

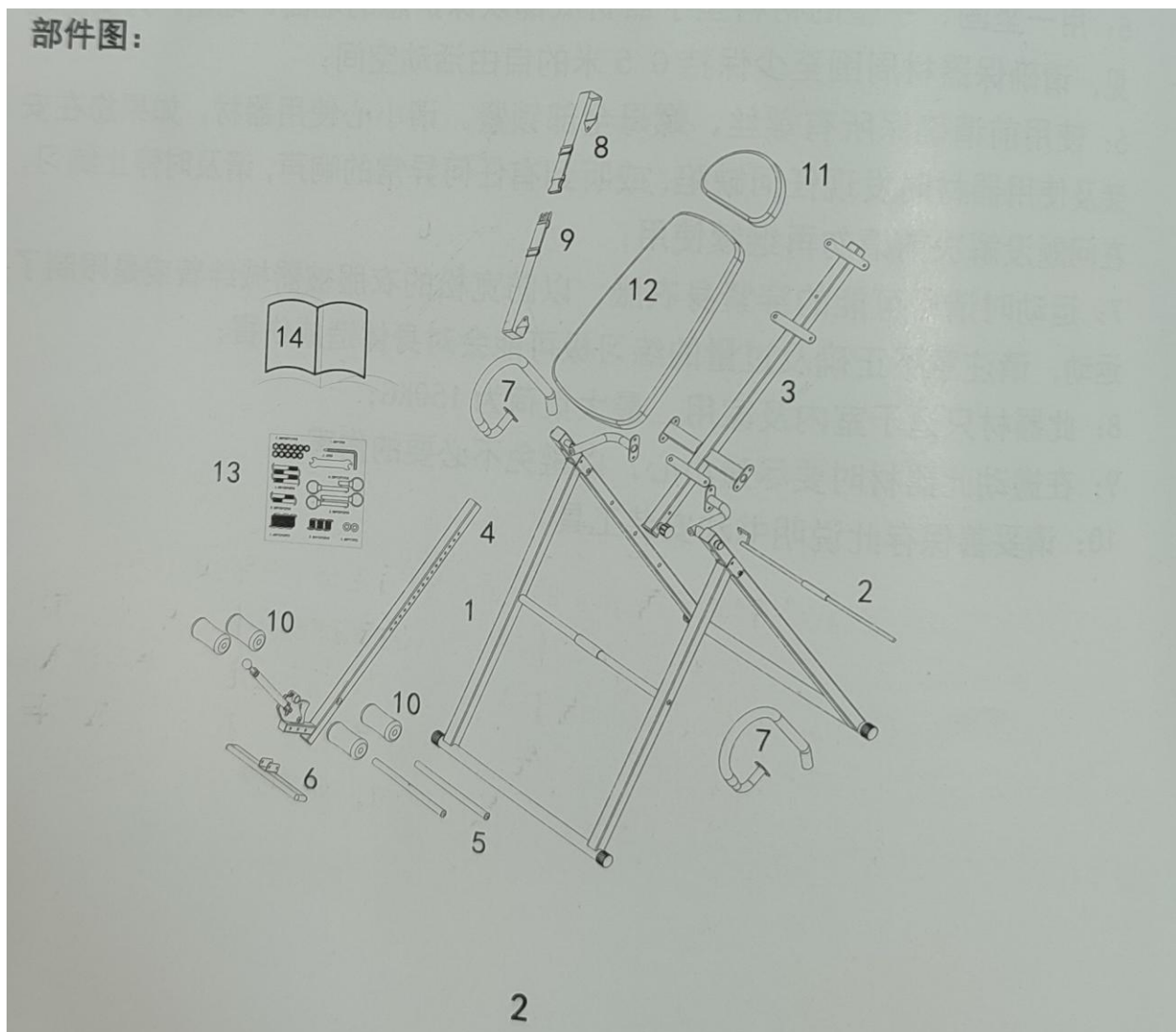
MANUAL DE UTILIZARE

Masă de inversie, Greutate maximă suportată 150 Kg, Înălțime reglabilă, Negru/Roșu



Terapia de inversiune presupune a fi cu susul în jos sau într-un unghi inversat, atârnați de picioare, glezne cu intenția de a obține beneficii terapeutice. Procesul de a face acest lucru se numește inversiune. Este o formă de decompresie a coloanei vertebrale, dar și o formă de tracțiune a coloanei vertebrale.

Masa de inversie este ideala pentru exercitii de reabilitare la domiciliu. Asigura miscarea lina si sigura chiar si intr-o pozitie rasturnat cu capul indreptat spre pamant. Caracteristici speciale de securitate pentru siguranta maxima. In aceasta pozitie rasturnat, exista o eliberare activa de tensiune musculara. Prin utilizarea regulata, de asemenea, elibereaza tensiunea din coloana vertebrala, discuri precum si a cailor respiratorii. Relaxarea pe masa de inversie este recomandata atat de maseuri cat si de medicii care se concentreaza pe recuperare – kinetoterapie.

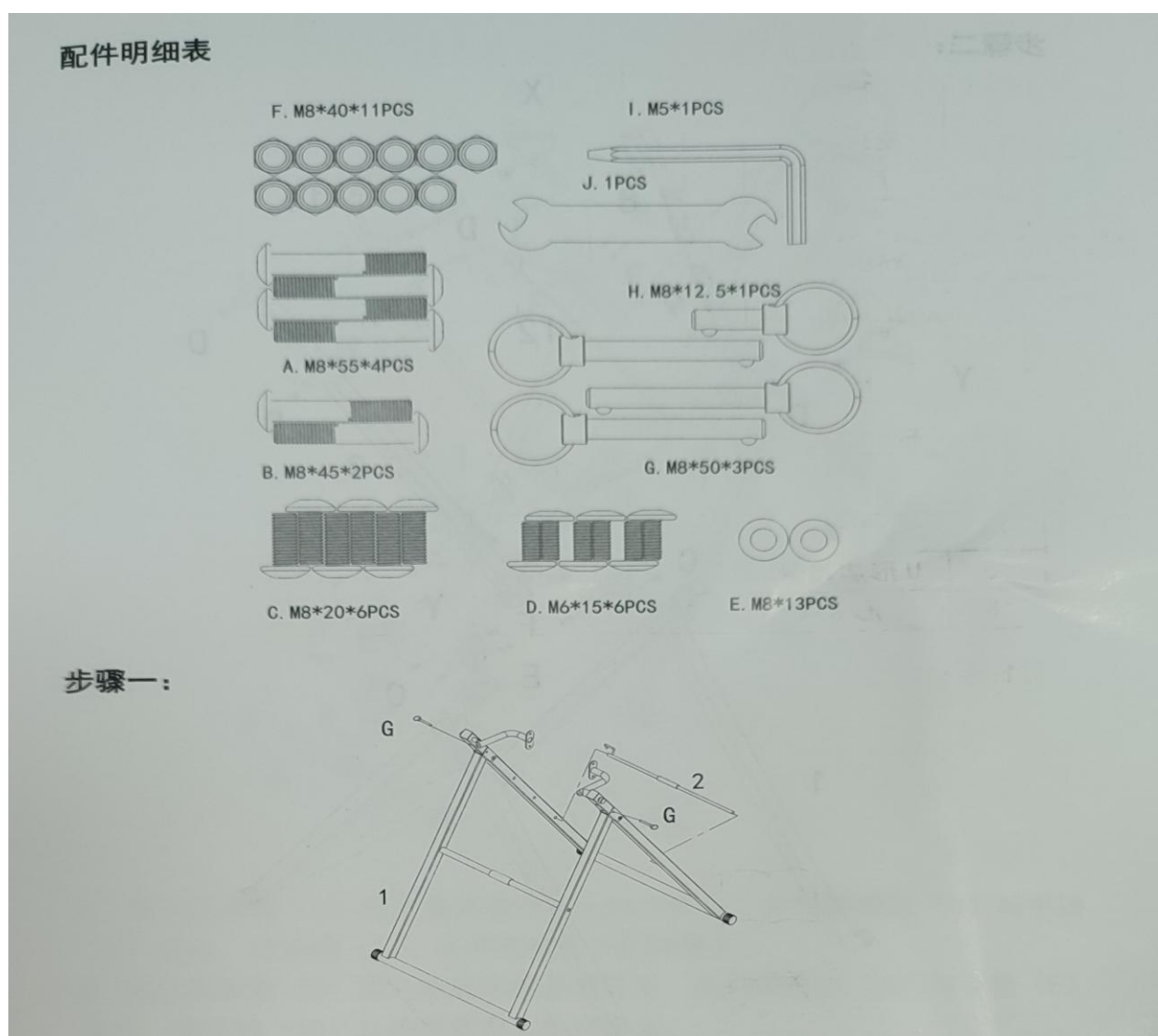


COMPONENETE:

- 1 Cadru principal de sprijin
- 2 Maneta de trepte
- 3 Cadru Spatar

- 4 Cadru de reglare inaltime
- 5 Tub de presare
- 6 Cadru de sprijin picioare
- 7 Cotiera
- 8 Chinga 1
- 9 Chinga
- 10 Spuma amortizare
- 11 Tampon cap
- 12 Spatar
- 13 Accesorii suruburi
- 14 Manual

Instalare:



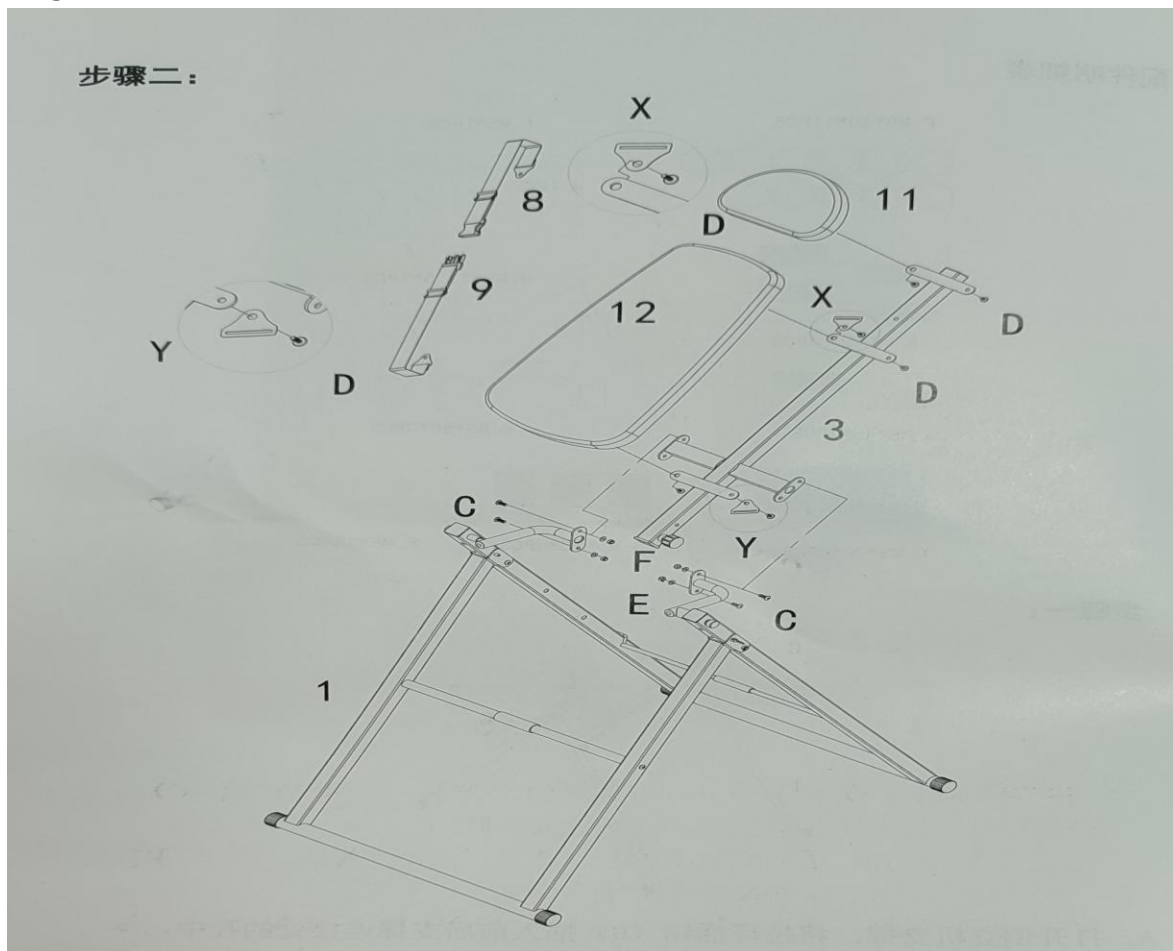
M5- 1BUC
J1-BUC
HM8*12,5*-1BUC
B. MA45- 2 buc
D.M6*15- 6BUC
EME- 13BUC

Primul pas:

A. Deschideți suportul mașinii suport de mână și introduceți știftul inelului de tragere (G) în orificiul de la legătura dintre suporturile din față și din spate.

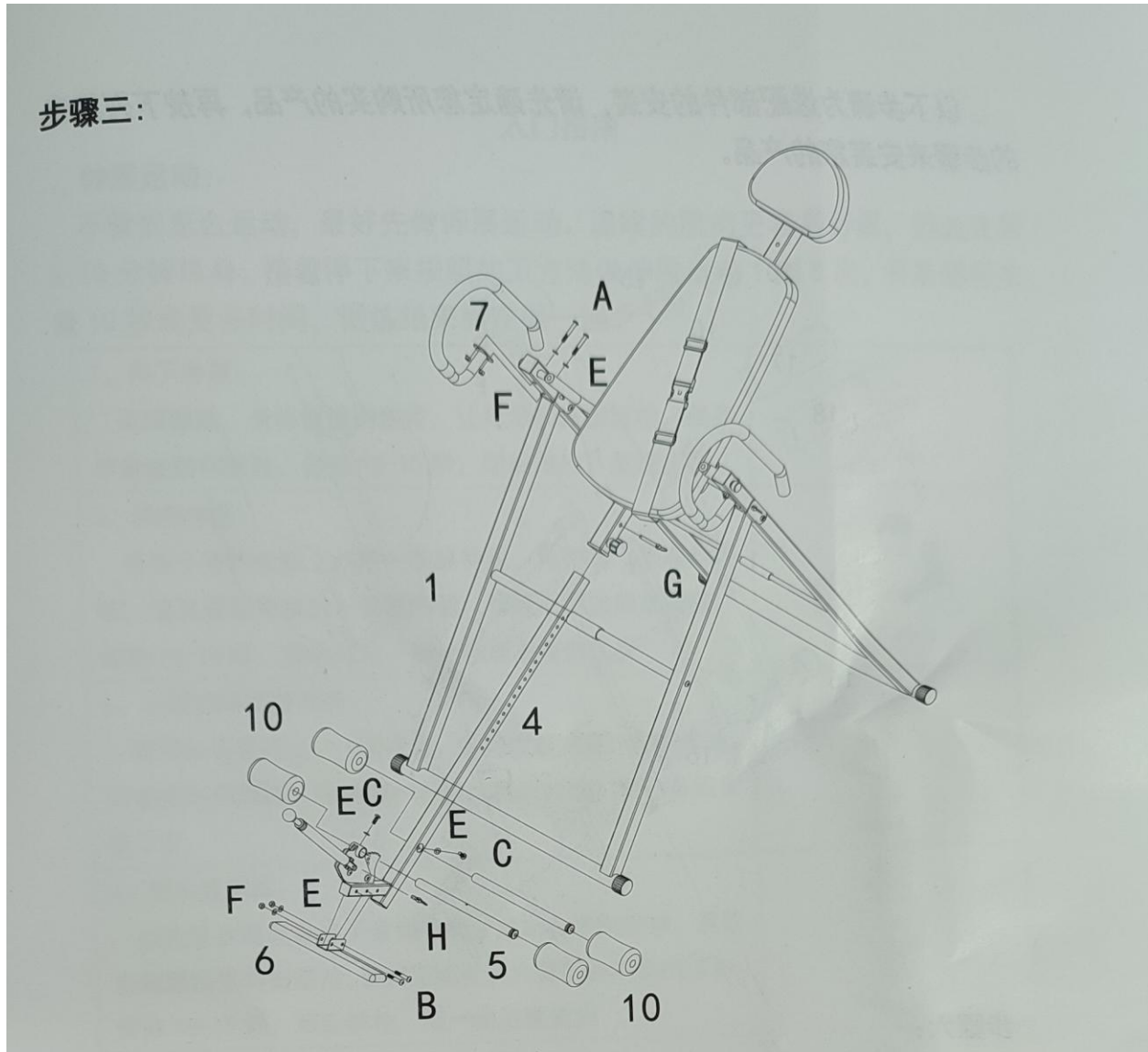
B. Reglați unghiul de mișcare corespunzător al barei de siguranță (2) Introduceți-o în orificiile de pe ambele părți ale suportului din spate după cum este necesar, puneți complet partea cu orificiul de perforare în poziție și prindeți celălalt capăt cu cârligul pe tub pătrat pentru a-l fixa) sau nu-l introduceți (astfel încât să poată sta complet cu susul în jos. Se recomandă să îl instalați în orificiul superior pentru prima dată, apoi să îl ajustați la alte găuri sau să nu îl instalați după ce v-ați folosit la el). (Notă: nu blocați toate șuruburile la începutul asamblării).

PAS2



A. Montați tetiera (11) și spătarul (12) cu șuruburile (D) și, în același timp, montați chinga (8) și chinga (9) din diagramele X și Y pe tabla de fier deasupra cadrului spătarului (3), B. Utilizați șuruburi (C), șaibe plate (E) și piulițe (F) pentru a conecta foaia de fier de pe partea laterală a cadrului pernei din spate (3) la suportul principal
 Asamblați foile de fier deasupra,

PAS 3



A. Introduceți tubul inferior piciorului presor (5) în orificiul mare de pe cadrul de reglare a înălțimii și utilizați șurubul (C) și șaiba plată pentru a (E) Pentru fixare, puneți spuma (10) pe tubul inferior piciorului presor de la ambele capete;
 B. Introduceți tubul superior al piciorului presor (5) în orificiul carcasei cadrului piciorului presor și fixați-l cu șuruburi (C) și plăcuțe plate (E) și puneți spuma (10) pe tubul superior al piciorului presor de la ambele capete;

C. Fixați cadrul pedalei de pătratul de la capătul inferior al cadrului de reglare automată a înălțimii cu șuruburi (B), plăcuțe plate (E) și piulițe (F).

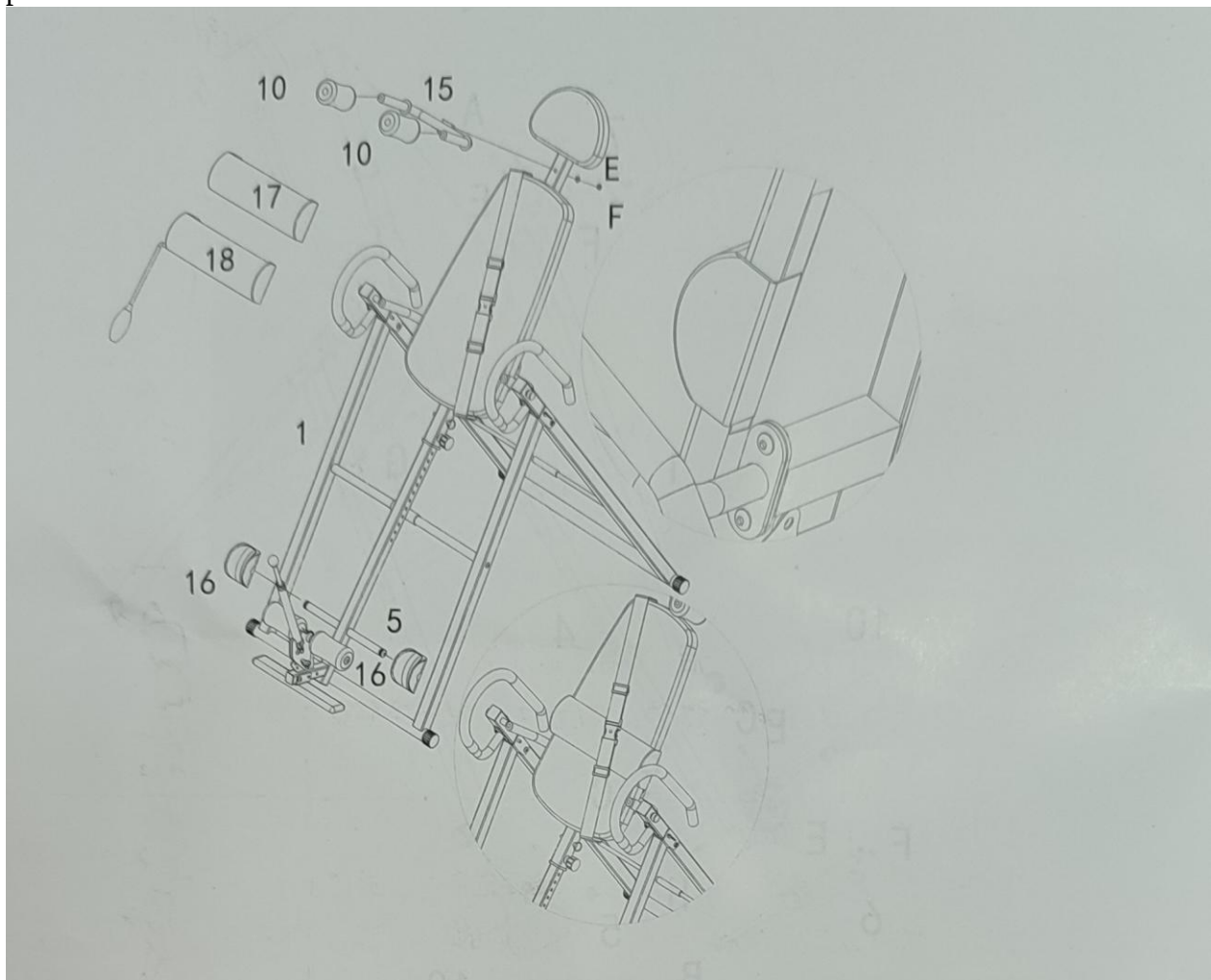
teava pe. D. Introduceți cadrul de reglare a înălțimii asamblat (4) în tubul pătrat de pe cadrul spătarului (3) și utilizați știftul de tragere rapidă pentru a

Introduceți știftul inelului de tragere (G) în orificiul corespunzător, conform cerințelor privind dimensiunea înălțimii.

E. Fixați balustrada pe țeava laterală a suportului principal cu șuruburi (A), șaibe plate (E) și piulițe (F). Notă: După ce au fost finalizați toți pașii de instalare, blocați toate șuruburile și verificați dacă toți știfturile sunt asamblate la locul lor înainte de a începe utilizarea.

PAS 4

Următorii pași sunt pentru instalarea componentelor opționale. Vă rugăm să confirmați mai întâi produsul pe care l-ați achiziționat, apoi urmați pașii corespunzători de mai jos pentru a instala produsul.



A. Instalarea suporturilor de umăr în formă de U: Folosiți plăcuțe plate (E) și piulițe (F) pentru a fixa tubul de umăr în formă de U (15) pe tubul de reglare a înălțimii și puneți spuma (10) pe U-tub rotund în formă .

B. Instalarea picioarelor de prindere în formă de U: Introduceți picioarele de prindere în formă de U (16) în tubul superior al piciorului presor (5) fixat în tubul de reglare a înălțimii.

C. Instalarea suportului lombar: fixați suportul obișnuit pentru picior (17) sau suportul lombar cu airbag (18) pe suportul din spate (fixați velcro de pe ambele părți ale plăcuței lombare de velcro de pe ambele părți ale plăcuței din spate) , poziția poate fi reglată Reglați în sus și în jos în funcție de înălțime.

Pas 5

1. Întinde-te în jos: Îndoiește ușor genunchii, îndoiește încet corpul înainte încet, lasați-vă spatele și umerii să se relaxeze și lasați-vă mâinile Încercați să vă atingeți degetele de la picioare, țineți apăsat timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. repeta de 3 ori	 Pic 1
2. Întindere ischiogambierilor: Așezați-vă pe o pernă curată, îndreptați un picior și trageți celălalt picior spre interior, făcându-l aproape de interiorul piciorului drept și încercați să atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă și repetați de 3 ori pe fiecare picior.	 poza 2
3. Întinderea gambelor și tendonului lui Ahile: Țineți peretele cu ambele mâini sau în picioare, cu un picior în spate, țineți piciorul din spate drept, iar călcăiul este pe pământ. Aplecați-vă spre perete. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă, cu fiecare picior greu (repetat) de 3 ori	 Pic 3
4. Întinderea cvadricepsului: Țineți peretele sau masa cu mâna stângă pentru a stăpâni echilibrul, apoi întindeți mâna dreaptă înapoi, apucați călcăiul drept și trageți-l încet spre fese până când simțiți că mușchii din fața coapselor sunt strânși. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă și repetați pe fiecare picior Trage. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori	 Pic 4
	 Pic 5

Exerciții de întindere:

Indiferent de modul în care faci exerciții, cel mai bine este să faci mai întâi exerciții de întindere. Mușchii calzi sunt mai ușor de întins, așa că încălziți-vă mai întâi cu 5-10 minute. Apoi opriți-vă și faceți exercițiul de întindere după cum urmează de 1 până la 5 ori, de fiecare dată timp de 10 secunde sau mai mult pentru fiecare picior, și repetați-l după exercițiu.

1. Întinde-te în jos:

Îndoiește ușor genunchii, îndoiește încet corpul înainte, relaxați-vă spatele și umerii, și încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. repeta de 3 ori

Poza 1

2. Întindere ischio-jambierului:

Așezați-vă pe o pernă curată, îndreptați un picior și întoarceți celălalt picior spre interior. Trageți-l înapoi, astfel încât să fie aproape de interiorul unui picior drept și încercați să atingeți degetele de la picioare cu mâinile.

Poza 2

Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pe fiecare picior 3. Întinderea gambei și a tendonului lui Ahile:

Țineți peretele cu ambele mâini sau în picioare, cu un picior în spate, țineți piciorul din spate drept, călcâiul este pe pământ și aplecați-vă spre perete. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. fiecare picior cântărește.

Poza 3

Repetati de 3 ori

4. Întinderea cvadricepsului:

Țineți peretele sau masa cu mâna stângă pentru a stăpâni echilibrul, apoi întindeți mâna dreaptă înapoi, prindeți călcâiul drept și trageți-l încet spre fese până când simțiți că mușchii din fața coapselor sunt strânși.

Poza 4

Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați pentru fiecare picior

5. Sartorius (mușchiul interior al coapsei) întindere:

Așezați-vă cu tălpile picioarelor față în față, genunchii îndreptați spre exterior, strângeți picioarele cu mâinile spre vintre.

Poza 5.

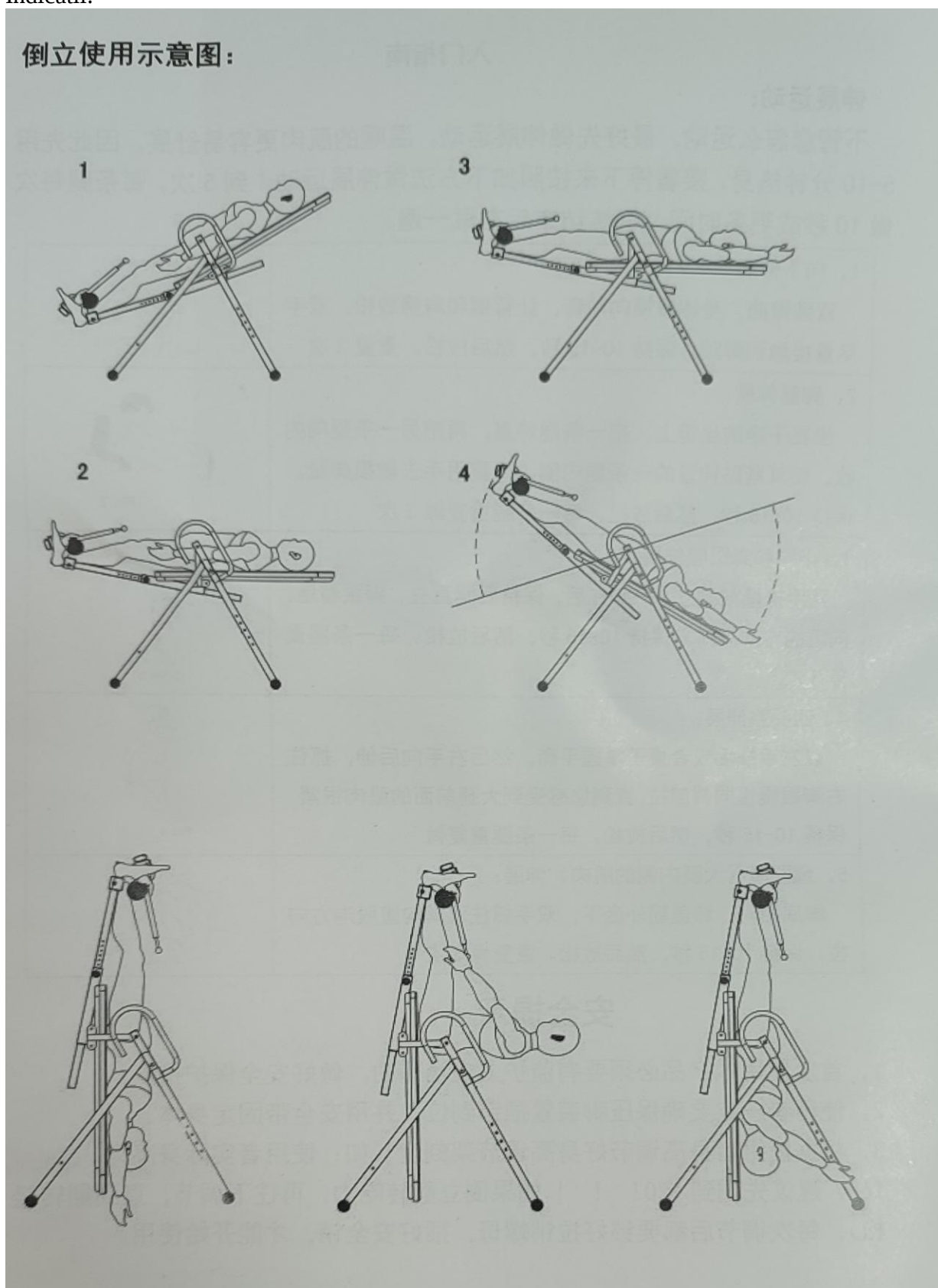
Trage. Țineți 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori.

Avertisment de siguranță

1. Când utilizați acest produs pentru prima dată, este bine să fii însoțit pentru a ajuta și a lua măsuri de protecție.
2. Utilizatorul trebuie să se asigure că știftul dispozitivului piciorului presor este în poziție și să fixeze corpul cu o centură de siguranță.
3. Reglați scara cadrului de reglare a înălțimii în funcție de înălțimea utilizatorului (de exemplu: înălțimea reală a utilizatorului este de 160, este recomandat să o reglați mai întâi la 170!!! Slăbite), după fiecare reglare, trebuie să blocați piulița știftului de tragere și să introduceți știftul de siguranță înainte de a putea începe să îl utilizați.

Indicatii:

倒立使用示意图:



SPECIFICATII:

Dimensiune: 74 cm x 115 cm x 152 cm

Greutate maxima suportata: 150 Kg

Greutate produs: 24 kg

Inaltime reglabila

Reglabila in inclinare: 20° 40° 60°

Manere mari, captusite

Suport picior captusit pentru un confort sporit

Masa de inversiune - ideala pentru exercitii de recuperare

Cadru de otel rezistent

Spatar captusit si tetiera

Husa din piele sintetica

Unghiul de inversare reglabil cu o curea de siguranta

Role pentru a va stabiliza picioarele

Mecanism de pliere (similar cu o scara)

