

Instrukcja użytkowania

Trapeze Table (Cadillac) Balanced Body®



TRAPEZE TABLE (CADILLAC) TO WYRÓB MEDYCZNY

Urządzenie Trapeze Table 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. 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 je skonsultować z licencjonowanym terapeutą lub trenerem.

OSTRZEŻENIE!

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

WPROWADZENIE

Trapeze Table (Cadillac) Balanced Body to drewniany wyścielany 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. Trapeze Table wyposażony jest również w dwie ruchome poprzeczki (poziomą i pionową) oraz system ruchomego bocznego drążka (PTB). Zapoznaj się z załączonym schematem i sprawdź wyposażenie stołu Trapeze Table.

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.

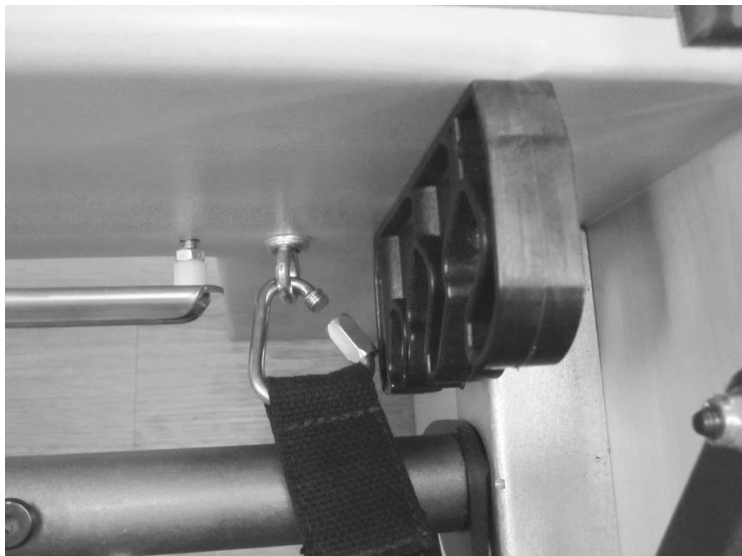


Zdjęcie 1

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 spłaszczzone. 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:

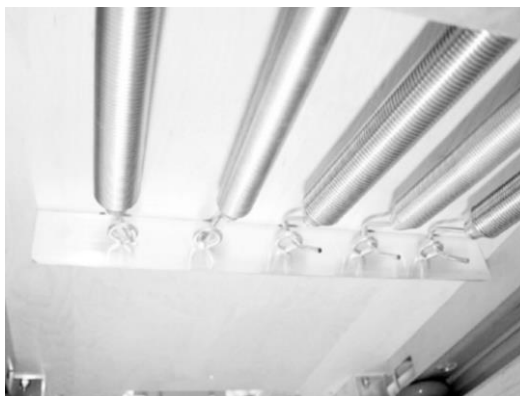
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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. 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.

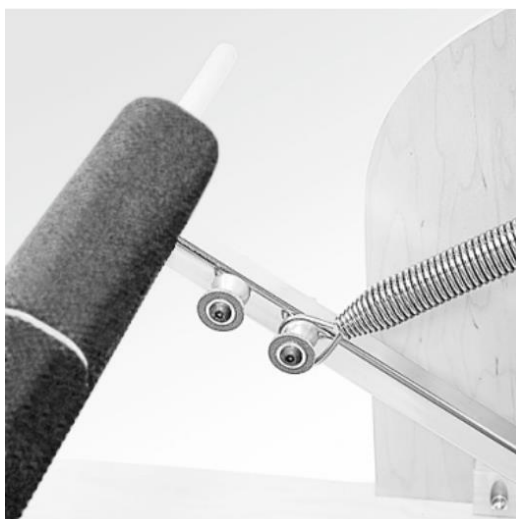
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

Schodzenie z krzesła. Podczas zsiadania z krzesła 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.

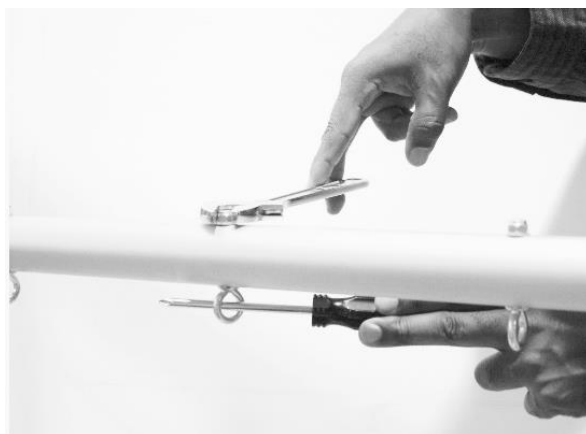
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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 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 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.

FUNKCJE TRAPEZE TABLE

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

Dolne: sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych do drewnianej 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 do pionowej ruchomej poprzeczki.

Wysokie: sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych w górnych rogach ramy.

Górne: sprężyny mocowane są do poziomej ruchomej poprzeczki.

SPRĘŻYNY TRAPEZE TABLE

Trapeze Table posiada najszerszy wybór sprężyn oraz największą liczbę możliwych punktów mocowania sprężyn spośród wszystkich rodzajów sprzętu do pilatesu. Dla każdego ćwiczenia wskazywane są sprężyny o sugerowanym stopniu oporu oraz ich punkty mocowań.

RODZAJE SPRĘŻYN

W Trapeze Table występują dwa rodzaje sprężyn – dłuższe i krótsze. Wszystkie sprężyny występują także w kilku rodzajach różniących się stopniem oporu, oznaczonych odpowiednimi kolorami:

Sprężyny krótkie:

- Żółta – lekki stopień oporu
- Niebieska – średni stopień oporu
- Czerwona – duży stopień oporu
- Czarna – bardzo duży stopień oporu (zwykle stosowane do mocowania podwieszanego drążka)

Sprężyny długie:

- Żółta – lekki stopień oporu
- Fioletowa – średni stopień oporu

BEZPIECZEŃSTWO

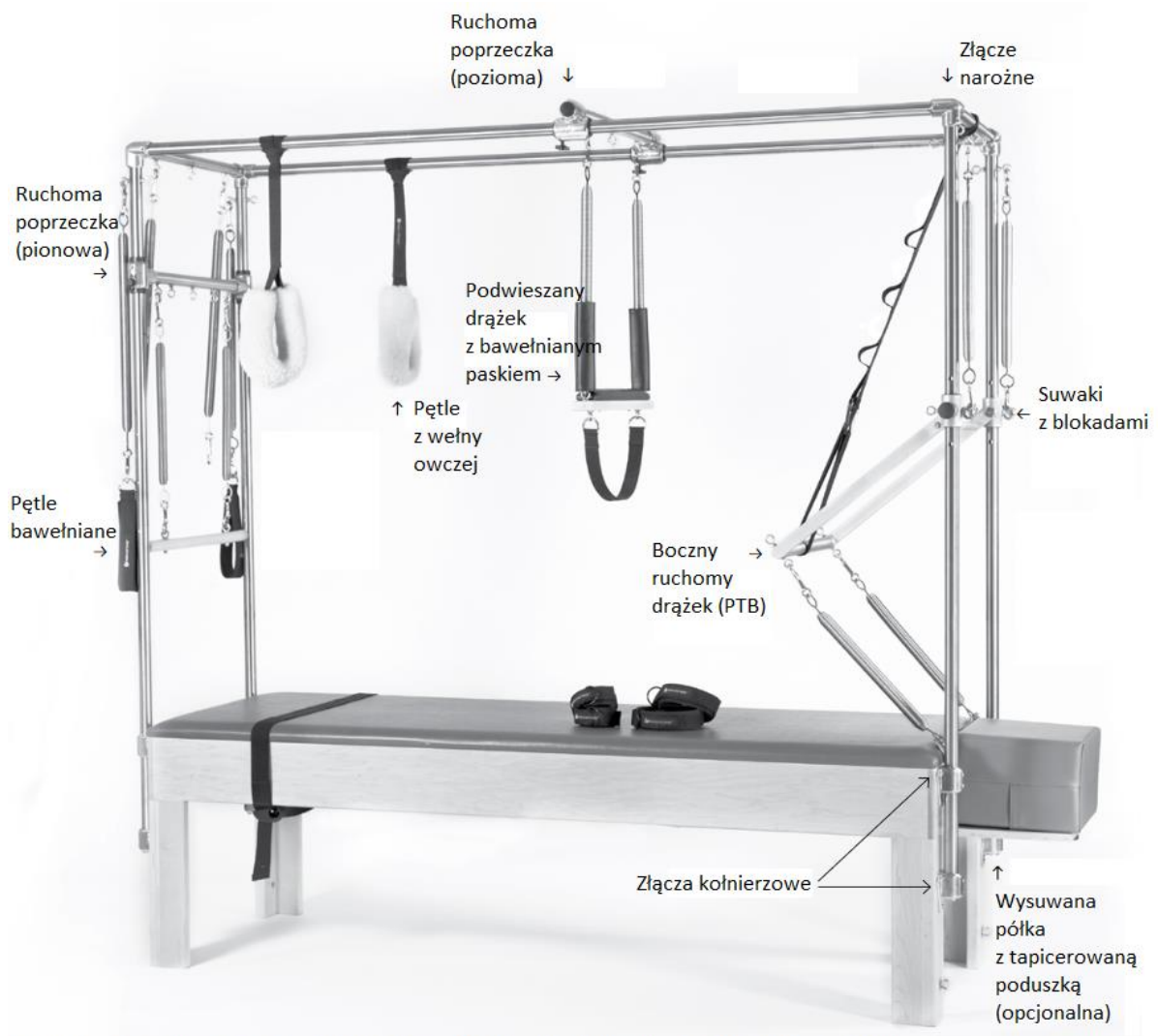
Ćwiczenia z wykorzystaniem systemu bocznego drążka powinny być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Podczas ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem, z wykorzystaniem dolnego mocowania sprężyn, drążek powinien być zawsze zabezpieczony paskiem bezpieczeństwa, aby ograniczyć moment 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. Oprócz tego boczny drążek może być przy pomocy suwaków i blokad ustawiony na trzech wysokościach – w przypadku ćwiczeń pod drążkiem zmień jego położenie na wyższy.

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.

Montaż Trapeze Table (Cadillac)



Nie pokazano: mankietów na kostki, mankietów na uda, drewnianego drążka, winylowych kłapek

LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Mankiet na kostkę (1 para)	101-001	1
Bawełniana pętla (1 para)	101-005	1
Długi pasek (1 para)	101-026	1
Mankiet na udo (1 para)	101-020	1
Pętla z wełny owczej (1 para)	101-022	1
Drewniany drążek	710-010	1
Pas na brzuch	210-034	1
Niebieska sprężyna	SPR9004	2
Czerwona sprężyna	SPR9001	2
Żółta sprężyna	SPR9002	2
Długa żółta sprężyna	SPR9006	2
Długa fioletowa sprężyna	SPR9461	2
Czarna sprężyna (przymocowana do drążka)	SPR9005	2
Pasek bezpieczeństwa	210-058	1
Podwieszany drążek ze sprężynami i bawełnianym paskiem	950-059	1
Ruchoma poprzeczka (pionowa)	TRP6002	1
Ruchoma poprzeczka (pozioma)	TRP6003	1
System bocznego ruchomego drążka (PTB)		1
Zestaw do montażu:		
Zawlecza 1/8"	216-000	4
Narzędzia:		
Klucz imbusowy 3/16"	GEN9280	1
Klucz 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Klucz imbusowy 7/32"	TOL1358	1

MONTAŻ RAMY TRAPEZE TABLE

1. Za pomocą dołączonego klucza imbusowego 3/16" poluzuj śruby każdego z ośmiu złączy kołnierzowych, znajdujących się na zewnętrznej części drewnianej ramy stołu. Z opakowania wyjmij dwie rurki do zamocowania w pionie oraz suwaki służące do zmiany położenia bocznego ruchomego drążka. Ułóż na podłodze rurki tak, aby otwory w rurkach były skierowane w przeciwnych kierunkach.

Wsuń suwaki systemu ruchomego bocznego drążka na rurki, w kierunku górnego końca rurki, na którym znajdują się śruby oczkowe. Aby swobodnie przesunąć suwaki, niezbędne jest wysunięcie blokad suwaków. Kontynuuj przesuwanie suwaków do momentu, w którym trzpienie blokad opadną i zablokują się w pierwszym z trzech otworów w rurkach. Upewnij się, że blokady znajdują się w tym samym położeniu na obu rurkach.

Wsuń dołączone zawlecзки w otwory znajdujące się blisko dolnych końców rurek. Podnieś zmontowane w ten sposób rurki, uważając na system bocznego ruchomego drążka, który może się kotłosać. Umieść rurki w zaczepach kołnierzowych znajdujących się w na tym końcu stołu, który wyposażony jest w niewielkie winylowe klapki. Uważaj, żeby zawlecзки nie

zarysowały drewnianej ramy lub nie uszkodziły tapicerki stołu. Zawlecзки automatycznie zablokują rurki na požądanej wysokości.

Umieść kolejne dwie zawlecзки w otworach znajdujących się blisko dolnych końców pozostałych dwóch rurek do zamocowania w pionie. Podnieś rurki za pomocą łączącej je poprzeczki i umieść je w zaczepach kołnierзовych znajdujących się na drugim końcu stołu.

2. Rozpocznij montaż górnej części ramy - niezbędna będzie tu pomoc drugiej osoby. Koniec górnej części ramy, na którym zamocowany jest czarny pasek bezpieczeństwa, 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.
3. Za pomocą klucza imbusowego 3/16" dokręć wszystkie śruby w złączach narożnych ramy oraz złączach kołnierзовych znajdujących się na zewnętrznej części drewnianej ramy 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 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. Usuń wszystkie zawlecзки z rurek i zachowaj je do wykorzystania w przyszłości.

MONTAŻ/DEMONTAŻ ŁĄCZNIKA SYSTEMU BOCZNEGO DRĄŻKA (PTB) – CZTEROSTRONNY PTB

Ustaw boczny ruchomy drążek pod kątem 45° w stosunku do ramy. Dopasuj otwór w poprzecznym łączniku do gwintowanych otworów systemu bocznego drążka, umieść w nich śrubę z łbem kulistym i przykręć ją przy użyciu dostarczonego klucza imbusowego 7/32". Powtórz te czynności po drugiej stronie. Upewnij się, że śruby po obu stronach są mocno dokręcone.

Aby zdemontować łącznik, należy odwrócić kolejność powyższych czynności. Po zdemontowaniu łącznika zachowaj śruby do wykorzystania w przyszłości.

PRZESUWANIE BOCZNEGO DRĄŻKA

Położ dłonie na zewnętrznej części suwaków bocznego drążka. Umieść środkowe i/lub serdeczne palce pod srebrny okrągłym kołnierзем, w której znajduje się trzpień blokady. Palcami wskazującymi i kciukami chwyć pokrętła i wysuń je na zewnątrz na tyle, na ile będzie to możliwe. Używając takiej samej siły na każdą stronę, przesuń suwaki w górę lub w dół, do nowego położenia. Gdy suwaki będą zbliżać się do wybranego miejsca, delikatnie zwolnij blokady, których trzpienie powinny opaść do otworów i zablokować możliwość zmiany położenia automatycznie.

COTYGODNIOWA KONSERWACJA

Sprawdź, czy na powierzchni sprężyn nie ma widocznych szczelin i wymień je w razie potrzeby. Upewnij się, że na ich korpusie nie ma zagięć i że płynnie działają. Wymień je, jeśli są zużyte lub nie pracują swobodnie.

Sprawdź, czy na wewnętrznych krawędziach zaczepów 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.

Zaleca się sprawdzanie właściwego działania blokad systemu bocznego ruchomego drążka (PTB). W tym celu wysuń obie blokady i zacznij przesuwac suwaki w inne miejsce. Zwolnij blokady przed wybranym otworem i kontynuuj przesuwanie suwaków. Trzpienie blokad powinny opaść do otworu i zablokować położenie systemu bocznego drążka. 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.

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.