



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Артикул IT032A

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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 оборудования убедитесь, что все гайки и болты плотно 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. При занятиях 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 тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц.

7. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. 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 назначению, как описано в данном 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 объекты в отверстия тренажёра.

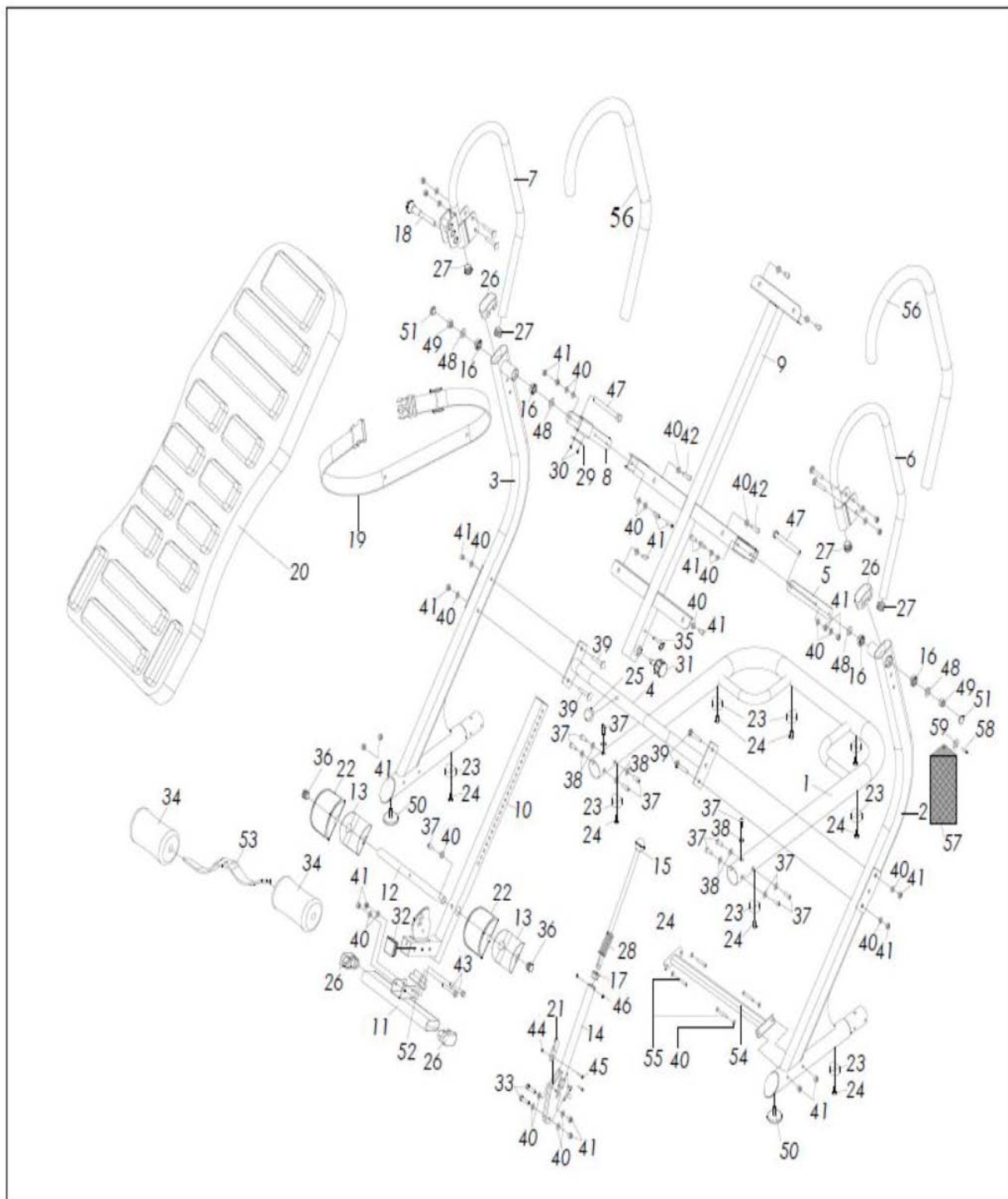
11. Данное изделие соответствует требованиям стандарта безопасности EN957, класс H.C. Пригодно только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг. Торможение не зависит от набранной скорости.

12. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.

13. Необходимо соблюдать 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.

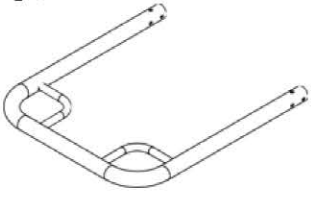


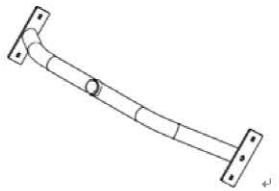
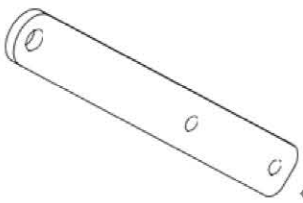

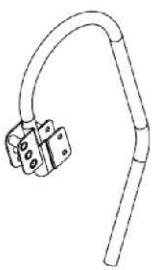
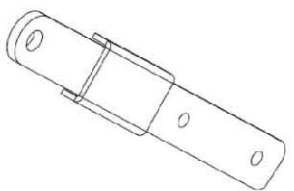
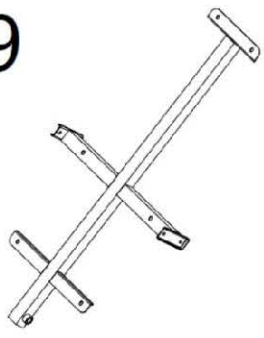
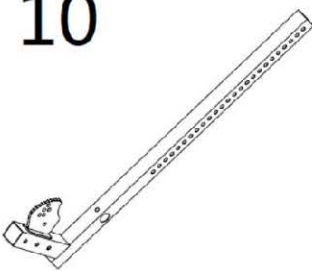
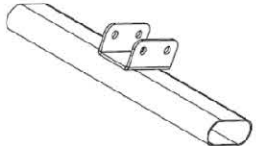
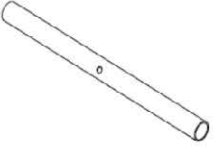
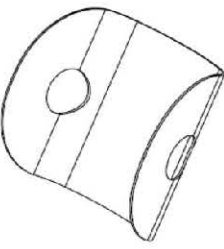



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ


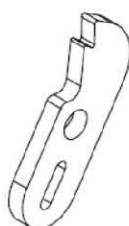
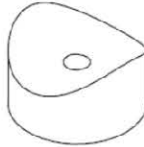

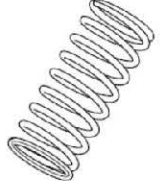
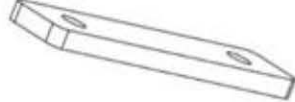

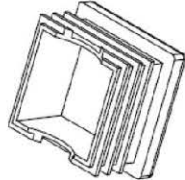


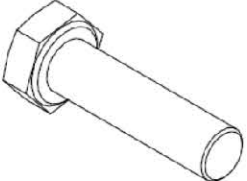
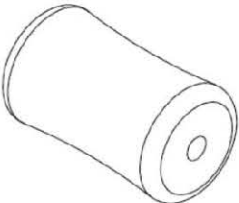
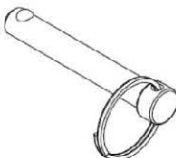

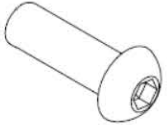

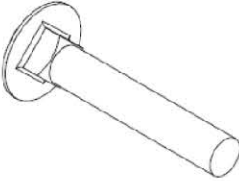


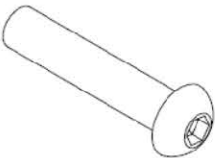
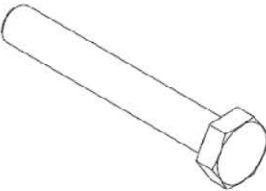

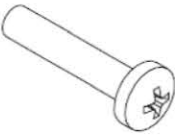

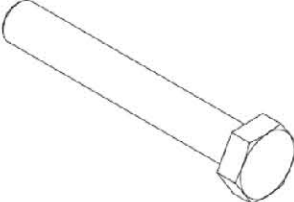


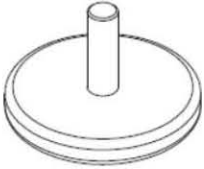


СПЕЦИФИКАЦИЯ




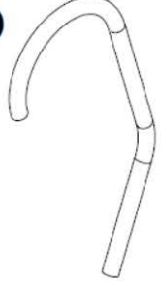
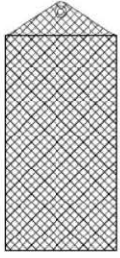


№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основание	1	31	Пружинная ручка	1
2	Левая стойка	1	32	Квадратная заглушка	1
3	Правая стойка	1	33	Винт М8*30	2
4	Регулятор угла наклона	1	34	Поролоновая накладка	2
5	Фиксирующая пластина	1	35	Стержень	1
6	Левая рукоятка	1	36	Заглушка	4
7	Правая рукоятка	1	37	Болт с полукруглой головкой М8*20	19
8	Крепёжный вал	1	38	Волнистая шайба Ø8	10
9	Рама спинки	1	39	Болт с плоской головкой и квадратным подголовком М8*48	8
10	Регулировочный кронштейн	1	40	Плоская шайба	27
11	Подножка	1	41	Гайка М8	16
12	Перекладина	1	42	Болт с полукруглой головкой М8*50	2
13	Держатель стопы	2	43	Винт с плоской шестигранной головкой М8*55	2
14	Регулировочная ручка	1	44	Винт М4	1
15	Верхушка ручки	1	45	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М4*20	1
16	Подшипник (6001Z)	4	46	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем М4*5	2
17	Втулка	1	47	Винт М12*110	2
18	Стопорный штифт	1	48	Плоская шайба Ø12	4
19	Ремень безопасности (двусторонний)	1	49	Глухая гайка	2
20	Спинка	1	50	Регулировочная ножка	2
21	Пластина регулирующего механизма	1	51	Заглушка для гайки	2
22	Подлокотник	2	52	Внутренняя заглушка	1
23	Подкладка под стойку	8	53	Фиксатор стопы	1
24	Винт с крестообразным шлицем М6*15	8	54	Поперечина	1
25	Амортизатор	1	55	Винт с полукруглой головкой М8*65	4
26	Заглушка	4	56	Накладка на поручень	2
27	Внутренняя заглушка Ø25	4	57	Сетчатый мешок	1
28	Нажимная пружина	1			
29	Амортизатор	1			
30	Винт с крестообразным шлицем М4*5	2			

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">3</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">4</p> 
<p>Основание</p>	<p>Левая стойка</p>	<p>Правая стойка</p>	<p>Регулятор угла наклона</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">5</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">6</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">7</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">8</p> 
<p>Фиксирующая пластина</p>	<p>Левая рукоятка</p>	<p>Правая рукоятка</p>	<p>Крепёжный вал</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">9</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">11</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12</p> 
<p>Рама спинки</p>	<p>Регулировочный кронштейн</p>	<p>Подножка</p>	<p>Перекладина</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">13</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">14</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">16</p> 
<p>Держатель стопы</p>	<p>Регулировочная ручка</p>	<p>Верхушка ручки</p>	<p>Подшипник</p>

<p>17</p> 	<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 
<p>Втулка</p>	<p>Стопорный штифт</p>	<p>Ремень безопасности (двусторонний)</p>	<p>Спинка</p>
<p>21</p> 	<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 
<p>Пластина регулирующего механизма</p>	<p>Подлокотник</p>	<p>Подкладка под стойку</p>	<p>Винт с крестообразным шлицем М6*15</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 
<p>Амортизатор</p>	<p>Заглушка</p>	<p>Внутренняя заглушка</p>	<p>Нажимная пружина</p>
<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>32</p> 
<p>Амортизатор</p>	<p>Винт М4*5</p>	<p>Пружинная ручка</p>	<p>Квадратная заглушка</p>

<p>33</p> 	<p>34</p> 	<p>35</p> 	<p>36</p> 
<p>Винт М8*30</p>	<p>Поролоновая накладка</p>	<p>Стержень</p>	<p>Заглушка</p>
<p>37</p> 	<p>38</p> 	<p>39</p> 	<p>40</p> 
<p>Болт М8*20</p>	<p>Волнистая шайба</p>	<p>Болт М8*48</p>	<p>Плоская шайба $\varnothing 8$</p>
<p>41</p> 	<p>42</p> 	<p>43</p> 	<p>44</p> 
<p>Гайка М8</p>	<p>Болт М8*50</p>	<p>Винт М8*55</p>	<p>Винт М4</p>
<p>45</p> 	<p>46</p> 	<p>47</p> 	<p>48</p> 
<p>Винт М4*20</p>	<p>Винт М4*5</p>	<p>Винт М12*110</p>	<p>Плоская шайба $\varnothing 12$</p>
<p>49</p> 	<p>50</p> 	<p>51</p> 	<p>52</p> 
<p>Глухая гайка М12</p>	<p>Регулировочная ножка</p>	<p>Заглушка для гайки</p>	<p>Внутренняя заглушка</p>

<p>53</p> 	<p>54</p> 	<p>55</p> 	<p>56</p> 
<p>Фиксатор стопы</p>	<p>Поперечина</p>	<p>Винт М8*65</p>	<p>Поролоновая накладка на поручень</p>
<p>57</p> 	<p>58</p> 	<p>59</p> 	
<p>Сетчатый мешок (используется в качестве держателя телефона)</p>	<p>Винт</p>	<p>Плоская шайба $\varnothing 4.5$</p>	

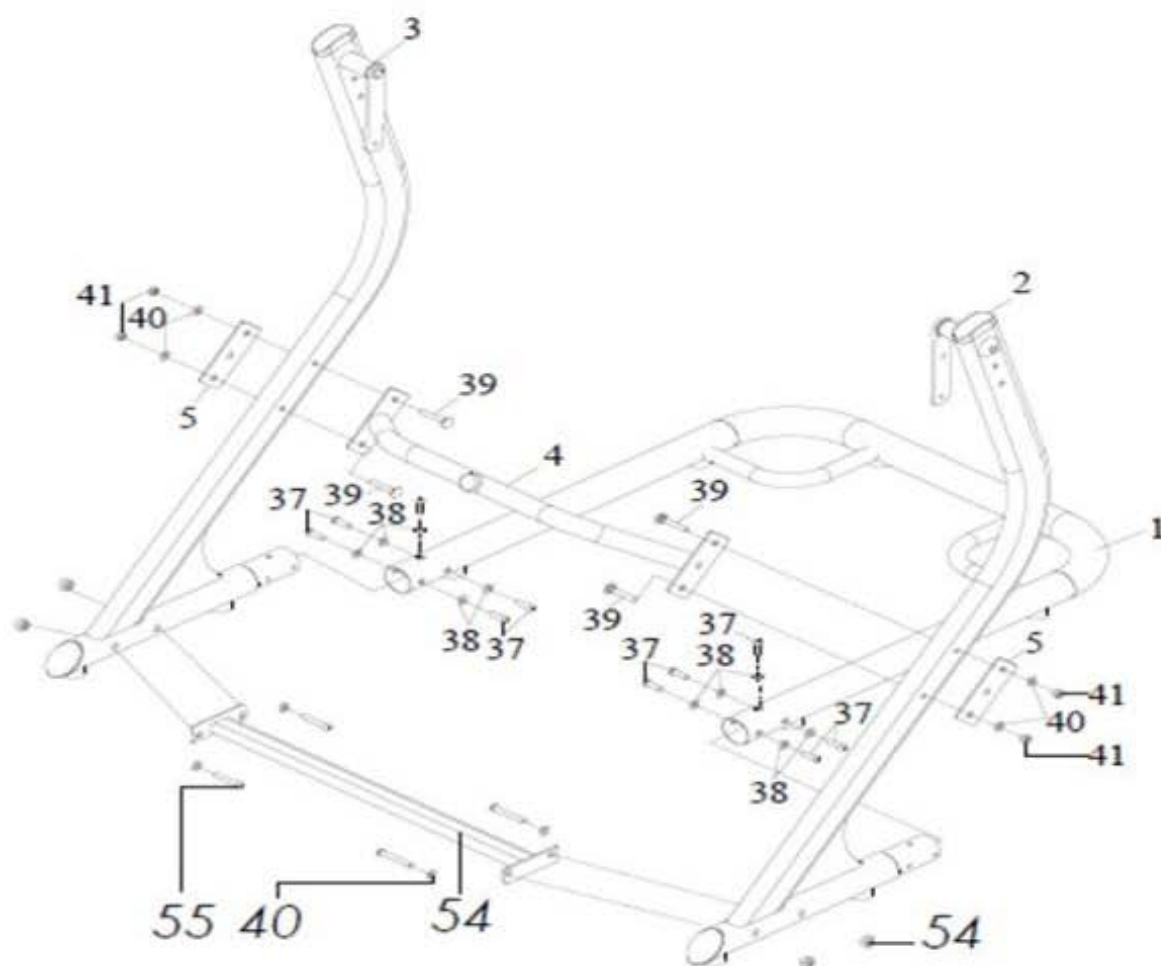
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

- А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного места.
- В. Для сборки используйте только инструменты, входящие в комплект тренажёра.
- С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали есть в наличии.

2. ЭТАПЫ СБОРКИ:

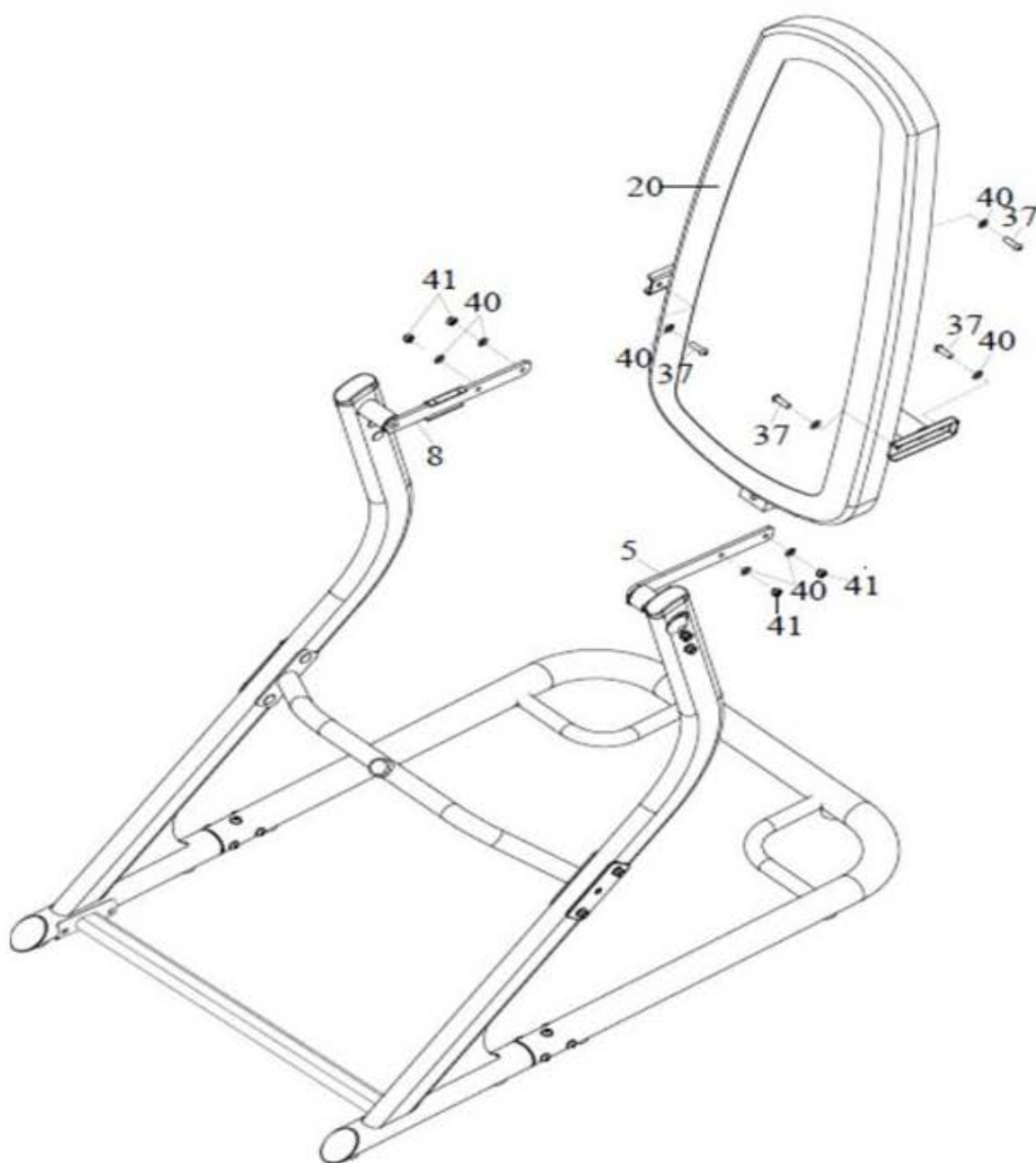
ШАГ 1:



- 1-1. Прикрепите две регулировочные ножки (50) к левой и правой стойке (2 и 3) инверсионного стола и отрегулируйте высоту таким образом, чтобы главная рама тренажёра твёрдо стояла на поверхности и не качалась при работе с оборудованием.
- 1-2. Установите левую стойку (2) на основании (1) тренажёра и закрепите её при помощи 5-ти болтов M8*20 (37) и 5-ти волнистых шайб (38), которые уже ранее были установлены в стойке (2).

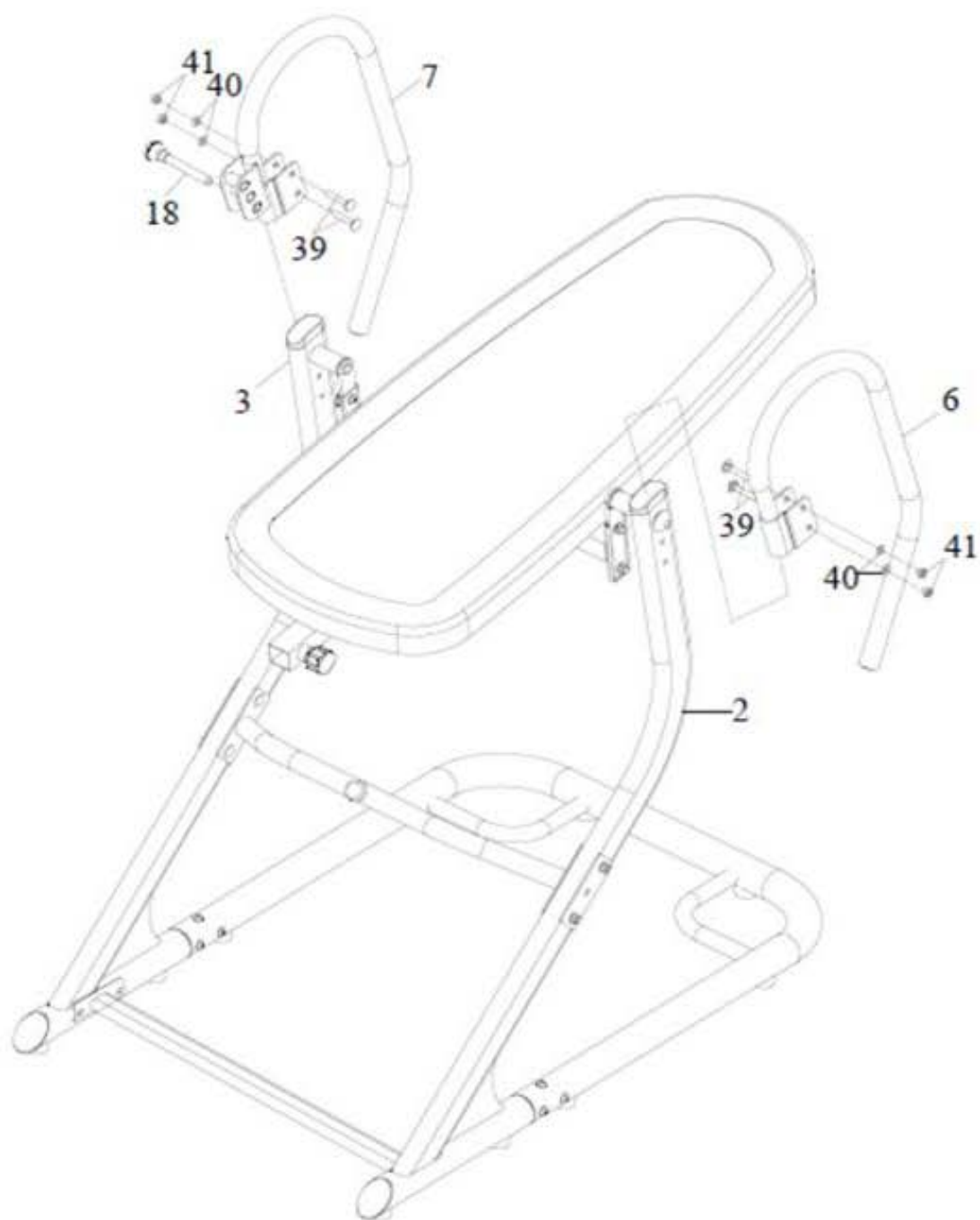
- 1-3. Установите правую стойку (3) аналогичным образом.
- 1-4. Прикрепите стойку (4) к левой и правой стойке (2 и 3) при помощи 4-х болтов M8*48 (39), 4-х шайб и 4-х гаек M8 (41).
- 1-5. Прикрепите поперечину (54) к левой и правой стойке (2 и 3) при помощи 4-х винтов M8*65 (55), 4-х шайб и 4-х гаек M8 (41).

ШАГ 2:



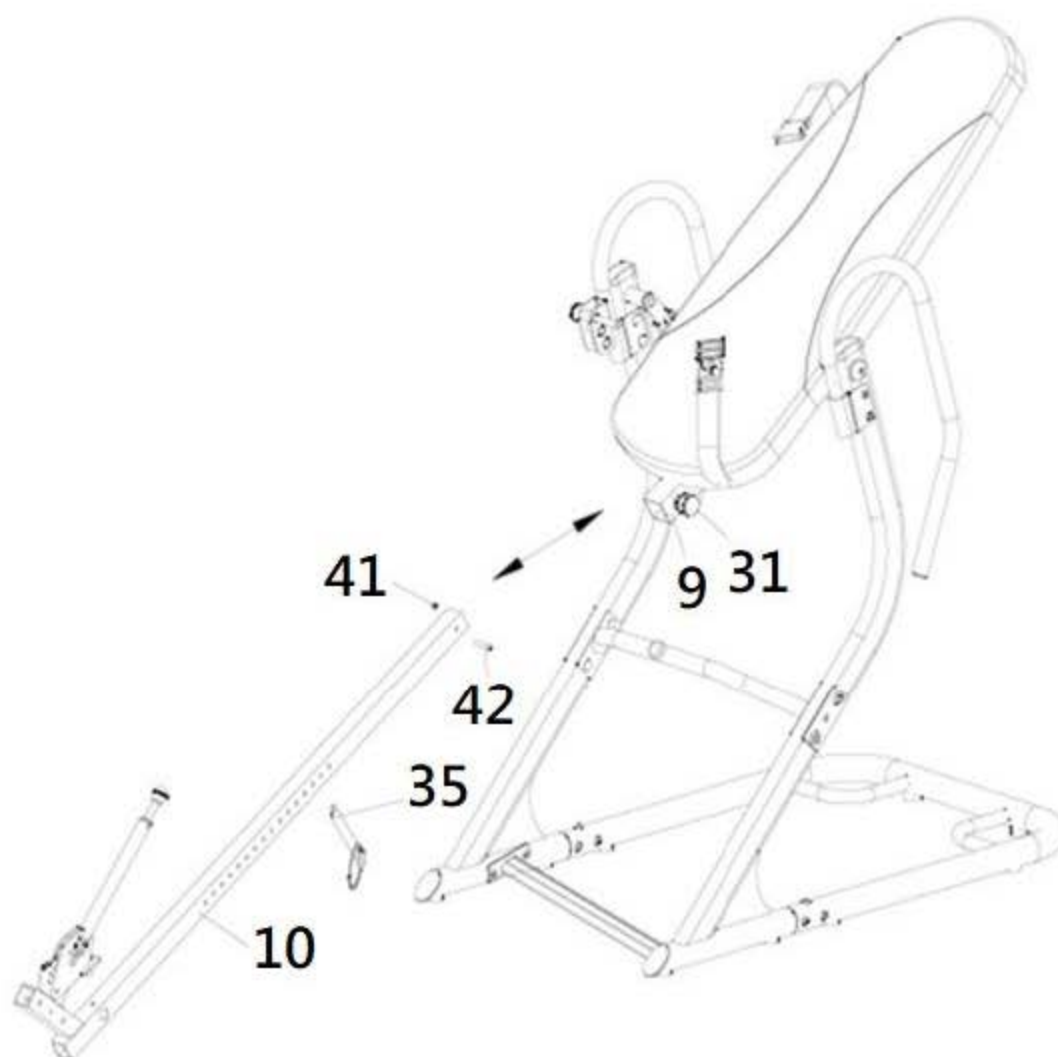
Прикрепите раму спинки (9) к крепёжному валу (8) при помощи 4-х болтов M8*20 (37), 8-ми шайб Ф8 (40) и 4-х гаек M8 (41).

ШАГ 3:



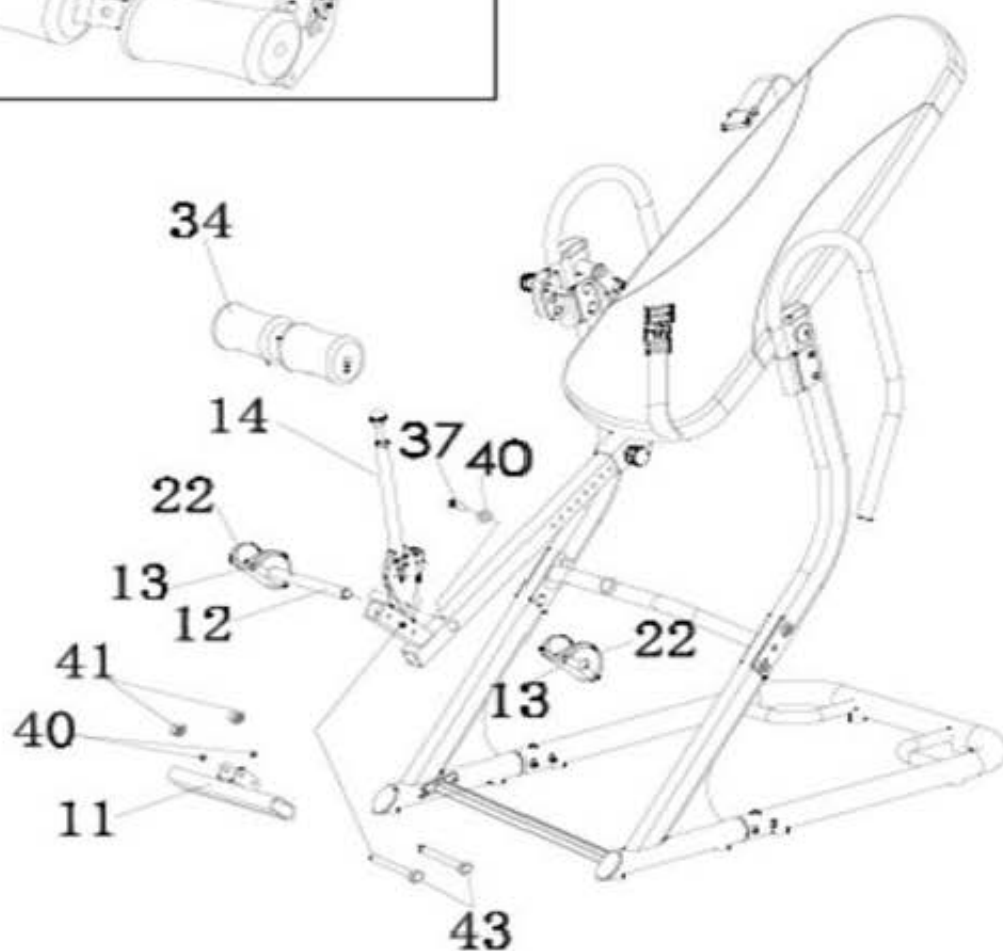
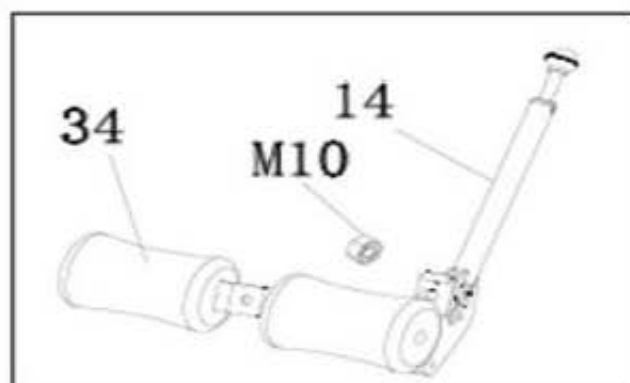
- 3-1. Прикрепите левую рукоятку (6) к левой стойке (2) при помощи 2-х комплектов деталей (болтов М8*48 (39), шайб Ф8 (40) и гаек М8 (41)).
- 3-2. Прикрепите правую рукоятку (7) к правой стойке (3) аналогичным образом.
- 3-3. Установите стопорный штифт (18) в правую рукоятку (7). На рукоятке расположены три отверстия, каждое из которых соответствует определённому углу наклона тренажёра.

ШАГ 4:



- 4-1. Снимите гайку М8 (41) с регулировочного кронштейна (10) и вытащите пружинную ручку (31). Подсоедините кронштейн (10) к нижнему краю рамы спинки (9), закрепите конструкцию при помощи ручки (31), гайки М8 (41) и болта М8*50 (42).
- 4-2. Отрегулируйте высоту тренажёра и зафиксируйте полученную конструкцию (31). Например, для пользователей высотой 180 см регулировочную ручку следует устанавливать в отверстие, соответствующее значению 180 см.
- 4-3. По окончании данного этапа сборки вставьте стержень (35) в кронштейн тренажёра (10)

ШАГ 5:



- 5-1. Прикрепите держатель (12) к регулировочному кронштейну (10). Установите подлокотники (22) на держатель (12) и зафиксируйте конструкцию (12) при помощи болтов M8*20 (37) и шайб Ф8 (40).
- 5-2. Закрепите поролоновую накладку (34) на регулировочной ручке (14) при помощи винта M10 и шайбы, которые уже были ранее установлены на регулировочном кронштейне.
- 5-3. Прикрепите подножку (11) к регулировочному кронштейну (10) при помощи винта M8*55 (43), гайки M8 (41) и шайбы Ф8 (40), которые уже были ранее установлены в подножке (11).

ШАГ 6: Регулировка угла наклона для фиксации стопы



А. Нажмите на стопорный штифт и установите его в такое положение, чтобы Вы не пережимали стопы и чувствовали себя комфортно во время занятий.

В. Поставьте Ваши стопы на подножку. Удерживая штифт, наклоняйте его вперёд или назад, пока Вы не убедитесь, что Ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и передним роликом.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, ЧТОБЫ ВАШИ СТОПЫ БЫЛИ НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕНЫ МЕЖДУ ПОДНОЖКОЙ И РОЛИКОМ. ЕСЛИ КРЕПЛЕНИЕ БУДЕТ ОСЛАБЛЕНО, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ.

ШАГ 7: Проверка надёжности крепления ремня безопасности

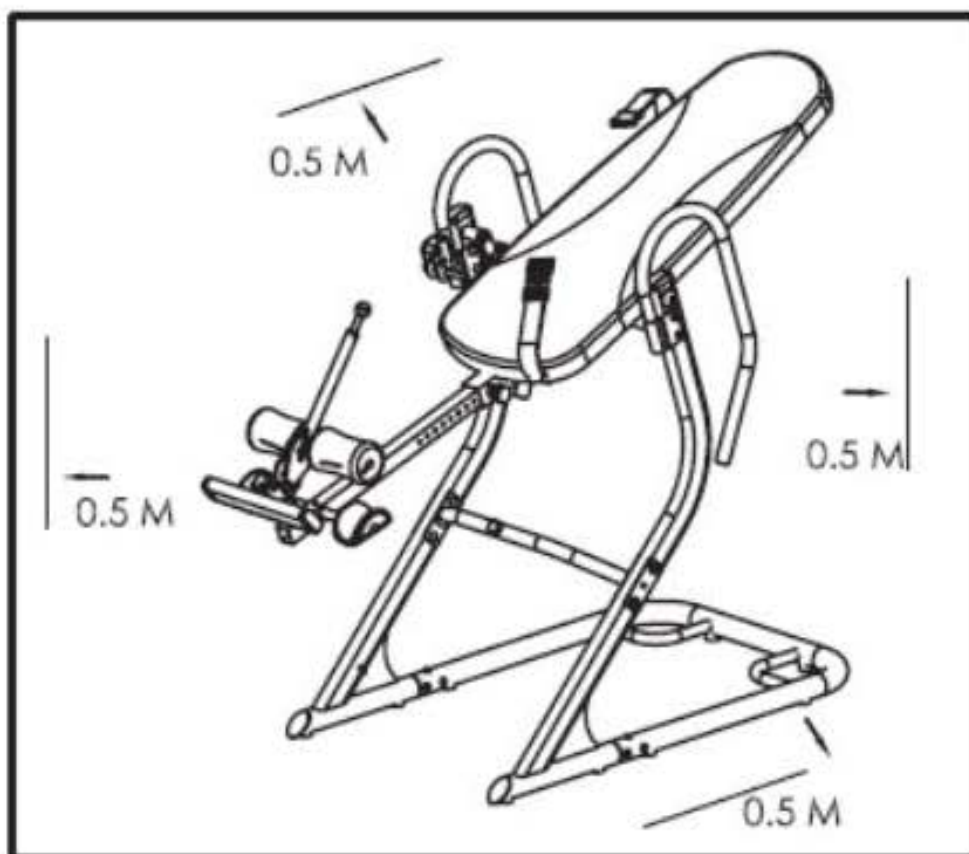


А. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все винты плотно затянуты.

В. Прежде, чем приступить к тренировкам, наденьте на себя ремень безопасности.

С. Для гарантии максимальной защиты отрегулируйте ремень безопасности таким образом, чтобы он плотно прилегал к телу. Это гарантирует Вам безопасность во время занятий.

По завершению сборки тренажёр должен выглядеть следующим образом:



Убедитесь, что тренажёр установлен на ровной поверхности.

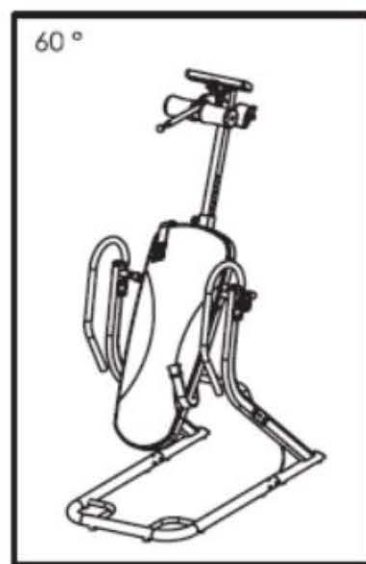
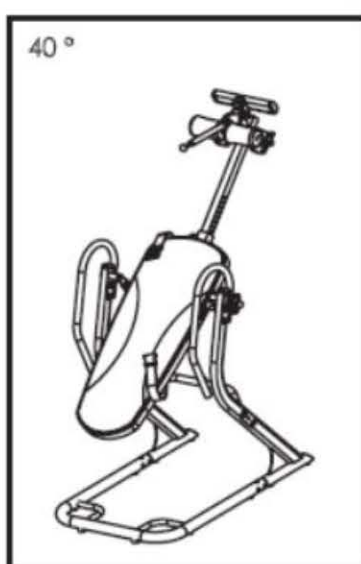
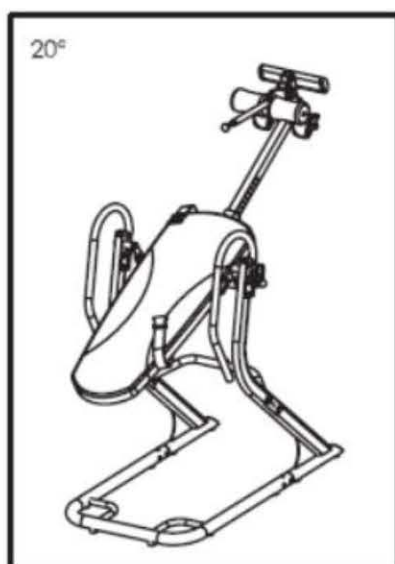
Для обеспечения безопасности во время работы с тренажёром убедитесь, что вокруг него имеется не менее 0,5 м свободного пространства.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



А. На основной раме располагаются 3 отверстия, с помощью которых можно регулировать угол наклона тренажёра.

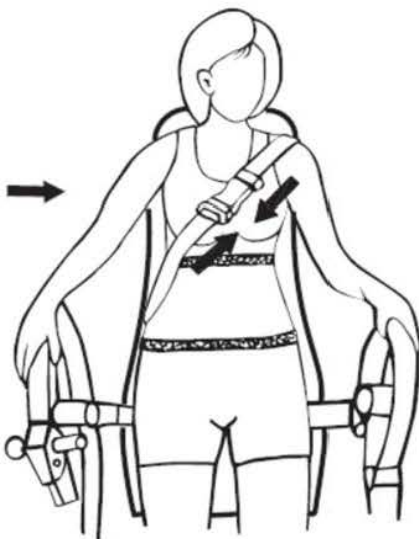
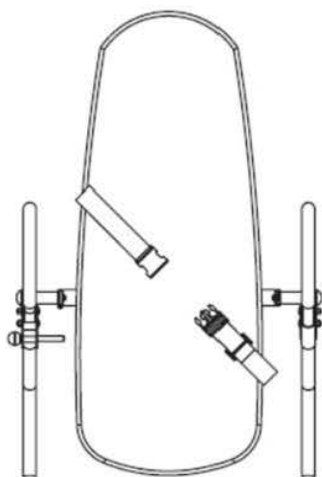
В. Рекомендуется начать тренировки со угла наклона, равным 20° .



Убедитесь, что Ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и передним роликом.



Вставьте рым-болт в стопорный штифт.



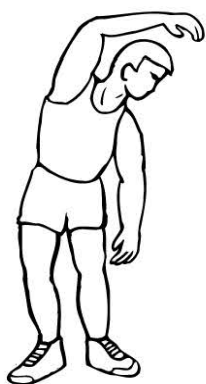
Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все болты были плотно затянуты, а регулировочные ручки надёжно зафиксированы.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



НАКЛОНЫ В СТОРОНУ



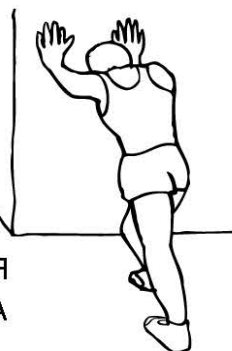
НАКЛОНЫ
ВПЕРЕД



ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ
БЕДРА



ВНУТРЕННЯЯ
ЧАСТЬ БЕДРА



КОЛЕНИ/АХИЛЛЫ