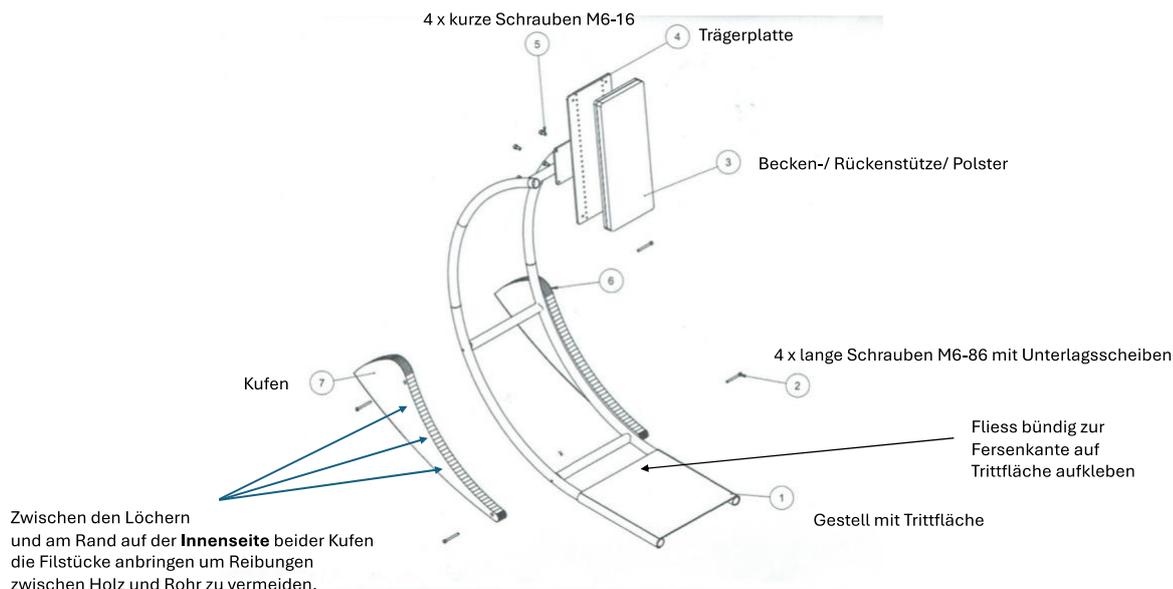


BACKBOON®



Montageanleitung Backboon®

Der Backboon wird mehrteilig im Karton auf einer Palette geliefert (Masse inkl. Palette: 126cm Höhe, 130cm Länge, 50cm Breite).

Inhalt Karton:

- Nr. 1 Gestell
- Nr. 7 Holzkufe links und rechts mit Lederband
- Nr. 3 und 4 Becken-/ Rückenstütze Trägerplatte und Polster fertig verschraubt

Montagematerial:

- Nr. 2 4 x lange Schrauben M6-86 für Inbusschlüssel 5mm mit 4 Unterlegescheiben
- Nr. 4 4 x kurze Schrauben M6-16 für Inbusschlüssel 5mm
- 1x Teppichfließ Velour schwarz mit doppelseitigem Klebeband für Stehfläche

Benötigtes Werkzeug:

- Schere oder Messer zum Öffnen der Verpackung
- ➔ Vorsichtig öffnen, um Kratzer und Beschädigungen auf dem Lack und Polster zu vermeiden
- Inbusschlüssel Grösse 5

Vor der Montage prüfen:

Die Gewinde für die M6 Schrauben zur Befestigung der Kufen müssen gängig und frei sein. Bitte vor dem Verschrauben der Kufen prüfen.

Nicht versuchen mit Gewalt die Schrauben hineinzuschrauben.

Montage:

- Das Backboon Gestell auspacken und seitlich auf eine weiche Unterlage legen.
- Die Holzkufen auspacken und pro Kufe je 2 lange M6-86mm Schrauben mit Unterlegscheibe so in die Löcher legen, dass der Schraubenkopf beim Festschrauben in der Vertiefung auf der Unterlegscheibe Platz finden kann.
- Die Gewinde im Gestell prüfen und dann eine Kufe mit Unterlegscheibe und den Schrauben an die vorgesehene Stelle positionieren.
- ➔ Empfehlung: vorher drei kleine Filzkleber zwischen die Schraubenlöcher auf jede Seite des Gestells mittig zu kleben. So wird eine Reibung des Rohrs auf dem Holz vermieden.

BACKBOON®

- Beide Schrauben eine Umdrehung in die vorgesehenen Gewinde im Gestell schrauben und anschliessend beide Schrauben festziehen.
- Das Gestell mit der Kufe auf die andere Seite legen und die zweite Kufe identisch befestigen.
- Befestigen Sie das Teppichfliess mittig mit dem Teppichklebeband so, dass der Fliess bündig mit der Trittlfläche (hintere Kante bei Ferse) abschliesst.
- Rücken-/ Beckenstücke auspacken
- Messen Sie Ihre Schrittlänge
- Stellen Sie den Meter hinten auf die Trittlfläche und halten ihn zur Befestigungsplatte hin
- Halten Sie die Becken-/Rückenstütze so an den Zollstock, dass die Unterkante der Stütze (Unterkante Rückenstütze) auf derselben Höhe ist, wie die von Ihnen gemessene Schrittlänge.
- Die Unterkante der Rückenstütze ist leicht tiefer oder max. bündig mit Ihrem Becken
- Zählen Sie die Gewindelöcher von oben ab, so dass die Becken-/ Rückenstütze in der richtigen Höhe befestigt werden kann.
- Die seitliche Naht des Rückenpolsters gehört nach unten
- Schrauben Sie in die abgezählten Gewindelöcher die beiden M6-16 Schrauben mit einer Umdrehung ein
- Die Rückenlehne kann nun in die Befestigungsplatte eingehängt werden
- Anschliessend die weiteren M6-16 Schrauben in die vorgesehenen Löcher schrauben und alle Schrauben anziehen
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben (auch an den Kufen) korrekt angezogen sind
- Nach der ersten Benutzung die Schrauben eventuell nachziehen
- Die Schrauben sollten alle paar Tage/ Wochen geprüft und ggf. nachgezogen werden

Benutzung Backboon®

Relaxte und wippende Position:

- Stellen Sie sich auf den Backboon® und lehnen Sie sich zurück (der Backboon® kann nicht kippen).
- Stellen Sie die Füsse eventuell leicht in das vordere Drittel der Trittlfläche

Längeres Stehen und arbeiten am Stehpult:

- Winkeln Sie die Knie ganz leicht an (nicht durchstrecken)
- Das Becken sollte plus/ minus immer noch zur Unterkante der Rückenlehne sein
- Suchen Sie den für sich geeigneten Abstand zum Stehpult
- Das Stehpult sollte so in die Höhe verstellt werden, dass Sie Ihre Arme rechtwinklig aus Pult legen können und so die Tastatur gut bedienen können.
- Wir empfehlen, den Backboon® zuerst nur für kurze Zeit zu benutzen, da sich der Körper an die neue Haltung gewöhnen muss
- Zudem arbeitet die Tiefenmuskulatur, was eventuell leichten Muskelkater verursachen kann.

Wir wünschen viel Spass mit dem Ihrem Backboon®. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden:

comTeam AG
Wagistrasse 23
CH-8952 Schlieren
+41 44 730 45 10
bewegung@backboon.ch
backboon.ch