

ANVÄNDAR MANUAL

RYGGSTRÄCKKARE INVERSO











*Specifikationerna för den här produkten kan avvika från detta foto, monteringen är densamma.

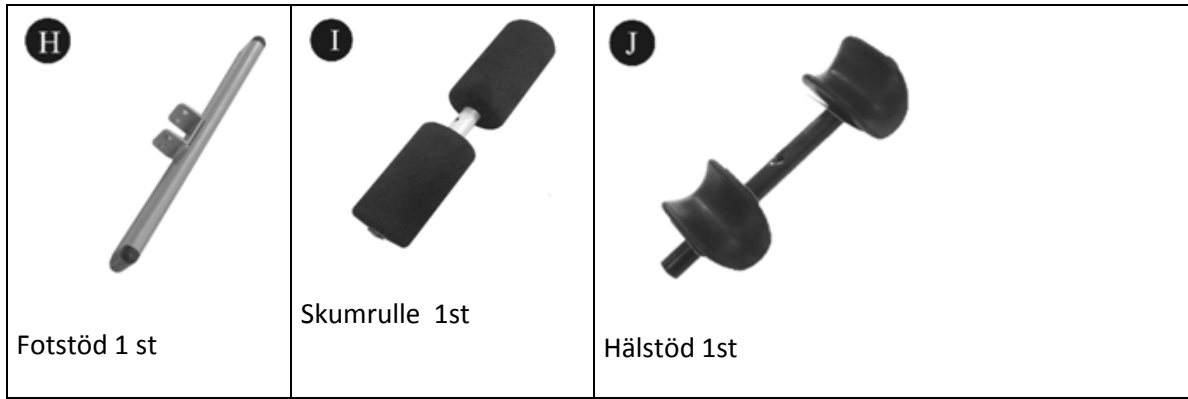
1. SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Inverso utformades för optimal säkerhet; dock vissa säkerhetsåtgärder gäller när den används.

- Om du någon gång du känner dig svag eller yr, sluta träna omedelbart och kontakta din läkare.
- Håll barn och husdjur borta från produkten hela tiden.
- Denna produkt är endast avsedd att användas av en person åt gången
- Se till att denna produkt monteras enligt anvisningarna, se till att alla skruvar, muttrar och bultar är åtdragna före användning.
- Om produkten skadats på något sätt vänligen sluta använda omedelbart.
- Se till att följa kroppens symtom, se till att du kommer upp långsamt. Om du upplever yrsel innebär det att du har kommit bak för fort. Om du är illamående avbryt omedelbart.
- Denna produkt skall ställas upp på en plan yta, använd inte utomhus eller i närheten av vatten.
- Se till att det finns en 2 meters svängradie runt produkten hela tiden.
- Håll händer och fötter borta från alla rörliga delar.
- Håll lösa kläder och smycken borta från alla rörliga delar.









2. DE OLIKA DELARNA

<p>A</p>  <p>Ram 1st</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Sängbräda 1st</p>	<p>C</p>  <p>Justerbar bom 1st</p>	
<p>D</p>  <p>Handtag 2st</p>	<p>E</p>  <p>Svängarm 2st</p>	<p>F</p>  <p>Skydd 2st</p>	<p>G</p>  <p>Bälte 1st</p>



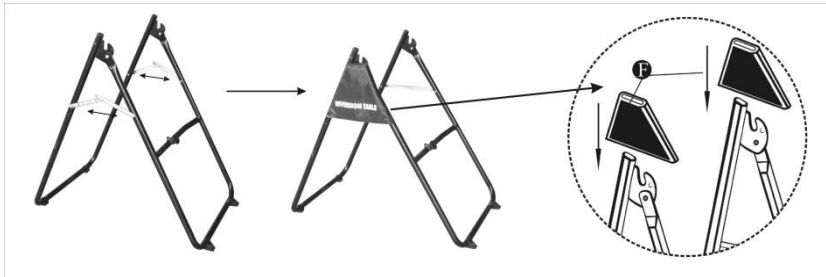
3.VERKTYG OCH SKRUVAR



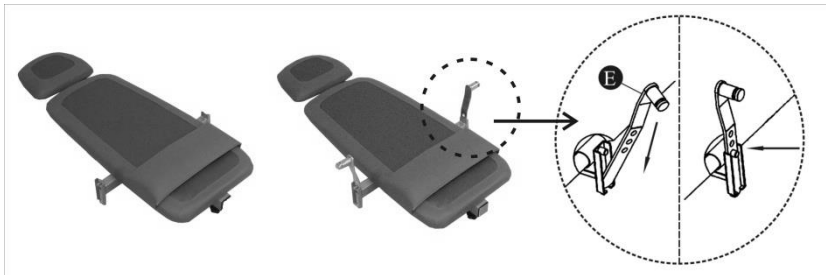
<p>1 $d+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 55, 2sets</p>	<p>2 $c+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 45, 2sets</p>	<p>3 $a+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 20, 2sets</p>	
<p>4 $b+f+g$</p>  <p>Screw: M6 × 45, 2sets</p>		<p>6</p>  <p>Plum blossom knob, 1pc</p>	
<p>7</p>  <p>Screw-driver, 1pc</p>	<p>8</p>  <p>Spanner, 1pc</p>	<p>9</p>  <p>Spanner, 1pc</p>	

4. MONTERING

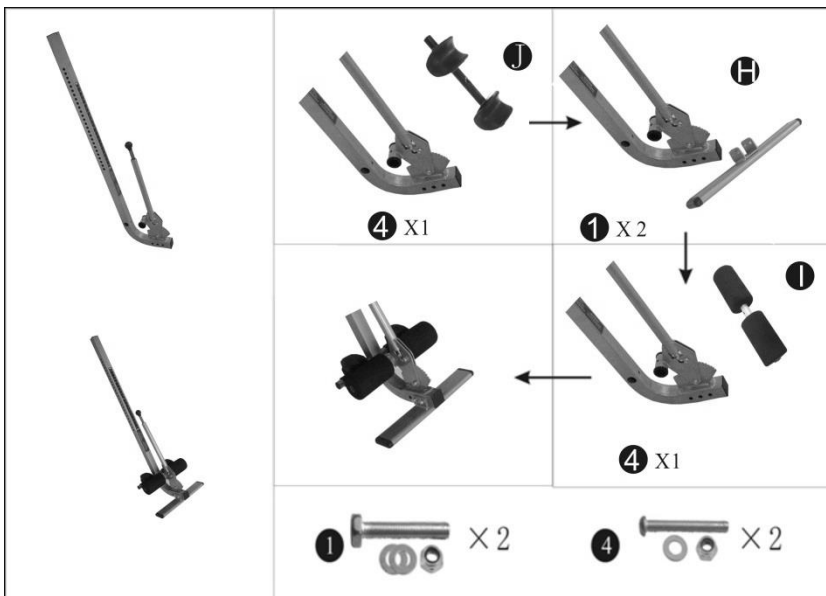
Step 1.



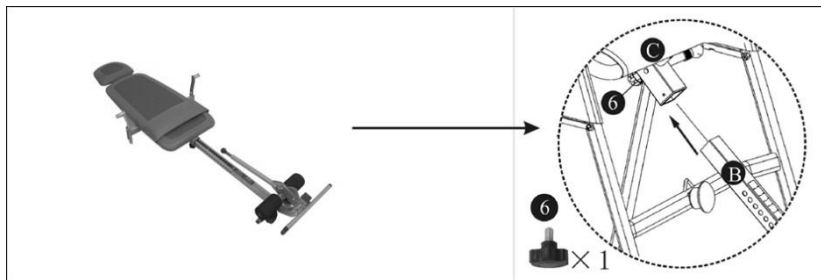
Step 2.



Step 3.



Steg 4.



Steg 5.



5. ANVÄNDNING

Ryggsträckaren Inverso har en väldigt känslig balanserad balanspunkt. Den svarar på mycket små förändringar i viktfordelning. Så det är mycket viktigt att se till att höjden justeras ordentligt. För att göra detta, montera maskinen, och placera anklarna i hälstöden, och luta dig tillbaka med händerna längs sidorna. Sakta lägger du händerna över dig bröstet. Även i detta läge, bör huvudet fortfarande ligga över våra fötter. Om dina fötter är ovanför huvudet, demontera och justera höjden igen. Första gången kan det vara bra att en till person finns vid din sida för eventuell hjälp.

1. Börja med att ligga helt tillbaka på sängen med händerna vid din sida, eller vilande på låren.
2. Håll händerna nära kroppen, när ni höjer armarna börjar ryggstreckaren luta bakåt. Sänk dina armar för att styra den nedåtgående rotation av ryggstreckaren
3. Lyft armarna tills de är över huvudet. Vid denna punkt kommer Ryggstreckaren vara så långt tillbaka som det kan gå.
4. När du blir mer bekväm, vagg sängen långsamt genom att röra armarna upp och ned långsamt.
5. Det rekommenderas att Ryggstreckaren användas för fem eller tio minuter varje morgon och igen varje kväll.
6. Gå tillbaka till upprätt läge genom att långsamt flytta händerna ner till låren.

1



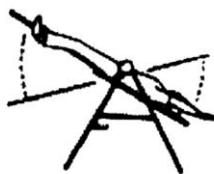
3



2



4



6. FÖRSLAG FÖR ANVÄNDNING

1 Börja långsamt: invertera endast 15 ~ 20 grader till att börja med. Håll kvar endast så länge som du är bekväm.

2 Se till gradvisa förändringar: Öka vinkeln endast om det är bekvämt. Öka vinkel endast några grader åt gången. Öka tiden för användning 1 ~ 2 minuter upp till tio över en period av några veckor.

3 Lyssna på din kropp: kom upp långsamt. Yrsel efter en användning innebär att du kom fram till utgångsläget för snabbt. Vänta en stund efter att ha ätit innan du använder Ryggstreckaren. Kom upp omedelbart om du känner dig illamående.

4 Hitta rörelsen: rörelse med Ryggstreckare uppmuntrar blodcirkulationen. Rörelsen kan åstadkommas genom antingen rytmisk dragkraft eller lätt motion. Träna inte ihärdigt med Ryggstreckaren utan låta allt ha sin tid.

5 Vänd regelbundet: Vi rekommenderar användning två eller tre gånger om dagen beroende på ditt nuvarande skick. Försök att schemalägga det för samma tider varje dag.



7. LÅSA RYGGSTRÄCKAREN

När Ryggsträckaren roterar förbi det vertikala läget blir sängen låst. Och kommer inte tillbaka till upprätt läge på vanligt sätt. Det låsta läget gör det möjligt att hänga rakt upp och ned helt fri från sängen. Denna position gör att du kan njuta av alla fördelarna med en handstans, utan obehag. För att komma in i det låsta läget justera svängarmarna så att dubbarna går genom de övre hålen och sedan montera och använda normalt. När armarna är helt över huvudet, kommer sängen att rotera hela vägen till det låsta läget. Att återhämta sig från det låsta läget, helt enkelt ta tag i styret och dra på dem samtidigt som du trycker ned på hälstödet med benen. Om du inte kan nå styret kan du fortfarande återhämta dig genom att ta tag i baksidan av sängen med en hand, det bakre u-ram med den andra, och dra med händerna