

Instrukcja użytkowania

Allegro® 1 Reformer Balanced Body®

Allegro® 1 Tower System Balanced Body®



ALLEGRO® 1 REFORMER I ALLEGRO® 1 TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Allegro® 1 Reformer i Allegro® 1 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.

WSTĘP

System Allegro został zaprojektowany tak, aby połączyć w sobie elementy reformera z wieżą (Half Trapeze) w jeden kompaktowy i przenośny sprzęt do pilatesu. Wieżę Allegro można zamontować na każdym reformerze Allegro, co umożliwi wykonywanie dodatkowych ćwiczeń bez zwiększania powierzchni zajmowanej przez urządzenie. Poniższa instrukcja opisuje funkcje Allegro oraz Allegro z wieżą.

Balanced Body to światowy lider w produkcji sprzętu do pilatesu, edukacji oraz informacji. Studio Reformer Balanced Body to najlepiej sprzedający się reformer do pilatesu na świecie, a Allegro Reformer wyznacza nowe standardy w świecie pilatesu – w klubach fitness i gabinetach terapeutycznych.

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.

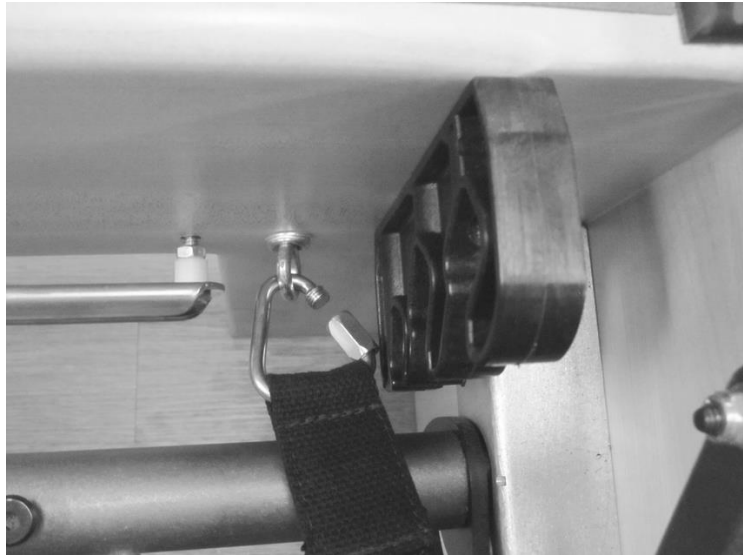


Zdjęcie 1

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, TJ. 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:

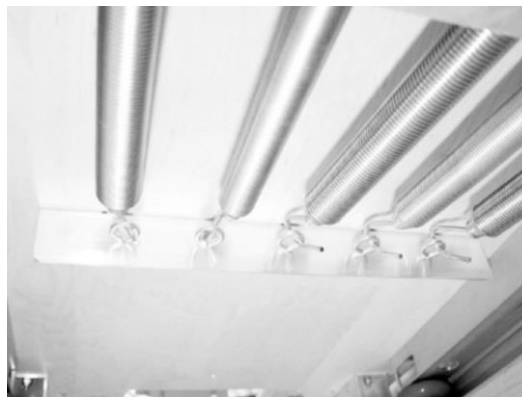
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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 skrzywienie 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 poręczny. 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 cadillaka lub wieży oraz drążka, nie do śrub oczkowych (Zdjęcie 7).

Zalecana jest obserwacja ćwiczącego w celu zachowania najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

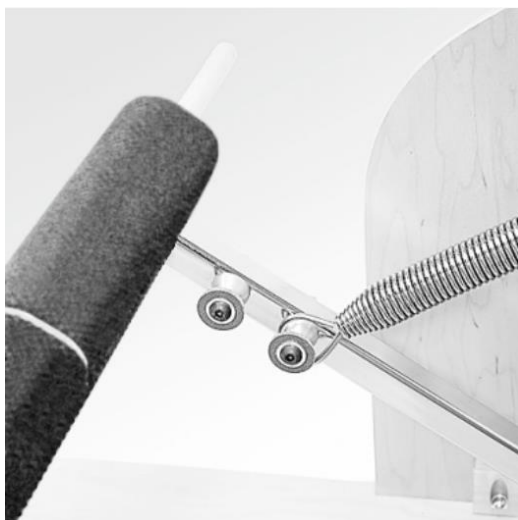
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

Schodzenie z krzesła. Podczas zsiadania z krzesła zwalniamy 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.

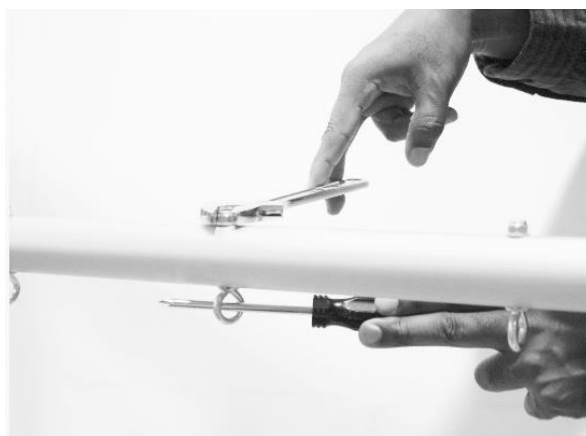
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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 bocznego drążka. Wysuń 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 załamań		✓	✓	
Kontrola zużycia karabińczyków/zaczepów			✓	
Dokręcanie śrub i nakrętek			✓	
Reformery				
Czyszczenie kół i szyn		✓		
Kontrola zaczepów 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® Reformer



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Poręcz Allegro 1	950-002	1
Śruby pasowane i podkładki	950-020	1 zestaw
Oparcie ramion (1 para)	950-228	1
Pokrętło blokujące oparcie ramion	616-400	2
Pokrętło do regulacji poręczy	GEN8000	2
Linka Soft Touch (1 para)	210-070	1
Podwójna pętla Soft Touch (1 para)	210-064	1
Słupek utrzymujący linki	950-225	2
Niebieska sprężyna	SPR9071	1
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Żółta sprężyna	SPR9241	1
Piankowa nakładka na platformę do stania	UPH7040	1
Zestaw do montażu:		
Śruba z łbem kulistym 1/4-20"	GEN9472	2
Podkładka dzielona	GEN9054	2
Wstępnie zmontowany wspornik transportowy z kółkiem	618-008	2
Narzędzia:		
Klucz imbusowy 5/16"	GEN9050	1
Klucz imbusowy 5/32"	GEN9282	1
Klucz Allegro	ALL0060	1

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI! PRZECZYTAJ UWAŻNIE

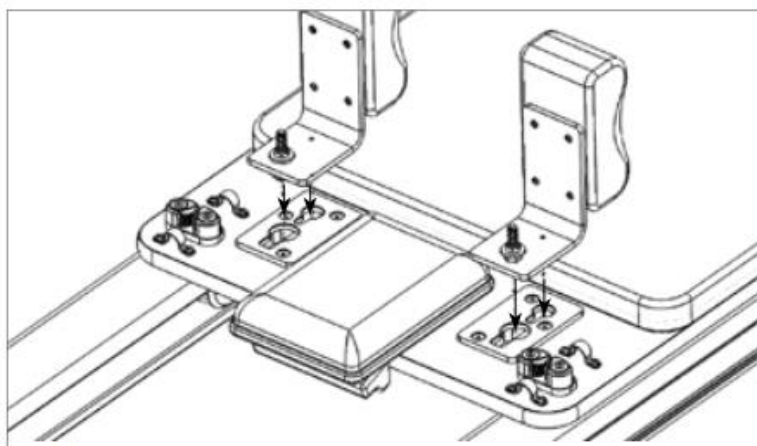
Aby zmniejszyć ryzyko urazów lub zniszczenia sprzętu, przed rozpoczęciem korzystania z Allegro przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje i poniższe informacje o środkach ostrożności:

- Przed rozpoczęciem korzystania z reformera Allegro zapoznaj się z wszystkimi poniższymi instrukcjami. Obejrzyj materiały wideo dotyczące konfiguracji oraz środków bezpieczeństwa przed użyciem Allegro. Korzystaj z reformera Allegro zgodnie z instrukcją oraz wskazówkami w materiałach wideo.
- 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.
- Jeśli w czasie ćwiczeń poczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast je przerwij.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na reformerze, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

MONTAŻ OPARĆ RAMION

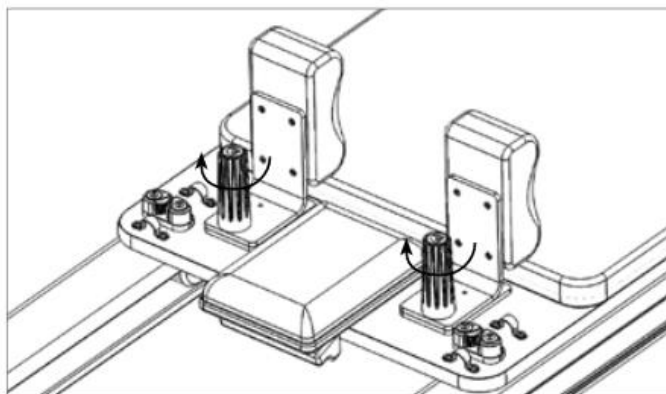
1. Dopasuj dwa kołki znajdujące się na spodzie oparć ramion do otworów w wózku. Następnie przesuń je w kierunku przeciwnym do wózka. Zobacz Rysunek A.

WAŻNE: Oparcia ramion można zamontować w dwóch pozycjach. Szerzej rozstawione oparcia ramion są odpowiednie dla użytkowników o szerszych ramionach. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ustawienie ze standardowej do większej szerokości.



Rysunek A

2. Przykręć czarne pokrętki do odsłoniętych śrub przy każdym oparciu ramion. Zobacz Rysunek B.

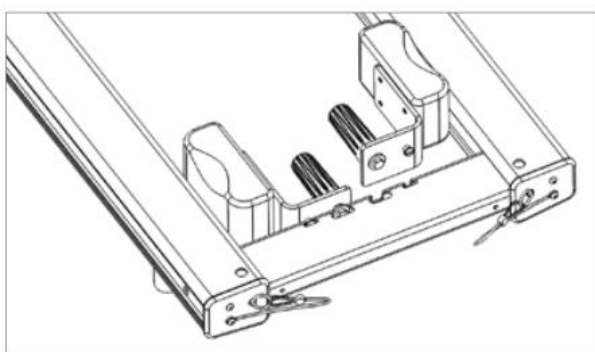


Rysunek B

Korzystanie z pokręteł blokujących pozycję oparc ramion:

Obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go dokręcić i zablokować oparcie w pozycji. Zbyt mocne dokręcenie pokręteł może uniemożliwić ich odkręcenie. Aby zdemontować oparcia ramion, należy 1-2 razy obrócić pokrętła w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie przesunąć oparcia w stronę wózka i je wyciągnąć.

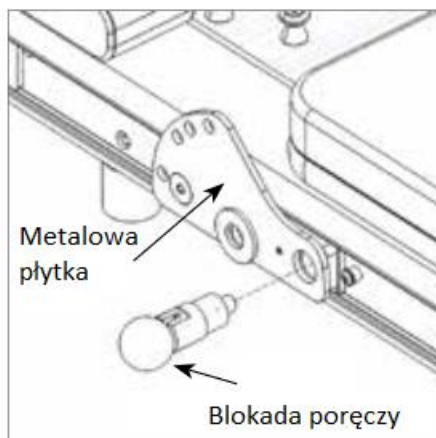
Rysunek C pokazuje miejsce odpowiednie do przechowywania oparc ramion - wykorzystaj otwory w przedniej części ramy reformera Allegro.



Rysunek C

INSTALACJA BLOKAD PORĘCZY

3. Wyrównaj duży gwintowany otwór w metalowej płytce z otworem w ramie reformera. Następnie umieść w otworze gwintowaną część blokady poręczy i obracaj nią do momentu, aż będzie całkowicie dokręcona. Patrz Rysunek D.



Rysunek D

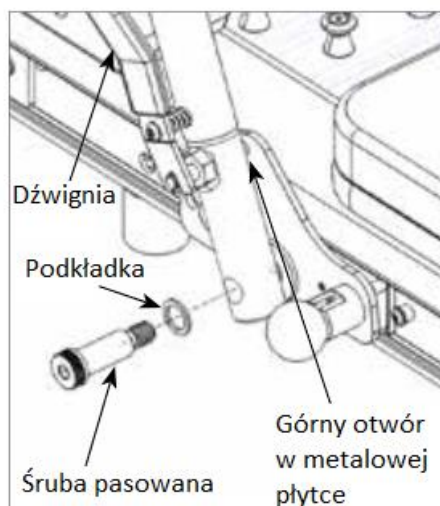
4. Powtórz czynności po drugiej stronie ramy. Dokręć mocniej obydwie blokady dołączonym do zestawu płaskim kluczem.

Aby zmienić położenie poręczy i ją przesunąć, należy odciągnąć gałki blokad od ramy (na zewnątrz powinien wysunąć się poprzeczny kołek) i obrócić je o 90°, aby zablokować wysunięty tłok. Po ustawieniu blokad w tej pozycji możliwe jest przesuwanie poręczy wzdłuż ramy reformera. Aby ponownie zablokować położenie poręczy, należy obrócić gałki blokad tak, żeby poprzeczny kołek tłoka „wskoczył” z powrotem w szczelinę i w otwór w ramie, mocno zabezpieczając poręcz w nowym miejscu.

WAŻNE: Upewnij się, że obydwie blokady są ustawione w tej samej poziomej pozycji (zablokowanej), aby przejść do kolejnego kroku.

MONTAŻ PORĘCZY

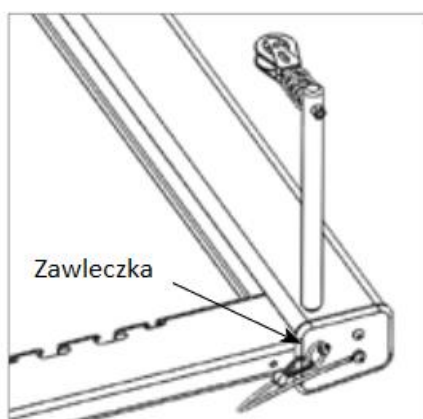
5. Unieś poręcz i ustaw ją w takiej pozycji, aby szew obicia poręczy skierowany był w przeciwną stronę niż wózek reformera.
6. Naciskając dźwignie poręczy, ustaw ją na zewnątrz metalowych płytek. Wyrównaj po obu stronach trzpienie poręczy z górnymi otworami w metalowych płytkach. Podtrzymując poręcz, zwolnij dźwignie tak, aby zaczepić poręcz. Upewnij się, że po obu stronach trzpienie zablokowały się w otworach w metalowych płytkach. Zobacz Rysunek E.
7. Lekko przesunij poręcz tak, aby duży otwór w dolnej części poręczy wyrównał się z otworem w metalowej płytce.
8. Wsuń śrubę pasowaną z podkładką przez duży otwór w dolnej części poręczy. Następnie dokręć jak najmocniej śrubę do metalowej płytki przy użyciu dużego klucza imbusowego. Powtórz z drugiej strony. Zobacz Rysunek E.



Rysunek E

MONTAŻ SŁUPKÓW UTRZYMUJĄCYCH LINKI

9. Usuń zawlecзки z ramy. Umieść słupki w otworach w górnej części ramy. Obracaj je tak, aby zamocowane na nich bloczki były ustawione równoległe do ramy, w kierunku poręczy. Zobacz Rysunek F.

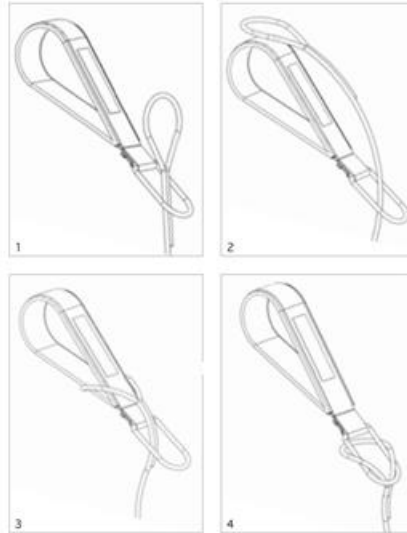


Rysunek F

10. Umieść z powrotem zawlecзки, aż do momentu, gdy metalowe kółko dotknie ramy. Konieczne może być lekkie potrząśnięcie, podniesienie lub obrócenie słupka, aby blokady wsunęły się całkowicie.

MOCOWANIE LINEK I PĘTLI

11. Aby zamocować linki, należy najpierw zahaczyć co najmniej jedną sprężynę wózka do ramy, blokując go. Rozwiń linki i rozdziel je.
12. Reformer Allegro wyposażony jest w bezpieczne linki Soft Touch, które nie posiadają karabińczyków do mocowania pętli. Wyeliminowano więc zagrożenie związane z uderzeniem lub zahaczeniem metalowego zaczepu o ramę reformera! Sposób mocowania pętli do linek został przedstawiony na Rysunku G.



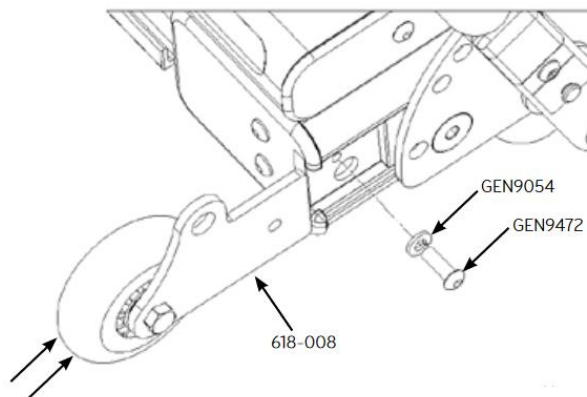
Rysunek G

13. Zahacz pętle o oparcia ramion. Przeciągnij drugi koniec każdej linki przez bloczek na słupku, a następnie poprowadź je z powrotem w kierunku wózka. Przewlecź je przez knagi szczękowe (blokady linek), które znajdują się na wózku i ustaw pożądaną długość linek. Upewnij się, że linki są przeprowadzone przez chromowane oczka (prowadnice) po obu stronach blokad. Zawsze przeciągaj linki zdecydowanym ruchem, aby zapewnić mocny zacisk blokad.

MONTAŻ WSPORNIKÓW KÓŁ TRANSPORTOWYCH

14. Przy pomocy klucza imbusowego 5/32" odkręć śrubę 1/4"-20 oraz podkładkę, które są przymocowane do ostatniego otworu w tylnej części ramy reformera, jak widać na Rysunku H. Następnie wsuń wstępnie zmontowany wspornik kółka transportowego w szynę reformera. Wyrównaj otwory we wsporniku z otworami w szynie. Przy pomocy klucza imbusowego 5/32" przykręć ponownie śrubę 1/4"-20 wraz z podkładką, mocując wspornik do ramy.

WAŻNE: Po zamontowaniu kółko powinno znajdować się po wewnętrznej stronie wsporników.



Rysunek H

15. Powtórz czynności po drugiej stronie reformera.

PRZECHOWYWANIE

PRZECHOWYWANIE W POZYCJI POZIOMEJ

Aby zobaczyć jak prawidłowo przechowywać reformery Allegro ułożone jeden na drugim, obejrzyj część filmu wideo dotyczącą konfiguracji i bezpieczeństwa „Setup and Safety” na DVD. Zaczep sprężyny, aby unieruchomić wózek. Ustaw poręcz w pozycji dolnej. Zdejmij oparcia ramion i przechowuj w przeznaczonym do tego miejscu w przedniej części ramy. Opuść zagłówek. Zdemontuj słupki i umieść je w otworach po bokach ramy. Umieść liny i pętle wewnątrz ramy Allegro, nie na wózku. Układaj reformery na przemian - przednią część reformera ułóż na tylnej części ramy reformera znajdującego się poniżej itd. Jeśli posiadasz standardową wersję Allegro, 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.

PRZECHOWYWANIE W POZYCJI PIONOWEJ

Kluczowe znaczenie dla postawienia Allegro w pozycji pionowej, jest ustawienie i zablokowanie poręczy we właściwej pozycji. Przesuń poręcz i zablokuj ją tak, aby znajdowała się jak najbliżej końcowej części ramy reformera. Podnieś ją i ustaw w najwyższej możliwej pozycji. Znajdując się z przedniej strony reformera, podnieś ramę do wysokości pasa. Następnie podnieś ją wyżej i ustaw w pionie. Użyj stopy, aby wspomóc sobie ustabilizowanie kółek reformera stawiając go w pionie. Reformer Allegro powinien stabilnie stać w pozycji pionowej, wspierając się na poręczy oraz kółkach transportowych. Zobacz Zdjęcie I.



Zdjęcie I

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

Po każdym użyciu przetrzyj ramę, tapicerkę wózka, zagłówek, poręcz i oparcia ramion miękką ściereczką oraz mieszanką wody i łagodnego mydła. Chroń przed kurzem i brudem szynę, kółka wózka, linki oraz sprężyny.

Regularnie czyść szynę, po której porusza się wózek, a raz w tygodniu zewnętrzną szynę służącą do zmiany pozycji poręczy. Bawełniane pętle można prać w pralce i powiesić do wyschnięcia.

NATŁUSZCZANIE

Zewnętrzna szyna służąca do zmiany pozycję poręczy może być natłuszczana suchym smarem silikonowym.

KONSERWACJA

Zapoznaj się z częścią „Bezpieczeństwo jest najważniejsze. Właściwa konserwacja i bezpieczne użytkowanie sprzętu do pilatesu.”

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

Montaż wieży Allegro® Reformer

Allegro® Reformer with Tower

Przed montażem upewnij się, że masz wszystkie części i komponenty z poniższej listy. Jeśli brakuje jakichkolwiek części, skontaktuj się z Balanced Body Polska.



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Wieża	618-024	1
System ruchomego bocznego drążka (PTB)	TRP0047	1
Blokady (T-pin)	GEN9892	2
Wspornik wieży, prawy	950-234	1
Wspornik wieży, lewy	950-235	1
Regulowany bloczek do linki	950-131	2
Niebieska sprężyna	SPR9004	2
Żółta sprężyna	SPR9002	2
Długa fioletowa sprężyna	SPR9461	2
Długa żółta sprężyna	SPR9006	2
Drewniany drążek Roll Down Bar	710-010	1
Pojedyncze pętle bawełniane (1 para)	101-005	1
Pasek bezpieczeństwa z karabińczykiem	210-023	1
Dolne mocowanie sprężyn (1 para)	950-236	1
Płyta DVD	DVD8205	1
Narzędzia:		
Klucz imbusowy 5/32", długi	212-001	1

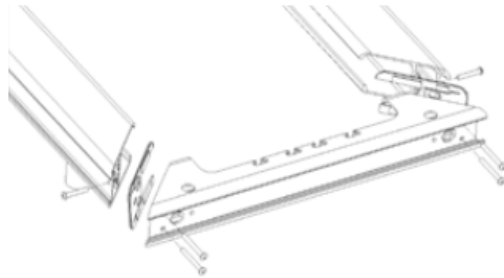
PRZYGOTOWANIE REFORMERA ALLEGRO

Jeśli zakupiłeś reformer Allegro 14" z zestawem nóżek, zalecamy ich zamontowanie przed rozpoczęciem instalacji wieży. Zdemontuj wszystkie linki i słupki. Jeśli Twój reformer Allegro został kupiony przed 1 lutego 2004 r., zdejmij wszystkie etykiety i podkładki po bokach. Możesz zamówić nowe etykiety bezpłatnie, kontaktując się z Balanced Body.

WAŻNE: PRZECZYTAJ PRZED MONTAŻEM

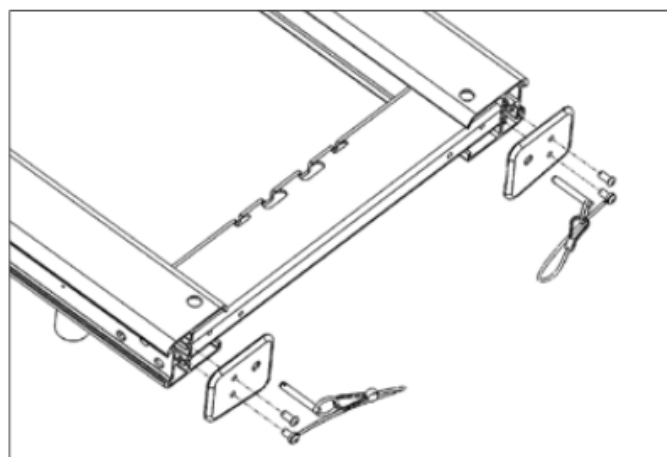
Jeśli masz oryginalną wersję Allegro z zaokrąglonymi rogami (numer seryjny niższy niż 36396), zastosuj się do tej instrukcji.

- a. Używając dołączonego do zestawu klucza imbusowego 5/32", poluzuj i wykręć 6 śrub (po 1 z każdej strony ramy reformera oraz 4 z przedniej strony ramy), które mocują przednią część ramy. Jeśli do reformera zamocowane są nóżki, najpierw usuń śruby mocujące je do przedniej części ramy. Zwróć uwagę na plastikowe podkładki i to, w którą stronę są skierowane i w jaki sposób są przymocowane.



- b. Zamontuj wsporniki wieży w sposób opisany w kroku 3 (poniżej). Nie dokręcaj śrub we wspornikach.
 - c. Zamontuj ponownie przednią część reformera, w tym plastikowe podkładki oraz śruby usunięte w kroku a. Dwie krótsze śruby powinny być przykręcone po bokach ramy, a cztery dłuższe z przedniej strony. Delikatnie przykręć każdą ze śrub, a następnie dokręć wszystkie, nie za mocno. Uważaj, aby ich nie przekręcić. Jeśli w swoim reformerze masz nóżki, również przykręć je z powrotem.
 - d. Ustaw wsporniki wieży tak, aby wyrównały się ze sobą otwory z tymi w bocznej części ramy, a następnie przykręć je w sposób opisany w kroku 4.
 - e. Postępuj zgodnie z poniższymi krokami od 6 do ostatniego.
-

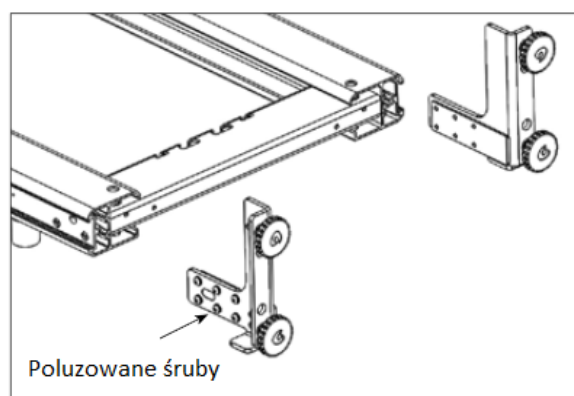
1. Używając klucza imbusowego 5/32" dołączonego do zestawu, usuń plastikowe zaślepki szyn oraz zawleczkę z przedniej części ramy Allegro. Będą musiały być ponownie zamontowane w tych samych miejscach, każda po tej samej stronie. Zapamiętaj więc, z której strony zostały zdemontowane podkładki i przechowaj je razem ze śrubami. Zobacz Rysunek A.



Rysunek A

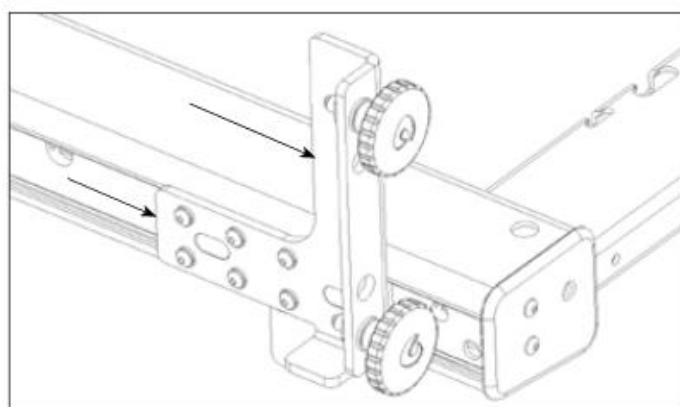
2. Montaż wsporników wieży

- a. Przy pomocy klucza 5/32" poluzuj wszystkie sześć śrub na każdym wsporniku, odkręcając każdą z nich o 1-2 obroty. Nie wyciągaj ich. Zobacz Rysunek B.
- b. Upewnij się, że wsporniki są ustawione tak, jak na Rysunku B. Spójrz na duże szare pokrętła i śruby jako punkty odniesienia. Następnie wsuń je w kanał w ramie.



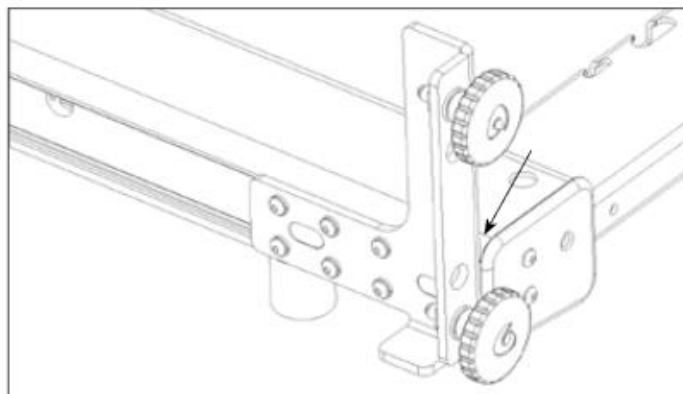
Rysunek B

3. Zamocuj z powrotem plastikowe zaślepki szyn – każdą z nich po tej samej stronie, na której znajdowały się przed demontażem. Zawleczki z pętelkami nie będą już potrzebne, więc możesz je odłożyć na bok razem ze słupkami podtrzymującymi linki. Zobacz Rysunek C.



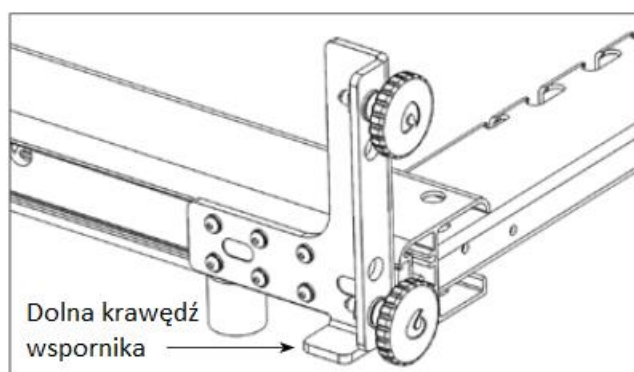
Rysunek C

4. Upewnij się, że wsporniki są wsunięte do końca, aż do plastikowych zaślepek. Przy pomocy klucza imbusowego 5/32" dokręć wszystkie 6 śrub na każdym wsporniku. Zobacz Rysunki C i D.



Rysunek D

5. Montaż ramy wieży na wspornikach
- Ustaw ramę wieży w ten sposób, aby duże otwory gwintowane były skierowane w przeciwną stronę niż wózek.
 - Unieś ramę wieży nad wsporniki, a następnie ustaw tak, aby oparła się na krawędziach u dołu wsporników. Zobacz Rysunek E.



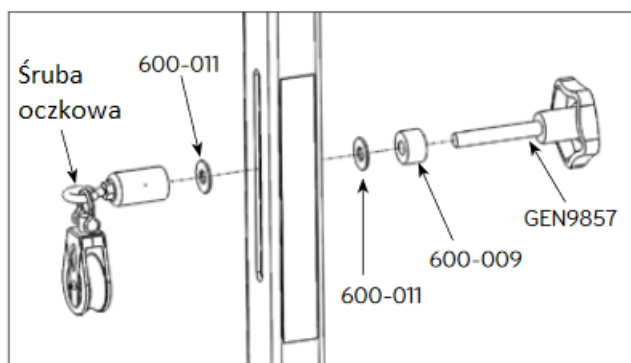
Rysunek E

- Dosuń ramę do wsporników, aż do wyrównania krawędzi.
- Przy pomocy innej osoby lub własnego ramienia, przytrzymaj ramę w miejscu, w pozycji pionowej i zacznij wkręcać cztery duże pokrętła w ramę wieży. Możliwe, że będziesz musiał poruszyć ramę wieży, aby dopasować pokrętło do otworu. Jeśli któreś z nich sprawia kłopot, spróbuj przykręcić pozostałe i wróć do niego na końcu.

WAŻNE: Początkowo wkręć wszystkie cztery pokrętła po 3-4 obroty, zanim zaczniesz je mocniej dokręcać. Najważniejsze jest to, aby rama wieży była ustawiona równolegle i przylegała do wsporników. Być może niezbędne będzie poruszenie/przesunięcie każdej ze stron wieży, aby je wyrównać i ustawić w jednej linii.

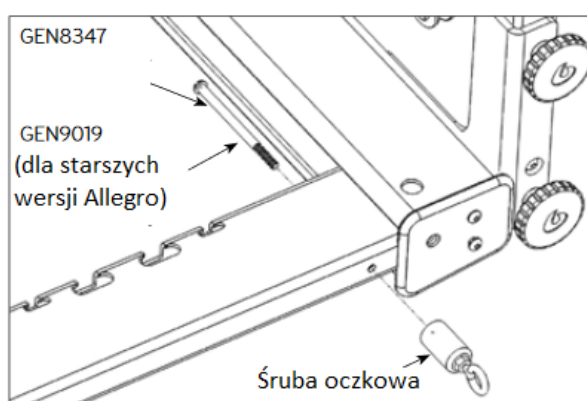
- Dokręć wszystkie cztery pokrętła.

- Po wewnętrznej stronie ramy wieży zamocuj regulowane bloczki, montując elementy tak jak na Rysunku F. Rolka powinna znajdować się po wewnętrznej stronie ramy. Dokręć mocno pokrętło, gdy śruba oczkowa jest ustawiona w pozycji horyzontalnej, jak widać na Rysunku F. Powtórz po drugiej stronie.



Rysunek F

- Przy pomocy długiej śruby oraz klucza imbusowego 5/32" zamontuj dolne mocowania sprężyn w przedniej części ramy reformera. Dokręć wkręt tak, aby śruba oczkowa była ustawiona w pozycji pionowej, jak pokazano na Rysunku G.



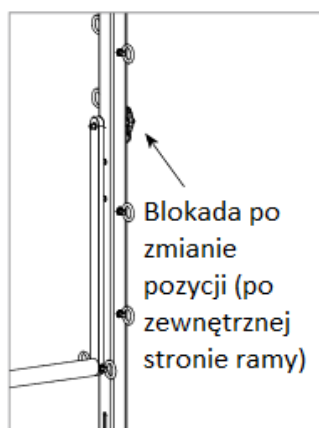
Rysunek G

- Przeprowadź liny przez zamontowane bloczki.

ZMIANA POZYCJI BLOKADY (T-pin)

Na czas transportu blokady (T-pin) zamocowane są po wewnętrznej stronie ramy wieży. Zobacz Rysunek H.

- Blokada (T-pin) powinna być zamocowana po zewnętrznej stronie ramy wieży, aby móc z niej korzystać. Aby ją wyciągnąć, wciśnij przycisk na blokadzie, przytrzymując mocno boczny ruchomy drążek (PTB). Wyciągnij blokadę z ramy wieży. Umieść go ponownie od zewnętrznej strony ramy wieży. Zobacz Rysunek H.



Rysunek H

MONTAŻ MATY

10. Odłącz wszystkie sprężyny od drążka do mocowania sprężyn (springbar).
11. Przesuń wózek do przedniej części reformera i połóż linki obok, aby nie przeszkadzały w montażu.
12. Umieść matę w ramie, pomiędzy wózkiem, a platformą do stania.
13. Zdemontuj oparcia ramion z wózka (opcjonalnie).

KORZYSTANIE Z PASKA BEZPIECZEŃSTWA

WAŻNE: Zawsze używaj paska bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem, z wykorzystaniem dolnego mocowania sprężyn.

Paska bezpieczeństwa ruchomego bocznego drążka (PTB) należy używać wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Powinien być używany jedynie podczas wykonywania ćwiczeń z użyciem dolnego mocowania sprężyn. Zdjęcie I przedstawia prawidłowo zamontowany pasek bezpieczeństwa. Pasek posiada liczne pętle, dzięki którym można elastycznie dopasować moment zatrzymania drążka.



Zdjęcie I

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

PRZEMIESZCZANIE ORAZ PRZECHOWYWANIE ALLEGRO Z WIEŻĄ

WAŻNE: Zawsze zachowuj ostrożność podczas transportowania, podnoszenia, przesuwania oraz ustawiania Allegro lub Allegro z wieżą. Użyj odpowiedniej techniki przenoszenia, aby uniknąć urazów.

PRZENOSZENIE

Aby przenieść Allegro z wieżą na niewielką odległość, może wystarczyć uniesienie przedniej części ramy i przesunięcie maszyny przy pomocy kółek transportowych (tak jak przy przesuwaniu reformera bez wieży). Pamiętaj jednak, że przesuwasz reformer z wieżą i będzie on dużo cięższy niż sam reformer. Wieża również uniesie się wyżej, dlatego musisz zachować ostrożność w przypadku niskich sufitów lub innych przeszkód.

Jeśli przeniesienie reformera wraz z wieżą nie jest możliwe, zdemontuj wieżę i przenieś sam reformer:

1. Wyciągnij linki z bloczków zamocowanych na ramie wieży.
2. Poluźnij 4 szare pokrętła i wyciągnij ramę wieży z reformera. Jeśli jest zbyt ciężka, usuń najpierw sprężyny oraz boczny ruchomy drążek (PTB). Pamiętaj, że ruchomy drążek (PTB) oraz Roll Down Bar będą się swobodnie kołysać, jeśli ich nie zdemontujesz.
3. Unieruchom wózek za pomocą co najmniej dwóch sprężyn. Unieś przednią część ramy reformera i przesuń go w wybrane miejsce.

WAŻNE: Jeśli zamontowane są nóżki i koła transportowe w przedniej części ramy reformera, możesz przesunąć reformer z wieżą unosząc jego końcową część ramy. Przed podniesieniem reformera upewnij się, że wózek jest zaczepiony dwoma sprężynami w przedniej części reformera. W tym przypadku do przeniesienia reformera będziesz potrzebować więcej przestrzeni, ale jeśli wokół posiadasz wystarczającą ilość miejsca, jest to dopuszczalne.

PRZECHOWYWANIE W POZYCJI PIONOWEJ:

4. Zdemontuj ramę wieży zgodnie z instrukcją w części „Przenoszenie”. **Wieża musi być zdemontowana przed postawieniem reformera w pozycji pionowej.**
5. Kluczowe znaczenie dla postawienia Allegro w pozycji pionowej, jest ustawienie i zablokowanie poręczy we właściwej pozycji. Przesuń poręcz i zablokuj ją tak, aby znajdowała się jak najbliżej końcowej części ramy reformera. Podnieś ją i ustaw w najwyższej możliwej pozycji. Znajdując się z przedniej strony reformera, podnieś ramę do wysokości pasa. Następnie podnieś ją wyżej i ustaw w pionie. Użyj stopy, aby wspomóc sobie ustabilizowanie kółek reformera stawiając go w pionie. Reformer Allegro powinien stabilnie stać w pozycji pionowej, wspierając się na poręczy oraz kółkach transportowych. Zobacz Rysunek H.

WAŻNE: Jest absolutnie niezbędne ustawienie i zablokowanie poręczy we właściwej pozycji do przechowywania reformera w pozycji pionowej.