



**MANUAL DE UTILIZARE**  
**4071IN Masa inversie inSPORTline Verge**



# CUPRINS

INFORMATII IMPORTANTE ..... 3  
DIAGRAMA ..... 4  
LISTA COMPONENTE ..... 4  
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE ..... 7  
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE .....11

**Cititi toate instructiunile din manual inainte de a utiliza produsul.**

**Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii.**

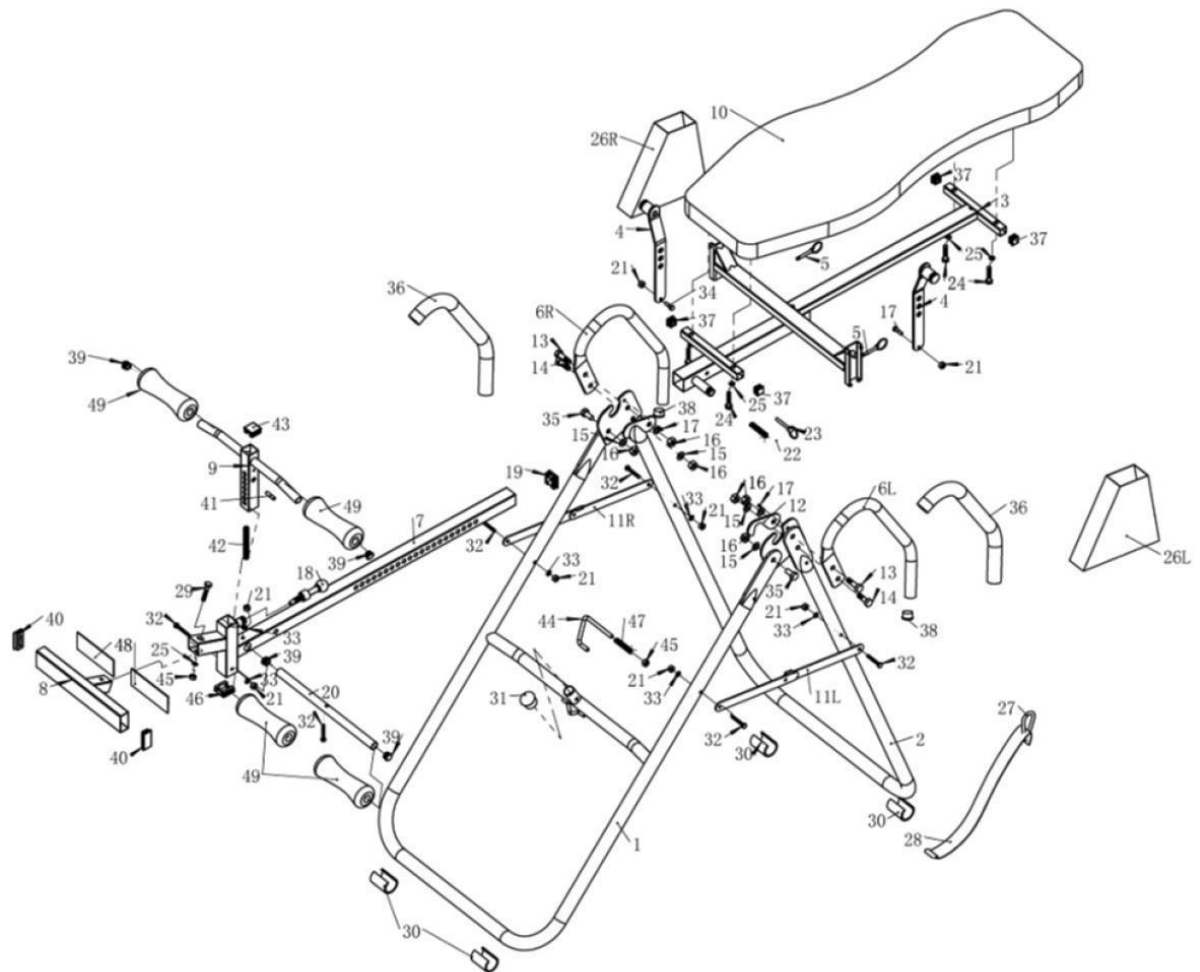
**Greutate maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 120 kg.**

**Este interzis ca mai multe persoane sa utilizeze produsul in acelasi timp.**

## **INFORMATII IMPORTANTE**

- Cititi cu atentie toate instructiunile din manual inainte de a utiliza produsul.
- Verificati daca produsul este corect asamblat, conform instructiunilor din manual.
- Nu folositi produsul daca aveti una sau mai multe dintre urmatoarele afectiuni: **obezitate extrema, glaucom, conjunctivita, dezlipire de retina, sunteti insarcinata, folositi anticoagulante si aspirina, aveti probleme cu coloana vertebrala, infectii ale urechii, tensiune arteriala mare, hipertensiune, atacuri ischemice, infarcturi recente, probleme de circulatie a sangelui, probleme cu oasele: osteoporoza, fracturi nevindecate, implanturi ortopedice, etc.**
- Opriti imediat folosirea mesei de inversie, daca aveti simptome precum: disconfort fizic neobinuit, dureri, ameteli, greata.
- Ridicati-va incet in pozitia verticala, intotdeauna. Daca va ridicati prea repede puteti avea ameteli sau greata.
- Produsul trebuie situat pe o suprafata dreapta si solida.
- Boltul de siguranta trebuie introdus in cadrul mesei de inversie atunci cand nu o folositi.
- Inainte de a utiliza masa de inverise, asigurati-va ca bolturile de siguranta sunt bine fixate.
- Verificati intotdeauna centura de siguranta sa fie atasata corespunzator, chiar si atunci cand nu folositi masa de inversie.
- Nu permiteti accesul copiilor in preajma mesei de inversie.
- Masuratorile pentru inaltime de pe bara centrala au scop de ghidaj. Aceasta bara poate fi ajustata in oricare directie, in functie de masa corporala si greutate.
- Familiarizati-va cu masa de inversie, miscarile bratelor, inainte de a depasi inclinarea de 30 grade.
- Greutatea maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca **120 kg**.
- Masa de inversie nu este destinata uzului comercial.
- Inainte de a folosi produsul, verificati toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse. Inlocuiti imediat componentele defecte sau uzate.
- Nu purtati bijuterii, curele sau imbracaminte prea larga atunci cand utilizati masa de inversie.
- Scoateti toate obiectele din buzunare inainte de a va urca pe masa de inversie.
- Daca aveti simptome precum: puls neregulat, respiratie dificila, stari de lesin si alte simptome neobisnuite, coborati de pe masa de inversie.
- Verificati in mod regulat produsul, daca prezinta semne de uzura sau piese defecte.

## DIAGRAMA



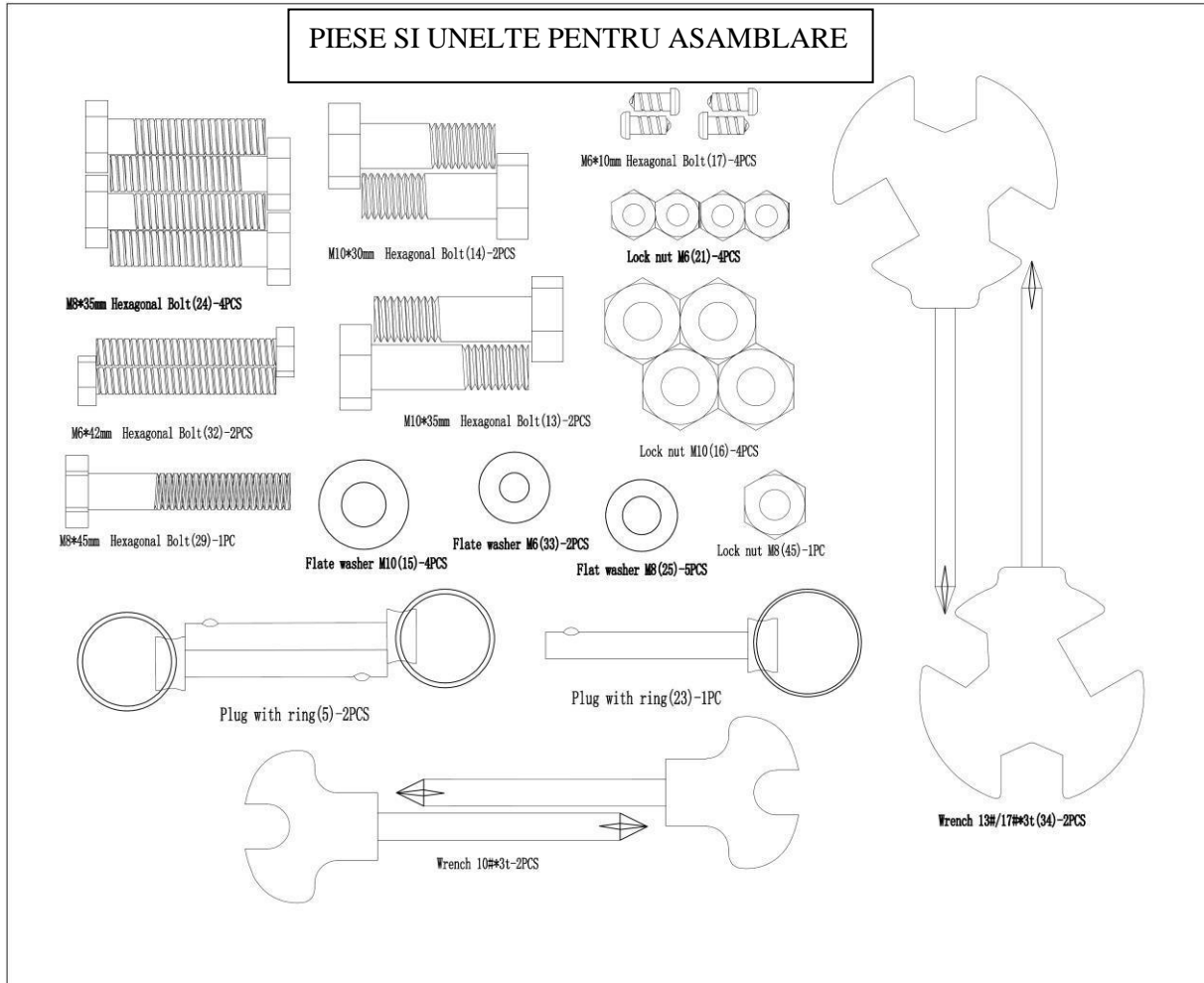
## LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Cantitate
1	Cadru de baza frontal	1
2	Cadru de baza posterior	1
3	Suport spatar	1
4	Tija de conectare	2
5	Bolt de blocare 6*L43	2
6L	Maner stang	1
6R	Maner drept	1
7	Tub ajustare inaltime	1
8	Suport pentru picioare	1
9	Tub-suport picioare	1
10	Captuseala spatar	1
11L	Tija de suport stanga	1

11R	Tija de suport dreapta	1
12	Carlig de fixare	2
13	Surub hexagonal M10*35	2
14	Surub hexagonal M10*30	2
15	Saiba plata M10	6
16	Piulita M10	6
17	Surub M6*10	4
18	Bolt de siguranta scurt	1
19	Capac patrat 33.4*33.4	1
20	Tub role spuma	1
21	Piulita M6	8
22	Bolt de siguranta lung	1
23	Bolt de blocare 8*L45	1
24	Surub hexagonal M8*35	4
25	Saiba plata M8	5
26L	Buzunar stang	1
26R	Buzunar drept	1
27	Carabina	1
28	Centura de siguranta	1
29	Surub hexagonal M8*45	1
30	Capace 32	4
31	Opritor 25	1
32	Surub hexagonal M6*42	6
33	Saiba M6	6
34	Cheie 13#/17#*3t	2
35	Surub hexagonal M10*22	2
36	Spuma manere 25	2
37	Capac patrat 20*20	4
38	Capac rotund 25	2
39	Capac rotund 19	4
40	Capac patrat 25*50	2
41	Bolt	1
42	Arc-1	1
43	Capac patrat 30*30	1
44	Siguranta	1
45	Piulita M8	2
46	Capac patrat 35*35	1
47	Arc-2	1

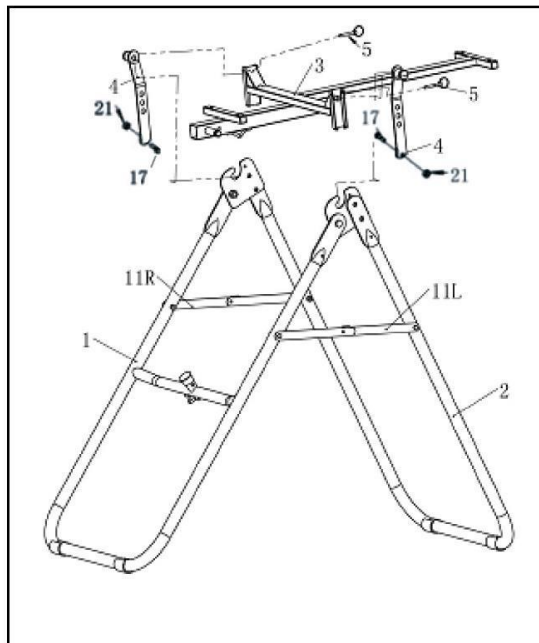
48	Tija	2
49	Role spuma	4

**NOTA:** Pentru o asamblare mai usoara, majoritatea acestor piese au fost pre-asamblate din fabrica.



## INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

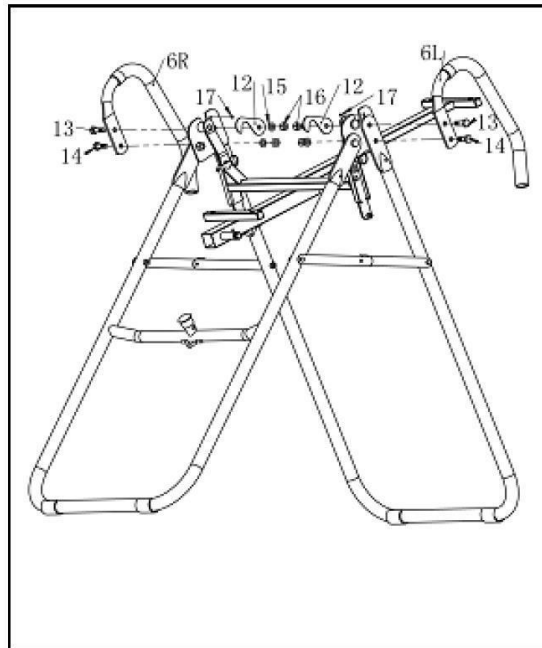
### PAS 1:



- A. Scoateti afara din cutie cadrul frontal/poserior preasamblat (1 & 2). Extindeti complet picioarele cadrului. Verificati ca tijele laterale (11L & 11R) sa fie in pozitie orizontala.
- B. Atasati 2 tije de conectare (4) la cadrul de suport a spatarului (3), precum in figura de sus. Asigurati-va ca tijele de conectare sunt bine fixate de cadrul de suport al spatarului. Introduceti 2 suruburi M6x10 (17) si 2 piulite M6 (21) in gaurile din partea inferioara a tijelor de conectare.
- C. Folosind capetele rotunde ale tijelor de conectare, inserati cadrul de suport a spatarului in suporturile din partea superioara a cadrului A. Dupa atasare, fixati tijele de conectare la cadrul de suport folosind 2 bolturi de blocare 6xL43 (5).

**NOTA:** Asigurati-va ca atasati tijele de conectare conform figurii de sus, astfel incat capetele sa fie orientate inspre podea iar sectiunile cu caneluri sa fie asezate pe cadrul de baza A. Daca nu stiti sigur ce gaura a tijeii de conectare sa folositi, puteti incepe cu gaura centrala, iar ulterior sa mai efectuati alte ajustari daca este necesar.

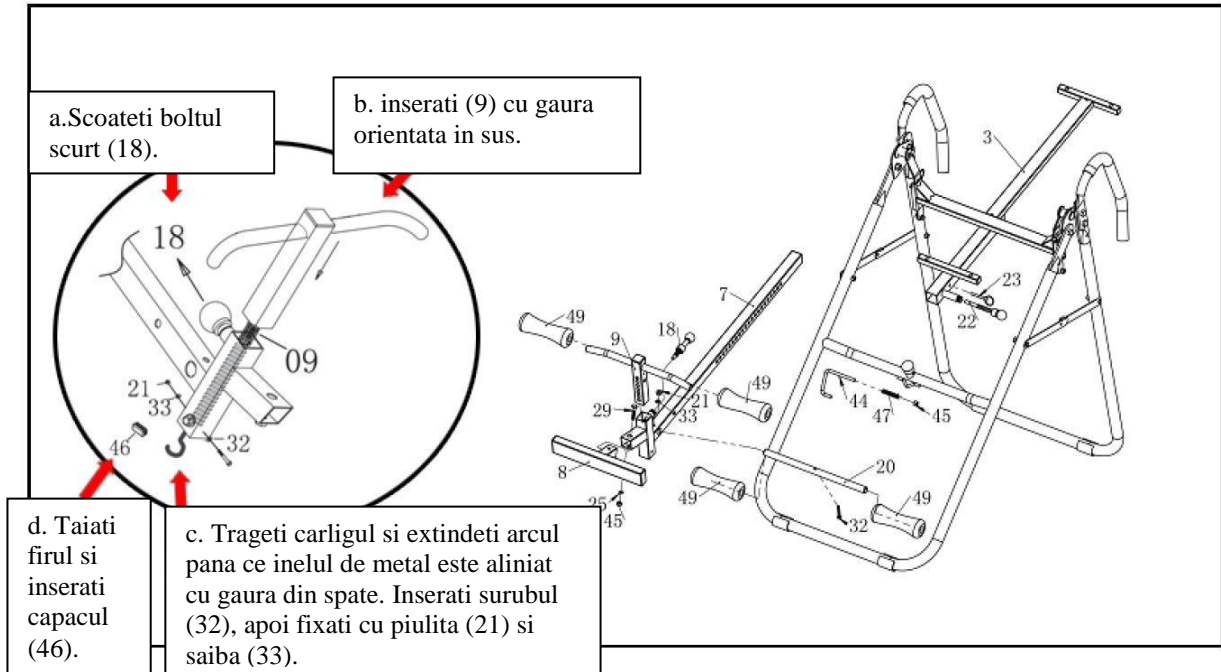
## PAS 2:



- A. Folosind 1 surub hexagonal de tip M10x35 (13) si unul de tip M10x30 (14), atasati manerul stang (6L) in locasul cadrului de baza posterior (2).
- B. Ulterior, atasati carligul de fixare (12) la capatul primului surub hexagonal M10x35 (13) astfel incat tija de conectare (4) sa fie in mijloc. Fixati suruburile hexagonale (13 & 14) cu 4 saibe plate de tip M10 (15) si 4 piulite M10 (16) conform figurii.  
Urmati instructiunile de mai sus pentru a atasa manerul drept (6R).
- C. In cazul in care sunt deschise, inchideti carligurile de fixare (12) astfel incat sa se sprijine pe cadrul A, fixand in loc tijele de conectare.
- D. **IMPORTANT:** Atasati 2 suruburi M6x10 (17) pe fiecare parte a cadrului de baza, dupa atasarea si inchiderea carligului de fixare (12) la cadrul de baza. Acest ansamblu va impiedica alunecarea cadrului de suport a spatelui (3) in timpul utilizarii.

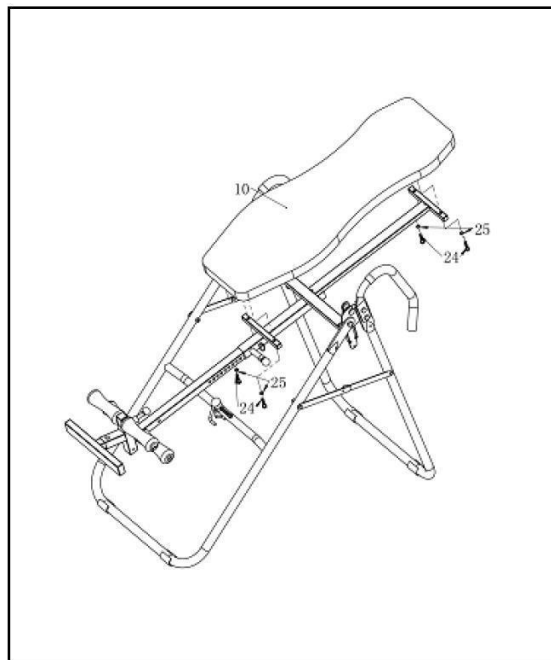


### PAS 3:



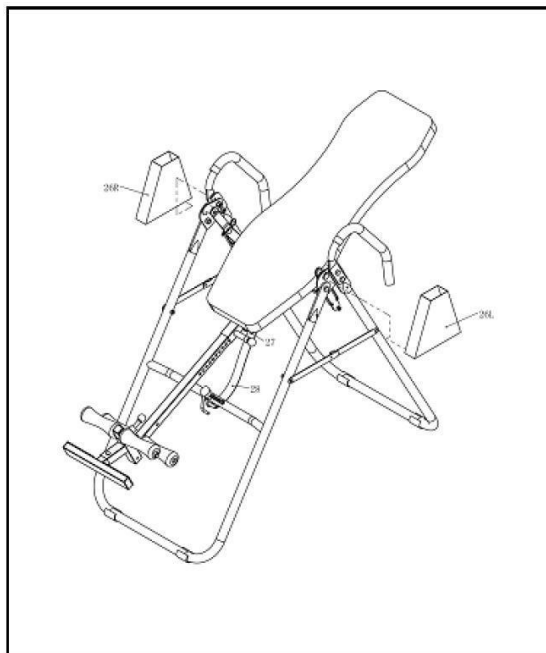
- A. Inserati tubul de suport pentru spuma (20) in gaura tubului de ajustare a inaltimii (7) conform figurii, strangeti folosind 1 surub hexagonal M6x42 (32), o saiba plata M6 (33) si o piulita M6 (21).
- B. Inserati tubul de suport pentru picioare (9) in tubul ajustabil (7). Atasati boltul de siguranta scurt (18) la tubul ajustabil și fixati arcul la partea din spate a tubului ajustabil (7), folosind un surub hexagonal M6x42 (32), o saiba plata M6 (33) și o piulita M6 (21). (Vezi diagrama din stanga sus pentru mai multe informatii).
- C. Inserati 2 role de spuma (49) pe tubul de suport pentru role (20) și 2 role de spuma pe suportul ajustabil pentru picioare (9). Introduceti suportul pentru picioare (8) in partea inferioara a tubului ajustabil (7) și fixati cu un surub hexagonal M8x45 (29), o saiba plata M8 (25) și o piulita M8 (45).
- D. Inserati tubul ajustabil (7) in cadrul de suport al spatarului (3). Fixati folosind boltul de blocare (23) și boltul de siguranta lung (22). Asigurati-va ca toate conexiunile sunt bine fixate înainte de a continua.
- E. NOTA: La unele modele, boltul de siguranta este preasamblat. In cazul in care nu este preasamblat:
- F. Scoateti piesele atasate și inserati carligul in forma de L (44) prin gaura din fata a cadrului A. Fixati piesele in ordinea urmatoare: Arc-2 (47), Saiba M8, Piulita M8.

**PAS 4:**



Atasati captuseala (10) la suportul pentru spatari (3) cu 4 saibe M8 (24), 4 suruburi hexagonale M8x35 (24).

**PAS 5:**



Asezati buzunarul stang respectiv drept (26L) & (26R) de o parte si de alta a cadrului de baza.

Fixati carabina (27) la arcul de pe suportul spatariului.

Fixati centura de siguranta (28) dupa ce ati introdus-o in gaura cadrului frontal.

**IMPORTANT:** Asigurati-va intotdeauna ca centura de siguranta este fixata corespunzator, chiar si atunci cand masa nu este utilizata.

## **INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE**

Nu depozitati masa de inversie intr-un loc unde au acces copiii si persoanele care nu sunt familiarizate cu mesele de inversie.

Asigurati-va intotdeauna ca centura de siguranta este atasata corespunzator, chiar si atunci cand masa de inversie nu este utilizata.

Este recomandat ca o alta persoana sa va asiste prima data cand utilizati acest produs, chiar daca ati mai folosit un produs similar in trecut. Este foarte important ca masa de inversie sa fie setata in functie de inaltimea si greutatea utilizatorului. Masuratorile pentru inaltime de pe bara centrala au scop orientativ.

Verificati toate bolturile de siguranta, sa fie bine fixate, inainte de a folosi produsul.

Coborati imediat de pe masa de inversie daca unul dintre bolturi devine instabil.

Cand stati intins cu ambele maini pe piept, masa de inversie ar trebui sa se roteasca cativa cm, in sus. (Capul ar trebui sa se incline inspre podea, iar picioarele inspre tavan).

- Daca masa de inversie nu se misca deloc sau se inclina complet inapoi, setarile sunt incorecte. Ajustati bara centrala pana cand dobanditi pozitia de mai sus.

Daca ridicati o mana in sus, peste cap, masa de inversie va continua sa se roteasca si mai mult in sus. Pentru a va opri si a va intoarce la pozitia normala, aduceti bratul inapoi langa corp.

- Puteti mari unghiul si viteza de rotatie daca folositi ambele maini.

Daca nu reusiti sa va ridicati, indoiti genunchii si deplasati-va sezutul inspre picioare. Daca masa de inversie este in pozitia de inversie de 90 grade, apucati ambele parti ale mesei de inversie si trageti-va in fata.

### **NU INCERCATI SA REVENITI LA POZITIA NORMALA RIDICAND CAPUL!**

#### **INCEPETI INCET!**

- Va recomandam ca prima data, sa nu depasiti unghiul de inversie de 20 sau 30 grade. Pentru inceput, in primele saptamani, timpul maxim de inversie nu trebuie sa depaseasca 5 minute.

#### **ATENTIE LA SEMNALELE CORPULUI!**

- Daca aveti simptome precum: dureri de cap, ameteli, disconfort in glezne, genunchi sau solduri, opriti-va imediat!

#### **SOLICITATI ASISTENTA UNEI ALTE PERSOANE!**

Atunci cand utilizati o noua masa de inversie, solicitati sa va asiste o alta persoana, pana cand va familiarizati cu masa de inversie si la modul cum raspunde aceasta la miscarile corpului dvs. chiar daca ati mai utilizat si alte mese de inversie inainte.


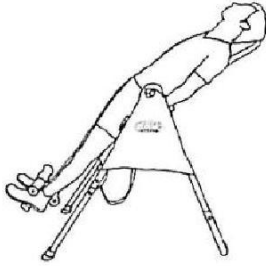
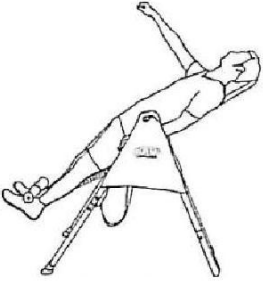
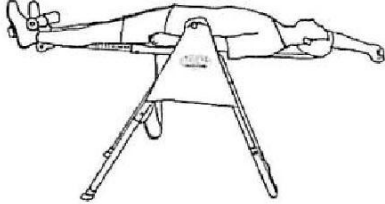
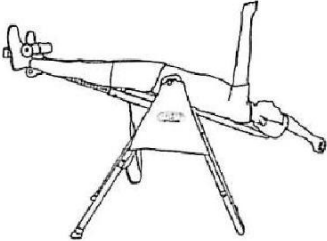
#### **UNGHIUL DE INVERSIE**

- Inceptorii trebuie sa se limiteze la un unghi de inversie de 20 - 30 grade. Astfel, corpul dvs. se va obisnui cu pozitia de inversie.
- Dupa ce va simtiti confortabil, ajustati unghiul de inversie la 50 sau 60 de grade. Acest lucru favorizeaza o decompresie a coloanei vertebrale. Nu este necesar sa depasiti unghiul de 60 grade. Pentru o intindere maxima, realizati inversia pana la un unghi de 90 grade.

#### **OSCILATIE**

- Ridicati si coborati bratele usor, in fata si in spate. Corpul se roteste in spate (brate ridicate), revine la pozitia verticala (brate coborate).
- Este necesara o perioada de timp pentru acomodarea cu pozitia de inversie. Incepeti sa folositi masa de inversie doar cateva minute in fiecare zi. Dupa ce corpul s-a obisnuit cu pozitia de inversie, puteti folosi produsul de 2-3 ori pe zi.

## EXEMPLE DE EXERCITII

	<p>1. Pozitia de start:</p> 
<p>2. Cu o mana ridicata pe jumate:</p> 	<p>3. Cu o mana ridicata complet:</p> 
<p>4. Cu ambele maini ridicate:</p> 	<p>5. Inversie completa:</p> 