



Инструкция по сборке

Сборка Шаг 5

А.) Сборка регулируемой опоры голеностопа

Возьмите детали, показанные на рисунке, под номерами (# 06), (# 04) и (# 31) из коробки. Потяните вверх **стопорный штифт (# 31)**, как показано и, в то же время, медленно потяните **регулируемую опору голеностопа (# 06)** из **трубки регулировки высоты (# 04)**. (Вы заметите, что есть **пружина (# 34)**, которая тянет вниз, когда вы тянете **опору (# 06)** на себя). После того, как вы полностью вытяните **опору голеностопа (# 06)**, поверните её на 90 градусов по часовой стрелке так, чтобы круглые отверстия были обращены к **стопорному штифту (# 31)**, и длинный овальный паз был обращен вниз в направлении **болта с шестигранной головкой (# 43)**. Вставьте **опору лодыжек (# 06)** обратно в **трубу регулировки высоты (# 04)** и выньте **стопорный штифт (# 31)**. Затем вставьте **болт с шестигранной головкой (# 42)** через нижнее отверстие и длинный овальный паз, как показано на рисунке А, и затяните его.

В.) Сборка пенной трубки

Вставьте **пенную трубку (#12)** через **трубку регулировки высоты (#04)**. Затем закрепите этот узел с помощью **болта с шестигранной головкой (# 43)**, двух **шайб (# 47)** и одной нейлоновой гайки (# 49), как показано на рисунке. Наденьте два **пенных ролика (# 25)** на **опору голеностопа (# 06)** и еще два **пенных ролика (# 25)** на **пенную трубку (# 12)**. Нанесите мыльную воду на ролики, если они не скользят с легкостью.

С.) Сборка подножки

Вставьте **подножку (# 05)** в **трубку регулировки высоты (# 04)**, вставьте **болт (# 35)** и закрепите его с помощью **шайбы (# 46)** и **нейлоновой гайки (# 48)**.

(Всегда надевайте спортивную обувь ПЕРЕД упражнениями)

Необходимый крепеж

Болт



#35. Шестигр. болт (M8x45 мм)
[1 шт]



#43. Шестигр. болт (M6x45 мм)
[1 шт]



#42. Шестигр. болт (M6x15 мм)
[1 шт]

Шайба



#46. Шайба (M8)
[1 шт]



#47. Шайба (M6)
[2 шт]

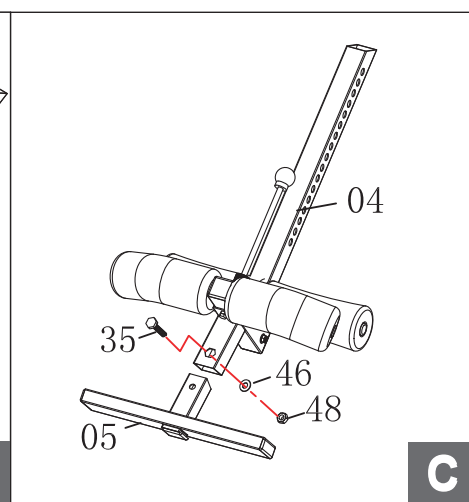
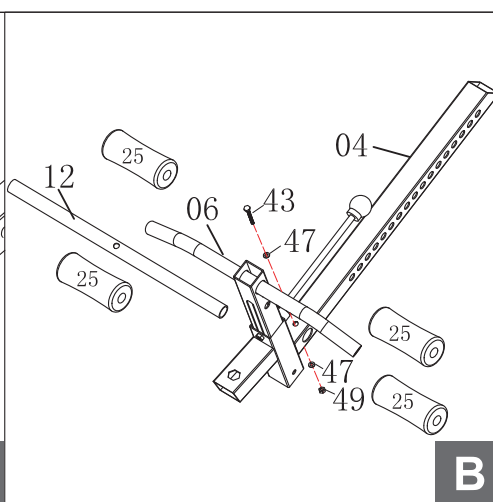
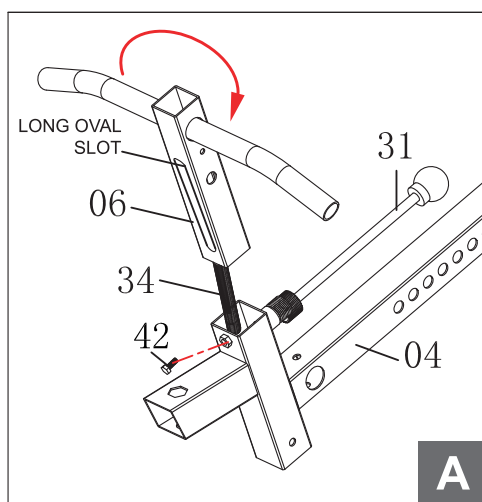
Гайка



#48. Нейлон. гайка (M8)
[1 шт]



#49. Нейлон. гайка (M6)
[1 шт]





Инструкция по сборке

Сборка шаг 6

А.) Сборка трубки регулировки высоты

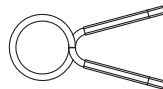
С помощью ассистента, прикрепите **трубку регулировки высоты (# 04)** к **основанию (# 10)**, потянув **верхний стопорный штифт (# 32)**, и одновременно переместив **трубку регулировки высоты (# 04)**. Опустите **стопорный штифт (# 32)** в любой понравившейся позиции. Пожалуйста, обратите внимание, **трубка регулировки высоты (# 04)** предназначена для установки высоты разным пользователям; отрегулируйте её, потянув **стопорный штифт (# 32)**, двигая **трубку (# 04)** вверх или вниз. Наденьте **крюк (# 33)** на **ремень безопасности с пряжкой (# 16)**, который находится на А-образной раме рядом с **U-образной рамой (# 52)**.

В.) Сборка оси безопасности

Вставьте **ось безопасности (# 14)** в отверстие на **задней опоре (# 01)**, закрепите её при помощи **быстрого зажима (# 51)**. Процесс сборки завершен. Пожалуйста, прочитайте оставшуюся часть руководства, чтобы узнать об особенностях безопасности и процессе работы с тренажером, прежде чем начать использовать его.

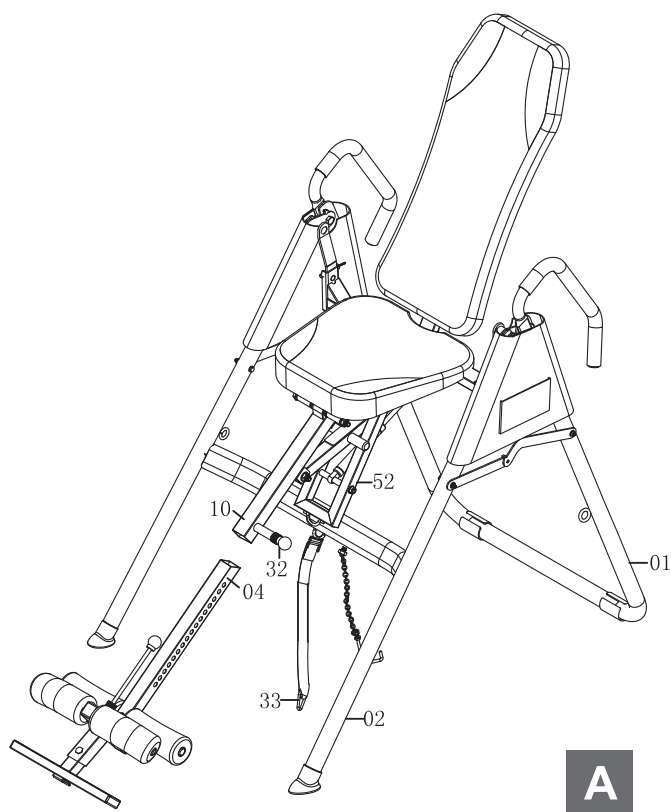
Необходимый крепеж

Другое

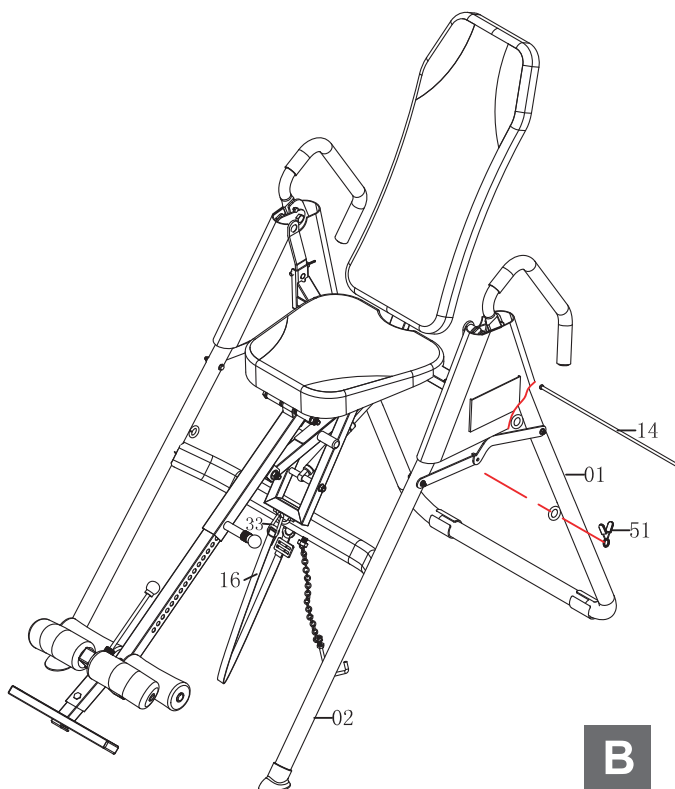


#51. Быстрый зажим
[1 шт]

Примечание: Для того, чтобы контролировать угол инверсии, отрегулируйте **ремень безопасности с пряжкой (# 16)** в соответствии с руководством пользователя, начиная со страницы 11. Для получения дополнительных мер безопасности, используйте **ось безопасности (# 14)** в качестве дополнительной поддержки в случае, если ремень не отрегулирован должным образом. Это очень рекомендуется для начинающих. Для опытных пользователей, которые хотят выполнить инверсию в 180 градусов, необходимо удалить **ось безопасности (# 14)** для того, чтобы выполнить такой поворот.



A

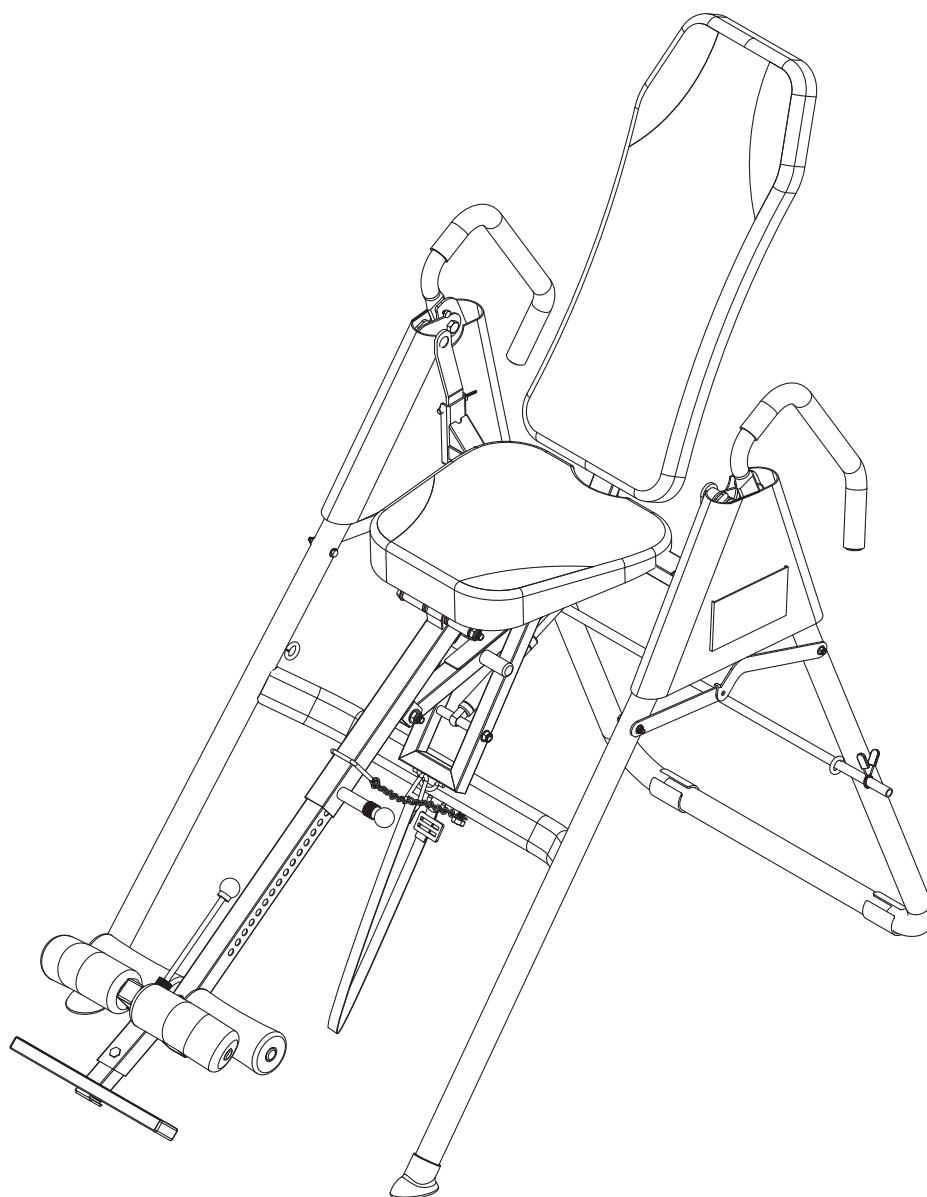


B



Меры предосторожности

- Убедитесь, что все болты и детали надежно закреплены перед каждым использованием.
- Проверьте надежность составных частей и компонентов.
- Проверьте тренажер на наличие разрывов или изгибов в сварных металлических конструкциях.
- Убедитесь перед использованием, что все стопорные устройства регулировки и предохранительные узлы правильно установлены!



Меры предосторожности

Основные меры

⚠ ВНИМАНИЕ: ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ 250 футов (115 кг)

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ТРЕНАЖЕР без одобрения врача, ЕСЛИ У ВАС имеется одно из следующих заболеваний (Этот список только для справки и не является полным):

Беременность, грыжа межпозвонковая, пупочная грыжа, глаукома, отслойка сетчатки или конъюнктивит; высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака; сердечные заболевания или нарушение кровообращения; травма позвоночника; церебральный склероз; опухшие суставы в период обострения; остеопороз, недавние переломы, незаживающие раны, штырьки и / или импланты опорно-двигательного аппарата; применение антикоагулянтов, в том числе высокие дозы аспирина; инфекции среднего уха; экстремальное ожирение.

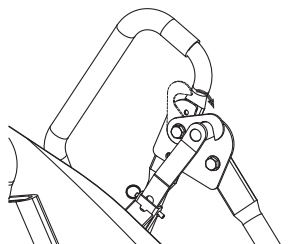
ЕСЛИ ВАШ ВРАЧ разрешает вам использовать инверсионный стол, тренируйтесь под их наблюдением или специалистов, одобренных вашим врачом.

НЕ позволяйте детям пользоваться инверсионным столом без присмотра.

Некоторым людям нельзя пользоваться инверсионным столом. Если вы думаете, что принадлежите к этому меньшинству, пожалуйста проконсультируйтесь с вашим врачом перед использованием этого устройства.

⚠ ВАЖНО:

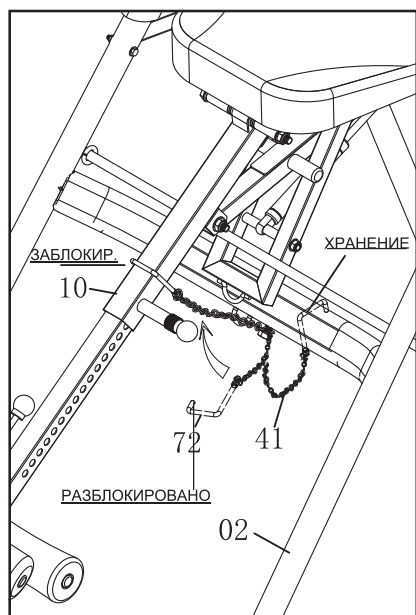
ВСЕГДА фиксируйте крючки на месте ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.



⚠ Всегда фиксируйте ваши щиколотки посредством регулировки верхних валиков (используя стопорный штифт) как можно ближе к нижним роликам, насколько это возможно с точки зрения удобств.

****Убедитесь, что зафиксировали стопорный штифт.****

Система фиксации



На вашем оборудовании предварительно установлен замок безопасности. Он состоит из **ключа безопасности (# 72)**, двух нейлоновых гаек (# 49), **стопорной цепи безопасности (# 41)** и **болта с шестигранной головкой (# 40)**.

Чтобы заблокировать ваш тренажер:

1. Снимите **замок безопасности (# 72)**, который соединен с **цепью (# 41)**.
2. Расположите и зафиксируйте **замок (# 72)** внизу **трубки регулировки высоты (# 10)**, как показано на рисунке.
3. Ваше устройство "заблокировано".

ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ систему фиксации в заблокированном положении, **КОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ТРЕНАЖЕР** и/или когда использование оборудования небезопасно для вас и окружающих.

Чтобы разблокировать ваш тренажер:

1. Снимите **замок безопасности (# 72)** с **трубки регулировки высоты (# 10)**.
2. Зафиксируйте **замок (# 72)**, поместив его над **перекладиной передней опоры (# 02)**, в положение "ХРАНЕНИЕ" как показано на рисунке. Убедитесь, что **защитный замок (# 72)** и **цепь (# 41)** не препятствуют движущимся узлам устройства выполнять свои функции, это поможет предотвратить серьезные травмы.
3. Ваше устройство разблокировано.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАБЛОКИРОВАТЬ устройство, когда вы его не используете или оно небезопасно для окружающих.