

Instrukcja użytkowania

CenterLine® Reformer Balanced Body®

CenterLine® Reformer with Tower

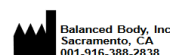
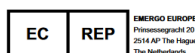
Balanced Body®



CENTERLINE® REFORMER I CENTERLINE® TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia CenterLine® Reformer i CenterLine® 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.

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!

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

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.

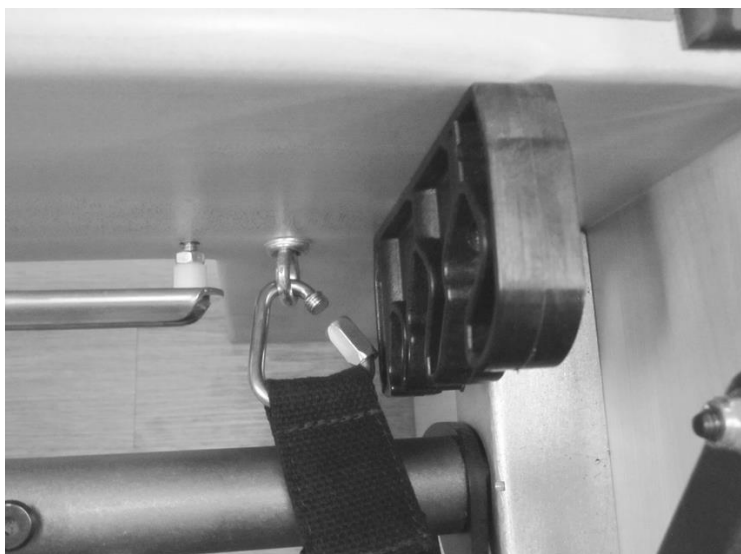


Zdjęcie 1

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 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:

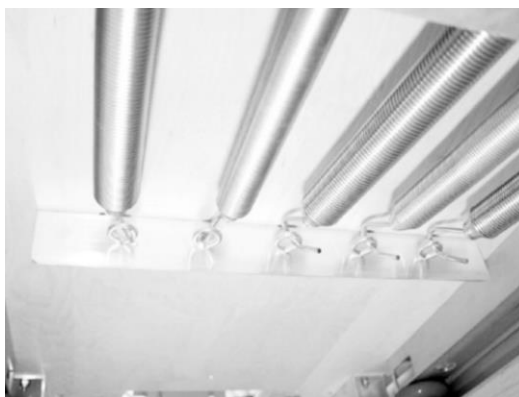
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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 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.

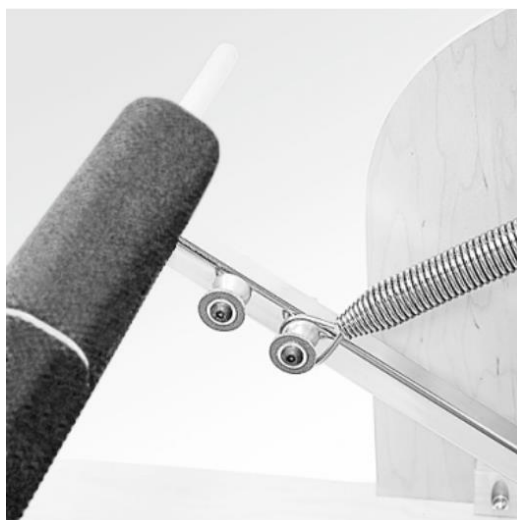
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

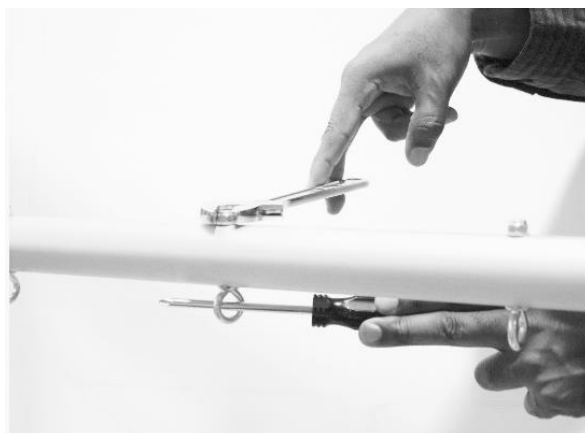
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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:

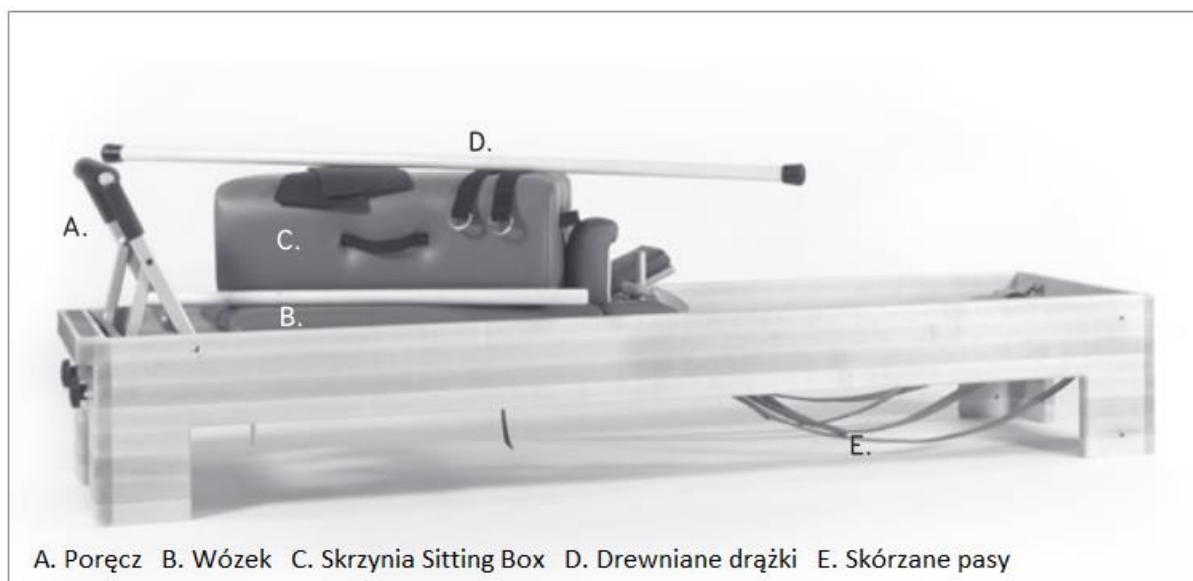
kontakt@balanced-body.pl

www.balanced-body.pl

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

www.pilates.com/podcasts.

Montaż CenterLine® Reformer



A. Poręcz B. Wózek C. Skrzynia Sitting Box D. Drewniane drążki E. Skórzane pasy

LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Drewniany drążek 152 cm (Gondola Pole)	720-006	1
Drewniany drążek 90 cm (Short Box Dowel)	607-128	1
Czarna podkładka do klęczenia	108-018	2
Skrzynia Sitting Box	721-010	1
Bawełniany pas utrzymujący stopy	607-349	1
Przedłużenie pasów	607-343	2
Skórzane paski	607-482	2
Uchwyty	950-161	1 para
Zielona sprężyna	SPR9360	4
Drążek mocowania sprężyn No Roll	607-323	1
Zestaw oparcie ramion	N/A	2
Zawlecзка ze smyczą	N/A	2
Śruba z pokrętłem blokującym	N/A	2
Ogranicznik wózka	200-211	2

MONTAŻ WÓZKA

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

MONTAŻ PASÓW I PĘTLI

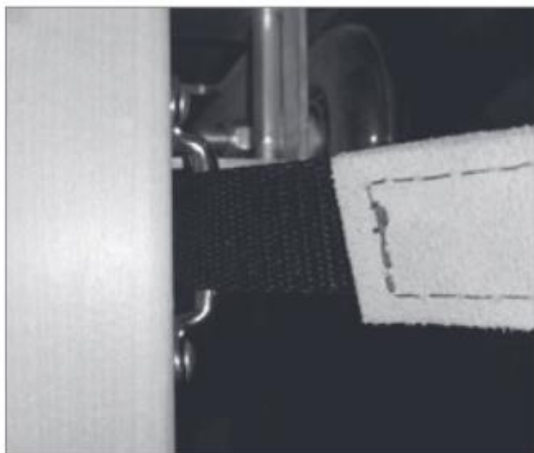
Zaczep pętle znajdujące się na końcach skórzanych pasów o oparcia ramion. Drugi koniec pasów, wyposażony w czarne nylonowe paski, przełóż przez bloczki (tak aby surowa strona paska przylegała do kółka), jak pokazano na Zdjęciu A.



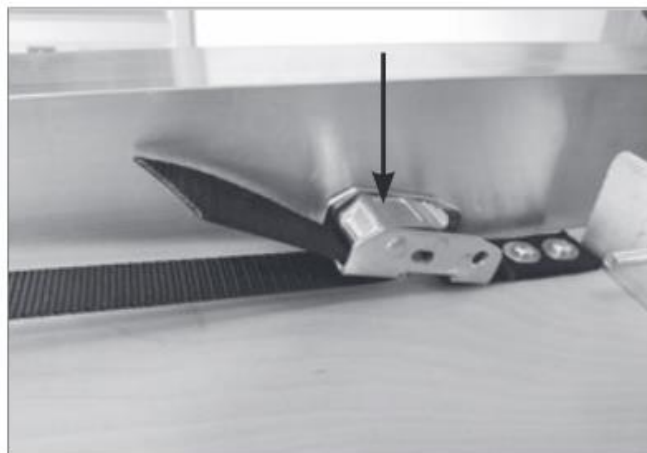
Zdjęcie A

Poprowadź paski w kierunku wózka i przełóż je przez srebrne oczka pod wózkiem, jak pokazano na Zdjęciu B. Wciśnij metalową dźwignię na klamrze i przeciągnij przez nią czarną część paska. Ważne jest, aby pasek przechodził przez klamrę w taki sposób, jak pokazano na Zdjęciu C. Upewnij się, że pasek jest mocno zaciśnięty.

WAŻNE: Paski będą wymagały regulacji po każdej zmianie pozycji drążka mocowania sprężyn.



Zdjęcie B



Zdjęcie C

MONTAŻ SPRĘŻYN POD WÓZKIEM

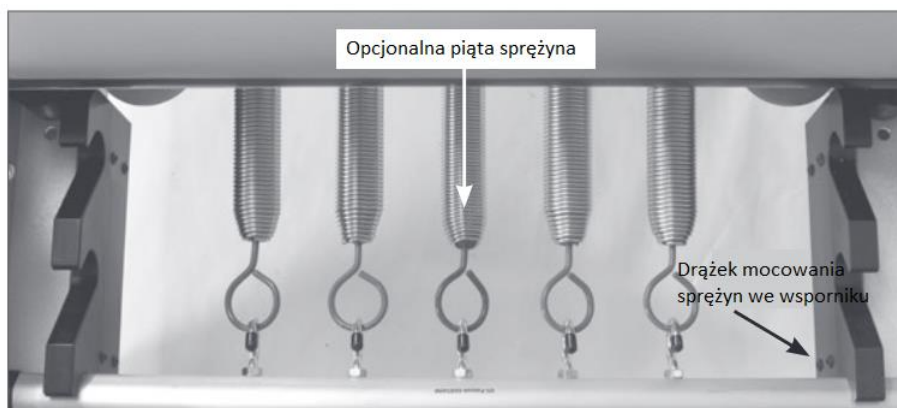
Zaczep po jednej sprężynie do każdej śruby oczkowej we wsporniku znajdującym się na spodzie wózka, jak na Zdjęciu D. Zamocuj je tak, aby otwarte haczyki sprężyn były skierowane w dół.



Zdjęcie D

MONTAŻ DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN (SPRINGBAR)

Umieścić drążek mocowania sprężyn w otworach wsporników po obu stronach ramy, z haczykami skierowanymi do góry, jak pokazano na Zdjęciu E.



Zdjęcie E

MONTAŻ OPARCÓW RAMION

Na spodzie oparcia ramion znajdują się dwa wystające kołki. Dopasuj je do otworów w kształcie dziurek od kluczy w wózku, a następnie przesun oparcia w kierunku przeciwnym do wózka. Oparcia ramion można zamontować na 2 różne sposoby.

1. Za pomocą zawlecзки (blokady) - aby mieć możliwość szybkiego demontażu lub zmiany pozycji oparcia ramion. Odkręć srebrną śrubę znajdującą się obok zagłówka i zaczerp o nią pętlę smyczy. Przykręć śrubę z powrotem, a następnie wsuń zawleczkę przez wyrównane ze sobą otwory we wsporniku oparcia ramion oraz w metalowej płytce na wózku, aby zablokować oparcia ramion w pozycji. Zdjęcie F



Zdjęcie F

2. Za pomocą śruby z pokrętłem blokującym – jeśli pozycja oparcia ramion będzie zmieniana rzadko lub wcale. Przełóż śrubę przez wyrównane ze sobą otwory we wsporniku oparcia ramion oraz w metalowej płytce na wózku. Od spodu wózka dokręć pokrętło, aby zablokować oparcia ramion w pozycji. Zdjęcie G.



Zdjęcie G

OGRANICZNIKI WÓZKA

Ograniczniki wózka są montowane na szynie po prawej stronie wózka (patrząc w kierunku poręczy), na obu końcach ramy, aby ograniczyć długość toru jazdy wózka. Zobacz Zdjęcie H.



Zdjęcie H

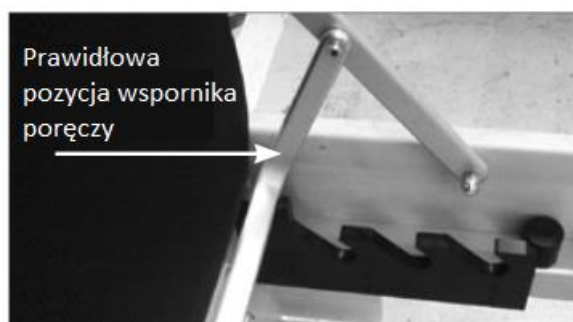
Ograniczniki zasięgu wózka najczęściej stosowane są podczas pracy z użytkownikami o ograniczonym zakresie ruchu, a także w celu ograniczenia toru ruchu wózka, aby nie podjeżdżał zbyt blisko drążka

mocowania sprężyn. Blokada wózka jest stosowana również, aby zmienić początkową pozycję wózka oraz napięcie sprężyn.

MONTAŻ PLATFORMY DO SKAKANIA

Poprawny montaż platformy do skakania jest bardzo ważny. Prawidłowo zainstalowane platformy Balanced Body powinny być ustawione w pozycji pionowej i mocno wspierane przez poręcz.

Poluzuj dwa czarne pokrętki znajdujące się po zewnętrznej stronie tylnej części ramy reformera, pod poręczą. Ustaw poręcz w pozycji pionowej (wspornik powinien być zablokowany w położeniu pokazanym na Zdjęciu I).



Zdjęcie I

Wsuń pionowo platformę i umieść ją na wsporniku po wewnętrznej stronie ramy reformera. Dokręć mocno obydwa czarne pokrętki, aby poprawnie zablokować platformę. Poręcz powinna podtrzymywać platformę do skakania, jak na Zdjęciu J.



Zdjęcie J

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Możesz wydłużyć żywotność tapicerki, jeśli będziesz utrzymywał ją w czystości, usuwając zabrudzenia, tłuste plamy czy ślady potu. 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

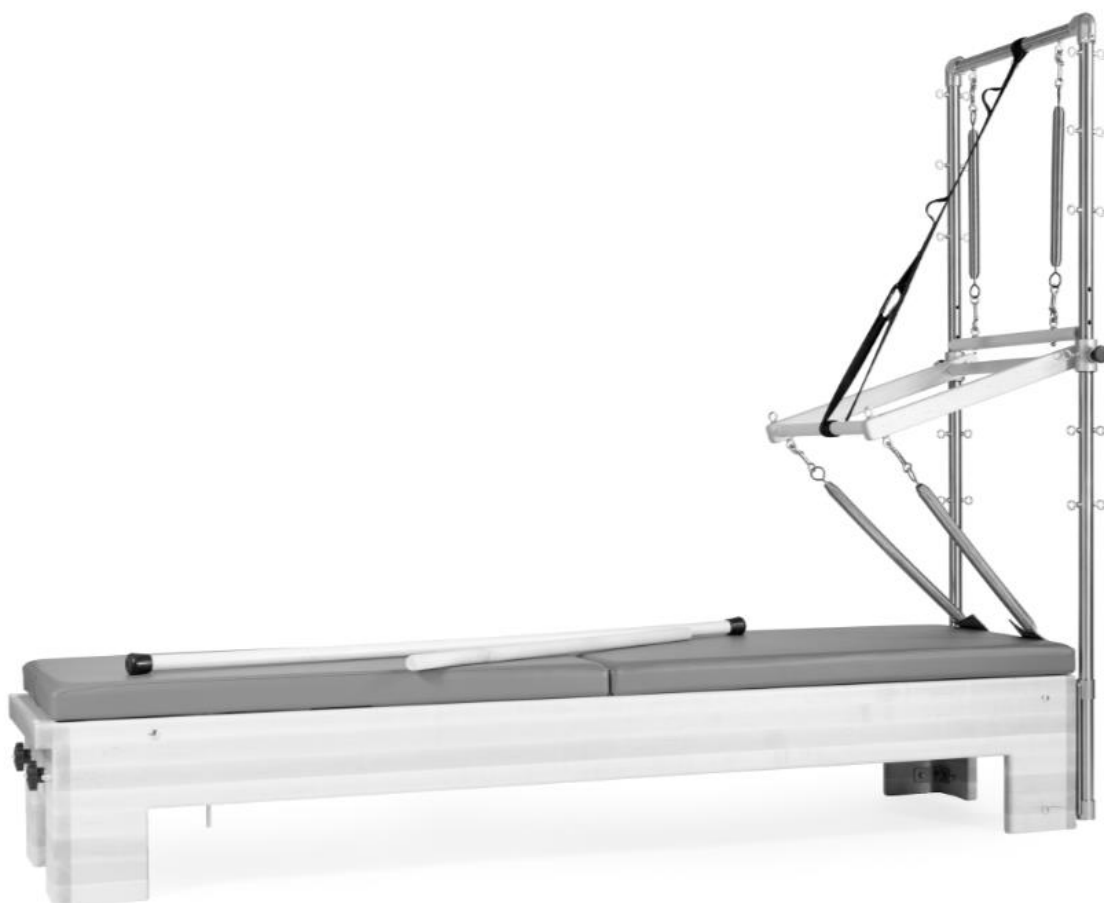
Cyklicznie smaruj bloczki linek za pomocą suchego sprayu silikonowego. Nigdy nie używaj do tego „mokrych” smarów, jak WD40 czy olej. Pod żadnym pozorem nie smaruj kółek wózka.

USZKODZENIA TRANSPORTOWE

Jeśli podczas transportu doszło do uszkodzenia, zachowaj wszystkie części opakowania i skontaktuj się niezwłocznie z Balanced Body.

Montaż wieży CenterLine® Reformer

CenterLine® Reformer with Tower



Przed montażem sprawdź dokładnie opakowanie pod kątem uszkodzeń transportowych. Jeśli je zauważysz, zachowaj wszystkie części opakowania i niezwłocznie skontaktuj się z Balanced Body.

Przed rozpoczęciem instalacji zapoznaj się dokładnie z informacjami przedstawionymi w opisach poszczególnych etapów montażu i przyjrzyj się zdjęciom. Postępuj zgodnie z kolejnością opisanych w niej kroków.

LISTA NARZĘDZI (W ZESTAWIE)

Opis narzędzi	Numer części	Ilość
Klucz imbusowy 3/16"	GEN9280	1
Klucz imbusowy 5/32"	GEN9282	1
Wiertło 5/16"	TOL1059	1
Klucz 21mm x 1/2"	ALL0060	1

LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Wspornik wieży z uchwytami	722-001	1
Kątownik (w kształcie litery L)	622-001	4
Długie pionowe rurki (ze śrubami oczkowymi)	TRP0105	2
Krótką poziomą rurką (ze śrubami oczkowymi i paskiem bezpieczeństwa)	TRP0100	1
Pojedyncza pętla D-loop	607-346	1 para
Drewniany drążek Roll Down Bar	710-011	1
Drewniany boczny drążek PTB	707-288	1
Zielona sprężyna z karabińczykiem	SPR9000	1
Czerwona sprężyna z karabińczykiem	SPR9001	1
Niebieska sprężyna z karabińczykiem	SPR9004	2
Długa czerwona sprężyna z karabińczykiem	SPR9246	2
Długa szara sprężyna z karabińczykiem	SPR9245	2
Suwak systemu bocznego drążka (PTB)	N/A	2
Blokada systemu bocznego drążka (PTB)	619-203	2
Pasek bezpieczeństwa CenterLine	607-355	1
Pasek utrzymujący stopy	210-130	1
Owalny zakręcany karabińczyk	220-004	2

Upewnij się, że wszystkie części znajdują się w opakowaniu. Jeśli brakuje jakiegoś elementu, skontaktuj się z Balanced Body.

WYMAGANE NARZĘDZIA (nie dołączone do zestawu):

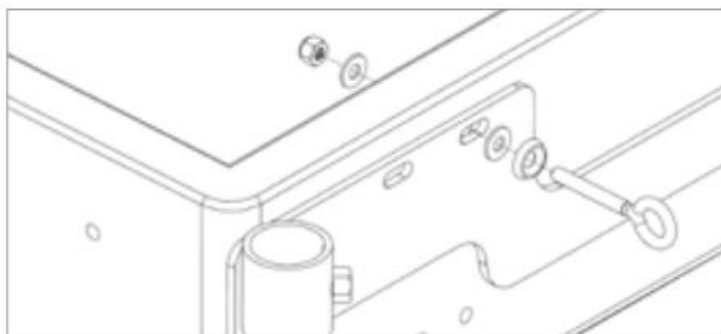
- Młotek
- Wiertarka elektryczna
- Klucz nasadowy z końcówkami 7/16" oraz 1/2" albo klucz płaski.

ELEMENTY KONSTRUKCYJNE

Numer części	Ilość	Opis
GEN9232	6	Śruba oczkowa 1/4" -20 x 3". 
GEN9015	4	Śruba pasowa 1/4" -20 x 2" 
GEN9305	20	Podkładka 1/4" 

210-050	6	Podkładka maskująca 
GEN9021	10	Nakrętka 1/4" -20 
210-512	4	Śruba z łbem kulistym 5/16-18 
GEN9013	4	Nakrętka 5/16-18 
210-216	2	Śruba z płaskim łbem 
214-000	2	Pokrętło 

1. Odkręć wszystkie śruby z obu bloczków utrzymujących pasy przy pomocy dołączonego do zestawu klucza 1/2" oraz klucza imbusowego 3/16". Odłóż kółka, śruby i nakrętki w pobliżu. Będą potrzebne w kolejnych krokach.
2. Przyłóż wspornik wieży do zewnętrznej tylnej części ramy reformera, dopasuj i przykręć lekko śruby do górnych/wewnętrznych (znajdujących się bliżej środka) otworów, do których wcześniej były przykręcone bloczki. Użyj śrub oczkowych (GEN9232), podkładek (GEN9305 i 210-050) oraz nakrętek (GEN9021).
Upewnij się, że wspornik jest wyśrodkowany i wyrównany, a następnie dokręć mocno nakrętki. Zobacz Rysunek A.
WAŻNE: Jeśli otwory we wsporniku nie pokrywają się z górnymi wewnętrznymi otworami w ramie, przykręć śruby oczkowe do otworów zewnętrznych, zaś do wewnętrznych - śruby z płaskim łbem.

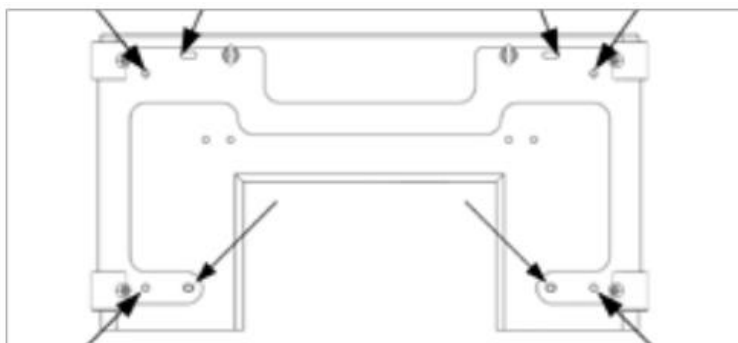


Rysunek A

3. Przy pomocy dołączonego do zestawu wiertła 5/16" (TOL1059), wywierć 8 otworów w ramie reformera. Użyj wspornika wieży jako szablonu do wywiercenia otworów, jak pokazano na

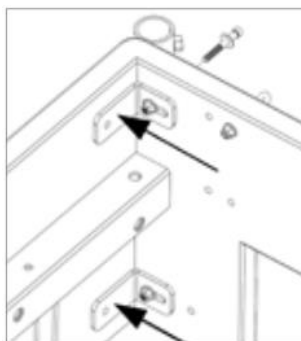
Rysunku B. Dwa najwyższej położone otwory powinny być wywiercone na wylot. Uważaj, aby wiercić otwory prosto, nie pod kątem.

WAŻNA WSKAZÓWKA: Nie napieraj zbyt mocno podczas wiercenia, ponieważ może to spowodować odłamanie się fragmentów drewna przy przewiercaniu otworów na wylot. Gdy wiertło wwierci się już dość głęboko w ramę, dociskaj wiertarkę delikatnie, tylko na tyle, aby przesuwała do przodu.



Rysunek B

4. W rogach ramy zamocuj luźno cztery kątowniki, używając dołączonych śrub pasowych (GEN9015), podkładek (GEN90350) i nakrętek (GEN9021). Przesuń kątowniki w kierunku rogu, przytrzymaj, a następnie mocno dokręć śruby. Zobacz Rysunek C.



Rysunek C

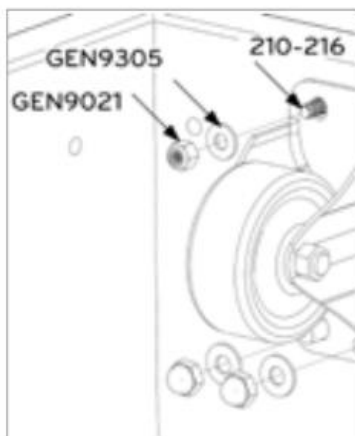
5. Używając kątowników i pozostałych w nich otworów jako szablonu, wywierć cztery otwory w ramie reformera. Zastosuj dołączone do zestawu wiertło 5/16" (TOL1059).

WAŻNA WSKAZÓWKA: Nie napieraj zbyt mocno podczas wiercenia, ponieważ może to spowodować odłamanie się fragmentów drewna przy przewiercaniu otworów na wylot. Gdy wiertło wwierci się już dość głęboko w ramę, dociskaj wiertarkę delikatnie, tylko na tyle, aby przesuwała do przodu.

6. Po wywierceniu otworów odkręć śruby i zdemontuj kątowniki oraz wspornik wieży, służące jako szablon do wiercenia, aby przejść do kolejnych kroków montażu wieży.
7. Przy pomocy śrub z płaskim łbem (210-216) oraz podkładek (GEN9305) i nakrętek (GEN9021) przykręć bloczki w górnych/zewnętrznych otworach, jak pokazano na Rysunku D. Następnie w dwóch dolnych otworach bloczków umieść śruby zdemontowane w kroku 1 i przykręć je za pomocą kluczy. Zobacz Rysunek D. Po zamocowaniu wszystkich trzech śrub utrzymujących

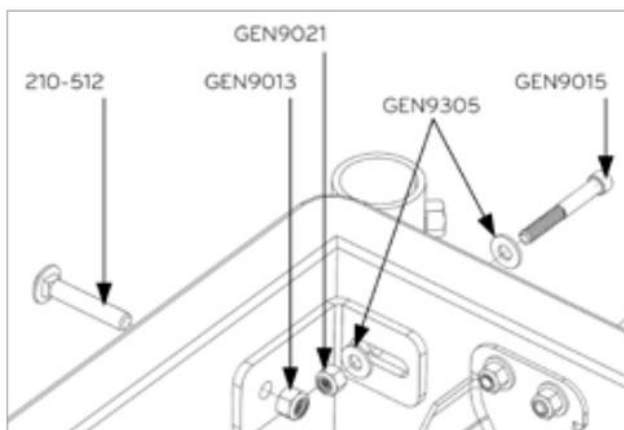
bloczki, mocno je dokręć. Powtórz po drugiej stronie, mocując drugi bloczek do ramy.

WAŻNE: Śruby z płaskim łbem powinny być mocno przykręcone, tak aby nie wystawała z ramy.

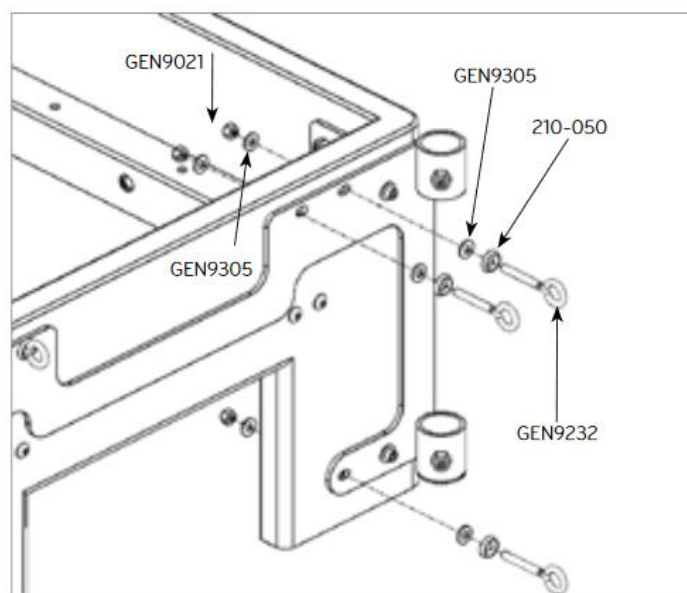


Rysunek D

8. Przyłóż ponownie wspornik wieży do ramy reformera, dopasuj go do otworów, a następnie przy pomocy śrub oczkowych (GEN9232), podkładek (GEN9305 i 210-050) oraz nakrętek (GEN9021) przykręć go, jak pokazano na Rysunku A. Upewnij się, że wspornik jest wyśrodkowany i wyrównany.
9. Zamocuj ponownie kątowniki i wszystkie pozostałe śruby, jak widać na Rysunkach E i F, na końcu mocno je dokręcając. Do zamontowania czterech śrub z łbem kulistym (210-512) powinien być użyty młotek – należy je lekko uderzyć, aż ich kwadratowa część znajdująca się pod łbem wbije się w drewno i śruba będzie dokładnie przylegać do ramy. Gdy łeb śruby zetknie się z ramą, zaprzestań dalszego wbijania.



Rysunek E



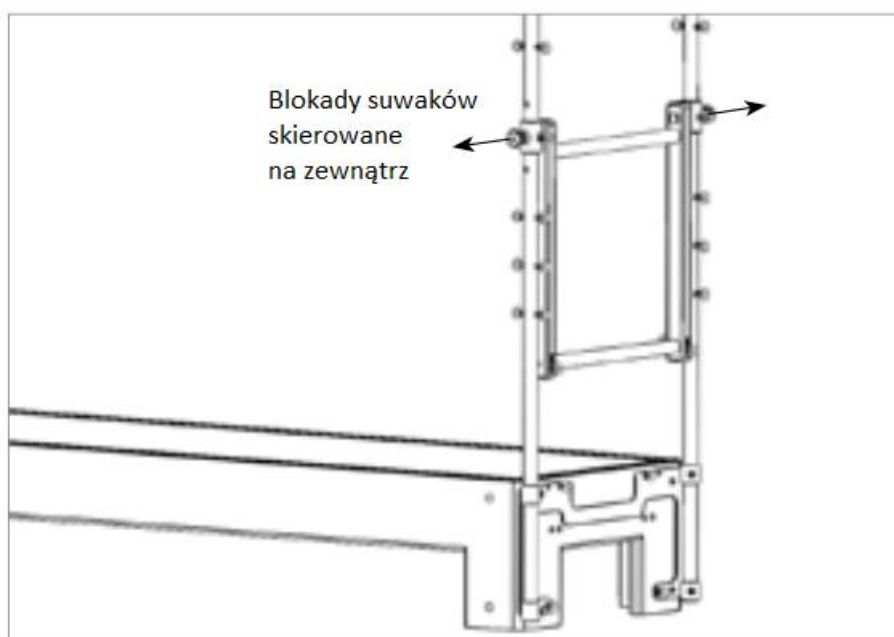
Rysunek F

WAŻNE: Jeśli otwory we wsporniku nie pokrywają się z górnymi wewnętrznymi otworami w ramie, przykręć śruby oczkowe do otworów zewnętrznych, zaś do wewnętrznych - śruby z płaskim łbem.

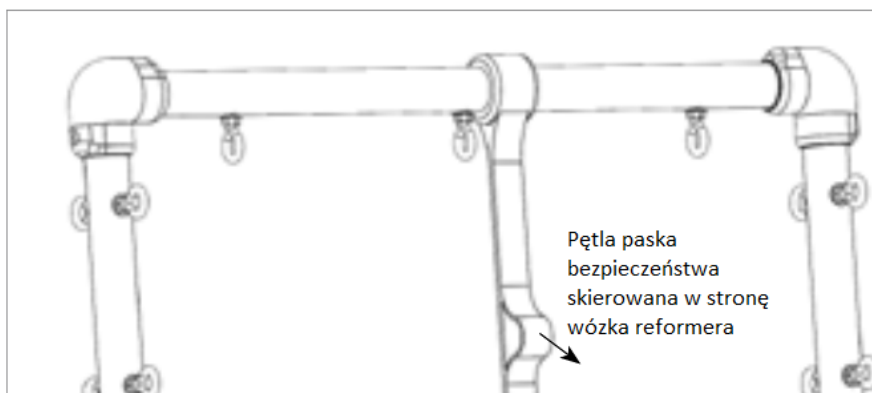
10. Jeśli zamówiłeś pełny zestaw reformera z wieżą, zacznij od tego kroku!

Poluzuj cztery zestawy śrub w uchwytach wieży na wsporniku, tak aby długie pionowe rurki mogły się w nich przesuwąć.

11. Wsuń pionowe rurki wieży w uchwyty na wsporniku w taki sposób, aby blokady suwaków bocznego drążka PTB były skierowane na zewnątrz, jak widać na Rysunku G. Umieszczając słupki we wspornikach, upewnij się, że pętla paska bezpieczeństwa bocznego drążka jest skierowana w stronę wózka reformera. Zobacz Rysunek H.



Rysunek G



Rysunek H

12. Dokręć wszystkie zestawy śrub w uchwytach wieży. Jeśli suwaki ruchomego bocznego drążka PTB przesuwają się z oporem, należy ponownie poluzować śruby w uchwytach, a następnie lekko obracając słupki spróbować je wyrównać. Ponownie dokręć wszystkie śruby.

REGULACJA BOCZNEGO RUCHOMEGO DRAŻKA (PTB)

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

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Zaleca się sprawdzanie właściwego działania blokad systemu bocznego ruchomego drążka (PTB). W tym celu wysuń obie blokady i zacznij przesuwac suwaki w inne miejsce. Zwolnij blokady przed wybranym otworem i kontynuuj przesuwanie suwaków. Trzpienie blokad powinny opaść do otworu i zablokować położenie systemu bocznego drążka. Po każdej zmianie pozycji drążka pociągnij go w dół, używając do tego sporo siły. Trzpienie blokad nie powinny wysuwać się z otworów – w takiej sytuacji powinny zostać wymienione.

MONTAŻ ZESTAWU MAT

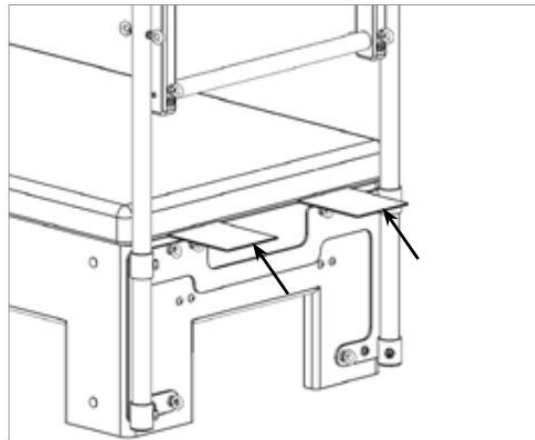
1. Zdemontuj oparcia ramion z wózka – odkręć pokrętła i wyjmij śruby, a następnie przesun oparcia ramion w kierunku wózka i podnieś do góry. Luźno zamontuj śruby i pokrętła na każdym ze zdemontowanych oparć ramion i schowaj je pod reformerem.
2. Odłącz wszystkie sprężyny od drążka mocowania sprężyn (springbar) i przesun wózek w kierunku wieży.
3. Przesun do góry wspornik poręczy i wyrównaj go z poręczą, a następnie opuść je w kierunku wózka i oprzyj na szynach wewnątrz ramy. Poręcz powinna znajdować się poniżej górnej krawędzi ramy.
4. Sprawdź zestaw mat. Jedna z nich wyposażona jest w dwie niewielkie winylowe klapki, zamocowane na czas transportu do spodu za pomocą rzepów. Odczep je, obróć i ponownie

zamocuj w taki sposób, aby wystawały poza krawędź maty.

Tę matę należy umiejscowić w ramie reformera po stronie wieży. Patrz Rysunek J.

Upewnij się, że po zamocowaniu maty winylowe klapki znajdują się w jednej linii ze śrubami oczkowymi na ramie, aby chronić tapicerkę maty podczas ćwiczeń z użyciem sprężyn przypiętych do najniższych śrub oczkowych.

Stopki na spodzie maty idealnie pasują do ramy reformera i pozwalają utrzymać ją na miejscu. Pchnij matę w kierunku wieży, do końca ramy, aby ją zablokować.



Rysunek J

5. Drugą matę umieść na drugim końcu ramy w ten sam sposób.

Jeśli masz jakieś pytania, skontaktuj się z Balanced Body.

www.balanced-body.pl

kontakt@balanced-body.pl

Balanced Body nie odpowiada za uszkodzenia powstałe w wyniku nieprawidłowego montażu.