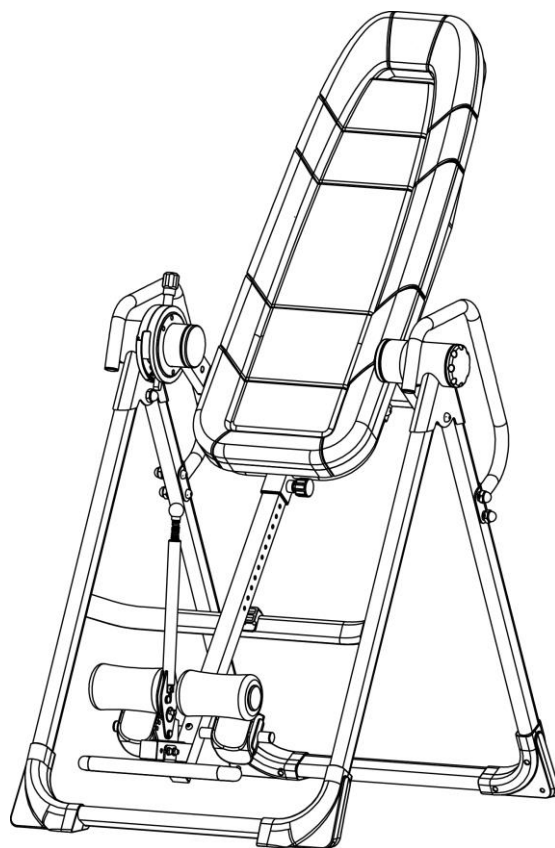


# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

## Proxima Arriva, Арт. CI-01 SL

### Руководство пользователя Гарантийный талон



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

## **ВНИМАНИЕ:**

Перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у вас имеются хронические заболевания.

## **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:

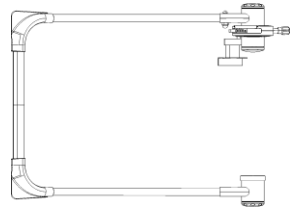
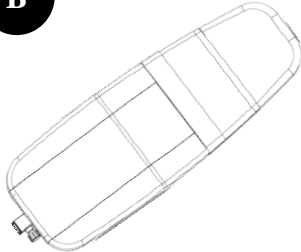
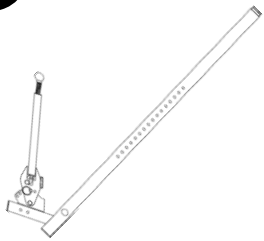


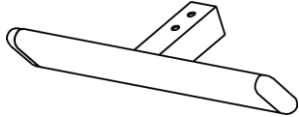
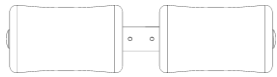
1. Проконсультируйтесь с врачом или другим медицинским работником перед началом использования инверсионного стола.
2. Обязательно надевайте специальную спортивную одежду при использовании оборудования.
3. Если вы почувствовали слабость или головокружение во время использования оборудования, немедленно 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 используйте изделие на улице или возле воды.
10. Не кладите руки и ноги между движущимися частями изделия. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
11. Не надевайте свободную одежду или бижутерию, так как они могут застрять между движущимися деталями стола.

## **ВНИМАНИЕ:**


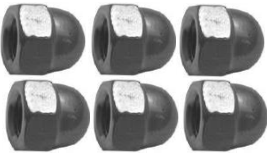










Перед началом использования инверсионного стола необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, чтобы определить, насколько он вам подходит. Не используйте оборудование без разрешения лечащего врача. Не используйте инверсионный стол, если у вас есть приведенные ниже противопоказания или заболевания:

- **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**

# Перечень деталей

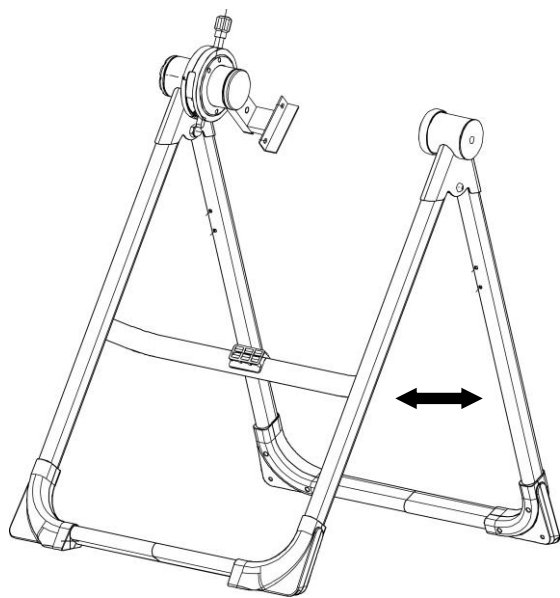
<p><b>A</b></p>  <p>Нижняя рама 1 шт.</p>	<p><b>B</b></p>  <p>Спинка 1 шт.</p>	<p><b>C</b></p>  <p>Регулируемая трубка 1 шт.</p>
<p><b>D</b></p>  <p>Поручни 2 шт.</p>	<p><b>E</b></p>  <p>(Резиновый) фиксатор для ног 1 шт.</p>	<p><b>F</b></p>  <p>Подножка 1 шт.</p>
<p><b>G</b></p>  <p>Валики для фиксации ног 1 шт.</p>		

# Крепеж и инструменты

<p><b>a</b></p>  <p><b>M8*55 мм 2 шт.</b></p>	<p><b>b</b></p>  <p><b>Гайка M8 6 шт.</b></p>	<p><b>c</b></p>  <p><b>Шайба Ø8 10 шт.</b></p>
<p><b>d</b></p>  <p><b>M8*45 мм 4 шт.</b></p>	<p><b>f</b></p>  <p><b>M8*50 мм 4 шт.</b></p>	<p><b>g</b></p>  <p><b>Гайка M8 6 шт.</b></p>
<p><b>h</b></p>  <p><b>M6*45 мм 1 шт.</b></p>	<p><b>i</b></p>  <p><b>Шайба Ø6 1 шт.</b></p>	<p><b>j</b></p>  <p><b>Гайка M6 1 шт.</b></p>
<p><b>k</b></p>  <p><b>M6*16 2 шт.</b></p>	<p><b>l</b></p>  <p><b>Шестигранный ключ №10 1 шт.</b></p>	<p><b>m</b></p>  <p><b>Мульти-отвертка 1 шт.</b></p>

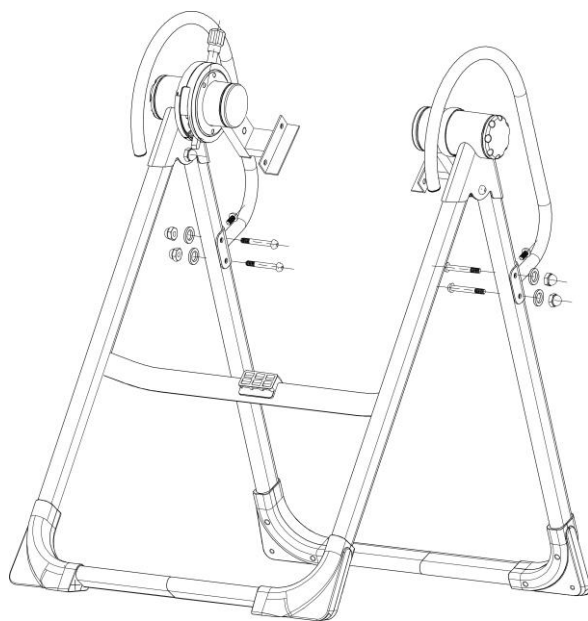
# Инструкция по сборке

**Этап 1:** Разложите деталь А.



P-1

**Этап 2:** Прикрепите ручки.



P-2

**4d+4c+4b**

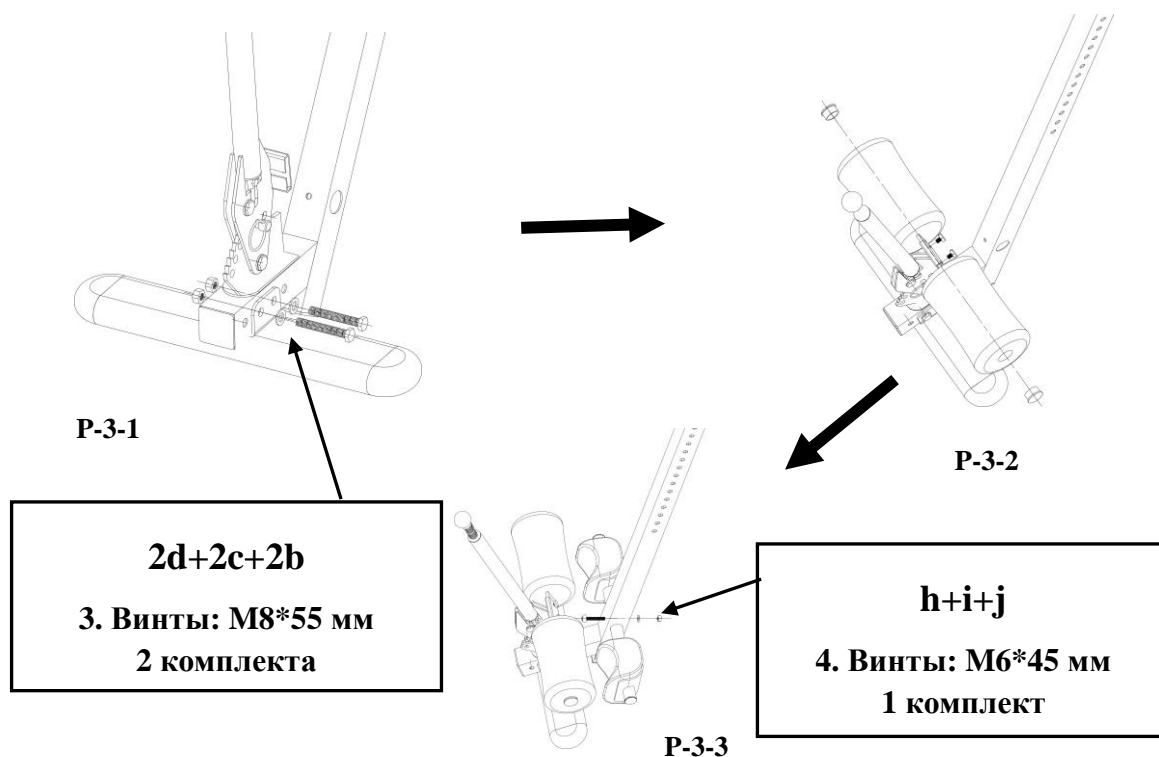
**1. Винты: M8\*45мм**

**4 комплекта**

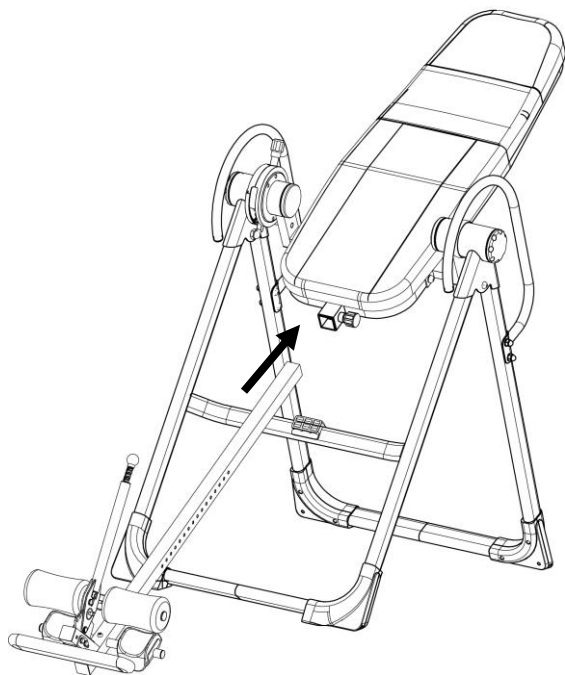
**2к**

**2. Винты: M6\*16мм 2 шт.**

**Этап 3:** Прикрепите регулируемую трубку:



**Этап 4:** Установите регулируемую трубку под раму:

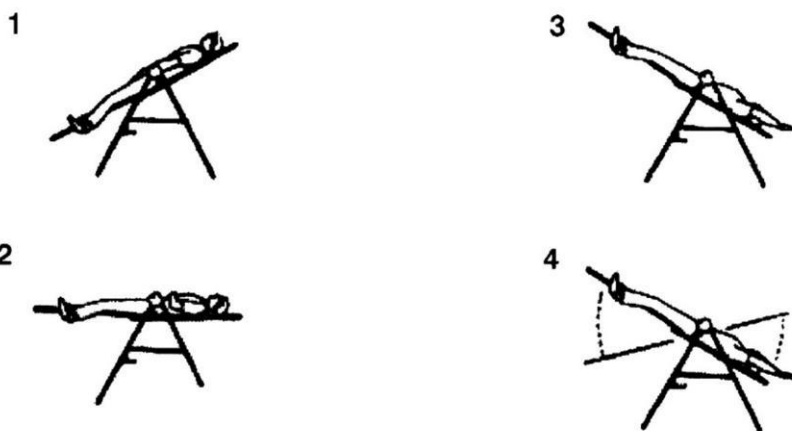


## БАЛАНСИРОВКА ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА

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. В этом положении голова должна находиться выше ног. Если ноги выше головы, необходимо отрегулировать высоту.

## 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. Начинаяте 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. Начинаяте 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.



## БЛОКИРОВКА СПИНКИ

Если инверсионный стол поворачивается более, чем на 180 градусов, спинка блокируется. При блокировке спинки нельзя вернуться в исходное положение обычным способом. Благодаря функции блокировки, вы можете находиться в положении вниз головой фактически без поддержки. Вы также можете выполнять стойку на руках и другие упражнения, например, на развитие мышц пресса.

Чтобы вернуться в исходное положение при блокировке спинки, возьмитесь за поручни и потяните за них, одновременно отталкиваясь ногами от устройств фиксации ног. Если вы недотягиваетесь до поручней, возьмитесь за спинку с обратной стороны одной рукой и за раму снизу – другой рукой. Потяните обе руки на себя.

# 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>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>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>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](http://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 \_\_\_\_\_