

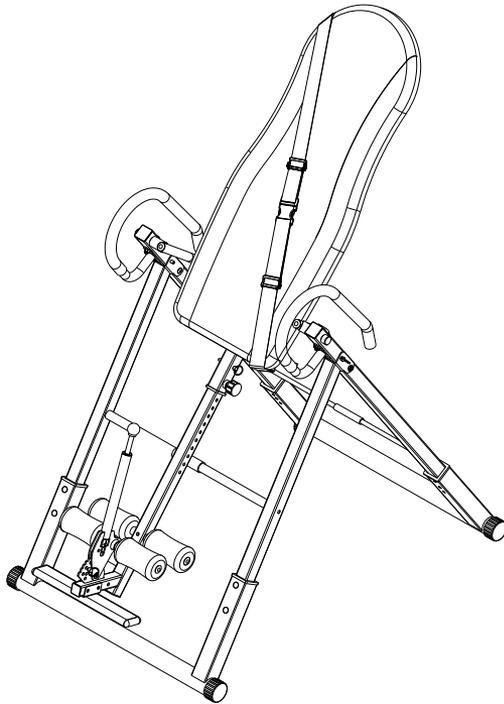


Инверсионный стол

Артикул: IT003A

Модель: SKANDIA

Руководство пользователя



Перед использованием тренажёра внимательно прочтите инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Предупреждение: Несовершеннолетние, пожилые люди, а также люди с ограниченными возможностями должны заниматься на тренажёре под присмотром!

Меры предосторожности

Благодарим вас за приобретение продукта. Помните, что правильное использование оборудования, в том числе соблюдение мер предосторожности, – залог вашей безопасности. Внимательно прочтите следующие инструкции:

1. Настоятельно рекомендуем перед началом работы с тренажёром внимательно изучить положения данного руководства. Только при правильной сборке, эксплуатации и техническом обслуживании тренажёра занятия будут безопасными и эффективными.
2. Перед началом занятий обратитесь за консультацией к врачу, чтобы проверить своё здоровье и убедиться в отсутствии противопоказаний к высоким нагрузкам. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина,

обязательно следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

3. Будьте внимательны к своему самочувствию во время занятий. Если вы почувствовали слабость, тошноту, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильную отдышку или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Перед тем, как возобновить физические нагрузки, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к изделию детей и животных. Тренажёр предназначен только для взрослых.

5. Для защиты пола от повреждений разместите под тренажёром защитный мат. В целях обеспечения безопасности убедитесь, что с каждой стороны тренажёра не менее 50 см свободного пространства.

6. Перед началом тренировок убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если вы обнаружите повреждённые детали и услышите какие-то посторонние шумы во время сборки или использования, немедленно прекратите работу с тренажёром и не возобновляйте её до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

7. Для занятий на тренажёре выбирайте одежду по фигуре – слишком свободная одежда может зацепиться за тренажёр или помешать выполнению упражнений. Обратите внимание, что неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью.

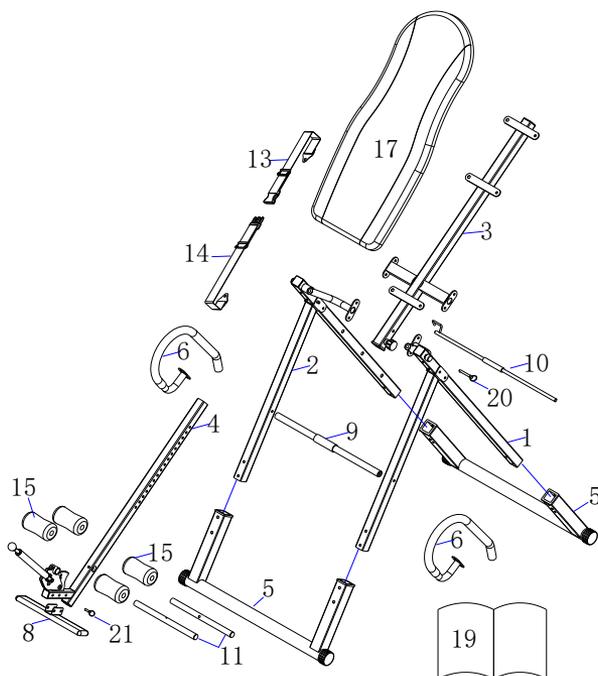
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр составляет 130 кг.

9. Во избежание повреждений будьте осторожны при перемещении тренажёра.

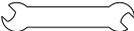
10. Сохраните руководство пользователя и инструменты для сборки, они могут понадобиться вам в будущем.

Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Левая опорная рама	1	9	Передний ограничитель	1
2	Правая опорная рама	1	10	Задний ограничитель	1
3	Держатель спинки	1	11	Трубка для валиков	2
4	Регулятор высоты	1	13	Верхняя часть ремня безопасности	1
5	Стабилизатор	2	14	Нижняя часть ремня безопасности	1
6	Рукоятка	2	15	Валик	6
7	Фиксатор плеч	1	17	Спинка	1
8	Подножка	1	19	Руководство пользователя	1

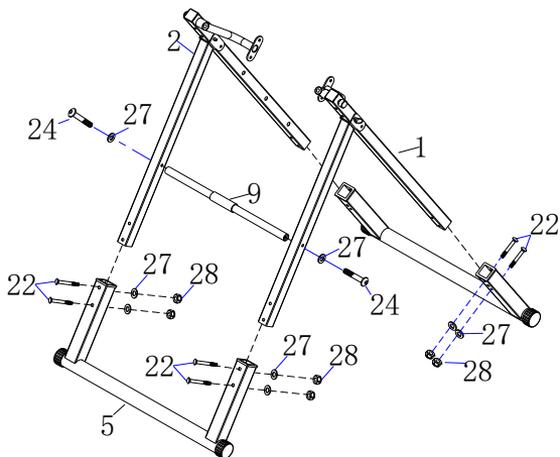


Крепежи и инструменты для сборки

№	Наименование	Размер	Изображение	Кол-во
20	Штифт быстросъемный с кольцом	φ8*60		3
21	Штифт быстросъемный с кольцом	φ8*28		1
22	Винт с квадратным подголовником	M8*60		8
23	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M6*16		6
24	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*55		6
25	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*45		2
26	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*20		6
27	Плоская шайба	M8		22
28	Контргайка	M8		18
29	Шестигранник с крестовым наконечником	M5		1
30	Гаечный ключ	13-17		1

Инструкции по сборке

Шаг 1:

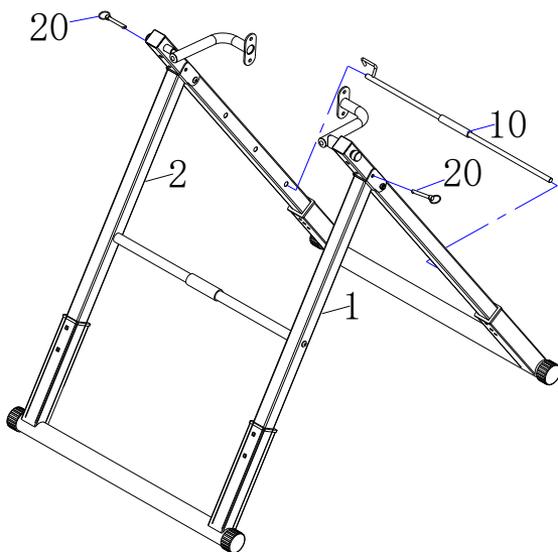


А. Раскройте левую (1) и правую (2) опоры. Установите опоры в стабилизаторы (5), как показано на рисунке, после чего зафиксируйте конструкцию при помощи восьми комплектов крепежей – винтов М8*60 (22), шайб М8 (27) и контргаек М8 (28). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (30).

Б. Разместите передний ограничитель (9) между опорами (1) и (2), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей – винтов М8*55 (24) и шайб М8 (27). Затяните крепёж при помощи шестигранника (29).

Примечание: На данном этапе не затягивайте крепёж до упора.

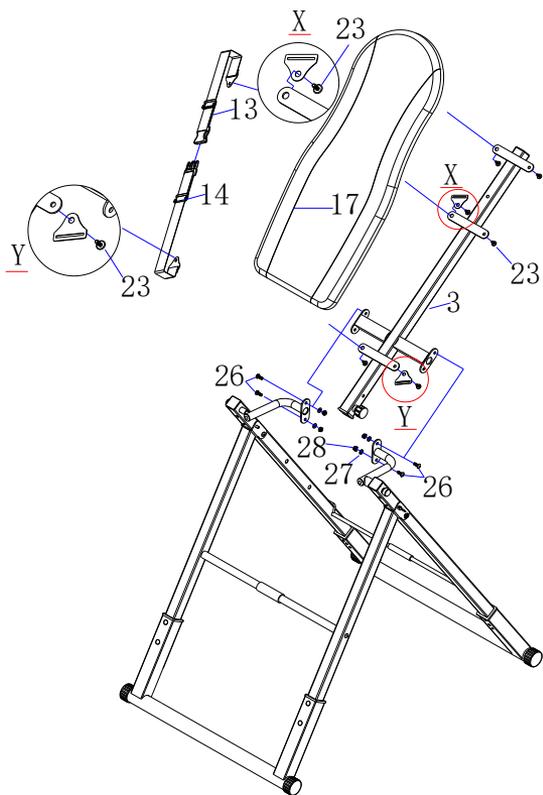
Шаг 2:



А. Вставьте по одному штифту (20) с правой и левой стороны рамы.

Б. Установите задний ограничитель (10) на нужной вам высоте и закрепите его при помощи предохранительного крюка, расположенного на одном конце ограничителя. Если этого не сделать, вы можете перевернуться полностью. Рекомендуется сначала крепить ограничитель на уровне верхних отверстий рамы – вы можете впоследствии изменить его положение или оставить всё, как есть.

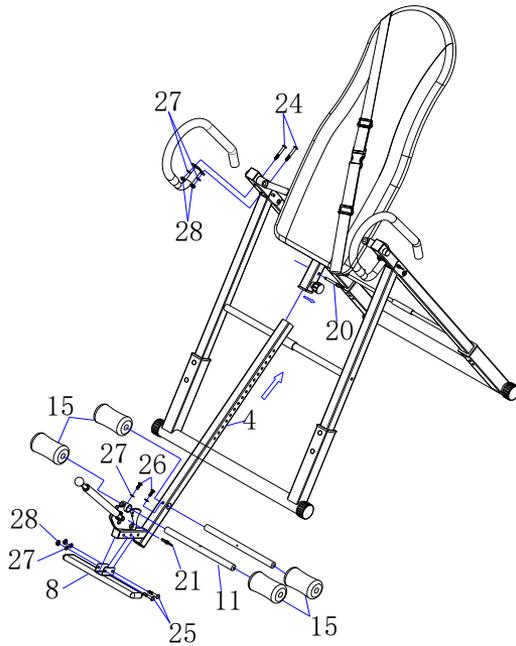
Шаг 3:



А. Разместите держатель (3) между боковыми опорами тренажёра, как показано на рисунке, после чего зафиксируйте его при помощи четырёх комплектов крепежей – винтов М8*20 (26), шайб М8 (27) и контргаяк М8 (28). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (30).

Б. При помощи шести винтов М6*16 (23) закрепите на держателе спинку (17), а также верхнюю (см. рис. X) и нижнюю (см. рис. Y) части ремня безопасности. Затяните крепёж при помощи шестигранника (29).

Шаг 4:



А. Вставьте одну трубку (11) в нижнее отверстие регулятора (4), зафиксируйте деталь при помощи винта М8*20 (26) и шайбы М8 (27). Затяните крепёж при помощи шестигранника (29). С двух сторон трубки разместите по одному валику (15).

Б. Вторую трубку (11) установите в отверстие на зажиме, зафиксируйте деталь при помощи аналогичного крепежа – винта М8*20 (26) и шайбы М8 (27). Затяните крепёж при помощи шестигранника (29). С двух сторон трубки разместите по одному валику (15). Затем установите в конструкцию штифт (21) – см. рисунок.

В. Закрепите подножку (8) на регуляторе (4) при помощи двух комплектов крепежей – винтов М8*45 (25), шайб М8 (27) и контргаек (28). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (30) и шестигранника (29).

Г. Потяните пружинную ручку, расположенную на держателе, на себя, после чего вставьте регулятор (4) в держатель (3). Разместите деталь на нужном вам расстоянии (в зависимости от вашего роста), после чего зафиксируйте её, вернув ручку в исходное положение и установив в держатель штифт (20).

Д. Закрепите рукоятки (6) с двух сторон рамы при помощи четырёх комплектов крепежей – винтов М8*55 (24), винтов М8*20 (26), шайб М8 (27) и контргаек М8 (28). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (30) и шестигранника (29).

Примечание: По завершению последнего шага затяните все оставшиеся крепежи, убедитесь, что детали надёжно закреплены, а штифты располагаются на своих местах. Только после этого приступайте к занятиям

на тренажёре.

Разминка

Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, следует выполнить небольшую разминку в течение 5-10 минут. Затем остановитесь и выполните несколько упражнений на растяжку, по 1-5 подходов на каждую ногу. В конце тренировки повторите упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.



Рис. 1

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на вторую ногу.



Рис. 2

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в максимально возможном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу.



Рис. 3

4. Растяжка четырёхглавых мышц:

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите дальнюю от стены ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повернитесь другой стороной к стене, после чего повторите вышеуказанные действия со второй ногой.



Рис. 4

5. Растяжка внутренней поверхности бедра:

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени наоборот, раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.



Рис. 5

Инструкции по технике безопасности

1. При первичном использовании тренажёра занятия должны проводиться под присмотром другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь.
2. Перед началом занятий убедитесь, что ваше тело плотно прилегает к спинке (вы должны быть надёжно зафиксированы при помощи ремня безопасности), а ноги закреплены при помощи зажима.
3. Перед началом использования тренажёра отрегулируйте его по высоте (Например, при фактическом росте пользователя 160 см тренажёр следует регулировать на рост 170 см. После регулировки проверьте, чтобы штифт был правильно установлен – крепёжная деталь должна строго попасть в одно из отверстий, в противном случае, конструкция не будет зафиксирована).

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 успленно, 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.



БАЛАНСРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол как опутимо 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 отклониться 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



2



3



4

