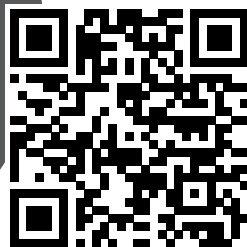




**activate
your product
warranty**

scan the QR code and
register your product
within 7 days to activate
your warranty



Registering also gives you access
to tips, exciting offers and more!

compact inversion back stretcher

INSTRUCTION MANUAL AND WARRANTY INFORMATION

BM-IS500J | L-04981, Rev. 1

IMPORTANT SAFEGUARDS

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING.

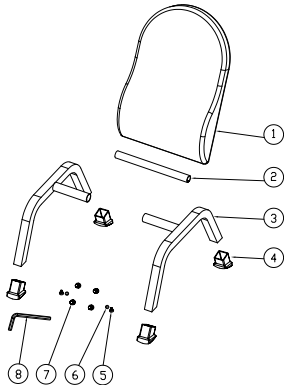
- NOT for use by children, and do not leave unattended children alone with this Back Stretcher.
- Use only for its intended use as described in this manual.
- Remove jewelry before using.
- Tie up long hair before using.
- The back stretcher should only be used by one person at a time.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

CAUTION – PLEASE READ ALL INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING.

- DO NOT use this product if you are pregnant
- Consult your doctor prior to using this product if:
 - You have a pacemaker
 - You have any concerns regarding your health
- Stop using the Back Stretcher immediately if you experience pain, dizziness, or nausea.
- DO NOT use the Back Stretcher for more than 5 minutes at a time.
- DO NOT use this product as a substitute for medical attention.
- This product should NEVER be used by any individual who has sensory deficiencies.

COMPONENTS

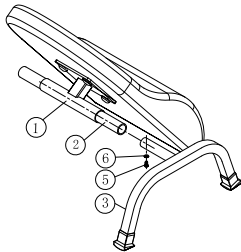


1. Backrest – 1
2. Rotating Shaft – 1
3. Support Frame Tubes – 2
4. Support Frame Rubber Foot Covers – 4 (pre-assembled)
5. 12mm Screws – 2
6. Washers – 2 (pre-assembled)
7. 16mm Connecting Bolts – 4 (pre-assembled)
8. Allen Wrench - 1

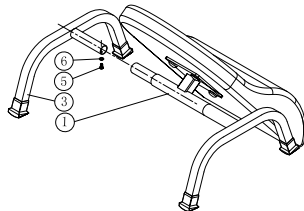
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

For your convenience, the compact inversion stretcher has been partially assembled.

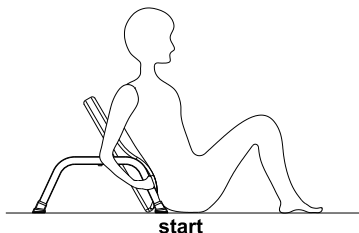
1. Insert the Rotating Shaft (Part 2), into the Backrest (Part 1).



2. Connect a Support Frame Tube (Part 3) to each end of the Rotating Shaft. Insert the 12mm screws and use the Allen Wrench to tighten.

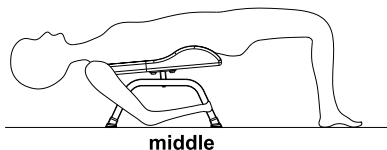


HOW TO USE



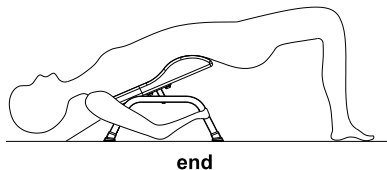
Position 1

Place the compact inversion back stretcher on a level floor. Sit down in front of the stretcher with your knees bent. Then use your hands to grip the support frames.



Position 2

Lean your body weight into the backrest and allow your torso to be lifted as shown in the drawing.



Position 3

Continue leaning back until you are partially inverted. Hold this position for 1 - 5 minutes to enjoy a tension releasing stretch. Then lower your hips to return to position 1.

We recommend holding the stretch for 1 minute to begin with and then increasing the time, not to exceed 5 minutes, as you feel more comfortable. **Always listen to your own body and do what feels most comfortable to you!**

MAINTENANCE

TO STORE

Store in a cool, dry place.

TO CLEAN

- Use a damp towel to wipe clean. NEVER use abrasive cleaners, brushes, or strong chemicals that may or may not be damaging to the product.
- DO NOT attempt to repair the compact inversion back stretcher. There are no user-serviceable parts. For service, contact Consumer Relations at the telephone number listed in the Warranty section



2-YEAR LIMITED WARRANTY

Homedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship for a period of 2 years from the date of original purchase, except as noted below. Homedics warrants that its products will be free of defects in material and workmanship under normal use and service. This warranty extends only to consumers and does not extend to retailers.

To obtain warranty service on your Homedics product, contact a Consumer Relations representative for assistance. Please make sure to have the model number of the product available.

Homedics does not authorize anyone, including but not limited to retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a retailer or remote purchasers, to obligate Homedics in any way beyond the terms set forth herein. This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part from failure to provide manufacturer's recommended maintenance; transportation damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of Homedics.

This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the country in which the product is purchased. A product that requires modifications or adoption to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. THERE SHALL BE NO OTHER WARRANTIES EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS OR ANY OTHER OBLIGATION ON THE PART OF THE COMPANY WITH RESPECT TO PRODUCTS COVERED BY THIS WARRANTY. HOMEDICS SHALL HAVE NO LIABILITY FOR ANY INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, OR SPECIAL DAMAGES. IN NO EVENT SHALL THIS WARRANTY REQUIRE MORE THAN THE REPAIR OR REPLACEMENT OF ANY PART OR PARTS THAT ARE FOUND TO BE DEFECTIVE WITHIN THE EFFECTIVE PERIOD OF THE WARRANTY. NO REFUNDS WILL BE GIVEN. IF REPLACEMENT PARTS FOR DEFECTIVE MATERIALS ARE NOT AVAILABLE, HOMEDICS RESERVES THE RIGHT TO MAKE PRODUCT SUBSTITUTIONS IN LIEU OF REPAIR OR REPLACEMENT.

This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repaired, repackaged, and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on internet auction sites and/or sales of such products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate as to any products or parts thereof that are repaired, replaced, altered, or modified, without the prior express and written consent of Homedics.

This warranty provides you with specific legal rights. You may have additional rights that may vary from state to state and country to country. Because of individual state and country regulations, some of the above limitations and exclusions may not apply to you.

For more information regarding our product line in the USA, please visit www.homedics.com. For Canada, please visit www.homedics.ca.

FOR SERVICE IN THE USA

cservice@homedics.com

8:30am-7:00pm EST Monday-Friday

1-800-466-3342

FOR SERVICE IN CANADA

cservice@homedics.ca

8:30am-5:00pm EST Monday-Friday

1-888-225-7378

©2024 Homedics, LLC. All rights reserved.

Homedics is a registered trademark of Homedics, LLC.

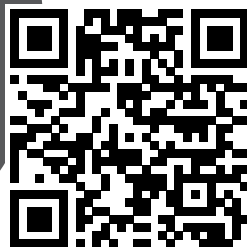
Distributed by Homedics, LLC, 3000 N Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390

IB-BMIS500J

Made in China

activez la garantie de votre produit

Numérisez le code QR et
enregistrez votre produit
dans les 7 jours pour
activer votre garantie



S'inscrire vous donne également accès à des
conseils, des offres excitantes et plus encore !

appareil compact d'inversion pour étirer le dos

MODE D'EMPLOI ET INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION.

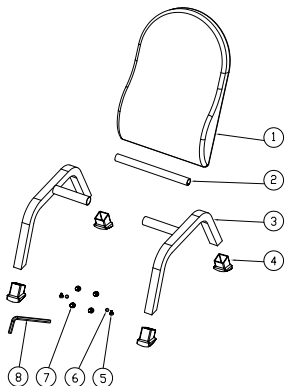
- NE PAS utiliser par des enfants, et ne laissez pas les enfants seuls sans surveillance avec cet appareil pour étirer le dos.
- Utilisez uniquement pour son usage prévu comme décrit dans ce manuel.
- Retirez les bijoux avant utilisation.
- Attachez les cheveux longs avant utilisation.
- L'appareil pour étirer le dos ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

ATTENTION – VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION.

- NE PAS utiliser ce produit si vous êtes enceinte.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si :
 - Vous avez un stimulateur cardiaque.
 - Vous avez des préoccupations concernant votre santé.
- Arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil pour étirer le dos si vous ressentez de la douleur, des vertiges ou des nausées.
- NE PAS utiliser l'appareil pour étirer le dos pendant plus de 5 minutes à la fois.
- NE PAS utiliser ce produit comme substitut à une attention médicale.
- Ce produit ne doit JAMAIS être utilisé par une personne ayant des déficiences sensorielles.

COMPOSANTS

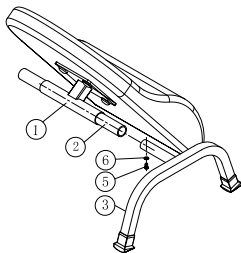


1. Dossier – 1
2. Axe rotatif – 1
3. Tubes du cadre de support – 2
4. Couvre-pieds en caoutchouc pour le cadre de support – 4 (pré-assemblés)
5. Vis de 12 mm – 2
6. Rondelles – 2 (pré-assemblées)
7. Boulons de connexion de 16 mm – 4 (pré-assemblés)
8. Clé Allen – 1

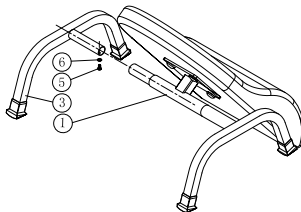
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Pour votre commodité, l'appareil compact d'inversion a été partiellement assemblé.

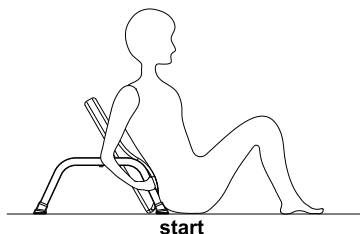
1. Insérez l'axe rotatif (Pièce 2) dans le dossier (Pièce 1).



2. Connectez un tube du cadre de support (Pièce 3) à chaque extrémité de l'axe rotatif. Insérez les vis de 12 mm et utilisez la clé Allen pour serrer.

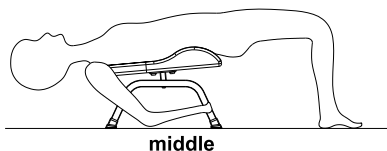


COMMENT UTILISER



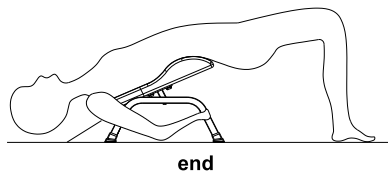
Position 1

Placez l'appareil compact d'inversion pour étirer le dos sur un sol plat. Asseyez-vous devant l'appareil avec les genoux pliés. Ensuite, utilisez vos mains pour saisir les cadres de support.



Position 2

Penchez votre poids corporel sur le dossier et laissez votre torse se soulever comme indiqué sur le dessin.



Position 3

Continuez à vous pencher en arrière jusqu'à ce que vous soyez partiellement inversé. Maintenez cette position pendant 1 à 5 minutes pour profiter d'un étirement relaxant. Ensuite, abaissez vos hanches pour revenir à la position 1.

Nous recommandons de maintenir l'étirement pendant 1 minute pour commencer, puis d'augmenter le temps, sans dépasser 5 minutes, à mesure que vous vous sentez plus à l'aise. Écoutez toujours votre corps et faites ce qui vous semble le plus confortable !

ENTRETIEN POUR RANGER

Rangez dans un endroit frais et sec.

POUR NETTOYER

- Utilisez une serviette humide pour essuyer. **NE JAMAIS** utiliser de nettoyeurs abrasifs, de brosses ou de produits chimiques forts qui pourraient endommager le produit.
- **NE PAS** tenter de réparer l'appareil compact d'inversion pour étirer le dos. Il n'y a aucune pièce réparable par l'utilisateur. Pour le service, contactez les Relations Consommateurs au numéro de téléphone indiqué dans la section Garantie.

GARANTIE LIMITÉE DE 2-ANS

Homedics vend ses produits avec l'intention que ceux-ci soient exempts de défauts de fabrication et de qualité d'exécution durant une période de deux années à compter de la date d'achat initiale, exception faite des indications ci-après. Homedics garantit que ce produit sera exempt de vices de matériel ou de malfaçon sous des conditions d'utilisation et d'entretien normales. La présente garantie ne s'applique qu'aux consommateurs et ne s'applique pas aux détaillants.

Pour obtenir le service de garantie sur votre produit Homedics, contactez un représentant des Relations avec les Consommateurs pour obtenir de l'aide. Assurez-vous d'avoir sous la main le numéro de modèle du produit.

Homedics n'autorise personne, y compris mais non de façon limitative les détaillants, l'acheteur consommateur postérieur du produit auprès d'un détaillant, ou les acheteurs distants à lier Homedics de quelque façon que ce soit au-delà des modalités établies aux présentes. La présente garantie ne couvre pas les dommages causés par mauvais usage ou usage abusif ; accident ; attachement de quelque accessoire non autorisé que ce soit ; altération du produit ; installation impropre ; réparations ou modifications non autorisées, utilisation inappropriée de l'alimentation électrique ; perte de puissance ; produit qu'on a laissé tomber ; anomalie ou dommage à une pièce fonctionnelle pour avoir omis de faire l'entretien recommandé par le fabricant ; dommages dus au transport ; vol ; négligence ; vandalisme ; ou conditions environnementales ; perte de jouissance pendant que le produit est dans une installation de réparation ou est autrement en attente d'une pièce ou d'une réparation ; ou toute autre condition quelle qu'elle soit indépendante de la volonté de Homedics.

La présente garantie n'est exécutoire que si le produit est acheté et utilisé dans le pays où il a été acheté. Un produit nécessitant des modifications ou une adaptation pour lui permettre de fonctionner dans tout autre pays que le pays pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et/ou autorisé, ou une réparation de produit endommagé par de telles modifications n'est pas couvert au titre de la présente garantie.

LA GARANTIE STIPULÉE AUX PRÉSENTES SERA LA GARANTIE UNIQUE ET EXCLUSIVE. IL N'Y AURA AUCUNE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE Y COMPRIS AUCUNE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER OU QUELQUE AUTRE OBLIGATION QUE CE SOIT DE LA PART DE LA SOCIÉTÉ À L'ÉGARD DES PRODUITS COUVERTS PAR LA PRÉSENTE GARANTIE. HOMEDICS N'AURA AUCUNE REDEVABILITÉ À L'ÉGARD DE QUELQUE DOMMAGE ACCESSOIRE, CONSÉCUTIF OU PARTICULIER QUE CE SOIT. EN AUCUN CAS CETTE GARANTIE N'EXIGERA-T-ELLE AUTRE CHOSE QUE LA RÉPARATION OU LE REMPLACEMENT D'UNE OU PLUSIEURS PIÈCES JUGÉES DÉFECTUEUSES DURANT LA PÉRIODE D'APPLICATION DE LADITE GARANTIE. AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ. SI LES PIÈCES DE RECHANGE POUR LE MATÉRIEL DÉFECTUEUX NE SONT PAS DISPONIBLES, HOMEDICS SE RÉSERVE LE DROIT DE FAIRE DES SUBSTITUTIONS DE PRODUITS AUX LIEU ET PLACE D'UNE RÉPARATION OU D'UN REMPLACEMENT.

La présente garantie ne s'étend pas à l'achat de produits ouverts, utilisés, réparés, réemballés et/ou rescellés, y compris mais non de façon limitative à la vente de tels produits sur les sites internet de vente aux enchères et/ou la vente de tels produits par des revendeurs de surplus ou des entrepôts de vente. Toutes les garanties quelles qu'elles soient cesseront et seront immédiatement résiliées advenant que tout produit ou pièce de produit soit réparée, remplacée, altérée ou modifiée sans le consentement explicite et par écrit d'Homedics.

La présente garantie vous accorde des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir des droits additionnels pouvant varier d'un état ou d'une province et d'un pays à l'autre. Compte tenu de la réglementation propre à chaque état, province et pays, certaines des restrictions qui précèdent peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Pour plus de renseignements concernant notre éventail de produits aux É.-U., veuillez visiter : www.Homedics.com. Au Canada, veuillez visiter : www.Homedics.ca.

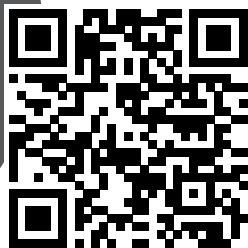
POUR OBTENIR DU SERVICE AUX É.-U.
CSERVICE@HOMEDICS.COM
8 H 30 À 19 H 00 HNE DU LUNDI AU VENDREDI
1-800-466-3342

POUR OBTENIR DU SERVICE AU CANADA
CSERVICE@HOMEDICS.CA
8 H 30 À 17 H 00 HNE DU LUNDI AU VENDREDI
1-888-225-7378



active la garantía de su producto

escanea el código QR
y registra tu producto
dentro de los 7 días para
activar tu garantía



¡Registrarse también te da acceso a
consejos, ofertas emocionantes y más!

dispositivo de inversión para estirar la espalda

MANUAL DE INSTRUCCIONES E INFORMACIÓN DE GARANTÍA

BM-IS500J | L-04981, Rev. 1

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.

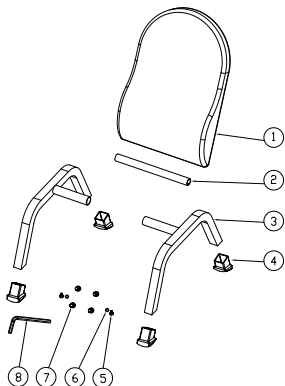
- NO debe ser utilizado por niños, y no deje a los niños sin supervisión con este estirador de espalda.
- Úselo solo para el propósito previsto, según se describe en este manual.
- Quite las joyas antes de usar.
- Ate el cabello largo antes de usar.
- El estirador de espalda solo debe ser usado por una persona a la vez.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ATENCIÓN – POR FAVOR LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES DEBIDAMENTE ANTES DE USAR.

- NO use este producto si está embarazada.
- Consulte a su médico antes de usar este producto si:
 - Tiene un marcapasos.
 - Tiene alguna preocupación respecto a su salud.
- Deje de usar el estirador de espalda inmediatamente si experimenta dolor, mareos o náuseas.
- NO use el estirador de espalda por más de 5 minutos a la vez.
- NO use este producto como sustituto de la atención médica.
- Este producto NUNCA debe ser utilizado por una persona con deficiencias sensoriales.

COMPONENTES

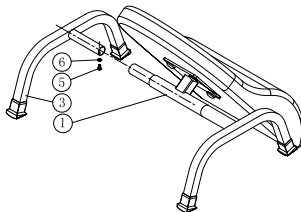
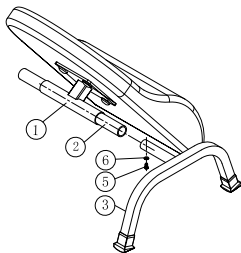


1. Respaldo – 1
2. Eje rotativo – 1
3. Tuberías del marco de soporte – 2
4. Cubiertas de goma para los pies del marco de soporte – 4 (preensambladas)
5. Tornillos de 12 mm – 2
6. Arandelas – 2 (preensambladas)
7. Pernos de conexión de 16 mm – 4 (preensamblados)
8. Llave Allen – 1

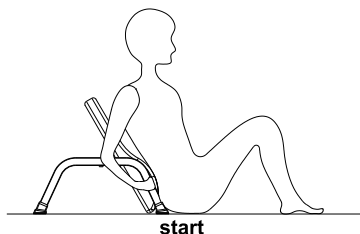
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para su comodidad, el dispositivo compacto de inversión ha sido parcialmente ensamblado.

1. Inserte el eje rotativo (Pieza 2) en el respaldo (Pieza 1).
2. Conecte un tubo del marco de soporte (Pieza 3) a cada extremo del eje rotativo. Inserte los tornillos de 12 mm y use la llave Allen para apretar.

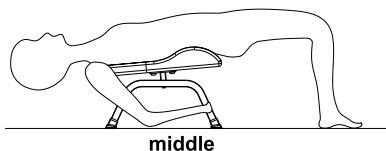


CÓMO UTILIZAR



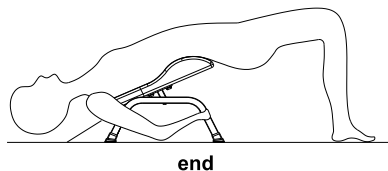
Posición 1

Coloque el dispositivo compacto de inversión para estirar la espalda en un piso nivelado. Siéntese frente al dispositivo con las rodillas dobladas. Luego, use sus manos para agarrar los marcos de soporte.



Posición 2

Incline su peso corporal en el respaldo y permita que su torso se levante como se muestra en el dibujo.



Posición 3

Continúe inclinándose hacia atrás hasta que esté parcialmente invertido. Mantenga esta posición durante 1 a 5 minutos para disfrutar de un estiramiento que libera la tensión. Luego, baje las caderas para volver a la posición 1.

Recomendamos mantener el estiramiento durante 1 minuto para comenzar y luego aumentar el tiempo, sin exceder los 5 minutos, a medida que se sienta más cómodo. ¡Siempre escuche a su propio cuerpo y haga lo que le resulte más cómodo!

MANTENIMIENTO

PARA GUARDAR

Almacenar en un lugar fresco y seco.

PARA LIMPIAR

- Use una toalla húmeda para limpiar. NUNCA use limpiadores abrasivos, cepillos o productos químicos fuertes que puedan dañar el producto.
- NO intente reparar el dispositivo compacto de inversión para estirar la espalda. No hay partes que el usuario pueda reparar. Para servicio, contacte a Relaciones con el Consumidor en el número de teléfono listado en la sección de Garantía.



GARANTÍA LIMITADA DE 2-AÑOS

Homedics vende sus productos con la intención de que estén libres de defectos de fabricación y mano de obra por un período de 2 años a partir de la fecha de compra original, con excepción de lo que se indica a continuación. Homedics garantiza que sus productos estarán libres de defectos en materiales y mano de obra bajo uso normal y servicio normales. Esta garantía se extiende sólo a los consumidores y no se extiende a los minoristas.

Para obtener el servicio de garantía en su producto Homedics, comuníquese con un representante de Relaciones con el Cliente para obtener ayuda. Asegúrese de tener a la mano el número de modelo del producto.

Homedics no autoriza a nadie, incluyendo, pero no limitado a, minoristas, el comprador posterior del producto de un minorista o los compradores remotos, a obligar a Homedics en cualquier forma más allá de los términos aquí establecidos. Esta garantía no cubre los daños causados por mal uso o abuso; accidente; conexión de accesorios no autorizados; alteración del producto; instalación incorrecta; reparaciones o modificaciones no autorizadas; uso inapropiado de energía eléctrica/fuente de alimentación; pérdida de alimentación eléctrica; caída del producto; funcionamiento incorrecto o daño de una parte operativa por no proporcionar el mantenimiento recomendado por el fabricante; daño al transportarlo; robo; negligencia; vandalismo; o condiciones ambientales; pérdida del uso durante el periodo en que el producto se encuentre en una instalación de reparación o en espera de partes o de reparación; o cualquier otra condición ajena al control de Homedics.

Esta garantía sólo es efectiva si el producto se adquiere y se opera en el país en el que ha sido adquirido. Un producto que requiera modificaciones o adaptaciones para que funcione en cualquier otro país que no sea el país para el cual fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, o la reparación de productos dañados por estas modificaciones no está cubierto por esta garantía.

LA GARANTÍA PROPORCIONADA EN ESTE DOCUMENTO SERÁ LA GARANTÍA ÚNICA Y EXCLUSIVA. NO HABRÁ NINGUNA OTRA GARANTÍA EXPLÍCITA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O DE IDONEIDAD O CUALQUIER OTRA OBLIGACIÓN POR PARTE DE LA COMPAÑÍA CON RESPECTO A LOS PRODUCTOS CUBIERTOS POR ESTA GARANTÍA. HOMEDICS NO SERÁ RESPONSABLE POR DAÑOS INCIDENTALES, SECUNDARIOS O ESPECIALES. EN NINGÚN CASO ESTA GARANTÍA PRECISA MÁS DE LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER PARTE O PARTES QUE SE DETERMINE QUE TIENEN ALGÚN DEFECTO EN EL PERÍODO DE VIGENCIA DE LA GARANTÍA. NO SE OTORGARÁN REEMBOLSOS. SI NO HAY PIEZAS DE RECAMBIO DISPONIBLES PARA MATERIALES DEFECTUOSOS, HOMEDICS SE RESERVA EL DERECHO DE HACER SUBSTITUCIONES DE PRODUCTOS EN LUGAR DE REPARACIÓN O REEMPLAZO.

Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, reparados, reempacados y/o revendidos, incluyendo pero no limitados a la venta de dichos productos en sitios de subastas en internet y/o ventas de dichos productos por revendedores de excedentes o a granel. Todas y cada una de las garantías cesarán y terminarán inmediatamente en cuanto a los productos o partes de los mismos que sean reparados, reemplazados, alterados o modificados sin el previo consentimiento expreso y por escrito de Homedics.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos. Usted puede gozar de derechos adicionales, los cuales pueden variar de un estado a otro y de un país a otro. Debido a las regulaciones de cada estado y de cada país, algunas de las limitaciones y exclusiones anteriores pueden no aplicarse a usted.

Para obtener más información sobre nuestra línea de productos en EUA visite www.Homedics.com. Para Canadá, por favor, visite www.Homedics.ca.

PARA OBTENER SERVICIO EN EE. UU.

CSERVICE@HOMEDICS.COM

8:30 A. M. A 7:00 P. M. EST DE LUNES A VIERNES

1-800-466-3342

PARA SERVICIO EN CANADÁ

CSERVICE@HOMEDICS.CA

8:30 A. M. A 5:00 P. M. EST DE LUNES A VIERNES

1-888-225-7378

©2024 Homedics, LLC. Todos los derechos reservados.

Homedics es una marca registrada de Homedics, LLC.

Distribuido por Homedics, LLC, 3000 N Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390

IB-BMIS500J

Hecho en China