VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

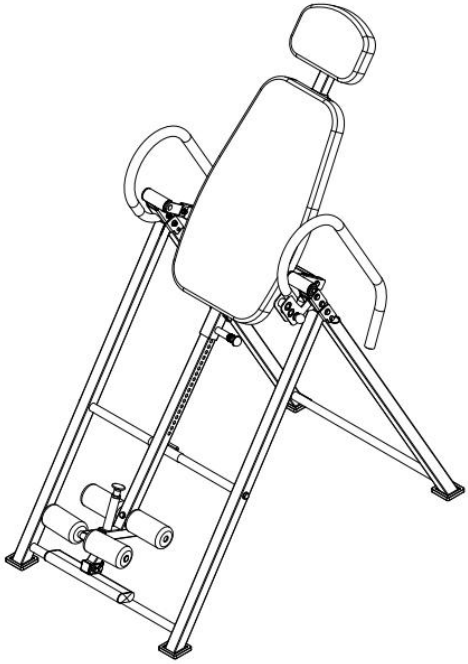
# Inversion Table

**MODEL: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

**MODEL: QD002C**



**Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail**

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Product
Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

## Operation safety

**Read all instructions before using the product. When using that, basic precautions should always be followed, including the following:**

# WARNING -

**To reduce the risk of injury to persons:**

1. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
2. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
3. Only one person should use the equipment at a time.
4. Never operate this equipment if it is not working properly, has been dropped, or damaged. If a problem
is encountered, contact Customer Service before using the equipment again.
5. Always use this equipment on a clear and level surface.
6. This product is intended to be used in household and similar applications, For Household Use Only.
7. Do not use outdoors or near water.
8. Use the traction table only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments
not recommended by the manufacturer.
9. Do not wear loose clothing when using the equipment.
10. Keep all hands and feet away from any moving parts.
11. Never drop or insert any object into any opening.
12. Always wear shoes when using the traction table.
13. Close supervision is necessary when the traction table is used near children, or by or near invalids or
disabled persons.
14. Listen to your body. It is recommended that you rotate up and down slowly. Dizziness might occur if

you come up too fast.

15. If at any time you feel faint, light-headed, or dizziness while operating the equipment, stop exercising
immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or any discomfort.

16. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack
of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the
appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.

17. Wait 2 hours after eating before using the traction table. If you start feeling nauseous, return to the
upright position slowly.

18. For any problems, contact Customer Service. Servicing should be performed by an authorized service
representative. Our contact number is on the service page.

19. The product complies with relevant standards and regulations. Installation of this device must comply with all applicable regulations, and it should only be operated in well-ventilated areas. Please read the user manual before installing and using this equipment.

20. Children shall not play with the appliance.

21. This product shall not be used by children. Keep the appliance and its cord out of reach of children.

22. Please properly keep product. Check whether the product is abnormal before use. If it is abnormal, please stop using it.

23. Please use the product according to the intended use, warn of potential injury from misuse.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury - Consult with your personal physician to see if traction equipment is appropriate for you. This is especially important for people with pre-existing

health problems. Do not use this equipment without your physician's approval.

20.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury – Do not allow children to use this machine.

21.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury - Keep children under the age of 13 away from the machine while in use.

22.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury – Keep body parts, hair, loose clothing, and jewelry
clear of all moving parts

23.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury - Tilt-back slowly when inverting. Failure to comply could result in serious bodily injury.

24.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury - Do not attempt to service the unit yourself. Discontinue use and contact customer service.

25.

# WARNING:

**-** To Reduce The Risk Of Personal Injury - Read And Understand All The Instructions Before Using The product.

**Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:**

- Pregnancy
- Extreme obesity
- Middle ear infection
- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Use of anticoagulants including Aspirin in high doses.
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient Ischemic attack
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, Modular pins, or surgically implanted orthopedic supports.

# Do not exceed the maximum rated weight (load) and maximum rated user height:

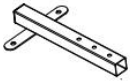
**The Maximum Weight Capacity for this product is 278lbs / 126kg.**

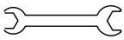
**The Maximum Height Capacity for this product is 190cm.**

## Retain this owner's manual and keep the original purchase receipt for future reference.

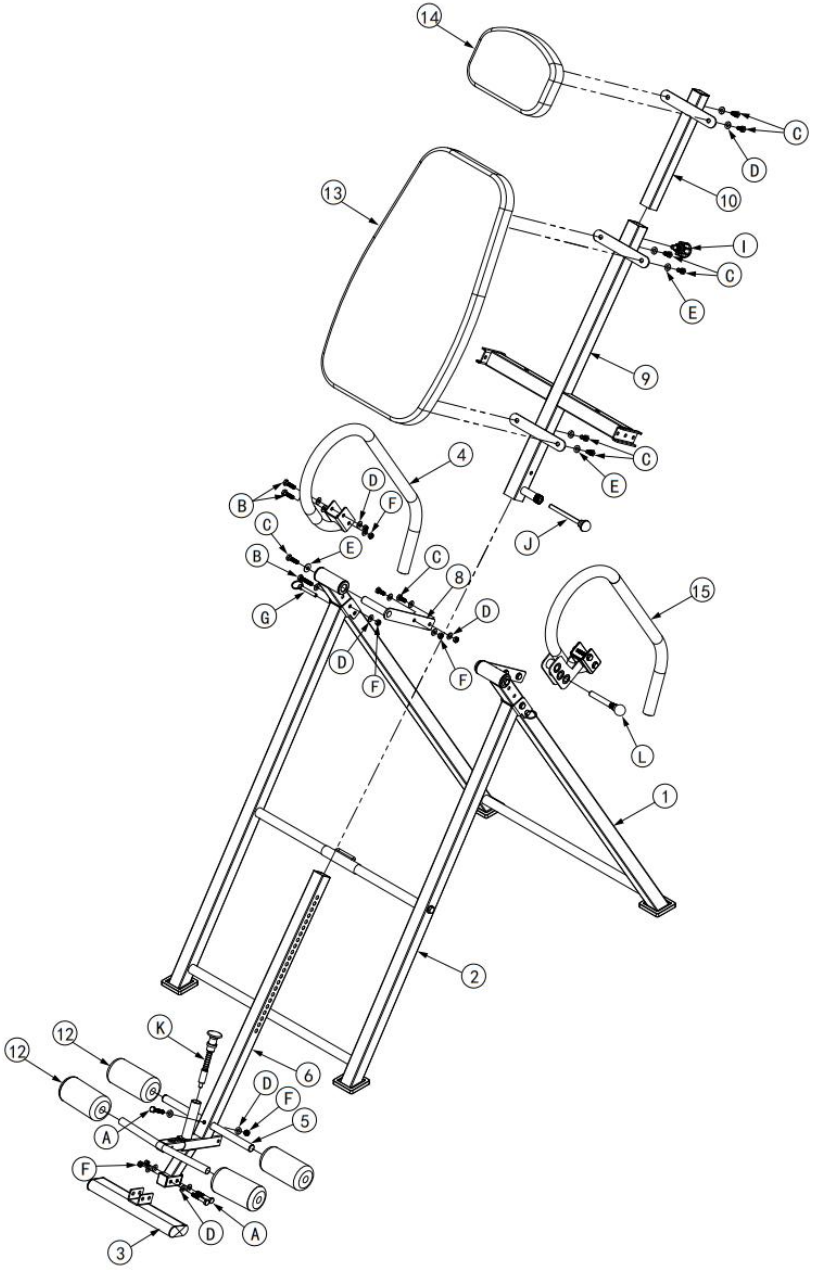
# SAVE THESE GUIDELINES

# Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

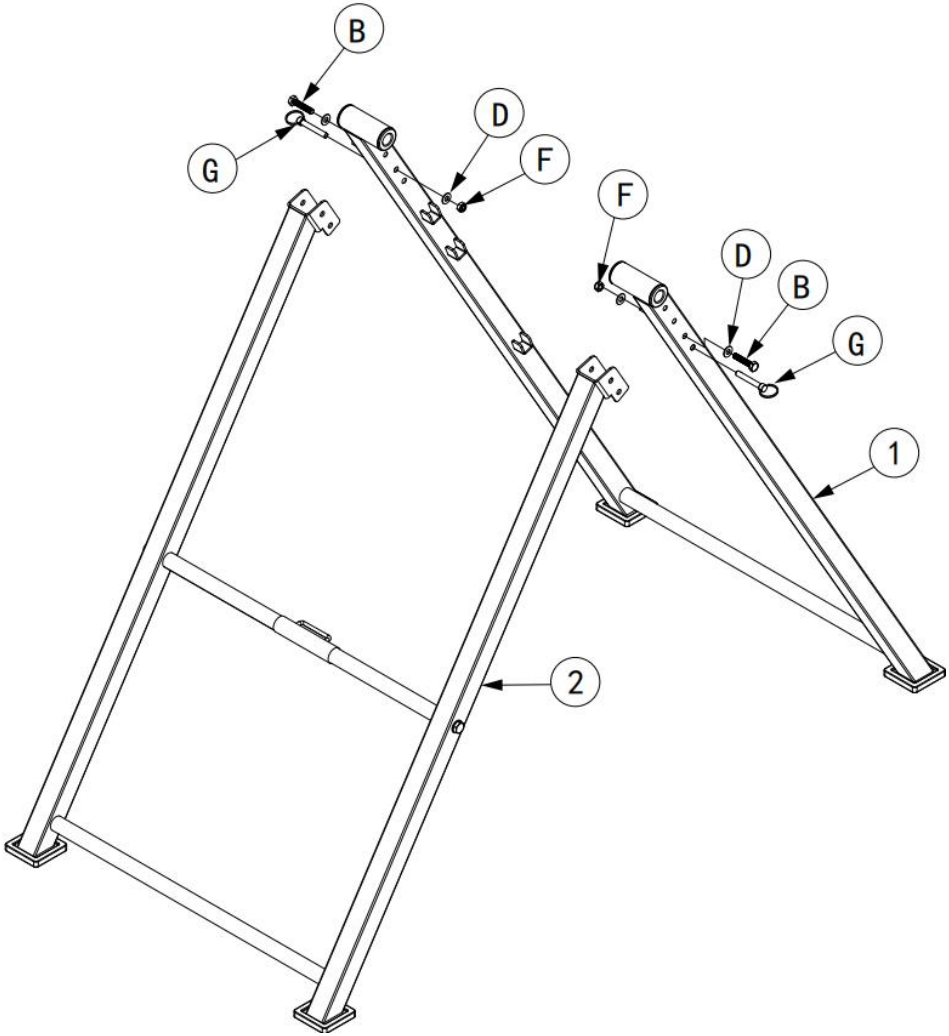
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

## exploded view



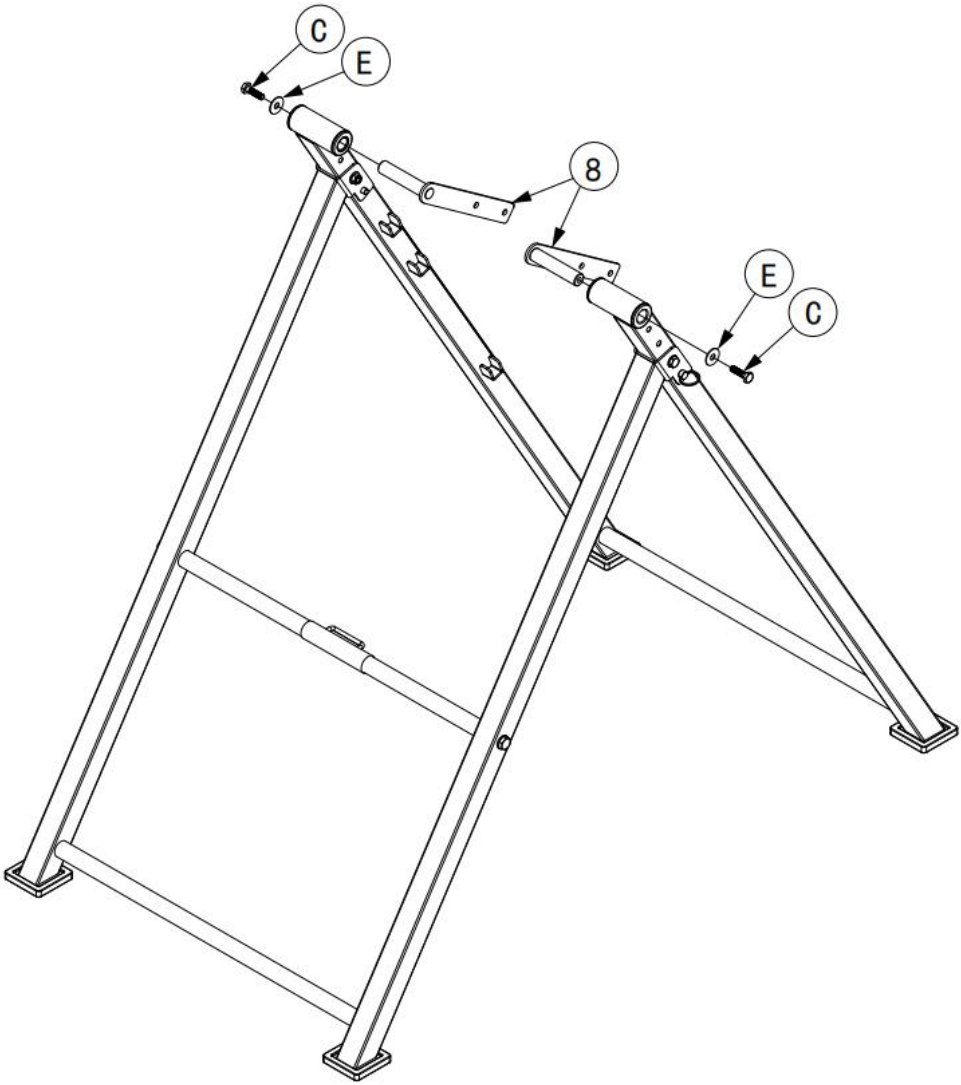
# Step 1

Install the base as shown in the figure.



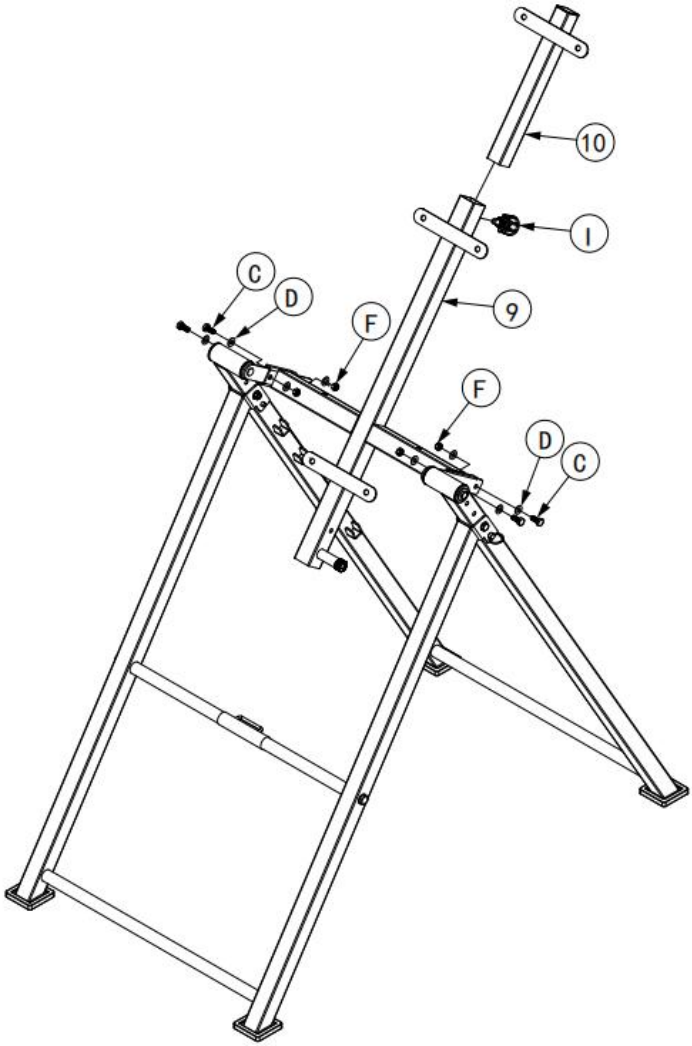
## Step 2

Install the swing arm fixing plate as shown in the picture.



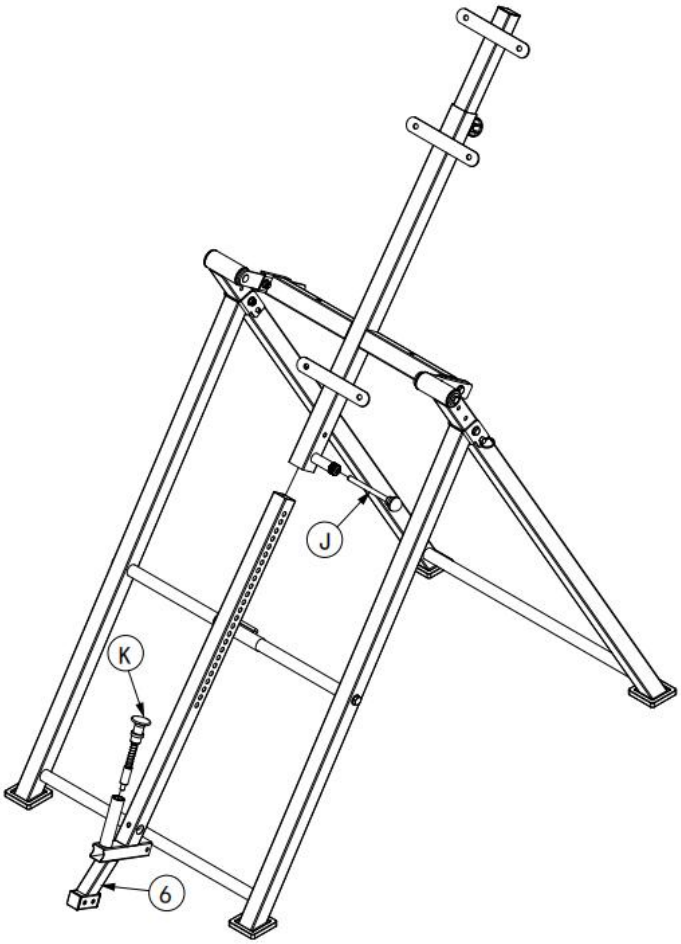
# Step 3

Install the back support bracket and headrest bracket as shown in the picture, and secure them with the spring knob ①.



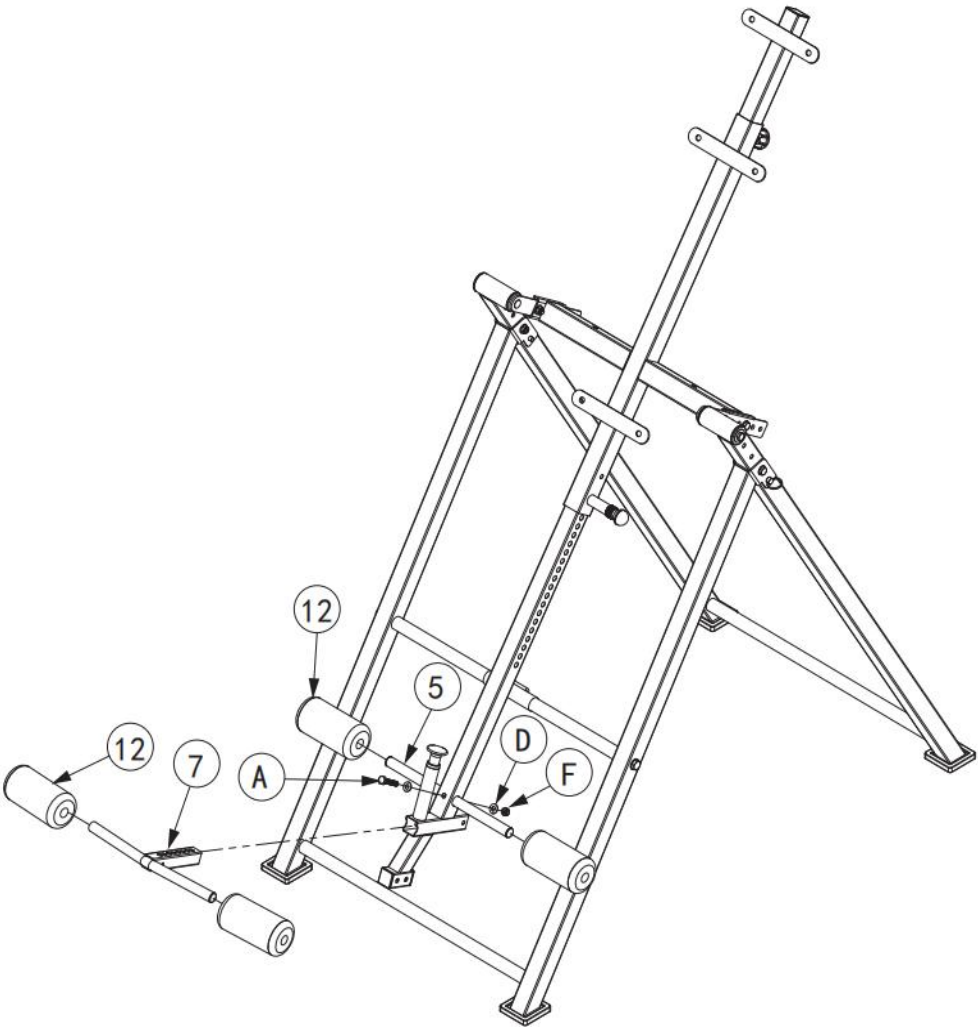
## Step 4

Install the pedal bracket into the main frame and fix it with the positioning pin J. At the same time, install the positioning pin K onto the pedal bracket.



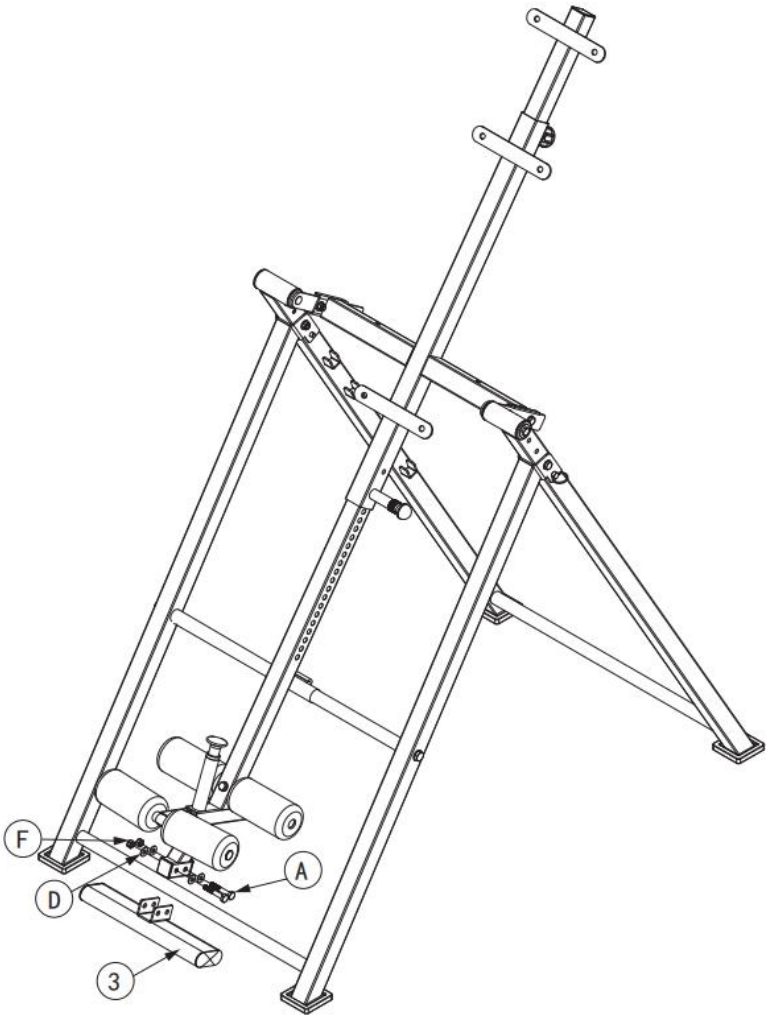
# Step 5

As shown in the picture, install the front and rear brackets and foam for the presser foot.



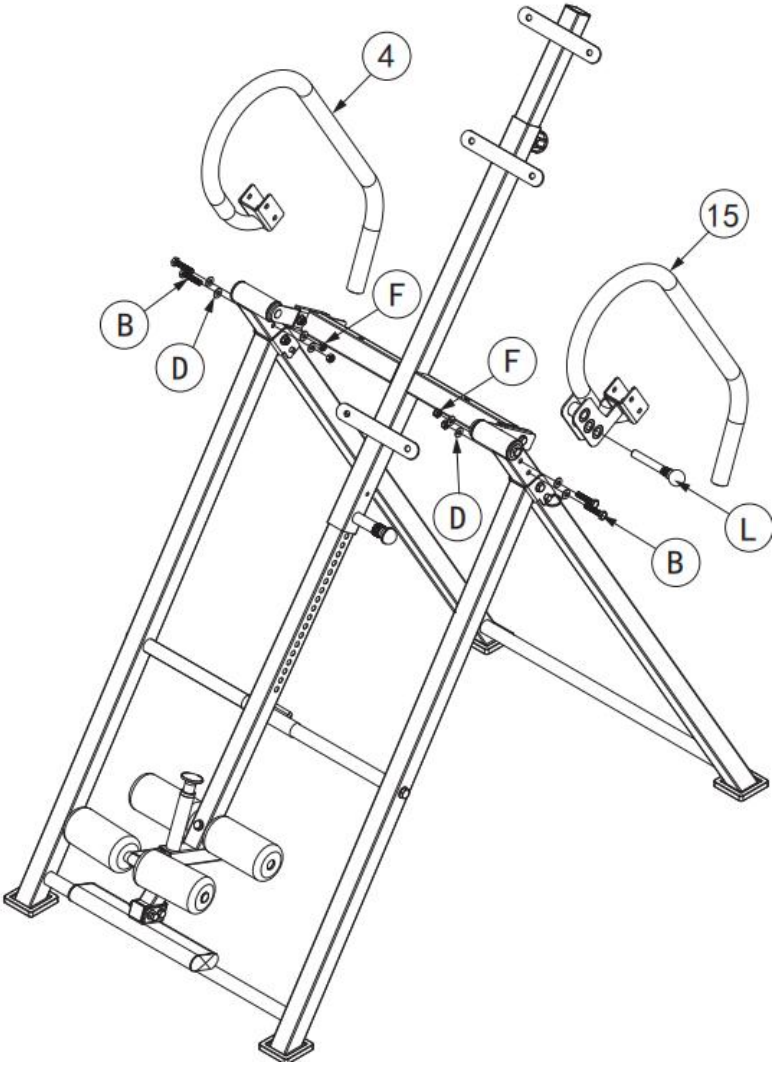
# Step 6

Install the pedal as shown in the picture.



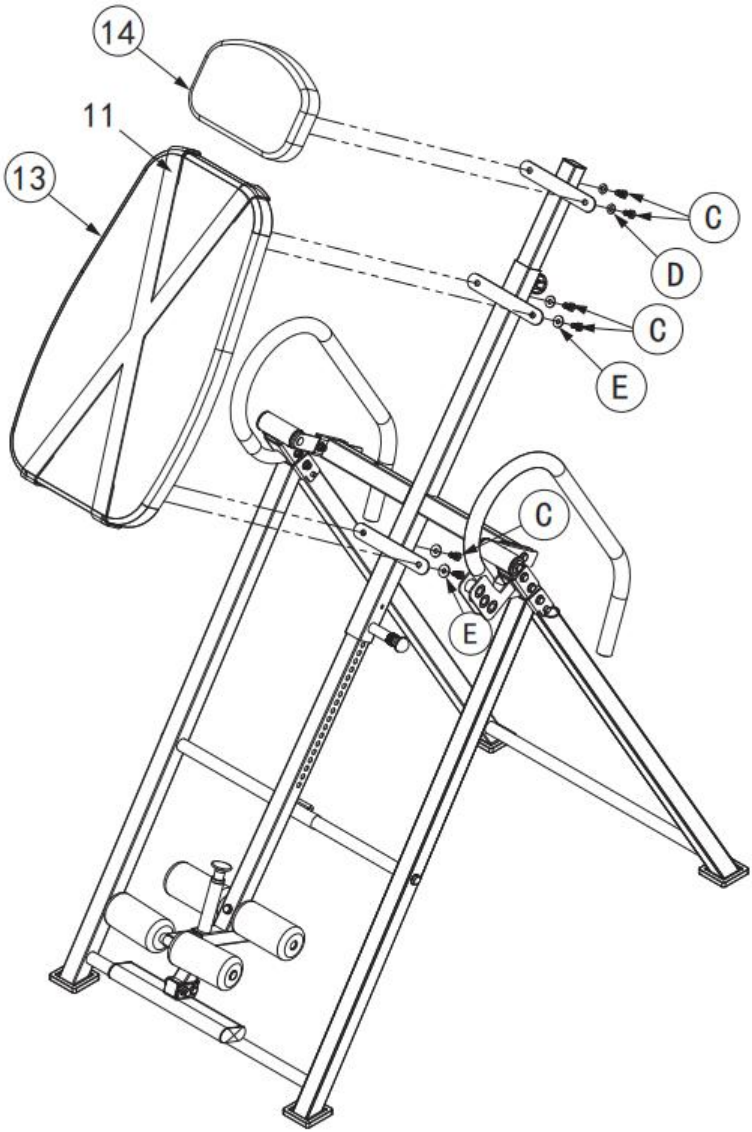
# Step 7

Install the left and right armrests as shown in the picture and pay attention to the direction.



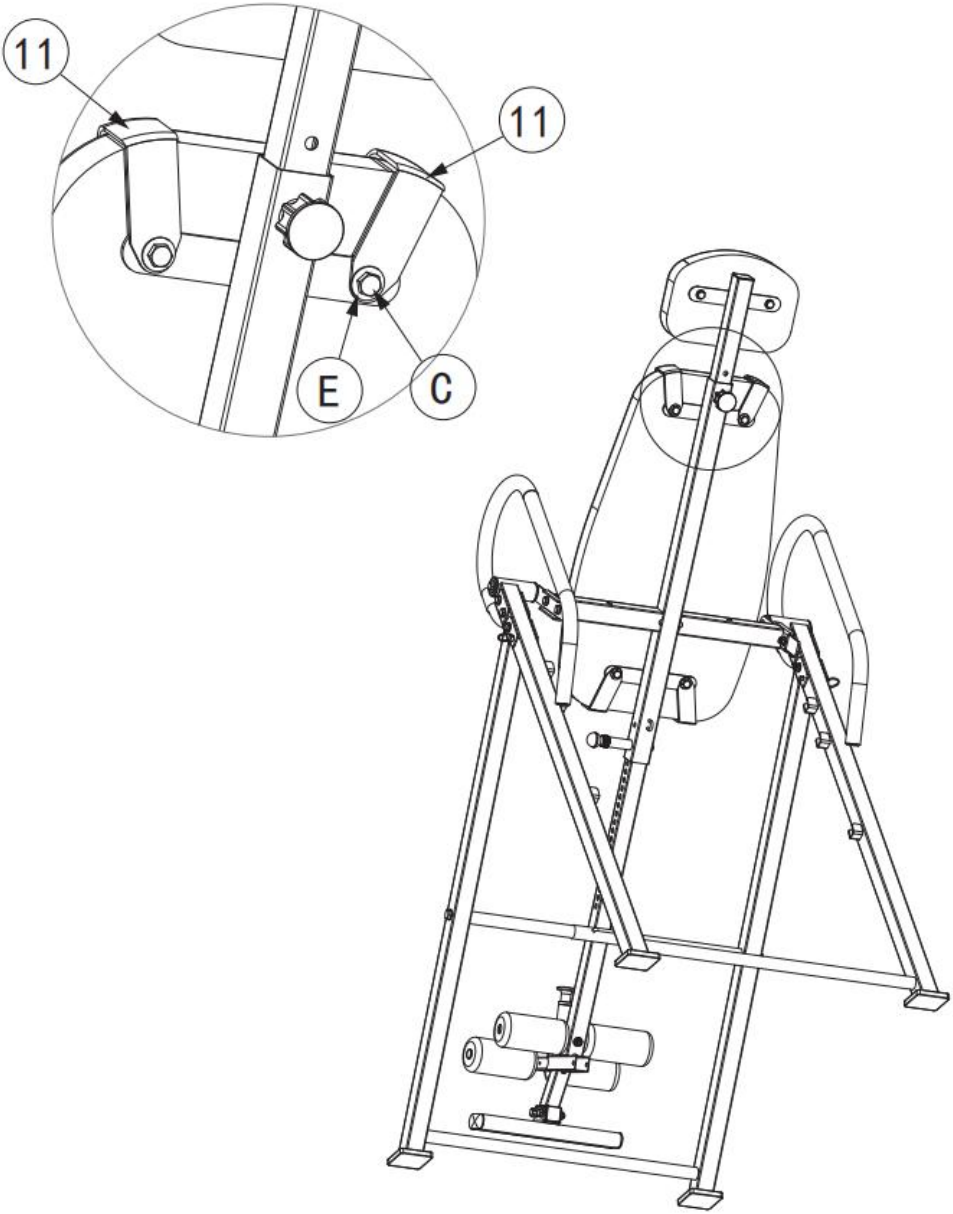
# Step 8

Install the backrest and headrest as shown in the picture



# Step 9

As shown in the picture, tighten the safety belt screws



## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

**1. Pre-Use Preparation (3 Steps)**

1. Location & Stability

Place on flat, hard ground with 1 meter of clear space around. Ensure all safety pins and locks are fully secured.

2. Height Adjustment (Critical for Balance)

Pull out the middle adjustment pin, set to your height, then reinsert and lock firmly.

General guide: fine-tune within ±2 cm of your actual height.

3. Fastening & Positioning

Wear non-slip shoes. Secure ankles and calves tightly, fasten the safety belt, and keep your back flat against the backrest.

**2. Standard Operation**

2.1. Sit steadily → secure feet → hold handrails → engage core slightly.

2.2.Tilt back slowly. Beginners start at 20° –40°, do not invert fully at first.

2.3. Breathe steadily; do not hold breath or move suddenly.

2.4. Return to upright: place hands on abdomen/handrails, bend knees slightly, and return slowly.

2.5.Only release ankle locks when fully upright and stable.

**3. Center of Gravity Adjustment**

3.1 Coarse Adjustment – Height Setting

While lying still, hands on chest:

- Table tilts downward (head-heavy) → move height up 1 notch

• Table tilts upward (foot-heavy) → move height down 1 notch

• Slight, controlled floating → balanced correctly

3.2 Fine Adjustment – Body Position

• More stable / less likely to tilt: hands on thighs/rails, chin tucked, back flat

• Tilt back slowly: raise hands to chest/head, shift weight back

• Return upright slowly: extend hands forward, bend knees slightly, shift weight forward

• Keep core tight; avoid swinging or sudden force

**4. Safe Time & Angle Limits**

• First use: 30 seconds – 1 minute

• After adaptation: 3–5 minutes per session, max 10 minutes daily

• Angle recommendations:

Beginners: ⩽ 45°

Experienced: 60° –90° (avoid long full inversions)

**5. Warnings & Contraindications**

**DO NOT USE if you have:**

High blood pressure, heart disease, glaucoma, severe neck injuries, vertigo, pregnancy, acute joint injuries.

**AVOID using:**

Within 2 hours after eating, after drinking alcohol, after intense exercise, or when feeling dizzy/lightheaded.

**PROHIBITED:**

Use without supervision, rapid flipping, forced movement, exceeding weight limit.

**6. Quick Fixes for Common Issues**

- Table drops immediately: weight too far back → raise height + move hands forward
- Cannot tilt back, feet lift up: weight too far forward → lower height + raise hands slightly
- Shaking/unstable: loose core, back not flat → tuck chin, press back to pad, hold rails firmly

**7. Safety Reminder**

Adjust height first, then secure.
Balance with height notches if unstable.
Small angles and short times for beginners.
Move slowly, no sudden motions.
Return immediately if dizzy or uncomfortable.

## Cleaning and Maintenance

-Use a soft, clean cloth that will not scratch the surface when dusting.
-This product is not intended for outdoor use. Ensure the ground is flat and level before use.
- Periodically (every 30 days) make sure the screws are fully tightened.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

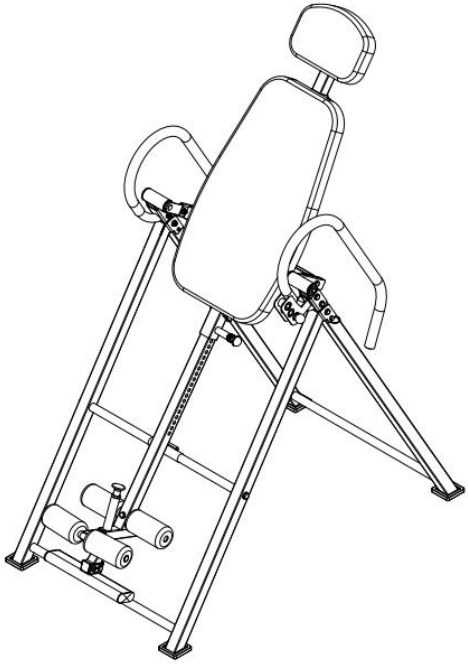
# Table d'inversion

**MODÈLE: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

## MODÈLE: QD002C



**Remarque : l'image du produit est fournie à titre indicatif.**
**Ce sont les détails réels qui prévaudront.**

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit
Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

## Operation safety

**Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit . Lors de son utilisation , il convient de toujours respecter les précautions de base, notamment les suivantes :**

# AVERTISSEMENT -

**Afin de réduire les risques de blessures pour les personnes :**

1. Assurez-vous que votre équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
2. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
3. Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
4. N’utilisez jamais cet appareil s’il ne fonctionne pas correctement, s’il est tombé ou s’il est endommagé. En cas de problème
En cas de problème, veuillez contacter le service clientèle avant de réutiliser l'équipement.
5. Utilisez toujours cet équipement sur une surface dégagée et plane.
6. Ce produit est destiné à être utilisé dans des applications domestiques et similaires, pour usage domestique uniquement.
7. Ne pas utiliser à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
8. Utilisez la table de traction uniquement conformément à sa destination, telle que décrite dans ce manuel. N’utilisez pas d’accessoires.
Non recommandé par le fabricant.
9. Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous utilisez l'équipement.
10. Gardez vos mains et vos pieds à l'écart de toute pièce mobile.
11. Ne jamais laisser tomber ni insérer aucun objet dans une ouverture.
12. Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez la table de traction.

13. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table de traction est utilisée à proximité d'enfants, ou par ou à proximité de personnes invalides ou
personnes handicapées.
14. Écoutez votre corps. Il est recommandé de faire des rotations lentes de haut en bas. Des vertiges peuvent survenir si
Tu arrives trop vite.
15. Si vous ressentez à tout moment une sensation de faiblesse, de vertige ou d'étourdissement pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez l'exercice.
immédiatement. Vous devez également arrêter l'exercice si vous ressentez une douleur ou une gêne quelconque.
16. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui ne possèdent pas de déficiences.
d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de
L'utilisation de cet appareil doit être supervisée par une personne responsable de sa sécurité. Tenir les enfants de moins de 13 ans éloignés de cet appareil.
17. Attendez 2 heures après le repas avant d'utiliser la table de traction. Si vous commencez à avoir des nausées, retournez à la table.
se redresser lentement.
18. En cas de problème, contactez le service client. L'entretien doit être effectué par un technicien agréé.
Un représentant. Notre numéro de téléphone se trouve sur la page du service.
24. Ce produit est conforme aux normes et réglementations en vigueur. Son installation doit respecter toutes les réglementations applicables et son utilisation doit se faire uniquement dans des endroits bien ventilés. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser cet équipement.
25. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.
26. Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants. Gardez l'appareil et son cordon hors de portée des enfants.

27. Veuillez conserver le produit correctement. Vérifiez son état avant utilisation. En cas d'anomalie, cessez immédiatement l'utilisation.
28. Veuillez utiliser le produit conformément à son usage prévu et prendre connaissance des risques de blessures liés à une mauvaise utilisation.

# AVERTISSEMENT:

Risque de blessure corporelle - Consultez votre médecin traitant pour savoir si
L'équipement de traction vous convient. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes préexistants. Problèmes de santé. N'utilisez pas cet appareil sans l'accord de votre médecin.
20.

# AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle – Ne laissez pas les enfants utiliser cette machine.
21.

# AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle - Tenir les enfants de moins de 13 ans éloignés de
machine en cours d'utilisation.
22.

# AVERTISSEMENT:

Risque de blessure corporelle – Évitez de couvrir certaines parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux.
exempt de toutes pièces mobiles
23.

# AVERTISSEMENT:

Risque de blessure : inclinez-vous lentement vers l'arrière lors de l'inversion. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures.

pourrait entraîner des blessures corporelles graves.
24.

# AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle - Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même.
Cessez l'utilisation et contactez le service client.
25.

# AVERTISSEMENT:

**-** Pour réduire les risques de blessures corporelles - Lisez et comprenez toutes les instructions
Instructions avant utilisation du produit .

**N’utilisez pas cet équipement si vous souffrez de l’une des affections ou maladies suivantes :**

- Grossesse
- Obésité extrême
- otite moyenne
- Hernie hiatale ou hernie ventrale
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite
- Utilisation d'anticoagulants, notamment d'aspirine à fortes doses.
- Lésion médullaire, sclérose cérébrale ou articulations enflées de façon aiguë
- Troubles cardiaques ou circulatoires pour lesquels vous êtes traité(e)

- Hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral récent ou accident ischémique transitoire
- Faiblesses osseuses, notamment l'ostéoporose, les fractures non consolidées, les broches modulaires ou les implants chirurgicaux supports orthopédiques.

## Ne pas dépasser le poids nominal maximal (charge) et la charge nominale maximale taille de l'utilisateur :

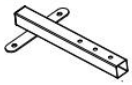
**La capacité de poids maximale de ce produit est de 278 lb / 1 26 kg.**
**La hauteur maximale admissible pour ce produit est de 1 90 cm.**

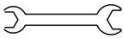
## Conservez ce manuel du propriétaire et gardez le reçu d'achat original.

## Pour référence future.

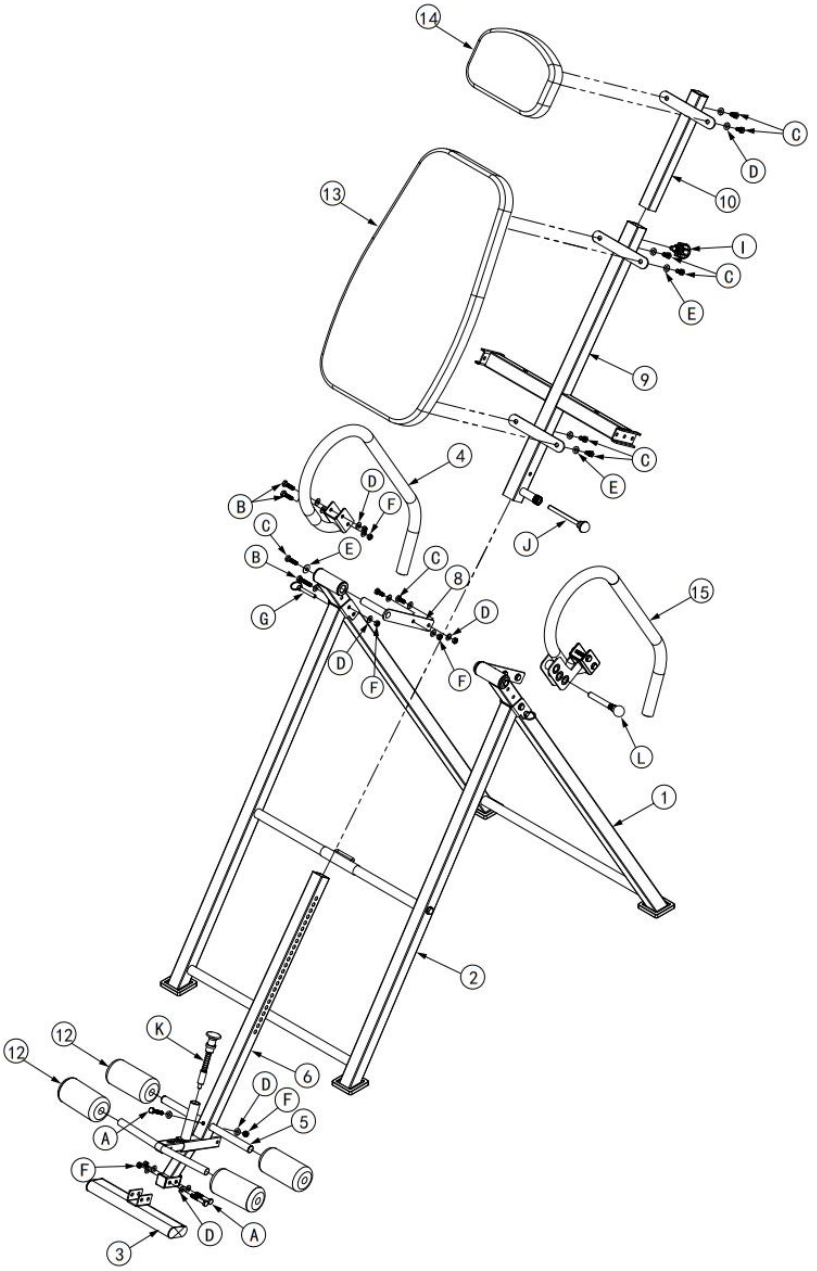
# CONSERVEZ CES DIRECTIVES

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

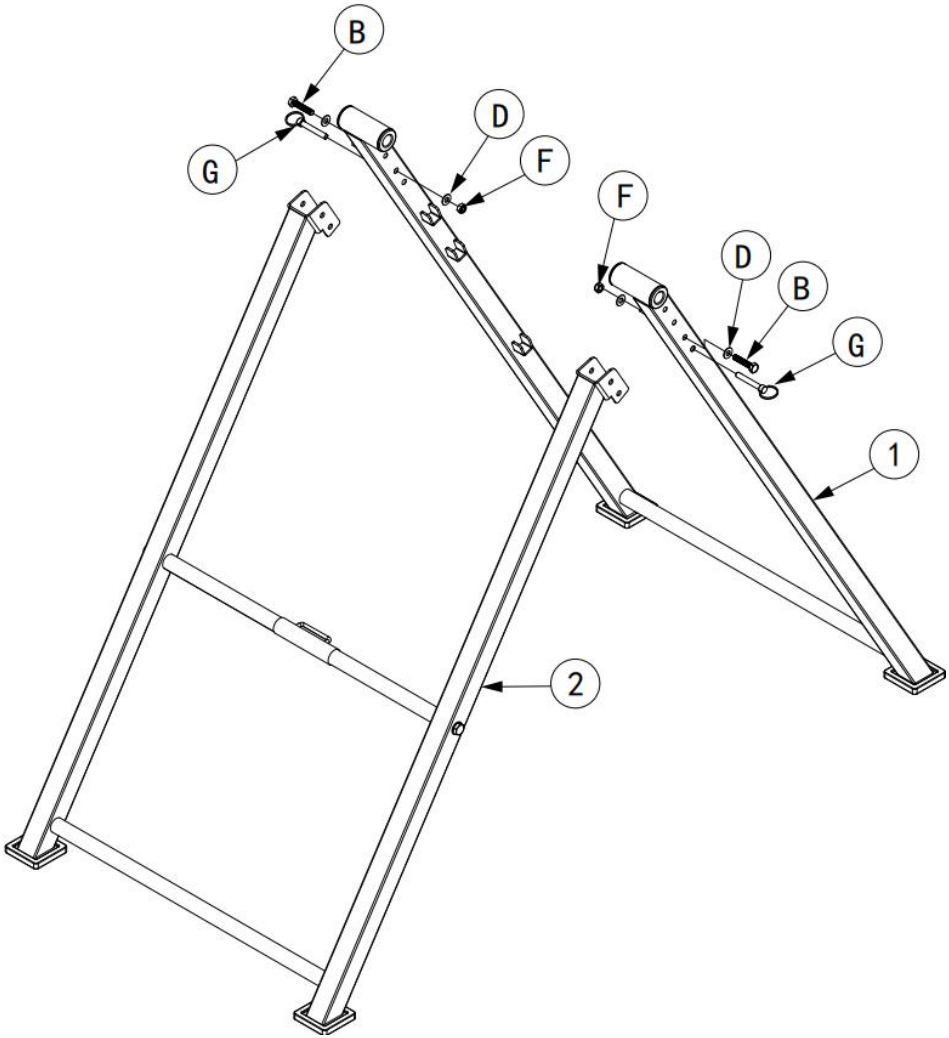
## exploded view




## Assembly

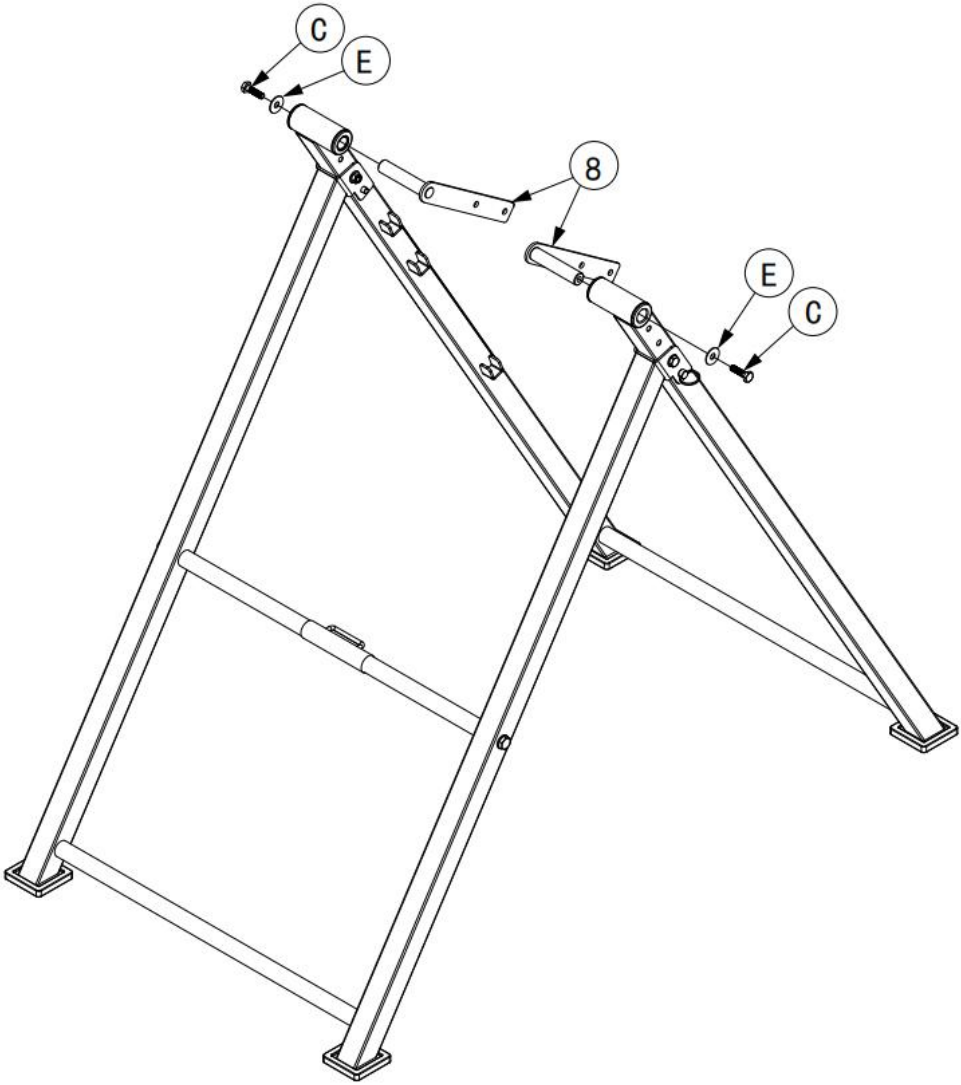
# Étape 1

Installez la base comme indiqué sur la figure.



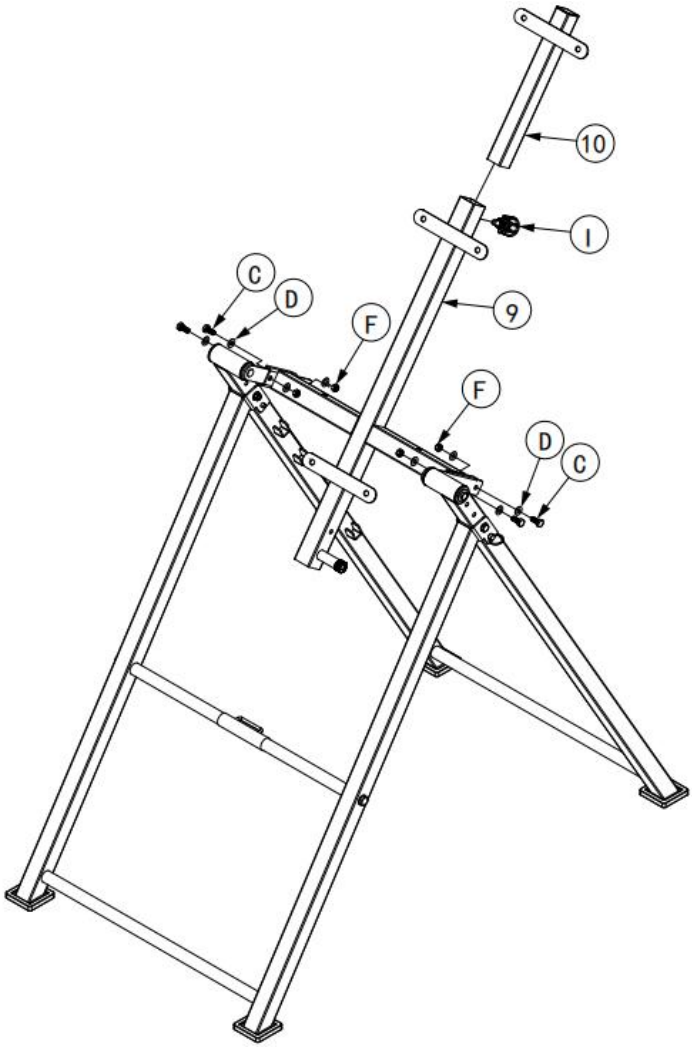

# Étape 2

Installez la plaque de fixation du bras oscillant comme indiqué sur l'image .



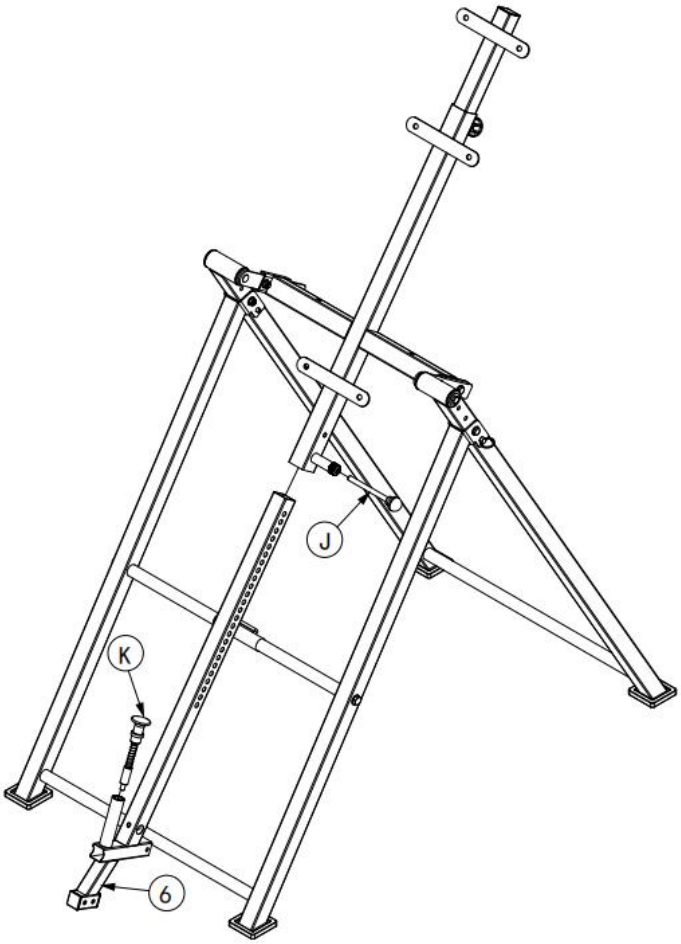

# Étape 3

Installez le support dorsal et le support d'appui-tête comme indiqué sur l'image, et fixez-les avec le bouton à ressort ①.




# Étape 4

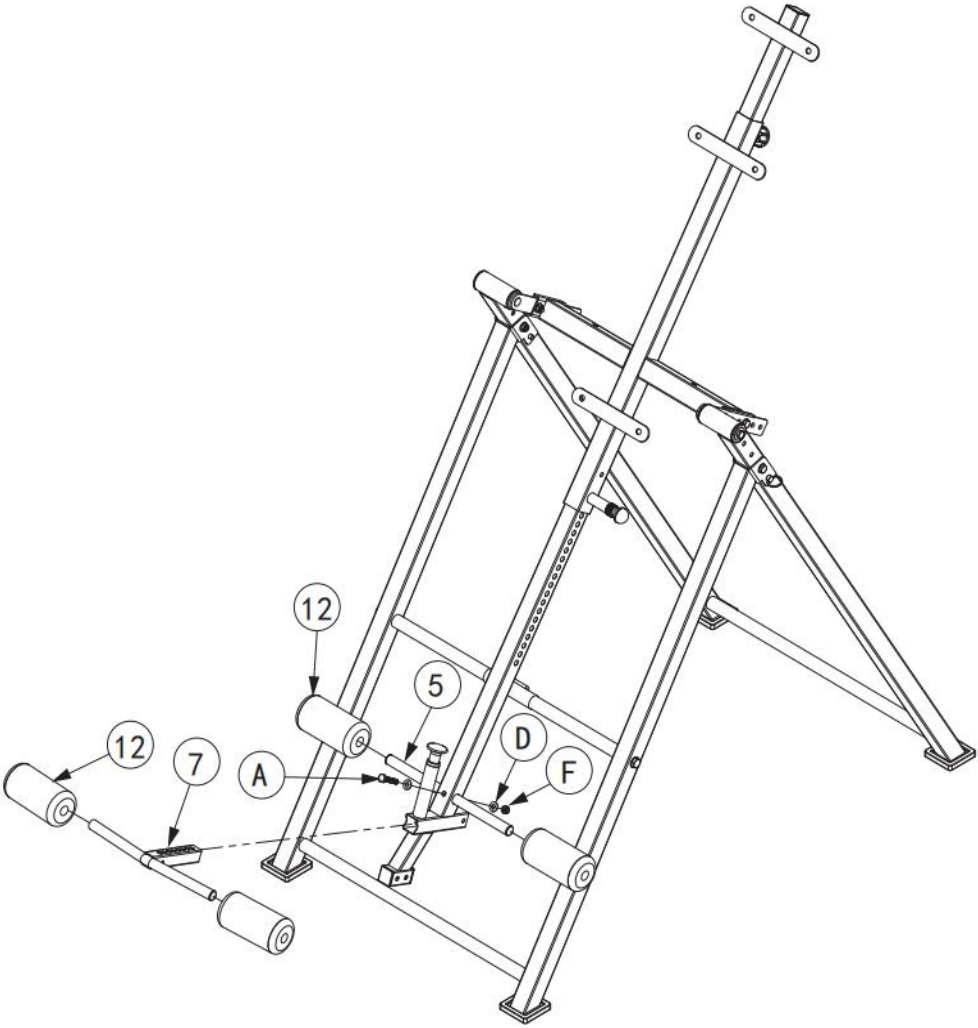
Installez le support de pédale dans le cadre principal et fixez-le avec la goupille de positionnement J. Installez en même temps la goupille de positionnement K sur le support de pédale.




# Étape 5

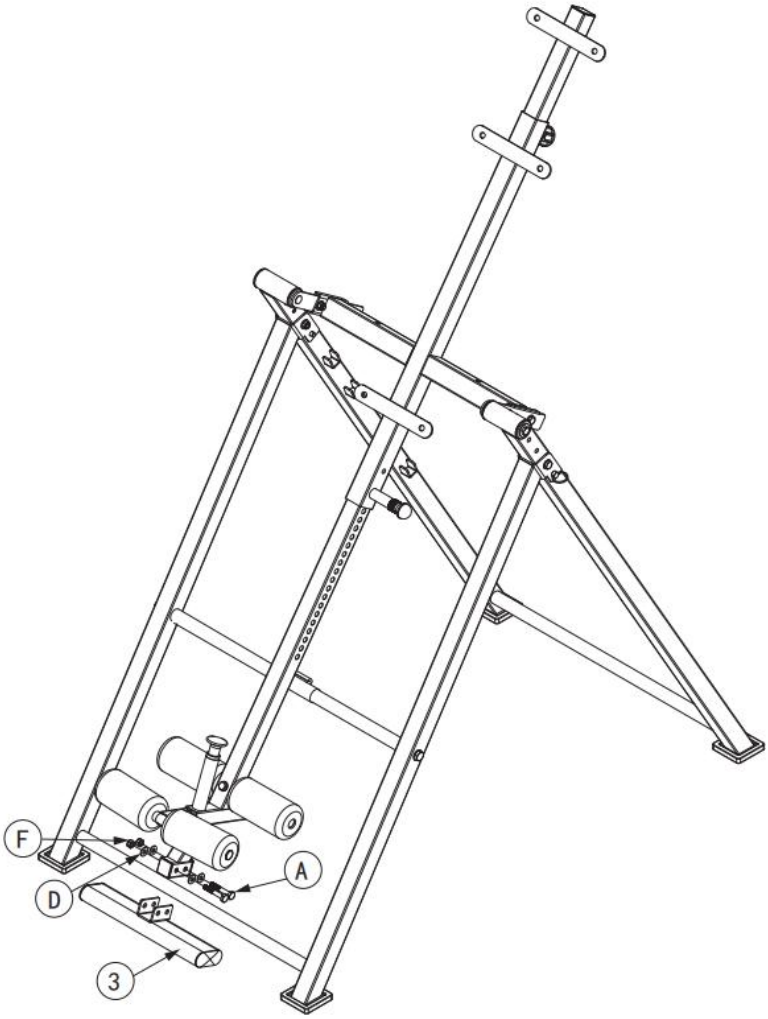
Comme indiqué sur l'image, installez les supports avant et arrière ainsi que

la mousse pour le pied presseur.



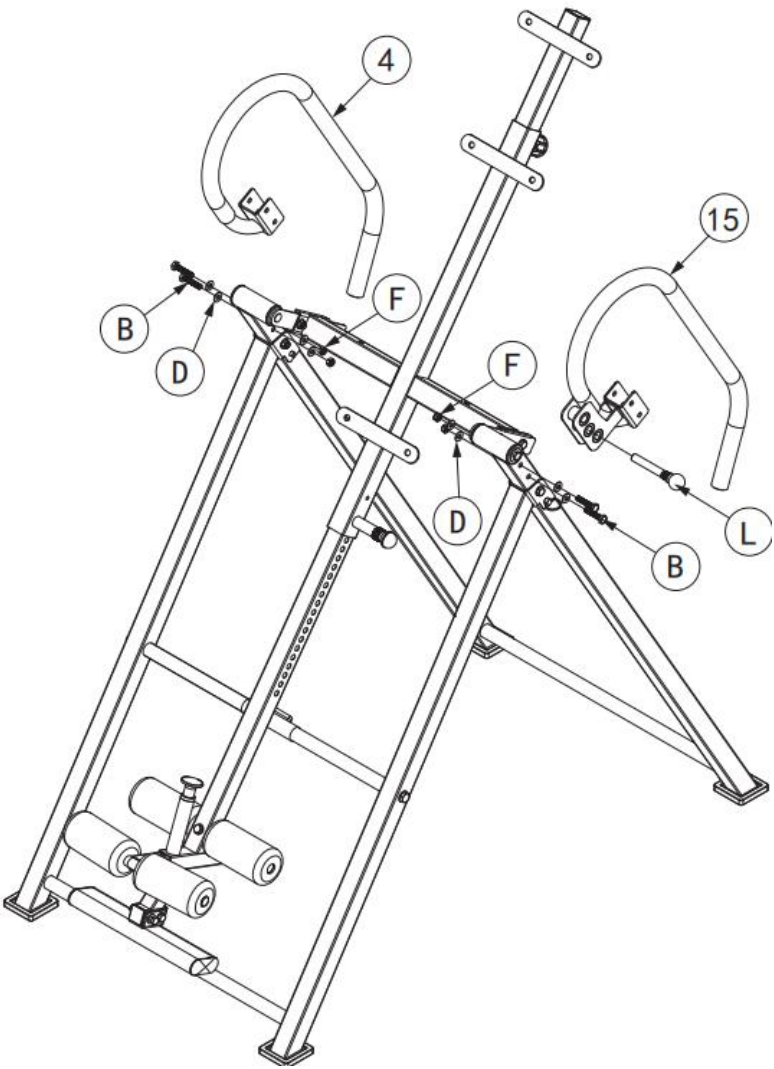

# Étape 6

Installez la pédale comme indiqué sur l'image .



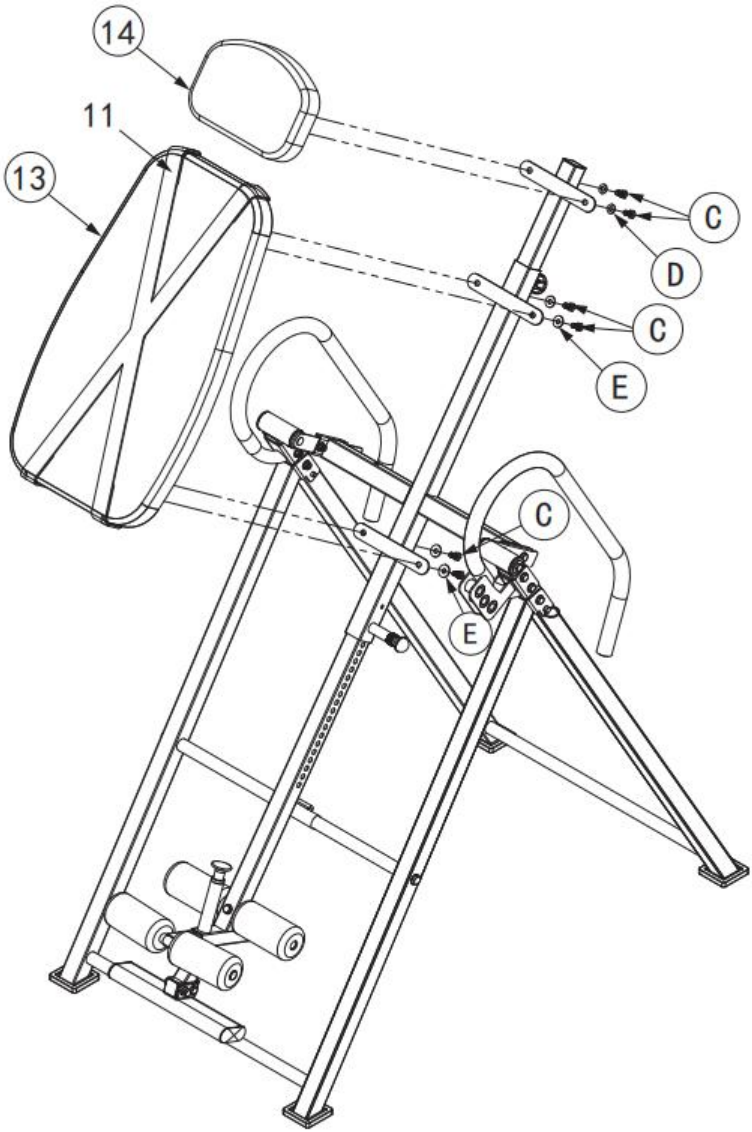

# Étape 7

Installez les accoudoirs gauche et droit comme indiqué sur l'image et faites attention au sens .



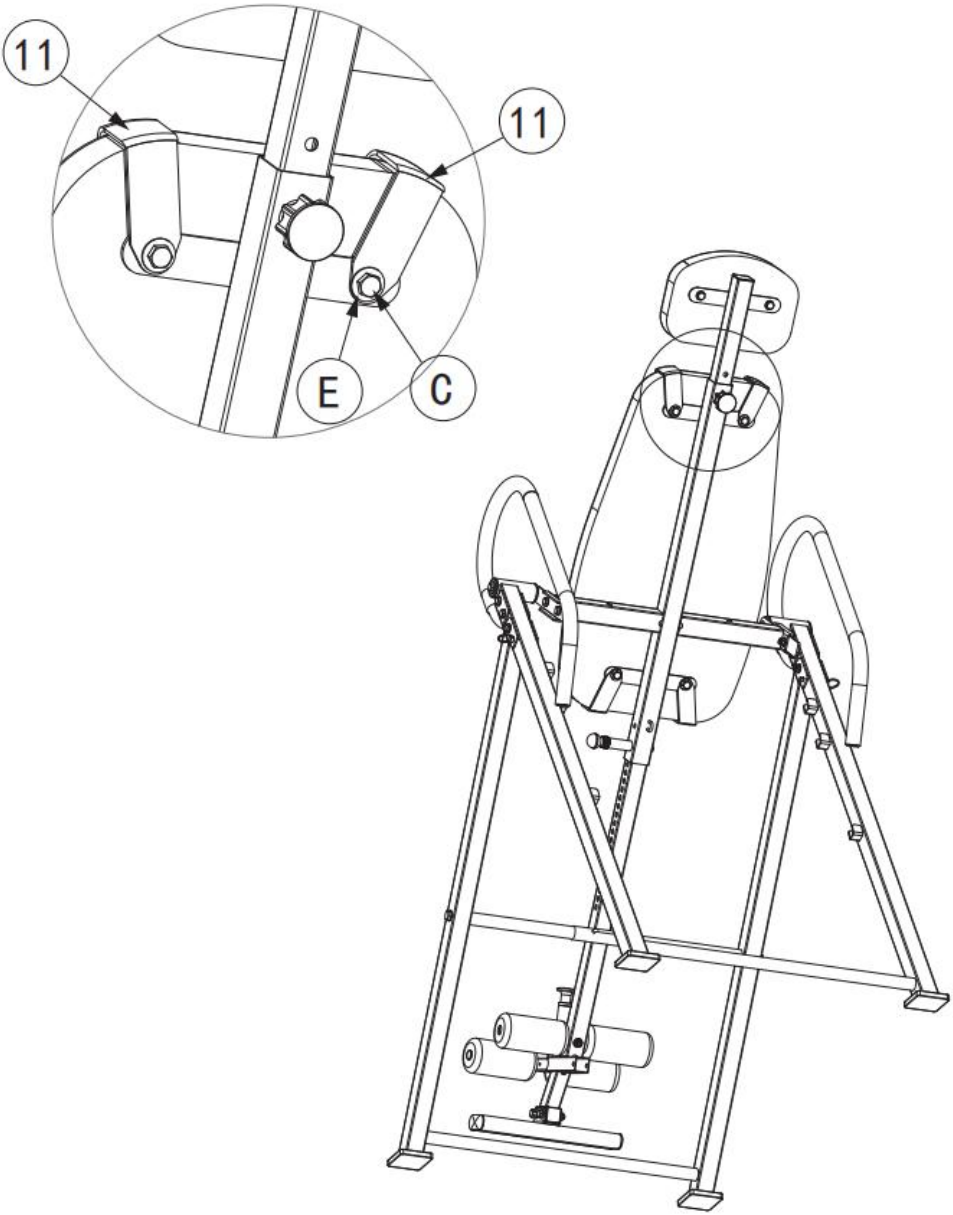

# Étape 8

Installez le dossier et l'appui-tête comme indiqué sur l'image.




# Étape 9

Comme indiqué sur l'image, serrez les vis de la ceinture de sécurité




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

### 1. Préparation avant utilisation (3 étapes)

1. Emplacement et stabilité
Placez-le sur une surface plane et dure, en laissant un mètre d'espace libre tout autour. Assurez-vous que toutes les goupilles de sécurité et les verrous sont bien enclenchés.

2. Réglage de la hauteur (essentiel pour l'équilibre)
Retirez la goupille de réglage centrale, ajustez-la à votre hauteur, puis réinsérez-la et verrouillez-la fermement.

Guide général : ajustez avec précision à ±2 cm de votre taille réelle.

3. Fixation et positionnement
Portez des chaussures antidérapantes. Attachez fermement vos chevilles et vos mollets, fermez la ceinture de sécurité et gardez votre dos bien à plat contre le dossier.

**2. Fonctionnement standard**

2.1. Asseyez-vous fermement → ancrez vos pieds → tenez les rampes

→ engagez légèrement vos muscles abdominaux.

2.2. Inclinez-vous lentement vers l'arrière. Les débutants commencent à

20° – 40°, ne vous inversez pas complètement au début.

2.3. Respirez régulièrement ; ne retenez pas votre respiration et ne bougez pas brusquement.
2.4. Retour à la position debout : placez les mains sur l'abdomen/les rampes, pliez légèrement les genoux et revenez lentement.
2.5. Ne relâchez les verrous de cheville que lorsque vous êtes complètement debout et stable.

**3. Ajustement du centre de gravité**

3.1 Réglage grossier – Réglage de la hauteur

En position allongée immobile, mains sur la poitrine :

• La table s'incline vers le bas (poids sur la tête) → augmenter la hauteur d'un cran

• La table s'incline vers le haut (poids au niveau des pieds) → abaisser la hauteur d'un cran

• Léger flottement contrôlé → équilibré correctement

3.2 Réglage fin – Position du corps

• Plus stable / moins susceptible de basculer : mains sur les cuisses/barres, menton rentré, dos droit

• Inclinez-vous lentement vers l'arrière : levez les mains vers la poitrine/la tête, transférez le poids vers l'arrière.

• Revenez lentement à la position debout : tendez les bras vers l'avant, fléchissez légèrement les genoux, transférez votre poids vers l'avant.

• Contractez vos abdominaux ; évitez les mouvements brusques et les chocs.

**4. Limites de temps et d'angle de sécurité**

• Première utilisation : 30 secondes – 1 minute

• Après adaptation : 3 à 5 minutes par séance, maximum 10 minutes par jour

• Recommandations d'angle :

Débutants : ⩽ 45°

Niveau d'expérience : 60° – 90° (éviter les inversions complètes et prolongées)

**5. Mises en garde et contre-indications**

**NE PAS UTILISER si vous avez :**

Hypertension artérielle, maladies cardiaques, glaucome, lésions cervicales graves, vertiges, grossesse, lésions articulaires aiguës.

**ÉVITEZ d'utiliser :**

Dans les 2 heures suivant un repas, la consommation d'alcool, un exercice physique intense ou en cas de vertiges/étourdissements.

**INTERDIT:**

Utilisation sans surveillance, retournements rapides, mouvements forcés, dépassement de la limite de poids.

**6. Solutions rapides aux problèmes courants**

• La table s'affaisse immédiatement : le poids est trop en arrière → augmenter la hauteur et avancer les mains

• Impossible de se pencher en arrière, les pieds se soulèvent : le poids est trop en avant → baisser la posture et relever légèrement les mains

• Instabilité/tremblements : tronc relâché, dos non plat → rentrez le

menton, plaquez le dos contre le coussin, tenez fermement les barres

**7. Rappel de sécurité**

Réglez d'abord la hauteur, puis fixez-la.
Équilibrez-vous à l'aide des encoches de hauteur si nécessaire.
Petits angles et temps courts pour les débutants.
Déplacez-vous lentement, sans mouvements brusques.
Retournez immédiatement sur place en cas de vertiges ou de malaise.

## Cleaning and Maintenance

-Utilisez un chiffon doux et propre qui ne rayera pas la surface lors du dépoussiérage.
Ce produit n'est pas destiné à un usage extérieur. Assurez-vous que le sol est plat et de niveau avant utilisation .
- Périodiquement (tous les 30 jours), effectuer Assurez-vous que les vis sont bien serrées.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

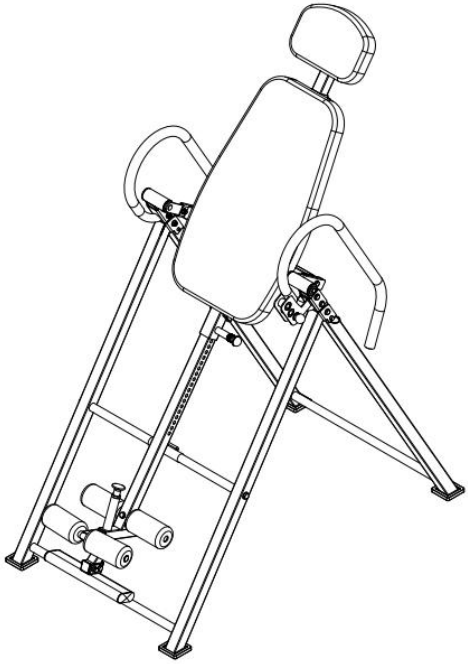
# Inversionstabelle

**MODELL: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

**Inversion Table**

**MODELL: QD002C**



**Hinweis: Das Produktbild dient nur als Referenz.**
**Die tatsächlichen Einzelheiten sind maßgebend.**

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder Software-Updates informieren werden .

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie vor der Anwendung die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Die Informationen helfen Ihnen, optimale Ergebnisse zu erzielen.

## Operation safety

**Produkts alle Anweisungen sorgfältig durch . Bei der Anwendung sollten stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden:**

# WARNUNG -

**Um das Verletzungsrisiko für Personen zu verringern:**

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät vor der Benutzung korrekt montiert ist.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Verwendung fest angezogen sind.
3. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
4. Betreiben Sie dieses Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergefallen oder beschädigt ist. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Sollte es zu Problemen kommen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.
5. Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer freien und ebenen Fläche.
6. Dieses Produkt ist für den Einsatz im Haushalt und ähnliche Anwendungen bestimmt. Nur für den Gebrauch im Haushalt.
7. Nicht im Freien oder in der Nähe von Gewässern verwenden.
8. Verwenden Sie den Traktionstisch nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile.
Vom Hersteller nicht empfohlen.
9. Tragen Sie beim Benutzen des Geräts keine weite Kleidung.
10. Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern.
11. Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen oder führen Sie sie ein.

12. Tragen Sie beim Benutzen des Traktionstisches immer Schuhe.
13. Bei der Verwendung des Traktionstisches in der Nähe von Kindern oder von bzw. in der Nähe von Invaliden ist eine enge Aufsicht erforderlich. Menschen mit Behinderungen.
14. Hören Sie auf Ihren Körper. Es wird empfohlen, sich langsam auf und ab zu drehen. Schwindel kann auftreten, wenn
Du kommst zu schnell nach oben.
15. Sollten Sie sich während der Benutzung des Geräts schwach, benommen oder schwindelig fühlen, beenden Sie das Training.
Sie sollten das Training sofort abbrechen, wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren.
16. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder fehlender körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit bestimmt. aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Wissens, es sei denn, sie wurden hinsichtlich der Verwendung der
Das Gerät darf nur von einer für die Sicherheit verantwortlichen Person bedient werden. Kinder unter 13 Jahren dürfen sich nicht in der Nähe dieses Geräts aufhalten.
17. Warten Sie nach dem Essen 2 Stunden, bevor Sie die Traktionsliege benutzen. Wenn Ihnen übel wird, kehren Sie zur Liege zurück.
Langsam in aufrechte Position bringen.
18. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Reparaturen sollten von einem autorisierten Servicepartner durchgeführt werden.
Ansprechpartner. Unsere Kontaktnummer finden Sie auf der Serviceseite.
29. Das Produkt entspricht den geltenden Normen und Vorschriften. Die Installation dieses Geräts muss allen anwendbaren Vorschriften entsprechen und es darf nur in gut belüfteten Bereichen betrieben werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Installation und Inbetriebnahme des Geräts.
30. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
31. Dieses Produkt darf nicht von Kindern benutzt werden. Bewahren Sie das Gerät und das Netzkabel außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

32. Bitte bewahren Sie das Produkt ordnungsgemäß auf. Prüfen Sie es vor Gebrauch auf Beschädigungen. Sollte es Beschädigungen aufweisen, verwenden Sie es bitte nicht weiter.
33. Bitte verwenden Sie das Produkt gemäß dem vorgesehenen Verwendungszweck. Wir weisen auf mögliche Verletzungen durch unsachgemäße Verwendung hin.

# WARNUNG:

- Risiko von Personenschäden - Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, um festzustellen, ob
Eine Traktionsvorrichtung ist für Sie geeignet. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Vorerkrankungen.
Gesundheitliche Probleme. Benutzen Sie dieses Gerät nicht ohne die Zustimmung Ihres Arztes.
20.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr – Kinder dürfen dieses Gerät nicht benutzen.
21.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fernhalten Maschine während des Gebrauchs.
22.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr – Halten Sie Körperteile, Haare, lose Kleidung und Schmuck fern.
frei von allen beweglichen Teilen
23.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Beim Überkopfstand langsam zurücklehnen.
Nichtbeachtung

könnte zu schweren Körperverletzungen führen.
24.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Die Nutzung einstellen und den Kundendienst kontaktieren.
25.

# WARNUNG:

**-** Um das Risiko von Personenschäden zu verringern - Lesen und verstehen Sie alle
Hinweise vor der Verwendung des Produkts .

**Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen oder Beschwerden leiden:**

- Schwangerschaft
- Extreme Fettleibigkeit
- Mittelohrentzündung
- Hiatushernie oder Ventralhernie
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Verwendung von Antikoagulanzien, einschließlich Aspirin in hohen Dosen.
- Rückenmarksverletzung, Hirnsklerose oder akut geschwollene Gelenke
- Herz- oder Kreislauferkrankungen, wegen derer Sie behandelt werden
-

Bluthochdruck, Hypertonie, kürzlich erlittener Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke

- Knochenschwächen einschließlich Osteoporose, nicht verheilte Frakturen, modulare Pins oder chirurgisch implantierte orthopädische Stützen.

## Die zulässige Höchstlast und die zulässige Höchstbelastbarkeit dürfen nicht überschritten werden.

## Benutzergröße:

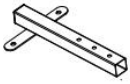
**Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 278 lbs / 126 kg .**
**Die maximale Höhenkapazität für dieses Produkt beträgt 1 90 cm.**

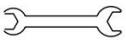
## Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und den Original-Kaufbeleg auf.

## Zur späteren Verwendung.

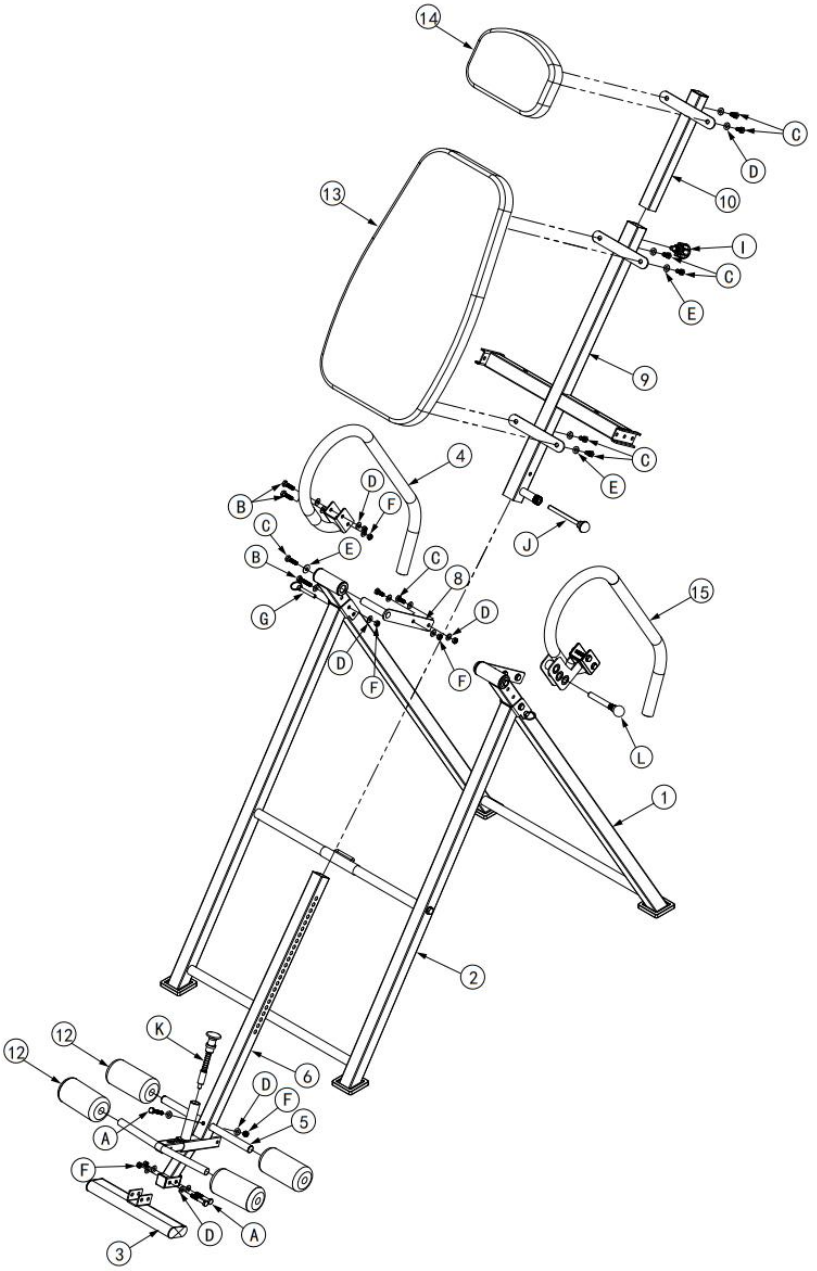
# BEWAHREN SIE DIESE RICHTLINIEN AUF

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

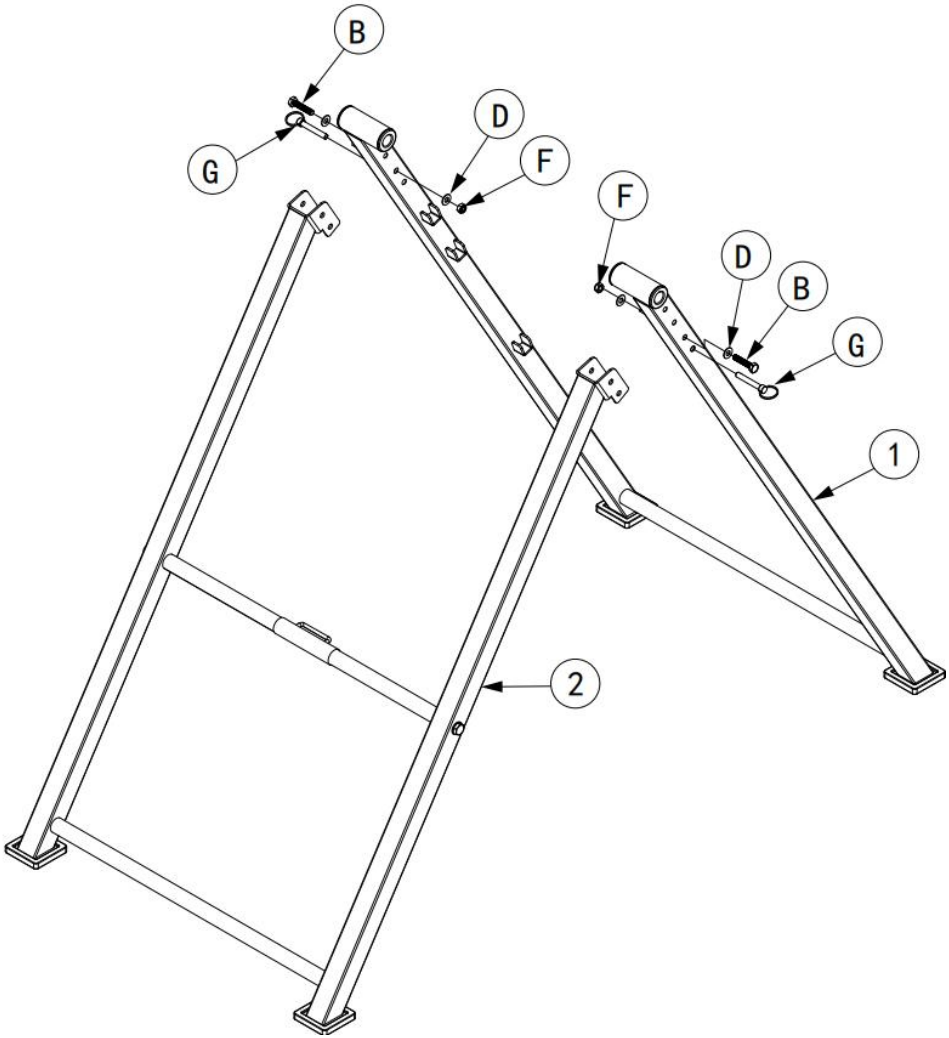
## exploded view




## Assembly

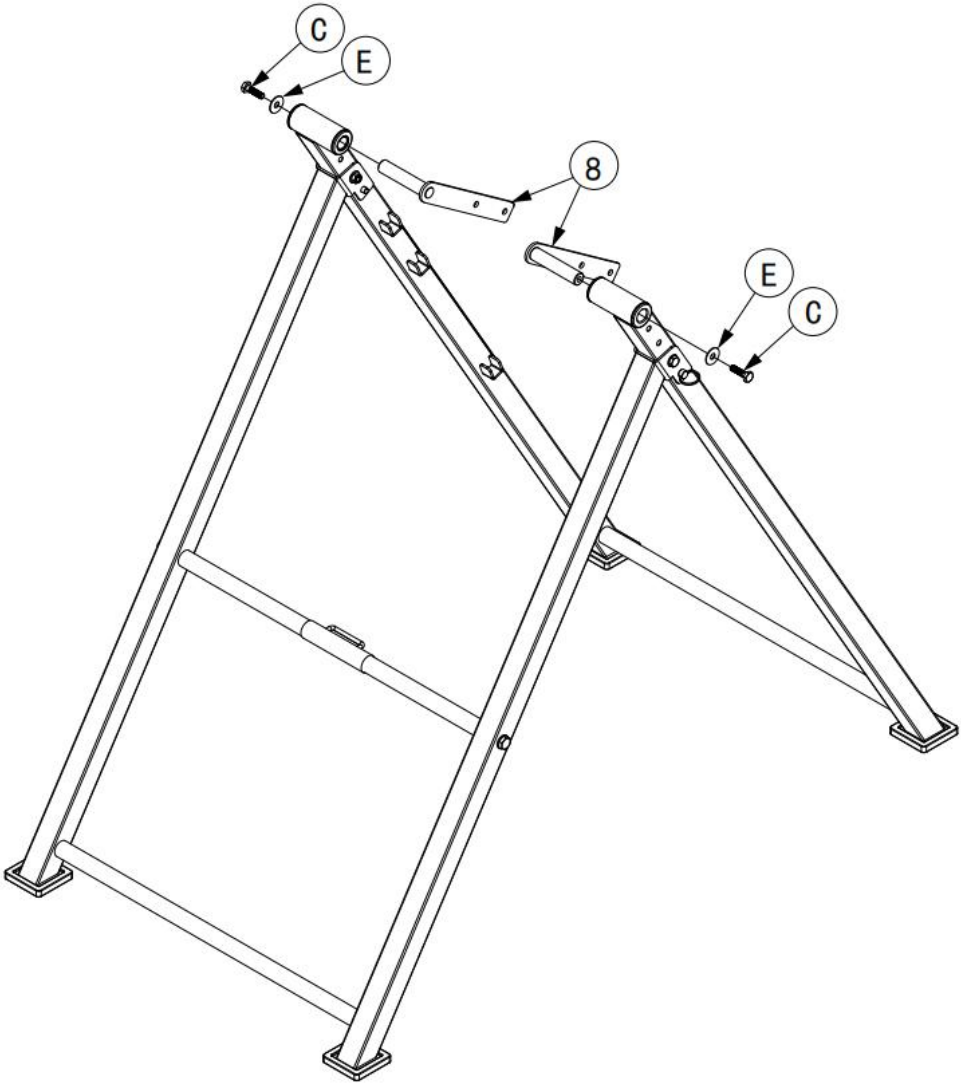
# Schritt 1

Montieren Sie die Basis wie in der Abbildung gezeigt.



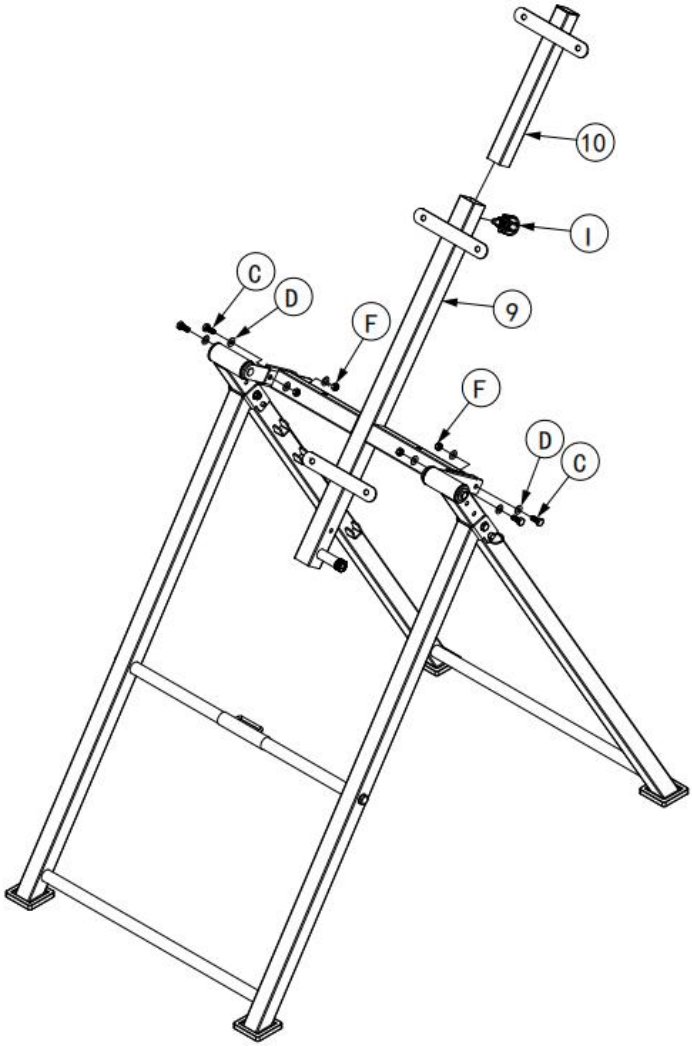

# Schritt 2

Montieren Sie die Schwingarm-Befestigungsplatte wie in der Abbildung gezeigt .



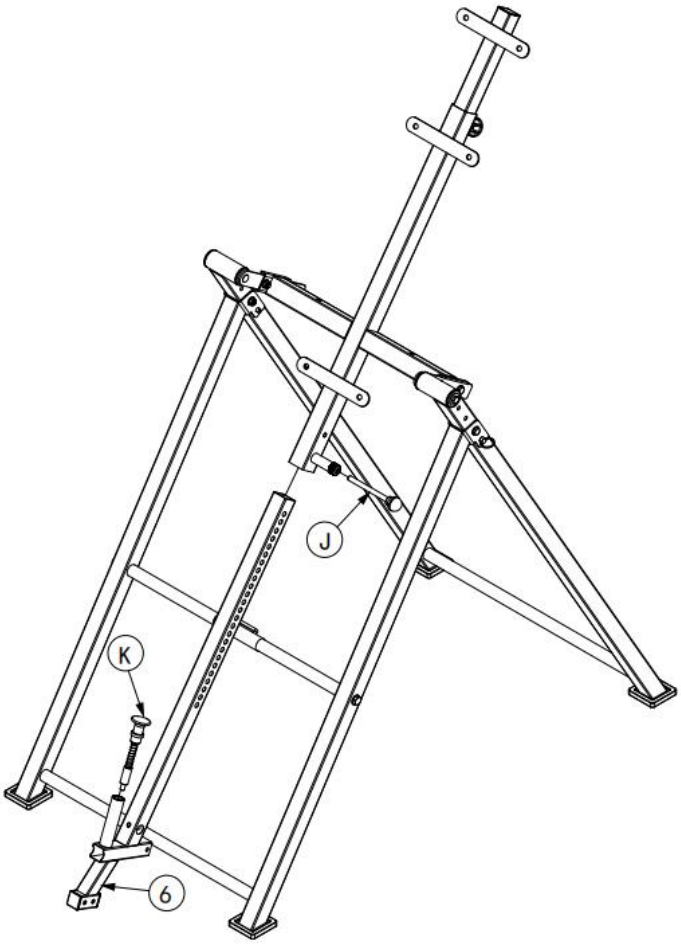

## Schritt 3

Montieren Sie die Rückenlehnenhalterung und die Kopfstützenhalterung wie abgebildet und befestigen Sie sie mit dem Federknopf ①.




## Schritt 4

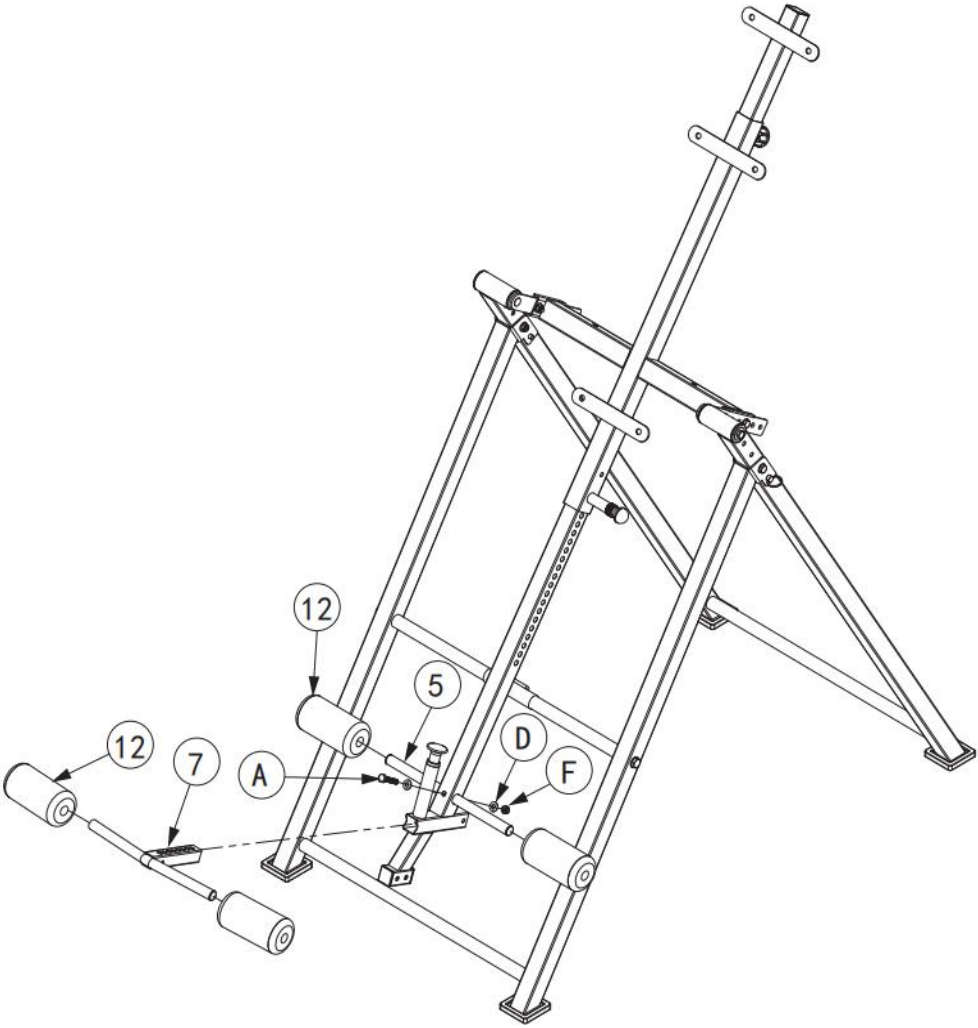
Montieren Sie die Pedalhalterung am Hauptrahmen und fixieren Sie sie mit dem Positionierungsstift J. Montieren Sie gleichzeitig den Positionierungsstift K an der Pedalhalterung.




## Schritt 5

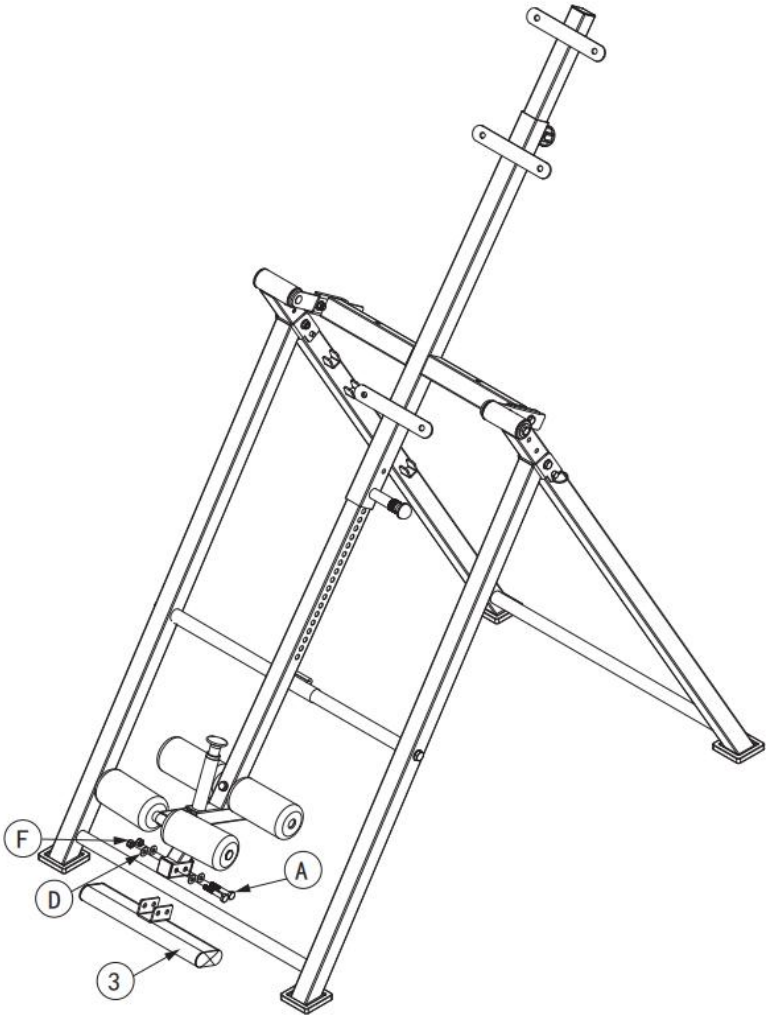
Wie im Bild gezeigt, montieren Sie die vorderen und hinteren Halterungen

sowie den Schaumstoff für den Nähfuß.



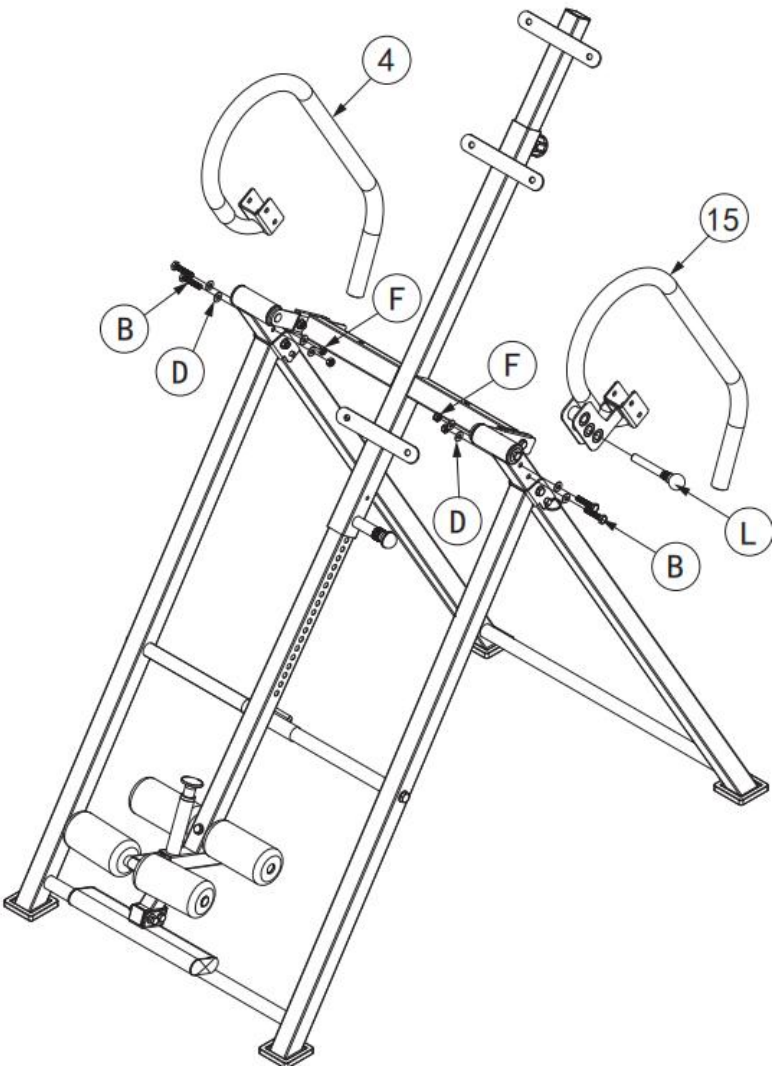

# Schritt 6

Montieren Sie das Pedal wie im Bild gezeigt .



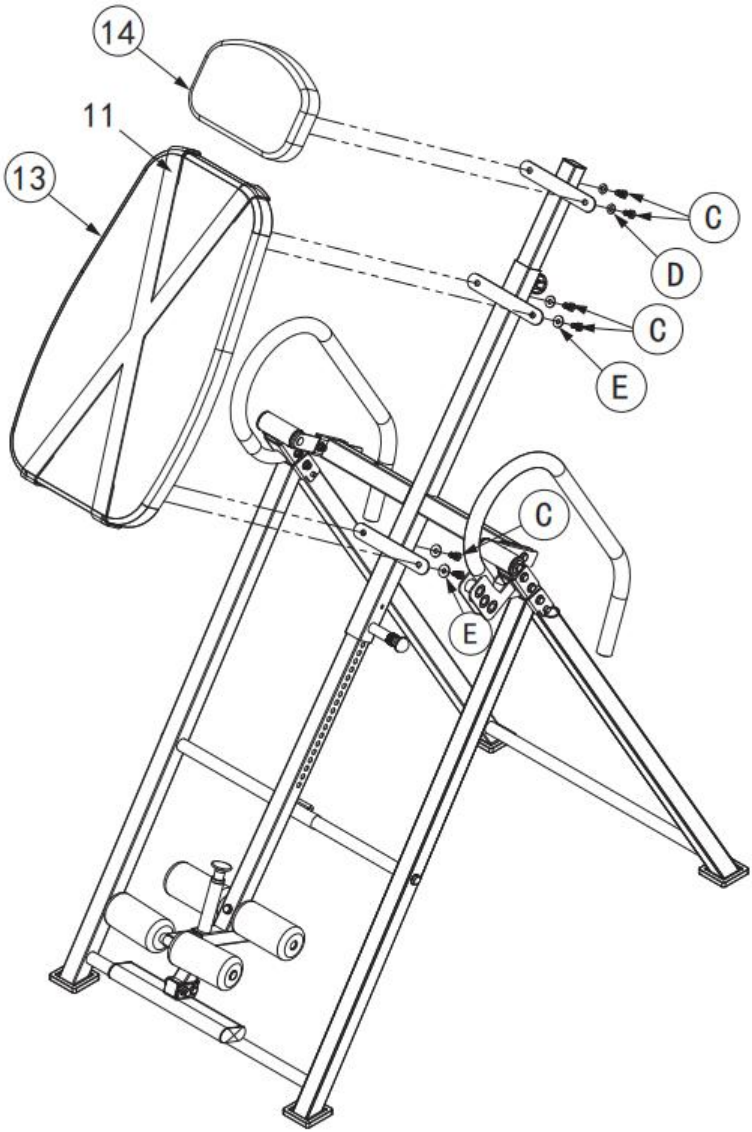

# Schritt 7

Montieren Sie die linke und rechte Armlehne wie im Bild gezeigt und achten Sie dabei auf die Ausrichtung .



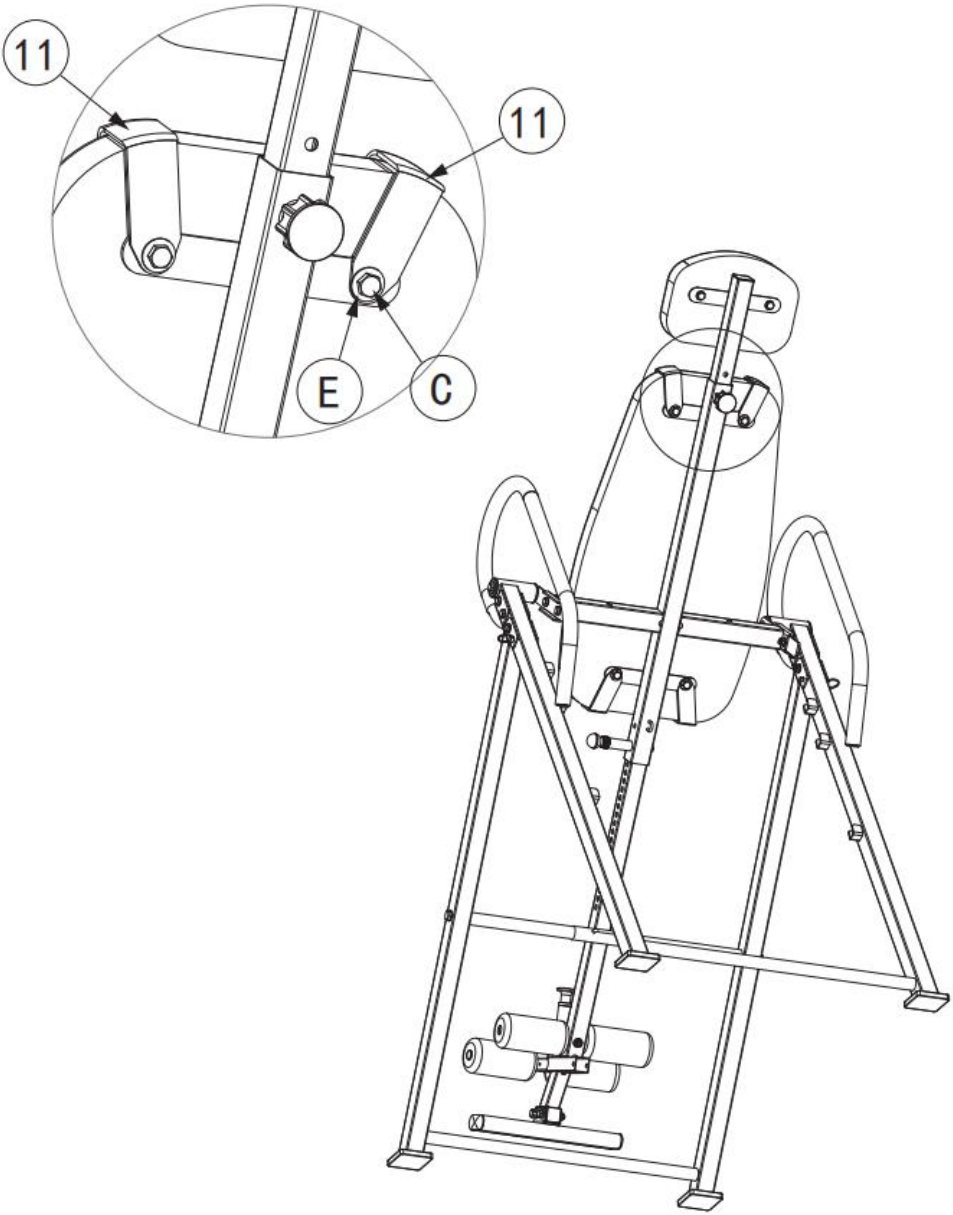

## Schritt 8

Montieren Sie die Rückenlehne und die Kopfstütze wie in der Abbildung gezeigt.




## Schritt 9

Wie im Bild gezeigt, ziehen Sie die Schrauben des Sicherheitsgurts fest.




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

### 1. Vorbereitung vor dem Gebrauch (3 Schritte)

1. Standort & Stabilität
Auf ebenem, hartem Untergrund mit einem Meter freiem Platz rundherum platzieren. Sicherstellen, dass alle Sicherheitsstifte und Schlösser fest angezogen sind.

2. Höhenverstellung (entscheidend für die Balance)
Ziehen Sie den mittleren Verstellstift heraus, stellen Sie die gewünschte Höhe ein, setzen Sie ihn dann wieder ein und verriegeln Sie ihn fest.

Allgemeiner Hinweis: Passen Sie die Größe auf ±2 cm Ihrer tatsächlichen Körpergröße an.
3. Befestigung und Positionierung
Tragen Sie rutschfeste Schuhe. Fixieren Sie Knöchel und Waden fest, schließen Sie den Sicherheitsgurt und halten Sie Ihren Rücken flach an der Rückenlehne.

**2. Standardbetrieb**

2.1. Sitzen Sie ruhig → Füße festhalten → Handläufe festhalten → Rumpfmuskulatur leicht anspannen.

2.2. Langsam zurücklehnen. Anfänger beginnen mit 20° – 40°, nicht gleich vollständig über Kopf kippen.
2.3. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig; halten Sie nicht den Atem an und machen Sie keine plötzlichen Bewegungen.
2.4. Zurück in die aufrechte Position: Hände auf Bauch/Handläufe legen, Knie leicht beugen und langsam wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
2.5. Die Knöchelverschlüsse dürfen nur gelöst werden, wenn der Körper vollständig aufrecht und stabil steht.

**3. Schwerpunktverlagerung**

3.1 Grobeinstellung – Höhenverstellung

Während er still liegt, die Hände auf der Brust:

• Der Tisch neigt sich nach unten (kopflastig) → Höhe um eine Stufe erhöhen

• Der Tisch neigt sich nach oben (fußlastig) → Höhe um eine Stufe verringern

• Leichtes, kontrolliertes Schweben → korrekt ausbalanciert

3.2 Feineinstellung – Körperposition

• Stabiler / geringere Kippgefahr: Hände auf Oberschenkeln/Geländer, Kinn angezogen, Rücken gerade

• Langsam nach hinten lehnen: Hände an Brust/Kopf heben, Gewicht nach hinten verlagern

• Langsam in die aufrechte Position zurückkehren: Arme nach vorne ausstrecken, Knie leicht beugen, Gewicht nach vorne verlagern

• Rumpfmuskulatur anspannen; Schwungbewegungen oder plötzliche Krafteinwirkung vermeiden

**4. Sicherheitszeit- und Winkelbegrenzungen**

• Erste Anwendung: 30 Sekunden – 1 Minute

• Nach der Eingewöhnungsphase: 3 – 5 Minuten pro Sitzung, maximal 10 Minuten täglich

• Winkelempfehlungen:

Anfänger: ⩽ 45°

Erfahren: 60° – 90° (lange vollständige Inversionen vermeiden)

**5. Warnhinweise und Gegenanzeigen**

**NICHT VERWENDEN, wenn Sie Folgendes haben:**

Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Glaukom, schwere Nackenverletzungen, Schwindel, Schwangerschaft, akute Gelenkverletzungen.

**VERMEIDEN Sie die Verwendung von:**

Innerhalb von 2 Stunden nach dem Essen, nach dem Trinken von Alkohol, nach intensiver körperlicher Anstrengung oder bei Schwindelgefühl/Benommenheit.

**VERBOTEN:**

Benutzung ohne Aufsicht, schnelles Wenden, erzwungene Bewegungen, Überschreiten der Gewichtsgrenze.

**6. Schnelle Lösungen für häufige Probleme**

• Der Tisch kippt sofort: Gewicht zu weit hinten → Höhe erhöhen + Hände nach vorne bewegen

• Kann nicht nach hinten kippen, Füße heben sich: Gewicht zu weit vorne → Körpergröße verringern + Hände leicht anheben

• Zittern/Instabilität: lockere Körpermitte, Rücken nicht flach → Kinn anziehen, Rücken gegen die Polsterung drücken, Schienen festhalten

**7. Sicherheitshinweis**

Zuerst die Höhe einstellen, dann befestigen.
Bei Instabilität mit Höhenmarkierungen ausbalancieren.
Kleine Winkel und kurze Zeiten für Anfänger.
Langsam bewegen, keine ruckartigen Bewegungen.
Kehren Sie sofort zurück, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen.

## Cleaning and Maintenance

-Verwenden Sie zum Abstauben ein weiches, sauberes Tuch, das die Oberfläche nicht zerkratzt.
Dieses Produkt ist nicht für den Außenbereich geeignet. Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass der Untergrund eben und waagerecht ist .
- Regelmäßig (alle 30 Tage) durchführen Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben vollständig festgezogen sind.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

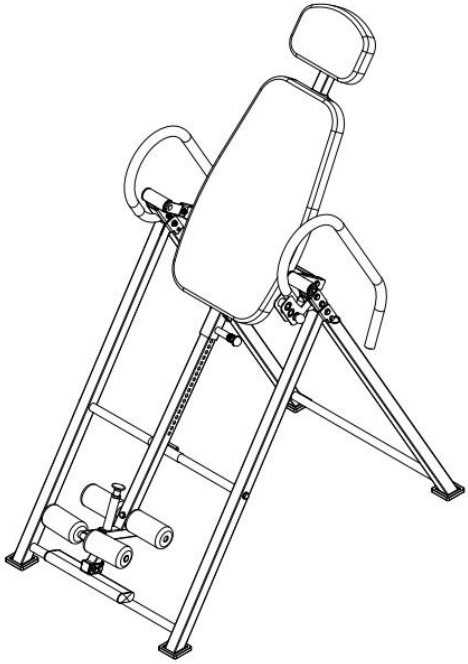
# Tavola di inversione

**MODELLO: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

**Inversion Table**

## MODELLO: QD002C



**Nota: l'immagine del prodotto è solo a scopo di riferimento, Prevarranno i dettagli effettivi**

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali aggiornamenti tecnologici o software del nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni contenute vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

## Operation safety

**Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto . Durante l'utilizzo , è necessario attenersi sempre alle precauzioni di base, tra cui le seguenti:**

# AVVERTIMENTO -

**Per ridurre il rischio di lesioni alle persone:**

1. Assicurati che l'attrezzatura sia assemblata correttamente prima di utilizzarla.
2. Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e i bulloni siano ben serrati prima dell'uso.
3. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
4. Non utilizzare mai questa apparecchiatura se non funziona correttamente, è caduta o è danneggiata. In caso di problemi
Qualora si verificasse il problema, contattare il Servizio Clienti prima di utilizzare nuovamente l'apparecchiatura.
5. Utilizzare sempre questa attrezzatura su una superficie libera e piana.
6. Questo prodotto è destinato all'uso domestico e ad applicazioni simili. Solo per uso domestico.
7. Non utilizzare all'aperto o in prossimità dell'acqua.
8. Utilizzare il tavolo di trazione solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori
Non raccomandato dal produttore.
9. Non indossare abiti larghi quando si utilizza l'attrezzatura.
10. Tenere mani e piedi lontani da qualsiasi parte in movimento.
11. Non far cadere né inserire mai alcun oggetto in nessuna apertura.
12. Indossare sempre le scarpe quando si utilizza il lettino di trazione.

13. È necessaria una stretta supervisione quando il tavolo di trazione viene utilizzato vicino ai bambini, o da o vicino a invalidi o
persone disabili.
14. Ascolta il tuo corpo. Si consiglia di ruotare lentamente su e giù. Potrebbero verificarsi vertigini se
Salite troppo velocemente.
15. Se durante l'utilizzo dell'attrezzatura avverti svenimento, capogiro o vertigini, interrompi l'esercizio.
immediatamente. Dovresti interrompere l'esercizio anche se avverti dolore o qualsiasi altro fastidio.
16. Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di
di esperienza e conoscenza, a meno che non siano stati sottoposti a supervisione o istruzioni riguardanti l'uso del
L'apparecchio deve essere utilizzato da una persona responsabile della sua sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore a 13 anni lontani da questo apparecchio.
17. Attendi 2 ore dopo aver mangiato prima di utilizzare il tavolo di trazione. Se inizi a sentirti nauseato, torna al
assumere lentamente la posizione eretta.
18. Per qualsiasi problema, contattare il Servizio Clienti. L'assistenza deve essere eseguita da un centro di assistenza autorizzato.
rappresentante. Il nostro numero di telefono è disponibile nella pagina dei servizi.
34. Il prodotto è conforme agli standard e alle normative vigenti. L'installazione di questo dispositivo deve essere conforme a tutte le normative applicabili e il suo utilizzo deve avvenire esclusivamente in aree ben ventilate. Si prega di leggere il manuale d'uso prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura.
35. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
36. Questo prodotto non deve essere utilizzato dai bambini. Tenere l'apparecchio e il relativo cavo fuori dalla portata dei bambini.

37. Conservare il prodotto in modo appropriato. Prima dell'uso, verificare che il prodotto non presenti anomalie. In caso di anomalie, interromperne immediatamente l'utilizzo.
38. Si prega di utilizzare il prodotto secondo le istruzioni d'uso. Attenzione ai potenziali rischi di lesioni derivanti da un uso improprio.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Consultare il proprio medico curante per verificare se
L'attrezzatura di trazione è adatta a te. Ciò è particolarmente importante per le persone con patologie preesistenti
problemi di salute. Non utilizzare questa apparecchiatura senza l'approvazione del medico.
20.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali – Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina.
21.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontani da
macchina durante l'uso.
22.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali – Tenere al riparo parti del corpo, capelli, indumenti larghi e gioielli
privo di parti mobili
23.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Inclinarsi lentamente all'indietro durante l'inversione. La mancata osservanza
potrebbe provocare gravi lesioni personali.
24.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Non tentare di riparare l'unità autonomamente.
Interrompere l'utilizzo e contattare il servizio clienti.
25.

# AVVERTIMENTO:

**-** Per ridurre il rischio di lesioni personali - Leggere e comprendere tutto Istruzioni prima dell'uso del prodotto .

**Non utilizzare questa apparecchiatura in presenza di una delle seguenti condizioni o patologie:**

- Gravidanza
- obesità estrema
- Infezione dell'orecchio medio
- Ernia iatale o ernia ventrale
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Uso di anticoagulanti, tra cui l'aspirina ad alte dosi.
- Lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni acutamente gonfie
- Patologie cardiache o circolatorie per le quali sei in cura

- 
Pressione alta, ipertensione, ictus recente o attacco ischemico transitorio
- 
Debolezze ossee tra cui osteoporosi, fratture non guarite, perni modulari o impiantati chirurgicamente
supporti ortopedici.

## Non superare il peso massimo nominale (carico)

## e il peso massimo nominale

## altezza utente:

**La capacità di carico massima di questo prodotto è di 278 libbre / 126 kg.**
**L'altezza massima supportata da questo prodotto è 1 90 cm.**

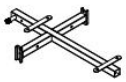
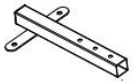
## Conservare questo manuale d'uso e la ricevuta

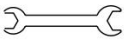
## d'acquisto originale.

## per riferimento futuro.

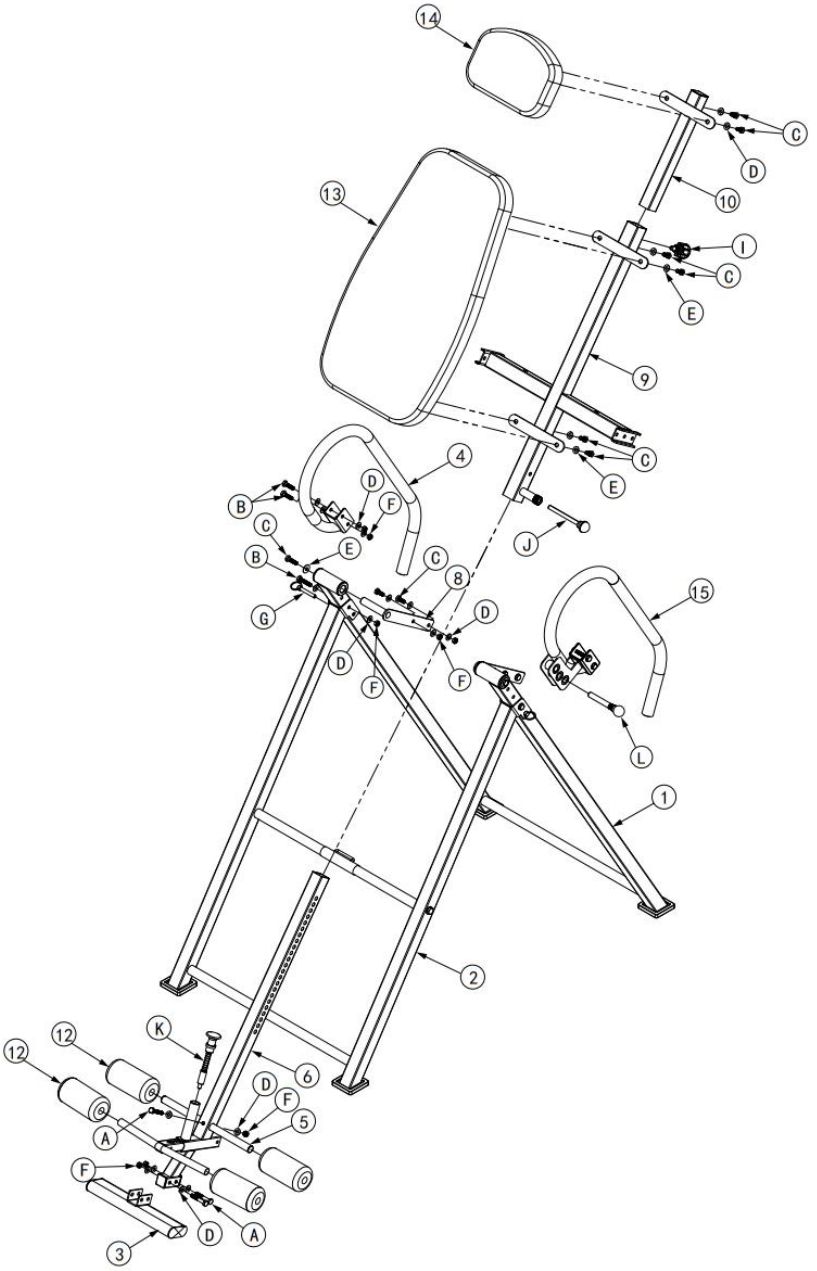
# CONSERVARE QUESTE LINEE GUIDA

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

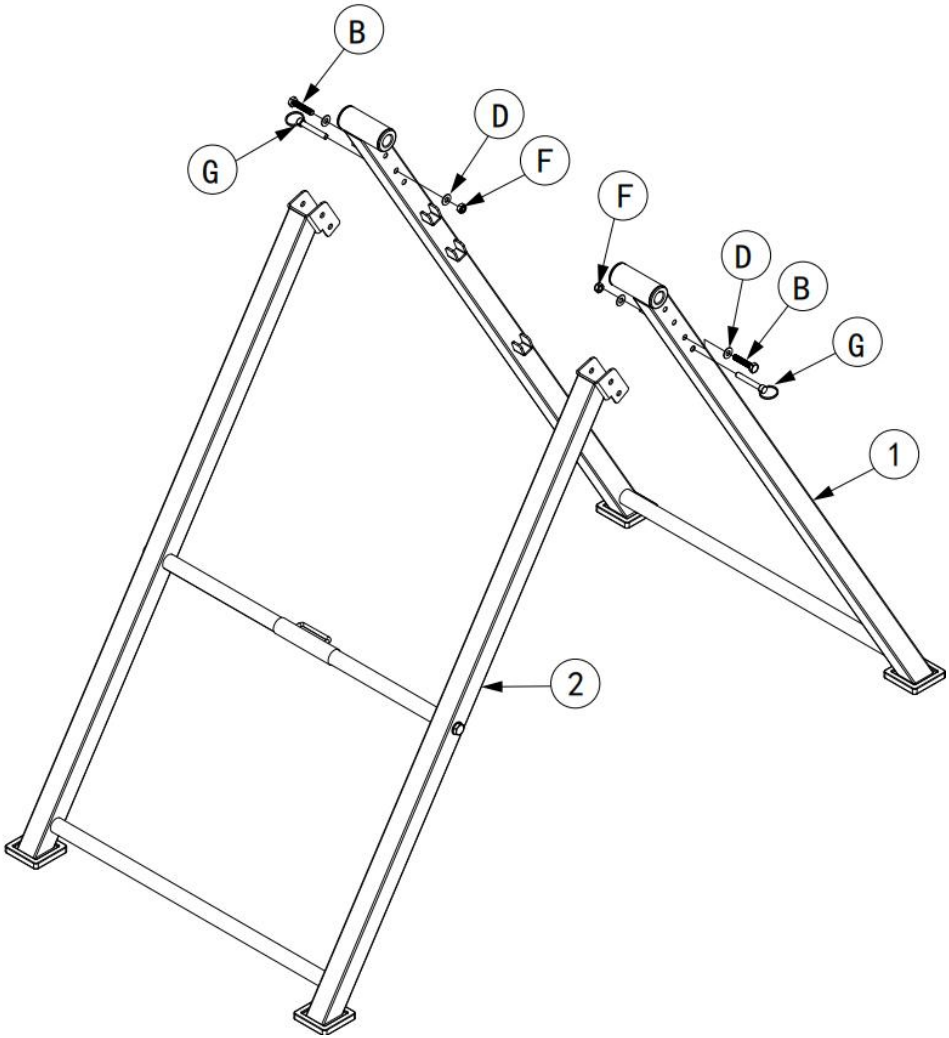
## exploded view




## Assembly

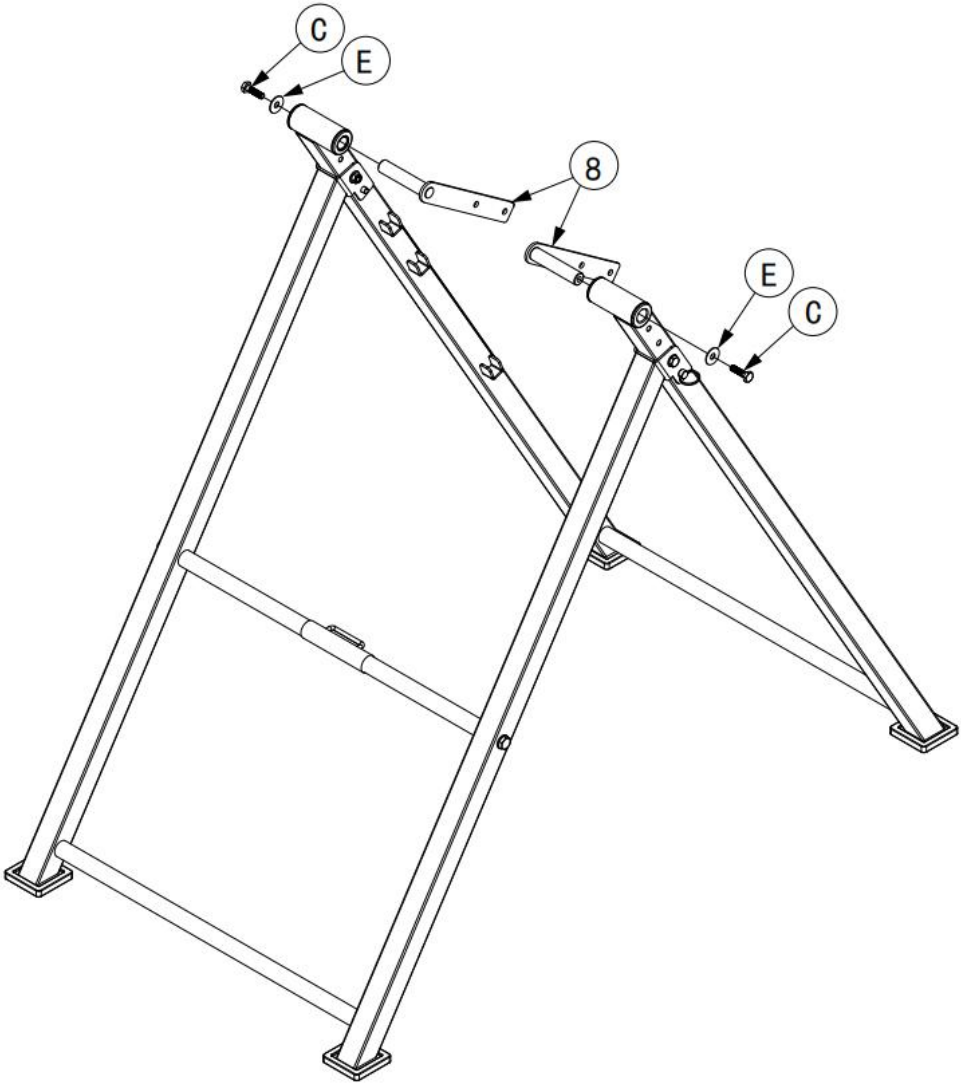
# Passo 1

Installare la base come mostrato in figura.



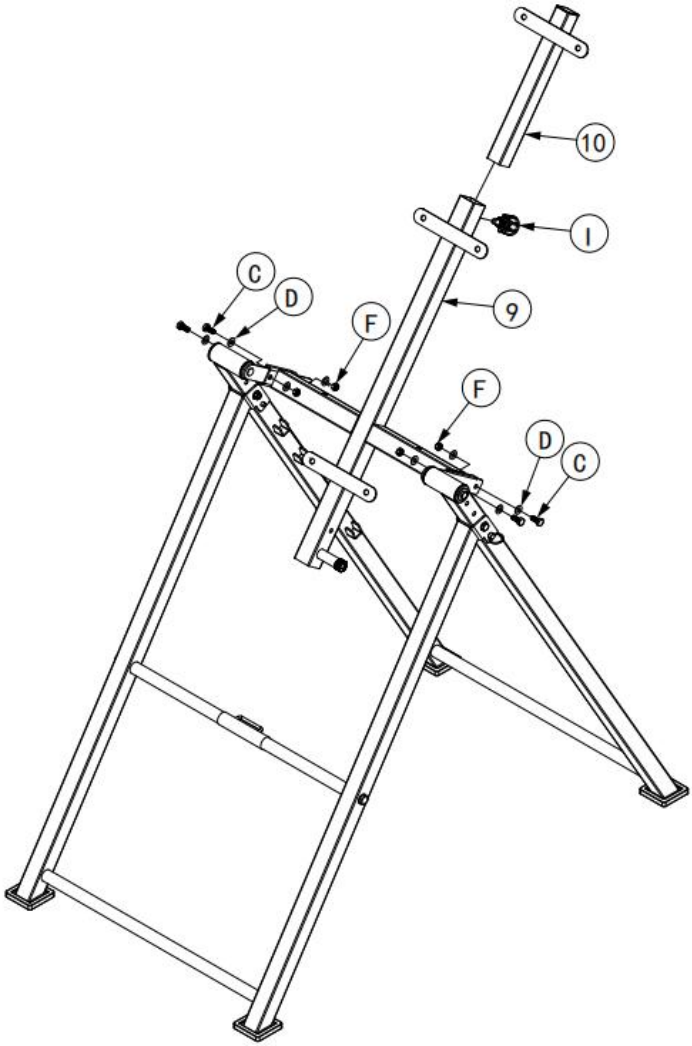

# Passo 2

Installare la piastra di fissaggio del braccio oscillante come mostrato in figura .



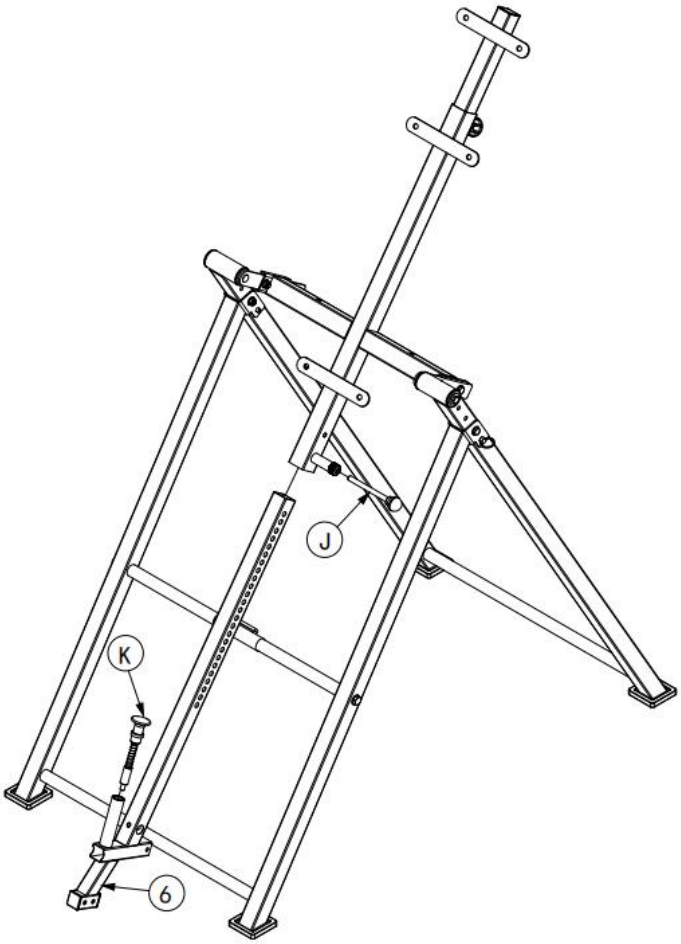

# Passo 3

Installare la staffa di supporto dello schienale e la staffa del poggiatesta come mostrato in figura e fissarle con la manopola a molla ①.




# Passo 4

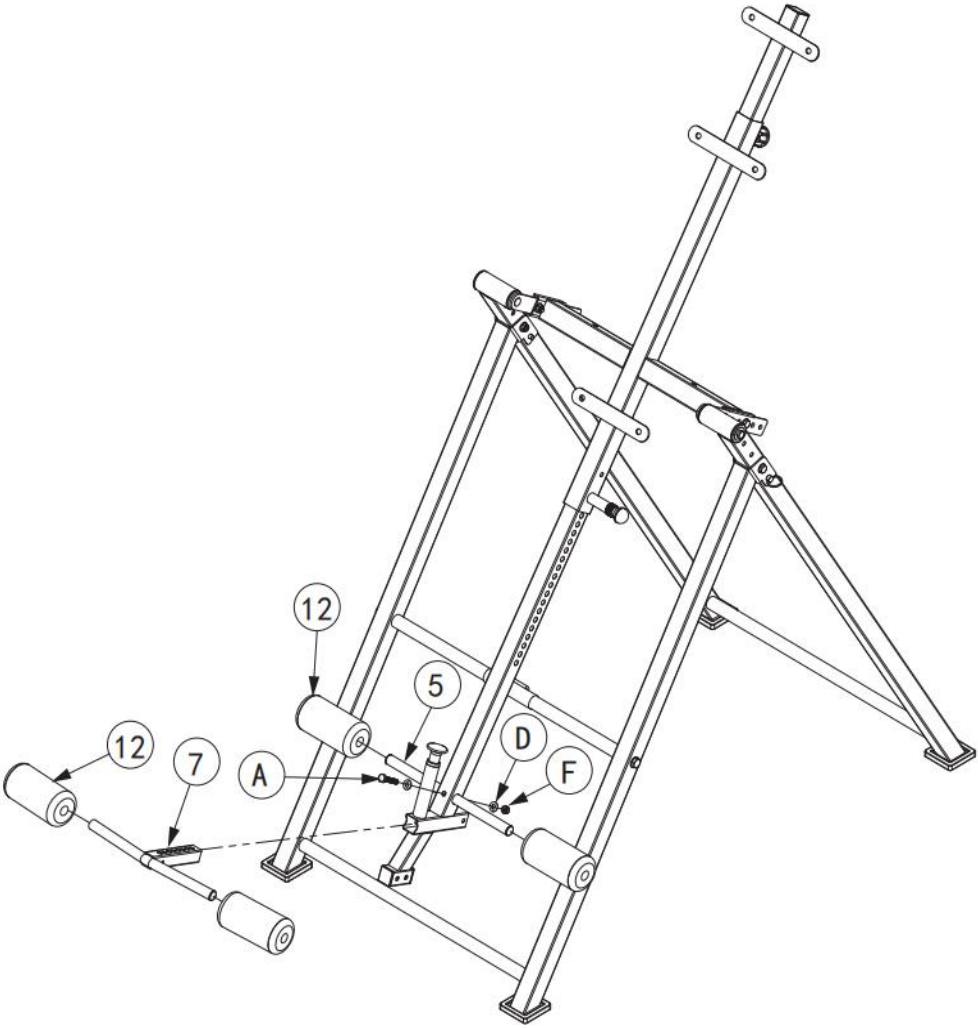
Installare la staffa del pedale nel telaio principale e fissarla con il perno di posizionamento J. Contemporaneamente, installare il perno di posizionamento K sulla staffa del pedale.




## Passo 5

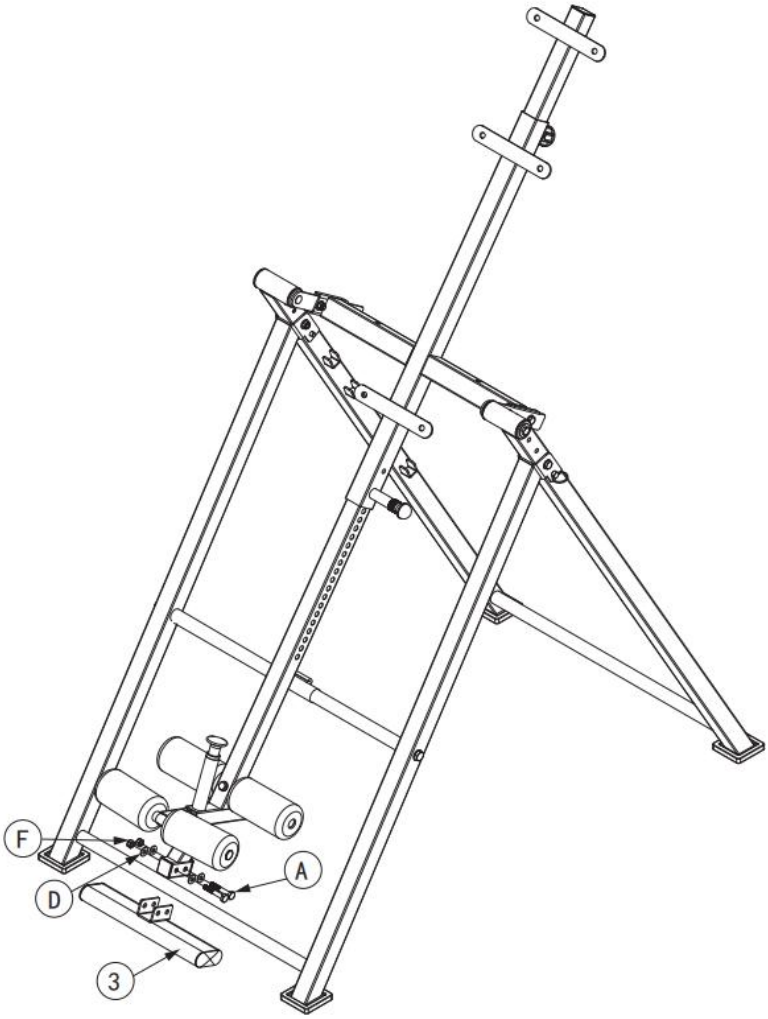
Come mostrato in figura, installare le staffe anteriori e posteriori e

l'imbottitura in schiuma per il piedino premistoffa.



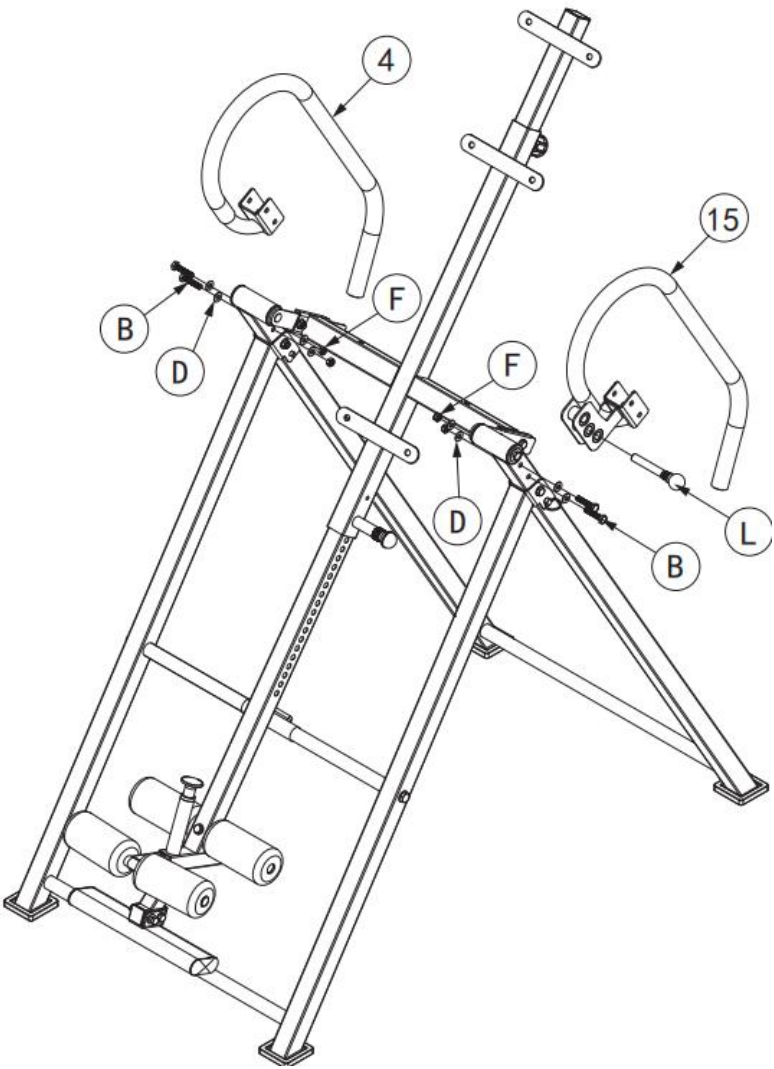

# Passo 6

Installare il pedale come mostrato nell'immagine .



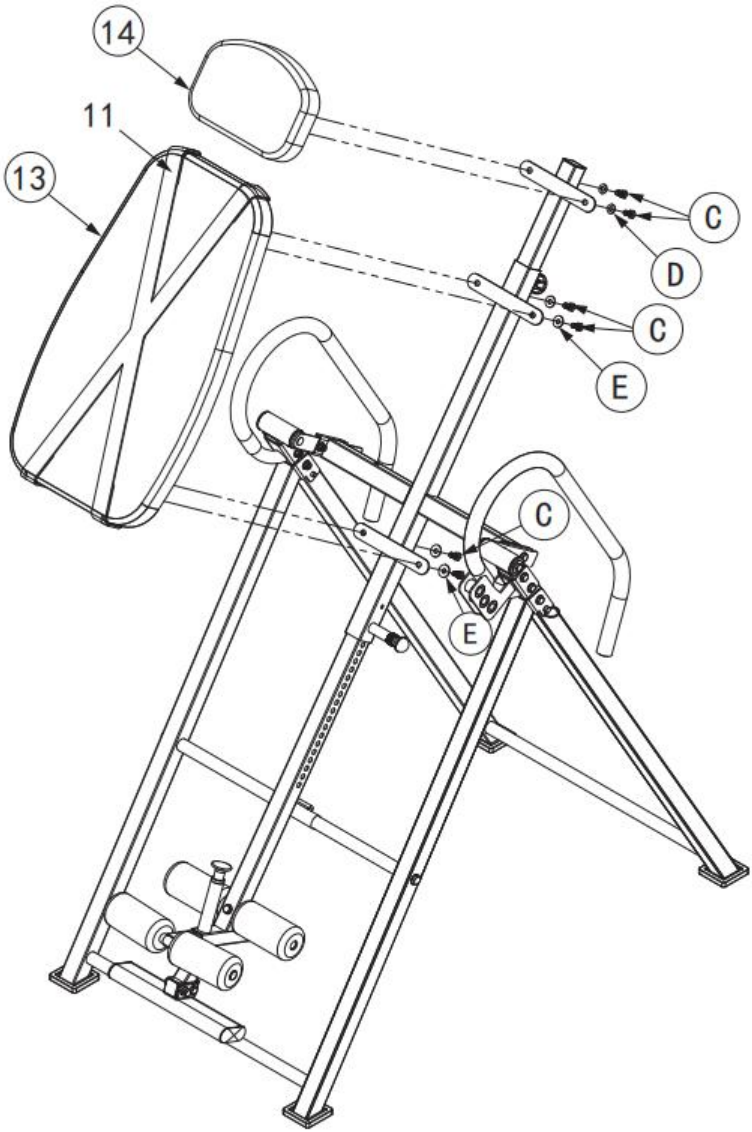

# Passo 7

Installare i braccioli sinistro e destro come mostrato in figura, prestando attenzione all'orientamento .



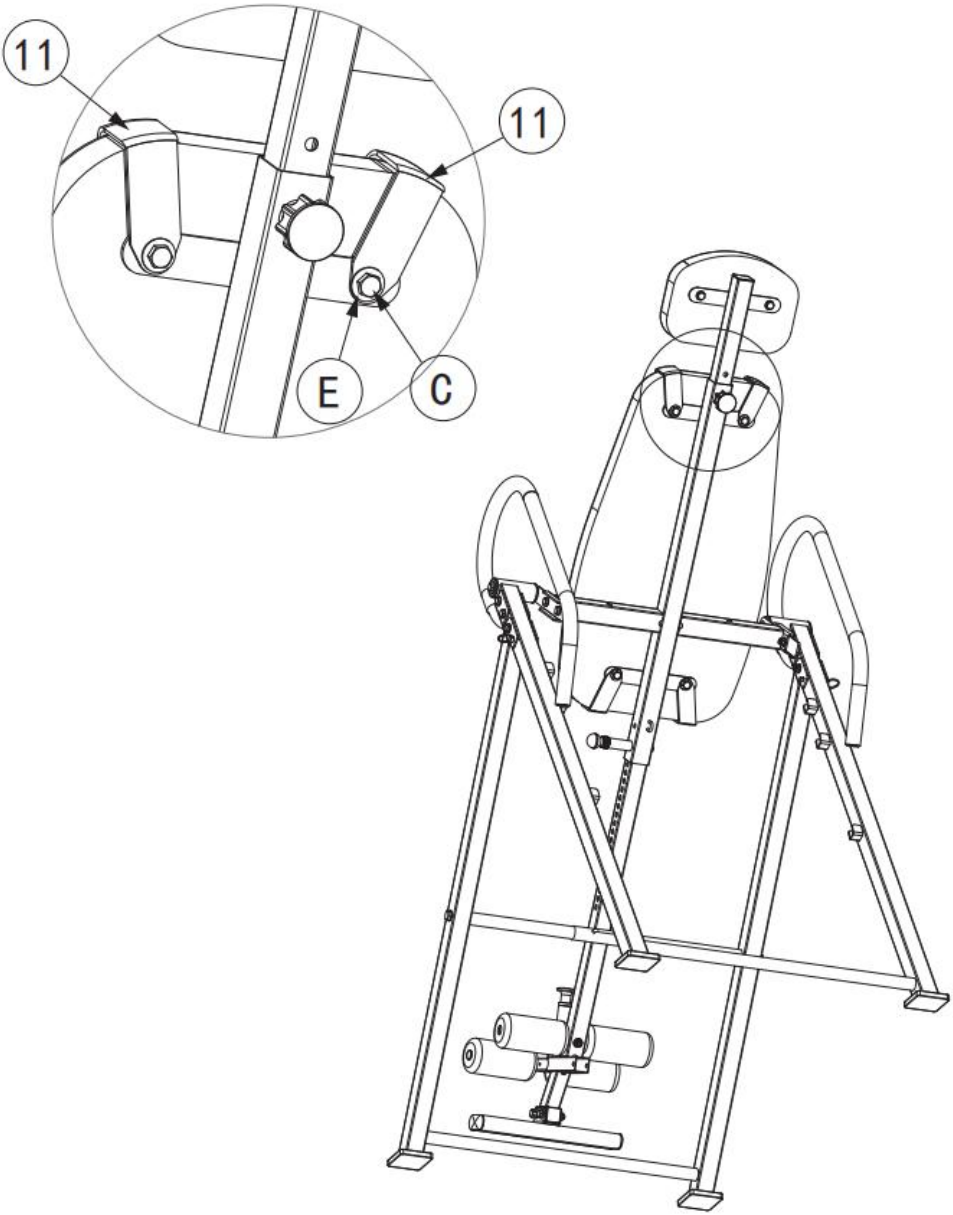

# Passo 8

Installare lo schienale e il poggiatesta come mostrato in figura.




# Passo 9

Come mostrato nell'immagine, stringere le viti della cintura di sicurezza




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

**1. Preparazione prima dell'uso (3 fasi)**

1. Posizione e stabilità
Posizionare su una superficie piana e dura, lasciando uno spazio libero di 1 metro intorno. Assicurarsi che tutti i perni di sicurezza e i lucchetti siano ben fissati.

2. Regolazione dell'altezza (essenziale per l'equilibrio)
Estrarre il perno di regolazione centrale, impostarlo all'altezza desiderata, quindi reinserirlo e bloccarlo saldamente.

Guida generale: regola la precisione entro ±2 cm rispetto alla tua altezza reale.
3. Fissaggio e posizionamento
Indossa scarpe antiscivolo. Assicurati che caviglie e polpacci siano ben fissati, allaccia la cintura di sicurezza e mantieni la schiena piatta contro lo schienale.

**2. Funzionamento standard**

2.1. Sedersi stabilmente → fissare i piedi → afferrare i corrimano → contrarre leggermente i muscoli addominali.
2.2. Inclinatevi lentamente all'indietro. I principianti iniziano con un'inclinazione di 20° – 40°, senza invertirsi completamente all'inizio.

2.3. Respirate regolarmente; non trattenete il respiro e non fate movimenti bruschi.
2.4. Ritorno in posizione eretta: appoggiare le mani sull'addome/sui corrimano, piegare leggermente le ginocchia e tornare lentamente in posizione eretta.
2.5. Rilasciare le prese alla caviglia solo quando si è completamente in posizione eretta e stabile.

**3. Regolazione del centro di gravità**

3.1 Regolazione grossolana – Impostazione dell'altezza

Restando immobile, con le mani sul petto:

• Il tavolo si inclina verso il basso (sbilanciato verso la testa) → alzare l'altezza di 1 tacca

• Il tavolo si inclina verso l'alto (il peso è concentrato sui piedi) → abbassare l'altezza di 1 tacca

• Galleggiamento leggero e controllato → bilanciamento corretto

3.2 Regolazione fine – Posizione del corpo

• Più stabile / meno incline a inclinarsi: mani sulle cosce/sulle sponde, mento retratto, schiena dritta

• Inclinarsi lentamente all'indietro: portare le mani al petto/alla testa, spostare il peso indietro

• Tornare lentamente in posizione eretta: estendere le mani in avanti, piegare leggermente le ginocchia, spostare il peso in avanti

• Mantieni i muscoli addominali contratti; evita movimenti oscillatori o forze improvvise.

**4. Limiti di tempo e angolo di sicurezza**

• Primo utilizzo: da 30 secondi a 1 minuto

• Dopo l'adattamento: 3-5 minuti a sessione, massimo 10 minuti al giorno

• Consigli sull'angolazione:

Principianti: ⩽ 45°

Livello esperto: 60° – 90° (evitare inversioni complete prolungate)

**5. Avvertenze e controindicazioni**

**NON USARE se hai:**

Ipertensione, malattie cardiache, glaucoma, gravi lesioni al collo, vertigini, gravidanza, lesioni articolari acute.

**EVITARE di utilizzare:**

Entro 2 ore dopo aver mangiato, dopo aver bevuto alcolici, dopo un'attività fisica intensa o in caso di vertigini/capogiri.

**VIETATO:**

Utilizzo senza supervisione, ribaltamenti rapidi, movimenti forzati, superamento del limite di peso.

**6. Soluzioni rapide per i problemi più comuni**

• Il tavolo si abbassa immediatamente: peso troppo indietro → alzare l'altezza + spostare le mani in avanti

• Impossibile inclinarsi all'indietro, sollevare i piedi: peso troppo in avanti → abbassare l'altezza + sollevare leggermente le mani

• Tremante/instabile: tronco allentato, schiena non piatta → abbassare il mento, premere la schiena contro il cuscinetto, tenere saldamente i binari

**7. Promemoria sulla sicurezza**

Regolare prima l'altezza, poi fissare.

Bilanciare con le tacche di regolazione dell'altezza in caso di instabilità.

Angoli ridotti e tempi brevi per i principianti.

Muoviti lentamente, senza movimenti bruschi.

In caso di vertigini o malessere, tornare immediatamente a casa.

## Cleaning and Maintenance

-Per spolverare, utilizzare un panno morbido e pulito che non graffi la superficie.

- Questo prodotto non è destinato all'uso esterno. Assicurarsi che il terreno sia piano e livellato prima dell'uso .

- Periodicamente (ogni 30 giorni) effettuare Assicurati che le viti siano completamente serrate.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

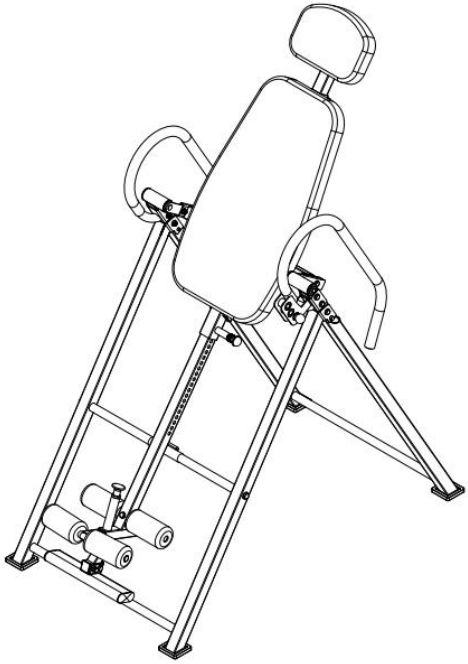
# Mesa de inversión

**MODELO: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

**MODELO: QD002C**



**Nota: La imagen del producto es solo de referencia.**
**Prevalecerán los detalles reales.**

Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.

Muchas gracias por elegir este producto.
Lea atentamente todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a obtener los mejores resultados posibles.

## Operation safety

**Lea todas las instrucciones antes de usar el producto . Al usarlo , siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes:**

# ADVERTENCIA -

**Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:**

1. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo.
2. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el producto.
3. Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
4. Nunca utilice este equipo si no funciona correctamente, se ha caído o está dañado. Si surge algún problema

Si se presenta algún problema, comuníquese con el Servicio al Cliente antes de volver a utilizar el equipo.

5. Utilice siempre este equipo sobre una superficie despejada y nivelada.
6. Este producto está diseñado para ser utilizado en aplicaciones domésticas y similares. Solo para uso doméstico.
7. No lo utilice al aire libre ni cerca del agua.
8. Utilice la mesa de tracción únicamente para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios.

No recomendado por el fabricante.

9. No utilice ropa suelta al usar el equipo.
10. Mantenga las manos y los pies alejados de cualquier pieza móvil.
11. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
12. Utilice siempre calzado cuando use la mesa de tracción.
13. Es necesaria una supervisión estricta cuando la mesa de tracción se utiliza cerca de niños, o por o cerca de personas inválidas o

personas discapacitadas.
14. Escucha a tu cuerpo. Se recomienda girar hacia arriba y hacia abajo lentamente. Podría producirse mareo si
Llegas demasiado rápido.
15. Si en algún momento siente desmayos, aturdimiento o mareos mientras utiliza el equipo, deje de hacer ejercicio.
Inmediatamente. También debes dejar de hacer ejercicio si sientes dolor o cualquier molestia.
16. Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de ellas.
de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucción sobre el uso de la
El aparato debe ser utilizado por una persona responsable de su seguridad.
Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.
17. Espere 2 horas después de comer antes de usar la mesa de tracción. Si comienza a sentir náuseas, regrese a la
posición erguida lentamente.
18. Para cualquier problema, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente. El servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
Representante. Nuestro número de contacto se encuentra en la página de servicio.
39. El producto cumple con las normas y regulaciones pertinentes. La instalación de este dispositivo debe cumplir con todas las normativas aplicables y solo debe utilizarse en áreas bien ventiladas. Lea el manual de usuario antes de instalar y utilizar este equipo.
40. Los niños no deben jugar con el aparato.
41. Este producto no debe ser utilizado por niños. Mantenga el aparato y su cable fuera del alcance de los niños.
42. Por favor, conserve el producto adecuadamente. Compruebe si presenta alguna anomalía antes de usarlo. Si detecta alguna anomalía, deje de usarlo.
43. Utilice el producto de acuerdo con el uso previsto; tenga en cuenta que un uso indebido puede causar lesiones.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Consulte con su médico personal para ver si
El equipo de tracción es apropiado para usted. Esto es especialmente importante para las personas con problemas preexistentes.
Problemas de salud. No utilice este equipo sin la aprobación de su médico.
20.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales: No permita que los niños utilicen esta máquina.
21.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la
máquina mientras está en uso.
22.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales: mantenga las partes del cuerpo, el cabello, la ropa suelta y las joyas a salvo.
Libre de todas las piezas móviles
23.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - Inclínese lentamente hacia atrás al invertir. El incumplimiento de esta norma conlleva consecuencias legales.
podría provocar lesiones corporales graves.
24.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - No intente reparar la unidad usted mismo.
Deje de usarlo y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
25.

# ADVERTENCIA:

**-** Para reducir el riesgo de lesiones personales - Lea y comprenda todo lo que se indica.
Instrucciones antes de usar el producto .

**No utilice este equipo si padece alguna de las siguientes afecciones o dolencias:**

- Embarazo
- obesidad extrema
- infección del oído medio
- Hernia de hiato o hernia ventral
- Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis
- Uso de anticoagulantes, incluyendo aspirina en dosis altas.
- Lesión medular, esclerosis cerebral o inflamación aguda de las articulaciones.
- Trastornos cardíacos o circulatorios por los que está recibiendo tratamiento
-

Presión arterial alta, hipertensión, accidente cerebrovascular reciente o ataque isquémico transitorio

- 

Debilidad ósea, incluyendo osteoporosis, fracturas no consolidadas, clavos modulares o implantes quirúrgicos.
soportes ortopédicos.

## No exceda el peso máximo nominal (carga) y la capacidad nominal máxima.

## altura del usuario:

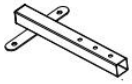
**La capacidad de carga máxima para este producto es de 278 libras / 126 kg.**
**La capacidad de altura máxima para este producto es 1 90 cm.**

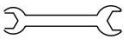
## Conserve este manual del propietario y guarde el recibo de compra original.

## Para futuras consultas.

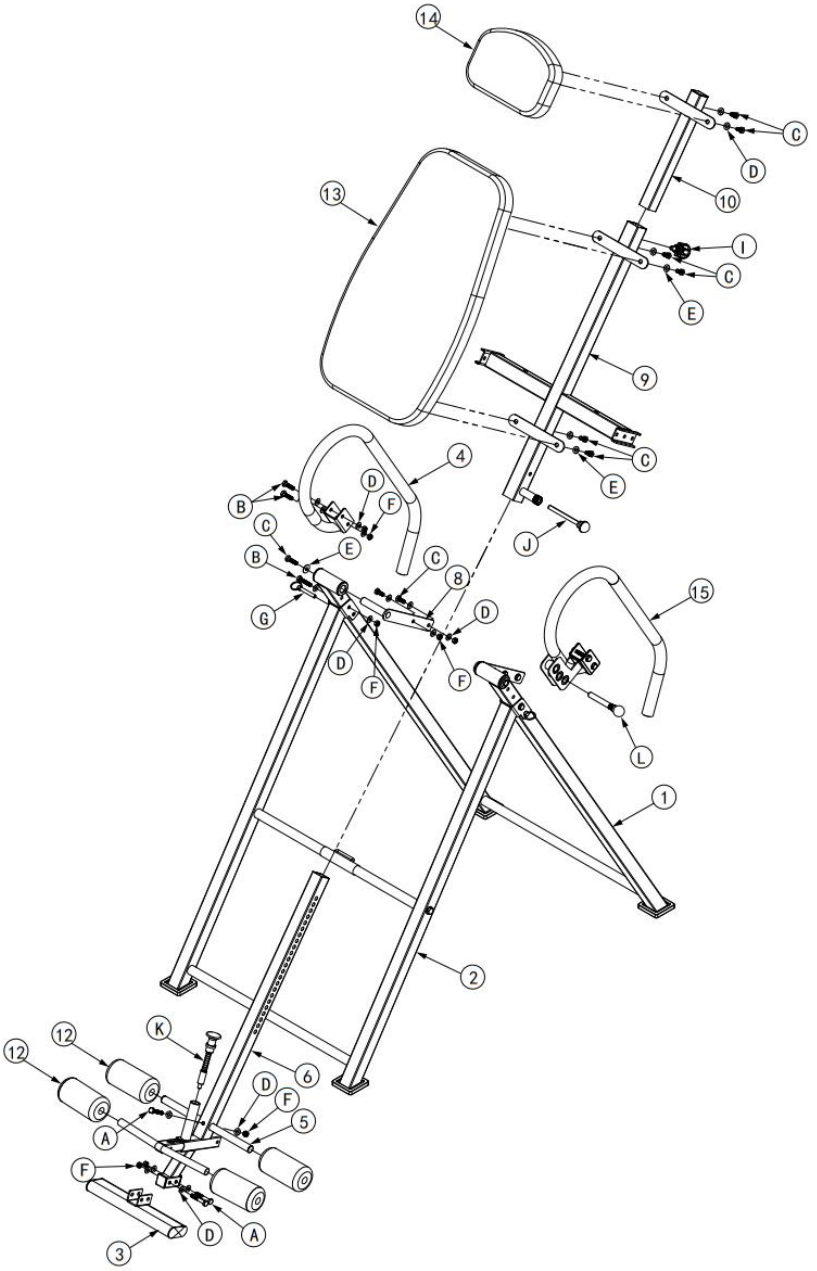
# GUARDA ESTAS DIRECTRICES

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

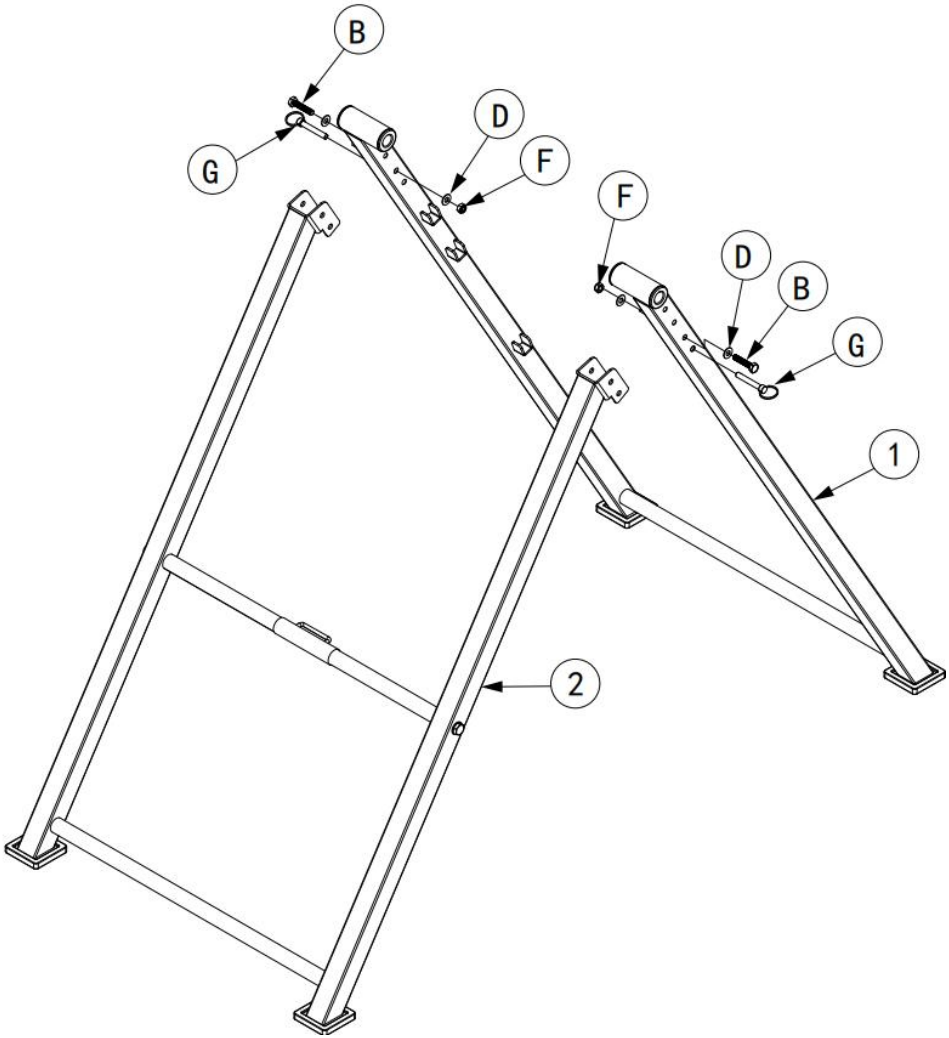
## exploded view




## Assembly

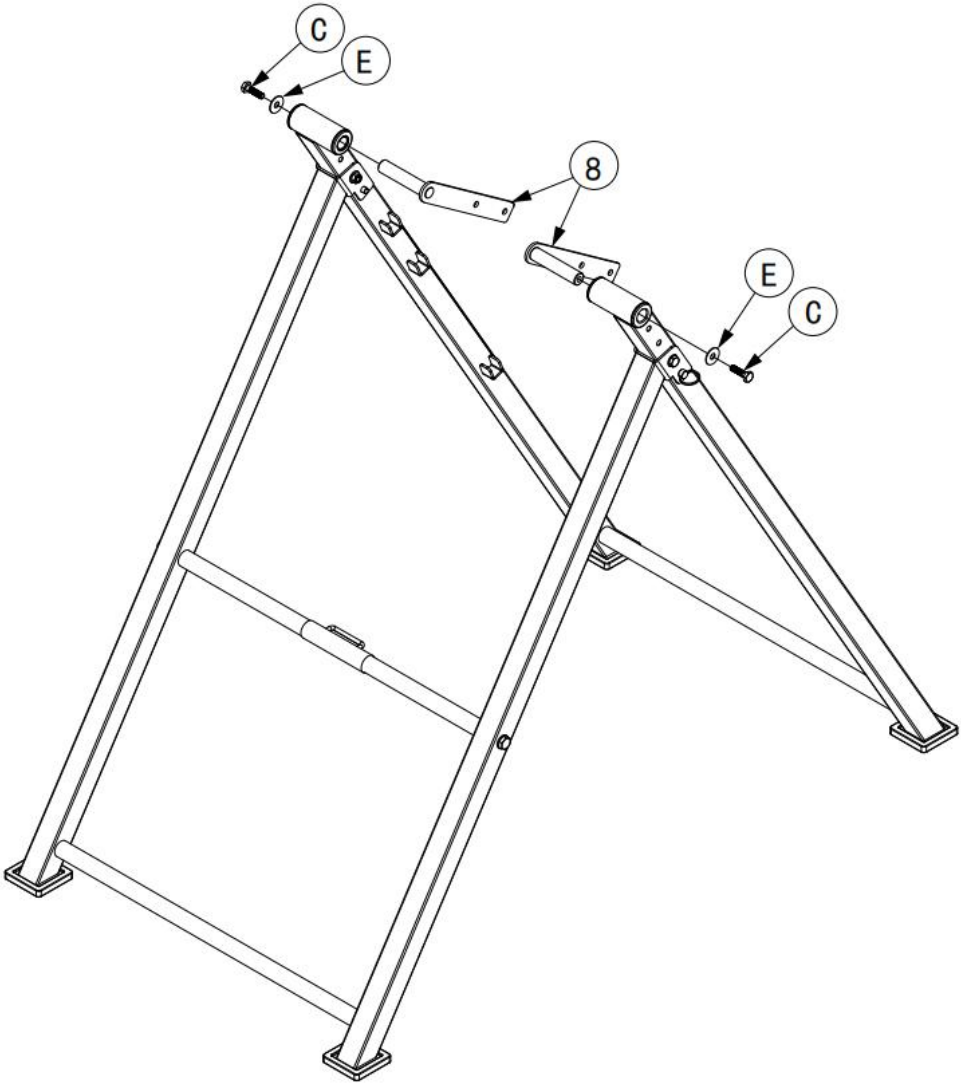
# Paso 1

Instale la base como se muestra en la figura.



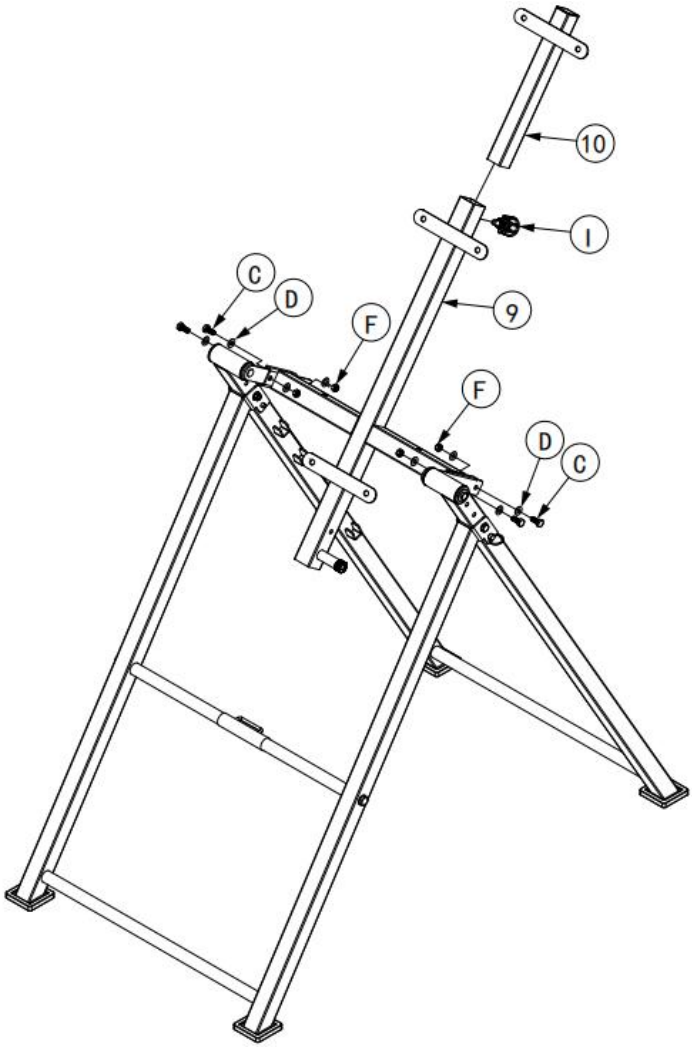

# Paso 2

Instale la placa de fijación del brazo oscilante como se muestra en la imagen .



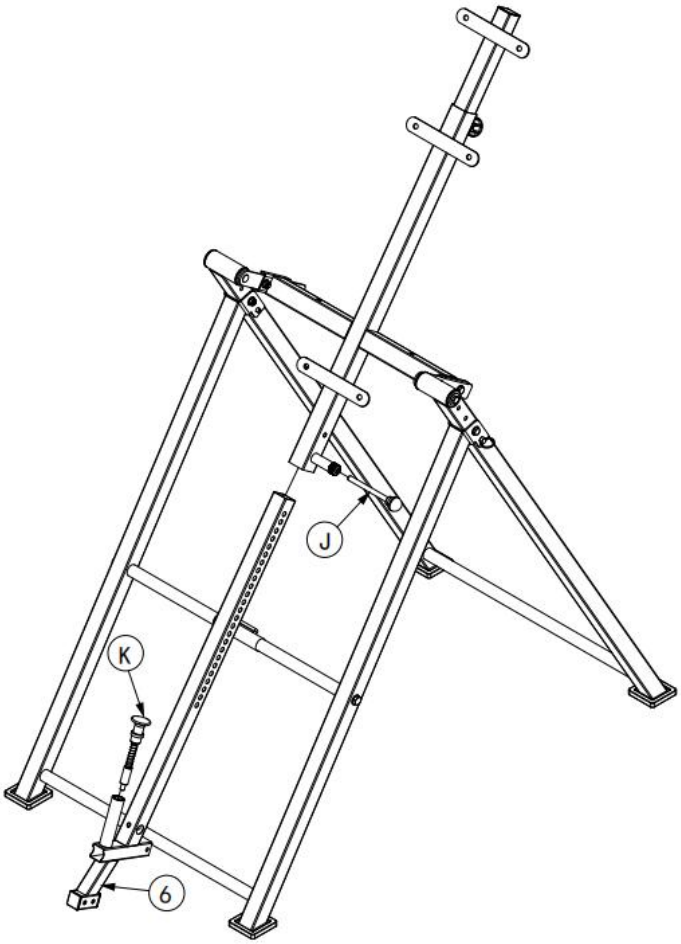

# Paso 3

Instale el soporte del respaldo y el soporte del reposacabezas como se muestra en la imagen y fíjelos con la perilla de resorte ①.




## Paso 4

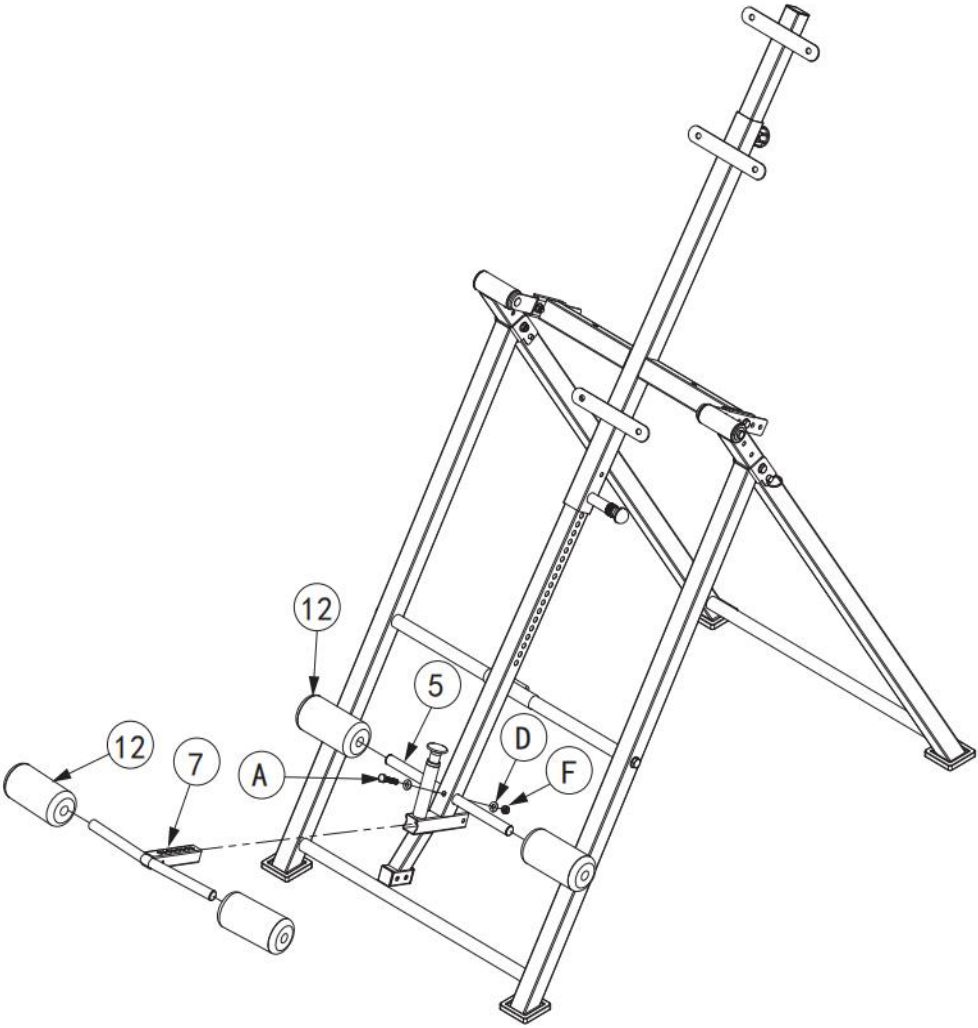
Instale el soporte del pedal en el bastidor principal y fíjelo con el pasador de posicionamiento J. Al mismo tiempo, instale el pasador de posicionamiento K en el soporte del pedal.




## Paso 5

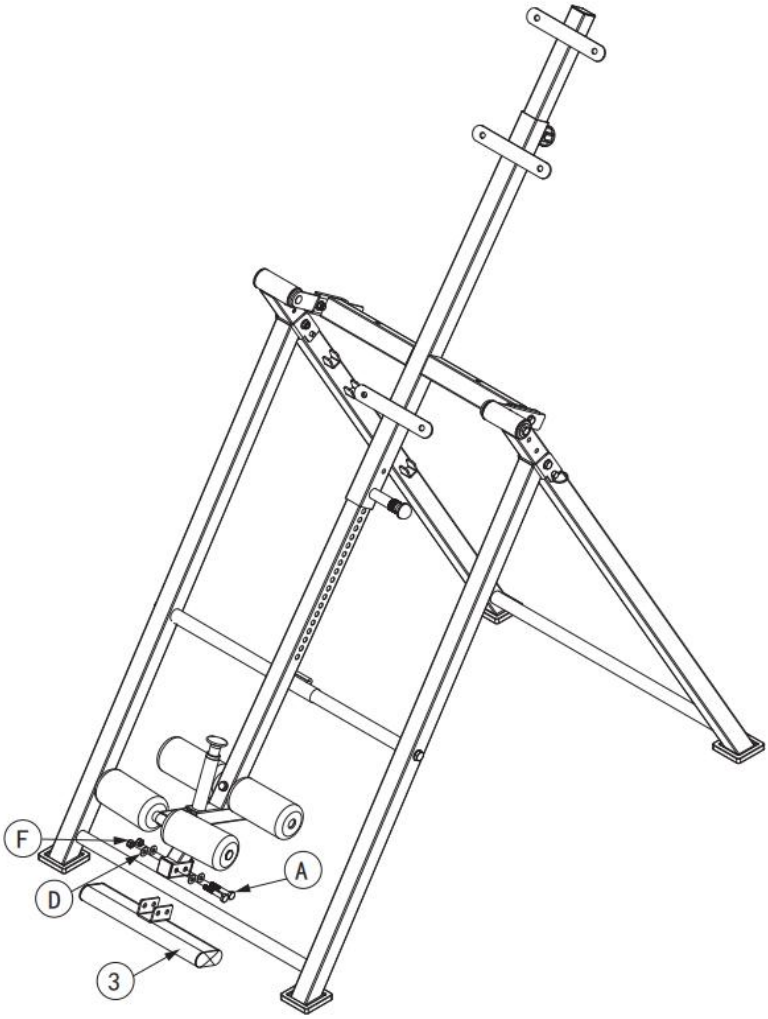
Como se muestra en la imagen, instale los soportes delantero y trasero y

la espuma para el prensatelas.



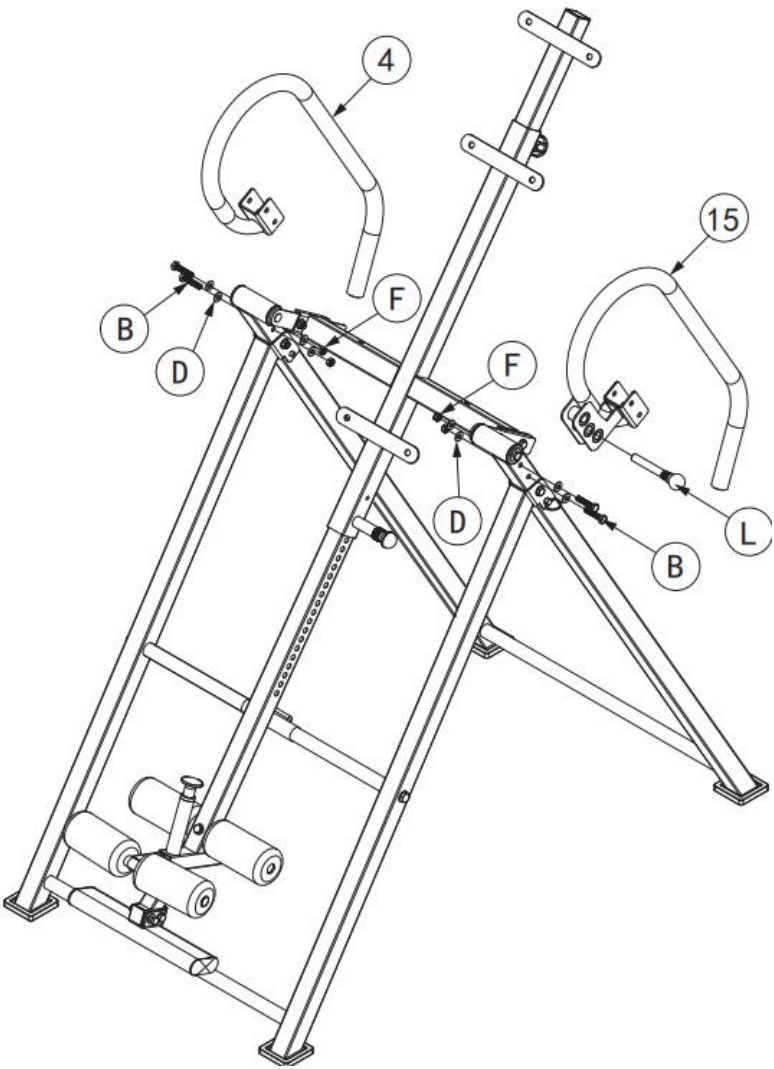

# Paso 6

Instale el pedal como se muestra en la imagen .



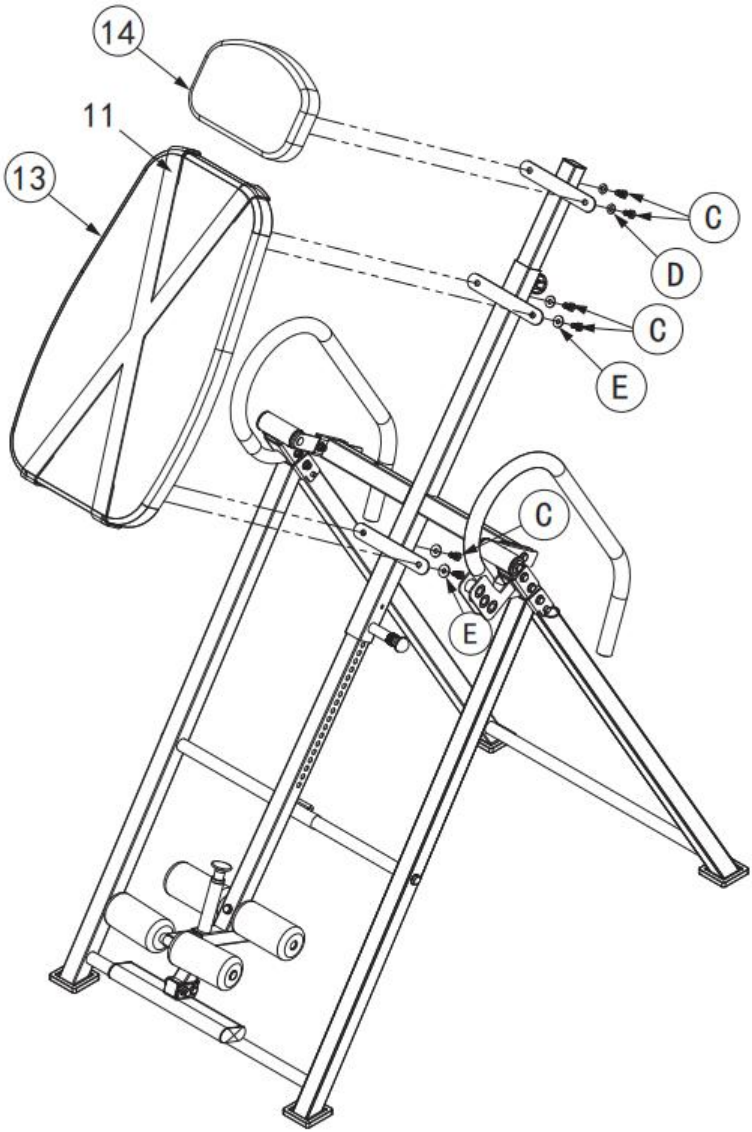

# Paso 7

Instale los reposabrazos izquierdo y derecho como se muestra en la imagen y preste atención a la dirección .



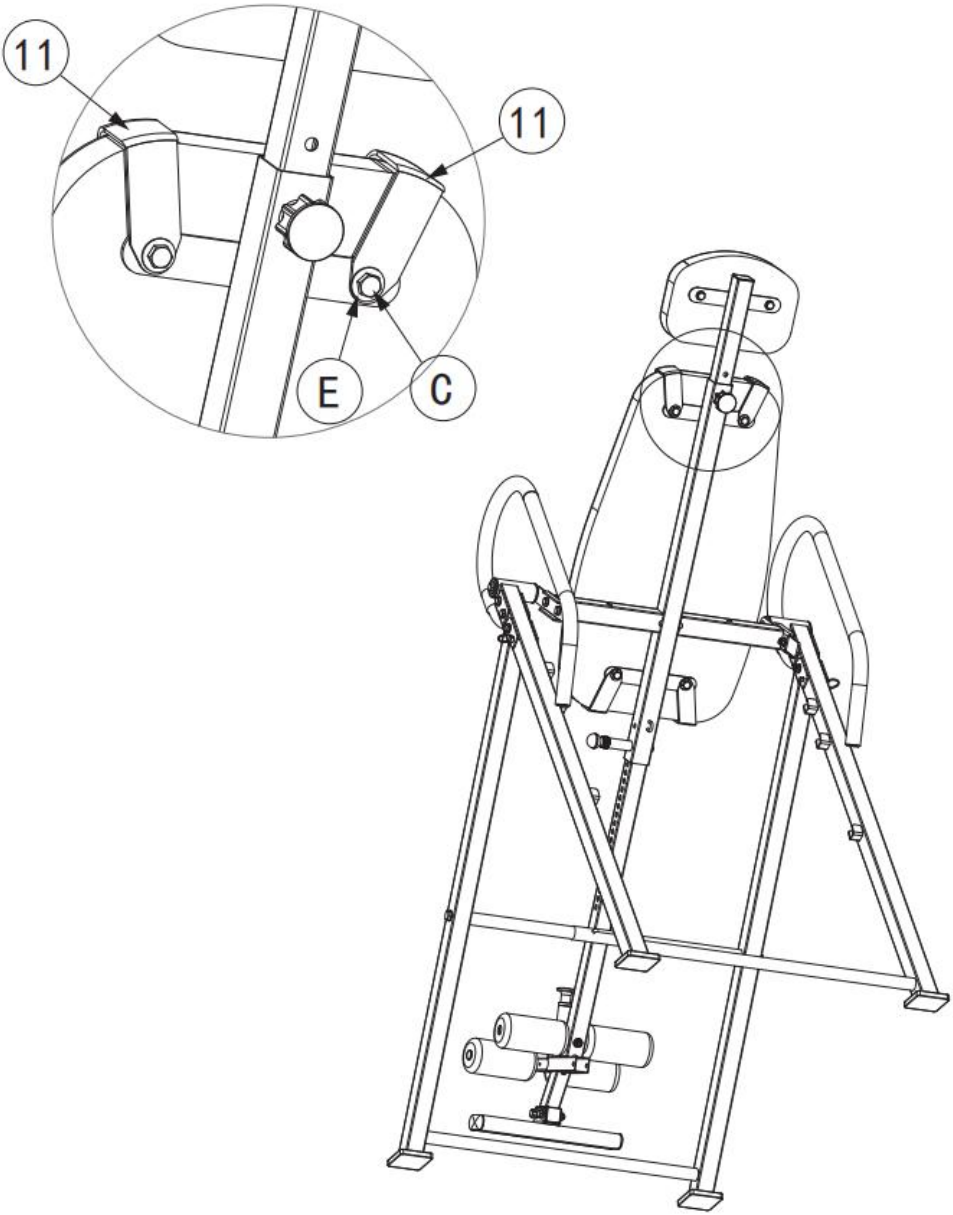

# Paso 8

Instale el respaldo y el reposacabezas como se muestra en la imagen.




# Paso 9

Como se muestra en la imagen, apriete los tornillos del cinturón de seguridad.




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

**1. Preparación previa al uso (3 pasos)**

1. Ubicación y estabilidad
Colóquelo sobre una superficie plana y firme, dejando un espacio libre de 1 metro alrededor. Asegúrese de que todos los pasadores de seguridad y los candados estén bien sujetos.

2. Ajuste de altura (fundamental para el equilibrio)
Extraiga el pasador de ajuste central, ajústelo a la altura deseada, vuelva a insertarlo y bloquéelo firmemente.

Guía general: ajústelo con una precisión de ±2 cm respecto a su altura real.

3. Fijación y posicionamiento
Use calzado antideslizante. Sujete bien los tobillos y las pantorrillas, abróchese el cinturón de seguridad y mantenga la espalda recta contra el respaldo.

**2. Funcionamiento estándar**

2.1. Siéntese con firmeza → asegure sus pies → sujétese a los pasamanos → active ligeramente el tronco.

2.2. Inclínate hacia atrás lentamente. Los principiantes comienzan con una inclinación de 20° a 40°, no inviertan completamente al principio.

2.3. Respire de forma constante; no contenga la respiración ni se mueva bruscamente.
2.4. Regresar a la posición vertical: coloque las manos sobre el abdomen/pasamanos, doble ligeramente las rodillas y regrese lentamente.
2.5. Suelte los bloqueos de tobillo únicamente cuando esté completamente erguido y estable.

**3. Ajuste del centro de gravedad**

3.1 Ajuste grueso – Ajuste de altura

Mientras permanecía inmóvil, con las manos sobre el pecho:

• La mesa se inclina hacia abajo (cabeza pesada) → subir la altura 1 nivel

• La mesa se inclina hacia arriba (es pesada en los pies) → bajar la altura 1 nivel

• Flotación ligera y controlada → equilibrio correcto

3.2 Ajuste fino – Posición corporal

• Mayor estabilidad / menor probabilidad de inclinación: manos sobre los muslos/barandillas, barbilla ligeramente hacia abajo, espalda recta

• Inclínate hacia atrás lentamente: levanta las manos hasta el pecho/cabeza, desplaza el peso hacia atrás.

• Incorpórese lentamente: extienda los brazos hacia adelante, doble ligeramente las rodillas, desplace el peso hacia adelante.

• Mantén el abdomen contraído; evita balancearte o aplicar fuerza repentina.

**4. Límites de tiempo y ángulo seguros**

• Primer uso: 30 segundos – 1 minuto

• Tras la adaptación: 3-5 minutos por sesión, máximo 10 minutos al día.

• Recomendaciones de ángulo:

Principiantes: ≤ 45°

Nivel avanzado: 60° – 90° (evitar inversiones completas prolongadas)

**5. Advertencias y contraindicaciones**

**NO LO USE si tiene:**

Hipertensión arterial, cardiopatía, glaucoma, lesiones cervicales graves, vértigo, embarazo, lesiones articulares agudas.

**EVITE usar:**

Dentro de las 2 horas posteriores a comer, después de beber alcohol, después de hacer ejercicio intenso o cuando sienta mareo o aturdimiento.

**PROHIBIDO:**

Uso sin supervisión, volteo rápido, movimiento forzado, exceder el límite de peso.

**6. Soluciones rápidas para problemas comunes**

• La mesa se cae inmediatamente: el peso está demasiado atrás → aumenta la altura + mueve las manos hacia adelante

• No puede inclinarse hacia atrás, levantar los pies: el peso está demasiado adelantado → bajar la altura + levantar ligeramente las manos

• Temblor/inestabilidad: tronco flojo, espalda no recta → mete la barbilla,

presiona la espalda contra la almohadilla, sujétate firmemente a las barandillas

**7. Recordatorio de seguridad**

Primero ajusta la altura y luego fíjala.
Si el soporte es inestable, ajústelo a la altura deseada.
Ángulos pequeños y tiempos cortos para principiantes.
Muévase despacio, sin movimientos bruscos.
Regrese inmediatamente si se siente mareado o incómodo.

## Cleaning and Maintenance

-Utilice un paño suave y limpio que no raye la superficie al quitar el polvo.
- Este producto no está diseñado para uso en exteriores. Asegúrese de que el suelo esté plano y nivelado antes de usarlo .
- Periódicamente (cada 30 días) hacer Asegúrese de que los tornillos estén bien apretados.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

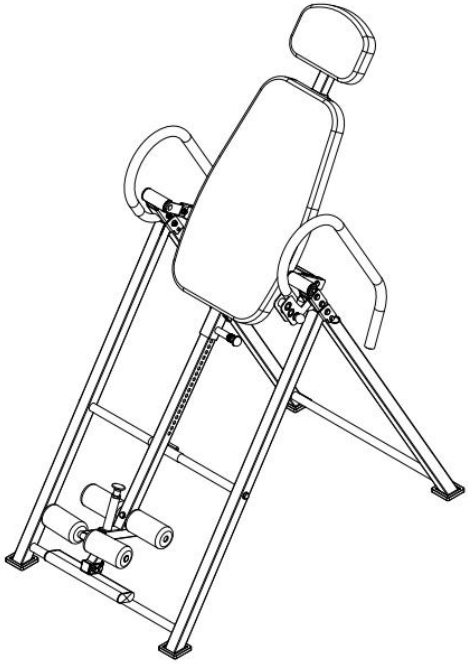
# Stół inwersyjny

**MODEL: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

## MODEL: QD002C



**Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy,**

**rzeczywiste szczegóły mają pierwszeństwo**

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękujemy bardzo za wybór tego produktu
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

## Operation safety

**produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje . Podczas jego stosowania należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym:**

# OSTRZEŻENIE -

**Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń osób:**

1. Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany.
2. Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby, nakrętki i nakrętki są dokręcone.
3. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
4. Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo, zostało upuszczone lub uszkodzone. W przypadku wystąpienia problemu W przypadku napotkania tego problemu, przed ponownym użyciem sprzętu należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta.
5. Zawsze używaj tego sprzętu na czystej i równej powierzchni.
6. Produkt przeznaczony jest do użytku domowego i podobnych zastosowań. Wyłącznie do użytku domowego.
7. Nie stosować na zewnątrz ani w pobliżu wody.
8. Używaj stołu trakcyjnego wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. Nie używaj żadnych akcesoriów. niezalecane przez producenta.
9. Podczas korzystania ze sprzętu nie należy nosić luźnych ubrań.
10. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
11. Nigdy nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów ani nie wkładaj ich do żadnych otworów.
12. Podczas korzystania ze stołu trakcyjnego należy zawsze nosić buty.

13. W przypadku korzystania ze stołu trakcyjnego w pobliżu dzieci lub osób niepełnosprawnych lub chorych, konieczny jest ścisły nadzór.
osoby niepełnosprawne.
14. Słuchaj swojego ciała. Zaleca się powolne obracanie się w górę i w dół. Zawroty głowy mogą wystąpić, jeśli
przyszedłeś za szybko.
15. Jeśli w dowolnym momencie podczas obsługi urządzenia poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub oszołomienie, przerwij ćwiczenia.
Należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Należy również przerwać ćwiczenia, jeśli odczuwasz ból lub jakikolwiek dyskomfort.
16. Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby z niepełnosprawnością intelektualną.
doświadczenia i wiedzy, chyba że zapewniono im nadzór lub instruktaż dotyczący korzystania z nich
Urządzenie należy obsługiwać wyłącznie przez osobę odpowiedzialną za jego bezpieczeństwo. Dzieci poniżej 13. roku życia należy trzymać z dala od tego urządzenia.
17. Odczekaj 2 godziny po jedzeniu przed skorzystaniem ze stołu trakcyjnego. Jeśli zaczniesz odczuwać nudności, wróć do stołu.
powoli wyprostuj się.
18. W przypadku jakichkolwiek problemów prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta. Serwis powinien być przeprowadzany przez autoryzowany serwis.
przedstawiciel. Nasz numer kontaktowy znajdziesz na stronie serwisu.
44. Produkt jest zgodny z odpowiednimi normami i przepisami. Instalacja tego urządzenia musi być zgodna ze wszystkimi obowiązującymi przepisami i powinno być ono użytkowane wyłącznie w dobrze wentylowanych pomieszczeniach. Przed instalacją i użytkowaniem urządzenia należy zapoznać się z instrukcją obsługi.
45. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
46. Produkt nie powinien być używany przez dzieci. Trzymaj urządzenie i jego przewód poza zasięgiem dzieci.

47. Prosimy o prawidłowe przechowywanie produktu. Przed użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie wykazuje oznak nieprawidłowości. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości, należy zaprzestać jego używania.
48. Używaj produktu zgodnie z jego przeznaczeniem, ostrzegając przed potencjalnymi obrażeniami na skutek niewłaściwego użycia.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, czy
Sprzęt trakcyjny jest dla Ciebie odpowiedni. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi już
problemy zdrowotne. Nie używaj tego sprzętu bez zgody lekarza.
20.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała – Nie należy pozwalać dzieciom na korzystanie z tego urządzenia.
21.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Trzymaj dzieci poniżej 13 roku życia z dala od maszyny podczas użytkowania.
22.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała – trzymaj części ciała, włosy, luźne ubrania i biżuterię
z dala od wszystkich ruchomych części
23.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Podczas odwracania należy powoli odchylać się do tyłu. Nieprzestrzeganie
może spowodować poważne obrażenia ciała.

24.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy urządzenia.
Zaprzestań używania produktu i skontaktuj się z obsługą klienta.

25.

# OSTRZEŻENIE:

**-** Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała - Przeczytaj i zrozum wszystkie Instrukcje przed użyciem produktu .

**Nie używaj tego sprzętu, jeśli cierpisz na którąkolwiek z poniższych chorób lub dolegliwości:**

- Ciąża
- Skrajna otyłość
- Zapalenie ucha środkowego
- Przepuklina rozworu przełykowego lub przepuklina brzuszna
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Stosowanie leków przeciwzakrzepowych, w tym aspiryny w dużych dawkach.
- Uraz kręgosłupa, stwardnienie mózgowe lub ostry obrzęk stawów
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, na które jesteś leczony
-

Nadciśnienie tętnicze, niedawny udar mózgu lub przemijający atak niedokrwienny

- 

Osłabienia kości, w tym osteoporoza, nieleczone złamania, kołki modułowe lub implanty chirurgiczne
podpórki ortopedyczne.

## Nie przekraczać maksymalnej dopuszczalnej masy (obciążenia) i maksymalnego obciążenia znamionowego.

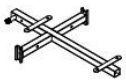
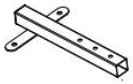
## wzrost użytkownika:

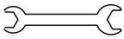
**Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 278 funtów / 126 kg .**
**Maksymalna wysokość udźwigu tego produktu wynosi 190 cm .**

## Zachowaj tę instrukcję obsługi i zachowaj oryginalny paragon zakupu do wykorzystania w przyszłości.

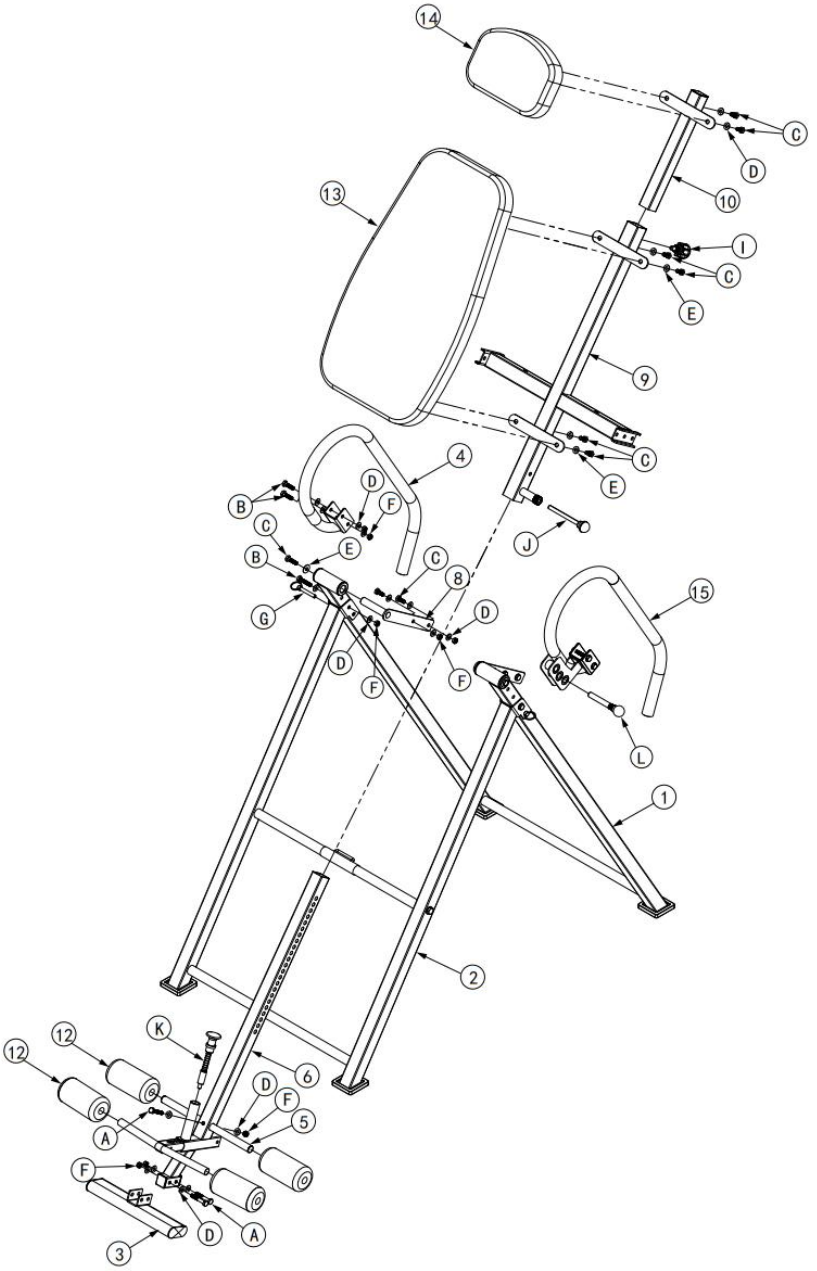
# ZAPISZ TE WYTYCZNE

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

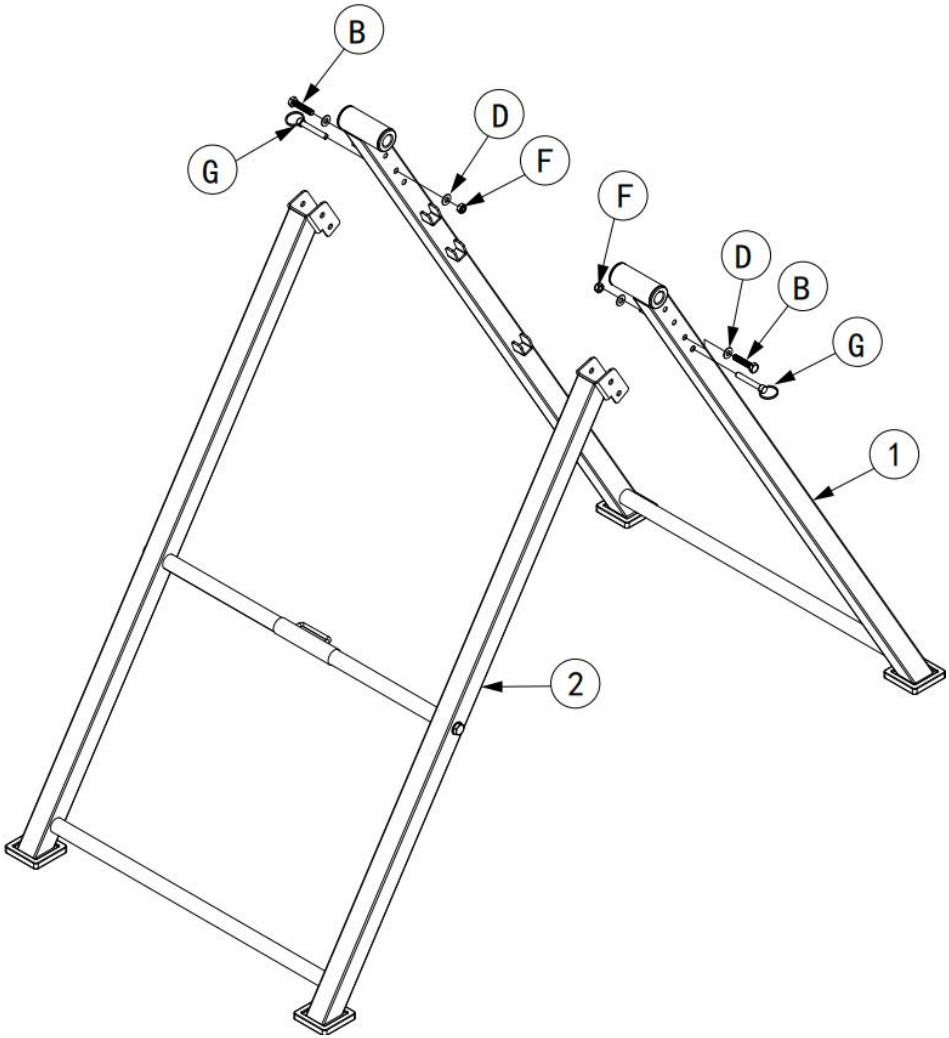
## exploded view




## Assembly

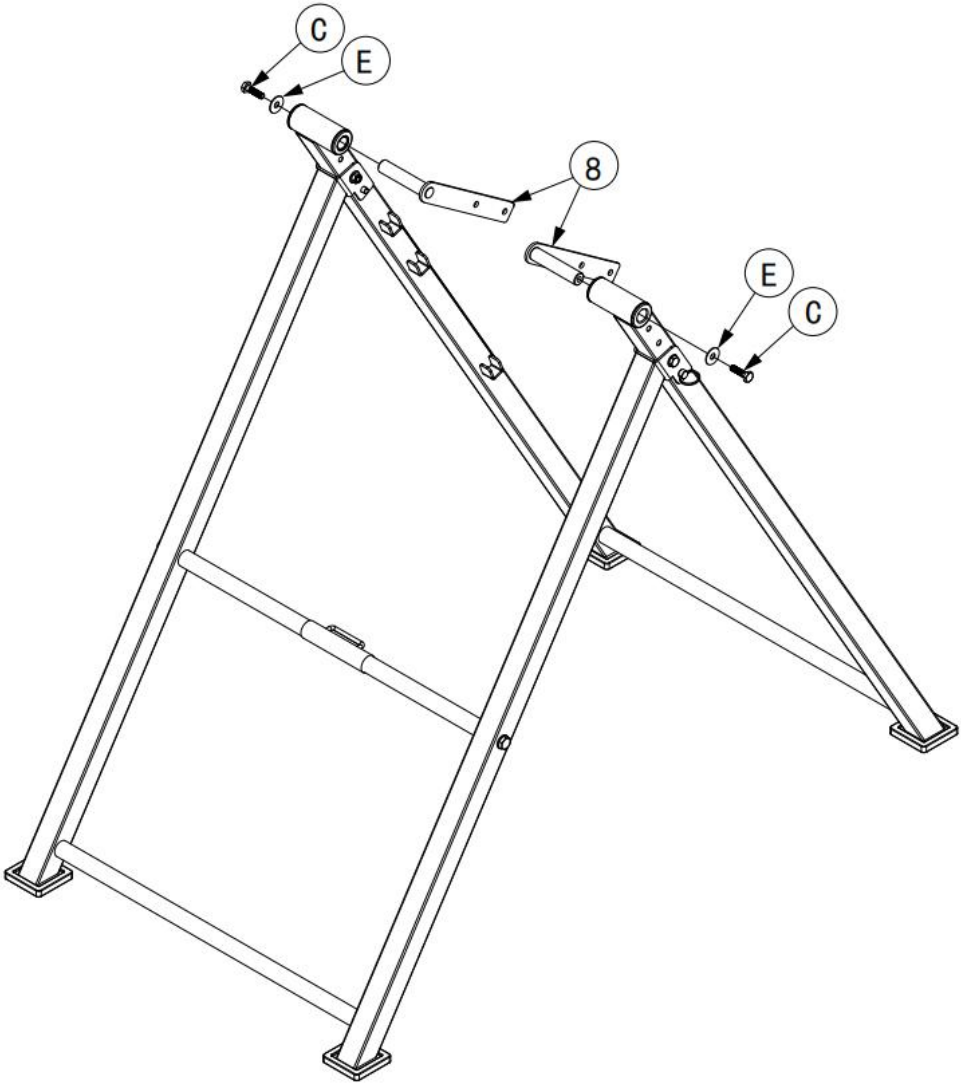
# Krok 1

Zamontuj podstawę tak, jak pokazano na rysunku.



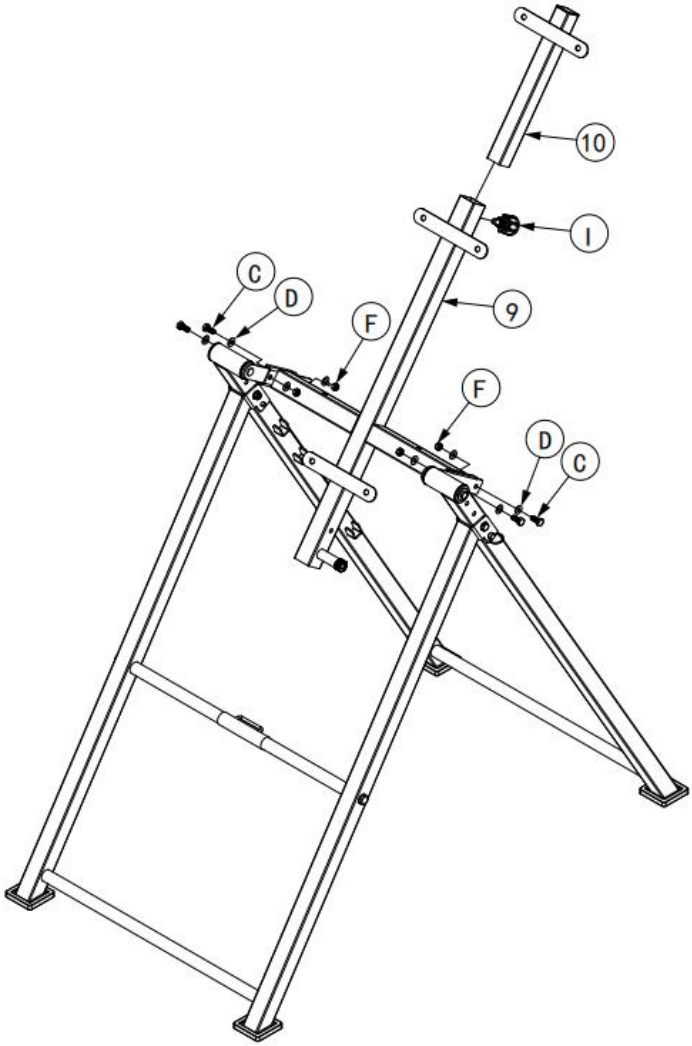

# Krok 2

Zamontuj płytkę mocującą wahacz, jak pokazano na rysunku .



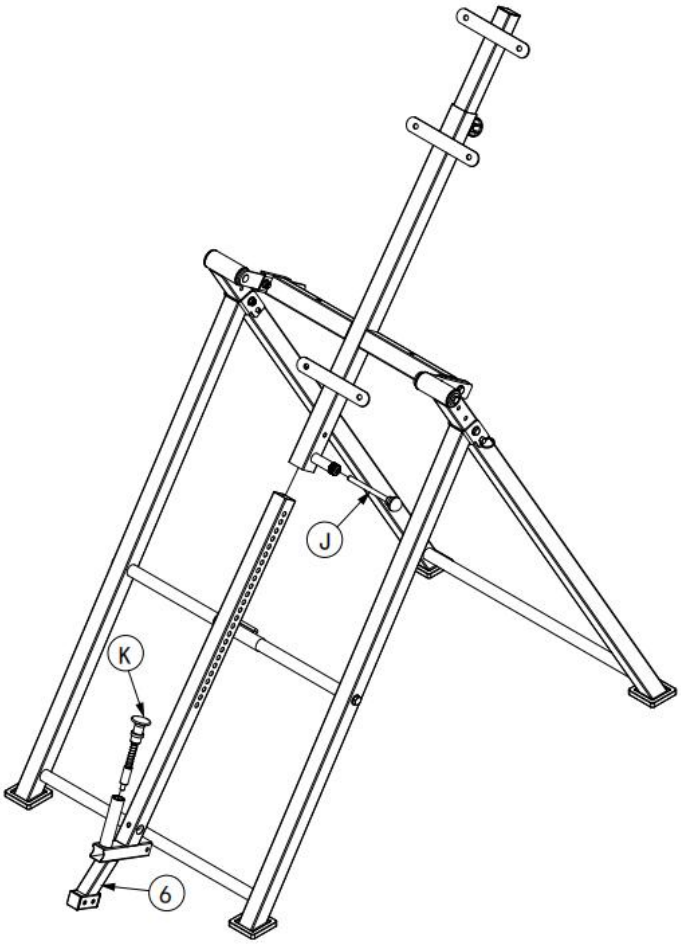

# Krok 3

Zamontuj wspornik oparcia pleców i wspornik zagłówka, jak pokazano na rysunku, i zabezpiecz je za pomocą pokrętła sprężynowego ①.




# Krok 4

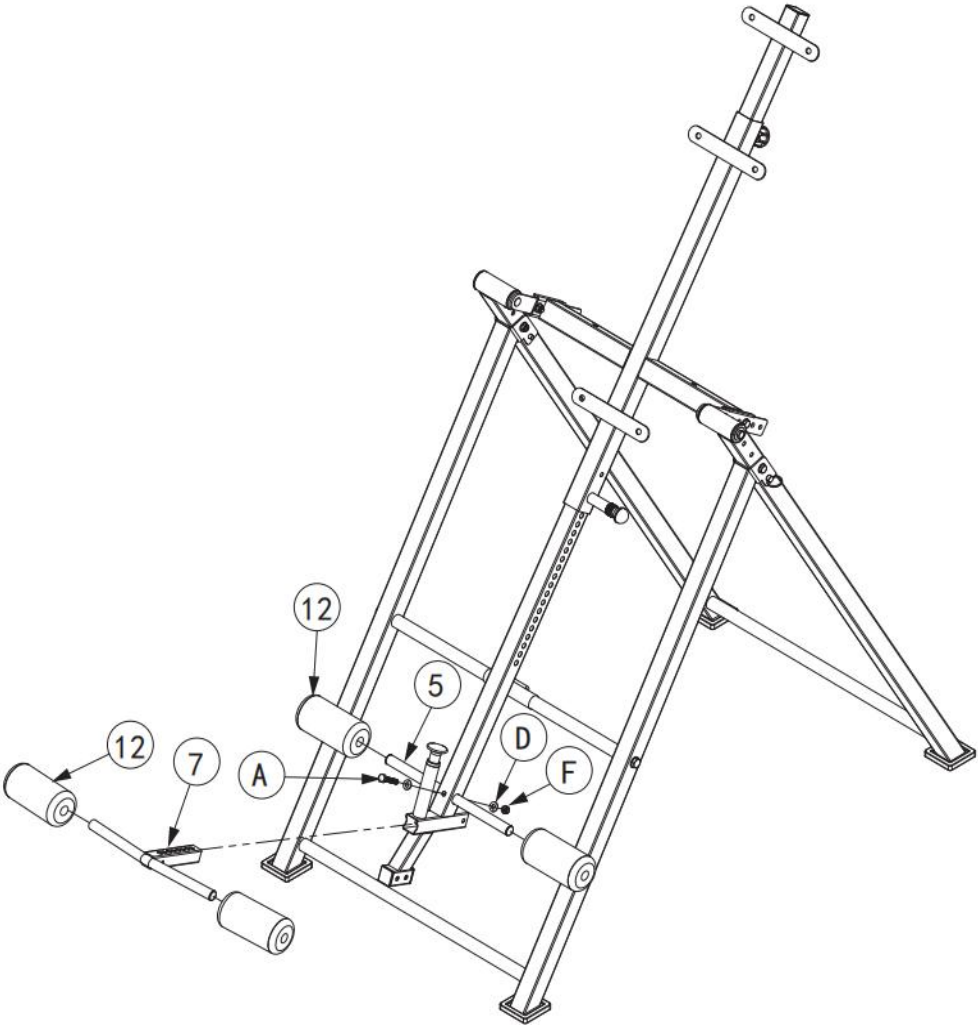
Zamontuj uchwyt pedału w ramie głównej i zamocuj go za pomocą kołka pozycjonującego J. Jednocześnie zamontuj kołek pozycjonujący K na uchwycie pedału.




## Krok 5

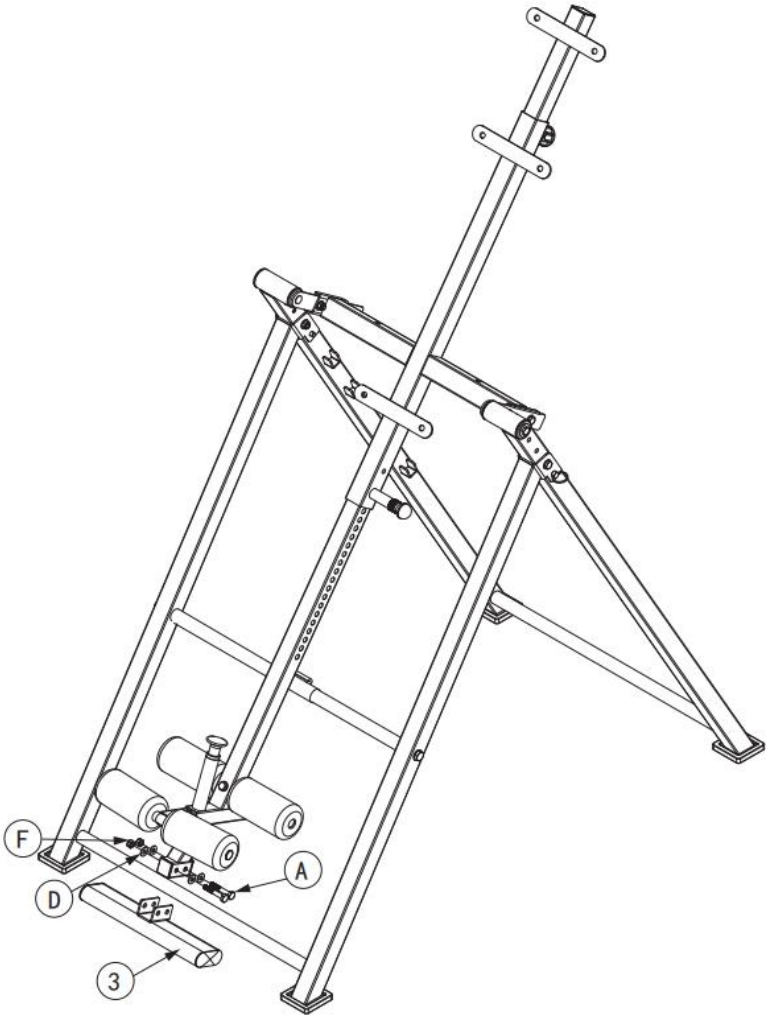
Jak pokazano na rysunku, zamontuj przednie i tylne wsporniki oraz piankę

stopki dociskowej.



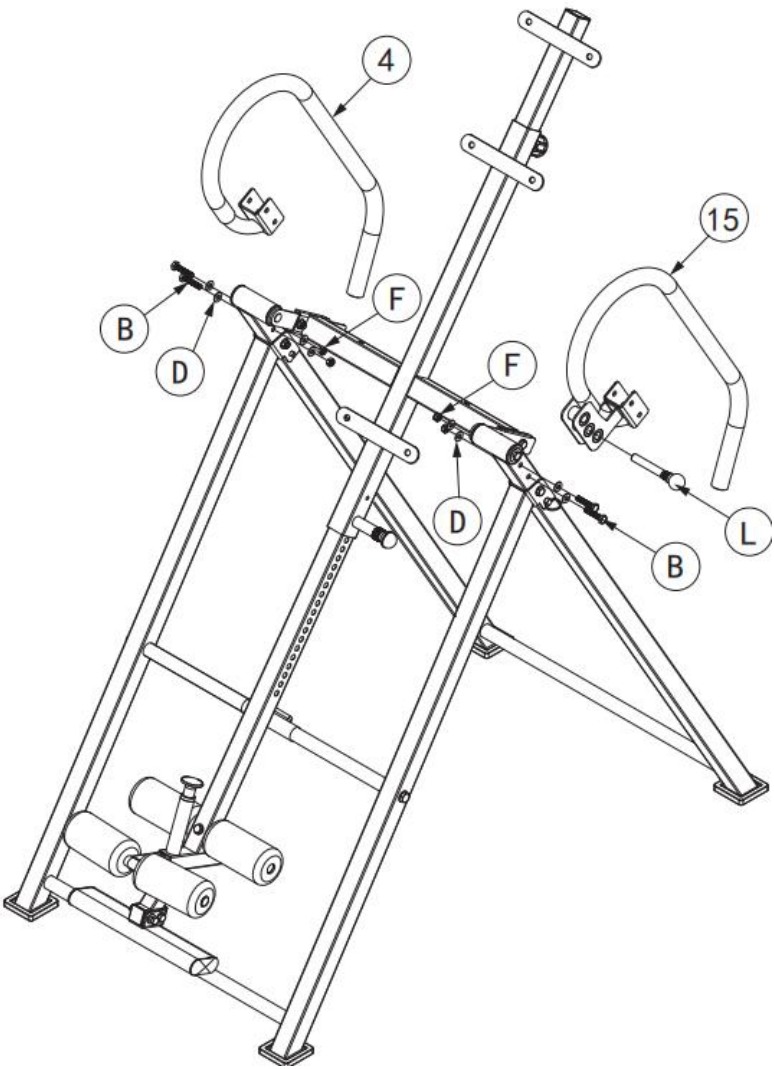

# Krok 6

Zamontuj pedał tak jak pokazano na rysunku .



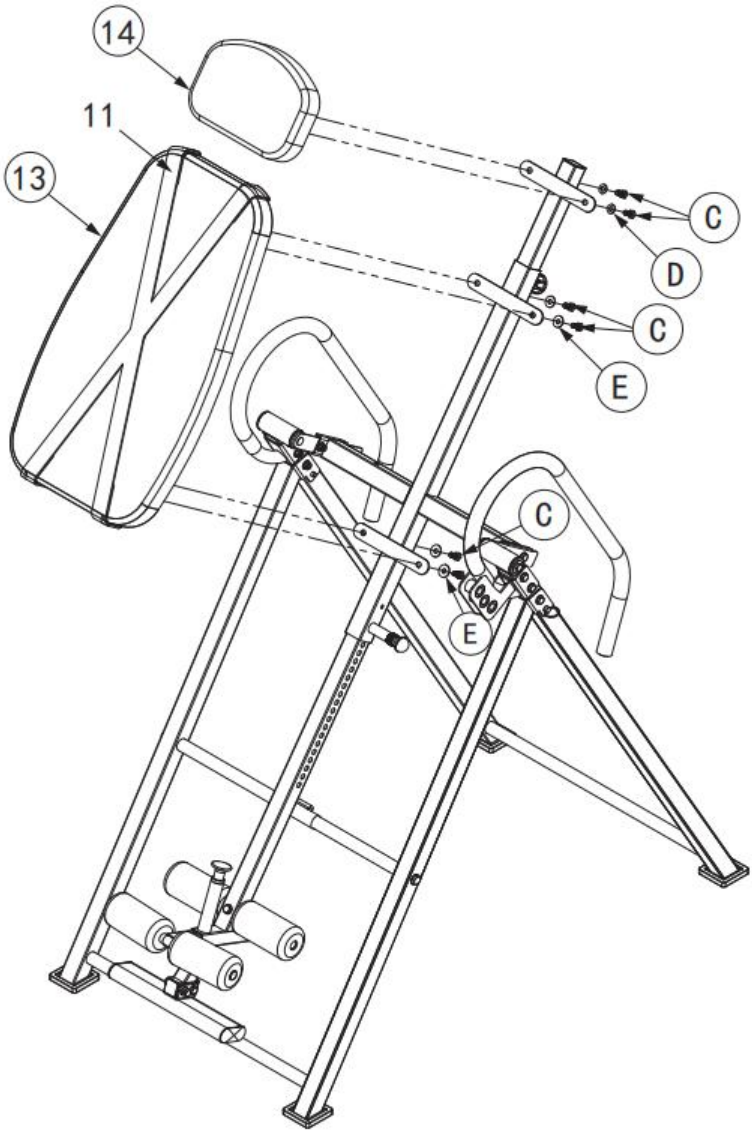

# Krok 7

Zamontuj lewy i prawy podłokietnik tak jak pokazano na rysunku, zwracając uwagę na kierunek .



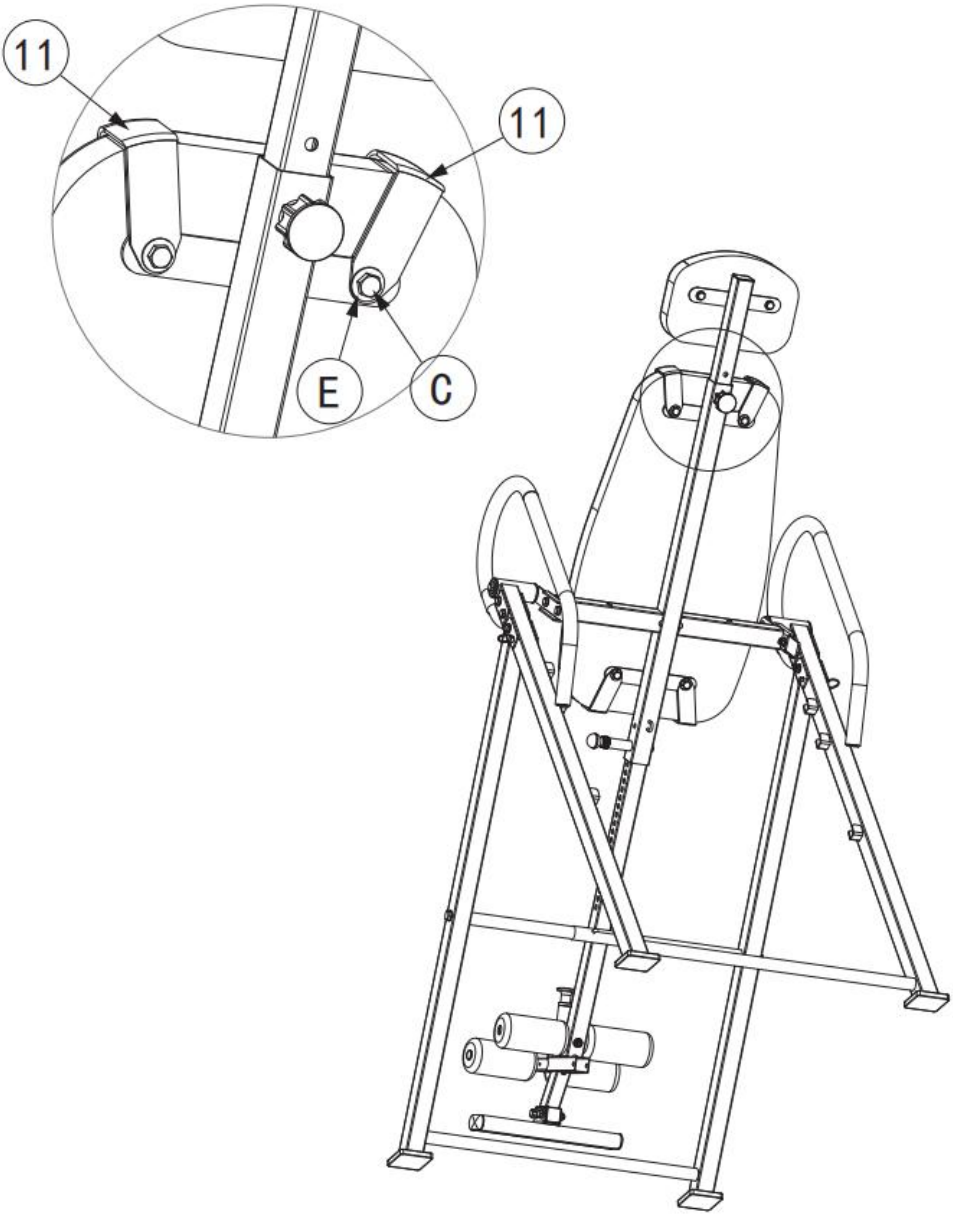

# Krok 8

Zamontuj oparcie i zagłówek tak jak pokazano na rysunku.




# Krok 9

Jak pokazano na rysunku, dokręć śruby pasów bezpieczeństwa




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

**1. Przygotowanie przed użyciem (3 kroki)**

1. Lokalizacja i stabilność
Umieść na płaskim, twardym podłożu, pozostawiając wokół 1 metr wolnej przestrzeni. Upewnij się, że wszystkie kołki zabezpieczające i blokady są dobrze zabezpieczone.

2. Regulacja wysokości (kluczowa dla równowagi)

Wyciągnij środkowy sworzeń regulacyjny, ustaw go zgodnie ze swoim wzrostem, a następnie włóż go z powrotem i mocno zablokuj.

Ogólna wskazówka: dostosuj wysokość do wzrostu z dokładnością ±2 cm.

3. Mocowanie i pozycjonowanie
Noś buty antypoślizgowe. Mocno zabezpiecz kostki i łydki, zapnij pas bezpieczeństwa i oprzyj plecy płasko o oparcie.

## 2. Standardowa operacja

2.1. Siedź stabilnie → pewnie trzymaj stopy → trzymaj się poręczy → lekko napnij mięśnie korpusu.

2.2. Powoli odchyl się do tyłu. Początkujący zaczynają od 20° – 40°, nie odwracaj się całkowicie na początku.
2.3. Oddychaj równomiernie, nie wstrzymuj oddechu i nie wykonuj gwałtownych ruchów.
2.4. Powrót do pozycji wyprostowanej: połóż dłonie na brzuchu/poręczach, lekko ugnij kolana i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
2.5. Blokady kostek należy zwalniać wyłącznie w pozycji całkowicie wyprostowanej i stabilnej.

## 3. Regulacja środka ciężkości

3.1 Regulacja wstępna – ustawienie wysokości

Leżąc nieruchomo, z rękami na klatce piersiowej:

• Stół pochyla się w dół (ciężar głowy) → przesuń wysokość o 1 stopień w górę

• Stół pochyla się do góry (ciężko na stopy) → przesuń wysokość w dół o 1 stopień

• Lekkie, kontrolowane unoszenie się → prawidłowe wyważenie

3.2 Dokładna regulacja – pozycja ciała

• Większa stabilność / mniejsze prawdopodobieństwo przechylenia: dłonie na udach/poręczach, podbródek schowany, plecy proste

• Powoli odchyl się do tyłu: unieś ręce do klatki piersiowej/głowy, przenieś ciężar ciała do tyłu

• Powoli wróć do pozycji pionowej: wyciągnij ręce do przodu, lekko ugnij kolana, przenieś ciężar ciała do przodu

• Utrzymuj napięte mięśnie korpusu; unikaj huśtania się lub nagłego użycia siły

**4. Bezpieczne ograniczenia czasowe i kątowe**

• Pierwsze użycie: 30 sekund – 1 minuta

• Po adaptacji: 3 – 5 minut na sesję, maks. 10 minut dziennie

• Zalecenia dotyczące kąta:

Początkujący: ⩽ 45°

Doświadczeni: 60° – 90° (unikaj długich, pełnych inwersji)

**5. Ostrzeżenia i przeciwwskazania**

**NIE UŻYWAĆ jeśli masz:**

Nadciśnienie tętnicze, choroby serca, jaskra, poważne urazy szyi, zawroty głowy, ciąża, ostre urazy stawów.

**UNIKAJ stosowania:**

W ciągu 2 godzin po jedzeniu, po wypiciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym lub w przypadku odczuwania zawrotów głowy.

**ZABRONIONY:**

Używanie bez nadzoru, szybkie przewracanie, ruchy wymuszone, przekroczenie limitu wagowego.

**6. Szybkie rozwiązania typowych problemów**

• Stół natychmiast opada: ciężar jest przesunięty za daleko do tyłu → podnieś wysokość + przesuń ręce do przodu

• Nie można odchylić się do tyłu, stopy unoszą się: ciężar ciała przesunięty zbyt daleko do przodu → obniżona wysokość + lekkie podniesienie rąk

• Trzęsienie/niestabilność: luźny rdzeń, plecy nie są płaskie → podwiń brodę, dociśnij plecy do podkładki, mocno trzymaj szyny

**7. Przypomnienie o bezpieczeństwie**

Najpierw dopasuj wysokość, a następnie ją zabezpiecz.
Jeżeli nie jesteś stabilny, użyj nacięć na wysokość.
Małe kąty i krótkie czasy dla początkujących.
Poruszaj się powoli, nie wykonuj gwałtownych ruchów.
W przypadku zawrotów głowy lub dyskomfortu należy natychmiast wrócić do domu.

## Cleaning and Maintenance

- Do ścierania kurzu używaj miękkiej, czystej ściereczki, która nie porysuje powierzchni.
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku na zewnątrz. Przed użyciem należy upewnić się, że podłoże jest równe i równe .
- Okresowo (co 3 0 dni) wykonuj Sprawdź, czy śruby są całkowicie dokręcone.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

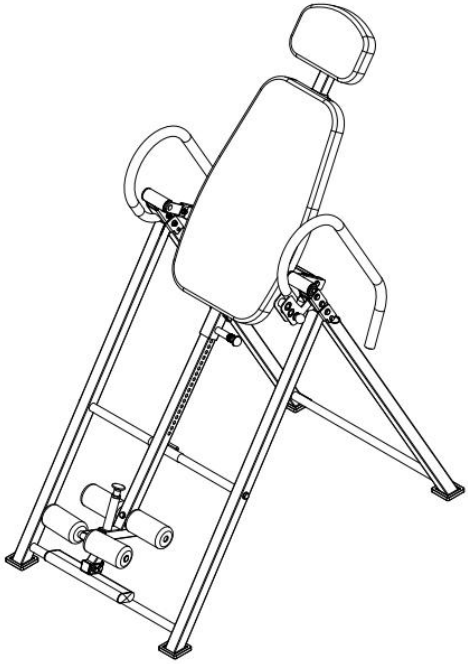
# Inversietabel

**MODEL: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

**MODEL: QD002C**



**Let op: de productafbeelding dient ter referentie.**
**De feitelijke gegevens prevaleren.**

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.
Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. De informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

## Operation safety

**Lees alle instructies voordat u het product gebruikt . Neem bij gebruik altijd de basisveiligheidsmaatregelen in acht, waaronder de volgende :**

# WAARSCHUWING -

**Om het risico op letsel bij personen te verminderen:**

1. Zorg ervoor dat uw apparatuur correct is gemonteerd voordat u deze gebruikt.
2. Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en bouten goed vastgedraaid zijn voordat u het apparaat in gebruik neemt.
3. Slechts één persoon mag de apparatuur tegelijk gebruiken.
4. Gebruik deze apparatuur nooit als deze niet goed functioneert, is gevallen of beschadigd is. Als er een probleem is
Als dit probleem zich voordoet, neem dan contact op met de klantenservice voordat u de apparatuur opnieuw gebruikt.
5. Gebruik deze apparatuur altijd op een vlakke en schone ondergrond.
6. Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en soortgelijke toepassingen. Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
7. Niet buitenshuis of in de buurt van water gebruiken.
8. Gebruik de tractietafel alleen voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken.
Niet aanbevolen door de fabrikant.
9. Draag geen losse kleding tijdens het gebruik van de apparatuur.
10. Houd uw handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
11. Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek ze er ook nooit in.
12. Draag altijd schoenen bij gebruik van de tractietafel.

13. Nauwlettend toezicht is noodzakelijk wanneer de tractietafel in de buurt van kinderen, of door of in de buurt van invaliden wordt gebruikt. personen met een handicap.
14. Luister naar je lichaam. Het is aan te raden om langzaam op en neer te draaien. Duizeligheid kan optreden als
Je komt te snel.
15. Als u zich tijdens het gebruik van de apparatuur op enig moment flauw, licht in het hoofd of duizelig voelt, stop dan met sporten.
Stop onmiddellijk met sporten als je pijn of ongemak ervaart.
16. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen die niet over de benodigde vaardigheden beschikken.
van ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik van de
Gebruik dit apparaat niet onder toezicht van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid ervan. Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van dit apparaat.
17. Wacht 2 uur na het eten voordat u de tractietafel gebruikt. Als u zich misselijk begint te voelen, ga dan terug naar de
Ga langzaam rechtop staan.
18. Neem bij problemen contact op met de klantenservice. Onderhoud dient te worden uitgevoerd door een geautoriseerde servicepartner. vertegenwoordiger. Ons contactnummer staat op de servicepagina.
49. Het product voldoet aan de relevante normen en voorschriften. De installatie van dit apparaat moet voldoen aan alle geldende voorschriften en het mag alleen worden gebruikt in goed geventileerde ruimtes. Lees de gebruikershandleiding voordat u dit apparaat installeert en gebruikt.
50. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
51. Dit product is niet geschikt voor kinderen. Houd het apparaat en het snoer buiten het bereik van kinderen.
52. Bewaar het product op de juiste manier. Controleer vóór gebruik of het product niet defect is. Stop het gebruik als er een defect is.
53. Gebruik het product volgens het beoogde doel; wij waarschuwen voor mogelijk letsel door verkeerd gebruik.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Raadpleeg uw huisarts om te zien of tractieapparatuur is geschikt voor u. Dit is vooral belangrijk voor mensen met reeds bestaande aandoeningen.
gezondheidsproblemen. Gebruik deze apparatuur niet zonder toestemming van uw arts.
20.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken.
21.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van de
machine tijdens gebruik.
22.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel – Houd lichaamsdelen, haar, losse kleding en sieraden binnen handbereik.
vrij van alle bewegende onderdelen
23.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Kantel langzaam achterover tijdens het omkeren. Niet-naleving kan ernstige gevolgen hebben.
kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel.
24.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Probeer het apparaat niet zelf te onderhouden.

Stop het gebruik en neem contact op met de klantenservice.
25.

# WAARSCHUWING:

**-** Om het risico op persoonlijk letsel te verminderen - Lees en begrijp alle Gebruiksaanwijzing voor gebruik van het product .

**Gebruik deze apparatuur niet als u een van de volgende aandoeningen of kwalen heeft:**

- Zwangerschap
- Extreme obesitas
- Middenoorontsteking
- Hiatushernia of ventrale hernia
- Glaucoom, netvliesloslating of conjunctivitis
- Gebruik van anticoagulantia, waaronder aspirine in hoge doses.
- Ruggenmergletsel, cerebrale sclerose of acuut gezwollen gewrichten
- Hart- of circulatiestoornissen waarvoor u wordt behandeld
- Hoge bloeddruk, hypertensie, recente beroerte of transiënte ischemische aanval
- Botzwakte, waaronder osteoporose, niet-genezen fracturen, modulaire pinnen of chirurgisch geïmplanteerde pinnen.
orthopedische hulpmiddelen.

**Overschrijd het maximaal toegestane gewicht (belasting) en de maximaal toegestane belasting niet.**

**gebruikershoogte:**

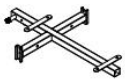
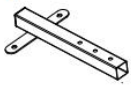
**Het maximale draagvermogen van dit product is 278 lbs / 126 kg.**
**De maximale hoogte die dit product kan dragen is 1 90 cm.**

**Bewaar deze gebruikershandleiding en het originele aankoopbewijs.**

**voor toekomstig gebruik.**

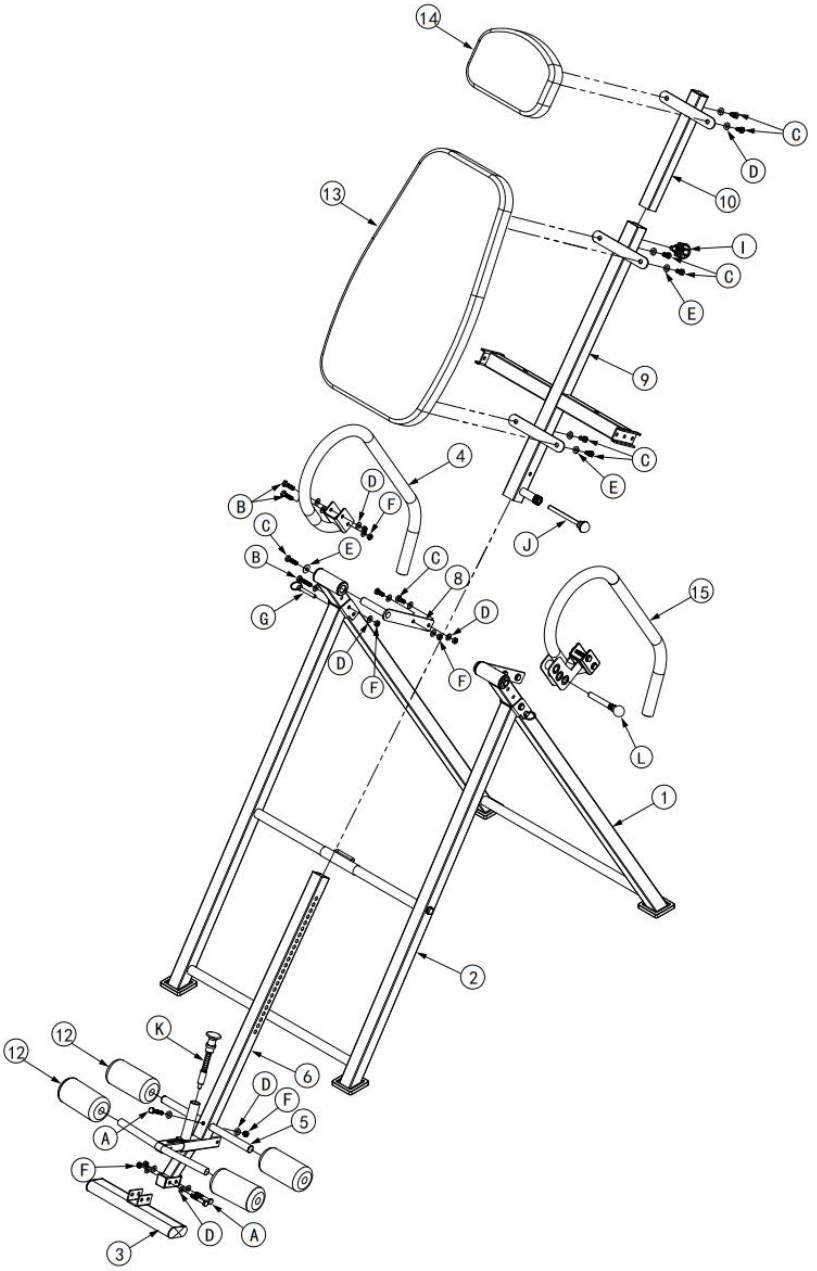
# BEWAAR DEZE RICHTLIJNEN

## Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

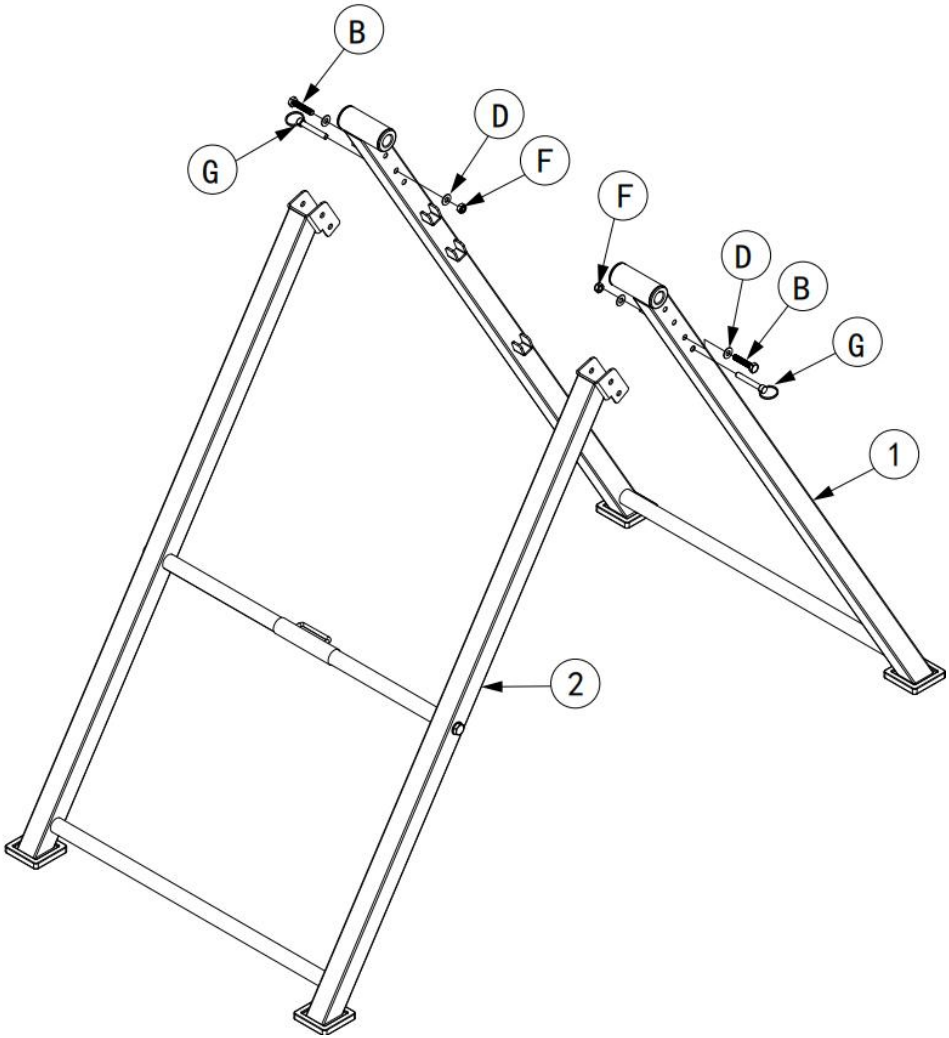
## exploded view




## Assembly

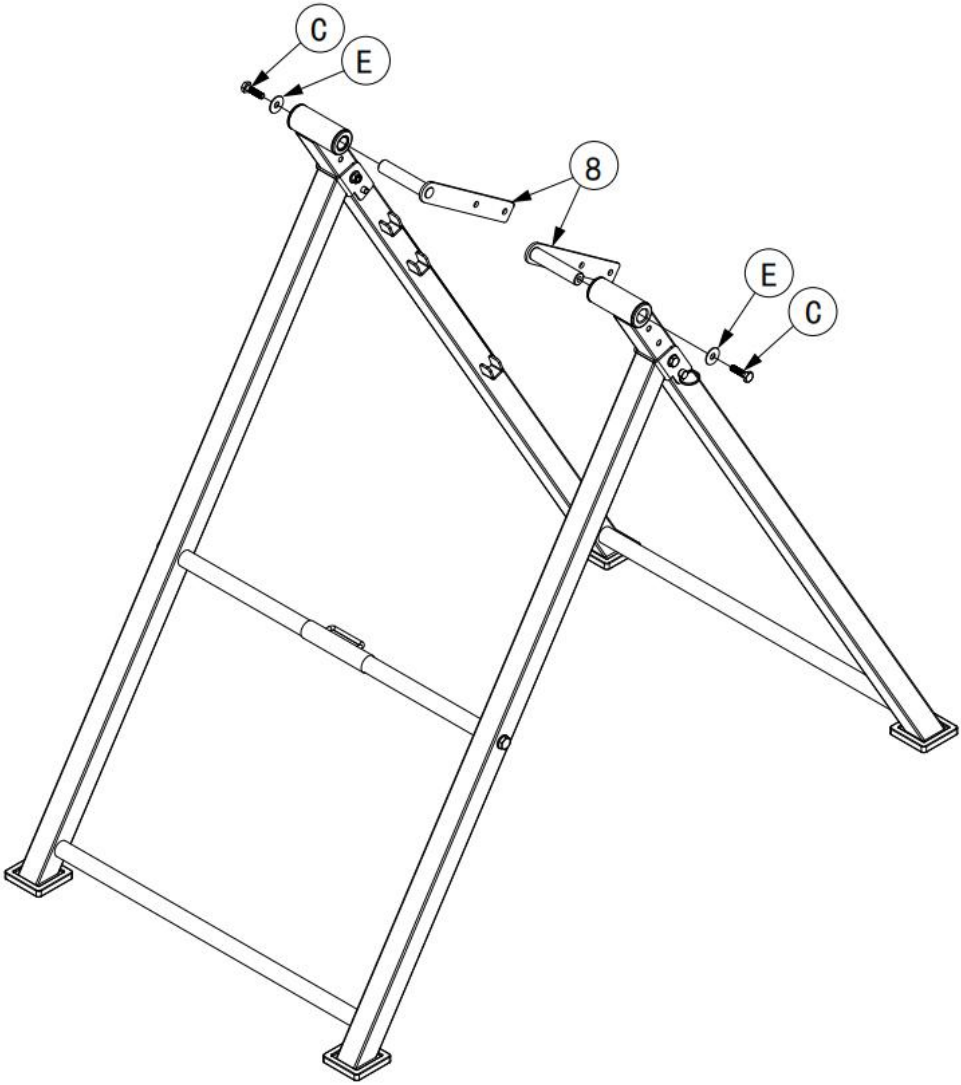
# Stap 1

Installeer de basis zoals weergegeven in de afbeelding.



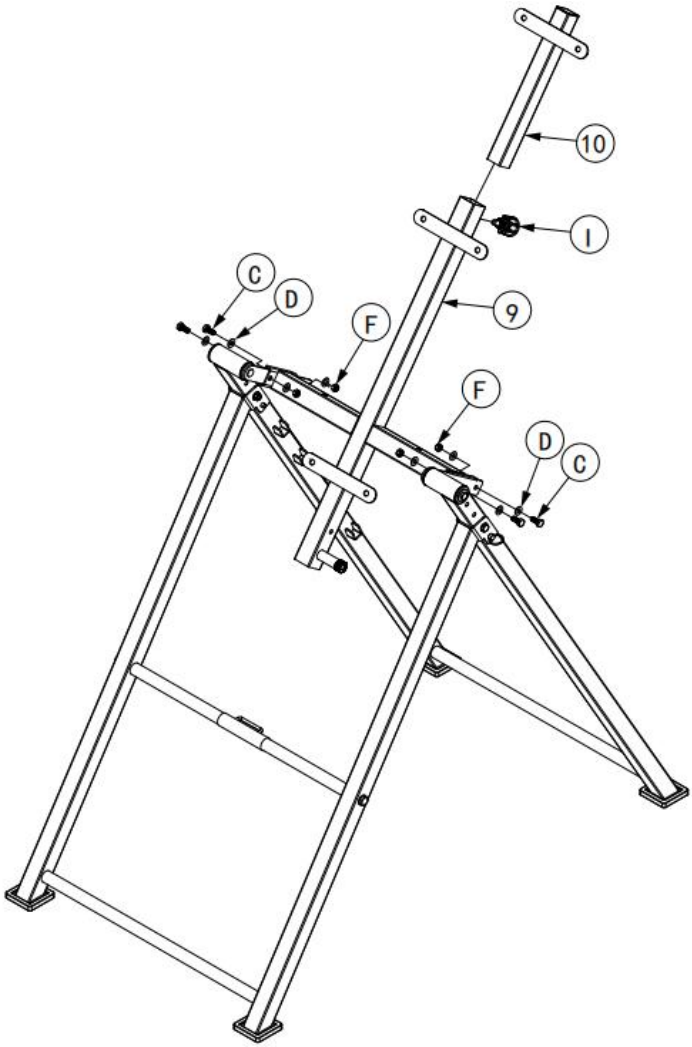

# Stap 2

Monteer de bevestigingsplaat van de achterbrug zoals weergegeven op de afbeelding .



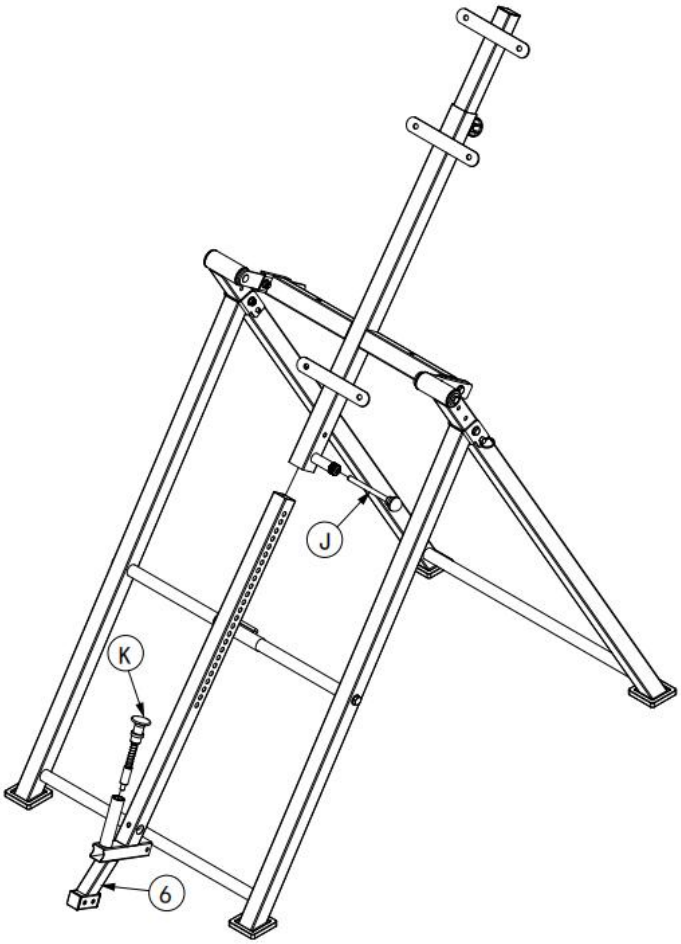

## Stap 3

Installeer de rugleuningbeugel en de hoofdsteunbeugel zoals weergegeven op de afbeelding en bevestig ze met de veerknop ①.




## Stap 4

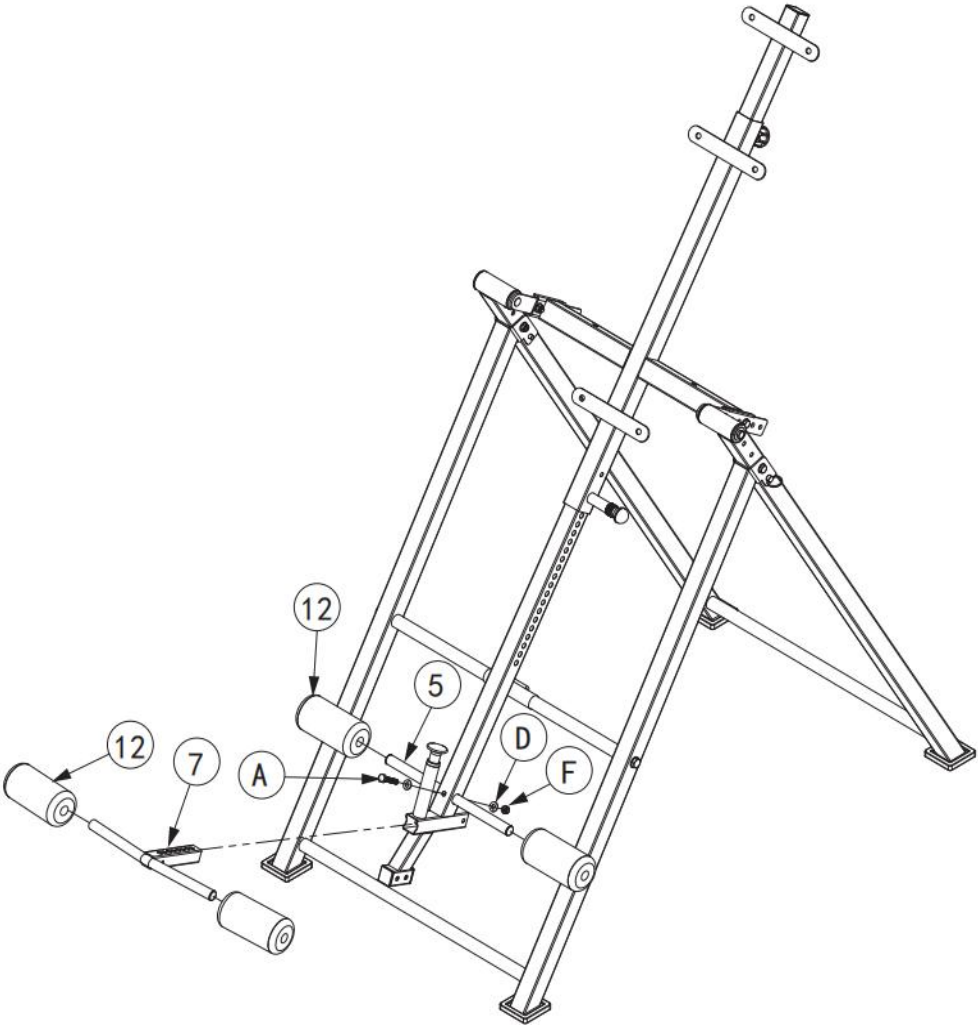
Monteer de pedaalbeugel in het hoofdframe en bevestig deze met de positioneringspen J. Monteer tegelijkertijd de positioneringspen K op de pedaalbeugel.




## Stap 5

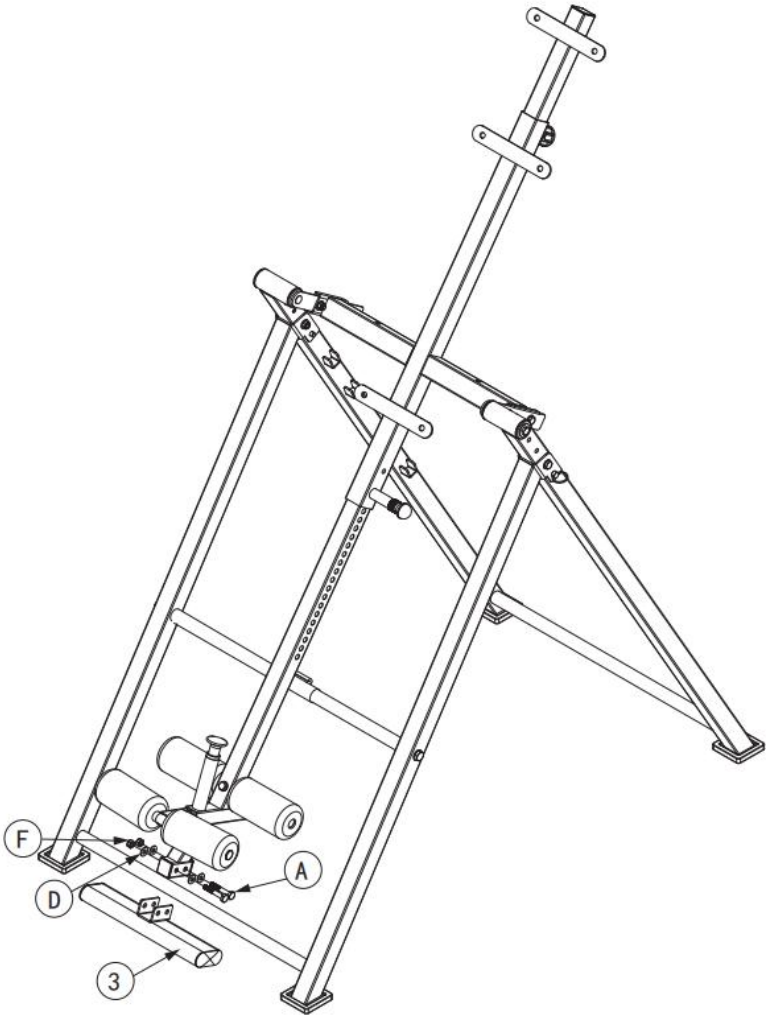
Zoals op de afbeelding te zien is, monteer je de voor- en achterbeugels en

het schuimrubber voor de naaivoet.



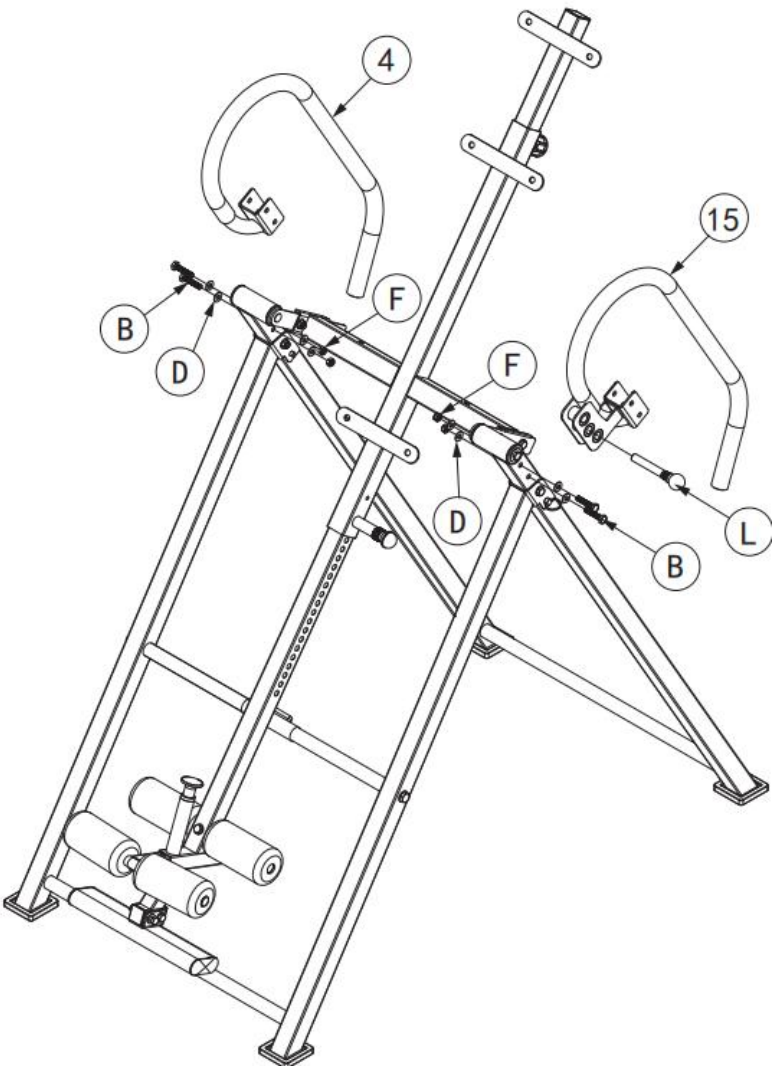

# Stap 6

Installeer het pedaal zoals op de afbeelding te zien is .



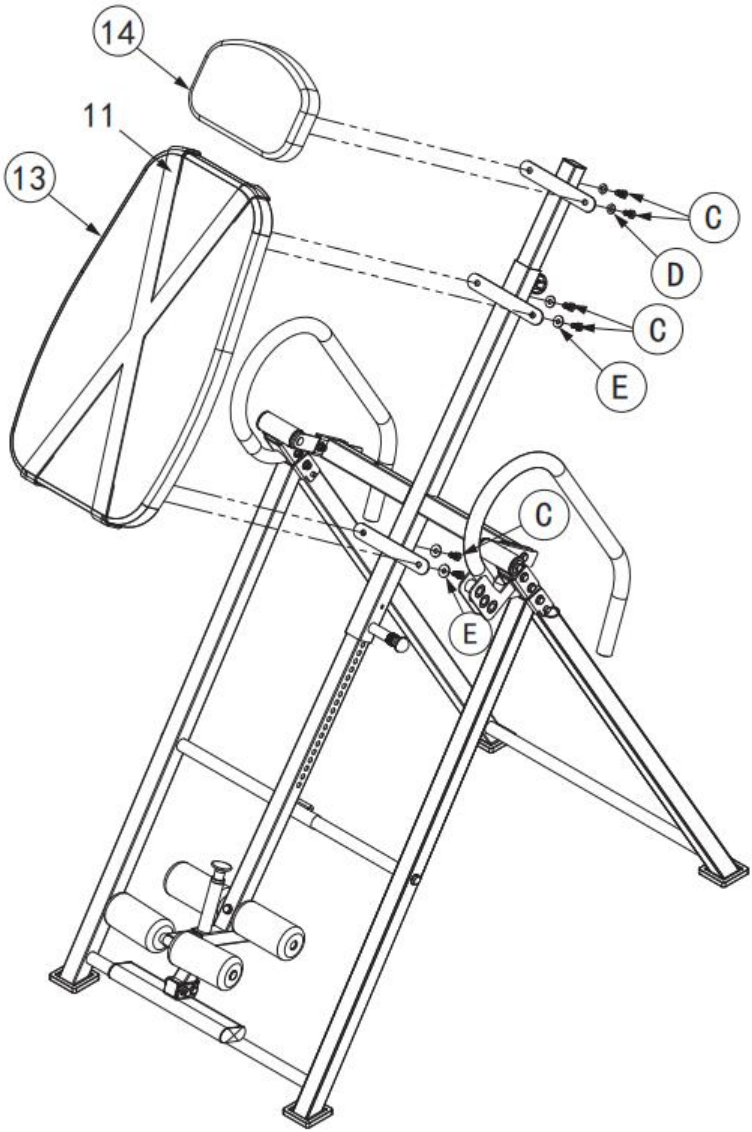

# Stap 7

Monteer de linker- en rechterarmleuning zoals op de afbeelding te zien is en let daarbij op de richting .



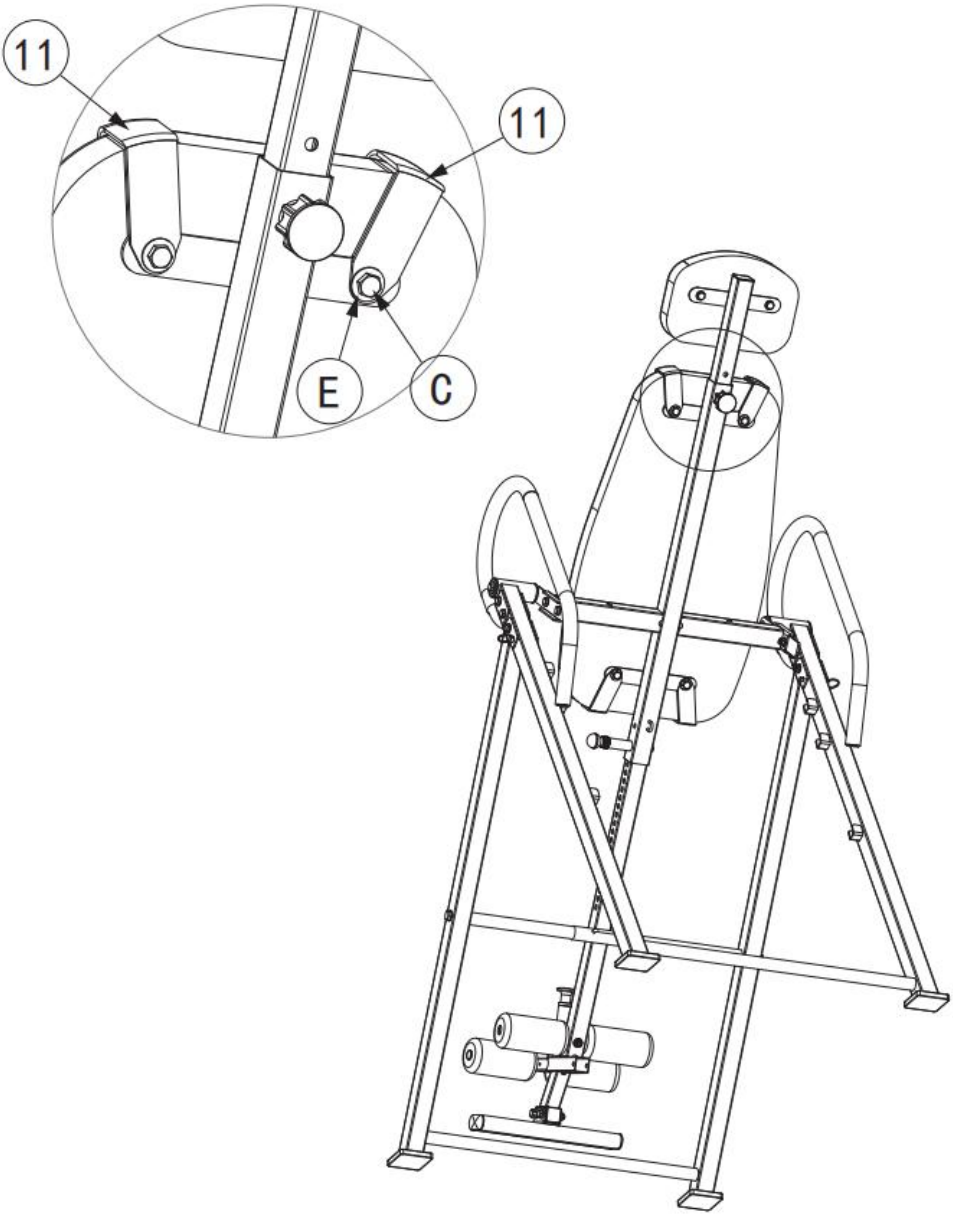

## Stap 8

Monteer de rugleuning en hoofdsteun zoals weergegeven op de afbeelding.




## Stap 9

Zoals op de afbeelding te zien is, draai de schroeven van de veiligheidsgordel vast.




## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

### 1. Voorbereiding vóór gebruik (3 stappen)

1. Locatie en stabiliteit
Plaats het apparaat op een vlakke, harde ondergrond met minimaal 1 meter vrije ruimte eromheen. Zorg ervoor dat alle veiligheidspinnen en sloten goed vastzitten.

2. Hoogteverstelling (cruciaal voor het evenwicht)
Trek de middelste verstelpen eruit, stel deze in op uw lengte en plaats hem vervolgens terug en vergrendel hem stevig.

Algemene richtlijn: stel de meting nauwkeurig af binnen ±2 cm van uw werkelijke lengte.
3. Bevestigen en positioneren
Draag antislipschoenen. Zorg dat uw enkels en kuiten goed vastzitten, maak de veiligheidsgordel vast en houd uw rug plat tegen de rugleuning.

**2. Standaardwerking**

2.1. Zit stabiel → zet je voeten stevig neer → houd je vast aan de leuningen → span je buikspieren licht aan.

2.2. Kantel langzaam achterover. Beginners beginnen bij 20° – 40°, kantel in het begin niet volledig.
2.3. Adem rustig; houd uw adem niet in en maak geen plotselinge bewegingen.
2.4. Terugkeren naar de rechtopstaande positie: plaats de handen op de buik/leuningen, buig de knieën lichtjes en kom langzaam terug in de rechtopstaande positie.
2.5. Maak de enkelvergrendelingen pas los als u volledig rechtop en stabiel staat.

**3. Aanpassing van het zwaartepunt**

3.1 Grove afstelling – Hoogte-instelling

Liggend op de grond, handen op de borst:

• Tafel helt naar beneden (hoofdzwaar) → verhoog de hoogte met 1 stand

• Tafel helt naar boven (voetzwaar) → verlaag de hoogte met 1 stand

• Licht, gecontroleerd zweven → correct in balans

3.2 Fijnafstelling – Lichaamshouding

• Stabieler / minder snel omvallen: handen op de dijen/leuningen, kin ingetrokken, rug plat

• Leun langzaam achterover: breng uw handen naar uw borst/hoofd en verplaats uw gewicht naar achteren.

• Keer langzaam terug naar de rechtopstaande positie: strek de handen naar voren, buig de knieën lichtjes en verplaats het gewicht naar voren.

• Houd je romp aangespannen; vermijd zwaaien of plotselinge krachtsinspanningen.

**4. Veilige tijd- en hoeklimieten**

• Eerste gebruik: 30 seconden – 1 minuut

• Na gewenning: 3-5 minuten per sessie, maximaal 10 minuten per dag.

• Hoekaanbevelingen:

Beginners: ⩽ 45°

Ervaring: 60° – 90° (vermijd lange volledige inversies)

**5. Waarschuwingen en contra-indicaties**
**NIET GEBRUIKEN als u last heeft van:**
Hoge bloeddruk, hartaandoeningen, glaucoom, ernstig nekletsel, duizeligheid, zwangerschap, acute gewrichtsblessures.

**Vermijd het gebruik van:**
Binnen 2 uur na het eten, na het drinken van alcohol, na intensieve lichaamsbeweging of wanneer u zich duizelig/licht in het hoofd voelt.

**VERBODEN:**
Gebruik zonder toezicht, snel omdraaien, geforceerde bewegingen, overschrijding van de gewichtslimiet.

**6. Snelle oplossingen voor veelvoorkomende problemen**

• Tafel valt direct naar beneden: gewicht te ver naar achteren → verhoog de hoogte + verplaats de handen naar voren

• Niet achterover kunnen leunen, voeten omhoog: gewicht te ver naar voren → lager zitten + handen iets omhoog brengen

• Trillen/instabiel: losse romp, rug niet plat → kin intrekken, rug tegen het kussen drukken, rails stevig vasthouden

**7. Veiligheidsherinnering**

Stel eerst de hoogte in en zet het apparaat vervolgens vast.
Stel het evenwicht bij met behulp van hoogte-inkepingen als het instabiel is.
Kleine hoeken en korte tijden voor beginners.
Beweeg langzaam, vermijd abrupte bewegingen.
Keer onmiddellijk terug als u zich duizelig of onwel voelt.

## Cleaning and Maintenance

-Gebruik bij het afstoffen een zachte, schone doek die het oppervlak niet beschadigt.
- Dit product is niet bedoeld voor gebruik buitenshuis. Zorg ervoor dat de ondergrond vlak en waterpas is voordat u het gebruikt .
- Periodiek (elke 30 dagen) maken Zorg ervoor dat de schroeven volledig zijn vastgedraaid.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

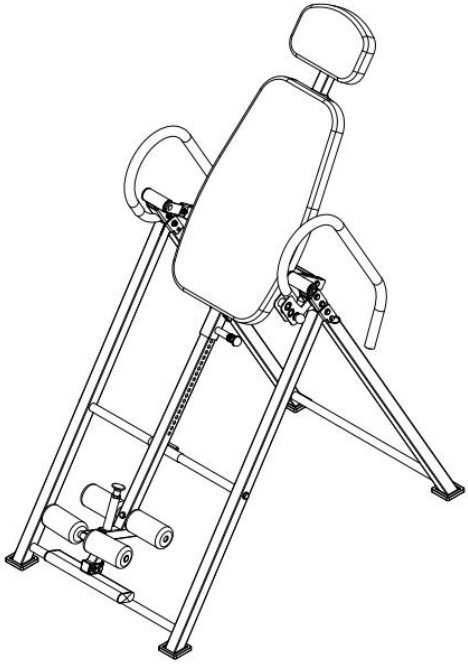
# Inversionstabell

**MODELL: QD002C**

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Inversion Table

## MODELL: QD002C



**Obs: Produktbilden är endast för referens,**
**de faktiska detaljerna ska gälla**

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde den här produkten
Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

## Operation safety

**Läs alla instruktioner innan du använder produkten . Vid användning bör grundläggande försiktighetsåtgärder alltid följas, inklusive följande:**

# VARNING -

**För att minska risken för personskador:**

1. Se till att din utrustning är korrekt monterad innan du använder den.
2. Se till att alla skruvar, muttrar och bultar är åtdragna före användning.
3. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
4. Använd aldrig denna utrustning om den inte fungerar korrekt, har tappats eller skadats. Om det uppstår problem kontakta kundtjänst innan du använder utrustningen igen.
5. Använd alltid denna utrustning på en ren och jämn yta.
6. Denna produkt är avsedd att användas i hushållet och liknande tillämpningar, endast för hushållsbruk.
7. Använd inte utomhus eller nära vatten.
8. Använd endast dragbordet för det avsedda ändamålet enligt beskrivningen i denna manual. Använd inte tillbehör rekommenderas inte av tillverkaren.
9. Använd inte löst sittande kläder när du använder utrustningen.
10. Håll händer och fötter borta från rörliga delar.
11. Tappa eller för aldrig in något föremål i någon öppning.
12. Använd alltid skor när du använder traktionsbordet.
13. Noggrann övervakning är nödvändig när traktionsbordet används nära barn, eller av eller i närheten av funktionshindrade eller funktionshindrade personer.

14. Lyssna på din kropp. Det rekommenderas att du roterar långsamt upp och ner. Yrsel kan uppstå om
du kommer upp för fort.
15. Om du någon gång känner dig svimfärdig, ostadig eller yr när du använder utrustningen, sluta träna.
omedelbart. Du bör också sluta träna om du upplever smärta eller obehag.
16. Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller som saknar
erfarenhet och kunskap, såvida de inte har fått handledning eller instruktioner om användningen av
apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet. Håll barn under 13 år borta från denna maskin.
17. Vänta 2 timmar efter att du har ätit innan du använder traktionsbordet. Om du börjar känna dig illamående, återgå till
upprätt läge långsamt.
18. Vid eventuella problem, kontakta kundtjänst. Service bör utföras av en auktoriserad servicetekniker.
representant. Vårt kontaktnummer finns på servicesidan.
54. Produkten uppfyller relevanta standarder och föreskrifter. Installationen av denna enhet måste uppfylla alla tillämpliga föreskrifter och den bör endast användas i välventilerade utrymmen. Läs användarmanualen innan du installerar och använder denna utrustning.
55. Barn får inte leka med apparaten.
56. Denna produkt får inte användas av barn. Förvara apparaten och dess sladd utom räckhåll för barn.
57. Förvara produkten ordentligt. Kontrollera om produkten är avvikande före användning. Om den är avvikande, sluta använda den.
58. Använd produkten enligt avsett ändamål. Varna för potentiella skador vid felaktig användning.

# VARNING:

- Risk för personskada - Rådfråga din läkare för att se om
är lämplig för dig. Detta är särskilt viktigt för personer med befintlig

hälsoproblem. Använd inte denna utrustning utan din läkares godkännande.

20.

# VARNING:

- Risk för personskada – Låt inte barn använda denna maskin.

21.

# VARNING:

- Risk för personskada - Håll barn under 13 år borta från maskinen medan den används.

22.

# VARNING:

- Risk för personskada – Förvara kroppsdelar, hår, löst sittande kläder och smycken fri från alla rörliga delar

23.

# VARNING:

- Risk för personskada - Luta långsamt bakåt vid vändning. Underlåtenhet att följa instruktionerna. kan resultera i allvarliga kroppsskador.

24.

# VARNING:

- Risk för personskada - Försök inte att utföra service på enheten själv. Avbryt användningen och kontakta kundtjänst.

25.

# VARNING:

**-** För att minska risken för personskador - Läs och förstå alla Instruktioner innan du använder produkten .

**Använd inte denna utrustning om du har något av följande tillstånd eller åkommor:**

- Graviditet
- Extrem fetma
- mellanöreinflammation
- Hiatusbråck eller ventralbråck
- Glaukom, näthinneavlossning eller konjunktivit
- Användning av antikoagulantia inklusive aspirin i höga doser.
- Ryggmärgsskada, cerebral skleros eller akut svullna leder
- Hjärt- eller cirkulationsrubbningar som du behandlas för
- Högt blodtryck, hypertoni, nyligen genomgången stroke eller transitorisk ischemisk attack
- Bensvaghet inklusive osteoporos, oläkta frakturer, modulära nålar eller kirurgiskt implanterade frakturer
ortopediska stöd.

# Överskrid inte den maximala nominella vikten (lasten) och den maximala nominella användarens längd:

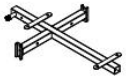
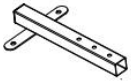
**maximala viktkapaciteten för denna produkt är 126 kg .**

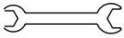
**Den maximala höjdkapaciteten för denna produkt är 190 cm .**

## Spara denna instruktionsbok och det ursprungliga inköpskvittot för framtida referens.

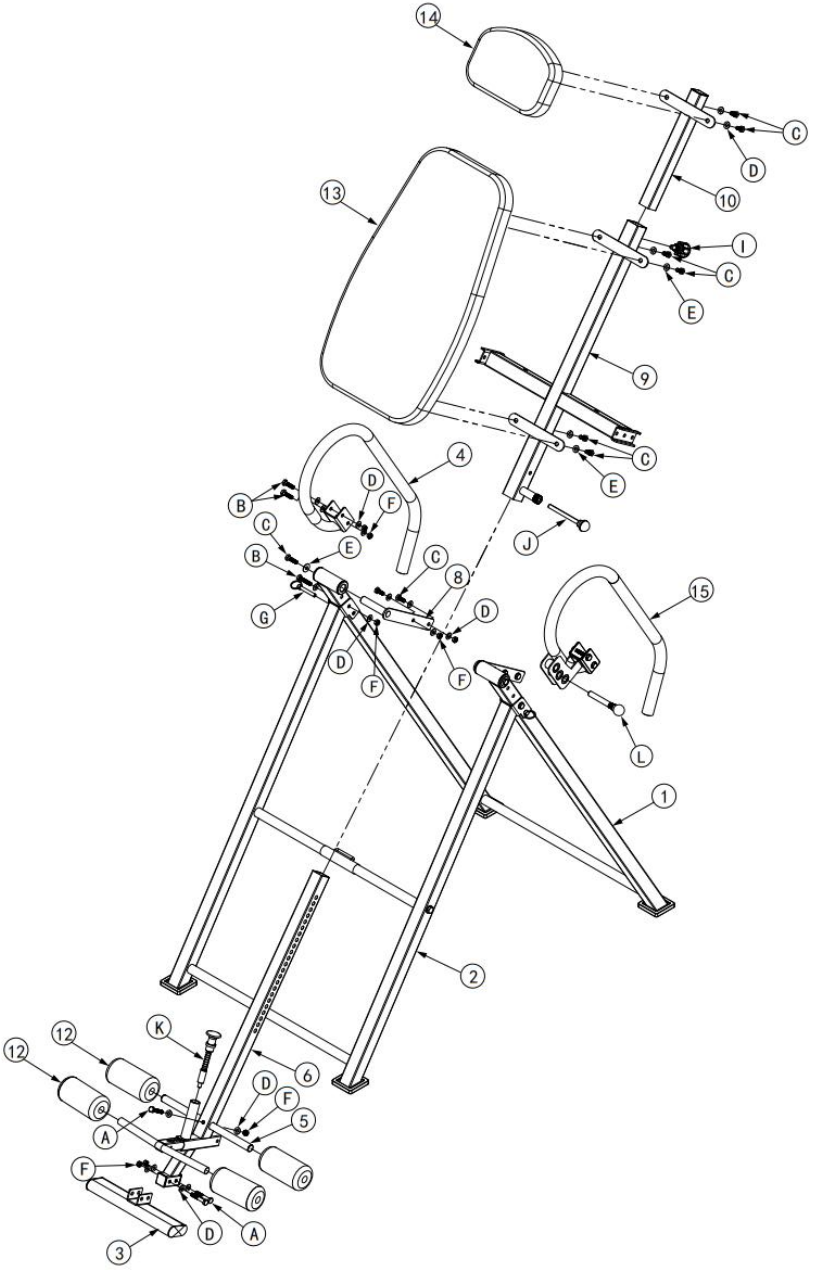
# SPARA DESSA RIKTLINJER

# Part List

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1  1pc | 2  1pc | 3  1pc | 4  2pcs | 5  1pc | 6  1pc |
| 7  1pc | 8  2pcs | 9  1pc | 10  1pc | 11  1pc | 12  4pcs |
| 13  1pc | 14  1pc | 15  1pc | | | |

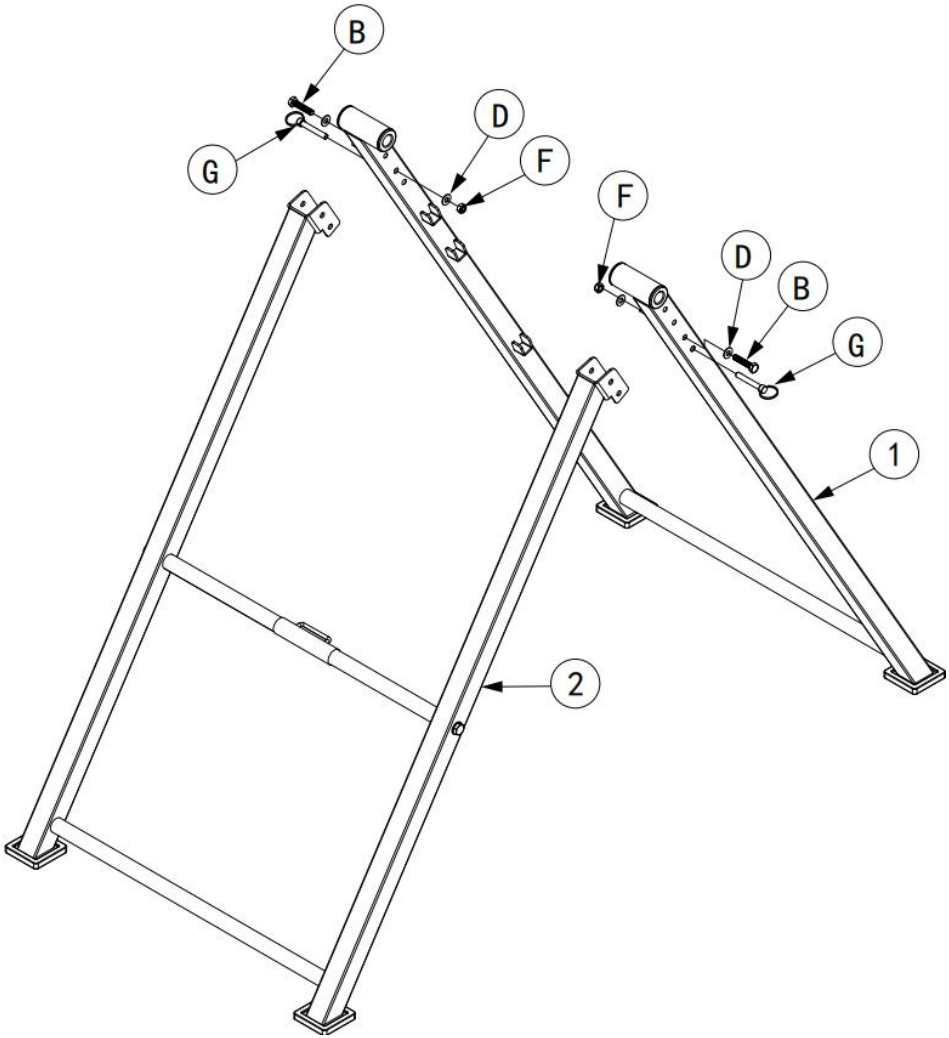
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A  M8x40 3pcs | B  M8x50 6pcs | C  M8x20 12pcs | D  M8 28pcs | E  Ø8*Ø24*1.2 6pcs | F  M8 13pcs |
| G  Ø8*55 2pcs | H  2pcs | I  1pc | J  1pc | K  1pc | L  1pc |

## exploded view



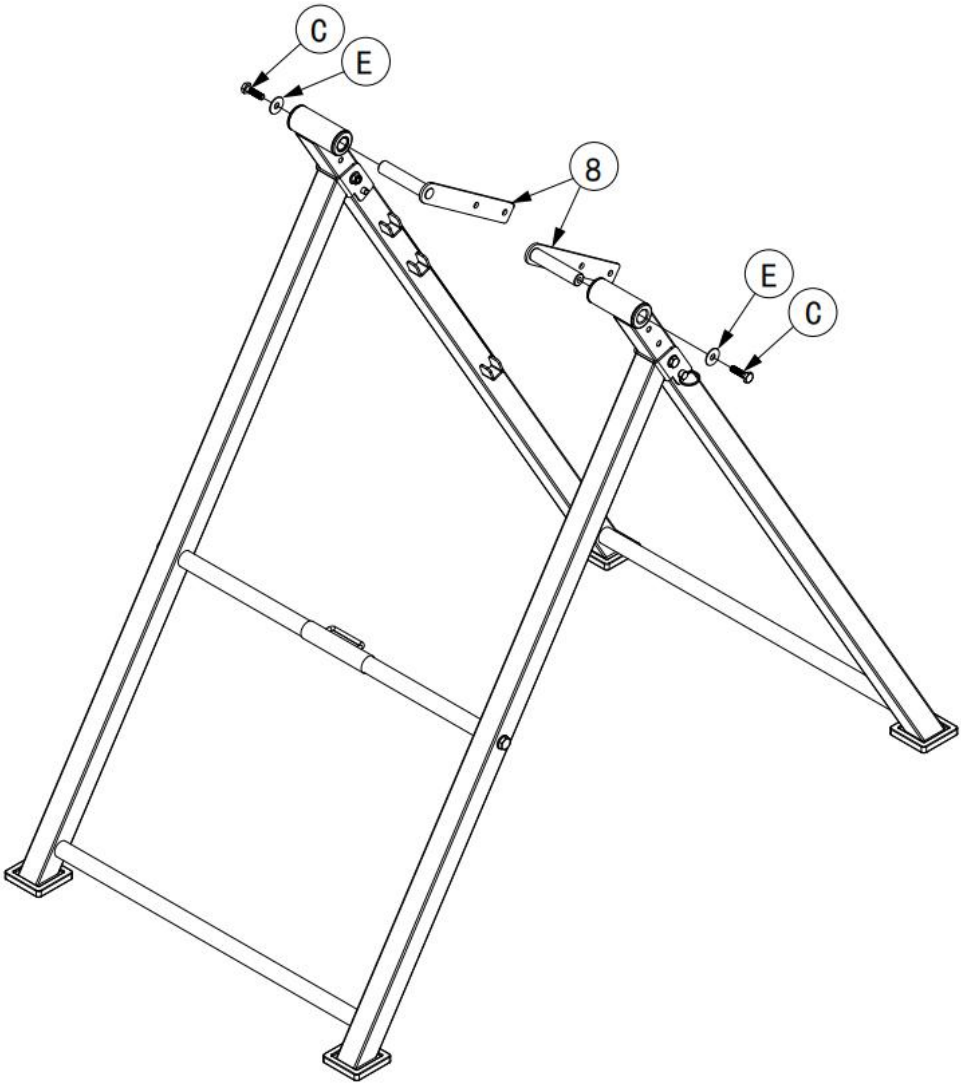
# Steg 1

Montera basen enligt bilden.



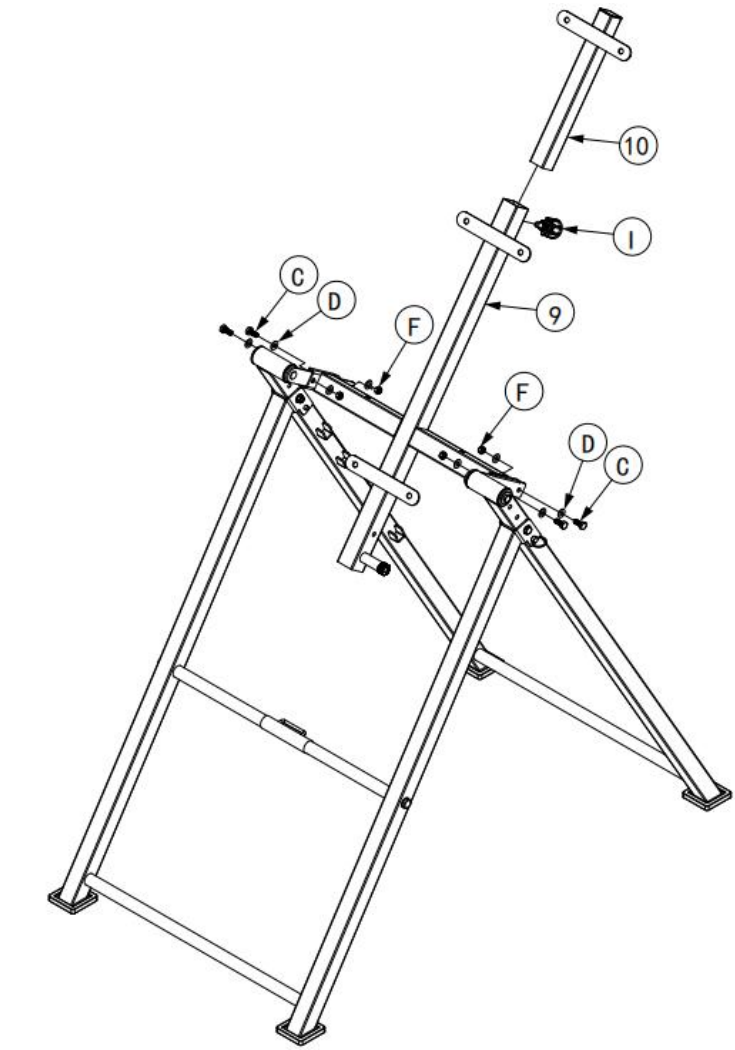
# Steg 2

Montera svängarmens fästplatta som visas på bilden .



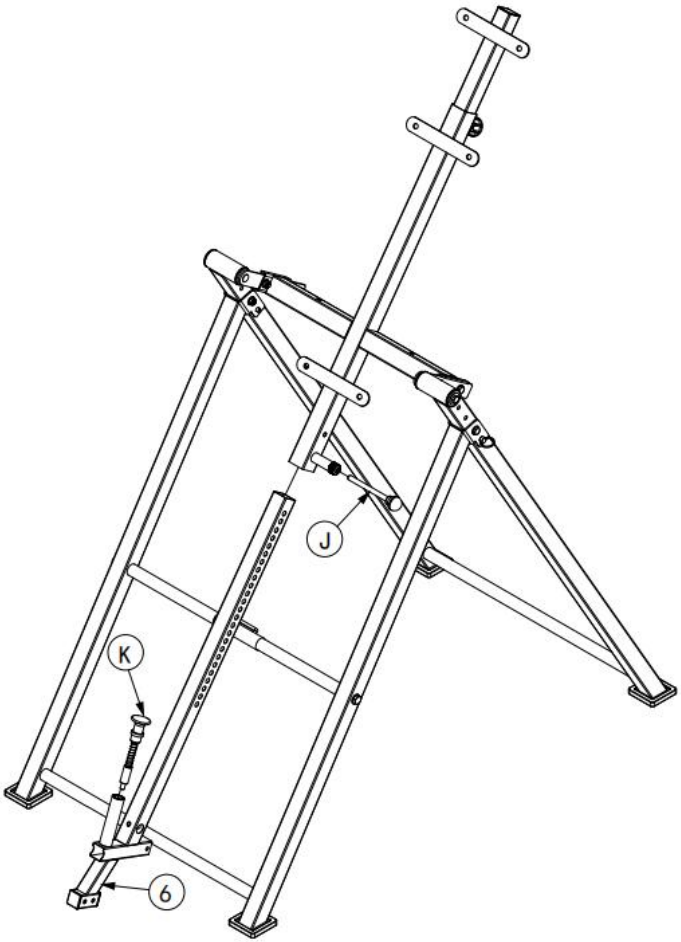
# Steg 3

Montera ryggstödsfästet och nackstödsfästet som visas på bilden och säkra dem med fjäderknoppen ①.



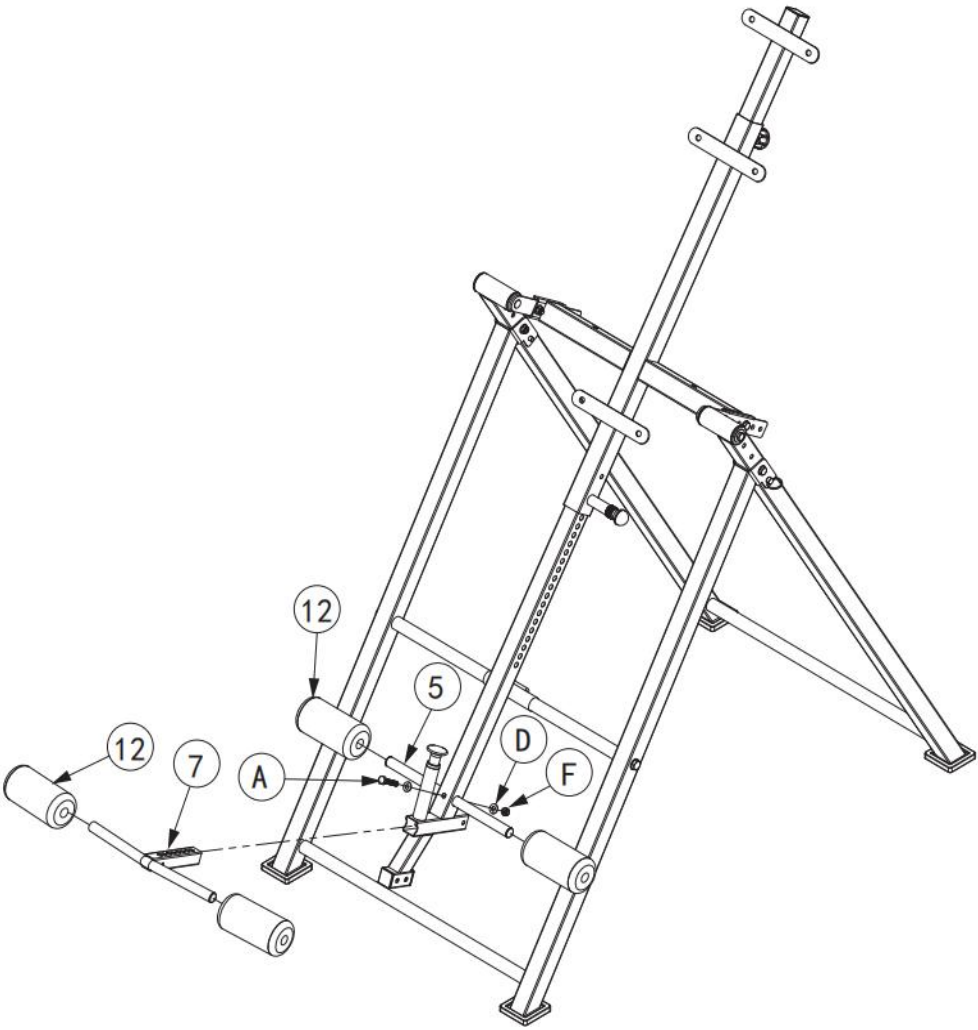
# Steg 4

Montera pedalfästet i huvudramen och fixera det med positioneringsstiftet J. Montera samtidigt positioneringsstiftet K på pedalfästet.



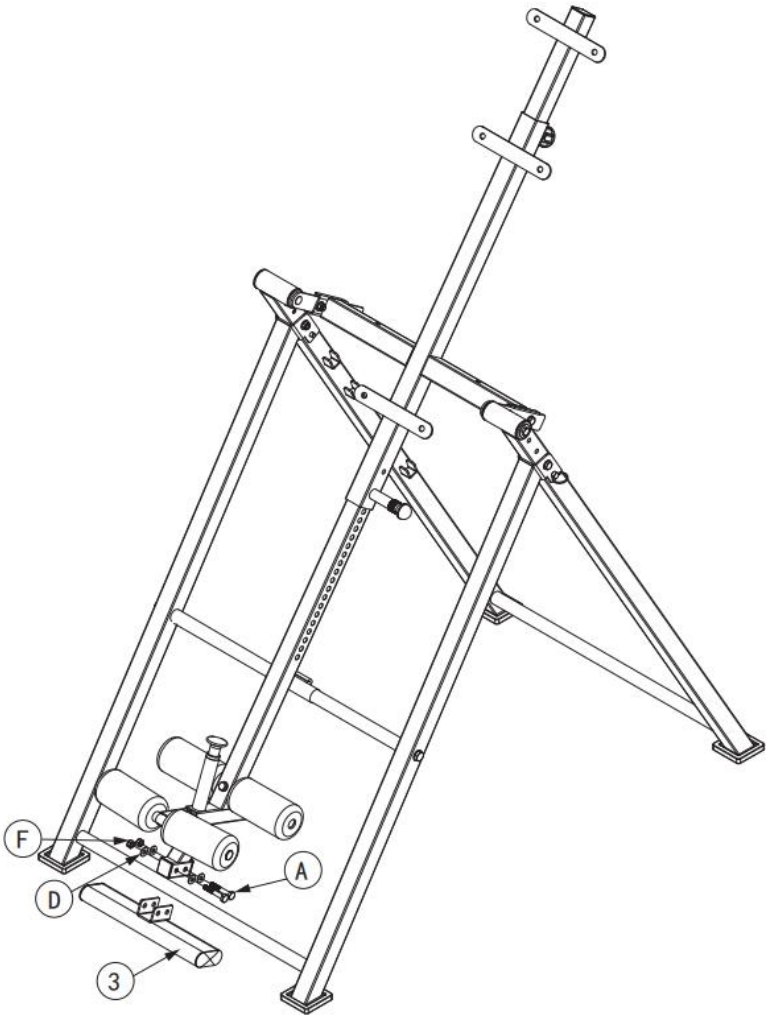
# Steg 5

Montera de främre och bakre fästena och skummet för pressarfoten som visas på bilden.



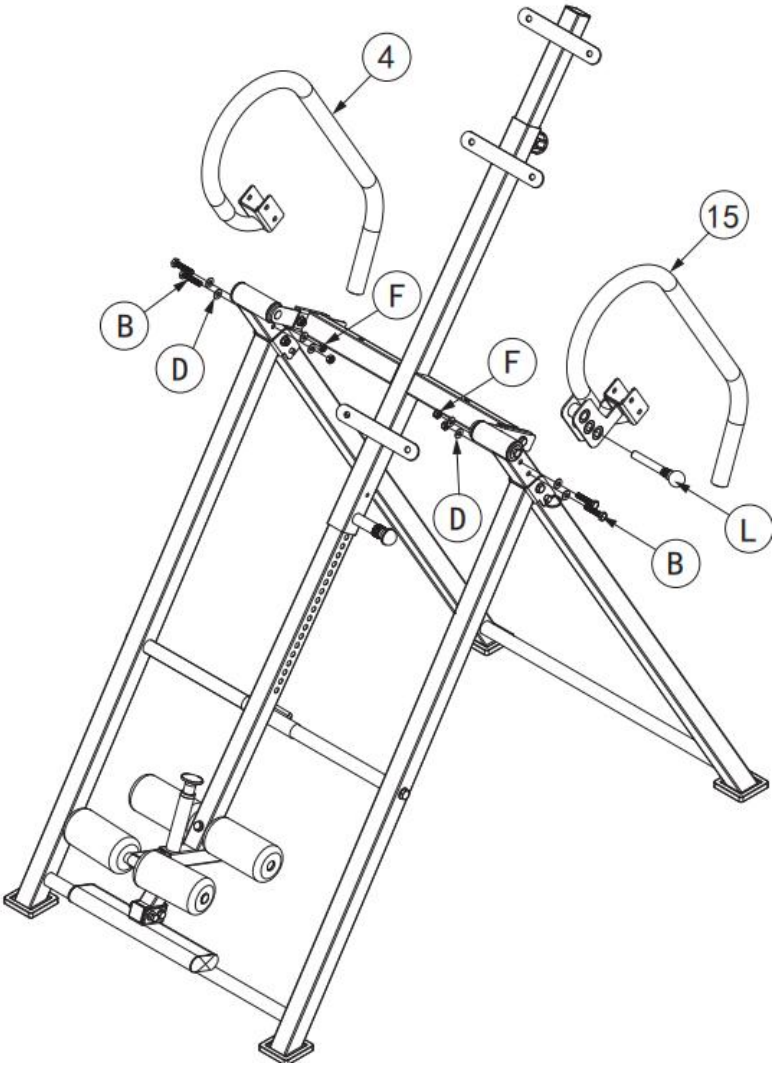
# Steg 6

Montera pedalen som visas på bilden .



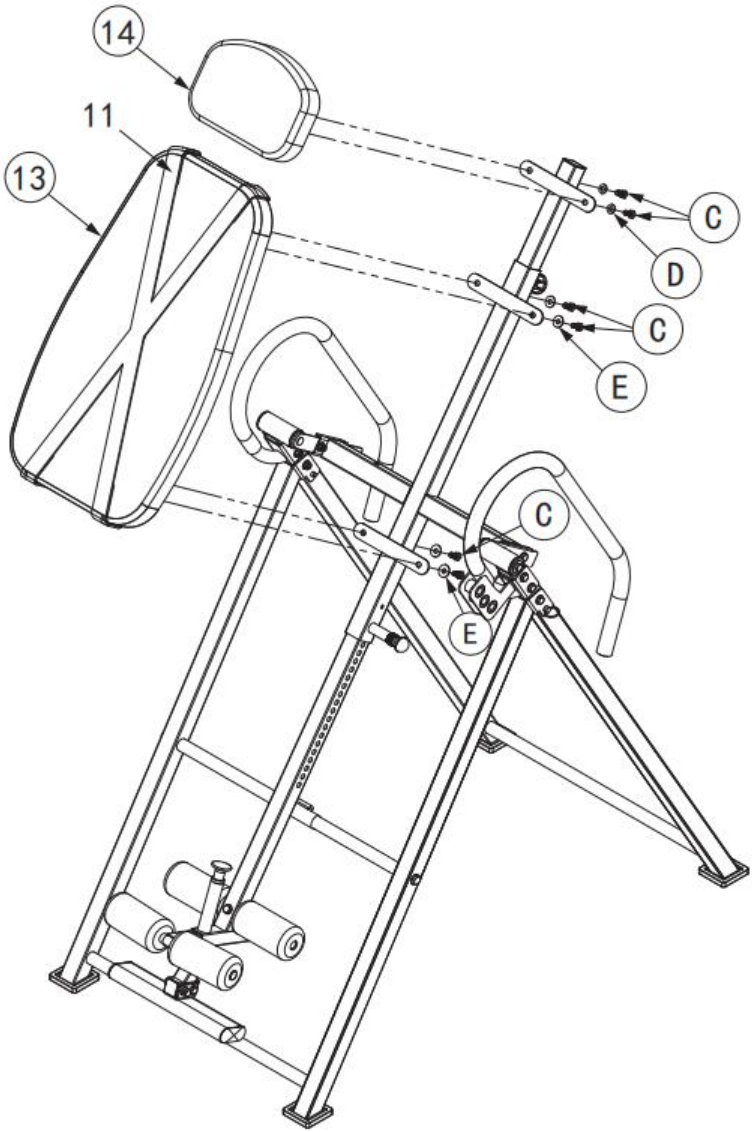
# Steg 7

Montera vänster och höger armstöd som visas på bilden och var uppmärksam på riktningen .



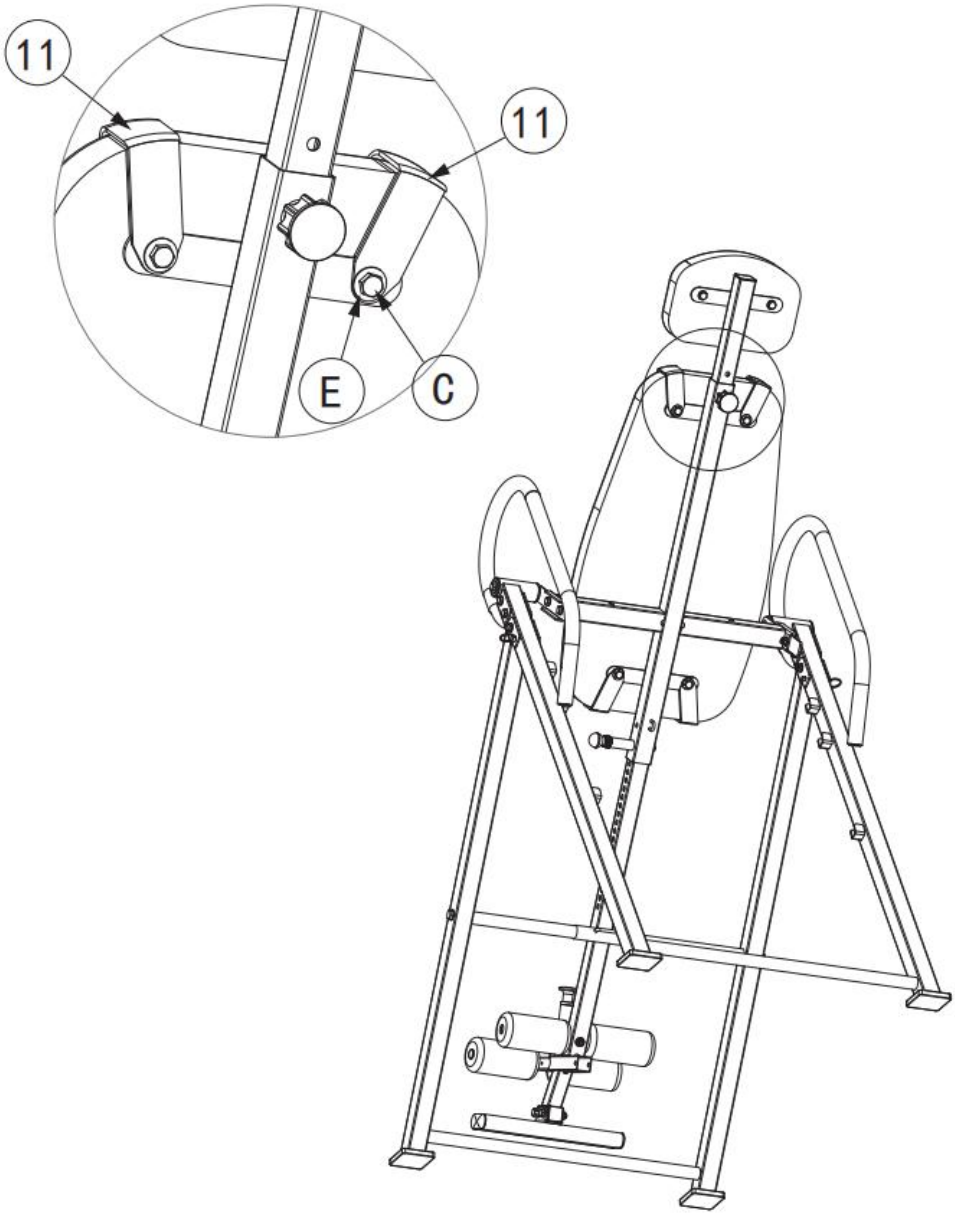
# Steg 8

Montera ryggstödet och nackstödet som visas på bilden



# Steg 9

Dra åt säkerhetsbältesskruvarna som visas på bilden



## OPERATIONS & ADJUSTMENTS

**1. Förberedelse före användning (3 steg)**

1. Plats och stabilitet

Placera på plan, hård mark med 1 meter fritt utrymme runtom. Se till att alla säkerhetssprintar och lås är ordentligt säkrade.

2. Höjdjustering (avgörande för balans)

Dra ut den mittersta justeringsstiftet, ställ in det på din längd, sätt sedan tillbaka det och lås det ordentligt.

Allmän vägledning: finjustera inom ±2 cm av din faktiska längd.

3. Fästning och positionering

Använd halkfria skor. Spänn fast vrister och vader ordentligt, spänn fast säkerhetsbältet och håll ryggen platt mot ryggstödet.

**2. Standarddrift**

2.1. Sitt stadigt → säkra fötterna → håll i ledstängerna → spänn lätt i bålen.

2.2. Luta långsamt bakåt. Nybörjare börjar vid 20° – 40°, vänd dig inte helt upp och ner först.

2.3. Andas stadigt; håll inte andan och rör dig inte plötsligt.

2.4. Återgå till upprätt position: placera händerna på magen/ledstängerna, böj knäna lätt och återgå långsamt.

2.5. Släpp endast fotledsspärrarna när du är helt upprätt och stabil.

**3. Justering av tyngdpunkt**

3.1 Grovjustering – Höjdinställning

Medan du ligger stilla, händerna på bröstet:

- Bordet lutar nedåt (huvudtungt) → höj höjden med ett hack

• Bordet lutar uppåt (fottungt) → flytta höjden ned 1 hack

• Lätt, kontrollerad flytning → korrekt balanserad

3.2 Finjustering – Kroppsposition

• Stabilare / mindre benägen att luta: händerna på låren/räckena, hakan böjd, ryggen platt

• Luta långsamt bakåt: lyft händerna till bröstet/huvudet, flytta vikten bakåt

• Gå långsamt upprätt: sträck ut händerna framåt, böj knäna lätt, flytta vikten framåt

• Håll bålen spänd; undvik svängningar eller plötslig kraft

**4. Säkra tids- och vinkelgränser**

• Första användningen: 30 sekunder – 1 minut

• Efter anpassning: 3 – 5 minuter per session, max 10 minuter dagligen

• Vinkelrekommendationer:

Nybörjare: ⩽ 45°

Erfaren: 60° – 90° (undvik långa, fullständiga inversioner)

**5. Varningar och kontraindikationer**
**ANVÄND INTE om du har:**
Högt blodtryck, hjärtsjukdomar, glaukom, allvarliga nackskador, yrsel, graviditet, akuta ledskador.

**UNDVIK att använda:**
Inom 2 timmar efter att ha ätit, efter att ha druckit alkohol, efter intensiv träning eller vid yrsel/vilselkänsla.

**FÖRBJUDEN:**
Användning utan övervakning, snabba vändningar, forcerade rörelser, överskridande av viktgränsen.

**6. Snabba lösningar för vanliga problem**

• Bordet faller omedelbart: vikten för långt bak → höj höjden + flytta händerna framåt

• Kan inte luta bakåt, fötterna lyfts upp: vikten för långt fram → sänk höjden + höj händerna något

• Skakande/instabil: lös kärna, ryggen inte platt → böj hakan, tryck bakåt mot dynan, håll skenorna ordentligt

**7. Säkerhetspåminnelse**
Justera höjden först, säkra sedan.
Balansera med höjdskåror om det är instabilt.
Små vinklar och korta tider för nybörjare.
Rör dig långsamt, inga plötsliga rörelser.
Återvänd omedelbart om du blir yr eller känner dig obekväm.

## Cleaning and Maintenance

-Använd en mjuk, ren trasa som inte repar ytan vid dammtorkning.
- Denna produkt är inte avsedd för utomhusbruk. Se till att marken är plan och jämn före användning .
- Gör regelbundet (var 3 :e dag) se till att skruvarna är helt åtdragna.

