

ИНВЕРСНА ЛЕЖАНКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ



Спецификациите на този продукт може да се различават от снимката.

ВНИМАНИЕ:

Преди да започнете тази или каквато и да е програма за упражнения, консултирайте се с Вашия лекар, това е особено важно за хора със съществуващи здравословни проблеми.

Максимално тегло на потребителите: 136 кг.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

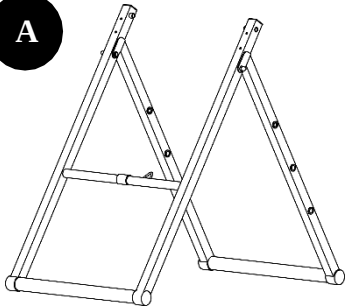
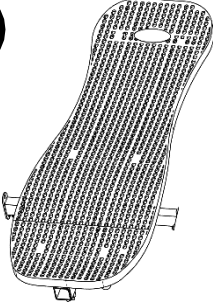
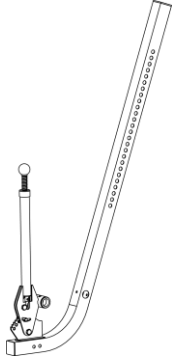
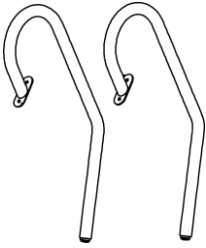
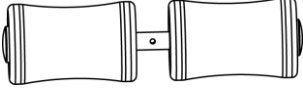
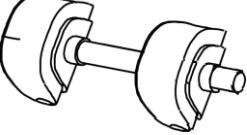
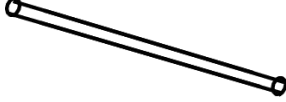
Тази инверсна лежанка е създадена за оптимална безопасност. Въпреки това се прилагат определени предпазни мерки винаги, когато правите упражнения. Не забравяйте да прочетете цялото ръководство, преди да сглобите и експлоатирате този уред. Моля, обърнете внимание на следните инструкции за безопасност:

1. Консултирайте се с Вашия лекар или други здравни специалисти, преди да използвате инверсната лежанка.
2. Винаги носете посходящо спортно облекло когато използвате уреда.
3. Ако почувствате слабост или световъртеж, докато използвате уреда, незабавно прекратете упражненията. Трябва също да спрете ако изпитвате болка или натиск.
4. Когато уредът е в експлоатация дръжте далече деца и домашни любимци.
5. Уредът може да се използва само от един човек.
6. Уверете се, че уредът е правилно сглобен преди да го използвате.
7. Не използвайте този уред ако е повреден.
8. Наблюдавайте тялото си: изправете се бавно, виенето на свят след тренировка означава, че ще сте изправили твърде бързо. Изчакайте известно време след хранене, преди да използвате лежанката. Ако ви стане лошо, изправете се веднага щом почувствате гадене.
9. Винаги използвайте уреда върху гладка и равна повърхност. Не използвайте на открито или в близост до вода.
10. Дръжте ръцете и краката си далеч от движещите се компоненти. Не поставяйте никакви предмети в който и да е отворите.
11. Дръжте свободните дрехи и бижута далеч от движещите се части.

ВНИМАНИЕ: Преди да използвате това оборудване, трябва да се консултирате с личния си лекар, за да видите дали уредът е подходящ за вас. Не използвайте това оборудване без одобрението на вашия лекар. Не използвайте това оборудване, ако имате някое от следните състояния или заболявания:

- **Наднормено тегло**
- **Глаукома, отлепване на ретината или конюнктивит**
- **Бременност**
- **Наранявания на гръбначния стълб, церебрална парализа или силно възпалени стави**
- **Инфекция на средното ухо**
- **Високо кръвно налягане, хипертония, скорошно прекаран инфаркт или инсулт, както и исхемична болест на сърцето**
- **Сърдечни или кръвоносни нарушения, които лекувате**
- **Хиатална херния или вентрална херния**
- **Костни слабости, включително остеопороза, незараснали фрактури, модулни щифтове или хирургически имплантирани ортопедични опори**
- **Използване на антикоагуланти, включително аспирин във високи дози**

Списък с части

A  Основна рамка 1 брой	B  Облегалка за гърба 1 брой	C  Регулиращ се лост 1 брой
D  Дръжка 2 броя	E  Предпазен колан 1 брой	F  Поставка за крака 1 брой
G  (Дунарен) Поставка за пети 1 брой	H  (Гума) Поставка за пети 1 брой	I  Пръчка за регулиране на ъгъла 1 брой
J  Завинтващ болт		

Части & инструменты



M10*20мм 4 броя



Гайка M10 4 броя



Диск Φ10 4 броя



M8*55мм 2 броя



M8*50мм 4 броя



Гайка M8 6 броя



диск Φ8 6 броя



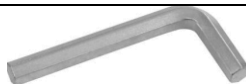
M6*45мм 1 броя



Гайка M6 2 броя



диск Φ6 2 броя



#10 шестограм 1 брой



#6 шестограм 1 брой



10-13 гаечен ключ 1 брой



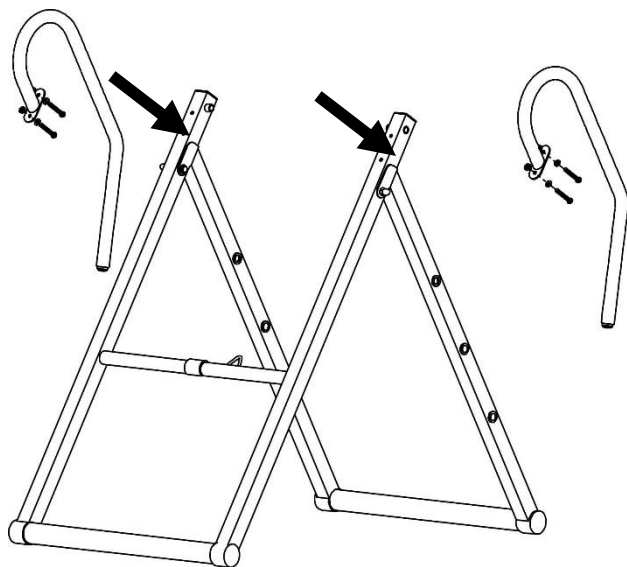
14-17 гаечен ключ 1 брой



M6*40мм 1 брой

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Стъпка 1: Сглобяване на дръжките (D):



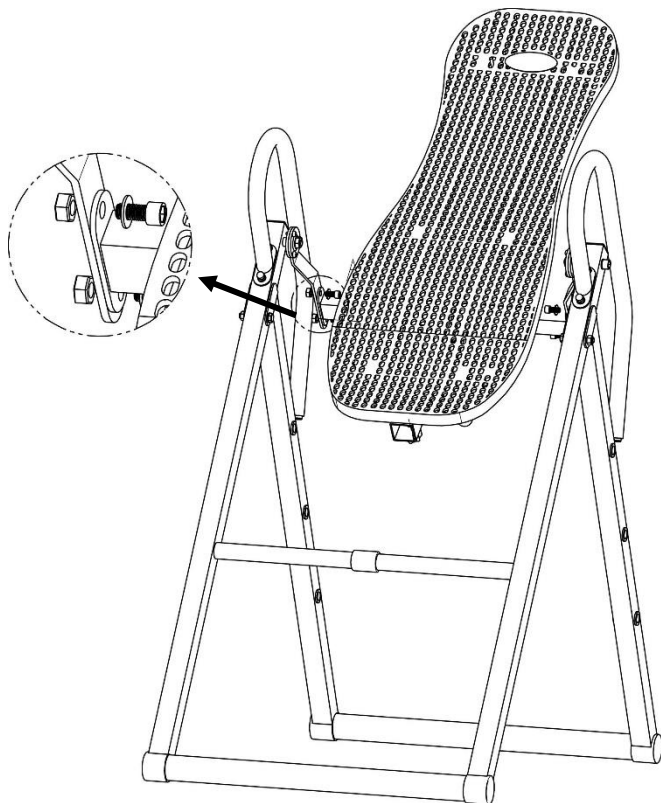
1

$4f+4h+4g$

Видии: M8*50

4 комплекта

Стъпка 2: Сглобяване на облегалката за гръб (B):



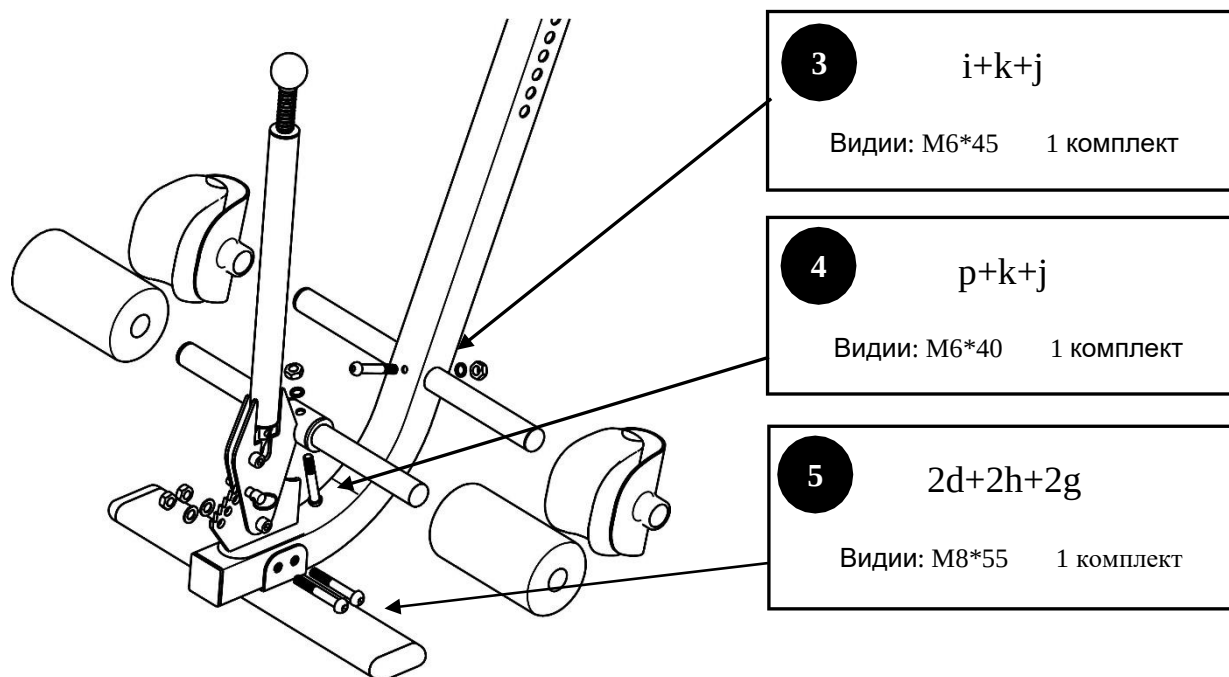
2

$4a+4c+4b$

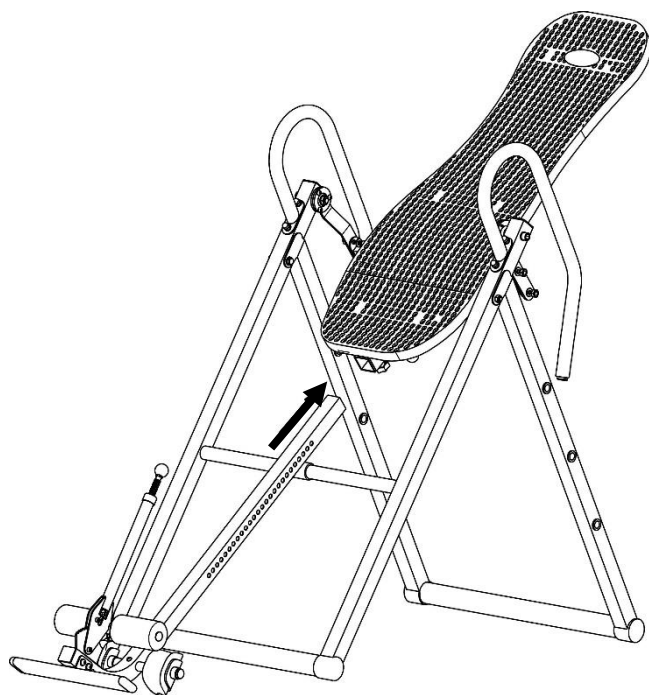
Видии: M10*20

4 комплекта

Стъпка 3: Сглобяване на регулиращия лост:



Стъпка 4: Добавяне на регулиращия лост в облегалката за гръб:

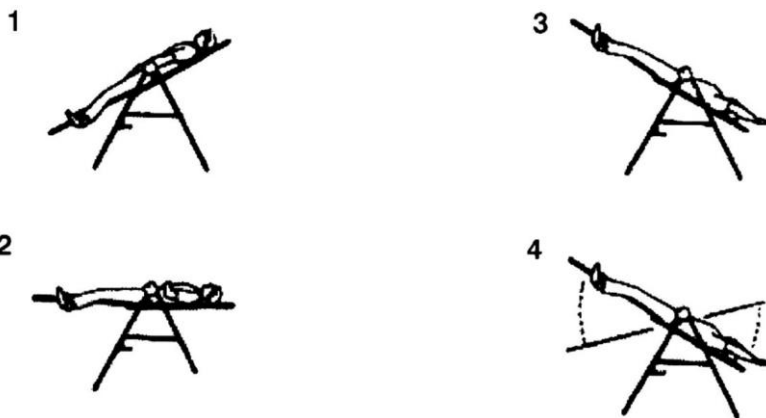


БАЛАНСИРАНЕ НА ИНВЕРСНАТА ЛЕЖАНКА

Инверсната лежанка е много чувствителна на балансиране и трябва да ѝ се намери много стабилна опорна точка. Тя реагира на съвсем леки промени в разпределението на теглото, така че е много важно да се уверите, че височината е регулирана правилно. За да направите това, монтирайте лежанката, закопчайте глезените си в държачите за петите и легнете назад с ръце отстрани. Бавно поставете ръце през гърдите си. Докато сте в това положение, главата ви все още трябва да е над краката. Ако краката ви са над главата, слезте и регулирайте височината отново.

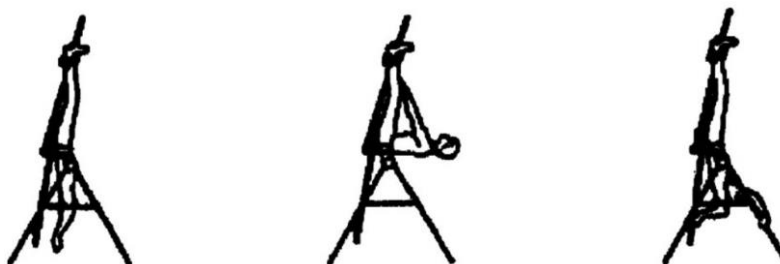
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ИНВЕРСНАТА ЛЕЖАНКА

1. Започнете, като лежите изцяло на лежанката с ръце отстрани или върху бедрата.
2. Като държите ръцете си близо до тялото, започнете бавно да повдигате ръцете си, позволявайки на уреда завъртане назад. Спрете или спуснете ръцете си, за да контролирате въртенето надолу.
3. Вдигнете ръцете си, докато не застанат над главата ви. В този момент уредът ще достигне максималната възможна позиция.
4. Докато се настанявате удобно, разклатете поставката за гърба бавно като движите ръцете си бавно нагоре и надолу.
5. Препоръчва се уредът да се използва в рамките на пет или десет минути всяка сутрин и всяка вечер.
6. Върнете се в изправена позиция като поставите ръцете си отново надолу към бедрата си.



ПРЕПОРЪКИ КЪМ ПОТРЕБИТЕЛЯ

1. Започнете бавно: наклонете само на 15~20 градуса, за да започнете. Останете с главата надолу толкова, колкото ви е удобно. Изправете се обратно бавно.
2. Правете поетапни промени: Увеличете наклона само ако се чувствате комфортно. Увеличавайте ъгъла с по няколко градуса наведнъж. Увеличавайте времето на използване с по 1~2 минути, докато достигнете продължителност от десет минути в рамките на една седмица.
3. Наблюдавайте тялото си: изправете се бавно, виенето на свят след сесия означава, че сте се изправили прекалено бързо. Изправете се веднага ако се почувствате зле.
4. Продължавайте да се движите: движението докато сте с главата надолу насърчава кръвообращението. Движението може да се извърши чрез ритмични движения или леки упражнения. Не се упражнявайте усилено, докато сте обърнати, ограничете частичното обръщане без движение до една или две минути. Ограничете пълното обръщане без движение само до няколко секунди.
5. Обръщайте се редовно: препоръчваме да го правите по два или три пъти дневно в зависимост от настоящото ви състояние. Опитвайте се да правите упражнението по едно и също време всеки ден.



ЗАКЛЮЧВАНЕ НА ЛЕЖАНКАТА

Когато уредът се завърти след вертикалното обърнато положение се заключва. И няма да се върне в изправено положение по обичайния начин. Заключената позиция ви позволява да висите направо с главата надолу напълно освободени от лежанката. Тази позиция ви позволява да се насладите на всички предимства на стоенето надолу с главата, като неудобствата се изключват напълно. Също така ви позволява да правите упражнения за кръста.

За да се възстановите от заключеното положение, просто хванете дръжките и ги дръпнете, докато бутате обратно държачите за петите с краката си. Ако не можете да стигнете до дръжките, хванете задната част на лежанката с едната ръка и долната рамка с другата и дръпнете ръцете си заедно.