

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Proxima Arriva Pro, Арт. CI-19KL

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН



Изделие может отличаться от данного изображения, так как производитель имеет право вносить изменения в изделие без уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ	2
ПРЕИМУЩЕСТВА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА	3
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ОБЩИЙ ВИД.....	5
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	6
КРЕПЕЖ	6
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА	12
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	12
ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН.....	13

ВНИМАНИЕ: Перед началом использования проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если у вас имеются хронические заболевания.

Пожалуйста, подготовьте следующие данные при обращении в службу поддержки:

- Имя
- Номер телефона
- Номер модели
- Серийный номер
- Номер детали
- Документ, подтверждающий факт покупки

Если вы обнаружили существенные дефекты, верните изделие в магазин, где вы его приобрели в течение срока, разрешенного магазином.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

В основе инверсионного стола очень точно сбалансированный шарнир. Он реагирует даже на незначительные изменения в распределении веса. Поэтому очень важно правильно настроить высоту. Для этого установите изделие на ровную поверхность, зафиксируйте лодыжки в устройствах для фиксации ног и лягте на спину, положив руки вдоль туловища. Медленно скрестите руки на груди.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

Постоянное воздействие гравитации – это самое мощное воздействие, оказываемое на тело в течение жизни. Инверсионная терапия – это естественный метод, способствующий избавлению от боли в спине, улучшению кровообращения, снятию напряжения и зажимов.

Инверсионный стол позволяет безопасно расположить тело под любым нужным углом. Благодаря этому осуществляется естественная, мягкая растяжка позвоночника, что позволяет избежать возрастного уменьшения роста, возникающего под воздействием гравитации. Нахождение в положении вниз головой имеет и другие преимущества.

Инверсионный стол используется в следующих целях:

- Уменьшение боли в спине и улучшение осанки.
- Снятие напряжения мышц и улучшение кровообращения
- Устранение последствий возрастного уменьшения роста
- Увеличение поступления кислорода в мозг
- Борьба с целлюлитом
- Снижение выпадения волос
- Снятие нагрузки с вен при варикозе

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный инверсионный стол спроектирован и собран с учетом требований безопасности. Тем не менее, при его использовании необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности.

Внимательно прочитайте руководство пользователя перед началом сборки и использования оборудования. Следуйте следующим рекомендациям по безопасности:

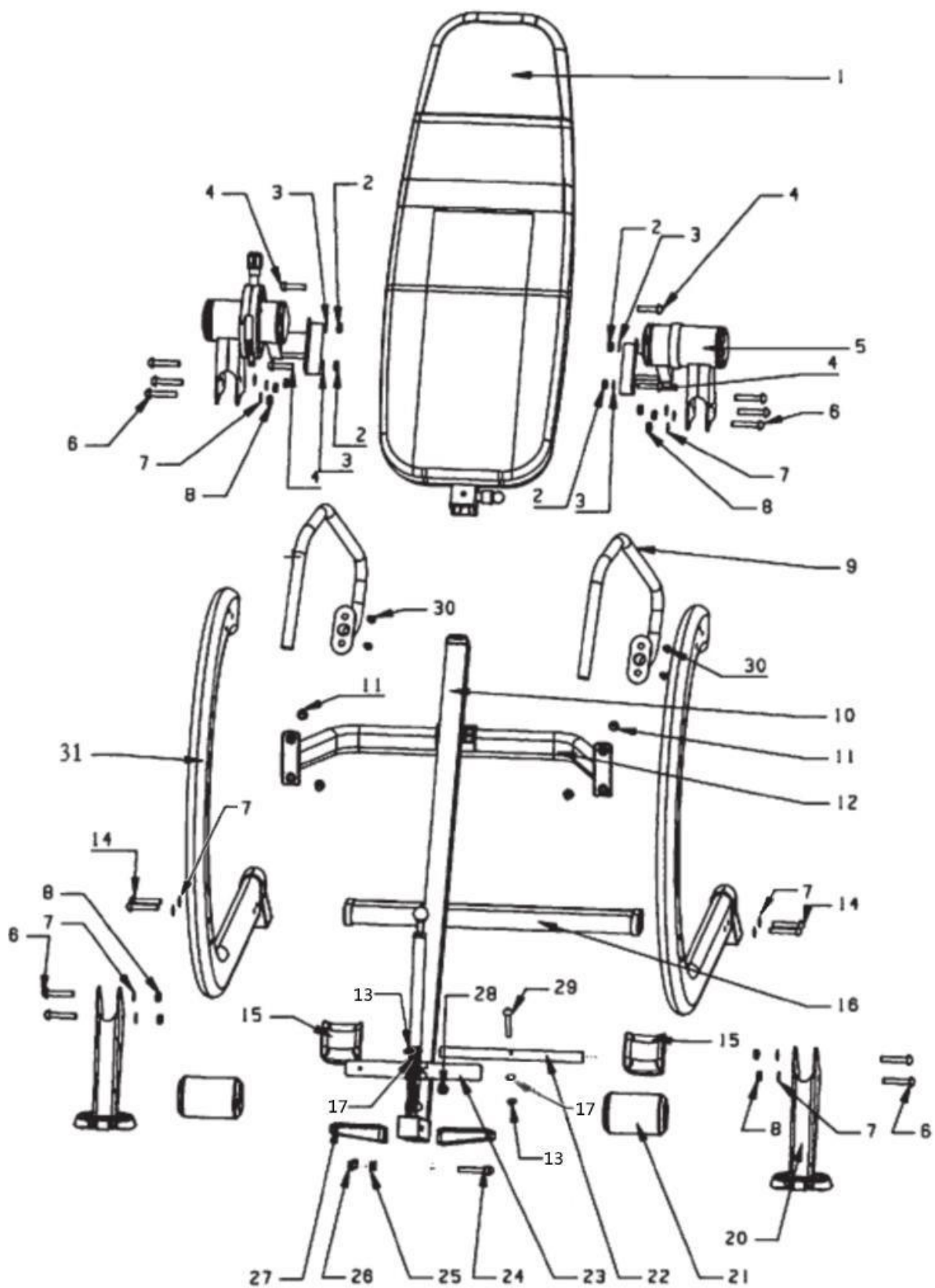
1. Проконсультируйтесь с врачом или другим медицинским работником перед началом использования инверсионного стола.
2. Обязательно надевайте специальную спортивную одежду при использовании оборудования.
3. Если вы почувствовали слабость или головокружение во время использования оборудования, немедленно прекратите занятия. Вам также не следует использовать оборудование, если вы чувствуете боль или напряжение во время занятий.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию во время его использования.
5. Оборудование можно использовать только по одному.

6. Удостоверьтесь, что оборудование правильно установлено, перед началом его использования. Проверьте надежность крепления всех винтов, гаек и болтов.
7. Не используйте оборудование, если оно повреждено.
8. Следите за своим состоянием: возвращайтесь в исходное положение медленно. Если после занятия вы почувствовали головокружение, это значит, что вы слишком быстро вернулись в исходное положение. Сделайте небольшой перерыв после еды перед использованием оборудования. Если вы почувствовали тошноту, сразу же вернитесь в исходное положение.
9. Устанавливайте оборудование на чистую, ровную поверхность. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
10. Не надевайте свободную одежду или бижутерию, так как они могут застрять между движущимися деталями стола.

ВНИМАНИЕ: Перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, чтобы определить, насколько он вам подходит. Не используйте оборудование без разрешения лечащего врача. Не используйте инверсионный стол, если у вас есть приведенные ниже противопоказания или заболевания:

- Ожирение
- Глаукома, отслоение сетчатки, конъюнктивит
- Беременность
- Травмы позвоночника, церебральный атеросклероз, отечные суставы
- Воспаление среднего уха
- Высокое артериальное давление, гипертензия, инсульт или транзиторная церебральная ишемическая атака в анамнезе
- Нарушения работы сердца или кровообращения, от которых вы проходите лечение
- Хиатальная грыжа или брюшная грыжа
- Заболевания костей, включая остеопороз, несросшиеся переломы, съемные или хирургически вживленные ортопедические приспособления
- Прием антикоагулянтов или высоких доз аспирина

ОБЩИЙ ВИД



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Кожаная спинка + рама	1
5	Подлокотники	2
9	Поручни	2
10	Регулируемая стойка	1
12	Перекладина	1
15	Кронштейн фиксирующего устройства для ног	2
16	Нижняя соединительная перекладина	1
20	Нижняя стойка	2
21	Фиксирующее устройство для ног	2
22	Круглая перекладина	1
23	Круглая перекладина	1
27	Подножка	2
31	Основная рама	2

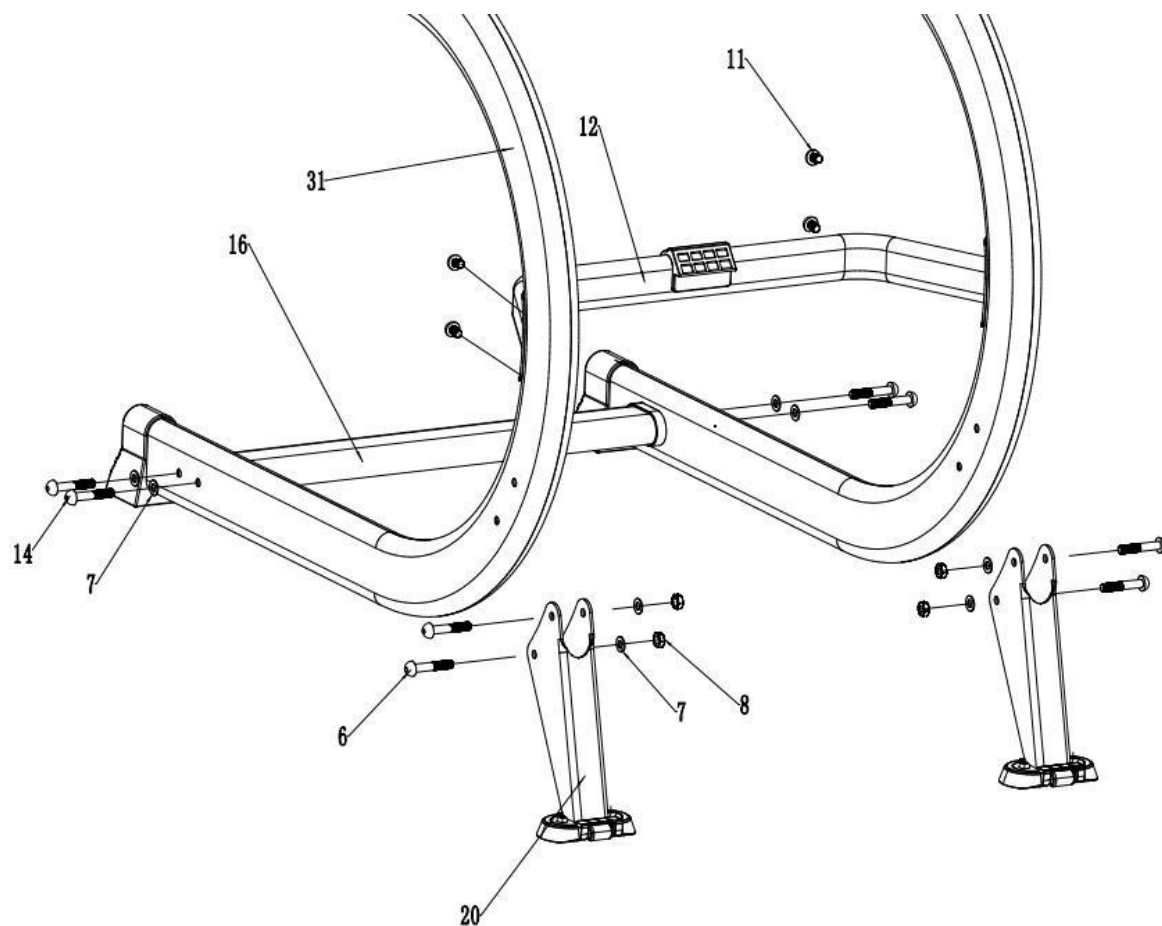
КРЕПЕЖ

ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	
2	Гайка М8	4	
3	Шайба $\varnothing 16 * \varnothing 8 * 1,5$	4	
4	Винт М8*40	4	
6	Винт М10*60	10	
7	Шайба $\varnothing 20 * \varnothing 10 * 1,5$	14	
8	Гайка М10	10	
11	Винт М8*16	4	
13	Гайка М6	2	
14	Винт М10*55	4	
17	Шайба $\varnothing 12 * \varnothing 6 * 1,5$	2	
24	Винт М10*70	2	
25	Шайба $\varnothing 20 * \varnothing 10 * 1,5$	2	
26	Гайка М10	2	
28	Винт М6*40	1	
29	Винт М6*45	1	
30	Винт М8x16	4	

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

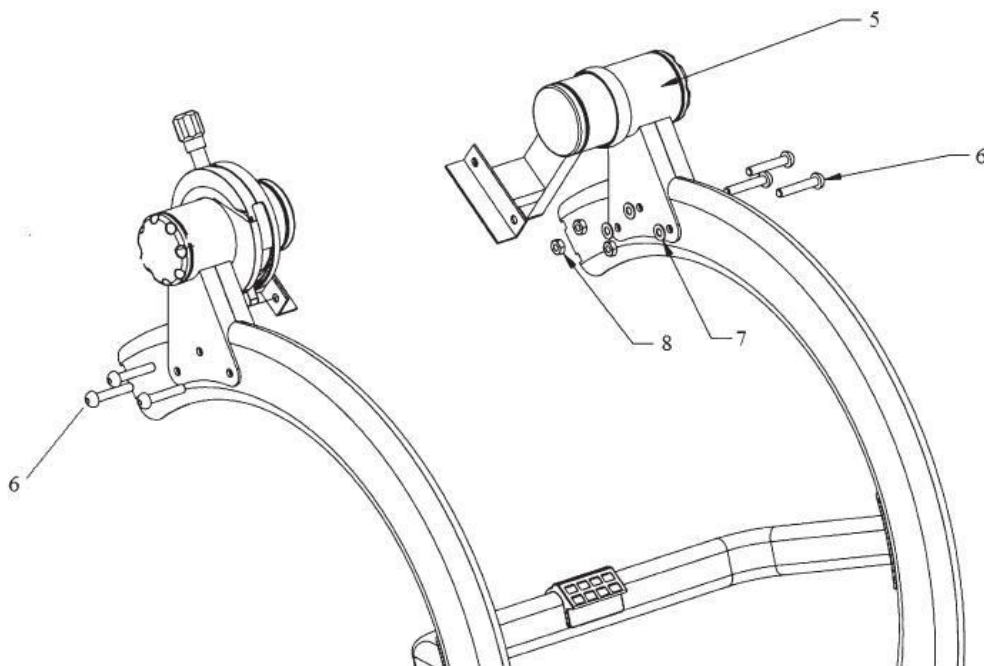
СБОРКА ОСНОВНОЙ РАМЫ:

1. Соедините Основную раму (31) и Нижнюю соединительную перекладину (16) при помощи Винтов (14) и Шайб (7).
2. Прикрепите Перекладину (12) при помощи Винтов (11).
3. Прикрепите Ножки (20) при помощи Винтов (6), Шайб (7) и Гаек (8).



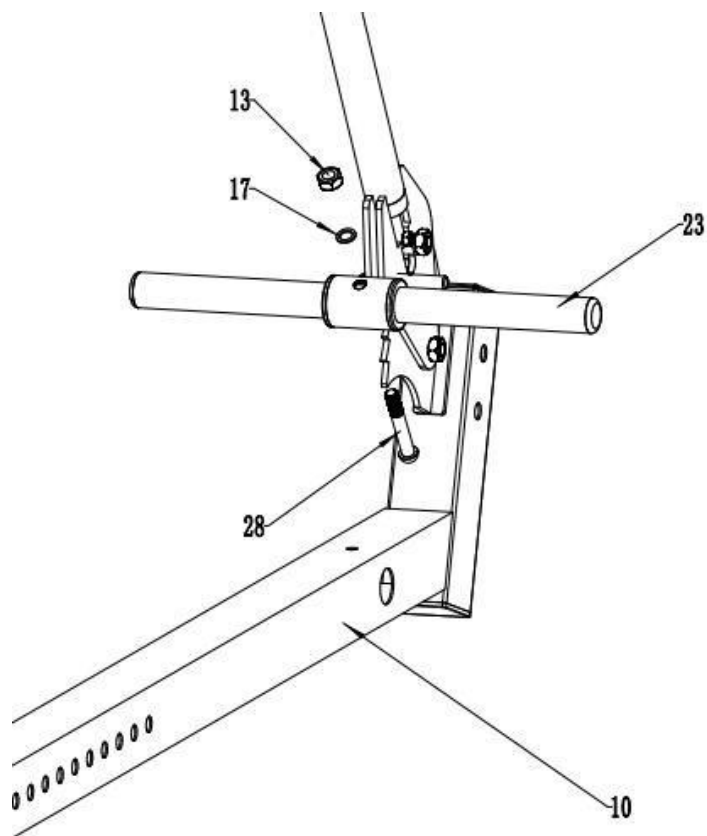
УСТАНОВКА ПОДЛОКОТНИКОВ:

Прикрепите Подлокотники (5) с обеих сторон при помощи Винтов (6), Шайб (7) и Гаек (8).

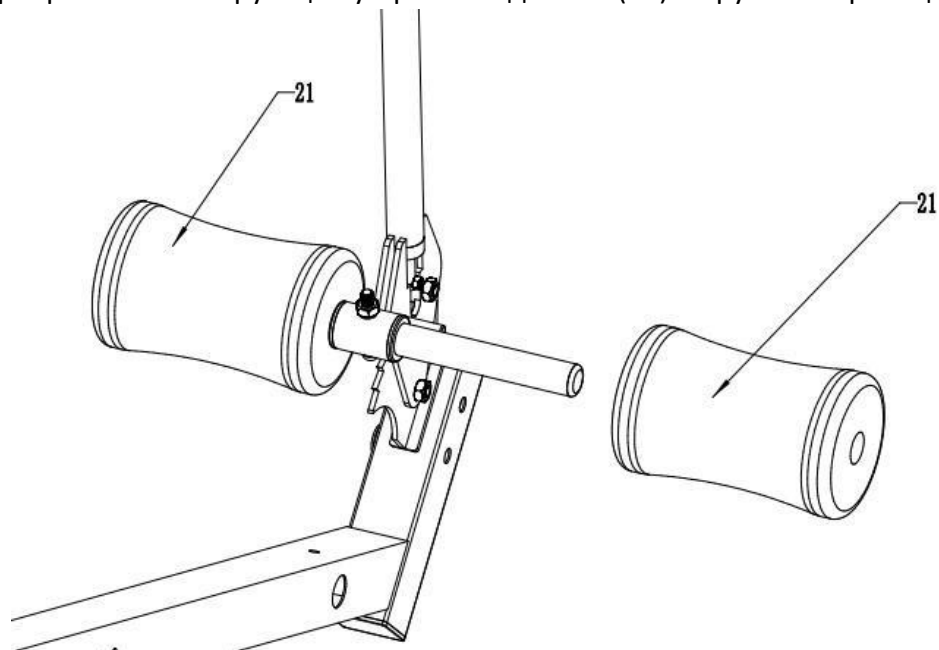


УСТАНОВКА ФИКСИРУЮЩИХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ НОГ:

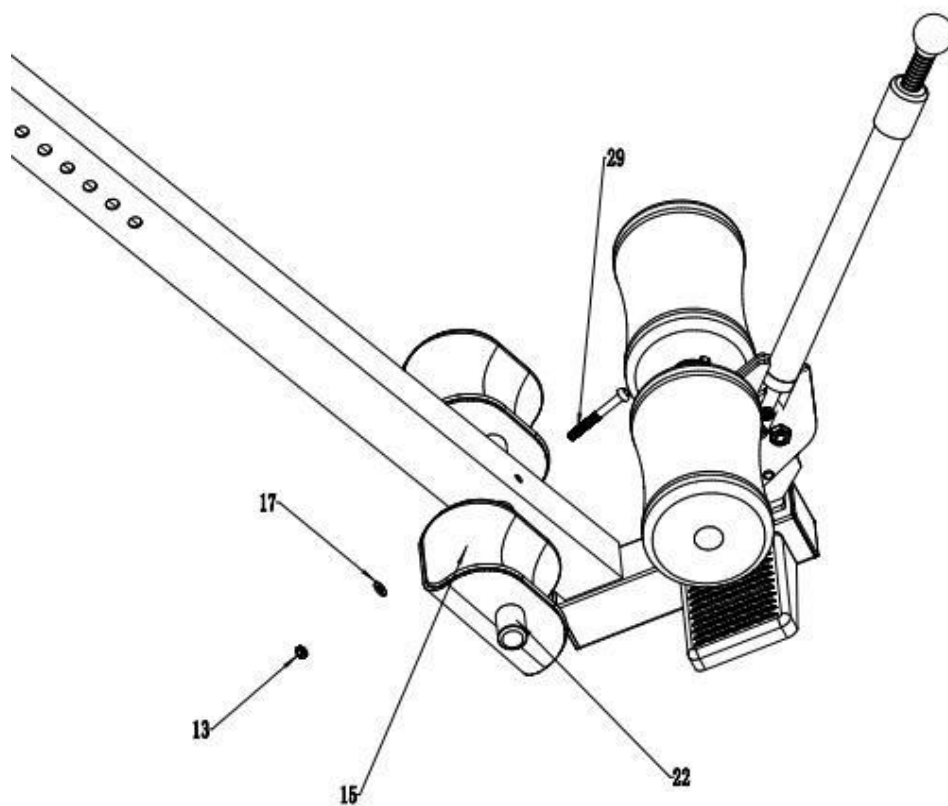
1. Прикрепите Круглую перекладину (23) и Регулируемую стойку (10) при помощи Винтов (28), Шайб (17) и Гаек (13).



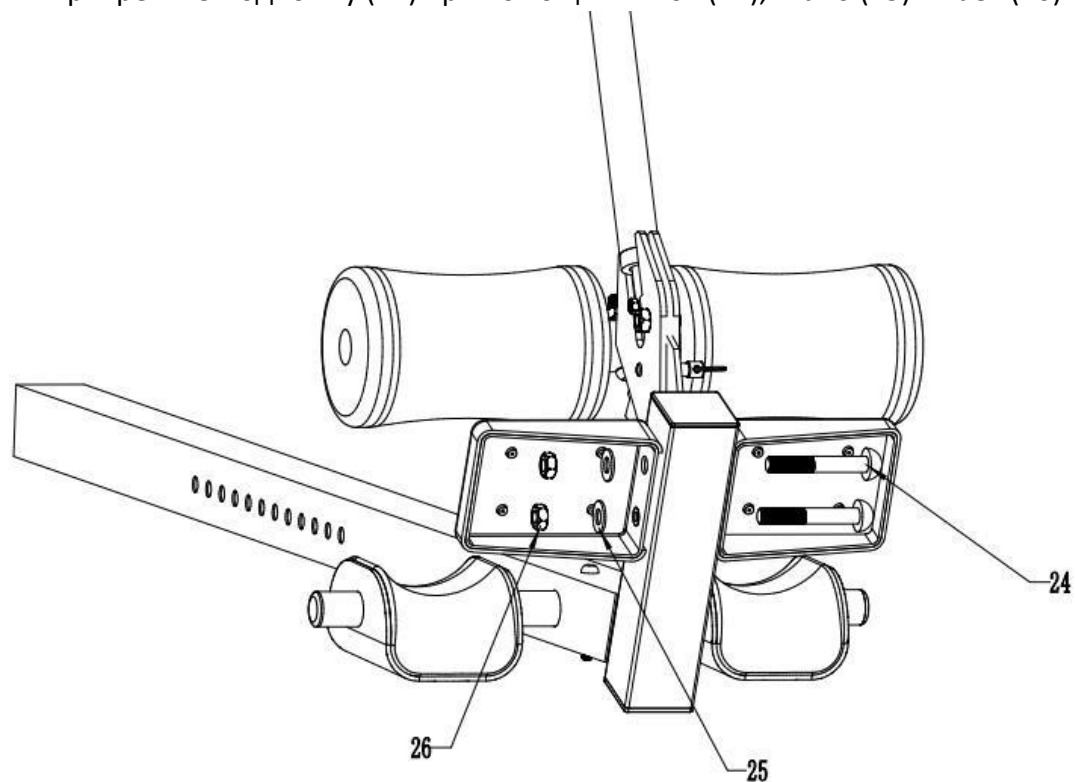
2. Прикрепите Фиксирующие устройства для ног (21) к Круглой перекладине (23).



3. Прикрепите Кронштейны фиксирующих устройств для ног (15) к Круглой перекладине (22) при помощи Винтов (29), Шайб (17) и Гаек (13).

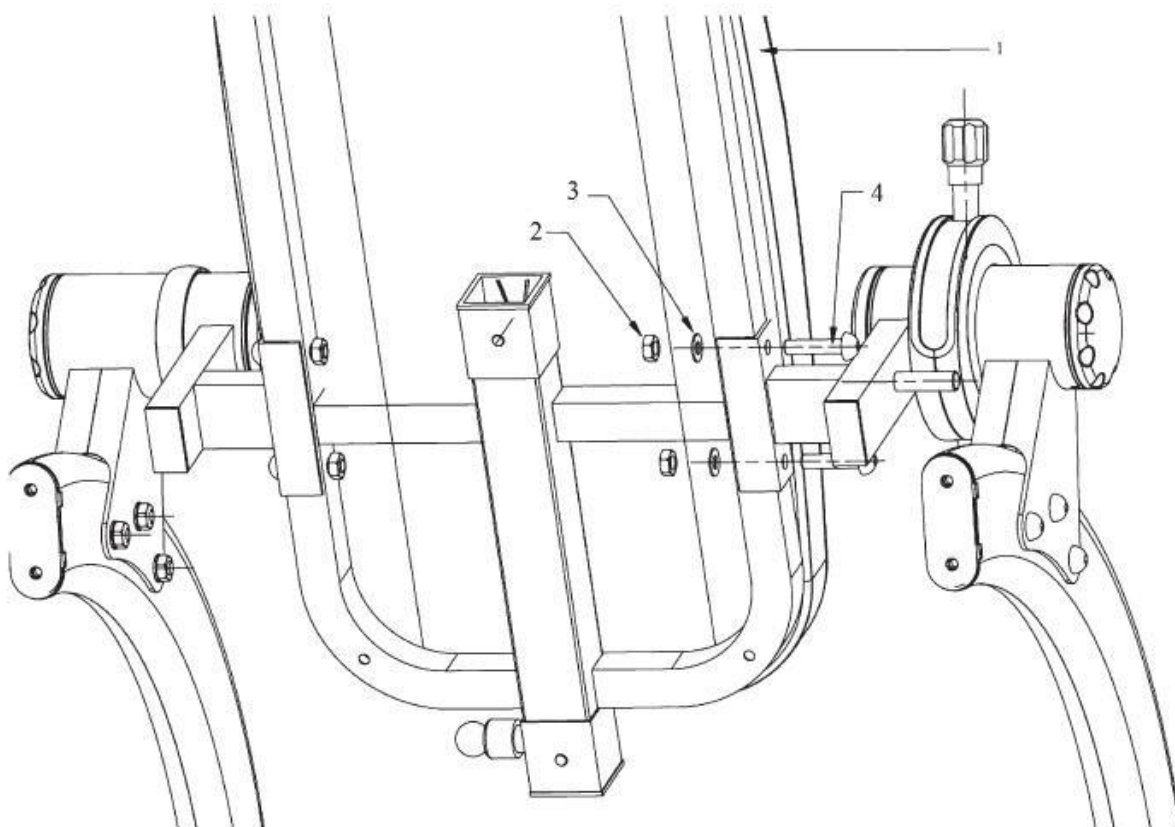


4. Прикрепите Подножку (27) при помощи Винтов (24), Шайб (25) и Гаек (26).



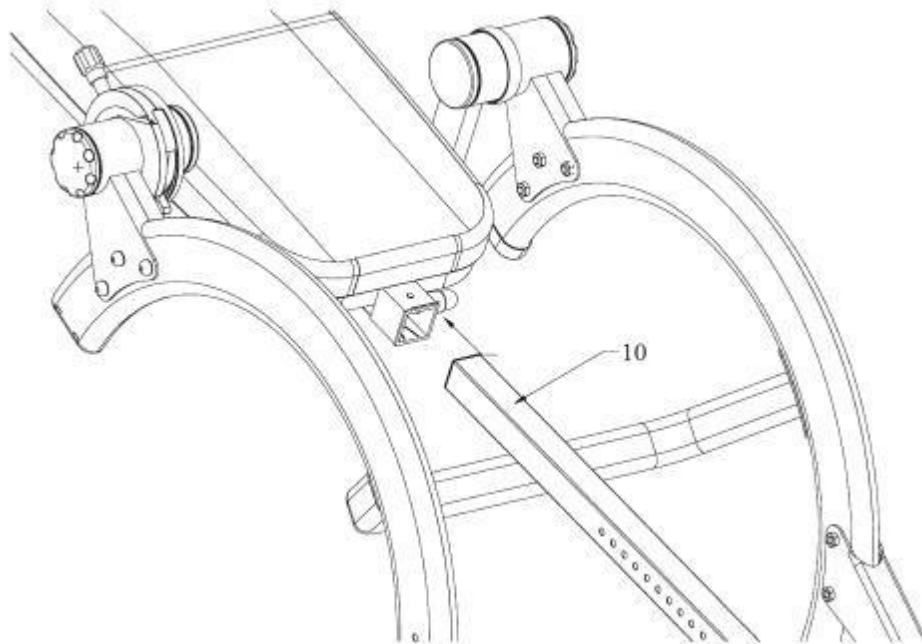
УСТАНОВКА СПИНКИ:

Установите Кожаную спинку с Рамой (1) и зафиксируйте ее при помощи Винтов (4), Шайб (3) и Гаек (2) с обеих сторон.



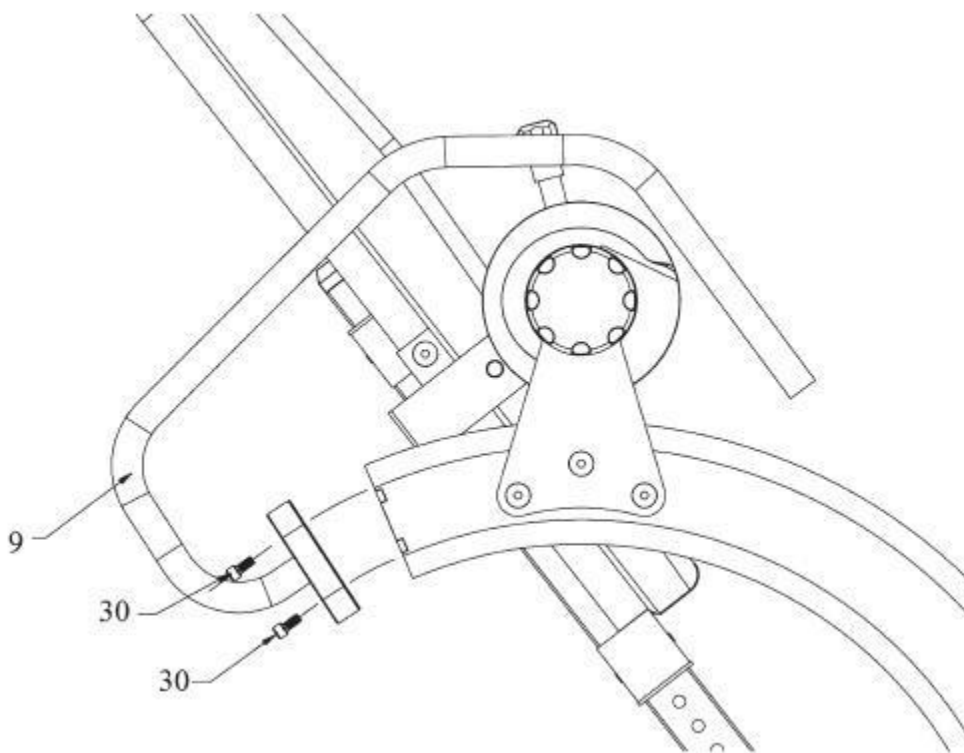
УСТАНОВКА РЕГУЛИРУЕМОЙ СТОЙКИ:

Вставьте Регулируемую стойку (10) в отверстие на Раме спинки (1).



УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ:

Установите Поручни (9) и зафиксируйте их при помощи Винтов (30) с обеих сторон.

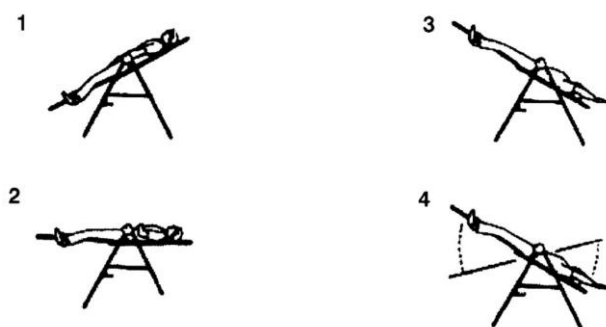


После завершения сборки затяните все винты и гайки, чтобы удостовериться, что использование инверсионного стола безопасно.

Поздравляем! Сборка завершена!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

1. Для начала лягте на спину, положив руки вдоль туловища или на бедра.
2. Держите руки возле туловища. Начните медленно поднимать руки таким образом, чтобы стол повернулся назад. Регулируйте угол наклона стола при помощи положения рук.
3. Когда руки подняты над головой, инверсионный стол максимально наклонен назад.
4. Чтобы занять комфортное положение, медленно перемещайте руки вверх или вниз для изменения положения спинки.
5. Рекомендуется использовать инверсионный стол в течение пяти-десяти минут каждый день утром и вечером.
6. Вернитесь в исходное положение, медленно перемещая руки в сторону бедер.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. **Начинайте постепенно:** Для начала поворачивайте спинку на 15~20 градусов. Находитесь в положении инверсии до тех пор, пока это не доставляет дискомфорта. Возвращайтесь в исходное положение медленно.
2. **Изменяйте угол наклона постепенно:** Увеличивайте угол наклона на несколько градусов за один раз, только если это не доставляет дискомфорта. Увеличивайте время использования на 1~2 минуты в течение нескольких недель до достижения десяти минут. Начините выполнять упражнения на растяжку или другие несложные упражнения, только когда вы будете себя комфортно чувствовать в положении инверсии.
3. **Следите за своим состоянием:** Возвращайтесь в исходное положение медленно. Если после занятия вы почувствовали головокружение, это значит, что вы слишком быстро вернулись в исходное положение. Сделайте небольшой перерыв после еды перед использованием оборудования. Если вы почувствовали тошноту, сразу же вернитесь в исходное положение.
4. **Продолжайте движение:** Движение в положении инверсии способствует улучшению кровообращения. Можно выполнять ритмичную растяжку или другие несложные упражнения. Не выполняйте упражнений с большой нагрузкой в положении инверсии. Оставайтесь в положении частичной инверсии без движения не более одной-двух минут. Оставайтесь в положении полной инверсии без движения не более нескольких секунд.
5. **Занимайтесь регулярно:** Рекомендуется заниматься два-три раза в день, в зависимости от самочувствия. Постарайтесь заниматься каждый день в одно и то же время.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p><i>Заполняется продавцом</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Артикул _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Дата продажи _____</p> <p>Гарантийный срок _____</p> <p>Печать и подпись продавца</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>
<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>	<p><i>Заполняется мастером при обслуживании</i></p> <p>Модель _____</p> <p>Серийный номер _____</p> <p>Неисправность _____</p> <p>_____</p> <p>Проведенные работы _____</p> <p>_____</p> <p>Ф.И.О. и подпись мастера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Дата ремонта _____</p>

1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя (www.proxima-fitness.ru).
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:
 - выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
 - наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
 - наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
 - наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
 - наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления)

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____