



# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Артикул: IT005

Модель: LANDIA

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.**

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.
3. Тренажёр следует устанавливать на сухой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Мы не несём ответственности за любые повреждения изделия или травмы пользователей, вызванные размещением тренажёра во влажной среде.
4. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
5. Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.
6. Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните разминку для разогрева мышц.
7. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
8. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
9. Используйте тренажёр только по прямому назначению, описанному в руководстве. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от устройства во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
10. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажёра.
11. Данное изделие соответствует требованиям стандарта безопасности EN957, класс H.C. Пригодно только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 130 кг. Торможение не зависит от набранной скорости. Рост пользователя от 150 до 198 см.
12. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.
13. Соблюдайте осторожность при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости

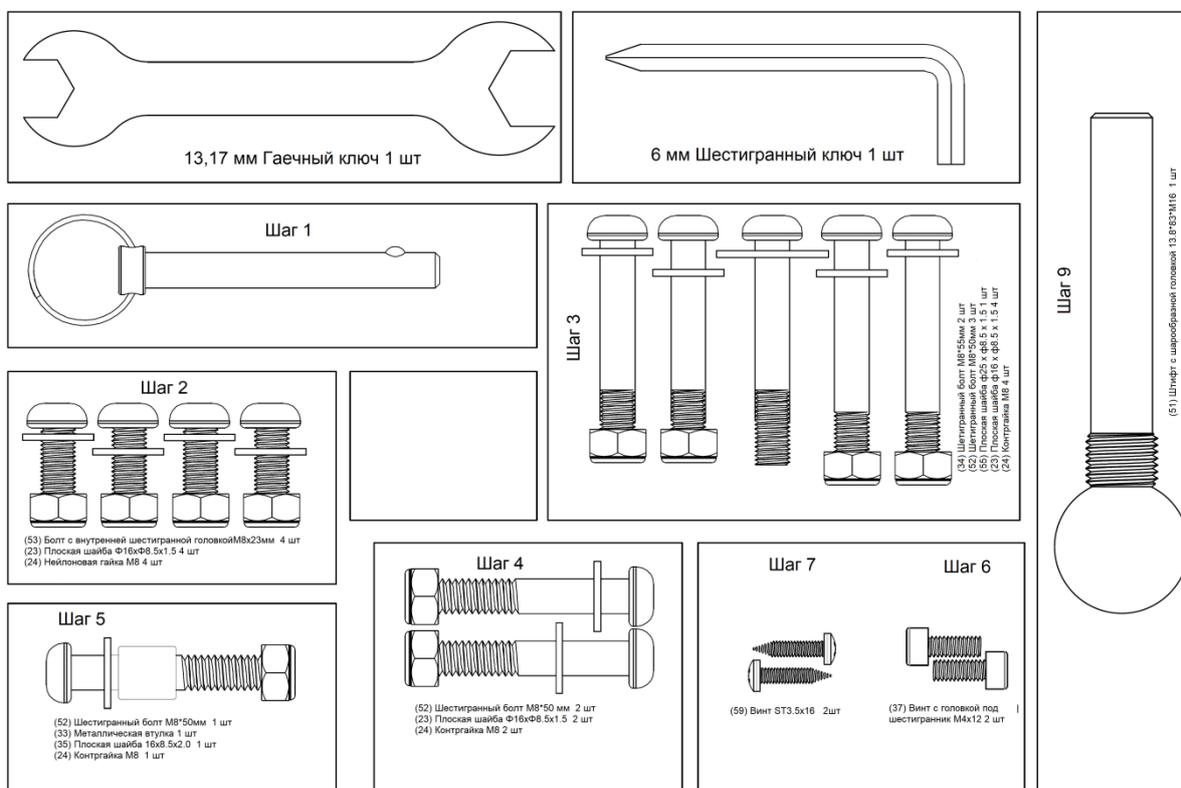
14. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 200 см x 100 см свободного пространства.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

### 1. КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

В комплект тренажёра входят следующие компоненты (детали распределены по этапам сборки, в которых они используются):

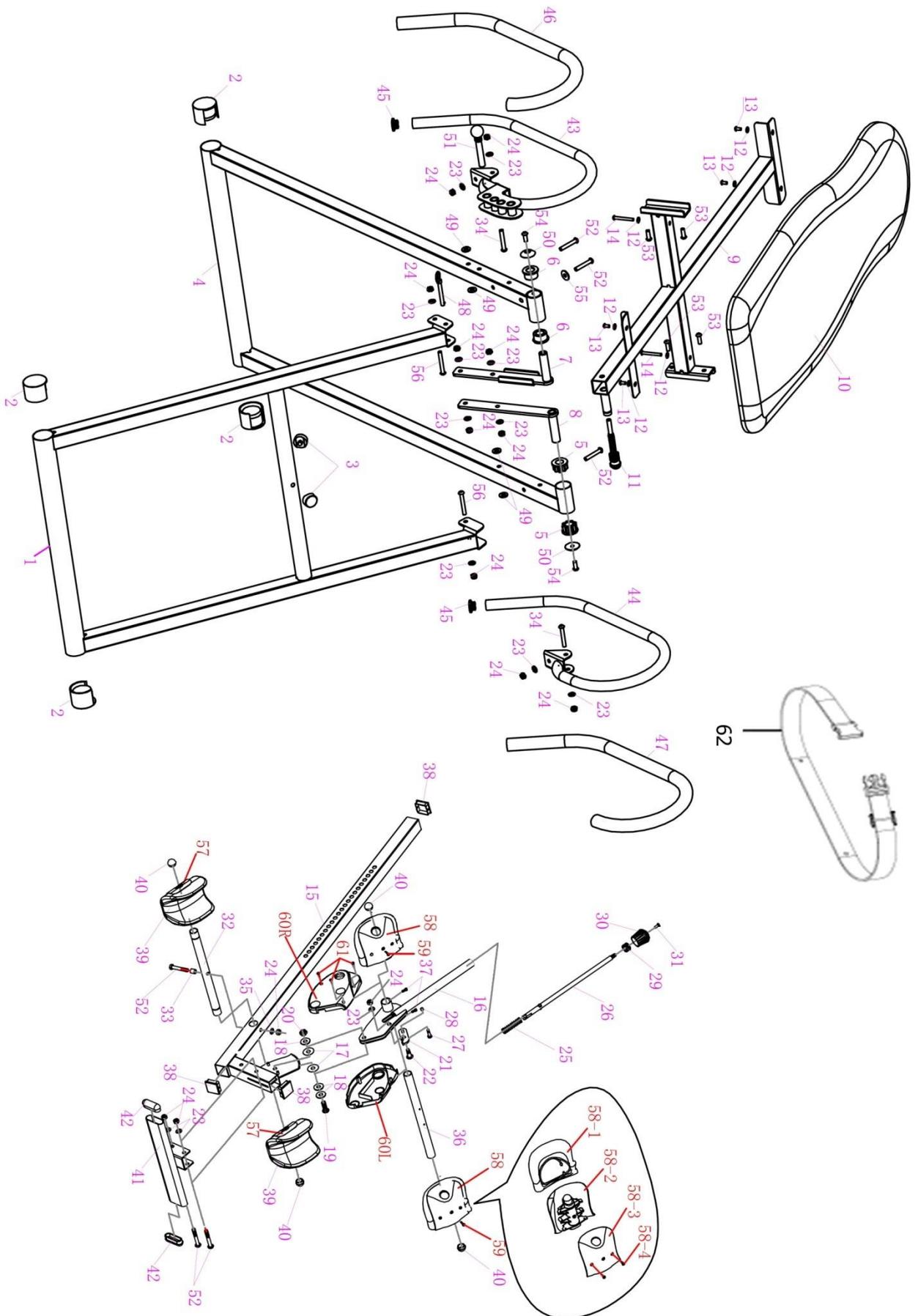
#### IT005 Набор крепежа



## 2. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА:



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## PART LIST

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя опора	1	36	Ось для поддержки лодыжек	1
2	Заглушка	4	37	Винт с головкой под шестигранник M4x12	2
3	Заглушка	2	38	Заглушка для регулируемой трубки	3
4	Задняя опора	1	39	U-образный фиксатор	2
5	Втулка (правая)	2	40	Заглушка для валика	4
6	Втулка (левая)	2	41	Подножка	1
7	Левый поворотный рычаг	1	42	Боковая заглушка для подножки	2
8	Правый поворотный рычаг	1	43	Левый поручень	1
9	Рама спинки	1	44	Правый поручень	1
10	Спинка	1	45	Заглушка для поручня	2
11	Пружинный штифт Ф9.2x116xM18	1	46	Накладка на левый поручень	1
12	Шайба Ф13xФ6.5x1.5	6	47	Накладка на правый поручень	1
13	Болт с внутренней шестигранной головкой M6x12мм	4	48	Штифт с кольцом 8x63.5мм	1
14	Болт с внутренней шестигранной головкой M6x50мм	2	49	Шайба Ф20xФ9.5x2.5	4
15	Регулировочный кронштейн	1	50	Пластиковая защитная крышка	2
16	Регулировочная ручка	1	51	Штифт с шарообразной головкой 13.8*83*M16	1
17	Шайба Ф30xФ10.5x0.5	2	52	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x50мм	6
18	Шайба Ф25xФ10.5x2.0	3	53	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x23мм	4
19	Болт с внутренней шестигранной головкой M10x30мм	1	54	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x20мм	2
20	Контргайка M10	1	55	Плоская шайба Ф25xФ8.5	1
21	Зубчатая пластина	1	56	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x60мм	2
22	Ступенчатый винт M8	1	57	U-образный фиксатор	2
23	Плоская шайба Ф16xФ8.5x1.5	13	58	Поддержка голеностопа	2
24	Контргайка M8	14	58-1	Тканевая колодка	2
25	Пружина 15.8x60мм	1	58-2	Нижний кожух колодки	2
26	Внутренняя соединительная трубка	1	58-3	Верхний кожух колодки	2
27	Ступенчатый винт M5	1	58-4	Винт ST3.5*13	4
28	Контргайка M5	1	59	Винт ST3.5*16	2
29	Резьбовая втулка M20	1	60L	Левая пластиковая накладка	1
30	Защитный колпачок для ручки	1	60R	Правая пластиковая накладка	1
31	Винт с потайной головкой M5x12	1	61	Винт ST3.5*13	3
32	U-образная трубка-фиксатор	1	62	Ремень безопасности	1
33	Металлическая втулка Ф12xФ8.5x11	1		13/17мм гаечный ключ	1
34	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x55мм	2		6мм Шестигранный ключ	1
35	Шайба Ф16xФ8.5x2.0	1			

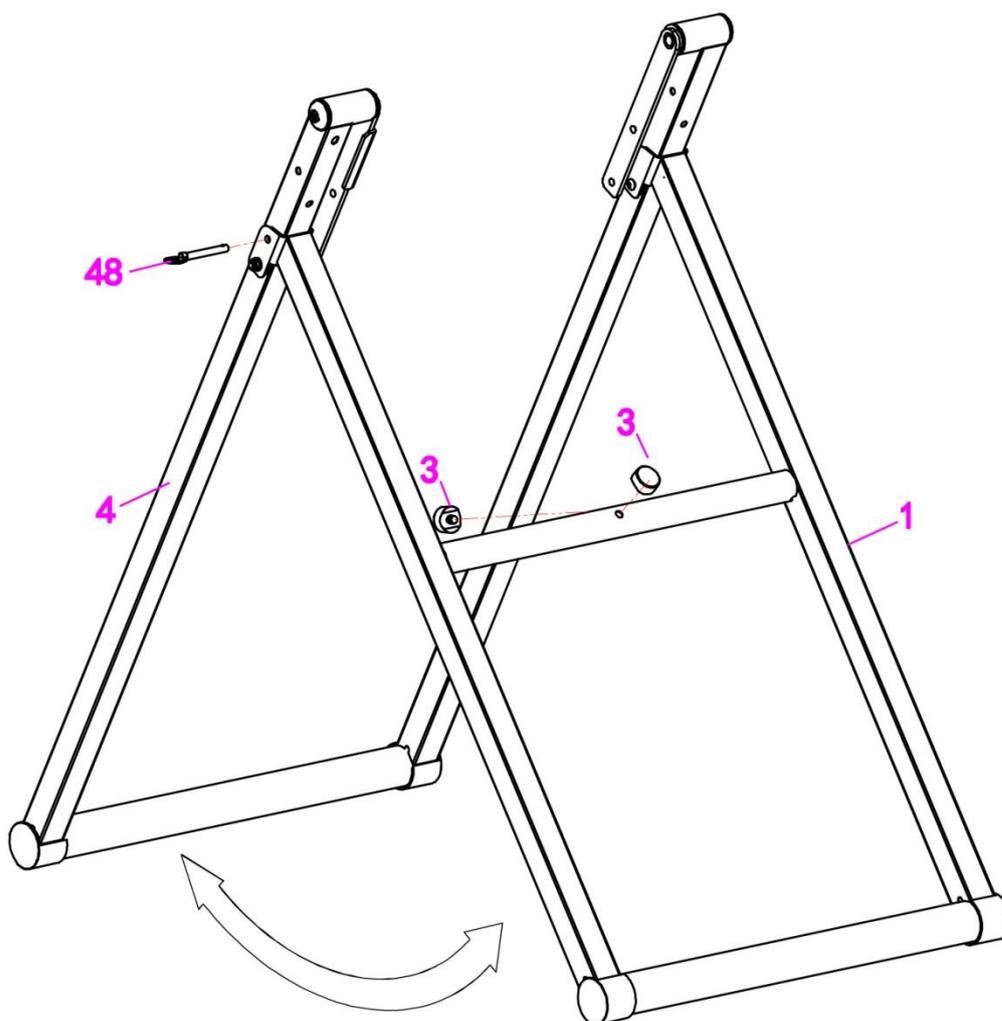
## ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Перед тем, как приступить к сборке, расположите переднюю и заднюю опоры на ровной поверхности и убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства.

## ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

### ШАГ 1

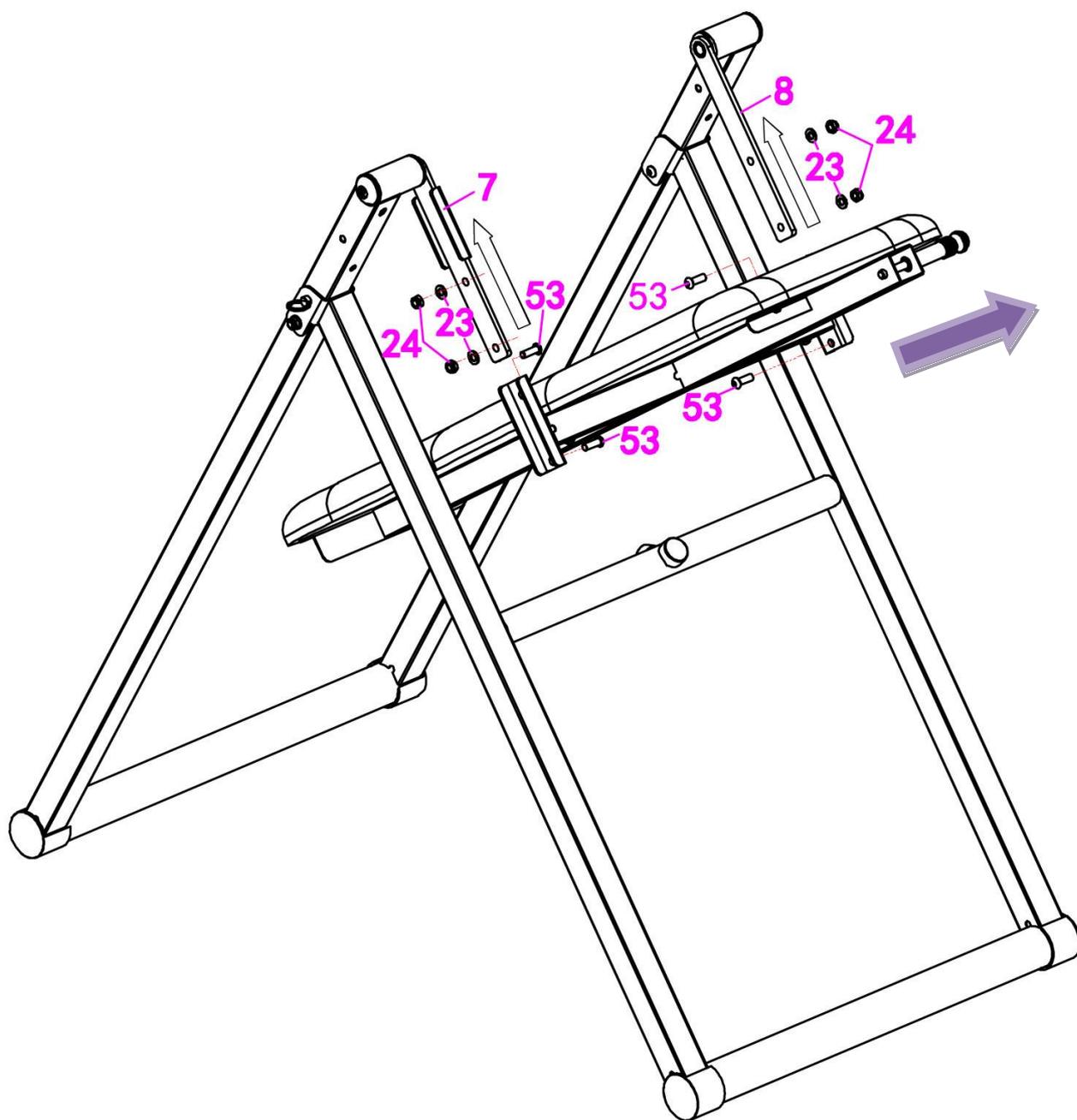
Расположите **опорную конструкцию (1, 4)** тренажёра на рабочей поверхности и полностью раскройте её. Для того, чтобы зафиксировать конструкцию, вставьте **штифт (48)** с правой стороны опоры. Установите две **заглушки (3)** на перекладину, расположенную на **передней опоре (1)**.



## ШАГ 2

Установите спинку (10) между левым (7) и правым (8) поворотными рычагами, после чего закрепите спинку при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М8х23 (53), шайб Ф16хФ8.5х1.5 (23) и контргаяк М8 (24).

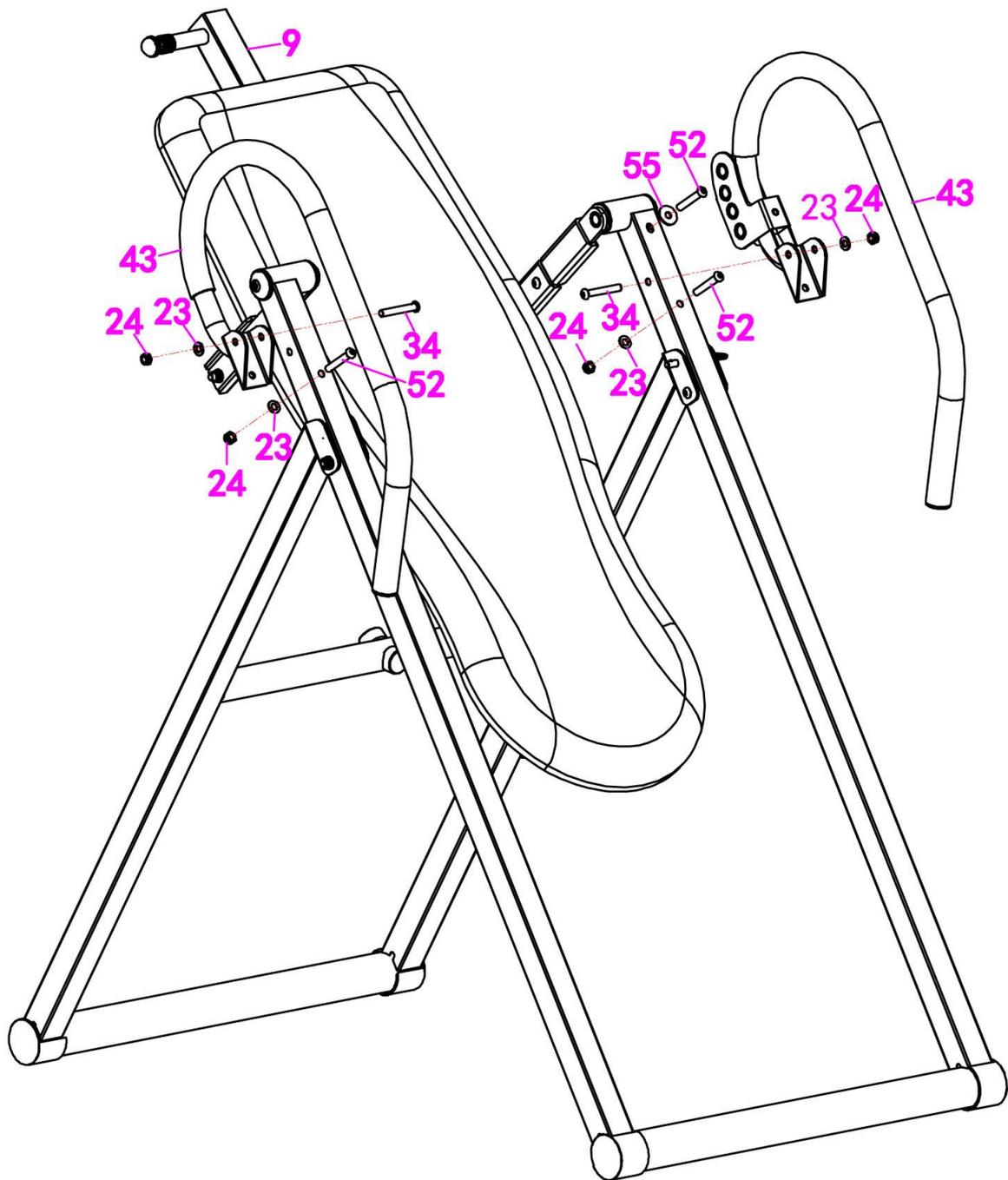
Примечание: При выполнении данного этапа проследите за тем, чтобы штифт, закреплённый на спинке, располагался сверху.



### ШАГ 3

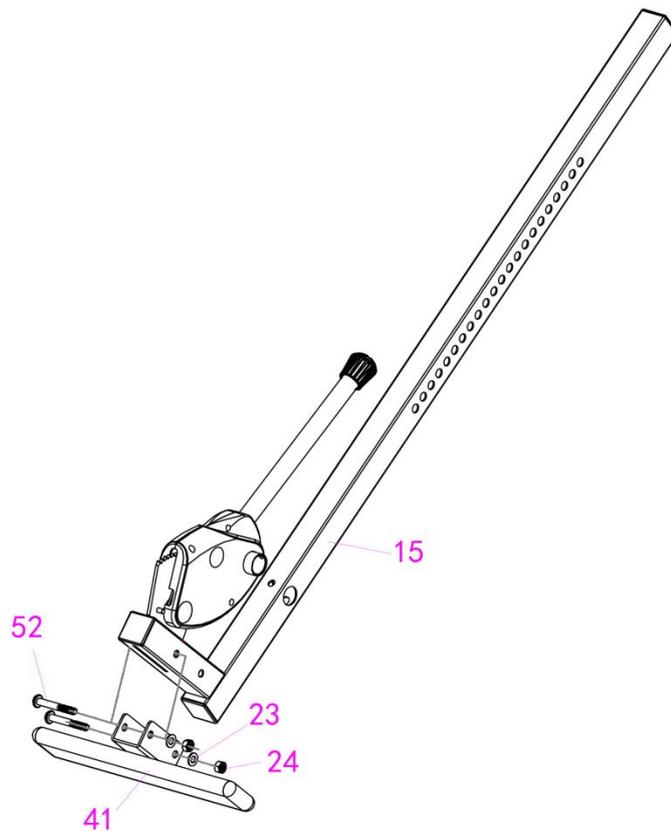
Прикрепите **поручни (43)** к опорам при помощи следующего крепежа: двух болтов **M8x55 (34)**, трёх болтов **M8x50 (52)**, одной шайбы **Ф25xФ8.5 (55)**, четырёх шайб **Ф16xФ8.5x1.5 (23)** и четырёх контргаек **M8 (24)**.

**Примечание:** Обратите внимание, что болты (34) длиннее, чем (52), а шайба (55), больше, чем (23).



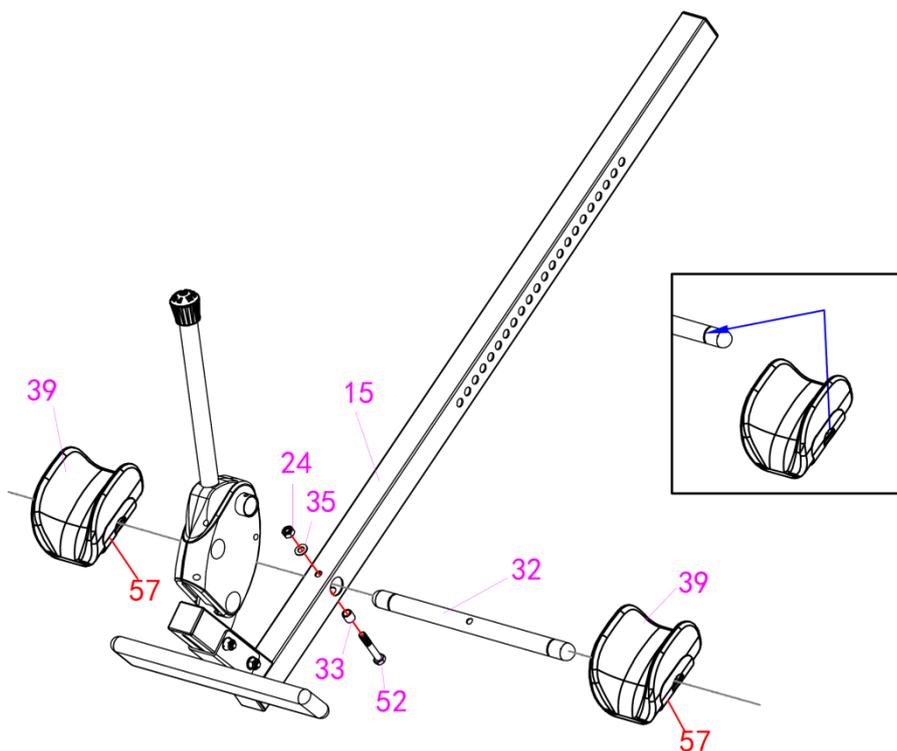
## ШАГ 4

Прикрепите регулировочный кронштейн (15) к подножке (41) при помощи двух комплектов крепежа: болтов М8х50 (52), шайб  $\Phi 16 \times \Phi 8.5 \times 1.5$  (23) и контргайк М8 (24).



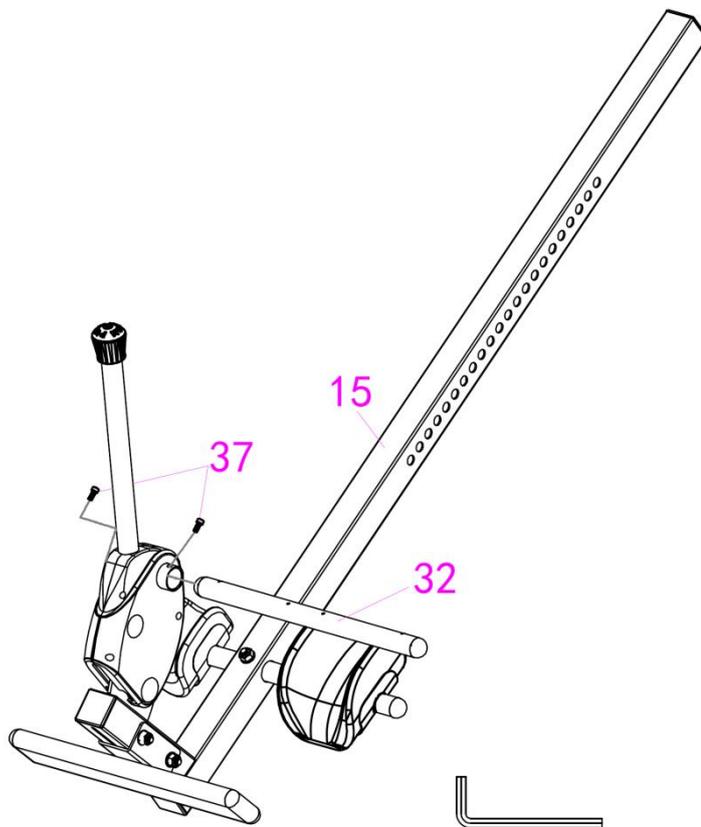
## ШАГ 5

Установите U-образный фиксатор #39 на ось #32 с помощью пакета крепежа с маркировкой Шаг 5



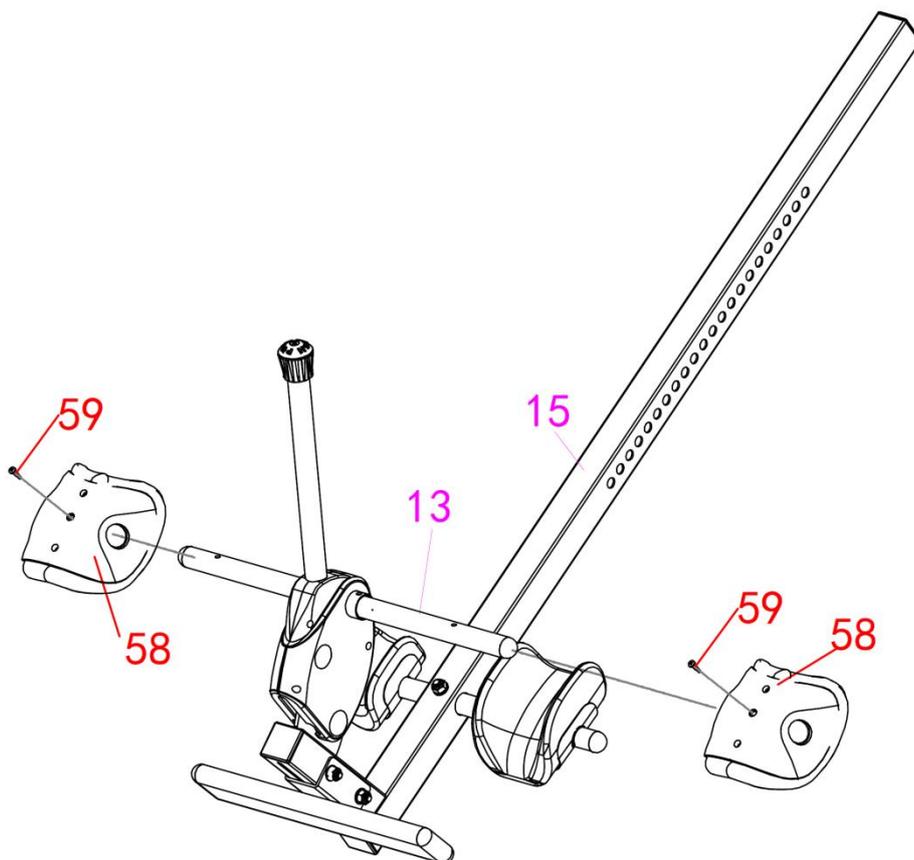
## ШАГ 6

Установите ось для поддержки лодыжек #32 на подножке и закрепите её с помощью пакета крепежа с маркировкой Шаг 6 #37 Винт M4x12



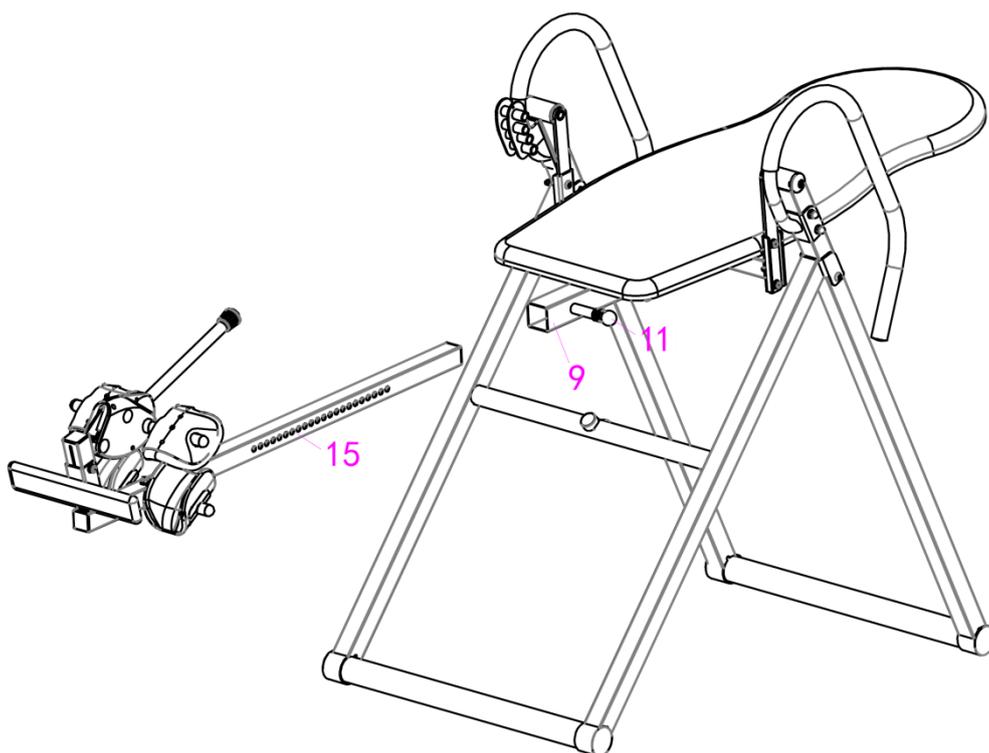
## ШАГ 7

Установите комплект колодок #58 на оси и закрепите их с помощью пакета крепежа с маркировкой Шаг 7: #59 винт.



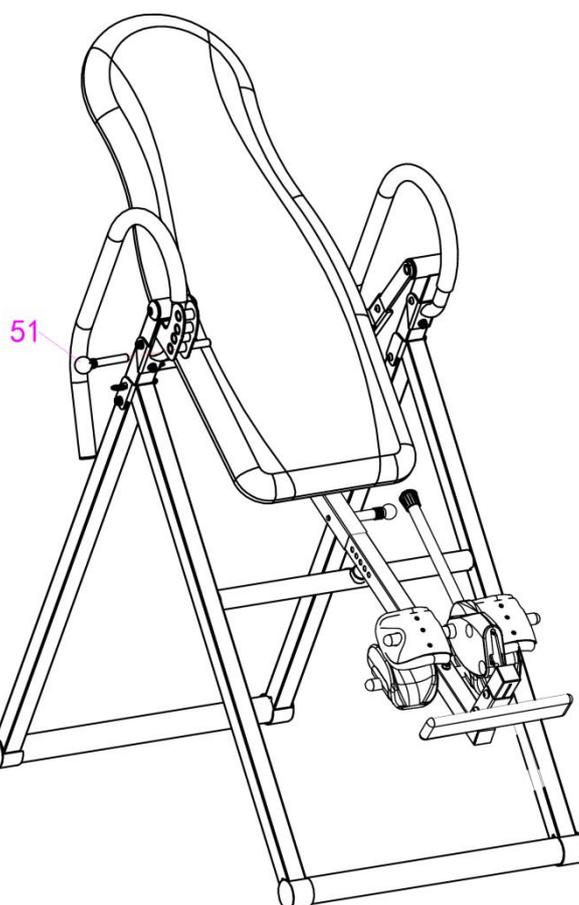
## ШАГ 8

Закрепите подножку в сборе #15 на основании.



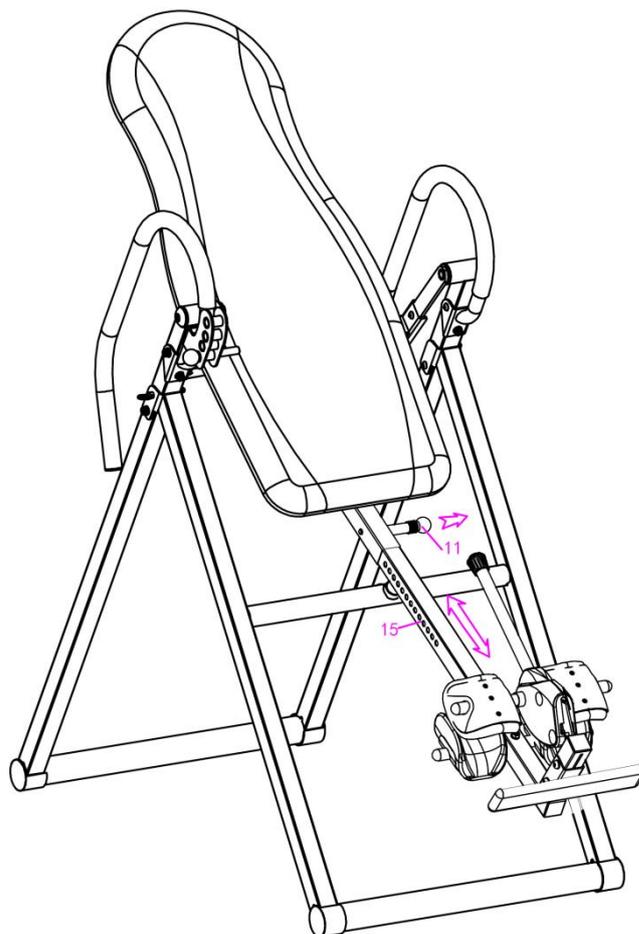
## ШАГ 9

Вставьте штифт с шарообразной головкой #51 для установки подходящего положения угла инверсии



## ШАГ 10

Отрегулируйте с помощью штифта #11 и подножки #15 необходимое положение тела пользователя.



А. Нажмите на колпачок, расположенный на регулировочной ручке, и установите ручку в такое положение, чтобы вы не пережимали стопы и чувствовали себя комфортно во время занятий.

Б. Поставьте ваши стопы на подножку. Удерживая ручку, наклоняйте его вперёд или назад, пока не убедитесь, что ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и валиком.

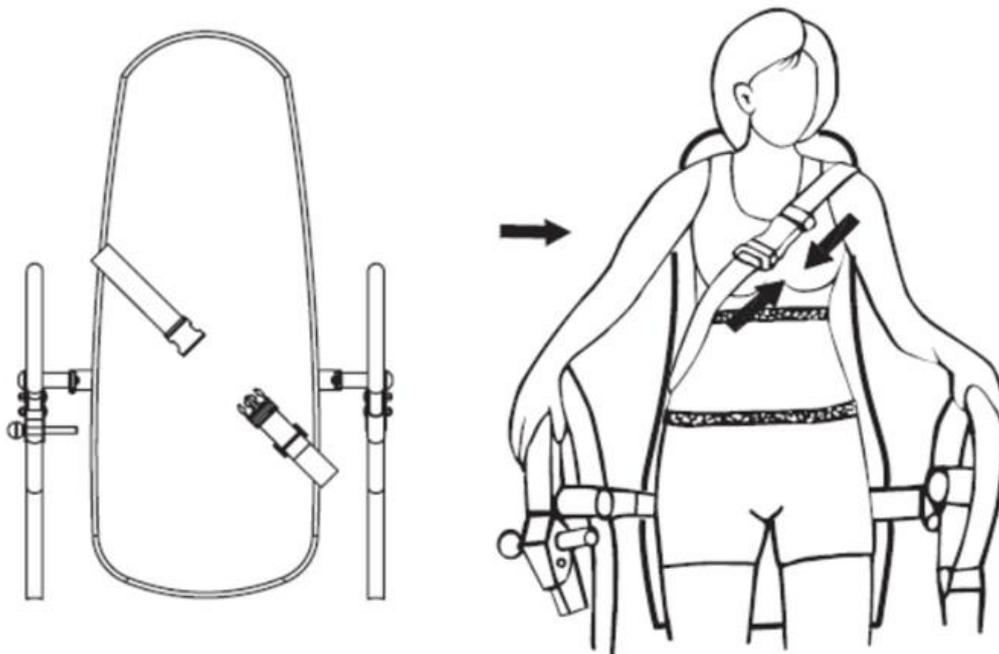
**ПРИМЕЧАНИЕ: ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, ЧТОБЫ ВАШИ СТОПЫ БЫЛИ**

**НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕННЫ МЕЖДУ ПОДНОЖКОЙ И ВАЛИКОМ. ЕСЛИ КРЕПЛЕНИЕ БУДЕТ ОСЛАБЛЕНО, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ.**

## **ШАГ 11**

Наденьте на себя ремень безопасности. Для максимальной защиты отрегулируйте ремень таким образом, чтобы он плотно прилегал к телу. Это гарантирует вам безопасность во время занятий.

Перед началом выполнения упражнений возьмитесь за поручни.



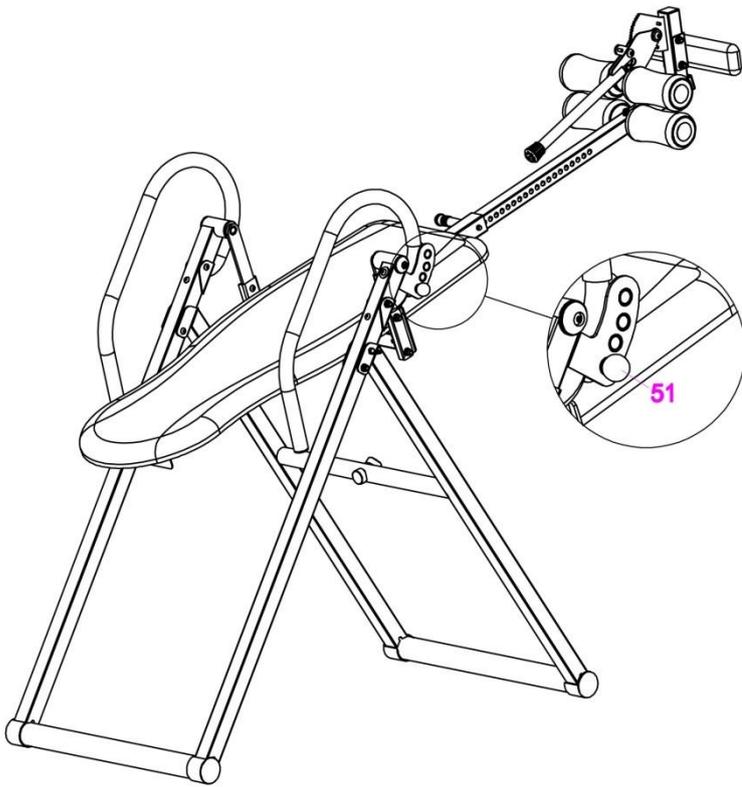
## **ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ**

- Перед началом занятий убедитесь, что ваши стопы надёжно зафиксированы между подножкой и валиком.
- Проверьте, чтобы штифт с кольцом был установлен в тренажёр
- Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все болты были плотно затянуты, а регулировочные ручки надёжно зафиксированы.

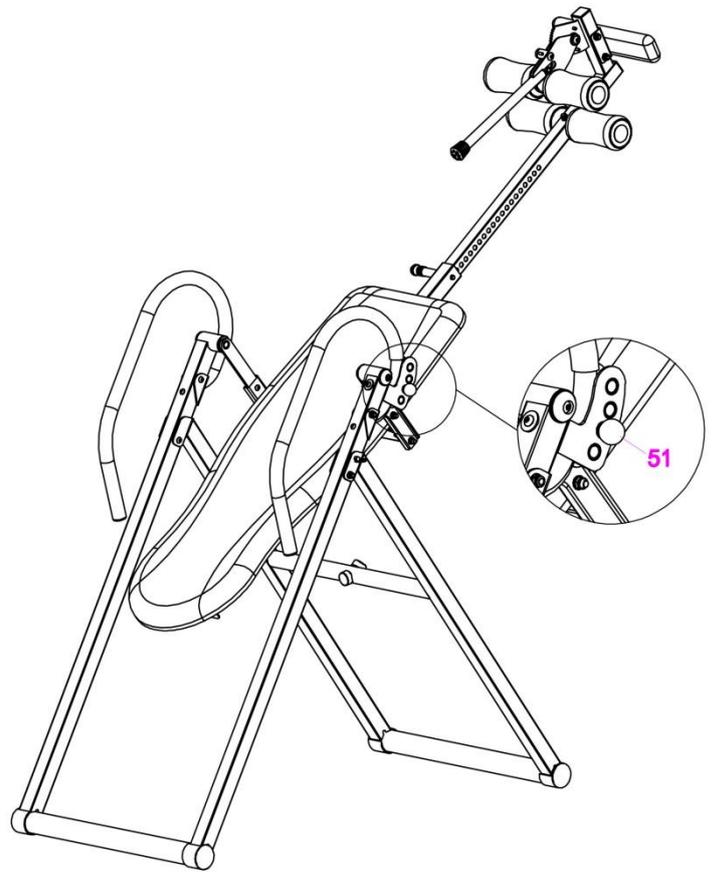


# РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УГЛАХ НАКЛОНА:

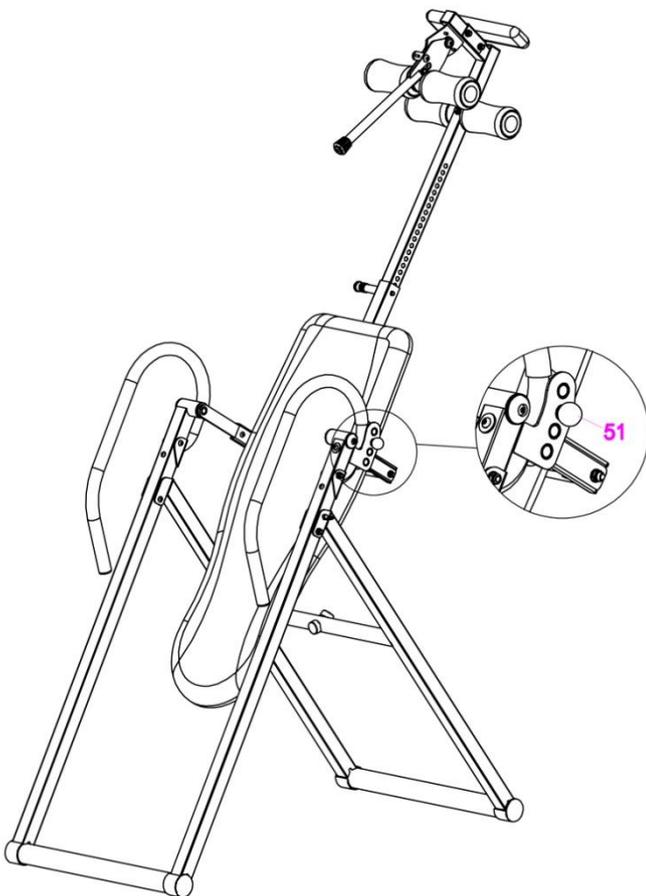
1 уровень



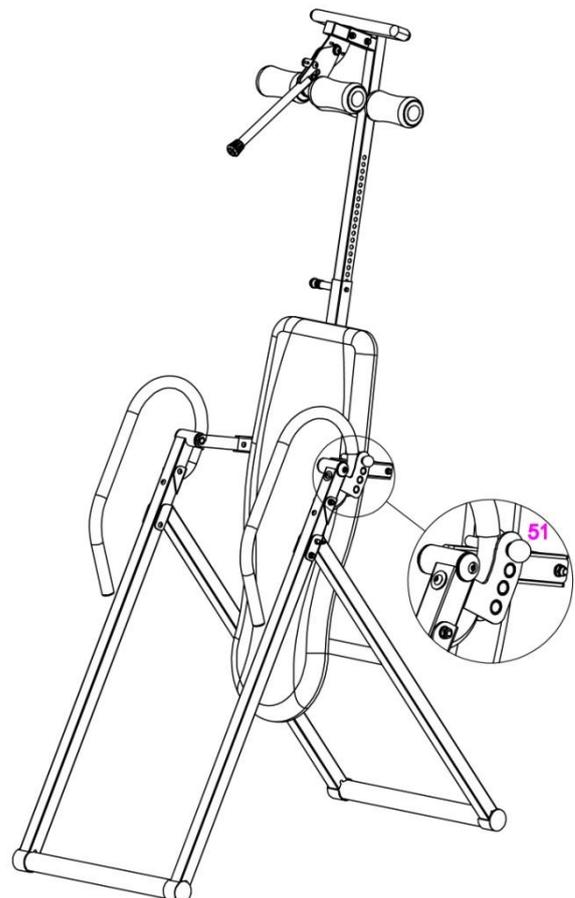
2 уровень



3 уровень



4 уровень



## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

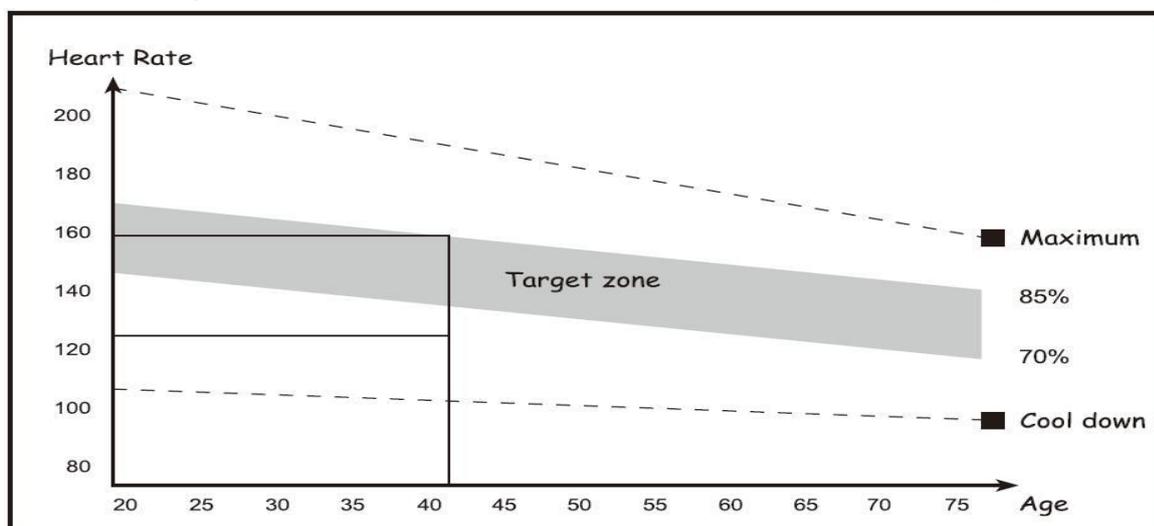
### 1.Разогревающаяразминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия



### 2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Для большинства пользователей длительность данного этапа составляет не менее 12 минут.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Начинайте медленно: для начала измените положение только на 15~20 градусов. Оставайтесь в таком положении столько, сколько вам будет комфортно. Медленно вернитесь в вертикальное положение.
2. Делайте постепенные изменения: увеличивайте угол только, если вы чувствуете себя комфортно. За раз увеличивайте угол только на несколько градусов. Увеличивайте время занятий от 1~2 минут до десяти в течение недели. Добавьте растяжку и легкие упражнения только после того, как освоите инверсионный стол.
3. Следите за телом: поднимайтесь медленно, головокружение после занятий означает, что вы поднялись очень быстро. Не занимайтесь на тренажере сразу после приема пищи. Немедленно прекратите занятие, если почувствуете тошноту.
4. Продолжайте двигаться: движение, когда вы находитесь в перевернутом положении, стимулирует кровь и кровообращение. Не занимайтесь усиленно, когда вы перевернуты. Ограничьте частичную инверсию на одну или две минуты. Ограничьте полную инверсию без движения только на несколько секунд.
5. Регулярно переворачивайтесь: рекомендуем два или три раза в день в зависимости от вашего текущего состояния. Старайтесь придерживаться графика одинаковое количество раз каждый день.

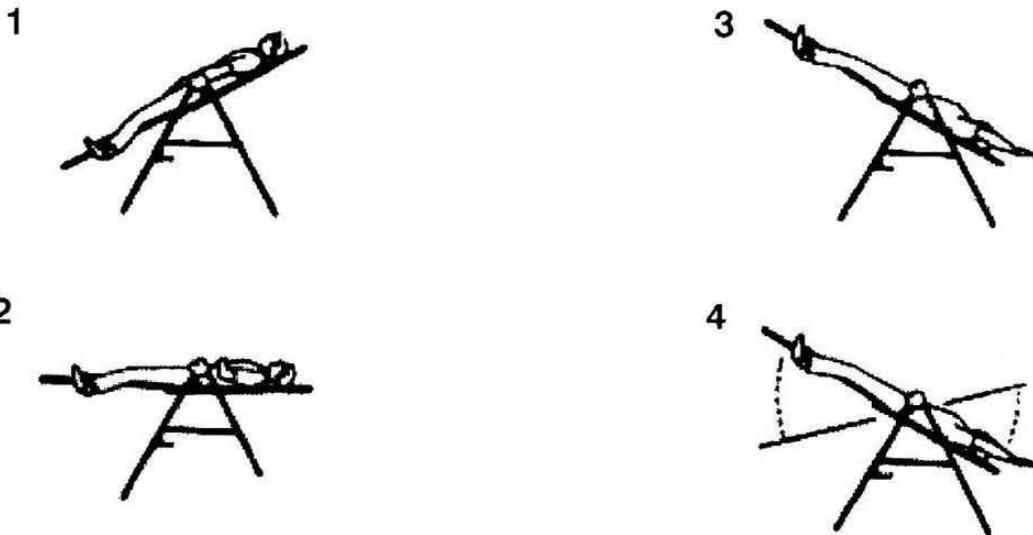


## БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол как ощутимо сбалансированная точка опоры. Он сильно реагирует на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться, что высота правильно установлена. Для этого, установите тренажер, зафиксируйте ваши стопы в держателях для ног и лягте, расположив руки по бокам. Медленно положите руки крест-накрест на груди. Находясь в данном положении, ваша голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, переустановите и отрегулируйте снова высоту.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Для начала лягте на спинку и расположите руки по бокам.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать руки, позволяя столу поворачиваться назад. Остановитесь или опустите руки для контроля опускания стола.
3. Поднимите руки, пока они не будут выше вашей головы. На данном этапе инверсионный стол склониться настолько назад, на сколько сможет.
4. Для большего удобства, спокойно качните спинку, пододвинув руки медленно вниз.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять или десять минут каждое утро и вечером.
6. Вернитесь в вертикальное положение, переместив руки назад и вниз.



7. Необходимо держаться за рукоятку для того, чтобы избежать получения травм.

**ВНИМАНИЕ:** Перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом, чтобы убедиться в том, что занятия на инверсионном столе подходят для вас. Не используйте данное оборудование без одобрения вашего врача. Не используйте тренажер, если у вас есть любое из следующих состояний или заболеваний :

- Чрезмерное ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки глаза или конъюнктивит
- Беременность
- Травма позвоночника , церебральный склероз или остро опухшие суставы
- Инфекция среднего уха
- Высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или Транзиторная ишемическая атака
- Сердечные или сердечно-сосудистые расстройства
- Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или Вентральной грыжи
- Слабые кости, в том числе остеопороз, не зажившие переломы или хирургически имплантированные ортопедические протезы
- Использование антикоагулянтов, включая аспирин в высоких дозах