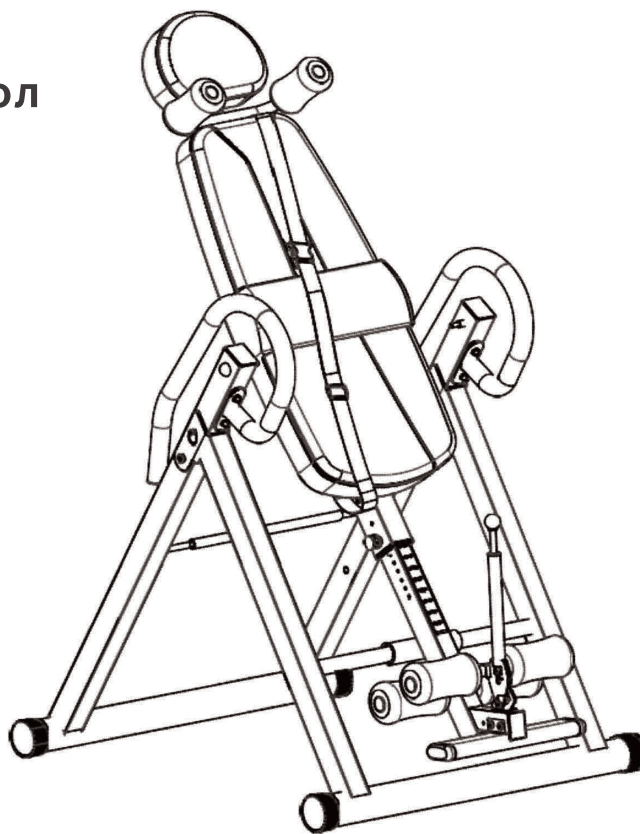


Инструкция

Инверсионный стол

M2200



№ Rev. 200623 от 20.06.2024 года

Дорогой покупатель!

Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного изделия!

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а также современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Постоянно используя это изделие, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к использованию изделия, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях изделия и правилах его использования.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

Внимание!

Перед тем как приступить к использованию изделия настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Меры предосторожности

В целях обеспечения безопасности и надежной работы перед использованием изделия ознакомьтесь с инструкцией. При использовании изделия следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

ОСТОРОЖНО!

ВНИМАНИЕ!

- Используйте изделие только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на изделии;
- Не снимайте элементы изделия. Ремонт изделия должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Поддерживайте изделие в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Изделие не предназначено для использования вне помещения;
- Не используйте изделие в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части изделия, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части изделия.

ОСТОРОЖНО!

Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ На тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Изделие должно транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке изделие должно быть надежно защищено от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок

Хранение тренажера

Изделие рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 -+ 35 C;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваше изделие хранилось при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2—4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО!

Неправильное подключение может стать причиной дара током если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Назначение тренажера

Изделие предназначено для ежедневных занятий спортом.

Известно, что ежедневные занятия такими видами спорта способствуют повышению физической выносливости, укреплению сердечной мышцы и дыхательной системы, избавлению от лишних килограммов, а также помогают поддерживать Ваши мышцы в тонусе, делая фигуру красивой и более подтянутой.

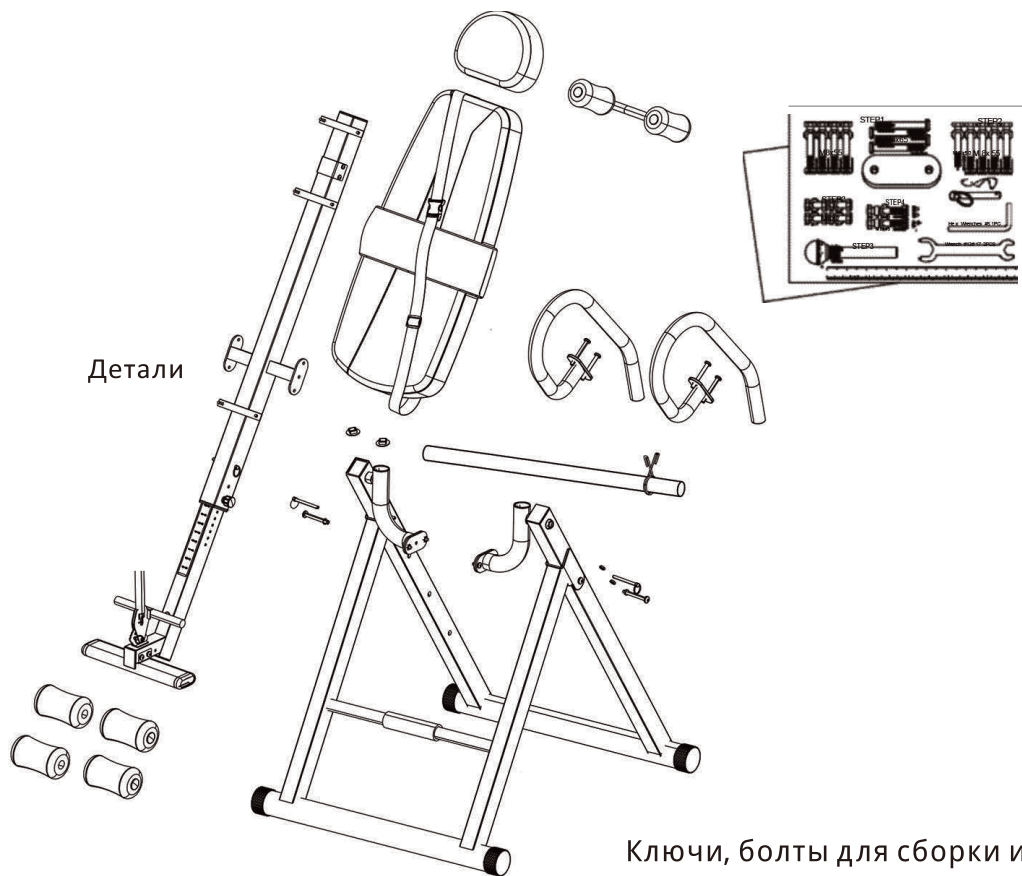
Указания по утилизации

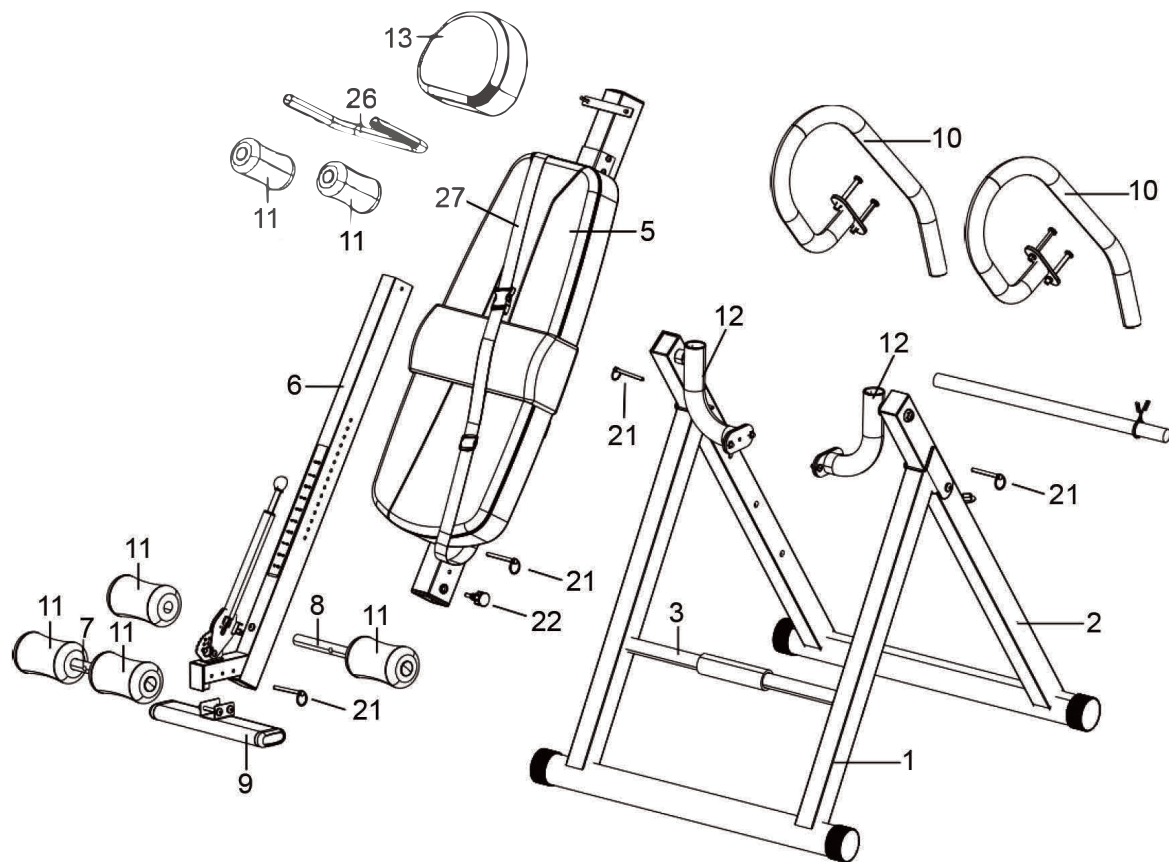
Данное изделие не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте изделие вместе с бытовыми отходами.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



■ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ.....	1–2
■ Список комплектующих	3
■ ЭТАПЫ СБОРКИ	4–8
■ ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	9–10
■ РАЗМИНКА	11
■ Технические характеристики	12



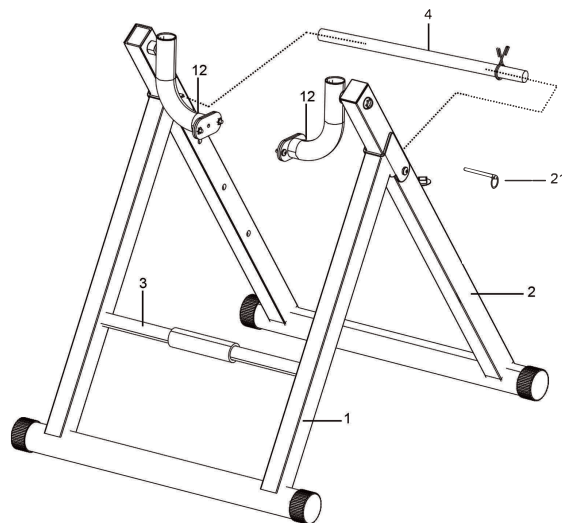


NO	Описание	Кол-во	NO	Описание	Кол-во
1	Передняя опора	1	15	Плоская шайба Ø8	20
2	Задняя опора	1	16	Внутр. шестигранный винт M8x20	5
3	Передняя перекладина (установлена)	1	17	Стопорная гайка M8	11
4	Задняя перекладина	1	18	Большой крестообразный винт с плоской головкой 6	6
5	Лажемент	1	19	Плоская шайба Ø10	1
6	Регулируемая стойка	1	20	Стопорная гайка M10	1
7	Верхний фиксатор ног	1	21	Болт с тяговым кольцом Ø8x55	4
8	Нижний фиксатор ног	1	22	Штифт M16x20	1
9	Опора для ног	1	23	Внутренний шестигранный винт L-образной формы №5	1
10	Петля (хват)	2	24	Ключ #13 и #17	1
11	Вспененный обод фиксатора ног + вспененный обод фиксатора рук	6	25	Держатель лажемента	1
12	Держатель лажемента	2	26	Наплечник U-образной формы	1
13	Подголовник	1	27	Защитный ремень	1
14	Болт M8x55	6			

ШАГ 1 СБОРКА ОСНОВНОЙ РАМЫ

Поднимите основание тренажера, разделив переднюю и заднюю опоры, как показано на рисунке. Раздвиньте переднюю опору (1) и заднюю опору (2) как можно дальше. Поместите заднюю перекладину (4) между ножками задней опоры. Затем вставьте болты с тяговым кольцом (21) в отверстия с обеих сторон задней опоры, как показано на рисунке, чтобы зафиксировать заднюю опору на месте.

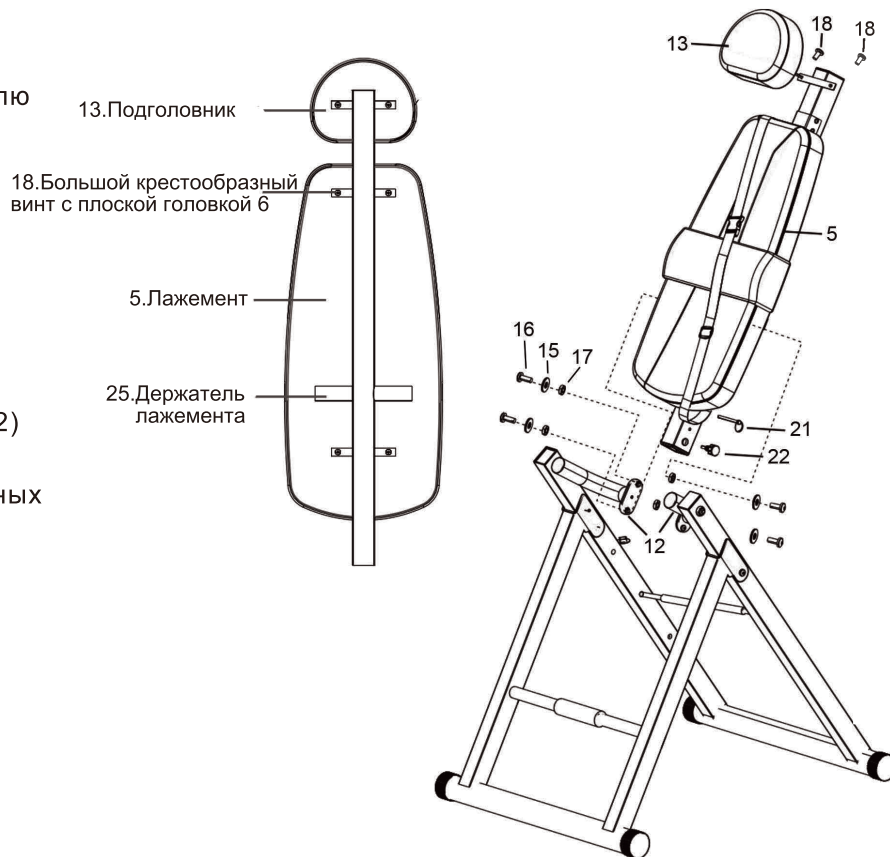
ПРИМЕЧАНИЕ: Передняя перекладина опоры (3) была предварительно установлена.



ШАГ 2

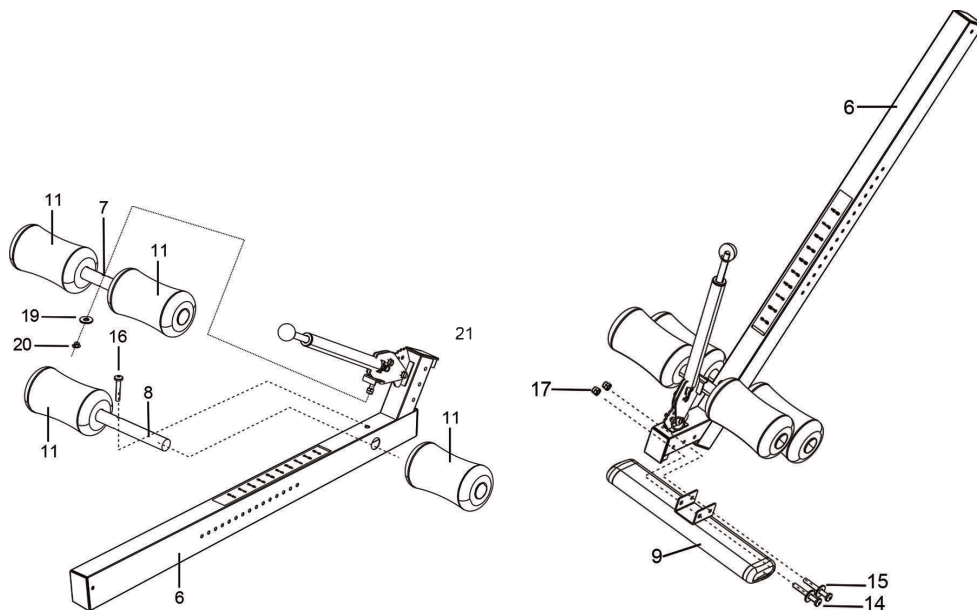
СБОРКА ЛАЖЕМЕНТА

Прикрепите ЛАЖЕМЕНТ (5) к держателю лажемент (25) спомощью большого крестообразного винта с плоской головкой (18). Затем прикрепите подголовник (13) к держателю ладемент (25) с помощью большого крестообразного винта с плоской головкой (18). Прикрепите сборку задней панели к базовой раме спомощью держателей лажемент (12) изакрепите соединение с помощью плоских шайб (15), Внутр. шестигранных винтов (16) и стопорных гаек (17), как показано на рисунке.



ШАГ 3 СБОРКА РЕГУЛИРУЕМОЙ СТОЙКИ

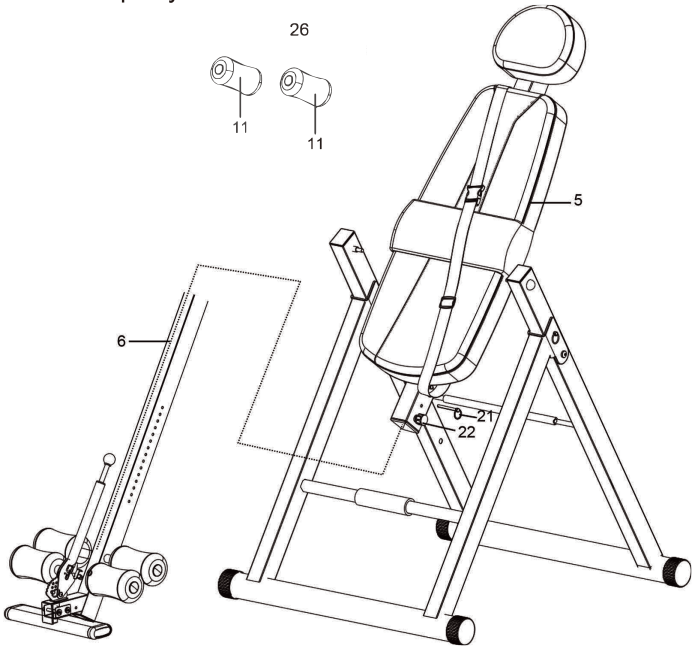
Вставьте нижний фиксатор ног (8) во вспененный обод фиксатора ног (11). Затем проденьте трубку нижнего фиксатора ног (8) через отверстие в регулируемой стойке (6) и вставьте второй вспененный обод фиксатора ног (11) с другой стороны. Закрепите сборку внутренним шестигранным винтом (16), как показано.



ШАГ 4 СБОРКА РЕГУЛИРУЕМОЙ СТОЙКИ, ЛАЖЕМЕНТА И НАПЛЕЧНИКА

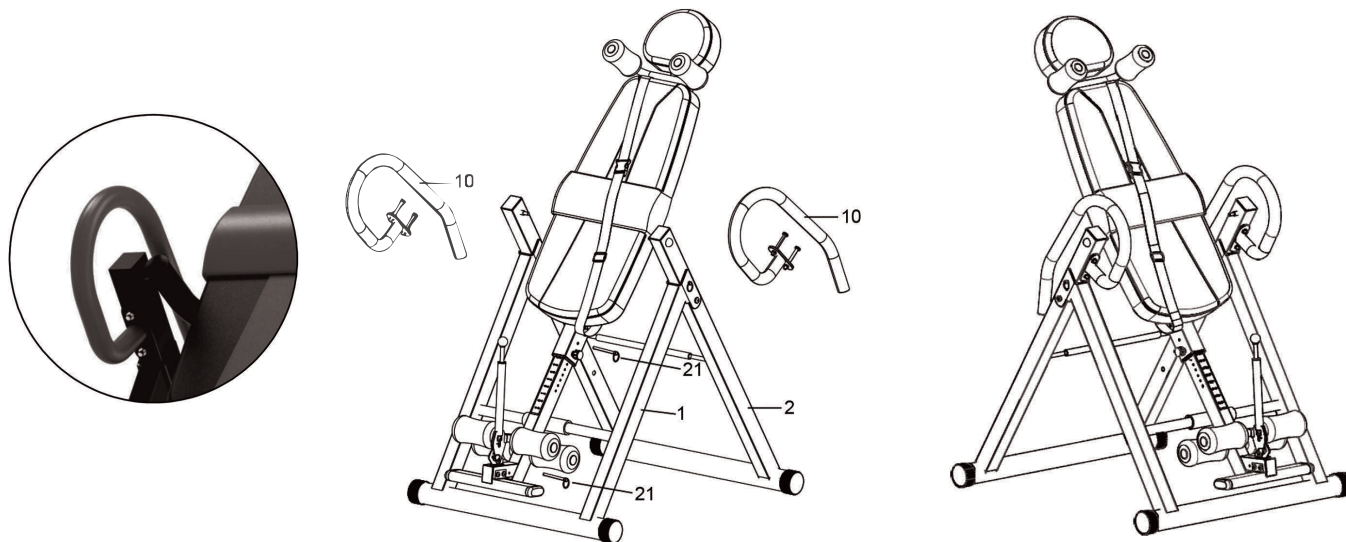
Вставьте готовую сборку регулируемой стойки и держателя ног в гнездо в нижней части держателя лажемента, как показано на рисунке. Закрепите крепление с помощью штифта (22) и болта (21).

Затем поместите наплечник U-образной формы (26) под подголовник и вставьте фиксатор ног, как показано на рисунке.



ШАГ 5 СБОРКА ПЕТЕЛЬ (ХВАТОВ)

Прикрепите две петли (10) к раме, как показано на рисунке. Затем прикрепите защитный ремень (27) к лажементу. Сборка завершена.



Тренажер в сборе

1. Если вы занимаетесь на инверсионном столе впервые, убедитесь, что стойки регулирования угла подъема установлены на минимальном уровне.
2. В течение первых недель рекомендуется тренироваться на инверсионном столе под присмотром.
3. Убедитесь, что скобы надежно зафиксировали ваши ноги.
4. Проверьте, что регулируемая стойка установлена в соответствии с вашим ростом.
5. Проверьте, что регулируемая стойка надежно закреплена фиксатором.
6. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места для выполнения инверсионных движений.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Перед использованием инверсионного стола убедитесь, что он настроен правильно, в соответствии с вашим ростом и весом. Поскольку каждый тип телосложения отличается, вам нужно будет определить оптимальную для Вас настройку высоты.

ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

В качестве меры безопасности рекомендуется, чтобы во время инверсии с вами был другой человек. Хотя инверсионный стол безопасен и прост в использовании, лучше, чтобы кто-то был рядом, чтобы оказать любую помощь и поддержку, которые могут вам понадобиться во время инверсии.



ПЕТЛИ (ХВАТЫ)

Петли помогут вам вернуться в вертикальное положение из любого угла инверсии. Если вы хотите вернуться в вертикальное положение, а лажемент движется слишком медленно или не движется вообще, просто возьмитесь за петли и потяните их, пока не вернетесь в вертикальное положение. Инверсионный стол всегда должен возвращаться в вертикальное положение, когда вы перемещаете руки ниже талии. Если инверсионный стол этого не делает, это, вероятно, означает, что он неправильно отрегулирован под ваш рост.



Всегда держитесь за петли и медленно смещайте положение лажемента. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным физическим травмам.

ВНИМАНИЕ

Для вашей безопасности кольца для вытягивания болтов должны быть всегда закреплены в одном из угловых пазов.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВНЫХ МЫШЦ

Опираясь одной рукой на стену для равновесия, потянитесь назад и подтяните правую ногу вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 счетов, а затем повторите то же самое с левой ногой.

**РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА**

Сядьте, поставив подошвы ног вместе, а колени направив наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени к полу. Удерживайте на

**РАСТЯЖКА ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Медленно наклонитесь вперед от талии и расслабьте спину и плечи, потягиваясь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте на 15 счетов.

**РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

Сядьте, вытянув правую ногу. Положите подошву левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь к носку ноги как можно дальше. Удерживайте на 15 счетов. Расслабьтесь и повторите с вытянутой левой ногой.



Технические характеристики

Технические характеристики

1. Назначение: домашнее.
2. Тип: инверсионный стол.
3. Размер в рабочем состоянии (д*ш*в): 121*74*150 см.
4. Размер в коробке: (д*ш*в): 124*82*9.5 см.
5. Вес (нетто / брутто): 23 / 25 кг.
6. Максимальный вес пользователя: 136 кг.
7. Допустимый рост пользователя 131-195 см.
8. Гарантия: 1 год.
9. Страна изготовления: Китай.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Дата изготовления оборудования указана в виде шифра.

Пример: SER. NO: A 25 01 2980,

где А - внутренний символ учета, 25 – год изготовления (2025 год), 01 –месяц изготовления (январь), 2980 – внутренний номер учета.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ЕМФ» <https://amfp.ru/>



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Наименование	Инверсионный стол	Компания			
Номер модели	M2200	Телефон			
Серийный номер		Адрес			
Дата покупки:				Печать производителя	Печать магазина

Гарантия на изделие составляет 1 год.

Внимание!!! Важная информация для потребителей.

- Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон).
- Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании товара;
- В случае поломки изделия замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

ООО «ЕМФ»

<https://amfp.ru/>

Офис в России: 192289, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, дом 66, литера В, помещение 128.

Тел.: 8 (812) 3094551

Последнюю версию Инструкции для тренажера Вы можете найти на сайте поставщика

<https://amfp.ru/>

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

1. Отсутствия печати на гарантийном талоне;
2. Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а также нарушения правил эксплуатации изделия;
3. Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
4. Истечения срока гарантийного обслуживания;

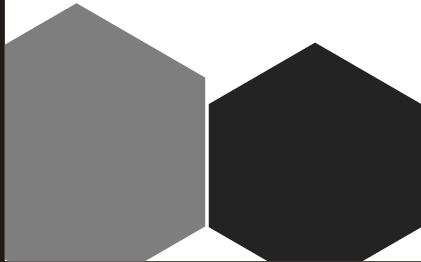
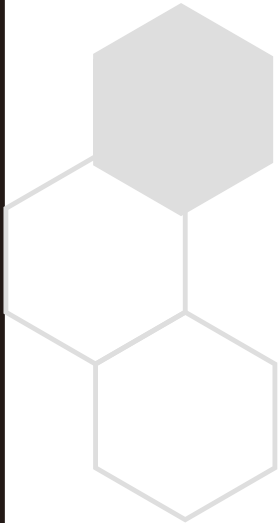
Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задирывы поверхностей, деформации материалов и деталей износа и т.п. (по вине покупателя (заказчика))
- на расходные материалы имеющие ограниченный срок службы
- К деталям износа относятся - кожухи, заглушки, боковые накладки, эластомеры. К расходным материалам относятся - мягкие поручни, наклейки, сидение.

Не подлежит обязательной сертификации.

Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика.

Последнюю версию Инструкции для тренажера Вы можете найти на сайте поставщика <https://amfp.ru/>



Наименование: Инверсионный стол

Модель: M2200

Изготовитель: Eastern Motion Health Equipments (Kunshan) Corporation

Страна изготовления: Китай

