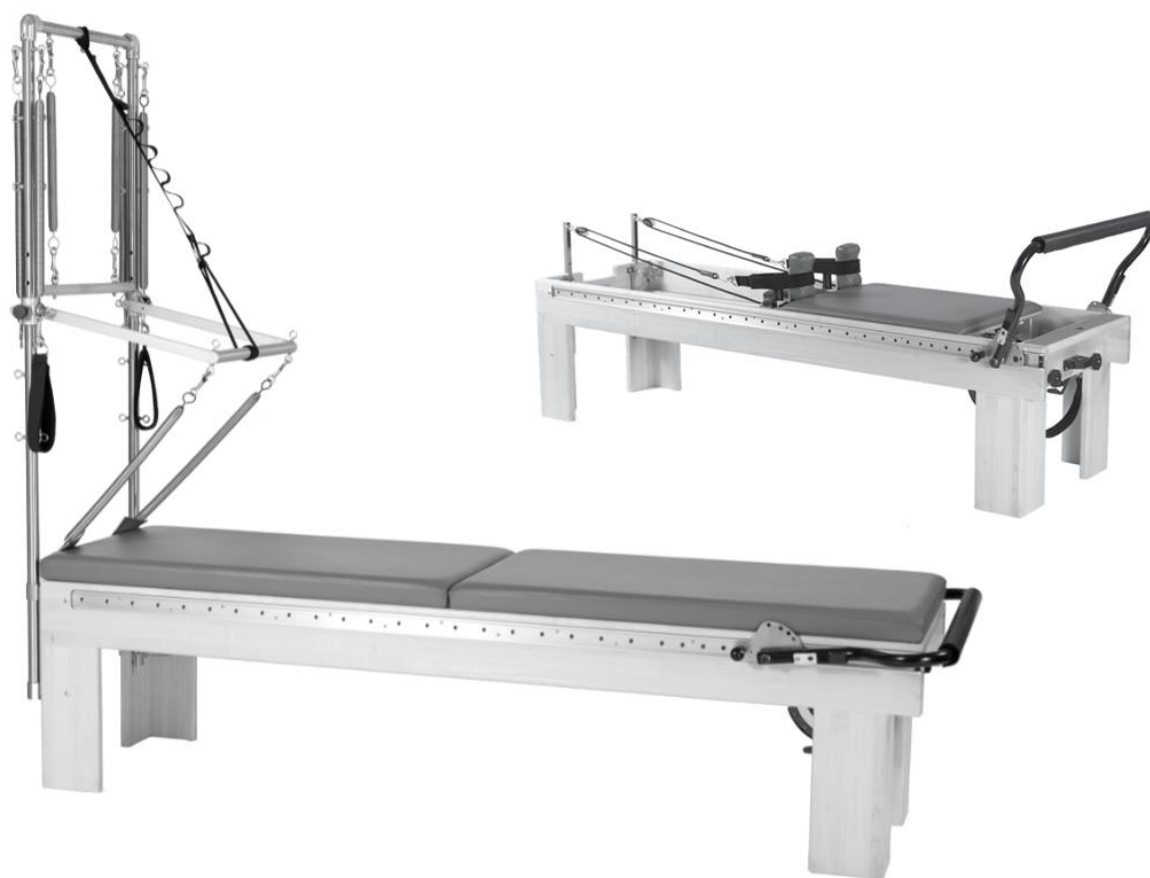


Instrukcja użytkowania

Clinical® Reformer Balanced Body®

Clinical® Reformer with Tower Balanced Body®



CLINICAL® REFORMER I CLINICAL® TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Clinical® Reformer i Clinical® 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 montażowe dostępne są na stronie www.pilates.com/instructions. Obejrzyj przed rozpoczęciem.

Instrukcja może ulec zmianie. Instrukcje online są aktualizowane na bieżąco. Po więcej informacji związanych z patentami firmy Balanced Body odwiedź stronę www.pilates.com/patents.

WAŻNE!

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

OSTRZEŻENIE!

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

WSTĘP

Reformer Clinical® firmy Balanced Body® jest jedną z najbardziej wszechstronnych maszyn w świecie pilatesu dostępnych na rynku. Złożony z drewnianej ramy, przesuwne wózka, poręczy, sprężyn oraz regulowanych linek, stworzony został 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 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 rzeźki, bez zmęczenia, bólesności i spięcia mięśni, które zwykle towarzyszą treningowi.

Reformer Clinical jest wyborem nr 1 wśród wiodących klinik, szpitali, uniwersytetów i specjalistów prowadzących prywatne praktyki na całym świecie. Przez ponad dwie dekady firma Balanced Body współpracowała ze specjalistami z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji, aby stworzyć ten wszechstronny, praktyczny i bezpieczny sprzęt do rehabilitacji. Reformer Clinical posiada aż 31 możliwości ustawień w płaszczyźnie poziomej oraz 4 w płaszczyźnie pionowej, dzięki czemu z maszyny mogą korzystać osoby o dowolnym wzroście, w tym dzieci. Dodatkowo, wszechstronność poręczy Infinity otwiera drzwi do zupełnie nowych możliwości ćwiczeń i leczenia.

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 sprężyny nie powinno być żadnych wyszczerbień. Dlatego jeśli zauważysz luki lub zagięcia na korpusie sprężyny, natychmiast zaprzestań używania i wymień ją na nową (Zdjęcie 1). Dodatkowo nawet minimalna korozja znajdująca się na sprężynie, powoduje skrócenie jej żywotności. Gdy zauważysz delikatne ślady rdzy lub oksydacji, przestań jej używać.



Zdjęcie 1

Karabińczyki zakręcane

Kontrola zużycia karabińczyków (co miesiąc). Sprawdź czy sześciokątna nakrętka zabezpieczająca zamknięcie karabińczyka jest dokręcona. W razie potrzeby obracaj nakrętkę w prawo, mocną ją

dokręcając. Jeśli podczas kontroli nakrętka jest zawsze poluzowana, należy ją dokręcić za pomocą klucza lub dwukrotnie zwiększyć częstotliwość kontroli (co dwa tygodnie).
UWAGA! NIE UŻYWAJ PASKA, JEŚLI KARABIŃCZYK NIE JEST ODPOWIEDNIO ZABEZPIECZONY, TJ. NAKRĘTKA NIE JEST DOKRĘCONA!



Zdjęcie 2a

Karabińczyki/zaczepty

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



Brak śladów zużycia zaczepu



Nadmierne zużycie zaczepu karabińczyka

Zdjęcie 2b

ŚRUBY OCZKOWE, NAKRĘTKI I ŚRUBY

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

LINKI I PASKI

Kontrola zużycia linek oraz pasków (co kwartał). Linki powinny zostać wymienione, gdy ich rdzeń zaczyna być widoczny przez opłot 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:

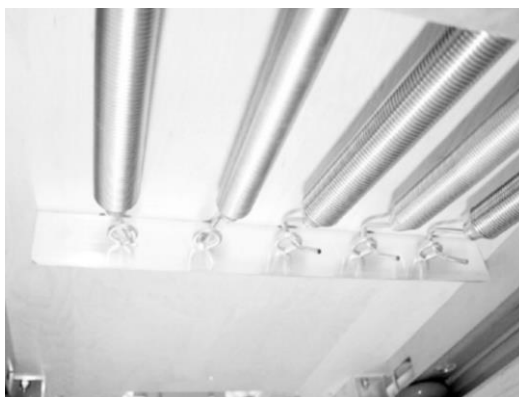
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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 ściągających materiałów lub środków czyszczących, ponieważ mogą one uszkodzić powłokę anodowaną. Aby wyczyścić kółka wystarczy, że ściereczkę umieścisz przed nimi i kilkakrotnie przejedziesz po niej wózkiem.

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

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

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

Uwaga! Nie smaruj szyn w reformerze Allegro 2!

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) ORAZ WIEŻE DO REFORMERÓW

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



Zawlecзка - przed i po wyciągnięciu z ramy

Zdjęcie 5

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

Konserwacja systemu przesuwania bocznego drążka (co tydzień). Upewnij się, że prawidłowo działa system zmiany położenia i blokowania pozycji drążka. Wsuń obie blokady i zmień położenie suwaków. Zwolnij blokady przed kolejnymi otworami i kontynuuj przesuwanie – na wysokości otworu 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.

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.

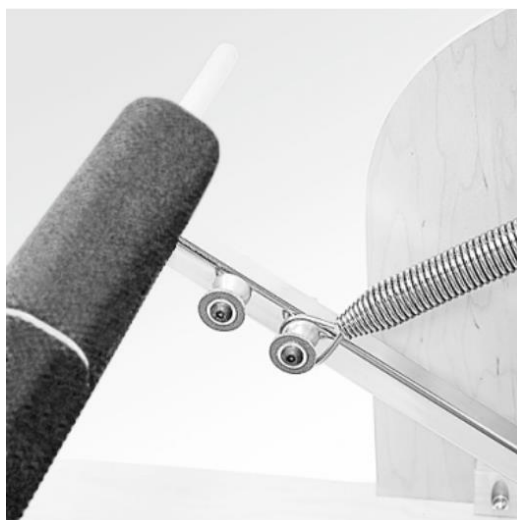
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

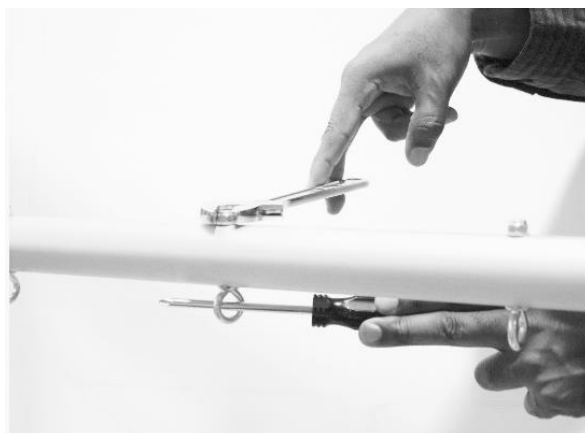
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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			✓	
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 CLINICAL® Z PORĘCZĄ INFINITY

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 prostopadle do wózka.

Aby dopasować pozycję zagłówka, należy poluzować pokrętko znajdujące się pod zagłówkiem i wsunąć je do jednego z czterech otworów, a następnie dokręcić śrubę. Reformer Clinical zapewnia możliwość wyboru jednego spośród czterech pozycji wysokości zagłówka:

- **Niska** – zagłówek zablokowany jest w najniższym otworze i znajduje się poniżej linii wózka.
- **Płaska** – zagłówek zablokowany jest w drugim otworze od dołu i znajduje się na równej linii z wózkiem.

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** – zagłówek zablokowany jest w trzecim otworze od dołu i znajduje się powyżej linii wózka. Pozycja ta stosowana jest w pracy z użytkownikami, którzy potrzebują lekkiego wysunięcia głowy do przodu dla ich komfortu i prawidłowego ułożenia ciała.
- **Wysoka** – zagłówek zablokowany jest w ostatnim, najwyżej położonym otworze. Pozycja ta stosowana jest dla użytkowników z wysuniętą do przodu, pochyloną głową lub głęboką klatką piersiową, aby ułatwić uzyskanie prawidłowego ustawienia ciała.

REGULACJA OPARĆ RAMION

Oparcia ramion w reformerze Clinical® mogą być regulowane, aby dopasować je do szerokich lub wąskich ramion użytkownika. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ustawienie ze standardowej do większej szerokości. Aby tego dokonać, należy poluzować czarne pokrętki, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (1-2 obroty), a następnie przesunąć oparcia w stronę wózka i je wyciągnąć. Po zamianie ich pozycji należy przykręcić mocno pokrętki.

- **Wąskie ramiona** – oparcia ramion powinny znajdować się bliżej zagłówka – w tej pozycji wsporniki oparć ramion znajdują się dokładnie nad metalową płytką, która spod nich nie wystaje.
- **Szerokie ramiona** – oparcia ramion powinny być odsunięte od zagłówka – w tej pozycji metalowa płytka wystaje spod wsporników oparć ramion.

REGULACJA POZIOMEGO USTAWIENIA PORĘCZY INFINITY

Reformer Clinical, dzięki wyjątkowej poręczy Infinity, zapewnia aż 32 opcje ustawienia jej w płaszczyźnie poziomej, dzięki czemu z tego reformera bez problemu mogą korzystać osoby o dowolnym wzroście, również dzieci. Pozwala on również na przesunięcie poręczy ponad oparcia do ramion, co stwarza zupełnie nowe możliwości pracy i tworzenie nowych zestawów ćwiczeń.

Aby zmienić położenie poręczy i ją przesunąć, należy odciągnąć gałki blokady od ramy i je obrócić. Po ustawieniu blokad w tej pozycji możliwe jest przesuwanie poręczy wzdłuż ramy reformera. Aby ponownie zablokować położenie poręczy, należy obrócić gałki blokady tak, żeby poprzeczny kołek tłoka znalazł się z powrotem w szczelinie i przesunąć lekko poręcz, aby blokady wskoczyły w otwory w ramie, mocno zabezpieczając poręcz w nowym miejscu.

Pamiętaj, że aby przesunąć poręcz, należy odciągnąć gałki blokad po obu stronach.

Podstawowe ustawienia poręczy Infinity, pozwalające na dopasowanie jej odległości do wzrostu użytkownika:

- **Otwór 1** – znajduje się najbliżej końca ramy reformera i zapewnia on największą odległość między oparciami ramion a poręczą. Ustawienie to przeznaczone jest dla najwyższych użytkowników (powyżej 175 cm wzrostu) lub dla użytkowników z ograniczonymi możliwościami zgięcia kolan i bioder.
- **Otwór 2** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 165-175 cm
- **Otwór 3** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 152 – 165 cm
- **Otwór 4** – znajduje się najdalej od tylnej części ramy. Ustawienie przeznaczone jest dla najniższych użytkowników (poniżej 152 cm wzrostu) lub do ćwiczeń wymagających mocnego zgięcia kolan i bioder.

Powyższe informacje dotyczące wzrostu użytkowników są jedynie sugerowane. Zalecane ustawienie dla każdego użytkownika: gdy wózek znajduje się najbliższym położeniu w stosunku do poręczy i stopy są o nią oparte, biodra powinny być zgięte pod kątem nieco mniejszym niż 90°.

REGULACJA WYSOKOŚCI PORĘCZY INFINITY

Aby zmienić wysokość (pionową pozycję) poręczy, wciśnij równocześnie dźwignie po obu jej stronach, aż blokady wysuną się z otworów. Ustaw poręcz w pożądaney 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.

- **Wysokie 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 słońia. 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.
- **Średnie 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 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

słonia 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 trzecimi 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 słonia 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 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.

REGULACJA DRĄŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN NO-ROLL SPRINGBAR

Clinical Reformer może być wyposażony w dwa rodzaje systemu mocowania sprężyn – Revo Springbar lub No-Roll Springbar.

Tradycyjny system mocowania sprężyn – No-Roll Springbar może być umieszczony w dwóch pozycjach, wpływających na stopień napięcia sprężyn.

Aby zmienić pozycję drążka mocowania sprężyn No-Roll, stań z twarzą skierowaną w stronę drążka i chwyć go obiema rękami. Przesuń najpierw jeden koniec drążka do innej pozycji na wsporniku, tak aby o nią zaczepił, a następnie drugi. Nie zmieniaj pozycji drążka z więcej niż jedną zamocowaną do niego sprężyną.

- **Pozycja A (wstępnie napięta)** – Umieść drążek w pozycji na wsporniku znajdującej się najbliżej ramy reformera. To ustawienie lekko napnie sprężyny oraz zwiększy opór.
- **Pozycja B (neutralna)** – Umieść drążek w pozycji na wsporniku znajdującej się dalej od ramy reformera. W tym ustawieniu sprężyny nie są napięte, a opór jest zredukowany.

REGULACJA OPORU SPRĘŻYN

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 słońa, 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 Clinical Reformer obejmuje 3 czerwone, 1 żółtą, 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 (drażek mocowania sprężyn znajduje się blisko ramy lub sprężyny są zahaczone o zaczepy).

B – mniejszy opór (drażek 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.

SŁUPKI

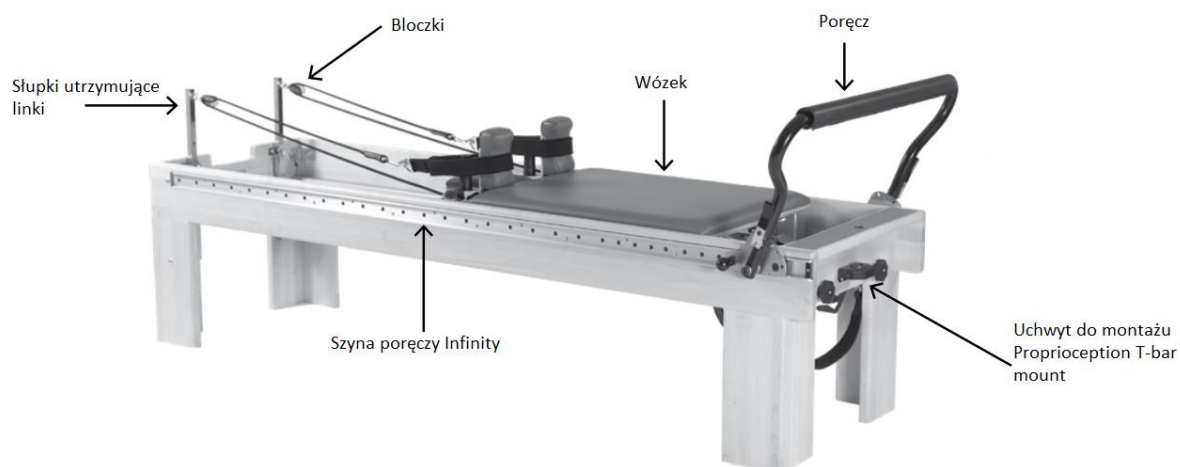
Aby regulować wysokość słupków utrzymujących linki, należy wyciągnąć blokadę słupka, przesunąć słupek do dołu lub do góry, a po zrównaniu się ze sobą otworów na wybranej wysokości wsunąć blokadę w otwór.

Zmiana wysokości słupka zmieni kąt, pod jakim naciągane są linki w czasie ćwiczeń. Poszczególne studia oraz instruktorzy mają własne preferencje dotyczące ustawienia wysokości słupków i blochków. Przykładowo, w przypadku ćwiczeń takich jak wykonywanie ruchów okrężnych nóg ze stopami umieszczonymi w pętlach, użytkownik będzie miał zapewniony większy zakres ruchu, jeśli słupki i bloczki będą znajdowały się w wyższej pozycji.

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 Clinical® Reformer



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Mankiet na kostkę (1 para)	101-001	1
Podwójne pętle wyściełane (1 para)	101-009	1
Uchwyty neoprenowe (1 para)	101-016	1
Mankiet na udo (1 para)	101-020	1
Ogranicznik wózka	200-211	1
Regulowana linka z karabińczykiem (1 para)	210-026	1
Pas utrzymujący stopy (wyściełany)	210-031	1
Słupek z błočkem	950-184	2
Platforma do skakania Infinity	707-187	1
Skrzynia Standard Sitting Box	721-002	1
Zestaw oparc ramion (Twist Lock)	950-251	1
Pokrętko oparc ramion (Twist Lock)	616-400	2
Dodatkowa platforma do stania	721-006	1
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Niebieska sprężyna	SPR9071	1
Żółta sprężyna	SPR9241	1
Zielona sprężyna	SPR9293	1
Poręcz Infinity	950-189	1

Metalowa płytką poręczy, prawa (zamontowana)	950-112	1
Metalowa płytką poręczy, lewa (zamontowana)	950-113	1
Blokada poręczy (zamontowana)	GEN8000	2
Wkręt do drewna	GEN9073	2
Ogranicznik poręczy	REF0702	2

Wymagane narzędzia (nie dołączone do zestawu):

Śrubokręt krzyżakowy

USZKODZENIA TRANSPORTOWE

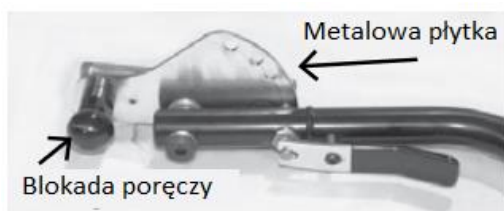
Jeśli podczas transportu doszło do uszkodzenia, zachowaj wszystkie części opakowania i skontaktuj się z Balanced Body w ciągu 3 dni od dostarczenia.

MONTAŻ PORĘCZY

Poręcz można zamontować samemu, jednak dużo łatwiej i bezpieczniej będzie przy pomocy drugiej osoby, jeśli poręcz będzie podtrzymywana po obu stronach.

1. Po obu stronach poręczy odciągnij gałki blokad od ramy (na zewnątrz powinien wysunąć się poprzeczny kołek) i obrócić je o 90°, aby zablokować wysunięty tłok.

Wsuń metalowe płytki w aluminiowe szyny (w kształcie litery C) znajdujące się po obu stronach ramy reformera (Zdjęcie A i B).

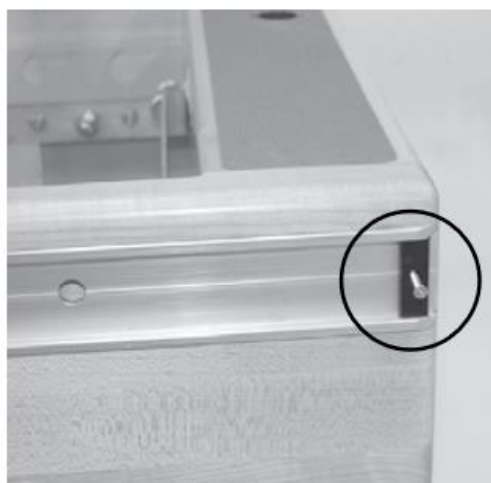


Zdjęcie A



Zdjęcie B

2. Przekręć gałki blokad, aby trzpienie wskoczyły w otwory w szynie w wybranej pozycji.
3. Zamontuj czarne ograniczniki na końcu szyn przy pomocy wkrętów do drewna dołączonego do zestawu (Zdjęcie C).



Zdjęcie C

MONTAŻ WÓZKA I SPRĘŻYN POD WÓZKIEM

1. Obróć wózek i wyczyść kółka oraz szynę w ramie na całej długości.
2. Znajdź na jego spodzie wspornik z pięcioma śrubami oczkowymi przygotowanymi do zaczepienia sprężyn. Zaczep sprężyny w otworach tak, aby po odwróceniu wózka haczyki były skierowane w dół.
3. Drugi koniec sprężyn powinien opierać się na wyściełanym płaskim wsporniku na końcu wózka. Zobacz Zdjęcie F.
4. Ostrożnie obróć wózek i umieść go w ramie z zagłówkiem skierowanym w przeciwną stronę niż platforma do stania.

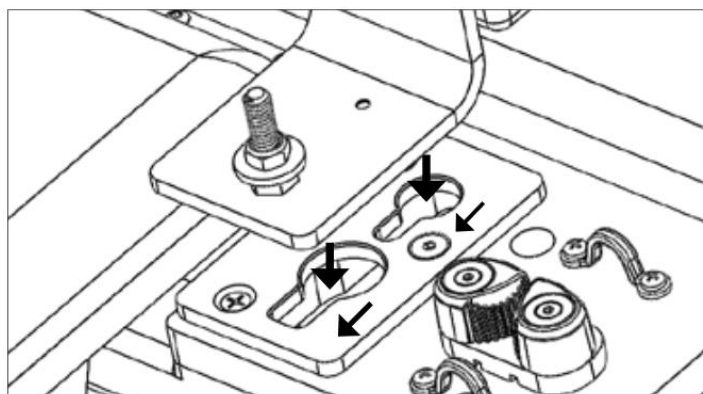


Zdjęcie F

MONTAŻ OPARĆ RAMION

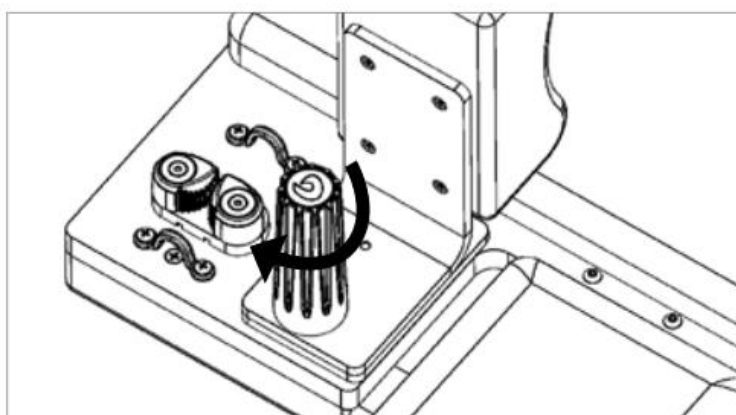
Na spodzie oparcia ramion znajdują się dwa wystające kołki. Dopasuj je do otworów w wózku w kształcie dziurek od klucza, a następnie przesunij oparcia w kierunku przeciwnym do wózka. Zobacz Rysunek D.

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.



Rysunek D

Przykręć czarne pokręta do odsłoniętych śrub przy każdym oparciu ramion. Obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go dokręcić i zablokować oparcie w pozycji. Patrz Rysunek E. Zbyt mocne dokręcenie pokręteł może uniemożliwić ich odkręcenie. Aby zdemonstrować oparcia ramion, należy 1-2 razy obrócić pokręta w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie przesunąć oparcia w stronę wózka i je wyciągnąć.



Rysunek E

MONTAŻ DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN NO-ROLL SPRINGBAR

Jeśli Twój reformer posiada drążek mocowania sprężyn No-Roll Springbar, umieść go w otworach wsporników po obu stronach ramy, z haczykami skierowanymi do góry.

MONTAŻ SŁUPKÓW UTRZYMUJĄCYCH LINKI

Wyciągnij zawlecзки z metalowych wsporników i wsuń w nie słupki utrzymujące linki bloczkami skierowanymi w stronę wózka. Umieść z powrotem zawlecзки (blokady), ustawiając drążek w pożądanej pozycji.

MONTAŻ LINEK I PĘTLI

Aby zamocować linki, należy najpierw zahaczyć co najmniej jedną sprężynę wózka do drążka, blokując go. Rozwiń linki i rozdziel je.

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



Zdjęcie G

KORZYSTANIE Z OGRANICZNIKÓW WÓZKA

Aby ograniczyć długość toru jazdy wózka, umieść ogranicznik w wybranym otworze w górnej części ramy szyny.

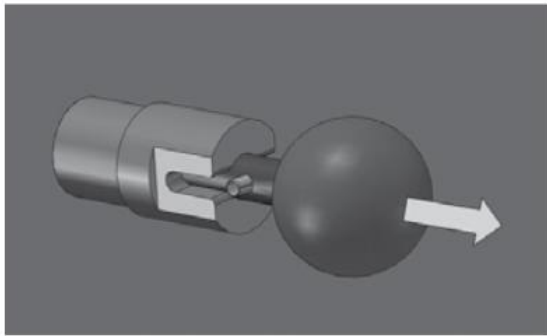
KORZYSTANIE Z BLOKAD PORĘCZY

Allegro® Reformer, Clinical Reformer® oraz Studio Reformer®, posiadające poręcz Infinity, zostały wyposażone w blokad poręczy, które w łatwy sposób umożliwiają regulację i przesuwanie poręczy wzdłuż ramy reformera.

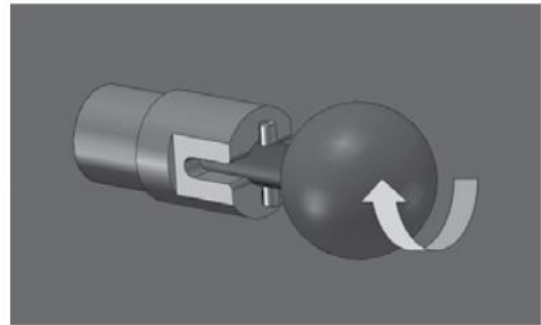
Aby zmienić położenie poręczy i ją przesunąć, należy odciągnąć gałki blokad od ramy (na zewnątrz powinien wysunąć się poprzeczny kołek, jak pokazano na Rysunku H).

Następnie obróć je o 90°, aby zablokować wysunięty kołek na zewnątrz. Zobacz Rysunek I. Powtórz po drugiej stronie.

Po ustawieniu blokad w tej pozycji możliwe jest przesuwanie poręczy wzdłuż ramy reformera. Aby ponownie zablokować położenie poręczy, należy obrócić gałki blokad tak, żeby poprzeczny kołek tłoka „wskoczył” z powrotem w szczelinę i w otwór w ramie, prawidłowo blokując poręcz w nowej pozycji.



Rysunek H



Rysunek I

MONTAŻ PLATFORMY DO SKAKANIA W REFORMERZE CLINICAL Z PORĘCZĄ INIFNITY

Aby zamontować platformę do skakania (standardową albo Jumpus Maximus) w reformerze posiadającym poręcz Infinity, należy najpierw poluzować pokrętła znajdujące się po zewnętrznej stronie tylnej części ramy reformera.

Ustaw poręcz w 4 pozycji (otworze) od końca ramy reformera. Następnie ustaw poręcz w pionie, blokując ją w 2 najwyższej pozycji (średnia wysokość). Zobacz Zdjęcie J. Następnie wsuń pionowo zwężoną część platformy i umieść ją na srebrnym wsporniku znajdującym się wewnątrz tylnej części ramy reformera. Na końcu dokręć ponownie czarne pokrętła po zewnętrznej stronie ramy, mocno blokując platformę.



Zdjęcie J