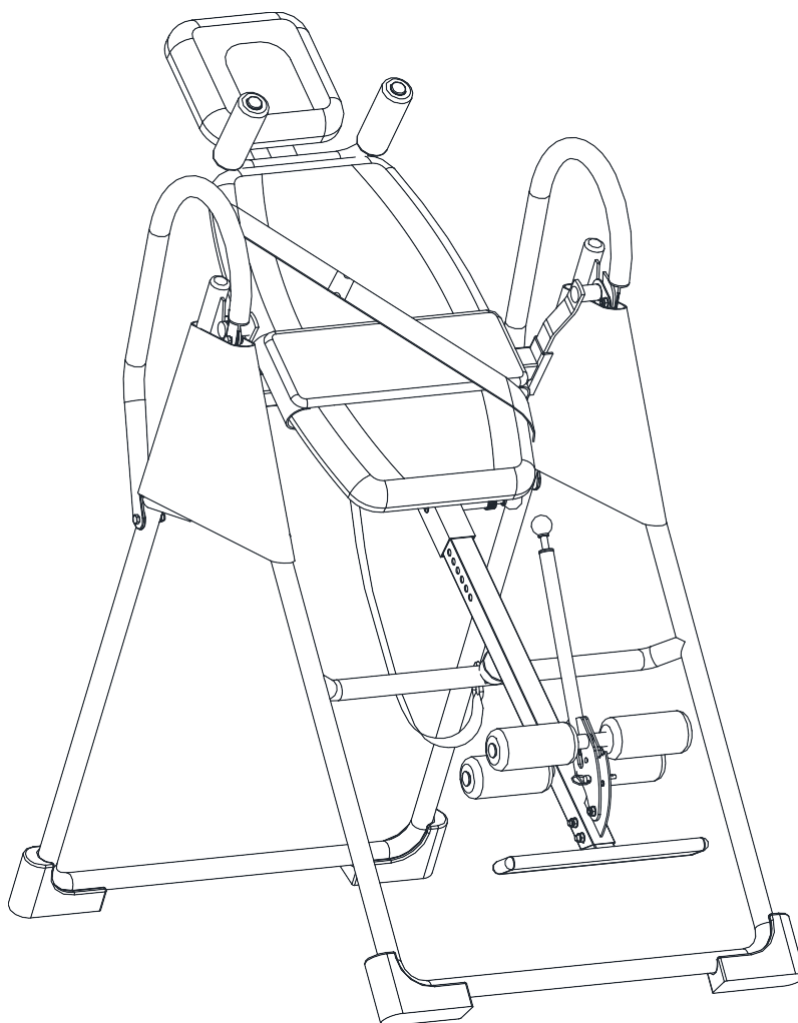


MANUAL DE UTILIZARE

MASA DE INVERSIE SPORTMANN GRAVITY II



ATENȚIE:

GREUTATE MAX. UTILIZATOR: 130 Kg

ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST PRODUS, URMATI CU ATENȚIE INSTRUCTIUNILE ȘI CITITI TOATE PRECAUȚIILE, APOI PASTRATI-L PENTRU REFERINȚE ULTERIOARE.

Notă: Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de produs înainte de instalare.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

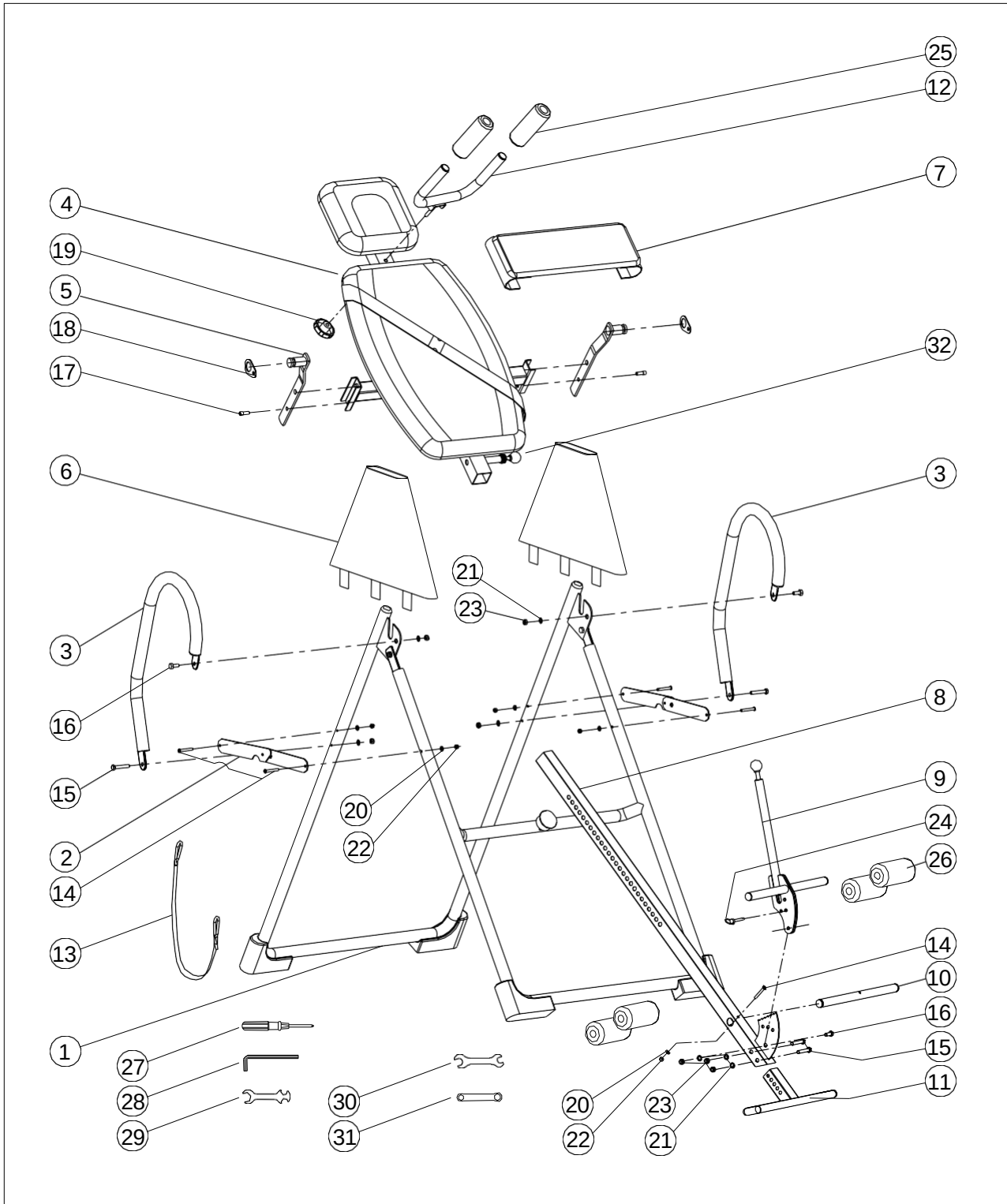
ATENTIE

PENTRU A REDUCE RISCUL DE RANIRI GRAVE, CITITI URMATOARELE INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA INAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL.

IMPORTANT: ACEST PRODUS ESTE DESTINAT NUMAI UTILIZARII CASNICE.

1. Este important să citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să vă consultați medicul pentru a determina dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru siguranța dumneavoastră sau vă poate împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiti conștient de semnalele corpului dvs. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opreți exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de ameteala sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții.
- 4.Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este conceput numai pentru adulți.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață plană și solidă, cu o husă de protecție pentru podea sau covor. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,6 metri spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a utiliza produsul, verificați că piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru deteriorări și/sau uzură.
- 8.Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timp ce asamblați sau verificați echipamentul sau dacă auziți vreun zgomot neobișnuit de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați produsul până când problema nu a fost remediată.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce utilizați masa de inversie. Evitați să purtați îmbrăcăminte largă care poate fi prinsă în echipament sau care poate restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Greutatea maximă a utilizatorului 130kg.
- 11.Trebuie avut grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau folosiți asistență.

DIAGRAMA

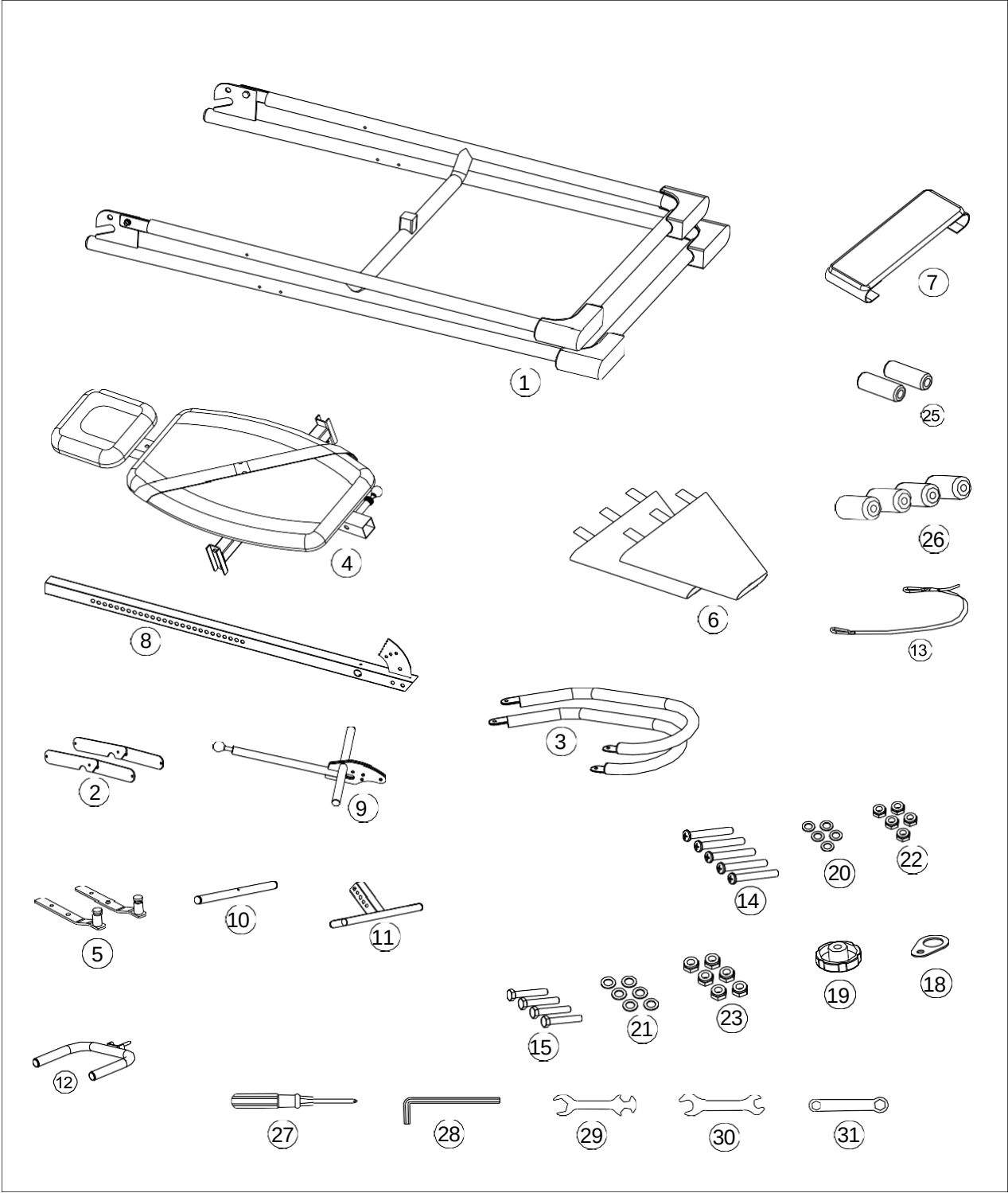


LISTA PIESE

Înainte de a începe asamblarea mesei de inversie, vă rugăm să scoateți toate piesele individuale din cutie. Acestea ar trebui să includă următoarele elemente:

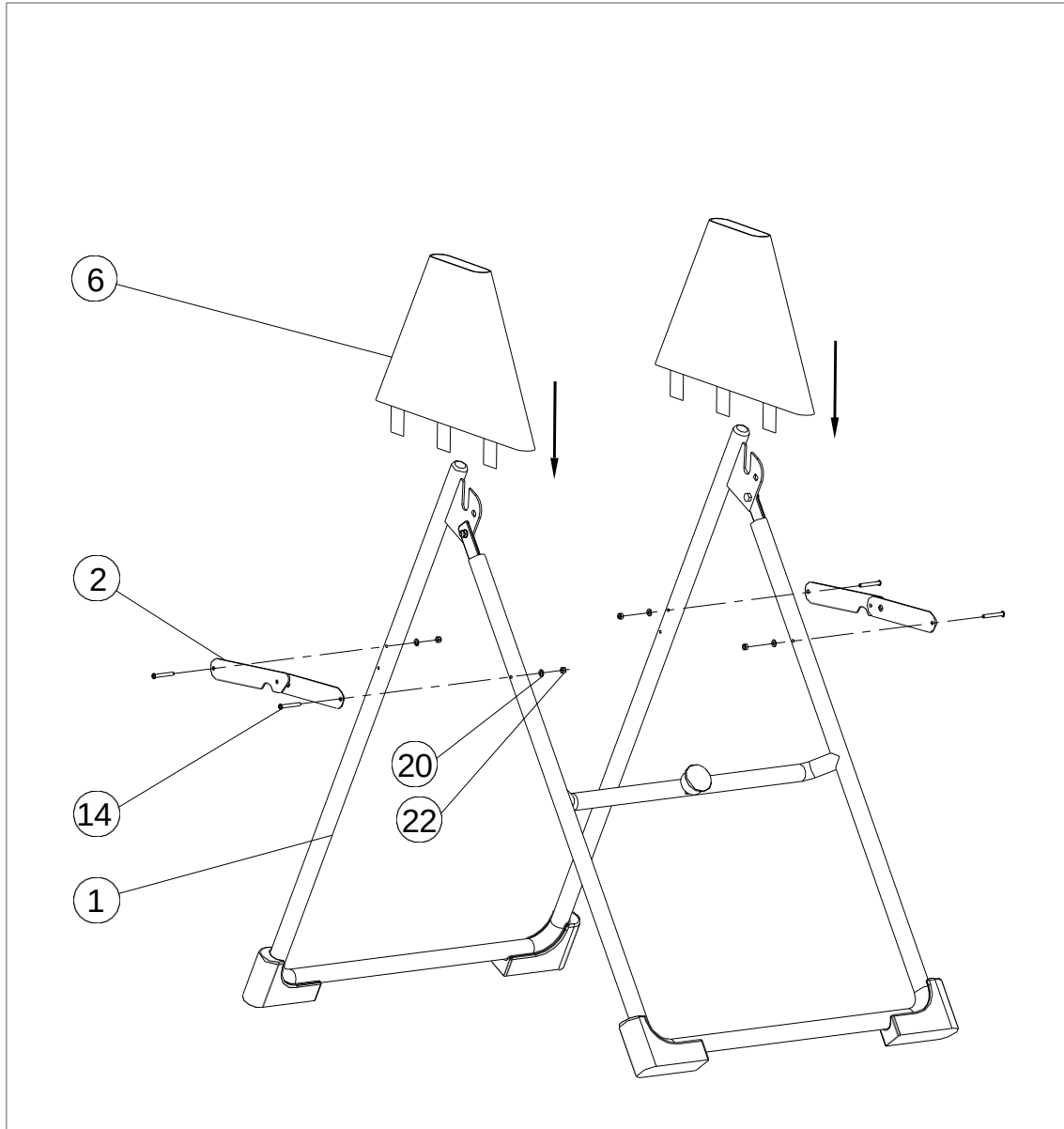
NR.	Denumire	Dimensiune	buc.
1	Cadru principal		1
2	Tija de suport		2
3	Maner ergonomic lateral		2
4	Spatar		1
5	Bara pivotanta		2
6	Husa		2
7	Perna talie		1
8	Tub ajustare inaltime		1
9	Suport ajustabil pentru glezne		1
10	Suport tub spuma		1
11	Tub ajustabil picioare		1
12	Tub suport umeri		1
13	Curea de siguranta		1
14	Surub	M6x45	5
15	Surub hex.	M8x45	4
16	Surub hex.	M8x20	3
17	Surub hex.	M8x20	2
18	Siguranta		2
19	Knob Cap	M8	1
20	Sa	M6	5
21	Saiba	M8	7
22	Piulita nailon	M6	5
23	Piulita nailon	M8	7
24	Bolt		1
25	Role spuma		2
26	Role spuma		4
27	Unealta 1		1
28	Unealta 2		1
29	Unealta 3		1
30	Unealta 4		1
31	Unealta 5		1
32	Bolt selector inaltime		1

LISTA COMPONENTE



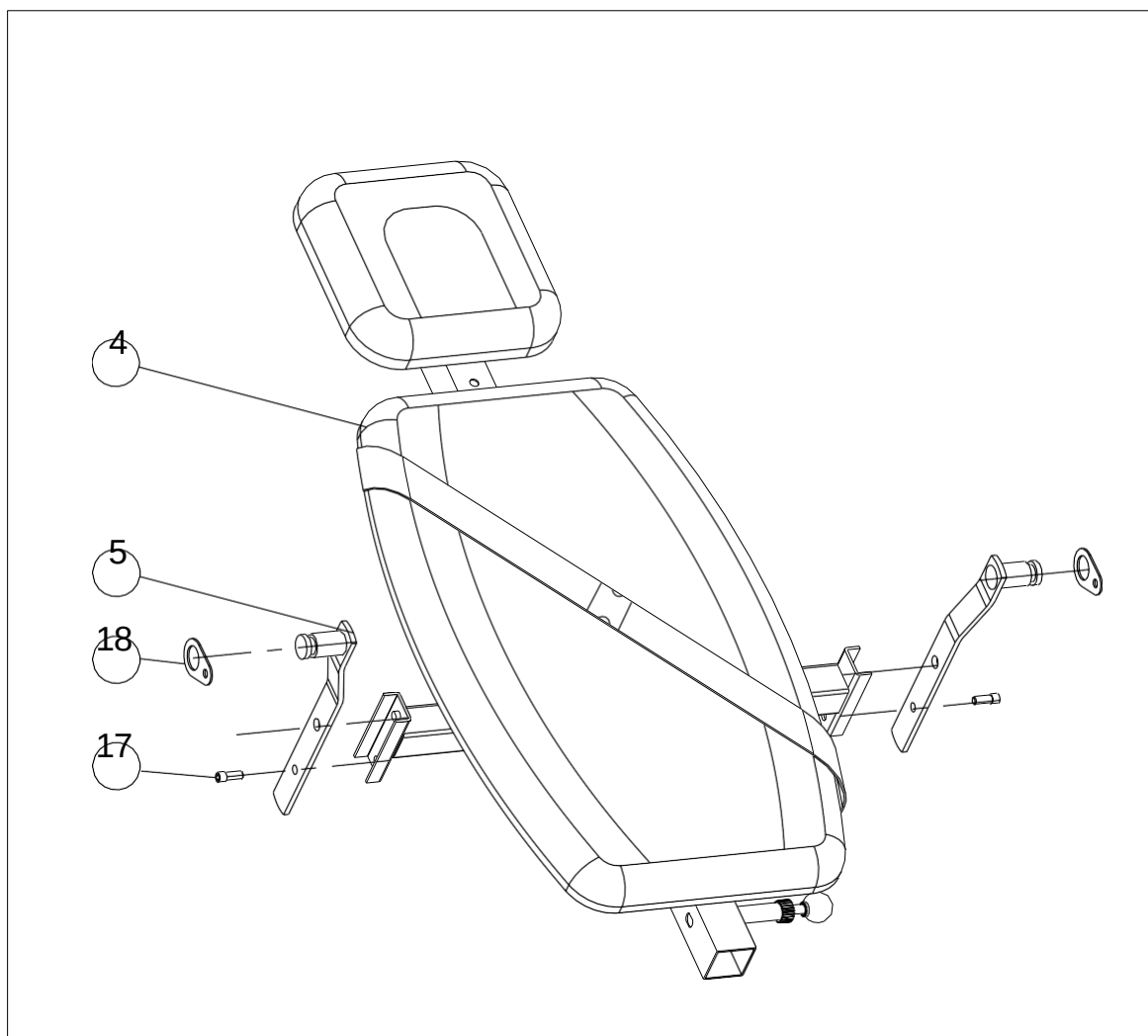
INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

PAS 1 ASAMBLAREA BAZEI MESEI DE INVERSIE



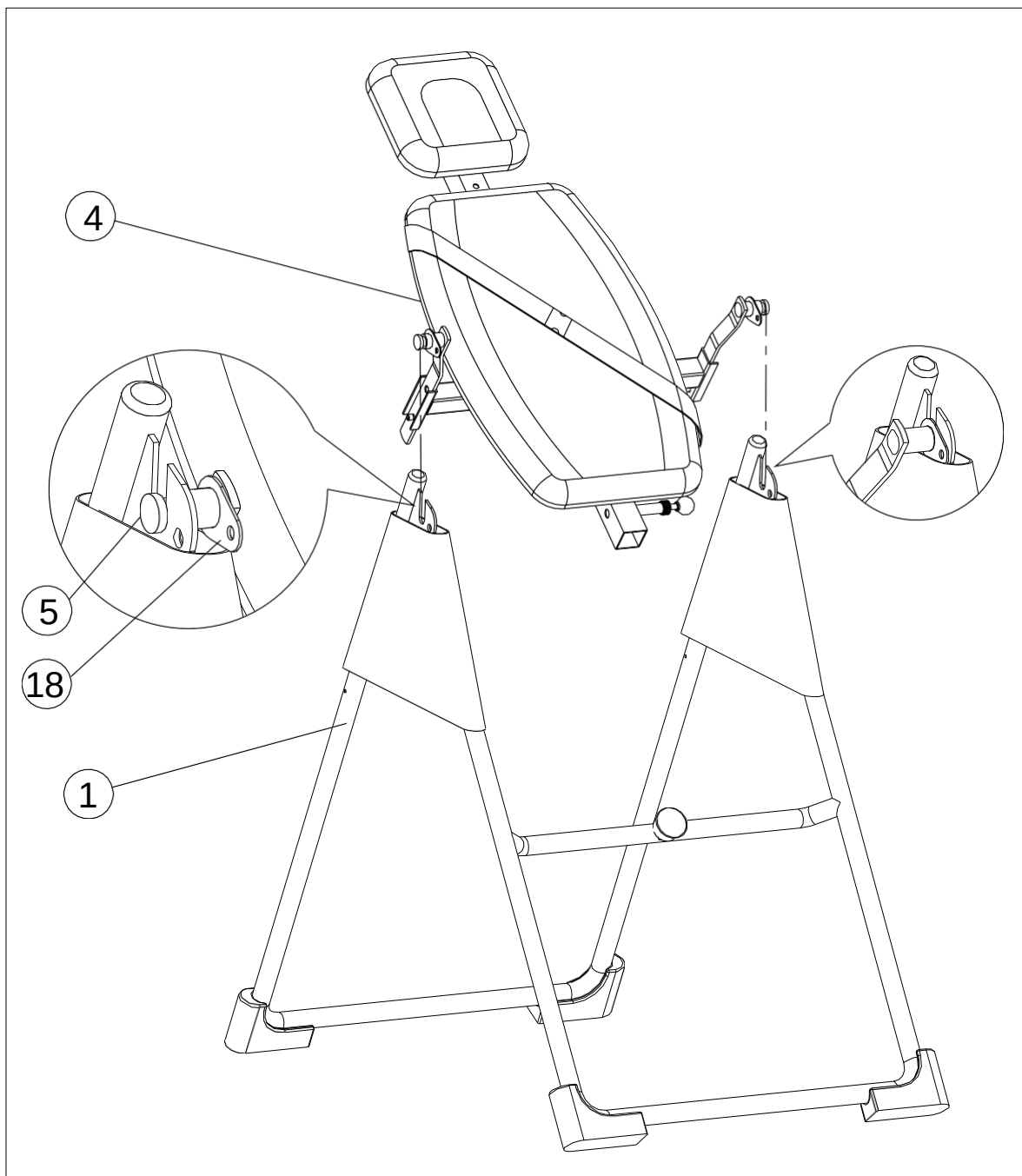
Depliați cadrul principal preasamblat (#1). Asigurați-vă că cele două suporturi transversale (nr. 2) sunt blocate ferm în poziție apăsând pe ele. Atașați suporturile transversale (#2) la cadrul principal (#1), fixați-le folosind patru șuruburi (#21), patru șaibe (#20) și patru piulițe din nailon (#22). Glisați cele două huse (#6) pe cadrul în forma de A.

PAS 2 ASAMBLAREA BAREI PIVOTANTE



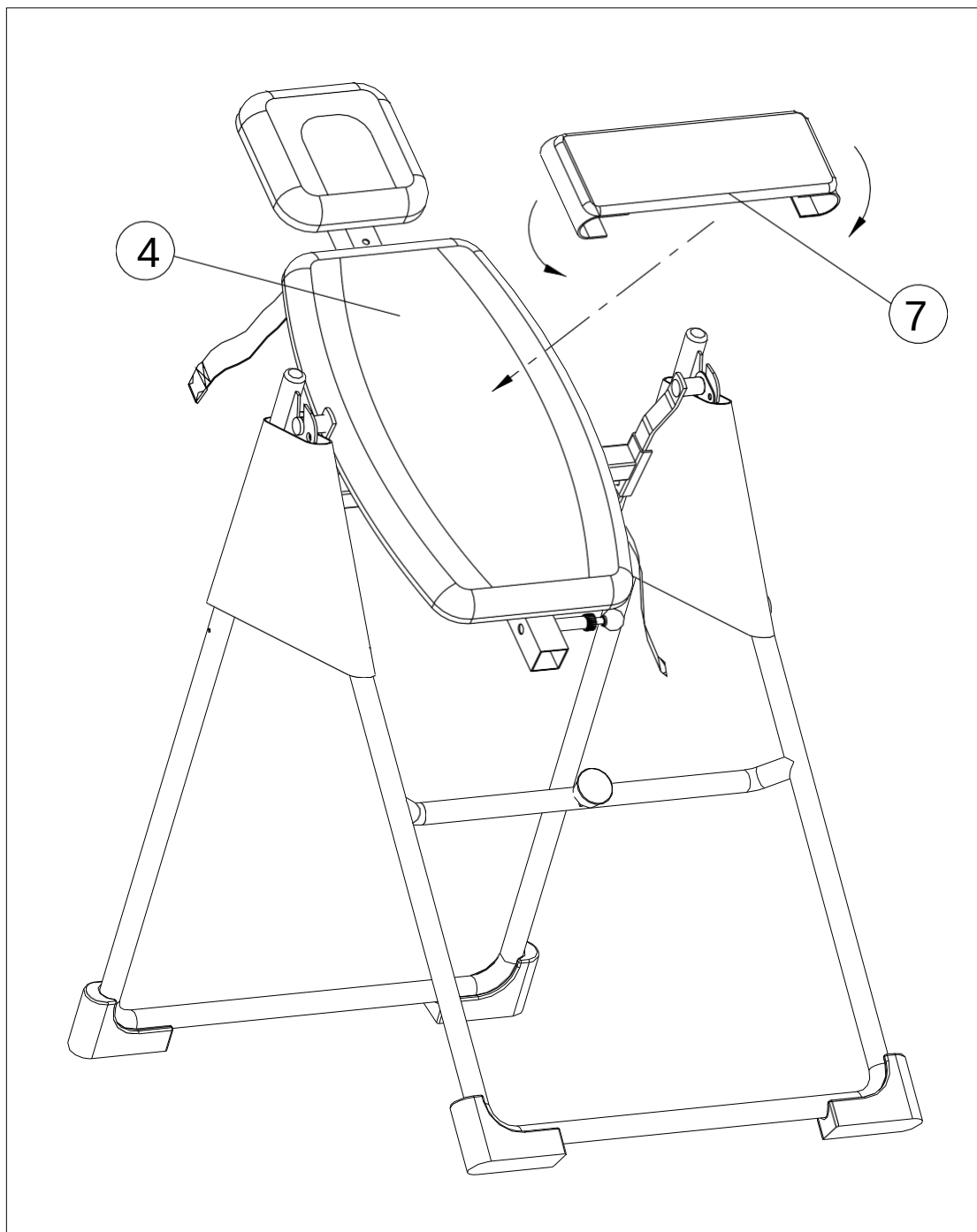
Scoateți șuruburile hexagonale cilindrice (nr. 17) care sunt pre-asamblate pe fantele situate pe cadrul spătarului (nr. 4) și puneți-le deoparte în apropiere, deoarece vor fi folosite mai târziu în acest pas. Introduceți fiecare dintre cele două bare de pivotare (nr. 5) în fantele situate pe cadrul spătarului (nr. 4). Înșurubați barele pivotante (nr. 5) la cadrul spătarului (nr. 4) folosind două șuruburi hexagonale cilindrice (nr. 17). Glisați dispozitivul de prindere de siguranță (nr. 18) la cele două bare pivotante (nr. 5), așa cum se arată în diagramă.

PAS 3 ASAMBLAREA SPATARULUI



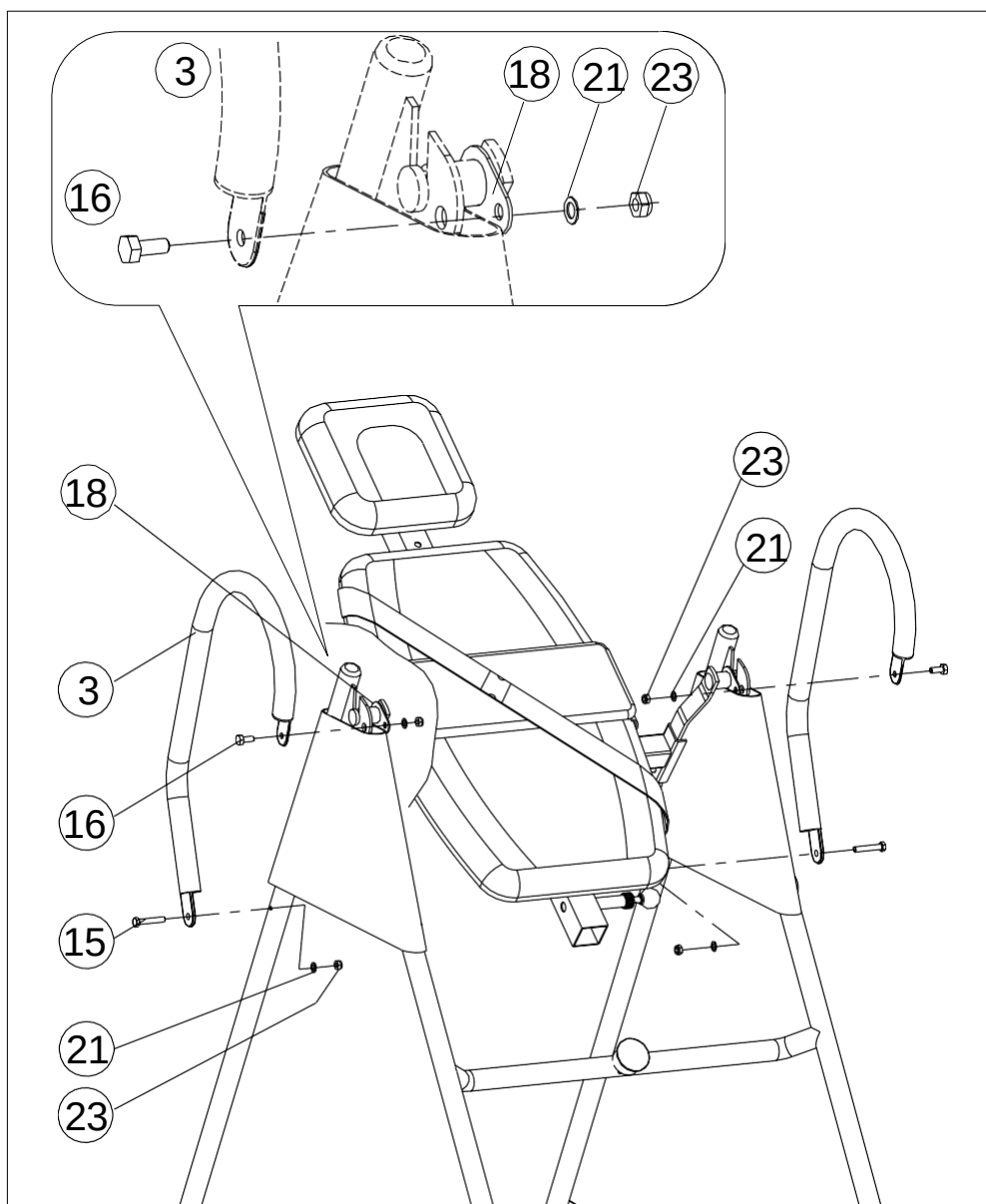
Mutați orificiul pe dispozitivul de blocare de siguranță (#18) așa cum se arată în diagramă. Cu ajutorul unei alte persoane, ridicați cadrul spatarului (nr. 4) și așezați barele pivotante (nr. 5) în cele două suporturi situate pe cadrul principal. Asigurați-vă că ambele părți sunt așezate corect în fiecare suport. Testați spatarul (nr. 4) balansându-l înainte și înapoi de câteva ori, asigurați-vă că acesta (nr. 4) se rotește fără probleme.

PAS 4 ASAMBLAREA PERNEI PENTRU TALIE



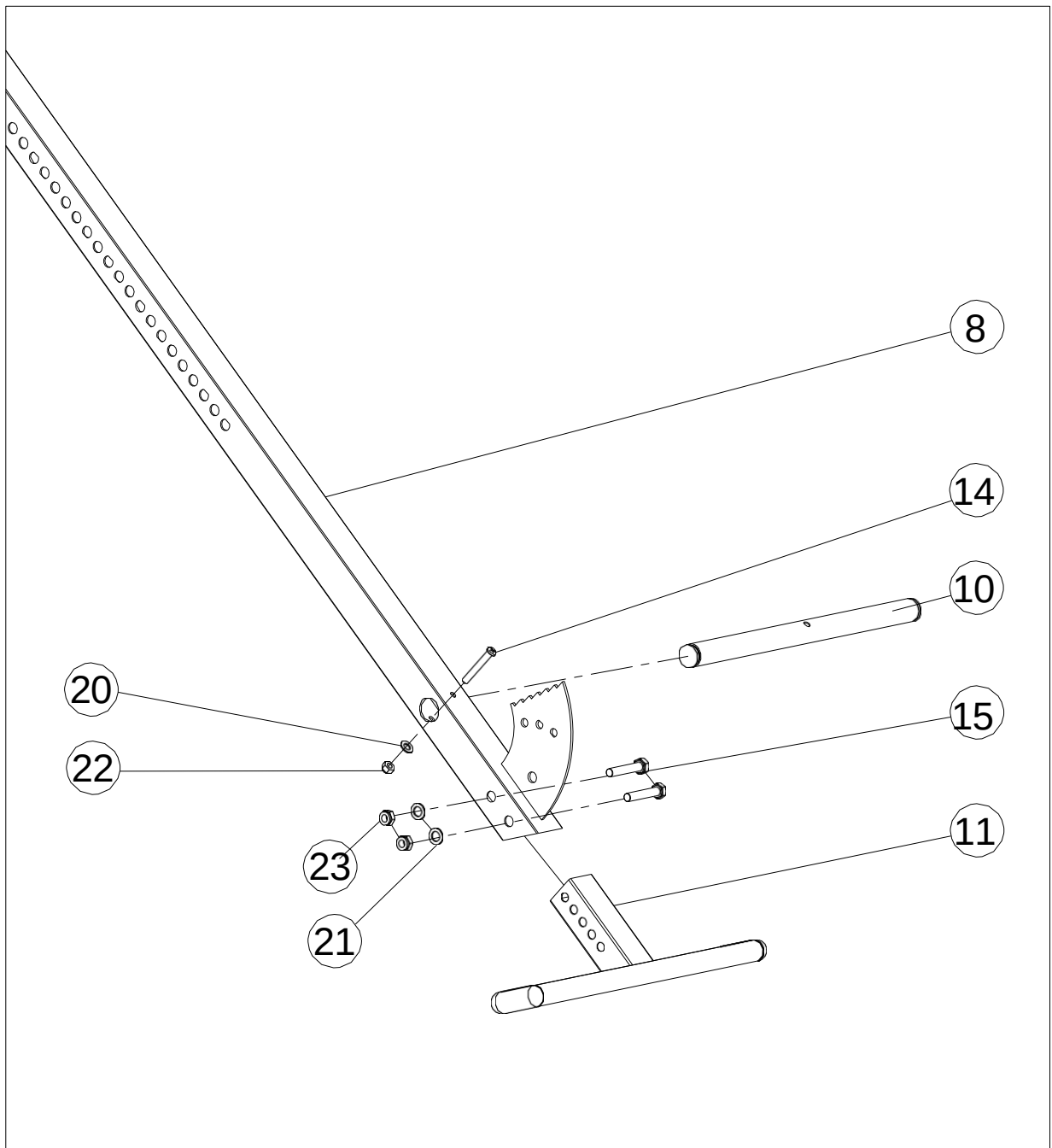
Desfaceți catarama de pe perna spatarului (nr. 4), așezați perna pentru talie (7) pe cadrul spatarului (nr. 4) și lipiți velcro de la ambele capete ale pernei pentru talie (7) de velcro de sub cadrul spatarului (nr. 4) și apoi fixați catarama desfăcută initial.

PAS 5 ASAMBLAREA MANERELOR ERGONOMICE



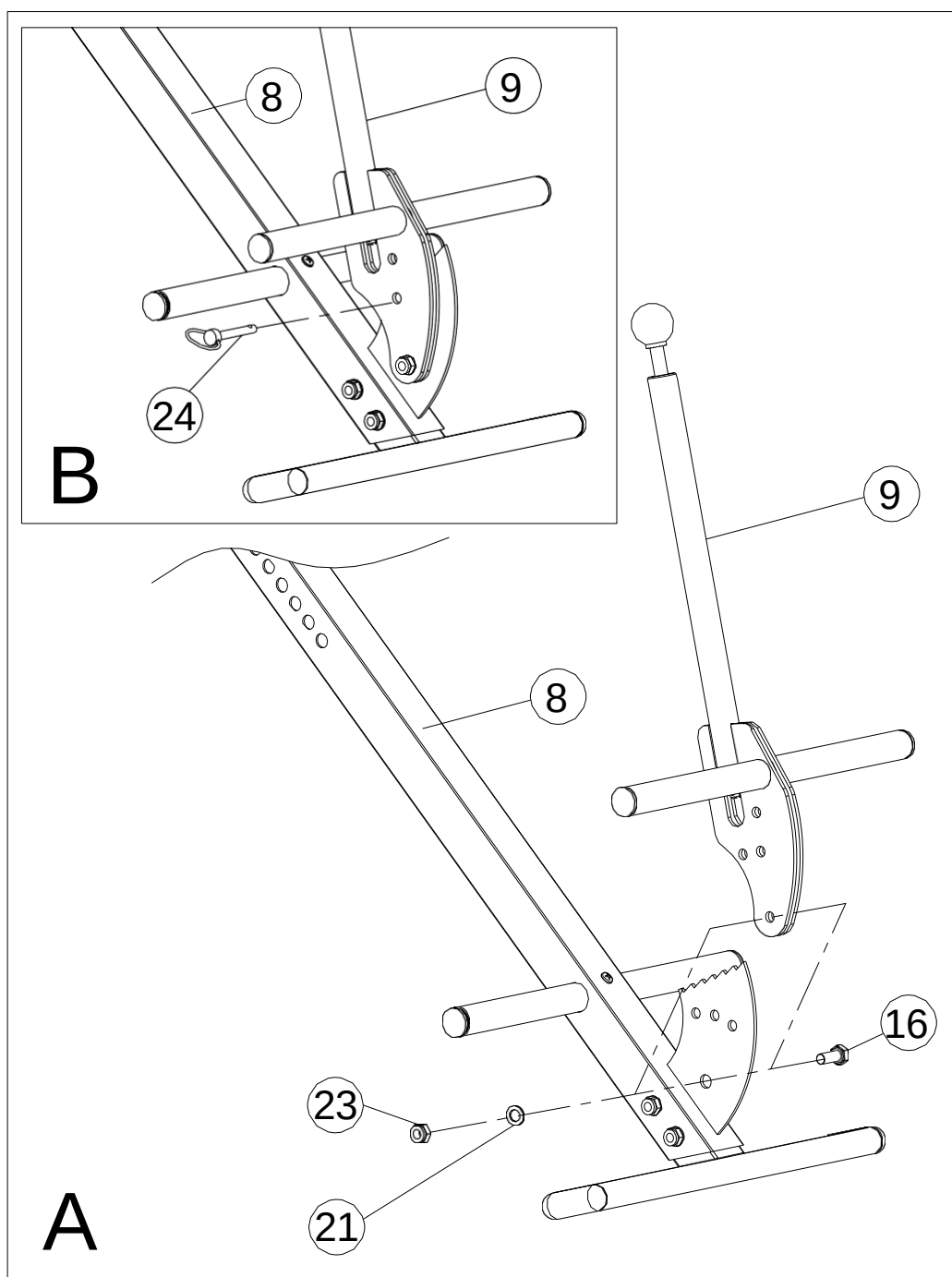
Atașați manerul lateral ergonomic (nr. 3) la ansamblul cadrului în forma de A, fixați cu două șuruburi hexagonale (nr. 16), două șaibe (nr. 21), două piulițe din nailon (nr. 23) în partea de sus și două șuruburi hexagonale (nr. 15), două șaibe (nr. 21) și două piulițe din nailon (nr. 23) în partea de jos, după cum se arată în diagramă. Partea stângă și partea dreaptă se instalează simetric.

PAS 6 ASAMBLAREA TUBULUI REGLABIL AL ÎNĂLȚIMII



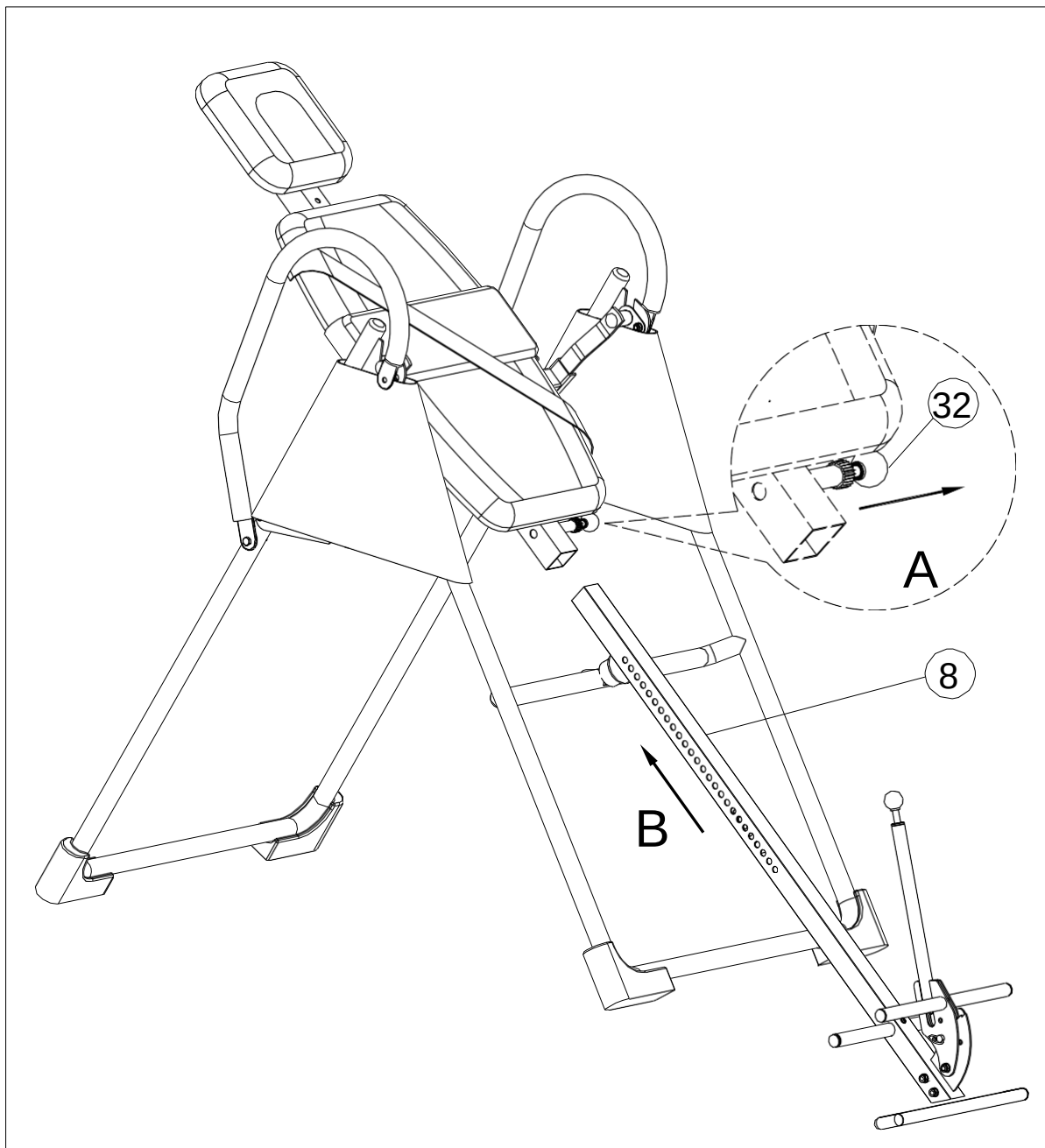
Glisați tubul de spumă (#12) prin tubul de reglare a înălțimii (#8). Apoi fixați acest ansamblu utilizând un șurub (#14), o șaibă (#20) și o piuliță din nailon (#22), așa cum se arată în diagramă. Atașați tubul de picior reglabil (#11) la capătul tubului de reglare a înălțimii (#11) folosind două șuruburi hexagonale (#15), două șaibe (21) și două piulițe din nailon (#23). Înșurubați șuruburile hexagonale (#15) oriunde momentan. Tubul ajustabil pentru picioare (nr. 11) este proiectat să se potrivească cu diferite dimensiuni de pantofi, deplasându-se în sus pentru picioarele mai mici și în jos pentru picioarele mai mari. Vă rugăm să-l ajustați pentru a se potrivi cu dimensiunea piciorului dumneavoastră înainte de a începe inversia. (va recomandam sa purtati pantofi sport intotdeauna inainte de inversie).

PAS 7 ASAMBLAREA SUPORTULUI REGLABIL PENTRU GLEZNE



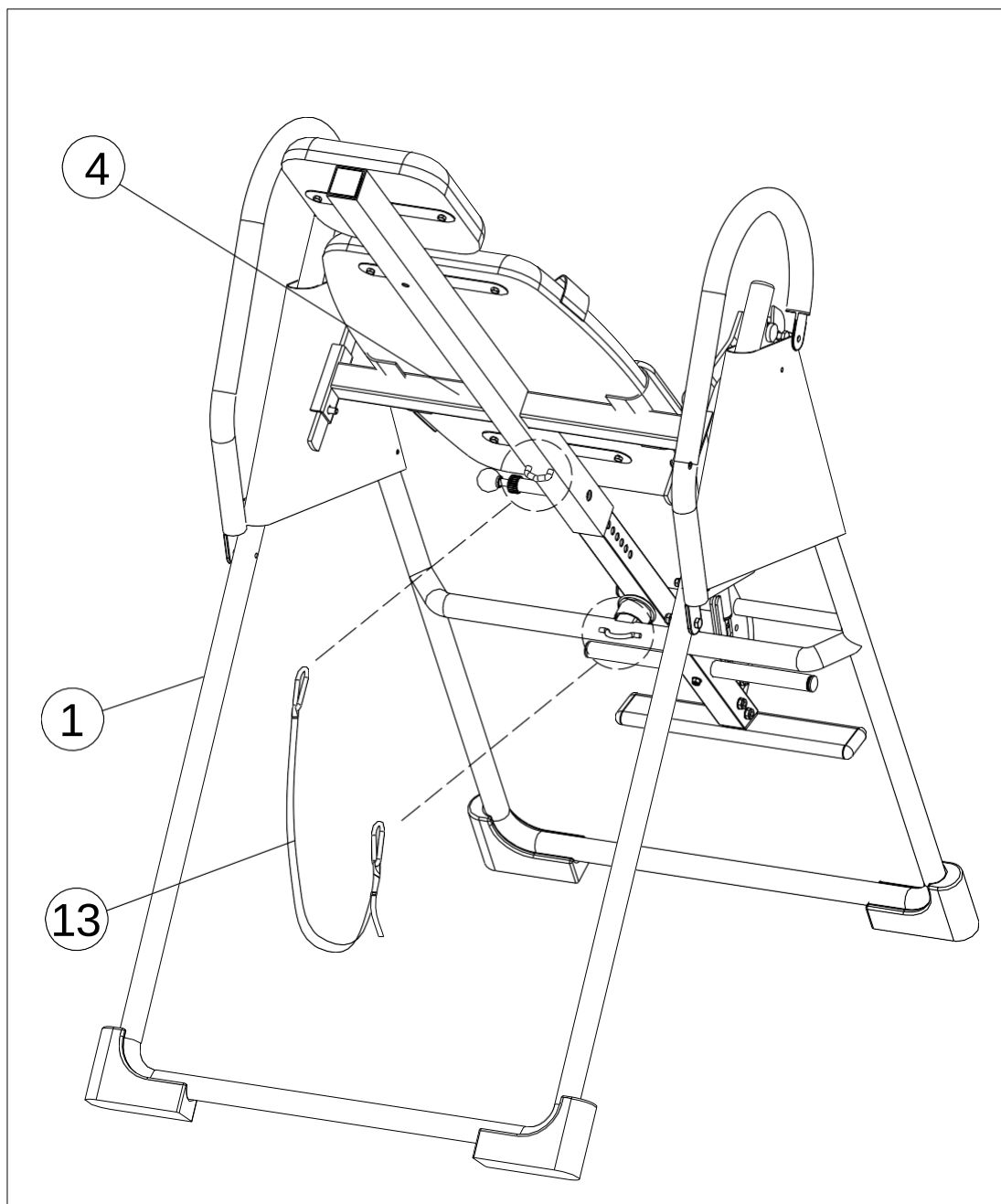
Atașați suportul regulabil pentru glezne (nr. 9) pe suportul situat pe tubul de reglare a înălțimii (nr. 8), fixați-le împreună folosind un șurub hexagonal (nr. 16), o șaibă (nr. 21) și o piuliță din nailon (nr. 23). Introduceți boltul (#24) într-un orificiu al suportului situat pe tubul de reglare a înălțimii (#8), așa cum se arată în diagramă. Acest bolt (nr. 24) este proiectat pentru a permite reglarea ușoară a unghiului suportului pentru glezne (nr. 9).

PAS 8 ASAMBLAREA ANSAMBLULUI DE AJUSTARE A TUBULUI



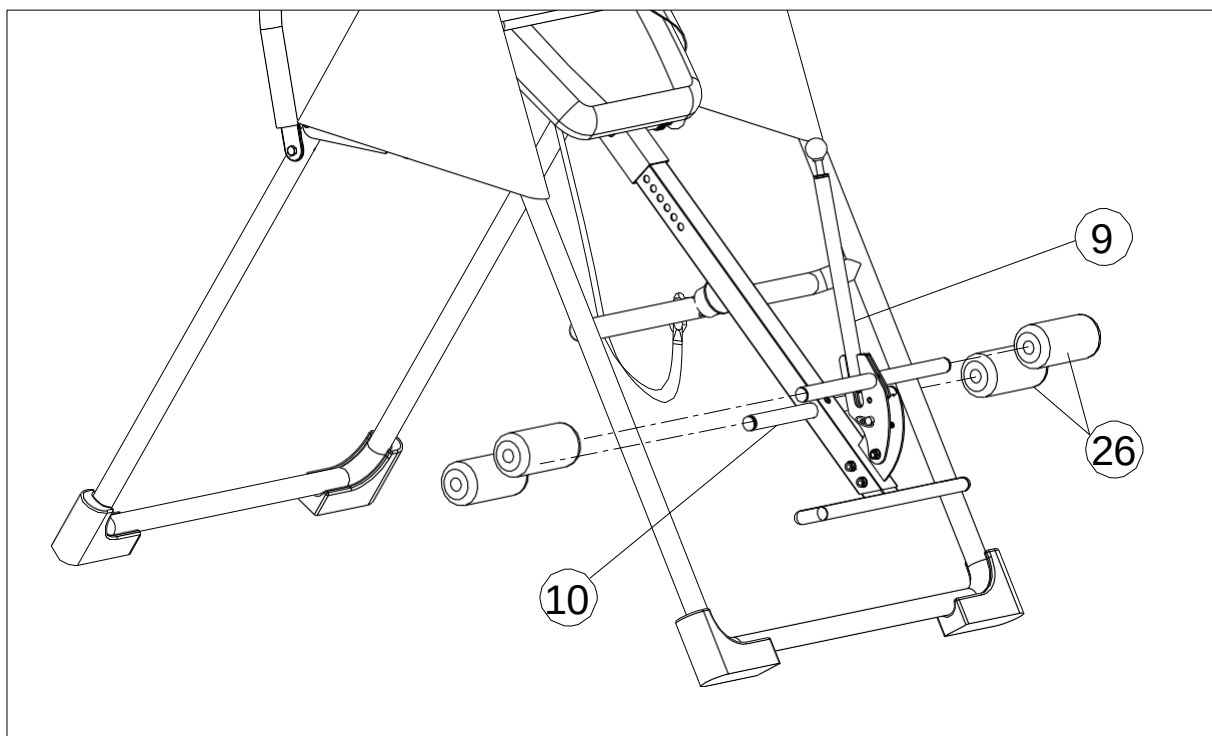
Cu ajutorul unui partener, atașați tubul de reglare a înălțimii (#8) la cadrul spatarului (#4) trăgând boltul de blocare a selectorului de înălțime (#32) și glisând simultan tubul de reglare a înălțimii (#8). Setați boltul de blocare a selectorului de înălțime (#32) la orice setare pentru moment. Vă rugăm să rețineți că tubul de reglare a înălțimii (#8) este proiectat pentru a se adapta înălțimii diferitelor persoane; setați-l corespunzător trăgând de boltul de blocare a selectorului de înălțime (#32) în timp ce glisați tubul de reglare a înălțimii (#8) în sus sau în jos.

PAS 9 ATASAREA CURELEI DE SIGURANTA



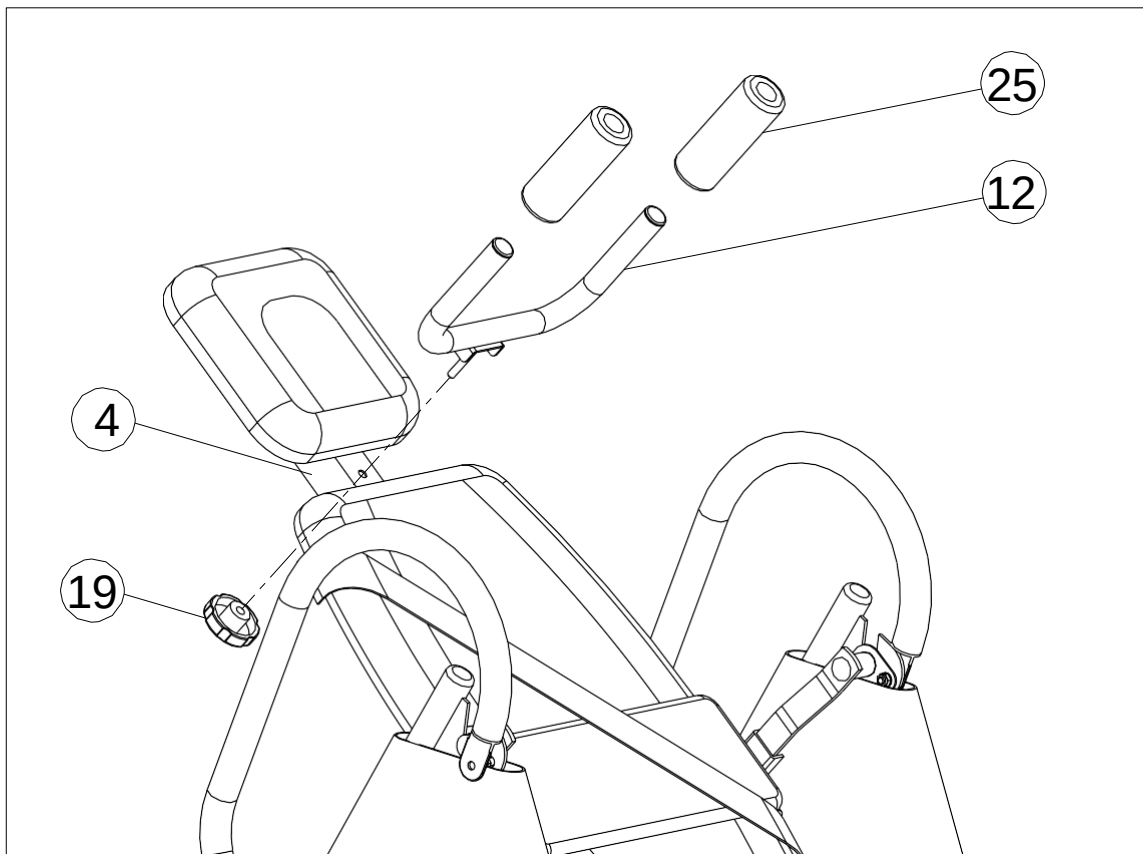
Fixați cârligele curelei de siguranță (#13) de cadrul spatarului (4) și cadrul de baza in A, așa cum este prezentat în diagramă. Cu cât cureaua este mai scurtă, cu atât unghiul de inversare este mai mic. Cu cât cureaua este mai lungă, cu atât unghiul de inversare este mai mare. Utilizatorii incepatori ar trebui să ajusteze cureaua de siguranță scurtând-o pentru o inversare minimă.

PAS 10 ASAMBLAREA ROLELEOR DE SPUMA



Glisați două role de spumă (nr. 26) pe tuburile de spumă (10) și alte două role de spumă (nr. 26) pe tubul de spumă al suportului ajustabil pentru glezne (nr. 9). Aplicați apă cu săpun pe tuburi dacă rolele de spumă nu alunecă ușor.

PAS 11 ASAMBLAREA SUPORTURILOR PENTRU UMERI



Atașați suportul pentru umeri (#12) la orificiul de pe cadrul spatarului (4), așa cum se arată în diagramă. Fixați-le împreună folosind rotita (#19). Glisați două role de spumă (#25) pe suportul pentru umeri (#12).

Felicitări! Ați terminat asamblarea.

Vă rugăm să citiți manualul de utilizare pentru a evita rănirea și testați manual produsul pentru o rotație lină și constantă înainte de utilizare.

Felicitări pentru achiziționarea Mesei de inversie!

Cel mai probabil ați achiziționat masa de inversie cu speranța că va ajuta la ameliorarea durerii și a presiunii de la nivelul spatelui.

Inversiunea ajută la scăderea presiunii asupra discurilor intervertebrale, la întinderea și relaxarea mușchilor și la ameliorarea temporară a durerilor de spate.

ATENȚIE!

Nu faceți inversii fără aprobarea unui medic autorizat. O listă de contraindicații pentru masa de inversie este următoarea: (aceasta nu este o listă completă, este destinată doar pentru referință).

- Sarcina
- Hernie hiatală, Hernie ventrală
- Glaucom, dezlipire de retină sau conjunctivită
- Hipertensiune arterială, accident vascular cerebral recent sau atac ischemic tranzitoriu
- Tulburări cardiace sau circulatorii pentru care sunteți tratat
- Leziuni ale coloanei vertebrale, scleroză cerebrală și articulații umflate acut
- Slăbiciune osoasă (osteoporoză), fracturi recente nevindecate, știfturi și suporturi ortopedice implantate chirurgical
- Utilizarea anticoagulantelor, inclusiv doze mari de aspirină, infecție a urechii medii și obezitate extremă

Dacă aveți una sau mai multe dintre contraindicațiile de mai sus, este posibil să puteți folosi produsul totuși.

Cu toate acestea, mai întâi trebuie să obțineți aprobarea de la medicul dumneavoastră autorizat.

ATENȚIE!

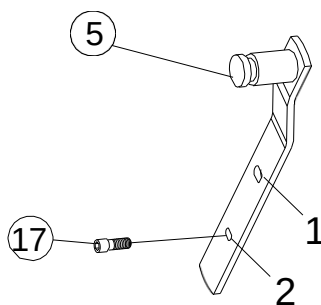
Limita de greutate utilizator: 130Kg

Masa de inversie este destinată doar adulților.

Instructiuni de utilizare:

A. Înainte de a folosi produsul:

1. Înainte de a utiliza masa, asigurați-vă că spatarul se va roti în punctul complet inversat și înapoi. Folosiți masa numai pe o suprafață plană.
2. Puneți bara în structură și introduceți șurubul la gaura 2.



- 3. Setați cureaua de prindere pentru a opri rotația dacă nu doriți o inversie completa. Setați la 20 de grade sau mai puțin dacă sunteți un utilizator începător.
- 4. Selectați înălțimea tubului în funcție de înălțimea utilizatorului:
- Scoateți boltul de blocare a selectorului de înălțime.
- Reglatorul de înălțime trebuie să fie setat în funcție de valoarea înălțimii dvs. Setarea va depinde de modul în care este distribuită greutatea dvs. Ar trebui să începeți întotdeauna cu setarea înălțimii peste înălțimea dvs. reală. Începând peste înălțimea dvs., va puteți asigura că rotația nu este prea agresivă.

B. Urcarea pe masa de inversie:

1. Stați de orice parte a tubului de reglare și puneți picioarele pe platforma pentru picioare, în interiorul suportului pentru glezne și sprijiniți-vă șoldurile pe spatar.

1. Atasarea suportului de glezne. Apăsați butonul sau mecanismul de blocare a piciorului și trageți tubul principal. Eliberați butonul pentru a se bloca pe loc. Rolele din spumă pentru glezne ar trebui să vă îmbrățișeze ușor picioarele/gleznelor.

AVERTIZARE

Trebuie să cuplați complet clema pentru glezne, altfel puteți cădea și răni când masa se inversează.

C. Balansare:

Masa de inversie este ca o tija de echilibru. Scopul este de a vă asigura că greutatea dumneavoastră este distribuită corect, selectând setarea corectă a înălțimii pentru utilizator.

Vă sugerăm să aveți un prieten care să țină masa atunci când efectuați echilibrarea și inversarea.

1. Asigurați-vă că suporturile de gleznă sunt bine blocate în poziție.
 2. Așezați-va capul pe tetiera și brațele pe lângă corp. Țineți brațele drepte cu mâinile în jos sub talie.
 3. Mutați-vă brațele din lateral și așezați-le pe burtă. Poate fi necesar să reglați înălțimea pentru a obține setarea corectă a echilibrului.
- Dacă stați întins pe masă și capul este mai jos decât picioarele, prelungiți setarea înălțimii cu 1 inch și repetați până când ajungeți la setarea corectă.

- Dacă sunteți întins pe masă și masa este încă în jos împotriva opritorului, atunci trebuie să scurtați setarea înălțimii cu 1 inch și să repetați până când ajungeți la setarea corectă a înălțimii.
- Setarea optimă a înălțimii este atunci când picioarele sunt la câțiva centimetri de opritor.

Mișcările brațelor vă vor permite să rotiți masa înapoi și înainte ușor și încet.

Odată ce ați stabilit cea mai bună setare, aceasta va rămâne aceeași atâta timp cât greutatea dvs. nu se schimbă substanțial.

1. D. Inversare parțială: (Setați cureaua de siguranță la lungimea dorită pentru a opri masa la unghiul dorit)

2. Pentru o inversare parțială, începeți prin a ridica încet unul dintre brațe deasupra capului.

Mișcarea brațului în sus și în jos va controla rotația mesei.

3. Odată ce ați găsit unghiul pe care îl preferați, odihniți-vă brațele în poziția pe care o doriți.

Pentru a crește rotația, ridicați ambele brațe împreună.

4. Aduceți brațele înapoi de deasupra capului pentru a reveni în poziția verticală. Este posibil să

fiți nevoit să vă îndoiți genunchii și să vă re poziționați greutatea corporală pentru a reveni la poziția complet verticală. Nu ridicați niciodată capul și nu încercați să vă ridicați în timpul inversiei.

D. Inversie completa:

Nu ar trebui să încercați inversarea completă până când nu vă simțiți confortabil cu inversarea parțială

1. Așezați mânerul în poziția unu pentru a bloca masa în timp ce este inversată. Pentru oamenii care cântăresc peste 130Kg., puneți mânerul în poziția doi.

2. Cureaua de siguranță va trebui să fie deconectată sau prelungită pentru a va inversa complet.

3. Ridicați ambele mâini deasupra capului pentru a va roti cu susul în jos. Poate fi necesar să ajutați cu ultimul grad de rotație împingând podeaua sau cadrul.

E. Aducerea unei pozitii de inversare completa înapoi în poziția verticală normală:

1. Folosind una dintre mâini, prindeți marginea din spate a mesei direct deasupra capului și trageți trunchiul strâns de spatar. În timp ce va țineți de spatar, coborâți celălalt brat pe lângă corp.

Spatarul se ridică apoi ușor din poziția inversată.

2. Eliberați mâna care ținea marginea din spate a mesei și coborâți-o pe lângă corp. Aceasta va roti masa din poziția inversată și va aduce picioarele în jos și capul sus.

**Dacă masa nu se ridică în poziție verticală cu
miscarea sau cu brațele, atunci puteți utiliza
mânerele pentru a vă ridica!**

Vă rugăm să rețineți: deoarece corpul dumneavoastră s-a deplasat în timpul inversării, poate fi necesar să vă îndoiți genunchii și să vă re poziționați greutatea corporală pentru a coborî masa.

Nu ridicați capul și nu încercați să vă ridicați în timp ce întoarceți masa din poziția inversată. Acest lucru va acționa împotriva mișcării normale a mesei și, astfel, va împiedica utilizatorul să readuca masa în poziția normală verticală.

F. DEPOZITAREA MESEI DE INVERSIE:

Scoateți boltul de blocare și împingeți axul principal cat se poate.

1. Mutați cadrul spatarului în direcția opusă până când acesta se va sprijini pe cadrul principal.

2. Pliati picioarele cadrului principal împreună până când acestea sunt drepte.

3. Sugestii utile pentru o bună utilizare a mesei de inversie

Nivel #1: Acomodarea cu masa de inversie: (Incepatori)

- Recomandam doar inversarea parțială până când vă simțiți confortabil cu mișcarea de echilibrare a brațului.

- Recomandam 30 de secunde pentru prima dată inversare.
- Creșteți la un minut în prima săptămână.
- Sa aveți pe cineva cu dvs. atunci când găsiți setarea corectă a înălțimii.
- Asigurați-vă că ieșiți încet din pozitie, ridicând câte un braț încet pentru a permite corpului să se adapteze.

Nivel #2: (Pentru cei care au cunoștințe despre mișcarea de echilibru a mesei):

- Unghiul trebuie mărit numai dacă vă este confortabil.
- Inversarea la 25° chiar și pentru câteva minute poate fi de ajutor.
- Creșteți doar cu câteva grade o dată. Puteți obține beneficii fără a inversa peste 60 de grade.
- Vă puteți crește rutina într-o perioadă de timp.

AVERTIZARE!

Masa de inversie este evaluată la o capacitate maxima a utilizatorului de 130 kg.

Cu toate acestea, vă rugăm să limitați toate activitățile de inversie la mișcări line.

Exercițiile bruste care implică multă mișcare a corpului pot face ca masa să se răstoarne și să provoace posibile răni grave.

Atenție: ascultați ce spune corpul dvs:

- Fiecare utilizator este diferit și corpul dumneavoastră vă va anunța ce este potrivit pentru dvs.
- Alții pot face inversii mai mult timp, faceți ceea ce corpul tău simte că este potrivit pentru tine.
- Fiecare sesiune poate varia în funcție de starea dvs. în ziua respectivă.
- Nu inversați imediat după mâncare sau băutură - așteptați un timp minim pentru absorbția acestora.
- Utilizatorii începători pot avea greață sau amețeli la inversare. Rețineți că pentru unii utilizatori este nevoie de timp pentru ca urechea internă și corpul lor să se obișnuiască cu inversia.
- Inversia ar trebui să respecte această regulă generală: cu cât unghiul de inversie este mai mare, cu atât timpul de inversare statică este mai scurt.

Același lucru este valabil și în sens invers. Mai presus de toate, acordați atenție corpului dvs. Când simțiți că nu va este bine, opriți-va.

Exercitii: (Doar pentru utilizatori experimentati):

- Pentru a face inversia o experiență mai confortabilă, încercați să vă mișcați în timp ce sunteți inversat.
- Rotația și mișcarea lentă și blândă pot adăuga beneficii experienței dvs. de inversie. Acest lucru poate ajuta, de asemenea, realinirea articulațiilor și întinderea mușchilor.
- Întinderi ușoare și exerciții ușoare pot fi adăugate în rutina odată ce vă simțiți confortabil cu inversarea.
- Când faceți exerciții, realizați-le încet până când ați stabilit care este rutina potrivită pentru dvs.

Inversarea regulată:

- Vă sugerăm să va inversați pentru două sau trei sesiuni distanțate în fiecare zi.

ATENȚIE!

Masa de inversie este evaluată la o capacitate maximă a utilizatorului de 130 kg. Cu toate acestea, vă rugăm să limitați toate activitățile de inversie la mișcări line. Exercițiile bruste care implică multă mișcare a corpului pot face ca masa să se răstoarne și să provoace posibile răni grave.



Distribuito:

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Depozitelor nr.21, Deva, jud. Hunedoara

Tel: +40377 101 448, email: comenzi@sport-mag.ro

web: www.sport-mag.ro