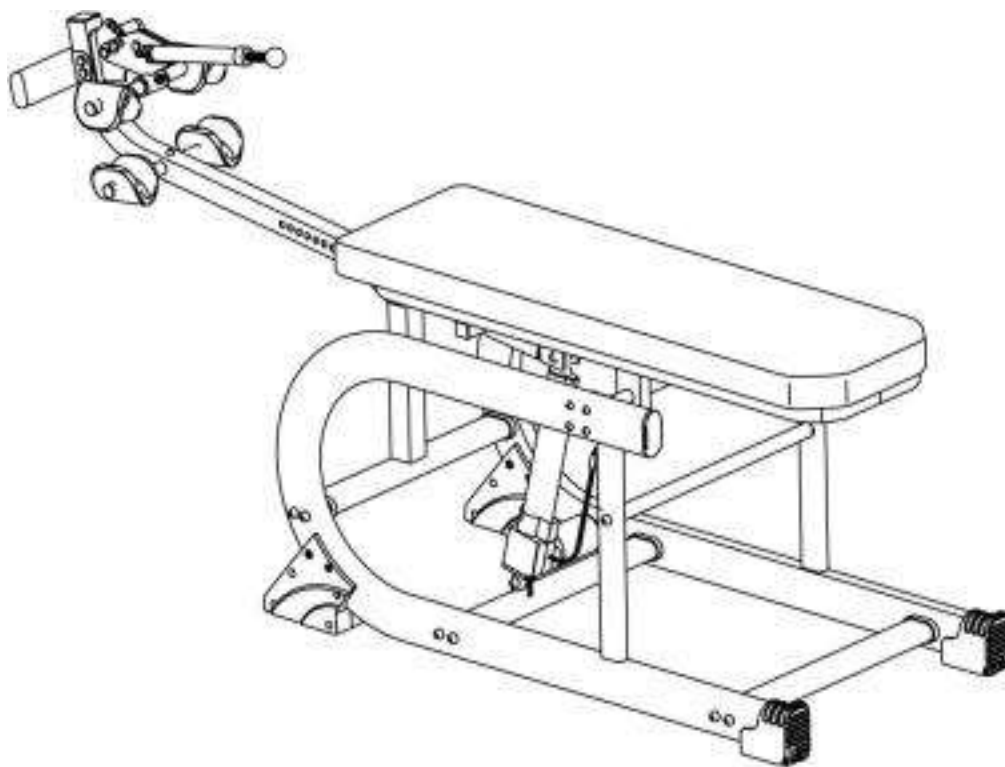




MANUAL UTILIZARE- RO
20709 Masa inversie inSPORTline Ele



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA DE COMPONENTE	4
PIESE	5
ASAMBLARE	7
ECHILIBRAREA MESEI DE INVERSIE	10
MOD DE UTILIZARE	10
MENTENANTA	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	11

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

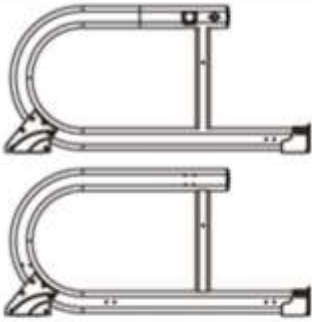



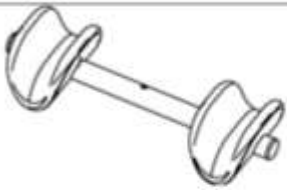


Consultați un medic înainte de a utiliza masa de inversie - mai ales dacă suferiți de probleme de sănătate. Nu utilizați masa de inversie dacă vi se aplică una dintre următoarele situații:


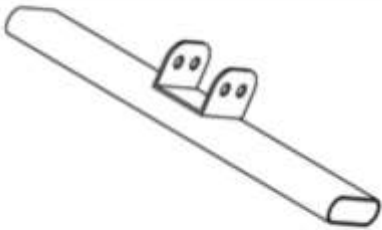




- Obezitate
- Glaucom, dezlipire de retină sau conjunctivită
- Sarcina
- Leziuni ale coloanei vertebrale, scleroză, articulații umflante
- Inflamația urechii medii
- Tensiune arterială crescută, hipertensiune, accident vascular cerebral sau atac ischemic tranzitor
- Tratament pentru probleme cardiace sau circulatorii
- Hernia hiatală sau abdominală
- Oase slăbite: osteoporoză, fracturi netratate, stare postoperatorie sau implanturi ortopedice
- Utilizarea de anticoagulante, inclusiv doze mari de aspirină

Citiți întregul manual înainte de a monta și utiliza dispozitivul pentru prima dată. Respectați următoarele instrucțiuni de siguranță:

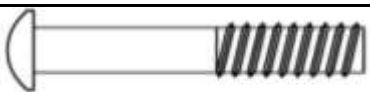

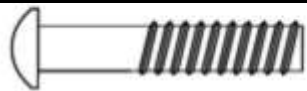

- Nu începeți să utilizați masa de inversie până nu ați consultat un medic.
- Purtați îmbrăcăminte adecvată pentru exerciții de fiecare dată când utilizați masa de inversie.
- Nu mai faceți exerciții dacă începeți să vă simțiți slăbit, amețit sau aveți stare de rău. De asemenea, trebuie să opriți antrenamentul dacă începeți să simțiți durere sau disconfort în orice parte a corpului.
- Tineți copiii și animalele de companie departe de masa de inversie atunci când o folosiți.
- Nu va puteți antrena mai mult de o persoană în același timp.
- Nu utilizați detergenți acizi la curățarea produsului.
- Instalarea trebuie efectuată exact conform instrucțiunilor. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.
- Nu utilizați produsul dacă este deteriorat în vreun fel sau nu este complet funcțional.
- Dacă suferiți de probleme de sănătate, consultați un medic înainte de a folosi produsul.
- Greutate maximă admisă: 150 kg
- Categorie de utilizare – H (conform normelor ČSN EN ISO 20957) pentru uz casnic.
- Folosiți masa de inversie numai pe o suprafață fermă și plană. Din motive de siguranță, trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 0,6 m în jurul întregii bănci.
- Protejați masa de inversie de lumina directă a soarelui, de temperaturi ridicate, de umiditate excesivă.









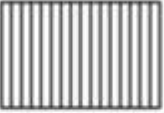



LISTA DE COMPONENTE

A	Cadru principal	
B	Spatar	
D	Cadru T	
E	Suport	
F	Suport picioare	
G	Tija reglabila	
H	Tija inferioara	

J	Motor	
K	Suport picioare	
L	Suport picioare	
V	Cablu alimentare	
X	Tija de conectare	
Z	Telecomanda	

UNELTE

Nr.	Desen	Denumire	Specificatii	Buc.
1.		Surub	M8 x 50	12
2.		Surub	M6 x 65	8
3.		Surub	M8 x 40	2
4.		Surub	M10 x 40	1

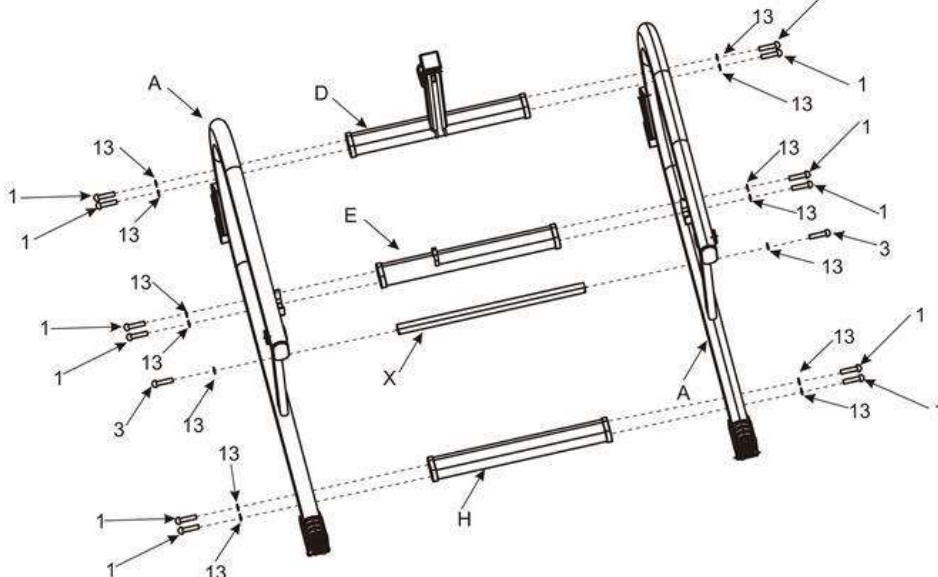
5.		Surub		1
6.		Surub	M6 x 45	1
7.		Piulita	M10	1
8.		Saiba	Ø20 x 10 x1,5	1
9.		Piulita	M6	10
10.		Surub	M6 x 40	1
11.		Surub	M8 x 55	2
12.		Surub	M6 x 10	4
13.			Ø16 x 8 x 1,5	16
14.		Saiba	Ø12 x 6 x 1,5	10
15.		Piulita	M8	2
16.		Cheie	13	1
17.		Cheie	17	1
18.		Cheie imbus	M6	1
19.		Cheie imbus	M8	1
20.		Siguranta		1

ASAMBLARE

Înainte de depliere, asigurați-vă că aveți suficient spațiu liber. Asigurați-vă că aveți toate piesele.

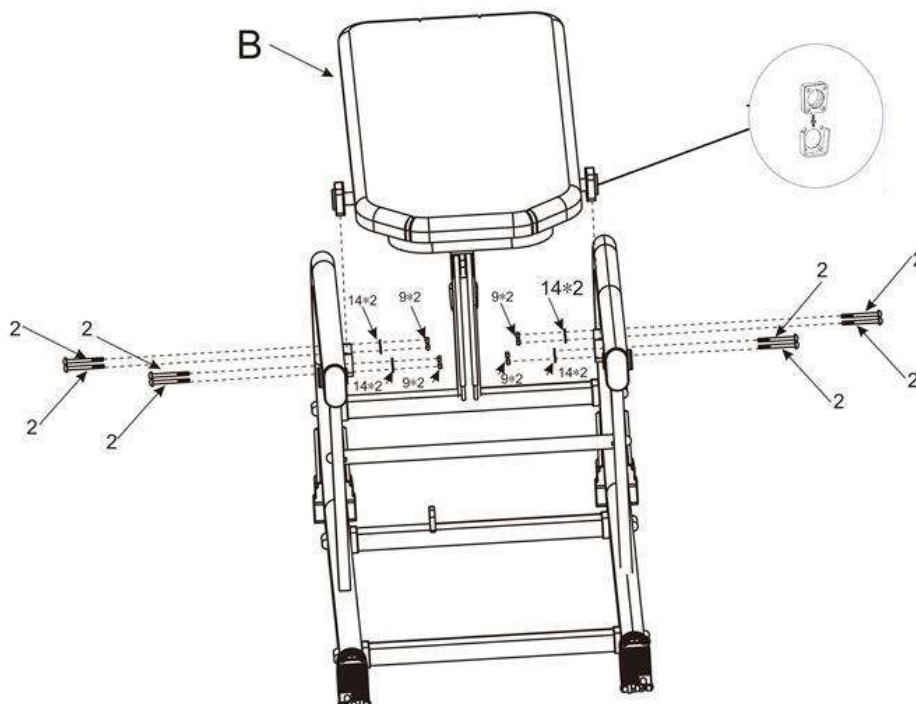
PAS 1

Conectați cadrul principal (A) la cadrul în forma de T (D), suportul motorului (E), tija inferioară (H) folosind 12 șuruburi (1), 12 șaibe (13) tija de conectare (X) 2 șuruburi (3) și șaiba (13).



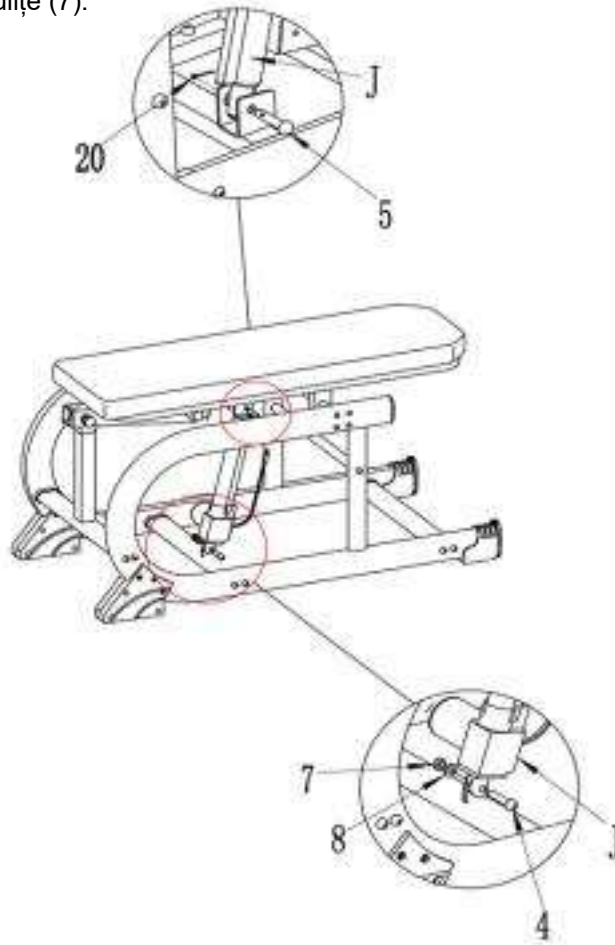
PAS 2

Fixați spătarul (B) cu 8 șuruburi (2), 8 șaibe (14) și 8 piulițe (9).



PAS 3

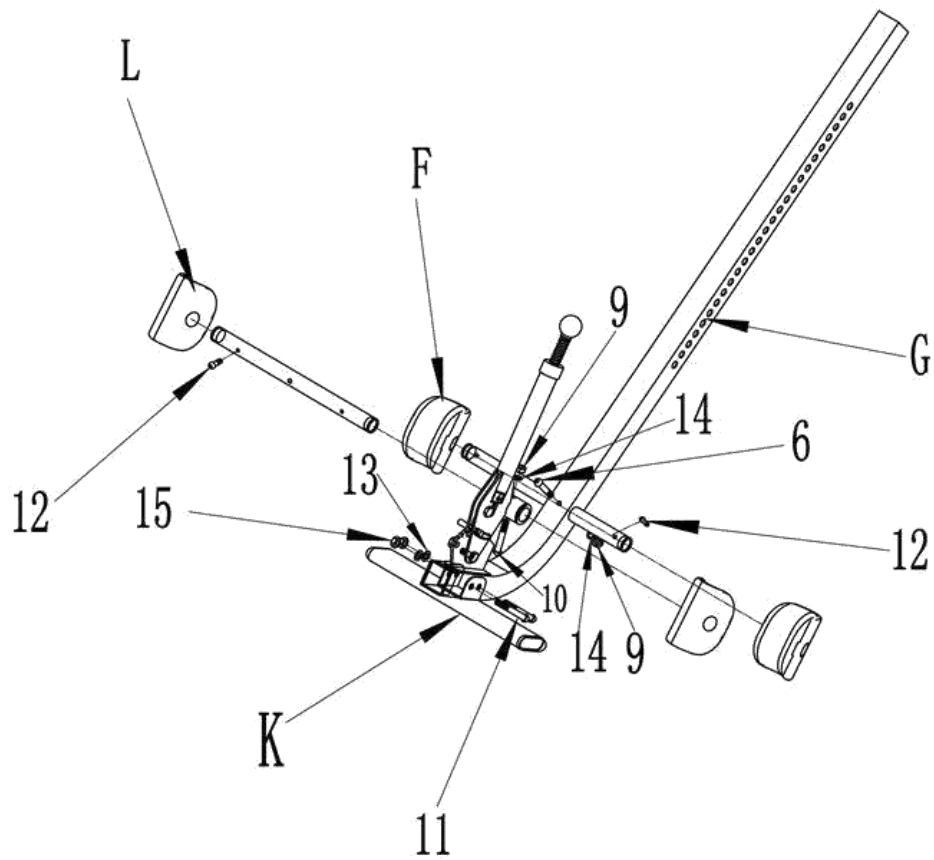
Fixați motorul (J) pe partea superioară cu un șurub (5) și un știft (20) și pe partea inferioară cu un șurub (4), șaibe (8) și piulițe (7).



PAS 4

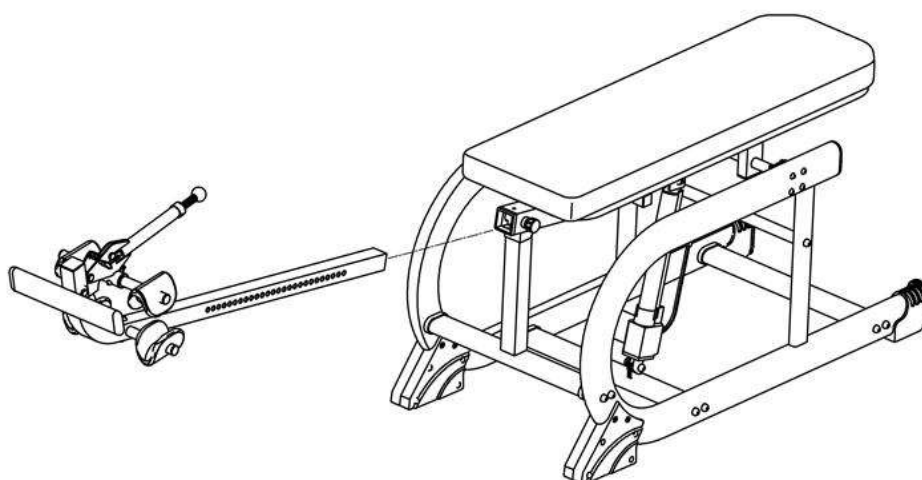
Asamblați sistemul de fixare a picioarelor. Atașați suportul de picioare (F) la tija reglabilă (G) cu șurubul (6), șaiba (14) și piulița (9), iar suportul de picioare (L) cu șurubul (10), șaiba (14) și piulița.

(9). Fixați suportul pentru picioare (K) cu 2 șuruburi (11), 2 șaibe (13) și 2 piulițe (15). Fixați suporturile pentru picioare (F și L) la capătul tijelor cu 4 șuruburi (12) așa cum este prezentat în imagine pentru a preveni alunecarea suporturilor.



PAS 5

Ataşați tija reglabilă (G) la cadru. Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.

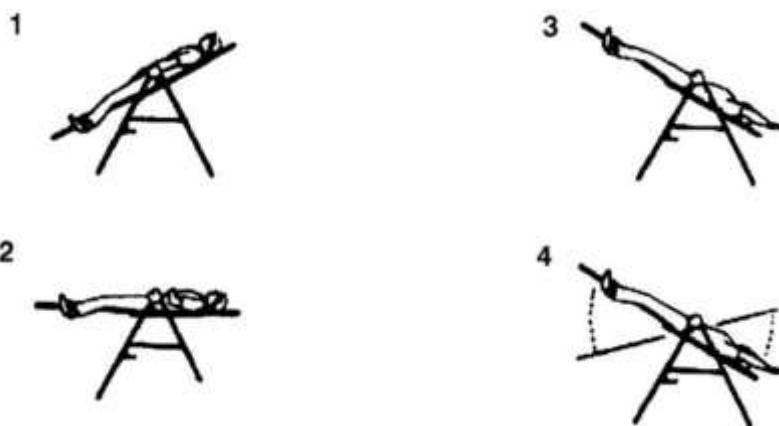


ECHILIBRAREA MESEI DE INVERSIE

Mecanismul mesei de inversie este foarte sensibil și răspunde chiar și celor mai mici modificări a centrului de greutate. Prin urmare, este extrem de important să reglați masa de inversie la înălțimea corectă. Pentru a echilibra masa de inversie, stați cu talpile pe suport, lăsați-vă picioarele pe suportul cu forma curbata, întindeți-va spatele pe spatarul mesei de inversie. Puneți-va încet mâinile la piept și încrucișați-le. În această poziție, capul trebuie să fie întotdeauna deasupra nivelului picioarelor. Dacă nu este cazul, coborâți de pe masa de inversie și reglați înălțimea acesteia.

MOD DE UTILIZARE

1. Mai întâi, așezați spatele pe masa de inversie și țineți-vă mâinile aproape de corp sau de coapse.
2. Ridicați încet mâinile, astfel încât masa să se încline înapoi. Încercați să opriți mișcarea mâinilor și să rămaneti in poziția ta actuală. Dacă vă tineti mâinile mai aproape de corp, masa va începe să se încline înapoi.
3. Dacă ridicați mâinile complet deasupra capului, masa de inversie va fi în poziție maximă.
4. Odată ce vă simțiți încrezători, încercați să vă împingeti usor inainte si inapoi cu mâinile.
5. Vă recomandăm să vă antrenați de două ori pe zi cu masa de inversie timp de cinci până la zece minute - o dată dimineața și o dată seara.
6. Pentru a reveni la poziția inițială, plasati-va încet mâinile pe langa corp și așezați-le pe coapse.



1. **Începeți încet:** inițial, mențineți masa la un unghi de 15-20 de grade. Rămâneți în această poziție doar cât va este confortabil. Apoi reveniți la poziția de plecare.
2. **Faceți modificări treptat:** înclinația trebuie să fie întotdeauna astfel încât să vă simțiți bine. Nu măriți niciodată înclinația cu mai mult de câteva grade la un moment dat. Exercițiul inițial 1-2 minute și creșteti treptat durata exercițiului. După câteva săptămâni de antrenament regulat, ar trebui să puteți face un antrenament de zece minute. Adăugați exerciții de stretching și alte exerciții numai atunci când inversarea nu este o problemă pentru dvs.
3. **Tineti cont de reacția corpului:** revenirea la poziția de pornire ar trebui să fie lentă și treptată. Dacă vă simțiți amețit după exerciții, mișcarea a fost prea rapidă. Dacă vă simțiți rău, opriți imediat exercițiile.
4. **Rămâneți în mișcare:** mișcarea in pozitie culcata pe o masa de inversie crește circulația sângelui. Sunt adecvate mișcări ritmice regulate și nesolicitante fizic. Exercițiile de forță nu sunt potrivite. În timpul inversării parțiale, puteți întrerupe exercițiul timp de maximum 1 sau 2 minute. La inversarea completă, nu întrerupeți mișcarea mai mult de câteva secunde.
5. **Antrenați-va regulat:** recomandăm repetarea exercițiului de două până la trei ori pe zi - depinde întotdeauna de starea dvs. actuală. Încercați să planificați astfel încât să faceți mișcare la aproximativ aceeași oră în fiecare zi.



MENTENANTA

1. După exercițiu, ștergeți orice urma de transpirație pentru a preveni coroziunea. Curățați aparatul cu o cârpă moale și detergent blând. Nu folosiți detergenți abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În caz de zgomot crescut al produsului, toate șuruburile și piulițele trebuie verificate și strânse corect.
3. Produsul trebuie plasat în zone curate, bine ventilate și uscate.
4. Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

La sfârșitul duratei de folosință a produsului sau dacă reparațiile ulterioare ar fi dezavantajoase din punct de vedere economic, scapați de produs în conformitate cu reglementările locale și într-un mod ecologic. Duceți produsul la cel mai apropiat punct de colectare.

Eliminându-l corespunzător, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea impactului negativ asupra mediului sau asupra sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile responsabile la nivel local pentru a evita încălcările și sancțiunile ulterioare.