



MANUAL DE UTILIZARE

10554 IN Masa inversie inSPORTline Inverso Profi



CUPRINS

BENEFICIILE INVERSIEI.....	3
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
SCHEMA	5
LISTA COMPONENTE.....	6
PIESE	6
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE	7
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE	12
SUGESTII DE UTILIZARE.....	12

ATENTIE: Inainte de a incepe un program de exercitii va rugam sa consultati un medic, in special daca aveti probleme de sanatate.

NOTA: Greutatea maxima admisa este de 200 kg.

Clasa - S (conform normelor EN ISO 20957) pentru uz profesional si comercial.

Masa de inversie este sensibilă la distribuția greutății pe suprafața sa. Asigurați-vă că înălțimea este reglată corespunzător. Montați aparatul, fixați-vă picioarele în suportul pentru picioare, și întindeți-vă pe spate cu mâinile pe lângă corp, apoi așezați mâinile pe piept.

BENEFICIILE INVERSIEI

Terapia prin inversie este un mod natural de ameliorare a durerilor de spate, îmbunătățirea circulației și eliminarea stresului și tensiunii din corp.

Masa de inversie vă permite să vă rotiți corpul în orice unghi doriți. Acest lucru duce la o întindere naturală a coloanei vertebrale pentru a combate scăderea în înălțime cauzată de efectele gravitației. Inversia are numeroase beneficii:

- Ameliorează durerile de spate și îmbunătățește postura
- Elimină stresul și îmbunătățește circulația
- Previne scăderea în înălțime
- Crește nivelul de oxigen care ajunge la creier
- Combate celulita
- Previne căderea părului

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

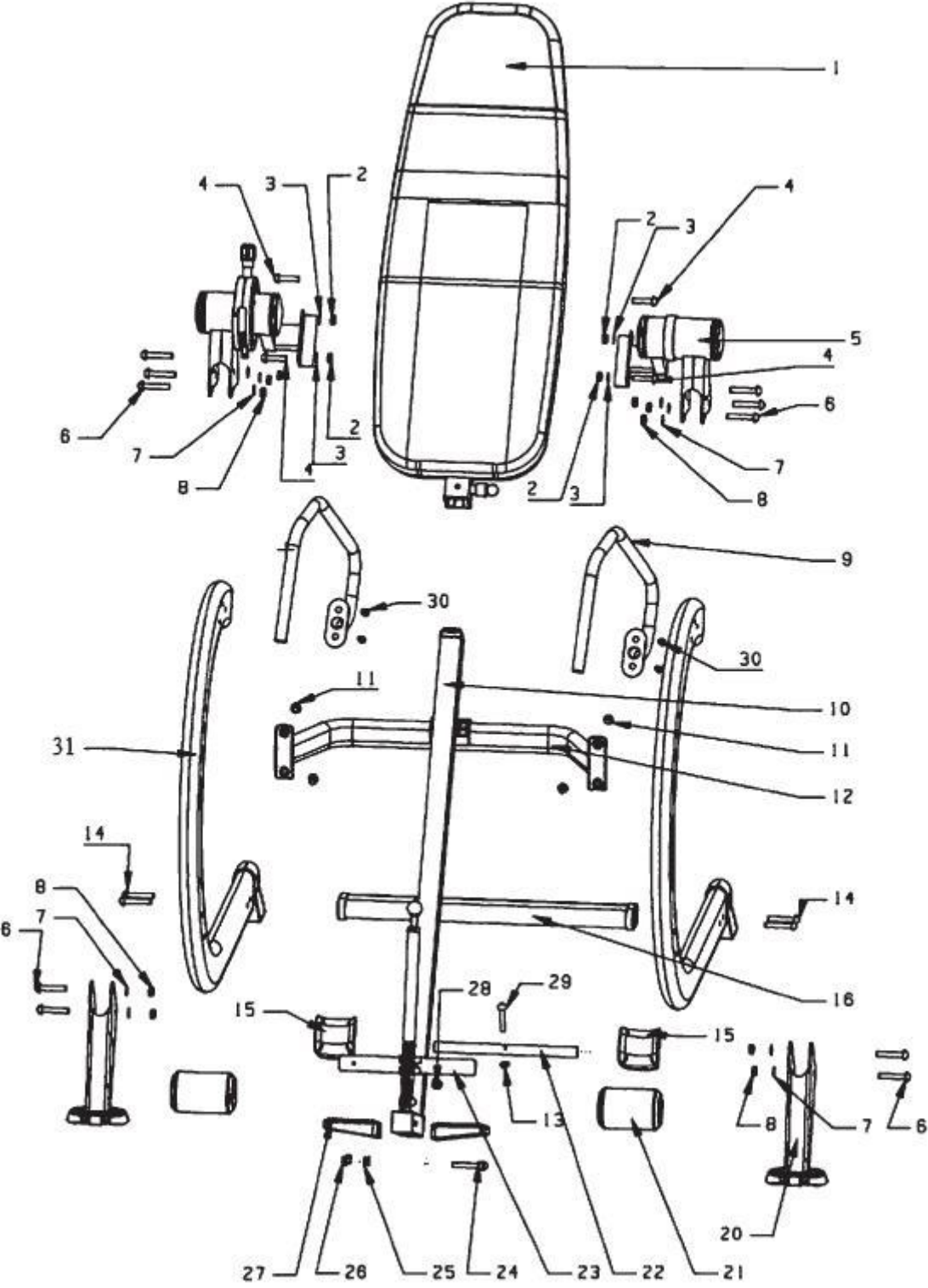
Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile din manual înainte de a asambla și utiliza aparatul. Țineți cont de următoarele instrucțiuni de siguranță:

1. Înainte de a utiliza aparatul, consultați medicul.
2. Purtați îmbrăcăminte corespunzătoare atunci când utilizați aparatul.
3. Dacă simțiți amețea, slăbiciune, durere în timpul utilizării aparatului, opriți imediat utilizarea acestuia.
4. Nu permiteți accesul animalelor și copiilor în preajma aparatului.
5. Este interzis ca mai multe persoane să folosească masa de inversie simultan.
6. Asigurați-vă că aparatul este corect asamblat înainte de a-l utiliza. Asigurați-vă că toate suruburile și piulițele sunt bine strânse.
7. Nu folosiți masa de inversie dacă prezintă defectiuni.
8. Dacă simțiți că amețiți după o sesiune de inversie, înseamnă că v-ați ridicat prea brusc. Nu folosiți aparatul imediat după ce ați mâncat.
9. Masa de inversie trebuie așezată pe o suprafață dreaptă și curată. Nu introduceți obiecte în aparat.
10. Bijuteriile și hainele largi nu trebuie să atingă părțile mobile ale aparatului.

ATENȚIE: Înainte de a utiliza aparatul consultați un medic pentru a stabili dacă masa de inversie este potrivită pentru dvs. Nu folosiți masa de inversie dacă suferiți de următoarele:

- Obezitate
- Glaucom, probleme ale retinei sau conjunctivita
- Sunteți însărcinată
- Afecțiuni ale coloanei vertebrale, scleroza cerebrală sau încheieturi umflate
- Infecții ale urechii mijlocii
- Hipertensiune, ați suferit un infarct sau accident ischemic tranzitor
- Afecțiuni ale inimii și sistemului circulator
- Hernie
- Boli ale oaselor, inclusiv osteoporoză, fracturi, implanturi ortopedice
- Folosiți anticoagulante sau aspirină în doze mari.

SCHEMA



LISTA COMPONENTE

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
1	Spatar + cadru	1
5	Suport cadru principal	2
9	Manere	2
10	Bara ajustabila	1
12	Cadru transversal	1
15	Suport	2
16	Tija inferioara	1
20	Picioare	2
21	Role	2
22	Bara cilindrica	1
23	Bara plata	1
27	Suport picioare	2
31	Cadru principal	2

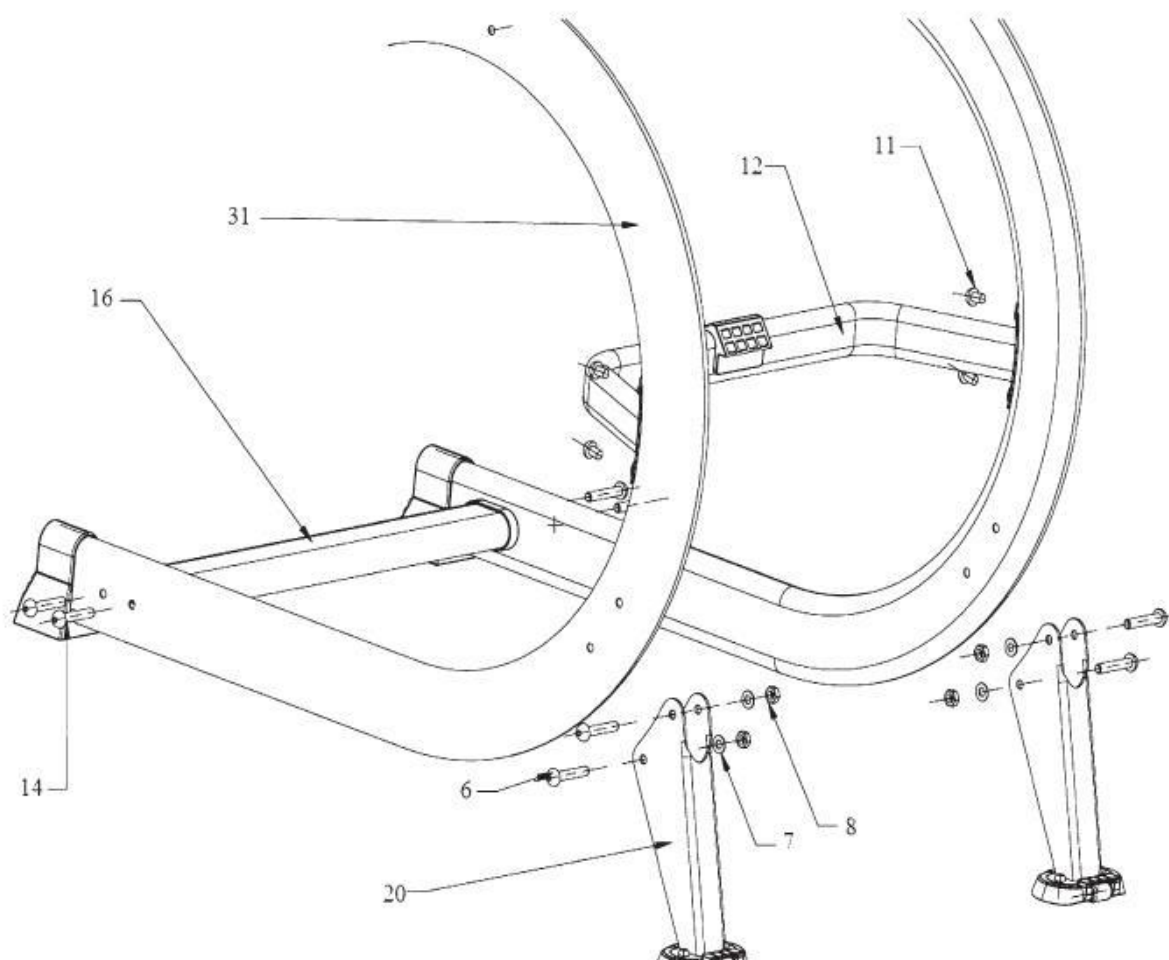
PIESE

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
2	Piulita M10*45	4
3	Saiba $\varnothing 20^* \varnothing 10^* 1.5$	4
4	Surub M10*45	4
6	Surub M10*60	10
7	Saiba M10*60	10
8	Piulita M10*60	10
11	Surub M8*16	4
13	Piulita M6	1
14	Surub M10*55	4
24	Surub M10*65	2
25	Saiba $\varnothing 20^* \varnothing 10^* 1.5$	2
26	Piulita M10	2
28	Surub M6*10	2
29	Surub M6*55	1
30	Surub M8x16	4

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

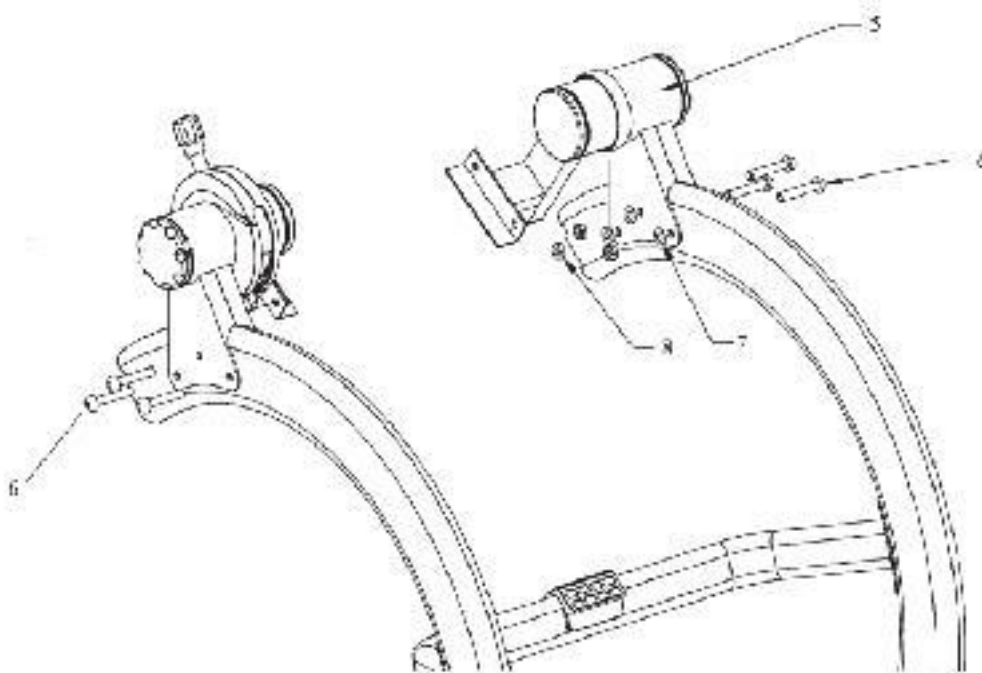
ASAMBLAREA CADRULUI PRINCIPAL

1. Fixati cele 2 parti ale cadrului principal (31) si tija inferioara (16) cu ajutorul suruburilor (14).
2. Fixati cadrul transversal (12) cu ajutorul suruburilor (11) .
3. Fixati cele 2 picioare (20) cu ajutorul suruburilor (6), saibelor (7) si piulitelor (8).



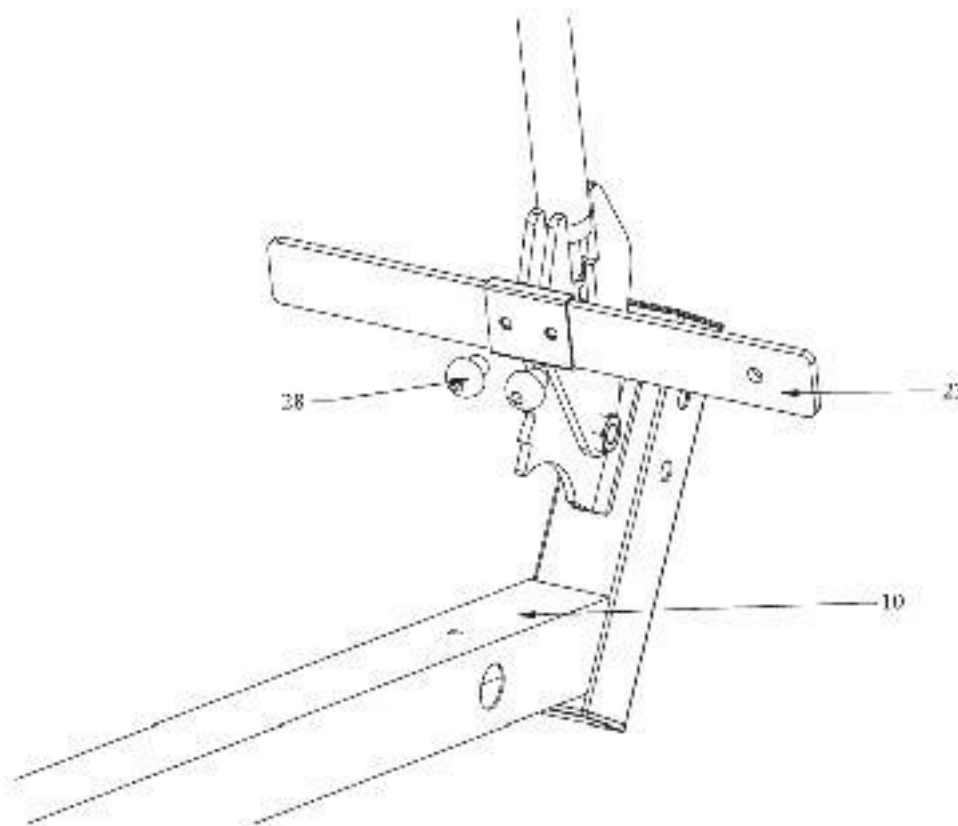
ASAMBLAREA SUPTURILOR CADRULUI PRINCIPAL

Atasati suporturile la cele 2 parti ale cadrului principal (5) cu ajutorul suruburilor (6) saibelor (7) si piulitelor (8).

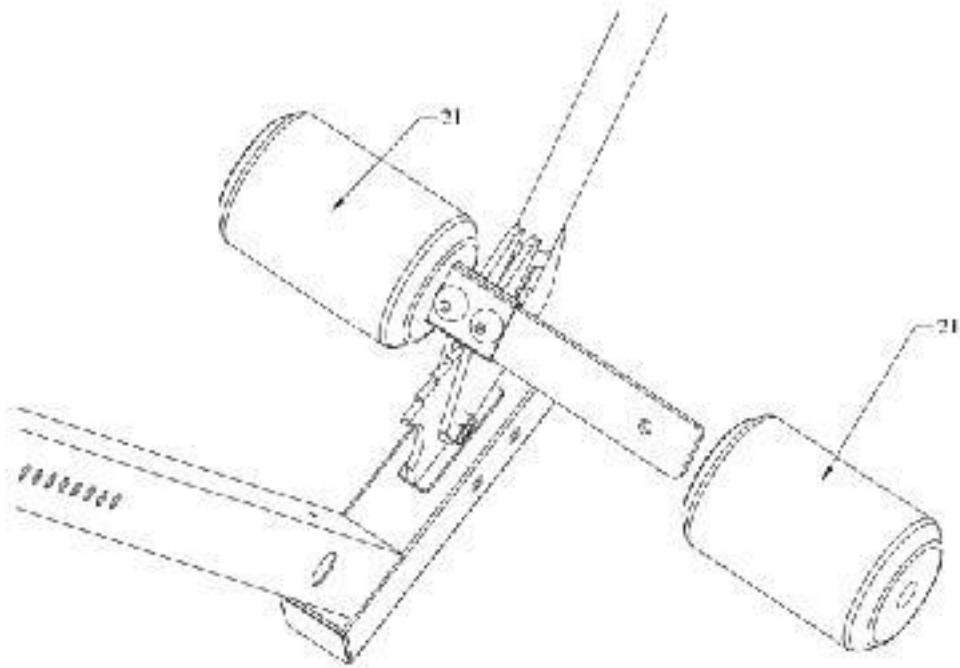


ASAMBLAREA SISTEMULUI DE BLOCARE PENTRU PICIOARE

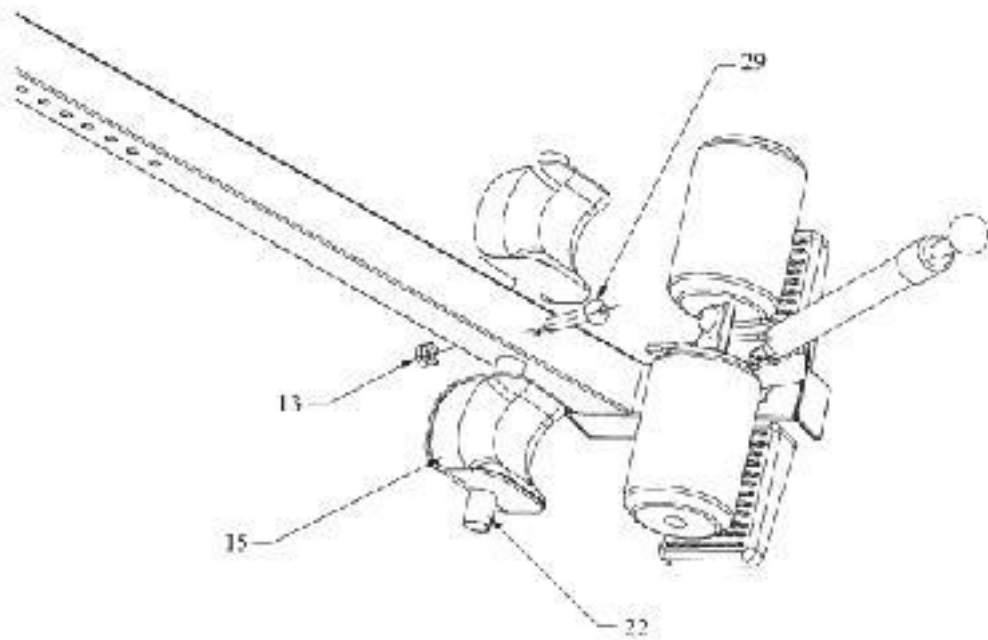
1. Atasati bara plata (23) la bara ajustabila (10) cu ajutorul suruburilor (28).



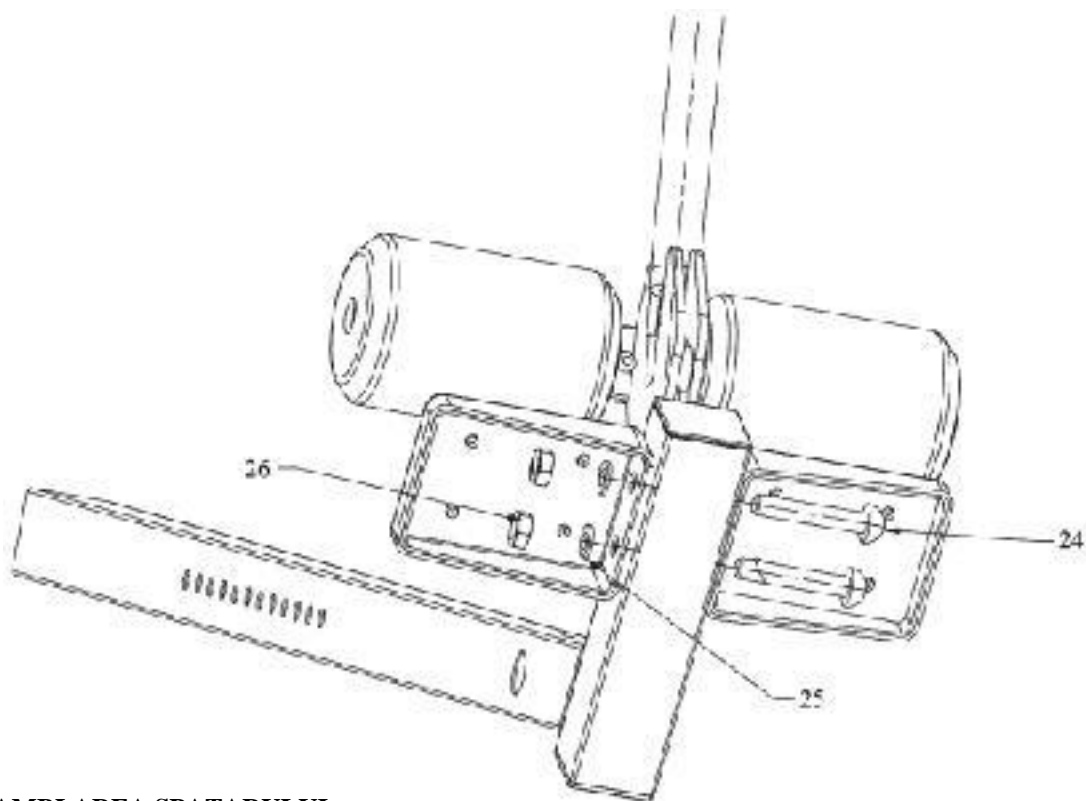
2. Atasati cele 2 role (21) la bara plata (23).



3. Atasati pe bara cilindrica (22) cele 2 suporturi (15) cu ajutorul suruburilor (29) si piulitelor (13).

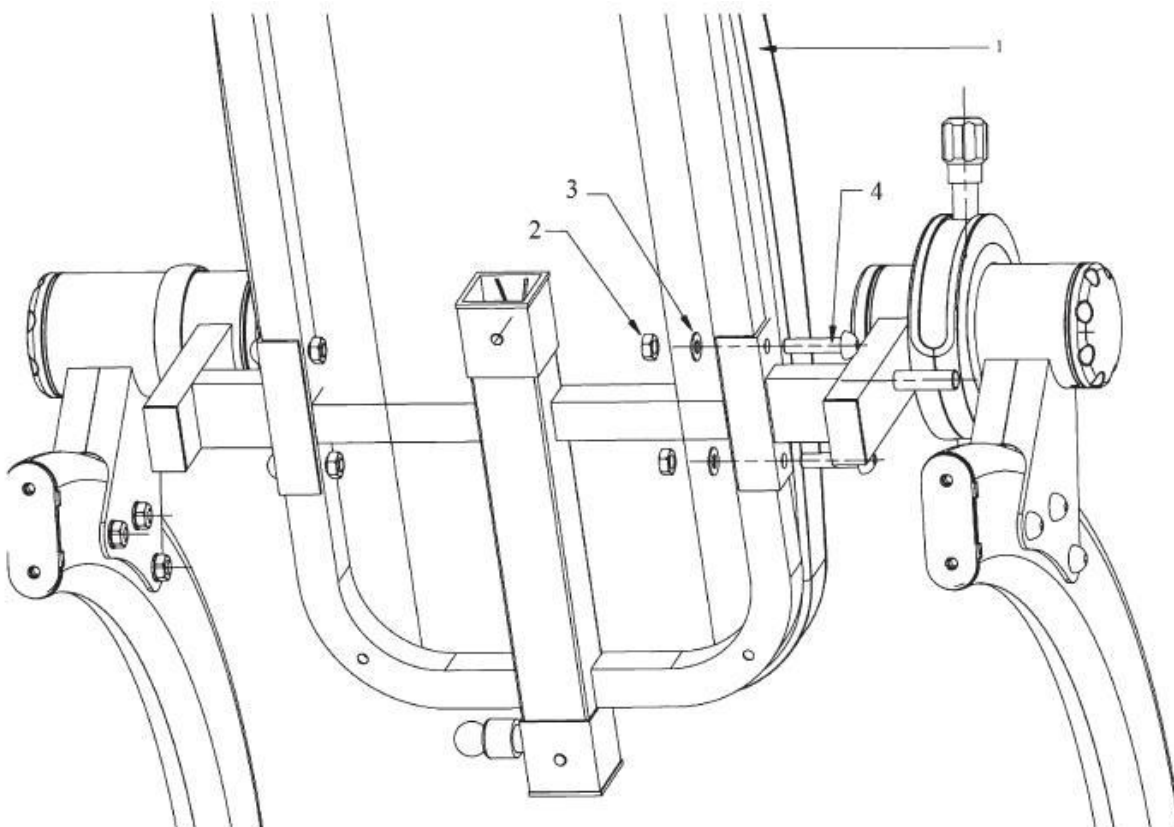


4. Utilizati suruburi (24) saibe (25) si piulite (26) pentru a strange suportul pentru picioare.

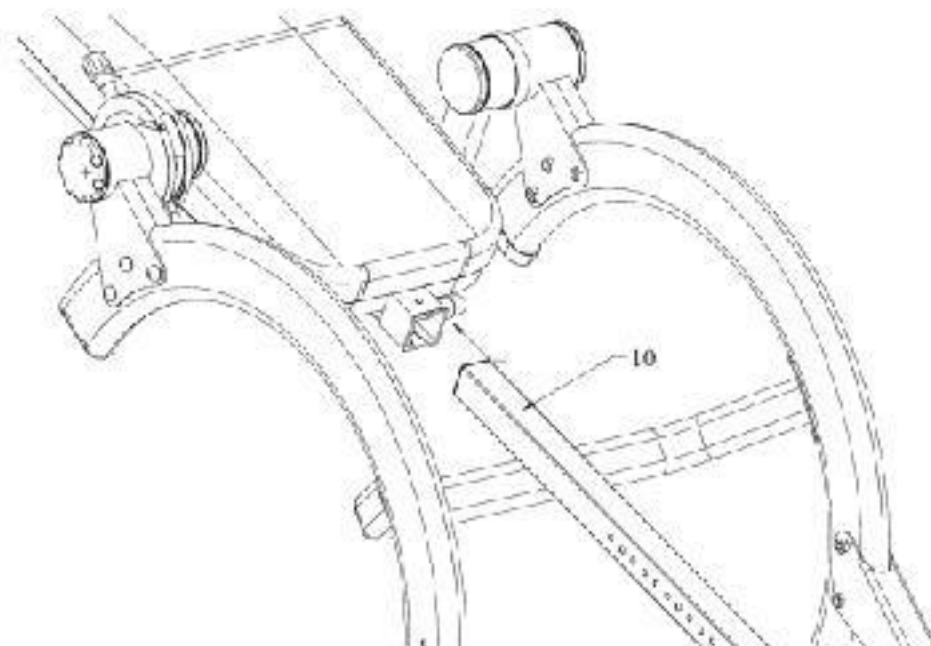


ASAMBLAREA SPATARULUI

Atasati spatarul + cadrul (1) la suporturile cadrului principal folosind suruburi (4) saibe (3) si piulite (2).

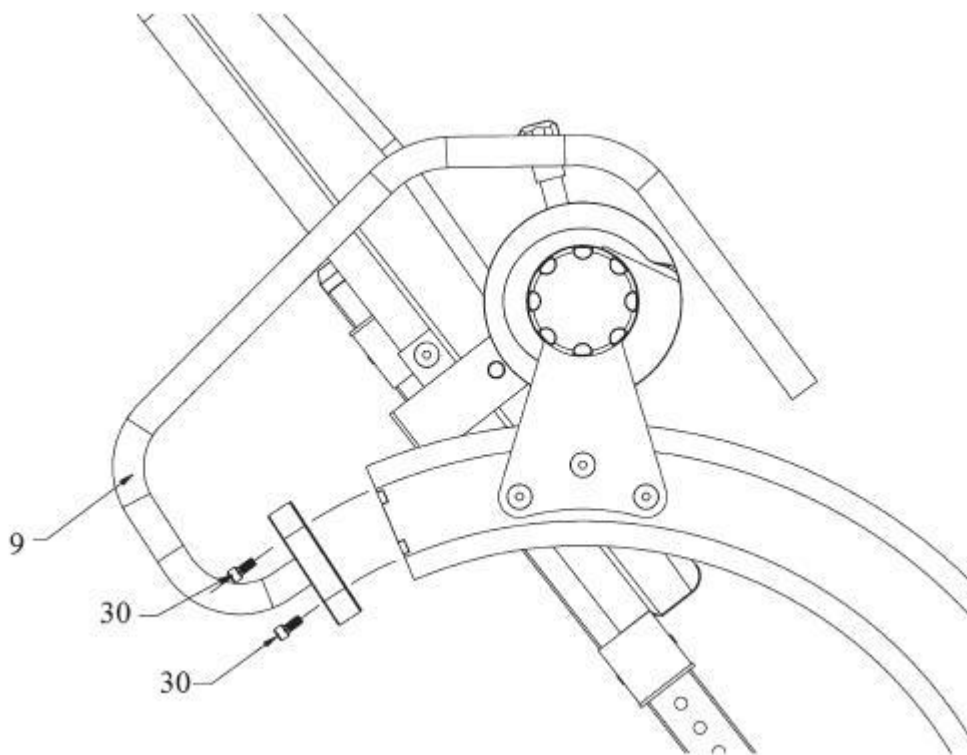


ASAMBLARE BARA AJUSTABILA



ASAMBLAREA MANERELOR

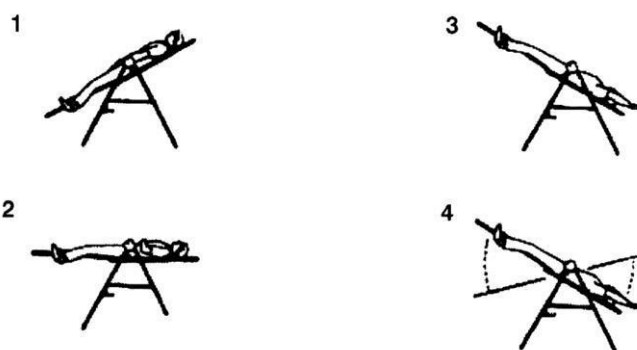
Asamblati manerele (9) cu ajutorul suruburilor (30).



La final strangeti toate piulitele si suruburile.

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

1. In pozitia de inceput stati intins pe spate cu mainile pe langa corp sau pe coapse.
2. Incepeti sa ridicati usor mainile, veti observa ca masa se va inclina inapoi. Pentru a schimba directia coborati mainile, astfel masa se va inclina spre inainte.
3. Ridicati mainile deasupra capului. In acest moment masa se afla in pozitia maxima de inclinare.
4. Pentru a balansa masa de inversie ridicati si coborati usor mainile.
5. Se recomanda folosirea aparatului timp de 5-10 minute in fiecare dimineata si seara.
6. Pentru a va intoarce la pozitia initiala, asezati mainile pe coapse.



SUGESTII DE UTILIZARE

1. **Incepeti usor:** Pentru inceput, inclinati masa la un unghi de 15~20 grade. Stati in pozitia de inversie atat timp cat va simtiti confortabil. Reveniti incet la pozitia initiala.
2. **Faceti schimbari graduale:** Mariti unghiul de inclinare al mesei gradual. Durata utilizarii trebuie crescuta treptat de la 1-2 minute la 10 minute pe parcursul a catorva saptamani. Puteti efectua exercitiu usoare si stretching doar dupa ce v-ati obisnuit cu inversia.
3. **Atentie la semnele corpului:** Reveniti usor la pozitia initiala. Senzatie de ameteala dupa o sedinta de inversie, se datoreaza unei ridicari bruste. Nu folositi masa de inversie imediat dupa ce ati mancat.
4. **Miscati-va:** Miscarea in pozitia de inversie stimuleaza circulatia. Sunt recomandate doar exercitiile usoare. Limitati timpul de inversie partiala fara miscare la 1-2 minute. Limitati timpul de inversie totala fara miscare la cateva secunde.
5. **Practicati inversia in mod regulat:** Va recomandam sa practicati inversia de 2-3 ori pe zi . Incercati sa programati sedintele de inversie aproximativ la aceeasi ora zilnic.

