

Backlounge



DE Trainingsplan	02
EN Training Instructions	07
FR Manuel d'entraînement	12
IT Istruzioni per l'allenamento.....	17
NL Trainingshandleiding	22
HU Edzési útmutató	27
CZ Tréninkový návod	32
SK Návod na cvičenie	37
RO Instrucțiune de antrenament.....	42
PL Instrukcja treningowa	47

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



DE AUFWÄRMEN

1. MONTAGE DES WINKELSTIFTS



ACHTUNG:

Um Verletzungen durch Abrutschen zu vermeiden, behalten Sie Ihre Hände am oberen Griff und Ihre Waden oder Füße auf der gepolsterten Beinrolle, während Sie die Übungen ausführen.

1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.

2. AUFWÄRMÜBUNG

1. Auf dem Gerät sitzen, den oberen Handlauf greifen und die Beine so ausrichten, dass die Waden auf der Rolle aufliegen.
2. Den Oberkörper bei gleichzeitigem Ausstrecken der Arme langsam absenken. Diese Position 2 bis 5 Minuten beibehalten und entspannen. Die Körperspannung wird durch die beiden Rollen auf Hüft- und Wadenhöhe gelockert.



HINWEIS:

Setzen Sie sich langsam und aufrecht in den Inversionstrainer. Stützen Sie sich dabei mit beiden Händen bei den Handläufen ab. Wenn Sie vollständig in Backlounge Platz gefunden haben, liegen Ihre Waden auf den Beinrollen auf und die Hüftrolle sollte sich im Bereich Ihrer unteren Lendenwirbelsäule befinden. Die Hüftrolle unterstützt Sie während der Ausführung der einzelnen Übungen, indem sie ein Abrollen ermöglicht.

DE INVERSION

1. AUSWAHL DES WINKELS



1. Loch für einen größeren Winkel auswählen.



2. Winkelstift einführen.

2. INVERSION FÜR ANFÄNGER

1. Die FüÙe auf die Beinrolle stellen und den oberen Handlauf über dem Kopf mit den Händen greifen.
2. Die Beinrolle mit den FüÙen nach unten drücken, um den Oberkörper langsam nach unten zu drücken. 1 bis 2 Minuten in dieser Position verharren.



ACHTUNG:

Falls Sie Schwierigkeiten damit haben den Oberkörper nach hinten zu verlagern, die Hüfte nach vorne schieben, um die Beinrolle kräftiger nach unten drücken zu können. Den oberen Handlauf zur Sicherheit festhalten.

DE INVERSION

3. INVERSION FÜR FORTGESCHRITTENE

Bereiten Sie das Gerät vor, wie unter Aufwärmen auf Seite 1 geschildert.

ACHTUNG:
Äußerst vorsichtig vorgehen, um Verletzungen zu vermeiden.



1. Für die erste Inversionlage die Füße auf die Beinrolle stellen und den Oberkörper wie auf dem Bild dargestellt absenken. Diese Inversionslage dient dazu, den Quadrizeps und den Gastrocnemius zu dehnen.



2. Während dem Verharren in der oben genannten Lage, das rechte Bein anheben und den Fuß auf die Beinrolle setzen. Diese Position ca. 3 Minuten beibehalten. Dann die Beinposition tauschen und die Position weitere 3 Minuten beibehalten.



3. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig den Handlauf über dem Kopf greifen. Die Waden auf der Rolle abstützen. Den Oberkörper in die tiefste Position absenken und die Stange des Hauptrahmens greifen.

DE BAUCHMUSKELTRAINING

1. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR ANFÄNGER



1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben, um die Löcher richtig auszurichten.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.



4. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Fußsohlen angewinkelt auf die Beinrolle setzen.



5. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von 45° erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

2. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE



1. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Waden auf die Beinrolle legen.



2. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von 45° erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

3. RUMPFBEUGEN



1. Den Winkelstift von der Beinrolle entfernen.



2. Auf dem Gerät Platz nehmen und den oberen Handlauf greifen.



3. Den Oberkörper nach hinten drücken und dann wieder aufsetzen.

EN WARM-UP

1. INSTALLATION OF THE ANGLE PIN



CAUTION:

To avoid injuries due to slipping, always keep your hands on the upper handle and your calves or feet on the padded leg roller while performing the exercises.

1. Raise the leg roller with one hand.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.

2. WARM UP EXERCISE

1. Sit on the device, grasp the upper handrail, and align the legs so that the calves rest on the roller.
2. Lower your upper body slowly while stretching your arms. Maintain this position for 2 to 5 minutes, and then relax. The body tension is loosened by the two rollers at hip and calf height.



NOTE:

Slowly sit in an upright position in the inversion trainer. Support yourself with both hands on the handrails. When you are completely settled on the Backlounge, rest your calves on the leg rollers, and the hip roller should be in the lumbar region. The hip roller supports you during individual exercises by allowing your hip to move smoothly.

EN INVERSION

1. ANGLE SELECTION



1. Select a hole for a larger angle.



2. Insert the angle pin.

2. INVERSION FOR BEGINNERS

1. Place your feet on the leg roller and grip the upper handrail over your head with your hands.
2. Press the leg roller down with your feet to slowly push the upper body downwards.
Remain in this position for 1 to 2 minutes.



CAUTION:

If you have difficulty moving your upper body backwards, push your hips forward, so that you can push the leg roller down with greater force. Hold the upper handrail for stability.

EN INVERSION

3. INVERSION FOR ADVANCED USERS

Prepare the device as described in Warm-Up, on page 1.

CAUTION:
Exercise extreme caution to avoid injury.



1. For the first inversion position, place your feet on the leg roller and lower your upper body as shown in the illustration. This inversion position serves to stretch the quadriceps and gastrocnemius.



2. While remaining in the above position, raise your right leg and place your foot on the leg roller. Maintain this position for around 3 minutes. Then change the leg position and subsequently maintain this position for a further 3 minutes.



3. Remain sitting on the device while gripping the handrail over your head. Use the roller to support the calves. Lower the upper body to the lowest position and grasp the bar on the main frame.

EN ABDOMINAL TRAINING

1. ABDOMINAL TRAINING FOR BEGINNERS



1. Raise the leg roller with one hand, in order to correctly align the holes.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.



4. Remain sitting on the device while gripping the lateral handrails. Place the soles of your feet on the leg roller at an angle.



5. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

2. ABDOMINAL TRAINING FOR ADVANCED USERS



1. Remain sitting on the device while gripping lateral handrails. Place the calves on the leg roller.



2. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

EN ABDOMINAL TRAINING

3. ABDOMINAL BENDS



1. Remove the angle pin from the leg roller.



2. Remain sitting on the device and grasp the upper handrail.



3. Push your upper body back and then return to the starting position.

1. MONTAGE DE LA BARRE D'INCLINAISON



ATTENTION :

Afin d'éviter tout risque de blessures en glissant, maintenez vos mains à la poignée supérieure et vos mollets ou vos pieds sur la barre de jambes rembourrée lorsque vous effectuez les exercices.

1. Soulever la barre de jambes avec une main.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérer la barre d'inclinaison avec votre main libre.

2. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

1. Asseyez-vous sur l'appareil, saisissez la barre supérieure et placez vos jambes de sorte à ce que les mollets reposent sur la barre de jambes.
2. Abaissez lentement le buste tout en étendant les bras. Gardez cette position pendant 2 à 5 minutes et détendez-vous. La tension du corps est relâchée par les deux barres au niveau des hanches et des mollets.



REMARQUE :

asseyez-vous lentement en vous tenant droit dans la table d'inversion. Appuyez-vous alors avec les deux mains sur les poignées. Lorsque vous êtes complètement installé sur le banc, vos mollets reposent sur les deux rouleaux des jambes et le rouleau des hanches doit se trouver en bas de vos lombaires. Le rouleau des hanches vous soutient pendant l'exécution des différents exercices en permettant un roulement.

FR INVERSION

1. CHOIX DE L'ANGLE



1. Sélectionnez le trou pour un angle plus grand.



2. Insérez la barre d'inclinaison.

2. INVERSION POUR LES DÉBUTANTS

1. Placez vos pieds sur la barre de jambes et attrapez la poignée supérieure située au-dessus de votre tête.
2. Poussez la barre de jambes vers le bas avec les pieds pour pousser lentement le buste vers le bas. Restez dans cette position pendant 1 à 2 minutes.



ATTENTION :

Si vous avez des difficultés à déplacer le buste vers l'arrière, poussez les hanches vers l'avant afin de pouvoir appuyer avec plus de force sur la barre de jambes. Maintenez la poignée supérieure pour plus de sécurité.

FR INVERSION

3. INVERSION POUR LES AVANCÉS

Préparez l'appareil comme décrit dans la section Échauffement à la page 1.

ATTENTION :
Faites preuve d'une extrême prudence pour éviter les blessures.



1. Pour la première position d'inversion, placez vos pieds sur la barre de jambes et abaissez le buste comme représenté sur l'image. Cette position d'inversion sert à étirer les quadriceps et les gastrocnémiens.



2. Tout en restant dans la position ci-dessus, soulevez la jambe droite et placez le pied sur la barre de jambes. Gardez cette position pendant environ 3 minutes. Changez ensuite la position des jambes et gardez la position pendant encore 3 minutes.



3. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée au-dessus de votre tête. Appuyez vos mollets sur la barre. Descendez le buste le plus bas possible et saisissez la barre de la structure principale.

FR TRAVAIL DES ABDOMINAUX

1. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES DÉBUTANTS



1. Soulevez la barre de jambes d'une main pour aligner correctement les trous.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérez la barre d'inclinaison avec la main libre.



4. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez la plante de vos pieds en angle sur la barre de jambes.



5. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

2. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES AVANCÉS



1. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez les mollets sur la barre de jambes.



2. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

FR TRAVAIL DES ABDOMINAUX

3. FLEXION DU BUSTE



1. Retirez la barre d'inclinaison de la barre de jambes.



2. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée supérieure.



3. Poussez le buste vers l'arrière puis revenez à la position initiale.

1. MONTAGGIO DELLA SPINA AD ANGOLO



ATTENZIONE:

Per evitare lesioni causate da scivolamenti, durante lo svolgimento degli esercizi mantenere le mani sull'impugnatura superiore e i polpacci o i piedi sul rullo delle gambe imbottito.

1. Con una mano sollevare il rullo delle gambe.
2. Poi allineare il rullo delle gambe con il foro inferiore per inclinarlo.
3. Inserire la spina ad angolo con la mano libera.

2. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO

1. Sedersi sull'apparecchio, afferrare il corrimano superiore e collocare le gambe in modo tale che i polpacci poggino sul rullo.
2. Abbassare lentamente il busto stendendo contemporaneamente le braccia. Mantenere questa posizione da 2 a 5 minuti e rilassare. La tensione del corpo è allentata dai due rulli situati all'altezza dei fianchi e dei polpacci.



NOTA:

sedetevi lentamente e in posizione eretta nel trainer a inversione. Sorreggersi con entrambe le mani per i corrimano. Quando si è completamente seduti nel backlounge, i polpacci si appoggiano sul cuscino cilindrico appoggiagambe e il cuscino lombare dovrebbe trovarsi nella zona della colonna lombare inferiore. Il cuscino lombare vi sostiene durante l'esecuzione dei singoli esercizi permettendovi di rotolare.

IT INVERSIONE

1. SCELTA DELL'ANGOLAZIONE



1. Scegliere un foro per un angolo maggiore.



2. Introdurre la spina ad angolo.

2. INVERSIONE PER PRINCIPIANTI

1. Collocare i piedi sul rullo delle gambe e afferrare con le mani il corrimano superiore sopra la testa.
2. Spingere il rullo delle gambe verso il basso con i piedi per spingere lentamente il busto verso il basso. Mantenersi in questa posizione per 1-2 minuti.



ATTENZIONE:

Se si hanno difficoltà a spostare il busto all'indietro, far scivolare i fianchi in avanti per poter spingere con più forza il rullo delle gambe verso il basso. Per sicurezza afferrare saldamente il corrimano superiore.

3. INVERSIONE PER ESPERTI

Preparare l'apparecchio come spiegato a pagina 1 alla voce Riscaldamento.

ATTENZIONE:
Procedere con estrema cautela per evitare lesioni.



1. Per la prima posizione di inversione collocare i piedi sul rullo delle gambe e abbassare il busto come illustrato nella figura. Questa posizione di inversione serve a stirare il quadricipite e il gastrocnemio.



2. Mentre si permane nella posizione indicata sopra, sollevare la gamba destra e collocare il piede sul rullo delle gambe. Mantenere questa posizione per circa 3 minuti. Poi scambiare la posizione delle gambe e mantenere la posizione per altri 3 minuti.



3. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare il corrimano sopra la testa. Puntellarsi con i polpacci sul rullo. Abbassare il busto fino alla posizione più bassa e afferrare la barra del telaio principale.

IT ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

1. ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI PER PRINCIPIANTI



1. Con una mano sollevare il rullo delle gambe per allineare correttamente i fori.
2. Poi allineare il rullo delle gambe con il foro inferiore per inclinarlo.
3. Inserire la spina ad angolo con la mano libera.



4. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare i corrimano laterali. Collocare le piante dei piedi in posizione inclinata sul rullo delle gambe.



5. Abbassare il busto all'indietro fino a raggiungere un angolo di 45°. Poi ritornare alla posizione iniziale.

2. ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI PER ESPERTI



1. Prendere posto sull'apparecchio e contemporaneamente afferrare i corrimano laterali. Collocare i polpacci sul rullo delle gambe.



2. Abbassare il busto all'indietro fino a raggiungere un angolo di 45°. Poi ritornare alla posizione iniziale.

IT ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

3. SIT-UP



1. Togliere la spina ad angolo dal rullo delle gambe.



2. Prendere posto sull'apparecchio e afferrare il corrimano superiore.



3. Spingere il busto all'indietro e raddrizzarlo nuovamente.

NL OPWARMEN

1. MONTAGE VAN DE HOEKPEN



OPGELET:

Om verwondingen door wegglijden te voorkomen, houdt u de handen op de bovenste greep, en uw kuiten of voeten op de beenrollkussens terwijl u de oefeningen uitvoert.

1. Til met een hand de beenrol op.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen aan met de vrije hand.

2. OPWARMOEFENING

1. Neem plaats op het apparaat, neem de bovenste handgreep vast, en richt de benen op een zodanige wijze uit dat de kuiten op de rollen liggen.
2. Laat het bovenlichaam traag zakken terwijl u de armen uitstrekt. Houd deze positie gedurende 2-5 minuten aan en ontspan vervolgens. De lichaamsspanning wordt door de beide rollen ter hoogte van de heupen en van de kuiten vastgehouden.



OPMERKING :

ga langzaam en rechtop zitten in de inversietrainer. Ondersteun uzelf met beide handen aan de leuningen. Wanneer u volledig in de backlounge zit, rusten uw kuiten op de beenrollen en moet de heuprol zich in het gebied van uw lumbale wervelkolom bevinden. De heuprol ondersteunt u bij het uitvoeren van de individuele oefeningen door afrollen mogelijk te maken.

NL INVERSIE

1. KEUZE VAN DE HOEK



1. Gat voor een grotere hoek uitkiezen.



2. Breng de hoekpen aan.

2. INVERSIE VOOR BEGINNERS

1. Plaats de voeten op de beenrollen en pak de bovenste handgreep met de handen boven het hoofd beet.
2. Duw de beenrollen met de voeten omlaag, om zodoende het bovenlichaam langzaam neerwaarts te drukken. Blijf 1-2 minuten in deze positie.



OPGELET:

Indien u problemen hebt om het bovenlichaam naar achteren te verplaatsen, kunt u de heupen naar voren verschuiven om de beenrollen krachtiger neerwaarts te kunnen duwen. Houd de bovenste handgreep voor de veiligheid vast.

3. INVERSIE VOOR GEVORDERDEN

Bereid het apparaat voor zoals beschreven werd onder „Opwarmen“ op bladzijde 1.

OPGELET:
Ga uiterst voorzichtig te werk om verwondingen te voorkomen.



1. Voor de eerste inversiepositie plaatst u de voeten op de beenrollen, en laat u het bovenlichaam zoals in de figuur is weergegeven, zakken. Deze inversiepositie dient om de quadriceps en de gastrocenius te strekken.



2. Tijdens het vasthouden in de hierboven vermelde positie, deelt u het rechterbeen op en plaatst u de voet op de beenrol. Houd deze positie ongeveer 3 minuten vast. Wissel vervolgens de beenpositie om en houd opnieuw deze positie gedurende 3 minuten vast.



3. Neem plaats op het apparaat en neem tegelijkertijd de handgreep boven het hoofd vast. Steun de kuiten op de rollen. Laat het bovenlichaam tot in de diepste positie zakken, en grijp de stang van het hoofdframe beet.



NL TRAINING BUIKSPIEREN

1. BUIKSPIERTRAINING VOOR BEGINNERS



1. Deel met een hand de beenrol op om de gaten correct uit te lijnen.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen met de vrije hand aan.



4. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet. Plaats de voetzolen onder een hoek op de beenrollen.



5. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

2. BUIKSPIERTRAINING VOOR GEVORDERDEN



1. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet. Plaats de kuiten op de beenrollen.



2. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.



NL TRAINING BUIKSPIEREN

3. ROMPBUIGEN



1. Verwijder de hoekpen van de beenrollen.



2. Neem plaats op het apparaat en pak de bovenste handgreep beet.



3. Leun met het bovenlichaam achterruit, en ga vervolgens weer rechtop zitten.

1. A HAJLÍTOTT CSAPSZEG BESZERELÉSE



FIGYELEM:

A lecsúszásból adódó sérülések elkerülése érdekében a gyakorlatok kivitelezése idején kezét tartsa a felső markolaton, vádljait vagy lábfejeit pedig a párnázott lábhengeren.

1. Egyik kezével emelje meg a lábhengert.
2. Ezt követően a lábhengert az alsó lyuknál igazítsa hozzá a hajlításhoz.
3. Szabadon lévő kezével dugja be a hajlított csapszeget a lyukba.

2. BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT

1. Üljön rá az eszközre, fogja meg a felső kapaszkodót, és lábait úgy helyezze el, hogy vádljai a hengerrre feküdjenek rá.
2. Felsőtestét lassan süllyessze le, miközben karjait kinyújtja. Ezt a pozíciót 2 - 5 percre tartsa meg, és nyújtsa. A testében lévő feszültség így a két hengernek köszönhetően a csípő és a vádlik magasságában lazul el.



TANÁCS:

Üljön lassan és egyenes helyzetbe az inverziós padra. Emellett tartsa magát mindkét kezével a korlátok segítségével. Amikor teljesen elhelyezkedett a Backlounge inverziós padon, akkor vádljainak a lábögörgőn, míg a csípőögörgőnek az ágyékcsigolya alatt területen kell lennie. A csípőögörgő tartja meg az egyes gyakorlatok során, emellett le lehet gurulni róla.

HU INVERZIÓ

1. A SZÖG MEGVÁLASZTÁSA



1. Válassza ki a nagyobb szöghöz tartozó lyukat.



2. Dugja be a lyukba a hajlított csapszege.

2. INVERZIÓ KEZDŐK SZÁMÁRA

1. Lábfejeit tegye a lábhengerre, és kezeivel fogja meg a felső kapaszkodót a feje fölött.
2. A lábhengert lábfejeivel nyomja lefelé, hogy felsőtestét lassan lefelé nyomhassa.
1 - 2 percig maradjon ebben a pozícióban.



FIGYELEM:

Ha ez nehézséget okoz az Ön számára, akkor felsőtestét nyomja hátrafelé, csípőjét tolja előrefelé, hogy a lábhengert erősebben tudja lefelé nyomni. A biztonság kedvéért tartsa szorosan a felső kapaszkodót.

3. INVERZIÓ HALADÓK SZÁMÁRA

Az eszközt úgy készítse elő, ahogy az a Bemelegítés c. fejezetben lévő ábrán látható az 1. oldalon.

FIGYELEM:
Különösen óvatosan járjon el, hogy elkerülje a sérüléseket.



1. Az első inverziós helyzethez lábfejeit helyezze a lábhengerre, felsőtestét pedig az ábrán látható módon engedje le. Ez az inverziós helyzet a négyfejű combizom és a vádliizom nyújtására szolgál.



2. A fentebb nevezett helyzet megtartása közben jobb lábát emelje meg, lábfejét pedig helyezze a lábhengerre. Ezt a pozíciót kb. 3 percen keresztül tartsa fenn. Ezután lábait cserélje meg, és ezt a pozíciót is további 3 percig tartsa fenn.



3. Foglaljon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg a kapaszkodót a feje fölött. Vádlíjait támassza rá a hengerre. Felsőtestét süllyessze le a legmélyebb pozícióba, és fogja meg az alaperkeret rúdját.

1. HASIZOMEDZÉS KEZDŐK SZÁMÁRA



1. Egyik kezével emelje meg a lábhengert, hogy a lyukakat megfelelően egymáshoz tudja igazítani.
2. Ezt követően a lábhengert az alsó lyuknál igazítsa hozzá a hajlításhoz.
3. Szabadon lévő kezével dugja be a hajlított csapszeget a lyukba.



4. Foglалjon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg az oldalsó kapaszkodókat. Talpait meghajlítva helyezze rá a lábhengerre.



5. Felsőtestét addig hajlítsa vissza, amíg az a 45°-ot el nem éri. Ezután térjen vissza a kiindulási pozícióba.

2. HASIZOMEDZÉS HALADÓK SZÁMÁRA



1. Foglалjon helyet az eszközön, ugyanakkor fogja meg az oldalsó kapaszkodókat. Vádlíjait helyezze a lábhengerre.



2. Felsőtestét addig hajlítsa vissza, amíg az a 45°-ot el nem éri. Ezután térjen vissza a kiindulási pozícióba.

3. TÖRZSHAJLÍTÁS



1. Távolítsa el a hajlított csapszeget a lábhengerből.



2. Foglaljon helyet az eszközön, és fogja meg a felső kapaszkodót.



3. Nyomja hátrafelé felsőtestét, aztán ismét üljön fel.

CZ ZAHŘÁTÍ

1. MONTÁŽ ZAHNUTÉHO KOLÍKU



POZOR!

Aby se zamezilo uklouznutí, držte během provádění cvičení ruce na horním madle a lýtka nebo chodidla na polstrovaném válci pro nohy.

1. Nadzdvihněte jednou rukou válec pro nohy.
2. Následně vyrovnejte válec pro nohy dolním otvorem k zahnutí.
3. Volnou rukou zasuňte zahnutý kolík.

2. ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ

1. Sedněte si na přístroj, uchopte horní držadlo a vyrovnejte nohy tak, aby lýtka doléhala na válec.
2. Horní část těla za současného roztažení paží pomalu spusťte dolů. V této poloze vydržte 2 až 5 minut a uvolněte se. Tělesné napětí se uvolní pomocí obou válců ve výši boků a lýtek.



POKYN :

Pomalou a vzpřímeně se posadte na inverzní lavici. Opírejte se přitom oběma rukama o madla. Po úplném usazení na lavici Backlounge položte lýtka na válečky pro nohy a váleček pro boky by se měl nacházet v oblasti vaší spodní bederní páteře. Váleček pro boky vám poskytuje podporu během provádění jednotlivých cviků tím, že umožňuje rolování.

CZ INVERZE

1. VOLBA ÚHLU



1. Zvolte otvor pro větší úhel.



2. Zasuňte zahnutý kolík.

2. INVERZE PRO ZAČÁTEČNÍKY

1. Opřete chodidla o válce pro nohy a uchopte horní držadlo nad hlavou rukama.
2. Tlačte válec pro nohy chodidla dolů k pomalému zatlačení horní části těla dolů. Setrvejte v této poloze 1 až 2 minuty.



POZOR!

Pokud je to pro vás obtížné, posuňte horní část těla dozadu, boky dopředu, aby bylo možné tlačit válec pro nohy silněji dolů. Pro jistotu se držte horního držadla.

3. INVERZE PRO POKROČILÉ

Připravte přístroj způsobem popsaným v kapitole Zahřátí na straně 1.

POZOR!

Postupujte nanejvýš opatrně, aby se zabránilo zranění.



1. Pro první inverzní polohu postavte chodidla na válec pro nohy a spusťte horní část těla znázorněným způsobem. Tato inverzní poloha slouží k protažení kvadricepsu a trojhlavého lýtkového svalu.



2. Během setrvání ve výše uvedené poloze zdvihněte pravou nohu a položte chodidlo na válec pro nohy. V této poloze zůstaňte asi 3 minuty. Poté vyměňte nohy a zůstaňte v této poloze další 3 minuty.



3. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte držadlo nad hlavou. Opřete se lýtky o válec. Spusťte horní část těla do nejnižší polohy a uchopte tyč hlavního rámu.

CZ TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ

1. TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ PRO ZAČÁTEČNÍKY



1. Pro správné vyrovnaní otvorů zdvihněte válec pro nohy jednou rukou.
2. Následně vyrovnejte válec pro nohy dolním otvorem k zahnutí.
3. Zasuňte zahnutý kolík volnou rukou.



4. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte boční držadla. Položte skrčená chodidla na válec pro nohy.



5. Zakloňte horní část těla, až dosáhnete úhlu 45°. Poté se opět vraťte do výchozí polohy.

2. TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ PRO POKROČILÉ



1. Zaujměte polohu na přístroji a současně uchopte boční držadla. Položte lýtky na válec pro nohy.



2. Zakloňte horní část těla, až úhel dosáhne 45°. Poté se opět vraťte do výchozí polohy.

CZ TRÉNINK BŘÍŠNÍCH SVALŮ

3. PŘEDKLONY



1. Odstraňte zahnutý kolík z válce pro nohy.



2. Zaujměte polohu na přístroji a uchopte horní držadlo.



3. Tlačte horní část těla dozadu, a poté se opět narovnejte.

SK ZAHRIATIE

1. MONTÁŽ UHLOVÉHO KOLÍKA



POZOR:

Aby ste predišli zraneniam v dôsledku zošmyknutia, počas cvičenia vždy nechajte ruky na hornej rukoväti a lýtka spolu s chodidlami držte na mäkkom valčeku na nohy.

1. Jednou rukou nadvihnite valček na nohy.
2. Potom zarovnajzte valček na nohy so spodným otvorom, aby ste nastavili požadovaný uhol.
3. Voľnou rukou zasuňte uhlový kolík.

2. ZAHRIEVACÍ CVIK

1. Posadte sa na zariadenie, uchopte hornú rukoväť a vyrovnajte nohy tak, aby boli vaše lýtka položené na valčeku.
2. Rovnomerným vystieraním rúk pomaly spustite nadol hornú polovicu tela. Zostaňte v tejto polohe 2 až 5 minút a uvoľnite sa. Prostredníctvom oboch valčekov sa uvoľní napnutie tela na bedrách a lýtkach.



POZNÁMKA:

sadnite si pomaly a vzpriamene do inverzného trénera. Podoprite sa oboma rukami na držadle. Ak ste úplne usadení v Backlounge, vaše lýtka spočívajú na valcoch pre nohy a bedrový valec by sa mal nachádzať v oblasti spodnej bedrovej chrbtice. Bedrový valec vás počas vykonávania jednotlivých cvičení podporuje tak, že umožňuje pohyb.

SK OBRÁTENÁ POLOHA

1. VÝBER UHLA



1. Vyberte otvor, pomocou ktorého nastavíte väčší uhol.



2. Zasuňte doň uhlový kolík.

2. OBRÁTENÁ POLOHA PRE ZAČIATOČNÍKOV

1. Chodidlá položte na valčeky na nohy a oboma rukami uchopte rukoväť nad vašou hlavou.
2. Nohami zatlačte valček na nohy smerom nadol, čím pomaly potlačíte hornú časť tela smerom nadol. Zostaňte v tejto polohe 1 až 2 minúty.



POZOR:

Ak máte problémy s presunutím hornej polovice tela dozadu, potlačením bokov smerom dopredu budete môcť silnejšie zatlačiť valček na nohy smerom nadol. Z bezpečnostných dôvodov pritom pevne držte hornú rukoväť.

SK OBRÁTENÁ POLOHA

3. OBRÁTENÁ POLOHA PRE POKROČILÝCH

Pripravte zariadenia podľa postupu opísaného v kapitole Zahriatie na strane 1.

POZOR:
Postupujte veľmi opatrne, aby nedošlo k žiadnemu zraneniu.



1. Na dosiahnutie prvej obrátenej polohy položte chodidlá na valček na nohy a hornú polovicu tela spustite nadol podľa znázornenia na obrázku. Obrátená poloha slúži na roztiahnutie štvorhlavých svalov stehien a dvojhlavých svalov lýtok.



2. Počas procesu vo vyššie uvedenej polohe zdvihnite pravú nohu a položte nohu na valček na nohy. Zostaňte v tejto polohe cca 3 minúty. Potom vystriedajte nohy a zostaňte v tejto polohe ďalšie 3 minúty.



3. Posad'te sa na zariadenie a súčasne uchopte rukoväť nad hlavou. Lýtka oprite o valček. Spustite hornú polovicu tela do najnižšej polohy a uchopte tyč hlavného rámu.

SK PRECVIČENIE BRUŠNÝCH SVALOV

1. PRECVIČENIE BRUŠNÉHO SVALSTVA PRE ZAČIATOČNÍKOV



1. Jednou rukou nadvihnite valček na nohy, aby ste správne zarovnali otvory.
2. Potom zarovnajzte valček na nohy so spodným otvorom, aby ste nastavili požadovaný uhol.
3. Voľnou rukou zasuňte uhlový kolík.



4. Posad'te sa na zariadenie a súčasne pritom uchop'te bočné rukovä'te. Spodnú čas't chodidiel polož'te pod uhlom na valček na nohy.



5. Zakloňte hornú polovicu tela, až kým nedosiahnete uhol 45°. Potom sa vrá'te späť do východiskovej polohy.

2. PRECVIČENIE BRUŠNÉHO SVALSTVA PRE POKROČILÝCH



1. Posad'te sa na zariadenie a súčasne pritom uchop'te bočné rukovä'te. Lýtka polož'te na valček na nohy.



2. Zakloňte hornú polovicu tela, až kým nedosiahnete uhol 45°. Potom sa vrá'te späť do východiskovej polohy.

SK PRECVIČENIE BRUŠNÝCH SVALOV

3. ROBENIE BRUŠNÝCH ZHYBOV



1. Vyberte z valčeka na nohy uhlový kolík.



2. Posad'te sa na zariadenie a uchop'te hornú rukoväť.



3. Potlač'te hornú polovicu tela smerom dozadu a potom sa znova posad'te.

RO ÎNCĂLZIRE

1. MONTAREA ȘTIFTULUI COLȚAR



ATENȚIE:

Pentru a evita vătămările prin alunecare, în timpul executării exercițiilor mențineți-vă mâinile la mânerul superior și pulpele sau labele picioarelor pe rola de picior capitonată.

1. Ridicați rola de picior cu o mână.
2. În continuare aliniați rola de picior cu orificiul de jos pentru înclinare.
3. Inserați știftul colțar cu mâna liberă.

2. EXERCIȚIU DE ÎNCĂLZIRE

1. Stați așezat pe aparat, apucați mâna curentă superioară și orientați astfel picioarele încât pulpele să stea pe rola.
2. Coborâți lent bustul simultan cu întinderea brațelor. Păstrați această poziție 2 până la 5 minute și relaxați. Încordarea corpului este destinsă prin ambele role la înălțimea șoldurilor și pulpelor.



INDICAȚIE :

Așezați-vă încet și drept în echipamentul pentru antrenamentul de inversiune. Pentru aceasta sprijiniți-vă mâinile pe cele două mânere. După ce v-ați așezat complet în Backlounge, gamba dvs. se află pe roletele pentru picioare, iar rola pentru șolduri ar trebui să fie în partea de jos a zonei lombare a coloanei vertebrale. Rola pentru șolduri vă sprijină în timpul executării exercițiilor individuale, datorită faptului că facilitează o rulare.

RO INVERSIUNE

1. SELECTAREA UNGHIULUI



1. Selectați un orificiu pentru un unghi mai mare.



2. Introduceți știftul colțar.

2. INVERSIUNE PENTRU ÎNCEPĂTORI

1. Așezați labele picioarelor pe rola de picior și apucați mâna curentă superioară deasupra capului cu mâinile.
2. Apăsați rola de picior cu labele picioarelor în jos pentru a apăsa lent bustul în jos. Păstrați poziția 1 până la 2 minute.



ATENȚIE:

Dacă aveți dificultăți să deplasați bustul în spate, împingeți șoldurile spre în față pentru a putea apăsa în jos rola de picior cu mai multă forță. Pentru siguranță țineți strâns mâna curentă superioară.

3. INVERSIUNEA PENTRU AVANSAȚI

Pregătiți aparatul precum este arătat la Încălzire pe pagina 1.

ATENȚIE:
Procedați în mod deosebit de atent pentru a evita vătămările.



1. Pentru prima poziție de inversiune așezați labele picioarelor pe rola de picior și coborâți bustul precum este reprezentat în imagine. Această poziție de inversiune folosește pentru întinderea mușchilor quadriceps și gastrocnemius.



2. În timpul menținerii în poziția denumită mai sus, ridicați piciorul drept și așezați laba piciorului pe rola de picior. Păstrați această poziție cca. 3 minute. Apoi schimbați poziția piciorului și păstrați poziția alte 3 minute.



3. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâna curentă de deasupra capului. Sprijiniți pulpele pe role. Coborâți bustul în poziția cea mai jos și apucați tija cadrului principal.

RO ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI

1. ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI PENTRU ÎNCEPĂTORI



1. Cu o mână ridicați rola de picior pentru a alinia corect orificiile.
2. În continuare aliniați rola de picior cu orificiul de jos pentru înclinare.
3. Inserați știftul colțar cu mâna liberă.



4. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâinile curente laterale. Așezați tălpile îndoite ale labelor picioarelor pe rola de picior.



5. Aplecați bustul în spate până când este atins un unghi de 45°. Apoi vă reîntoarceți în poziția inițială.

2. ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI PENTRU AVANSAȚI



1. Luați loc pe aparat și simultan apucați mâinile curente laterale. Așezați pulpele pe rola de picior.



2. Aplecați bustul în spate până când este atins un unghi de 45°. Apoi vă reîntoarceți în poziția inițială.

RO ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR ABDOMENULUI

3. ÎNCLINAREA TRUNCHIULUI



1. Îndepărtați știftul colțar de la rola de picior.



2. Luați loc pe aparat și apucați mâna curentă superioară.



3. Apăsați spre în spate bustul și apoi așezați din nou.

PL ROZGRZEWKA

1. MONTAŻ KOŁKA DO USTAWIANIA KĄTA



UWAGA:

Aby uniknąć obrażeń na skutek obsunięcia się, podczas wykonywania ćwiczeń trzymaj ręce na górnym uchwycie, a swoje łydki lub stopy na obłożonym pianką wałku na nogi.

1. Jedną ręką unieś wałek na nogi.
2. Następnie ustaw wałek na nogi tak, aby otwór w jego wsporniku pokrył się z dolnym otworem kołka.
3. Wolną ręką włoż kołek do ustawiania kąta.

2. ĆWICZENIE ROZGRZEWAJĄCE

1. Usiądź na przyrządzie, uchwyc jego górną poręcz i wyprostuj nogi tak, żeby łydki leżały na wałku.
2. Powoli opuszczaj górną część ciała, rozciągając jednocześnie ramiona. Utrzymaj pozycję końcową przez 2 do 5 minut, po czym odpręż się. Napięcie ciała rozluźnia się dzięki dwóm wałkom na wysokości bioder i łydek.



WSKAZÓWKA:

usiądź powoli i prosto na trenerze grawitacyjnym. Podpieraj się przy tym oburącz o poręcz. Po zajęciu pozycji w trenerze, łydki spoczywają na wałkach nożnych, a wałek biodrowy powinien znajdować się w okolicy dolnej części odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Wałek biodrowy stanowi podparcie sylwetki podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń, pozwalając jednocześnie na swobodne rotowanie ciała.

PL INWERSJA

1. WYBÓR KĄTA



1. Wybierz otwór dla większego kąta.



2. Wprowadź kołek do ustawiania kąta.

2. INWERSJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1. Ustaw nogi na wałku do nóg i chwyć rękami za górną poręcz nad głową.
2. Naciskaj na wałek do nóg stopami, aby docisnąć górną część ciała ku dołowi. Pozostań w tej pozycji przez 1 do 2 minut.



UWAGA:

W razie trudności z przemieszczeniem górnej części ciała do tyłu należy przesunąć biodra do przodu, aby móc silniej naciskać wałek do nóg ku dołowi. Dla bezpieczeństwa chwyć za górną obręcz.

3. INWERSJA ZA ZAAWANSOWANYCH

Przygotuj przyrząd, jak to opisano w punkcie Rozgrzewka, na stronie 1.

UWAGA:

Należy zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć obrażeń.



1. Aby przyjąć pierwszą pozycję inwersyjną, ustaw stopy na wałku do nóg i opuść górną część ciała jak to jest przedstawione na ilustracji. Ta pozycja inwersyjna służy do rozciągania mięśnia czworogłowego uda i brzuchatego tydki.



2. Pozostając w wyżej opisanej pozycji, unieś prawą nogę i połóż stopę na wałku do nóg. Utrzymaj tę pozycję przez ok. 3 minuty. Następnie zamień nogi i utrzyj pozycję przez dalsze 3 minuty.



3. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręcz nad głową. Połóż tydki na wałku do nóg. Opuść górną część ciała do najniższej pozycji i chwyć za drążek ramy głównej.

PL TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

1. TRENING MIĘŚNI BRZUCHA DLA POCZĄTKUJĄCYCH



1. Jedną ręką unieś wałek na nogi, aby prawidłowo zgrać otwory.
2. Następnie ustaw wałek na nogi tak, aby otwór w jego wsporniku pokrył się z dolnym otworem kotka.
3. Wolną ręką włóż kotek do ustawiania kąta.



4. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręcze boczne. Podeszwy stóp oprzyj pod kątem na wałku na nogi.



5. Odchyl górną część ciała do tyłu, aż do osiągnięcia kąta 45°. Po czym powróć do pozycji wyjściowej.

2. TRENING MIĘŚNI BRZUCHA DLA ZAAWANSOWANYCH



1. Usiądź na przyrządzie, chwytając jednocześnie poręcze boczne. Połóż tydki na wałku do nóg.



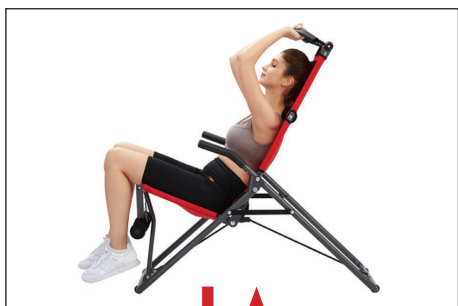
2. Odchyl górną część ciała do tyłu, aż do osiągnięcia kąta 45°. Po czym powróć do pozycji wyjściowej.

PL TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

3. ODGIĘCIA TUŁOWIA



1. Wymij kotek wspornika wałka do nóg.



2. Usiądź na przyrządzie i chwyć górną poręcz.



3. Odepchnij górną część ciała do tyłu, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importőr | 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: 08/2020 | M23090 | M23118



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 BECSÍPÓDHETNEK, 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 TWEEDE 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.

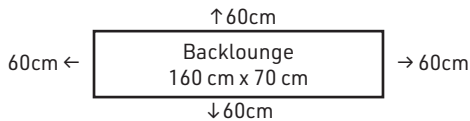
PL: PODCZAS ROZCIĄGANIA ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNAJ UWAGĘ, ABY MIĘDZY ZAGŁÓWKIEM A RAMĄ URZĄDZENIA NIE ZNAJDOWAŁA SIĘ ŻADNA INNA OSOBA. PODCZAS ĆWICZEŃ TRZYMAĆ MOCNO URZĄDZENIE I ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ABY RĘCE ZNAJDOWAŁY SIĘ W PRZEZNACZONYCH DO TEGO CELU UCHWYTACH. PODCZAS REGULACJI CZĘŚCI NOŻNEJ PRZYTRZYMAĆ URZĄDZENIE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



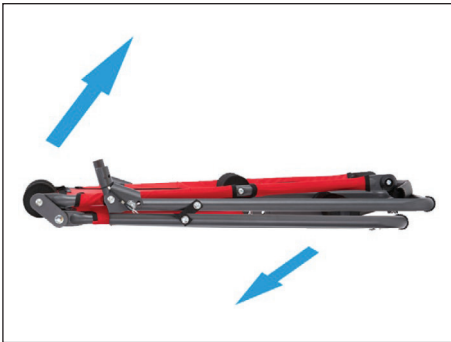
Lieferumfang

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. Sicherungstift einfügen.

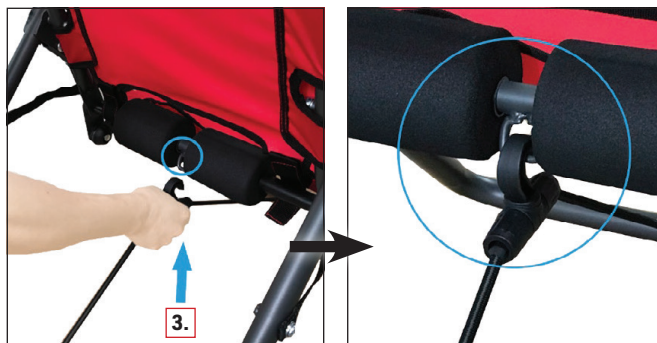


3. KUNSTSTOFFHAKEN EINHÄNGEN

Gerät nach oben drehen.

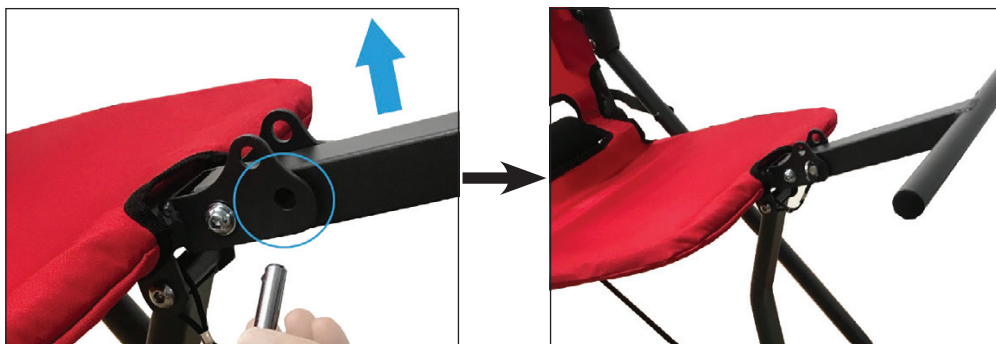


1. Sitz anheben.
2. Sitz nach hinten drücken.
3. Kunststoffhaken einhängen.



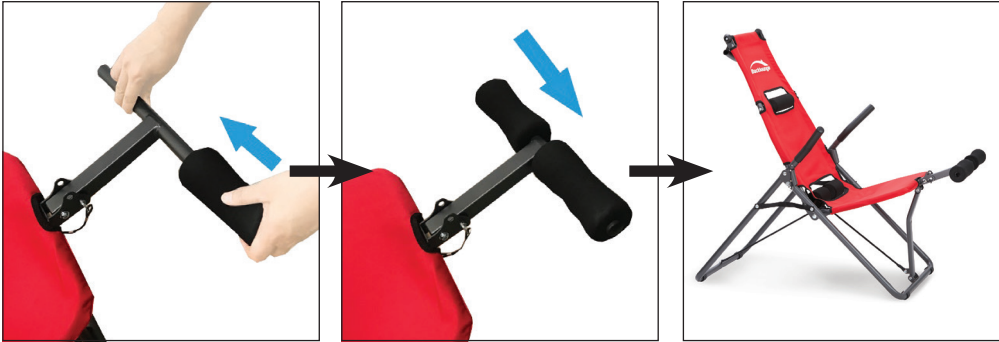
4. MONTAGE DES WINKELSTIFTS

- 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



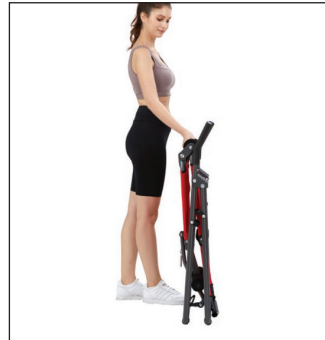
3. SICHERUNGSTIFT HERAUSZIEHEN

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.

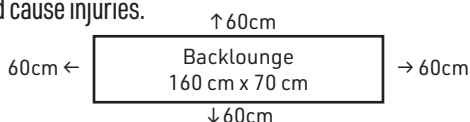


Hergestellt in China

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	



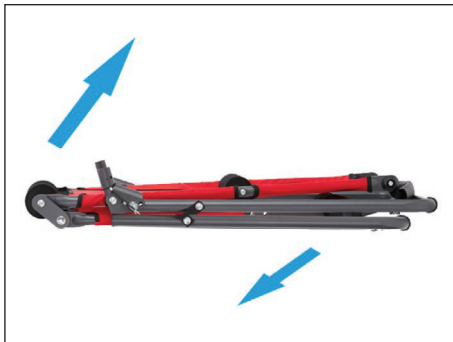
Delivery contents

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.

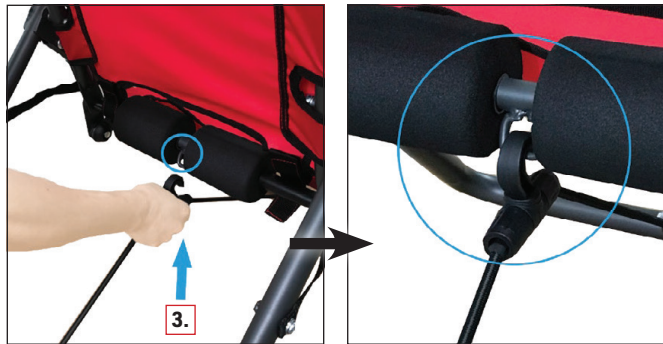


3. HOOKING THE PLASTIC HOOKS

Turn the device upwards.

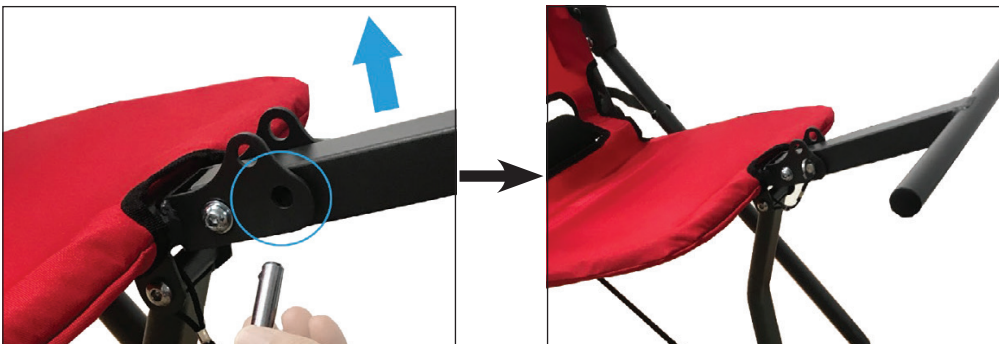


1. Raise the seat.
2. Push the seat back.
3. Hook the plastic hooks.



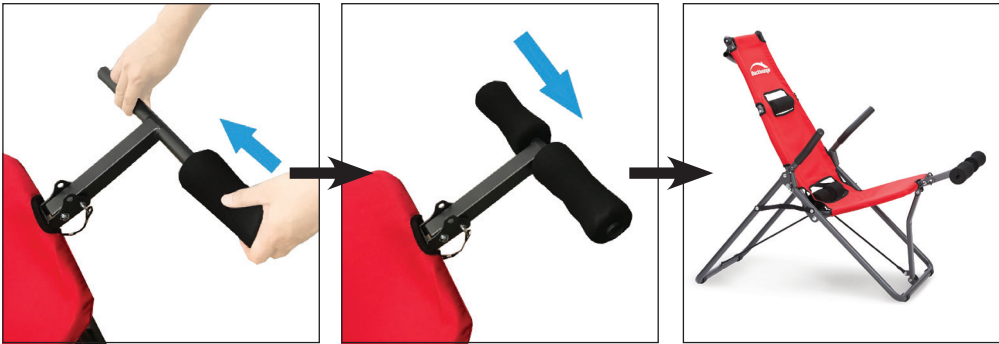
4. FITTING THE ANGLE PIN

- 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



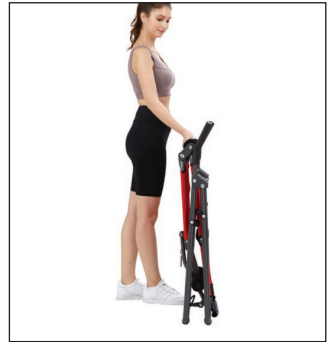
3. REMOVING THE LOCKING PIN

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.

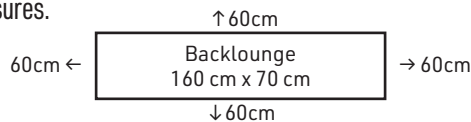


Made in China

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	



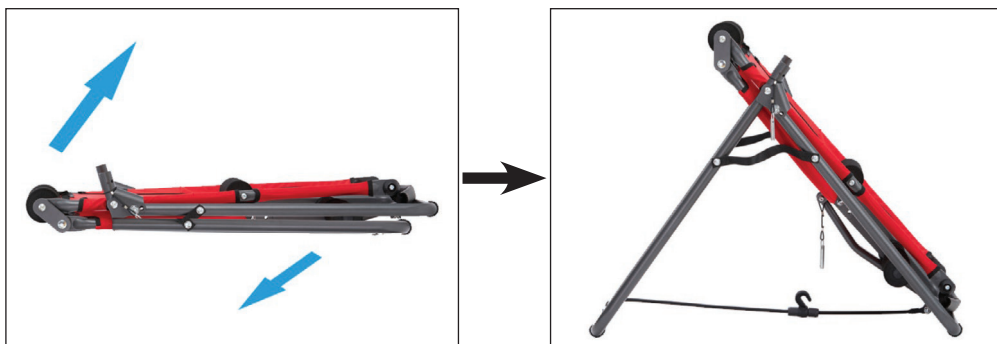
Contenu

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

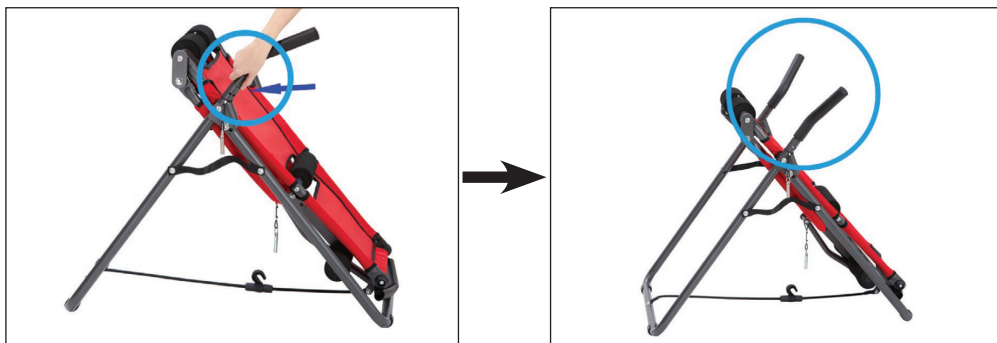
1. Structure principale
2. Poignées
3. Barre de jambes
4. Barre de sécurité
5. Barre d'inclinaison pour les jambes (sélectionner un trou plus haut ou plus profond)
6. Poignée supérieure
7. Cordon élastique
8. Rouleau au niveau des hanches

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.

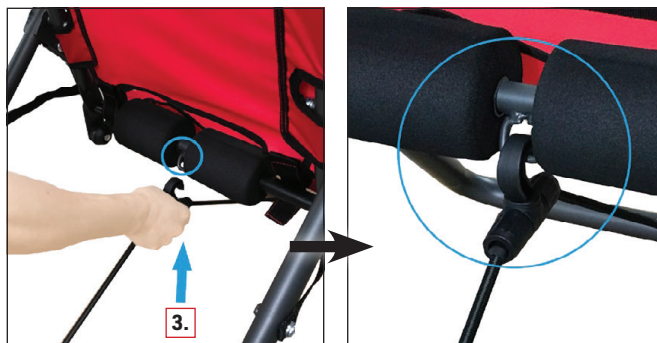


3. AJOUT DES CROCHETS EN PLASTIQUE

Tourner l'appareil vers le haut.

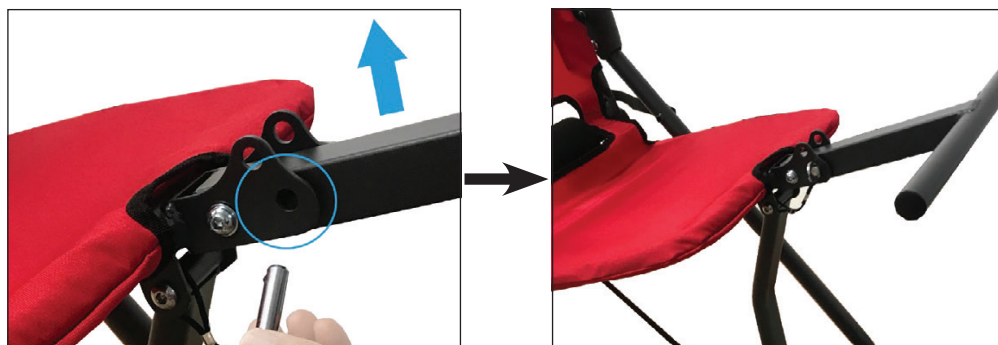


1. Relever le siège.
2. Appuyer le siège vers le bas.
3. Placer les crochets en plastique.



4. MONTAGE DE LA BARRE D'INCLINAISON

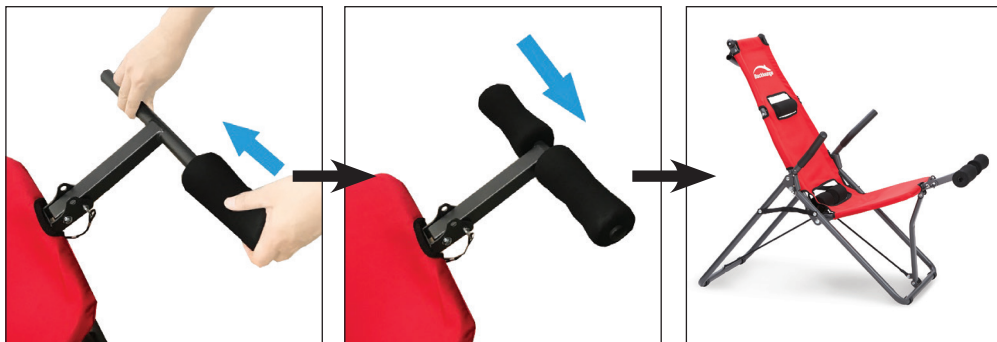
- A. Soulever la barre de jambes à l'aide d'une main jusqu'à ce que les trous soient alignés.
- B. Avec l'autre main, insérer la barre d'inclinaison dans les trous qui se trouvent l'un au-dessus de l'autre.
L'angle d'inversion pour les jambes peut être modifié à l'aide de la barre d'inclinaison.
Deux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



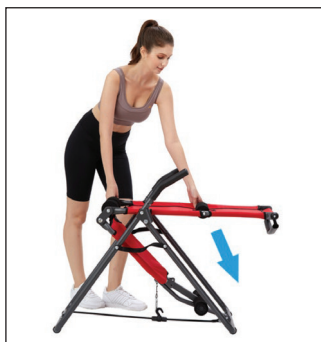
3. RETIRER LA BARRE DE SÉCURITÉ

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.

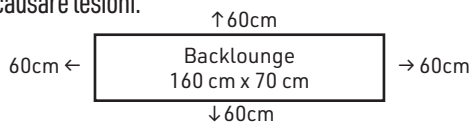


Fabriqué en Chine

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	



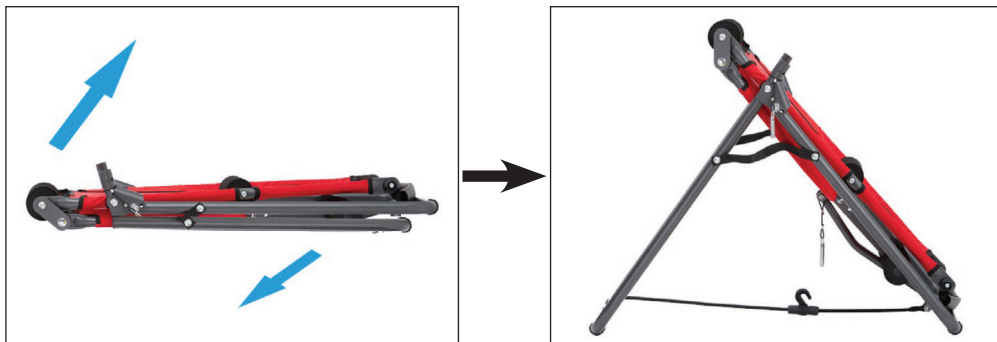
La fornitura comprende

1x Backlounge
1x Manuale
1x Piano di allenamento

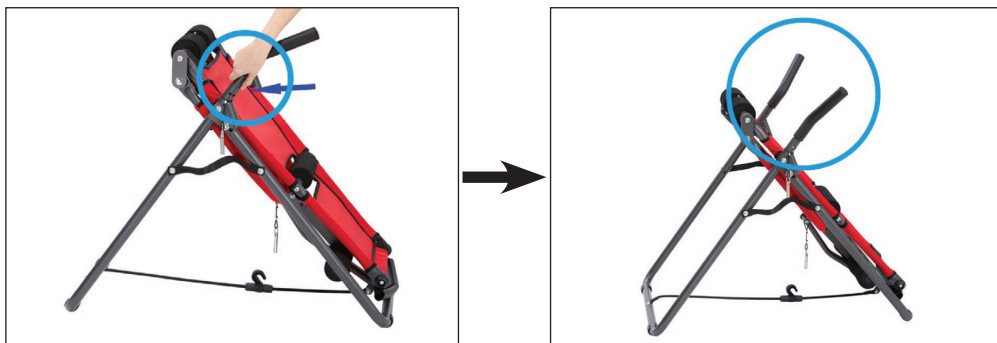
1. Telaio principale
2. Corrimano
3. Rullo delle gambe
4. Spina di sicurezza
5. Spina ad angolo per le gambe
(scegliere il foro più alto o quello più basso)
6. Corrimano superiore
7. Funne di gomma
8. Cuscino lombare

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.

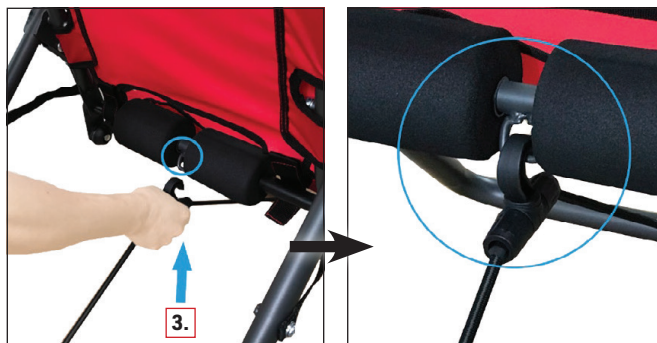


3. FISSAGGIO DEI GANCI DI PLASTICA

Ruotare l'apparecchio verso l'alto.



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



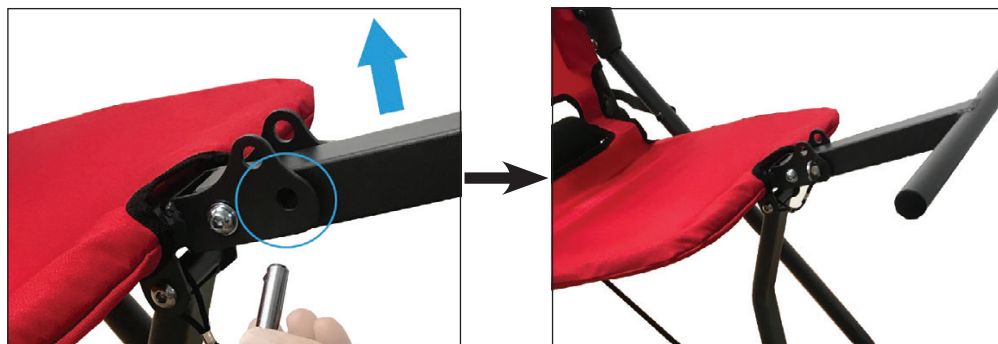
4. MONTAGGIO DELLA SPINA AD ANGOLO

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.

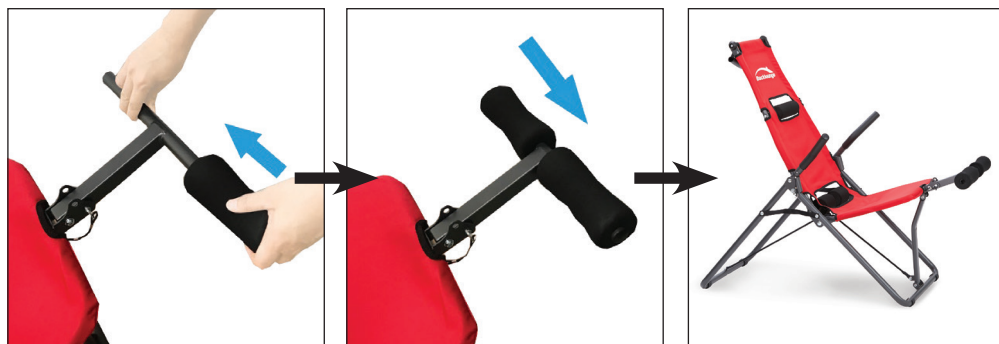
È possibile regolare due posizioni.





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



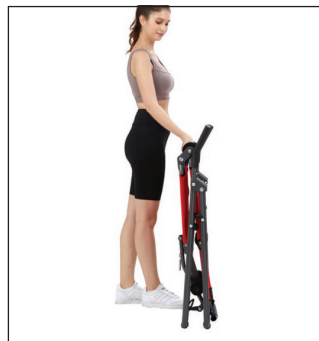
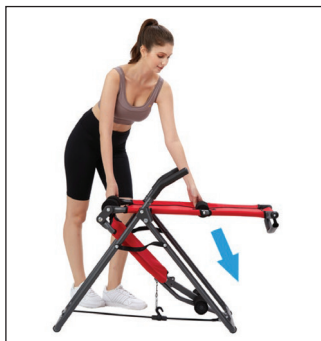
3. ESTRAZIONE DELLA SPINA DI SICUREZZA

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.

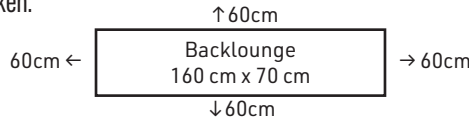


Fabbricato in Cina

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 ingebruiksname 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	



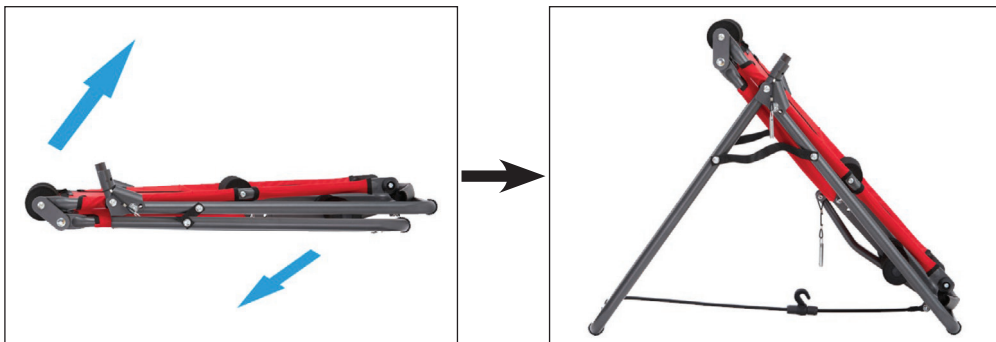
Inhoud van de verpakking

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

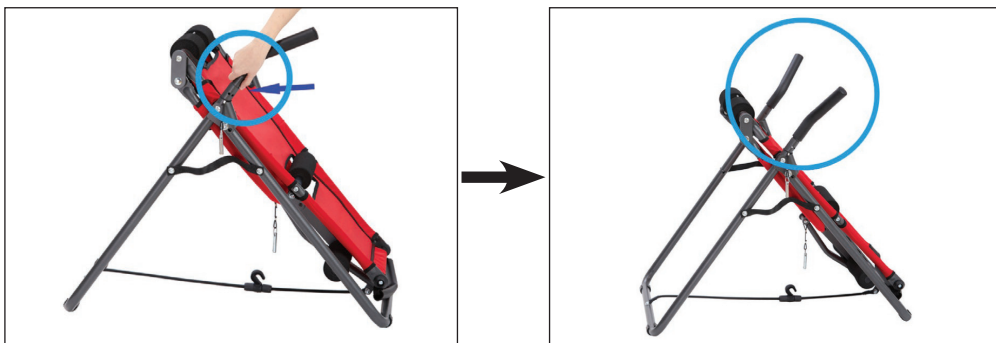
1. Hoofdframe
2. Handgreep
3. Beenrol
4. Veiligheidspen
5. Hoekpen voor de benen
(selecteer een hoger of een lager gat)
6. Bovenste handgreep
7. Rubberen snelbinder
8. Heuprol

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.

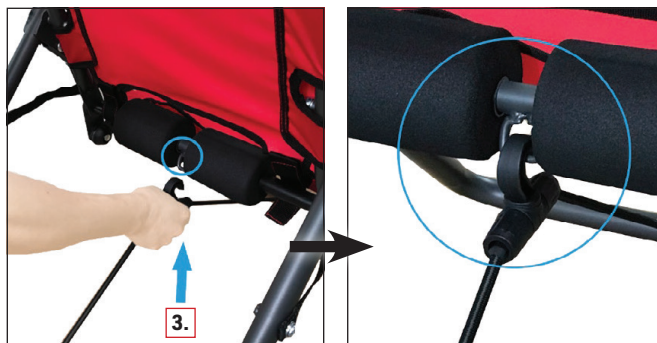


3. KUNSTOFHAKEN AANBRENGEN

Draai het apparaat omhoog.

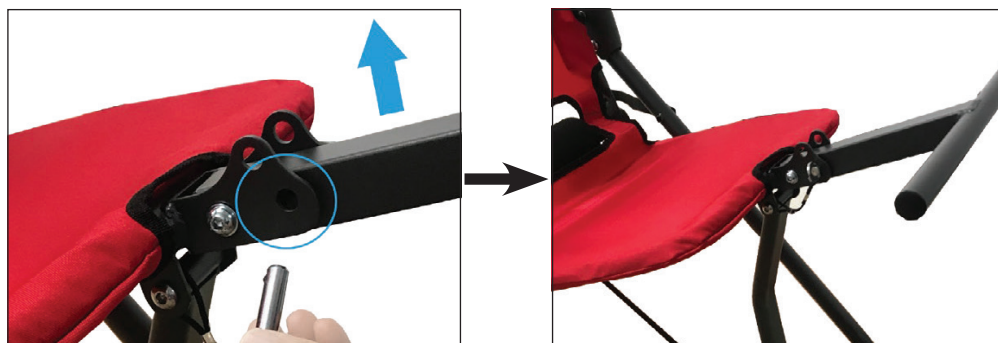


1. Til de zitting omhoog.
2. Duw de zitting naar achteren.
3. Breng de kunststofhaken aan.



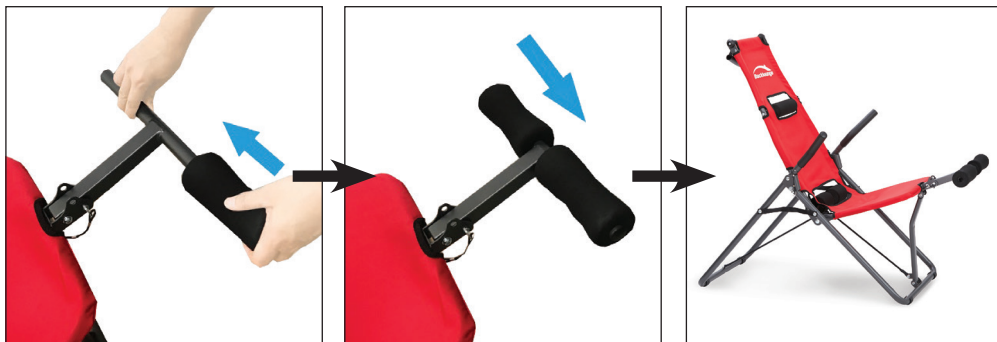
4. MONTAGE VAN DE HOEKPEN

- 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



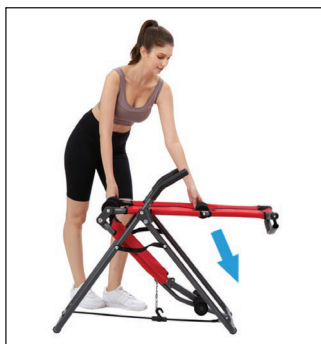
3. VERWIJDER DE VEILIGHEIDSPEN

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

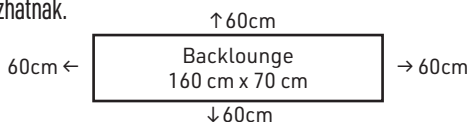
- A. Druk de knop op de handgreep in.
- B. Draai de handgreep naar binnen.
- C. Herhaal deze stappen voor de tweede handgreep.



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 Backlouge alapkerete	1	
2	Kapaszkodók	2	
3	Habanyagból készült párnák a lábhengerhez	2	
4	Biztonsági csapszeg	1	
5	Hajlított csapszeg a lábak számára	1	



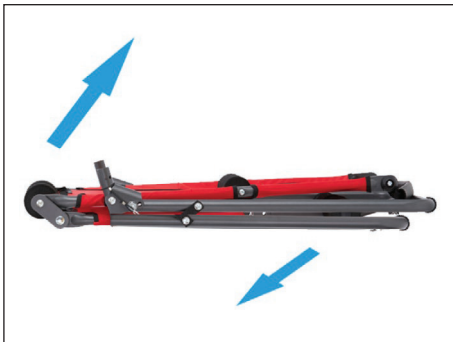
A csomag tartalma

- 1 db Backlouge
- 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.

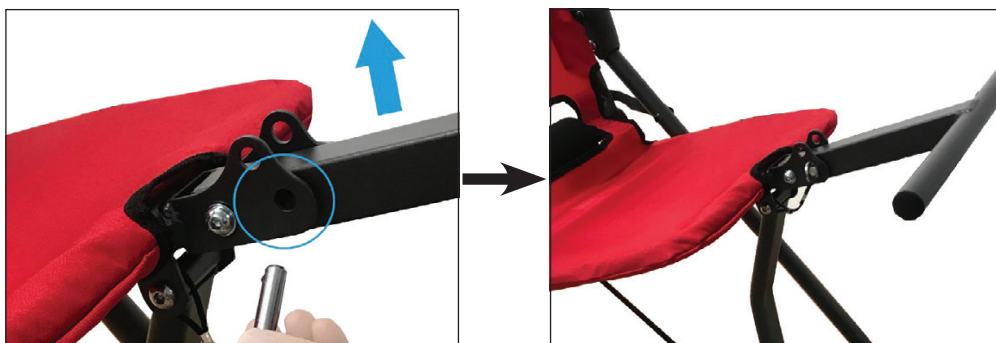


1. Emelje meg az ülőkét.
2. Nyomja hátrafelé az ülőkét.
3. Akassza be a műanyag kampóka.



4. A HAJLÍTOTT CSAPSZEG BESZERELÉSE

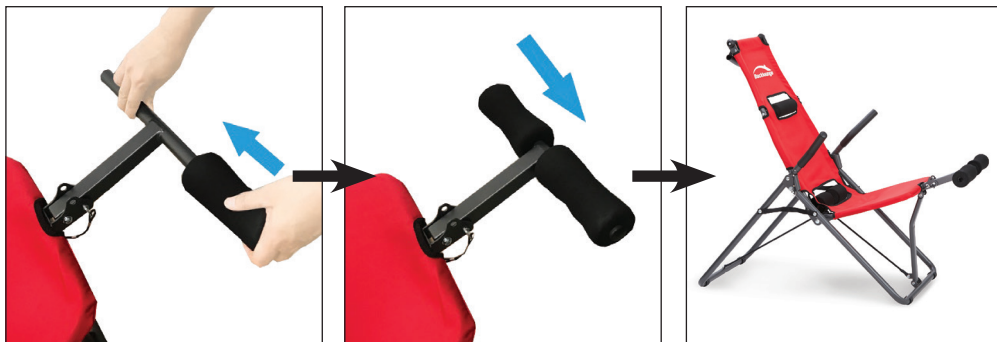
- A. Egyik kezével addig emelje felfelé a lábhengert, amíg a lyukak egy magasságba nem esnek.
- B. Szabad kezével a hajlított csapszeget dugja át a lyukakon.
A lábak inverziós szöge a hajlított csapszeg segítségével változtatható.
Két pozíció beállítására van lehetőség.





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.

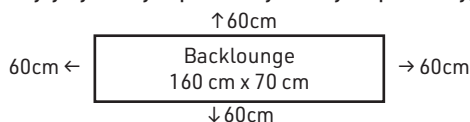


Származási hely: Kína

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	



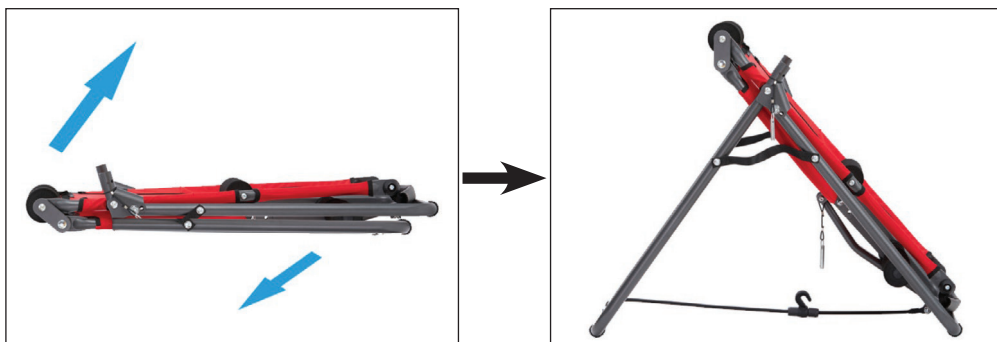
Obsah balení

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

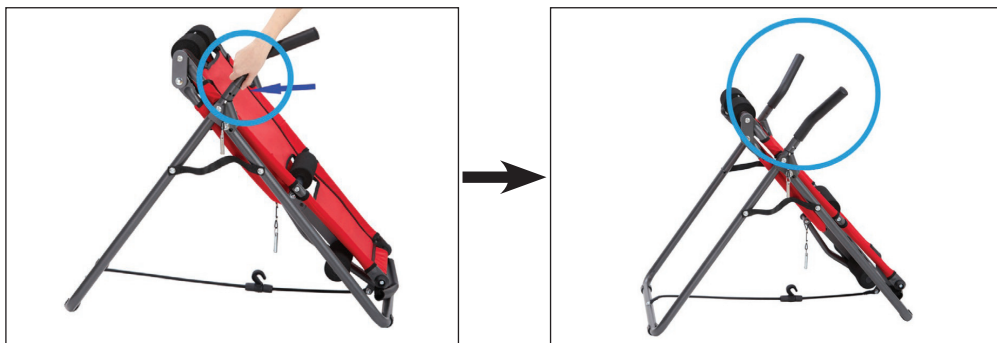
1. MONTÁŽ DRŽADEL

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.

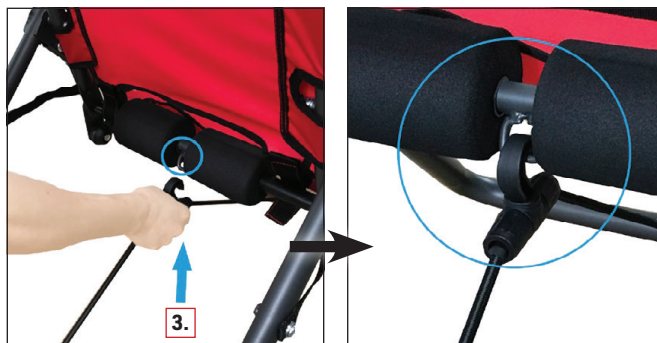


3. ZAVĚŠENÍ PLASTOVÉHO HÁKU

Otočte přístroj směrem nahoru.

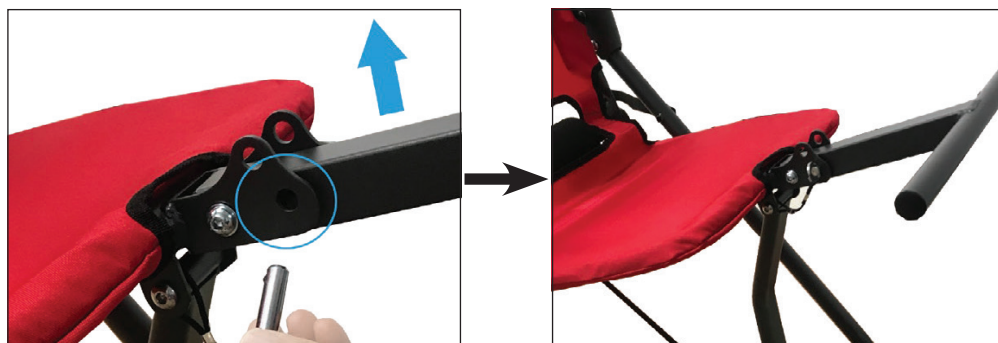


1. Nadzdvihněte sedadlo.
2. Zatlačte sedadlo dolů.
3. Zavěste plastový hák.



4. MONTÁŽ ZAHNUTÉHO KOLÍKU

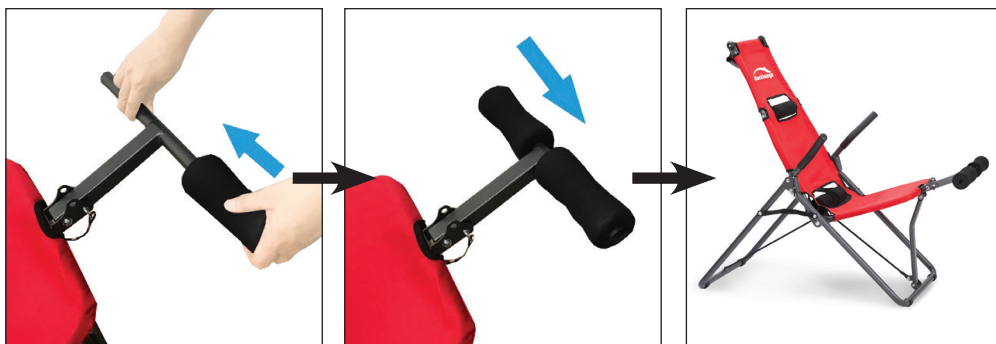
- A. Zdvihněte jednou rukou válec pro nohy, až jsou otvory v poloze nad sebou.
- B. Volnou rukou zasuňte zahnutý kolík skrz otvory nad sebou. Inverzní úhel pro nohy lze měnit pomocí zahnutého kolíku. Je možné nastavit dvě polohy.





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



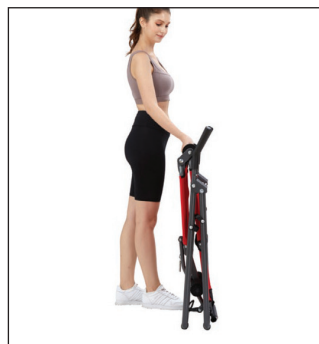
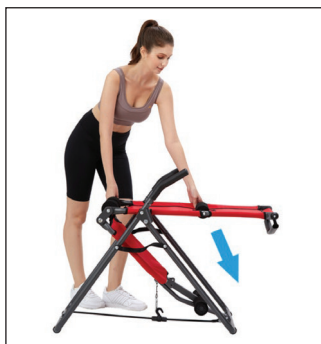
3. VYTÁHNĚTE POJISTNÝ KOLÍK

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

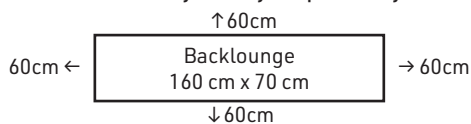
- A. Stiskněte tlačítko na držadle.
- B. Otočte držadlo dovnitř.
- C. Zopakujte tyto kroky i u druhého držadla.



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 poisťný 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	



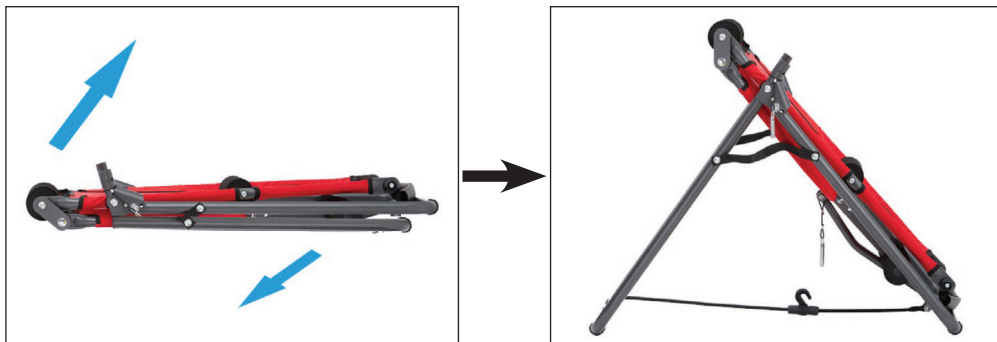
Obsah balenia

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

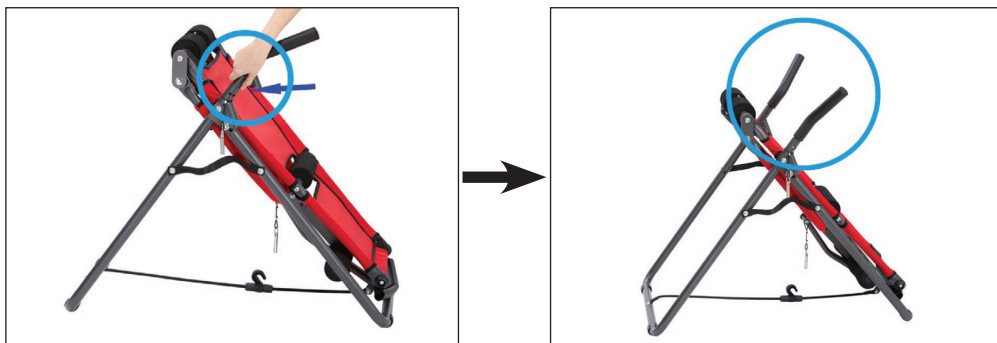
1. Hlavný rám
2. Rukoväte
3. Valček na nohy
4. Poistný kolík
5. Uhlový kolík na nohy
(vyberte vyššie alebo nižšie umiestnený otvor)
6. Horná rukoväť
7. Gumené lanko
8. Bedrový valec

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.

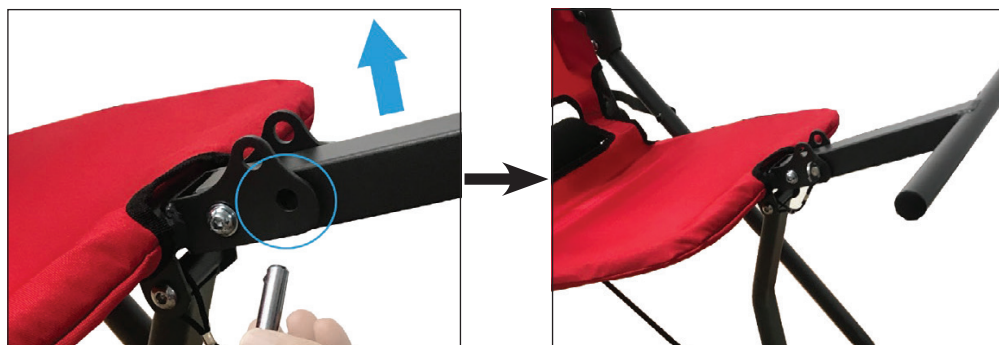


1. Nadvihnite sedadlo.
2. Zatlačte sedadlo smerom dozadu.
3. Zavesťte plastový háčik.



4. MONTÁŽ UHLOVÉHO KOLÍKA

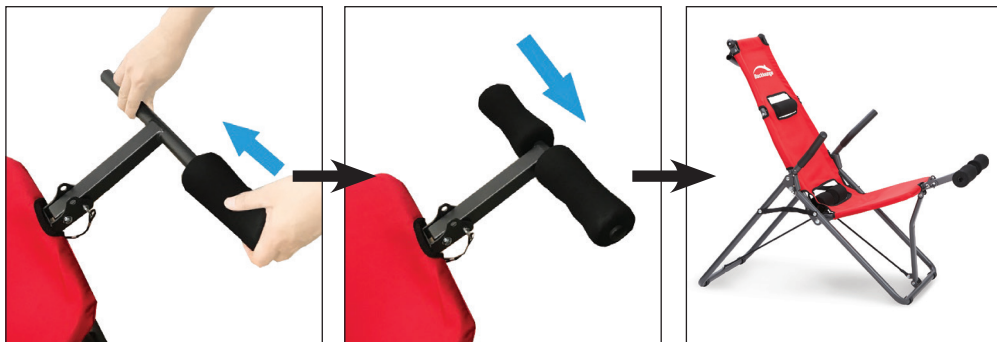
- A. Jednou rukou zdvíhajte valček na nohy, až kým sa otvory nebudú vzájomne prekryvať.
- B. Voľnou rukou zastrčte uhlový kolík do vzájomne sa prekrywajúcich otvorov.
Inverzný uhol nôh je možné zmeniť pomocou uhlového kolíka.
Je možné nastaviť dve polohy.





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

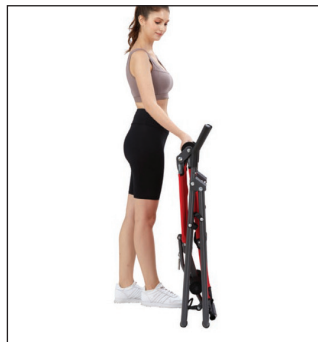
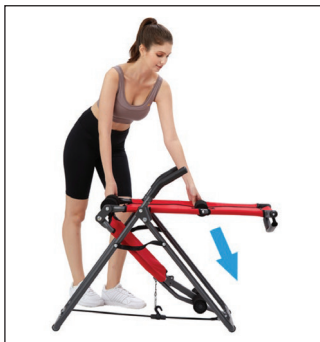
Zatlačte nadol rukoväť a vytiahnite poistný kolík.



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.

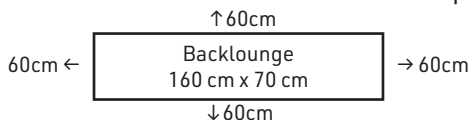


Vyrobené v Číne

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 Backlouge	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	



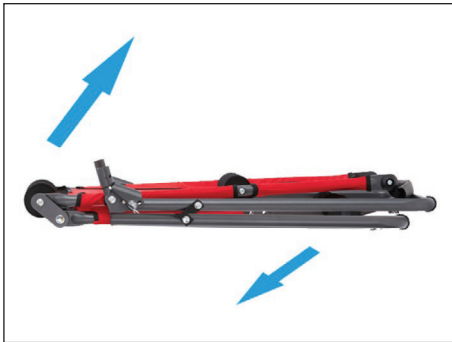
Cuprinsul de livrare

1x Backlouge
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 (selecțai 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.

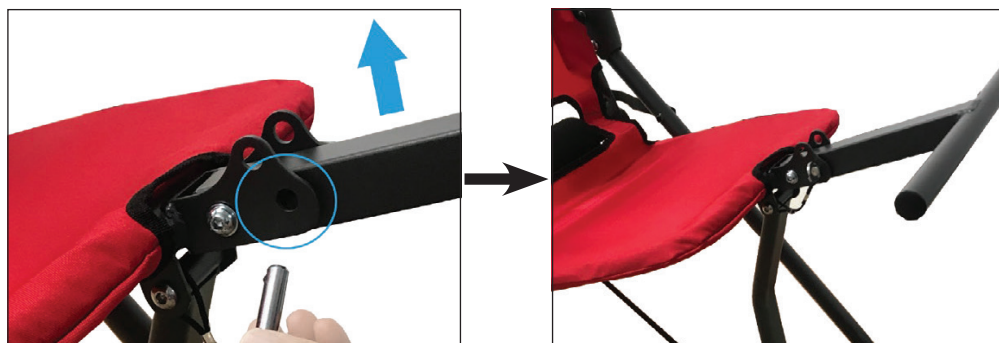


1. Ridicați scaunul.
2. Apăsați scaunul spre în spate.
3. Suspendați cârligul din material plastic.



4. MONTAREA ȘTIFTULUI COLȚAR

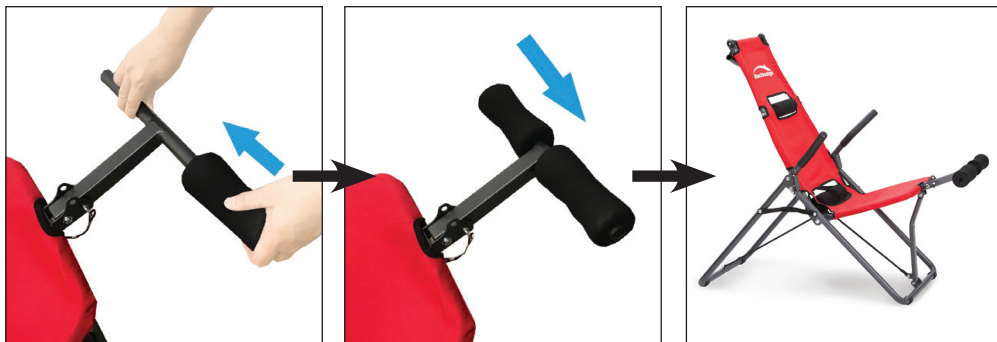
- A. Ridicați cu o mână rola de picior până când orificiile se suprapun.
- B. Cu mâna liberă conduceți știftul colțar prin orificiile suprapuse.
Unghiul de inversiune pentru picioare permite să fie modificat cu ajutorul știftului colțar.
Două poziții permit să fie reglate.





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



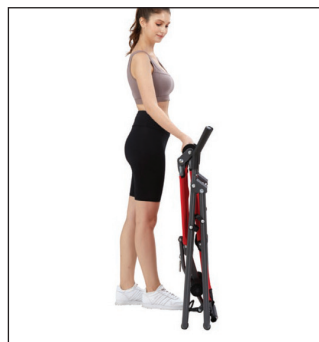
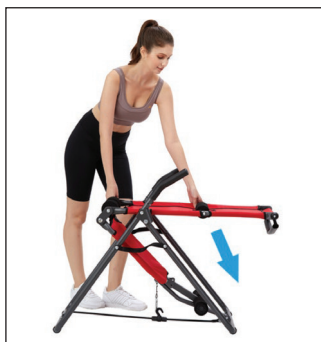
3. TRAGEȚI ÎN AFARĂ ȘTIFTUL DE SIGURANȚĂ

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



4. PLIEREA APARATULUI PRIN RABATAREA SPRE ÎNAINTE A SCAUNULUI

- A. Pliăți 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.

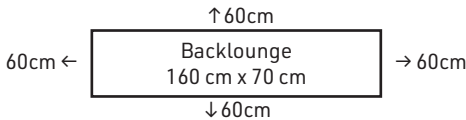


Tara de provenienta: China

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	



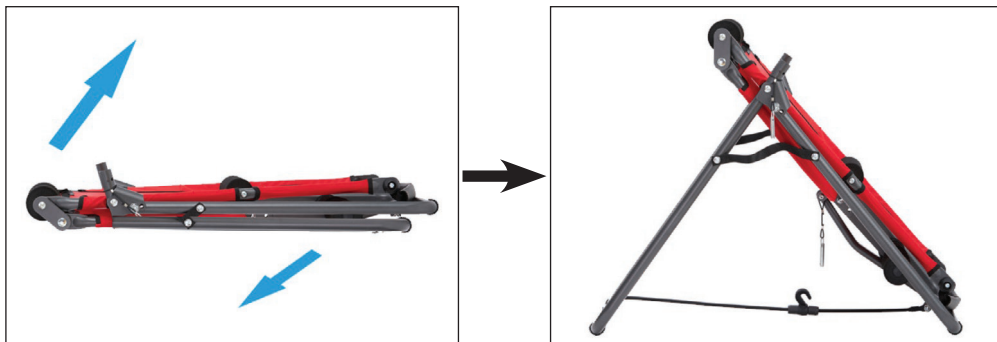
Zakres dostawy

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

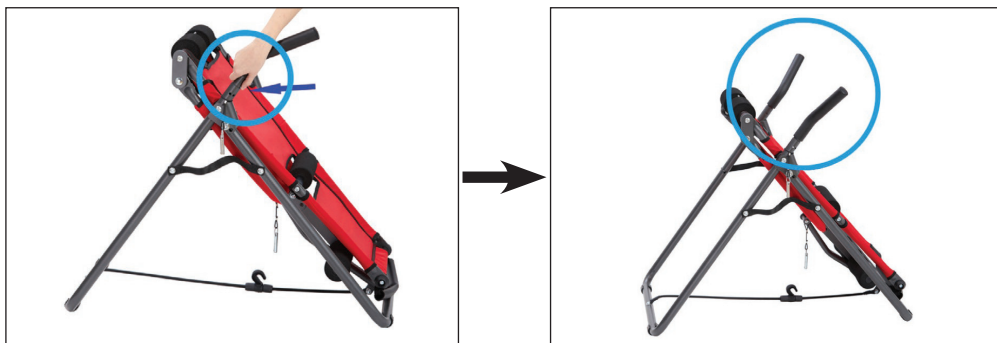
1. Rama główna
2. Poręcz
3. Rolka dla nóg
4. Trzpień blokujący
5. Kątownik do nóg
(wybierz wyższy lub niższy otwór)
6. Górna poręcz
7. Linka gumowa
8. Wątek biodrowy

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.

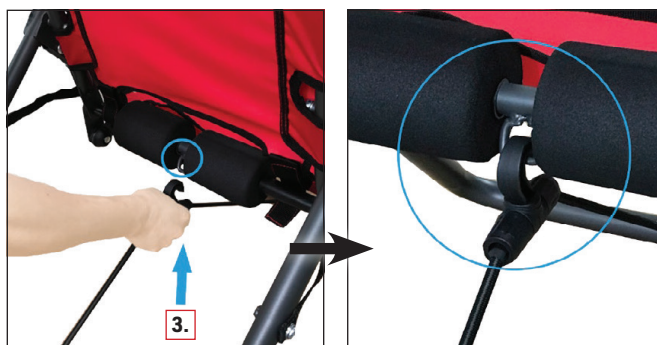


3. ZACZEPIENIE HACZYKA Z PLASTIKU

Obróć przyrząd ku górze.

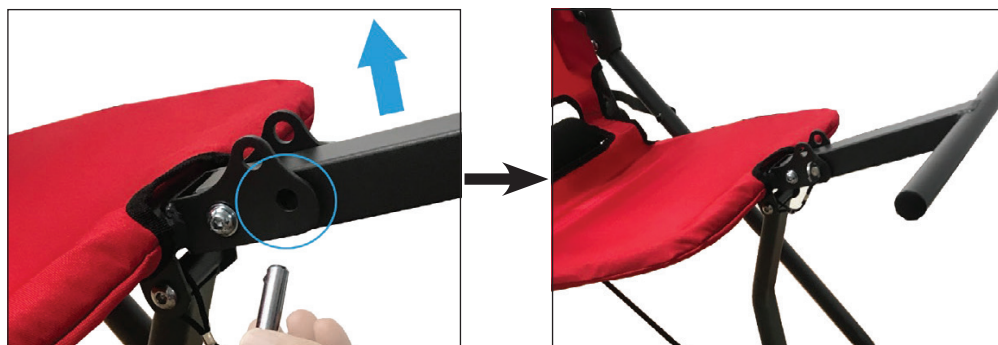


1. Podnieś siedzisko.
2. Wciśnij siedzisko do tyłu.
3. Zaczep plastikowy haczyk.



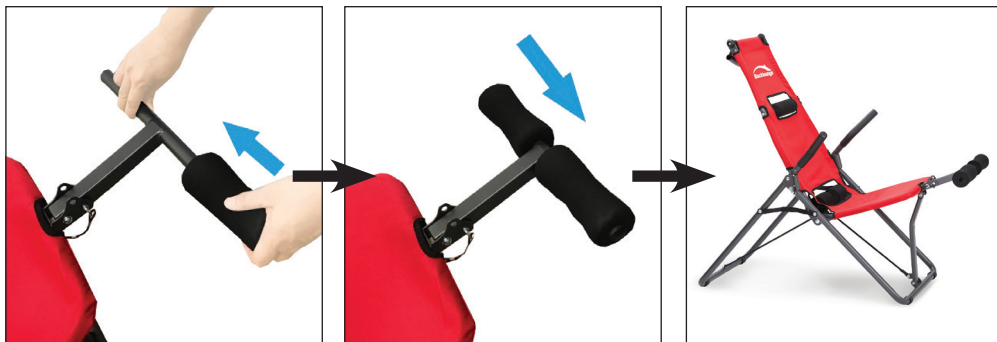
4. MONTAŻ KĄTOWNIKA

- 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



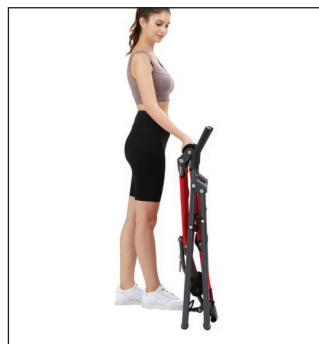
3. WYCIĄNIĘCIE TRZPIENIA BLOKUJĄCEGO

Naciśnij poręcz ku dołowi i wyciągnij trzpień blokujący.



4. SKŁADANIE PRZYRZĄDU POPRZECZ ODGIĘCIE SIĘDZISKA DO PRZODU

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



5. OBRÓCENIE PORĘCZY DO ŚRODKA

- A. Wciśnij przycisk na poręczu.
- 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

