

Инструкция

Инверсионный стол Scholle 02Q

Полезные ссылки:

[Инверсионный стол Scholle 02Q - смотреть на сайте](#)



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ SCHOLLE 02Q РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Технические характеристики данного тренажера могут отличаться от

фотографий и подлежат изменениям без предварительного уведомления

ВНИМАНИЕ:

Перед использованием данного тренажера необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы убедиться, что инверсионное оборудование вам подходит. Не используйте данный тренажер без одобрения врача. Не используйте данный тренажер, если страдаете хроническими заболеваниями.

Максимальный вес пользователя: 136кг.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

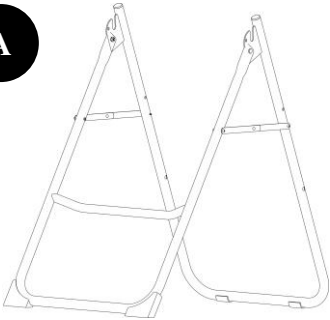

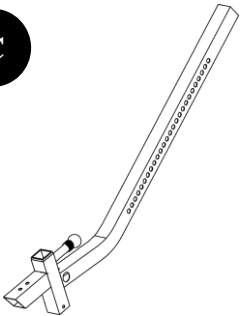
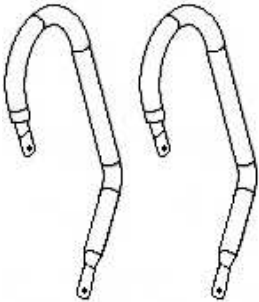

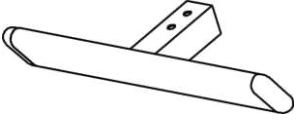
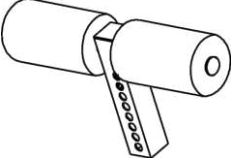
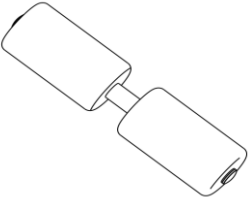
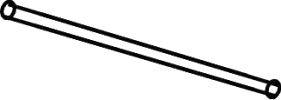

Данный инверсионный стол спроектирован с соблюдением оптимальных условий безопасности. Однако необходимо соблюдать определенные меры предосторожности при каждом использовании данного тренажера. Обязательно прочтите руководство пользователя полностью, прежде чем собирать и использовать данный тренажер. Также необходимо соблюдать следующие инструкции техники безопасности:

1. Проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником, прежде чем использовать данный инверсионный стол.
2. Всегда надевайте соответствующую тренировочную одежду при использовании тренажера.
3. Если вы почувствуете слабость или головокружение во время эксплуатации тренажера, немедленно прекратите тренировку. Это также касается чувства боли и давления.
4. Не допускайте детей и домашних животных к данному тренажеру.
5. Единовременно тренажером должен пользоваться только один человек.
6. Убедитесь, что ваш тренажер правильно собран. Перед использованием убедитесь, что все винты, гайки и болты затянуты.
7. Не используйте данный или любой другой тренажер, если он поврежден.
8. Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
9. Всегда используйте тренажер на ровной чистой поверхности. Не используйте его на улице или у воды.
10. Следите за тем, чтобы руки и ноги не приближались к подвижным деталям тренажера. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Не надевайте свободную одежду и ювелирные украшения, т.к. они могут быть зажаты подвижными частями.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием данного тренажера необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы убедиться, что инверсионное оборудование вам подходит. Не используйте данный тренажер без одобрения врача. Не используйте данный тренажер, если страдаете одним из следующих заболеваний:

- **Ожирение**
- **Глаукома, отслоение сетчатки или конъюнктивит**
- **Беременность**
- **Травмы спины, церебральный склероз или острый отек суставов**
- **Инфекция среднего уха**
- **Высокое кровяное давление, гипертония, недавний сердечный приступ или транзиторная ишемическая атака**
- **Заболевания сердца или сердечно-сосудистой системы, от которых вас лечат**
- **Грыжа пищеводного отверстия или грыжа брюшной стенки**
- **Заболевания костей, включая остеопороз, незажившие переломы, модульные стержни или хирургически установленные ортопедические опоры**
- **Применение антикоагулянтов, включая Аспирин в высоких дозах.**

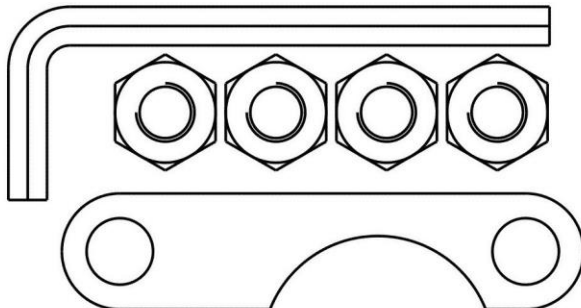
Список деталей:

<p>A</p>  <p>Нижняя рама 1шт</p>	<p>B</p>  <p>Спинка 1шт</p>	<p>C</p>  <p>Штанга регулировки 1шт</p>
<p>D</p>  <p>Рукоятки 2шт</p>	<p>E</p>  <p>Ремень безопасности 1шт</p>	<p>F</p>  <p>Перекладина для ног 1шт</p>
<p>G</p>  <p>(Мягкая) Опора для ног 1шт</p>	<p>H</p>  <p>(Резиновая) Опора для ног 1шт</p>	<p>I</p>  <p>Штифт регулировки угла 1шт</p>
<p>J</p>  <p>Ручка-фиксатор 1шт</p>		

Крепление и инструменты

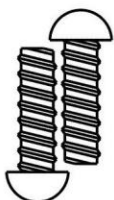
СПИСОК КРЕПЕЖЕЙ

12. Ключ М6 1шт

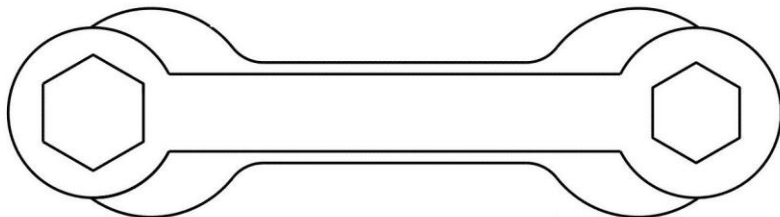


13. Контргайка М8 4шт

14. Болт с шестигранной головкой М6*14 2шт



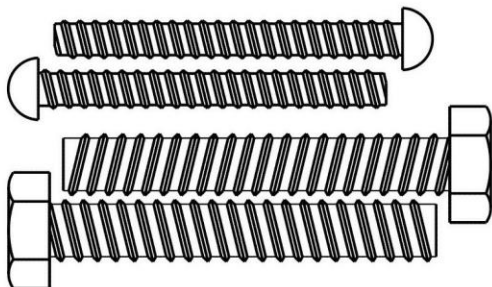
15. Фиксирующая скоба



20. Открытый ключ М 10-14 1шт

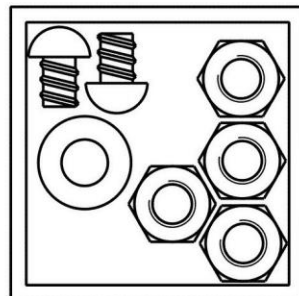
21. Закрытый ключ М 10-13 1шт

22. Болт М5*45 1шт Болт М6*40 1шт



23. Болт с шестигранной головкой М8*50 2шт

17. Квадратный колпачок 38*38



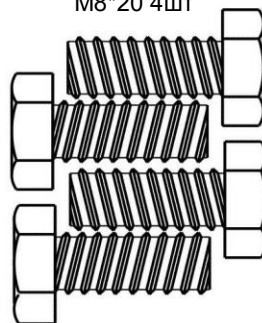
18. Контргайка М8 4шт

16. Болт с шестигранной головкой М6*10 2шт

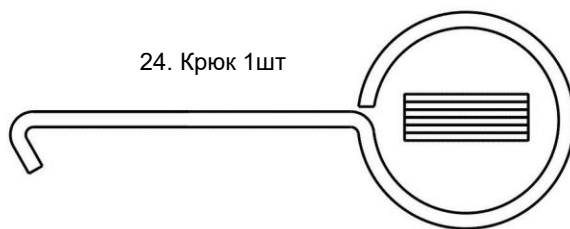
26. Шайба Ф12*Ф1,5 *4шт

19. Болт с шестигранной головкой

М8*20 4шт



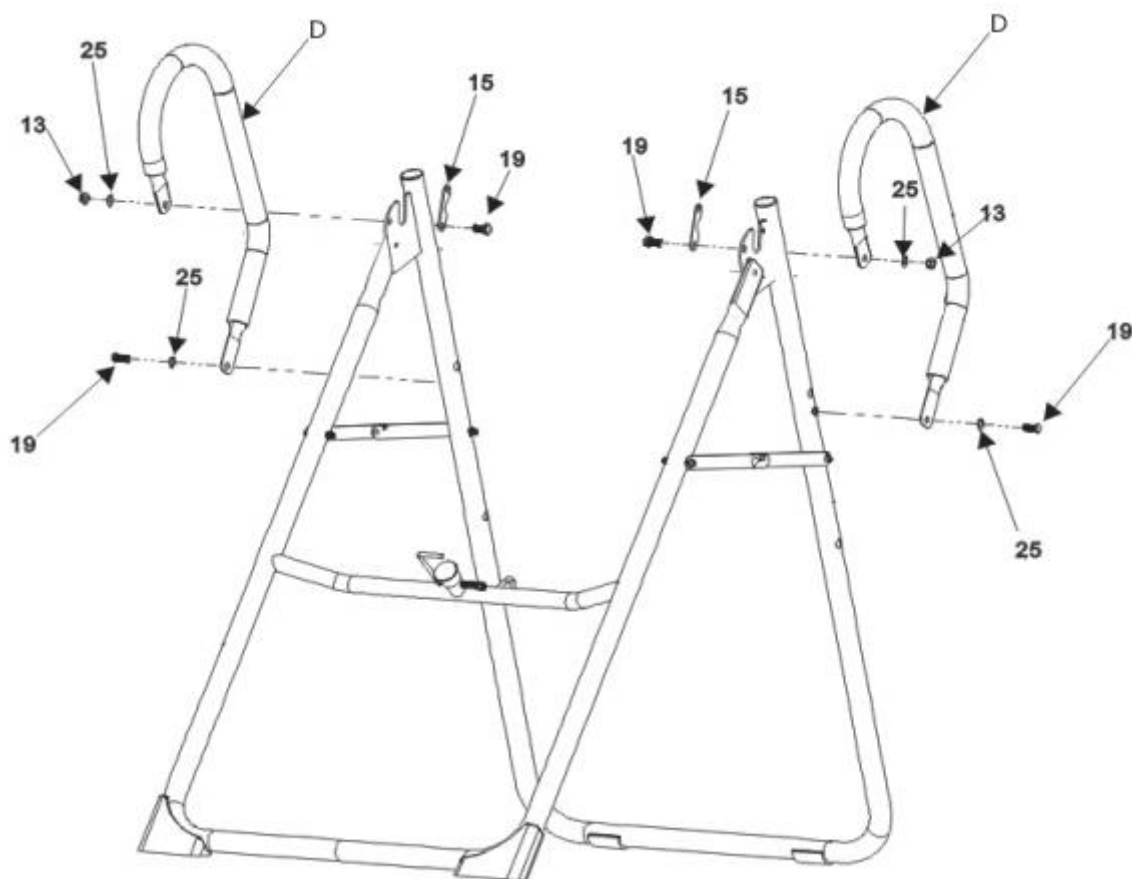
24. Крюк 1шт



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

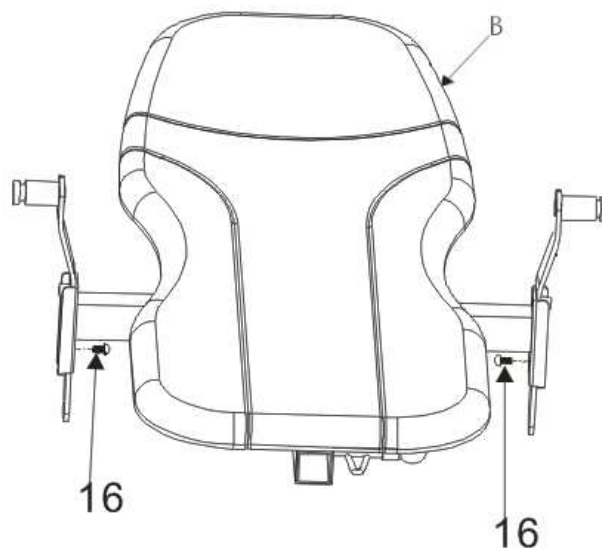
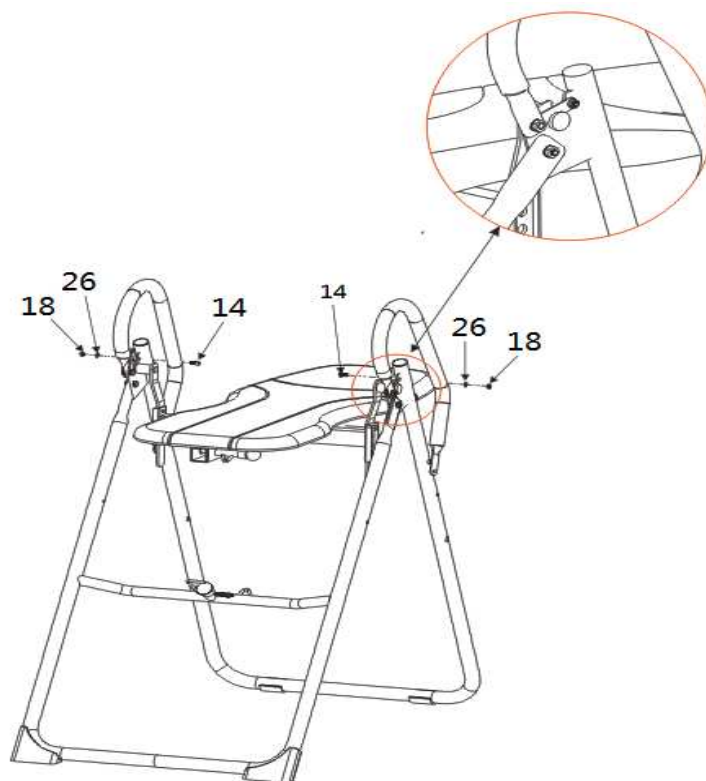
Шаг 1: Установка рукояток (D):

Раскройте главную раму и установите детали D используя болты #19, шайбы #25, гайки #13. При фиксации детали D в верхней части установите фиксирующую скобу 15.



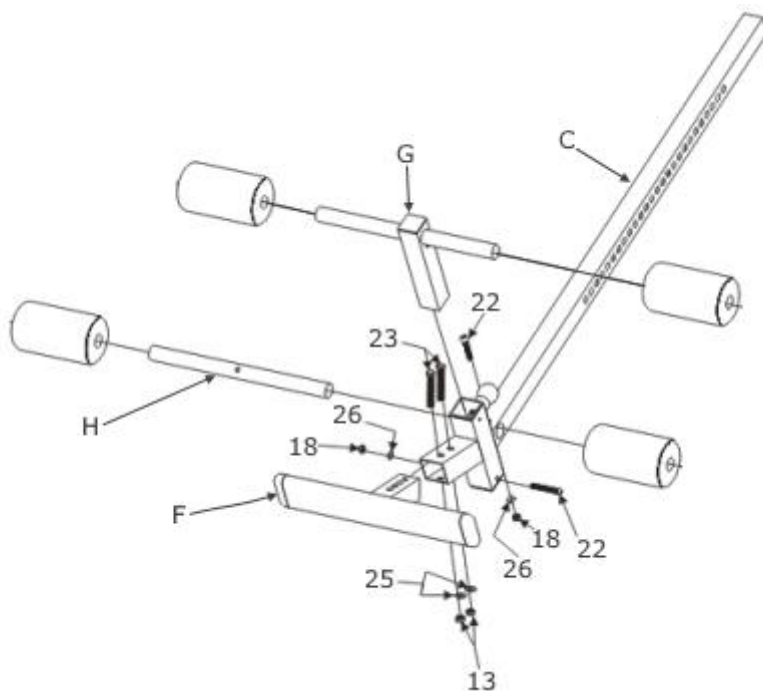
Шаг 2: Установка спинки (B):

Закрепите спинку (B) используя болты #14, контргайки #18 и шайбы #26, зафиксируйте поворотный рычаг винтом #16.

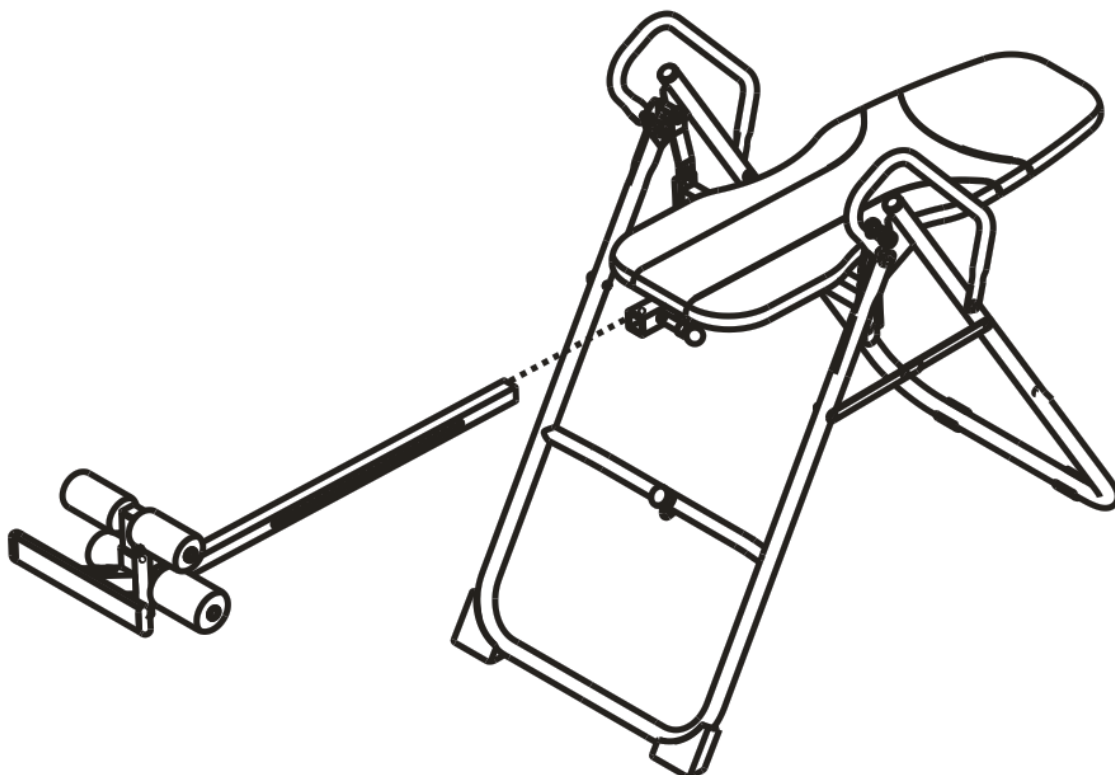


Шаг 3: Сборка штанги регулировки:

Возьмите детали G,H,F и зафиксируйте их болтами #23,#22, шайбами #25,#26 и гайками #13,#18 на детали C.



Шаг 4: Вставьте штангу регулировки в нижнюю раму:

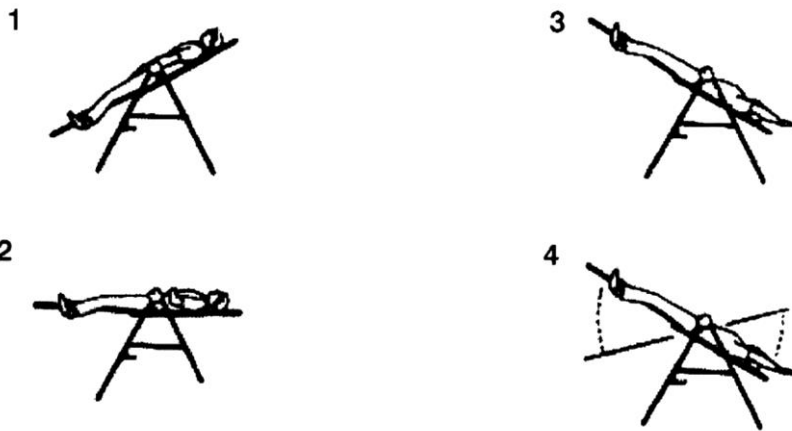


БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол работает как уравновешенный маятник. Он всегда реагирует на небольшие изменения в распределении веса. Для этого сядьте на тренажер, зафиксируйте лодыжки с помощью упоров для пяток, опуститесь и положите руки по швам. Медленно скрестите руки на груди. Когда вы находитесь в данном положении, голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, встаньте с тренажера и снова отрегулируйте высоту.

ТРЕНИРОВКА НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ

1. Начните, полностью опустив спину на спинку, а руки по швам или на бедрах.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать их, позволяя столу начать вращаться назад. Остановитесь или опустите руки, чтобы контролировать обратное вращение стола.
3. Поднимайте руки, пока они не будут у вас над головой. В этот момент инверсионный стол будет находиться в максимальной задней позиции.
4. Когда вы почувствуете себя комфортнее, покачайте спинку, медленно поднимая и опуская руки.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять-десять минут каждое утро, а также каждый вечер.
6. Вернитесь в вертикальное положение, медленно опустив руки обратно на бедра.



СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Начинайте медленно: для начала наклоняйтесь на 15~20 градусов. Находитесь в таком положении ровно столько, сколько вам будет комфортно. Медленно возвращайтесь в вертикальное положение.
2. Вносите изменения постепенно: увеличивайте угол, только если вам это комфортно. Увеличивайте угол на несколько градусов за раз. Увеличивайте время использования на 1~2 минуты и до 10 минут раз в неделю. Добавьте растяжку и короткие упражнения, только после того как почувствуете себя комфортно на инверсионном столе.
3. Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
4. Не останавливайтесь: движение в инвертированном положении усиливает циркуляцию крови. Вы можете выполнять ритмические поднятия или простые упражнения. Не выполняйте сложных упражнений, находясь в инвертированном положении. Не находитесь на инверсионном столе с частичным наклоном без движения более 1-2 минут. Не находитесь на инверсионном столе с полным наклоном без движения более нескольких секунд.
5. Занимайтесь регулярно: рекомендуется заниматься на инверсионном столе 2-3 раза в день, в зависимости от вашей физической формы. Попробуйте заниматься в одно и то же время каждый день.



ФИКСАЦИЯ СПИНКИ

Когда инверсионный стол вращается дальше обратного вертикального положения, спинка блокируется. Она не вернется в прямое вертикальное положение, как обычно. Фиксированное положение позволит вам висеть строго вертикально, независимо от спинки. Данное положение позволяет вам получить все преимущества стойки на руках без ощущения дискомфорта, а также выполнять упражнения на пресс. Чтобы войти в фиксированное положение, отрегулируйте поворотные рычаги таким образом, чтобы штырьки вошли в отверстия, а затем используйте стол, как обычно. Когда руки будут полностью вытянуты над головой, спинка полностью повернется и придет в зафиксированное положение.

Чтобы выйти из фиксированного положения, просто схватитесь за поручни и подтянитесь на них, пока не начнете давить ногами на упоры для пяток. Если вы не можете дотянуться до поручней, попробуйте схватиться за заднюю часть спинки одной рукой, и за нижнюю раму другой, а затем сведите руки.

Официальный дистрибьютор в России Компания WellFitness

+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217

www.wellfitness.ru / service@wellfitness.ru