

# Instrukcja użytkowania

## Contrology® Cadillac Balanced Body®



CONTROLOGY® CADILLAC TO WYRÓB MEDYCZNY

Urządzenie Contrology® Cadillac przeznaczone jest 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](http://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](http://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 je skonsultować z licencjonowanym terapeutą lub trenerem.

#### **OSTRZEŻENIE!**

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

#### **WPROWADZENIE**

Contrology Cadillac Balanced Body to wyściełany stół połączony z metalową, stabilną ramą. Śruby oczkowe znajdujące się na ramie stanowią punkty mocowania sprężyn. Mocowane do sprężyn pętle, uchwyty lub drewniany drążek umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Cadillac Table wyposażony jest również w górną ruchomą poziomą poprzeczkę oraz system ruchomego bocznego drążka (PTB).

Zapoznaj się z załączonym schematem i sprawdź wyposażenie stołu Contrology Cadillac.

## 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.

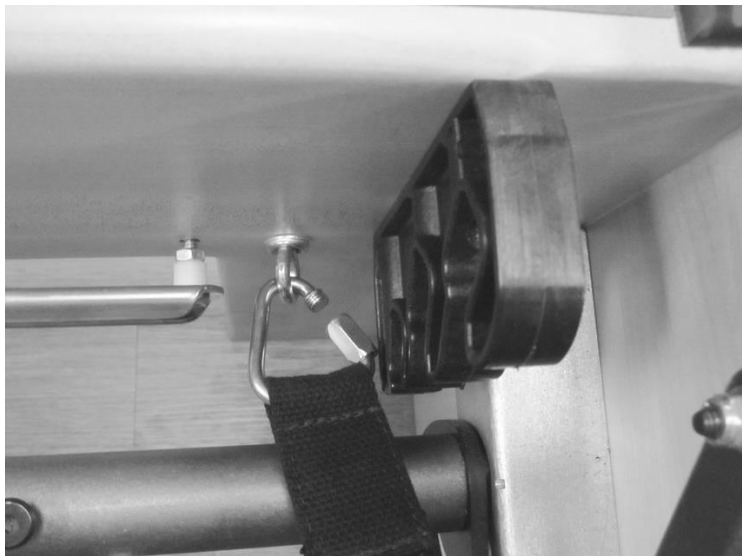


Zdjęcie 1

#### 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:

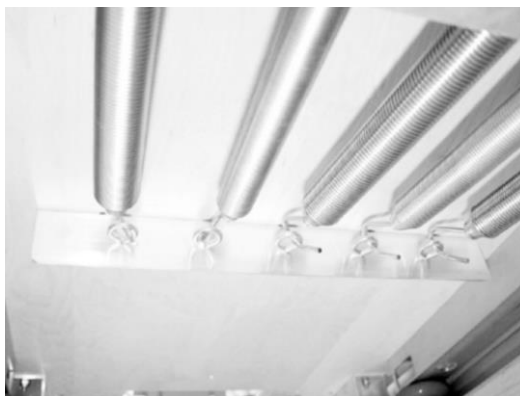
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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.

**Przeźrenie 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. Wysuń 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.

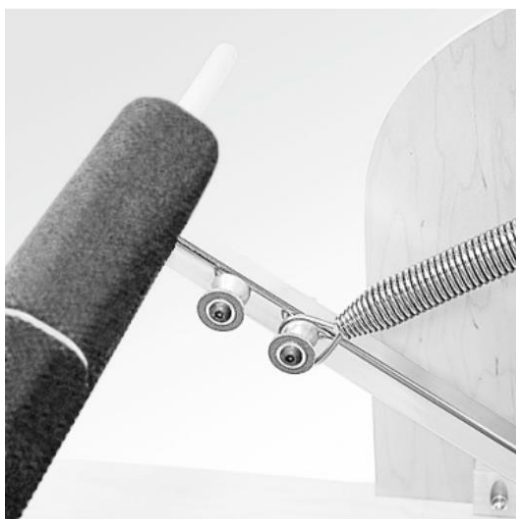
## KRZESŁA

**Schodzenie z krzesła.** Podczas zsiadania z krzesła 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.

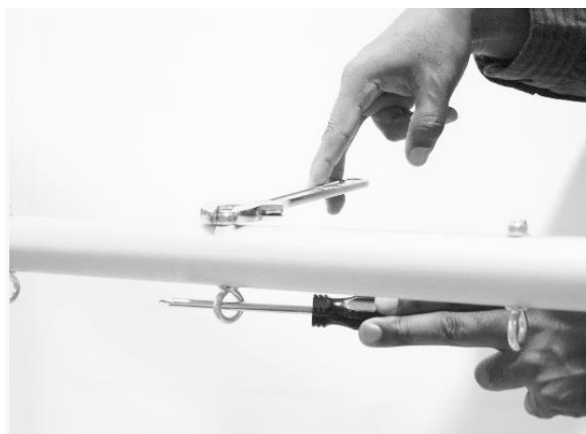
#### CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

**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 bocznego 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.

## 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			✓	
<b>Reformery</b>				
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](mailto:kontakt@balanced-body.pl)

[www.balanced-body.pl](http://www.balanced-body.pl)

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

[www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).

# FUNKCJE CONTROLOGY® CADILLAC

## PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

- **Dolne:** sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych do ramy stołu (po tej samej stronie, na której zamocowany jest system ruchomego bocznego drążka – PTB). Sprężyny te wykorzystywane są do ćwiczeń w pozycji leżącej z drążkiem PTB.
- **Środkowe:** sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych na pionowych rurkach ramy.
- **Wysokie:** sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych w górnych rogach ramy.
- **Górne:** sprężyny mocowane są do poziomej ruchomej poprzeczki.

## SPRĘŻYNY CADILLAC TABLE

Cadillac Table posiada szeroki wybór sprężyn. Mogą one zostać również zastąpione dostępnymi oddzielnie sprężynami o większym stopniu oporu, odpowiadającymi tym, które były stosowane w oryginalnej maszynie stworzonej przez Josepha Pilatesa. Sprężyny te są również wyposażone w inne mocowania, wiernie odtwarzające jego oryginalny projekt.

## RODZAJE SPRĘŻYN

W Contrology Cadillac występują dwa rodzaje sprężyn – dłuższe i krótsze. Wszystkie sprężyny występują także w kilku rodzajach różniących się stopniem oporu:

Sprężyny krótkie:

- Sprężyny do ćwiczeń rąk – lekki stopień oporu
- Sprężyny do ćwiczeń rąk – duży stopień oporu\*
- Sprężyny drewnianego drążka (Roll Down Bar) – lekki stopień oporu
- Sprężyny bocznego ruchomego drążka (PTB) – lekki stopień oporu
- Sprężyny górnego podwieszanego drążka – bardzo duży stopień oporu

Sprężyny długie:

- Sprężyny do ćwiczeń nóg – lekki stopień oporu
- Sprężyny do ćwiczeń nóg – duży stopień oporu\*

\*Nie dołączone – dobierane podczas zamówienia lub kupowane oddzielnie.

## BEZPIECZEŃSTWO

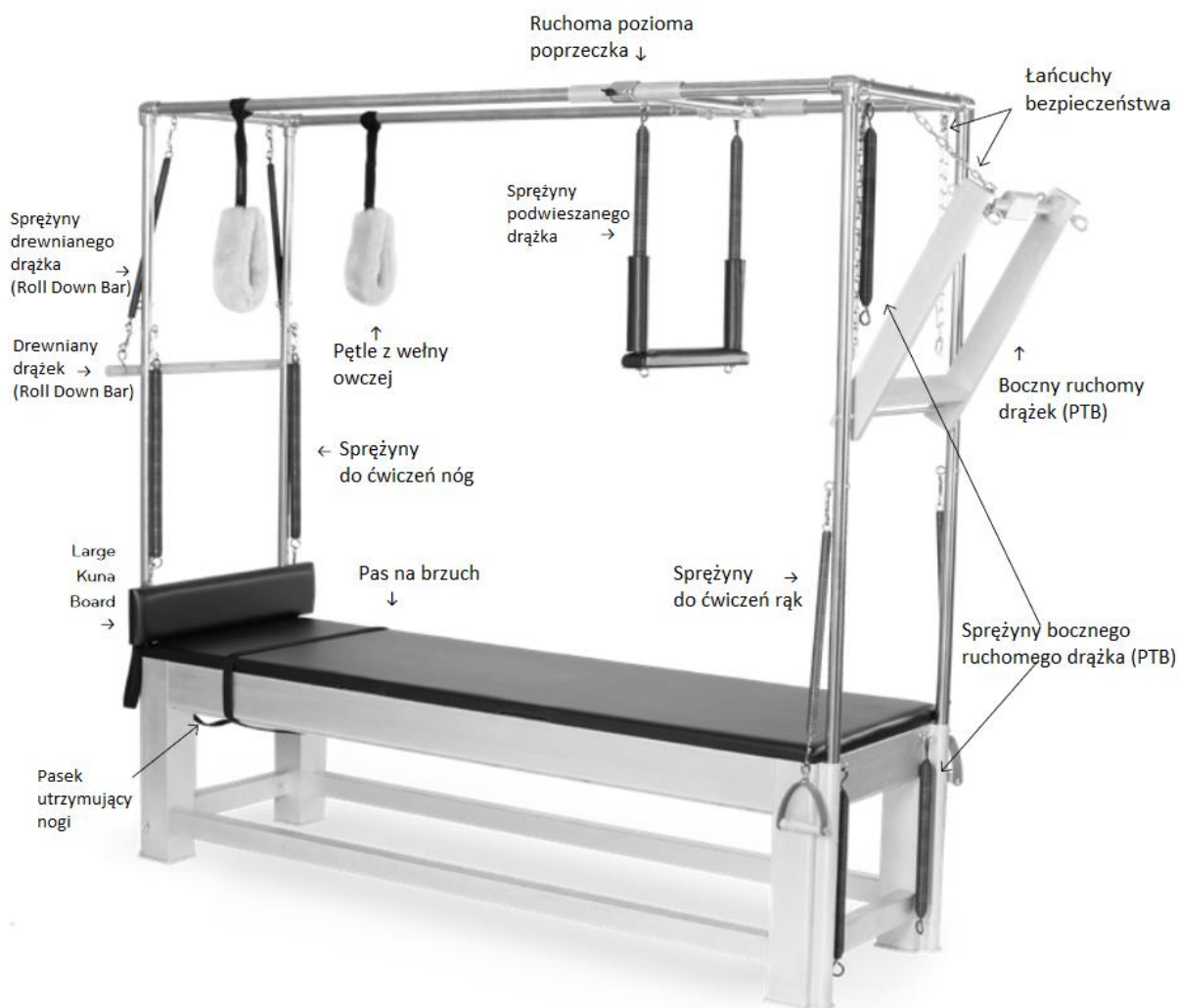
Ćwiczenia z wykorzystaniem systemu bocznego drążka (PTB) powinny być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Ruchomy drążek nigdy nie powinien być zamontowany tak nisko, aby móc uderzyć użytkownika podczas ćwiczeń w pozycji leżącej. Podczas ćwiczeń z PTB, drążek powinien być zawsze zabezpieczony łańcuchem bezpieczeństwa, aby ograniczyć moment zatrzymania drążka i chronić leżącego pod nim użytkownika przed urazem. Dla ćwiczeń w tej pozycji

pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 lub 8 i nie mógł uderzyć ćwiczącego.

#### CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA TAPICERKI

Możesz wydłużyć żywotność tapicerki, utrzymując ją w czystości i usuwając z niej niezwłocznie wszelkie zanieczyszczenia, tłuste plamy czy ślady potu. Po każdym użyciu przetrzyj tapicerkę roztworem łagodnego mydła i wody. Następnie przemyj ją czystą wodą i osusz szmatką. Możesz również użyć płynu BB Cleaner.

# Montaż Contrology® Cadillac



Zdjęcie 1

## LISTA CZĘŚCI

**Ważne:** Aby obejrzeć film instruktażowy dotyczący rozpakowywania oraz montażu Contrology Cadillac, odwiedź stronę pomocy technicznej <https://contrology.pilates.com/support>

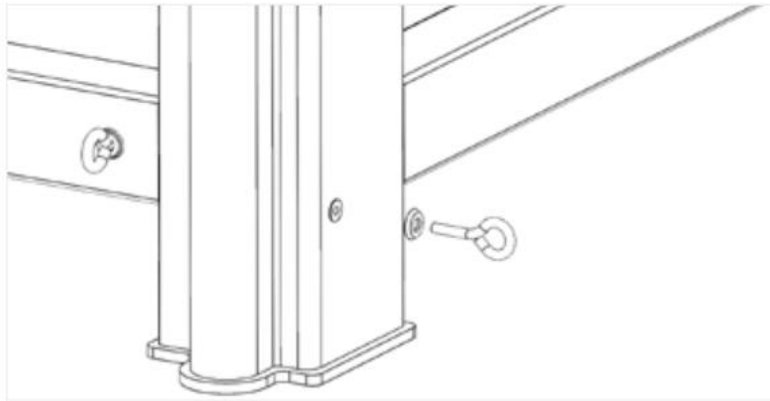
Opis	Numer części	Ilość
Rama stołu	n/a	1
Bawełniane pętle (1 para)	16992	1
Pętla z wełny owczej (1 para)	16993	1
Drewniany drążek	17110	1
Pas na brzuch	16996	1
Pas utrzymujący stopy	16994	1
Sprężyna do ćwiczeń rąk – lekki stopień oporu**	17109	2
Sprężyna do ćwiczeń nóg – lekki stopień oporu**	17094	2
Sprężyna drewnianego drążka (Roll Down Bar)	16910	2
Sprężyna bocznego ruchomego drążka (PTB)	16912	3
Sprężyna górnego podwieszanego drążka	16911	2
Łańcuch bezpieczeństwa, długi	17035	2
Łańcuch bezpieczeństwa, krótki	17051	1
Podwieszany drążek z bawełnianym paskiem	17003	1
Rękaw sprężyny górnego podwieszanego drążka	n/a	4
Drewniany boczny drążek (PTB)	17098	1
Platforma Kuna, duża	16989	1
Zestaw skórzanych uchwytów (1 para)	17115	1
Zestaw poziomych rurek trapezu z ruchomą poprzeczką (poziomą) i złączami narożnymi	N/A	1
Pionowa rurka (do przedniego końca cadillaka)	16965	2
Pionowa rurka (do tylnego końca cadillaka)	16966	2
Podkładka poziomująca z pianki	17195	4
<b>Narzędzia:</b>		
Śruba 1/4" -20 x 5/8", długa	15223	8
Śruba oczkowa 1/4-20 x 2"	13657	2
Podkładka maskująca #12	10522	2
Klucz imbusowy 3/16"	13777	1
Klucz imbusowy 5/32"	13778	1

\*\* Mogą zostać zamienione na sprężyny o dużym stopniu oporu: Sprężyny do ćwiczeń rąk – 16937, Sprężyny do ćwiczeń nóg – 16908

## MONTAŻ RAMY TRAPEZU

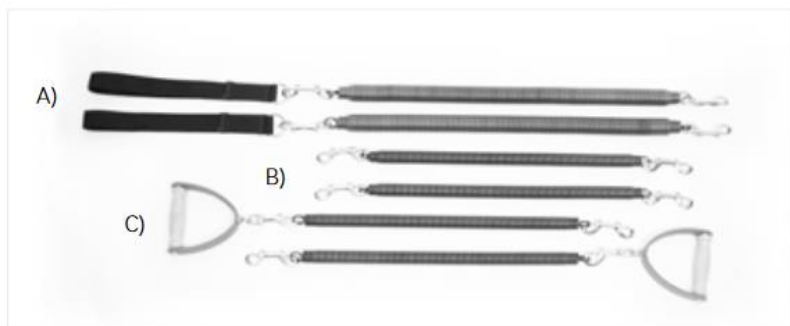
1. Uwaga! Rama Contrology Cadillac jest bardzo ciężka. Zaleca się, aby ją podnosić lub przenosić w co najmniej dwie osoby.
2. Rozpakuj ramę stołu i ustaw w wybranym miejscu. Rozpakuj pozostałe elementy i porównaj je z listą części. Upewnij się, że nie brakuje żadnego elementu.
3. Znajdź śruby oczkowe i podkładki maskujące. Zamocuj je w otworach znajdujących się w dolnej części nóg, na tylnym końcu stołu (na którym znajdują się cztery fabrycznie zamontowane śruby oczkowe, po dwie w górnej i dolnej części ramy stołu). Dokręć śruby oczkowe, obracając je zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Kiedy poczujesz opór, nadal dokręcaj śruby i ustaw je w pozycji pionowej. Zobacz Rysunek 2.





Rysunek 2

4. Z opakowania wyjmij zestaw pionowych rurek z zamocowanym systemem bocznego ruchomego drążka (PTB). Uważaj na drążek, który może się kołysać podczas przenoszenia. W dolnej części każdej rurki znajduje się śruba wkręcona w gwintowany otwór – odkręć je. Umieść rurki w otworach w nogach po przeciwnej stronie stołu niż ta, w której mocowane były śruby oczkowe w poprzednim kroku.
5. Wsuń pionowe rurki do samego dołu nóg. Otwory w rurkach powinny zrównać się z otworami w nogach. W razie potrzeby lekko unieś rurki, aby otwory się ze sobą wyrównały. Użyj dostarczonego klucza imbusowego 5/32" i śruby 1/4" -20 x 5/8", aby zablokować rurki w miejscu. Zobacz Zdjęcie 1.
6. Zamocuj pionowe rurki ramy trapezu na drugim końcu stołu. Upewnij się, że wyżej zamocowane śruby oczkowe są skierowane w przeciwną stronę niż mata. Wyrównaj otwory w rurkach z otworami w nogach. Użyj dostarczonego klucza imbusowego 5/32" i śruby 1/4" - 20 x 5/8", aby zablokować rurki w miejscu. Zobacz Zdjęcie 1.
7. Rozpocznij montaż górnej części ramy - niezbędna będzie tu pomoc drugiej osoby. Koniec górnej części ramy, na którym zamontowane są trzy śruby oczkowe, powinien zostać umieszczony po tej stronie, na której znajduje się system bocznego ruchomego drążka (PTB). Upewnij się, że wszystkie cztery narożne złącza są odpowiednio dopasowane do pionowych rurek. Zobacz Zdjęcie 1.
8. Za pomocą klucza imbusowego 3/16" dokręć mocno wszystkie śruby w złączach narożnych ramy stelaża oraz wszystkich nogach stołu. Po dokręceniu wszystkich śrub, sprawdź działanie systemu przesuwania bocznego drążka (PTB). Aby tego dokonać, wysuń blokady suwaków i zacznij przesuwać system bocznego ruchomego drążka w górę lub w dół. Powinien on poruszać się łatwo i nie stawiać oporu, o ile na każdą stronę wywierany będzie równomierny nacisk. Jeżeli jednak suwaki stawiają opór, poluzuj śruby przytrzymujące pionowe rurki ramy w nogach stołu i spróbuj je obracać wokół własnej osi, do momentu, aż suwaki będą swobodnie poruszać się na rurkach. Po wyregulowaniu ponownie dokręć wszystkie śruby mocujące rurki do ramy.
9. Przymocuj sprężyny do ćwiczeń rąk, nóg, sprężyny drewnianego drążka, bocznego ruchomego drążka oraz górnego podwieszanego drążka w odpowiednich miejscach ramy. Sprawdź właściwe miejsca montażu sprężyn na Zdjęciu 1. Na Zdjęciu 3 i 4 przedstawione są rodzaje sprężyn.



Zdjęcie 3

- A) Sprężyny do ćwiczeń nóg (najdłuższe)
- B) Sprężyny drewnianego drążka (z dwoma karabińczykami)
- C) Sprężyny do ćwiczeń rąk (z jednym karabińczykiem)



Zdjęcie 4

- D) Sprężyny górnego podwieszanego drążka (z krótkimi haczykami, 2 szt.)
- E) Sprężyny bocznego ruchomego drążka (PTB) (z dłuższymi haczykami, 3 szt.)

10. Zamocuj drewniany drążek do sprężyn.
11. Na sprężynach górnego podwieszanego drążka zamocuj rękawy, a następnie sam drążek trapezu oraz bawełniany pasek. Zobacz Zdjęcie 1.
12. Przymocuj długie łańcuchy bezpieczeństwa do dwóch skrajnych śrub oczkowych znajdujących się nad systemem bocznego ruchomego drążka (PTB). Krótki łańcuch bezpieczeństwa przypnij do środkowej śruby oczkowej znajdującej się nad systemem PTB. Zobacz Zdjęcie 1.
13. Zamocuj pętle do sprężyn do ćwiczeń nóg.
14. Zamocuj uchwyty do sprężyn do ćwiczeń rąk.
15. Przymocuj pasek utrzymujący stopy do śrub oczkowych znajdujących się na ramie stołu, po przeciwnej stronie niż boczny ruchomy drążek (PTB). Zobacz Zdjęcie 1.
16. Przeprowadź pas na brzuch pod tapicerowanym stołem i za pomocą klamry zamocuj go wokół niego.
17. W razie potrzeby umieść dużą platformę Kuna pionowo, opierając ją o rurki stelaża na tylnym końcu cadillaca. Na miejscu utrzymują ją magnesy.

18. W razie potrzeby pod nogami cadillaka umieść poziomujące podkładki.

#### TOY BOX (OPCJONALNY)

Stół Contrology Cadillac może mieć fabrycznie przygotowany, ukryty schowek Toy Box.

Jeśli Twoja maszyna wyposażona jest w tę funkcję, po zakończeniu montażu wszystkich elementów zajrzyj pod stół, aby zlokalizować plastikową opaskę zaciskową. Za pomocą nożyczek lub nożyka rozetnij ją. Zapobiega ona otwieraniu się pokrywy w czasie transportu.

Upewnij się, że pas na brzuch zamontowany wokół stołu jest całkowicie poluzowany lub zupełnie go zdemontuj.

Upewnij się, że boczny ruchomy drążek nie koliduje z otwieraną pokrywą lub unieś go i zabezpiecz łańcuchem w wysokiej pozycji. Zmień położenie lub usuń wszystkie akcesoria, które mogą przeszkadzać w otwieraniu pokrywy schowka.

Po jednej stronie tapicerowanej maty znajdują się dwa niewielkie otwory, umożliwiające wygodne uniesienie pokrywy. Umieść palce w szczelinach i lekko podnieś pokrywę. Dzięki dwóm podnośnikom pneumatycznym pokrywa sama uniesie się do maksymalnej wysokości z kontrolowaną szybkością.

W schowku można wygodnie przechowywać dodatkowe pętle i uchwyty, sprężyny, platformę Kuna czy inne akcesoria.

Aby zamknąć pokrywę, upewnij się, że nic nie wystaje ze schowka i dociśnij ją w dół. Gdy pokrywa znajdzie się w odległości ok. 7-8 cm od ramy, puść pokrywę - domknie się sama. Podczas zamykania uważaj na palce. Po zamknięciu ponownie zamocuj lub ściągnij pas na brzuch.

#### PRZESUWANIE PODWIESZANEGO DRĄŻKA (TRAPEZE BAR)

Położ dłonie na zewnętrznej części suwaków podwieszanego drążka. Umieść kciuki oraz palce wskazujące i/lub środkowe nad pokrętłami blokad. Obracaj je zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować położenie podwieszanego drążka w wybranym miejscu.

Ze względów bezpieczeństwa zaleca się zawsze dokręcanie obu pokręteł blokad.

Obracaj pokrętła blokad w przeciwnym kierunku, aby poluzować i przesunąć suwaki na stelażu. Po zmianie położenia podwieszanego drążka ponownie mocno dokręć oba pokrętła blokad.

#### COTYGODNIOWA KONSERWACJA

Sprawdź, czy na powierzchni sprężyn nie ma widocznych szczelin i wymień je w razie potrzeby.

Sprawdź karabińczyki sprężyn i upewnij się, że działają prawidłowo. Wymień je, jeśli są zużyte lub nie pracują swobodnie. Upewnij się, czy na wewnętrznych krawędziach haczyków i karabińczyków nie ma śladów nadmiernego zużycia i wgłębień.

Upewnij się, że wszystkie nakrętki, śruby i śruby oczkowe są mocno dokręcone. W razie potrzeby dokręć je lub wymień na nowe.

**UWAGA! To urządzenie może być niebezpieczne i powinno być używane przez terapeutów i profesjonalnych trenerów fitness oraz osób posiadających doświadczenie w używaniu maszyn tego typu. Balanced Body nie ponosi odpowiedzialności związanej z używaniem i nieprawidłowym używaniem sprzętu. Jeśli nie jesteś całkowicie pewien sposobu korzystania z urządzenia i zasad bezpieczeństwa, nie korzystaj z niego. Używaj go wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora.**

#### DODATKOWE INFORMACJE

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat użytkowania Contrology Cadillac i bezpieczeństwa lub zapoznać się pełnym tłumaczeniem instrukcji na sześć języków, odwiedź stronę

[www.contrology.pilates.com/support](http://www.contrology.pilates.com/support)