

# TEETER HANG UPS Power VI™ with Gravity Lock

## Инверсионный стол Инструкция по сборке



## ПЕРЕД СБОРКОЙ

**Перед началом работы:** Просмотрите все этапы перед началом сборки и прочитайте все меры предосторожности перед началом использования инверсионного стола. Всегда соблюдайте все рекомендации Инструкции по сборке и Руководства пользователя, чтобы обеспечить безопасность пользователей и не нарушить стабильность работы тренажера.

### ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

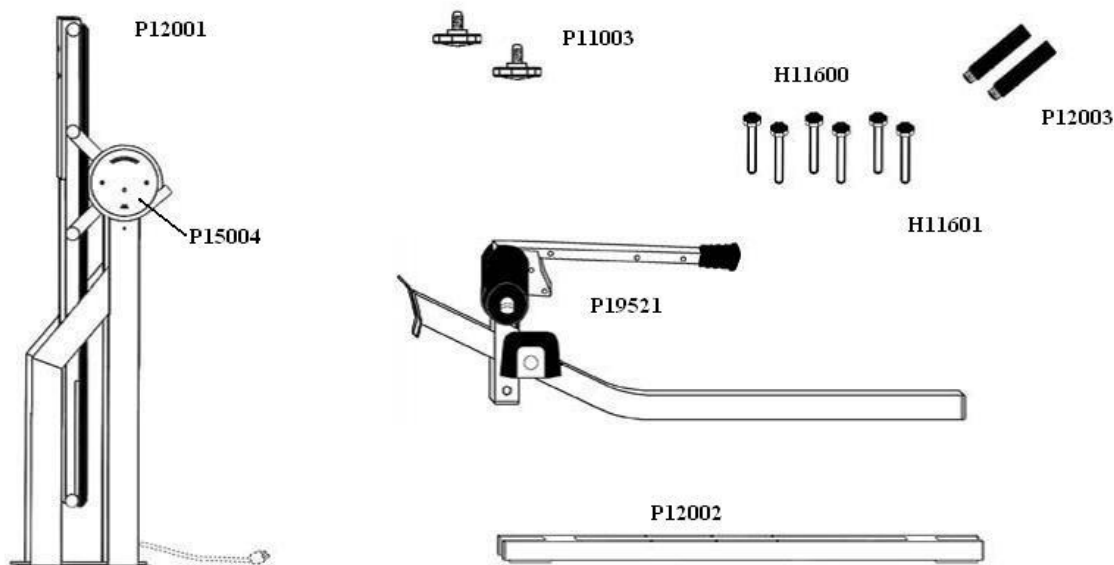
ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

1. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ ИЛИ СМЕРТИ.
2. 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.
3. Не используйте инверсионный стол Power VI™ GL, пока вы полностью не прочтаете руководство пользователя и другие сопроводительные документы; и не проверите оборудование.
4. Немедленно заменяйте дефектные компоненты и/или не пользуйтесь оборудованием до проведения ремонта.
5. Выполните все этапы сборки последовательно. Не пропускайте этапы.
6. Проверяйте оборудование перед использованием. Убедитесь, что все крепежные детали надежно закреплены и оборудование расположено на ровной поверхности.
7. Перед тем как подключить тренажер к электросети, убедитесь в том, что сетевая розетка заземлена.

Осторожно извлеките из коробки отдельные детали. Все детали, перечисленные ниже, должны быть в наличии. Если какие-либо детали отсутствуют или повреждены, свяжитесь с представителем TM HangUps.

<u>Детали для сборки</u>	<u>Номера деталей</u>
Рама стола в сборе	P12001
Цепь с ручным рычагом	P15004
Главный вал с крепежными устройствами для лодыжек	P19521
Две (2) фиксирующие кнопки	P11003
Основание базы стола	P12002
Шайбы (6)	H11601
Болты (6)	H11600
Две (2) рукоятки	P12003



## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

**Примечание:** Рама стола поставляется в полностью перевернутом положении. Это самое удобное положение, чтобы начать сборку.

### Этап 1.

**Закрепить раму стола (P12001) на основании рамы (P12002).**

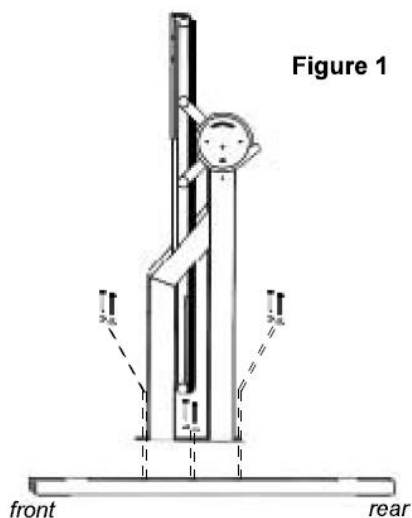


Figure 1

- Положите основание рамы стола на пол таким образом, чтобы отверстия в нем находились сверху. Отверстия в основании находятся в его передней части. (См. рис. 1)
- Поставьте раму стола на основание таким образом, чтобы ее укороченные изогнутые стойки были направлены к передней части основания.
- Вставьте болты с шайбами в шесть отверстий на раме стола и аккуратно затяните их как можно крепче. Используйте для этого или универсальный или накидной ключ.

### Этап 2.

**Закрепите Главный вал с крепежными устройствами для лодыжек (P19521) на раме стола (P12001).**

Figure 2

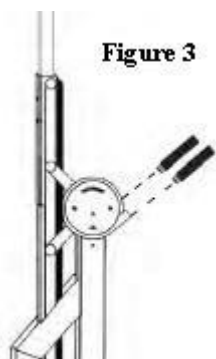


- Извлеките фиксирующие кнопки из отверстий в Главном валу с крепежными устройствами (они предварительно собраны только в целях перевозки).
- Установите Главный вал с крепежными устройствами на конструкцию основной рамы. (См. рис. 2). Выровняйте отверстия на задней части основы с отверстиями на Валу с крепежными устройствами.
- Вставьте фиксирующие кнопки и надежно закрепите Главный вал с крепежными устройствами на конструкции основной рамы.

### Этап 3.

**Прикрепить рукоятки (P12003) к раме стола.**

Figure 3



- Вставьте рукоятки по обе стороны рамы, как это показано на рис. 3.

#### Этап 4.

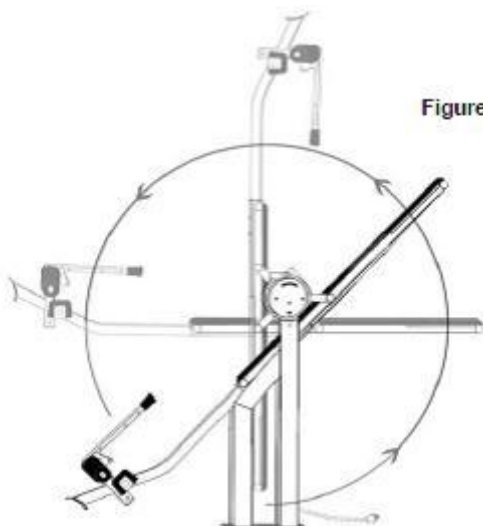


Figure 4

#### Подключить кабель к источнику питания.

- Подключите кабель к источнику питания и поверните стол вокруг своей оси с помощью кнопки контроля вращения. Стол должен двигаться плавно.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ**

*Данный тренажер должен быть заземлен. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает наименьшее сопротивление электрического тока, чтобы снизить риск поражения током. Тренажер снабжен кабелем с заземляющим проводом и штепсель с заземляющим контактом. Этот штепсель должен быть подключен в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с местными законами и правилами.*

#### Этап 5.

#### Проверка сборки.

- Поверните стол вокруг своей оси. Стол должен вращаться плавно. Если стол не движется плавно, то это означает, что он неисправен. В этом случае необходимо связаться со службой технической поддержки.
- Убедитесь, что все детали надежно закреплены.



**Сборка тренажера Power VI GL завершена. Пожалуйста, помните:**

- Перед использованием тренажера внимательно изучите инструкцию пользователю, и всю имеющуюся информацию.
- Неправильное пользование тренажером может привести к серьезным травмам или смерти.

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

## ИНФОРМАЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

### ВНИМАНИЕ – Опасность поражения электрическим током

Чтобы снизить риск ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или травм:

- Подключайте тренажер ТОЛЬКО к правильно заземленной розетке (См. ниже «Правила заземления»).
- ВСЕГДА отключайте тренажер от источника питания перед чисткой, установкой или удалением деталей.
- НИКОГДА не пользуйтесь тренажером, если он падал или был поврежден, или при повреждении кабеля или штекера.
- НЕ пытайтесь самостоятельно отрегулировать тренажер при повреждении или неисправностях. Свяжитесь с продавцом.
- НИКОГДА не используйте тренажер, если заблокировано вентиляционное отверстие.
- НЕ используйте в помещении, где используются аэрозоли (спреи) или применяется кислород. Нормальное искрение двигателя может привести к их воспламенению.
- НЕ используйте на улице.
- НЕ оставляйте устройство без присмотра при подключении к источнику питания.

### Правила заземления

Подключайте тренажер только к правильно заземленной розетке. Заземление защитит Вас при повреждении некоторых компонентов.

- Трехштырьковый заземляющий штекер, прилагаемый к тренажеру, должен быть подключен к розетке, заземленной в соответствии с местными законами и правилами. Квалифицированный электрик может проверить правильность заземления.
- Если трехштырьковый штекер не подходит к розетке, НЕ изменяйте штекер и НЕ используйте переходник. Обратитесь к квалифицированному электрику для установки соответствующей розетки.
- Изделие предназначено для использования в цепи с номиналом 120V (если иное не указано в специальной инструкции).

### 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   | - Штифты в костях  |
| - Грыжа брюшной стенки    | или кровообращения  | - Имплантированные ортопедические опоры                    |
| - Глаукома                | - Травмы спины  |  |
| - Отслоение сетчатки      | - Церебральный склероз  |  |
| - 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.

### **Меры безопасности перед использованием**

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

НИКОГДА не позволяйте детям 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 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 одевайте обувь на плоской подошве, например обувь для тенниса, тщательно зашнуровывайте. НЕ надевайте обувь на толстой подошве, ботсы или любую обувь выше лодыжки.

В случае отключения электроэнергии во время работы на тренажере, воспользуйтесь ручным рычагом, чтобы вернуть тренажер в вертикальное положение. Все новые пользователи должны практиковаться в использовании ручного рычага под наблюдением до тех пор, пока они не будут чувствовать себя уверенно во время выполнения данного действия. Пользователи, которые не способны правильно использовать ручной рычаг НИКОГДА не должны использовать тренажер в отсутствие наблюдателя.

Обратите внимание на дополнительные предупредительные надписи на тренажере.

### **Меры безопасности при использовании**

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.

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

## **К ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ, МЕНЕДЖЕРОВ И ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА**

Тренажер **POWER VI** является высококачественным инверсионным тренажером; он предназначен для использования в коммерческих целях. Поэтому очень важно, чтобы все, кто приходит заниматься на этом тренажере, знали, как он устанавливается и как им пользоваться.

### **Размещение оборудования.**

- Убедитесь, что тренажер стоит на ровной поверхности.
- Убедитесь, что вокруг стола достаточно свободного пространства, чтобы перевернуться не задевая другие предметы или людей.
- Предупредите посетителей, что они могут пострадать, если будут стоять слишком близко от работающего тренажера.
- Убедитесь, что все инструкции и другая печатная информация (проспекты, буклеты и т.д.) находится рядом и доступна для занимающихся.

### **Обслуживание тренажера.**

Для нормальной работы требуется регулярное обслуживание тренажера.

- Регулярно протирайте тренажер чистой тряпкой смоченной в мягком мыльном растворе.
- Осуществляйте еженедельные и ежемесячные проверки оборудования, обращая особое внимание на то, чтобы: тренажер был чист, находился в хорошем состоянии и нормально

функционировал, вращение стола происходило плавно, все детали были надежно закреплены.

### **Подготовка обслуживающего персонала и занимающихся.**

- Весь обслуживающий персонал должен так знать данное «Руководство по эксплуатации», чтобы в любой момент они могли провести занятия с посетителями по использованию тренажера и по технике безопасности при его использовании.

- Все, кто приходит заниматься на тренажере, должны пройти занятия, на которых они будут ознакомлены с устройством тренажера, его установкой и приведением в рабочее состояние, принципами его работы, противопоказаниями для занятий на нем, мерами безопасности.



## **ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**

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

## **ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ИНВЕРСИИ**

Прежде чем кто-либо начал заниматься на тренажере, он должен быть ознакомлен с принципами его работы. Ему необходимо объяснить, что тренажер DFM является инверсионным тренажером, приводящимся в действие с помощью мотора. Работа мотора контролируется нажатием специальной кнопки, и тот, кто занимается на тренажере, должен быть в состоянии дотянуться до нее в любое время. Мотору требуется 25 секунд на то, чтобы столу совершить полный оборот вокруг своей оси. *Если Вы не уверены, что занимающийся способен держать все под контролем (или он сам испытывает сомнения), то позаботьтесь, чтобы он выполнял упражнения под присмотром. А лучше всего, посоветуйте ему временно прекратить занятия на тренажере.*

## **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.

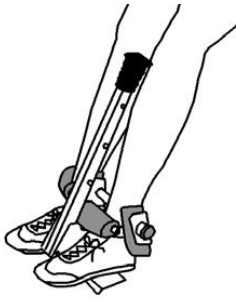
Слегка вдавите ручку, чтобы пружина, которая блокирует систему внутри гравитационного замка освободилась, затем потяните ручку, чтобы открыть замок.

### **2. Подъем**

- Встаньте на платформу для ног, вставив ноги между зажимами для лодыжек.

- Крепко прижмите лодыжки к задним зажимам.

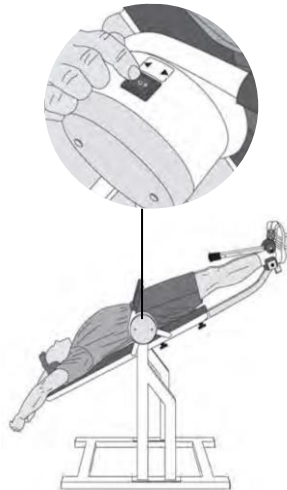




- Слегка поверните верхнюю часть задних зажимов внутрь по направлению к лодыжкам. Это позволит увеличить комфорт во время инверсии.
- Потяните за фиксатор, чтобы передние зажимы могли защелкнуться на лодыжках. Убедитесь, что штанины не мешают защелке.
- Отрегулируйте передние зажимы лодыжек, чтобы передние и задние зажимы были хорошо закреплены на лодыжках (См. рис.). Отпустите фиксатор так, чтобы он полностью вошел в крепление.

### ВНИМАНИЕ

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

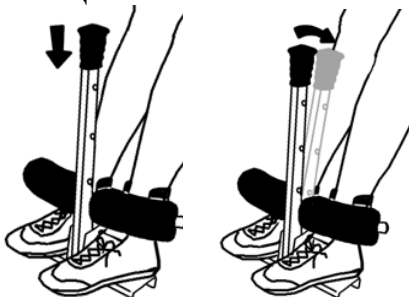


### ИНВЕРСИЯ

Для начала инверсии сдвиньте кнопку контроля за вращением в сторону головы. Используя инверсионный стол в первый раз, не принимайте положение полной инверсии.

- Для того, чтобы максимально снять напряжение, дышите глубоко и спокойно, при этом, расслабьте мышцы плеч и спины.
- Движение также способствует ускорению релаксации, стимулируя деятельность кровеносной и лимфатической систем.
- Увеличивайте время занятий, если это необходимо. Однако торопиться с этим не надо.
- Каждый занимающийся предпочитает что-то свое. Одним нравятся упражнения для снижения давления и релаксации, другим – растяжки, упражнения на гибкость. Работайте с каждым индивидуально, чтобы помочь ему подобрать необходимый комплекс упражнений.

### ОЗВРАЩЕНИЕ В СТАРТОВУЮ ПОЗИЦИЮ.



Для того, чтобы вернуться в стартовую позицию, сдвиньте кнопку по направлению к ногам. Прежде чем вернуться в вертикальное положение, сделайте паузу и задержитесь в горизонтальном положении, по крайней мере, на минуту до возвращения в стартовую позицию.



### **Открыть систему крепления лодыжек**

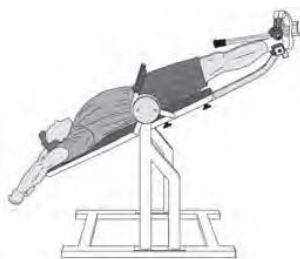
- Надавите на ручку гравитационного замка.
- Слегка вдавите ручку, чтобы пружина, которая блокирует систему внутри гравитационного замка освободилась, затем потяните ручку, чтобы открыть замок. (См. рисунок выше).

## УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ POWER VI GL

В зависимости от физического состояния занимающихся, Вы можете предложить им, перейти к тем или иным упражнениям на тренажере. Состояние занимающегося на данный момент является основным критерием допуска к тем или иным упражнениям. Поэтому очень важно, чтобы перед тем, как начать заниматься на тренажере, занимающиеся прошли тренировки с обслуживающим персоналом.

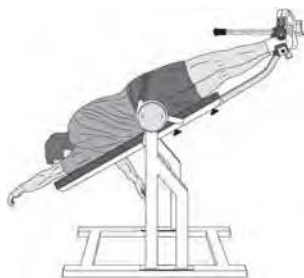
*Проинструктируйте занимающихся, чтобы они ограничились плавными движениями. Агрессивные упражнения с резкими движениями тела могут привести к опрокидыванию тренажера и повлечь за собой серьезные травмы или смерть.*

### 1. Инверсия, снижение давления, релаксация и растяжка



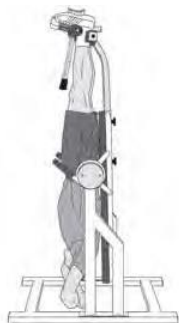
Это упражнение – лучший способ начинать и заканчивать любую тренировку. Находясь в положении инверсии дышите медленно и глубоко, одновременно расслабьте мышцы, чтобы уменьшить напряжение тела.

### 2. Вращение торса



Медленно поворачивайте тело слева направо. Для выполнения растяжки держите тело в повернутом положении.

### 3. Полная инверсия, снижение давления, релаксация и растяжка



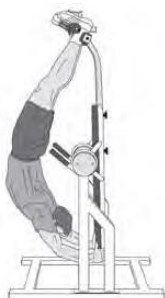
Поверните стол в положение полной инверсии. Расслабьте тело, дышите глубоко и медленно.

### 4. Вращение торса при полной инверсии



Медленно и плавно вращайте тело слева направо. Для выполнения растяжки держите тело в повернутом положении. Делайте вращение только тогда, когда Вы будете чувствовать себя комфортно во время инверсии.

### 5. Растяжка спины



Заведите руки назад и возьмитесь за углы инверсионного стола. Прогнитесь, медленно разгибая руки.

## 6. Инверсия сидя



Скрестите руки на груди, приподнимите колени, наклоните тело вперед и вверх. Если Вам тяжело выполнять упражнение таким образом, то Вы можете взяться руками за рукоятки. Они находятся рядом с бедрами.

## 7. Сгибание



Скрестите руки на груди, согните колени, приподнимитесь, напрягая мышцы пресса. При достаточном уровне подготовленности, поднимайте корпус, стараясь дотянуться грудью до колен.

Дополнительную информацию по интересующим Вас вопросам, Вы можете найти на сайте [www.STLIntl.com](http://www.STLIntl.com).