

chal-tec gmbh



Ławka inwersyjna

10009799 / 10009800/10020004



electronic.star

www.elektronik-star.de

CHAL-TEC GmbH

Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

Maksymalna waga: 330lbs/150kgs

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Ten stół inwersyjny został zaprojektowany i zbudowany dla optymalnego bezpieczeństwa. Jednakże, pewne środki ostrożności mają zastosowanie zawsze, gdy obsługujesz sprzęt do ćwiczeń. Przed montażem i obsługą tego sprzętu należy zapoznać się z całą instrukcją. Ponadto, należy przestrzegać następujących wskazówek bezpieczeństwa

1. Przed użyciem tabeli inwersyjnej należy skonsultować się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia
2. Podczas korzystania z serwisu equipment należy zawsze nosić odpowiedni strój do ćwiczeń.
3. Jeśli w czasie obsługi sprzętu poczujesz słabość lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia. Należy również zaprzestać ćwiczeń, jeśli odczuwasz ból lub ciśnienie.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu podczas używania.
5. Tylko jedna osoba powinna korzystać ze sprzętu na raz. .
6. Przed użyciem należy upewnić się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany. Upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i wkręty są dokręcone przed użytkowaniem. .
7. Nie należy używać tego ani żadnego sprzętu do ćwiczeń, jeśli jest zniszczony. .
8. Uważaj na swoje ciało. Podejdź powoli. Zawroty głowy po sesji oznaczają, że podszedłeś za szybko. Poczekać chwilę po jedzeniu przed użyciem maszyny, jeśli masz mdłości; przyjdź jak tylko poczujesz mdłości
9. Sprzęt ten należy zawsze używać na czystej i równej powierzchni. Nie należy używać go na zewnątrz ani w pobliżu wody. .
10. Trzymaj ręce i stopy z dala od wszelkich ruchomych części. Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do żadnych otworów. .
11. Trzymaj luźne ubrania, biżuterię z dala od ruchomych części.

ODTRZEŻENIA

Przed użyciem tego sprzętu należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym, aby sprawdzić, czy sprzęt inwersyjny jest odpowiedni dla danego użytkownika. Nie należy używać tego sprzętu bez zgody lekarza. Nie należy używać tego urządzenia, jeśli spełnione są którekolwiek z poniższych warunków lub dolegliwości:

- Skrajna otyłość
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Cięża
- Uszkodzenie kręgosłupa, stwardnienie mózgu lub ostre obrzęki stawów
- Infekcja ucha środkowego
- Wysokie ciśnienie krwi, nadciśnienie tętnicze, niedawny udar mózgu lub przemijający atak niedokrwienny
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, z powodu których jesteś leczony.
- Przepuklina przepuklinowa lub przepuklina brzuszna (Ventral hernia)
- Osłabienie kości, w tym osteoporoza, niezabliźnione złamania, trzpienie modułowe lub wszczepione chirurgicznie podpory ortopedyczne.
- Stosowanie antykoagulantów, w tym Aspiryny w dużych dawkach

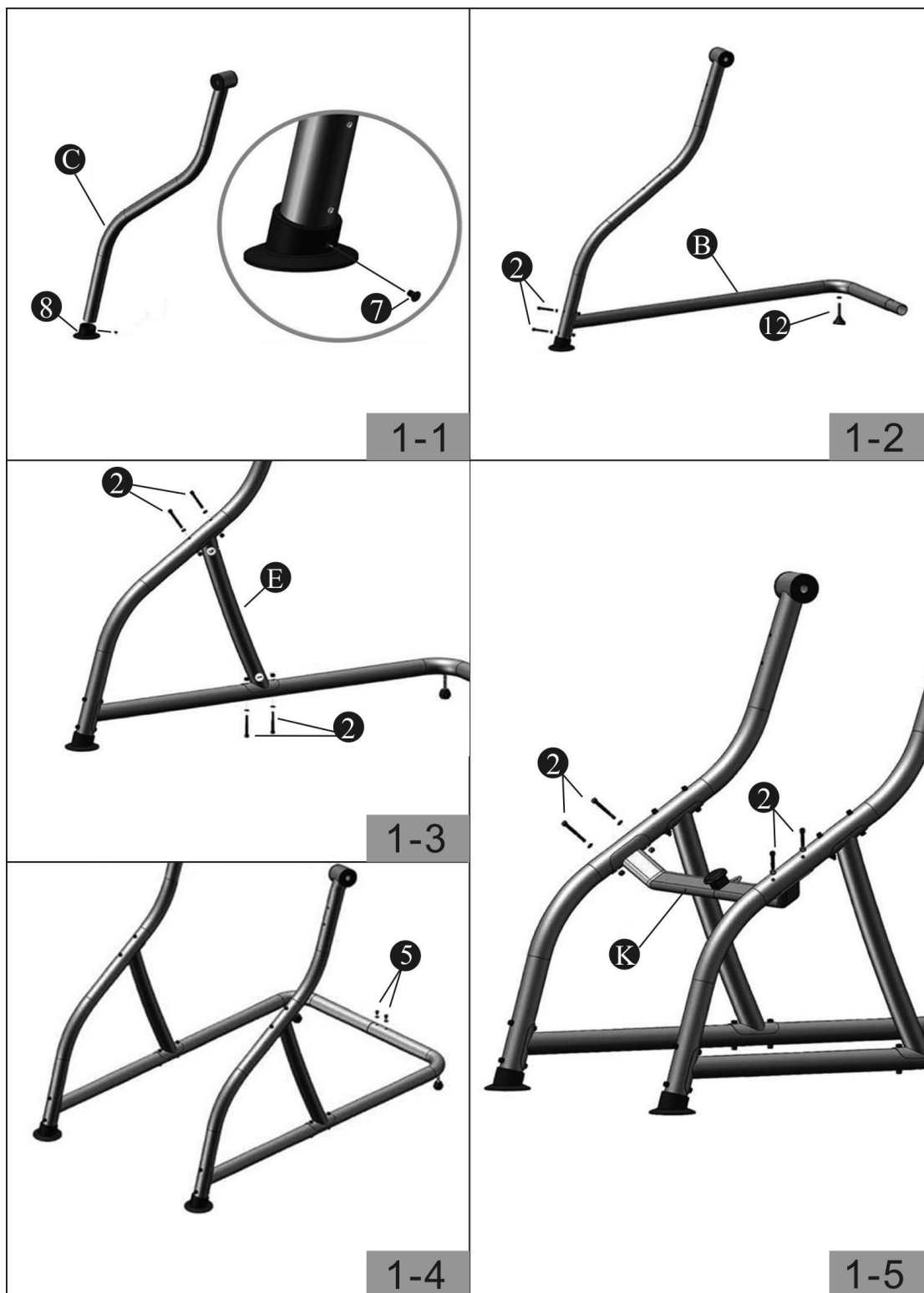
A  Łóżko 1szt.	B  Podstawa nośna 1 para	C  Rura nośna 1 para
D  Regulowany wysięgnik 1szt.	E  Krótką podpora 1 para	F  Pręt 1 szt.
G  (Guma) Cały uchwyt Pręt 1szt.	H  Podnózek 1 szt.	I  (Gąbka) Cały uchwyt Pręt 1szt.
J  Drażek uchwytowy 1 para	K  Pręt 1 szt.	L  Pasek 1 szt.

PRZYBORY

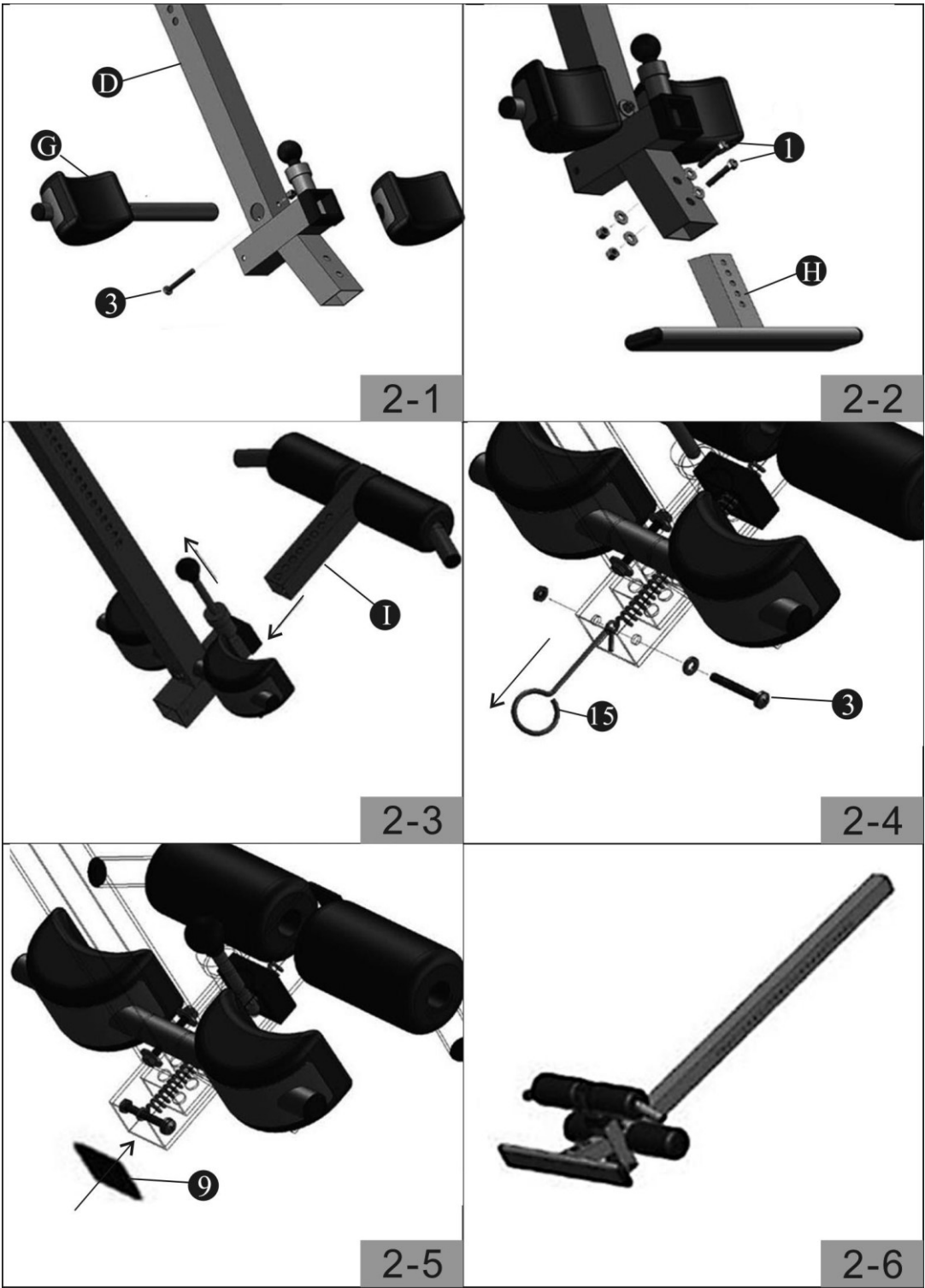
1	M8×50	$\phi 8 \times \phi 16$	M8	2	M8×55	$\phi 8 \times \phi 16$	M8	
Śruby: M8×50 2 zestawy				Śruby: M8×55 20 zestawów				
3	M6×45	$\phi 6 \times \phi 12$	M6	4	M6×16	5	M6×10	
Śruby: M6×45 2 zestawy				Śruby: M6×16 3 szt.				Śruby: M6×10 2 szt.
6	M8×10	7	M5×8	8	Zaślepka owalna 2 szt.	9	Zaślepka kwadratowa 1 szt	
Śruby: M8×10 4 szt.				Śruby: M5×8 2 szt.				
10		11		12				
Plastikowe gałki 2 zestawy				Pokrętko w kształcie kwiatu śliwki 1 szt				
Regulowane nóżki 2szt								
13		14		15				
Klucz 1 szt				Śrubokręt 2szt.				
				Hak 1pc				

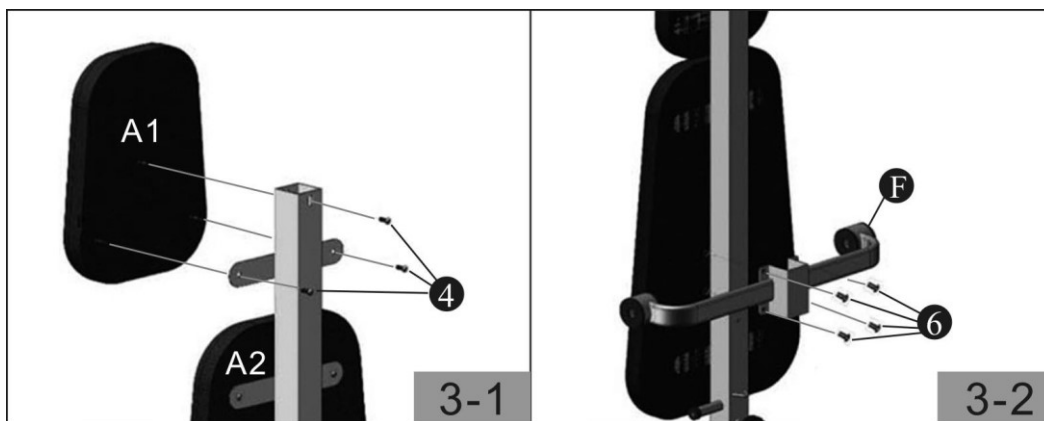
INSTALACJA

Krok 1:



Krok 2:



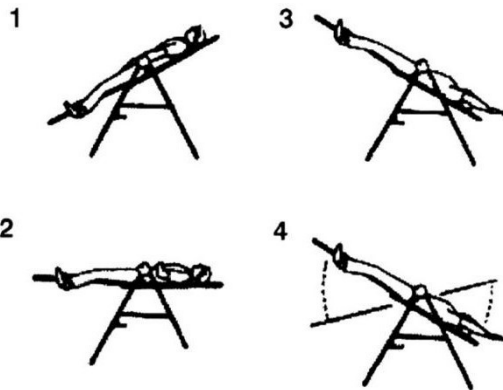
Krok 3:**Krok 4:**

RÓWNOWAŻENIE STOŁU INWERSYJNEGO

Stół inwersyjny jest jak bardzo wrażliwie wyważony punkt podparcia. Reaguje ona na bardzo nieznaczne zmiany w rozkładzie masy ciała. Dlatego bardzo ważne jest, aby upewnić się, że wysokość jest prawidłowo ustawiona. W tym celu należy zamontować maszynę, zablokować kostki w uchwytach na pięty i położyć ręce z boku. Powoli położyć ręce w poprzek klatki piersiowej. W tej pozycji twoja głowa powinna nadal znajdować się nad naszymi stopami. Jeśli stopy znajdują się nad głową, należy zsunąć się i ponownie ustawić wysokość.

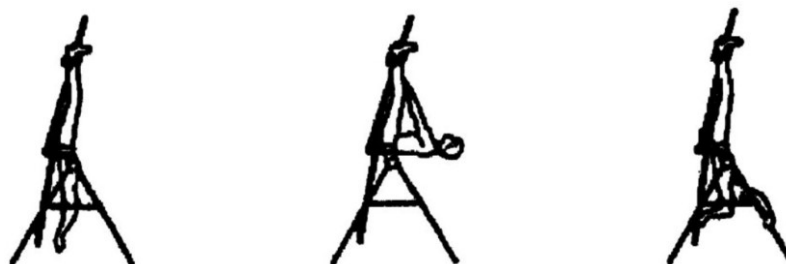
UŻYWANIE STOŁU INWERSYJNEGO

1. Zaczynij od położenia się w pełni na łóżku, z rękami u boku, lub opierając się na udach.
2. Trzymanie rąk blisko ciała zaczyna powoli podnosić ramiona, pozwalając, aby stół obracał się do tyłu. Zatrzymaj, lub unieś ręce, aby kontrolować obrót stołu w dół.
3. Podnieś ręce tak, aby znajdowały się nad głową, w tym momencie stół do odwracania się będzie maksymalnie opadał do tyłu.
4. Gdy będzie ci wygodniej, kołysz łóżkiem powoli poruszając powoli ramionami do góry.
5. Zaleca się, aby stół inwersyjny był używany przez pięć lub dziesięć minut każdego ranka i ponownie każdego wieczoru.
6. Wróć do pozycji wyprostowanej, przesuując powoli ręce z powrotem na dół, do ud.



SUGESTIE DLA UŻYTKOWANIA

1. Rozpocznij powoli: odwróć tylko 15~20 stopni na początek. Pozostań w pozycji odwróconej tylko tak długo, jak długo czujesz się komfortowo. Powoli wracaj do pozycji pionowej.
2. Wprowadzaj stopniowe zmiany: Zwiększaj kąt tylko wtedy, gdy jest to wygodne. Zwiększaj kąt tylko o kilka stopni na raz. Zwiększaj czas użytkowania od 1~2 minut do dziesięciu w ciągu tygodnia. Dodawaj ćwiczenia rozciągające i lekkie tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo z inwersją.
3. Obserwuj swoje ciało: Podejdź powoli. Zawroty głowy po sesji oznaczają, że podeszłaś do ćwiczeń szybko. Oczekaj chwilę po jedzeniu przed użyciem stołu. Podejdź od razu, jeśli poczujesz mdłości.
4. Ruszaj się: Ruch w pozycji odwróconej sprzyja krążeniu krwi. Ruch może być osiągany poprzez rytmiczną trakcję lub lekkie ćwiczenia. Nie ćwicz mozolnie podczas inwersji, Ogranicz częściową inwersję bez ruchu do jednej lub dwóch minut. Pełną inwersję bez ruchu ogranicz do kilku sekund.
5. Odwracaj się regularnie: Zalecamy dwa lub trzy razy dziennie w zależności od aktualnej sytuacji. Spróbuj zaplanować ją na te same godziny każdego dnia.



ZAMYKANIE ŁÓŻKA

Gdy stół inwersyjny obraca się poza pionową pozycją odwróconą, łóżko zostaje zablokowane. I nie powróci do pozycji pionowej w zwykły sposób. Zablokowana pozycja pozwala na zawieszenie się prosto do góry nogami, całkowicie wolna od łóżka. Ta pozycja pozwala cieszyć się wszystkimi korzyściami płynącymi z postawienia ręki bez żadnych niedogodności. Pozwala również na wykonywanie ćwiczeń, takich jak np. pasek w talii. Aby dostać się do pozycji zablokowanej należy ustawić ramiona obrotowe tak, aby kołki przechodziły przez górne otwory, a następnie zamontować i używać normalnie. Po całkowitym wysunięciu ramion nad głowę, łóżko będzie się obracać aż do zablokowania pozycji. Aby wyjść z pozycji zablokowanej, wystarczy chwycić za kierownicę i pociągnąć za nią, naciskając z powrotem na uchwyty na pięty z nogami. Jeśli nie możesz dosięgnąć kierownicy, możesz jeszcze odzyskać, chwytając jedną ręką za plecy łóżka, drugą za tylną u-ramę i ściągając ręce do siebie.