

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
И ЭКСПЛУАТАЦИИ**



FLIPPER

инверсионный стол

8. ГАРАНТИЯ ИЗГОТОВИТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ _____	стр. 2
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ _____	стр. 2
3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ _____	стр. 3
4. ФУНКЦИИ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА _____	стр. 4
5. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ _____	стр. 4
6. УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ И ХРАНЕНИЯ _____	стр. 5
7. СБОРКА _____	стр. 6
8. ГАРАНТИЯ ИЗГОТОВИТЕЛЯ _____	стр. 10

Разработчик и изготовитель ООО «Старт Лайн» гарантирует соответствие инверсионного стола техническим характеристикам при соблюдении условий транспортировки, хранения, монтажа и эксплуатации.

Гарантийный срок эксплуатации 12 месяцев со дня продажи инверсионного стола.

_____ (дата продажи)

Претензии направлять по адресу:
630126, г. Новосибирск, ул. Пролетарская, 261



ШАГ 3

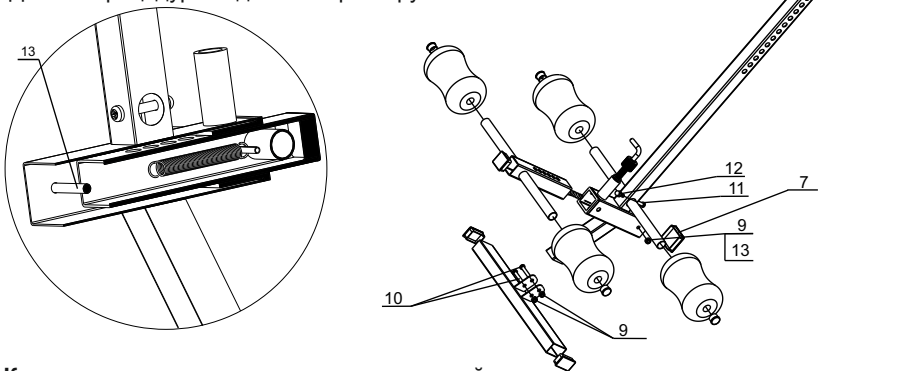
Сборка регулятора высоты.

Заведите перекладину «Н» как показано на рисунке, совместив отверстия, зафиксируйте болтом №11 и колпачковой гайкой №12.

Заведите фиксатор стопы «G» как показано на рисунке, далее крючком №15 зацепите пружину, натяните и зафиксируйте проушину пружины винтом №13 и гайкой №9. Установите заглушку №7.

Подставку для ног «F» фиксируйте как показано на рисунке болтами №10 и гайками №9.

Установите валики «J». Для лучшей фиксации валиков рекомендуется обильно смазать перекладину снаружи и валики изнутри мыльным раствором. Вкручивающим движением наденьте валики на перекладины. Дождитесь, пока произойдет высыхание - может потребоваться несколько часов. Данная процедура надежно фиксирует валики.

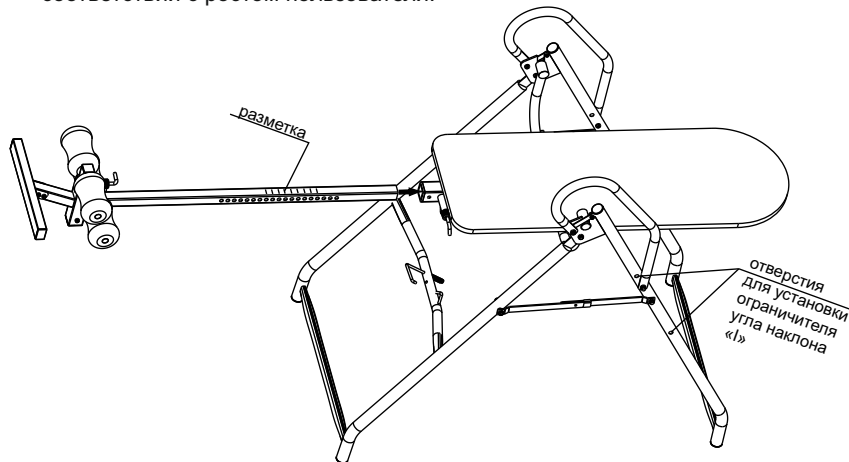


ШАГ 4

Крепление регулятора высоты к основной раме.

Заведите регулятор высоты «С» насквозь до выхода из трубы спинки, наденьте на регулятор наружную пластиковую заглушку №17 и заведите регулятор с заглушкой обратно. В трубу спинки установите заглушку №7.

Выставьте регулятор высоты в требуемое положение по имеющейся разметке в соответствии с ростом пользователя.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

Максимальный вес пользователя составляет 136 кг.
Максимальный рост пользователя — 197 см.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Инверсионный стол FLIPPER от START LINE FITNESS — это идеальный тренажер для занятий инверсионной терапией в домашних условиях.

Надежная, прочная конструкция и удобный механизм складывания делают его удобным и безопасным в обращении и хранении.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ и НЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ.

Предназначен только для частного домашнего использования.

Перед использованием тренажера рекомендуется проконсультироваться с врачом.

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Спинка — усиленный каркас
- Обивка спинки — высококачественный износостойкий материал
- Рама — стальной профиль
- Максимальный вес пользователя — 136 кг
- Рост пользователя — от 150 до 197 см
- Вес - 16 кг
- Складная конструкция — да
- Размер в собранном виде (ДхШхВ) - 68х63х164 см
- Размер в сложенном виде (ДхШхВ) - 142х63х124 см
- Регулировка угла наклона - ограничитель угла наклона стержнем и ремнем
- Безопасность — ремень на спинке

START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Данная модель инверсионного стола разработана и изготовлена для обеспечения максимальной безопасности пользователя при соблюдении всех норм и требований.

При работе с тренажером необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

Перед сборкой и использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Стол предназначен только для домашнего использования.

Во время тренировки носите соответствующую спортивную одежду.

Настоятельно рекомендуется для большего комфорта и безопасности использовать спортивную обувь во время занятий.

При появлении слабости, головной боли, давления или головокружения во время работы на тренажере прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его использования.

Только один человек должен использовать данное оборудование одновременно.

Во избежание травм пользователю рекомендуется держаться за поручни при использовании.

Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и установлен (все винты, гайки и болты должны быть плотно затянуты).

Запрещается использовать тренажер при обнаружении брака и прочих повреждений.

Рекомендуется регулярно проверять крепежные соединения и целостность деталей тренажера во избежание риска получения травм.

Во время занятий на тренажере настоятельно рекомендуется наличие помощника для поддержки и оказания помощи.

Вокруг тренажера должно быть не менее 2,5 метров свободного пространства во всех плоскостях.

Первое занятие должно быть не более 2-х минут. Далее время подходов можно увеличивать постепенно до получаса.

Увеличивать угол наклона также рекомендуется постепенно.

Следите за состоянием своего самочувствия: всегда поднимайтесь со стола медленно и аккуратно. Если вы почувствуете головокружение после упражнений, значит вы выполняли их длительное время.

Рекомендуется заниматься на тренажере не ранее чем через 30 мин после еды.

Инверсионный стол можно использовать строго по назначению.

Использовать в качестве скамьи для жима штанги, скамьи для пресса и др. видов тренировок данный инверсионный стол не допускается. Использование не по назначению может вызвать получение травм.

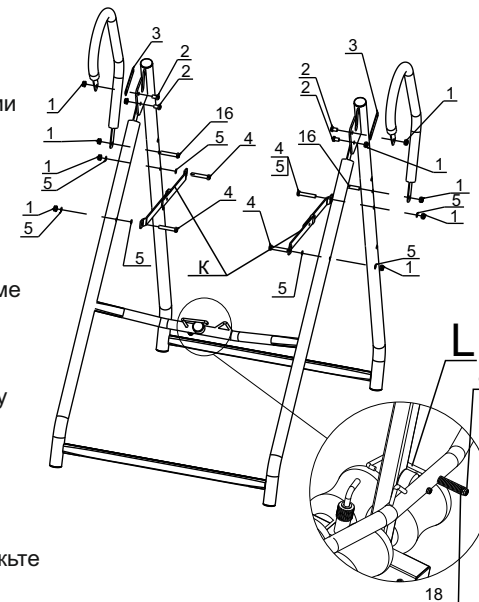
ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1

Сборка рамы с рукоятками.

Соберите раму с шарнирными рычагами «К» с помощью болтов №4, втулок №5, гаек №1. (обратите внимание на длину болта - 45 мм резьбовой части)

Прикрепите к раме ручки с помощью болтов №16 и гаек №1. (длина резьбовой части болта - 40 мм.)
Установите пластины №3 и ручки к раме с помощью болтов №2 и гаек №1 без затяжки (обратите внимание на диаметры пластины при установке).
Установите крюк «L», наденьте пружину №14, шайбу 18 и наверните гайку 9.



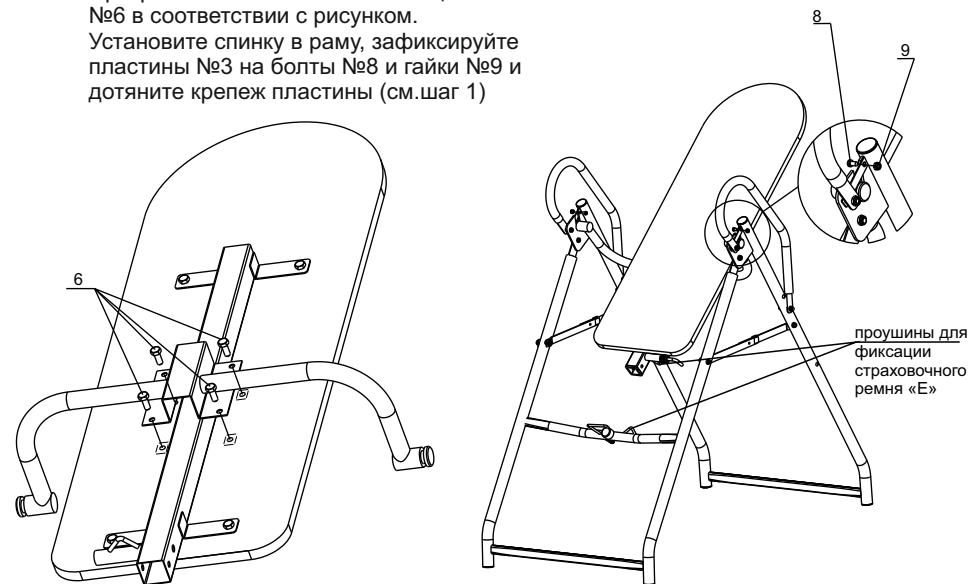
ШАГ 2

Сборка и установка спинки.

На задней стороне спинки в местах, отмеченных скобами, аккуратно надрежьте ткань, обеспечив доступ к отверстиям. (ВНИМАНИЕ! Не прокалывать, только надрезать).

Прикрепите к спинке ось с помощью 4-х болтов №6 в соответствии с рисунком.

Установите спинку в раму, зафиксируйте пластины №3 на болты №8 и гайки №9 и дотяните крепеж пластины (см. шаг 1)



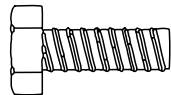
ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ FLIPPER

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО КРЕПЕЖА ДЛЯ СБОРКИ

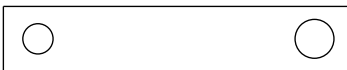
1. Гайка М8 - 10 шт.



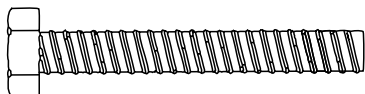
2. Болт с шестигранной головкой М8*16 - 4 шт.



3. Защитная пластина - 1 шт.



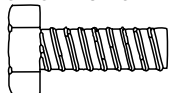
4. Болт М8*45 - 4 шт.



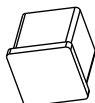
5. Втулка пластиковая - 8 шт.



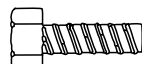
6. Болт с шестигранной головкой М8*20 - 4 шт.



7. Пластиковая заглушка 40 на 40 - 2 шт.



8. Винт с шестигранной головкой М6*12 - 2 шт.



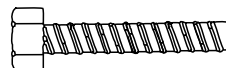
9. Гайка М6 - 6 шт.



10. Болт с шестигранной головкой М6*40 - 2 шт.



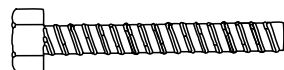
11. Болт с шестигранной головкой М6*35 - 2 шт.



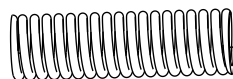
12. Гайка колпачковая М6 - 1 шт.



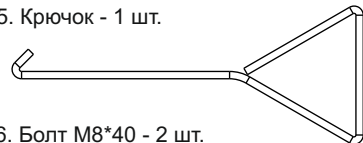
13. Болт с шестигранной головкой М6*45 - 1 шт.



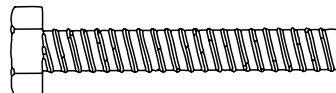
14. Пружина крюка.



15. Крючок - 1 шт.



16. Болт М8*40 - 2 шт.



17. Пластиковая заглушка 30x30 - 1 шт.



18. Шайба ø6 - 1 шт.



WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ FLIPPER

4. ФУНКЦИИ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Инверсионная терапия - естественный способ облегчить боль в спине, улучшить кровообращение, снизить стресс и напряжение в теле.

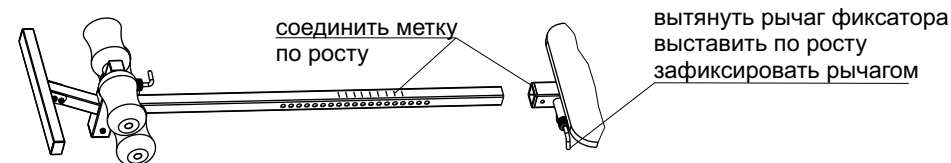
Инверсионный стол обеспечит пользователю безопасную, плавную и естественную растяжку отделов позвоночника. Упражнения помогут уменьшить потерю роста, вызванную действием силы тяжести.

Инверсионный стол предлагает множество других преимуществ для вашего здоровья:

- Уменьшение болей в спине
- Улучшение осанки
- Снятие стресса
- Стимулирование кровообращения
- Восстановление роста, потерянного в результате старения
- Увеличение притока кислорода к мозгу
- Уменьшение целлюлита на теле
- Уменьшение выпадения волос
- Уменьшение варикозного расширения вен

5. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

Установите тренажер на плоской, ровной поверхности. Вокруг тренажера должно быть не менее 2,5 метров свободного пространства во всех плоскостях. Отрегулируйте высоту тренажера в соответствии со своим ростом (диапазон от 150 до 196 см). Для этого необходимо выдвинуть пружинный фиксатор (см. рис.) и установить нужную длину, затем отпустить фиксатор, чтобы он надежно зафиксировался. Данная регулировка необходима для более комфортного использования и более легкой балансировки.



Необходимо выставить угол наклона. С помощью ременного ограничителя угла наклона можно выставить любое положение. Также, по желанию, можно строго ограничить угол наклона в двух положениях с помощью ограничительной планки входящей в комплект поставки.

Далее необходимо опереться бедрами к низу спинки инверсионного стола и поочередно поставить ступни на подставку для ног, фиксируя мягкими валиками с помощью пружинного фиксатора.



WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ FLIPPER

Следующим этапом нужно плотно пристегнуться к спинке инверсионного стола. Инверсионный стол будет вращаться при движении рук. Чтобы приступить к тренировке и начать переворачиваться, медленно начинайте поднимать руки над головой. Чтобы вернуться обратно в вертикальное положение, необходимо опустить руки вдоль тела. Также для начала обратного переворота можно использовать боковые ручки, потянувшись за них.

6. УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ И ХРАНЕНИЯ

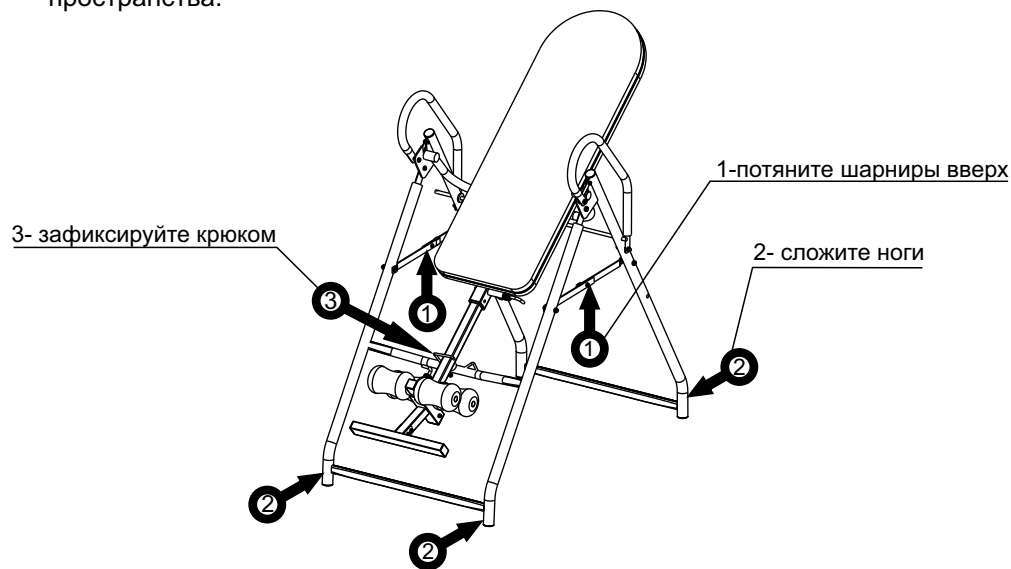
Инверсионный стол должен эксплуатироваться и храниться в закрытых, сухих помещениях при температуре от +5С до +25С и относительной влажности воздуха не выше 65%.

- Избегайте попадания солнечного света и воздействия высокой температуры на тренажер.

- Запрещается использовать кислотные моющие средства при чистке тренажера.

- Очищайте с помощью микрофибры или любой другой мягкой тканью смоченной в чистой воде или мыльном растворе.

При необходимости длительного хранения или при долгих перерывах между занятиями инверсионный стол может быть сложен для экономии пространства.



ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ FLIPPER

7. СБОРКА

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СБОРКИ

<p>A</p> <p>Комплект рамы 1 шт</p>	<p>B</p> <p>Спинка + ось спинки (1 шт)</p>	<p>C</p> <p>Регулятор высоты 1 шт</p>
<p>D</p> <p>Ручки 2 шт</p>	<p>E</p> <p>Страховочный ремень 1 шт</p>	<p>F</p> <p>Подставка для ног 1 шт</p>
<p>G</p> <p>Фиксатор стопы 1 шт</p>	<p>H</p> <p>Перекладина 1 шт</p>	<p>I</p> <p>Ограничитель угла наклона</p>
<p>J</p> <p>Валики (4 шт)</p>	<p>K</p> <p>Шарнирные рычаги(2 шт)</p>	<p>L</p> <p>Крюк - 1 шт</p>