

Инструкция

Инверсионный стол с электроприводом DFC IT05TFE

Полезные ссылки:

[Инверсионный стол с электроприводом DFC IT05TFE - смотреть на сайте](#)

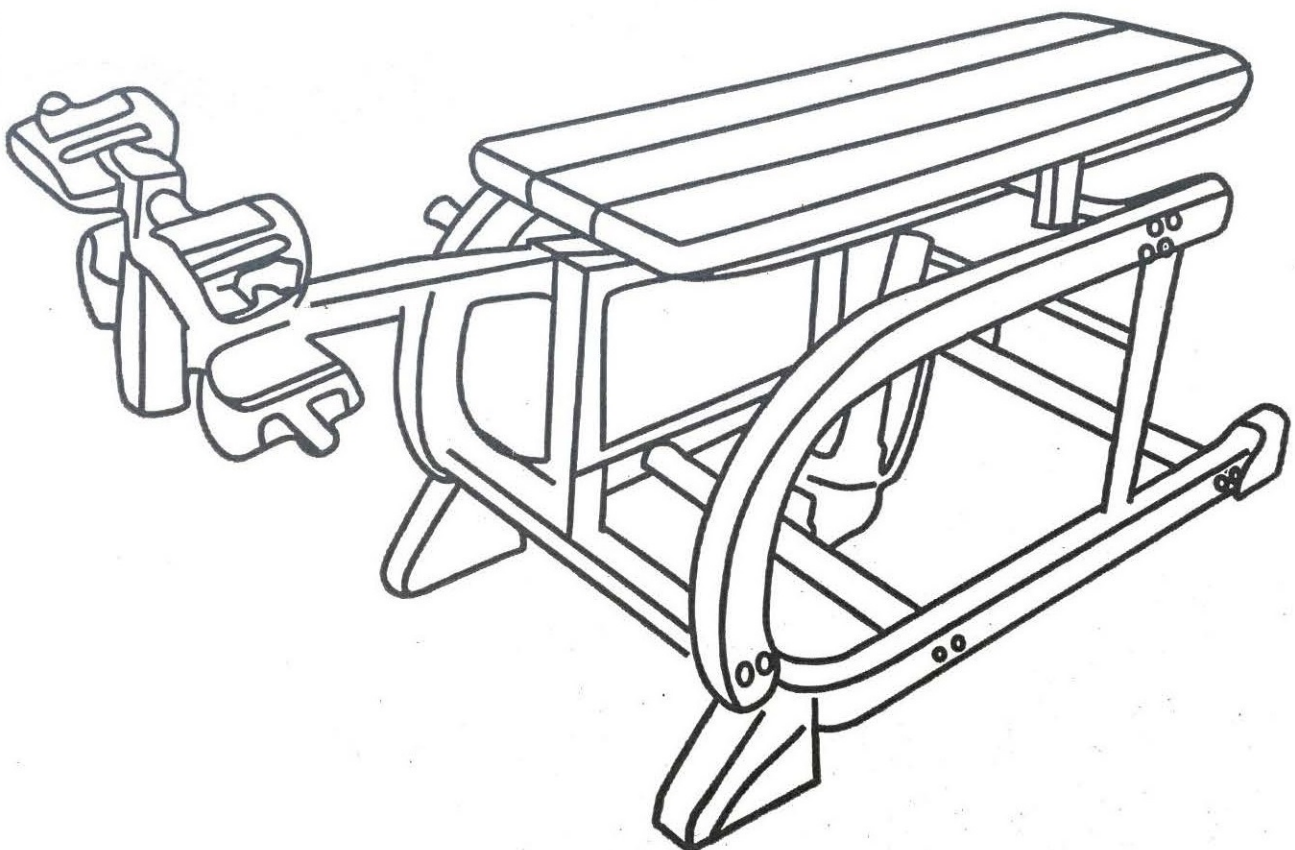
EAC



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ с электроприводом

Артикул: IT05TFE

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



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

При обращении в сервисный центр Вам необходимо предоставить следующую информацию:

Оригинальный гарантийный талон, оформленный должным образом, и/или кассовый чек (для подтверждения покупки изделия)

Ваше имя

Номер телефона

Модель изделия

Серийный номер изделия

Номер детали

Содержание

Меры предосторожности

Перед тем, как начать

Спецификация

Инструкции по сборке

Инструкции по эксплуатации

ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажёра необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Это особенно важно для пользователей, имеющих проблемы со здоровьем.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимально допустимый вес пользователя – 150 кг.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Конструкция инверсионного стола выполнена с учетом оптимальной безопасности. Однако, при эксплуатации оборудования необходимо следовать некоторым мерам предосторожности. Перед началом сборки и эксплуатации внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством. Кроме того, следуйте приведенным ниже правилам техники безопасности:

1. Перед началом работы на тренажёре проконсультируйтесь с врачом.
2. Всегда надевайте подходящую для занятий одежду.
3. Если во время занятий на тренажёре вы почувствуете слабость, головокружение или любые другие болезненные симптомы – немедленно прекратите тренировку.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время его использования.
5. Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
6. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкцией. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.
7. Не используйте тренажёр, если он повреждён.
8. Следите за своим самочувствием во время тренировки: выполняйте упражнения в медленном темпе – головокружение после начала занятия означает, что вы двигались слишком быстро. Не пользуйтесь тренажёром сразу после еды; если вы почувствуете тошноту, прекратите занятие.
9. Установите тренажёр на чистой и ровной поверхности. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
10. Не надевайте свободную одежду или украшения при занятиях.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажёра необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом, чтобы убедиться в том, что у Вас нет противопоказаний для работы на инверсионном столе. Не используйте данное оборудование без одобрения Вашего врача. Не используйте тренажер, если у вас есть любое из следующих состояний или заболеваний:

- **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 пищеводного отверстия или брюшная грыжа**
- **Слабые кости, в том числе остеопороз, не зажившие переломы или хирургически имплантированные ортопедические протезы**
- **Использование антикоагулянтов, включая аспирин в высоких дозах**

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

 <p>А Опорная рама</p>	 <p>Б Спинка</p>	 <p>В Сетевой кабель</p>
 <p>Г Держатель спинки</p>	 <p>Д Опорная трубка двигателя</p>	 <p>Е Держатель стопы</p>
 <p>Ж Регулировочный кронштейн</p>	 <p>З Нижняя соединительная трубка</p>	 <p>И Двигатель</p>
 <p>К Держатель стопы</p>	 <p>Л Пульт управления</p>	 <p>М Соединительная трубка</p>

КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ

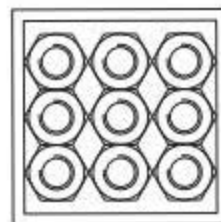
19. Гаечный ключ М8 1шт



18. Гаечный ключ М6 1шт

16. Рожковый ключ 8-10мм 1шт

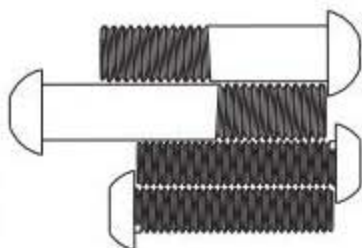
17. Рожковый ключ 17-19мм 1шт



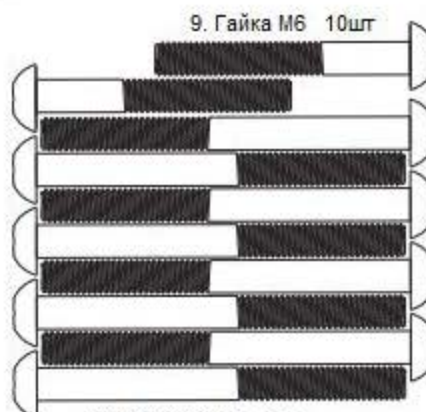
10. Квадратная заглушка 1шт

5. Винт М10*50 1шт

4. Винт М10*40 1шт



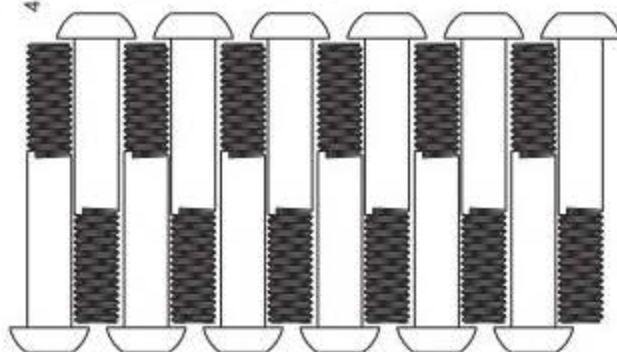
3. Винт М8*35 2шт



2. Винт М6*65 8шт

9. Гайка М6 10шт

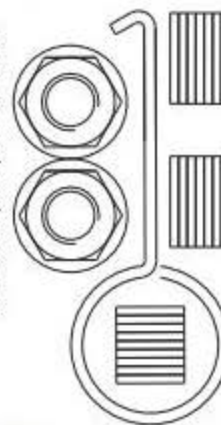
6. Винт М6*45 2шт



1. Винт М8*50 12шт

7. Гайка М10 2шт

8. Шайба $\phi 20^* \phi 10^* 1.5$ 2шт



13. Шайба $\phi 16^* \phi 8^* 1.5$ 14шт

14. Шайба 12*6*1.5 10шт

15. Крюк 1шт

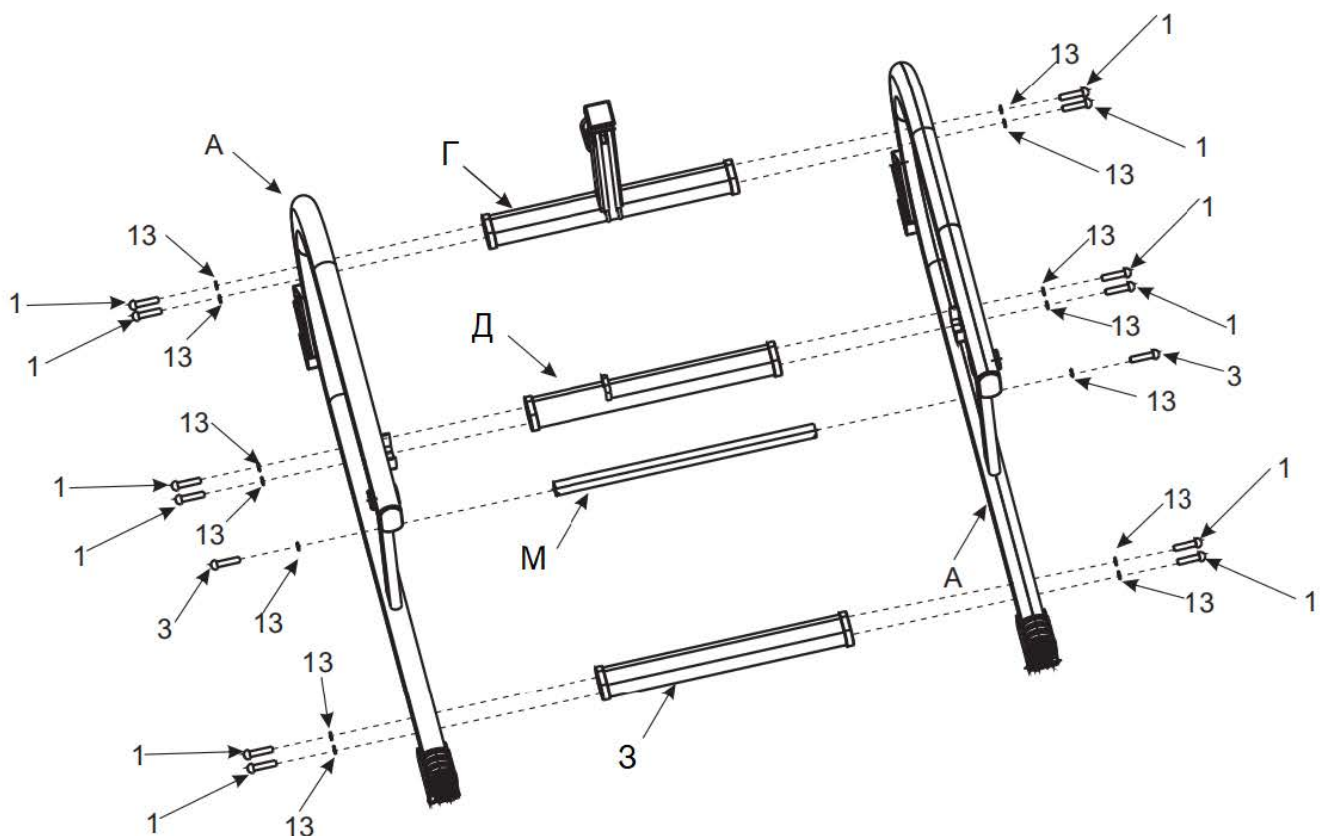
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у Вас достаточно свободного места. Расположите на рабочей поверхности все составные части тренажёра и крепёжные детали, чтобы убедиться, что все детали на месте.

ШАГ 1: Сборка основной конструкции

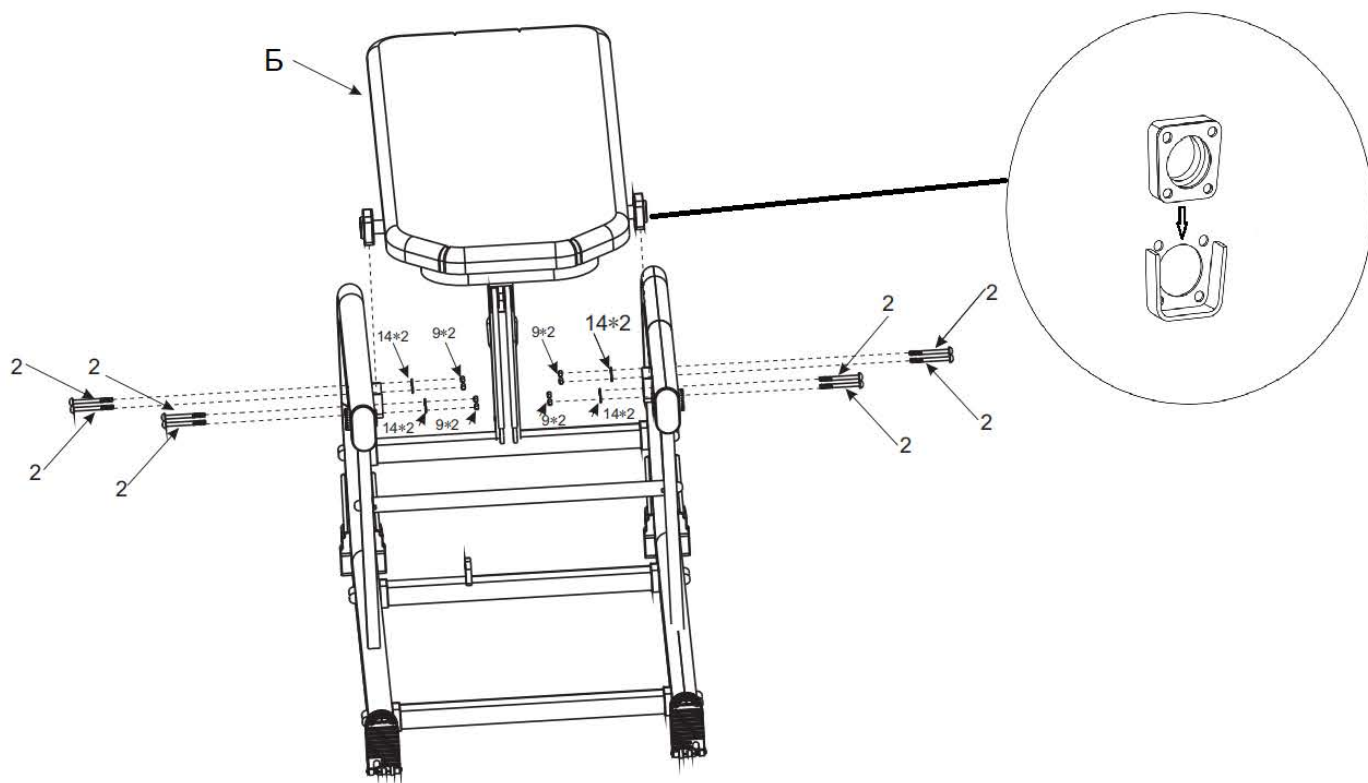
На данном этапе Вам потребуются две части опорной рамы (А), держатель спинки (Г), опорная трубка двигателя (Д) и соединительные трубки (З) и (М). Соедините детали в единую опорную конструкцию и закрепите её с помощью винтов (#1), винтов (#3) и гаек (#13).

Не затягивайте винты на данном этапе!



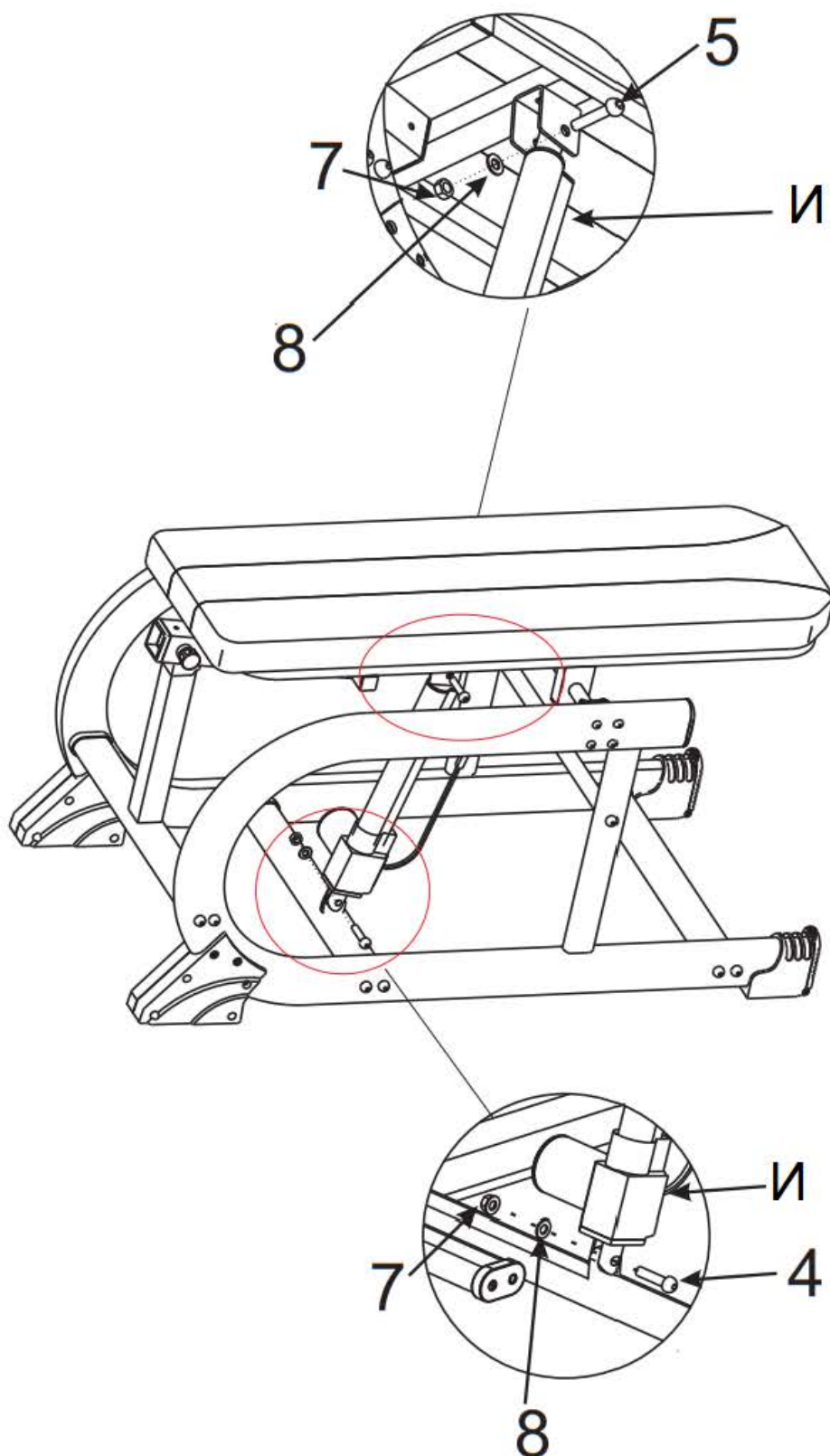
ШАГ 2: Сборка спинки тренажёра

Установите спинку (Б) на держатель (Г) и закрепите её с помощью винтов (#2), шайб (#14) и гаек (#9).

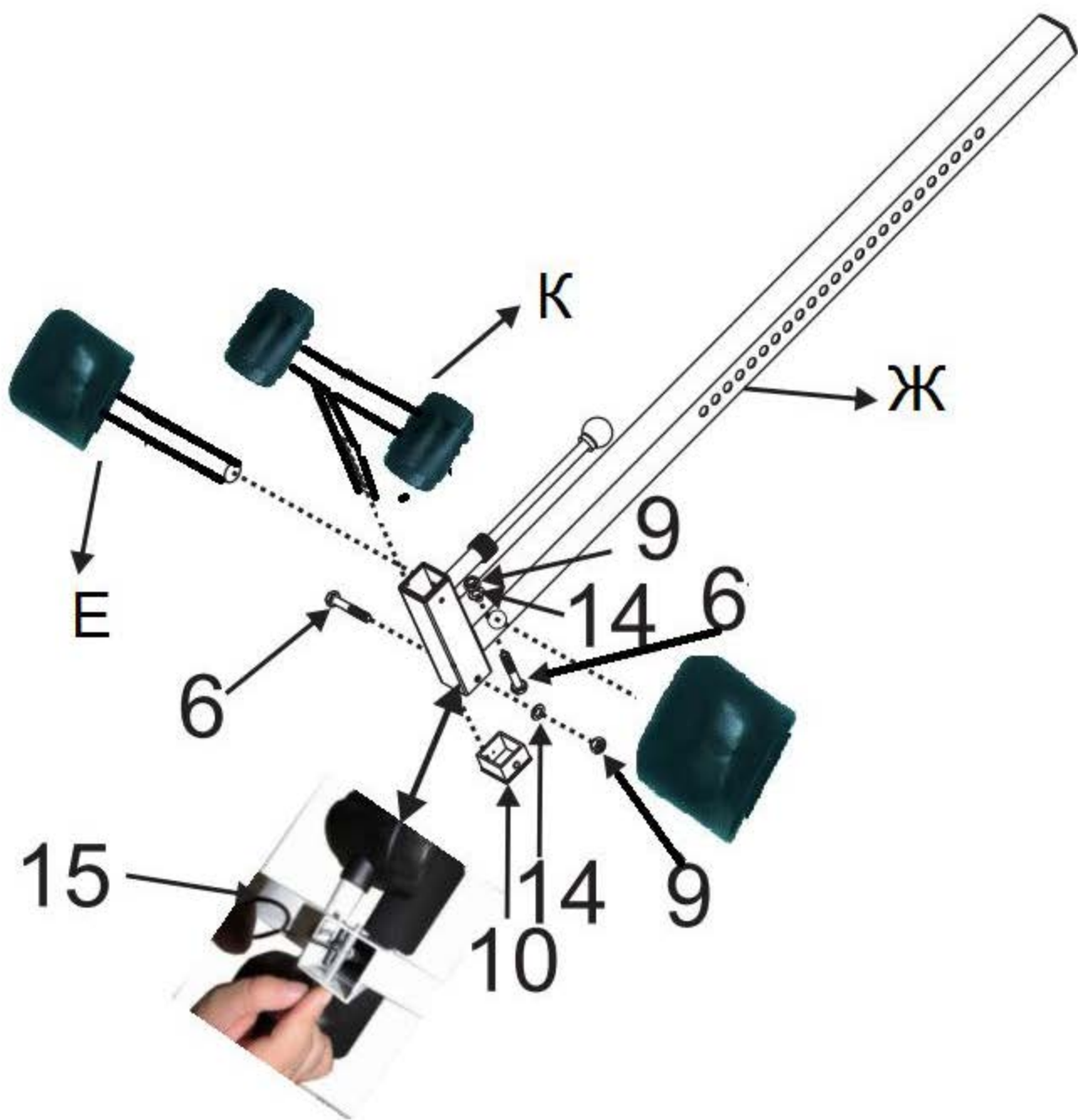


ШАГ 3: Крепление двигателя

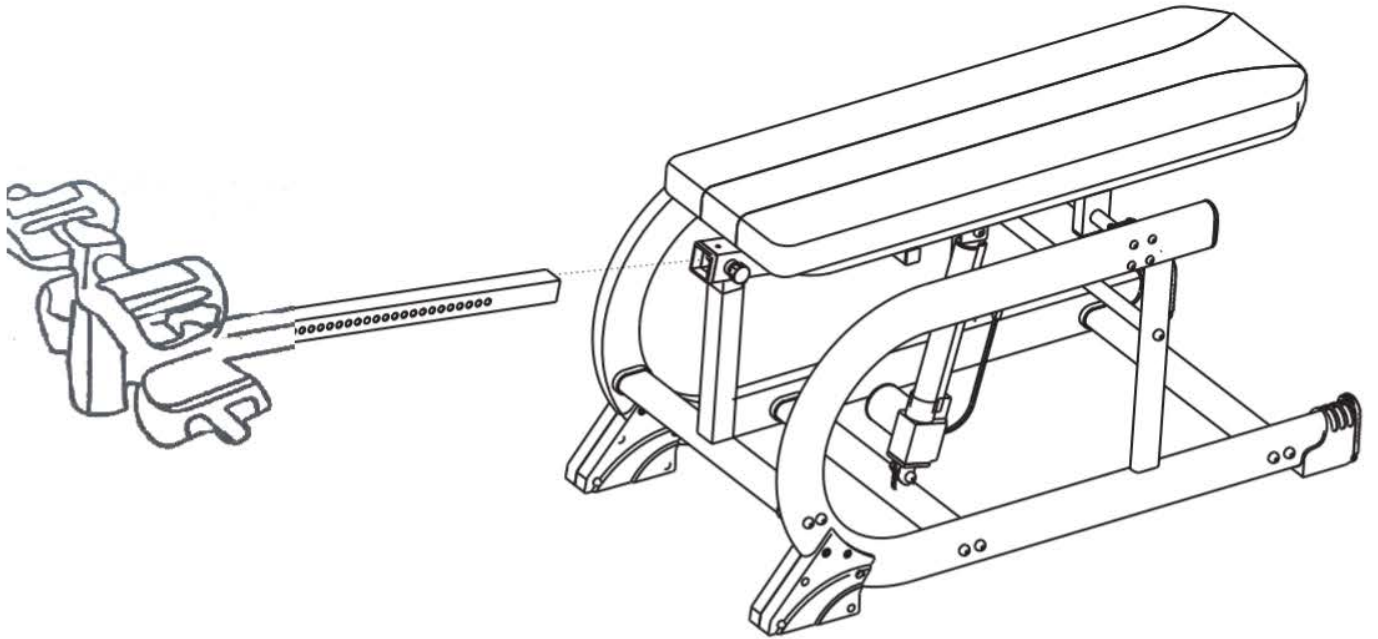
Прикрепите к опорной конструкции двигатель (И), используя винты (#5), шайбы (#8) и гайки (#7).



ШАГ 4: Сборка фиксатора для стоп



ШАГ 5: Крепление регулировочного кронштейна



По завершению сборки затяните все крепежи и убедитесь, что тренажёр безопасен для использования.

Поздравляем – Вы закончили сборку инверсионного стола!

Примечание

Инверсионный стол представляет собой очень чуткую сбалансированную опору – оборудование реагирует на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться, что высота тренажёра правильно отрегулирована. Для того, чтобы убедиться в правильности настроек, установите тренажёр на рабочую поверхность, зафиксируйте ваши стопы в держателях для ног и лягте, расположив руки по бокам. Затем скрестите руки на груди.

Установите поручень.

Преимущества инверсионного стола

Сила тяжести – одна из мощнейших сил, которая ежедневно оказывает воздействие на наше тело. Поэтому смена положения тела является лучшей терапией, и выполнение упражнений на инверсионном столе – оптимальное решение данного вопроса. Регулярное использование тренажёра позволит Вам облегчить боль в спине, улучшить кровообращение и уменьшить стресс и напряжение в теле.

Инверсионный стол позволяет безопасно наклонять тело на те углы, которые пожелаете. В перевёрнутом положении отделы Вашего позвоночника постепенно растягиваются – это уменьшает потерю роста, возникающую по причине гравитации. У тренажёра есть и другие преимущества, способствующие укреплению Вашего здоровья.

Ниже представлены основные преимущества инверсионного стола:

- Уменьшает боли в спине и улучшает осанку
- Уменьшает стресс и стимулирует кровообращение
- Восстанавливает рост, замедляет процесс старения
- Увеличивает количество кислорода, поступающего в мозг
- Избавляет от целлюлита
- Уменьшает выпадение волос
- Снижает варикозное расширение вен