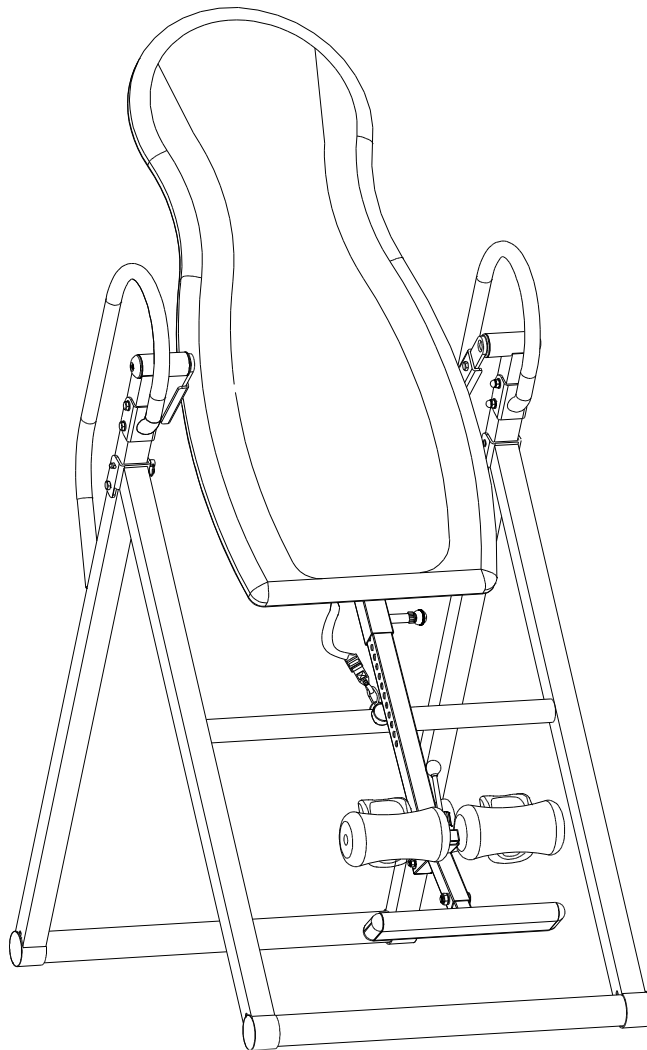


INVERSION TABLE

ITEM NO: 75101

JKFitness Dynamic home fitness



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεχτικά πριν τη χρήση αυτού του προϊόντος. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν από τη φωτογραφία και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	2
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ	4
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ	5
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ	6
ΕΡΓΑΛΕΙΑ	6
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7
ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ	14
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ	17
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	18
ΖΕΣΤΑΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	19

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το inversion table σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για βέλτιστη ασφάλεια. Παρ' όλα αυτά συγκεκριμένες προφυλάξεις πρέπει να λαμβάνονται όταν χρησιμοποιείται αυτό τον εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε αυτό τον εξοπλισμό. Όταν χρησιμοποιείτε ένα inversion table, πρέπει να λάβετε βασικές προφυλάξεις, μεταξύ αυτών και τις ακόλουθες:

1. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού διαβάστε και κατανοήστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του inversion table.
2. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή άλλους επαγγελματίες υγείας πριν τη χρήση του inversion table.
3. Χρησιμοποιείτε το inversion table μόνο για την προκαθορισμένη χρήση του όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιήσετε εξαρτήματα που δεν προτείνονται από τον κατασκευαστή.
4. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ το inversion table εάν έχει βλάβη, εάν δεν λειτουργεί όπως πρέπει, εάν έχει πέσει κάτω ή έχει καταστραφεί με κάποιο τρόπο. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το τοπικό κέντρο service για έλεγχο κι επισκευή.
5. Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε το inversion table σε εξωτερικό χώρο.
6. Μην ξεπερνάτε το μέγιστο βάρος ή μέγιστο ύψος χρήστη.
7. Μόνο για οικιακή χρήση.
8. Να φοράτε πάντα κατάλληλο ρουχισμό όταν χρησιμοποιείτε το inversion table, δηλαδή όχι φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη.
9. Εάν οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε τάση για λιποθυμία ή ζάλη κατά τη χρήση του μηχανήματος, σταματήστε αμέσως κι επιστρέψτε αργά στην όρθια θέση. Πρέπει να σταματήσετε την άσκηση αν νιώσετε επίσης πόνο ή πίεση.
10. Μόνο ένα άτομο τη φορά μπορεί να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.
11. Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν τον χρησιμοποιήσετε. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες, τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι σφιγμένα πριν τη χρήση.
12. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση: επιστρέψτε αργά στην όρθια θέση. Εάν νιώσετε ζάλη, σημαίνει ότι σηκωθήκατε πολύ γρήγορα. Μειώστε την ταχύτητα με την οποία επιστρέφετε στην όρθια θέση. Περιμένετε για ένα λογικό χρονικό διάστημα μεταξύ του φαγητού και της χρήσης του inversion table. Εάν νιώσετε ζάλη, επιστρέψτε αμέσως στην όρθια θέση.
13. Να χρησιμοποιείτε πάντοτε τον εξοπλισμό σε καθαρή κι επίπεδη επιφάνεια. Να μη χρησιμοποιείται κοντά σε νερό.
14. Το inversion table δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά ή από κάποιον κοντώτερο από το ελάχιστο ύψος που ορίζεται.
15. Η επίβλεψη είναι απαραίτητη όταν το inversion table χρησιμοποιείται από ή κοντά σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
16. Μην ρίχνετε και μην εισάγετε κανένα αντικείμενο σε κανένα άνοιγμα.
17. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΚΡΑΤΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΛΑΒΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΑΡΓΑ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ. ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΗΞΕΙ ΣΕ ΣΟΒΑΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.
18. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κίνδυνος τραυματισμού – Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το μηχάνημα

κατά τη χρήση του.

1. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κίνδυνος προσωπικού τραυματισμού – Κρατήστε μέλη του σώματος, μαλλιά, φαρδιά ρούχα και κοσμήματα μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.

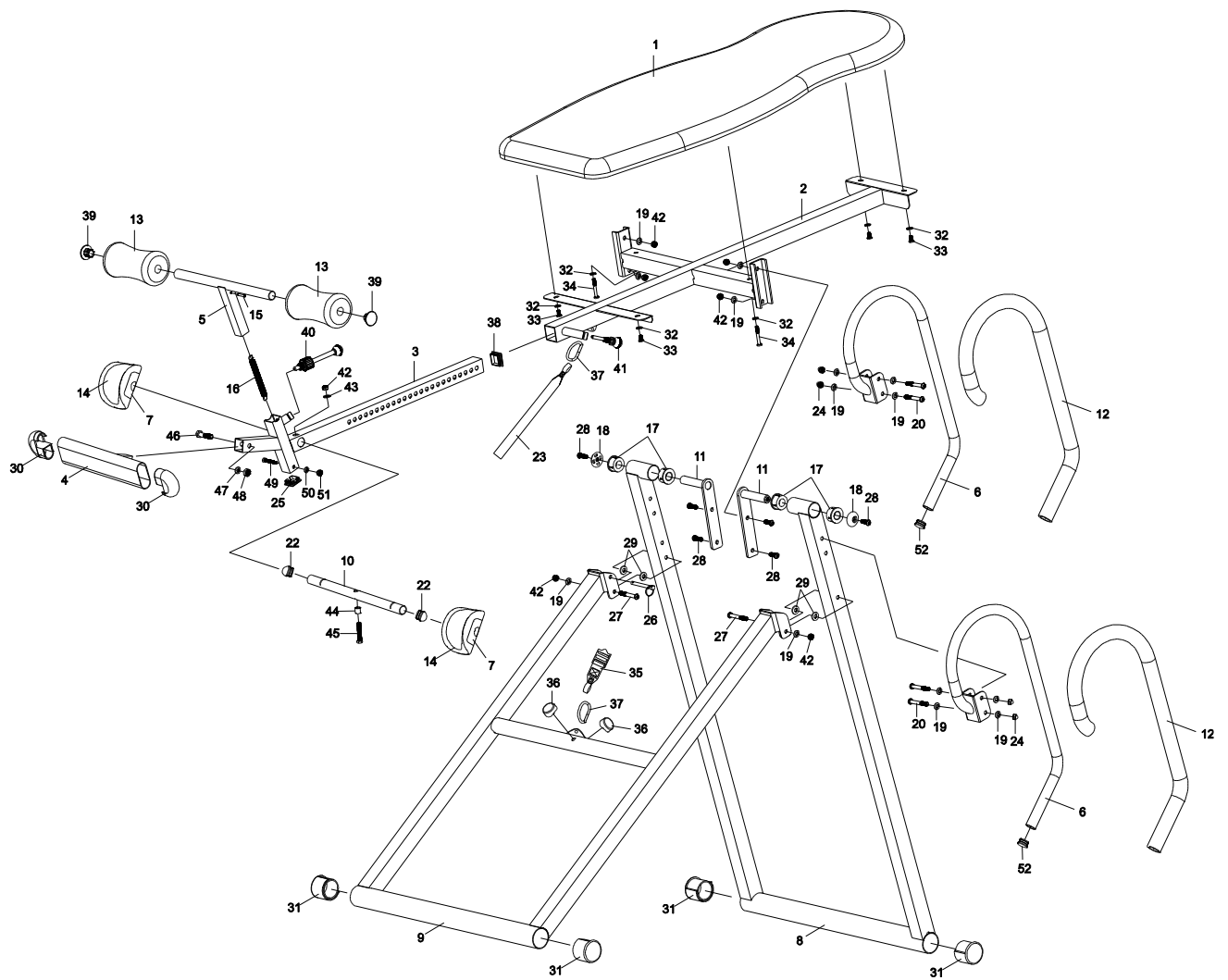
ΠΡΟΣΟΧΗ: Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι 125 kgs.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν τη χρήση αυτού του εξοπλισμού πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να δείτε εάν ο εξοπλισμός είναι κατάλληλος για εσάς. Μη χρησιμοποιείτε αυτό τον εξοπλισμό χωρίς την έγκριση του γιατρού σας. Παρακαλούμε μην αφήσετε κανέναν άλλον να χρησιμοποιήσει τον εξοπλισμό εάν ισχύει κάτι από τα παρακάτω:

- Ακραία παχυσαρκία
- Γλαύκωμα, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς ή φλόγωση της μεμβράνης των βλεφάρων
- Εγκυμοσύνη
- Κάκωση νωτιαίου μυελού, εγκεφαλική σκλήρυνση ή έντονα διογκωμένες αρθρώσεις *cutely swollen joints*
- Λοίμωξη μέσου ώτος
- Υψηλή αρτηριακή πίεση, υπέρταση, πρόσφατο εγκεφαλικό ή παροδική ισχαιμική επίθεση
- Καρδιακές ή κυκλοφορικές διαταραχές για τις οποίες λαμβάνετε θεραπεία
- Διαφραγματοκήλη ή κοιλιακή κήλη *Hiatus hernia or Ventral hernia*
- Προβλήματα οστών, μεταξύ αυτών οστεοπόρωση, μη θεραπευμένα κατάγματα, αρθροπλαστική (εμφυτεύματα οστών) ή εμφυτεύματα ορθοπεδικών υποστηριγμάτων
- Χρήση αντιπηκτικών, συμπεριλαμβανομένης της Ασπιρίνης σε υψηλές δόσεις

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



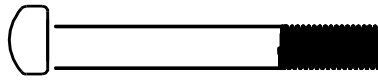
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Backrest	1	027	Hexagon Socket Head Cap Bolt M8x65mm	2
002	Backrest Frame	1	028	Hexagon Socket Head Cap Bolt M8x20mm	6
003	Adjustable Boom	1	029	Plastic Washers	4
004	Foot Bar	1	030	Foot Bar Oval End Cap	2
005	Adjustable Instep Frame	1	031	Foot Cap	4
006	Handlebar	2	032	Flat Washer Ø13xØ6.5x1.5	6
007	Steel Heel Holder Bracket	2	033	Bolt M6x12mm	4
008	Rear Frame	1	034	Bolt M6x50mm	2
009	Front Frame	1	035	Loop Strap	1
010	Rod	1	036	Rubber Pad	2
011	Pivot Arm	2	037	Safety Hook	2
012	Handlebar Foam Grip	2	038	Square End Cap □33	1
013	Front Heel Holder	2	039	Adjustable Instep Frame Round End Cap	2
014	Rubber Rear Heel Holder	2	040	Adjustable Instep Frame Knob	1
015	Spring Latch	1	041	Adjustable Boom Knob	1
016	Spring	1	042	Nylon Nut M8	7
017	Plastic Spacer	4	043	Flat Washer Ø16xØ8.5x2.0	1
018	Plastic Round End Cap	2	044	Metal Bushing	1
019	Flat Washer Ø16xØ8.5x1.5	14	045	Hexagon Head Bolt M8x48mm	1
020	Hexagon Socket Head Cap Bolt M8x60mm	4	046	Hexagon Head Bolt M10x42mm	1
021			047	Flat Washer Ø18xØ10.5x2.0	1
022	Rod Cap Ø22	2	048	Nylon Nut M10	1
023	Nylon Strap	1	049	Hexagon Head Bolt M6x40mm	1
024	Nut Cap M8	4	050	Flat Washer Ø18xØ6.5x1.5	1
025	Square End Cap □30	1	051	Nylon Nut M6	1
026	Ring Pin Ø8x63.5mm	1	052	Handlebar Round End Cap Ø25	2

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



(19) Flat Washer
Ø16xØ8.5x1.5
12 PCS



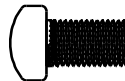
(20) Hexagon Socket Head
Cap Bolt M8x60mm
4 PCS



(24) Nut Cap M8
4 PCS



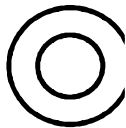
(26) Ring Pin Ø8x63.5mm
1 PC



(28) Hexagon Socket Head
Cap Bolt M8x20mm
4 PCS



(42) Nylon Nut M8
5 PCS



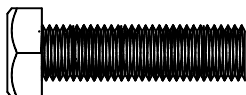
(43) Flat Washer
Ø16XØ8.5x2.0
1 PC



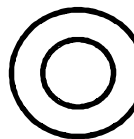
(44) Metal Bushing
1 PC



(45) Hexagon Head Bolt
M8x48mm
1 PC



(46) Hexagon Head Bolt
M10x42mm
1 PC

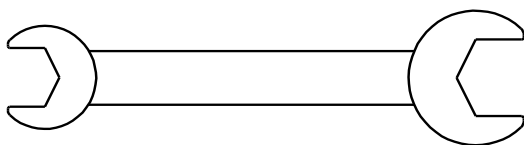


(47) Flat Washer
Ø18xØ10.5x2.0
1 PC

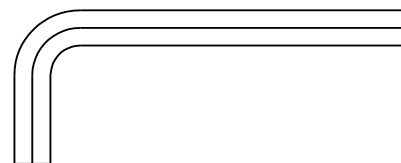


(48) Nylon Nut M10
1 PC

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

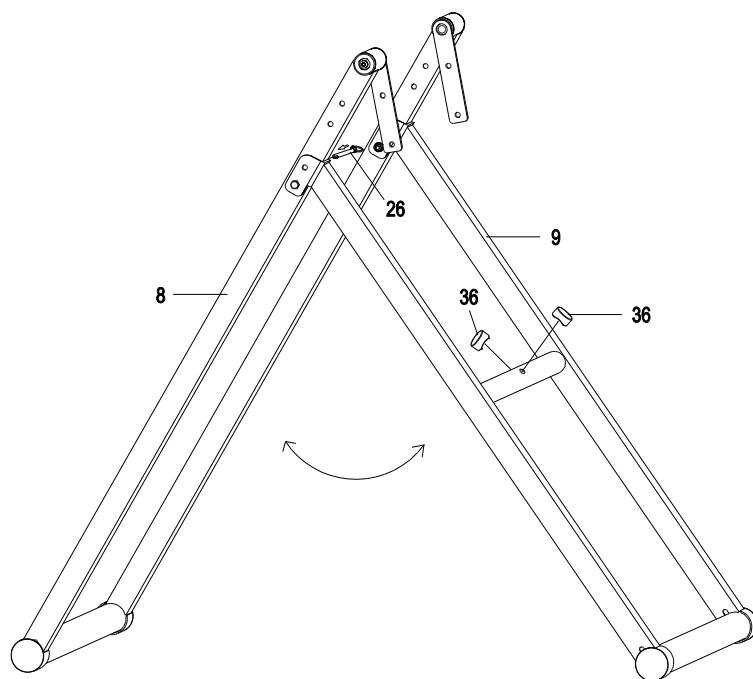


Wrench #13 & #17
2 PCS



Allen Wrench #6
1 PC

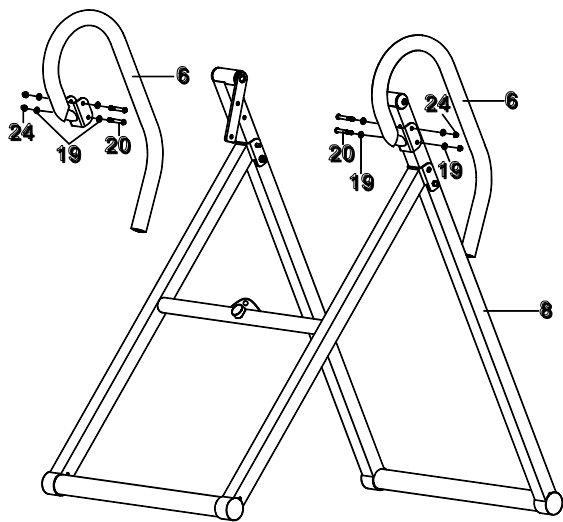
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



(26) Ring Pin $\text{Ø}8 \times 63.5 \text{mm}$
1 PC

Βήμα 1

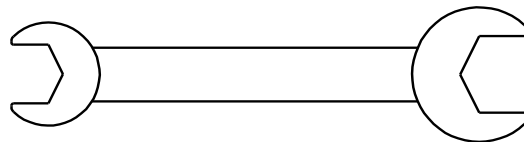
Στήστε όρθια τη βάση του μηχανήματος χωρίζοντας τα πλαίσια όπως φαίνεται παραπάνω. Τραβήξτε το Πίσω/Μπροστινό Πλαίσιο (8, 9) όσο πιο μακριά γίνεται το ένα από το άλλο και ευθυγραμμίστε τις τρύπες. Στη συνέχεια εισάγετε το καρφάκι με τον δακτύλιο $\text{Ø}8 \times 63.5 \text{mm}$ (26) από την εσωτερική πλευρά μέσα στις τρύπες του Πίσω/Μπροστινού Πλαισίου (8, 9) για να ασφαλίσετε τα πλαίσια στη θέση τους. Τοποθετήστε δύο λάστιχα (36) στο Μπροστινό Πλαίσιο (9).



Tool:



Allen Wrench #6



Wrench (#13 & #17)

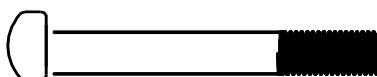
Βήμα 2

Συνδέστε τη Λαβή (6) στο Πίσω Πλαίσιο (8) με δύο Βίδες M8x60mm (20), δύο Παξιμάδια M8 (24) και τέσσερις Επίπεδες Ροδέλες $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$ (19). Σφίξτε τις βίδες και τα παξιμάδια με το παρεχόμενο Κλειδί Allen. Επαναλάβετε το παραπάνω βήμα για να συνδέσετε και την άλλη Λαβή (6) στο Πίσω Πλαίσιο (8).

Hardware:



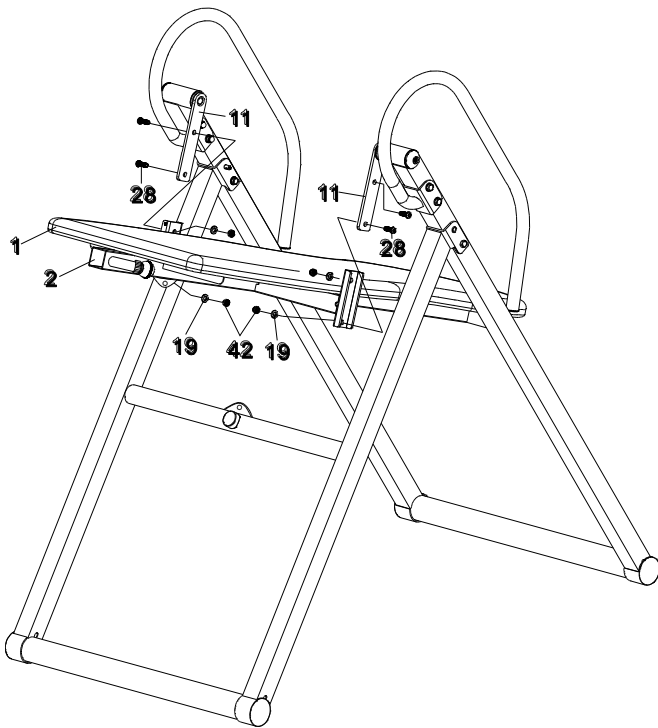
(19) Flat Washer
 $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$
8 PCS



(20) Hexagon Socket Head
Cap Bolt M8x60mm
4 PCS



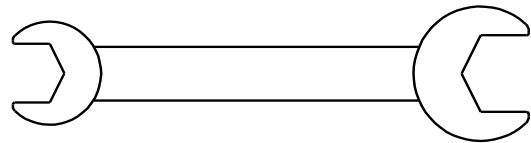
(24) Nut Cap M8
4 PCS



Tool:



Allen Wrench #6



Wrench (#13 & #17)

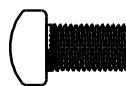
Βήμα 3

Τοποθετήστε το Πλαίσιο Πλάτης (2) στον Περιστρεφόμενο Άξονα (11) εισάγοντας τα δύο άκρα του στον άξονα (11) μέσα στις υποδοχές που βρίσκονται στις δύο πλευρές του Πλαισίου Πλάτης (2). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες του Άξονα (11) και των υποδοχών. Χρησιμοποιείστε τέσσερις Βίδες M8x20mm (28), τέσσερις Επίπεδες Ροδέλες Ø16xØ8.5x1.5 (19) και τέσσερα παξιμάδια M8 (42) για να συνδέσετε το Πλαίσιο Πλάτης (2) στον Περιστρεφόμενο Άξονα (11). Σφίξτε τα παξιμάδια με το παρεχόμενο Κλειδί Allen.

Hardware:



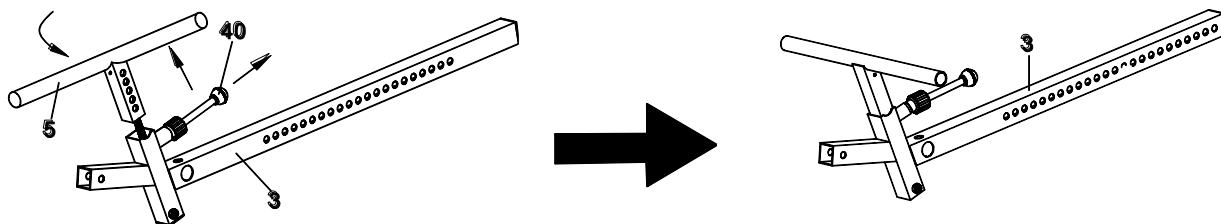
(19) Flat Washer
Ø16xØ8.5x1.5
4 PCS



(28) Hexagon Socket Head
Cap Bolt M8x20mm
4 PCS

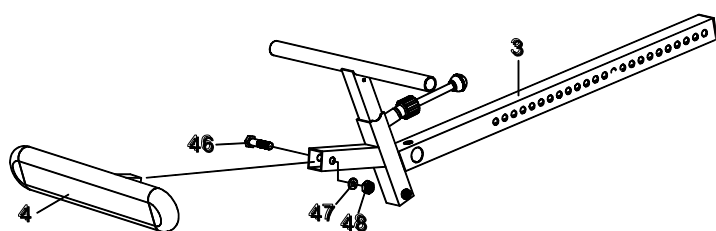


(42) Nylon Nut M8
4 PCS

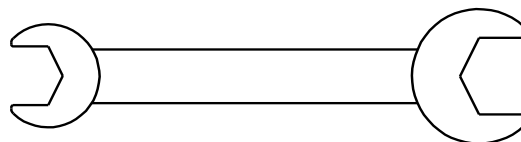


Βήμα 4

Τραβήξτε τον Μοχλό Ρύθμισης Πλαισίου (40) και γλιστρήστε το Ρυθμιζόμενο Πλαίσιο (5) έξω από το Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3) και γυρίστε το Πλαίσιο (5) ώστε οι τρύπες να είναι στην πάνω πλευρά. Αφήστε το Μοχλό (40) και ρυθμίστε το πλαίσιο (5) ελαφρώς μέχρι ο Μοχλός (4) να κλειδώσει στη θέση του.



Tool:

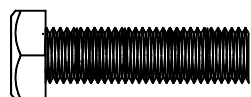


2 Wrenches (#13 & #17)

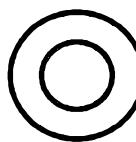
Βήμα 5

Γλιστρήστε την Μπάρα Ποδιών (4) στο κάτω μέρος του Ρυθμιζόμενου Πασσάλου (3) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες της Μπάρας Ποδιών (4) με αυτές στον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3). Ασφαλίστε την Μπάρα Ποδιών (4) χρησιμοποιώντας μία Βίδα M10x42mm (46), μία Επίπεδη Ροδέλα Ø18xØ10.5x2.0 (47), κι ένα παξιμάδι M10 (48).

Hardware:



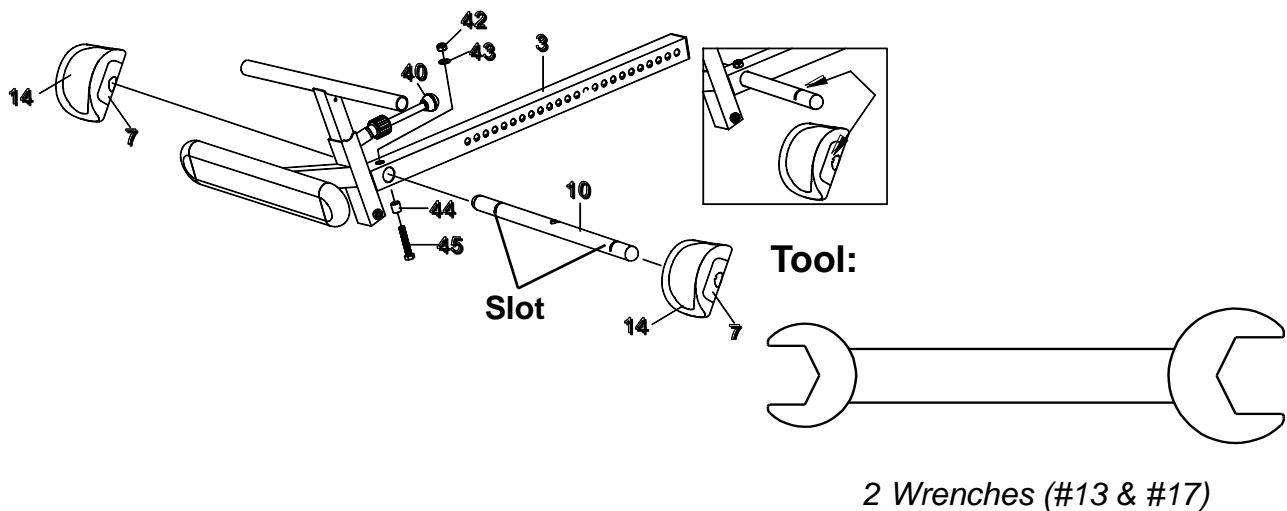
(46) Hexagon Head Bolt
M10x42mm
1 PC



(47) Flat Washer
Ø18xØ10.5x2.0
1 PC



(48) Nylon Nut M10
1 PC



Βήμα 6

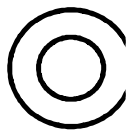
Γλιστήστε τη Ράβδο (10) με τις δύο σχισμές προς τον Μοχλό Ρύθμισης Πλαισίου (40) μέσα από τη μεγάλη τρύπα στην πλευρά του Ρυθμιζόμενου Πασσάλου (3) και ασφαλίστε τη Ράβδο (10) στον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3) με ένα Παξιμάδι M8 (42), μία Επίπεδη Ροδέλα $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 2.0$ (43), τον Μεταλλικό Τριβέα Άξονος (44) και τη Βίδα M8x48mm (45). Γλιστήστε την Υποδοχή Στηρίγματος (7) και ένα Πλαστικό Στήριγμα (14) στη μία άκρη της Ράβδου (10) μέχρι να ασφαλιστεί στη σχισμή της Ράβδου (10), όπως φαίνεται στο λεπτομερές σχέδιο. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία στην άλλη Υποδοχή Στηρίγματος (7) και στο Πλαστικό Στήριγμα (14) στο άλλο άκρο της Ράβδου (10).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι τα δοντάκια έχουν μπει στις σχισμές της Ράβδου (10) για να ασφαλίσετε τις Υποδοχές Στηρίγματος (7) και τα Πλαστικά Στήριγματα (14) στη θέση τους πριν τη χρήση.

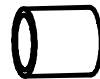
Hardware:



(42) Nylon Nut M8
1 PC



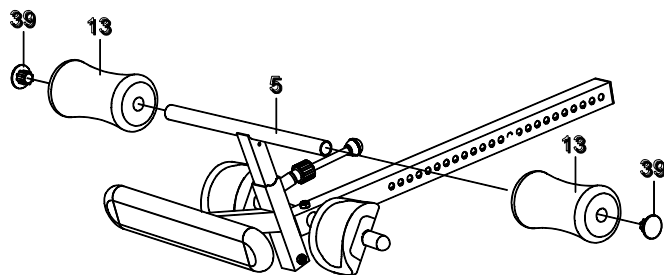
(43) Flat Washer
 $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 2.0$
1 PC



(44) Metal Bushing
1 PC

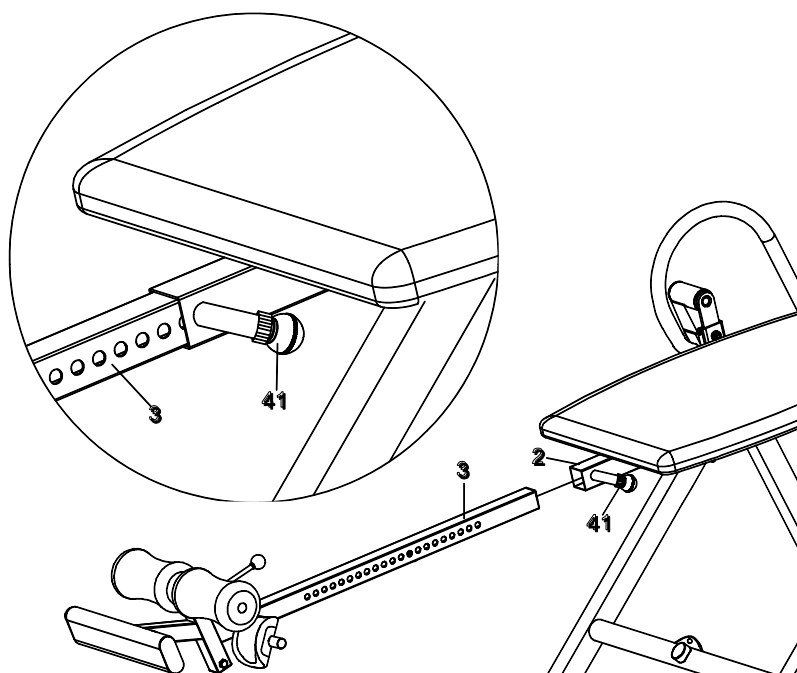


(45) Hexagon Head Bolt
M8x48mm
1 PC



Βήμα 7

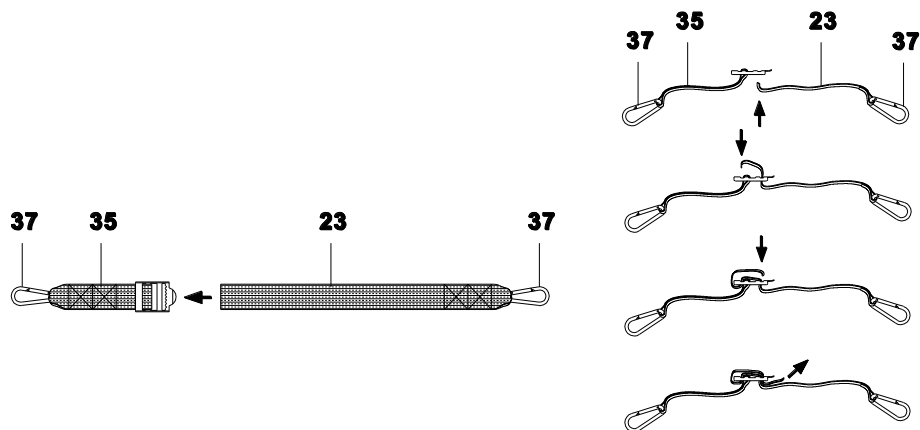
Γλιστήστε το Μπροστινό Στήριγμα Φτέρνας (13) στο ένα άκρο του Ρυθμιζόμενου Πλαισίου (5). Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία για το άλλο Μπροστινό Στήριγμα Φτέρνας (13) στο άλλο άκρο του Ρυθμιζόμενου Πλαισίου (5). Τοποθετήστε δύο Παξιμάδια (39) στα δύο άκρα του Ρυθμιζόμενου Πλαισίου (5) και στα Μπροστινά Στήριγμα Φτέρνας (13).



Βήμα 8

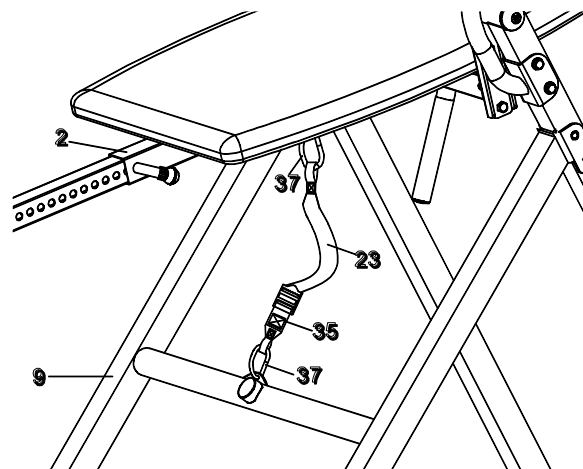
Τραβήξτε το Μοχλό Ρύθμισης του Πασσάλου (41) και γλιστήστε τον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (41) στην τετράγωνη υποδοχή στο κάτω μέρος του Πλαισίου Πλάτης (2). Γλιστήστε τον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3) προς τα πάνω, μέχρι το επιθυμητό ύψος στην κλίμακα ύψους να είναι ακριβώς κάτω από το υποστήριγμα του Πλαισίου Πλάτης (2).

Ασφαλίστε τον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3) στη θέση του αφήνοντας τον Μοχλό Ρύθμισης (41) και γλιστρώντας τον Πάσσαλο (3) πάνω ή κάτω ελαφρώς μέχρι ο Μοχλός (41) να κλειδώσει στη θέση ασφαλείας.



Βήμα 9

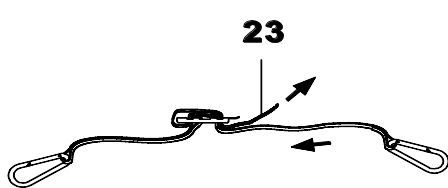
Συνδέστε τον Ιμάντα (23) στον Ιμάντα με την ασφάλεια (35) εισάγοντας το άκρο του Ιμάντα μέσα από το άκρο της ασφάλειας, τυλίξτε τον Ιμάντα (23) γύρω από τον Προ-συναρμολογημένο Ιμάντα (35) και μέσα από την ασφάλεια. Τώρα, περάστε τον ιμάντα ξανά πάνω από τον εαυτό του και εισάγετε το ξανά μέσα από την ασφάλεια στον Ιμάντα (35). Δείτε το διάγραμμα.



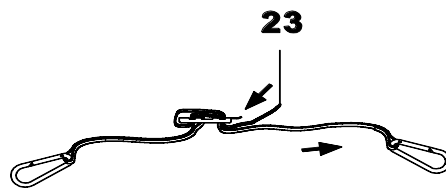
Βήμα 10

Συνδέστε τον Ιμάντα (23, 25) στο inversion table τοποθετώντας το άκρο του Ιμάντα (23) στην προ-συναρμολογημένη θηλειά στο Πλαίσιο Πλάτης (2), όπως φαίνεται. Τώρα συνδέστε το άλλο άκρο του Ιμάντα (35) στην άλλη προ-συναρμολογημένη θηλειά στο Μπροστινό Πλαίσιο (9), όπως φαίνεται.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



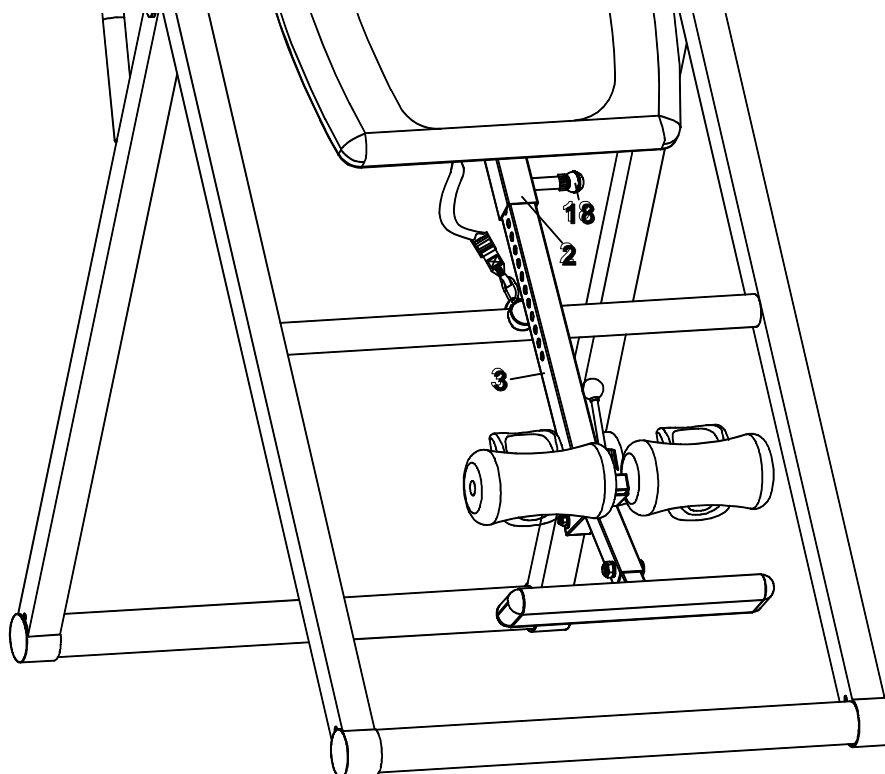
ΚΟΝΤΥΝΕΤΕ



ΕΠΙΜΗΚΥΝΕΤΕ

ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

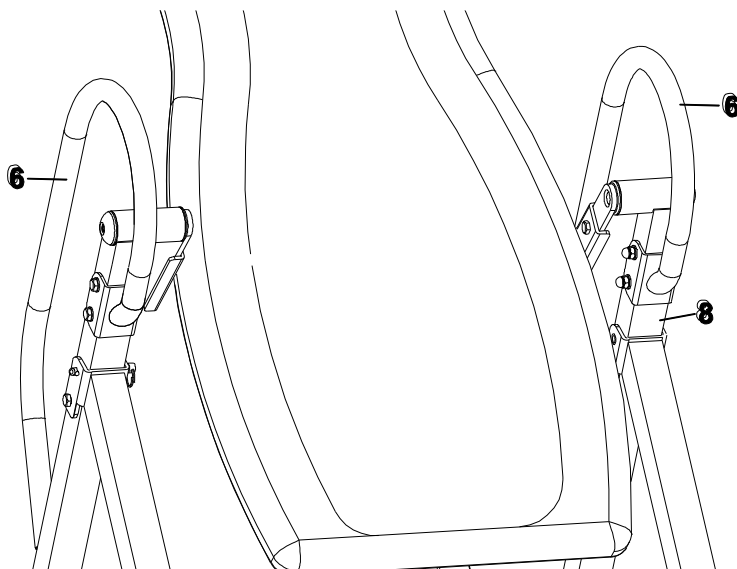
Για επιπλέον ασφάλεια, ένας ιμάντας συμπεριλαμβάνεται για να περιορίσει το βαθμό αναστροφής. Αυτός ο ιμάντας μπορεί να ρυθμιστεί σε διαφορετικά μήκη για να επιτρέψει μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό αναστροφής. Για να επιμηκύνετε τον Ιμάντα (23) περάστε το πάνω άκρο του Ιμάντα μέσα στην ασφάλεια και τραβήξτε το κάτω άκρο του Ιμάντα. Για να κοντύνετε το μήκος περάστε το κάτω άκρο του Ιμάντα (23) μέσα στην ασφάλεια και τραβήξτε το πάνω άκρο.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΣΑΛΟΥ

Ο Ρυθμιζόμενος Πάσσαλος (3) μπορεί να μετακινηθεί σε μία πληθώρα διαφορετικών θέσεων ανάλογα με το ύψος του χρήστη. Για να ρυθμίσετε τον Πάσσαλο (3) τραβήξτε τον Μοχλό Ρύθμισης (18) και γλιστρήστε τον Πάσσαλο (3) πάνω ή κάτω μέχρι το επιθυμητό ύψος στην κλίμακα να βρίσκεται ακριβώς κάτω από το Πλαίσιο Πλάτης (2). Όταν ο Ρυθμιζόμενος Πάσσαλος (3) είναι στην επιθυμητή θέση, απλώς αφήστε το Μοχλό Ρύθμισης (18),

γλιστρήστε τον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3) πάνω ή κάτω μέχρι ο Μοχλός Ρύθμισης (18) να ασφαλιστεί.



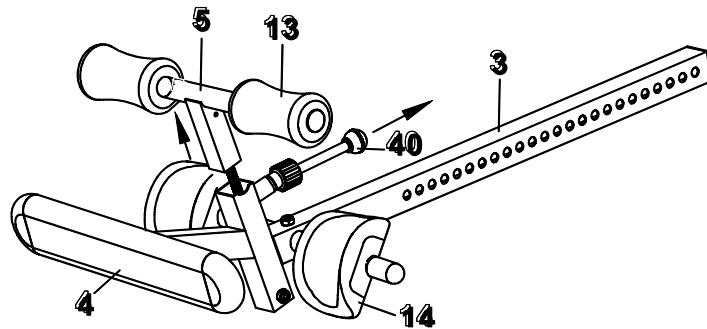
ΟΙ ΛΑΒΕΣ

Για επιπλέον άνεση και ασφάλεια ένα ζευγάρι Λαβών (6) έχει τοποθετηθεί στο inversion table. Αυτές οι Λαβές (6) βρίσκονται στην κορυφή του Πίσω Πλαισίου (8). Οι Λαβές (6) είναι εκεί για να σας βοηθήσουν να επιστρέψετε στην όρθια θέση από οποιοδήποτε βαθμό αναστροφής. Εάν επιθυμείτε να επιστρέψετε στην όρθια θέση και η πλάτη μετακινείται πολύ αργά ή δε μετακινείται καθόλου, απλώς πιαστείτε από τις Λαβές (6) και τραβήξτε τις μέχρι να επιστρέψετε στην όρθια θέση.

* Πάντοτε να κρατάτε τις λαβές και να επιστρέψετε αργά. Αποτυχία συμμόρφωσης μπορεί να καταλήξει σε σοβαρό σωματικό τραυματισμό.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

1. Συνιστάται κάποιος να βρίσκεται μαζί σας όσο χρησιμοποιείτε το inversion table τις πρώτες φορές.
2. Βεβαιωθείτε ότι το Μπροστινό και το Πίσω Υποστήριγμα Φτέρνας (13, 14) κρατάνε τα πόδια σας με ασφάλεια.
3. Βεβαιωθείτε ότι ο Ρυθμιζόμενος Πάσσαλος (3) είναι κατάλληλα ρυθμισμένος για το ύψος σας.
4. Βεβαιωθείτε ότι ο Ρυθμιζόμενος Πάσσαλος (3) είναι ασφαλισμένος από τον Μοχλό Ρύθμισης (18).
5. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να περιστραφεί πλήρως το inversion table.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΦΤΕΡΝΑΣ

1. Τραβήξτε το Μοχλό Ρύθμισης του Πλαισίου (40), γλιστρήστε το Ρυθμιζόμενο Πλαίσιο (5) τελείως έξω από τον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3).
2. Περάστε τους αστραγάλους σας ανάμεσα στο Μπροστινό και το Πίσω Υποστήριγμα Φτέρνας (13, 14) και σταθείτε στην Μπάρα Ποδιών (4) που βρίσκεται στο κάτω μέρος του Ρυθμιζόμενου Πασσάλου (3).
3. Τραβήξτε τον Μοχλό Ρύθμισης Πλαισίου (40) κι επιτρέψτε στο Πλαίσιο (5) να επιστρέψει πίσω στον Ρυθμιζόμενο Πάσσαλο (3). Πιέστε ελαφρώς το Ρυθμιζόμενο Πλαίσιο (5) μέχρι το Μπροστινό και το Πίσω Υποστήριγμα Φτέρνας (13, 14) να είναι γύρω από τους αστραγάλους σας. Αφήστε τον Μοχλό Ρύθμισης (40) και ρυθμίστε το Πλαίσιο (5) μέχρι ο Μοχλός Ρύθμισης Πλαισίου (40) να ασφαλίσει στη σωστή θέση.
4. Καθίστε όρθιος με την πλάτη σας στηριγμένη στο κάθισμα και με τα χέρια χαμηλωμένα στα πλευρά σας.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥ INVERSION TABLE

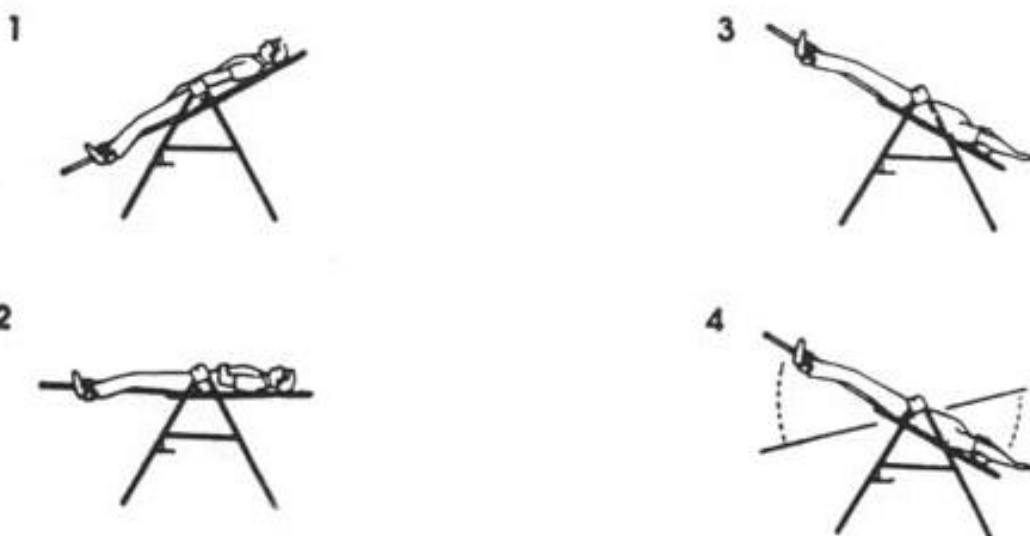
Το inversion table είναι σαν ένα πολύ ευαίσθητα ισορροπημένο υπομόχλιο. Ανταποκρίνεται σε πολύ μικρές αλλαγές στην κατανομή του βάρους. Για αυτό είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι το ύψος σας είναι σωστά ρυθμισμένο. Για να το κάνετε αυτό, ανεβείτε στο inversion table, ασφαλίστε τους αστραγάλους σας στα υποστηρίγματα φτέρνας και ξαπλώστε πίσω με τα χέρια στα πλευρά σας. Αργά τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος σας. Όταν είστε σε αυτή τη θέση, το κεφάλι σας πρέπει να είναι πάνω από τα πόδια σας. Εάν τα πόδια σας είναι πάνω από το κεφάλι σας, κατεβείτε και ρυθμίστε ξανά το ύψος.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το inversion table πρέπει πάντοτε να επιστρέφει στην όρθια θέση όταν μετακινείτε τα χέρια σας κάτω από τη μέση σας. Εάν δεν είναι, το inversion table πιθανόν δεν είναι σωστά ρυθμισμένο για το ύψος σας. Παρακαλούμε μετακινήστε τον ρυθμιζόμενο πάσσαλο.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ INVERSION TABLE

1. Ξεκινήστε ξαπλώνοντας τελείως στο κάθισμα με τα χέρια σας στα πλευρά σας ή πάνω στους μηρούς σας.

2. Κρατήστε τα χέρια σας κοντά στο σώμα σας και ξεκινήστε να τα σηκώνετε αργά επιτρέποντας στο τραπέζι να γείρει προς τα πίσω. Σταματήστε ή χαμηλώστε τα χέρια σας για να ελέγξετε την περιστροφή του τραπεζιού.
3. Σηκώστε τα χέρια σας μέχρι να είναι πάνω από το κεφάλι σας. Σε αυτό το σημείο το inversion table θα πάει όσο πιο πίσω μπορεί.
4. Όσο εξοικειώνεστε με τη χρήση, σπρώξτε την πλάτη προς τα πίσω κουνώντας τα χέρια σας αργά πάνω και κάτω.
5. Συνιστάται το inversion table να χρησιμοποιείται πέντε ή δέκα λεπτά κάθε πρωί και ξανά κάθε απόγευμα.
6. Επιστρέψτε στην όρθια θέση μετακινώντας τα χέρια σας αργά ξανά κάτω και πιαστείτε και από τις δύο λαβές.



ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ

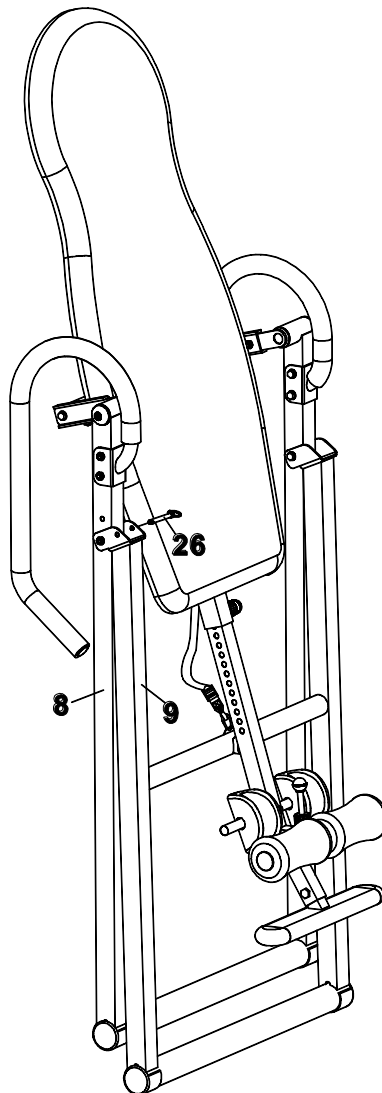
1. Ξεκινήστε αργά: μόνο 15~20 μοίρες για αρχή. Μείνετε πίσω μόνο για όσο νιώθετε άνετα. Επιστρέψτε αργά στην όρθια θέση.
2. Κάντε σταδιακές αλλαγές: αυξήστε τη γωνία μόνο εάν νιώθετε άνετα. Αυξήστε τη γωνία μόνο μερικές μοίρες τη φορά. Αυξήστε το χρόνο χρήσης από 1~2 λεπτά σε μέχρι 10 λεπτά μετά από κάποιες εβδομάδες. Προσθέστε διατάσεις και ελαφριά άσκηση μόνο αφού έχετε άνεση με το inversion table.
3. Να προσέχετε το σώμα σας: επιστρέψτε στην όρθια θέση αργά. Ζάλη μετά από μία συνεδρία σημαίνει ότι επιστρέψατε πολύ γρήγορα. Περιμένετε λίγο μετά το φαγητό πριν χρησιμοποιήσετε το table. Εάν νιώσετε ναυτία, μην το καταπολεμήσετε, σηκωθείτε μόλις αισθανθείτε ναυτία.
4. Συνεχίστε την κίνηση: η κίνηση όσο είστε ανεστραμμένοι βοηθά την κυκλοφορία του αίματος. Η κίνηση μπορεί να επιτευχθεί είτε με ρυθμική έλξη ή ελαφριά άσκηση. Μην εξασκείστε έντονα όσο είστε ανεστραμμένοι. Περιορίστε την μερική αναστροφή χωρίς κίνηση σε ένα ή δύο λεπτά. Περιορίστε την πλήρη αναστροφή χωρίς καθόλου κίνηση σε λίγα δευτερόλεπτα.
5. Να χρησιμοποιείτε το inversion table συχνά: συνιστούμε δύο ή τρεις φορές τη μέρα ανάλογα με την τρέχουσα κατάστασή σας. Προσπαθήστε να το προγραμματίσετε για την ίδια ώρα κάθε μέρα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Πρέπει να ελέγχετε το inversion table για τυχόν βλάβες και φθορές πριν από κάθε χρήση.

1. Ελέγξτε τον άξονα περιστροφής, την πλάτη και τις λαβές για βλάβες και φθορές.
2. Αντικαταστήστε τα χαλασμένα και φθαρμένα εξαρτήματα αμέσως.
3. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επισκευαστεί.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



Για τη δική σας ευκολία, το inversion table μπορεί να διπλωθεί για να τοποθετηθεί στηριγμένο σε έναν τοίχο, κάτω από ένα κρεβάτι ή σε μία αποθήκη. Τραβήξτε το καρφάκι (26) από τις τρύπες στο πίσω και μπροστινό πλαίσιο (8, 9) και μετά πιέστε το πίσω και μπροστινό πλαίσιο μαζί μέχρι να ενωθούν. Εισάγετε το καρφάκι (26) πίσω στην τρύπα του μπροστινού πλαισίου (9). Τώρα το inversion table είναι έτοιμο να αποθηκευτεί, επιτρέποντάς σας να το

ξεδιπλώσετε γρήγορα κι εύκολα όποτε θέλετε να το χρησιμοποιήσετε.

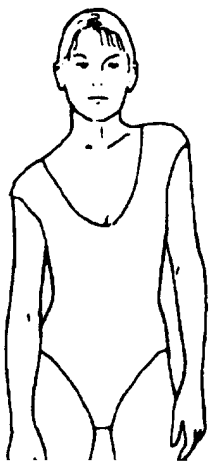
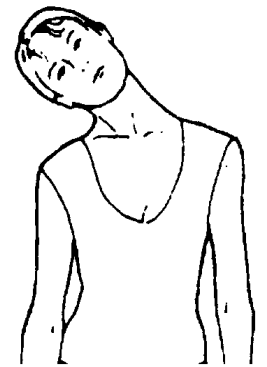
ΖΕΣΤΑΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το **ΖΕΣΤΑΜΑ** είναι σημαντικό κομμάτι κάθε προπόνησης. Σκοπός είναι να προετοιμάσει το σώμα σας για την άσκηση και να ελαχιστοποιήσει τους τραυματισμούς. Κάνετε ζέσταμα για δύο με πέντε λεπτά πριν την αεροβική άσκηση. Πρέπει να γίνεται στο ξεκίνημα κάθε προπόνησης για να προετοιμάσει το σώμα σας για πιο εντατική άσκηση ζεσταίνοντάς το και τεντώνοντας τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τον καρδιακό παλμό και μεταφέροντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας.

Η **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** στο τέλος της προπόνησής σας είναι η επανάληψη αυτών των ασκήσεων για να μειωθεί ο πόνος στους κουρασμένους μύες. Σκοπός της αποθεραπείας είναι να επιστρέψει το σώμα σας σε ξεκούραστη κατάσταση στο τέλος κάθε προπόνησης. Μία σωστή αποθεραπεία μειώνει σταδιακά τους παλμούς σας κι επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.

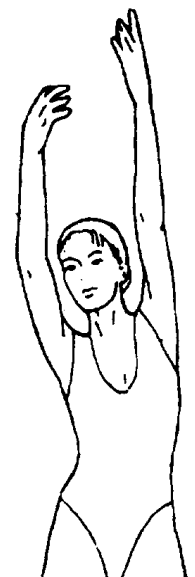
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

Γείρετε το κεφάλι σας δεξιά μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Μετά γείρετε το κεφάλι σας πίσω με το πηγούνι σας προς το ταβάνι κι αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Γείρετε το κεφάλι σας αριστερά και τέλος γείρετέ το μπροστά προς το στήθος σας.



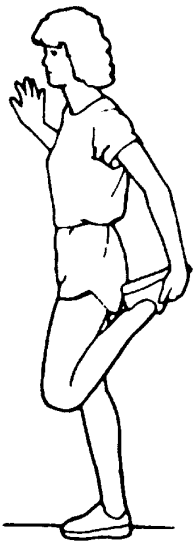
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

Ανασηκώστε το δεξί σας ώμο προς το αυτί σας. Μετά ανασηκώστε τον αριστερό σας ώμο, ενώ κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ

Σηκώστε τα χέρια σας και τραβήξτε τα μέχρι να είναι πάνω από το κεφάλι σας. Απλώστε το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι όσο πιο πολύ μπορείτε μέχρι να νιώσετε τράβηγμα στη δεξιά σας πλευρά. Επαναλάβετε και με το αριστερό σας χέρι.

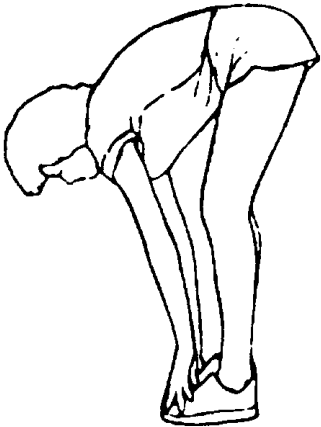


ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Με το ένα σας χέρι σε έναν τοίχο για ισορροπία, διπλώστε το πόδι σας προς τα πίσω. Τραβήξτε τη φτέρνα σας όσο γίνεται πιο κοντά στα οπίσθια. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματά σας ενωμένα και τα γόνατά σας προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά μπορείτε στο σώμα σας. Πιέστε απαλά τα γόνατα σας προς το πάτωμα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

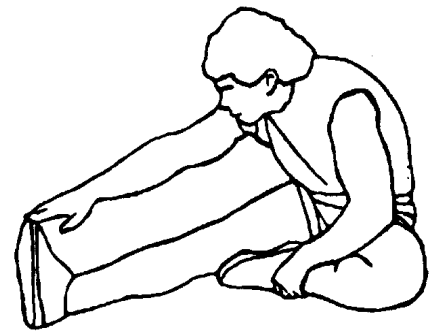


ΕΠΙΚΥΨΕΙΣ

Σκύψτε αργά μπροστά αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν ενώ τεντώνετε τα χέρια σας προς τα πόδια σας. Τραβήξτε προς τα κάτω όσο πιο μακριά μπορείτε και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΙΓΝΥΑΚΩΝ ΤΕΝΟΝΤΩΝ

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το αριστερό σας πέλμα στο εσωτερικό του δεξιού σας μηρού. Τεντώστε τα δάχτυλά σας προς τα έξω όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε για το αριστερό πόδι.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Ακουμπήστε σε έναν τοίχο με τα χέρια σας για στήριγμα και με το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί. Κρατήστε το δεξί σας πόδι τεντωμένο και το αριστερό στο πάτωμα και μετά λυγίστε το αριστερό πόδι και γείρετε μπροστά μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα κι επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

