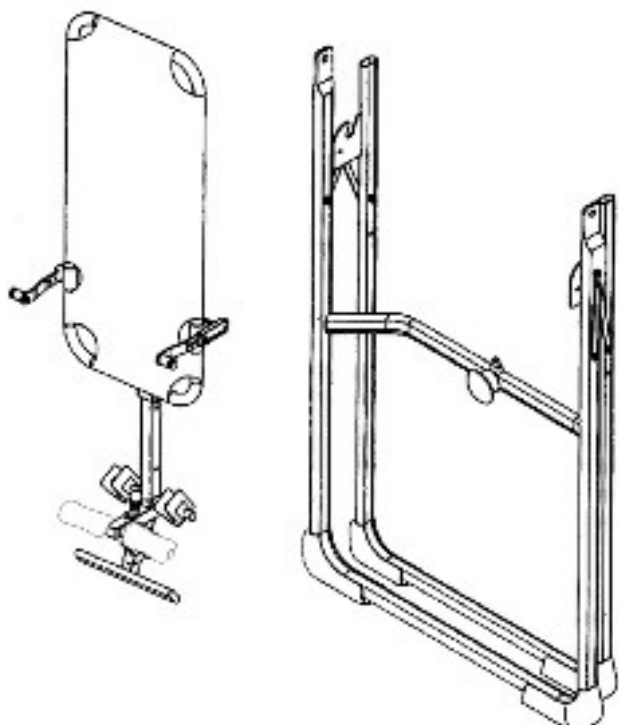


ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Вид изделия может отличаться от представленного на фото, изменения вносятся без предупреждения.



Как сложить инверсионный стол

Для удобства хранения инверсионный стол можно сложить у стены, под кроватью или в кладовке. Чтобы сложить инверсионный стол, потяните пружинную кнопку и отпустите кнопку (30). Теперь опустите перекладину вниз, к рамке, пока опора для ног не окажется сразу под рамкой стола. Отпустите пружинную кнопку и перемещайте перекладину, пока она не будет закреплена пружинной кнопкой. Достаньте рамку стола из основания для этого поднимайте ее, пока поворотные траверсы не высвободятся из подставок, расположенных в верхней части задней П-образной рамки (предварительно, убедитесь, что крепление не закреплено на рамке стола). Надавите на центральную часть поворотных траверсов (8), затем надавите на переднюю и заднюю П-образную рамки, пока они не соприкоснутся. Изделие готово к хранению, вы всегда можете быстро разложить его, если захотите использовать.

Если Вам нужна помощь, просьба подготовить следующую информацию:

Ваше имя

Ваш номер телефона

Номер модели

Номер серии

Номер детали

Документ, подтверждающий покупку

*** Если в изделии присутствуют дефекты, препятствующие его нормальному использованию, просьба вернуть изделие в магазин в течение указанного им срока.**

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности
перед началом
использования
Общий вид
Список деталей
Список упакованного
инвентаря
Указания по сборке
Руководство по
использованию

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: до начала
любой программы тренировок
проконсультируйтесь со своим
врачом. Это очень важно для лиц,
имеющих проблемы со здоровьем.

ВНИМАНИЕ: максимальный вес
для использования данного изделия
составляет 300 ливров/136 кг.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Начинайте осторожно: сначала наклонитесь на 15-20 градусов. Поддерживайте это положение как можно дольше, затем медленно поднимитесь.
 2. Продвигайтесь постепенно. Увеличивайте угол наклона только, если чувствуете себя комфортно, причем каждый раз только на несколько градусов. Переходите от одной-двух минут к десяти минутам в течение нескольких недель. Выполняйте растяжение и легкие упражнения, только после того, как освоите инверсионные упражнения.
 3. Следите за реакцией вашего тела: поднимайтесь медленно. Головокружение в конце тренировки означает, что вы поднялись слишком быстро. Не рекомендуется использовать изделие сразу после приема пищи. Если вы почувствуете боль в сердце, сразу же поднимайтесь.
 4. Не останавливайтесь: движения в инверсионном положении способствуют кровообращению.
- Движения можно выполнять в виде ритмических потягиваний или легких упражнений. Не следует выполнять энергичных упражнений в положении инверсии. Полу-инверсионное положение без движений можно сохранять лишь одну-две минуты, полностью инверсионное положение можно сохранять в течении нескольких секунд.
5. Занимайтесь регулярно: мы рекомендуем выполнять две-три тренировки в день, в зависимости от вашего физического состояния. Попробуйте тренироваться в одно и то же время дня.



БЛОКИРОВКА СТОЛА

Если инверсионный стол наклоняется дальше вертикального инверсионного положения, то он блокируется, при этом невозможно вернуть его в обычное вертикальное положение нормальным образом. В заблокированном положении вы сможете находиться вниз головой, не держась за стол и свободно регулировать равновесие руками. Такое положение также позволит вам выполнять упражнения по выпяжке. Для положения блокировки, отрегулируйте поворотные траверсы так, чтобы оси вошли в верхние отверстия, затем используйте устройство в стандартном режиме. Когда вы выпянете руки над головой, стол перейдет в положение блокировки.

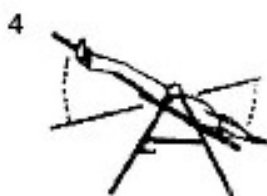
Чтобы выйти из положения блокировки, потяните за ручки, одновременно опираясь на туклипсы. Если вам не удастся дотянуться до ручек, вы можете снова обрести вертикальное положение, взявшись одной рукой за спинку стола, а другой - за заднюю П-образную рамку, и одновременно потянув за них двумя руками.

КАК УРАВНОВЕСИТЬ ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Инверсионный стол похож на чувствительные качели. Он реагирует на малейшие изменения распределения веса тела. Поэтому очень важно правильно отрегулировать высоту. Для этого поднимитесь на изделие, закрепите щиколотки в туклипсы и лягте, вытянув руки вдоль тела. Медленно положите руки на грудь. В этом положении ваша голова должна быть выше ног. Если ваши ноги находятся выше головы, сойдите с изделия и отрегулируйте высоту.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Лягте на стол, вытянув руки вдоль тела или на бедрах.
2. Медленно поднимите руки, параллельно телу, чтобы инверсионный стол отклонился назад. Остановитесь или опустите руки, чтобы проконтролировать вращение стола книзу.
3. Поднимите руки над головой. Инверсионный стол не будет наклоняться далее этого уровня.
4. Когда почувствуете себя увереннее, выполняйте раскачивающее движение, поднимая и медленно опуская руки.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол от пяти до десяти минут утром и вечером.
6. Вернитесь в вертикальное положение, медленно положив руки на бедра.



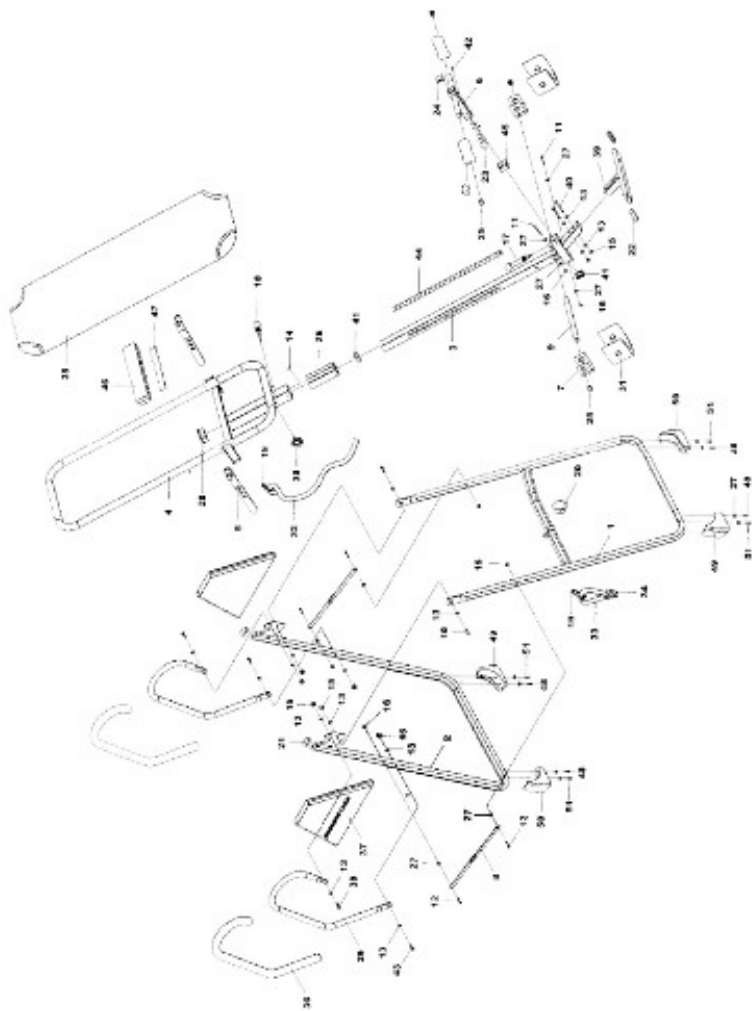
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ - БЕЗОПАСНОСТЬ

Инверсионный стол был разработан и создан с учетом правил безопасности. В то же время советуем вам соблюдать меры предосторожности при использовании данного изделия. Перед сборкой внимательно ознакомьтесь с руководством. Соблюдайте следующие меры безопасности:

1. Проконсультируйтесь со своим врачом или с другим медицинским специалистом перед использованием инверсионного стола.
2. При использовании стола всегда носите подходящую спортивную одежду.
3. Если при использовании изделия почувствуете себя плохо или у вас закружится голова, немедленно прекратите упражнение. Остановитесь при появлении болевых ощущений или сдавливания.
4. При использовании изделия не допускайте наличия детей и животных в помещении.
5. Одновременно изделием может пользоваться только один человек.
6. Перед использованием убедитесь в правильной сборке изделия.
7. Если изделие повреждено, не используйте его и не выполняйте упражнений.
8. Следите за своими ощущениями. Поднимайтесь медленно. Если вы почувствуете головокружение после тренировки, значит, вы поднялись слишком быстро. Не используйте аппарат сразу после еды. Если почувствуете себя плохо, сразу поднимайтесь.
9. Используйте изделие на плоской и свободной поверхности. Не используйте его на улице или на берегу водоема.
10. Держите руки и ноги подальше от движущихся деталей. Не вставляйте никаких предметов в отверстия.
11. Не надевайте свободную одежду и украшения, которые могут попасть в движущиеся детали.

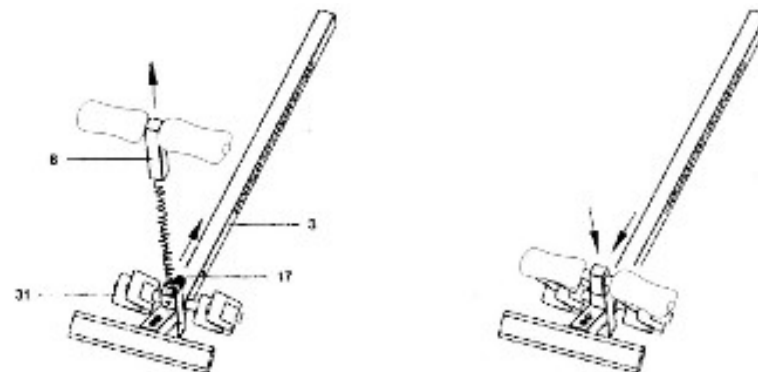
ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом - это необходимо для того, чтобы убедиться, что он вам подходит. Не используйте изделие без согласия врача. Не используйте изделие при наличии у вас следующих заболеваний:

- Избыточный вес
- Глаукома, отслоение сетчатки, конъюнктивит
- Беременность
- Повреждение позвоночника, склероз сосудов головного мозга или опухоль суставов.
- Отит среднего уха.
- Повышенное артериальное давление, гипертония, недавний сердечный приступ или ишемический приступ.
- Проблемы с сердцем или кровообращением, в связи с которыми вы проходите курс лечения.
- Грыжа пищевода или вентральная грыжа.
- Хрупкость костей, включая остеопороз, незажившие переломы, модулярные скобы или ортопедические импланты.
- Применение антикоагулянтов, включая большие дозы аспирина.



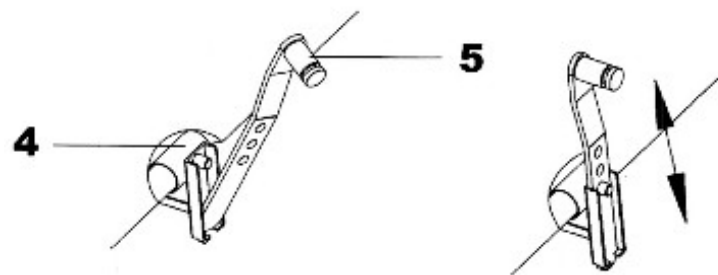
ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом тренировок убедитесь, что поворотные траверсы хорошо закреплены в нижних отверстиях.
2. Первое использование тренажера рекомендуется выполнять в присутствии другого лица.
3. Убедитесь, что ваши ноги надежно закреплены в туклипсах .
4. Убедитесь, что регулируемая штанга правильно установлена по вашему росту.
5. Убедитесь, что регулируемая штанга надежно закреплена большой пружинной кнопкой и кнопкой (30).
6. Убедитесь, что вокруг достаточно места для полного опрокидывания стола.



РЕГУЛИРОВКА БЛОКИРОВЩИКА УГЛА

1. Вытяните малую пружинную кнопку (17) и вытащите рамку туклипсов из штанги (3).
2. Вставьте шиколотки в опоры для ног (31) и держитесь за перекладину для ног, расположенную на конце регулируемой штанги.
3. Потяните за малую пружинную кнопку, чтобы рама туклипсов переместилась относительно штанги. Немного толкните рамку до тех пор, пока туклипсы не будут прочно удерживать ваши шиколотки. Отпустите малую пружинную кнопку, немного отрегулируйте раму, чтобы пружинная кнопка закрепились на месте.
4. Выпрямитесь, опершись спиной о стол, вытянув руки вдоль тела.



ПОВОРОТНЫЙ ТРАВЕРС

Поворотные траверсы можно отрегулировать, для увеличения или уменьшения инверсионного угла.

Для регулировки просто потяните их, пока опора не выйдет из штифта, переведите ее на нужный уровень, затем вставьте опору в нужное отверстие. Нижнее отверстие соответствует минимальной

инверсии, а верхнее отверстие – максимальной инверсии. Советуем начинающим начать с нижнего отверстия, пока вы не освоите использование изделия.

Примечание: Обе поворотные траверсы должны быть настроены одинаково. Их различная регулировка двух траверсов может по Un réglage différent des deux может повредить изделие и нанести травму пользователю.

РУКОЯТКИ

Рукоятки добавлены к инверсионному столу для обеспечения удобства и безопасности. Они расположены в верхней части задней П-образной рамы (2). Эти рукоятки позволяют вам вернуться в вертикальное положение из любого угла наклона. Если вы хотите вернуться в вертикальное положение, а стол движется медленно или

остается неподвижным, возьмитесь за рукоятки и тяните их, пока не вернетесь в вертикальное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: инверсионный стол должен все время возвращаться в вертикальное положение, когда вы поднимаете руки над головой (см. пункт об использовании изделия). Если изделие не возвращается в вертикальное положение при этом движении, это значит, что он не отрегулирован согласно вашему росту.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Деталь	Описание	Кол-во	Деталь	Описание	Кол-во
1	Передняя П-образная рама	1	30	Кнопка	1
			31	Туклипсы	2
			32	Нейлоновый ремень	1
			33	Ремни-кольца	1
2	Задняя П-образная рама	1	34	Ремни блокировки	1
3	Регулируемая штанга	1	35	Нейлон подкладка	1
4	Рама стола	1	36	Рукоять из губки	2
5	Поворотная траверса	2	37	Защита	2
6	Регулируемая рама туклипсов	1	38	Болт с шестигранной головкой 8*22	2
7	Туклипсы - опора	2	39	Болт с шестигранной головкой 8*50	1
8	Шарнирная траверса	2	40	Болт с шестигранной головкой 8*50	2
9	Стержень	1			
10	Болт с шестигранной головкой 8*25мм (15мм)	2	41	Квадратная насадка	2
			42	Пружинный замок	1
11	Болт с шестигранной головкой 6*47	2	43	Болт с шестигранной головкой 8*38	2
12	Винт с крестообразным пазом 6*32	4			
13	Шайба М8	16	44	Измерительная шкала	1
14	Круглая пластина	1	45	Пластиковое кольцо	1
15	Контргайка М8	8	46	Подушка	1
16	Контргайка М6	6	47	Двусторонняя клейкая лента	1
17	Малая пружинная кнопка	1			
18	Большая пружинная кнопка	1	48	Винт М6*20	4
19	Крюк безопасности	2	49	Насадка для правой ноги	2
20	Резиновая подушка	1			
21	Овальная насадка	2	50	Насадка для левой ноги	2
22	Насадка – перекладина для ног	2			
23	Пружина	1	51	Винт М6*25	4
24	Квадратная насадка	1	52	Регулируемая рама для ног	2
25	Круглая насадка	4			
26	Кольцо нижней рамы стола	2			
27	Шайба М6	16			
28	Кольцо верхней рамы стола	1			
29	Рукоятка	2			

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

№ детали	Описание	Количество
11	Болт с шестигранной головкой М6*47	2
13	Шайба М8	12
15	Стопорная гайка М8	6
16	Стопорная гайка М6	2
38	Болт с шестигранной головкой М8*23	2
40	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
43	Болт с шестигранной головкой М8*38	2



Крючок для шага 6



Двойной ключ М12*14 (2 шт.)

При меч ани

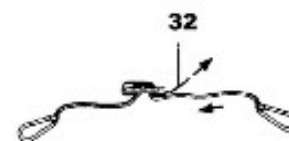
- Указанные выше детали необходимы для сборки изделия. Перед началом сборки проверьте комплектность деталей.
- Все части, описанные на стр. 3, собираются на заводе.

СБОРКА

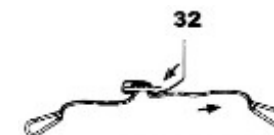
Разложите детали на полу, и снимите упаковку. Сверьтесь со списком для проверки деталей. Следуйте приведенным ниже шагам сборки изделия.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА

РЕМНЯ:

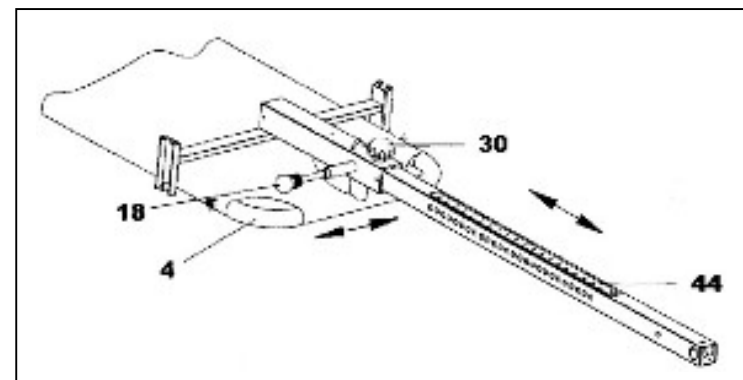


Укоротить ремень



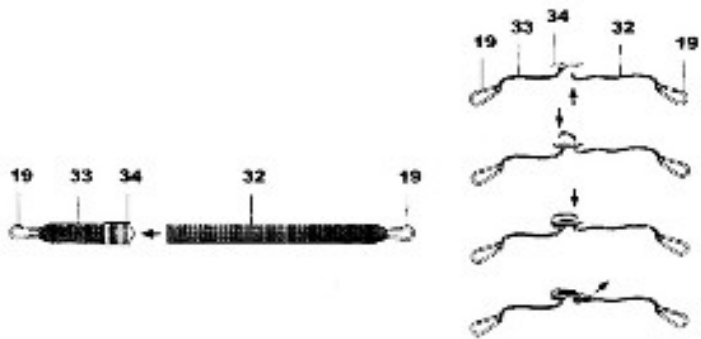
Удлинить ремень

Для большей безопасности и ограничения угла наклона прилагается нейлоновый ремень. Длина ремня изменяемая и определяет величину угла наклона. Для удлинения ремня (32), вставьте конец ремня (32) в кольцо, и потяните за нижний конец. Чтобы его укоротить, вставьте нижнюю часть ремня (32) в кольцо, и потяните за конец. См. схему



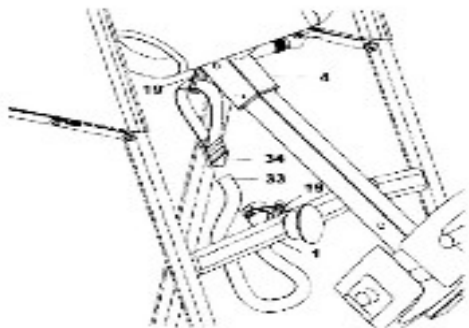
РЕГУЛИРОВКА ШТАНГИ

Регулируемую штангу (3) можно настроить различным образом, в соответствии с ростом пользователя изделия. Чтобы отрегулировать штангу, отвинтите кнопку (30), потяните большую пружинную кнопку (18) и вытащите штангу на желаемую высоту – шкала находится под квадратной насадкой (26). Когда штанга достигнет необходимой длины, просто отпустите большую пружинную кнопку, чуть сдвиньте штангу сверху вниз, чтобы малая пружинная кнопка закрепилась на месте, и снова закрепите кнопку (30).



ШАГ 8:

Закрепите нейлоновый ремень (32) при помощи фиксатора ремня (34), вставив конец ремня в оконечность фиксатора ремня, сделайте кольцо из ремня (32) над предварительно собранным ремнем (33) затем пропустите его в крепление ремня. Теперь следуйте естественному изгибу ремня и еще раз вставьте ремень в фиксатор, затем сильно затяните для надежности. См схему.



ШАГ 9:

Прикрепите нейлоновый ремень (32, 33) к инверсионному столу, прикрепив конец ремня (32) к предварительно собранной дуге задней рамки стола (4), так, как это показано на схеме. Теперь прикрепите другой конец ремня (33) к другой предварительной собранной дуге в передней П-образной раме (1), как показано на схеме.

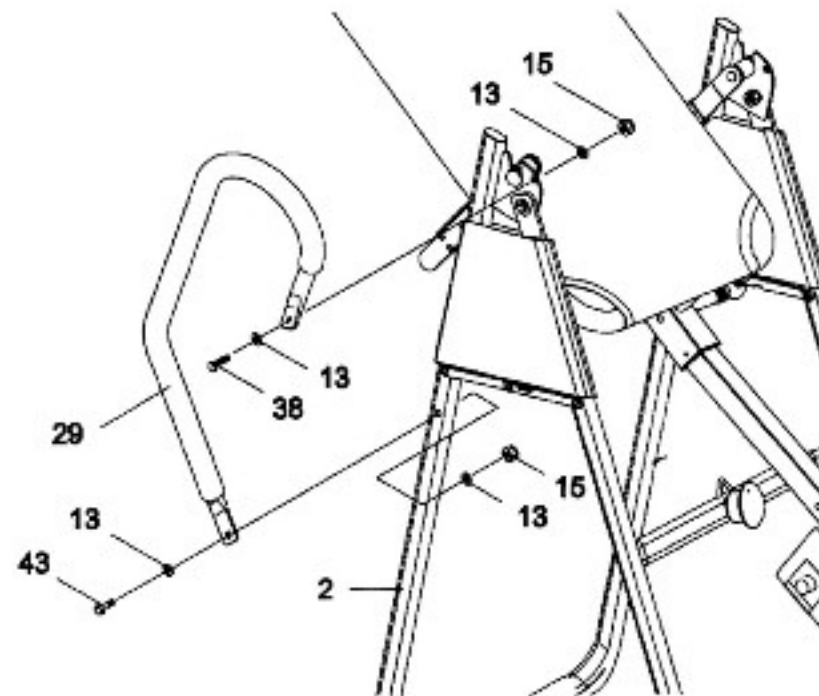
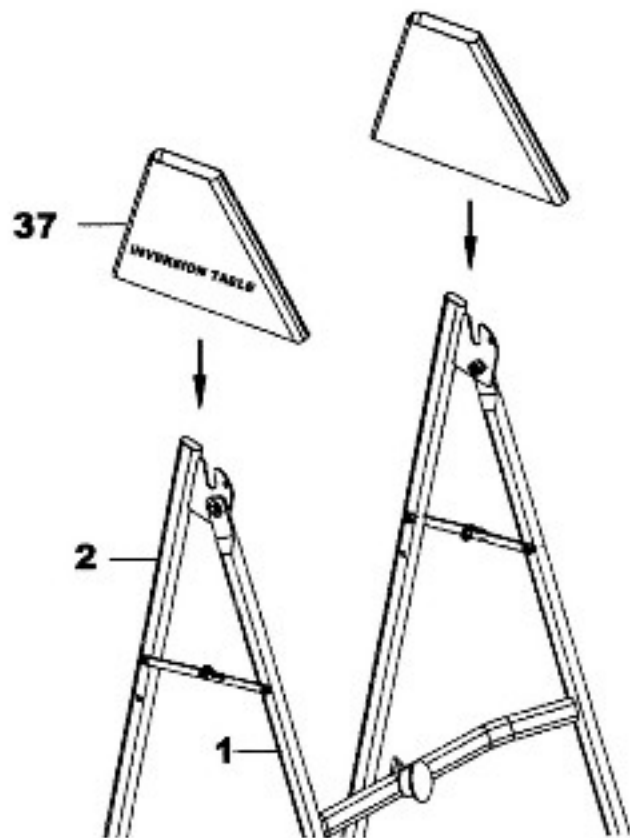
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



ШАГ 1:

Установите основание изделия, отделив П-образные рамы. Потяните за переднюю и заднюю рамы, чтобы расставить их как можно дальше. Затем нажмите на середину двух шарнирных траверсов (8), чтобы их заблокировать.

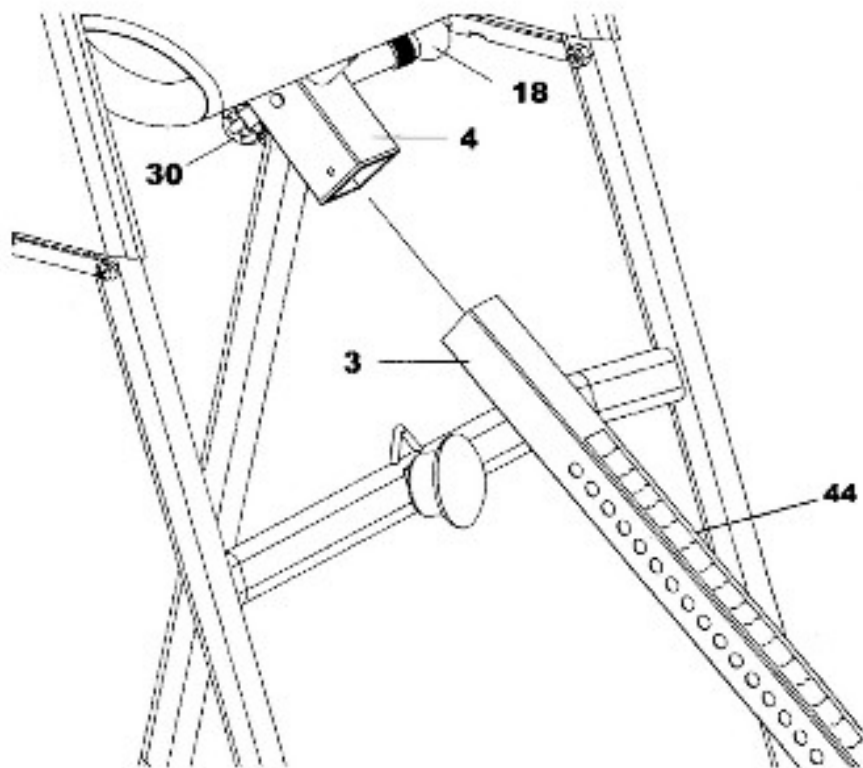
Закрепите левую и правую твклипсы (50, 49) в передней и задней П-образной раме (1, 2), с использованием двух винтов (48, 51) и шайб (27).



Закрепите ручьять (29) на задней П-образной раме (2) при помощи винта с шестигранной головкой (38 и 43), шайбу (13) и контргайку (15), см. схему.

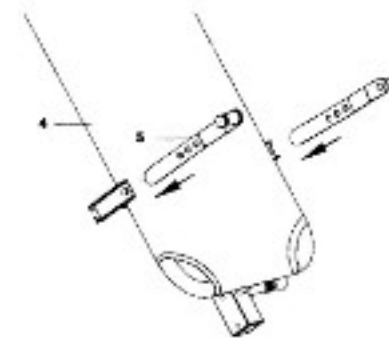
ШАГ 2:

Вставьте защитные приспособления (37) по обе стороны опоры, так как показано на схеме, потяните за них до тех пор, пока основание защитных приспособлений не окажется чуть ниже шарнирных траверсов (8, 14). Используйте ленты с застежками-липучками внизу защитных приспособлений, чтобы прикрепить их к шарнирным траверсам. Если защитные приспособления собраны правильно, шарнирные траверсы полностью скрыты защитными приспособлениями с изображением логотипа сбоку.



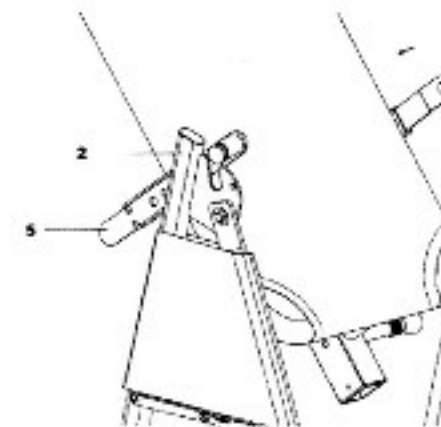
ШАГ 7:

Потяните за большую пружинную кнопку (18) и вставьте регулирующую штангу (3) в квадратное кольцо снизу рамки стола (4), согласно указанию схемы. Выдвиньте штангу вверх, пока высота, указанная на мерке (44), не окажется как раз под кольцом рамки стола. Закрепите регулирующую штангу, отпустив пружинную кнопку и немного выдвинув штангу, пока пружинная кнопка не обретет фиксированное положение. Для большей безопасности приведите в изначальное положение кнопку (30) сзади кольца рамки стола, как это показано на схеме.



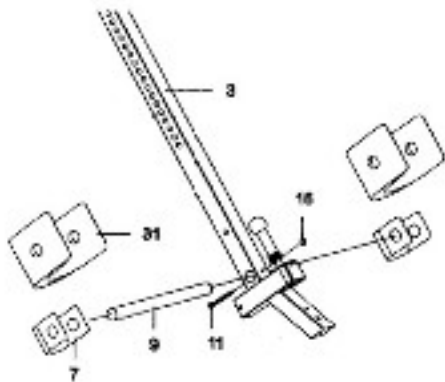
ШАГ 3:

Вставьте нижнюю часть двух поворотных траверсов (5) в опоры, расположенные по обе стороны рамы стола (4), выровняйте их по желаемому уровню траверса с крюком на опоре. Вставьте крюк в отверстие для фиксации поворотной траверсы. Рекомендуется использовать нижнее отверстие, пока вы не освоите изделие.

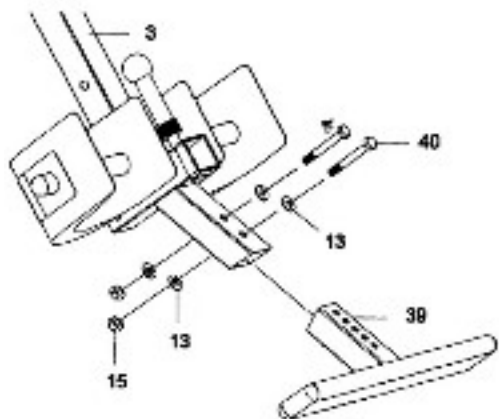


ШАГ 4:

Закрепите раму стола на задней П-образной раме (2), вставив оконечности поворотных траверсов (5) в отверстия пластин.

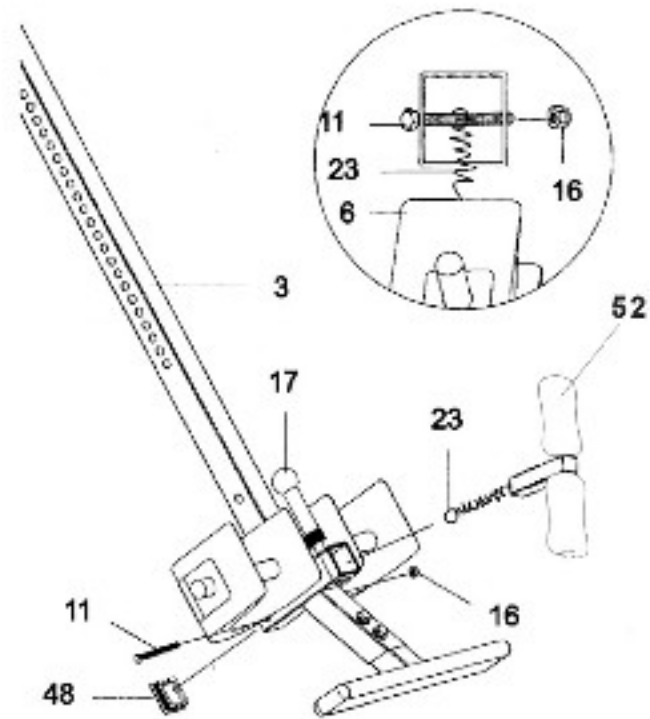


Закрепите опору туклипса (7) и туклипс (31) на оконечности стержня (9). Вставьте стержень в круглое отверстие штанги (3) как это показано на схеме, затем закрепите другую опору туклипса (1) и другой туклипс на другой оконечности стержня.



ШАГ 5:

Вставьте перекладину для ног в нижнюю оконечность регулируемой штанги (3) и выровняйте два отверстия перекладины в соответствии с двумя отверстиями штанги. Закрепите перекладину для ног, используя болт с шестигранной головкой (40), контргайку (15) и шайбу (13).



ШАГ 6:

Закрепите регулируемую рамку для ног (52) на конце регулируемой штанги (3) вставив рамку для ног в квадратное кольцо штанги. Вставьте рамку для ног полностью в квадратное кольцо, вставьте наполовину болт с шестигранной головкой (11), используйте крюк, чтобы держать кольцо (23), вставьте гайку до пружины (23), продвигайте гайку до конца квадратного кольца и закрепите другую оконечность контргайкой (16).

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы вы смогли продвигать регулируемую рамку для ног в квадратной рамке, вам надо сначала потянуть за пружинную кнопку (17).