





# INVERSIONSBANK

(Rückentrainer)

Montage-, Bedienungs-  
und Trainingsanleitung

**RBS**SPORTS®  
BY ROYALBEACH®



Art.-Nr.: 34249  
Ausgabe: 04/2012



## Sicherheitshinweise

Lesen Sie sich die nachstehenden Sicherheits- und Warnhinweise sorgfältig durch. Achtung dieses Gerät ist auf eine max. körperliche Belastung von 120 kg ausgelegt.

- Fragen Sie Ihren Arzt oder anderes medizinisches Fachpersonal, bevor Sie den Inversionstisch benutzen. Absolvieren Sie einen Gesundheitscheck.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung wenn Sie dieses Gerät benutzen.
- Wenn sie sich jemals schwach oder schwindelig fühlen während Sie dieses Gerät benutzen, stoppen Sie die Übung sofort. Sie sollten ebenso aufhören zu trainieren wenn Sie Schmerz oder Druck verspüren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern während Sie es benutzen.
- Das Gerät ist nur für die Benützung von einer Person ausgelegt.
- Gehen Sie sicher dass das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut ist bevor Sie es benutzen, gehen Sie ebenso sicher dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Verwendung festgezogen sind.
- Die regelmäßige Kontrolle des Geräts auf allgemeine Schäden, Verschleiß, Materialermüdung erhöht das Sicherheitsniveau. Defekte Teile sind sofort zu tauschen. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benützt werden.
- Regelmäßige Kontrolle der Schrauben, Muttern und des gesamten Gerätes ist notwendig.
- Benutzen Sie das Gerät unter keinen Umständen wenn es irgendwie beschädigt ist.
- Beobachten Sie Ihren Körper: kommen Sie langsam nach oben, Schwindel nach einer Sitzung bedeutet dass man zu schnell wieder hochgekommen ist. Nach dem Essen sollten Sie eine weile warten bis Sie das Gerät benutzen. Wenn Ihnen schlecht ist hören Sie auf sobald Sie sich unwohl fühlen
- Das Gerät ist nicht geeignet für schwangere Frauen, Personen mit Herz- Kreislauf Problemen, zu Hohem Blutdruck oder/ und auch mit akuten Gesundheitsbeschwerden.
- Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer klaren und ebenen Oberfläche. Nicht im Freien oder in Wassernähe verwenden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes lesen Sie sich die Aufbau und Trainingsanleitung sorgfältig durch.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Bedenken Sie dass, die Oberflächentemperatur durch die Einwirkung direkten Sonnenlichtes erhöht werden kann. Setzen Sie ihr Gerät deshalb nicht unnötig direkter Sonneinstrahlung aus.
- Das Gerät benötigt in jede Richtung genügend Freiraum (min. 1,5m).
- Falsche und Übermäßige Benutzung kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hände und Füße weg von sich bewegenden Teilen. Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers jede Person die das Gerät benutzt in ausreichendem Maße über die Sicherheitshinweise zu informieren.
- Bei Weitergabe des Gerätes muss die Montage- und Trainingsanleitung unbedingt beigelegt werden. Nur so ist eine sichere Benutzung durch den neuen Besitzer garantiert.

- Halten Sie lose Klamotten oder Schmuck fern von sich bewegenden Teilen.
- Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie Schwäche oder Schwindel verspüren, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren, oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Kontaktieren Sie auf alle Fälle umgehend Ihren Arzt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen. Es darf nicht in einer kommerziellen, Miet- oder institutionellen Einrichtung verwendet werden. Bei kommerzieller Nutzung erlischt jeglicher Gewährleistungsanspruch.
- Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen. Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Die Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, die durch den unsachgemäßen Gebrauch dieses Geräts verursacht werden.



Warnung: bevor Sie diese Ausrüstung verwenden sollten Sie mit Ihrem persönlichen Physiotherapeuten beraten haben um zu sehen ob dieses Gerät für Sie geeignet ist. Benutzen Sie dieses Gerät nicht ohne die Meinung Ihres Physiotherapeuten und-/oder Hausarztes gegebenenfalls unterziehen Sie sich einen Fitnessstest um die Körperliche Eignung fest zu stellen.

Benutzen Sie dieses Gerät nicht wenn sie eine der folgenden Beschwerden aufweisen:

- Extremes Übergewicht
- Grüner Star, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Schwangerschaft
- Rückenmarksverletzung, zerebrale Sklerose, oder akut geschwollenen Gelenken
- Mittelohrentzündung
- Bluthochdruck, Schlaganfall oder transitorischen ischämischen Attacken
- Herz und Kreislaufbeschwerden, auch wenn diese bereits behandelt wurden
- Zwerchfellbruch und ventralen Leistenbruch
- Knochen Schwäche, einschließlich Osteoporose, nicht verheilten Knochenbrüchen, Modularitätsbolzen oder operativ eingesetzte orthopädische Implantate
- Anwendung von Antikoagulantien einschließlich Acetylsalicylsäure in hohen Dosen

## Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- FCKW-freies Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

## Entsorgung



Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Werfen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer keinesfalls in den normalen Hausmüll. Erkundigen Sie sich bei Ihre kommunalen Verwaltung nach Möglichkeiten einer umweltgerechten Entsorgung.



**Symbol-Erklärung**



**HINWEIS**  
Macht Sie beim Lesen der  
Bedienungsanleitung auf wichtige  
Informationen und Hinweise  
aufmerksam.



**ACHTUNG**  
Enthält wichtige Hinweise  
zur Vermeidung von Schäden  
am Gerät.



**WARNUNG**  
Enthält wichtige Hinweise zur  
Vermeidung von Personenschäden  
(Verletzungen).

**Allgemeines**

Sicherheitshinweise.....2  
 Lieferumfang.....4  
 Hotline .....4

**Die 10-Schritte Montage**

1. Überprüfen des Lieferumfanges .....5  
 2. Montage der rechter und linker Fußkappe .....5  
 3. Montage der Schutzhülle .....6  
 4. Montage der Schwenkarmen .....6  
 5. Montage der Bankramen .....6  
 6. Montage der Fußbügel .....7  
 7. Montage des Spannrahmens.....7  
 8. Montage der Verstellausleger.....7  
 9. Nylonriemen .....8  
 10. Montage der Nylonriemen .....8

**Bedienung und Einstellungen** .....9-11  
**Explosionzeichnung**.....12  
**Teileliste** .....13  
**Garantie**.....14

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

## Rückentrainer



### Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-/Bedienungsanleitung



Gerätgewicht:  
ca. 22,4 kg



Max.  
Belastbarkeit:  
120 kg

Aufstellmaße in cm:  
112 x 76 x 158

### Hotline

Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung.

- Service Deutschland + Europa:  
Telefon: +49/(0)8685/98 89 480  
Mo–Fr.: 8.00–17.00 Uhr  
Fax: +49/(0)8685/98 89 78  
E-mail: info@rc-sportgeraete.de

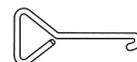
### Ersatzteilbestellung:

Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!  
Gerätebezeichnung: Inversionsbank (Rückentrainer)  
Art.-Nr.: 34249

## Teileliste

### Hartwaren-Packliste

Teil	Beschreibung	Menge
11	Sechskantschraube M6*47	2
13	Unterlegscheibe M8	12
15	Mutter M8	6
16	Mutter M8	2
27	Unterlegscheibe M6	8
38	Sechskantschraube M8*22	2
40	Sechskantschraube M8*50	2
43	Sechskantschraube M8*38	2
48	Schraube M6*20	4
49	Rechte Fußkappe	2
50	Linke Fußkappe	2
51	Schraube M6*25	4



Haken



Doppel-Maulschlüssel  
M12 \* 14



Doppel-Maulschlüssel



Schraubenzieher

### Beachten Sie:

Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie brauchen, um dieses Gerät aufzubauen. Bevor Sie mit der Montage beginnen überprüfen Sie bitte die ob alle Teile enthalten sind. Alle anderen Teile die in Seite 13 beschrieben werden, werden im Werk vormontiert.

## 1. Überprüfen des Lieferumfanges

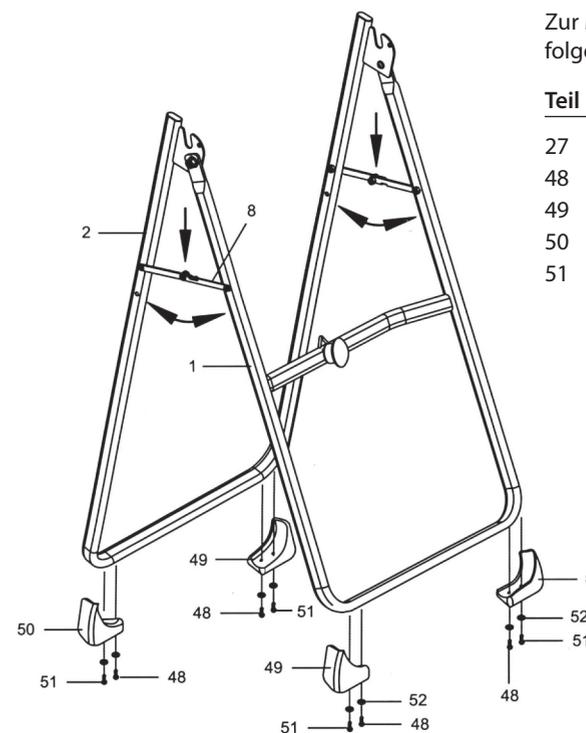
Setzen alle Teile in einem freien Bereich auf dem Boden und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Beziehen Sie sich auf die Stücklisten, um die Teile zu identifizieren. Folgen Sie den einzelnen Schritten, um das Gerät zu montieren.

- Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.
- Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

## 2. Montage der rechter und linker Fußkappe

Zur Montage der Fußkappen brauchen Sie folgenden Teile:

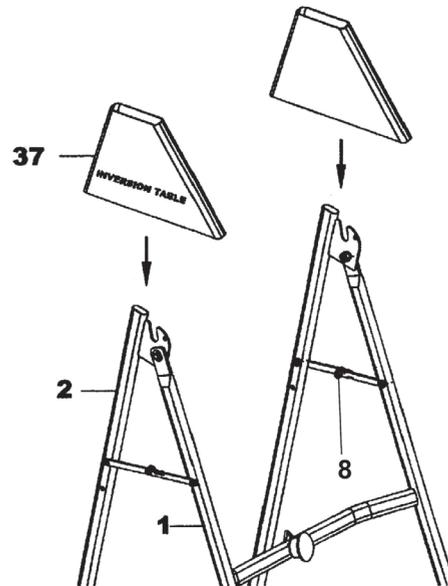
Teil	Beschreibung	Menge
27	Unterlegscheibe M6	8
48	Schraube M6*20	4
49	Rechte Fußkappe	2
50	Linke Fußkappe	2
51	Schraube M6*25	4



Stellen sie die Basis des Gerätes auf, indem Sie die U-Rahmen trennen. Ziehen Sie die vorderen und hinteren U-Rahmen (1,2) so weit auseinander wie möglich. Dann drücken Sie auf die Mitte der beiden Gelenkarme (8) bis sie vollständig gesperrt sind.

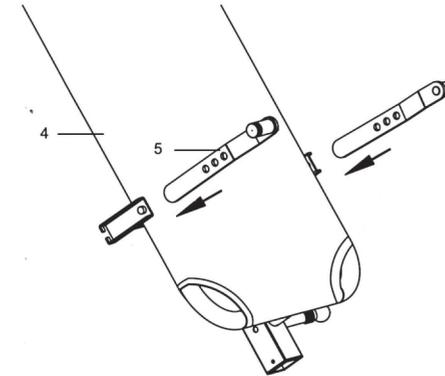
Befestigen Sie die linke und rechte Fußkappe (50,49) an den vorderen und hinteren U-Rahmen (1,2) jeweils mit 2 Schrauben (48,51) und den Unterlegscheiben (27).

## 3. Montage der Schutzhülle



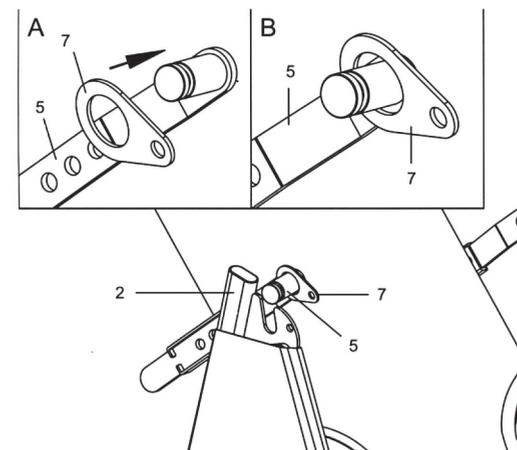
Schieben Sie eine Schutzhülle (37) auf je eine Seite der Basis, wie vorgezeigt und ziehen Sie die Abdeckungen nach unten bis der Boden der Abdeckungen niedriger sind als die Gelenkarme (8,14). Benutzen Sie die Klettverschlüsse an der Unterseite der Abdeckungen um die Abdeckungen an den Gelenkarmen zu sichern. Wenn die Abdeckungen korrekt montiert sind, sollten die Gelenkarme komplett von der Abdeckung bedeckt sein, mit dem Logo an der Seite.

## 4. Montage der Schwenkarmen

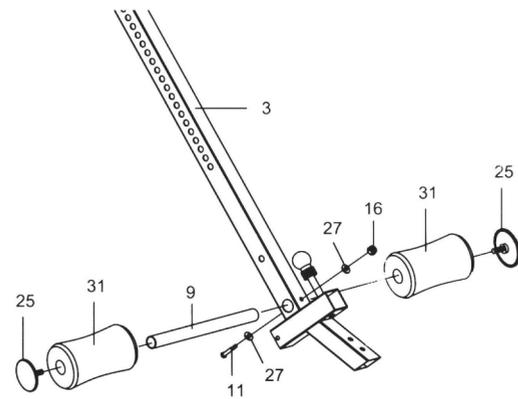


Schieben Sie das untere Ende der Schwenkarme (5) in die Klammern, welche auf jeder Seite des Bettrahmens (4) angeordnet sind. Um das gewünschte Loch auf den Arm mit dem Zapfen an der Halterung auszurichten. Stecken Sie den Stift in das Loch, um den Schwenkarm zu fixieren. Es wird empfohlen, dass Sie das untere Loch auf dem Schwenkarm verwenden, bis Sie mehr mit der Ausrüstung vertraut sind.

## 5. Montage der Bankkramen

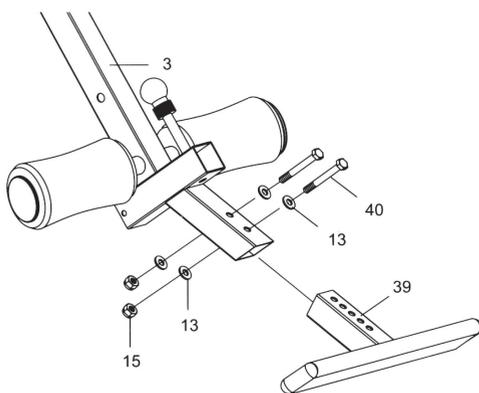


Montieren Sie den Bankkramen an den hinteren U-Rahmen (2), indem sie die Enden der Schwenkarme (5) in die Kanäle auf den Platten stecken. Die eingeritzten Partien der Walzen, am Ende der Schwenkarme sollten in die Furchen an den Platten eingefügt werden.



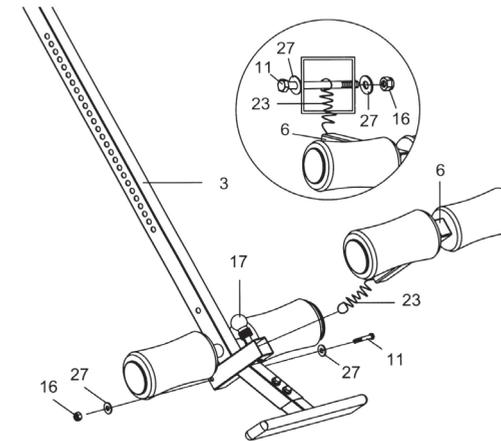
## 6. Montage der Fußbügel

Schieben Sie den Fußbügel (39) in die Unterseite des verstellbaren Auslegers (3), und richten Sie zwei der Löcher auf dem Trittbrett nach den beiden Löchern auf dem Ausleger. Befestigung der Fußbügel an Ort und Stelle mit einer Sechskantschraube (40), einer Nylon Mutter (15), und einer Unterlegscheibe (13).



Jetzt Schließen Sie einen Fersenhalterbügel (7) und einen Fersenhalter (31) an das eine Ende der Stange (9). Schieben Sie nun die Stange durch das große runde Loch an der Seite des Auslegers (3) wie vorgezeigt und befestigen Sie den anderen Fersenhalteranschluss (1) und den Fersenhalter am anderen Ende der Stange.

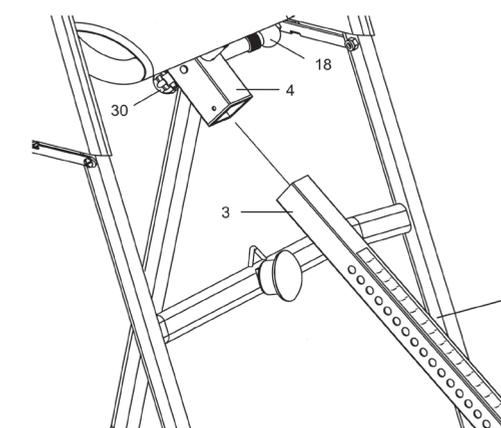
## 7. Montage des Spannrahmens



Befestigen des einstellbaren Spannrahmens (6) an der Unterseite des einstellbaren Auslegers (3) durch Einsetzen der Spannrahmen in die eckige Klammer auf dem Ausleger. Schieben Sie den Rist Rahmen vollständig in die eckige Klammer, legen Sie die Sechskantschraube (11) auf halbem Weg durch den Ring am unteren Ende der Feder (23), schieben Sie die Schraube durch den Rest der eckigen Klammer, und befestigen Sie sie am anderen Ende mit Kontermutter (16).

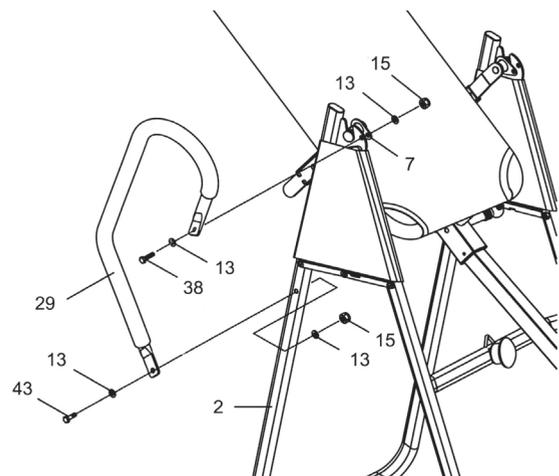
Hinweis: Um die Risthalterung in den quadratischen Rahmen zu schieben müssen Sie zuerst den Federungsknopf herausziehen.

## 8. Montage der Verstellausleger



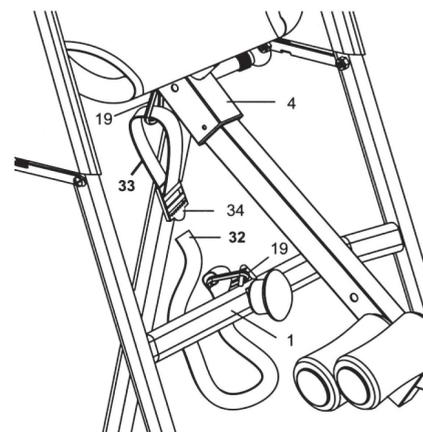
Ziehen Sie den großen Federungsknopf heraus (18), und schieben Sie die Verstellausleger (3) in die eckige Klammer auf der Unterseite des Bankrahmens (4), wie abgebildet. Schieben Sie den Ausleger nach oben, bis auf die gewünschte Höhe auf der Höhenskala (44), diese liegt knapp unter dem Bügel auf dem Bettrahmen. Verriegeln Sie den Verstellausleger an Ort und Stelle durch Loslassen des Federungsknopfes und Schieben des Auslegers nach oben oder unten, bis der Federungsknopf nach unten springt in die verriegelte Position. Für zusätzliche Sicherheit sichern Sie den Knopf (30) in der Rückseite der Konsole auf den Bettrahmen, wie gezeigt.

# Montage



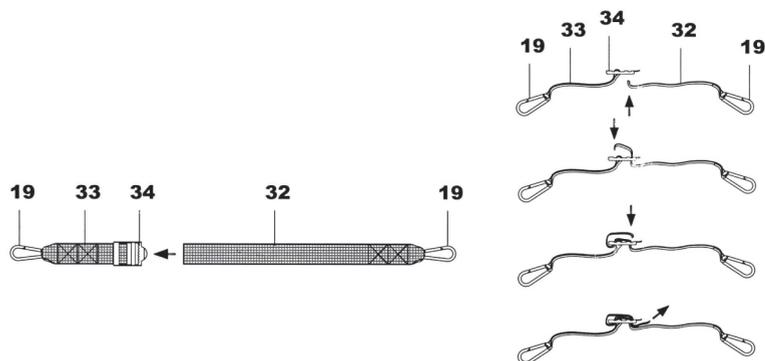
Befestigen Sie den Griff (29) an dem hinteren U-Rahmen (2) indem Sie die den Sechskantkopf Riemen (38 & 43), die Scheibe oder die Nylon Mutter benutzen, wie es auf dem Diagramm dargestellt ist.

## 10. Montage der Nylonriemen



befestigen Sie den Nylonriemen (32,33) an der Inversionsbank durch Einhaken des Endes des Bandes (32) mit der vormontierten Schlaufe auf der Rückseite des Bankrahmens (4), wie gezeigt. Jetzt Das andere Ende des Bandes (33) mit der anderen vormontierten Schlaufe an dem vorderen U-Rahmen einhaken.

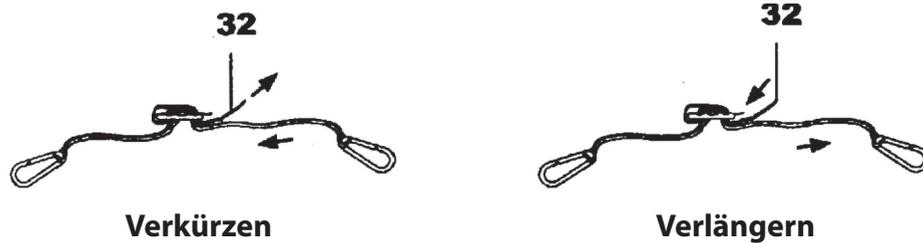
## 9. Nylonriemen



Befestigen Sie den Nylonriemen (32) an dem Stopper (34) durch Einführen des Endes des Bandes durch den Boden der Bandsperre, Wickeln sie das Band um das vormontierte Band und unten durch die Bandsperre. Jetzt binden Sie das Band wieder mit sich selbst zusammen und stecken sie es wieder durch die Bandsperre und ziehen sie es zurecht zum sichern. Siehe Diagramm

## Bedienung und Einstellungen

### DAS BAND

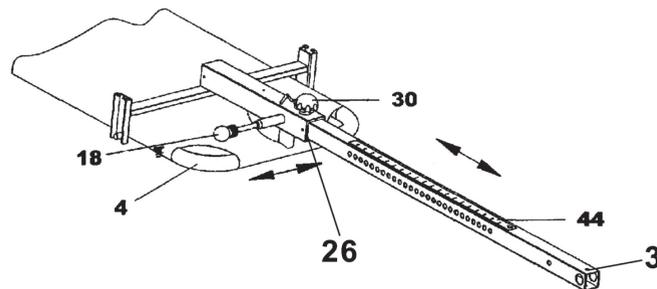


Verkürzen

Verlängern

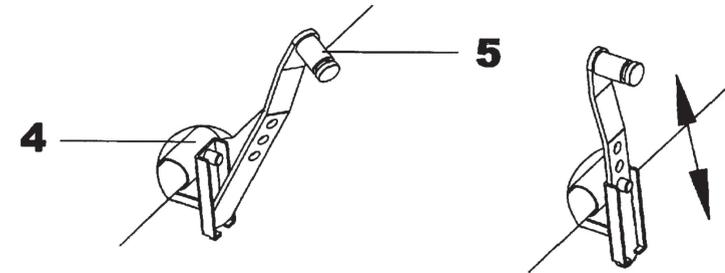
Für zusätzliche Sicherheit wurde ein Nylonriemen integriert, um den Grad der Inversion zu beschränken. Dieses Band kann auf verschiedene Längen eingestellt werden, um mehr oder weniger Grad der Inversion zu ermöglichen. Um den Gurt zu verlängern (32) füttern Sie das obere Ende des Bandes (32) in das Riemenschloss und ziehen Sie am unteren Ende des Bandes. Zur Verkürzung der Länge füttern Sie das untere Ende des Bandes (32) in die Riemen-Sperre, und ziehen Sie am oberen Ende. Siehe Diagramm.

## Einstellung des Auslegers



Der verstellbare Ausleger (3) kann in eine Vielzahl von Positionen justiert werden. Um die Größe der jeweiligen Person einzustellen. Zum Einstellen der Ausleger lösen Sie den Knopf (30), ziehen Sie den großen Federknopf (18) und schieben Sie den Ausleger nach oben oder unten, bis die gewünschte Höhe auf der Skala Abziehbild knapp unterhalb der quadratischen Buchse (26) positioniert ist. Wenn der Ausleger in der gewünschten Position ist, lassen Sie einfach den großen Federknopf los, schieben Sie den Ausleger etwas nach oben oder unten bis der Federknopf einrastet, und ziehen Sie die Klemmschraube (30) fest.

## Die Schwenkarme



Die Schwenkarme (5) können eingestellt werden um eine größere oder geringere Inversion zu ermöglichen. Um die Schwenkarme anzupassen diese einfach herausziehen, bis der Pfahl aus dem Loch heraus ist, schieben Sie sie nach oben oder unten und stecken und in das gewünschte Loch stecken um die gewünschte Höhe einzustellen, das untere Loch bietet den geringsten und das obere Loch den größten Bewegungsspielraum. Da das obere Loch den größten Spielraum bietet wird empfohlen dass Anfänger das niedrigste Loch benutzen bis sie etwas vertrauter sind mit dem Gerät.

Beachten Sie: Beide Schwenkarme müssen auf das gleiche Loch eingestellt sein. Der Versuch die Schwenkarme auf verschieden positionierten Löchern einzustellen könnte einen Schaden am Gerät oder schlimmstenfalls Verletzungen am Trainierenden verursachen.

## Der Lenker

Für zusätzliche Bequemlichkeit und Sicherheit wurde ein Set aus Lenkern dem Gerät beigelegt. Diese Lenker befinden sich auf der Oberseite der hinteren U-Rahmen (2). Die Lenker sind dafür da um Ihnen dabei zu helfen sich wieder in aufrechte Position zu bringen, aus jeder beliebigen Einstellung.

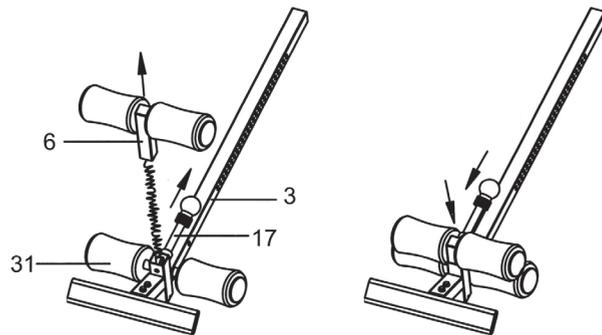
Beachten Sie: Die Inversionsbank sollte immer in die aufrechte Position zurückkehren (siehe Abschnitt im Einsatz). Wenn dies nicht der Fall ist, ist die Maschine vermutlich nicht richtig auf Ihre Höhe eingestellt

# Bedienung und Einstellungen

## Allgemeine Vorsichtsmaßnahme:

1. Gehen Sie sicher dass die Schwenkarme im untersten Loch befestigt sind für Ihre ersten Trainingsversuche
2. Es wird empfohlen dass jemand bei Ihnen ist wenn Sie die ersten Trainingsversuche starten
3. Gehen Sie sicher dass die Fersenhalter Ihre Füße sicher halten während des Trainings
4. Gehen Sie sicher dass der Verstellausleger auf Ihre Höhe eingestellt ist
5. Gehen Sie sicher dass der Verstellausleger sicher von beiden großen Federungsknöpfen und dem Knopf (30) gehalten wird
6. Gehen Sie sicher dass genug Platz ist um das Bett komplett komplett herumdrehen.

## Einstellung der Winkelhalterung:

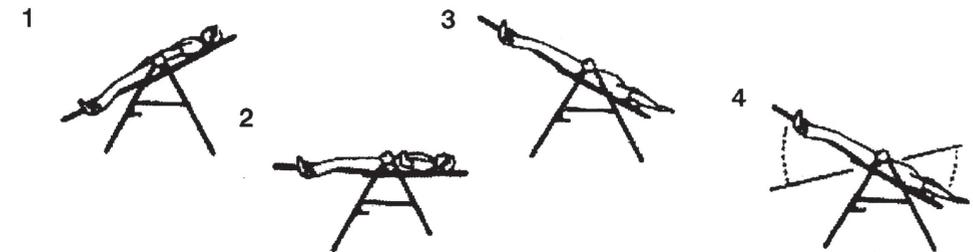


1. Ziehen Sie den kleinen Federungsknopf (17) heraus, schieben Sie den verstellbaren Rahmen komplett aus dem Ausleger (3).
2. Schieben sie Ihre Knöchel zwischen die Fersenhalter (31) und stehen Sie auf der Fußablage welche auf dem Verstellbleger platziert ist.
3. Ziehen Sie den kleinen Federknopf, so dass der Spannrahmen zu rutschen wieder zurück in den Ausleger rutschen kann. Schieben Sie den Spannrahmen, bis die Fersenhalter eng um Ihre Knöchel liegen. Lassen Sie den kleinen Federknopf los und richten Sie den Spannrahmen leicht aus, bis der Federknopf einrastet.
4. Stehen Sie aufrecht mit der Bank an Ihrem Rücken, und mit Ihren Händen seitlich abgesenkt.

## Ausgleich des Inversionsgerätes:

Die Inversionsbank ist wie ein sehr empfindlicher ausgewogener Drehpunkt. Sie reagiert auf sehr leichte Veränderungen in der Gewichtsverteilung. Daher ist es sehr wichtig, sicherzustellen, dass die Höhe richtig eingestellt ist. Um dies zu tun, montieren Sie das Gerät, sperren Sie Ihre Knöchel in die Fersenhalter und liegen wieder mit den Händen an den Seiten. Legen Sie Ihre Hände langsam auf den Brustkorb. Während Sie in dieser Position sind sollte Ihr Kopf immer noch über den Füßen sein. wenn Ihre Füße über dem Kopf sind, steigen Sie aus und passen Sie die Höhe erneut an.

## Benutzung des Inversionsgerätes:

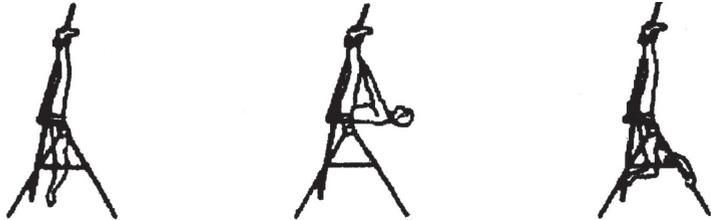


1. Fangen Sie an wenn Sie vollständig mit dem Rücken auf der Bank aufliegen, mit Ihren Händen auf Ihrer Seite, oder auf Ihren Oberschenkeln ruhend.
2. beginnen Sie langsam die Arme zu erheben wobei Ihre Hände am Körper bleiben und erlauben Sie hierdurch der Inversionsbank sich zu drehen. Stoppen oder sanken Sie ihre Hände um die Drehung zu kontrollieren.
3. Heben Sie Ihre Arme bis Sie über Ihrem Kopf sind, zu diesem Zeitpunkt wird die Inversionsbank so weit zurückgehen wie sie kann.
4. Wenn Sie etwas bequemer werden, schaukeln Sie die Bank langsam hin und her indem Sie Ihre Arme langsam auf und ab bewegen.
5. Es wird empfohlen dass die Inversionsbank 5-10 Minuten jeden Morgen und jeden Abend benutzt wird.
6. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück indem sie Ihre Hände langsam zurück auf Ihre Oberschenkel legen.

## Vorschläge zur Benutzung

1. Beginnen Sie langsam: invertieren nur 15-20 Grad zu Beginn. Bleiben sie nur so lange auf dem Gerät wie sie sich wohl fühlen. Wechseln Sie langsam in die aufrechte Position.
2. Graduelle Veränderungen: erhöhen Sie den Winkel nur dann, wenn es Ihnen bequem ist. Erhöhen Winkel nur ein paar Grad auf einmal.
3. Beobachten Sie Ihren Körper: Kommen Sie langsam wieder hoch, Schwindel nach einer Sitzung bedeutet dass Sie zu schnell wieder nach oben gekommen sind. Warten sie eine Weile nach dem Essen bis Sie das Gerät benutzen. Hören Sie sofort auf wenn Sie sich schlecht fühlen.
4. In Bewegung bleiben: Bewegung in umgekehrter Haltung fördert die Durchblutung. Die Bewegung kann bei jedem rhythmischen Zug erreicht werden. Üben sie keine energischen Bewegungen aus während Sie sich in umgekehrter Haltung befinden. Beschränken Sie die teilweise Inversion ohne Bewegung auf ein oder zwei Minuten. Begrenzen Sie die volle Inversion ohne Bewegung nur auf wenige Sekunden.
5. regelmäßig Invertieren: Wir empfehlen zwei bis dreimal pro Tag zu inventieren, je nach Ihrem aktuellen Zustand. Versuchen Sie sich dabei täglich an feste Zeiten zu halten.

## Verriegeln der Bank

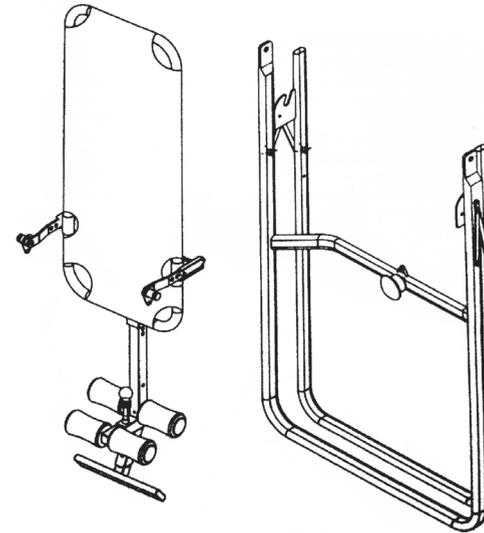


Wenn die Inversionsbank hinter die Vertikale gedrehte Position gedreht wird, wird es im Regelfall gesperrt und kehrt nichtmehr auf normalem Wege in die aufrechte Position zurück.

Die verriegelte Position erlaubt Ihnen kopfüber und völlig frei von der Bank zu hängen. Diese Position ermöglicht es Ihnen, alle Vorteile eines Handstandes ohne Beschwerden zu genießen. Es ermöglicht Ihnen auch Übungen wie den Hosenbund zu machen. Um in die verriegelte Position zu kommen, stellen Sie die Schwenkarme so ein dass die Bolzen durch die oberen Löcher gehen, und gehen Sie dann in der Montage nach der Bedienungsanleitung vor. Wenn Ihre Arme komplett ausgestreckt sind wird sich die Bank den ganzen Weg in die verriegelte Position drehen.

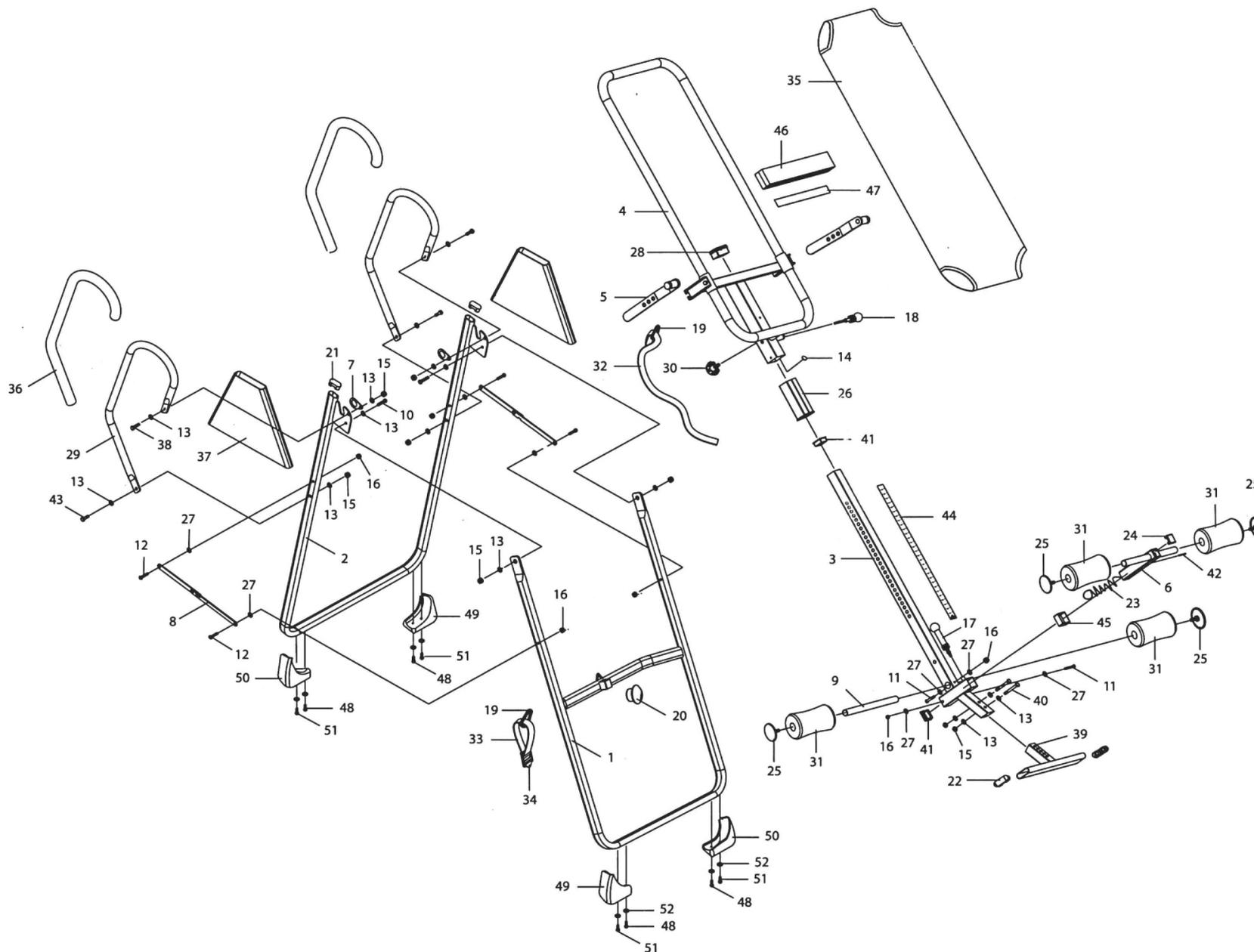
Um aus der verriegelten Position zurück zu kehren, Nehmen Sie einfach das Lenkrad und ziehen daran, während Sie gleichzeitig gegen die Fersenhalter drücken. Wenn Sie den Lenker nicht erreichen können sie immer noch aus der Verriegelten Position entkommen indem Sie mit der einen Hand die Rückseite der Bank und mit der anderen Hand den hinteren U-Rahmen greifen und Ihre Hände zusammen ziehen.

## Zusammenklappen des Inversionsgerätes



Zu Ihrem Lagerkomfort: Die Inversionsbank kann zusammengeklappt und z.B. unter einem Bett, einem Schrank, an einer Wand oder in einem Lagerraum aufbewahrt werden. Um die Inversionsbank zu falten ziehen Sie den Federungsknopf und den Lockerungsknopf(30) heraus. Schieben Sie nun den Ausleger den ganzen Weg bis in den Rahmen bis der Spannrahmen knapp unter dem Bettrahmen liegt, lassen Sie den Federungsknopf los und schieben Sie den Ausleger etwas nach oben oder unten bis der Federungsknopf den Ausleger verriegelt. Entfernen Sie den Bettrahmen durch anheben, bis die Schwenkarme aus den Schlitzen an der Oberseite des hinteren U-Rahmens herauskommen. (Stellen Sie sicher dass der Gurt nicht am Bettrahmen befestigt ist bevor Sie versuchen diesen zu entfernen.) Drücken Sie auf den Mittelpunkt der Gelenkarme (8) und schieben Sie die vorderen und hinteren U-Rahmen zusammen, bis sie zusammentreffen. Jetzt kann das Gerät gelagert werden. Die Inversionsbank lässt sich jederzeit schnell und einfach entfalten wann immer Sie es verwenden möchten.

# Explosionzeichnung



Teil	Beschreibung	Menge	Teil	Beschreibung	Menge
1	Vorderer U-Rahmen . . . . .	.1	27	Unterlegscheibe M6. . . . .	16
2	Hinterer U-Rahmen . . . . .	.1	28	Obere Bettrahmenbuchse . . . . .	.1
3	Verstellausleger . . . . .	.1	29	Lenker . . . . .	.2
4	Bankrahmen . . . . .	.1	30	Knopf . . . . .	.1
5	Schwenkarm . . . . .	.2	31	Fersenhalter . . . . .	.2
6	Verstellbare Rist Rahmen. . . . .	.1	32	Nylonschnur . . . . .	.1
7	Fersenhalterbügel . . . . .	.2	33	Schlaufenband . . . . .	.1
8	Gelenkarm. . . . .	.2	34	Bandsperr . . . . .	.1
9	Stange . . . . .	.1	35	Nylon Bett . . . . .	.1
10	Sechskantschraube 8*50mm . . . . .	.2	36	Schaumgriff . . . . .	.2
11	Sechskantschraube 6*47mm . . . . .	.2	37	Schutzabdeckung . . . . .	.2
12	Kreuzschlitzschraube 6*32 . . . . .	.4	38	Sechskantschraube 8 * 22 . . . . .	.2
13	Unterlegscheibe M8 . . . . .	16	39	Fußablage . . . . .	.1
14	Runde Platte . . . . .	.1	40	Sechskantschraube 8*50. . . . .	.2
15	Kontermutter M8 . . . . .	.8	41	Platz Endkappe. . . . .	.2
16	Kontermutter M6 . . . . .	.6	42	Federklinke . . . . .	.1
17	Kleiner Federknopf . . . . .	.1	43	Sechskantschraube 8*38. . . . .	.2
18	Großer Federknopf . . . . .	.1	44	Höhenskala . . . . .	.1
19	Sicherheitshaken. . . . .	.2	45	Kunststoffbuchse . . . . .	.1
20	Gummiauflage . . . . .	.1	46	Polster . . . . .	.1
21	Ovale Endkappe . . . . .	.2	47	Doppelseitiges Klebeband . . . . .	.1
22	Fußbügel Endkappe. . . . .	.2	48	M6*20 Schrauben . . . . .	.4
23	Feder . . . . .	.1	49	Rechte Fußkappe . . . . .	.2
24	Quadratische Endkappe . . . . .	.1	50	Linke Fußkappe . . . . .	.2
25	Runde Endkappe. . . . .	.4	51	Schraube M6*25 . . . . .	.4
26	Untere Bettrahmenbuchse . . . . .	.2	52	Foarn . . . . .	.2

## Garantie

Die Garantiezeit beträgt 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen: Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem Royalbeach Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab telefonisch unseren Kundendienst um die weitere Vorgehensweise abzuklären.

Beachten Sie, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist und setzen Sie sich für technische Auskünfte und

Beratung zunächst mit der u. a. Servicehotline in Verbindung. Im Falle einer Rücksendung darf nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs- Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Produkt durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 zur Verfügung: Tel. +49/8685/9889 480

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte mit Fehlerbeschreibung sowie den Kassenbon mitgeben!

## Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: \_\_\_\_\_

Art.-Nr.: \_\_\_\_\_ Ausgabe: \_\_\_\_\_

Fehlerbeschreibung: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name des Käufers: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Käufers: \_\_\_\_\_

