

952-512



Pro·Idee

Kompakt-Inversionstrainer Backlounge

Artikel-Nummer: 231-677



1. MONTAGE DES WINKELSTIFTS



ACHTUNG:

Um Verletzungen durch Abrutschen zu vermeiden, behalten Sie Ihre Hände am oberen Griff und Ihre Waden oder Füße auf der gepolsterten Beinrolle, während Sie die Übungen ausführen.

1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.

2. AUFWÄRMÜBUNG

1. Auf dem Gerät sitzen, den oberen Handlauf greifen und die Beine so ausrichten, dass die Waden auf der Rolle aufliegen.
2. Den Oberkörper bei gleichzeitigem Ausstrecken der Arme langsam absenken. Diese Position 2 bis 5 Minuten beibehalten und entspannen. Die Körperspannung wird durch die beiden Rollen auf Hüft- und Wadenhöhe gelockert.



1. AUSWAHL DES WINKELS



1. Loch für einen größeren Winkel auswählen.



2. Winkelstift einführen.

2. INVERSION FÜR ANFÄNGER

1. Die Füße auf die Beinrolle stellen und den oberen Handlauf über dem Kopf mit den Händen greifen.
2. Die Beinrolle mit den Füßen nach unten drücken, um den Oberkörper langsam nach unten zu drücken.
1 bis 2 Minuten in dieser Position verharren.



ACHTUNG:

Falls Sie Schwierigkeiten damit haben den Oberkörper nach hinten zu verlagern, die Hüfte nach vorne schieben, um die Beinrolle kräftiger nach unten drücken zu können. Den oberen Handlauf zur Sicherheit festhalten.

3. INVERSION FÜR FORTGESCHRITTENE

Bereiten Sie das Gerät vor, wie unter Aufwärmen auf Seite 1 geschildert.

ACHTUNG:
Diese Position ist nicht für den normalen Gebrauch bestimmt. Äußerst vorsichtig vorgehen, um Verletzungen zu vermeiden.



1. Für die erste Inversionslage die Füße auf die Beinrolle stellen und den Oberkörper wie auf dem Bild dargestellt absenken. Diese Inversionslage dient dazu, den Quadrizeps und den Gastrocnemius zu dehnen.



2. Während dem Verharren in der oben genannten Lage, das rechte Bein anheben und den Fuß auf die Beinrolle setzen. Diese Position ca. 3 Minuten beibehalten. Dann die Beinposition tauschen und die Position weitere 3 Minuten beibehalten.



3. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig den Handlauf über dem Kopf greifen. Die Waden auf der Rolle abstützen. Den Oberkörper in die tiefste Position absenken und die Stange des Hauptrahmens greifen.

1. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR ANFÄNGER



1. Mit einer Hand die Beinrolle anheben, um die Löcher richtig auszurichten.
2. Anschließend die Beinrolle mit dem unteren Loch zum Anwinkeln ausrichten.
3. Winkelstift mit der freien Hand einfügen.



4. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Fußsohlen angewinkelt auf die Beinrolle setzen.



5. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von 45° erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

2. BAUCHMUSKELTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

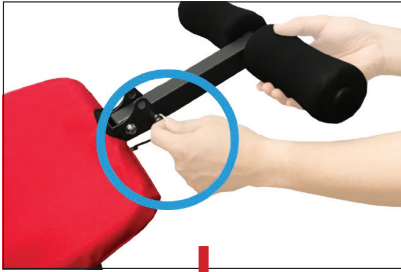


1. Auf dem Gerät Platz nehmen und gleichzeitig die seitlichen Handläufe greifen. Die Waden auf die Beinrolle legen.



2. Den Oberkörper zurücklehnen, bis ein Winkel von 45° erreicht wird. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

3. RUMPFBEUGEN



1. Den Winkelstift von der Beinrolle entfernen.



2. Auf dem Gerät Platz nehmen
und den oberen Handlauf greifen.



3. Den Oberkörper nach hinten
drücken und dann wieder aufsetzen.

Compact Inversion Trainer Backlounge

Item-no.: 231-677



1. INSTALLATION OF THE ANGLE PIN



CAUTION:

To avoid injuries due to slipping, always keep your hands on the upper handle and your calves or feet on the padded leg roller while performing the exercises.

1. Raise the leg roller with one hand.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.

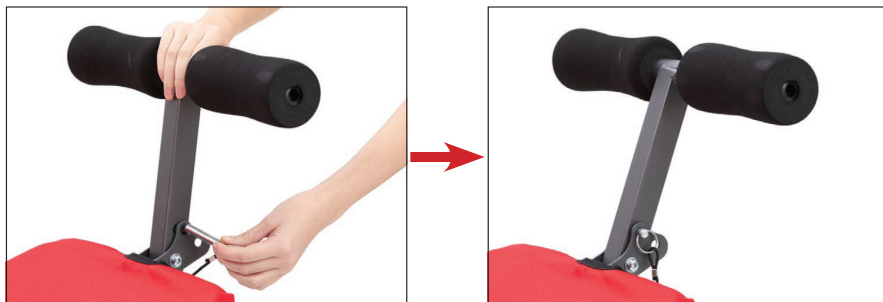
2. WARM UP EXERCISE

1. Sit on the device, grasp the upper handrail, and align the legs so that the calves rest on the roller.
2. Lower your upper body slowly while stretching your arms. Maintain this position for 2 to 5 minutes, and then relax. The body tension is loosened by the two rollers at hip and calf height.



EN INVERSION

1. ANGLE SELECTION



1. Select a hole for a larger angle.

2. Insert the angle pin.

2. INVERSION FOR BEGINNERS

1. Place your feet on the leg roller and grip the upper handrail over your head with your hands.
2. Press the leg roller down with your feet to slowly push the upper body downwards.
Remain in this position for 1 to 2 minutes.



CAUTION:

If you have difficulty moving your upper body backwards, push your hips forward, so that you can push the leg roller down with greater force. Hold the upper handrail for stability.

3. INVERSION FOR ADVANCED USERS

Prepare the device as described in Warm-Up, on page 1.

CAUTION:

This position is not intended for normal use.
Exercise extreme caution to avoid injury.



1. For the first inversion position, place your feet on the leg roller and lower your upper body as shown in the illustration. This inversion position serves to stretch the quadriceps and gastrocnemius.



2. While remaining in the above position, raise your right leg and place your foot on the leg roller. Maintain this position for around 3 minutes. Then change the leg position and subsequently maintain this position for a further 3 minutes.



3. Remain sitting on the device while gripping the handrail over your head. Use the roller to support the calves. Lower the upper body to the lowest position and grasp the bar on the main frame.

1. ABDOMINAL TRAINING FOR BEGINNERS



1. Raise the leg roller with one hand, in order to correctly align the holes.
2. Next, align the leg roller with the lower angle hole.
3. Insert the angle pin with your free hand.



4. Remain sitting on the device while gripping the lateral handrails. Place the soles of your feet on the leg roller at an angle.



5. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

2. ABDOMINAL TRAINING FOR ADVANCED USERS



1. Remain sitting on the device while gripping lateral handrails. Place the calves on the leg roller.



2. Lean your upper body back until you achieve an angle of 45°. Then return to the starting position.

3. ABDOMINAL BENDS



1. Remove the angle pin from the leg roller.



2. Remain sitting on the device and grasp the upper handrail.



3. Push your upper body back and then return to the starting position.

Table d'inversion compacte Backlounge

Réf. 231-677



1. MONTAGE DE LA BARRE D'INCLINAISON



ATTENTION :

Afin d'éviter tout risque de blessures en glissant, maintenez vos mains à la poignée supérieure et vos mollets ou vos pieds sur la barre de jambes rembourrée lorsque vous effectuez les exercices.

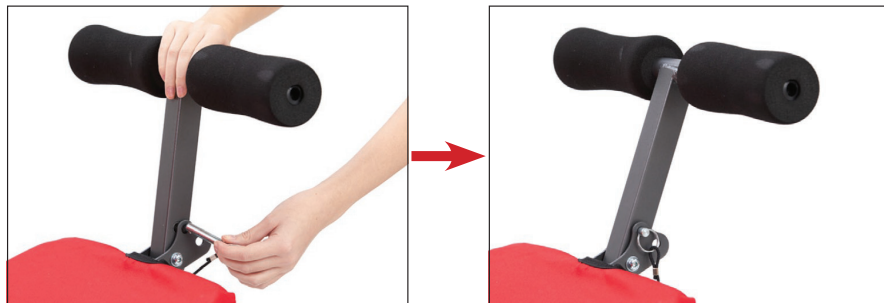
1. Soulever la barre de jambes avec une main.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérer la barre d'inclinaison avec votre main libre.

2. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

1. Asseyez-vous sur l'appareil, saisissez la barre supérieure et placez vos jambes de sorte à ce que les mollets reposent sur la barre de jambes.
2. Abaissez lentement le buste tout en étendant les bras. Gardez cette position pendant 2 à 5 minutes et détendez-vous. La tension du corps est relâchée par les deux barres au niveau des hanches et des mollets.



1. CHOIX DE L'ANGLE



1. Sélectionnez le trou pour un angle plus grand.

2. Insérez la barre d'inclinaison.

2. INVERSION POUR LES DÉBUTANTS

1. Placez vos pieds sur la barre de jambes et attrapez la poignée supérieure située au-dessus de votre tête.
2. Poussez la barre de jambes vers le bas avec les pieds pour pousser lentement le buste vers le bas. Restez dans cette position pendant 1 à 2 minutes.



ATTENTION :

Si vous avez des difficultés à déplacer le buste vers l'arrière, poussez les hanches vers l'avant afin de pouvoir appuyer avec plus de force sur la barre de jambes. Maintenez la poignée supérieure pour plus de sécurité.

3. INVERSION POUR LES AVANCÉS

Préparez l'appareil comme décrit dans la section Échauffement à la page 1.

ATTENTION :
Cette position n'est pas destinée à un usage normal. Faites preuve d'une extrême prudence pour éviter les blessures.



1. Pour la première position d'inversion, placez vos pieds sur la barre de jambes et abaissez le buste comme représenté sur l'image. Cette position d'inversion sert à étirer les quadriceps et les gastrocnémiens.



2. Tout en restant dans la position ci-dessus, soulevez la jambe droite et placez le pied sur la barre de jambes. Gardez cette position pendant environ 3 minutes. Changez ensuite la position des jambes et gardez la position pendant encore 3 minutes.



3. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée au-dessus de votre tête. Appuyez vos mollets sur la barre. Descendez le buste le plus bas possible et saisissez la barre de la structure principale.

1. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES DÉBUTANTS



1. Soulevez la barre de jambes d'une main pour aligner correctement les trous.
2. Alignez ensuite la barre de jambes avec le trou inférieur pour l'incliner.
3. Insérez la barre d'inclinaison avec la main libre.



4. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez la plante de vos pieds en angle sur la barre de jambes.



5. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

2. LE TRAVAIL DES ABDOMINAUX POUR LES AVANCÉS



1. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps les poignées latérales. Placez les mollets sur la barre de jambes.



2. Inclinez le buste vers l'arrière d'un angle de 45°. Ensuite, revenez à la position de départ.

3. FLEXION DU BUSTE



1. Retirez la barre d'inclinaison de la barre de jambes.



2. Prenez place sur l'appareil et saisissez en même temps la poignée supérieure.



3. Poussez le buste vers l'arrière puis revenez à la position initiale.

Compacte inversietafel Backlounge

nr. 231-677



1. MONTAGE VAN DE HOEKPEN



OPGELET:

Om verwondingen door wegglijden te voorkomen, houdt u de handen op de bovenste greep, en uw kuiten of voeten op de beenrolkussens terwijl u de oefeningen uitvoert.

1. Til met een hand de beenrol op.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen aan met de vrije hand.

2. OPWARMOEFENING

1. Neem plaats op het apparaat, neem de bovenste handgreep vast, en richt de benen op een zodanige wijze uit dat de kuiten op de rollen liggen.
2. Laat het bovenlichaam traag zakken terwijl u de armen uitstrekt. Houd deze positie gedurende 2-5 minuten aan en ontspan vervolgens. De lichaamsspanning wordt door de beide rollen ter hoogte van de heupen en van de kuiten vastgehouden.



1. KEUZE VAN DE HOEK



1. Gat voor een grotere hoek uitkiezen.



2. Breng de hoekpen aan.

2. INVERSIE VOOR BEGINNERS

1. Plaats de voeten op de beenrollen en pak de bovenste handgreep met de handen boven het hoofd beet.
2. Duw de beenrollen met de voeten omlaag, om zodoende het bovenlichaam langzaam neerwaarts te drukken. Blijf 1-2 minuten in deze positie.



OPGELET:

Indien u problemen hebt om het bovenlichaam naar achteren te verplaatsen, kunt u de heupen naar voren verschuiven om de beenrollen krachtiger neerwaarts te kunnen duwen. Houd de bovenste handgreep voor de veiligheid vast.

3. INVERSIE VOOR GEVORDERDEN

Bereid het apparaat voor zoals beschreven werd onder „Opwarmen” op bladzijde 1.

OPGELET:

Deze positie is niet bedoeld voor normaal gebruik. Ga uiterst voorzichtig te werk om verwondingen te voorkomen.



1. Voor de eerste inversiepositie plaatst u de voeten op de beenrollen, en laat u het bovenlichaam zoals in de figuur is weergegeven, zakken. Deze inversiepositie dient om de quadriceps en de gastrocnemius te strekken.



2. Tijdens het vasthouden in de hierboven vermelde positie, deelt u het rechterbeen op en plaatst u de voet op de beenrol. Houd deze positie ongeveer 3 minuten vast. Wissel vervolgens de beenpositie om en houd opnieuw deze positie gedurende 3 minuten vast.



3. Neem plaats op het apparaat en neem tegelijkertijd de handgreep boven het hoofd vast. Steun de kuiten op de rollen. Laat het bovenlichaam tot in de diepste positie zakken, en grijp de stang van het hoofdframe beet.

1. BUIKSPIERTRAINING VOOR BEGINNERS



1. Deel met een hand de beenrol op om de gaten correct uit te lijnen.
2. Lijn vervolgens de beenrol met het onderste gat op de juiste hoek uit.
3. Breng de hoekpen met de vrije hand aan.



4. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet.. Plaats de voetzolen onder een hoek op de beenrollen.



5. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

2. BUIKSPIERTRAINING VOOR GEVORDERDEN



1. Neem plaats op het apparaat en pak tegelijkertijd de zijdelingse handgrepen beet. Plaats de kuiten op de beenrollen.



2. Leun met het bovenlichaam achteruit tot onder een hoek van 45°. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

3. ROMPBUIGEN



1. Verwijder de hoekpen van de beenrollen.



2. Neem plaats op het apparaat en pak de bovenste handgreep beet.



3. Leun met het bovenlichaam achterruit, en ga vervolgens weer rechtop zitten.

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

UK: Pro-Idee · Woodview Road · Paignton · TQ4 7SR · Tel.: 01803 677 916

F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen