



STAY
Fit

REFORMER DO PILATESU GB-PB1001

EX.96129

EX.29225



01 PRZECZYTAJ PRZEZ UŻYCIEM

1. Aby zapobiec wypadkom zagrażającym bezpieczeństwu klientów, przed użyciem produktu należy sprawdzić dokręcenie śrub.
2. Niedozwolone jest nadmierne użytkowanie przez osoby nieposiadające odpowiednich umiejętności.
3. Należy uważać, aby nie przycisnąć palców podczas rozkładania lub składania produktu.
4. Przed użyciem produktu należy wykonać proste ćwiczenia rozciągające.
5. Przed użyciem należy zamocować elipsy mocujące nogi.
6. Należy uważać, aby nie przycisnąć rąk podczas regulacji siły sprężyn.
7. Osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo powinna uważać, aby dzieci nie bawiły się na górnej części urządzenia.
8. Produkt należy zainstalować na podłodze, z dala od urządzeń emitujących parę wodną, brud i ciepło.
9. Nie ponosimy odpowiedzialności za wypadki, które miały miejsce po użyciu produktu w celach innych niż opisane w instrukcji obsługi lub filmie instruktażowym zamieszczonym na YouTube.

02 W ZESTAWIE



2*Blokada



2*Kola



2*Słupek nożny



2*M8*30 Śruby



2*M8*16 Bolt & Gasket



1*Hex wrench



4*klips, 2*Klips składany



1*Poręcz

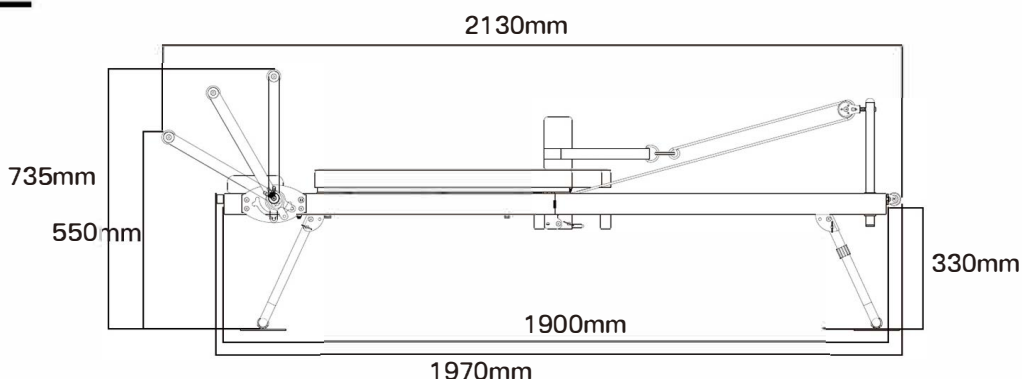


2*Podkładka pod Stopę

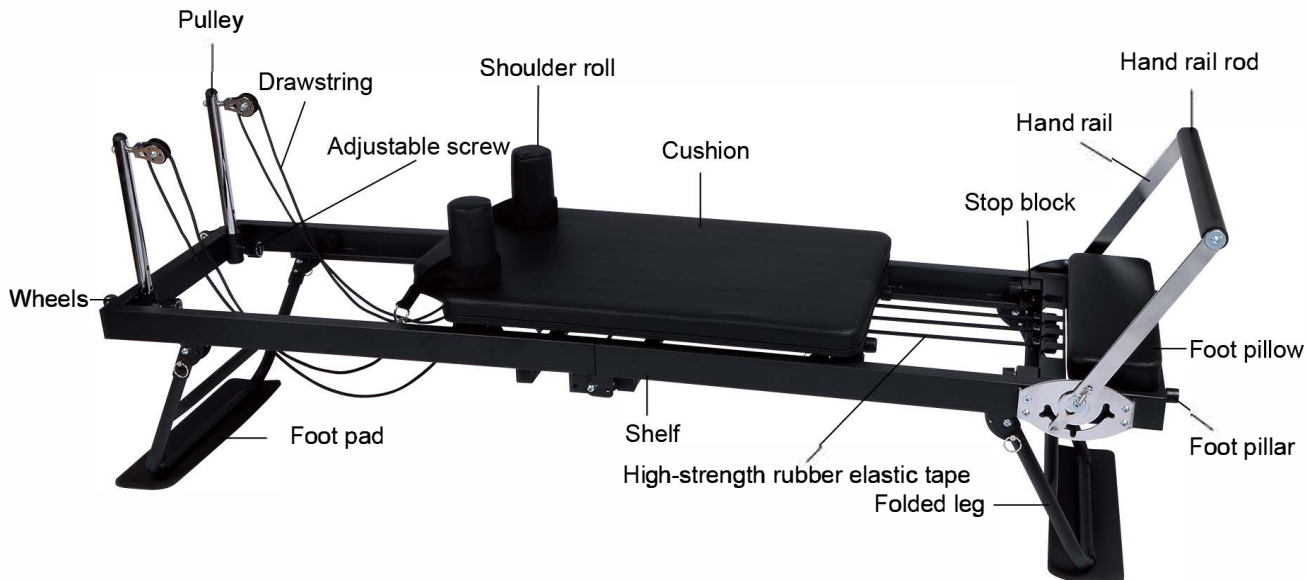


2*rolki na ramię

03 WYMIARY PRODUKTU



04 OPIS PRODUKTU



05 METODA MONTAŻU

Środki ostrożności przy montażu

- * Podczas składania należy uważać, aby nie przycisnąć ani nie przygnieść rąk.
- * Ze względu na ryzyko obrażeń podczas przenoszenia lub montażu produktu należy zawsze działać we dwojkę.
- * Podczas zaciskania zatrzasku zabezpieczającego należy lekko unieść nogi, a zatrzask łatwo się wsunie po potrząśnięciu nim na boki.

1. Teraz zamocuj zacisk mocujący przy stałej stopce. 2. Zamocuj zacisk na końcu odwrotnej strony.

* Jeśli trudno jest zmienić kąt, można lekko poluzować śruby łączące dwie stałe stopki i ponownie wyregulować kąt.

KROKI INSTALACJI 01



1. Sprawdź, czy zewnętrzne opakowanie łóżka do pilatesu jest kompletne.



2. Otwórz opakowanie i wyjmij odpowiednie akcesoria.



3. Przerwij wiązanie i wyjmij pręt koła pasowego.



4. Wyciągnij dwa boczne zatrzaski w górnej części.



5. Rozłóż ramę i wyciągnij śrubę regulacyjną.



6. Włóż pręt koła pasowego i zwolnij śrubę regulacyjną, aby zablokować przekładnię.



7. Jak pokazano na rysunkach 5 i 6, zamontować pręt koła pasowego po drugiej stronie.



8. Wyciągnij kołki podporowe po obu stronach tylnego statywu.

KROKI INSTALACJI 02



9. Wyciągnij dwa kołki podtrzymujące przedniego statywu.



10. Podnieś ramę i rozłóż przednią podpórkę, upewniając się, że jest ona całkowicie rozłożona.



11. Włóż dwa kołki podtrzymujące do przednich otworów statywu i zablokuj je.



12. Rozłóż tylny statyw, włóż dwa sworznie podtrzymujące do otworów tylnego statywu i zablokuj je.



13. Pociągnij i podnieś obie poręczne boczne.



14. Ustaw poręcz na środkowym biegu.



15. Chwyć pręt poręczy, odkręć śruby i usuwaj uszczelki po obu stronach za pomocą klucza sześciokątnego.



16. Umieść pręt poręczy w dwóch otworach w głowicy poręczy.

KROKI INSTALACJI 03



17. Dokręć dwie uszczelki boczne za pomocą klucza sześciokątnego.



18. Podnieś i zdejmij poduszkę pod stopy.



19. Zdejmij element ustalający napięcie, jak pokazano na rysunku.



20. Po usunięciu wszystkich elementów mocujących, przesunij poduszkę z powrotem na drugą stronę.



21. Weź blok ustalający i śrubę M8*30, a następnie wkręć śrubę w otwór.



22. Dokręć śruby za pomocą klucza imbusowego.



23. Za pomocą klucza imbusowego zamontować drugi blok oporowy i śrubę.



24. Zamontować blokadę zgodnie z ilustracją.

KROKI INSTALACJI 04



25. Włóż rurkę lateksową do szczeliny.



26. Można dostosować liczbę stałych korzeni urządzenia i kontrolować siłę podczas użytkowania.



27. Odłóż poduszkę pod stopy.



28. Zamontuj dwie podkładki pod ramiona, jak pokazano na zdjęciu.



29. Weź koło i śruby/podkładki M8*16 i dokręć je za pomocą klucza imbusowego.



30. Zamontuj drugie koło boczne.



31. Weź 2 słupki i dokręć je.



32. Umieść matę pod stopami na spodzie statywu i zakończ montaż.

PROCES SKŁADANIA 01



1. Ustaw rurę podłokietnika w pozycji pokazanej na zdjęciu.



2. Wyciągnij kołki mocujące po obu stronach przedniej podpórki.



3. Wyciągnij kołki mocujące po obu stronach tylnego trójkąta.



4. Podnieś ramę, rozłóż statyw, włóż sworzeń podtrzymujący, aby go zablokować.



5. Złóż przedni statyw, włóż sworzeń podtrzymujący i zablokuj go.



6. Wyciągnij pokrętło regulacyjne i wyjmij pręty koła pasowego po obu stronach.



7. Chwyc składany podłokietnik poniżej panelu i podnieś go do góry.



8. Włóż dwa kołki mocujące do otworów bocznych po obu stronach, aby zablokować stalową ramę.

PROCES SKŁADANIA 02



9. Umieść pręt koła pasowego i ramię w otworze do przechowywania.



10. Składanie zakończone.

UWAGA PRZY PONOWNYM UŻYCIU



1. Wyjmij dwa pręty koła pasowego i podkładki barkowe. 2. Wyciągnij dwa boczne zatrzaski i rozłóż ramę.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DOTYCZĄCE MONTAŻU PANELI

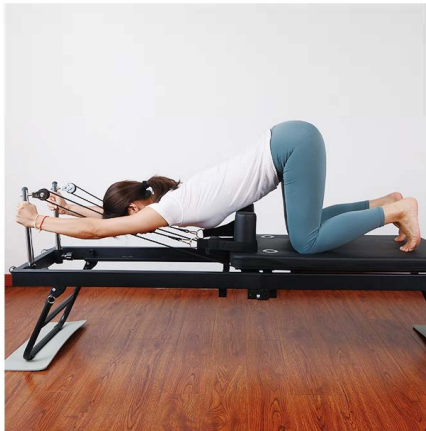


Koło pasowe nie jest umieszczone w szynie ślizgowej i występuje opór podczas przesuwania do przodu. Spowoduje to uszkodzenie listwy ograniczającej.



Koło pasowe jest umieszczone w szynie ślizgowej i można je przesunąć do przodu i do tyłu.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH



Rozciąganie kręgosłupa
Uklęknij na kolanach, wyciągnij kończyny górne do przodu, chwyć drążek rękami, aby rozciągnąć kręgosłup.



Syrenka
Przyjmij pozycję syrenki, jedną rękę połóż na stałym poręczy, a drugą wyciągnij w pozycji „long live”, aby rozciągnąć żebra.



Skręt boczny
Przyjmij pozycję syreny, obróć ciało w kierunku unieruchomionej stopy i wyciągnij ręce do przodu.



Ćwiczenie mięśni brzucha i ramion
Chwyć sznurek i wyciągnij ręce do tyłu, napinając mięśnie brzucha.



Poprawa kondycji kręgosłupa, ćwiczenia na talię
Chwyć sznurek i obróć ciało, opuszczając rolkę.



Łagodzi dyskomfort w plecach i ramionach
Chwyć sznurek i otwórz klatkę piersiową, zginając ręce.



Rozciąganie kręgosłupa

Przesuwanie poduszki do przodu w pozycji stojącej może pomóc w rozciągnięciu kręgosłupa.



Ćwiczenia ramion

Oparte kolana na poduszce, jedną ręką chwyć sznurek, aby otworzyć stawy barkowe.



Zgięcie barku

Oprzyj się obiema kolanami na poduszce, kontroluj środek ciała i pchnij oraz pociągnij ramiona do przodu.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA KOŃCZYN DOLNYCH



Rozciąganie pośladków

Ustaw jedną stopę w pozycji skrzyżnej za poręczą, jednocześnie popychając i pociągając poduszkę, rozciągając mięśnie bioder.



Odwrócone wyprostowanie biodra

Oprzyj dłonie na podkładce na ramiona, jedną stopę na poręczy i użyj mięśni bioder, aby pchać i ciągnąć.



Rozciąganie mięśnia lędźwiowego Łagodzenie bólu pleców
Połóż jedną stopę na poduszce i wyciągnij ją do tyłu. W tym momencie napnij mięśnie za nogą podporową, aby utrzymać górną część ciała w pozycji pionowej.



Ćwicz mięśnie pośladków i nóg.
Uważaj, aby nie opuszczać zbyt wysoko talii i mocno unieść jedną nogę w górę na biodrach.



Ruch biodra i kolana

Nie! Potrząśnij ciałem, unieś kolana w kierunku brzucha, a następnie wyprostuj się.



Rozciąganie mięśnia lędźwiowego Łagodzenie bólu pleców
Postaw jedną stopę przed poręczą i oprzyj na niej obie dłonie. Uważaj, aby nie opuszczać zbyt wysoko bioder i rozciągać przednich mięśni miednicy.



Wyprosty bioder z paskiem

Połóż dłonie na podkładkach na ramiona, zawieś sznurek na jednej stopie i użyj mięśni bioder, aby się rozciągnąć.



Poprawa kondycji kości miednicy i mięśni nóg

Uklęknij na poduszce na jednym kolanie, drugą stopę połóż na poręczy, złap środek ciężkości i otwórz kolano.



Odwrócone wyprostowanie biodra

Oprzyj dłonie na podkładkach pod ramiona i użyj mięśni bioder, aby unieść stopy.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA KOŃCZYN DOLNYCH



Rozciąganie ścięgien podkolanowych 1 Poprawa stanu pleców

Spróbuj rozciągnąć kończyny górne i mięśnie tylnej części ud.



Rozciąganie ścięgien podkolanowych 2 Poprawa stanu pleców

Położ jedną stopę na poduszce, wyciągnij się do tyłu i wyciągnij nogę podparcia do przodu.



Wzmocnienie mięśni pośladków i ud

Po usunięciu wszystkich sprężyn stań na środku materaca, wyciągnij jedną nogę do tyłu i rozłóż ramiona na boki.



wypad w tył wzmacniający mięśnie

Stojąc na poduszce, niech żyje dźwignia barkowa.



Ćwiczenie przywodziciela2 Trening wewnętrznej strony uda

Stań jedną nogą na ziemi, a drugą na poduszce i trenuj mięśnie wewnętrzne bez sprężyn.



Wzmocnienie mięśni

Stań na poduszce, złap środek ciężkości i trenuj.

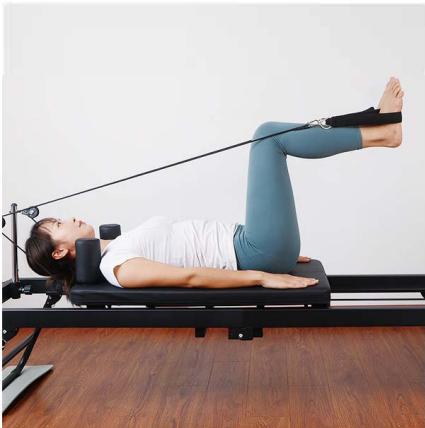


Rozciąganie przywodzicieli Ćwicze wewnętrzną część uda

Jedną stopę połóż na podkładce pod ramię, a drugą na podłodze. Ćwiczenie rozciąga mięśnie wewnętrznej części uda.



Leżenie na boku Popraw linię nóg
Po ułożeniu się na boku zawieś taśmę rozciągającą na jednej stopie i podnoś nogę w górę i w dół, utrzymując krzywiznę kręgosłupa.



Ćwiczenie żaby Poprawa stanu miednicy

Zawieś paski rozciągliwe za stopami! Zegnij kolana i rozsuń je, aż stopy utworzą kształt litery V.