



MANUALUL UTILIZATORULUI – RO
7120 Masa inversie inSPORTline Inverso



Speticatiile acestui produs pot varia de la poza, supuse unor modificari fara notificare.

CONTINUT

1.	AVERTIZARE	3
2.	MASURI DE SIGURANTA	3
3.	LISTA PIESELOR	4
4.	PIESE SI UNELTE	5
5.	INTRUCTIUNI ASAMBLARE	6
6.	BALANSAREA MESEI DE INVERSIUNE	7
7.	FOLOSIREA MESEI DE INVERSIUNE	7
8.	SUGESTII PENTRU UTILIZARE	8
9.	BLOCAREA MESEI.....	8

1. AVERTIZARE

Inainte de a folosi masa de inversie Confidence Pro Folding va rugam consultati-va doctorul. Acest lucru este foarte important pentru persoanele cu conditii medicale pre-existente. Nu folositi masa de inversie Confidence Pro Folding daca aveti una din urmatoarele conditii:




- Obezitate extrema
- Glaucom, dezlipire de retina sau conjunctivita
- Sarcina
- Leziuni ale coloanei vertebrale, scleroza cerebrala sau articulatii tumefiate
- Infectii ale urecii medii
- Presiune arteriala mare, hipertensiune arteriala, accident vascular cerebral antecedent sau atacuri ischemice tranzitorii
- Probleme cu inima sau tulburari circulatorii pentru care sunteti tratat
- Hernie hiatala sau ventrala
- Puncte slabe osoase, osteoporoza, fracturi nevindecate, tije sau tije medicale
- Suporturi ortopedice
- Daca utilizati anticoagulante, inclusiv aspirina in doze mari.

2. MASURI DE SIGURANTA

Masa de inversie Confidence Pro Folding a fost proiectata pentru siguranta optima, cu toate acestea, anumite masuri de siguranta se aplica ori de cate ori este in uz:


- Purtati intotdeauna haine adecvate cand folositi masade inversie Confidence Pro Folding.
- Daca in orice moment va simtiti slabit sau ametit, opriti-va imediat si consultati-va medicul.
- Tineti intotdeauna copii si animalele la distanta de masa de inversie Confidence Pro Folding.
- Aceasta masa de inversie Confidence Pro Folding a fost conceputa pentru a fi folosita de o singura persoana la un moment dat.
- Va rugam asigurativa ca masa de inversie Confidence Pro Folding sa fie asamblata conform instructiunilor, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie stranse bine inainte de utilizare.
- Daca masa de inversie Confidence Pro Folding a fost deteriorata in orice fel, va rugam sa opriti utilizarea imediat.
- Monitorizati simptomele corpului, ridicati-va incet. Daca experimentati orice ameteli, inseamna ca v-ati ridicat prea rapid. Daca va e greata ridicati-va imediat.
- Masa de inversie Confidence Pro Folding trebuie asezata pe o suprafata plata, nu trebuie folosita in aer liber sau langa apa.
- Asigurati-va ca sunt mereu cel putin 2 m liberi in jurul mesei de inversie.
- Tineti mainile si picioarele la distanta de toate partile aparatului aflate in miscare.
- Tineti hainele si bijuteriile la distanta de partile aflate in miscare.

3. PARTS LIST

<p>A</p>  <p>Cadru 1buc</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Masa 1buc</p>	<p>C</p>  <p>Brat ajustabil 1buc</p>	
<p>D</p>  <p>Manere 2buc</p>	<p>E</p>  <p>Brat pivot 2 buc</p>	<p>F</p>  <p>Husa protectie 2buc</p>	<p>G</p>  <p>Curea 1 buc</p>
<p>H</p>  <p>Bara pentru picioare ROD 1buc</p>	<p>I</p>  <p>(Burete) Suport calcai (Cauciuc) Suport calcai ROD 1 buc</p>	<p>J</p>  <p>Suport calcai ROD 1 buc</p>	

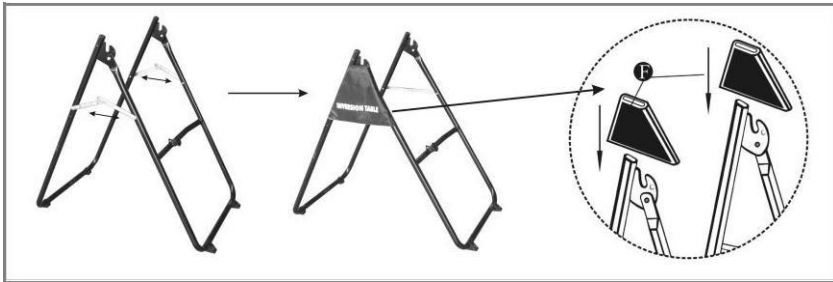
4. PIESE SI UNELTE



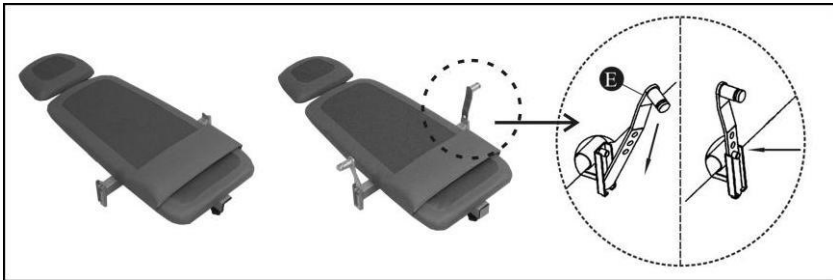
<p>1 $d+2h+e$</p>  <p>Surub M8 × 55, 2sets</p>	<p>2 $c+2h+e$</p>  <p>Surub : M8 × 45, 2sets</p>	<p>3 $a+2h+e$</p>  <p>Surub M8 × 20, 2sets</p>	
<p>4 $b+f+g$</p>  <p>Surub : M6 × 45, 2sets</p>		<p>6</p>  <p>Surub cu cap plasticat</p>	
<p>7</p>  <p>Surubelnita 1 buc</p>	<p>8</p>  <p>Cheie piulite 1 buc</p>	<p>9</p>  <p>Cheie piulite 1 buc</p>	

5. INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

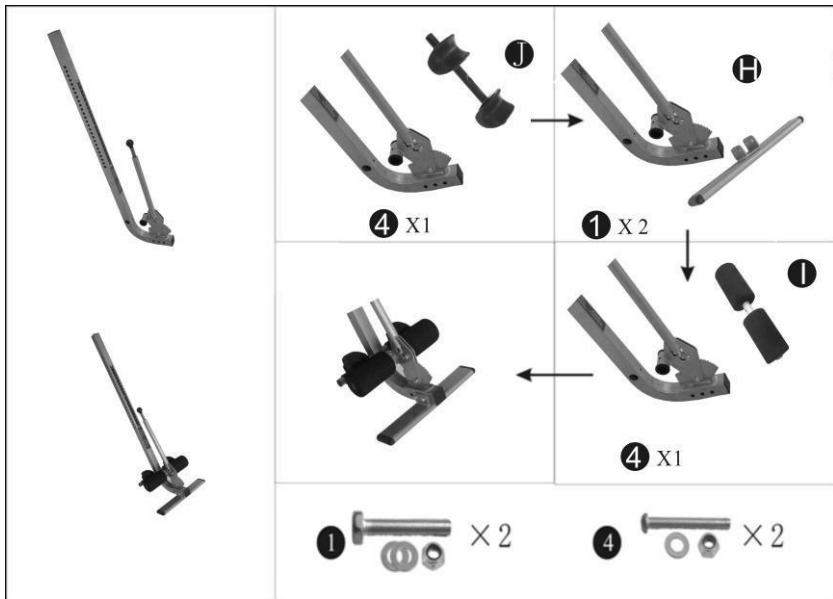
Pas 1



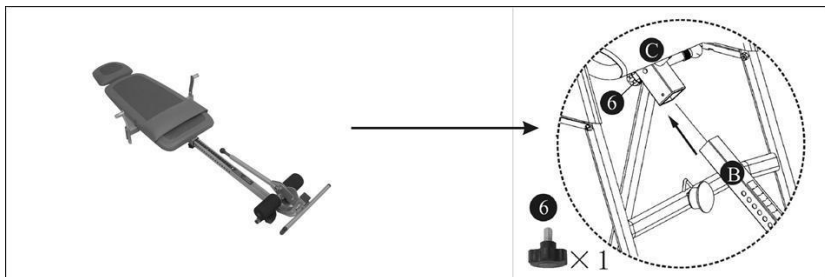
Pas 2



Pas 3



Pas 4



Pas 5

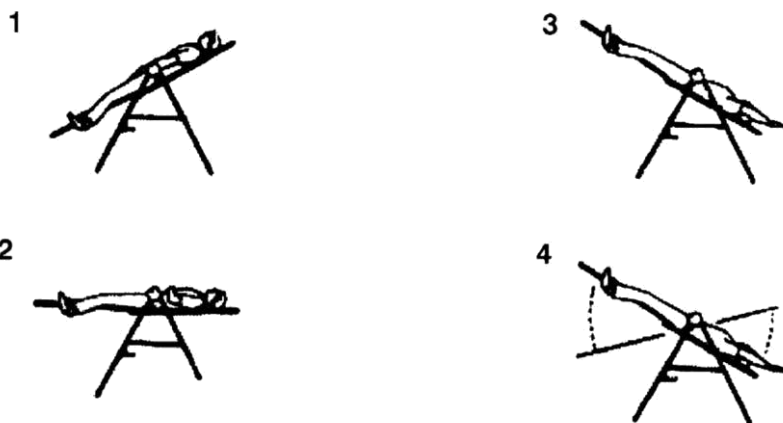


6. BALANSAREA MESE DE INVERSIE

Masa de inversie este ca un punct de echilibru foarte sensibil. Raspunde la miscari foarte mici de schimbare a distributiei greutatii. Deci este foarte important ca inaltimea sa fie ajustata corect. Pentru asta, asamblati aparatul, puneti gleznela in suportul pentru calcaie, si intinetiva cu mainile langa corp. Usor puneti mainile pe piept. In aceasta pozitie capul ar trebui sa fie deasupra picioarelor. Daca picioarele sunt deasupra capului, coborati si ajustati inaltimea din nou.

7. FOLOSIREA MESEI DE INVERSIE

1. Incepeti prin a va intinde complet pe masa cu mainile langa corp sau pe coapse.
2. Tineti mainile aproape de corp, incepeti sa le ridicati usor, permitand mesei sa se roteasca in spate. Opriti-va sau coborati usor mainile pentru a controla rotatia mesei.
3. Ridicati mainile pana cand sunt deasupra capului. In acest moment masa ar trebui sa fie in cel mai departe punct in spate posibil
4. Cand deveniti mai confortabil, balansati usor masa miscand mainile in sus si jos usor.
5. Este recomandat ca masa de inversie sa fie folosita pentru 5-10 minute in fiecare dimineata si din nou seara.
6. Reveniti in pozitia verticala miscand usor mainile langa coapse.



8. SUGESTII PENTRU UTILIZARE

1. **Incepeti usor:** rotiti doar 15~20 grade pentru inceput. Stati asa doar cat va este confortabil. Reveniti la pozitia verticala usor.
2. **Faceti schimbari gradate:** Mariti unghiul doar daca va este confortabil. Mariti unghiul cu doar cateva grade odata. Cresteti timpul de utilizare de la 1~2 minute la 10 in saptamani. Adaugati intinderi si exercitii usoare, doar dupa ce ati devenit confortabil cu masa de inversiune.
3. **Aveti grija de corp:** ridicati-va incet. Ameteala dupa o sesiune inseamna ca v-ati ridicat prea rapid. Asteptati un timp dupa ce ati mancat pentru a folosi masa. Ridicati-va imediat daca va e greata.
4. **Continuati sa va miscati:** miscarea in timp ce masa este invers creste circulatia sangelui. Miscarea poate fi constituita din tractiuni ritmice sau exercitii usoare. Nu faceti exercitii incordat in timpul utilizarii. Limitati inversarea partiala fara miscare la unu sau doua minute. Limitati inversarea completa fara miscare la doar cateva secunde.
5. **Folositi masa regulat:** va recomandam 2-3 minute pe zi, in functie de conditia curenta. Incercati sa planificati sesiunile cam in aceeasi perioada in fiecare zi.



9. BLOCAREA MESEI

Cand masa de inversie este rotita peste pozitia verticala se blocheaza. Si nu va reveni la pozitia verticala normala in modul uzual. Pozitia blocata va permite sa stati "agatat" cu capul in jos liber de masa. Aceasta pozitie va permite sa va profitati de toate beneficiile statului in maini fara niciunul din discomforturi. Pentru a ajunge in pozitia blocata, ajustati bratul pivot astfel incat presoanele sa treaca prin gaurile de sus si apoi montati si folositi in mod normal. Cand mainile sunt intinse complet deasupra capului, masa se va roti complet pana in pozitia blocata.

Pentru a reveni din pozitia blocata, prindeti manerele si trageti de ele, in timp ce impingeti cu picioarele suportul de calcaie. Daca nu puteti ajunge la manere, puteti reveni in pozitia normala, apucand spatele mesei cu o mana si cadrul cu cealalta, apoi apropiati mainile.



Sport Brands Distribution
Str Apuseni, Nr 1, Deva, Hunedoara, Romania
Tel: 0377 101 449, email: office@insportline.ro
www.insportline.ro