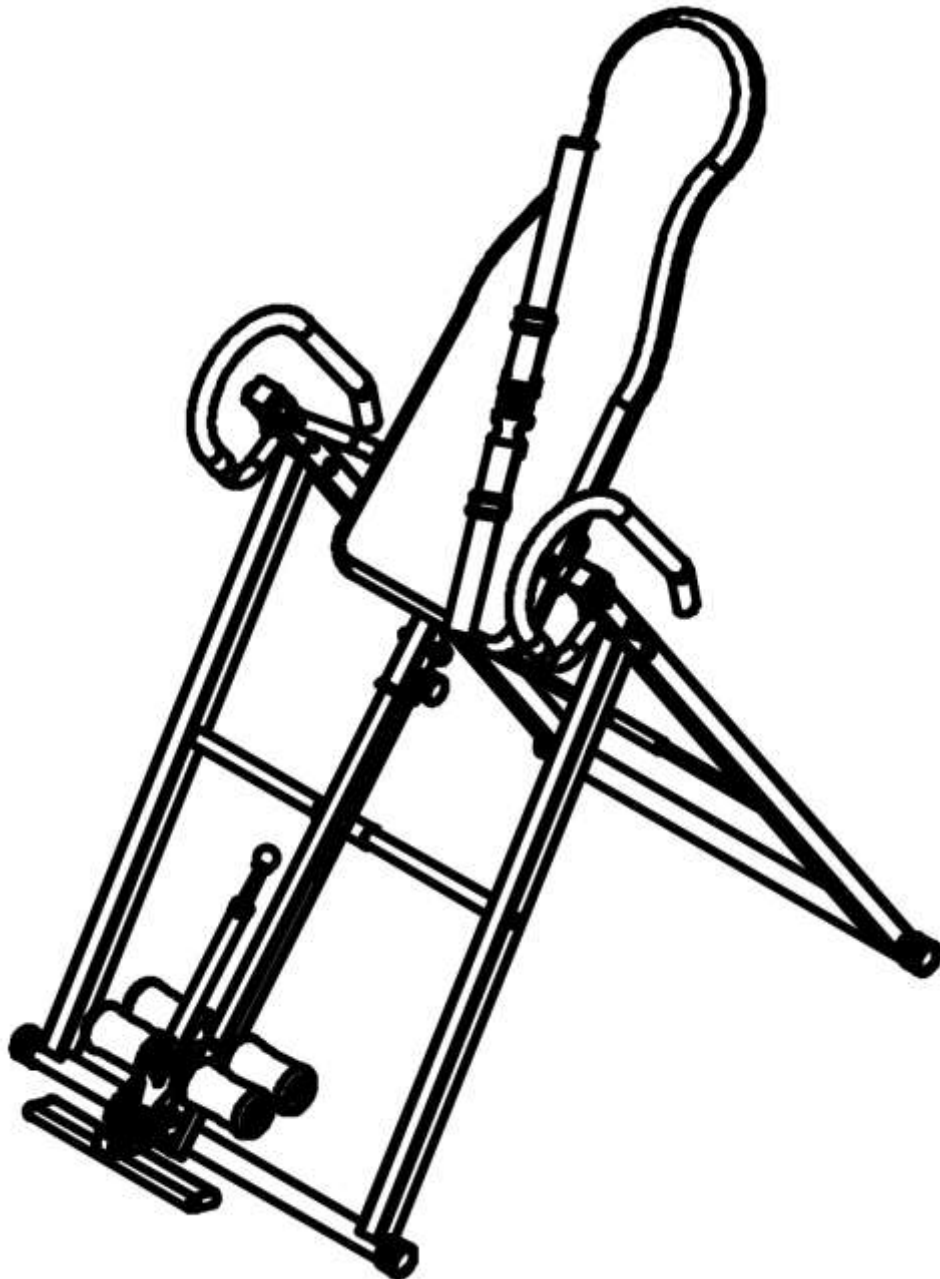




ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ DFC

Артикул: IT6320A

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

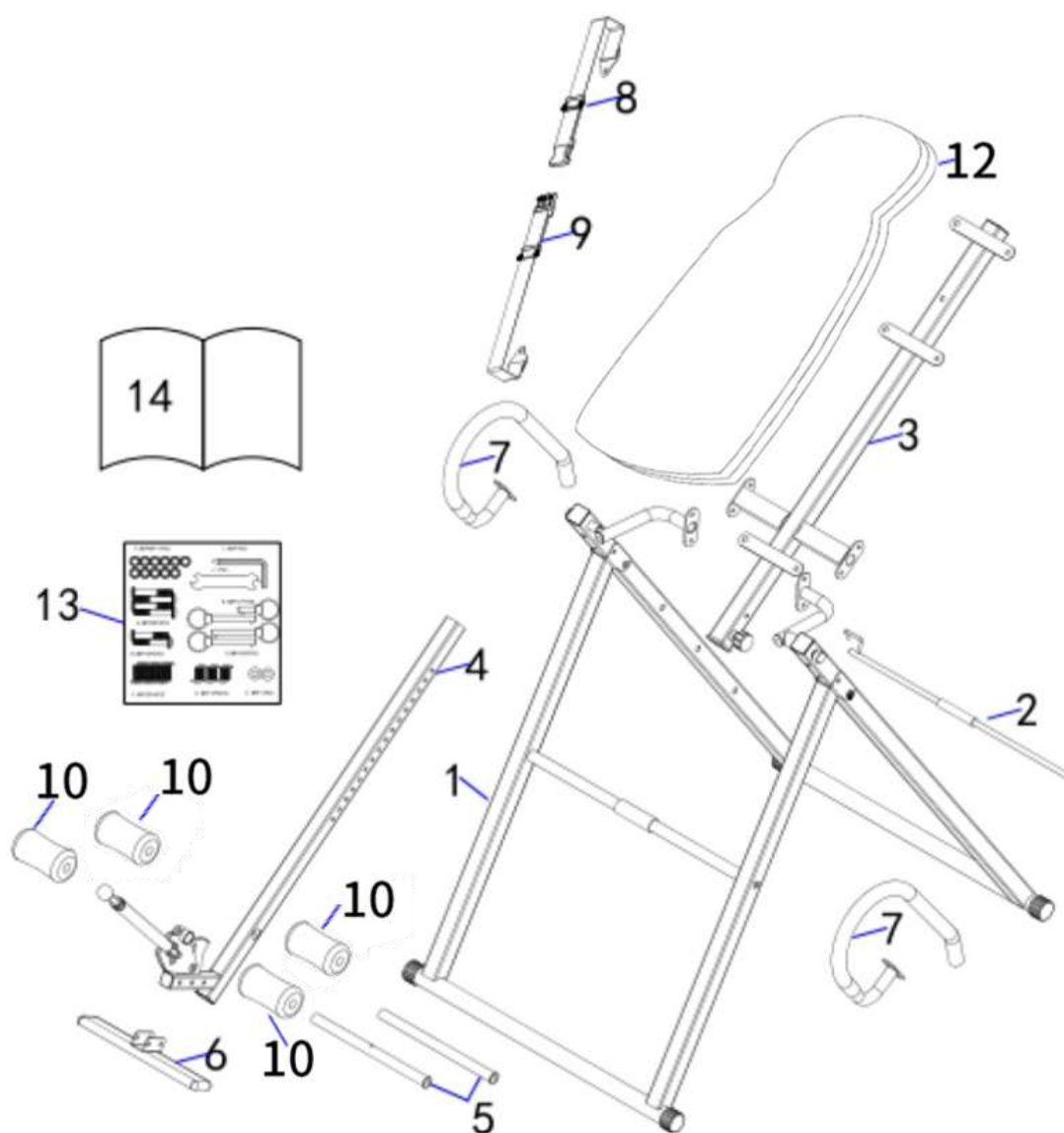
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.
3. Тренажёр следует устанавливать на сухой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Мы не несём ответственности за любые повреждения изделия или травмы пользователей, вызванные размещением тренажёра во влажной среде.
4. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
5. Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.
6. Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните разминку для разогрева мышц.
7. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
8. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
9. Используйте тренажёр только по прямому назначению, описанному в руководстве. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от устройства во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
10. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажёра.
11. Пригодно только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 130 кг. Торможение не зависит от набранной скорости. Рост пользователя от 150 до 198 см.
12. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.
13. Соблюдайте осторожность при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.
14. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 200 см x 100 см свободного пространства.

В комплект тренажёра входят следующие компоненты:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Ограничитель	1
3	Держатель спинки	1
4	Регулировочная трубка	1
5	Трубка для валиков	2
6	Подножка	1
7	Поручень (правый/левый)	2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
8	Верхняя часть ремня безопасности	1
9	Нижняя часть ремня безопасности	1
10	Валик	4
12	Спинка	1
13	Комплект крепежей*	1
14	Руководство пользователя	1

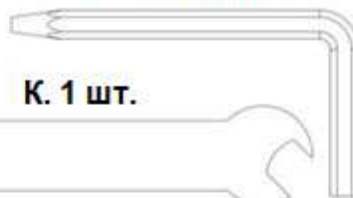


*Комплект крепежей

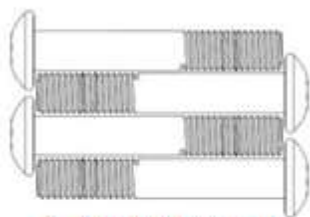
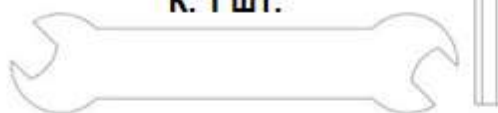
Е. М8*40 (11 шт.)



И. М5 (1 шт.)

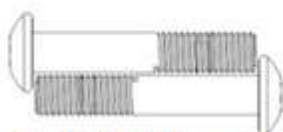
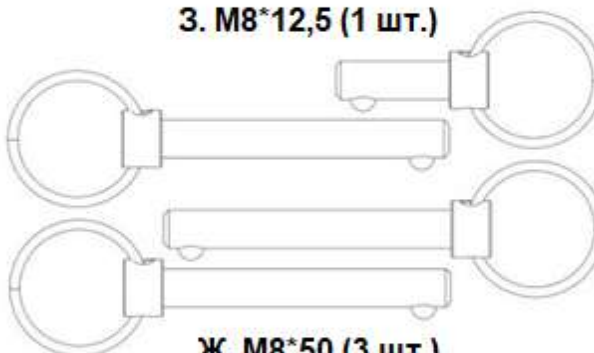


К. 1 шт.



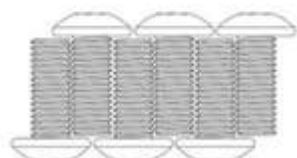
А. М8*55 (4 шт.)

З. М8*12,5 (1 шт.)



Б. М8*45 (2 шт.)

Ж. М8*50 (3 шт.)



В. М8*20 (6 шт.)



Г. М6*15 (6 шт.)



Д. М8 (13 шт.)

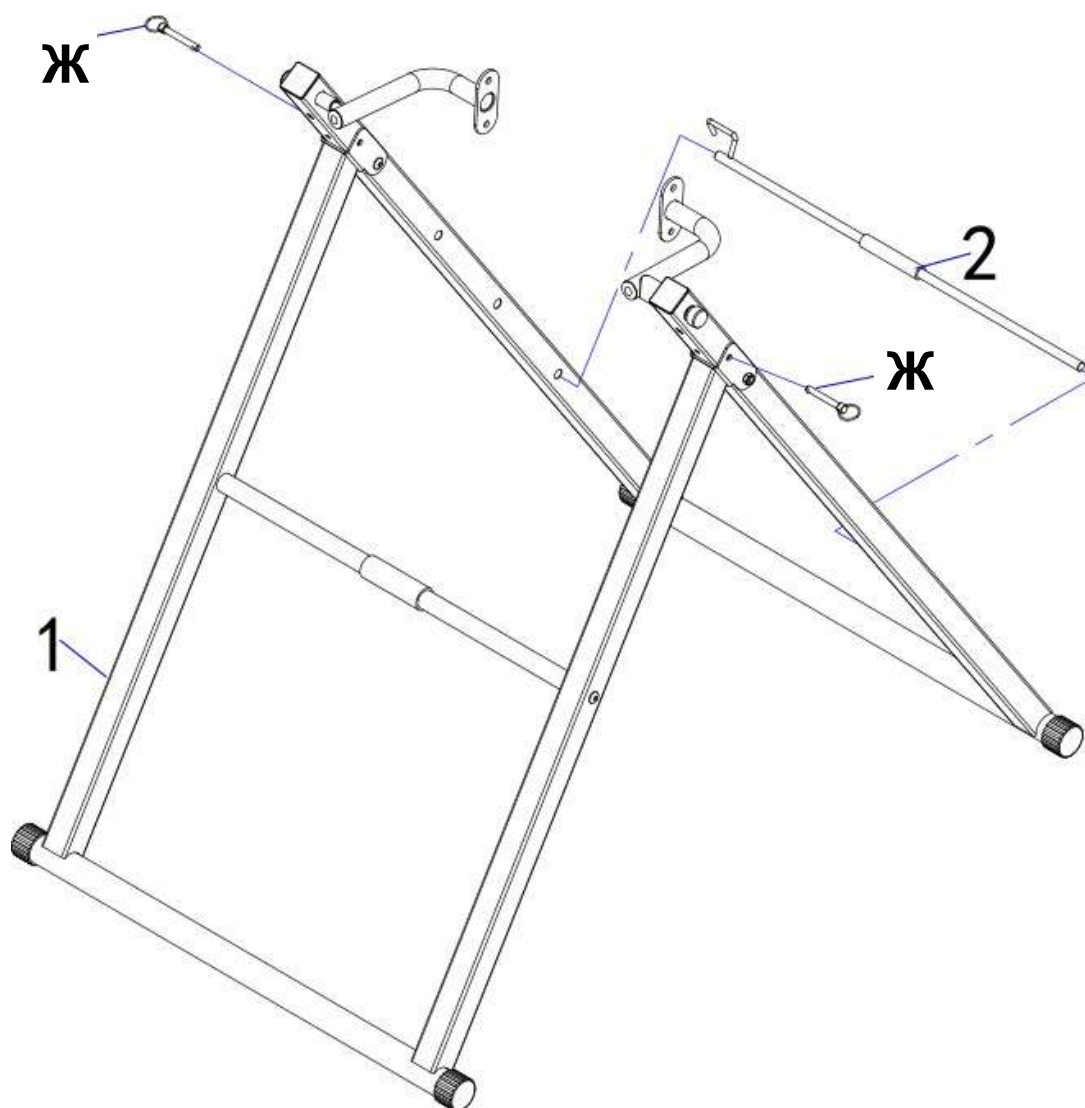
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Перед тем, как приступить к сборке, расположите переднюю и заднюю опоры на ровной поверхности и убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства.

ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

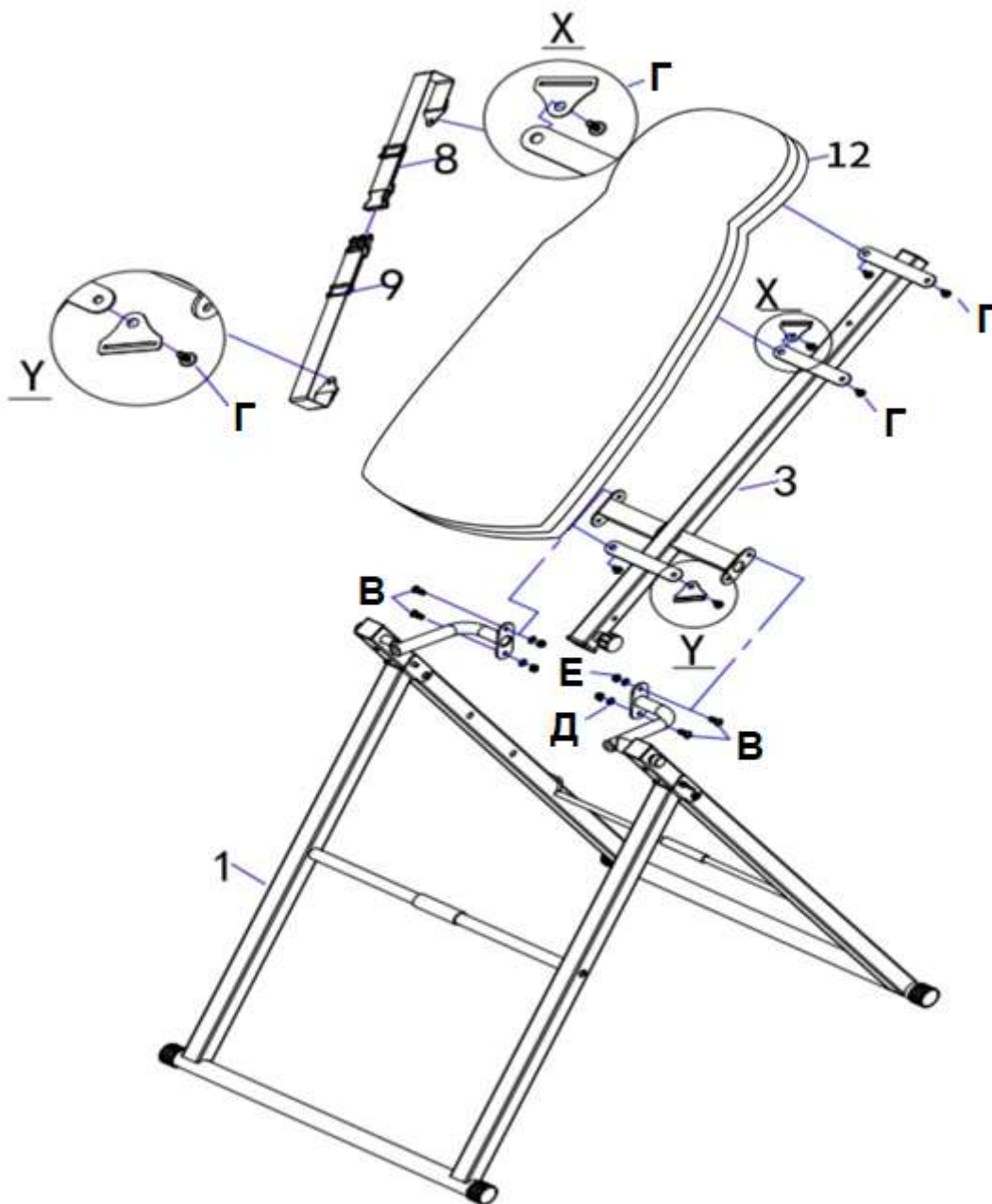
ШАГ 1

1. Раскройте главную раму (1).
2. Вставьте по одному штифту (Ж) с правой и левой стороны рамы.
3. Установите ограничитель (2) на нужной вам высоте и закрепите его при помощи предохранительного крюка, расположенного на одном конце ограничителя.



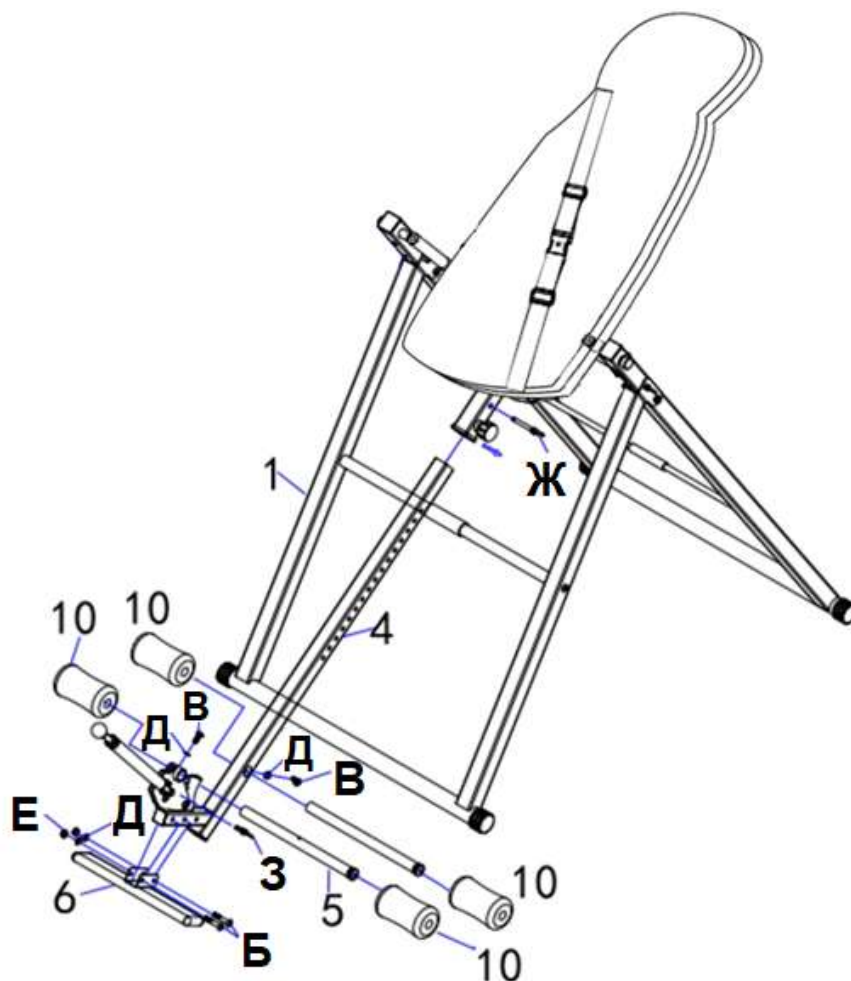
ШАГ 2

1. Расположите спинку (12) на держателе (3) и закрепите её при помощи болтов М6*15 (Г).
2. Перед установкой спинки (12) закрепите верхнюю часть ремня безопасности (8), как показано на рисунке ниже.
3. Аналогичным образом закрепите нижнюю часть ремня безопасности (9).
4. Подсоедините держатель (3) к раме (1) и зафиксируйте его при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М8*20 (В), шайб М8 (Д) и контргаек М8 (Е).



ШАГ 3

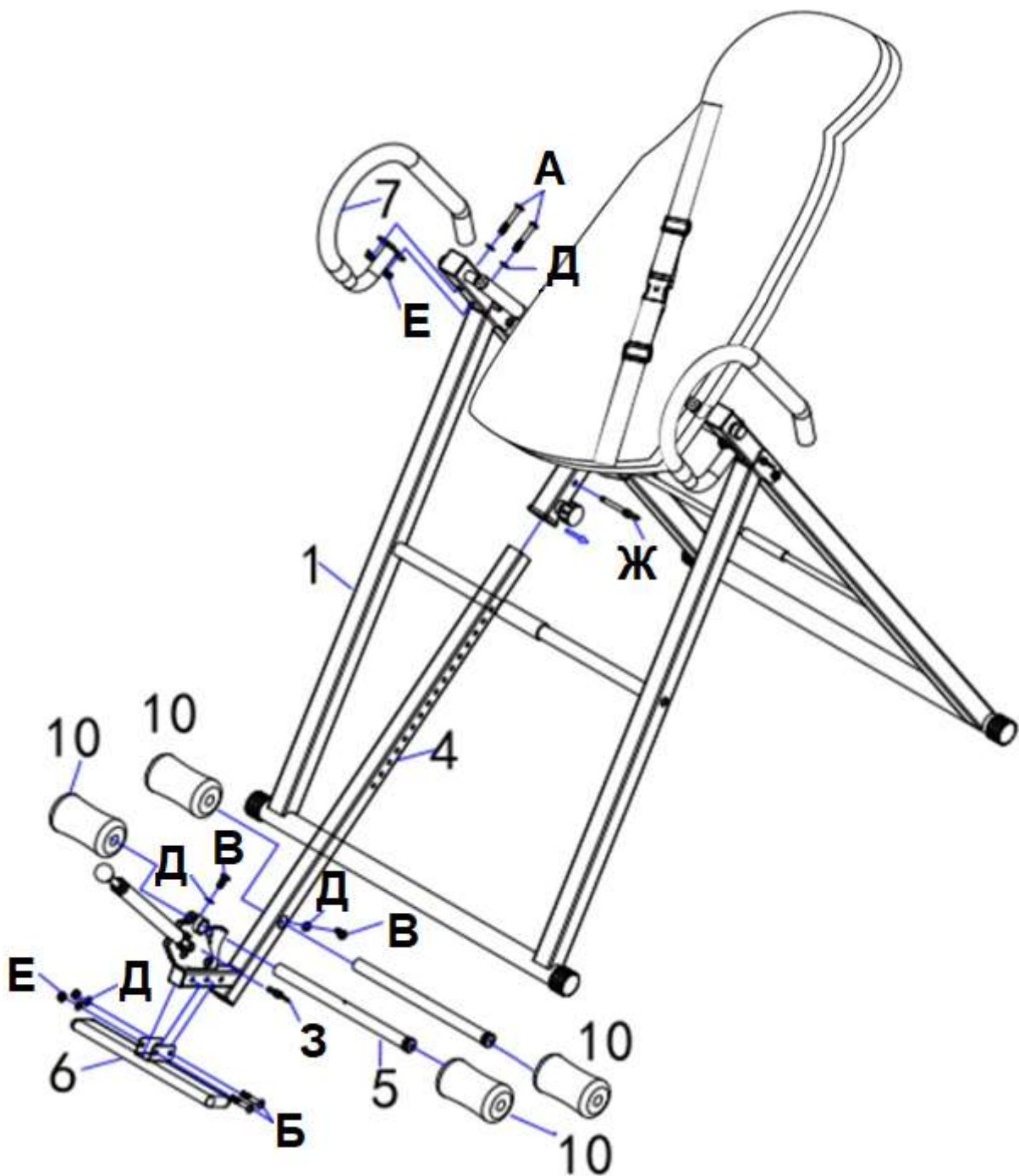
1. Вставьте трубку для валиков (5) в отверстие на регулировочной трубке (4).
2. Зафиксируйте трубку (5) при помощи болтов М8*20 (В) и шайб М8 (Д).
3. С двух сторон от трубки (5) установите по одному валику (10).
4. Вторую трубку для валиков (5) установите в отверстие на фиксаторе.
5. Зафиксируйте трубку (5) при помощи болтов М8*20 (В) и шайб М8 (Д).
6. С двух сторон от трубки (5) установите по одному валику (10).
7. Подсоедините подножку (6) к регулировочной трубке (4) и закрепите её при помощи болтов М8*45 (Б) шайб М8 (Д) и контргаяк М8 (Е).
8. Потяните пружинную ручку, расположенную на держателе (3), на себя, после чего вставьте регулировочную трубку (4) в держатель (3). Затем верните ручку в исходное положение.
9. Отрегулируйте трубку (4) по высоте и затем зафиксируйте её при помощи стопорного штифта М8*50 (Ж).
10. Для более надёжной фиксации ног установите в зажим стопорный штифт М8*12,5 (З).



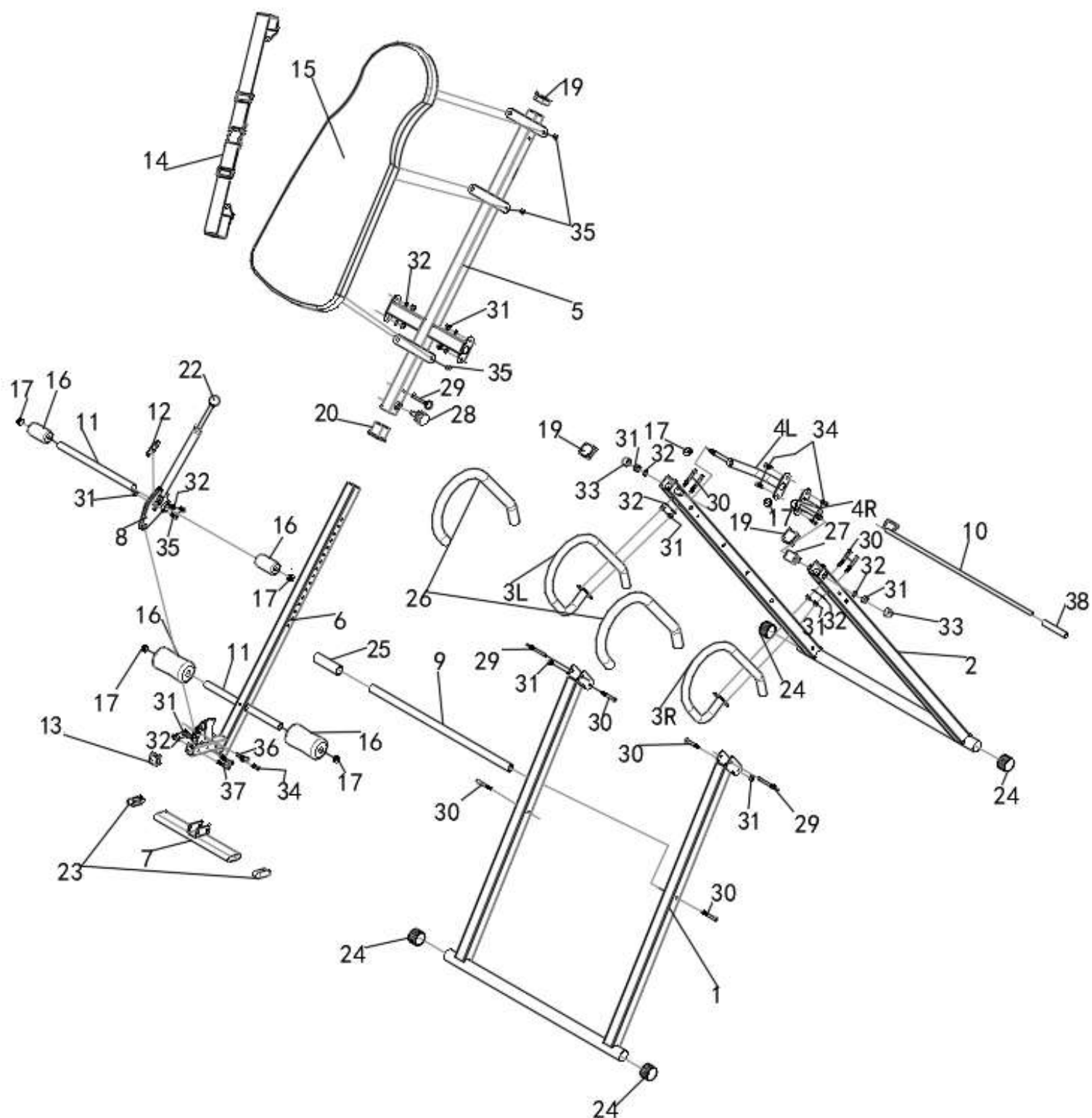
ШАГ 4

1. Установите левый и правый поручни (7) на главную раму (1) и закрепите их при помощи следующего крепежа: болтов М8*55 (А), шайб М8 (Д) и контргаяк М8 (Е).

Примечание: По завершению сборки затяните все крепежи. Перед началом работы с тренажёром определите место, где вы собираетесь его использовать (это место должно соответствовать требованиям, указанным в руководстве), и переместите туда тренажёр.



Сборочный чертёж



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
1	Передняя опорная рама	1		20	Втулка 40*40мм	1
2	Задняя опорная рама	1				
3L	Левый поручень	1		22	Шариковый наконечник	1
3R	Правый поручень	1		23	Овальная заглушка 20*60мм	2
4L	Левый поворотный рычаг	1		24	Боковая защитная крышка	1
4R	Правый поворотный рычаг	1		25	Поролоновая накладка	2
5	Держатель спинки	1		26	Накладка на поручень	2
6	Регулировочная трубка	1		27	Заглушка поручня	2
7	Подножка	1		28	Пружинная ручка М8*20	1
8	Зажим для ног	1		29	Стопорный штифт М8*50	3
9	Передний ограничитель	1		30	Шестигранный болт М8*55	8
10	Задний ограничитель	1		31	Контргайка М8	16
11	Трубка для валиков	2		32	Шайба М8	16
12	Пружинная шайба	1		33	Колпачковая заглушка М12	2
13	Заглушка 35*35мм	1		34	Шестигранный болт М8*20	8
14	Ремень безопасности	1		35	Шестигранный болт М6*15	6
15	Спинка	1		36	Стопорный штифт М8*12.5	1
16	Валик	4		37	Шестигранный болт М8*45	2
17	Круглая заглушка	4		38	Пластиковая втулка	1
					Шестигранный ключ	1
19	Заглушка 40*40мм	3			Гаечный ключ	1

Рекомендации к занятиям

Разминка: Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, следует выполнить небольшую разминку в течение 5-10 минут.

Дыхание: Не задерживайте дыхание во время тренировки. Старайтесь дышать через нос и координировать дыхание с движениями. Если Вы ощутите нехватку воздуха или Вам станет некомфортно, прекратите занятия.

Частота упражнений: Делайте перерывы между тренировками. Желательно, чтобы Ваши мышцы отдыхали в течение 48 часов после тренировки.

Интенсивность: Интенсивность тренировки устанавливается индивидуально, и зависит от физических данных пользователя. Во избежание травм и переутомления организма, увеличивайте нагрузку постепенно.

Питание: Занятия следует проводить через час после еды, а после тренировки постараться не есть хотя бы полчаса.

Упражнения на растяжку: Независимо от того, на какой скорости Вы бегаєте, после разминки следует растянуть мышцы, чтобы подготовить их к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. Выполните несколько разминочных упражнений, указанных ниже. Делайте по 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 спине и плечам расслабиться, так, чтобы Вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

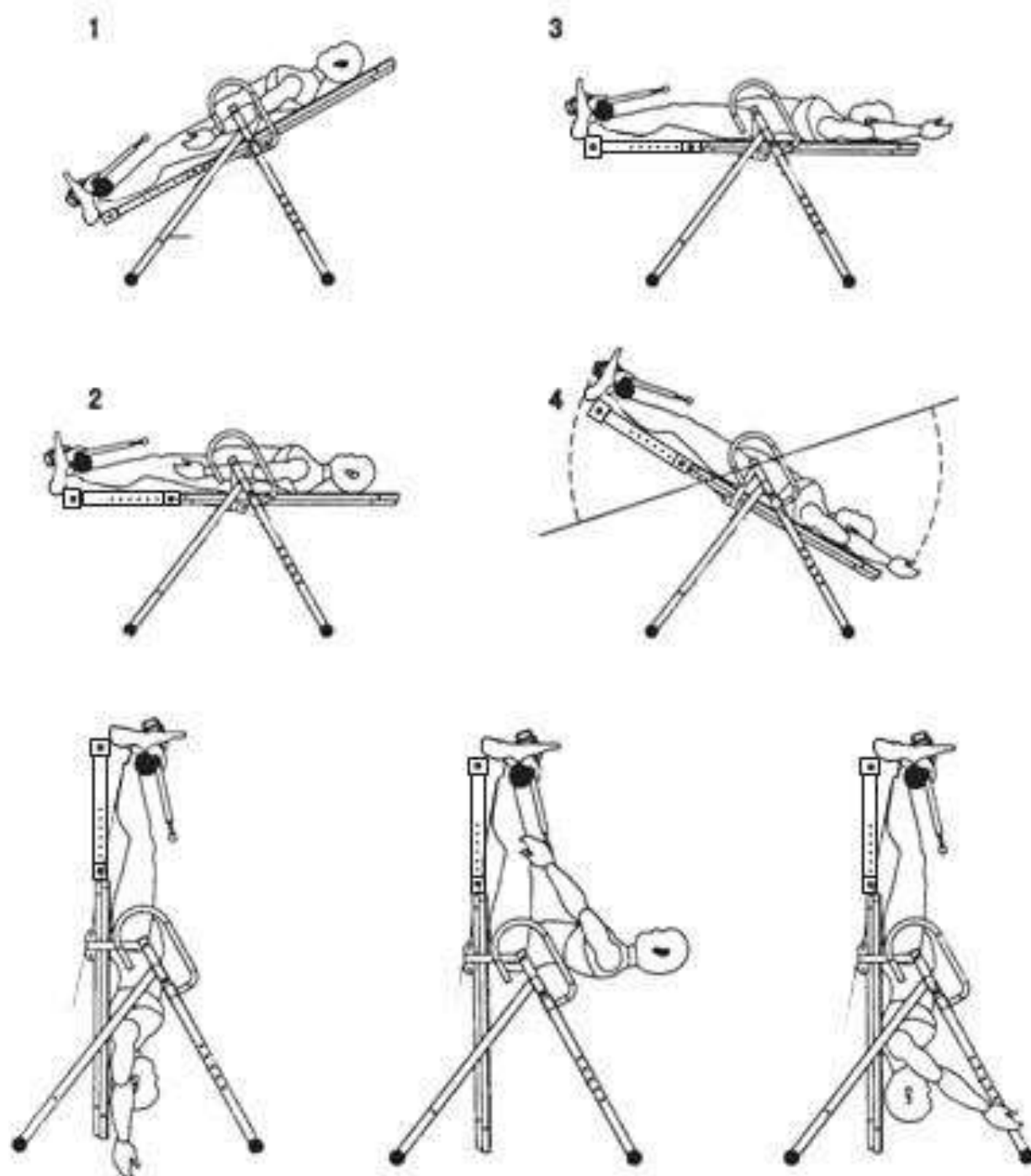
3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене или к столу, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к опоре, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте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

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).



Использование тренажёра



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 при помощи ремня безопасности, а ноги надёжно зафиксированы при помощи зажима.
3. Перед началом использования тренажёра отрегулируйте его по высоте при помощи специальной трубки (Например, при фактическом росте пользователя 160 см тренажёр следует регулировать на рост 170 см. После регулировки проверьте, чтобы штифт был правильно установлен – штифт должен попасть строго в одно из отверстий, в противном случае, конструкция не будет зафиксирована).

Примечание: Фактический цвет и конструкция тренажёра могут немного отличаться от изображенного в руководстве.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ІСПОЛЬЗУВАННЮ

1. Начінайте медлено: для початку змініть положення тільки на 15~20 градусів. Зоставайтесь в такому положенні стільки, скільки вам буде комфортно. Медленно верніться в вертикальне положення.
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 усиленно, 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.



БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол как ощутимо 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



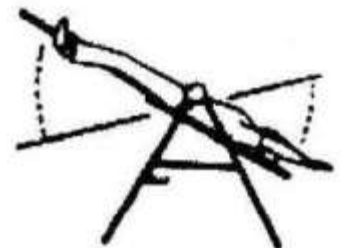
2



3



4



7. Необходимо держаться за рукоятку для того, чтобы избежать получения травм