



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ Артикул IT002

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

2. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты плотно затянуты.

3. Тренажёр следует устанавливать на сухой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Мы не несём ответственности за любые повреждения изделия или травмы пользователей, вызванные размещением тренажёра во влажной среде.

4. При занятиях на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

5. Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.

6. Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц.

7. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

8. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

9. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в данном руководстве. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от устройства во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.

10. Не вставляйте посторонние объекты в отверстия тренажёра.

11. Данное изделие соответствует требованиям стандарта безопасности EN957, класс H.C. Пригодно только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг. Торможение не зависит от набранной скорости.

12. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.

13. Необходимо соблюдать осторожность при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.

14. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 200 см x 100 см свободного пространства.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

В комплект тренажёра входят следующие компоненты:

Опорная рама



Спинка



Рукоятки



Ограничитель



Передний ролик



Держатель стопы



Стопорный штифт



Подножка



Регулировочный кронштейн



Регулировочная ручка



Рым-болт



Гаечный ключ



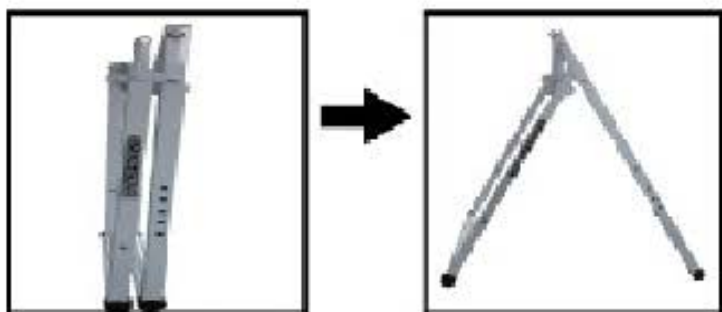
2. НАИМЕНОВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



СБОРКА

Перед началом сборки установите основную раму на ровную поверхность. Убедитесь, что Вы очистили достаточно большое пространство для сборки.

1. СБОРКА СПИНКИ



Раскройте опорную раму, как показано на рисунке слева.

Примечание: Будьте осторожны, чтобы не защемить пальцы.



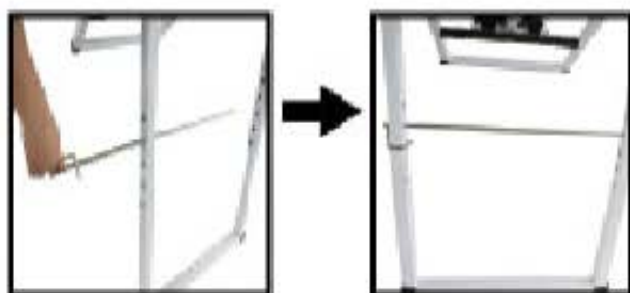
Прикрепите спинку к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.

2. СБОРКА РУКОЯТКИ



Прикрепите рукоятки к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.

3. СБОРКА ОГРАНИЧИТЕЛЯ



Установите ограничитель в одно из пяти регулировочных отверстий на основной раме. Данные отверстия позволяют регулировать угол наклона тренажёра.

4. СБОРКА РЕГУЛИРОВОЧНОГО КРОНШТЕЙНА

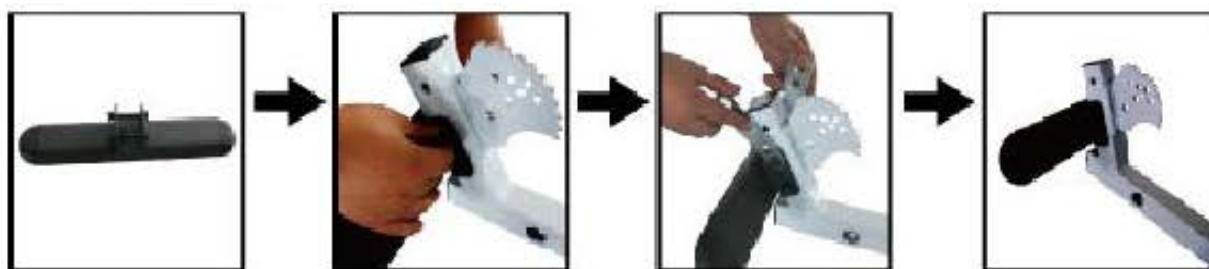


Вставьте регулировочный кронштейн в стойку, к которой крепится спинка тренажёра. Установите необходимую высоту и зафиксируйте положение тренажёра при помощи регулировочной ручки.

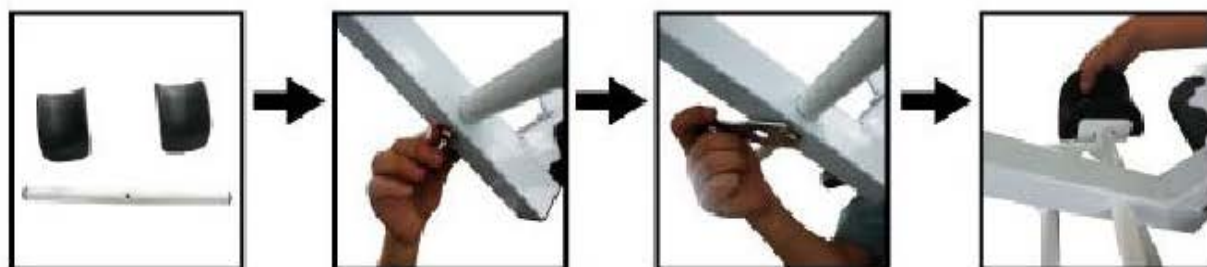


Вы можете отрегулировать высоту тренажёра в любой момент. Для этого необходимо выкрутить регулировочную ручку, повернув её против часовой стрелки, и вытащить ручку из кронштейна. После того, как Вы установите необходимую высоту, установите ручку обратно и зафиксируйте конструкцию, повернув ручку по часовой стрелке.

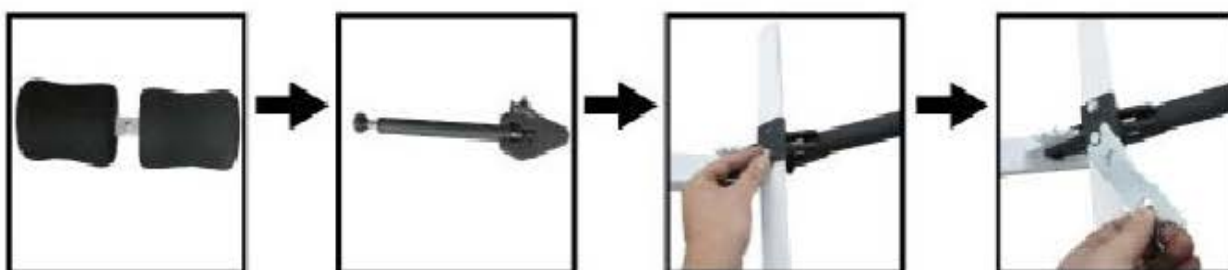
5. СБОРКА ПОДНОЖКИ



Прикрепите подножку к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.



- А. Отсоедините "U"-образные подставки держателя.
 В. Вставьте держатель в регулировочный кронштейн и закрепите конструкцию при помощи болтов и винтов.
 С. Присоедините обратно "U"-образные подставки. Убедитесь, что подставки плотно прикреплены к держателю.



Прикрепите передний ролик к стопорному штифту, закрепите конструкцию, затянув соответствующие крепёжные винты с помощью гаечного ключа.



6. РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ДЛЯ ФИКСАЦИИ СТОПЫ



А. Нажмите на стопорный штифт и установите его в такое положение, чтобы Вы не пережимали стопы и чувствовали себя комфортно во время занятий.

В. Поставьте Ваши стопы на подножку. Удерживая штифт, наклоняйте его вперёд или назад, пока Вы не убедитесь, что Ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и передним роликом.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, ЧТОБЫ ВАШИ СТОПЫ БЫЛИ НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕНЫ МЕЖДУ ПОДНОЖКОЙ И РОЛИКОМ. ЕСЛИ КРЕПЛЕНИЕ БУДЕТ ОСЛАБЛЕНО, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ.

7. ПРОВЕРКА НАДЁЖНОСТИ КРЕПЛЕНИЯ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

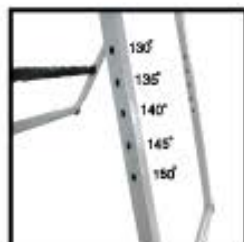


A. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все винты плотно затянуты.

B. Прежде, чем приступить к тренировкам, наденьте на себя ремень безопасности.

C. Для гарантии максимальной защиты отрегулируйте ремень безопасности таким образом, чтобы он плотно прилегал к телу. Это гарантирует Вам безопасность во время занятий.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



А. На основной раме располагаются 5 отверстий, с помощью которых можно регулировать угол наклона тренажёра.

В. Каждое отверстие соответствует определённому углу наклона, диапазон допустимых значений – от 130 ° до 150 ° . Чтобы установить желаемый угол наклона, установите ограничитель в соответствующее отверстие.

С. Рекомендуется начать тренировки со значения 130° .

*



Убедитесь, что Ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и передним роликом.

Вставьте рым-болт в стопорный штифт.



Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все болты были плотно затянуты, а регулировочные ручки надёжно зафиксированы.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



Максимальный вес пользователя: до 110 кг.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Начиная медленно: для начала измените положение только на 15~20 градусов. Оставайтесь в таком положении столько, сколько вам будет комфортно. Медленно вернитесь в вертикальное положение.
2. Делайте постепенные изменения: увеличивайте угол только, если вы чувствуете себя комфортно. За раз увеличивайте угол только на несколько градусов. Увеличивайте время занятий от 1~2 минут до десяти в течение недели. Добавьте растяжку и легкие упражнения только после того, как освоите инверсионный стол.
3. Следите за телом: поднимайтесь медленно, головокружение после занятий означает, что вы поднялись очень быстро. Не занимайтесь на тренажере сразу после приема пищи. Немедленно прекратите занятие, если почувствуете тошноту.
4. Продолжайте двигаться: движение, когда вы находитесь в перевернутом положении, стимулирует кровь и кровообращение. Не занимайтесь усиленно, когда вы перевернуты. Ограничьте частичную инверсию на одну или две минуты. Ограничьте полную инверсию без движения только на несколько секунд.
5. Регулярно переворачивайтесь: рекомендуем два или три раза в день в зависимости от вашего текущего состояния. Старайтесь придерживаться графика одинаковое количество раз каждый день.



БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол как ощутимо сбалансированная точка опоры. Он сильно реагирует на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться, что высота правильно установлена. Для этого, установите тренажер, зафиксируйте ваши стопы в держателях для ног и лягте, расположив руки по бокам. Медленно положите руки крест-накрест на груди. Находясь в данном положении, ваша голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, переустановите и отрегулируйте снова высоту.

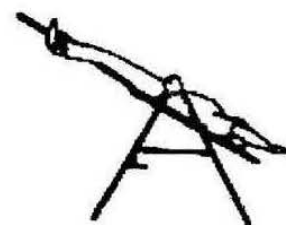
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Для начала лягте на спинку и расположите руки по бокам.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать руки, позволяя столу поворачиваться назад. Остановитесь или опустите руки для контроля опускания стола.
3. Поднимите руки, пока они не будут выше вашей головы. На данном этапе инверсионный стол стклонится настолько назад, на сколько сможет.
4. Для большего удобства, спокойно качните спинку, пододвинув руки медленно вниз.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять или десять минут каждое утро и вечером.
6. Вернитесь в вертикальное положение, переместив руки назад и вниз.

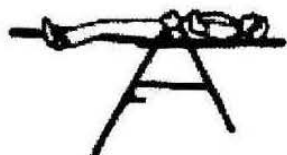
1



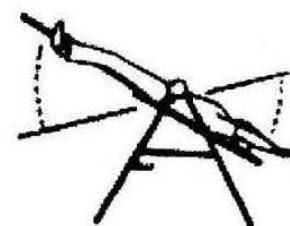
3



2



4



7. Необходимо держаться за рукоятку для того, чтобы избежать получения травм

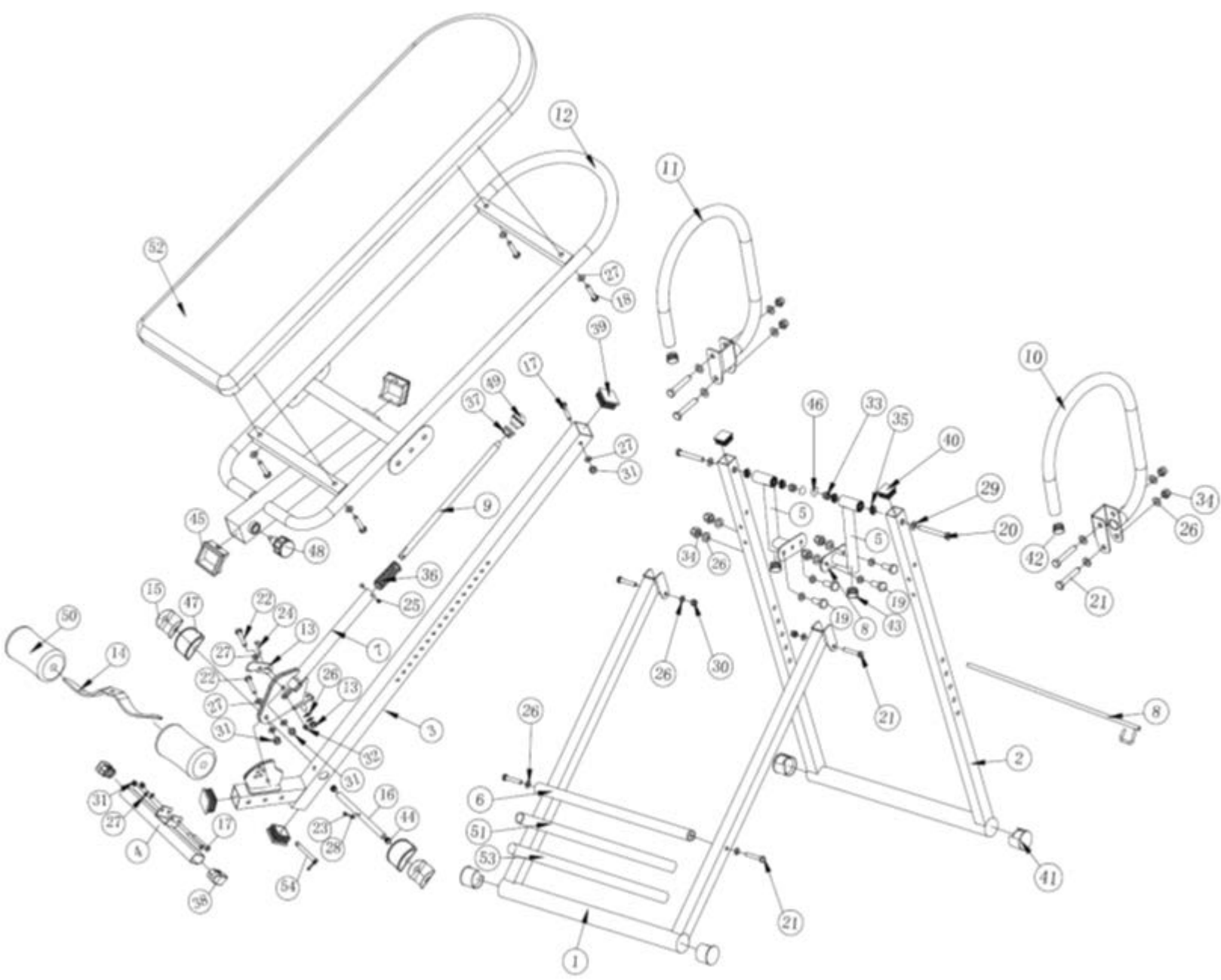
Меры безопасности

Этот инверсионный стол был спроектирован и сделан для обеспечения оптимальной безопасности. Однако, некоторые меры предосторожности необходимы при работе на тренажере. Обязательно прочитайте всю инструкцию перед сборкой и эксплуатацией данного оборудования. Также, обратите внимание на следующие указания по безопасности :

1. Проконсультируйтесь у своего врача или других медицинских работников перед использованием инверсионного стола.
2. Всегда надевайте подходящую для занятий одежду.
3. Если в какой-либо момент вы почувствуете слабость или головокружение во время использования оборудования, немедленно прекратите занятие. Вы также должны прекратить тренировку, если вы испытываете боль или давление.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время его использования .
5. Только один человек должен использовать оборудование одновременно.
6. Перед использованием тренажера убедитесь, что он собран правильно, что все винты, гайки и болты были затянуты.
7. Не используйте тренажер, если он поврежден.
8. Следите за своим состоянием: начните медленно, головокружение после начала занятия означает, что вы двигались слишком быстро. Не пользуйтесь тренажером сразу после еды, если вы почувствуете тошноту, прекратите занятие.
9. Всегда используйте данный тренажер на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажер на улице или вблизи воды.
10. Держите руки и ноги подальше от движущих частей тренажера. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Держите свободную одежду, ювелирные изделия подальше от движущихся частей.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом, чтобы убедиться в том, что занятия на инверсионном столе подходят для вас. Не используйте данное оборудование без одобрения вашего врача. Не используйте тренажер, если у вас есть любое из следующих состояний или заболеваний :

- Чрезмерное ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки глаза или конъюнктивит
- Беременность
- Травма позвоночника , церебральный склероз или остро опухшие суставы
- Инфекция среднего уха
- Высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или Транзиторная ишемическая атака
- Сердечные или сердечно-сосудистые расстройства
- Грыжа пищевода или диафрагмы или Вентральной грыжи
- Слабые кости, в том числе остеопороз, не зажившие переломы или хирургически имплантированные ортопедические протезы.
- Использование антикоагулянтов, включая аспирин в высоких дозах



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Передняя основная рама	1	31	Стопорная гайка М8	5
2	Задняя основная рама	1	32	Стопорная гайка М4	1
3	Регулируемая по длине трубка	1	33	Стопорная гайка М12	2
4	Стопорная трубка для ног	1	34	Колпачковая стопорная гайка М10	8
5	Соединительная поворотная трубка	2	35	Подшипник 6001Z	4
6	Стопорный стержень	1	36	Пружина 15.8*60мм	1
7	Трубка зажима для ног	1	37	М20Резьбовая втулка	1
8	Регулируемый по углу стопорный стержень	1	38	Боковой колпачок стопорной трубы для ножек	2
9	Внутренний соединительный	1	39	Заглушка трубки 38*38	3
10	Левый поручень с поролоном	1	40	Заглушка трубки 40*40	2
11	Правый поручень с поролоном	1	41	Торцевая крышка круглая 50	4
12	Опорная рама подушки	1	42	торцевая заглушка трубы поручня	2
13	Зубчатая пластина	1	43	Заглушка поворотной трубы 32	2
14	Пенопластовый валик с отверстием	1	44	Торцевая крышка роликовой трубы	2
15	U-образный кронштейн держателя	2	45	Регулируемый колпачок трубки 50-	2
16	Трубка из пеноматериала с	1	46	Заглушка стопорной гайки	4
17	Болт с шестигранной головкой	3	47	Площадка держателя формы U	2
18	Болт с шестигранной головкой	4	48	Регулируемая пружинная ручка	1
19	Болт с шестигранной головкой	4	49	Крышка	1
20	Болт с шестигранной головкой	2	50	Поролоновый валик	2
21	Болт с шестигранной головкой	8	51	Поролоновый валик	1
22	Болт с шестигранной головкой	2	52	Подушка для спины	1
23	Болт с шестигранной головкой	1	53	Покрытие из пенополиуретана	1
24	Поперечная головка М4*20	1	54	Штифт	1
25	Крест винт М4*20	1	55	Ремень безопасности	1
26	Шайба М10	22			
27	Шайба М8.5	7			
28	Шайба М8	5			
29	Шайба М12	2			
30	Стопорная гайка М10	3			