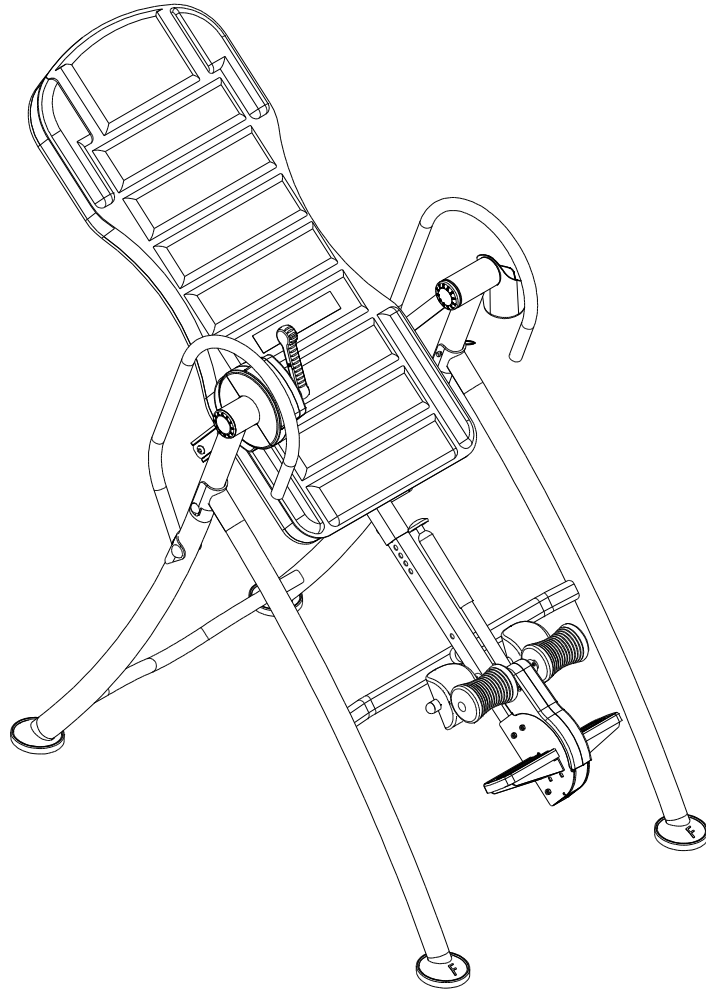


INVERT EASE INVERSION TABLE

LifeGear

Get active for life



KULLANIM KILAVUZU

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Bu baş aşağı duruş egzersiz aleti, optimum güvenlik için tasarlanmış ve üretilmiştir. Bununla birlikte, egzersiz ekipmanını her çalıştırdığınızda bir takım önlemler alınır. Bu ekipmanı kurmadan ve çalıştırmadan önce tüm kılavuzu okuduğunuzdan emin olun. Ekipmanı kullanırken, aşağıdakiler dahil temel önlemlere her zaman uyulmalıdır:

UYARI - Kişilerin yaralanma riskini azaltmak için:

1. Baş aşağı duruş egzersiz aletini kullanmadan önce doktorunuza veya diğer sağlık çalışanlarına danışın.
2. Bu ekipmanı yalnızca bu kılavuzda açıklanan kullanım amacı doğrultusunda kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen eklentileri kullanmayın.
3. Eğer ekipman hasarlıysa, düzgün çalışmıyorsa, düşürülmüşse veya hasar görmüşse asla çalıştırmayın. Cihazı kontrol ve onarım için bir servise götürün.
4. Dış mekanda kullanmayın.
5. Belirlenen maksimum kullanıcı ağırlığını (yükü) ve belirlenen maksimum kullanıcı boyunu aşmayın.
6. Yalnızca Evde Kullanım İçindir.
7. Ekipmanı kullanırken daima uygun egzersiz kıyafeti giyin.
8. Ekipmanı kullanırken herhangi bir anda bayılma, sersemlik veya baş dönmesi hissederseniz egzersizi derhal durdurun. Ağrı veya baskı hissettiğinizde de egzersiz yapmayı bırakmalısınız.
9. Ekipmanı bir seferde yalnızca bir kişi kullanmalıdır.
10. Kullanmadan önce ekipmanınızın doğru şekilde kurulduğundan emin olun. Kullanmadan önce tüm vidaların, somunların ve civataların sıkıldığından emin olun.
11. Vücudunuzu gözlemleyin : Yavaşça yukarıya doğru doğrulun, bir hareket setinden sonra baş dönmesi olması çok hızlı doğrulduğunuz anlamına gelir. Yemekten sonra baş aşağı egzersiz aletini kullanmadan önce bir süre bekleyin. Midenizin bulandığını hissederseniz hissetmez doğrulun.
12. Bu ekipmanı her zaman temiz ve düz bir yüzeyde kullanın. Su yakınında kullanmayın.
13. Bu baş aşağı duruş egzersiz aletini çocuklar, malûller veya engelliler tarafından, onların üzerinde veya yakınında kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
14. Bu alet üzerindeki herhangi bir açıklığa asla herhangi bir nesne düşürmeyin veya takmayın.
15. **UYARI:** BAŞ AŞAĞI DURUŞ HAREKETİNİ YAPARKEN HER ZAMAN EMNİYET KOLLARINI TUTUN VE YAVAŞÇA GERİYE DOĞRU SARKIN. BUNA UYMAMAK CİDDİ VÜCUT YARALANMASINA NEDEN OLABİLİR.
16. **UYARI** - Fiziksel yaralanma riskini azaltmak için, baş aşağı duruş egzersizi aletini kullanmadan önce tüm talimatları okuyup anlayın.
17. **UYARI** - Fiziksel yaralanma riski - Çocukların bu aleti kullanmasına izin vermeyin.

18. **UYARI** - Fiziksel yaralanma riski - Kullanım sırasında çocukları makineden uzak tutun.
19. **UYARI** - Fiziksel yaralanma riski - Doğrulmak için Plastik Kilit Kolu Çubuğunu tutmayın, bunun yerine gidonu kullanın.
20. **UYARI** - Fiziksel yaralanma riski - Vücut uzuvlarını, saç, bol giysileri ve takıları tüm hareketli parçalardan uzak tutun.

**NOT: Bu ürün için maksimum kullanıcı ağırlığı 160 kg'dır.
Bu ürün için Maksimum Kullanıcı Yüksekliği 200 cm'dir.**

UYARI: Bu ekipmanı kullanmadan önce, baş aşağı duruş egzersiz ekipmanının sizin için uygun olup olmadığını öğrenmek için aile hekiminize danışmalısınız. Bu ekipmanı doktorunuzun onayı olmadan kullanmayın. Aşağıdaki koşullardan veya rahatsızlıklardan herhangi birini yaşıyorsanız bu ekipmanı kullanmayın:

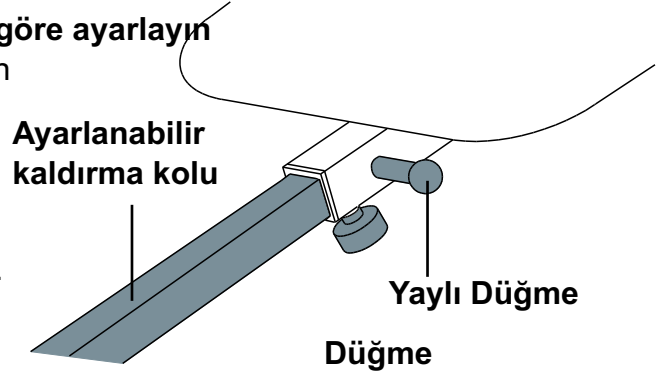
- Aşırı obezite
- Glokom, retina yırtılması veya konjunktivit
- Hamilelik
- Spinal yaralanma, Serebral Skleroz veya akut şişmiş eklemler
- Orta kulak enfeksiyonu
- Yüksek tansiyon, Hipertansiyon, Yakın zamanda geçirilmiş inme veya Geçici iskemik atak
- Tedavi gördüğünüz kalp veya dolaşım bozuklukları
- Mide fıtığı veya Kasık fıtığı
- Osteoporoz, İyileşmemiş kırıklar, Modüler iğneler veya Cerrahi olarak implante edilmiş ortopedik destekler gibi kemik zayıflıkları
- Aspirin dahil antikoagülanların yüksek dozlarda kullanılması

BU TALİMATLARI DİKKATE ALIN

KULLANILIŞI

Ayarlanabilir Kaldırma Kolunu boyunuza göre ayarlayın

Ayarlanabilir Kaldırma Kolunu gevşetmek için düğmeyi saat yönünün tersine çevirin. Ayarlanabilir Kaldırma Kolunu istenen yüksekliğe ayarlarken Yaylı Düğmeyi çekin. Ayarlanabilir Kaldırma Kolunun sallanmasını gidermek için Düğmeyi saat yönünde çevirin.

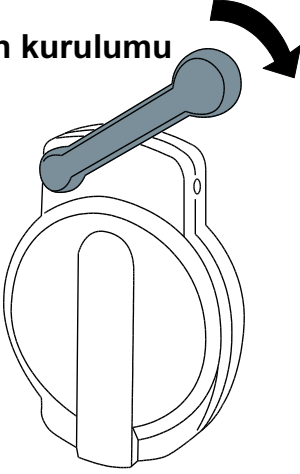


NOT: Baş aşağı sarktığıınızda, yatak yatak dönmüyorsa yükseklik ayarlama kolunu yeniden ayarlayın.

Yatak çok hızlı dönüyorsa, yükseklik ayarlama kolunun ayarını düşürün .

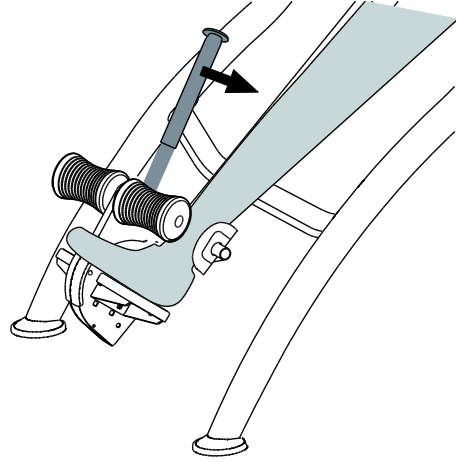
Sehpanın kurulumu

1



Plastik Kilitleme Kolu Çubuğunun KİLİTLEME konumunda olduğundan emin olun.

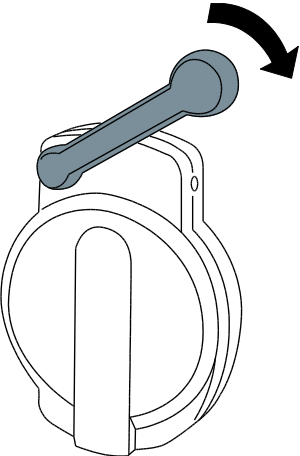
2



Ayak bilek pedleri ayaklara güvenli bir şekilde kilitlenene kadar Ayarlanabilir Kolu çekin. Ayakkabı giymek ayak bileklerinin daha güvende olmasına yardımcı olur.

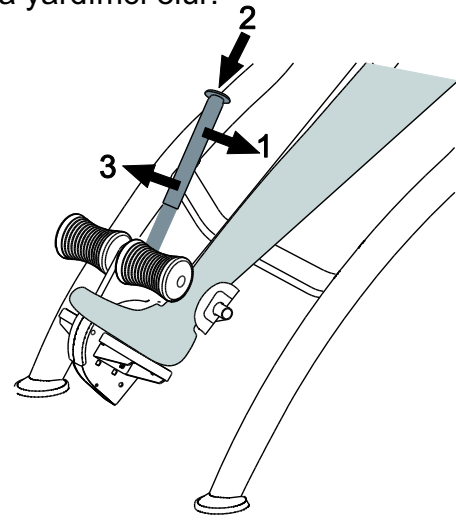
Sehpanın sökülmesi

1



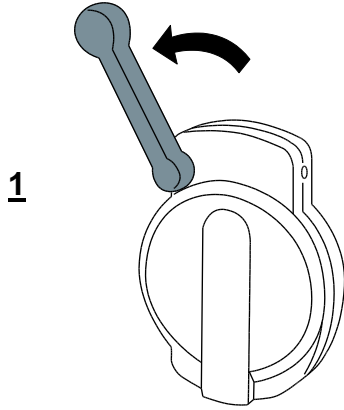
Plastik Kilitleme Kolu Çubuğunun KİLİTLEME konumunda olduğundan emin olun.

2

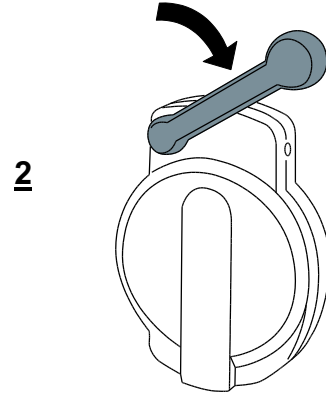


1. Ayarlanabilir Kolu çekin.
2. Düğmeye basın.
3. Ayarlanabilir Kolu öne doğru itin.

Baş aşağı sarkın

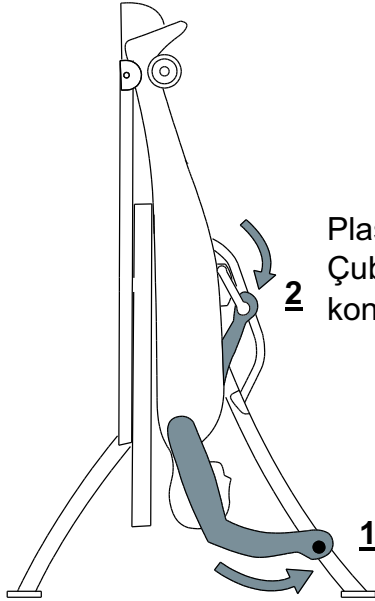


Plastik Kilitleme Kolu Çubuğunu KİLİT AÇIK konumuna getirin. Her iki eliniz tutamaklardayken yavaşça uzanın.



İstenilen açıda olduğunuzda, yatağı kilitlemek için Plastik Kilitleme Kolu Çubuğunu öne doğru KİLİTLEME konumuna getirin.

Baş aşağı dikey konuma gelin

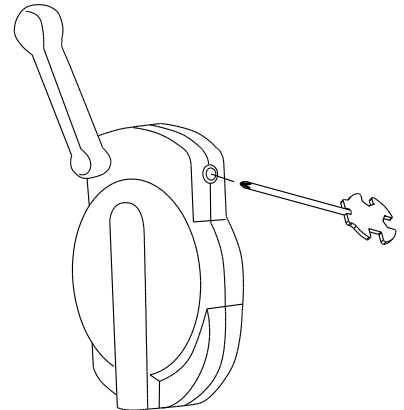


Plastik Kilitleme Kolu Çubuğunu KİLİTLEME konumuna getirin.

Sol kolla Ters Çevirme Çubuğuna doğru itin.

Freni Ayarlama

Uzun süre kullanıldıktan sonra fren gevşeyebilir. Ayarlamak için yıldız tornavidayı şemada gösterildiği gibi deliğe yerleştirin, kalibrasyonu saat yönünde 1/4 turdan fazla çevirmeyin.



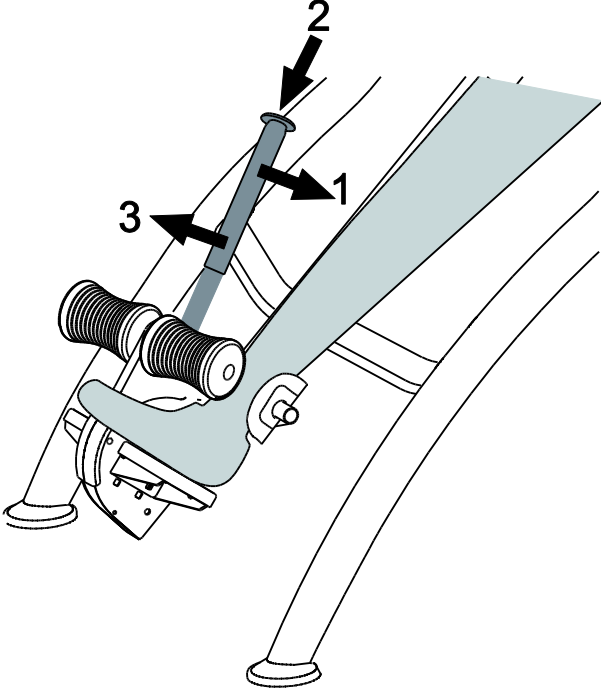
HIZLI BİLEK KİLİTİ AÇMA

Sehpayı kurmadan önce üstteki düğmeye basın ve çekerek açın. Sehpayı kurduktan sonra ayaklarınızı güvenli bir şekilde kilitlemek için kolu çekin.

Sehpayı sökerken, serbest bırakmak ve açmak için düğmeye basın. Düğme çok sıkıysa, serbest bırakmak için düğmeye basmadan önce kolu kendinize doğru çekin.

UYARI: Ciddi yaralanmalardan kaçınmak için, aşağı sarkmadan önce ayaklar sabitlenmelidir. Ayak bileği kilit sistemi düzgün çalışmıyorsa sehpayı kullanmayın.

SORUN GİDERME BÖLÜMÜ



Ayarlanabilir Kolun Plastik Topuk Tutucuyu serbest bırakamayacak kadar sıkı olması durumunda lütfen şu adımları izleyin:

1. Ayarlanabilir Kolu çekin.
2. Düğmeye basın.
3. Ayarlanabilir Kolu öne doğru itin.

ÇALIŞTIRMA

Gidonlar

Daha fazla rahatlık ve güvenlik için, baş aşağı çevirme sehpasına bir grup gidon eklenmiştir. Bu gidonlar Arka Gövdenin üst kısmında bulunur. Gidon, herhangi bir baş aşağı çevirme derecesinden dik konuma dönmenize yardımcı olmak için oradadır. Dik konuma dönmek istiyorsanız ve yatak çok yavaş hareket ediyorsa veya hiç hareket etmiyorsa, Gidonları tutup dik konuma dönene kadar çekin.

NOT: Ellerinizi belinizin altına getirdiğinizde baş aşağı çevirme sehpası daima dik konuma gelmelidir. Aksi takdirde, baş aşağı çevirme sehpası muhtemelen boyunuzla göre doğru ayarlanmamıştır.

* Her zaman gidondan tutun ve yavaşça geriye doğru sarkın . Buna uyulmaması ciddi fiziksel yaralanmalara neden olabilir.

GENEL ÖNLEMLER

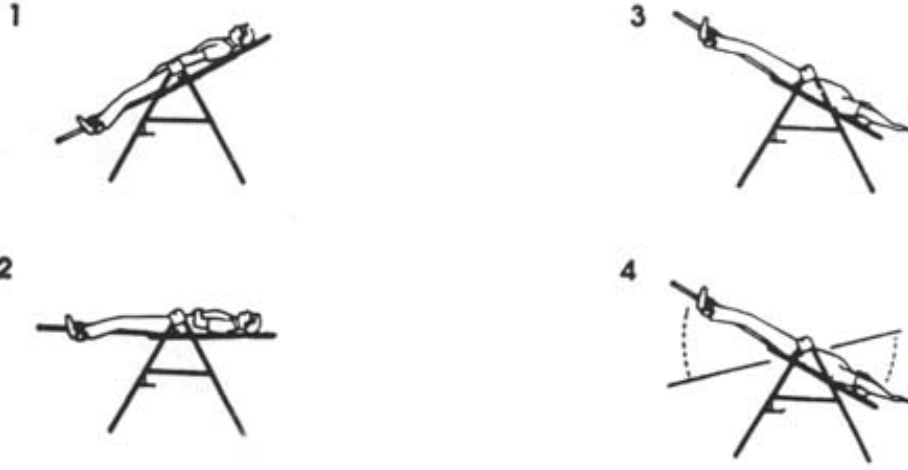
1. Bu baş aşağı çevirme sehpasını ilk birkaç kullanımda yanınızda birinin olması önerilir.
2. Plastik Topuk Tutucunun ve Ön Topuk Tutucunun ayaklarınızı sağlam bir şekilde kavradığından emin olun.
3. Ayarlanabilir Kaldırma Kolunun boyunuzla uygun şekilde ayarlandığından emin olun.
4. Ayarlanabilir Kaldırma Kolunun Yaylı Düğme ve Düğme tarafından sıkıca tutulduğundan emin olun.
5. Yatağın tamamen dönebilmesi için yeterli alan olduğundan emin olun.

BAŞ AŞAĞI ÇEVİRME SEHPASININ DENGELENMESİ

Baş aşağı çevirme sehpası, çok hassas bir şekilde dengelenmiş bir dayanak noktası gibidir. Ağırlık dağılımındaki çok küçük değişikliklere tepki verir. Bu nedenle, yüksekliğin doğru ayarlandığından emin olmak çok önemlidir. Bunu yapmak için, baş aşağı çevirme sehpasını monte edin, ayak bileklerinizi topuk tutuculara kilitleyin ve elleriniz yanlarda olacak şekilde geriye doğru uzanın. Ellerinizi yavaşça göğsünüzün üzerine koyun. Bu pozisyondayken başınız hala ayaklarınızın üzerinde olmalıdır. Ayaklarınız başınızın üstündeyse inip yüksekliği tekrar ayarlayın.

BAŞ AŞAĞI ÇEVİRME SEHPASININ KULLANIMI

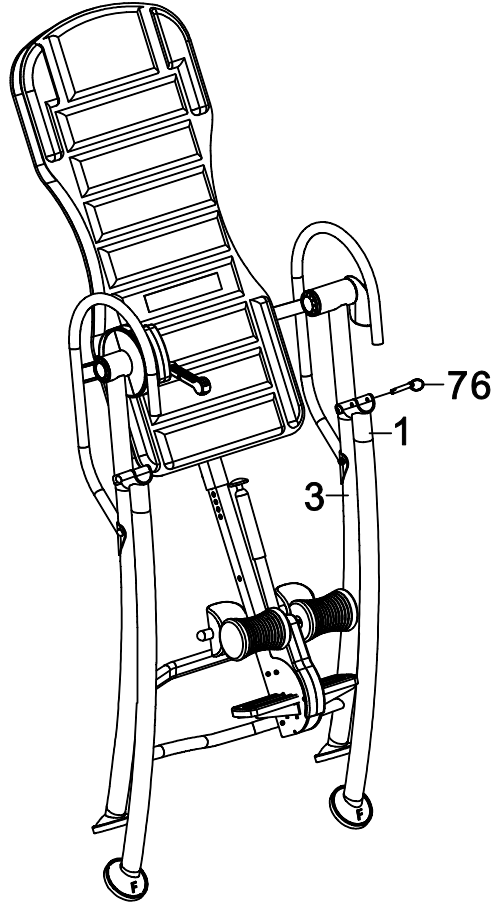
1. Ellerinizi yanınızda tamamen yatağa uzanarak veya uyluklarınızın üzerinde dinlenerek başlayın.
2. Ellerinizi vücudunuza yakın tutmak, kollarınızı yavaşça kaldırmaya başlar ve sehpanın geriye doğru dönmesine izin verir. Sehpanın aşağı doğru dönmesini kontrol etmek için kollarınızı durdurun veya indirin.
3. Başınızın üzerine gelene kadar kollarınızı kaldırın. Bu noktada, baş aşağı çevirme sehpası gidebildiği kadar geride kalacaktır.
4. Rahat konumda olduğunuzda, kollarınızı yavaşça yukarı ve aşağı hareket ettirerek yatağı yavaşça sallayın.
5. Baş aşağı çevirme sehpasının her sabah ve her akşam beş veya on dakika kullanılması önerilir.
6. Ellerinizi yavaşça uyluklarınıza doğru hareket ettirerek dik konuma dönün.



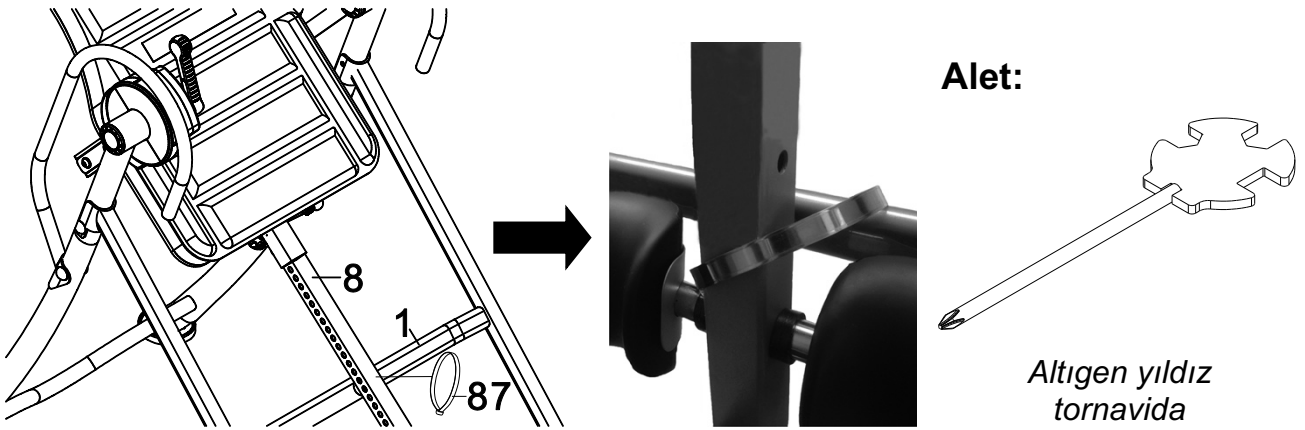
KULLANIM ÖNERİLERİ

1. Hafif eğimde başlayın: Başlamak için yalnızca 15 ~ 20 derece ters çevirin. Sadece rahat olduğunuz sürece baş aşağı kalın. Yavaşça dikey konuma dönün.
2. Kademeli değişiklikler yapın: açığı yalnızca rahatsanız artırın. Açığı bir seferde yalnızca birkaç derece artırın. Haftalık bir süre içinde kullanım süresini 1 ~ 2 dakikadan on dakikaya kadar artırın. Germe ve hafif egzersizini ancak baş aşağı konumda rahat olduğunuzda yapın.
3. Vücudunuzu gözlemleyin : Yavaşça yukarıya doğru doğrulun, bir hareket setinden sonra baş dönmesi olması çok hızlı doğrulduğunuz anlamına gelir. Yemekten sonra baş aşağı egzersiz aletini kullanmadan önce bir süre bekleyin. Midenizin bulandığını hissedersen hissetmez doğrulun.
4. Hareket etmeye devam edin: baş aşağı konumdayken hareket kan dolaşımını teşvik eder. Hareket, ritmik çekiş veya hafif egzersiz ile gerçekleştirilebilir. Baş aşağı konumdayken kuvvetli egzersiz yapmayın, kısmi ters çevirmeyi hareket etmeden bir veya iki dakika ile sınırlayın. Hareketsiz tam ters çevirmeyi yalnızca birkaç saniye ile sınırlayın.
5. Düzenli olarak baş aşağı egzersizi yapın : Mevcut durumunuza bağlı olarak günde iki veya üç kez öneririz. Her gün aynı saat için planlamaya çalışın.

DEPOLAMA



Pimi (76) çekin ve ardından Ön Gövdeyi (1) ve Arka Gövdeyi (3) katlayın.



Baş aşağı çevirme sehpası bir mağazada sergilendiğinde veya kullanılmadığında, denetimsiz kullanımı önlemek için Boru Kelepçesi (87) ile kilitlemelidir. Boru Kelepçesinin (87) kilidini açmak için Boru Kelepçesindeki (87) vidayı gevşetmek için bir yıldız tornavida kullanın. Ardından, hem Ayarlanabilir Kaldırma Kolunu (8) hem de Ön Gövdenin (1) ön çubuğunu yukarıdaki şekilde gösterildiği gibi birbirine bağlamak için Boru Kelepçesini (87) kullanın. Çıkmasını önlemek için lütfen vidayı iyice sıkın.

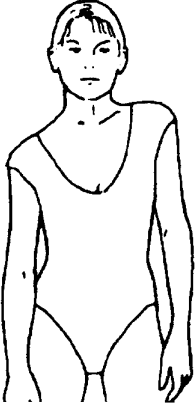
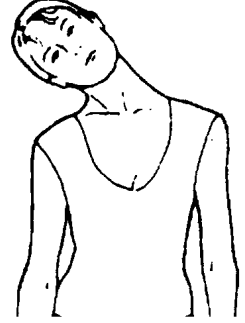
ISINMA VE SOĞUTMA PROGRAMI

ISINMA, herhangi bir egzersizin önemli bir parçasıdır. Isınmanın amacı vücudunuzu egzersize hazırlamak ve yaralanmaları en aza indirmektir. Aerobik egzersizden önce iki ila beş dakika ısının. Kaslarınızı ısıtarak ve gererek, dolaşımınızı ve nabzınızı artırarak ve kaslarınıza daha fazla oksijen vererek vücudunuzu daha yorucu egzersize hazırlamak için her seansa başlamalıdır.

Egzersizinizin sonunda **SOĞUTMA**, yorgun kaslarda ağrıyı azaltmak için bu egzersizleri tekrarlayın. Soğumanın amacı, her egzersiz seansının sonunda vücudu dinlenme durumuna döndürmektir. Düzgün bir soğuma, kalp atış hızınızı yavaşça düşürür ve kanın kalbe pompalanmasını sağlar.

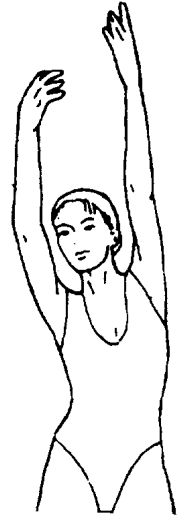
KAFA HAREKETLERİ

Başınızı 1 sayarak sağa çevirin. Boynunuzun sol tarafında gerilme hissi duyacaksınız. Sonra başınızı 1 sayarak geriye doğru çevirin, çenenizi tavana doğru uzatın ve ağızınızı açın. Başınızı 1 sayarak sola çevirin, ardından 1 sayarak başınızı göğsünüze doğru indirin.



OMUZ KALDIRMA HAREKETLERİ

1 sayarak sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırın. Sonra sağ omzunuzu indirirken sol omzunuzu 1 sayarak yukarı doğru kaldırın.



YAN ESNETMELER

Kollarınızı yana doğru açın ve başınızın üst hizasına gelene kadar kaldırın. Sağ kolunuzu 1 sayarak tavana doğru uzatın. Bu işlemi sol kolunuzla tekrarlayın.

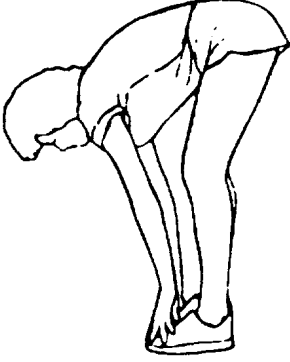


KUADRİSEPS KASI ESNETME

Dengeyi sağlamak için bir elinizi duvara yaslayarak arkaya doğru esneyin ve sağ ayağınızı yukarı çekin. Topuğunuzu mümkün olduğunca kalçanıza yaklaştırın. 15 saniye tutun ve sol ayakla tekrarlayın.

BACAK İÇ KISIMLARINI ESNETME

Ayak tabanlarınız birbirine bakacak ve dizleriniz dışa bakacak şekilde oturun. Ayaklarınızı mümkün olduğunca kasıklarınıza yaklaştırın. Dizlerinizi yavaşça yere doğru itin. 15 sayana kadar bu pozisyonda bekleyin.

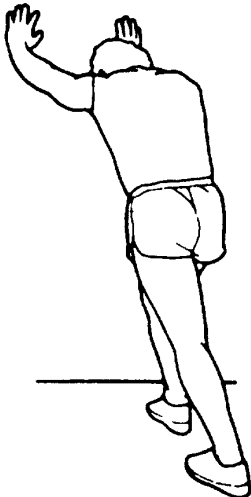
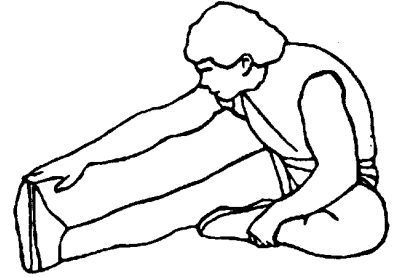


AYAKUCU DOKUNUŞLARI

Belinizden yavaşça öne doğru eğilin, ayak parmaklarınıza doğru gerilirken sırtınızın ve omuzlarınızın gevşemesine izin verin. Olabildiğince uzağa ulaşın ve 15 saniye boyunca devam edin.

HAMSTRING KASI ESNETMELERİ

Sağ bacağınızı uzatın. Sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza yaslayın. Mümkün olduğunca ayak parmağınızın doğru esnetin. 15 saniye sayana kadar tutun. Gevşeyin ve ardından sol bacakla tekrarlayın.



BALDIR / AŞİL ESNETME

Sol bacağınız sağ bacağın önünde ve kollarınız öne gelecek şekilde duvara yaslanın. Sağ bacağınızı düz ve sol ayağınızı yerde tutun; sonra sol bacağınızı bükün ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğilin. Devam edin, ardından diğer tarafta 15 kez tekrarlayın.