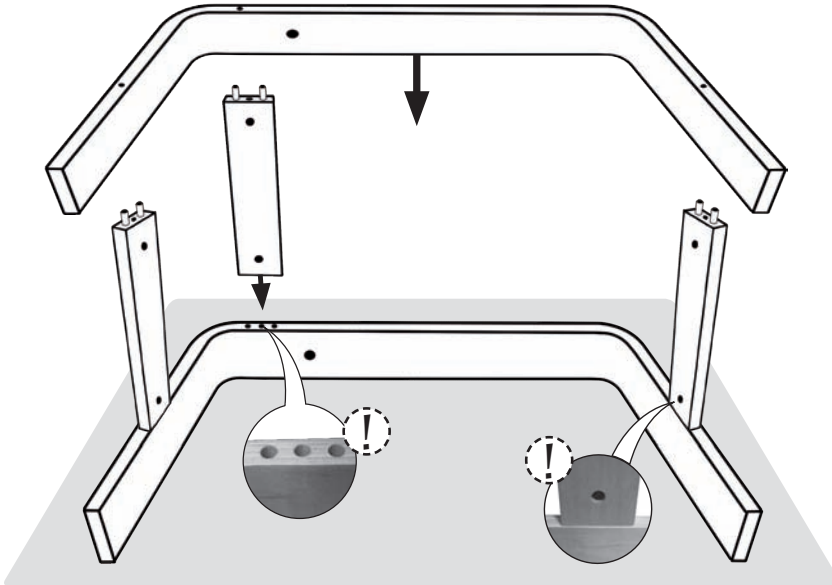
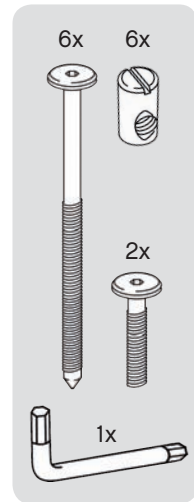


# Aufbauanleitung

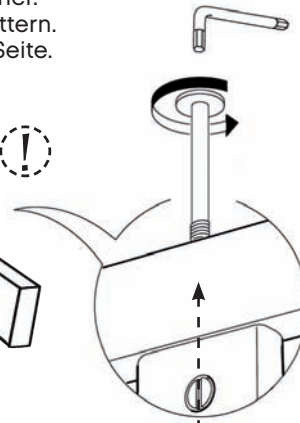
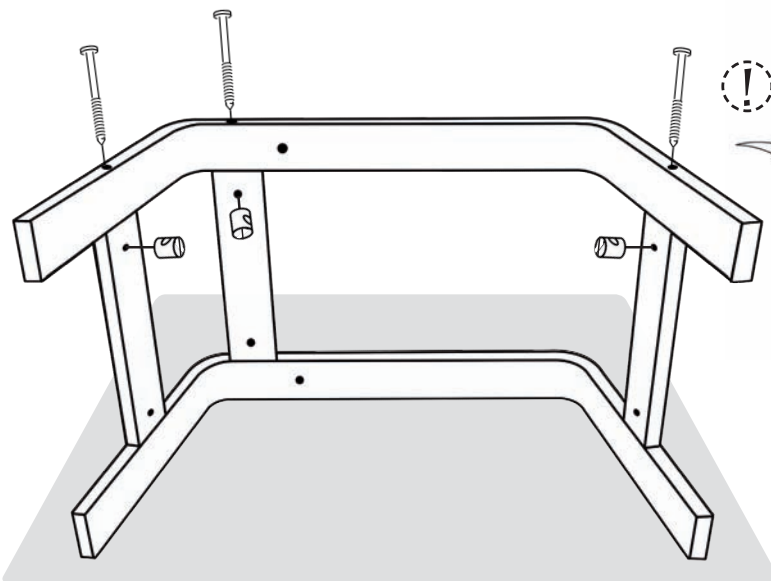
- 1**
- Stecken Sie die Holzteile wie auf der Abbildung zusammen.
  - Achten Sie darauf das alle Löcher in die richtige Richtung zeigen (siehe Ausrufezeichen !)



- 2**
- Packen Sie Schrauben, Muttern und das Werkzeug aus

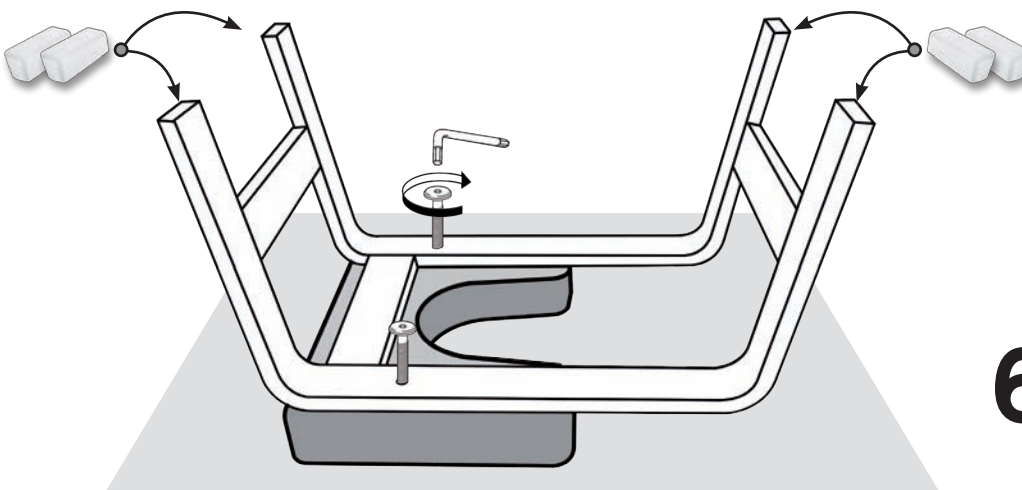


- 3**
- Stecken Sie die Schrauben und die Muttern in die Löcher.
  - Drehen Sie die Schraube mit dem Werkzeug in die Muttern.
  - Wiederholen Sie die obigen Schritte auf der anderen Seite.



**Wichtig!** Der Schlitz zeigt nach innen und in Richtung der langen Schraube. Es bedarf ein wenig Feingefühl um Schraube und Mutter zu verbinden.

- 4**
- Das Polster liegt verkehrt herum auf dem Boden (die Löcher zeigen nach oben)
  - Setzen Sie den Holzrahmen wie abgebildet auf das Polster.
  - Drehen Sie die beiden kurzen Schrauben fest in das Polster.



**5**

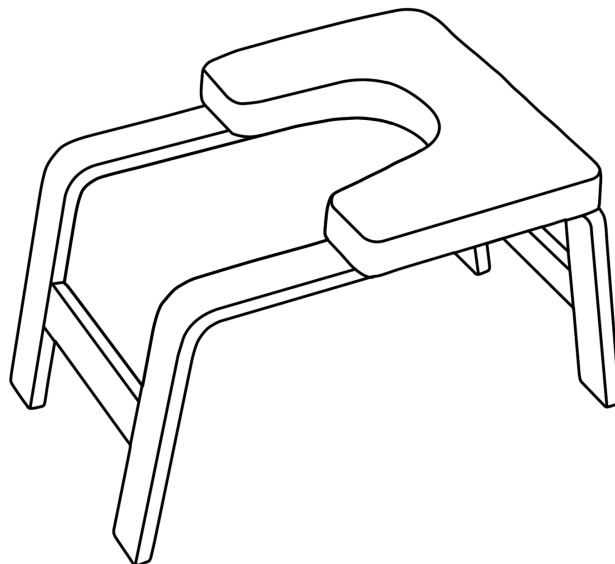
Sicherheit ist wichtig!



Stecken Sie die Sicherheitskappen auf alle vier Fussenden des FeetUp®.

- 6**
- Ziehen Sie nochmals alle Schrauben fest an.
  - Lesen Sie die Sicherheitshinweise auf der Rückseite.
  - Sie können loslegen.

# Aufbauanleitung (Rückseite) & Sicherheitshinweise



Lesen Sie die Sicherheitshinweise bevor Sie FeetUp verwenden.

**Sehr geehrter Kunde / Sehr geehrte Kundin,**

Diese Aufbauanleitung auf der Rückseite zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie man den FeetUp aufbaut. Keine Sorge, es müssen nur 8 Schrauben montiert werden. Wenn Sie Probleme haben sollten, helfen wir Ihnen gerne weiter!

## **Sicherheitshinweise :**

- Bei Anfängern oder der Erstanwendung muss immer eine zweite Person Hilfestellung leisten.
- Stellen Sie Ihren FeetUp® immer mit der rechtwinkligen Seite an eine stabile Wand.
- Verwenden sie die beiliegenden Gummikappen für maximale Standsicherheit.
- Sorgen Sie für einen rutschfesten Untergrund (z. B. Yogamatte).
- Überprüfen Sie vor jeder Anwendung, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
- Springen Sie niemals in den Kopfstand, führen Sie die Bewegung achtsam und vorsichtig aus.
- Max. 120 kg Belastbarkeit.

## **Produkt Information:**

- Maße: ca. 64 x 40 x 40 cm
- Gewicht: ca. 4,5 kg
- Holzrahmen: Schichtholz Birke, Klarlack
- Polster: Holzplatte, PU Recycling Schaumstoff, Polyester Wattierung, PU Kunstleder
- Verpackung: Karton
- Sicherheitskappen: Weich-PVC
- Holzrahmen, Polster: made in China
- Sicherheitskappen: made in Germany

Bitte lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise. Verwenden Sie den FeetUp nur, wie in der Anleitung beschrieben – damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des FeetUp ist auch diese Anleitung mitzugeben.

## **Verwendung:**

Der FeetUp Hocker ist ein Sportgerät und zum Ausführen von Umkehrstellungen wie z. B. dem Kopfstand geeignet. Er sollte nur von körperlich gesunden Menschen verwendet werden.

## **Kontraindikationen**

Die Anwendung bei Schwangerschaft, Bluthochdruck oder Erkrankungen macht eine Abstimmung mit dem Arzt erforderlich.

Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Gesundheitsschäden weder durch sach- noch durch unsachgemäßen Gebrauch des FeetUp's.

## **GEFAHR für Kinder und Personen mit eingeschränkten Fähigkeiten**

- Dieses Hilfsmittel darf nicht von Kindern und Personen verwendet werden, die aufgrund Ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, es sicher zu benutzen. Lassen Sie Ihre Kinder nicht unbeaufsichtigt damit spielen.
- Halten Sie Ihre Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr.

## **Bitte beachten Sie:**

Holz ist ein Naturprodukt und unterliegt natürlichen Schwankungen. Wenn kein Gewicht auf dem Gestell lastet, so kann es in manchen Fällen sein, dass nicht alle vier Füße den Boden berühren. Sobald Sie nur ein bisschen Körpergewicht auf das Gestell geben, wird es immer mit allen vieren sicher auf dem Boden stehen.