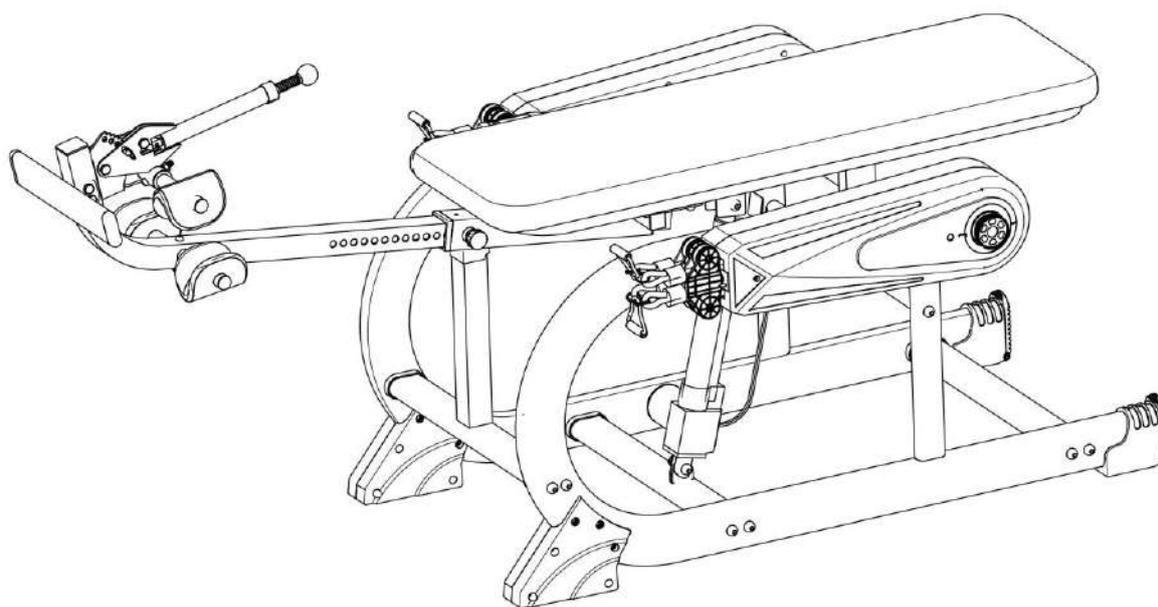


ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Proxima Arriva, Арт. TFE-04

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН



Изделие может отличаться от данного изображения, так как производитель имеет право вносить изменения в изделие без уведомления.

Пожалуйста, подготовьте следующие данные при обращении в службу поддержки:

- Имя
- Номер телефона
- Номер модели
- Серийный номер
- Номер детали
- Документ, подтверждающий факт покупки

*Если вы обнаружили существенные дефекты, препятствующие эксплуатации изделия, верните изделие в магазин, где вы его приобрели в течение срока, разрешенного магазином.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	4
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	5
КРЕПЕЖ И ИНСТРУМЕНТЫ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА.....	13
ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	14
ПРЕИМУЩЕСТВА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА.....	14
ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН.....	15

ВНИМАНИЕ: Перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у вас имеются хронические заболевания.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

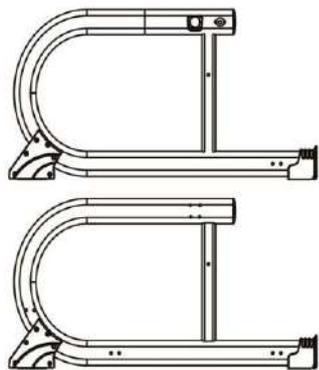
Данный инверсионный стол спроектирован и собран с учетом требований безопасности. Тем не менее, при его использовании необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности. Внимательно прочитайте руководство пользователя перед началом сборки и использования оборудования. Следуйте следующим рекомендациям по безопасности:

1. Проконсультируйтесь с врачом или другим медицинским работником перед началом использования инверсионного стола.
2. Обязательно надевайте специальную спортивную одежду при использовании оборудования.
3. Если вы почувствовали слабость или головокружение во время использования оборудования, немедленно прекратите занятия. Вам также не следует использовать оборудование, если вы чувствуете боль или напряжение во время занятий.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию во время его использования.
5. Оборудование можно использовать только по одному.
6. Удостоверьтесь, что оборудование правильно установлено, перед началом его использования. Проверьте надежность крепления всех винтов, гаек и болтов.
7. Не используйте оборудование, если оно повреждено.
8. Следите за своим состоянием: возвращайтесь в исходное положение медленно. Если после занятия вы почувствовали головокружение, это значит, что вы слишком быстро вернулись в исходное положение. Сделайте небольшой перерыв после еды перед использованием оборудования. Если вы почувствовали тошноту, сразу же вернитесь в исходное положение.
9. Устанавливайте оборудование на чистую, ровную поверхность. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
10. Не надевайте свободную одежду или бижутерию, так как они могут застрять между движущимися деталями стола.

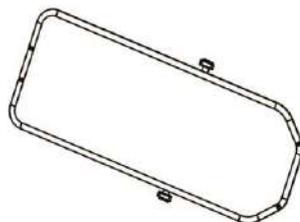
ВНИМАНИЕ: Перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, чтобы определить, насколько он вам подходит. Не используйте оборудование без разрешения лечащего врача. Не используйте инверсионный стол, если у вас есть приведенные ниже противопоказания или заболевания:

- Ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки, конъюнктивит
- Беременность
- Травмы позвоночника, церебральный атеросклероз, отеки суставов
- Воспаление среднего уха
- Высокое артериальное давление, гипертензия, инсульт или транзиторная церебральная ишемическая атака в анамнезе
- Нарушения работы сердца или кровообращения, от которых вы проходите лечение
- Хиатальная грыжа или брюшная грыжа
- Заболевания костей, включая остеопороз, несросшиеся переломы, съемные или хирургически вживленные ортопедические приспособления
- Прием антикоагулянтов или высоких доз аспирина

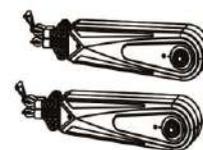
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



Ⓐ Основная рама



Ⓑ Спинка



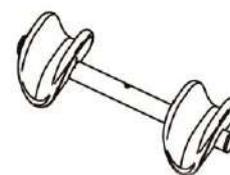
Ⓒ Ручка



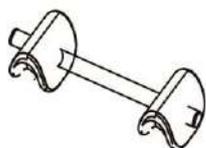
Ⓓ Т-образная рама



Ⓔ Кронштейн двигателя



Ⓕ Фиксатор для ног 1



Ⓖ Фиксатор для ног 2



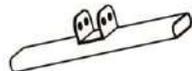
Ⓖ Регулируемая трубка



Ⓙ Соединительная трубка



Ⓚ Двигатель



Ⓛ Подножка



Ⓩ Пульт управления

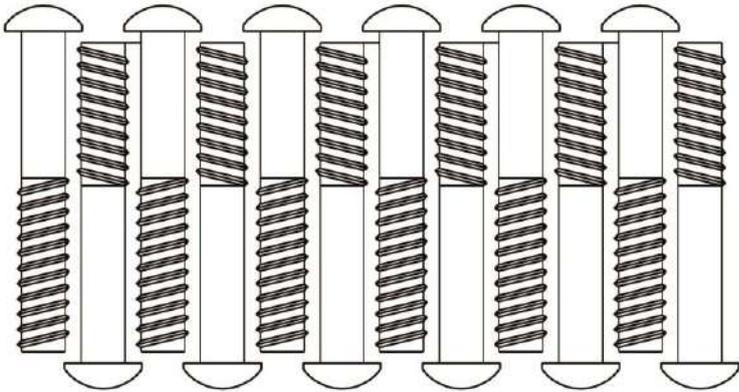


Ⓧ Соединительный рычаг

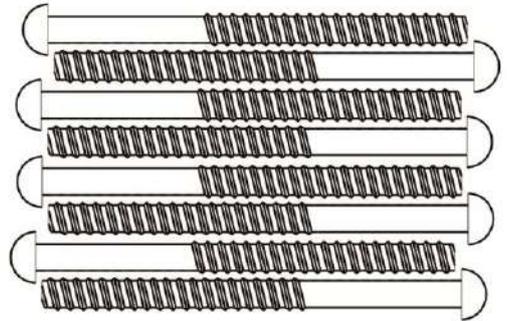


Ⓧ Сетевой кабель

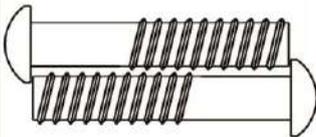
КРЕПЕЖ



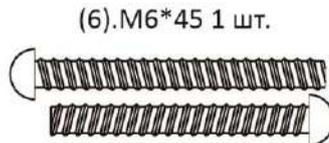
(1).M8*50 12 шт.



(2).M6*65 8 шт.

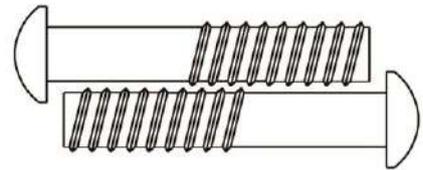


(3).M8*40 2 шт.



(6).M6*45 1 шт.

(10).M6*40 1 шт.

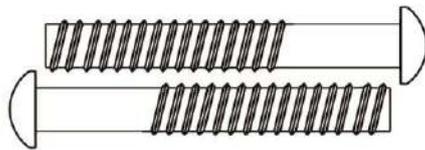


(4).M10*40 2 шт.

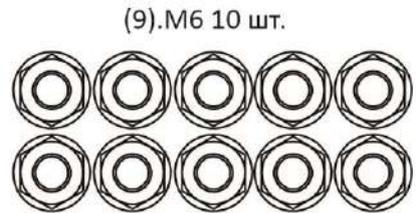
(7).M10 2 шт.



(8).Ø20*10*1,5 2 шт.



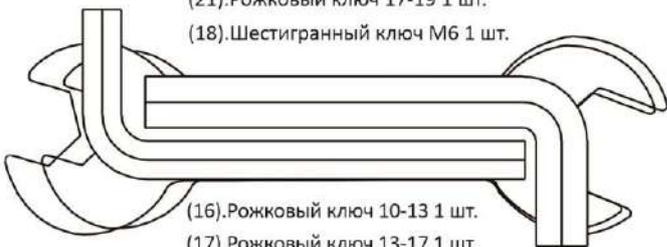
(11).M8*55 2 шт.



(9).M6 10 шт.

(10).Ø12*6*1,5 10 шт.

(19).Шестигранный ключ M8 1 шт.

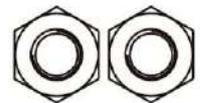
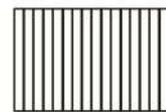


(21).Рожковый ключ 17-19 1 шт.

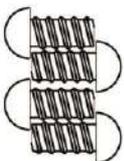
(18).Шестигранный ключ M6 1 шт.

(16).Рожковый ключ 10-13 1 шт.

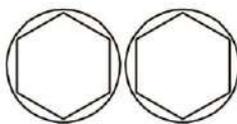
(17).Рожковый ключ 13-17 1 шт.



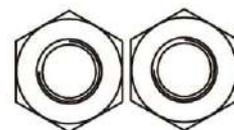
(13).Ø16*8*1,5 16 шт. (15).M8 2 шт.



(12).M6*10 4 шт.



(20).Глухая гайка M12 12 шт.



(5).M12 2 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

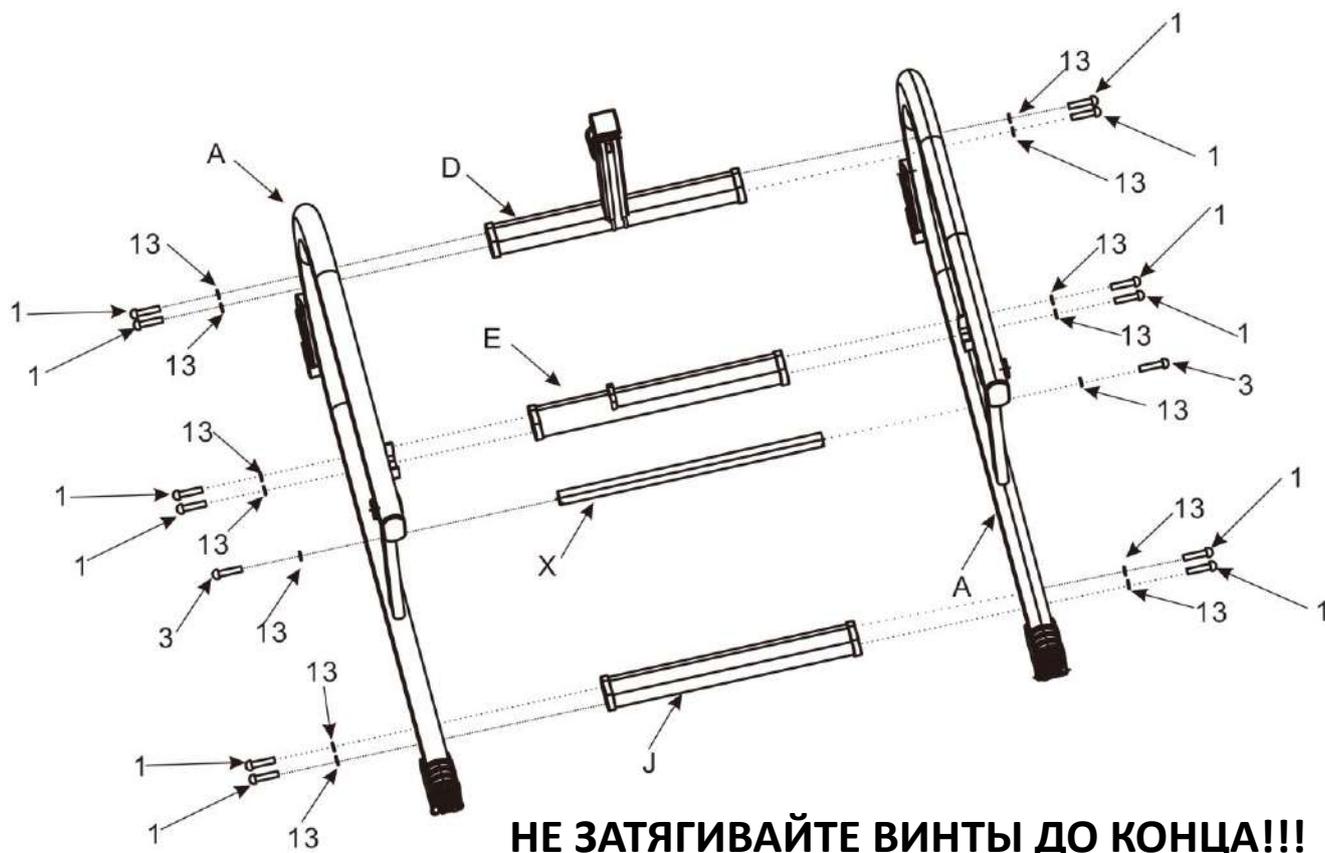
Выделите достаточно свободного места под сборку. Удостоверьтесь, что все детали на месте.

Разложите все детали и крепеж на полу, сверяясь с перечнем деталей таким образом, чтобы их было легко найти.

ЭТАП 1 : Сборка Основной рамы

Соедините основную раму (A), Т-образную раму (D), кронштейн двигателя (E) и нижнюю соединительную трубку (J) при помощи 12 болтов (1) и 12 шайб (13).

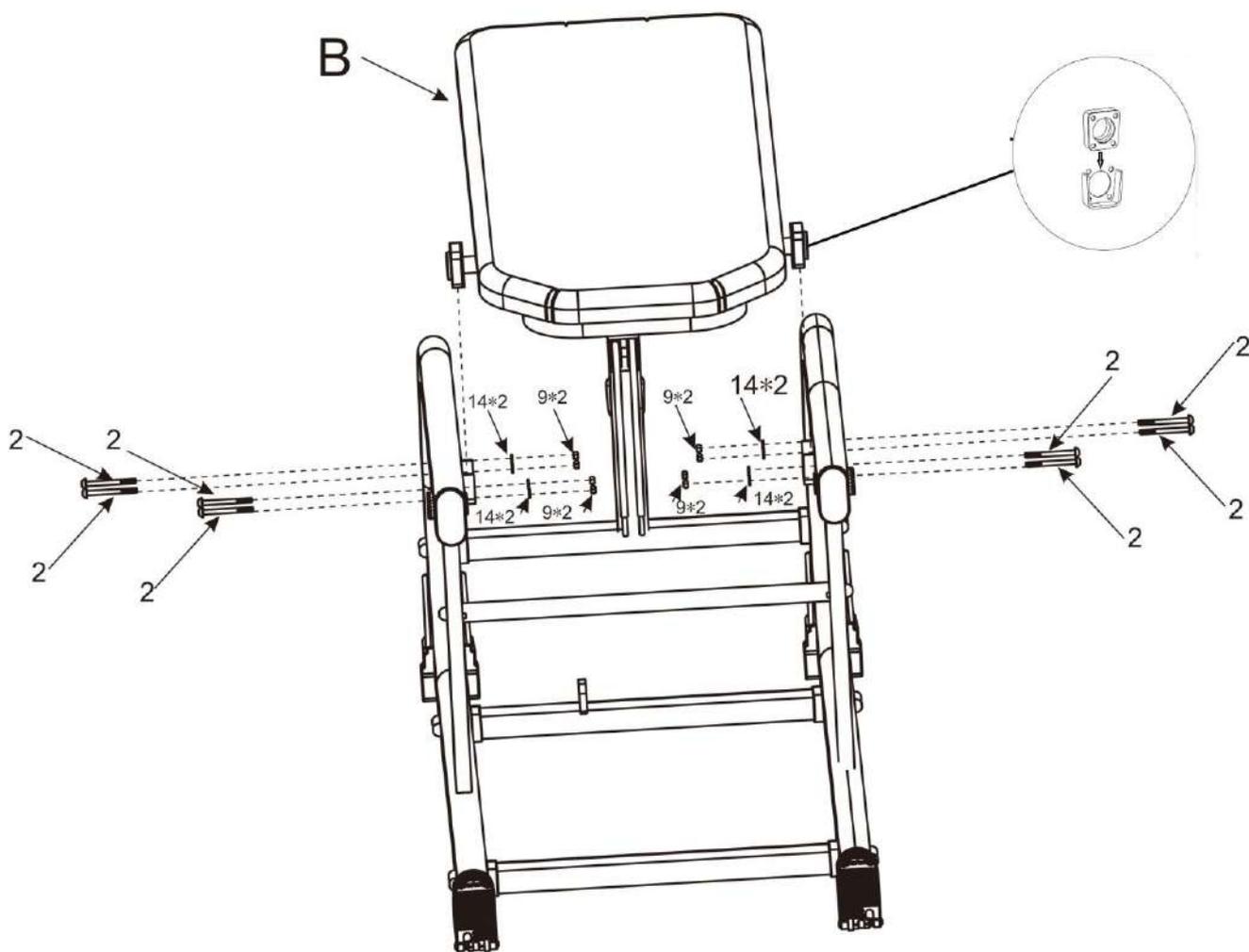
Прикрепите соединительный рычаг (X) при помощи 2 болтов (3) и 2 шайб (13).



ЭТАП 2: Установка спинки

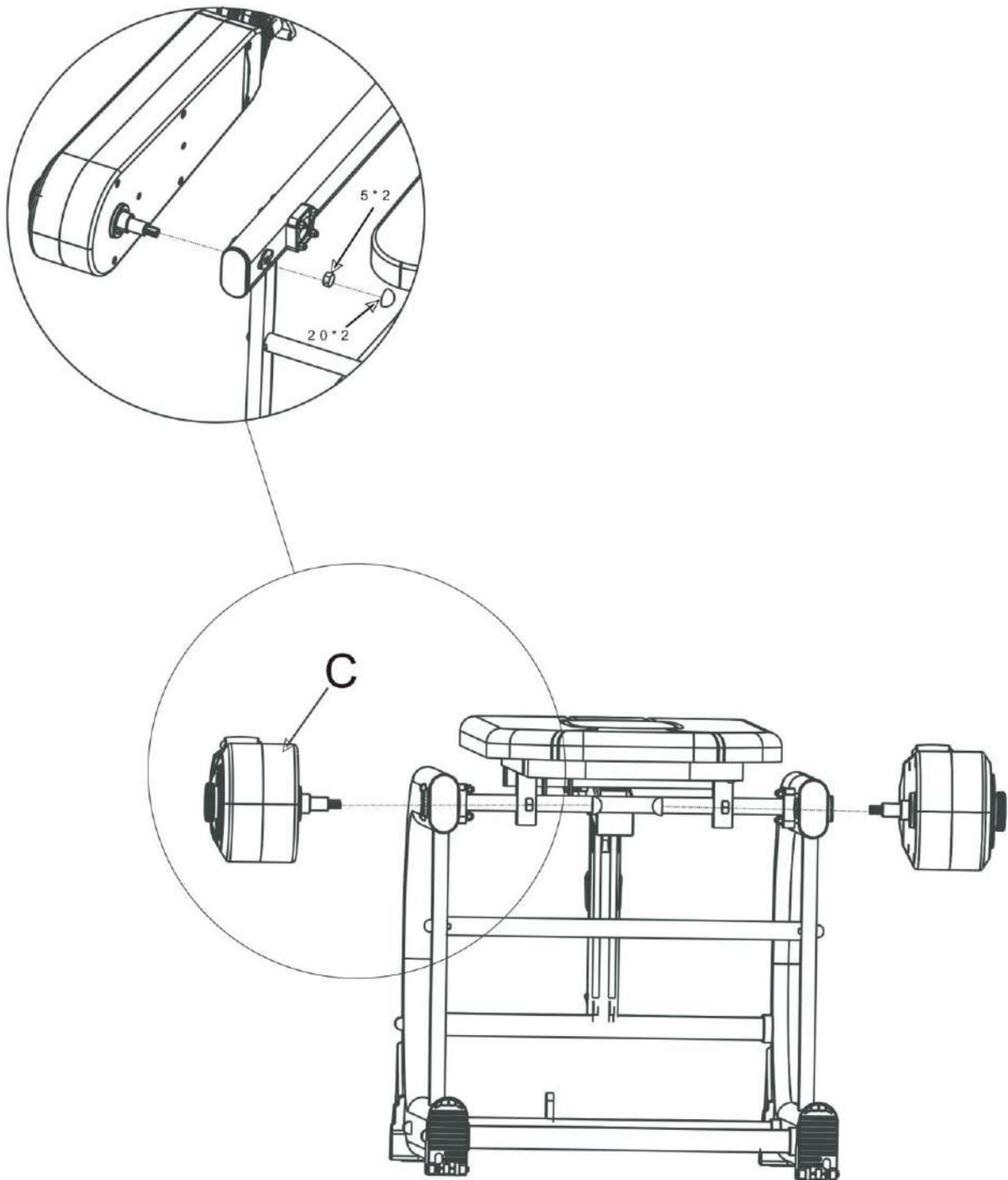
Прикрепите спинку (В) при помощи 8 винтов (2), 8 шайб (14) и 8 гаек (9).

Расположите правильно трапециевидные ушки.



ЭТАП 3: Установка ручек

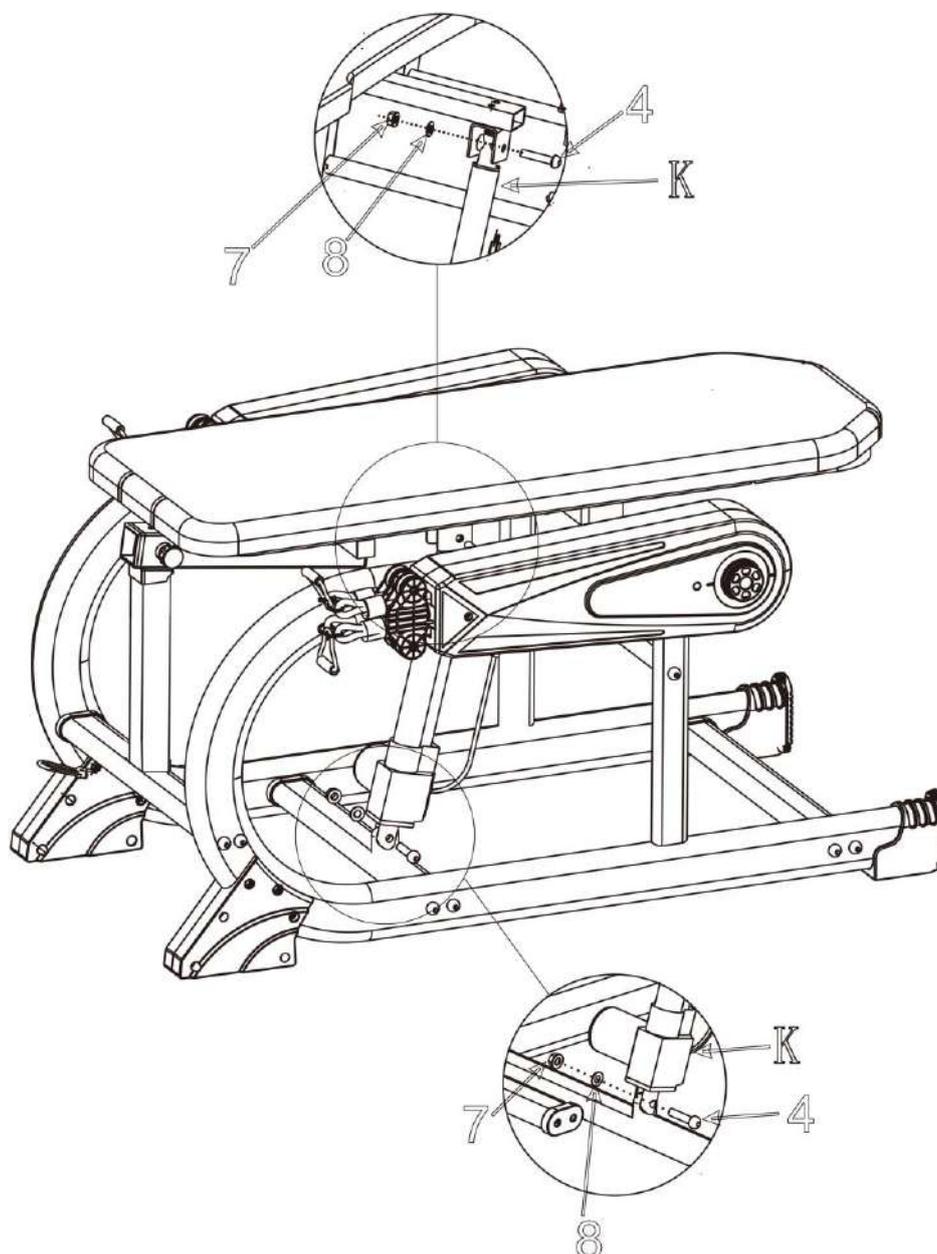
Прикрепите ручки (С) с каждой стороны при помощи 1 гайки (5) и 1 глухой гайки (20).



ЭТАП 4: Установка двигателя

Установите двигатель (К) и зафиксируйте его снизу при помощи болта (4), шайбы (8) и гайки (7). Затем зафиксируйте его сверху при помощи болта (4), шайбы (8) и гайки (7).

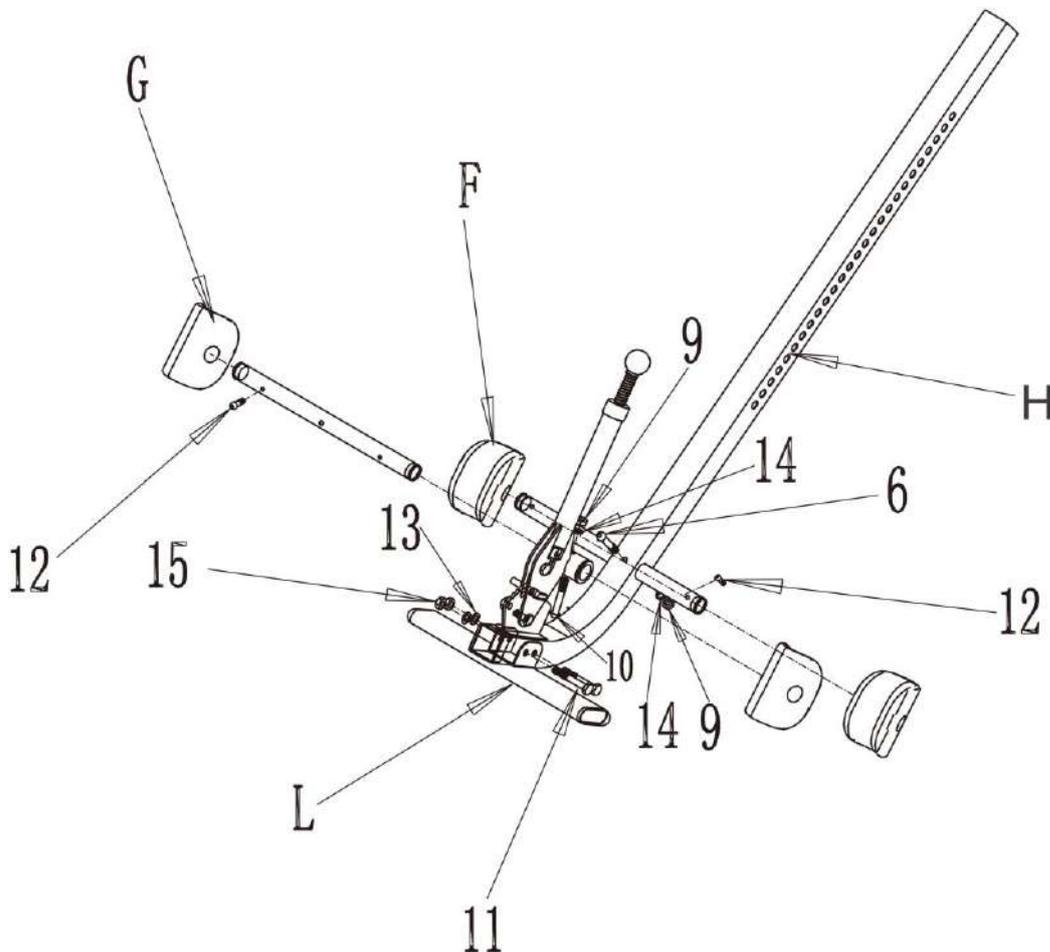
Примечание: Если отверстия сверху не совпадают, воспользуйтесь пультом управления для регулировки высоты расположения двигателя.



ЭТАП 5: Установка системы фиксации ног

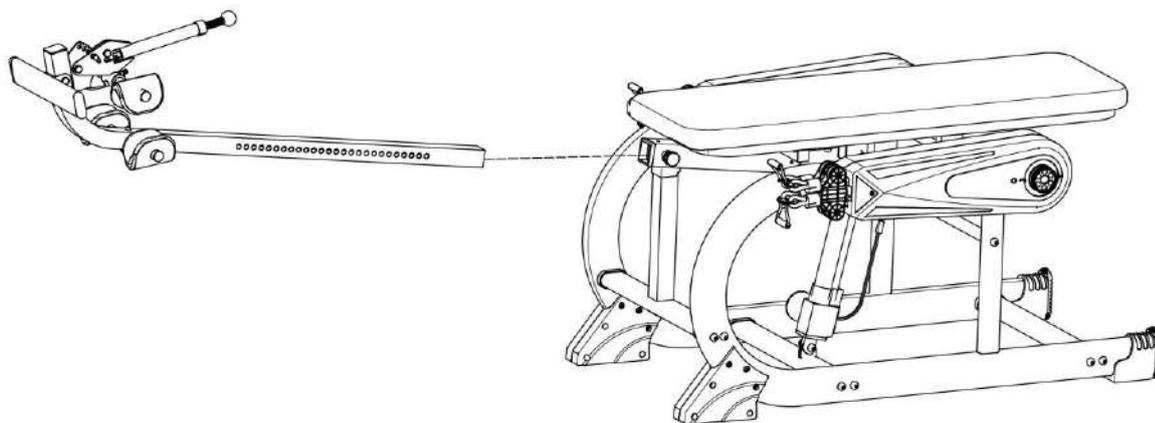
Установите систему фиксации ног. Прикрепите фиксатор для ног (F) к регулируемой трубке (H) при помощи болта (6), шайбы (14) и гайки (9), и фиксатор для ног (G) при помощи болта (10), шайбы (14) и гайки (9).

Прикрепите подножку (L) при помощи 2 болтов (11), 2 шайб (13) и 2 гаек (15). Закрепите фиксаторы для ног (F и G) на конце трубки при помощи 4 болтов (12), как показано на рисунке таким образом, чтобы фиксаторы не смещались.



ЭТАП 6: Установка ручки регулировки

Прикрепите регулируемую трубку (Н) к раме. Удостоверьтесь, что все болты и гайки надежно затянуты.

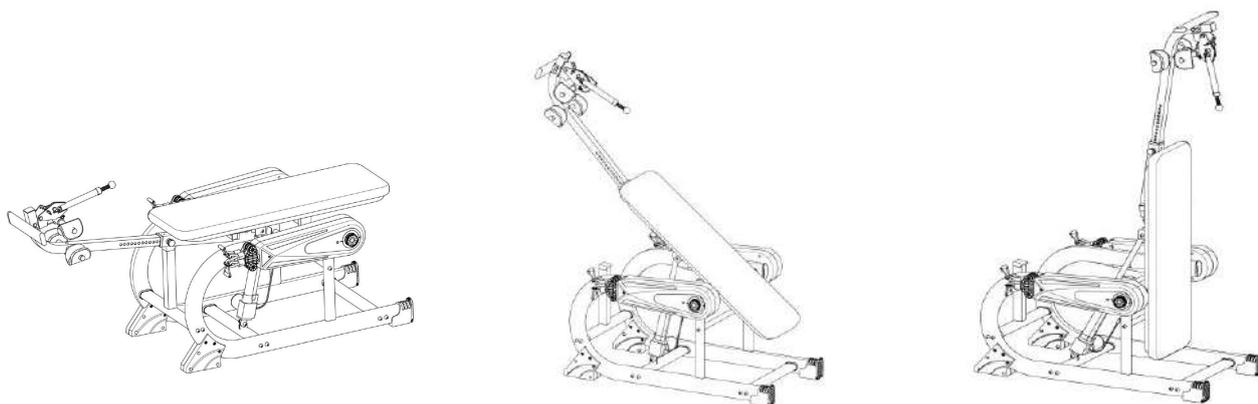


После завершения сборки затяните все винты и гайки, чтобы удостовериться, что использование инверсионного стола безопасно.

Поздравляем! Сборка завершена!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Для начала лягте на спину, положив руки вдоль туловища или на бедра. Удостоверьтесь, что вы зафиксировали ноги при помощи специальных фиксирующих устройств.
2. Нажмите на кнопку «Λ», чтобы поднять стол, и на кнопку «V» – чтобы опустить.
3. Рекомендуется использовать инверсионный стол в течение пяти-десяти минут каждый день утром и вечером.
4. После завершения тренировки опустите стол в горизонтальное положение.



1. **Начинайте постепенно:** Для начала поворачивайте спинку на 15~20 градусов. Находитесь в положении инверсии до тех пор, пока это не доставляет дискомфорта. Возвращайтесь в исходное положение медленно.
2. **Изменяйте угол наклона постепенно:** Увеличивайте угол наклона на несколько градусов за один раз, только если это не доставляет дискомфорта. Увеличивайте время использования на 1~2 минуты в течение нескольких недель до достижения десяти минут. Начинайте выполнять упражнения на растяжку или другие несложные упражнения, только когда вы будете себя комфортно чувствовать в положении инверсии.
3. **Следите за своим состоянием:** Возвращайтесь в исходное положение медленно. Если после занятия вы почувствовали головокружение, это значит, что вы слишком быстро вернулись в исходное положение. Сделайте небольшой перерыв после еды перед использованием оборудования. Если вы почувствовали тошноту, сразу же вернитесь в исходное положение.
4. **Продолжайте движение:** Движение в положении инверсии способствует улучшению кровообращения. Можно выполнять ритмичную растяжку или другие несложные упражнения. Не выполняйте упражнений с большой нагрузкой в положении инверсии. Оставайтесь в положении частичной инверсии без движения не более одной-двух минут. Оставайтесь в положении полной инверсии без движения не более нескольких секунд.
5. **Занимайтесь регулярно:** Рекомендуется заниматься два-три раза в день, в зависимости от самочувствия. Постарайтесь заниматься каждый день в одно и то же время.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте пот с изделия после завершения тренировки, чтобы предотвратить коррозию. Выполняйте очистку стола мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для очистки пластмассовых деталей.
2. Если во время использования стола появился странный шум, необходимо тщательно затянуть все винты.
3. Изделие необходимо хранить в чистом, проветриваемом, сухом помещении.
4. Не подвергайте изделие воздействию прямых солнечных лучей.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Постоянное воздействие гравитации – это самое мощное воздействие, оказываемое на тело в течение жизни. Инверсионная терапия – это естественный метод, способствующий избавлению от боли в спине, улучшению кровообращения, снятию напряжения и зажимов.

Инверсионный стол позволяет безопасно расположить тело под любым нужным углом. Благодаря этому осуществляется естественная, мягкая растяжка позвоночника, что позволяет избежать возрастного уменьшения роста, возникающего под воздействием гравитации. Нахождение в положении вниз головой имеет и другие преимущества.

Инверсионный стол используется в следующих целях:

Уменьшение боли в спине и улучшение осанки.

Снятие напряжения мышц и улучшение кровообращения

Устранение последствий возрастного уменьшения роста

Увеличение поступления кислорода в мозг

Борьба с целлюлитом

Снижение выпадения волос

Снятие нагрузки с вен при варикозе

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p><i>Заполняется продавцом</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Артикул _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Дата продажи _____</p> <p>Гарантийный срок _____</p> <p>Печать и подпись продавца</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>
<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>	<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>

1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя (www.proxima-fitness.ru).
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:
 - выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
 - наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замытых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
 - наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
 - наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
 - наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____