



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



EXTENSION

инверсионный стол

SLF 12D

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ EXTENSION SLF 12D

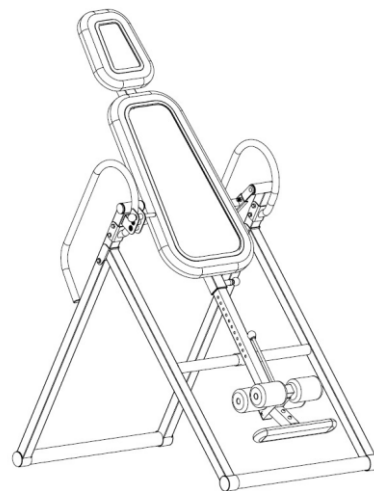
Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

**Максимальный вес пользователя составляет 150 кг,
максимальный рост пользователя — 198 см.**

СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ _____	стр. 2
ФУНКЦИИ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА _____	стр. 2
ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ _____	стр. 3
РЕКОМЕНДАЦИИ _____	стр. 4
ЧИСТКА И УХОД _____	стр. 4
СБОРКА _____	стр. 5



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Данная модель инверсионного стола разработана и изготовлена для обеспечения максимальной безопасности пользователя.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера рекомендуется проконсультироваться с врачом. Запрещается пользоваться тренажером без разрешения врача.

При работе с тренажером необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- Перед сборкой и использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
- Стол предназначен только для домашнего использования.
- Во время тренировки носите соответствующую спортивную одежду.
- При появлении слабости, головной боли, давления или головокружения во время работы на тренажере прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его использования.
- Только один человек должен использовать данное оборудование одновременно.
- Во избежание травм пользователю рекомендуется держаться за поручни при использовании.
- Перед использованием убедитесь, что ваше оборудование правильно собрано и установлено (все винты, гайки и болты должны быть плотно затянуты).
- Запрещается использовать тренажер при обнаружении брака и прочих повреждений.
- Рекомендуется регулярно проверять крепежные соединения и целостность деталей тренажера во избежание риска получения травм.
- Во время занятий на тренажере настоятельно рекомендуется наличие помощника для поддержки и оказания помощи.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ EXTENSION SLF 12D

ФУНКЦИИ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Постоянная сила тяжести - это самая мощная сила, которая воздействует на ваше тело. Инверсионная терапия - естественный способ облегчить боль в спине, улучшить кровообращение, снизить стресс и напряжение в теле.

Инверсионный стол обеспечит пользователю безопасную, плавную и естественную растяжку отделов позвоночника. Упражнения помогут уменьшить потерю роста, вызванную действием силы тяжести. Инверсионный стол предлагает множество других преимуществ для вашего здоровья:

- Уменьшение болей в спине
- Улучшение осанки
- Снятие стресса
- Стимулирование кровообращения
- Восстановление роста, потерянного в результате старения
- Увеличение притока кислорода к мозгу
- Уменьшение целлюлита на теле
- Уменьшение выпадения волос
- Уменьшение варикозного расширения вен

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

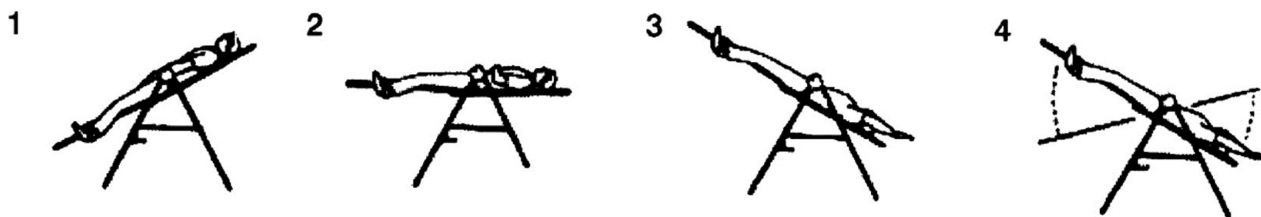
Данная модель инверсионного стола разработана и изготовлена для обеспечения максимальной безопасности пользователя.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера рекомендуется проконсультироваться с врачом. Запрещается пользоваться тренажером без разрешения врача.

При работе с тренажером необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- Перед сборкой и использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
- Стол предназначен только для домашнего использования.
- Во время тренировки носите соответствующую спортивную одежду.
- При появлении слабости, головной боли, давления или головокружения во время работы на тренажере прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его использования.
- Только один человек должен использовать данное оборудование одновременно.
- Во избежание травм пользователю рекомендуется держаться за поручни при использовании.
- Перед использованием убедитесь, что ваше оборудование правильно собрано и установлено (все винты, гайки и болты должны быть плотно затянуты).
- Запрещается использовать тренажер при обнаружении брака и прочих повреждений.
- Рекомендуется регулярно проверять крепежные соединения и целостность деталей тренажера во избежание риска получения травм.
- Во время занятий на тренажере настоятельно рекомендуется наличие помощника для поддержки и оказания помощи.



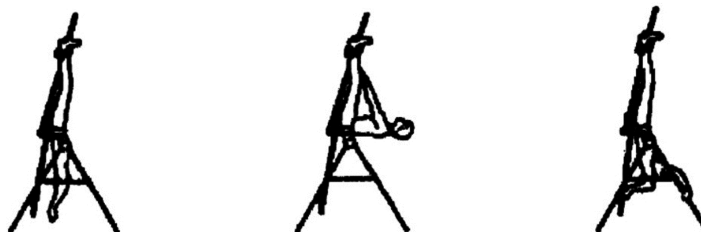
START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ EXTENSION SLF 12D

9. Когда инверсионный стол наклоняется строго вертикально (зависит от модели инверсионного стола), а голова пользователя находится внизу, ноги вверху, то он не возвращается в вертикальное положение обычным способом. Такое положение позволяет пользователю находиться вверх ногами и пользоваться всеми преимуществами такого положения. Чтобы вернуться в обычное положение потянитесь за рукоятки, одновременно отталкиваясь ногами. Если вы не можете дотянуться до рукояток, вы можете оттолкнуться от спинки одной рукой, а другой рукой от рамы тренажера.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Начинайте медленно: поверните стол на 15-20 градусов. Оставайтесь в данном положении до тех пор, пока вы чувствуете себя хорошо. Затем медленно вернитесь в вертикальное положение.
2. При необходимости увеличивайте угол наклона только на несколько градусов за один подход. Увеличивайте время использования стола на 1-2 минуты до 10 минут в течение недели. Делайте растяжку и легкие упражнения.
3. Следите за состоянием своего самочувствия: всегда поднимайтесь со стола медленно и аккуратно. Если вы почувствуете головокружение после упражнений, значит вы выполняли их сильно быстро или долго.
4. Рекомендуется заниматься на тренажере через 30 мин после еды.
5. Продолжайте двигаться: движение в перевернутом положении способствует циркуляции крови и может быть выполнено с помощью легких упражнений. Не выполняйте упражнения в процессе изменения угла наклона. Лимит времени в частично перевернутом положении без движений от 1 до 2 минут. В полностью перевернутом положении без движений можно находиться несколько секунд.
5. Занимайтесь регулярно: два или три раза в день, в зависимости от вашего состояния здоровья.

ЧИСТКА И УХОД

1. Избегайте попадания солнечного света и воздействия высокой температуры на тренажер.
2. Запрещается использовать кислотные моющие средства при чистке тренажера.
3. Очищайте с помощью микрофибры или любой другой мягкой тканью смоченной в чистой воде.



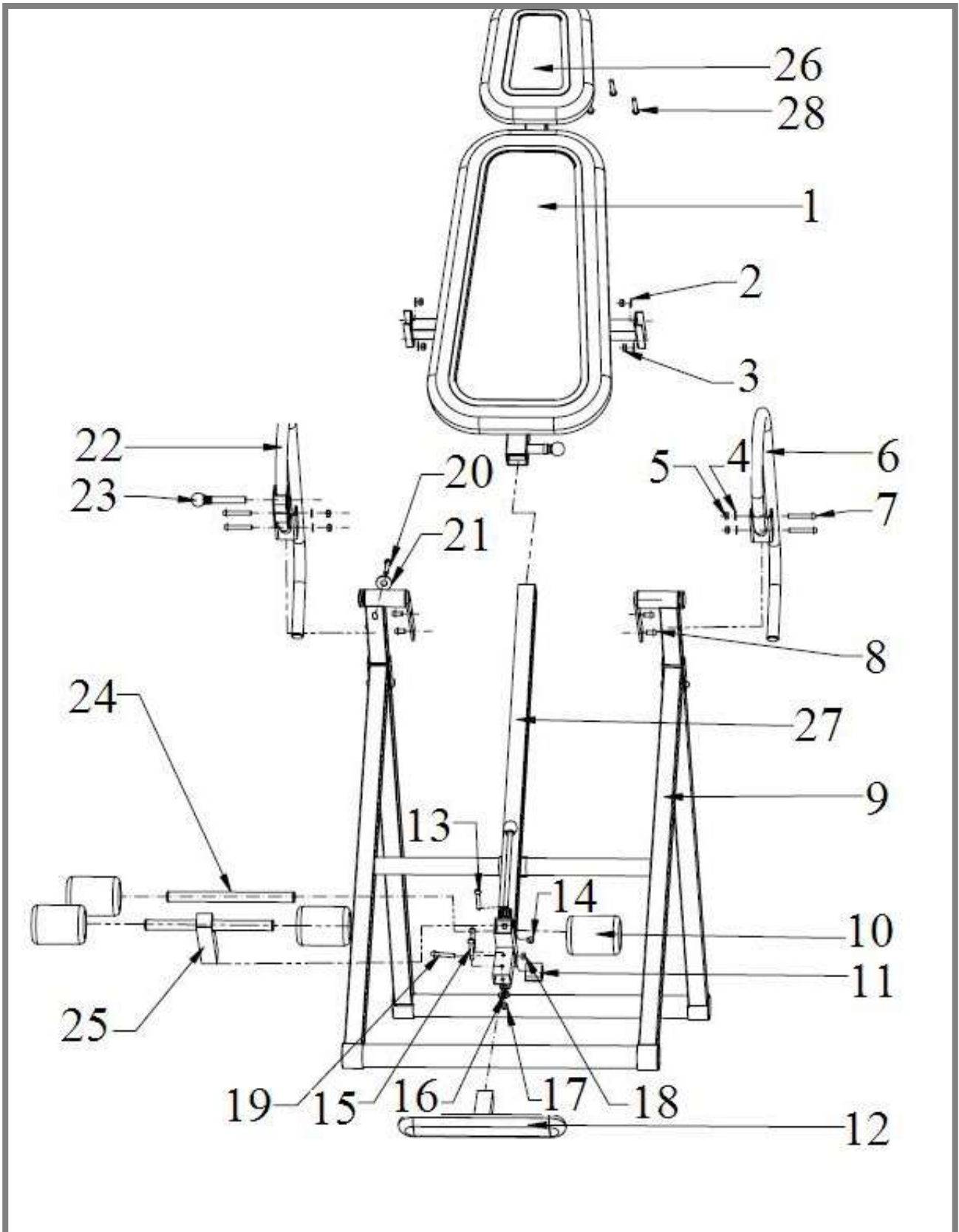
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ EXTENSION SLF 12D

СБОРКА

ОБЩАЯ СХЕМА



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ EXTENSION SLF 12D

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ ДЕТАЛЕЙ

Номер детали	Описание	Количество, шт.
1	Спинка	1
6	Правая ручка	1
9	Рама	1
10	Фиксатор ног	4
12	Подставка для ног	1
22	Левая ручка	1
23	Пружинная ручка	1
24	Шток	1
25	Регулятор фиксатора ног	1
26	Подголовник	1
27	Регулятор высоты	1

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ КРЕПЕЖА

Номер детали	Описание	Количество, шт.
2	Шайба Ø16*Ø8 *1.2	4
3	Гайка М8	4
4	Шайба Ø16*Ø8 *1.2	4
5	Гайка М8	4
7	Винт М8*55	4
8	Винт М8*20	4
11	Квадратная заглушка 38*38	1
13	Винт М6 *45	1
14	Гайка М6	1
15	Винт М8* 50	2
16	Шайба Ø16*Ø8*1.2	2
17	Гайка М8	2
18	Гайка М6	1
19	Винт М8 *45	1
20	Винт М8 * 50	1
21	Шайба Ø16*Ø8*1.2	1
28	Винт М6*16	3



WWW.START-LINE.RU

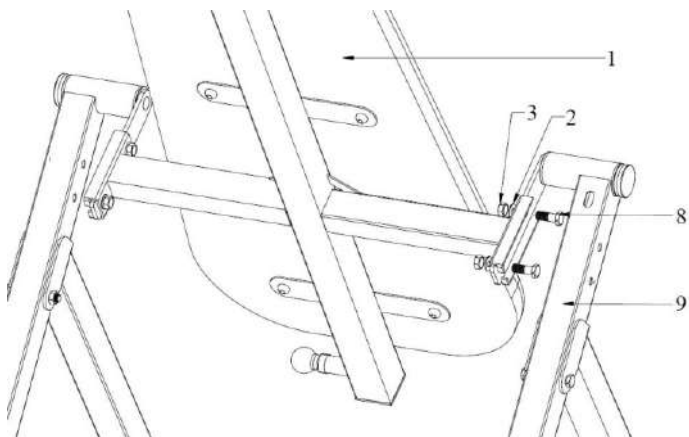
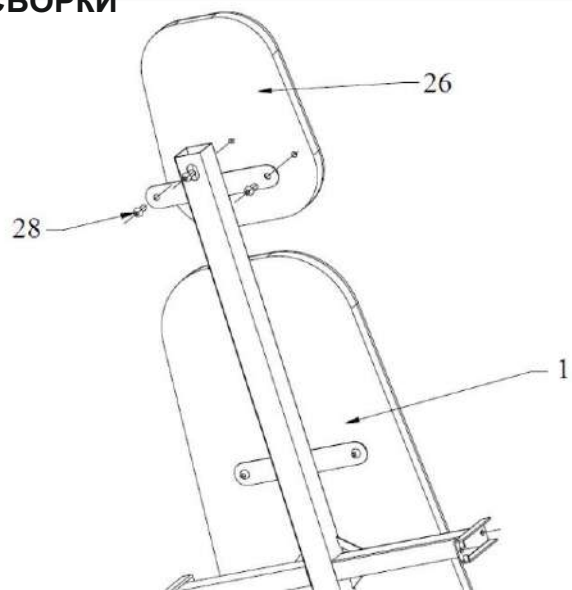
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

ЭТАПЫ СБОРКИ

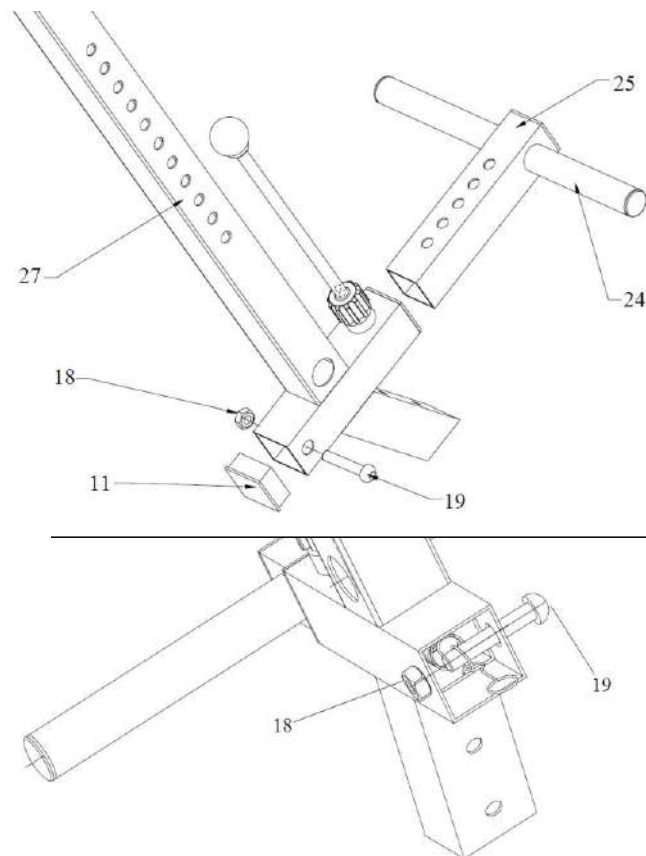
ШАГ 1

Закрепите подголовник №26 к раме винтами №28.



ШАГ 2

Закрепите спинку №1 к раме №9, используя винты №8, шайбы №2 и гайки №3.



ШАГ 3

Прикрепите регулятор фиксатора ног №25 к нижней части регулятора высоты №27, вставив фиксатор ног в квадратный кронштейн на регуляторе.

Полностью вставьте фиксатор ног в кронштейн, вставьте винт №19 наполовину в кронштейн. Затем наденьте пружину на винт и после этого окончательно протолкните винт через кронштейн.

После этого зафиксируйте винт с помощью гайки №18.

START LINE Fitness

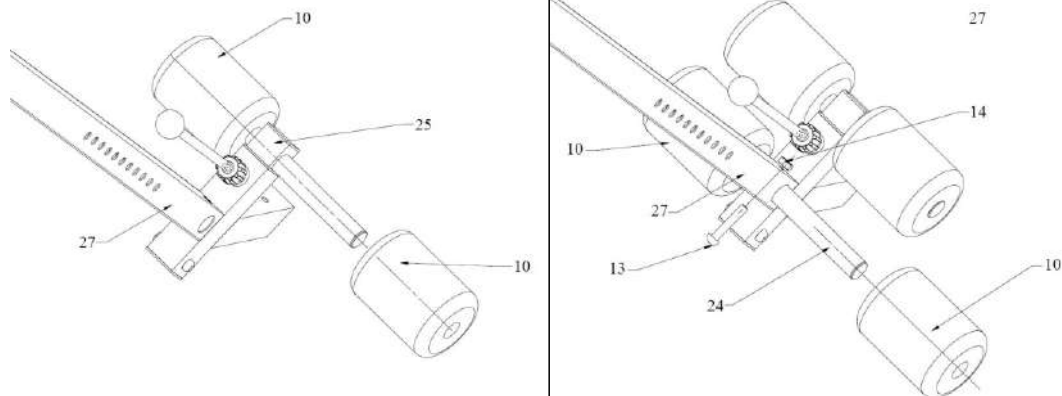
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

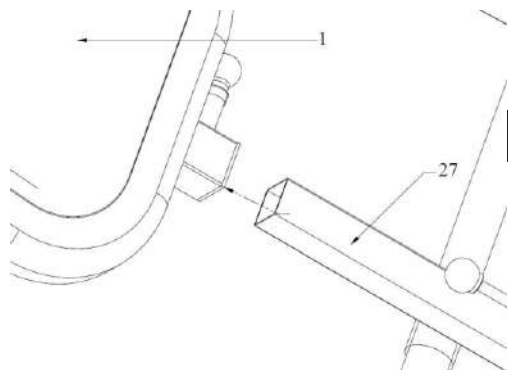
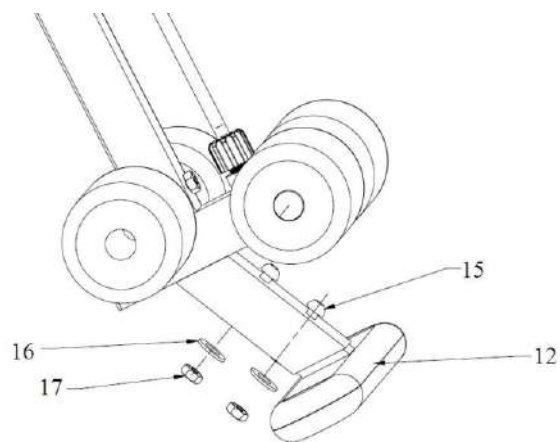
ШАГ 4

Используя фиксатор ног №10 соберите систему фиксации стоп и затяните с помощью винта №13 и гайки №14.



ШАГ 5

Соберите подставку для ног №12 используя винты №15, шайбы №16 и гайки №17.

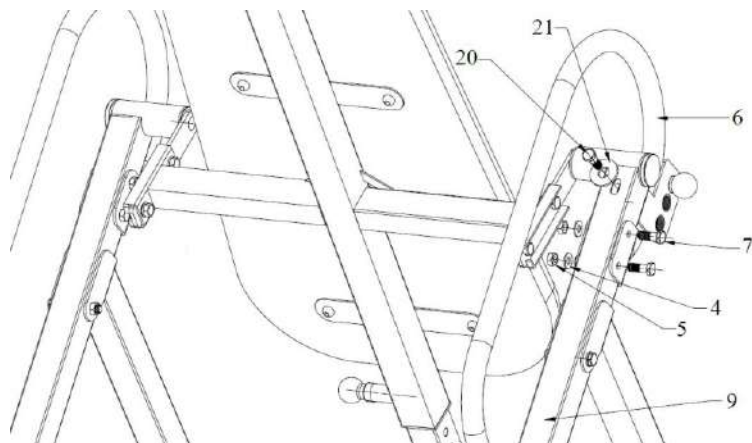


ШАГ 6

Сборка регулятора высоты.

ШАГ 7

Сборка ручек. Зафиксируйте Ручку №6 винтами №7, шайбами №4 и гайками №5. После это необходимо закрутить винт №20 с шайбой №21.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU