

СГЪВАЕМ РЕФОРМЪР



БГ ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

USA ASSEMBLY INSTRUCTIONS

elinapilates.com

СЪДЪРЖАНИЕ

Важни бележки	13
Какво включва опаковката	14
Сглобяване на реформъра	15 - 20
Поддръжка	21

ВАЖНО

Това ръководство съдържа инструкции за сглобяване и информация за безопасност. Моля, прочетете внимателно ръководството, преди да използвате вашия реформър, и го запазете за бъдещи справки. Неспазването на инструкциите и предупрежденията за безопасност може да доведе до сериозни наранявания.

ПЕРДУПРЕЖДЕНИЕ

Този реформер е предназначен за употреба на закрито. Бъдете внимателни, когато го използвате, особено когато използвате съпротивление на базата на пружини. Ако сте неопитен потребител или го използвате за първи път, използвайте реформъра си под наблюдението на професионалист. Уверете се, че вашите клиенти или пациенти са получили правилни инструкции.



НЕПРАВИЛНАТА УПОТРЕБА МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА СЕРИОЗНА ТРАВМА. ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ РИСКА:

Консултирайте се с лекар преди да започнете каквито и да е упражнения. Спрете незабавно да тренирате, ако почувствате болка в гърдите, слабост, задух или дискомфорт.

Прочетете и следвайте инструкциите за безопасност в това ръководство, преди да използвате уреда, и изпълнявайте упражненията си под професионално наблюдение. Използвайте уреда само по предназначение.

Не използвайте уреда, ако изглежда износен, счупен или повреден.

Не се опитвайте да поправяте уреда сами, без да се свържете с **Елина Пилатес**. Уверете се, че пружините са здраво закрепени в двата края. Пружина, която е само частично закачена, може да се разхлаби и да се освободи с голяма сила.

Когато използвате лост за бутане заедно с пружини, обучен специалист трябва да държи едната си ръка върху лоста през цялото време.

Дръжте тялото, дрехите и косата си далеч от всичко, което може да се закачи.

Уверете се, че оборудването е правилно регулирано според вашия ръст и ниво на умения.

Оставете поне 60 см (24 инча) свободно пространство от всяка страна на реформъра.

Преди да преместите реформъра, уверете се, че въжетата са прибрани, пружините са закрепени и каретката е заключена.

На реформърът трябва да тренира един човек, с тегло не повече от 159 кг.

Не позволявайте на деца да използват или да бъдат близо до реформъра без надзор от възрастен.

Това оборудване трябва да бъде инсталирано на равна и стабилна повърхност.

РЕФОРМЪРЪТ ВКЛЮЧВА:



- " Сгъваем реформер за домашна употреба. Рамка + количка.
- " Пет високопрецизни пружини с три нива на съпротивление, които могат да се комбинират в зависимост от желаната интензивност:
- " Две зелени пружини за ниско ниво на съпротива
- " Една жълта пружина за средно ниво на съпротива
- " Две червени пружини за високо ниво на съпротива
- " Широка подплатена кутия, която лесно се побира между раменните опори и подпорите, осигурявайки пълна стабилност. Може да се постави успоредно или перпендикулярно на реформъра.
- " Подплатени раменни опори, които са много лесни за поставяне и сваляне.
- " Твърда и широка jump board, която улеснява поставянето на краката, проектирана за лесно закрепване и сваляне.
- " Подплатена платформа за крака.
- " Един чифт ремъци за ръце и един чифт двойни ремъци за ръце и крака.
- " Един комплект въжета.
- " Противоплъзгаща се подложка.
- " Автоматична прибираща се система за съхранение на въжета.
- " 8 колела за преместване на сгънатия реформер.
- " 4 регулируеми крака с 2 настройки на височината.

СГЛОБЯВАНЕ НА РЕФОРМЪРА:



Отваряте всеки от капците на палетизираната кутия



Извадете реформъра внимателно. Това става с помощта на двама човека.



Видимо подреждате всички аксесоари до реформъра и го поставяте в сгънато - вертикално положение.



Държейки, както е показано на изображението, спускате с максимална грижа, внимателно, докато напълно легне върху повърхността.



Закрепвате връзката между двете части за по-голяма стабилност, използвайки крилчатите винтове, които се намират в кутията с аксесоари (като тези, показани на тези изображения).



Поставяме макарите в отворите, разположени в горната част на реформера, и ги закрепваме с помощта на съответния крилчат винт (И двете части са показани на предишното изображение. Те могат да бъдат намерени в кутията с аксесоари).



Поставяме раменните опори на предния край на каретката и завинтваме крепежните елементи, които са включени в комплекта.

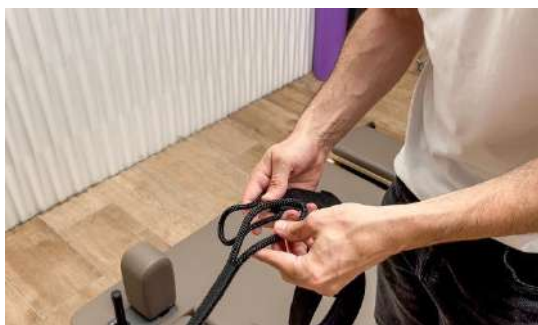


Поставяме каишката за крака от кутията с аксесоари и след като е закрепена, поставяме дъската за крака. Накрая, за да я закрепим, затягаме крилчатите винтове, разположени под дъската за крака.

Ако желаете да използвате jump board, следвайте същата процедура: поставете я на място и затегнете крилчатия винт докрай. За по-голяма стабилност повдигнете лоста за крака, докато достигне ограничителя си.



Вкарвате въжетата през шайбите, като единият край преминава през регулиращите механизми, които позволяват да регулирате дължината им.



Закрепвате ките с помощта на рифов възел.



Поставяте всеки от крилчатите винтове, показани на изображението (намират се в кутията с аксесоари), върху краката на съгъваемия реформър.



За да завършите, ще монтирате лоста за крака. За да направите това, започвате с разхлабване на частта, която е завинтена, където ще бъде поставен лоста за крака (footbar).



След като частта е напълно разхлабена, я закрепвате към footbar, използвайки винтовете, които предварително отстранихте (вижте изображението).

ЗАБЕЛЕЖКА: Преди да завинтите, уверете се, че сте поставили частта в позицията, показана на изображението вляво, разположено над този текст.



За да започнете да завинтвате крачето, затегнете само
4-те странични винта, а не централния.



Сега е време да завиете петия винт. Поставете компонентите му по същия начин, както направихте на изображенията, показани над този текст.



Накрая поставете винта и го затегнете.
А сега...
Насладете се на вашия вертикален реформер!

ПОДДРЪЖКА:

КАК СЕ ПОЧИСТВА

След всяка употреба тапицериата трябва да се почиства с вода и микрофибърна кърпа. За петна, които не могат да се отстранят с вода, използвайте малко количество неутрален течен или прахообразен препарат, разреден в два литра вода. Уверете се, че сте подсушили добре. Колелата, релсите, регулиращите лостове за пружини и лагерите трябва да се почистват и смазват периодично, за да се осигури правилното им функциониране.

СМАЗВАНЕ

Използвайте бутилката, предоставена с реформера, за да смажете металните части на машината, като обърнете специално внимание на лагерите. Нанасяйте силиконов спрей за смазване на всеки 6 месеца, в зависимост от употребата. Внимавайте да не прекалявате със смазването. Никога не използвайте мокри смазващи вещества (мокри смазки) или масло.

СМЯНА НА ПРУЖИНИТЕ

Сменяйте пружините на всеки две години, за да осигурите правилно опъване и безопасност. Околната среда и употреба могат да съкратят живота на вашите пружини и може да се наложи да ги сменяте по-често. Затова ги проверявайте редовно, докато са в покой, за пролуки или огъване между намотките. Ако забележите някакви повреди, спрете да ги използвате и ги сменете незабавно. Счупването на пружината по време на употреба може да причини повреда и нараняване. Съвет: по време на употреба избягвайте пружините да се връщат неконтролируемо назад, тъй като това ще ги повреди и ще съкрати живота им.