

Instrukcja użytkowania

Contrology® Reformer Balanced Body®



CONTROLOGY® REFORMER I CONTROLOGY® TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Contrology® Reformer i Contrology® 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:

- Wprowadzenie oraz funkcje klasycznego reformera Contrology
- Montaż klasycznego reformera Contrology

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

Klasyczny Contrology Reformer to najlepsza wersja oryginalnego reformera do pilatesu, opracowanego i stosowanego przez Josepha Pilatesa. To maszyna złożona z metalowej ramy, przesuwnej wózki, poręczy, sprężyn oraz skórzanych pasów, zaprojektowana przez pioniera i wynalazcę - Josepha Pilatesa, 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 rzeźki, bez zmęczenia, bólesności i spięcia mięśni, które zwykle towarzyszą treningowi.

Ta maszyna w stylu vintage zapewni użytkownikowi wyjątkowe wrażenia i doświadczenie tego, jak trenowano z samym Joe Pilatesem.

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 odsłaniały 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 sprężyn 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.

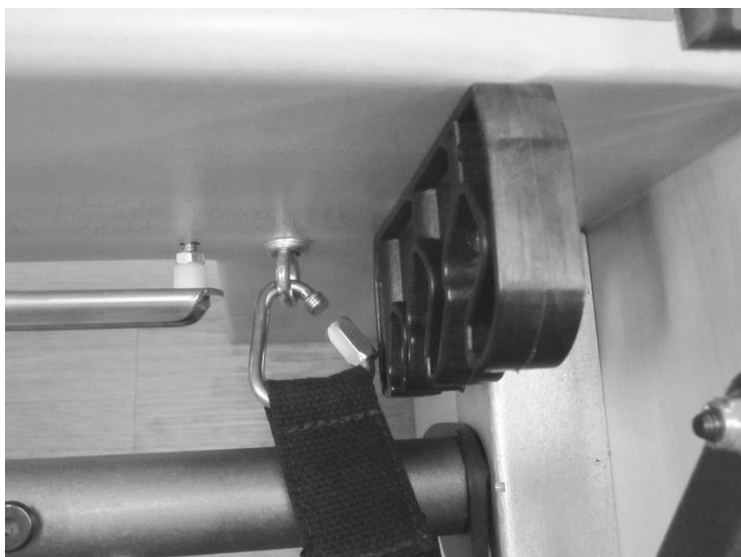


Zdjęcie 1

Karabińczyki zakręcane

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

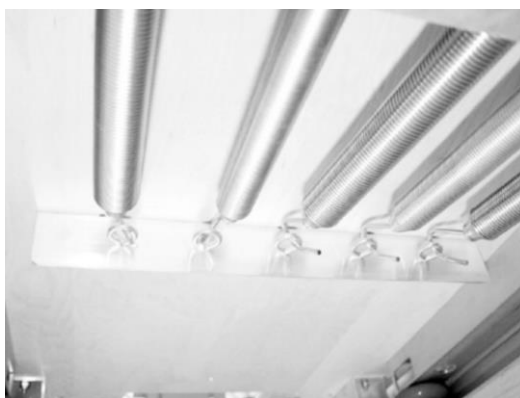
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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 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 trzpień blokad powinny opaść i zablokować możliwość zmiany położenia automatycznie. Po każdej zmianie pozycji drążka pociągnij go w dół, używając do tego sporo siły. Trzpień blokad nie powinny wysuwać się z otworów – w takiej sytuacji powinny zostać wymienione.

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



Zdjęcie 7

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

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

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

Zalecana jest obserwacja ćwiczącego w celu zachowania najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

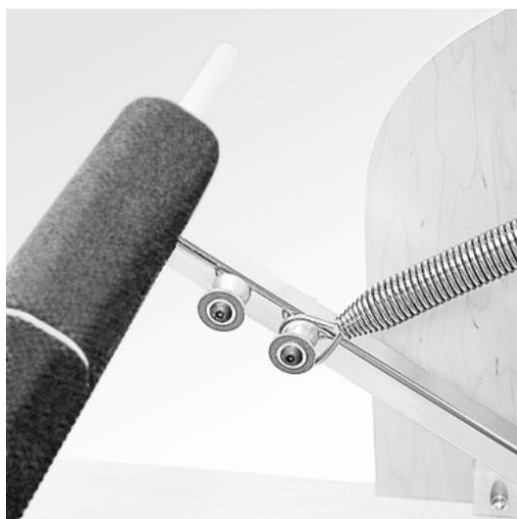
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

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

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

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



Zdjęcie 8

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

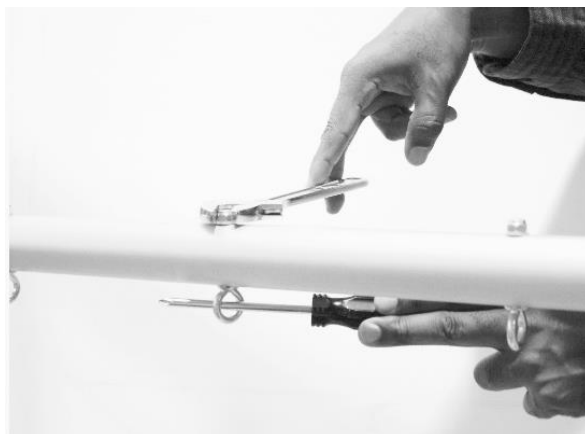
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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

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

JAK SPRAWDZAĆ I DOKRĘCAĆ ŚRUBY I NAKRĘTKI

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



Zdjęcie 9

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

DZIENNIK KONTROLI I KONSERWACJI SPRZĘTU

Zalecamy prowadzenie dziennika kontroli i konserwacji dla każdego sprzętu. Dziennik powinien zawierać:

1. Opis maszyny, w tym numer seryjny, datę oraz miejsce zakupu oraz producenta. Wszystkie dane powinny znajdować się na fakturze potwierdzającej zakup.
2. Datę i opis wszystkich przeprowadzonych czynności kontrolnych i konserwacyjnych.
3. Data i opis wszystkich przeprowadzonych napraw, w tym dane kontaktowe osoby lub firmy, która przeprowadziła naprawę.

HARMONOGRAM KONTROLI I KONSERWACJI

Wszystkie sprzęty	Codziennie	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Kontrola sprężyn pod kątem szczelin i załamania		✓	✓	
Kontrola zużycia karabińczyków/zaczepów			✓	
Dokręcanie śrub i nakrętek			✓	
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 CONTROLOGY® REFORMER

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. 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. Zobacz Zdjęcie A.

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.



Zdjęcie A

- **Średnia** – wspornik jest oparty na wózku i zablokowany dzięki dopasowanemu wyżłobieniu, znajdującemu się w jego środkowej części. Zobacz Zdjęcie B.



Zdjęcie B

- **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. Zobacz Zdjęcie C.

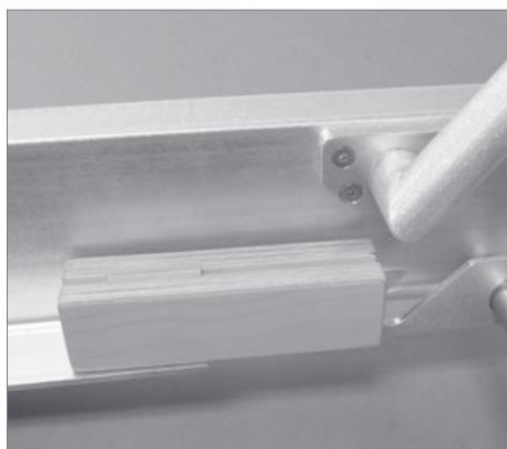


Zdjęcie C

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

REGULACJA POŁOŻENIA WÓZKA

Klasyczny Reformer Contrology wyposażony jest w drewniany ogranicznik - blokadę wózka, która dzięki głębokim szczelinom nasuwany jest na wsporniki drążka do mocowania sprężyn (springbar), jak widać na Zdjęciu D. Jego zamocowanie służy do ograniczenia i skrócenia toru, po jakim może poruszać się wózek. Ogranicznik wózka musi być używany zawsze, kiedy drążek do mocowania sprężyn (springbar) jest ustawiony w innej pozycji niż pozycja „A”. W przeciwnym razie podczas ruchu powrotnego wózka będzie dochodziło do uderzania sprężyn w drążek.



Zdjęcie D

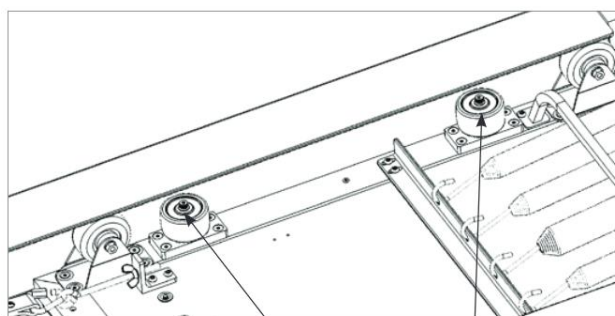
Celem stosowania drewnianego ogranicznika jest nie tylko zachowanie dystansu między wózkiem a drążkiem do mocowania sprężyn. Służy ono również do zmiany pozycji początkowej wózka i zwiększenia odległości wózka od poręczy, dopasowując ją do użytkowników o różnym wzroście. Drewniany ogranicznik posiada dwa ustawienia – długie i krótkie. Na Rysunku D widać ustawienie „krótkie” (długa szczelina ogranicznika nasunięta na wspornik), zmniejszające odległość między wózkiem a poręczą. Obróć drewniany ogranicznik, aby otrzymać pozycję „długą”, używaną gdy drążek do mocowania sprężyn znajduje się w pozycji „C”. Ustawienie wózka w większej odległości od drążka jest stosowane podczas pracy z wyższymi użytkownikami oraz tymi, którzy mają problemy z kolanami.

Zalecane jest używanie drewnianego użytkownika. Pomaga on zapewnić właściwe ustawienie odległości wózka od poręczy tj. 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.

WYŚRODKOWANIE WÓZKA

Klasyczny Contrology Reformer jest fabrycznie wyśrodkowany, tak aby zapewnić płynne przesuwanie wózka po szynach. Istnieje jednak możliwość jego samodzielnego wyśrodkowania, dzięki regulacji bocznych kółek. Aby je wyregulować, należy w pierwszej kolejności odpiąć wszystkie sprężyny od drążka do mocowania sprężyn (springbar).

Wyciągnij wózek z ramy reformera i postaw go na ziemi. Następnie ułóż szmatki lub ręczniki na szynach reformera, aby zabezpieczyć tapicerkę wózka przed uszkodzeniami. Następnie odwróć wózek (kółkami do góry) i umieść go z powrotem w ramie reformera.



Rysunek E

Wyśrodkuj położenie wózka w szynach, a następnie poluzuj śrubę mocującą boczne kółko, ustaw je w wybranej pozycji i dokręć śruby. Zobacz Rysunek E.

W typowym ustawieniu szczelina pomiędzy kółkiem a ramą nie powinna być większa niż grubość wizytówki. Powtórz te czynności z pozostałymi bocznymi kółkami. Po regulacji zdejmij wózek oraz ręczniki, umieść wózek z powrotem w ramie kółkami na szynach i zamocuj ponownie co najmniej jedną sprężynę do drążka.

REGULACJA PORĘCZY

Poręcz może być ustawiona w dwóch pozycjach, pionowej i poziomej. Aby korzystać z poręczy w pozycji pionowej, należy umieścić wspornik poręczy w metalowych zaczepach znajdujących się w rogach ramy reformera. Zobacz Zdjęcie F.



Zdjęcie F

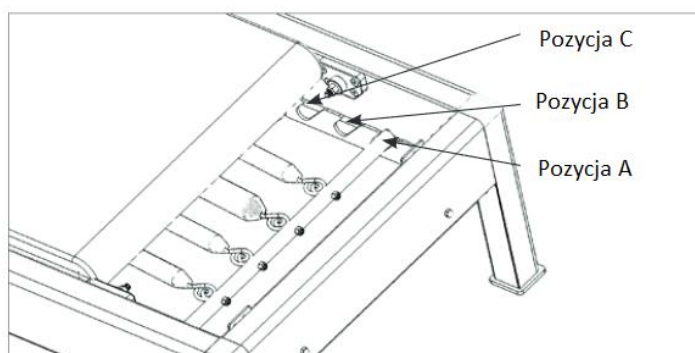
Aby ustawić poręcz w pozycji poziomej (płaskiej), wyciągnij poprzeczny poręcz z metalowych zaczepów i połóż poręcz wraz ze wspornikiem na ramie reformera tak, aby wystawał na zewnątrz. Ta pozycja stosowana podczas ćwiczeń ze skrzynią albo gdy poręcz nie jest potrzebna w trakcie ćwiczeń na stojąco.

REGULACJA DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN (SPRINGBAR)

Klasyczny Contrology Reformer można dostosować do użytkowników o różnym wzroście lub z dolegliwościami stawów kolanowych, dzięki trzem ustawieniom drążka mocowania sprężyn. Nigdy nie próbuj zmieniać położenia drążka z zaczepionymi o niego sprężynami. Stań w kierunku poręczy reformera, złap drążek mocowania sprężyn obiema rękami i wysuń go z metalowego wspornika, zgodnie z kierunkiem wycięć. Umieść drążek w pożądanym otworze i wsuń go do samego dołu. Upewnij się, że obydwa końce drążka znajdują się w tym samym położeniu we wsporniku. Korzystając z pozycji „B” lub „C”, należy używać drewnianego ogranicznika wózka (sprawdź w sekcji „Regulacja położenia wózka”).

- Pozycja „A” – Umieść drążek mocowania sprężyn w otworach znajdujących się najbliżej końca ramy reformera, na którym zamocowana jest poręcz.
- Pozycja „B” – Umieść drążek mocowania sprężyn w środkowych otworach.
- Pozycja „C” – Umieść drążek mocowania sprężyn w otworach znajdujących się najbliżej wózka.

Zobacz Rysunek G.

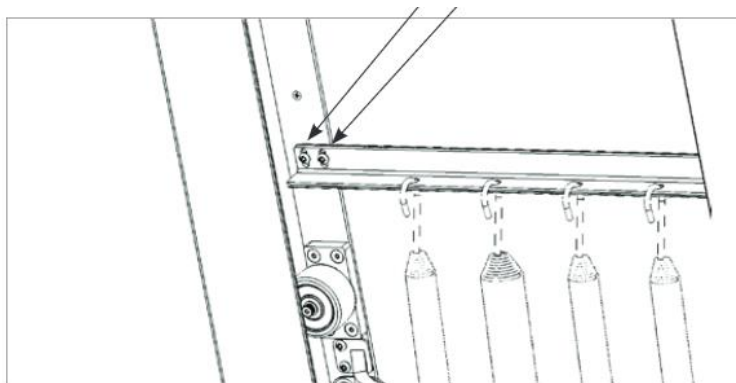


Rysunek G

WAŻNE: Korzystając z Contrology Reformer 89” z ustawieniem drążka mocowania sprężyn w pozycji „A”, przesuwanie wózka po całej długości szyn bez zamocowanego ogranicznika wózka, może nadmiernie rozciągnąć sprężyny.

REGULACJA NAPIĘCIA SPRĘŻYN

Na spodzie wózka Contrology Reformer znajduje się fabrycznie zamontowany wspornik do mocowania sprężyn, zapewniający odpowiedni ich rozstaw i napięcie. Kąt mocowania wspornika można regulować. Aby zmienić napięcie sprężyn, należy poluzować po 2 śruby z każdej strony wspornika. Zobacz Rysunek H.



Rysunek H

Zmień lekko położenie wspornika – przesunąć go w stronę drążka mocowania sprężyn, aby zmniejszyć napięcie sprężyn lub w przeciwną stronę, aby zwiększyć ich napięcie. Po ustawieniu w wybranej pozycji dokręć mocno WSZYSTKIE 4 śruby.

REGULACJA OPORU SPRĘŻYN

Sprężyny służą do regulacji siły oporu podczas wykonywanych ćwiczeń. Opór podczas ćwiczeń na reformerze wyznacza ilość użytych sprężyn. Wskazany poniżej opór, jest zalecanym ustawieniem początkowym i mogą być indywidualnie dostosowywane w zależności od potrzeb użytkownika oraz rodzaju wykonywanych ćwiczeń. Sugerowane ustawienia sprężyn są wskazane w opisach poszczególnych ćwiczeń.

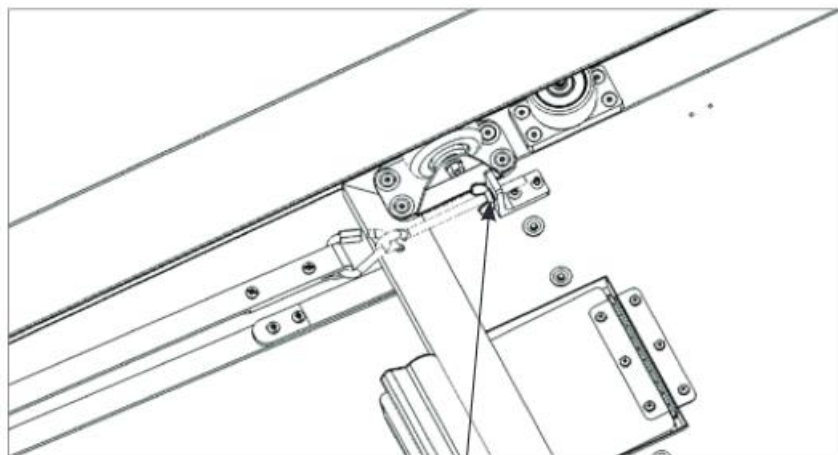
- **1 sprężyna (lekki opór)** – stosowana podczas ćwiczeń ramion/górnej partii ciała oraz gdy wózek zapewnia lekkie wsparcie.
- **2 sprężyny (lekki/średni opór)** – stosowane podczas ćwiczeń górnej partii ciała, nóg oraz gdy wózek zapewnia wsparcie użytkownikowi.
- **2-4 sprężyny (średni/duży opór)** – 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).

REGULACJA DŁUGOŚCI PASÓW

Za pomocą śrub oczkowych znajdujących się na spodzie wózka i służących do zamocowania skórzanych pasów, może być regulowana ich długość. Z czasem skórzane pasy będą się rozciągać i wydłużać. Aby zachować stałą długość pasów, konieczna będzie ich regulacja za pomocą śrub oczkowych.

Odepnij karabińczyk mocujący pas i wyjmij go ze śruby oczkowej, a następnie poluzuj nakrętkę motylkową. Aby zmniejszyć długość pasa, zacznij dokręcać śrubę oczkową w kierunku poręczy. Przypnij ponownie karabińczyk mocujący pas i sprawdź, czy długość jest odpowiednia w stosunku do

oparć ramion. W razie potrzeby ponownie odepnij karabińczyk i wyreguluj śrubę oczkową. Gdy śruba znajdzie się w odpowiednim położeniu, dokręć nakrętkę motylkową, aby zabezpieczyć śrubę oczkową w wybranym miejscu. Przypnij karabińczyk mocujący pas. Powtórz to samo po drugiej stronie. Zobacz Rysunek I.



Śruba motylkowa

Rysunek I

Montaż Contrology® Reformer



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Drewniana tyczka 36"	720-088	1
Czarna podkładka do klęczenia 1/4"	108-018	2
Skrzynia Sitting Box	721-011	1
Pas utrzymujący stopy	210-072	2
Przedłużenie pasów	607-509	2
Skórzane paski	707-306	2
Skórzane uchwyty	707-305	1 para
Sprężyny Contrology	SPR9600	4
Drążek mocowania sprężyn	623-518	1
Drewniany ogranicznik wózka	950-294	1

* 86" Reformer: (Skórzane paski P/N: 707-307, Drewniany ogranicznik wózka P/N: 607-555).
89" Reformer: (Skórzane paski P/N: 707-308, Drewniany ogranicznik wózka P/N: 607-556).

MONTAŻ WÓZKA

Wyczyść kółka oraz szynę na całej długości w ramie. Ostrożnie umieść wózek w ramie, z zagłówkiem skierowanym w przeciwną stronę niż poręcz.

MONTAŻ PASKÓW

Za pomocą karabińczyków przypnij uchwyty do metalowych oczek, znajdujących się na końcach pasów. Zaczep uchwyty o śruby oczkowe za oparciami ramion. Drugi koniec pasów, wyposażony w zakręcany karabińczyk, przełóż przez bloczki, tak aby surowa strona paska przylegała do kółka), jak pokazano na Zdjęciu A.



Zdjęcie A



Zdjęcie B

Poprowadź pasek w kierunku wózka i przypnij zakręcany karabińczyk do śruby oczkowej pod wózkiem, od strony gdzie znajduje się zagłówek. Zobacz Zdjęcie B. Powtórz po drugiej stronie.

MONTAŻ SPRĘŻYN POD WÓZKIEM

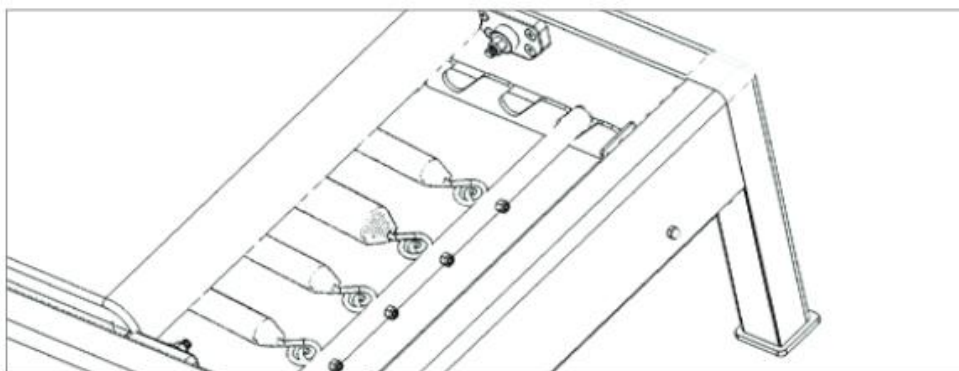
Podczep każdą sprężynę do osobnego otworu we wsporniku znajdującym się pod wózkiem, jak na Zdjęciu C. Haczyki sprężyn powinny być skierowane w stronę podłogi.



Zdjęcie C

MONTAŻ DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN (SPRINGBAR)

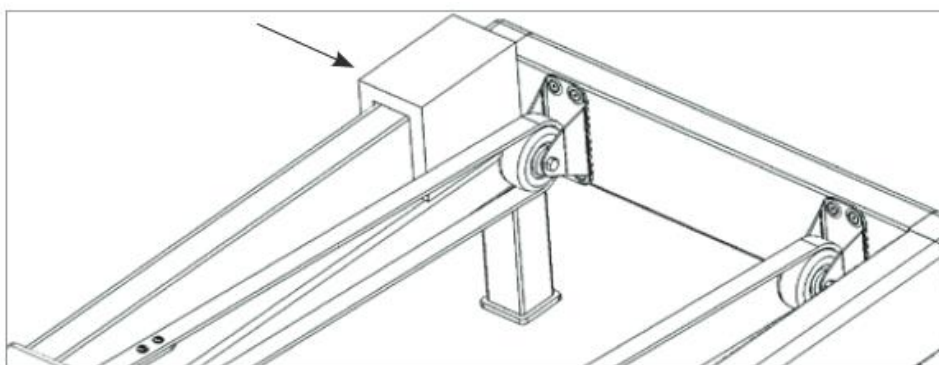
Umieść drążek mocowania sprężyn w otworach wsporników po obu stronach ramy, z haczykami skierowanymi do góry, jak pokazano na Rysunku D. Zaczep co najmniej 1 sprężynę do śruby oczkowej na drążku.



Rysunek D

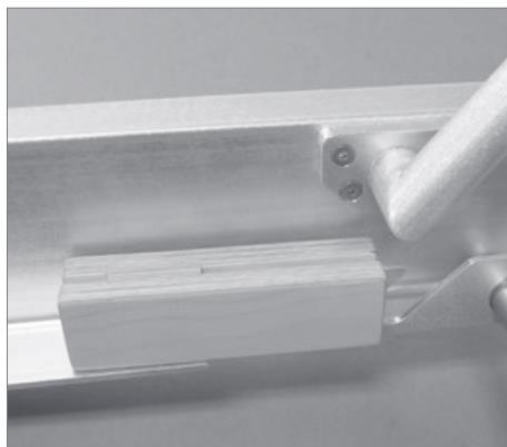
OGRANICZNIKI WÓZKA

Ograniczniki - drewniane blokady wózka montowane na przednim końcu reformera mają na celu ograniczenie długości toru jazdy wózka. Zobacz Rysunek E. Ograniczniki występują w dwóch długościach: średniej (dołączany do zestawu z reformerem Contrology 86") oraz długiej (dołączany do zestawu z reformerem Contrology 89"). Ogranicznik nie jest przeznaczony dla reformerów Contrology 80", jednak można zamówić ją osobno.



Rysunek E

We wszystkich rodzajach Contrology Reformer, niezależnie od ich długości, stosowany jest drewniany ogranicznik wózka, montowany w tylnej części ramy reformera. Ogranicznik nasuwany jest na wspornik drążka do mocowania sprężyn (springbar), na lewej szynie. Zobacz Rysunek F. Drewniany ogranicznik posiada dwa ustawienia – długie i krótkie. Na Zdjęciu F widać ustawienie „krótkie” (długa szczelina ogranicznika nasunięta na wspornik), zmniejszające odległość między wózkiem a poręczą. Obróć drewniany ogranicznik, aby otrzymać pozycję „długą”, używaną gdy drążek do mocowania sprężyn znajduje się w pozycji „C”.



Zdjęcie F

Drewniane ograniczniki wózka najczęściej stosowane są podczas pracy z użytkownikami o ograniczonym zakresie ruchu, a także w celu ograniczenia toru ruchu wózka, aby nie podjeżdżał zbyt blisko drążka mocowania sprężyn. Blokada wózka jest stosowana również, aby zmienić początkową pozycję wózka.

MONTAŻ PASÓW UTRZYMUJĄCYCH STOPY

W zestawie znajdują się 2 pasy utrzymujące stopy. Przypnij karabińczyk do znajdującej się w tylnej części reformera śruby oczkowej po jednej stronie, a następnie drugi karabińczyk po przeciwnej stronie. Powtórz czynności dla drugiego paska. Zobacz Zdjęcie G.



Zdjęcie G

MONTAŻ PRZEDŁUŻENIA PASÓW

Odepnij uchwyty od skórzanych pasów. Złóż przedłużenie pasów na pół i przetnij karabińczyk przed metalowe oczko w kształcie litery D. Zobacz Zdjęcie H. Przypnij karabińczyk do metalowego oczka na skórzanym pasku. Zobacz Rysunek I. Powtórz po drugiej stronie.



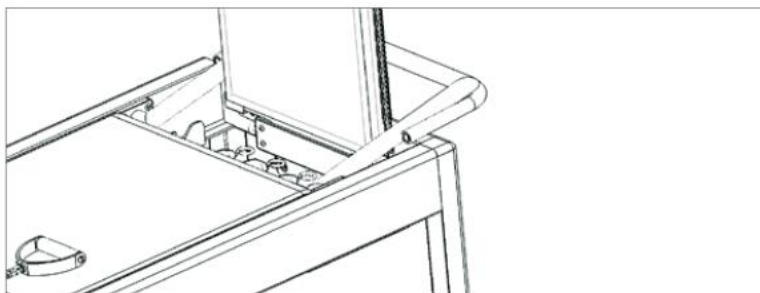
Zdjęcie H



Zdjęcie I

MONTAŻ PLATFORMY DO SKAKANIA (OPCJONALNA) TYLKO W MODELACH 86"/218 cm ORAZ 89"/226 cm

Prawidłowy montaż platformy do skakania jest bardzo ważny. Połóż poręcz płasko na ramie reformera. Oprzyj platformę na metalowych zaczepach znajdujących się w rogach ramy, który zwykle służą do utrzymywania wspornika poręczy. Wyściętą stronę platformy powinna być skierowana w stronę wózka. Zobacz Rysunek J.



Rysunek J

ZACZEPY NA PASY (OPCJONALNY)

W reformerze istnieje możliwość montażu stałego zaczepu na paski. Można go zainstalować tak, jak pokazano na Zdjęciu K. Jeśli Twoje urządzenie zostało fabrycznie wyposażone w stały zaczep na pasek, możesz go usunąć.



Rysunek K

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

Możesz wydłużyć żywotność tapicerki, jeśli będziesz utrzymywał ją w czystości. Po każdym użyciu wyczyść wszystkie elementy mające kontakt ze skórą użytkowników, w tym tapicerkę wózka, zagłówek, poręcz i oparcia ramion.

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. Roztwór delikatnego mydła i wody może być również stosowany.

- Upewnij się, że po każdym czyszczeniu tapicerka została dokładnie osuszona.
- W przypadku silniejszych, trudnych do usunięcia zabrudzeń, skontaktuj się z Balanced Body.
- Kółka wózka oraz szyny powinny być czyszczone regularnie, aby zapewnić płynną i cichą pracę.
- Pierz regularnie pasy utrzymujące stopy. Umieść je w poszewce na poduszkę i wypierz w pralce (delikatny program). Powieś do wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzaj stan sprężyn.

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

Smarowanie i regulacja

Jeśli zaistnieje taka potrzeba, możesz smarować boczne kółka olejem typu 3 w 1. Nie zaleca się smarowania kółek wózka, robisz to na własną odpowiedzialność.

USZKODZENIA TRANSPORTOWE

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