

Меры предосторожности

Регулировка ремешка

⚠ Всегда проверяйте, что **оба конца** ремня безопасности надежным образом закреплены/прицеплены на устройстве перед началом упражнений.



Пряжка ремня безопасности должна быть расположена примерно на середине ремня безопасности с верхней вогнутой стороны. Два конца пряжки должны быть видны; средний слот должен быть закрыт ремнем безопасности. Пропустите свободный конец ремня безопасности через пряжку с одного конца, потом через середину и под другим концом. Пряжка должна быть закреплена, чтобы обеспечить регулировку длины петли ремня безопасности. Чем короче ремень, тем меньше угол инверсии; Чем длиннее ремень, тем больше угол инверсии.
Для того, чтобы укоротить ремень: подденьте верхний ремень в пряжке и ослабьте нижний ремень.
Для того, чтобы удлинить ремень: подденьте и потяните верхний ремень через пряжку.



⚠ ВНИМАНИЕ

Во избежание серьезных травм, смерти и/или неожиданного угла наклона при инверсии, всегда проверяйте спинку, качнув её назад, чтобы измерить максимально допустимый угол с помощью ремня. Перед первым использованием устройства пользователи должны отрегулировать лямки, установив их для минимальной инверсии.

При первом использовании рекомендуем, чтобы кто-то проконтролировал ваши упражнения. ХОТЯ инверсионный стол прост в использовании, наличие кого-то "рядом", обеспечит вам комфорт и поможет убедиться, что вы корректно выполняете упражнения.

ВСЕГДА одевайте спортивную обувь во время занятий.

Перед началом занятий убедитесь, что стол корректно отрегулирован относительно вашего роста и веса. У каждого человека свой тип фигуры, поэтому вам нужно найти правильные настройки лично для вас.

Убедитесь, что ВСЕ ШТИФТЫ и РЕГУЛИРУЕМЫЕ ЧАСТИ затянуты и ПОЛНОСТЬЮ вставлены в отверстия для креплений.

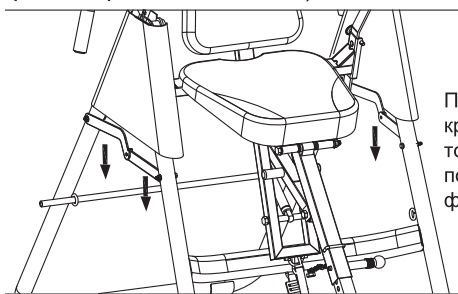
ВСЕГДА ПРОВЕРЯЙТЕ, ЧТО РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАКРЕПЛЕН.

НЕ ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

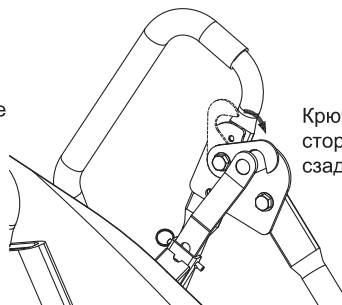
Руководство по использованию

1. Перед тем, как начать **▲ ВНИМАНИЕ**

- Всегда следите, что **два опорных крестообразных кронштейна** А-образной рамы при надавливании вниз фиксируются в горизонтальном положении.
- Всегда проверяйте, что **крючки безопасности** с обеих сторон зафиксированы и надежно удерживают кронштейн регулировки
- Всегда проверяйте, что все **гайки и болты** затянуты, не выскочат из отверстий и находятся в хорошем состоянии (т.е. нет трещин, ржавчины, и т.д.)



Поперечные опорные кронштейны при толчке вниз полностью фиксируются.



Крючки безопасности с обеих сторон надежно фиксируются сзади.

2. Выберите режим инверсии

а. Решите, какой режим инверсии вы хотите:

- **Easy- Легкий** (менее 22°)
- **Medium - Средний** (22-55°)
- **Expert - Продвинутый** (Более 55°)

б. После того, как вы выбрали, вытащить **ось безопасности** с ранее выбранного места блокировки. Затем поместите ось безопасности в 1 из 3 мест ниже:

- **Легкий** (менее 22°): верхние отверстия на задней раме
- **Средний** (22-55°): нижние отверстия на задней раме
- **Продвинутый** (свыше 55°): уберите ось в сторону, где она не будет мешать или представлять угрозу безопасности на протяжении монтажа, инверсии и демонтажа, но, где вы сможете легко её достать непосредственно после завершения тренировки. Мы предлагаем разместить её на внутренней стороне задней опоры около пола.



Расположите ось в одном из 3 указанных положений

3. Настройка ремня безопасности

а. Разблокируйте **замок безопасности**, расположенный на трубке регулировки высоты.

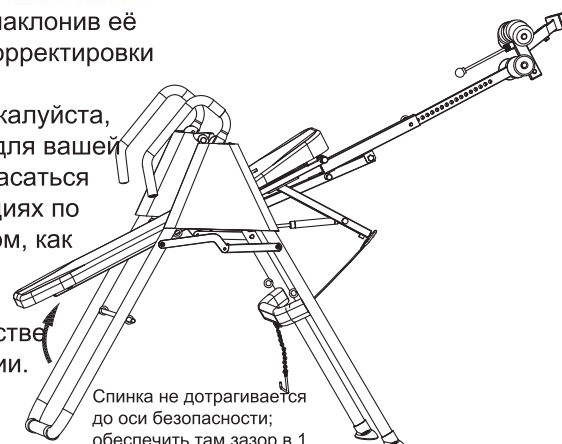
Не поднимаясь на тренажер, сначала проверьте угол инверсии спинки, наклонив её назад, чтобы проверить, где она остановится, и внесите необходимые корректировки длины ремня безопасности.

Если вы используете ось в положении легкой или средней инверсии, пожалуйста, оставьте по крайней мере, 1 дюйм между осью безопасности и спинкой для вашей безопасности (т.е. при полном возможном повороте, спинка не должна касаться оси). Пожалуйста, обратитесь к разделу "регулировка ремня" в инструкциях по технике безопасности для получения более подробной информации о том, как отрегулировать ремень безопасности.

ПРИМЕЧАНИЕ: ремень безопасности дает максимальный контроль над вашей инверсией и углом поворота. Ось безопасности выступает в качестве вторичной меры безопасности для предотвращения чрезмерной инверсии.



Перед использованием разблокируйте замок безопасности для проверки инверсии спинки



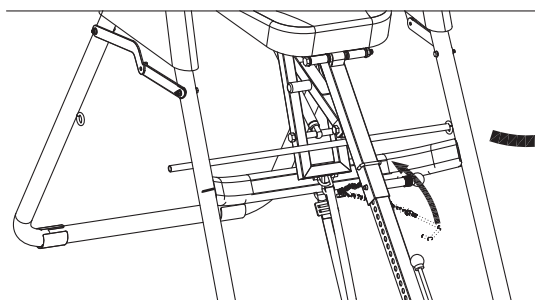
Спинка не дотрагивается до оси безопасности; обеспечить там зазор в 1 дюйм при максимальной инверсии, допустимой ремнем безопасности.

Предполагается, что спинка не достает до оси во время инверсии.

Руководство по использованию

4. Выполните регулировки и подготовьтесь к подъему

- b. Теперь поместите **замок** обратно в фиксированное положение поперек **трубки регулировки высоты**. Во избежание серьезных травм и даже смерти, пожалуйста, не пропускайте этот пункт. **Замок безопасности** является ключевым элементом безопасности и должен находиться в заблокированном положении в то время, когда пользователь не тренируется, даже если вы просто отдыхаете в вертикальном положении.
- c. Отрегулируйте **трубку регулировки высоты** в наиболее подходящее для вас положение. Из-за различных размеров тела, вы можете обнаружить, что наиболее подходящие настройки могут не соответствовать вашему росту.
- d. Потяните вверх **стопорный штифт**, чтобы освободить **регулируемую опору голеностопа** и потяните **опору лодыжек** для более комфортной настройки, так чтобы у вас было достаточно места, чтобы поставить ноги.



Перед подъемом зафиксируйте кронштейны.



Отрегулируйте трубку регулировки высоты под ваши параметры.



Потяните вверх стопорный штифт и потяните опору голеностопов, чтобы высвободить пространство.

5. Безопасный подъем

- a. Одну ногу поставьте на пол, шагните другой ногой на **подножку**. Когда вы почувствуете баланс, поднимите вторую ногу. Потяните вверх **стопорный штифт**, и отрегулируйте **опору лодыжек** таким образом, чтобы вспененные ролики плотно прилегали и фиксировали ваши лодыжки.

▲ **ВНИМАНИЕ** Убедитесь, что стопорный штифт полностью вошел в отверстие, чтобы предотвратить серьезные травмы или летальные исходы. Теперь, поместите замок безопасности в положение «разблокирован».

Если у вас есть какие-либо проблемы со спиной или вы чувствуете себя некомфортно при этом действии, попросите помощника разблокировать замок безопасности. Мы рекомендуем вам позвать помощника, чтобы он наблюдал вас в течение первых нескольких упражнений, чтобы вы могли ознакомиться с устройством и своими ощущениями.



Поднимите одну ногу на подножку



Когда вы почувствуете баланс, поднимите вторую ногу, затем, отрегулируйте опору лодыжек и зафиксируйте ваши ноги (потянув стопорный штифт).



Затем снимите замок из положения хранения.

Пожалуйста, не забудьте прочитать все инструкции по технике безопасности и информацию в данном руководстве до инверсии.

Руководство по использованию

6. Тренировка

*

а. После того, как вы настроили и поднялись на тренажер, как описано в предыдущих шагах:



Начните вашу тренировку из положения «сидя».

*Демонстрационные фотографии для следующих шагов 'i.' v. ' показываает разные модели инверсионных столов. Тем не менее, этапы тренировки одинаковы и применимы к вашей модели со спинкой и сидением.



i. Медленно поднимите одну руку. Вы будете чувствовать силу тяжести, которая начнет наклонять вас назад.



ii. Продолжайте переворачиваться, медленно поднимая другую руку.



iii. Насладитесь инверсией.



iv. Сделайте обратную инверсию и вернитесь в вертикальное положение, медленно опуская одну руку.



v. Затем медленно опустите вторую руку и вернитесь в вертикальное положение.

* Пожалуйста, используйте поручни, если вам нужно в любое время помочь себе выполнить инверсию или вернуться в вертикальное положение.

Руководство по использованию

7. Спуск

- Перед тем как спуститься, заблокируйте **замок** обратно в фиксированном положении на **трубке регулировки высоты**. Попросите помощника вам помочь, если это необходимо.
- Вытащите **стопорный штифт опоры голеностопа** вверх, чтобы отодвинуть **вспененные ролики** блокировки лодыжек. С помощью поручней на раме обеспечьте себе баланс и стабильность и поставьте одну ногу на пол. Перенесите вес тела на ногу, опущенную на пол, и только тогда, когда почувствуете устойчивость, опустите вторую ногу на пол. Возьмите ось безопасности (которая была снята в пункте 2) и вставьте её через ряд отверстий на передней раме, фиксируя устройство в заблокированном положении.



После тренировки и перед тем как спуститься, зафиксируйте замок.

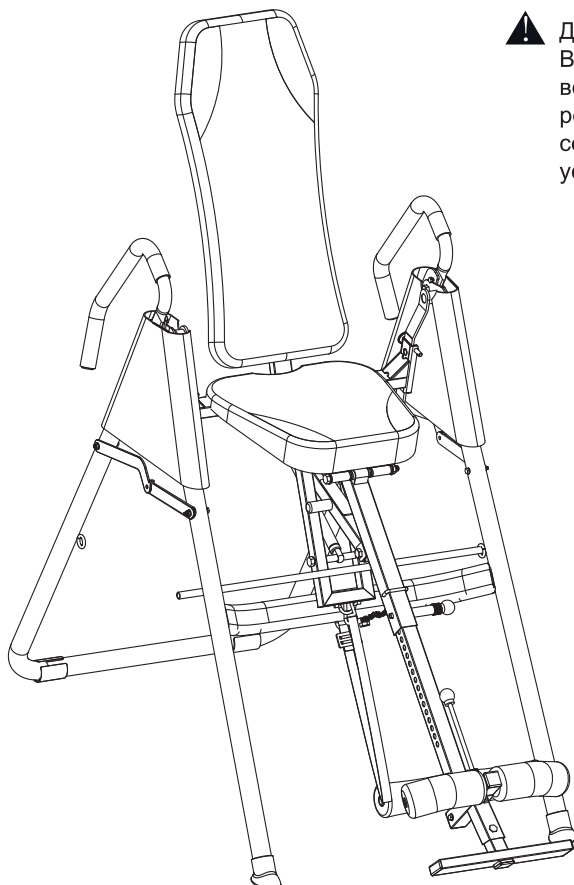


Освободите ваши лодыжки от роликов опоры голеностопа, потянув за стопорный штифт.



После того как вы почувствуете баланс, опустите ногу на пол. Затем перенесите вес тела на эту ногу, и опустите вторую ногу на пол.

И наконец, достаньте **ось безопасности** (вынимали в пункте 2) и вставьте её через передний ряд отверстий в положении "хранение"



⚠ **ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВАС И ОКРУЖАЮЩИХ:**
Всегда устанавливайте ось безопасности через верхний ряд отверстий (расположенных на трубке регулировки высоты) для предотвращения серьезных травм и неконтролируемого использования устройства.