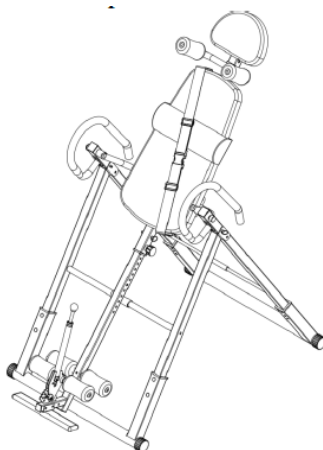




ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Артикул	SQ-IT01W
Артикул	SQ-IT01B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

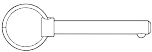
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

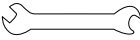
Благодарим вас за выбор нашей продукции. Правильное использование данного оборудования является гарантией вашей безопасности и здоровья. Перед использованием оборудования внимательно ознакомьтесь со следующими рекомендациями.

1. Перед сборкой и использованием оборудования крайне важно полностью прочитать данное руководство. Только правильная сборка, техническое обслуживание и эксплуатация оборудования обеспечивают безопасность тренировок.
2. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить текущее состояние вашего здоровья и возможность использования данного оборудования. При наличии заболеваний сердца, нарушений артериального давления или повышенного уровня холестерина консультация врача является обязательной.
3. Следите за своим физическим состоянием. Чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред организму. Если во время занятий вы почувствуете боль, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, одышку, головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку. Перед возобновлением занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
5. Для защиты пола установите тренажер на прочный ровный коврик. Убедитесь, что вокруг оборудования имеется не менее 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием убедитесь, что все винты надежно затянуты. При обнаружении любых неисправностей или постороннего шума немедленно прекратите эксплуатацию.
7. Во время занятий надевайте облегающую одежду. Свободная одежда может мешать выполнению упражнений. Не допускайте чрезмерных физических нагрузок.
8. Оборудование предназначено только для использования в помещении и домашних условиях. Максимальная допустимая нагрузка - 150 кг.
9. Обращайтесь с данным оборудованием аккуратно.
10. Сохраните данное руководство и инструмент для сборки.

Список деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Левая опора	1	11	Поролоновая труба	2
2	Правая опора	1	12	Подголовник	1
3	Рама спинки	1	13	Ремень 1	1
4	Рама регулировки высоты	1	14	Ремень 2	1
5	Основание опоры	2	15	Поролоновый валик	6
6	Рукоятка	2	16	Подушка подгол-ника	1
7	U-обр. рама д/плеч	1	17	Подушка спинки	1
8	Упор для ног	1	18	Поясничная подушка	1
9	Передняя перекладина	1	19	Инструкция	1
10	Задняя перекладина	1			

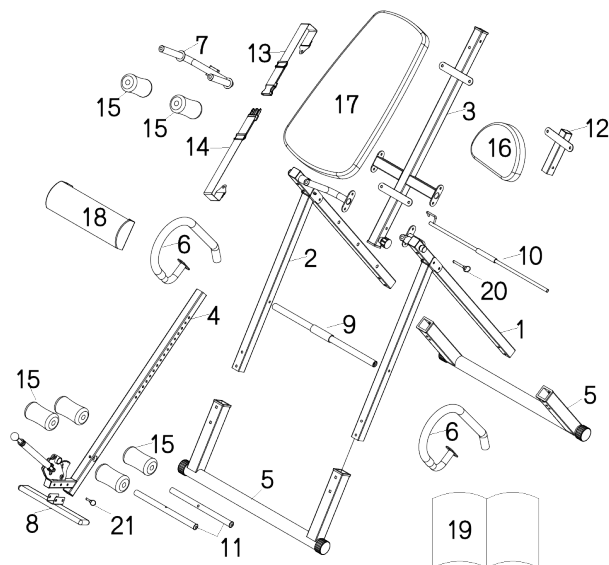
№	Наименование	Спецификация	Картинка	Кол-во
20	Болт с кольцом	ф 8*60		3
21	Болт с кольцом	ф 8*28		1
22	Кареточный винт	M 8*60		8
23	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M 8*20		10
24	Винт с внутренним шестигранником	M8*50		6
25	Винты с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*45		2
26	Винты с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M 6*16		2
27	Плоская шайба	M 8		25
28	Контргайка	M 8		20
29	Гайка для звездообразной ручки	M 8		1

30	Плоская шайба	M6		2
31	Рожковый ключ	10-13		1
32	Г-образный шестигранный ключ и крестообразный ключ	M5		1
33	Защитный колпачок для шестигранной гайки	M8		14

Детали № 26 и № 30 предварительно установлены в соответствующие отверстия детали № 11 инверсионного стола.

✳ Снимите с помощью гаечного ключа перед сборкой.

СБОРКА

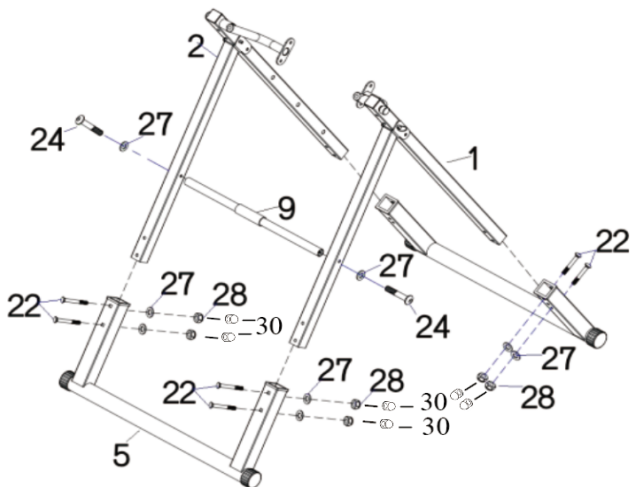


Шаг 1

А. Откройте левую и правую опоры № 1 и № 2, закрепите левую и правую опоры на основании опоры № 5 с помощью 22 винтов с квадратной головкой M8 * 60, 27 плоских накладок M8 и 28 контргаек M8.

В. Используйте 24 винта M8 * 50 и 27 плоских накладок M8 для крепления переднего упора № 9 на левой и правой опорах № 1 и № 2. Наденьте защитный колпачок на шестигранную гайку № 33 на опору № 28.

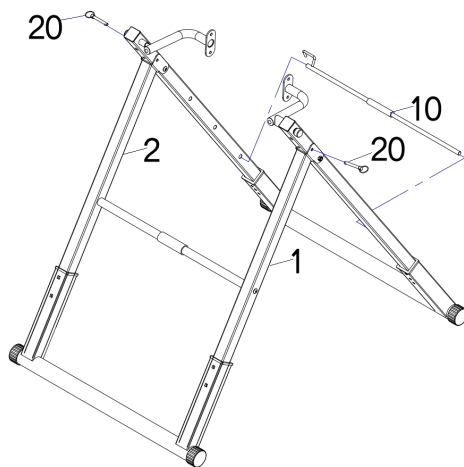
(Примечание: При начале сборки не затягивайте все винты сразу)



Шаг 2

А. Разложите опорную конструкцию тренажера для выполнения упражнений в перевернутом положении и вставьте фиксатор (стальной штифт с кольцом) в отверстие в месте соединения передней и задней частей опоры.

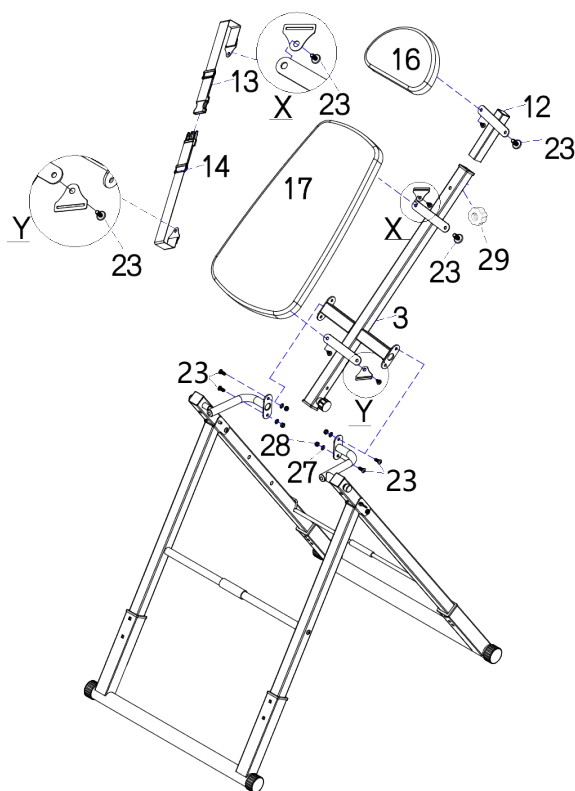
В. Отрегулируйте желаемый угол наклона. Вставьте задний ограничительный стержень в отверстия по бокам задней опоры (сторону с отверстием вставьте до упора, а противоположный конец с крюком зацепите за квадратную трубу для фиксации) либо не устанавливайте его вовсе — это позволит выполнять полное переворачивание. При первом использовании рекомендуется установить стержень в первое отверстие; после того как вы привыкнете к тренажеру, можно переставить его в другое положение или убрать совсем.



Шаг 3

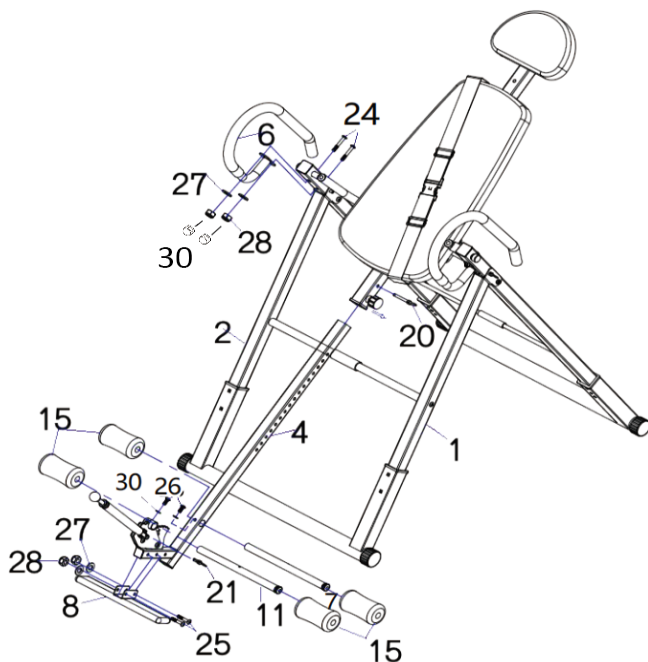
А. Используя винты № 23 (M8 × 20), прикрепите подушку для головы № 16 и подушку для спины № 17; одновременно с этим установите тканевые ремни № 13 и № 14 (как показано на схемах X и Y) на металлическую пластину, расположенную над рамой спинки № 3.

В. Используя винты № 23 (M8 × 20), плоские шайбы № 27 (M8) и стопорные гайки № 28 (M8), соедините металлическую пластину на боковой части рамы спинки № 3 с металлической пластиной на основном кронштейне.



Шаг 4

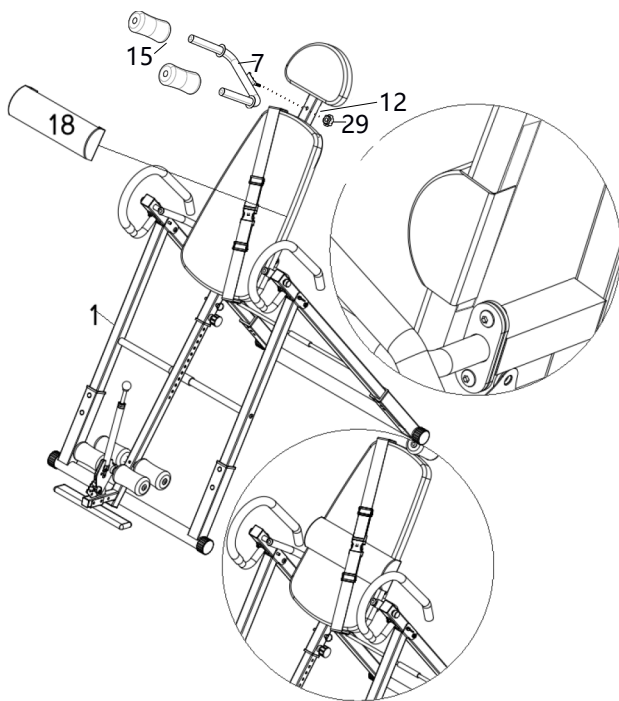
- А. Вставьте трубку из пеноматериала (№ 11) в большое отверстие на раме регулировки высоты, закрепите её винтами М6×16 (№ 26) с плоскими шайбами М6 (№ 30), а затем вставьте пеноматериал (№ 15) в трубку с обоих концов.
- В. Вставьте трубку из пеноматериала (№ 11) в отверстие на держателе упора для ног, закрепите её винтами М6×16 (№ 26) с плоскими шайбами М6 (№ 30), а затем вставьте пеноматериал (№ 15) в трубку с обоих концов.
- С. Закрепите подставку для ног (№ 8) на квадратной трубе в нижней части саморегулирующейся рамы, используя винты М8×45 (№ 25), винты М8×20 (№ 23), плоские шайбы М8 (№ 27) и стопорной гайки М8 (№ 28).
- Д. Вставьте собранную раму регулировки высоты (№ 4) в квадратную трубу на раме спинки (№ 3) и зафиксируйте её в нужном положении, вставив быстросъемный штифт и штифт с кольцом (№ 20) в соответствующие отверстия в зависимости от требуемой высоты.
- Е. Закрепите поручень (№ 6) на боковой трубе основной рамы, используя винты М8×50 (№ 24), винты М8×20 (№ 23), плоские шайбы М8 (№ 27), стопорной гайки М8 (№ 28) и деталь № 33.



Шаг 5

А. Установите держатель подголовника (№ 12) на раму спинки (№ 3). Совместно с U-образной рамой для плеч (№ 7) закрепите оба элемента на трубе регулировки высоты с помощью фиксатора-барашка (№ 31). Затем вставьте поролоновую накладку (15) в U-образный изгиб трубы.

В. Установка поясничной подушки: закрепите поясничную подушку (№ 18) на подушке спинки (соедините липучки, расположенные по бокам поясничной подушки, с ответными липучками на тыльной стороне подушки спинки); положение подушки можно регулировать по высоте.



Примечание: По завершении всех этапов установки затяните все винты и убедитесь, что все болты установлены на свои места, прежде чем приступить к эксплуатации.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

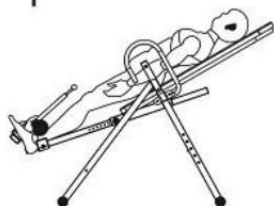
Независимо от вида тренировки, перед началом занятий рекомендуется выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются значительно легче, поэтому сначала выполните разминку в течение 5-10 минут. Затем остановитесь и выполните упражнения на растяжку, описанные ниже. Каждое положение удерживайте не менее 10 секунд для каждой ноги, после чего повторите растяжку после окончания тренировки.

1. Наклон вперед. Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабляя спину и плечи, и постарайтесь максимально дотянуться руками вниз. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь и повторите 3 раза (см. рис. 1).	 Pic 1
2. Растяжка задней поверхности бедра. Сядьте на чистый коврик и выпрямите одну ногу. Вторую ногу согните внутрь так, чтобы стопа прилегала к внутренней стороне выпрямленной ноги. Постарайтесь руками дотянуться до пальцев стопы. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).	 Pic 2
3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия. Упритесь руками в стену или другую устойчивую поверхность. Одну ногу поставьте позади другой. Держите заднюю ногу прямой, пятку прижатой к полу, и наклонитесь к стене. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 3).	 Pic 3
4. Растяжка четырехглавой мышцы бедра. Для сохранения равновесия обопритесь левой рукой о стену или стол. Правой рукой возьмитесь за правую пятку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 4).	 Pic 4
5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра. Соедините стопы вместе, разведя колени в стороны. Возьмитесь руками за стопы и подтяните их к паховой области. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).	 Pic 5

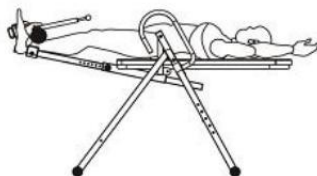
Предупреждения по безопасности

1. При первом использовании данного изделия рядом обязательно должен находиться помощник, обеспечивающий безопасность пользователя.
2. Перед использованием пользователь должен убедиться, что фиксатор для ног надежно зафиксирован, а тело закреплено с помощью страховочного ремня.
3. Отрегулируйте положение рамы регулировки высоты в соответствии с ростом пользователя (например: если фактический рост пользователя составляет 160 см, рекомендуется сначала установить значение 170. Если переворот выполняется с трудом, постепенно уменьшайте значение до тех пор, пока переворот не станет выполняться легко). После каждой регулировки обязательно зафиксируйте регулировочный фиксатор и вставьте предохранительный штифт. Только после этого можно приступать к использованию.

1



3



2



4

