivitis**
- **Schwangerschaft**
- **Spinal Verletzungen, zerebraler Sklerose oder akut geschwollenen Gelenken**
- **Mittelohrentzündung**
- **Hohem Blutdruck, Bluthochdruck, Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für die Sie behandelt werden.**
- **Hiatushernie oder Bauchhernie**
- **Knochenschwäche einschließlich Osteoporose, verheilten Frakturen, modularen Stiften oder chirurgisch implantierten orthopädische Stützen.**
- **Einsatz von Antigerinnungsmitteln, einschließlich Aspirin in hohen Dosen**

Stückliste

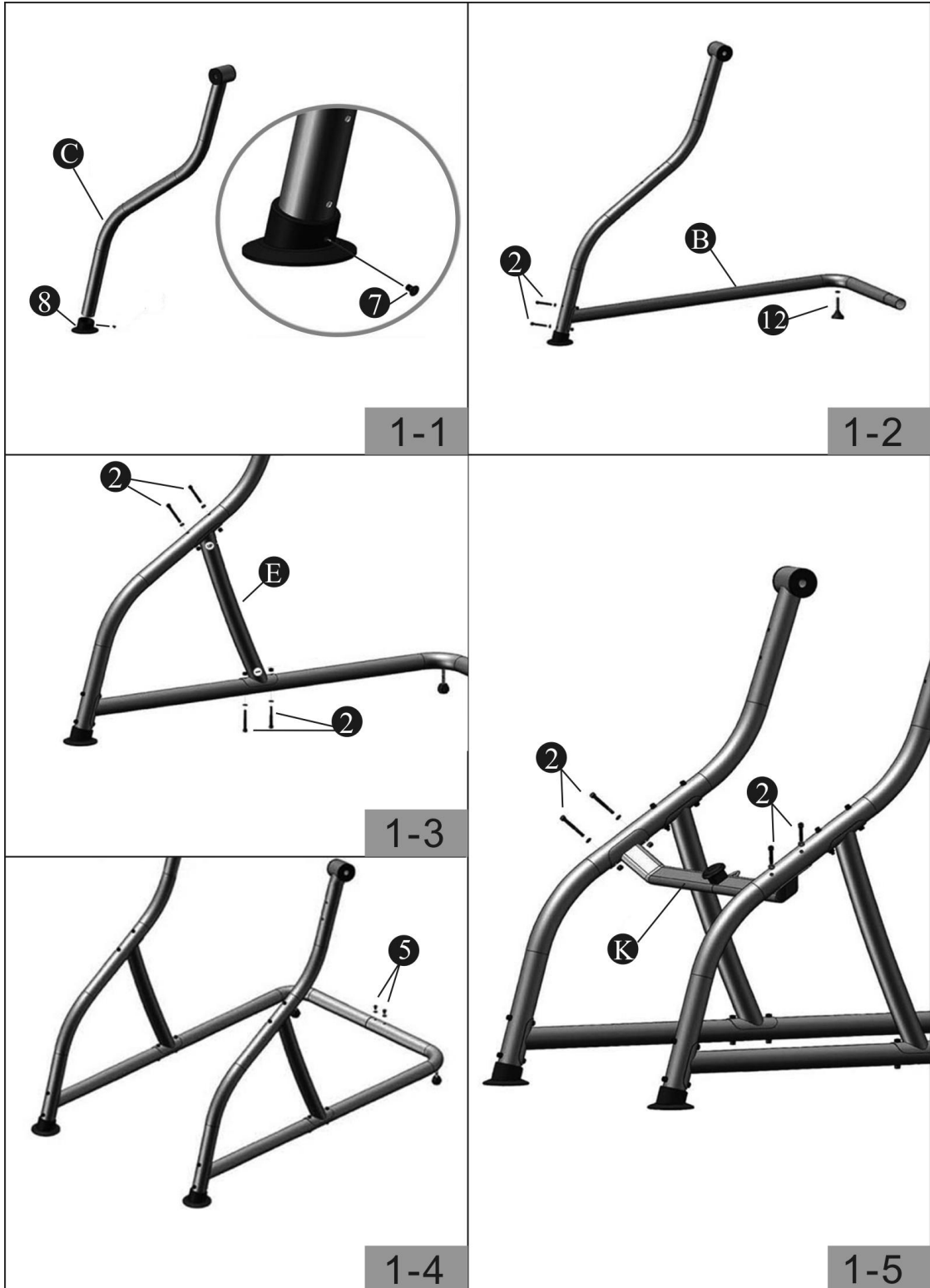
<p>A</p>  <p>A1 A2</p> <p>Polster 1Stk.</p>	<p>B</p>  <p>Standfuß 1Paar</p>	<p>C</p>  <p>Stützrohr 1 Paar</p>
<p>D</p>  <p>Einstellbarer Hebel 1Stk.</p>	<p>E</p>  <p>Kurze Stütze 1 Paar</p>	<p>F</p>  <p>Stange 1Stk.</p>
<p>G</p>  <p>(Gummi) Knöchelhalter 1Stk.</p>	<p>H</p>  <p>Fußstütze 1Stk.</p>	<p>I</p>  <p>(Schaumstoff) Knöchelhalter 1Stk.</p>
<p>J</p>  <p>Handgriff 1 Paar</p>	<p>K</p>  <p>Stange 1Stk.</p>	<p>L</p>  <p>Gurt 1 Stk.</p>

SCHRAUBEN & WERKZEUG:

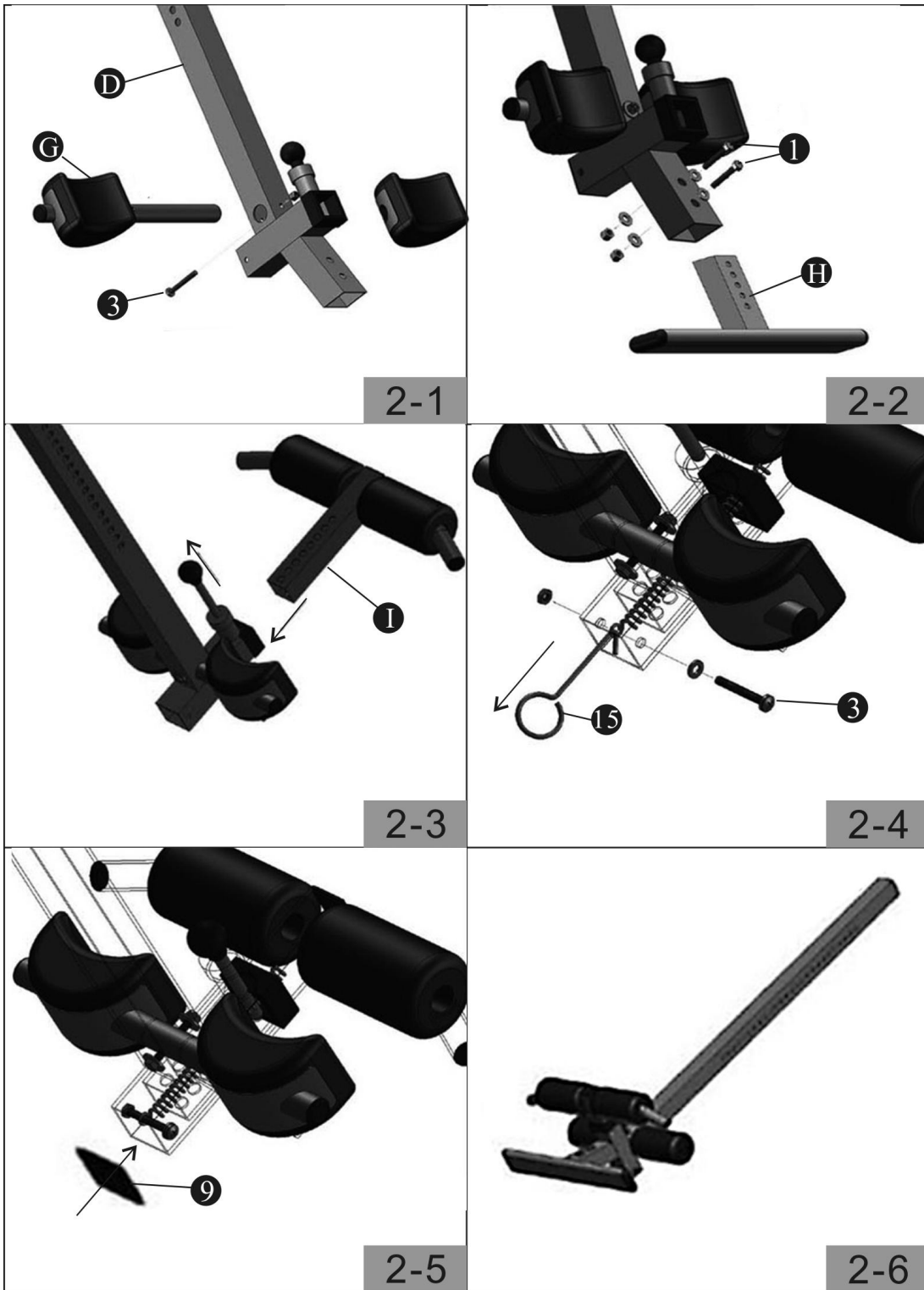
<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p> <p>Schraube: M8×50 2 Sets</p>	<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p> <p>Schraube: M8×55 20 Sets</p>	<p>3 M6×45 φ6×φ12 M6</p> <p>Schraube: M6×45 2 Sets</p>	<p>4 M6×16</p> <p>Schraube: M6×16 3Stk.</p>	<p>5 M6×10</p> <p>Schraube: M6×10 3Stk.</p>
<p>6 M8×10</p> <p>Schraube: M8×10 4Stk.</p>	<p>7 M5×8</p> <p>Schraube: M5×8 2Stk.</p>	<p>8</p> <p>End-Kappe rund 2Stk.</p>	<p>9</p> <p>End-Kappe eckig 1Stk.</p>	
<p>10</p> <p>Plastikknopf 2 Sets</p>	<p>11</p> <p>Drehknopf 1Stk.</p>	<p>12</p> <p>Verstellbarer Fuß 2Stk.</p>		
<p>13</p> <p>Schlüssel 1Stk.</p>	<p>14</p> <p>Inbusschlüssel 2Stk.</p>	<p>15</p> <p>Haken 1Stk.</p>		

ZUSAMMENBAUANLEITUNG:

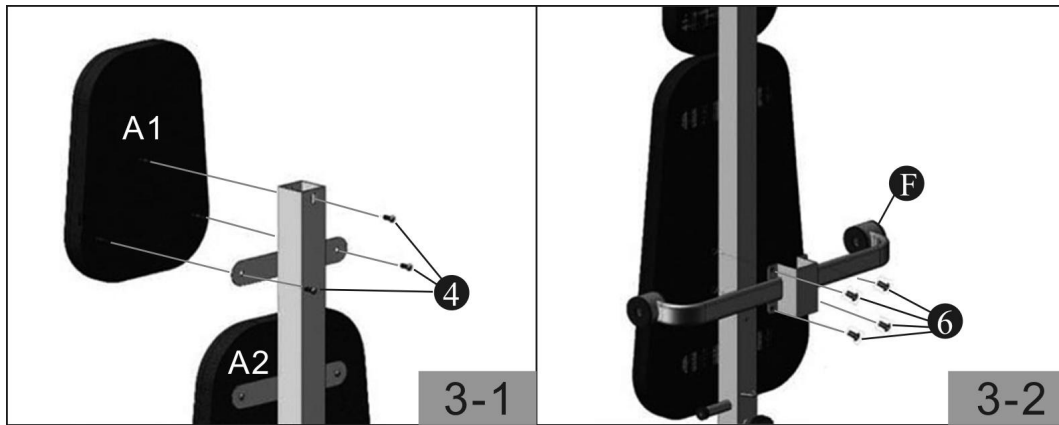
Schritt1



Schritt 2:



Schritt 3:



Schritt 4:

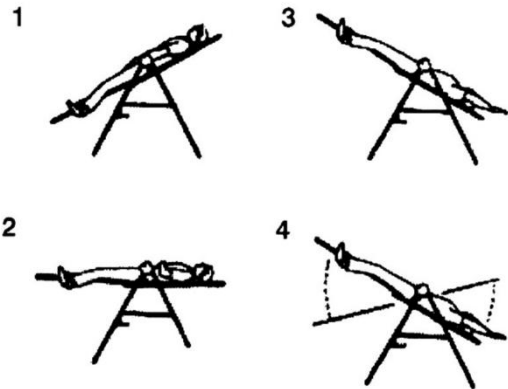


INVERSIONSBANK AUSBALANCIEREN

Die Inversionsbank ist ein sehr genau balanciertes Gerät. Es reagiert auf geringste Gewichtsverlagerungen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig die Höhe richtig einzustellen. Um dies zu tun, bauen Sie das Gerät auf, befestigen Ihre Knöchel an den Haltern und lehnen sich mit den Händen an den Seiten nach hinten. Verschränken Sie langsam Ihre Arme vor der Brust. In dieser Position muss Ihr Kopf höher als die Füße sein. Falls die Füße höher sind, richten Sie sich auf, lösen sich vom Gerät und stellen die Höhe ein.

BENUTZUNG DER INVERSIONSBANK

1. Beginnen Sie mit dem gesamten Rücken am Polster liegend, die Arme an den Seiten oder auf Ihren Oberschenkeln ruhend.
2. Halten Sie die Hände nah am Körper, heben die Arme nach oben und lassen die Bank nach hinten rotieren. Stoppen oder senken Sie die Arme und lassen die Bank kontrolliert wieder nach unten rotieren.
3. Heben Sie Ihre Arme bis diese über Ihrem Kopf sind; an diesem Punkt rotiert die Bank so weit wie möglich nach hinten.
4. Für mehr Komfort schaukeln Sie die Bank durch langsame Auf-und-Ab-Bewegungen der Arme.
5. Am Anfang ist die Empfehlung die Inversionsbank jeden Morgen und Abend für 5 bis 10 Minuten zu nutzen.
6. Richten Sie sich auf, indem Sie die Hände langsam auf die Oberschenkel legen.



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

1. Beginnen Sie langsam: Invertieren Sie zu Beginn nur 15~20°. Bleiben Sie solange es angenehm ist in dieser Position. Richten Sie sich dann wieder auf.
2. Ändern Sie die Position gradweise: Erhöhen Sie den Winkel nur wenn es angenehm ist. Erhöhen Sie diesen um einige Grad und halten die Position für 1~2 Minuten für eine Dauer von einigen Wochen. Fügen Sie Dehnübungen und leichtes Training nur hinzu wenn die Inversion nicht unangenehm ist.
3. Achten Sie auf Ihren Körper: Kommen Sie langsam hoch. Schwindel nach einer Übung bedeutet, dass Sie zu schnell hochgekommen sind. Warten Sie, falls Ihnen schlecht wird, nach dem Essen bis es Ihnen besser geht bevor Sie das Gerät verwenden.
4. Bleiben Sie in Bewegung: Bewegung fördert die Durchblutung. Bewegung können rhythmische Muskelanspannungen oder leichte Übungen sein. Trainieren Sie invertiert nicht zu hart. Halten Sie eine vollständige Inversion ohne Bewegung nur einige Sekunden.
5. Invertieren Sie regelmäßig: Je nach Verfassung sollten Sie 2 bis 3 Mal am Tag invertieren. Versuchen Sie immer am gleichen Wochentag zu trainieren.



POLSTER FESTSTELLEN

Wenn die Inversionsbank über die Vertikale rotiert wird, stellt sich diese fest. Dies erlaubt Ihnen auf dem Kopf zu stehen ohne das Polster zu berühren. Sie können in dieser Position ein Handstand durchführen oder Ihre Taille trainieren. Um in diese Position zu kommen, müssen Sie die Bolzen der Drehstäbe durch die obersten Löcher führen und diese dann wie gewohnt verwenden. Strecken Sie Ihre Arme nun vollständig über Ihrem Kopf aus, rotiert die Bank vollständig nach hinten in die Feststellposition.

Um aus dieser Position zu gelangen, fassen Sie einfach an die Handgriffe, ziehen an diesen, während Sie die Knöchelhalter nach hinten drücken. Sollten Sie die Handgriffe nicht erreichen, greifen Sie die Rückseite des Polsters mit einer Hand und die Rückseite des U-Rahmens mit der anderen. Nun drücken Sie beide Hände zusammen.

SICHERHEITSHINWEISE UND GEWÄHRLEISTUNG

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch.
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.

ACHTUNG:

Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwa anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Viel Spaß mit unserem Produkt.

Warnhinweise

- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Öffnen Sie in keinem Fall das Gerät.
- Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu Fehlfunktionen oder dem Totalausfall.
- Das Gerät sollte vor jeglichen Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.
- Das Gerät bitte nicht mit Reinigungsmitteln reinigen.
- Verwenden Sie zur Reinigung nur ein trockenes (Mikrofaser) Tuch.
- Schließen Sie das Gerät nur an die dafür vorgesehene Netzspannung.
- Schließen Sie das Gerät in **keinem Fall** an andere Spannungen als vorgesehen an.

Die Gewährleistung verfällt bei Fremdeingriffen in das Gerät.

CHAL-TEC GmbH; Wallstraße 16; 10179 Berlin Germany

WARNING

Before beginning this or any exercise program consult your physician. This is especially important for people with pre-existing health problems
Maximum Weight: 330lbs / 150kgs.

SAFETY PRECAUTIONS

This inversion table was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate the exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling and operating this equipment. Also, please note the following safety instructions


1. Consult your physician or other health care professionals before using the inversion table
2. Always wear proper exercise apparel when using the equipment.
3. If any time you feel weak or dizziness while operating the equipment, stop exercise immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or pressure.
4. Keep children and pets away from the equipment while in use.
5. Only one person should use the equipment at a time.
6. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it. Be sure all screws, Nuts, and bolts are tightened prior to use.
7. Do not operate this or any exercise equipment if it is damaged.
8. Watch your body: come up slowly. Dizziness after a session means you came up too fast. Wait a while after eating before using machine, if you get nauseous; come up as soon as you feel queasy.
9. Always use this equipment on a clear and level surface. Do not use outdoors or near water.
10. Keep hands and feet away from any moving parts. Do not insert any object into any openings.
11. Keep loose clothes, jewelry away from moving parts.

WARNING

Before using this equipment you should consult with your personal physician to see if inversion equipment is appropriate for you. Do not use this equipment without your physician's approval. Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

- **Extreme obesity**
- **Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis**
- **Pregnancy**
- **Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints**
- **Middle ear infection**
- **High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient ischemic attack**
- **Heart or circulatory disorders for which you are being treated.**
- **Hiatus hernia or Ventral hernia**
- **Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, modularly pins, or surgically implanted orthopedic supports.**
- **Use of anti-coagulants including Aspirin in high doses.**

Parts List

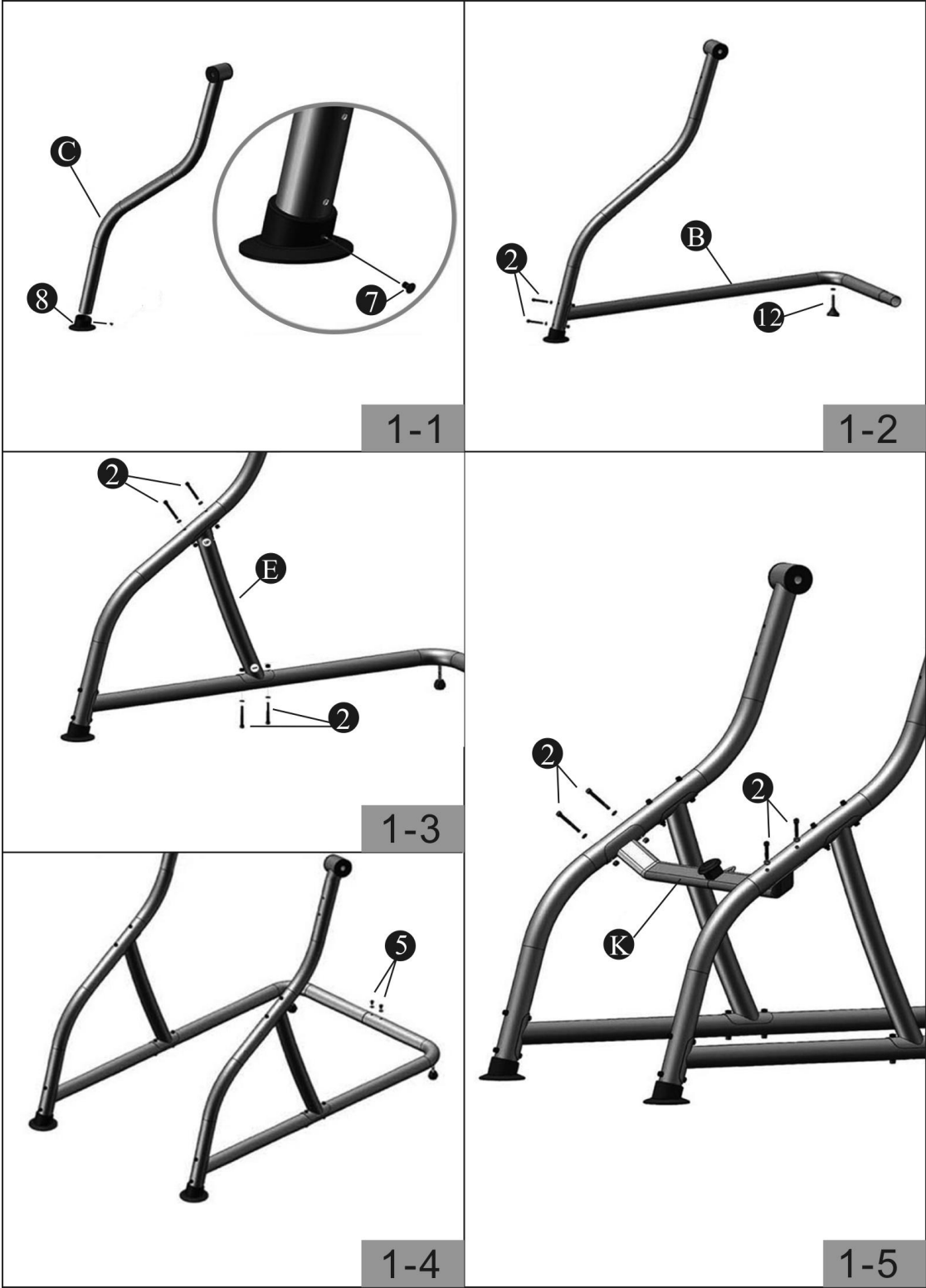
<p>A</p>  <p>A1 A2</p> <p>Bed 1pc</p>	<p>B</p>  <p>Support Base 1pair</p>	<p>C</p>  <p>Support Tube 1pair</p>
<p>D</p>  <p>Adjustable Boom 1pc</p>	<p>E</p>  <p>Short Support 1pair</p>	<p>F</p>  <p>Rod 1pc</p>
<p>G</p>  <p>(Rubber) Heel holder ROD 1pc</p>	<p>H</p>  <p>Foot Bar 1pc</p>	<p>I</p>  <p>(Sponge) Heel holder ROD 1pc</p>
<p>J</p>  <p>Handle Bar 1pair</p>	<p>K</p>  <p>Rod 1pc</p>	<p>L</p>  <p>Belt 1pc</p>

Hardware & Tools:

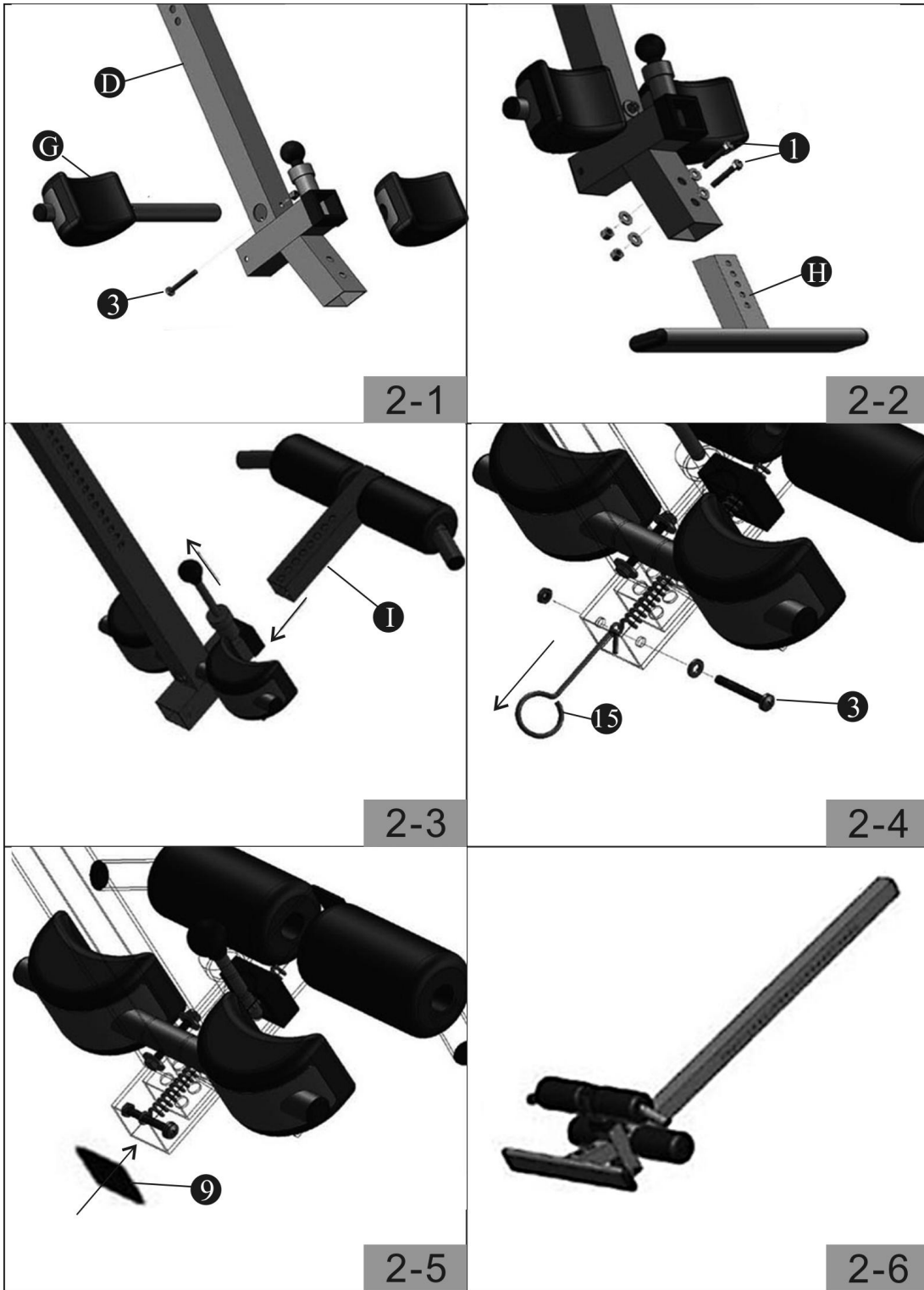
<p>① M8×50 φ8×φ16 M8</p> <p style="text-align: center;">Screw: M8×50 2sets</p>	<p>② M8×55 φ8×φ16 M8</p> <p style="text-align: center;">Screw: M8×55 20sets</p>										
<p>③ M6×45 φ6×φ12 M6</p> <p style="text-align: center;">Screw: M6×45 2sets</p>	<p>④ M6×16</p> <p style="text-align: center;">Screw: M6×16 3pcs</p>	<p>⑤ M6×10</p> <p style="text-align: center;">Screw: M6×10 2pcs</p>									
<p>⑥ M8×10</p> <p style="text-align: center;">Screw: M8×10 4pcs</p>	<p>⑦ M5×8</p> <p style="text-align: center;">Screw: M5×8 2pcs</p>	<p>⑧</p> <p style="text-align: center;">Oval End Cap 2pcs</p>									
<p>⑨</p> <p style="text-align: center;">Square End Cap 1pc</p>	<p>⑩</p> <p style="text-align: center;">Plastic Knob 2sets</p>	<p>⑪</p> <p style="text-align: center;">Plum blossom knob 1pc</p>									
<p>⑫</p> <p style="text-align: center;">Adjustable feet 2pcs</p>	<p>⑬</p> <p style="text-align: center;">Spanner 1pc</p>	<p>⑭</p> <p style="text-align: center;">Screw-driver 2pcs</p>									
<p>⑮</p> <p style="text-align: center;">Hook 1pc</p>											

ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

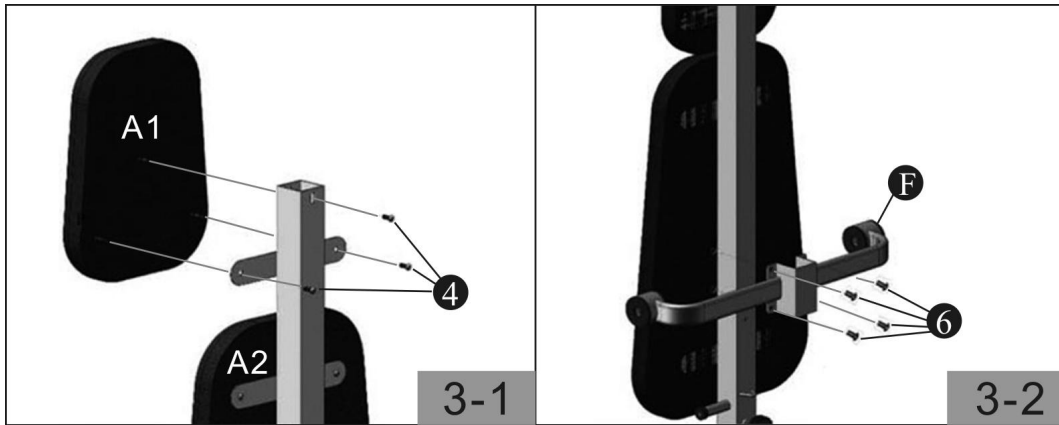
Step 1:



Step 2:



Step 3:



Step 4:

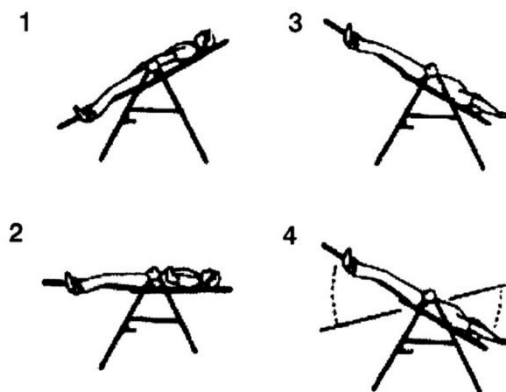


BALANCING THE INVERSION TABLE

The inversion table is like a very sensitively balanced fulcrum. It responds to very slight changes in weight distribution. So, it is very important to make sure that the height is adjusted properly. To do this, mount the machine, lock your ankles into the heel holders, and lie back with your hands at your sides. Slowly place your hands across your chest. While in this position, your head should still be above your feet. If your feet are above your head, dismount and adjust the height again.

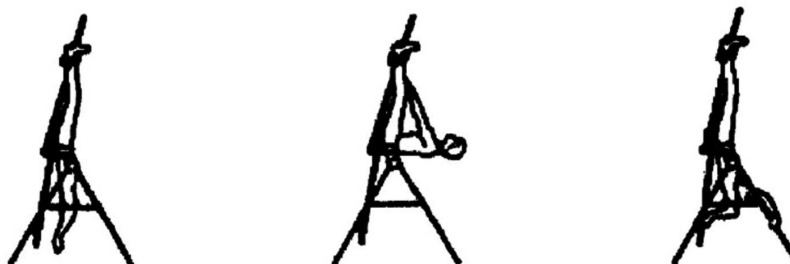
USING THE INVERSION TABLE

1. Start by lying fully back on the bed with your hands at your side, or resting on your thighs.
2. Keeping your hands close to your body begins to raise your arms slowly allowing the table to rotate backward. Stop, or lower your arms to control the downward rotation of the table
3. Raise your arms until they are over your head, at this point, the inversion table will be as fall back as it can go.
4. As you get more comfortable, rock the bed slowly by moving your arms up and down slowly.
5. It is recommended that the inversion table be used for five or ten minutes each morning and again each evening.
6. Return to the upright position by slowly moving your hands back down to your thighs.



SUGGESTIONS FOR USE

1. Begin slowly: invert only 15~20 degrees to begin with. Stay inverted only as long as you are comfortable. Return upright slowly.
2. Make gradual changes: Increase the angle only if it is comfortable. Increase the time of use 1~2 minutes up to ten over a period of weeks. Add stretching and light exercise only after you are comfortable with inversion.
3. Watch your body: Come up slowly. Dizziness after a session means you came up too fast. Wait a while after eating before using table. Coming up immediately if you feel nauseous.
4. Keep moving: Movement while inverted encourages blood circulation. Movement may be accomplished by either rhythmic traction or light exercise. Do not exercise strenuously while inverted, Limit partial inversion without movement to one or two minutes. Limit full inversion with no movement to only a few seconds.
5. Invert regularly: We recommend two or three times a day depending upon your current condition. Try to schedule it for the same times each day.



LOCKING THE BED

When the inversion table rotates past the vertical Inverted position the bed becomes locked. And will not return to the upright position in the usual way. The locked position allows you to hang straight upside-down completely free of the bed. This position allows you to enjoy all of the benefits of a handstand with none of the discomforts. It also allows you to do exercises such as the waistband. To get into the locked position adjust the pivot arms so the studs go through the top holes and then mount and use normally. When your arms are completely extended above your head, the bed will rotate all the way to the locked position. To recover from the locked position, simply grab the handlebars and pull on them while pushing back on the heel holders with your legs. If you cannot reach the handlebars than you can still recover by grabbing the back of the bed with one hand, the rear u-frame with the other, and pulling your hands together.