



BRUKERVEILEDNING - NO
IN 10553 Inversjonstabell inSPORTline Inverso Plus



INNHold

SIKKERHETSINSTRUKSJONER.....	3
DELELISTE	4
HARDWARE	5
MONTERING	6
BALANSERING AV INVERSJONSTABELLEN	8
BRUK AV INVERSJONSTABELLEN	8
MILJØVERN	9
VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV	9

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Før du bruker inversjonstabellen, vennligst ta kontakt med legen din. Dette er ekstremt viktig for mennesker med eksisterende medisinske tilstander. Ikke bruk inversjonstabellen hvis du har noen av følgende forhold:

- Ekstrem overvekt
- Glaukom, retinal løsrivelse eller konjunktivitt

- Graviditet
- Ryggmargsskader, hjernesklæring eller hovne ledd
- Midtørsmitte
- Høyt blodtrykk, hypertensjon, en historie med hjerneslag eller forbigående iskemiske angrep
- Hjerte- eller sirkulasjonssykdommer som du blir behandlet for.
- Hiatus Hernia eller Ventral Hernia
- Bensvakheter inkludert osteoporose, uhelbrutte brudd, modulært pinner eller kirurgisk implantert ortopedisk støtte
- Bruk av antikoagulantia inkludert aspirin i høye doser

Sørg for å lese hele bruksanvisningen før du monterer og bruker dette utstyret. Vær også oppmerksom på følgende sikkerhetsinstruksjoner:

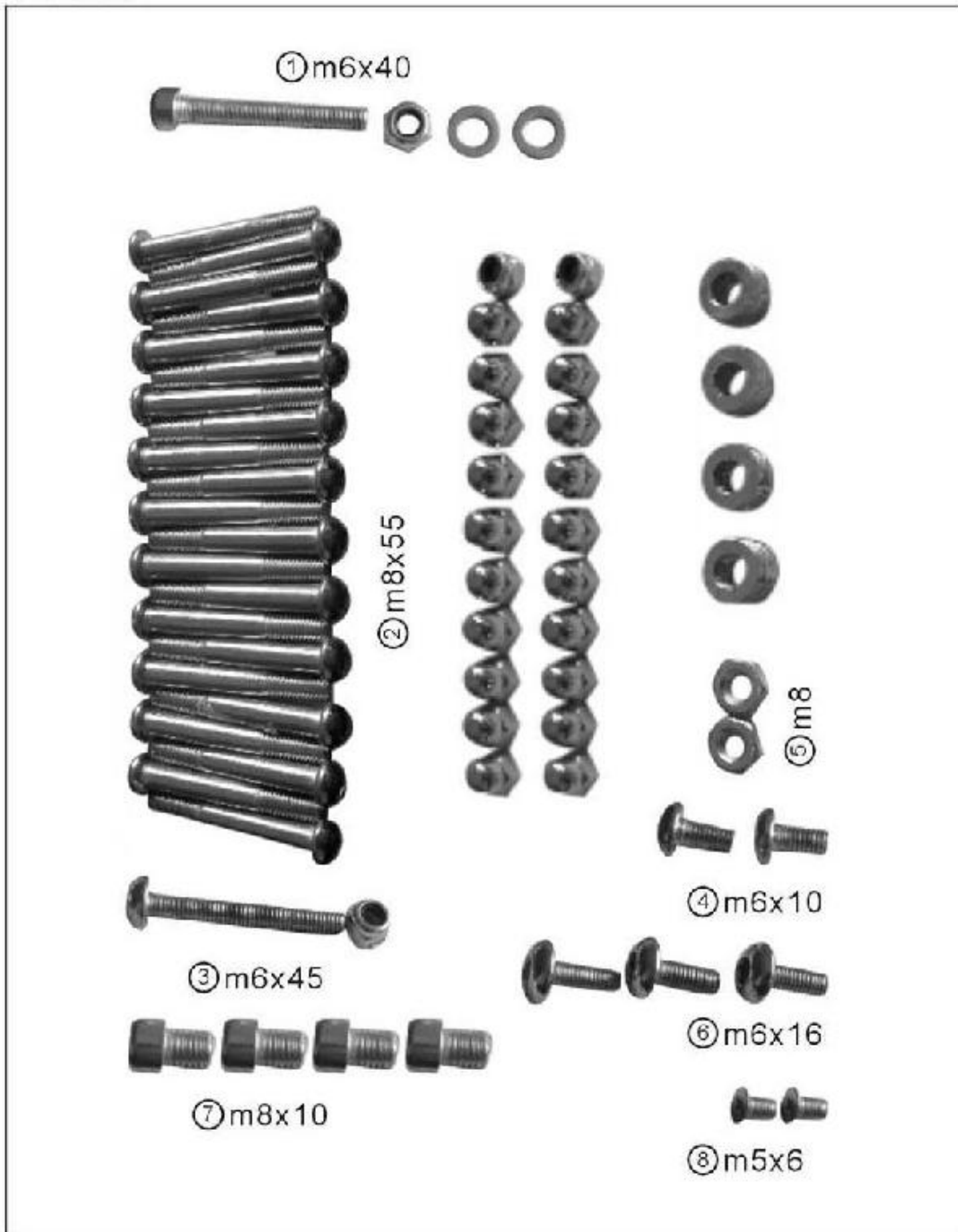
- Kontakt lege eller annet helsepersonell før du bruker det.
- Dette inversjonstabellen er designet for hjemmebruk; Maks vekt er 300 kg.
- Bruk alltid riktig treningsklær når du bruker utstyret.
- Hvis noen gang du føler deg svak, ør eller svimmelhet når du bruker utstyret, stopp øvelsen umiddelbart. Du bør også slutte å trene hvis du opplever smerter eller press.

- Hold barn og kjæledyr vekk fra utstyret mens de er i bruk.
- Bare en person skal bruke utstyret om gangen.
- Ikke bruk surt rengjøringsmiddel når du rengjør utstyret.
- Forsikre deg om at utstyret ditt er riktig montert før du bruker det. Forsikre deg om at alle skruer, muttere og bolter er strammet før bruk.
- Ikke bruk dette eller øvelsesutstyr hvis det er skadet.
- Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte legen din om nødvendig.
- Ikke bruk dette utstyret uten legens godkjenning.
- Maks vektvekt for dette produktet er 300 kg / kg, høyden er 18 cm.
- Klasse - H (i henhold til EN ISO 20957) for hjemmebruk
- Juster inversjonstabellen i henhold til din egen høyde.
- Forsikre deg om at hodet ikke kan treffe bakken i omvendt stilling.
- Ikke bruk inversjonstabellen hvis håndtakene ikke er riktig installert eller hvis det mangler noen deler.
- Ikke gjør sit-ups og unngå å svinge når du er i omvendt stilling .
- Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte legen din om nødvendig.
- Hold alltid i håndtakene for å unngå skader.

- Bruk utstyret på en jevn, flat plan overflate. For sikkerhets skyld bør utstyret ha minst 24 tommer ledig plass rundt seg.
- Utstyret må unngå vinkelrett forekomst av sollys, høy temperatur eller fuktig sted osv

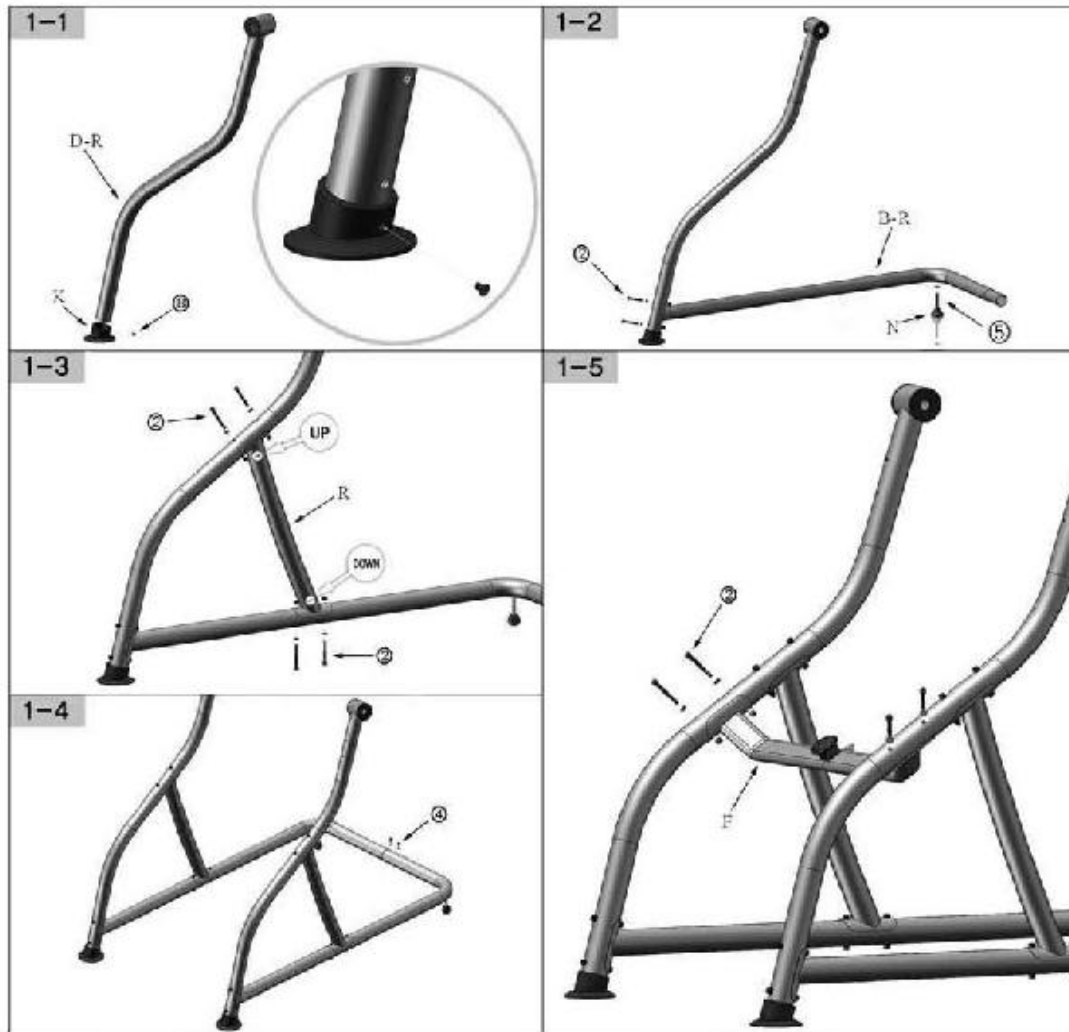
DELELISTE

HARDWARE



MONTERING

TRINN 1



STEG 2



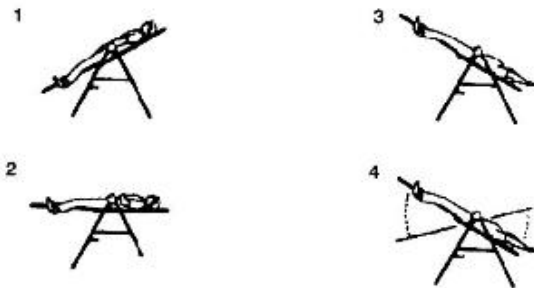
TRINN 3

BALANSERING AV INVERSJONSTABELLEN

Inversjonstabelen er som et veldig følsomt balansert bærebånd. Den reagerer på veldig små endringer i vektfordelingen. Så det er veldig viktig å sørge for at høyden er riktig justert. For å gjøre dette, monter maskinen, legg ankene i hælholderne, og ligg deg med hendene på sidene. Plasser sakte hendene over brystet.

BRUKE INVERSJONSTABELLEN

1. Start med å ligge helt tilbake på sengen med hendene ved siden av, eller hvile på lårene .
2. Hold hendene i nærheten av kroppen din, begynn å løfte armene sakte slik at bordet kan rotere bakover. Stopp, eller senk armene for å kontrollere nedoverrotasjonen av bordet
3. Hev armene til de er over hodet. På dette tidspunktet vil inversjonstabelen være så langt tilbake som den kan gå .
4. Når du blir mer komfortabel, vipp sengen langsomt ved å bevege armene opp og sakte sakte .
5. Det anbefales at inversjonstabelen brukes i fem eller ti minutter hver morgen og igjen hver kveld .
6. Gå tilbake i stående stilling ved å sakte føre hendene ned til lårene .



1. **Begynn sakte:** Vend bare 15 ~ 20 grader til å begynne med. Hold deg bare omvendt så lenge du er komfortabel. Gå sakte oppover .
2. **Gjør gradvise endringer:** Øk vinkelen bare hvis den er behagelig. Øk vinkelen bare noen få grader om gangen. Øk brukstiden 1 ~ 2 minutter opp til ti over en periode på uker. Legg til strekk og lett trening først etter at du er komfortabel med inversjon.
3. **Se på kroppen din:** Kom sakte opp. Svimmelhet etter en økt betyr at du kom til å komme raskt. Vent litt etter å ha spist før du bruker bordet. Kommer opp umiddelbart hvis du føler deg kvalm .
4. **Fortsett å bevege deg:** Bevegelse mens du er omvendt oppmuntrer blodsirkulasjonen. Bevegelse kan oppnås ved enten rytmisk trekraft eller lett trening. Ikke tren anstrengende mens du er omvendt. Begrens delvis inversjon uten bevegelse til ett eller to minutter. Begrens full inversjon uten bevegelse til bare noen få sekunder .
5. **Vend regelmessig:** Vi anbefaler to eller tre ganger om dagen, avhengig av din nåværende tilstand. Forsøk å planlegge det til de samme tidene hver dag.



MILJØVERN

Etter at levetiden har gått ut, eller hvis mulig reparasjon er lite økonomisk, må du kaste den i henhold til lokale lover og miljøvennlig i nærmeste skrappegård.

Ved riktig avhending vil du beskytte miljøet og naturlige kilder. Dessuten kan du bidra til å beskytte menneskers helse. Hvis du ikke er sikker på riktig avhending, ber lokale myndigheter om å unngå lovbrudd eller sanksjoner.

VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV

Generelle garantibetingelser og definisjon av vilkår

Alle garantibetingelser som er angitt her under bestemmer prosedyre for garantidekning og garantikrav. Vilkår for garanti og garantikrav er regulert av lov nr. 89/2012 Coll. Civil Code, og lov nr. 634/1992 Coll., Consumer Protection, med endringer, også i tilfeller som ikke er spesifisert av disse garantireglene.

Selgeren er SEVEN SPORT sro med sitt hovedkontor i Strakonická gate 1151 / 2c, Praha 150 00, firmaets registreringsnummer: 26847264, registrert i handelsregisteret ved regionale domstol i Praha, seksjon C, innsatsnr. 116888.

I henhold til gyldige lovbestemmelser avhenger det om kjøperen er sluttkunden eller ikke.

"Kjøperen som er sluttkunden" eller bare "sluttkunden" er den juridiske enheten som ikke inngår og utfører kontrakten for å drive eller markedsføre sin egen handel eller forretningsvirksomhet.

"Kjøperen som ikke er sluttkunden" er en forretningsmann som kjøper varer eller bruker tjenester for å bruke varene eller tjenestene til sin egen forretningsvirksomhet. Kjøperen overholder den generelle kjøpsavtalen og forretningsbetingelsene.

Disse garantibetingelsene og garantikravene er en integrert del av hver kjøpsavtale som er gjort mellom selger og kjøper. Alle garantibetingelser er gyldige og bindende, med mindre annet er spesifisert i kjøpsavtalen, i endringen til denne kontrakten eller i en annen skriftlig avtale.

Garantibetingelser

Garantiperiode

Selgeren gir kjøperen 24 måneders garanti for varekvalitet, med mindre annet er spesifisert i garantibeviset, fakturaen, leveringsregningen eller andre dokumenter relatert til varene. Den juridiske garantiperioden som gis til forbrukeren påvirkes ikke.

I henhold til garantien for varekvalitet garanterer selgeren at de leverte varene skal være til en viss tid, egnet for regelmessig eller inngått kontrakt, og at varene skal opprettholde sine vanlige eller avtalte funksjoner.

Garantien dekker ikke mangler som følge av (hvis aktuelt):

- Brukerens feil, dvs. produktskader forårsaket av utrullert reparasjonsarbeid, feil montering, utilstrekkelig innsetting av setepinnen i rammen, utilstrekkelig stramming av pedaler og veiv.
- Feil vedlikehold
- Mekaniske skader
- Regelmessig bruk (f.eks. Bruk av deler av gummi og plast, bevegelige mekanismer, skjøter, slitasje av bremseklosser / -blokker, kjetting, dekk, kassett / flerhjul osv.)
- Uunngåelig hendelse, naturkatastrofe
- Justeringer utført av en kvalifisert person
- Feil vedlikehold, feil plassering, skader forårsaket av lav eller høy temperatur, vann, upassende trykk, støt, forsettlige endringer i design eller konstruksjon etc.

Fremgangsmåte for garantikrav

Kjøperen er forpliktet til å sjekke varene levert av selgeren umiddelbart etter å ha tatt ansvaret for varene og dets skader, dvs. umiddelbart etter levering. Kjøperen må sjekke varene slik at han oppdager alle manglene som kan oppdages ved en slik sjekk.

Når du fremsetter en garantikrav, er kjøperen på forespørsel fra selgeren forpliktet til å bevise kjøpet og gyldigheten av kravet av fakturaen eller leveringsregningen som inkluderer produktets serienummer, eller etter hvert av dokumentene uten serienummeret. Hvis kjøperen ikke beviser gyldigheten av garantikravet i disse dokumentene, har selgeren rett til å avvise garantikravet.

Hvis kjøperen gir beskjed om en mangel som ikke er dekket av garantien (f.eks. I tilfelle garantibetingelsene ikke var oppfylt eller ved rapportering av feilen ved en feiltakelse osv.), Er selgeren berettiget til å kreve erstatning for alle kostnadene som følger av reparasjonen. Kostnaden skal beregnes i henhold til gyldig prisliste for tjenester og transportkostnader.

Hvis selgeren finner ut (ved å teste) at produktet ikke er skadet, aksepteres ikke garantikravet. Selger forbeholder seg retten til å kreve erstatning for kostnader som følge av det falske garantikravet.

I tilfelle kjøperen fremsetter krav på varene som er lovlig dekket av garantien gitt av selgeren, skal selgeren fikse de rapporterte manglene ved reparasjon eller ved utveksling av den skadede delen eller produktet for en ny. Basert på kjøperens avtale, har selgeren rett til å bytte ut de mangelfulle varene for et fullt kompatibelt gods med samme eller bedre tekniske egenskaper. Selgeren har rett til å velge formen for prosedyrene for garantikrav beskrevet i dette avsnittet.

Selger skal gjøre opp garantikravet innen 30 dager etter levering av mangelfulle varer, med mindre det er avtalt en lengre periode. Dagen da det reparerte eller byttede godset blir overlevert kjøperen, anses å være dagen for oppgjøret av garantikrav. Når selgeren ikke er i stand til å gjøre opp garantikravet innen den avtalte fristen på grunn av den spesifikke arten av varedefekten, skal han og kjøperen avtale en alternativ løsning. I tilfelle slik avtale ikke er inngått, er selger forpliktet til å gi kjøperen en økonomisk kompensasjon i form av refusjon.

CZ

SEVEN SPORT sro

Registrert kontor: Strakonická 1151 / 2c, Praha 5, 150 00, ČR
headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Garanti og service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
MVA-ID: CZ26847264
telefon: +420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

web: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline sro

Hovedkvarter, garanti og servicesenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
MVA-ID: SK2020177082
telefon: +421 (0) 326 526 701
E-post: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

web: www.inSPORTline.sk