



Backlounge

DE	Gebrauchsanleitung	02
EN	Instructions for Use	08
FR	Mode d'emploi	14
IT	Istruzioni per l'uso	20
NL	Gebruiksaanwijzing	26
HU	Használati utasítás	32
CZ	Návod k použití	38
SK	Návod na použitie	44
RO	Instrucțiuni de utilizare	50
PL	Instrukcja obsługi	56

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



VORSICHT | CAUTION | ATTENTION | PRECAUZIONE | VOORZICHTIG | VIGYÁZAT | POZOR
POZOR | ATENTIE | OSTROŹNINE:



ACHTUNG! - GEFAHR VON QUETSCHUNGEN DER FINGER/FÜSSE!

WARNING! - RISK OF CRUSHING HANDS/FEET!

ATTENTION! - RISQUES D'ÉCRASEMENT DES DOIGTS/DES PIEDS!

ATTENZIONE! - PERICOLO DI SCHIACCIAMENTO DELLE DITA/DEI PIEDI!

OPGELET! - BEKNELLINGSGEVAAR VOOR VINGERS / VOETEN!

FIGYELEM! - AZ UJJAI/LÁBFEJEI BECSÍPÓDHEKNEK, AMI VESZÉLYES LEHET!

POZOR! - NEBEZPEČÍ ZHMOŹDĚNÍ PRSTŮ/NOHOU!

POZOR! - NEBEZPEČENSTVO POMLIAŽDENIA PRSTOV/CHODIDIEL!

ATENȚIE! - PERICOL DE STRIVIRE A DEGETELOR/LABELOR PICIOARELOR!

UWAGA! - NIEBEZPIECZEŃSTWO ZMIAŹDZENIA PALCÓW/STÓP!

DE: ACHTEN SIE BEIM DURCHSTRECKEN BESONDERS DARAUF, DASS SICH KEINE WEITERE PERSON ZWISCHEN DEM KOPFTEIL UND DEM RAHMEN DES GERÄTS BEFINDET. ACHTEN SIE AUF EINEN FESTEN GRIFF UND DARAUF, DASS SICH IHRE HÄNDE IN DEN DAFÜR VORGESEHENEN LASCHEN BEFINDEN. BEIM VERSTELLEN DES FUSSTEILS, HALTEN SIE DIESES MIT IHRER ZWEITEN HAND FEST UM EINE GEFAHR EINER UNBEABSICHTIGTEN QUETSCHUNG ZU VERMEIDEN.

EN: WHEN EXTENDING, ENSURE THAT NOBODY ELSE IS POSITIONED BETWEEN THE HEADBOARD AND THE FRAME OF THE DEVICE. MAKE SURE THAT YOU HAVE A FIRM GRIP AND THAT YOUR HANDS ARE PLACED IN THE TABS PROVIDED. WHEN ADJUSTING THE FOOT SECTION, HOLD IT WITH YOUR OTHER HAND, TO AVOID THE RISK OF UNINTENTIONAL CRUSHING.

FR: LORS DE L'EXTENSION, VEILLENZ TOUT PARTICULIÈREMENT À CE QU'AUCUNE AUTRE PERSONNE NE SE TROUVE ENTRE L'APPUI-TÊTE ET LE CADRE DE L'APPAREIL. VEILLENZ À BIEN LE TENIR ET À CE QUE VOS MAINS SOIENT BIEN DANS LES LANGUETTES PRÉVUES À CET EFFET. LORSQUE VOUS RÉGLEZ LE SUPPORT POUR LES PIEDS, TENEZ-LE FERMEMENT AVEC VOTRE DEUXIÈME MAIN POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'ÉCRASEMENT INVOLONTAIRE.



IT: PRESTARE PARTICOLARE ATTENZIONE QUANDO SI ALLUNGA L'UNITÀ PRINCIPALE PER ASSICURARSI CHE NON VI SIANO ALTRE PERSONE TRA L'APPARECCHIO PRINCIPALE E IL TELAIO DELL'APPARECCHIO. ASSICURATEVI DI AVERE UNA PRESA SALDA E CHE LE VOSTRE MANI SIANO NELLE LINGUETTE FORNITE. QUANDO SI REGOLA IL POGGIAPIEDI, TENERLO SALDAMENTE CON LA SECONDA MANO PER EVITARE IL RISCHIO DI SCHIACCIAMENTI ACCIDENTALI.

NL: ZORG ER BIJ HET UITSTREKKEN VOOR DAT ER ZICH GEEN ANDERE PERSOON TUSSEN DE KOP EN HET FRAME VAN HET APPARAAT BEVINDT. ZORG ERVOOR DAT U EEN STEVIGE GRIP HEEFT EN DAT UW HANDEN ZICH IN DE DAARVOOR BESTEMDE LIPJES BEVINDEN. HOUD HET VOETGEDEELTE BIJ HET VERSTELLEN VAST MET UW TWEDE HAND OM HET RISICO VAN ONBEDOELD BEKNELLEN TE VOORKOMEN.

HU: KÜLÖNÖSEN ÜGYELJEN A NYÚJTÁSKOR ARRA, HOGY NE LEGYEN SENKI SEM AZ ESZKÖZ FEJRÉSZE ÉS A VÁZA KÖZÖTT. ÜGYELJEN AZ ERŐS FOGÁSRA, ÉS ARRA, HOGY A KEZEI AZ ERRE A CÉLRA SZOLGÁLÓ HEVEDERBEN LEGYENEK. EGY AKARATLAN BECSÍPŐDÉS ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN A LÁBRÉS Z ÁTHELYEZÉSÉNÉL KÉT KÉZZEL ERŐSEN TARTSA AZT.

CZ: KDYŽ BUDETE NAPÍNAT RUCĚ, DBEJTE PŘEDEVŠÍM NA TO, ABY SE MEZI HORNÍ ČÁSTÍ A RÁMEM PŘÍSTROJE NENACHÁZELY ŽÁDNÉ JINÉ OSOBY. DÁVEJTE POZOR, ABYSTE PŘÍSTROJ DRŽELI PEVNĚ A MĚLI RUCĚ V K TOMU URČENÝCH POUTCÍCH. PŘI PŘENASTAVOVÁNÍ SPODNÍ ČÁSTI JI DRUHOU RUKOU PEVNĚ DRŽTE, ABY SE PŘEDEŠLO NEBEZPEČNÍ NEÚMYSLNÉHO ZHMOŽDĚNÍ.

SK: PRI STREČINGU SA UISTITE, ŽE MEDZI ČELNOU DOSKOU A RÁMOM ZARIADENIA NIE JE ŽIADNA INÁ OSOBA. UISTITE SA, ŽE MÁTE PEVNÝ ÚCHOP A ŽE VAŠE RUKY SÚ V URČENÝCH ÚCHYTKÁCH. PRI NASTAVOVANÍ NOŽNEJ ČÁSTI JU DRŽTE DRUHOU RUKOU, ABY STE PREDIŠLI NEBEZPEČENSTVU NEÚMYSELNÉHO PRITLAČENIA.

RO: FIȚI ATENT ÎNDEOSEBI CA LA ÎNTINDERE SĂ NU SE AFLE ALTE PERSOANE ÎNTRE PARTEA FRONTALĂ ȘI CADRUL APARATULUI. FIȚI ATENT SĂ AVEȚI O PRIZĂ BUNĂ ȘI CA MÂINILE DVS. SĂ SE AFLE ÎN INELELE PREVĂZUTE PENTRU ACEST LUCRU. LA REGLAREA BAZEI, ȚINEȚI-O STRĂNS CU CEA DE-A DOUA MÂNĂ PENTRU A EVITA PERICOLUL UNEI STRIVIRI NEINTENȚIONATE.

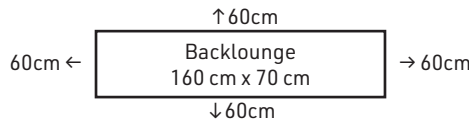
PL: PODCZAS ROZCIĄGANIA ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNAJ UWAGĘ, ABY MIĘDZY ZAGŁÓWKIEM A RAMĄ URZĄDZENIA NIE ZNAJDOWAŁA SIĘ ŻADNA INNA OSOBA. PODCZAS ĆWICZEŃ TRZYMAĆ MOCNO URZĄDZENIE I ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ABY RĘCE ZNAJDOWAŁY SIĘ W PRZEZNACZONYCH DO TEGO CELU UCHWYTACH. PODCZAS REGULACJI CZĘŚCI NOŻNEJ PRZYTRZYMAĆ URZĄDZENIE MOCNO DRUGĄ RĘKĄ, ABY ZAPOBIEC PRZYTRZAŚNIĘCIU.



VORSICHT: ACHTEN SIE DARAUF, DASS DAS GERÄT JEWEILS NUR VON EINER PERSON BENUTZT WIRD.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt benutzen und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt richtig und wie in der Anleitung dargestellt, zusammengebaut wird.
- Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, wenn Sie bedenken oder orthopädische Probleme haben.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Stellen Sie die Nutzung umgehend ein, falls Sie ungewöhnliche körperliche Beschwerden, Schwäche- oder Schwindelgefühle haben, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät auf einem festen, waagerechten und ebenen Untergrund mit einem Mindestabstand zur Seitenwand oder Möbel von min. 60 cm aufzustellen ist. Weiters achten Sie darauf, dass keine hervorstehenden Objekte oder andere Hindernisse vorhanden sind, die Verletzungen hervorrufen können.



- Die Handläufe dürfen während dem Training nicht nach innen montiert sein, da sonst eine Fingerfangstelle entstehen kann.
- Stellen Sie immer sicher, dass der Sicherungsstift richtig angebracht, ist, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Kinder dürfen das Gerät weder benutzen noch damit spielen. Dieses Gerät darf nur von richtig unterwiesenen Erwachsenen benutzt werden.
- Dieses Gerät ist nur zur Benutzung im Innern und für den privaten Einsatz ausgelegt. Das Gerät eignet sich nicht für die kommerzielle Nutzung.
- Bevor Sie dieses Gerät benutzen, prüfen Sie das Gerät und stellen Sie sicher, dass alle Muttern, Riemen und Schrauben festsitzen und richtig angebracht sind. Ersetzen Sie alle verschlissenen, defekten und fehlenden Teile unverzüglich.
- Tragen Sie stets eine angebrachte Trainingskleidung, wenn Sie das Gerät einsetzen. Entfernen Sie sämtliche Gegenstände aus Ihren Taschen, bevor Sie das Gerät nutzen.
- Die Sicherheit und Unversehrtheit, die von diesem Gerät ausgeht, kann nur gewahrt werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden hin untersucht und entsprechend repariert wird. Es unterliegt der alleinigen Verantwortung des Benutzers dafür zu sorgen, dass eine regelmäßige Wartung des Geräts erfolgt.
- Abgenutzte oder beschädigte Komponenten sind unverzüglich zu ersetzen und das Gerät ist außer Betrieb zu nehmen, bis die Reparatur durchgeführt ist.
- Riemen, Gummiseile & Kunststoffhaken vor jeder Benutzung des Geräts prüfen, da sich diese abnutzen.
- Lagerungshinweise finden Sie in dieser Anleitung unter Lagerung.

- Der einfachste Weg den Oberkörper aus der Inversionsposition anzuheben, besteht darin, die Füße auf die Schaumstoff-Pads zu stellen, nach vorn zu drücken und gleichzeitig den Handgriff nach oben zu ziehen. Dadurch wird ausreichend Bewegungsenergie erzeugt, um in die Sitzposition zurückzukehren. Dann die Füße auf den Boden stellen, dann ein Bein anheben und über die Beinstange zum anderen Bein führen und dann Hüfte und Beine seitlich wegdrehen. Nun können Sie problemlos aufstehen.
- Prüfen Sie vor dem ersten Betrieb und vor jeder Anwendung, ob alle Schrauben fest genug angezogen sind.

MONTAGE DES BACKLOUNGE

Nr.	Bauteilname	Anz.	Bild
1	Backloung Hauptrahmen	1	
2	Handläufe	2	
3	Schaumstoff-Pads für Beinrolle	2	
4	Sicherungsstift	1	
5	Winkelstift für Beine	1	



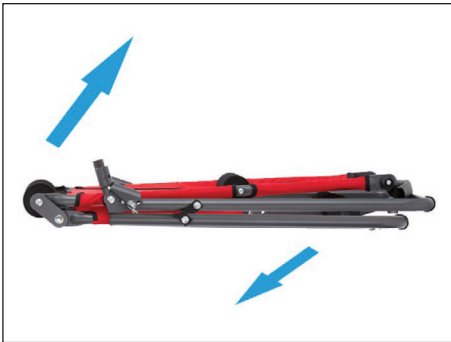
Lieferumfang

1x Backloung
1x Manual
1x Trainingsplan

1. Hauptrahmen
2. Handläufe
3. Beinrolle
4. Sicherungsstift
5. Winkelstift für die Beine
(höheres oder tieferes Loch auswählen)
6. Oberer Handlauf
7. Gummiseil
8. Hüftrolle

1. MONTAGE DER HANDLÄUFE

A. Den Hauptrahmen hochheben, bis er wie dargestellt steht.



B. Die Taste auf dem Handlauf drücken und den Handlauf gleichzeitig in den Hauptrahmen einführen.
C. Diese Schritte für den zweiten Handlauf wiederholen.



2. INSTALLATION DES SICHERUNGSTIFTS

A. Handlauf herunterdrücken, bis die Löcher übereinanderliegen.

B. Sicherungsstift einfügen.

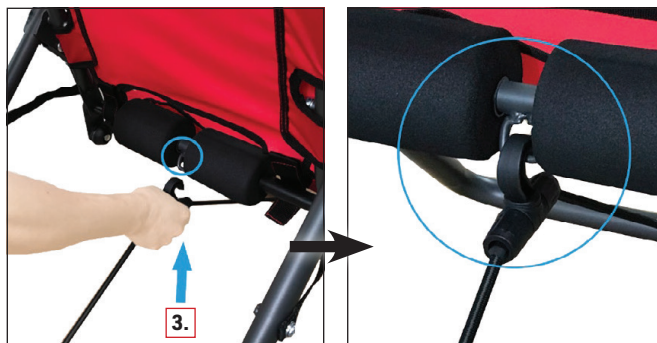


3. KUNSTSTOFFHAKEN EINHÄNGEN

Gerät nach oben drehen.

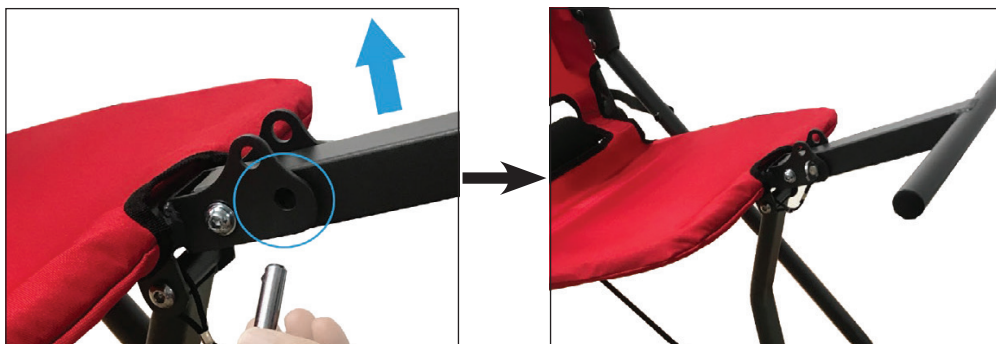


1. Sitz anheben.
2. Sitz nach hinten drücken.
3. Kunststoffhaken einhängen.



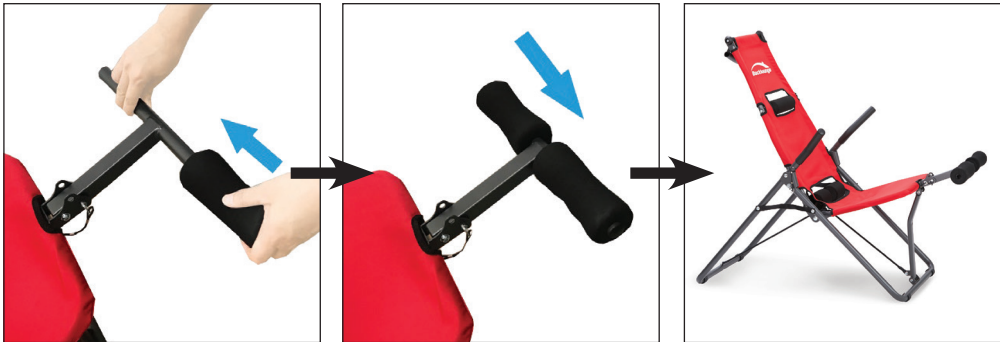
4. MONTAGE DES WINKELSTIFTS

- A. Mit einer Hand die Beinrolle hochheben, bis die Löcher übereinanderliegen.
- B. Mit der freien Hand den Winkelstift durch die übereinanderliegenden Löcher führen.
Der Inversionswinkel für die Beine lässt sich mithilfe des Winkelstifts ändern.
Es lassen sich zwei Positionen einstellen.



5. MONTAGE DER SCHAUMSTOFF-PADS FÜR DIE BEINROLLE

Die Schaumstoff-Pads nacheinander seitlich anbringen.



GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

1. WINKELSTIFT AUS DER BEINSTANGE ZIEHEN



2. KUNSTSTOFFHAKEN ABHÄNGEN



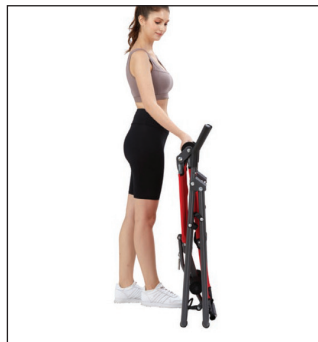
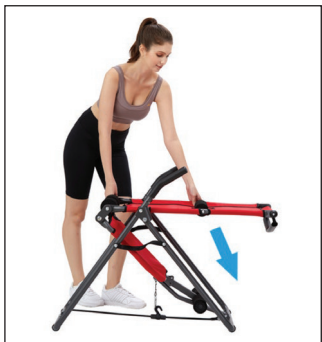
3. SICHERUNGSTIFT HERAUSZIEHEN

Handlauf herunterdrücken und Sicherungsstift herausziehen.



4. GERÄT DURCH NACH VORNE KLAPPEN DES SITZES ZUSAMMENFALTEN

- A. Den Sitz erneut nach vorne klappen.
- B. Gerät an der Beinrolle anheben.



5. HANDLÄUFE NACH INNEN DREHEN

- A. Die Taste auf dem Handlauf drücken.
- B. Den Handlauf nach innen drehen.
- C. Diese Schritte für den zweiten Handlauf wiederholen.

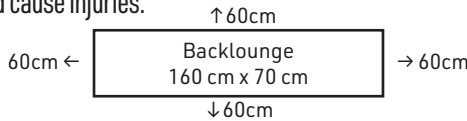


Hergestellt in China

CAUTION: MAKE SURE THAT THE DEVICE IS ONLY EVER USED BY ONE PERSON AT A TIME.






IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read all instructions carefully before using the product, and retain them for future reference.
- Make sure that the product is assembled correctly and as shown in the instructions.
- Please consult your doctor if you have any concerns or any underlying orthopaedic problems.
- Improper or excessive training can be detrimental to your health.
- Cease use immediately if you experience unusual physical discomfort, weakness or dizziness when using the device.
- Make sure that the device is set up on a firm, horizontal and level surface with a minimum distance of 60 cm between it and any walls or furniture. Additionally, ensure that there are no protruding objects or other obstacles that could cause injuries.



- The handrails must not be fixed inwards during training, as this could lead to the trapping of fingers.
- Always ensure that the locking pin is correctly attached before using the device.
- Children must never use or play with the device. This device may only be used by properly trained adults.
- This device is only designed for indoor operation and personal use. The device is not suitable for commercial use.
- Before using this device, check it to ensure that all nuts, straps and screws are tight and correctly attached. Replace all worn, defective or missing parts immediately.
- Always wear appropriate training clothes when using the device. Remove all items from your pockets before using the device.
- The safety and integrity of this device can only be maintained if it is regularly checked for damages, and repaired accordingly. It is the sole responsibility of the user to ensure that the device is serviced regularly.
- Worn or damaged components must be replaced immediately, and the device must not be used until the repair has been carried out.
- Check straps, elastic cords & plastic hooks before each use of the device, as these can wear out.
- Storage instructions can be found in this manual, under Storage.
- The easiest way to lift the upper body from the inversion position is to place your feet on the foam pads and push forward while simultaneously pulling upwards on the handle. This creates enough kinetic energy to return to the sitting position. Then, placing your feet on the floor, lift one leg and raise it over the leg bar to the other leg, turning your hips and legs sideways. Now you can easily get up.
- Check that all screws are tightened sufficiently before first use, and every use thereafter.

ASSEMBLING THE BACKLOUNGE

No.	Component name	No.	Image
1	Backlounge main frame	1	
2	Handrail	2	
3	Foam pads for the leg roller	2	
4	Locking pin	1	
5	Angle pin for legs	1	



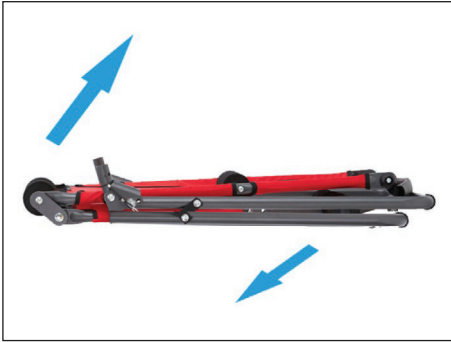
Delivery contents

1x Backlounge
1x Manual
1x Training plan

1. Main frame
2. Handrail
3. Leg roller
4. Locking pin
5. Angle pin for legs
(select a higher or lower hole)
6. Upper handrail
7. Elastic cord
8. Hip roller

1. ASSEMBLY OF THE HANDRAIL

A. Lift the main frame until it appears as shown in the illustration.



B. Press the button on the handrail, simultaneously inserting it into the main frame.
C. Repeat these steps for the second handrail.



2. INSTALLING THE LOCKING PIN

A. Push the handrail down until the holes are aligned.
B. Insert the locking pin.

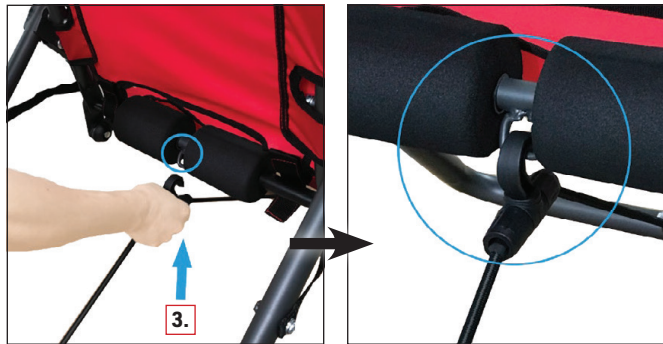


3. HOOKING THE PLASTIC HOOKS

Turn the device upwards.

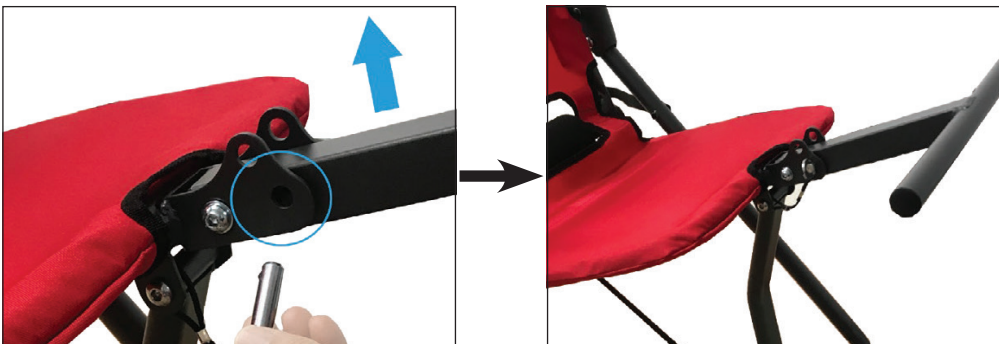


1. Raise the seat.
2. Push the seat back.
3. Hook the plastic hooks.



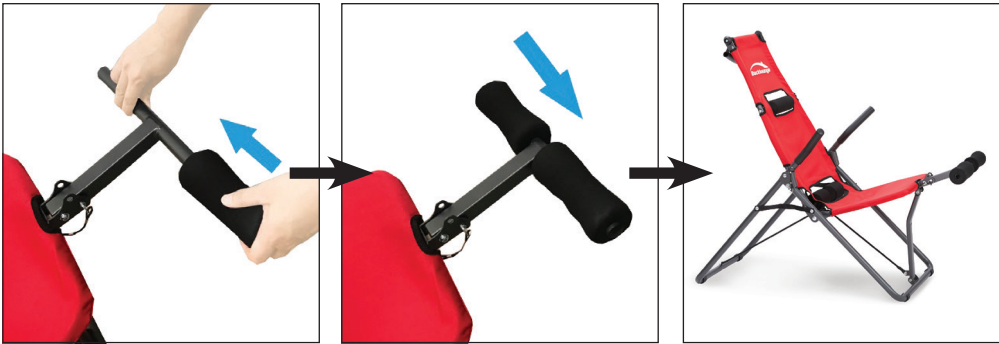
4. FITTING THE ANGLE PIN

- A. Lift the leg roller with one hand until the holes are aligned with one another.
- B. Guide the angle pin through the aligned holes with your free hand.
The inversion angle for the legs can be changed using the angle pin.
Two different positions can be set.



5. MOUNTING THE FOAM PADS FOR THE LEG ROLLER

Attach the foam pads from the side, one after the other.



FOLDING THE DEVICE

1. PULL THE ANGLE PIN OUT OF THE LEG BAR



2. UNHOOK THE PLASTIC HOOKS



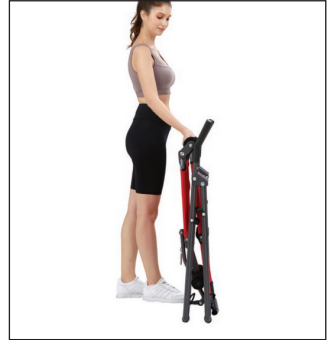
3. REMOVING THE LOCKING PIN

Press the handrail down, and pull out the locking pin.



4. FOLD UP THE DEVICE BY FOLDING THE SEAT FORWARD

- A. Fold the seat forward again.
- B. Raise the device by means of the leg roller.



5. TURN THE HANDRAILS INWARD

- A. Press the button on the handrail.
- B. Turn the handrail inwards.
- C. Repeat these steps for the second handrail.

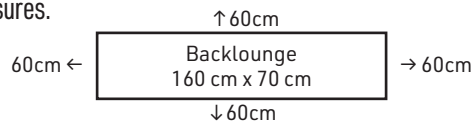


Made in China

ATTENTION : VEILLEZ À CE QUE L'APPAREIL NE SOIT UTILISÉ QUE PAR UNE SEULE PERSONNE À LA FOIS.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit et conservez-les afin de pouvoir les consulter ultérieurement.
- Veillez à ce que le produit soit assemblé correctement et conformément aux instructions.
- Veuillez consulter votre médecin en cas de doutes ou de problèmes orthopédiques.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé.
- Cessez immédiatement l'utilisation si vous ressentez une gêne physique inhabituelle, une faiblesse ou des étourdissements lors de l'utilisation de l'appareil.
- Veillez à installer l'appareil sur un support fixe, horizontal et plat avec un écart minimum par rapport au mur latéral ou aux meubles de 60 cm. Par ailleurs, veillez toujours à ce qu'aucun objet ni autre obstacle ne dépassent qui pourraient provoquer des blessures.



- Les poignées ne doivent pas être montées tournées vers l'intérieur pendant l'entraînement étant donné que sinon on risque de s'y coincer les doigts.
- Assurez-vous toujours que la barre de sécurité est correctement fixée avant d'utiliser l'appareil.
- Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser ni à jouer avec l'appareil. Cet appareil ne peut être utilisé que par des adultes ayant reçu des instructions appropriées.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation à l'intérieur et à domicile uniquement. L'appareil n'est pas adapté à un usage commercial.
- Avant d'utiliser cet appareil, inspectez-le et assurez-vous que tous les écrous, sangles et vis sont bien serrés et correctement fixés. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées, défectueuses et manquantes.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Retirez tous les objets de vos poches avant d'utiliser l'appareil.
- La sécurité et l'intégrité de cet appareil ne peuvent être garanties que si vous l'inspectez régulièrement pour détecter les dommages et effectuez les réparations en conséquence. Il est de la seule responsabilité de l'utilisateur de s'assurer de l'entretien régulier de l'appareil.
- Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement et l'appareil doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit terminée.
- Vérifiez les sangles, les cordons en caoutchouc et les crochets en plastique avant chaque utilisation de l'appareil car ils sont particulièrement sujets à l'usure.
- Les instructions de stockage sont données dans ce manuel sous la rubrique Stockage.
- La façon la plus simple de soulever le buste à partir de la position d'inversion est de placer les pieds sur les manchons en mousse, de les pousser vers l'avant et en même temps de tirer la poignée vers le

haut. Cela permet de générer suffisamment d'énergie cinétique pour revenir à la position assise. Placez ensuite vos pieds sur le sol, puis soulevez une jambe et faites-la passer par-dessus la barre de jambes jusqu'à l'autre jambe, puis tournez vos hanches et vos jambes sur le côté. Maintenant, vous pouvez vous lever sans problème.

- Avant chaque utilisation et avant la première également, vérifiez que toutes les vis sont bien suffisamment serrées.

MONTAGE DE L'APPAREIL BACKLOUNGE

Nr.	Nom de la pièce	Aff.	Image
1	Structure principale Backlouge	1	
2	Poignées	2	
3	Manchons en mousse pour la barre de jambes	2	
4	Barre de sécurité	1	
5	Barre d'inclinaison pour les jambes	1	



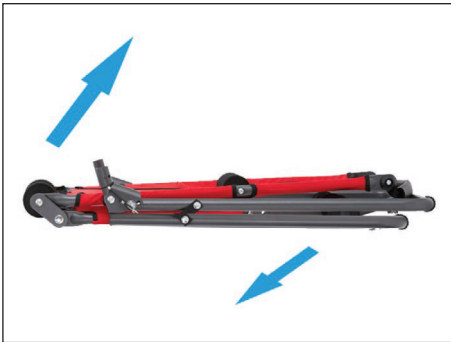
Contenu

1x Backlouge
1x manuel
1x plan d'entraînement

1. Structure principale
2. Poignées
3. Barre de jambes
4. Barre de sécurité
5. Barre d'inclinaison pour les jambes (sélectionner un trou plus haut ou plus profond)
6. Poignée supérieure
7. Cordon élastique
8. Rouleau au niveau des hanches

1. MONTAGE DES POIGNÉES

A. Soulever la structure principale jusqu'à ce qu'elle soit comme indiqué.



B. Appuyer sur le bouton de la poignée et insérer en même temps la poignée dans la structure principale.
C. Répéter cette étape pour la deuxième poignée.



2. INSTALLATION DE LA BARRE DE SÉCURITÉ

A. Appuyer sur la poignée jusqu'à ce que les trous soient superposés.
B. Insérer la barre de sécurité.

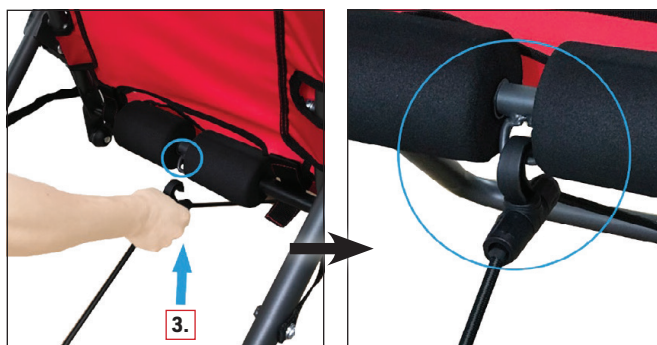


3. AJOUT DES CROCHETS EN PLASTIQUE

Tourner l'appareil vers le haut.

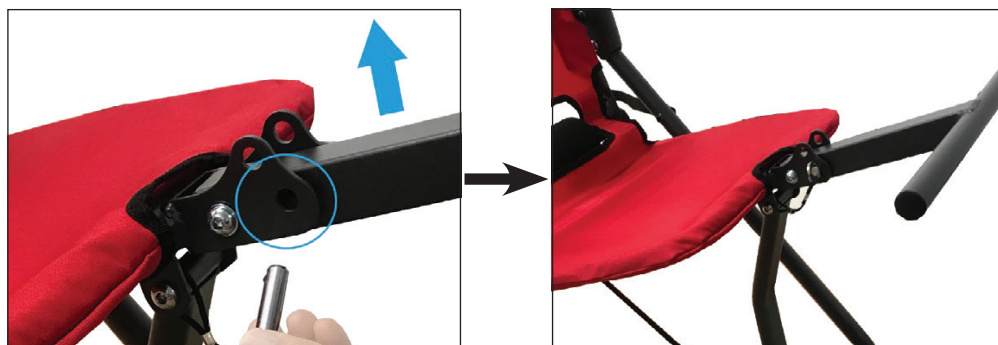


1. Relever le siège.
2. Appuyer le siège vers le bas.
3. Placer les crochets en plastique.



4. MONTAGE DE LA BARRE D'INCLINAISON

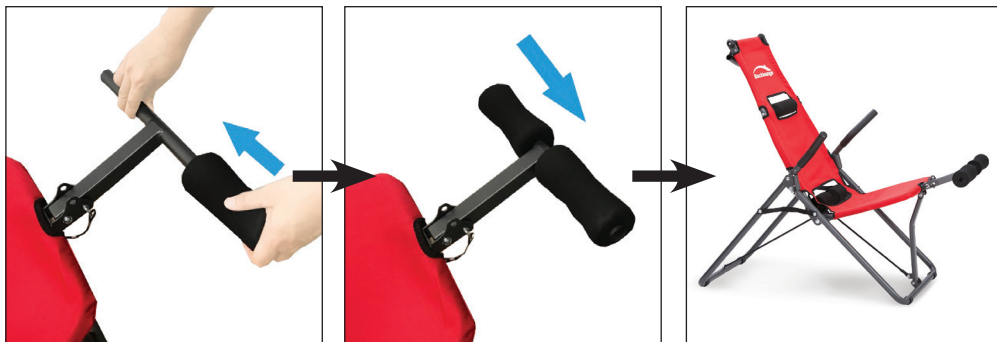
- A. Soulever la barre de jambes à l'aide d'une main jusqu'à ce que les trous soient alignés.
- B. Avec l'autre main, insérer la barre d'inclinaison dans les trous qui se trouvent l'un au-dessus de l'autre.
L'angle d'inversion pour les jambes peut être modifié à l'aide de la barre d'inclinaison.
Deux positions peuvent être réglées.





5. MONTAGE DES MANCHONS EN MOUSSE POUR LA BARRE DE JAMBES

Fixez les manchons en mousse sur les côtés l'un après l'autre.



RABATTRE L'APPAREIL

1. TIRER LA BARRE D'INCLINAISON EN DEHORS DE LA BARRE DE JAMBES



2. ENLEVER LES CROCHETS EN PLASTIQUE



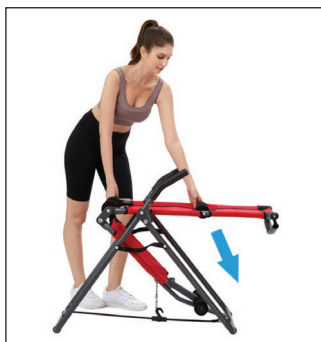
3. RETIRER LA BARRE DE SÉCURITÉ

Appuyer sur la poignée et retirer la barre de sécurité.



4. REPLIER L'APPAREIL EN RABATTANT LE SIÈGE VERS L'AVANT

- A. Rabattre à nouveau le siège vers l'avant.
- B. Soulever l'appareil par la barre des jambes.



5. RABATTRE LES POIGNÉES VERS L'INTÉRIEUR

- A. Appuyer sur le bouton de la poignée.
- B. Rabattre la poignée vers l'intérieur.
- C. Répéter cette étape pour la deuxième poignée.

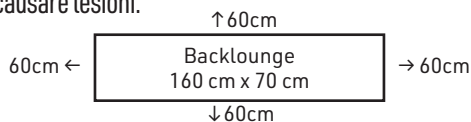


Fabriqué en Chine

PRECAUZIONE: ASSICURARSI CHE L'APPARECCHIO VENGA UTILIZZATO DA UNA SOLA PERSONA ALLA VOLTA.

NOTE IMPORTANTI SULLA SICUREZZA


- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente tutte le istruzioni, utilizzarle e conservarle come riferimento futuro.
- Assicurarsi di assemblare il prodotto correttamente e come illustrato nelle istruzioni per l'uso.
- Si prega di consultare il proprio medico in caso di dubbi o problemi ortopedici.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.
- Interrompere immediatamente l'utilizzo se durante l'uso dell'apparecchio si sperimentano disturbi fisici o sensazioni di debolezza e vertigine.
- Assicurarsi che l'apparecchio sia posizionato su una superficie solida, orizzontale e piana con una distanza minima di min. 60 cm dalla parete laterale o dai mobili. Inoltre, assicurarsi che non vi siano oggetti sporgenti o altri ostacoli che potrebbero causare lesioni.



- I corrimano non devono essere montati verso l'interno durante l'allenamento, altrimenti potrebbe esserci un rischio di intrappolamento delle dita.
- Prima di utilizzare l'apparecchio assicurarsi sempre che la spina di sicurezza sia applicata correttamente.
- I bambini non sono autorizzati ad utilizzare l'apparecchio né a giocarvi. Questo apparecchio può essere utilizzato solo da adulti correttamente addestrati.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'utilizzo al chiuso e per impiego privato. L'apparecchio non è idoneo all'uso commerciale.
- Prima di utilizzare questo apparecchio, controllare l'apparecchio e assicurarsi che tutti i dadi, le cinghie e le viti siano saldi e correttamente applicati. Sostituire senza indugio tutte le parti usurate, difettose o mancanti.
- Quando si utilizza l'apparecchio indossare sempre indumenti da allenamento adeguati. Togliersi tutti gli oggetti dalle tasche prima di utilizzare l'apparecchio.
- La sicurezza e l'integrità proprie di questo apparecchio possono essere garantite solo se si esamina regolarmente l'apparecchio alla ricerca di danni e se gli eventuali danni vengono opportunamente riparati. L'utilizzatore è l'unico responsabile di assicurare che venga svolta una manutenzione regolare dell'apparecchio.
- Sostituire senza indugio i componenti usurati o danneggiati e mettere fuori servizio l'apparecchio finché non viene eseguita la riparazione.
- Prima di usare l'apparecchio controllare le cinghie, le funi di gomma e i ganci di plastica, poiché vanno consumandosi.
- Alla voce Stoccaggio di queste istruzioni per l'uso sono riportate indicazioni sulla conservazione.

- Il modo più facile di sollevare il busto dalla posizione di inversione consiste nel collocare i piedi sui cuscinetti di espanso, spingere in avanti e contemporaneamente tirare l'impugnatura verso l'alto. In questo modo si genera un'energia di movimento sufficiente a tornare alla posizione di seduta. Poi collocare i piedi sul pavimento, sollevare quindi una gamba e portarla verso l'altra gamba oltrepassando la barra delle gambe, infine allontanare fianchi e gambe girandoli lateralmente. A questo punto ci si può alzare senza problemi.
- Controllare prima della prima messa in funzione e prima di ogni applicazione che tutte le viti siano sufficientemente serrate.

MONTAGGIO DEL BACKLOUNGE

N.	Nome del componente	Qtà.	Figura
1	Telaio principale Backlounge	1	
2	Corrimano	2	
3	Cuscinetti di espanso per il rullo delle gambe	2	
4	Spina di sicurezza	1	
5	Spina ad angolo per le gambe	1	



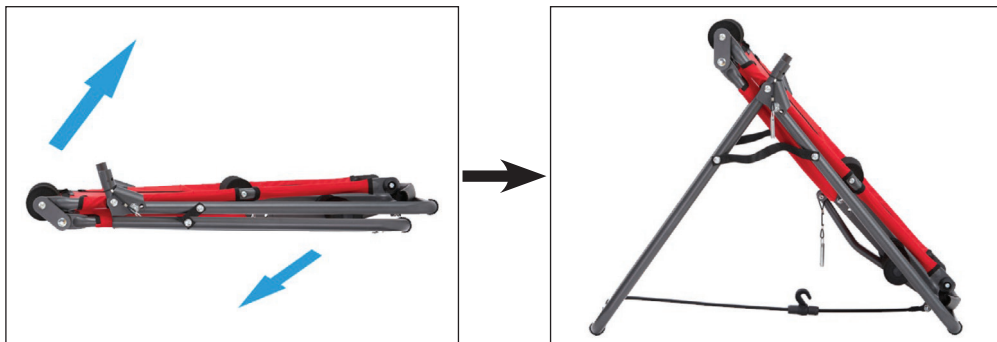
La fornitura comprende

1x Backlounge
1x Manuale
1x Piano di allenamento

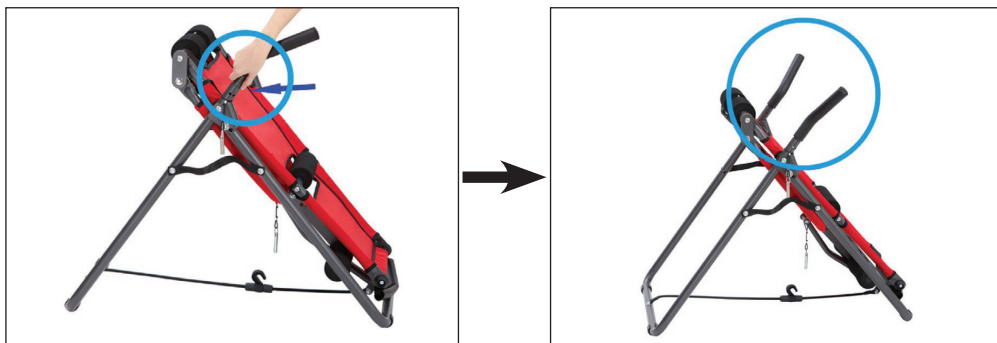
1. Telaio principale
2. Corrimano
3. Rullo delle gambe
4. Spina di sicurezza
5. Spina ad angolo per le gambe (scegliere il foro più alto o quello più basso)
6. Corrimano superiore
7. Funne di gomma
8. Cuscino lombare

1. MONTAGGIO DEI CORRIMANO

A. Alzare il telaio principale finché non viene a trovarsi nella posizione illustrata.



B. Premere il tasto del corrimano introducendo al tempo stesso il corrimano nel telaio principale.
C. Ripetere questi passi per il secondo corrimano.



2. INSTALLAZIONE DELLA SPINA DI SICUREZZA

A. Spingere verso il basso il corrimano fino a quando i fori non combaciano.
B. Inserire la spina di sicurezza.

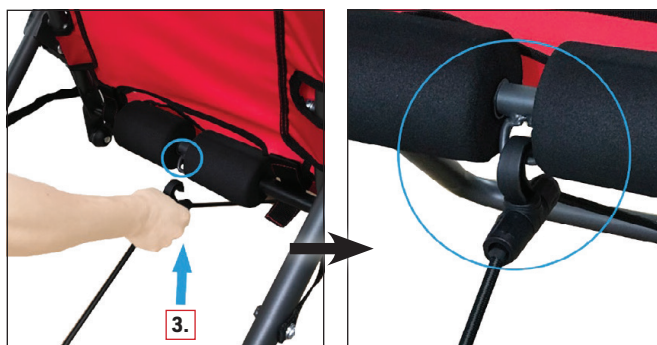


3. FISSAGGIO DEI GANCI DI PLASTICA

Ruotare l'apparecchio verso l'alto.



1. Sollevare il sedile.
2. Spingere il sedile all'indietro.
3. Fissare i ganci di plastica.



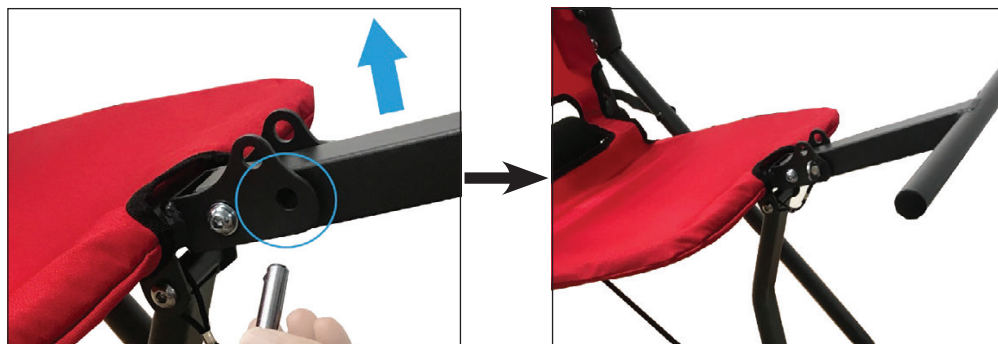
4. MONTAGGIO DELLA SPINA AD ANGOLO

A. Con una mano sollevare il rullo delle gambe finché i fori non combaciano.

B. Con la mano libera introdurre la spina ad angolo attraverso i fori combacianti.

La spina ad angolo consente di modificare l'angolo di inversione per le gambe.

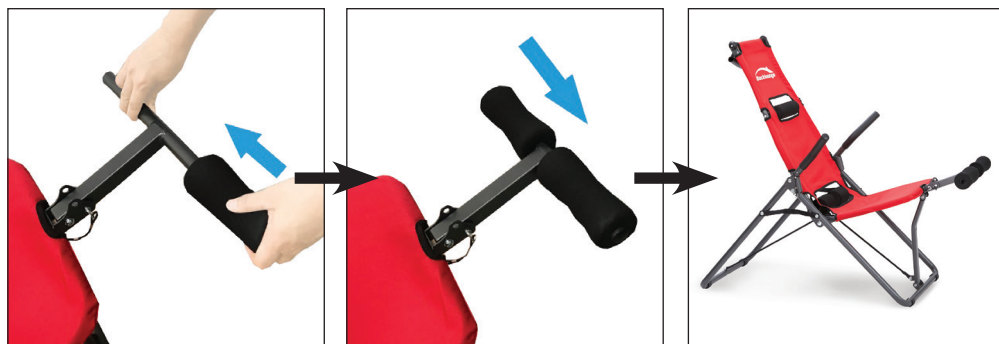
È possibile regolare due posizioni.





5. MONTAGGIO DEI CUSCINETTI DI ESPANSO PER IL RULLO DELLE GAMBE

Applicare lateralmente i cuscini di espanso uno dopo l'altro.



CHIUSURA DELL'APPARECCHIO

1. ESTRARRE LA SPINA AD ANGOLO DALLA BARRA DELLE GAMBE



2. DISIMPEGNARE I GANCI DI PLASTICA



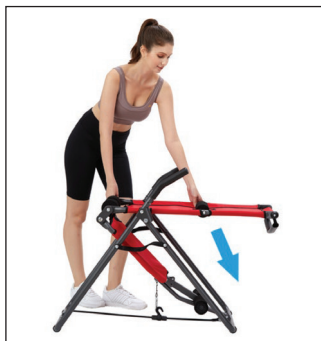
3. ESTRAZIONE DELLA SPINA DI SICUREZZA

Spingere il corrimano verso il basso ed estrarre la spina di sicurezza.



4. RIPIEGAMENTO DELL'APPARECCHIO MEDIANTE RIBALTAMENTO DEL SEDILE IN AVANTI

- A. Ribaltare nuovamente il sedile in avanti.
- B. Sollevare l'apparecchio dal rullo delle gambe.



5. ROTAZIONE DEI CORRIMANO VERSO L'INTERNO

- A. Premere il tasto del corrimano.
- B. Ruotare il corrimano verso l'interno.
- C. Ripetere questi passi per il secondo corrimano.

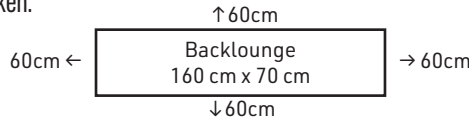


Fabbricato in Cina

VOORZICHTIG: ZORG ERVOOR DAT HET APPARAAT STEEDS DOOR SLECHTS EEN ENKELE PERSOON GEBRUIKT WORDT.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

- Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt, en bewaar ze voor toekomstig gebruik.
- Let erop dat het product correct en zoals in de handleiding weergegeven, wordt gemonteerd.
- Raadpleeg uw arts als u zich zorgen maakt of orthopedische problemen heeft.
- Verkeerde of overmatige training kan de gezondheid schaden.
- Stop het gebruik van het apparaat onmiddellijk indien u ongebruikelijke lichamelijke problemen krijgt of indien u zich zwak of duizelig voelt.
- Zorg ervoor dat het apparaat op een stevig, horizontaal en effen oppervlak staat met een afstand tot de zijwand of meubels van min. 60 cm. Zorg er bovendien voor dat er geen uitstekende voorwerpen of andere obstakels zijn die letsel kunnen veroorzaken.



- De leuning(en) mogen tijdens de training niet binnen worden gemonteerd, anders kan er een vingerval ontstaan.
- Vergewis u er steeds van dat de veiligheidsspen correct is aangebracht alvorens u het apparaat gaat gebruiken.
- Kinderen mogen het apparaat niet gebruiken en mogen niet met het apparaat spelen. Dit apparaat mag enkel gebruikt worden door ingelichte volwassenen.
- Dit apparaat is enkel bedoeld voor privé-binnengebruik. Het apparaat is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Alvorens u dit apparaat gebruikt dient u te controleren en zich ervan te vergewissen dat alle moeren, riemen, en schroeven vastzitten en correct aangebracht zijn. Vervang alle versleten, defecte, en ontbrekende onderdelen onmiddellijk.
- Draag steeds trainingskleding wanneer u het apparaat gebruikt. Verwijder alle voorwerpen uit uw zakken alvorens u het apparaat gebruikt.
- De veiligheid en integriteit van dit apparaat een enkel gegarandeerd worden wanneer het op het regelmatig gecontroleerd wordt op eventuele schade en overeenstemmend gerepareerd wordt. Het behoort tot de verantwoordelijkheid van de gebruiker, en enkel tot deze, om ervoor te zorgen dat het apparaat regelmatig onderhouden wordt.
- Versleten of beschadigde componenten dienen onmiddellijk vervangen te worden, en het apparaat moet buiten dienst gesteld worden tot de reparatie is doorgevoerd.
- Riemen, rubberen snelbinders & kunststof haken dienen voor het gebruik van het apparaat gecontroleerd te worden, omdat deze onderhevig zijn aan slijtage.
- Richtlijnen met betrekking tot een eventuele opslag van het apparaat vindt u in deze handleiding in het hoofdstuk „Opslag“.
- De eenvoudigste manier om het bovenlichaam uit de inversiepositie op te tillen bestaat erin om de voeten op de schuimkussens te plaatsen, naar voren te duwen, en tegelijkertijd de handgreep naar boven te trekken. Op deze wijze wordt voldoende bewegingsenergie geproduceerd om terug te keren naar de zitpositie. Vervolgens

plaatst u de voeten op de ondergrond, tilt u een been op en over de beenstang tot bij het andere been, waarna u de heupen en de benen zijdelings wegdraait. Dan kunt u zonder problemen opstaan.

- Controleer vóór de eerste ingebruikname en vóór elk gebruik of alle schroeven voldoende zijn vastgedraaid.

MONTAGE VAN DE BACKLOUNGE

Nr.	Naam onderdeel	Aant.	Afbeelding
1	Backloung hoofdframe	1	
2	Handgreep	2	
3	Schuimkussens voor beenrollen	2	
4	Veiligheidspen	1	
5	Hoekpen voor benen	1	



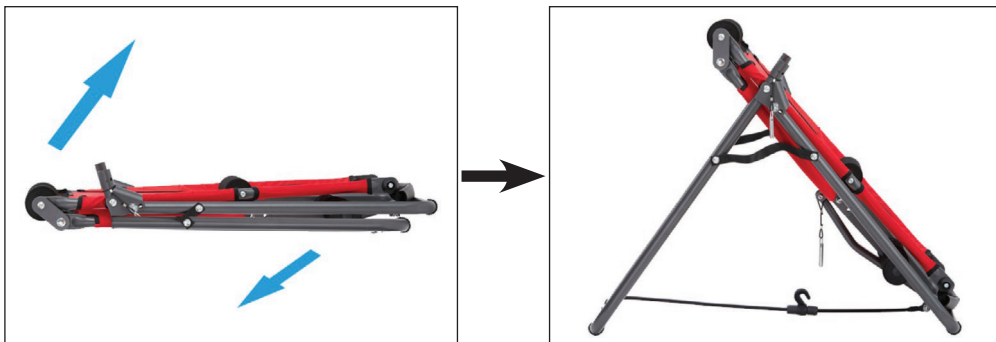
Inhoud van de verpakking

- 1x Backloung
- 1x Handleiding
- 1x Trainingsplan

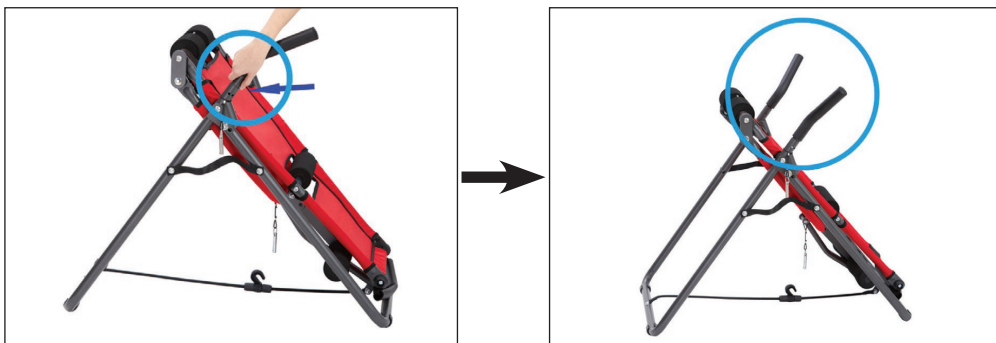
1. Hoofdframe
2. Handgreep
3. Beenrol
4. Veiligheidspen
5. Hoekpen voor de benen
(selecteer een hoger of een lager gat)
6. Bovenste handgreep
7. Rubberen snelbinder
8. Heuprol

1. MONTAGE VAN DE HANDGREPEN

A. Het hoofdframe dient opgetild te worden tot het zich in de positie bevindt die in de figuur is terug te vinden.



B. Druk de knop op de handgreep in en breng deze laatste tegelijkertijd aan in het hoofdframe.
C. Herhaal deze stappen voor de tweede handgreep.



2. INSTALLATIE VAN DE VEILIGHEIDSPEN

A. Druk de handgreep omlaag tot de gaten over elkaar liggen.
B. Breng de veiligheidspen aan.

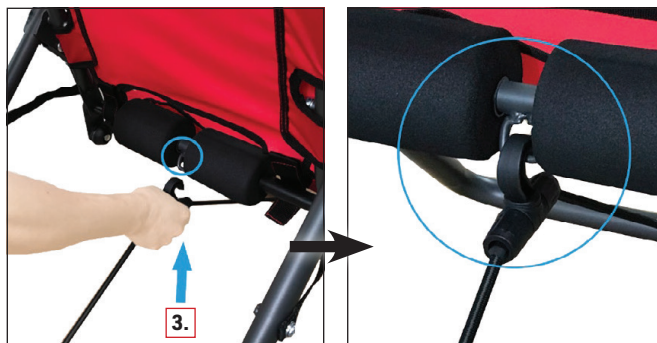


3. KUNSTOFHAKEN AANBRENGEN

Draai het apparaat omhoog.

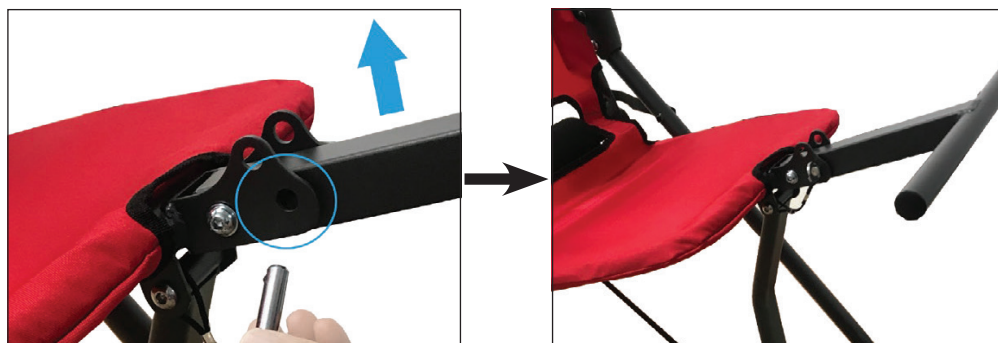


1. Til de zitting omhoog.
2. Duw de zitting naar achteren.
3. Breng de kunststofhaken aan.



4. MONTAGE VAN DE HOEKPEN

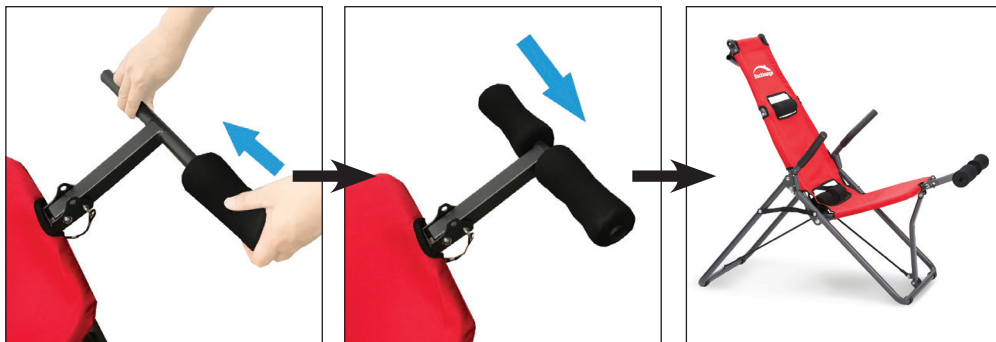
- A. Til met een hand de beenrol op tot de gaten over elkaar liggen.
- B. Breng met de andere, vrije hand de hoekpen door de over elkaar liggende gaten aan.
De inversiehoek voor een been kan met behulp van de hoekpen gewijzigd worden.
Er kunnen twee posities ingesteld worden.





5. MONTAGE VAN DE SCHUIMSTOF KUSSENS VOOR DE BEENROLLEN

De schuimstof kussens dienen na elkaar zijdelings aangebracht te worden.



KLAP HET APPARAAT SAMEN

1. TREK DE HOEKPEN UIT DE BEENSTANG



2. VERWIJDER DE KUNSTSTOF HAKEN



3. VERWIJDER DE VEILIGHEIDSPEN

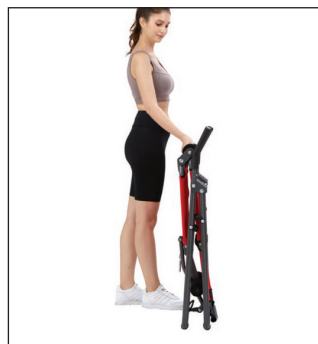
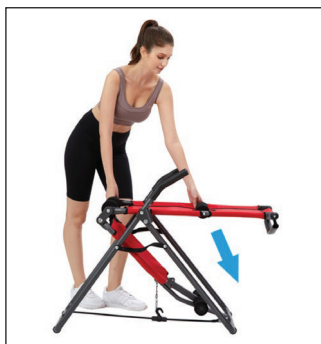
Druk de handgreep omlaag en verwijder de veiligheidspen.



4. KLAP HET APPAAT SAMEN DOOR DE ZITTING NAAR VOREN TE KANTELEN

A. Kantel de zitting opnieuw naar voren.

B. Til het apparaat op aan de beenrol.



5. DRAAI DE HANDGREPEN NAAR BINNEN

A. Druk de knop op de handgreep in.

B. Draai de handgreep naar binnen.

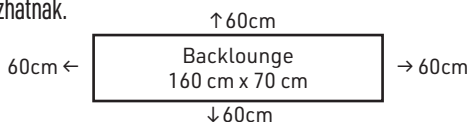
C. Herhaal deze stappen voor de tweede handgreep.



Made in China

VIGYÁZAT: ÜGYELJEN ARRRA, HOGY AZ ESZKÖZT MINDENKOR CSAK EGYETLEN SZEMÉLY HASZNÁLJA.**FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

- Kérjük, olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használja a terméket, és tartsa azt meg későbbi betekintés céljából.
- Ügyeljen arra, hogy a termék az útmutatóban leírt, megfelelő módon kerüljön összeszerelésre.
- Kérjük, konzultáljon orvosával, ha kételyei vagy ortopédiai problémái vannak.
- Nem megfelelő vagy túlzott edzés esetén egészségkárosodás léphet fel.
- Haladéktalanul fejezze be az eszköz használatát, ha annak használata közben szokatlan testi panaszai vannak, gyengeséget vagy szédülést érez.
- Ügyeljen arra, hogy a készülék felállítása szilárd, vízszintes és sima felületen történjen, és az oldalfaltól vagy a bútoroktól min. 60 cm távolságra legyen. Továbbá ügyeljen arra is, hogy ne legyenek a közelben kiálló tárgyak vagy egyéb akadályok, amelyek sérüléseket okozhatnak.



- A kéztartók az edzés idején nem lehetnek befelé felszerelve, mert így az edzést végző személy ujjai beszorulhatnak.
- Az eszköz használata előtt mindig győződjön meg arról, hogy a biztosító csapszeg megfelelően van-e behelyezve.
- Gyermekek az eszközt nem használhatják, és nem is játszhatnak vele. Ezt az eszközt csak olyan felnőttek használhatják, akik megfelelő módon megtanulták annak használatát.
- Ezt az eszközt csak beltéri használatra és magáncélú alkalmazásra tervezték. Az eszköz nem alkalmas ipari célú használatra.
- Mielőtt ezt az eszközt használni kezdené, ellenőrizze azt, és győződjön meg róla, hogy minden csavaranya, szíj és csavar rendesen meg van-e húzva és megfelelő módon áll-e a helyén. Minden elkopott, meghibásodott vagy hiányzó alkatrészt haladéktalanul cseréljen ki vagy pótoljon.
- Mindig a célnak megfelelő edzőruhát viseljen, amikor az eszközt használja. Minden tárgyat távolítson el zsebeiből, mielőtt az eszközt használja.
- Az eszköznek tulajdonított mindenféle biztonság és sértetlenség csak abban az esetben garantálható, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy az eszköz nem károsodott-e, és a hibákat megfelelő módon kijavít(tat)ja. A felhasználó általános felelősségi körébe tartozik annak biztosítása, hogy az eszköz karbantartása rendszeres legyen.
- Az elhasználdott vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni, az eszközt pedig a javítás elvégzéséig tilos használni.
- Minden használat előtt ellenőrizni kell, hogy a gépen található szíjak, gumikötelek és műanyag kampók nem sérültek-e meg, hiszen ezek viszonylag gyorsan elhasználódnak.
- A tárolásra vonatkozó tudnivalókat a jelen útmutató Tárolás című fejezetében találja meg.
- A felsőtest inverziós pozícióból való kiemelésének legegyszerűbb módja az, ha lábfejeit felteszi a habanyagból

készült párnákra, lábfejeit előre felé nyomja, ugyanakkor az eszköz markolatát felfelé húzza. Ekkor ugyanis elegendő mozgási energiát termel ahhoz, hogy visszatérjen az ülési pozícióba. Ezután lábait tegye le a földre, majd emelje meg egyik lábát, és a lábúdról föléigazítsa oda a másik lábához, majd ezután csípőjét és lábait fordítsa el oldalra. Most már gond nélkül felállhat.

- A használatba vétel és minden további használat előtt ellenőrizze, hogy eléggé meg vannak-e húzva a csavarok.

A BACKLOUNGE ÖSSZESZERELÉSE

Sz.	Szerkezeti rész neve	Száma	Kép
1	A Backloungé alapkerete	1	
2	Kapaszkodók	2	
3	Habanyagból készült párnák a lábhengerhez	2	
4	Biztonsági csapszeg	1	
5	Hajlított csapszeg a lábak számára	1	



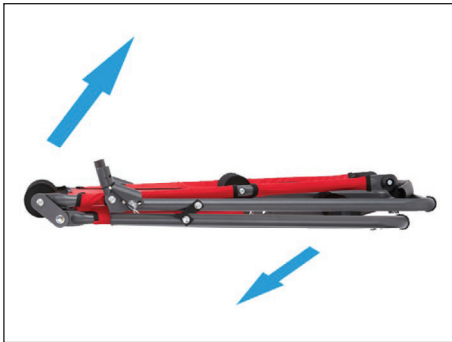
A csomag tartalma

- 1 db Backloungé
- 1 db kézikönyv
- 1 db edzésterv

1. Alapkeret
2. Kapaszkodók
3. Lábhenger
4. Biztonsági csapszeg
5. Hajlított csapszeg a lábak számára (válassza ki a magasabban vagy az alacsonyabban lévő lyukat)
6. Felső kapaszkodó
7. Gumikötél
8. Csípőrögő

1. A KAPASZKODÓK ÖSSZESZERELÉSE

A. Addig emelje az alapkeretet, amíg az ábrán látható módon nem áll.



B. Nyomja meg a kapaszkodón található gombot, a kapaszkodót pedig egyidejűleg dugja bele az alapkeretbe.
C. Ezeket a lépéseket ismételje meg a másik kapaszkodó esetében is.



2. A BIZTONSÁGI CSAPSZEG BEHELYEZÉSE

A. Addig nyomja lefelé a kapaszkodót, amíg a lyukak egy magasságba nem esnek.

B. Ide dugja be a biztonsági csapszeget.

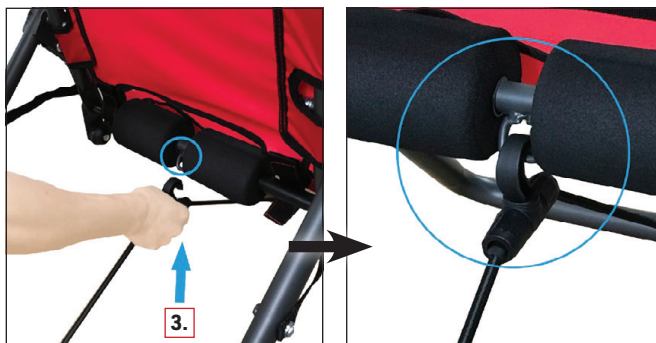


3. A MŰANYAG KAMPÓK BEAKASZTÁSA

Fordítsa fel az eszközt.

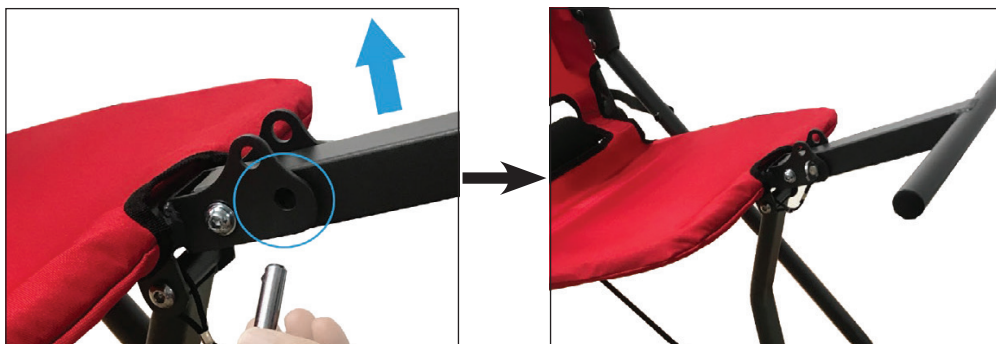


1. Emelje meg az ülőkét.
2. Nyomja hátrafelé az ülőkét.
3. Akassza be a műanyag kampóka.



4. A HAJLÍTOTT CSAPSZEG BESZERELÉSE

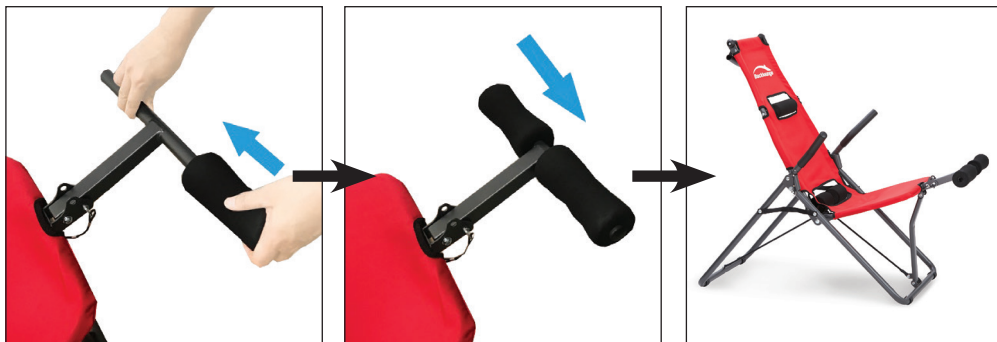
- A. Egyik kezével addig emelje felfelé a lábhengert, amíg a lyukak egy magasságba nem esnek.
- B. Szabad kezével a hajlított csapszeget dugja át a lyukakon.
A lábak inverziós szöge a hajlított csapszeg segítségével változtatható.
Két pozíció beállítására van lehetőség.





5. A LÁBHENGERHEZ VALÓ, HABANYAGBÓL KÉSZÜLT PÁRNÁK FELHELYEZÉSE

A habanyagból készült párnákat egymás után oldalról helyezze fel.



AZ ESZKÖZ ÖSSZECSUKÁSA

1. A HAJLÍTOTT CSAPSZEGET HÚZZA KI A LÁBRÚDBÓL



2. A MŰANYAG KAMPÓKAT AKASSZA



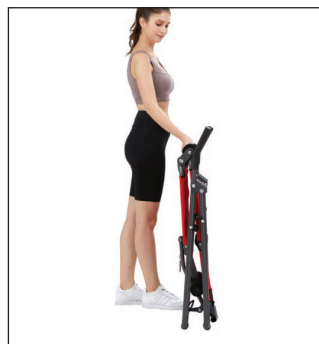
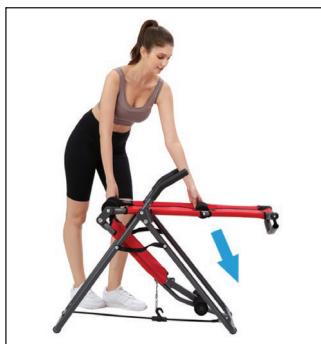
3. A BIZTONSÁGI CSAPSZEG KIHÚZÁSA

Nyomja lefelé a kapaszkodót, majd húzza ki a biztonsági csapszeget.



4. AZ ESZKÖZ ÖSSZEHAJTÁSA AZ ÜLŐKE ELŐREHAJTÁSÁVAL

- A. Az ülőkét ismét hajtsa előre.
- B. Az eszközt emelje meg a lábhengernél.



5. KAPASZKODÓK BEFELÉ FORDÍTÁSA

- A. Nyomja meg a kapaszkodón található gombot.
- B. A kapaszkodót fordítsa befelé.
- C. Ezeket a lépéseket ismétlje meg a másik kapaszkodó esetében is.



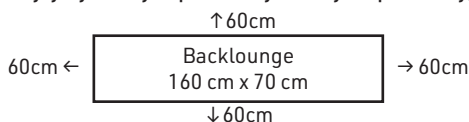
Származási hely: Kína



POZOR: DBEJTE NA TO, ABY BYL PŘÍSTROJ VŽDY POUŽÍVÁN JEN JEDNOU OSOBOU.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím produktu si vždy pečlivě přečtete všechny instrukce a uchovejte je k pozdějšímu nahlédnutí.
- Dbejte na to, aby byl produkt smontován správně a podle znázornění v návodu.
- Pokud máte jakékoliv obavy, nebo máte ortopedické problémy konzultujte použití se svým lékařem.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.
- Používání přístroje neprodleně přerušte, pokud máte nezvyklé tělesné obtíže, pocit slabosti nebo závratě.
- Dbejte na to, aby byl přístroj postaven na pevném, rovném a rovnoměrném podkladu s minimálním odstupem od boční stěny nebo nábytku min. 60 cm. Dále dbejte na to, aby nikde nebyly vyčnívající předměty nebo jiné překážky, které by mohly způsobit poranění.



- Madla se během cvičení nesmí montovat dovnitř, neboť by jinak mohlo vzniknout místo, ve kterém by mohly uvíznout prsty.
- Před použitím přístroje se vždy ujistěte, že je správně zasunutý pojistný kolík.
- Děti přístroj nesmí používat, ani si s ním hrát. Tento přístroj smí být používán jen správně instruovanými dospělými osobami.
- Tento přístroj je dimenzován jen pro použití v interiérech a pro soukromé použití. Přístroj není vhodný pro komerční použití.
- Před použitím tohoto přístroje zkontrolujte a ujistěte se, že jsou dobře usazené všechny matice, řemeny a šrouby, a že jsou správně namontované. Všechny opotřebené, vadné a chybějící díly neprodleně vyměňte.
- Při používání přístroje vždy noste tréninkový oděv. Před použitím přístroje vyjměte z kapes veškeré předměty.
- Bezpečnost a neporušenost tohoto přístroje může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozený a je adekvátním způsobem opravován. Je výhradní odpovědností uživatele aby zajistil, aby byla prováděna pravidelná údržba přístroje.
- Opotřebené nebo poškozené komponenty musí být neprodleně vyměněny a přístroj musí být odstaven z použití, dokud nebude provedena oprava.
- Před každým použitím přístroje zkontrolujte řemeny, pryžové lano & plastové háky, protože se opotřebovávají.
- Pokyny pro uložení najdete v tomto návodu v kapitole Uložení.
- Nejsnazší cestou ke zdvižení horní části těla z inverzní polohy je postavení nohou na pěnovou podložku, zatlačení dopředu a současný tah za madla směrem nahoru. Tím se vytvoří dostatečná pohybová energie k návratu do polohy v sedě. Poté postavte chodidla na zem, pak zdvihněte jednu nohu a po trnoži pohybujte k druhé noze, a poté otočte boky a nohy do strany. Nyní můžete



bez problémů vstát.

- Před prvním uvedením do provozu a před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dostatečně pevně utaženy.

Záruka: Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

MONTÁŽ CVIČEBNÍ LAVICE

Č.	Název součásti	Poč.	Obrázek
1	Hlavní rám cvičební lavice	1	
2	Držadla	2	
3	Pěnové podložky pro válec pro nohy	2	
4	Pojistný kolík	1	
5	Zahnutý kolík pro nohy	1	



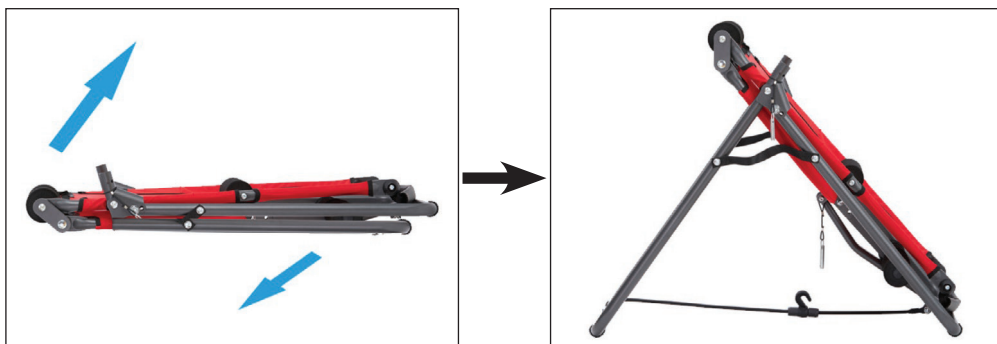
Obsah balení

1x cvičební lavice
1x manuál
1x tréninkový plán

1. Hlavní rám
2. Držadla
3. Válec pro nohy
4. Pojistný kolík
5. Zahnutý kolík pro nohy
(zvolte vyšší nebo nižší otvor)
6. Horní držadlo
7. Pryžové lanko
8. Váleček pro boky

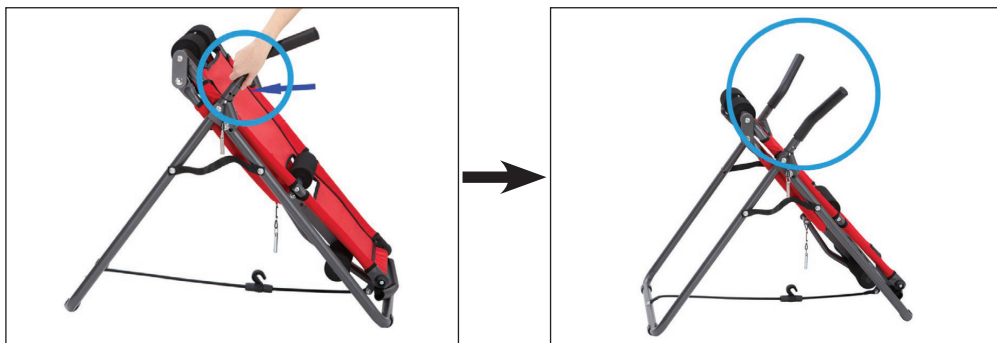
1. MONTÁŽ DRŽADEL

A. Zdvihněte hlavní rám znázorněným způsobem.



B. Stiskněte tlačítko na držadle a současně držadlo zasuněte do hlavního rámu.

C. Zopakujte tyto kroky i u druhého držadla.



2. INSTALACE POJISTNÉHO KOLÍKU

A. Tlačte držadlo dolů, až je v poloze s otvory nad sebou.

B. Zasuňte pojistný kolík.

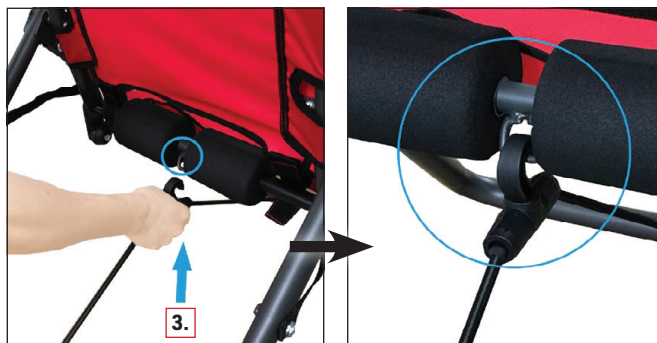


3. ZAVĚŠENÍ PLASTOVÉHO HÁKU

Otočte přístroj směrem nahoru.

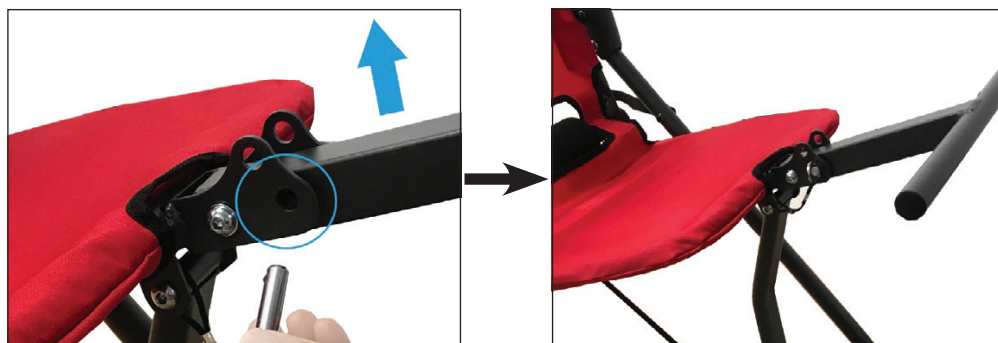


1. Nadzdvihněte sedadlo.
2. Zatlačte sedadlo dolů.
3. Zavěste plastový hák.



4. MONTÁŽ ZAHNUTÉHO KOLÍKU

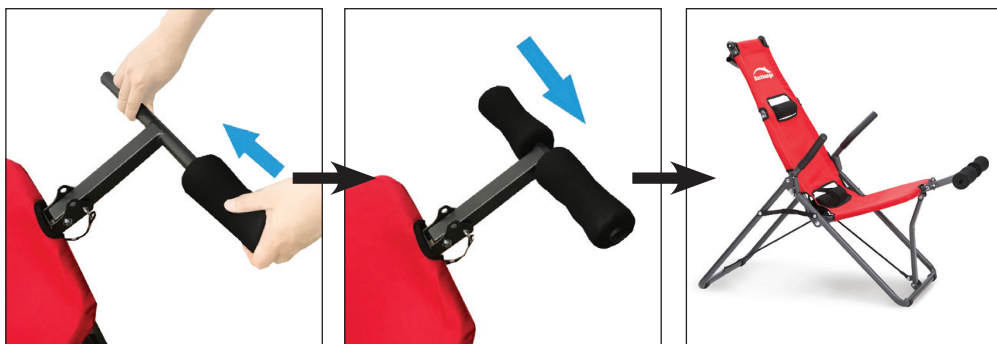
- A. Zdvihněte jednou rukou válec pro nohy, až jsou otvory v poloze nad sebou.
- B. Volnou rukou zasuňte zahnutý kolík skrz otvory nad sebou. Inverzní úhel pro nohy lze měnit pomocí zahnutého kolíku. Je možné nastavit dvě polohy.





5. MONTÁŽ PĚNOVÝCH PODLOŽEK PRO VÁLEC PRO NOHY

Pěnové podložky postupně odsuňte do strany.



SKLOPENÍ PŘÍSTROJE

1. VYTÁHNĚTE ZAHNUTÝ KOLÍK Z TRNOŽE



2. VYTÁHNĚTE PLASTOVÝ HÁK



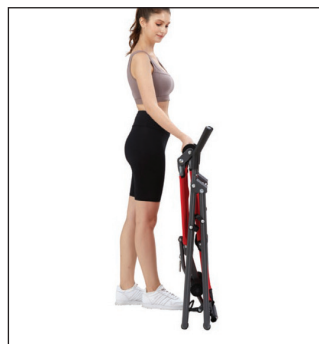
3. VYTÁHNĚTE POJISTNÝ KOLÍK

Tlačte držadlo dolů a vytáhněte pojistný kolík.



4. PŘÍSTROJ SLOŽTE SKLOPENÍM SEDADLA SMĚREM DOPŘEDU

- A. Sklopte znovu sedadlo dopředu.
- B. Zdvihněte přístroj za válce pro nohy.



5. OTOČTE DRŽADLA DOVNITŘ

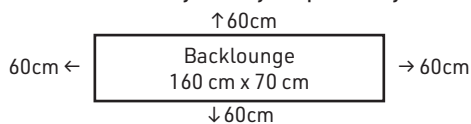
- A. Stiskněte tlačítko na držadle.
- B. Otočte držadlo dovnitř.
- C. Zopakujte tyto kroky i u druhého držadla.



Vyrobena v Číně

POZOR: DBAJTE NA TO, ABY ZARIADENIE VŽDY POUŽÍVALA IBA JEDNA OSOBA.**DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

- Pred používaním produktu si pozorne prečítajte všetky pokyny a uschovajte si ich na použitie v budúcnosti.
- Dbajte na to, aby bol produkt správne zostavený podľa pokynov znázornených v návode.
- V prípade nejasností alebo ortopedických problémov sa poraďte so svojim lekárom.
- V prípade neodborného alebo nadmerného cvičenia môže dôjsť k poškodeniu zdravia.
- Ak pri používaní zariadenia pocítite nezvyčajné fyzické ťažkosti, slabosť alebo závraty, okamžite ho prestaňte používať.
- Dbajte na to, aby prístroj bol umiestnený na pevnom, vodorovnom a rovnom povrchu s minimálnou vzdialenosťou od bočnej steny alebo nábytku min. 60 cm. Ďalej dbajte na to, aby neboli v blízkosti vyčnievajúce predmety alebo iné prekážky, ktoré môžu spôsobiť zranenie.



- Držadlá sa nesmú počas cvičenia montovať dovnútra, inak môže dôjsť k zachyteniu prstov.
- Pred použitím zariadenia vždy skontrolujte, či je správne nasadený poistný kolík.
- Deti nesmú zariadenie používať ani sa s ním hrať. Toto zariadenie smú používať iba náležite poučené dospelé osoby.
- Toto zariadenie je určené iba na používanie v interiéri a na súkromné účely. Zariadenie nie je vhodné na komerčné využitie.
- Pred použitím toto zariadenie najskôr skontrolujte a uistite sa, že sú správne nasadené a upevnené všetky matice, popruhy aj skrutky. Všetky opotrebované, chybné a chýbajúce diely bezodkladne vymeňte.
- Pri používaní zariadenia vždy noste vhodný tréningový odev. Pred použitím zariadenia vyberte zo svojich vreciek všetky predmety.
- Bezpečnosť a integritu tohto zariadenia je možné zaručiť iba v prípade, ak sa zariadenie bude pravidelne kontrolovať, či nie je poškodené, a náležitým spôsobom sa opravovať. Za zabezpečenie pravidelnej údržby zariadenia je plne zodpovedný výlučne používateľ.
- Opotrebované alebo poškodené komponenty sa musia okamžite vymeniť a zariadenie sa musí až do vykonania opravy odstaviť z prevádzky.
- Pred každým použitím zariadenia skontrolujte popruhy, gumené lanká a plastové háčiky, pretože sa opotrebovávajú.
- Pokyny na uskladnenie nájdete v tomto návode v časti Skladovanie.
- Najjednoduchší spôsob, ako zdvihnúť hornú časť tela z inverznej polohy, je položiť chodidlá na penové vankúšiky, zatlačiť dopredu a súčasne pritom potiahnuť rukoväť smerom nahor. Tým sa vytvorí dostatok kinetickej energie na návrat do polohy v sede. Potom položte chodidlá na

podlahu, následne zdvihnite jednu nohu a presuňte ju ponad nožnú tyč k druhej nohe a potom otočte boky a nohy smerom do boku. Teraz môžete bez problémov vstať.

- Pred prvým použitím a pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky dostatočne utiahnuté.

Záruka: Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neovplyvňuje vaše zákonné právo.

MONTÁŽ ZARIADENIA BACKLOUNGE

Č.	Názov dielu	Poč.	Obrázok
1	Hlavný rám zariadenia Backlouge	1	
2	Rukoväte	2	
3	Penové podložky pre valček na nohy	2	
4	Poistný kolík	1	
5	Uhlový kolík na nohy	1	



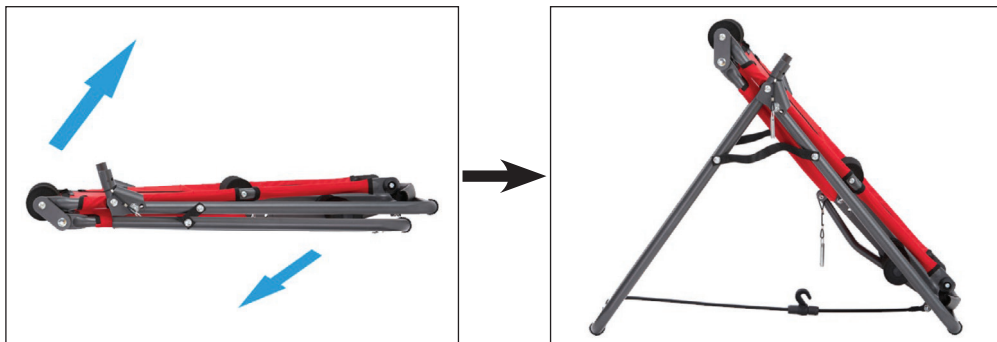
Obsah balenia

- 1x Zariadenie Backlouge
- 1x Návod
- 1x Tréningový plán

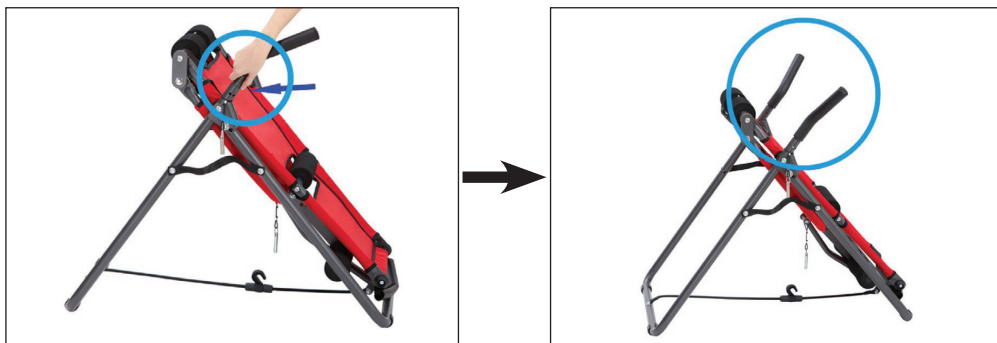
1. Hlavný rám
2. Rukoväte
3. Valček na nohy
4. Poistný kolík
5. Uhlový kolík na nohy
(vyberte vyššie alebo nižšie umiestnený otvor)
6. Horná rukoväť
7. Gumené lanko
8. Bedrový valec

1. MONTÁŽ RUKOVĚTÍ

A. Zdvihnite hlavný rám podľa znázornenia na obrázku.



B. Stlačte tlačidlo na rukoväti a súčasne pritom zasunúť rukoväť do hlavného rámu.
C. Tieto kroky zopakujte aj pri druhej rukoväti.



2. INŠTALÁCIA POISTNÉHO KOLÍKA

A. Rukoväť zatlačte nadol, až kým nebudú otvory vzájomne zarovnané.
B. Vložte poistný kolík.



3. ZAVESENIE PLASTOVÉHO HÁČIKA

Otočte zariadenie smerom nahor.

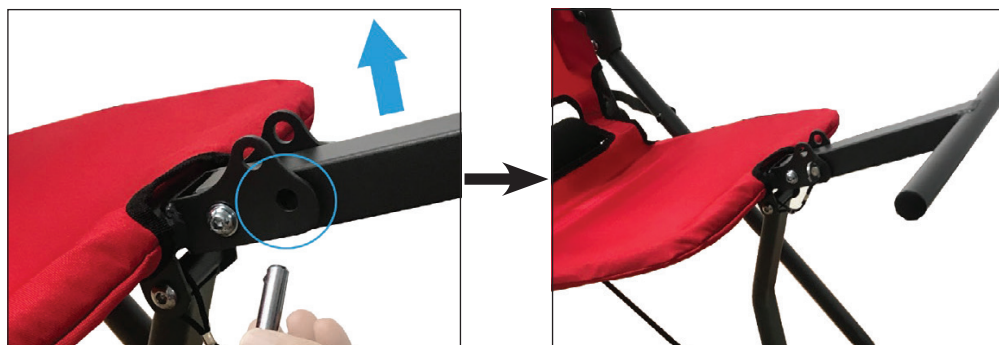


1. Nadvihnite sedadlo.
2. Zatlačte sedadlo smerom dozadu.
3. Zavesťte plastový háčik.



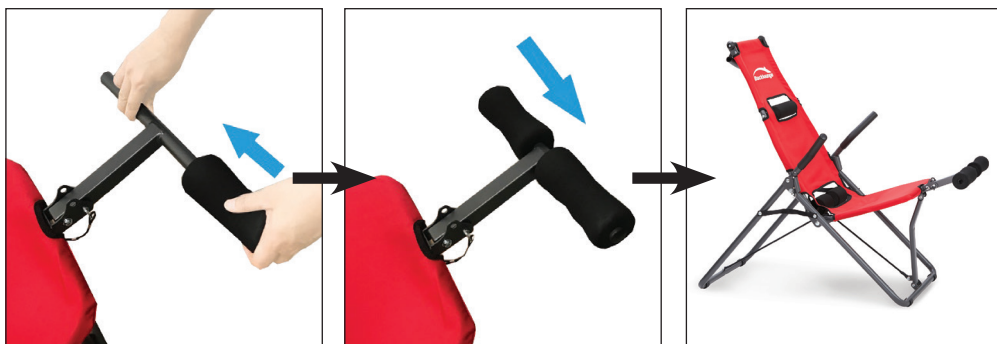
4. MONTÁŽ UHLOVÉHO KOLÍKA

- A. Jednou rukou zdvíhajte valček na nohy, až kým sa otvory nebudú vzájomne prekryvať.
- B. Voľnou rukou zastrčte uhlový kolík do vzájomne sa prekrywajúcich otvorov.
Inverzný uhol nôh je možné zmeniť pomocou uhlového kolíka.
Je možné nastaviť dve polohy.



5. MONTÁŽ PENOVÝCH PODLOŽIEK PRE VALČEK NA NOHY

Penové podložky jednu po druhej nasadíte z boku.



POSKLADANIE ZARIADENIA

1. VYTIAHNITE UHLOVÝ KOLÍK Z TYČE NA NOHY



2. ODPOJTE PLASTOVÝ HÁČIK



3. VYTIAHNITE POISTNÝ KOLÍK

Zatlačte nadol rukoväť a vytiahnite poistný kolík.



4. POSKLADAJTE ZARIADENIE SKLOPENÍM SEDADLA SMEROM DOPREDU

A. Znova sklopte sedadlo smerom dopredu.

B. Zdvihnite zariadenie za valec na nohy.



5. RUKOVÄTE OTOČTE SMEROM DOVNÚTRA

A. Stlačte tlačidlo na rukoväti.

B. Rukoväť otočte dovnútra.

C. Tieto kroky zopakujte aj pri druhej rukoväti.

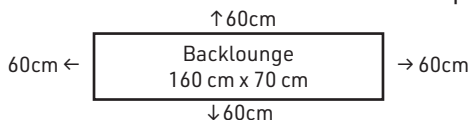


Vyrobené v Číne

ATENȚIE: ACORDAȚI ATENȚIE CA APARATUL SĂ FIE FOLOSIT NUMAI DE CĂTRE O PERSOANĂ O DATĂ.

INDICAȚII DE SIGURANȚĂ IMPORTANTE

- Vă rugăm să citiți complet cu atenție toate instrucțiunile înainte să utilizați produsul și să le păstrați pentru o consultare ulterioară.
- Acordați atenție ca produsul să fie asamblat corect și cum este reprezentat în instrucțiuni.
- Rugăm consultați-vă medicul dacă aveți dificultăți sau probleme ortopedice.
- În cazul antrenamentelor necorespunzătoare sau excesive sunt posibile vătămări ale sănătății.
- Opriti imediat utilizarea dacă în timpul folosirii aparatului aveți dureri corporale neobișnuite, senzații de slăbiciune sau amețeală.
- Aveți în vedere că aparatul trebuie să fie montat pe un suport cu o suprafață fermă, orizontală și plană cu o distanță minimă până la peretele lateral sau până la mobilă de min. 60 cm. În afară de aceasta trebuie să aveți în vedere să nu existe alte obiecte sau obstacole care să provoace vătămări corporale.








- În timpul antrenamentului nu este permis ca mânerul să fie montat spre interior, deoarece acestea pot deveni capcane pentru degete.
- Înainte de a folosi aparatul, asigurați-vă întotdeauna că știftul de siguranță este montat corect.
- Copiilor nu le este permis nici să utilizeze și nici să se joace cu aparatul. Este permisă utilizarea acestui aparat numai de către adulți instruiți corect.
- Acest aparat este proiectat numai pentru folosirea în interior și pentru uzul particular. Aparatul nu este adecvat pentru utilizarea comercială.
- Înainte de a folosi aparatul verificați aparatul și asigurați-vă că toate piulițele, curelele și șuruburile sunt strânse și montate corect. Înlocuiți imediat piesele uzate, defecte și cele lipsă.
- Purtați întotdeauna o îmbrăcăminte de antrenament oportună atunci când utilizați aparatul. Îndepărtați-vă toate obiectele din buzunare înainte de a utiliza aparatul.
- Siguranța și integritatea caracteristice acestui aparat pot fi garantate numai dacă aparatul este examinat în mod regulat la deteriorări și este reparat în mod corespunzător. Supunerea aparatului unei întrețineri la intervale regulate de timp reprezintă răspunderea proprie de a avea grijă a utilizatorului.
- Componentele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite imediat și aparatul trebuie scos din funcțiune până când reparația este executată.
- Înainte de fiecare folosire a aparatului, verificați curelele, cablurile din cauciuc și cârligele din material plastic, deoarece acestea se uzează în timp.
- Indicațiile de depozitare le găsiți în aceste instrucțiuni la Depozitare.
- Cea mai simplă cale de a ridica trunchiul din poziția inversată constă în a așeza etichetele picioarelor pe

pad-urile din materialul spongios, a apăsa spre înainte și simultan a trage mânerul în sus. Astfel se generează suficientă energie de mișcare pentru a vă reîntoarce în poziția de ședere. Atunci așezați labele picioarelor pe pardoseală, apoi ridicați un picior și îl conduceți peste tija de picior către celălalt picior și apoi răsuțiți lateral șoldul și picioarele. Acum puteți să vă ridicați fără probleme.

- Verificați înainte pe prima punere în funcțiune și înainte de fiecare utilizare dacă toate șuruburile sunt strânse ferm.

MONTAREA BACKLOUNGE

Nr.	Numele componentei	Câte buc.	Imagine
1	Cadru principal Backlounge	1	
2	Mâini curente	2	
3	Pad-uri din material spongios pentru rola de picior	2	
4	Știft de siguranță	1	
5	Știft colțar pentru picioare	1	



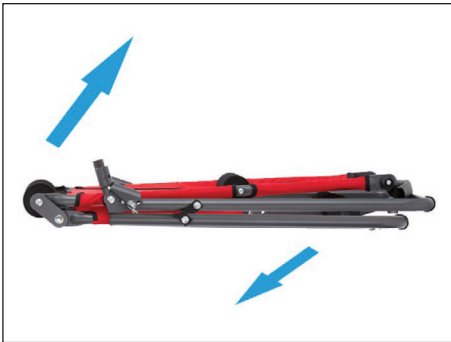
Cuprinsul de livrare

1x Backlounge
1x Manual
1x Plan de antrenament

1. Cadru principal
2. Mâini curente
3. Rolă de picior
4. Știft de siguranță
5. Știft colțar pentru picioare (selectați orificiul de sus sau de mai jos)
6. Mână curentă superioară
7. Cablu de cauciuc
8. Rolă pentru șolduri

1. MONTAREA MĂINII CURENTE

A. Ridicați cadrul principal până când stă precum este reprezentat.



B. Apăsați tasta pe mâna curentă și introduceți simultan mâna curentă în cadrul principal.
C. Repetați acești pași pentru a doua mână curentă.



2. INSTALAREA ȘTIFTULUI DE SIGURANȚĂ

A. Apăsați în jos mâna curentă până când orificiile se suprapun.
B. Inserați știftul de siguranță.



3. SUSPENDARE CÂRLIG DIN MATERIAL PLASTIC

Rotiți aparatul în sus.

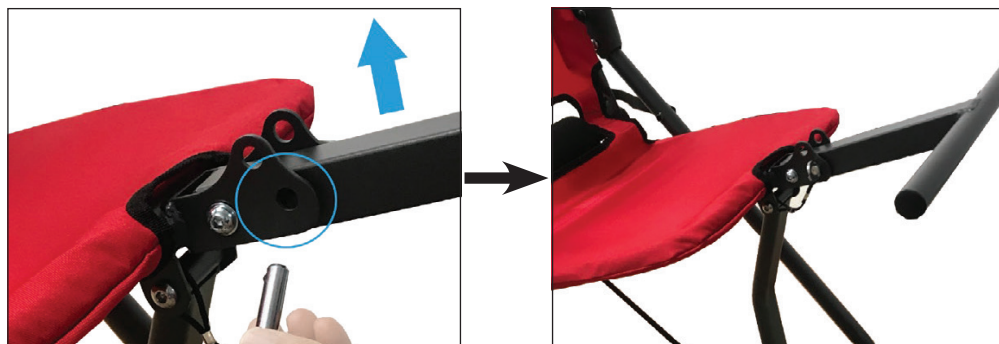


1. Ridicați scaunul.
2. Apăsați scaunul spre în spate.
3. Suspendați cârligul din material plastic.



4. MONTAREA ȘTIFTULUI COLȚAR

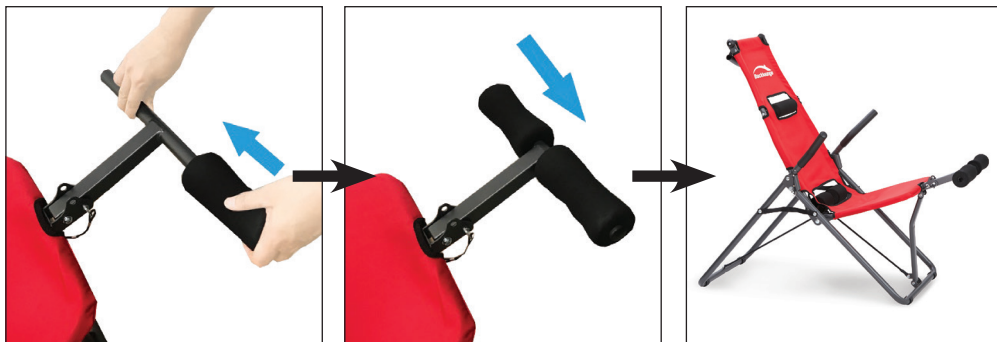
- A. Ridicați cu o mână rola de picior până când orificiile se suprapun.
- B. Cu mâna liberă conduceți știftul colțar prin orificiile suprapuse.
Unghiul de inversiune pentru picioare permite să fie modificat cu ajutorul știftului colțar.
Două poziții permit să fie reglate.





5. MONTAREA PAD-URILOR DIN MATERIAL SPONGIOS PENTRU ROLA DE PICIOR

Amplasați pad-urile din material spongios lateral unul după altul.



PLIEREA ÎNCHIS A APARATULUI

1. TRAGEȚI ȘTIFTUL COLȚAR DIN TIJA DE PICIOR



2. SCOATEȚI DIN SUSPENDARE CÂRLIGUL DIN MATERIAL PLASTIC



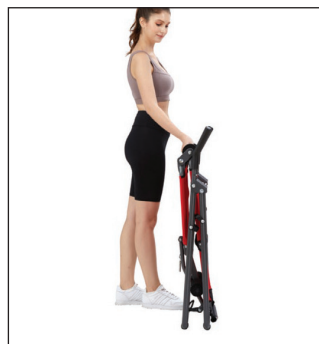
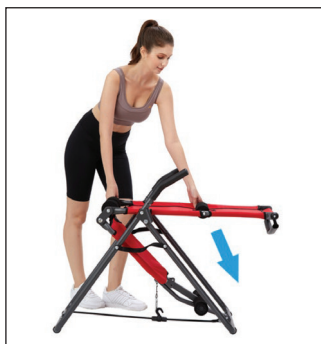
3. TRAGEȚI ÎN AFARĂ ȘTIFTUL DE SIGURANȚĂ

Apăsați în jos mâna curentă și trageți în afară știftul de siguranță.



4. PLIEREA APARATULUI PRIN RABATAREA SPRE ÎNAINTE A SCAUNULUI

- A. Pliati spre în față din nou scaunul.
- B. Ridicați aparatul de rotele de picior.



5. ROTIREA MÂNILOR CURENTE SPRE INTERIOR

- A. Apăsați tasta pe mâna curentă.
- B. Rotiți mâna curentă spre interior.
- C. Repetați acești pași pentru a doua mână curentă.

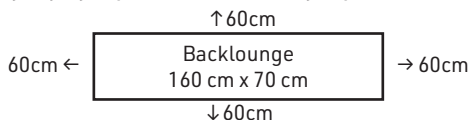


Tara de provenienta: China

OSTROŻNIE: ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, ŻEBY PRZYRZĄDU UŻYWAŁA KAŻDORAZOWO TYLKO JEDNA OSOBA.

WAŻNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem tego przyrządu przeczytaj uważnie całą instrukcję i przechowaj ją w celu późniejszego przypomnienia sobie jej zawartości.
- Upewnij się, że przyrząd jest zmontowany prawidłowo, zgodnie z ilustracją w instrukcji.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości lub problemów ortopedycznych należy skonsultować się z lekarzem.
- Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Bezwzględnie zaprzestań użytkowania, jeśli podczas korzystania z przyrządu odczujesz nienormalne dolegliwości fizyczne, osłabienie lub zawroty głowy.
- Upewnij się, że urządzenie jest umieszczone na twardej, poziomej i równej powierzchni, w odległości co najmniej 60 cm od ściany bocznej lub mebli. Ponadto należy zwrócić uwagę, aby nie było żadnych wystających przedmiotów lub innych przeszkód, które mogłyby spowodować obrażenia.



- Poręcze nie mogą być montowane do wewnątrz podczas treningu, w przeciwnym razie może powstać punkt chwycenia palca.
- Zanim przystąpisz do użytkowania zawsze upewnij się, że trzpień blokujący jest prawidłowo włożony.
- Dzieci nie mogą używać tego przyrządu ani bawić się nim. Mogą go używać wyłącznie odpowiednio przeszkolone osoby dorosłe.
- Przyrząd jest przeznaczony wyłącznie do użytku we wnętrzu i do celów prywatnych. Nie nadaje się on do wykorzystania komercyjnego.
- Przed użyciem tego przyrządu sprawdź go i upewnij się, że wszystkie nakrętki, paski i śruby są prawidłowo zamontowane i dobrze dokręcone. Wymień bezwzględnie wszystkie zużyte i wadliwe oraz uzupełnij brakujące części.
- Podczas ćwiczeń na przyrządzie zawsze noś odpowiednią odzież treningową. Przed użyciem przyrządu do ćwiczeń wyjmij z kieszeni wszystkie przedmioty.
- Bezpieczeństwo i niezawodność tego przyrządu można utrzymać tylko wtedy, gdy będzie regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i odpowiednio naprawiany. Użytkownik ponosi wyłączną odpowiedzialność za regularną konserwację urządzenia.
- Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić, a do czasu przeprowadzenia naprawy przyrząd należy wyłączyć z użytkowania.
- Przed każdym użyciem przyrządu sprawdź paski, gumowe linki i haczyki, z tworzywa sztucznego, ponieważ się zużywają.
- Wskazówki dotyczące przechowywania można znaleźć w tej instrukcji w punkcie Przechowywanie.
- Najłatwiejszym sposobem podniesienia górnej części ciała z pozycji odwróconej polega na tym, żeby

postawić stopy na podkładkach piankowych, pchnąć je do przodu i jednocześnie pociągnąć uchwyt do góry. Dzięki temu wytwarzamy wystarczającą ilość energii ruchu, żeby powrócić do pozycji siedzącej. Następnie postaw stopy na podłodze, po czym unieś jedną nogę i przenieś nad drążkiem do nóg do drugiej nogi, a następnie obróć biodra i nogi na bok. Teraz możesz łatwo wstać.

- Przed pierwszym użyciem i przed każdym następnym sprawdź, czy wszystkie śruby są wystarczająco mocno dokręcone.

MONTAŻ PRZYRZĄDU BACKLOUNGE

Nr	Nazwa części	Ilość	Ilustracja
1	Rama główna przyrządu Backloungę	1	
2	Poręcze	2	
3	Poduszki z pianki do rolki dla nóg	2	
4	Trzpień blokujący	1	
5	Kątownik do nóg	1	



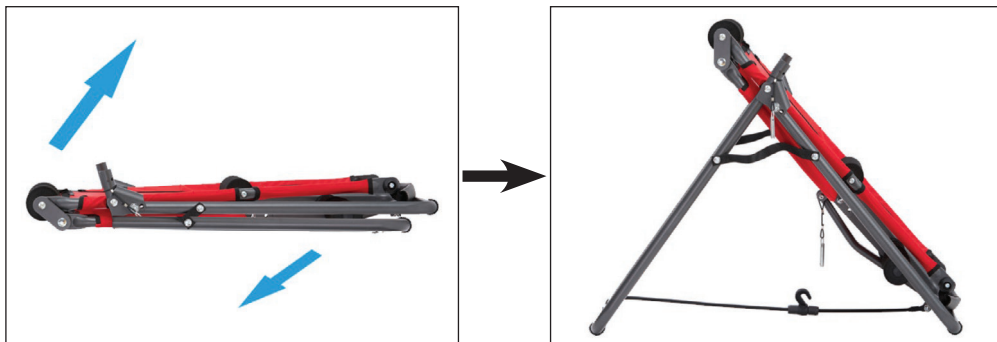
Zakres dostawy

- 1x Ławka inwersyjna
- 1x Instrukcja
- 1x Plan ćwiczeń

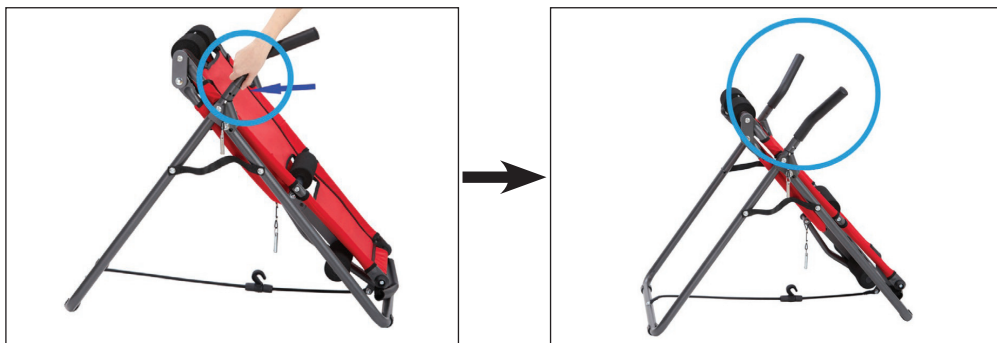
1. Rama główna
2. Poręcz
3. Rolka dla nóg
4. Trzpień blokujący
5. Kątownik do nóg
(wybierz wyższy lub niższy otwór)
6. Górna poręcz
7. Linka gumowa
8. Watek biodrowy

1. MONTAŻ PORĘCZY

A. Podnieś ramę główną, aż przyjmie pozycję jak na ilustracji.



B. Wciśnij przycisk w poręczy, wprowadzając jednocześnie poręcz do ramy głównej.
C. Powtórz tą czynność dla drugiej poręczy.



2. WŁOŻENIE TRZPIENIA BLOKUJĄCEGO

A. Wciśnij poręcz w dół do położenia, w którym otwory na trzpień pokryją się.
B. Włóż trzpień blokujący.

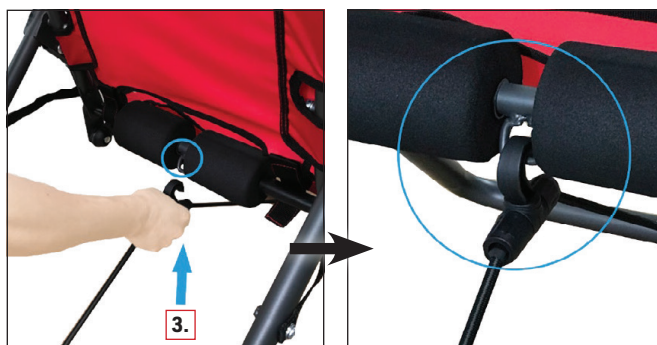


3. ZACZEPIENIE HACZYKA Z PLASTIKU

Obróć przyrząd ku górze.

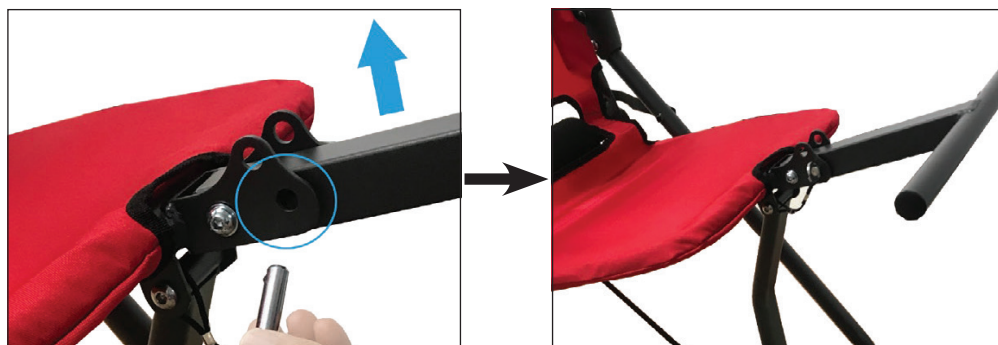


1. Podnieś siedzisko.
2. Wciśnij siedzisko do tyłu.
3. Zaczep plastikowy haczyk.



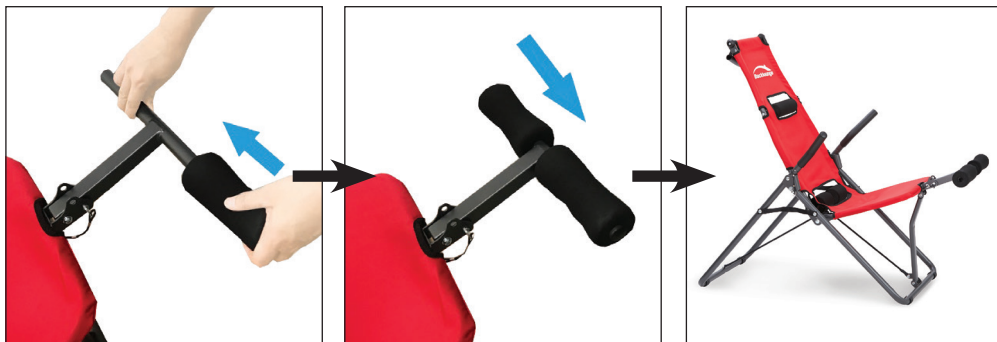
4. MONTAŻ KĄTOWNIKA

- A. Jedną ręką podnieś rolkę do nóg do położenia, w którym otwory pokryją się.
- B. Wolną ręką wprowadź kątownik przez pokrywające się otwory.
Kąt odwrócenia dla nóg można zmienić za pomocą kątownika.
Możliwe jest ustawienie dwóch pozycji.



5. MONTAŻ PODUSZEK PIANKOWYCH DLA ROLKI NÓG

Nałóż po obu bokach poduszki piankowe rolki do nóg.



SKŁADANIE PRZYRZĄDU

1. WYCIĄGNIJ KĄTOWNIK Z DRAŻKA DO NÓG



2. ODCZEP PLASTIKOWY Haczyk



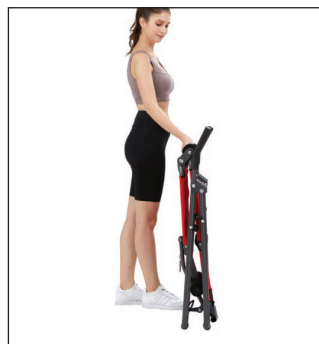
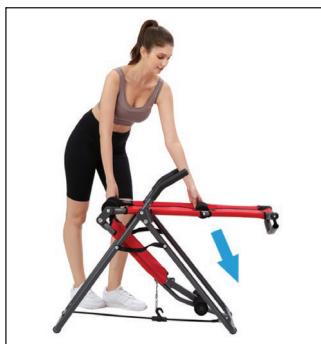
3. WYCIĄNIĘCIE TRZPIENIA BLOKUJĄCEGO

Naciśnij poręcz ku dołowi i wyciągnij trzpień blokujący.



4. SKŁADANIE PRZYRZĄDU POPRZEC ODGIĘCIE SIEDZISKA DO PRZODU

- A. Odłóż siedzisko ponownie do przodu.
- B. Podnieś przyrząd za rolkę do nóg.



5. OBRÓCENIE PORĘCZY DO ŚRODKA

- A. Wciśnij przycisk na poręczy.
- B. Obróć poręcz do środka.
- C. Powtórz tę czynność dla drugiej poręczy.



Wyprodukowano w Chinach



Technische Daten

Stationäres Trainingsgerät.

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Anwendung H

Maximales Benutzergewicht 110kg

Klasse EN ISO 20957-1

Gewicht 11,1kg

Specifications

Stationary training device.

Not suitable for therapeutic purposes.

Application H

Maximum user weight: 110kg

Class EN ISO 20957-1

Weight 11.1 kg

Données techniques

Appareil d'entraînement stationnaire.

Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

Utilisation H

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

Classe : EN ISO 20957-1

Poids 11,1kg

Dati tecnici

Apparecchio da allenamento fisso.

Non idoneo a scopi terapeutici.

Utilizzo H

Peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg

Classe EN ISO 20957-1

Peso 11,1kg

Technische gegevens

Stationair trainingapparaat.

Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

Gebruik H

Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg

Klasse EN ISO 20957-1

Gewicht 11,1 kg

Műszaki adatok

Helyhez kötött edzőgép.

Terápiás célokra nem alkalmas.

Alkalmazás H

Maximális felhasználói súly: 110 kg

Osztály: EN ISO 20957-1

Súly: 11,1 kg

Technické údaje

Stacionární tréninkový přístroj.

Nevhodný pro terapeutické účely.

Použití H

Maximální hmotnost uživatele 110 kg

Třída: EN ISO 20957-1

Hmotnost: 11,1 kg

Technické údaje

Stacionárne zariadenie na cvičenie.

Nie je vhodné na liečebné účely.

Použitie H

Maximálna hmotnosť užívateľa: 110 kg

Trieda EN ISO 20957-1

Hmotnosť 11,1 kg

Date tehnice

Aparat de antrenament staționar.

Nu este adecvat în scopuri terapeutice.

Utilizare H

Greutatea maximă a utilizatorului 110 kg

Clasa EN ISO 20957-1

Greutate 11,1kg

Dane techniczne

Stacjonarny przyrząd treningowy.

Nie nadaje się do celów terapeutycznych.

Zastosowanie H

Maksymalna waga użytkownika 110 kg

Klasa EN ISO 20957-1

Ciężar 11,1kg



Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovozce | Dodávateľ | Importator | Importer:

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00 | CZ: +420 234 261 900 | SK: +421 220 990 800 | RO: +40 318 114 000 | HU: +36 96 961 000

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 07/2020 | M23090 | M23118

