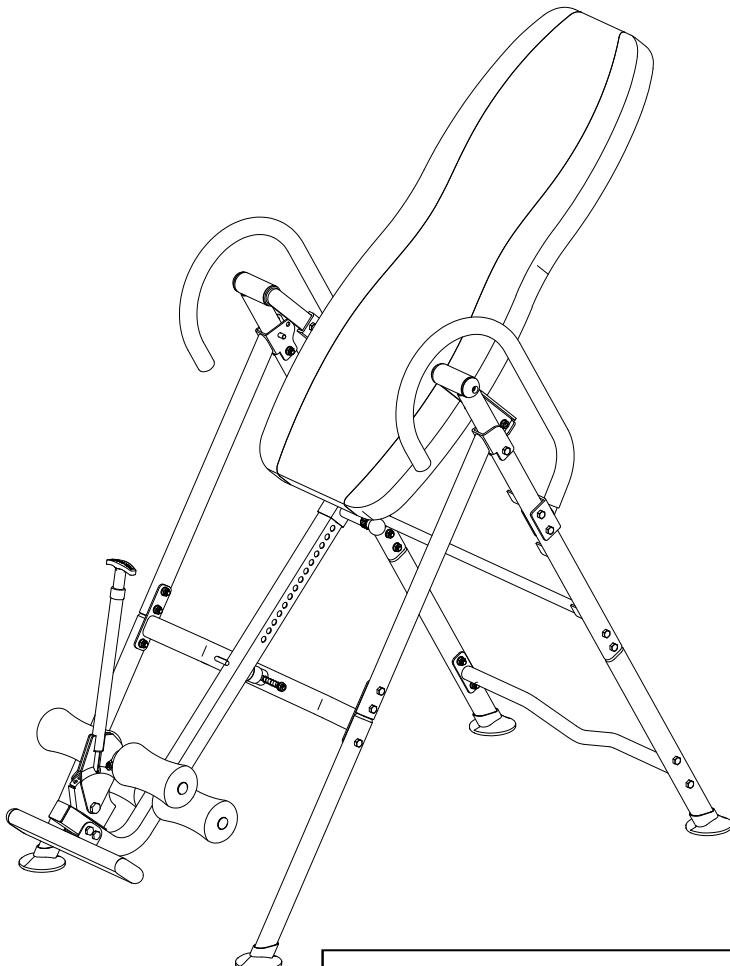


Руководство пользователя

Инверсионный стол

Артикул: IT310



Примечание: Данное изделие предназначено для пользователей ростом от 155 до 190 см и максимальным весом 120 кг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Несоблюдение инструкций и предупреждений может привести к травме или смерти

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР БЕЗ ОДОБРЕНИЯ ВРАЧА

Необходим постоянный контроль при использовании тренажера.

Держите детей и домашних животных подальше от тренажера.

Не подносите руки и ноги к движущимся частям.

Внимательно прочтите все инструкции в данном руководстве перед использованием.

Перед использованием прочно затяните все болты.

Обеспечьте достаточное пространство для безопасного использования.

Не используйте и не храните на открытом воздухе.

Во избежание серьезных травм проверяйте исправность системы фиксации лодыжек перед каждым использованием.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

Потратьте несколько минут, чтобы ознакомиться с деталями и комплектующими, входящими в комплект поставки. Убедитесь, что все детали и комплектующие присутствуют в коробке, и проверьте их на наличие повреждений, которые могли возникнуть при транспортировке. Некоторые детали могут быть предварительно собраны и установлены.

ОСТОРОЖНО

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед началом любой инверсионной программы
проконсультируйтесь с врачом.
Не используйте тренажер без одобрения лечащего врача.

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием оборудования.

Несоблюдение инструкций может привести к серьезной травме или смерти.

Перед каждым использованием тщательно проверяйте все компоненты тренажера и систему фиксации лодыжек.
Перед использованием надежно затяните все болты.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предупреждение: Максимальная грузоподъемность 120 кг

Для снижения риска получения серьезных травм перед использованием инверсионной системы внимательно прочтите все важные инструкции, меры предосторожности и предупреждения в данном руководстве.

Не используйте данный инверсионный тренажер без одобрения врача, если у вас есть какие-либо из следующих состояний: (данний список приведен только для справки и не является исчерпывающим):

Беременность; Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, вентральная грыжа; Глаукома, отслоение сетчатки или конъюнктивит; Высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака; Заболевания сердца или системы кровообращения, по которым вы проходите лечение; Травма позвоночника; Церебральный атеросклероз; Острое воспаление суставов; Слабость костей (остеопороз), не зажившие переломы, костные штифты и хирургически имплантированные ортопедические поддерживающие устройства; Приём антикоагулянтов, включая высокие дозы аспирина; Инфекции среднего уха, избыточный вес или крайнее ожирение.

ЕСЛИ ВАШ ВРАЧ РАЗРЕШИЛ ВАМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНВЕРСИОННУЮ ТЕРАПИЮ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ И ПОЛУЧИТЕ ОДОБРЕНИЕ НАШИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЬЯМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР.

ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР ИЗ-ЗА ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОМУ МЕНЬШИНСТВУ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА.

ВСЕГДА НОСИТЕ КРОССОВКИ СО ШНУРОВКОЙ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР БОСИКОМ, В НОСКАХ ИЛИ ОБУВИ БЕЗ ФИКСАЦИИ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЕ НА ГОЛОВУ ИЛИ ШЕЮ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ ИЛИ СМЕРТИ.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ГАЙКИ, БОЛТЫ И ВИНТЫ ПРОЧНО ЗАТЯНУТЫ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ.

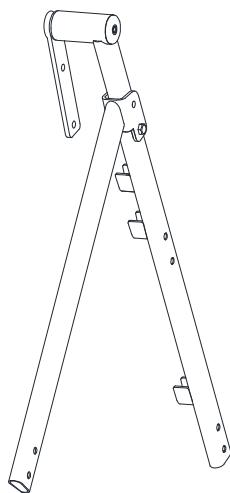
НАДЕЖНО ЗАФИКСИРУЙТЕ ЛОДЫЖКИ И ЗАКРЕПИТЕ СТОПОРНЫЙ ШТИФТ.

ПРОСИТЕ КОГО-ЛИБО ПОДСТРАХОВЫВАТЬ ВАС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

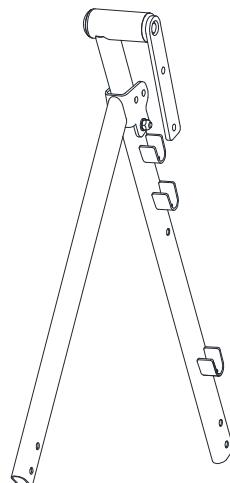
Список деталей

№ Детали	Наименование	Кол- во	№ Детали	Наименование	Кол- во
1L	Верхняя базовая рама - ЛЕВАЯ	1	17	Стопорная гайка M8	25
1R	Верхняя базовая рама - ПРАВАЯ	1	18	Винт с шестигранной головкой M8×30 мм	4
2	Нижняя базовая рама - ПЕРЕДНЯЯ	2	19	Винт с шестигранной головкой M8×35 мм	4
3	Нижняя базовая рама - ЗАДНЯЯ	2	20	Винт с шестигранной головкой M8×20 мм	4
4	Опорная труба - ПЕРЕДНЯЯ	1	21	Шариковый штифт Ø8×40 мм	1
5	Нижняя поперечина - ЗАДНЯЯ	1	22	Г-образный крюк (предохранительная защелка)	1
6	Рулевая стойка	2	23	Ручка регулировки высоты	1
7	Опорная рама спинки	1	24	Болт – M8x40мм	1
8	Подкладка спинки	1	25	Мягкие ролики для ног	4
9	Болт M8*15 мм	4	26	Круглые торцевые заглушки	4
10	Труба регулировки высоты	1	27	Винт с шестигранной головкой M8×50 мм	2
11	Планка фиксации лодыжек	1	28	Винт с шестигранной головкой M8×50 мм	1
12	Труба для ног	2	29	Металлическая втулка задней трубы для ног	1
13	Опорная пластина для стоп	1	30	Предохранительная планка Safe-T	1
14	Торцевые заглушки рамы основания	4	31	Торцевые заглушки	2
15	Болт M8*35мм	10	32	Ключ №13/№17	2
16	Плоская шайба Ø8,2×Ø16×1,5 мм	30			

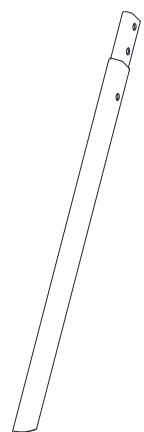
Перечень деталей



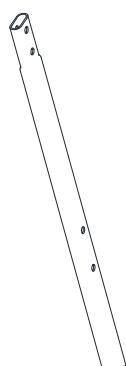
1L



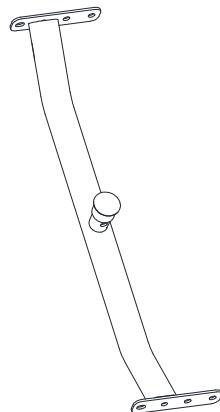
1R



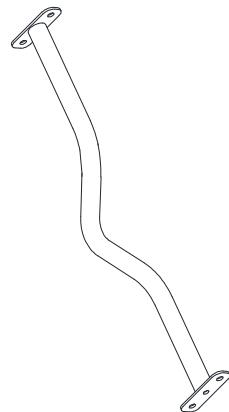
2



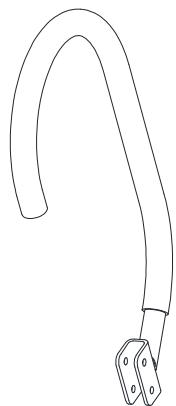
3



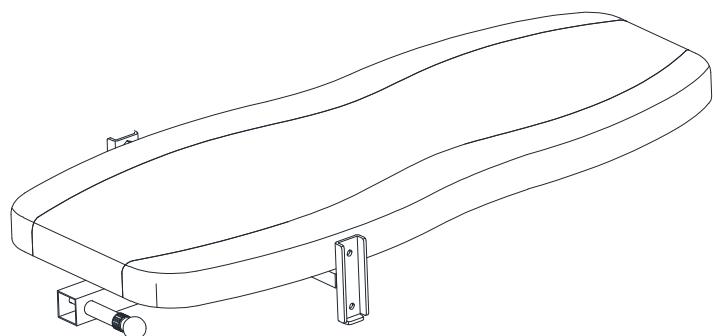
4



5



6

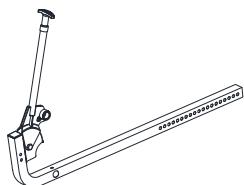


7 - 8

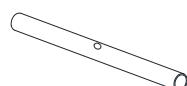
Перечень деталей



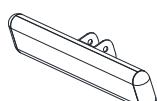
9



10-11



12



13



14



15



16



17



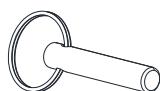
18



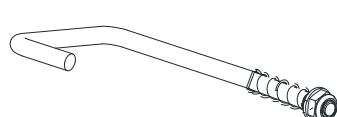
19



20



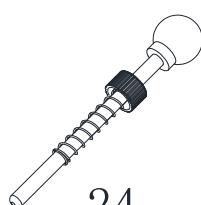
21



22



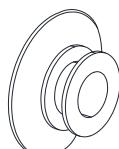
23



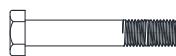
24



25



26



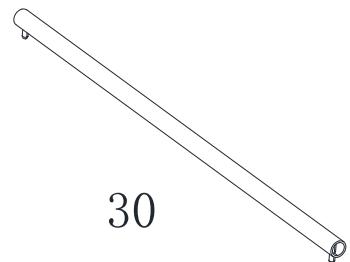
27



28



29

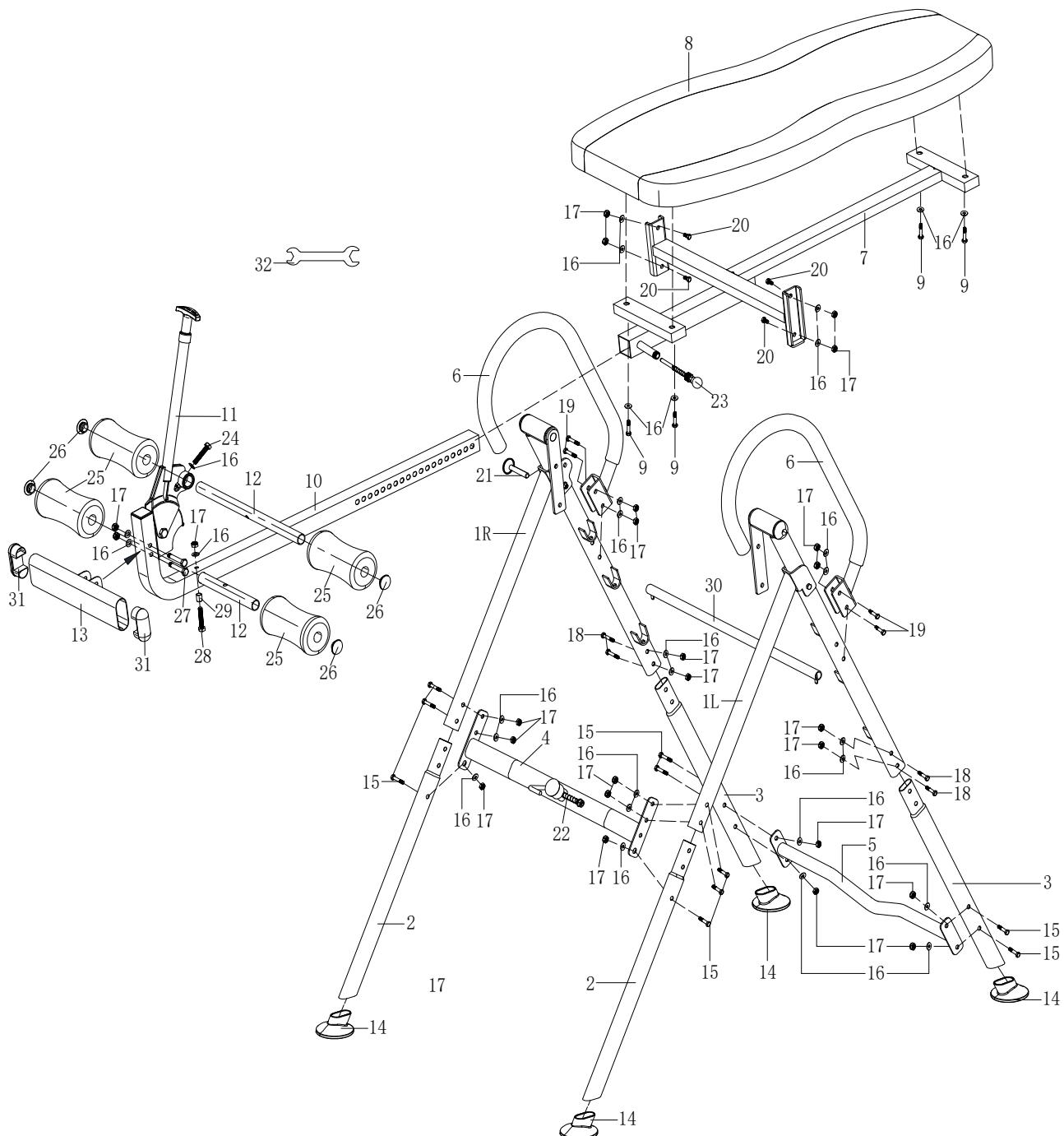


30



31

Схема в разборе



Сборка базовой рамы и рулевой стойки

Этап 1- Базовая рама

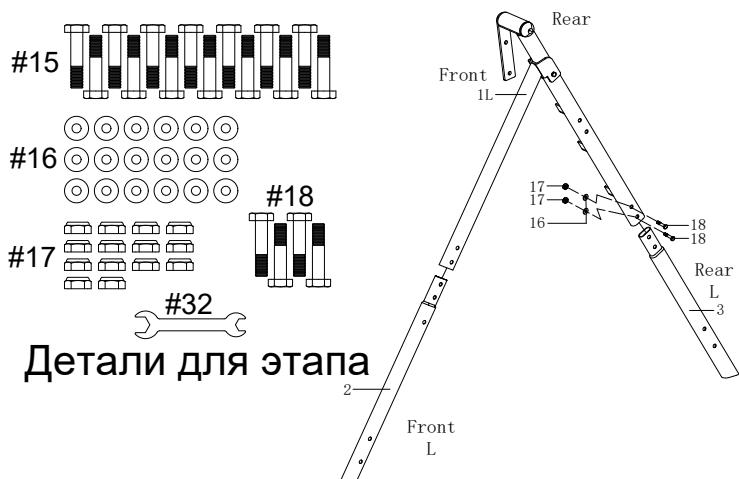
Извлеките раму из упаковочной коробки.

Установите (1L) верхнюю левую А-раму в (2) переднюю левую базовую раму и (3) правую заднюю базовую раму.

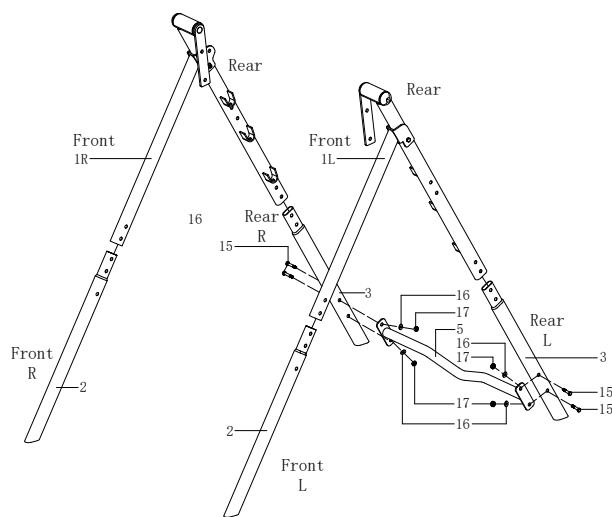
Повторите для правой стороны рамы.

Соедините заднюю секцию А-рамы с помощью 2 болтов (18), 2 шайбы (16) и 2 гаек (17) с левой и правой сторон.

Установите заднюю нижнюю поперечину (5) в собранные секции А-рамы, используя по 2 болта (15), 2 шайбы (16) и 2 гайки (17) с каждой стороны, как показано на иллюстрации.

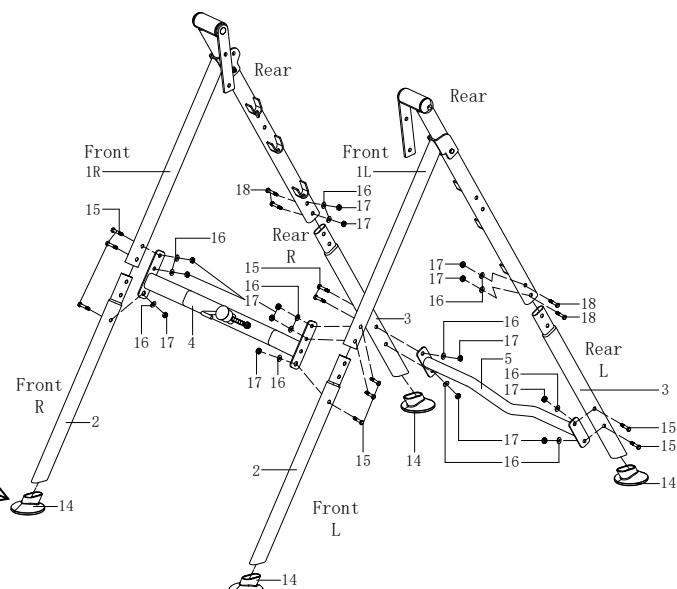


Детали для этапа



Установите переднюю центральную поперечину (4) на каждую из боковых А-рам, используя по 3 болта (15), 3 шайбы (16) и 3 гайки (17) с каждой стороны.

Закрепите напольные заглушки (14) на собранной раме, как показано на иллюстрации.



ЗАТЯНите ВСЕ БОЛТЫ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

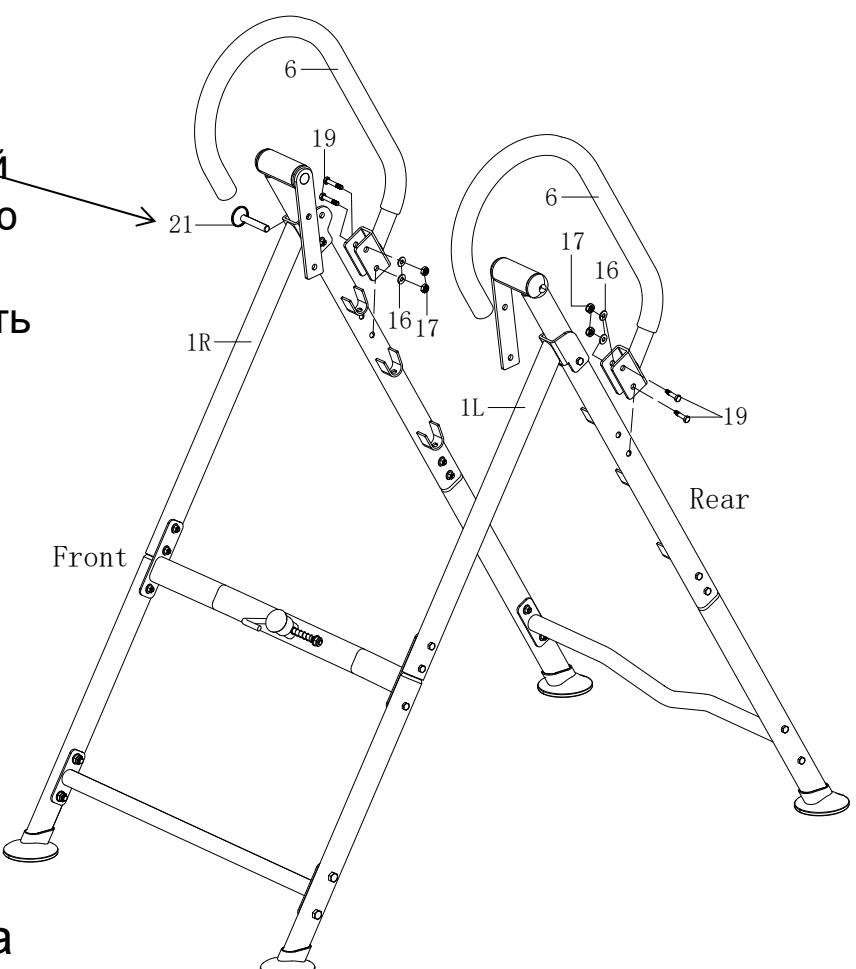
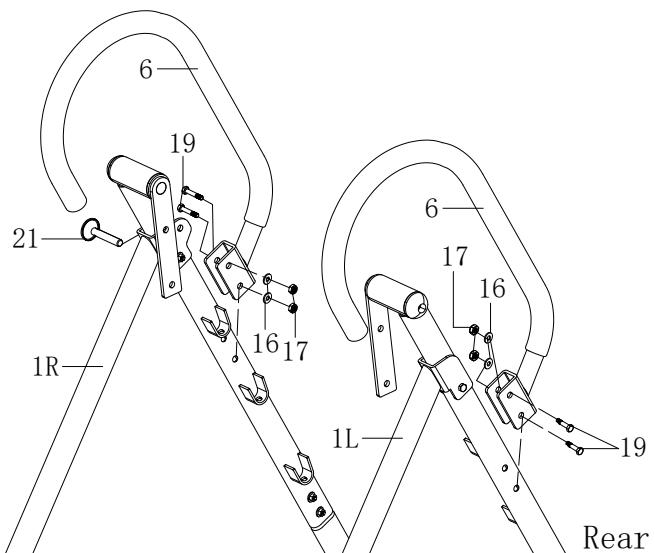
СБОРКА РУЛЕВОЙ СТОЙКИ

ЭТАП 2

Установите рулевые стойки (6) на заднюю базовую раму (1L) и (1R).

Соедините с помощью 2 болтов (19), 2 шайб (16) и 2 гаек (17) с каждой стороны, как показано на иллюстрации.

Вставьте предохранительный штифт (21) в правую сторону А-рамы, чтобы предотвратить складывание рамы.



#17	■ ■ ■ ■
#16	○ ○ ○ ○
#19	■ ■ ■ ■
#21	◎
#32	— —

Детали для этапа

ЗАТЯНТЕ ВСЕ БОЛТЫ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

Сборка и крепление спинки к базовой раме

Детали для этапа

#20



#16



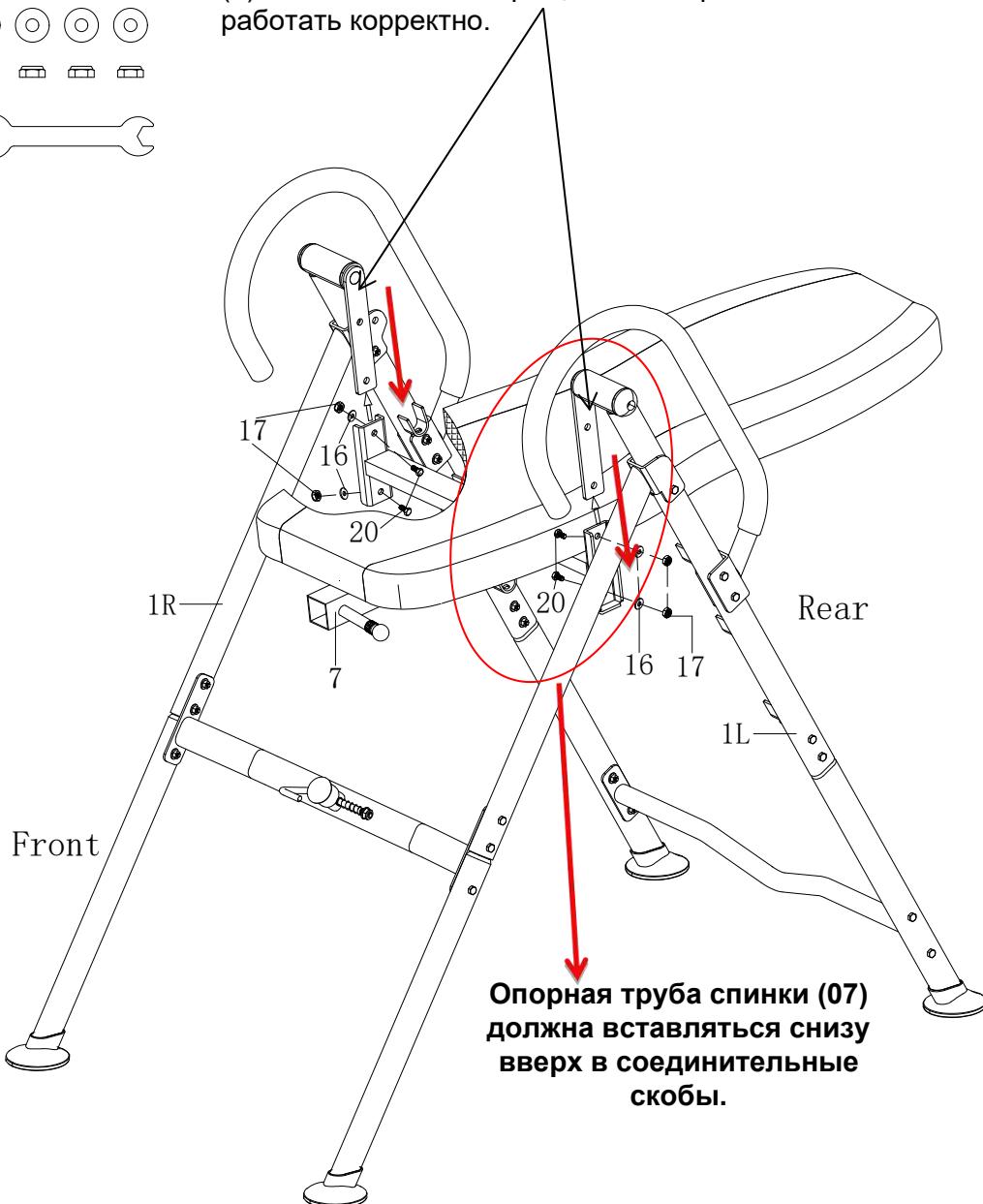
#17



#32



Важное примечание по сборке: убедитесь, что соединительные скобы направлены вниз при установке в опорную трубку спинки (7), иначе механизм вращения инверсионного стола не будет работать корректно.



ЭТАП 3 Соединение спинки

Прикрепите собранный узел подкладки спинки (08) к базовой раме с помощью болтов (20), плоских шайб (16) и стопорных гаек (17).

ЗАТЯНТЕ ВСЕ БОЛТЫ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

ЭТАП 4-труба регулировки высоты под рост и ролики

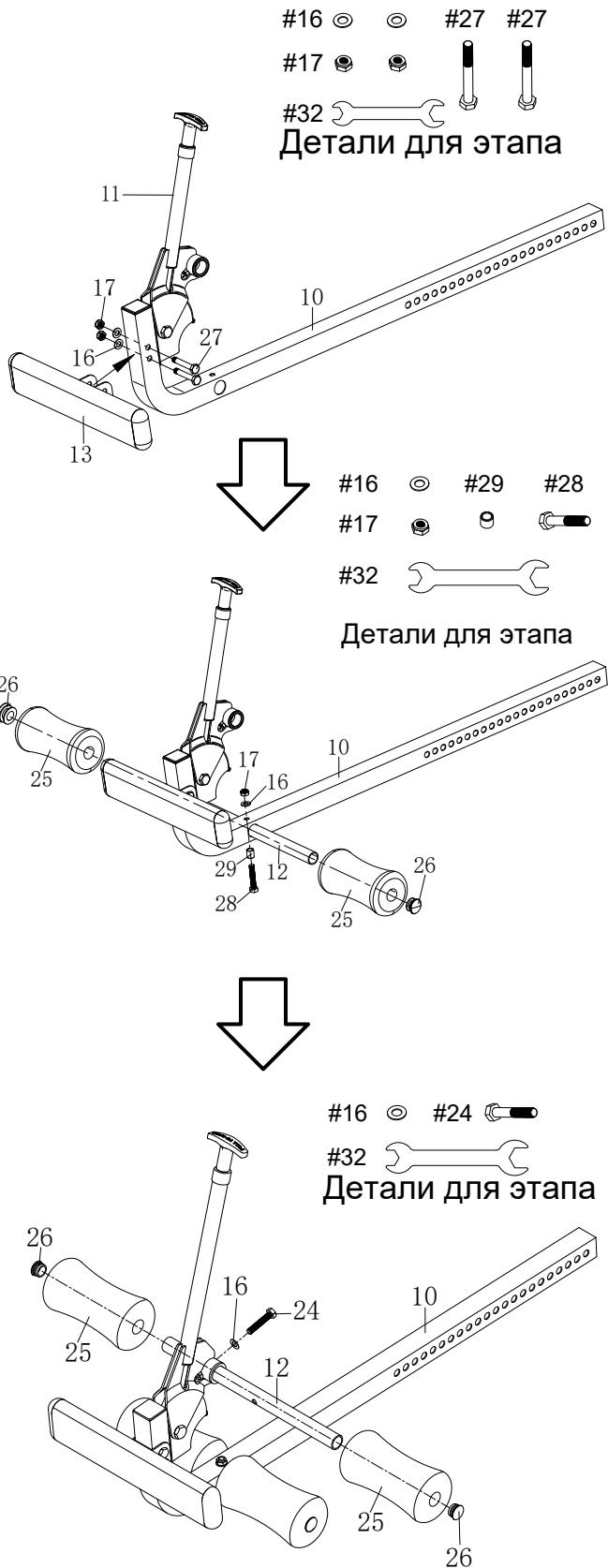
Выдвиньте регулируемую трубу фиксации ног (11) и расположите её горизонтально, как показано на иллюстрации. (Пружина предустановлена внутри трубы на заводе и не подлежит извлечению).

Установите опорную пластину для стоп (13) в регулировочную трубу (10) с помощью 2 болтов (27), 2 шайб (16) и стопорной гайки (17).

Проденьте заднюю трубу с роликом для ног (12) через трубку регулировки высоты (10). Вставьте болт (28) и металлическую втулку (29), затем затяните их плоской шайбой (16) и стопорной гайкой (17). Наденьте ролики (25) на заднюю трубу ног (12), затем установите наружные пластиковые заглушки (26) на место, как показано.

Проденьте переднюю трубу для ног (12) через трубу регулировки высоты (10) и зафиксируйте болтом (24) и шайбой (16). Наденьте ролики (25) на заднюю трубу (12), затем установите наружные пластиковые заглушки (26) на место, как показано.

Убедитесь, что ручка регулировки трубы правильно соединена с трубой регулировки высоты (10) и функционирует корректно.

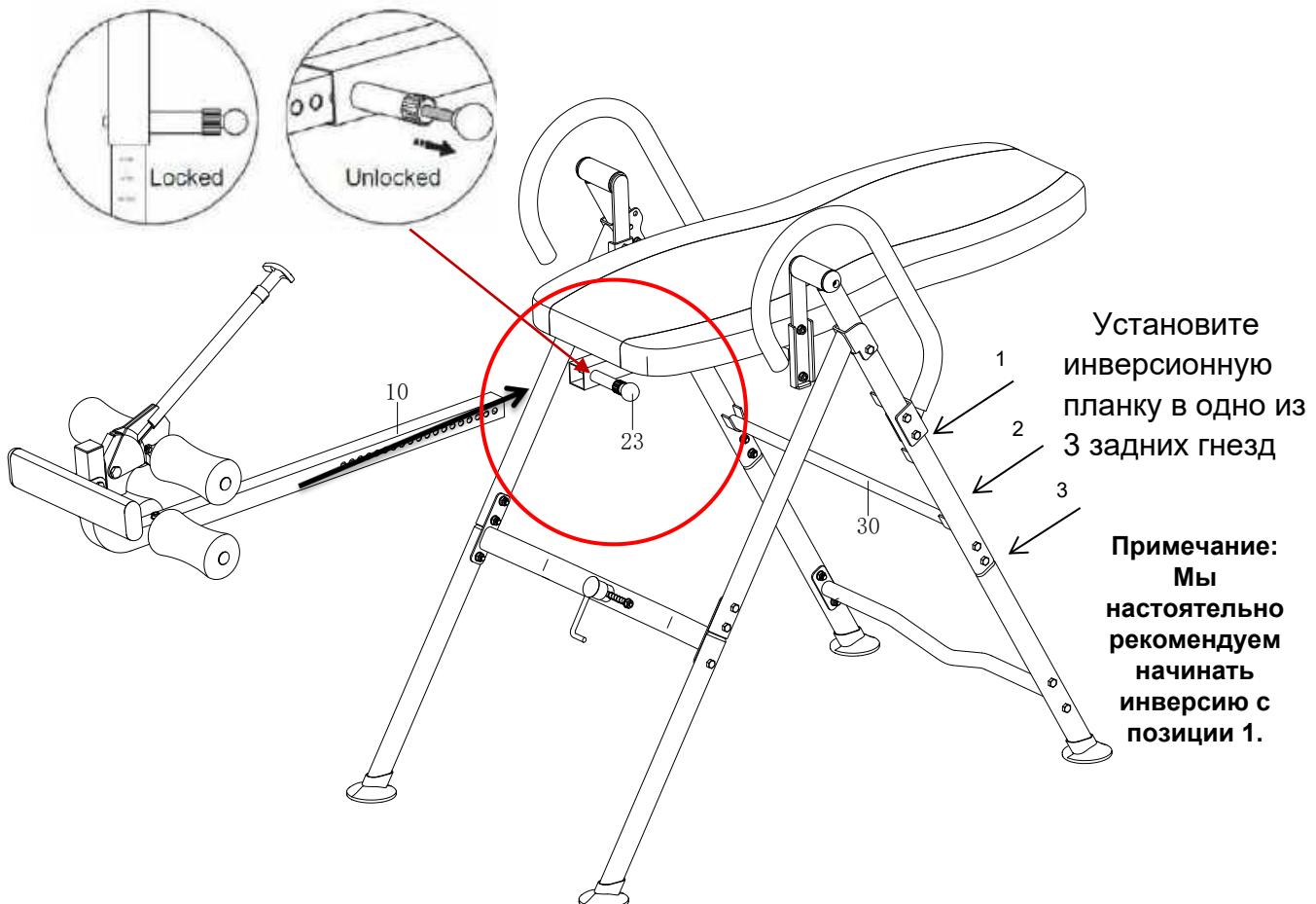


ЗАТЯНТЕ ВСЕ БОЛТЫ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

ЭТАП 5-Завершение сборки

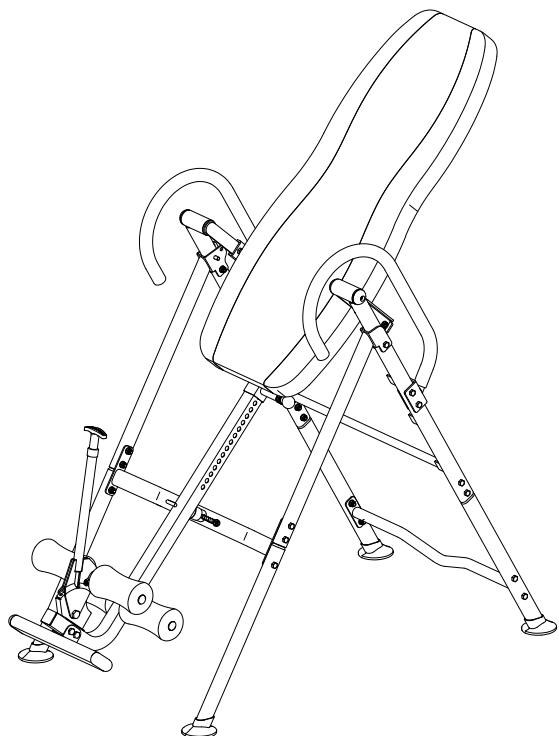
Вставьте собранный узел нижнего ролика для лодыжек и стержня выбора высоты в гнездо опорной конструкции спинки.

Убедитесь, что болт ручки регулировки высоты (23) защёлкивается, чтобы зафиксировать ползунок высоты на нужном пользователю уровне.



ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

Схема в сборе

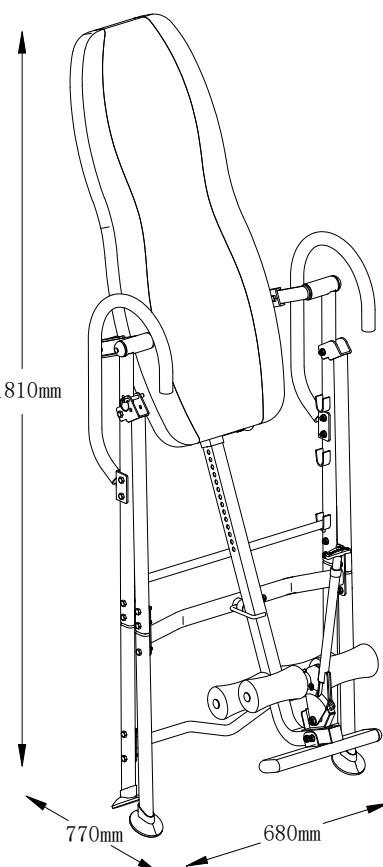
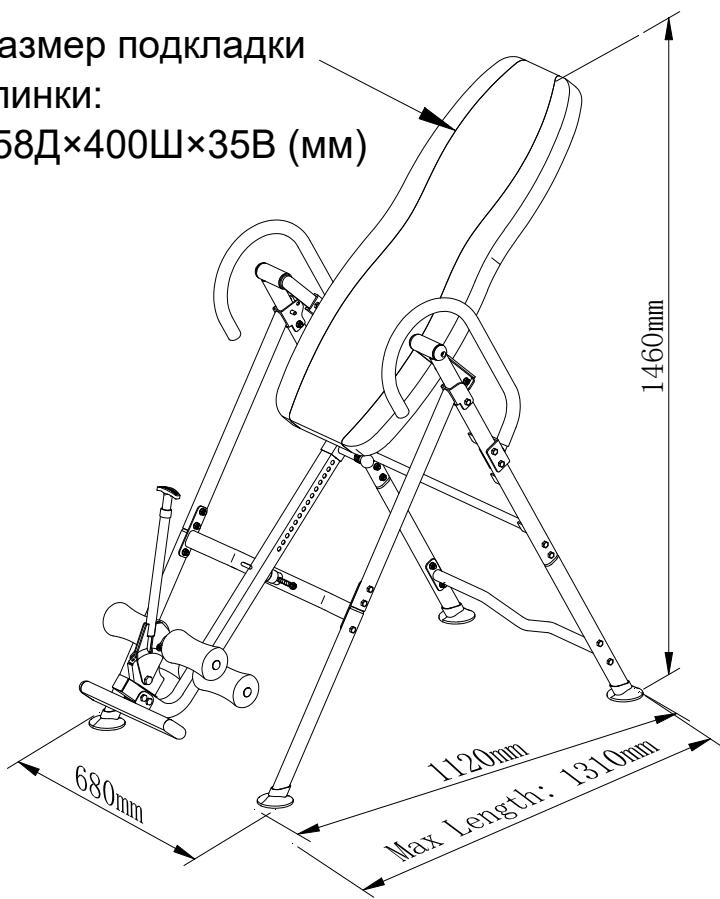


Габариты в сложенном состоянии и собранном виде

Размер подкладки

спинки:

958Д×400Ш×35В (мм)



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ - Фиксация стоп и лодыжек

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: всегда носите кроссовки со шнурковкой, плотно затянутой для надежной фиксации стоп в инверсионной системе и защиты ног во время тренировки.

Всегда убеждайтесь, что фиксатор лодыжек плотно прилегает к вашим лодыжкам, а длинная ручка полностью затянута перед использованием инверсионной системы.

Этап 1. Раздвиньте передние ролики, потянув вверх за ручку трубы ног и отпустив вперед. Аккуратно встаньте на опорную пластину для стоп.



Этап 2. Продвиньте стопы под ролики и расположите пятки напротив задних пенных роликов. Потяните вверх за кнопку-ручку и медленно оттяните рычаг назад, чтобы передние ролики плотно зафиксировались на ногах.



Этап 3. Отрегулируйте передние ролики, плотно прижав их к ногам, и зафиксируйте положение ног и лодыжек, убедившись, что механизм ног «ЗАЩЕЛКИВАЕТСЯ» на месте.

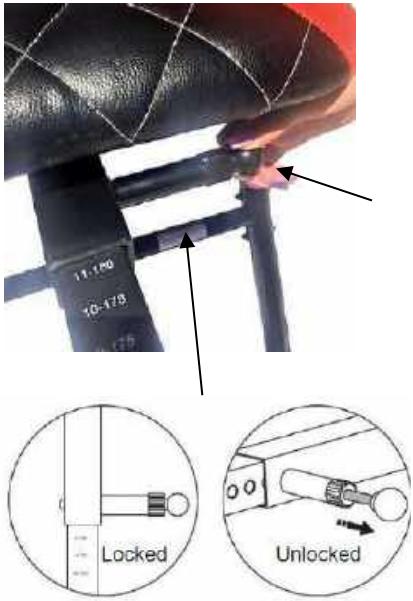


Внешний вид изделия может отличаться от изображения.

Предупреждение: Ноги и лодыжки должны быть надёжно зафиксированы перед выполнением упражнений. Не используйте инверсию, если механизм фиксации работает некорректно.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ЭТАП 1 - НАСТРОЙКА ВЫСОТЫ



Регулировка под рост:

Перед использованием устройства установите трубу высоты в соответствии с вашим ростом: потяните и отпустите стопорный штифт под передней частью подкладки, затем перемещайте стержень внутрь или наружу до нужной высоты.
Примечание: после завершения настройки штифт должен зафиксироваться на месте



Высота отображается в футах слева (начиная с 5') и в сантиметрах справа.

Пример: цифра 6 слева = 5'6" или 168 см.

Примечание: При выполнении инверсии должен быть установлен стопорный штифт рамы.

ЭТАП 2- РЕГУЛИРОВКА УГЛА ИНВЕРСИИ – с помощью задней инверсионной планки



Угол инверсии (наклона) определяет степень наклона тела назад или переворота для декомпрессии позвоночника.

Ознакомьтесь с инверсионной планкой, расположенной на задней части инверсионного стола.

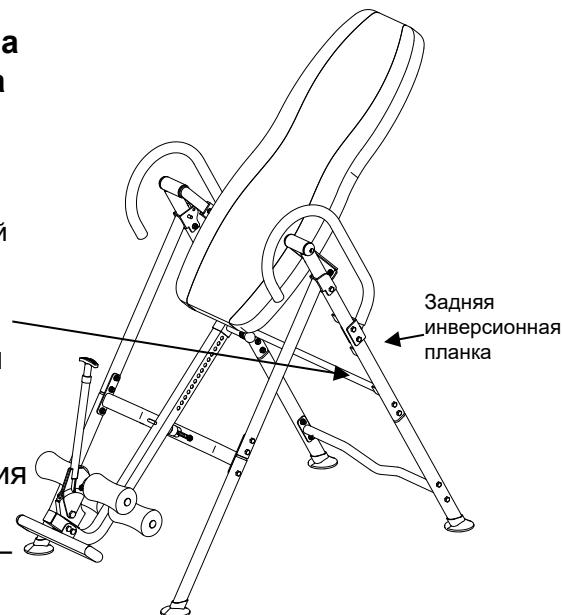
3 положения:

Верхнее — легкая инверсия

Среднее — умеренная инверсия

Нижнее — усиленная инверсия

Без использования планки — инверсия до 90 градусов.



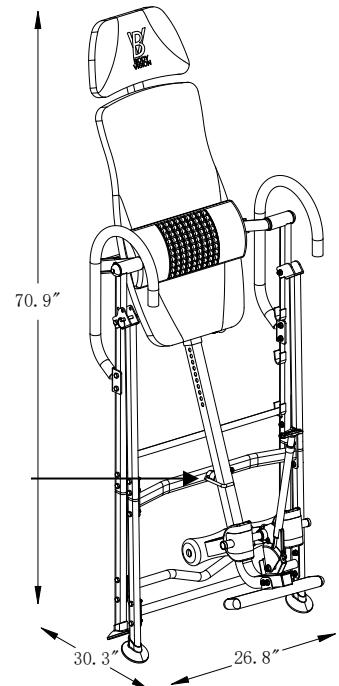
Внимание. Полная инверсия стола невозможна. Положение угла наклона стола перпендикулярно полу невозможно.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ - Как сложить, хранить и зафиксировать инверсионный стол



Складывание рамы

Найдите штифт на правой стороне рамы. Извлеките штифт, сложите переднюю и заднюю секции рамы вместе и установите штифт в отверстия, как показано на иллюстрации. (Это предотвратит раскрытие рамы при хранении).



Фиксация штанги регулировки высоты

Найдите Г-образный предохранительный крюк (28) на передней поперечине. Аккуратно сдвиньте его в сторону для открытия и наденьте на штангу выбора высоты для закрытия. (Это предотвратит свободное болтание ползунка высоты и подставки для ног)



Рабочее положение - для инверсии

Закрытое положение — рекомендуется, когда инверсионный стол не используется.

Фотографии могут отличаться от фактического вида изделия.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Определение подходящей высоты и регулировка веса



Лягте на спину, плотно прижав голову к подкладке. Медленно поднимите одну руку в направлении потолка. Если стол начинает наклоняться назад, регулировка высоты выполнена правильно. Если наклона не происходит, переместите центральный ползунок вверх на одно деление за раз, пока стол не начнет наклоняться. Все движения руками выполняйте очень медленно.



ВСЕГДА УБЕЖДАЙТЕСЬ, ЧТО ЛОДЫЖКИ ПОЛНОСТЬЮ ЗАФИКСИРОВАНЫ ДЛИННЫМ РЫЧАГОМ И РЕМНЯМИ ПЕРЕД ИНВЕРСИЕЙ.

Подняв обе руки над головой, вы сможете достичь большего угла инверсии (при условии, что вам комфортно в текущем положении задней инверсионной планки).

Примечание: новичкам рекомендуется использовать 1-ю настройку (верхнее положение планки). При наличии надзора и комфортном восприятии инверсии можно увеличить угол, перейдя ко 2-му или 3-му положению планки.

Осторожно: опустив руки в исходное положение, вы должны вернуть инверсионный стол в вертикальное положение. Если этого не произошло, используйте встроенные боковые поручни, чтобы поднять себя, и перенастройте центральный ползунок в соответствии с вашим весом и типом телосложения.

ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Настоятельно рекомендуется использовать и хранить тренажер в помещении с низкой влажностью. Для очистки металлических и пластиковых компонентов можно использовать бытовое чистящее средство, однако обязательно просушите инверсионный стол и все детали перед использованием.