



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



TORSION

инверсионный стол

SLF 02N

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

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

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 136 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 TORSION SLF 02N

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

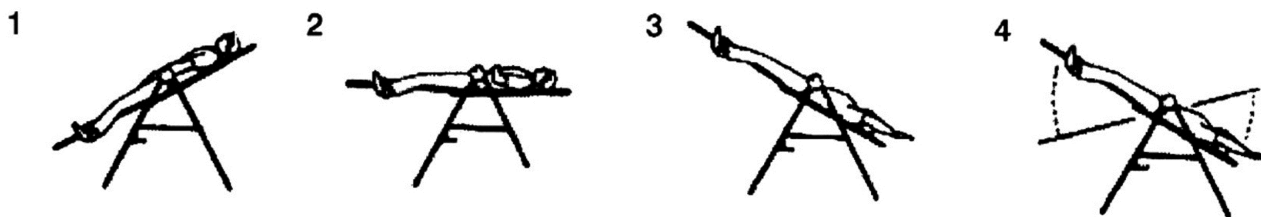
Данная модель инверсионного стола разработана и изготовлена для обеспечения максимальной безопасности пользователя.

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.

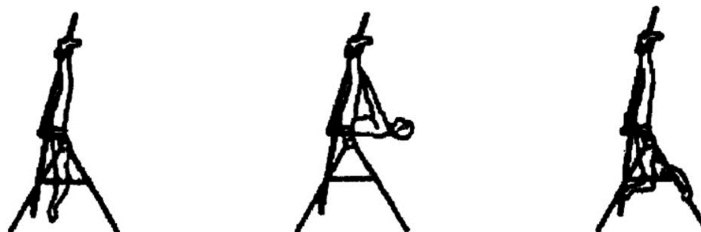


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

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 находится 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.



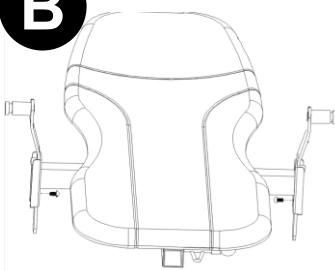
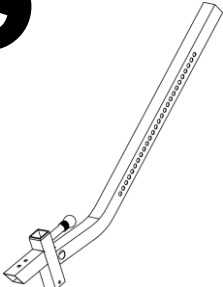
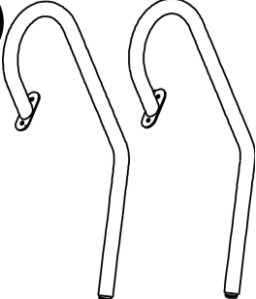
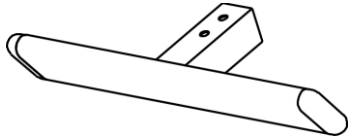
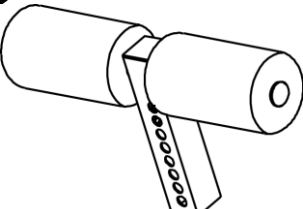
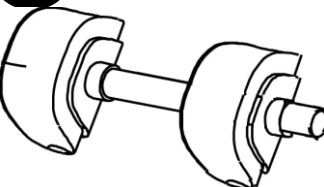
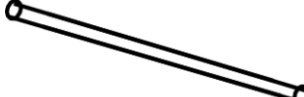
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

СБОРКА

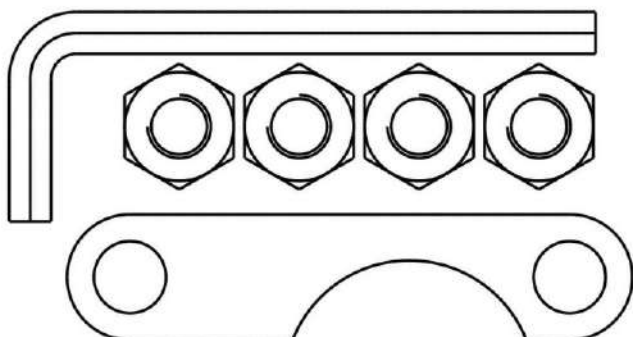
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СБОРКИ

A  Рама 1 шт	B  Спинка 1 шт	C  Регулятор высоты 1 шт
D  Ручки 2 шт	E  Страховочный ремень 1 шт	F  Подставка для ног 1 шт
G  Мягкий фиксатор ног 1 шт	H  Фиксатор ног 1 шт	I  Регулятор угла наклона 1 шт
J  Ручка-фиксатор 1 шт		

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО КРЕПЕЖА ДЛЯ СБОРКИ

12. Ключ для сборки M6 - 1 шт.



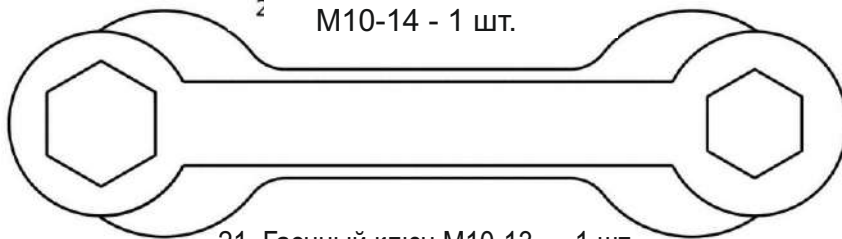
13. Гайка M8 - 4 шт.

15. Защитная пластина - 1 шт.



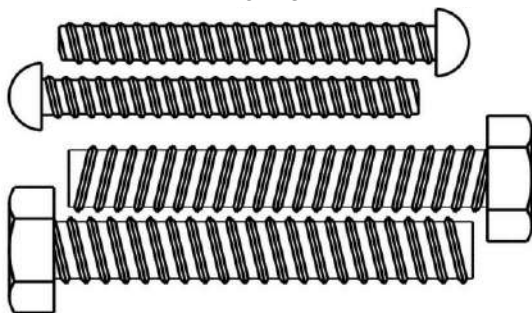
14. Винт с шестигранной головкой M6*14 - 2 шт.

20. Гаечный ключ M10-14 - 1 шт.



21. Гаечный ключ M10-13 - 1 шт.

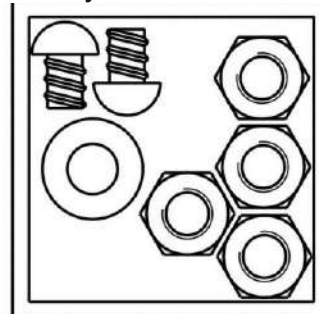
22. Винт M6*45 - 1 шт.



23. Винт M6*40 - 1 шт.

17. Квадратная заглушка 38*38 - 1 шт.

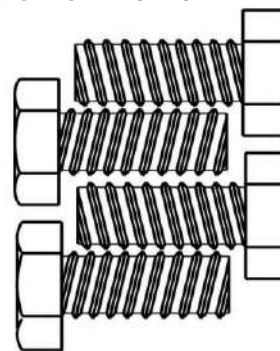
16. Винт с шестигранной головкой M6*10 - 2 шт.



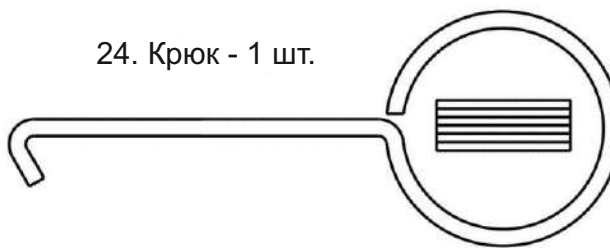
18. Гайка M8 - 4 шт.

26. Шайба 1,5 12 - 4 шт.

19. Винт с шестигранной головкой M8*20 - 4 шт.



24. Крюк - 1 шт.



25. Шайба 1,5 16*8 - 6 шт.

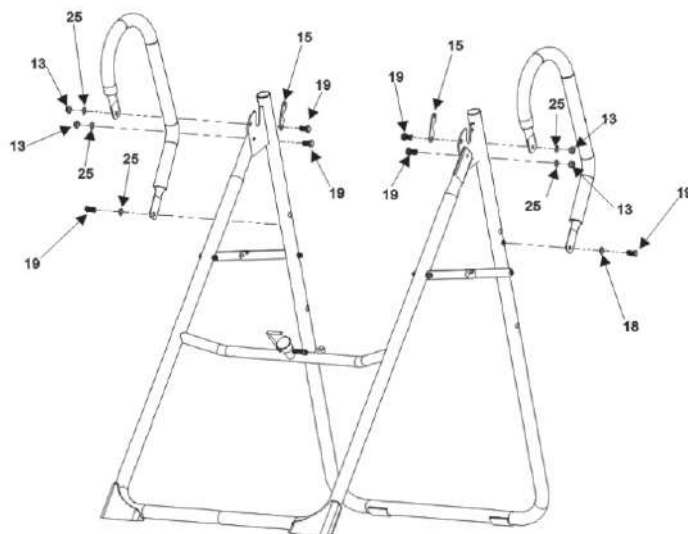
ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1

Сборка рукояток.

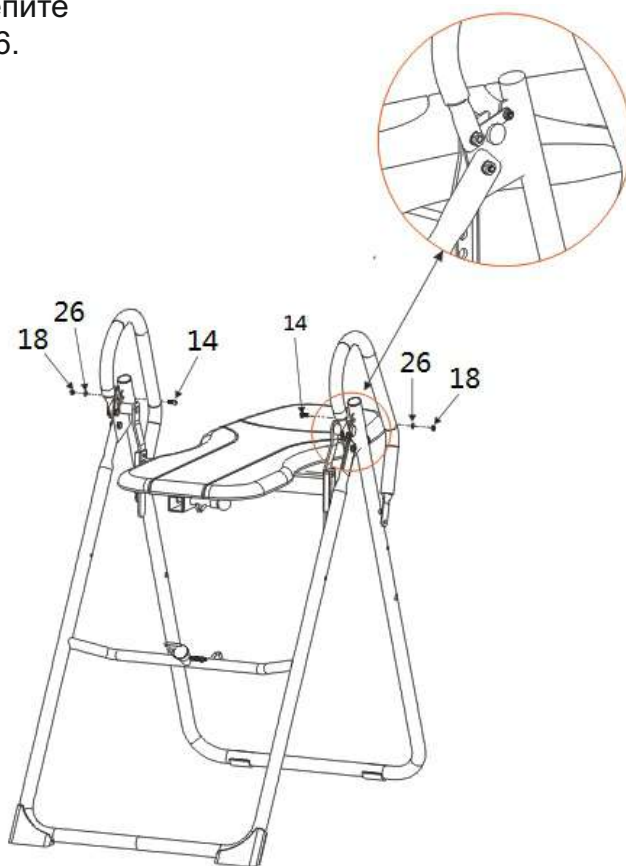
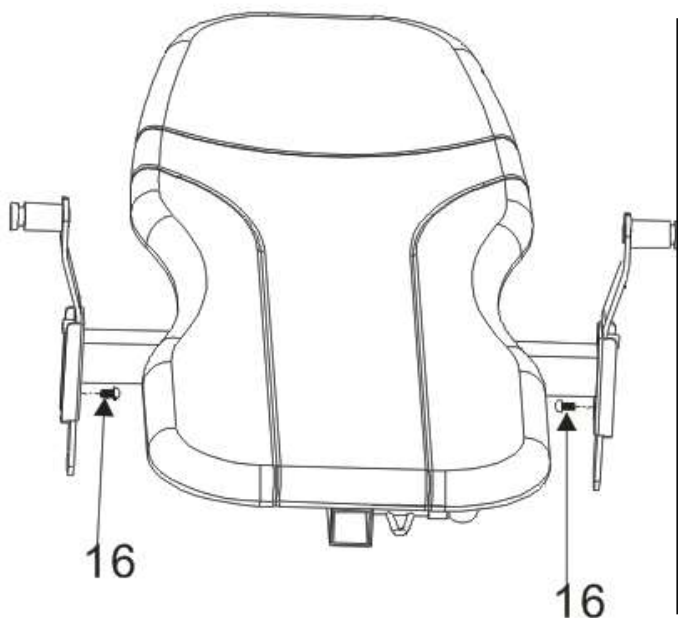
Прикрепите рукоятки к основной раме с помощью винтов №19, шайб №25 и гаек №13.



ШАГ 2

Сборка и установка спинки.

Прикрепите спинку к раме с помощью винтов №14, гаек №18 и шайб 26. Затем прикрепите поворотный рычаг, используя винты №16.

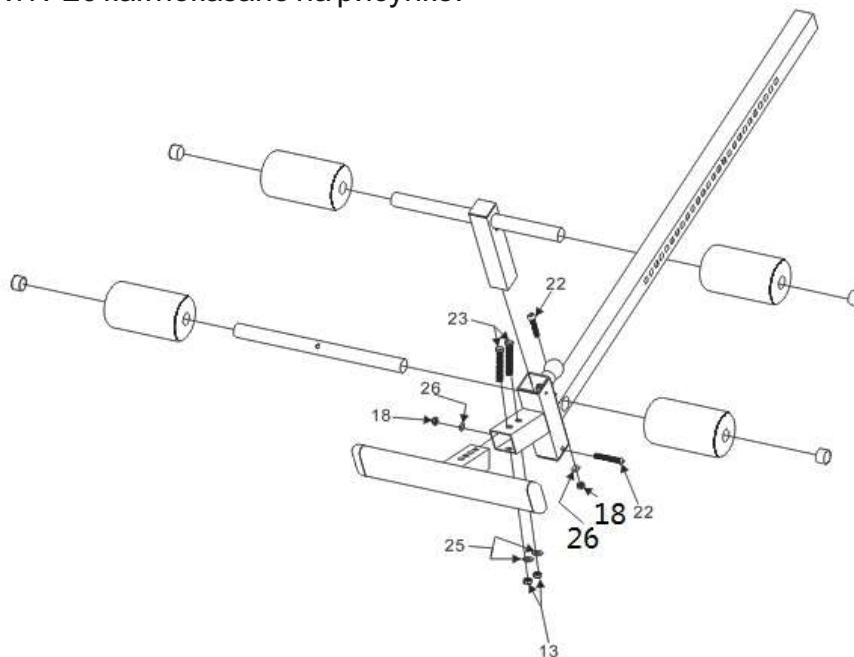


ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ TORSION SLF 02N

ШАГ 3

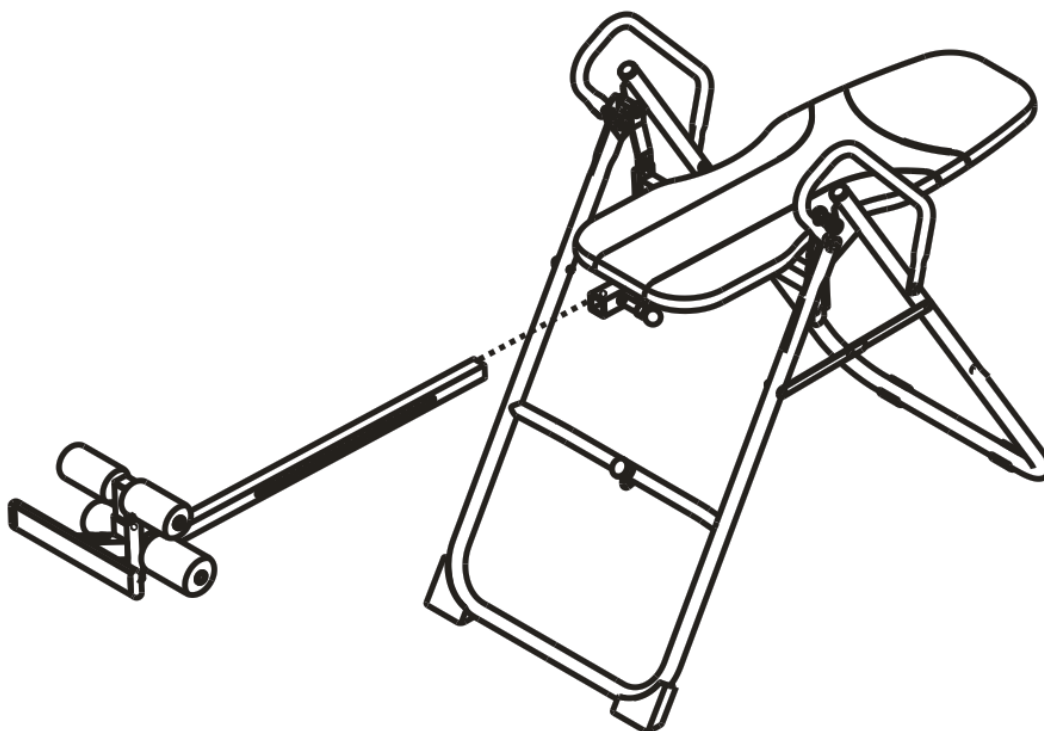
Сборка регулятора высоты.

Скрепите регулятор высоты, подставку для ног, мягкий фиксатор ног и стержень-регулятор друг с другом с помощью винтов №22 и №23, гаек №13 и №18 и шайб №25 и №26 как показано на рисунке.



ШАГ 4

Крепление регулятора высоты к основной раме.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU