



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



инверсионный стол

# REVOLUTION

SLF 06DL

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

# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

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](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FITNESS.RU](http://WWW.STARTLINE-FITNESS.RU)

# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

## 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

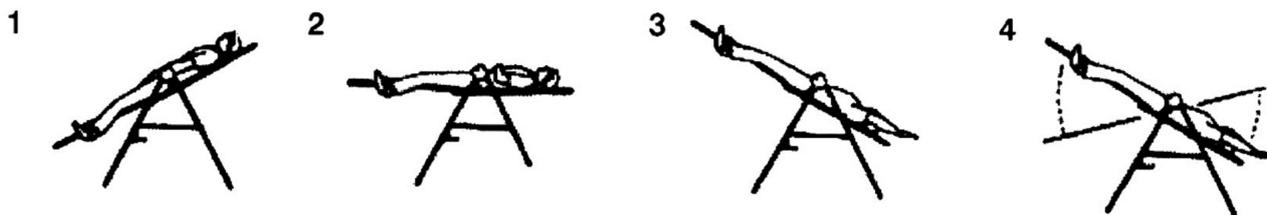
## ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

### ВНИМАНИЕ!

Инверсионный стол – это строго сбалансированное устройство, которое реагирует даже на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться, что высота стола и угол наклона отрегулированы правильно. Для проверки зафиксируйте ваши стопы в держателе для ног и лягте на стол, положив руки по бокам. Затем следует медленно положить руки на грудь крест-накрест. В данном положении ваша голова должна находиться выше ног. В противном случае снова отрегулируйте высоту и угол наклона. Также необходимо убедиться, что находясь на столе в перевернутом положении, голова пользователя не будет соприкасаться с полом.

**Перед использованием инверсионного стола убедитесь, что страховочный ремень закреплен и отрегулирован с двух сторон (при его наличии).**

1. Установите тренажер на твердой, плоской и ровной поверхности. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
2. Зафиксируйте ваши стопы в держателе для ног.
3. Отрегулируйте высоту стола относительно роста пользователя.
4. Полностью лягте на спинку стола, положив руки вдоль бедер.
5. Удерживая руки рядом с телом, начните медленно их поднимать, позволяя столу сделать поворот назад. Затем опустите руки, чтобы позволить столу вернуться назад.
6. Поднимите руки, пока они не окажутся над вашей головой. На данном этапе инверсионный стол будет наклонен назад настолько, насколько это возможно.
7. Выберите комфортное положение, медленно поднимая и опуская руки.
8. Вернитесь в вертикальное положение, медленно опустив руки к бедрам.



[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FITNESS.RU](http://WWW.STARTLINE-FITNESS.RU)

## ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

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.



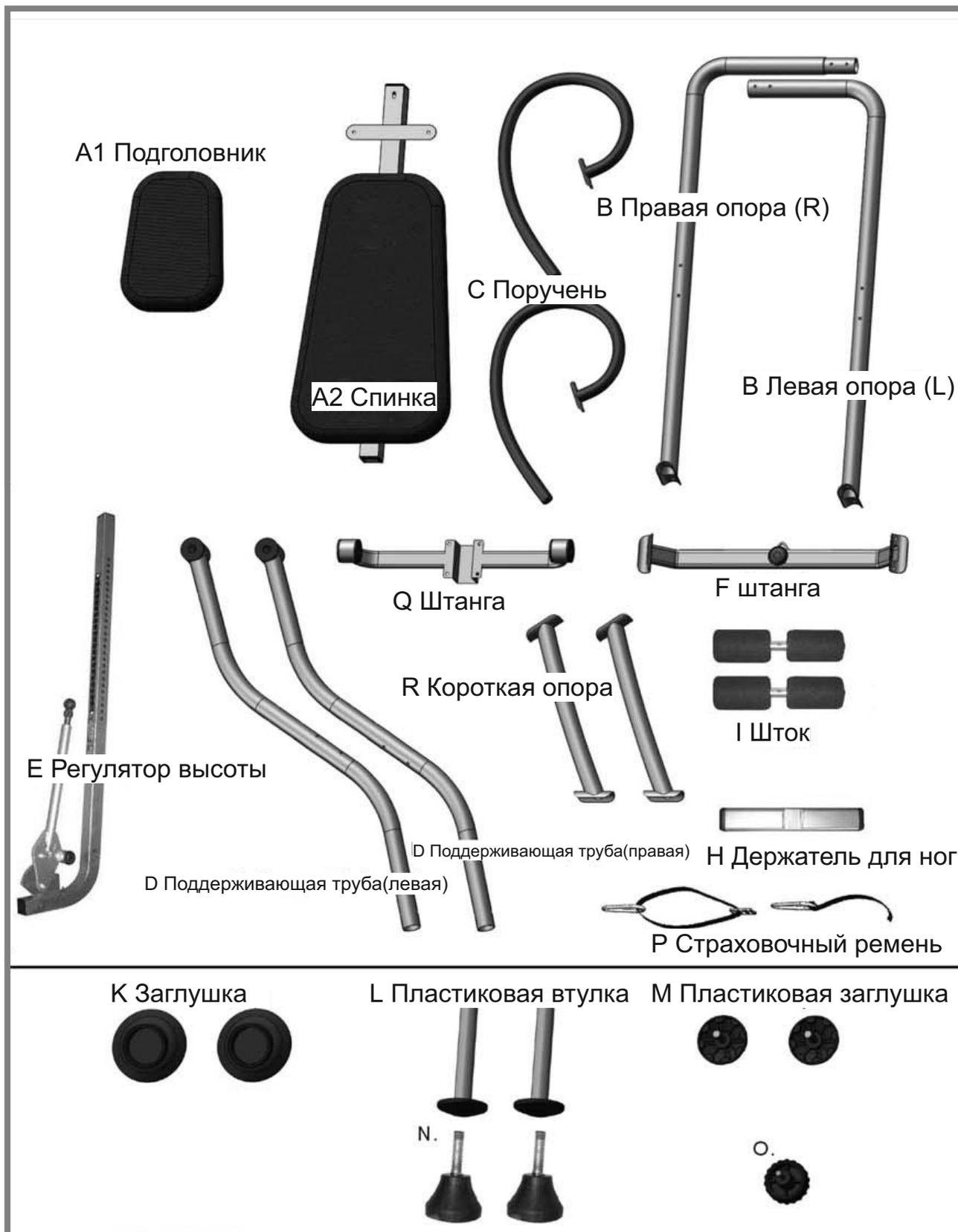
[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FITNESS.RU](http://WWW.STARTLINE-FITNESS.RU)

# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

## СБОРКА

### СПИСОК ДЕТАЛЕЙ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СБОРКИ



**START LINE Fitness**

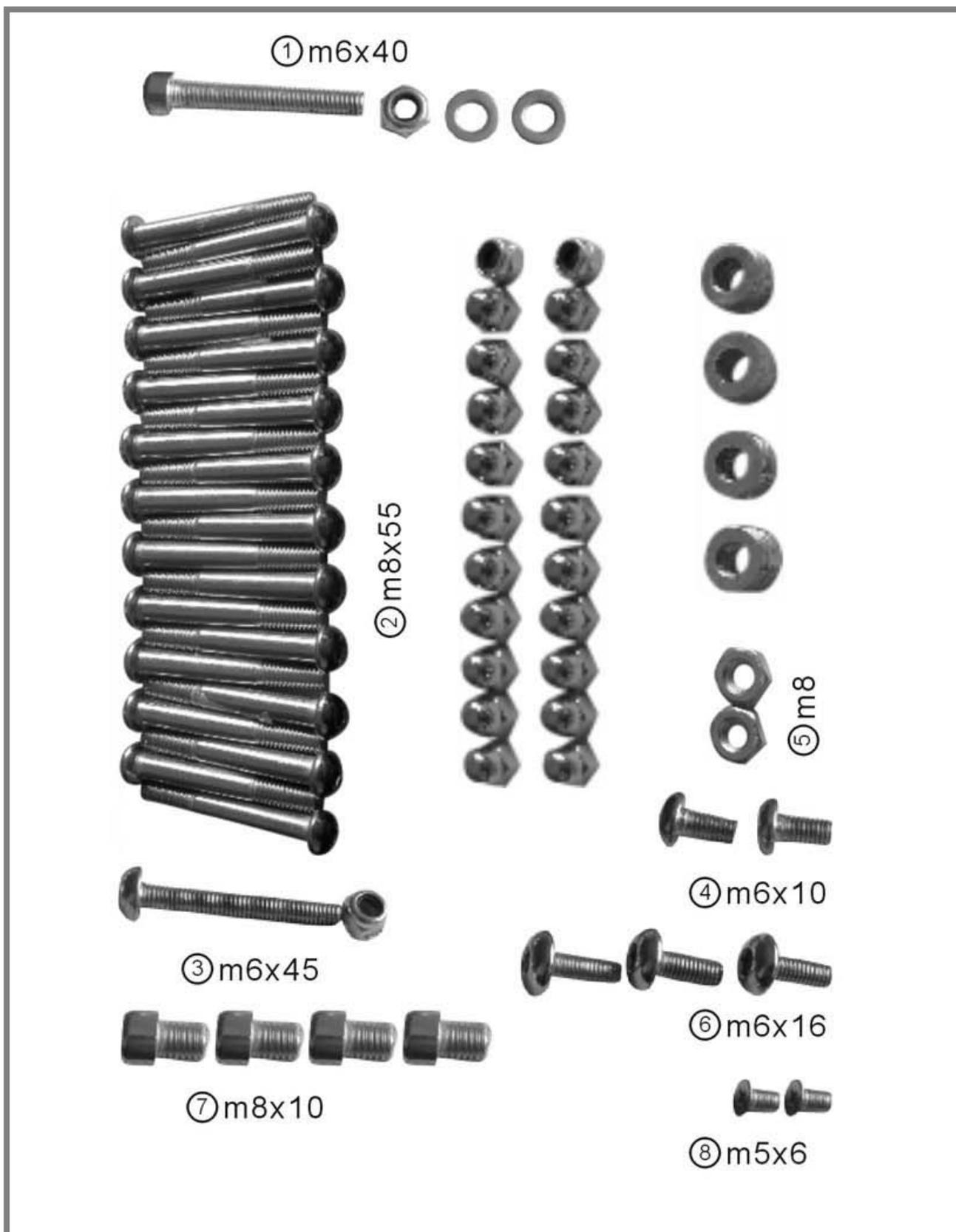
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

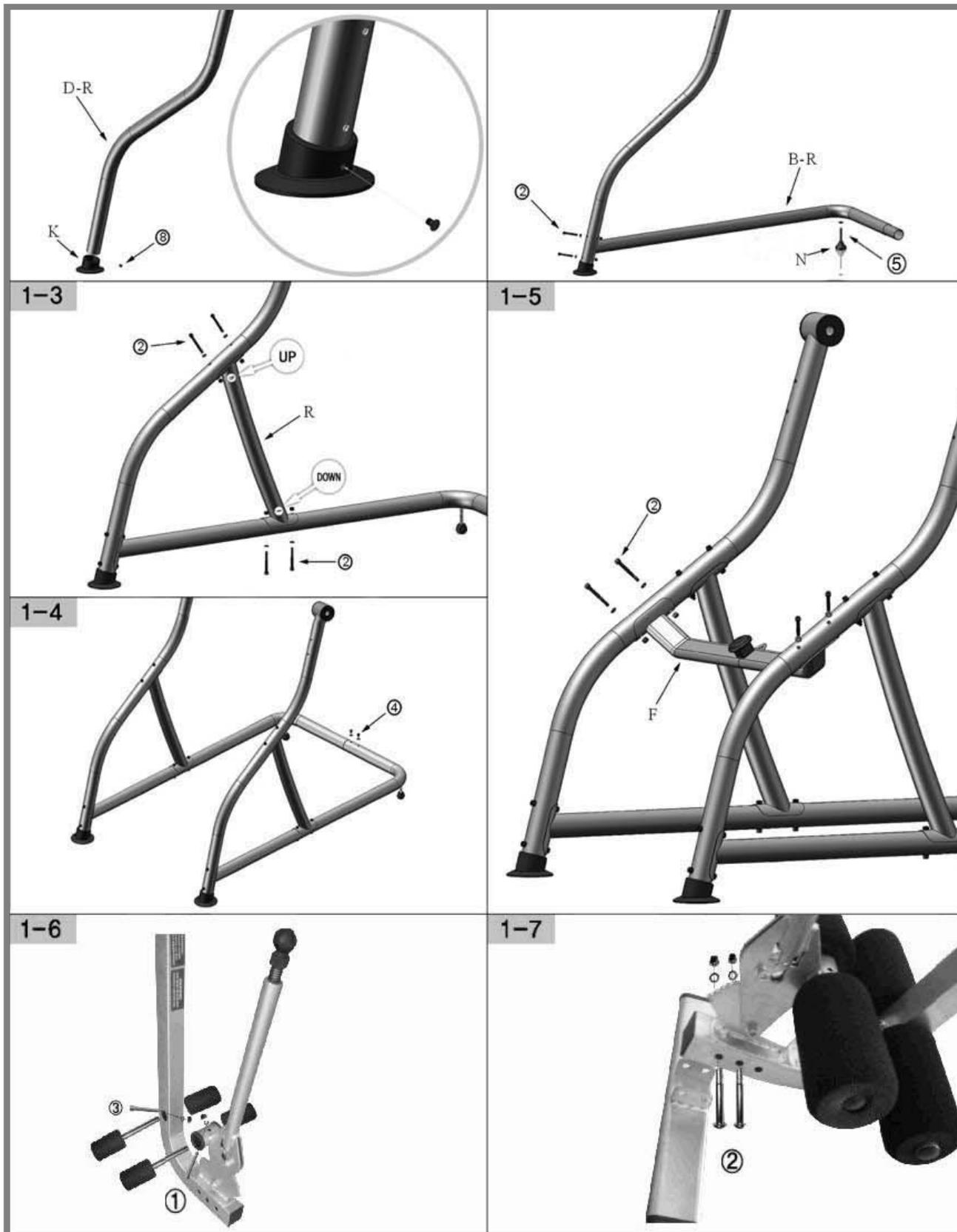
## СБОРКА

### СПИСОК ДЕТАЛЕЙ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СБОРКИ



# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

## СБОРКА



# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ REVOLUTION SLF 06DL

## СБОРКА

