

Inverzní stůl

Výr. Číslo 1516



Obsah:

Všeobecné pokyny
Předtím než začnete
seznam dílů
nákres
bezpečnostní upozornění
příručka

▲ Upozornění:

Před zahájením cvičení na tomto produktu si důkladně přečtěte tuto příručku.

Maximální zatížení tohoto produktu je 136 kg.

Bezpečnostní opatření

Tento inverzní stůl byl navržen a postaven pro optimální bezpečnost. Nicméně určitá opatření platí vždy, když budete trénovat na cvičebním zařízení. Ujistěte se, že si přečtete celý návod před montáží a provozem tohoto zařízení. Dodržujte prosím následující bezpečnostní pokyny:

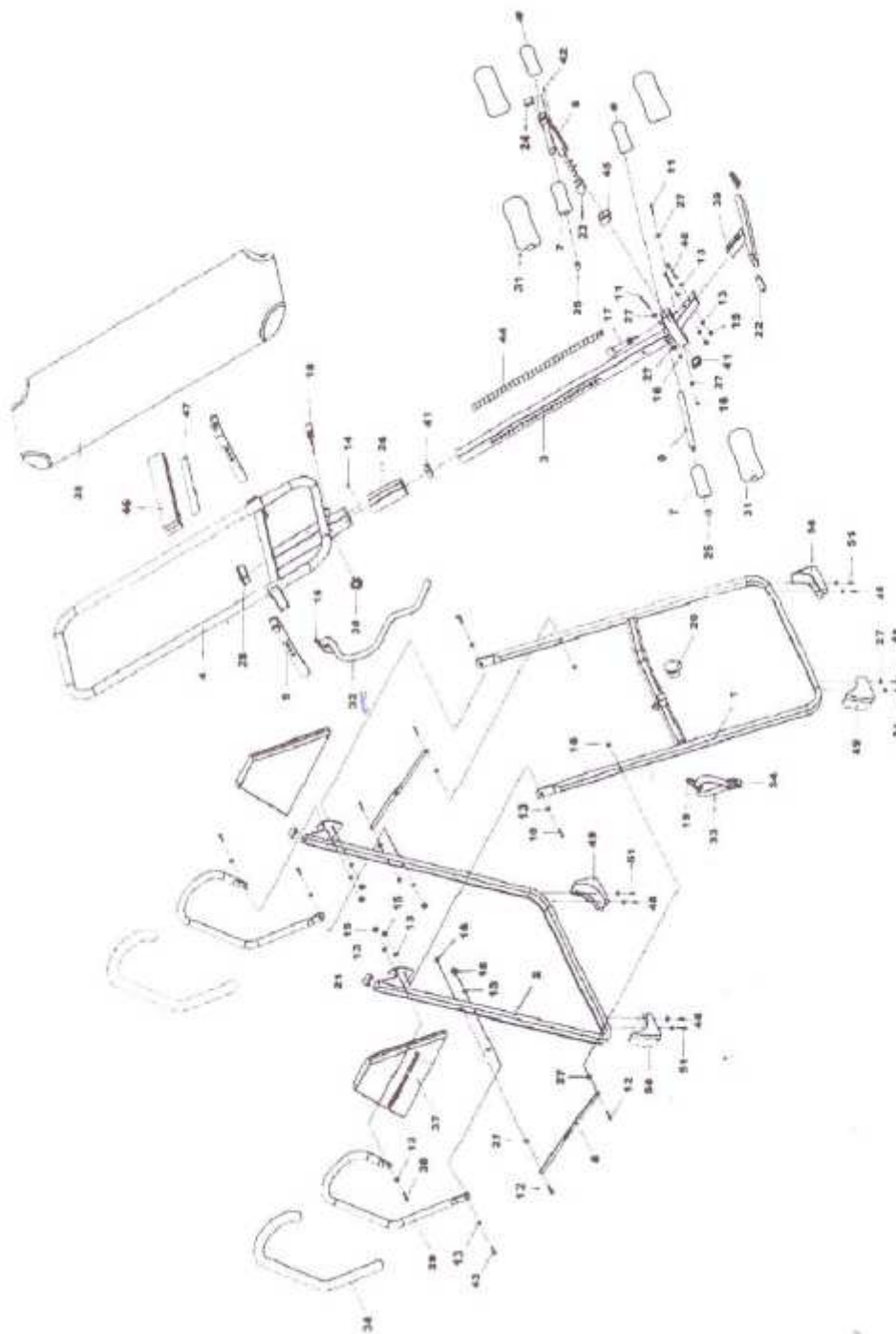
1. Poradte se se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým pracovníkem před použitím tohoto inverzního stolu.
2. Při používání tohoto cvičebního zařízení noste správný cvičební oděv.
3. Pokud máte pocit slabosti nebo závratí při provozu zařízení, ihned přestaňte se cvičením. Měli byste také přestat s cvičením pokud budete pociťovat bolest nebo tlak.
4. Udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení během cvičení.
5. Toto zařízení může používat pouze jeden cvičící.
6. Než začnete zařízení používat ujistěte se, zda je správně sestaveno. Před použitím tohoto zařízení se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou utaženy.
7. Nepracujte s tímto či jiným cvičebním zařízením, pokud je poškozeno.
8. Sledujte vaše tělo a cvičte pomalu, pokud máte závratě znamená to, že cvičíte příliš rychle. Nedoporučuje se cvičit hned po jídle. Třeba chvíli počkat. Pokud je vám nevolno, nebo těžko od žaludku, ihned přestaňte se cvičením.
9. Vždy používejte toto zařízení na hladkém a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku nebo v blízkosti vody.
10. Udržujte ruce a nohy v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Nevkládejte žádné předměty do jakýchkoli otvorů.
11. Udržujte volné oblečení a šperky daleko od pohybujících se částí.

Upozornění:

Před použitím tohoto zařízení byste se měli poradit se svým osobním lékařem, abyste zjistili, zda je toto inverzní zařízení vhodné pro vás. Nepoužívejte toto zařízení bez souhlasu vašeho lékaře. Nepoužívejte toto zařízení, pokud máte některý z následujících stavů nebo onemocnění:

- Extrémní obezita
- Glaukom, odchlípení sítnice nebo zánět spojivek
- Těhotenství
- Poranění míchy, mozková skleróza, nebo akutní otok kloubů
- Infekce středního ucha
- Vysoký krevní tlak, hypertenze, nedávná cévní mozková příhoda nebo tranzitorní ischemická ataka
- Srdeční nebo oběhové poruchy, pro které se léčíte
- Hiatus kýly nebo břišní kýla
- Kostní nedostatky, včetně osteoporózy, nezhojené zlomeniny, modulární kolíky, nebo chirurgicky implantované ortopedické pomůcky
- Použití antikoagulantů, včetně aspirinu ve vysokých dávkách

Nákres:



Seznam dílů:

Číslo	Popis	Množství
1.	Přední U- rám	1
2.	Zadní U - rám	1
3.	Nastavitelné rameno	1
4.	Tabulový rám	1
5.	Otoční rameno	2
6.	Nastavitelný upínací rám	1
7.	Patový podpůrný držák	4
8.	skládací rameno	2
9.	Tyč	1
10.	Šestihranná šroub 8*25mm (15mm)	2
11.	Šestihranná šroub 6*47	2
12.	Šroub philips 6*32	4
13.	Podložka M8	16
14.	Okrouhlá deska	1
15.	Poistná matice M8	8
16.	Poistná matice M6	6
17.	Malý napínací gombík	1
18.	Velký napínací gombík	1
19.	Bezpečnostní hák	2
20.	Gumená podložka	1
21.	Ovální koncovka	2
22.	Koncovka nožní tyče	2
23.	Pružina	1
24.	Upravovací koncovka	1
25.	Okrouhlá koncovka	4
26.	Dolní deskový rám	2
27.	Podložka M6	16
28.	Horní deskový rám	1
29.	Řidítká	2
30.	Knoflík	1
31.	Držák na paty	4
32.	Nylonový popruh	1
33.	Slučkový popruh	1
34.	Zámkový poruh	1
35.	Nylonové ložisko	1
36.	Pěnový držák	2
37.	Ochranní kryt	2
38.	Šestihranná šroub 8*22	2
39.	Nožní tyč	1
40.	Šestihranná šroub 8*50	2
41.	Upravovací koncovka	2
42.	Západková pružina	1
43.	Šestihranná šroub 8*38	2
44.	Výšková stupnice	1
45.	Plastová zásuvka	1
46.	Podložka	1

47.	Obojstranní páska	1
48.	Šroub M6*20	4
49.	Pravá nožní koncovka	2
50.	Levá nožní koncovka	2
51.	Šroub M6*25	4

Seznam balení:



11. šest'hranná skrutka 6*47



13. podložka M8



15. poistná matica M8



16. poistná matica M6



38. šest'hranná skrutka 8*22



40. šest'hranná skrutka 8*50



43. šest'hranná skrutka 8*38



Hák potřebný v 6 kroku



dvojitý skrutkovač M12*14 (2PCS)

Poznámka:

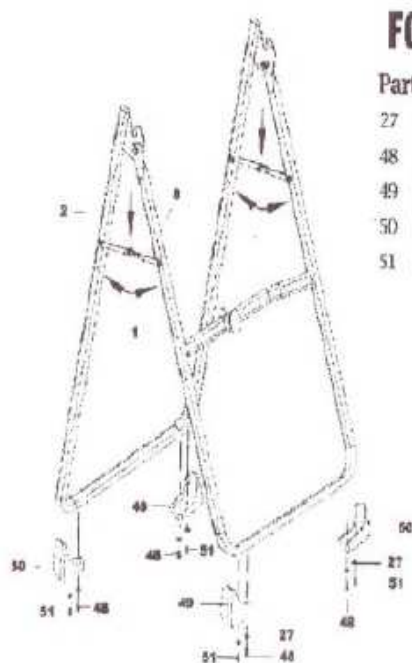
- V této části jsou popsány všechny součástky, které potřebujete k sestavení tohoto stroje. Dříve, než začnete sestavovat tento stroj, zkontrolujte balení, abyste se ujistili, že je kompletní.
- Všechny ostatní části jsou sestaveny v továrně.

Montáž

- Nastavte všechny díly na rovném prostranství na podlaze a odstraňte obalový materiál. Viz seznamů dílů pro jejich identifikaci. Sledujte návod k sestavení tohoto produktu.

Postup:

Krok 1:



FOOT CAPS PACKING

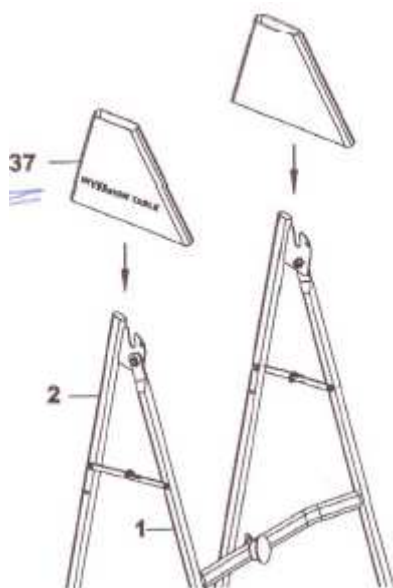
Part #	Description	Quantity
27	Washer M6	8
48	Screw M6*20	4
49	Right Foot Cap	2
50	Left Foot Cap	2
51	Screw M6*25	4

Obsah balenia:

27	Podložka M6	8ks
48	Šroub M6*20	4ks
49	Pravá nožní koncovka	2ks
50	Levá nožní koncovka	2ks
51	Šroub M*25	4ks

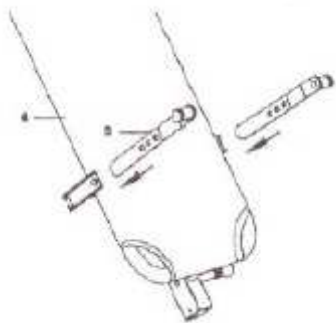
Krok 1:

Základnu postavte na zem a U-rámy oddělte od sebe. Táhněte přední a zadní U-rámy (1,2) tak daleko od sebe jak je to možné. Pak zatlačte na střed dvou kloubových ramen (8), dokud nejsou úplně uzamčeny. Připojte levý a pravý uzávěr (50,49) na přední a zadní rám - (1,2) každý s dvěma šrouby (48,51) a podložkami (27).



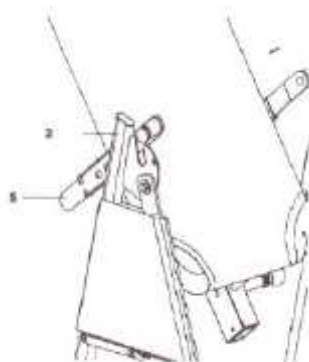
Krok 2:

Zasuňte jeden ochranný kryt (37) na každé straně základny, jak je uvedeno a zatáhněte kryty na spodní části o něco nižší než kloubová ramena (8,14). Pomocí suchých zipů na spodní části krytů zabezpečte výklopné ramena. Pokud jsou kryty správně namontovány, měly by být kloubová ramena plně pokryta ochranným krytem s logem na boku.



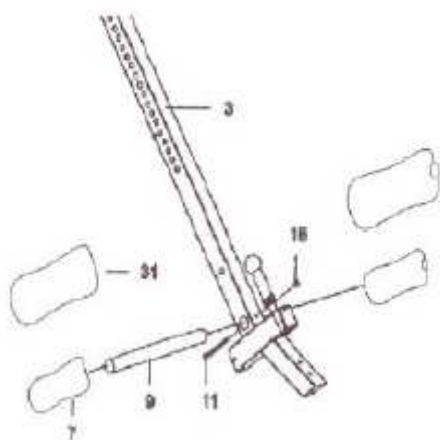
Krok: 3

Posuňte spodní otočné rameno (5) do držáku, který se nachází na každé straně spodního rámu (4), srovnejte ho s otvorem na rameni držáku. Vložte kolík do otvoru a otočné rameno se v místě zamkne. Je doporučeno používat spodní otvor ramene, dokud se seznámíte s vybavením.

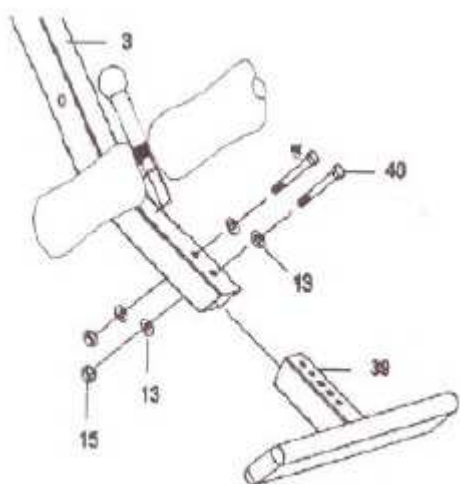


Krok 4:

Připevněte spodní rám na zadní U-rám (2) vložením otočného ramene (5) do otvorů na deskách. Štěrbínová část válců, na konci otočných ramen, by měla být vložena do otvorů na deskách.

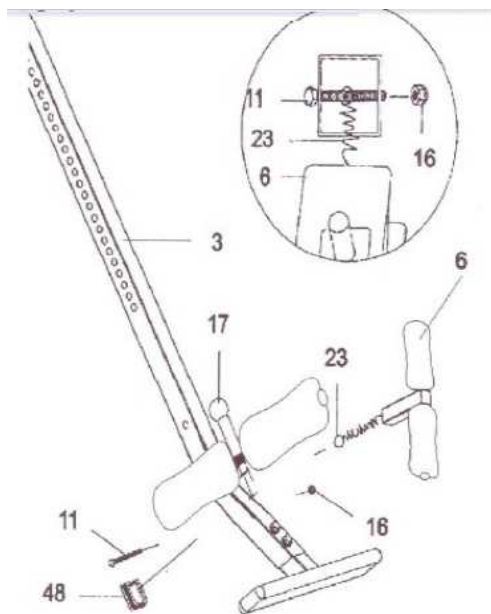


Nyní připojte jednu konzolu patního držáku (7) a jeden patní držák (31) na jeden konec tyče (9). Posuňte tyč přes velký kulatý otvor na boku ramene (3), jak je uvedeno a připevněte druhou konzolu patního držáku (1) a patní držák k druhému konci tyče.



Krok 5:

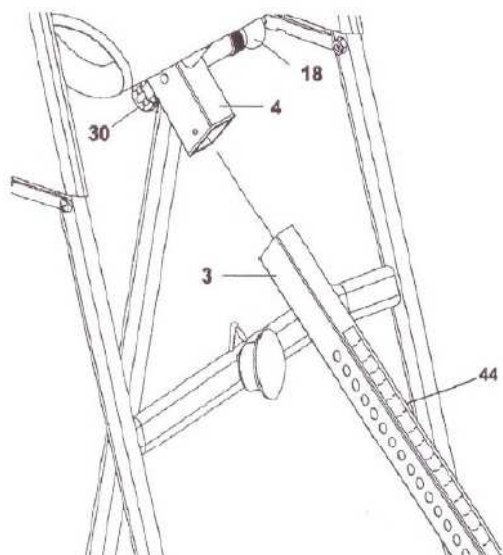
Posuňte nožní tyč (39) do spodní části nastavitelného ramene (3) a srovnejte dva otvory na patním držáku s dvěma otvory na tyči. Zajistěte patní držák na místě pomocí šroubu se šestihrannou hlavou (40) nylonovou maticí (15) a jednou podložkou(13).



Krok 6:

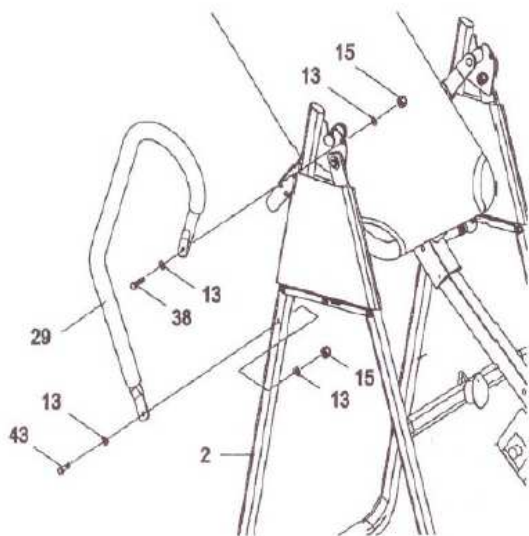
Připojte nastavitelný nárt rámu (6) na spodní části nastavitelného ramene (3) vložení nártu rámu do hranatých závorek na tyči. Posuňte nártu rámu úplně do hranatých závorek, vložte šroub se šestihrannou hlavou (11), v polovině hranatých závorek, použijte hák kterým podržíte kroužek (23), posuňte šroub přes zbytek držáku v dolní části (23), posuňte šroub přes zbytek držáku a zajistěte na druhé straně s pojistnou maticí (16).

Poznámka: Pokud chcete posunout nártu držáku do pravého úhlu, musíte nejprve vytáhnout pružinový knoflík (17).

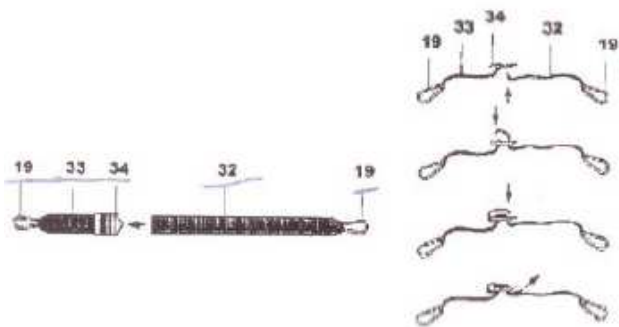


Krok 7:

Vytáhněte velký napínací knoflík (18) a posuňte nastavitelné rameno (3) do hranatých závorek na spodním lůžku rámu (4), jak je znázorněno. Ramena posuňte nahoru, dokud se nezobrazí požadovaná výška na výškové stupnici (44) je těsně pod držákem na lůžku rámu. Nastavitelnou tyč uzamkněte v místě uvolnění pružiny knoflíkem a posunutím mírně dolů do napínacího knoflíku, „pops.,“ dolů do zajištěné polohy. Pro zvýšení bezpečnosti zajistěte knoflík (30) na zadní straně rámu, jak je znázorněno.

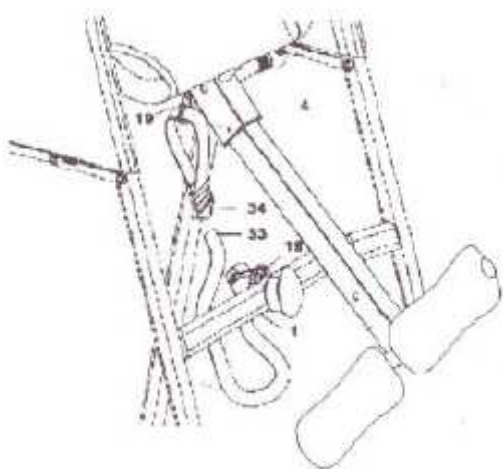


Připevněte rukojeť (29) k zadnímu rámu (2) pomocí šestihranné šrouby (38 a 43), podložky (13) a nylonové matice (15) jako je na obrázku.



Krok 8:

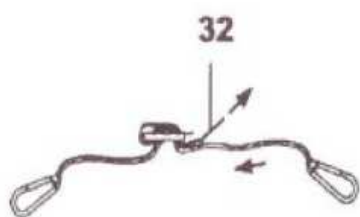
Provlékněte nylonovou pásku (32) přes popruhovye otvory (34) vložení konce popruhu přes dno do otvoru smyčky (32) přes předmontovaný popruh (33) a dolů přes řemínky popruhů. Nyní provlečte smyčky zpět přes sebe a přes otvor zámku, vytáhněte a pevně zajistěte. Viz obrázek.



Krok 9:

Připojte nylonový popruh (32,33) na inverzním stole na konec popruhu (32) na předmontované smyčky na zadní straně rámu stolu (4), jak je zobrazeno. Poté připojte druhý konec popruhu (33), na druhou předmontovanou smyčku na předním U-rámu (1), jak je znázorněno na obrázku.

Prevádzka a úpravy



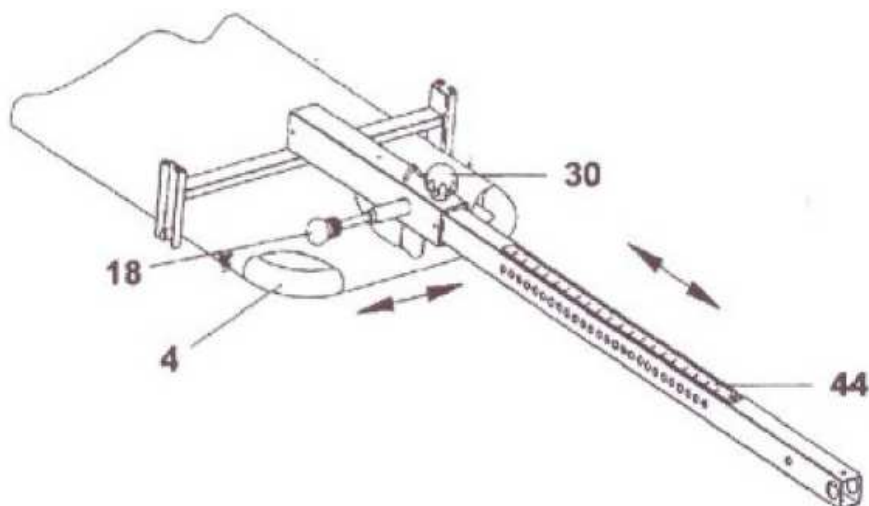
Skrátiténie



Predĺžénie

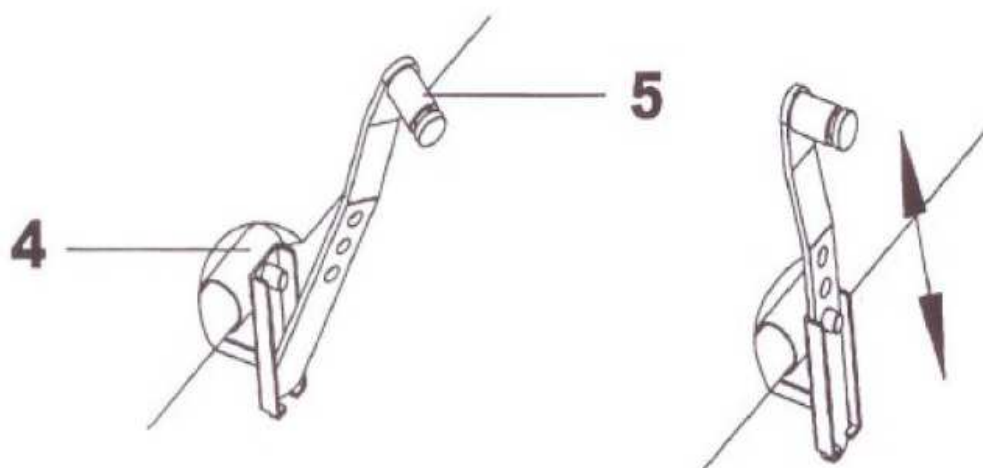
Popruh

Pro zvýšení bezpečnosti má nylonový popruh omezit stupeň inverze. Tento popruh je možné nastavit na různé délky, aby bylo možné ve větší či menší míře zabránit převrácení. Chcete-li prodloužit popruh (32) posuňte horní konec popruhu (32) do popruhového zámku a vytáhněte dolní konec popruhu. Pokud chcete zkrátit délku táhněte spodní konec popruhu (32) do popruhového zámku a vytáhněte na horním konci. Viz diagram.



Nastavení ramen

Nastavitelná ramena (3), mohou být přesunuta do mnoha různých poloh, aby se přizpůsobila výška osobě na stroji. Chcete-li nastavit ramena uvolněte knoflík (30). Vytáhněte velký pružinový knoflík (18) a posuňte ramena nahoru nebo dolů, do požadované výšky na stupnici těsně pod plochou pouzdra (26). Když je rameno v požadované poloze, jednoduše uvolněte velký pružný knoflík a posuňte ramena mírně nahoru nebo dolů, dokud nezapadne tlačítko a utáhněte šroub (30).



Otočná ramena

Otočná ramena (5) můžete upravit tak, aby umožnili větší či menší stupeň obratu. Pokud je chcete nastavit, vytáhněte je, posuňte je do požadovaného otvoru nahoru, či dolů a zatlačte. Spodní otvor poskytuje nejmenší stupeň obratu, zatímco horní otvor poskytuje největší. Je doporučeno, aby začátečníci používali spodní otvor, dokud se neobeznámí s přístrojem.

Poznámka: Obě otočná ramena musí být upraveny tak, aby byly upevněny ve stejném otvoru. Pokud byste chtěli upevnit ramena na dvou různých místech, mohlo by dojít k poškození stroje nebo zranění uživatele.

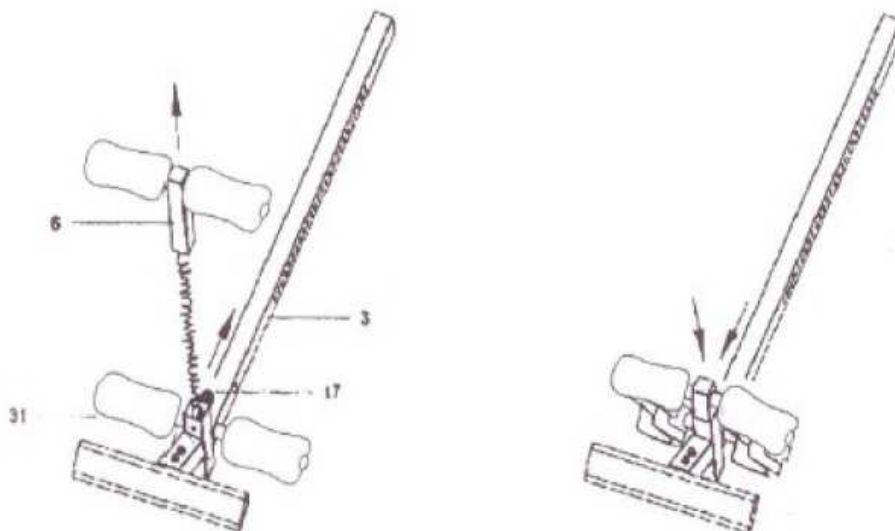
Řídítka

Pro větší pohodlí a bezpečnost je sada řídítek přidána k přemetní desce. Tato řídítka jsou umístěna na horní části zadního U- rámu (2). Řídítka jsou zde, aby vám pomohli vrátit se do vzpřímené polohy z jakéhokoli stupně obrátu. Pokud se chcete vrátit do vzpřímené polohy a lůžko se pohybuje příliš pomalu nebo se nepohybuje vůbec, prostě chyt' te řídítka a vytáhněte se na ně, dokud se nevrátíte do vzpřímené polohy.

Poznámka: přemetná deska by se měla vždy vrátit do vzpřímené polohy , když budete pohybovat rukama pod vaším spádem (viz bod o použití). Pokud tomu tak není, váš stroj asi není nastaven ve správné výšce. Prosím, nastavte váš přístroj do správné výšky.

Obecná opatření:

1. Zkontrolujte, zda jsou otočná ramena uzamčena v nejnižším otvoru, pro prvních pár pokusů.
2. Doporučuje se, aby někdo s vámi cvičil, zatímco používáte tento stroj na začátku.
3. Ujistěte se, že majitel drží nohy v bezpečí.
4. Ujistěte se, že stroj je správně nastaven pro vaši výšku.
5. Ujistěte se, že nastavitelná deska pevně drží oběma velkými knoflíky, a šrouby (30).
6. Ujistěte se, že máte dostatek místa na otáčení stroje.



Nastavení úhlu držáku

1. Vytáhněte nahoru malý pružinový knoflík (17), posuňte nastavitelný nárt rámu (6) zcela mimo ramena (3).
2. Mezi knoflíky posuňte držák paty (31) a postavte se na nožní tyč, která je na zemi nastavitelná.

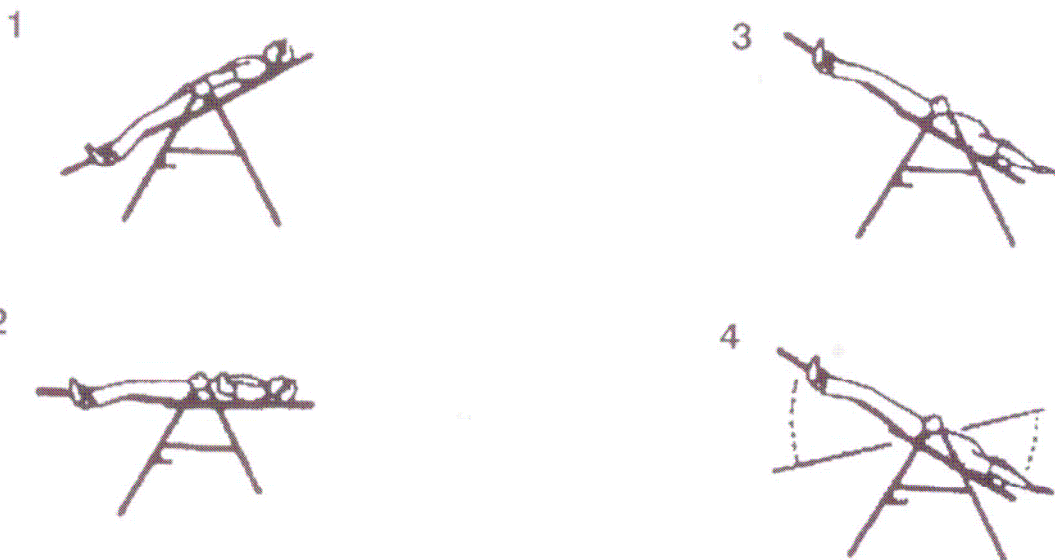
1. Vytáhněte malý pružinový knoflík, který umožňuje nártu rámu sklouznout zpět do ramene. Zatlačte trochu na nártu rámu až na držák paty aby přiléhal kolem kotníků. Uvolněte malý pružinový knoflík a nastavte nártu rámu mírně , až zapadne pružina do tlačítka.
2. Stůjte vzpřímeně se zády na desce a ruce snižte po stranách těla.

Vyrovnávání inverzního stolu

otočná tabule je velmi citlivě vyvážená opora. Reaguje na velmi malé změny v rozložení hmotnosti. To je velmi důležité, abyste se ujistili, že výška je správně nastavena. Připojte zařízení uzamykání kotníků do držáků a lehněte si s rukama podél těla. Pomalu položte ruce na hrud'. Když jste v této poloze, vaše hlava by měla být nad vašimi nohama. Pokud jsou vaše nohy nad hlavou, sesedněte a nastavte výšku znovu.

Použití otočné tabule.

1. Začněte tím, že si zcela lehnete na podložku s rukama na vaší straně, nebo položenými na stehnech.
2. Ruce držte blízko u těla, dokud se začnou zvyšovat otáčky, ruce vám umožní pomalu otočit stůl dozadu. Zastavte nebo snižte ruce dolů pro ovládnutí otáčení stolu.
3. Ruce zvedněte vysoko nad hlavu. V tomto bodě se obratná tabule vrátí zpět, pokud to půjde.
4. Pokud se cítíte pohodlně, rukama pohybujte deskou pomalu nahoru a dolů.
5. Doporučujeme, abyste tento produkt používali pět minut přes den a každý večer znovu.
6. Vraťte se do vzpřímené polohy a ruce pomalým pohybem položte zpět na vaše stehna.



Doporučení pro použití

1. Začněte pomalu na 15-20 stupňů. Zůstaňte obráceně jen tak dlouho, jak vám to vyhovuje. Vraťte se pomalu do vzpřímené polohy.
2. Realizujte postupné změny: zvýšte úhel pouze tehdy, pokud je to pohodlné. Zvýšte úhel jen o několik stupňů najednou. Prodlužte cvičení na 1 až 2 minuty a udržujte po dobu deseti týdnů. Přidejte protahování a lehké cvičení až poté, co jste spokojeni s obraty.

3. Pozorujte vaše tělo. Pokud by se vyskytly závratě znamená to, že jste cvičili příliš rychle. Po jídle chvíli počkejte, až potom začnete používat tento přístroj. Pokud je vám nevolno, ihned přestaňte cvičit.

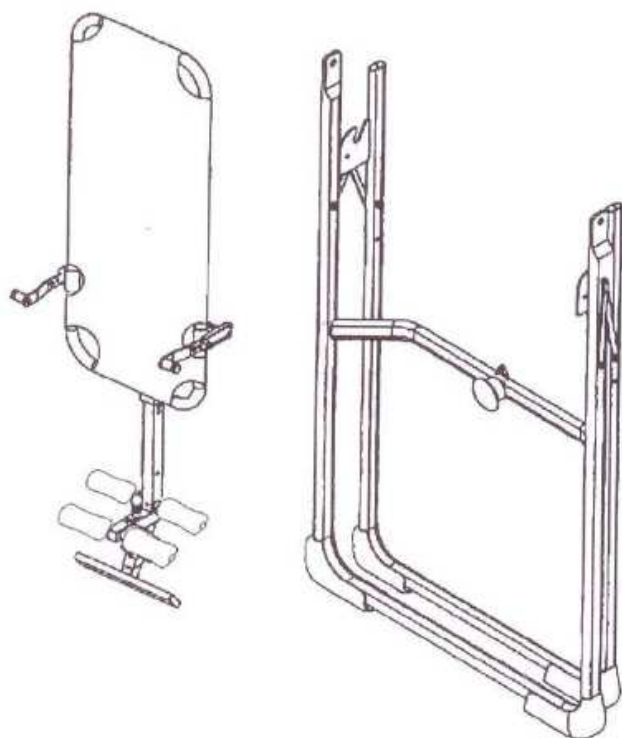
4. Dodržujte pohyb, zatímco jste v obrácené poloze povzbuzuje krevní oběh, Pohyb můžete provádět buď rytmickými tahy nebo lehkým cvičením. Neprovádějte násilné obraty, omezte částečné obraty bez pohybu na 1-2 minuty a tempo plných obrátů bez pohybu pouze na několik sekund.

5. Pravidelný obrat: doporučujeme dvakrát nebo třikrát denně, v závislosti na aktuálním stavu. Zkuste si naplánovat na stejnou dobu každý den.



Uzamčení inverzního stolu

Když se inverzní stůl otočí kolem svislé obrácené polohy může se stát, že se uzamkne a neumožní návrat do vzpřímené polohy obvyklým způsobem. Uzavřená poloha Vám umožní viset úplně rovně vzhůru nohama. Tato pozice umožňuje využívat všechny výhody stojící na ruce, s žádným nepohodlím. To také umožňuje dělat pásové cvičení. Pokud se chcete dostat do zamčené polohy nastavte otočná ramena, aby hroty přešli do horních otvorů, a poté je namontujte a použijte normální. Když jsou ruce natažené nad hlavou, bude inverzní stůl celou dobu v zajištěné poloze. Vraťte se z uzamčené polohy tak, že se chytíte řídítek a vytáhněte se na ně zatlačením nohama na patní držáky. Pokud se nemůžete chytit řídítek, chytěte se na zadní straně desky s jednou rukou a na zadem U-rámu s druhou rukou a vytáhněte se za obě ruce.



Skládání a uskladnění inverzního stolu.

Pro své praktické skladování je možné inverzní stůl sklopit a pověsit na zeď, uložit pod postel, nebo v oblasti skladování. Chcete-li sklopit inverzní stůl vytáhněte pojistný knoflík a povolte šroub (30). Nyní posuňte rameno až do rámu, dokud nárt rámu nezapadne těsně pod rám desky, uvolněte pojistný knoflík a posuňte rameno mírně nahoru nebo dolů, dokud knoflík uzamkne rameno na místě. Vyberte rám stolu ze základny tak, že zvedne rám stolu na otočných ramenech a drážky na horní části zadního U-rámu. (Ujistěte se, že popruh není připojen k rámu lůžka před vyjmutím). Zatlačte na střed kloubového ramene (8) a stiskněte přední a zadní U-rám spolu, až se spojí. Nyní je stroj připraven na skladování. Vždy ho můžete rychle a snadno rozložit a používat kdykoliv budete chtít.