



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ SCHOLLE 011 РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

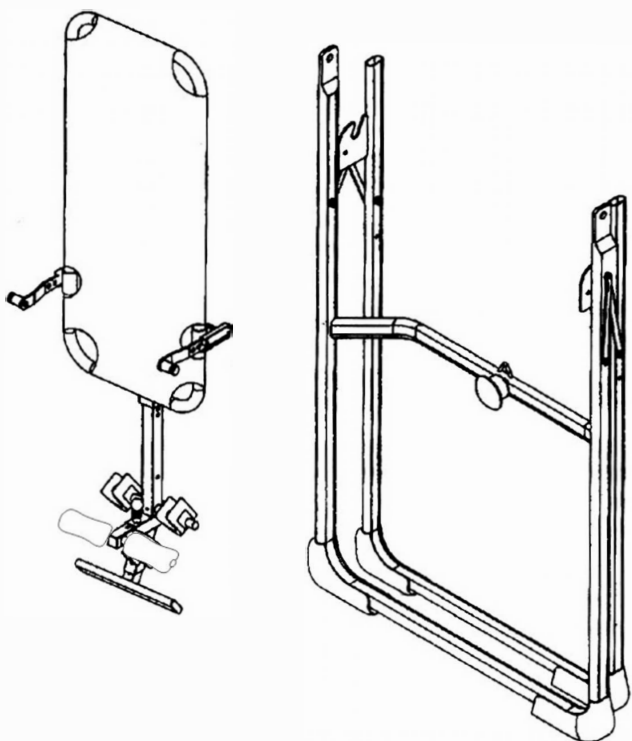
Официальный дистрибьютор в России Компания WellFitness

+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217

www.wellfitness.ru / service@wellfitness.ru



Технические характеристики данного оборудования могут отличаться от данного изображения в связи с внесением изменений без предварительного уведомления.



СКЛАДЫВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Для удобства хранения инверсионный стол можно сложить и разместить у стены, под кроватью или в другом месте хранения. Чтобы сложить инверсионный стол, потяните за пружинную ручку и ослабьте ручку-фиксатор (30). Затем толкните штангу к раме, пока рама подъема не будет находиться под рамой спинки. Отпустите пружинную ручку и немного потяните штангу вверх или вниз, пока пружинная ручка не зафиксирует штангу на месте. Снимите раму спинки с основания, поднимая раму спинки до тех пор, пока поворотные рычаги не выйдут из отверстий, расположенных в верхней части задней U-образной рамы (прежде чем снимать раму спинки, убедитесь, что к ней не пристегнут ремень). Потяните вверх за центральную часть рычагов складывания (8) и соедините вместе переднюю и заднюю U-образные рамы, пока они не встретятся. Теперь тренажер готов к хранению, а вы сможете быстро его разложить, когда захотите его использовать.

Подготовьте следующие данные при запросе обслуживания:

Ваше имя
Номер телефона
Номер модели
Серийный номер
Номер детали
Доказательство покупки

***Если у тренажера есть существенные дефекты, препятствующие надлежащей работе тренажера, верните тренажер в место покупки в течение периода, установленного магазином.**

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности
Перед использованием
Разнесенный вид
Список деталей
Список крепежей
Инструкция по сборке
Инструкция по эксплуатации

ВНИМАНИЕ: Перед использованием инверсионного стола проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей с хроническими заболеваниями.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальный вес пользователя: 136кг.

СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1 Начиная медленно: для начала наклоняйтесь на 15~20 градусов. Находитесь в таком положении ровно столько, сколько вам будет комфортно. Медленно возвращайтесь в вертикальное положение.
- 2 Вносите изменения постепенно: увеличивайте угол, только если вам это комфортно. Увеличивайте угол на несколько градусов за раз. Увеличивайте время использования на 1~2 минуты и до 10 минут раз в неделю. Добавьте растяжку и короткие упражнения, только после того как почувствуете себя комфортно на инверсионном столе.
- 3 Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
- 4 Не останавливайтесь: движение в инвертированном положении усиливает циркуляцию крови. Вы можете выполнять ритмические поднятия или простые упражнения. Не выполняйте сложных упражнений, находясь в инвертированном положении. Не находитесь на инверсионном столе с частичным наклоном без движения более 1-2 минут. Не находитесь на инверсионном столе с полным наклоном без движения более нескольких секунд.
- 5 Занимайтесь регулярно: рекомендуется заниматься на инверсионном столе 2-3 раза в день, в зависимости от вашей физической формы. Попробуйте заниматься в одно и то же время каждый день.



ФИКСАЦИЯ СПИНКИ

Когда инверсионный стол вращается дальше обратного вертикального положения, спинка блокируется. Она не вернется в прямое вертикальное положение, как обычно. Фиксированное положение позволит вам висеть строго вертикально, независимо от спинки. Данное положение позволяет вам получить все преимущества стойки на руках без ощущения дискомфорта, а также выполнять упражнения на пресс. Чтобы войти в фиксированное положение, отрегулируйте поворотные рычаги таким образом, чтобы штырьки вошли в отверстия, а затем используйте стол, как обычно. Когда руки будут полностью вытянуты над головой, спинка полностью повернется и придет в зафиксированное положение.

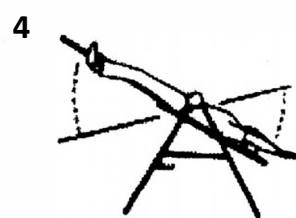
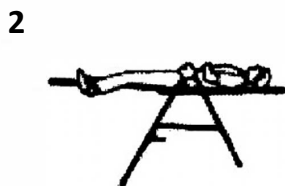
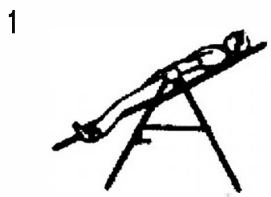
Чтобы выйти из фиксированного положения, просто схватитесь за поручни и подтянитесь на них, пока не начнете давить ногами на упоры для пяток. Если вы не можете дотянуться до поручней, попробуйте схватиться за заднюю часть спинки одной рукой, и за нижнюю раму другой, а затем сведите руки.

БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол работает как уравновешенный маятник. Он всегда реагирует на небольшие изменения в распределении веса. Для этого сядьте на тренажер, зафиксируйте лодыжки с помощью упоров для пяток, опуститесь и положите руки по швам. Медленно скрестите руки на груди. Когда вы находитесь в данном положении, голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, встаньте с тренажера и снова отрегулируйте высоту.

ТРЕНИРОВКА НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ

1. Начните, полностью опустив спину на спинку, а руки по швам или на бедрах.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать их, позволяя столу начать вращаться назад. Остановитесь или опустите руки, чтобы контролировать обратное вращение стола.
3. Поднимайте руки, пока они не будут у вас над головой. В этот момент инверсионный стол будет находиться в максимальной задней позиции.
4. Когда вы почувствуете себя комфортнее, покачайте спинку, медленно поднимая и опуская руки.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять-десять минут каждое утро, а также каждый вечер.
6. Вернитесь в вертикальное положение, медленно опустив руки обратно на бедра.



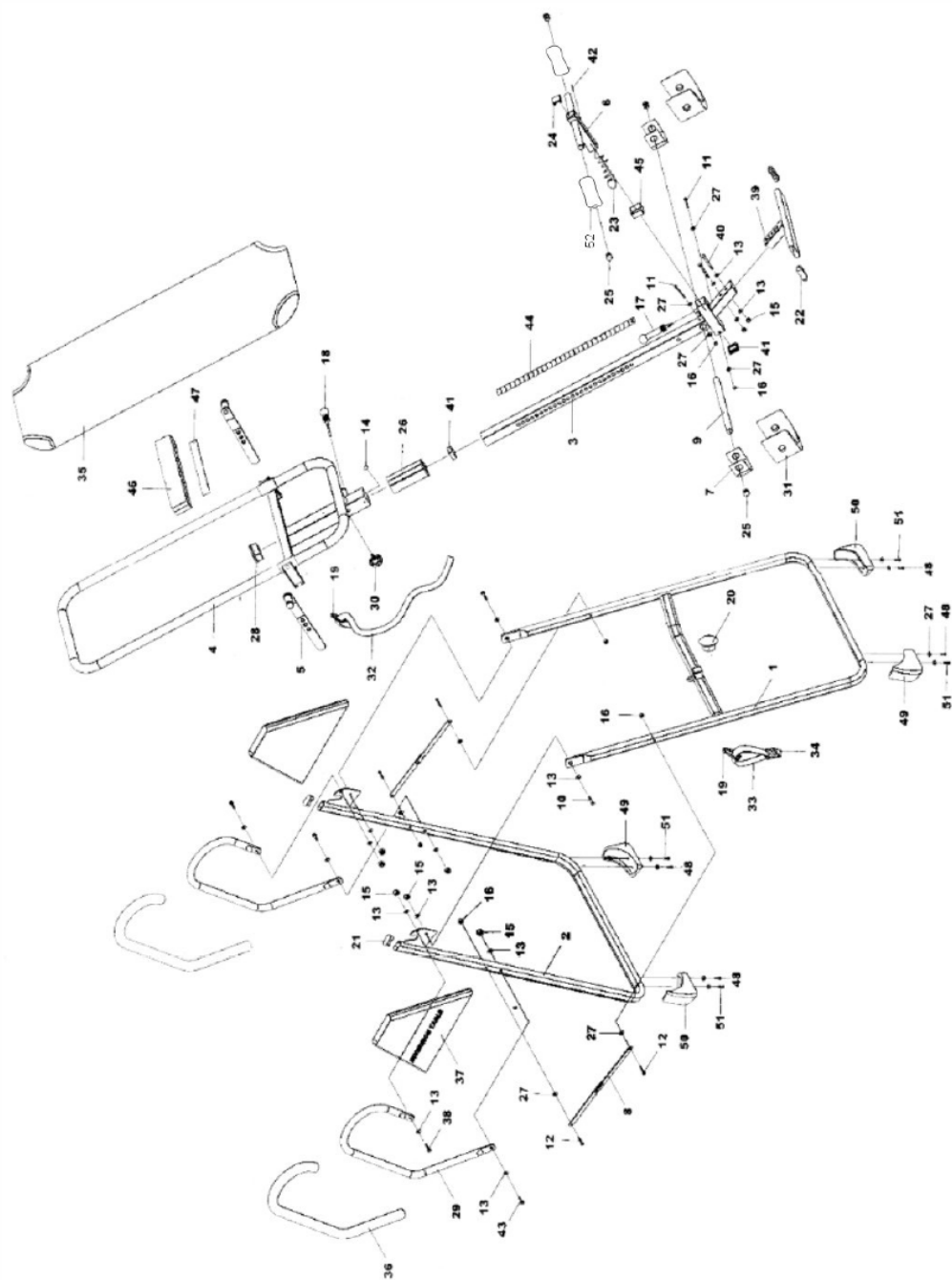
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Данный инверсионный стол спроектирован с соблюдением оптимальных условий безопасности. Однако необходимо соблюдать определенные меры предосторожности при каждом использовании данного тренажера. Обязательно прочтите руководство пользователя полностью, прежде чем собирать и использовать данный тренажер. Также необходимо соблюдать следующие инструкции техники безопасности:

1. Проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником, прежде чем использовать данный инверсионный стол.
2. Всегда надевайте соответствующую тренировочную одежду при использовании тренажера.
3. Если вы почувствуете слабость или головокружение во время эксплуатации тренажера, немедленно прекратите тренировку. Это также касается чувства боли и давления.
4. Не допускайте детей и домашних животных к данному тренажеру.
5. Одновременно тренажером должен пользоваться только один человек.
6. Убедитесь, что ваш тренажер правильно собран. Перед использованием убедитесь, что все винты, гайки и болты затянуты.
7. Не используйте данный или любой другой тренажер, если он поврежден.
8. Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
9. Всегда используйте тренажер на ровной чистой поверхности. Не используйте его на улице или у воды.
10. Следите за тем, чтобы руки и ноги не приближались к подвижным деталям тренажера. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Не надевайте свободную одежду и ювелирные украшения, т.к. они могут быть зажаты подвижными частями.

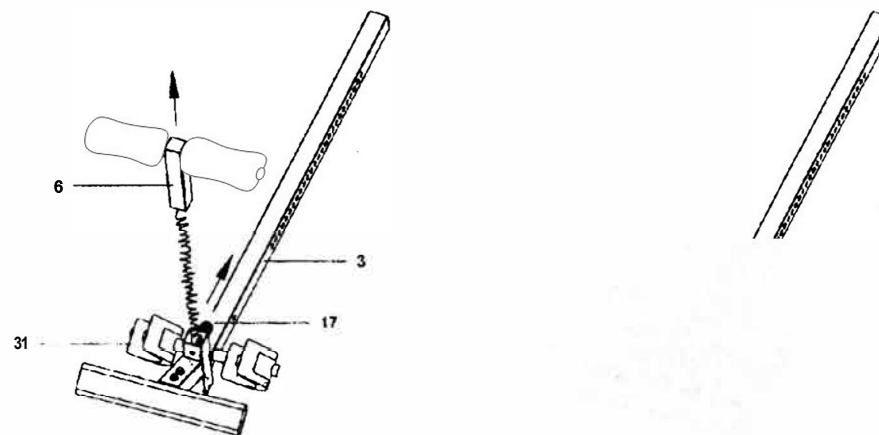
ВНИМАНИЕ: Перед использованием данного тренажера необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы убедиться, что инверсионное оборудование вам подходит. Не используйте данный тренажер без одобрения врача. Не используйте данный тренажер, если страдаете одним из следующих заболеваний:

- Ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки или конъюнктивит
- Беременность
- Травмы спины, церебральный склероз или острый отек суставов
- Инфекция среднего уха
- Высокое кровяное давление, гипертония, недавний сердечный приступ или транзиторная ишемическая атака
- Заболевания сердца или сердечно-сосудистой системы, от которых вас лечат
- Грыжа пищеводного отверстия или грыжа брюшной стенки
- Заболевания костей, включая остеопороз, незажившие переломы, модульные стержни или хирургически установленные ортопедические опоры
- Применение антикоагулянтов, включая Аспирин в высоких дозах



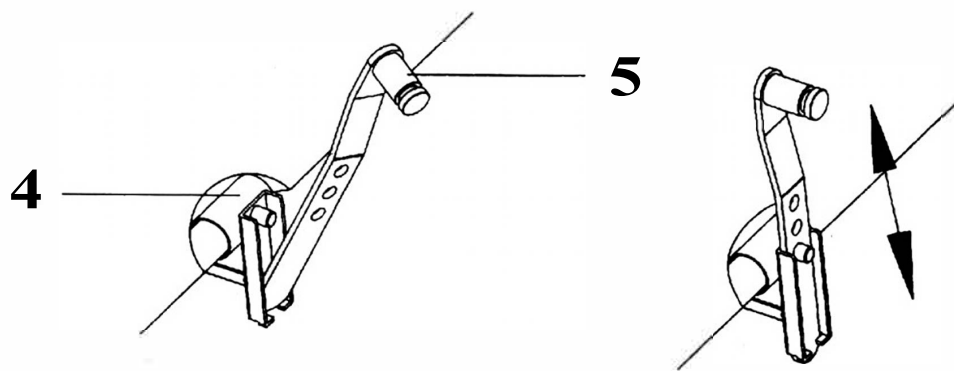
ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед несколькими первыми занятиями убедитесь, что поворотные рычаги зафиксированы в нижнем положении.
2. Рекомендуется обращаться за помощью при первых использованиях тренажера.
3. Убедитесь, что опора для стоп надежно фиксирует ваши стопы.
4. Убедитесь, что штанга регулировки установлена на подходящей для вас высоте.
5. Убедитесь, что штанга регулировки надежно зафиксирована обеими пружинными ручками и ручкой-фиксатором (30).
6. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места для полного вращения спинки.



РЕГУЛИРОВКА УГЛА

1. Потяните маленькую пружинную ручку (17) вверх, толкните раму подъема (6), чтобы полностью поднять ее над штангой (3)
2. Поместите лодыжки между опорами для стоп (31) и встаньте на перекладину, расположенную в нижней части штанги регулировки.
3. Потяните вверх маленькую пружинную шайбу, позволяя раме подъема опуститься обратно на штангу. Слегка надавите на раму подъема, пока опоры для стоп плотно не охватят ваши лодыжки. Отпустите маленькую пружинную ручку и слегка отрегулируйте раму подъема, пока пружинная шайба не зафиксировается на месте.
4. Встаньте прямо, облокотившись спиной на спинку, а руки опустив по швам.



ПОВОРОТНЫЕ РЫЧАГИ

Поворотные рычаги (5) можно отрегулировать, чтобы добиться большего или меньшего градуса инверсии. Чтобы отрегулировать поворотные рычаги, просто вытягивайте их до тех пор, пока штырь не выйдет из отверстия, поднимите их вверх или опустите вниз к необходимому отверстию, толкайте внутрь до тех пор, пока штырь не войдет в желаемое отверстие. Нижнее отверстие обеспечивает наименьший угол инверсии, в то время как верхнее - наибольший. Новичкам рекомендуется использовать нижнее отверстие до тех пор, пока они не привыкнут к тренажеру.

ПРИМЕЧАНИЕ: Оба поворотных рычага должны быть вставлены в отверстия на одном уровне. Попытка отрегулировать поворотные рычаги на разных уровнях может привести к повреждению тренажера или травмированию пользователя.

ПОРУЧНИ

Для дополнительного удобства и безопасности инверсионный стол был оснащен рядом рычагов. Эти рычаги расположена в верхней части задней U-образной рамы (2). Рычаги предназначены для того, чтобы помочь пользователю вернуться в вертикальное положение из любого положения инверсии. Если вы хотите вернуться в вертикальное положение, а спинка движется слишком медленно или не движется вообще, просто схватитесь за поручни и подтягивайтесь до тех пор, пока не вернетесь в вертикальное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Инверсионный стол всегда должен возвращаться в вертикальное положение, когда вы опускаете руки ниже пояса (см. раздел по эксплуатации). Если этого не происходит, тренажер, вероятно, не настроен под ваш рост.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Передняя U-образная рама	1	32	Нейлоновый ремешок	1
2	Задняя U-образная рама	1	33	Ремешок с петлей	1
3	Штанга регулировки	1	34	Фиксатор ремня	1
4	Рама спинки	1	35	Нейлоновая спинка	1
5	Поворотный рычаг	2	36	Мягкая накладка на ручку	2
6	Регулируемая рама подъема	1	37	Защитный кожух	2
7	Крепление опоры для стоп	2	38	Шестигранный болт 8*22	2
8	Рычаг складывания	2	39	Переключатель для ног	1
9	Штифт	1	40	Шестигранный болт 8*50	2
10	Шестигранный болт 8*25мм (15мм)	2	41	Квадратный колпачок	2
11	Шестигранный болт 6*47	2	42	Пружинная защелка	1
12	Винт с крестовиной 6*32	4	43	Шестигранный болт 8*38	2
13	Шайба М8	16	44	Шкала высоты	1
14	Круглая пластина	1	45	Пластиковая втулка	1
15	Контргайка М8	8	46	Прокладка	1
16	Контргайка М6	6	47	Двусторонняя лента	1
17	Маленькая пружинная ручка	1	48	Винт М6*20	4
18	Большая пружинная ручка	1	49	Колпачок правой ножки	2
19	Предохранительный крюк	2	50	Колпачок правой ножки	2
20	Резиновая прокладка	1	51	Винт М6*25	4
21	Овальный колпачок	2	52	Мягкая накладка	2
22	Колпачок переключателя для ног	2			
23	Пружина	1			
24	Квадратный колпачок	1			
25	Круглый колпачок	4			
26	Втулка нижней рамы спинки	2			
27	Шайба М6	16			
28	Втулка верхней рамы спинки	1			
29	Поручень	2			
30	Ручка-фиксатор	1			
31	Опора для стоп	2			

СПИСОК КРЕПЕЖЕЙ

№	Описание	Кол-во
11	Шестигранный болт М6*47	2
13	Шайба М8	12
15	Контргайка М8	6
16	Контргайка М6	2
38	Шестигранный болт М8*22	2
40	Шестигранный болт М8*50	2
43	Шестигранный болт М8*38	2



Крюк для Шага 6



Двойной открытый ключ М12*14(2ШТ)

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Детали, описанные выше представляют собой все необходимое для сборки тренажера. Перед началом сборки обязательно проверьте все крепежи, чтобы убедиться в наличии всех деталей.
- Остальные детали, описанные на стр. 3, предварительно собраны на фабрике.

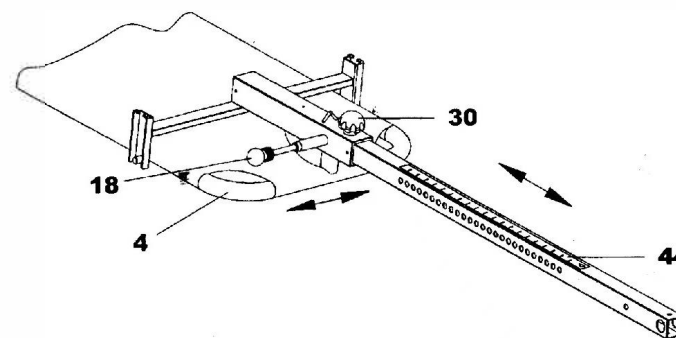
СБОРКА

Разложите все детали на полу и снимите упаковочные материалы. Сверяйтесь со списком деталей, чтобы определять детали тренажера. Выполните все шаги инструкции по сборке тренажера.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКА

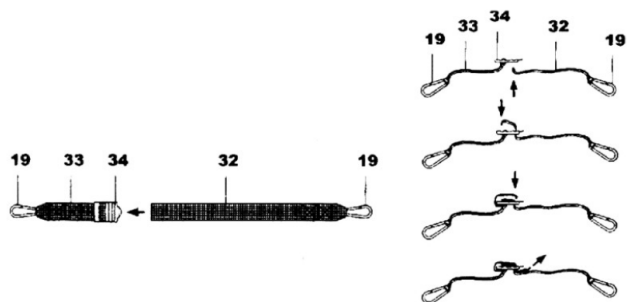


Для дополнительной безопасности тренажер оснащен нейлоновым ремнем, предназначенным для ограничения угла инверсии. Можно отрегулировать длину ремня, чтобы увеличить или уменьшить угол инверсии. Чтобы удлинить ремень (32) вставьте верхний конец ремня (32) в фиксатор ремня и потяните за нижний конец ремня. Чтобы укоротить ремень, вставьте нижний конец ремня (32) в фиксатор ремня и потяните за верхний конец. См. Рисунок выше.



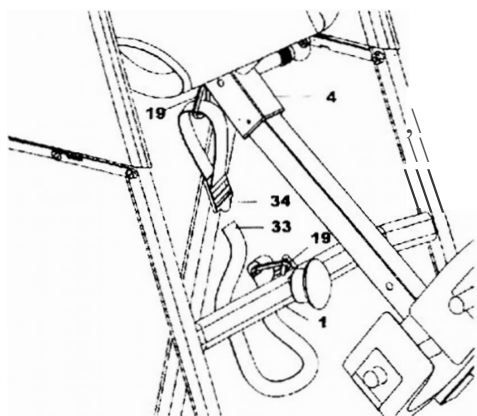
РЕГУЛИРОВКА ШТАНГИ

Регулируемая штанга (3) может быть установлена в разных положениях, чтобы соответствовать росту пользователя тренажера. Чтобы отрегулировать штангу, ослабьте ручку-фиксатор (30), достаньте большую пружинную ручку (18), а затем поднимите или опустите штангу на делаемую высоту в соответствии со шкалой роста, расположенной под квадратной втулкой (26). Когда штанга находится в желаемом положении, просто отпустите большую пружинную ручку, немного приподнимите или опустите штангу, чтобы пружинная ручка зафиксировалась на месте, и затяните ручку-фиксатор (30).



ШАГ 8:

Вставьте нейлоновый ремень (32) в фиксатор ремня (34), вставив конец ремня через нижнюю часть фиксатора ремня, затяните ремень (32) над предварительно установленным ремнем (33) и протяните через фиксатор ремня. Затем сделайте петлю через этот же ремень, вставьте обратно в фиксатор ремня, и затяните для фиксации. См. Рисунок ниже.



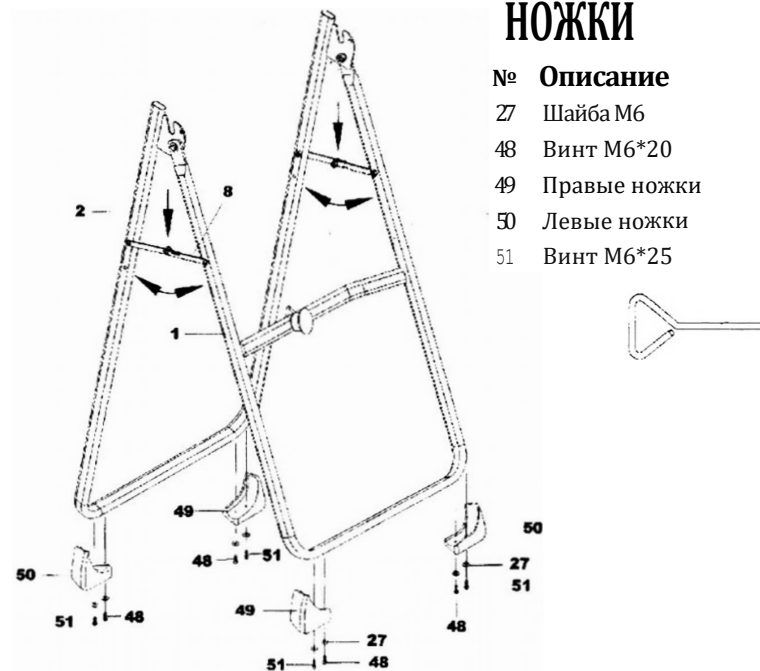
ШАГ 9:

Закрепите нейлоновый ремень (32, 33) на инверсионном столе, зацепив конец ремня (32) за предварительно установленную петлю в задней части рамы спинки (4), как показано на рисунке. Затем зацепите другой конец ремня (33) за другую предварительно установленную петлю на передней U-образной раме (1), как показано на рисунке.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

НОЖКИ

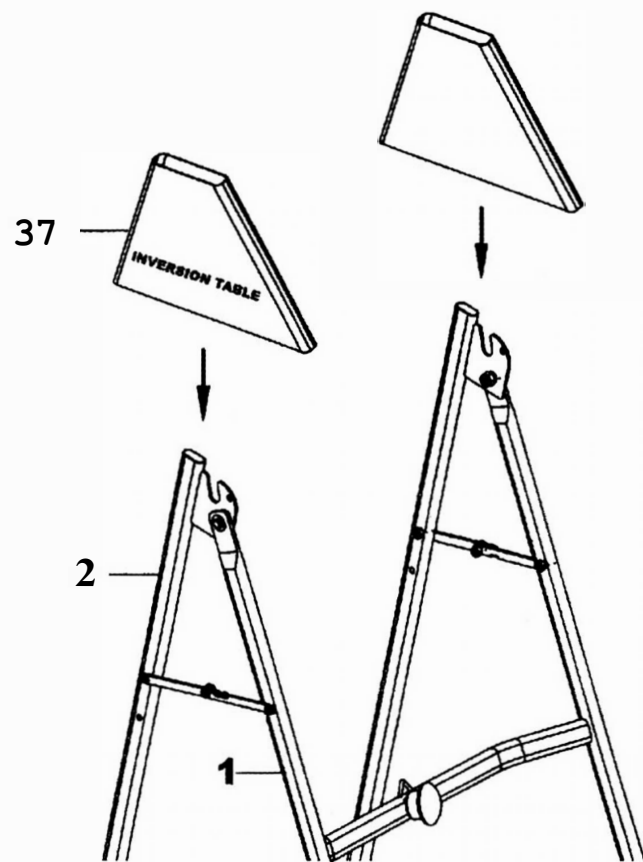
№	Описание	Кол-во
27	Шайба М6	8
48	Винт М6*20	4
49	Правые ножки	2
50	Левые ножки	2
51	Винт М6*25	4



ШАГ 1:

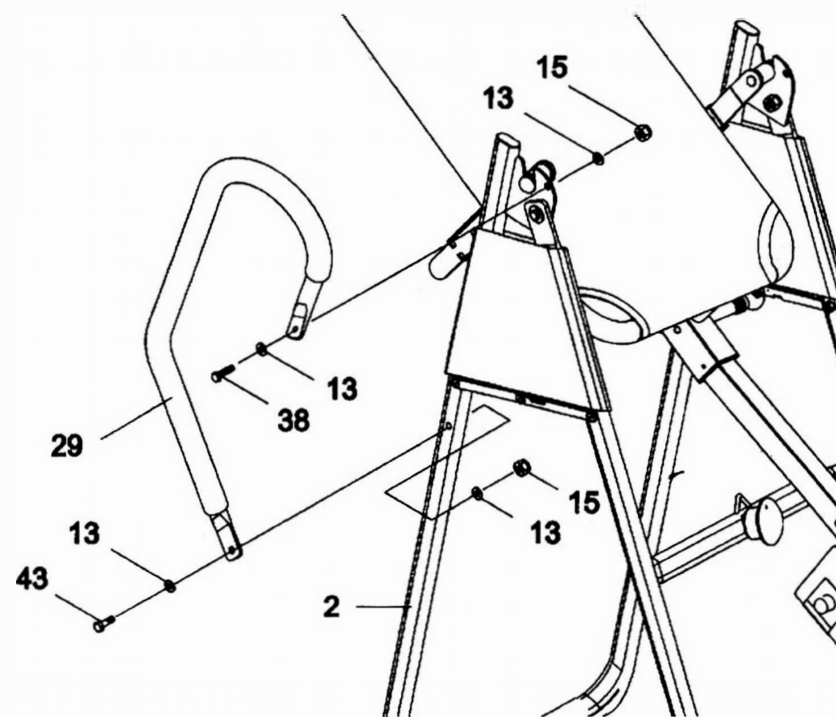
Поставьте основание тренажера, разделив U-образные рамы. Расставьте переднюю и заднюю U-образные рамы (1, 2) максимально далеко друг от друга. Затем надавите по центру двух рычагов складывания (8) пока они не зафиксируются полностью.

Установите левые и правые ножки (50, 49) на переднюю и заднюю U-образные рамы (1, 2) и закрепите каждую двумя винтами (48, 51) и шайбами (27).

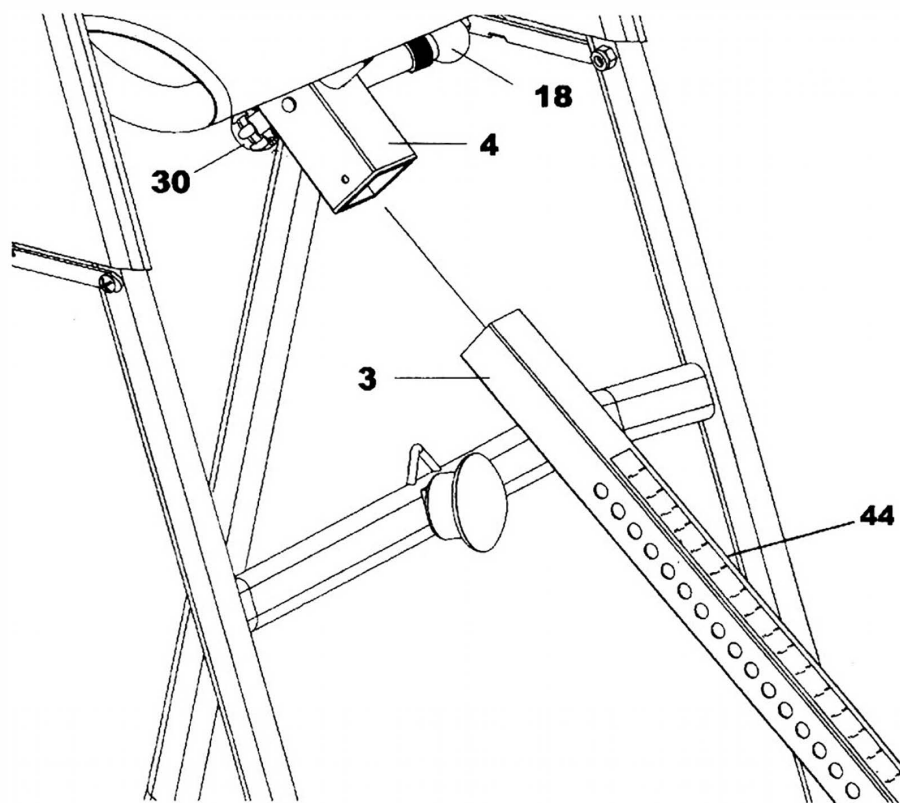


ШАГ 2:

Наденьте защитный кожух (37) на каждую сторону основания, как показано на рисунке, и потяните кожухи вниз, пока их нижние части не будут чуть ниже рычагов складывания (8, 14). Используйте застежки-липучки в нижней части кожухов, чтобы закрепить их на рычагах складывания. Если кожухи установлены правильно, рычаги складывания должны быть полностью закрыты защитными кожухами с логотипом сбоку.

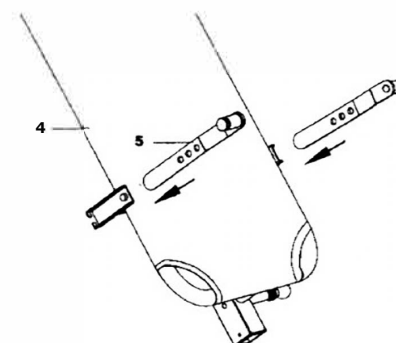


Закрепите поручень (29) на задней U-образной раме (2) с помощью шестигранного болта (38 и 43), шайба (13) и нейлоновой гайки (15), как показано на рисунке.



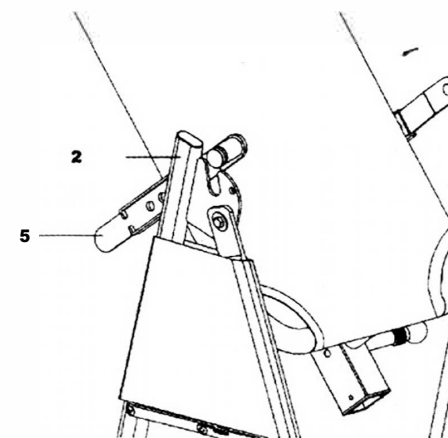
ШАГ 7:

Достаньте большую пружинную ручку (18), и вставьте штангу регулировки (3) в квадратное крепление в нижней части рамы спинки (4), как показано на рисунке. Понимайте штангу вверх, пока показатель желаемой высоты на шкале роста (44) не будет находиться под креплением на раме спинки. Зафиксируйте штангу регулировки на месте, отпустив пружинную ручку. Немного поднимите или опустите штангу, пока пружинная ручка не встанет на место и не зафиксируется. Для дополнительной безопасности зафиксируйте ручку-фиксатор (30) в задней части крепления на раме спинки, как показано на рисунке.



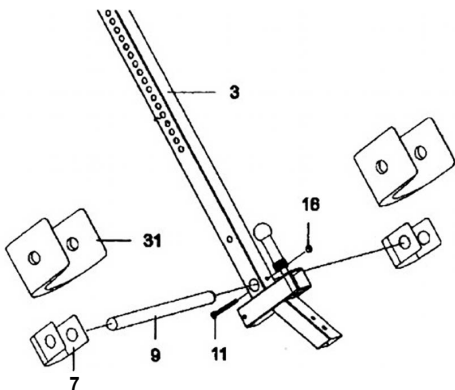
ШАГ 3:

Вставьте нижнюю часть поворотных рычагов (5) в крепления, расположенные с каждой стороны рамы спинки (4), сопоставьте необходимое отверстие на рычаге со штырьком на креплении. Вставьте штырек в отверстие, чтобы зафиксировать поворотный рычаг на месте. Рекомендуется использовать нижнее отверстие на поворотном рычаге, пока вы не привыкните к тренажеру.

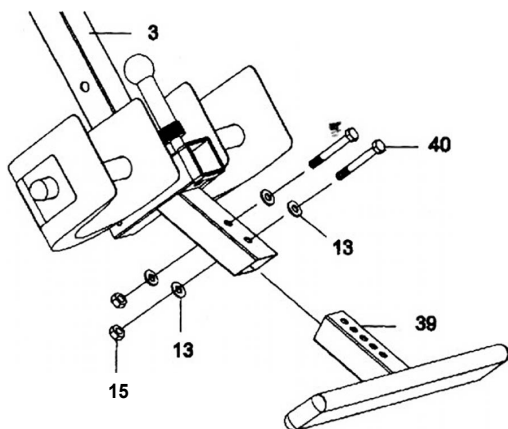


ШАГ 4:

Установите раму спинки на задней U-образной раме (2), вставив концы поворотных рычагов (5) в отверстия на пластинах. Части роликов поворотных рычагов с выемками нужно вставить в отверстия на пластинах.

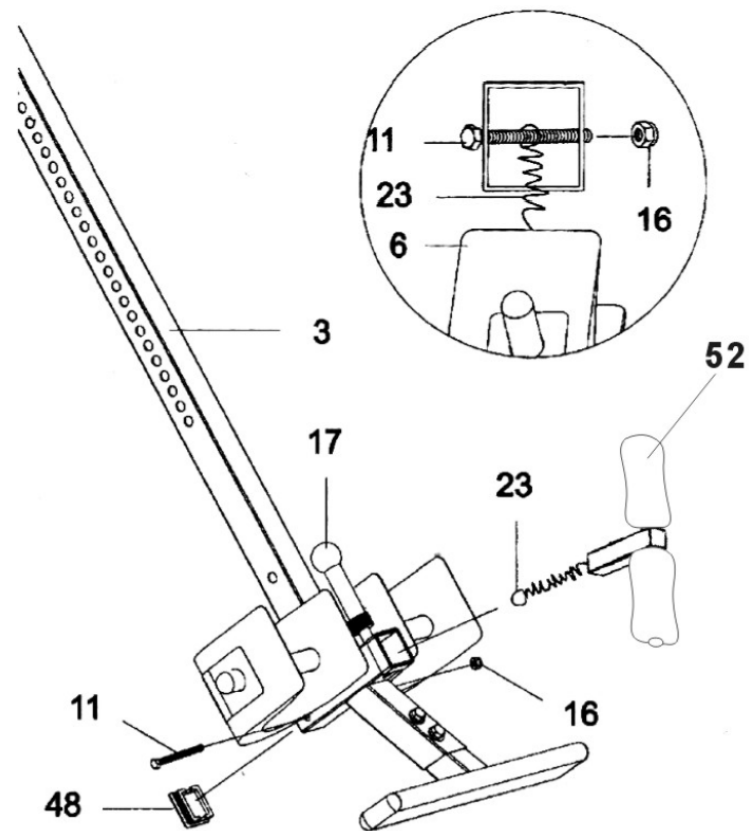


Теперь вставьте одно крепление подставки для ног (7) и одну подставку для ног (31) в один конец штифта (9). Вставьте штифт в большое круглое отверстие в боковой части штанги (3), как показано на рисунке, и закрепите другое крепление подставки для ног (1) и подставку для ног на другом конце штифта.



ШАГ 5:

Вставьте перекладину для ног (39) в нижнюю часть штанги регулировки (3) и сопоставьте два отверстия на перекладине для ног с двумя отверстиями на штанге. Закрепите перекладину для ног с помощью шестигранного болта (40), нейлоновой гайки (15) и одной шайбы (13).



ШАГ 6:

Закрепите регулируемую раму подъема (52) на нижней части штанги регулировки (3), вставив раму наклона в квадратное крепление на штанге. Полностью вставьте раму наклона в квадратное крепление, наполовину вставьте шестигранный болт (11) в квадратное крепление, используйте крюк, чтобы зацепить кольцо (23), вставьте болт в кольцо в нижней части пружины (23), полностью вставьте болт в квадратное крепление и зафиксируйте с помощью контргайки (16).

Примечание: чтобы вставить раму подъема в квадратное крепление, сначала необходимо достать пружинную ручку (17).