

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Посібник користувача-1

▲ ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Ви предупреждены, что после ознакомления с правилами использования оборудования, вы несете ответственность за возможные риски, которые может повлечь неправильная эксплуатация оборудования, например, падение на голову или шею, защемление или ущемление органов, а также повреждение оборудования.

НЕВЫПОЛНЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ ИЛИ СМЕРТИ.

Ограничения по использованию:

НЕ используйте оборудование без разрешения врача. Внимательно прочитайте список медицинских противопоказаний вместе с врачом. (Данный список не является исчерпывающим, в нем приведены только основные противопоказания.)

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| - Инфекция среднего уха | - Конъюнктивит | - Недавний приступ или кратковременный |
| - Сильное ожирение | - Высокое кровяное давление | - Ишемический приступ |
| - Беременность | - Гипертония | - Непрочность костей (остеопороз) |
| - Хиатальная грыжа | - Нарушение работы сердца | - Недавние или невылеченные переломы |
| - Грыжа брюшной стенки | или кровообращения | - Штифты в костях |
| - Глаукома | - Травмы спины | - Имплантированные ортопедические |
| - Отслоение сетчатки | - Церебральный склероз | опоры |
| - Острая опухоль суставов | - Использование антикоагулянтов (включая частое употребление аспирина). | |

НЕ пользуйтесь тренажером, если Ваш рост больше 198 см, или если Вы весите больше 136 кг. Это может привести к повреждению оборудования или удару головой/шеей во время инверсии.

НЕ изменяйте оборудование и не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные изготовителем. Используйте оборудование только по назначению. Это изделие не предназначено для использования в общественных местах. Изделие предназначено только для домашнего использования.

Меры безопасности перед использованием:

НЕ используйте инверсионный стол, пока вы полностью не прочтаете руководство пользователя и другие сопроводительные документы; и не проверите оборудование. Вы несете ответственность за обеспечение безопасности всех пользователей оборудования.

НИКОГДА не позволяйте детям и людям с ограниченными возможностями использовать оборудование без присмотра.

НЕ используйте оборудование, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, или находясь под воздействием медицинских препаратов, которые могут вызвать сонливость или дезориентацию.
ВСЕГДА ставьте оборудование на ровную поверхность вдали от воды и полок, которые могут внезапно упасть.

ВСЕГДА проверяйте оборудование перед использованием. Убедитесь, что все крепежные детали надежно закреплены и оборудование расположено на ровной поверхности.

ВСЕГДА немедленно заменяйте дефектные компоненты и/или не пользуйтесь оборудованием до проведения ремонта.

ВСЕГДА надевайте обувь на плоской подошве, например обувь для тенниса, тщательно зашнуровывайте. **НЕ** надевайте обувь на толстой подошве, ботсы или любую обувь выше лодыжки.

ВСЕГДА проверяйте перед каждым использованием оборудования, что оно верно настроено на параметры пользователя.

Меры безопасности при использовании

ВСЕГДА держите наблюдателей и домашних животных вдалеке от инверсионного стола во время его использования.

НЕ делайте резких движений, не используйте грузы, эластичные ленты или другие устройства для тренировки или растяжки на инверсионном столе.

НИКОГДА не подносите руки или пальцы к движущимся частям во избежание травм. Не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.

Держите части тела, волосы, одежду и украшения вдали от движущихся частей.

Лица, использующие тренажер в первый раз, должны делать это под присмотром, чтобы убедиться, что они справляются с управлением и могут вернуться в вертикальное положение.

Если Вы чувствуете боль или головокружение в процессе инверсии, **немедленно** вернитесь в вертикальное положение для восстановления и завершения упражнения.

Зображення елементів устаткування можуть відрізнятися на малюнку в залежності від Вашої моделі

Є чотири (4) обов'язкових налаштувань на вашому Teeter®, які мають бути встановлені з урахуванням виключно для ваших фізичних параметрів тіла. Перед користуванням переконайтеся, що налаштування відповідають вашим параметрам.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Некоректні налаштування можуть призвести до швидкої інверсії або складності із поверненням у вертикальне положення

Установка обертальних шарнірів

Від установки обертальних шарнірів залежить швидкість обертання столу. Існує три позиції (А, В і С) для установки шарнірів (див. мал.):

Вибір позиції установки шарнірів залежить від Вашої ваги, а також від того, яку швидкість обертання Ви хочете вибрати. Для тих, хто лише починає займатися на інверсійному столі рекомендується позиція С. Позиція А призначена для виконання інверсії з найбільшою швидкістю, В – середньою швидкістю і С - з найменшою швидкістю обертання.

	А Верхній отвір	В Середній отвір	С Нижній отвір	
80-120 lbs	X	●		36-54 kg
120-220 lbs	X		●	54-100 kg
220-300 lbs		X	●	100-136 kg

● Для початківця/Часткова інверсія X Повна інверсія

Увага: перед початком занять переконайтеся, що обертальні шарніри зафіксовані в однаковій позиції з обох боків тренажера.

1. Вивільніть запобіжний штифт та рухайте Основну рейку впритул до платформи для ніг. Зафіксуйте штифт у останньому отворі (Мал. 1).
2. Станьте перед столом та поверніть його спинку на себе на 180 градусів (Мал. 2).
3. Утримуючи правий та лівий поворотні штифти, за допомогою великих пальців відкрийте фіксуючі крюки на поворотних штифтах (Мал. 3). Зніміть спинку та Основну рейку з А-Рами та обіпріть її на підлогу.
4. Повністю відкрийте бокові защіпки на шарнірах. Від'єднайте роликівий шарнір від кронштейна і встановіть його у бажане положення (Мал. 4). Зафіксуйте кронштейн та штифт на кожній стороні за допомогою бокових фіксуючих защіпок.
5. Встановіть спинку та Основну рейку на А-Раму (Мал. 5). Переконайтеся що фіксуючі крюки на поворотних штифтах зафіксували правий та лівий поворотні шарніри.
6. Переверніть спинку та Основну рейку від себе на 180 градусів та опустіть Основну рейку на необхідну висоту (Мал. 6).



Малюнок 1



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6

Налаштування по висоті



Малюнок 7
Позначка ① Set Height (Налаштування по висоті) нанесена на Основну рейку

Шкала для налаштування по висоті приведена на Основній рейці в дюймах і сантиметрах. Для того, щоб встановити необхідну Вам висоту:

1. Правою рукою вивільніть запобіжний штифт.
2. Лівою рукою рухайте Основну рейку.
3. Рухайте Основну рейку до тих пір, поки вона не дійде до відмітки, яка перевищує Ваш зріст на 2 см (наприклад: Ваш зріст – 178 см, значить, відмітка має бути 180 см). Увага: при установці висоти краще всього встановлювати Основну рейку на відмітках в межах 2-4 см в будь-яку сторону від Вашого дійсного зростання. Це дозволить добиватися найкращих результатів. Для тих, хто тільки починає заняття (початківців) рекомендується встановлювати висоту, що перевищує Ваш зріст на 2-4 см. В цьому випадку обертання столу буде не дуже швидким.
4. Зафіксуйте запобіжний штифт на позначці яка Вам необхідна.



Малюнок 8
Позначка ② Set Angle (Встановлення кута нахилу) нанесена на Основну рейку

Встановлення обмежувального ремня

Обмежувальний ремінь (Мал. 8) допомагає регулювати максимальний кут нахилу. Краще всього його використовувати тим, хто лише починає заняття на інверсійному столі - початківцям. За допомогою ремня Ви можете збільшувати або зменшувати кут нахилу, роблячи виконання інверсії комфортнішим, або ж Ви можете відстебнути ремінь, якщо вважаєте за краще виконувати повну інверсію.

Встановлення платформи для ніг

Платформа для ніг може обертатися у положеннях «Вище» і «Нижче» (Мал. 9). Різниця в налаштуванні близько 2см. Налаштування, яке Ви виберете, залежатиме від вигляду взуття і Ваших щиколоток. Спробуйте інверсію в 2-х положеннях для визначення найзручнішого. Встановіть платформу для ніг таким чином, що коли Ви встанете на неї, то й затиски для щиколоток надійно фіксуватимуть гомілковостопний суглоб (з мінімальною відстанню між затисками для ніг і верхівки Вашого взуття). Правильна установка платформи для ніг дозволить Вам збільшити комфорт і безпеку при виконанні інверсії.



Малюнок 9

Перед користуванням інверсійним столом

Переконайтеся, що інверсійний стіл обертається м'яко у всіх положеннях інверсії, що всі кріплення безпечні, ніщо не заважає вільним обертам.

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

НЕПРАВИЛЬНО ЗАФІКСОВАНІ ЩИКОЛОТКИ МОЖУТЬ ПРИЗВЕСТИ ДО ТРАВМ АБО СМЕРТІ! **ЗАВЖДИ** перевіряйте системи фіксації щиколоток. **ЗАВЖДИ** надівайте взуття на плоскій підшві, ретельно зашнуруйте його. **НИКОЛИ НЕ** надівайте взуття на товстій підшві або будь-яке взуття вище за щиколотки. Таке взуття може перешкодити правильному закріпленню щиколоток. **НИКОЛИ НЕ** користуйтеся інверсійним столом обличчям донизу. **НЕ** починайте інверсію до фіксації щиколоток.

ПІДЙОМ НА ТРЕНАЖЕР І КРІПЛЕННЯ ЩИКОЛОТОК

Перед інверсією зафіксуйте щиколотки згідно з вказівками:

1. Встаньте спиною до столу. Не використовуйте стіл обличчям вниз.
2. Переступіть через основну вісь і встаньте так, щоб ваші стопи розташувалися по обидві сторони платформи для ніг (Мал. 10).
3. Зберігаючи рівновагу, притуліться лише нижньою частиною тіла до столу і поставте ноги між затисками для щиколоток (Мал. 11). Вставляйте ноги **збоку**, не намагайтеся зробити це, неначе Ви одягаєте черевик (Мал. 11А). Ваші ноги завжди мають бути або на підлозі, або на платформі для ніг.
4. Міцно притисніть щиколотки до задніх затисків. (Мал. 12)
5. Злегка оберніть верхню частину задніх затисків всередину у напрямку до щиколоток (Мал. 13). Це дозволить збільшити комфорт під час інверсії. Потягніть рукоятку фіксатора у напрямку Ваших ніг до упору. Перевірте фіксатор, покачавши рукоятку фіксатора вперед-назад, щоб переконатися, що ножні затиски міцно зафіксовані. Переконайтеся, що штанини не заважають фіксації (Мал. 14). Переконайтеся, що деталі одягу або взуття не заважають фіксатору під час інверсії.



Малюнок 10



Малюнок 11



Малюнок 11А



Малюнок 12



Малюнок 13



Малюнок 14

Позначка ③ Lock Ankle (Зафіксувати щиколотки) нанесена на Основну рейку

Кожного разу при закріпленні щиколоток користуйтеся перевіркою **“ПОЧУТИ, ПОТОРКАТИ, ПОБАЧИТИ, ПЕРЕВІРИТИ”**:

ПОЧУТИ клацання, коли фіксатор стає на місце.

ПОТОРКАТИ фіксатор, щоб переконатися, що він повністю закріплений. Переконайтеся, що передні та задні затиски встановлені у найтоншій частині Ваших щиколоток;

ПОБАЧИТИ, що фіксатор щиколоток закритий і не хитається. **ПОБАЧИТИ** що між затисками та Вашими щиколотками зовсім відсутнє вільне місце.

ПЕРЕВІРИТИ, що затиски механічно непошкоджені та щільно фіксують щиколотки. Переконайтеся, що ви **НЕ МОЖЕТЕ** вивільнити щиколотки кожного разу перед інверсією.

УВАГА!

Якщо фіксатор щиколоток не повністю входить в кріплення, це може привести до травми або смерті! **НЕ** відхиляйтеся від інструкції. **НЕ** лягайте на стіл доки не переконаєтеся, що щиколотки зафіксовані. Незакріплений фіксатор може привести до травми або смерті. **Слідуйте інструкції**. До тих пір, поки той, хто займається на інверсійному столі не навчиться регулювати рівновагу і не почне відчувати себе упевнено, при виконанні вправ на столі йому обов'язково буде потрібний асистент.

КОНТРОЛЬ БАЛАНСУВАННЯ ТА ОБЕРТАННЯ

Інверсійний стіл є балансувальною системою, і від правильного її регулювання залежить правильність виконання вправ. Тому перед кожним заняттям необхідно перевіряти правильність налаштувань тренажера.

Переконайтеся, що обертанню столу не заважатимуть сторонні предмети або люди.

Правильне балансування столу дозволить Вам добитися плавного і повільного обертання столу.

Це дуже важливий момент. Тому витрачайте, стільки часу, скільки вважаєте за потрібне, щоб визначити правильне налаштування тренажера. Після того, як Ви налаштували тренажер, всі налаштування повинні залишатися незмінними, до тих пір, поки із-за зміни Вашої ваги Вам не доведеться налаштувати тренажер ще раз.

1. Для того, щоб правильно визначити балансування столу ляжте на стіл, руки тримайте витягнутими уздовж тулуба; повільно підніміть руки і покладіть їх на груди:

- Якщо Ви правильно провели балансування столу, то він нахилиться назад, підвівши ваші ноги від підлоги на декілька сантиметрів, і залишиться в цьому положенні. (Малюнок 15)
- Якщо тренажер залишиться в нерухомому стані, то зменшіть висоту основної осі на одне ділення.
- Якщо Ваша голова нижча, ніж Ваші стопи, збільшіть висоту основної осі на одне ділення і повторіть перевірку.

УВАГА: Перші декілька спроб балансування повинні проходити під наглядом, поки Ви не знайдете потрібне положення.

Не використовуйте рукояті для обертання столу. Вони призначені для того, щоб допомогти Вам піднятися або спуститися з тренажера, а не для визначення правильного балансування тренажера.



Інверсія

ІНВЕРСІЯ

При правильному балансуванні інверсійний стіл обертатиметься при русі рук. Щоб перекинутися, повільно підніміть руки над головою. Щоб повернутися назад у вертикальне положення, повільно опустіть руки уздовж тіла. Ваші руки забезпечать необхідну для обертання столу вагу.

1. Щоб убезпечити себе, не обертайтеся дуже швидко. Встановіть обертальний стрижень в позиції 3)
2. Прикріпіть обмежувальний ремінь до нижньої частини столу і визначте максимальне обертання.
3. Підніміть одну руку дуже повільно (чим швидше ви піднімете руку, тим швидше буде обертання. (Малюнок 16)
3. Коли ви досягли максимального кута нахилу - занесіть обидві руки за голову. Розслабте тіло, дихайте глибоко. (Малюнок 17)



Малюнок 16



Малюнок 17

ПОВЕРНЕННЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ

1. Для того, щоб повернутися у вихідне положення, поверніть руки із-за голови у вихідне положення. Одночасно з цим зігніть ноги в колінах, щоб змістити центр тяжіння до ніг. (Малюнок 18)
2. Не піднімайте голову і не намагайтеся сісти, повертаючись у вихідне положення. **Це небезпечно.** (Малюнок 19)



Малюнок 18



Малюнок 19

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

УВАГА: Щоб знизити вірогідність перекидання, виконуйте всі рухи повільно. Різкі рухи можуть привести до перекидання столу і в результаті привести до травми або смерті.

ПОВНА ІНВЕРСІЯ

У цьому положенні Ви висите вниз головою, не торкаючись спиною поверхні столу. Не намагайтеся виконувати повну інверсію, поки не доб'єтеся того, що відчуватимете себе комфортно при виконанні часткової інверсії.

1. Від'єднаєте обмежувальний ремінь.
2. Встановіть обертальні стрижні в положення А, якщо хочете чітко зафіксувати положення повної інверсії. Якщо Ваша вага 100 кг і більше, то краще встановити стрижні в положення В.
3. Знаходячись в урівноваженому положенні, повільно підніміть руки, щоб почати обертання, і заведіть їх за голову. Можливо, на кінцевому етапі Вам знадобиться допомога, щоб Ви не ударилися об підлогу або «А»-подібну раму, коли Ви перестанете торкатися спиною поверхні столу (див. малюнок). Якщо Ви правильно налаштували тренажер, то Вашу вагу зафіксує положення інверсійного столу, як показано на малюнку, до тих пір, поки Ви не вирішите повернутися у вихідне положення.
4. **Увага: НЕ** користуйтеся тренажером, якщо Ваш зріст більше 198 см, або якщо Ви важите більше 136 кг. Це може призвести до пошкодження устаткування або удару головою/шиєю під час інверсії. Виконання різких рухів при інверсії може призвести до перекидання тренажера, що може спричинити травми або смерть.

Для того, щоб повернутися у вихідне положення:

1. Відведіть одну руку назад до верхньої частини рами, а іншу руку витягніть вперед і торкніться шаблони «А» подібної рами перед Вами. (Малюнок 21)
2. Потягніть двома руками одночасно (Малюнок 22), це дасть необхідний поштовх для руху столу в потрібному Вам напрямі. Повільно опускайте руки уздовж тулуба, щоб створити обертання.

СПУСК ІЗ ТРЕНАЖЕРА

Візьміть фіксатор кісточок, натисніть і відштовхніть від себе. Залиште рукоятку у відкритому положенні. Тримайте нижню частину тіла притуленою до столу, як при підйомі на тренажер. Обережно встаньте і переконайтеся, що Ви тримаєте рівновагу перш, ніж Ви переступите через основну вісь і закінчите вправу.



Малюнок 20



Малюнок 21



Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24

Зберігання і Догляд

Складання для зберігання

1. Відключіть Angle Tether.
2. Від'єднайте регулятор висоти (стрижень), рухайте основну вісь до останнього отвору (установки для зберігання поруч із фіксаторами для кісточок). Використайте штифт для фіксації положення
3. Станьте попереду лежанки стола тренажера і поверніть його у протилежним від використання напрямку, поки він не буде впирається в поперечну А-подібну вісь (Малюнок 25).
4. Потягніть вгору за підтримувач для рук, щою притиснути до А-подібної осі (Малюнок 26), залишаючи опори А-подібної рами відкритими на ширину 16-20" для стабільності положення. Будьте обережні, щоб не затиснути собі пальці.

УВАГА

Запобігання небезпеці: Залишайте А-подібну вісь/раму відкритою досить широко для утримання її положення стабільними, або прикріпіть до стіни, щоб запобігти перекиданню. Якщо діти присутні, зберігати на підлозі, а не в вертикальному положенні

Якщо ви вирішили залишити інверсійний стіл відкритим і готовим до використання, переконайтеся, що він закріплений від ненавмисного обертання. Ви можете: А. Пристібнути Регулятор нахилу Angle Tether до головної рами і поперечини, а потім з'єднати їх затискачем (Малюнок 27). Б. Убезпечити тренажер за допомогою блокувального ключа (можна замовити в teeter.com). Переконайтеся, що інверсійний стіл не може обертатися.

Догляд

Протирайте вологою тканиною для очищення. Перед кожним використанням перевіряйте на знос. Замініть пошкоджені або зношені деталі відразу. Не користуйтеся до проведення ремонту. Зв'яжіться з Teeter для отримання рекомендації з обслуговування.



Малюнок 25



Малюнок 26



Малюнок 27



Почніть

Управляйте своїм обертанням: Кут і швидкість обертання будуть значно впливати на ваш інверсійний досвід. Щоб обмежити кут обертання, попередньо встановіть кут Tether (стор 2). Для контролю швидкості або чуйності обертання, оптимізуйте обертальні стрижні і налаштуйте основну вісь для вашого типу тіла (стор 2). Витратьте час, щоб перевірити і налаштувати параметри (стор. 4) за допомогою наглядача/асистента, поки Ви не в змозі повністю контролювати обертання Teeter, просто змінюючи вагу ваших рук.

Визначіть кут: Починайте працювати під скромним кутом (20° -30°) протягом перших кількох тижнів або поки ви освоїте відчуття і експлуатацію обладнання. Після того, як ви зможете повністю розслабитися, переходьте до великих кутів інверсії, щоб збільшити декомпресію. Відпрацюйте кут до 60° (паралельно з А-подібною рамою) або більше для кращих результатів, але прогресуйте повільно і не забувайте слухати своє тіло - релаксація є ключовим фактором. Багато користувачів ніколи відпрацьовують кут, більший за 60°, і цього достатньо! Тим не менш, деякі досвідчені користувачі отримують додаткову свободу пересування для розтяжок і вправ при повній інверсії (90°).

Визначайте тривалість: Почніть з коротких 1-2 хвилин сесій, щоб дозволити вашому тілу адаптуватися до інверсії. Згодом, коли ви відчули себе комфортно, поступово додавайте заняттям тривалості, що дозволить м'язам повністю розслабитися і відпустити, ваша спина зможе декомпресувати. Це повинно, як правило, займати близько 3-5 хвилин.

Зробіть це звичкою: Більшість користувачів досягнуть кращих результатів з більш короткими, але частими сесіями, ніж довгими нечастими. В ідеалі, зробіть заняття рутинною, так щоб ви могли інвертувати з Teeter кілька разів в день.



Відчуйте переваги

Розслабтеся: Закрийте очі, зробіть глибокий вдих і витягніть тіло. Зосередьтеся на не напруженні м'язів, щоб хребет і суглоби розслабилися. Чим краще ви зможете розслабитися, тим більше переваг ви будете відчувати.

Додайте розтяжки й рух: Періодичне витягування (чергування інверсії з відпочинком) або коливання (ритмічна качалка) може допомогти вам звикнути до відчуття інверсії і сприяти розслабленню м'язів. Додайте рух і розтяжку, щоб допомогти максимізувати переваги для ваших суглобів: м'яко розтягуйте і робіть вправи на обертання, або використовуйте А-подібну вісь, ручки для захвату і розтягнення, додайте декомпресію.

Проявіть терпіння: Коли починаєш будь-яку нову програму тренувань, це може зайняти деякий час, щоб побачити результати. Деякі люди відразу ж відчувають переваги, деяким – потрібен час. Будьте терплячі.



Додайте собі зручності

Комфорт для суглобів: Носіть шкарпетки та взуття на шнурівці - матеріал буде забезпечувати додаткову амортизацію і підтримку щиколотки. Залишайте мінімум простору між ногою і платформою. Злегка обертайте підтримуючі фіксатори над платформою, таким чином, обертаючись, вони будуть підтримувати ваші п'яти, коли ви інвертуєтесь. Закріпіть акуратно системи блокування гомілковостопного суглоба, щоб вони щільно прилягали

Зменшення болювих відчуттів у м'язах: Як і в будь-якій програмі вправ, ви можете відчувати помірну болючість, коли ви вперше почали тренування. У той час, як ви розслаблені, ваше тіло робить величезні зміни, так ваш скелет і м'язи адаптуються. Не тренуйтеся занадто багато, занадто часто - почніть із помірною нахилу і скоротіть час тренування, щоб зменшити ймовірність болю у м'язах.

Прислухайтесь до свого тіла: Реагуйте на будь-які ознаки дискомфорту шляхом внесення змін: зменшення кута і / або тривалості, спробуйте різний час доби для тренувань, дихайте глибоко, додайте рухам м'якості і повільності, виконуйте розтяжку. Коли ви відчуваєте, що тренування достатньо, поверніться в вертикальне положення! Інверсія - це релаксація і насолода.

Повертайтеся у вертикальне положення повільно: Для повернення у вихідне положення, змініть позу у горизонтальне положення для відпочинку (0°) протягом 15-30 секунд або більше, щоб дозволити вашому тілу перестроїтися, і вашій спині підготуватися до поступового навантаження. Тільки потім беріться до складання тренажера.

Вивчіть свій тренажер: Подивіться Getting Started DVD, у ньому ви знайдете більше вправ і порад. Уважно прочитайте і завжди слідуйте керівництву по експлуатації. Завжди перед тренуванням переконайтеся, що ваші персональні настройки користувача правильні, перш ніж перевертатися, і завжди фіксуйте кісточку.

Download TeeterLink™



The FREE smartphone app for iPhone and Android users!