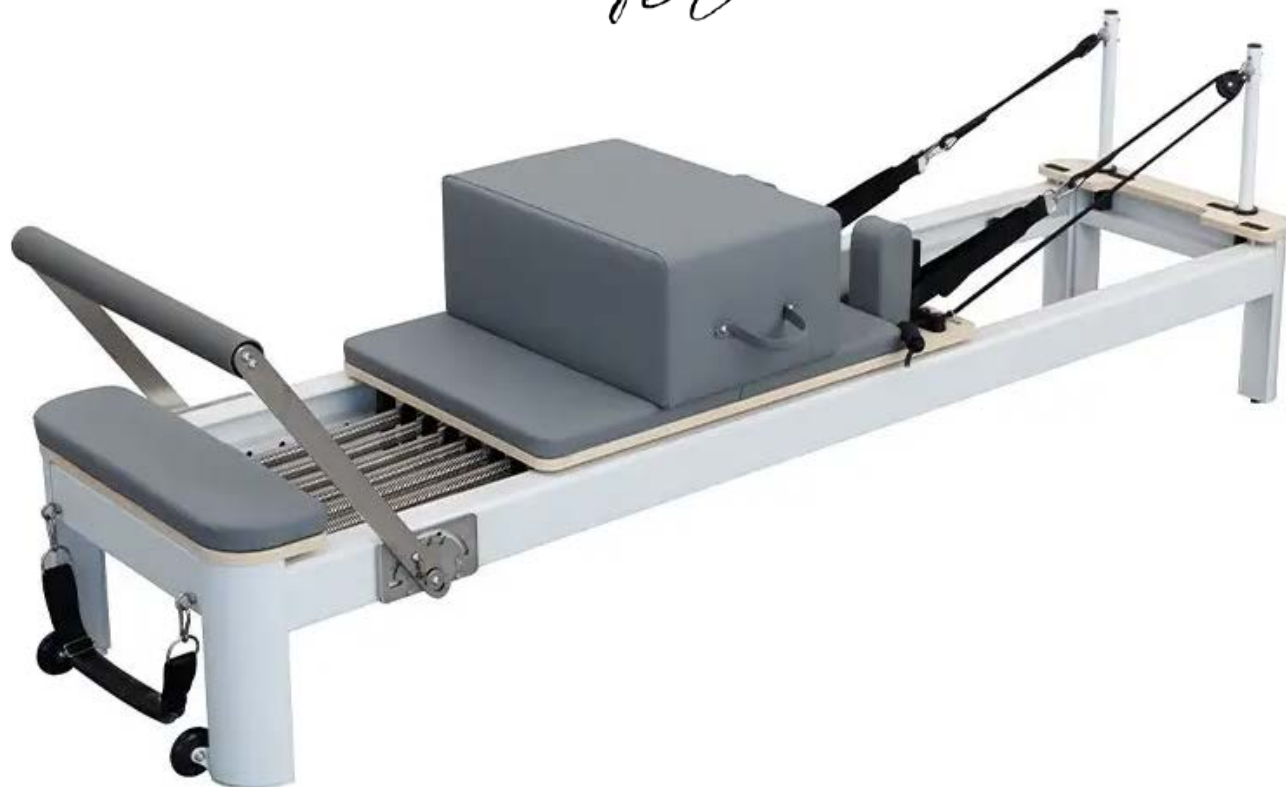




STAY
Fit



**EXTRALINK REFORMER DO PILATESU ZE STOPU ALUMINIUM
EX.96136**

Zalecenia przed użyciem:

1. Upewnij się, że masz odpowiednią wiedzę na temat ćwiczeń pilates, zwłaszcza jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z tą formą aktywności fizycznej.
2. Zanim rozpoczniesz trening, skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz jakiegolwiek problemy zdrowotne, kontuzje lub dolegliwości.
3. Przed pierwszym użyciem reformera zapoznaj się szczegółowo z instrukcją obsługi dostarczoną przez producenta.

Bezpieczne użytkowanie:

1. Przed każdą sesją ćwiczeń sprawdź, czy sprzęt jest w pełni zmontowany i stabilny. Upewnij się, że wszystkie elementy, takie jak sprężyny, paski i uchwyty, są prawidłowo zamocowane i nie wykazują oznak uszkodzenia.
2. W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń mechanicznych, nie korzystaj ze sprzętu.
3. Ćwicz tylko na równym, stabilnym podłożu.
4. Używaj reformera zgodnie z jego przeznaczeniem. Unikaj stosowania sprzętu do ćwiczeń, które nie są zgodne z instrukcją.

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa:

1. Zawsze zachowuj ostrożność przy zmianie ustawienia oporu sprężyn, aby uniknąć przypadkowego szarpnięcia.
2. Unikaj wykonywania gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do kontuzji lub uszkodzenia sprzętu.
3. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia zalecanego przez producenta.
4. Zwracaj szczególną uwagę na właściwą pozycję ciała podczas wykonywania ćwiczeń. Niewłaściwa technika może prowadzić do kontuzji.
5. Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt w pobliżu sprzętu podczas jego użytkowania.

Konserwacja i pielęgnacja:

1. Regularnie kontroluj stan techniczny reformera, sprawdzając sprężyny, uchwyty, prowadnice i inne elementy, aby upewnić się, że są w dobrym stanie.
2. Czyść sprzęt zgodnie z zaleceniami producenta, unikając agresywnych detergentów, które mogą uszkodzić materiał.
3. Przechowuj reformer w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapewnić jego długotrwałą trwałość.

Ostrzeżenia zdrowotne:

1. W przypadku jakichkolwiek oznak bólu, zawrotów głowy, duszności czy nadmiernego zmęczenia, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
2. Jeśli odczuwasz napięcia, urazy lub dyskomfort podczas ćwiczeń, skonsultuj się z instruktorem pilates, aby upewnić się, że technika jest prawidłowa.
3. Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Jeśli nie masz pewności co do poprawnego wykonania jakiegoś ćwiczenia, zawsze skonsultuj się z profesjonalistą.

Kontrola stanu sprężyn:

Regularna kontrola sprężyn jest kluczowa dla bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na reformerze. Sprężyny powinny być wymieniane co najmniej co 2 lata, a w przypadku intensywnego użytkowania lub niekorzystnych warunków środowiskowych – częściej. Sprawdzaj sprężyny pod kątem widocznych uszkodzeń, szczelin lub zagięć. Minimalne luki na końcach sprężyn są normalne, ale wszelkie wyszczerbienia na ich korpusie wymagają natychmiastowej wymiany sprężyny.

Korozja

Jakakolwiek obecność rdzy lub oksydacji skraca żywotność sprężyn. W przypadku zauważenia takich śladów, przestań używać sprężyny i wymień ją na nową. Dbaj o stan sprężyn, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Kontrola karabińczyków zakręcanych

Regularnie sprawdzaj stan karabińczyków- co miesiąc. Upewnij się, że nakrętka zabezpieczająca zamknięcie jest odpowiednio dokręcona. W razie potrzeby obracaj nakrętkę w prawo, aby ją mocno dokręcić. Jeśli nakrętka regularnie się poluzowuje, dokręć ją za pomocą klucza lub zwiększ częstotliwość kontroli do co dwa tygodnie.

Kontrola karabińczyków/zaczepów

Sprawdzaj stan karabińczyków co miesiąc. Upewnij się, że spust działa prawidłowo – jeśli nie wsuwają się i nie powracają do właściwej pozycji, natychmiast zaprzestań użytkowania i wymień karabińczyk. Śruby oczkowe mogą przyspieszać zużycie karabińczyka. Jeśli zauważysz nadmierne zużycie zaczepu, zaprzestań korzystania z niego.

EXTRALINK REFORMER DO PILATESU ZE STOPU ALUMINIUM EX.96136

Łóżko z ramą ze stopu aluminium to lekkie, łatwe do przenoszenia urządzenie, które doskonale sprawdzi się zarówno w warunkach domowych, jak i w prywatnym studio pilates. Dzięki zastosowaniu aluminium, konstrukcja jest wytrzymała, a jednocześnie wystarczająco lekka, by można ją było łatwo przemieszczać i przechowywać. Jest to praktyczne rozwiązanie, które zapewnia wygodę użytkowania, a jednocześnie nie zajmuje dużo miejsca, co czyni je idealnym wyborem do mniejszych przestrzeni



EX.96136

1. Przygotowanie przestrzeni

Upewnij się, że reformer stoi na równym, stabilnym podłożu. Wokół sprzętu powinno być wystarczająco dużo miejsca, aby swobodnie wykonywać ćwiczenia.

2. Montaż i demontaż

Zanim rozpoczniesz trening, sprawdź, czy wszystkie elementy reformera są prawidłowo zamocowane. Jeśli jest to model składany, upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio połączone przed rozpoczęciem ćwiczeń.

3. Ustawienie oporu sprężyn

Dobierz odpowiedni poziom oporu sprężyn w zależności od swojego poziomu zaawansowania i rodzaju wykonywanego ćwiczenia. Pamiętaj, aby każdorazowo kontrolować ich stan.

4. Dostosowanie pozycji

Ustaw siedzisko, zagłówek i uchwyty reformera tak, aby były komfortowe i odpowiednie do Twojej postury. Prawidłowa pozycja jest kluczowa dla skuteczności ćwiczeń.

5. Przygotowanie do ćwiczeń

Upewnij się, że masz stabilną pozycję ciała przed rozpoczęciem ćwiczeń. Warto sprawdzić, czy stopki i uchwyty reformera są ustawione w odpowiedniej pozycji do planowanych ruchów.

6. Ćwiczenia w odpowiedniej kolejności

Zaczynaj od prostych ćwiczeń, stopniowo zwiększając trudność w miarę jak nabierasz wprawy. Regularność i technika są ważne, aby uniknąć kontuzji.

7. Prawidłowa technika

Skupiaj się na prawidłowej technice wykonywania ćwiczeń, szczególnie przy zmianie oporu sprężyn. Zawsze staraj się unikać gwałtownych ruchów, które mogą powodować uszkodzenie sprzętu.

8. Przechowywanie sprzętu

Po zakończonym treningu, jeśli to możliwe, przechowuj reformer w suchym i czystym miejscu, z dala od wilgoci. Ułatwi to jego konserwację i długowieczność.

9. Czyszczenie

Regularnie czyść reformer zgodnie z instrukcjami producenta. Używaj łagodnych środków czyszczących, aby nie uszkodzić materiału ani powierzchni.

10. Cykliczne przeglądy sprzętu

Co kilka tygodni, lub w zależności od intensywności użytkowania, przeprowadzaj pełny przegląd stanu technicznego reformera, aby upewnić się, że wszystkie mechanizmy działają poprawnie i nie występują żadne nieprawidłowości.

PARAMETRY PRODUKTU

- Skóra - Mikrofibra skin/PU
- Waga bez opakowania- 73kg
- Waga z opakowaniem- 105kg
- Materiał- Stop aluminiowy
- Wielkość produktu- 241*68*40cm
- Rozmiar opakowania- 245*73*55cm

- 【01】 Rama ze stopu aluminium, proces malowania o wysokiej wartości estetycznej
- 【02】 Elastyczna skóra, gąbka o wysokiej gęstości i sprężystości
- 【03】 7-stopniowa regulacja pedału nożnego
- 【04】 6 sprężyn i 2 rzędy haczyków
- 【05】 Regulacja kąta zagłówka

