

# ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение инверсионного стола Gepai. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием беговой дорожки.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления.

Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

# ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Этот инверсионный стол был спроектирован и сделан для обеспечения оптимальной безопасности. Однако, некоторые меры предосторожности необходимы при работе на

тренажере. Корректное использование гарантирует вашу безопасность и здоровье. Пожалуйста, ознакомьтесь с требованиями рекомендациями.

## **Отказ от ответственности:**

Несовершеннолетние, пожилые люди и лица с ослабленным здоровьем должны использовать оборудование только под присмотром страхующих лиц.

## **Прочитайте и полностью поймите все инструкции.**

Ознакомьтесь со всеми сопроводительными документами и тщательно осмотрите оборудование перед использованием. Ваша ответственность — знать, как правильно использовать устройство, и понимать риски инверсии,

такие как падение, защемление или поломка оборудования. Помните, что только правильная установка, обслуживание и эксплуатация обеспечивают безопасность и эффективность тренировок.

## **ВНИМАНИЕ - РИСК ТРАВМЫ**

- **Запрещено оставлять в доступе детям.** Не разрешайте детям пользоваться оборудованием.
- **С осторожностью используйте при наличии домашних животных в помещении** – реакция животного, или же его перемещение около оборудования может привести к травмам.
- **Обеспечьте надзор**, если оборудование используется лицами, которым требуется наблюдение в виду состояния здоровья или НЕДОСТАТОЧНОГО ОПЫТА использования инверсионного оборудования. Инверсионный стол можно использовать в одиночку только если **вы полностью берете на себя ответственность**

**за процесс инверсии**, имеете навык занятий, не чувствуете недомоганий и уверенно приводите стол с собой в вертикальное положение. При этом необходимо понимать, что даже подготовленный человек может не вернуть себя в вертикальное положение в виду ряда непредвиденных причин. Обеспечьте доступ к средствам связи в случае непредвиденных обстоятельств.

- Используйте оборудование только по назначению. Не используйте дополнительные элементы, не рекомендованные производителем.
- Используйте только прочную, ровную поверхность для установки. Убедитесь, что вокруг оборудования есть свободное пространство не менее 0,5 метра.
- Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия оборудования.
- Перед использованием проверьте, что все винты и гайки надежно закреплены. Если при установке или использовании обнаружены дефекты или слышен посторонний шум, немедленно прекратите использование,

пока проблема не будет решена.

- Убедитесь, что ничто не мешает работе устройства: держите волосы, одежду и украшения вдали от движущихся частей. Надевайте плотно прилегающую одежду, чтобы избежать застревания ткани в механизмах и узлах движения.
- Запрещается хранить и использовать стол на улице.
- Это устройство предназначено только для домашнего использования. Максимальная нагрузка — 136 кг. Максимальный рост – 195 см.
- Единовременно тренажером может пользоваться ТОЛЬКО один человек.
- Следите за своим состоянием: в случае недомоганий немедленно прекратите занятия. Не пользуйтесь тренажером сразу после еды, если вы почувствуете тошноту, прекратите занятие.
- Перед эксплуатацией обязательно проконсультируйтесь с врачом.

### **Внимание!**

Храните это руководство и инструменты для установки до востребования в надлежащем месте.

**Данное оборудование не подлежит ремонту пользователем.** В случае поломки или дефектов обратитесь к производителю или сертифицированному сервисному центру.

#### ВНИМАНИЕ - РИСК ТРАВМЫ

**Не используйте оборудование под воздействием алкоголя, наркотиков или лекарств, вызывающих сонливость или дезориентацию.**

**Перед каждым использованием осматривайте устройство.** Убедитесь, что все крепления надежно зафиксированы.

**Немедленно замените неисправные компоненты.** При необходимости, держите оборудование вне использования до его ремонта.

**Размещайте оборудование только на ровной поверхности.** Убедитесь, что оно находится вдали от скользких покрытий и возвышений, которые могут привести к движению оборудования и к случайному падению.

**Использование только в домашних условиях.** Не предназначено для коммерческих, арендных или учрежденческих целей.

**Используйте подходящую обувь.** Всегда надевайте плотно завязанные кроссовки с плоской подошвой. Не используйте обувь с толстой подошвой, ботинки, обувь с высокими верхами или любую, которая закрывает щиколотку, так как это может помешать фиксации системы блокировки лодыжек.

**Перед использованием правильно отрегулируйте настройки устройства.** Это включает в себя настройки высоты, веса и угла инверсии (при наличии такой функции).

**Избегайте резких движений.** Все движения во время занятий должны быть плавными. ВСЕГДА держитесь за рукоятки безопасности во время переворота.

**Не используйте дополнительные веса, эластичные ленты или другое оборудование во время инверсии.**

### **Для новичков:**

- Используйте поддержку партнера, чтобы найти правильные настройки баланса.
- Убедитесь, что вы можете самостоятельно вернуться в вертикальное положение.

**Прекратите использование, если вы испытываете боль, головокружение или легкость в голове.** Немедленно вернитесь в вертикальное положение для восстановления.

### **МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ИНВЕРСИИ (НЕИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ СПИСОК)**

- Инфекция среднего уха
- Глаукома
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Остеопороз (хрупкость костей)
- Сильное ожирение
- Отслоение сетчатки
- Травмы позвоночника
- Недавние или незажившие переломы
- Беременность
- Конъюнктивит
- Склероз головного мозга
- Вставленные медуллярные штифты
- Грыжи (вентральные, диафрагмальные)
- Высокое кровяное давление
- Сильная отечность суставов
- Имплантированные ортопедические конструкции
- Антикоагулянтная терапия

### **Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.**

Ниже приведен список медицинских противопоказаний для инверсии.



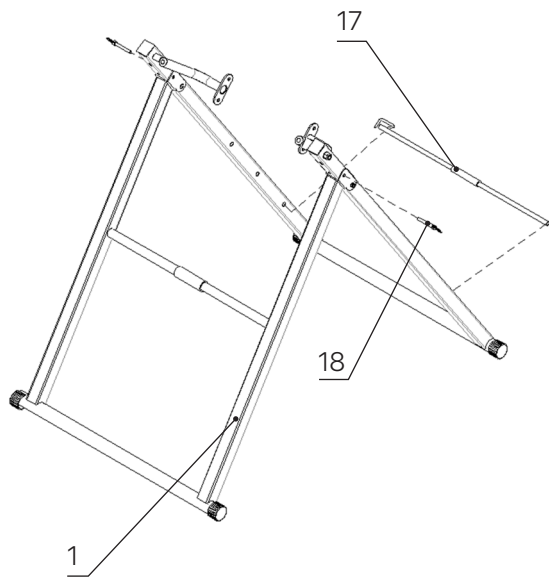
## СПИСОК УПАКОВКИ

No	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
3	Рама для спинки	1
4	Рама для подголовника	1
5	Поручень	2
6	Подушка для спины	1
7	Подножка	1
9	Поролоновые валики	2
10	Ремень 1	1
11	Ремень 2	1
12	Рама для растяжки	1
13	U-образные держатели для ног	4
14	Штанга для растяжки	1
15	Подушка для поясницы	1
16	Инструкция	1
17	Задняя фиксирующая штанга	1

## СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

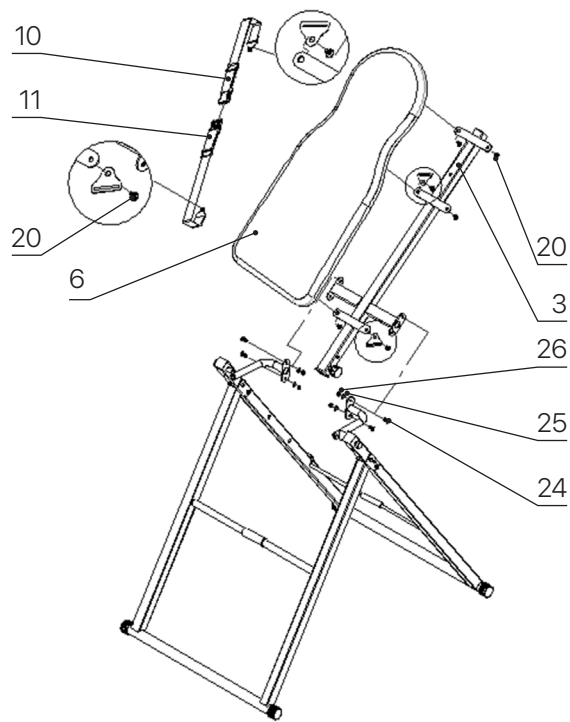
No	Наименование	Размер	Кол-во
1	Винт с шаровым кольцом	ф8×60 мм	3
2	Винт с шаровым кольцом	ф8×28 мм	1
3	Болт с большой плоской головкой	M6×16 мм	6
4	Болт с полукруглой головкой	M8×45 мм	2
5	Болт с полукруглой головкой	M8×55 мм	4
6	Болт с полукруглой головкой	M8×30 мм	2
7	Болт с полукруглой головкой	M8×20 мм	6
8	Плоская шайба	M8	13
9	Стопорная гайка	M8	10
10	Внутренний шестигранный ключ	M5	1
11	Гаечный ключ с открытым зевом	13–17 мм	1

## СБОРКА



### ШАГ 1

- Раскройте основную опорную раму (№ 1) и вставьте штифт с кольцом (№ 18) в передние и задние соединения опоры.
- Настройте подходящий угол наклона и вставьте заднюю фиксирующую штангу (№ 17) в отверстия по бокам задней опоры. Для первой сборки рекомендуется установить фиксатор в верхнее отверстие, затем настроить положение в зависимости от удобства.



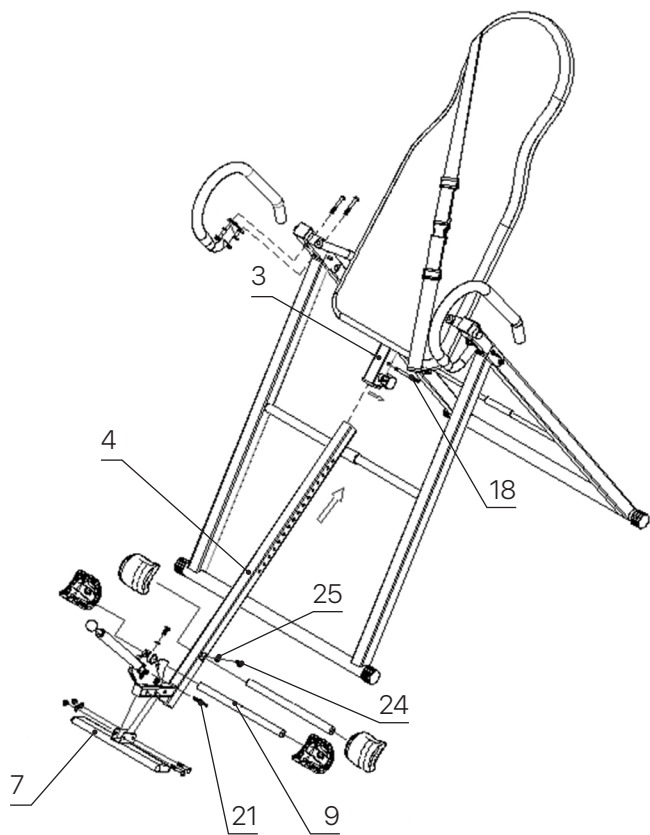
## ШАГ 2

Установка спинки:

- Закрепите опорную плоскость на боковой части рамы для спинки (№ 3) с помощью болтов М8×20 (№ 24), шайб М8 (№ 25) и стопорных гаек М8 (№ 26).

Фиксация подушки:

- Закрепите подушку для спины (№ 6) болтами М6×16 (№20), одновременно прикрепляя ремни (№ 10 и № 11) к металлической пластине на раме для спинки.

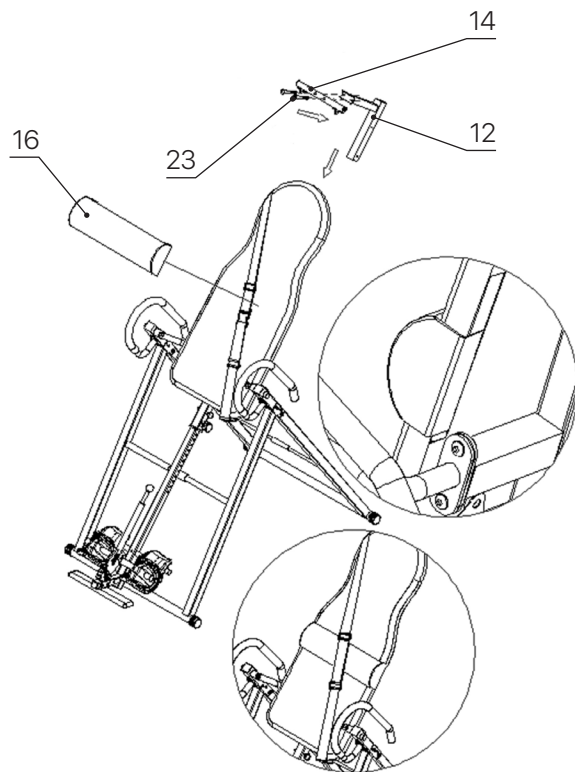


### ШАГ 3

Регулировка по высоте:

- Вставьте раму для регулировки высоты (№ 4) в квадратную трубу рамы для спинки (№ 3) и зафиксируйте штифтом с кольцом (№ 18) в соответствующем отверстии.
- Закрепите подножку (№ 7) на нижней части рамы для высоты болтами М8×45 (№ 21), шайбами М8 (№ 25) и стопорными гайками М8 (№ 26).
- Вставьте поролоновые валики (№ 9) в отверстия на раме для высоты и закрепите их болтами М8×20 (№ 24) и шайбами М8 (№ 25).

**Внимание!** U-образные держатели для ног (№ 13) должны быть установлены симметрично. Если вы наблюдаете перекос на одной из сторон, поменяйте местами передний и задний держатели.



#### ШАГ 4

Установка дополнительных элементов:

1. Установка рамы для растяжки (№ 12) и растягивающей штанги (№ 14):
  - Закрепите растягивающую штангу (№ 14) на раме для растяжки (№ 12) с помощью болта М8×30 (№ 23).
  - Установите раму для растяжки (№ 12) на раму спинки (№ 3) под подушкой для спины.
2. Установка подушки для поясницы:
  - Закрепите подушку (№ 16) на спинной подушке с помощью липучек, расположенных на задней стороне обеих подушек.
  - Положение подушки можно регулировать вверх или вниз в зависимости от вашего роста.

**Внимание!** После завершения всех этапов сборки убедитесь, что все винты затянуты и штифты установлены на место. Только после этого можно начинать использование оборудования.

## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная программа тренировок состоит из трёх частей: разминка, аэробные упражнения и упражнения на расслабление.

Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием.

Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений на разминку после тренировки помогает снять мышечное напряжение и облегчить боль. Рекомендуется выполнять подходящие упражнения на разминку и расслабление, как показано ниже:



### Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



### Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



### **Движение для растяжки**

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



### **Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы**

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



### **Растяжка внутренней части бедра**

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



### **Касание пальцев ног**

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



### **Растяжение сухожилий стопы**

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



### **Растяжка икр**

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

## СОВЕТЫ ПО НАСТРОЙКЕ И БЕЗОПАСНОСТИ

1. При первом использовании присутствие наблюдателя обязательно для обеспечения безопасности.
2. Убедитесь, что система фиксации для ног надежно закреплена, а валики были установлены симметрично.
3. Настройте шкалу регулировки высоты в зависимости от вашего роста. Например, если ваш рост 160 см,

сначала установите высоту на 170 см. Если переворот затруднён, уменьшите настройку, пока переворот не станет лёгким.

4. После каждой регулировки закрепите фиксирующий штифт и вставьте защитный штифт перед началом использования.

### ПЛАНЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Инверсионный стол предназначен для растяжки и улучшения гибкости, а также для улучшения кровообращения и снятия напряжения с позвоночника. Используйте его для расслабляющих упражнений и растяжки, особенно если вы испытываете дискомфорт или напряжение в спине.

#### Как правильно использовать оборудование

- Встаньте на платформу, зафиксируйте лодыжки в системе блокировки.
- Медленно начните наклоняться назад, контролируя движение с помощью рук.
- Используйте поддержку для ног и регулируйте угол наклона для достижения оптимального растяжения.

#### Переход в инверсию

- Поднимите руки вверх для начала инверсии.
- Если вы хотите увеличить угол наклона, продолжайте медленно поднимать руки выше головы.
- Для возвращения в вертикальное положение, опустите руки обратно.

#### Настройки высоты

- Настройка высоты регулирует угол наклона и позицию инверсии. Убедитесь, что вы правильно настроили высоту в зависимости от вашего роста и веса для безопасной и эффективной инверсии.

## Система блокировки ног

- Система блокировки ног помогает надежно фиксировать ваши лодыжки и предотвращает их скольжение. Проверьте, что фиксаторы правильно закреплены перед началом использования.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

**Используйте помощника.** Для первых сеансов инверсии попросите партнера помочь вам с настройками и обеспечением безопасности.

**Начинайте с частичной инверсии.** Постепенно увеличивайте угол наклона, пока не будете чувствовать себя уверенно.

**Контролируйте время.** На первых сеансах не оставайтесь в перевернутом положении дольше 1–2 минут. Со временем можно увеличивать продолжительность.

**Примечание:** Всегда проверяйте оборудование перед началом использования и убедитесь, что все крепления надежно зафиксированы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ

**Регулярно проверяйте оборудование.** Убедитесь, что все винты, гайки и штифты надежно закреплены перед каждым использованием.

**Чистка.** Используйте мягкую ткань для чистки оборудования. Не используйте абразивные средства, чтобы не повредить поверхности.

**Хранение.** Храните оборудование в сухом месте, вдали от прямых солнечных лучей и источников тепла.

## ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

- Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть заболевания сердца, сосудистые или костные проблемы.
- Не используйте оборудование более 15–20 минут подряд, чтобы избежать перегрузки организма.
- Надевайте подходящую одежду и обувь. Не занимайтесь босиком и в слишком свободной одежде.
- Следите за своим состоянием во время тренировки и прекращайте упражнение, если почувствуете дискомфорт.

## ГАРАНТИЯ

Компания Geopu гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только

лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

### **Внимание!**

Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

**Примечание:** Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

### УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока, покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.
6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
  - Механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
  - Повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
  - Поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;

- Самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
- Гарантия не распространяется на расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

### **Обработка заявки по гарантии**

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

### ВИДЕО-ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

