ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ SCHOLLE 03U
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАНИЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110кг

ВНИМАНИЕ

Содержание данной коробки не подходит для детей младше 3 лет. Содержит мелкие детали, которые могут привести к удушению.

На тренажере единовременно может находиться только один человек.
СБОРКУ ДОЛЕН ПРОИЗВОДИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

ВНИМАНИЕ

Прочитайте руководство перед использованием тренажера.
Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Техника безопасности.....3
2.Разнесенный вид.....4
3. Крепежи.....4
4. Список деталей.....5
5.Инструкция по сборке.....6
6.Инструкция по эксплуатации.....9
7.Примеры упражнений.....10
8. Упражнения для растяжки.....11

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

ПЕРЕД СБОРКОЙ:

• Полностью прочтите данное руководство перед использованием тренажера и сохраните его.
• Убедитесь, что тренажер собран правильно, согласно с инструкциями в данном руководстве.
• Данное руководство создано с целью помощи пользователю в сборке, регулировке, обслуживании и эксплуатации тренажера. Оно содержит важную информацию, касающуюся безопасности пользователя и эксплуатации тренажера.
• **ВСЕГДА** консультируйтесь с врачом или другим медицинским работником **перед** началом тренировок на инверсионном столе. Не используйте данный тренажер, если страдаете одним из перечисленных ниже заболеваний: **ожирение, глаукома, отслоение сетчатки, конъюнктивит, беременность или ее возможность, травмы спины, церебральный склероз, отек суставов, ушные инфекции, высокое кровяное давление, гипертония, недавний сердечный приступ или транзиторная ишемическая атака, заболевания сердца или сердечно-сосудистой системы, грыжа пищевого отверстия или грыжа брюшной стенки, заболевания костей, включая, но не ограничиваясь: остеопороз, незажившие переломы, модульные стержни или хирургически установленные ортопедические опоры, применение антикоагулянтов или аспирина**
• **ПРЕКРАТИТЕ** использовать инверсионный стол, если почувствуете слабость или головокружение во время занятия. Это также касается чувства боли и давления.
• **ВСЕГДА** возвращайтесь в вертикальное положение *медленно*. Быстрое изменение положения может привести к головокружению или тошноте.
• **ВСЕГДА** устанавливайте тренажер на ровную поверхность. Рекомендуется устанавливать тренажер на защитное покрытие.
• **ВСЕГДА** убеждайтесь, что ключ безопасности зафиксирован на своем месте, когда инверсионный стол не используется.
• **ВСЕГДА** убеждайтесь, что фиксирующие штыри прочно стоят на месте перед использованием стола.
• **ВСЕГДА** убеждайтесь, что предохранительный ремень надежно закреплен, даже если стол не используется.
• **НИКОГДА** не позволяйте детям использовать или играть на инверсионном столе и рядом с ним. Тренажер должны использовать только обученные взрослые.
• **НИКОГДА** не устанавливайте стол в зоне доступа детей и людей, не осведомленных об опасностях, связанных с использованием инверсионного стола, без присмотра.
• Измерения высоты на центральной перекладине являются ориентировочными. Возможно, вам придется отрегулировать эту перекладину в зависимости от массы и вашего веса. До тех пор, пока вы не будете уверены, что отрегулировали высоту надлежащим образом, необходимо использовать центровочный инструмент.
• Убедитесь, что вам известно, как инверсионный стол будет реагировать на движения рук и перенос веса, прежде чем пытаться выполнить инверсию более чем на 30 градусов. До тех пор, пока вы не будете уверены, как работает этот конкретный инверсионный стол, обращайтесь за помощью к взрослому наблюдателю, чтобы он помогал вам выполнять упражнения, даже если вы ранее уже использовали инверсионный стол.
• **НЕ** превышайте рекомендованный **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС пользователя,** составляющий 110 кг.
• Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.
• Осмотрите тренажер перед использованием: убедитесь, что все гайки и болты затянуты и находятся в рабочем состоянии, замените все изношенные, дефективные или недостающие детали.
• НЕ надевайте свободную одежду, ремни с пряжками или ювелирные украшения, включая, но не ограничиваясь, кольца, цепочки и броши. Это может быть чрезвычайно опасно.
• При использовании тренажера рекомендуется надевать подходящую спортивную одежду. Необходимо полностью опустошить карманы.
Проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок для оценки вашей физической подготовки и определения наиболее подходящей для вас программы тренировок, учитывая вас возраст и физическую подготовку.
• Если вы испытываете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость или другой дискомфорт во время тренировки, остановитесь и обратитесь за медицинской помощью и/или проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить.
• Безопасность и целостность при использовании тренажера могут поддерживаться только при регулярной проверке на наличие повреждений и ремонте. Ответственность за регулярное техническое обслуживание лежит исключительно на пользователе/владельце или операторе. Изношенные или поврежденные компоненты должны быть немедленно заменены, либо тренажер должен быть выведен из эксплуатации до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

• Инструкции по техническому обслуживанию должны обратить внимание читателя на этот факт.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД

КРЕПЕЖИ

(24) M8*35 - 4шт	(14) M10*30 - 20шт	(17) M6*10 - 4шт	(32）M6*42 - 2шт	(13)M10*35 - 2шт
(29) M8*45 - 1шт	(21) M6 - 4шт	(16) M10 - 4шт	(45) M8 - 1щт	(25)M8-5ШТ (33)M6-2ШТ (15)M10-4ШТ
(23) - 1ШТ	(5) - 2ШТ	(34)13#/17#*3t - 2ШТ		

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол.		№	Описание	Кол.
1	Передняя рама основания	1		25	Плоская шайба М8	5
2	Задняя рама основания	1		26Л	Кожух - левый	1
3	Опорная рама спинки	1		26П	Кожух - правый	1
4	Соединительная пластина	2		27	Крюк	1
6Л	Поручень - левый	1		29	Шестигранный болт М8*45	1
6П	Поручень - правый	1		30	Арочный колпачок 32	4
7	Перекладина регулировки высоты	1		31	Мягкая пластина 25	1
8	Опорная пластина для ног	1		32	Шестигранный болт М6*42	6
9	Регулируемое опорное крепление ног	1		33	Шайба М6	6
10	Спинка	1		34	Ключ 13#/17#*3t	2
11Л	Опорная пластина	1		35	Шестигранный болт М10*22	2
11П	Опорная пластина	1		36	Накладка поручня 25	2
12	Металлическое крепление	2		37	Квадратный внутренний колпачок 20*20	4
13	Шестигранный болт М10*35	2		38	Круглый внутренний колпачок 25	2
14	Шестигранный болт М10*30	2		39	Круглый внутренний колпачок 19	4
15	Плоская шайба М10	6		40	Квадратный внутренний колпачок 25*50	2
16	Контргайка М10	6		41	С-образный штифт	1
17	Винт М6*10	4		42	Пружина-1	1
18	Короткая втулка	1		43	Квадратный внутренний колпачок 30*30	1
19	Квадратный внутренний колпачок 33.4*33.4	1		44	L-образный крюк (ключ безопасности)	1
20	Мягкая накладка	1		45	Контргайка М8	2
21	Контргайка М6	8		46	Квадратный внутренний колпачок 35*35	1
22	Длинная втулка	1		47	Пружина-2	1
23	Фиксирующий штифт 8*L45	1		48	Прокладки	2
24	Шестигранный болт М8*35	4		49	Мягкие накладки	4

ПРИМЕЧАНИЕ:

! Для вашего удобства многие их деталей из списка выше были предварительно установлены на заводе.

! Крепежи, необходимые для домашней сборки, включены в набор крепежей.

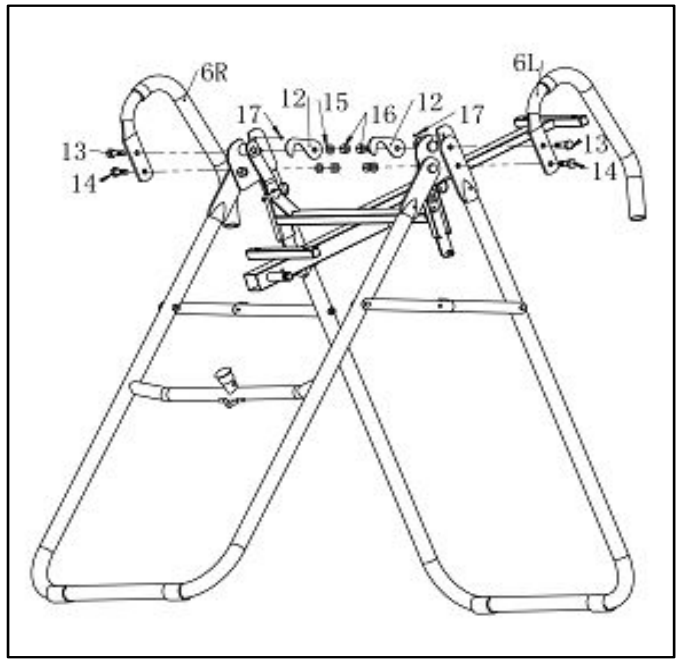
! 2х для полной сборки могут понадобиться стандартные плоскогубцы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

A. Достаньте предварительно собранные переднюю и заднюю рамы (1 и 2). Разложите ножки рамы, чтобы она полностью открылась. Убедитесь, что центральные перекладины (11Л и 11П) находятся с нижнем положении.

B. Закрепите 2х соединительные пластины (4) на опорной раме спинки (3), как показано на рисунке. Убедитесь, что соединительные пластины успешно установлены в своих креплениях на опорной раме спинки. Уставьте 2х винта М6х10 (17) и 2х контргайки М6 (21) в отверстия в нижней части соединительных пластин. Это поможет защитить пластины от случайного выскальзывания из крепления.



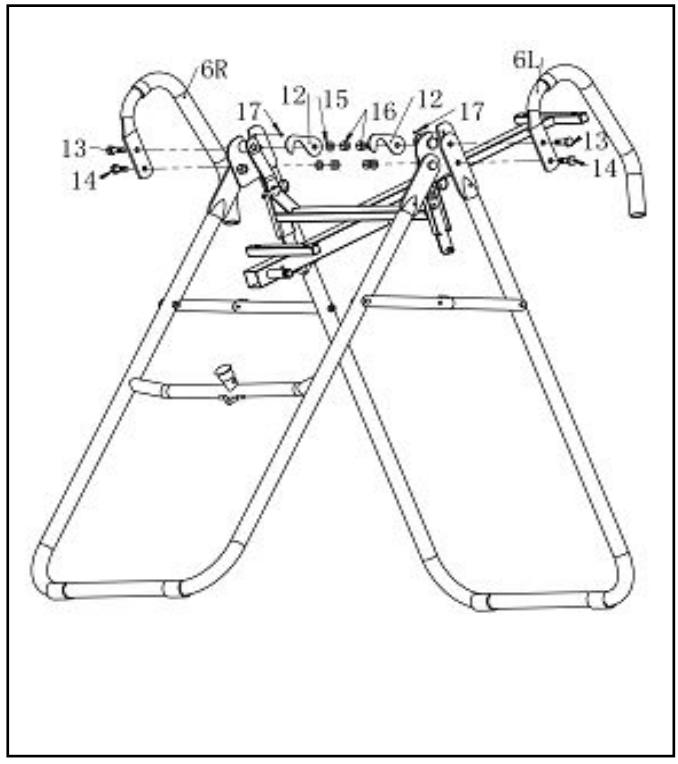
C. С помощью пропазованных колпачков соединительных пластин установите опорную раму спинки на опоры в верхней части главной рамы. После установки зафиксируйте соединительные пластины на опорной раме с помощью 2х малых фиксирующих штырей (5).

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что часть 4 установлена таким образом, чтобы концы смотрели по направлению вниз, а секции с выемками были надежно зафиксированы на главной раме, как показано на рисунке справа. Если вы не уверены, какое отверстие регулировки на соединительной пластине использовать, вы можете начать с центрального отверстия и при необходимости отрегулировать высоту позже.

ШАГ 2:

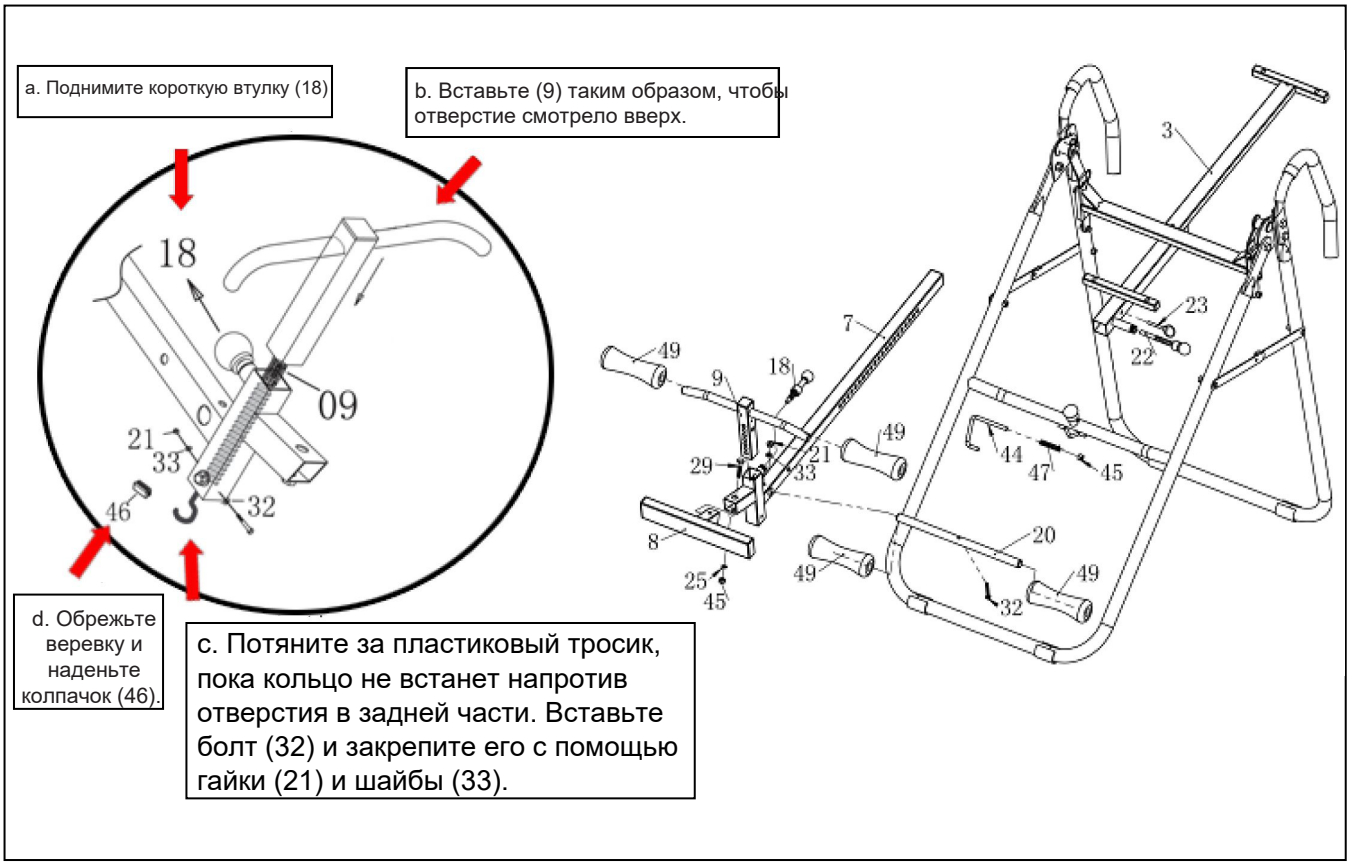
A. С помощью 1х шестигранного болта М10х35 (13) и 1х шестигранного болта М10х30 (14), установите левый поручень (6Л) в отверстие на задней раме основания (2).

B. Затем установите металлическое крепление (12) на конце первого шестигранного болта (13), убедившись, что соединительная пластина (4) находится по центру. Закрепите шестигранные болты (13 и14) с помощью 4 плоских шайб (15) и 4 контргаек М10 (16), как показано на рисунке. Установите правый поручень (6П), выполнив аналогичные шаги.



C. Если металлические пластины (12) открыты, закройте их, чтобы они находили на главной раме, зафиксировав часть 4 не месте.

D. ВАЖНО: Зафиксируйте 2х шестигранных болта М6*10 (17) с каждой стороны главной рамы после установки металлических креплений (12) на главной раме. Это не даст опорной раме спинки (3) выскользнуть из крепления во время использования.



ШАГ 3:

A. Вставьте мягкие накладки (20) в отверстие в перекладине регулировки высоты (7), как показано на рисунке, и зафиксируйте с помощью 1x шестигранного болта (32), 1x плоской шайбы (33) и 1x контргайки M6 (21).

B. Вставьте регулируемое опорное крепление для ног (9) в перекладину регулировки высоты (7). Установите короткую втулку (18) в перекладину регулировки высоты и зафиксируйте пружину на задней части перекладины регулировки высоты (7) с помощью 1x болта M6 (32), 1x плоской шайбы (33) и 1x контргайки M6 (21) *(См. изображение вверху слева с подробными инструкциями.)*

C. Вставьте 2x мягкие накладки (49) в мягкую накладку (20) и еще 2x мягкие накладки в опорное крепление для ног (9). Вставьте опорную пластину для ног (8) в нижнюю часть перекладины регулировки высоты (7) и зафиксируйте с помощью 1x шестигранного болта M8x45 (29), 1x плоской шайбы (25) и 1x контргайки M8 (45).

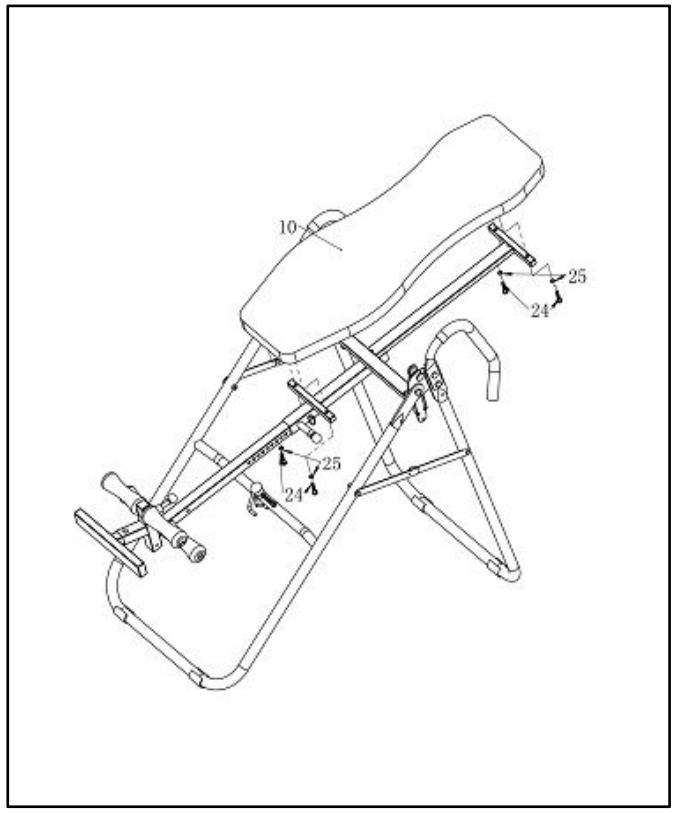
D. Вставьте перекладину регулировки высоты (7) в опорную раму спинки (3). Зафиксируйте с помощью фиксирующего штифта (23) и длинной втулки (22). Убедитесь, что все эти соединения надежно закреплены, прежде чем продолжать.

ПРИМЕЧАНИЕ: К некоторым моделям прилагается ключ безопасности. Если он не установлен на заводе:

E. Удалите закрепленные крепежи и установите L-образный крюк (44) в отверстие в передней части главной рамы. Зафиксируйте с другой стороны в следующем порядке: пружина-2 (47), Шайба M8, 1x контргайка M8.

ШАГ 4:

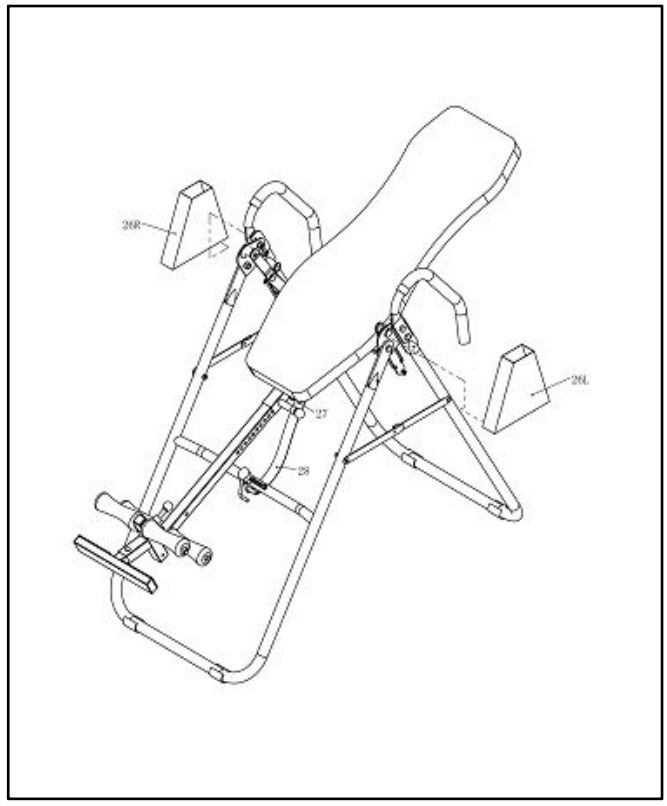
Установите подушку спинки (10) на опорную раму спинки (3) с помощью 4х шайб М8 (24) и 4х шестигранных болтов М8х35 (24).



ШАГ 5:

Установите левый и правый кожухи (26Л) и (26П) с левой и правой стороны главной рамы.
Зацепите крюк (27) за крюк на опорной раме спинки.
Зафиксируйте ремешок (28), предварительно пропустив его в отверстие на передней главной раме.

ВАЖНО: **ВСЕГДА** проверяйте, надежно ли закреплен предохранительный ремешок, даже когда стол не используется.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАККОМЬТЕСЬ С ДАННЫМИ ИНСТРУКЦИЯМИ

НИКОГДА не устанавливайте стол в зоне доступа детей и людей, не осведомленных об опасностях, связанных с использованием инверсионного стола, без присмотра.
Даже при соблюдении предыдущей инструкции **ВСЕГДА** убеждайтесь, что ключ безопасности надежно зафиксирован, когда стол не используется.
ВСЕГДА проверяйте, надежно ли закреплен предохранительный ремешок, даже когда стол не используется. **Первым инверсионный стол ВСЕГДА должен использовать взрослый человек**, даже если вы уже занимались на инверсионном столе ранее. Чрезвычайно важно, чтобы стол был правильно настроен под вас. Измерения высоты на центральной перекладине являются ориентировочными и могут нуждаться в корректировке в зависимости от вашего веса и других факторов. Использование взрослого наблюдателя должно предотвратить потенциально опасные для жизни травмы в случае внезапного и неожиданного переворота стола.
ВСЕГДА убеждайтесь, что ВСЕ фиксирующие штыри прочно стоят на своем месте в кожухе перед использованием стола. Немедленно прекратите использование, если любой из фиксирующих штырей ослабился во время использования.

Когда вы ложитесь на стол, скрестив руки на груди, инверсионный стол должен перевернуться на несколько сантиметров ВПЕРЕД. (Ваша голова должна переместиться ближе к полу, а ступни к потолку).

• Если инверсионный стол не изменил положение или полностью наклонился назад, он отрегулирован неправильно. Регулируйте центральную перекладину до тех пор, пока не достигнете описанного выше результата.

При поднятии ОДНОЙ руки над головой инверсионный стол продолжит наклоняться все дальше назад. Чтобы остановить вращение и вернуться в нормальное положение, снова положите руку вдоль тела.

• Вы можете увеличить угол и скорость вращения, подняв обе руки.

Если вам сложно вернуться в исходное положение, согните колени и проскользите телом по направлению к ступням. Если инверсионный стол находится в положении максимальной инверсии в 90 градусов, схватитесь руками по обе стороны инверсионного стола и потяните вперед.

НИКОГДА НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВСТАТЬ СО СТОЛА, ПОДНЯВ ГОЛОВУ! НАЧИНАЙТЕ ПОСТЕПЕННО!

• В первый раз рекомендуется отклонение не более 20-30 градусов. Проводите не более 5 минут за раз в любом перевернутом положении. В первые несколько недель рекомендуется находиться в перевернутом положении лишь по несколько минут за раз.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СИГНАЛАМ СВОЕГО ТЕЛА!

• Если вы испытываете такие признаки чрезмерного нахождения в перевернутом положении, как головная боль, головокружение, покраснение или дискомфорт в лодыжках, коленях или бедрах, НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ!

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

При использовании нового инверсионного стола **всегда** обращайтесь за помощью к опытному взрослому человеку для выполнения упражнений, пока не будете точно понимать, как данный конкретный инверсионный стол реагирует на ваши движения, даже если вы ранее занимались на инверсионном столе.

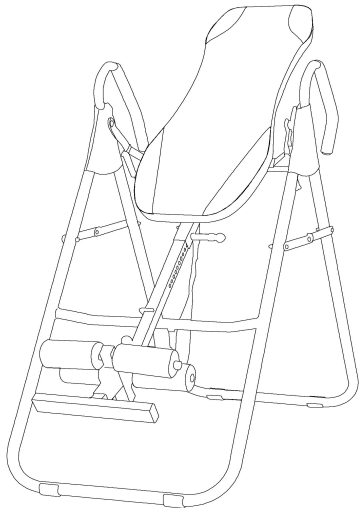
УГЛЫ ИНВЕРСИИ

• Новичкам стоит начинать с наклона 20-30 градусов. Он обеспечит легкое растяжение и позволит вашему телу привыкнуть к перевернутому положению.
• Когда почувствуете себя комфортно, измените угол до 50-60 градусов. Это позволит произвести полную декомпрессию позвоночника. Вам не обязательно наклоняться более чем на 60 градусов. Для максимального растяжения перевернитесь на 90 градусов.

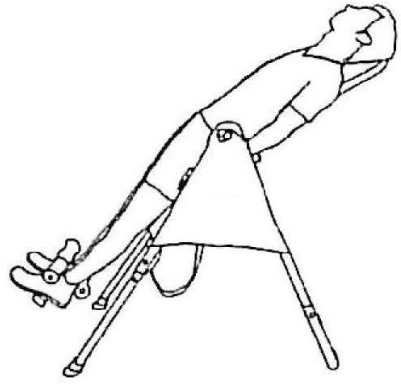
РАСКАЧИВАНИЕ

• Медленно поднимайте и опускайте руки. Это приведет к вращению вашего тела назад (поднятие рук) и возвращению вперед (опускание рук).
• Вам может понадобиться некоторое время, чтобы привыкнуть к перевернутому положению. Начинайте с нескольких минут в день. Когда ваше тело привыкнет к перевернутому положению, вы можете заниматься на инверсионном столе 2-3 раза в день.

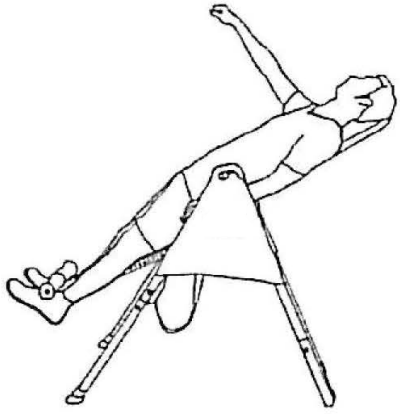
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



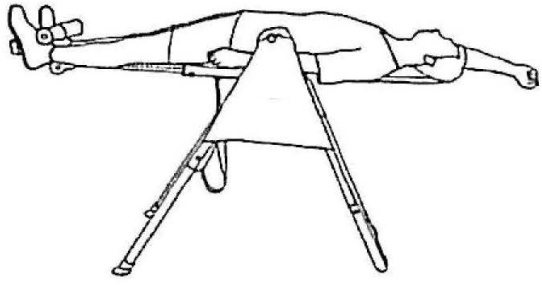
I. Исходное положение



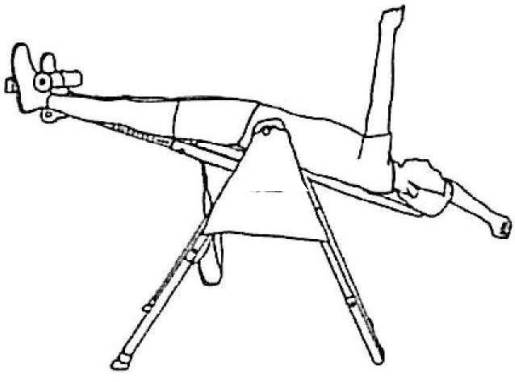
II. Одна рука на половину поднята



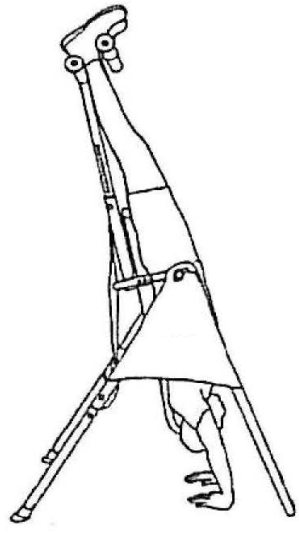
III. Одна рука полностью поднята



IV. Подняты обе руки



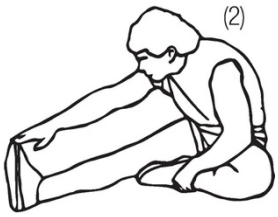
V. Полная инверсия



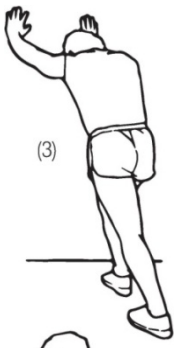
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Успешная программа упражнений состоит из разминки и заминки. Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

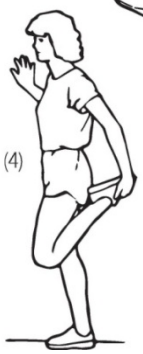
1. Наклон к пальцам ног (стоя) - Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.



2. Растяжка мышц задней поверхности бедра (сидя) -Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий - Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4. Растяжка передней поверхности бедра - Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

5. Растяжка внутренних мышц бедра - Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.

Эксклюзивный дистрибьютор на территории РФ
ООО «ОПТИМА ИМПОРТ»
г.Москва, ул. Маршала Прошлякова д.30 офис 407
info@wellfitness.ru
www.wellfitness.ru