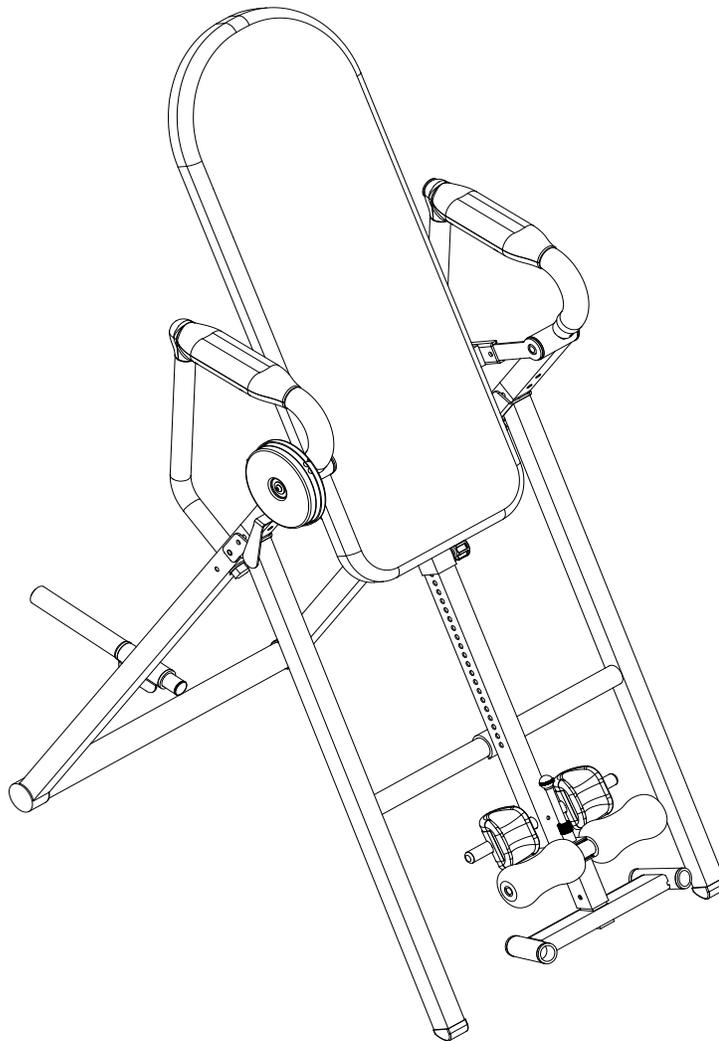




ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Артикул: IT6000

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

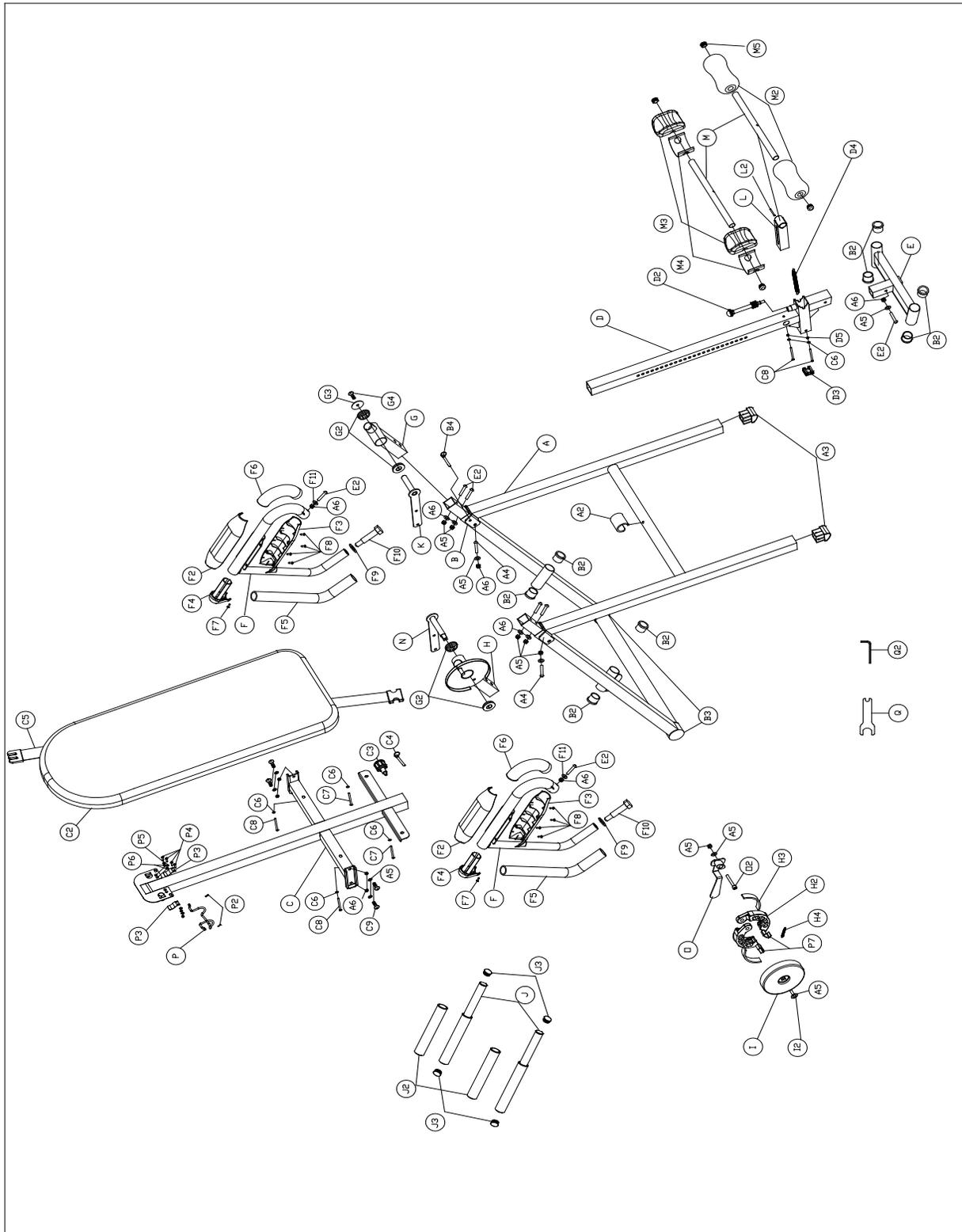


МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр коврик, чтобы защитить пол от повреждений. В целях безопасности проверьте, чтобы вокруг тренажёра было не менее 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра проверьте, чтобы все крепления были надёжно затянуты.
7. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в данном руководстве. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от устройства во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. При занятиях на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
9. При первом использовании тренажёра устанавливайте угол наклона в диапазоне от 0 до 30°.
10. Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц.

11. Если Вы почувствуете дискомфорт во время выполнения упражнений, уменьшите угол наклона тренажёра. Если это не поможет, прекратите тренировку.
12. Не занимайтесь на тренажёре сразу после приема пищи.
13. Регулировка угла наклона тренажёра допускается до 60° (это максимальное значение для данного показателя).
14. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
15. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр – 100 кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

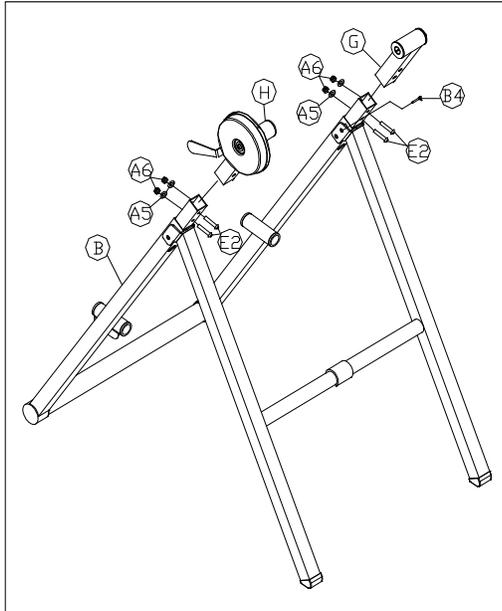


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A	Передняя рама	1	F10	Шестигранный болт M20*95	2
A2	Резиновая заглушка	1	F11	Прокладка 8.5	2
A3	Заглушка передней трубки	2	G	Левая соединительная деталь	1
A4	Шестигранный болт M8*60	2	G2	Втулка 45*12* 20	8
A5	Плоская шайба 8.5*20*1.5	13	G3	Втулка	1
A6	Контргайка M8*8H	13	G4	Шестигранный болт M8*20	1
B	Задняя рама	1	H	Правая соединительная деталь	1
B2	Фланец	8	H2	Фиксатор тормоза	2
B3	Упор для ступней с круглой трубкой 50	2	H3	Тормозное устройство	2
B4	Стопорный штифт 8*72	1	H4	Пружина 12*45	1
C	Опорная трубка	1	I	Тормозная система	1
C2	Спинка	1	I2	Шестигранный болт	1
C3	Пружинный фиксатор M16	1	J	Рукоятка	2
C4	Стопорный штифт 8*62	1	J2	Поролоновая накладка 27*3.0*208	2
C5	Ремень	1	J3	Трубка 28*2.5 с круглой заглушкой	4
C6	Плоская шайба	8	K	Левая соединительная пластина	1
C7	Шестигранный болт M6*12	4	L	Передняя регулируемая трубка	1
C8	Шестигранный болт M6*50	4	L2	Болт 4*34	1
C9	Шестигранный болт M8*20	4	M	Трубка	2
D	Регулируемая стойка	1	M2	Поролоновая накладка	2
D2	Штифт с круглой головкой	1	M3	Поролоновая накладка	2
D3	Квадратная заглушка	1	M4	Заглушка	2
D4	Пружина	1	M5	Круглая заглушка	4
D5	Контргайка M6	2	N	Правая соединительная пластина	1
E	Подставка для ног	1	O	Гаечный ключ	1
E2	Шестигранный болт	7	O2	Цилиндрический болт	1
F	Левая/правая рукоятки	2	P	Рессорный хомут	1
F2	Верхняя защитная крышка	2	P2	Болт 2.5*10	2
F3	Нижняя защитная крышка	2	P3	Пружинный амортизатор 2	2
F4	Задняя защитная крышка	2	P4	Болт M4*10	4
F5	Поролоновая накладка 27*3.0*460	2	P5	Плоская шайба 4.5*9*1.5	4
F6	Поролоновая накладка 37*3.0*200	2	P6	Контргайка M4	4
F7	Винт ST4.2*15	8	P7	Пружинный амортизатор 2	2
F8	Винт ST4.2*15	2	Q	Универсальный гаечный ключ	1
F9	Плоская шайба 22* 37*3.0	2	Q2	Шестигранник	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

1



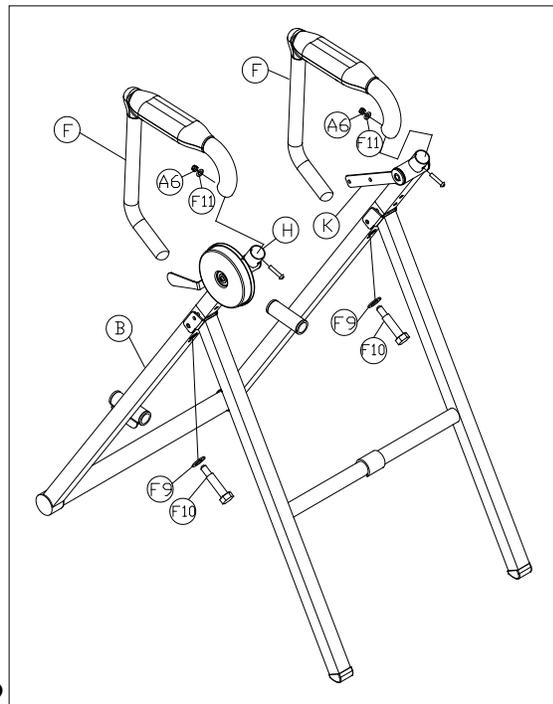
ШАГ 1

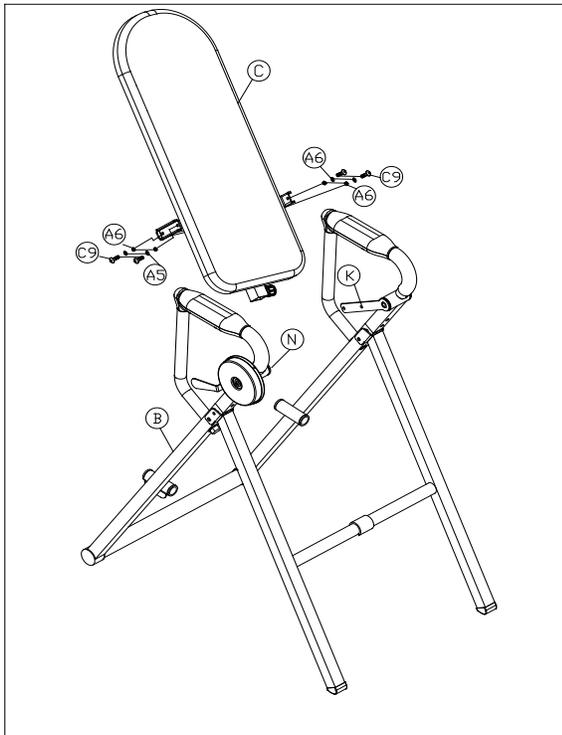
1. Установите две соединительные детали для правого и левого подлокотника (H и G соответственно) на задней раме (B), закрепите детали с помощью двух комплектов крепёжных деталей: шестигранных болтов (E2), плоских шайб (A5) и контргаек (A6).

2. Установите в раму стопорный штифт (B4) в соответствии с рисунком слева.

ШАГ 2

1. К полученной конструкции прикрепите правую и левую рукоятки (F), используя следующий крепёж: два комплекта шестигранных болтов (E2), прокладок (F11) и контргаек (A6) – для крепления к соединительным деталям (H и G), и два комплекта болтов (F10) и плоских шайб (F9) – для крепления рукояток к задней раме (B).



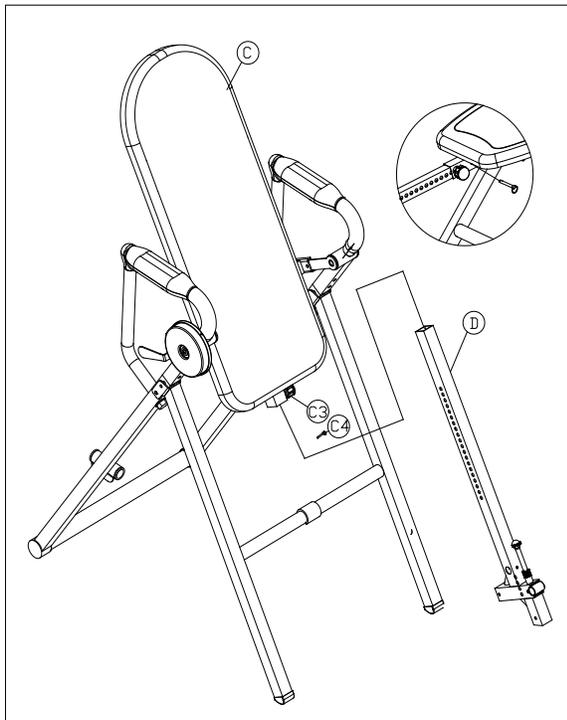


ШАГ 3

1. Установите спинку (C) между левой (K) и правой (N) пластинами.

2. Зафиксируйте спинку с помощью шестигранных болтов (C9), плоских шайб (A5) и контргаек (A6).

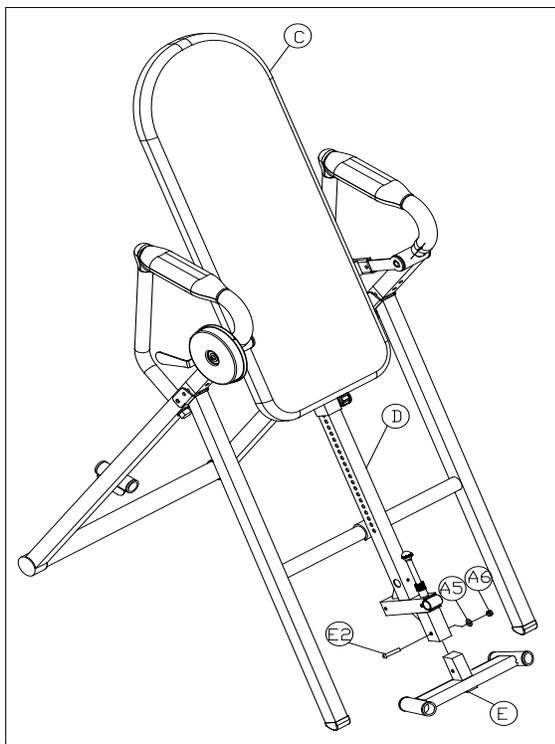
3



ШАГ 4

Выньте пружинный фиксатор (C3), после чего подсоедините стойку (D) к спинке (C) тренажёра. Отрегулируйте стойку по высоте, затем верните фиксатор (C3) в исходное положение и зафиксируйте полученную конструкцию с помощью стопорного штифта (C4).

4



5

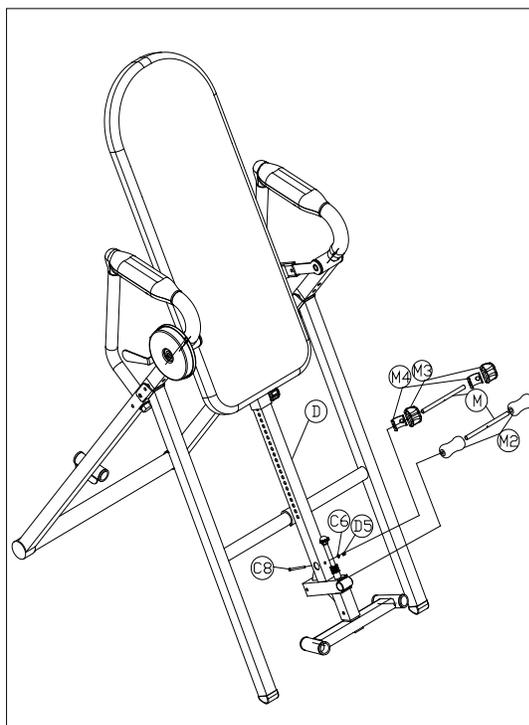
ШАГ 5

Прикрепите подставку для ног (E) к регулируемой стойке (D) с помощью болта (E2), плоской шайбы (A5) и контргайки (A6).

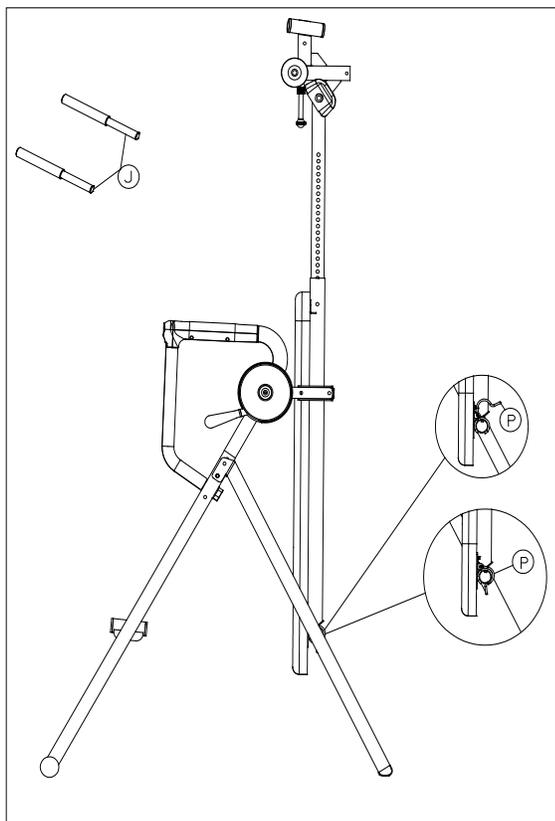
ШАГ 6

1. Вставьте трубку (M) в отверстие регулируемой стойки (D) и закрепите её с помощью болта (C8), плоской шайбы (C6) и контргайки (D5). Установите с двух сторон трубки поролоновые накладки (M2).

2. Установите поролоновые накладки (M3) с двух сторон второй трубки, закрепите накладки с помощью заглушек (M4). Вставьте трубку (M) в регулируемую стойку (D).



6



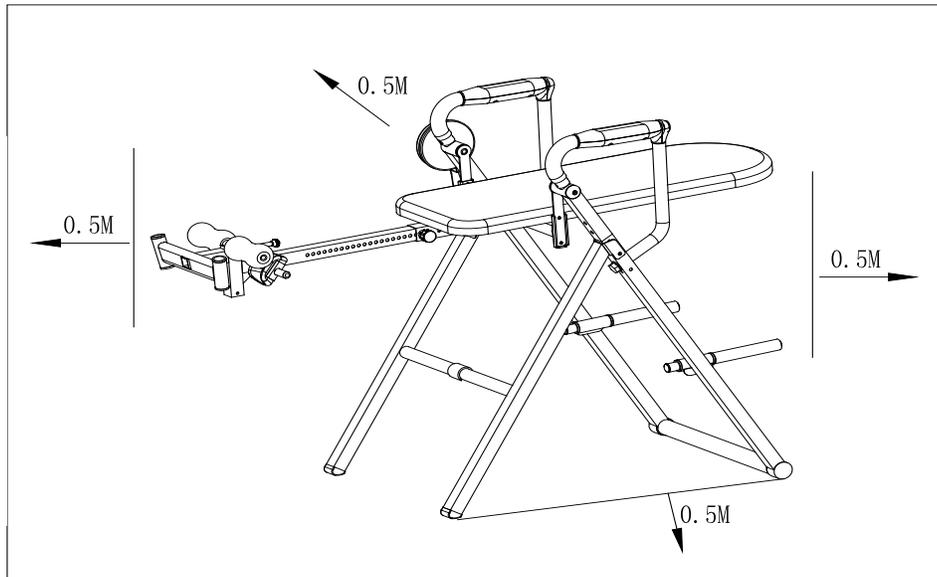
ШАГ 7

СБОРКА ОПОРНОЙ КОНСТРУКЦИИ

1. Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке слева.
2. Зафиксируйте конструкцию, используя для этого рессорный хомут (P).
3. Подсоедините к тренажёру рукоятки (J).

Примечание:

Тренажёр обязательно должен быть расположен на твёрдой ровной поверхности. Для защиты пола от повреждений положите под тренажёр коврик. Для обеспечения безопасности, проверьте, чтобы вокруг тренажёра было не менее 0,5 м свободного пространства.



Ваш тренажёр готов к работе!

ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ



1. Инверсия

Подготовка к выполнению упражнения: Для обеспечения безопасности, во время выполнения упражнений используйте ремень безопасности. Также необходимо, чтобы ноги были надёжно зафиксированы поролоновыми накладками, расположенными на подставке для ног.



2. Отжимания

Подготовка к выполнению упражнения: Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке слева, и зафиксируйте его. Затем прикрепите к тренажёру рукоятки.



3. Приседания

Подготовка к выполнению упражнения: Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке слева, и зафиксируйте его. Затем прикрепите к тренажёру рукоятки.



4. Отжимания на брусьях

Подготовка к выполнению упражнения: Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке слева, и зафиксируйте его. Затем прикрепите рукоятки к правой и левой соединительным трубкам.



5. Подъёмы ног

Подготовка к выполнению упражнения: Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке слева, и зафиксируйте его. Затем прикрепите рукоятки к правой и левой соединительным трубкам.

6. Подтягивания

Подготовка к выполнению упражнения: Переверните тренажёр, установив его в положение, как показано на рисунке справа, и зафиксируйте его. Затем прикрепите рукоятки к верхней части тренажёра.

