

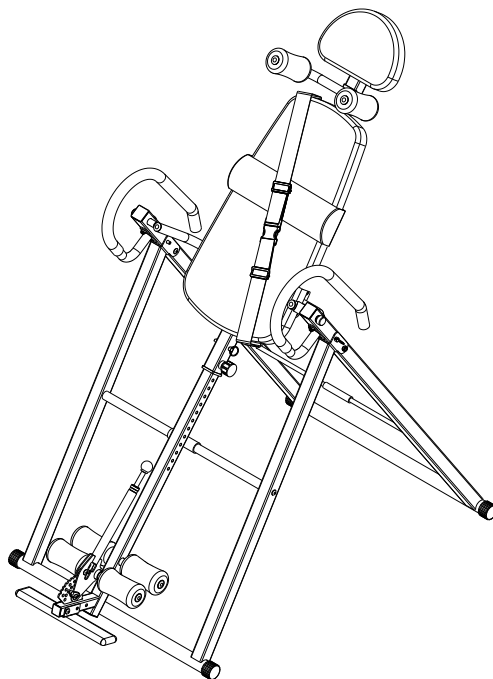
FORCE
by GADNIC

CAMA DE
TERAPIA



MANUAL DE USUARIO

FITNES401



ES: Lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar este producto y manténgalo a salvo.

Descargo de responsabilidad: Los menores, los ancianos, o personas no capacitadas deben usarlo
bajo la supervisión de un adulto.

PR: Leia atentamente estas instruções antes de utilizar este produto e mantenha-o em local seguro.

Isonção de responsabilidade: Menores, idosos ou pessoas não capacitadas devem usar sob a
supervisão de um adulto.

EN: Please read this instruction carefully before using this product and keep it safe

Disclaimer: Minors, elderly and infirm patients should be used under adult supervision

Español – 2 / Português – 12 / English 22

ESPAÑOL

Advertencias y precauciones para la mesa de inversión

Gracias por adquirir los productos de nuestra empresa. El uso correcto del equipo es la garantía de su seguridad y salud. Por favor, lea cuidadosamente lo siguiente antes de utilizar el equipo:

- 1: Es muy importante leer completamente el manual antes de la instalación y el uso. Solo la instalación, mantenimiento y uso normal de este equipo pueden hacer que la práctica sea segura y efectiva;
- 2: Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar si su condición física actual le permite utilizar este equipo para hacer ejercicio y si causará algún daño a su salud. Si está recibiendo tratamiento para la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el colesterol, es necesario obtener el consejo de un médico;
- 3: Preste atención a las señales de su cuerpo, el ejercicio incorrecto y excesivo puede dañar su salud. Si experimenta alguna de las siguientes reacciones incómodas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos rápidos, falta de aliento, mareos, vértigo y náuseas, detenga la práctica inmediatamente. Si desea continuar con su programa de ejercicio, consulte primero a su médico;
- 4: Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este equipo, ya que está diseñado especialmente para adultos;
- 5: Utilice un material resistente y plano en la parte inferior del equipo para proteger su piso y alfombra. Por razones de seguridad, asegúrese de que haya al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor del equipo;
- 6: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien ajustados antes de usarlo. Utilice el equipo con cuidado. Si encuentra algún defecto durante la instalación y el uso del equipo, o escucha algún sonido anormal, detenga la práctica de inmediato y no continúe utilizándolo hasta que se resuelva el problema;
- 7: Cuando haga ejercicio, use ropa ajustada tanto como sea posible para evitar que la

ropa suelta quede atrapada en el equipo o limite el movimiento. Tenga en cuenta que la práctica incorrecta y excesiva puede causar daño al cuerpo.

8: Este equipo solo es adecuado para uso en interiores y doméstico, y la carga máxima es de 150 kg;

9: Tenga cuidado al mover este equipo para evitar lesiones innecesarias;

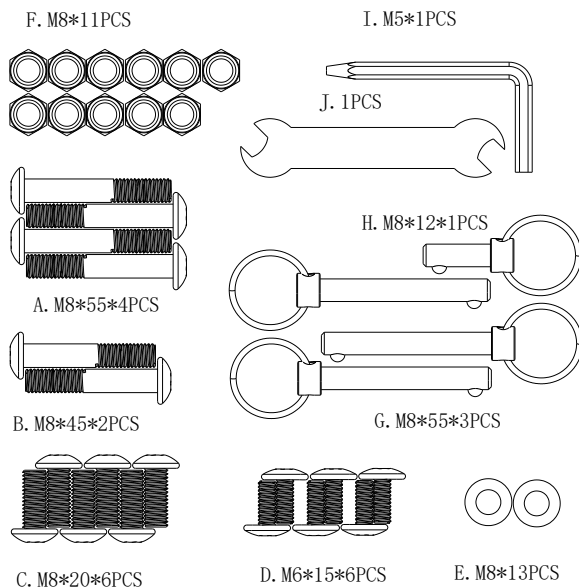
10: Guarde este manual y las herramientas de instalación adecuadamente.

Detalles del empaque

Número de serie	Componente	Cantidad		Número de serie	Componente	Cantidad
1	Soporte principal	1		8	Cinta 1	1
2	Barra trasera de sujeción	1		9	Cinta 2	1
3	Panel posterior	1		10	Espuma	4
4	Placa de ajuste	1		11	Almohadilla para reposacabezas	1
5	Tubo de espuma	2		12	Almohadilla para espalda	1
6	Dispositivo para presionar con los pies	1		13	Juego de tuercas y tornillos	4
7	Pasamanos	1		14	Instrucciones	1

Componentes opcionales

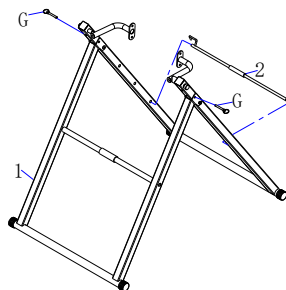
Número de serie	Componente	Cantidad		Número de serie	Componente	Cantidad
10	Espuma	2		17	Almohadilla para cintura	1
15	Almohadilla para hombros, tubo U	1		18	Almohadilla inflable para	1



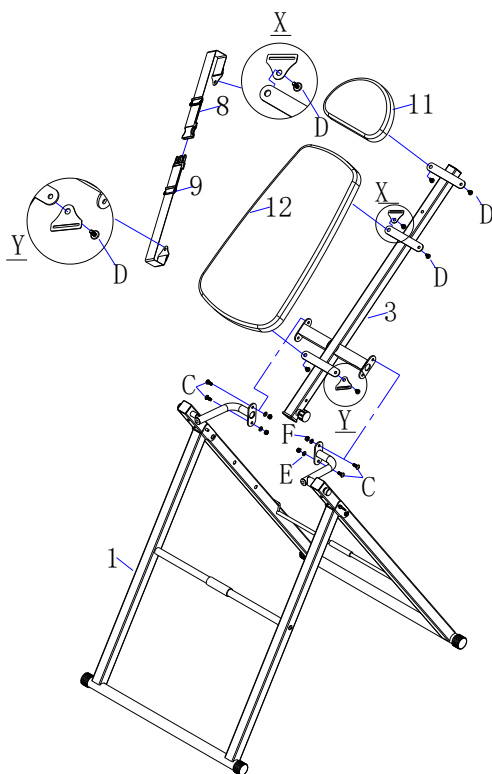
Paso 1 :

A. Abra el soporte delantero y trasero (1) de la máquina de inversión e inserte el pasador de anillo de tracción (G) en el agujero en la conexión entre el soporte delantero y trasero.

B. Ajuste el ángulo de ejercicio adecuado, inserte la placa posterior (2) en los agujeros a ambos lados del soporte trasero según sea necesario (el lado con el agujero perforado está completamente en su lugar y el otro extremo con el gancho se sujeta sobre el tubo cuadrado para fijarlo) o no lo inserte (de esta manera, puede ponerse completamente boca abajo. Se recomienda que lo instale en el agujero superior primero y luego lo ajuste a otros agujeros o no lo instale cuando se acostumbre) (Nota: al comenzar a ensamblar, no apriete todos los tornillos).



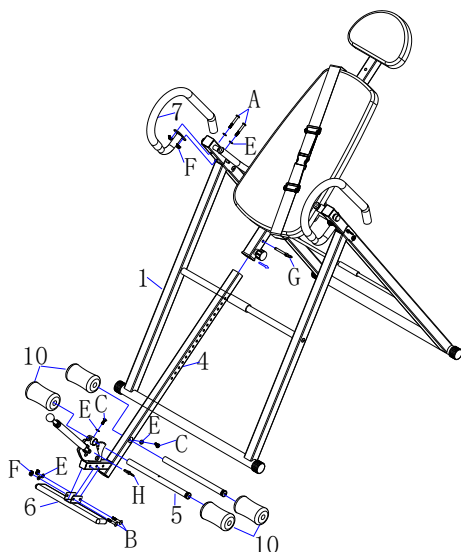
Paso 2 :



A. Utilice tornillos (D) para fijar la almohadilla para el reposacabezas (11) y la almohadilla para la espalda (12) y al mismo tiempo instale la cinta (8) y la cinta (9) en las imágenes X e Y en la lámina de hierro en el panel posterior (3).

B. Utilice tornillos (C), arandelas planas (E) y tuercas de bloqueo (F) para ensamblar la lámina de hierro en el lado del panel posterior (3) con la lámina de hierro en el soporte principal.

Paso 3 :



A. Inserte el tubo de espuma (5) en el agujero grande del marco de ajuste de altura (4) y fíjelo con tornillos (C) y arandelas planas (E). Coloque la espuma (10) en el tubo de espuma desde ambos extremos (5);

B. Inserte el tubo de espuma superior (5) en el agujero del alojamiento del dispositivo de presión para el pie y fíjelo con tornillos (C) y arandelas planas (E). Coloque la espuma (10) en el tubo de espuma (5) desde ambos extremos superiores;

C. Fije el dispositivo para presionar con el pie (6) en el tubo cuadrado en el extremo inferior de la palanca de ajuste de altura (4) con tornillos (B), arandelas planas (E) y tuercas (F);

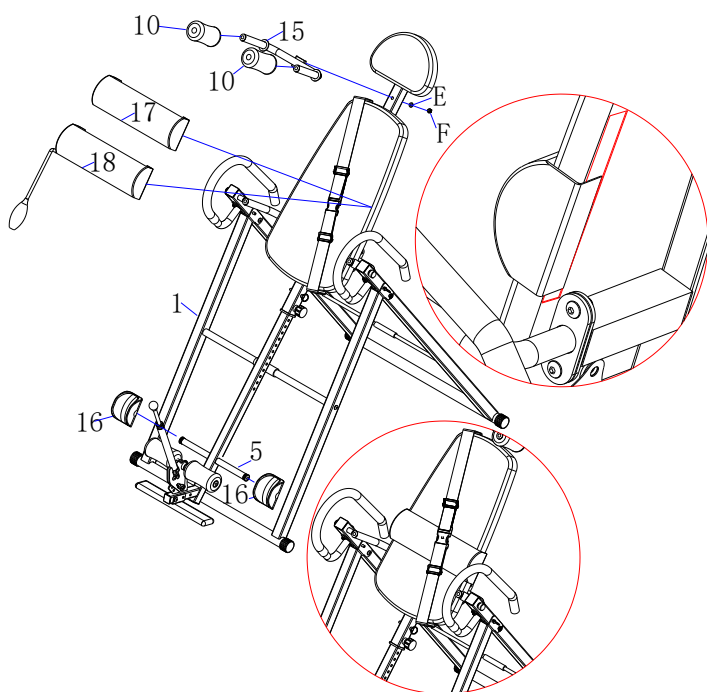
D. Inserte la palanca de ajuste de altura ensamblada (4) en el tubo cuadrado en el marco del respaldo (3) y use el pasador de tracción rápida y el tapón de anillo de tracción (G) para insertar el agujero correspondiente según los requisitos de tamaño de altura;

E. Fije el pasamanos (7) en el tubo lateral del soporte principal con tornillos (A), arandelas planas (E) y tuercas (F).

Nota: Después de completar todos los pasos de instalación, apriete todos los

tornillos y verifique que todos los pestillos estén ensamblados en su lugar antes de comenzar a usar.

Los siguientes pasos son para la instalación de componentes opcionales. Por favor, confirme primero el producto que ha adquirido y luego siga los pasos correspondientes a continuación para instalar su producto.



Paso 4:

A. Instalación del tubo en forma de U de la almohadilla para los hombros (15): La arandela plana (E) y la tuerca (F) fijan el tubo en forma de U de la almohadilla para los hombros (15) en el tubo de ajuste de altura, y coloque la espuma (10) en la almohadilla para los hombros en el tubo redondo en forma de U.B.

B. Instalación de los clips en forma de U: Coloque la placa reposapiés en forma de U (16) en el tubo de espuma (5) fijado en el tubo de ajuste de altura.

C. Instalación de la almohadilla lumbar: Fije la almohada para la cintura (17) o la almohadilla lumbar con la almohada inflable para la cintura (18) en la almohadilla para la espalda (fije el velcro en ambos lados de la almohadilla lumbar en el velcro en ambos lados de la parte posterior de la almohadilla para la espalda), la posición se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo según la altura.

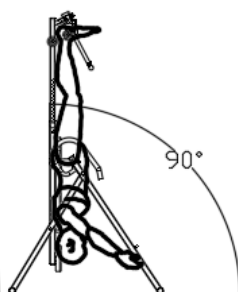
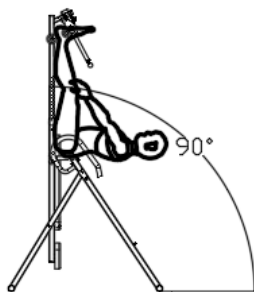
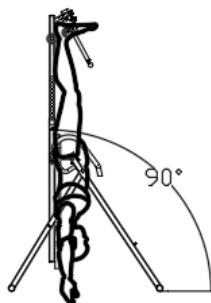
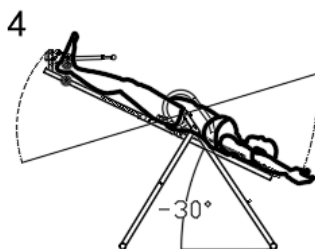
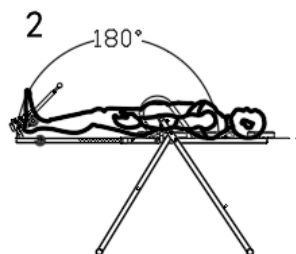
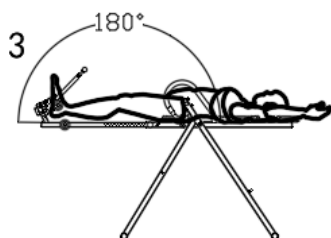
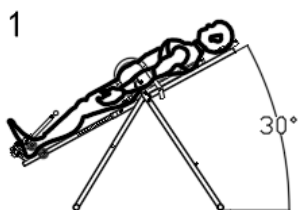
Calentamiento

Sin importar cómo realices tu ejercicio, es mejor estirar primero. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que comienza con un calentamiento de 5-10 minutos. Luego, detente y realiza los estiramientos de la siguiente manera de 1 a 5 veces, con 10 segundos o más por pierna cada vez, y repite después del entrenamiento.

Toque de dedos Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, permitiendo que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Alcanza hacia abajo tanto como puedas y mantén durante 15 cuentas.	 Pic 1
Estiramientos de los isquiotibiales Siéntate con la pierna derecha extendida. Coloca la planta del pie izquierdo contra el muslo interior derecho. Estírate hacia los dedos del pie lo más posible. Mantén durante 15 cuentas. Relájate y luego repite con la pierna izquierda extendida.	 Pic 2
Estiramientos de pantorrillas y tendón de Aquiles: Sujeta la pared o párate con ambas manos, una pierna detrás, mantén la pierna trasera recta, talones en el suelo e inclínate hacia la pared. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate. Repite 3 veces para cada pierna.	 Pic 3
Estiramiento de cuádriceps Con una mano apoyada en la pared para equilibrio, extiende la mano hacia atrás y levanta tu pie derecho. Acerca el talón lo más posible hacia tus glúteos. Mantén durante 15 cuentas y repite con el pie izquierdo levantado.	 Pic 4
Estiramiento de la parte interna del muslo Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Acerca los pies tanto como sea posible a la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén durante 10 cuentas.	 Pic 5

Sugerencia para la mesa de inversión

1. Cuando utilice este producto por primera vez, debe haber un tutor presente para ayudar y tomar medidas de protección de seguridad.
2. El usuario debe asegurarse de que el pestillo del dispositivo para presionar con el pie esté en su lugar y asegurar el cuerpo con un cinturón de seguridad.
3. Ajuste la escala del marco de ajuste de altura según la altura del usuario (por ejemplo: si la altura real del usuario es 160, ¡se recomienda ajustar a 170 primero! Si es difícil voltearse, ajuste hacia abajo hasta que sea fácil voltearse), bloquee la tuerca del pasador de tracción después de cada ajuste e inserte el pasador de seguridad antes de poder usarlo.



PORTUGÊS

Avisos e precauções para a mesa de inversão

Obrigado por adquirir os produtos da nossa empresa. A utilização correta do equipamento é a garantia para a sua segurança e saúde. Por favor, leia atentamente o seguinte antes de usar o equipamento:

1. É muito importante ler o manual completamente antes da instalação e utilização. Apenas a instalação, manutenção e utilização normais deste equipamento podem tornar a prática segura e eficaz;
2. Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte o seu médico para determinar se a sua condição física atual permite o uso deste equipamento para exercícios e se isso pode causar danos à sua saúde. Se estiver em tratamento para ritmo cardíaco, pressão arterial e colesterol, o aconselhamento médico é necessário;
3. Preste atenção aos sinais do seu corpo, pois exercícios incorretos e excessivos podem prejudicar a sua saúde. Se sentir alguma das seguintes reações desconfortáveis: dor, aperto no peito, batimento cardíaco rápido, falta de ar, tontura, sensação de cabeça leve e náusea, interrompa imediatamente a prática. Se desejar continuar o programa de exercícios, consulte primeiro o seu médico;
4. Mantenha crianças e animais de estimação afastados deste equipamento, pois este é especialmente projetado para adultos;
5. Utilize um material resistente e plano na parte inferior do equipamento para proteger o seu chão e tapete. Por razões de segurança, certifique-se de que há pelo menos 0,5 metros de espaço livre ao redor do equipamento;
6. Garanta que todos os parafusos e porcas estejam travados antes de usar. Utilize o equipamento com cuidado. Se encontrar quaisquer defeitos durante a instalação e utilização do equipamento, ou ouvir algum som anormal, interrompa imediatamente a prática e não continue a usá-lo até que o problema seja resolvido;

7. Ao fazer exercícios, use roupas justas sempre que possível para evitar que roupas folgadas se prendam ao equipamento ou restrinjam o movimento. Observe que práticas incorretas e excessivas podem causar danos ao corpo;

8. Este equipamento é adequado apenas para uso em ambientes internos e domésticos, e a carga máxima é de 150 kg;

9. Tenha cuidado ao mover este equipamento para evitar lesões desnecessárias;

10. Por favor, guarde este manual e as ferramentas de instalação adequadamente.

Packing details

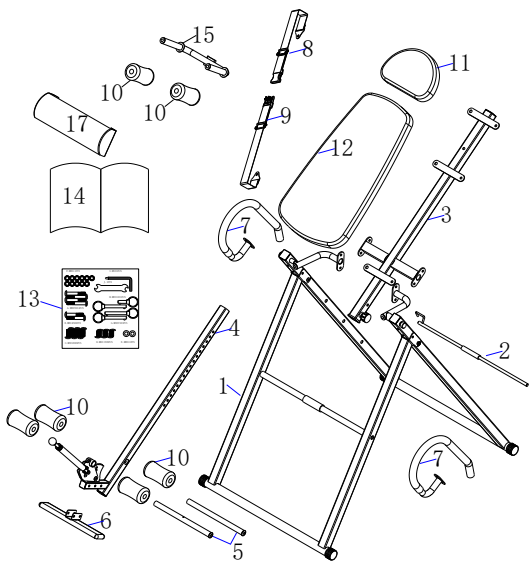
Número de série	Componentes	Quantidade		Número de série	Componentes	Quantidade
1	Suporte principal	1		8	Fita 1	1
2	Barra traseira de suporte	1		9	Fita 2	1
3	Placa traseira	1		10	Espuma	4
4	Alavanca de ajuste	1		11	Almofada de apoio para a cabeça	1
5	Tubo de espuma	2		12	Almofada para as costas	1
6	Dispositivo de pressão para os pés	1		13	Conjuntos de porcas e parafusos	4
7	Corrimão	1		14	Instruções	1

Optional components

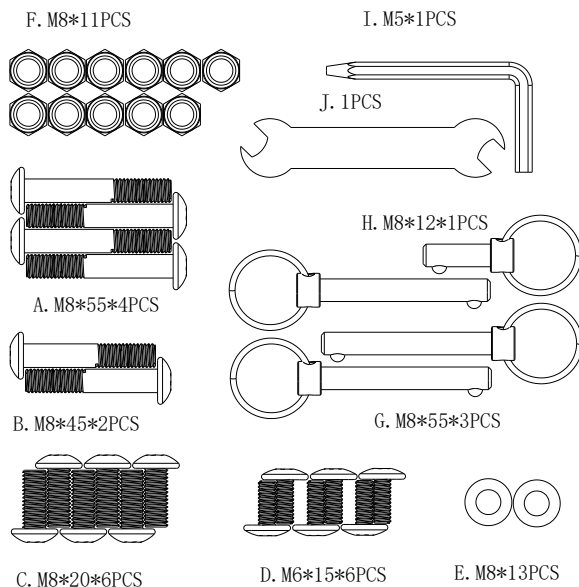
Número de série	Componentes	Quantidade		Número de série	Componentes	Quantidade
10	Espuma	2		17	Almofada lombar	1
15	Almofada de	1		18	Almofada lombar	1

	ombro em formato de U			inflável	
16	Placa de apoio para os pés em formato de U	2	19	Almofada de ombro	1

Diagrama de Peças

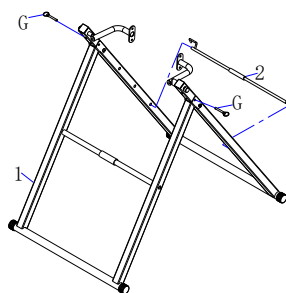


Acessórios

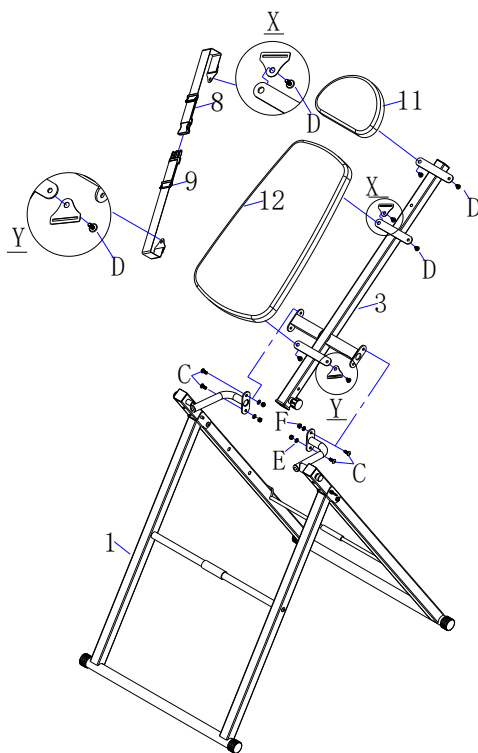


Passo 1 :

- A. Abra o suporte dianteiro e traseiro (1) da máquina de inversão e insira o pino de anel de tração (G) no furo na conexão entre o suporte dianteiro e traseiro.
- B. Ajuste o ângulo de aptidão apropriado, insira a placa traseira (2) nos furos dos dois lados do suporte traseiro conforme necessário (o lado com o furo perfurado fica totalmente no lugar, e a outra extremidade com o gancho é fixada acima do tubo quadrado) ou não insira (Dessa forma, você pode ficar de cabeça para baixo completamente. É recomendável que você o instale no furo superior primeiro e, em seguida, ajuste para outros furos ou não o instale quando estiver acostumado.) (Observação: ao começar a montar, não aperte todos os parafusos).



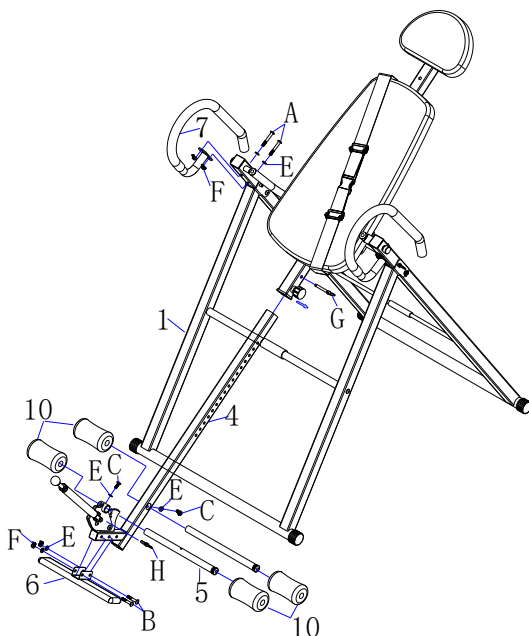
Passo 2 :



A. Utilize os parafusos (D) para fixar a almofada de apoio para a cabeça (11) e a almofada para as costas (12) e, ao mesmo tempo, instale a fita (8) e a fita (9) nas posições X e Y nas chapas de ferro na placa traseira (3).

B. Utilize os parafusos (C), arruelas planas (E) e porcas travantes (F) para montar a chapa de ferro no lado da placa traseira (3) com a chapa de ferro no suporte principal.

Passo 3 :



A. Insira o tubo de espuma (5) no furo grande na estrutura de ajuste de altura (4) e fixe-o com parafusos (C) e arruelas planas (E). Coloque a espuma (10) no tubo de espuma a partir de ambas as extremidades (5);

B. Insira o tubo de espuma superior (5) no furo da caixa do dispositivo de pressão para os pés e fixe-o com parafusos (C) e arruelas planas (E). Coloque a espuma (10) no tubo de espuma (5) a partir de ambas as extremidades superiores;

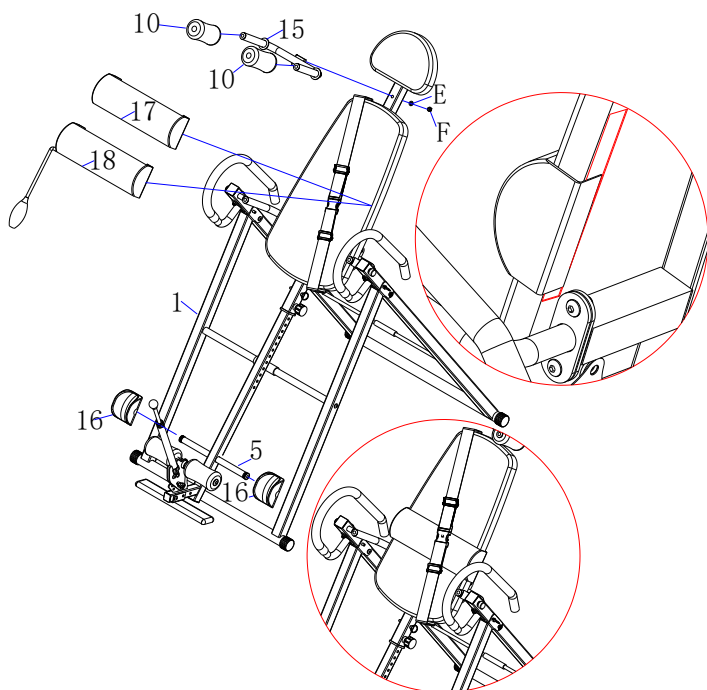
A. Fixe o dispositivo de pressão para os pés (6) no tubo quadrado na extremidade inferior da alavanca de ajuste de altura (4) com parafusos (B), arruelas planas (E) e porcas (F);

B. Insira a alavanca de ajuste de altura (4) montada no tubo quadrado na estrutura do encosto (3) e use o pino de liberação rápida e o plugue de anel de tração (G) para inserir no furo correspondente de acordo com os requisitos de altura;

C. Fixe o corrimão (7) no tubo lateral do suporte principal com parafusos (A), arruelas planas (E) e porcas (F).

Observação: Após a conclusão de todas as etapas de instalação, aperte todos os parafusos e verifique se todos os fechos estão montados corretamente antes de começar a usar.

Os seguintes passos são para a instalação de componentes opcionais. Por favor, confirme o produto que você adquiriu primeiro e, em seguida, siga os passos correspondentes abaixo para instalar o seu produto.



Passo 4:

A. Instalação do tubo em forma de U para almofada de ombro (15): Arruela plana (E), porca (F) fixam o tubo em forma de U para almofada de ombro (15) no tubo de ajuste de altura, e coloque a espuma (10) na almofada de ombro em forma de U no tubo redondo.

B. Instalação de grampos em forma de U: Coloque a placa de apoio para os pés em forma de U (16) no tubo de espuma (5) fixado no tubo de ajuste de altura.

C. Instalação da almofada lombar: Fixe o apoio para a cintura (17) ou a almofada lombar com almofada inflável para a cintura (18) na almofada para as costas (fixe o Velcro em ambos os lados da almofada lombar no Velcro em ambos os lados da parte traseira da almofada para as costas), a posição pode ser ajustada para cima e para baixo de acordo com a altura.

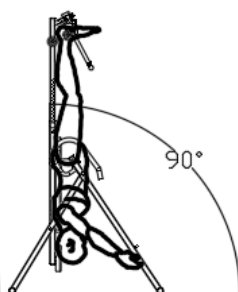
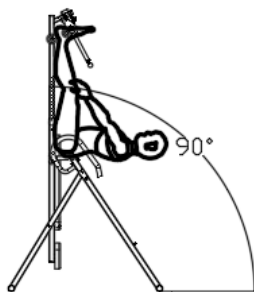
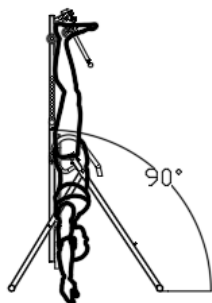
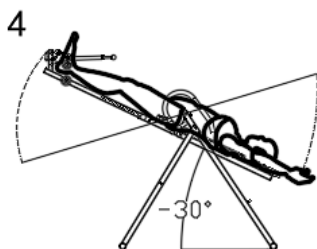
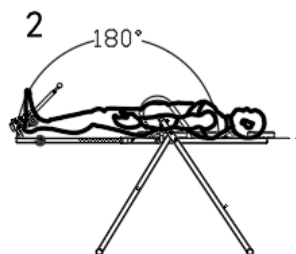
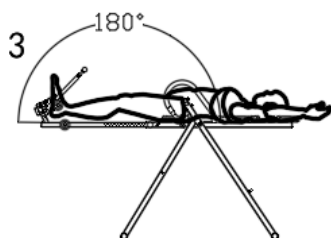
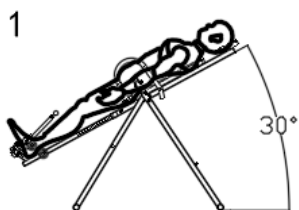
Aquecimento

Não importa como você se exercita, é melhor se alongar primeiro. Músculos aquecidos são mais fáceis de alongar, então comece com um aquecimento de 5-10 minutos. Em seguida, pare e faça os alongamentos conforme segue de 1 a 5 vezes, 10 segundos ou mais por perna de cada vez, e repita após o treino.

Toque nos Dedos dos Pés Incline-se lentamente para a frente a partir da cintura, permitindo que suas costas e ombros relaxem enquanto se estende em direção aos dedos dos pés. Alcance o mais longe que puder e mantenha por 15 contagens.	 Pic 1
Alongamento dos Isquiotibiais Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção ao dedo do pé o máximo possível. Mantenha por 15 contagens. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.	 Pic 2
Calf and Achilles tendon stretches: Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the back leg upright, heels on the ground, and lean toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.	 Pic 3
Alongamento dos Quadríceps Com uma mão apoiada em uma parede para equilíbrio, alcance atrás de você e puxe seu pé direito para cima. Traga o calcanhar o mais próximo possível das nádegas. Mantenha por 15 contagens e repita com o pé esquerdo para cima.	 Pic 4
Alongamento da Parte Interna das Coxas Sente-se com as plantas dos pés juntas e os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha por 10 contagens.	 Pic 5

Sugestão da mesa de inversão

1. Ao usar este produto pela primeira vez, um responsável deve estar presente para ajudar e tomar medidas de segurança.
2. O usuário deve garantir que o dispositivo de pressão para os pés esteja travado no lugar e fixar o corpo com um cinto de segurança.
3. Ajuste a escala da estrutura de ajuste de altura de acordo com a altura do usuário (por exemplo: se a altura real do usuário for 160, recomenda-se ajustar para 170 primeiro! Se for difícil virar de cabeça para baixo, ajuste para baixo até ficar fácil de virar), trave a porca do pino de tração após cada ajuste e insira o pino de segurança antes de poder ser usado.



English

Warning and precautions for Inversion table

Thank you for purchasing our company's products. Correct use of the equipment is the guarantee for your safety and health. Please read the following carefully before using the equipment:

- 1: It is very important to read the manual completely before installation and use. Only the normal installation, maintenance and use of this equipment can make the practice safe and effective;
- 2: Before starting an exercise program, please consult your doctor to determine whether your current physical condition can use this equipment for exercise and whether it will cause harm to your health. If you are taking treatment for heart rate, blood pressure and cholesterol, a doctor's advice is necessary;
- 3: Pay attention to some of your body's signals, incorrect and excessive exercise will harm your health. If you feel any of the following uncomfortable reactions: pain, chest tightness, fast heartbeat, shortness of breath, lightheaded, dizziness and nausea, stop practicing immediately. If you want to continue your exercise program, please consult your doctor first;
- 4: Keep children and pets away from this equipment, this equipment is specially designed for adults;
- 5: Use a sturdy, flat material on the bottom of the equipment to protect your floor and carpet. For safety reasons, please ensure that there is at least 0.5 meters of free space around the equipment;
- 6: Please ensure that all screws and nuts are locked before use. Please use the equipment with care. If you find any defects when installing and using the equipment, or hear any abnormal sound, please stop the practice in time, and do not continue to

use it until the problem is solved;

7: When exercising, please wear tight clothes as much as possible to prevent loose clothes from being caught by the equipment or restricting the movement. Please note that incorrect and excessive practice may cause damage to the body;

8: This equipment is only suitable for indoor and household use, and the maximum load is 150KG;

9: Be careful when moving this equipment to avoid unnecessary injury;

10: Please keep this manual and installation tools properly.

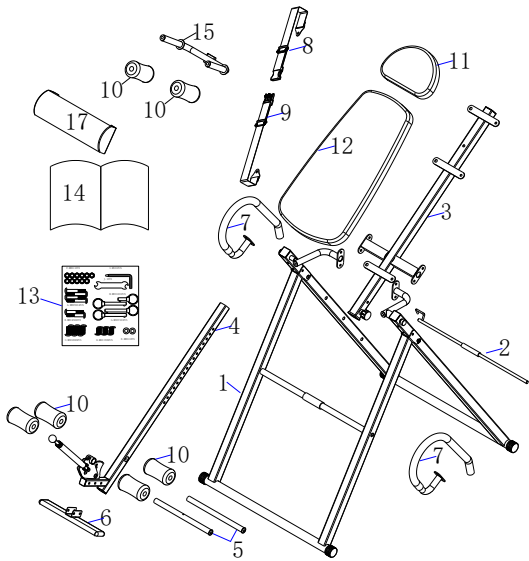
Packing details

Serial number	Components	Quantity		Serial number	Components	Quantity
1	Main Holder	1		8	Webbing1	1
2	Rear holding bar	1		9	Webbing2	1
3	Backplane	1		10	Foam	4
4	Adjusting lever	1		11	Headrest pad	1
5	Foam tube	2		12	Back pad	1
6	Foot pressing device	1		13	Nut & Screw sets	4
7	Handrail	1		14	Instructions	1

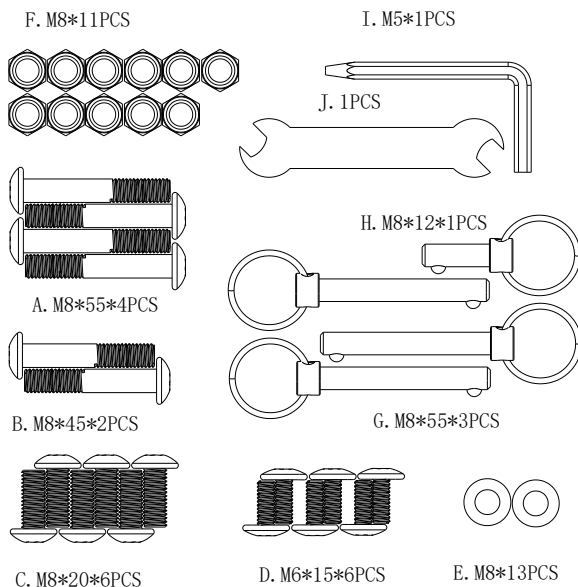
Optional components

Serial number	Components	Quantity		Serial number	Components	Quantity
10	Foam	2		17	Waist cushion	1
15	Shoulder pad U-shape tube	1		18	Inflatable waist cushion	1
16	U-shape Footrest plate	2		19	Shoulder pad	1

Parts diagram



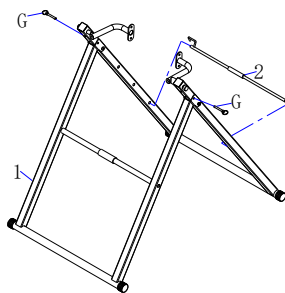
Accessories



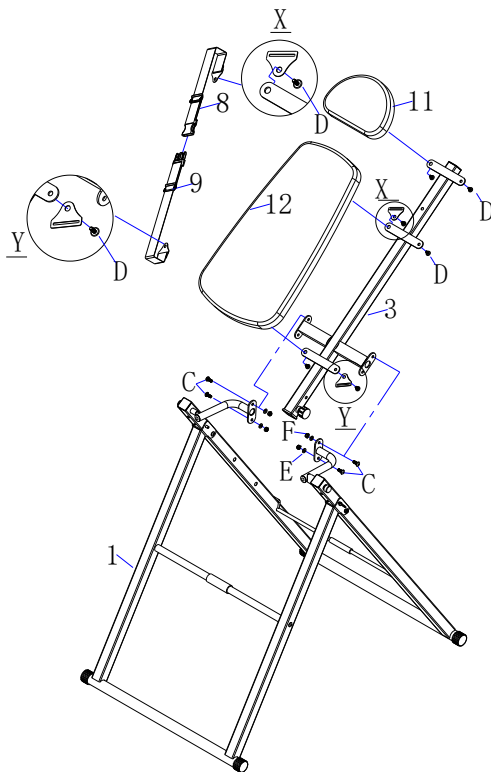
Step 1 :

A. Open the front and rear supports holder (1) of the inversion machine, and insert the pull-ring pin (G) into the hole at the connection between the front and rear supports holder.

B. Adjust the appropriate fitness angle, insert the backplane (2) into the holes on both sides of the rear support as required (the side with the punched hole is fully in place, and the other end with the hook is clamped above the square tube to fix it) or not inserted (In this way, you can stand upside down completely. It is recommended that you install it in the top hole first, and then adjust it to other holes or not install it when you are used to it.) (Note: when starting to assemble, do not lock all the screws)



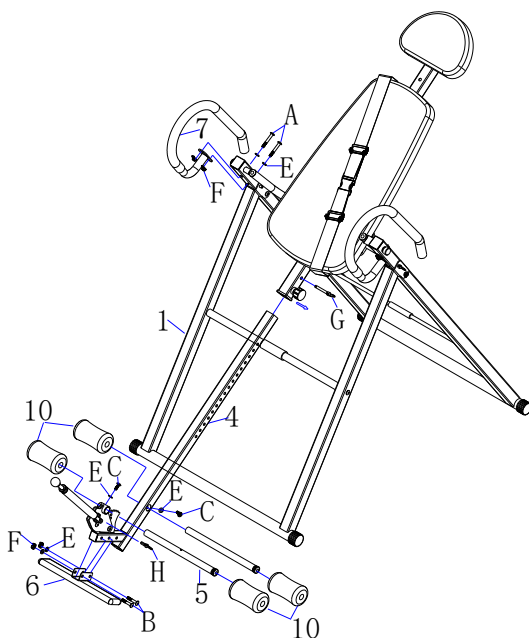
Step 2 :



A. Use screws (D) to attach the Headrest pad(11) and the Back pad (12) and at the same time install the webbing (8) and webbing (9) in the X and Y pictures on the iron sheet on the Backplane (3).

B. Use screws (C), flat washers (E) and lock nuts (F) to assemble the iron sheet on the side of the Backplane (3) with the iron sheet on the main bracket.

Step 3 :



A. Insert the foam tube (5) into the large hole on the height adjustment frame (4), and fix it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube from both ends (5) on;

B. Insert the upper foam tube (5) into the casing hole of the presser foot, and fix it with screws (C) and flat washers (E). Put the foam (10) into the foam tube (5) from both ends. superior;

A. Fix the Foot pressing device(6) on the square tube at the lower end of the height Adjusting lever(4) with screws (B), flat washers (E) and nuts (F).

B. Insert the assembled height Adjusting lever (4) into the square tube on the backrest frame (3), and use the quick pull pin and the pull ring plug (G) to insert the

corresponding hole according to the height size requirements.

C. Fix the handrail (7) on the side pipe of the main bracket with screws (A), flat washers (E) and nuts (F).

Note: After all installation steps are completed, tighten all screws and check that all latches are assembled in place before starting to use.

The following steps are for the installation of optional components, please confirm the product you purchased first, and then follow the corresponding steps below to install your product.

A. Installation of the Shoulder pad U-shape tube (15): Flat pad (E), nut (F) fix the U-shaped shoulder pad tube (15) on the height adjustment tube, and put the foam (10) into the U-shaped shoulder pad on the round tube.

B. Installation of U-shaped clips: Put U-shape Footrest plate (16) into the Foam tube (5) fixed in the height adjustment tube.

C. Installation of the lumbar pad: Fix the Waist cushion (17) or the lumbar pad with Inflatable waist cushion (18) on the back pad (fix the Velcro on both sides of the lumbar pad on the Velcro on both sides of the back of the back pad), the position can be adjusted Adjust up and down according to height.

Warm Up

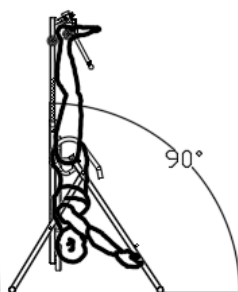
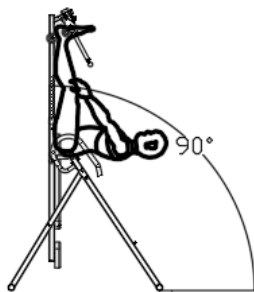
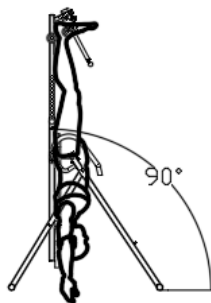
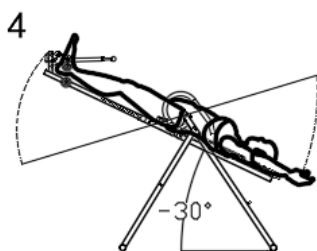
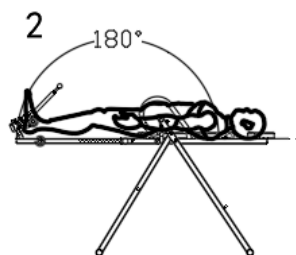
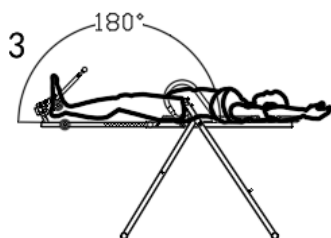
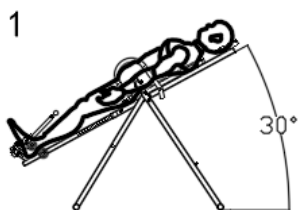
No matter how you exercise, it's best to stretch first. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretches as follows 1 to 5 times, 10 seconds or more per leg at a time, and repeat after the workout.

Toe Touches Slowly bend forward from your waist, letting your back, and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.	 Pic 1
Hamstring Stretches Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.	 Pic 2

Calf and Achilles tendon stretches: Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the back leg upright, heels on the ground, and lean toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.	 Pic 3
Quadriceps Stretch With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.	 Pic 4
Inner Thigh Stretch Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 10 counts.	 Pic 5

Suggestion of the inversion table

1. When using this product for the first time, a guardian must be present to assist and take safety protection measures.
2. The user must ensure that the presser foot device latch is in place and secure the body with a safety belt.
3. Adjust the scale of the height adjustment frame according to the height of the user (for example: the actual height of the user is 160, it is recommended to adjust to 170 first! If it is difficult to turn upside down, adjust down until it is easy to turn), lock the pull pin nut after each adjustment, and insert the safety pin before it can be used.



Rev.1



SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC
www.servitech.com.ar

📞 11 6260 1114 (sólo texto)
serviciotecnico@servitech.com.ar