

Instrukcja użytkowania

Rialto™ Reformer Balanced Body®

Rialto™ Reformer with Tower Balanced Body®



RIALTO® REFORMER I RIALTO® TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Rialto® Reformer i Rialto® 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.

Spis treści

- Rialto Reformer - wprowadzenie i funkcje
- Montaż reformera Rialto
- Ćwiczenia na reformerze
- Montaż wieży (Tower Combo)
- Ćwiczenia na reformerze z wieżą

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!

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

WSTĘP

Reformer jest obecnie najczęściej stosowanym sprzętem do pilatesu. Złożony z drewnianej ramy, przesuwne wózka, poręczy, sprężyn oraz regulowanych linek, stworzony przez pioniera i wynalazcę Josepha Pilatesa. Reformer to maszyna, na której można ćwiczyć praktycznie każdą partię ciała.

Sprężyny o zróżnicowanej sile zapewniają opór oraz wsparcie, podczas gdy użytkownik odpycha się od poręczy i naciąga liny lub paski w pozycji leżącej, stojącej lub siedzącej na wózku. Reformer umożliwia przeprowadzenie szerokiego zakresu ćwiczeń, od tych angażujących wyizolowane mięśnie rąk albo nóg po kompleksowy trening całego ciała. Ćwiczenia zapewniają wyzwanie dla całego ciała każdego użytkownika – od pracownika biurowego prowadzącego siedzący tryb życia, przez wyczynowego sportowca, aż po pacjentów z kontuzjami. Każdy kto skończy sesję na tej maszynie poczuje się naładowany energią i rześki, bez zmęczenia, bolesności i spięcia mięśni, które zwykle towarzyszą treningowi.

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.**

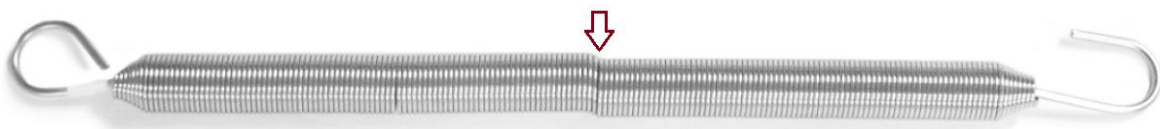
ELEMENTY WSZYSTKICH RODZAJÓW SPRZĘTU

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.

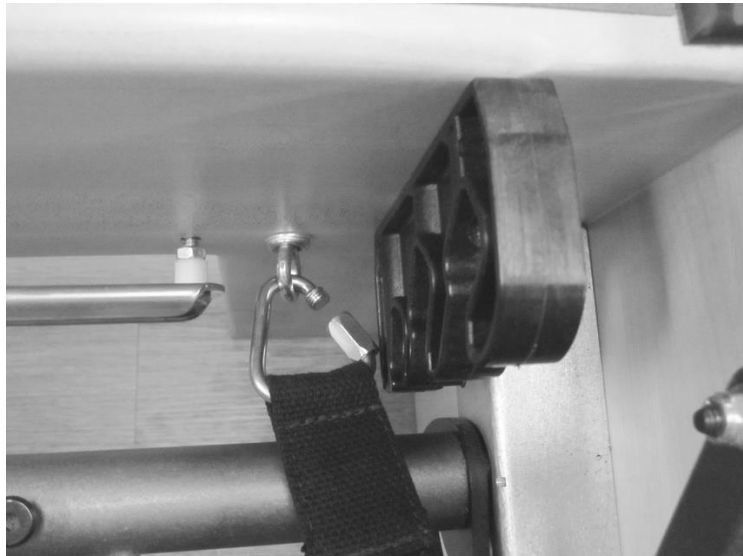


Zdjęcie 1

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:

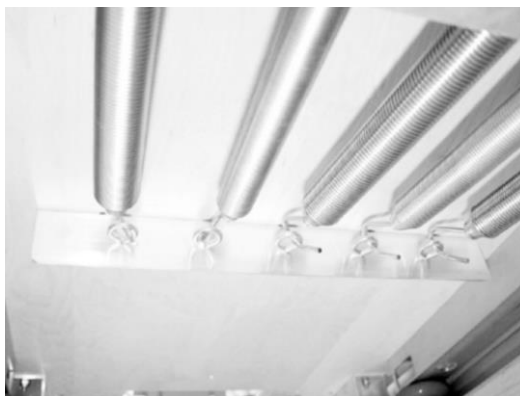
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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

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



Zdjęcie 7

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

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

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

Zalecana jest obserwacja ćwiczącego w celu zachowania najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

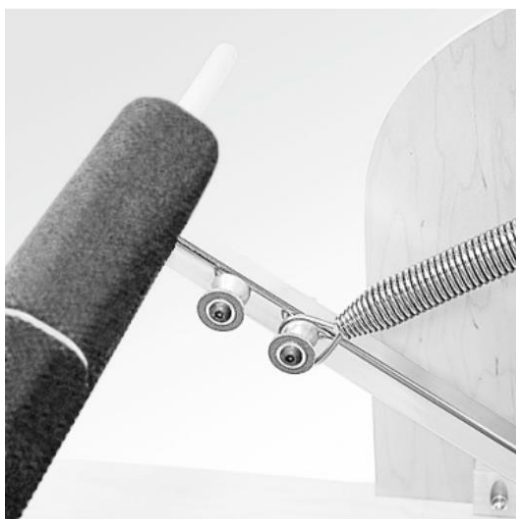
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

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

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

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



Zdjęcie 8

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

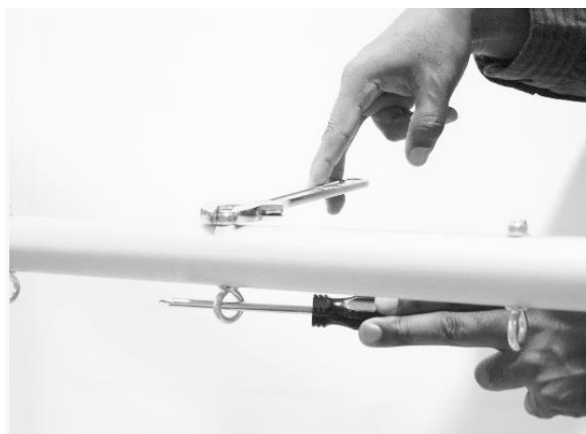
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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

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

JAK SPRAWDZAĆ I DOKRĘCAĆ ŚRUBY I NAKRĘTKI

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



Zdjęcie 9

Zalecamy sprawdzenie prawidłowego działania systemu zmiany położenia i blokowania pozycji 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 REFORMERA RIALTO™

Zagłówek

Zagłówek na wózku zapewnia optymalne podparcie głowy, szyi i ramion użytkownika podczas leżenia na wznak. Aby ustawić właściwą pozycję użytkownika, należy zwrócić uwagę na to, żeby ucho znajdowało się nad środkiem barku, a linia szczęki była ustawiona prostopadłe do wózka. Reformer zapewnia możliwość wyboru spośród trzech pozycji zagłówka, które są regulowane za pomocą znajdującego się pod nim drewnianego wspornika:

- **Niska (płaska)** – wspornik jest całkowicie złożony i opuszczony na dół. Pozycja ta jest stosowana w przypadku użytkowników ze stosunkowo płaskimi plecami na wysokości odcinka piersiowego kręgosłupa i płaską klatką piersiową podczas pracy nóg, stóp i wszelkich innych ćwiczeń wykonywanych na reformerze na wznak

WSKAZÓWKA BEZPIECZEŃSTWA: Płaska pozycja zagłówka jest używana dla wszystkich klientów w ćwiczeniach, w których nogi są w górze a ciężar ciała spoczywa na ramionach. Płaski zagłówek zapobiegne nadmiernemu zginaniu kręgosłupa szyjnego oraz urazom szyi.

- **Średnia** – wspornik jest oparty na wózku i zablokowany dzięki dopasowanemu wyżłobieniu, znajdującemu się w jego środkowej części.
- **Wysoka** – dolna część wspornika spoczywa na ramie wózka. Pozycja ta stosowana jest dla użytkowników z wysuniętą do przodu, pochyloną głową lub głęboką klatką piersiową, aby ułatwić uzyskanie prawidłowego ustawienia ciała.

INFORMACJA: Dla dodatkowego podwyższenia można użyć ręcznika. Ręcznik może być również używany zamiast zagłówka do regulacji wysokości wsparcia głowy.

REGULACJA OPARC RAMION

Oparcia ramion można regulować, montując je w jednej z dwóch pozycji, aby dopasować je do szerszych albo węższych ramion użytkownika. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ustawienie ze standardowej do większej szerokości. Aby tego dokonać, należy poluzować czarne pokręta, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie przesunąć oparcia w stronę wózka i je wyciągnąć. Po zamianie ich pozycji należy przykręcić mocno pokręta.

- **Wąskie barki/ramiona** – oparcia ramion powinny być przysunięte w kierunku zagłówka.
- **Szerokie barki/ramiona** – oparcia ramion powinny być odsunięte od zagłówka.

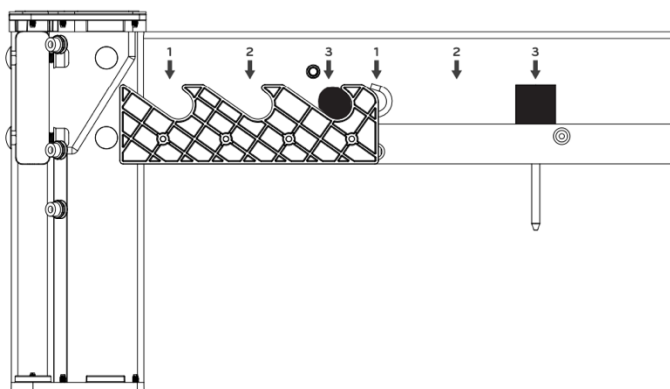
REGULACJA POŁOŻENIA WÓZKA I DRAŻKA DO MOCOWANIA SPRĘŻYN (SPRINGBAR)

Reformer Rialto umożliwia dopasowanie ustawienia początkowego wózka i jego odległości od poręczy dla użytkowników o różnym wzroście. Aby zmienić pozycję drążka do mocowania sprężyn (springbar), należy odcepić wszystkie sprężyny, a następnie unieść drążek do mocowania sprężyn i umieścić go w wybranej pozycji na wsporniku.

Wewnątrz ramy reformera znajdują się oznaczenia wskazujące, w której pozycji znajduje się system mocowania drążka i ogranicznik wózka. **Pozycja drążka do mocowania sprężyn oraz ogranicznika wózka powinny się zgadzać.** Zobacz rysunek poniżej.

- **1. pozycja (pierwszy bieg)** – w tej pozycji drążek do mocowania sprężyn oraz ogranicznik wózka znajdują się najbliżej końca ramy reformera, na którym zamocowana jest poręcz. To sprawia, że odległość, pomiędzy oparciami ramion a poręczą, jest najmniejsza. Ustawienie to stosowane jest dla najniższych użytkowników lub do ćwiczeń wymagających mocnego zgięcia kolan i bioder.
- **2. pozycja (drugi bieg)** – w tej pozycji drążek do mocowania sprężyn oraz ogranicznik wózka znajdują się w środkowym położeniu. Odległość pomiędzy oparciami ramion a wózkiem jest większa niż w 1 pozycji.
- **3. pozycja (trzeci bieg)** – w tej pozycji drążek do mocowania sprężyn oraz ogranicznik wózka znajdują się najdalej od końca ramy reformera, na którym zamocowana jest poręcz. Ustawienie to stosowane jest dla osób wysokich lub dla użytkowników z ograniczonymi możliwościami zgięcia kolan i bioder.

Właściwe ustawienie odległości wózka od poręczy powinno umożliwiać użytkownikowi na zgięcie bioder pod kątem nieco mniejszym niż 90°, gdy wózek znajduje się najbliższym położeniu w stosunku do poręczy a stopy są o nią oparte.



REGULACJA WYSOKOŚCI PORĘCZY

Aby zmienić wysokość (pionową pozycję) poręczy, wciśnij równocześnie dźwignie po obu jej stronach, aż blokady wysuną się z otworów. Ustaw poręcz w pożądanej pozycji i zwolnij dźwignie tak, aby obie blokady wsunęły się w nowych otworach. Należy pamiętać, że pozycja poręczy może być zmieniana tylko wtedy, kiedy obydwie dźwignie są wciśnięte jednocześnie.

- **Pionowe ustawienie poręczy** – wciskając dwie dźwignie jednocześnie wysuń blokady poręczy z otworów, a następnie ustaw poręcz tak, aby blokady wyrównały się z pierwszymi, górnymi otworami na metalowej płytce. Zwolnij dźwignie i upewnij się, czy blokady w pełni wsunęły się w nowe otwory. To ustawienie sprawia, że odległość pomiędzy oparciami ramion oraz poręczą jest najmniejsza, powodując mocne zgięcie kolan podczas pracy stóp i nóg, zwiększa również zgięcie tułowia oraz bioder w pozycji słońca. Stosowane jest również do pracy nóg i stóp u najniższych użytkowników lub tych, którzy mają problem z utrzymaniem pozycji pleców na wózku ze względu na zwiększoną lordozę lędźwiową lub napięcia mięśniowe.

- **Wysokie ustawienie poręczy** - wciskając dwie dźwignie jednocześnie wysuń blokady poręczy z otworów, a następnie ustaw poręcz tak, aby blokady wyrównały się z drugimi od góry otworami na metalowej płytce. Zwolnij dźwignie i upewnij się, czy blokady w pełni wsunęły się w nowe otwory. To ustawienie zwiększa odległość pomiędzy oparciami ramion oraz poręczą. Również stosowane jest do pracy nóg i stóp niższych użytkowników oraz do ćwiczeń użytkowników, którzy mają problem z utrzymaniem pozycji pleców na wózku ze względu na zwiększoną lordozę lędźwiową lub spięte mięśnie.
- **Średnie ustawienie poręczy** - wciskając dwie dźwignie jednocześnie wysuń blokady poręczy z otworów, a następnie ustaw poręcz tak, aby blokady wyrównały się z trzecimi od góry otworami na metalowej płytce. Zwolnij dźwignie i upewnij się, czy blokady w pełni wsunęły się w nowe otwory. To ustawienie sprawia, że odległość pomiędzy oparciami ramion i poręczą jest większa niż w przypadku ustawienia wysokiego. Pozwala na zmniejszenie ugięcia kolan podczas pracy stóp i nóg, zmniejsza również zgięcie tułowia oraz bioder w pozycji słońia i jest przydatne podczas pracy z wyższymi użytkownikami. Ta pozycja jest uważana za standardowe ustawienie do pracy stóp i nóg w większości szkół pilates.
- **Niskie ustawienie poręczy** - wciskając dwie dźwignie jednocześnie wysuń blokady poręczy z otworów, a następnie ustaw poręcz tak, aby blokady wyrównały się z czwartymi od góry otworami na metalowej płytce. Zwolnij dźwignie i upewnij się, czy blokady w pełni wsunęły się w nowe otwory. To ustawienie zwiększa odległość pomiędzy oparciami ramion i poręczą do maksymalnej. Pozwala na zmniejszenie ugięcia kolan podczas pracy stóp i nóg, zmniejsza również zgięcie tułowia oraz bioder w pozycji słońia i jest przydatne podczas pracy z najwyższymi użytkownikami.
- **Brak poręczy** - wciskając dwie dźwignie jednocześnie wysuń blokady poręczy z otworów, a następnie ustaw poręcz tak, aby blokady wyrównały się z dolnymi otworami na metalowej płytce. Zwolnij dźwignie i upewnij się, czy blokady w pełni wsunęły się w nowe otwory. To ustawienie stosowane jest podczas ćwiczeń wykonywanych na stojąco lub przy użyciu skrzyni, aby poręcz nie przeszkadzała użytkownikowi.

REGULACJA OPORU SPRĘŻYN

Sprężyny służą do regulacji siły oporu podczas wykonywanych ćwiczeń. Dzięki nim istnieje co najmniej 30 możliwości ustawień siły oporu, które można zastosować podczas pracy na reformerze. Dla każdego ćwiczenia podane są sugerowane ustawienia siły oporu.

Opór podczas ćwiczeń na reformerze wyznacza ilość użytych sprężyn. Wskazany poniżej opór jest zalecanym ustawieniem początkowym i może być indywidualnie dostosowywany w zależności od potrzeb użytkownika oraz rodzaju wykonywanych ćwiczeń.

- **1 sprężyna (lekki opór)** – stosowana podczas ćwiczeń ramion/górnej partii ciała oraz gdy wózek zapewnia lekkie wsparcie.
- **2 sprężyny (lekki/średni opór)** – stosowane podczas ćwiczeń górnej partii ciała, nóg oraz gdy wózek zapewnia wsparcie użytkownikowi.
- **2-4 sprężyny (średni/duży opór)** – stosowane głównie do ćwiczeń nóg oraz do zwiększania obciążenia dla silniejszych/bardziej zaawansowanych użytkowników.

- **Wszystkie sprężyny** – stosowane do zapewnienia maksymalnego oporu lub stabilizacji wózka podczas wykonywania krótkich serii ćwiczeń mięśni brzucha.
- **Brak sprężyn** – stosowane w celu zwiększenia trudności w ćwiczeniach, podczas których użytkownik musi w pełni kontrolować wózek (ćwiczenia w pozycji na czworakach, w pozycji słońca, długich ćwiczeń rozciągających).

Należy pamiętać, że powyższe kombinacje ilości sprężyn przedstawiają typową konfigurację dla nowej maszyny i mogą się nieznacznie różnić się w zależności od wieku, zużycia oraz rodzaju używanej sprężyny.

RODZAJE SPRĘŻYN

Poniższy oznaczenia sprężyn są stosowane we wszystkich reformerach Balanced Body, lecz poszczególne modele reformerów mogą występować z różnymi kombinacjami sprężyn. Standardowy zestaw sprężyn dla Rialto Reformer obejmuje 3 czerwone, 1 niebieską i 1 zieloną sprężynę.

- Żółta – bardzo lekki stopień oporu
- Niebieska – lekki stopień oporu
- Czerwona – średni stopień oporu
- Zielona – duży stopień oporu

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

A – większy opór (drążek mocowania sprężyn znajduje się blisko ramy lub sprężyny są zahaczone o zaczepy).

B – mniejszy opór (drążek sprężyny jest przymocowany bliżej wózka lub sprężyny są zahaczone o haczyki).

Lekki opór	Średni opór	Duży opór
B - niebieska	B - niebieska, czerwona	B - 3 czerwone
A - niebieska	A - niebieska, czerwona	A - 3 czerwone
B - czerwona	B - niebieska, zielona	B - 2 czerwone, zielona
A - czerwona	A - niebieska, zielona	A - 2 czerwone, zielona
B - zielona	B - 2 czerwone	B - 3 czerwone, niebieska
A - zielona	A - 2 czerwone	A - 3 czerwone, niebieska
	B - czerwona, zielona	B - 3 czerwone, zielona
	B - 2 czerwone, niebieska	A - 3 czerwone, zielona
	A - 2 czerwone, niebieska	B - 3 czerwone, zielona, niebieska

LINKI I UCHWYTY

Linki dopasowuje się do rodzaju ćwiczeń oraz wzrostu użytkownika. W wielu studiach używa się podwójnych uchwytów (pętli), co zapewnia użytkownikom możliwość korzystania z uchwytów o dwóch różnych długościach, bez konieczności regulacji długości linek. Ustawienia długości linek wskazywane w instrukcji to:

- **Standardowe** – widoczny lekki opór, gdy pętle są zaczepione o oparcia ramion. W przypadku stosowania podwójnych pętli, użytkownik będzie korzystał z większej. Jest to standardowe ustawienie długości linek dla większości ćwiczeń.
- **Krótkie** – widoczny lekki opór, gdy pętle zaczepione są o pokrętła blokujące oparcia ramion. W przypadku stosowania podwójnych pętli, użytkownik będzie korzystał z mniejszej. Ustawienie to wykorzystywane jest podczas ćwiczeń ramion.
- **Bardzo krótkie** – pętla sięga do około 12 cm poniżej zagłówka. Ustawienie to stosowane jest przy ćwiczeniach w pozycji klęczącej, gdy użytkownik skierowany jest w stronę linek (ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową lub uda).
- **Długie** – pętla sięga dalej niż oparcia ramion o około jedną długość bawełnianych pętli. Ustawienie to stosowane jest podczas ćwiczeń rozciągających kręgosłup lub ćwiczeń ze stopami w pętlach.

Montaż Rialto™ Reformer



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Niebieska sprężyna	SPR7071	1
Zielona sprężyna	SPR9293	1
Pętla Soft Touch (1 para)	101-036	1
Linka (1 para)	210-070	1
Ogranicznik wózka	200-211	1
Skrzynia Sitting Box Lite	108-350	1
Reling z bloczkami	620-060	1
Pokrętko oparcie ramion	620-059	2
Wspornik oparcie ramion	16021	2
Oparcie ramion	15904	2
Pas utrzymujący stopy	101-011	1
Bloczek	620-083	2
Poręcz	620-081	1
Czarna podkładka dystansowa	620-073	2
Srebrna podkładka	GEN9203	2
Śruba pasowana	GEN7541	2
Klucz imbusowy 5/32"	GEN9282	1
Klucz imbusowy 5/16"	GEN9050	1

MONTAŻ WÓZKA I SPRĘŻYN POD WÓZKIEM

1. Obróć wózek i wyczyść kółka oraz szynę na całej długości w ramie.
2. Znajdź wspornik z pięcioma otworami przygotowanymi do zaczepienia sprężyn. Zaczep sprężyny w otworach tak, aby po odwróceniu wózka haczyki były skierowane w dół. Drugi koniec sprężyn przeprowadź przez pętle w nylonowym pasku. Zobacz Rysunek A.

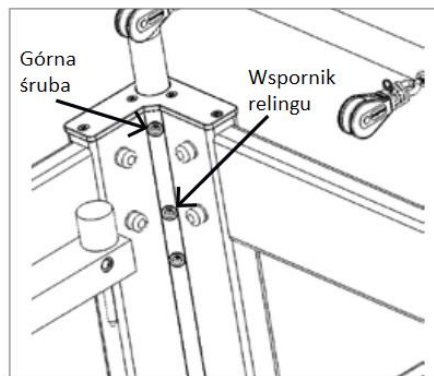


Fig A

Ostrożnie obróć wózek i umieść go w ramie z zagłówkiem skierowanym w przeciwną stronę niż platforma do stania.

MONTAŻ RELINGU Z BLOCZKAMI

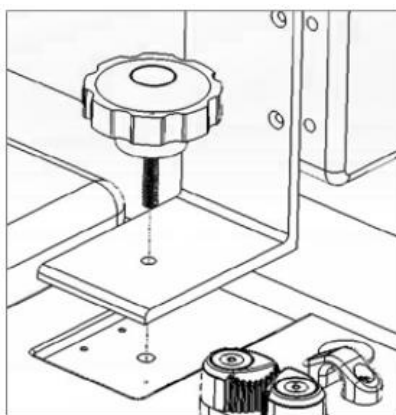
3. Do relingu fabrycznie zamontowane są boczki. Wsuń końce relingu w otwory w nóżkach po przedniej stronie reformera. Powinny one zatrzymać się na określonej wysokości na wsporniku. Zablokuj reling przykręcając górne śruby w każdej nóżce przy pomocy klucza 5/32". Zobacz Rysunek B.



Rysunek B

MONTAŻ OPARĆ RAMION

4. Oparcia ramion montowane za pomocą czarnych pokręteł. Ustaw oparcia ramion na wózku w wyznaczonym miejscu. Dopasuj otwory we wspornikach oparć i w wózku, a następnie dopasuj pokręta do śrub i dokręć. Zobacz Rysunek D.



Rysunek D

WAŻNE: Upewnij się, że oparcia ramion są prawidłowo zabezpieczone i zadбай o to, aby pokrętki były mocno dokręcone.

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 ich ustawienie ze standardowej do większej szerokości.

MONTAŻ LINEK I PĘTLI

5. Aby zamocować linki, należy najpierw zahaczyć co najmniej jedną sprężynę wózka do drążka, blokując go. Rozwiń linki i rozdziel je. Przymocuj bawełniane pętle do linek, a następnie zahacz pętle o oparcia ramion. Przeciągnij drugi koniec każdej linki przez bloczek na relingu, a następnie poprowadź je z powrotem w kierunku wózka. Przewlec je przez knagi szczękowe (blokady linek), które znajdują się na wózku i ustaw pożądaną długość linek. Upewnij się, że linki są przeprowadzone przez czarne oczka (prowadnice) po obu stronach blokad, jak pokazuje Zdjęcie C. Zawsze przeciągaj linki zdecydowanym ruchem, aby zapewnić mocny zacisk blokad.

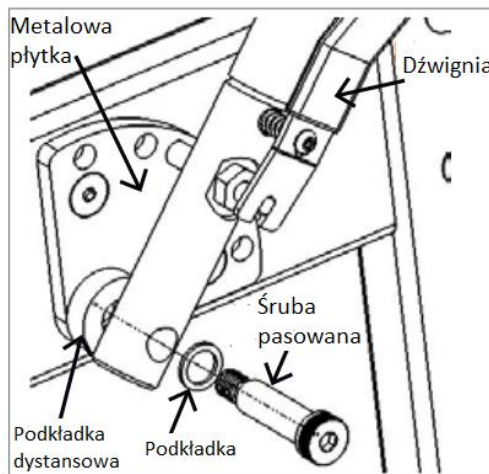


Zdjęcie C

MONTAŻ PORĘCZY

Poręcz można zamontować samemu, jednak dużo łatwiej i bezpieczniej będzie w dwie osoby, jeśli każda strona poręczy będzie podtrzymywana jedną z nich.

6. Unieś poręcz i ustaw ją w takiej pozycji, aby szew obicia poręczy skierowany był w przeciwną stronę niż wózek reformera. Naciskając dźwignie poręczy, ustaw ją na zewnątrz metalowych płytek.
7. Wyrównaj o obu stronach trzpienie poręczy z tymi samymi 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.

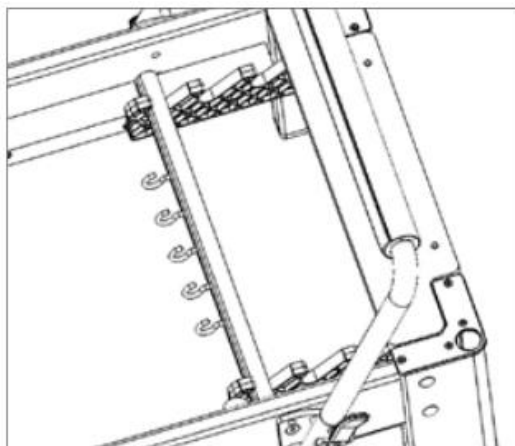


Rysunek E

8. Lekko przesuważąc poręcz, wyrównaj duży otwór w dolnej części poręczy wyrównał się z otworem w metalowej płytce. Następnie między metalową płytką a poręczą umieść czarną podkładkę dystansową – plastikowa strona podkładki powinna być skierowana w stronę poręczy. Umieść w otworze śrubę pasowaną z podkładką i przy pomocy klucza imbusowego 5/16" dokręć ją mocno. Powtórz z drugiej strony. Zobacz Rysunek E.

MONTAŻ DRAŻKA DO MOCOWANIA SPRĘŻYN (SPRINGBAR)

9. Na drążku fabrycznie zamocowane są elementy do mocowania sprężyn. Umieść go w wybranej pozycji na wsporniku wewnątrz ramy reformera, pod poręczą, z haczykami skierowanymi do góry. Zobacz Rysunek F.



Rysunek F

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Czyszczenie

Po każdym użyciu wyczyść wszystkie elementy mające kontakt ze skórą użytkowników, w tym tapicerkę wózka, zagłówek, poręcz i oparcia ramion. Użyj miękkiej ściereczki oraz roztworu wody i łagodnego mydła. Dokładnie osusz.

Tapicerka Balanced Body posiada powłokę antybakteryjną. Do delikatnych zabrudzeń należy używać roztworu 10% płynu do mycia naczyń z ciepłą wodą oraz miękkiej ściereczki. W razie potrzeby można używać również płynnego środka czyszczącego i wody aplikowanej bezpośrednio na ściereczkę. Jeśli na tapicerce znajdują się większe i trudniejsze do usunięcia zabrudzenia, skontaktuj się z Balanced Body.

Kółka i szyny powinny być regularnie czyszczone za pomocą szmatki, aby zapewnić gładką i cichą jazdę wózka.

Czyść paski i uchwyty na ręce oraz stopy regularnie. Umieść je w poszewce na poduszkę i wypierz w pralce (delikatny program). Powieś do wyschnięcia.

Jeśli masz pytania dotyczące czyszczenia maszyn, skontaktuj się z Balanced Body.

Smarowanie i regulacja

Cyklicznie smaruj bloczki linek za pomocą suchego sprayu silikonowego. Nigdy nie używaj do tego „mokrych” smarów, jak WD40 czy olej.

USZKODZENIA TRANSPORTOWE

Jeśli podczas transportu doszło do uszkodzenia, zachowaj wszystkie części opakowania i skontaktuj się z Balanced Body w ciągu 3 dni od dostarczenia.

PYTANIA?

Skontaktuj się z Balanced Body

FUNKCJE REFORMERA RIALTO™ Z WIEŻĄ

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.

WPROWADZENIE

Wieża została zaprojektowana tak, aby zapewniała większość funkcji i możliwości Trapeze Table, zachowując kompaktowy charakter sprzętu i nie wiążąc się z wysokimi kosztami. Można ją zmówić wraz z nowym reformerem lub dołączyć ją do maszyny później. Jest to idealne rozwiązanie dla niewielkich studiów oraz klinik, w których niezbędna do pracy funkcjonalność zarówno reformera, jak i wieży. Poniższa instrukcja opisuje funkcje oraz ćwiczenia dla reformera Rialto oraz reformera Rialto z wieżą.

Wieża jest przymocowana do nóg reformera. Śruby oczkowe na ramie wieży stanowią punkty mocowania sprężyn. Mocowane do sprężyn pętle, uchwyty lub drewniany drążek umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Wieża posiada w zestawie również system bocznego ruchomego drążka (PTB), jak w przypadku Trapeze Table.



PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

Wieża posiada 29 punktów mocowania sprężyn, co zapewnia różnorodność i pozwala na modyfikacje ćwiczeń dzięki niemal nieograniczonym możliwościom regulacji i dopasowania. Każda pionowa

kolumna wyposażona jest w 6 śrub oczkowych z przodu oraz 6 z tyłu, umożliwiając ćwiczenia z każdej strony wieży.

Dodatkowo, dwie śruby oczkowe są przymocowane do wieży poniżej bloczków, tworząc opcję ćwiczeń z niskiej pozycji. Ponadto dwie śruby oczkowe zamontowane są po obu stronach w górnych rogach ramy wieży oraz jedna na środku poprzeczki. Typowe punkty mocowania sprężyn zostały wymienione poniżej oraz w opisie każdego ćwiczenia.

Dostosowując opór sprężyn indywidualnie dla każdego użytkownika, należy zaczepić je dalej od ćwiczącego, aby zwiększyć opór lub bliżej, aby opór był mniejszy.

Punkty mocowania sprężyn:

- Dolne - sprężyny przymocowane do śrub oczkowych na dole wieży.
- Środkowe – sprężyny przymocowane do czwartych od dołu śrub oczkowych.
- Wysokie – sprężyny przymocowane są do śrub oczkowych znajdujących się na poprzeczce.

SPRĘŻYNY WIEŻY

Wieża wyposażona jest w cztery zestawy sprężyn:

2 ZESTAWY - KRÓTKIE SPRĘŻYNY

- Żółte – lekki stopień oporu
- Niebieskie – średni stopień oporu

2 ZESTAWY - DŁUGIE SPRĘŻYNY

- Żółte – lekki stopień oporu
- Fioletowe – średni stopień oporu

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

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 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 i nie mógł uderzyć ćwiczącego, nawet gdy jego stopy ześlizgną się z drążka.

Montaż wieży Rialto™ Reformer Rialto™ Reformer with Tower



PRZED ROZPOCZĘCIEM

Ta instrukcja zawiera listę części. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że posiadasz wszystkie części z listy potrzebne do poprawnej instalacji wieży. Jeśli brakuje części, skontaktuj się z Balanced Body.

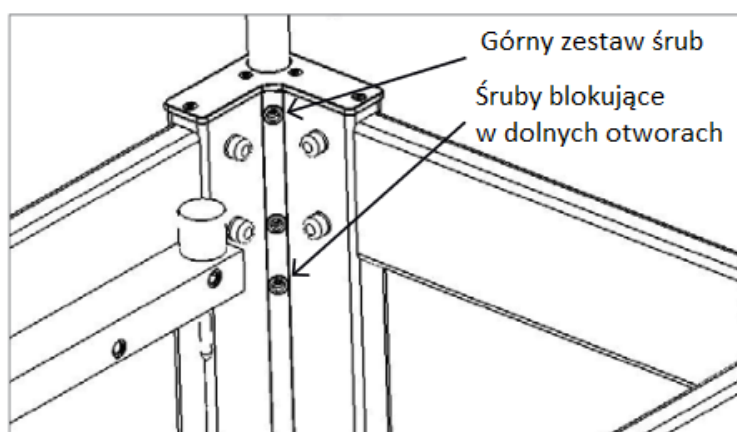
LISTA NARZĘDZI (W ZESTAWIE)

- Klucz imbusowy 3/16" (GEN8320)
- Klucz imbusowy 5/32" (GEN9280)

LISTA CZĘŚCI

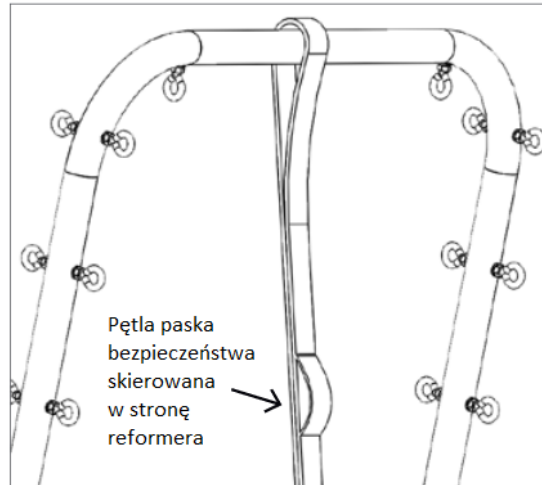
Opis	Numer części	Ilość
Wieża	620-093	1
Pojedyncza bawełniana pętla	101-005	1
Drewniany drążek	607-126	1
Pasek bezpieczeństwa	210-058	1
Żółta krótka sprężyna	SPR9002	2
Niebieska krótka sprężyna	SPR9004	2
Żółta długa sprężyna	SPR9006	2
Fioletowa długa sprężyna	SPR9461	2

1. Przy użyciu klucza imbusowego 5/32" poluzuj górne śruby (3-4 obroty) na obu nóżkach w przedniej części reformera. Następnie zdemontuj reling z bloczkami utrzymującymi linki i odłóż ją na bok.
2. Przy użyciu klucza imbusowego 5/32" odkręć dolne śruby na obu nóżkach w przedniej części reformera. Odłóż te śruby na bok. Będą one potrzebne do zamocowania wieży. Wykręć śruby blokujące znajdującą się na środkowej pozycji z każdej z nówek reformera, przy pomocy klucza imbusowego 3/16". Umieść śruby blokujące w dolnych otworach w każdej nodze i dokręć je. Zobacz Rysunek A.



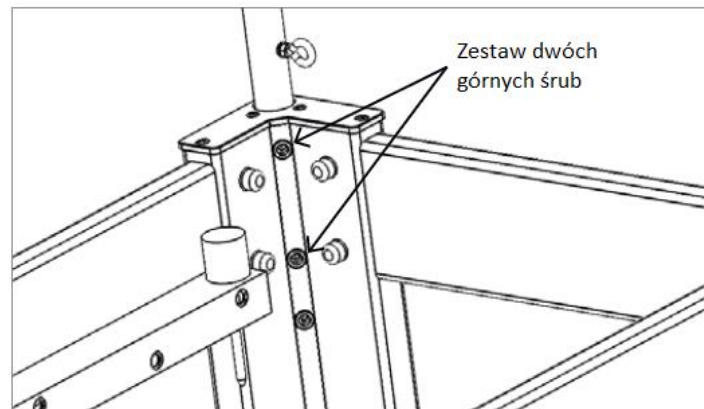
Rysunek A

3. Wieża Rialto posiada fabrycznie wstępnie zamontowany boczny ruchomy drążek (PTB) oraz bloczki utrzymujące linki. Ostrożnie wyciągnij wieżę z opakowania i umieść ramę w otworach w nóżkach. Upewnij się, że pętla paska bezpieczeństwa jest skierowana w stronę reformera. Zobacz Rysunek B. Wieża powinna stabilnie oprzeć się na śrubach blokujących zamontowany w kroku 2.



Rysunek B

4. Teraz przy pomocy klucza imbusowego 5/32" umieść zdemontowane w kroku 2 śruby w środkowych otworach na nóżkach. Przykręć mocno oba zestawy górnych śrub w każdej z nóg. Zobacz Rysunek C.



Rysunek C

5. Twoja wieża jest gotowa do użycia. Upewnij się, że zapoznałeś się i przestrzegasz wszystkich zasad bezpieczeństwa.

OPCJONALNIE: MONTAŻ ZESTAWU MAT

1. Ustaw system mocowania sprężyn w pierwszej pozycji, czyli najbliższej końca ramy reformera.
2. Zaczep co najmniej jedną sprężynę wózka do drążka do mocowania sprężyn.
3. Ustaw poręcz w niskiej lub zupełnie płaskiej pozycji.
4. Zdemontuj oparcia ramion z wózka.
5. Umieść wyprofilowaną matę w przedniej części ramy reformera. Prostokątną matę umieść nad wózkiem z tylnej części reformera.