

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

BRADEx
Fitness

ОРИОН

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
SF 1076

🇷🇺 🇵🇸 BRADEXRUSSIA
🇷🇺 🇵🇸 BRADEXMOSCOW



Спасибо за выбор продукции BRADEX.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед использованием, особенно раздел «Меры предосторожности», изучите правила применения тренажера, чтобы использовать его правильно и безопасно.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Перед началом тренировки обязательно проконсультируйтесь с врачом для того, чтобы понять, подходит ли данный тренажер для вашего организма. Особенно если есть проблемы со здоровьем, связанные с нарушением сердечного ритма и артериальным давлением.
2. Перед началом сборки оборудования необходимо внимательно прочитать инструкцию. Правильные сборка, обслуживание и использование тренажера обеспечат безопасность и эффективность тренировок.
3. Регулярно проверяйте надежность гаек и винтов. Если заметили какие-либо дефекты или услышали посторонний шум, немедленно прекратите тренировку. Не продолжайте использование тренажера, пока проблема не будет устранена.
4. Для обеспечения безопасности тренажер должен быть установлен на ровной и стабильной поверхности, желательно на защитном покрытии, свободное пространство вокруг него должно быть не менее 0,5 метра.
5. Во время тренировки рекомендуется носить подходящую одежду из эластичной, плотно прилегающей к телу ткани, чтобы избежать попадания ее в подвижные части тренажера.
6. Никогда не тренируйтесь на инверсионном столе в одиночестве. В случае возникновения проблем или неожиданных симптомов, обязательно должен быть кто-то рядом для помощи.
7. Не рекомендуется использовать тренажер ранее, чем через час после приема пищи.
8. Не превышайте рекомендованную продолжительность тренировки и не увеличивайте угол наклона стола сверх указанного предела.
9. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может навредить здоровью. При появлении следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, тяжелое дыхание, недомогание, головокружение или тошнота – следует немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.
10. Не допускайте использования тренажера детьми, пожилыми людьми, а также лицами, имеющими физические и умственные ограничения без помощи ответственных за их безопасность лиц.
11. Не оставляйте тренажер без присмотра в присутствии детей.
12. Используйте инверсионный стол по назначению – только для занятий инверсионной терапией. Не используйте его как игровую площадку и для иных целей.
13. Данный тренажер подходит для использования как дома, так и в любом закрытом помещении.

14. Во избежание получения травм, необходимо соблюдать осторожность при перемещении тренажера.

При соблюдении мер предосторожности вы снижаете риск возможных травм или неприятных последствий и обеспечиваете возможность безопасной и эффективной тренировки на инверсионном столе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Инверсионная терапия не рекомендована в следующих случаях:

- Беременность.
- Инвертофобия.
- Глаукома и миопия.
- Катаракта.
- Гипертоническая болезнь и аритмия.
- Грыжи различных этиологий.
- Аневризмы сосудов головного мозга.
- Нарушения кровообращения спинномозгового отдела.
- Травмы таза, шеи и спины.
- Протезированные суставы.
- Остеопороз.
- Старческая деменция.
- Некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Любые другие соматические или медицинские противопоказания.

ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Инверсионный стол ОРИОН SF 1076

Комплектация:

Инверсионный стол – 1 шт.,








Гарантийный талон – 1 шт.,

Инструкция – 1 шт.

Ремень безопасности -1 шт.,

Валик под поясницу-1 шт.



№	Наименование детали	Изображение	Размеры	Кол-во	Обозначение
15	Длинный шестигранный винт		M8x55	4	A
16	Длинный шестигранный винт		M8x45	2	B
17	Короткий шестигранный винт		M8x20	6	C
18	Короткий шестигранный винт		M6x16	6	D
19	Гайка		M8	11	F
20	Плоская шайба		Ø8,5x16	13	E
21	Штифт с кольцом			3	G
22	Фиксирующий винт			1	H
23	Гаечный ключ		13#-17#	1	
24	Ключ шестигранный			1	



Гаечный ключ,
13#-17#, 1 шт

Ключ шестигранный,
1 шт



F. Гайка M8, 11 шт



E. Шайба Ø8,5, 13 шт



C. Винт M6*16, 6 шт



D. Винт M6*16, 6 шт



B. Винт M8*45, 2 шт



G. Штифт с кольцом, 3 шт



A. Винт M8*55, 4 шт



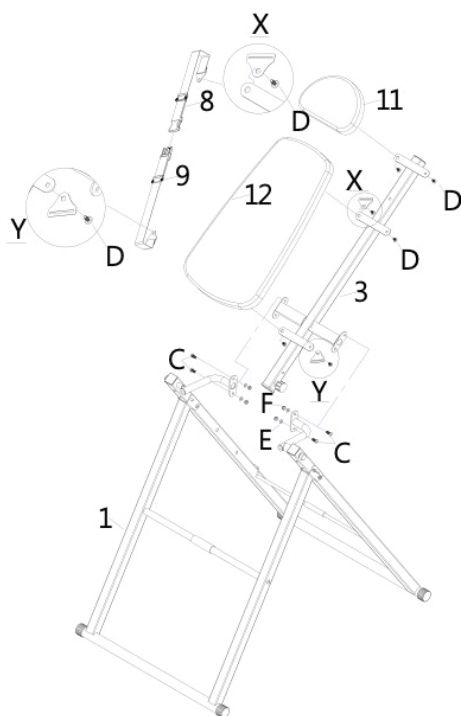
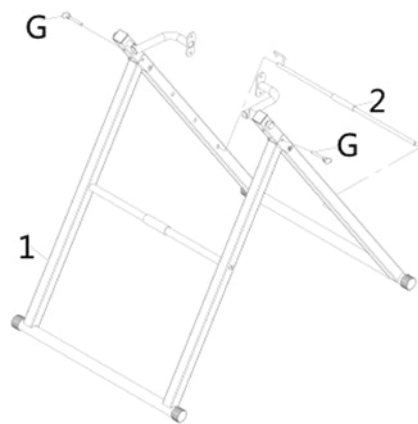
H. Фиксирующий винт,
1 шт

ЭТАПЫ СБОРКИ:

Шаг 1:

А. Возьмите держатель передней и задней опор (1) и вставьте штифт с кольцевым зажимом (G) в отверстие в месте соединения держателя передней и задней опор.

В. Отрегулируйте соответствующий угол наклона, вставьте задний ограничитель (2) в отверстия с обеих сторон задней опоры по мере необходимости, сторона с перфорированным отверстием полностью вставлена на место, а другой конец с крючком зажат над квадратной трубкой для фиксации. Или не вставляйте, тогда вы сможете полностью перевернуться вверх ногами на 180 градусов. Рекомендуется сначала установить его в верхнее отверстие, а затем приспособить к другим отверстиям, далее можете не устанавливать ограничитель, когда вы окончательно адаптируетесь. Примечание: приступая к сборке, не закручивайте все винты.



Шаг 2:

А. С помощью винтов (D) прикрепите Подголовник (11) и Спинку (12) и одновременно установите Ремни безопасности (8) и (9), как показано на рисунках X и Y, на металлическую накладку на заднем кронштейне (3).

В. С помощью винтов (C), плоских шайб (E) и стопорных гаек (F) закрепите металлическую накладку на боковой стороне заднего кронштейна (3) так, чтобы накладка была прикреплена к основному кронштейну.

Шаг 3:

A. Вставьте планку (5) в большое отверстие на раме кронштейна регулировки высоты (4) и закрепите ее винтами (C) и плоскими шайбами (E). Вставьте валики (10) на планку с обоих концов (5);

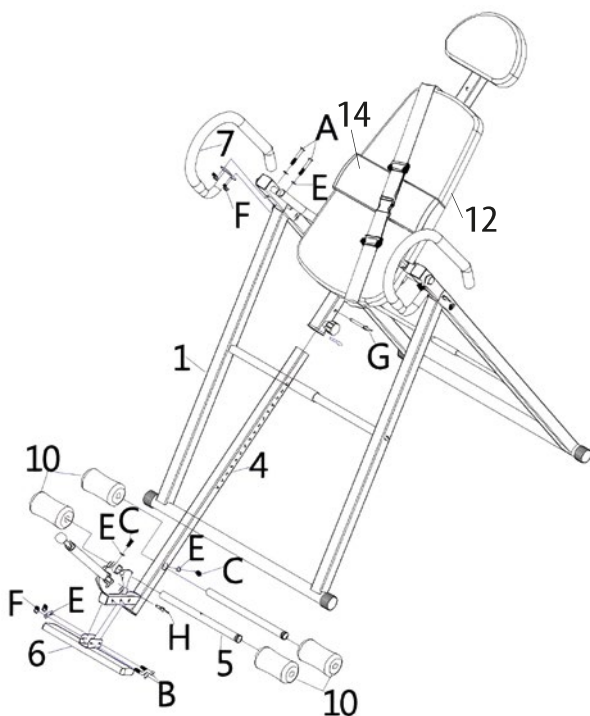
B. Вставьте верхнюю планку (5) в отверстие корпуса зажима для ног и закрепите ее винтами (C) и плоскими шайбами (E). Наденьте валики (10) на планку (5) с обоих концов;

C. Закрепите устройство для ног (6) на квадратной раме на нижнем конце кронштейна регулировки высоты (4) с помощью винтов (B), плоских шайб (E) и гаек (F).

D. Вставьте собранный кронштейн регулировки высоты (4) в квадратную раму заднего кронштейна спинки (3) и с помощью быстросъемного штифта и заглушки с выдвигаемым кольцом (G) вставьте его в нужное отверстие в соответствии с требованиями по росту.

E. Закрепите поручень (7) на боковой трубе основного кронштейна с помощью винтов (A), плоских шайб (E) и гаек (F).

F. Закрепите поясничный валик (14) на задней стороне спинки стола (12). Закрепите липучки с обеих сторон поясничного валика, положение валика можно регулировать. Отрегулируйте положение вверх и вниз в соответствии с вашим ростом.



Примечание: После завершения всех этапов установки затяните все винты и убедитесь, что все фиксирующие элементы установлены на своих местах, прежде чем приступить к использованию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

При использовании инверсионного стола необходимо следовать следующим рекомендациям:

- При первичном использовании тренажера занятия должны проводиться под присмотром другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь.
- Перед началом тренировки отрегулируйте его по высоте. Например, при фактическом росте 160 см, тренажер следует зафиксировать на рост 160 см.
- Не занимайтесь на инверсионном столе слишком долго, особенно в начале использования. Рекомендуется начать тренировку с продолжительности не более 5 минут. Увеличивайте время и интенсивность тренировки постепенно.
- Во избежание головокружения и других негативных последствий, не рекомендуется, при первом знакомстве с тренажером, устанавливать большой угол наклона. Начните с угла 15-20° и постепенно увеличивайте его по мере привыкания вашего организма. Рекомендуется увеличивать угол наклона стола не более, чем на 10° каждую неделю.
- Используйте ремни безопасности и надежно фиксируйте ноги, чтобы обеспечить стабильность и безопасность во время инверсии.
- Занимайте правильную позицию, полностью расслабившись и вытянувшись на столе. Постарайтесь сохранять это состояние в течение всей тренировки.

Важно помнить, что перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться с врачом и получить подробные индивидуальные инструкции.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ:

Растяжка: перед началом использования тренажера желательно разогреть мышцы. Это способствует лучшему растяжению. Выполняйте 5-10 минутные упражнения на растяжку.

1. Наклоны в перед.

Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, обеими руками коснитесь пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (Рис. 1).



Рис. 1

2. Растяжка задней поверхности бедра.

Сядьте на пол, вытяните вперед одну ногу, наклонитесь к ноге и постарайтесь коснуться рукой пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (Рис. 2).



Рис. 2

3. Растяжка голени и стопы.

Встаньте лицом к стене. Отведите одну ногу назад. Вторая нога стоит прямо и опирается на пятку. Наклонитесь вперед, опираясь двумя руками в стену. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (Рис. 3).



Рис. 3

4. Растяжка квадрицепса.

Опираясь в стену одной рукой, потянитесь рукой назад, возьмитесь за пятку и потяните ее к бедру, пока не ощутите напряжение передних мышц ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (Рис. 4).



Рис. 4

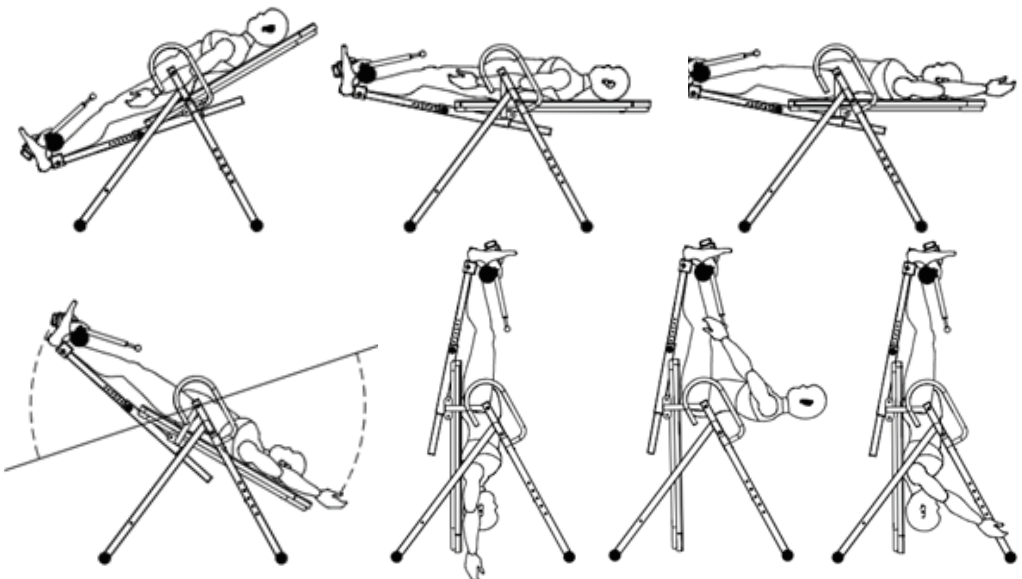
5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сидя на полу, соедините подошвы стоп, колени направьте наружу. Подтяните ступни ближе к корпусу, удерживайте положение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (Рис. 5).



Рис. 5

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ:



ГАРАНТИЯ:

Условия гарантии:

1. Гарантия распространяется только на обслуживание и ремонт тех частей изделия, в которых обнаружены производственные дефекты.
2. Если в течение гарантийного срока будет получена обоснованная претензия о выявленном производственном дефекте, мы либо устраним брак, либо заменим изделие на то, которое функционально эквивалентно оригинальному изделию.

Гарантия не распространяется:

1. При наличии механических или иных повреждений изделия, вызванных неправильной эксплуатацией тренажера.
2. В случае ремонта или модификации тренажера самостоятельно, не в специализированном сервисном центре.
3. В случае несоблюдение рекомендаций производителя по эксплуатации, уходу и хранению тренажера, описанные в данной инструкции.
4. На неисправности изделия, вызванные следующими причинами:
 - естественным износом частей изделия, имеющих ограниченный срок службы;
 - действием непреодолимой силы (несчастный случай, пожар, наводнение, неисправность электрической сети и др.).

СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ И ЧИСТКИ:

- Тренажер лучше всего хранить в сухом, чистом и недоступном для детей месте.
- После использования, протрите тренажер сухой салфеткой. Избегайте попадания влаги на рабочие элементы тренажера.
- Не используйте спирт, разбавитель или другие агрессивные растворители для чистки.
- Храните тренажер вдали от огня, нагревательных приборов и прямых солнечных лучей.

ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ:

Данное изделие не требует особых условий утилизации.

Инверсионный стол ОРИОН SF 1076

Материал: Металл, ПВХ, полипропилен;

Размер в собранном виде: 113x79x152 см;

Максимальная нагрузка: 150 кг;

Рост пользователя от 135 до 190 см;

Максимальный угол наклона: 180 градусов;

Удобный фиксатор ног;

Ремни безопасности;

5 положений наклона;

Размер упаковки: 125x82x10 см;

Вес нетто: 20,5 кг

Вес брутто: 23 кг

Цвет: черный, зеленый;

Комплектация: Инверсионный стол – 1 шт., Гарантийный талон – 1 шт., Ремень безопасности – 1 шт., Валик под поясницу – 1 шт., Инструкция – 1 шт.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059

www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ:

ООО «Технологии здоровья», Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754.

Сайт: www.bradex.by. E-mail: info@bradex.by

Страна происхождения: Китай

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX

Тел: +86-574-6560937, факс: +86-574-6560938

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

Международная торговая марка «BRADEX».

Reg. №1419183

Израиль - Reg. №204012

Россия - Reg. №444287, №683532

Дату производства смотрите на упаковке.

Срок эксплуатации: 1 год.

Гарантийный срок: 1 год.

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных для детей и животных

СОБЕРИ СПОРТЗАЛ ДОМА

