



Ръководство за потребителя – BG
IN10553 Инверсионна лежанка inSPORTline Inverso Plus



Спецификацията на този продукт може да се различава от тази снимка.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВНИМАНИЕ!	3
ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ.....	3
КРЕПЕЖНИ ЕЛЕМЕНТИ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
БАЛАНСИРАНЕ НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА	8
ПОЛЗИ	9
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА	9
СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА	9

ВНИМАНИЕ!

Преди да използвате инверсионната лежанка, моля, консултирайте се с вашия лекар. Това е изключително важно за хора предразположени към заболявания. Не използвайте инверсионната лежанка, ако сте в някое от следните състояния:

- Голямо наднормено тегло;
- Глаукома, отлепване на ретината или конюнктивит;
- Бременност;
- Травми на гръбначния стълб, церебрална склероза или подути стави;
- Инфекция на средното ухо;
- Високо кръвно налягане, хипертония, анамнеза за инсулт или преходни исхемични атаки, сърдечни или циркулаторни нарушения, за които се лекувате;
- Хиатална херния или вентрална херния;
- Костни проблеми, като остеопороза, незараснали фрактури, имплантират хирургически „пирон“;
- Използване на антикоагуланти, включително аспирин във високи дози.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

Благодарим, че избрахте нашата инверсионна лежанка! Тази инверсионна лежанка е проектирана за оптимална безопасност. Въпреки това трябва да се взимат предпазни мерки винаги, когато ползвате тази лежанка.

Моля, прочетете цялото ръководство преди монтаж и експлоатация на оборудването. Също така имайте предвид следните указания за безопасност:

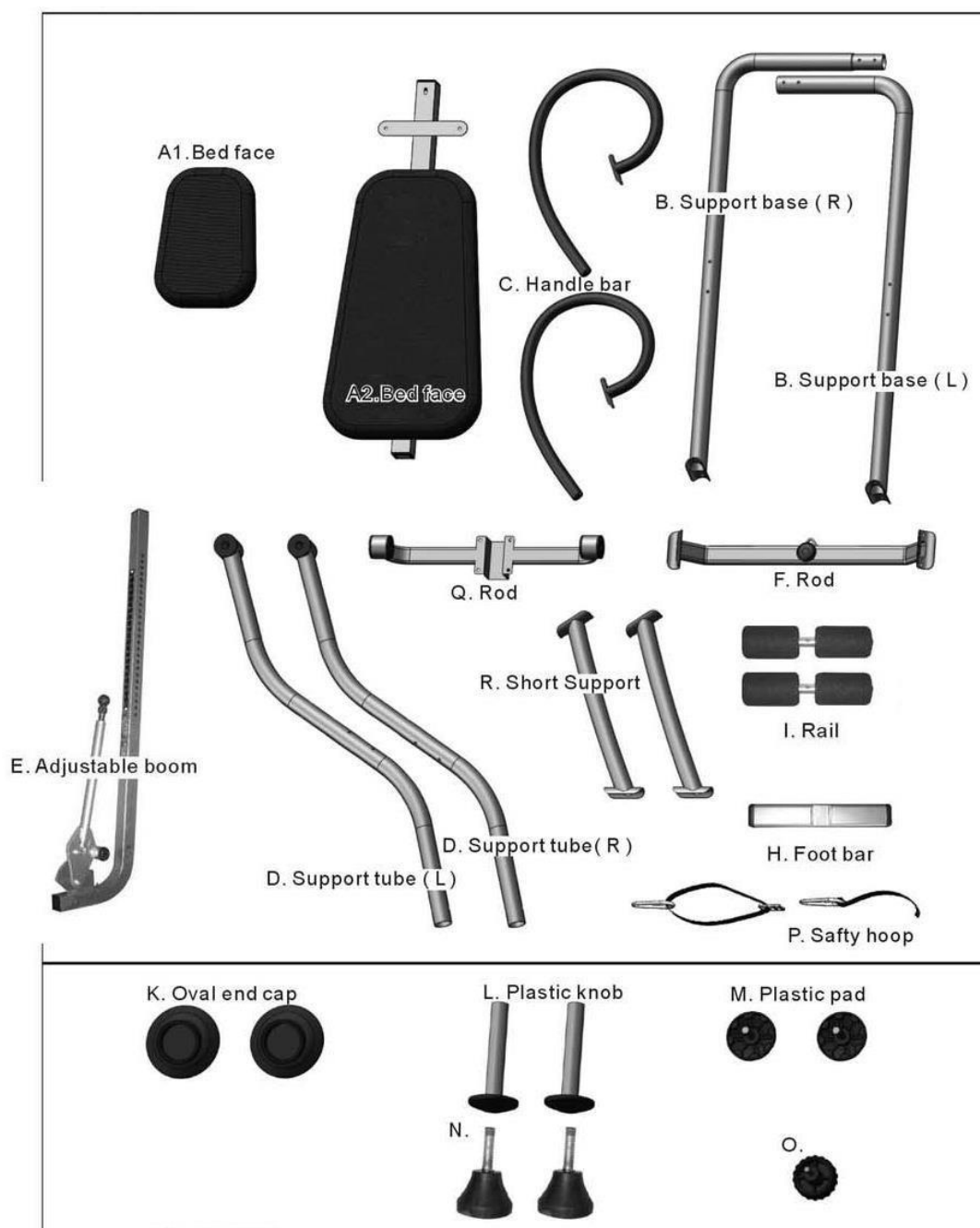
- Тази инверсионна лежанка е предназначена за домашна употреба и е с максимална товароносимост 150 кг.
- Консултирайте се с вашия лекар или друг медицински специалисти, преди да използвате
- Винаги носете подходящо облекло за тренировки, когато използвате този уред.
- Ако по време на тренировка почувствате слабост, прималяване или световъртеж, веднага прекратете упражненията с лежанката! Прекратете упражненията и ако изпитвате болка или напрежение.
- Дръжте деца и домашни любимци далеч от уред, по време на ползването му.
- Уреда е предназначен за ползване от един човек в едно и също време.
- Моля, не използвайте киселинен почистващ препарат за почистване на уреда.
- Уверете се, че уредът е правилно сглобен, преди да го използвате. Уверете се, че всички винтове, гайки и болтове са добре затегнати..
- Не използвайте уреда ако е повреден.
- Ако имате някакви притеснения относно здравето си, консултирайте се с лекар, ако е необходимо.
- Не използвайте този уред без разрешение от личния си лекар.

- Максималната товароносимост на този уред, е 150 кг, а максималната височина на ползващия го – 198 см.
- Клас - Н (спрямо EN ISO 20957) за домашна употреба.
- Моля, регулирайте инверсионната лежанка спрямо ръста си.
- Уверете се, че в обърната позиция, няма да ударите главата си в пода.
- Моля, не използвайте инверсионната лежанка, ако ръкохватките не са монтирани правилно, или ако някоя част от уреда липсва.
- В обърната позиция не се изправяйте, избягвайте люлеене.
- За да избегнете нараняване, винаги се дръжте здраво.
- **ВНИМАНИЕ:** Преди да използвате този уред, се консултирайте с личния си лекар, дали инверсионните уреди са подходящи за вас.

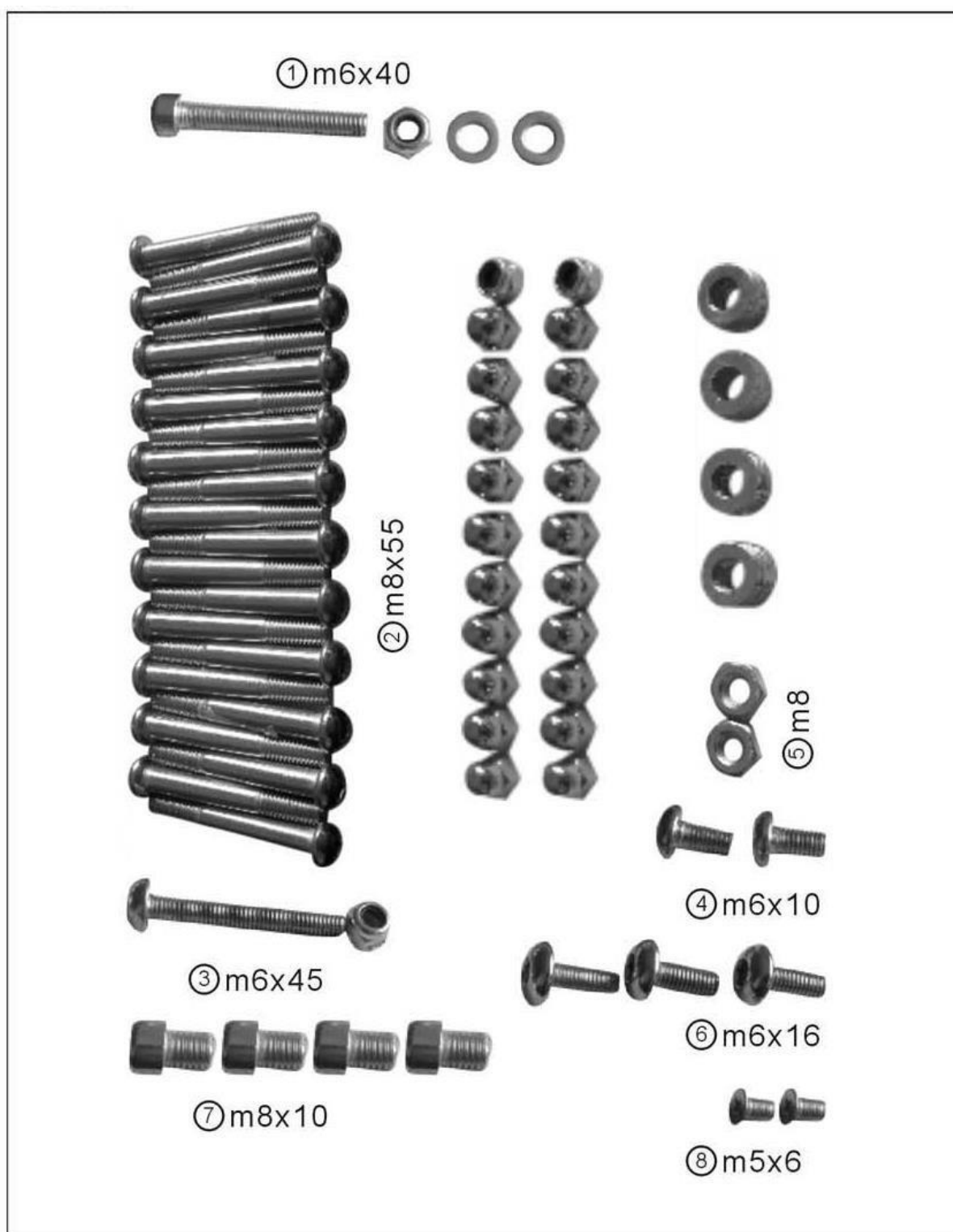
- **ВНИМАНИЕ:**

1. Използвайте този уред върху солидна, гладка и равна повърхност. За безопасност, около уреда трябва да има свободно пространство най-малко 60 см.
2. Уредът трябва да се предпазва от излагане на пряка слънчева светлина, високи температури, или престой на влажно място.

Списък с частите

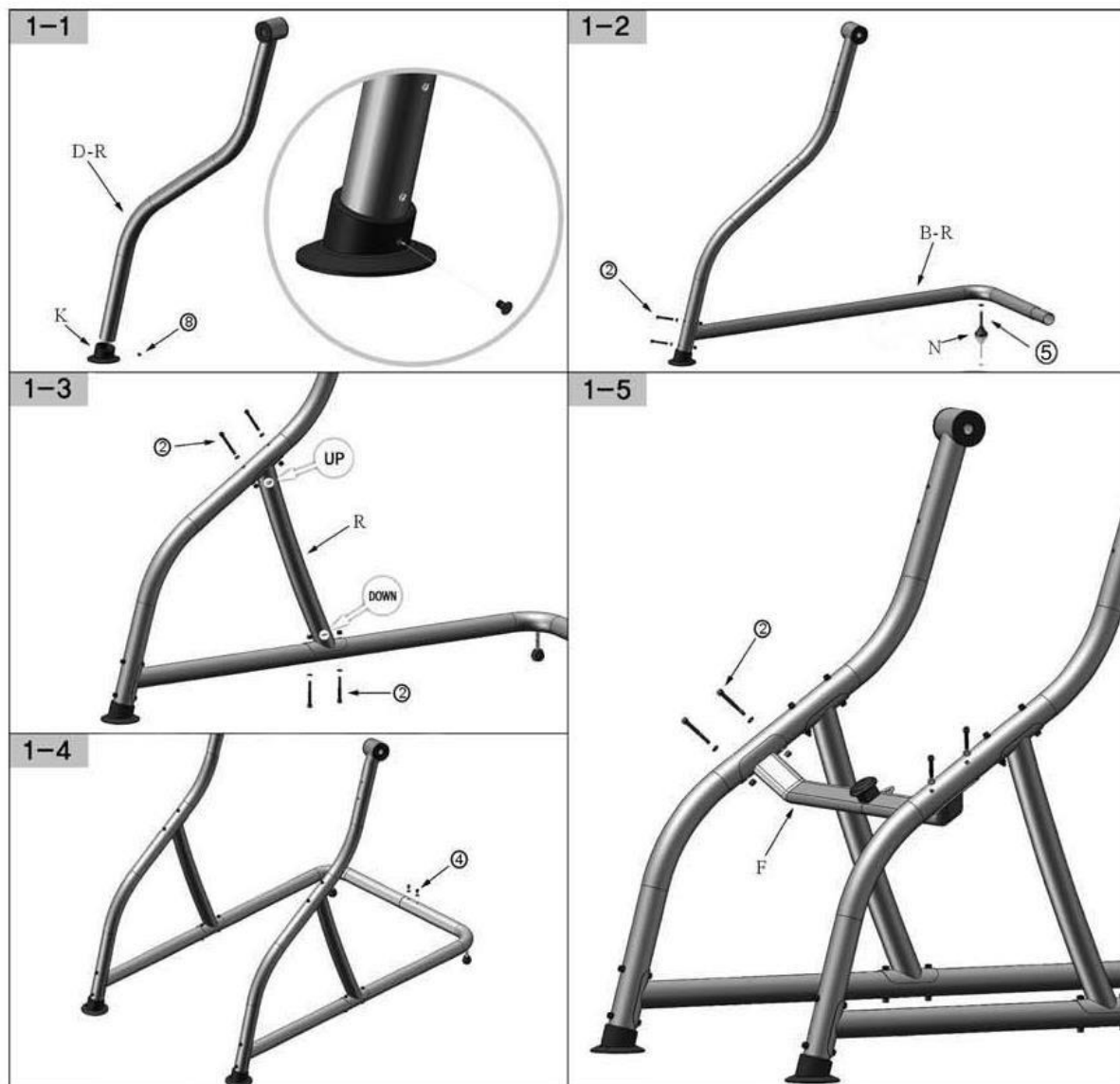


КРЕПЕЖНИ ЕЛЕМЕНТИ

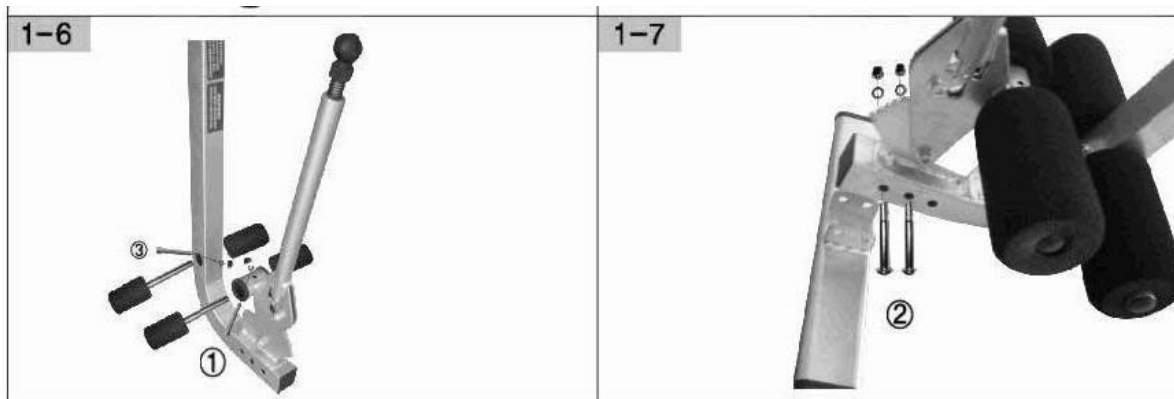


СГЛОБЯВАНЕ

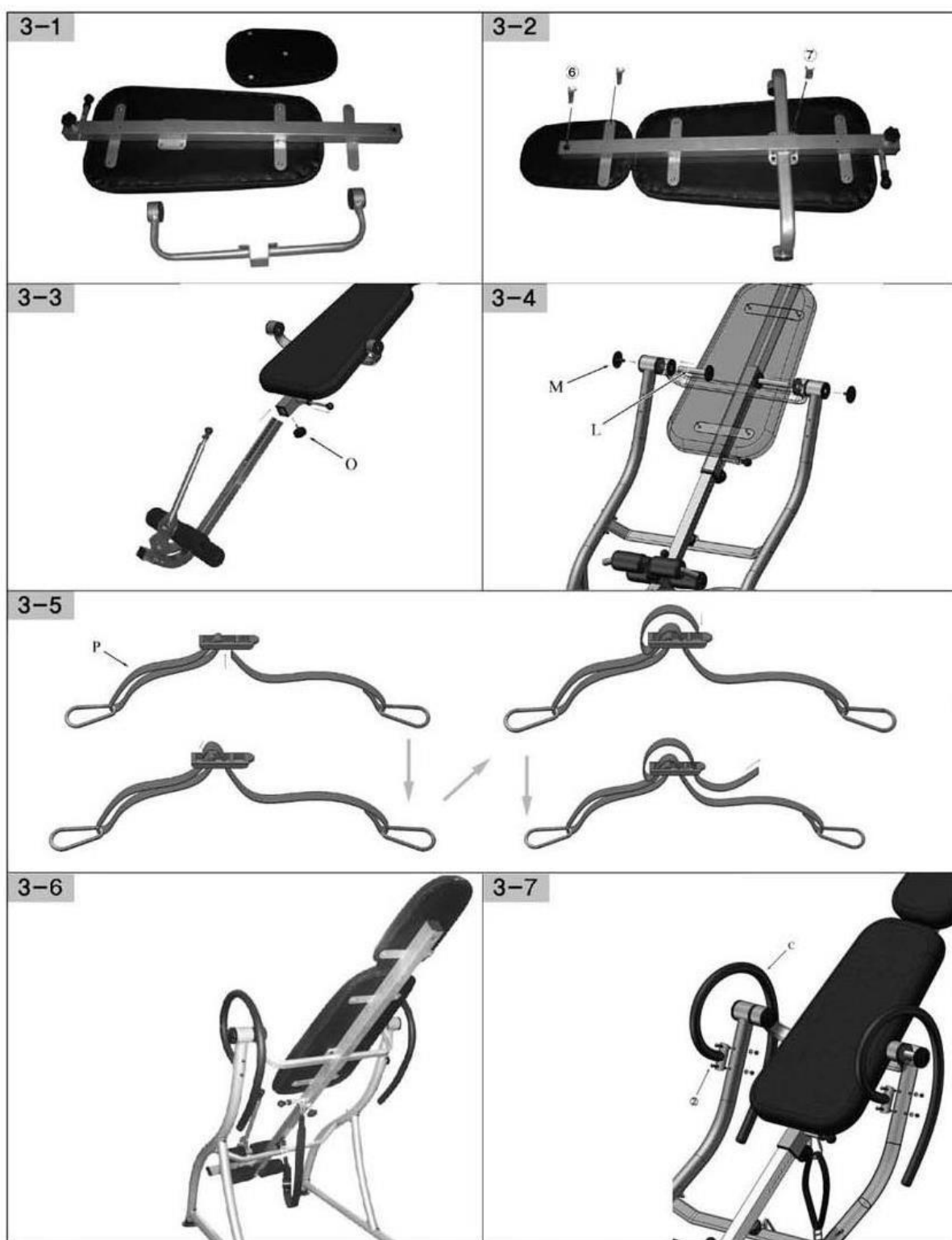
Стъпка 1



Стъпка 2



Стъпка 3



БАЛАНСИРАНЕ НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА

Инверсионната лежанка е много чувствителна към опорната си точка. Тя реагира и при много малки промени в разпределението на теглото. Така че, е много важно да регулирате правилно височината ѝ правилно. За да направите това, монтирайте уреда, заключете глезените си в държачите за петите и легнете по гръб с ръце към тялото. Бавно поставете ръцете на гърдите си.

ПОЛЗИ

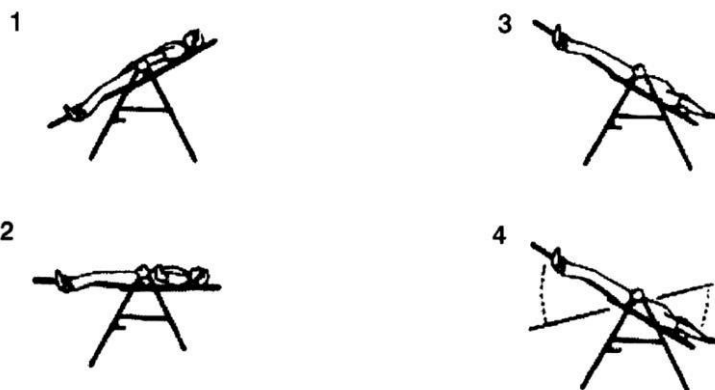
Постоянната сила на гравитацията е най-мощната сила, която тялото ви ще усети през целия си живот. Инверсионната терапия е натурален начин за облекчаване на болките в гърба, увеличаване на кръвообръщението и намаляване на стреса и напрежението върху тялото. Инверсионната лежанка ви позволява да завъртите тялото се в желана от вас позиция. Това води до нежно разтягане на гръбначния стълб, което помага за намаляване загубата на височина, причинено от въздействието на гравитацията. Инверсното положение предлага и много други ползи за здравето.

Хората използват инверсионната лежанка за:

- Облекчаване на болките в гърба и подобряване на стойката
- Намаляване на стреса и стимулиране на кръвообръщението.
- Възвръщане на височина, загубена при стареене
- Увеличаване на притока на кислород към мозъка
- Борба с целулита
- Намаляване загуба на коса
- Облекчаване на разширени вени

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА

1. Започнете, като легнете изцяло по гръб с ръце към тялото, или поставени върху бедрата ви.
2. Дръжте ръцете си близо до тялото, като започнете да ги повдигате бавно, позволявайки на лежанката да се завърти назад. Спрете, или свалете ръцете си, за да контролирате завъртането надолу на лежанката.
3. Повдигнете ръцете си, докато застанат над главата ви. В този момент, инверсионната лежанка може да достигне крайната си точка в обърнато положение.
4. За да се почувствате по-удобно, заклатете лежанката бавно, като движите ръцете си бавно нагоре и надолу.
5. Препоръчва се, инверсионната лежанка да се използва в продължение на 5-10 минути всяка сутрин и отново всяка вечер.
6. Върнете се в изправено положение, като бавно изправите ръцете си надолу към тялото.



СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА

1. **Започнете бавно:** завъртете се само 15~20 градуса като за начало. Останете в това положение докато ви е комфортно. Върнете се бавно в изправено положение.

2. **Правете постепенни промени:** Увеличете ъгъла само, ако ви е удобно. Увеличавайте ъгъла само с няколко градуса на тренировка. Увеличавайте времето за тренировка с 1-2 минути докато достигнете 10 минути за период от две седмици. Добавете разтягане и леки упражнения, само ако ви е удобно да го правите в инверсионно положение.
3. **Наблюдавайте тялото си:** Изправяйте се бавно. Замайване след тренировка означава, че се изправяте прекалено бързо. Не използвайте уреда непосредствено след хранене. Слезте от уреда веднага, в случай че ви се догади.
4. **Продължавайте да се движите:** Движението в инверсно положение насърчава кръвообръщението. Движението може да се осъществи или с ритмично изтегляне, или чрез леки упражнения.
5. **Използвайте инверсионната лежанка редовно:** Преопръчваме два, или три пъти на ден, в зависимост от текущото ви състояние. Опитвайте се да го правите по едно и също време всеки ден.

