

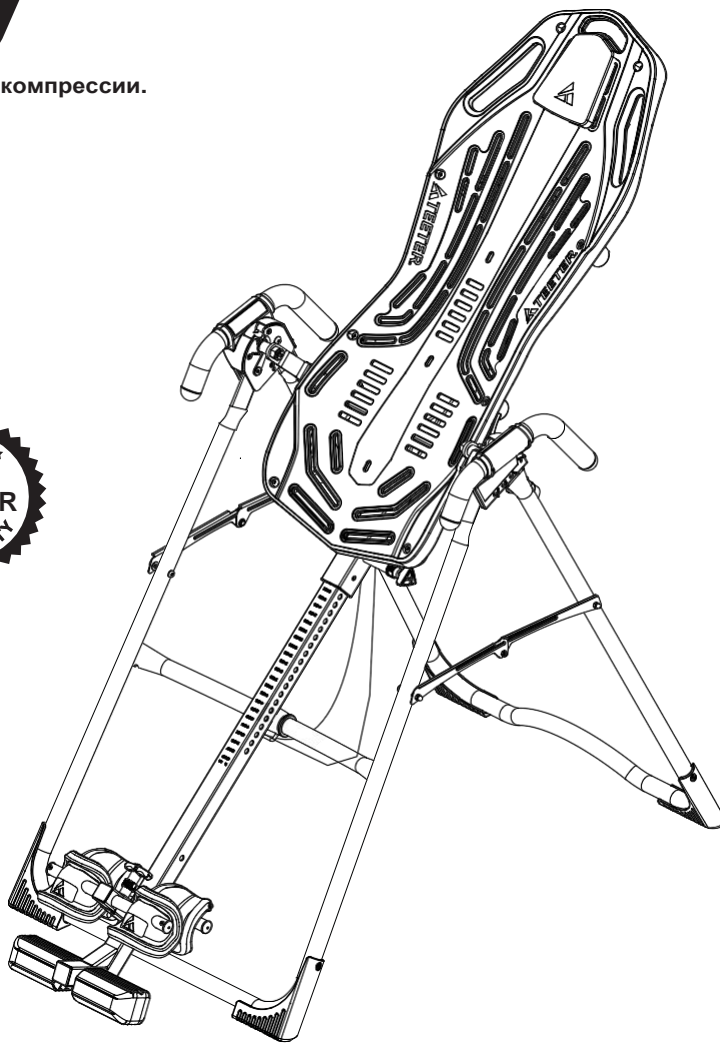


**Новинка**  
Воспользуйтесь  
приложением для  
смартфона, чтобы  
сделать сборку  
еще легче!

# Инверсионные столы серии X™ Инструкции по сборке.

Модели X1, X2, X3

Для инверсионного растяжения и декомпрессии.



Для того чтобы скачать и распечатать инструкцию по сборке инверсионных столов Teeter серии FitSpine X™, Вы можете зайти на страницу с мануалами на сайте [teeter.com](http://teeter.com).

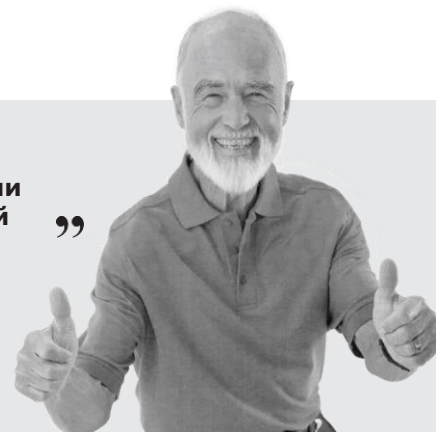
\* Обратите внимание, что комплектация Вашего стола может отличаться от представленной на картинке.



На картинке представлен инверсионный стол X1.

“ Я создал Teeter, чтобы люди могли вести более здоровый и активный образ жизни! ”

*- Roger Teeter* Основатель Teeter



Поздравляем Вас с приобретением инверсионного стола Teeter серии FitSpine X™! Для получения наилучших результатов важно, чтобы Вы следовали инструкциям по сборке, прочитали и полностью поняли руководство пользователя, которое прилагается к оборудованию, а также просмотрели ознакомительный DVD-диск «Начало работы» перед использованием вашего нового инверсионного стола Teeter.

Устройства для инверсионной декомпрессии Teeter зарегистрированы в FDA (Федеральное управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США) и подходят для домашнего использования. Данные устройства предназначены для обеспечения декомпрессии позвоночника при растяжении паравертебральная мышцы и мягких тканей. Устройства работают без подключения к сети и предназначены для использования взрослыми.

Устройства для декомпрессии показаны для следующих состояний: боль в спине, мышечное напряжение, дегенеративные заболевания позвоночных дисков, дегенеративные заболевания позвоночника, стеноз позвоночника, грыжа межпозвоночного диска, искривление позвоночника из-за напряженных мышц, ишиас, мышечный спазм и синдром фасетов.



Для получения интерактивных пошаговых трехмерных инструкций при сборке загрузите BILT (БЕСПЛАТНОЕ мобильное приложение) на свой смартфон и следуйте инструкциям. На странице 5 приведены инструкции по установке приложения BILT.



Для регистрации гарантии по своему товару у производителя воспользуйтесь сайтом: [teeter.com/Support/Warranty-Registration](http://teeter.com/Support/Warranty-Registration)



В случае если у вас возникли какие-либо вопросы, касающиеся сборки или вы обнаружили отсутствие какие-либо деталей, то вы можете обратиться к нам, или к нашему локальному представителю. Вы можете обратиться в отдел обслуживания клиентов о Teeter по номеру 800.847.0143, или через онлайн форму/онлайн чат на сайте [teeter.com](http://teeter.com)



Получите больше пользы от инверсии с **TeeterLink®**, это бесплатное приложение позволит Вам сохранять информацию о сессиях инверсии, отслеживать изменения уровня боли, получать напоминания о необходимости провести сессию, а также доступ к поддержке производителя. Просканируйте QR код и установите приложение **TeeterLink®** на свой смартфон!

**Скачайте**



**TeeterLink®**

## Инструкция по сборке

Важные инструкции по безопасности .....	1
Список запчастей в комплекте .....	2
Ознакомление с инверсионным столом.....	3
Предупреждающие этикетки и технические характеристики изделия .....	4
Перед началом сборки .....	5
Сборка.....	6-12
Проверка правильности сборки .....	13
Подготовка к инверсии .....	14

## Руководство пользователя (прилагается к оборудованию)

Важные инструкции по безопасности .....	1
Настройка .....	2
Подготовка к инверсии.....	3 – 4
Инверсия .....	4 – 5
Хранение и уход .....	5
Получите максимум от своего Teeter .....	6

**Прежде чем приступить к сборке:** Перед началом сборки просмотрите все этапы сборки и прочитайте все меры предосторожности. Тщательно соблюдайте инструкции по сборке и следуйте указаниям из руководства пользователя, чтобы обеспечить безопасность и целостность продукта.

## **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА**



**ВНИМАНИЕ!**

#### **ОТКАЗ ОТ СЛЕДОВАНИЯ ИНСТРУКЦИЯМ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ СМЕРТИ.**

Чтобы сократить вероятность получения травмы:

- Прочитайте все инструкции, просмотрите другие сопроводительные документы и осмотрите оборудование перед использованием инверсионного стола. Вы несете ответственность за ознакомление с правильным использованием этого оборудования и рисками, которые могут возникнуть в процессе инверсии, если вы не будете следовать инструкциям, например, падение на голову или шею, защемление, выход из строя оборудования или усугубление ранее существовавшего медицинского состояния. Ответственность за то, чтобы все пользователи продукта были полностью проинформированы о правильном использовании оборудования и обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ продукт без консультации с лечащим врачом.** Инверсия противопоказана при любых заболеваниях или состояниях здоровья, которые могут усугубиться из-за повышения артериального давления, внутричерепного давления или механического напряжения в перевернутом положении или которые могут повлиять на вашу способность взаимодействовать с оборудованием. Это может включать в себя как травму или заболевание, так и побочные эффекты любого лекарственного средства или добавки (прописанной или употребляемой без рецепта). **Конкретные условия могут включать, но не ограничиваться:**
  - Любыми неврологическим или иным состояниями, которое приводит к необъяснимому покалыванию, слабости или невропатии, судорогам, расстройству сна, предобморочному состоянию, головокружению, дезориентации или усталости, или влияет на силу, подвижность, бдительность или когнитивные способности;
  - Любым заболеванием головного мозга, таким как травма, наличие в анамнезе: внутричерепного кровотечения, риска инсульта или апоплексии, сильные головные боли;
  - Любыми заболеваниями сердца или системы кровообращения, таких как высокое кровяное давление, гипертония, повышенный риск развития инсульта или употребление антикоагулянтов (включая высокие дозы аспирина);
  - Любыми состояниями или травма опорно-двигательного аппарата, скелета или спинного мозга, такими как значительное искривление позвоночника, сильные отеки суставов, остеопороз, переломы, вывихи, медуллярные штифты или хирургически имплантированные ортопедические опоры;
  - Любыми состояниями глаз, ушей, носа или вестибулярного аппарата, такими как травма, отслоение сетчатки, глаукома, зрительная гипертония, хронический синусит, заболевание среднего или внутреннего уха, учащение или головокружение;
  - Такими состояниями пищеварительной и выделительной систем, как тяжелый кислотный рефлюкс, хиатальная или другие виды грыж, заболевания желчного пузыря или почек;
  - Любыми состояниями, в которых физические упражнения специально ограничены или запрещены врачом, например, беременность, ожирение или восстановительный период после недавней операции.
- Перед использованием оборудования **ВСЕГДА** необходимо проверять, что система фиксации голеностопного сустава правильно отрегулирована и ваши лодыжки надежно закреплены. **КАЖДЫЙ РАЗ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОСМАТРИВАЙТЕ И ТЕСТИРУЙТЕ** плотность прилегания системы фиксации голеностопного сустава.
- **ВСЕГДА** надевайте и тщательно зашнуровывайте обувь. Для инверсии подойдет обувь на плоской подошве, например обувь для тенниса.
- **НЕ** надевайте обувь, которая может помешать системе фиксации голеностопного сустава, например туфли на толстой подошве, ботинки, высокие кеды или кроссовки, выступающие над лодыжкой.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** инверсионный стол, пока он не будет правильно отрегулирован в соответствии с Вашим ростом и весом. Неправильно отрегулированный стол может перевертываться слишком быстро, или вызвать затруднение с возвратом в вертикальное положение. Новым пользователям, а также пользователям с физическими или умственными недостатками, потребуется помощь страхующего наблюдателя. Перед каждым использованием необходимо убедиться, что стол отрегулирован в соответствии с вашим ростом и весом.
- Для возвращения в вертикальное положение **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** сесть или поднять голову. Вместо этого согните ноги в коленях и пододвиньте свое тело к основанию инверсионного стола, таким образом, вы измените распределение веса. В случае использования блокировки в полностью инвертированном положении, пожалуйста, следуйте инструкциям по снятию блокировки, прежде чем вернуться в вертикальное положение.
- **НЕ** следует продолжать использовать оборудование, если вы чувствуете боль, или у вас возникло головокружение из-за инверсии. Немедленно вернитесь в вертикальное положение для восстановления и прекратите сессию.
- **НЕ** используйте оборудование, если ваш рост больше 6 футов 6 дюймов (198 см) или ваш вес превышает 300 фунтов. (136 кг). Может произойти отказ конструкции, и вы ударитесь головой / шеей об пол во время инверсии.
- **НЕ** позволяйте детям пользоваться этим оборудованием. Держите детей, наблюдателей и домашних животных в отдалении от стола во время использования. Инверсионный стол предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, **ТОЛЬКО ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ И КОНТРОЛЕМ** лиц, ответственных за их безопасность.
- **НЕ** храните инверсионный стол в вертикальном положении, если в доме есть дети. Сложите и положите стол на пол. **НЕ** храните на улице.
- **НЕ** роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия стола. Не допускайте попадания частей тела, волос, свободной одежды и украшений на движущиеся части.
- Продукт **НЕЛЬЗЯ** ИСПОЛЬЗОВАТЬ в коммерческих, арендных или институциональных условиях. Этот продукт предназначен только для домашнего использования.
- **НЕ** используйте оборудование, находясь под воздействием наркотиков, алкоголя или лекарств, которые могут вызвать сонливость или дезориентацию.
- **ВСЕГДА** осматривайте оборудование перед использованием. Убедитесь, что все крепления надежны.
- **ВСЕГДА** заменяйте неисправные компоненты немедленно, или не используйте оборудование до окончания ремонта.
- **ВСЕГДА** размещайте оборудование на ровной поверхности вдали от воды или выступов, которые могут привести к случайному падению.

**СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ**

# Список запчастей в комплекте

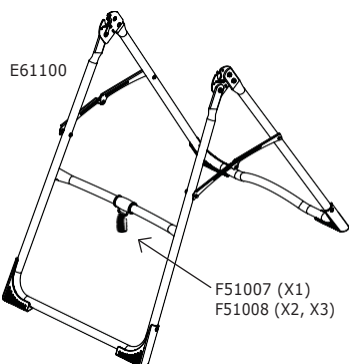
Детали различаются в зависимости от модели (в скобках указана модель стола) и показаны в масштабе. Чертежи оборудования есть в приложении внутри каждого комплекта оборудования.,

Артикул.	Наименование
<b>Набор для сборки А-образной рамы</b>	
E61100	А-образная рама
F51007	Крепежный фал для X1 А-образной рамы
F51008	Крепежный фал для X2, X3 А-обр. рамы А-Frame
<b>Рукоятки в сборе</b>	
E61500	Рукоятки Stretch Assist(2)(X1)
E61520	Рукоятки Stretch Max(2)(X2, X3)
HK1008	Монтажный набор
<b>Роликовый шарнир в сборе</b>	
F51064B	Роликовый шарнир (2)(X1)
TR1003B	Ролик. шарнир с рукоятками (2)(X2, X3)
<b>Ложе стола FitSpine™ в сборе</b>	
EX1300	Ложе стола FitSpine™
HK1010	Монтажный набор для ложа FitSpine™

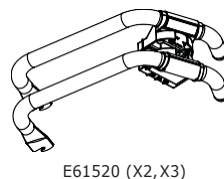
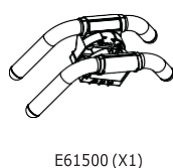
Артикул.	Наименование
<b>Основной вал в сборе</b>	
EX1600	Система фиксации лодыжки T-Pin (X1)
EX1630	Система фиксации лодыжки EZ-Reach™(X2)
EX1620	Система фиксации Deluxe EZ-Reach™ (X3)
<b>Дополнительные аксессуары</b>	
EX1800	Подушка для головы
<b>Инструменты для сборки</b>	
IA1149	5mm шестигранный ключ (1)
EP1128A	6mm шестигранный ключ (1)
F51088	Гаечный ключ(1)
<b>Документация по изделию</b>	
X1020	Ознакомител. DVD
X1130	Рук-во польз. (X1)
X1230	Рук-во польз. (X2)
X1330	Рук-во польз. (X3)

Прикреп. к А-обр. раме

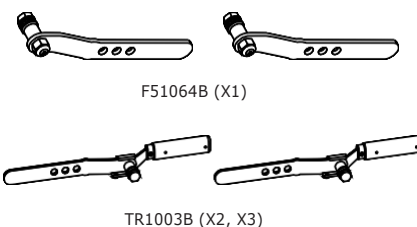
А-образная рама с крепежным фалом для страхующего ремня



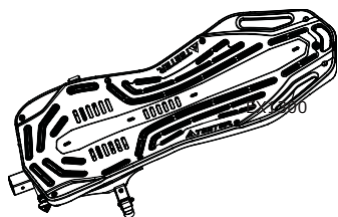
Рукоятки в сборе  
Использовать с монтажным набором (HK1008)



Роликовый шарнир в сборе

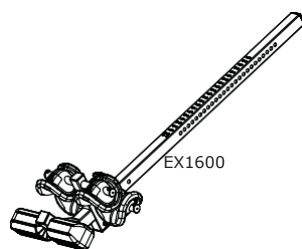


Ложе стола FitSpine™ в сборе

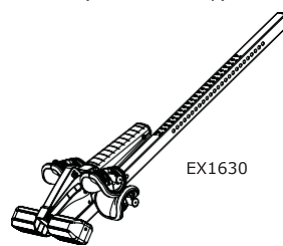


Основной вал в сборе

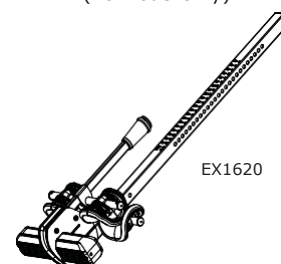
T-Pin  
Ankle Lock System  
(X1 Model Only)



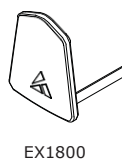
EZ-Reach™  
Ankle Lock System  
(X2 Model Only)



Deluxe EZ-Reach™  
Ankle Lock System  
(X3 Model Only)



Подушка для головы



Инструменты для сборки



5mm шестигр. ключ

IA1149



Гаечный ключ

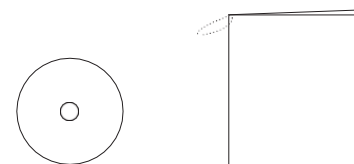
F51088



6mm шестигр. ключ

EP1128A

Документация по изделию



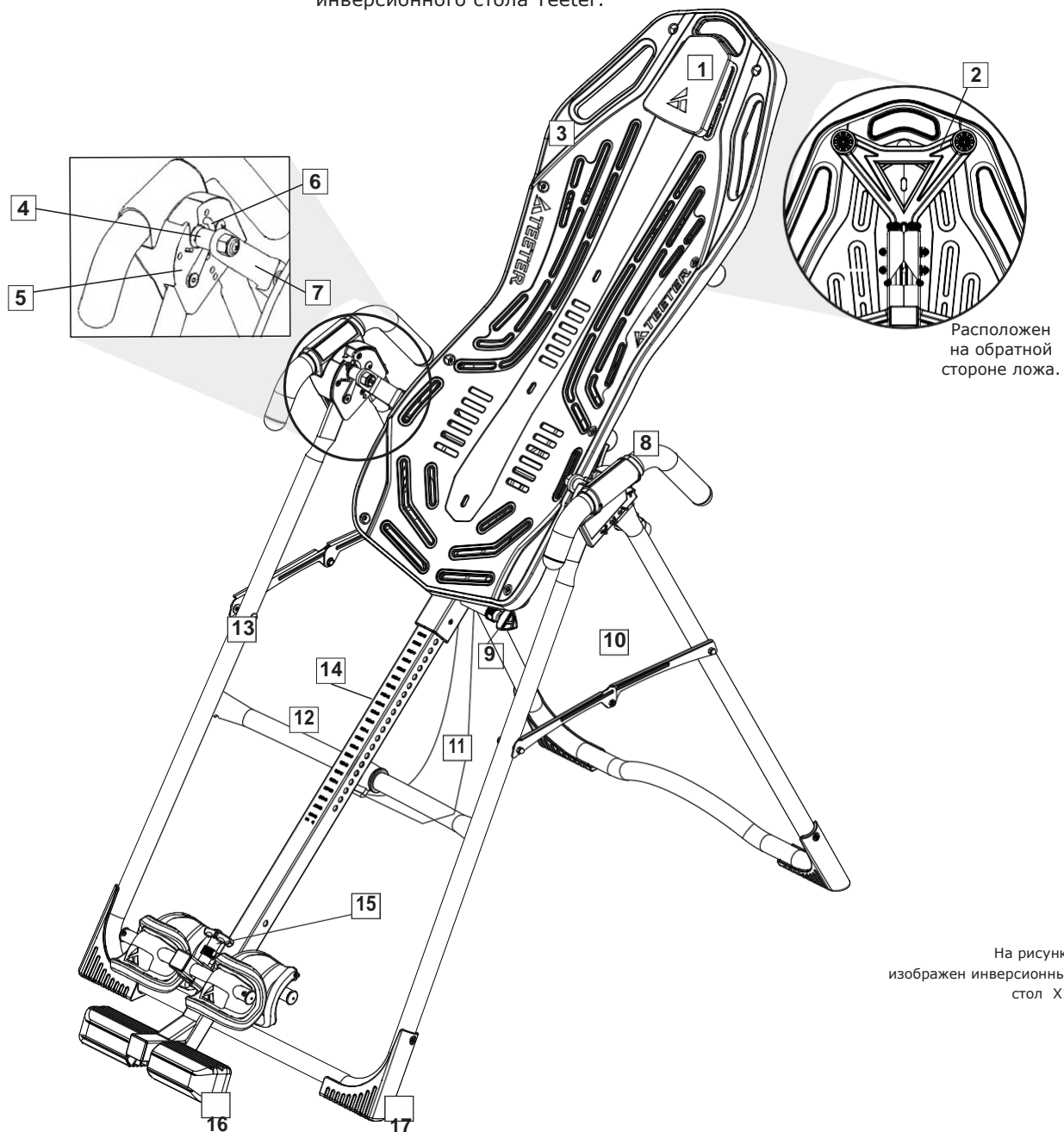
Ознакомительный DVD

X1020

Руководство  
X1130 (X1)  
X1230 (X2)  
X1330 (X3)

# Ознакомление с Вашим инверсионным столом

Прежде чем читать дальше, изучите рисунок ниже, чтобы ознакомиться с важными компонентами инверсионного стола Teeter.



Расположен на обратной стороне ложа.

На рисунке изображен инверсионный стол X1.

## Identifying Parts and Components

1	Подушка под голову	7	3-позиц. роликовый шарнир	13	A-образная рама
2	Верхняя опора	8	Рукоятки	14	Основной вал
3	Ложe стола FitSpine™	9	Штифт регулятора длины	15	Система фиксации лодыжек
4	Ось шарнира	10	Фиксатор жесткости	16	Подставка Comfort Dial™
5	Пластина шарнира	11	Фал страховочного ремня	17	Нескользящие ножки
6	Самозапирающийся крюк	12	Перекладина		

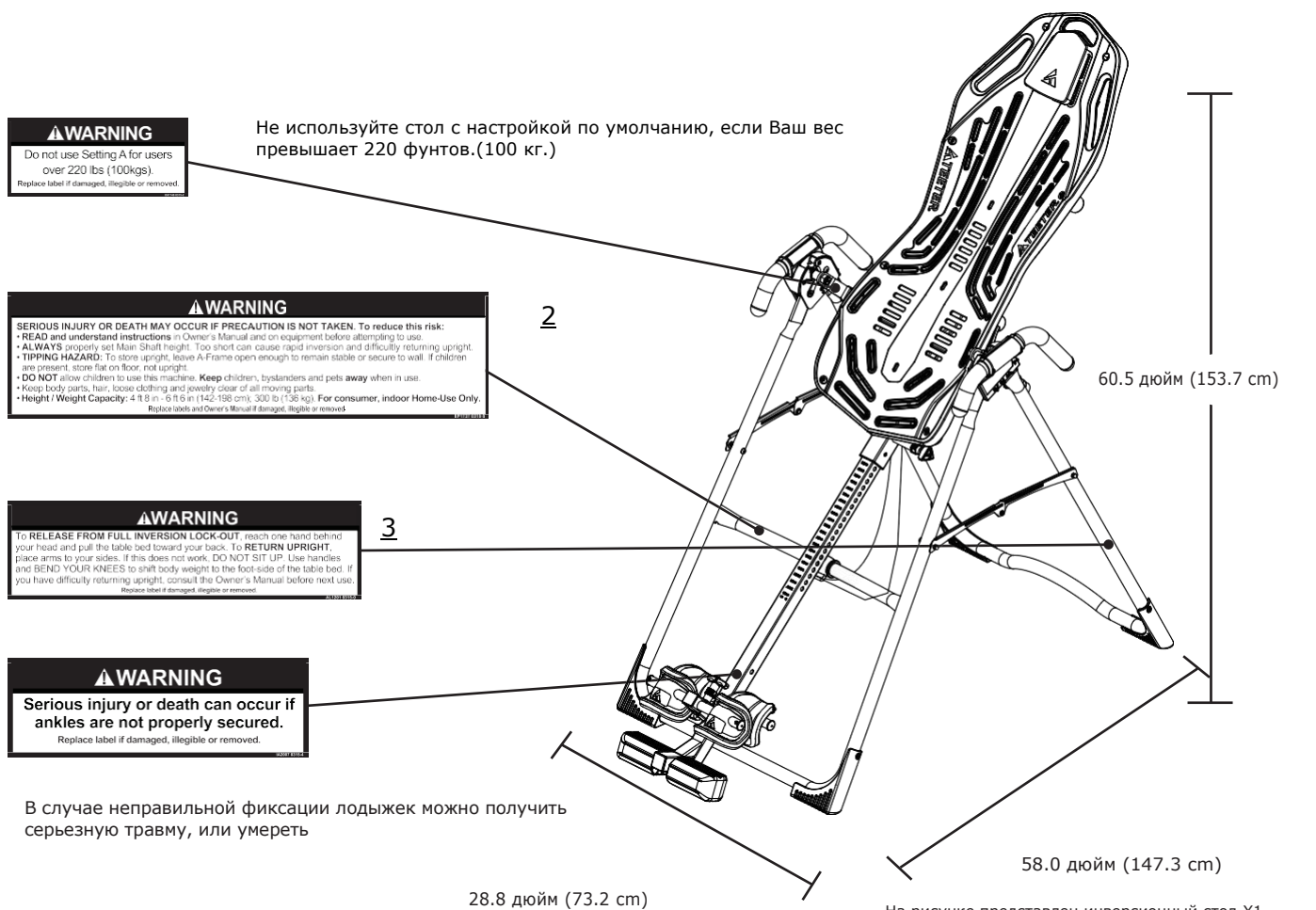


# Предупреждающие этикетки и технические характеристики изделия

**ВНИМАНИЕ:** Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми этикетками и вспомогательными материалами перед использованием инверсионного стола.

На этом чертеже показано расположение предупреждающих ярлыков на вашем столе. Если этикетка отсутствует, неразборчива или удалена, обратитесь в службу поддержки клиентов Teeter, чтобы запросить бесплатную замену этикетки.

Примечание: изображение этикеток и надписи не показаны в реальном размере.



В случае неправильной фиксации лодыжек можно получить серьезную травму, или умереть

На рисунке представлен инверсионный стол X1. Приобретенный Вами модель стола может отличаться.

**2** Отсутствие мер предосторожности, может повлечь серьезную травму, или смерть, чтобы снизить риск:

- Прочитайте инструкцию и руководство пользователя перед инверсией
- Отрегулируйте стол в соответствии с ростом.
- Существует опасность опрокидывания, поэтому убедитесь в стабильном положении при хранении, если у вас есть дети, то хранить в горизонтальном положении.
- Не позволяйте детям использовать оборудование, держите детей, наблюдателей и домашних животных в отдалении от стола во время использования.
- Не допускайте попадания частей тела, волос, свободной одежды и украшений на движущиеся части.
- Существует ограничение по росту- 198 см. и по весу- 136 кг. Только для домашнего использования.

**3** Для переверота поднимите одну руку, чтобы вернуться опустите ее вдоль тела. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СЕСТЬ! Вместо этого согните ноги в коленях и пододвиньте свое тело к основанию инверсионного стола, таким образом, вы измените распределение веса. В случае возникновения затруднений необходимо перед следующей инверсией перечитать руководство.

Размеры собранного стола в положении для хранения:

58.0 (Д) x 28.8 (Ш) x 60.5 in (B) (147.3 x 73.2 x 153.7 cm)

Размеры собранного стола в положении для использования:

81.0 (Д) x 28.8 (Ш) x 86.5 in (B) (205.7 x 73.2 x 219.7 cm)

Размер упаковки для хранения:

20.0 (Д) x 28.8 (Ш) x 66.0 in (B) (50.8 x 73.2 x 167.6 cm)

Вес: X1: 59.3 lb (26.9 кг) / X2: 64.4 lb (29.2 кг) / X3: 65.8 lb (29.8 кг)

# Перед началом сборки

## Распакуйте и подготовьте место для сборки

- По возможности, собирайте оборудование в месте, где вы собираетесь им пользоваться, или рядом с этим местом, чтобы избежать дополнительную транспортировку собранного стола.
- Распакуйте все детали и дополнительные материалы. Отложите в сторону упаковку и очистите рабочую зону.
- Найдите монтажные комплекты, упакованные с руководствами. Они помечены, чтобы не ошибиться в процессе сборки.
- На ознакомительном DVD представлена пошаговая инструкция как собрать Ваш стол. Отслеживание правильности сборки по DVD, который вы можете смотреть на компьютере, или телевизоре может оказаться очень полезным. Информация на DVD состоит из следующих разделов:
  - Сборка - Следуйте пошаговой инструкции по сборке Вашего инверсионного стола.
  - Регулировка - Настройте параметры стола под собственные нужды.
  - Как правильно подойти к инверсии – Научитесь, как правильно настроить баланс и плавность переворачивания стола, а также как вернуться в вертикальное положение.
  - Спуск с тренажера – Научитесь правильно спускаться со своего инверсионного стола.
  - Уход и хранение – Узнайте, как легко и компактно хранить Ваш инверсионный стол.
  - Аксессуары – Узнайте больше об аксессуарах для инверсионных столов Teeter.



- БОНУС тренировки для здоровой спины\*  
Получите инструкции по упражнениям, которые вы можете выполнять самостоятельно, чтобы укрепить спину и увеличить гибкость.

\*Не доступны на испанском и французском.

## Сделайте сборку еще проще с BILT.

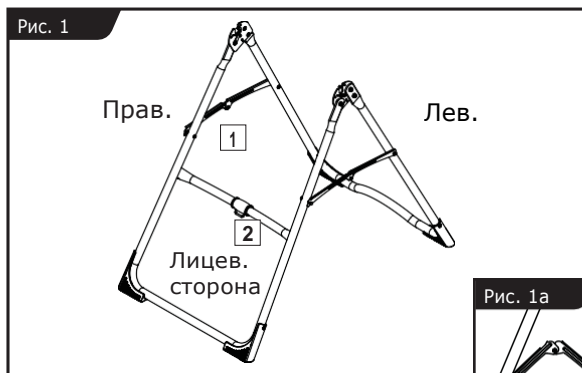


Для получения пошаговых трехмерных интерактивных инструкций загрузите BILT (БЕСПЛАТНОЕ мобильное приложение) на свой смартфон и следуйте инструкциям. Для того чтобы загрузить приложение BILT, отсканировав QR-код ниже, а затем найдите свою модель (Teeter LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9)!



## Этап ①

# Сборка А-образной рамы и установка рукояток (Модель X1)



1- Фикс. жестестк.

2- Переклад.



- Собирайте стол на ровной поверхности и расположите А-образную раму так, чтобы она стояла вертикально, а ножки устойчиво стояли на земле.

- Осторожно надавите на фиксаторы жесткости, чтобы убедиться, что они полностью развернулись и находятся в «заблокированном» положении (Рисунок 1).

- Найдите временные круглые стикеры для помощи А-образной рамы. ПРАВО(RIGHT), ЛЕВО(LEFT), ЛИЦЕВАЯ (FRONT) СТОРОНА указывают ваше положение при использовании оборудования, а не когда вы стоите лицом к нему. Эти стикеры могут быть легко удалены после завершения сборки.

- Найдите монтажный комплект для установки рукояток (НК1008).

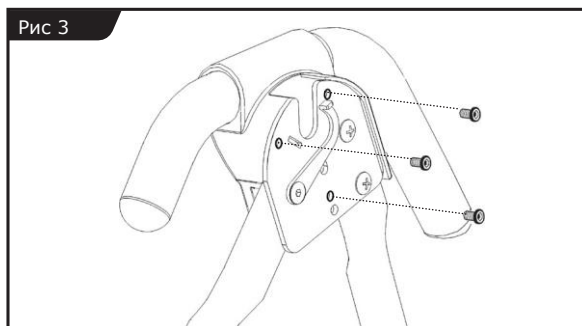
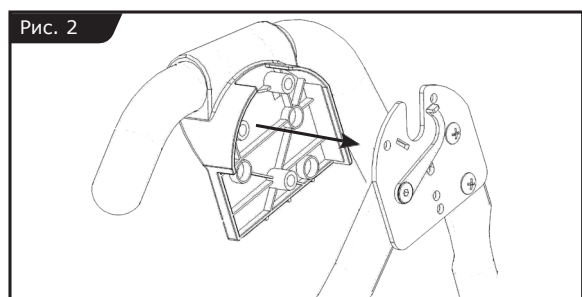
- Определите левую или правую рукоятки, помеченные рельефным L / R на внутренней стороне черной пластиковой части каждой рукоятки.

- Совместите черную пластиковую часть соответствующей рукоятки (левой / правой) по внешнему краю шарнирной пластины на А-образной раме (Рисунок 2).

- Вставьте и закрутите три винта с шестигранным ключом через шарнирную пластину в ручку (Рисунок 3).

- Повторите операцию для другой рукоятки, затяните винты 5mm шестигранным ключом, который идет в комплекте, постарайтесь не затягивать слишком сильно.

- Перейдите на страницу 8 для продолжения сборки.

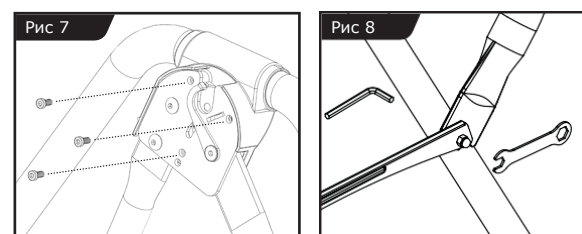
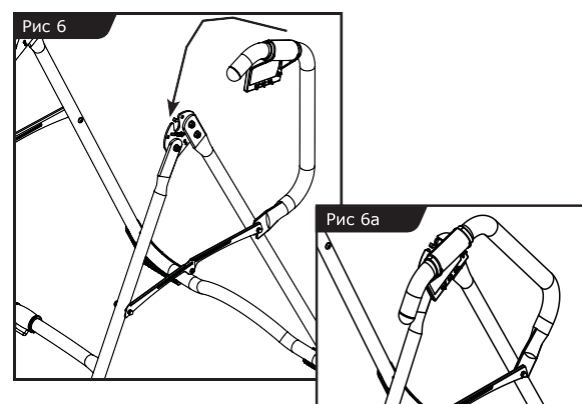
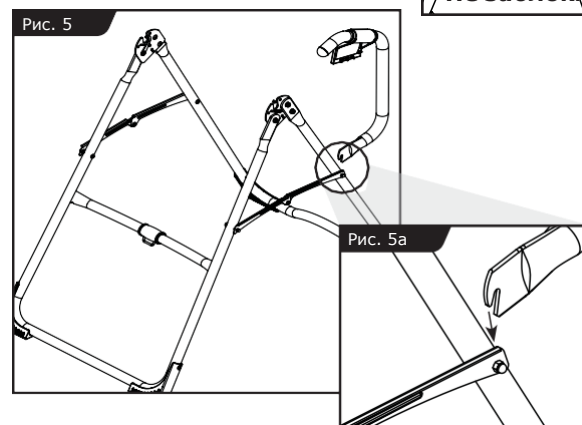
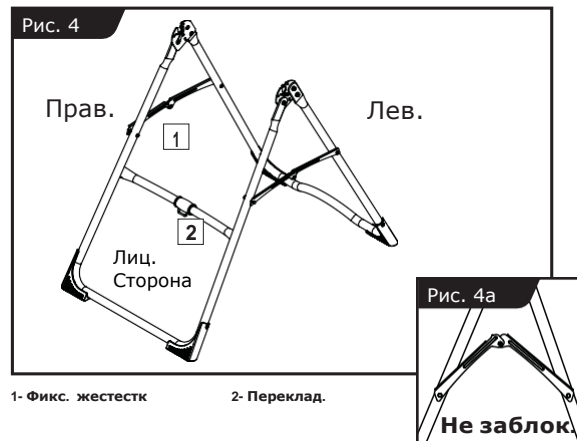




## Этап ①

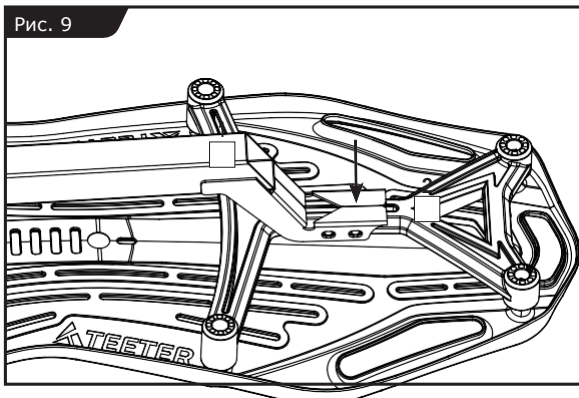
Сборка А-образной рамы и установка рукояток  
(Модели X2 и X3)

- Собирайте стол на ровной поверхности и расположите А-образную раму так, чтобы она стояла вертикально, а ножки устойчиво стояли на земле.
- Осторожно надавите на фиксаторы жесткости, чтобы убедиться, что они полностью развернулись и находятся в «заблокированном» положении (Рисунок 4).
- Look for temporary circular assembly assistance labels on the A-Frame. **RIGHT, LEFT, FRONT,** and **REAR** indicate your position while using the equipment, not facing it. These labels can be removed easily upon completion of assembly.
- Найдите монтажный комплект для установки рукояток (НК1008).
- Определите левую или правую рукоятки, помеченные рельефным L / R на внутренней стороне черной пластиковой части каждой рукоятки.
- Найдите временные круглые стикеры для помощи А-образной рамы. ПРАВО(RIGHT), ЛЕВО(LEFT), ЛИЦЕВАЯ (FRONT) СТОРОНА указывают ваше положение при использовании оборудования, а не когда вы стоите лицом к нему. Эти стикеры могут быть легко удалены после завершения сборки.
- Совместите черную пластиковую часть соответствующей рукоятки (левой / правой) по внешнему краю шарнирной пластины на А-образной раме (Рисунок 6 и 6а).
- Вставьте и закрутите три винта с шестигранным ключом через шарнирную пластину в ручку (Рисунок 7).
- Повторите операцию для другой рукоятки, затяните винты 5mm шестигранным ключом, который идет в комплекте, постарайтесь не затягивать слишком сильно. (рисунок 8)

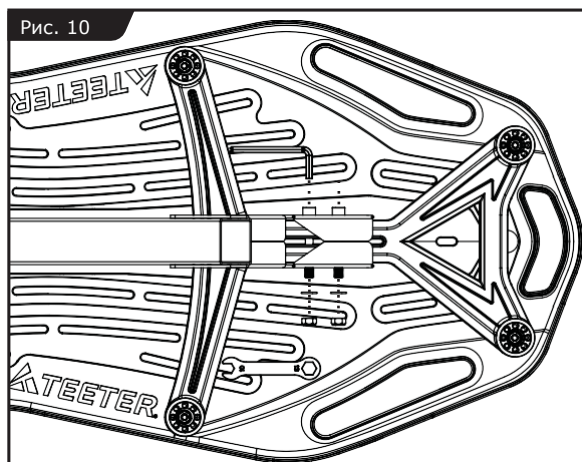


## Этап ②

### Сборка ложа инверсионного стола



- Найдите монтажный комплект для сборки ложа инверсионного стола (НК1010).
- Положите ложе инверсионного стола на пол лицевой стороной вниз и надавите на опорную балку, чтобы два отверстия равномерно совпали с отверстиями в основании верхних опорных кронштейнов (Рисунок 9). Возможно, вам придется приложить дополнительное усилие, чтобы опорная балка скользила по резиновым прокладкам.
- Поместите болты в образовавшиеся отверстия (рисунок 10).
- Наденьте шайбу и гайку на каждый болт и затяните вручную.
- Используя 6мм шестигранный ключ и гаечный ключ затяните гайки на болтах.



## Этап ③

## Установка роликового шарнира на ложе стола

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые модели инверсионных столов поставляются с дополнительными рукоятками, предварительно смонтированными на роликовых шарнирах. Инструкции по сборке, приведенные ниже, подходят и для них.

- Внимательно ознакомьтесь с устройством трехпозиционного роликового шарнира. (Рисунок 11).

**ВАЖНО!**

Никогда не разбирайте ось качания шарнира. ВСЕГДА устанавливайте 3-позиционный роликовый шарнир в том же направлении, что и метка стрелки, расположенная внутри флажкового замка, для правильной сборки.

- Для упрощения процесса сборки прижмите опору стола к перекладине передней части А-образной рамы. (Рисунок 12).

- Откройте и удерживайте флажковый замок с одной стороны ложа стола. (Рисунок 13).

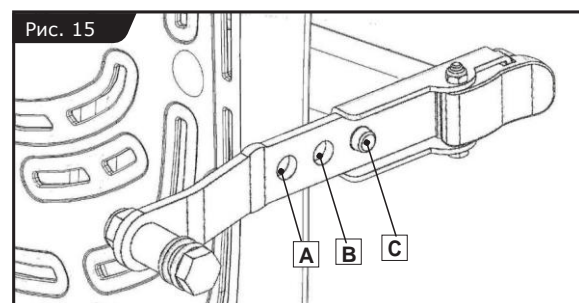
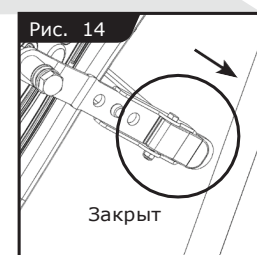
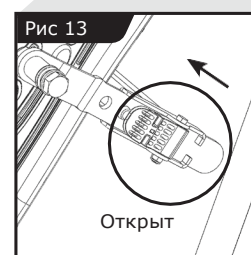
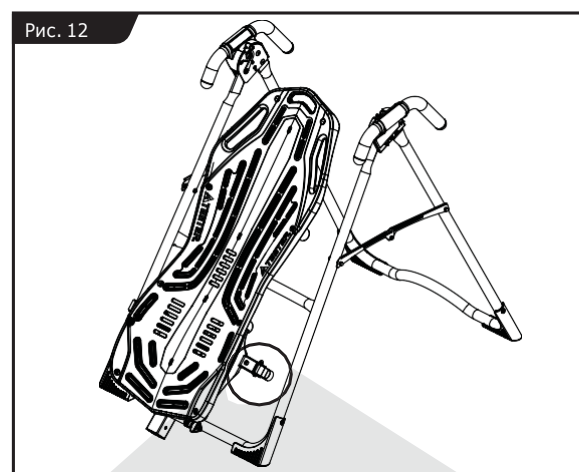
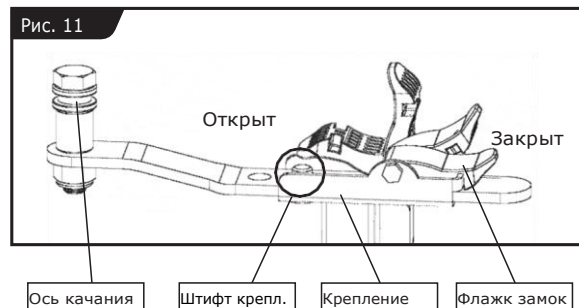
Другой рукой возьмитесь между осью качания шарнира и креплением. Ось качания шарнира должна «смотреть» наружу (от ложа стола), сдвиньте нижнюю часть шарнира.

СОВЕТ: Убедитесь, что флажковый замок полностью открыт при установке шарнира, иначе это осложнит сборку.

- Установите штифт крепления в одно из отверстий для крепления. На Рисунок 14 Вы можете увидеть штифт установлен в положение «С».

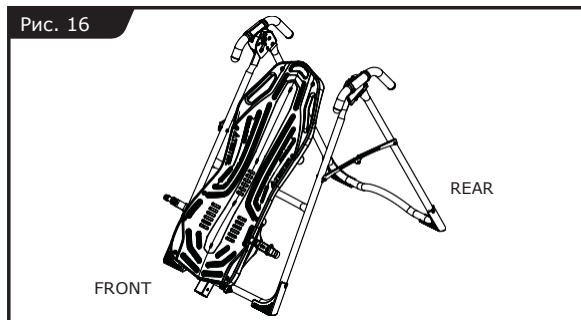
ПРИМЕЧАНИЕ: Для выбора, подходящего Вам положения обратитесь к руководству пользователя. Если мы не уверены, какое положение подойдет именно Вам, то лучше всего начать с положения «С».

- Закройте флажковый замок (Рисунок 14) чтобы зафиксировать положение кронштейна.
- Повторите операцию для другой стороны. Важно чтобы положения креплений на обеих сторонах совпадали.



## Этап ④

### Установка ложа на А-образную раму



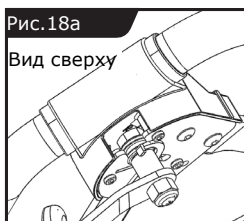
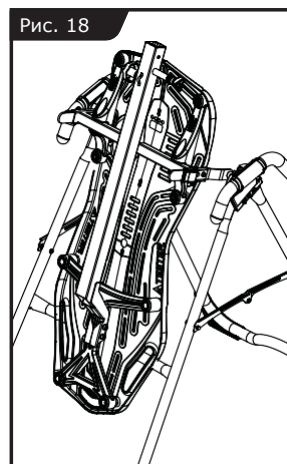
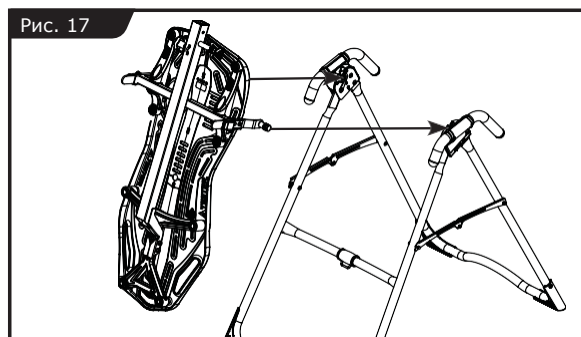
- Поверните А-образную раму к себе лицевой стороной, на ней расположена перекладина (Рисунок 16).

- Возьмитесь за оба роликовых шарнира прямо над флажковым замком и поднимите ложе стола. Дайте верхней части ложа перевернуться вниз, чтобы задняя часть ложа теперь была обращена к вам, а верхняя часть ложа находилась лицевой стороной к перекладине (Рисунок 17).

- Поместите каждую ось качания роликового шарнира в шарнирные пластины А-образной рамы по одной стороне (Рисунок 18). Самоблокирующиеся крюки позволяют осям качания войти в паз шарнирной пластины, а затем автоматически защелкнутся вокруг оси шарнира.

**СОВЕТ:** Возможно, вам придется немного нажать на шарнирную пластину, чтобы зафиксировать вторую ось качания.

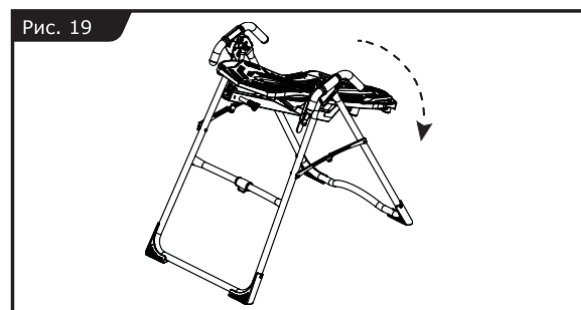
- Убедитесь, что каждая ось качания шарнира находится у основания прорези в шарнирной плите и что самоблокирующиеся крюки закрыты на обоих осях качания. (Рисунки 18a и 18b).



### ВАЖНО!

Если самозапирающиеся крюки не закроются на обеих осях качания шарниров, это свидетельствует о неправильной сборке и, если это не исправить, это может привести к серьезным травмам или смерти!

Переверните ложе инверсионного стола в положение использования (Рисунок 19). Убедитесь, что он вращается плавно. Обратите внимание на изображение А на странице 12 данной инструкции, чтобы убедиться в правильности сборки.



## Этап ⑤

# Установка основного вала с системой фиксации ног

- Основной вал вашего инверсионного стола может отличаться от показанного на рисунках, однако это не повлияет на процесс сборки, инструкции останутся прежними.
- Возьмите вал в левую руку, поверните ее к себе лицевой стороной, чтобы отметки высоты были направлены вверх. Вставьте конец основного вала в специальное отверстие в основании ложа (Рисунок 20).

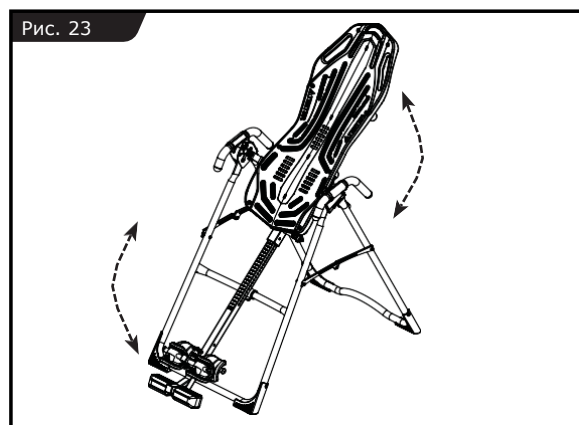
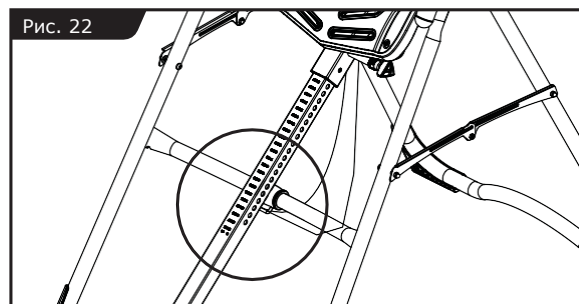
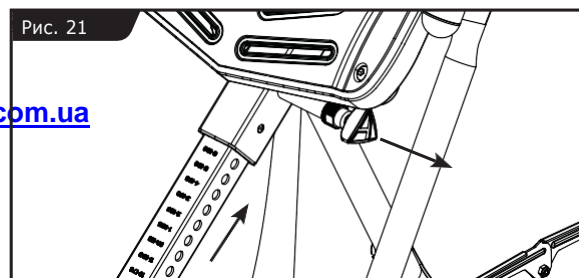
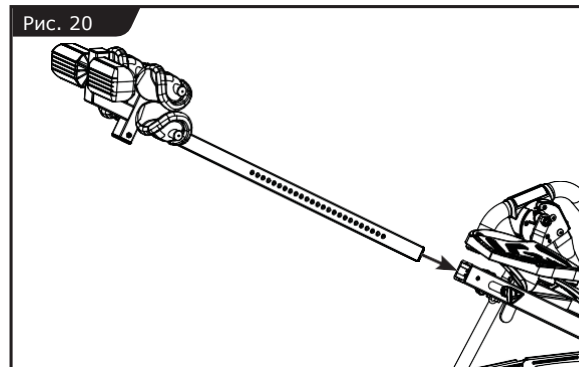
Правой рукой вытяните стопорный штифт селектора высоты (Рисунок 21), чтобы позволить основному валу глубже войти в основание ложа, этот штифт служит для регулировки стола под рост пользователя. Обратитесь к руководству пользователя для получения дополнительной информации о выборе настроек под рост пользователя.

- Основной вал ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ НАД ПЕРЕКЛАДИНОЙ А-образной рамы (Рисунок 22)..

- **ВАЖНО:** Перекладина предотвращает [info@fitnessdom.com.ua](mailto:info@fitnessdom.com.ua) инверсионного стола, когда пользователь фиксирует лодыжки. Если основной вал не опирается на перекладину, как показано на рисунке 22, то вал был неправильно установлен на А-образную раму.

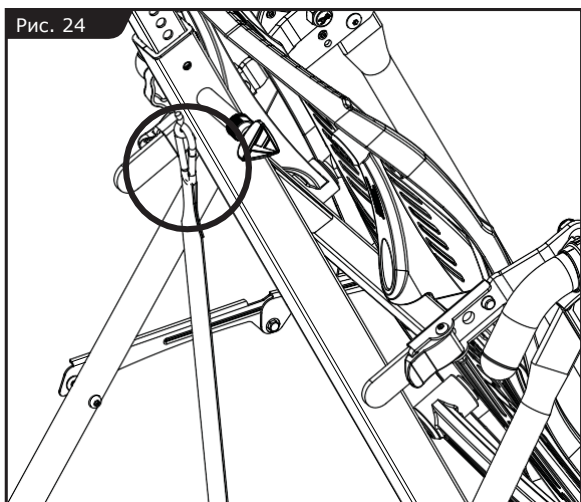
Перед использованием обратите внимание на рисунок В на странице 12 данной инструкции, если стол собран неправильно, то это **ОБЯЗАТЕЛЬНО** НУЖНО ИСПРАВИТЬ ДО начала использования стола.

- Протестируйте рукой инверсионный стол на предмет плавного и равномерного переворачивания (Рисунок 23) и обязательно убедитесь, что все крепежные элементы надежно закреплены.



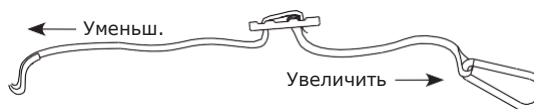
## Этап ⑥

# Установка страховочного ремня и подушки для головы

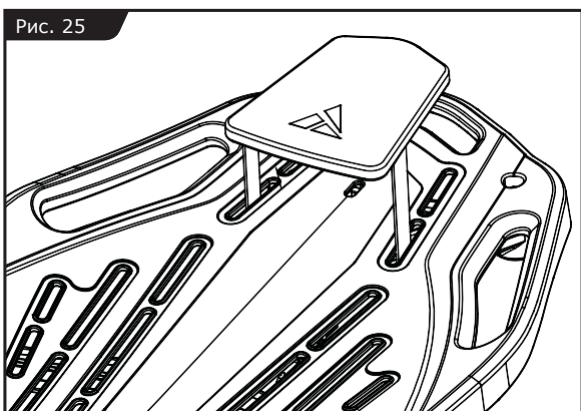


### Установка страховочного ремня

- Фал со страховочным ремнем уже установлен на A-образной раме.
- Разверните регулируемый страховочный трос и закрепите его на специальной V-образной планке на нижней стороне ложа инверсионного стола (Рисунок 24).
- Сдвиньте пряжку, чтобы удлинить или укоротить ремень в зависимости от желаемого максимального угла инверсии.



Некоторые модели инверсионных столов могут поставляться с ремнем EZ-Angle Tether, на нем цветовой кодировкой обозначены углы инверсии: 20 ° (ЗЕЛЕНЫЙ), 40 ° (ОРАНЖЕВЫЙ) или 60 ° (КРАСНЫЙ). Просто сдвиньте пряжку так, чтобы ее центр находился на желаемом цветовом обозначении угла инверсии.



### Установка подушки для головы (опционально)

- Некоторые модели поставляются с подушкой для головы. Закрепите ее с помощью липучек через отверстия в ложе инверсионного стола (Рисунок 25). Вы можете настроить положение подушки в зависимости от ваших предпочтений.



## Проверка правильности сборки

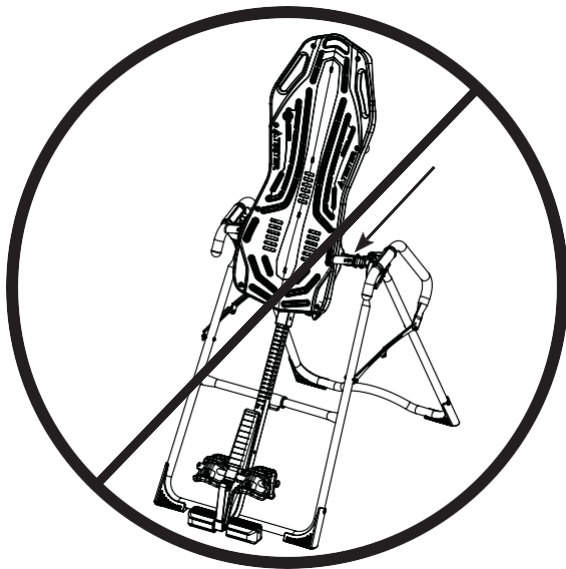
### ВАЖНО!

Если Ваш инверсионный стол после сборки выглядит, как на одном из рисунков ниже, то это значит, что Вы ошиблись при сборке. Использование неправильно собранного инверсионного стола может повлечь травму и ли смерть!

#### Рисунок А

Вернитесь к 3-ему этапу инструкции по сборке.

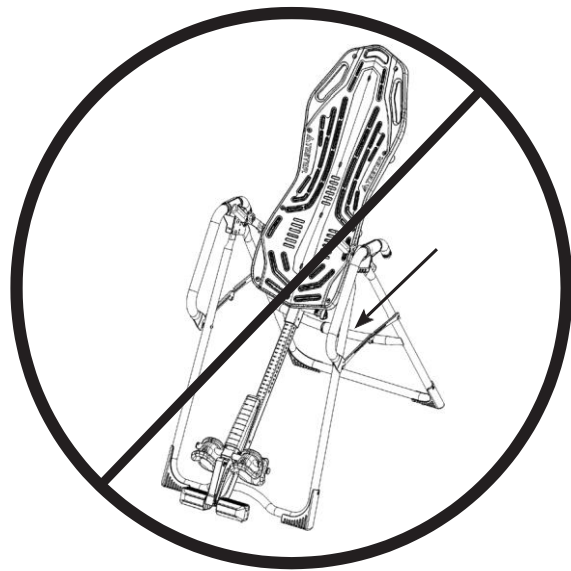
На рисунке продемонстрировано, что шарниры были установлены «вверх ногами», это необходимо исправить.



#### Рисунок В

Вернитесь к 4-ому этапу инструкции по сборке.

На рисунке продемонстрировано, что ложе стола было установлено на неправильной стороне А-образной рамы, главный вал не опирается на перекладину, это необходимо исправить.



## Перед инверсией

Рис. 26

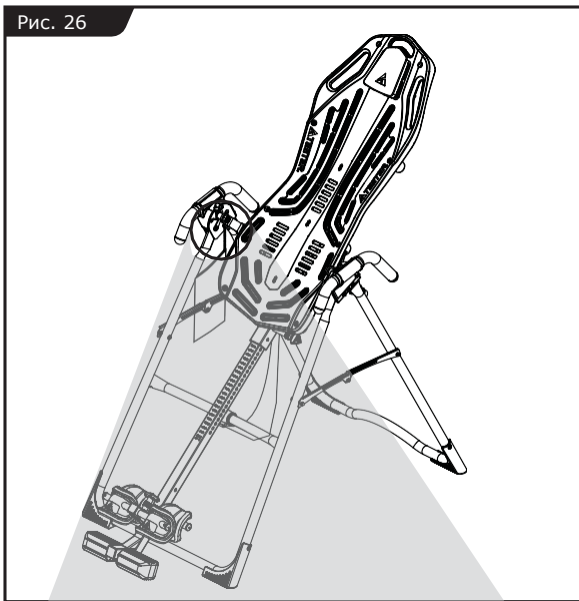
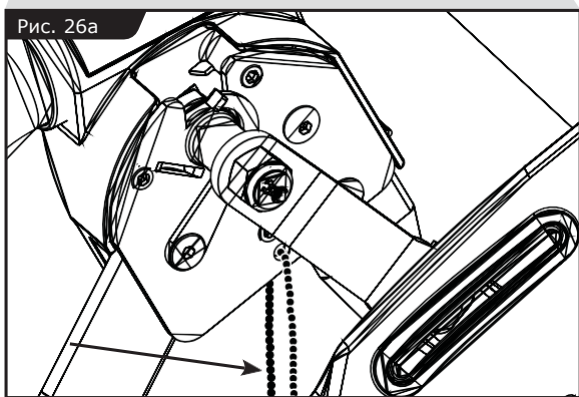


Рис. 26а



### Убедитесь, что руководство пользователя прилагается к столу

Руководство пользователя содержит важную информацию о том, как пользоваться инверсионным столом Teeter, в том числе о том, как персонализировать пользовательские настройки, как правильно блокировать и разблокировать систему фиксации голеностопного сустава, а также проверить и отрегулировать вращение стола.

- Если оно еще не прикреплено, проденьте металлическую цепочку, входящую в комплект поставки, через специальное отверстие в верхнем углу руководства пользователя.
- Закрепите цепочку через указанное отверстие в ручке (Рисунки 26 и 26а). Позвольте руководству пользователя свободно висеть на внешней стороне А-образной рамы, чтобы оно не мешало инверсии.

**ВАЖНО:** После установки руководства пользователя на инверсионный стол НЕ снимайте его. Оно должно постоянно оставаться прикрепленным к инверсионному столу, чтобы служить справочной информацией для всех пользователей в отношении правильной настройки и использования оборудования.

### **ВАЖНО!**

Внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед использованием инверсионного стола Teeter. Неправильные настройки могут привести к серьезным травмам или смерти!

### Обязательно посмотрите DVD, который прилагается к инверсионному столу

Ознакомительный DVD-диск является полезным дополнением к Руководству пользователя, содержащим простые инструкции по настройке стола для конкретного пользователя, хранению и обслуживанию, а также упражнениям, которые вы можете выполнять с помощью своего инверсионного стола Teeter.

### Скачайте приложение TeeterLink®

Получите больше от своих сеансов инверсии, загрузив приложение TeeterLink® на свой смартфон, чтобы отслеживать частоту использования, уровень боли, получать напоминания и индивидуальные рекомендации, а также получить доступ к поддержке и многое другое! Сканируйте QR- код или ищите TeeterLink® в вашем магазине приложений!



Если у вас возникли проблемы со сборкой оборудования или возникли вопросы по его использованию, обратитесь в службу поддержки.

США: 800-847-0143 или [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

Россия: [sales@fitnessdom.ru](mailto:sales@fitnessdom.ru)

Остальной мир: [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)



Любая модификация оборудования повлечет аннулирование сертификата UL.

Устройства для декомпрессии Teeter - это многоразовые устройства для домашнего использования, предназначенные для обеспечения вытягивания позвоночника при растяжении параспинальных мышц и мягких тканей.

Устройства обеспечивают тягу без электропитания и предназначены для использования взрослыми.

Использование устройств для декомпрессии Teeter показано при следующих состояниях: боль в спине, мышечное напряжение, дегенеративное заболевание диска, дегенеративное заболевание позвоночника, стеноз позвоночного канала, грыжа межпозвоночного диска, искривление позвоночника из-за напряженных мышц, ишиас, мышечный спазм и фазовый синдром.

Применяются патенты США и других стран. Название и логотип Teeter являются зарегистрированными товарными знаками. Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. © COPYRIGHT 2019 Teeter. International Law Prohibits Any Copying. LX1040 0119-2

США: Teeter  
9713 233rd Avenue East  
Bonney Lake, WA 98391  
Телефон: 800-847-0143  
Факс: 800-847-0188  
Сайт/ почта:  
[teeter.com](http://teeter.com) | [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

Остальной мир: Teeter International,  
Ltd. Gor-Ray House  
758 Great Cambridge Rd Enfield  
Middlesex EN1 3GN United Kingdom  
Сайт/почта: [teeterintl.com](http://teeterintl.com) |  
[info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)



РФ и Казахстан: ООО «ФИТНЕС ДОМ»  
Физ. адрес: 117335, Москва, Нахимовский  
проспект, д. 56  
Юр. адрес: 117997, Москва, ул.  
Вавилова, д.69/75, оф.334  
Тел./Факс: +7 (495) 956-50-00,  
+7 (495) 956-50-01  
Сайт/почта: <http://hang-ups.ru/> | [sales@fitnessdom.ru](mailto:sales@fitnessdom.ru)

Украина: МФИТНЕС  
Адрес: 04070, Украина, г. Киев, ул.  
Борисоглебская, 17/1  
Телефон: +38 (044) 501-60-01  
Факс: +38 (044) 502-15-85  
Сайт/ почта:  
<https://www.teeter.com.ua/> |  
[info@fitnessdom.com.ua](mailto:info@fitnessdom.com.ua)