



MANUAL DE UTILIZARE

IN 12075 Masa de inversie inSPORTline Inverso Heaty



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA PIESE	4
DESEN	6
ASAMBLARE	7
UTILIZAREA FUNCTIEI DE INCALZIRE SI MASAJ	13
GHID DE EXERCITII.....	14
REGLAREA MESEI DE INVERSIE	15

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Greutate maxima a utilizatorului: 150kg

Cititi cu atentie toate instructiunile din manual inainte de a utiliza aparatul.

Nu utilizati masa de inversie fara a consulta medicul in prealabil.

Consultati medicul mai ales daca suferiti de urmatoarele afectiuni: glaucom, conjunctivita, accident vascular cerebral, tensiune arteriala, probleme cardiace, leziuni ale coloanei vertebrale, implanturi ortopedice, osteoporoza, fracturi, proteze ortopedice, obezitate, daca luati doze mari de aspirina si anticoagulante sau daca sunteti insarcinata.

Daca medicul dvs. va recomanda terapia prin inversie, urmati instructiunile sale.

Nu lasati copiii nesupravegheati in apropierea mesei de inversie.

Terapia prin inversie nu este potrivita pentru oricine, de aceea este necesar sa consultati medicul.

Inainte de a utiliza masa de inversie, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie ferm stranse.

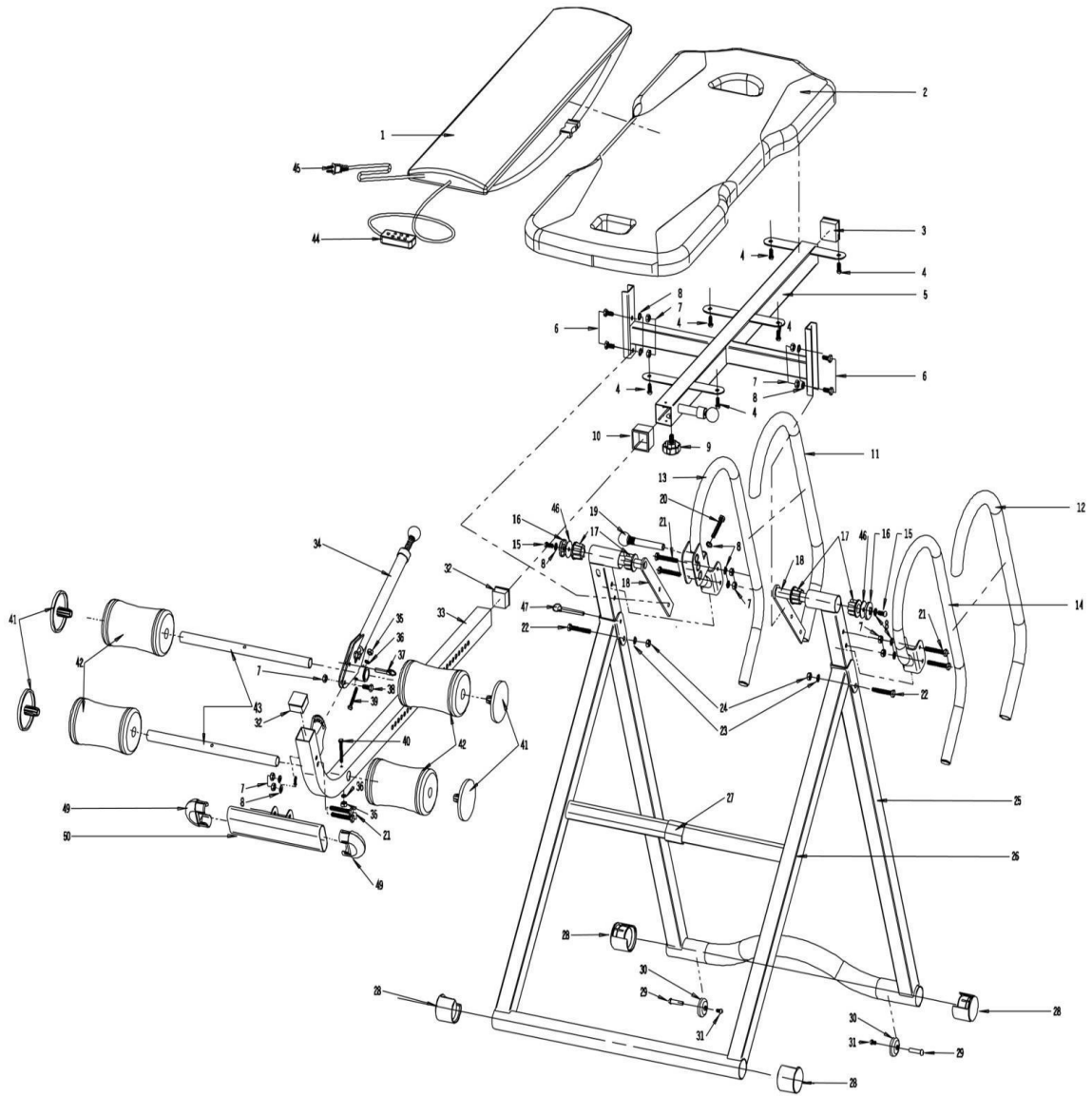
Inainte de a incepe procedura asigurati-va ca picioarele sunt bine fixate sub rolele de spuma.

LISTA PIESE

Nr.	Denumire	BUC.
1	Centura incalzire / masaj	1
2	Spatar	1
3	Capac	1
4	Surub M6x16mm	6
5	Cadru spatat	1
6	Surub M8x20mm	4
7	Piulita M8	11
8	Saiba plata Ø16xØ8x1.2	14
9	Rotita de blocare	1
10	Capac –cadru spatat	1
11	Grip drept	1
12	Grip stang	1
13	Maner drept	1
14	Maner stang	1
15	Surub M8x16mm	2
16	Capac plastic – rotund	2
17	Distantier plastic	4
18	Brat de legatura	2
19	Bolt pentru reglare inclinare	1
20	Surub M8x50mm	1
21	Surub M8x55mm	6
22	Surub M10x60mm	2
23	Saiba plata Ø20xØ10x1.5	2
24	Piulita M10	2
25	Cadru posterior	1
26	Cadru anterior	1
27	Protectie de cauciuc	1
28	Capace cadru	4
29	Piulita pentru surub Ø8x26mm	2
30	Roti de transport	2

31	Surub M6x10mm	2
32	Capace	2
33	Tija reglabila	1
34	Tub de fixare	1
35	Piulita M6	2
36	Saiba plata Ø12xØ6x1.0	2
37	Stift de fixare Ø8*35mm	1
38	Surub M8x20mm	1
39	Surub M6x40mm	1
40	Surub M6x45mm	1
41	Capace plastic pentru role de spuma	4
42	Role de spuma	4
43	Ax role de spuma	2
44	Telecomanda	1
45	Adaptor	1
46	Saiba Ø38xØ8x1.5	2
47	Bolt de blocare Ø8*66mm	1
48	Cheie 10/13	1
49	Capace suport pentru picioare	2
50	Suport pentru picior	1
51	Surubelnita	1
52	Cheie 10/14	1

DESEN



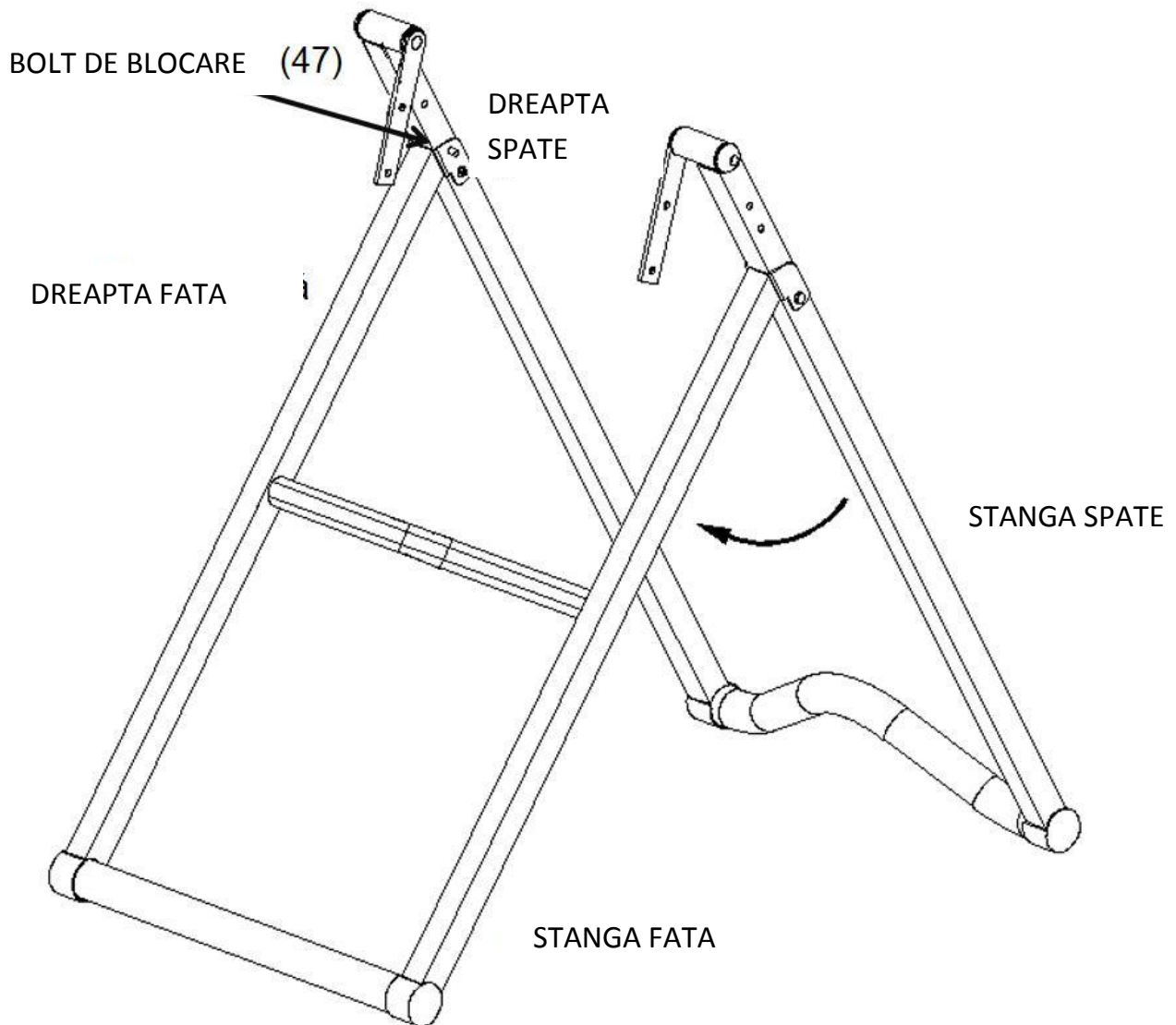
ASAMBLARE

PASUL 1: Desfaceti si fixati cadrul de baza

Desfaceti cadrul de baza si asezati-l pe podea.

In partea dreapta a cadrului introduceti boltul de blocare (47).

Inainte de asamblare verificati notatiile fata/spate/dreapta/ stanga



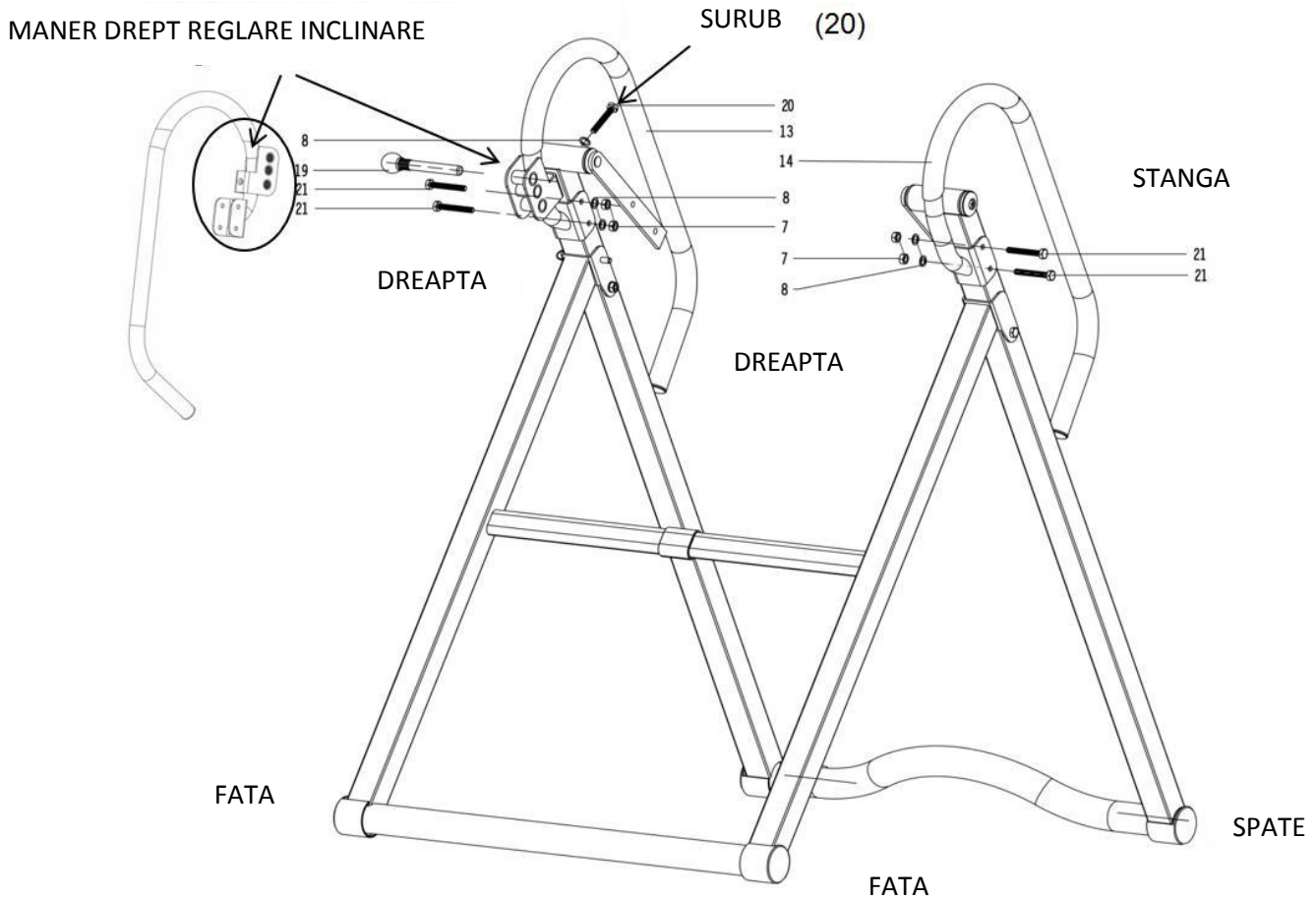
PASUL 2: Asamblare manere

Atasati manerul drept (13) in partea dreapta a cadrului de baza cu ajutorul a 2 suruburi (21), 2 saibe (8) si 2 piulite (7). Cu ajutorul surubului (20), saibei plate (8) fixati bratul de legatura la cadrul de baza.

Atasati manerul stang (14) in partea stanga a cadrului de baza folosind 2 suruburi (21), 2 saibe (8) si 2 piulite (7).

Fixati boltul de blocare (19) in pozitia nr. 20 pentru reglarea inclinarii.

Strangeti ferm toate suruburile

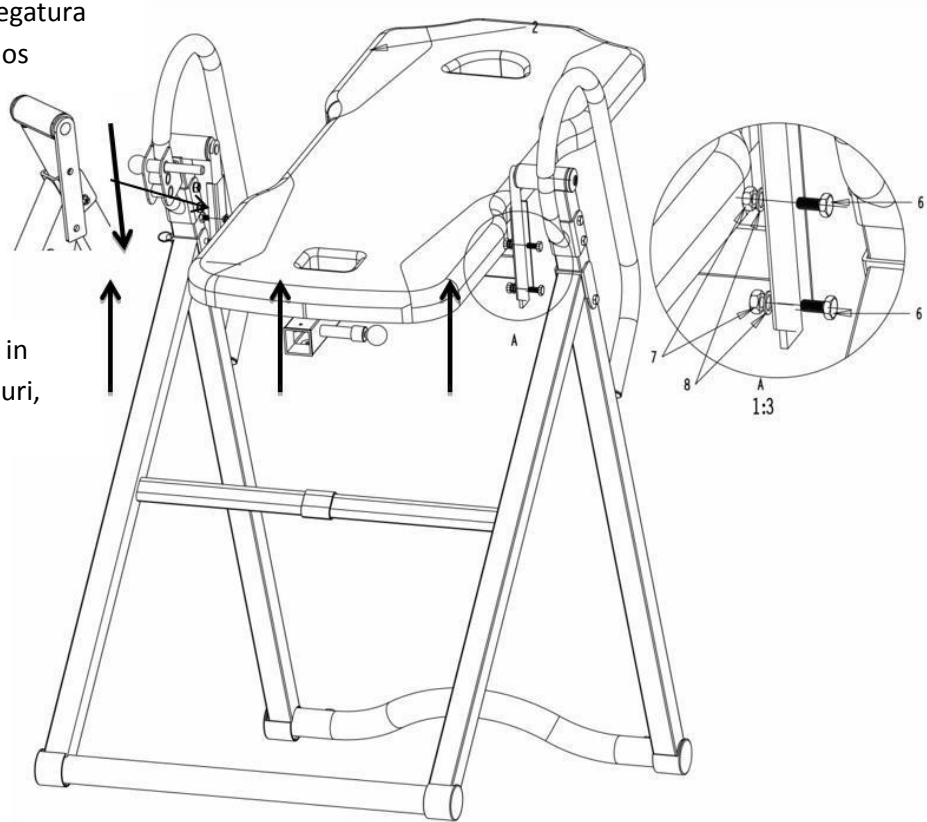


PASUL 3: Montare spatar

Atasati spatarul asamblat la cadrul de baza folosind suruburi (6), saibe plate (8) piulite cu autoblocare (7).

Strangeti ferm toate suruburile

Atentie: Bratul de legatura trebuie orientat in jos



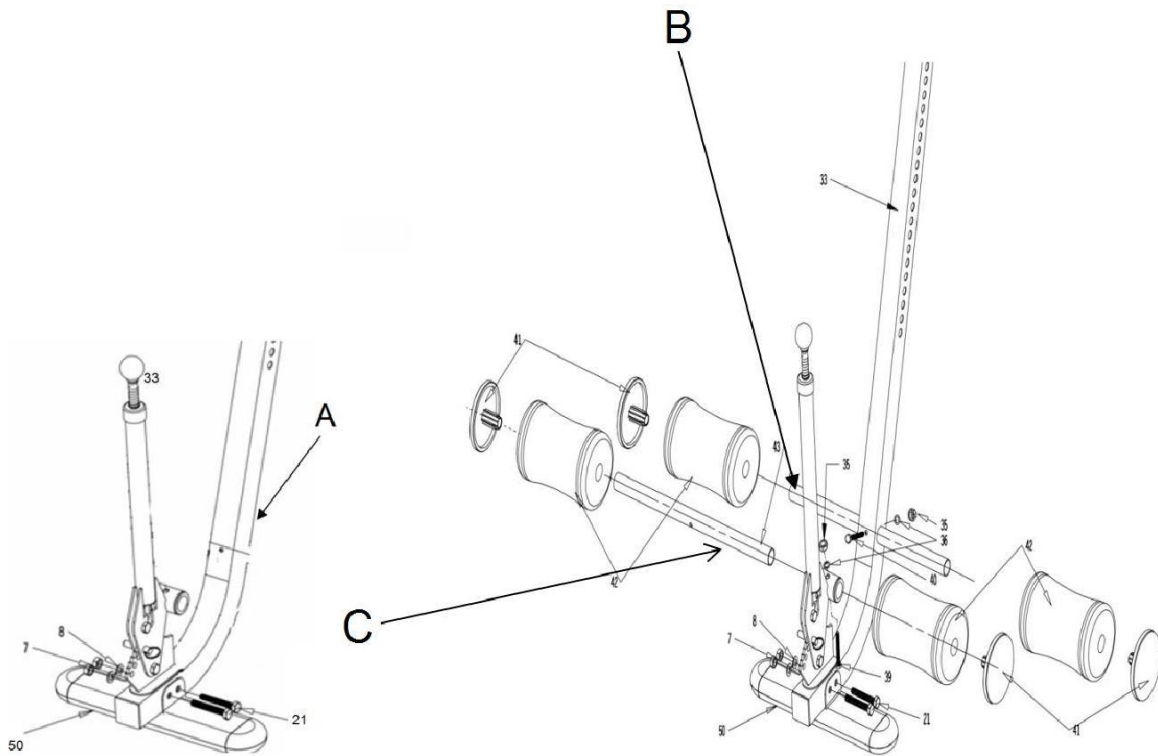
Ridicati complet spatarul si fixati-l in bratele de legatura folosind suruburi, saibe, piulite.

PASUL 4: Reglare inaltime tija centrala si montare role de spuma

- A. Atasati suportul pentru picioare (50) la tija reglabila (33) cu ajutorul suruburilor (21), saibelor plate (8) piulitelor cu autoblocare (7).
- B. Atasati axul din spate (43) la tija reglabila (33) si fixati folosind suruburi (40), saibe (36) si piulite (35). Montati rolele de spuma (42) pe axul din spate (43) si apoi atasati capacele de plastic (41).
- C. Atasati axul din fata (43) la tija reglabila (33) si fixati utilizand suruburi (39), saibe (36) si piulite (35). Fixati rolele de spuma (42) pe axul din fata (43) si apoi puneti si capacele de plastic (41).

Asigurati-va ca boltul de fixare (37) este introdus corespunzator in tija reglabila (33) si functioneaza corespunzator.

Strangeti ferm suruburile

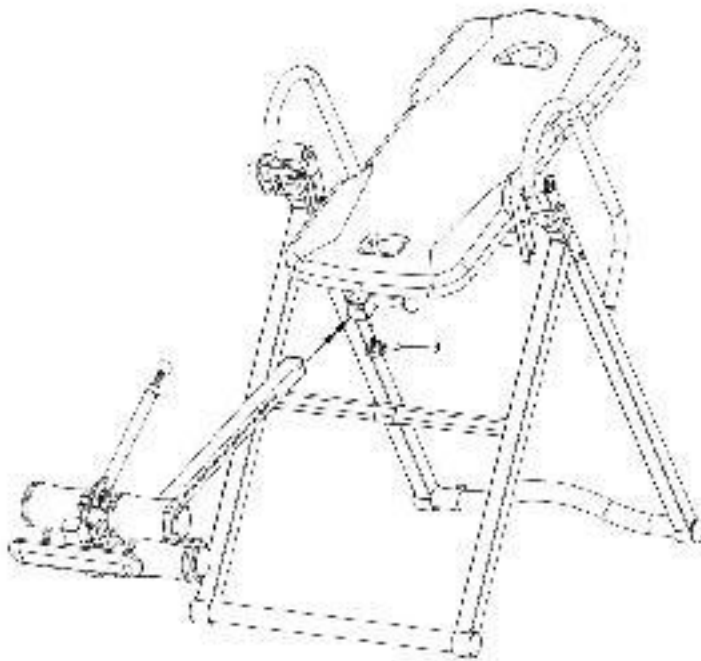


PASUL 5: Asamblare

Introduceti tija reglabila in cadrul spatarului si fixati folosind boltul de blocare. Dupa reglarea lungimii tije centrale, fixati folosind rotita de blocare (9).

Atentie!: Masa de inversie este conceputa pentru persoane cu inaltimea cuprinsa intre 155cm si 195cm si greutate maxima de 150 kg.

Strangeti ferm suruburile

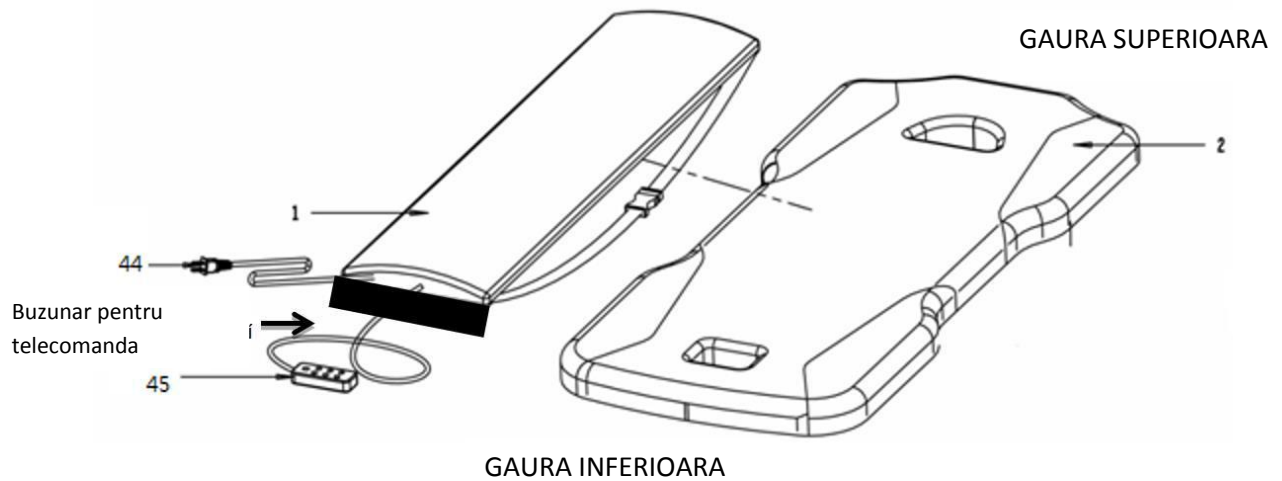


PASUL 6: Montare centura cu incalzire si masaj

Atasati centura incalzita (1) la spatar (2) introducand cele 2 bretele superioare prin gaura de sus, si celelalte 2 bretelele inferioare prin gaura de jos.

Nota: Telecomanda (44) poate fi pastrata in buzunarul din partea de jos a spatarului.

Nota: Aveti grija cand utilizati masa de inversie sa nu deteriorati cablul telecomenzii.

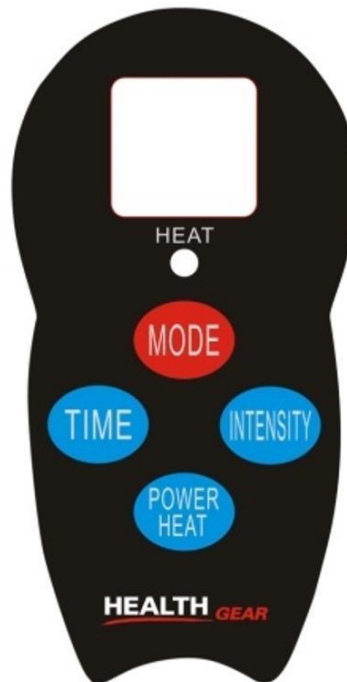


FINALIZAREA ASAMBLARII

Asigurati-va ca toate elementele de legatura sunt bine stranse.



Utilizarea functiei de incalzire/masaj



BUTONUL POWER HEAT

Apasati butonul POWER HEAT pentru a activa functia de incalzire. Timpul de functionare este setat automat la 10 minute. Dupa 10 minute functia se dezactiveaza.

Aceasta functie are modul masaj A1 nivel intensitate 1.

Pentru dezactivarea functiei de incalzire tineti apasat butonul POWER HEAT timp de 2 secunde.

BUTONUL MODE

Apasati butonul MODE pentru a alege dintre cele 2 niveluri de masaj. Cu acest buton puteti comuta intre nivelul A1 si A2.

BUTONUL INTENSITY

Apasati acest buton pentru a alege unul dintre cele 3 niveluri de intensitate a functiei de masaj. Cu acest buton puteti comuta intre valorile 1-3.

BUTONUL TIME

Durata maxima de functionare este de 10 minute. Utilizati butonul TIME pentru a seta durata masajului intre 5-10 minute.

ATENTIE:

NU UTILIZATI IN APROPIEREA APEI
FERITI DE UMIDITATE

NU UTILIZATI DACA ESTE DETERIORAT CABLUL
A NU SE LASA LA INDEMANA COPIILOR

GHID DE EXERCITII

RECOMANDARI



BOLT DE BLOCARE PENTRU INCLINARE

Invatati sa controlati boltul de blocare din partea dreapta a cadrului de baza, pentru reglarea inclinarii. Locul de amplasare a boltului de blocare este decisiv pentru unghiul de inclinare al mesei de inversie.

3 niveluri de inclinare disponibile:

20 – Inversie mica

40 – Inversie moderata

60 – Inversie mare

NOTA: Va recomandam ca in timpul pozitiei de inversie sa va asiste o persoana. Cu toate ca masa de inversie este usor de utilizat, prezenta altei persoane va va spori siguranta.



Inainte de a utiliza masa de inversie asigurati-va ca este reglata conform inaltimii dvs.(tija reglabila este prevazuta cu notatii).

Fiecare persoana are constitutie diferita, de aceea este necesar sa reglati inaltimea tije, pentru ca masa de inversie sa se incline corespunzator.

FIXAREA PICIOARELOR PE SUPORT

NOTA: UTILIZATI INTOTDEAUNA PANTOFI SPORT CU SIRETURI STRANSE FERM.

Pas 1- Desfaceti rolele de spuma si introduceti picioarele sub aceste role. Picioarele trebuie sprijinite pe suport.



Pas 2- Slabiti boltul de blocare superior si inclinati incet rolele de spuma superioare inspre picioare.



Pasul 3- Apasati rolele de spuma superioare pe picioare pana cand picioarele sunt fixate in mod corespunzator.



ATENȚIE: Inainte de inversie asigurati-va ca boltul pentru blocarea mecanismului de fixare pentru picioare se afla in locul corespunzator. Nu utilizati masa de inversie daca mecanismul de blocare nu functioneaza.

REGLAREA MESEI DE INVERSIE IN FUNCTIE DE INALTIME SI GREUTATE

Sprrijiniti capul pe tetiera si ridicati incet o singura mana. In cazul in care masa de inversie se inclina in spate, reglajul este corect.

In cazul in care masa de inversie nu se inclina, cresteti treptat valoarea de pe tija reglabila, cu 1 grad, pana cand reusiti sa va inclinati. Faceti doar miscari lente cand sunteti pe masa de inversie.



Daca ridicati ambele maini, unghiul de inclinare ar trebui sa creasca – asta in cazul in care o inclinare de mai mult de 20° va este confortabila.

Nota: Pentru incepatori recomandam setarea inclinarii la 20 grade.



Daca v-ati obisnuit cu inversia la unghiul de 40 si 60 grade, sub supravegherea unei alte persoane puteti incerca un unghi de inclinare si mai profund.



ATENTIE: Ridicarea mainilor in pozitia initiala ar trebui sa incline masa de inversie in pozitia de inceput, daca nu se intampla acest lucru, ridicati-va cu ajutorul manerelor, apoi reglati tija centrala conform greutatii si inaltimii dvs.