

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Артикул: XJ-I-06CL



Спецификация этого товара может отличаться от фотографии, она может быть изменена без предварительного уведомления.

Инверсионный стол представляет собой очень чуткую сбалансированную опору. Он дает отклик на незначительные изменения распределения веса. Поэтому важно убедиться, что высота верно отрегулирована. Сделайте это, поднявшись на аппарат, зафиксировав свои щиколотки на подножке и откинувшись вместе с руками в сторону. Медленно скрестите руки на груди.

Перед использованием инверсионного стола убедитесь, что все углы скорректированы при помощи нейлоновых ремней.

Установите поручень.

Преимущества инверсии

Постоянная сила тяжести одна из мощнейших сил, которая ежедневно оказывает свое действие на наше тело. Терапия инверсией - естественный путь облегчить боль в спине, увеличить кровообращение и уменьшить стресс и напряжение в теле.

Инверсионный стол позволяет вам безопасно вращать ваше тело на те углы, которые пожелаете. Это создает естественную плавную растяжку отделов позвоночника, которая поможет уменьшить потерю роста, влияющую на эффект гравитации. Инвертирование представляет множество других преимуществ для здоровья:

Люди используют инверсионный стол для:

- Уменьшения боли в спине и улучшить осанку
- Уменьшить стресс и стимулировать кровообращение
- Восстановление роста, замедление процесса старения
- Увеличить количество кислорода, поступающего в мозг
- Убрать целлюлит
- Уменьшить выпадение волос
- Снизить варикозные расширения вен

Спасибо, что выбрали наш инверсионный стол. Инверсионный стол был спроектирован и собран с соблюдением всех мер предосторожности. Однако, определенные меры предосторожности соблюдаются при выполнении упражнений на аппарате. Убедитесь, что полностью прочли руководство перед сборкой и использованием аппарата. Также соблюдайте следующие меры предосторожности:

Проконсультируйтесь относительно вашего физического и общего состояния организма с профессионалами перед тренировкой. Этот инверсионный стол был спроектирован для домашнего использования, максимальный разрешенный вес 300LBS/136кг. Всегда одевайте удобную спортивную одежду во время занятий.

если во время занятий вы почувствуете слабость, потерю координации или головокружение немедленно прекратите занятие. Вы также должны прервать тренировку, если вы испытываете боль или смену давления.

Держите детей и домашних животных вдали от аппарата.

Единовременно аппаратом может пользоваться только один человек.

Пожалуйста, не используйте кислотный очиститель для протирки аппарата.

Перед тренировкой убедитесь, что ваше оборудование правильно собрано.

Перед использованием убедитесь, что все винты, гайки и болты затянуты.

Не используйте аппарат или другие вспомогательные приспособления, если это опасно.

Если вы испытываете опасение относительно своего здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием вы должны проконсультироваться с вашим персональным врачом, чтобы убедиться что аппарат вам не противопоказан.

Не используйте аппарат без показаний врача.

Максимальный вес рассчитанный для этого аппарата 300LBS/136кг, высота - 6 FT 6 IN/ 198см. Используйте аппарат после всех приготовлений.

Пожалуйста, настройте ручку регулировки под ваш рост.

(пожалуйста, уменьшите установки на 4INCH/10см, при использовании соответствующего аппарата)

(когда перевернетесь вверх ногами, будьте внимательны чтобы не удариться макушкой о землю.)

Все углы поворота должны сопровождаться закреплением нейлоновых ремней страховки.

Одна ступня располагается на штанге, а другая держит поверхность над штангой.

Тем временем можно зафиксировать ногу.

До тех пор пока вы в таком положении, ваша голова должна располагаться выше ног. Если ваши ноги выше вашей головы, то слезте и снова отрегулируйте высоту.

Откажитесь от приседаний или раскачиваний после переворачивания на аппарате.

Если вы испытываете опасение относительно своего здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

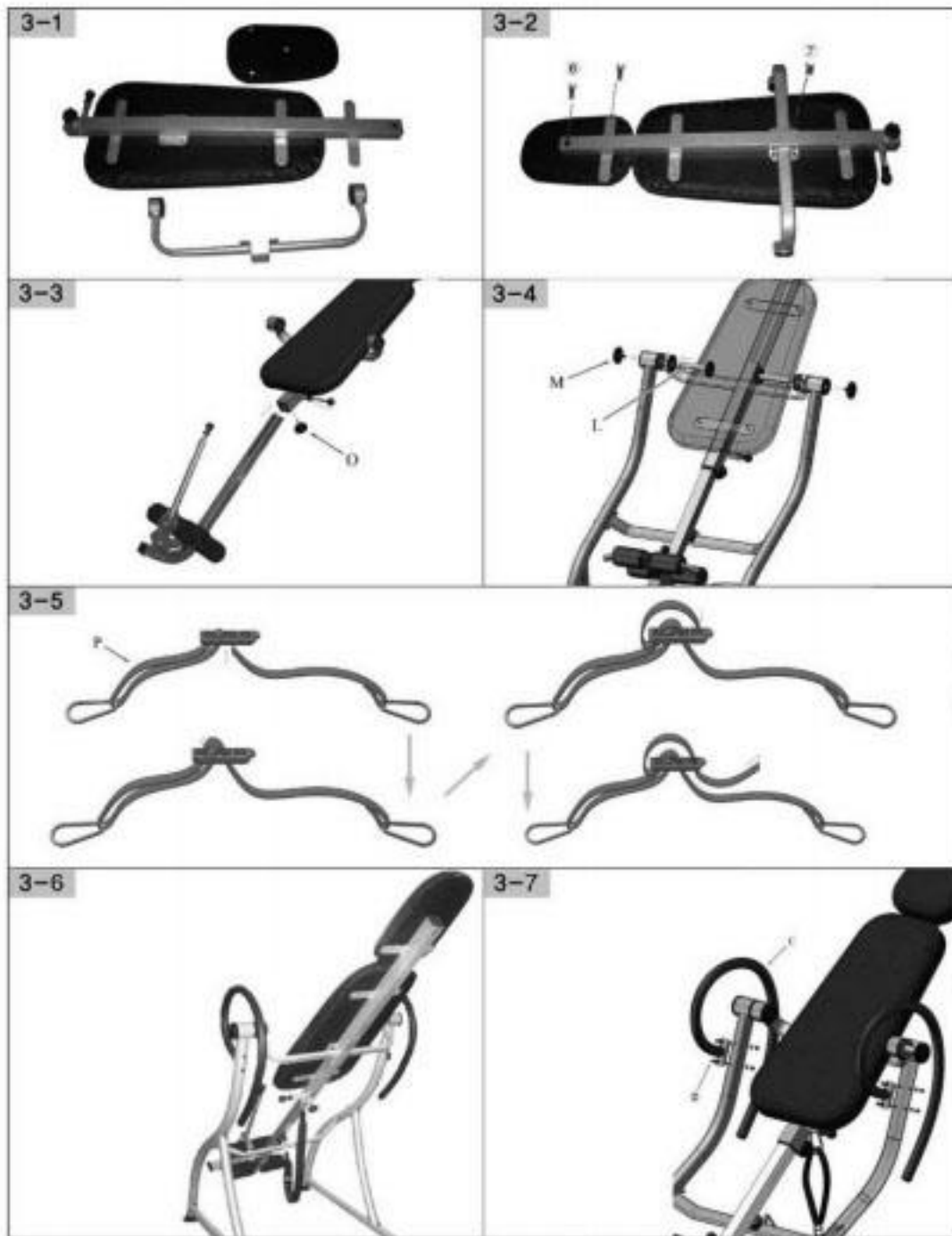
Не рекомендуется использовать в присутствии детей и пожилых людей.

Необходимо держаться за рукоятки для того чтобы избежать получения травм.

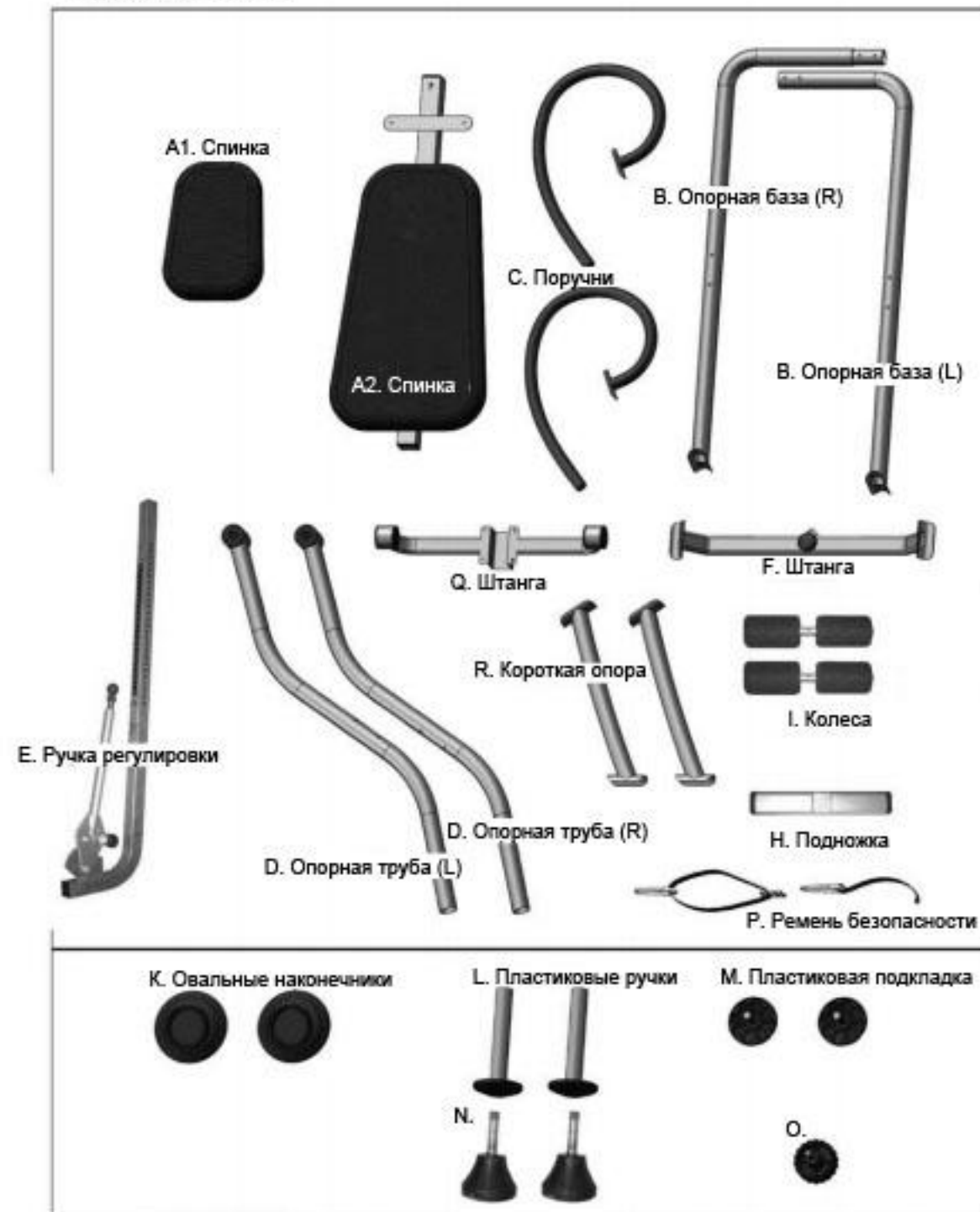
Внимание:

1. Используйте аппарат на твердой, ровной поверхности. Для безопасности вокруг оборудования должно быть свободное пространство в 24 дюйма.

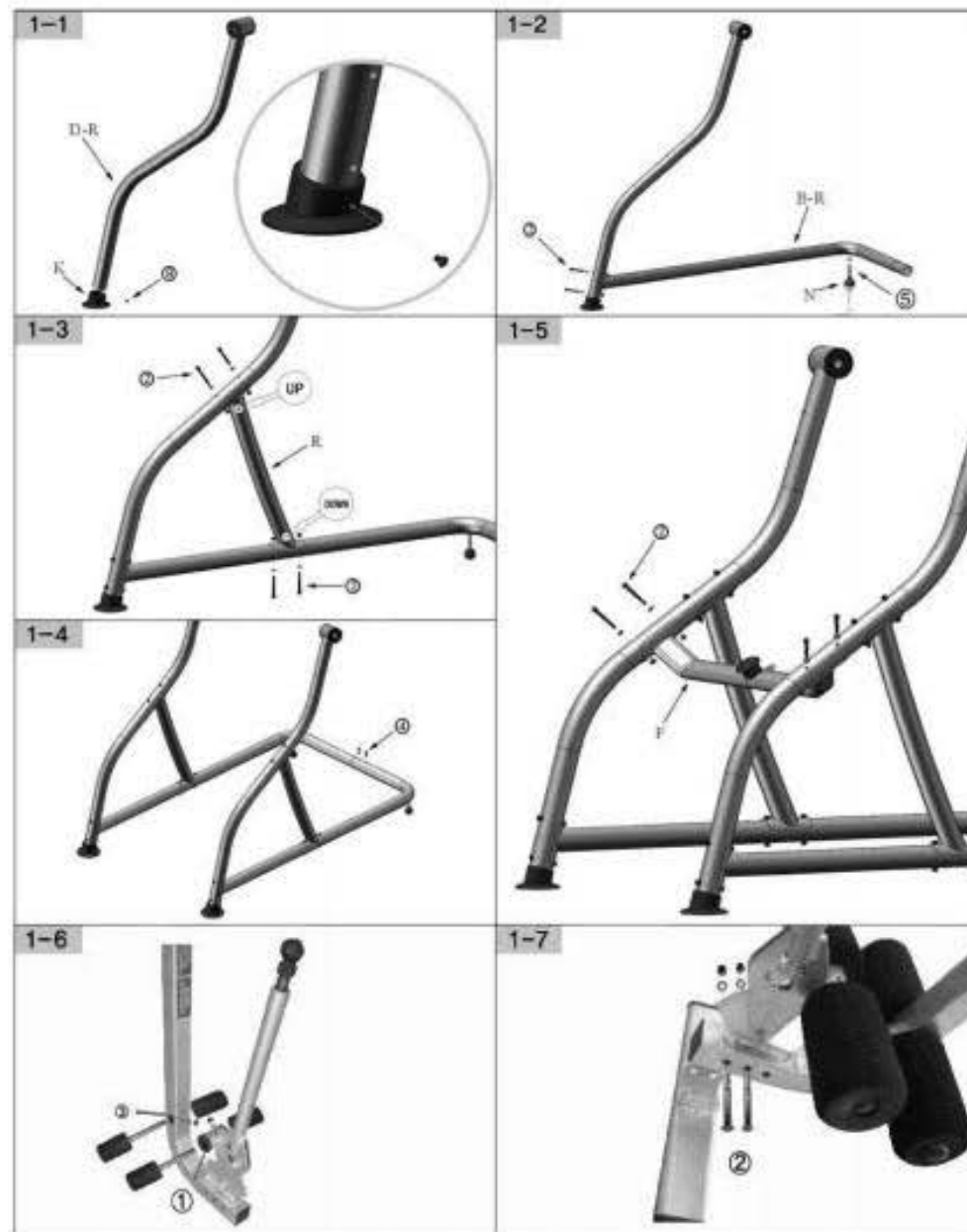
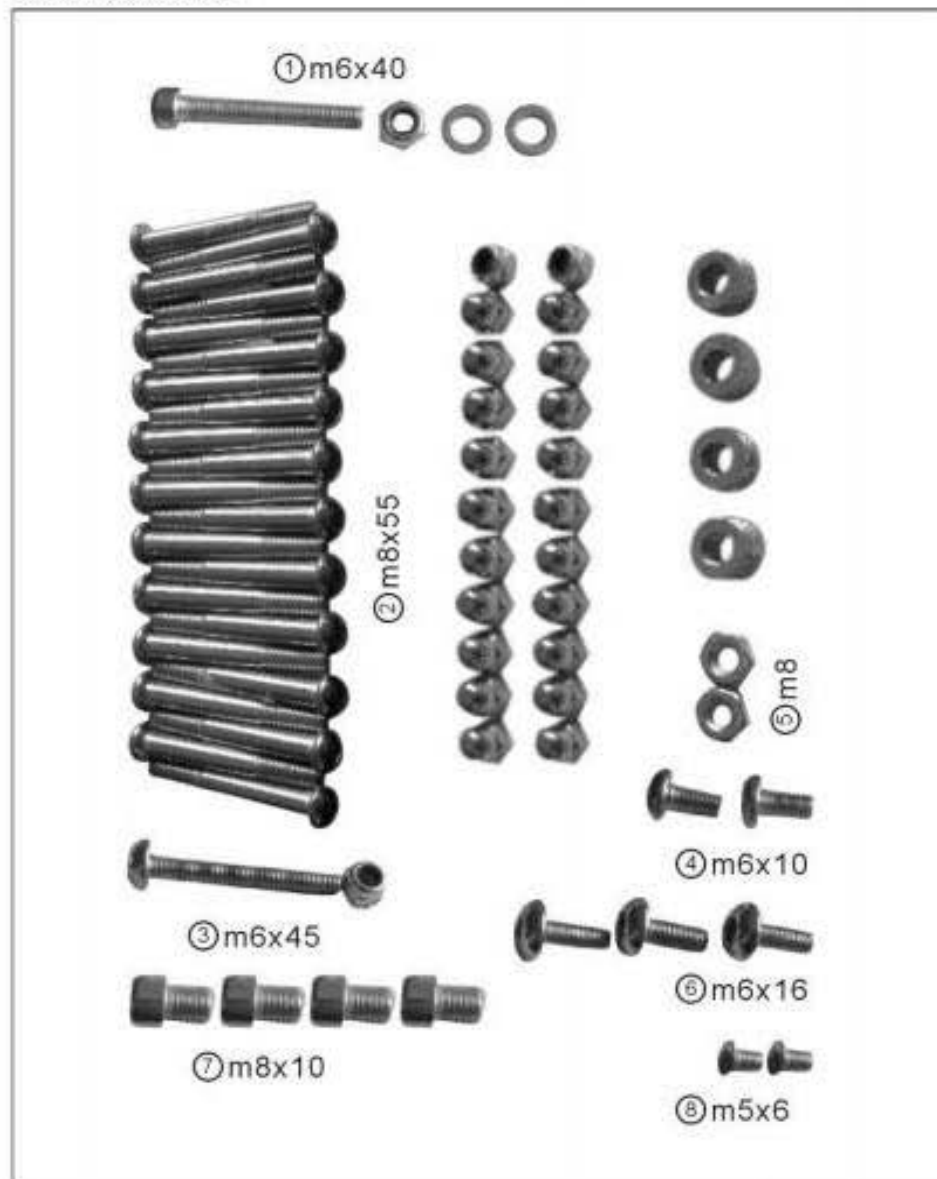
2. Оборудование должно быть защищено от попадания прямых солнечных лучей, высоких температур или влажных помещений.



-Запасные части-



-Запасные части-



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Начиная медленно: для начала измените положение только на 15~20 градусов. Оставайтесь в таком положении столько, сколько вам будет комфортно. Медленно вернитесь в вертикальное положение.
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.

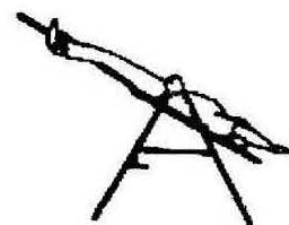
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

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.

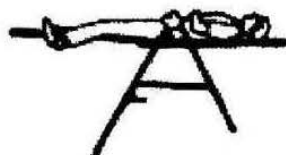
1



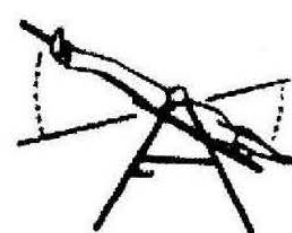
3



2



4



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

Меры безопасности

Этот инверсионный стол был спроектирован и сделан для обеспечения оптимальной безопасности. Однако, некоторые меры предосторожности необходимы при работе на тренажере. Обязательно прочитайте всю инструкцию перед сборкой и эксплуатацией данного оборудования. Также, обратите внимание на следующие указания по безопасности :

1. Проконсультируйтесь у своего врача или других медицинских работников перед использованием инверсионного стола.
2. Всегда надевайте подходящую для занятий одежду.
3. Если в какой-либо момент вы почувствуете слабость или головокружение во время использования оборудования, немедленно прекратите занятие. Вы также должны прекратить тренировку, если вы испытываете боль или давление.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время его использования .
5. Только один человек должен использовать оборудование одновременно.
6. Перед использованием тренажера убедитесь, что он собран правильно, что все винты, гайки и болты были затянуты.
7. Не используйте тренажер, если он поврежден.
8. Следите за своим состоянием: начните медленно, головокружение после начала занятия означает, что вы двигались слишком быстро. Не пользуйтесь тренажером сразу после еды, если вы почувствуете тошноту, прекратите занятие.
9. Всегда используйте данный тренажер на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажер на улице или вблизи воды.
10. Держите руки и ноги подальше от движущих частей тренажера. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Держите свободную одежду, ювелирные изделия подальше от движущихся частей.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом, чтобы убедиться в том, что занятия на инверсионном столе подходят для вас. Не используйте данное оборудование без одобрения вашего врача. Не используйте тренажер, если у вас есть любое из следующих состояний или заболеваний :

- Чрезмерное ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки глаза или конъюнктивит
- Беременность
- Травма позвоночника , церебральный склероз или остро опухшие суставы
- Инфекция среднего уха
- Высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или Транзиторная ишемическая атака
- Сердечные или сердечно-сосудистые расстройства
- Грыжа пищевода или диафрагмы или Вентральной грыжи
- Слабые кости, в том числе остеопороз, не зажившие переломы или хирургически имплантированные ортопедические протезы.
- Использование антикоагулянтов, включая аспирин в высоких дозах