

# Inverzný stôl

Výr. Číslo 1516



## Obsah:

Všeobecné inštrukcie  
Predtým ako začnete  
Zoznam dielov  
Nákres  
Bezpečnostné upozornenia  
Príručka

## ▲ Upozornenie:

Pred začatím cvičenia na tomto produkte si dôkladne prečítajte túto príručku.

Maximálne zaťaženie tohoto produktu je 136 kg.

## Bezpečnostné opatrenia

Tento inverzný stôl bol navrhnutý a postavený pre optimálnu bezpečnosť. Avšak určité opatrenia platia vždy, keď budete trénovať na cvičebnom zariadení. Uistite sa, že si prečítajte celý návod pred montážou a prevádzkou tohto zariadenia. Dodržiavajte prosím nasledujúce bezpečnostné pokyny:

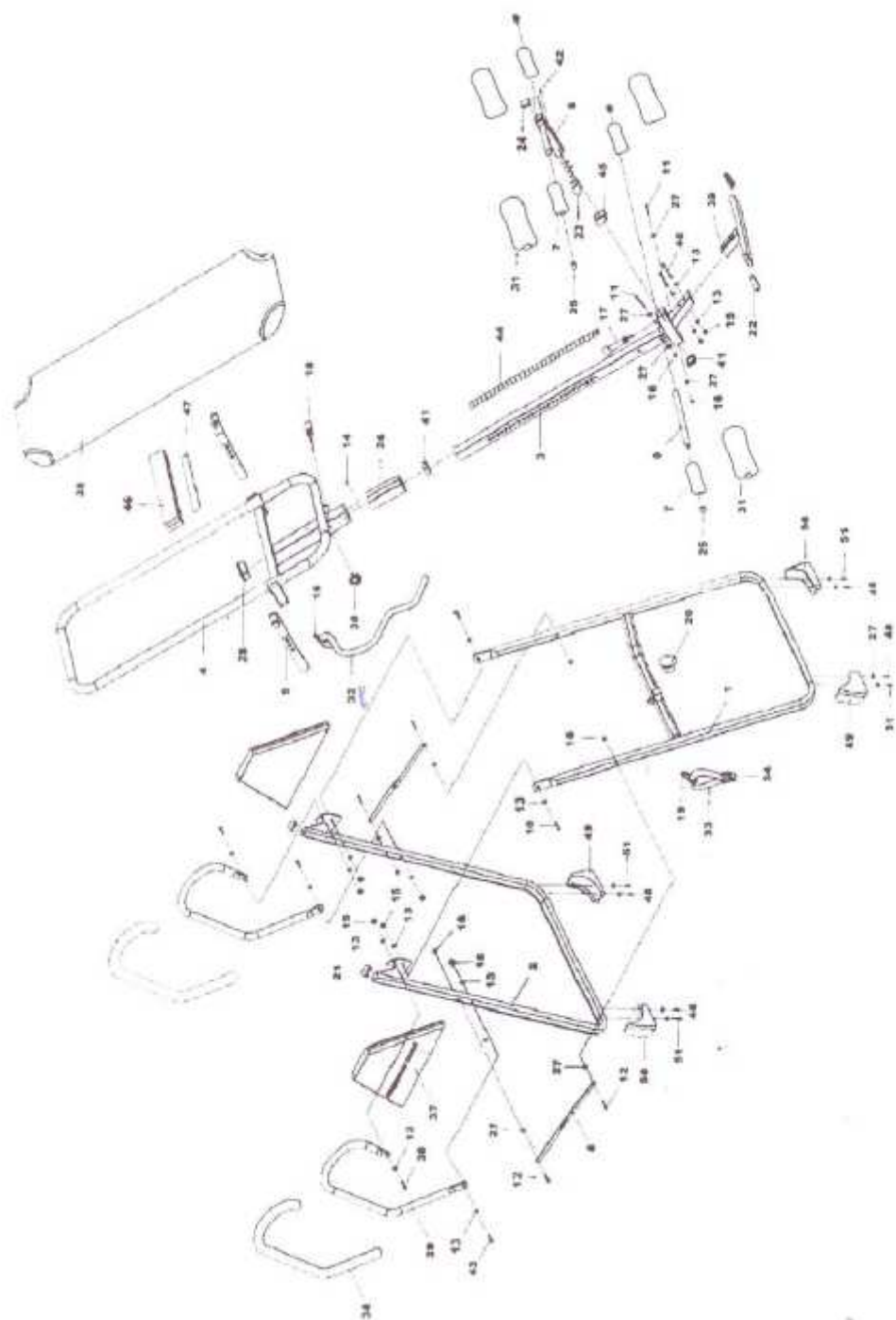
1. Poradte sa so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym pracovníkom pred použitím tohoto inverzného stola.
2. Pri používaní tohoto cvičebného zariadenia noste správny cvičebný odev.
3. Ak máte pocit slabosti alebo závratov pri prevádzke zariadenia, ihneď prestaňte s cvičením. Mali by ste tiež prestať s cvičením ak budete pociťovať bolesť, alebo tlak.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia počas cvičenia.
5. Toto zariadenie môže používať iba jeden cvičiaci.
6. Skôr ako začnete používať toto zariadenie uistite sa, či je správne zostavené. Pred použitím tohoto zariadenia sa uistite, že všetky skrutky a matice sú utiahnuté.
7. Nepracujte s týmto či iným cvičebným zariadením, ak je poškodené.
8. Sledujte vaše telo a cvičte pomaly, ak máte závraty znamená to, že cvičíte príliš rýchlo. Neodporčuje sa cvičiť hneď po jedle. Treba chvíľu počkať. Ak je vám nevoľno, či ťažko od žalúdka, ihneď prestante s cvičením.
9. Vždy používajte toto zariadenie na hladkom a rovnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody.
10. Udržujte ruky a nohy v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Nevkladajte žiadne predmety do akýchkoľvek otvorov.
11. Udržujte voľné oblečenie a šperky ďaleko od pohybujúcich sa častí.

### Upozornenie:

Pred použitím tohto zariadenia by ste sa mali poradiť so svojim osobným lekárom, aby ste zistili, či je toto inverzné zariadenie vhodné pre vás. Nepoužívajte toto zariadenie bez súhlasu vášho lekára. Nepoužívajte toto zariadenie, ak máte niektorý z nasledujúcich stavov alebo ochorení:

- Extrémna obezita
- Glaukóm, odlúčenie sietnice alebo zápal spojiviek
- Tehotenstvo
- Poranenie miechy, mozgová skleróza, alebo akútne opuchy kĺbov
- Infekcia stredného ucha
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, nedávna náhla cievna mozgová príhoda alebo tranzitórny ischemický atak
- Srdcové alebo obehové poruchy, pre ktoré sa liečite
- Hiatus prietrže alebo brušná prietrž
- Kostné nedostatky, vrátane osteoporózy, nezhojené zlomeniny, modulárne kolíky, alebo chirurgicky implantované ortopedické pomôcky
- Použitie antikoagulantov, vrátane aspirínu vo vysokých dávkach

Nákres:



**Zoznam dielov:**

Číslo	Popis	Množstvo
1.	Predný U- rám	1
2.	Zadný U - rám	1
3.	Nastaviteľné rameno	1
4.	Tabuľový rám	1
5.	Otočné rameno	2
6.	Nastaviteľný upínací rám	1
7.	Pätový podporný držiak	4
8.	Skladacie rameno	2
9.	Tyč	1
10.	Šesťhranná skrutka 8*25mm (15mm)	2
11.	Šesťhranná skrutka 6*47	2
12.	Skrutka philips 6*32	4
13.	Podložka M8	16
14.	Okrúhla doska	1
15.	Poistná matica M8	8
16.	Poistná matica M6	6
17.	Malý napínací gombík	1
18.	Veľký napínací gombík	1
19.	Bezpečnostný hák	2
20.	Gumená podložka	1
21.	Oválna koncovka	2
22.	Koncovka nožnej tyče	2
23.	Pružina	1
24.	Upravovacia koncovka	1
25.	Okrúhla koncovka	4
26.	Dolný doskový rám	2
27.	Podložka M6	16
28.	Horný doskový rám	1
29.	Riaditká	2
30.	Gombík	1
31.	Držiak na päty	4
32.	Nylonový popruh	1
33.	Slučkový popruh	1
34.	Zámkový poruh	1
35.	Nylonové ložisko	1
36.	Penový držiak	2
37.	Ochranný kryt	2
38.	Šesťhranná skrutka 8*22	2
39.	Nožná tyč	1
40.	Šesťhranná skrutka 8*50	2
41.	Upravovacia koncovka	2
42.	Západková pružina	1
43.	Šesťhranná skrutka 8*38	2
44.	Výšková stupnica	1
45.	Plastová zásuvka	1
46.	Podložka	1

47.	Obojstranná páska	1
48.	Skrutka M6*20	4
49.	Pravá nožná koncovka	2
50.	Ľavá nožná koncovka	2
51.	Skrutka M6*25	4

### Zoznam balenia:



11. šesťhranná skrutka 6\*47



13. podložka M8



15. poistná matica M8



16. poistná matica M6



38. šesťhranná skrutka 8\*22



40. šesťhranná skrutka 8\*50



43. šesťhranná skrutka 8\*38



Hák potrebný v 6 kroku



dvojitý skrutkovač M12\*14 (2PCS)

### Poznámka:

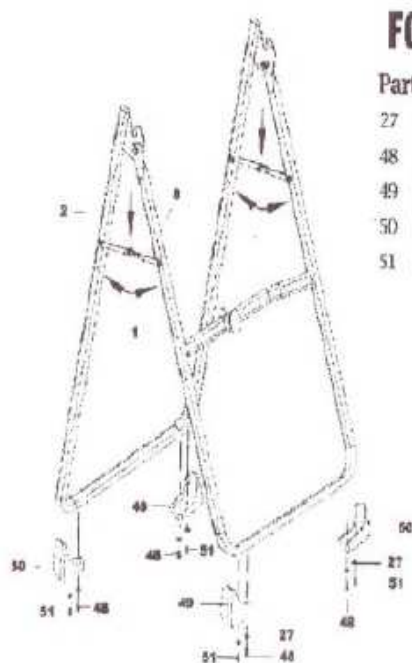
- V tejto časti sú popísané všetky súčiastky, ktoré potrebujete k zostaveniu tohoto stroja. Skôr, než začnete zostavovať tento stroj, skontrolujte balenie, aby ste sa uistili, že je kompletne.
- Všetky ostatné časti sú zostavené v továrni.

### Montáž

- Nastavte všetky diely na rovnom priestranstve na podlahe a odstráňte obalový materiál. Pozrite si zoznamov dielov pre ich identifikáciu. Sledujte návod na zostavenie tohoto produktu.

## Postup:

### Krok 1:



### FOOT CAPS PACKING

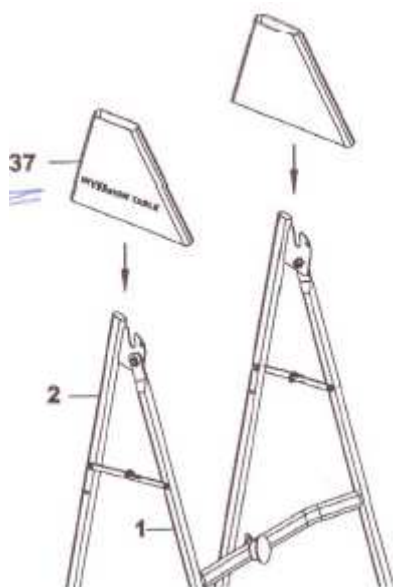
Part #	Description	Quantity
27	Washer M6	8
48	Screw M6*20	4
49	Right Foot Cap	2
50	Left Foot Cap	2
51	Screw M6*25	4

### Obsah balenia:

27	Podložka M6	8ks
48	Skrutka M6*20	4ks
49	Pravá nožná koncovka	2ks
50	Ľavá nožná koncovka	2ks
51	Skrutka M*25	4ks

### Krok 1:

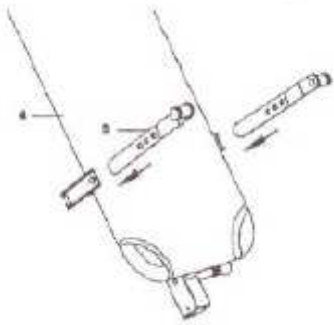
Základňu postavte na zem a U-rámy oddelte od seba. Ťahajte predné a zadné U- rámy (1,2) tak ďaleko od seba ako je to možné. Potom zatlačte na stred dvoch kĺbových ramien (8), kým nie sú úplne uzamknuté. Pripojte ľavý a pravý uzáver (50,49) na predný a zadný rám - (1,2) každý s dvoma skrutkami(48,51) a podložkami (27).



### Krok 2:

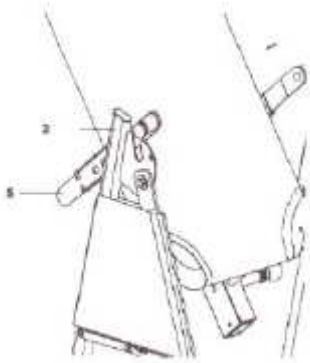
Zasuňte jeden ochranný kryt (37) na každej strane základne, ako je uvedené a potiahnite kryty na spodnej časti o niečo nižšie ako kĺbové ramená (8,14).

Pomocou suchých zipsov na spodnej časti krytov zabezpečte výklopné ramená. Ak sú kryty správne namontované, mali by byť kĺbové ramená plne pokryté ochranným krytom s logom na boku.



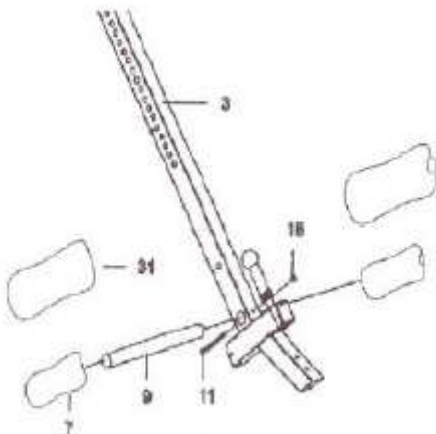
### Krok 3

Posuňte spodné otočné rameno (5) do držiaka, ktorý sa nachádza na každej strane spodného rámu (4), zarovnajte ho s otvorom na ramene držiaka. Vložte kolík do otvoru a otočné rameno sa v mieste zamkne. Je odporúčané používať spodný otvor ramena, kým sa zoznámite s vybavením.

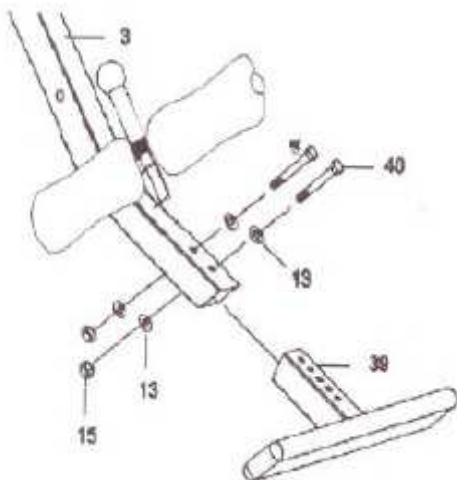


### Krok 4:

Pripevnite spodný rám na zadný U-rám (2) vložením otočného ramena (5) do otvorov na doskách. Štrbinovitá časť valcov, na konci otočných ramien, by mala byť vložená do otvorov na doskách.

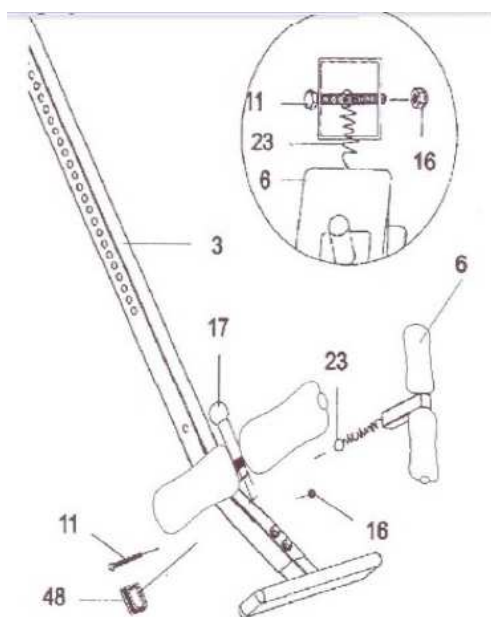


Teraz pripojte jednu konzolu pätného držiaku (7) a jeden pätný držiak (31) na jeden koniec tyče (9). Posuňte tyč cez veľký guľatý otvor na boku ramena (3), ako je uvedené a pripievte druhú konzolu pätného držiaku (1) a pätný držiak k druhému koncu tyče.



### Krok 5:

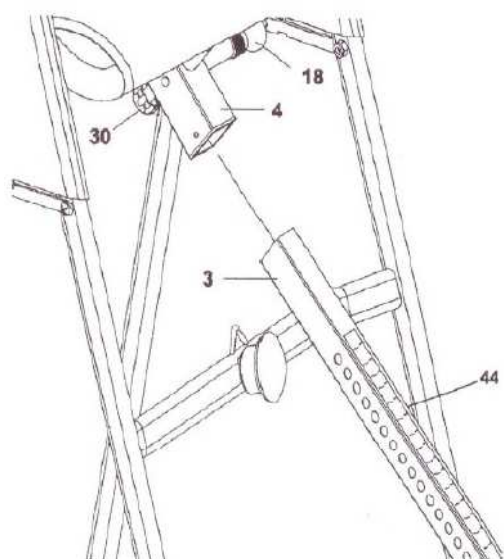
Posuňte nožnú tyč (39) do spodnej časti nastaviteľného ramena (3) a zarovnajte dva otvory na pätnom držiaku s dvoma otvormi na tyči. Zaistite pätný držiak na mieste pomocou skrutky so šesťhrannou hlavou (40) nylonovou maticou (15) a jednou podložkou(13).



### Krok 6:

Pripojte nastaviteľný priehlavok rámu (6) na spodnej časti nastaviteľného ramena (3) vložení priehlavky rámu do hranatých zátvoriek na tyči. Posuňte priehlavku rámu úplne do hranatých zátvoriek, vložte skrutku so šesťhrannou hlavou (11), v polovici hranatých zátvoriek, použite hák ktorým podržíte krúžok (23), posuňte skrutku cez zvyšok držiaka v dolnej časti (23), posuňte skrutku cez zvyšok držiaka a zaistite na druhej strane s poistnou maticou (16).

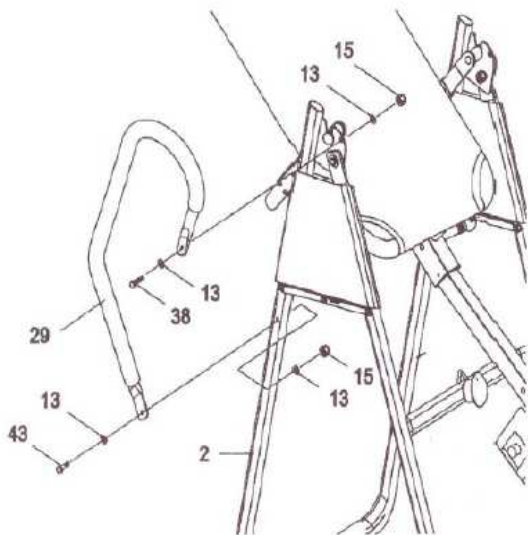
**Poznámka:** Ak chcete posunúť priehlavku držiaka do pravého uhla, musíte najprv vytiahnuť pružinový gombík (17).



### Krok 7:

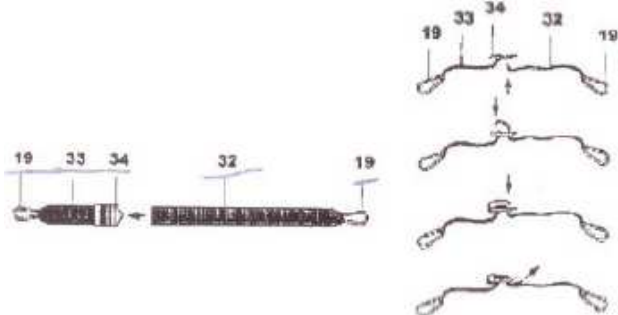
Vytiahnite veľký napínací gombík (18) a posuňte nastaviteľné rameno (3) do hranatých zátvoriek na spodnom lôžku rámu (4), ako je znázornené. Ramená posuňte hore, kým sa nezobrazí požadovaná výška na výškovej stupnici (44) je tesne pod držiakom na lôžku rámu. Nastaviteľnú tyč uzamknite v mieste uvoľnenia pružiny gombíkom a posunutím mierne nadol do napínacieho gombíka „pops,, dole do zaistenej polohy. Pre zvýšenie bezpečnosti zaistite gombík (30) na zadnej strane rámu, ako je znázornené.





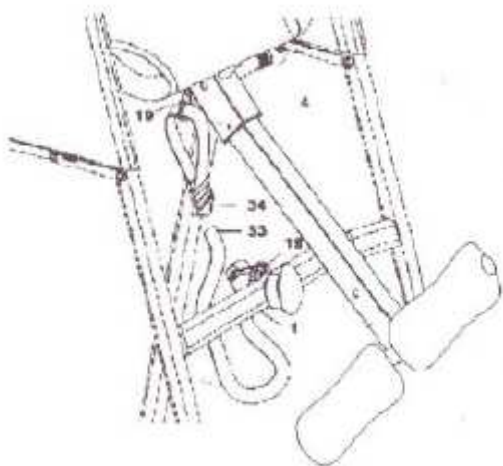
Pripevnite rukoväť (29) k zadnému rámu (2) pomocou šesťhrannej skrutky (38 a 43), podložky (13) a nylonovej matice (15) ako je na obrázku.

### Krok 8:



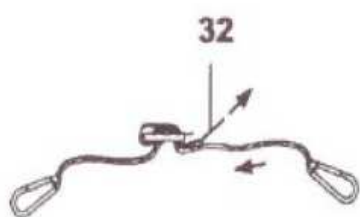
Prevlečte nylonovú pásku (32) cez popruhovú otvory (34) vložení konca popruhu cez dno do otvoru slučky (32) cez predmontovaný popruh (33) a dole cez remienky popruhov. Teraz prevlečte slučky späť cez seba a cez otvor zámku, vytiahnite a pevne zaistite. Vid' obrázok.

### Krok 9:



Pripojte nylonový popruh (32,33) na inverznom stole na koniec popruhu (32) na predmontované slučky na zadnej strane rámu stola (4), ako je zobrazené. Potom pripojte druhý koniec popruhu (33), na druhú predmontovanú slučku na prednom U-ráme (1), ako je znázornené na obrázku.

## Prevádzka a úpravy



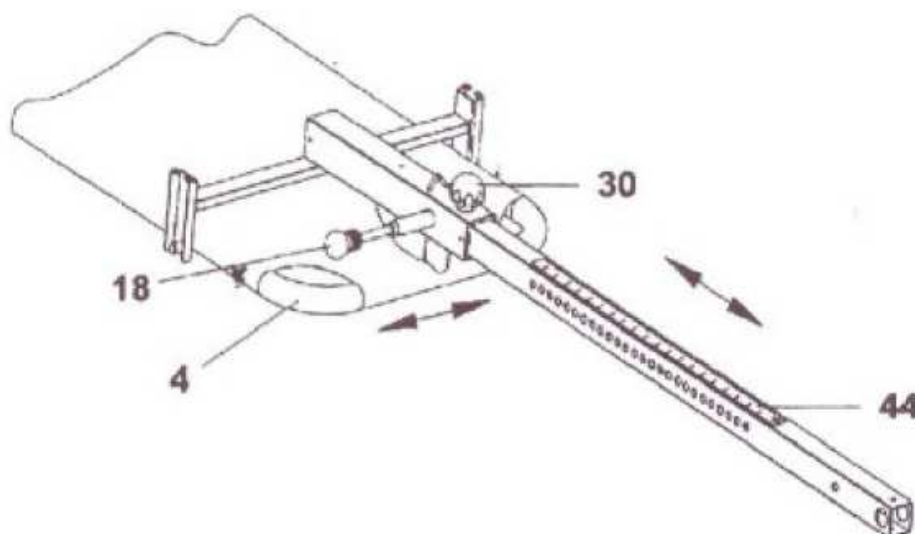
Skrátenie



Predĺženie

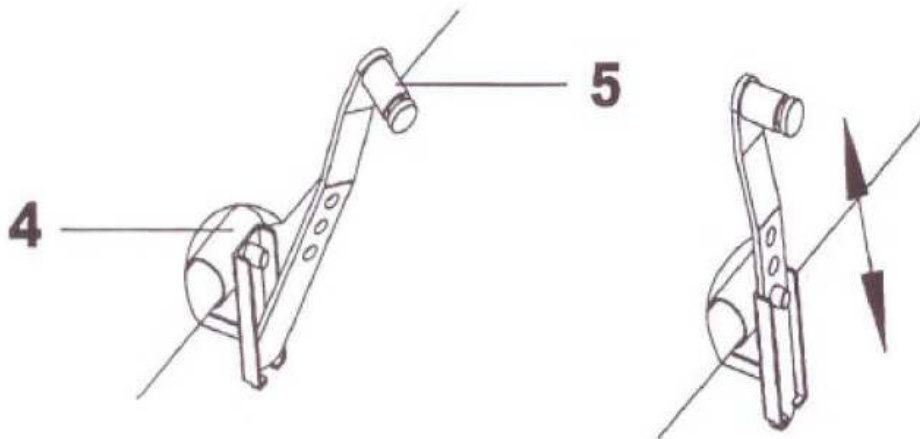
Popruh

Pre zvýšenie bezpečnosti má nylónový popruh obmedziť stupeň inverzie. Tento popruh je možné nastaviť na rôzne dĺžky, aby bolo možné vo väčšej či menšej miere zabrániť prevráteniu. Ak chcete predĺžiť popruh (32) posuňte horný koniec popruhu (32) do popruhového zámku a vytiahnite dolný koniec popruhu. Ak chcete skrátiť dĺžku ťahajte spodný koniec popruhu (32) do popruhového zámku a vytiahnite na hornom konci. Pozri diagram.



## Nastavenie ramien

Nastaviteľné ramená (3), môžu byť presunuté do mnohých rôznych polôh, aby sa prispôbila výška osobe na stroji. Ak chcete nastaviť ramená uvoľnite gombík (30). Vytiahnite veľký pružinový gombík (18) a posuňte ramená nahor alebo nadol, do požadovanej výšky na stupnici tesne pod plochou puzdra (26). Keď je rameno v požadovanej polohe, jednoducho uvoľnite veľký pružinový gombík a posuňte ramená mierne nahor alebo nadol, kým nezapadne tlačidlo a utiahnite skrutku (30).



### Otočné ramená

Otočné ramená(5) môžete upraviť tak, aby umožnili väčší či menší stupeň obratu. Ak ich chcete nastaviť, vytiahnite ich, posuňte ich do požadovaného otvoru nahor, či nadol a zatlačte. Spodný otvor poskytuje najmenší stupeň obratu, zatiaľ čo horný otvor poskytuje najväčší. Je odporúčané, aby začiatočníci používali spodný otvor, kým sa neoboznámia s prístrojom.

**Poznámka:** Obe otočné ramená musia byť upravené tak, aby boli upevnené v rovnakom otvore. Ak by ste chceli upevniť ramená na dvoch rozličných miestach, mohlo by dôjsť k poškodeniu stroja, alebo zraneniu užívateľa.

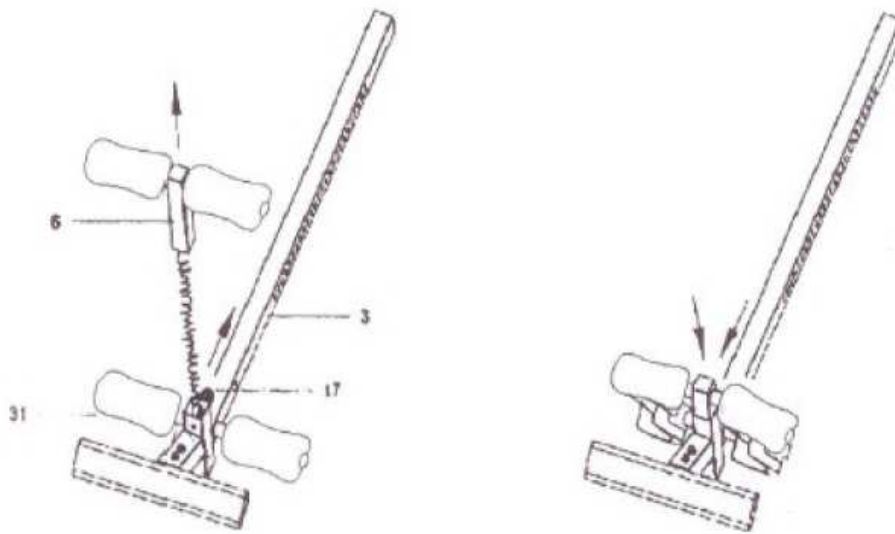
### Riadidlá

Pre väčšie pohodlie a bezpečnosť je sada riadidiel pridaná k premetnej doske. Tieto riadidlá sú umiestnené na hornej časti zadného U-rámu (2). Riadidlá sú tu, aby vám pomohli vrátiť sa do vzpriamenej polohy z akéhokoľvek stupňa obratu. Ak sa chcete vrátiť do vzpriamenej polohy, a lôžko sa pohybuje príliš pomaly alebo sa nepohybuje vôbec, proste chyťte riadidlá a vytiahnite sa na ne, kým sa nevrátite do vzpriamenej polohy.

**Poznámka:** premetná doska by sa mala vždy vrátiť do vzpriamenej polohy, keď budete pohybovať rukami pod vašim spádom (pozri časť o použití). Ak tomu tak nie je, váš stroj asi nie je nastavený v správnej výške. Prosím, nastavte váš prístroj do správnej výšky.

### Všeobecné opatrenia

1. Skontrolujte či sú otočné ramená uzamknuté v najnižšom otvore, pre prvých pár pokusov.
2. Odporúča sa, aby niekto s vami cvičil, zatiaľ čo používate tento stroj na začiatku.
3. Uistite sa, že majiteľ drží nohy v bezpečí.
4. Uistite sa, že stroj je správne nastavený pre vašu výšku.
5. Uistite sa, že nastaviteľná doska pevne drží oboma veľkými gombíkmi, a skrutkami (30).
6. Uistite sa, že máte dostatok miesta na otáčanie stroja.



### Nastavenie uhla držiaku

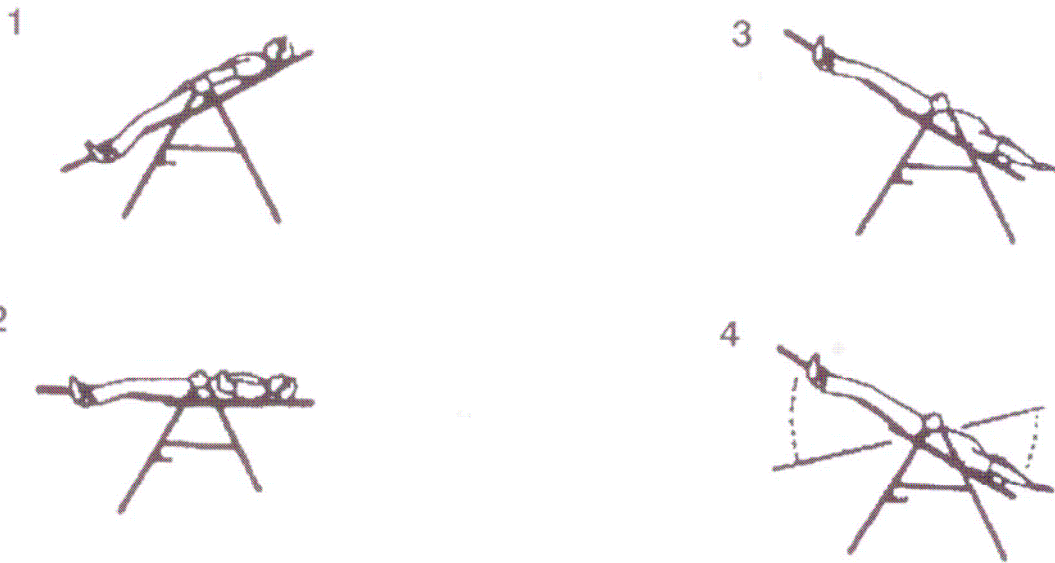
1. Vytiahnite hore malý pružinový gombík (17), posuňte nastaviteľný priehlavok rámu (6) úplne mimo ramena (3).
2. Medzi členky posuňte držiak päty (31) a postavte sa na nožnú tyč, ktorá je na zemi nastaviteľná.
3. Vytiahnite malý pružinový gombík, ktorý umožňuje priehlavke rámu sklznúť späť do ramena. Zatlačte trochu na priehlavku rámu až na držiak päty aby priliehal okolo členkov. Uvoľnite malý pružinový gombík a nastavte priehlavku rámu mierne, až zapadne pružina do tlačidla.
4. Stojte vzpriamene s chrbtom na doske a ruky znížte po stranách tela.

### Vyrovnávanie otočnej tabule

otočná tabuľa je veľmi citlivo vyváženú opora. Reaguje na veľmi malé zmeny v rozložení hmotnosti. To je veľmi dôležité, aby ste sa ubezpečili, že výška je správne nastavená. Pripojte zariadenie uzamykania členkov do držiakov a ľahnite si s rukami pozdĺž tela. Pomaly položte ruky na hrud'. Keď ste v tejto polohe, vaša hlava by mala byť nad vašimi nohami. Ak sú vaše nohy nad hlavou, zosadnite a nastavte výšku znova.

### Použitie otočnej tabule.

1. Začnite tým, že si úplne ľahnete na podložku s rukami na vašej strane, alebo položenými na stehnách.
2. Ruky držte blízko pri tele, kým sa začnú zvyšovať otáčky, ruky vám umožnia pomaly otočiť stôl dozadu. Zastavte alebo znížte ruky dole pre ovládanie otáčania stola.
3. Ruky dvihnite vysoko nad hlavu. V tomto bode, sa obratná tabuľa vráti späť, ak to pôjde.
4. Ak sa cítite pohodlne, rukami pohybujte doskou pomaly hore a dolu.
5. Odporúčame, aby ste tento produkt používali päť minút cez deň a každý večer znova.
6. Vráťte sa do vzpriamenej polohy a ruky pomalým pohybom položte späť na vaše stehná.



### Odporúčania pre použitie

1. **Začnite pomaly** na 15-20 stupňov. Zostaňte obrátene len tak dlho, ako vám to vyhovuje. Vráťte sa pomaly do vzpriamenej polohy.

2. **Realizujte postupné zmeny:** zvýšte uhol iba vtedy, ak je to pohodlné. Zvýšte uhol len o niekoľko stupňov naraz. Predĺžte cvičenie na 1 až 2 minúty a udržiajte po dobu desiatich týždňov. Pridajte pret'ahovanie a ľahké cvičenia až potom, čo ste spokojní s obratmi.

3. **Pozorujte vaše telo.** Ak by sa vyskytli závraty znamená to, že ste cvičili príliš rýchlo. Po jedle chvíľu počkajte, až potom začnite používať tento prístroj. Ak vám je nevoľno, ihneď prestaňte cvičiť.

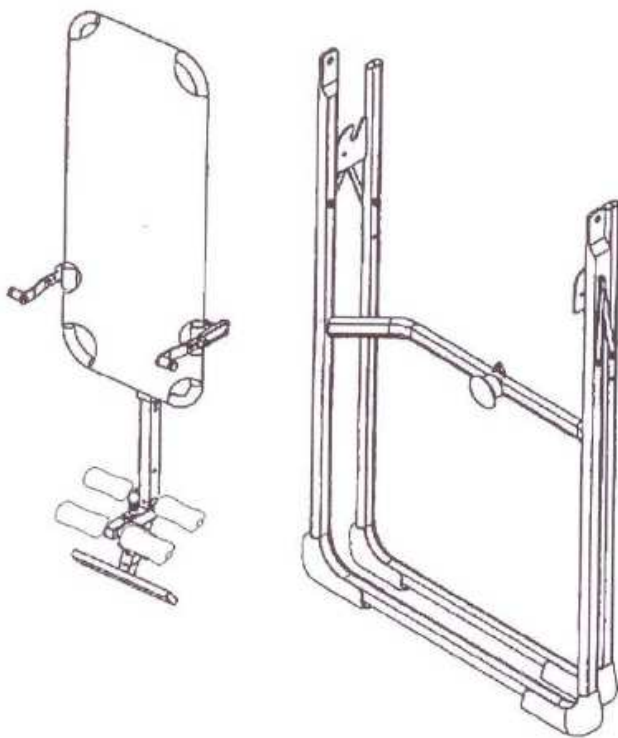
4. **Dodržiavajte pohyb:** pohyb, zatiaľ čo ste v obrátenej polohe povzbudzuje krvný obeh, Pohyb môžete vykonávať buď rytmickými ťahmi alebo ľahkým cvičením. Nevykonávajte násilné obraty, obmedzte čiastočné obraty bez pohybu na 1-2 minúty a tempo plných obratov bez pohybu iba na niekoľko sekúnd.

5. **Pravidelný obrat:** odporúčame dvakrát alebo trikrát denne, v závislosti na aktuálnom stave. Skúste si naplánovať na rovnaký čas každý deň.



## Uzamknutie obratnej dosky

Keď sa obratná doska otočí okolo zvislej obrátenej polohy môže sa stať, že sa uzamkne a neumožní návrat do vzpriamenej polohy obvyklým spôsobom. Uzavretá poloha Vám umožní visieť úplne rovno hore nohami. Táto pozícia umožňuje využívať všetky výhody stoja na rukách, so žiadnym nepohodlím. To tiež umožňuje robiť pásové cvičenia. Ak sa chcete dostať do zamknutej polohy nastavte otočné ramená, aby hroty prešli do horných otvorov, a potom ich namontujte a použite normálne. Keď sú ruky natiahnuté nad hlavou, bude otočná doska celý čas v zaistenej polohe. Vráťte sa z uzamknutej polohy tak, že sa chytíte riadidiel a vytiahnete sa na ne zatlačením nohami na pätné držiaky. Ak sa nemôžete chytiť riadidiel, chyt' sa na zadnej strane dosky s jednou rukou a na zadom U-ráme s druhou rukou a vytiahnite sa za obe ruky.



## Skladanie a uskladnenie inverzného stola.

Pre svoje praktické skladovanie je možné inverzný stôl sklopit' a poviesit' na stenu, uložit' pod posteľ, alebo v oblasti skladovania. Ak chcete sklopit' inverzný stôl vytiahnite poistný gombík a povoľte skrutku (30). Teraz posuňte rameno až do rámu, kým priehlavok rámu nezapadne tesne pod rám dosky, uvoľnite poistný gombík a posuňte rameno mierne nahor alebo nadol, kým gombík uzamkne rameno na mieste. Vyberte rám stola zo základne tak, že zdvihne rám stola na otočných ramenách a drážky na hornej časti zadného U-rámu. (Uistite sa, že popruh nie je pripojený k rámu lôžka pred vybratím). Zatlačte na stred kĺbového ramena (8) a stlačte predný a zadný U-rám spolu, až sa spoja. Teraz je stroj pripravený na skladovanie. Vždy ho môžete rýchlo a ľahko rozložit' a používať kedykoľvek budete chcieť.