Инструкция

Инверсионный стол DFC XJ-I-06CL

Полезные ссылки:

Инверсионный стол DFC XJ-I-06CL - смотреть на сайте

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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 использование инверсионного стола убедитесь, что все углы скорректированны 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:

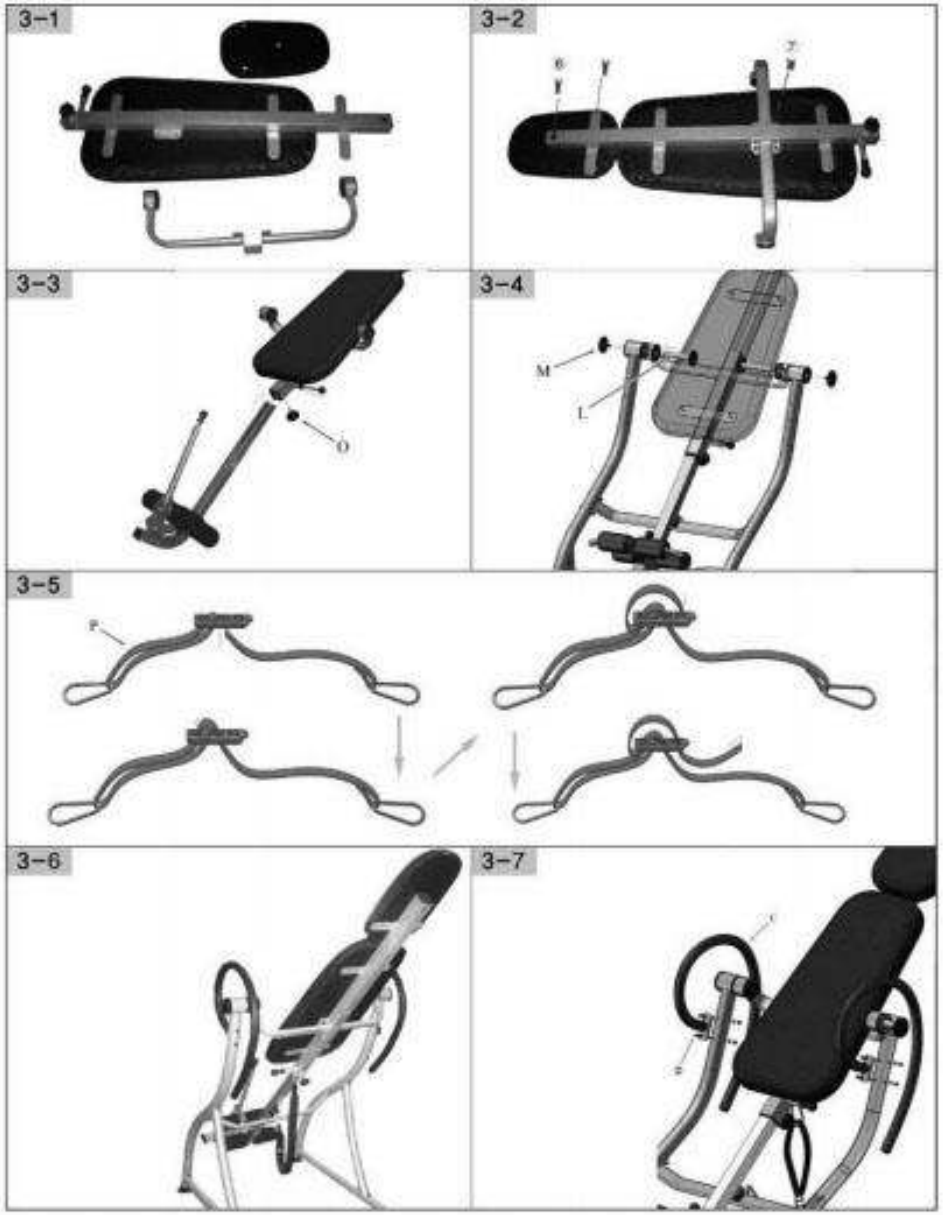
Умньшения боли в спине и улучшить осанку
Уменьшить стресс и стимулировать кровообращение
Восстановление роста, замедление процесса старения
Увеличить количество кислорода, поступающего в мозг
Убрать целлюлит
Уменьшить выпадение волос
Снизить варикозные расширения вен

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 инверсионый 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.

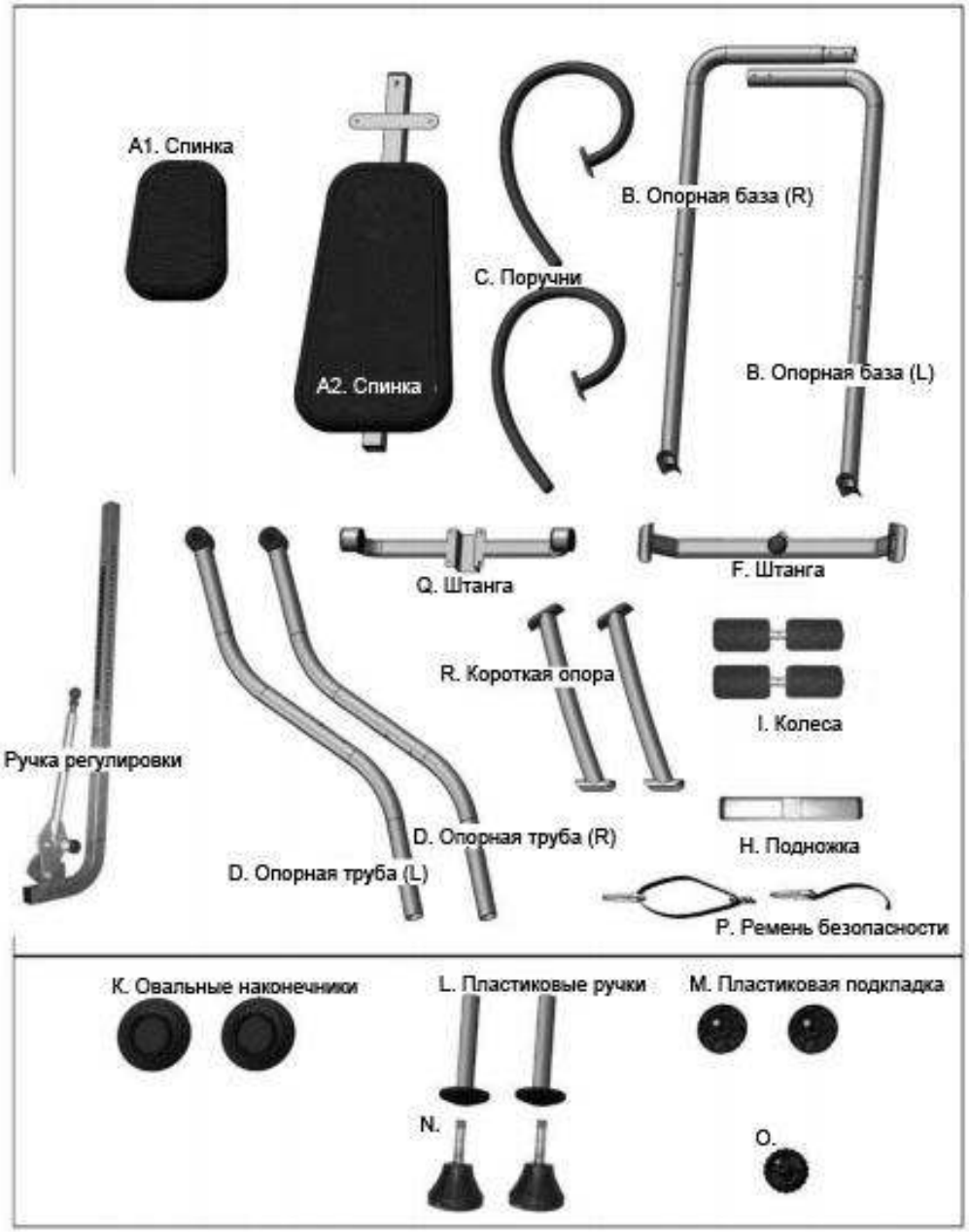
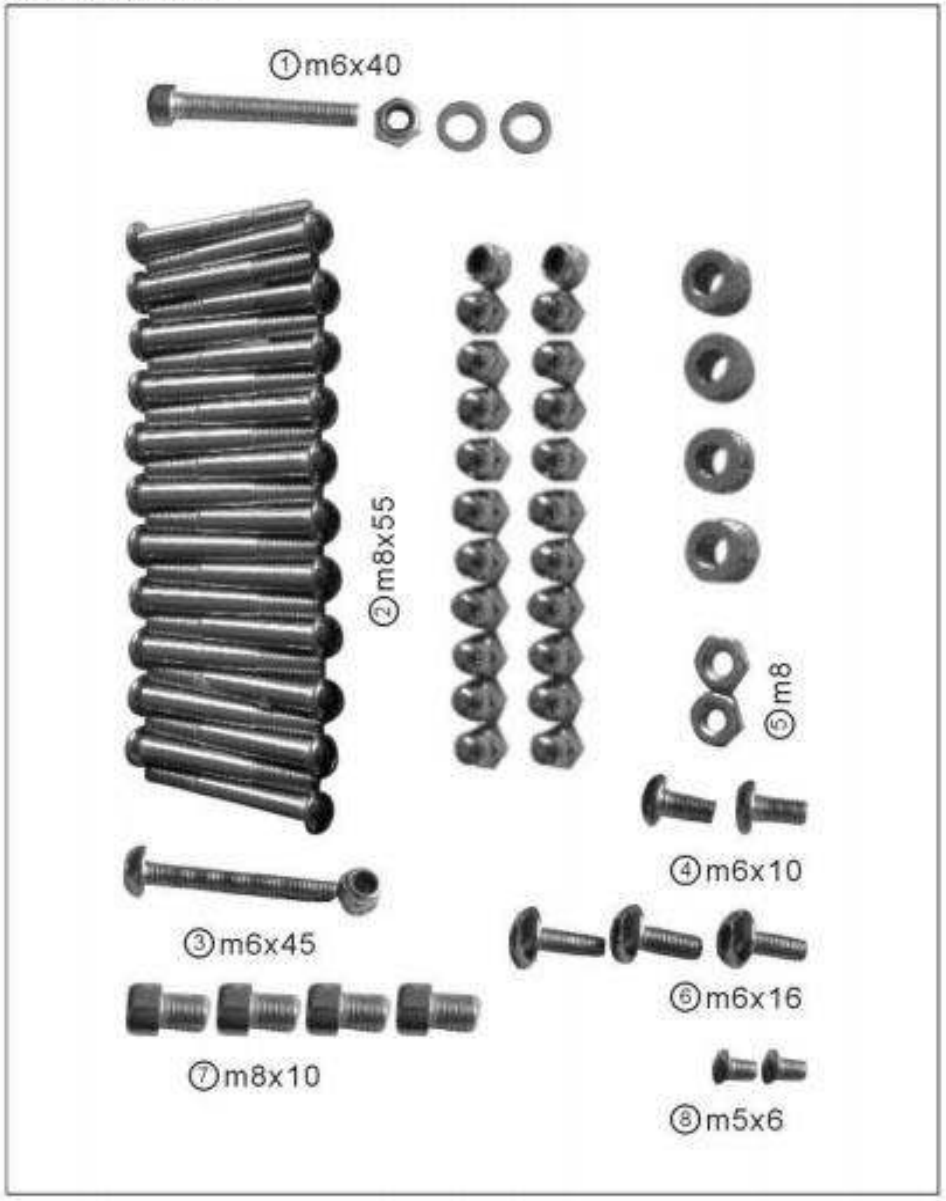
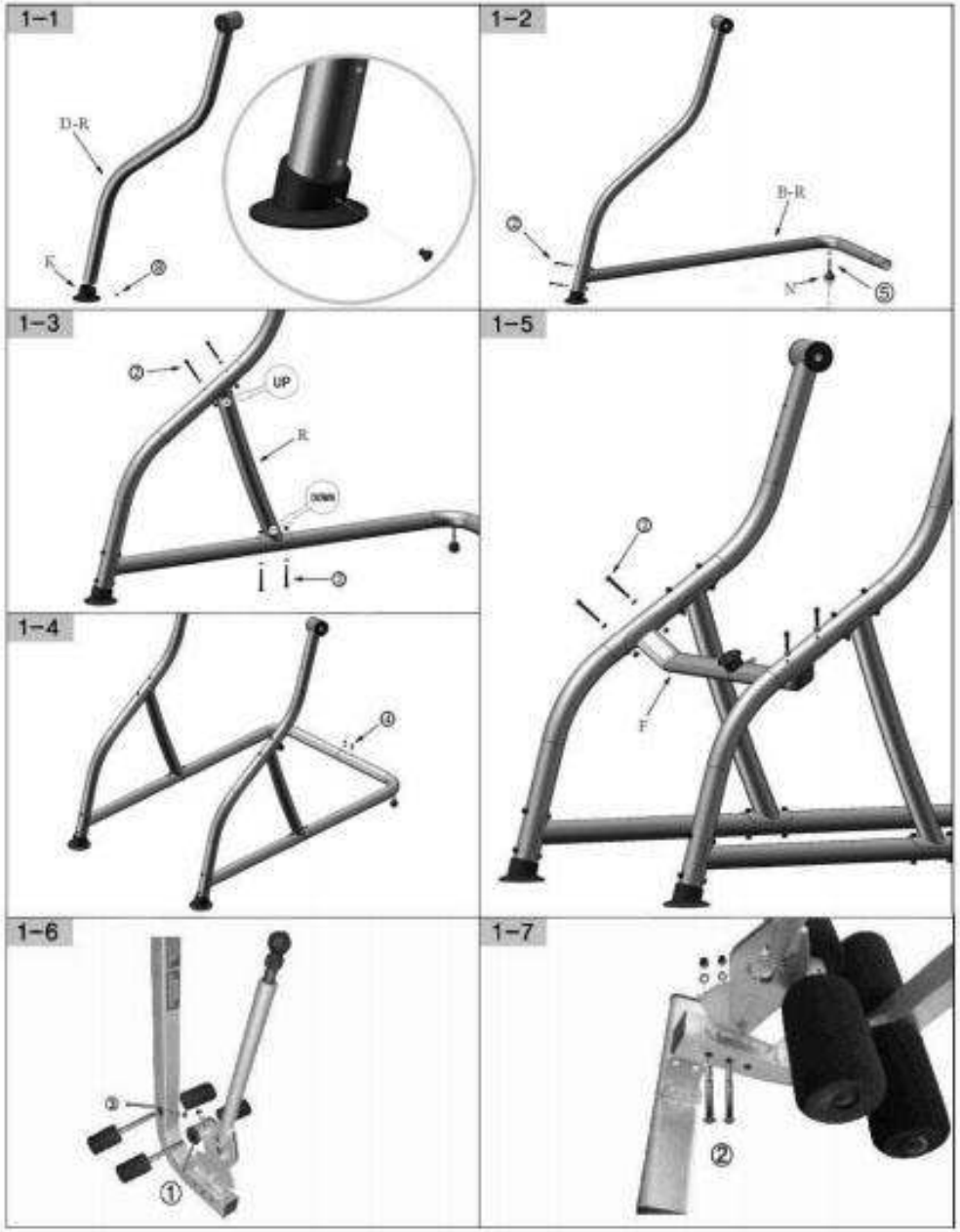
ВНИМАНИЕ: Перед использованием вы должны проконсультироваться с вашим персональным врачом, чтобы убедиться что аппарат вам не противопоказан.
Не используйте аппарат без показаний врача.
Максимальный вес расчитанный для этого аппарата 300LBS/136кг, высота - 6 FT 6 IN/ 198см.
Используйте аппарат после всех приготовлений.
Пожалуйста, настройте ручку регулировки под ваш рост.
(пожалуйста, уменьшите установки на 4INCH/10см,при использовании соответствующего аппарата)
(когда перевернетесь вверх ногами, будте 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 переворачинания на аппарате.
Если вы испытываете опасение относительно своего здоровья, обязательно проконсульти руйтесь 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-