

Инструкция по сборке и эксплуатации

ИНВЕРСИОННАЯ СКАМЬЯ 49202-1



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>4</i>	■	Важные меры предосторожности
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>8</i>	■	Комплект крепежа
<i>9</i>	■	Инструкция по сборке тренажера
<i>14</i>	■	Управление и регулировка
<i>14</i>	■	Регулировка высоты инверсионной скамьи
<i>15</i>	■	Рычаги регулирования подъема
<i>15</i>	■	Рукоятки
<i>16</i>	■	Общие правила по техники безопасности
<i>16</i>	■	Регулировка держателя для ног
<i>17</i>	■	Балансировка инверсионной скамьи
<i>17</i>	■	Использование инверсионной скамьи
<i>18</i>	■	Советы для тренировок
<i>19</i>	■	Блокировка спинки
<i>19</i>	■	Хранение инверсионной скамьи
<i>20</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции BODY GYM. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение инверсионной скамьи BODY GYM 49202-1. Она безопасна и надежна в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Держите детей и животных подальше от тренажера во время его использования.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся

части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви. Нельзя заниматься босиком.

- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
- Не следует заниматься на тренажере сразу после еды.
- Следите за своим состоянием: поднимайтесь медленно, если после сеанса Вы почувствовали головокружение, значит, Вы поднялись слишком резко.
- Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажер перед тренировкой, это для вашей же безопасности.
- При хранении тренажера избегайте высокой температуры или большой влажности.
- Если тренажер испачкался, пожалуйста, протрите его влажной тряпкой. Не используйте абразивные и кислотные моющие средства.
- Не ставьте тяжелые предметы на тренажер, это может привести к деформации тренажера и вызвать сбой в работе.
- Не разбирайте тренажер и не пытайтесь изменить его.
- Со временем, если происходит повреждение тренажера или электрических проводов, пожалуйста, обратитесь к поставщикам или специализированный сервис.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНВЕРСИОННОЙ СКАМЬИ BODY GYM 49202-1

- Помогает при отсутствии физических упражнений/нагрузок
- Способствует уменьшению болей в спине, расслаблению мышц и декомпрессии позвоночника
- Улучшает кровообращение

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Убедитесь, что занятия на инверсионной скамье не навредят Вашему здоровью. Не используйте данный тренажер, если у Вас:

- Ожирение
- Глаукома, отслойка сетчатки или конъюнктивит
- Беременность
- Травма спины, церебральный склероз, остро распухшие суставы

- Инфекция среднего уха
- Высокое кровяное давление, гипертония, недавно перенесенный инсульт или микроинсульт
- Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или брюшная грыжа
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Слабая костная система, в том числе остеопороз, неизлеченные переломы или трещины

А также, если Вы принимаете антикоагулянты, включая аспирин в больших дозах.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного тренажера.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?











Все фитнес тренажеры кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>Кол-во</i>	<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>Кол-во</i>
1	Передняя рама	1	26	Нижняя насадка рамы	2
2	Задняя рама	1	27	Шайба М6	12
3	Регулируемая планка	1	28	Верхняя насадка рамы	1
4	Рама опорной спинки	1	29	Рукоятка	2
5	Поворотный рычаг	2	30	Регулятор	1
6	Регулируемая стойка подъема рамы	1	31	Скоба	4
7	Скоба	4	32	Нейлоновый трос	1
8	Стойка	2	33	Петлеобразный трос	1
9	Стержень	1	34	Замковый соединитель	1
10	Болт 8x25 mm (15mm)	2	35	Опорная спинка	1
11	Болт 6x47	2	36	Поролоновая рукоятка	2
12	Винт 6x32	4	37	Защитный чехол	2
13	Шайба М8	16	38	Болт 8x22	2
14	Пластина круглая	1	39	Опора для ног	1
15	Гайка М8	8	40	Болт 8x50	2
16	Гайка М6	6	41	Квадратная заглушка	2
17	Малый фиксатор	1	42	Пружинная щеколда	1
18	Большой фиксатор	1	43	Болт 8x38	2
19	Карабин	2	44	Шкала	1
20	Резиновая прокладка	1	45	Пластмассовый вкладыш	1
21	Овальная заглушка	2	46	Упор	1
22	Заглушка	2	47	Двусторонняя лента	1
23	Пружина	1	48	Пластиковая заглушка	1
24	Квадратная заглушка	1	49	Подножки	4
25	Круглая заглушка	4	50	Винт	4

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖА

<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Эскиз</i>
11	Болт М6 х 47	2	
13	Шайба М8	12	
15	Гайка М8	6	
16	Гайка М6	2	
38	Болт М8 х 22	2	
40	Болт М8 х 50	2	
43	Болт М8 х 38	2	
50	Винт	4	
	Крючок (см. шаг 6)	1	
	Двойной гаечный ключ М12 х 14	2	

ПРИМЕЧАНИЕ: Выше описаны все необходимые предметы для сборки тренажера. Перед началом сборки, убедитесь, что весь комплект крепежа на месте. Остальные части тренажера, указанные на стр. 7 собраны на заводе.

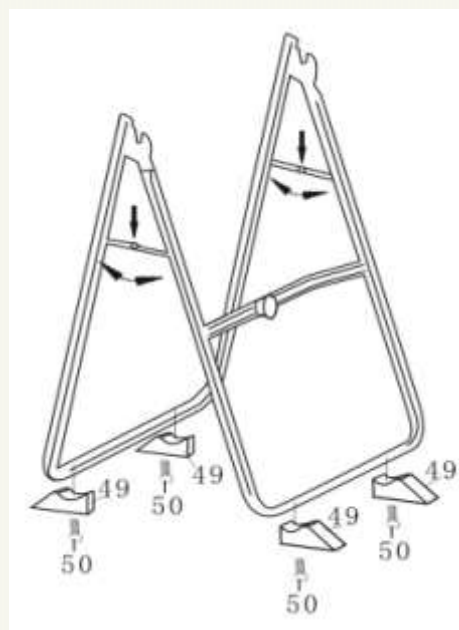
ИНСТРУЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

Поставьте основу тренажера, разделив U-образные рамы.

Установите переднюю и заднюю U-образные рамы (1,2) на максимально дальнем расстоянии.

Затем нажмите на стойки, чтобы они зафиксировались.



ШАГ 2

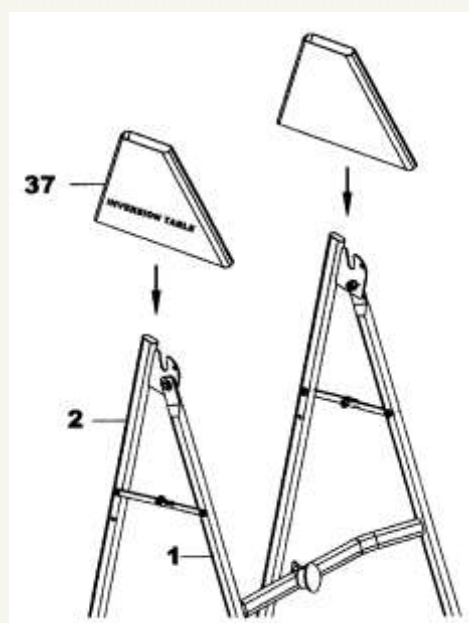
Оденьте на каждую сторону основы защитные чехлы (37), как показано на рисунке.

Установите чехлы так, чтобы они закрыли собой стойки (8).

На нижней части защитных чехлов находятся липучки. Застегните их, чтобы закрепить чехлы со стойками.

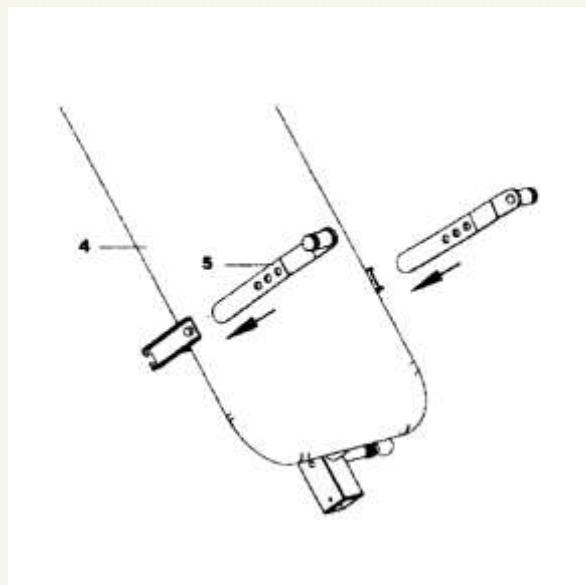
Чехлы установлены правильно, если стойки полностью ими скрыты.

Эмблема на чехлах должна располагаться с боку.



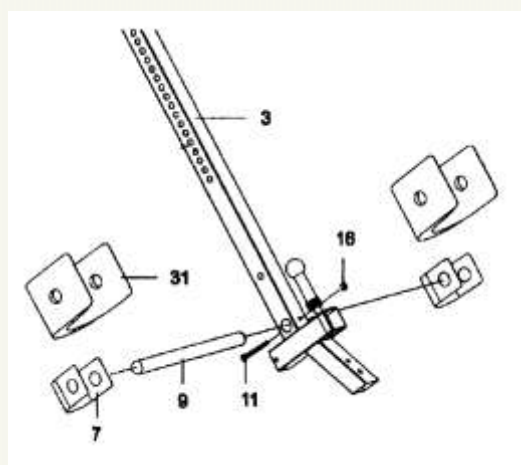
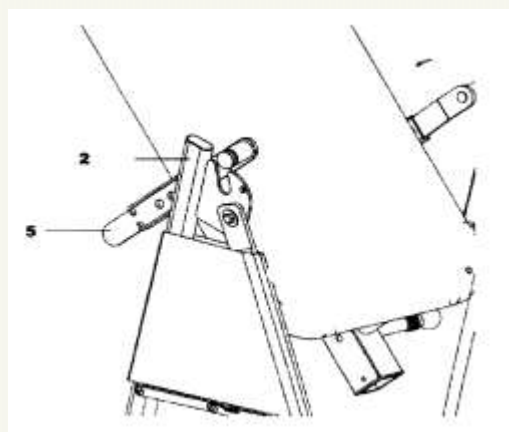
ШАГ 3

Вставьте поворотные рычаги (5) в кронштейны, расположенные по обеим сторонам рамы опорной спинки (4). Центрируйте отверстия на рычаге и кронштейне. Выберите необходимый уровень. Вставьте штифт в отверстие, чтобы зафиксировать поворотный рычаг. Рекомендуется использовать крайнее отверстие поворотных рычагов, до тех пор, пока Вы не ознакомитесь с тренажером полностью.



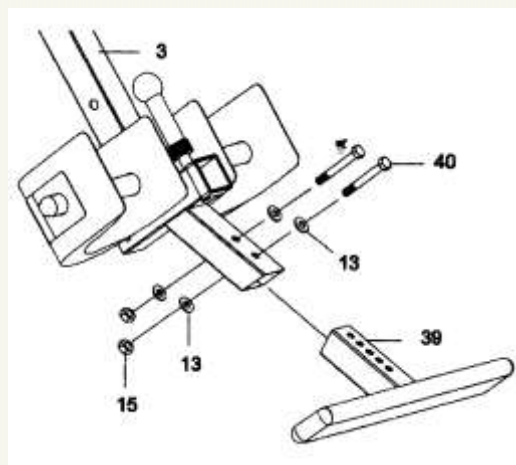
ШАГ 4

Чтобы закрепить раму опорной спинки на задней U-образной раме (2), вставьте концы поворотных рычагов (5) в пазы пластин. Направляющая борозда на ролике рукоятки должна встать в пазы на плате. Теперь соедините скобы (7) и (31) со стержнем. Вставьте стержень в большое круглое отверстие, находящееся с боку регулируемой планки (3), как показано на рисунке. Соедините скобы (7) и (31) с другой стороны стержня.



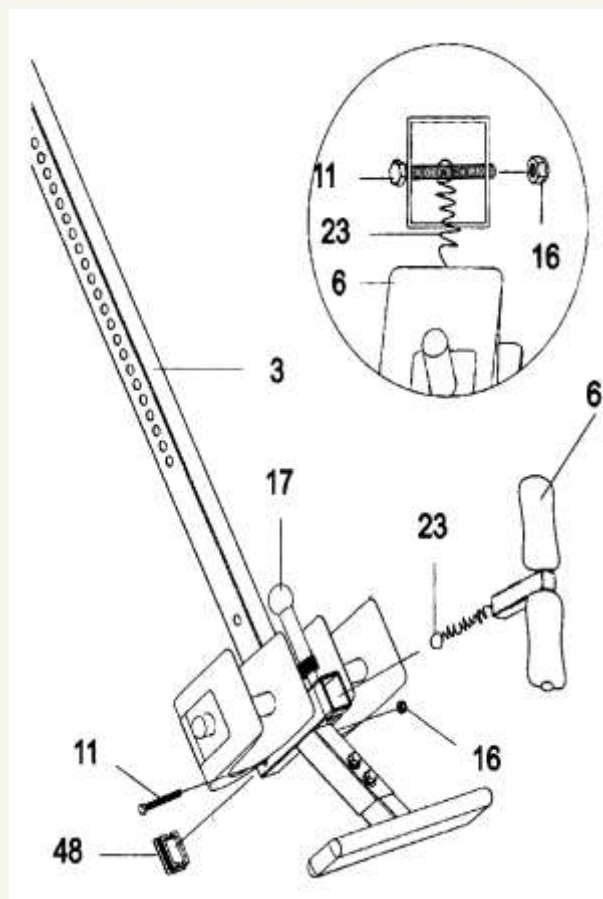
ШАГ 5

Вставьте опору для ног (39) в нижнюю часть регулируемой планки (3). Зафиксируйте ее с помощью болта (40), гайки (15) и шайбы (13), как показано на рисунке.



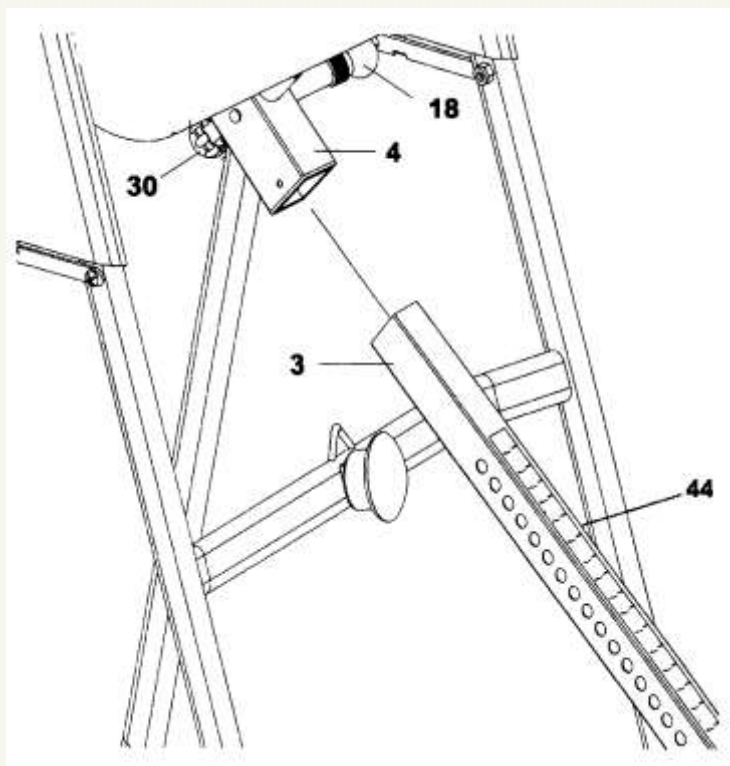
ШАГ 6

Соедините регулируемую стойку подъема рамы (6) с нижней частью регулируемой планки (3). Для этого вставьте регулируемую стойку подъема рамы в квадратную скобу регулируемой планки. Затем вставьте болт (11) посередине квадратной скобы. Для удержания кольца, используйте крючок. Вденьте болт в кольцо у основания пружины. Полностью вставьте болт в квадратную скобу, и затяните гайку (16).

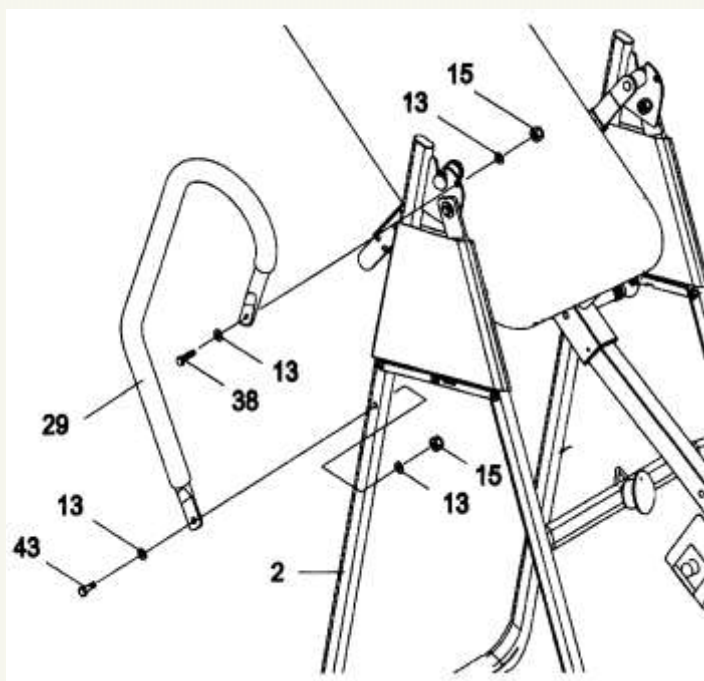


ШАГ 7

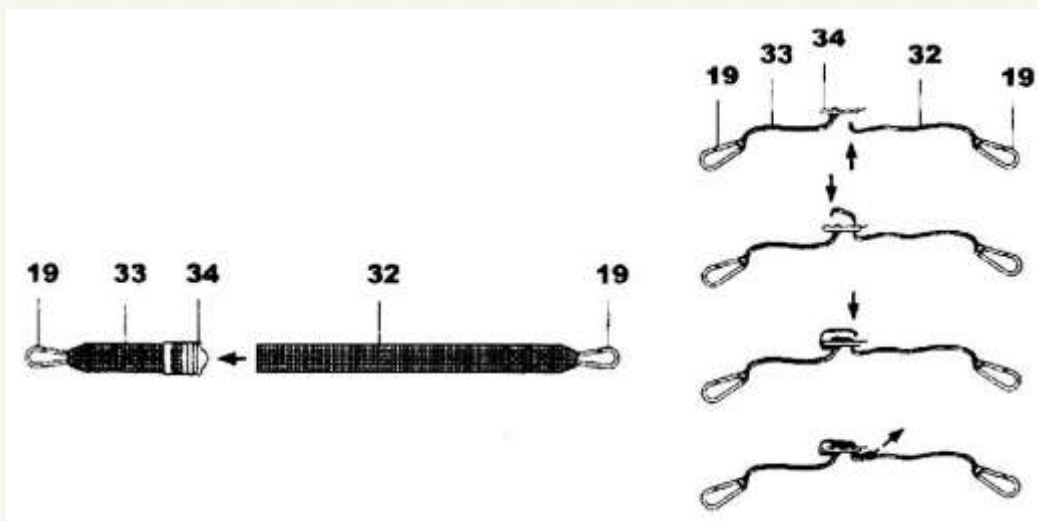
Выньте большой фиксатор (18) и вставьте регулируемую планку (3) в квадратную скобу, внизу рамы опорной спинки (4), как показано на рисунке. Отрегулируйте необходимую высоту по шкале (44). Чтобы зафиксировать планку на месте, ослабьте фиксатор, слегка подвигайте планку вверх-вниз, пока пружинный фиксатор не встанет в блокирующую позицию. Для дополнительной безопасности. Надежно зафиксируйте регулятор (30) с обратной стороны рамы опорной спинки.



Прикрепите рукоятку (29) к задней U-образной раме с помощью болтов (38 и 43), шайбы (13) и гайки (15), как показано на рисунке.

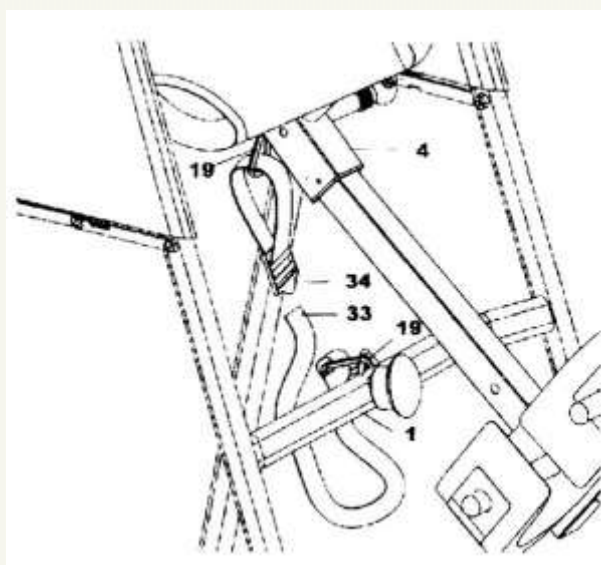


ШАГ 8



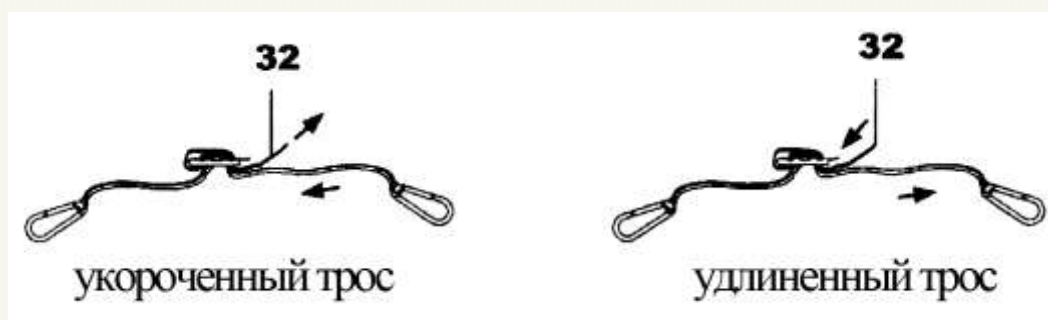
Соедините тросы 32 и 33 при помощи замкового соединителя.

ШАГ 9

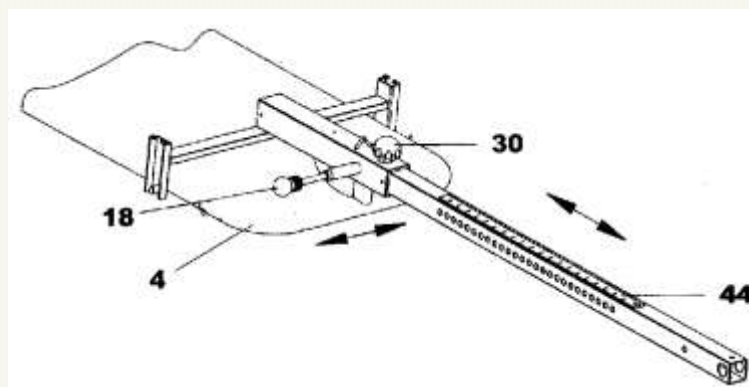


Чтобы присоединить нейлоновые тросы (32,33) к инверсионной скамье, прикрепите конец троса (32) к петле с задней стороны рамы опорной спинки. Теперь присоедините другой конец троса (33) к другой петле, находящейся на передней U-образной раме.

УПРАВЛЕНИЕ И РЕГУЛИРОВКА



Для дополнительной безопасности есть нейлоновый трос, который регулирует угол наклона. Вы можете регулировать длину троса, чтобы выбрать больший или меньший угол наклона. Для того чтобы удлинить трос, вставьте его верхний конец в замковый соединитель и потяните за нижний конец. Чтобы уменьшить длину, вставьте нижний конец троса в замковый соединитель и потяните за верхний конец троса.



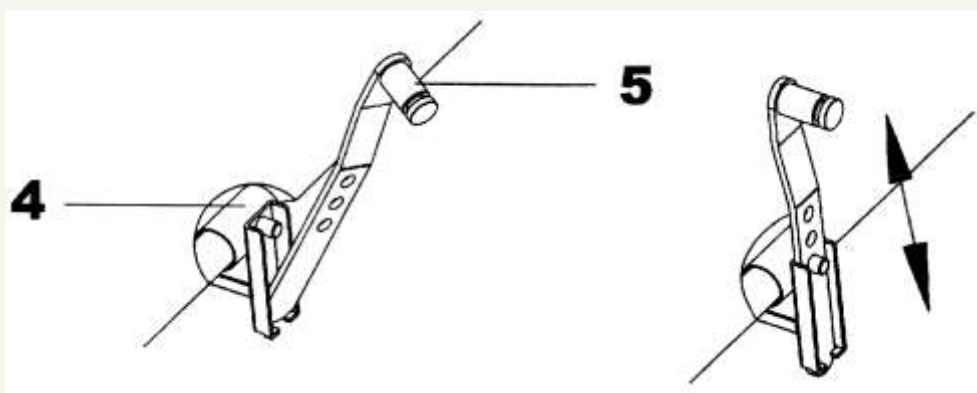
РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ИНВЕРСИОННОЙ СКАМЬИ

Регулируемую планку (3) можно зафиксировать на различных положениях для того, чтобы Вы могли настроить высоту тренажера в соответствии с Вашим ростом. Для регулировки высоты планки ослабьте регулятор (30), вытяните большой фиксатор (18) и выберите наиболее оптимальную для Вас позицию, двигая планку вверх-вниз. После того, как Вы установили необходимую высоту, вставьте наполовину фиксатор, слегка подвигайте планку вверх-вниз, пока пружинный фиксатор не встанет на место, и затяните регулятор (30).

РЫЧАГИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПОДЪЕМА

Поворотные рычаги (5) необходимы для регулирования угла наклона. Для того чтобы их отрегулировать, нажмите на них, выберите желаемый уровень и надежно защелкните рычаг. Крайнее отверстие – наименьший угол, верхнее отверстие – наибольший. Начинающим пользователям рекомендуется использовать крайнее отверстие поворотных рычагов, до тех пор, пока Вы не ознакомитесь с тренажером полностью.

ПРИМЕЧАНИЕ: оба поворотных рычага должны быть на одинаковом уровне. Неправильная установка рычагов может привести к поломке оборудования или травме пользователя.



РУКОЯТКИ

Для удобства и безопасности пользователя на инверсионной скамье установлены рукоятки. Они расположены сверху задней U-образной рамы (2). Рукоятки предназначены для облегчения возврата в прямое положение с любого угла наклона. Если Вы хотите вернуться в исходное положение, а опорная спинка не двигается или двигается медленно, возьмитесь за ручки и подтянитесь.

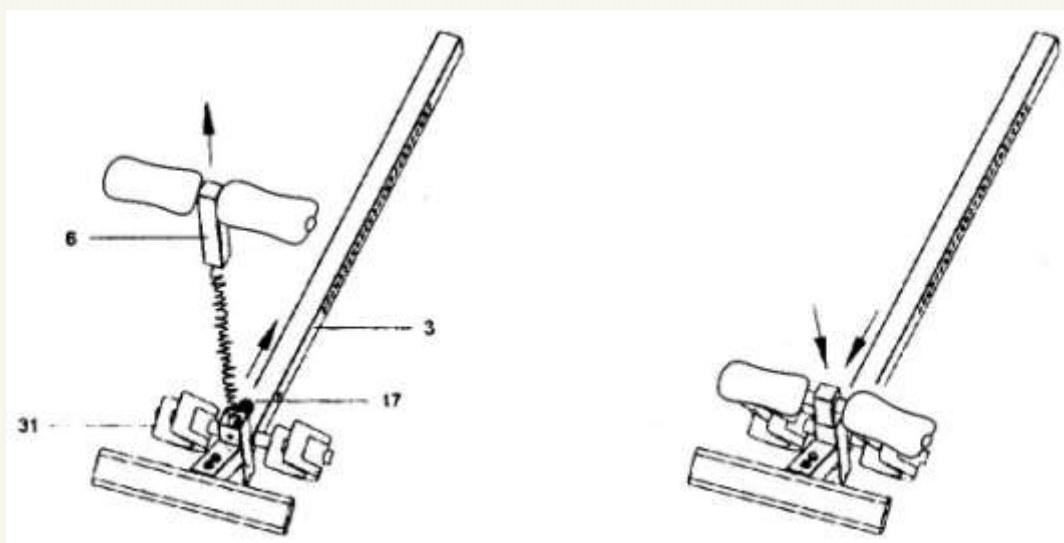
ПРИМЕЧАНИЕ: Инверсионная скамья всегда должна возвращаться в исходное положение, когда Вы опускаете руки на уровень талии. Если тренажер не встает в исходное положение, значит, он неправильно отрегулирован под Ваш рост.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Если Вы занимаетесь на инверсионной скамье впервые, убедитесь, что поворотные рычаги для регулирования угла подъема установлены на минимальном уровне.
2. В течение первого времени рекомендуется тренироваться на инверсионной скамье под присмотром.
3. Убедитесь, что скобы надежно зафиксировали Ваши ноги.
4. Убедитесь, что регулируемая планка установлена в соответствии с Вашим ростом.
5. Проверьте, что регулируемая планка надежно закреплена двумя фиксаторами (17, 18) и регулятором (30).
6. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места для выполнения упражнений.

РЕГУЛИРОВКА ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ НОГ

1. Вытащите малый фиксатор (17) и полностью выньте регулируемую стойку подъема рамы (6) из планки (3).
2. Закрепите лодыжки в скобы (31) и упритесь ногами в опору для ног, расположенную в нижней части регулируемой планки.
3. Закрепите обратно стойку (6).
4. Встаньте прямо, руки «по швам».



БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОЙ СКАМЬИ

ИНВЕРСИОННАЯ СКАМЬЯ очень чувствительна к малейшим изменениям в распределении веса. Поэтому очень важно убедиться в том, что высота установлена правильно. Для этого, лягте на инверсионную скамью, закрепите лодыжки в скобах и положите руки вдоль тела. Далее медленно положите руки на грудь. В таком положении, Ваша голова должна находиться выше уровня ног. Если ноги находятся выше головы, значит нужно отрегулировать высоту скамьи.

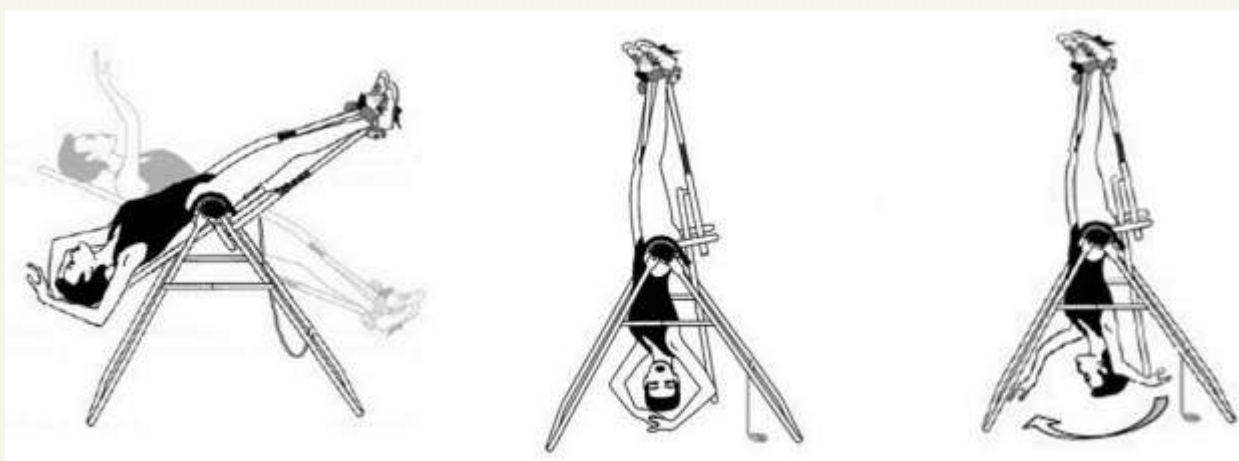
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОЙ СКАМЬИ

1. Лягте на инверсионную скамью, вытяните руки «по швам».
2. Медленно поднимайте или опускайте руки, тем самым регулируя угол наклона
3. Поднимите руки за голову. В таком положении, угол наклона будет максимальным.
4. Для достижения наиболее удобного для Вас положения, медленно поднимайте и опускайте руки.
5. Рекомендуется заниматься на инверсионной скамье 5-10 мин, утром и вечером.
6. Для возврата в исходное положение, медленно опустите руки и прижмите их к телу.



СОВЕТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

1. Начинайте постепенно: с 15-20 градусов. Сохраняйте данное положение пока Вам удобно, затем медленно вернитесь в исходное.
2. Изменяйте угол постепенно, на несколько градусов за один сеанс. Увеличивайте угол только в том случае, если Вы чувствуете себя комфортно. Также в течение недели постепенно увеличивайте время тренировки, начиная с 1-2 мин до 10мин. Упражнения на растяжку добавляйте только когда будете уверенно себя чувствовать на инверсионной скамье.
3. Внимание! Поднимайтесь медленно. Если Вы почувствовали головокружение, значит, поднялись слишком резко. Не тренируйтесь на инверсионной скамье сразу после еды. Если Вы почувствовали тошноту, немедленно прекратите тренировку.
4. Двигайтесь: движения во время занятий улучшают циркуляцию крови. Также можно добавить несложные упражнения. Избегайте чрезмерных тренировок! Время нахождения под небольшим наклоном без движения составляет 1-2 мин. Время нахождения под большим углом наклона без движения составляет несколько секунд.
5. Занимайтесь регулярно: мы рекомендуем заниматься на инверсионной скамье по 2-3 раза в день в зависимости от Вашего текущего состояния. Создайте график, чтобы заниматься в одно и то же время.



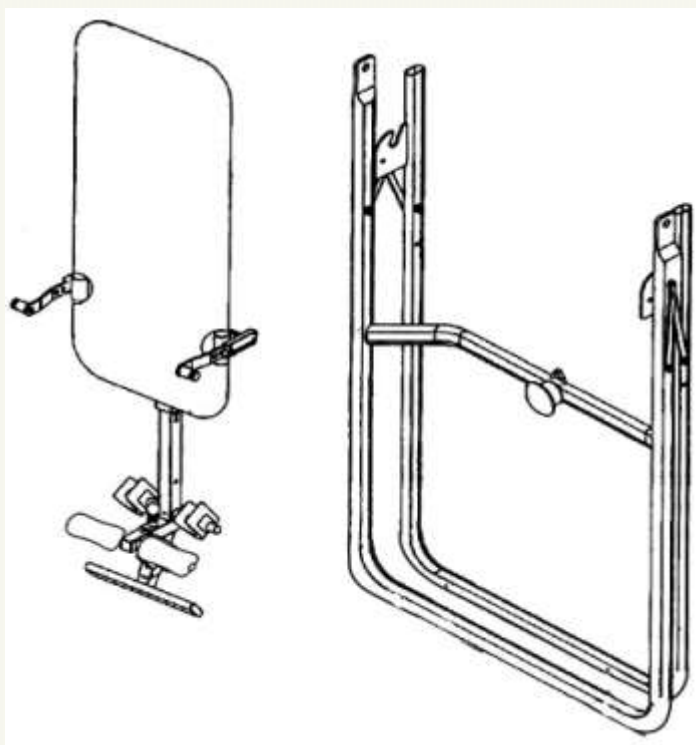
БЛОКИРОВКА СПИНКИ

В положении вертикально вниз, опорная спинка блокируется. Эта позиция позволит Вам легко стоять на руках, а также выполнять упражнения на пресс. Для того чтобы зафиксировать вертикальное положение, нужно отрегулировать поворотные рычаги так, чтобы защелки встали в самые последние позиции.

Для возврата в исходное положение, возьмитесь за рукоятки и потяните их на себя, упираясь ногами в опору для ног. Если Вы не можете дотянуться до рукояток, одной рукой возьмитесь за заднюю часть спинки, а другой за заднюю U-образную раму. Затем соедините руки.

ХРАНЕНИЕ ИНВЕРСИОННОЙ СКАМЬИ

Инверсионная скамья удобна в хранении. Вы можете поставить ее у стены, положить под кровать или разместить в любом другом удобном для Вас месте. Для того, чтобы сложить скамью, необходимо удалить фиксатор и отсоединить регулятор. Теперь опустите планку в раму, пока стойка подъема рамы не расположена ниже рамы опорной спинки. Освободите фиксатор и слегка подвигайте планку вверх-вниз, пока рама не зафиксировалась на месте. Удалите раму опорной спинки с основания. Для этого приподнимите раму, высвободив поворотные рычаги (убедитесь, что трос отсоединен от рамы). Надавите на середину стоек (8) и сложите переднюю и заднюю U-образные рамы.



РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

