

gridinlux

TRAINER IN-GRAVITY 1800

Inversión y ejercitación

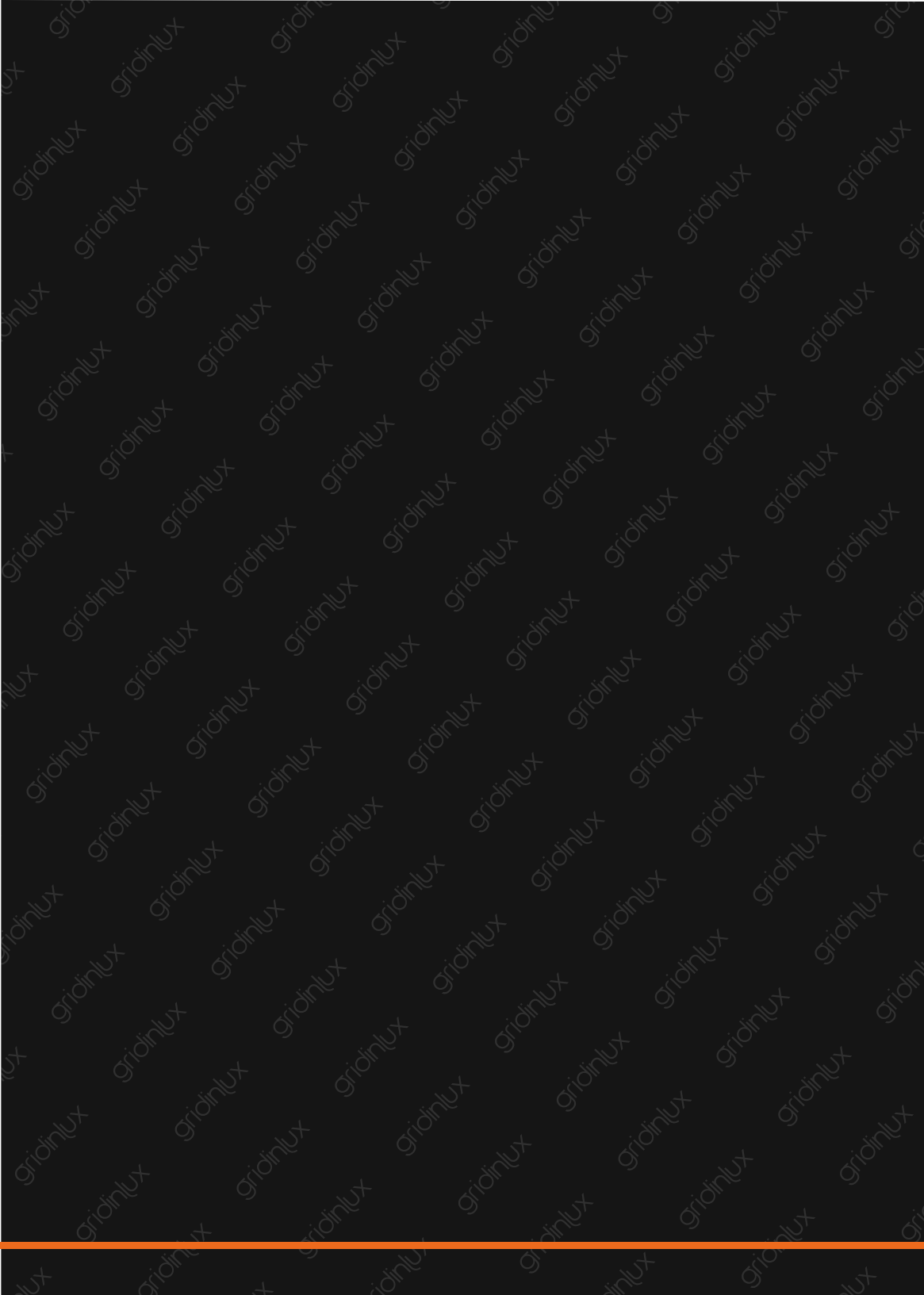
Doble función

Alivio y entrenamiento



MANUAL

ESPAÑOL | PORTUGUÊS | ENGLISH | FRANÇAIS | ITALIANO | DEUTSCH



gridinlux

PÁG.
04

ES

PÁG.
16

PO

PÁG.
28

EN

PÁG.
40

FR

PÁG.
52

IT

PÁG.
64

DT

Estimado cliente,

Queremos agradecer la confianza que has depositado en nuestra marca, eligiéndonos como garantía segura para mejorar tu calidad de vida.

En Gridinlux trabajamos constantemente para diseñar productos que contribuyan a facilitar tu día a día. Invertimos un enorme esfuerzo en I+D elaborando, gracias a la última Tecnología, Sistemas Eficientes que se basan en lo que más valor tiene para nosotros: las personas.

Desde hoy, estaremos junto a ti para ayudarte en todo lo que necesites. Ese es nuestro verdadero compromiso.

Recuerda que:

1. Las fotos del producto, tanto del manual como de la caja, corresponden al modelo más reciente y sólo sirven de referencia.
2. Este manual contiene las recomendaciones de uso.

Antonio Castellano

Gestor de producto en Europa



Correcta eliminación de este producto

Este símbolo indica que dentro de la UE este producto no debería tirarse junto a otros residuos domésticos. Para prevenir posibles daños al medioambiente o a la salud de las personas, causados por una eliminación incontrolada de residuos, recíclalo responsablemente para promover una reutilización sostenible de recursos materiales.

ÍNDICE

5		Garantía y SAT
6		Información de seguridad
7		Partes del producto
8		Esquema general
9		Instrucciones de montaje
11		Ajustes personales
12		Instrucciones de seguridad
13		Instrucciones de uso
14		Entrenamiento Fitness
15		Mantenimiento y limpieza

Garantía y SAT

Este producto que has adquirido tiene una garantía de 2 años desde la fecha de la compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y haya tenido un uso adecuado tal y como se explica en este manual de uso.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido maltratado, golpeado, dañado por humedad, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, o cualquier otra falta que el consumidor haya generado debido a un uso incorrecto.
- Si el producto ha sido desmontado, modificado o arreglado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Gridinlux.
- Si la incidencia ha sido originada por el desgaste debido al uso del dispositivo.

El servicio de garantía se hace cargo de los defectos de fabricación durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de un uso incorrecto por parte del usuario, el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación. Si detectas una incidencia con el producto o tienes algún tipo de consulta, ponte en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Gridinlux a través de la dirección de correo electrónico:

teayudamos@gridinlux.es

Información de seguridad

- Es recomendable leer detenidamente las instrucciones indicadas en este manual antes de proceder al montaje y utilización de la máquina. Antes de usarla por primera vez, debes comprobar que la instalación ha sido realizada correctamente, para evitar lesiones o problemas en el producto.
- Si tienes dudas de poder usar este dispositivo, consulta antes con un especialista.
- Este dispositivo está destinado al uso doméstico y no debe usarse con fines comerciales.
- Soporta un peso máximo de 110 Kg, por lo que no recomendamos su uso a personas que excedan de dicho peso.
- La máquina debe estar alejada de productos corrosivos o de cualquier otro tipo de líquido, ya que puede afectar y deteriorar su estructura y, por tanto, su eficiencia.
- Ten precaución de no introducir las manos entre las piezas de la máquina. También es importante que durante su utilización no haya ningún objeto en un radio de 2 m.
- Esta máquina está diseñada para uso exclusivo de personas adultas. No recomendamos su uso a niños/as o personas dependientes sin la presencia de un adulto.
- Este producto ha sido fabricado para uso doméstico. Procura utilizarlo siempre en interior y ubícalo en suelos donde la superficie esté nivelada y lisa. Usa una alfombra de deporte para proteger el suelo.
- Recomendamos utilizar ropa y calzado adecuado para el entrenamiento. El uso con una equipación inadecuada puede causar lesiones no deseadas. Ten cuidado de que tu ropa no se enganche en la estructura.
- Si observas algún defecto o compruebas que la máquina no está en buen estado, no la utilices ni la manipules. Para cualquier duda o reparación contacta con el servicio técnico especializado.
- Es importante que antes de entrenar realices ejercicios de precalentamiento para evitar lesiones.
- La máquina de entrenamiento sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- La primera vez que uses la tabla de inversión, ajusta el ángulo de inclinación a menos de 30° y no la uses más de 5 minutos.
- Si te notas incómodo, reduce el ángulo de inclinación. Si se mantiene, detén la sesión.
- No uses la tabla de inversión si ha pasado poco tiempo desde que has comido.



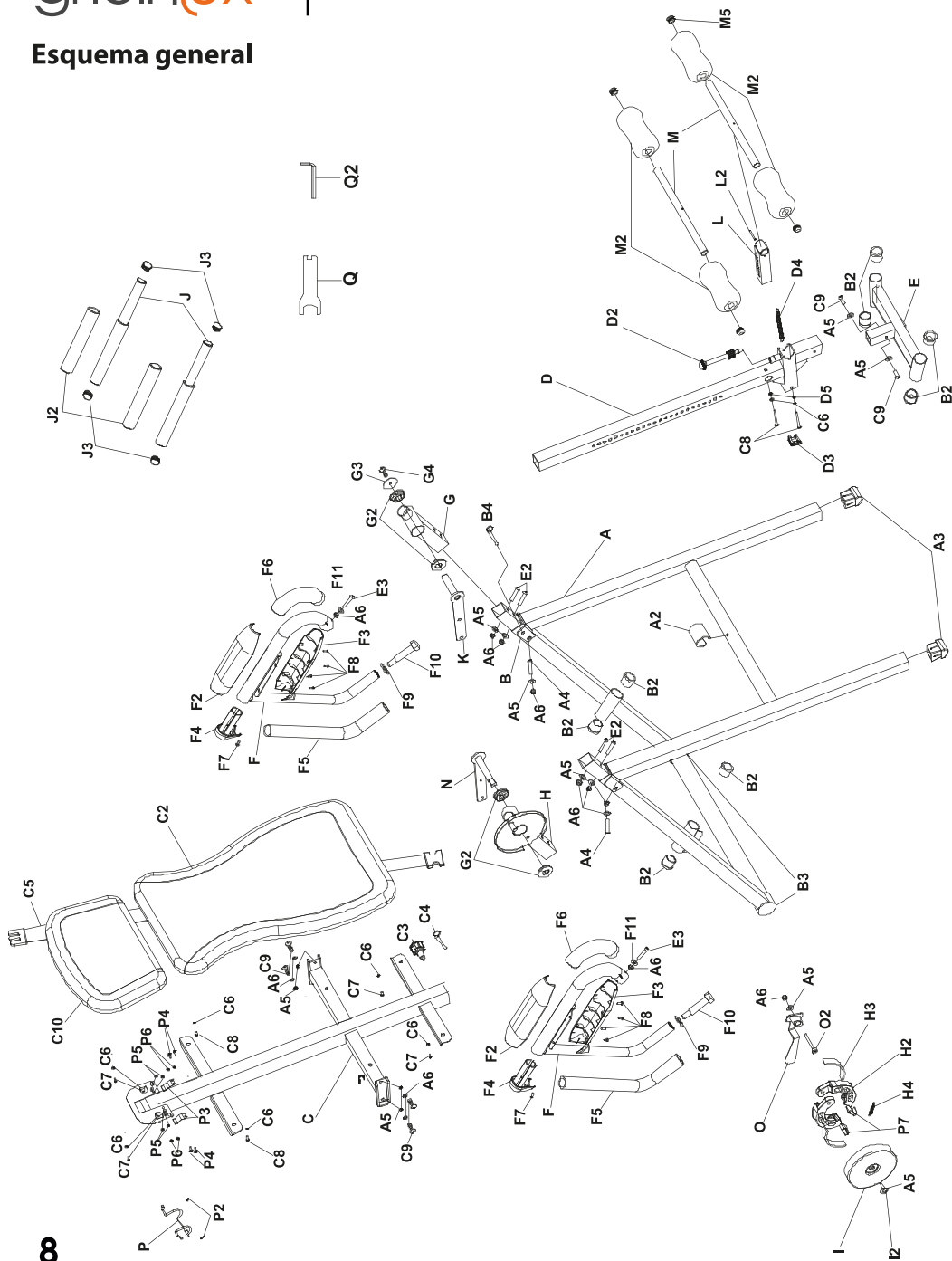
Si durante la práctica de ejercicio sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, detén tu entrenamiento y contacta cuanto antes con un profesional médico.

Nuestra marca no se hace responsable de posibles lesiones o problemas producidos por un uso incorrecto de este producto al no seguir de manera correcta las instrucciones indicadas en este manual.

Partes del producto

Nº	Uds	Descripción	Nº	Uds	Descripción
A	1	Marco delantero	F9	2	Arandela plana 22x37x3
A2	1	Almohadilla anti-choque	F10	2	Perno hexagonal M20x95
A3	2	Tapón de las patas delanteras	F11	2	Almohadilla de arco 8,5
A4	2	Perno hexagonal M8x60	G	1	Conexión del reposabrazos izq
A5	15	Arandela plana 8,5x20x1,5	G2	4	Casquillo 45x12x20
A6	14	Tuerca de bloqueo M8x8H	G3	1	Cojinete
B	1	Marco trasero	G4	1	Perno hexagonal M8x20
B2	8	Revestimiento interior de goma	H	1	Conexión del apoyabrazos dcho
B3	2	Taco de las patas traseras	H2	2	Fijador de frenos
B4	1	Pasador de bloqueo	H3	2	Freno
C	1	Estructura de la tabla	H4	1	Muelle/resorte 12x45
C2	1	Tabla de inversión	I	1	Sistema de frenos
C3	1	Tuerca de regulación	I2	1	Tornillo de cabeza hexagonal
C4	1	Pasador de bloqueo	J	2	Barra de agarre manual
C5	1	Correa de seguridad	J2	2	Agarre de espuma 27x3x208
C6	8	Arandela plana	J3	4	Tapa redonda de extremo 28x2,5
C7	4	Perno hexagonal M6x12	K	1	Placa de conexión izquierda
C8	4	Perno hexagonal M6x50	L	1	Tubo de ajuste delantero
C9	6	Perno hexagonal M8x20	L2	1	Perno de apertura del cilindro 4x34
C10	1	Reposacabezas	M	2	Barra de las espumas
D	1	Barra altura ajustable	M2	4	Espuma
D2	1	Pin de regulación	M5	4	Tapa de extremo redonda
D3	1	Tapa cuadrada	N	1	Placa de conexión derecha
D4	1	Resorte	O	1	Palanca
D5	2	Contratuerca	O2	1	Tornillo de cabeza de cilindro 2,5x10
E	1	Estructura de los pies	P	1	Resorte de bloqueo
E2	7	Perno de cabeza hexagonal	P2	2	Perno de apertura de cilindro 2,5x10
E3	2	Perno hexagonal M8x45	P3	2	Almohadilla de resorte 2
F	2	Barra de agarre izq/dcha	P4	4	Perno M4x10
F2	2	Cubierta del agarre (superior)	P5	4	Arandela plana 4,5x9x1,5
F3	2	Cubierta del agarre (inferior)	P6	4	Contratuerca M4
F4	2	Cubierta del agarre (trasera)	P7	2	Almohadilla de resorte
F5	2	Agarre de espuma 27x3x460	Q	1	Llave multifuncional
F6	2	Agarre de espuma 37x3x200	Q2	1	Llave en forma de L
F7	2	Tornillo Philips ST4,2x15			
F8	8	Tornillo Philips ST4,2x15			

Esquema general



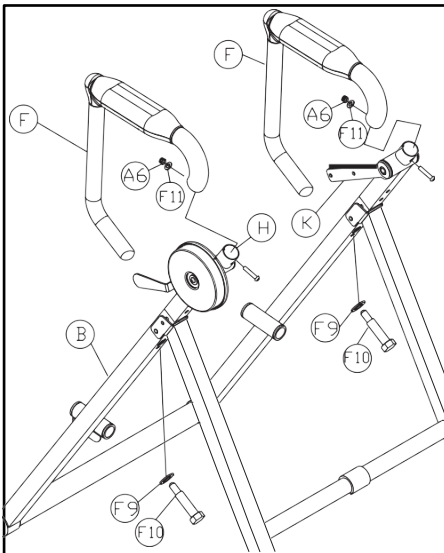
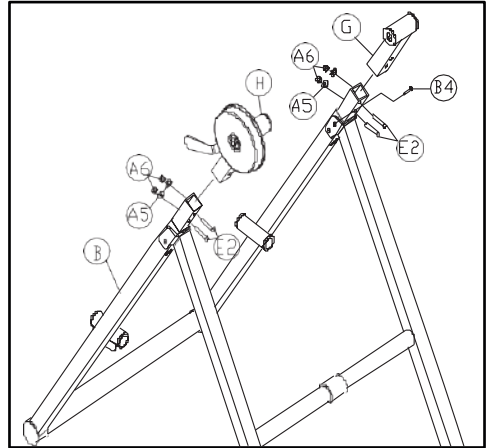
Instrucciones de Montaje

- Antes de proceder al montaje, asegúrate de que haya suficiente espacio alrededor.
- Usa las herramientas incluidas y, en caso de duda, consulta con el servicio técnico especializado.
- Verifica que todas las piezas numeradas en la sección "Partes del Producto" están disponibles.

PASO 1.

A. Inserta la conexión del reposabrazos derecho (H) en el marco trasero (B) y luego fíjala con el perno hexagonal (E2) + la arandela plana (A5) + la contratuerca (A6).

B. Inserta la conexión del reposabrazos izquierdo (G) en el marco trasero (B) y luego fíjala con el perno hexagonal (E2) + la arandela plana (A5) + la contratuerca (A6).



PASO 2.

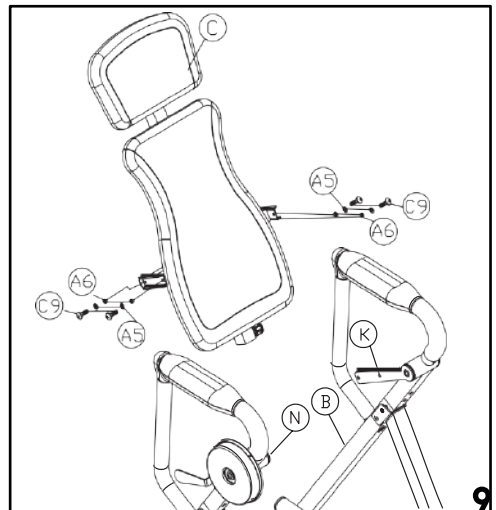
A. Inserta la barra de agarre (F) en la conexión del apoyabrazos (H) y luego fíjala con el perno hexagonal (E2) + la almohadilla de arco (F11) + la tuerca de bloqueo (A6). Utiliza un perno hexagonal (F10) y una arandela plana (F9) para fijar la barra de agarre (F) en el marco trasero (B).

B. Inserta la barra de agarre (F) en la conexión del apoyabrazos izquierdo (G) y luego fíjala con el perno hexagonal (E2) + la almohadilla de arco (F11) + la tuerca de bloqueo (A6).

PASO 3.

A. Fija la estructura de la tabla (C) entre la placa de conexión izquierda (K) y la placa de conexión derecha (N).

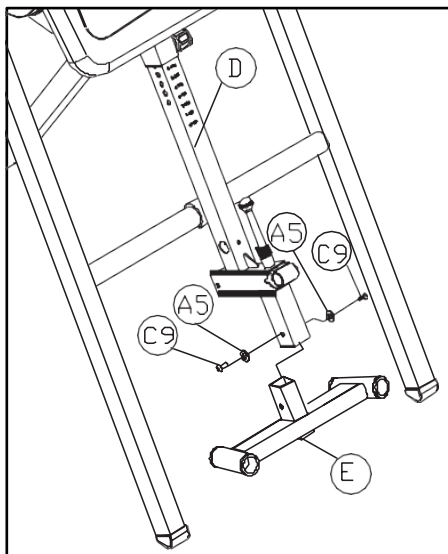
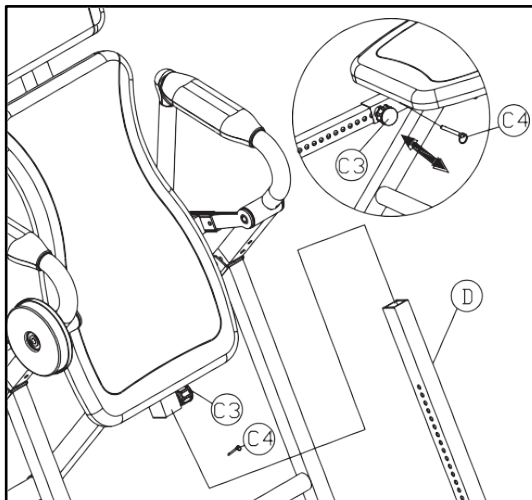
B. Fija la estructura con el perno hexagonal (C9) + la arandela plana (A5) + la contratuerca (A6).



PASO 4.

Tira hacia arriba de la tuerca de regulación (C3) e inserta la barra de altura ajustable (D) en la estructura de la tabla (C). Ajusta la posición y suelta la tuerca de regulación (C3). Finalmente bloquea la posición con el pasador de bloqueo (C4).

4



PASO 5.

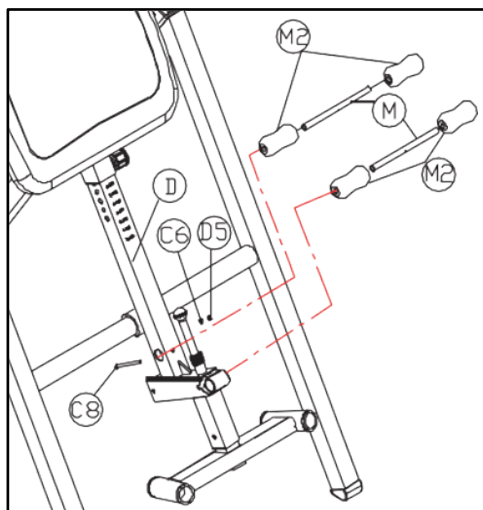
Inserta la estructura de los pies (E) en la barra de altura ajustable (D) y fíjala con el perno hexagonal (E2) + la arandela plana (A5) + la contratuerca (A6).

PASO 6.

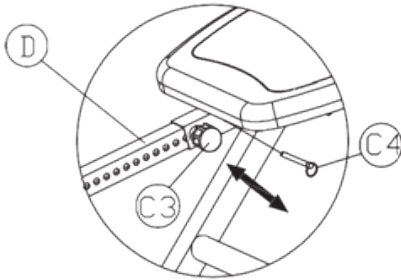
A. Conecta la barra de las espumas (M) a la barra de altura ajustable (D) y fíjala con el perno hexagonal (C8) + la arandela plana (C6) + la contratuerca (D5).

B. Inserta la barra de las espumas (M) en la barra de altura ajustable (D) y fija la espuma (M2) en la barra de las espumas (M).

6

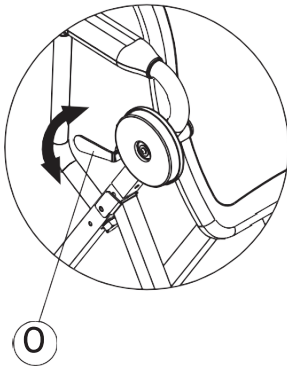
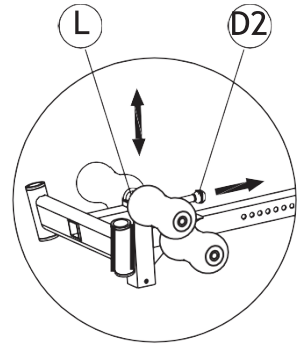


Ajustes personales



■ Ajuste del reposapiés.

Ajusta los rodillos de espuma (M2) en el reposapiés para que tus pies queden sujetos adecuadamente, sin que apriete demasiado. Para hacerlo, tira del pin de regulación (D2), establece la distancia deseada y luego vuelve a apretar el pin de regulación.



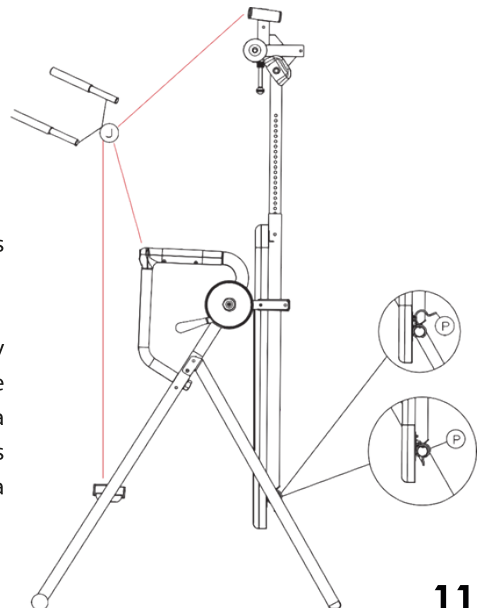
■ Ajuste de la inclinación.

Puedes establecer el ángulo de inclinación entre 60 ° y -90 ° según sea necesario. Para hacerlo, simplemente afloja el freno tirando de la palanca (O). Establece la inclinación deseada de la tabla y vuelve a apretar el freno presionando la palanca (O).

■ Montaje de las barras de agarre.

Con la tabla de inversión multifuncional puedes realizar flexiones, fondos, dominadas...

Para ello, coloca la tabla en posición vertical invertida y bloquea la tabla de inversión (C2) con el resorte de bloqueo (P) en la barra transversal de la estructura (A-A2). Introduce las barras de agarre en los orificios adecuados para realizar el ejercicio elegido en cada momento.



Instrucciones de seguridad

La tabla de inversión funciona como un péndulo equilibrado sobre un eje y reacciona a pequeños cambios en la distribución del peso. Cuando comiences a utilizarla, ten especial cuidado de haber seleccionado el ángulo de inclinación correcto. Solicitar la ayuda de una segunda persona para estabilizar y rotar la tabla de inversión puede resultar útil la primera vez que la uses.

Ventajas de uso:

■ Alivio del dolor de espalda.

En la mayoría de los casos, la gravedad es un factor de dolor de espalda. La presión sobre los discos espinales disminuye la distancia entre las vértebras, lo que restringe la movilidad y aumenta el riesgo de pinzamiento de los nervios. La terapia de inversión es una manera fácil de evitar que esto suceda y de contrarrestar los efectos negativos de la gravedad. Colgar boca abajo en un ángulo de 20 ° - 90 ° alivia la presión y permite que tus discos espinales vuelvan a su forma natural y tus vértebras a una distancia óptima entre sí.

■ Mejora de la postura.

Cuando una vértebra se desliza, los ligamentos y músculos que la sostienen evitan que vuelva a su posición original. Acostado, la presión sobre las vértebras se reduce al 25% de su intensidad normal. La presión se puede reducir a cero recostándose sobre la tabla de inversión en un ángulo de 60 °. Reducir la presión en las vértebras y estirar ligeramente puede alinear correctamente la columna vertebral. Además, la inversión también alivia las articulaciones, mejorando el suministro de nutrientes y oxígeno.

■ Contrarrestar el encogimiento debido a la gravedad.

Los discos espinales absorben y liberan humedad. En el transcurso de un día, los discos espinales se aprietan y se deshidratan como una esponja. De hecho, un disco espinal sano se encogerá hasta un 20% cada día. Durante el sueño, los discos espinales se recuperan debido al alivio de estar acostado. A medida que una persona envejece, puede producirse un encogimiento permanente. La inversión puede ayudar a devolver la humedad a los discos espinales al reducir la presión a la que están sometidos.

Ten cuidado durante el uso.

A pesar de sus muchas ventajas, el uso de una tabla de inversión no es adecuado para todas las personas. Si tienes uno de los siguientes síntomas, consulta a un médico antes de usar el producto (la siguiente lista contiene solo ejemplos y de ninguna manera es exhaustiva):

- Uso de anticoagulantes.
- Huesos débiles o fracturados: la presión del peso corporal puede empeorar estas condiciones.
- Conjuntivitis debida a una infección vírica o bacteriana.
- Glaucoma: presión intraocular alta.
- Problemas cardiovasculares: consulta a tu médico si tienes algún trastorno circulatorio.
- Hernia inguinal o hernia diafragmática.
- Presión arterial alta (por encima de 140/90).
- Infección del oído medio.
- Embarazo.
- Desprendimiento de retina.
- Lesiones de la columna vertebral.
- Infartos.
- Ataques isquémicos transitorios.

La tabla de inversión está diseñada para un peso máximo de usuario de 110 kg.

Instrucciones de uso

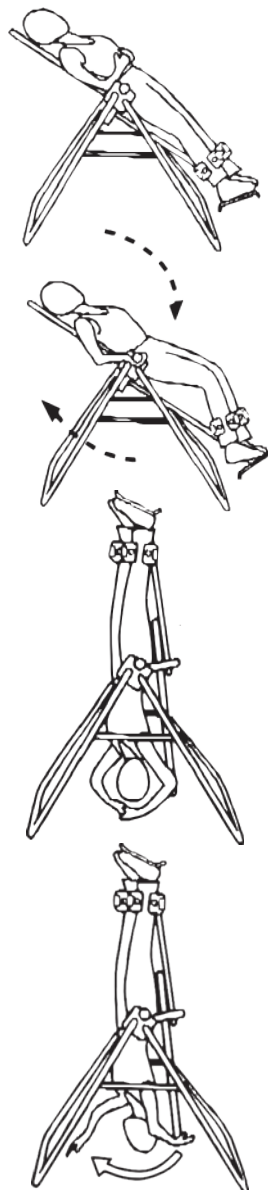
Ajusta la longitud de la barra de altura de los pies de modo que al usar la tabla de inversión puedas permanecer en posición horizontal en equilibrio, sin tener que estar sujeto con las manos. Luego, puedes ajustar la inclinación moviendo ligeramente uno o ambos brazos. Como regla general, cuanto mayor sea el ángulo de inclinación, menor será la duración de la inversión.

■ Asegúrate de que la barra del reposapiés esté correctamente ajustada y atornillada de forma segura. Apoya la cabeza sobre el reposacabezas y los brazos primero a los lados y luego sobre el pecho, como se muestra en la ilustración. Si tu cabeza está ahora más baja que tus pies, alarga el reposapiés por un agujero y vuelve a intentarlo. Si tus pies no se mueven, acorta el reposapiés en un orificio y vuelve a intentarlo.

■ Mientras estás acostado en la tabla de inversión, los movimientos suaves y uniformes pueden mejorar el efecto de la inversión en músculos, ligamentos y articulaciones. Por ejemplo, puedes estirar, rotar o intentar doblar las piernas. Sin embargo, sólo haz abdominales en una posición segura.

■ Vuelve de la inversión a la posición inicial utilizando los agarres de espuma laterales. Como es posible que tu cuerpo se haya estirado ligeramente durante la inversión, es posible que la posición inicial ya no esté equilibrada. Dobra las rodillas para reubicar el centro de gravedad de tu cuerpo. No levantes la cabeza ni intentes sentarte.

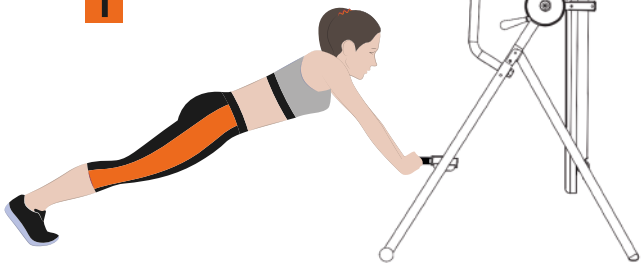
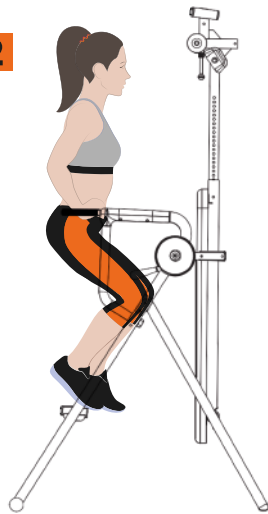
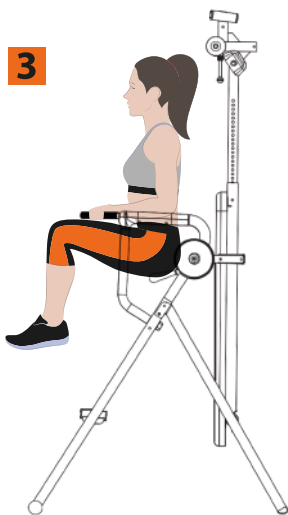
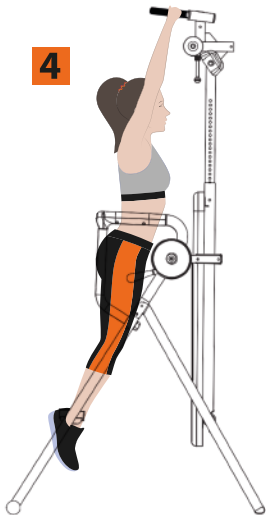
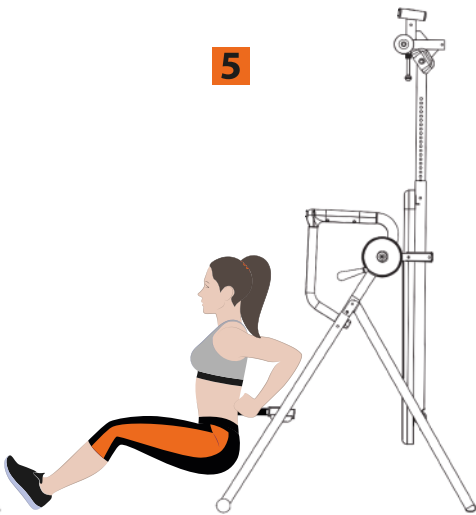
■ Los usuarios avanzados pueden colgarse de los reposapiés. Para hacerlo, gira la mesa completamente, como se muestra, agarra el respaldo de tu hombro con una mano y la barra transversal en el marco frontal con la otra. Puedes usar tus brazos para girar la mesa unos grados más allá del punto de suspensión. Vuelve de la inversión a tu posición inicial utilizando los agarres de espuma laterales. Dobra las rodillas para reubicar el centro de gravedad de tu cuerpo hacia tus pies. No levantes la cabeza ni intentes sentarte.



Entrenamiento Fitness

La tabla de inversión Trainer In-Gravity 1800 es un dispositivo multifuncional de entrenamiento. Además de tus estiramientos y ejercicios de inversión, puedes sacar el máximo partido a la estructura gracias a su posibilidad de entrenamiento fitness completo. Para ello, introduce las barras de agarre en los orificios adecuados para realizar el ejercicio elegido en cada momento (como se explica en el apartado “ajustes personales” de montaje de este manual).

1. Flexiones.
2. Fondos en paralelas.
3. Elevación de piernas.
4. Dominadas.
5. Fondos en banco.

1**2****3****4****5**

Mantenimiento y limpieza

- Asegúrate de que todos los pernos / tuercas estén correctamente apretados después del montaje y antes de su uso.
- Limpia la tabla de inversión con un paño ligeramente húmedo y un agente limpiador suave. No utilices disolventes. Limpiala después de cada uso y límpiala en profundidad con regularidad.
- Te recomendamos cubrir la tabla de inversión cuando no la utilices.
- Para una utilización correcta y segura, debes engrasar los ejes de todas las partes móviles de la tabla de inversión. Dependiendo del uso, cada uno o dos años. Puedes usar una grasa estándar para hacerlo.

DATOS TÉCNICOS

DIMENSIONES	204,7x106,8x73,5 CM
PESO MÁX. SOP.	110 KG
PESO NETO	33,5 KG
PESO BRUTO	35 KG
MEDIDAS CAJA	123x72x15,5 CM



Prezado cliente,

Agradecemos pela confiança depositada na nossa marca, escolhendo-nos como uma garantia segura para melhorar a sua qualidade de vida.

Na Gridinlux trabalhamos de forma constante para projetar produtos que contribuam para facilitar o seu dia a dia. Investimos um enorme esforço em I&D, desenvolvendo graças à mais recente Tecnologia, Sistemas Eficientes baseados no que é o mais valioso para nós: as pessoas.

A partir de hoje, estaremos com você para ajudá-lo em tudo que você precisa. Esse é o nosso verdadeiro compromisso.

Lembre-se de que:

1. As fotos do produto que aparecem no manual e na caixa, correspondem ao modelo mais recente e servem apenas como referência.
2. Este manual contém recomendações para uso.

Antonio Castellano

Gerente de Produto na Europa



Remoção correta deste produto

Este símbolo indica que, dentro da UE, este produto não deve ser colocado junto com outro lixo doméstico. Para prevenir possíveis danos ao meio ambiente ou à saúde das pessoas causados pelo descarte não controlado de resíduos, recicle-os de forma responsável para promover a reutilização sustentável de recursos materiais.

ÍNDICE

17		Garantía e Serviço Técnico Oficial
18		Informação de Segurança
19		Peças do produto
20		Esquema geral
21		Instruções de montagem
23		Configurações pessoais
24		Instruções de segurança
25		Instruções de uso
26		Treino de fitness
27		Manutenção e limpeza

Garantía e Serviço Técnico Oficial

Este produto tem garantia de 2 anos a partir da data de compra, desde que a nota fiscal de compra esteja bem guardada e nos seja enviada quando necessário, o produto esteja em perfeitas condições físicas e seja utilizado de acordo com as orientações deste manual de instruções .

A garantia não cobre:

- Se o produto tiver sido utilizado além da sua capacidade ou utilidade, maltratado, espancado, exposto à umidade, submerso em qualquer líquido ou substância corrosiva, bem como qualquer outra falha imputável ao consumidor.
- Se o produto foi desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo Serviço Técnico Gridinlux oficial.
- Se o incidente foi causado pelo desgaste normal das peças devido ao seu uso ao longo do tempo.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabricação por 2 anos com base na legislação em vigor, exceto peças de consumo. Em caso de uso indevido pelo usuário, o serviço de garantia não se responsabiliza pelo reparo. Se em alguma ocasião você detectar algum incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, entre em contato com o Serviço Oficial de Assistência Técnica Gridinlux através do e-mail:

teayudamos@gridinlux.es

Informação de Segurança

- É recomendável que você leia atentamente as instruções indicadas neste manual antes de prosseguir com a montagem e uso da máquina. Antes de utilizá-lo pela primeira vez, deve-se verificar se a instalação foi realizada corretamente, para evitar lesões ou problemas com o produto.
 - Se você tiver dúvidas sobre como usar este dispositivo, consulte um especialista com antecedência.
 - Este dispositivo se destina ao uso doméstico e não deve ser usado para fins comerciais.
 - Suporta um peso máximo de 110 kg, por isso não recomendamos seu uso por pessoas que excedam esse peso.
 - A máquina deve estar afastada de produtos corrosivos ou qualquer outro tipo de líquido, pois pode afetar e deteriorar sua estrutura e, portanto, sua eficiência.
 - Tenha cuidado para não colocar as mãos entre as peças da máquina. Também é importante que durante o uso não haja objetos em um raio de 2 m.
 - Esta máquina foi projetada apenas para uso adulto. Não recomendamos seu uso para crianças ou dependentes sem a presença de um adulto.
 - Este produto foi fabricado para uso doméstico. Tente sempre usá-lo em ambientes internos e coloque-o em pisos com superfície nivelada e lisa. Use um tapete desportivo para proteger o chão.
 - Recomendamos o uso de roupas e calçados adequados para o treinamento. O uso com equipamentos inadequados pode causar lesões indesejadas. Tome cuidado para que suas roupas não fiquem presas na estrutura.
 - Se você observar algum defeito ou achar que a máquina não está em boas condições, não a use ou manipule. Em caso de dúvidas ou reparos, entre em contato com o serviço técnico especializado.
 - É importante que você se aqueça antes do treino para evitar lesões.
 - A máquina de treino só pode ser usada por uma pessoa de cada vez.
- Na primeira vez que você usar a mesa de inversão, defina o ângulo de inclinação para menos de 30° e não o use por mais de 5 minutos.
- Se você se sentir desconfortável, reduza o ângulo de inclinação. Se pegar, pare a sessão.
 - Não use a mesa de inversão se já faz pouco tempo que você comeu.



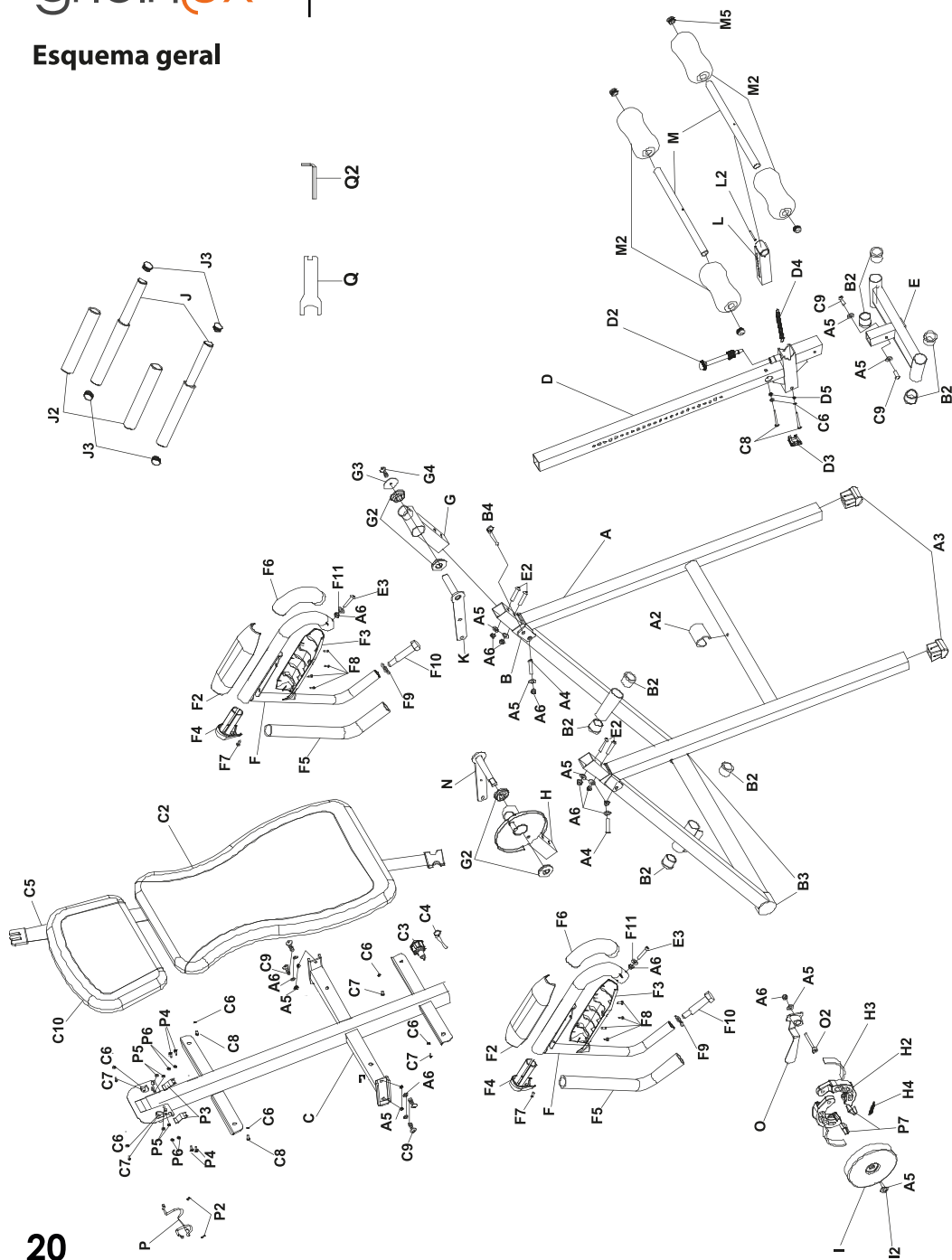
Se sentir vertigens, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais durante o exercício, pare o treino e contacte um profissional médico o mais rápido possível.

Nossa marca não se responsabiliza por possíveis lesões ou problemas causados pelo uso incorreto deste produto por não seguir corretamente as instruções indicadas neste manual.

Peças do produto

No	Pcs	Descrição	No	Pcs	Descrição
A	1	Quadro frontal	F9	2	Arruela plana 22x37x3
A2	1	Almofada anti-choque	F10	2	Parafuso sextavado M20x95
A3	2	Bonê da perna dianteira	F11	2	Almofada de arco 8.5
A4	2	Parafuso hexagonal M8x60	G	1	Esquerda conexão do apoio de braço
A5	15	Arruela plana 8,5x20x1,5	G2	4	Cap 45x12x20
A6	14	Porca de bloqueio M8x8H	G3	1	Consequência
B	1	Quadro traseiro	G4	1	Parafuso hexagonal M8x20
B2	8	Forro interno de borracha	H	1	Conexão do apoio de braço direito
B3	2	Bloqueio da perna traseira	H2	2	Fixador de freio
B4	1	Pino de travamento	H3	2	Freio
C	1	Estrutura da tabela	H4	1	Primavera / primavera 12x45
C2	1	Mesa de investimento	I	1	Sistema de travagem
C3	1	Porca reguladora	I2	1	Parafuso de cabeça hexagonal
C4	1	Pino de travamento	J	2	Barra de apoio
C5	1	Cinta de segurança	J2	2	Punho de espuma 27x3x208
C6	8	Arruela plana	J3	4	Tampa final redonda 28x2,5
C7	4	Parafuso sextavado M6x12	K	1	Placa de conexão esquerda
C8	4	Parafuso hexagonal M6x50	L	1	Tubo de ajuste frontal
C9	6	Parafuso hexagonal M8x20	L2	1	Parafuso de abertura do cilindro 4x34
C10	1	Encosto de cabeça	M	2	Barra de espuma
D	1	Barra ajustável de altura	M2	4	Espuma
D2	1	Pino de regulamento	M5	4	Extremidade arredondada
D3	1	Topo quadrado	N	1	Placa de conexão direita
D4	1	Primavera	O	1	Alavanca
D5	2	Contraporca	O2	1	Parafuso de cabeça cilíndrica 2,5x10
E	1	Estrutura dos pés	P	1	Mola de bloqueio
E2	7	Parafuso de cabeça hexagonal	P2	2	Parafuso de abertura do cilindro 2,5x10
E3	2	Parafuso hexagonal M8x45	P3	2	Almofada de mola 2
F	2	Barra de agarramento esq / dire	P4	4	Parafuso M4x10
F2	2	Tampa do punho (superior)	P5	4	Arruela plana 4,5x9x1,5
F3	2	Tampa do punho (inferior)	P6	4	Contraporca M4
F4	2	Tampa do punho (traseira)	P7	2	Almofada de mola
F5	2	Punho de espuma 27x3x460	Q	1	Chave multifuncional
F6	2	Punho de espuma 37x3x200	Q2	1	Chave em forma de L
F7	2	Parafuso Philips ST4,2x15			
F8	8	Parafuso Philips ST4,2x15			

Esquema geral



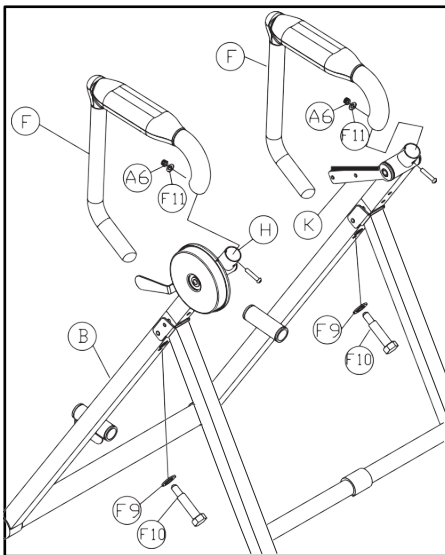
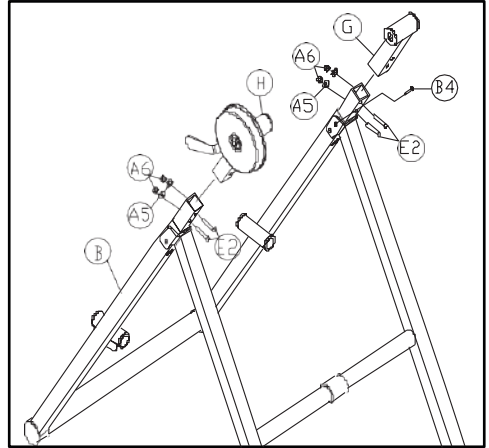
Instruções de montagem

- Antes de montar, certifique-se de que haja espaço suficiente ao redor.
- Utilize as ferramentas incluídas e, em caso de dúvida, consulte um serviço técnico especializado.
- Verifique se todas as peças numeradas na seção “Peças do produto” estão disponíveis.

PASSO 1.

A. Insira a conexão do apoio de braço direito (H) na estrutura traseira (B) e fixe-a com o parafuso sextavado (E2) + arruela chata (A5) + contraporca (A6).

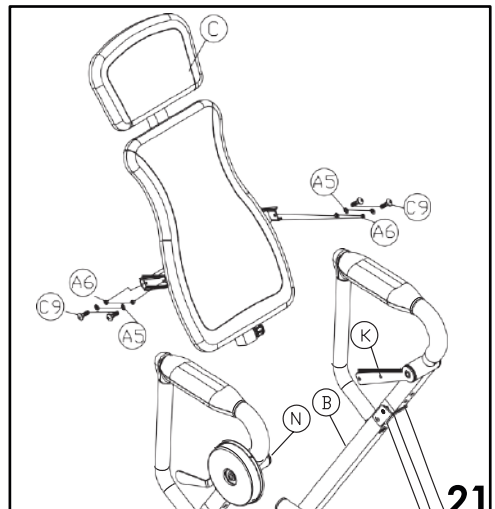
B. Insira a conexão do apoio de braço esquerdo (G) na estrutura traseira (B) e fixe-a com o parafuso sextavado (E2) + arruela chata (A5) + contraporca (A6).



PASSO 2.

A. Insira a barra de apoio (F) na conexão do apoio de braço (H) e fixe-a com o parafuso sextavado (E2) + a almofada do arco (F11) + a contraporca (A6). Use um parafuso sextavado (F10) e uma arruela plana (F9) para prender a barra de apoio (F) à estrutura traseira (B).

B. Insira a barra de apoio (F) na conexão do apoio de braço esquerdo (G) e fixe-a com o parafuso sextavado (E2) + a almofada do arco (F11) + a contraporca (A6).



PASSO 3.

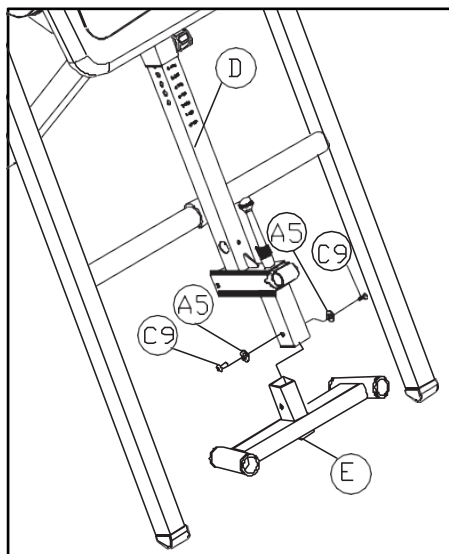
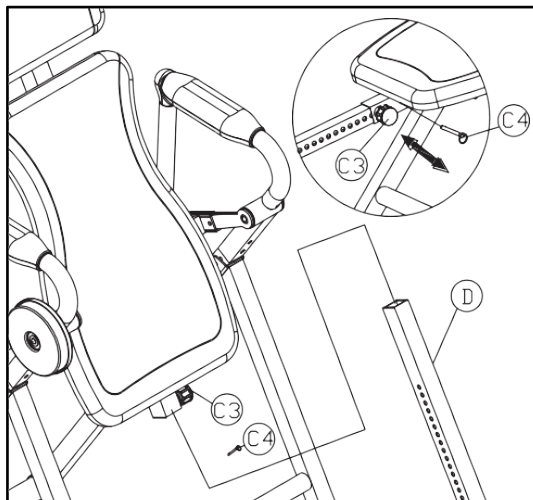
A. Fixe a estrutura da mesa (C) entre a placa de conexão esquerda (K) e a placa de conexão direita (N).

B. Prenda a estrutura com o parafuso sextavado (C9) + a arruela plana (A5) + a contraporca (A6).

PASSO 4.

Puxe a porca de ajuste (C3) e insira a barra ajustável em altura (D) na estrutura da mesa (C). Ajuste a posição e afrouxe a porca de ajuste (C3). Por fim, trave a posição com o pino de travamento (C4).

4



PASSO 5.

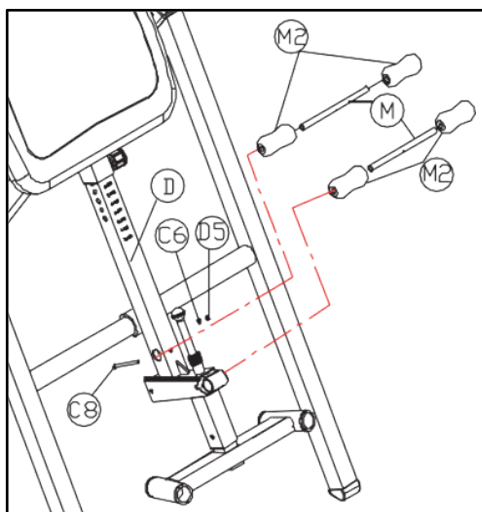
Insira a estrutura do pé (E) na barra de altura ajustável (D) e fixe-a com o parafuso sextavado (E2) + a arruela plana (A5) + a contraporca (A6).

PASSO 6.

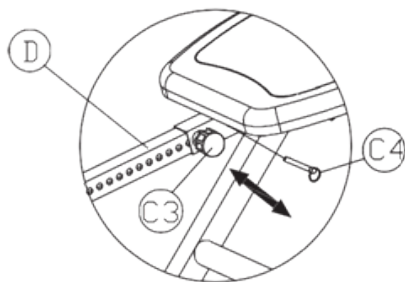
A. Conecte a barra de espuma (M) à barra de altura ajustável (D) e fixe-a com o parafuso sextavado (C8) + arruela plana (C6) + contraporca (D5).

B. Insira a haste de espuma (M) na haste de altura ajustável (D) e fixe a espuma (M2) na haste de espuma (M).

6



Configurações pessoais

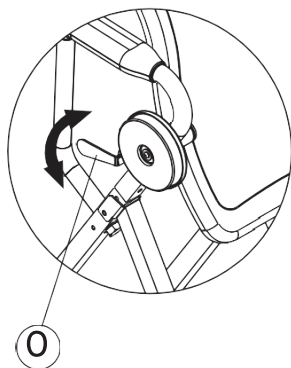
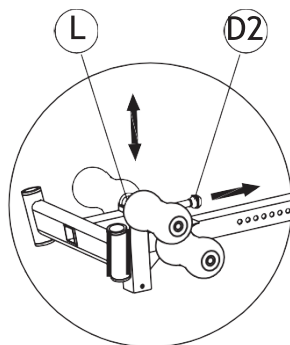


■ Ajuste de altura.

Você pode ajustar o comprimento do apoio para os pés até a altura desejada, liberando o pino de travamento (C4) e a porca de ajuste (C3). Mova a barra ajustável em altura (D) para a posição correta, aperte a porca de ajuste (C3) e fixe-a com o pino de travamento (C4).

■ Ajuste do apoio para os pés.

Ajuste os roletes de espuma (M2) no apoio para os pés de forma que seus pés fiquem bem apoiados, sem muito aperto. Para isso, puxe o pino de regulagem (D2), ajuste a distância desejada e aperte novamente o pino de regulagem.



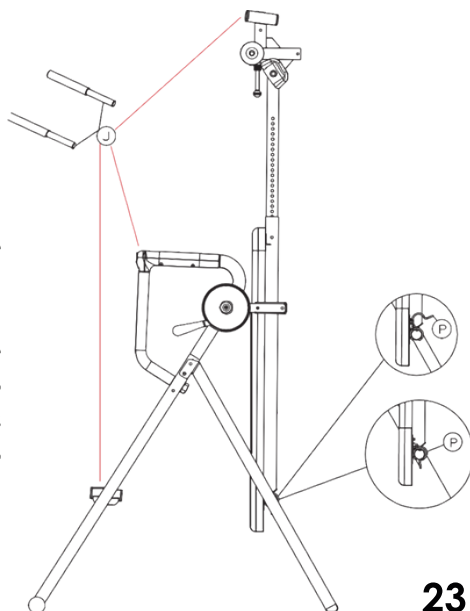
■ Ajuste de inclinação.

Você pode definir o ângulo de inclinação entre 60° e -90° conforme necessário. Para isso, basta afrouxar o freio puxando a alavanca (O). Defina a inclinação desejada da prancha e reaplique o freio pressionando a alavanca (O).

■ Montagem das barras de apoio.

Com a mesa de inversão multifuncional, você pode realizar flexões, inclinações, flexões ...

Para tal, coloque a placa na posição vertical invertida e trave a placa de inversão (C2) com a mola de bloqueio (P) na barra transversal da moldura (A-A2). Insira as barras de apoio nos orifícios apropriados para realizar o exercício escolhido em todos os momentos.



Instruções de segurança

A mesa de inversão funciona como um pêndulo equilibrado em um eixo e reage a pequenas mudanças na distribuição de peso. Ao começar a usá-lo, tome especial cuidado para selecionar o ângulo correto de inclinação. Contar com a ajuda de uma segunda pessoa para estabilizar e girar a mesa de inversão pode ser útil na primeira vez que você a usar.

Vantagens de uso:

■ Alívio da dor nas costas.

Na maioria dos casos, a gravidade é um fator de dor nas costas. A pressão nos discos vertebrais diminui a distância entre as vértebras, o que restringe a mobilidade e aumenta o risco de beliscar os nervos. A terapia de inversão é uma maneira fácil de evitar que isso aconteça e neutralizar os efeitos negativos da gravidade. Pendurado de cabeça para baixo em um ângulo de 20° - 90° alivia a pressão e permite que os discos da coluna retornem à sua forma natural e as vértebras a uma distância ideal umas das outras.

■ Postura aprimorada.

Quando uma vértebra desliza, os ligamentos e músculos que a sustentam a impedem de retornar à sua posição original. Deitado, a pressão nas vértebras é reduzida a 25% de sua intensidade normal. A pressão pode ser reduzida a zero, colocando-se na mesa de inversão em um ângulo de 60°. Reduzir a pressão sobre as vértebras e alongar ligeiramente pode alinhar adequadamente a coluna vertebral. Além disso, a inversão também acalma as articulações, melhorando o aporte de nutrientes e oxigênio.

■ Neutralize o encolhimento devido à gravidade.

Os discos espinhais absorvem e liberam umidade. Ao longo de um dia, os discos espinhais se contraem e desidratam como uma esponja. Na verdade, um disco espinhal saudável encolherá até 20% a cada dia. Durante o sono, os discos espinhais cicatrizam devido ao alívio de se deitar. À medida que uma pessoa envelhece, pode ocorrer um encolhimento permanente. A inversão pode ajudar a devolver a umidade aos discos da coluna, reduzindo a pressão a que estão sujeitos.

Tenha cuidado durante o uso.

Apesar de suas muitas vantagens, o uso de uma tabela de reversão não é adequado para todos. Se você tiver um dos seguintes sintomas, consulte um médico antes de usar o produto (a lista abaixo contém apenas exemplos e não é exaustiva):

- Uso de anticoagulantes.
- Ossos fracos ou fraturados: a pressão do peso corporal pode piorar essas condições.
- Conjuntivite devido a uma infecção viral ou bacteriana.
- Glaucoma: pressão intraocular alta.
- Problemas cardiovasculares: consulte o seu médico se você tiver um distúrbio circulatório.
- Hernia inguinal ou hérnia diafragmática.
- Hipertensão arterial (acima de 140/90).
- Infecção do ouvido médio.
- Gravidez.
- Descolamento de retina.
- Lesões na coluna.
- Ataques cardíacos.
- Ataques isquêmicos transitórios.

A mesa de inversão foi projetada para um peso máximo do usuário de 110 kg.

Instruções de uso

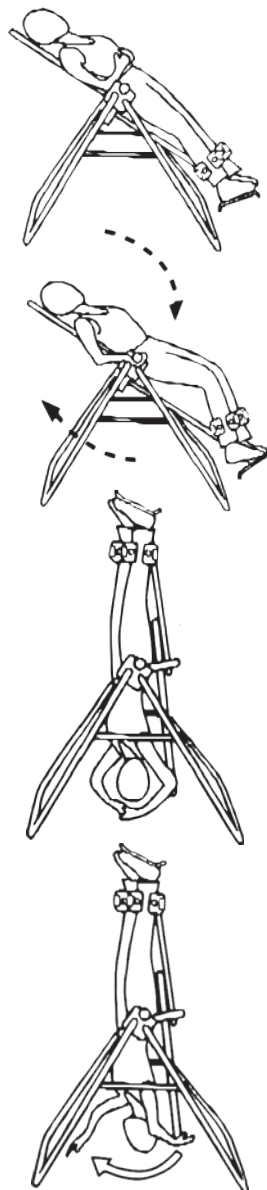
Ajuste o comprimento da barra de altura do pé de forma que ao usar a mesa de inversão você possa permanecer em uma posição horizontal em equilíbrio, sem ter que estar apoiado nas mãos. Você pode então ajustar a inclinação movendo ligeiramente um ou ambos os braços. Como regra geral, quanto maior o ângulo de inclinação, menor será a duração do investimento.

■ Certifique-se de que a barra do apoio para os pés está devidamente ajustada e aparafusada com segurança. Apoie a cabeça no encosto de cabeça e os braços primeiro ao lado do corpo e depois no peito, conforme mostrado na ilustração. Se a sua cabeça estiver mais baixa do que os pés, alongue o apoio para os pés em um orifício e tente novamente. Se seus pés não estiverem se movendo, diminua o apoio para os pés em um orifício e tente novamente.

■ Enquanto estiver deitado na mesa de inversão, movimentos suaves e regulares podem aumentar o efeito da inversão nos músculos, ligamentos e articulações. Por exemplo, você pode esticar, girar ou tentar dobrar as pernas. No entanto, faça abdominais apenas em uma posição segura.

■ Retorne da inversão à posição inicial usando as alças de espuma laterais. Como seu corpo pode ter se esticado ligeiramente durante a inversão, a posição inicial pode não estar mais equilibrada. Dobre os joelhos para reposicionar o centro de gravidade do corpo. Não levante a cabeça nem tente sentar-se.

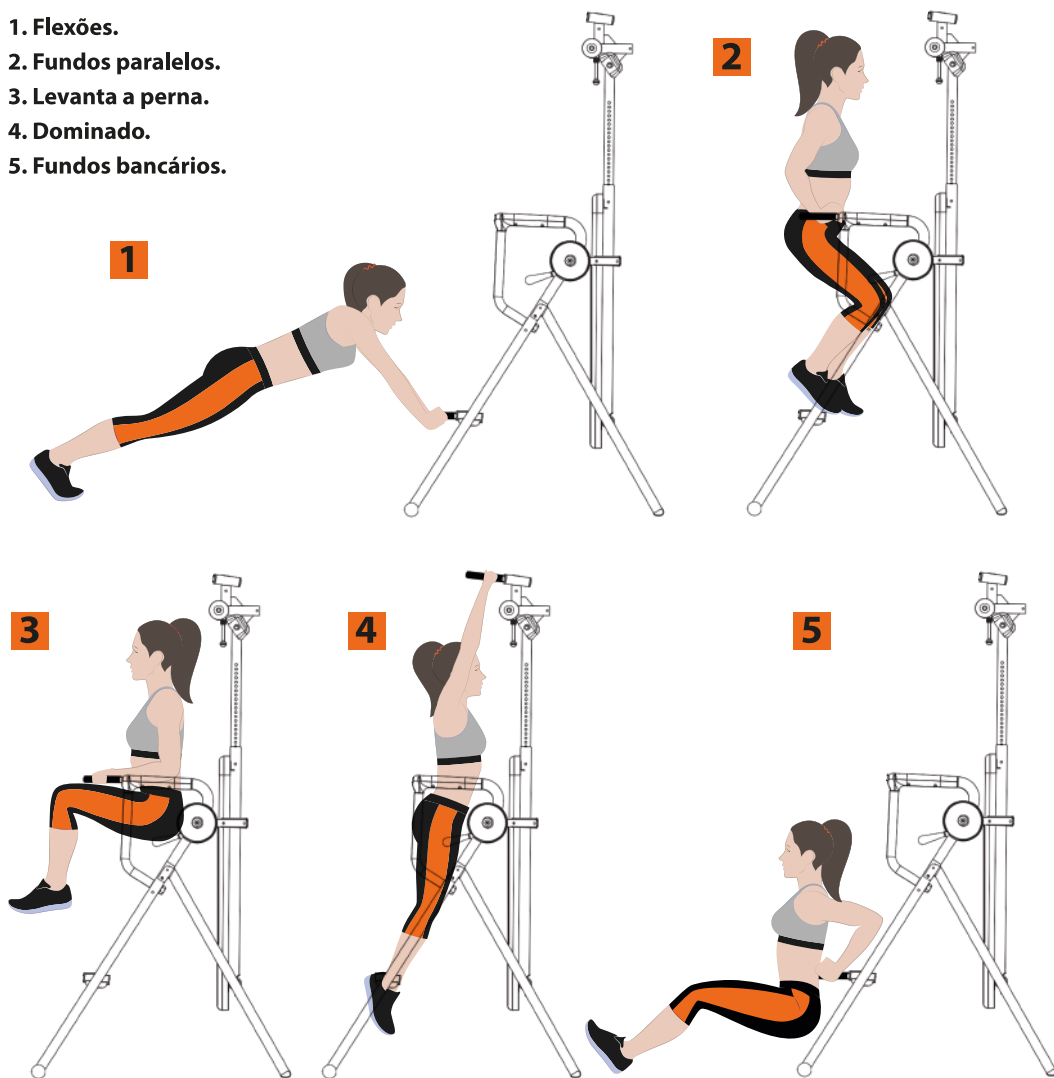
■ Os usuários avançados podem se pendurar nos apoios para os pés. Para fazer isso, vire a mesa totalmente, conforme mostrado, segure o encosto atrás do ombro com uma mão e a barra transversal da estrutura frontal com a outra. Você pode usar os braços para girar a mesa alguns graus além do ponto de suspensão. Retorne da inversão à sua posição inicial usando as alças de espuma laterais. Dobre os joelhos para reposicionar o centro de gravidade do corpo em direção aos pés. Não levante a cabeça nem tente sentar-se.



Treino de fitness

A mesa de inversão Trainer In-Gravity 1800 é um dispositivo de treinamento multifuncional. Além dos exercícios de alongamento e inversão, você poderá aproveitar ao máximo a estrutura graças à possibilidade de um treinamento físico completo. Para fazer isso, insira as barras de apoio nos orifícios apropriados para realizar o exercício escolhido em todos os momentos (conforme explicado na seção “configurações pessoais” para montagem neste manual).

1. Flexões.
2. Fundos paralelos.
3. Levanta a perna.
4. Dominado.
5. Fundos bancários.



Manutenção e limpeza

- Certifique-se de que todos os parafusos / porcas estão devidamente apertados após a montagem e antes do uso.
- Limpe a mesa de inversão com um pano ligeiramente úmido e um agente de limpeza neutro. Não use solventes. Limpe-o após cada uso e limpe-o bem regularmente.
- Recomendamos cobrir a tabela de inversão quando não a estiver usando.
- Para um uso correto e seguro, deve-se engraxar os eixos de todas as partes móveis da mesa de inversão. Dependendo do uso, a cada um ou dois anos. Você pode usar uma graxa padrão para fazer isso.

DADOS TÉCNICOS

DIMENSÕES	204,7x106,8x73,5 CM
PESO MÁX. SUPORT.	110 KG
PESO LÍQUIDO	33,5 KG
PESO BRUTO	35 KG
DIMENSÕES CAIXA	123x72x15,5 CM



Dear client,

We would like to thank you for the trust you have placed in our brand, choosing us as a sure guarantee to improve your quality of life.

At Gridinlux we are constantly working to design new products that help to make your day-to-day life easier. We invest an enormous effort into research and development, being able to produce, thanks to the latest technology, efficient systems which are based on the thing that we value the most: people.

From today, we will be with you to help you in every way you need. This is our promise to you.

Remember:

1. The photos of the product in the manual and on the box correspond to the most recent model and only serve as a reference.
2. This manual contains recommendations for use.

Antonio Castellano
European Product Manager



Correct disposal of this product

This symbol indicates that, within the EU, this product should not be disposed of along with other household waste. To prevent potential damage to the environment or human health from the uncontrolled elimination of waste, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of its material resources.

INDEX

29		Warranty and Official Technical Service
30		Safety information
31		Product parts
32		General scheme
33		Assembly instructions
35		Personal settings
36		Security instructions
37		Instructions for use
38		Fitness training
39		Maintenance and cleaning

Warranty and Official Technical Service

This product is guaranteed for 2 years from the date of purchase, as long as the purchase invoice is well kept and sent to us when needed, the product is in perfect physical condition and is given proper use in accordance with the guidance in this instruction manual .

The warranty will not cover:

- If the product has been used beyond its capacity or usefulness, mistreated, beaten, exposed to humidity, submerged in any liquid or corrosive substance, as well as any other fault attributable to the consumer.
- If the product has been disassembled, modified or repaired by persons not authorized by the official Gridinlux Technical Service.
- If the incident has been caused by normal wear and tear of the parts due to its use over the time.

The warranty service covers all manufacturing defects for 2 years based on current legislation, except consumable parts. In case of misuse by the user, the warranty service will not be responsible for the repair. If on any occasion you detect an incident with the product or have any questions, contact the Official Gridinlux Technical Assistance Service through the email address:

teayudamos@gridinlux.es

Safety information

- It is recommended that you carefully read the instructions indicated in this manual before proceeding with the assembly and use of the machine. Before using it for the first time, you must check that the installation has been carried out correctly, to avoid injuries or problems with the product.
- If you have doubts about being able to use this device, consult a specialist beforehand.
- This device is intended for household use and should not be used for commercial purposes.
- It supports a maximum weight of 110 kg, so we do not recommend its use by people who exceed that weight.
- The machine must be away from corrosive products or any other type of liquid, as it can affect and deteriorate its structure and, therefore, its efficiency.
- Be careful not to put your hands between the parts of the machine. It is also important that during use there are no objects within a radius of 2 m.
- This machine is designed for adult use only. We do not recommend its use to children or dependents without the presence of an adult.
- This product has been manufactured for domestic use. Always try to use it indoors and place it on floors where the surface is level and smooth. Use a sports mat to protect the floor.
- We recommend wearing appropriate clothing and footwear for training. Use with inappropriate equipment can cause unwanted injuries. Take care that your clothes do not get caught in the structure.
- If you notice a defect or find that the machine is not in good condition, do not use or manipulate it. For any questions or repairs, contact the specialized technical service.
- It is important that you warm up before training to avoid injury.
- The training machine can only be used by one person at a time.
- The first time you use the inversion table, set the tilt angle to less than 30° and do not use it for more than 5 minutes.
- If you feel uncomfortable, reduce the lean angle. If it sticks, stop the session.
- Don't use the inversion table if it's been a short time since you've eaten.



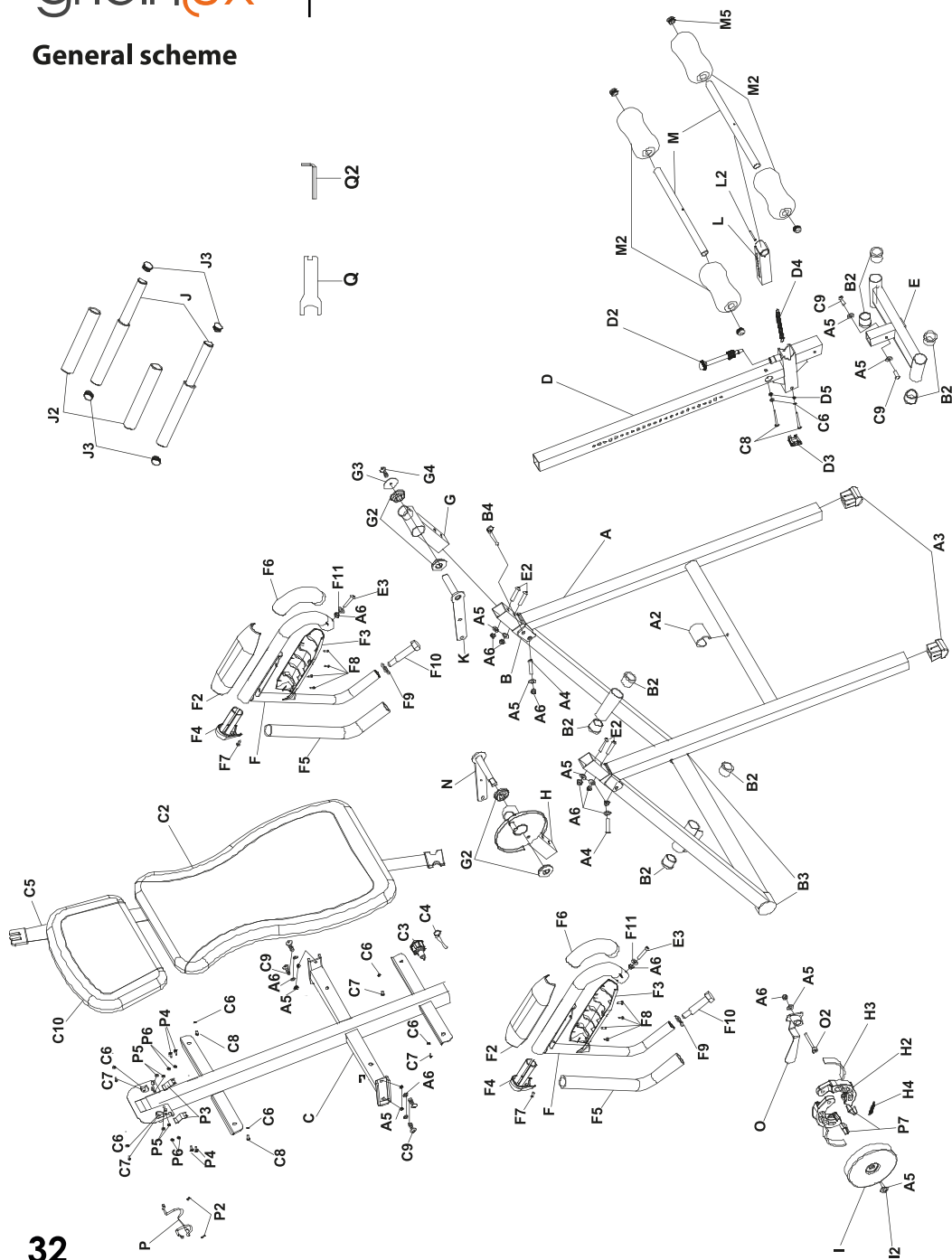
If you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms during exercise, stop your training and contact a medical professional as soon as possible.

Our brand is not responsible for possible injuries or problems caused by improper use of this product by not following correctly the instructions indicated in this manual.

Product parts

No	Pcs	Description	No	Pcs	Description
A	1	Front frame	F9	2	Flat washer 22x37x3
A2	1	Anti-shock pad	F10	2	Hex bolt M20x95
A3	2	Front leg cap	F11	2	Arch pad 8.5
A4	2	Hex bolt M8x60	G	1	Armrest connection left
A5	15	Flat washer 8.5x20x1.5	G2	4	Cap 45x12x20
A6	14	Lock nut M8x8H	G3	1	Bearing
B	1	Rear frame	G4	1	Hex bolt M8x20
B2	8	Rubber inner lining	H	1	Right armrest connection
B3	2	Hind leg block	H2	2	Brake fixer
B4	1	Locking pin	H3	2	Brake
C	1	Table structure	H4	1	Spring / spring 12x45
C2	1	Investment table	I	1	Braking system
C3	1	Regulating nut	I2	1	Hexagonal head screw
C4	1	Locking pin	J	2	Hand grab bar
C5	1	Safety strap	J2	2	Foam grip 27x3x208
C6	8	Flat washer	J3	4	Round end cap 28x2.5
C7	4	Hex bolt M6x12	K	1	Left connecting plate
C8	4	Hex bolt M6x50	L	1	Front adjusting tube
C9	6	Hex bolt M8x20	L2	1	4x34 cylinder opening bolt
C10	1	Headrest	M	2	Foam bar
D	1	Height adjustable bar	M2	4	Foam
D2	1	Regulation pin	M5	4	Round end cap
D3	1	Square top	N	1	Right connecting plate
D4	1	Spring	O	1	Lever
D5	2	Locknut	O2	1	2.5x10 cylinder head screw
E	1	Structure of the feet	P	1	Locking spring
E2	7	Hex head bolt	P2	2	Cylinder opening bolt 2.5x10
E3	2	Hex bolt M8x45	P3	2	Spring pad 2
F	2	Grab bar left / right	P4	4	M4x10 bolt
F2	2	Grip cover (upper)	P5	4	Flat washer 4.5x9x1.5
F3	2	Grip cover (lower)	P6	4	Locknut M4
F4	2	Grip cover (rear)	P7	2	Spring pad
F5	2	27x3x460 foam grip	Q	1	Multifunctional wrench
F6	2	Foam grip 37x3x200	Q2	1	L-shaped key
F7	2	Philips ST4,2x15 screw			
F8	8	Philips ST4,2x15 screw			

General scheme



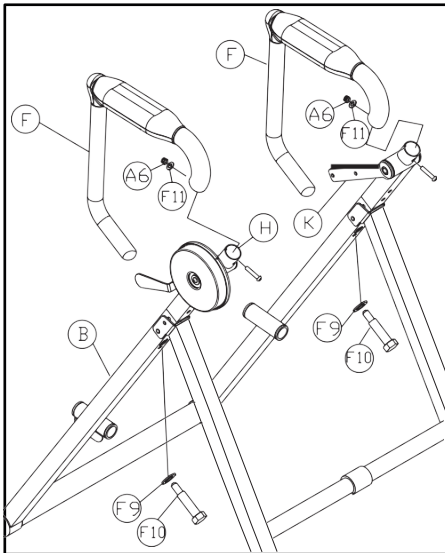
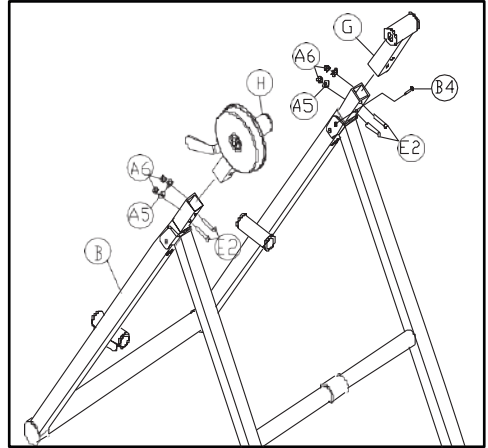
Assembly instructions

- Before mounting, make sure there is enough space around it.
- Use the included tools and, if in doubt, consult a specialized technical service.
- Verify that all numbered parts in the "Product Parts" section are available.

STEP 1.

A. Insert the right armrest connection (H) into the rear frame (B), and then fix it with the hex bolt (E2) + flat washer (A5) + locknut (A6).

B. Insert the left armrest connection (G) into the rear frame (B) and then fix it with the hex bolt (E2) + flat washer (A5) + locknut (A6).



STEP 2.

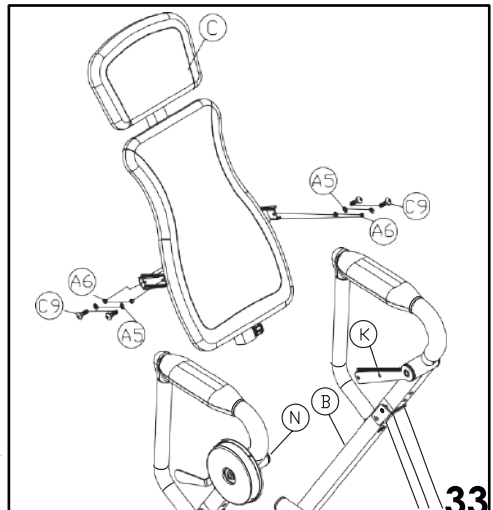
A. Insert the grab bar (F) into the armrest connection (H) and then fix it with the hex bolt (E2) + the arch pad (F11) + the lock nut (A6). Use a Hex Bolt (F10) and a Flat Washer (F9) to secure the Grab Bar (F) to the Rear Frame (B).

B. Insert the grab bar (F) into the left armrest connection (G) and then fix it with the hex bolt (E2) + the arch pad (F11) + the lock nut (A6).

STEP 3.

A. Attach the table frame (C) between the left connection plate (K) and the right connection plate (N).

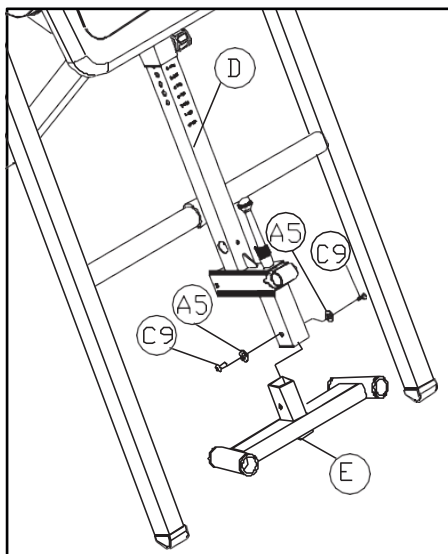
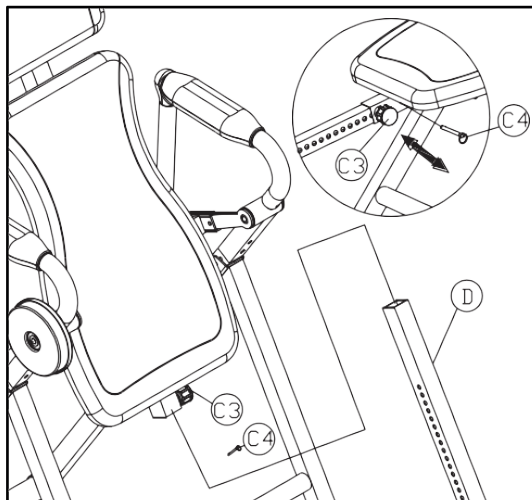
B. Secure the structure with the hexagonal bolt (C9) + the flat washer (A5) + the locknut (A6).



STEP 4.

Pull up on the adjusting nut (C3) and insert the height adjustable bar (D) into the table frame (C). Adjust the position and loosen the adjusting nut (C3). Finally lock the position with the locking pin (C4).

4



STEP 5.

Insert the foot frame (E) into the adjustable height bar (D) and fix it with the hex bolt (E2) + the flat washer (A5) + the lock nut (A6).

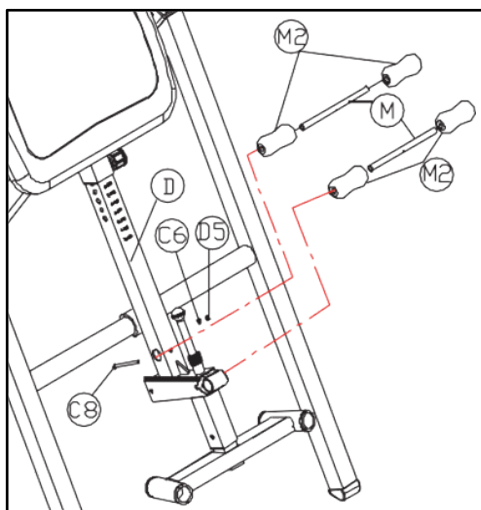
5

STEP 6.

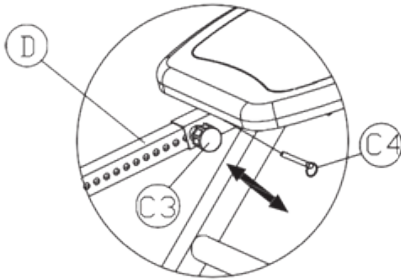
A. Connect the foam bar (M) to the adjustable height bar (D) and fix it with the hex bolt (C8) + flat washer (C6) + locknut (D5).

B. Insert the foam rod (M) into the height adjustable rod (D) and fix the foam (M2) on the foam rod (M).

6



Personal settings

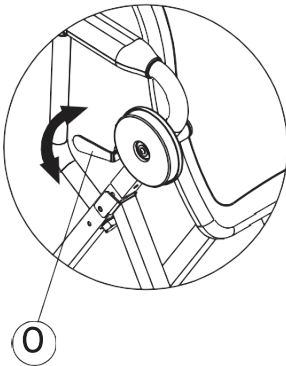
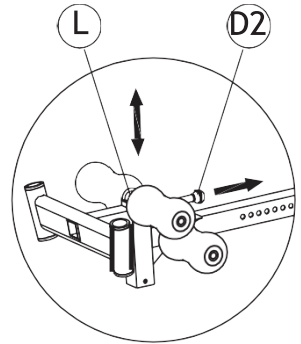


■ Height adjustment.

You can adjust the length of the footrest to the desired height by releasing the locking pin (C4) and the adjusting nut (C3). Move the height adjustable bar (D) to the correct position, tighten the adjustment nut (C3) and secure it with the locking pin (C4).

■ Footrest adjustment.

Adjust the foam rollers (M2) on the footrest so that your feet are properly supported, without too tight. To do this, pull the regulation pin (D2), set the desired distance and then tighten the regulation pin again.



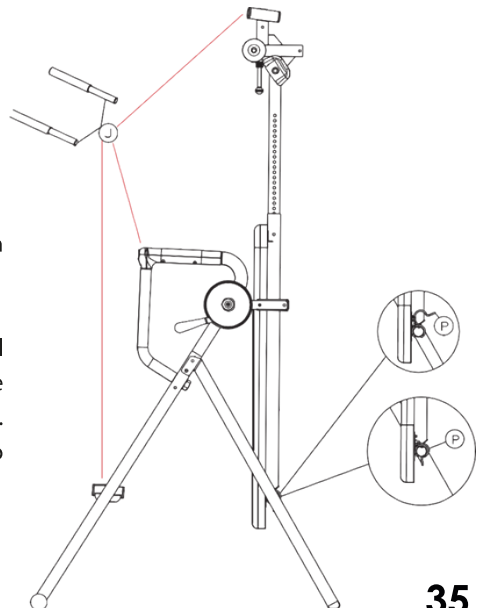
■ Tilt adjustment.

You can set the tilt angle between 60 ° and -90 ° as needed. To do this, simply loosen the brake by pulling the lever (O). Set the desired incline of the board and re-apply the brake by pressing the lever (O).

■ Assembly of the grab bars.

With the multifunctional inversion table you can perform push-ups, dips, pull-ups ...

To do this, place the board in an inverted vertical position and lock the inversion board (C2) with the locking spring (P) on the crossbar of the frame (A-A2). Insert the grip bars into the appropriate holes to perform the exercise chosen at all times.



Security instructions

The inversion table works like a pendulum balanced on an axis and reacts to small changes in weight distribution. When you start to use it, take special care that you have selected the correct angle of inclination. Enlisting the help of a second person to stabilize and rotate the inversion table can be helpful the first time you use it.

Advantages of use:

■ Relief of back pain.

In most cases, severity is a factor in back pain. Pressure on the spinal discs decreases the distance between the vertebrae, which restricts mobility and increases the risk of pinching the nerves. Inversion therapy is an easy way to prevent this from happening and to counteract the negative effects of gravity. Hanging upside down at an angle of 20 ° - 90 ° relieves pressure and allows your spinal discs to return to their natural shape and your vertebrae at an optimal distance from each other.

■ Improved posture.

When a vertebra slides, the ligaments and muscles that support it prevent it from returning to its original position. Lying down, the pressure on the vertebrae is reduced to 25% of its normal intensity. The pressure can be reduced to zero by lying on the inversion table at an angle of 60 °. Reducing pressure on the vertebrae and slightly stretching can properly align the spine. In addition, the inversion also soothes the joints, improving the supply of nutrients and oxygen.

■ Counteract shrinkage due to gravity.

The spinal discs absorb and release moisture. Over the course of a day, the spinal discs tighten and dehydrate like a sponge. In fact, a healthy spinal disc will shrink up to 20% every day. During sleep, the spinal discs heal due to the relief of lying down. As a person ages, permanent shrinkage can occur. Inversion can help return moisture to the spinal discs by reducing the pressure to which they are subjected.

Please be careful during use:

Despite its many advantages, using a reversal table is not suitable for everyone. If you have one of the following symptoms, consult a doctor before using the product (the list below contains only examples and is by no means exhaustive):

- Use of anticoagulants.
- Weak or fractured bones: The pressure of body weight can make these conditions worse.
- Conjunctivitis due to a viral or bacterial infection.
- Glaucoma: high intraocular pressure.
- Cardiovascular problems: consult your doctor if you have a circulatory disorder.
- Inguinal hernia or diaphragmatic hernia.
- High blood pressure (above 140/90).
- Middle ear infection.
- Pregnancy.
- Retinal detachment.
- Spinal injuries.
- Heart attacks.
- Transient ischemic attacks.

The inversion table is designed for a maximum user weight of 110 kg.

Instructions for use

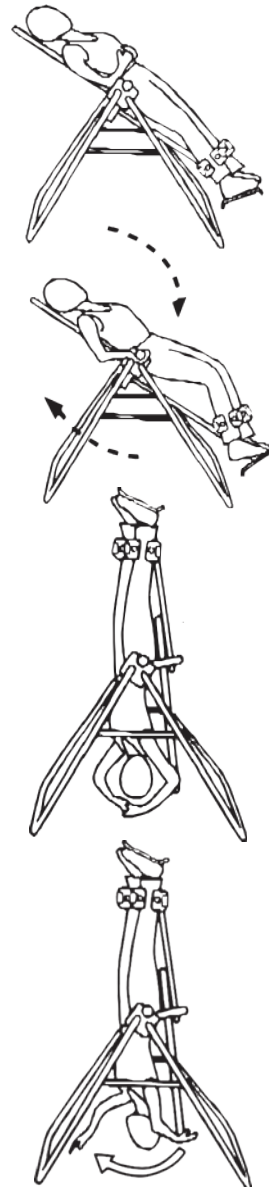
Adjust the length of the foot height bar so that when using the inversion table you can remain in a horizontal position in balance, without having to be supported with your hands. You can then adjust the incline by slightly moving one or both arms. As a general rule of thumb, the higher the tilt angle, the shorter the investment duration.

■ Make sure the footrest bar is properly adjusted and screwed in securely. Rest your head on the headrest and your arms first by your sides and then on your chest, as shown in the illustration. If your head is now lower than your feet, lengthen the footrest by one hole and try again. If your feet are not moving, shorten the footrest by one hole and try again.

■ While lying on the inversion table, smooth, even movements can enhance the effect of the inversion on muscles, ligaments, and joints. For example, you can stretch, rotate, or try to bend your legs. However, only do sit-ups in a safe position.

■ Return from inversion to starting position using side foam grips. Since your body may have stretched slightly during the inversion, the starting position may no longer be balanced. Bend your knees to reposition your body's center of gravity. Don't raise your head or try to sit down.

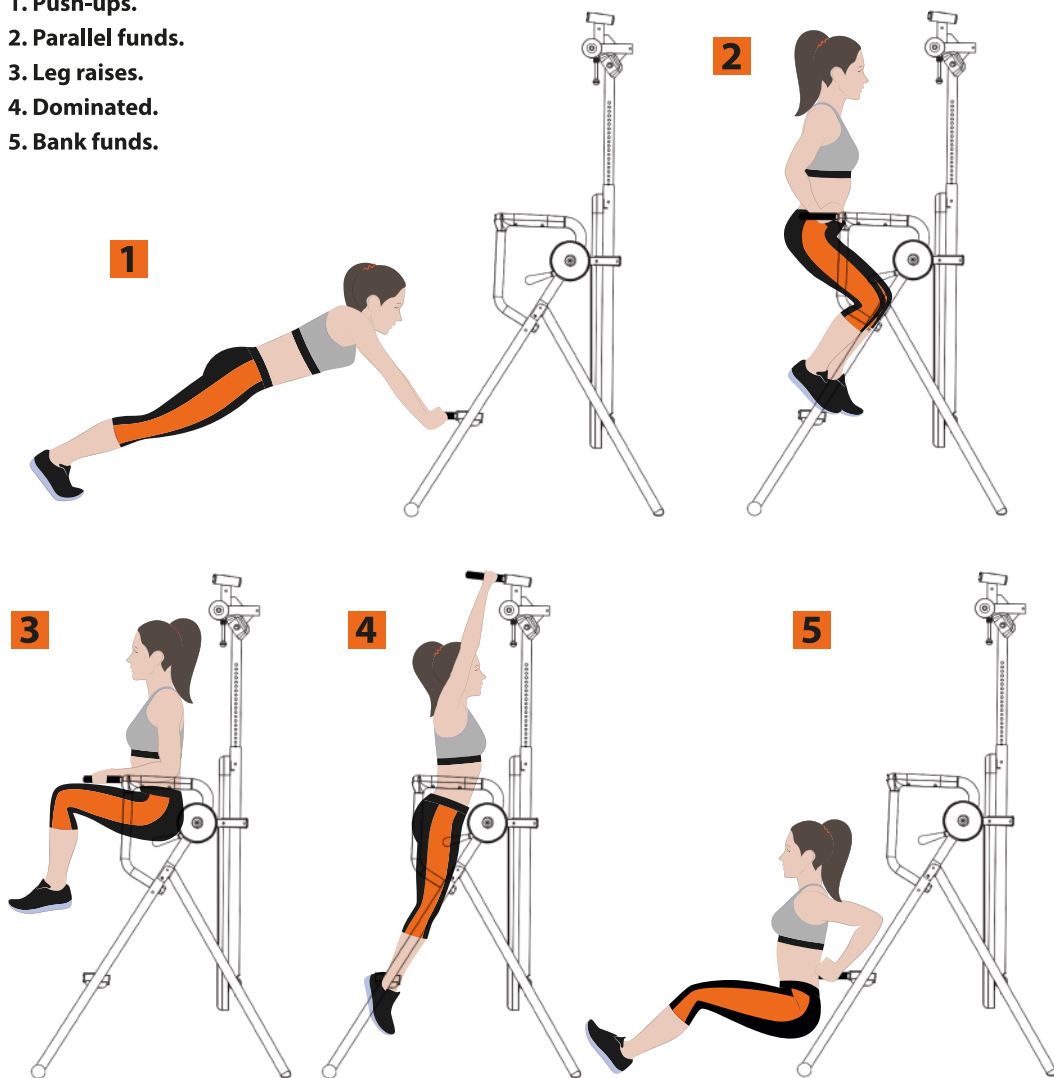
■ Advanced users can hang from the footrests. To do this, turn the table all the way, as shown, grasp the backrest behind your shoulder with one hand and the crossbar on the front frame with the other. You can use your arms to rotate the table a few degrees past the suspension point. Return from the inversion to your starting position using the side foam grips. Bend your knees to reposition your body's center of gravity toward your feet. Don't raise your head or try to sit down.



Fitness training

The Trainer In-Gravity 1800 inversion table is a multifunctional training device. In addition to your stretching and inversion exercises, you can get the most out of the structure thanks to its possibility of complete fitness training. To do this, insert the grab bars into the appropriate holes to perform the exercise chosen at any given time (as explained in the “personal settings” section of this manual).

1. Push-ups.
2. Parallel funds.
3. Leg raises.
4. Dominated.
5. Bank funds.



Maintenance and cleaning

- Make sure all bolts / nuts are properly tightened after assembly and before use.
- Clean the inversion table with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use solvents. Clean it after each use and thoroughly clean it regularly.
- We recommend covering the inversion table when you are not using it.
- For correct and safe use, you must grease the shafts of all moving parts of the inversion table. Depending on the use, every one or two years. You can use a standard grease to make it.

TECHNICAL DATA

DIMENSIONS	204,7x106,8x73,5 CM
MAX. WEIGHT SUPP.	110 KG
NET WEIGHT	33,5 KG
GROSS WEIGHT	35 KG
BOX SIZES	123x72x15,5 CM



Cher client,

Nous tenons à vous remercier de la confiance que vous avez accordée à notre marque, en nous choisissant comme une garantie sûre pour améliorer votre qualité de vie.

Chez Gridinlux, nous travaillons constamment pour concevoir des produits qui vous facilitent la vie de tous les jours. Nous investissons un énorme effort dans la R+D, en développant, grâce à la dernière technologie, des systèmes efficaces qui sont basés sur ce qui a le plus de valeur pour nous: les personnes.

A partir d'aujourd'hui, nous serons à votre côté pour vous aider dans tout ce dont vous avez besoin. Ceci est notre véritable engagement.

Rappelez-vous que:

1. Les photos du produit sur le manuel et sur la boîte, correspondent au dernier modèle et ne servent que de référence.
2. Ce manuel contient les recommandations d'utilisation.

Antonio Castellano

Chef de produit en Europe



Recyclage approprié pour ce produit

Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jeté avec les autres déchets domestiques au sein de l'UE. Pour préserver l'environnement ou la santé des personnes affectées par le non contrôlé des déchets, veuillez le recycler convenablement pour une réutilisation durable des ressources matérielles.

INDICE

41	Garantie et Service Technique Officiel
42	Information sur la sécurité
43	Pièces du produit
44	Schéma de montage
45	Instructions de montage
47	Paramètres personnels
48	Consignes de sécurité
49	Mode d'emploi
50	Entraînement de fitness
51	Entretien et nettoyage

Garantie et Service Technique Officiel

Ce produit que vous avez acheté bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, tant que la facture d'achat est conservée et envoyée, le produit est en parfait état physique et a été utilisé correctement comme expliqué dans ce Manuel de l'Utilisateur.

La garantie ne couvre pas:

- Si le produit a été utilisé au-delà de sa capacité ou de son utilité, maltraité, battu, exposé à l'humidité, immergé dans tout liquide ou substance corrosive, ainsi que tout autre défaut imputable au consommateur.
- Si le produit a été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le service technique officiel de Gridinlux.
- Si l'incident a été causé par une usure normale des pièces en raison de son utilisation au fil du temps.

Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 2 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. En cas de mauvaise utilisation par l'utilisateur, le service de garantie ne sera pas responsable de la réparation. Si, à une quelconque occasion, vous détectez un incident avec le produit ou avez des questions, contactez le service d'assistance technique officiel de Gridinlux via l'adresse e-mail:

teayudamos@gridinlux.es

Information sur la sécurité

- Il est recommandé de lire attentivement les instructions indiquées dans ce manuel avant de procéder au montage et à l'utilisation de la machine. Avant de l'utiliser pour la première fois, vous devez vérifier que l'installation a été effectuée correctement, afin d'éviter des blessures ou des problèmes avec le produit.
 - Si vous avez des doutes sur la possibilité d'utiliser cet appareil, consultez au préalable un spécialiste.
 - Cet appareil est destiné à un usage domestique et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
 - Il supporte un poids maximum de 110 kg, nous déconseillons donc son utilisation aux personnes dépassant ce poids.
 - La machine doit être éloignée des produits corrosifs ou de tout autre type de liquide, car cela peut affecter et détériorer sa structure et donc son efficacité.
 - Veillez à ne pas mettre vos mains entre les pièces de la machine. Il est également important que pendant l'utilisation, il n'y ait aucun objet dans un rayon de 2 m.
 - Cette machine est conçue pour un usage adulte uniquement. Nous ne recommandons pas son utilisation aux enfants ou aux personnes à charge sans la présence d'un adulte.
 - Ce produit a été fabriqué pour un usage domestique. Essayez toujours de l'utiliser à l'intérieur et placez-le sur des sols où la surface est plane et lisse. Utilisez un tapis de sport pour protéger le sol.
 - Nous vous recommandons de porter des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement. L'utilisation avec un équipement inapproprié peut causer des blessures indésirables. Veillez à ce que vos vêtements ne se prennent pas dans la structure.
 - Si vous constatez un défaut ou constatez que la machine n'est pas en bon état, ne l'utilisez pas et ne la manipulez pas. Pour toute question ou réparation, contactez le service technique spécialisé.
 - Il est important que vous vous échauffiez avant l'entraînement pour éviter les blessures.
 - L'appareil d'entraînement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- La première fois que vous utilisez la table d'inversion, réglez l'angle d'inclinaison à moins de 30° et ne l'utilisez pas pendant plus de 5 minutes.
- Si vous vous sentez mal à l'aise, réduisez l'angle d'inclinaison. Si ça colle, arrêtez la session.
 - N'utilisez pas la table d'inversion si vous n'avez pas mangé depuis peu de temps.



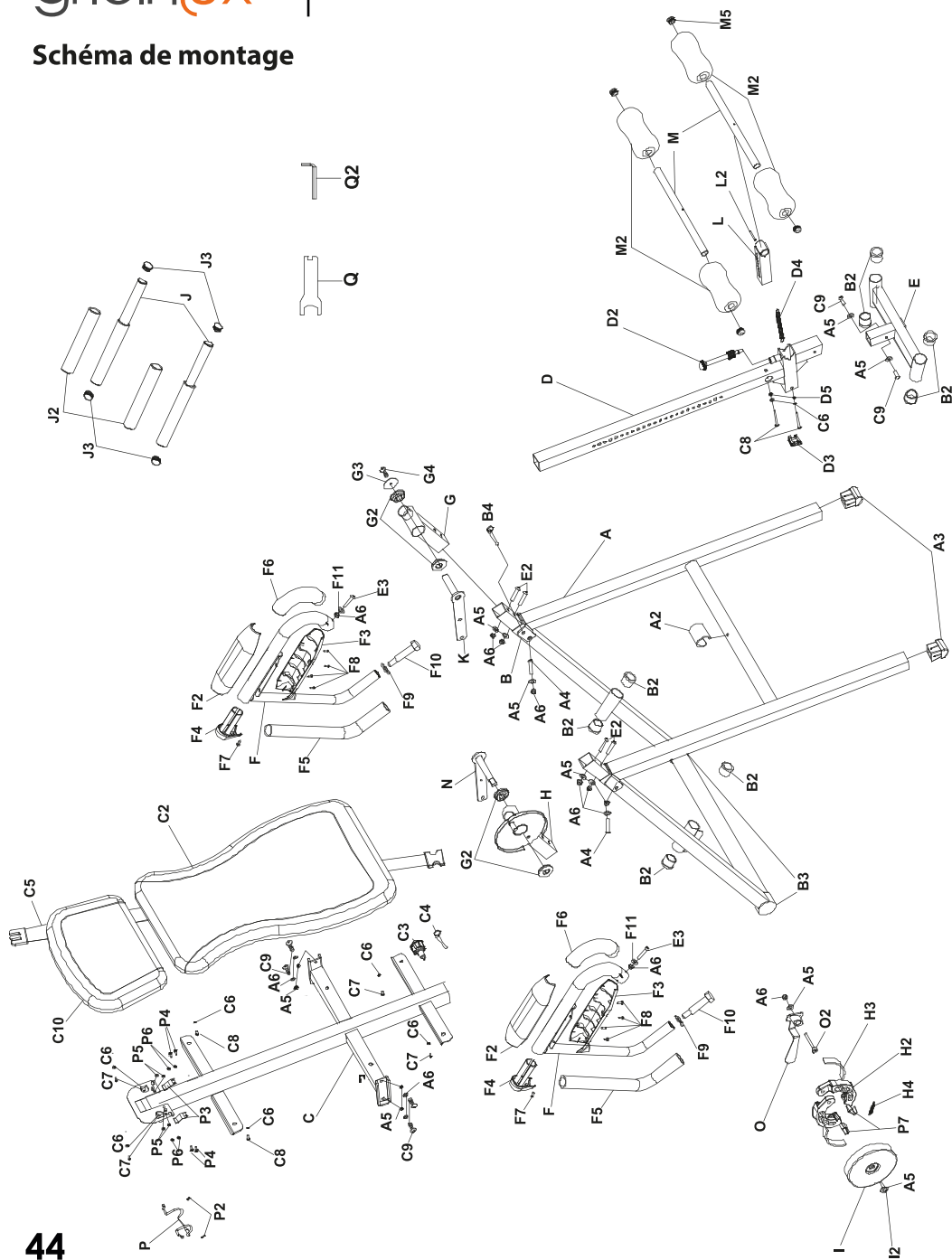
Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux pendant l'exercice, arrêtez votre entraînement et contactez un professionnel de la santé dès que possible.

Notre marque n'est pas responsable des éventuelles blessures ou problèmes causés par une mauvaise utilisation de ce produit en ne suivant pas correctement les instructions indiquées dans ce manuel.

Pièces du produit

N°	Pcs	Description	N°	Pcs	Description
A	1	Cadre avant	F9	2	Rondelle plate 22x37x3
A2	1	Coussinet anti-choc	F10	2	Boulon hexagonal M20x95
A3	2	Casquette de jambe avant	F11	2	Coussin de voûte 8.5
A4	2	Boulon hexagonal M8x60	G	1	Accoudoir connexion gauche
A5	15	Rondelle plate 8.5x20x1.5	G2	4	Casquette 45x12x20
A6	14	Écrou de blocage M8x8H	G3	1	Palier
B	1	Cadre arrière	G4	1	Boulon hexagonal M8x20
B2	8	Doublure intérieure en caoutchouc	H	1	Connexion accoudoir droit
B3	2	Bloc de jambe arrière	H2	2	Fixateur de frein
B4	1	Broche de verrouillage	H3	2	Frein
C	1	Structure du tableau	H4	1	Ressort / ressort 12x45
C2	1	Tableau d'investissement	I	1	Système de freinage
C3	1	Écrou de réglage	I2	1	Vis à tête hexagonale
C4	1	Broche de verrouillage	J	2	Barre d'appui à la main
C5	1	Sangle de sécurité	J2	2	Poignée mousse 27x3x208
C6	8	Rondelle plate	J3	4	Embout rond 28x2,5
C7	4	Boulon hexagonal M6x12	K	1	Plaque de raccordement gauche
C8	4	Boulon hexagonal M6x50	L	1	Tube de réglage avant
C9	6	Boulon hexagonal M8x20	L2	1	Boulon d'ouverture de cylindre 4x34
C10	1	Appuie-tête	M	2	Barre de mousse
D	1	Barre réglable en hauteur	M2	4	Mousse
D2	1	Goupille de régulation	M5	4	Embout rond
D3	1	Haut carré	N	1	Plaque de raccordement droite
D4	1	Ressort	O	1	Levier
D5	2	Contre-écrou	O2	1	Vis à tête cylindrique 2.5x10
E	1	Structure des pieds	P	1	Ressort de blocage
E2	7	Boulon à tête hexagonale	P2	2	Boulon d'ouverture de cylindre 2.5x10
E3	2	Boulon hexagonal M8x45	P3	2	Tampon à ressort 2
F	2	Barre d'appui gauche/droite	P4	4	Boulon M4x10
F2	2	Couvercle de poignée (supérieur)	P5	4	Rondelle plate 4.5x9x1.5
F3	2	Couvercle de poignée (inférieur)	P6	4	Contre-écrou M4
F4	2	Couvercle de poignée (arrière)	P7	2	Coussin à ressort
F5	2	Poignée mousse 27x3x460	Q	1	Clé multifonctionnelle
F6	2	Poignée mousse 37x3x200	Q2	1	Clé en forme de L
F7	2	Vis Philips ST4,2x15			
F8	8	Vis Philips ST4,2x15			

Schéma de montage



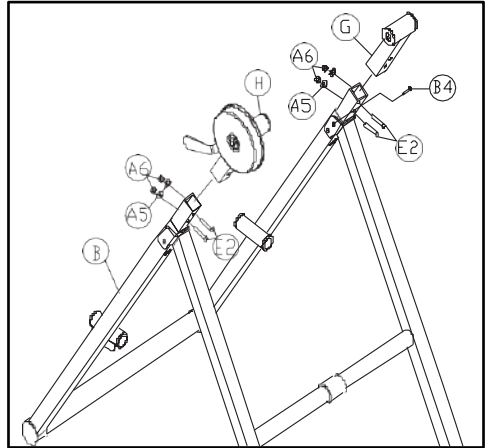
Instructions de montage

- Avant le montage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour.
- Utilisez les outils fournis et, en cas de doute, consultez un service technique spécialisé.
- Vérifiez que toutes les pièces numérotées dans la section « Pièces du produit » sont disponibles.

ÉTAPE 1.

A. Insérez la connexion de l'accoudoir droit (H) dans le cadre arrière (B), puis fixez-la avec le boulon hexagonal (E2) + rondelle plate (A5) + contre-écrou (A6).

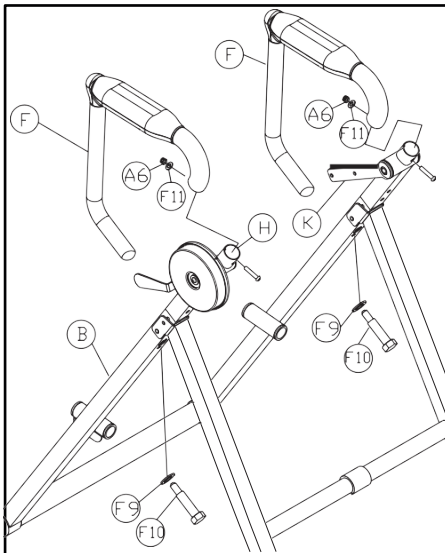
B. Insérez la connexion de l'accoudoir gauche (G) dans le cadre arrière (B) puis fixez-la avec le boulon hexagonal (E2) + rondelle plate (A5) + contre-écrou (A6).



ÉTAPE 2.

A. Insérez la barre d'appui (F) dans la connexion de l'accoudoir (H) puis fixez-la avec le boulon hexagonal (E2) + le coussin de voûte (F11) + le contre-écrou (A6). Utilisez un boulon hexagonal (F10) et une rondelle plate (F9) pour fixer la barre d'appui (F) au cadre arrière (B).

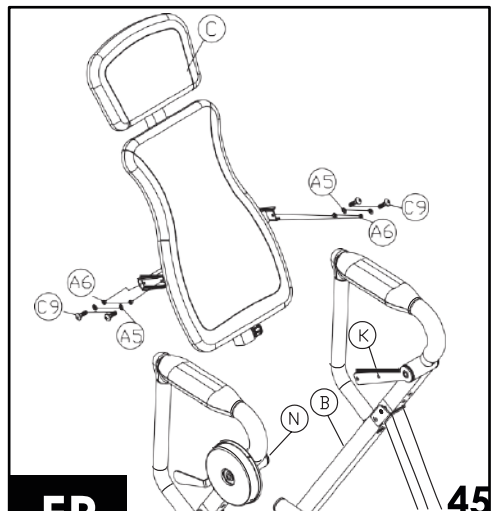
B. Insérez la barre d'appui (F) dans la connexion de l'accoudoir gauche (G) puis fixez-la avec le boulon hexagonal (E2) + le coussin de voûte (F11) + le contre-écrou (A6).



ÉTAPE 3.

A. Fixez le cadre de la table (C) entre la plaque de connexion gauche (K) et la plaque de connexion droite (N).

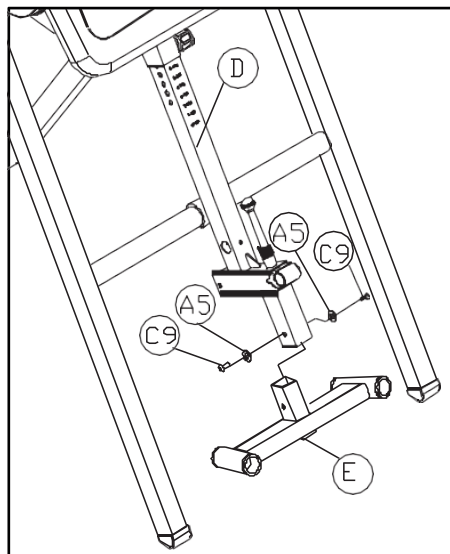
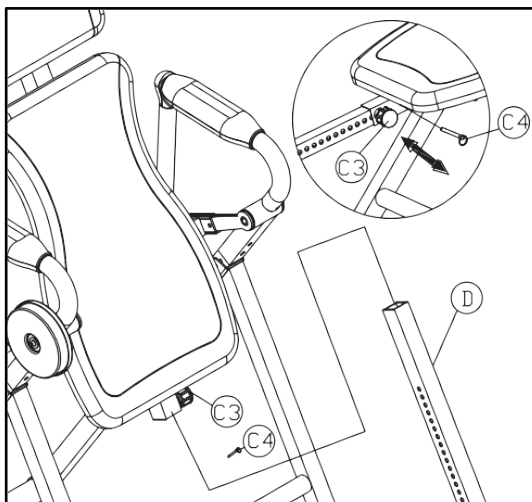
B. Fixez la structure avec le boulon hexagonal (C9) + la rondelle plate (A5) + le contre-écrou (A6).



ÉTAPE 4.

Tirez sur l'écrou de réglage (C3) et insérez la barre réglable en hauteur (D) dans le cadre de la table (C). Réglez la position et desserrez l'écrou de réglage (C3). Verrouillez enfin la position avec la goupille de verrouillage (C4).

4



ÉTAPE 5.

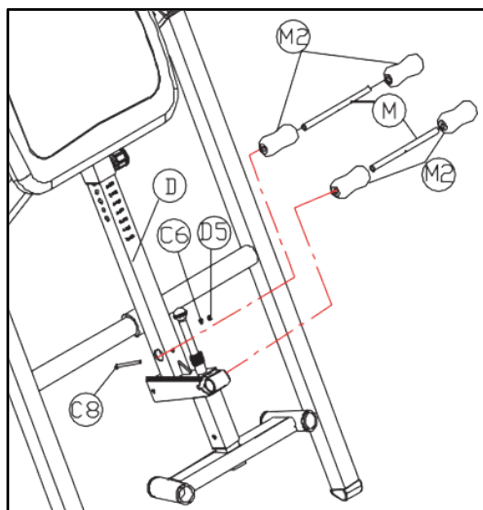
Insérez le cadre du pied (E) dans la barre réglable en hauteur (D) et fixez-le avec le boulon hexagonal (E2) + la rondelle plate (A5) + le contre-écrou (A6).

ÉTAPE 6.

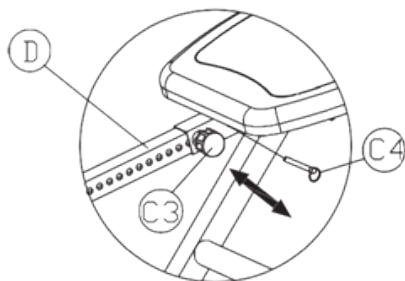
A. Connectez la barre en mousse (M) à la barre réglable en hauteur (D) et fixez-la avec le boulon hexagonal (C8) + rondelle plate (C6) + contre-écrou (D5).

B. Insérez la tige en mousse (M) dans la tige réglable en hauteur (D) et fixez la mousse (M2) sur la tige en mousse (M).

6



Paramètres personnels

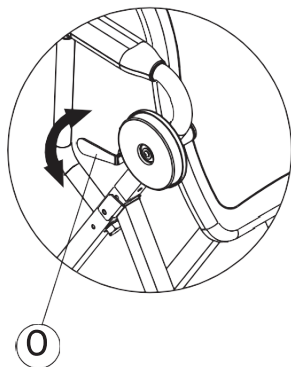
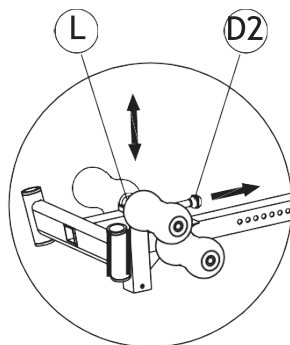


■ Réglage en hauteur.

Vous pouvez régler la longueur du repose-pieds à la hauteur souhaitée en relâchant la goupille de verrouillage (C4) et l'écrou de réglage (C3). Déplacez la barre réglable en hauteur (D) dans la position correcte, serrez l'écrou de réglage (C3) et fixez-le avec la goupille de verrouillage (C4).

■ Réglage du repose-pieds.

Réglez les rouleaux en mousse (M2) sur le repose-pieds pour que vos pieds soient bien soutenus, sans trop serrer. Pour cela, tirez sur la goupille de régulation (D2), réglez la distance souhaitée puis resserrez la goupille de régulation.



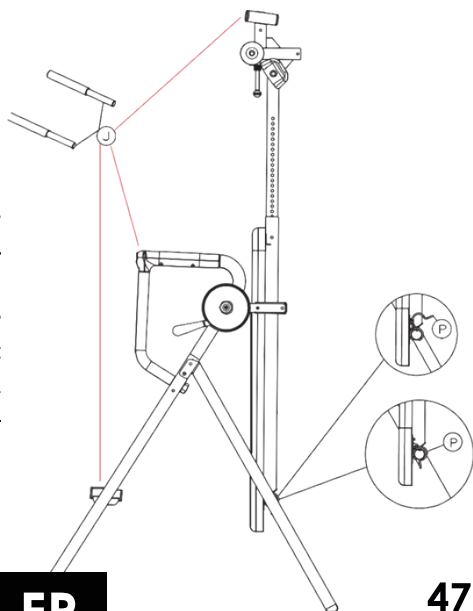
■ Réglage de l'inclinaison.

Vous pouvez régler l'angle d'inclinaison entre 60 ° et -90 ° selon vos besoins. Pour cela, il suffit de desserrer le frein en tirant sur le levier (O). Réglez l'inclinaison souhaitée de la planche et réappliquez le frein en appuyant sur le levier (O).

■ Assemblage des barres d'appui.

Avec la table d'inversion multifonctionnelle, vous pouvez effectuer des pompes, des dips, des tractions ...

Pour cela, placez la planche en position verticale inversée et verrouillez la planche d'inversion (C2) avec le ressort de blocage (P) sur la traverse du cadre (A-A2). Insérez les barres de préhension dans les trous appropriés pour effectuer l'exercice choisi à tout moment.



Consignes de sécurité

La table d'inversion fonctionne comme un pendule en équilibre sur un axe et réagit aux petits changements de répartition du poids. Lorsque vous commencez à l'utiliser, veuillez tout particulièrement à sélectionner le bon angle d'inclinaison. Faire appel à une deuxième personne pour stabiliser et faire pivoter la table d'inversion peut être utile la première fois que vous l'utilisez.

Avantages d'utilisation :

■ Soulagement des maux de dos.

Dans la plupart des cas, la gravité est un facteur de maux de dos. La pression sur les disques intervertébraux diminue la distance entre les vertèbres, ce qui restreint la mobilité et augmente le risque de pincement des nerfs. La thérapie d'inversion est un moyen facile d'empêcher que cela se produise et de contrer les effets négatifs de la gravité. La suspension à l'envers à un angle de 20 ° à 90 ° soulage la pression et permet à vos disques vertébraux de reprendre leur forme naturelle et à vos vertèbres à une distance optimale les uns des autres.

■ Posture améliorée.

Lorsqu'une vertèbre glisse, les ligaments et les muscles qui la soutiennent l'empêchent de revenir à sa position initiale. En position couchée, la pression sur les vertèbres est réduite à 25 % de son intensité normale. La pression peut être réduite à zéro en s'allongeant sur la table d'inversion à un angle de 60°. La réduction de la pression sur les vertèbres et un léger étirement peuvent aligner correctement la colonne vertébrale. De plus, l'inversion apaise également les articulations, améliorant l'apport de nutriments et d'oxygène.

■ Contrer le retrait dû à la gravité.

Les disques intervertébraux absorbent et libèrent l'humidité. Au cours d'une journée, les disques intervertébraux se resserrent et se déshydratent comme une éponge. En fait, un disque intervertébral sain rétrécira jusqu'à 20 % chaque jour. Pendant le sommeil, les disques vertébraux guérissent grâce au soulagement de la position couchée. À mesure qu'une personne vieillit, un rétrécissement permanent peut se produire. L'inversion peut aider à restituer l'humidité aux disques intervertébraux en réduisant la pression à laquelle ils sont soumis.

S'il vous plaît soyez prudent lors de l'utilisation:

Malgré ses nombreux avantages, l'utilisation d'une table de retournement ne convient pas à tout le monde. Si vous présentez l'un des symptômes suivants, consultez un médecin avant d'utiliser le produit (la liste ci-dessous ne contient que des exemples et n'est en aucun cas exhaustive) :

- Utilisation d'anticoagulants.
- Os faibles ou fracturés : la pression du poids corporel peut aggraver ces conditions.
- Conjonctivite due à une infection virale ou bactérienne.
- Glaucome : pression intraoculaire élevée.
- Problèmes cardiovasculaires : consultez votre médecin si vous souffrez d'un trouble circulatoire.
- Hernie inguinale ou hernie diaphragmatique.
- Hypertension artérielle (supérieure à 140/90).
- Infection de l'oreille moyenne.
- Grossesse.
- Décollement de la rétine.
- Blessures à la colonne vertébrale.
- Les crises cardiaques.
- Attaques ischémiques transitoires.

La table d'inversion est conçue pour un poids maximum de l'utilisateur de 110 kg.

Mode d'emploi

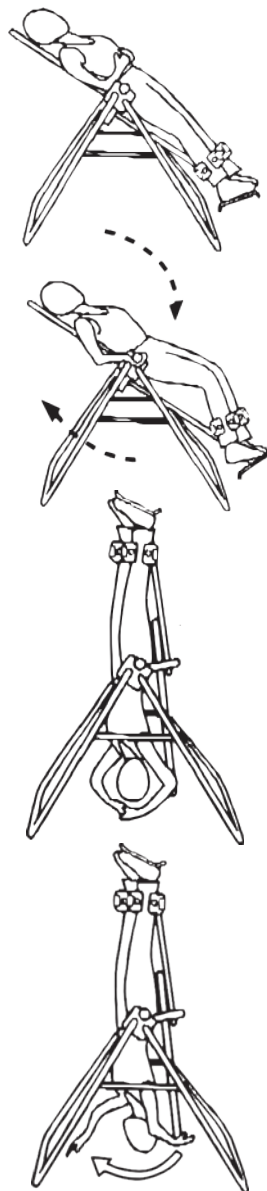
Ajustez la longueur de la barre de hauteur du pied de sorte que lors de l'utilisation de la table d'inversion, vous puissiez rester en position horizontale en équilibre, sans avoir à être soutenu avec vos mains. Vous pouvez ensuite régler l'inclinaison en déplaçant légèrement un ou les deux bras. En règle générale, plus l'angle d'inclinaison est élevé, plus la durée d'investissement est courte.

■ Assurez-vous que la barre du repose-pieds est correctement ajustée et bien vissée. Posez votre tête sur l'appui-tête et vos bras d'abord à vos côtés puis sur votre poitrine, comme indiqué sur l'illustration. Si votre tête est maintenant plus basse que vos pieds, allongez le repose-pieds d'un trou et réessayez. Si vos pieds ne bougent pas, raccourcissez le repose-pieds d'un trou et réessayez.

■ En position allongée sur la table d'inversion, des mouvements réguliers et réguliers peuvent renforcer l'effet de l'inversion sur les muscles, les ligaments et les articulations. Par exemple, vous pouvez vous étirer, faire pivoter ou essayer de plier vos jambes. Cependant, ne faites des redressements assis que dans une position sûre.

■ Retour de l'inversion à la position de départ à l'aide des poignées latérales en mousse. Étant donné que votre corps peut s'être légèrement étiré pendant l'inversion, la position de départ peut ne plus être équilibrée. Pliez vos genoux pour repositionner le centre de gravité de votre corps. Ne levez pas la tête et n'essayez pas de vous asseoir.

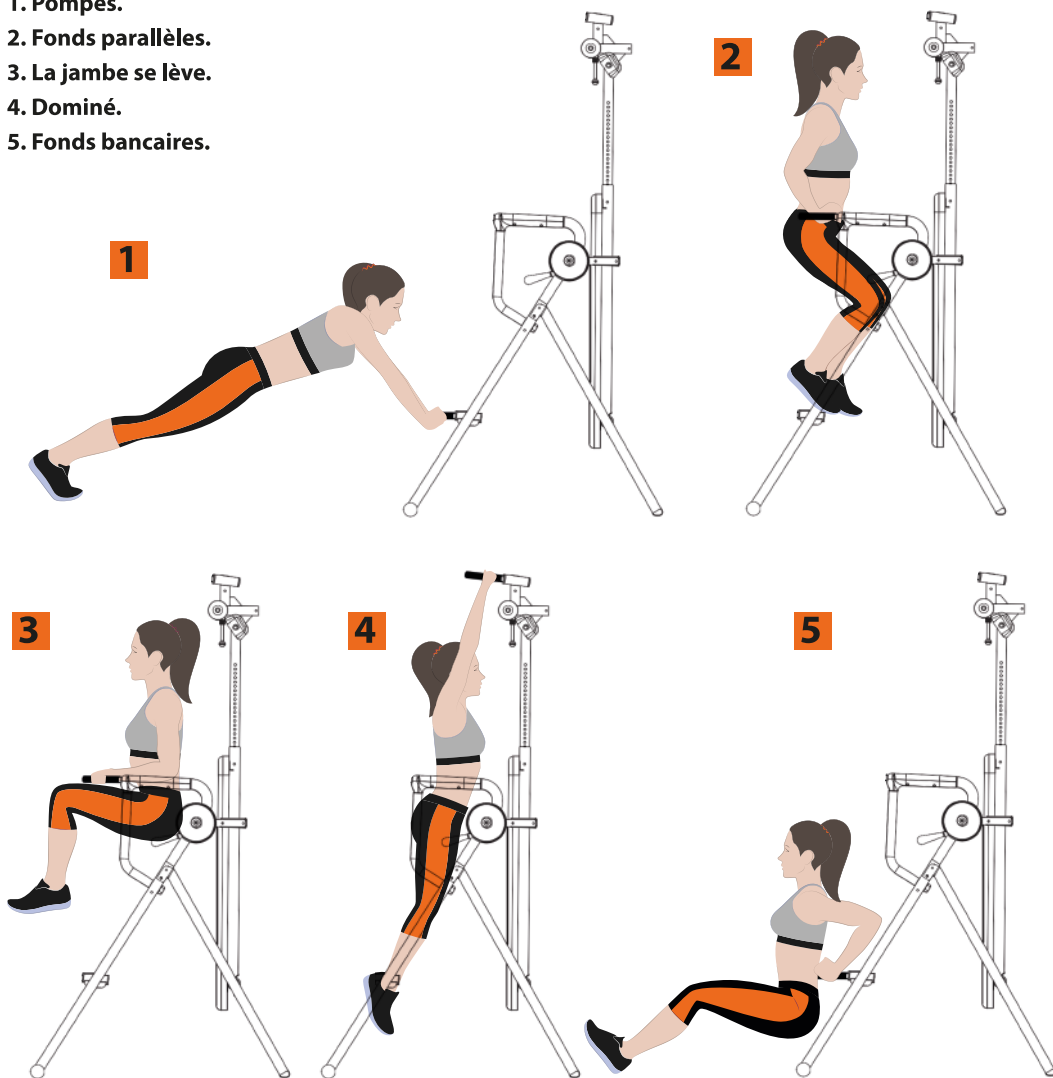
■ Les utilisateurs avancés peuvent se suspendre aux repose-pieds. Pour ce faire, tournez la table complètement, comme indiqué, saisissez le dossier derrière votre épaule d'une main et la barre transversale du cadre avant de l'autre. Vous pouvez utiliser vos bras pour faire pivoter la table de quelques degrés au-delà du point de suspension. Revenez de l'inversion à votre position de départ à l'aide des poignées latérales en mousse. Pliez vos genoux pour repositionner le centre de gravité de votre corps vers vos pieds. Ne levez pas la tête et n'essayez pas de vous asseoir.



Entraînement de fitness

La table d'inversion Trainer In-Gravity 1800 est un appareil d'entraînement multifonctionnel. En plus de vos exercices d'étirement et d'inversion, vous pourrez tirer le meilleur parti de la structure grâce à sa possibilité de remise en forme complète. Pour ce faire, insérez les barres d'appui dans les trous appropriés pour effectuer l'exercice choisi à tout moment (comme expliqué dans la section « réglages personnels » pour le montage de ce manuel).

1. Pompes.
2. Fonds parallèles.
3. La jambe se lève.
4. Dominé.
5. Fonds bancaires.



Entretien et nettoyage

- Assurez-vous que tous les boulons/écrous sont correctement serrés après l'assemblage et avant utilisation.
- Nettoyez la table d'inversion avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux. Ne pas utiliser de solvants. Nettoyez-le après chaque utilisation et nettoyez-le soigneusement régulièrement.
- Nous vous recommandons de couvrir la table d'inversion lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Pour une utilisation correcte et sûre, vous devez graisser les axes de toutes les pièces mobiles de la table d'inversion. Selon l'utilisation, tous les un ou deux ans. Vous pouvez utiliser une graisse standard pour le faire.

DONNÉES TECHNIQUES

DIMENSIONS	204,7x106,8x73,5 CM
POIDS MAX. SUPP.	110 KG
POIDS NET	33,5 KG
POIDS BRUT	35 KG
DIMENSIONS BOÎTE	123x72x15,5 CM



Gentile cliente,

Vogliamo ringraziare la fiducia che avete riposto nel nostro marchio, scegliendo noi come una garanzia sicura per migliorare la qualità della vostra vita.

In Gridinlux lavoriamo costantemente per progettare prodotti che contribuiscano a facilitare la vostra giornata. Investiamo un enorme sforzo in R&S, sviluppando grazie alle ultime tecnologie, sistemi efficienti basati su ciò che per noi è più prezioso: le persone.

Da oggi, saremo con te per aiutarti in tutto ciò di cui hai bisogno. Questo è il nostro vero impegno.

Ricordi:

1. Le foto del prodotto sia del manuale che della scatola corrispondono al modello più recente e servono solo come riferimento.
2. Questo manuale contiene le raccomandazioni per di uso.

Antonio Castellano

Resp. del prodotto in Europa



Smaltimento corretto di questo prodotto

Questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere gettato insieme agli altri rifiuti domestici all'interno dell'UE. Per prevenire possibili danni all'ambiente o alla salute umana causati dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti, riciclarli responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

INDICE

53		Garanzia e Servizio Tecnico Ufficiale
54		Informazioni sulla sicurezza
55		Parti del prodotto
56		Schema generale
57		Istruzioni di montaggio
59		Impostazioni personali
60		Istruzioni di sicurezza
61		Istruzioni per l'uso
62		Allenamento fisico
63		Manutenzione e pulizia

Garanzia e Servizio Tecnico Ufficiale

Questo prodotto che hai acquistato ha una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, purché la fattura di acquisto sia conservata e inviata, il prodotto sia in perfette condizioni fisiche e abbia avuto un uso corretto come spiegato in questo Manuale d'uso.

La garanzia non copre:

- Se il prodotto è stato utilizzato oltre le sue capacità o utilità, maltrattato, percosso, esposto all'umidità, immerso in qualsiasi sostanza liquida o corrosiva, nonché qualsiasi altro difetto imputabile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal servizio tecnico ufficiale Gridinlux.
- Se l'incidente è stato causato dalla normale usura delle parti dovuta al suo utilizzo nel tempo.

Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 2 anni in base alla legislazione vigente, escluse le parti consumabili. In caso di uso improprio da parte dell'utente, il servizio di garanzia non sarà responsabile della riparazione. Se in qualsiasi occasione rilevi un incidente con il prodotto o hai domande, contatta il servizio di assistenza tecnica ufficiale Gridinlux tramite l'indirizzo e-mail:

teayudamos@gridinlux.es

Informazioni sulla sicurezza

- Si raccomanda di leggere attentamente le istruzioni indicate in questo manuale prima di procedere con il montaggio e l'uso della macchina. Prima di utilizzarlo per la prima volta, è necessario verificare che l'installazione sia stata eseguita correttamente, per evitare lesioni o problemi con il prodotto.
- In caso di dubbi sulla possibilità di utilizzare questo dispositivo, consultare preventivamente uno specialista.
- Questo dispositivo è destinato all'uso domestico e non deve essere utilizzato per scopi commerciali.
- Supporta un peso massimo di 110 kg, quindi se ne sconsiglia l'uso da parte di persone che superano tale peso.
- La macchina deve essere lontana da prodotti corrosivi o da qualsiasi altro tipo di liquido, in quanto può intaccare e deteriorare la sua struttura e, quindi, la sua efficienza.
- Fare attenzione a non mettere le mani tra le parti della macchina. È anche importante che durante l'uso non ci siano oggetti entro un raggio di 2 m.
- Questa macchina è progettata solo per l'uso da parte di adulti. Se ne sconsiglia l'utilizzo a figli o persone a carico senza la presenza di un adulto.
- Questo prodotto è stato realizzato per uso domestico. Cerca sempre di usarlo all'interno e posizionalo su pavimenti in cui la superficie è piana e liscia. Usa un tappetino sportivo per proteggere il pavimento.
- Si consiglia di indossare abbigliamento e calzature adeguati per l'allenamento. L'uso con apparecchiature inadeguate può causare lesioni indesiderate. Fate attenzione che i vostri vestiti non rimangano impigliati nella struttura.
- Se si osservano difetti o si riscontra che la macchina non è in buone condizioni, non utilizzarla o manipolarla. Per qualsiasi dubbio o riparazione contattare il servizio tecnico specializzato.
- È importante riscaldarsi prima dell'allenamento per evitare lesioni.
- La macchina da allenamento può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- La prima volta che si utilizza la tavola ad inversione, impostare l'angolo di inclinazione a meno di 30° e non utilizzarla per più di 5 minuti.
- Se ti senti a disagio, riduci l'angolo di inclinazione. Se si attacca, interrompi la sessione.
- Non utilizzare la tavola ad inversione se è passato poco tempo dall'ultima volta che hai mangiato.



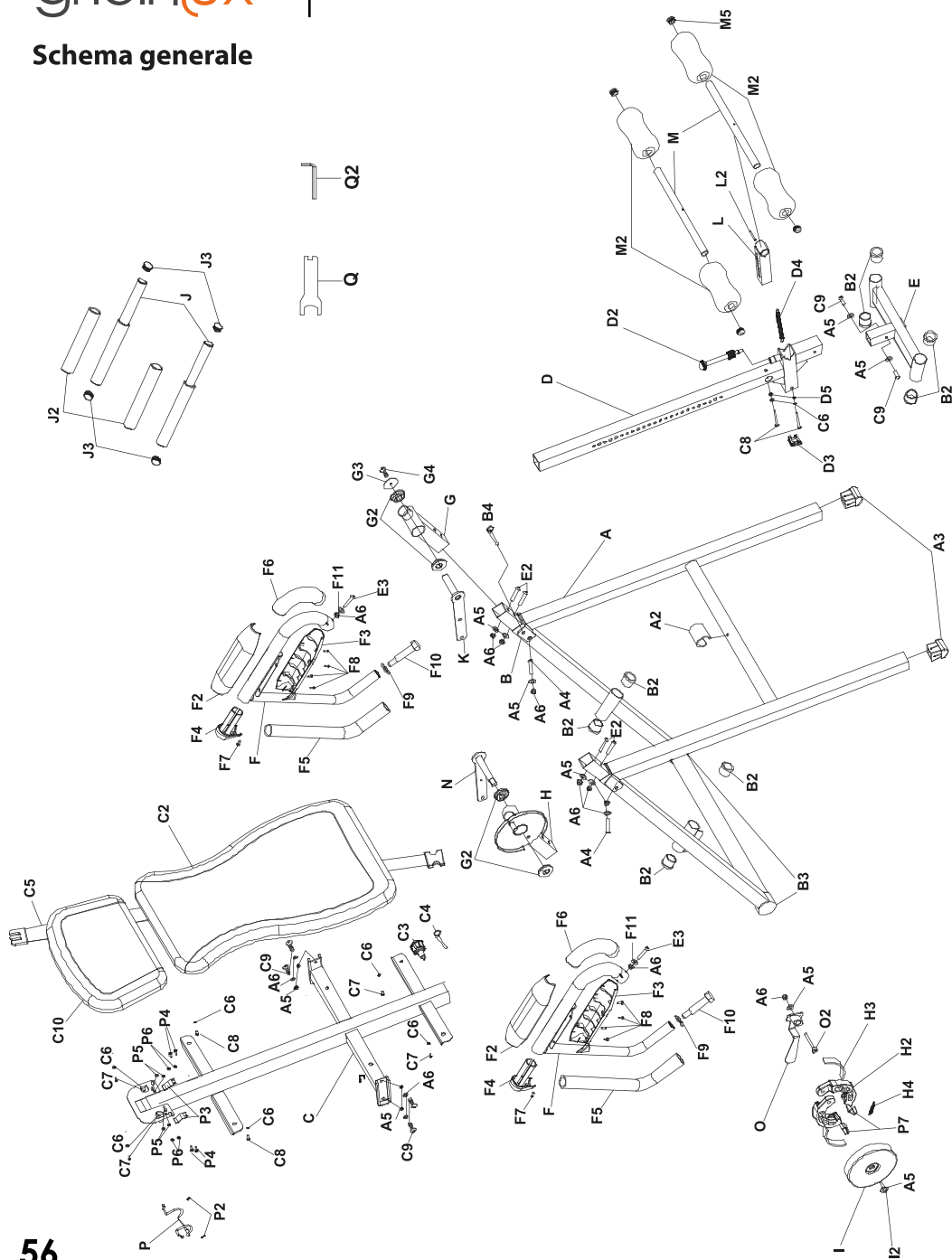
Se si verificano vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anormali durante l'esercizio, interrompere l'allenamento e contattare un medico il prima possibile.

Il nostro marchio non è responsabile per eventuali lesioni o problemi causati da un uso scorretto di questo prodotto non seguendo correttamente le istruzioni indicate in questo manuale.

Parti del prodotto

N.	Pzi	Descrizioni	N.	Pzi	Descrizioni
A	1	Telaio anteriore	F9	2	Rondella piana 22x37x3
A2	1	Cuscinetto antiurto	F10	2	Bullone esagonale M20x95
A3	2	Tappo della gamba anteriore	F11	2	Imbottitura per arco 8.5
A4	2	Bullone esagonale M8x60	G	1	Attacco bracciolo sinistro
A5	15	Rondella piana 8,5x20x1,5	G2	4	Tappo 45x12x20
A6	14	Controdado M8x8H	G3	1	Cuscinetto
B	1	Telaio posteriore	G4	1	Bullone esagonale M8x20
B2	8	Fodera interna in gomma	H	1	Collegamento bracciolo destro
B3	2	Blocco della gamba posteriore	H2	2	Riparatore di freni
B4	1	Pin di blocco	H3	2	Freno
C	1	Struttura della tabella	H4	1	Primavera / primavera 12x45
C2	1	Tabella degli investimenti	I	1	Sistema di frenata
C3	1	Dado di regolazione	I2	1	Vite a testa esagonale
C4	1	Pin di blocco	J	2	Maniglione a mano
C5	1	Cinghia di sicurezza	J2	2	Impugnatura in schiuma 27x3x208
C6	8	Rondella piana	J3	4	Tappo tondo 28x2,5
C7	4	Bullone esagonale M6x12	K	1	Piastra di collegamento sinistra
C8	4	Bullone esagonale M6x50	L	1	Tubo di regolazione anteriore
C9	6	Bullone esagonale M8x20	L2	1	Bullone apertura cilindro 4x34
C10	1	Poggiatesta	M	2	Barra di schiuma
D	1	Barra regolabile in altezza	M2	4	Schiuma
D2	1	Perno di regolazione	M5	4	Tappo rotondo
D3	1	Top quadrato	N	1	Piastra di collegamento destra
D4	1	Primavera	O	1	Leva
D5	2	Dado di bloccaggio	O2	1	Vite a testa cilindrica 2,5x10
E	1	Struttura dei piedi	P	1	Molla di bloccaggio
E2	7	Bullone a testa esagonale	P2	2	Bullone apertura cilindro 2,5x10
E3	2	Bullone esagonale M8x45	P3	2	Tampone a molla 2
F	2	Barra di presa sinistra/destra	P4	4	Bullone M4x10
F2	2	Copertura dell'impugnatura (superiore)	P5	4	Rondella piana 4.5x9x1.5
F3	2	Coprimanopola (inferiore)	P6	4	Controdado M4
F4	2	Coprimanopola (posteriore)	P7	2	Cuscinetto a molla
F5	2	27x3x460 impugnatura in schiuma	Q	1	Chiave multifunzione
F6	2	Impugnatura in schiuma 37x3x200	Q2	1	Chiave a forma di L
F7	2	Vite Philips ST4,2x15			
F8	8	Vite Philips ST4,2x15			

Schema generale



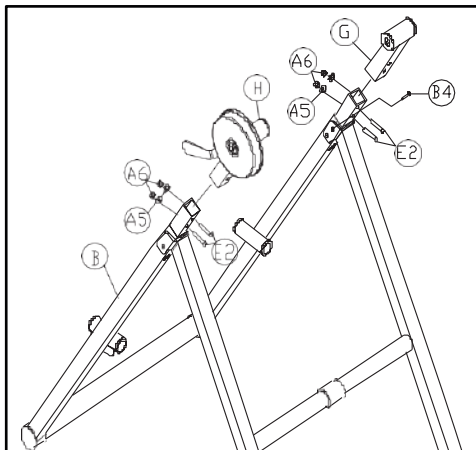
Istruzioni di montaggio

- Prima del montaggio, assicurarsi che vi sia spazio sufficiente intorno.
- Utilizzare gli strumenti inclusi e, in caso di dubbio, consultare un servizio tecnico specializzato.
- Verificare che tutte le parti numerate nella sezione "Parti del prodotto" siano disponibili.

PASSO 1.

A. Inserire il collegamento del bracciolo destro (H) nel telaio posteriore (B), quindi fissarlo con il bullone esagonale (E2) + rondella piatta (A5) + controdado (A6).

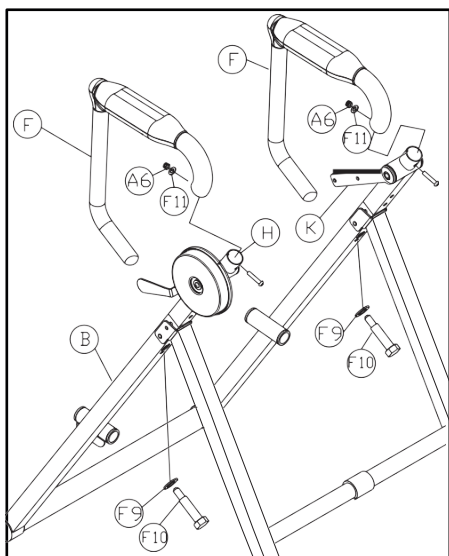
B. Inserire l'attacco del bracciolo sinistro (G) nel telaio posteriore (B) e quindi fissarlo con il bullone esagonale (E2) + rondella piana (A5) + controdado (A6).



PASSO 2.

A. Inserire il maniglione (F) nell'attacco del bracciolo (H) e quindi fissarlo con il bullone esagonale (E2) + l'imbottitura dell'arco (F11) + il controdado (A6). Utilizzare un bullone esagonale (F10) e una rondella piatta (F9) per fissare la barra di sostegno (F) al telaio posteriore (B).

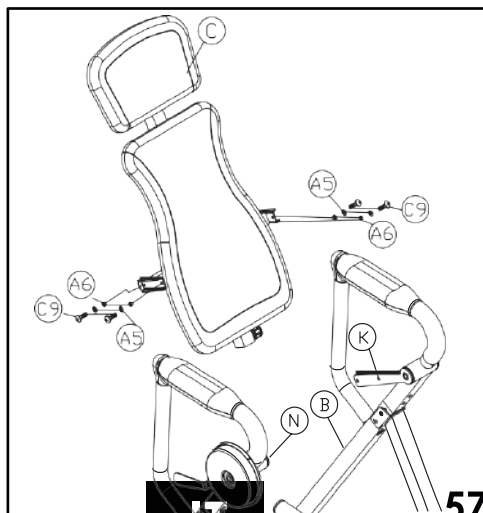
B. Inserire il maniglione (F) nell'attacco del bracciolo sinistro (G) e quindi fissarlo con il bullone esagonale (E2) + l'imbottitura dell'arco (F11) + il controdado (A6).



PASSO 3.

A. Fissare il telaio del tavolo (C) tra la piastra di connessione sinistra (K) e la piastra di connessione destra (N).

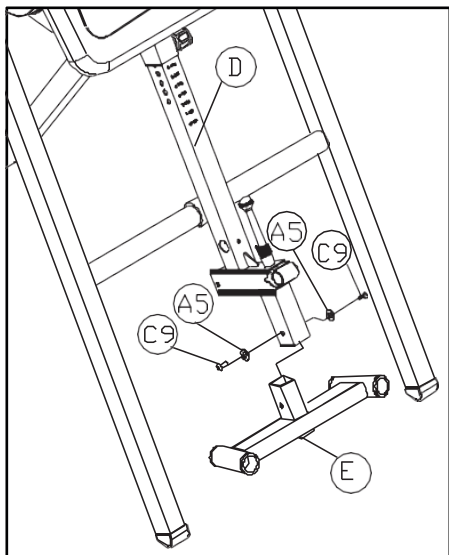
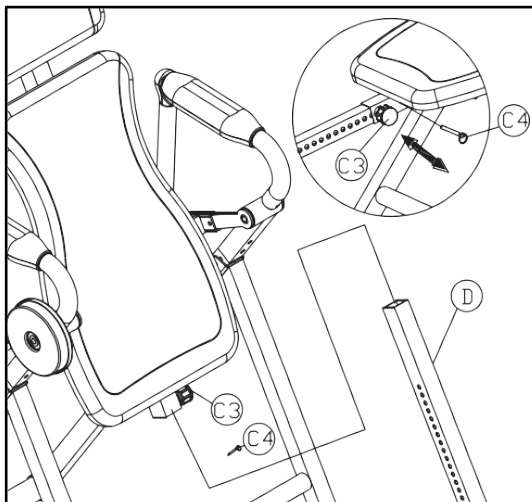
B. Fissare la struttura con il bullone esagonale (C9) + la rondella piana (A5) + il controdado (A6).



PASSO 4.

Tirare verso l'alto il dado di regolazione (C3) e inserire la barra regolabile in altezza (D) nel telaio del tavolo (C). Regolare la posizione e allentare il dado di regolazione (C3). Infine bloccare la posizione con il perno di bloccaggio (C4).

4



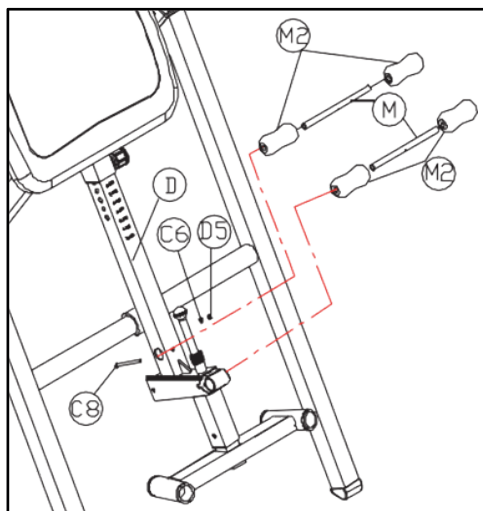
PASSO 5.

Inserire il telaio del piede (E) nella barra regolabile in altezza (D) e fissarlo con il bullone esagonale (E2) + la rondella piatta (A5) + il controdado (A6).

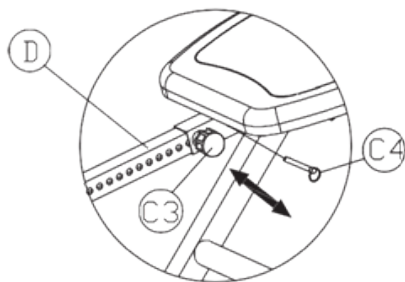
PASSO 6.

A. Collegare la barra in schiuma (M) alla barra regolabile in altezza (D) e fissarla con il bullone esagonale (C8) + rondella piatta (C6) + controdado (D5).

B. Inserire l'asta di schiuma (M) nell'asta regolabile in altezza (D) e fissare la schiuma (M2) sull'asta di schiuma (M).



Impostazioni personali

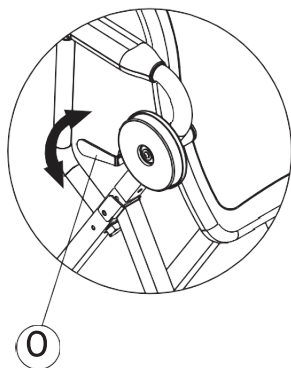
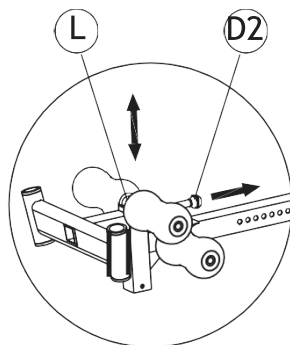


■ Regolazione in altezza.

È possibile regolare la lunghezza del poggiapiedi all'altezza desiderata rilasciando il perno di bloccaggio (C4) e il dado di regolazione (C3). Spostare la barra regolabile in altezza (D) nella posizione corretta, serrare il dado di regolazione (C3) e fissarlo con il perno di bloccaggio (C4).

■ Regolazione del poggiapiedi.

Regolare i rulli in gommapiuma (M2) sul poggiapiedi in modo che i piedi siano adeguatamente supportati, senza stringere troppo. Per fare ciò, tirare il perno di regolazione (D2), impostare la distanza desiderata e quindi serrare nuovamente il perno di regolazione.



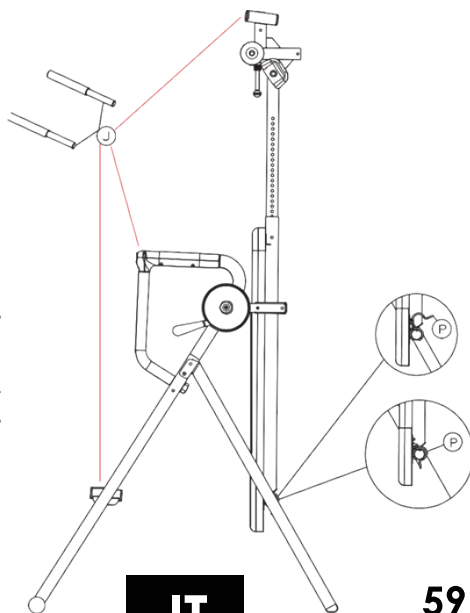
■ Regolazione dell'inclinazione.

È possibile impostare l'angolo di inclinazione tra 60 ° e -90 ° secondo necessità. Per farlo è sufficiente allentare il freno tirando la leva (O). Impostare l'inclinazione desiderata della tavola e applicare nuovamente il freno premendo la leva (O).

■ Montaggio dei maniglioni.

Con la tavola ad inversione multifunzionale puoi eseguire flessioni, dip, pull-up...

Per fare ciò, posizionare la scheda in posizione verticale capovolta e bloccare la scheda di inversione (C2) con la molla di bloccaggio (P) sulla traversa del telaio (A-A2). Inserire le barre di presa negli appositi fori per eseguire sempre l'esercizio scelto.



Istruzioni di sicurezza

La tavola ad inversione funziona come un pendolo in equilibrio su un asse e reagisce a piccoli cambiamenti nella distribuzione del peso. Quando inizi ad usarlo, presta particolare attenzione a selezionare l'angolo di inclinazione corretto. Richiedere l'aiuto di una seconda persona per stabilizzare e ruotare la tavola di inversione può essere utile la prima volta che la si utilizza.

Vantaggi di utilizzo:

■ Sollievo dal mal di schiena.

Nella maggior parte dei casi, la gravità è un fattore nel mal di schiena. La pressione sui dischi spinali riduce la distanza tra le vertebre, il che limita la mobilità e aumenta il rischio di pizzicare i nervi. La terapia di inversione è un modo semplice per evitare che ciò accada e per contrastare gli effetti negativi della gravità. Appendere a testa in giù con un angolo di 20° - 90° allevia la pressione e consente ai dischi spinali di tornare alla loro forma naturale e alle vertebre a una distanza ottimale l'uno dall'altro.

■ Postura migliorata.

Quando una vertebra scivola, i legamenti e i muscoli che la sostengono le impediscono di tornare nella sua posizione originale. Sdraiati, la pressione sulle vertebre si riduce al 25% della sua normale intensità. La pressione può essere ridotta a zero sdraiandosi sul tavolo di inversione con un angolo di 60°. Ridurre la pressione sulle vertebre e allungare leggermente può allineare correttamente la colonna vertebrale. Inoltre, l'inversione lenisce anche le articolazioni, migliorando l'apporto di nutrienti e ossigeno.

■ Contrastare il ritiro dovuto alla gravità.

I dischi spinali assorbono e rilasciano l'umidità. Nel corso della giornata, i dischi vertebrali si stringono e si disidratano come una spugna. In effetti, un disco spinale sano si ridurrà fino al 20% ogni giorno. Durante il sonno, i dischi spinali guariscono grazie al sollievo della posizione sdraiata. Quando una persona invecchia, può verificarsi un restringimento permanente. L'inversione può aiutare a restituire l'umidità ai dischi spinali riducendo la pressione a cui sono sottoposti.

Si prega di fare attenzione durante l'uso:

Nonostante i suoi numerosi vantaggi, l'utilizzo di una tabella di inversione non è adatto a tutti. Se si dispone di uno dei seguenti sintomi, consultare un medico prima di utilizzare il prodotto (l'elenco seguente contiene solo esempi e non è affatto esaustivo):

- Uso di anticoagulanti.
- Ossa deboli o fratturate: la pressione del peso corporeo può peggiorare queste condizioni.
- Congiuntivite dovuta a un'infezione virale o batterica.
- Glaucoma: alta pressione intraoculare.
- Problemi cardiovascolari: consulta il tuo medico se hai un disturbo circolatorio.
- Ernia inguinale o ernia diaframmatica.
- Alta pressione sanguigna (sopra 140/90).
- Infezione dell'orecchio medio.
- Gravidanza.
- Distacco della retina.
- Lesioni spinali.
- Infarti.
- Attacchi ischemici transitori.

La tavola di inversione è progettata per un peso utente massimo di 110 kg.

Istruzioni per l'uso

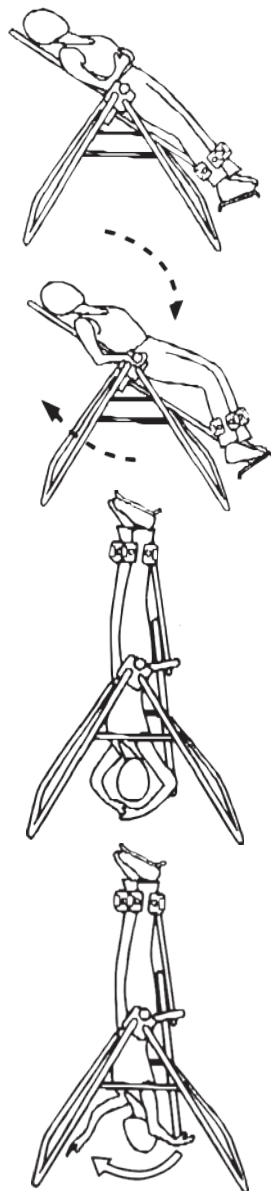
Regolare la lunghezza della barra dell'altezza del piede in modo che quando si utilizza la tavola ad inversione si possa rimanere in posizione orizzontale in equilibrio, senza dover essere sostenuti con le mani. È quindi possibile regolare l'inclinazione spostando leggermente uno o entrambi i bracci. Come regola generale, maggiore è l'angolo di inclinazione, minore è la durata del rivestimento.

■ Assicurarsi che la barra del poggipiedi sia regolata correttamente e avvitata saldamente. Appoggia la testa sul poggiatesta e le braccia prima lungo i fianchi e poi sul petto, come mostrato nell'illustrazione. Se ora la testa è più bassa dei piedi, allunga il poggipiedi di un foro e riprova. Se i piedi non si muovono, accorciare il poggipiedi di un foro e riprovare.

■ Mentre si è sdraiati sul lettino di inversione, i movimenti regolari e uniformi possono aumentare l'effetto dell'inversione su muscoli, legamenti e articolazioni. Ad esempio, puoi allungare, ruotare o provare a piegare le gambe. Tuttavia, fai solo sit-up in una posizione sicura.

■ Ritorno dall'inversione alla posizione di partenza utilizzando le impugnature laterali in schiuma. Poiché il tuo corpo potrebbe essersi leggermente allungato durante l'inversione, la posizione di partenza potrebbe non essere più equilibrata. Piega le ginocchia per riposizionare il baricentro del tuo corpo. Non alzare la testa o cercare di sedersi.

■ Gli utenti avanzati possono appendersi ai poggipiedi. Per fare ciò, girare completamente il tavolo, come mostrato, afferrare lo schienale dietro la spalla con una mano e la traversa sul telaio anteriore con l'altra. Puoi usare le braccia per ruotare il tavolo di alcuni gradi oltre il punto di sospensione. Torna dall'inversione alla posizione di partenza usando le impugnature laterali in schiuma. Piega le ginocchia per riposizionare il baricentro del corpo verso i piedi. Non alzare la testa o cercare di sedersi.

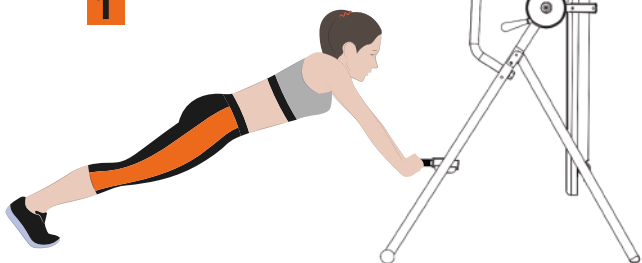


Allenamento fisico

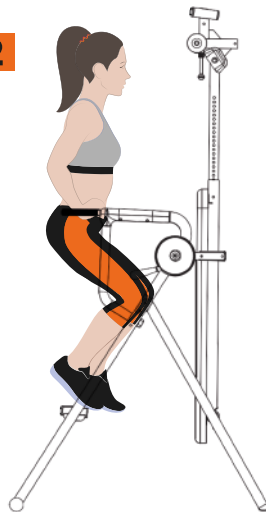
Il lettino ad inversione Trainer In-Gravity 1800 è un dispositivo di allenamento multifunzionale. Oltre ai tuoi esercizi di stretching e inversione, puoi ottenere il massimo dalla struttura grazie alla sua possibilità di allenamento fitness completo. Per fare ciò, inserire i maniglioni negli appositi fori per eseguire sempre l'esercizio prescelto (come spiegato nella sezione "impostazioni personali" per il montaggio in questo manuale).

1. Flessioni.
2. Fondi paralleli.
3. Sollevamento delle gambe.
4. Dominato.
5. Fondi bancari.

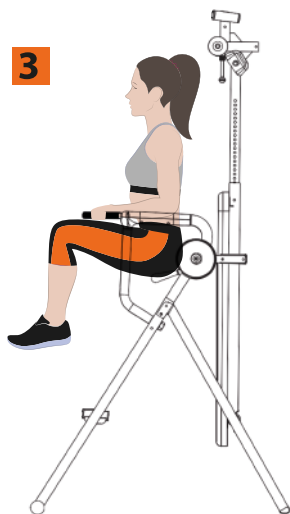
1



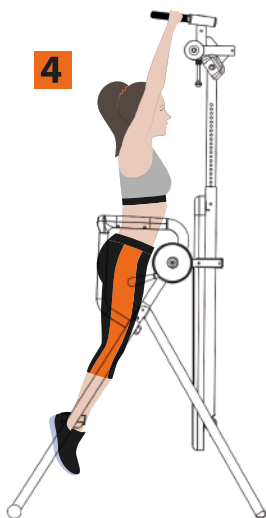
2



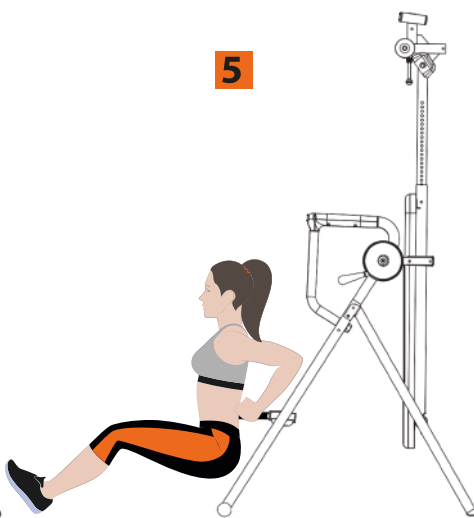
3



4



5



Manutenzione e pulizia

- Assicurarsi che tutti i bulloni/dadi siano correttamente serrati dopo il montaggio e prima dell'uso.
- Pulire la tavola di inversione con un panno leggermente umido e un detergente delicato. Non usare solventi. Pulirlo dopo ogni utilizzo e pulirlo accuratamente regolarmente.
- Si consiglia di coprire la tavola di inversione quando non la si utilizza.
- Per un uso corretto e sicuro, è necessario ingrassare gli alberi di tutte le parti mobili della tavola di inversione. A seconda dell'uso, ogni uno o due anni. Puoi usare un grasso standard per realizzarlo.

DATI TECNICI

DIMENSIONI	204,7x106,8x73,5 CM
PESO MASS. SUPP.	110 KG
PESO NETTO	33,5 KG
PESO LORDO	35 KG
DIM. IMBALLAGGIO	123x72x15,5 CM



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Wir möchten uns für das Vertrauen, das Sie unserer Marke entgegenbringen, bedanken. Danke, dass Sie uns als sichere Garantie gewählt haben, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Bei Gridinlux sind wir stets darum bemüht, Produkte zu entwerfen, die Ihnen den Alltag erleichtern. Wir investieren enorme Mühe in Forschung und Entwicklung und designen dank der neuesten Technologie effiziente Systeme, welche auf dem für uns höchsten Stellenwert basieren: den Menschen.

Wir sind ab sofort für Sie da, um Ihnen zu helfen, womit auch immer Sie Hilfe brauchen. Das ist unsere wahre Verpflichtung.

Bitte beachten Sie:

1. Die Fotos des Produktes in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung entsprechen dem neuesten Modell und dienen lediglich als Anhaltspunkt.
2. Diese Bedienungsanleitung enthält die Benutzungshinweise.

Antonio Castellano

Produktmanager in Europa



Richtige Entsorgung dieses Produktes

Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht mit anderen Hausmüll in der EU entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Abfallentsorgung zu vermeiden, recyceln Sie diese verantwortungsbewusst, um die nachhaltige Wiederverwendung materieller Ressourcen zu fördern.

INDEX

65		Garantie und Offizieller Technischer Service
66		Sicherheitsinformation
67		Produktteile
68		Allgemeines Montageschema
69		Montageanleitungen
71		Persönliche Einstellungen
72		Sicherheitshinweise
73		Gebrauchsanweisung
74		Fitness training
75		Wartung und Reinigung

Garantie und Offizieller Technischer Service

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Solange die Kaufrechnung gut aufbewahrt und bei Bedarf an uns gesendet wird, befindet sich das Produkt in einwandfreiem Zustand und wird gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung ordnungsgemäß verwendet.

Die Garantie gilt nicht für:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Nützlichkeit hinaus verwendet, misshandelt, geschlagen, Feuchtigkeit ausgesetzt, in eine flüssige oder ätzende Substanz getaucht oder in einem anderen vom Verbraucher zu vertretenden Fehler verwendet wurde.
- Wenn das Produkt von Personen zerlegt, modifiziert oder repariert wurde, die nicht vom offiziellen technischen Service von Gridinlux autorisiert wurden.
- Wenn der Vorfall durch normalen Verschleiß der Teile aufgrund ihrer Verwendung im Laufe der Zeit verursacht wurde.

Der Garantieservice deckt alle Herstellungsfehler für 2 Jahre gemäß den geltenden Gesetzen ab, mit Ausnahme von Verbrauchsteilen. Im Falle eines Missbrauchs durch den Benutzer ist der Garantieservice nicht für die Reparatur verantwortlich. Wenn Sie bei einer Gelegenheit einen Vorfall mit dem Produkt feststellen oder Fragen haben, wenden Sie sich über die E-Mail-Adresse:

teayudamos@gridinlux.es an den offiziellen technischen Kundendienst von Gridinlux.

Sicherheitsinformation

- Es wird empfohlen, die Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig zu lesen, bevor Sie mit der Montage und Verwendung der Maschine fortfahren. Vor dem ersten Gebrauch müssen Sie die korrekte Installation überprüfen, um Verletzungen oder Probleme mit dem Produkt zu vermeiden.
 - Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie dieses Gerät verwenden können, wenden Sie sich vorher an einen Fachmann.
 - Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt und sollte nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
 - Es trägt ein maximales Gewicht von 110 kg, daher empfehlen wir die Verwendung durch Personen, die dieses Gewicht überschreiten.
 - Die Maschine darf nicht in der Nähe von korrosiven Produkten oder anderen Flüssigkeiten sein, da diese ihre Struktur und damit ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und beeinträchtigen können.
 - Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hände nicht zwischen die Maschinenteile greifen. Wichtig ist auch, dass sich während des Gebrauchs keine Gegenstände im Umkreis von 2 m befinden.
 - Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Wir empfehlen die Verwendung nicht Kindern oder Angehörigen ohne die Anwesenheit eines Erwachsenen.
 - Dieses Produkt wurde für den Hausgebrauch hergestellt. Versuchen Sie immer, es in Innenräumen zu verwenden und stellen Sie es auf Böden mit ebener und glatter Oberfläche auf. Verwenden Sie eine Sportmatte, um den Boden zu schützen.
 - Wir empfehlen, für das Training geeignete Kleidung und Schuhwerk zu tragen. Die Verwendung mit ungeeigneter Ausrüstung kann zu ungewollten Verletzungen führen. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kleidung nicht in der Struktur verfängt.
 - Wenn Sie einen Defekt feststellen oder feststellen, dass die Maschine nicht in gutem Zustand ist, verwenden oder manipulieren Sie sie nicht. Bei Fragen oder Reparaturen wenden Sie sich an den technischen Fachdienst.
 - Es ist wichtig, dass Sie sich vor dem Training aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
 - Das Trainingsgerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Stellen Sie bei der ersten Verwendung des Inversionstisches den Neigungswinkel auf weniger als 30° ein und verwenden Sie ihn nicht länger als 5 Minuten.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, reduzieren Sie den Neigungswinkel. Wenn es kleben bleibt, beenden Sie die Sitzung.
 - Verwenden Sie die Inversionstabelle nicht, wenn Sie seit kurzem nichts mehr gegessen haben.



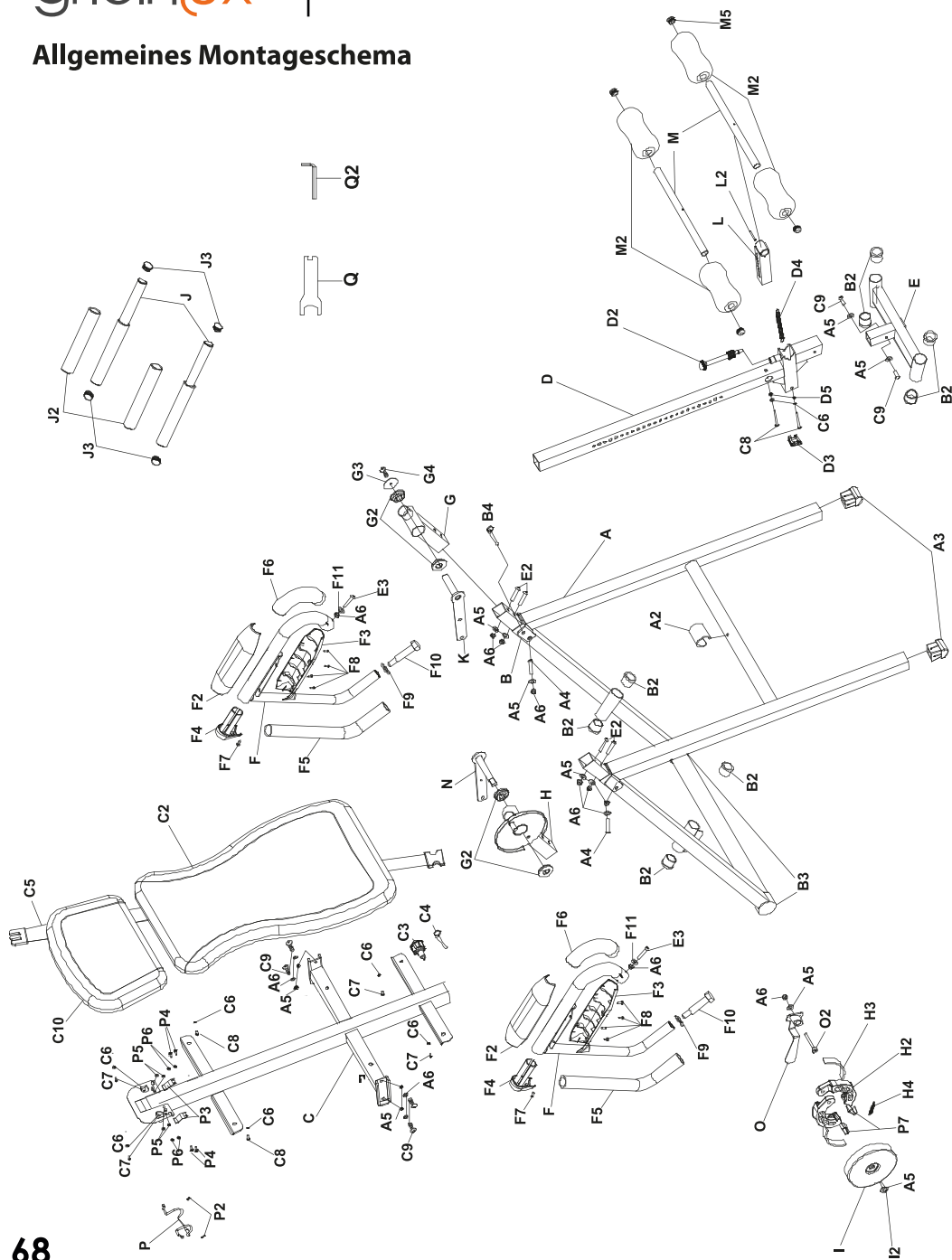
Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome bemerken, beenden Sie Ihr Training und wenden Sie sich so schnell wie möglich an einen Arzt.

Unsere Marke ist nicht verantwortlich für mögliche Verletzungen oder Probleme, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verursacht werden, wenn die Anweisungen in diesem Handbuch nicht korrekt befolgt werden.

Produktteile

Nr	Stk	Beschreibung	Nr	Stk	Beschreibung
A	1	Vorderer Rahmen	F9	2	Unterlegscheibe 22x37x3
A2	1	Anti-Schock-Pad	F10	2	Sechskantschraube M20x95
A3	2	Vorderbeinkappe	F11	2	Bogenpolster 8,5
A4	2	Sechskantschraube M8x60	G	1	Armlehnenanschluss links
A5	15	Unterlegscheibe 8.5x20x1.5	G2	4	Kappe 45x12x20
A6	14	Kontermutter M8x8H	G3	1	Lager
B	1	Heckrahmen	G4	1	Sechskantschraube M8x20
B2	8	Innenfutter aus Gummi	H	1	Verbindung Armlehne rechts
B3	2	Hinterbeinblock	H2	2	Bremsfixierer
B4	1	Sicherungsstift	H3	2	Bremse
C	1	Tabellenstruktur	H4	1	Feder / Feder 12x45
C2	1	Anlagetabelle	I	1	Bremssystem
C3	1	Regelmutter	I2	1	Sechskantschraube
C4	1	Sicherungsstift	J	2	Handhaltegriff
C5	1	Sicherheitsgurt	J2	2	Schaumstoffgriff 27x3x208
C6	8	Unterlegscheibe	J3	4	Runde Endkappe 28x2.5
C7	4	Sechskantschraube M6x12	K	1	Linke Anschlussplatte
C8	4	Sechskantschraube M6x50	L	1	Einstellrohr vorne
C9	6	Sechskantschraube M8x20	L2	1	4x34 Zylinderöffnungsschraube
C10	1	Kopfstütze	M	2	Schaumstoffleiste
D	1	Höhenverstellbare Stange	M2	4	Schaum
D2	1	Regulierungsstift	M5	4	Runde Endkappe
D3	1	Quadratische Spitze	N	1	Rechte Anschlussplatte
D4	1	Feder	O	1	Hebel
D5	2	Kontermutter	O2	1	2,5x10 Zylinderkopfschraube
E	1	Aufbau der Füße	P	1	Sperrfeder
E2	7	Sechskantschraube	P2	2	Zylinderöffnungsschraube 2,5x10
E3	2	Sechskantschraube M8x45	P3	2	Federauflage 2
F	2	Haltegriff links / rechts	P4	4	Schraube M4x10
F2	2	Griffabdeckung (oben)	P5	4	Unterlegscheibe 4.5x9x1.5
F3	2	Griffabdeckung (unten)	P6	4	Kontermutter M4
F4	2	Griffabdeckung (hinten)	P7	2	Federauflage
F5	2	27x3x460 Schaumstoffgriff	Q	1	Multifunktionsschlüssel
F6	2	Schaumstoffgriff 37x3x200	Q2	1	L-förmiger Schlüssel
F7	2	Philips ST4,2x15 Schraube			
F8	8	Philips ST4,2x15 Schraube			

Allgemeines Montageschema



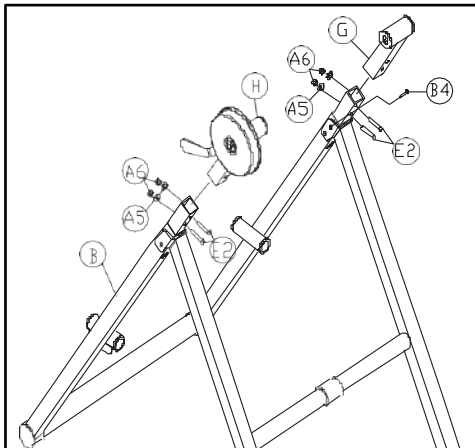
Montageanleitungen

- Stellen Sie vor der Montage sicher, dass genügend Platz um ihn herum vorhanden ist.
- Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge und wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen spezialisierten technischen Service.
- Stellen Sie sicher, dass alle nummerierten Teile im Abschnitt „Produktteile“ verfügbar sind.

SCHRITT 1.

A. Setzen Sie die rechte Armlehnenverbindung (H) in den hinteren Rahmen (B) ein und befestigen Sie sie dann mit der Sechskantschraube (E2) + Unterlegscheibe (A5) + Kontermutter (A6).

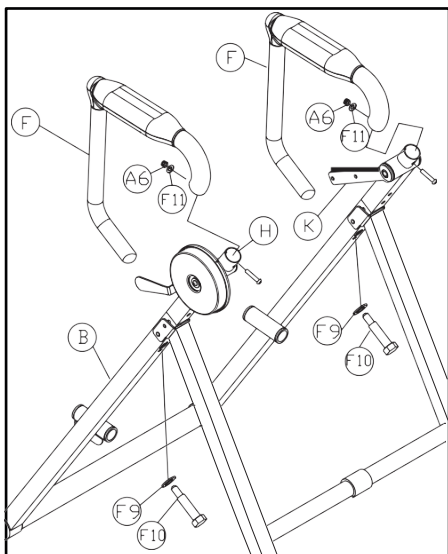
B. Stecken Sie die linke Armlehnenverbindung (G) in den hinteren Rahmen (B) und befestigen Sie sie dann mit der Sechskantschraube (E2) + Unterlegscheibe (A5) + Kontermutter (A6).



SCHRITT 2.

A. Setzen Sie den Haltegriff (F) in die Armlehnenverbindung (H) ein und befestigen Sie ihn dann mit der Sechskantschraube (E2) + dem Bogenpolster (F11) + der Kontermutter (A6). Verwenden Sie eine Sechskantschraube (F10) und eine Unterlegscheibe (F9), um den Haltegriff (F) am hinteren Rahmen (B) zu befestigen.

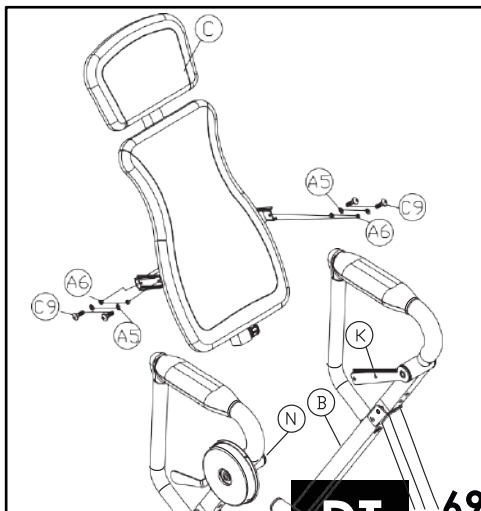
B. Stecken Sie den Haltegriff (F) in den linken Armlehnenanschluss (G) und befestigen Sie ihn dann mit der Sechskantschraube (E2) + dem Bogenpolster (F11) + der Kontermutter (A6).



SCHRITT 3.

A. Befestigen Sie das Tischgestell (C) zwischen der linken Verbindungsplatte (K) und der rechten Verbindungsplatte (N).

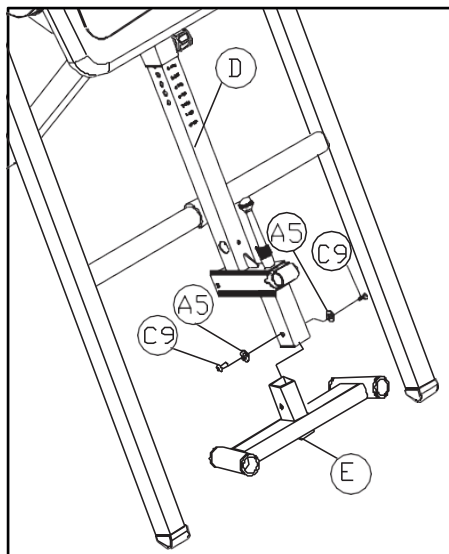
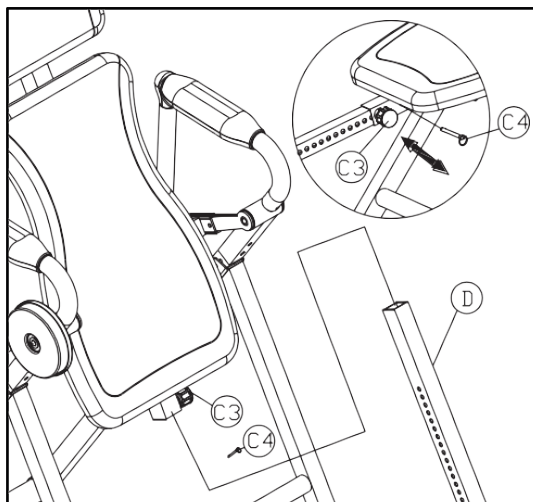
B. Sichern Sie die Struktur mit der Sechskantschraube (C9) + der Unterlegscheibe (A5) + der Kontermutter (A6).



SCHRITT 4.

Ziehen Sie die Stellmutter (C3) nach oben und führen Sie die höhenverstellbare Stange (D) in das Tischgestell (C) ein. Stellen Sie die Position ein und lösen Sie die Einstellmutter (C3). Verriegeln Sie abschließend die Position mit dem Sicherungsstift (C4).

4



SCHRITT 5.

Setzen Sie den Fußrahmen (E) in die höhenverstellbare Stange (D) ein und befestigen Sie ihn mit der Sechskantschraube (E2) + der Unterlegscheibe (A5) + der Kontermutter (A6).

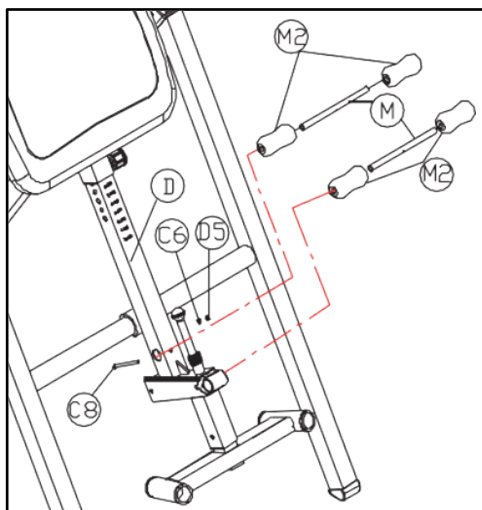
5

SCHRITT 6.

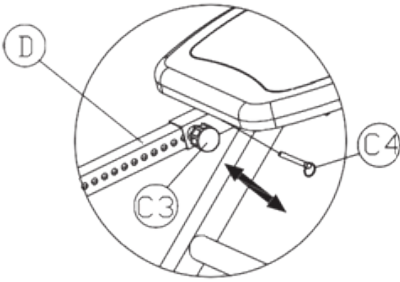
A. Verbinden Sie die Schaumstoffstange (M) mit der höhenverstellbaren Stange (D) und befestigen Sie sie mit der Sechskantschraube (C8) + Unterlegscheibe (C6) + Kontermutter (D5).

B. Stecken Sie den Schaumstoffstab (M) in den höhenverstellbaren Stab (D) und befestigen Sie den Schaumstoff (M2) auf dem Schaumstoffstab (M).

6



Persönliche Einstellungen

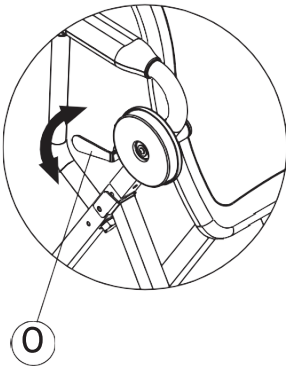
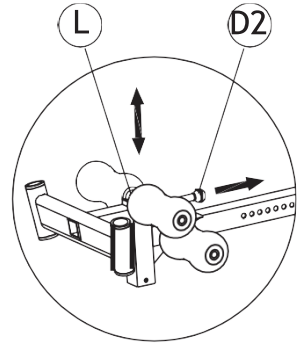


■ Höhenverstellung.

Sie können die Länge der Fußstütze auf die gewünschte Höhe einstellen, indem Sie den Sicherungsstift (C4) und die Stellmutter (C3) lösen. Bringen Sie die höhenverstellbare Stange (D) in die richtige Position, ziehen Sie die Einstellmutter (C3) fest und sichern Sie sie mit dem Sicherungsstift (C4).

■ Fußrastenverstellung.

Stellen Sie die Schaumstoffrollen (M2) an der Fußstütze so ein, dass Ihre Füße richtig gestützt werden, ohne zu eng zu werden. Ziehen Sie dazu am Regulierstift (D2), stellen Sie den gewünschten Abstand ein und ziehen Sie den Regulierstift wieder fest.



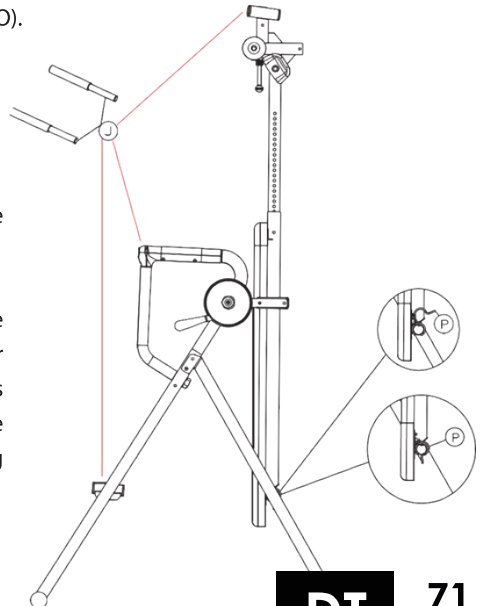
■ Neigungseinstellung.

Den Neigungswinkel können Sie je nach Bedarf zwischen 60° und -90° einstellen. Lösen Sie dazu einfach die Bremse, indem Sie den Hebel (O) ziehen. Stellen Sie die gewünschte Neigung des Boards ein und betätigen Sie die Bremse durch Drücken des Hebels (O).

■ Montage der Haltegriffe.

Mit dem multifunktionalen Inversionstisch können Sie Liegestütze, Dips, Klimmzüge ausführen ...

Bringen Sie dazu das Brett in eine umgekehrte vertikale Position und verriegeln Sie das Wendebrett (C2) mit der Verriegelungsfeder (P) an der Querstange des Rahmens (A-A2). Stecken Sie die Griffstangen in die entsprechenden Löcher, um die gewählte Übung jederzeit auszuführen.



Sicherheitshinweise

Der Inversionstisch funktioniert wie ein auf einer Achse ausbalanciertes Pendel und reagiert auf kleine Veränderungen der Gewichtsverteilung. Achten Sie bei der Inbetriebnahme besonders darauf, dass Sie den richtigen Neigungswinkel gewählt haben. Die Hilfe einer zweiten Person zum Stabilisieren und Drehen des Inversionstisches kann bei der ersten Verwendung hilfreich sein.

Vorteile der Verwendung:

■ Linderung von Rückenschmerzen.

In den meisten Fällen ist die Schwere ein Faktor bei Rückenschmerzen. Durch Druck auf die Bandscheiben verringert sich der Abstand zwischen den Wirbeln, was die Beweglichkeit einschränkt und das Risiko von Einklemmungen der Nerven erhöht. Die Inversionstherapie ist eine einfache Möglichkeit, dies zu verhindern und den negativen Auswirkungen der Schwerkraft entgegenzuwirken. Das Aufhängen in einem Winkel von 20° - 90° kopfüber entlastet und lässt Ihre Bandscheiben in ihre natürliche Form und Ihre Wirbel in optimalem Abstand zueinander zurückkehren.

■ Verbesserte Körperhaltung.

Wenn ein Wirbel rutscht, verhindern die Bänder und Muskeln, die ihn stützen, ihn daran, in seine ursprüngliche Position zurückzukehren. Im Liegen wird der Druck auf die Wirbel auf 25 % der normalen Intensität reduziert. Der Druck kann durch Liegen auf dem Inversionstisch in einem Winkel von 60° auf Null reduziert werden. Durch weniger Druck auf die Wirbel und leichtes Dehnen kann die Wirbelsäule richtig ausgerichtet werden. Darüber hinaus beruhigt die Inversion auch die Gelenke und verbessert die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung.

■ Schwerkraftbedingter Schrumpfung entgegenwirken.

Die Bandscheiben nehmen Feuchtigkeit auf und geben sie ab. Im Laufe eines Tages straffen sich die Bandscheiben und dehydrieren wie ein Schwamm. Tatsächlich schrumpft eine gesunde Bandscheibe jeden Tag um bis zu 20 %. Während des Schlafes heilen die Bandscheiben durch die Erleichterung des Liegens. Mit zunehmendem Alter kann eine dauerhafte Schrumpfung auftreten. Eine Inversion kann dazu beitragen, den Bandscheiben Feuchtigkeit zurückzugeben, indem der Druck verringert wird, dem sie ausgesetzt sind.

Bitte seien Sie während des Gebrauchs vorsichtig:

Trotz vieler Vorteile ist die Verwendung eines Umkehrtisches nicht für jeden geeignet. Wenn Sie eines der folgenden Symptome haben, konsultieren Sie vor der Anwendung des Produkts einen Arzt (die folgende Liste enthält nur Beispiele und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- Verwendung von Antikoagulanzen.
- Schwache oder gebrochene Knochen: Der Druck des Körpergewichts kann diese Zustände verschlimmern.
- Konjunktivitis aufgrund einer viralen oder bakteriellen Infektion.
- Glaukom: hoher Augeninnendruck.
- Herz-Kreislauf-Probleme: Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie eine Durchblutungsstörung haben.
- Leistenhernie oder Zwerchfellhernie.
- Bluthochdruck (über 140/90).
- Mittelohrentzündung.
- Schwangerschaft.
- Netzhautablösung.
- Wirbelsäulenverletzungen.
- Herzinfarkt.
- Vorübergehende ischämische Attacken.

Der Inversionstisch ist für ein maximales Benutzergewicht von 110 kg ausgelegt.

Gebrauchsanweisung

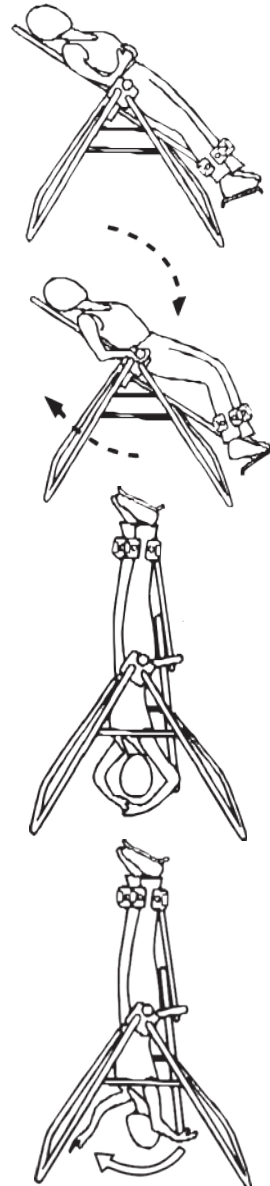
Stellen Sie die Länge der Fußhöhenstange so ein, dass Sie bei der Verwendung des Inversionstisches in einer horizontalen Position im Gleichgewicht bleiben können, ohne mit den Händen abgestützt zu werden. Anschließend können Sie die Neigung durch leichtes Bewegen eines oder beider Arme anpassen. Als Faustregel gilt: Je höher der Neigungswinkel, desto kürzer die Anlagedauer.

■ Stellen Sie sicher, dass die Fußrastenstange richtig eingestellt und fest verschraubt ist. Legen Sie Ihren Kopf auf die Kopfstütze und die Arme zuerst an den Seiten und dann auf die Brust, wie in der Abbildung gezeigt. Wenn Ihr Kopf jetzt niedriger ist als Ihre Füße, verlängern Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut. Wenn sich Ihre Füße nicht bewegen, kürzen Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut.

■ Beim Liegen auf dem Inversionstisch können sanfte, gleichmäßige Bewegungen die Wirkung der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verstärken. Du kannst zum Beispiel deine Beine strecken, drehen oder versuchen, sie zu beugen. Mache Sit-Ups jedoch nur in einer sicheren Position.

■ Rückkehr aus der Inversion in die Ausgangsposition mit seitlichen Schaumstoffgriffen. Da sich Ihr Körper bei der Inversion möglicherweise leicht gestreckt hat, ist die Ausgangsposition möglicherweise nicht mehr ausbalanciert. Beuge deine Knie, um den Schwerpunkt deines Körpers neu zu positionieren. Heben Sie nicht den Kopf und versuchen Sie nicht, sich hinzusetzen.

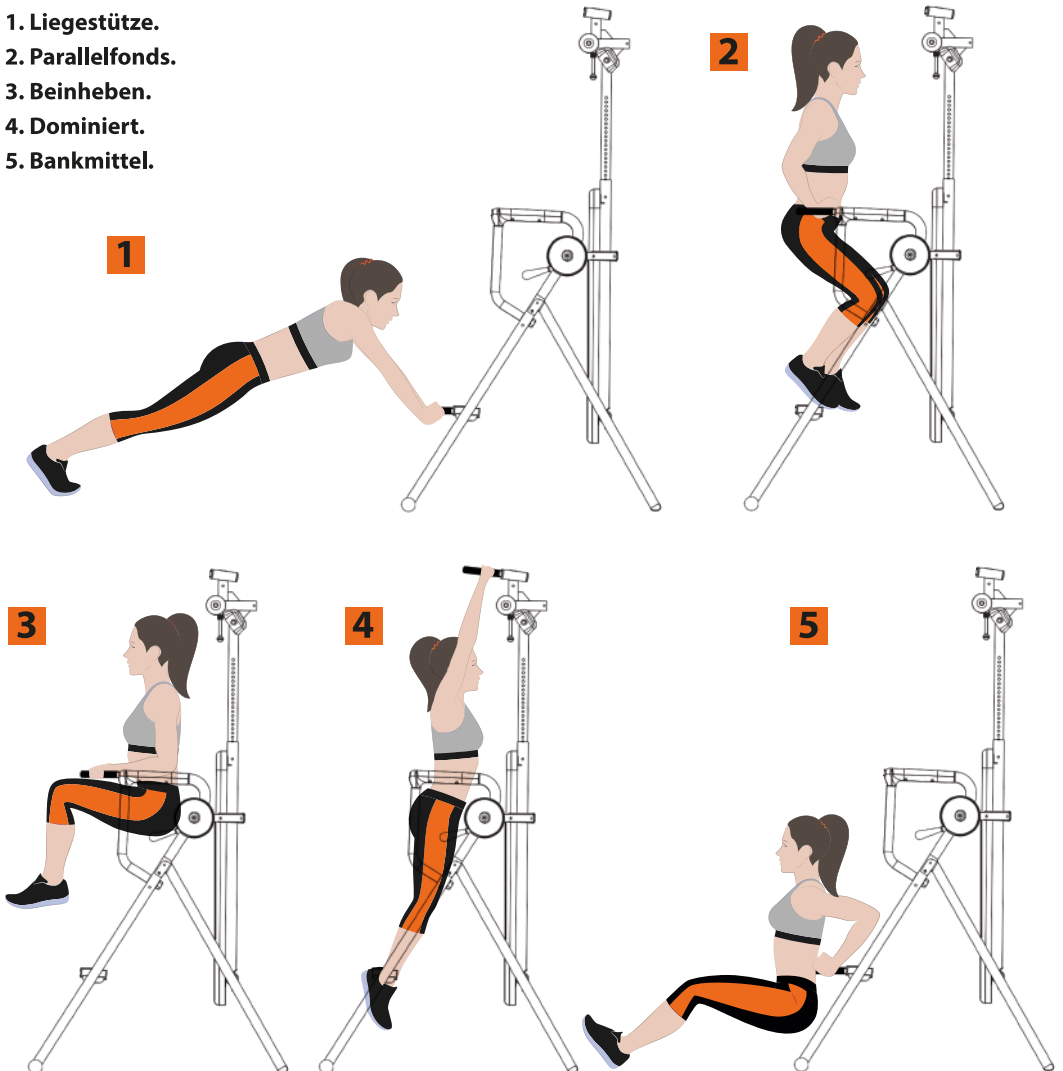
■ Fortgeschrittene können an den Fußstützen hängen. Drehen Sie dazu den Tisch wie abgebildet ganz, fassen Sie mit einer Hand die Rückenlehne hinter der Schulter und mit der anderen die Querstange am Vorderrahmen. Sie können den Tisch mit den Armen einige Grad über den Aufhängepunkt hinaus drehen. Kehren Sie mit den seitlichen Schaumstoffgriffen aus der Inversion in Ihre Ausgangsposition zurück. Beuge deine Knie, um den Schwerpunkt deines Körpers zu deinen Füßen zu verlagern. Heben Sie nicht den Kopf und versuchen Sie nicht, sich hinzusetzen.



Fitness training

Der Trainer In-Gravity 1800 Inversionstisch ist ein multifunktionales Trainingsgerät. Zusätzlich zu Ihren Dehn- und Inversionsübungen können Sie dank der Möglichkeit eines vollständigen Fitnesstrainings das Beste aus der Struktur herausholen. Stecken Sie dazu die Haltegriffe in die entsprechenden Löcher, um die gewählte Übung jederzeit durchführen zu können (wie im Abschnitt „Persönliche Einstellungen“ zur Montage in dieser Anleitung erläutert).

1. Liegestütze.
2. Parallelfonds.
3. Beinheben.
4. Dominiert.
5. Bankmittel.



Wartung und Reinigung

- Stellen Sie sicher, dass **alle** Schrauben / Muttern nach der Montage und vor dem Gebrauch richtig angezogen sind.
- Reinigen Sie den Inversionstisch mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Keine Lösungsmittel verwenden. Reinigen Sie es nach jedem Gebrauch und reinigen Sie es regelmäßig gründlich.
- Wir empfehlen, die Inversionstabelle abzudecken, wenn Sie sie nicht verwenden.
- Für einen bestimmungsgemäßen und sicheren Gebrauch müssen Sie die Wellen aller beweglichen Teile des Inversionstisches fetten. Je nach Nutzung **alle** ein bis zwei Jahre. Sie können ein Standardfett verwenden, um es herzustellen.

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMESSUNGEN	204,7x106,8x73,5 CM
MAX. GEW. UNTERSTÜTZT	110 KG
NETTOGEWICHT	33,5 KG
BRUTTOGEWICHT	35 KG
BOXABMESSUNGEN	123x72x15,5 CM



gridinlux

gridinlux.es

teayudamos@gridinlux.es

Gridinlux S.L.U. | CIF IMPORTADOR: B86889458 | **gridinlux.es**
Avenida La Balletera s/n, parcela C4, 19208 Alovera, Guadalajara, España