

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Contour L5

ВНИМАНИЕ

Вы предупреждены, что после ознакомления с правилами использования оборудования, вы несете ответственность за возможные риски, которые может повлечь неправильная эксплуатация оборудования, например, падение на голову или шею, защемление или ущемление органов, а также повреждение оборудования. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ ИЛИ СМЕРТИ.

Ограничения по использованию

НЕ используйте оборудование без разрешения врача. Внимательно прочитайте список медицинских противопоказаний вместе с врачом. (Данный список не является исчерпывающим, в нем приведены только основные противопоказания.)

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| - Инфекция среднего уха | - Конъюнктивит | - Недавний приступ или кратковременный ишемический приступ |
| - Сильное ожирение | - Высокое кровяное давление | - Непрочность костей (остеопороз) |
| - Беременность | - Гипертония | - Недавние или невылеченные переломы |
| - Хиатальная грыжа | - Нарушение работы сердца или кровообращения | - Штифты в костях |
| - Грыжа брюшной стенки | - Травмы спины | - Имплантированные ортопедические опоры |
| - Глаукома | - Церебральный склероз | |
| - Отслоение сетчатки | | |
| - Острая опухоль суставов | - Использование антикоагулянтов (включая частое употребление аспирина). | |

НЕ пользуйтесь тренажером, если Ваш рост больше 198 см, или если Вы весите больше 136 кг. Это может привести к повреждению оборудования или удару головой/шеей во время инверсии.

НЕ изменяйте оборудование и не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные изготовителем. Используйте оборудование только по назначению.

Это изделие не предназначено для использования в общественных местах. Изделие предназначено только для домашнего использования.

Меры безопасности перед использованием

НЕ используйте инверсионный стол, пока вы полностью не прочитаете руководство пользователя и другие сопроводительные документы, и не проверите оборудование. Вы несете ответственность за обеспечение безопасности всех пользователей оборудования.

НИКОГДА не позволяйте детям и людям с ограниченными возможностями использовать оборудование без присмотра.

НЕ используйте оборудование, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, или находясь под воздействием медицинских препаратов, которые могут вызвать сонливость или дезориентацию.

ВСЕГДА ставьте оборудование на ровную поверхность вдали от воды и полок, которые могут внезапно упасть.

ВСЕГДА проверяйте оборудование перед использованием. Убедитесь, что все крепежные детали надежно закреплены и оборудование расположено на ровной поверхности.

ВСЕГДА немедленно заменяйте дефектные компоненты и/или не пользуйтесь оборудованием до проведения ремонта.

ВСЕГДА надевайте обувь на плоской подошве, например обувь для тенниса, тщательно зашнуровывайте. НЕ надевайте обувь на толстой подошве, ботсы или любую обувь выше лодыжки.

ВСЕГДА проверяйте перед каждым использованием оборудования, что оно верно настроено на параметры пользователя.

Меры безопасности при использовании

ВСЕГДА держите наблюдателей и домашних животных вдалеке от инверсионного стола во время его использования.

НЕ делайте резких движений, не используйте грузы, эластичные ленты или другие устройства для тренировки или растяжки на инверсионном столе.

НИКОГДА не подносите руки или пальцы к движущимся частям во избежание травм. Не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.

Держите части тела, волосы, одежду и украшения вдали от движущихся частей.

Лица, использующие тренажер в первый раз, должны делать это под присмотром, чтобы убедиться, что они справляются с управлением и могут вернуться в вертикальное положение.

Если Вы чувствуете боль или головокружение в процессе инверсии, немедленно вернитесь в вертикальное положение для восстановления и завершения упражнения.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Убедитесь, что стол плавно вращается до положения полной инверсии и обратно.

Убедитесь, что тренажер настроен так, как об этом указано ниже. Все настройки соответствуют параметрам Вашего тела. **Каждый раз** перед началом занятий проверяйте настройку тренажера.

1. Установка вращательных стержней

От установки вращательных стержней зависит скорость вращения стола. Существует три позиции (А, В и С) для установки стержней (см. рис.).

Выбор позиции установки стержня зависит от Вашего веса, а также от того, какую скорость вращения Вы хотите выбрать. Для тех, кто только начинает заниматься на инверсионном столе рекомендуется позиция С.

Позиция А предназначена для выполнения инверсии с наибольшей скоростью, В – средней скоростью и С - с наименьшей скоростью вращения.

В зависимости от Вашего веса позиции можно установить:

36-54 кг А

54-100 кг В

100-136 кг С

Внимание: перед началом занятий убедитесь, что вращательные стержни зафиксированы в одинаковой позиции с обеих сторон тренажера.



2. Установка настроек по высоте

Шкала для настройки по высоте приведена на основной оси в дюймах и сантиметрах. Для того чтобы установить необходимую Вам высоту:

- Ослабьте предохранительный винт.

- Правой рукой высвободите фиксатор высоты, а левой рукой двигайте основную ось.

- Двигайте основную ось до тех пор, пока она не дойдет до отметки, которая превышает Ваш рост на 2 см (например: Ваш рост – 178 см, значит, отметка должна быть 180 см). **Внимание:** при установке высоты лучше всего устанавливать основную ось на отметках в пределах 2-4 см в любую сторону от Вашего истинного роста. Это позволит добиваться наилучших результатов. Для тех, кто начинает занятия рекомендуется устанавливать высоту, превышающую Ваш рост на 2-4см. В этом случае вращение стола будет не очень быстрым.

- Вставьте фиксатор в отверстие у той метки, которая Вам необходима, и закрепите его. Затяните предохранительный винт.



3. Установка ограничительного ремня

Ограничительный ремень (см. рисунок) помогает регулировать угол наклона.

Лучше всего его использовать тем, кто только начинает занятия на инверсионном столе.

С помощью ремня Вы можете увеличивать или уменьшать угол наклона, делая выполнение инверсии более комфортабельным. Или же Вы можете отстегнуть ремень, если предпочитаете выполнять полную инверсию.



4. Установка платформы для ног

Платформа для ног может вращаться в более высокое и более низкое положение. Разница в настройке около 1 дюйма. Настройка, которую Вы выберете, будет зависеть от вида обуви и лодыжек. Попробуйте инверсию в 2х положениях для определения более удобного.

Установите платформу для ног таким образом, что когда Вы встанете на нее, тот зажимы для лодыжек будут надежно фиксировать голеностопный сустав. Правильная установка платформы для ног позволит Вам увеличить комфорт и безопасность при выполнении инверсии.

ПОДЪЕМ НА ТРЕНАЖЕР И КРЕПЛЕНИЕ ЛОДЫЖЕК

1. Подготовка к подъему

ВСЕГДА надевайте обувь на плоской подошве, тщательно зашнуровывайте ее. НЕ надевайте обувь на толстой подошве или любую обувь выше лодыжки. Такая обувь может помешать правильному закреплению лодыжек.

2. Подъем

- Встаньте спиной к столу. Не используйте стол лицом вниз.

- Встаньте спиной к столу так, чтобы ваши стопы оказались по обе стороны от платформы для ног. Если фиксатор лодыжек находится в закрытом положении, нажмите кнопку на верху рукоятки фиксатора и потяните на себя рычаг. Затем слегка оттолкните рычаг, чтобы открыть зажимы. Оставьте рукоятку в открытой позиции.

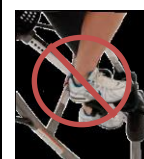
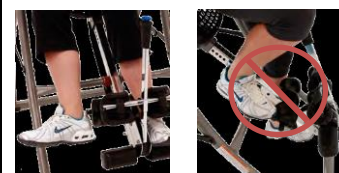
Сохраняя равновесие, прислонитесь только нижней частью тела к столу и вставьте ноги между зажимами для лодыжек (См. рисунки). Вставляйте ноги сбоку, не пытайтесь сделать это, как будто Вы одеваете ботинок.

Ваши ноги всегда должны быть либо на полу, либо на платформе для ног.

Никогда не используйте никакие другие части инверсионного стола как ступень.

- Крепко прижмите лодыжки к задним зажимам.

- Слегка поверните верхнюю часть задних зажимов внутрь по направлению к



лодыжкам. Это позволит увеличить комфорт во время инверсии.

- Потяните рукоятку фиксатора в направлении Ваших ног до упора. Проверьте фиксатор, покачав рукоятку фиксатора вперед-назад, чтобы убедиться, что ножные зажимы прочно зафиксированы. Убедитесь, что штанины не мешают защелке.



Убедитесь, что детали одежды или обуви не мешают фиксатору во время инверсии.

ВНИМАНИЕ

Если фиксатор лодыжки **не полностью** входит в крепление, это может привести к травме или смерти! НЕ отклоняйтесь от инструкции.

- Каждый раз при закреплении лодыжек пользуйтесь проверкой УСЛЫШАТЬ-ПОТРОГАТЬ-УВИДЕТЬ:

УСЛЫШАТЬ щелчок, когда фиксатор становится на место.

ПОТРОГАТЬ фиксатор, чтобы убедиться, что он полностью вошел в крепление.

УВИДЕТЬ, что фиксатор лодыжек закрыт и не шатается.

ВНИМАНИЕ: НЕ кладите на стол верхнюю часть тела пока не убедитесь, что лодыжки зафиксированы. Не закрепленный фиксатор может привести к травме или смерти. Следуйте инструкции.

До тех пор, пока занимающийся на инверсионном столе не научится регулировать равновесие и не начнет чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений на столе; ему **обязательно** будет нужен ассистент.

БАЛАНСИРОВКА

Инверсионный стол представляет собой балансирующую систему, и от правильной ее регулировки зависит правильность выполнения упражнений. Поэтому перед каждым занятием необходимо проверять правильность настроек тренажера.

Убедитесь, что вращению стола не будут мешать посторонние предметы или люди.

Для того, чтобы правильно определить балансировку стола лягте на стол, руки держите вытянутыми вдоль туловища; медленно поднимите руки и положите их на грудь:

-Если Ваша голова ниже, чем Ваши стопы, увеличьте высоту основной оси на одно деление и повторите проверку



Положение при правильной балансировке

- Если тренажер останется в неподвижном состоянии, то уменьшите высоту основной оси на одно деление.

- Если Вы правильно провели балансировку стола, то он наклонится назад, приподняв ваши ноги от пола на несколько сантиметров, и останется в этом положении (см. рисунок).

Правильная балансировка стола позволит Вам добиться плавного и медленного вращения стола. Это очень важный момент. Поэтому потратьте, столько времени, сколько считаете нужным, чтобы определить правильную настройку тренажера. После того, как Вы настроили тренажер, все настройки должны оставаться неизменными, до тех пор, пока из-за изменения Вашего веса Вам не придется настроить тренажер еще раз.

ВНИМАНИЕ: Первые несколько попыток балансировки должны проходить под наблюдением, пока Вы не найдете нужное положение.

Не используйте рукояти для вращения стола. Они предназначены для того, чтобы помочь Вам подняться или спуститься с тренажера, а не для определения правильной балансировки тренажера,

ИНВЕРСИЯ

При правильной балансировке инверсионный стол будет вращаться при движении рук. Чтобы перевернуться, медленно поднимите руки над головой. Чтобы вернуться обратно в вертикальное положение, медленно опустите руки вдоль тела. Ваши руки обеспечат необходимый для вращения стола вес.

Чтобы обезопасить себя, не вращайтесь слишком быстро.

- Установите вращательный стержень в позиции С (см стр.2)
- Прикрепите ограничительный ремень к нижней части стола и определите максимальное вращение.
- Поднимите одну руку очень медленно (чем быстрее вы поднимете руку, тем быстрее будет вращение)



ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Для того, чтобы вернуться в исходное положение, верните руки из-за головы в исходное положение. Одновременно с этим согните ноги в коленях.

Не поднимайте голову и не пытайтесь сесть, возвращаясь в исходное положение. Это опасно.



ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить вероятность опрокидывания, выполняйте все движения медленно.

ПОЛНАЯ ИНВЕРСИЯ

В этом положении Вы висите вниз головой, не касаясь спиной поверхности стола. Не пытайтесь выполнять полную инверсию, пока не добьетесь того, что будете чувствовать себя комфортно при выполнении частичной инверсии.

- Отсоедините ограничительный ремень.
- Установите вращательные стержни в положение **A**, если хотите четко зафиксировать положение полной инверсии. Если Ваш вес 100 кг и более, то лучше установить стержни в положение **B**.
- Находясь в уравновешенном положении, медленно поднимите руки, чтобы начать вращение, и заведите их за голову. Возможно, на конечном этапе Вам понадобится помощь, чтобы Вы не ударились об пол или «А»-образную раму, когда Вы перестанете касаться спиной поверхности стола (см. рисунок).

Если Вы правильно настроили тренажер, то Ваш вес зафиксирует положение инверсионного стола, как показано на рисунке, до тех пор, пока Вы не решите вернуться в исходное положение.



Внимание: НЕ пользуйтесь тренажером, если Ваш рост больше 198 см, или если Вы весите больше 136 кг. Это может привести к повреждению оборудования или удару головой/шеей во время инверсии. Выполнение резких движений при инверсии может привести к опрокидыванию тренажера, что может повлечь за собой травмы или смерть.

Для того чтобы вернуться в исходное положение

- Отведите одну руку назад к верхней части рамы, а другую руку вытяните вперед и коснитесь перекладины «А»-образной рамы перед Вами см. рисунок).
- Потяните двумя руками одновременно, это даст необходимый толчок для движения стола в нужном Вам направлении. Медленно опускайте руки вдоль туловища, чтобы создать вращение.



При подъеме обратите внимание на то, чтобы не зацепиться локтями за стойки рамы.

Не поднимайте голову и не пытайтесь сесть, возвращаясь в исходное положение. Это опасно.



СПУСК С ТРЕНАЖЕРА

Чтобы открыть фиксатор лодыжек, возьмите рукоятку фиксатора лодыжек и нажмите на кнопку сверху, плавно потяните на себя, затем оттолкните. Оставьте рукоятку в открытой позиции.

Держите нижнюю часть тела, прислоненной к столу, как при подъеме на тренажер. Осторожно встаньте и убедитесь, что Вы держите равновесие, прежде, чем Вы перешагнете через основную ось и закончите упражнение.



ВНИМАНИЕ

Вы предупреждены, что после ознакомления с правилами использования оборудования, вы несете ответственность за возможные риски, которые может повлечь неправильная эксплуатация оборудования, например, падение на голову или шею, заземление или ущемление органов, а также повреждение оборудования.

НЕ используйте инверсионный стол, пока вы полностью не прочитаете руководство пользователя и другие сопроводительные документы; и не проверите оборудование.

ВСЕГДА проверяйте оборудование перед использованием.