



# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ Артикул IT002

**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 тренажёре 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

### 1. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

В комплект тренажёра входят следующие компоненты:

Опорная рама



Спинка



Рукоятки



Ограничитель



Передний ролик



Держатель стопы



Стопорный штифт



Подножка



Регулировочный кронштейн



Регулировочная ручка



Рым-болт



Гаечный ключ



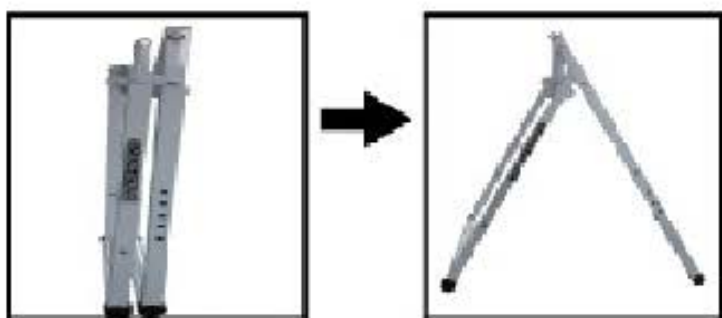
## 2. НАИМЕНОВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



## СБОРКА

Перед началом сборки установите основную раму на ровную поверхность. Убедитесь, что Вы очистили достаточно большое пространство для сборки.

### 1. СБОРКА СПИНКИ



Раскройте опорную раму, как показано на рисунке слева.

**Примечание:** Будьте осторожны, чтобы не защемить пальцы.



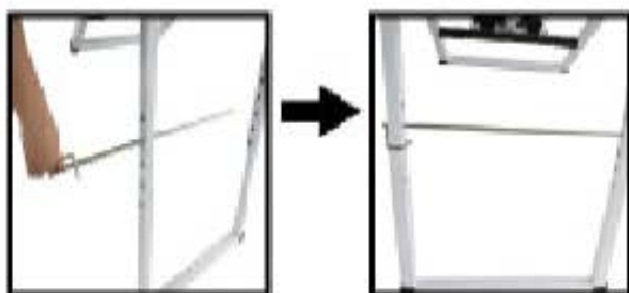
Прикрепите спинку к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.

### 2. СБОРКА РУКОЯТКИ



Прикрепите рукоятки к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.

### 3. СБОРКА ОГРАНИЧИТЕЛЯ



Установите ограничитель в одно из пяти регулировочных отверстий на основной раме. Данные отверстия позволяют регулировать угол наклона тренажёра.

### 4. СБОРКА РЕГУЛИРОВОЧНОГО КРОНШТЕЙНА

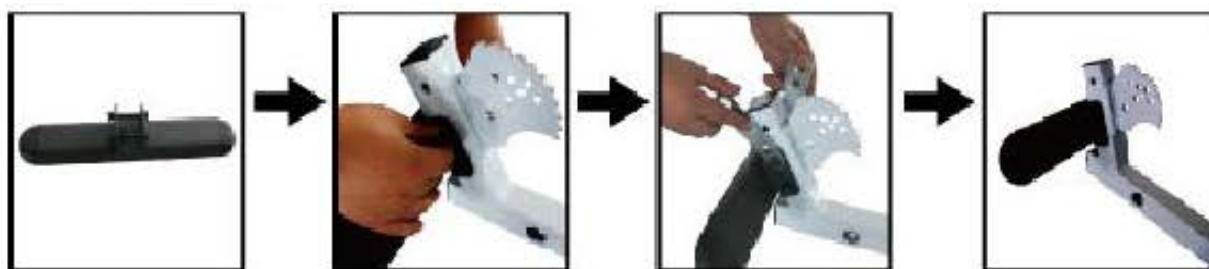


Вставьте регулировочный кронштейн в стойку, к которой крепится спинка тренажёра. Установите необходимую высоту и зафиксируйте положение тренажёра при помощи регулировочной ручки.

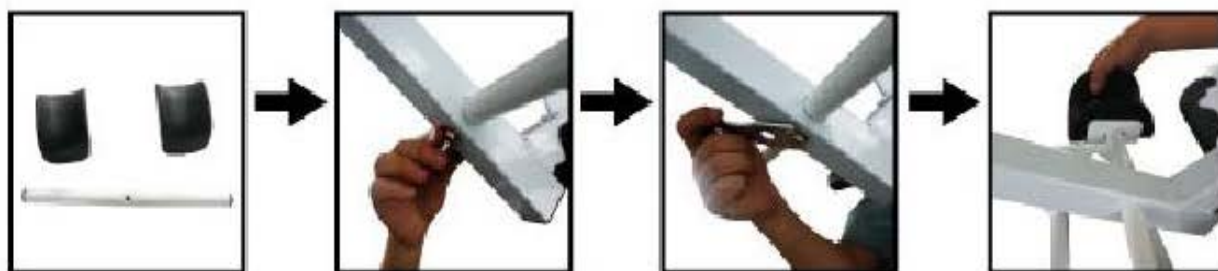


Вы можете отрегулировать высоту тренажёра в любой момент. Для этого необходимо выкрутить регулировочную ручку, повернув её против часовой стрелки, и вытащить ручку из кронштейна. После того, как Вы установите необходимую высоту, установите ручку обратно и зафиксируйте конструкцию, повернув ручку по часовой стрелке.

### 5. СБОРКА ПОДНОЖКИ



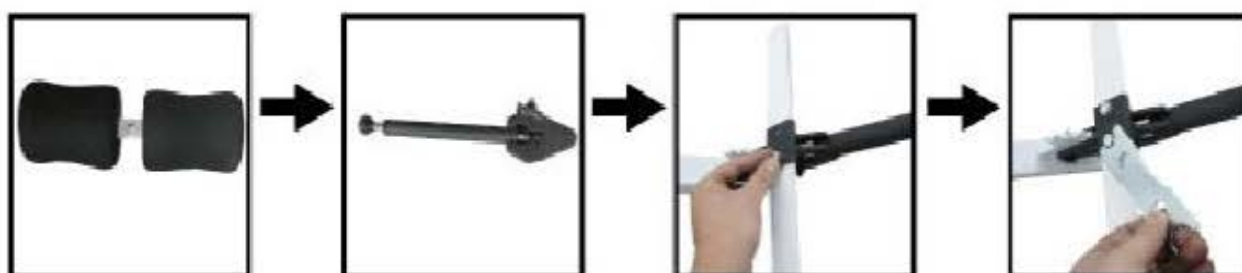
Прикрепите подножку к опорной раме с помощью винтов и болтов, которые ранее уже были установлены в раме.



А. Отсоедините "U"-образные подставки держателя.

В. Вставьте держатель в регулировочный кронштейн и закрепите конструкцию при помощи болтов и винтов.

С. Присоедините обратно "U"-образные подставки. Убедитесь, что подставки плотно прикреплены к держателю.



Прикрепите передний ролик к стопорному штифту, закрепите конструкцию, затянув соответствующие крепёжные винты с помощью гаечного ключа.



## 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.**

## **7. ПРОВЕРКА НАДЁЖНОСТИ КРЕПЛЕНИЯ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**



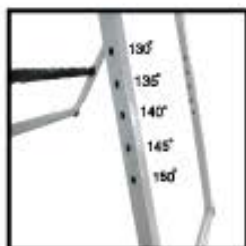
A. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все винты плотно затянуты.

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

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



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



А. На основной раме располагаются 5 отверстий, с помощью которых можно регулировать угол наклона тренажёра.

В. Каждое отверстие соответствует определённому углу наклона, диапазон допустимых значений – от 130° до 150°. Чтобы установить желаемый угол наклона, установите ограничитель в соответствующее отверстие.

С. Рекомендуется начать тренировки со значения 130°.

\*



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

Вставьте рым-болт в стопорный штифт.



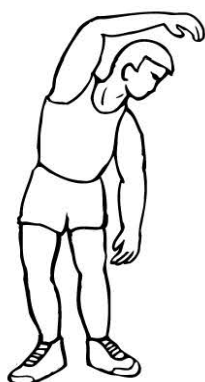
Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все болты были плотно затянуты, а регулировочные ручки надёжно зафиксированы.

## 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



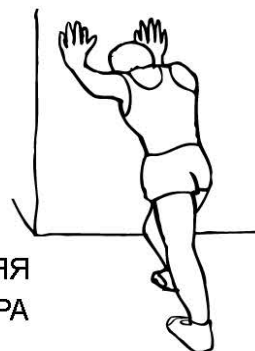
НАКЛОНЫ  
ВПЕРЕД



ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ  
БЕДРА



ВНУТРЕННЯЯ  
ЧАСТЬ БЕДРА



КОЛЕНИ/АХИЛЛЫ