

Instrukcja użytkowania

Allegro® 2 Reformer Balanced Body®

Allegro® 2 Tower System Balanced Body®



ALLEGRO® 2 REFORMER I ALLEGRO® 2 TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Allegro® 2 Reformer i Allegro® 2 Tower przeznaczone są do użytku w celach fizjoterapeutycznych, rehabilitacyjnych, profilaktyki, leczenia i łagodzenia urazów, funkcjonalnej terapii wspomagającej osób niepełnosprawnych lub do ogólnego wzmocnienia i poprawy mobilność ludzkiego ciała.

W przypadku wystąpienia urazów lub obrażeń podczas użytkowania, należy zgłosić je producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik lub pacjent ma miejsce zamieszkania.

Filmy instruktażowe dostępne są na stronie www.pilates.com/instructions. Obejrzyj przed rozpoczęciem montażu.

Instrukcja może ulec zmianie. Instrukcje online są aktualizowane na bieżąco.

Po więcej informacji związanych z patentami firmy Balanced Body odwiedź stronę www.pilates.com/patents.

WAŻNE!

Ta instrukcja jest przeznaczona dla terapeutów i profesjonalnych trenerów fitness oraz osób posiadających doświadczenie w używaniu maszyn tego typu. Jeśli podczas korzystania z urządzenia pojawią się pytania dotyczące stosowności danego ruchu lub ćwiczenia, należy to skonsultować z licencjonowanym terapeutą lub trenerem.

OSTRZEŻENIE!

Reformer Allegro wykonany jest między innymi z materiałów łatwopalnych. Należy przechowywać go z dala od bezpośredniego źródła ciepła oraz ognia.

Bezpieczeństwo jest najważniejsze. Właściwa konserwacja i bezpieczne użytkowanie sprzętu do pilatesu

Już od ponad 35 lat, Balanced Body zajmuje się wprowadzaniem innowacji zwiększających bezpieczeństwo podczas korzystania z maszyn do pilatesu. Wiele naszych rozwiązań to obecnie standardy w świecie pilatesu. Dzięki nim powstaje sprzęt bezpieczniejszy niż kiedykolwiek.

Bezpieczeństwo zależy nie tylko od jakości sprzętu, ale również od właściwej konserwacji oraz odpowiedniego użytkowania. Ta instrukcja została stworzona, aby ułatwić Ci obsługę oraz konserwację sprzętu, zapewniając optymalny poziom bezpieczeństwa. Przeczytaj ją uważnie i zachowaj na przyszłość. Jeśli masz jakieś pytania, skontaktuj się z nami. **Nieprzestrzeganie zaleceń zawartych w tej instrukcji może skutkować poważnymi urazami.**

ELEMENTY WSZYSTKICH RODZAJÓW SPRZĘTU

Sprężyny

Kontrola stanu sprężyn jest jedną z najbardziej istotnych czynności służącą zapewnieniu bezpieczeństwa podczas pracy na maszynie. Wszystkie sprężyny Balanced Body powinny być wymieniane co najmniej co 2 lata. Niektóre czynniki środowiskowe lub intensywne użytkowanie mogą wpływać na skrócenie żywotności sprężyn, co oznacza, że należy wymieniać je częściej. Dlatego tak ważne jest regularne sprawdzanie stanu sprężyn od momentu ich założenia, ponieważ ich sprężystość może się zmniejszyć i spowodować pęknięcie podczas użytkowania. W rezultacie może to doprowadzić do poważnych uszkodzeń ciała.

Podczas ćwiczeń uważaj, aby sprężyny nie odskakiwały gwałtownie, w sposób niekontrolowany. Takie użytkowanie uszkadza sprężyny i skraca ich żywotność.

Kontrola sprężyn (co tydzień lub co miesiąc, w zależności od częstotliwości użytkowania). Nie naciągając sprężyny sprawdź, czy znajdują się na niej widoczne szczeliny lub zagięcia. Minimalne luki na końcach - stożkowych częściach sprężyny - nie są niczym niepokojącym (takie przerwy mogą powstać w trakcie procesu produkcji), jednak na pozostałej części sprężyn nie powinno być żadnych wyszczerbień. Dlatego jeśli zauważysz luki lub zagięcia na korpusie sprężyny, natychmiast zaprzestań używania i wymień ją na nową (Zdjęcie 1). Dodatkowo nawet minimalna korozja znajdująca się na sprężynie, powoduje skrócenie jej żywotności. Gdy zauważysz delikatne ślady rdzy lub oksydacji, przestań jej używać.

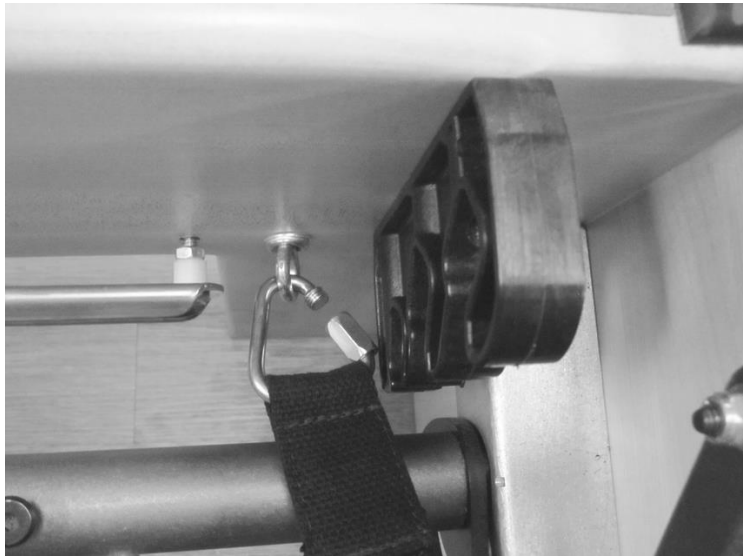


Zdjęcie 1

Karabińczyki zakręcane

Kontrola zużycia karabińczyków (co miesiąc). Sprawdź czy sześciokątna nakrętka zabezpieczająca zamknięcie karabińczyka jest dokręcona. W razie potrzeby obracaj nakrętkę w prawo, mocną ją dokręcając. Jeśli podczas kontroli nakrętka jest zawsze poluzowana, należy ją dokręcić za pomocą klucza lub dwukrotnie zwiększyć częstotliwość kontroli (co dwa tygodnie).

UWAGA! NIE UŻYWAJ PASKA, JEŚLI KARABIŃCZYK NIE JEST ODPOWIEDNIO ZABEZPIECZONY, T.J. NAKRĘTKA NIE JEST DOKRĘCONA!



Zdjęcie 2a

Karabińczyki/zaczepty

Kontrola zużycia karabińczyków (co miesiąc). Najpierw sprawdź, czy karabińczyk działa prawidłowo. Jeśli spust nie wsuwa się i nie powraca do właściwej pozycji poprawnie, natychmiast zaprzestań używania i wymień go na nowy. Śruby oczkowe mogą powodować szybsze zużywanie karabińczyka. Kiedy zauważysz nadmierne zużycie zaczepu karabińczyka, zaprzestań korzystania ze sprężyn i skontaktuj się z nami w celu wymiany karabińczyka lub sprężyny (Zdjęcie 2b).



Brak śladów zużycia zaczepu



Nadmierne zużycie zaczepu karabińczyka

Zdjęcie 2b

ŚRUBY OCZKOWE, NAKRĘTKI I ŚRUBY

Dokręcanie wszystkich śrub i nakrętek (co miesiąc). Upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki oraz śruby oczkowe są mocno przykręcone. Przeczytaj część: „Jak sprawdzać i dokręcać śruby i nakrętki”

LINKI I PASKI

Kontrola zużycia linek oraz pasków (co kwartał). Linki powinny zostać wymienione, gdy ich rdzeń zaczyna być widoczny przez oplot lub gdy są spłaszczone. Natomiast paski powinny być wymienione, gdy tylko zaczną się strzępić. Upewnij się, że dokładnie sprawdzasz miejsca, w których linki i paski są zaczepione oraz przechodzą przez bloczki.

REFORMERY

Kontrola zaczepów sprężyn lub śrub oczkowych (co kwartał). Balanced Body posiada dwa rodzaje systemów mocowań sprężyn:

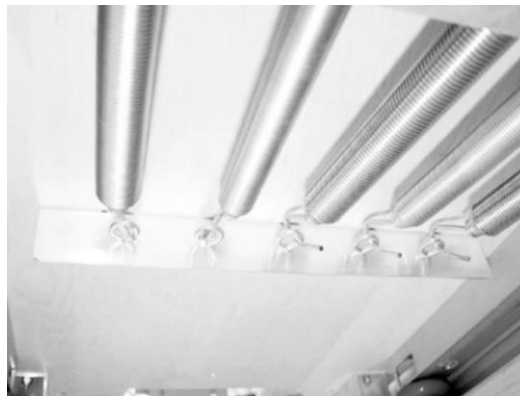
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

Przeczytaj część „Jak sprawdzać i dokręcać śruby i nakrętki”

Zmiana pozycji sprężyn (co kwartał). Zmieniając co kwartał pozycję sprężyn o tym samym stopniu oporu, możesz wydłużyć ich żywotność. Zdejmij je z zaczepów i przenieś na inne miejsce w systemie mocowania sprężyn. Dzięki temu będą się zużywały bardziej równomiernie.

Słupki utrzymujące linki. Drewniane pionowe elementy muszą być zamontowane do ramy reformera. Z czasem mogą się one poluzować, dlatego zawsze upewnij się, że są mocno dokręcone.

Mocowanie sprężyn pod wózkiem. Upewnij się, że zaczepy sprężyn pod wózkiem skierowane są w dół (Zdjęcie 3).



Zdjęcie 3

Zabezpieczenie wózka. Kiedy reformer nie jest używany, upewnij się, że co najmniej dwie sprężyny są zamocowane do wózka i do systemu mocowania sprężyn.

Ustawienia domyślne. Każdy użytkownik ma własne „ustawienia domyślne” reformera. Po każdej sesji należy zaczepić odpowiednią dla kolejnego użytkownika ilość sprężyn i pozostawić je w neutralnej pozycji, ustawić poręcz na ustalonej wysokości i linki o odpowiedniej długości. W ten sposób zapewnisz przygotowanie reformera do kolejnego treningu i prawidłowe zabezpieczenie wózka.

Paski utrzymujące stopy. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na reformerze z użyciem skrzyni oraz paska utrzymującego stopy, upewnij się, że paski są odpowiednio zamocowane do śrub oczkowych, mocno pociągając pasek do góry i naprężając go (zdjęcie 4).



Zdjęcie 4

KÓŁKA I SZYNY REFORMERA

Czyszczenie kółek i szyn (co tydzień). Dla zapewnienia cichej i płynnej pracy wózka w reformerze oraz przedłużenia żywotności kół, zalecamy przecieranie kółek oraz szyn raz w tygodniu.

Odepnij sprężyny, a następnie przy użyciu miękkiej ściereczki przetrzyj całą długość szyn używając do tego Balanced Body Cleaner, delikatnego mydła z wodą lub delikatnego środka do mycia. Nie używaj do tego ściernych materiałów lub środków czyszczących, ponieważ mogą one uszkodzić powłokę anodowaną. Aby wyczyścić kółka wystarczy, że ściereczkę umieścisz przed nimi i kilkakrotnie przejedziesz po niej wózkiem.

Jeśli podczas przesuwania wózka poczujesz nierówności, oznacza to, że zanieczyszczenia przyłgnęły do powierzchni kół lub szyn. Usuń wszelkie zanieczyszczenia z szyn, np. włosy. Włosy mogą się również zaplątać wokół osi kół, co może spowodować uszkodzenie. Aby tego uniknąć, użyj pincety do ich usunięcia.

Smarowanie. Nigdy nie rozpylaj preparatów silikonowych w sprayu na kółka lub do ich wnętrza - może to usunąć smar z łożysk i je zniszczyć.

Niekiedy smarowania wymagają bloczki, aby wyeliminować ich skrzypienie i zapewnić płynność pracy. Przed ich nasmarowaniem warto usunąć linki, aby uniknąć ich zabrudzenia. Szybko spryskaj bloczki suchym smarem silikonowym lub teflonowym, uważaj aby nie użyć nadmiernej ilości preparatu. Do smarowania bloczków stosuj suchy smar silikonowy, dostępny w większości sklepów budowlanych lub z częściami samochodowymi. Suche smary silikonowe nie posiadają bazy olejowej, w przeciwieństwie do mokrych smarów silikonowych lub WD40, które nie powinny być stosowane, gdyż przyciągają i powodują przyleganie kurzu oraz zanieczyszczeń.

Uwaga! Nie smaruj szyn w reformerze Allegro 2!

Kontrola mocowania poręczy (co kwartał). We wszystkich poręczach ze wspornikami należy sprawdzić czy śruba mocująca wsporniki jest wystarczająco mocno przykręcona. Prawidłowo dokręcona śruba powinna umożliwiać jednak swobodną zmianę pozycji poręczy. W przypadku starszych reformerów należy mocno dokręcić śrubę, aby zabezpieczyć wsparcie poręczy.

Kontrola mocowania zagłówka (co miesiąc). Upewnij się, że śruby i zawiasy mocujące zagłówek są mocno dokręcone.

Przestrzeń pod reformerem (co miesiąc). Przesuń reformery i dokładnie wyczyść pod nimi podłogę.

Odbojniki na platformie (tylko w przypadku drewnianych reformerów). Na powierzchni stałej platformy dla stóp znajdują się małe plastikowe elementy, chroniące ją przed uszkodzeniem przez wspornik poręczy. Jeśli zauważysz, że są one uszkodzone lub zniszczone, skontaktuj się z nami.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) ORAZ WIEŻE DO REFORMERÓW

Usunięcie zawleczek. Od razu po zakończeniu instalacji należy usunąć zawlecзки z pionowych rurek stelaża, zapewniające stabilne i równe zamontowanie stelaża do ramy. Do ich wyciągnięcia należy użyć szczypiec. Pozostawione zawlecзки mogą rozerwać odzież i zranić skórę podczas użytkowania. Zachowaj zawlecзки – będą potrzebne przy demontażu i ponownej instalacji sprzętu (Zdjęcie 5).



Zawlecзка - przed i po wyciągnięciu z ramy

Zdjęcie 5

System przesuwania bocznego drążka. Pozycja drążka może być zmieniana i przesuwana w górę i w dół, aby dopasować go do różnych ćwiczeń oraz użytkowników. Na przesuwanie pozwalają suwaki poruszające się pionowo na rurkach. Upewnij się, że suwaki są czyste, aby przesuwanie było gładkie, ciche i łatwe. Przed każdym ćwiczeniem upewnij się czy suwaki są wyrównane z otworami i prawidłowo zablokowane. Pociągnij drążek mocno w dół, aby to sprawdzić. Gdy zauważysz, że trzpień w blokadach ustawienia wysokości drążka jest zużyty, skontaktuj się z nami w celu wymiany.

Konserwacja systemu przesuwania bocznego drążka (co tydzień). Upewnij się, że prawidłowo działa system zmiany położenia i blokowania pozycji drążka. Wsuń obie blokady i zmień położenie suwaków. Zwolnij blokady przed kolejnymi otworami i kontynuuj przesuwanie – na wysokości otworu trzpień blokad powinny opaść i zablokować możliwość zmiany położenia automatycznie. Po każdej zmianie pozycji drążka pociągnij go w dół, używając do tego sporo siły. Trzpień blokad nie powinny wysuwać się z otworów – w takiej sytuacji powinny zostać wymienione.

Dodatkowe zabezpieczenie bocznego drążka. W przypadku ćwiczeń w pozycji z głową znajdującą się pod drążkiem, oprócz blokad na rurkach, jako dodatkowego zabezpieczenia użyj paska bezpieczeństwa lub łańcucha. To ustawienie jest ważne do zachowania bezpieczeństwa (Zdjęcie 7). Podczas ćwiczeń z bocznym drążkiem zalecana jest stała kontrola instruktora.



Zdjęcie 7

Kontrola systemu przesuwania bocznego drążka. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wokół sprzętu jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć uderzenia innych osób lub przedmiotów. Korzystanie z drążka może być niebezpieczne, jeśli nie będzie używany zgodnie z zaleceniami i zasadami bezpieczeństwa. Tylko wyszkoleni i doświadczeni użytkownicy powinni z niego korzystać samodzielnie. W pozostałych przypadkach instruktor powinien cały czas podtrzymywać drążek jedną ręką, aby w razie utraty kontroli nad drążkiem przez ćwiczącego zdołał natychmiast zareagować.

Zamocowanie paska bezpieczeństwa. W przypadku ćwiczeń w pozycji leżącej z głową pod drążkiem, drążek powinien zawsze być dodatkowo zabezpieczony za pomocą paska bezpieczeństwa lub łańcucha.

Pasek bezpieczeństwa lub łańcuch powinien być zamocowany bezpośrednio do ramy kadłuba lub wieży oraz drążka, nie do śrub oczkowych (Zdjęcie 7).

Zalecana jest obserwacja ćwiczącego w celu zachowania najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

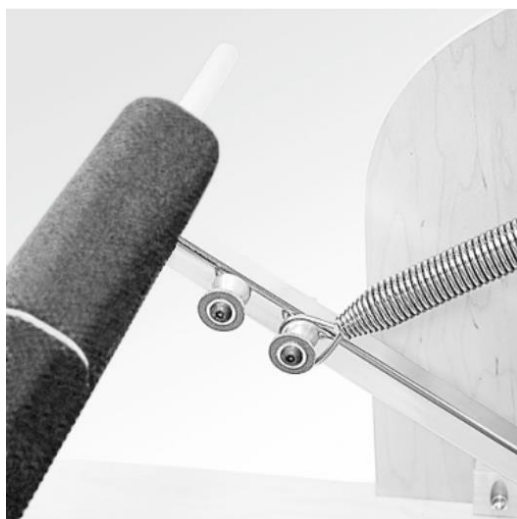
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa i ewentualnego urazu.

KRZESŁA

Schodzenie z krzesła. Podczas zsiadania z krzesła zwalnij pedały powoli, zachowując kontrolę. Nie pozwól, aby gwałtownie odskoczyły.

Wspomaganie ćwiczących. Podczas wykonywania ćwiczeń na krześle w pozycjach stojącej, leżącej albo siedzącej, istnieje zwiększone ryzyko upadku z maszyny. Szczególnie niestabilne mogą okazać się ćwiczenia na stojąco. Zalecana jest obserwacja i wspomaganie użytkowników podczas ćwiczeń w celu zachowania najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

Zaczepty sprężyn. Jeśli krzesło posiada klepsydrowe zaczepty sprężyn, które nie utrzymują już prawidłowo sprężyn, należy wymienić podkładki z włókna (w kolorze czerwono-brązowym) (Zdjęcie 8).



Zdjęcie 8

Jeśli krzesło posiada podwójny pedał (Combo Chair, Exo Chair), rozważ wymianę mocowania sprężyn na system Cactus.

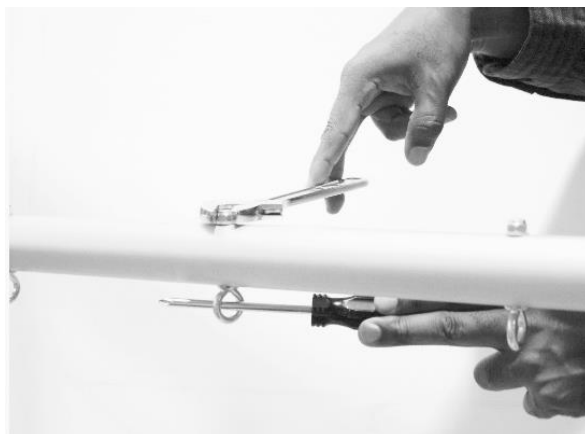
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

Czyszczenie tapicerki. Możesz przedłużyć żywotność i piękny wygląd tapicerki, utrzymując ją czystości, usuwając brud, kurz, tłuste plamy i ślady potu. Po każdym użyciu należy wytrzeć jej powierzchnię wodą z delikatnym mydłem, następnie przetrzeć samą wodą i osuszyć miękkim ręcznikiem.

Dezynfekcja. Tapicerka pokryta jest powłoką BeautyGard®, która zapewnia ochronę przeciwbakteryjną. Jeśli potrzebujesz dodatkowej dezynfekcji, możesz skorzystać z płynu do dezynfekcji Balanced Body Clean™ na bazie naturalnych składników. Korzystanie z innych produktów (szczególnie tych zawierających olejki eteryczne) może skrócić żywotność tapicerki i nie jest zalecane.

JAK SPRAWDZAĆ I DOKRĘCAĆ ŚRUBY I NAKRĘTKI

Przy pomocy palców sprawdź mocowanie śrub i nakrętek. Jeśli możesz łatwo obracać śruby lub nakrętki, należy je mocniej dokręcić. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara najpierw dokręć nakrętki za pomocą palców. Następnie włóż śrubokręt w oczka śrub, aby je unieruchomić podczas dokręcania, a przy pomocy klucza dokręć nakrętki (Zdjęcie 9).



Zdjęcie 9

Zalecamy sprawdzenie prawidłowego działania systemu zmiany położenia i blokowania pozycji bocznej drążka. Wsuń obie blokady i zmień położenie suwaków. Zwolnij blokady przed kolejnymi otworami i kontynuuj przesuwanie – na wysokości otworu trzpienie blokad powinny opaść i zablokować możliwość zmiany położenia automatycznie. Po każdej zmianie pozycji drążka pociągnij go w dół, używając do tego sporo siły. Trzpienie blokad nie powinny wysuwać się z otworów – w takiej sytuacji powinny zostać wymienione.

DZIENNIK KONTROLI I KONSERWACJI SPRZĘTU

Zalecamy prowadzenie dziennika kontroli i konserwacji dla każdego sprzętu. Dziennik powinien zawierać:

1. Opis maszyny, w tym numer seryjny, datę oraz miejsce zakupu oraz producenta. Wszystkie dane powinny znajdować się na fakturze potwierdzającej zakup.
2. Datę i opis wszystkich przeprowadzonych czynności kontrolnych i konserwacyjnych.
3. Data i opis wszystkich przeprowadzonych napraw, w tym dane kontaktowe osoby lub firmy, która przeprowadziła naprawę.

HARMONOGRAM KONTROLI I KONSERWACJI

Wszystkie sprzęty	Codziennie	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Kontrola sprężyn pod kątem szczelin i załamania		✓	✓	
Kontrola zużycia karabińczyków/zaczepów			✓	
Dokręcanie śrub i nakrętek			✓	
Reformery				
Czyszczenie kół i szyn		✓		
Kontrola zaczeptów sprężyn lub śrub oczkowych				✓
Zmiana pozycji sprężyn				✓
Kontrola zużycia linek i pasków				✓
Kontrola mocowania poręczy				✓
Kontrola mocowania zagłówka				✓

CZĘŚCI ZAMIENNE

Jeśli potrzebujesz części zamiennych lub masz dodatkowe pytania, skontaktuj się z nami:

kontakt@balanced-body.pl

www.balanced-body.pl

Sprawdź naszą bibliotekę filmów dotyczących montażu i konserwacji sprzętu Balanced Body na

www.pilates.com/podcasts.

Montaż Allegro® 2 Reformer



LISTA CZĘŚCI

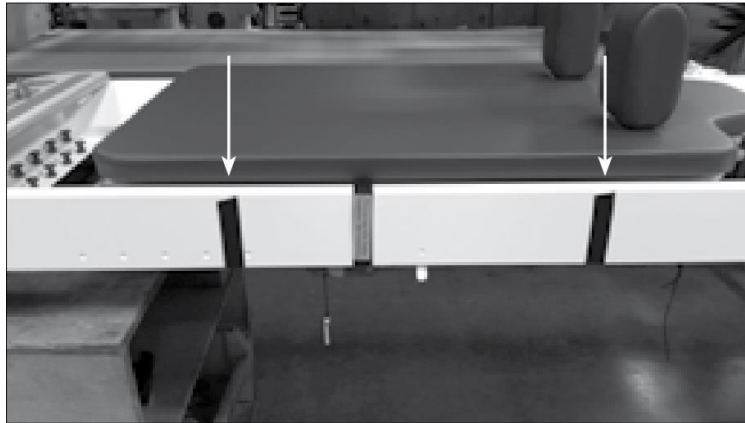
Opis	Kod	Ilość
Allegro 2 Reformer z wózkiem i linkami		1
Poręcz Allegro 2	617-070	1
Oparcia ramion (1 para)	950-168	1
Słupki utrzymujące linki*	950-165	2
Podwójne pętle Soft Touch (1 para)	101-034	1
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Niebieska sprężyna	SPR9071	1
Żółta sprężyna	SPR9241	1
Kołnierz sprężyny (zestaw 5 szt.)	950-162	1
Zestaw do montażu poręczy:		
Śruba	617-044	2
Podkładka	GEN9945	2
Kwadratowa nakrętka	617-042	2
Narzędzia:		
Klucz	617-060	1

*Jeśli zakupiony został reformer z wieżą (Allegro 2 Tower of Power), wówczas słupki nie są dostarczane. Do utrzymywania linek służą bloczki zamocowane na wieży.

A. ROZPAKOWANIE

WAŻNE! Dla zapewnienia bezpieczeństwa podczas transportu mechanizm poręczy wewnątrz ramy jest unieruchomiony za pomocą elastycznej linki. NALEŻY JĄ USUNĄĆ przed zamontowaniem poręczy.

1. Podnieś górną część opakowania kartonowego.
2. Rozdziel rogi dolnej części kartonu i rozłóż boki pudełka płasko na ziemi. Następnie usuń wszystkie transportowe elementy zabezpieczające, znajdujące się wokół i pod reformerem, pozostawiając te znajdujące się pod nóżkami. Dzięki temu sprzęt znajduje się na niewielkim podwyższeniu, co ułatwi montaż poręczy.
3. Pomiędzy wózkiem a ramą znajdują się cztery przekładki dystansowe, chroniące koła przed uszkodzeniem w czasie transportu. Znajdują się one w czterech miejscach, po dwie na każdą stronę, utrzymywane przez czarną taśmę samoprzylepną. Przed rozpoczęciem korzystania z reformera, należy je usunąć (Zdjęcie A).

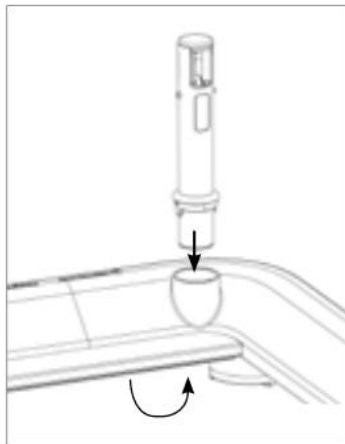


Zdjęcie A

4. Otwórz pudełko z akcesoriami i upewnij się, że reformer stoi stabilnie na płaskim podłożu.

B. MONTAŻ SŁUPKÓW

1. Włóż słupki do otworów znajdujących się na rogach ramy reformera (Rysunek B).



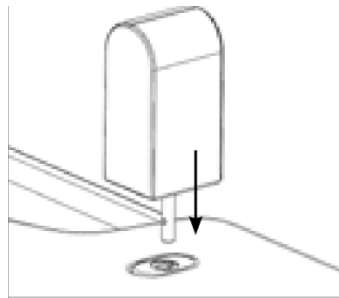
Rysunek B

2. Zamocuj je, dokręcając od dołu śrubę (od spodu otworów).

3. Znajdź linki wychodzące z przedniej strony wózka. Na końcach linek znajdują się pętle, które ułatwiają przeciągnięcie linek przez otwory w słupkach. Przeprowadź je przez otwory w słupkach, zaczynając od dolnego otworu, na zewnątrz i z powrotem przez górny otwór. Po przeciągnięciu linek przez otwory usuń pętle.

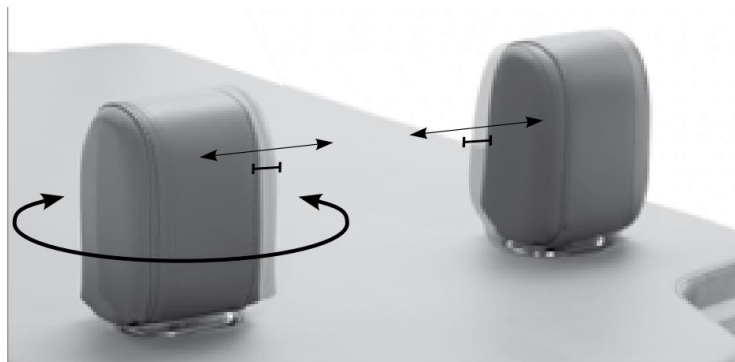
C. MONTAŻ OPARC RAMION

1. Umieść pręt (znajdujący się w u dołu każdego oparcia) w dopasowany otwór na wózku (Rysunek C).



Rysunek C

2. Oparcia mogą być obracane, aby dopasować je do użytkowników o wąskich lub szerokich ramionach (Zdjęcie Cb).



Zdjęcie Cb

D. MONTAŻ PORĘCZY

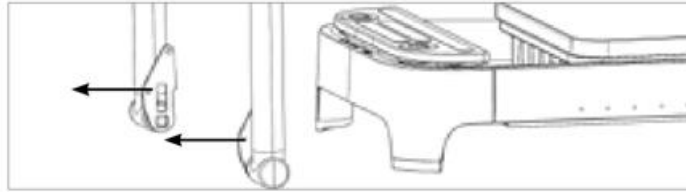
UWAGA! Nie kładź Reformera na boku podczas montażu poręczy.

WAŻNE: Przed montażem poręczy obejrzyj film na stronie www.pilates.com/a2footbar.

Cały proces instalacji Allegro 2 Reformer jest prosty, jednak montaż poręczy jest jego najbardziej złożoną częścią i musi zostać wykonana prawidłowo.

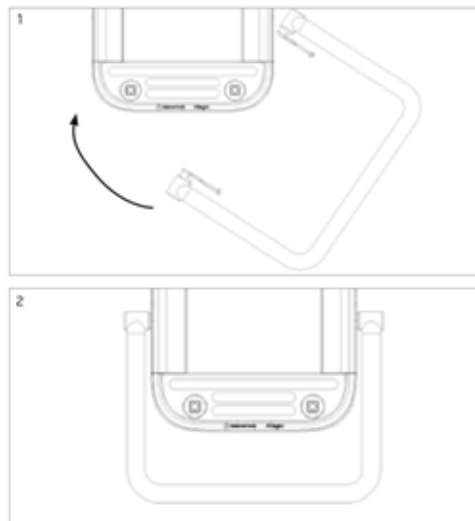
WAŻNE: Aby ułatwić sobie montaż poręczy, warto najpierw przeczytać całość poniższej instrukcji. Czytanie i montowanie w tym samym czasie może okazać się kłopotliwe.

1. Wyjmij blokady z pozycji „przechowywania” i pozwól im swobodnie zwisać (spójrz na Rysunek F).
Informacja: blokady poręczy służą do przechowywania reformera w pozycji stojącej z opcjonalnym zestawem kółek Allegro 2.
2. Odepnij sprężyny i przesunąć wózek do końca reformera.
3. Upewnij się, że wskaźnik (indicator tab, spójrz na Rysunek H) znajduje się w tym samym położeniu po obu stronach ramy.
4. Wysuń pudełko spod reformera i wyjmij z niego poręcz. Przenieś ją w miejsce montażu i ustaw tak, aby zakrzywiona krawędź metalowych części poręczy była skierowaną w przeciwną stronę niż reformer (Rysunek D).

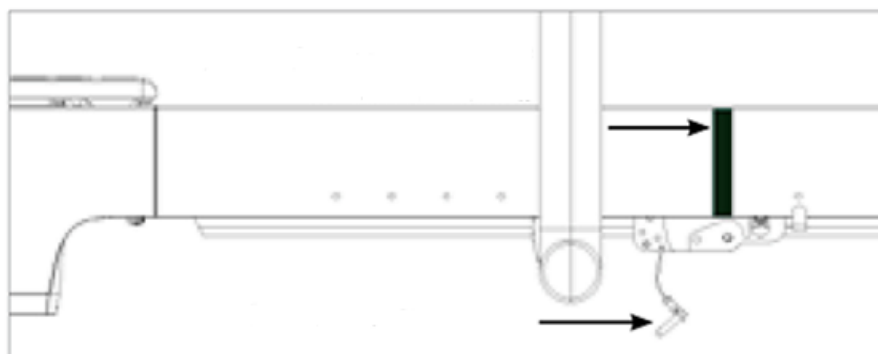


Rysunek D

5. Połóż poręcz na podłodze i manewruj nią tak, aby objęła koniec ramy a wsporniki znalazły się pod ramą reformera (Rysunek E). Stojąc przy krótszej krawędzi ramy unieś poręcz i ustaw ją tak, jak na Rysunku F. Ponownie upewnij się, że blokady zwisają swobodnie.

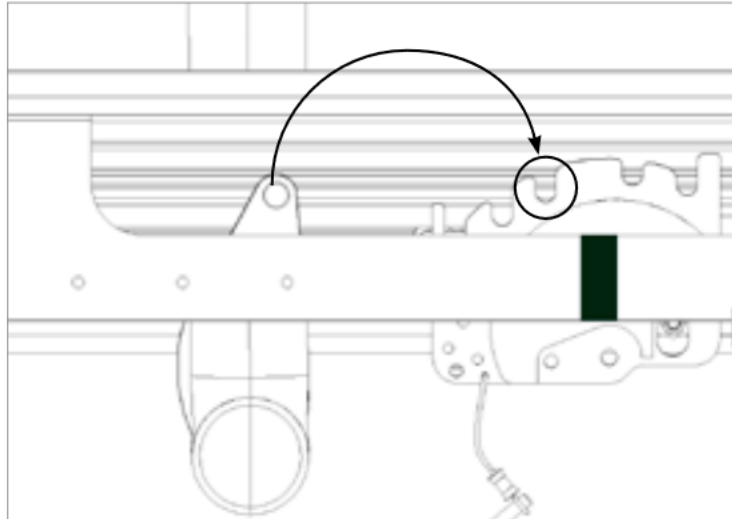


Rysunek E



Rysunek F

6. Zwróć uwagę na taśmę samoprzylepną po obu stronach ramy reformera. Wejdź do środka ramy reformera i unieś poręcz pionowo tak, aby metalowe części wsunęły się w szyny w ramie. Ostrożnie przesuń poręcz do przodu reformera i zatrzymaj w miejscu zaznaczonym taśmą samoprzylepną (Rysunek F). Następnie opuść poręcz, wsuwając ją w mechanizm, zgodnie z Rysunkiem G (nie nachylaj poręczy).



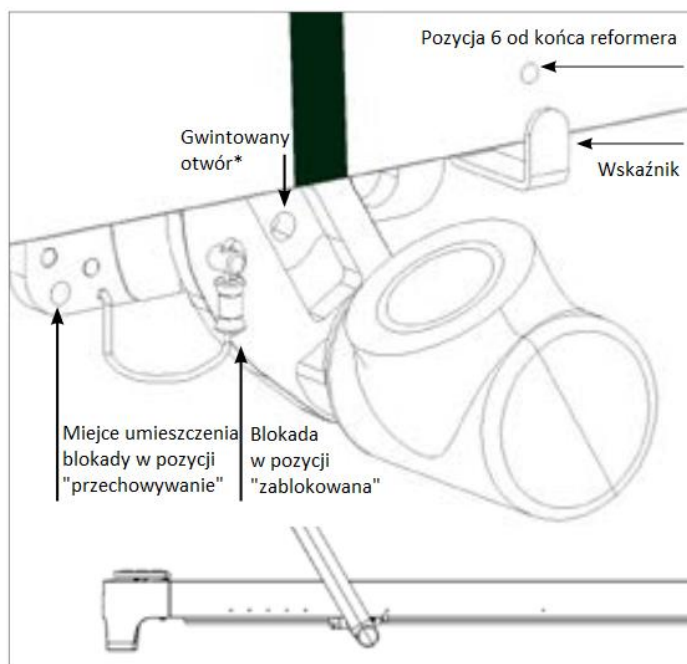
Rysunek G

UWAGA: Może się okazać, że podczas przesuwania do przodu poręcz zaczepi się o szyny i zablokuje. Przesuwanie poręczy z boku na bok (nie w górę i w dół) powinno ją odblokować i umożliwić dalsze swobodne przemieszczanie.

Rysunek G pokazuje przekrój ramy reformera i pozwala zrozumieć co faktycznie dzieje się wewnątrz ramy podczas opisanych w tym kroku działań.

7. Jeśli poręcz została prawidłowo zamontowana i zablokowana, powinieneś być w stanie ją pochylić do kąta 45°. Przy takim ustawieniu po obu stronach reformera przez szczeliny będą widoczne gwintowane otwory* (Rysunek H). Wisząc do tej pory swobodnie blokadę po jednej stronie reformera umieść w otworze w pozycji „zablokowana”, jak pokazany na Rysunku H. W ten sposób zablokujesz poręcz w tej pozycji.

WSKAZÓWKA: Należy delikatnie unieść poręcz, aby wyrównać otwory w metalowych częściach poręczy i mechanizmie przesuwnym i łatwo umieścić w nich blokadę.



Rysunek H

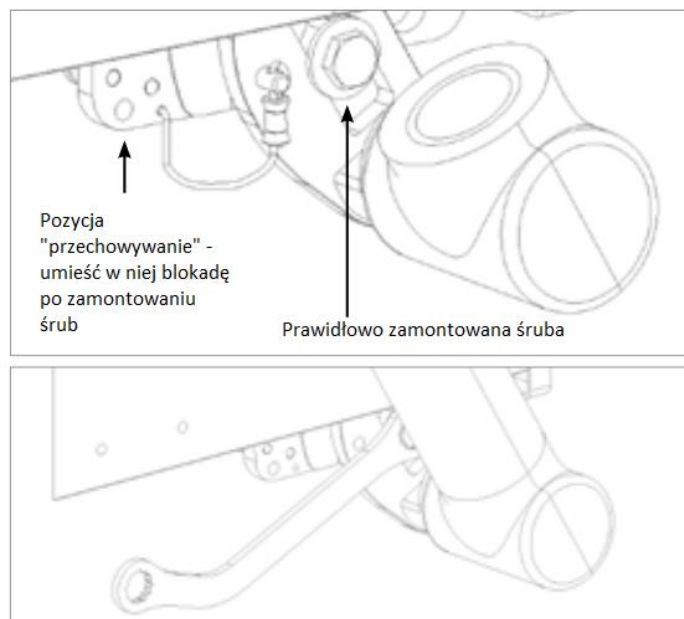
UWAGA: Po zablokowaniu poręczy, warto unieść i postawić na stabilnym podłożu przód reformera. Ułatwi to wykonanie kolejnych kroków.

8. Z woreczka na akcesoria wyjmij śrubę, podkładkę i kwadratową nakrętkę (Rysunek I) i zmontuj je.



Rysunek I

9. Ważne jest to, aby śruba była montowana po tej stronie reformera, gdy poręcz nie jest zablokowana.
10. Umieść śrubę z podkładką i kwadratową nakrętką, tak jak pokazano na Rysunku J. Kwadratową nakrętkę musisz dopasować do prostokątnego otworu, a następnie mocno dokręcić śrubę dłońmi.



Rysunek J

Podczas ręcznego dokręcania śruby należy unosić i potrząsać lekko poręczą. Możesz użyć do tego drugiej ręki, ramienia lub poprosić o pomoc drugą osobę, aby poruszał poręczą w górę i w dół, umożliwiając prawidłowe dokręcenie śruby palcami.

Śruba powinna z łatwością obracać się, aż do momentu całkowitego dokręcenia. Podkładka będzie mogła się obracać, nawet gdy śruba będzie mocno dokręcona. NIE używaj klucza, dopóki nie dokręcisz całkowicie śruby ręcznie.

Po mocnym dokręceniu śruby palcami, użyj klucza (dłuższego ramienia) dołączonego do zestawu. Należy uważać, aby nie dokręcić śruby zbyt mocno.

11. Po montażu pierwszej śruby, wyciągnij blokadę poręczy, która utrzymywała ją w miejscu, po drugiej stronie reformera i zamontuj tam śrubę z podkładką i kwadratową nakrętką, powtarzając wszystkie czynności.
12. Po zamontowaniu obydwu śrub, umieść blokady w pozycji „przechowywanie”. Możesz teraz również usunąć taśmę samoprzylepną z ramy. Poręcz jest gotowa do użycia.

E. MONTAŻ KOŁNIERZY SPRĘŻYN

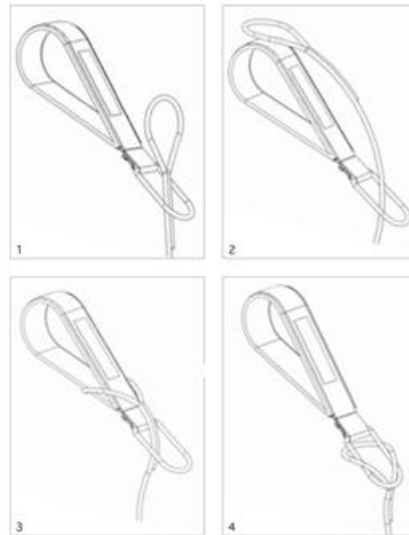
Sprężyny Balanced Body są wstępnie zamontowane. Aby zainstalować kołnierzyk sprężyny, należy odłączyć sprężynę od ramy reformera. Następnie, dzięki szczelinie, wsuń kołnierz na sprężynę (Rysunek K). Obróć i pociągnij kołnierz, aby go zablokować.



Rysunek K

F. MOCOWANIE PĘTLI DO LINEK

Linki w reformerze Allegro 2 są fabrycznie zamontowane. Aby zamocować na ich końcach uchwyty, wystarczy przeprowadzić koniec linki przez pętlę mocującą w uchwycie, a następnie przez pętlę linki przeciągnąć cały uchwyt i mocno pociągnąć, jak pokazano na Rysunku L.



Rysunek L

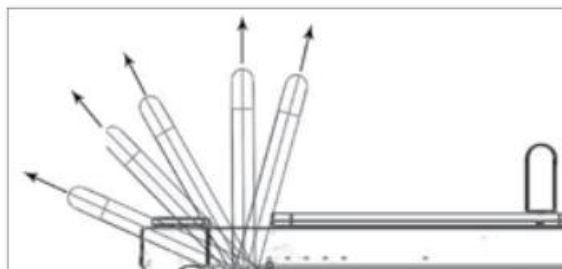
II. KORZYSTANIE Z PORĘCZY EASYSET

REGULACJA PORĘCZY I DOPASOWANIE JEJ POZYCJI

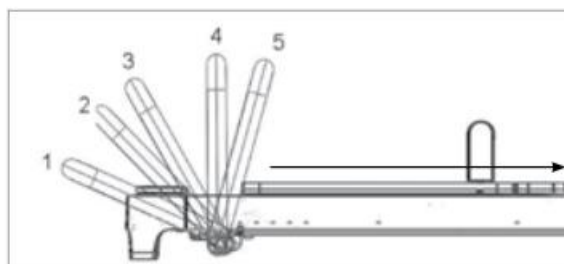
Aby zmienić kąt nachylenia poręczy, wypnij ją z mechanizmu, unosząc ją i przesuając w kierunkach wskazanych na Rysunku M. Podczas zmiany kąta nachylenia poręczy, należy ją unieść rękami lub stopami (konieczne może być użycie obu rąk lub stóp). Unikaj szarpania poręczy. Następnie przesun i ustaw ją w pożądanej pozycji. Na Rysunku N pokazane zostały dostępne pozycje dla poręczy Allegro 2.

UWAGA! W przypadku zamontowania platformy Jumpboard należy ustawić poręcz w pozycji 1. Pozycja 5 pozwala na przesuwanie poręczy na całej długości ramy.

WAŻNA WSKAZÓWKA: Przed użyciem upewnij się, że poręcz jest odpowiednio zamocowana i zablokowana w wybranej pozycji. Możesz mocniej potrząsnąć poręczą, aby sprawdzić czy się nie przesuwa i jest bezpiecznie zamocowana. Nie unieś poręczy podczas ćwiczeń, ponieważ może to spowodować nieoczekiwane wypięcie z mechanizmu i przesunięcie się poręczy.



Rysunek M



Rysunek N

III. REGULACJA SYSTEMU LINEK SOFT TOUCH ORAZ ZAGŁÓWKA

REGULACJA LINEK:

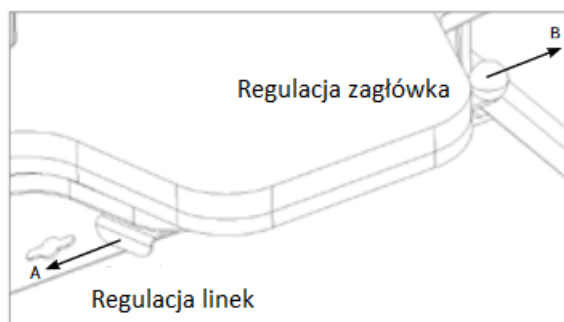
Zwróć uwagę na strzałkę A na Rysunku O. Pociągnij dźwignię, odciągając ją od zagłówek (nie naciskaj w dół). Linki automatycznie zostaną wciągnięte do wnętrza wózka (skrócą się). Aby je wydłużyć, należy je pociągnąć. Po osiągnięciu żądanej długości linek, zwolnij dźwignię, aby je zablokować.

WAŻNE: Nie korzystaj z reformera, gdy dźwignia jest wyciągnięta, czyli ustawiona w pozycji umożliwiającej regulację długości linek. Może to spowodować uszkodzenie reformera.

REGULACJA ZAGŁÓWKA:

Zwróć uwagę na strzałkę B na Rysunku O. Pociągnij dźwignię odciągając ją od zagłówek (nie naciskaj w dół), a następnie zmień pozycję zagłówek do żądanej wysokości (niskiej, średniej lub wysokiej). Po zwolnieniu dźwigni zagłówek zablokuje się w wybranej pozycji.

WAŻNE: Zagłówek jest zaprojektowany w taki sposób, że może przyjąć całą masę ciała **WYŁĄCZNIE** w pozycji niskiej (płaskiej).



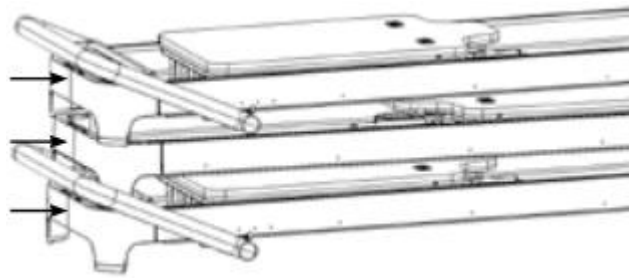
Rysunek O

IV. PRZECHOWYWANIE

PRZECHOWYWANIE W POZYCJI POZIOMEJ

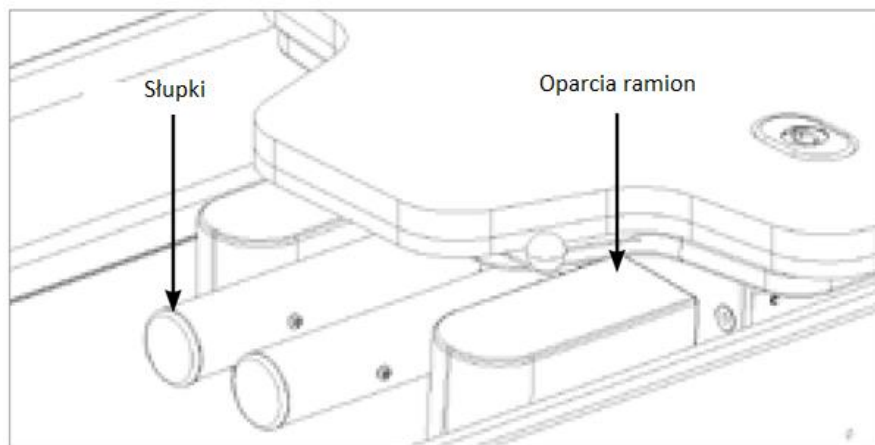
Do układania reformerów jeden na drugim niezbędna jest współpraca dwóch osób. Allegro 2 muszą być układane na sobie na przemian – przednią część reformera ułóż na tylnej części ramy reformera znajdującego się poniżej itd., tak jak pokazano na Rysunku P. Nogi reformera powinny opierać się odpowiednio na drewnianej platformie reformera lub odlewanej ramie.

Jeśli posiadasz standardową wersję Allegro 2, możesz przechowywać w ten sposób do 5 reformerów. Jeśli posiadasz reformery z nóżkami, możesz ustawić tak jedynie 3 reformery. Nie mogą być w ten sposób przechowywane reformery z wieżą.



Rysunek P

Podczas przechowywania reformerów jeden na drugim, należy zdemontować oparcia ramion oraz słupki, które mogą zostać schowane pod wózkiem, jak na Rysunku Q.



Rysunek Q

PRZECHOWYWANIE W POZYCJI PIONOWEJ (wymagany zestaw kółek)

Do przechowywania Allegro 2 w pozycji pionowej wymagane jest zamontowanie opcjonalnych kół transportowych. NIE stawiaj Allegro2 na tylnej części maszyny, jeśli nie zostały zamontowane kółka.

V. BEZPIECZEŃSTWO I KONSERWACJA

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Aby zmniejszyć ryzyko urazów lub zniszczenia sprzętu, przed rozpoczęciem korzystania z Allegro 2 przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje i poniższe informacje o środkach ostrożności:

- Korzystaj z Allegro 2 zgodnie z instrukcją oraz wskazówkami w filmach.
- Informuj wszystkich użytkowników Allegro 2 o niezbędnych środkach ostrożności przed rozpoczęciem pracy z reformerem.
- Korzystaj z Allegro 2 tylko na płaskiej, stabilnej powierzchni.
- Utrzymuj ręce i nogi w bezpiecznej odległości od wszystkich ruchomych części.
- Kiedy reformer nie jest używany, upewnij się, że co najmniej dwie sprężyny są zamocowane do wózka i do systemu mocowania sprężyn.

- Utrzymuj dzieci poniżej 12 roku życia oraz zwierzęta z dala od Allegro 2.
- Jeśli w czasie ćwiczeń poczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast je przerwij.
- Nie stawaj na poręczy.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na reformerze, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Nie stawaj na tylnej części ramy Allegro 2, jeśli nie jest zamontowany opcjonalny zestaw kółek.

KONSERWACJA

- W zależności od częstotliwości użytkowania, sprężyny powinny być wymieniane co roku do dwóch lat od zamontowania (3000 godzin). Wymień natychmiast każdą sprężynę, na której zauważysz załamanie, zagięcie lub zbyt szerokie odstępy w czasie spoczynku.
- Jeśli linki wymagają wymiany, zapoznaj się z instrukcjami na spodzie wózka. Reformer będzie musiał być ustawiony na boku (podłóż pod niego matę do ćwiczeń, aby nie uszkodzić powierzchni ramy) lub postawiony pionowo na tylnej części jeśli są zamocowane opcjonalne kółka.
- Usuwać włosy i inne zanieczyszczenia z kółek i ich osi. Zanieczyszczenia mogą wpływać na szybsze zużywanie się kółek. Jeśli słyszysz hałas z łożysk, wymień je.
- Naprawiaj wszelkie uszkodzenia tapicerki, używając do tego zestawu naprawczego do tapicerek, dostępnego w każdym sklepie z częściami samochodowymi lub zlecaj naprawę lokalnym specjalistom.
- Skontaktuj się z Balanced Body Polska w sprawie wyboru koloru i rodzaju tapicerki lub jej wymiany.
- Sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby oraz nakrętki. Uzupelnij brakujące śruby, blokady lub inne niezbędne części.
- Sprawdzaj śruby mocujące poręcz co miesiąc, aby upewnić się, że są mocno dokręcone i bezpieczne.

CZYSZCZENIE

Po każdym użyciu przetrzyj ramę, tapicerkę wózka, zagłówek, poręcz i oparcia ramion miękką ściereczką oraz mieszanką wody i łagodnego mydła. Utrzymuj czyste szyny oraz kółka wózka. Chroń przed kurzem i brudem linki oraz sprężyny. Bawełniane pętle można prać w pralce i powiesić do wyschnięcia.

UWAGA! NIE WOLNO SMAROWAĆ I NATŁUSZCZAĆ ŻADNYCH CZĘŚCI ALLEGRO 2, W TYM PORĘCZY, WÓZKA, KÓŁ I SZYN. Nałożenie smaru lub natłuszczacza może spowodować, że elementy nie zablokują się w wymaganych sytuacjach, przez co używanie reformera może stać się niebezpieczne.

W razie dodatkowych pytań, skontaktuj się z pomocą techniczną Balanced Body.

Montaż wieży Allegro® 2 Reformer ALLEGRO® 2 Reformer with Tower



LISTA CZĘŚCI

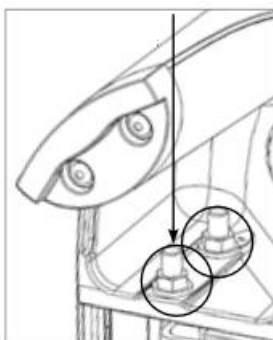
Nazwa	Kod	Ilość
Rama wieży	617-061	1
Wsporniki wieży (1 para)	950-171	1
Dolne mocowanie sprężyn (1 para)	950-170	1
Ruchomy boczny drążek (PTB)	617-064	1
Blokady (T-pins)	GEN9892	2
Pętle pojedyncze SoftTouch (1 para)	101-033	1
Drewniany drążek Roll Down Bar	701-010	1

Odbojnik kwadratowy	206-002	3
Sprężyny		
Długa żółta sprężyna	SPR9006	2
Długa fioletowa sprężyna	SPR9461	2
Krótką żółta sprężyna	SPR9002	2
Krótką niebieska sprężyna	SPR9004	2
Pasek bezpieczeństwa z karabińczykiem	210-023	1
Narzędzia		
Klucz	617-060	1

I. DEMONTAŻ PRZEDNIEJ CZĘŚCI RAMY

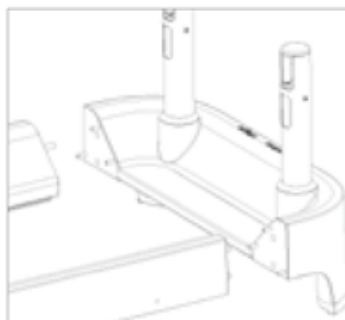
WAŻNE: Do wykonania tej czynności należy zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.

1. Podnieś przedni koniec ramy reformera (tę ze słupkami utrzymującymi linki) i umieść pod ramą Sitting Box lub inny solidny przedmiot, tak aby koniec reformera był uniesiony nad ziemią. Zapewni to wsparcie reformera po zdemontowaniu przedniej części ramy.
2. Odkręć dwie nakrętki w przedniej części ramy dołączonym do zestawu kluczem i wyjmij śruby (Rysunek A).



Rysunek A (przekrój)

3. To samo zrób z drugiej strony.
4. Złap za słupek i nóżkę reformera i pociągnij przednią część ramy (Rysunek B). WSKAZÓWKA: Czynność ta może wymagać użycia siły. Lekkie potrząśnięcie przedniej części ramy z boku na bok, może ułatwić demontaż.

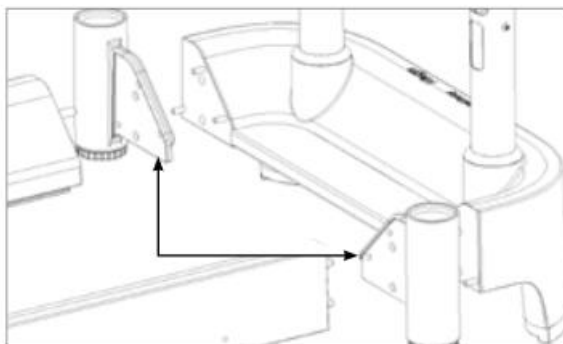


Rysunek B

5. Usuń dwa czarne odbojniki znajdujące się w pobliżu otworów na śruby. Jeśli Twój reformer ich nie posiada, przejdź do kolejnego kroku.

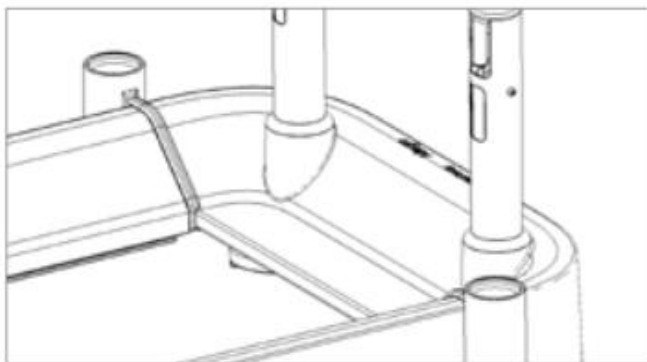
II. MONTAŻ WSPORNIKÓW WIEŻY

1. Znajdź wsporniki wieży (na czas transportu są przymocowane do wieży) i wyrównaj ich otwory ze śrubami znajdującymi się na końcach ramy. Następnie dopasuj przednią część ramy, tak aby wsporniki znalazły się pomiędzy końcami ramy, a jej przednią częścią, która została wcześniej zdemontowana (Rysunek C).



Rysunek C

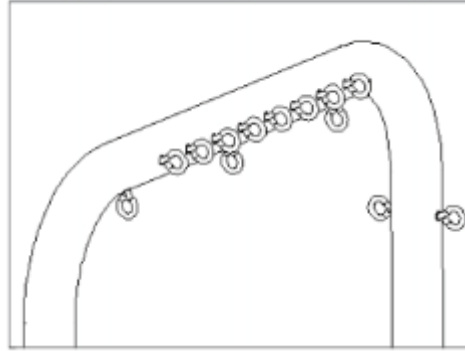
2. Ponownie umieść na miejscu śruby usunięte w kroku I, łączące przednią część ramy z reformerem, i lekko wkręć nakrętki (nie dokręcając ich do końca). Wspornik powinien być zamontowany, jak na Rysunku D.



Rysunek D

III. MONTAŻ RAMY WIEŻY

1. Umieść ramę wieży we wspornikach zamontowanych w ramie reformera. Śruby oczkowe do zamocowania sprężyn na górze wieży powinny być skierowane w stronę przeciwną do reformera (Rysunek E).
2. Dokręć śruby od spodu wsporników, aby zabezpieczyć wieżę i wyrównać ją. Na końcu dokręć cztery nakrętki śrub łączących przednią część ramy z reformerem.



Rysunek E

IV. MONTAŻ ODBOJNIKÓW WÓZKA

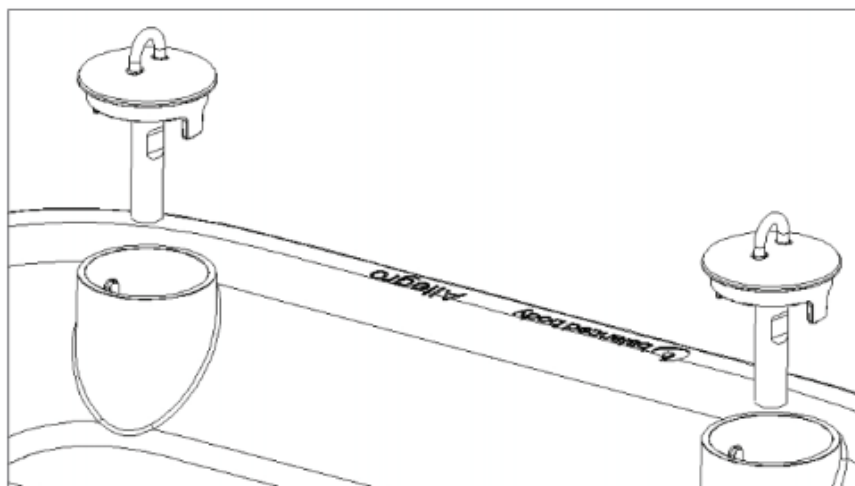
1. Jeśli demontowałeś odbojniki zgodnie ze wskazówkami w kroku I., należy teraz zamontować je z powrotem, jak pokazano na Rysunku F. Wciśnij je mocno, aby mocno przylegały. Jeśli Twój reformer ich nie posiada, pomiń ten krok.



Rysunek F

V. MONTAŻ DOLNEGO MOCOWANIA SPRĘŻYN

1. Jeśli jest taka potrzeba, usuń zamocowane do tej pory słupki utrzymujące linki. Włóż mocowania sprężyn w otwory (Rysunek G). Upewnij się, że śruby od spodu zaczepiły o mocowania sprężyn, a następnie dokręć je ręcznie.



Rysunek G

VI. MONTAŻ BOCZNEGO RUCHOMEGO DRAŻKA (PTB)

1. Użyj dołączonych do zestawu blokad (T-pins) do przymocowania systemu bocznego drążka, jak na Rysunku H. Wciśnij przycisk na blokadzie (T-pin) i włóż go od zewnątrz w otwór w ramie oraz otwór w systemie mocowania drążka.



Rysunek H

VII. KORZYSTANIE Z PASKA BEZPIECZEŃSTWA

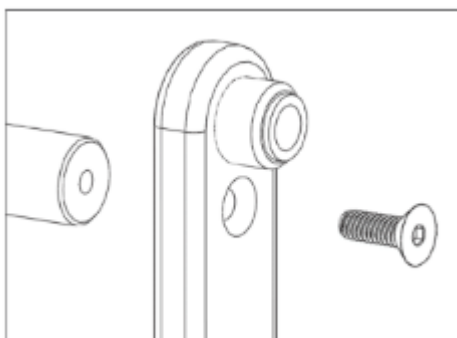
1. Pasek bezpieczeństwa stosowany jest jedynie podczas ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem, z wykorzystaniem dolnego mocowania sprężyn. Ćwiczenia te mogą być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora.
2. Prawidłowo zamontowany pasek bezpieczeństwa powinien wyglądać jak na zdjęciu. Pasek posiada liczne pętle, dzięki którym można elastycznie dopasować moment zatrzymania drążka.



WAŻNE: Gdy system boczego drążka nie jest używany, można użyć paska bezpieczeństwa wyposażonego w rzepy, aby przymocować drążek pionowo do ramy wieży.

VIII. OPCJONALNY ŁĄCZNIK SYSTEMU BOCZNEGO DRAŻKA

1. Poprzeczny łącznik można zamówić osobno. Aby go zamontować, należy wyciągnąć blokady z ramy wieży i zdemontować system boczego drążka, a następnie umieścić dołączone do zestawu śruby w otwory, jak na Rysunku I. To samo powtórz po drugiej stronie i ponownie zamontuj system boczego drążka do wieży przy pomocy blokad (T-pins).



Rysunek I

IX. OPCJONALNA MATA

1. Aby zamontować matę na ramie reformera, odłącz sprężyny i przesunąć wózek do jego przedniej części. Umieść matę (tapicerowaną stroną do góry) w ramie i wsuń drewniany „język” maty pod stałą drewnianą platformę.

X. BEZPIECZEŃSTWO I KONSERWACJA

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Aby zmniejszyć ryzyko urazów lub zniszczenia sprzętu, przed rozpoczęciem korzystania z reformera Allegro 2 z wieżą przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje i poniższe informacje o środkach ostrożności:

- Korzystaj z Allegro 2 Tower zgodnie z instrukcją oraz wskazówkami w filmach.
- Informuj wszystkich użytkowników Allegro 2 Tower o niezbędnych środkach ostrożności przed rozpoczęciem pracy na reformerze.
- Korzystaj z Allegro 2 Tower tylko na płaskiej, stabilnej powierzchni.
- Utrzymuj ręce i nogi w bezpiecznej odległości od wszystkich ruchomych części.
- Kiedy reformer nie jest używany, upewnij się, że co najmniej dwie sprężyny są zamocowane do wózka i do systemu mocowania sprężyn, zaś system ruchomego boczego drążka (PTB) jest właściwie zabezpieczony lub zdemontowany.
- Utrzymuj dzieci poniżej 12 roku życia oraz zwierzęta z dala od Allegro 2 Tower.
- Jeśli w czasie ćwiczeń poczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast je przerwij.
- Nie stawaj na poręczy.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na reformerze, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

KONSERWACJA

- W zależności od częstotliwości użytkowania, sprężyny powinny być wymieniane co roku do dwóch lat od zamontowania (3000 godzin). Wymień natychmiast każdą sprężynę, na której zauważysz załamanie, zagięcie lub zbyt szerokie odstępy w czasie spoczynku.
- Usuwać włosy i inne zanieczyszczenia z kółek i ich osi. Zanieczyszczenia mogą wpływać na szybsze zużywanie się kółek. Jeśli słyszysz hałas z łożysk, wymień je. W przeciwnym razie nie jest wymagana żadna konserwacja łożysk.
- Naprawiaj wszelkie uszkodzenia tapicerki, używając do tego zestawu naprawczego do tapicerek, dostępnego w każdym sklepie z częściami samochodowymi lub zlecaj naprawę lokalnym specjalistom.
- Skontaktuj się z Balanced Body Polska w sprawie wyboru koloru i rodzaju tapicerki lub jej wymiany.
- Sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby oraz nakrętki. Uzupelnij brakujące śruby, blokady lub inne niezbędne części.
- Sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby co miesiąc, aby upewnić się, że są mocno zamocowane i bezpieczne.

CZYSZCZENIE

Po każdym użyciu przetrzyj ramę i wieżę, tapicerkę wózka, zagłówek, poręcz i oparcia ramion miękką ściereczką oraz mieszanką wody i łagodnego mydła. Utrzymuj czyste szyny, kółka wózka oraz system bocznego drążka. Chronić przed kurzem i brudem linki oraz sprężyny. Bawełniane pętle można prać w pralce i powiesić do wyschnięcia.

UWAGA! NIE WOLNO SMAROWAĆ I NATŁUSZCZAĆ ŻADNYCH CZĘŚCI ALLEGRO 2, W TYM PORĘCZY, WÓZKA, KÓŁ I SZYN. Nałożenie smaru lub natłuszczacza może spowodować, że elementy nie zablokują się w wymaganych sytuacjach, przez co używanie reformera może stać się niebezpieczne.

W razie dodatkowych pytań, skontaktuj się z pomocą techniczną Balanced Body.