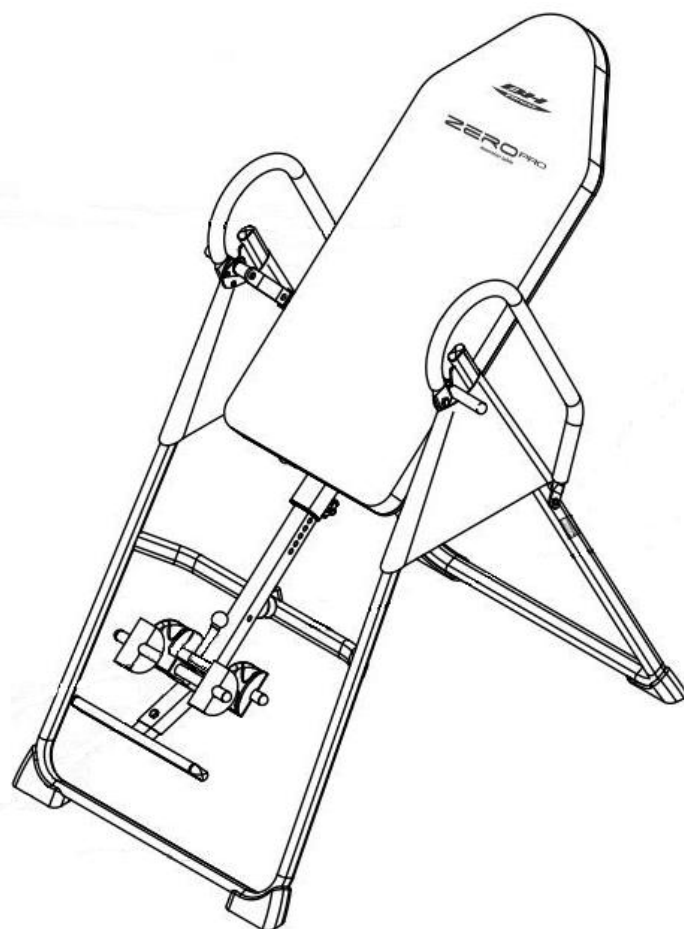
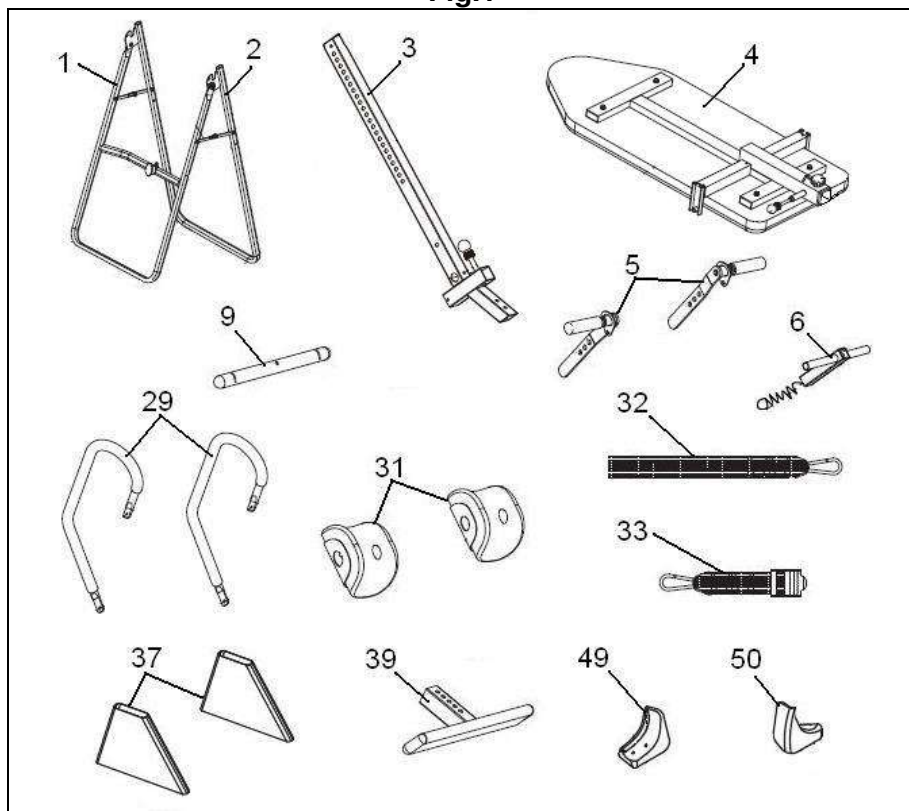


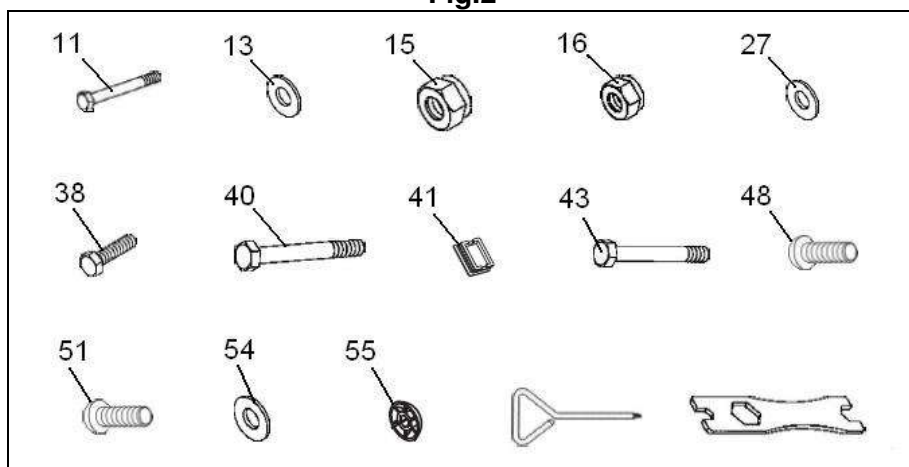


**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Instruções de montagem e utilização**  
**Montage- en gebruikshandleiding**

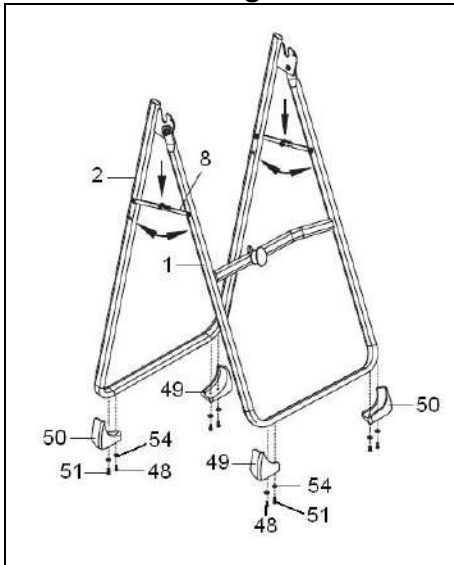
**Fig.1**



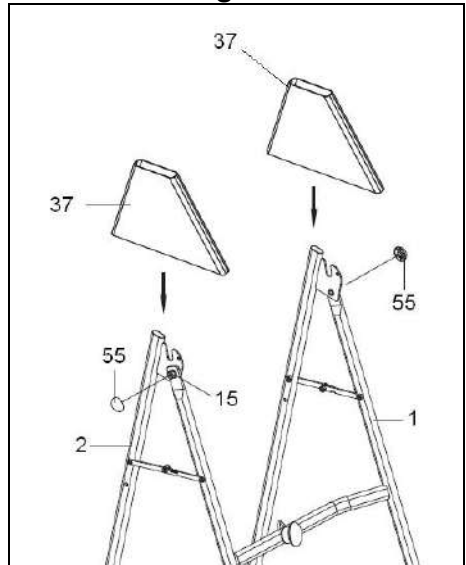
**Fig.2**



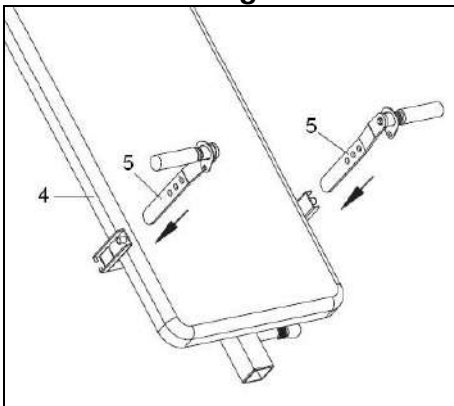
**Fig.3**



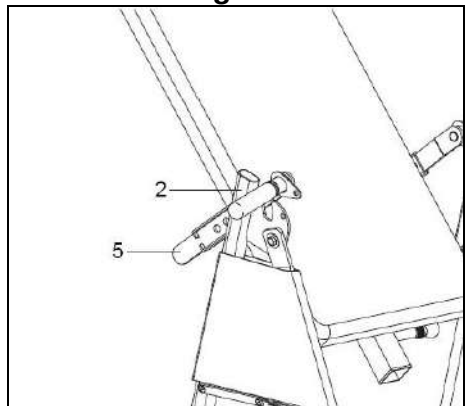
**Fig.4**



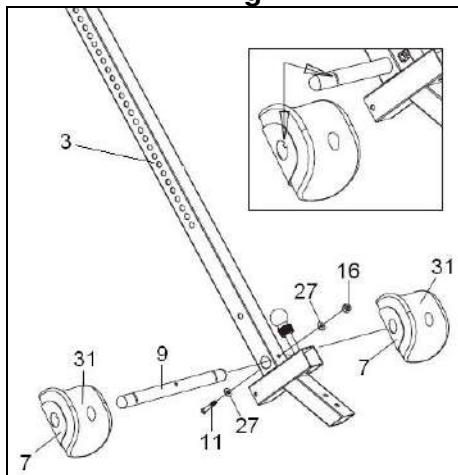
**Fig.5**



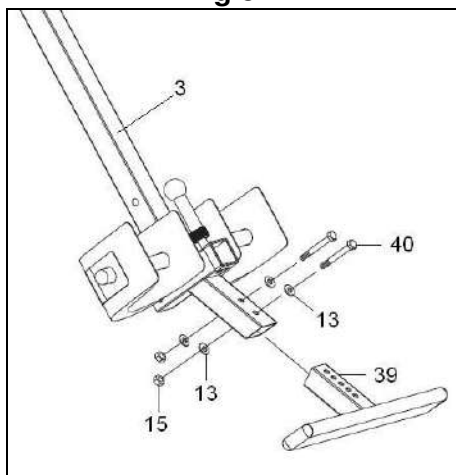
**Fig.6**



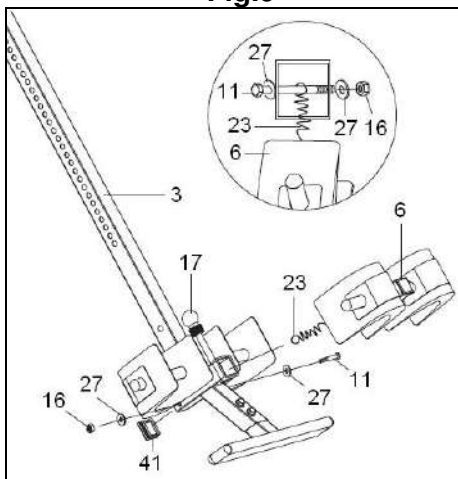
**Fig.7**



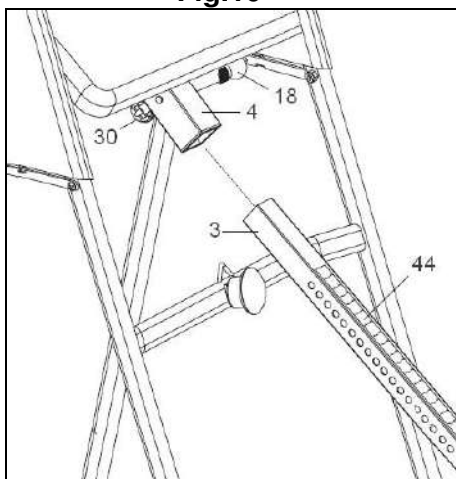
**Fig.8**



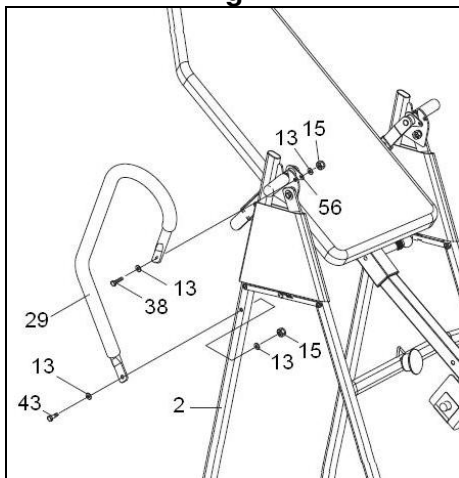
**Fig.9**



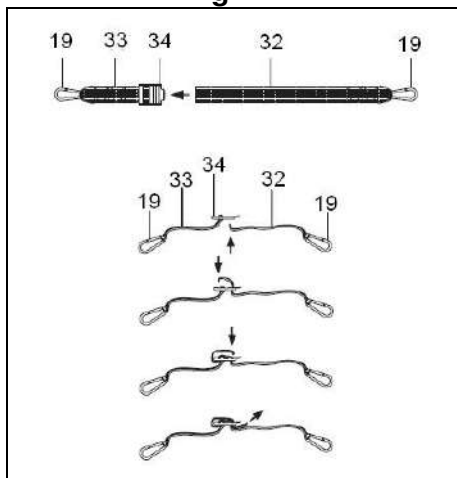
**Fig.10**



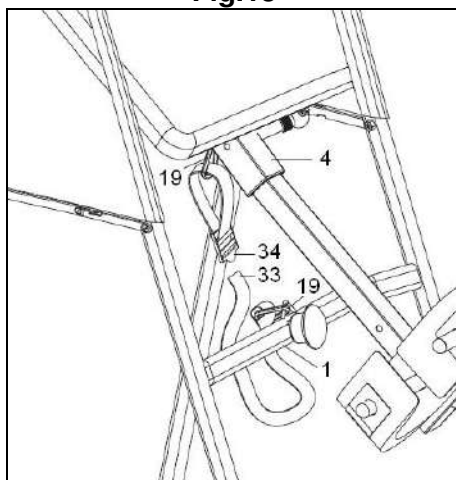
**Fig.11**



**Fig.12**



**Fig.13**



## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.

Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.

Utilice la tabla de inversión sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1m.

No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

Compruebe la tabla de inversión antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, se han apretado correctamente antes del uso.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma TÜV, adecuado sólo para uso doméstico.



## IMPORTANTE:

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.

Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.

No elimine el cartón hasta haber montado la tabla de inversión

completamente.

Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare.

No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

## INDICACIONES GENERALES.-

**1** Esta unidad está diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 130Kg.

**2** Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

**3** Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas.

Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

**4** Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

**5** Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átese los cordones correctamente.

**6** Si tiene el cabello largo Fig.A, corre el riesgo de ensuciárselo con el suelo.

**Fig.A**



Recójase el cabello, con una cinta o goma, como le muestra la Fig.B, para evitar accidentes.

**Fig.B**



## **PRECAUCIONES:**

**Antes de comenzar a utilizar este aparato, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas con problemas de salud.**

- No se recomienda la utilización a niños menores de 14 años, y de utilizarse siempre bajo la supervisión de una persona adulta.
- Su suave camilla puede soportar el cuerpo completo, haciendo el ejercicio más cómodo y seguro con sus apoyabrazos mullidos y el soporte para los pies.

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas. Para el montaje de esta unidad, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Retire los componentes de la caja y compruebe que tenga todas las piezas Fig.1:

- (1) Soporte de apoyo trasero.
- (2) Soporte de apoyo delantero.
- (3) Tubo telescópico de pies.
- (4) Soporte de camilla.
- (5) Pletinas de giro.
- (6) Tubo de sujeción de pies.
- (9) Tubo sujeción taloneras.
- (29) Agarraderos.
- (31) Talonera.

- (32-33) Cinta de seguridad.
- (37) Funda protección.
- (39) Apoya pies.
- (49-50) Tacos de apoyo.
- (11) Tornillos de M-6x45.
- (13) Arandelas de M-8.
- (15) Tuercas autoblocantes de M-8.
- (16) Tuercas autoblocantes de M-6.
- (27) Arandelas de M-6.
- (38) Tornillos de M-8x25.
- (40) Tornillos de M-8x50.
- (43) Tornillos de M-8x40.
- (48) Tornillos de M-6x20.
- (51) Tornillos de M-6x25.
- (54) Arandela de Ø13xØ6,5x1.
- (55) Tapones embellecedores de cabeza tornillos.

## **MONTAJE.-**

**1.-** Posicione el soporte principal (1), como le muestra la Fig.3.

A continuación cerciórese de bajar las pletinas antiapertura (8) en dirección de la flecha, hasta posicionarlas en horizontal como le muestra la Fig.3.

**2.-** Coloque los tacos de apoyo (49) y (50), Fig.3, atorníllelos con los tornillos (48) y (51), junto con las arandelas (54) como le muestra la Fig.3, coloque el tapón (55).

**3.-** Coloque las fundas de protección (37) como le muestra la Fig.4.

## **MONTAJE DE LA CAMILLA EN EL SOPORTE.-**

**4.-** En este paso del montaje se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Coja las pletinas de giro (5) y colóquelas en el agujero central como le muestra la Fig.5, en el lado derecho y en el lado izquierdo. Asegúrese de que las dos pletinas se han introducido en sus respectivos

agujeros. Una vez colocadas las pletinas de giro, introdúzcalas en las ranuras respectivas del soporte principal (2) Fig.6.

Compruebe que la camilla (4) gira correctamente sobre las pletinas de giro sin ningún tipo de agarrotamiento Fig.6.

**5.-** Coja el tubo de sujeción taloneras y monte la chapa de sujeción (7) junto a la talonera (31) en el tubo de sujeción (9) Fig.7.

A continuación introduzca el otro extremo del tubo en el agujero del tubo telescópico (3) ver Fig.7.

Coloque la chapa de sujeción talonera (7) y la talonera (31) y asegure el tubo con el tornillo (11) junto con las arandelas (27) y bloquéelo con la tuerca (16) como le muestra la Fig.7.

## **MONTAJE SOPORTE PIES.-**

**6.-** Coja el apoya pies (39) e introdúzcalo en el interior del extremo del tubo telescópico (3), introduzca el tornillo (40) junto con las arandelas (13) y bloquéelo con la tuerca (15) Fig.8.

A continuación coja el extremo del muelle (23) Fig.9 y ayudándose con el tornillo (11), sujete el extremo del muelle como le muestra la Fig.9, introduzca el tornillo (11) junto con las arandelas (27) y bloquéelo con la tuerca (16), coloque el tapón (41) Fig.9.

## **MONTAJE TUBO TELESCÓPICO.-**

**7.-** En este paso del montaje se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Una vez colocado el soporte de pies, coja el pomo del soporte de camilla

(18) y tire de él hacia fuera como le indica en la Fig.10.

A continuación introduzca el tubo telescópico de pies (3) en el interior del tubo de la camilla Fig.10, deje de tirar del pomo y seleccione su altura en la escala del tubo telescópico. Asegúrese de oír un “CLIP” de enclavamiento en el agujero correspondiente.

Asegúrelo sujetándolo con el pomo (30) según le muestra la Fig.10,

**8.-** Coja el agarradero (29), e introduzca en el orificio superior el tornillo (38), junto con la arandela (13), posicione en el soporte principal como le muestra la Fig.11. Coloque la arandela (13), la tuerca (15) y apriete fuertemente.

Coloque el tornillo (43) junto con la arandela (13) en el orificio inferior del agarradero (29), coloque la arandela (13) y apriete fuertemente la tuerca autoblocante (15) Fig.11.

Realice similar montaje para el agarradero de la otra mano.

**Importante:** Una vez realizados los pasos del montaje del aparato, asegure la cinta antivuelco (32) en la anilla del soporte de camilla (19) y en el soporte principal (1), Fig13.

Ajuste siempre la cinta de seguridad, para los diferentes ángulos de realización del ejercicio.

## **Situación y Colocación.-**

Se deben realizar los ejercicios en un lugar abierto, con un espacio libre alrededor de más de 4m<sup>2</sup> y bien iluminados.

La tabla de inversión tiene un diseño natural para un uso cómodo y seguro.

También es muy importante estar relajado.

Se puede girar a diferentes ángulos.

### **Posiciones de ángulos.-**

**Ver páginas finales.**

### **Características.-**

-Capacidad máxima de carga 130kg.

-Altura máxima recomendada 190cm.

-Altura mínima recomendada 160cm.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T). Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

**BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.**

## **INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-**

Beneficios al usar la tabla de inversión:

- Disminución de dolores de espalda.
- Disminución del estrés.
- Mejorar la circulación.
- Mejorar la postura corporal.
- Darle balance y simetría a su cuerpo.
- Relajarse después de un buen ejercicio.

### **¡Importante!**

Por favor lea detenidamente las instrucciones de este manual antes de usar la tabla de inversión por primera vez.

## **TABLA DE CONTENIDOS.-**

### **1. PREPARACIÓN DE LA TABLA DE INVERSIÓN.**

### **2. USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.**

2.1. Inversión parcial.

2.2. Inversión total.

### **3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**

3.1. La tabla de inversión no se mueve.

3.2. La tabla de inversión gira muy rápido hacia atrás.

### **4. PREGUNTAS FRECUENTES.**

Para visualizar las imágenes de los pasos a realizar consulte el video que encontrara en la página:

**<http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400>**

## **PREPARACIÓN DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-**

Antes de utilizar la tabla de inversión debe asegurarse que todas las piezas están en su posición siguiendo estos tres sencillos pasos:

1. Los brazos pivote deben estar correctamente asegurados. Es recomendable que mientras se familiariza con el uso de la tabla de inversión ubique los brazos pivote en la tercera o última posición.

2. Parar evitar una inversión completa durante los primeros usos, debe asegurarse que la cinta de seguridad está conectada al marco de la tabla de inversión. Esta cinta podrá ser ajustada para mayores o menores niveles de inversión. Cuando la cinta de seguridad esté conectada, se evitará que el usuario continúe más allá de la posición máxima de inversión deseada. Comience sus ejercicios con un límite de 45 grados o con el que se sienta más cómodo. Desconecte la cinta de seguridad para realizar inversiones completas.

**3.** Ahora deberá ajustar el soporte para los pies. Este soporte estará marcado con las diferentes estaturas para cada usuario. Si su estatura exacta no está disponible, escoja siempre la siguiente opción por encima de su estatura.

## **USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-**

### **Atención:**

Es muy recomendable que se encuentre en compañía de otra persona al usar la tabla de inversión por primera vez. Podrá ayudarlo en caso de ser necesario.

### **Inversión parcial.-**

Lo primero que debe hacer es recostarse sobre la camilla y poner los pies sobre los apoyos. En esta posición, ajuste los soportes que estarán sobre sus tobillos. Son estos soportes los que sostendrán su cuerpo mientras se encuentra en posición invertida. Por esta razón, es muy importante asegurarse que están ajustados correctamente.

Ahora podrá apoyar todo su cuerpo sobre la camilla. Ponga sus manos en posición cruzada sobre el pecho. En este momento comprobará si la preparación de su tabla de inversión ha sido correcta: debe haber movimiento de la tabla y su cuerpo hacia atrás. La parte superior de su cuerpo, mientras sus manos estén cruzadas sobre su pecho, deberá permanecer ligeramente por encima de sus piernas. En caso contrario, es porque ha escogido un nivel de estatura incorrecto para el soporte de pies (vea el apartado **Solución de Problemas**)

Una vez se encuentre balanceado en la posición indicada en el párrafo anterior, podrá empezar la inversión moviendo sus brazos, muy lentamente, uno a uno hacia atrás. Verá cómo su cuerpo gira hacia atrás a medida que sus brazos se mueven. Mueva sus brazos hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada.

**RECUERDE:** Mueva los brazos de forma muy lenta, para que el giro se haga de forma suave y progresiva.

Para volver a la posición inicial deberá mover sus brazos hacia delante y ubicarlos a cada lado de su cuerpo sobre la camilla. Es probable que con este movimiento no regrese completamente a la posición inicial, debido a que su cuerpo se ha estirado y ha habido elongación de sus músculos. Para continuar hacia la posición inicial sólo debe doblar un poco sus rodillas y verá cómo su cuerpo lentamente se mueve hacia delante.

### **Inversión total.-**

Para poder realizar una inversión total, lo primero que debe hacer es asegurarse que la cinta de seguridad se encuentre desconectada del marco de la tabla de inversión.

También debe verificar que los brazos pivote se encuentran en el nivel más alto. Siempre es bueno también tener a otra persona presente en caso de necesitar ayuda.

Para subirse a la tabla de inversión, repita los pasos de la inversión parcial. Ya en la posición inicial, mueva sus brazos hacia atrás hasta que su cuerpo se encuentre en posición de inversión total.

Una vez esté en posición de inversión total podrá maniobrar con sus brazos sobre el suelo. Asegúrese que su espalda no está tocando la camilla y respire profunda y lentamente.

Para volver a la posición inicial, debe colocar las manos en las barras manillar de soporte a ambos lados de la camilla. Tire con fuerza de las barras laterales con ambos brazos hasta llegar a la posición horizontal.

Es recomendable que haga una parada de unos 30 segundos en esta posición de equilibrio horizontal. De esta forma evitará mareos al volver a la posición inicial.

Cuando esté listo, ponga sus manos a cada lado de su cuerpo, doble levemente sus rodillas y poco a poco volverá a la posición inicial.

**RECUERDE:**

No es necesario realizar una inversión total para obtener los beneficios que le ofrece su tabla de inversión. Vaya a su propio ritmo y aumente de nivel en la medida que se sienta cómodo.

**SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.-****La tabla de inversión no se mueve.**

Si al ponerse en la posición indicada con los brazos cruzados sobre su pecho la tabla de inversión no se mueve, posiblemente se deba a un incorrecto ajuste del soporte para pies. Salga del apoyo para los pies y ajústelo para una menor estatura. Lo más recomendable es hacerlo nivel por nivel hasta llegar al ajuste de estatura adecuado.

**La tabla de inversión gira muy rápido hacia atrás.**

Si al ponerse en la posición indicada con los brazos cruzados sobre su pecho la tabla de inversión se mueve bruscamente y sin ayuda de sus brazos hacia atrás, esto se debe también a un incorrecto ajuste del soporte para pies. Saque los pies del ajusto y ajuste la barra vertical para una mayor estatura. Lo más recomendable es hacerlo nivel por nivel hasta llegar al ajuste de estatura adecuado.

## **PREGUNTAS FRECUENTES.-**

### **¿Hasta qué punto debo realizar la inversión?**

Recuerde siempre escoger un ángulo en el que se sienta seguro. Posiblemente su cuerpo se sienta más cómodo realizando movimientos hasta 45 grados de inversión. Deténgase siempre que sienta cualquier tipo de sensación incómoda, mareos o dolores.

### **¿Cuáles son las consecuencias de llevar flujo sanguíneo extra al cerebro?**

Al utilizar la tabla de inversión por primera vez se llevará flujo sanguíneo extra al cerebro. Esto es bueno y saludable para su cuerpo. El flujo sanguíneo generado ayuda a limpiar su cuerpo y a llevar oxígeno a lugares donde es necesario. Poco a poco se acostumbrará a las sensaciones generadas por los movimientos de inversión y las disfrutará cada vez más.

### **¿Por cuánto tiempo se debe realizar una inversión?**

Los movimientos de inversión se deben realizar hasta el punto en el que se sienta cómodo. Nunca exija a su cuerpo permanecer en posición invertida cuando se sienta incómodo.

Para empezar, se pueden realizar inversiones de 1 a 2 minutos y a medida que vaya progresando puede permanecer en posición invertida hasta 10 o 15 minutos.

### **¿Cuál es la estatura máxima y el peso máximo soportados por la tabla de inversión?**

La estatura límite para utilizar la tabla de inversión es de 1,90 metros. El peso máximo soportado por la tabla de inversión es de 130 kg.

### **¿Es bueno realizar movimientos hacia delante y atrás mientras se realiza la inversión?**

Es muy bueno realizar este tipo de movimientos (de forma suave y progresiva. Nunca de forma brusca). De esta forma se promueve el flujo de sangre, líquidos linfáticos y fluido espinal. Incluso puede moverse de lado a lado para ayudarlo a relajarse aún más.

## SAFETY INSTRUCTIONS.-

Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.

Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.

Use the appliance inversion table on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 1metres of free space around it.

Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts.

Check the inversion table before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, have been tightened correctly prior to use.

This appliance has been tested and it complies with standard



TÜV, suitable for domestic use only.

## IMPORTANT

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

Remove all the parts from the cardboard packaging and check them against the parts list to ensure that there is nothing missing.

Do not throw the cardboard away until the inversion table is fully assembled.

Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

## GENERAL INSTRUCTIONS.-

**1** This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 130kg

**2** Keep your hands well away from any of the moving parts.

**3** Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

**4** Your unit can only be used by one person at a time.

**5** Use suitable clothing and footwear. Tie up your shoelace correctly.

**6** If you have long hair, Fig A, you run the risk of dirtying it on the floor.

**Fig.A**



To avoid accidents use a ribbon or elastic band to gather up the hair, as shown in Fig. B.

**Fig.B**



## **PRECAUTIONS!**

**Consult your doctor before beginning to use this appliance. This advice is especially important for those suffering from health problems.**

- Not recommended for use by children under 14 and always under adult supervision.
- Its soft couch can support the whole body and its soft armrests and foot support make exercise more comfortable and safer.

## **ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-**

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there.

The assistance of a second person is recommended for assembling this unit.

Take the components out of the box and make sure that you have all of the pieces, Fig.1:

- (1) Rear rest support.
- (2) Front rest support.
- (3) Telescopic foot tube.
- (4) Couch support.
- (5) Rotation plates.
- (6) Footrest holding bar.
- (9) Heel piece holding bar.
- (29) Hand grips.
- (31) Heel piece.
- (32-33) Safety strap.
- (37) Protective cover.
- (39) Footrest.
- (49-50) Support pads.
- (11) Screws M-6x45.
- (13) Curved washers M-8.
- (15) Self-locking nuts M-8.
- (16) Self-locking nuts M-6.
- (27) Curved washers M-6.
- (38) Screws M-8x20.
- (40) Screws M-8x50.
- (43) Screws M-8x40.
- (48) Screws M-6x20.

(51) Screws M-6x25.

(54) Washers Ø13xØ6,5x1.

(55) Bolt head trim caps.

## **ASSEMBLY.-**

**1.-** Position the main support (1) as shown in Fig.3.

Next, make sure to lower the lock plates (8) in the direction of the arrow so that they are set horizontally, as shown in Fig.3.

**2.-** Place the support pads (49) and (50), Fig.3, and secure them using screws (48) and (51) along with the washers (54) as shown in Fig.3, fit on the cap (55).

**3.-** Fit the protective covers (37) as shown in Fig.3.

## **FITTING THE COUCH ONTO THE SUPPORT.-**

**4.-** The assistance of a second person is recommended for this stage of the assembly.

Take the rotation plates (5) and fit them into the centre hole as shown in Fig.5, on both the right and left sides. Make sure that the two plates have been introduced into their respective holes.

Once the rotation plates are fitted, insert them into the corresponding slots on the main support (2) Fig.6.

Check that the couch (4) turns smoothly on the rotation plates without jamming Fig.6.

**5.-** Take the heel piece holding bar and fit the heel rest plate (7) along with the heel piece (31) onto the heel piece holding bar (9) Fig.7.

Next, fit the other end of the bar into the hole on the telescopic tube (3) see Fig.7.

Fit the heel rest plate (7) and heel piece (31) and secure the bar using screw (11), along with washer (27) and tighten securely using nut (16), as shown in Fig.7.

## **FITTING THE FOOT SUPPORT.-**

**6.-** Take the footrest (39) and insert it inside the end of the telescopic tube (3), insert screw (40), along with washer (13) and tighten securely using nut (15) Fig.8.

Now take the end of the spring (23), Fig.9, and with the help of screw (11) hold the end of the spring as shown in Fig.9, insert screw (11), along with washer (27) and tighten securely using nut (16) Fig.9, fit on the cap (41) Fig.9.

## **FITTING THE TELESCOPIC TUBE.-**

**7.-** The assistance of a second person is recommended for this stage of the assembly.

Once the foot support is fitted, take hold of the couch retainer knob (18) and pull it back as shown in Fig.10.

Next, insert the telescopic foot tube (3) inside the tube for the couch, Fig.10, release the knob and select your height from the scale on the telescope tube. Make sure you hear it click home into the corresponding hole.

Secure it by holding the knob (30) as shown in Fig.10.

**8.-** Take the handgrip (29) and insert screw (38) along with washer (13) into the top hole and position it on the main support as shown in Fig.11.

Fit washer (13) and nut (15) and tighten securely.

Fit screw (43), along with washer (13) into the bottom hole on the handgrip

(29) and tighten the self-locking nut (15) securely, Fig.11.

Perform the same operation for the handgrip on the other side.

**Important:** Once you have completed all of the assembly steps for the appliance, secure the anti-rollover strap to the ring on the couch support (32) and on the main support (1), Fig.13.

Always adjust the safety strap when exercising at different angles.

## **Location and placement.-**

Exercises should be performed in an open, well lit place, with more than 4m<sup>2</sup> of clear space around the unit.

This inversion table is designed mainly for home use for performing special and health checks.

The inversion table has a natural design for comfortable, safe use.

It is also important to remain relaxed.

It can be rotated to different angles.

## **Angle positions.-**

**See end pages.**

## **Characteristics.-**

- Maximum load 130 kg
- Recommended maximum height 190 cm
- Recommended minimum height 160 cm.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual).

**BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE**

## **INSTRUCTIONS ON HOW TO USE THE INVERSION TABLE.-**

Benefits of using the inversion table:

- Eases back pain.
- Reduces stress.
- Improves blood circulation.
- Improves body posture.
- Gives your body with balance and symmetry.
- For relaxing, after a demanding workout.

### **Important!**

Please read through the instructions in this manual before using the inversion table for the first time.

## **CONTENTS.-**

### **1. PREPARING THE INVERSION TABLE.**

### **2. USING THE INVERSION TABLE.**

- 2.1. Partial inversion.
- 2.2. Full inversion.

### **3. TROUBLESHOOTING.**

- 3.1. The inversion table does not move.
- 3.2. The inversion table flips backward very quickly.

### **4. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS.**

To view images of the steps to carry out please see the video found at:

**<http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400>**

## **PREPARING THE INVERSION TABLE.-**

Before using the inversion table first make ensure that all parts are in position by following these three simple steps:

1. The pivot arms must be properly secured. It is advisable to set the pivot arms to position three or four until you get used to using the inversion table.
2. To prevent full inversion during initial use, make sure that the safety strap is connected to the frame of the inversion table. This strap can be adjusted for higher or lower levels of inversion. When the safety strap is connected, it prevents the user from going beyond the maximum desired inversion position. Start your exercises with a limit of 45 degrees or with whatever you feel most comfortable. Disconnect the safety strap to perform full inversions.
3. Now you should adjust the foot rest. This support is marked with different heights for each user. If your exact height is not available, always choose the setting immediately above your height.

## USING THE INVERSION TABLE.-

### **Attention:**

The presence of second person is strongly recommended when using the inversion table for the first time. They can help you if necessary.

### **Partial inversion.-**

The first thing to do is to lean back on the table and put your feet on the supports. In this position, adjust the supports that are on your ankles. These are the supports that will hold your body while you are upside down. For this reason, it is very important to make sure that they are set correctly.

Now you can rest your whole body on the table. Cross your hands over your chest. At this point check to see if the inversion table has been set up correctly: The table and your body should move backward. While your hands are crossed over your chest, the top part of your body should remain slightly higher than your legs. If this is not the case, then you have chosen an incorrect height setting on the footrest (see **Troubleshooting** section).

Once you are balanced in the position described in the previous paragraph, you can start inverting by moving your arms backward very slowly and one at a time. Your body will rotate backward as you move your arms. Move your arms backward to attain the desired position.

**REMEMBER:** Move your arms very slowly so that the rotation is done smoothly and gradually.

To return to the starting position move your arms forward and place them on each side of your body on the table. Most probably this movement will not fully return you to the starting position, because your body has been stretched and your muscles have elongated. To proceed to the starting position you only need to bend your knees a little and your body will move forward slowly.

### **Full inversion.-**

In order to perform a full inversion, the first thing to do is to make sure that the safety strap is not attached to the frame on the inversion table.

You should also check that the pivot arms are at the highest level. It is always a good idea to have someone else present in case you need help.

To get on to the inversion table, repeat the steps for partial inversion. Once you are in the starting position, move your arms back until your body is in the full inversion position.

Once you are in full inversion position you can manoeuvre about by using your arms on the floor. Make sure your back is not touching the table and breathe deeply and slowly.

To return to the starting position place your hands on the support handlebars on each side of the table. Pull hard on the sidebars with both arms to go back to the horizontal position.

It is advisable to rest for about 30 seconds in this balanced horizontal position. This will prevent dizziness when you return to the start position.

When you are ready, put your hands on each side of your body, bend your knees slightly and slowly return to starting position.

**REMEMBER:**

Full inversion is not necessary to obtain the benefits offered by your inversion table. Go at your own pace and increase in level as you feel comfortable with it.

**TROUBLESHOOTING.-**

**The inversion table does not move.**

If, after getting into position with your arms folded across his chest, the inversion table does not move, this may be due to an incorrect foot support adjustment. Take your feet out of the supports and adjust it to a lower height. It is best to do this level by level until you achieve the proper height adjustment.

**The inversion table flips backward very quickly.**

If, after getting into position with your arms folded across his chest, the inversion table suddenly flips without bringing you arms back, this may also be due to an incorrect foot support adjustment. Take your feet out of the supports and adjust it to a greater height. It is best to do this level by level until you achieve the proper height adjustment.

**FREQUENTLY ASKED QUESTIONS.-**

**How far should I invert myself?**

Remember to always choose an angle that feels safe. You may feel more comfortable at only 45 degrees of inversion. Stop whenever you feel uncomfortable, dizziness or pain.

**What are the consequences of increased blood flow to the brain?**

When using the inversion table for the first time this will increase the blood flow to the brain. This is good and healthy for your body. The increased blood flow helps cleanse your body and carries oxygen to places where it is needed. You will gradually get used to the sensation of being upside-down and enjoy it more and more.

**How long should an inversion last?**

Inversion movements should be performed for as long as you feel comfortable. Never force yourself to stay upside down when you feel uncomfortable.

To start with, do inversions for 1 to 2 minutes and as you progress you can stay upside down for as long as 10 to 15 minutes.

**What is the maximum height and maximum weight supported by the inversion table?**

The height limit for using the inversion table is 1.90meters. The maximum weight supported by the inversion table is 130kg.

**Is it good to rock back and forth when doing inversions?**

This type of movement is great (in a smooth, gradual way. Never abruptly) This promotes the flow of blood, lymphatic fluid and spinal fluid. You can even move from side to side to help you relax even more.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet.

Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Cet tableau de l'investissement doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoir autour de la machine un dégagement d'au moins 1mètre.

Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de tableau de l'investissement.

Avant de commencer l'exercice, vérifiez si toutes les pièces ont bien été montées sur la machine et si les écrous, vis, sont bien fixés.

Cet appareil a été testé et répond à la norme TÜV.



apte pour l'usage domestique uniquement.

## REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lire attentivement cette notice.

Sortiez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifiez sur la liste qu'il ne manque aucun élément.

Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir monté complètement la machine.

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions. Si au cours du

montage ou de la vérification de tableau de l'investissement, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

## INDICATIONS GÉNÉRALES.-

**1** Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130kg.

**2** Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.

**3** Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

**4** Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.

**5** L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

**6** Si vous avez les cheveux longs Fig.A, vous risquez de les salir en touchant le sol.

Fig.A



Pour éviter tout accident, attachez vos cheveux avec un bandeau ou un élastique, comme indiqué dans la Fig.B.

**Fig.B**



## **PRÉCAUTIONS !**

**Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cet appareil. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes qui ont des problèmes de santé.**

- Il est déconseillé d'utiliser cet appareil aux enfants âgés de moins de 14 ans. Cet appareil doit toujours être utilisé sous la surveillance d'un adulte.

- La civière souple peut supporter le corps entier ce qui rend l'exercice plus commode et sûr avec les appuis-bras molletonnés et le support pour les pieds.

## **MONTAGE.-**

Déballer l'appareil et vérifier qu'il ne manque aucune pièce.

Pour monter cet appareil, il est vivement recommandé de se faire aider par une autre personne.

Déballer les composants et vérifier qu'il ne manque aucune pièce Fig.1:

- (1) Support appui arrière.
- (2) Support appui avant.
- (3) Tube télescopique pieds.
- (4) Support civière.
- (5) Platines de rotation.
- (6) Tube fixation des pieds.
- (9) Tube fixation pose-talons.
- (29) Mains courantes.
- (31) Pose-talon.
- (32-33) Ceinture de sécurité.
- (37) Housse de protection.
- (39) Repose-pieds.
- (49-50) Taquets de nivellement.
- (11) Vis M-6x45.

- (13) Rondelles courbées M-8.
- (15) Écrous de sûreté M-6.
- (16) Écrous de sûreté M-8.
- (27) Rondelles courbées M-6.
- (38) Vis M-8x20.
- (40) Vis M-8x50.
- (43) Vis M-8x40.
- (48) Vis M-6x20.
- (51) Vis M-6x25.
- (54) Rondelles Ø13xØ6,5x1.
- (55) Cache embellisseurs de tête de vis.

## **MONTAGE.-**

**1.-** Placer le support principal (1) comme indiqué dans la Fig.3.

Ensuite abaisser les platines anti-ouverture (8) dans le sens de la flèche pour les placer à l'horizontal comme indiqué dans la Fig.3.

**2.-** Poser les taquets de nivellement (49) et (50), Fig.3, et visser l'ensemble avec les vis (48) et (51) et les rondelles (54) comme indiqué dans la Fig.3, poser le cache (55).

**3.-** Placer les housses de protection (37) comme indiqué dans la Fig.3.

## **MONTAGE DE LA CIVIÈRE SUR LE SUPPORT.-**

**4.-** Pour réaliser cette phase du montage, il est recommandé de se faire aider par une autre personne.

Prendre les platines de rotation (5) et placez-les dans le trou du milieu comme indiqué dans la Fig.5 sur le côté droit et sur le côté gauche. Vérifiez que les deux platines ont bien été introduites dans leurs trous respectifs.

Après avoir placé les platines de rotation, introduisez-les dans les rainures correspondantes Du support principal (2) Fig.6.

Vérifier que la civière (4) tourne parfaitement sur les platines de rotation sans aucun grippage Fig.6.

**5.-** Prendre le tube de fixation des pose-talons et montez la plaque de fixation (7) avec le pose-talon (31) dans le tube de fixation (9) Fig.7.

Ensuite, introduisez l'autre extrémité du tube dans le trou du tube télescopique (3) voir Fig.7.

Placez la plaque de fixation du pose-talon (7) et le pose-talon (31) et fixez le tube avec la vis (11) et les rondelles (27) et bloquez-la avec l'écrou (16) comme indiqué dans la Fig.7.

### **MONTAGE DU SUPPORT PIEDS.-**

**6.-** Prendre le repose-pieds (39) et introduisez-le à l'intérieur du tube télescopique (3), introduire la vis (40) et les rondelles (13) et bloquez-la avec l'écrou (15) Fig.8.

Ensuite, prendre l'extrémité du ressort et (23) Fig.9 et avec la vis (11), retenir l'extrémité du ressort comme indiqué dans la Fig.9, introduire la vis (11) et les rondelles (27) et bloquez-la avec l'écrou (16), poser le cache (41) Fig.9.

### **MONTAGE TUBE TÉLESCOPIQUE.-**

**7.-** Pour réaliser cette phase du montage, il est recommandé de se faire aider par une autre personne.

Après avoir placé le support des pieds, prendre le pommeau du support de la civière (18) et tirez-le vers l'extérieur comme indiqué dans la Fig.10.

Ensuite introduire le tube télescopique des pieds (3) à l'intérieur du tube de la civière Fig.10, ne tirez plus du pommeau et sélectionnez votre taille sur l'échelle du tube télescopique.

Vous devrez entendre un "CLIC" de blocage dans le trou correspondant.

Bloquez-le en le fixant avec le pommeau (30) comme indiqué dans la Fig.10.

**8.-** Prendre la poignée (29) et introduire dans le trou du haut, la vis (38) et la rondelle (13), placez-la sur le support principal comme indiqué dans la Fig.11.

Placer la rondelle (13), l'écrou (15) et visser solidement.

Placer la vis (43) et la rondelle (13) dans le trou en-bas de la poignée (29), placer la rondelle (13) et visser solidement l'écrou de sécurité (15) Fig.4.

Réaliser le même montage pour l'autre poignée.

**Remarque importante:** Après avoir réalisé les étapes du montage de l'appareil, fixer le tapis anti-renversement (32) dans l'anneau du support de la civière (19) et sur le support principal (1) Fig.13.

Il faudra obligatoirement ajuster la bande de sécurité pour les différents angles de réalisation de l'exercice.

### **Emplacement et Mise en place.-**

Les exercices sont à réaliser en lieu ouvert, en prévoyant un dégagement de plus de 4m<sup>2</sup>. Prévoir un bon éclairage des lieux.

Ce banc à inversion s'utilise principalement à la maison pour la réalisation d'exercices spéciaux et pour des révisions médicales.

Le banc à inversion présente un design naturel pour une utilisation confortable et sûre.

Il est également très important d'être détendu.

Possibilité de le tourner sur différents angles.

**Positions des angles.-**  
**Voir les dernières pages.**

**Caractéristiques:**

- Capacité maximale de charge: 130kg.
- Taille maximale recommandée: 190cm.
- Taille minimale recommandée: 160cm.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE  
MODIFIER LES CARACTÉRISTI-  
QUES DE SES PRODUITS SANS  
PRÉAVIS.**

## **MODE D'EMPLOI DE LA PLANCHE D'INVERSION.-**

Bienfaits produits grâce à l'utilisation de la planche d'inversion:

- Diminution des maux de dos.
- Diminution du stress.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Améliorer la posture corporelle.
- Fournir le balancement et la symétrie au corps.
- Se détendra après un bon entraînement.

### **Remarque importante !**

Veuillez lire très attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la planche d'inversion pour la première fois.

## **TABLE DES MATIÈRES.-**

### **1. PREPARATION DE LA PLANCHE D'INVERSION.**

### **2. UTILISATION DE LA PLANCHE D'INVERSION.**

- 2.1. Inversion partielle.
- 2.2. Inversion totale.

### **3. SOLUTION DES PROBLÈMES.**

- 3.1. La planche d'inversion ne bouge pas.
- 3.2. La planche d'inversion tourne très rapidement en arrière.

### **4. QUESTIONS FRÉQUENTES.**

Pour voir les images des étapes à réaliser, voir la vidéo disponible sur le site web :

**<http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400>**

## **PRÉPARATION DE LA PLANCHE D'INVERSION.-**

Avant d'utiliser la planche d'inversion, il faudra vérifier, en faisant comme indiqué ci-après, que toutes les pièces se trouvent bien sur leur position:

1. Les bras-pivots doivent être parfaitement fixés. Lors des premières utilisations de la planche d'inversion, il est recommandé de placer les bras-pivots sur la 3<sup>e</sup> ou dernière position.
2. Pour éviter une inversion complète pendant les premières utilisations de la planche, la ceinture de sécurité devra être attachée au cadre de la planche d'inversion. Possibilité d'ajuster cette ceinture pour des niveaux d'inversion supérieurs ou inférieurs. Quand la ceinture de sécurité sera attachée, l'utilisateur devra éviter d'aller au-delà de la position maximale de l'inversion souhaitée. Commencez vos entraînements avec une limite de 45 degrés ou une quelconque autre limite où vous vous sentirez le plus à l'aise. Détachez la ceinture de sécurité pour réaliser des inversions complètes.

**3.** À présent, il faudra ajuster le cale-pieds. Ce cale-pieds porte des marques de plusieurs tailles pour chaque utilisateur. Si votre taille exacte n'est pas indiquée, il faudra toujours choisir la taille immédiatement supérieure à la vôtre.

## **UTILISATION DE LA PLANCHE D'INVERSION.-**

### **Remarque importante:**

Quand vous utiliserez la planche d'inversion pour la première fois, il est vivement conseillé de le faire en présence d'une autre personne qui pourra vous aider le cas échéant.

### **Inversion partielle.-**

La première chose à faire est de s'allonger sur le banc et de poser les pieds sur les cale-pieds. Sur cette position, régler les cale-pieds qui se trouvent alors sur vos chevilles. Ce sont ces cale-pieds qui supporteront votre corps quand vous vous trouverez en position inversée et par conséquent, il est très important de vérifier qu'ils sont parfaitement ajustés.

À présent vous pouvez appuyer le corps entier sur le banc. Placez les mains en position croisée sur le torse. Vous pourrez alors vérifier si votre planche d'inversion a été préparée comme il se doit: la planche doit se déplacer et votre corps doit également aller en arrière. Tant que vos mains sont croisées sur le torse, le haut du corps doit se trouver un peu au-dessus de vos jambes, faute de quoi, cela voudra dire que vous avez sélectionné une taille qui ne concorde pas avec le cale-pieds (voir le chapitre **Solution des problèmes**).

Lorsque vous vous balancerez sur la position indiquée au paragraphe précédent, vous pourrez alors commencer l'inversion en bougeant en arrière vos bras un à un et très lentement. Vous constaterez alors que votre corps tourne en arrière au fur et à mesure que vos bras bougent. Bouger vos bras en arrière jusqu'à atteindre la position souhaitée.

**RAPPEL:** Pour une rotation en douceur et progressive, bouger vos bras très lentement.

Pour revenir à la position initiale, il faudra bouger les bras en avant et les poser le long du corps sur le banc. Il est toutefois probable que ce mouvement ne vous fera pas retourner complètement sur la position initiale étant donné que votre corps s'est étiré et qu'il s'est produit une élongation de vos muscles. Pour continuer vers la position initiale, il vous suffira de plier un peu les genoux et vous constaterez que votre corps se déplace lentement en avant.

### **Inversion totale.-**

Pour réaliser une inversion complète, la première chose à faire est de vérifier que la ceinture de sécurité est détachée du cadre de la planche d'inversion.

Il faudra également vérifier que les bras-pivots se trouvent sur le niveau le plus élevé. Il est vivement recommandé de réaliser ces entraînements en présence d'une autre personne qui pourrait vous venir en aide en cas de besoin.

Pour monter sur la planche d'inversion, faire comme indiqué pour l'inversion partielle. Lorsque vous vous trouverez sur la position initiale, bougez vos bras en arrière jusqu'à ce que votre corps atteigne la position d'inversion totale.

Et une fois sur cette position, vous pourrez manoeuvrer avec vos bras sur le sol. Vos dos ne doit pas toucher le banc et vous devez respirer profondément et lentement.

Pour revenir sur la position initiale, il faudra poser les mains sur les barres-guidon de support placées de chaque côté du banc. Tirez énergiquement les barres latérales avec les deux bras jusqu'à atteindre la position horizontale.

Il est recommandé de faire une pause d'environ 30 secondes sur cette position d'équilibre horizontal, pour éviter ainsi d'avoir mal au coeur en retournant sur la position initiale.

Quand vous serez prêt, poser les mains tout au long du corps, pliez légèrement les genoux et vous retournerez tout doucement vers la position initiale.

#### **RAPPEL:**

Pour bénéficier des bienfaits de la planche d'inversion il n'est pas nécessaire d'effectuer obligatoirement une inversion totale. Vous devez vous entraîner à la cadence qui vous convient le mieux et augmenter le niveau si vous êtes parfaitement à l'aise.

## **SOLUTION DES PROBLÈMES.**

### **La planche d'inversion ne bouge pas.**

Si en vous plaçant sur la position indiquée avec les bras croisés sur le torse, la planche d'inversion ne bouge pas, cela est probablement dû à un réglage défectueux du cale-pieds. Enlevez les pies du cale-pieds et réglez-le pour une taille inférieure. Il est recommandé d'effectuer ce réglage niveau par niveau pour atteindre la taille requise.

### **La planche d'inversion tourne très rapidement en arrière.**

Si en vous plaçant sur la position indiquée avec les bras croisés sur le torse, la planche d'inversion se déplace brusquement en arrière sans que vous utilisiez les bras, cela peut être dû à un réglage défectueux du cale-pieds. Retirez les pieds et réglez la barre verticale pour une taille plus élevée. Il est recommandé d'effectuer ce réglage niveau par niveau pour atteindre la taille requise.

## **QUESTIONS FRÉQUENTES.-**

### **Jusqu'à quel point est-il possible d'effectuer l'inversion?**

Il est rappelé qu'il faudra toujours choisir un angle où l'utilisateur doit se sentir en sécurité. Vous serez probablement plus à l'aise en réalisant des mouvements allant jusqu'à 45 degrés d'inversion. Si vous vous sentez mal à l'aise, en cas de mal au cœur ou de douleur, arrêtez-vous immédiatement.

### **Quelles sont les conséquences d'envoyer un flux sanguin supplémentaire au cerveau?**

Lors de la première utilisation de la planche d'inversion, un flux sanguin supplémentaire est envoyé au cerveau, ce qui est très salutaire pour l'organisme. Le flux sanguin produit favorise le nettoyage de l'organisme et l'apport en oxygène dans les points où cela est nécessaire. Progressivement vous vous habituerez aux sensations produites par les mouvements de l'inversion et vous les apprécierez chaque fois davantage.

### **Pendant combien de temps faut-il réaliser une inversion?**

Les mouvements de l'inversion sont à réaliser jusqu'au point sur lequel vous vous sentirez à l'aise. Ne restez jamais sur une position inversée dans laquelle vous ne vous trouvez pas à l'aise.

Dans un premier temps, vous pouvez réaliser des inversions d'une à deux minutes et au fur et à mesure de vos progrès vous pourrez rester de 10 à 15 minutes sur la position inversée.

### **Quels sont la taille maximale et le poids maximum que supporte la planche d'inversion?**

La taille limite pour utiliser la planche d'inversion est de 1,90 m. Le poids maximum supporté par la planche d'inversion est de 130 kg.

### **Est-il recommandé d'effectuer des mouvements en avant et en arrière pendant l'inversion?**

Il est vivement recommandé d'effectuer ces mouvements (en douceur et progressivement, surtout pas brusquement). Cela favorise le flux sanguin, des liquides lymphatiques et du fluide spinal et il est même recommandé de bouger d'un côté à l'autre pour se détendre encore davantage.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA-

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo.

Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de malestar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o tabela da inversão aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metros.

Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem á sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

Comprove tabela da inversão antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos, foram correctamente apertados antes do uso.

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma TÜV, unicamente adequado para uso doméstico.



## IMPORTANTE

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifique-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma.

Não deite fora o cartão até ter montado completamente a tabela da

inversão.

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, Pare se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

## INDICAÇÕES GERAIS.-

**1** Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 130kg.

**2** Mantenha as mãos afastadas de qualquer um das partes móveis da unidade.

**3** Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

**4** A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.

**5** Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

**6** Se tiver o cabelo longo - Fig. A, corre o risco de o sujar no solo.

Fig.A



Prenda o cabelo com uma fita ou com um elástico, como mostra a Fig.B, para evitar acidentes.

**Fig.B**



### **PRECAUÇÃO:**

**Antes de começar a utilizar este aparelho, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com problemas de saúde.**

- Não se recomenda a utilização a menores de 14 anos; caso ocorra, deve existir a supervisão de um adulto.
- A sua suave maca pode suportar o corpo completo, tornando o exercício mais cómodo e seguro, com os apoios de braço moles e o suporte para os pés.

### **INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-**

Retire a unidade da caixa e verifique se tem todas as peças.

**Para a montagem desta máquina, recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa.**

Retire os componentes da caixa e verifique se tem todas as peças - Fig.1:

- (1) Suporte de apoio traseiro.
- (2) Suporte de apoio dianteiro.
- (3) Tubo telescópico de pés.
- (4) Suporte de maca.
- (5) Sapatas de rotação.
- (6) Tubo de suporte de pés.
- (9) Tubo sujeição das taloeiras
- (29) Pegas.
- (31) Taloeira.
- (32-33) Cinta de segurança.
- (37) Revestimento de protecção.
- (39) Apoio de pés.
- (49-50) Tacos de nivelamento.
- (11) Parafusos de M-6x45.
- (13) Arandelas curvadas de M-8.
- (15) Porcas auto-bloqueantes de M-8.

- (16) Porcas auto-bloqueantes de M-6.
- (27) Arandelas curvadas de M-6.
- (38) Parafusos de M-8x20.
- (40) Parafusos de M-8x50.
- (43) Parafusos de M-8x40.
- (48) Parafusos de M-6x20.
- (51) Parafusos de M-6x25.
- (54) Arandelas de Ø13xØ6.5x1.
- (55) Tampões decorativos de cabeça parafusos.

### **MONTAGEM.-**

**1.-** Posicione o suporte principal (1), como indica a Fig.3.

Em seguida, certifique-se de baixar as placas anti-abertura (8 e 9) na direcção das setas, até que as posicione horizontalmente, como indica a Fig.3.

**2.-** Coloque os tacos de nivelamentos (49) e (50), Fig. 3, e aperte-os com os parafusos (48) e (51), junto com as arandelas (54) como mostra a Fig.3, e coloque a tampa (55).

**3.-** Coloque os revestimentos de protecção (37) como indica a Fig.3.

### **MONTAGEM DA MACA NO SUPORTE.-**

**4.-** Neste passo da montagem, recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa.

Pegue nas placas de rotação (5) e coloque-as no orifício central como mostra a Fig.5, no lado direito e no lado esquerdo. Assegure-se de que as duas placas foram introduzidas nos respectivos orifícios.

Uma vez colocadas as placas de rotação, introduza-as nas ranhuras respectivas dos suportes principal (2) Fig.6.

Verifique se a maca (4) roda correctamente sobre as placas de rotação sem nenhum tipo de prisão - Fig.6.

**5.-** Pegue no tubo de sujeição de taloeiras e monte a chapa de sujeição (7) junto com a taloeira (31) no tubo de sujeição (9) Fig.7.

De seguida, introduza o outro extremo do tubo no orifício do tubo telescópico (3) - ver Fig.7.

Coloque a chapa de sujeição da taloeira (7) e a taloeira (31) e segure o tubo com o parafuso (11) com as anilhas (27) e bloqueie com a porca (16) como mostra a Fig.7.

## **MONTAGEM DO SUPORTE DE PÉS.-**

**6.-** Pegue no apoio de pés (39) e introduza-o no interior do extremo do tubo telescópico (3), introduza o parafuso (40) com as anilhas (13) e bloqueie com a porca (15) Fig.8.

Em seguida, pegue na extremidade da mola (23) Fig.9 e, com a ajuda do parafuso (11), fixe o extremo da mola como indica a Fig.9, introduza o parafuso (11) com as anilhas (27) e bloqueie com a porca (16) e coloque a tampa (41) Fig.9.

## **MONTAGEM DO TUBO TELESCÓPICO.-**

**7.-** Neste passo da montagem, recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa.

Uma vez colocado o suporte de pés, pegue no punho do suporte da maca (18) e puxe-o para fora como indica a Fig.10. Em seguida, introduza o tubo telescópico de pés (3) no interior do tubo da maca Fig.10, deixe de puxar o punho e seleccione a sua altura na escala do tubo telescópico. Assegure-

se de que ouve um “CLIQUE” de encaixe no orifício correspondente.

Fixe-o com o punho (30) como mostra a Fig.10.

**8.-** Segure o punho (29), e introduza o parafuso (38) no orifício superior, junto com a anilha (13), posicionando-o no suporte principal como indica a Fig.11.

Coloque a anilha (13), a porca (15) e aperte fortemente.

Coloque o parafuso (43) junto com a anilha (13) no orifício inferior do punho (29), coloque a anilha (13) e aperte fortemente a porca auto-bloqueante (15) Fig.11.

Execute uma montagem semelhante para o punho da outra mão.

**Importante:** Uma vez realizados os passos da montagem do aparelho, segure a cinta anti-irrigação (32) na anilha do suporte da maca (19) e no suporte principal (1), Fig.13.

Ajuste sempre a cinta de segurança para os diferentes ângulos de realização do exercício.

## **Situação e Colocação.-**

Os exercícios devem ser realizados num lugar aberto, com um espaço livre em redor de mais de 4m<sup>2</sup> e bem iluminado.

Esta tábua de inversão é utilizada principalmente em casa, para a execução de exercícios especiais e revisões médicas.

A tábua de inversão tem um design natural para um uso cómodo e seguro.

Também é muito importante estar relaxado.

Pode ser girada em diferentes ângulos.

## **Posições de ângulos.-**

**Ver páginas finais.**

## **Características.-**

-Capacidade máxima de carga 130kg.

-Altura máxima recomendada 190cm.

-Altura mínima recomendada 160cm.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de

Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

**BH RESERVA O DIREITO DE  
PODER MODIFICAR AS  
ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS  
PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.**

## **INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO DA TÁBUA DE INVERSÃO.-**

Vantagens ao usar a tábua de inversão:

- Diminuição de dores de costas.
- Diminuição de stress.
- Melhorar a circulação.
- Melhorar a postura corporal.
- Dar equilíbrio e simetria ao seu corpo.
- Relaxar depois de um bom exercício.

### **Importante**

Leia detalhadamente as instruções deste manual antes de usar a tabela de inversão pela primeira vez.

## **ÍNDICE DE CONTEÚDOS.-**

### **1. PREPARAÇÃO DA TÁBUA DE INVERSÃO.**

### **2. UTILIZAÇÃO DA TÁBUA DE INVERSÃO**

- 2.1. Inversão parcial.
- 2.2. Inversão total.

### **3. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

- 3.1. A tábua de inversão não se move.
- 3.2. A tábua de inversão gira muito rápido para trás.

### **4. PERGUNTAS FREQUENTES**

Para visualizar as imagens dos passos a efectuar, consulte o vídeo que se encontra na página:

**<http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400>**

## **PREPARAÇÃO DA TÁBUA DE INVERSÃO. -**

Antes de utilizar a tábua de inversão, deve certificar-se de que todas as peças estão na posição certa, seguindo estes três passos:

1. Os braços pivô devem estar correctamente seguros. É recomendável que, enquanto se habitua ao uso da tábua de inversão, disponha os braços pivô na terceira ou última posição.
2. Para evitar uma inversão completa durante as primeiras utilizações, deve assegurar-se que a cinto de segurança esteja presa à trave da tábua de inversão. Este cinto poderá ser ajustado para maiores ou menores níveis de inversão. Quando o cinto de segurança estiver preso, evita-se que o utilizador continue além da posição máxima de inversão desejada. Comece os seus exercícios com um limite de 45 graus para que se sinta mais confortável. Desprenda o cinto de segurança para efectuar as inversões completas.

**3.** Agora, deverá ajustar o suporte para os pés. Este suporte estará marcado com as diferentes estaturas para cada utilizador. Se a sua estatura exacta não estiver disponível, escolha sempre a seguinte opção acima da sua estatura.

## **UTILIZAÇÃO DA TÁBUA DE INVERSÃO. -**

### **Atenção:**

É bastante recomendável que esteja na companhia de outra pessoa quando utilizar a tábua de inversão pela primeira vez. Poderá ajudá-lo/a caso seja necessário.

### **Inversão parcial.-**

O que deverá fazer em primeiro lugar é recostar-se sobre a maca e pôr os pés sobre os apoios. Nesta posição, ajuste os suportes que estarão sobre os seus tornozelos. São estes suportes que sustentarão o seu corpo enquanto estiver na posição invertida. Por este motivo, é muito importante que se certifique de que estão ajustados correctamente.

Agora, poderá apoiar todo o seu corpo sobre a maca. Ponha as suas mãos em posição cruzada sobre o peito. Neste momento, certificará se a preparação da sua tábua de inversão foi a correcta: deve haver movimento da tábua e do seu corpo até atrás. A parte superior do seu corpo, enquanto as suas mãos estiverem cruzadas sobre o seu peito, deverá permanecer ligeiramente mais alto do que as suas pernas. Caso contrário, é porque escolheu um nível de estatura incorrecto para o suporte de pés (veja o parágrafo **Resolução de Problemas**)

Quando se encontrar na posição indicada no parágrafo anterior, poderá começar a inversão, movendo os seus braços, muito lentamente, um a um, para trás. Verá que o seu corpo gira para trás à medida que os seus braços se movem. Mova os seus braços para trás até alcançar a posição desejada.

**LEMBRE-SE:** Mova os seus braços muito lentamente, para que a rotação se faça de forma suave e progressiva.

Para voltar à posição inicial, deverá mover os seus braços para a frente e posicioná-los de cada lado do seu corpo, sobre a maca. É provável que com este movimento não regresse completamente à posição inicial, devido ao facto de o seu corpo ter sido esticado e ter havido alongamento dos seus músculos. Para continuar até à posição inicial, deve apenas dobrar um pouco os seus joelhos e verá como o seu corpo se move lentamente para a frente.

### **Inversão total.-**

Para poder realizar uma inversão total, o que deverá fazer em primeiro lugar é certificar-se de que o cinto de segurança se encontra solto da trave da tábua de inversão.

Também deve certificar-se de que os braços pivô se encontram no nível mais alto. É sempre benéfico ter também outra pessoa presente caso necessite de ajuda.

Para subir à tábua de inversão, repita os passos da inversão inicial. Já na posição inicial, mova os seus braços até atrás, até que o seu corpo se encontre na posição de inversão total.

Quando estiver nesta posição de inversão total, poderá tocar os os seus braços no chão. Certifique-se de que as suas costas não estão a tocar a maca e respire profunda e lentamente.

Para voltar à posição inicial, deve colocar as mãos nas barras laterais de apoio em ambos os lados da maca. Faça força nas barras laterais com ambos os braços até chegar à posição horizontal.

É recomendável que faça uma paragem de 30 segundos nesta posição de equilíbrio horizontal. Desta forma, evitará que sinta tonturas quando voltar à posição inicial.

Quando estiver pronto/a, ponha as suas mãos de cada lado do seu corpo, dobre levemente os joelhos e a pouco e pouco voltará à posição inicial.

#### **LEMBRE-SE:**

Não é necessário efectuar uma inversão total para obter os benefícios que a sua tábua de inversão oferece. Tenha o seu próprio ritmo e aumente de nível à medida que se for sentindo confortável.

## **SOLUÇÃO DE PROBLEMAS. -**

### **A tábua de inversão não se move.**

Se, ao pôr-se na posição indicada com os braços cruzados sobre o seu peito, a tábua de inversão não se mover, deve-se a um ajuste incorrecto do suporte dos pés. Retire o apoio dos pés e ajuste-o para uma menor estatura. O mais recomendável será fazê-lo nível por nível, até chegar ao ajuste de estatura adequado.

### **A tábua de inversão gira muito rápido para trás.**

Se, ao pôr-se na posição indicada com os braços cruzados sobre o seu peito a tábua de inversão e a tábua de inversão se mover de forma brusca e sem ajuda dos seus braços para trás, deve-se também a um ajuste incorrecto do suporte dos pés. Tire os pés do apoio e ajuste a barra vertical para uma maior estatura. O mais recomendável será fazê-lo nível por nível, até chegar ao ajuste de estatura adequado.

## **Perguntas Frequentes. -**

### **Até que ponto deve efectuar a inversão?**

Lembre-se sempre de escolher um ângulo em que se sinta seguro. Possivelmente o seu corpo vai estar mais confortável realizando movimentos até 45 graus de inversão. Pare sempre que sentir qualquer tipo de sensação incómoda, tonturas ou dores.

### **Quais são as consequências de ter maior fluxo sanguíneo no cérebro?**

Ao utilizar a tábua de inversão pela primeira vez, levará fluxo sanguíneo extra ao cérebro. Isto é bom e saudável para o seu corpo. O fluxo sanguíneo gerado ajuda a limpar o seu corpo e a levar oxigénio a locais necessárias. Pouco a pouco, acostumar-se-á às sensações geradas pelos movimentos de inversão e irá apreciá-las cada vez mais.

### **Por quanto tempo deve realizar-se uma inversão?**

Os movimentos de inversão devem realizar-se até ao ponto em que se sinta confortável. Nunca exija que o seu corpo permaneça em posição invertida quando se sentir desconfortável.

Para começar, podem ser realizadas inversões de 1 a 2 minutos e, à medida que for progredindo, pode permanecer em posição invertida até 10 ou 15 minutos.

### **Qual é a estatura máxima ou peso máximo suportados pela tábua de inversão?**

A estatura limite para utilizar a tábua de inversão é de 1,90 metros. O peso máximo suportado pela tábua de inversão é de 130kg.

### **É bom realizar movimentos para a frente e para trás enquanto se realiza a inversão?**

É muito bom realizar este tipo de movimentos (de forma suave e progressiva. Nunca de forma brusca. Desta forma, promove-se o fluxo de sangue, líquidos linfáticos e fluído espinal. Pode inclusivamente mover-se de lado para lado para que relaxe um pouco mais.

## **Veiligheidsvoorschriften.-**

Raadpleeg uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint. Het wordt aangeraden om een totale medische controle te ondergaan. Train op het aangeraden intensiteitsniveau, overbelast uzelf niet. Stop onmiddellijk met de oefening en raadpleeg uw arts als u enige pijn of ongemak ervaart. Gebruik het toestel inversietafel op een stevige en gelijkmatige ondergrond met enige vorm van bescherming voor uw vloer of tapijt. Met het oog op veiligheid dient het apparaat altijd omringd te worden door ten minste 1 meter vrije ruimte.

Sta kinderen niet toe om het toestel te gebruiken als speeltuig of om te spelen in nabijheid van het toestel. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.

Om er zeker van te zijn dat alle onderdelen degelijk bevestigd zijn en dat alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid dient u de inversietafel voor aanvang van de oefening te controleren.

Dit toestel is getest en voldoet aan de standard TÜV-eisen, enkel geschikt voor thuisgebruik.



## **BELANGRIJK**

Lees de instructies zorgvuldig door voordat u begint aan de montage.

Neem alle onderdelen uit de kartonnen verpakking en controleer met de onderdelen lijst of alle onderdelen aanwezig zijn.

Gooi de verpakking niet weg voordat

de inversietafel volledig gemonteerd is.

Gebruik het toestel altijd zoals beschreven staat in de handleiding. Stop als u enig defect onderdeel tegenkomt tijdens de montage of controle van het toestel, of als u enig vreemd geluid hoort tijdens de oefening. Gebruik het toestel niet totdat het probleem is opgelost.

## **ALGEMENE INSTRUCTIES. -**

**1** Dit product is ontworpen voor thuisgebruik. Het gebruikersgewicht dient de 130 kg. Niet te overschrijden.

**2** Houd u handen uit de buurt van bewegende onderdelen

**3** Ouders en eventuele andere personen die verantwoordelijkheid voor kinderen dragen dienen het avontuurlijke en nieuwsgierige karakter van kinderen in acht te nemen en zich te realiseren dat dit in gevaarlijk gedrag of situaties kan resulteren. Dit toestel dient in geen enkel geval als speeltuig gebruikt te worden. Laat kinderen niet zonder toezicht in dezelfde ruimte als dit apparaat.

**4** Uw toestel kan enkel gebruikt worden door 1 persoon tegelijkertijd.

**5** Draag geschikte kleding en schoenen. Strik uw veters stevig vast.

**6** Als u lang haar heft, Fig. A, loopt u het risico dit te vervuilen op de vloer.

**Fig.A**



Maak u haar vast met een haarband of elastiek zoals afgebeeld in Fig. B om ongelukken te voorkomen.

**Fig.B**



## **VOORZORGSMAATREGELEN!**

**Raadpleeg uw arts voordat u dit toestel in gebruik neemt. Dit advies is specifiek belangrijk voor mensen met gezondheidsproblemen.**

- Gebruik door kinderen onder de 14 wordt sterk afgeraden. Gebruik dient te allen tijde plaats te vinden onder toezicht van een volwassene.
- De zachte bank van het toestel kan het hele lichaam ondersteunen en de zachte arm- en voetsteunen maken oefeningen veiliger en comfortabeler.

## **MONTAGE INSTRUCTIES. -**

Neem het toestel uit de doos en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

Voor montage van dit apparaat wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden.

Neem de delen uit de doos en verzeker u ervan dat alle onderdelen aanwezig zijn, Fig. 1:

- (1) Achterkant onderstel.
- (2) Voorkant onderstel.
- (3) Telescopische voet pijp.
- (4) Bank steun.
- (5) Draaiplaten.
- (6) Voetensteun houder.
- (9) Hieldeelhouder.
- (29) Handvatten.
- (31) Hieldeel.
- (32-33) Veiligheidsriem.
- (37) Beschermhoes.
- (39) Voetsteun.

(49-50) Hoekbeschermers.

(11) M-6x45 Schroeven.

(13) M-8 Sluitringen.

(15) M-8 Borgmoeren.

(16) M-6 Borgmoeren.

(27) M-6 Sluitringen.

(38) M-8x20 Schroeven.

(40) M-8x50 Schroeven.

(43) M-8x40 Schroeven.

(48) M-6x20 Schroeven.

(51) M-6x25 Schroeven.

(54) Ø13xØ6,5x1 Sluitringen.

(55) Schroef dopkap.

## **MONTAGE. -**

**1.-** Positioneer het onderstel (1) als aangegeven in Fig.3.

Duw de slotplaten (8) vervolgens naar beneden in de richting van de pijl zodat ze horizontaal geplaatst zijn als aangegeven in Fig. 3

**2.-** Plaats de hoekbeschermers (49) en (50), Fig.3, en maak ze vast met schroeven (48) en (51) en sluitringen (54) zoals getoond in Fig.3, Plaats de kapjes (55).

**3.-** Plaats de beschermhoes (37) zoals getoond in Fig.3.

## **PLAATSING VAN DE BANK OP HET ONDERSTEL. -**

**4.-** Voor dit onderdeel van de montage wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden.

Neem de draaiplaten (5) en plaats ze in het middelste gat als aangegeven in Fig.5, aan zowel de linker- als rechterzijde. Controleer of de twee platen correct in hun respectievelijke gaten geplaatst zijn.

Plaats vervolgens de draaiplaten in de corresponderende gleuven op het onderstel (2) Fig.6.

Controleer dat de bank (4) vloeiend op

de draaiplaten draait zonder blokkeren. Fig.6.

**5.-** Neem de hieldeelhouder (9) en plaats de hiel steun (7) samen met het hieldeel (31) op de hieldeelhouder (9) Fig.7.

Vervolgens, plaats het andere uiteinde van de staaf in het gat van de telescopische pijp (3) zie Fig.7.

Plaats de hielsteun (7) en het hieldeel (31) en maak de balk vast met een schroef (11), samen met een sluitring (27) en draai stevig aan met een borgmoer (16), als getoond in Fig.7.

## **PLAATSING VAN DE VOETSTEUN. -**

**6.-** Neem de voetsteun (39) en plaats het in het uiteinde van telescopische pijp (3), plaats schroef (40), samen met sluitring (13) en draai stevig vast met borgmoer (15) Fig.8.

Neem vervolgens het uiteinde van de veer (23), Fig.9, en houd het uiteinde van de veer als aangegeven in Fig. 9 met behulp van de schroef (11), plaats schroef (11), samen met sluitring (27) en draai stevig vast met borgmoer (16) Fig.9, plaats het kapje (41) Fig.9.

## **PLAATSING VAN DE TELESCOPISCHE PIJP. -**

**7.-** Voor dit onderdeel van de montage wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden. Na plaatsing van de voetsteun, pak de bank vergrendelknop (18) vast en trek deze naar achteren als getoond in Fig. 10.

Plaats de telescopische pijp (3) vervolgens in de pijp voor de bank, Fig. 10, laat de knop los en selecteer uw lengte op de lengteschaal van de telescopische pijp. Verzeker u ervan

dat u het hoort vastklikken in het corresponderende gat.

Vergrendel door de knop (30) te houden als aangegeven in Fig.10.

**8.-** Neem het handvat (29) en plaats schroef (38) samen met sluitring (13) in het bovenste gat en plaats het op het onderstel als getoond in Fig. 11. Plaats sluitring (13) en borgmoer (15) en draai stevig vast.

Plaats schroef (43), samen met sluitring (13) in het onderste gat van het handvat (29) en draai de borgmoer (15) stevig vast, Fig.11.

Voer dezelfde handelingen uit voor het handvat aan de andere zijde.

**Belangrijk:** Nadat u alle handelingen voor montage van het toestel heeft uitgevoerd, bevestig de anti-omrol riem (32) aan de ring van de bank steun en aan het onderstel (1), Fig.13. Pas deze veiligheidsriem altijd aan bij oefening in verschillende inversiehoeken.

## **Locatie en plaatsing. -**

Oefeningen dienen te worden uitgevoerd op een open, goed verlichte plek, met meer dan 4m<sup>2</sup> vrije ruimte rondom het toestel.

Deze inversietafel is voornamelijk voor thuisgebruik en het uitvoeren van speciaal- en gezondheidscontroles ontworpen.

De inversietafel heeft een natuurlijk ontwerp voor een comfortabele en veilig gebruik.

De tafel kan in verschillende hoeken roteren.

Het is belangrijk om ontspannen te blijven tijdens de oefening.

**Hoek posities. -**  
**Zie laatste pagina's.**

**Kenmerken. -**

- Maximale belasting 130 kg
- Aanbevolen maximumlengte 190 cm
- Aanbevolen minimumlengte 160 cm.

Bij enige twijfel of vragen, aarzel zeker niet om contact met de Technische

Hulpdienst op te nemen voor meer informatie.

(Zie laatste pagina van deze handleiding).

**BH behoudt het recht om de specificaties van dit product aan te passen zonder voorafgaande bekendmaking.**

## **INSTRUCTIES VOOR HET GEBRUIK VAN DE INVERSIETAFEL. -**

Voordelen van het gebruik van de inversietafel:

- Verlicht rugpijn.
- Verlicht stress.
- Verbetert bloedsomloop.
- Verbetert lichaamshouding.
- Geeft uw lichaam meer balans en symmetrie.
- Om te ontspannen, na een veeleisende training.

### **Belangrijk!**

Lees de instructies in deze handleiding aandachtig door voordat u begint met gebruik van het toestel.

### **Inhoud. -**

#### **1. VOORBEREIDING VAN DE INVERSIETAFEL.**

#### **2. GEBRUIK VAN DE INVERSIETAFEL.**

- 2.1. Gedeeltelijke inversie.
- 2.2. Volledige inversie.

#### **3. OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.**

- 3.1. De inversietafel beweegt niet.
- 3.2. De inversietafel beweegt heel snel naar achteren.

#### **4. VEELGESTELDE VRAGEN.**

Om beelden van de uit te voeren stappen te zien, bekijk de onlinevideo hier:

**<http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400>**

### **VOORBEREIDING VAN DE INVERSIETAFEL. -**

Controleer voor het gebruik van de inversietafel of alle onderdelen zich in de juiste positie bevinden door de volgende 3 simpele stappen uit te voeren:

**4.** De zwenkbare armen dienen degelijk vast te zitten. Het wordt aangeraden om de zwenkbare armen in positie drie of vier te plaatsen totdat u gewend bent aan het gebruik van de inversietafel.

**5.** Om een totale inversie te voorkomen gedurende het eerste gebruik, verzeker u ervan dat de veiligheidsriem vastgemaakt is aan het onderstel van de inversietafel. Deze band kan worden aangepast aan hogere dan wel lagere niveaus van inversie. Als de veiligheidsband is vastgemaakt wordt de gebruiker behoed verder te draaien dan de maximaal gewenste inversie positie. Start uw oefeningen met een hoek van 45 graden of met een hoek die u als comfortabel ervaart. Maak de veiligheidsband los voor het uitvoeren van volledige inversies.

6. Vervolgens dient u de voetsteun aan te passen. De voetsteun is gemarkeerd met verschillende lengtes voor verschillende gebruikers. Kies de instelling direct boven uw lengte indien uw exacte lengte niet aangegeven is.

## **GEBRUIK VAN DE INVERSIETAFEL. -**

### **Let op:**

De aanwezigheid van een tweede persoon tijdens het eerste gebruik van de inversietafel wordt ten zeerste aangeraden. Deze kan u helpen indien nodig

### **Gedeeltelijke inversie. -**

Allereerst dient u achterover tegen de tafel aan te leunen en uw voeten op de steunen te plaatsen. Pas de steunen die zich bij uw enkels bevinden aan. Dit zijn de steunen die uw lichaam op zijn plaats houden als u zich in omgekeerde positie bevindt. Vandaar dat het uitermate belangrijk is om u ervan te verzekeren dat ze correct ingesteld zijn. Hierna kunt u uw hele lichaam op de bank laten rusten. Kruis uw handen voor de borst. Op dit punt dient u te controleren of de inversietafel correct opgesteld is. De tafel en uw lichaam dienen naar achteren te bewegen, terwijl uw handen voor uw borst gekruist zijn, dient uw bovenlijf lichtelijk hoger te blijven dan uw benen. Als dit niet het geval is, heeft u een verkeerde hoogte instelling gekozen voor de voetsteun (zie **Oplossen van problemen** sectie).

Als u zich eenmaal in balans in de hierboven beschreven positie bevindt, kunt u met de inversie beginnen door uw armen uitermate langzaam, een voor een naar achteren te bewegen. Uw lichaam roteert naar achteren als u uw armen beweegt. Beweeg uw armen naar achteren totdat u de gewenste positie heeft bereikt

**ONTHOUD:** Beweeg uw armen langzaam zodat de rotatie gelijkmatig en zonder haperen uitgevoerd wordt.

Beweeg uw armen in voorwaartse richting en plaats ze aan beiden kanten van uw lichaam op de tafel om terug te keren naar de startpositie. Deze beweging zal u hoogstwaarschijnlijk niet geheel terugbrengen in de startpositie, omdat uw lichaam is uitgerekt en uw spieren verlengd zijn. Om volledig terug te keren in de startpositie dient u enkel uw knieën lichtelijk te buigen en uw lichaam zal langzaam naar voren bewegen.

### **Volledige inversie.-**

Om een gehele inversie te kunnen uitvoeren, dient u zich er ten eerste van te verzekeren dat de veiligheidsband niet aan het frame van de inversietafel vastgemaakt is. U dient ook te controleren of de zwenkbare armen op het

hoogste niveau ingesteld zijn. Het is altijd een goed idee dat er een ander aanwezig is in het geval dat u hulp nodig heeft.

Om uzelf op de inversietafel te plaatsen, herhaal de stappen voor gedeeltelijke inversie. Als u zich in de startpositie bevindt, beweegt u uw armen naar achteren totdat uw lichaam zich in volledig omgekeerde positie bevindt.

Als u zich eenmaal in volledig omgekeerde positie bevindt, kan u manoeuvreren door uw armen op de vloer te gebruiken. Verzekert u ervan dat uw rug de tafel niet aanraakt en dat uw ademhaling diep en langzaam is.

Plaats uw handen op de handvatten aan beide kanten van de tafel om terug te keren in de startpositie. Trek hard aan de zijbalken om in horizontale positie terug te keren.

Het wordt aangeraden om ongeveer 30 seconden in deze gebalanceerde horizontale positie te rusten voordat u volledig terugkeert naar de startpositie om duizeligheid te voorkomen.

Als u klaar bent met rusten, plaats dan uw handen aan beide kanten van uw lichaam, buig uw knieën lichtelijk en keer langzaam terug in de startpositie.

#### **ONTHOUD:**

Het is niet noodzakelijk om een gehele inversie uit te voeren om de voordelen van de inversietafel te ervaren. Houd uw eigen tempo aan en vergroot de inversie geleidelijk naar gelang uw gevoel van comfort.

## **OPLOSSEN VAN PROBLEMEN. -**

### **De inversietafel beweegt niet.**

Als de tafel niet in beweging komt nadat u in de startpositie uw armen voor de borst heeft gekruist, kan dit aan het niet correct instellen van de voetsteun liggen. Neem uw voeten uit de steunen en pas ze aan naar een lagere hoogte. Het beste is om dit niveau voor niveau te doen, totdat u de juiste aanpassing van de hoogte bereikt.

### **De inversietafel beweegt heel snel naar achteren.**

Als nadat u in de startpositie uw armen voor de borst heeft gekruist de tafel plotseling omklapt zonder dat u uw armen naar achteren beweegt, is dit waarschijnlijk te wijten aan onjuiste instelling van de voetsteun. Neem uw voeten uit de steunen en pas de hoogte van de steunen aan naar een hogere lengte. Het beste is om dit niveau voor niveau te doen, totdat u de juiste aanpassing van de hoogte bereikt.

## **VEELGESTELDE VRAGEN. -**

**Hoe ver moet ik mezelf omkeren?**

Onthoud om te allen tijde een inversiehoek te kiezen die voor u veilig aanvoelt. Het zou kunnen dat u zich bijvoorbeeld prettig voelt bij een omkering van 45 graden. Stop onmiddellijk als u enig ongemak ervaart, duizelig wordt of pijn heeft.

### **Wat zijn de gevolgen van verhoogde bloedtoevoer naar de hersenen?**

Het eerste gebruik van de inversietafel zal de bloedtoevoer naar de hersenen doen toenemen. Dit is gezond en goed voor uw lichaam. De toegenomen bloedtoevoer helpt het lichaam te reinigen en zuurstof aan te voeren naar plekken waar u dat nodig heeft. U zult langzaam gewend raken aan de sensatie van het ondersteboven zijn en dit telkens als prettiger gaan ervaren.

### **Hoe lang dient een inversie te duren?**

Inversiebewegingen kunnen zo lang aangehouden worden als u als comfortabel ervaart. Dwing uzelf nooit om in omgekeerde positie te blijven als u zich niet prettig of gemakkelijk voelt. Om te beginnen kan u omkeringen van 1 tot 2 minuten uitvoeren en naarmate u vordering maakt kunt u ondersteboven blijven voor wel 10 tot 15 minuten.

### **Wat is de aanbevolen maximumlengte en het aanbevolen maximumgewicht dat door de inversietafel ondersteund wordt?**

De maximumlengte voor het gebruik van de inversietafel is 1,90 meter. Het maximumgewicht dat de inversietafel kan dragen is 130kg.

### **Is het een goed idee om op en neer te schommelen tijdens het uitvoeren van inversies?**

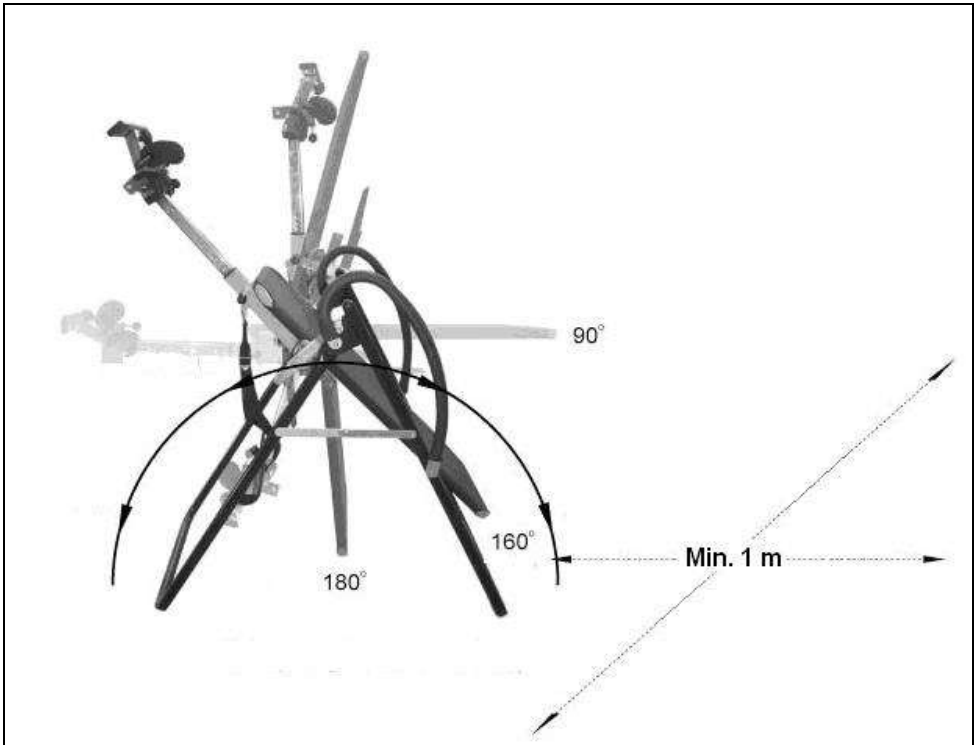
Het is erg goed om dit soort bewegingen te maken (Op een geleidelijke en rustige manier. Nooit abrupt). Het komt de bloedtoevoer, circulatie van lymfevocht en ruggengraatvloeistof ten goede. U kunt zelfs van zij naar zij bewegen om u nog meer te ontspannen.

**(E) Posiciones de grados.**

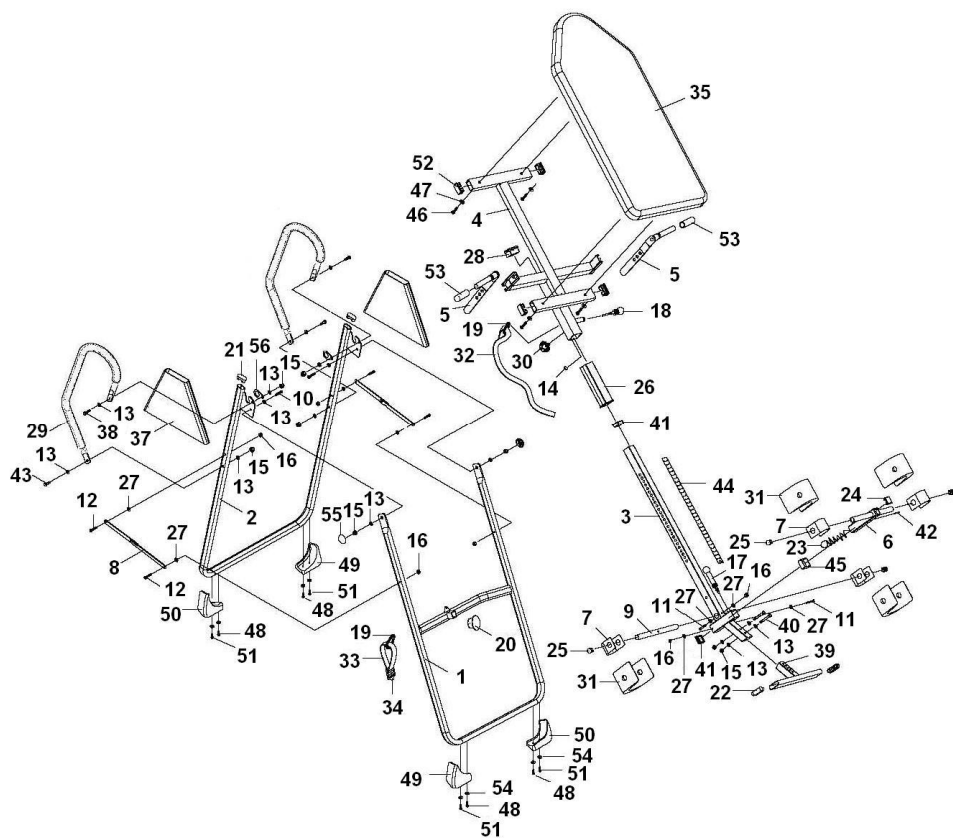
**(GB) Angle positions.**

**(F) Positions des angles.-**

**(P) Posições de ângulos.**



# G405



**Para pedido de repuesto:** Indicar el código de la pieza y la cantidad

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

**Pour toute commande pièces détachées:** Indiquer le code de la pièce et la quantité

**Para encomenda de peça de recambio:** Indicar o código da peça ea quantidade

**Ejemplo / E.g. / Exemple / Exemplo:**

**G405001**

**1**

| Nº | Code    | Nº | Code    | Nº | Code    |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 1  | G405001 | 20 | G405020 | 40 | G405040 |
| 2  | G405002 | 21 | G405021 | 41 | G405041 |
| 3  | G405003 | 22 | G405022 | 42 | G405042 |
| 4  | G405004 | 23 | G405023 | 43 | G405043 |
| 5  | G405005 | 24 | G405024 | 44 | G405044 |
| 6  | G405006 | 25 | G405025 | 45 | G405045 |
| 7  | G405007 | 26 | G405026 | 46 | G405046 |
| 8  | G405008 | 27 | G405027 | 47 | G405047 |
| 9  | G405009 | 28 | G405028 | 48 | G405048 |
| 10 | G405010 | 29 | G405029 | 49 | G405049 |
| 11 | G405011 | 30 | G405030 | 50 | G405050 |
| 12 | G405012 | 31 | G405031 | 51 | G405051 |
| 13 | G405013 | 32 | G405032 | 52 | G405052 |
| 14 | G405014 | 33 | G405033 | 53 | G405053 |
| 15 | G405015 | 34 | G405034 | 54 | G405054 |
| 16 | G405016 | 35 | G405035 | 55 | G405055 |
| 17 | G405017 | 37 | G405037 | 56 | G405056 |
| 18 | G405018 | 38 | G405038 |    |         |
| 19 | G405019 | 39 | G405039 |    |         |

**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE,S.L.  
(Manufacturer)  
P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Tel.: +34 945 29 02 58  
Fax: +34 945 29 00 49  
e-mail: sat@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel: + 1 949 206 0330  
Toll free: +1 866 325 2339  
Fax: +1 949 206 0013  
e-mail:  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS ASIA**

BH Asia Ltd.  
No.80, Jhongshan Rd.,  
Daya Dist.,  
Taichung City 42841,  
Taiwan. R.O.C.  
Tel.: +886 4 25609200  
Fax: +886 4 25609280  
E-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, APARELHOS  
DE DESPORTO, S.A.  
Rua do Caminho Branco Lote 8,  
ZI Oiã 3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXICO**

BH Exercycle de México S.A. de  
CV  
Eje 132 / 136  
Zona Industrial, 2A Secc.  
78395 San Luis Potosí  
S.L.P: MÉXICO  
Tel.: +52 (444) 824 00 29  
Fax: +52 (444) 824 00 31  
www.bhlatam.com.mx

**BH FITNESS CHINA**

BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch Lane  
455, Lane 822,  
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.  
Tel: +86-021-5284 6694  
Fax: +86-021-5284 6814  
e-mail: info@i-bh.cn

**BH GERMANY GmbH**

Grasstrasse 13  
45356 ESSEN  
GERMANY  
Tel: +49 2015 997018  
e-mail:  
technik@bhgermany.com

**BH FITNESS UK**

Tel: 02037347554  
e-mail:  
sales.uk@bhfitness.com

**AFTER SALES – UK**

Tel.: 02074425525  
e-mail:  
service.uk@bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

**BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.**

**SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.**

**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.**

**BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.**

**DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.**

**BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.**

**DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.**