



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ SCHOLLE 02E

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Технические характеристики данного оборудования могут отличаться от данного изображения в связи с внесением изменений без предварительного уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Техника безопасности.....	3
2. Список деталей.....	5
3. Крепежи и инструменты.....	6
4. Инструкция по сборке.....	7-8
5. Эксплуатация инверсионного стола.....	9
6. Спортивные рекомендации.....	10
7. Упражнения для разминки.....	12

ВНИМАНИЕ:

Перед использованием данного тренажера необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы убедиться, что инверсионное оборудование вам подходит. Не используйте данный тренажер без одобрения врача. Не используйте данный тренажер, если страдаете одним из следующих заболеваний:



- . **Ожирение**
- . **Глаукома, отслоение сетчатки или конъюнктивит**
- . **Беременность**
- . **Травмы спины, церебральный склероз или острый отек суставов**
- . **Инфекция среднего уха**
- . **Высокое кровяное давление, гипертония, недавний сердечный приступ или транзиторная ишемическая атака**
- . **Заболевания сердца или сердечно-сосудистой системы, от которых вас лечат**
- . **Грыжа пищеводного отверстия или грыжа брюшной стенки**
- . **Заболевания костей, включая остеопороз, незажившие переломы, модульные стержни или хирургически установленные ортопедические опоры**
- . **Применение антикоагулянтов, включая Аспирин в высоких дозах**

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

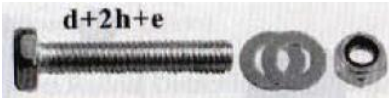
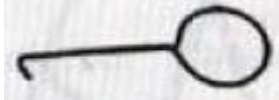


Данный инверсионный стол спроектирован с соблюдением оптимальных условий безопасности. Однако необходимо соблюдать определенные меры предосторожности:

1. Проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником, прежде чем использовать данный инверсионный стол.
2. Всегда надевайте соответствующую тренировочную одежду при использовании тренажера.
3. Если вы почувствуете слабость или головокружение во время эксплуатации тренажера, немедленно прекратите тренировку. Это также касается чувства боли и давления.
4. Не допускайте детей и домашних животных к данному тренажеру.
5. Одновременно тренажером должен пользоваться только один человек.
6. Убедитесь, что ваш тренажер правильно собран. Перед использованием убедитесь, что все винты, гайки и болты затянуты.
7. Не используйте данный или любой другой тренажер, если он поврежден.
8. Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
9. Всегда используйте тренажер на ровной чистой поверхности. Не используйте его на улице или у воды.
10. Следите за тем, чтобы руки и ноги не приближались к подвижным деталям тренажера. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Не надевайте свободную одежду и ювелирные украшения, т.к. они могут быть зажаты подвижными частями.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

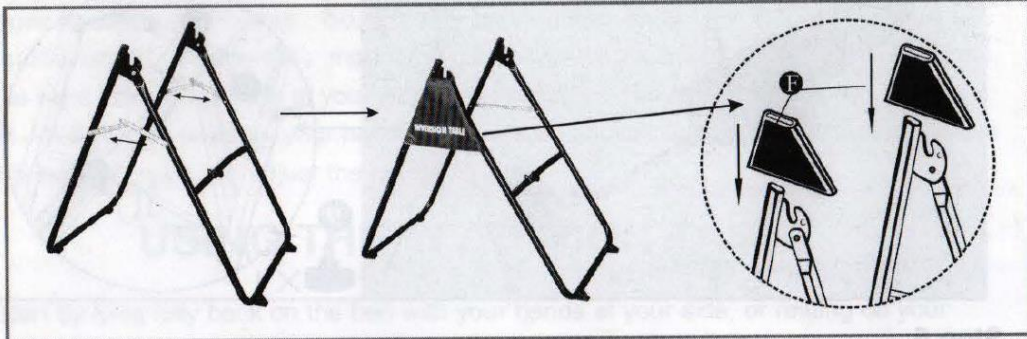
<p>А</p>  <p>Нижняя рама 1шт</p>	<p>В</p>  <p>Спинка 1шт</p>	<p>С</p>  <p>Рычаг регулировки 1шт</p>	
<p>Д</p>  <p>Поручни 2шт</p>	<p>Е</p>  <p>Поворотные рычаги 2шт</p>	<p>Ф</p>  <p>Защитный кожух 2шт</p>	<p>Г</p>  <p>Ремень 1шт</p>
<p>Н</p>  <p>Перекладина для ног 1шт</p>	<p>И</p>  <p>(Мягкая) Опора для ног 1шт</p>	<p>Ж</p>  <p>(Резиновая) опора для ног 1шт</p>	

КРЕПЕЖИ И ИНСТРУМЕНТЫ

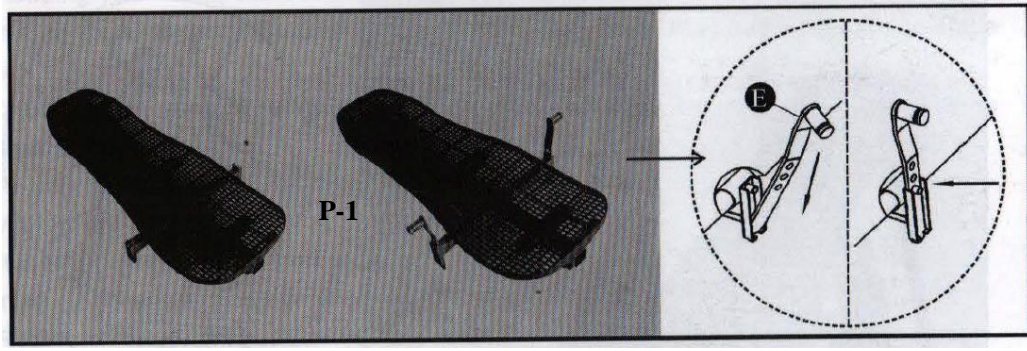
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">Винт: М8х50 2наб</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">Винт: М8х45 2наб</p>	<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">Винт: М8х20 2наб</p>
<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">Крюк 1шт</p>	<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">Винт: М6х45 2наб</p>	<p style="text-align: center;">6</p>  <p style="text-align: center;">Отвертка 1шт</p>
<p style="text-align: center;">7</p>  <p style="text-align: center;">Ключ 1шт</p>	<p style="text-align: center;">8</p>  <p style="text-align: center;">Ключ 1шт</p>	<p style="text-align: center;">9</p>  <p style="text-align: center;">Ручка-звездочка 1шт</p>
<p style="text-align: center;">10</p>  <p style="text-align: center;">Квадратный колпачок 1шт</p>		

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

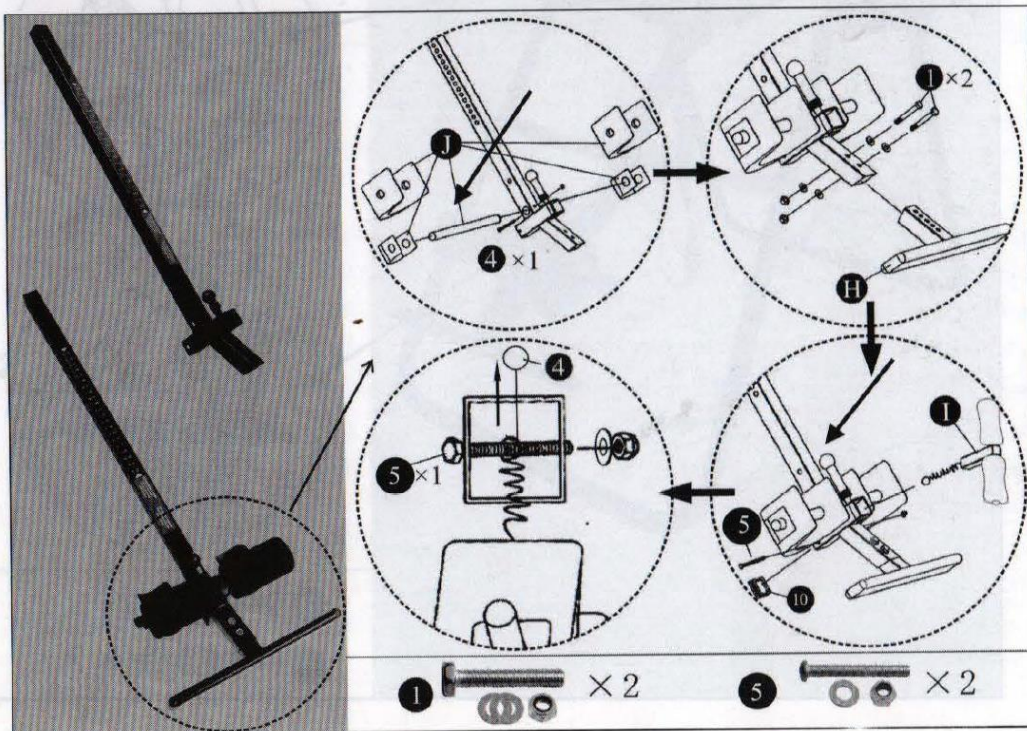
Шаг 1



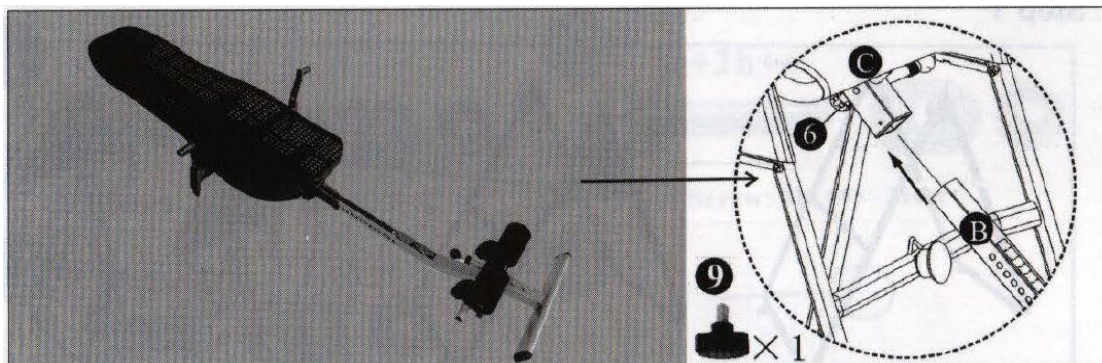
Шаг 2



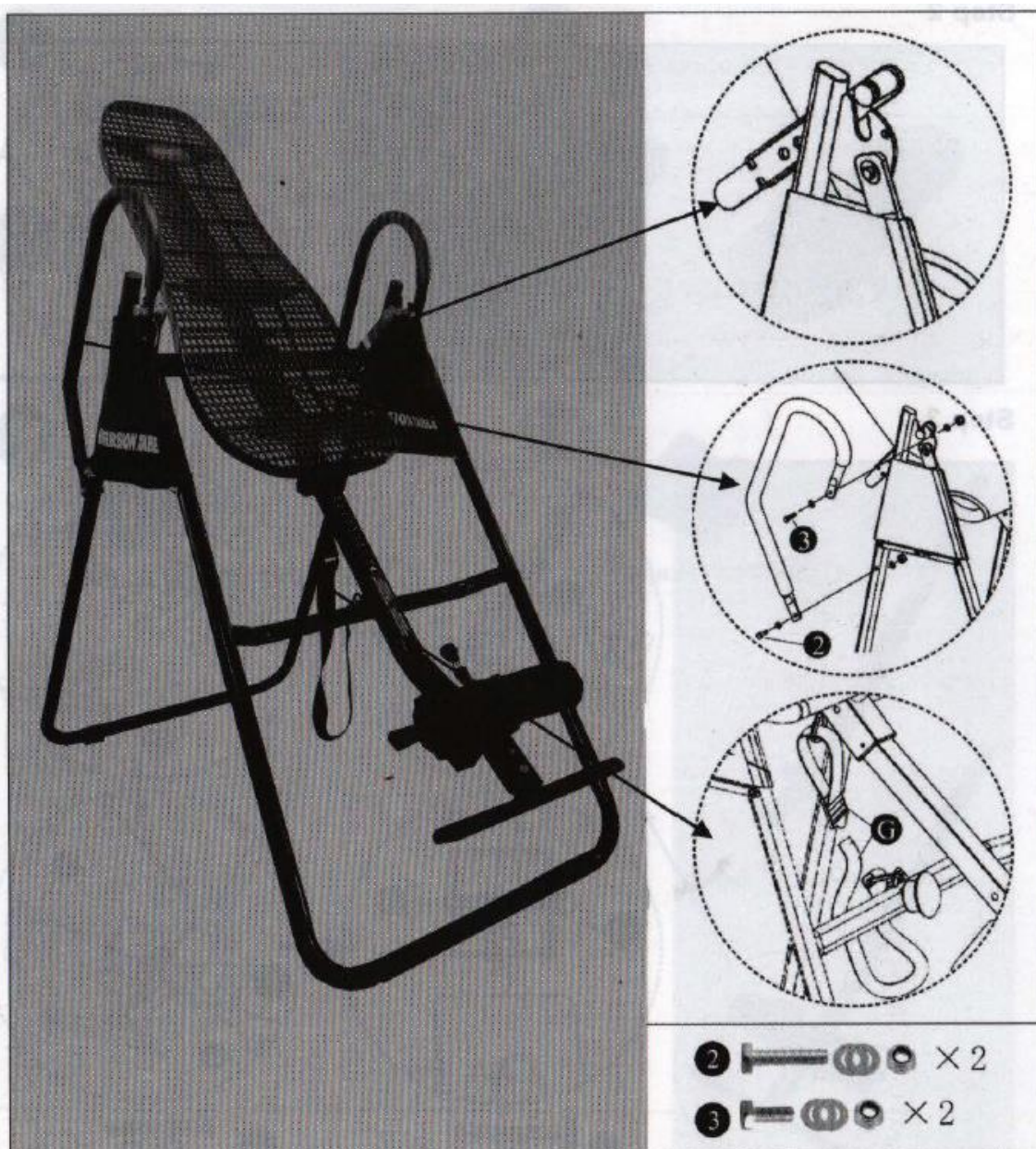
Шаг 3



Шаг 4



Шаг 5

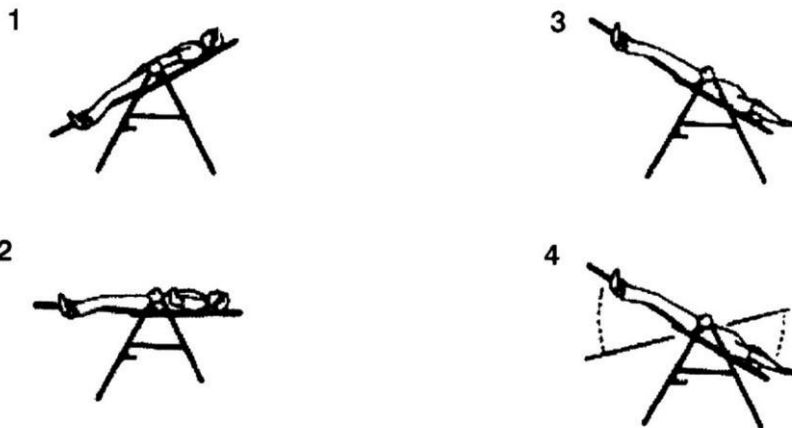


БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол работает как уравновешенный маятник. Он всегда реагирует на небольшие изменения в распределении веса. Для этого сядьте на тренажер, зафиксируйте лодыжки с помощью упоров для пяток, опуститесь и положите руки по швам. Медленно скрестите руки на груди. Когда вы находитесь в данном положении, голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, встаньте с тренажера и снова отрегулируйте высоту.

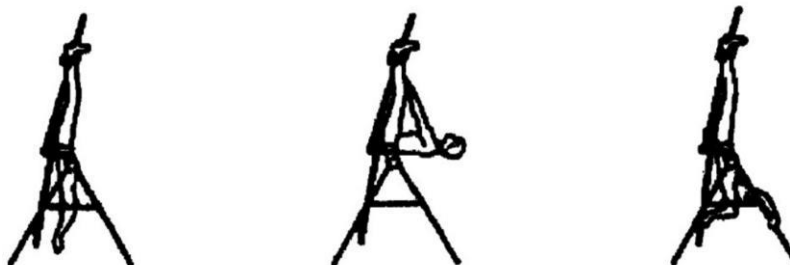
ТРЕНИРОВКА НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ

1. Начните, полностью опустив спину на спинку, а руки по швам или на бедрах.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать их, позволяя столу начать вращаться назад. Остановитесь или опустите руки, чтобы контролировать обратное вращение стола.
3. Поднимайте руки, пока они не будут у вас над головой. В этот момент инверсионный стол будет находиться в максимальной задней позиции.
4. Когда вы почувствуете себя комфортнее, покачайте спинку, медленно поднимая и опуская руки.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять-десять минут каждое утро, а также каждый вечер.
6. Вернитесь в вертикальное положение, медленно опустив руки обратно на бедра.



СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Начинайте медленно: для начала наклоняйтесь на 15–20 градусов. Находитесь в таком положении ровно столько, сколько вам будет комфортно. Медленно возвращайтесь в вертикальное положение.
2. Вносите изменения постепенно: увеличивайте угол, только если вам это комфортно. Увеличивайте угол на несколько градусов за раз. Увеличивайте время использования на 1–2 минуты и до 10 минут раз в неделю. Добавьте растяжку и короткие упражнения, только после того как почувствуете себя комфортно на инверсионном столе.
3. Будьте внимательны к сигналам своего тела: поднимайтесь медленно, головокружение после занятия означает, что вы поднялись слишком быстро. Подождите немного, прежде чем есть после использования тренажера. Если вас тошнит, как можно быстрее прекратите использование тренажера.
4. Не останавливайтесь: движение в инвертированном положении усиливает циркуляцию крови. Вы можете выполнять ритмические подтягивания или простые упражнения. Не выполняйте сложных упражнений, находясь в инвертированном положении. Не находитесь на инверсионном столе с частичным наклоном без движения более 1-2 минут. Не находитесь на инверсионном столе с полным наклоном без движения более нескольких секунд.
5. Занимайтесь регулярно: рекомендуется заниматься на инверсионном столе 2-3 раза в день, в зависимости от вашей физической формы. Попробуйте заниматься в одно и то же время каждый день.



ФИКСАЦИЯ СПИНКИ

Когда инверсионный стол вращается дальше обратного вертикального положения, спинка блокируется. Она не вернется в прямое вертикальное положение, как обычно. Фиксированное положение позволит вам висеть строго вертикально, независимо от спинки. Данное положение позволяет вам получить все преимущества стойки на руках без ощущения дискомфорта, а также выполнять упражнения на пресс.

Чтобы выйти из фиксированного положения, просто схватитесь за поручни и подтянитесь на них, пока не начнете давить ногами на упоры для пяток. Если вы не можете дотянуться до поручней, попробуйте схватиться за заднюю часть спинки одной рукой, и за нижнюю раму другой, а затем сведите руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

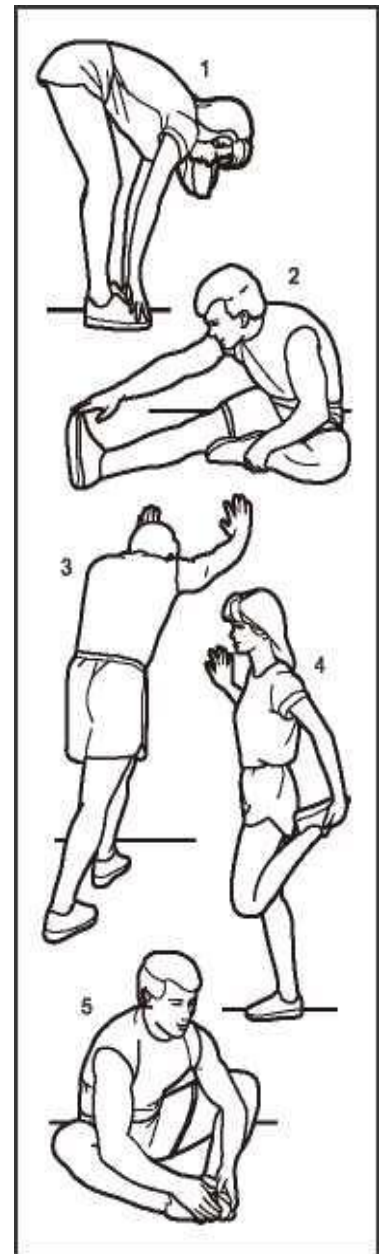
4. Растяжка передней поверхности бедра

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

5. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.

Заминка. Суть заминки состоит в том, чтобы вернуть организм в нормальное или близкое к нему состояние, состояние отдыха, в конце каждой тренировки. Правильно выполненная заминка понижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу. Заминка должна включать в себя упражнения для растяжки, описанные выше. Ее необходимо выполнять после каждой силовой тренировки.



Эксклюзивный дистрибьютор на территории РФ
ООО «ОПТИМА ИМПОРТ»
г.Москва, ул. Маршала Прошлякова д.30 офис 407
info@wellfitness.ru
www.wellfitness.ru