



# Инверсионный стол DFC

Артикул: IT9550  
Модель: Body Vision  
**Руководство пользователя**

## **ВНИМАНИЕ**

В начале работы внимательно прочтите все инструкции.

**Несоблюдение инструкций, представленных в настоящем руководстве, может привести к серьезным травмам или даже смерти.**

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ НА ТРЕНАЖЁРЕ БЕЗ СОГЛАСИЯ ВРАЧА.**

Выполнять упражнения на тренажёре рекомендуется под присмотром.

Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.

Перед каждым использованием осматривайте крепления тренажёра. Затяните детали, если это необходимо.

При установке тренажёра проверьте, чтобы вокруг него было достаточно свободного места для беспрепятственной работы.

Не используйте/не храните тренажёр вне помещения.



\*Фактический продукт может отличаться

# НАЧАЛО РАБОТЫ

Перед тем, как начать сборку, ознакомьтесь с инструкциями, представленными в данном руководстве. Рассмотрите детали, поставляемые в комплекте с тренажёром, а также инструменты, используемые для сборки.

Распакуйте коробку и расположите все составные части на рабочей поверхности. Убедитесь, что все детали в наличии и не повреждены.

Некоторые детали могут быть предварительно установлены.

## ВНИМАНИЕ

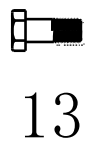
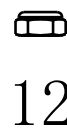
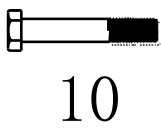
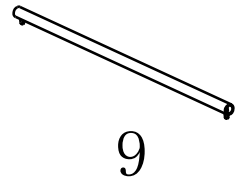
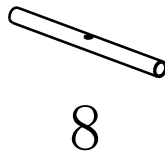
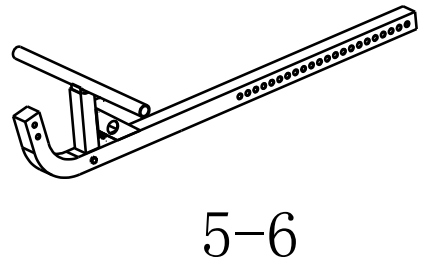
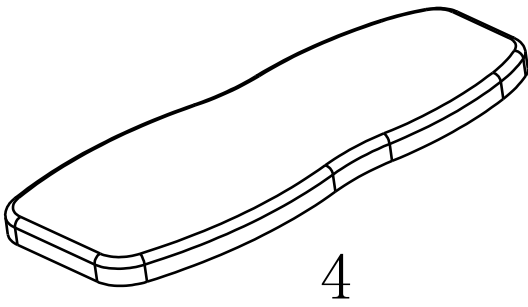
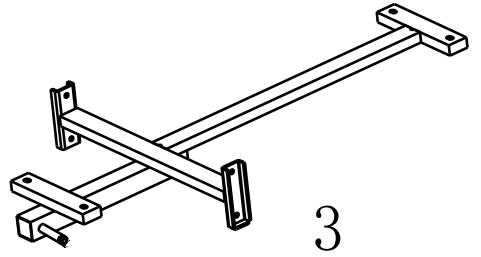
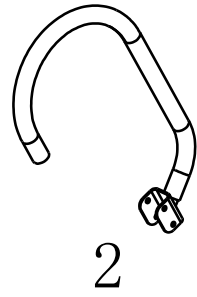
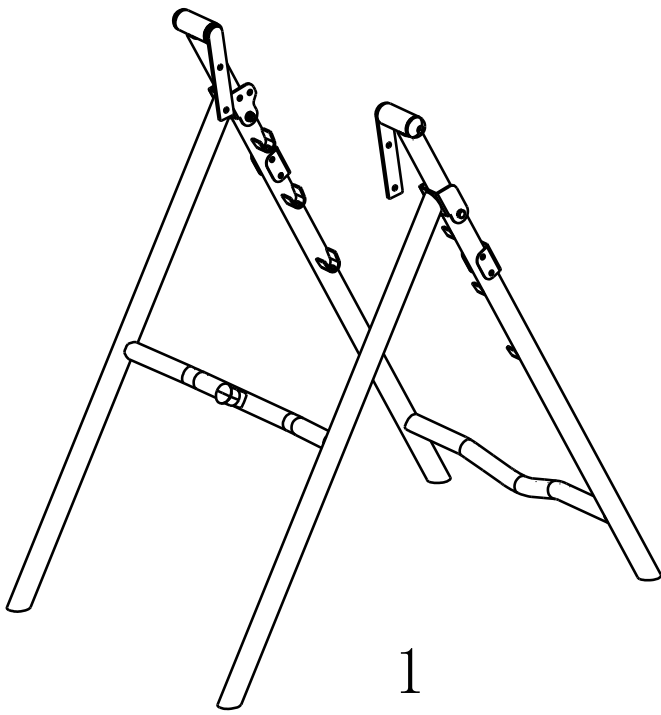
**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

**Внимательно изучите все инструкции, представленные в данном руководстве.**

**По завершению сборки выполните осмотр тренажёра, чтобы убедиться, что все крепежи надёжно затянуты**

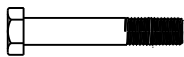
# Спецификация

№	Наименование	Кол-во	Отметка о наличии
1	Главная рама	1	
2	Поручень	2	
3	Кронштейн спинки	1	
4	Спинка	1	
5	Регулировочная стойка в сборе (для регулировки высоты спинки и положения зажима для ног)	1	
6		1	
7	Упор для ног	1	
8	Трубка для валиков	1	
9	Страховочный держатель	1	
10	Болт с шестигранной головкой М8х60мм	4	
11	Плоская шайба $\phi 8.2 * \phi 16 * 1.5$ мм	14	
12	Контргайка М8	10	
13	Болт с шестигранной головкой М8х20мм	4	
14	Болт М8х30 мм	4	
15	Болт с шестигранной головкой М8х50мм	1	
16	Металлическая втулка	1	
17	Болт с шестигранной головкой М8х50мм	2	
18	Ручка-фиксатор	1	
19	Ручка-фиксатор	1	
20	Предохранитель	1	
21	Штифт со сферической головкой $\phi 8 \times 65$ мм	1	
22	Валик	4	
23	Овальная заглушка	2	
24	Круглая заглушка	4	
25	Заглушка главной рамы	4	
26	Подголовник	1	
27	Подушка под поясницу	1	
28	Гаечный ключ -#13/#17	2	





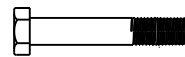
14



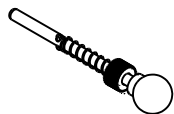
15



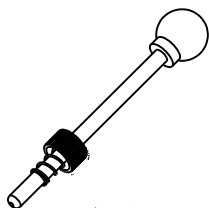
16



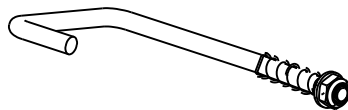
17



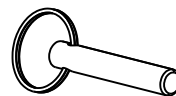
18



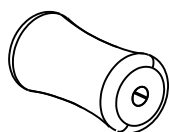
19



20



21



22



23



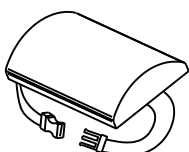
24



25

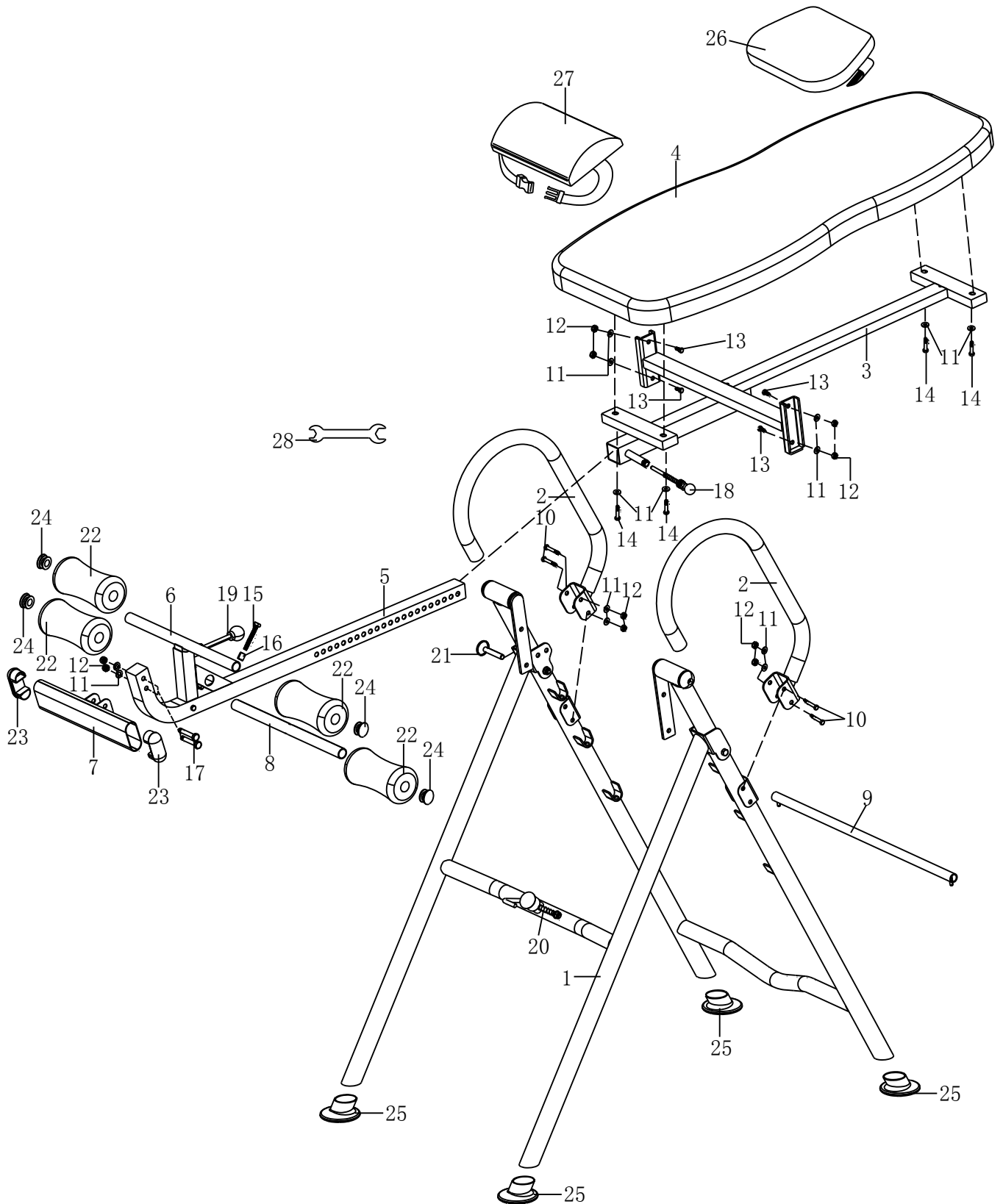


26



27

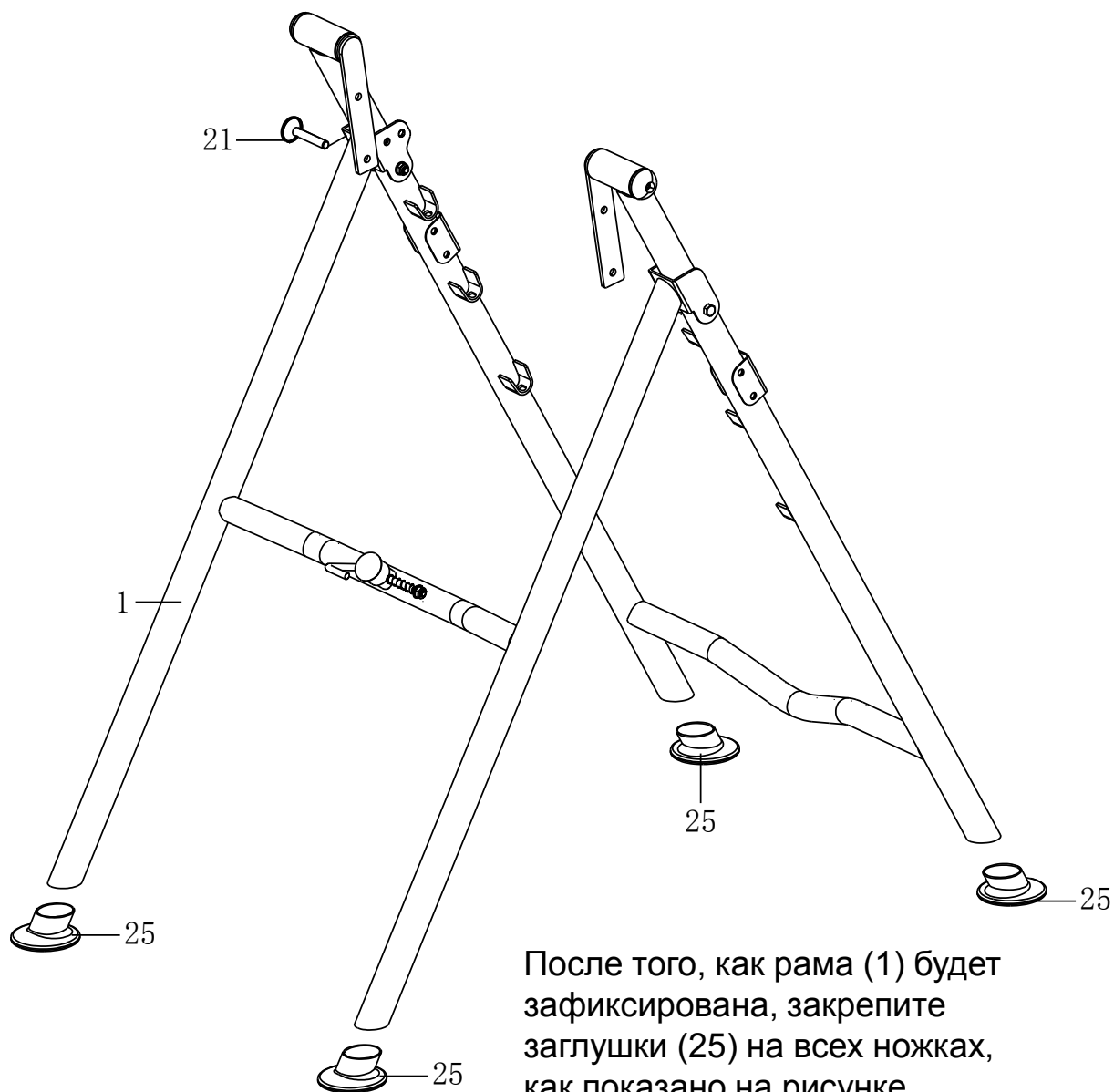
# Сборочный чертёж



## Инструкции по сборке. Шаг 1.

Аккуратно достаньте из коробки главную раму и раскройте её, как показано на рисунке ниже.

Установите штифт (21) с правой стороны рамы (1), чтобы зафиксировать положение конструкции.

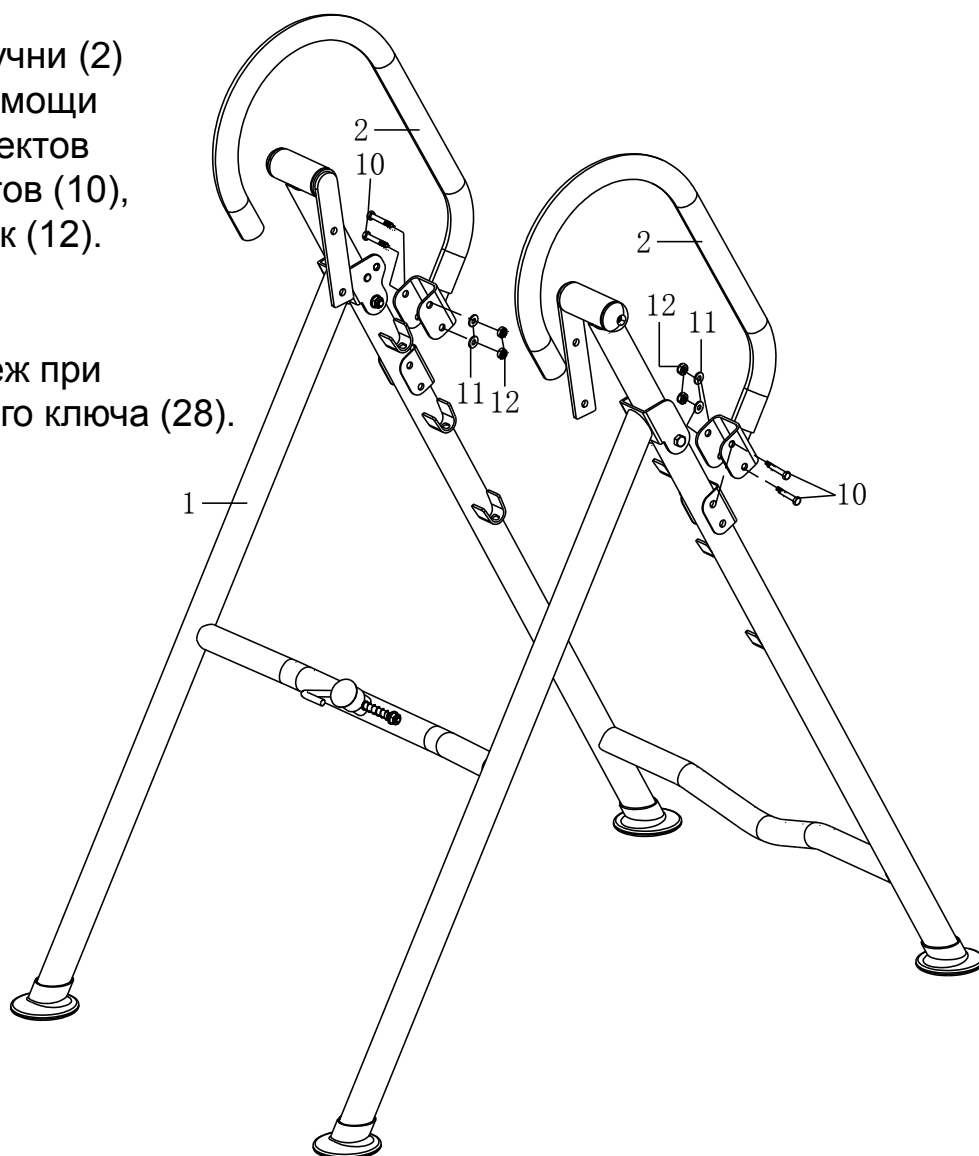


После того, как рама (1) будет зафиксирована, закрепите заглушки (25) на всех ножках, как показано на рисунке.

## Инструкции по сборке. Шаг 2.

Закрепите ручки (2) на раме при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов (10), шайб (11) и гаек (12).

Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (28).



**НАДЁЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ.**



## Инструкции по сборке. Шаг 3.

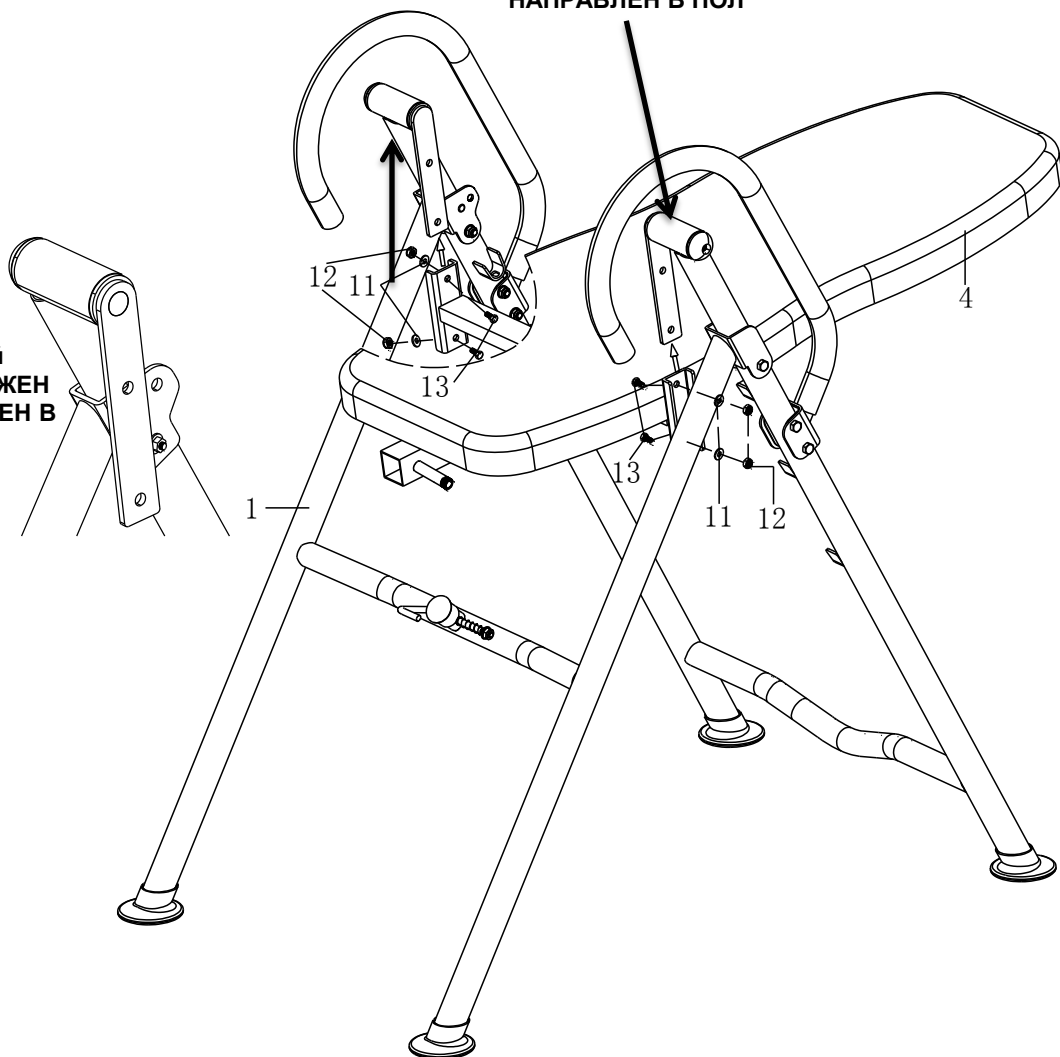
Закрепите спинку (4) на поворотных кронштейнах рамы (1) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов (13), шайб (11) и гаек (12).



Затяните крепёж.

Поворотный кронштейн ДОЛЖЕН БЫТЬ НАПРАВЛЕН В ПОЛ

Поворотный кронштейн ДОЛЖЕН БЫТЬ НАПРАВЛЕН В ПОЛ



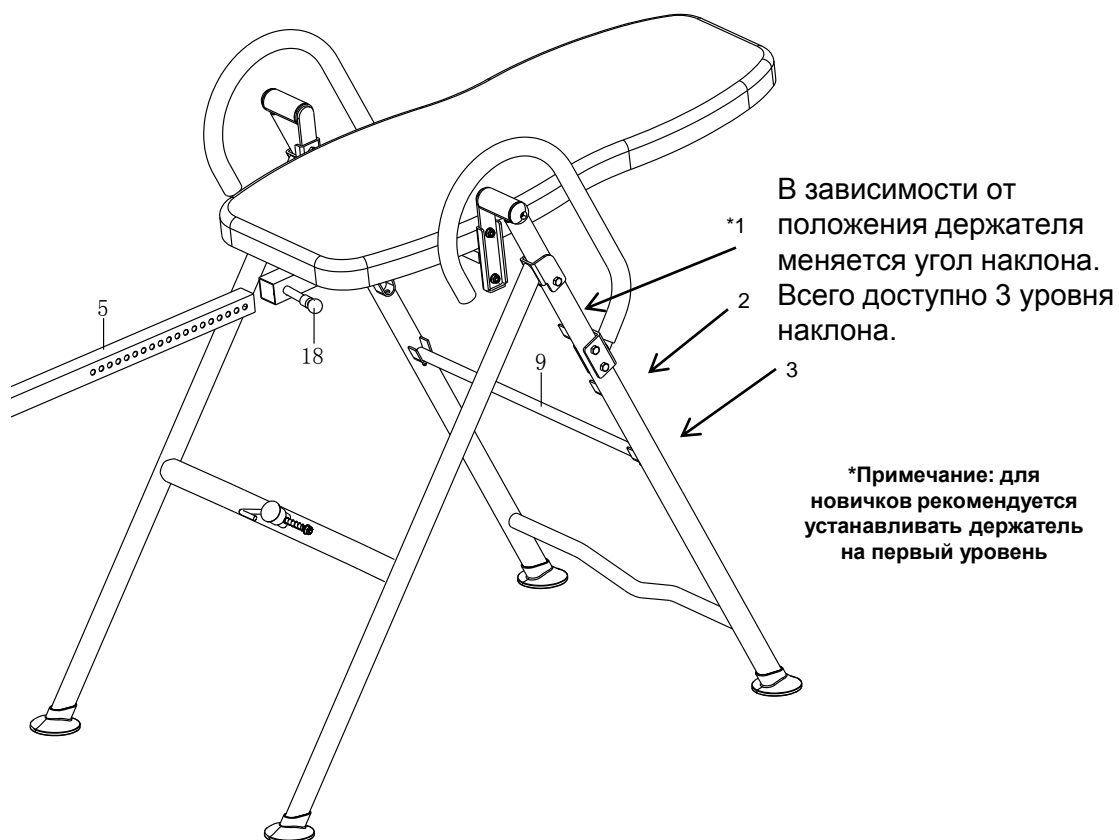
**НАДЁЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ.**

## Инструкции по сборке. Шаг 4.

28 

Подсоедините к конструкции регулировочную стойку, закрепите её при помощи ручки (18). Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий на стойке, в противном случае, деталь не будет зафиксирована, что может привести к негативным последствиям.

Закрепите страховочный держатель (09) на раме на уровне 1 (см. рисунок).



**НАДЁЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ.**

## Инструкции по сборке. Шаг 5.

Прикрепите упор для ног (7) к стойке (5) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (17), шайб (11) и гаек (12)

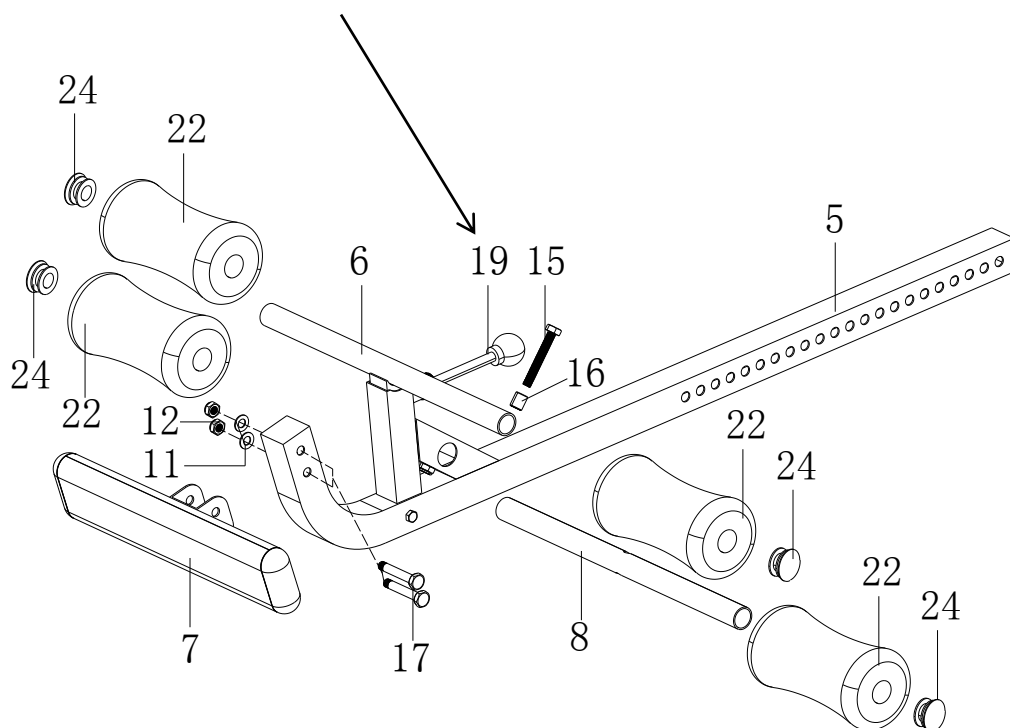


Расположите трубку для валиков (6), как показано на рисунке ниже.

Вставьте вторую трубку для валиков (8) в отверстие на стойке (5), закрепите деталь при помощи комплекта крепежей: болта (15) и втулки (16).

С двух сторон деталей (6) и (8) разместите валики (22), а затем зафиксируйте полученную конструкцию заглушками (24).

Установите ручку (19), если это не было сделано ранее на заводе-изготовителе

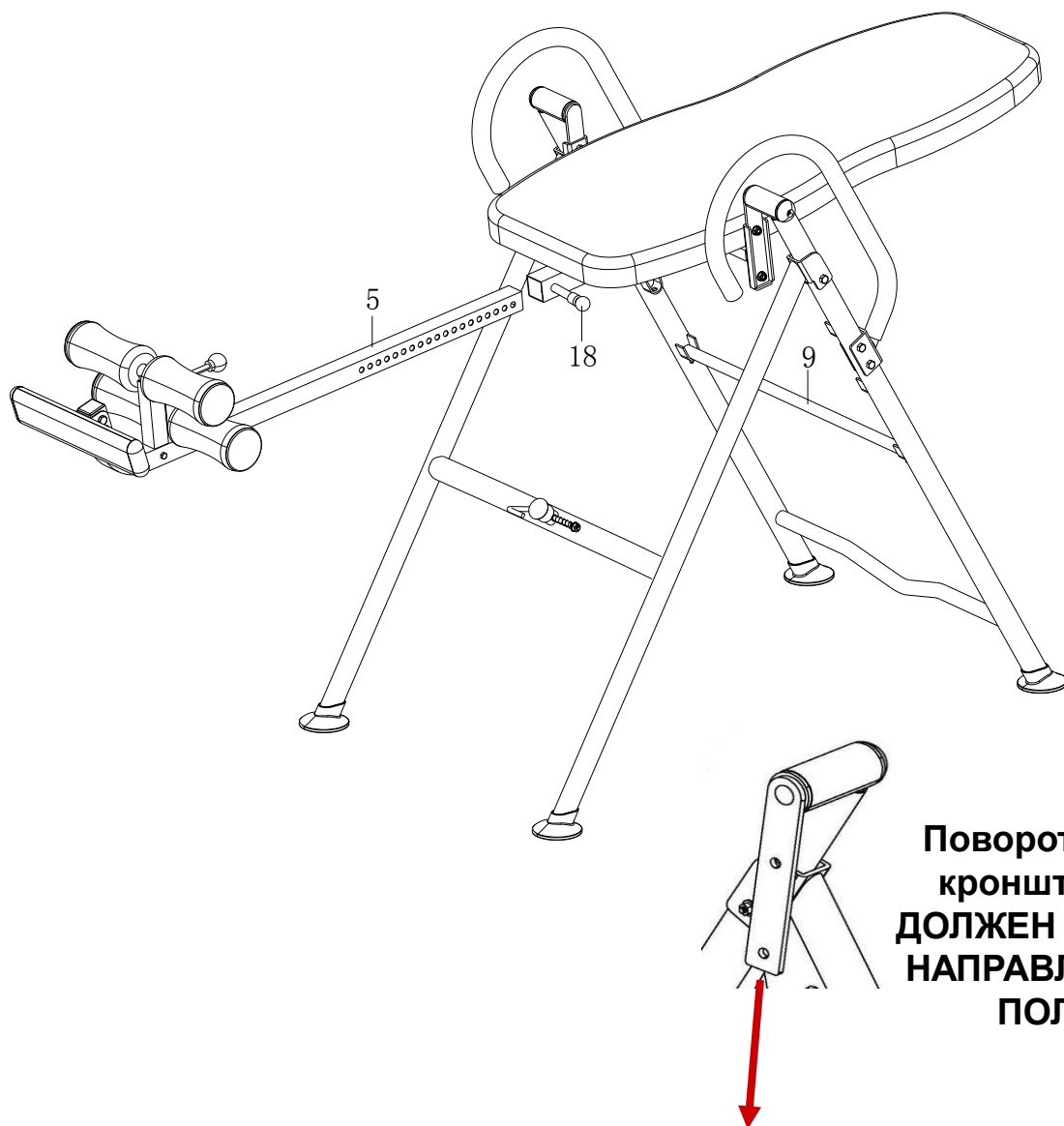


**НАДЁЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ.**

## Завершение сборки

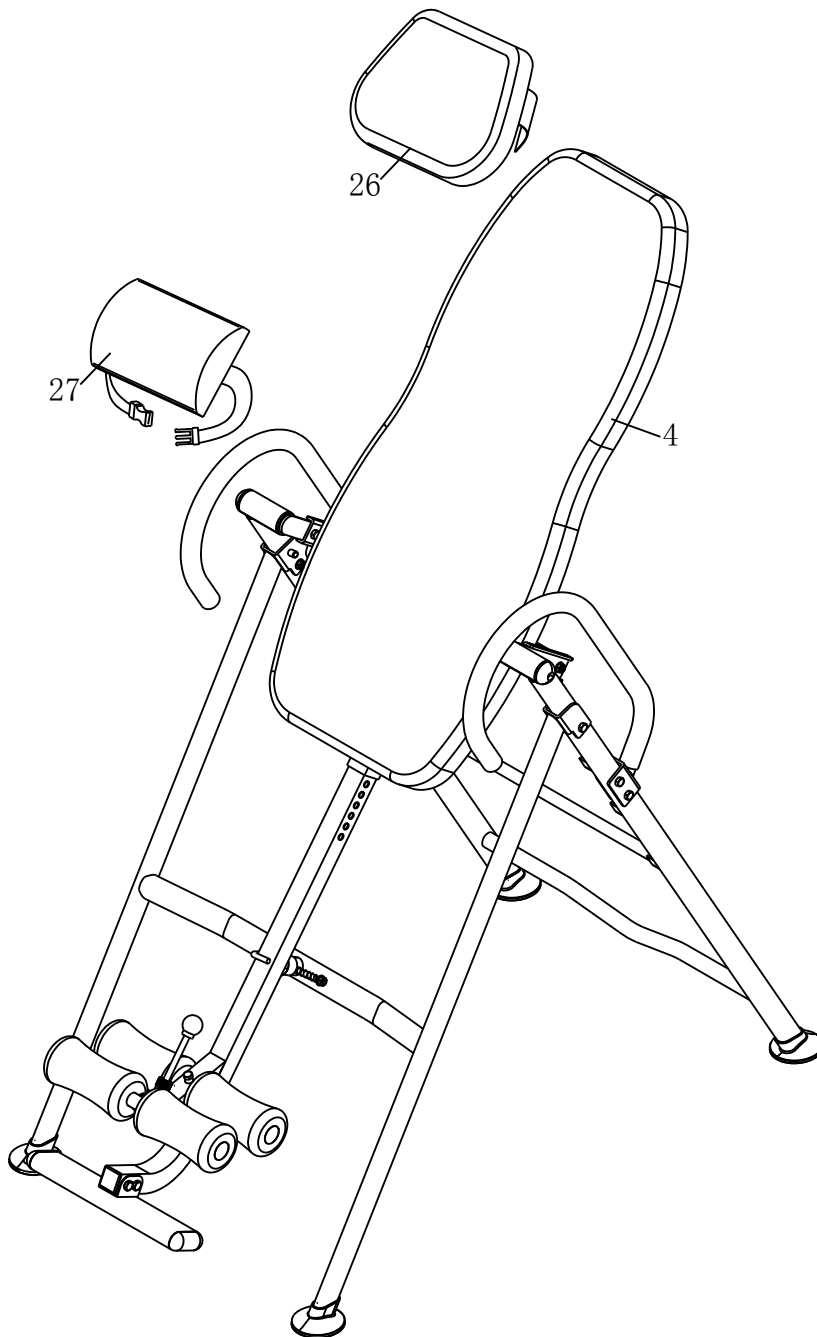
Убедитесь, что собранный тренажёр выглядит как на рисунке ниже.

Важно, чтобы поворотные кронштейны были направлены в пол, иначе тренажёр не будет работать должным образом, и его нельзя будет использовать.



**НАДЁЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ БОЛТЫ.**

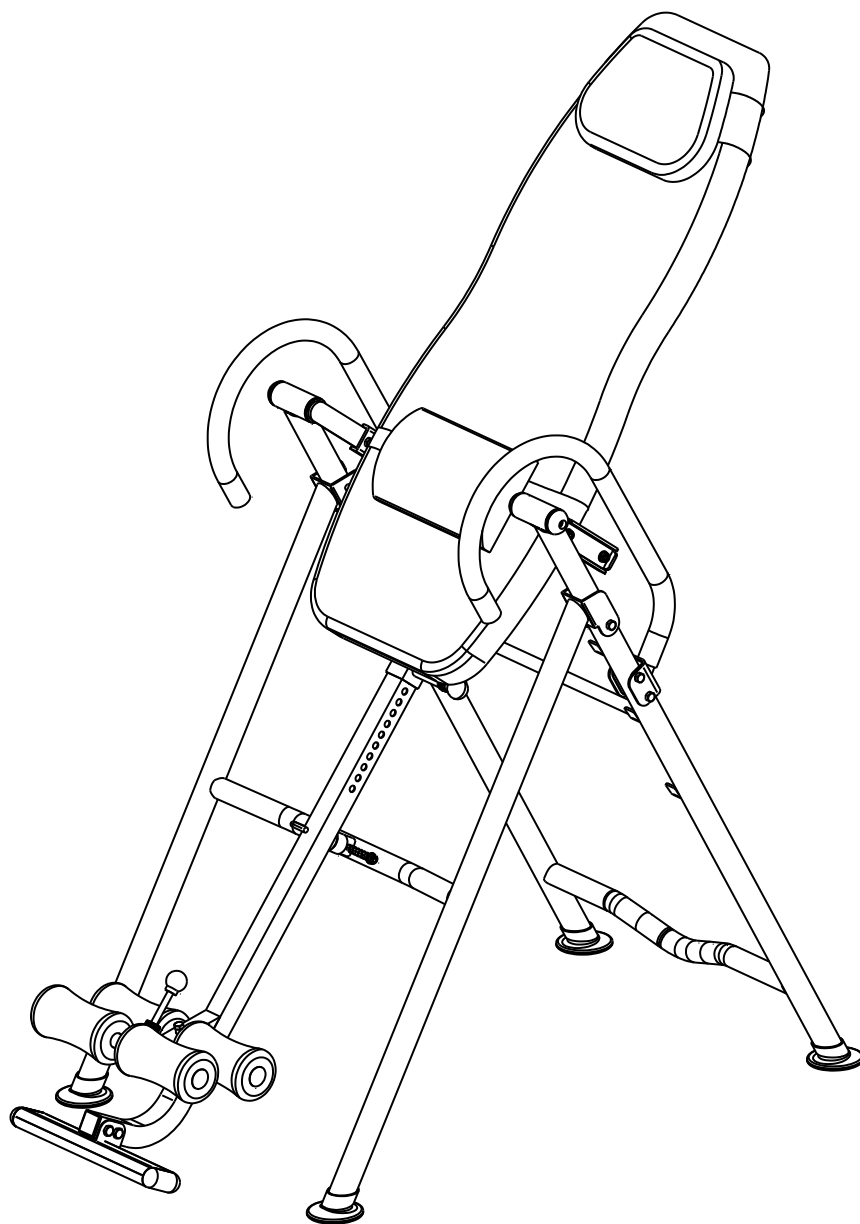
## Крепление подголовника и подушки под поясницу



Закрепите подголовник (26) на спинке (4) при помощи липучки.

Затем закрепите подушку под поясницу (27), используя ремешки, которые необходимо застегнуть за спинкой. Подтяните ремешки, чтобы плотно зафиксировать подушку на тренажёре.

## Тренажёр в собранном виде



**ПО ЗАВЕРШЕНИИ СБОРКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО  
ВСЕ КРЕПЕЖИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ**

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**ВНИМАНИЕ: МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ НАГРУЗКА НА ТРЕНАЖЁР – 110 КГ**

Для того, чтобы снизить риск получения серьёзных травм, внимательно изучите все инструкции и меры предосторожности, представленные в данном руководстве.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЁР БЕЗ СОГЛАСИЯ ВРАЧА В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ** (данный список представлен исключительно для справки и не является полным):

беременность, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, пупочная грыжа, глаукома, отслоение сетчатки или конъюнктивит; высокое кровяное давление, гипертония, недавние инсульт или транзиторные ишемические атаки; нарушение кровообращения; травма позвоночника; церебральный склероз; распухшие суставы; пониженная плотность костей (остеопороз), недавние переломы, незаживающие мозговые травмы и/или искусственные суставы; использование антикоагулянтов, в том числе высоких доз аспирина; инфекции среднего уха; экстремальные ожирение.

**ЕСЛИ ВРАЧ ДОПУСТИЛ ВАС К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРЕ, СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ.**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЁРОМ БЕЗ ПРИСМОТРА.**

**НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ЗАНЯТИЯ НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ. ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ОТНОСИТЕСЬ К ИХ ЧИСЛУ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЁР.**

**ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЫБИРАЙТЕ СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ НА ШНУРОВКЕ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ БОСИКОМ, В НОСКАХ ИЛИ В ОБУВИ СО СКОЛЬЗОЙ ПОДОШВОЙ – ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОПАСНОГО ПАДЕНИЯ (С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ГОЛОВУ ИЛИ ШЕЮ).**

**ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ РАБОТУ С ТРЕНАЖЁРОМ, ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ ВСЕ КРЕПЕЖИ БЫЛИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ.**

**НАДЁЖНО КРЕПИТЕ ЛОДЫЖКИ МЕЖДУ ВАЛИКАМИ, ФИКСИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОНСТРУКЦИИ ПРИ ПОМОЩИ ШТИФТА.**

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ ПОД ПРИСМОТРОМ, ЧТОБЫ ВАС МОГЛИ ПОДСТРАХОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕВОРОТА.**

# Фиксация стоп и лодыжек

## ВНИМАНИЕ:

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЫБИРАЙТЕ СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ НА ШНУРОВКЕ, ЧТОБЫ МОЖНО ПЛОТНО ЗАТЯНУТЬ ОБУВЬ И ОБЕСПЕЧИТЬ НАДЁЖНУЮ ФИКСАЦИЮ СТОПЫ.

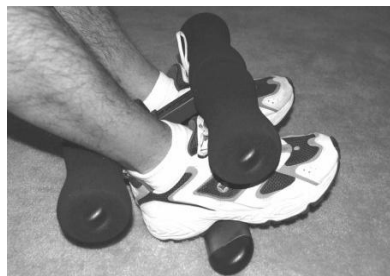
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШИ СТОПЫ ПЛОТНО ЗАФИКСИРОВАНЫ В КОНСТРУКЦИИ.

Фактический продукт может отличаться

**Шаг 1-** Раздвиньте трубки с валиками, потянув на себя ручку (19)



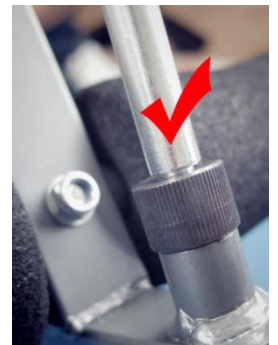
**Шаг 2-** Вставьте ваши стопы между валиками, как показано на рисунке, и поставьте их на упор для ног. Отпустите ручку, чтобы снова затянуть конструкцию.



**Шаг 3-** Убедитесь, что конструкция зафиксирована – ручка должна быть плотно прижата (см. рисунок).

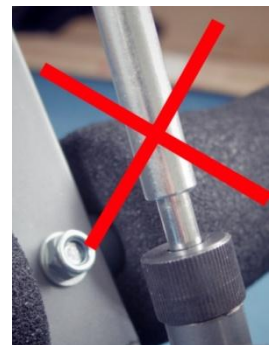


А



Фиксация  
выполнена

В



Фиксация  
НЕ ВЫПОЛНЕНА

**ВНИМАНИЕ:** ВАШИ СТОПЫ И ЛОДЫЖКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЛОТНО ЗАКРЕПЛЕНЫ ДО ТОГО, КАК ВЫ ПРИСТУПИТЕ К ПЕРЕВОРОТУ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЁР, ЕСЛИ ОН НЕ РАБОТАЕТ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ.



# Рекомендации по использованию

## Настройка высоты тренажёра:



Лягте на спинку, руки держите по бокам или оставьте их на бедрах. Голова должна быть плотно прижата к спинке.

Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать одну руку. Если тренажёр при этом начнёт поворачиваться назад, значит, все настройки выполнены верно. Если тренажёр остался неподвижным, измените длину стойки, установив регулировочную ручку в одно отверстие выше/ниже. Повторяйте менять положение ручки до тех пор, пока не найдёте подходящую для вас длину.

## Выполнение упражнения:



Поднимайте руки до тех пор, пока они не окажутся у вас над головой. В этот момент инверсионный стол начнётся отклоняться назад (угол наклона будет зависеть от выбранных вами настроек).

Примечание: новичкам следует начать с небольшого угла наклона (уровень 1).

Когда начнёте чувствовать себя на тренажёре уверенно, вы можете увеличить угол наклона до 2 или 3 уровня, но обязательно под контролем другого человека.

**ВНИМАНИЕ: ПРИ ВОЗВРАТЕ РУК В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ И ПОДТЯНИТЕ СЕБЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ПОСЛЕ ЧЕГО ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ТРЕНАЖЁР.**

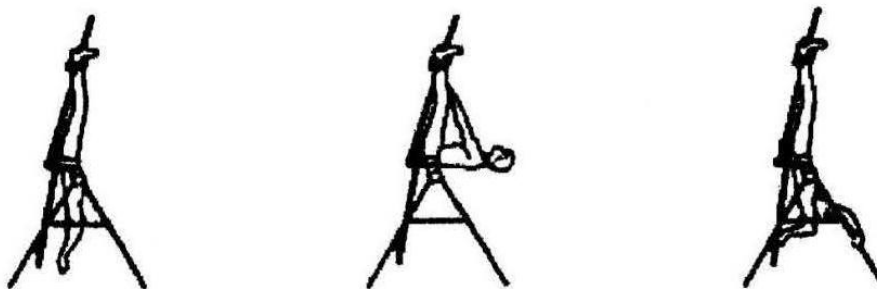
## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Тренажёр рекомендуется хранить и использовать в сухом помещении. Чистку металлических и пластиковых компонентов выполняйте при помощи обычного бытового чистящего средства. Перед использованием тренажёра вытрите его насухо.

# Рекомендации по использованию

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Начинаяте медленно: для начала измените положение только на 15~20 градусов. Оставайтесь в таком положении столько, сколько вам будет комфортно. Медленно вернитесь в вертикальное положение.
2. Делайте постепенные изменения: увеличивайте угол только, если вы чувствуете себя комфортно. За раз увеличивайте угол только на несколько градусов. Увеличивайте время занятий от 1~2 минут до десяти в течение недели. Добавьте растяжку и легкие упражнения только после того, как освоите инверсионный стол.
3. Следите за телом: поднимайтесь медленно, головокружение после занятий означает, что вы поднялись очень быстро. Не занимайтесь на тренажере сразу после приема пищи. Немедленно прекратите занятие, если почувствуете тошноту.
4. Продолжайте двигаться: движение, когда вы находитесь в перевернутом положении, стимулирует кровь и кровообращение. Не занимайтесь усиленно, когда вы перевернуты. Ограничьте частичную инверсию на одну или две минуты. Ограничьте полную инверсию без движения только на несколько секунд.
5. Регулярно переворачивайтесь: рекомендуем два или три раза в день в зависимости от вашего текущего состояния. Старайтесь придерживаться графика одинаковое количество раз каждый день.



# Рекомендации по использованию

## БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионный стол как ошутимо сбалансированная точка опоры. Он сильно реагирует на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться, что высота правильно установлена. Для этого, установите тренажер, зафиксируйте ваши стопы в держателях для ног и лягте, расположив руки по бокам. Медленно положите руки крест-накрест на груди. Находясь в данном положении, ваша голова должна быть выше ног. Если ваши ноги выше головы, переустановите и отрегулируйте снова высоту.

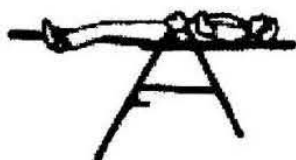
## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Для начала лягте на спинку и расположите руки по бокам.
2. Держа руки близко к телу, начните медленно поднимать руки, позволяя столу поворачиваться назад. Остановитесь или опустите руки для контроля опускания стола.
3. Поднимите руки, пока они не будут выше вашей головы. На данном этапе инверсионный стол отклониться настолько назад, на сколько сможет.
4. Для большего удобства, спокойно качните спинку, пододвинув руки медленно вниз.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол пять или десять минут каждое утро и вечером.
6. Вернитесь в вертикальное положение, переместив руки назад и вниз.

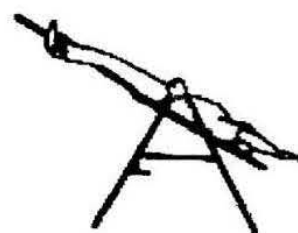
1



2



3



4

