



**MANUAL DE UTILIZARE**

**10553IN Masa inversie inSPORTline Inverso Plus**



## CUPRINS

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....    | 3  |
| LISTA COMPONENTE.....              | 4  |
| PIESE.....                         | 5  |
| ASAMBLARE .....                    | 6  |
| BALANSAREA MASEI DE INVERSIE ..... | 9  |
| BENEFICIILE INVERSIEI.....         | 9  |
| UTILIZARE MASA DE INVERSIE.....    | 9  |
| SUGESTII PENTRU UTILIZARE .....    | 10 |

## **ATENTIE**

Inainte de a utiliza masa de inversie va rugam sa consultati medicul. Acest lucru este foarte important pentru persoanele care au probleme de sanatate. Nu utilizati masa de inversie daca suferiti de urmatoarele:

- Obezitate
- Glaucom, probleme ale retinei si conjunctivita
- Sunteti insarcinata
- Afectiuni ale coloanei vertebrale, scleroza cerebrala sau incheieturi umflate
- Infectii ale urechii mijlocii
- Hipertensiune, daca ati avut infarct sau accident ischemic tranzitor
- Probleme cu inima si circulatia.
- Hernie
- Probleme ale oaselor, osteoporoza, fracturi, implanturi ortopedice
- Folositi anticoagulante sau doze mari de aspirina.

## **INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA**

Va rugam sa cititi toate instructiunile din manual inainte de a asambla si utiliza aparatul. Tineti cont de urmatoarele instructiuni de siguranta:

- Inainte de a utiliza aparatul, consultati un medic.
- Masa este destinata utilizarii casnice; greutatea maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 136kg.
- Purtati imbracaminte corespunzatoare atunci cand folositi aparatul.
- Daca simtiti ameteala, slabiciune, durere sau presiune in timpul utilizarii aparatului, opriti imediat utilizarea acestuia.
- Nu permiteti accesul animalelor si copiilor in preajma aparatului.
- Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca masa simultan.
- Nu curatati masa cu agenti de curatare acizi.
- Asigurati-va ca aparatul este corect asamblat inainte de utilizare. Verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse.
- Nu folositi aparatul daca prezinta defectiuni.
- Nu folositi aparatul fara acordul medicului.
- Greutatea maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 136kg, iar inaltimea maxima admisa este de 198cm.
- Clasa - H (conform normelor EN ISO 20957) pentru uz casnic.
- Reglati masa de inversie conform inaltimii dvs.
- Asigurati-va ca in pozitia de inversie capul dvs. nu atinge podeaua.
- Nu folositi aparatul daca manerele nu sunt asamblate corect sau daca lipsesc componente.
- Nu faceti abdomene in pozitia de inversie.

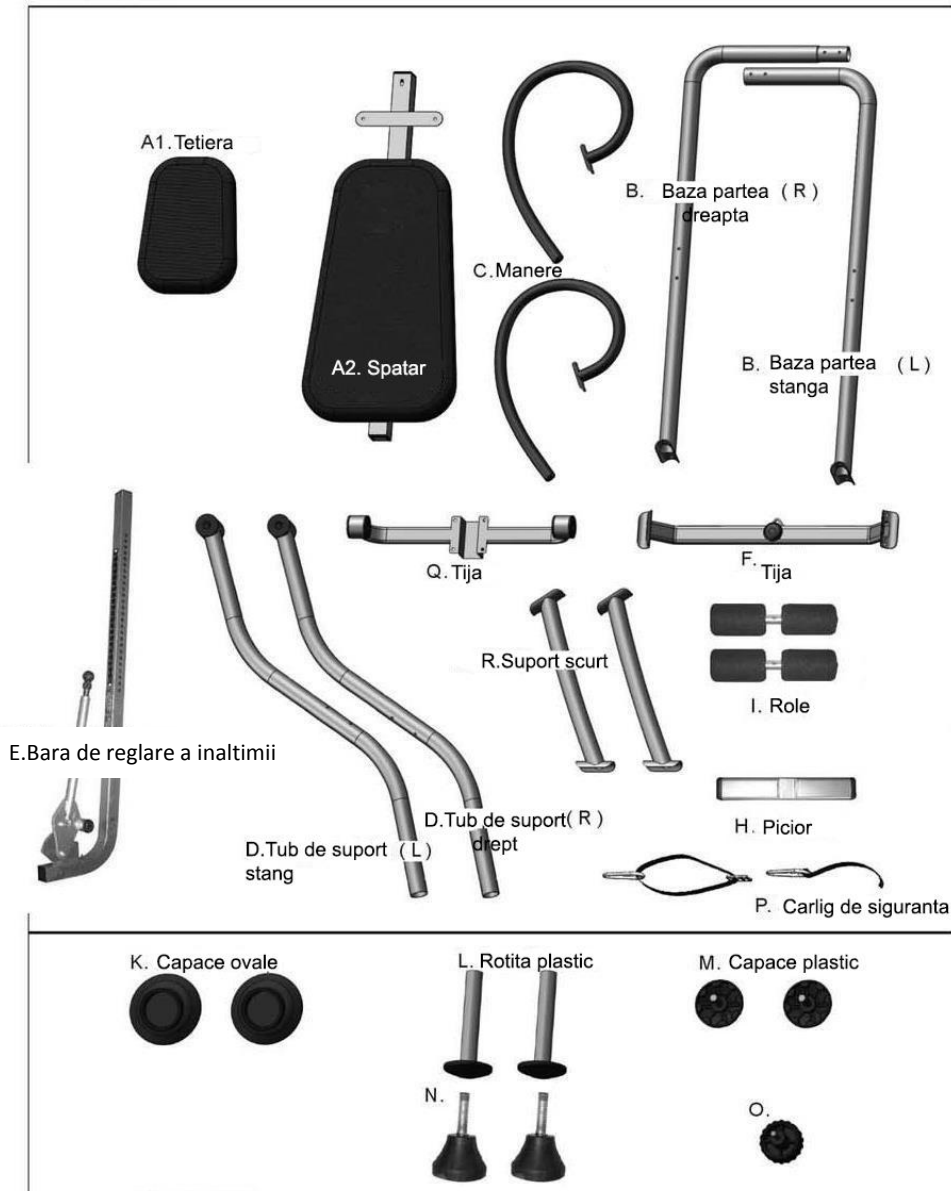
- Pentru a evita accidentarile tineti mainile ferm pe manere.

**ATENTIE:** Inainte de a folosi masa de inversie consultati medicul pentru a stabili daca produsul este potrivit pentru dvs.

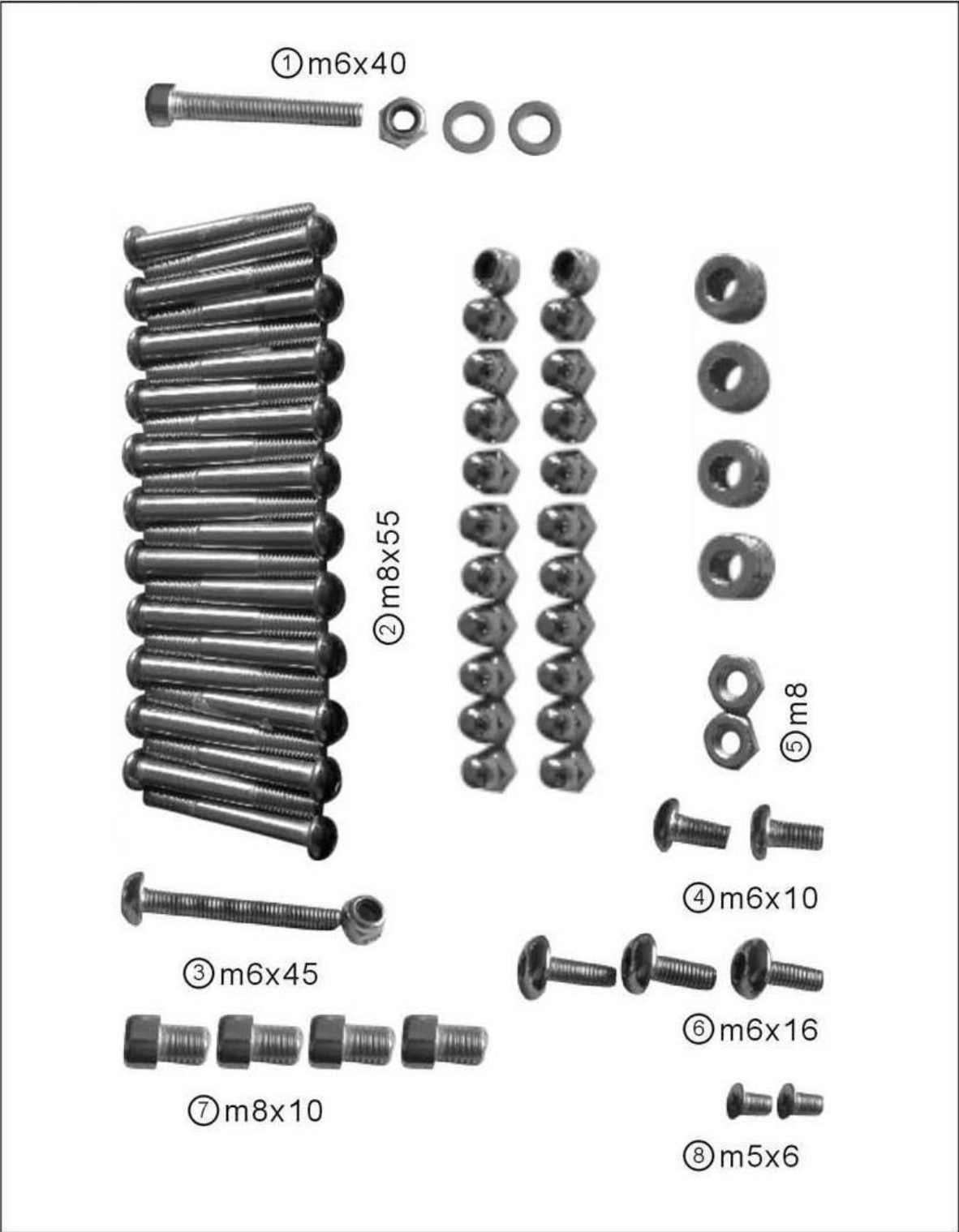
**ATENTIE:**

1. Pentru siguranta dvs. folositi aparatul doar pe suprafete drepte.
2. Feriti aparatul de razele de soare, temperaturi inalte si umiditate.

## LISTA COMPONENTE

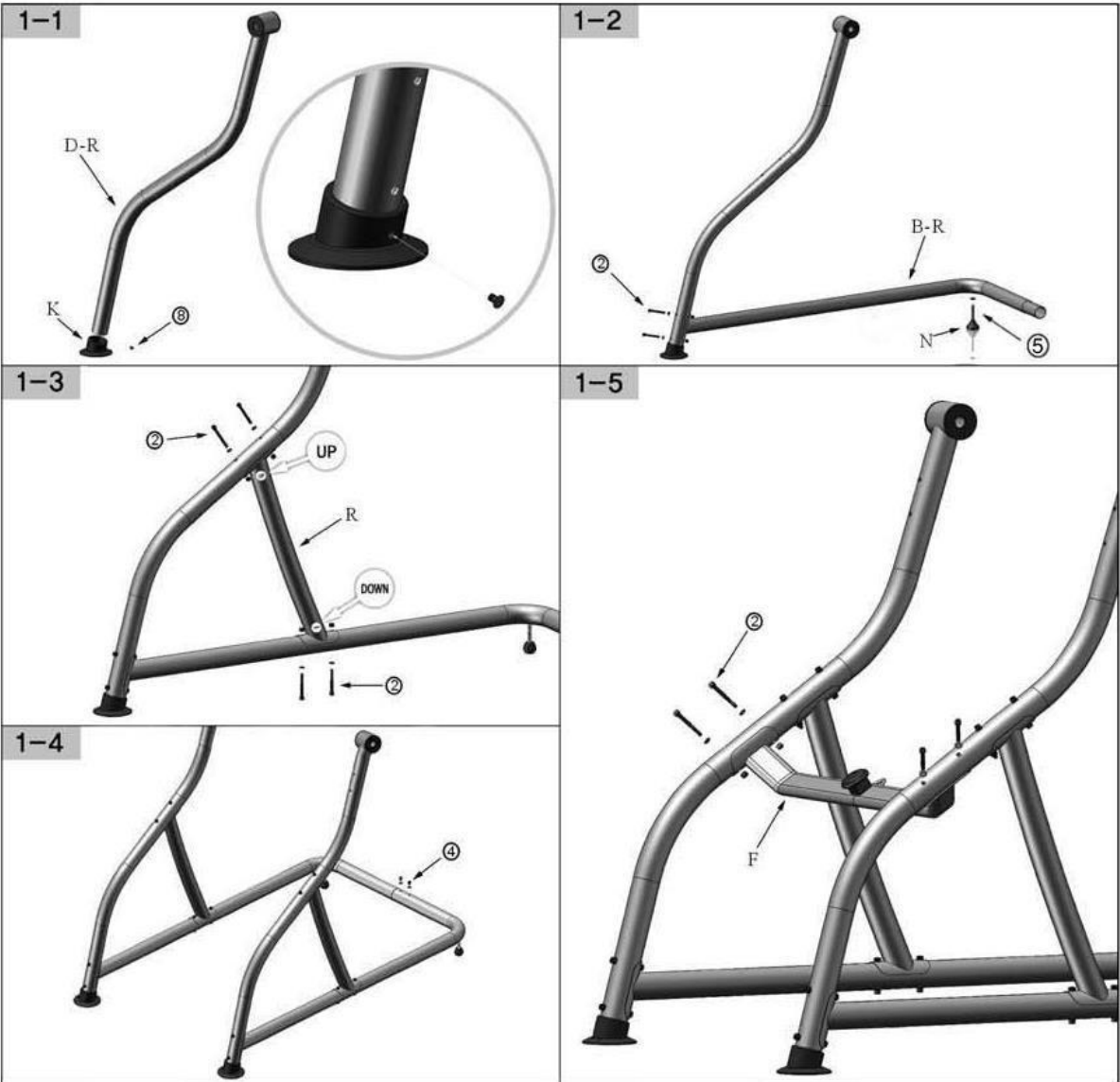


**PIESE**

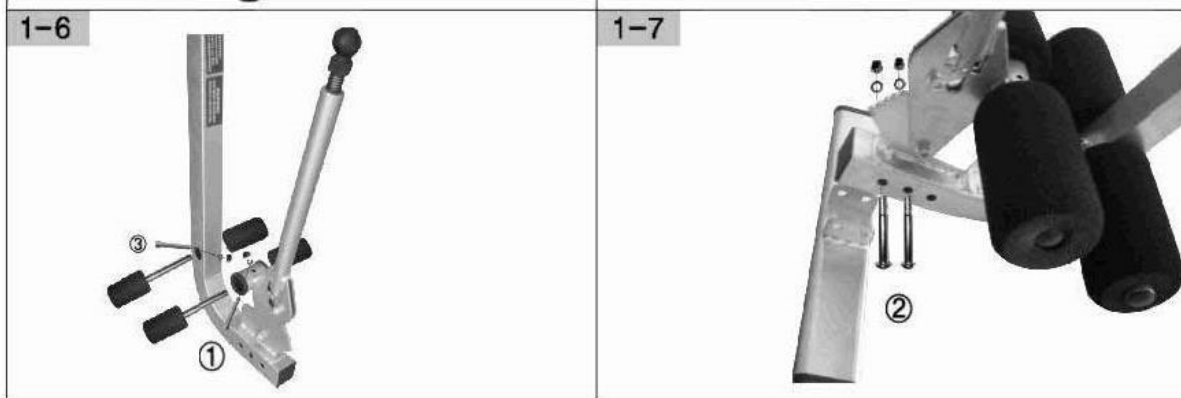


# ASAMBLARE

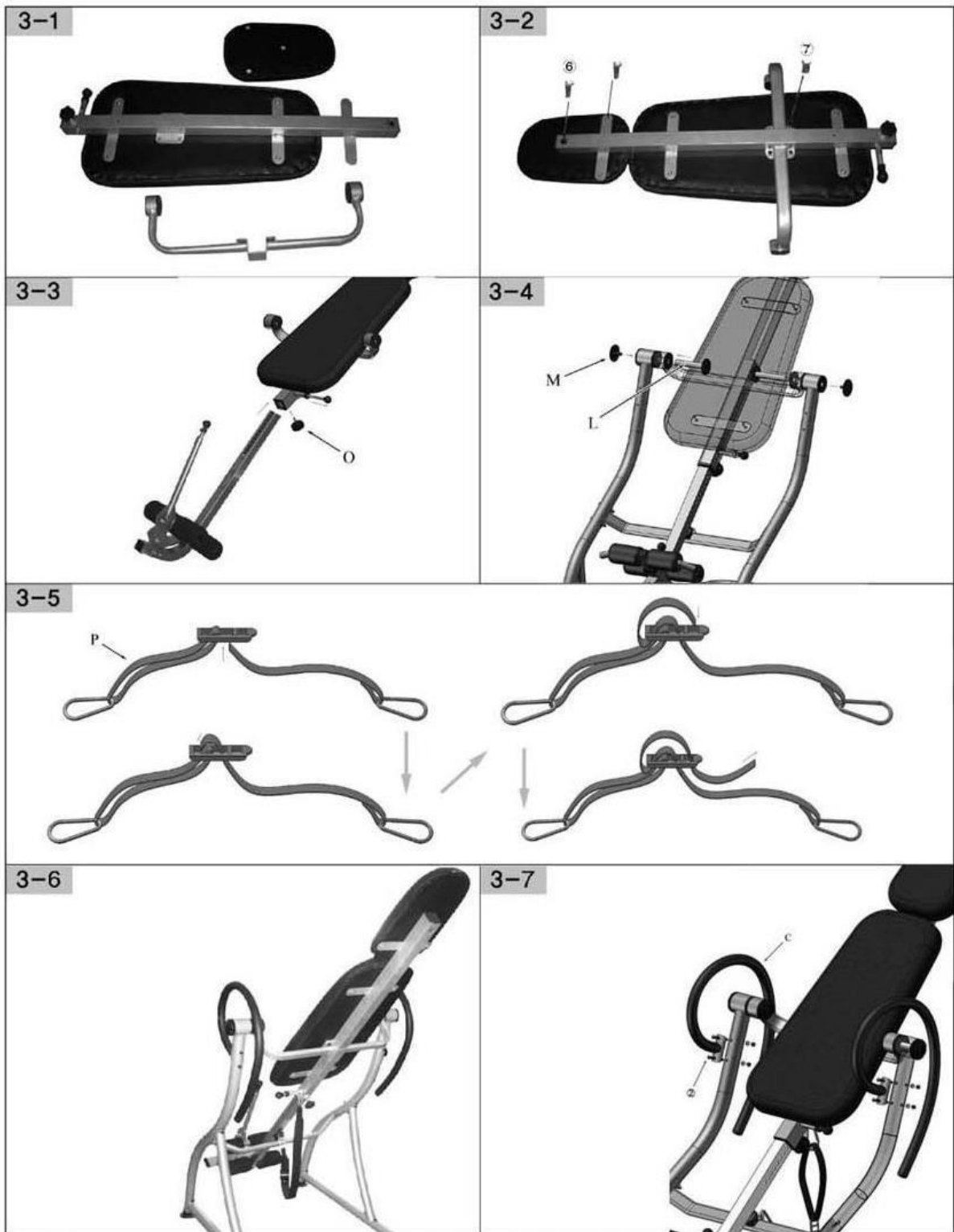
## PASUL 1



PASUL  
2



PASUL 3





## BALANSAREA MASEI DE INVERSIE

Masa este foarte sensibila la distributia greutatii corpului dvs. pe suprafata sa. Este important sa reglati inaltimea in mod corepunzator. Pentru a face acest lucru montati aparatul, fixati-va gleznela in suporturile pentru picioare, si stati intins cu mainile pe langa corp, apoi plasati-va usor mainile pe piept.

## BENEFICIILE INVERSIEI

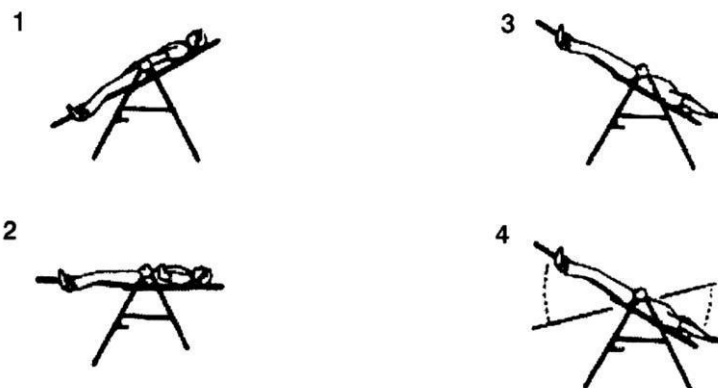
Terapia prin inversie constituie un mod natural pentru ameliorarea durerilor de spate, imbunatatirea circulatiei, si reducerea stresului si tensiunii din corp.

Masa de inversie va permite rotirea corpului dvs. in orice unghi preferati. Acest fapt duce la o intindere naturala a coloanei contribuind la combaterea scaderii in inaltime cauzata de efectele gravitatii. Alte beneficii ale inversiei sunt:

- Ameliorarea durerilor de spate si imbunatatirea posturii
- Elimina stresul si imbunatateste circulatia
- Previne scaderea in inaltime
- Creste nivelul de oxigen care ajunge la creier
- Amelioreaza celulita
- Previne caderea parului

## UTILIZARE MASA DE INVERSIE

1. Incepeti stand intins cu mainile pe langa corp sau pe coapse.
2. Incepeti sa ridicati mainile usor ,iar masa se va inclina inspre inapoi. Opriti-va, sau coborati mainile pentru a controla miscarea de coborare a masei.
3. Ridicati mainile deasupra capului. In acest punct masa va fi in pozitia de inclinare maxima.
4. Cand va simtiti confortabil, miscati masa ridicand si coborand usor mainile.
5. Va recomandam sa folositi masa de inversie 5-10 minute dimineata si 5-10 minute seara.
6. Pentru a ajunge in pozitie verticala asezati mainile usor pe coapse.



## SUGESTII DE UTILIZARE

1. **Incepeti usor:** Incepeti cu o inclinare de 15~20 grade a masei. Stati in pozitia de inversie doar atat timp cat va simtiti confortabil. Reveniti usor la pozitia initiala.
2. **Faceti schimbari graduale:** Mariti unghiul de inclinare doar daca va simtiti confortabil, Unghiul de inclinare trebuie marit treptat. Mariti perioada de utilizare de la 1~2 minute la 10 minute pe parcursul a catorva saptamani. Exerciitiile de intindere se pot efectua doar dupa ce va obisnuiti cu pozitia de inversie.
3. **Atentie la semnalele corpului:** Reveniti la pozitia initiala incet. Daca simtiti ameteala dupa o sedinta de inversie inseamna ca v-ati ridicat prea brusc. Nu utilizati masa imediat dupa ce ati mancat.
4. **Miscati-va:** Miscarea in pozitia de inversie stimuleaza circulatia. Miscarile recomandate sunt: ridicari ritmice si exercitii usoare. Limitati timpul de inversie partiala fara miscare la 1-2 minute. Limitati timpul de inversie totala fara miscare la cateva secunde.
5. **Practicati inversia regulat:** Va recomandam sa folositi masa de inversie de 2-3 ori pe zi. Incercati sa programati sedintele aproximativ la aceeasi ora zilnic.

