

Инструкция

Инверсионный стол Scholle 06CL

Полезные ссылки:

[Инверсионный стол Scholle 06CL - смотреть на сайте](#)

[Инверсионный стол Scholle 06CL - читать отзывы](#)



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ SHOLLE 006CL

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: 150кг.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ













Данный инверсионный стол спроектирован с обеспечением 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: поднимаетесь 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:

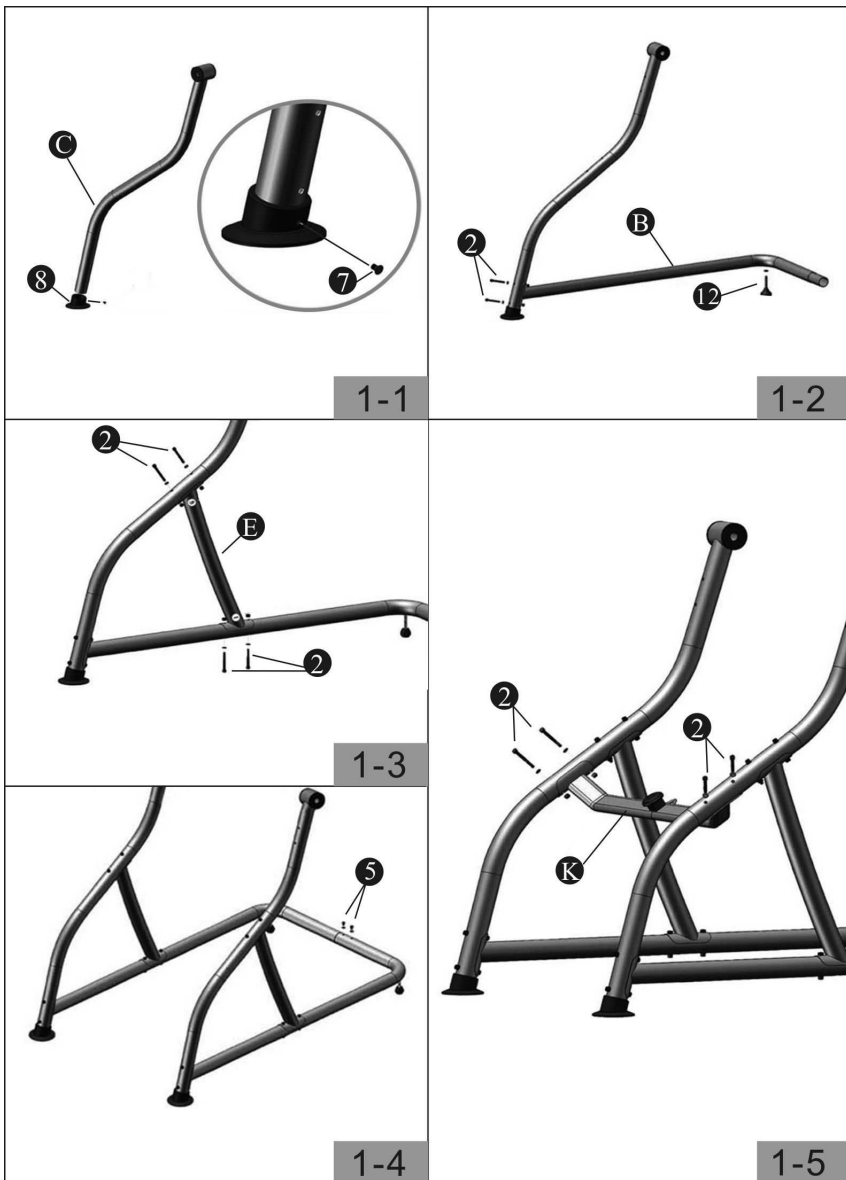
<p>A</p>  <p>Спинка 1шт</p>	<p>B</p>  <p>Опорная рама 1 пара</p>	<p>C</p>  <p>Опорные трубки 1 пара</p>
<p>D</p>  <p>Штанга регулировки 1шт</p>	<p>E</p>  <p>Короткие опоры 1 пара</p>	<p>F</p>  <p>Стержень 1шт</p>
<p>G</p>  <p>(Резиновая) Опора для ног 1шт</p>	<p>H</p>  <p>Перекладина для ног 1шт</p>	<p>I</p>  <p>(Мягкая) Опора для ног 1шт</p>
<p>J</p>  <p>Рукоятки 1 пара</p>	<p>K</p>  <p>Стержень 1шт</p>	<p>L</p>  <p>Ремень 1шт</p>

Крепеж и инструменты:

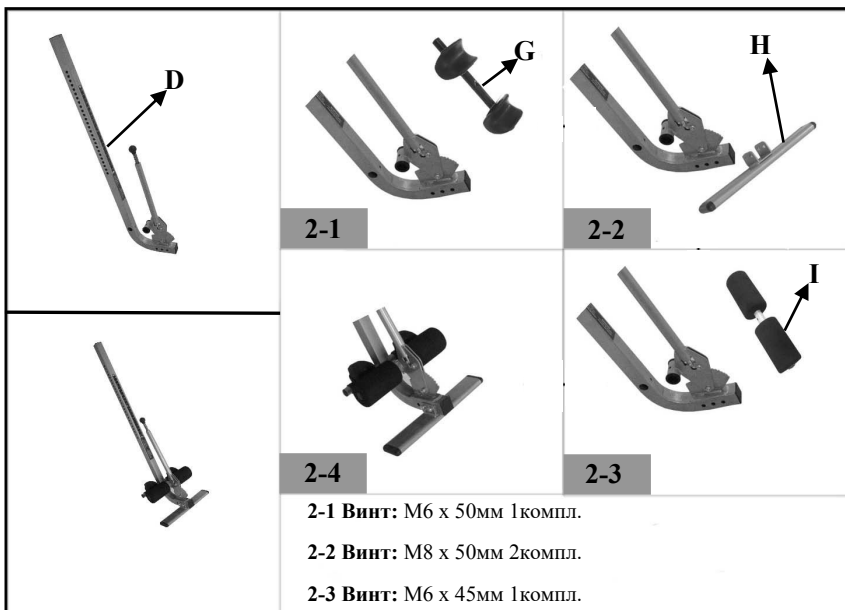
<p>1 M8×50 φ8×φ16 M8</p> <p>Винт: M8×50 2комплекта</p>	<p>2 M8×55 φ8×φ16 M8</p> <p>Винт: M8×55 20комплектов</p>		
<p>3 M6 X 45/50 φ6×φ12 M6</p> <p>Винт: M6×45/50 2комплекта</p>	<p>4 M6×16</p> <p>Винт: M6×16 3компл.</p>	<p>5 M6×10</p> <p>Винт: M6×10 2компл.</p>	
<p>6 M8×10</p> <p>Винт: M8×10 4шт</p>	<p>7 M5×8</p> <p>Винт: M5×8 2шт</p>	<p>8</p> <p>Овальный колпачок 2шт</p>	<p>9</p> <p>Квадратный колпачок 1шт</p>
<p>10</p> <p>Пластиковая ручка 2компл.</p>	<p>11</p> <p>Ручка-фиксатор</p>	<p>12</p> <p>Регулируемая ножка 2шт</p>	
<p>13</p> <p>Гаечный ключ 1шт</p>	<p>14</p> <p>Отвертка 2шт</p>		

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

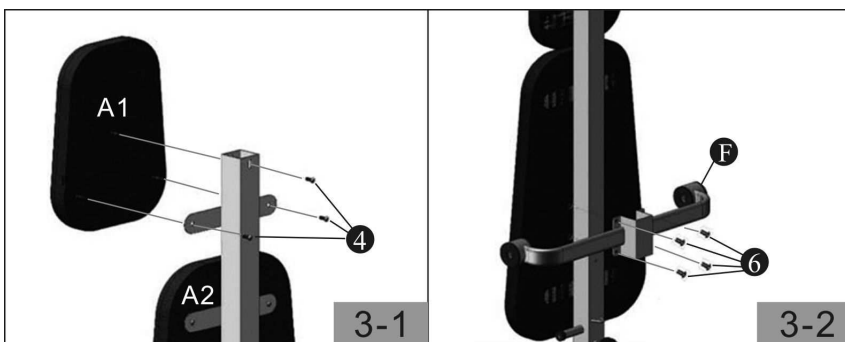
Шаг 1:



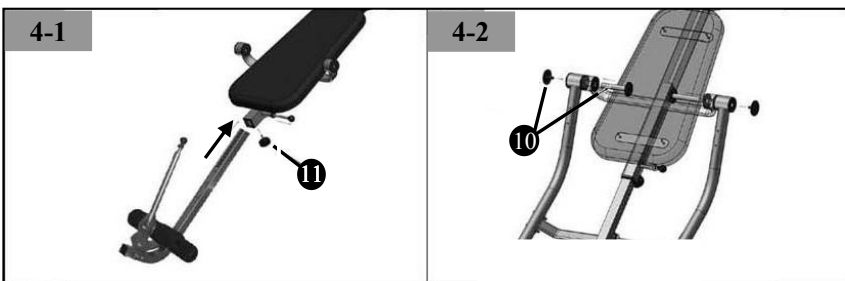
Шаг 2:



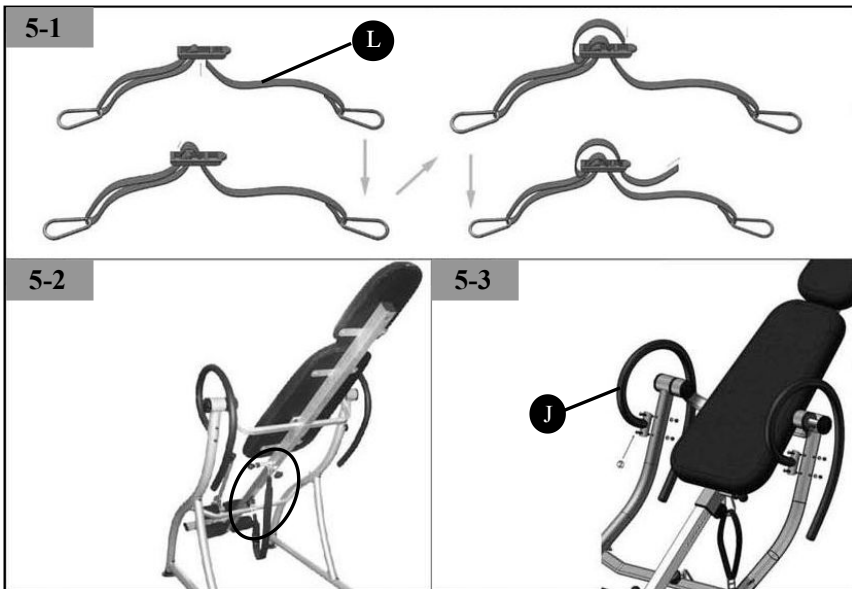
Шаг 3:



Шаг 4:



Шаг 5:



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.



Официальный дистрибьютор в России Компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru / service@wellfitness.ru