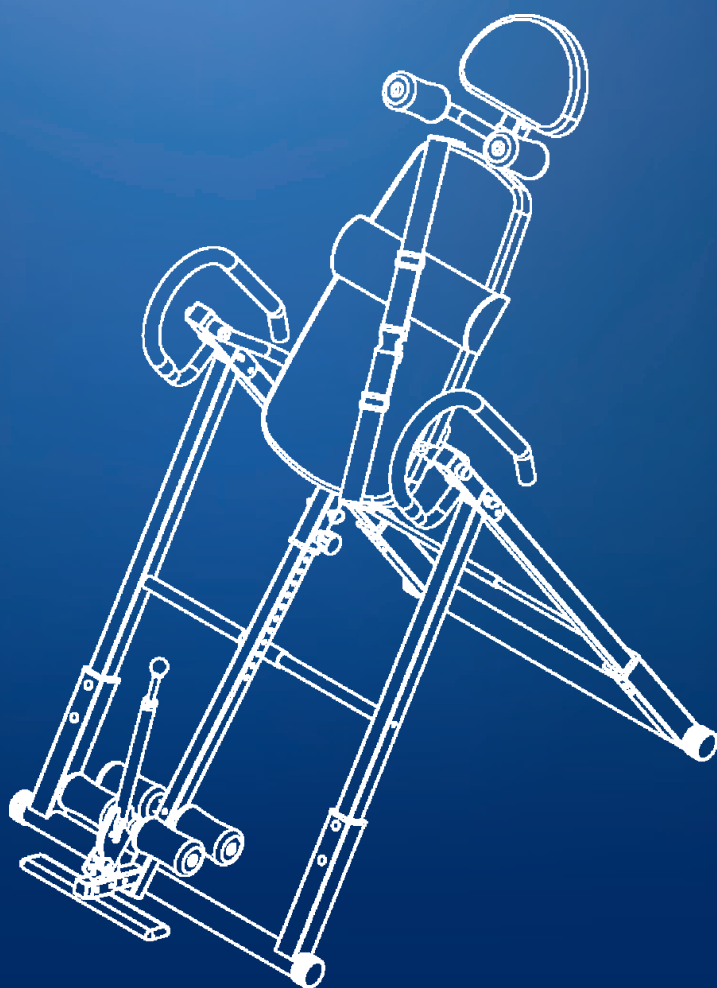


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Tabla de inversión

FLEXICARE



Manual de instrucciones **ES**

Instruction manual **EN**

Manuel D'Utilisation **FR**

Manuale D'Istruzioni **IT**

Anweisungen **DE**

Instruções **PT**

Gebruiksaanwijzing **NL**

Bruksanvisning **SWE**

Instrukcja obsługi **PL**

Brugsanvisning **DK**



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

¡Gracias por elegir el banco multifuncional Flexicare! En este manual encontrará toda la información necesaria para montar, utilizar y mantener este producto correctamente y de forma segura.

Flexicare es una herramienta versátil y compacta para realizar una amplia variedad de ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico desde la comodidad de tu hogar.

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto y si tiene alguna duda, no dude en consultar con nosotros.

PROPÓSITO DEL PRODUCTO

Descubre nuestra tabla de inversión, perfecta para personas que buscan bienestar y fortaleza. Resistente a la gravedad, con reposacabezas ajustable y cinturón de protección, este dispositivo gravitacional te ayuda a invertir tu posición, aliviando el estrés en tu espalda y cuello.

Con un marco de acero sólido, alfombrilla de apoyo trasero y correas acolchadas para el tobillo, esta tabla de inversión se adapta a tu altura para una experiencia personalizada. Su construcción de acero resistente con recubrimiento en polvo resistente a arañazos garantiza estabilidad y durabilidad.

1. ADVERTENCIAS

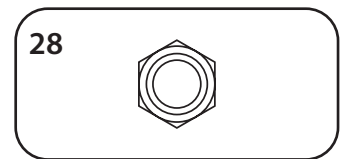
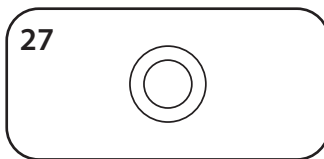
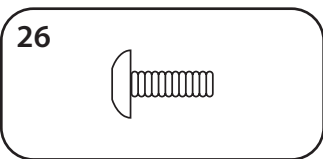
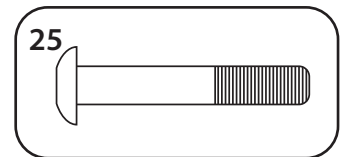
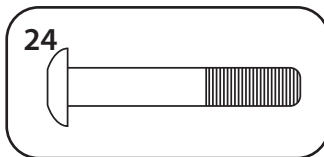
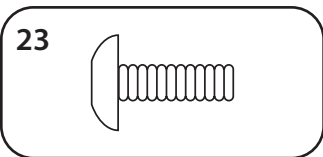
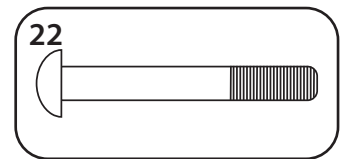
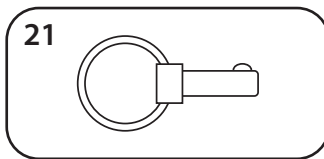
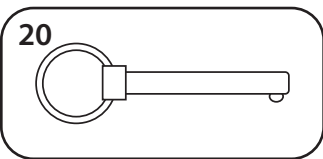
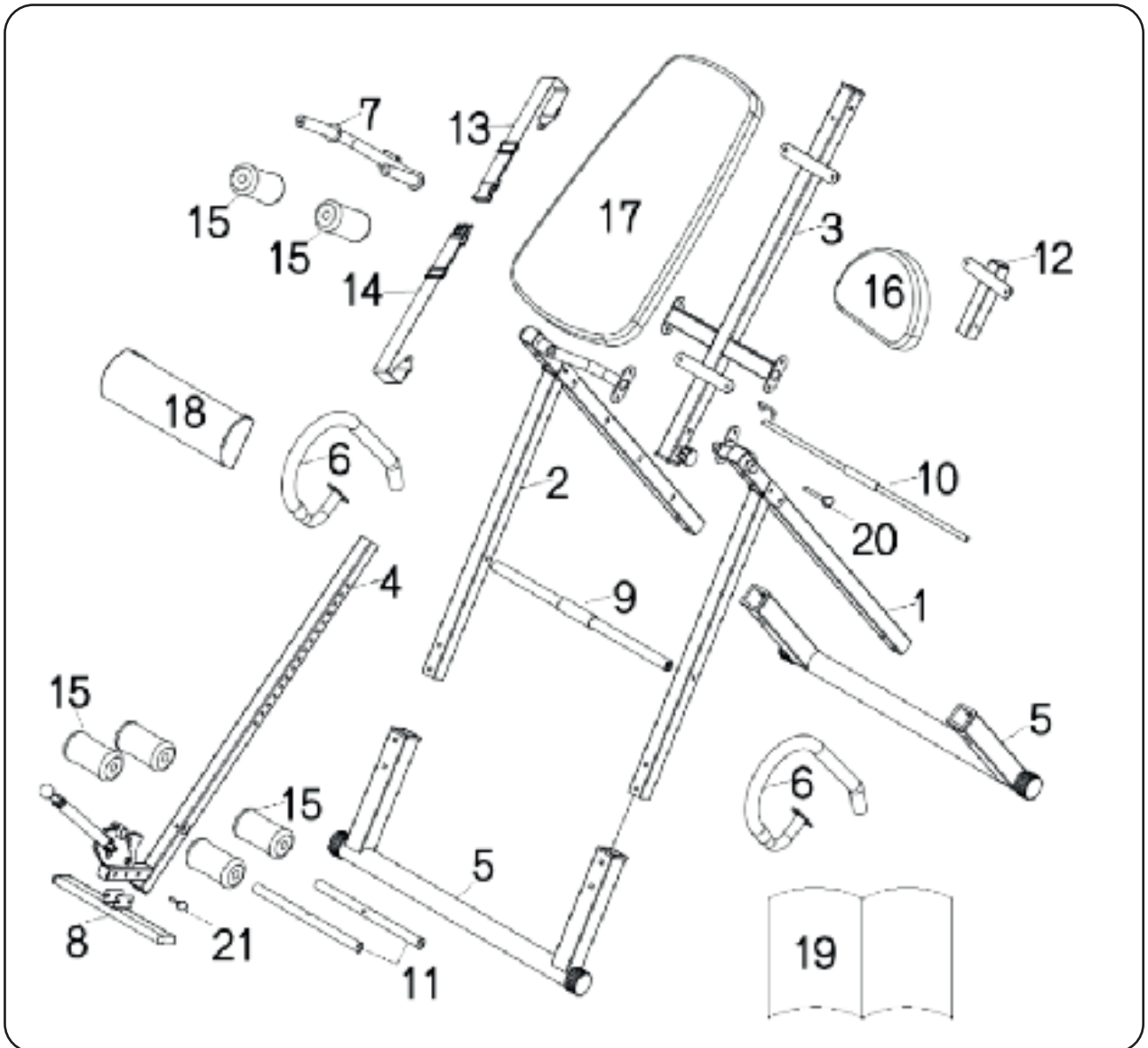
1. **¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar la tabla de inversión se recomienda consultar con un profesional de la salud, especialmente si tiene problemas médicos preexistentes como hipertensión, problemas cardíacos, glaucoma o problemas en la columna vertebral.
2. **¡ADVERTENCIA!** Las mujeres embarazadas deben evitar el uso de la tabla de inversión sin la aprobación de su médico.
3. **¡ADVERTENCIA!** Iniciar el uso de la tabla de inversión con sesiones cortas y moderadas. Aumenta gradualmente la duración e inclinación con el tiempo para permitir que tu cuerpo se adapte a la inversión.
4. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de ajustar correctamente la tabla de inversión a tu altura y peso para evitar lesiones.
5. **¡ADVERTENCIA!** Utiliza la tabla de inversión solo en superficies estables y niveladas. Evita usarla en lugares elevados o superficies resbaladizas para prevenir caídas.
6. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga la tabla de inversión fuera del alcance de niños y mascotas para evitar accidentes y lesiones.
7. **¡ADVERTENCIA!** No exceda el límite de peso recomendado por el fabricante (150 kg). El uso por encima de la capacidad máxima puede poner en peligro la integridad estructural de la tabla.
8. **¡ADVERTENCIA!** Las personas con problemas oculares, como glaucoma, deben evitar el uso

prolongado de la tabla de inversión debido a la presión intraocular que podría generarse.

9. **¡ADVERTENCIA!** Si es un principiante, se recomienda utilizar la tabla de inversión bajo la supervisión de otra persona hasta que te familiarices completamente con su funcionamiento.
10. **¡ADVERTENCIA!** Presta atención a tu condición física. Un exceso de deporte pone a prueba tu cuerpo. Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, deje de practicar inmediatamente: dolor, opresión en el pecho, taquicardia, dificultad para respirar, mareos y náuseas.
11. **¡ADVERTENCIA!** Proteja el suelo con una alfombra firme y nivelada debajo del instrumento. Asegúrese de que haya al menos 0,5 m de espacio libre alrededor del equipo para evitar golpear algún otro objeto.
12. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que los tornillos estén bien apretados antes de utilizar el aparato. Si detecta algún defecto o ruido anormal, deje de utilizarlo.
13. **¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa ajustada cuando haga ejercicio. La ropa grande limitará el ejercicio.
14. **¡ADVERTENCIA!** Sólo apto para interiores y el hogar.
15. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, maneje este equipo con cuidado.

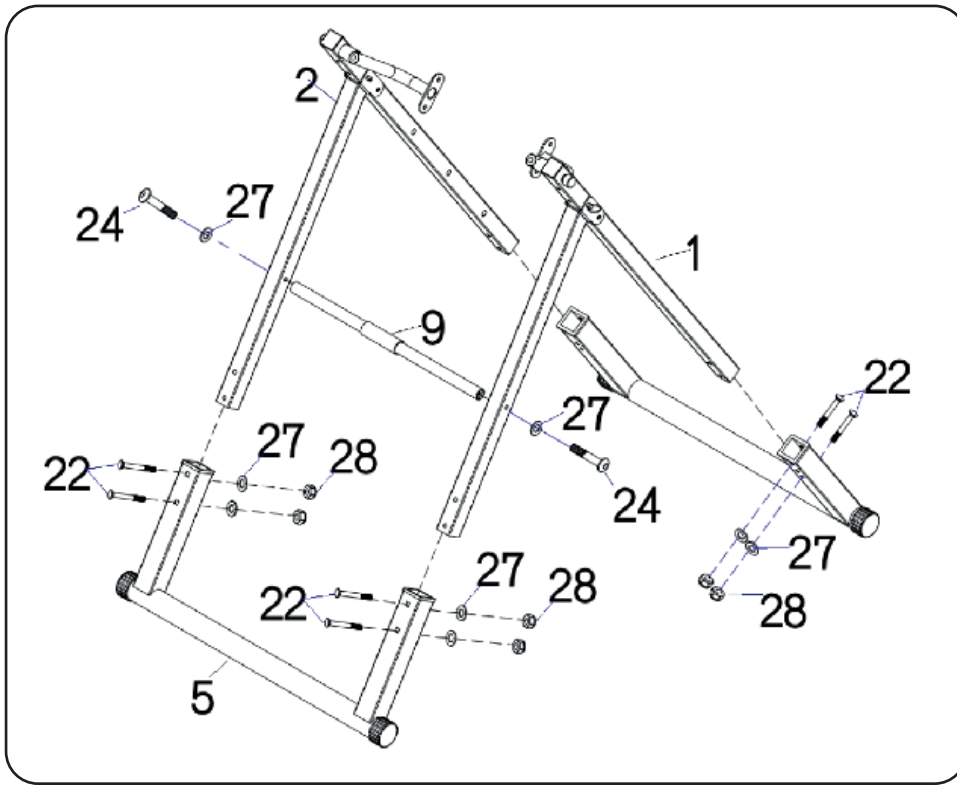
2. PARTES DEL PRODUCTO

Nº	NOMBRE	CANTIDAD	Nº	NOMBRE	CANTIDAD
1	Soporte izquierdo	1	16	Almohadilla para la cabeza	1
2	Soporte derecho	1	17	Respaldo	1
3	Marco del respaldo	1	18	Almohadilla de cintura	1
4	Bastidor de ajuste de altura	1	19	Instrucciones	1
5	Base de apoyo	2	20	Anillo de tracción 8*60	3
6	Mango	2	21	Anillo de tracción 8*28	1
7	Marco en U para hombros	1	22	Tornillo de fijación M8*60	8
8	Reposapiés	1	23	Tornillo hexagonal de cabeza plana M6*16	6
9	Tope delantero	1	24	Tornillo hexagonal M8*50	7
10	Tope trasero	1	25	Tornillo hexagonal M8*50	2
11	Tubo de espuma	2	26	Tornillo hexagonal M8*20	7
12	Reposacabezas	1	27	Almohadilla plana M8	25
13	Cinta 1	1	28	Tuerca de seguridad M8	20
14	Cinta 2	1	29	Llave inglesa 13-14	1
15	Espuma	6	30	Llave Allen	1



MEDIDAS

Medida mínima del producto: 135x78x130 cm

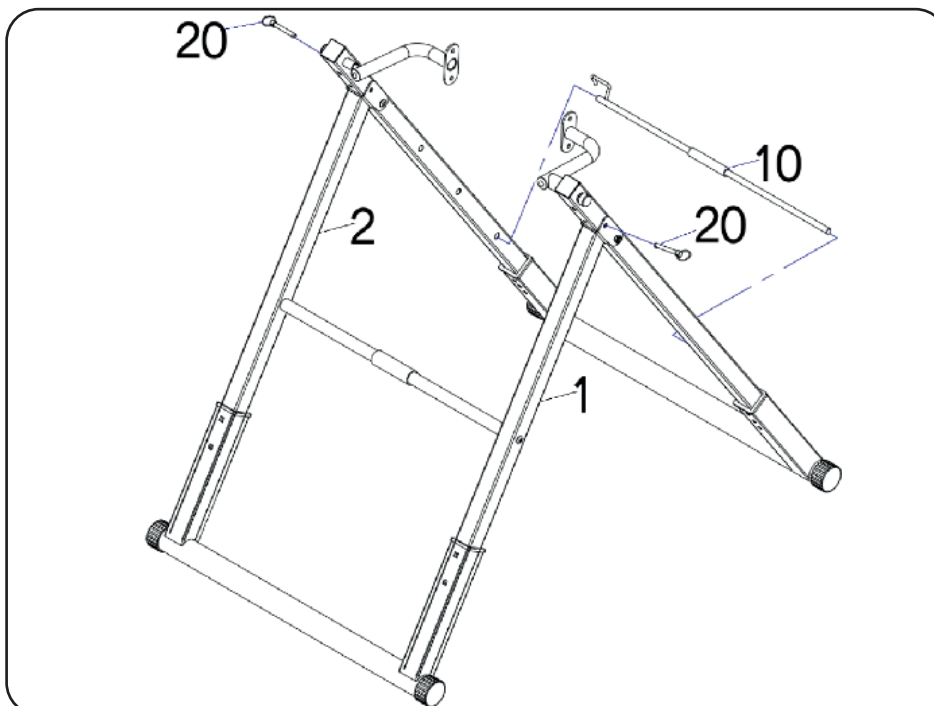


Medida máxima del producto: 135x78x190 cm

3. INSTALACIÓN

PRIMER PASO:

Abra los soportes izquierdo (1) y derecho (2) y fíjelos en la base de apoyo (5) con tornillos de fijación M8*60 (22), almohadillas planas M8 (27), y tuercas de seguridad M8 (28).

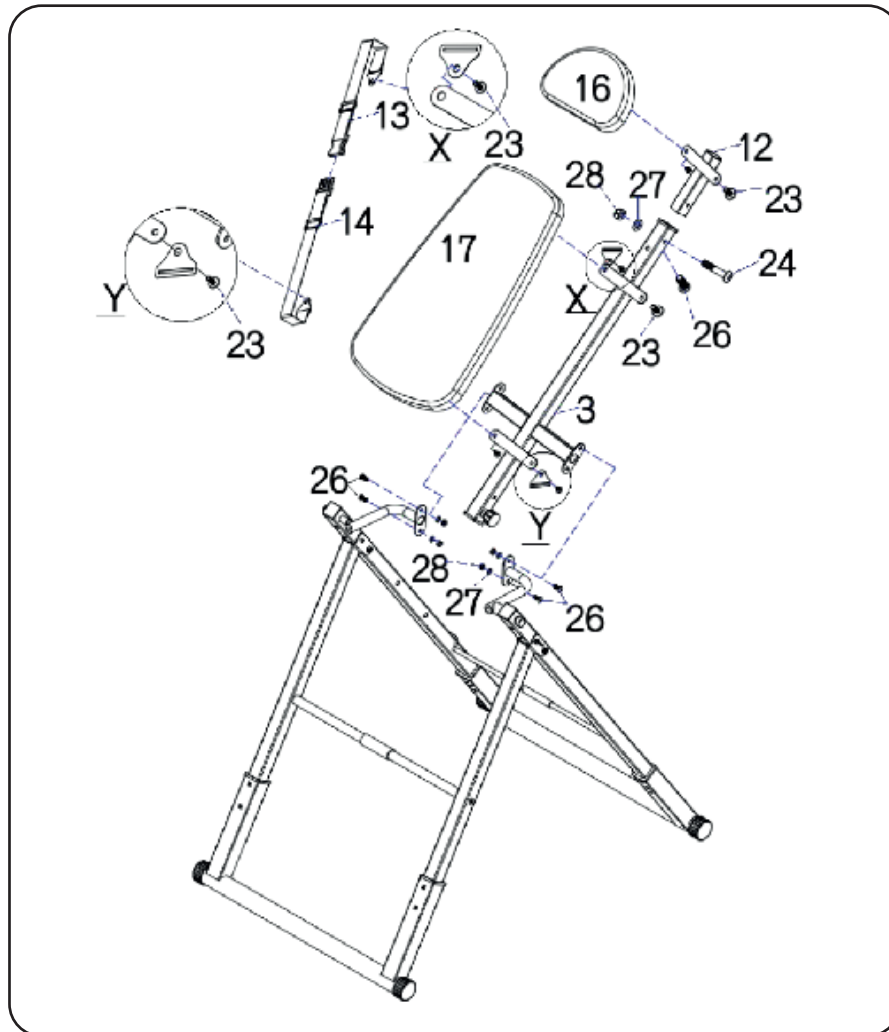


Utilice tornillos hexagonales M8*50 (24) y almohadillas planas M8 (27) para fijar el tope delantero (9) en los soportes izquierdo y derecho (1) y (2).

SEGUNDO PASO:

Abra el soporte de la tabla de inversión e inserte el anillo de tracción (20) en el orificio de la conexión delantera y trasera del soporte.

El tope trasero (10) se inserta en los orificios de ambos lados del soporte trasero según sea necesario o no se inserta, de esta manera, puede ponerse completamente boca abajo.



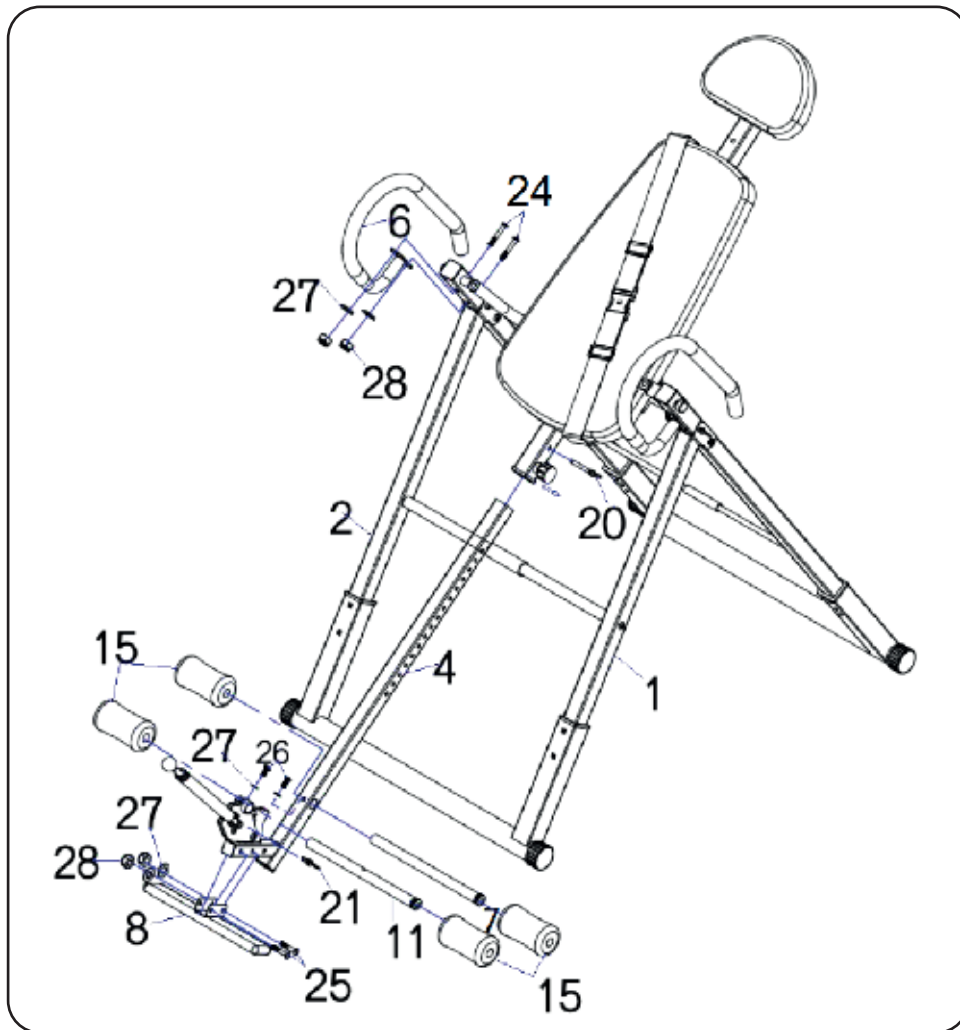
Se recomienda instalar primero la posición del primer orificio para el primer uso, y posteriormente ajustarla a otras posiciones de orificio después de la adaptación.

TERCER PASO:

Utilice tornillos hexagonales M8*50 (24), tornillos hexagonales M8*20 (26), arandelas planas M8 (27), tuercas de seguridad M8 (28) para fijar el reposacabezas (12) en el marco del respaldo (3).

Utilice tornillos hexagonales M6*16 (23) para fijar la almohadilla de la cabeza (16) y la almohadilla del respaldo (17), e instalar las cintas (13) y (14) en la imagen X e Y imagen y al mismo tiempo en la placa de hierro por encima del marco del respaldo (3).

Utilice tornillos hexagonales M8*20 (26), arandelas planas M8 (27), y tuercas de seguridad M8 (28) para montar la placa de hierro en el lateral del marco del respaldo (3) con en el soporte principal.



CUARTO PASO:

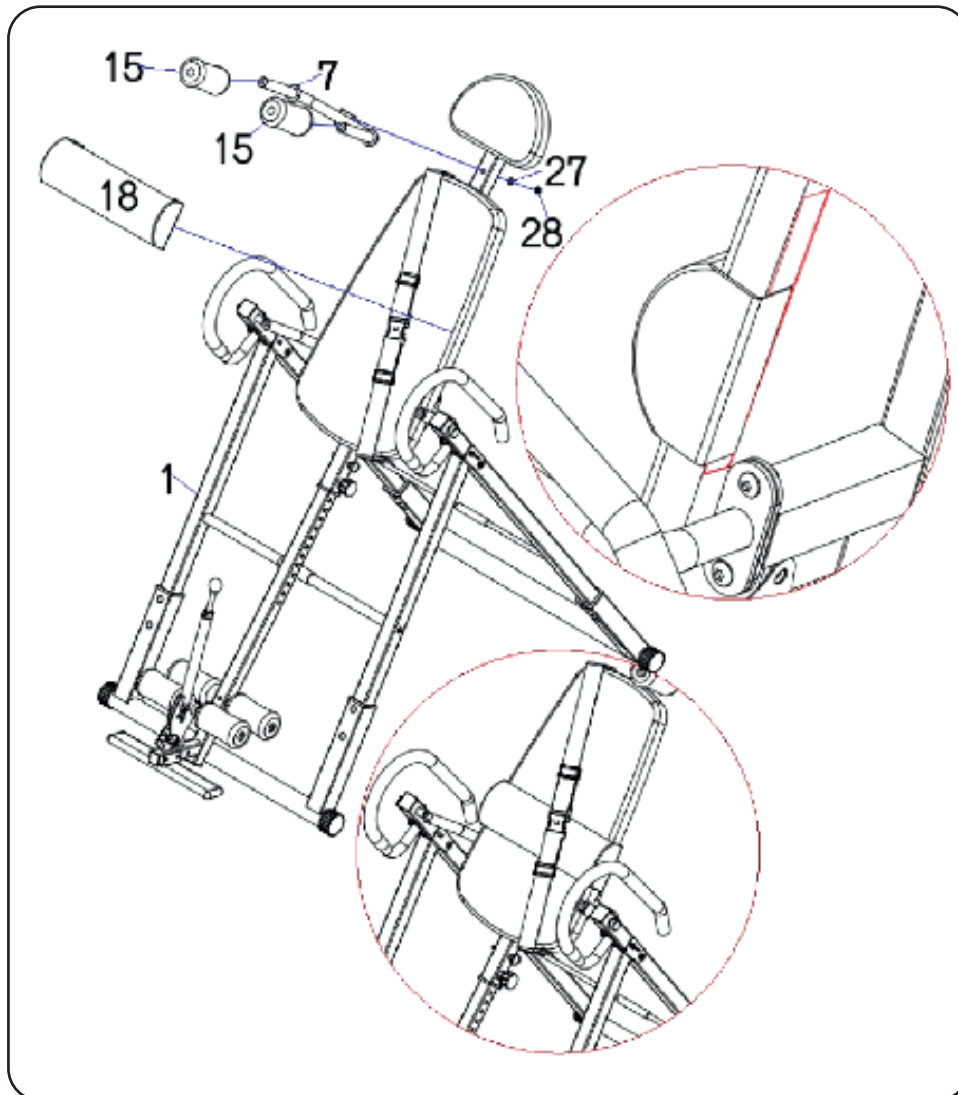
Inserte el tubo de espuma (11) en el orificio grande del marco de ajuste de altura y fíjelo con tornillos hexagonales M8*20 (26) y almohadillas planas M8 (27), y coloque espuma (15) en el tubo de espuma desde ambos extremos.

Inserte el tubo de espuma (11) en el orificio del soporte del prensatelas, fíjelo con tornillos hexagonales M8*20 (26) y almohadillas planas M8 (27) y coloque espuma (15) en el tubo de espuma por ambos extremos.

Fije el reposapiés (8) con tornillos hexagonales M8*50 (24), tornillos hexagonales M8*20 (26), arandelas planas M8 (27) y tuercas de seguridad M8 (28) en el tubo cuadrado del extremo inferior del bastidor de ajuste automático.

Inserte el bastidor de ajuste de altura montado (4) en el tubo cuadrado del bastidor del respaldo (3), y utilice el pasador de tracción rápida y el anillo de tracción 8*60 (20) para insertarlo en los orificios correspondientes según los requisitos de altura.

Fije el pasamanos (6) con tornillos hexagonales M8*50 (24), tornillos hexagonales M8*20 (26), arandelas



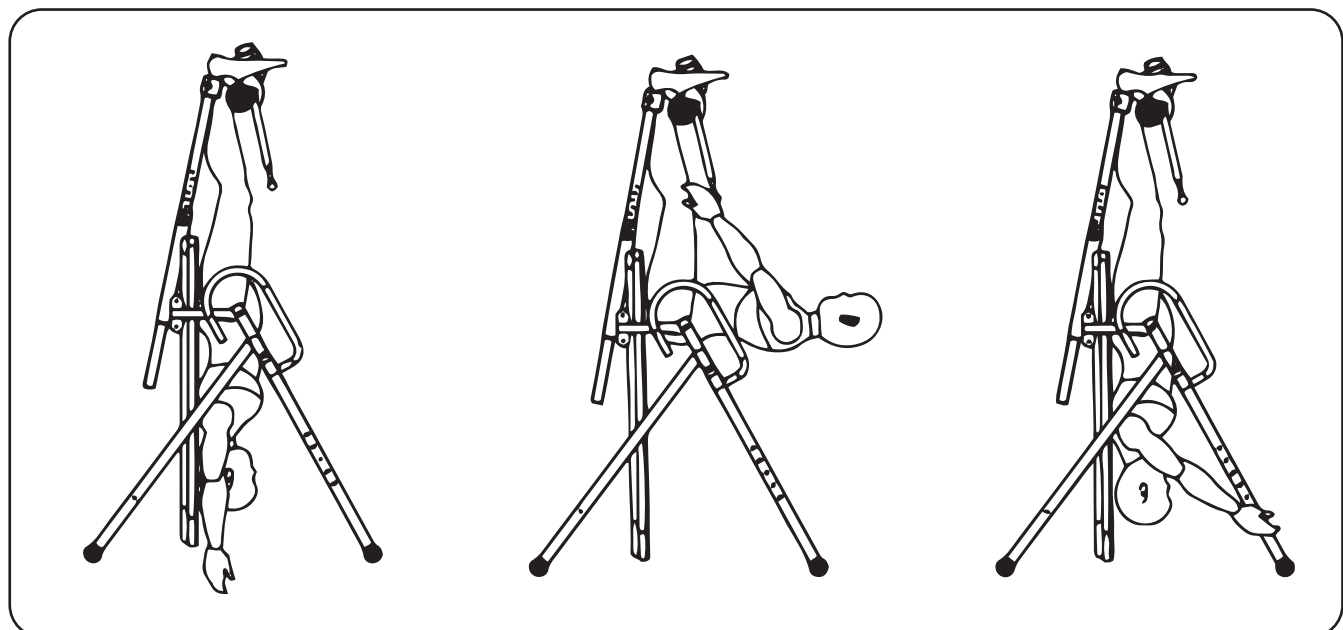
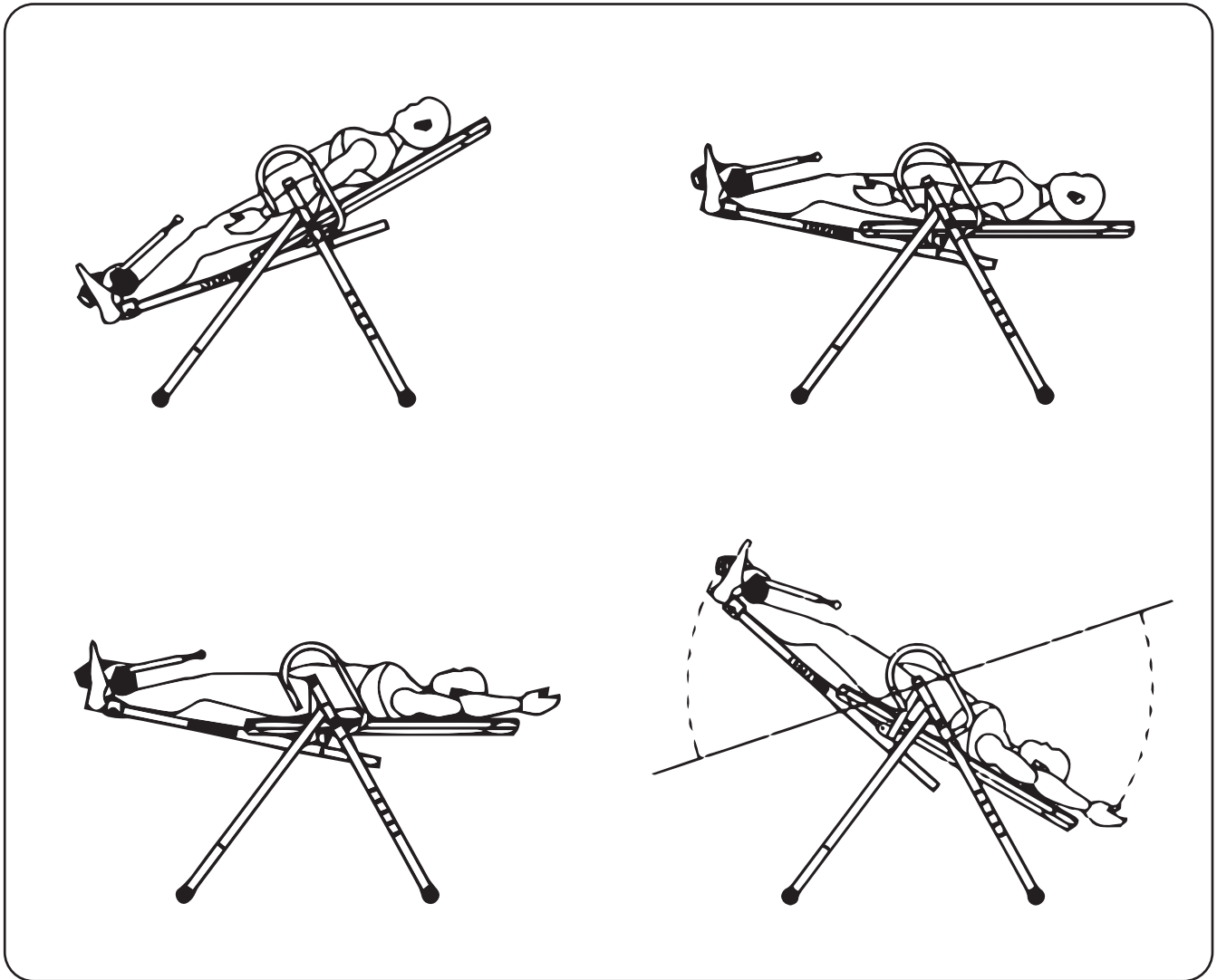
planas M8 (27) y tuercas de seguridad M8 (28) en el tubo lateral del soporte principal.

QUINTO PASO:

Instalación del marco en forma de U: Utilice arandelas planas (27) y tuercas de seguridad (28) para fijar el marco en forma de U para hombros (7) en el tubo de ajuste de altura, y poner la espuma (15) en el círculo en forma de U en el tubo.

Instalación de la almohadilla de la cintura: fijar almohadilla de la cintura (18) en la almohadilla de la espalda (fije el velcro en ambos lados de la almohadilla de la cintura en el velcro en la parte posterior de la almohadilla de la espalda), la posición se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo de acuerdo a la altura.

4. USOS



5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Utiliza un paño suave y húmedo para limpiar la superficie de la tabla de inversión regularmente.
2. Evita el uso de productos químicos agresivos, ya que podrían dañar el material de la tabla.
3. Seque completamente la tabla después de la limpieza para prevenir la acumulación de humedad.
4. Aplica lubricante según sea necesario para garantizar un movimiento suave y evitar el desgaste prematuro.
5. Guarda la tabla de inversión en un lugar seco y libre de polvo cuando no esté en uso.

¡Gracias por elegir Mobiclinic! Apreciamos su confianza en nuestros productos. Estamos comprometidos en ofrecerle la mejor calidad y servicio. Sabemos que disfrutará de su nuevo FLEXICARE tanto como nosotros disfrutamos creándolo para usted. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia, no dude en contactarnos en la dirección de correo electrónico: clientes@mobiclinic.com. Estamos aquí para ayudarle.



IMPORTANT

KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Thank you for choosing the Flexicare multifunctional bench! In this manual you will find all the information you need to assemble, use and maintain this product correctly and safely.

Flexicare is a versatile and compact tool for performing a wide variety of strength and fitness exercises from the comfort of your home.

Please read all instructions carefully before using the product and if you have any questions, do not hesitate to contact us.

PURPOSE OF THE PRODUCT

Discover our inversion table, perfect for people seeking wellness and strength. Gravity resistant, with adjustable headrest and protective belt, this gravity device helps you reverse your position, relieving stress on your back and neck.

With a solid steel frame, rear support mat and padded ankle straps, this inversion table adapts to your height for a customised experience. Its rugged steel construction with scratch-resistant powder coating ensures stability and durability.

1. WARNINGS

1. **WARNING!** Before using the inversion table it is recommended to consult a health care professional, especially if you have pre-existing medical problems such as hypertension, heart problems, glaucoma or spinal problems.
2. **WARNING!** Pregnant women should avoid using the inversion table without the approval of their physician.
3. **WARNING!** Begin inversion table use with short, moderate sessions. Gradually increase the duration and incline over time to allow your body to adapt to the inversion.
4. **WARNING!** Be sure to correctly adjust the inversion table to your height and weight to avoid injury.
5. **WARNING!** Use the inversion table only on stable and level surfaces. Avoid using it on elevated locations or slippery surfaces to prevent falls.
6. **WARNING!** Keep the inversion table out of the reach of children and pets to prevent accidents and injuries.
7. **WARNING!** Do not exceed the manufacturer's recommended weight limit (150 kg). Use above the maximum capacity may compromise the structural integrity of the board.
8. **WARNING!** Persons with eye problems, such as glaucoma, should avoid prolonged use of the inversion table due to the intraocular pressure that could be generated.
9. **WARNING!** If you are a beginner, it is recommended that you use the inversion table under the

supervision of another person until you are fully familiar with its operation.

10. WARNING! Pay attention to your physical condition. Too much sport puts a strain on your body. If you experience any of the following symptoms, stop practising immediately: pain, tightness in the chest, tachycardia, shortness of breath, dizziness and nausea.

11. WARNING! Protect the floor with a firm, level mat under the instrument. Ensure that there is at least 0.5 m clearance around the equipment to avoid hitting other objects.

12. WARNING! Make sure that the screws are tightened securely before using the instrument. If you detect any defects or abnormal noise, discontinue use.

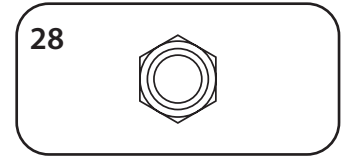
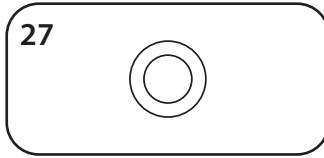
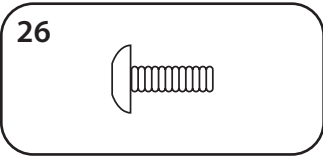
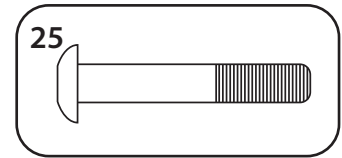
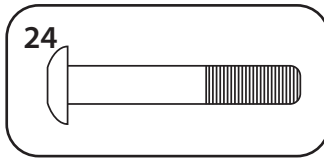
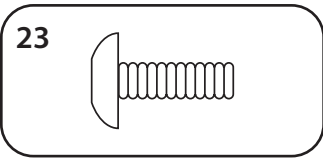
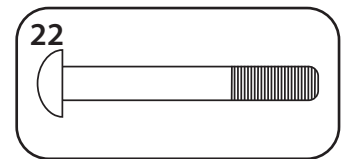
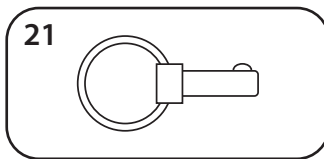
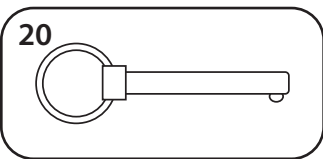
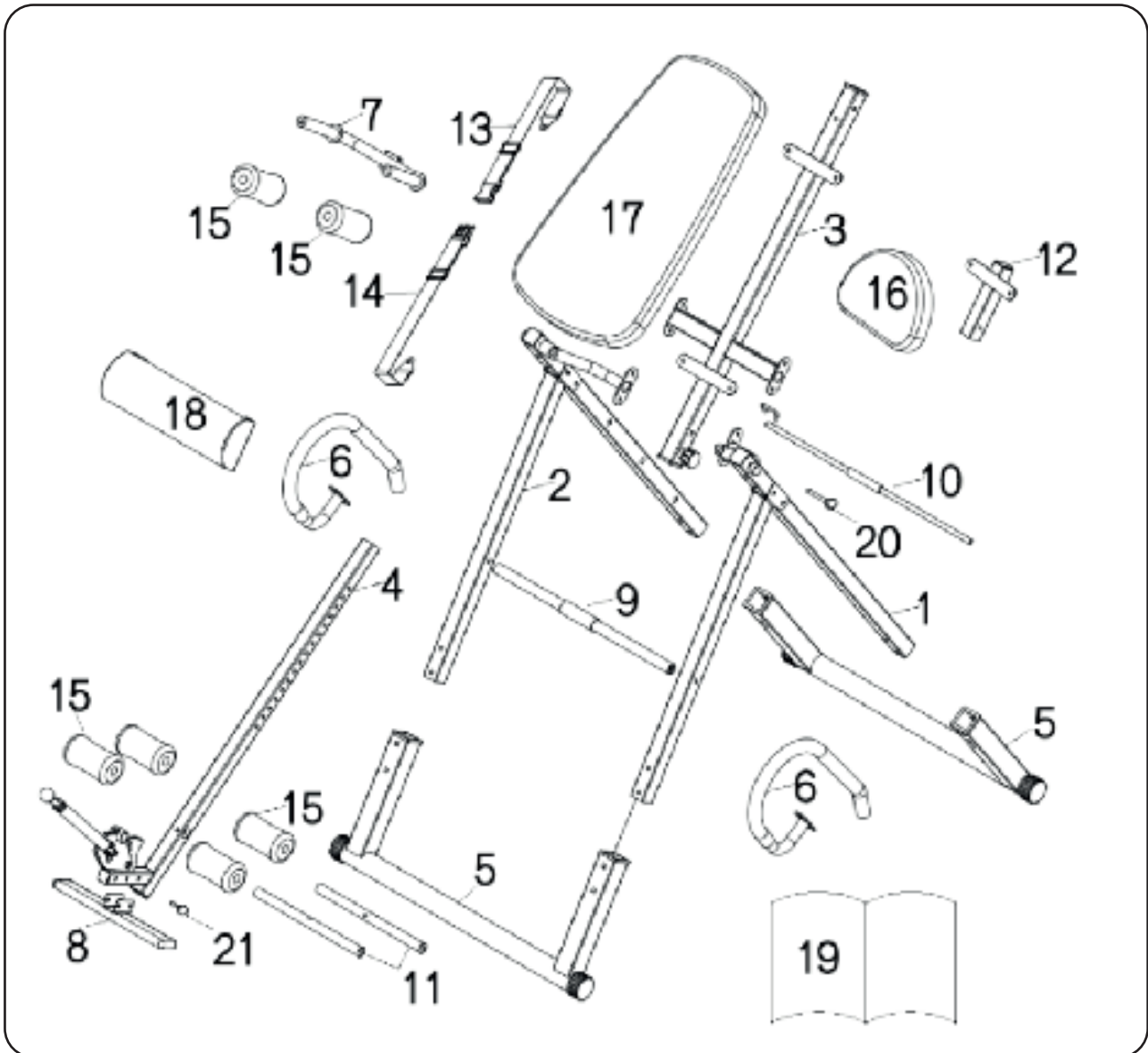
13. WARNING! Wear close-fitting clothing when exercising. Oversized clothing will restrict exercise.

14. WARNING! For indoor and home use only.

15. WARNING! Please handle this equipment with care.

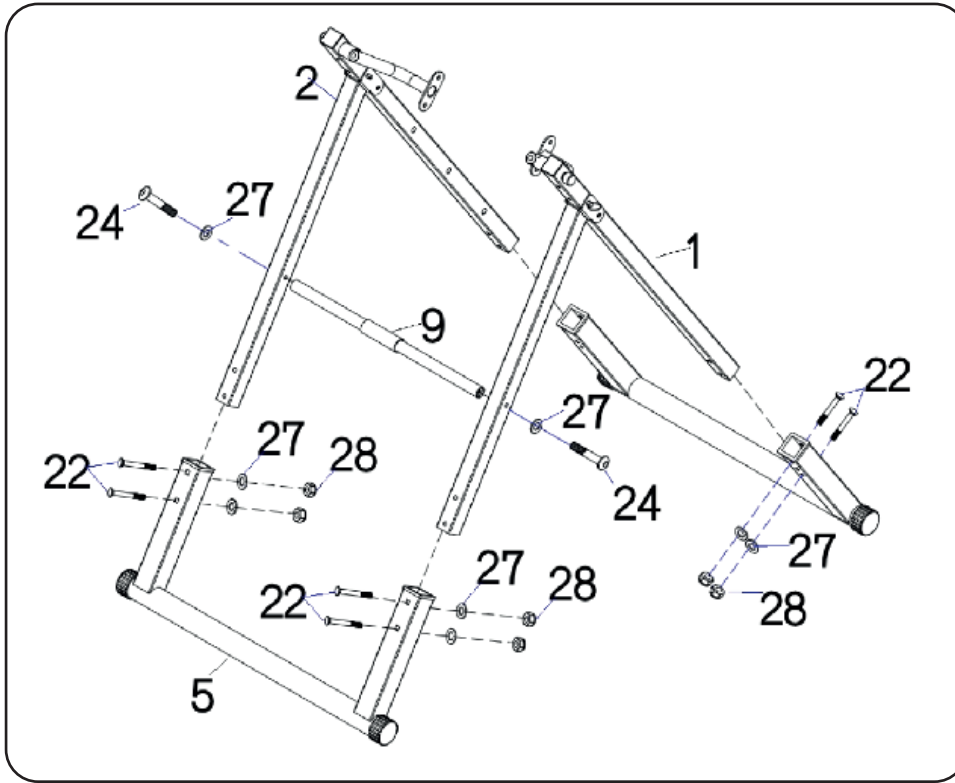
2. PARTS OF THE PRODUCT

NO.	NAME	QUANTITY	NO.	NAME	QUANTITY
1	Left support	1	16	Head cushion	1
2	Right support	1	17	Support	1
3	Backrest frame	1	18	Waist pad	1
4	Height-adjustable frame	1	19	Instructions	1
5	Support base	2	20	Pull ring 8*60	3
6	Handle	2	21	Pull ring 8*28	1
7	U-shoulder frame	1	22	Fixing screw M8*60	8
8	Footrest	1	23	Hexagon socket head cap screw M6*16	6
9	Front bumper	1	24	Hexagonal screw M8*50	7
10	Rear bumper	1	25	Hexagonal screw M8*50	2
11	Foam tube	2	26	Hexagonal screw M8*20	7
12	Headrest	1	27	Flat pad M8	25
13	Belt 1	1	28	Lock nut M8	20
14	Belt 2	1	29	Wrench 13-14	1
15	Foam	6	30	Allen key	1



MEASURES

Minimum product size: 135x78x130 cm

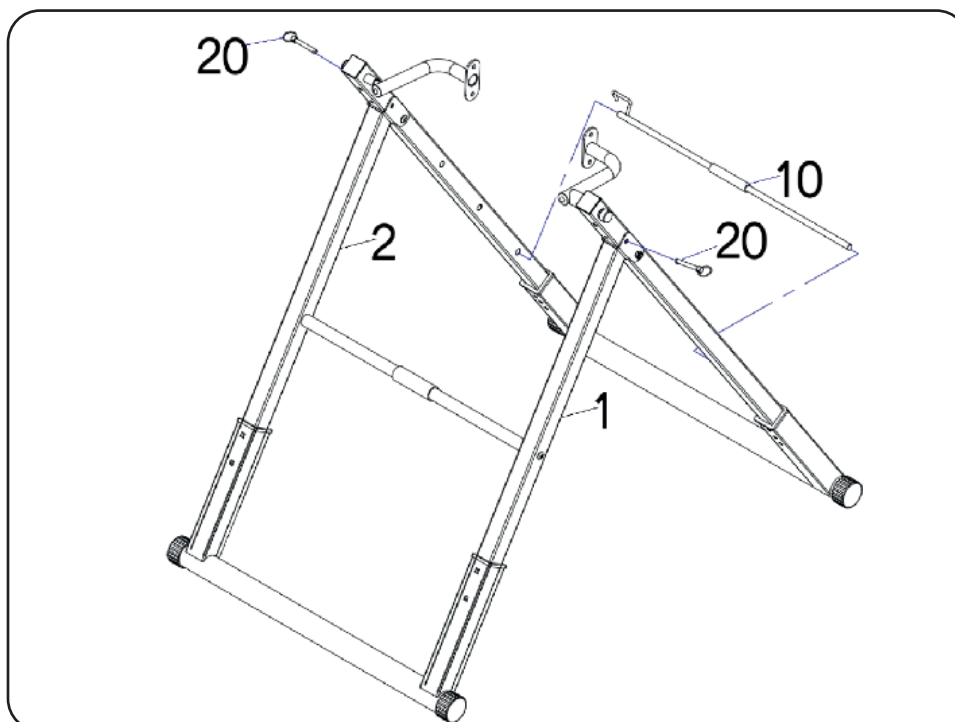


Maximum product size: 135x78x190 cm

3. INSTALLATION

STEP ONE:

Open the left (1) and right (2) brackets and fix them to the support base (5) with M8*60 fixing screws (22), M8 flat pads (27), and M8 lock nuts (28).

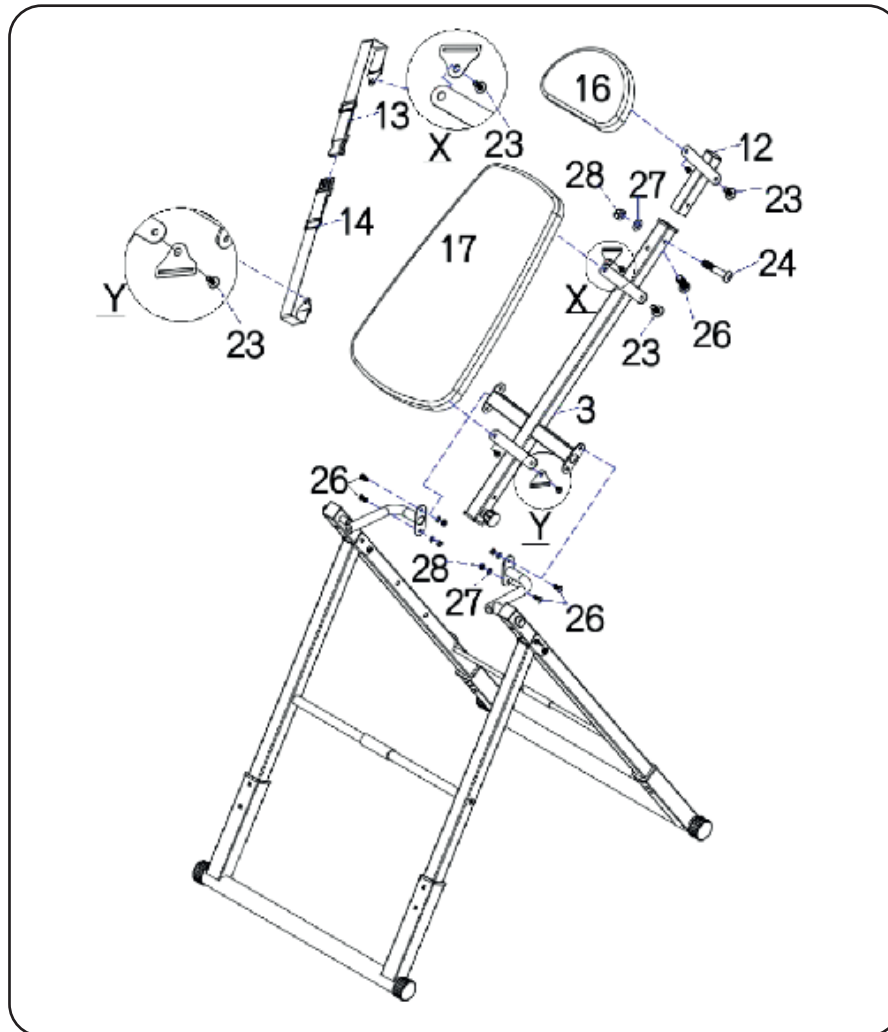


Use M8*50 hex screws (24) and M8 flat pads (27) to fix the front stop (9) on the left and right supports (1) and (2).

SECOND STEP:

Open the inversion table bracket and insert the pull ring (20) into the front and rear connection hole of the bracket.

The back stop (10) is inserted into the holes on both sides of the rear bracket as required or not inserted at all, so that it can be turned completely upside down.



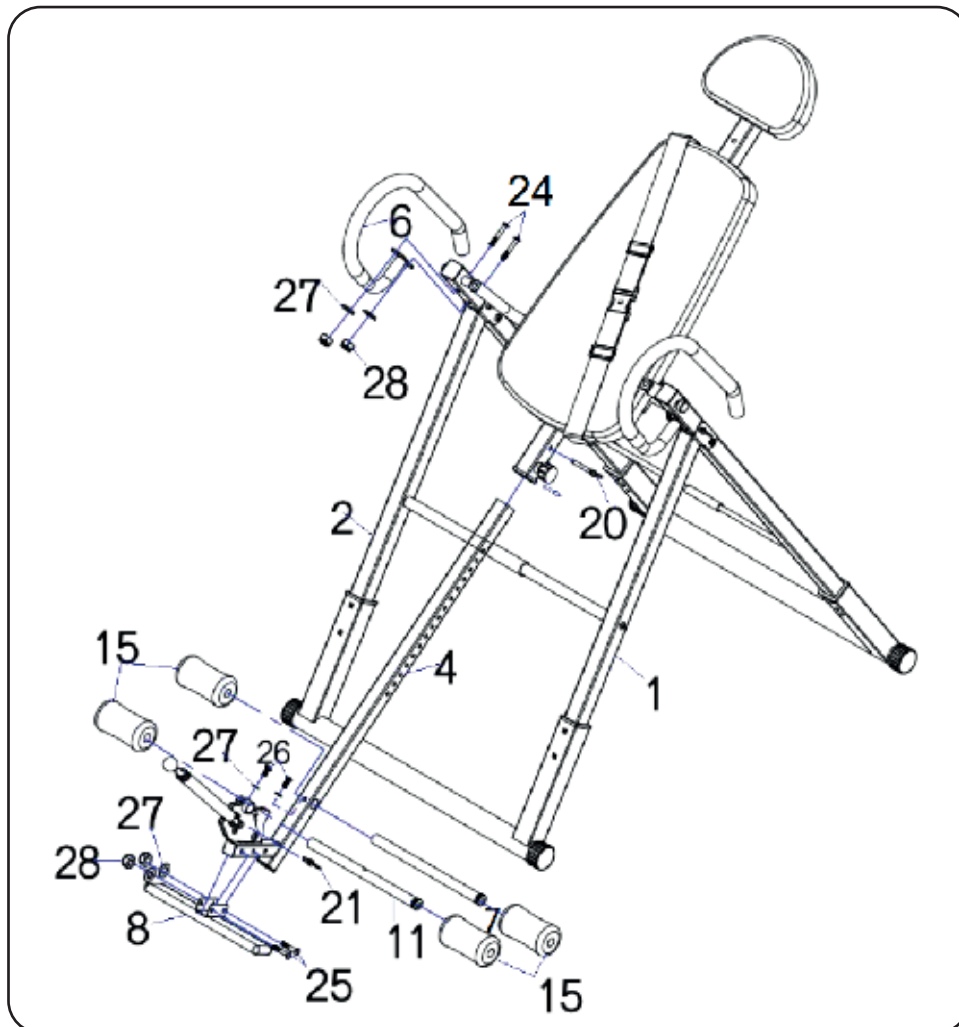
It is recommended to first install the first hole position for the first use, and then adjust it to other hole positions after adaptation.

STEP THREE:

Use M8*50 hex screws (24), M8*20 hex screws (26), M8 flat washers (27), M8 lock nuts (28) to attach the headrest (12) to the backrest frame (3).

Use M6*16 hex screws (23) to fix the headrest pad (16) and backrest pad (17), and install the straps (13) and (14) on the X and Y image and at the same time on the iron plate above the backrest frame (3).

Use M8*20 hex screws (26), M8 flat washers (27), and M8 lock nuts (28) to mount the iron plate on the side of the backrest frame (3) with on the main support.



STEP FOUR:

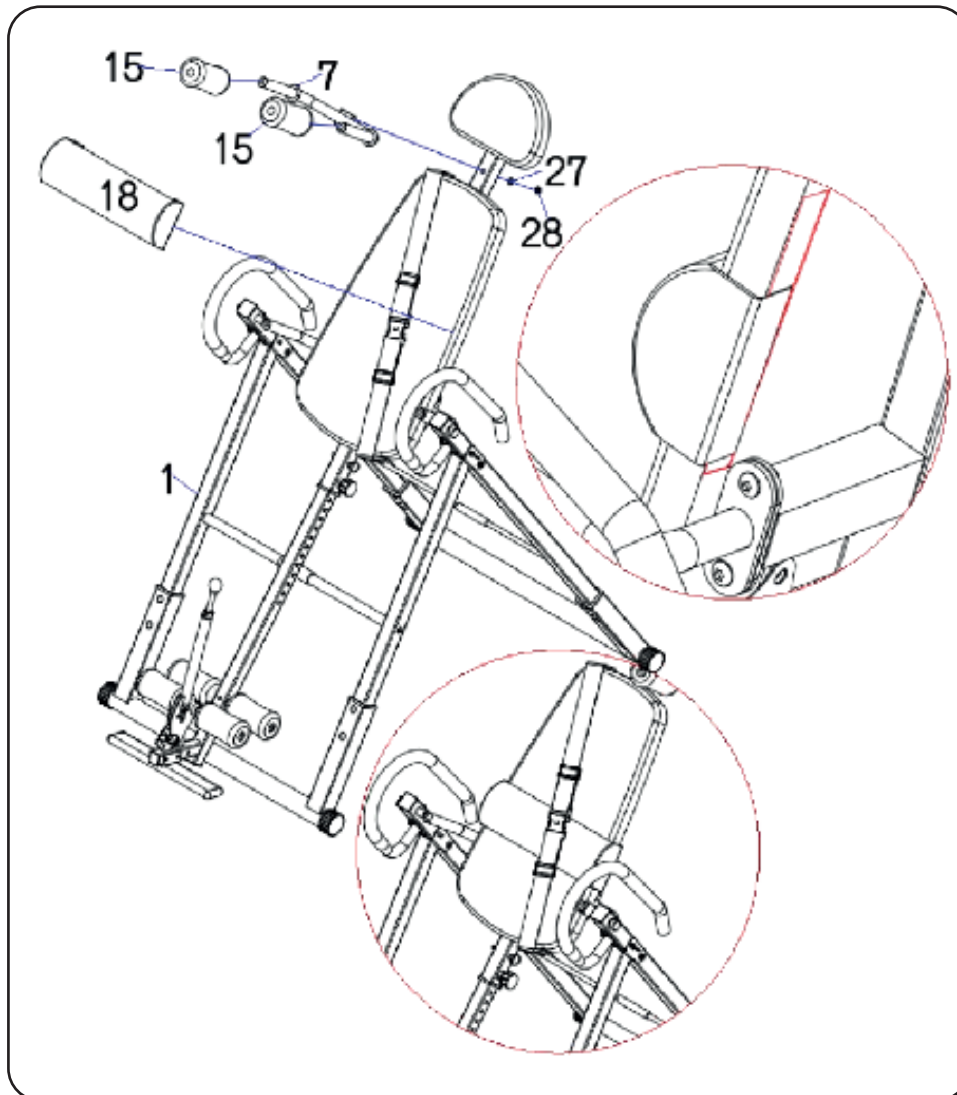
Insert the foam tube (11) into the large hole of the height adjustment frame and secure it with M8*20 hexagonal screws (26) and M8 flat pads (27), and attach foam (15) to the foam tube from both ends.

Insert the foam tube (11) into the hole of the presser foot holder, secure it with M8*20 hexagonal screws (26) and M8 flat pads (27), and place foam (15) on the foam tube from both ends.

Secure the footrest (8) with M8*50 hex screws (24), M8*20 hex screws (26), M8 flat washers (27) and M8 lock nuts (28) on the square tube at the lower end of the self-adjusting frame.

Insert the assembled height adjustment frame (4) into the square tube of the backrest frame (3), and use the quick-pull pin and 8*60 pull ring (20) to insert it into the corresponding holes according to the height requirements.

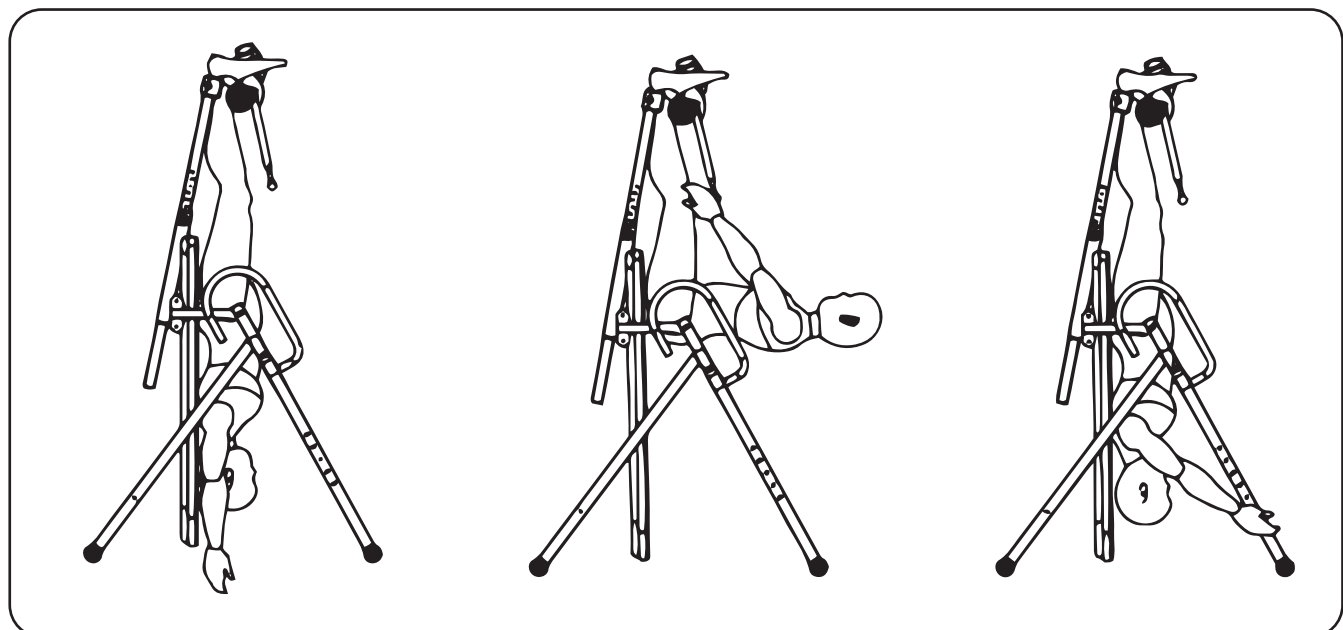
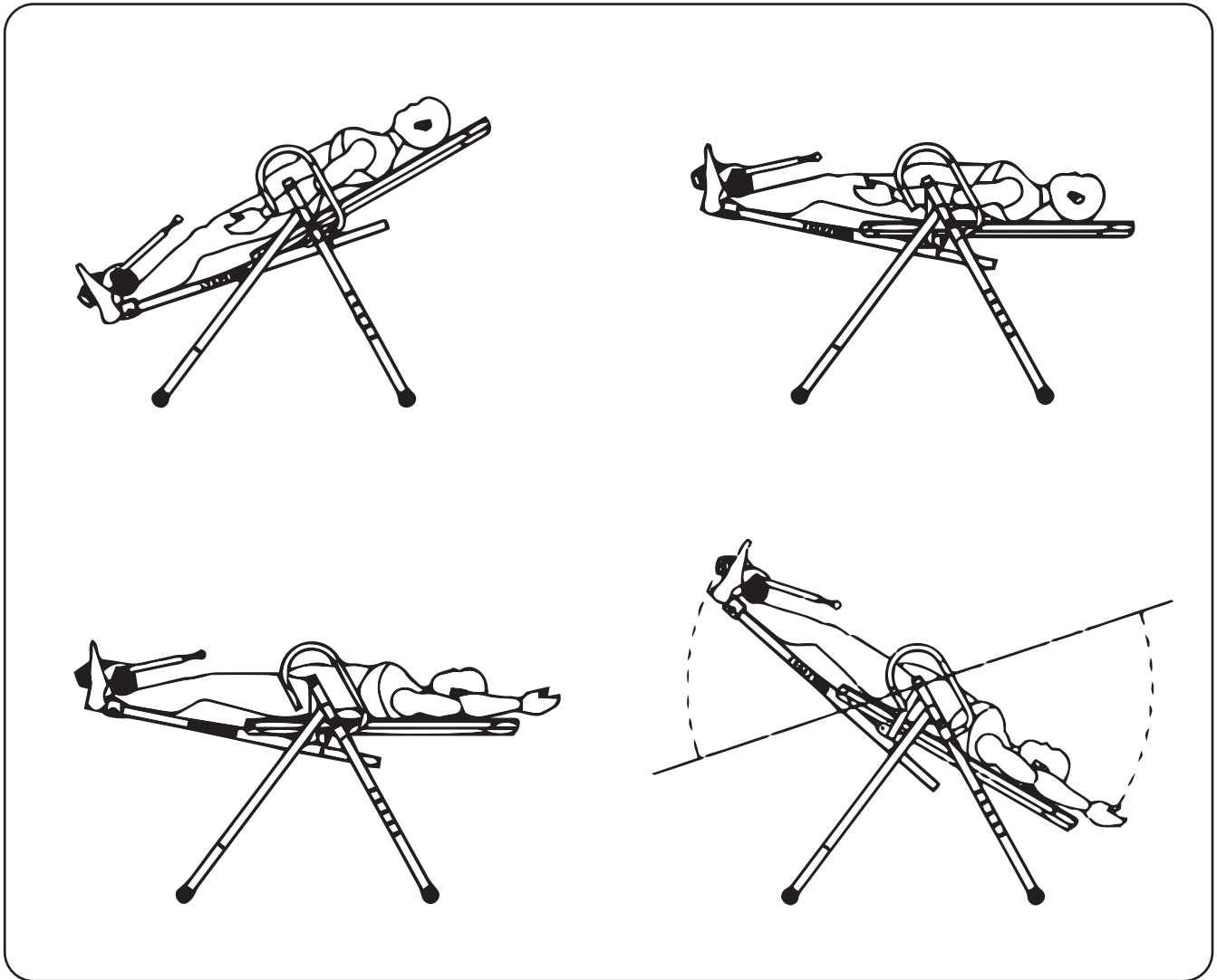
Fix the handrail (6) with M8*50 hex bolts (24), M8*20 hex bolts (26), M8 flat washers (27) and M8 lock nuts (28) on the side tube of the main support.

STEP FIVE:

U-shaped frame installation: Use flat washers (27) and lock nuts (28) to fix the U-shaped shoulder frame (7) on the height adjustment tube, and put the foam (15) in the U-shaped circle on the tube.

Installation of the waist pad: fix the waist pad (18) on the back pad (fix the Velcro on both sides of the waist pad on the Velcro on the back of the back pad), the position can be adjusted up and down according to the height.

4. USES



5. CLEANING AND MAINTENANCE

1. Use a soft, damp cloth to clean the surface of the inversion table on a regular basis.
2. Avoid the use of harsh chemicals, as they may damage the board material.
3. Dry the board thoroughly after cleaning to prevent moisture build-up.
4. Apply lubricant as necessary to ensure smooth movement and prevent premature wear.
5. Store the inversion table in a dry, dust-free place when not in use.

Thank you for choosing Mobiclinic! We appreciate your confidence in our products. We are committed to providing you with the best quality and service. We know you will enjoy your new FLEXICARE as much as we enjoyed creating it for you. If you have any questions or need assistance, please feel free to contact us at clientes@mobiclinic.com. We are here to help you.



IMPORTANT

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

Merci d'avoir choisi le banc multifonctionnel Flexicare ! Vous trouverez dans ce manuel toutes les informations nécessaires pour assembler, utiliser et entretenir ce produit correctement et en toute sécurité.

Flexicare est un outil polyvalent et compact qui permet d'effectuer une grande variété d'exercices de musculation et de remise en forme dans le confort de votre domicile.

Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit et si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

OBJECTIF DU PRODUIT

Découvrez notre table d'inversion, idéale pour les personnes en quête de bien-être et de force. Résistant à la gravité, avec un appui-tête réglable et une ceinture de protection, cet appareil vous aide à inverser votre position, soulageant ainsi votre dos et votre cou.

Dotée d'un cadre en acier solide, d'un tapis de soutien arrière et de sangles de chevilles rembourrées, cette table d'inversion s'adapte à votre taille pour une expérience personnalisée. Sa construction en acier robuste, avec un revêtement en poudre résistant aux rayures, garantit sa stabilité et sa durabilité.

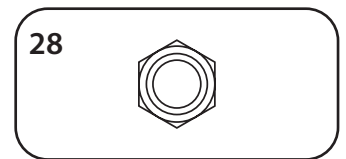
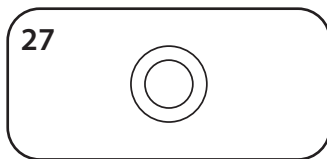
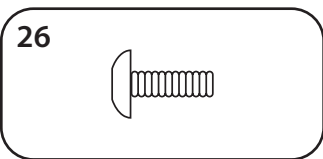
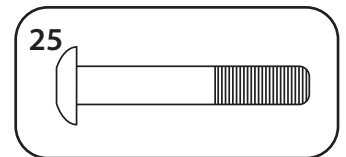
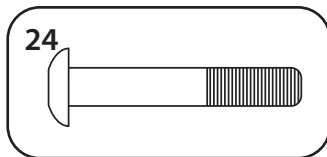
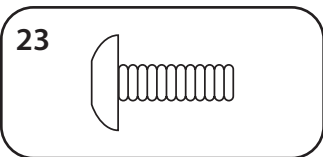
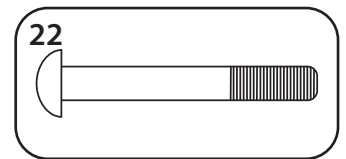
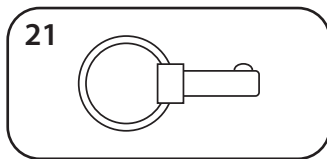
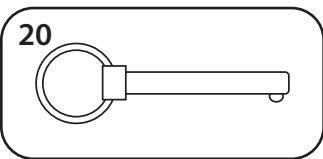
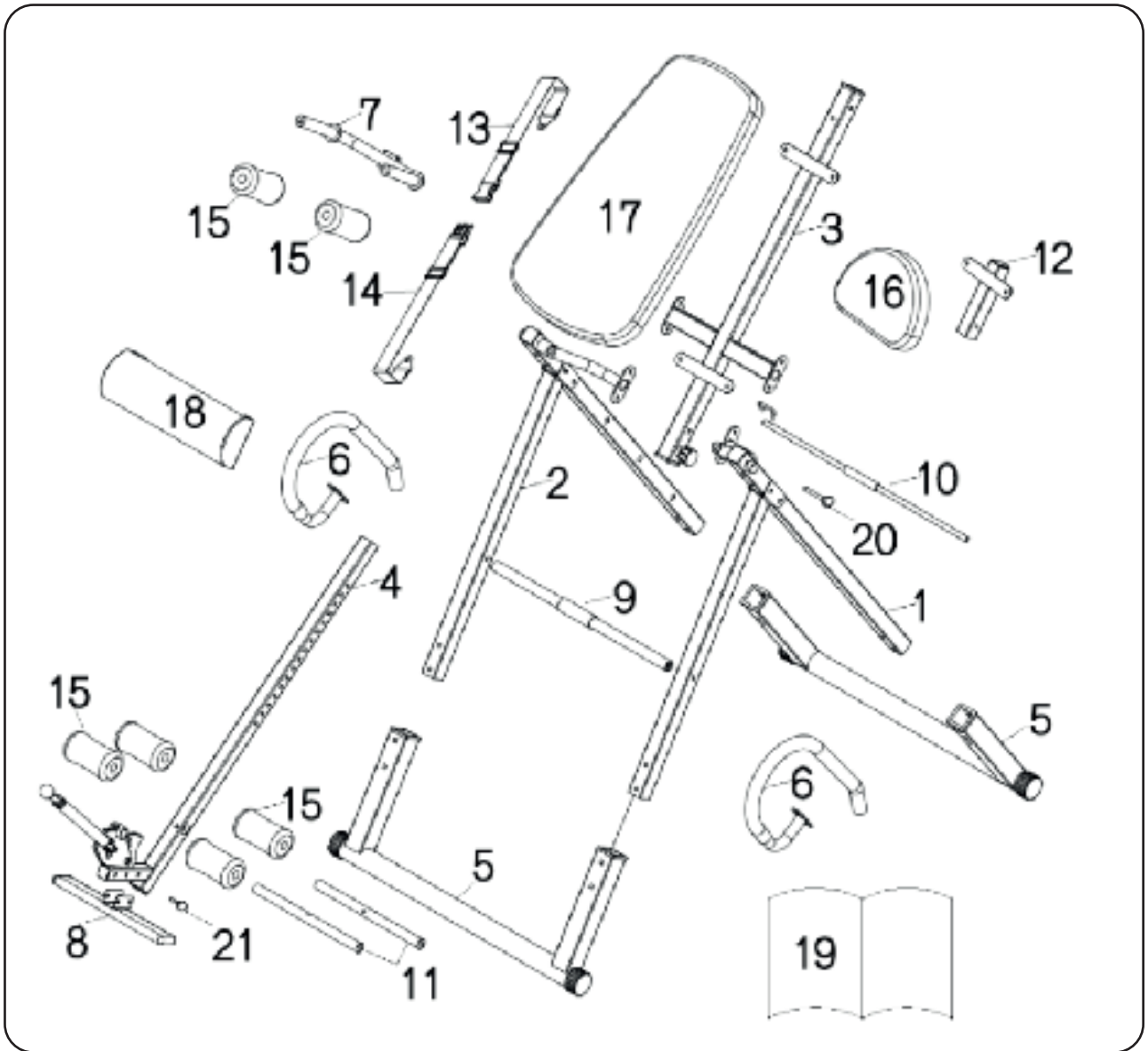
1. AVERTISSEMENTS

- AVERTISSEMENT !** Avant d'utiliser la table d'inversion, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, en particulier si vous avez des problèmes médicaux préexistants tels que l'hypertension, des problèmes cardiaques, le glaucome ou des problèmes de colonne vertébrale.
- AVERTISSEMENT !** Les femmes enceintes doivent éviter d'utiliser la table d'inversion sans l'accord de leur médecin.
- AVERTISSEMENT !** Commencez l'utilisation de la table d'inversion par des séances courtes et modérées. Augmentez progressivement la durée et l'inclinaison pour permettre à votre corps de s'adapter à l'inversion.
- AVERTISSEMENT !** Veillez à régler correctement la table d'inversion en fonction de votre taille et de votre poids afin d'éviter toute blessure.
- AVERTISSEMENT !** Utilisez la table d'inversion uniquement sur des surfaces stables et planes. Évitez de l'utiliser dans des endroits surélevés ou sur des surfaces glissantes afin d'éviter les chutes.
- AVERTISSEMENT !** Gardez la table d'inversion hors de portée des enfants et des animaux domestiques pour éviter les accidents et les blessures.
- AVERTISSEMENT !** Ne dépassez pas la limite de poids recommandée par le fabricant (150 kg). L'utilisation d'un poids supérieur à la capacité maximale peut compromettre l'intégrité structurelle de la table.
- AVERTISSEMENT !** Les personnes souffrant de problèmes oculaires, tels que le glaucome, doivent éviter l'utilisation prolongée de la table d'inversion en raison de la pression intraoculaire qui pourrait être générée.

- 9. AVERTISSEMENT !** Si vous êtes débutant, il est recommandé d'utiliser la table d'inversion sous la surveillance d'une autre personne jusqu'à ce que vous soyez totalement familiarisé avec son fonctionnement.
- 10. AVERTISSEMENT !** Faites attention à votre condition physique. Trop de sport met votre corps à rude épreuve. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, arrêtez immédiatement de pratiquer : douleurs, oppression thoracique, tachycardie, essoufflement, vertiges et nausées.
- 11. AVERTISSEMENT !** Protégez le sol en plaçant un tapis ferme et plat sous l'instrument. Veillez à ce qu'il y ait un espace d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour éviter de heurter d'autres objets.
- 12. AVERTISSEMENT !** Assurez-vous que les vis sont bien serrées avant d'utiliser l'instrument. Si vous constatez des défauts ou des bruits anormaux, cessez d'utiliser l'appareil.
- 13. AVERTISSEMENT !** Portez des vêtements ajustés lorsque vous faites de l'exercice. Les vêtements trop grands gênent l'exercice.
- 14. AVERTISSEMENT !** Pour une utilisation à l'intérieur et à la maison uniquement.
- 15. AVERTISSEMENT !** Manipulez cet appareil avec précaution.

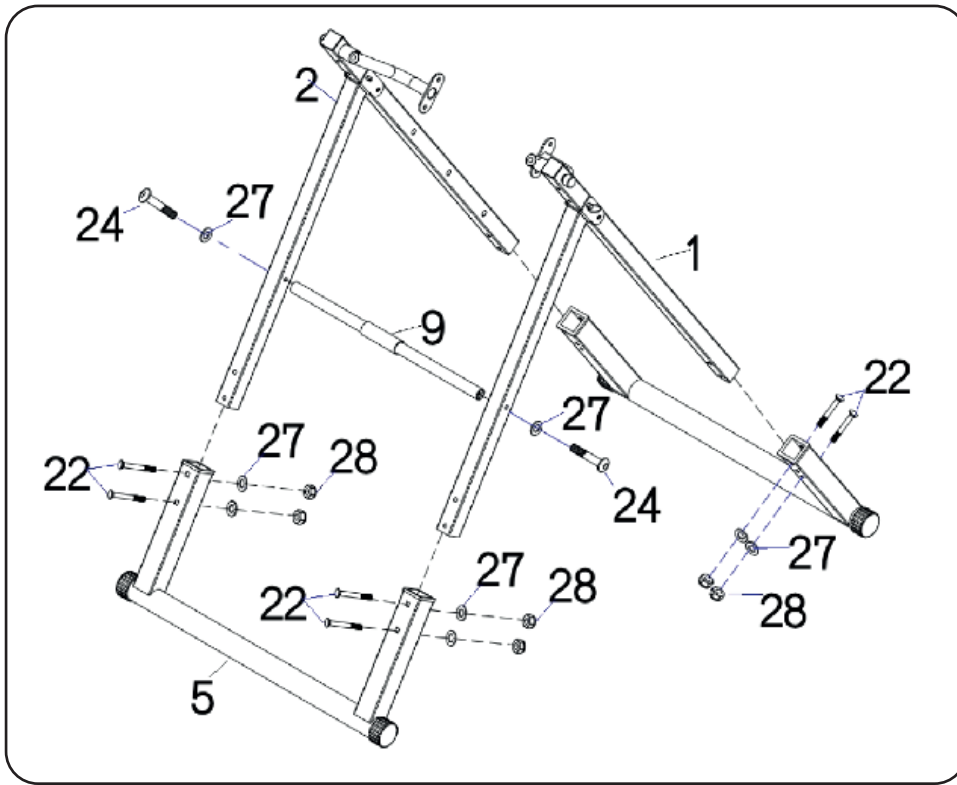
2. PARTIES DU PRODUIT

NON.	NOM	QUANTITÉ	NON.	NOM	QUANTITÉ
1	Soutien de gauche	1	16	Coussin de tête	1
2	Soutien adéquat	1	17	Soutien	1
3	Cadre du dossier	1	18	Coussin de taille	1
4	Cadre réglable en hauteur	1	19	Instructions	1
5	Base de soutien	2	20	Anneau de traction 8*60	3
6	Poignée	2	21	Anneau de traction 8*28	1
7	Cadre d'épaule en U	1	22	Vis de fixation M8*60	8
8	Repose-pieds	1	23	Vis à tête cylindrique à six pans creux M6*16	6
9	Pare-chocs avant	1	24	Vis hexagonale M8*50	7
10	Pare-chocs arrière	1	25	Vis hexagonale M8*50	2
11	Tube en mousse	2	26	Vis hexagonale M8*20	7
12	Appui-tête	1	27	Tampon plat M8	25
13	Bande 1	1	28	Contre-écrou M8	20
14	Bande 2	1	29	Clé 13-14	1
15	Mousse	6	30	Clé Allen	1



MESURES

Taille minimale du produit : 135x78x130 cm

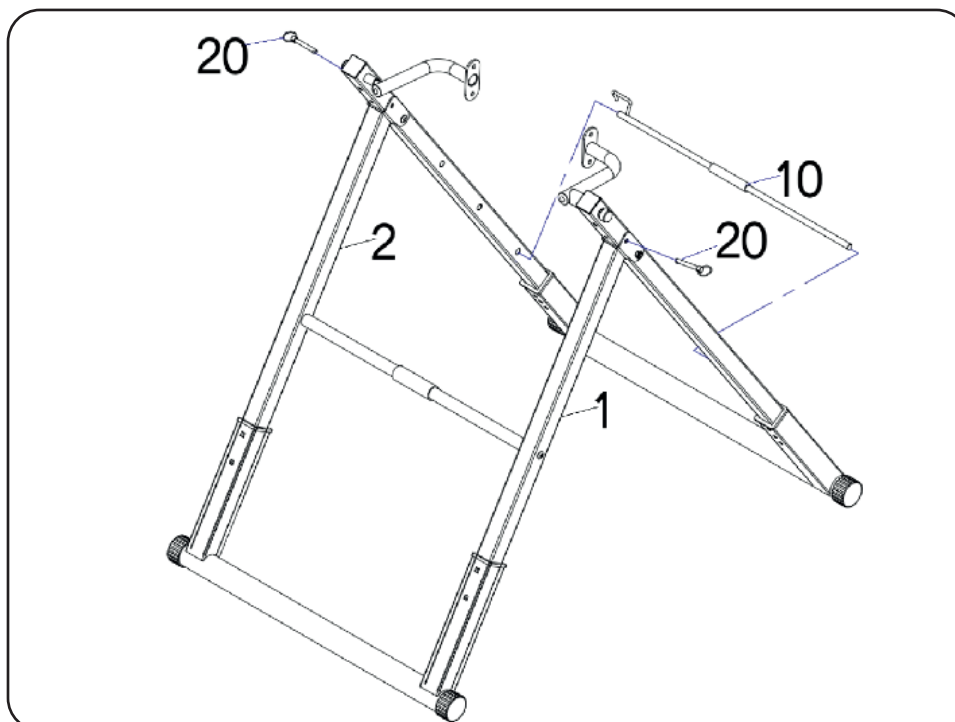


Taille maximale du produit : 135x78x190 cm

3. INSTALLATION

PREMIÈRE ÉTAPE:

Ouvrir les supports gauche (1) et droit (2) et les fixer à la base du support (5) avec des vis de fixation M8*60 (22), des tampons plats M8 (27) et des contre-écrous M8 (28).

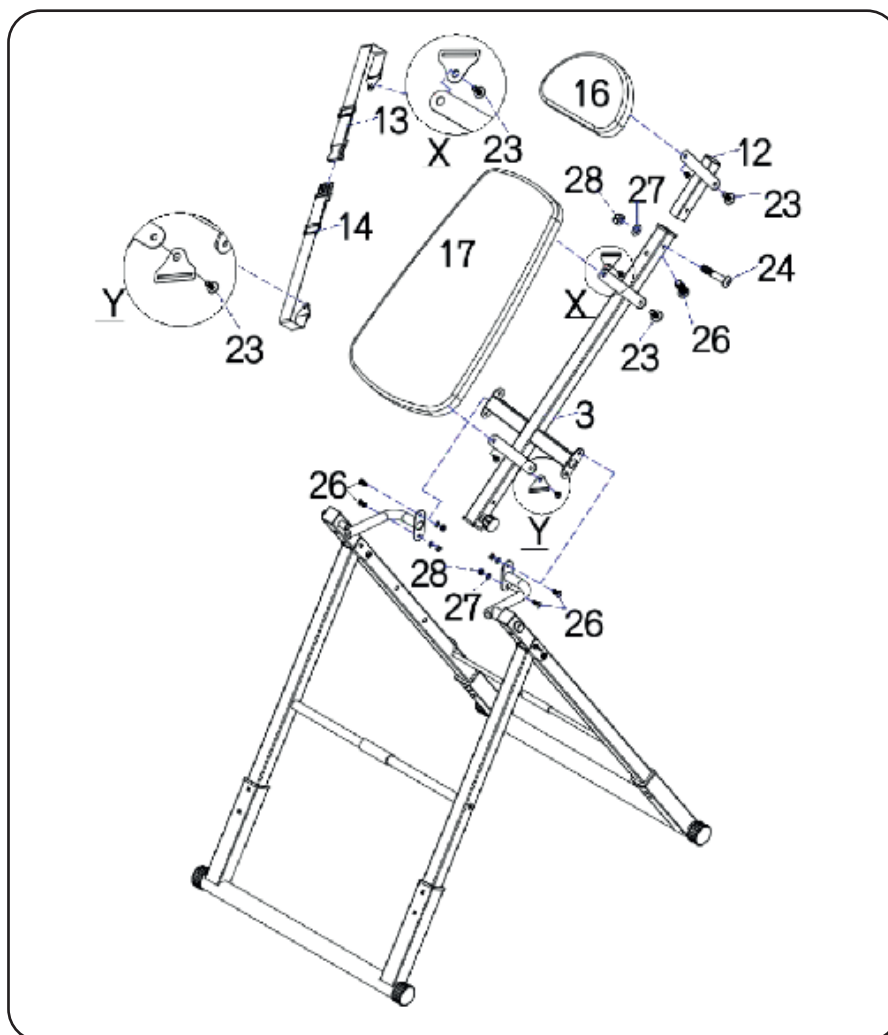


Utiliser les vis hexagonales M8*50 (24) et les tampons plats M8 (27) pour fixer la butée avant (9) sur les supports gauche et droit (1) et (2).

DEUXIÈME ÉTAPE:

Ouvrez le support de la table d'inversion et insérez l'anneau de traction (20) dans les trous de connexion avant et arrière du support.

La butée arrière (10) est insérée dans les trous des deux côtés du support arrière, selon les besoins, ou n'est pas insérée du tout, de manière à ce que la table puisse être complètement retournée.



Il est recommandé d'installer d'abord la première position de trou pour la première utilisation, puis de l'ajuster à d'autres positions de trou après adaptation.

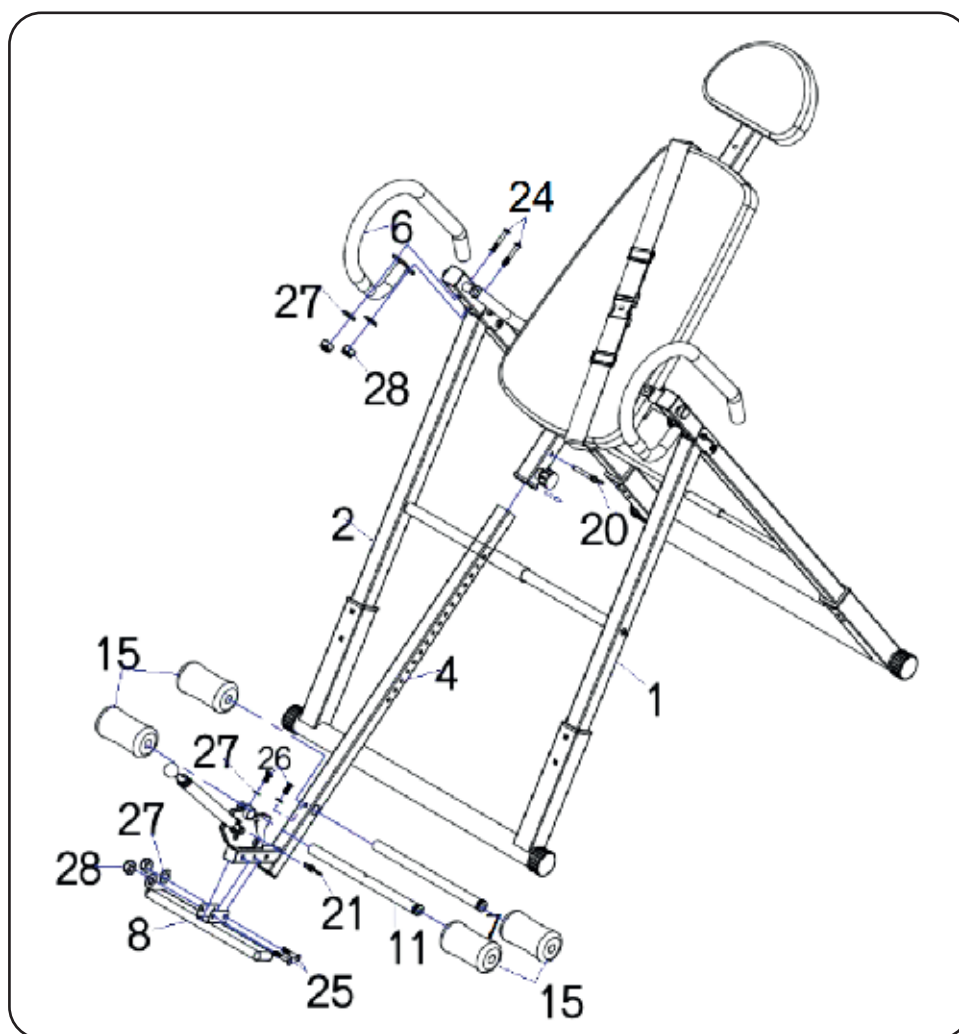
TROISIÈME ÉTAPE:

Utiliser les vis hexagonales M8*50 (24), les vis hexagonales M8*20 (26), les rondelles plates M8 (27), les contre-écrous M8 (28) pour fixer l'appui-tête (12) au cadre du dossier (3).

Utiliser les vis hexagonales M6*16 (23) pour fixer le coussin de l'appui-tête (16) et le coussin du dossier (17), et installer les sangles (13) et (14) sur l'image X et Y et en même temps sur la plaque de fer au-dessus du cadre du dossier (3).

Utiliser les vis hexagonales M8*20 (26), les rondelles plates M8 (27) et les contre-écrous M8 (28) pour monter la plaque de fer sur le côté de l'armature du dossier (3) avec le support principal.

QUATRIÈME ÉTAPE:



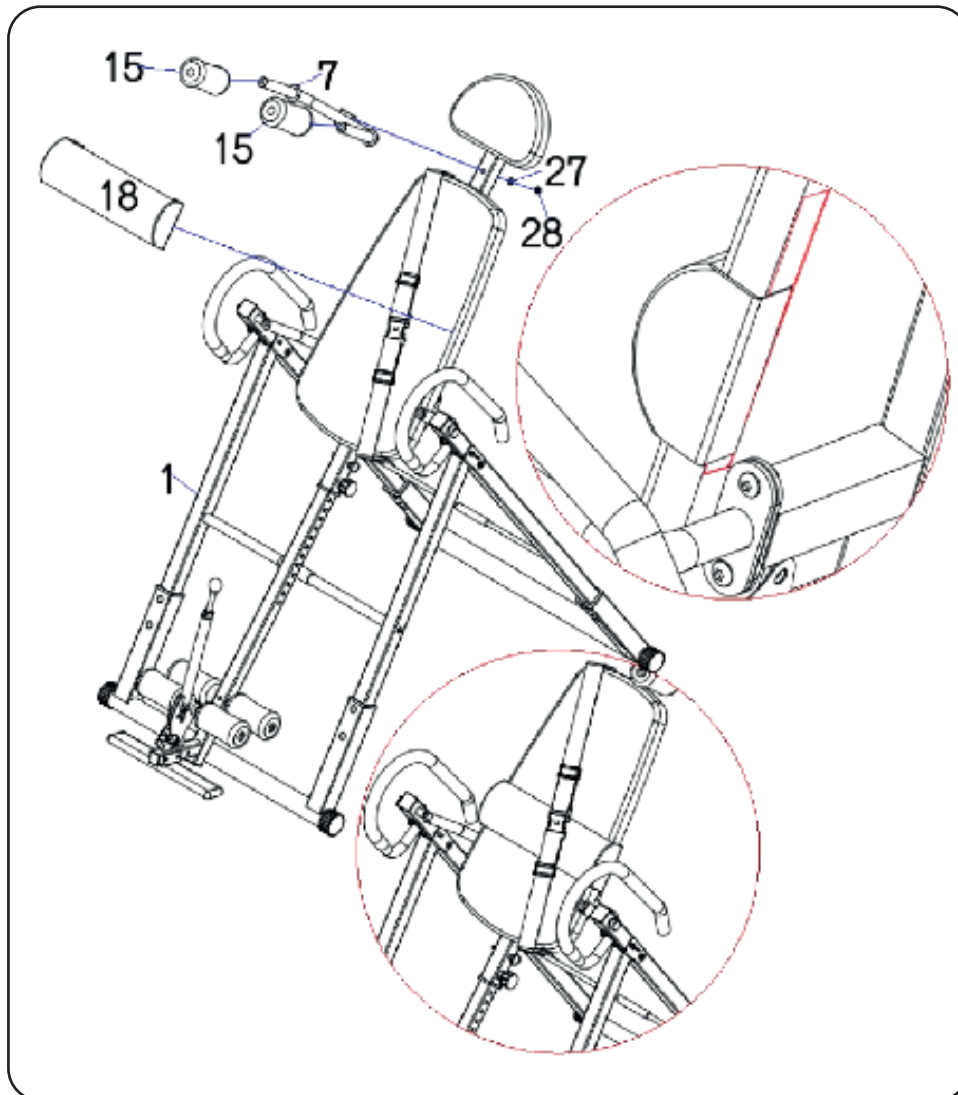
Insérer le tube en mousse (11) dans le grand trou du cadre de réglage de la hauteur et le fixer avec des vis hexagonales M8*20 (26) et des tampons plats M8 (27), et fixer la mousse (15) au tube en mousse par les deux extrémités.

Insérer le tube en mousse (11) dans le trou du support du pied-de-biche, le fixer avec les vis hexagonales M8*20 (26) et les tampons plats M8 (27), et placer la mousse (15) sur le tube en mousse à partir des deux extrémités.

Fixer le repose-pieds (8) avec des vis hexagonales M8*50 (24), des vis hexagonales M8*20 (26), des rondelles plates M8 (27) et des contre-écrous M8 (28) sur le tube carré à l'extrémité inférieure du cadre auto-réglable.

Insérer le cadre de réglage de la hauteur assemblé (4) dans le tube carré du cadre du dossier (3), et utiliser la goupille de traction rapide et l'anneau de traction 8*60 (20) pour l'insérer dans les trous correspondants en fonction de la hauteur requise.

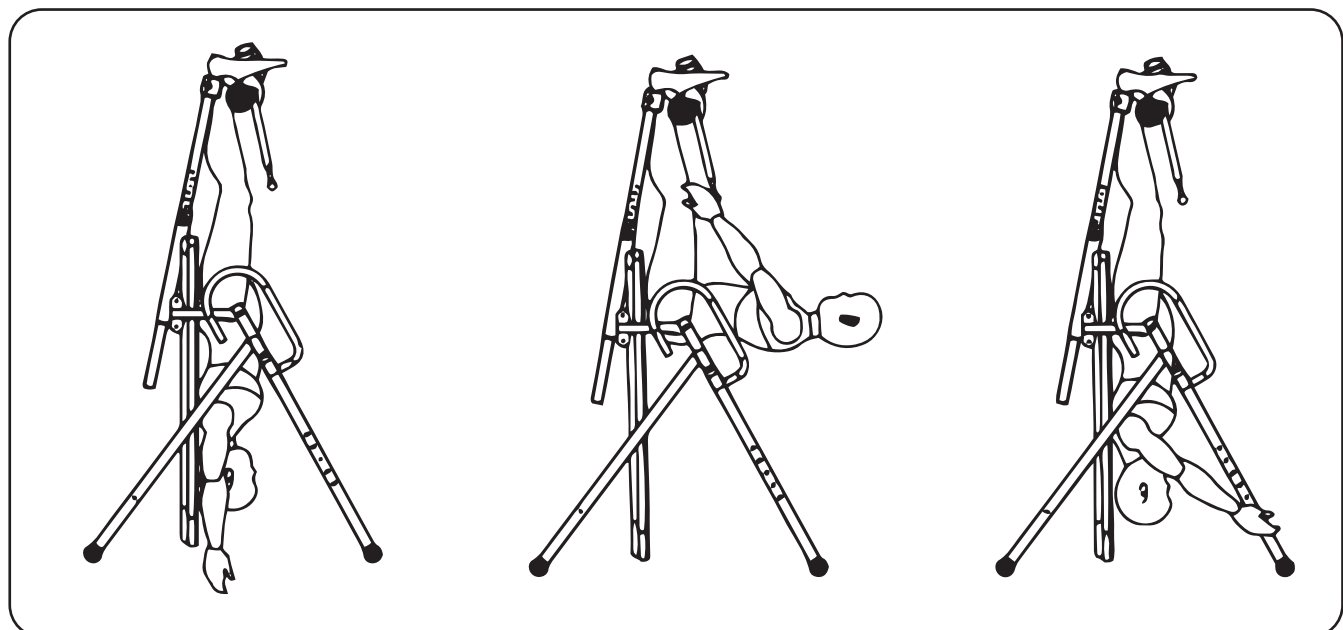
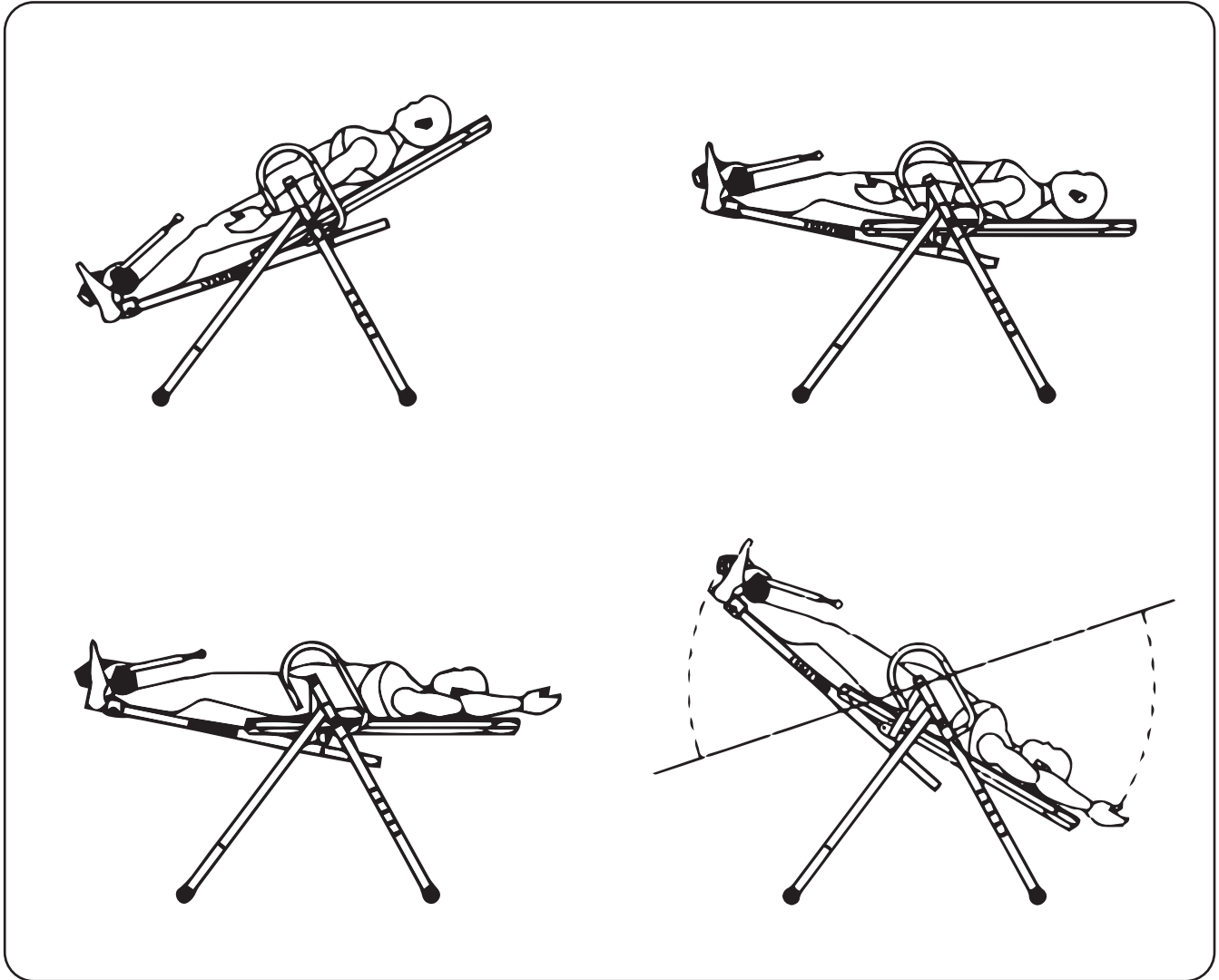
Fixer la main courante (6) avec les boulons hexagonaux M8*50 (24), les boulons hexagonaux M8*20 (26), les rondelles plates M8 (27) et les contre-écrous M8 (28) sur le tube latéral du support principal.

CINQUIÈME ÉTAPE:

Installation du cadre en U : utiliser des rondelles plates (27) et des contre-écrous (28) pour fixer le cadre d'épaule en U (7) sur le tube de réglage de la hauteur, et placer la mousse (15) dans le cercle en U sur le tube.

Installation du coussin de taille : fixer le coussin de taille (18) sur le coussin dorsal (fixer le velcro des deux côtés du coussin de taille sur le velcro à l'arrière du coussin dorsal), la position peut être ajustée vers le haut et vers le bas en fonction de la hauteur.

4. UTILISATIONS



5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Utilisez un chiffon doux et humide pour nettoyer régulièrement la surface de la table d'inversion.
2. Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs, car ils peuvent endommager le matériau du tableau.
3. Séchez soigneusement la table après l'avoir nettoyée afin d'éviter toute accumulation d'humidité.
4. Appliquez du lubrifiant si nécessaire pour assurer un mouvement fluide et éviter une usure prématurée.
5. Ranger la table d'inversion dans un endroit sec et sans poussière lorsqu'elle n'est pas utilisée.

Merci d'avoir choisi Mobiclinic ! Nous apprécions la confiance que vous accordez à nos produits. Nous nous engageons à vous fournir la meilleure qualité et le meilleur service. Nous savons que vous apprécierez votre nouveau FLEXICARE autant que nous avons apprécié de le créer pour vous. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse clientes@mobiclinic.com. Nous sommes là pour vous aider.



IMPORTANTE

DA CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

Grazie per aver scelto la panca multifunzionale Flexicare! In questo manuale troverete tutte le informazioni necessarie per il montaggio, l'uso e la manutenzione del prodotto in modo corretto e sicuro.

Flexicare è uno strumento versatile e compatto per eseguire un'ampia gamma di esercizi di forza e fitness comodamente da casa.

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto e, in caso di domande, non esitare a contattarci.

SCOPO DEL PRODOTTO

Scoprite il nostro tavolo per inversione, perfetto per chi cerca benessere e forza. Resistente alla gravità, con poggiatesta regolabile e cintura di protezione, questo dispositivo di inversione aiuta a invertire la posizione, alleviando lo stress su schiena e collo.

Grazie alla solida struttura in acciaio, al tappetino di supporto posteriore e alle cavigliere imbottite, questo tavolo per inversione si adatta alla vostra altezza per un'esperienza personalizzata. La robusta struttura in acciaio con verniciatura a polvere antigraffio garantisce stabilità e durata.

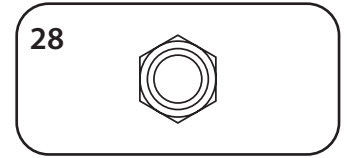
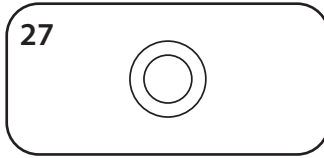
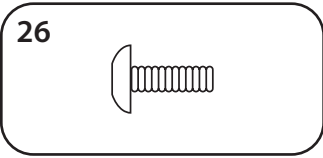
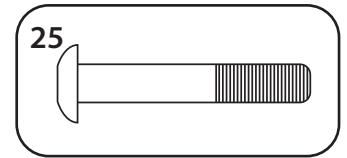
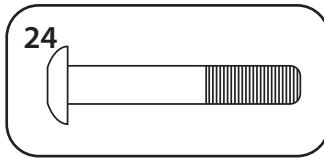
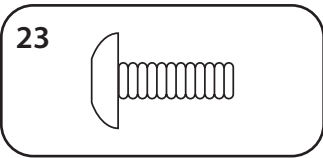
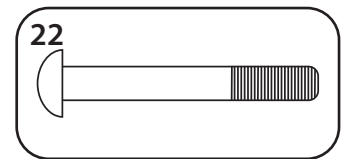
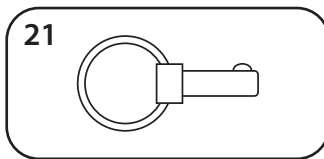
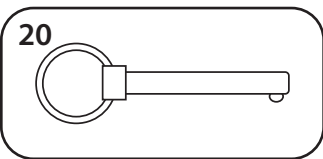
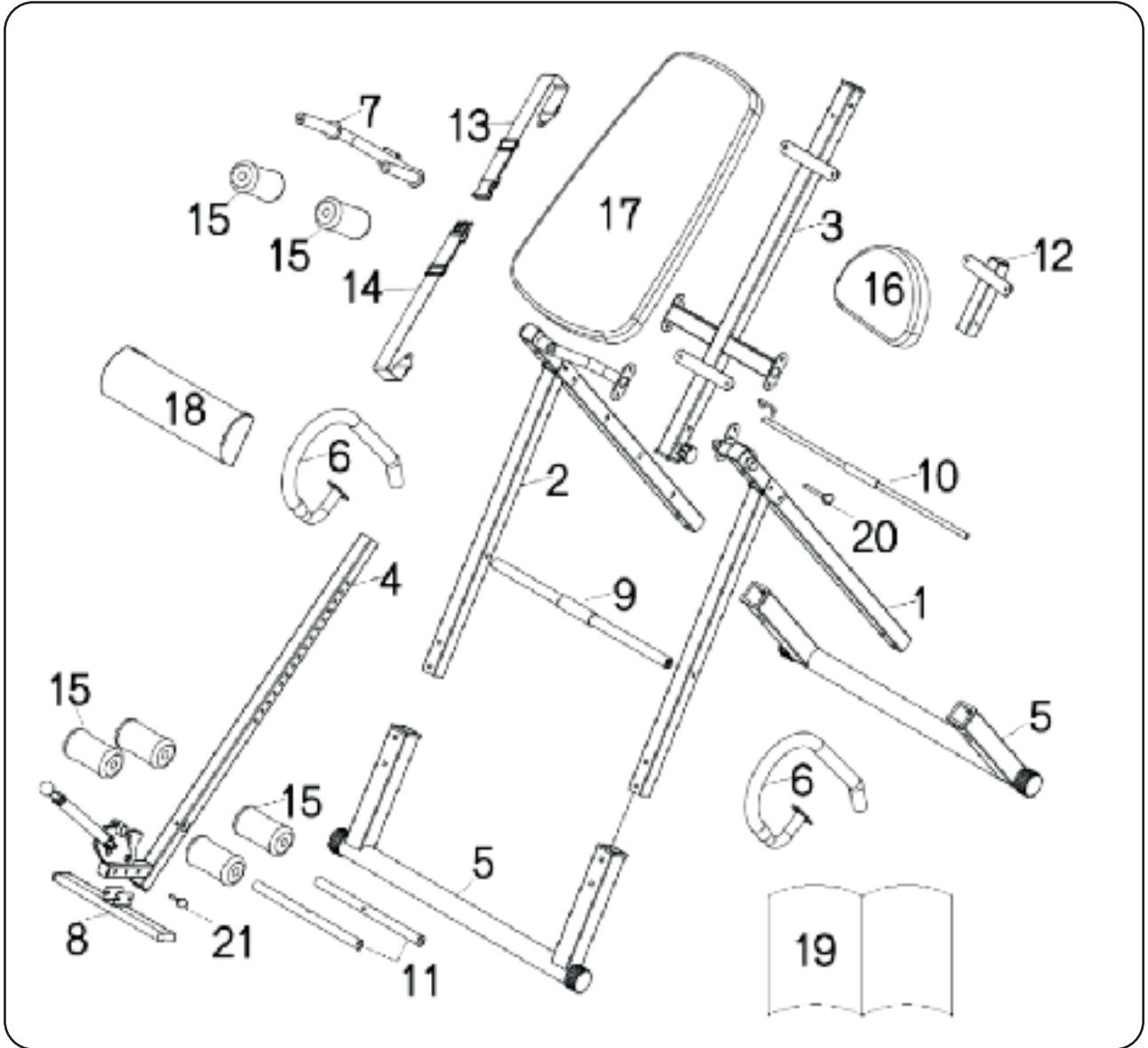
1. AVVERTENZE

1. **ATTENZIONE!** Prima di utilizzare la tavola ad inversione si consiglia di consultare un medico, soprattutto se si hanno problemi medici preesistenti come ipertensione, problemi cardiaci, glaucoma o problemi alla colonna vertebrale.
2. **ATTENZIONE!** Le donne in gravidanza devono evitare di utilizzare la tavola a inversione senza l'approvazione del proprio medico.
3. **ATTENZIONE!** Iniziare l'uso della tavola a inversione con sessioni brevi e moderate. Aumentare gradualmente la durata e l'inclinazione per consentire al corpo di adattarsi all'inversione.
4. **ATTENZIONE!** Assicurarsi di regolare correttamente la tavola a inversione in base alla propria altezza e al proprio peso per evitare lesioni.
5. **ATTENZIONE!** Utilizzare la tavola a inversione solo su superfici stabili e piane. Per evitare cadute, evitare di utilizzarlo su luoghi elevati o superfici scivolose.
6. **ATTENZIONE!** Tenere il tavolo a inversione fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici per evitare incidenti e lesioni.
7. **ATTENZIONE!** Non superare il limite di peso consigliato dal produttore (150 kg). Un utilizzo superiore alla portata massima può compromettere l'integrità strutturale della tavola.
8. **ATTENZIONE!** Le persone con problemi agli occhi, come il glaucoma, dovrebbero evitare l'uso prolungato della tavola a inversione a causa della pressione intraoculare che potrebbe generarsi.

- 9. ATTENZIONE!** Se si è alle prime armi, si consiglia di utilizzare la tavola ad inversione sotto la supervisione di un'altra persona fino a quando non si è acquisita piena familiarità con il suo funzionamento.
- 10.ATTENZIONE!** Prestare attenzione alle proprie condizioni fisiche. Un'attività sportiva troppo intensa mette a dura prova il corpo. Se si avverte uno dei seguenti sintomi, interrompere immediatamente la pratica: dolore, oppressione al petto, tachicardia, mancanza di respiro, vertigini e nausea.
- 11.ATTENZIONE!** Proteggere il pavimento con un tappetino solido e piano sotto lo strumento. Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 0,5 m intorno all'apparecchio per evitare di urtare altri oggetti.
- 12.ATTENZIONE!** Prima di utilizzare lo strumento, accertarsi che le viti siano ben serrate. Se si rilevano difetti o rumori anomali, interrompere l'uso.
- 13.ATTENZIONE!** Indossare indumenti aderenti durante l'esercizio fisico. Gli indumenti troppo larghi limitano l'esercizio.
- 14.ATTENZIONE!** Solo per uso interno e domestico.
- 15.ATTENZIONE!** Maneggiare con cura questa attrezzatura.

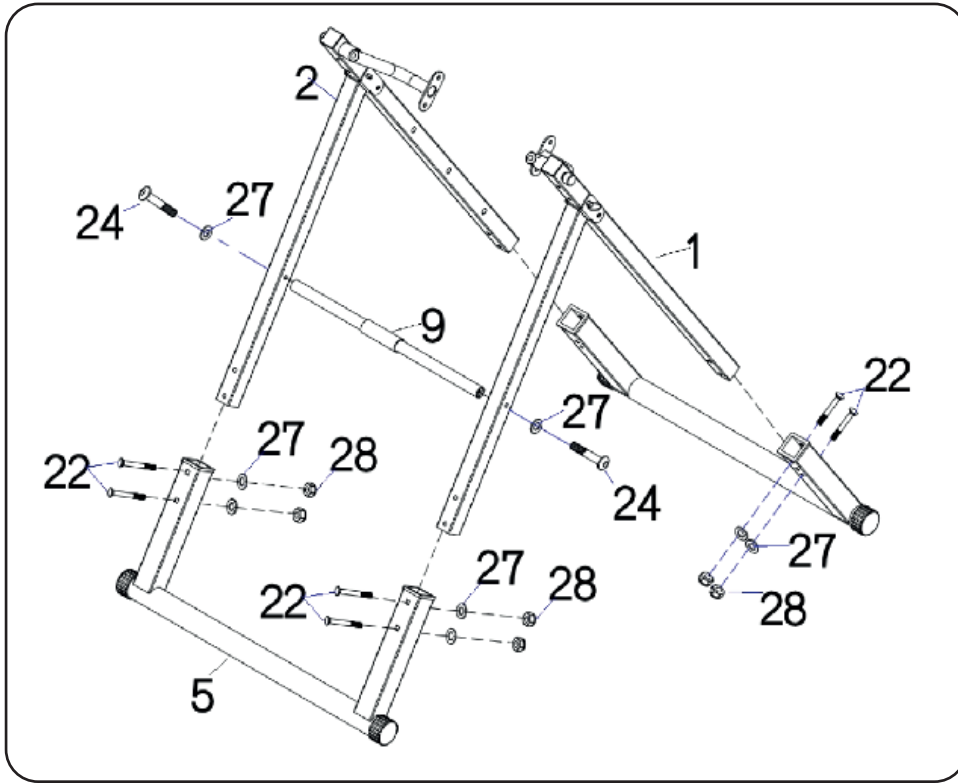
2. PARTI DEL PRODOTTO

NO.	NOME	QUANTITÀ	NO.	NOME	QUANTITÀ
1	Supporto sinistro	1	16	Cuscino per la testa	1
2	Supporto giusto	1	17	Supporto	1
3	Telaio dello schienale	1	18	Cuscino in vita	1
4	Telaio regolabile in altezza	1	19	Istruzioni	1
5	Base di supporto	2	20	Anello di trazione 8*60	3
6	Maniglia	2	21	Anello di trazione 8*28	1
7	Telaio con spalla a U	1	22	Vite di fissaggio M8*60	8
8	Poggiapiedi	1	23	Vite a testa cilindrica esagonale M6*16	6
9	Paraurti anteriore	1	24	Vite esagonale M8*50	7
10	Paraurti posteriore	1	25	Vite esagonale M8*50	2
11	Tubo di schiuma	2	26	Vite esagonale M8*20	7
12	Poggiatesta	1	27	Tampone piatto M8	25
13	Nastro 1	1	28	Dado di bloccaggio M8	20
14	Nastro 2	1	29	Chiave 13-14	1
15	Schiuma	6	30	Chiave a brugola	1



MISURE

Dimensioni minime del prodotto: 135x78x130 cm

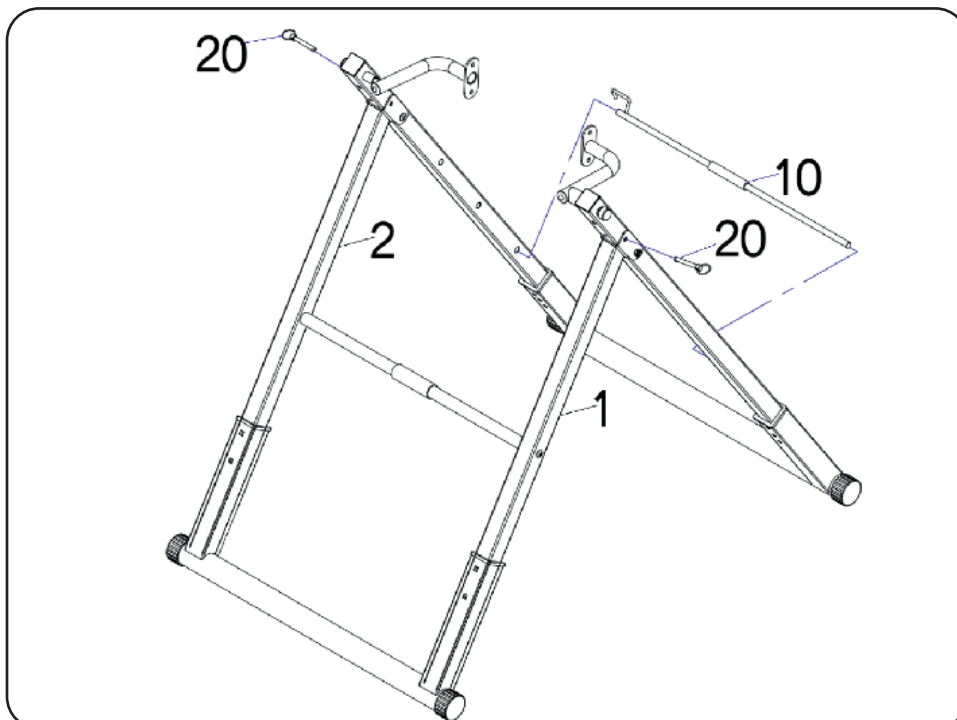


Dimensioni massime del prodotto: 135x78x190 cm

3. INSTALLAZIONE

FASE UNO:

Aprire i supporti sinistro (1) e destro (2) e fissarli alla base di supporto (5) con viti di fissaggio M8*60 (22), piattelli M8 (27) e controdadi M8 (28).

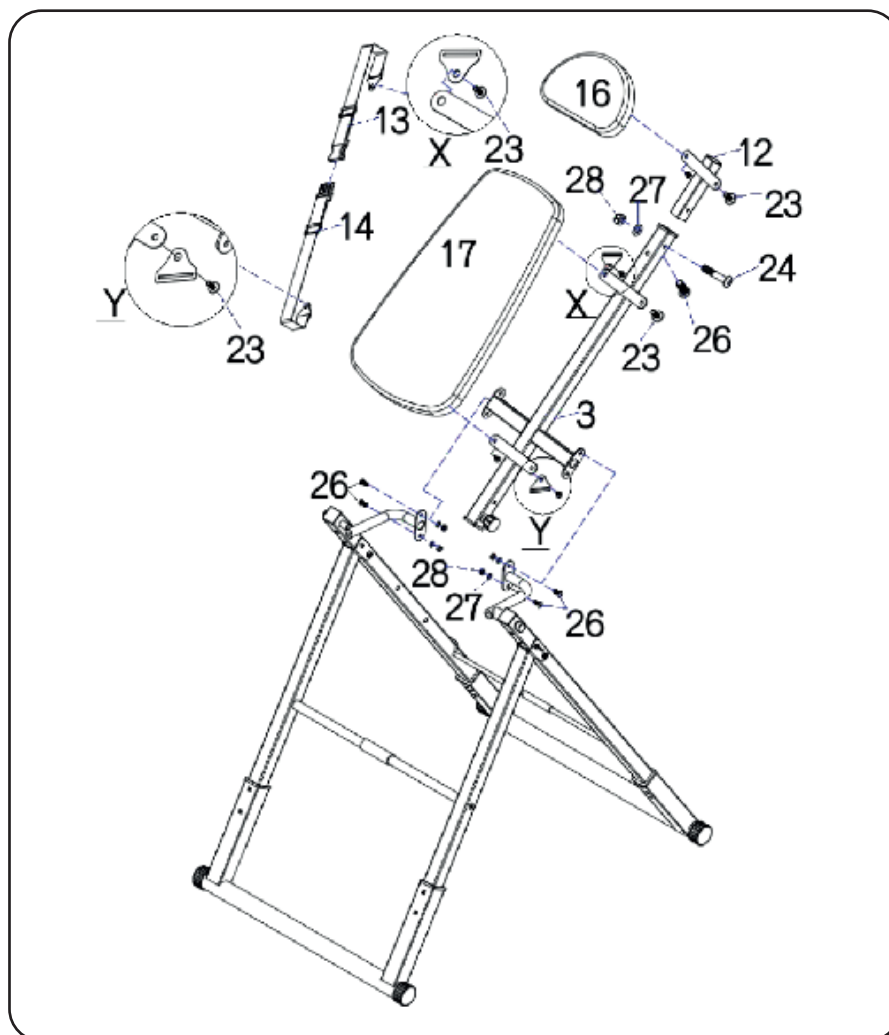


Utilizzare le viti esagonali M8*50 (24) e i piattelli M8 (27) per fissare l'arresto anteriore (9) sui supporti sinistro e destro (1) e (2).

SECONDO PASSO:

Aprire la staffa del tavolo di inversione e inserire l'anello di trazione (20) nel foro di collegamento anteriore e posteriore della staffa.

Il fermo posteriore (10) viene inserito nei fori su entrambi i lati della staffa posteriore a seconda delle esigenze o non viene inserito affatto, in modo da poter essere completamente capovolto.



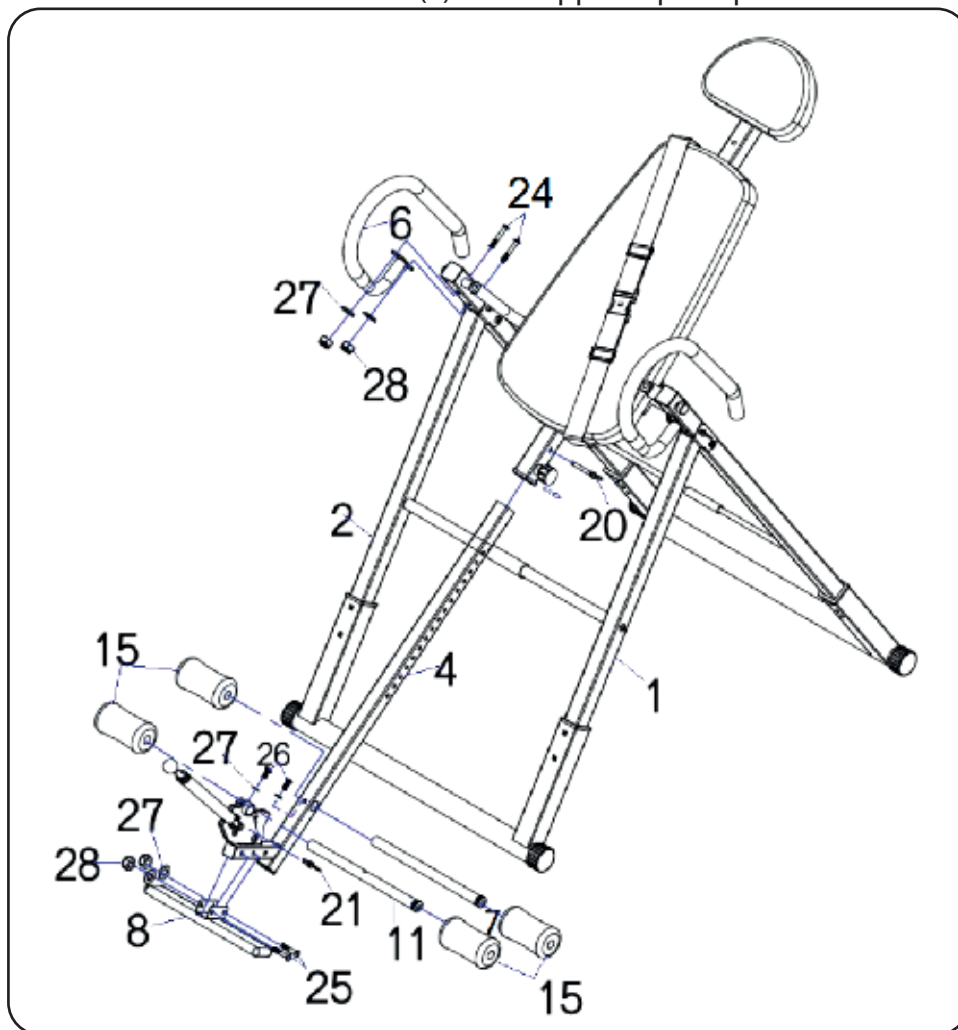
Si consiglia di installare prima la posizione del primo foro per il primo utilizzo e poi di regolarla sulle altre posizioni dei fori dopo l'adattamento..

FASE TRE:

Utilizzare le viti esagonali M8*50 (24), le viti esagonali M8*20 (26), le rondelle piatte M8 (27) e i controdadi M8 (28) per fissare il poggiatesta (12) al telaio dello schienale (3).

Utilizzare le viti esagonali M6*16 (23) per fissare il cuscinetto del poggiatesta (16) e il cuscinetto dello schienale (17) e installare le cinghie (13) e (14) sull'immagine X e Y e contemporaneamente sulla piastra di ferro sopra il telaio dello schienale (3).

Utilizzare viti esagonali M8*20 (26), rondelle piatte M8 (27) e dadi di bloccaggio M8 (28) per montare la piastra di ferro sul lato del telaio dello schienale (3) e sul supporto principale.



FASE QUATTRO:

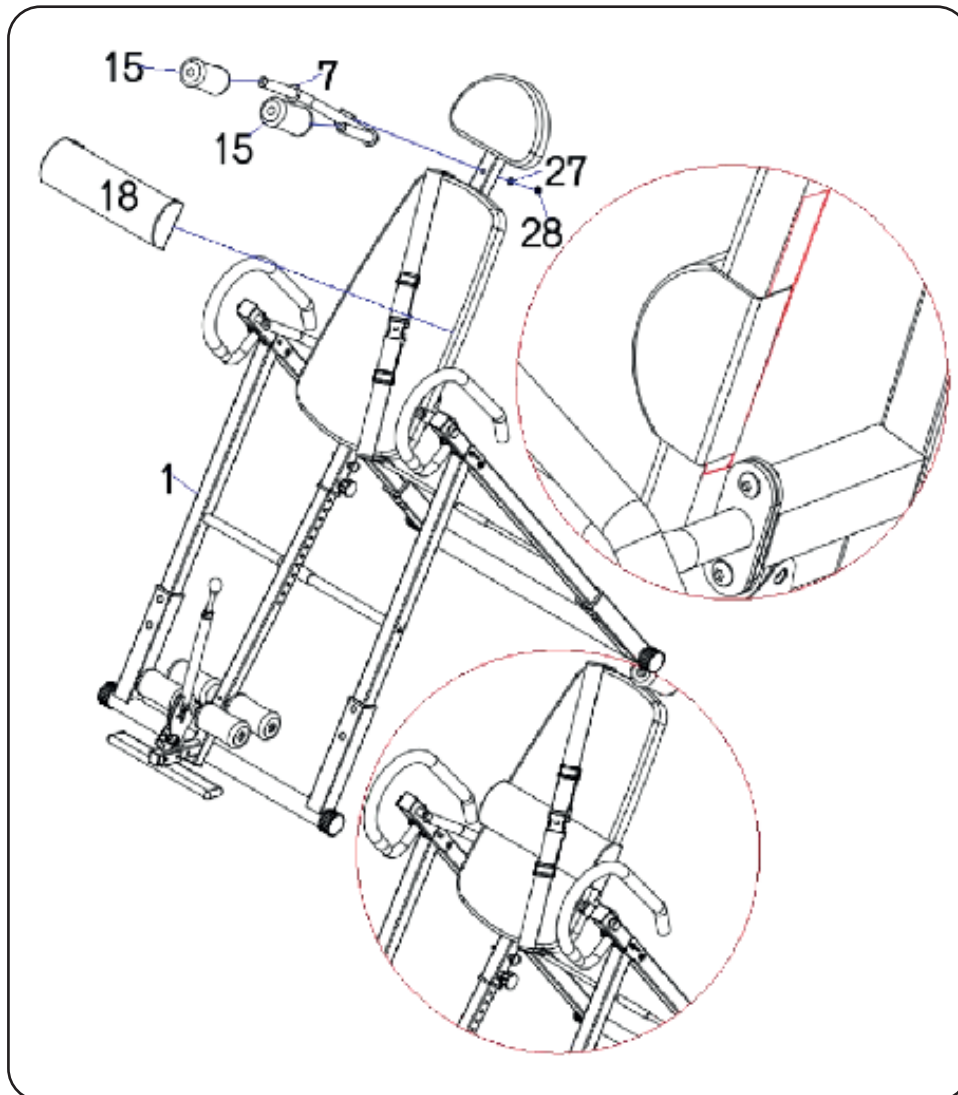
Inserire il tubo di gommapiuma (11) nel foro grande del telaio di regolazione dell'altezza e fissarlo con le viti esagonali M8*20 (26) e le piastrine M8 (27), quindi fissare la gommapiuma (15) al tubo di gommapiuma da entrambe le estremità.

Inserire il tubo di gommapiuma (11) nel foro del supporto del piedino, fissarlo con le viti esagonali M8*20 (26) e i piattelli M8 (27) e applicare la schiuma (15) sul tubo di gommapiuma da entrambe le estremità.

Fissare il poggiapiedi (8) con viti esagonali M8*50 (24), viti esagonali M8*20 (26), rondelle piatte M8 (27) e dadi di bloccaggio M8 (28) sul tubo quadrato all'estremità inferiore del telaio di autoregolazione.

Inserire il telaio di regolazione dell'altezza assemblato (4) nel tubo quadrato del telaio dello schienale (3) e utilizzare il perno a serraggio rapido e l'anello di trazione 8*60 (20) per inserirlo nei fori corrispondenti in base alle esigenze di altezza.

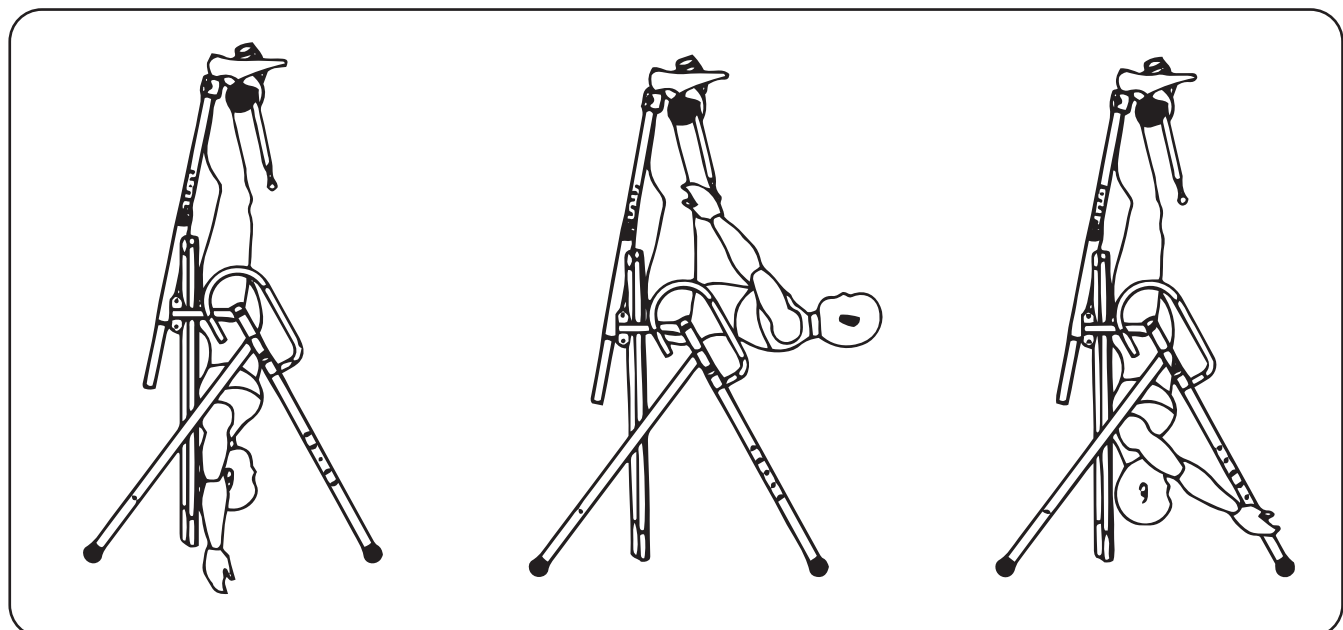
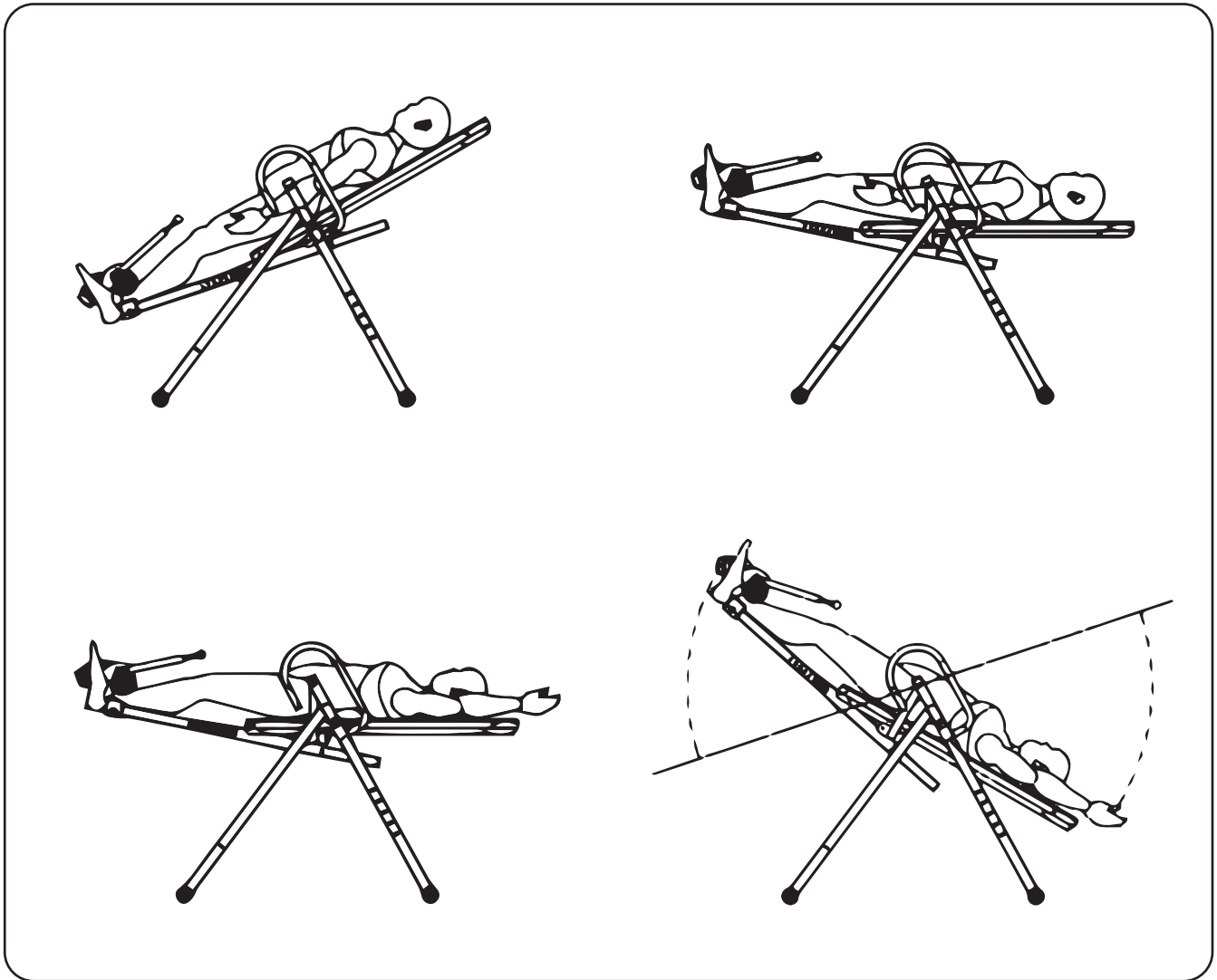
Fissare il corrimano (6) con i bulloni esagonali M8*50 (24), i bulloni esagonali M8*20 (26), le rondelle piatte M8 (27) e i controdadi M8 (28) sul tubo laterale del supporto principale.

FASE CINQUE:

Installazione del telaio a U: utilizzare rondelle piatte (27) e dadi di bloccaggio (28) per fissare il telaio della spalla a U (7) sul tubo di regolazione dell'altezza e inserire la schiuma (15) nel cerchio a U sul tubo.

Installazione del cuscinetto per la vita: fissare il cuscinetto per la vita (18) sul cuscinetto posteriore (fissare il velcro su entrambi i lati del cuscinetto per la vita sul velcro sul retro del cuscinetto posteriore); la posizione può essere regolata in alto e in basso in base all'altezza.

4. USI



5. PULIZIA E MANUTENZIONE

1. Pulire regolarmente la superficie del tavolo a inversione con un panno morbido e umido.
2. Evitare l'uso di prodotti chimici aggressivi che potrebbero danneggiare il materiale della tavola.
3. Asciugare accuratamente la tavola dopo la pulizia per evitare l'accumulo di umidità.
4. Applicare il lubrificante come necessario per garantire un movimento fluido e prevenire l'usura prematura.
5. Conservare la tavola di inversione in un luogo asciutto e privo di polvere quando non viene utilizzata.

Grazie per aver scelto Mobiclinic! Apprezziamo la vostra fiducia nei nostri prodotti. Ci impegniamo a fornirvi la migliore qualità e il miglior servizio. Sappiamo che apprezzerete la vostra nuova FLEXICARE tanto quanto noi ci siamo divertiti a crearla per voi. Se avete domande o bisogno di assistenza, non esitate a contattarci all'indirizzo clientes@mobiclinic.com. Siamo qui per aiutarvi.

**WICHTIG**

FÜR DIE KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFZUBEWAHREN.

Vielen Dank, dass Sie sich für die Flexicare-Multifunktionsbank entschieden haben! In diesem Handbuch finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen, um dieses Produkt korrekt und sicher zusammenzubauen, zu benutzen und zu warten.

Flexicare ist ein vielseitiges und kompaktes Gerät, mit dem Sie bequem von zu Hause aus eine Vielzahl von Kraft- und Fitnessübungen durchführen können.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, und zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie Fragen haben.

ZWECK DES PRODUKTS

Entdecken Sie unseren Inversionstisch, perfekt für alle, die Wellness und Kraft suchen. Dieses schwerkraftresistente Gerät mit verstellbarer Kopfstütze und Schutzgurt hilft Ihnen, Ihre Position umzukehren und entlastet Ihren Rücken und Nacken.

Mit seinem soliden Stahlrahmen, der hinteren Stützmatte und den gepolsterten Knöchelriemen passt sich dieser Inversionstisch an Ihre Körpergröße an und ermöglicht so ein individuelles Erlebnis. Die robuste Stahlkonstruktion mit kratzfester Pulverbeschichtung sorgt für Stabilität und Langlebigkeit.

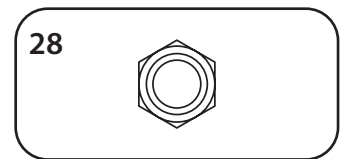
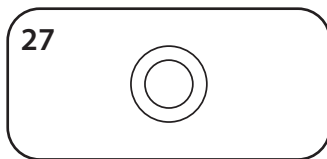
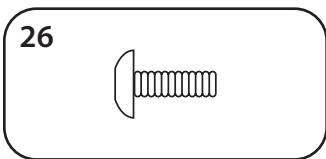
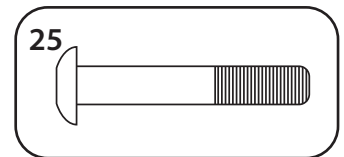
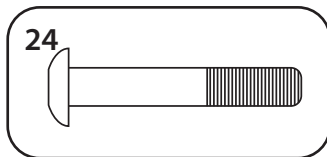
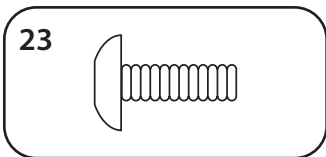
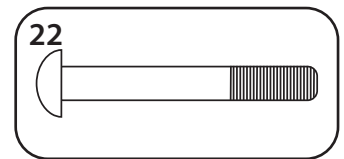
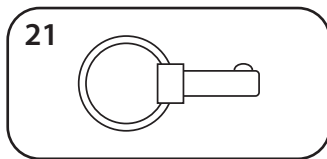
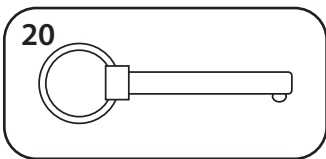
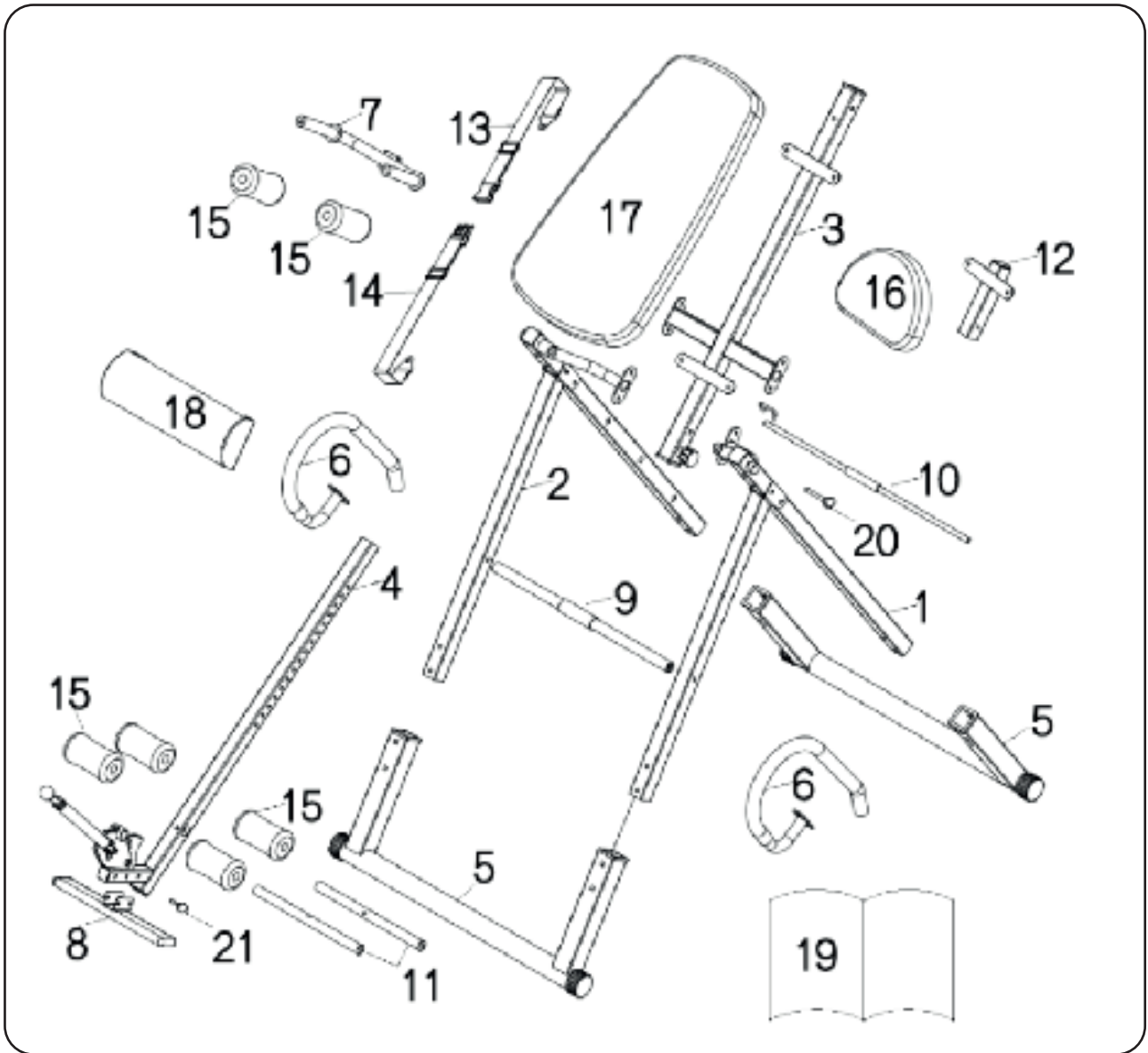
1. WARNUNGEN

- 1. WARNUNG!** Es wird empfohlen, vor der Benutzung des Inversionstisches einen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn Sie bereits an medizinischen Problemen wie Bluthochdruck, Herzproblemen, Glaukom oder Wirbelsäulenproblemen leiden.
- 2. WARNUNG!** Schwangere Frauen sollten den Inversionstisch nicht ohne die Zustimmung ihres Arztes benutzen.
- 3. WARNUNG!** Beginnen Sie die Benutzung des Inversionstisches mit kurzen, moderaten Sitzungen. Erhöhen Sie mit der Zeit die Dauer und die Neigung, damit sich Ihr Körper an die Umkehrung gewöhnen kann.
- 4. WARNUNG!** Achten Sie darauf, dass Sie den Inversionstisch richtig auf Ihre Größe und Ihr Gewicht einstellen, um Verletzungen zu vermeiden.
- 5. WARNUNG!** Verwenden Sie den Inversionstisch nur auf stabilen und ebenen Flächen. Vermeiden Sie es, ihn an erhöhten Orten oder auf rutschigen Oberflächen zu benutzen, um Stürze zu vermeiden.
- 6. WARNUNG!** Halten Sie den Umkehrungstisch außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.
- 7. WARNUNG!** Überschreiten Sie nicht die vom Hersteller empfohlene Gewichtsgrenze (150 kg). Eine Verwendung über die maximale Kapazität hinaus kann die strukturelle Integrität des Brettes beeinträchtigen.
- 8. WARNUNG!** Personen mit Augenproblemen, wie z. B. einem Glaukom, sollten aufgrund des möglicherweise entstehenden Augeninnendrucks eine längere Benutzung des Umkehrtisches vermeiden.

- 9. **WARNUNG!** Wenn Sie Anfänger sind, empfehlen wir Ihnen, den Inversionstisch unter Aufsicht einer anderen Person zu benutzen, bis Sie mit seiner Bedienung vertraut sind.
- 10. **WARNUNG!** Achten Sie auf Ihre körperliche Verfassung. Zu viel Sport belastet Ihren Körper. Wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schwindel und Übelkeit.
- 11. **WARNUNG!** Schützen Sie den Boden mit einer festen, ebenen Matte unter dem Instrument. Achten Sie darauf, dass um das Gerät herum ein Abstand von mindestens 0,5 m eingehalten wird, damit es nicht gegen andere Gegenstände stößt.
- 12. **WARNUNG!** Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Wenn Sie irgendwelche Defekte oder abnormale Geräusche feststellen, stellen Sie die Verwendung ein.
- 13. **WARNUNG!** Tragen Sie beim Training eng anliegende Kleidung. Übergroße Kleidung schränkt das Training ein.
- 14. **WARNUNG!** Nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause.
- 15. **WARNUNG!** Bitte behandeln Sie dieses Gerät mit Vorsicht.

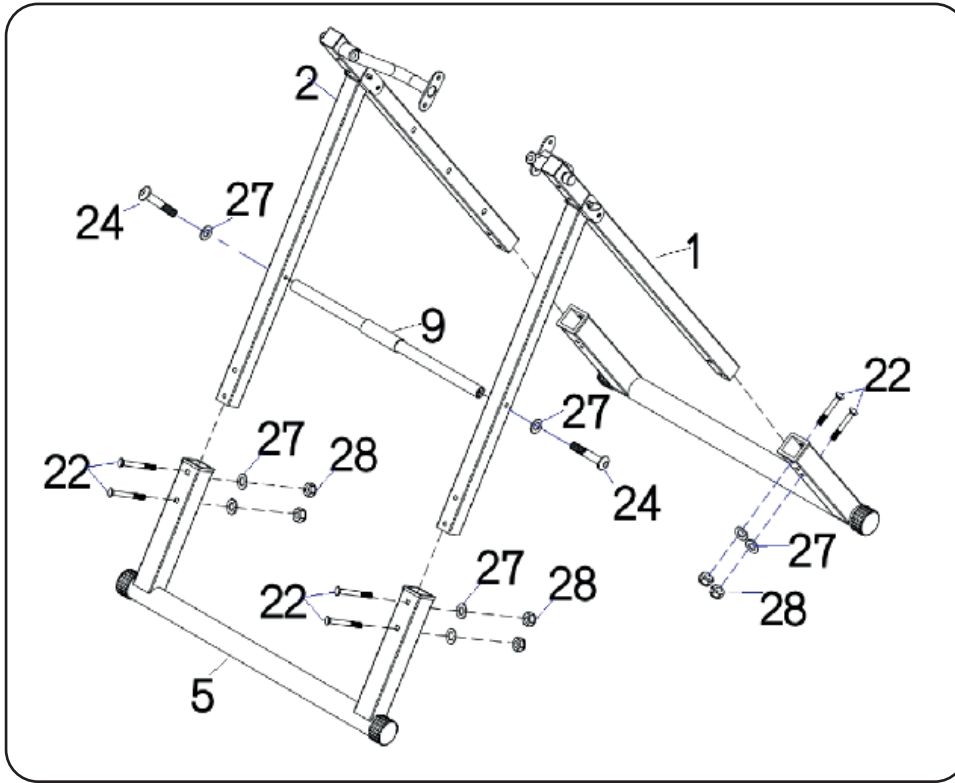
2. TEILE DES PRODUKTS

NEIN.	NAME	MENGE	NEIN.	NAME	MENGE
1	Linke Stütze	1	16	Kopfkissen	1
2	Rechte Unterstützung	1	17	Unterstützung	1
3	Rahmen der Rückenlehne	1	18	Tailienpolster	1
4	Höhenverstellbarer Rahmen	1	19	Anweisungen	1
5	Stützpunkt	2	20	Zugring 8*60	3
6	Handgriff	2	21	Zugring 8*28	1
7	U-Schulter-Rahmen	1	22	Befestigungsschraube M8*60	8
8	Fußstütze	1	23	Zylinderkopfschraube mit Innen-sechskant M6*16	6
9	Vordere Stoßstange	1	24	Sechskantschraube M8*50	7
10	Hintere Stoßstange	1	25	Sechskantschraube M8*50	2
11	Schaumstoffrohr	2	26	Sechskantschraube M8*20	7
12	Kopfstütze	1	27	Flache Unterlage M8	25
13	Klebeband 1	1	28	Sicherungsmutter M8	20
14	Klebeband 2	1	29	Schraubenschlüssel 13-14	1
15	Schaumstoff	6	30	Inbusschlüssel	1



MASSNAHMEN

Mindestgröße des Produkts: 135x78x130 cm

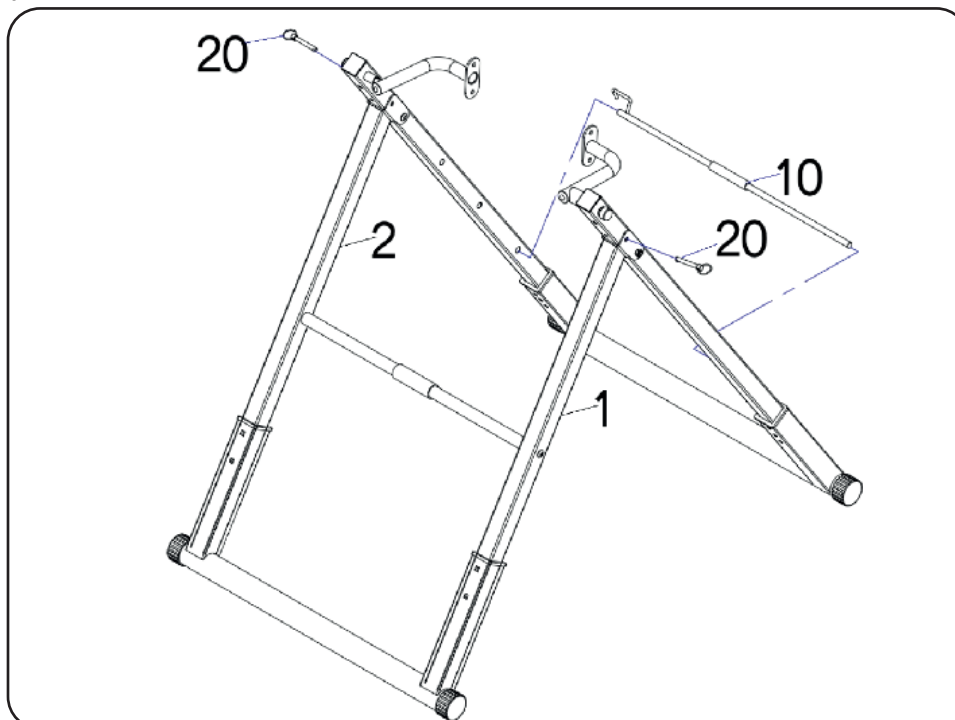


Maximale Produktgröße: 135x78x190 cm

3. INSTALLATION

SCHRITT 1:

Öffnen Sie die linke (1) und rechte (2) Halterung und befestigen Sie sie mit M8*60 Befestigungsschrauben (22), M8 Flachpads (27) und M8 Kontermuttern (28) an der Stützbasis (5).

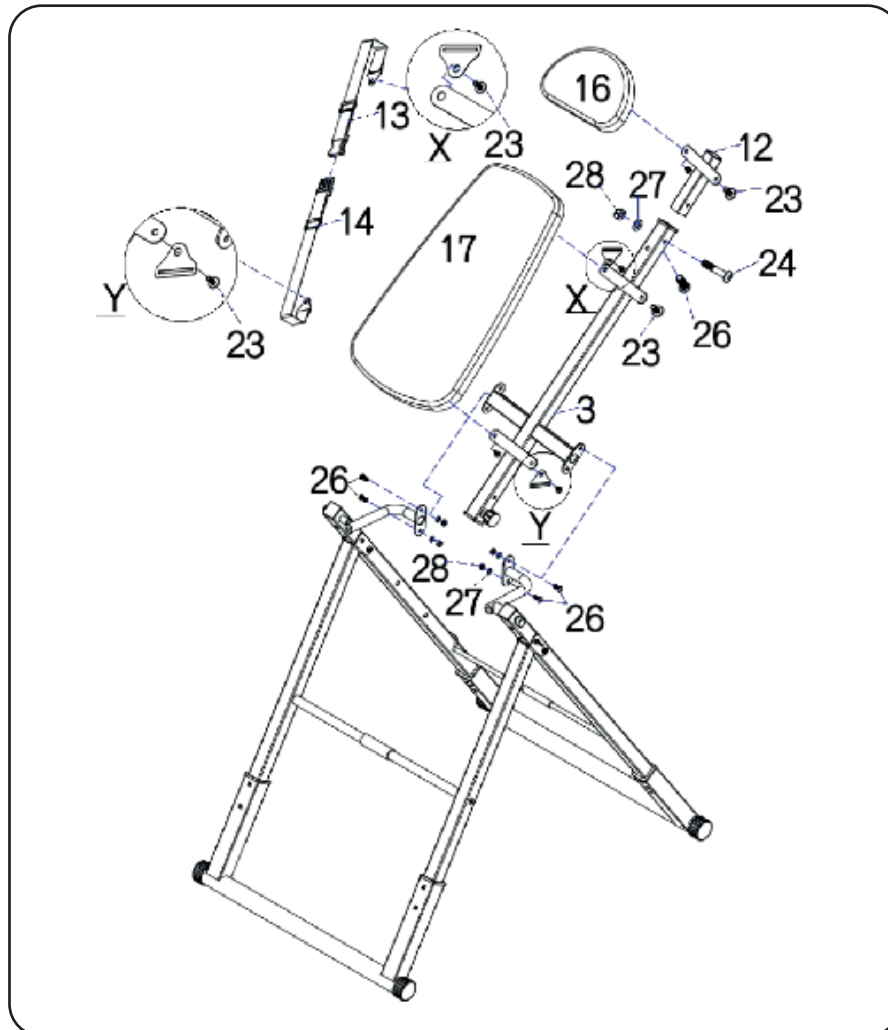


Befestigen Sie den vorderen Anschlag (9) mit M8*50 Sechskantschrauben (24) und M8 flachen Unterlagen (27) an den linken und rechten Halterungen (1) und (2).

ZWEITER SCHRITT:

Öffnen Sie die Halterung des Kipptisches und stecken Sie den Zugring (20) in die vordere und hintere Anschlussöffnung der Halterung.

Der hintere Anschlag (10) wird je nach Bedarf in die Löcher auf beiden Seiten der hinteren Halterung eingesetzt oder gar nicht eingesetzt, so dass sie komplett auf den Kopf gestellt werden kann.



Es wird empfohlen, bei der ersten Verwendung zunächst die erste Lochposition einzubauen und dann nach der Anpassung die anderen Lochpositionen zu wählen.

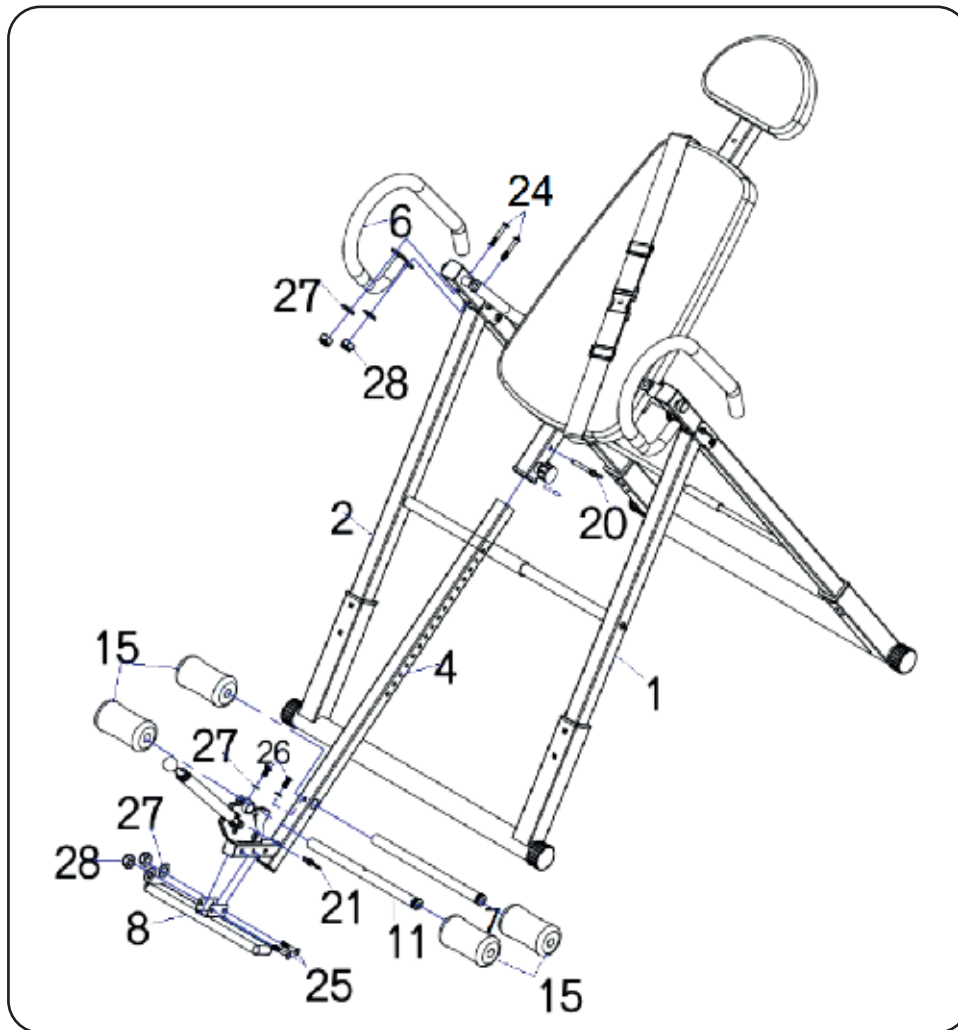
SCHRITT DREI:

Befestigen Sie die Kopfstütze (12) mit den Sechskantschrauben M8*50 (24), den Sechskantschrauben M8*20 (26), den Unterlegscheiben M8 (27) und den Sicherungsmuttern M8 (28) am Rückenlehnenrahmen (3).

Befestigen Sie das Kopfstützenpolster (16) und das Rückenpolster (17) mit den Sechskantschrauben M6*16 (23) und montieren Sie die Gurte (13) und (14) am X- und Y-Bild und gleichzeitig an der Eisenplatte über dem Rückenlehnenrahmen (3).

Verwenden Sie M8*20 Sechskantschrauben (26), M8 Unterlegscheiben (27) und M8 Sicherungsmuttern (28), um die Eisenplatte an der Seite des Rückenlehnenrahmens (3) mit der Hauptstütze zu befestigen.

VIERTER SCHRITT:



Stecken Sie das Schaumstoffrohr (11) in das große Loch des Höheneinstellrahmens und sichern Sie es mit M8*20 Sechskantschrauben (26) und M8 Flachpads (27), und befestigen Sie den Schaumstoff (15) von beiden Enden aus am Schaumstoffrohr.

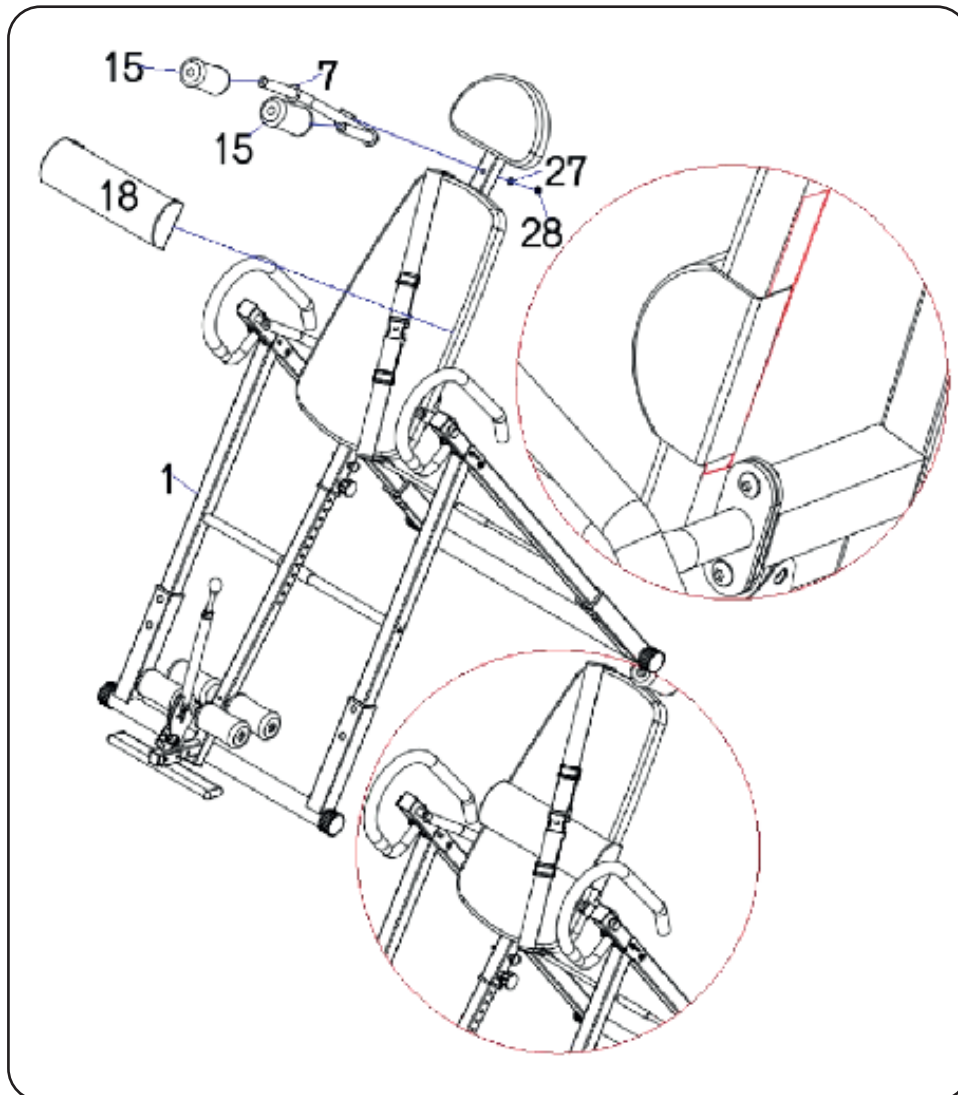
Stecken Sie das Schaumstoffrohr (11) in die Öffnung des Nähfußhalters, befestigen Sie es mit den Sechskantschrauben M8*20 (26) und den flachen M8-Pads (27), und bringen Sie den Schaumstoff (15) von beiden Enden her auf dem Schaumstoffrohr an.

Befestigen Sie die Fußstütze (8) mit M8*50 Sechskantschrauben (24), M8*20 Sechskantschrauben (26), M8 Unterlegscheiben (27) und M8 Kontermuttern (28) auf dem Vierkantrohr am unteren Ende des selbstinstellenden Rahmens.

Setzen Sie den zusammengebauten Höhenverstellrahmen (4) in das Vierkantrohr des Rückenlehnenrahmens (3) ein und verwenden Sie den Schnellspannstift und den 8*60-Zugring (20), um ihn in die entsprechenden Löcher entsprechend den Höhenanforderungen einzusetzen.

Befestigen Sie den Handlauf (6) mit den Sechskantschrauben M8*50 (24), den Sechskantschrauben M8*20 (26), den Unterlegscheiben M8 (27) und den Sicherungsmuttern M8 (28) am Seitenrohr der Hauptstütze.

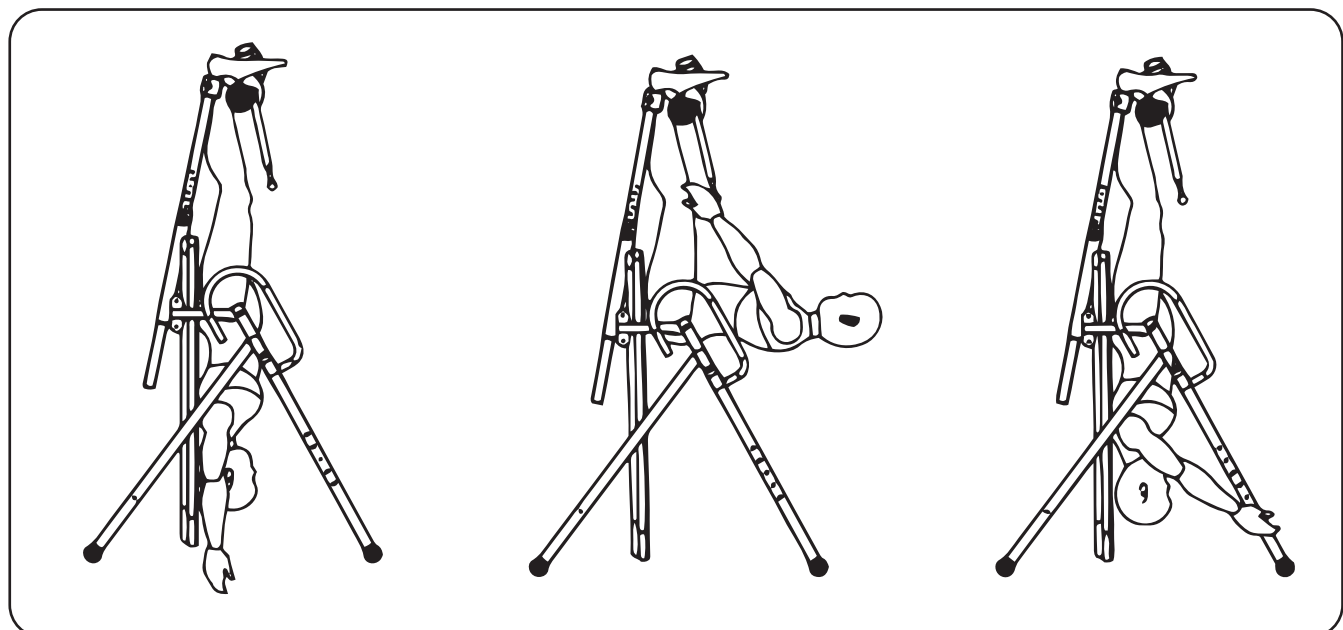
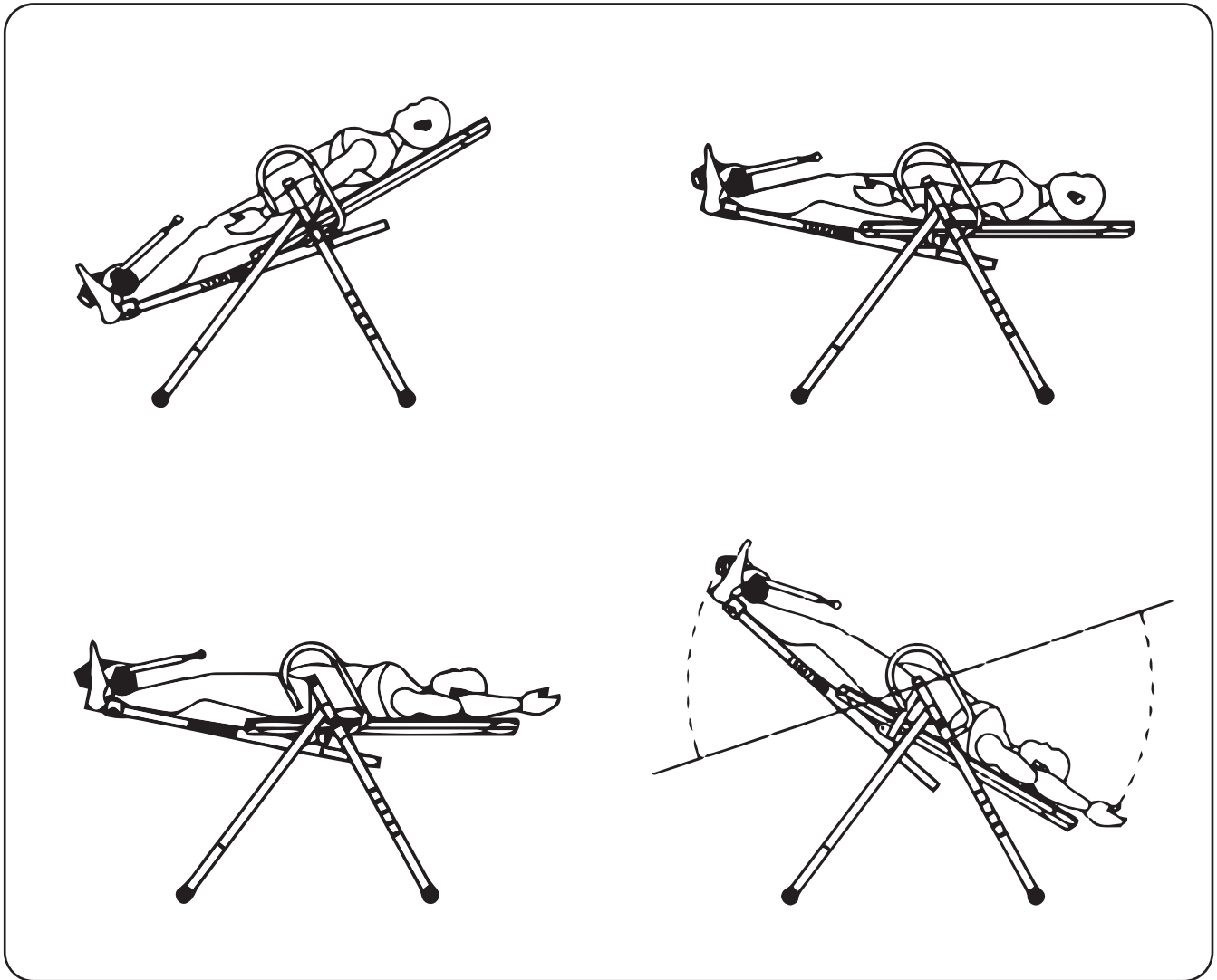
SCHRITT FÜNF:



Installation des U-förmigen Rahmens: Verwenden Sie Unterlegscheiben (27) und Sicherungsmuttern (28), um den U-förmigen Schulterrahmen (7) auf dem Höhenverstellrohr zu befestigen, und legen Sie den Schaumstoff (15) in den U-förmigen Kreis auf das Rohr.

Installation des Hüftpolsters: Befestigen Sie das Hüftpolster (18) auf dem Rückenpolster (befestigen Sie den Klettverschluss auf beiden Seiten des Hüftpolsters auf dem Klettverschluss auf der Rückseite des Rückenpolsters), die Position kann nach oben und unten entsprechend der Höhe eingestellt werden.

4. ANWENDUNGEN



5. REINIGUNG UND WARTUNG

1. Reinigen Sie die Oberfläche des Inversionstisches regelmäßig mit einem weichen, feuchten Tuch.
2. Vermeiden Sie die Verwendung von scharfen Chemikalien, da diese das Material der Platte beschädigen können.
3. trocknen Sie die Platte nach der Reinigung gründlich ab, um Feuchtigkeitsbildung zu vermeiden.
4. Tragen Sie bei Bedarf Schmiermittel auf, um eine reibungslose Bewegung zu gewährleisten und vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
5. Lagern Sie den Inversionstisch an einem trockenen, staubfreien Ort, wenn er nicht benutzt wird.

Vielen Dank, dass Sie sich für Mobiclinic entschieden haben! Wir schätzen Ihr Vertrauen in unsere Produkte. Wir sind bestrebt, Ihnen die beste Qualität und den besten Service zu bieten. Wir wissen, dass Ihnen Ihr neues FLEXICARE genauso viel Freude bereiten wird, wie uns die Entwicklung für Sie. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, zögern Sie bitte nicht, uns unter clientes@mobiclinic.com zu kontaktieren. Wir sind für Sie da.



IMPORTANTE

GUARDAR PARA REFERÊNCIA FUTURA.

Obrigado por ter escolhido o banco multifunções Flexicare! Neste manual encontrará todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção correcta e segura deste produto.

O Flexicare é uma ferramenta versátil e compacta para a realização de uma grande variedade de exercícios de força e fitness no conforto da sua casa.

Leia atentamente todas as instruções antes de utilizar o produto e, se tiver alguma dúvida, não hesite em contactar-nos.

OBJECTIVO DO PRODUTO

Descubra a nossa mesa de inversão, perfeita para quem procura bem-estar e força. Resistente à gravidade, com apoio de cabeça ajustável e cinto de proteção, este dispositivo de gravidade ajuda-o a inverter a sua posição, aliviando o stress nas suas costas e pescoço.

Com uma estrutura de aço sólida, tapete de apoio traseiro e correias de tornozelo almofadadas, esta mesa de inversão adapta-se à sua altura para uma experiência personalizada. A sua construção robusta em aço com revestimento em pó resistente a riscos garante estabilidade e durabilidade.

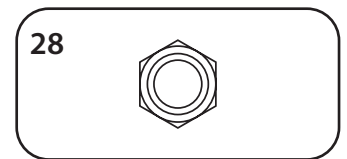
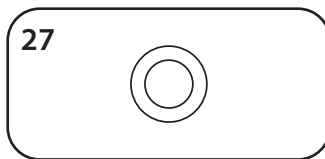
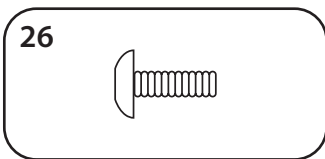
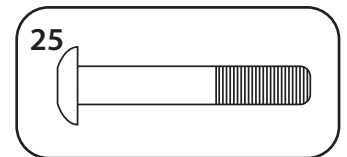
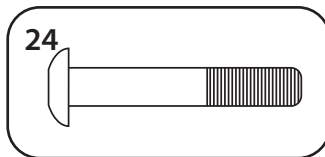
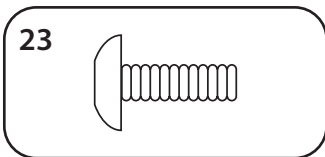
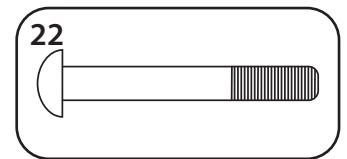
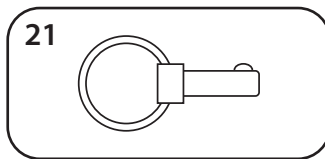
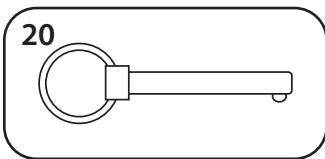
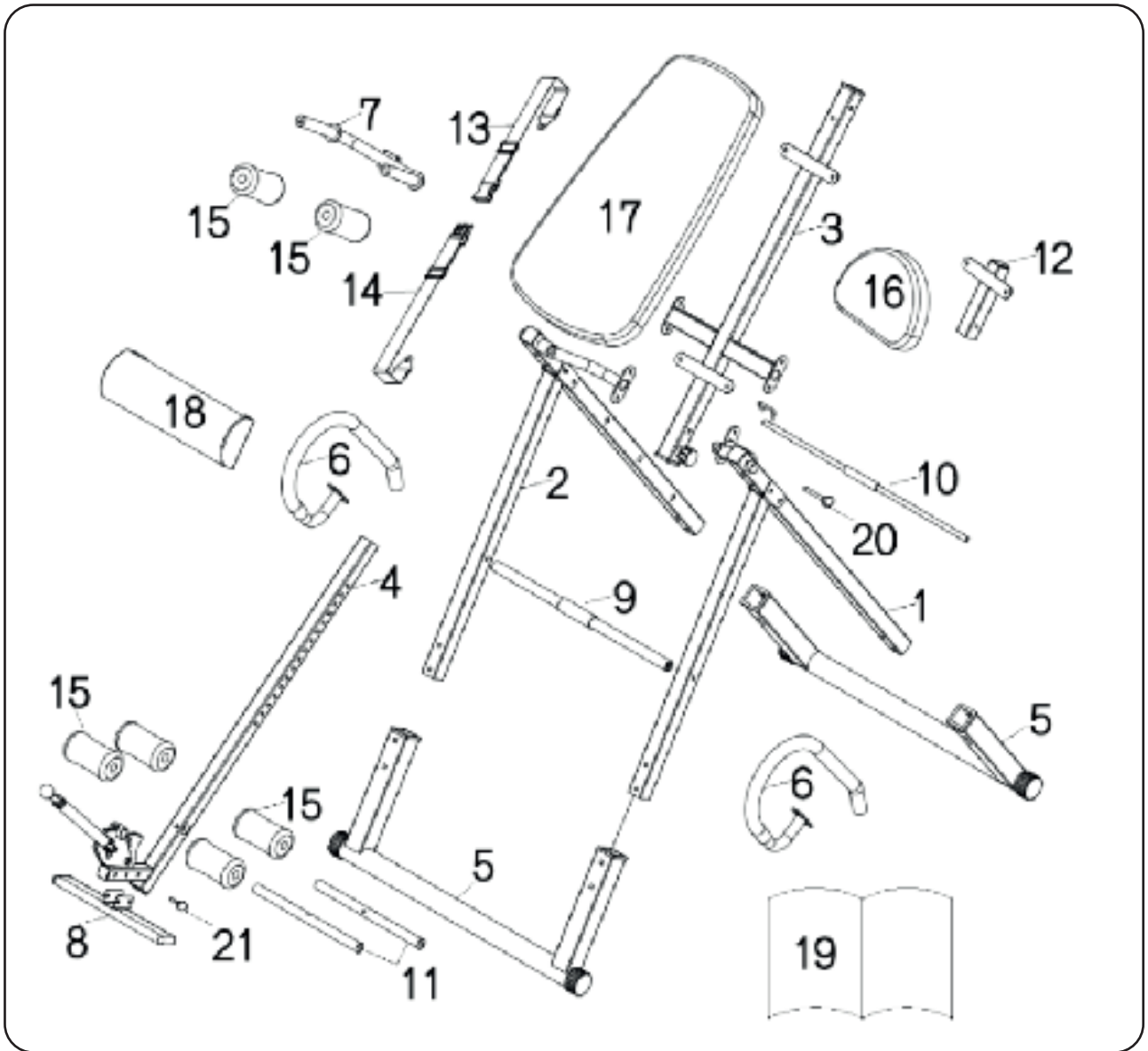
1. ADVERTÊNCIAS

1. **AVISO!** Antes de utilizar a mesa de inversão, recomenda-se que consulte um profissional de saúde, especialmente se tiver problemas médicos pré-existentes, como hipertensão, problemas cardíacos, glaucoma ou problemas de coluna.
2. **AVISO!** As mulheres grávidas devem evitar utilizar a mesa de inversão sem a aprovação do seu médico.
3. **AVISO!** Comece a utilizar a mesa de inversão com sessões curtas e moderadas. Aumente gradualmente a duração e a inclinação ao longo do tempo para permitir que o seu corpo se adapte à inversão.
4. **AVISO!** Certifique-se de que ajusta corretamente a mesa de inversão à sua altura e peso para evitar lesões.
5. **AVISO!** Utilize a mesa de inversão apenas em superfícies estáveis e niveladas. Evite utilizá-la em locais elevados ou superfícies escorregadias para evitar quedas.
6. **AVISO!** Mantenha a mesa de inversão fora do alcance de crianças e animais de estimação para evitar acidentes e ferimentos.
7. **AVISO!** Não exceda o limite de peso recomendado pelo fabricante (150 kg). A utilização acima da capacidade máxima pode comprometer a integridade estrutural da prancha.
8. **AVISO!** As pessoas com problemas oculares, como o glaucoma, devem evitar a utilização prolongada da mesa de inversão devido à pressão intraocular que pode ser gerada.
9. **AVISO!** Se for um principiante, recomenda-se que utilize a mesa de inversão sob a supervisão de outra pessoa até estar completamente familiarizado com o seu funcionamento.

- 10.AVISO!** Preste atenção à sua condição física. Demasiado desporto exerce pressão sobre o corpo. Se sentir algum dos seguintes sintomas, interrompa imediatamente a prática: dor, aperto no peito, taquicardia, falta de ar, tonturas e náuseas.
- 11.AVISO!** Proteger o chão com um tapete firme e nivelado por baixo do instrumento. Certifique-se de que existe um espaço livre de, pelo menos, 0,5 m à volta do equipamento para evitar bater noutros objectos.
- 12.AVISO!** Certifique-se de que os parafusos estão bem apertados antes de utilizar o instrumento. Se detetar quaisquer defeitos ou ruídos anormais, interrompa a utilização.
- 13.AVISO!** Use roupas justas quando estiver a fazer exercício. O uso de vestuário demasiado grande restringe o exercício.
- 14.AVISO!** Apenas para utilização em interiores e em casa.
- 15.AVISO!** Manuseie este equipamento com cuidado.

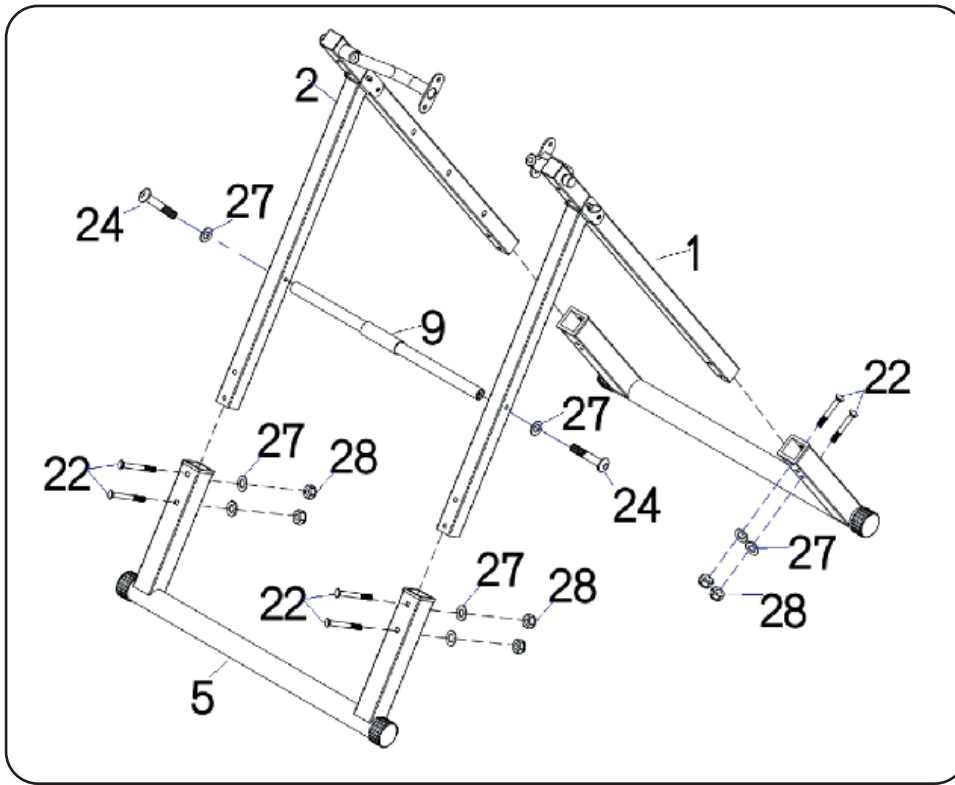
2. PARTES DO PRODUTO

NÃO.	NOME	QUANTIDADE	NÃO.	NOME	QUANTIDADE
1	Apoio à esquerda	1	16	Almofada de cabeça	1
2	Apoio correto	1	17	Apoio	1
3	Estrutura do encosto	1	18	Almofada de cintura	1
4	Estrutura regulável em altura	1	19	Instruções	1
5	Base de apoio	2	20	Anel de tração 8*60	3
6	Pega	2	21	Anel de tração 8*28	1
7	Estrutura em U para ombros	1	22	Parafuso de fixação M8*60	8
8	Apoio para os pés	1	23	Parafuso de cabeça sextavada M6*16	6
9	Para-choques dianteiro	1	24	Parafuso hexagonal M8*50	7
10	Para-choques traseiro	1	25	Parafuso hexagonal M8*50	2
11	Tubo de espuma	2	26	Parafuso hexagonal M8*20	7
12	Apoio de cabeça	1	27	Almofada plana M8	25
13	Cinta 1	1	28	Porca de bloqueio M8	20
14	Cinta 2	1	29	Chave inglesa 13-14	1
15	Espuma	6	30	Chave Allen	1



MEDIDAS

Tamanho mínimo do produto: 135x78x130 cm

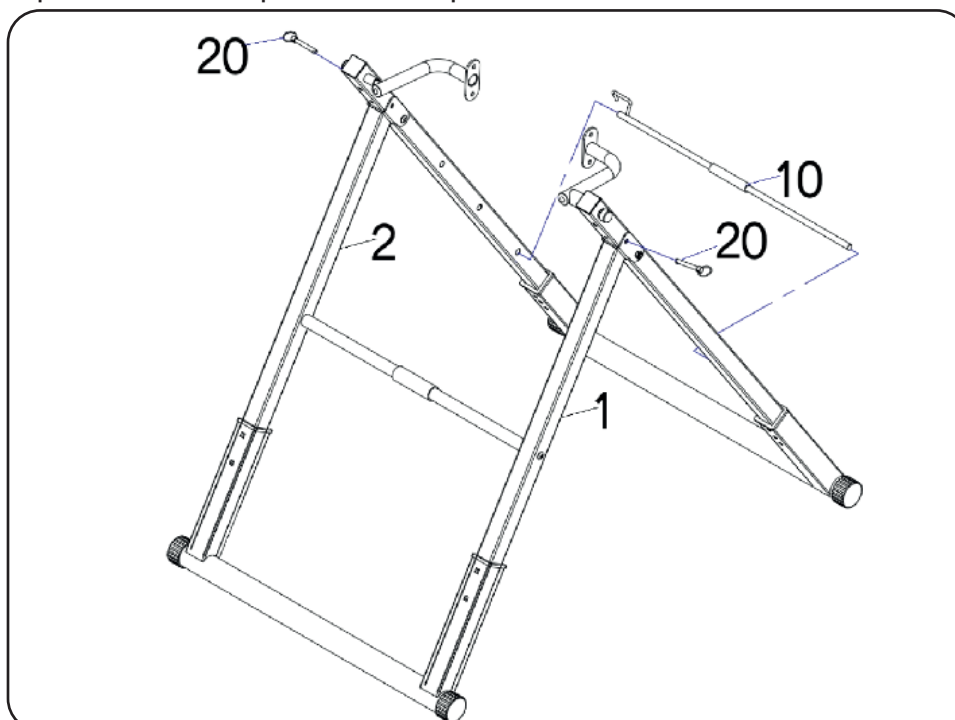


Tamanho máximo do produto: 135x78x190 cm

3. INSTALAÇÃO

PRIMEIRO PASSO:

Abrir os suportes esquerdo (1) e direito (2) e fixá-los à base de apoio (5) com parafusos de fixação M8*60 (22), almofadas planas M8 (27) e porcas de bloqueio M8 (28).

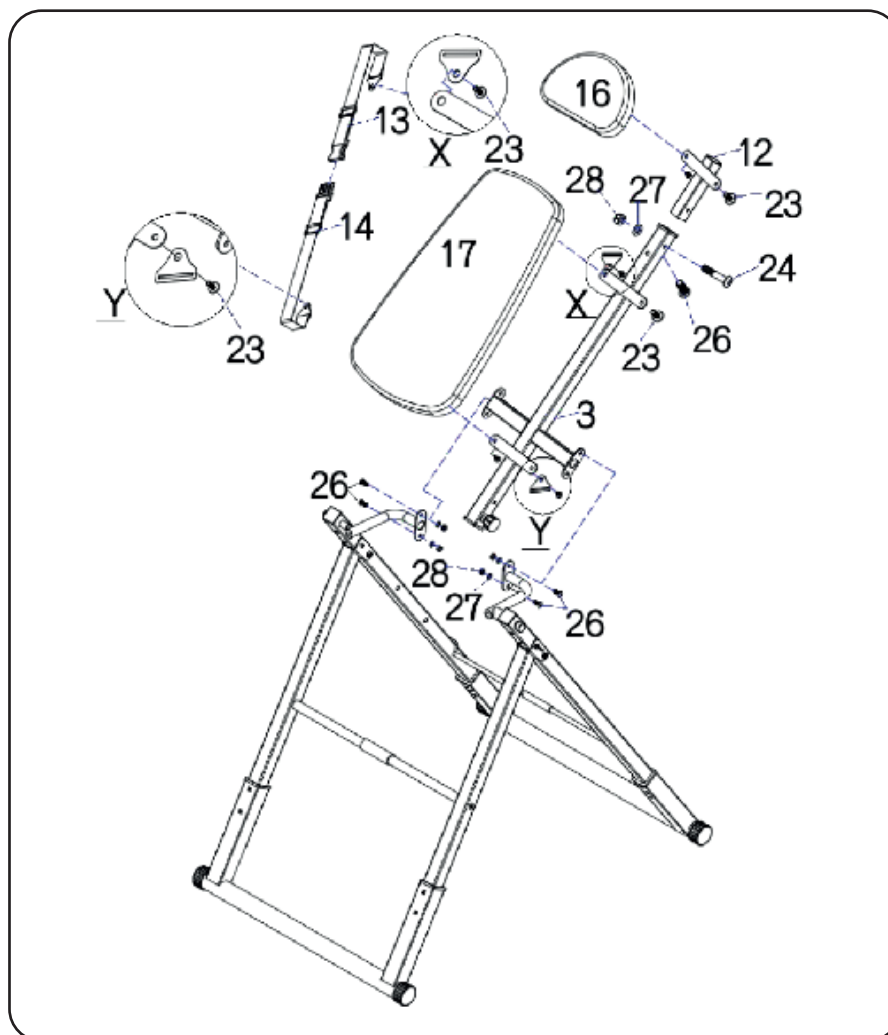


Utilize os parafusos sextavados M8*50 (24) e as almofadas planas M8 (27) para fixar o batente frontal (9) nos suportes esquerdo e direito (1) e (2).

SEGUNDO PASSO:

Abra o suporte da mesa de inversão e insira o anel de tração (20) no orifício de ligação dianteiro e traseiro do suporte.

O batente traseiro (10) é inserido nos orifícios de ambos os lados do suporte traseiro conforme necessário ou não é inserido de todo, para que possa ser virado completamente ao contrário.



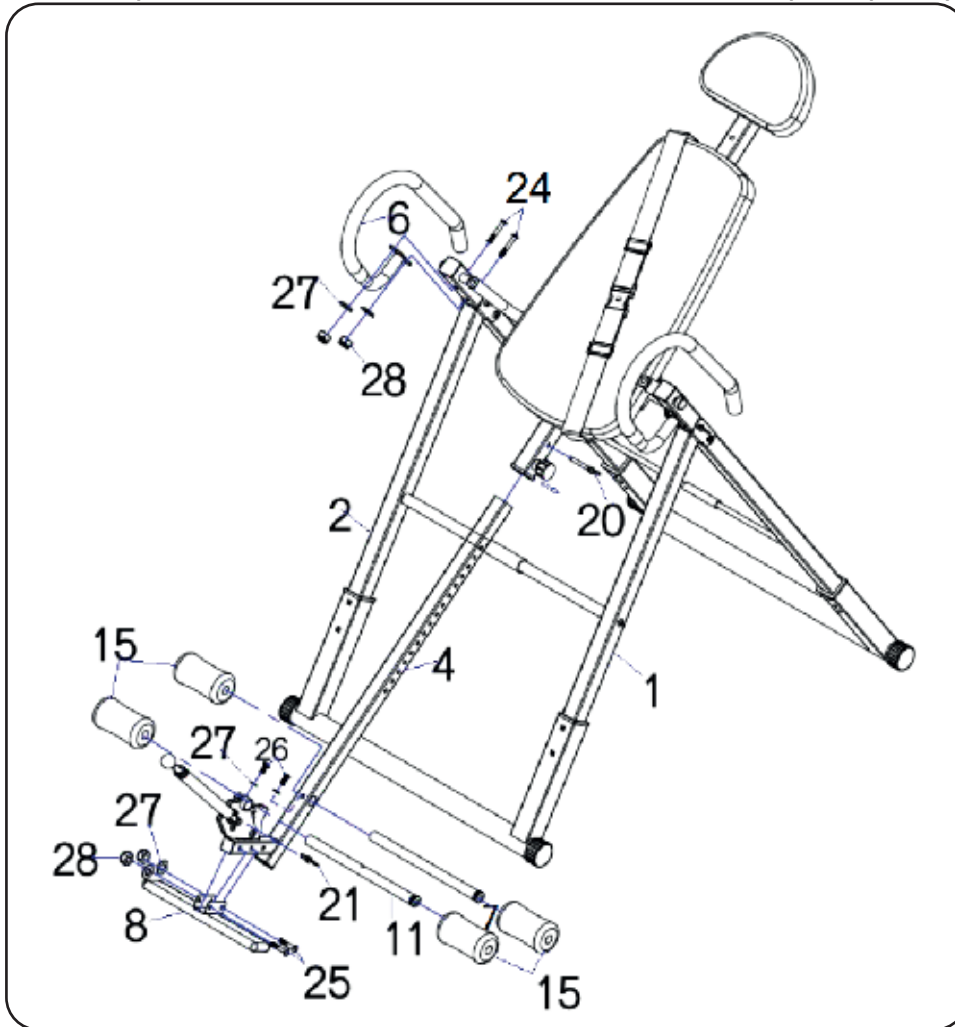
Recomenda-se instalar primeiro a primeira posição do orifício para a primeira utilização e, depois, ajustá-la a outras posições do orifício após a adaptação.

PASSO TRÊS:

Utilizar os parafusos sextavados M8*50 (24), os parafusos sextavados M8*20 (26), as anilhas planas M8 (27) e as porcas de bloqueio M8 (28) para fixar o apoio para a cabeça (12) à estrutura do encosto (3).

Utilize os parafusos sextavados M6*16 (23) para fixar a almofada do apoio para a cabeça (16) e a almofada do encosto (17), e instale as correias (13) e (14) na imagem X e Y e, ao mesmo tempo, na placa de ferro por cima da estrutura do encosto (3).

Utilize os parafusos sextavados M8*20 (26), as anilhas planas M8 (27) e as porcas de bloqueio M8 (28) para montar a placa de ferro na parte lateral da estrutura do encosto (3) com o suporte principal.



PASSO QUATRO:

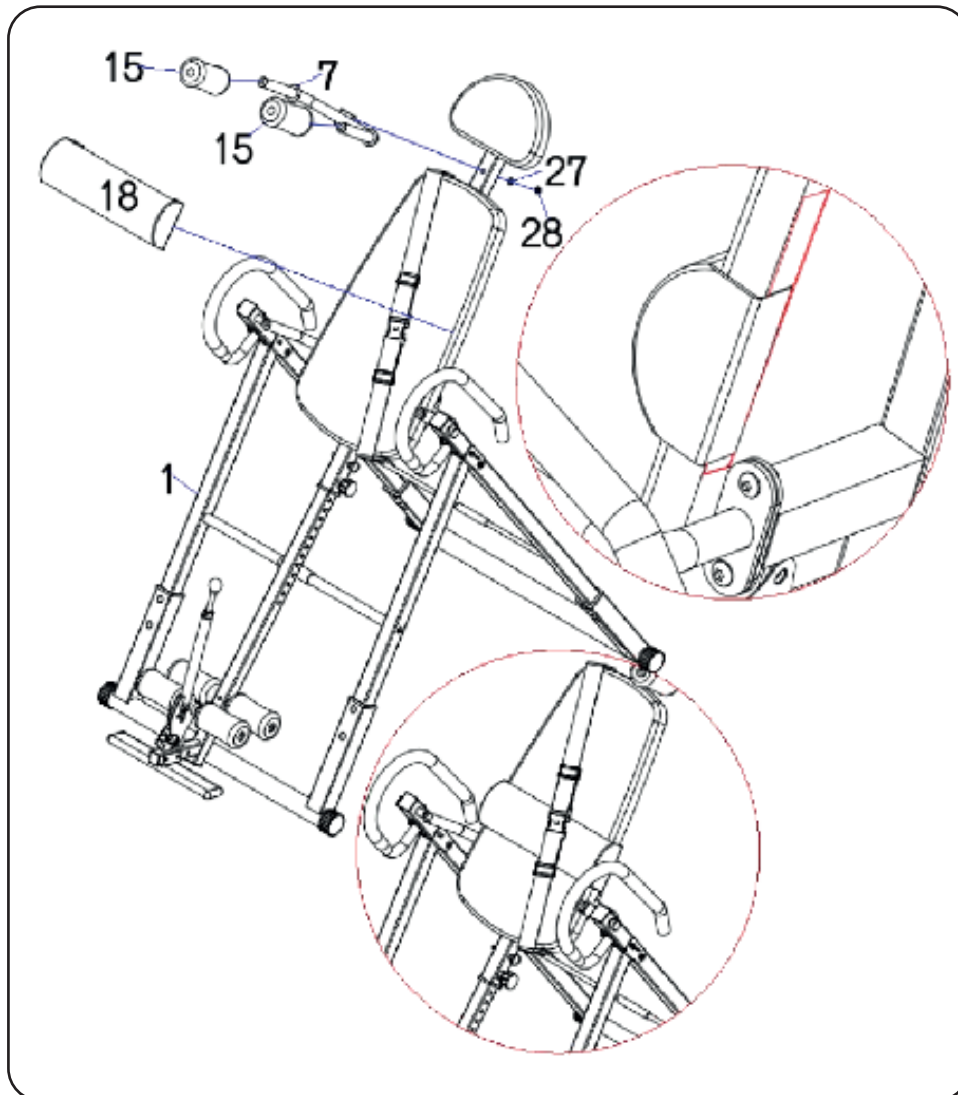
Inserir o tubo de espuma (11) no orifício grande da estrutura de regulação da altura e fixá-lo com os parafusos hexagonais M8*20 (26) e as almofadas planas M8 (27), e fixar a espuma (15) ao tubo de espuma a partir de ambas as extremidades.

Introduzir o tubo de espuma (11) no orifício do suporte do calçador, fixá-lo com os parafusos sextavados M8*20 (26) e as almofadas planas M8 (27) e colocar a espuma (15) no tubo de espuma a partir das duas extremidades.

Fixe o apoio para os pés (8) com os parafusos sextavados M8*50 (24), os parafusos sextavados M8*20 (26), as anilhas planas M8 (27) e as contraporcas M8 (28) no tubo quadrado na extremidade inferior da estrutura de auto-ajuste.

Insira a estrutura de regulação da altura montada (4) no tubo quadrado da estrutura do encosto (3) e utilize a cavilha de tração rápida e o anel de tração 8*60 (20) para a inserir nos orifícios correspondentes, de acordo com os requisitos de altura.

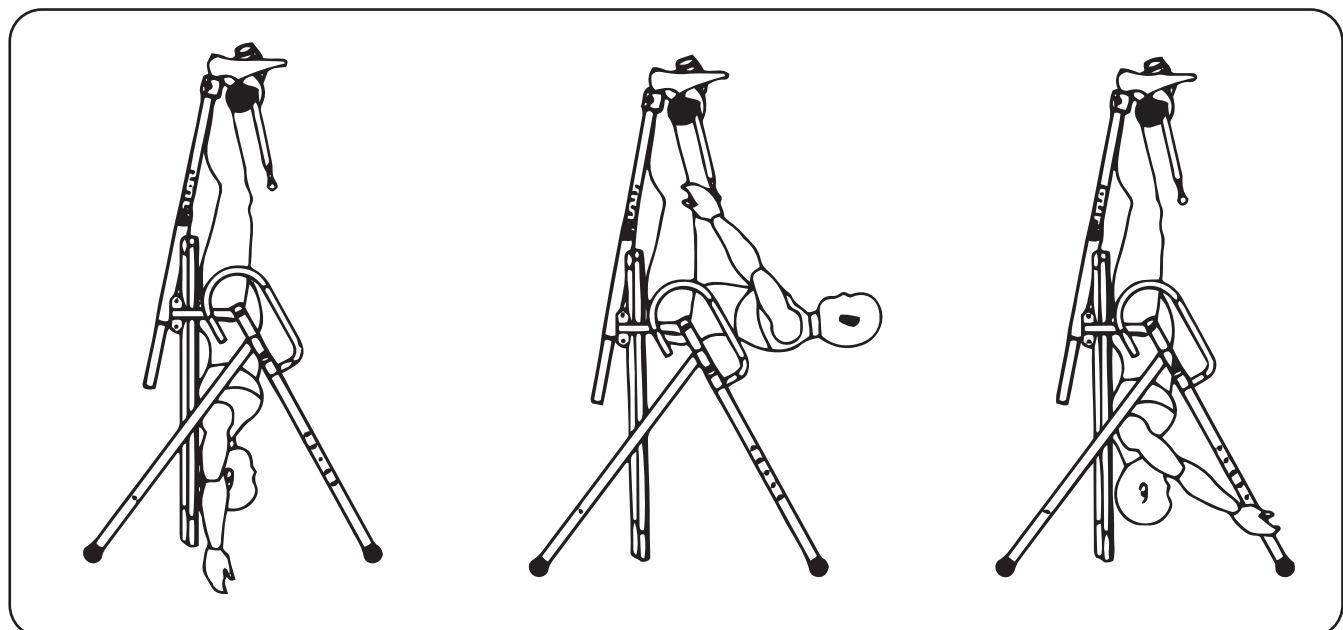
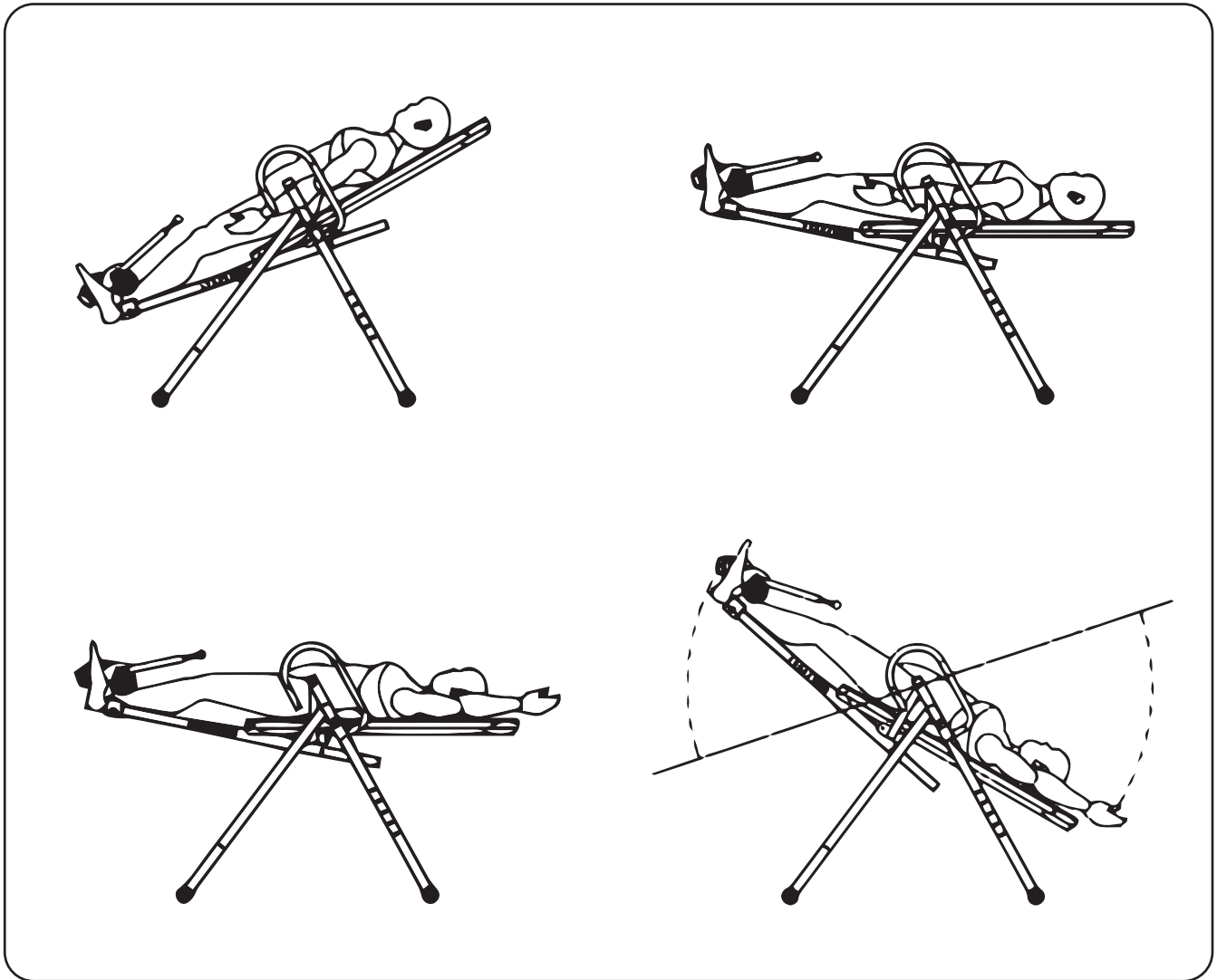
Fixe o corrimão (6) com os parafusos sextavados M8*50 (24), os parafusos sextavados M8*20 (26), as anilhas planas M8 (27) e as contraporcas M8 (28) no tubo lateral do suporte principal.

PASSO CINCO:

Instalação da estrutura em forma de U: Utilizar anilhas planas (27) e contraporcas (28) para fixar a estrutura para ombros em forma de U (7) no tubo de regulação da altura e colocar a espuma (15) no círculo em forma de U no tubo.

Instalação da almofada para a cintura: fixar a almofada para a cintura (18) na almofada para as costas (fixar o velcro de ambos os lados da almofada para a cintura no velcro na parte de trás da almofada para as costas), a posição pode ser ajustada para cima e para baixo de acordo com a altura.

4. UTILIZAÇÕES



5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

1. Utilize um pano macio e húmido para limpar regularmente a superfície da mesa de inversão.
2. Evite a utilização de produtos químicos agressivos, uma vez que podem danificar o material do quadro.
3. Seque bem o quadro após a limpeza para evitar a acumulação de humidade.
4. Aplique lubrificante conforme necessário para garantir um movimento suave e evitar o desgaste prematuro.
5. Guarde a mesa de inversão num local seco e sem pó quando não estiver a ser utilizada.

Obrigado por ter escolhido a Mobiclinic! Agradecemos a sua confiança nos nossos produtos. Estamos empenhados em fornecer-lhe a melhor qualidade e serviço. Sabemos que vai gostar do seu novo FLEXICARE tanto quanto nós gostámos de o criar para si. Se tiver alguma dúvida ou precisar de ajuda, não hesite em contactar-nos em clientes@mobiclinic.com. Estamos aqui para o ajudar.



BELANGRIJK

OM TE BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Bedankt voor het kiezen van de Flexicare multifunctionele bank! In deze handleiding vindt u alle informatie die u nodig hebt om dit product correct en veilig te monteren, gebruiken en onderhouden.

Flexicare is een veelzijdig en compact hulpmiddel voor het uitvoeren van een breed scala aan kracht- en fitnessoefeningen vanuit het comfort van uw huis.

Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het product gebruikt en als je vragen hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

DOEL VAN HET PRODUCT

Ontdek onze inversietafel, perfect voor mensen die op zoek zijn naar welzijn en kracht. Zwaarte krachtbestendig, met verstelbare hoofdsteun en beschermende riem, helpt dit zwaarte krachtapparaat je om je positie om te keren, waardoor je rug en nek ontlast worden.

Met een solide stalen frame, ondersteuningsmat aan de achterkant en gewatteerde enkelbanden past deze inversietafel zich aan je lengte aan voor een ervaring op maat. De stevige stalen constructie met krasbestendige poedercoating zorgt voor stabiliteit en duurzaamheid.

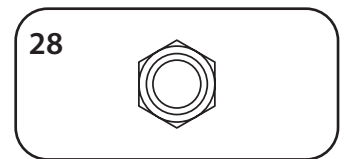
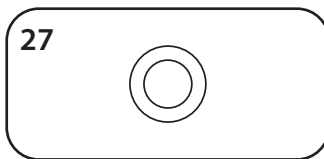
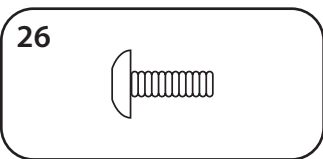
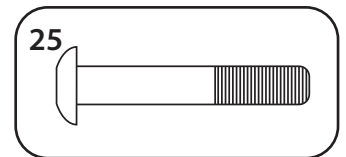
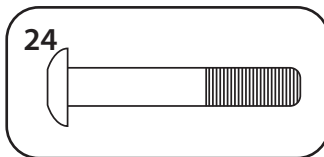
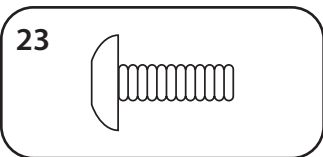
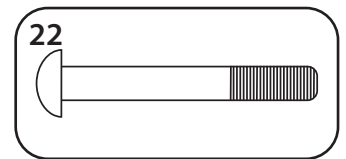
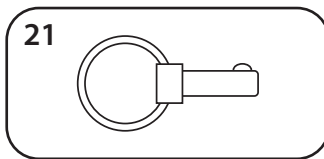
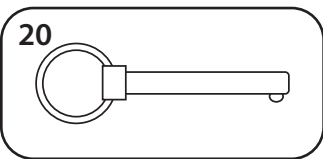
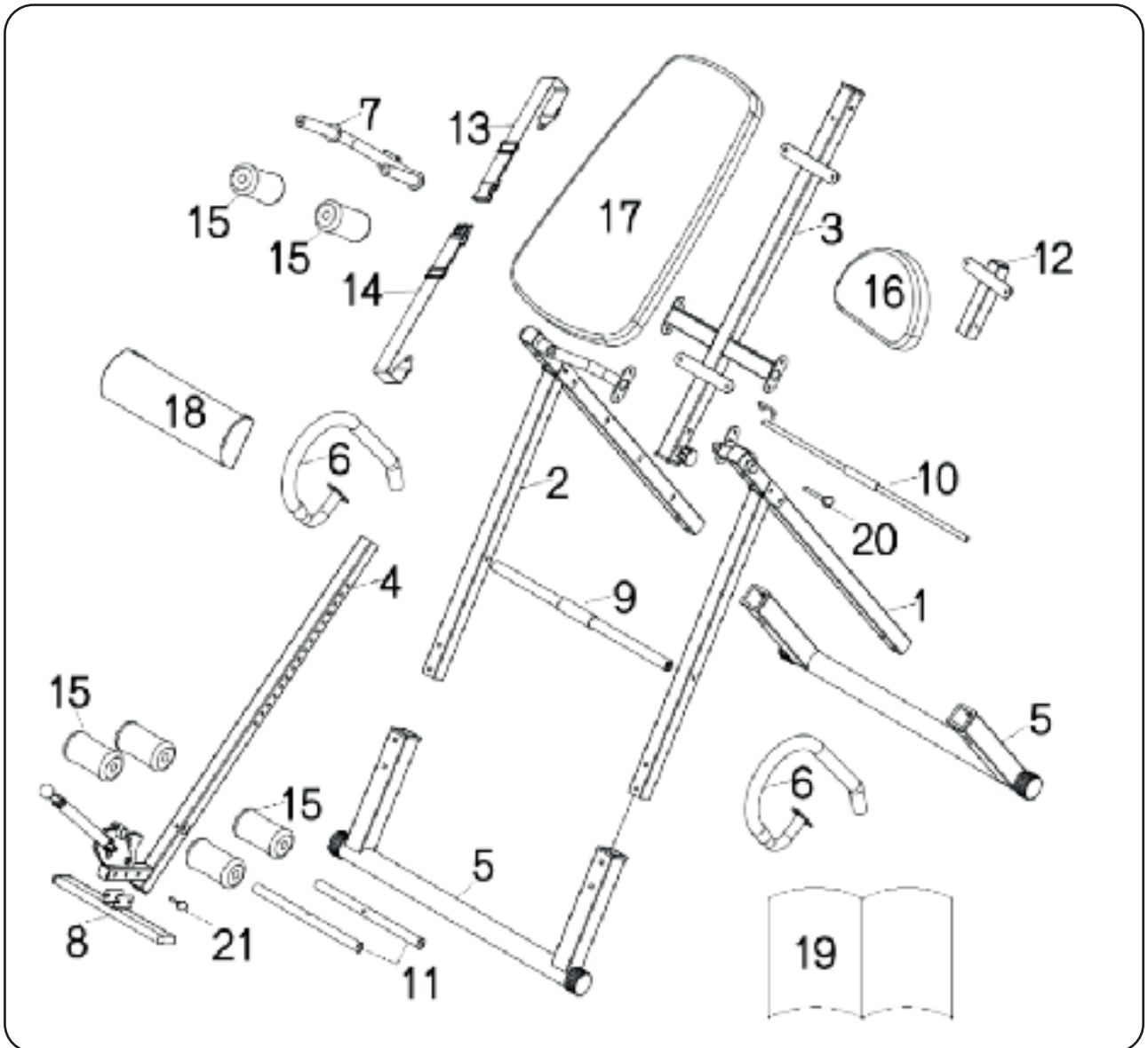
1. WAARSCHUWINGEN

- 1. WAARSCHUWING!** Voordat je de inversietafel gebruikt, is het aanbevolen om een gezondheidsdeskundige te raadplegen, vooral als je reeds bestaande medische problemen hebt zoals hoge bloeddruk, hartproblemen, glaucoom of problemen met de ruggengraat.
- 2. WAARSCHUWING!** Zwangere vrouwen moeten het gebruik van de inversie tafel vermijden zonder toestemming van hun arts.
- 3. WAARSCHUWING!** Begin het gebruik van de inversietafel met korte, gematigde sessies. Verhoog na verloop van tijd geleidelijk de duur en de helling om uw lichaam in staat te stellen zich aan te passen aan de inversie.
- 4. WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat u de inversietafel correct instelt op uw lengte en gewicht om letsel te voorkomen.
- 5. WAARSCHUWING!** Gebruik de inversietafel alleen op een stabiele en vlakke ondergrond. Vermijd gebruik op verhoogde locaties of gladde oppervlakken om vallen te voorkomen.
- 6. WAARSCHUWING!** Houd de inversietafel buiten het bereik van kinderen en huisdieren om ongelukken en verwondingen te voorkomen.
- 7. WAARSCHUWING!** Overschrijd de door de fabrikant aanbevolen gewichtslimiet (150 kg) niet. Gebruik boven de maximale capaciteit kan de structurele integriteit van de plank in gevaar brengen.
- 8. WAARSCHUWING!** Personen met oogproblemen, zoals glaucoom, moeten langdurig gebruik van de inversietafel vermijden vanwege de intraoculaire druk die kan ontstaan.

- 9. WAARSCHUWING!** Als u een beginner bent, is het aanbevolen dat u de inversietafel onder toezicht van een andere persoon gebruikt totdat u volledig vertrouwd bent met de werking ervan.
- 10. WAARSCHUWING!** Let op uw fysieke conditie. Te veel sporten belast uw lichaam. Als u een van de volgende symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met oefenen: pijn, beklemmend gevoel op de borst, tachycardie, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid.
- 11. WAARSCHUWING!** Bescherm de vloer met een stevige, vlakke mat onder het instrument. Zorg ervoor dat er minstens 0,5 m vrije ruimte is rond de apparatuur om te voorkomen dat andere voorwerpen geraakt worden.
- 12. WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat de schroeven stevig vastzitten voordat u het instrument gebruikt. Als u defecten of abnormale geluiden vaststelt, stop dan met het gebruik.
- 13. WAARSCHUWING!** Draag nauwsluitende kleding tijdens het trainen. Te wijde kleding beperkt de training.
- 14. WAARSCHUWING!** Alleen voor gebruik binnenshuis en thuis.
- 15. WAARSCHUWING!** Ga voorzichtig om met deze apparatuur.

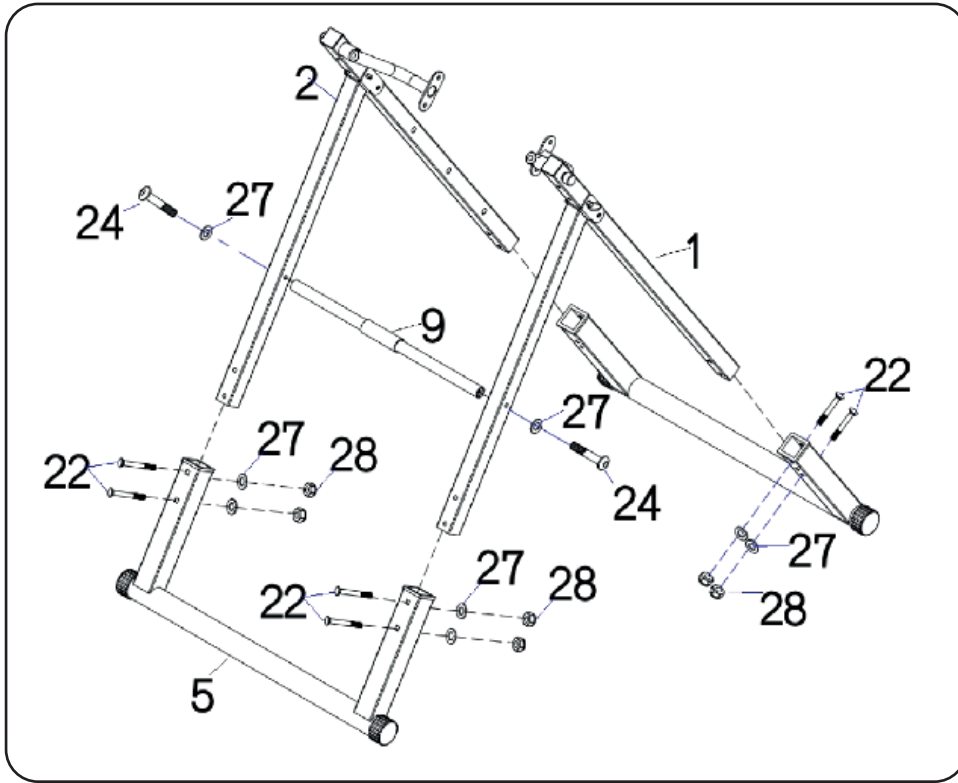
2. ONDERDELEN VAN HET PRODUCT

NEE.	NAAM	KWANTITEIT	NEE.	NAAM	KWANTITEIT
1	Ondersteuning links	1	16	Hoofdkussen	1
2	Juiste ondersteuning	1	17	Ondersteuning	1
3	Frame rugleuning	1	18	Heupstuk	1
4	In hoogte verstelbaar frame	1	19	Instructies	1
5	Draagvlak	2	20	Tractie ring 8*60	3
6	Handgreep	2	21	Tractie ring 8*28	1
7	U-schouder frame	1	22	Bevestigingsschroef M8*60	8
8	Voetsteun	1	23	Inbusbout M6*16	6
9	Voorbumper	1	24	Zeskantbout M8*50	7
10	Achterbumper	1	25	Zeskantbout M8*50	2
11	Schuimrubberen buis	2	26	Zeskantbout M8*20	7
12	Hoofdsteun	1	27	Vlakke pad M8	25
13	Band 1	1	28	Borgmoer M8	20
14	Band 2	1	29	Sleutel 13-14	1
15	Schuim	6	30	Inbussleutel	1



MAATREGELEN

Minimale productgrootte: 135x78x130 cm

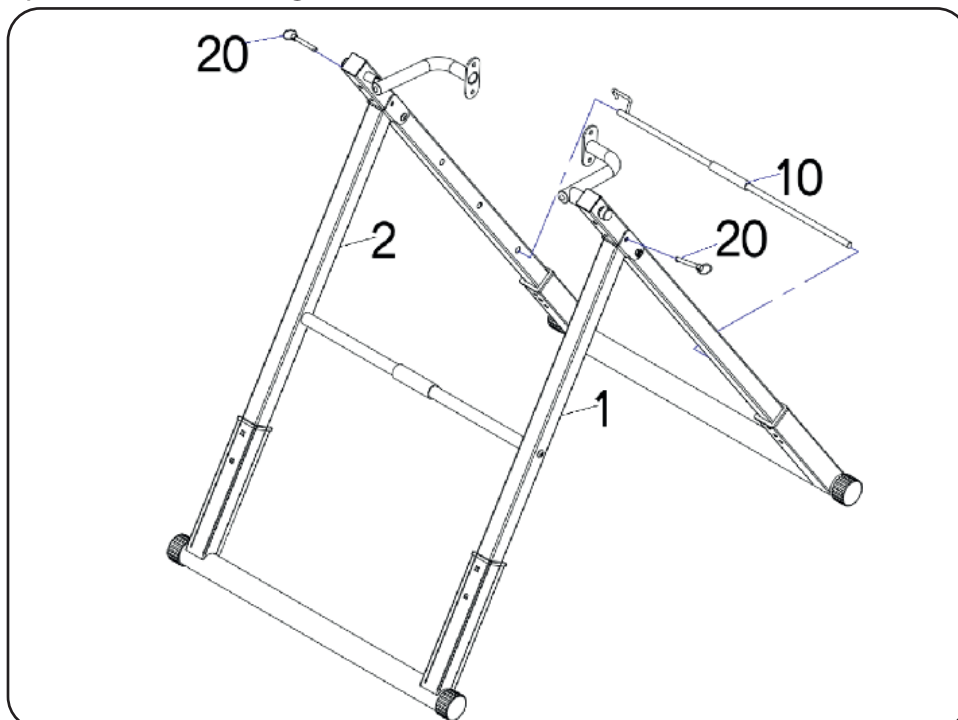


Maximale productgrootte: 135x78x190 cm

3. INSTALLATIE

STAP EEN:

Opdelinker(1) en rechter(2) steunen en bevestig ze aan de steunvoet(5) met M8*60 bevestigingsschroeven (22), M8 platte pads (27) en M8 borgmoeren (28).

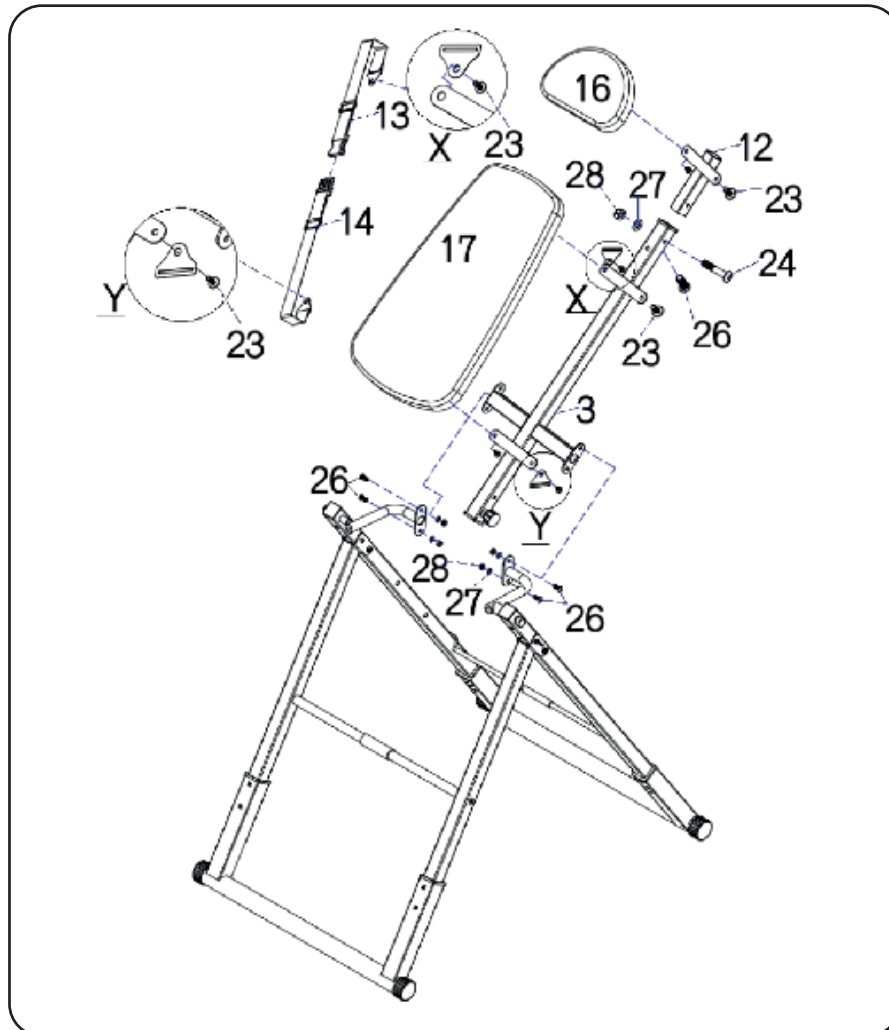


Gebruik M8*50 zeskantschroeven (24) en M8 platte kussentjes (27) om de voorste stop (9) op de linker en rechter steunen (1) en (2) te bevestigen.

TWEEDE STAP:

Open de omkeertafelbeugel en steek de trekkring (20) in het voorste en achterste verbindingsgat van de beugel.

De achteraanslag (10) wordt naar wens in de gaten aan beide zijden van de achterste beugel gestoken of helemaal niet gestoken, zodat deze volledig ondersteboven kan worden gedraaid.



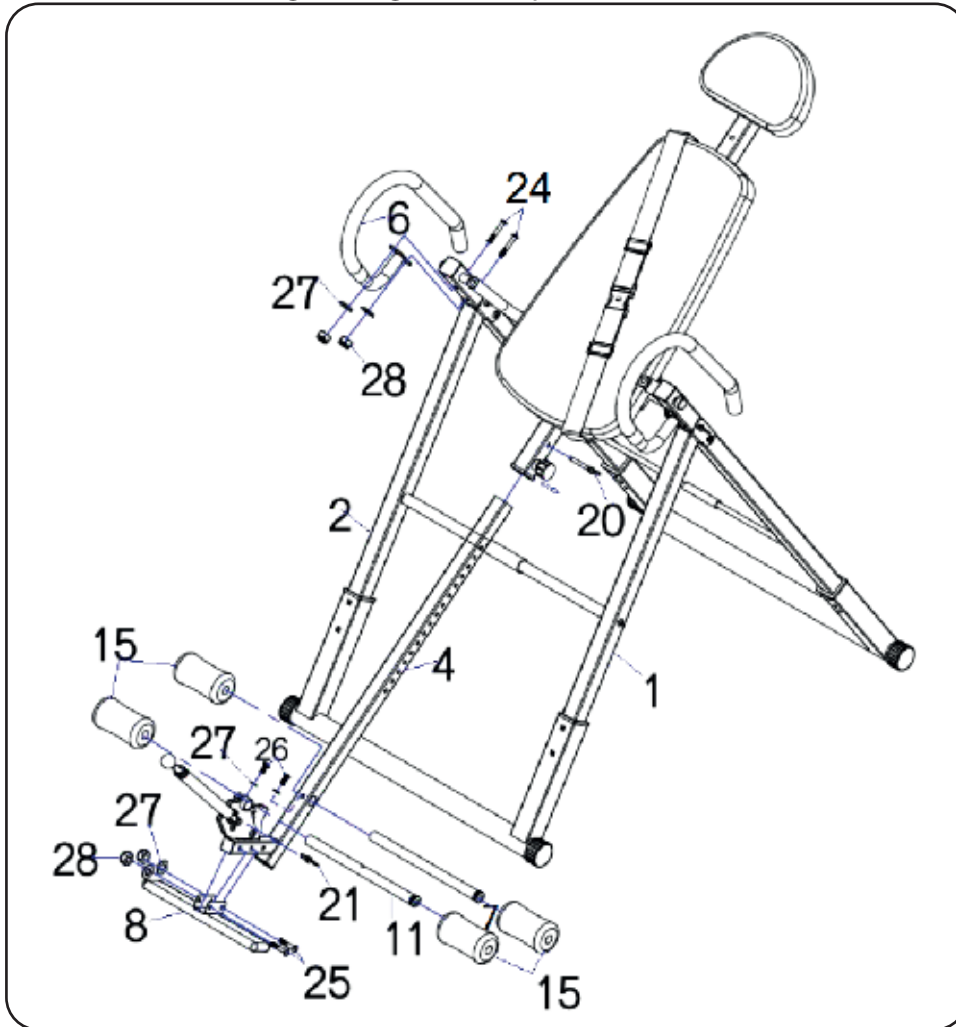
Het wordt aanbevolen om voor het eerste gebruik eerst de eerste positie van het gat te installeren en na aanpassing de andere posities van het gat aan te passen.

STAP DRIE:

Gebruik M8*50 zeskantschroeven (24), M8*20 zeskantschroeven (26), M8 platte ringen (27), M8 borgmoeren (28) om de hoofdsteun (12) aan het frame van de rugleuning (3) te bevestigen.

Gebruik zeskantschroeven M6*16 (23) om het hoofdsteunkussen (16) en het rugsteunkussen (17) te bevestigen en monteer de riemen (13) en (14) op het X- en Y-beeld en tegelijkertijd op de ijzeren plaat boven het frame van de rugleuning (3).

Gebruik M8*20 zeskantschroeven (26), M8 platte ringen (27) en M8 borgmoeren (28) om de ijzeren plaat aan de zijkant van het frame van de rugleuning (3) met op de hoofdsteun te monteren.



STAP VIER:

De schuimrubberen buis (11) in het grote gat van het frame voor hoogteverstelling steken en bevestigen met zeskantige schroeven M8*20 (26) en platte pads M8 (27), en aan beide uiteinden schuimrubber (15) op de schuimrubberen buis bevestigen.

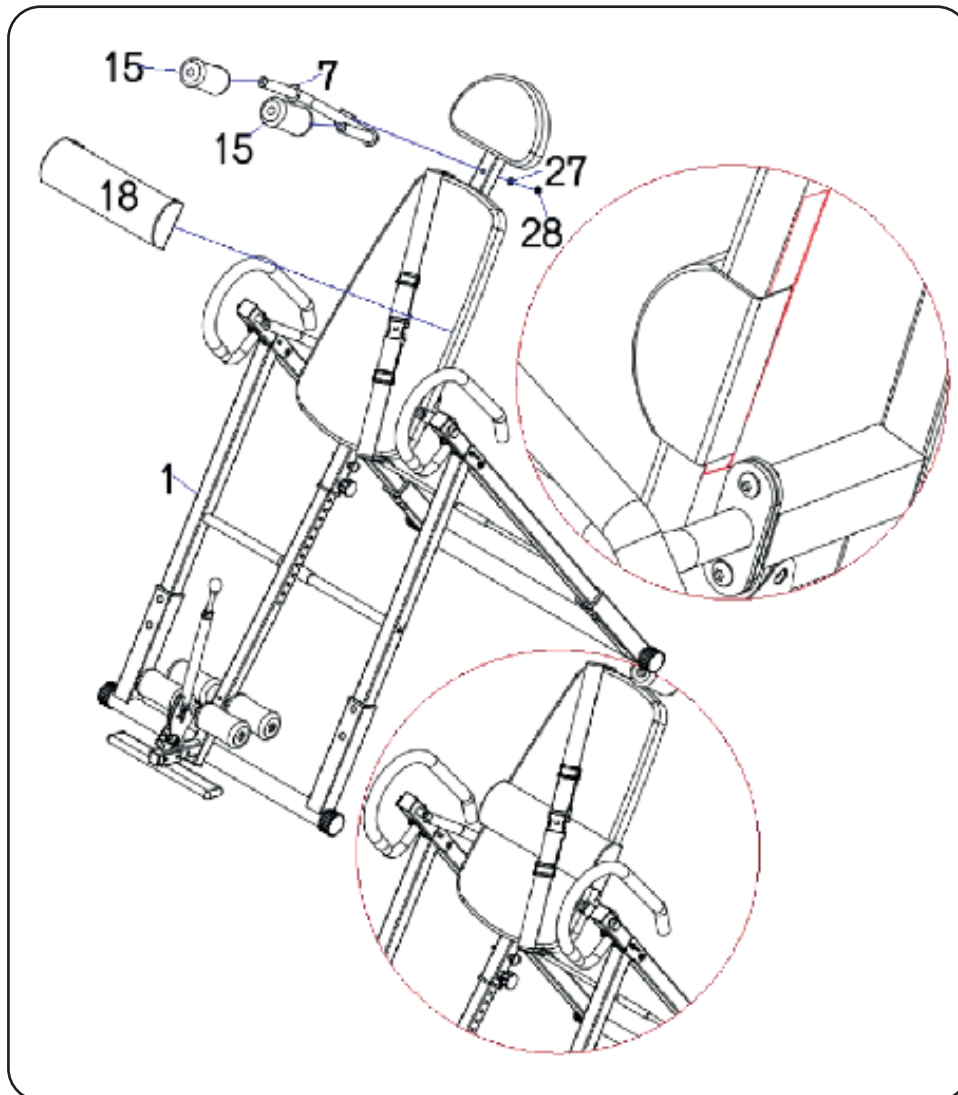
Schuimrubberen buis (11) in de opening van de naaivoethouder steken, met zeskantschroeven M8*20 (26) en platte M8-pads (27) bevestigen en schuimrubber (15) vanaf beide uiteinden op de schuimrubberen buis plaatsen.

Zet de voetsteun (8) vast met M8*50 zeskantschroeven (24), M8*20 zeskantschroeven (26), M8 platte ringen (27) en M8 borgmoeren (28) op de vierkante buis aan de onderkant van het zelfstellende frame.

Steek het gemonteerde hoogteverstelbare frame (4) in de vierkante buis van het frame van de rugleuning (3) en gebruik de snelkoppelingspen en 8*60 trekkring (20) om het in de corresponderende gaten te steken volgens de hoogtevereisten.

Bevestig de leuning (6) met M8*50 zeskantbouten (24), M8*20 zeskantbouten (26), M8 platte ringen (27) en M8 borgmoeren (28) op de zijbuis van de hoofdsteun.

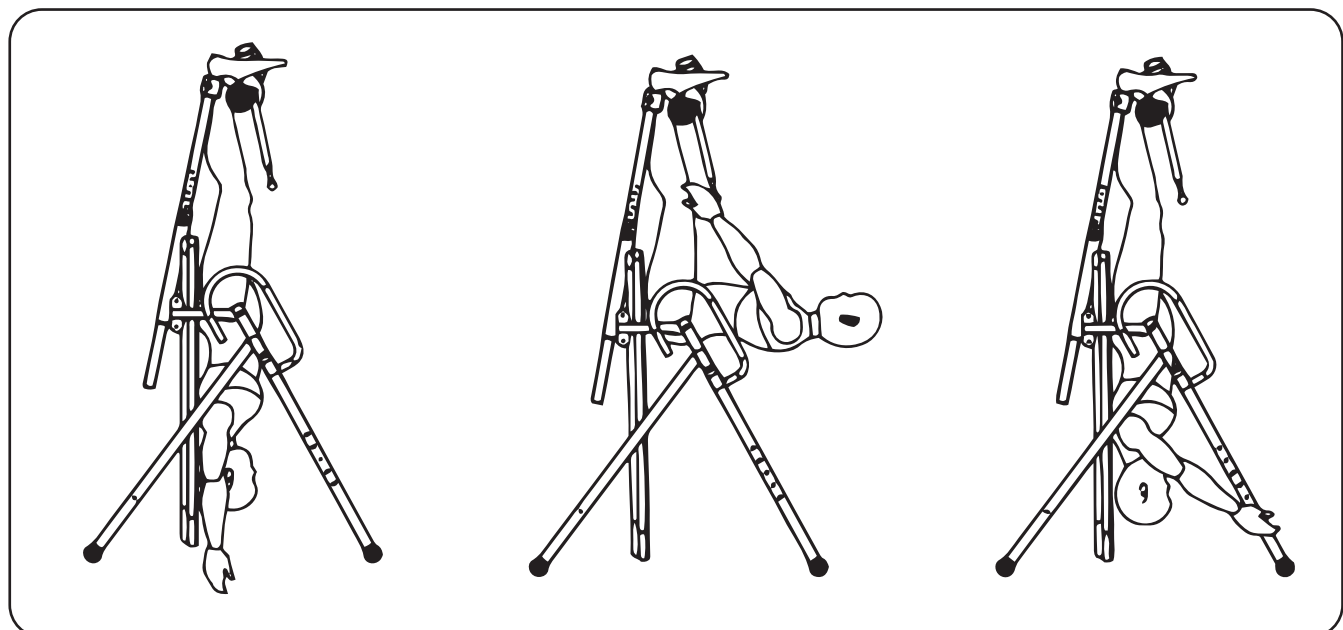
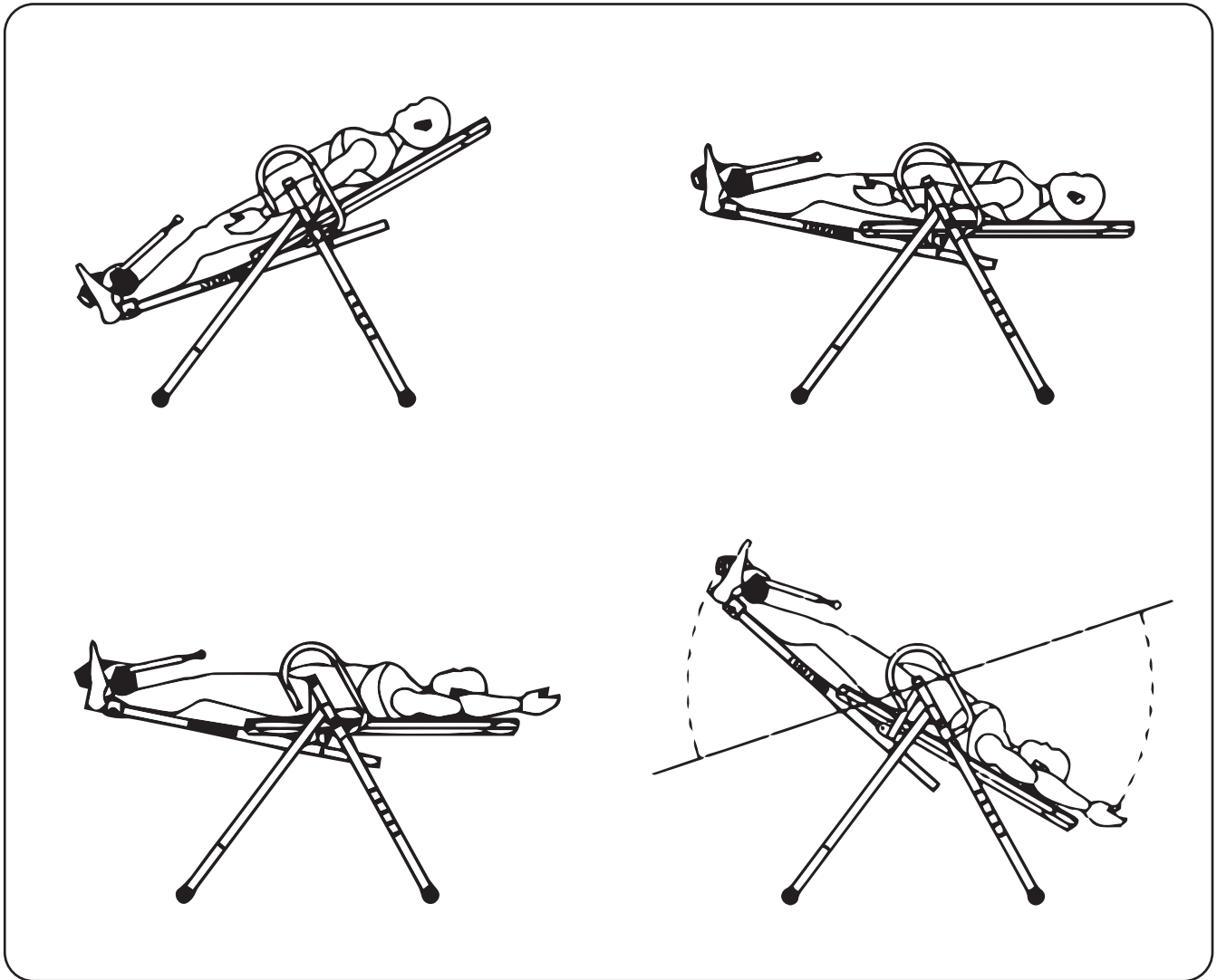
STAP VIJF:



Installatie van het U-vormige frame: gebruik platte sluitringen (27) en borgmoeren (28) om het U-vormige schouderframe (7) op de hoogteverstelbuis te bevestigen en plaats het schuim (15) in de U-vormige cirkel op de buis.

Installatie van het heupkussen: bevestig het heupkussen (18) op het rugkussen (bevestig het klittenband aan beide zijden van het heupkussen op het klittenband aan de achterkant van het rugkussen), de positie kan omhoog en omlaag worden aangepast aan de hoogte.

4. GEBRUIK



5. REINIGING EN ONDERHOUD

1. Gebruik een zachte, vochtige doek om het oppervlak van de inversietafel regelmatig schoon te maken.
2. Vermijd het gebruik van agressieve chemicaliën, omdat deze het plaatmateriaal kunnen beschadigen.
3. Droog de plank goed af na het schoonmaken om vochtophoping te voorkomen.
4. Breng indien nodig smeermiddel aan om soepele bewegingen te garanderen en voortijdige slijtage te voorkomen.
5. Bewaar de inversietafel op een droge, stofvrije plaats als u hem niet gebruikt.

Bedankt voor het kiezen van Mobiclinic! We waarderen uw vertrouwen in onze producten. We doen er alles aan om u de beste kwaliteit en service te bieden. We weten dat u net zoveel plezier zult beleven aan uw nieuwe FLEXICARE als wij aan het maken ervan voor u. Als u vragen heeft of hulp nodig heeft, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via clientes@mobiclinic.com. Wij zijn er om u te helpen.

**VIKTIGT**

ATT SPARA FÖR FRAMTIDA REFERENS.

Tack för att du har valt Flexicare multifunktionsbänk! I denna bruksanvisning hittar du all information du behöver för att montera, använda och underhålla denna produkt på ett korrekt och säkert sätt.

Flexicare är ett mångsidigt och kompakt verktyg för att utföra en mängd olika styrke- och konditionsövningar i ditt hem.

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten och om du har några frågor, tveka inte att kontakta oss.

PRODUKTENS SYFTE

Upptäck vårt inverteringsbord, perfekt för dig som vill bli frisk och stark. Denna gravitationsresistenta anordning med justerbart nackstöd och skyddsbalte hjälper dig att ändra din position och avlastar rygg och nacke.

Med en solid stålram, bakre stödmatta och vadderade fotledsremmar anpassar sig detta inversionsbord till din längd för en skräddarsydd upplevelse. Den robusta stålkonstruktionen med reptålig pulverlackering garanterar stabilitet och hållbarhet.

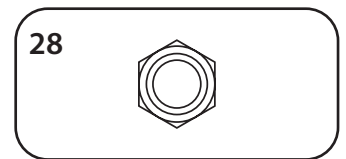
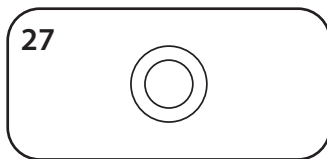
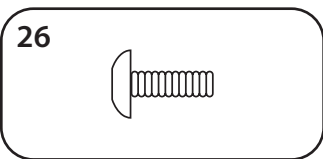
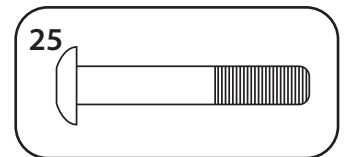
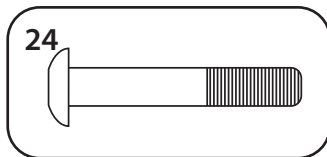
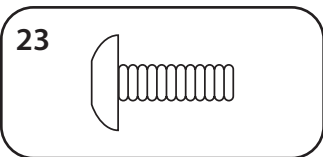
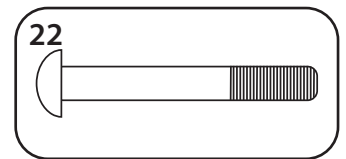
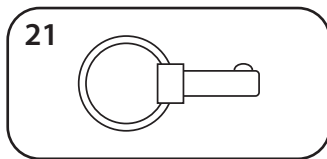
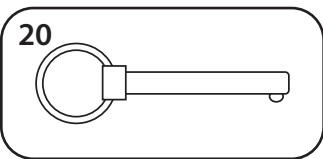
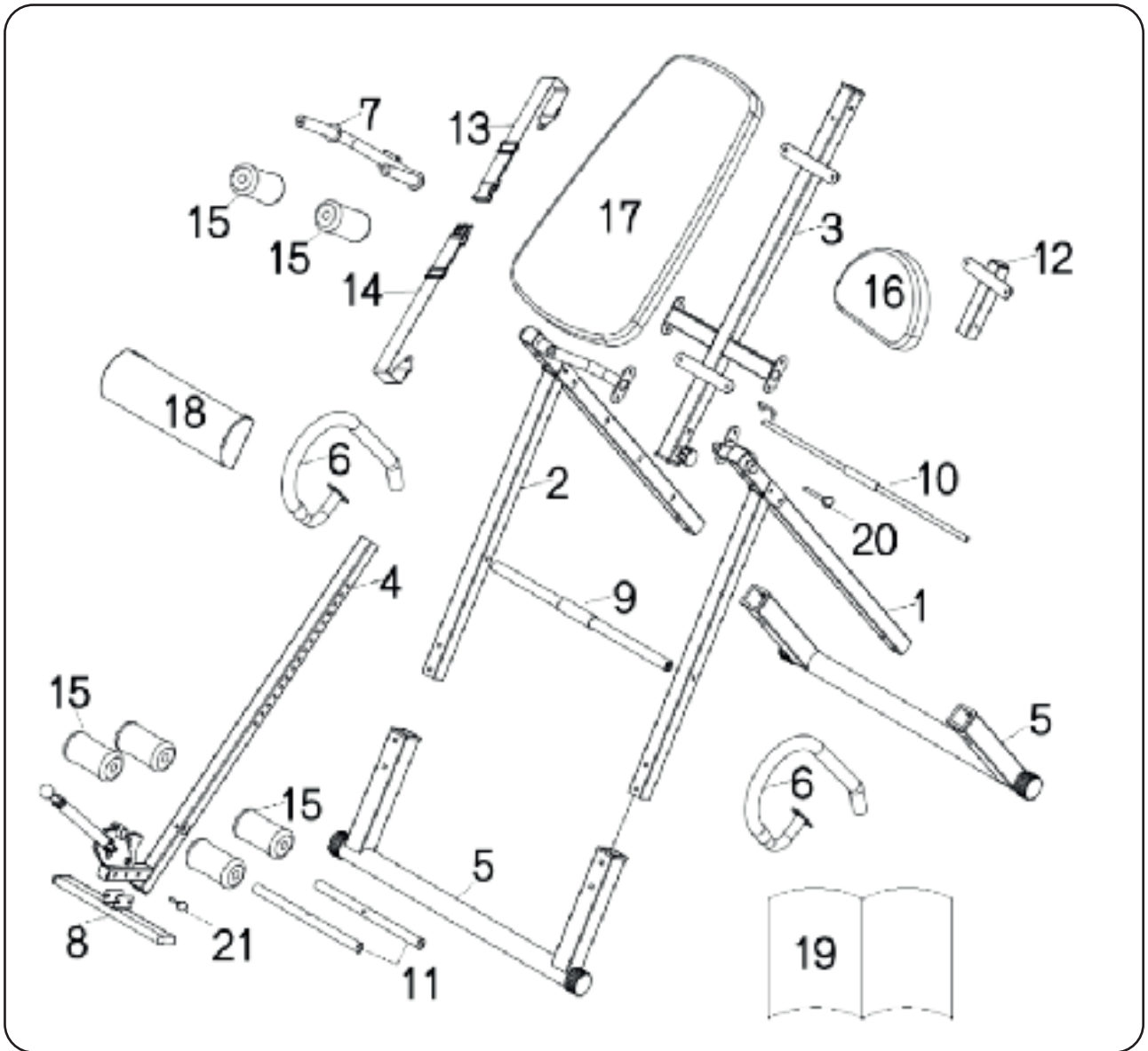
1. VARNINGAR

1. **VARNING!** Innan du använder inversionsbordet bör du rådfråga en läkare, särskilt om du redan har medicinska problem som högt blodtryck, hjärtproblem, glaukom eller ryggproblem.
2. **VARNING!** Gravida kvinnor bör undvika att använda inversionsbordet utan godkännande från sin läkare.
3. **VARNING!** Börja använda inversionsbordet med korta, måttliga sessioner. Öka gradvis varaktigheten och lutningen så att kroppen kan anpassa sig till inversionen.
4. **VARNING!** Var noga med att justera inversionsbordet korrekt efter din längd och vikt för att undvika skador.
5. **VARNING!** Använd endast inversionsbordet på stabila och jämna ytor. Undvik att använda det på upphöjda platser eller hala ytor för att förhindra fall.
6. **VARNING!** Förvara inverteringsbordet utom räckhåll för barn och husdjur för att förhindra olyckor och skador.
7. **VARNING!** Överskrid inte tillverkarens rekommenderade viktgräns (150 kg). Användning över den maximala kapaciteten kan äventyra bordets strukturella integritet.
8. **VARNING!** Personer med ögonproblem, t.ex. glaukom, bör undvika långvarig användning av inverteringsbordet på grund av det intraokulära tryck som kan genereras.

- 9. VARNING!** Om du är nybörjare rekommenderar vi att du använder inverteringsbordet under överinseende av en annan person tills du är helt förtrogen med hur det fungerar.
- 10. VARNING!** Var uppmärksam på din fysiska kondition. För mycket träning är påfrestande för kroppen. Om du upplever något av följande symptom ska du omedelbart sluta träna: smärta, tryck över bröstet, takykardi, andnöd, yrsel och illamående.
- 11. VARNING!** Skydda golvet med en fast, jämn matta under instrumentet. Se till att det finns minst 0,5 m fritt utrymme runt utrustningen för att undvika att den träffar andra föremål.
- 12. VARNING!** Kontrollera att skruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder instrumentet. Om du upptäcker några defekter eller onormalt ljud, avbryt användningen.
- 13. VARNING!** Använd åtsittande kläder när du tränar. För stora kläder begränsar träningen.
- 14. VARNING!** Endast för användning inomhus och i hemmet.
- 15. VARNING!** Hantera denna utrustning med försiktighet.

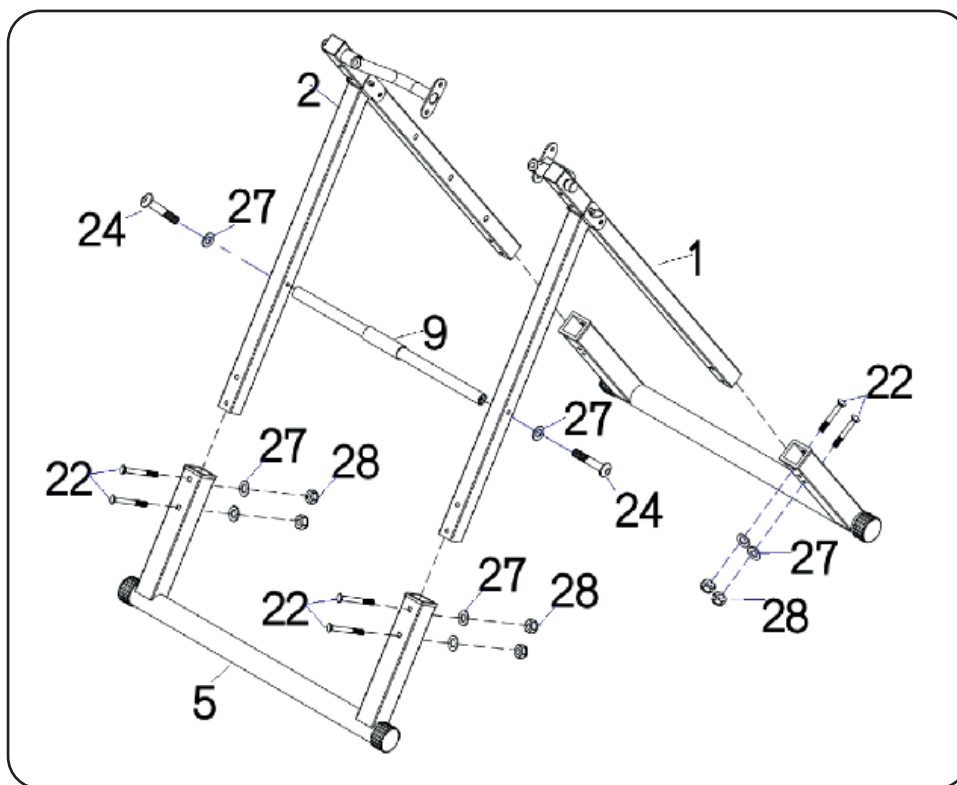
2. DELAR AV PRODUKTEN

NO.	NAMN	KVANTITET	NO.	NAMN	KVANTITET
1	Vänster stöd	1	16	Huvudkudde	1
2	Rätt stöd	1	17	Stöd	1
3	Ram för ryggstöd	1	18	Midjekudde	1
4	Höjjusterbar ram	1	19	Instruktioner	1
5	Stödbas	2	20	Ring för dragkraft 8*60	3
6	Handtag	2	21	Ring för dragkraft 8*28	1
7	Ram med U-axel	1	22	Fästskruv M8*60	8
8	Fotstöd	1	23	Insexskruv M6*16	6
9	Stötfångare fram	1	24	Sexkantsskruv M8*50	7
10	Bakre stötfångare	1	25	Sexkantsskruv M8*50	2
11	Rör av skumplast	2	26	Sexkantsskruv M8*20	7
12	Nackstöd	1	27	Platt rondell M8	25
13	Tejp 1	1	28	Låsmutter M8	20
14	Tejp 2	1	29	Skiftnyckel 13-14	1
15	Skum	6	30	Insexnyckel	1



MÅTT

Minsta produktstorlek: 135x78x130 cm

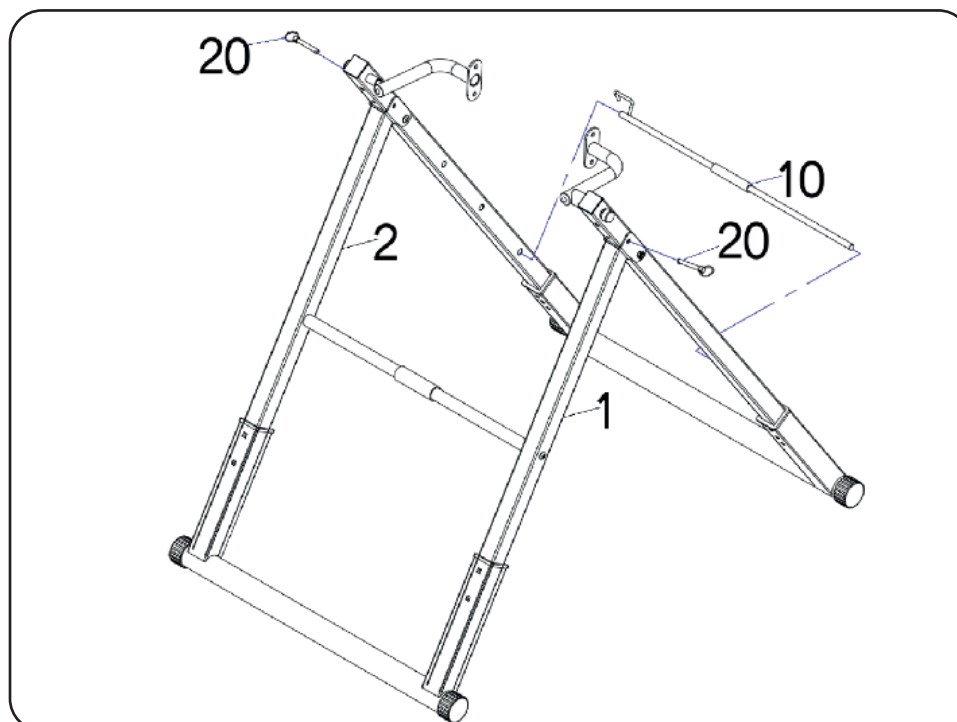


Maximal produktstorlek: 135x78x190 cm

3. INSTALLATION

STEG ETT:

Öppna vänster (1) och höger (2) konsol och fäst dem på stödbasen (5) med M8*60 fästsruvar (22), M8 plattor (27) och M8 låsmuttrar (28).

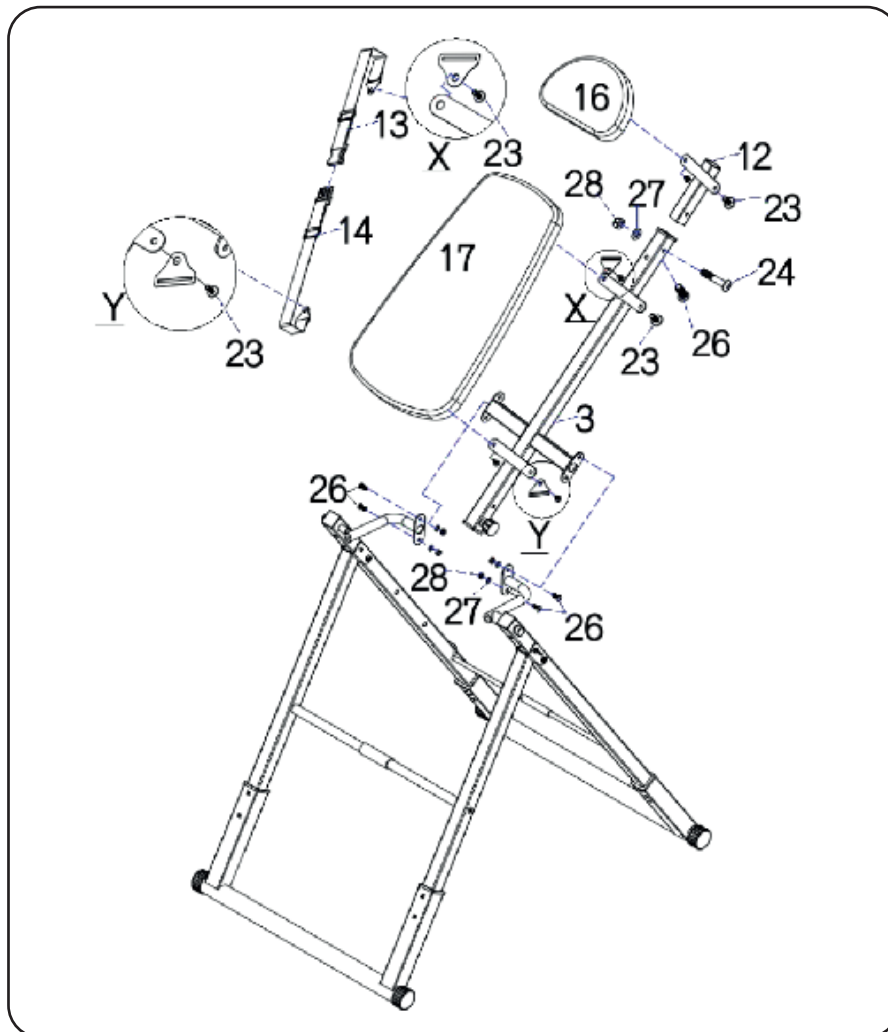


Använd M8*50 sexkantsskruvar (24) och M8 plattor (27) för att fästa det främre stoppet (9) på vänster och höger stöd (1) och (2).

ANDRA STEGET:

Öppna vändbordskonsolen och för in dragringen (20) i konsolens främre och bakre anslutningshål.

Det bakre stoppet (10) sätts in i hålen på båda sidor av det bakre fästet efter behov eller sätts inte in alls, så att det kan vändas helt upp och ned.



Det rekommenderas att först installera den första hålpositionen för den första användningen och sedan justera den till andra hålpositioner efter anpassning.

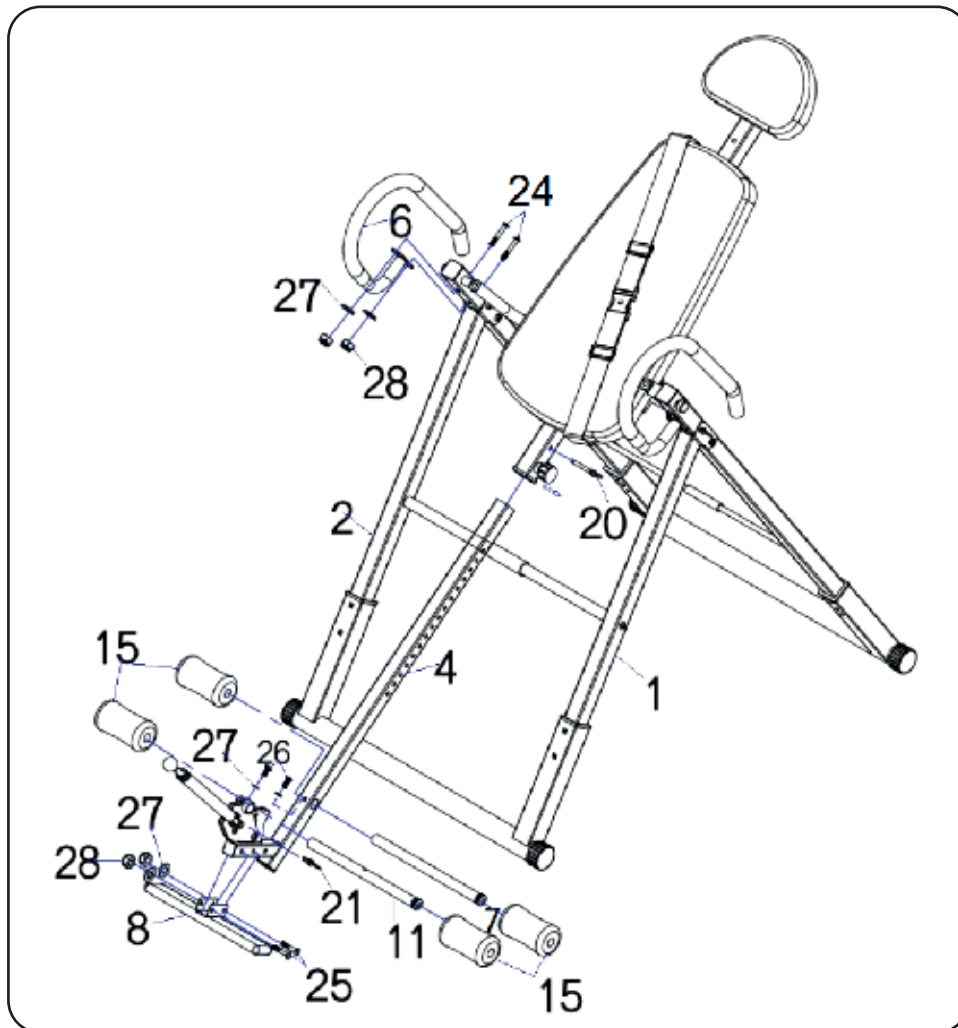
STEG TRE:

Använd M8*50 sexkantsskruvar (24), M8*20 sexkantsskruvar (26), M8 planbrickor (27), M8 låsmuttrar (28) för att fästa huvudstödet (12) på ryggstödsramen (3).

Använd M6*16 sexkantsskruvar (23) för att fästa huvudstödsdynan (16) och ryggstödsdynan (17), och montera remmarna (13) och (14) på X- och Y-bilden och samtidigt på järnplattan ovanför ryggstödsramen (3).

Använd M8*20 sexkantsskruvar (26), M8 brickor (27), och M8 låsmuttrar (28) för att montera järnplattan på sidan av ryggstödsramen (3) med på huvudstödet.

STEG FYRA:



För in skumröret (11) i det stora hålet på höjdjusteringsramen och säkra det med M8*20 sexkantsskruvar (26) och M8 plattor (27), och fäst skum (15) på skumröret från båda ändar.

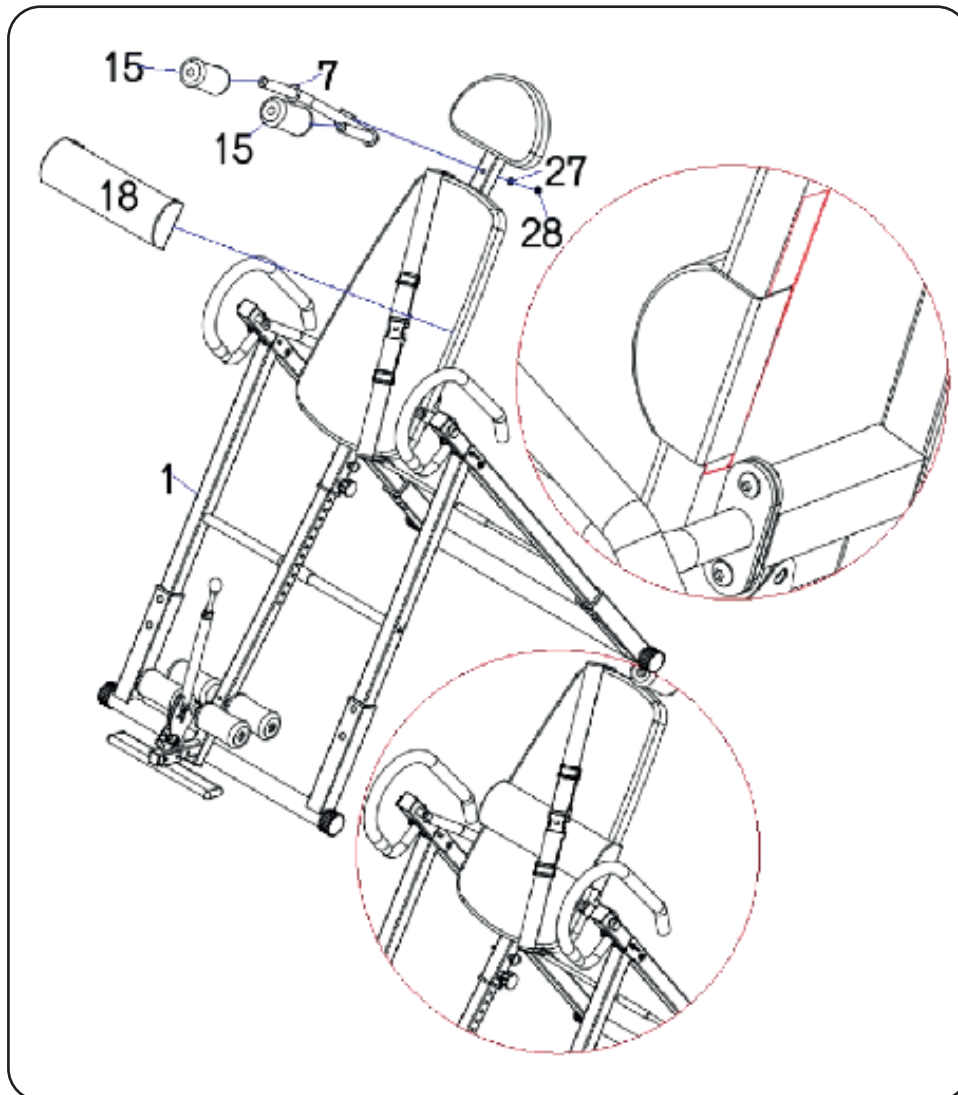
För in skumröret (11) i hålet på pressarfotshållaren, säkra det med M8*20 sexkantsskruvar (26) och M8 plattor (27), och placera skum (15) på skumröret från båda ändar.

Fäst fotstödet (8) med M8*50 sexkantsskruvar (24), M8*20 sexkantsskruvar (26), M8 planbrickor (27) och M8 låsmuttrar (28) på fyrkantröret i den nedre änden av den självjusterande ramen.

För in den monterade höjdjusteringsramen (4) i fyrkantröret på ryggstödsramen (3), och använd snabbdragstiftet och 8*60 dragringen (20) för att föra in den i motsvarande hål enligt höjdkraven.

Fäst ledstången (6) med M8*50 sexkantbultar (24), M8*20 sexkantbultar (26), M8 planbrickor (27) och M8 låsmuttrar (28) på huvudstödet sidorör.

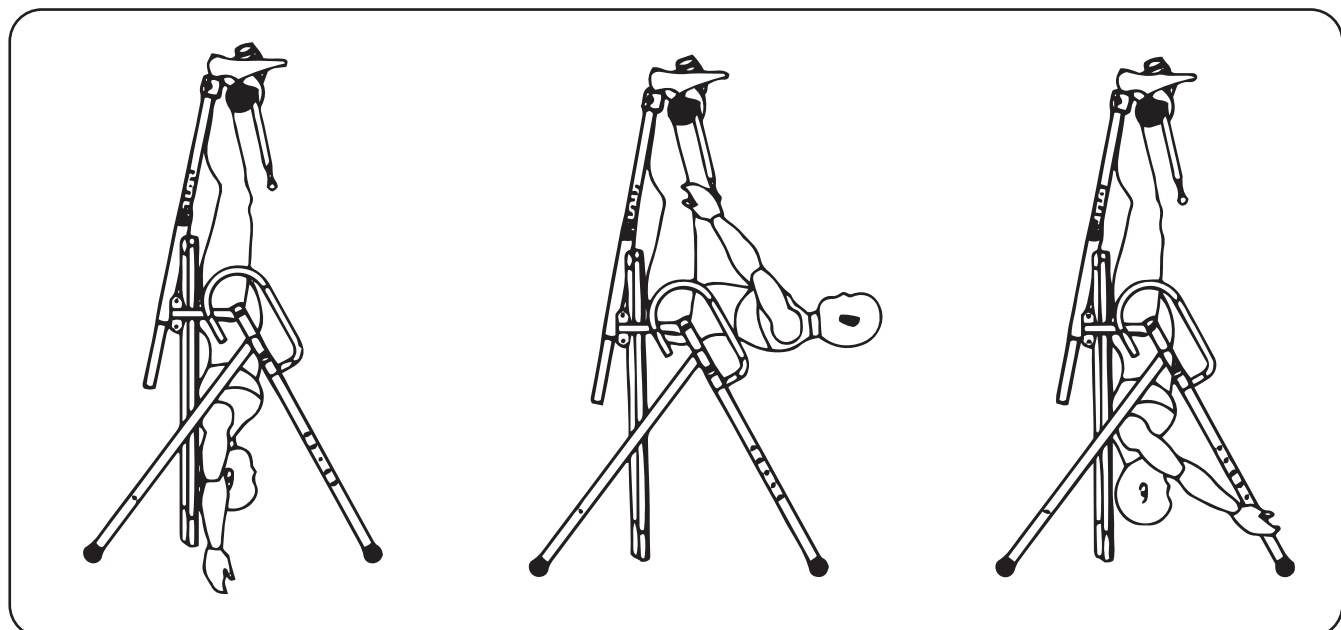
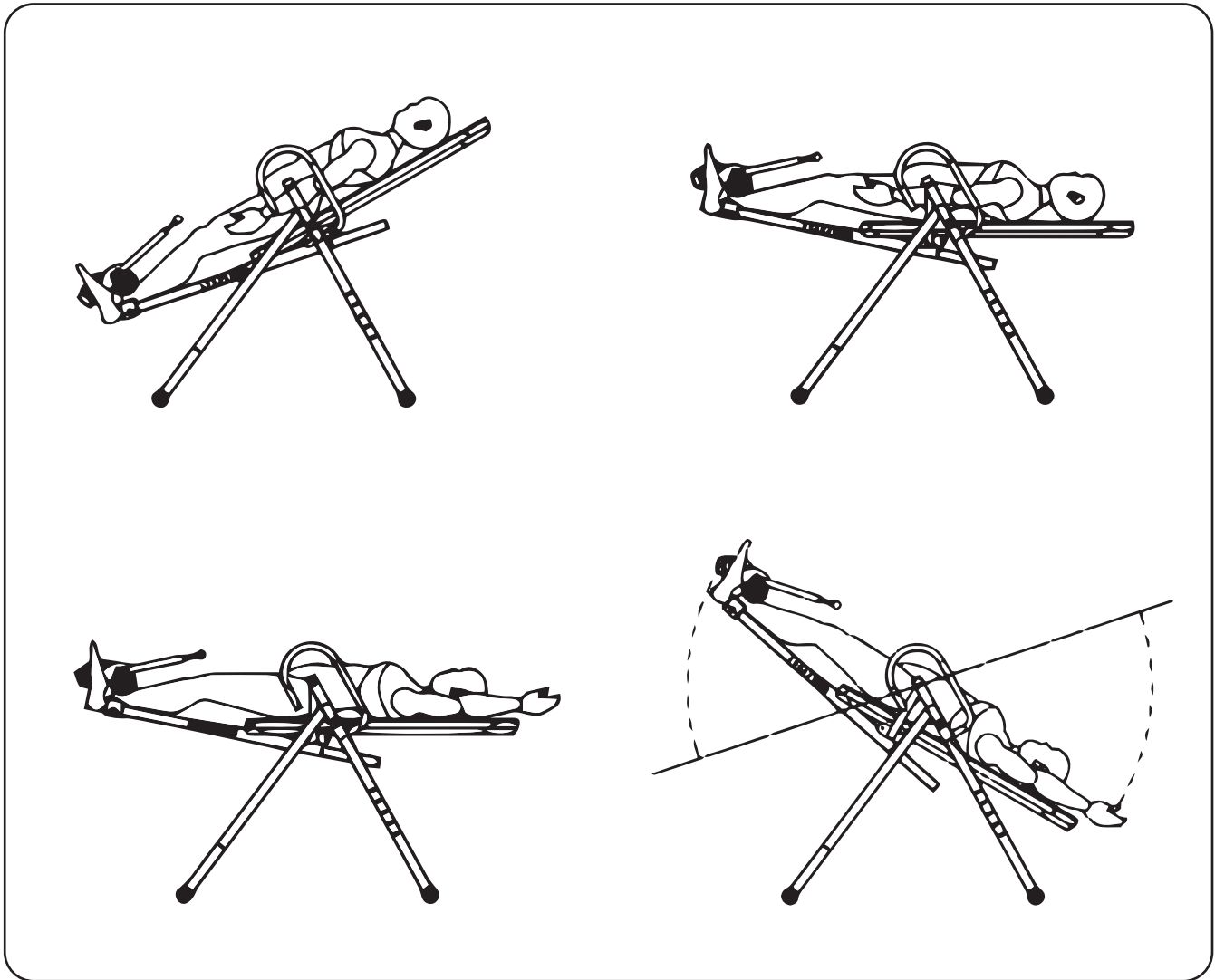
STEG FEM:



Montering av U-formad ram: Använd brickor (27) och låsmuttrar (28) för att fästa den U-formade axelramen (7) på höjdjusteringsröret, och placera skummet (15) i den U-formade cirkeln på röret.

Montering av midjeplattan: fäst midjeplattan (18) på ryggplattan (fäst kardborrebandet på båda sidor av midjeplattan på kardborrebandet på baksidan av ryggplattan), positionen kan justeras upp och ned beroende på höjden.

4. USES



5. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

1. Använd en mjuk, fuktig trasa för att rengöra ytan på inverteringsbordet med jämna mellanrum.
2. Undvik att använda starka kemikalier, eftersom de kan skada skivans material.
3. Torka skivan noggrant efter rengöring för att förhindra att fukt byggs upp.
4. Applicera smörjmedel vid behov för att säkerställa smidig rörelse och förhindra för tidigt slitage.
5. Förvara inverteringsbordet på en torr och dammfri plats när det inte används.

Tack för att du valde Mobiclinic! Vi uppskattar ditt förtroende för våra produkter. Vi är fast beslutna att ge dig den bästa kvaliteten och servicen. Vi vet att du kommer att njuta av din nya FLEXICARE lika mycket som vi njöt av att skapa den åt dig. Om du har några frågor eller behöver hjälp, tveka inte att kontakta oss på clientes@mobiclinic.com. Vi finns här för att hjälpa dig.

**WAŻNE**

DO ZACHOWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ.

Dziękujemy za wybór wielofunkcyjnej ławki Flexicare! W niniejszej instrukcji znajdziesz wszystkie informacje potrzebne do prawidłowego i bezpiecznego montażu, użytkowania i konserwacji tego produktu.

Flexicare to wszechstronne i kompaktowe narzędzie do wykonywania szerokiej gamy ćwiczeń siłowych i fitness w zaciszu własnego domu.

Przed użyciem produktu przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje, a jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z nami.

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Odkryj nasz stół inwersyjny, idealny dla osób poszukujących dobrego samopoczucia i siły. Odporne na grawitację, z regulowanym zagłówkiem i pasem ochronnym, to urządzenie grawitacyjne pomaga odwrócić pozycję, odciążając plecy i szyję.

Dzięki solidnej stalowej ramie, tylnej macie podtrzymującej i wyściełanym paskom na kostki, ten stół inwersyjny dostosowuje się do wzrostu użytkownika, zapewniając indywidualne wrażenia. Solidna stalowa konstrukcja z odporną na zarysowania powłoką proszkową zapewnia stabilność i trwałość.

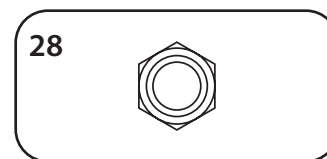
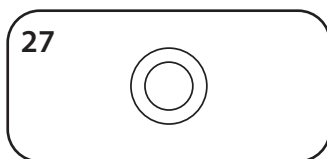
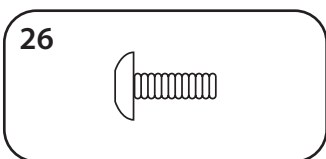
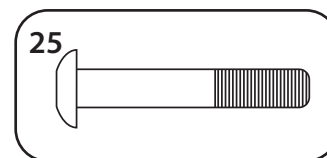
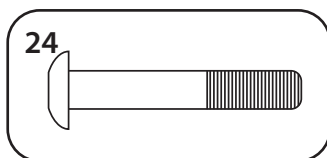
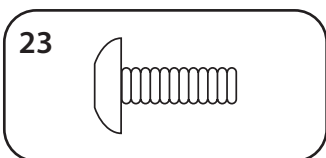
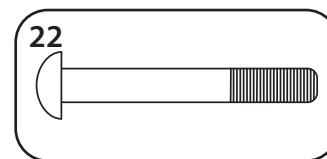
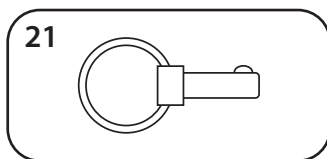
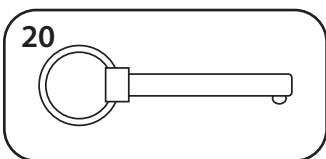
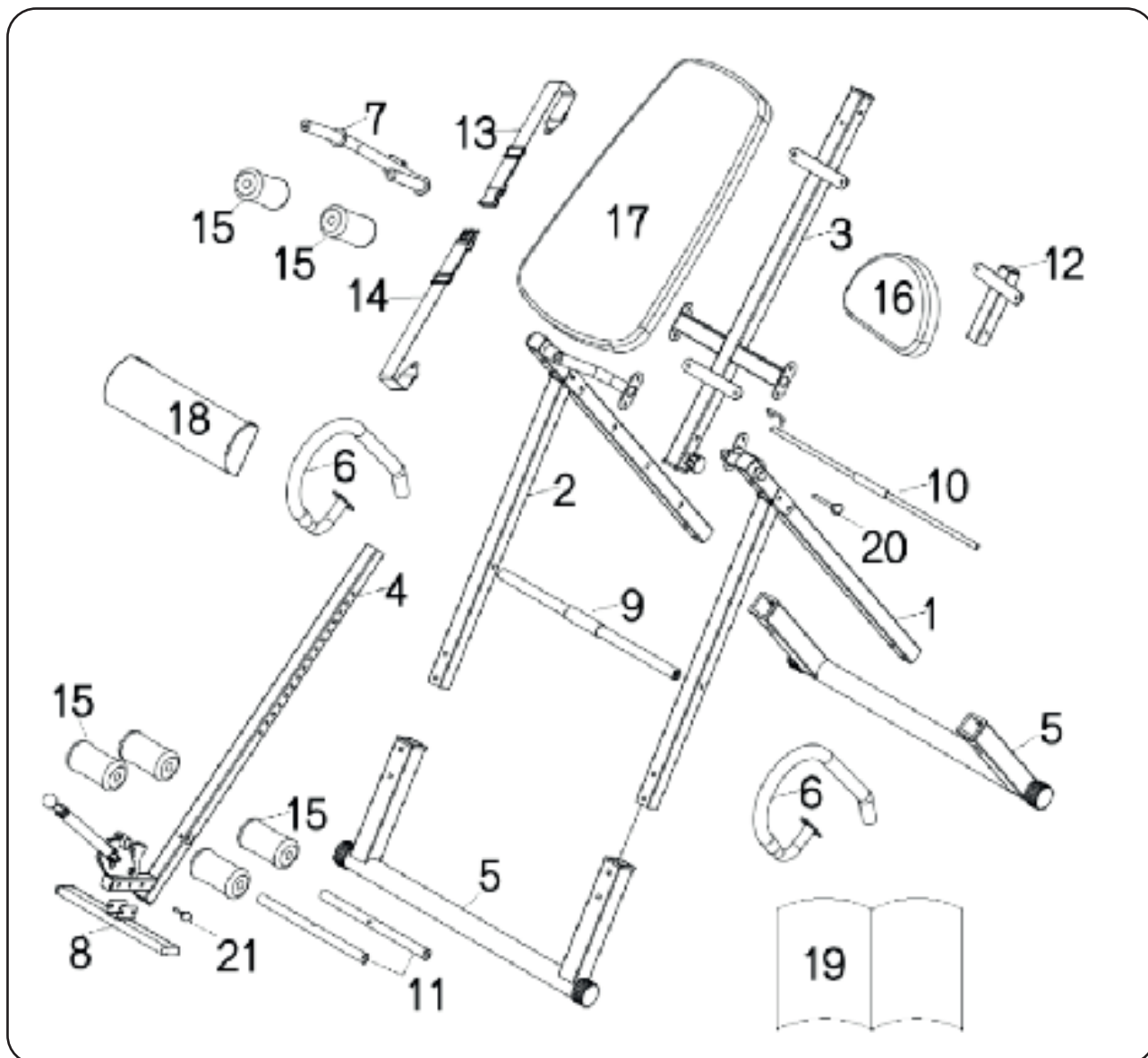
1. OSTRZEŻENIA

1. **OSTRZEŻENIE!** Przed rozpoczęciem korzystania ze stołu inwersyjnego zaleca się skonsultowanie z pracownikiem służby zdrowia, zwłaszcza w przypadku wcześniejszych problemów medycznych, takich jak nadciśnienie, problemy z sercem, jaskra lub problemy z kręgosłupem.
2. **OSTRZEŻENIE!** Kobiety w ciąży powinny unikać korzystania ze stołu inwersyjnego bez zgody lekarza.
3. **OSTRZEŻENIE!** Korzystanie ze stołu inwersyjnego należy rozpocząć od krótkich, umiarkowanych sesji. Z czasem stopniowo zwiększaj czas trwania i nachylenie, aby umożliwić ciału dostosowanie się do inwersji.
4. **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że stół inwersyjny jest prawidłowo dostosowany do wzrostu i wagi użytkownika, aby uniknąć obrażeń.
5. **OSTRZEŻENIE!** Stołu inwersyjnego należy używać wyłącznie na stabilnych i równych powierzchniach. Unikaj używania go na podwyższonych lub śliskich powierzchniach, aby zapobiec upadkom.
6. **OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć wypadków i obrażeń, stół inwersyjny należy przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.
7. **OSTRZEŻENIE!** Nie należy przekraczać zalecanego przez producenta limitu wagi (150 kg). Użytkowanie powyżej maksymalnego udźwigu może zagrazić integralności strukturalnej deski.
8. **OSTRZEŻENIE!** Osoby z chorobami oczu, takimi jak jaskra, powinny unikać długotrwałego korzystania ze stołu inwersyjnego ze względu na ciśnienie wewnątrzgałkowe, które może zostać wytworzone.
9. **OSTRZEŻENIE!** Początkującym użytkownikom zaleca się korzystanie ze stołu inwersyjnego pod nadzorem innej osoby, dopóki nie zapoznają się oni w pełni z jego obsługą.

- 10. OSTRZEŻENIE!** Zwracaj uwagę na swoją kondycję fizyczną. Zbyt intensywne uprawianie sportu obciąża organizm. Jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów, należy natychmiast przerwać trening: ból, ucisk w klatce piersiowej, tachykardia, duszności, zawroty głowy i nudności.
- 11. OSTRZEŻENIE!** Pod urządzeniem należy umieścić twardą i równą matę. Upewnij się, że wokół urządzenia jest co najmniej 0,5 m wolnej przestrzeni, aby uniknąć uderzenia o inne przedmioty.
- 12. OSTRZEŻENIE!** Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że śruby są dobrze dokręcone. W przypadku wykrycia jakichkolwiek usterek lub nietypowych dźwięków należy zaprzestać użytkowania.
- 13. OSTRZEŻENIE!** Podczas ćwiczeń należy nosić obcisłą odzież. Zbyt duże ubrania ograniczają ćwiczenia.
- 14. OSTRZEŻENIE!** Nadaje się wyłącznie do użytku w pomieszczeniach i w domu.
- 15. OSTRZEŻENIE!** Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie.

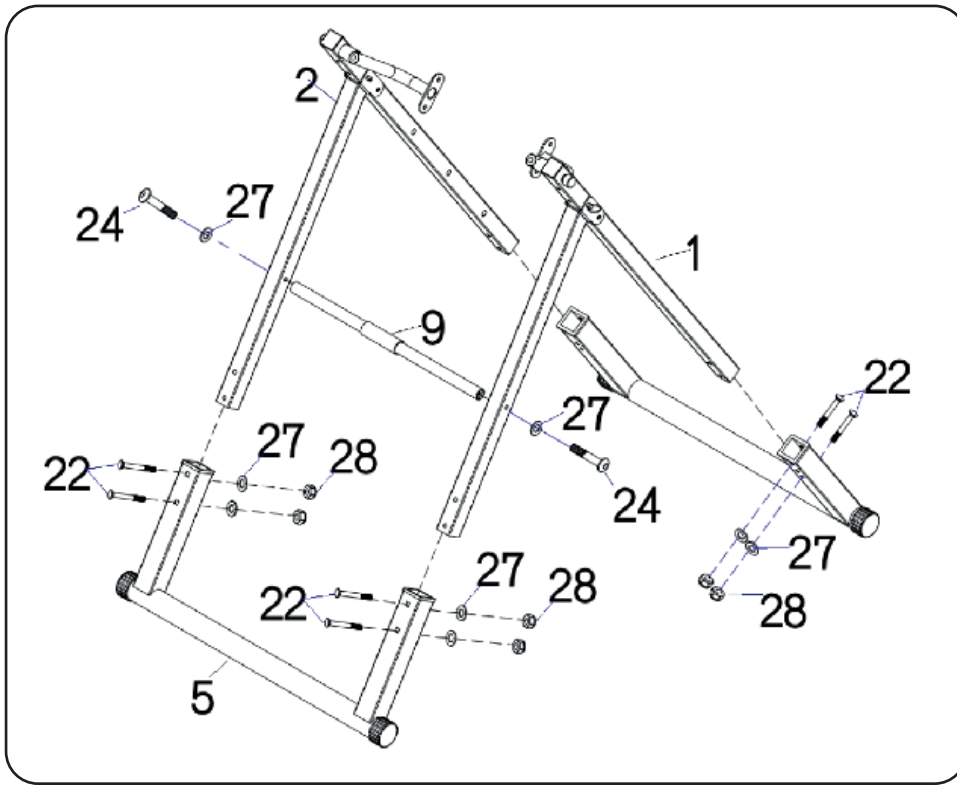
2. CZĘŚCI PRODUKTU

NIE.	NAZWA	ILOŚĆ	NIE.	NAZWA	ILOŚĆ
1	Lewy wspornik	1	16	Poduszka pod głowę	1
2	Prawy wspornik	1	17	Oparcie	1
3	Rama oparcia	1	18	Poduszka na talię	1
4	Rama regulacji wysokości	1	19	Instrukcje	1
5	Podstawa oparcia	2	20	Pierścień trakcyjny 8*60	3
6	Uchwyt	2	21	Pierścień ciągnący 8*28	1
7	Rama ramienia w kształcie litery U	1	22	Śruba mocująca M8*60	8
8	Podnózek	1	23	Śruba z łbem sześciokątnym M6*16	6
9	Przedni ogranicznik	1	24	Śruba sześciokątna M8*50	7
10	Tyłny zderzak	1	25	Śruba sześciokątna M8*50	2
11	Rura piankowa	2	26	Śruba sześciokątna M8*20	7
12	Zagłówek	1	27	Płaska podkładka M8	25
13	Taśma 1	1	28	Nakrętka zabezpieczająca M8	20
14	Taśma 2	1	29	Klucz 13-14	1
15	Pianka	6	30	Klucz imbusowy	1



WYMIARY

Minimalny rozmiar produktu: 135x78x130 cm

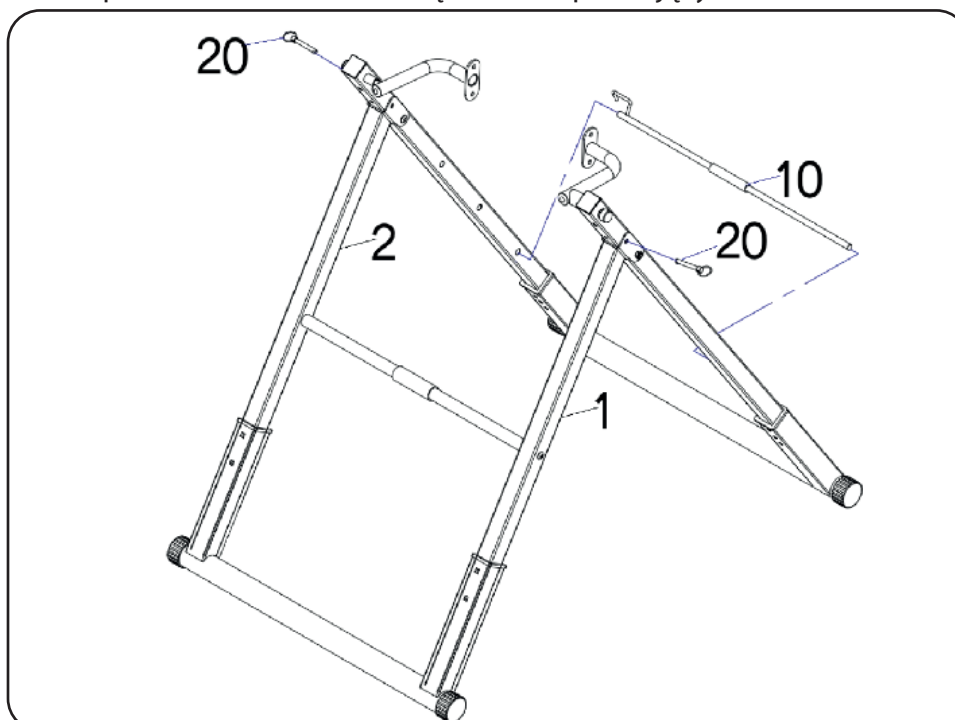


Maksymalny rozmiar produktu: 135x78x190 cm

3. INSTALACJA

KROK PIERWSZY:

Otwórz lewy (1) i prawy (2) wspornik i przymocuj je do podstawy wspornika (5) za pomocą śrub mocujących M8*60 (22), płaskich podkładek M8 (27) i nakrętek zabezpieczających M8 (28).

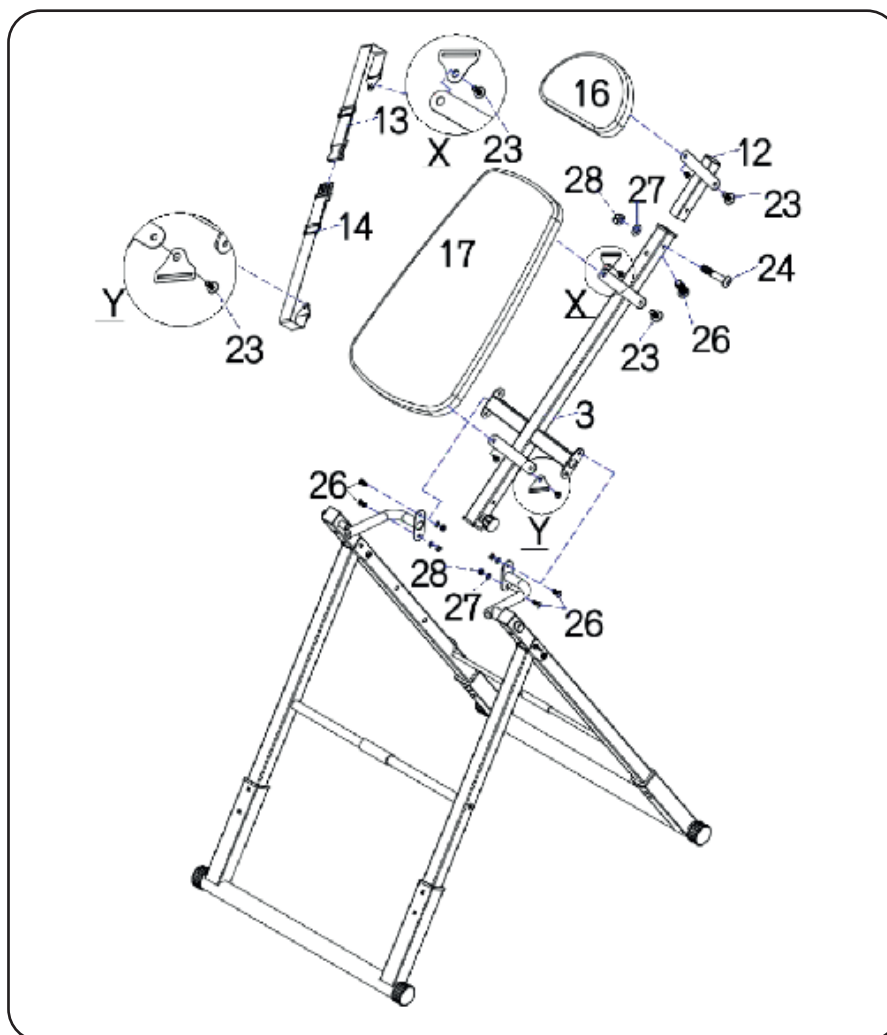


Użyj śrub sześciokątnych M8*50 (24) i płaskich podkładek M8 (27) do zamocowania przedniego ogranicznika (9) na lewym i prawym wsporniku (1) i (2).

KROK DRUGI:

Otwórz wspornik stołu inwersyjnego i włóż pierścień ściągający (20) do przedniego i tylnego otworu łączącego wspornika.

Tylny ogranicznik (10) jest wkładany do otworów po obu stronach tylnego wspornika w zależności od potrzeb lub nie jest wkładany wcale, dzięki czemu można go całkowicie obrócić do góry nogami.



Zaleca się, aby przy pierwszym użyciu zainstalować go w pierwszej pozycji otworu, a następnie dostosować go do innych pozycji otworów po adaptacji.

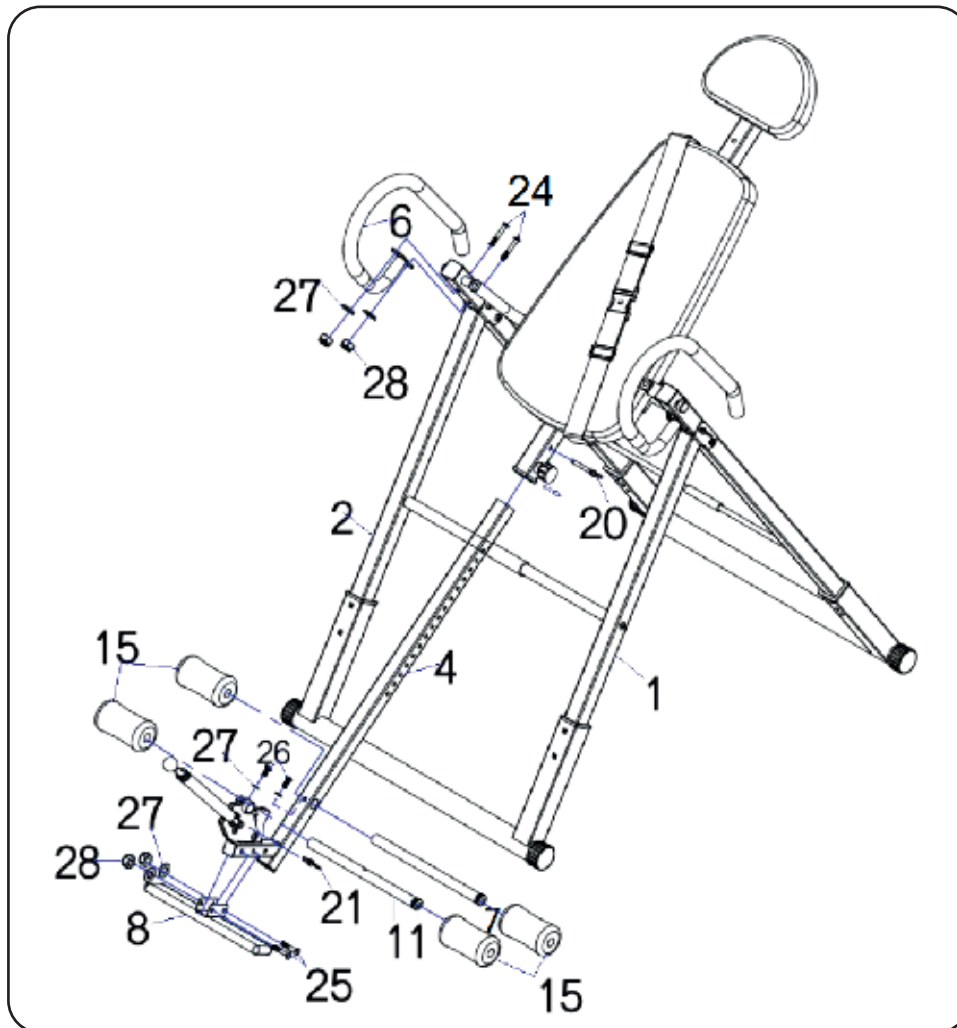
KROK TRZECI:

Użyj śrub sześciokątnych M8*50 (24), śrub sześciokątnych M8*20 (26), podkładek płaskich M8 (27), nakrętek zabezpieczających M8 (28), aby przymocować zagłówek (12) do ramy oparcia (3).

Za pomocą śrub sześciokątnych M6*16 (23) przymocuj poduszkę zagłówka (16) i poduszkę oparcia (17), a następnie zainstaluj paski (13) i (14) na obrazie X i Y oraz jednocześnie na żelaznej płycie nad ramą oparcia (3).

Użyj śrub sześciokątnych M8*20 (26), podkładek płaskich M8 (27) i nakrętek zabezpieczających M8 (28), aby zamontować żelazną płytę z boku ramy oparcia (3) na głównym wsporniku.

KROK CZWARTY:



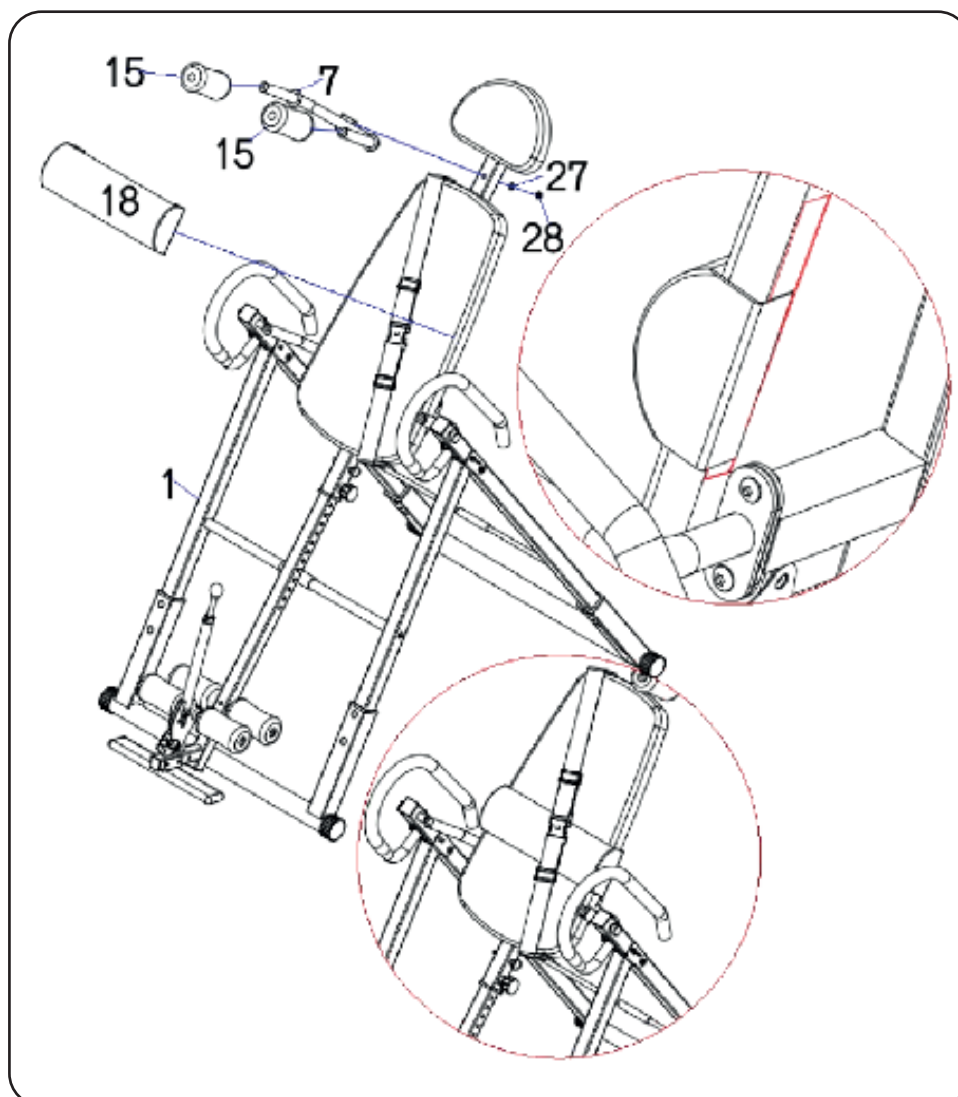
Włóż piankową rurkę (11) do dużego otworu ramy regulacji wysokości i zabezpiecz ją śrubami sześciokątnymi M8*20 (26) i płaskimi podkładkami M8 (27), a następnie przymocuj piankę (15) do piankowej rurki z obu końców.

Włóż piankową rurkę (11) do otworu uchwytu stopki, zabezpiecz ją śrubami sześciokątnymi M8*20 (26) i płaskimi podkładkami M8 (27), a następnie umieść piankę (15) na piankowej rurce z obu końców.

Zamocuj podnóżek (8) za pomocą śrub sześciokątnych M8*50 (24), śrub sześciokątnych M8*20 (26), podkładek płaskich M8 (27) i nakrętek zabezpieczających M8 (28) na rurze kwadratowej na dolnym końcu ramy samoregulującej.

Włóż zamontowaną ramę regulacji wysokości (4) do kwadratowej rury ramy oparcia (3) i użyj kołka szybkiego wyciągania i pierścienia ściągającego 8*60 (20), aby włożyć go do odpowiednich otworów zgodnie z wymaganiami dotyczącymi wysokości.

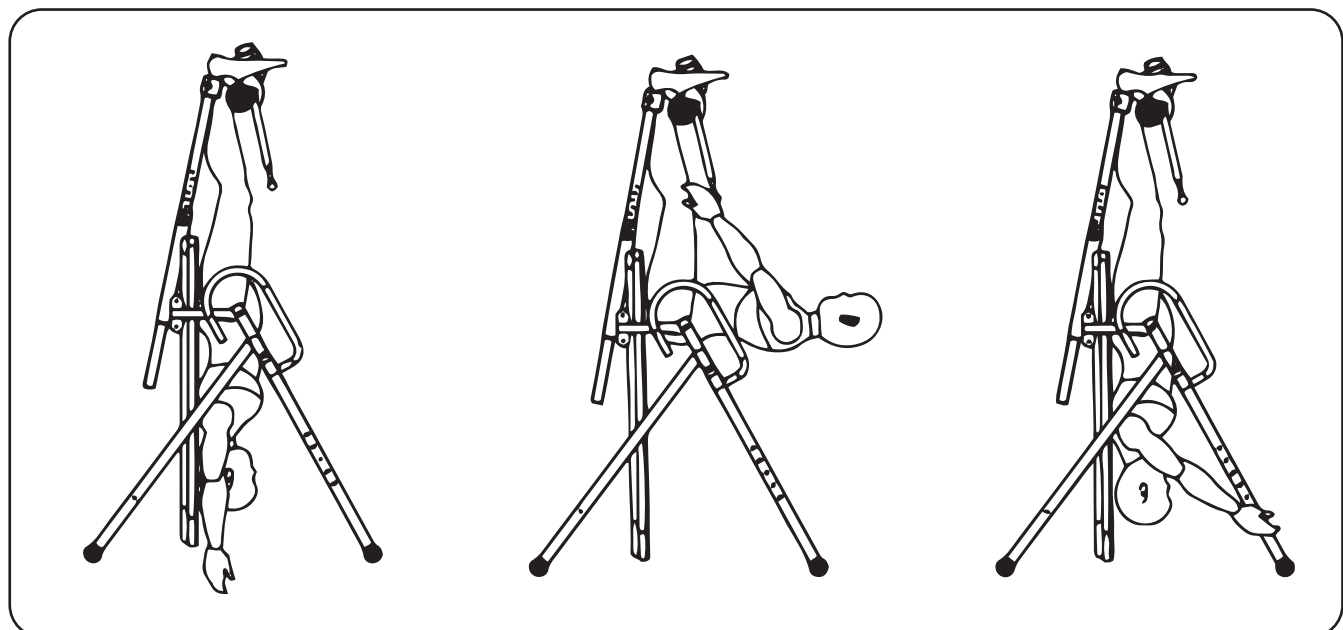
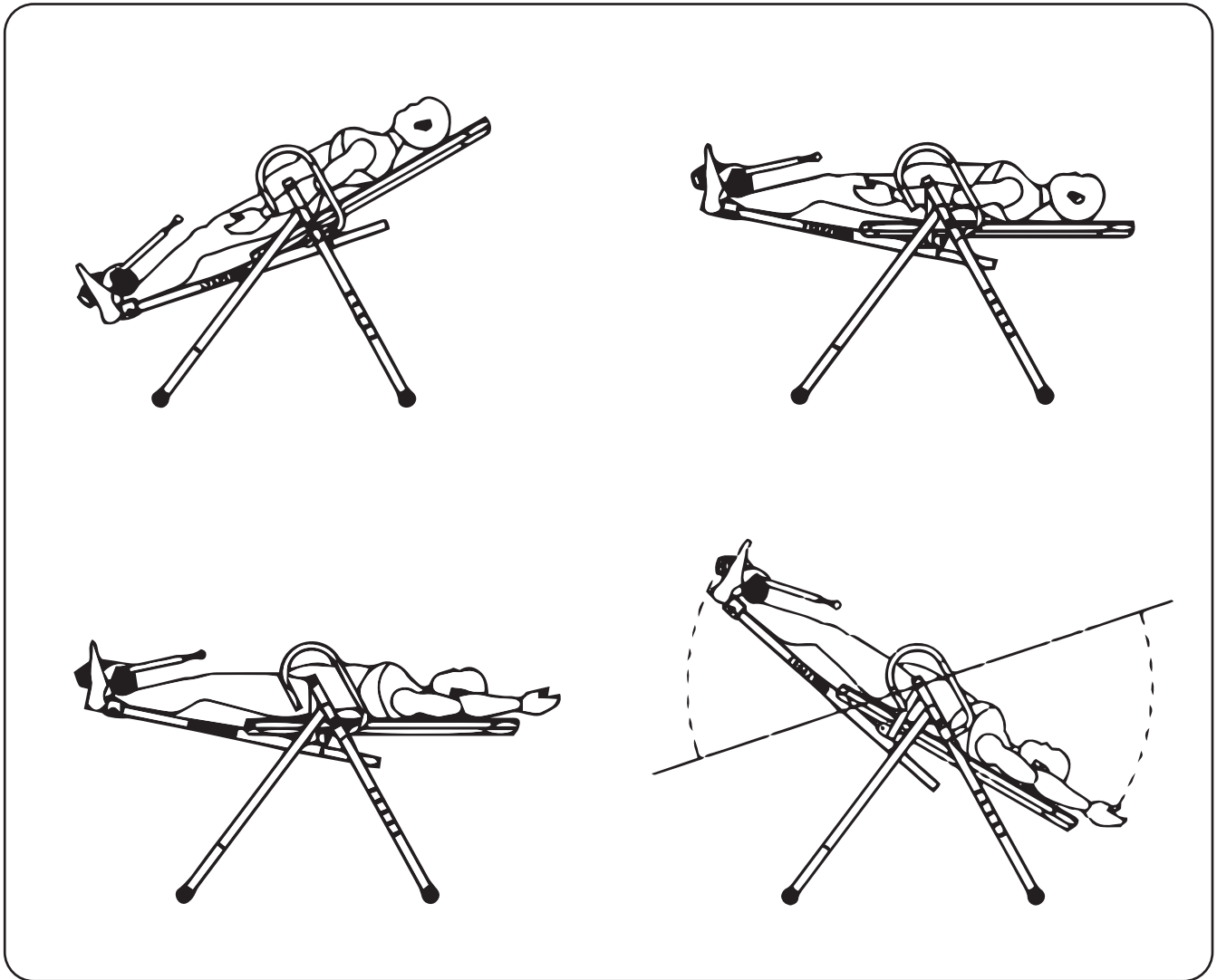
Zamocuj poręcz (6) za pomocą śrub sześciokątnych M8*50 (24), śrub sześciokątnych M8*20 (26), podkładek płaskich M8 (27) i nakrętek zabezpieczających M8 (28) na rurze bocznej wspornika głównego.

KROK PIĄTY:

Montaż ramy w kształcie litery U: Użyj płaskich podkładek (27) i nakrętek zabezpieczających (28), aby zamocować ramę naramienną w kształcie litery U (7) na rurze regulacji wysokości i umieść piankę (15) w okręgu w kształcie litery U na rurze.

Instalacja ochraniacza talii: zamocuj ochraniacz talii (18) na tylnej podkładce (zamocuj rzepy po obu stronach ochraniacza talii na rzepach z tyłu tylnej podkładki), pozycję można regulować w górę i w dół w zależności od wysokości.

4. ZASTOSOWANIA



5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Do regularnego czyszczenia powierzchni stołu inwersyjnego należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki.
2. Unikaj stosowania silnych środków chemicznych, ponieważ mogą one uszkodzić materiał tablicy.
3. Po zakończeniu czyszczenia należy dokładnie osuszyć deskę, aby zapobiec gromadzeniu się wilgoci.
4. W razie potrzeby nałóż smar, aby zapewnić płynny ruch i zapobiec przedwczesnemu zużyciu.
5. Nieużywany stół inwersyjny należy przechowywać w suchym, wolnym od kurzu miejscu.

Dziękujemy za wybranie Mobiclinic! Doceniamy Twoje zaufanie do naszych produktów. Dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić najlepszą jakość i obsługę. Wiemy, że będziesz cieszyć się swoim nowym FLEXICARE tak samo, jak my cieszyliśmy się tworząc go dla Ciebie. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z nami pod adresem clientes@mobiclinic.com. Jesteśmy tu, aby Ci pomóc.

**VIGTIGT**

GEM TIL FREMTIDIG REFERENCE.

Tak, fordi du har valgt Flexicare multifunktionsbænk! I denne vejledning finder du alle de oplysninger, du har brug for til at samle, bruge og vedligeholde dette produkt korrekt og sikkert.

Flexicare er et alsidigt og kompakt værktøj til at udføre en lang række styrke- og fitnessøvelser hjemmefra.

Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger produktet, og hvis du har spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte os.

FORMÅLET MED PRODUKTET

Oplev vores inversionsbord, som er perfekt til folk, der søger velvære og styrke. Tyngdekraftsresistent, med justerbar nakkestøtte og beskyttelsesbælte, hjælper dette tyngdekraftsapparat dig med at vende din position og aflaste din ryg og nakke.

Med en solid stålramme, bageste støttemåtte og polstrede ankelstropper tilpasser dette inversionsbord sig til din højde, så du får en skræddersyet oplevelse. Den robuste stålkonstruktion med ridsefast pulverlakering sikrer stabilitet og holdbarhed.

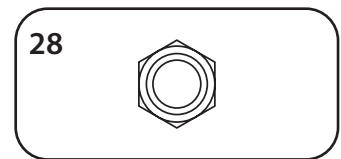
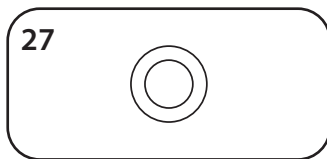
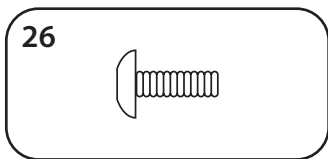
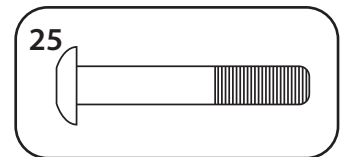
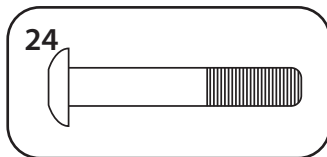
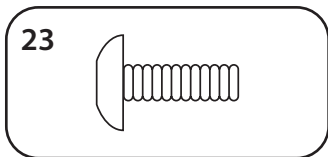
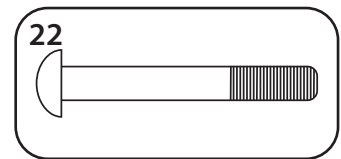
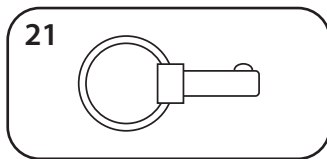
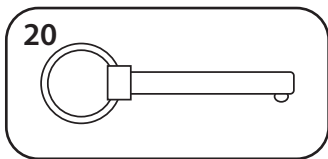
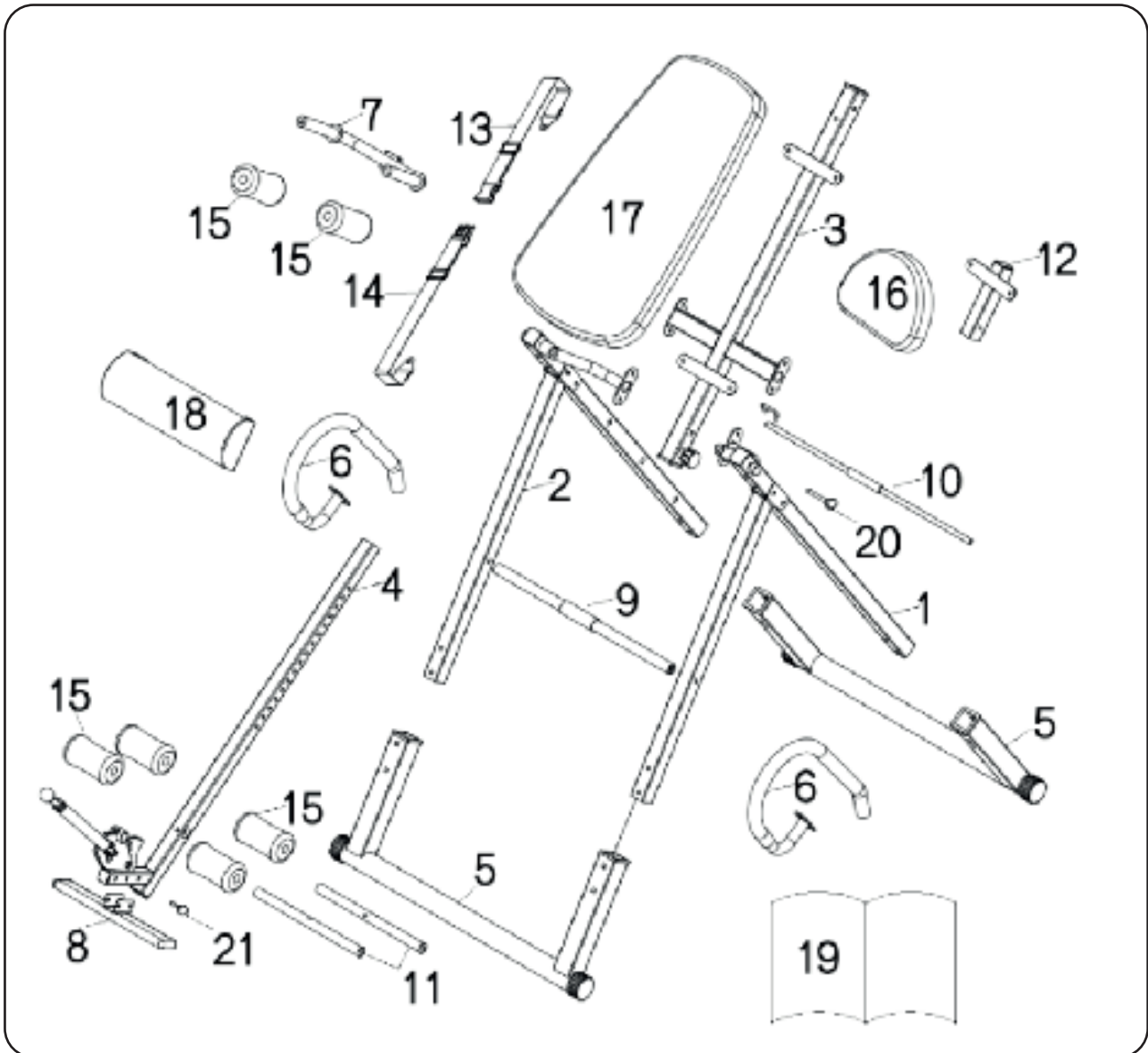
1. ADVARSLER

1. **ADVARSEL!** Før du bruger inversionsbordet, anbefales det at konsultere en sundhedsplejerske, især hvis du har eksisterende medicinske problemer som hypertension, hjerteproblemer, grøn stær eller rygproblemer.
2. **ADVARSEL!** Gravide kvinder bør undgå at bruge inversionsbordet uden deres læges godkendelse.
3. **ADVARSEL!** Begynd at bruge inversionsbordet med korte, moderate sessioner. Øg gradvist varigheden og hældningen over tid, så din krop kan vænne sig til inversionen.
4. **ADVARSEL!** Sørg for at indstille inversionsbordet korrekt til din højde og vægt for at undgå skader.
5. **ADVARSEL!** Brug kun inversionsbordet på stabile og jævne overflader. Undgå at bruge den på forhøjede eller glatte overflader for at forhindre fald.
6. **ADVARSEL!** Opbevar inversionsbordet utilgængeligt for børn og kæledyr for at undgå ulykker og skader.
7. **ADVARSEL!** Overskrid ikke producentens anbefalede vægtgrænse (150 kg). Brug over den maksimale kapacitet kan kompromittere bordets strukturelle integritet.
8. **ADVARSEL!** Personer med øjenproblemer, såsom grøn stær, bør undgå langvarig brug af inversionsbordet på grund af det intraokulære tryk, der kan opstå.
9. **ADVARSEL!** Hvis du er nybegynder, anbefales det, at du bruger inversionsbordet under opsyn af en anden person, indtil du er helt fortrolig med dets funktion.

- 10. ADVARSEL!** Vær opmærksom på din fysiske tilstand. For meget sport er en belastning for din krop. Hvis du oplever et af følgende symptomer, skal du straks stoppe med at træne: smerter, trykken for brystet, takykardi, åndenød, svimmelhed og kvalme.
- 11. ADVARSEL!** Beskyt gulvet med en fast og jævn måtte under instrumentet. Sørg for, at der er mindst 0,5 m fri plads omkring instrumentet for at undgå at ramme andre genstande.
- 12. ADVARSEL!** Sørg for, at skruerne er spændt ordentligt, før apparatet tages i brug. Hvis du opdager defekter eller unormal støj, skal du holde op med at bruge apparatet.
- 13. ADVARSEL!** Brug tætsiddende tøj, når du træner. For stort tøj vil begrænse træningen.
- 14. ADVARSEL!** Kun egnet til indendørs brug og hjemmebrug.
- 15. ADVARSEL!** Håndter venligst dette udstyr med forsigtighed.

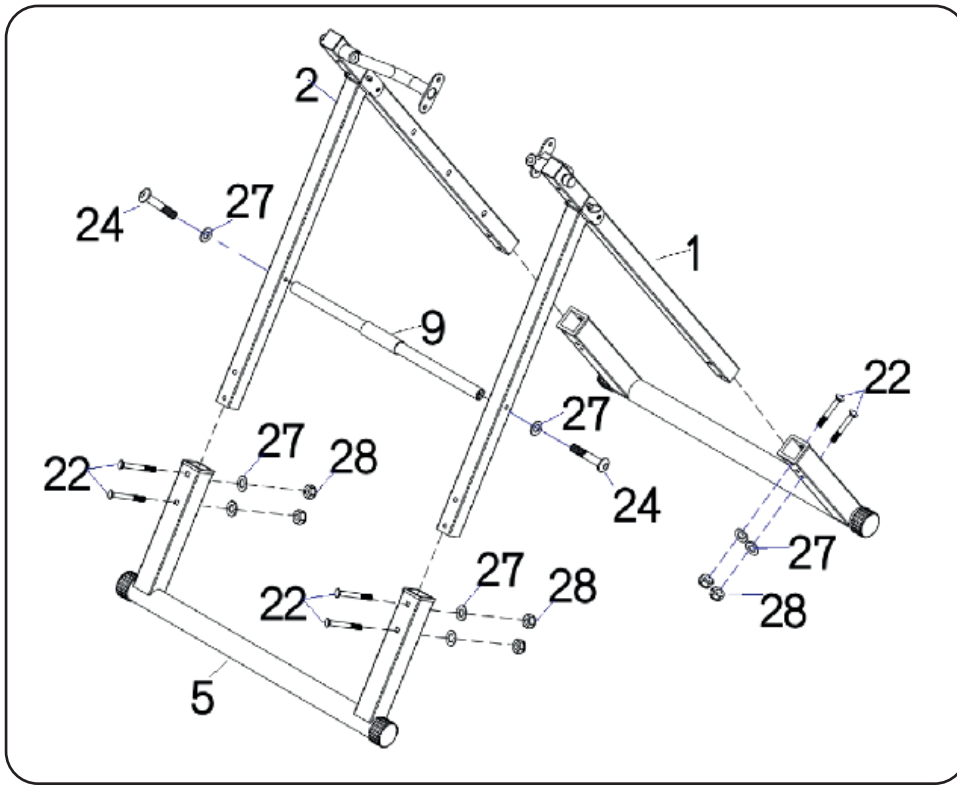
2. DELE AF PRODUKTET

NEJ.	NAVN	KVANTITET	NEJ.	NAVN	KVANTITET
1	Venstre beslag	1	16	Hovedpude	1
2	Højre støtte	1	17	Ryglæn	1
3	Ryglænsramme	1	18	Taljepude	1
4	Ramme til højdejustering	1	19	Vejledning	1
5	Støttebase	2	20	Trækring 8*60	3
6	Håndtag	2	21	Trækring 8*28	1
7	U-formet skulderramme	1	22	Fastgørelsesskrue M8*60	8
8	Fodstøtte	1	23	Sekskantet skrue med indvendigt hoved M6*16	6
9	Forreste stop	1	24	Sekskantet skrue M8*50	7
10	Kofanger bagpå	1	25	Sekskantet skrue M8*50	2
11	Skumrør	2	26	Sekskantet skrue M8*20	7
12	Hovedstøtte	1	27	Flad pude M8	25
13	Tape 1	1	28	Låsemøtrik M8	20
14	Tape 2	1	29	Skruenøgle 13-14	1
15	Skum	6	30	Unbrakonøgle	1



FORANSTALTNINGER

Mindste produktstørrelse: 135x78x130 cm

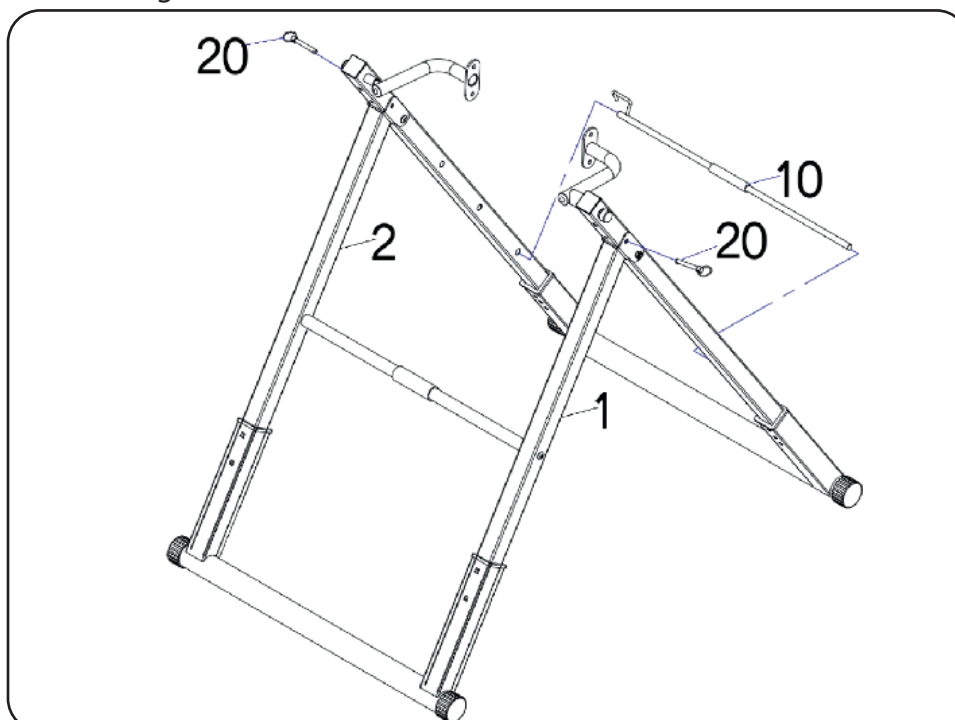


Maksimal produktstørrelse: 135x78x190 cm

3. INSTALLATION

TRIN ET:

Åbn de venstre (1) og højre (2) beslag, og fastgør dem til støttefoden (5) med M8*60-fastgørelsesskruer (22), M8-fladpuder (27) og M8-låsemøtrikker (28).

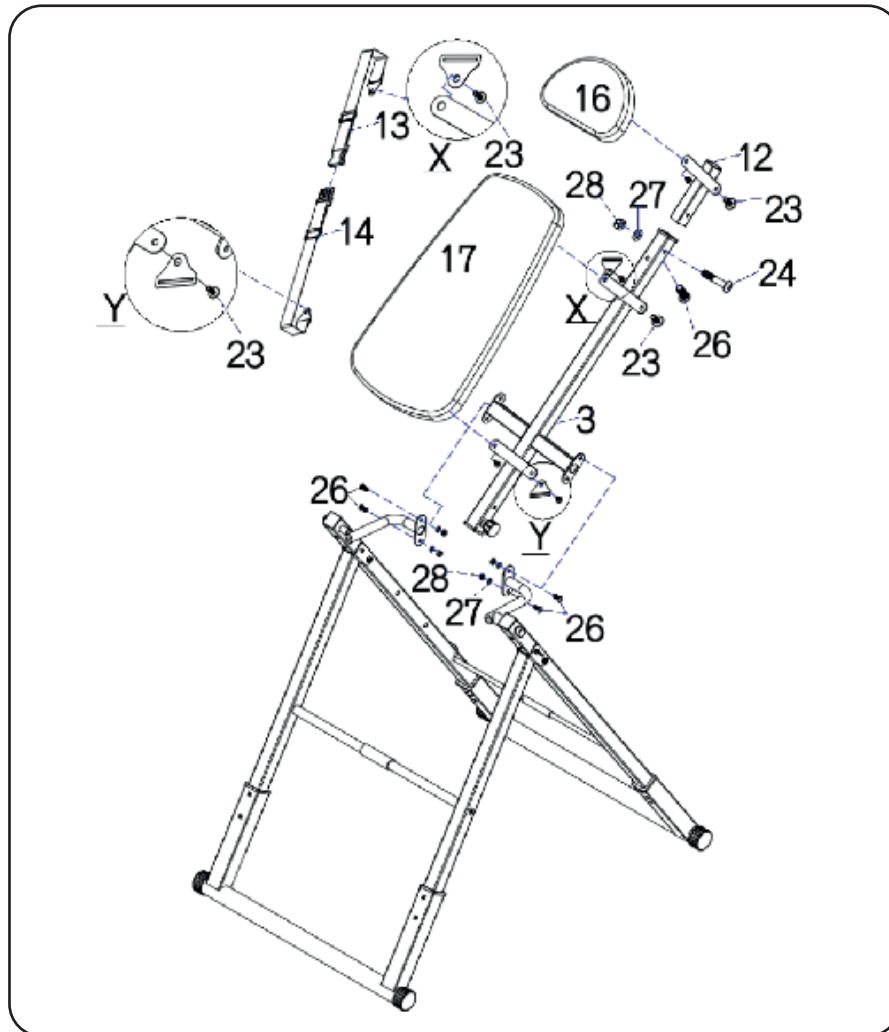


Brug M8*50 sekskantskruer (24) og M8 flade puder (27) til at fastgøre det forreste stop (9) på venstre og højre støtte (1) og (2).

ANDET TRIN:

Åbn vendebordets beslag, og sæt trækningen (20) i beslagets forreste og bageste tilslutningshul.

Bagstopperen (10) indsættes i hullerne på begge sider af det bageste beslag efter behov eller indsættes slet ikke, så det kan vendes helt på hovedet.



Det anbefales først at installere den første hulposition til første brug og derefter justere den til andre hulpositioner efter tilpasning.

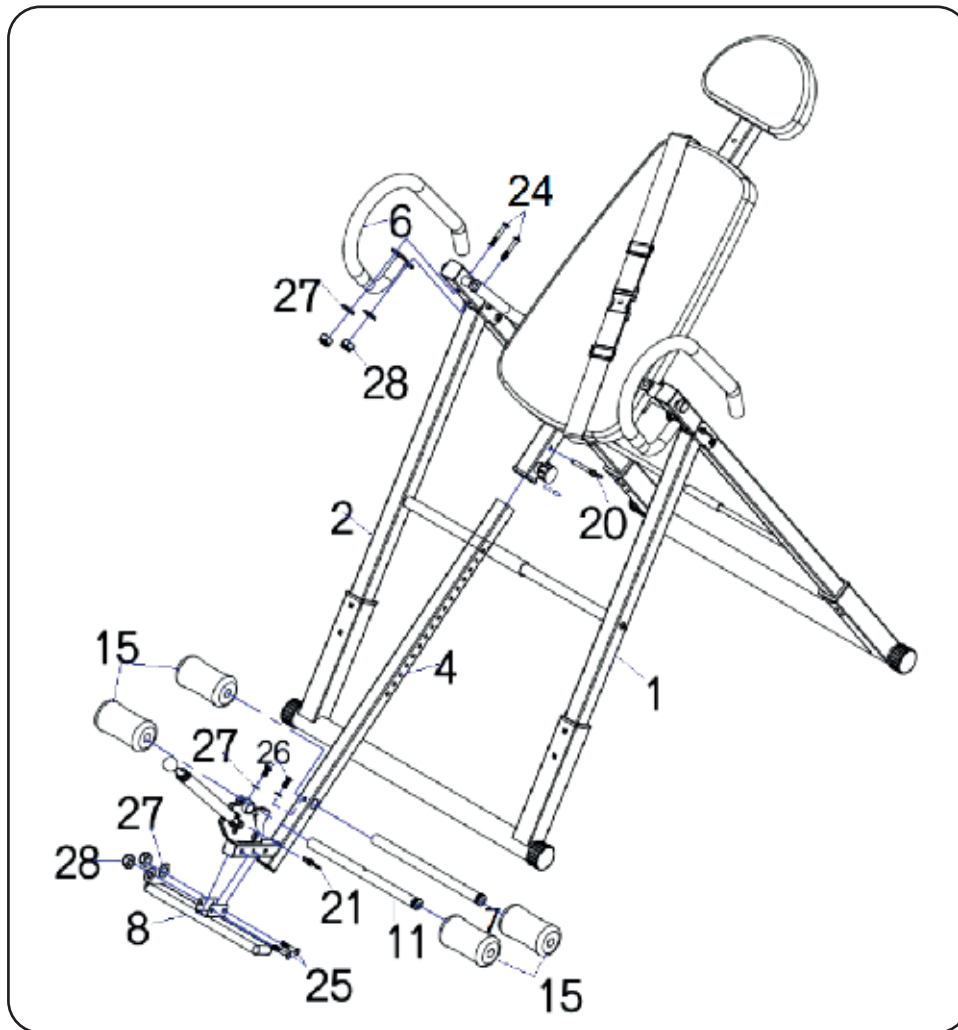
TRIN TRE:

Brug M8*50 sekskantskruer (24), M8*20 sekskantskruer (26), M8 flade skiver (27), M8 låsemøtrikker (28) til at fastgøre hovedstøtten (12) til ryglænsrammen (3).

Brug M6*16 sekskantskruer (23) til at fastgøre nakkestøttepuden (16) og ryglænsputen (17), og monter stropperne (13) og (14) på X- og Y-billedet og samtidig på jernpladen over ryglænsrammen (3).

Brug M8*20 sekskantskruer (26), M8 flade skiver (27) og M8 låsemøtrikker (28) til at montere jernpladen på siden af ryglænsrammen (3) med på hovedstøtten.

TRIN FIRE:



Sæt skumrøret (11) ind i det store hul i højdejusteringsrammen, og fastgør det med M8*20 sekskantskruer (26) og M8 flade puder (27), og fastgør skum (15) til skumrøret fra begge ender.

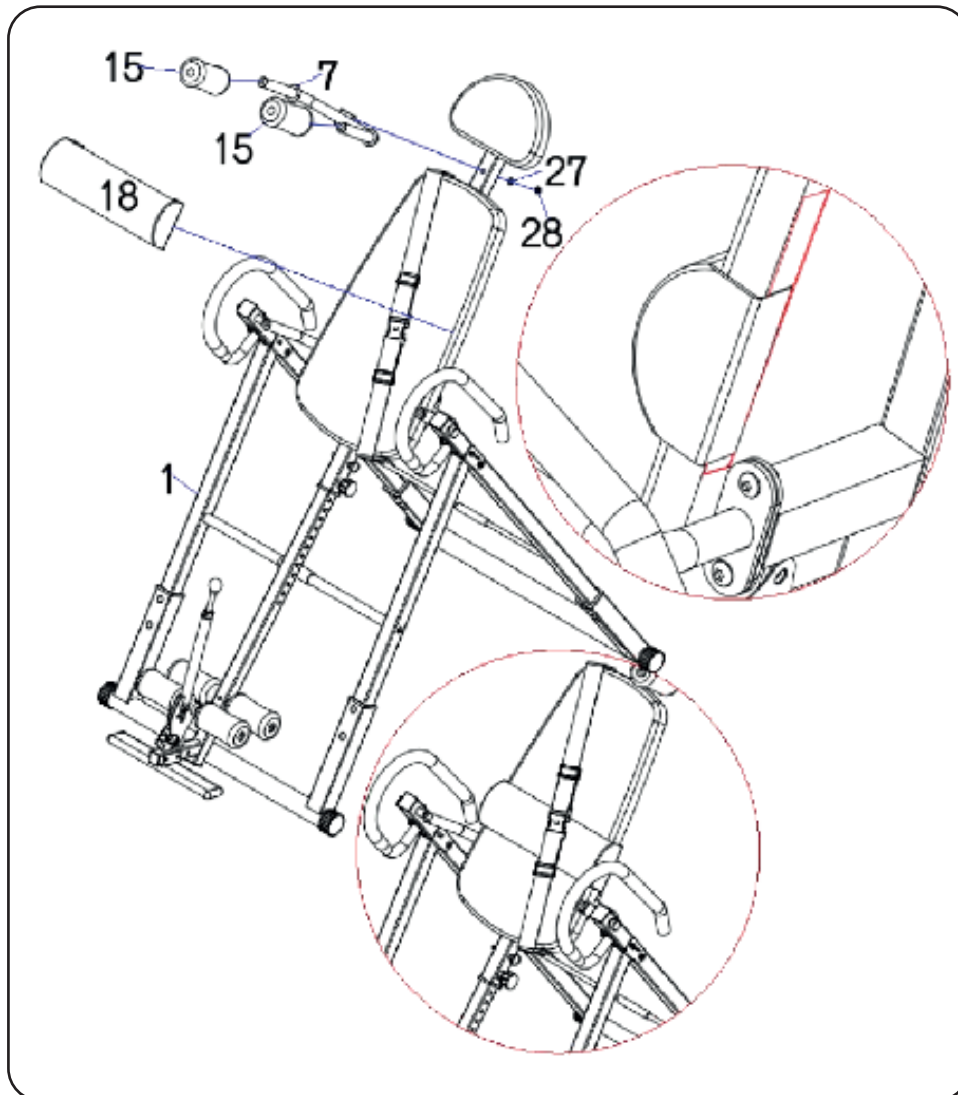
Sæt skumrøret (11) ind i hullet på trykfodsholderen, fastgør det med M8*20 sekskantskruer (26) og M8 flade puder (27), og sæt skum (15) på skumrøret fra begge ender.

Fastgør fodstøtten (8) med M8*50 sekskantskruer (24), M8*20 sekskantskruer (26), M8 flade skiver (27) og M8 låsemøtrikker (28) til det firkantede rør i den nederste ende af den selvjusterende ramme.

Indsæt dens samlede højdejusteringsramme (4) i firkantet rør på ryglænsrammen (3), og brug hurtigtrækstiften og 8*60-trækningen (20) til at indsætte den i de tilsvarende huller i henhold til højdekravene.

Fastgør gelænderet (6) med M8*50 sekskantbolte (24), M8*20 sekskantbolte (26), M8 flade skiver (27) og M8 låsemøtrikker (28) på hovedstøttens siderør.

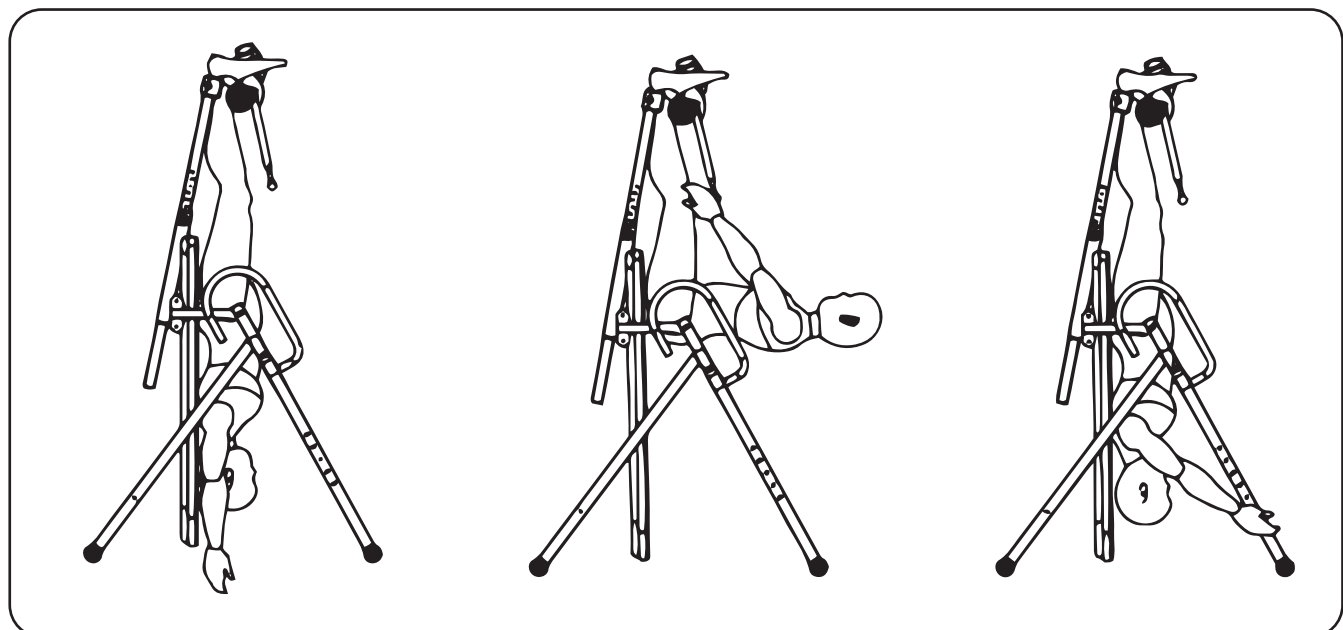
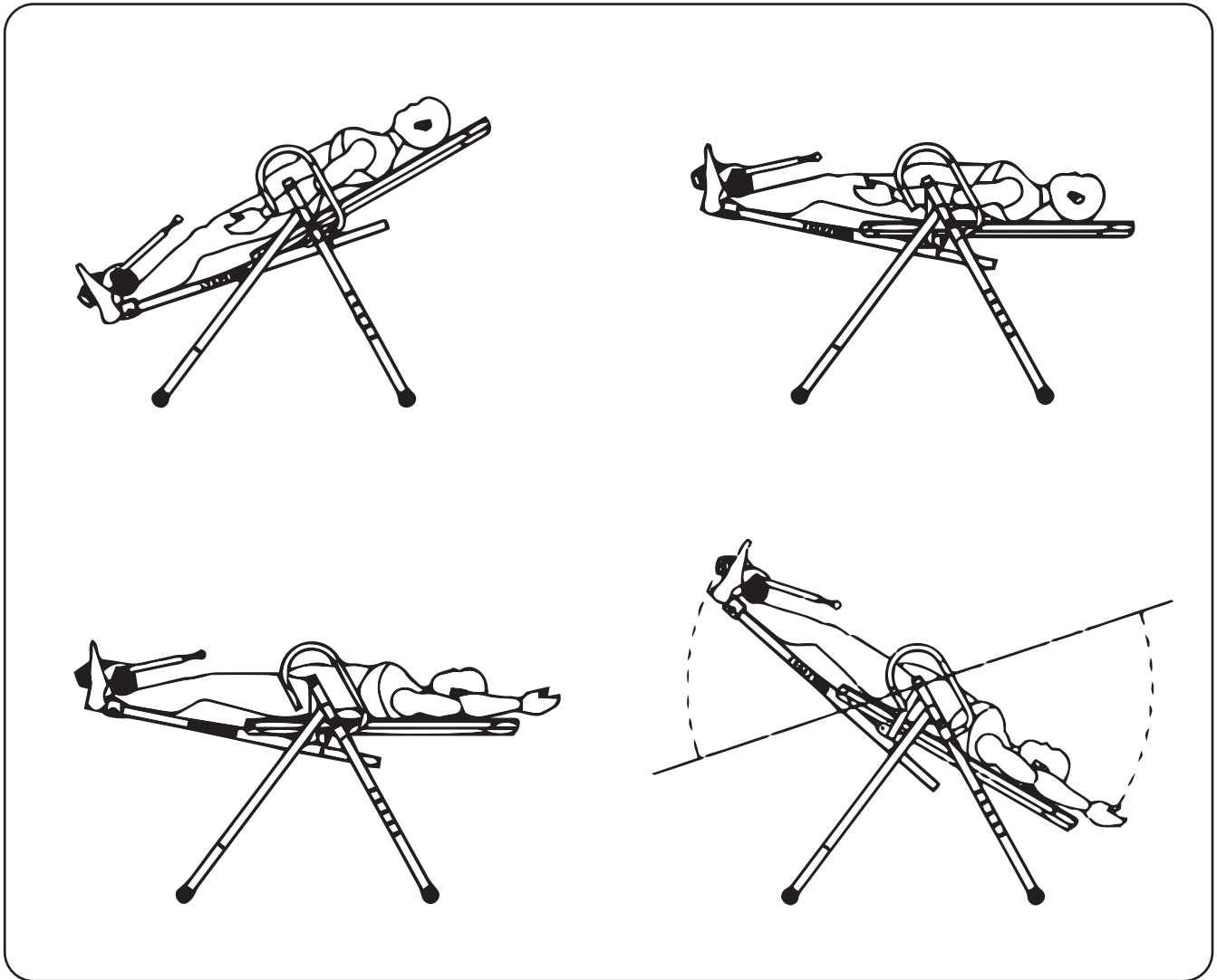
TRIN FEM:



Montering af U-formet ramme: Brug flade skiver (27) og låsemøtrikker (28) til at fastgøre den U-formede skulderramme (7) på højdejusteringsrøret, og læg skummet (15) i den U-formede cirkel på røret.

Montering af taljepuden: Fastgør taljepuden (18) på rygpuden (fastgør velcroen på begge sider af taljepuden på velcroen på bagsiden af rygpuden), positionen kan justeres op og ned i forhold til højden.

4. ANVENDELSER



5. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

1. Brug en blød, fugtig klud til at rengøre overfladen på inversionsbordet med jævne mellemrum.
2. Undgå at bruge skrappe kemikalier, da de kan beskadige pladens materiale.
3. Tør bordet grundigt efter rengøring for at forhindre fugtophobning.
4. Påfør smøremiddel efter behov for at sikre jævn bevægelse og forhindre for tidlig slitage.
5. Opbevar inversionsbordet på et tørt, støvfrit sted, når det ikke er i brug.

Tak, fordi du valgte Mobiclinic! Vi sætter pris på din tillid til vores produkter. Vi er forpligtet til at give dig den bedste kvalitet og service. Vi ved, at du vil nyde din nye FLEXICARE lige så meget, som vi nød at skabe den til dig. Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, så tøv ikke med at kontakte os på clientes@mobiclinic.com. Vi er her for at hjælpe dig.



ES - Capacidad máxima del producto 150 KG
EN - Maximum product capacity 150 KG
IT - Capacità massima del prodotto 150 KG
FR - Capacité maximale du produit 150 KG
PT - Capacidade máxima do produto 150 KG
DE - Maximale Produktkapazität 150 KG
NL - Maximale productcapaciteit 150 KG
SWE - Maximal produktkapacitet 150 KG
PL - Maksymalna pojemność produktu 150 KG
DK - Maksimal produktkapacitet 150 KG

Made in P.R.C.



WOR-BIZ INDUSTRIAL PRODUCT CO., LIMITED (ANHUI)
BLD.
10, Renhe Science and Technology park, NO. 87, Yangqiao
RD, Hefei, Anhui, China Binsheng Road, Binjiang District,
Hangzhou, Zhejiang



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24,
41016, Sevilla (Spain)