ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Fit-On Taurus, код 8776-0001

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Спецификации данного продукта могут отличаться от этого фото и могут изменяться без предварительного уведомления.

Warning

Перед началом использования проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для людей с уже существующими проблемами здоровья. Не используйте это оборудование, если у вас есть какие-либо из следующих условий или заболеваний:

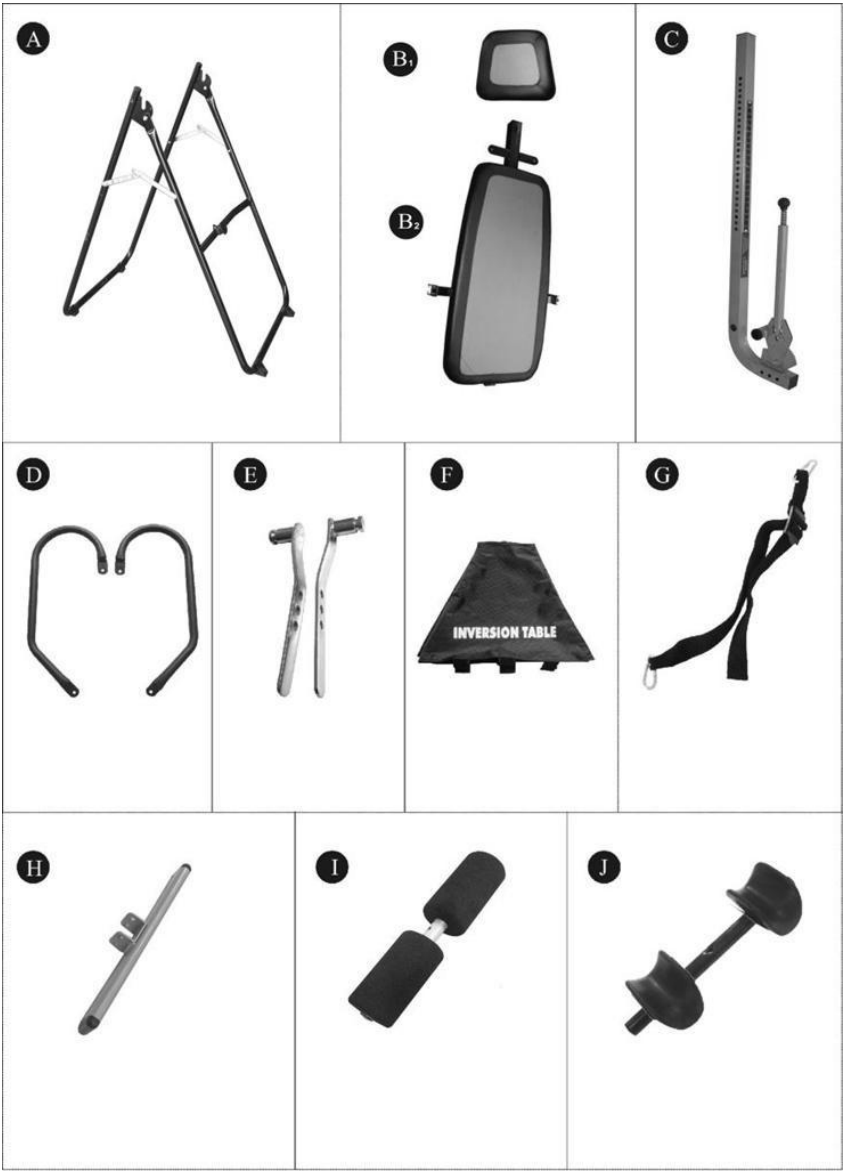
- **Экстремальное ожирение**
- **Глаукома, отслойка сетчатки или конъюнктивит**
- **Беременность**
- **Травмы позвоночника, церебральный склероз или остро опухшие суставы**
- **Инфекция среднего уха**
- **Высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака**
- **Проблемы с сердцем или нарушения кровообращения**
- **Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или вентральная грыжа**
- **Костные слабости, включая остеопороз, незаживающие переломы, модульные штифты или хирургически имплантированные ортопедические опоры.**
- **Применение антикоагулянтов, в том числе аспирина в высоких дозах.**

Меры безопасности

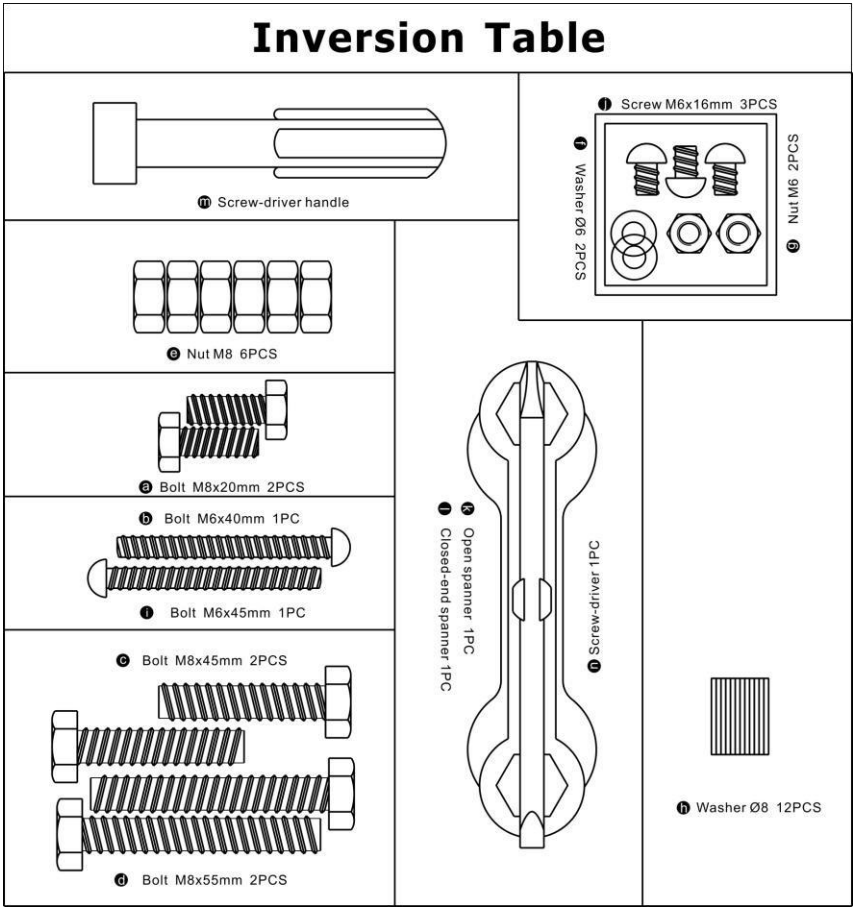
Инверсионный стол был разработан для обеспечения оптимальной безопасности, однако определенные меры предосторожности применяются всякий раз, когда он используется:

- При использовании Инверсионного стола всегда надевайте соответствующую одежду.
- Если вы чувствуете слабость или головокружение, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Держите детей и домашних животных подальше от Инверсионного стола в любое время.
- Инверсионный стол предназначена только для использования одним человеком одновременно.
- Пожалуйста, убедитесь, что Инверсионный стол собран в соответствии с инструкциями, убедитесь, что все винты, гайки и болты затянуты перед использованием.
- Если Инверсионный стол был поврежден, немедленно прекратите использование.
- Следите за своим телом: медленно поднимайтесь, головокружение после сеанса означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите некоторое время после приема пищи, перед использованием тренажера. Если вы чувствуете тошноту во время тренировки, сразу же поднимайтесь.
- Всегда используйте это оборудование на чистой и ровной поверхности. Не используйте на открытом воздухе или вблизи воды.
- Держите руки и ноги подальше от любых движущихся частей. Не вставляйте никаких предметов в отверстия.
- Пожалуйста, убедитесь, что вокруг Инверсионного стола всегда есть радиус 2 м.

Список деталей



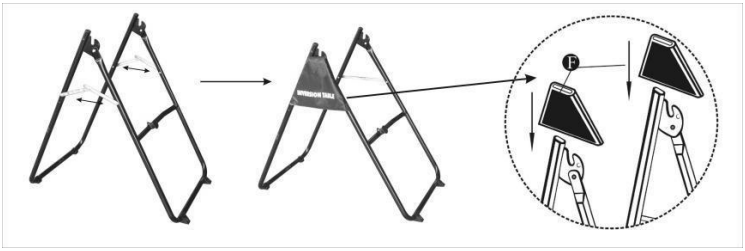
Оборудование и инструменты



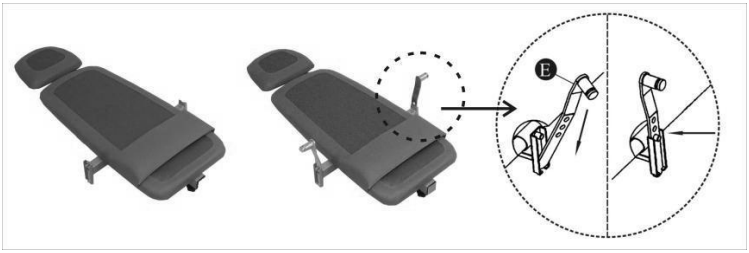
❶ d+2h+e Screw M8*55 2sets	❷ c+2h+e Screw M8*45 2sets	❸ a+2h+e Screw M8*20 2sets	❹ i+f+g Screw M6*45 1set
❺ b+f+g Screw M6*40 1set	❻ Screw M6*16 3pcs	❼ Fixing knob 1pc	❽ m+n Screw-driver 1set
❾ -l Close-end Spanner 1pc	❿ -k Open-end Spanner 1pc		

Инструкции по сборке

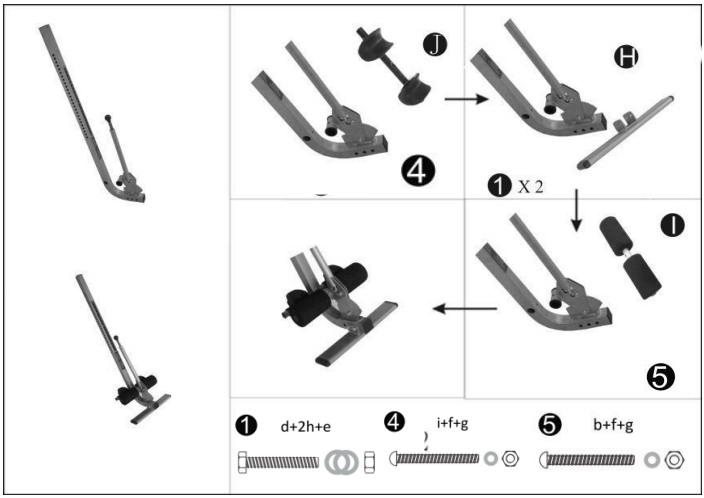
Шаг 1: Откройте основную раму, наденьте на нее накладки, как показано на следующем рисунке:



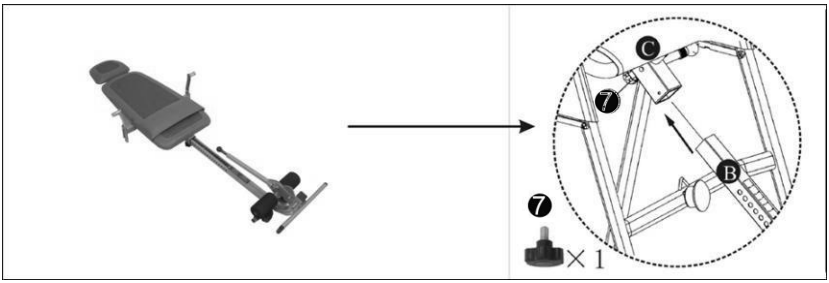
Шаг 2: Прикрепите заднюю спинку B1 к B2, используя винты (6), а затем прикрепите их к основной раме с помощью рукояток оси (E).



Шаг 3: Соберите держатель пятки (J) и (I), а также Ножную планку (H), используя винты, как показано на следующем рисунке:



Шаг 4: Вставьте регулируемую стрелу в рамку задней мпинки, как показано на следующем рисунке:



Шаг 5: Соберите ручки, используя винты как показано в следующем изображении:



Балансирование инверсионного стола

Инверсионный стол похож на очень чувствительно сбалансированную точку опоры. Он реагирует на очень незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно следить за правильной настройкой высоты. Чтобы сделать это, соберите тренажер, зафиксируйте лодыжки в держателях. Положите руки на грудь. В этом положении ваша голова все еще должна быть выше ваших ног. Если ваши ноги над головой, демонтируйте и снова настройте высоту.

Использование инверсионного стола

1. Нужно лечь на стол, положив руки на бок или опираясь на бедра.
2. Держа руки близко к вашему телу, начинайте медленно поднимать руки, позволяя столу наклониться назад.
3. Поднимите руки, пока они не будут над головой
4. Когда вы найдете точку равновесия, медленно качайте столом, двигая руками вверх и вниз.
5. Рекомендуется, чтобы инверсионный стол использовалась пять или десять минут
6. Каждое утро и каждый вечер.
7. Вернитесь в вертикальное положение, медленно двигая руками вниз к бедрам.

