

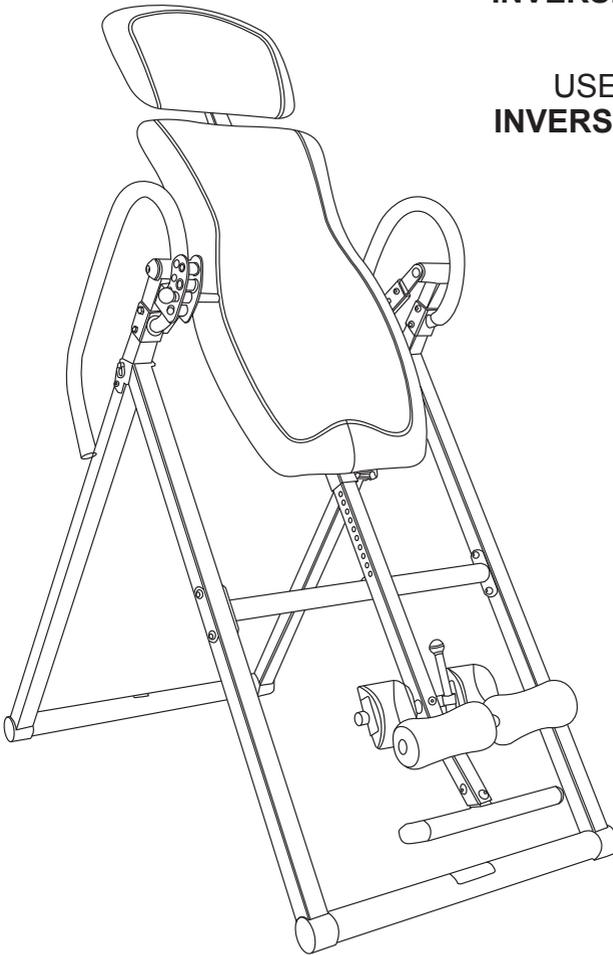
# BEDIENUNGSANLEITUNG

**INVERSIONSBANK**

DE

**USER MANUAL  
INVERSION TABLE**

GB



**sportplus<sub>+</sub>**

SP-INV-010

Sehr geehrte Kundin  
Sehr geehrter Kunde,

**Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.**

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN .....	3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE .....	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	5
4. TEILELISTE .....	6
5. MONTAGEANLEITUNG .....	8
6. BEDIENUNGSANLEITUNG .....	13
7. ÜBUNGSANLEITUNG .....	15
8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE .....	18
9. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	18
10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN .....	19
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	20

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 116 x 67.5 x 159 cm
Gesamtgewicht:	ca. 24,5 kg
Klasse:	H, EN 957-1
Maximales Nutzergewicht:	135 kg
Geeignete Körpergröße:	154 cm bis 199 cm

## 2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 135 kg.
- Das Produkt dient der Entspannung und Entlastung der Rückenmuskulatur sowie der gesamten Wirbelsäule, insbesondere der Bandscheiben. Das Training mit diesem Gerät kann zur Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden eingesetzt werden.

### GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

## **VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR**

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter der Inversionsbank ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

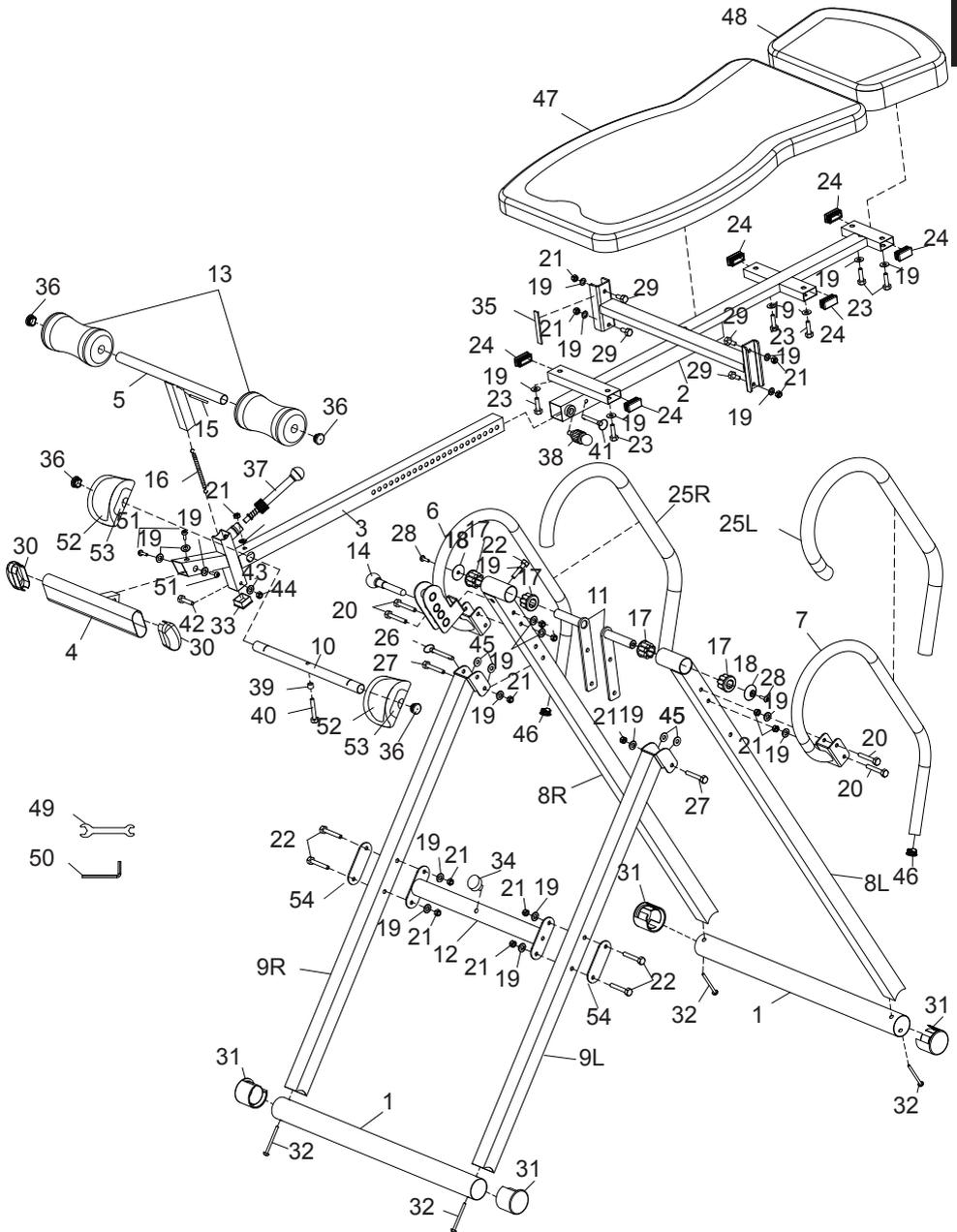
## **VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN**

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

## **HINWEISE ZUR MONTAGE**

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



#### 4. TEILELISTE

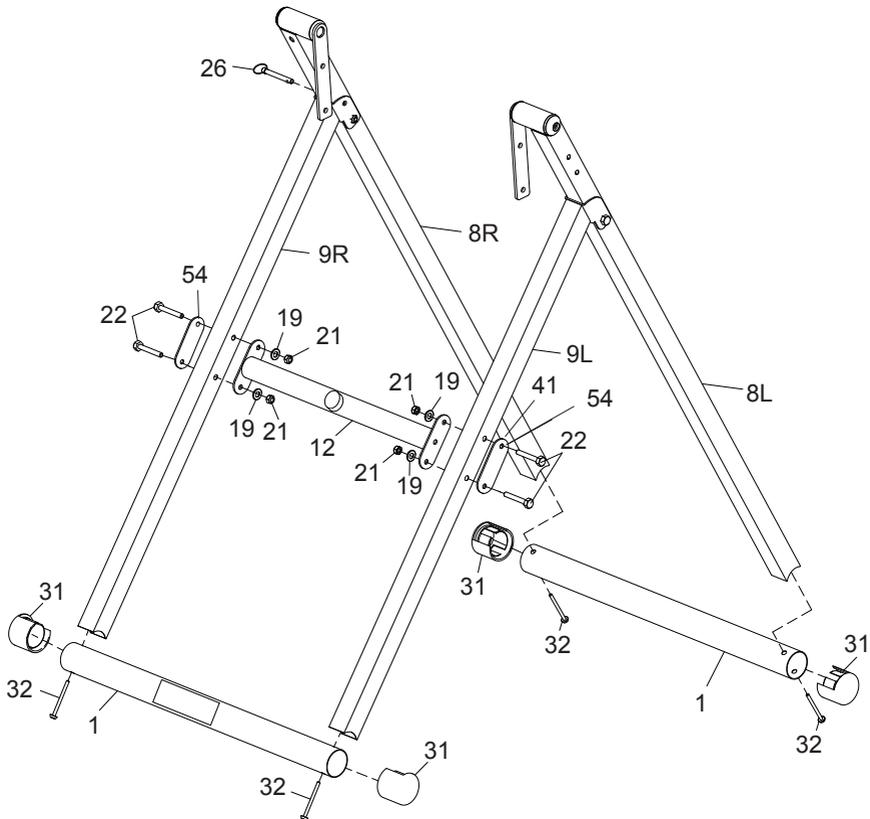
Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Bodenrohr	2
2	Stützrohr für die Rückenlehne	1
3	Rohr zur Einstellung der Körperhöhe	1
4	Fußstütze	1
5	Stützrohr	1
6	Haltebügel - rechts	1
7	Haltebügel - links	1
8L	Standrohr - hinten	1
8R	Standrohr - hinten	1
9L	Standrohr - vorn	1
9R	Standrohr - vorn	1
10	Stützrohr - hinten	1
11	Verbindungswinkel	2
12	Querstange	1
13	Schaumstoffrollen	2
14	Stift zur Begrenzung des Winkels	1
15	Runder Federeinsatz	1
16	Feder	1
17	Abstandshalter aus Kunststoff	4
18	Rundes Endstück aus Kunststoff	2
19	Unterlegscheibe	25
20	Schraube M8 x 55 mm	4
21	Mutter M8	15
22	Schraube - M8 x 55 mm	5
23	Schraube - M8 x 30 mm	6
24	Viereckiges Endstück	6
25L	Griff - links	1
25R	Griff - rechts	1
26	Sicherungsstift	1
27	Schraube - M8 x 60 mm	2
28	Sechskantschraube - M8 x 20 mm	2
29	Schraube - M8 x 20 mm	4
30	Ovale Endstücken - Fußstütze	2

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Anzahl</b>
31	Endkappen für Standrohre	4
32	Sechskantschraube M8 x 65 mm	4
33	Viereckiges Endstück - für Teil 3	1
34	Stopfen	1
35	Auflagegummi	1
36	Runde Endstücken	4
37	Schnellverschluss	1
38	Knopf für Höhenverstellung	1
39	Hülse für hinteres Stützrohr 8mm	1
40	Schraube - M8 x 45 mm	1
41	Sicherungsstift	1
42	Schraube M6 x 40 mm	1
43	Dichtungsring	1
44	Mutter M6	1
45	Dichtungsring aus Kunststoff	4
46	Rundes Endstück - für Haltebügel	2
47	Rückenpolster	1
48	Kopfpolster	1
49	Schlüssel - #13 / #17	2
50	Inbusschlüssel	1
51	Schraube - M8 x 16 mm	3
52	Fersenhalterung aus Gummi	2
53	Fersenhalterung aus Stahl	2
54	Unterlegplatte	2

## 5. MONTAGEANLEITUNG

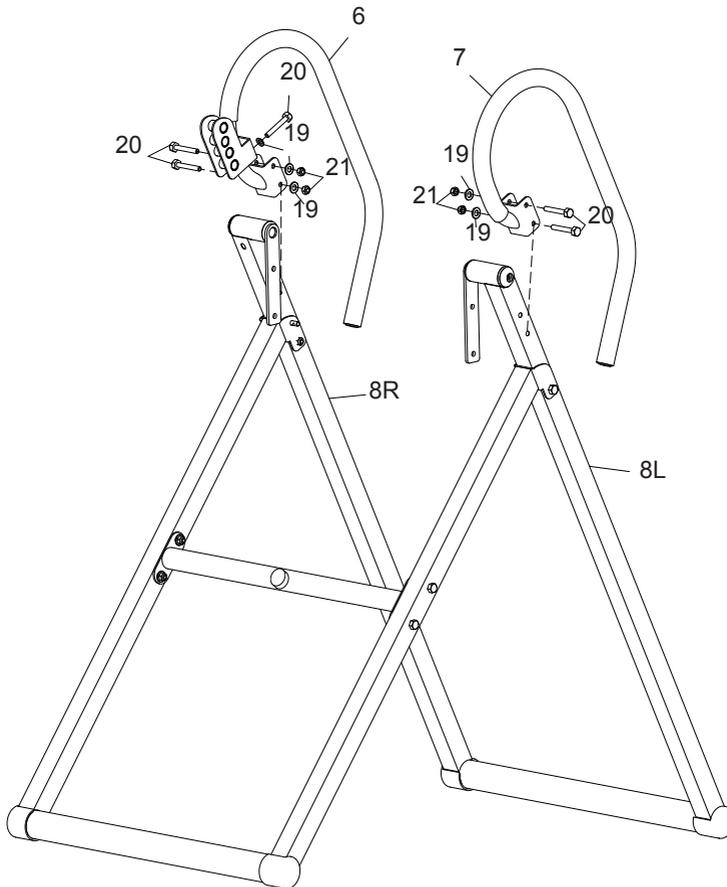
- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial.
- Überprüfen Sie vor der Montage alle Teile auf Vollständigkeit und auf Transportschäden.

### Schritt 1: Montage der Standrohre



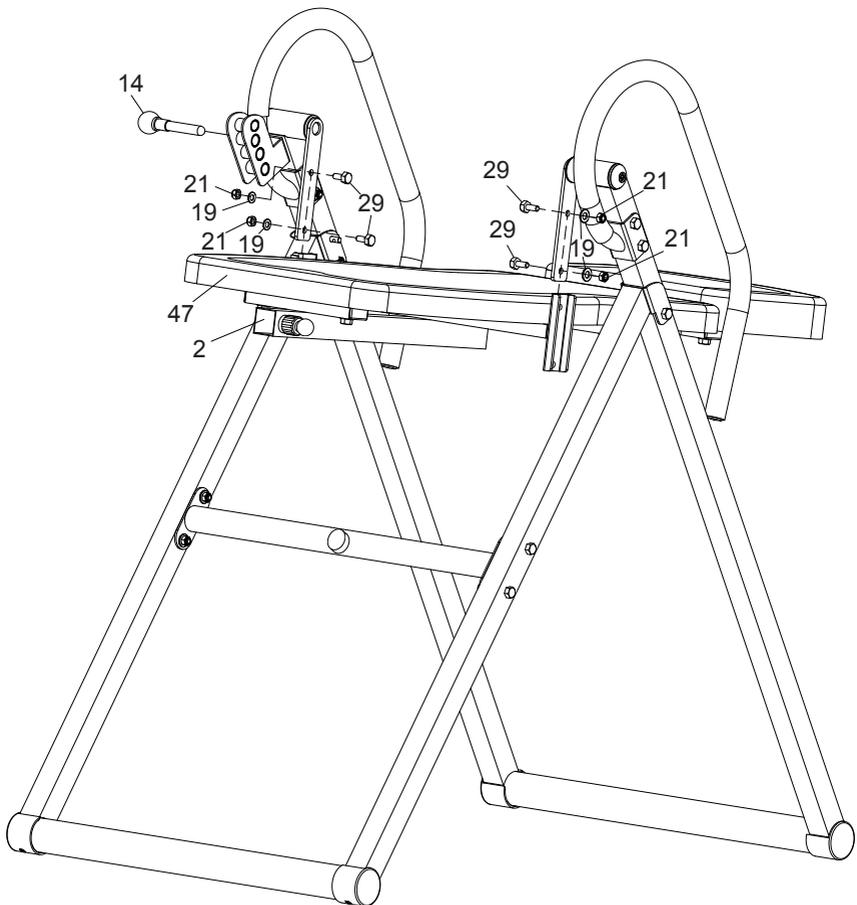
- Befestigen Sie das vordere Bodenrohr (1) mit dem linken (9L) und rechten vorderen Standrohr (9R); verwenden Sie dafür die 2 Schrauben (32).
- Wiederholen Sie diese Schritte für das hintere Bodenrohr (1) und die hinteren Standrohre (8L/8R).
- Stecken Sie die Endkappen (31) in beide Enden des vorderen und hinteren Bodenrohrs (1).
- Befestigen Sie die Querstange (12) am vorderen Standrohr (9L/R); verwenden Sie dafür 4 Schrauben (22), 2 Unterlegplatten (54), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern (21).
- Klappen Sie das vordere Standrohr (9L/R) und das hintere Standrohr (8L/R) auseinander.
- Stecken Sie den Sicherungsstift (26) in das Loch rechts am Standrohr.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

## Schritt 2: Montage der Haltebügel



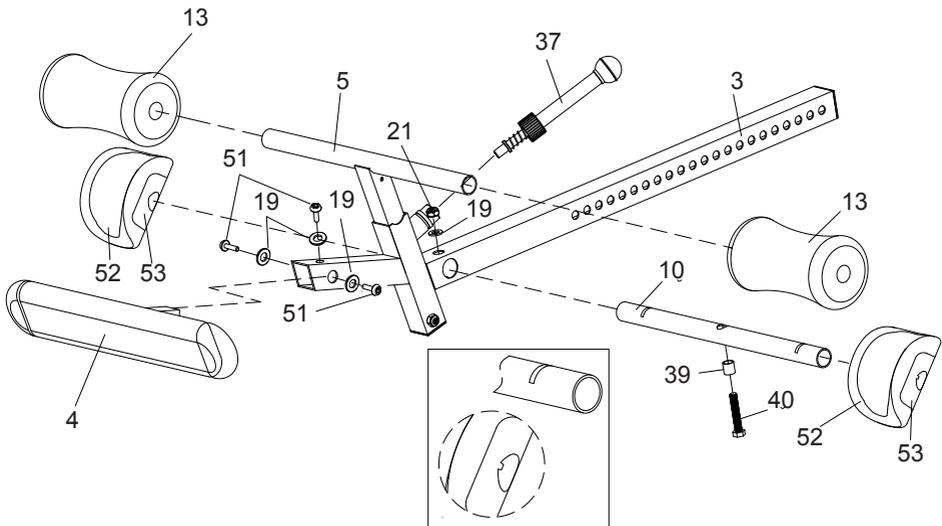
- Befestigen Sie den rechten Haltebügel (6) am rechten hinteren Standrohr (8R); verwenden Sie dafür 2 Schrauben (20), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern (21).
- Befestigen Sie den rechten Haltebügel (6) am hinteren Standrohr (8R); verwenden Sie dafür 1 Schraube (22) und 1 Unterlegscheibe (19).
- Befestigen Sie den linken Haltebügel (7) am linken hinteren Standrohr (8L); verwenden Sie dafür 2 Schrauben (20), 2 Unterlegscheiben (19) und 2 Muttern (21).
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

### Schritt 3: Befestigung der Rückenlehne und Kopfstütze am Standrohr



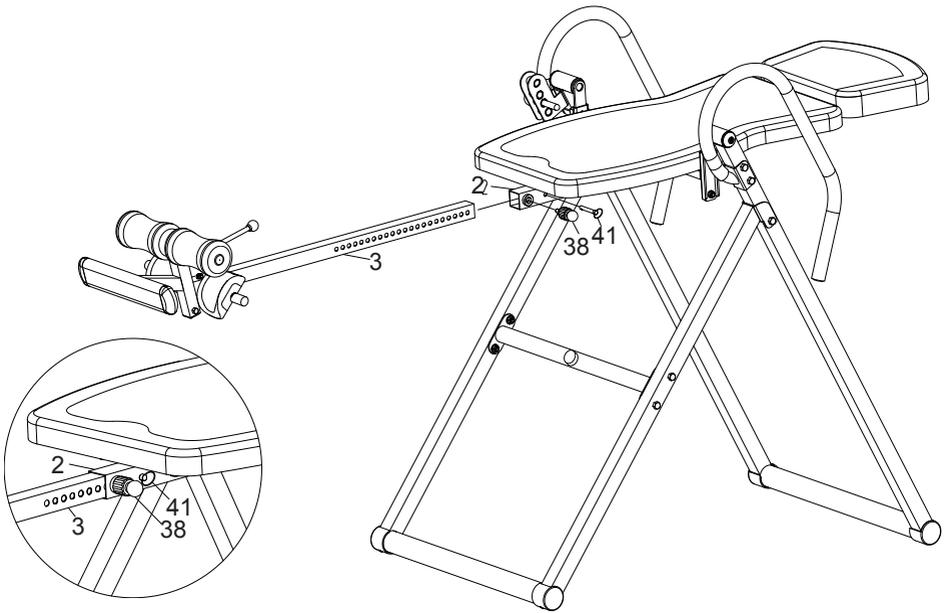
- Befestigen Sie das Rückenpolster (47) und das Kopfpolster (48) an der installierten Standrohrenheit. Verwenden Sie dafür 4 Schrauben (29), 4 Unterlegscheiben (19) und 4 Muttern (21).
- Stecken Sie den Stift zur Begrenzung des Winkels (14) in eines der dafür vorgesehenen Löcher, um den maximalen Winkel entsprechend zu begrenzen; drehen Sie den Stift fest.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.
- Hinweis: Die Drehplatten müssen während der Befestigung der Rückenlehne nach unten zeigen, da das Gerät anderenfalls nicht richtig funktioniert.

#### Schritt 4: Rohr und Rollen zur Einstellung der Höhe



- Befestigen Sie die Fußstütze (4) mit dem Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3); verwenden Sie dafür 3 Schrauben (51) und 3 Unterlegscheiben (19).
- Ziehen Sie das verstellbare Stützrohr (5) heraus und wählen Sie die gewünschte Position. Stellen Sie sicher, dass die vorinstallierte Feder (16) nicht von ihrer Ausgangsposition entfernt wird.
- Stecken Sie den Schnellverschluss (37) in das Gewindeloch des Rohrs zur Einstellung der Körperhöhe (3) und stellen ihn fest.
- Stecken Sie das hintere Stützrohr (10) in das große Loch des Rohrs zur Einstellung der Körperhöhe (3). Vergewissern Sie sich, dass die Schlitz mit dem Knopf zur Abstandseinstellung (37) ausgerichtet sind. Verwenden Sie für die Befestigung 1 Sechskantschraube (40), 1 Hülse (39), 1 Unterlegscheibe (19) und 1 Kontermutter (21).
- Schieben Sie 1 Fersenhalterung aus Stahl (53) und 1 Fersenhalterung aus Gummi (52) auf das Ende des hinteren Stützrohrs (10), bis sich der Zahn mit dem Schlitz des Stützrohrs (10) verkeilt hat; siehe Abbildung.
- Befestigen Sie die anderen Fersenhalterungen aus Stahl (53) und Gummi (52) auf die gleiche Art und Weise mit dem anderen Ende des Stützrohrs (10).
- Schieben Sie die Schaumstoffrollen (13) über das Stützrohr (5).
- Ziehen Sie alle Schrauben fest.

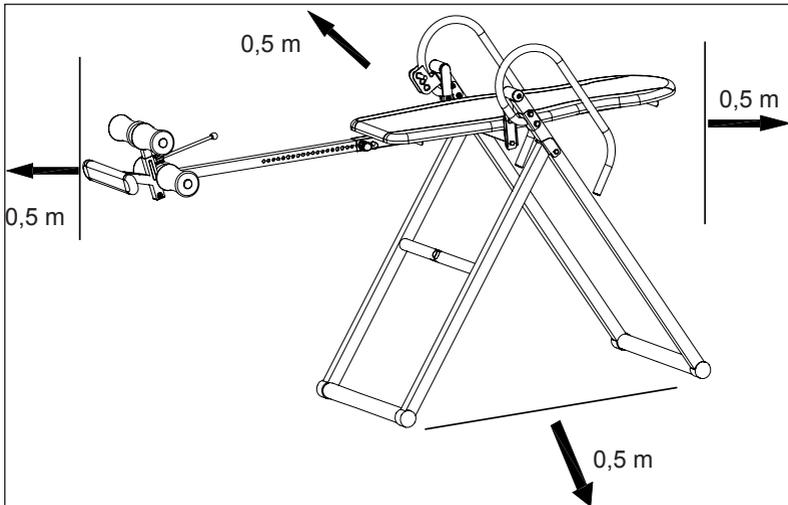
Schritt 5: Abschließende Montage



- Schieben Sie das Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3) in das Stützrohr der Rückenlehne (2) und befestigen Sie es mit dem Knopf für die Höhenverstellung (38).
- Verstellen Sie das Rohr zur Einstellung der Körperhöhe (3) bis zur gewünschten Höhe. Verriegeln Sie es mit dem Sicherheitsstift (41).

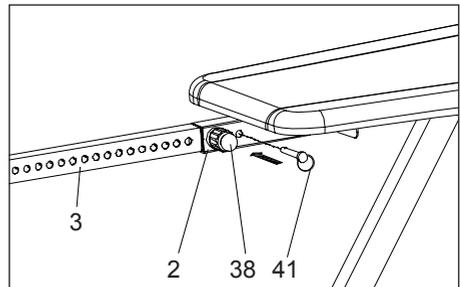
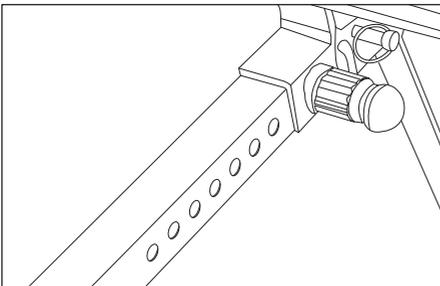
## 6. BEDIENUNGSANLEITUNG

Besteigen Sie das Gerät vorsichtig und halten Sie immer Ihr Gleichgewicht. Beachten Sie die nebenstehend angezeigten Sicherheitsabstände in alle Richtungen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



### 6.1 Einstellung auf die Körpergröße

Die Einstellung der Länge der Fußstütze auf die gewünschte Körpergröße kann jederzeit durch Lösen und ziehen des Knopfes für die Höhenverstellung (38) wieder verändert werden.

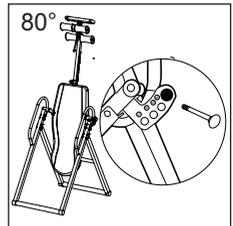
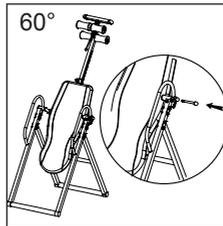
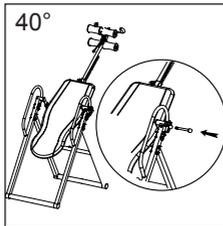
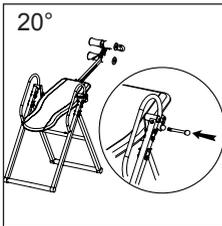
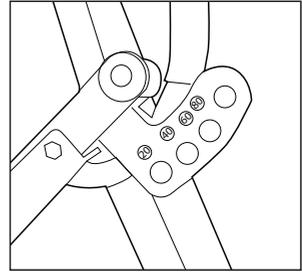


## 6.2 Einstellung des Neigungswinkels

Den maximalen Neigungswinkel können Sie je nach Wunsch auf 20°, 40°, 60° oder 80° einstellen. Drehen Sie den Sicherungsstift (14) dazu einfach in die gewünschte Position (wie abgebildet).



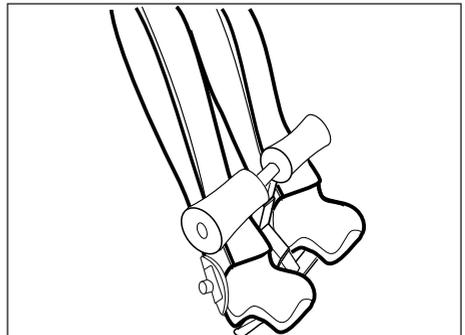
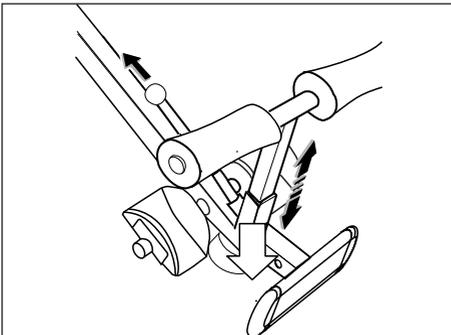
Achten Sie darauf, dass beim Invertieren keine Finger oder Kleidungsstücke zwischen Sicherungsstift und Rahmen eingeklemmt werden!



## 6.3 Einstellen der Fußstütze

Stellen Sie vor der Benutzung die Schaumstoffrollen (13) und Fersenhalterung (52/53) der Fußstütze gemäß den folgenden Abbildungen so ein, dass Ihre Beine nicht gequetscht werden, aber trotzdem sicheren Halt haben. Ziehen Sie dazu den Schnellverschluss (37) aus der Rasterung, ziehen Sie das Stützrohr (5) etwas hoch, stellen Sie sich mit Ihren Füßen auf die Fußstütze (4), drücken Sie das Stützrohr an Ihre Füße und lassen Sie den Schnellverschluss (37) einrasten.

**ACHTUNG:** Stellen Sie sicher, dass Sie aus der Halterung nicht herausrutschen können!



## 7. ÜBUNGSANLEITUNG

Die Inversionsbank funktioniert wie ein ausbalanciertes Pendel auf einer Achse. Sie reagiert auf kleine Veränderungen der Gewichtsverteilung. Achten Sie insbesondere bei dem Einstieg in die Benutzung darauf, dass Sie den maximalen Neigungswinkel (sofern gewünscht) korrekt auswählen. Es ist hilfreich, die erste Benutzung mit einer zweiten, außenstehenden Person durchzuführen, die die Bank gegebenenfalls stabilisieren und drehen kann.

### 7.1 Vorteile der Anwendung

Das Inversionstraining kann verschiedene Vorteile bringen, von denen nachfolgend einige beispielhaft aufgezählt sind:

- **Linderung von Rückenschmerzen**

Die Schwerkraft kann mit den meisten Rückenschmerzen in Verbindung gebracht werden. Der Druck auf die Bandscheiben verringert den Abstand der Wirbel, schränkt so die Beweglichkeit ein und erhöht das Risiko, dass sich ein Nerv einklemmt. Die Inversionstherapie stellt einen einfachen Weg dar, dies zu verhindern und den negativen Auswirkungen der Schwerkraft entgegenzuwirken. Das Hängen in der Kopfüber-Position in einem Winkel von 20° bis 90° beseitigt den Druck und ermöglicht somit den Bandscheiben, ihre natürliche Form und den Wirbeln ihren optimalen Abstand zurück zu gewinnen.

- **Verbesserung der Körperhaltung**

Wenn sich ein Wirbel verschiebt, können die Bänder und Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen, verhindern, dass sich die Wirbel wieder richtig anordnen. Im Liegen entspricht die Belastung auf die Wirbelsäule etwa 25% der Normalbelastung. Bei einer Position auf der Inversionsbank von 60° kann der Druck auf null verringert werden. Mit der Entlastung der Wirbel und sanftem Strecken kann eine korrekte Ausrichtung erfolgen. Zusätzlich erlaubt die Inversion, Gelenke zu entlasten, so dass diese verbessert mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden können.

- **Ausgleich schwerkraftbedingter Größenreduktion**

Bandscheiben können Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben. Im Laufe des Tages werden die Bandscheiben bildlich gesprochen wie ein Schwamm gepresst und dehydriert. Tatsächlich schrumpft eine gesunde Bandscheibe täglich um bis zu etwa 20%. Während des Schlafens erholen sich diese durch die Entlastung wieder. Mit zunehmendem Lebensalter entsteht jedoch möglicherweise eine permanentere Schrumpfung. Inversion kann durch die Reduzierung des Drucks auf die Bandscheiben helfen, Feuchtigkeit zurückzuführen.

## 7.2 Vorsicht bei der Anwendung

Eine Inversionstherapie beziehungsweise das Nutzen der Inversionsbank ist trotz der Vorteile nicht für alle Menschen geeignet. Sollten Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome aufweisen, besprechen Sie die Benutzung unbedingt vorher mit einem Arzt (die folgende Liste benennt lediglich Beispiele und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- Gebrauch von Anti-Koagulierungsmitte (Blut verdünnende Mittel oder beispielsweise Aspirin)
- Knochenschwäche oder frische Knochenbrüche: Der Zug des Körpergewichts könnte diese Zustände verschlimmern.
- Bindehautentzündung aufgrund eines Virus oder einer bakterielle Infektion
- Glaukom (konstanter Überdruck in den Augen)
- Herz-Kreislaufprobleme: Bei jeder den Kreislauf betreffenden Symptomatik sollten sie zuerst ihren Arzt konsultieren.
- Leistenbruch oder Zwerchfellbruch
- Bluthochdruck (über 140/90)
- Mittelohrentzündung
- Schwangerschaft
- Hornhautablösung am Auge
- Verletzungen am Rückgrat
- Schlaganfall
- Transitorische ischämische Attacke

Die Inversionsbank ist für ein maximales Benutzergewicht von 135 kg ausgelegt.

**WICHTIG:** Führen Sie Gewichtsveränderungen und Bewegungen auf der Bank immer ruhig und vorsichtig aus, da die Bank bei heftigen Bewegungen eventuell umkippen kann, was zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann.

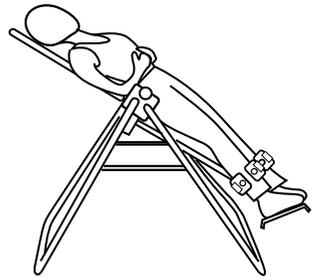
## 7.3 Allgemeine Hinweise

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

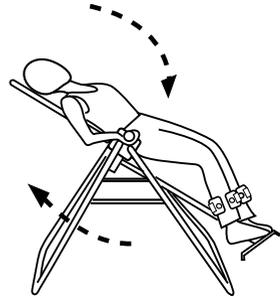
## 7.4 Benutzungshinweise

Stellen Sie vor der Benutzung die Länge der Fußstütze so ein, dass die Bank bei neben dem Körper liegenden Armen im Grunde ohne Halten an den Handgriffen in waagerechter Position verharren könnte. Das Körpergewicht ist dann ausbalanciert und Sie können durch einfaches Bewegen eines oder beider Arme den Neigungswinkel verändern. Generell gilt für Inversion, dass je größer der Neigungswinkel desto kürzer die Anwendungsdauer.

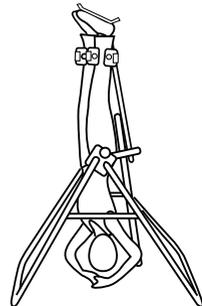
Stellen Sie sicher, dass die Fußhalterung korrekt eingestellt und sicher verschraubt ist. Legen Sie den Kopf auf die Kopflehne und Ihre Arme seitlich neben den Körper und dann auf Ihre Brust wie dargestellt. Wenn der Kopf nun niedriger als die Füße ist, verlängern Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut (→ 6.1). Wenn sich die Füße nicht bewegen, verkürzen Sie die Fußstütze um ein Loch und versuchen Sie es erneut.



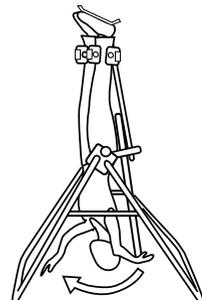
Während Sie auf der Inversionsbank liegen, können sanfte und gleichmäßige Bewegung den Effekt der Inversion auf Muskeln, Bänder und Gelenke verbessern. Sie können Sie beispielsweise strecken, drehen oder auch versuchen, die Beine anzuziehen. Sit-Ups dürfen jedoch nur in gesicherter Position ausgeführt werden.



Kehren Sie aus der Inversion in die Ausgangslage mit Hilfe der Handrahmen zurück. Da Ihr Körper im Zuge der Inversion etwas gestreckt worden sein kann, muss die balancierte Ausgangslage nun nicht mehr unbedingt weiterhin balanciert sein. Beugen Sie die Knie, um den Körperschwerpunkt in Richtung Füße zu verschieben. Heben Sie nicht den Kopf an und/oder versuchen Sie ebenfalls nicht, sich aufzusetzen.



Als fortgeschrittener Benutzer können Sie ebenfalls komplett frei an den Fußstützen hängen. Rotieren Sie die Bank dazu komplett wie dargestellt, fassen Sie mit einer Hand das Ende der Rückenlehne hinter Ihrer Schulter und mit der anderen Hand die Querstange des vorderen Standrahmens. Durch Einsatz der Arme können Sie die Bank nun einige Grad über den Hängepunkt hinaus rotieren. Kehren Sie aus der Inversion in die Ausgangslage mit Hilfe der Handrahmen zurück. Beugen Sie die Knie, um den Körperschwerpunkt in Richtung Füße zu verschieben. Heben Sie nicht den Kopf an und/oder versuchen Sie ebenfalls nicht, sich aufzusetzen.



## 8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für die Polsterung und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum Trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

## 9. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

## 10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

<b>Servicezeit:</b>	<b>Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr</b>
<b>Servicehotline:</b>	<b>+49 (0)40 - 780 896 – 34* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587**</b>
<b>E-Mail:</b>	<b>Service@SportPlus.org</b>
<b>URL:</b>	<b><a href="http://www.SportPlus.org">http://www.SportPlus.org</a></b>

\*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

\*\*Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

**Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.**

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

### **Wichtiger Hinweis:**

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

## 11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z.B. Lager, und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

**Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.**

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features.
- Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference. Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

## TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA .....	22
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS .....	22
3. EXPLODED DIAGRAM .....	24
4. COMPONENTS LIST .....	25
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	27
6. USER MANUAL .....	32
7. WORKOUT INSTRUCTIONS .....	34
8. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE .....	37
9. NOTES ON DISPOSAL .....	37
10. COMPLAINTS & WARRANTY .....	38
11. WARRANTY TERMS .....	39

## 1. TECHNICAL DATA

### Product information

Dimensions (L x W x H)	approx. 116 x 67.5 x 159 cm
Total weight:	approx. 24.5 kg
Class:	H, EN 957-1
Maximum user weight	135 kg
Suitable height:	154 cm TO 199 cm

## 2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

### INTENDED PURPOSE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 135 kg.
- The product relaxes and relieves back muscles as well as the entire backbone, especially the spinal discs. Working out with this unit can prevent and alleviate back pain.

### HAZARD FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

### CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person use the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least one meter on both sides and two meters behind the inversion table.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

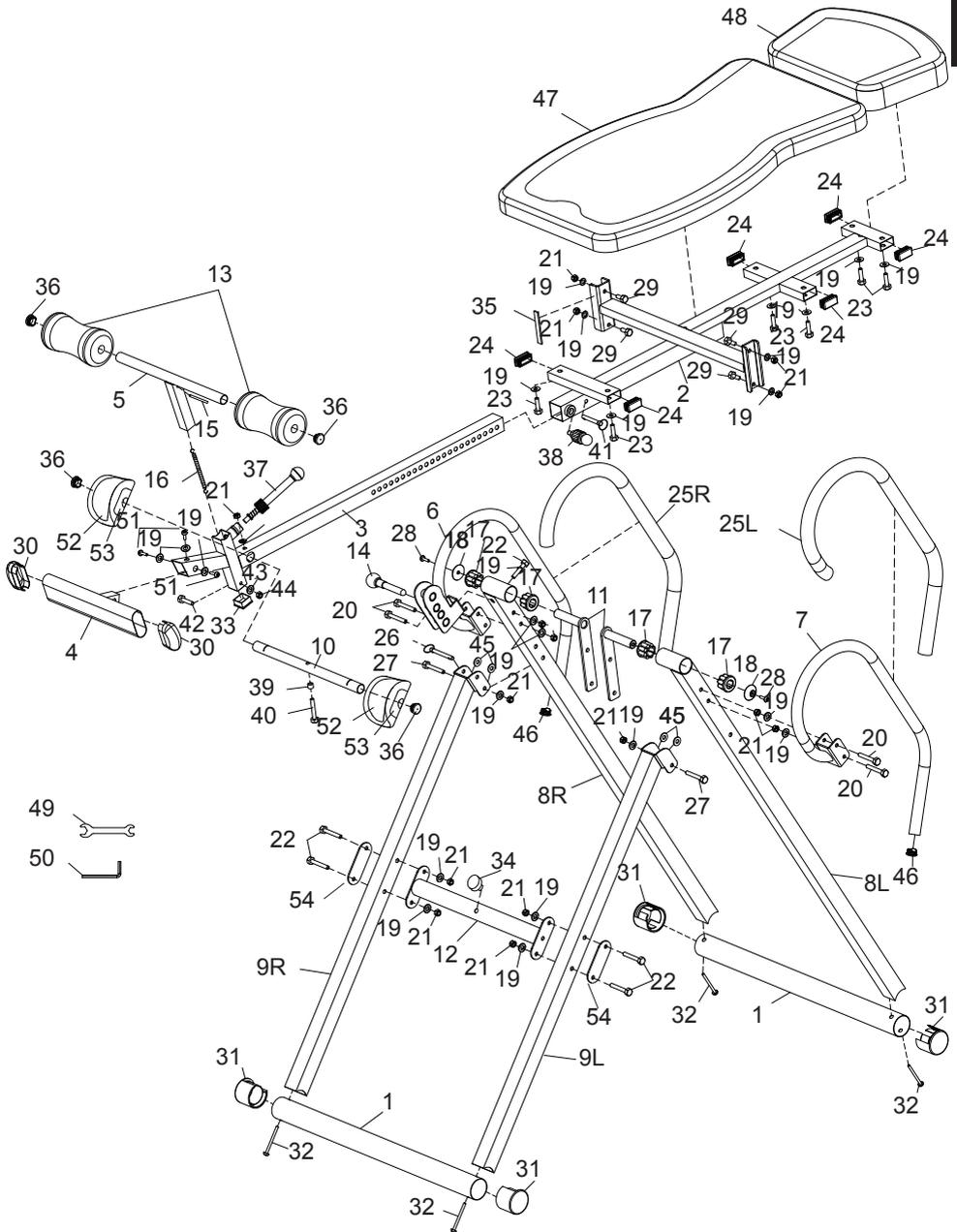
### **CAUTION - PRODUCT DAMAGE**

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

### **INFORMATION ON ASSEMBLY**

- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another person with technical insight in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools or completing manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.

3. EXPLODED DIAGRAM



#### 4. COMPONENTS LIST

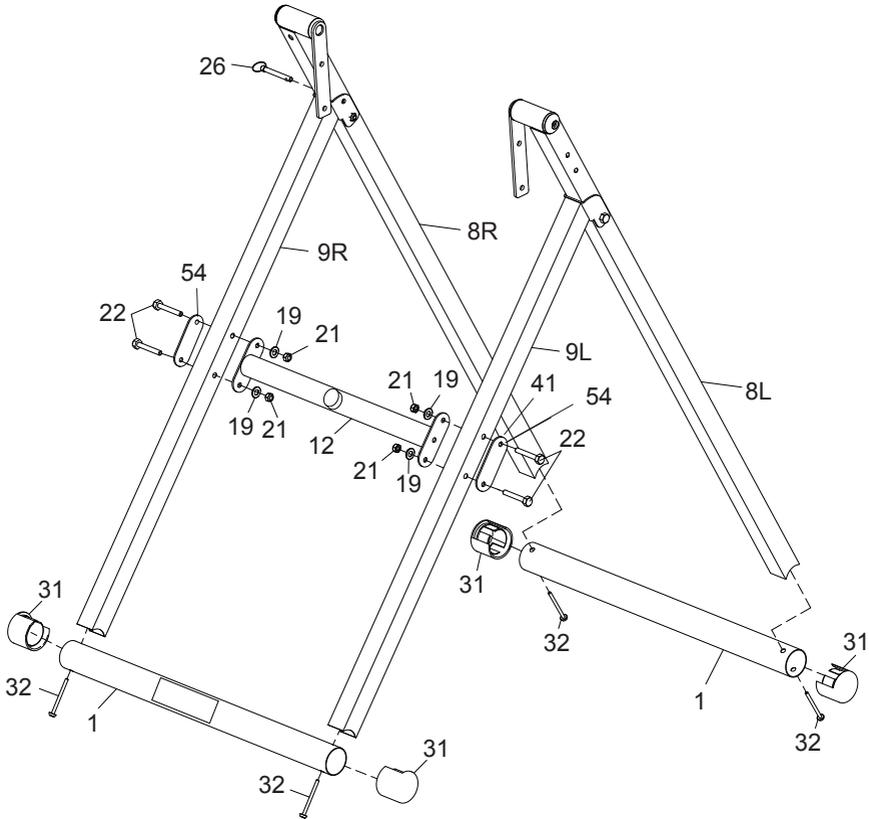
No.	Description	Quantity
1	Bottom Tube	2
2	Backrest Support Tube	1
3	Body Height Adjustment Tube	1
4	Foot Rest Plate	1
5	Adjustable Leg Hold Tube	1
6	Handlebar - right	1
7	Handlebar - left	1
8L	Base frame - rear	1
8R	Base frame - rear	1
9L	Base frame - front	1
9R	Base frame - front	1
10	Leg Tube - rear	1
11	Connecting Bracket	2
12	Cross Bar	1
13	Foam leg Rollers	2
14	Incline Adjustment Bolt	1
15	Round Spring Insert	1
16	Spring	1
17	Plastic Spacer	4
18	Plastic Round End-cap	2
19	Flat Washer	25
20	Bolt-M8 x 55 mm	4
21	Nut M8	15
22	Bolt - M8 x 55 mm	5
23	Bolt - M8x30 mm	6
24	Square End Cap	6
25L	Handlebar Grip - left	1
25R	Handlebar Grip - right	1
26	Ball Pin	1
27	Bolt - M8 x 60 mm	2
28	Hexagonal Bolt - M8 x 20 mm	2
29	Bolt - M8 x 20 mm	4
30	Oval End Caps - Foot Rest	2

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
31	Base Frame End Caps	4
32	Hexagonal Bolt M8 x 65 mm	4
33	Square End Cap - for Part3	1
34	Stopper	1
35	Space Pad	1
36	Round End Caps	4
37	Leg Tube Adjustment Knob	1
38	Height Adjustment Knob	1
39	Metal Bushing for Rear Leg Tube 8mm	1
40	Bolt-M8 x 45 mm	1
41	Ball Pin	1
42	Bolt M6 x 40 mm	1
43	Washer	1
44	Nut M6	1
45	Plastic Washer	4
46	Round End Cap - for handlebars	2
47	Backrest Pad	1
48	Head Pad	1
49	Wrench - #13 / #17	2
50	Hex Wrenches	1
51	Bolt - M8 x 16 mm	3
52	Rubber Rear Heel Holder	2
53	Steel Heel Holder Bracket	2
54	Base Plate	2

## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

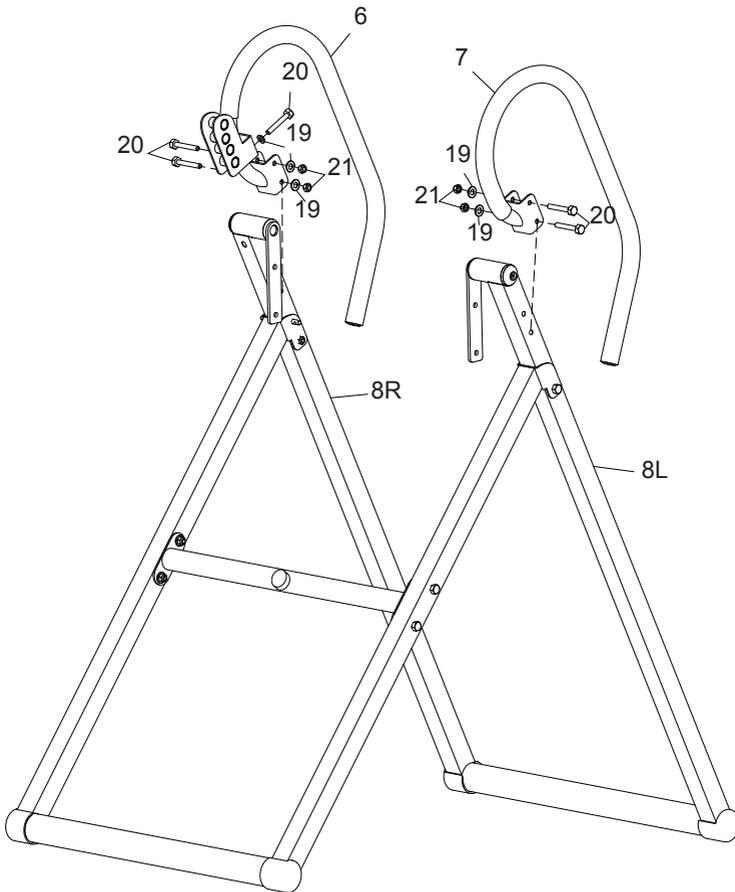
- Remove all packaging.
- Check for the presence of all parts and for transport damage before starting assembly.

### Step 1: Base frame assembly



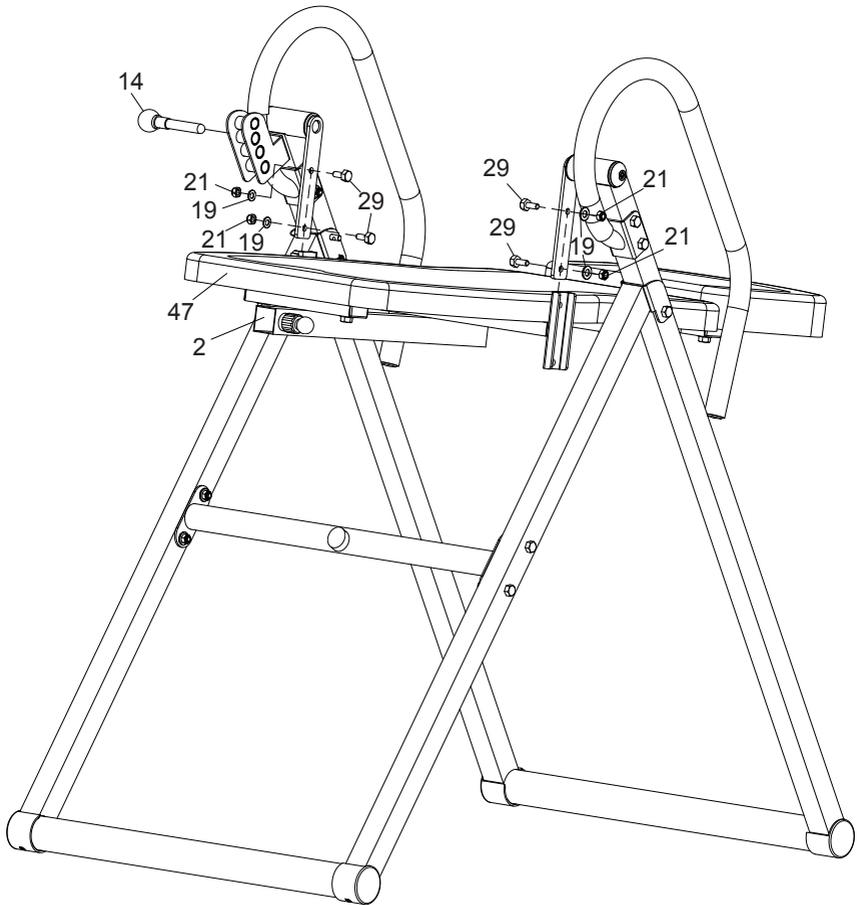
- Attach the front bottom tube (1) to the left front base frame (9L) and to the right front base frame (9R) using 2 bolts (32).
- Repeat these steps for the rear bottom tube (1) and rear base frames (8L/8R).
- Insert end caps (31) into both ends of front and rear bottom tube (1).
- Attach the cross bar (12) to the front base frame (9L/R) using 4 bolts (22), 2 base plates (54), 4 flat washers (19) and 4 nuts (21).
- Unfold the front base frame (9L/R) from the rear base frame (8L/R),
- Insert ball pin (26) through hole on the right side of the base frame.
- Tighten all bolts.

**Step 2: Handlebar assembly**



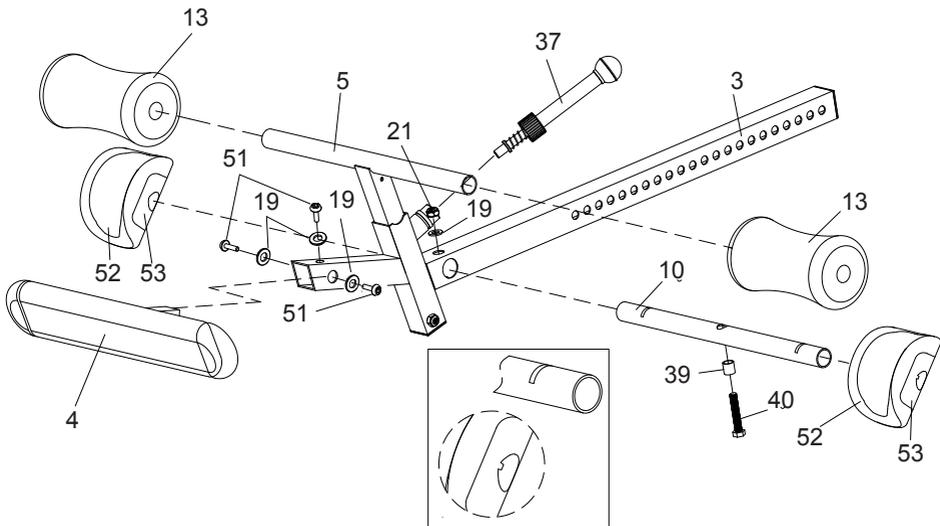
- Attach the right handlebar (6) to the right rear base frame (8R) using 2 bolts (20), 2 washers (19) and 2 nuts (21).
- Fix the right handlebar (6) to the rear base frame (8R) using 1 bolt (22) and 1 washer (19).
- Attach the left handlebar (7) to the left rear base frame (8L) using 2 bolts (20), 2 washers (19) and 2 nuts (21).
- Tighten all bolts.

**Step 3: Back- and head rest assembly to base frame**



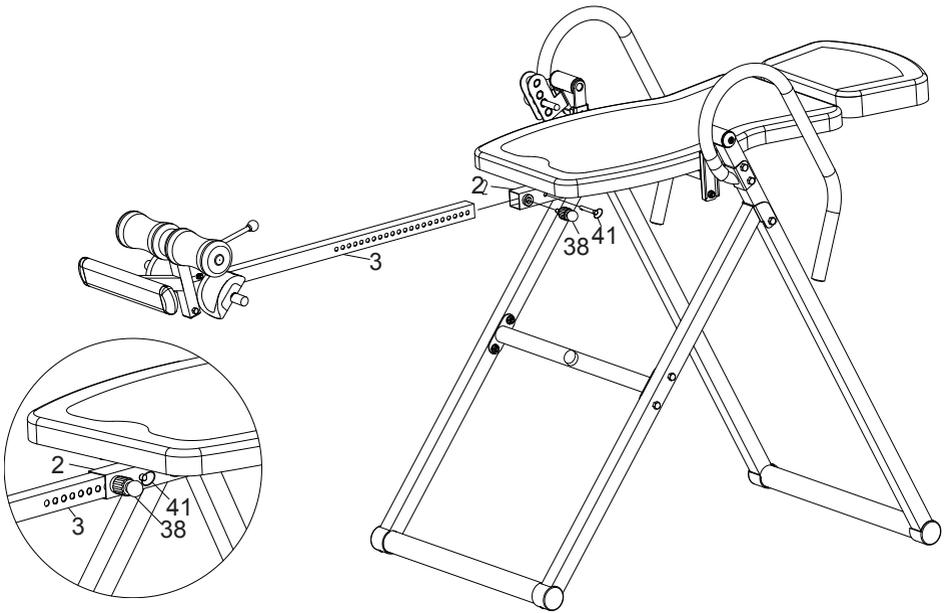
- Attach the backrest pad (47) and the head pad (48) to the assembled base frame unit. Use 4 bolts (29), 4 washers (19) and 4 nuts (21).
- Insert incline adjustment bolt (14) into one of the the foreseen holes to limit inclination to the desired angle and tighten.
- Tighten all bolts.
- Note: The rotating plates must face down when attaching the back rest support frame or the unit will not invert properly.

**Step 4: Body height adjustment tube and rollers**



- Attach the foot rest plate (4) to the body height adjustment tube (3) using 3 bolts (51) and 3 washers (19).
- Pull out the adjustable leg hold tube (5) and select the desired position. Make sure that the pre-installed spring (16) has not been removed from its original position.
- Insert the leg tube adjustment knob (37) into threaded hole of the body height adjustment tube (3) and tighten.
- Insert the rear leg tube (10) into the large hole of body height adjustment tube (3). Make sure that the slots are facing the leg tube adjustment knob (37). Use 1 hexagonal bolt (40), 1 metal bushing (39), 1 flat washer (19) and 1 lock nut (21) to fix.
- Slide 1 steel heel holder bracket (53) and 1 rubber rear heel holder (52) onto one end of the rear leg tube (10) until the lock tooth is wedged into the slot in the leg tube (10), as shown in detailed drawing.
- Use the same procedure to attach the other steel heel holder bracket (53) and rubber rear heel holder (52) onto the other end of the leg tube (10).
- Slide foam leg rollers (13) over leg hold tube (5).
- Tighten all bolts.

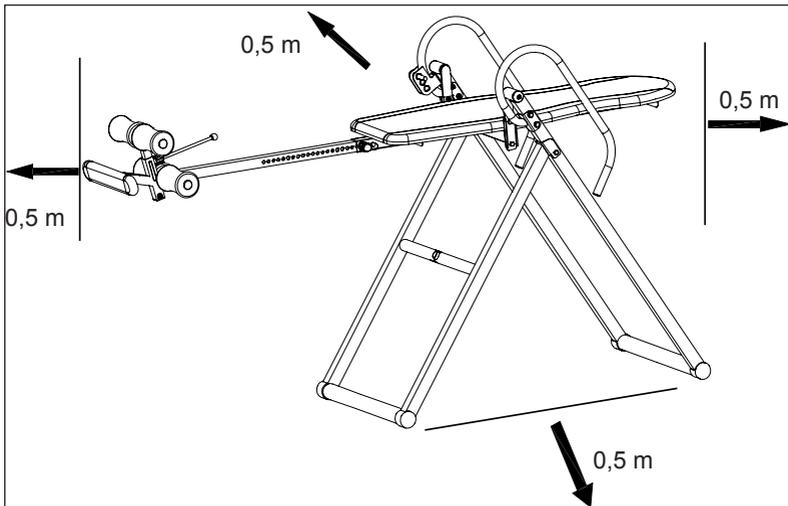
**Step 5: Final assembly**



- Slide the height adjustment tube (3) into the backrest support tube (2) and lock into place using height adjustment knob (38).
- Move the height adjustment tube (3) to obtain the desired height. Lock in place using the ball pin (41).

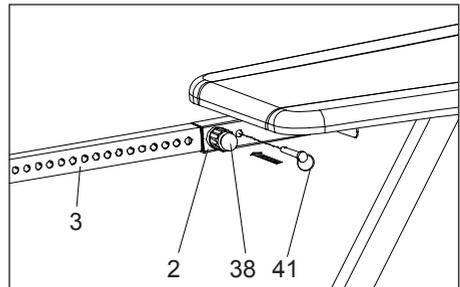
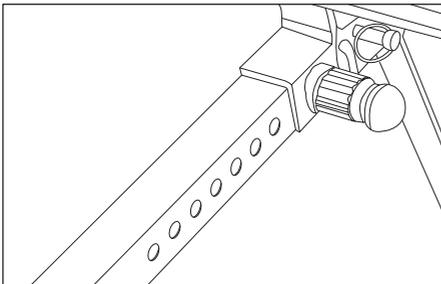
## 6. USER MANUAL

Mount the unit carefully, keeping your balance at all times. Review the diagram and heed the indicated safety clearance in all directions before using the unit.



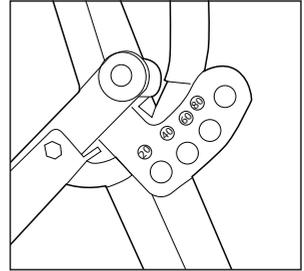
### 6.1 Height adjustment

You can adjust the foot rest length setting for your desired body height at any time by unloosing and pulling the height adjustment knob (38).

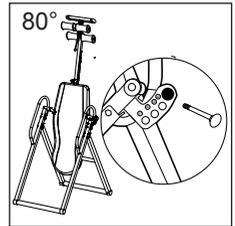
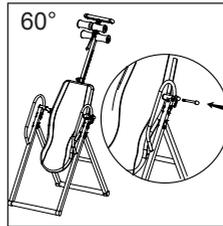
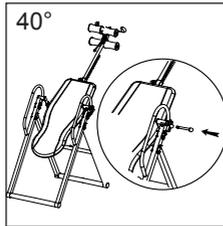
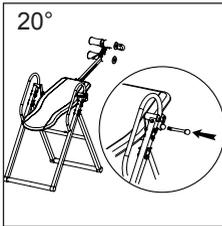


### 6.2 Incline adjustment

You can set the maximum incline angle to 20°, 40°, 60° or 80° as required. To do so, simply stick the incline adjustment bolt (14) into the desired position (see diagram).

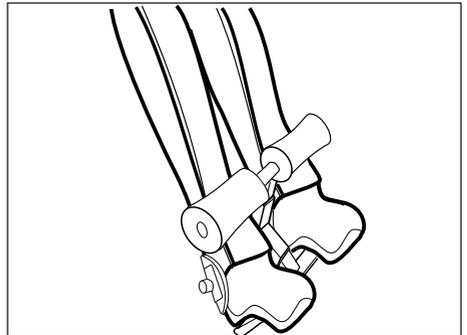
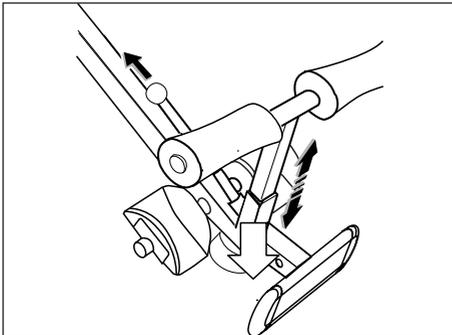


Make sure that neither your fingers nor clothing get wedged between the bolt and the frame while inverting!



### 6.3 Foot rest adjustment

Before use, adjust the foam leg rollers (13) and heel holders (52/53) on the foot rest according to the following diagrams so that your legs are not squeezed but still have sufficient support. To do so, pull the leg tube adjustment knob (37), set the desired distance and then refasten the leg tube adjustment knob.



## 7. WORKOUT INSTRUCTIONS

The inversion table operates like a balanced pendulum on an axle. It reacts to small changes in weight distribution. When you begin using the unit, take special care that you have selected the correct maximum incline angle (if desired). Asking for the assistance of a second person to stabilize and rotate the table may be helpful the first time you exercise with the unit.

### 7.1 Advantages of use

Inversion training can have many advantages, just a few of which are listed in the following:

- **Relief of back pain**

In most cases, gravity is a factor in back pain. Pressure on spinal discs decreases the distance between vertebrae, restricting mobility and increasing the risk of pinched nerves. Inversion therapy is an easy way to prevent this from happening and to counteract the negative effects of gravity. Hanging upside down at an angle of 20° to 90° eases pressure and allows your spinal discs to return to their natural form and your vertebrae to an optimal distance from one another.

- **Improved posture**

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

- **Counteract shrinking due to gravity**

Spinal discs absorb and release moisture. In the course of a day, spinal discs are squeezed and dehydrated like a sponge. In fact, a healthy spinal disc will shrink up to 20% each day. During sleep, spinal discs recover due to the relief of lying down. As a person progresses in age, permanent shrinking may occur. Inversion can help to return moisture to spinal discs by reducing the pressure they are subject to.

## 7.2 Exercise caution during use

Despite its many advantages, inversion therapy or using an inversion table is not right for everyone. If you have one of the following symptoms, consult a physician before using the product (the following list contains only examples and is in no way exhaustive):

- Use of anticoagulants (substances that thin blood such as aspirin)
- Weak or fractured bones: The pressure of body weight may worsen these conditions.
- Conjunctivitis due to a virus or bacterial infection
- Glaucoma (constant excess intraocular pressure)
- Cardiovascular problems: Consult your physician before using the product if you have any circulatory disorders.
- Inguinal hernia or diaphragmatic hernia
- High blood pressure (above 140/90)
- Infection of the middle ear
- Pregnancy
- Retinal detachment
- Spinal injuries
- Stroke
- Transient ischemic attacks

The inversion table is designed for a maximum user weight of 135 kg.

**IMPORTANT:** While on the inversion table, always adjust your weight and make movements carefully and calmly, as the table may tip over if you move suddenly, leading to serious injury or death.

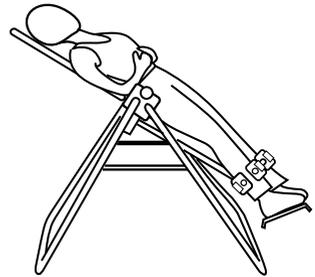
## 7.3 General notes

Always wear appropriate clothing and footwear when working out. Keep children away from the unit at all times, especially while it is in use.

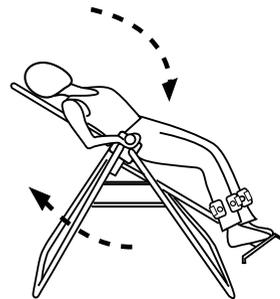
## 7.4 Directions for use

Before use, adjust the foot rest length setting so that the table could remain in a horizontal position without being held by the handles when you are lying with your arms by your sides. Your body weight is then balanced and you can adjust the incline by slightly moving one or both of your arms. As a general rule in inversion training, the greater the incline angle, the shorter the duration.

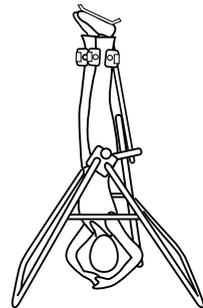
Make sure that the foot rest plate is correctly adjusted and securely screwed. Lay your head on the head rest and your arms first at your sides and then on your chest, as depicted. If your head is now lower than your feet, lengthen the foot rest by one hole and try again (→ 6.1). If your feet do not move, shorten the foot rest by one hole and try again.



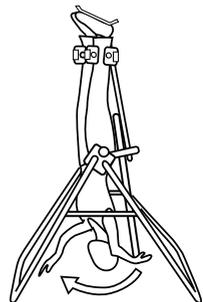
While lying on the inversion table, gentle and even movements can improve the effect of inversion on muscles, ligaments and joints. For example, you can stretch, rotate or attempt to tuck up your legs. Only do sit-ups in a secured position however.



Return from inversion to your initial position using the handlebar grips. As your body may have been stretched slightly during inversion, the initial position may no longer be balanced. Bend your knees to relocate your body's center of gravity toward your feet. Do not lift your head and/or try to sit up.



Advanced users can hang from the foot rests. To do so, rotate the table completely, as depicted, grasp the back rest behind your shoulder with one hand and the crossbar on the front frame with the other. You can use your arms to rotate the table a few degrees past the hanging point. Return from inversion to your initial position using the handlebar grips. Bend your knees to relocate your body's center of gravity toward your feet. Do not lift your head and/or try to sit up.



## 8. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.
- This applies to the padding and handles especially since these parts are in constant contact with your body during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- Check all rollers for ease of movement before use. Rollers that move with difficulty result in excessive wear and/or damage to the cables. If one or more rollers is tight, make sure they are installed correctly. Never grease the contact area between the roller and the cable! If in doubt, please do not hesitate to contact our customer service.
- Maintain the weight guide tube regularly using a little silicone oil.
- You should grease the axles of all moving parts once every one or two years. You can use an off-the-shelf grease to do so.

## 9. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.

## 10. COMPLAINTS & WARRANTY

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

<b>Availability:</b>	<b>Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm</b>
<b>Service hotline:</b>	<b>+49 (0)40 - 780 896 – 34* or +49 (0) 700 - 77 67 87 587**</b>
<b>E-Mail:</b>	<b>Service@SportPlus.org</b>
<b>URL:</b>	<b><a href="http://www.SportPlus.org">http://www.SportPlus.org</a></b>

\*German national fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

\*\*Call charges depend on your phone company/your contract and may vary depending on your phone company. Please contact your network provider/phone company to enquire about current terms.

### **Please have the following information at hand when you call.**

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

### **Please note:**

Do not ship your product to our address without being prompted to do so by our service team. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

## 11. WARRANTY TERMS

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is two years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

Latupo GmbH  
Waterloohain 9  
22769 Hamburg  
Germany

sportplus+