

Instrukcja użytkowania

Reformer Trapeze Combination™

Balanced Body®



REFORMER TRAPEZE COMBINATION® TO WYRÓB MEDYCZNY

Urządzenie Reformer Trapeze Combination® przeznaczone jest do użytku w celach fizjoterapeutycznych, rehabilitacyjnych, profilaktyki, leczenia i łagodzenia urazów, funkcjonalnej terapii wspomagającej osób niepełnosprawnych lub do ogólnego wzmocnienia i poprawy mobilności ludzkiego ciała.

W przypadku wystąpienia urazów lub obrażeń podczas użytkowania, należy zgłosić je producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik lub pacjent ma miejsce zamieszkania.

Filmy instruktażowe dostępne są na stronie www.pilates.com/instructions. Obejrzyj przed rozpoczęciem montażu.

Instrukcja może ulec zmianie. Instrukcje online są aktualizowane na bieżąco.

Po więcej informacji związanych z patentami firmy Balanced Body odwiedź stronę www.pilates.com/patents.

WAŻNE!

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

OSTRZEŻENIE!

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

WPROWADZENIE

Reformer Trapeze Combination (RTC) to obecnie najbardziej wszechstronny sprzęt do pilatesu. Składa się z w pełni funkcjonalnego reformera oraz ramy Trapeze Table (Cadillaka), łącząc dwie najważniejsze maszyny pilates w jedno kompaktowe urządzenie.

Niniejsza instrukcja prezentuje zarówno funkcje reformera, jak i trapezu oraz sugerowane ćwiczenia.

Balanced Body to światowy lider w produkcji sprzętu do pilatesu, edukacji oraz informacji. Studio Reformer Balanced Body to najlepiej sprzedający się reformer do pilatesu na świecie, a Allegro Reformer wyznacza nowe standardy w świecie pilatesu – w klubach fitness i gabinetach terapeutycznych.

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.

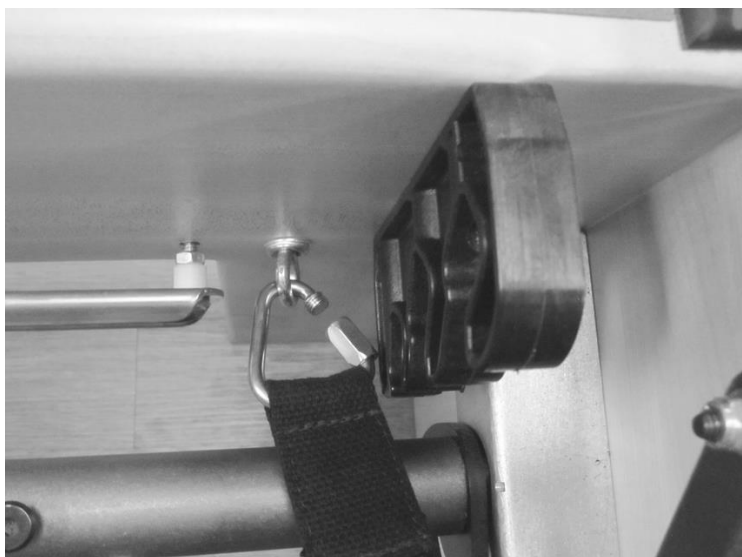


Zdjęcie 1

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:

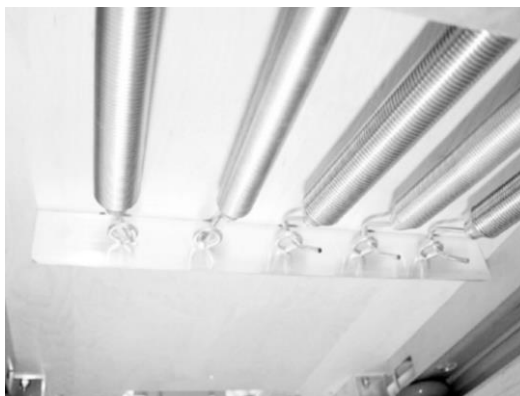
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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 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.

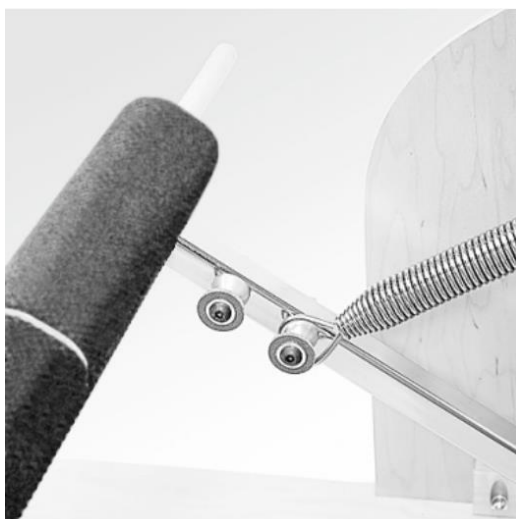
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

Schodzenie z krzesła. Podczas zsiadania z krzesła zwalniaj 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.

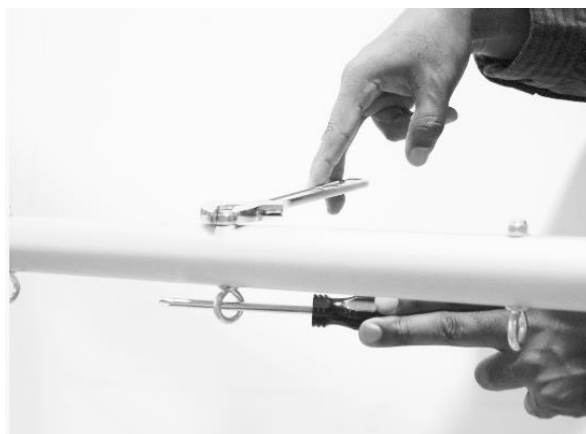
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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 REFORMER TRAPEZE COMBINATION™ (RTC)

REFORMER

Dzięki prostej konfiguracji RTC staje się w pełni funkcjonalnym reformerem. Wystarczy zdemontować 2 maty z ramy, zamocować oparcia ramion w wózku oraz słupki utrzymujące linki w metalowych tulejach przytwierdzonych do drewnianej ramy.

ZAGŁÓWEK

Zagłówek na wózku zapewnia optymalne podparcie głowy, szyi i ramion użytkownika podczas leżenia na wznak. Aby ustawić właściwą pozycję użytkownika, należy zwrócić uwagę na to, żeby ucho znajdowało się nad środkiem barku, a linia szczęki była ustawiona prostopadłe do wózka. RTC 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. Wykorzystuje się ją również do ćwiczeń, w których użytkownik łączy górną część pleców (zwróć uwagę na wskazówkę bezpieczeństwa poniżej).

WSKAZÓWKA BEZPIECZEŃSTWA: Płaska pozycja zagłówka powinna być stosowana dla wszystkich użytkowników w przypadku wykonywania ćwiczeń, w których nogi są w górze a ciężar ciała spoczywa na ramionach. Płaski zagłówek zapobiegne wówczas nadmiernemu zginaniu kręgosłupa szyjnego i urazom szyi.

- **Średnia** – wspornik jest oparty na wózku i zablokowany dzięki dopasowanemu wyżłobieniu, znajdującemu się w jego środkowej części.
- **Wysoka (górną)** – 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.

Wskazówka dla instruktora: oprócz zagłówka (lub zamiast niego) do regulacji wysokości głowy ćwiczącego można użyć ręcznika.

REGULACJA POŁOŻENIA WÓZKA

RTC wyposażony jest w nowy system poręczy i systemu mocowania sprężyn Revo, który umożliwia dostosowanie ustawienia początkowego wózka i jego odległości od poręczy dla użytkowników o różnym wzroście. Aby zmienić pozycję wózka, należy unieść rączkę systemu mocowania sprężyn i przesunąć go do przodu lub do tyłu po szynie. Kiedy znajdzie się na wysokości wybranego otworu na szynie, należy opuścić rączkę. Upewnij się, że system mocowania sprężyn jest odpowiednio zablokowany.

- **Otwór 1** – znajduje się najbliżej końca ramy reformera, na którym zamocowana jest poręcz. Zapewnia on najmniejszą odległość między oparciami ramion a poręczą. Ustawienie to przeznaczone jest dla najniższych użytkowników (poniżej 152 cm wzrostu) lub do ćwiczeń wymagających mocnego zgięcia kolan i bioder.
- **Otwór 2** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 152-166 cm
- **Otwór 3** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 167 – 179 cm
- **Otwór 4** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 180 – 182 cm
- **Otwór 5** – znajduje się najdalej od poręczy reformera. Ustawienie przeznaczone jest dla najwyższych użytkowników (powyżej 182 cm wzrostu) lub dla użytkowników z ograniczonymi możliwościami 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

Aby zmienić wysokość (pionową pozycję) poręczy, umieść wspornik w jednym z trzech zaczepów znajdujących się wewnątrz ramy, a jeśli nie potrzebujesz do ćwiczeń poręczy, wyjmij wspornik z zaczepu i połóż go na ramie reformera.

- **Najwyższa pozycja** – wspornik umieszczony w najwyższym zaczepie. Pozycja ta skraca odległość między oparciami ramion a poręczą. Stosowana jest 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.
- **Średnia pozycja** – wspornik umieszczony w środkowym zaczepie. Pozycja ta zwiększa odległość między oparciami ramion a poręczą. Pozwala na zmniejszenie ugięcia kolan podczas pracy nóg i stóp oraz umożliwia ułożenie tułowia w neutralnej pozycji.
- **Niska pozycja** – wspornik umieszczony w najniższym zaczepie. Pozycja ta zapewnia maksymalną odległość między oparciami ramion a poręczą. Pozwala na zmniejszenie ugięcia kolan podczas pracy nóg i stóp, zmniejsza zgięcie tułowia w pozycji słońa i może być przydatna dla wyższych lub bardziej elastycznych użytkowników.
- **Bez poręczy** – wspornik wyjęty z zaczepów i wraz z poręczą oparty o ramę reformera. Pozycja ta służy do złożenia poręczy, która może być przeszkodą podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej czy ćwiczeń przy użyciu skrzyni.

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.

ZMIANA PUNKTU MOCOWANIA SPRĘŻYN

W RTC napięcie i siła oporu sprężyn regulowana jest przez zamocowanie różnej liczby i kombinacji sprężyn do haczyków lub do zaczepów na drążku do mocowania sprężyn (springbar).

- **Mocowanie sprężyn na haczykach** – zaczep oczko sprężyny na haczyku znajdującym się na drążku bezpośrednio przed nią. Przy takim mocowaniu w początkowym ustawieniu wózka sprężyny nie są naprężone. Taka pozycja sprężyn oznaczana jest w dalszej części instrukcji jako B. Istnieje 5 pozycji B.
- **Mocowanie sprężyn na zaczepach** – zaczep oczko sprężyny na najbliższym zaczepie, znajdującym się w górnej części drążka do mocowania sprężyn. W tej pozycji już w początkowym ustawieniu wózka sprężyny są nieznacznie napięte, zwiększając ich opór. Taka pozycja sprężyn oznaczana jest jako A. Istnieje 4 pozycje A.

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 reformera obejmuje 3 czerwone, 1 niebieską i 1 zieloną sprężynę.

- Żółta – bardzo lekki stopień oporu

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

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

A – większy opór (sprężyny są zahaczone o zaczepy).

B – mniejszy opór (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 pętla 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 pętla są zaczepione 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 UTRZYMUJĄCE LINKI

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.

W przypadku drewnianych reformerów należy poluzować pokrętła znajdujące się za bloczkiem, przesunąć je do wybranej pozycji, a następnie delikatnie dokręcić pokrętło. Zmiana wysokości słupka zmienia kąt, pod jakim naciągane są linki w czasie ćwiczeń. Poszczególne studia oraz instruktorzy mają własne preferencje dotyczące ustawienia wysokości słupków i bloczków. 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.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

Trapeze Table (Cadillac) Balanced Body to drewniany wyściełany stół połączony z metalową, stabilną ramą. Śruby oczkowe znajdujące się na ramie stanowią punkty mocowania sprężyn. Mocowane do sprężyn pętle, uchwyty lub drewniany drążek umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Trapeze Table wyposażony jest również w dwie ruchome poprzeczki (poziomą i pionową) oraz system ruchomego bocznego drążka (PTB).

ZMIANA REFORMERA W TRAPEZE TABLE

Aby przekształcić RTC z w pełni funkcjonalnego reformera w Trapeze Table, należy zdemontować oparcia ramion – poluzować pokrętła blokujące oparcia, przesunąć je w kierunku wózka i zdjąć.

Następnie odłącz wszystkie sprężyny wózka i przesuń go w kierunku końca ramy, w którym znajdują się słupki z bloczkami, zaś poręcz opuść w kierunku wózka. Umieść maty w ramie stołu w taki sposób, aby na końcu ramy znalazły się małe winylowe klapki.

Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych części RTC znajdują się w dalszej części instrukcji.

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

- **Dolne:** sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych do drewnianej ramy stołu (po tej samej stronie, na której zamocowany jest system ruchomego bocznego drążka – PTB). Sprężyny te wykorzystywane są do ćwiczeń w pozycji leżącej z drążkiem PTB.
- **Środkowe:** sprężyny mocowane są do pionowej ruchomej poprzeczki.
- **Wysokie:** sprężyny mocowane są za pomocą śrub oczkowych w górnych rogach ramy.
- **Górne:** sprężyny mocowane są do poziomej ruchomej poprzeczki.

SPRĘŻYNY TRAPEZE TABLE

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

RODZAJE SPRĘŻYN

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

Sprężyny krótkie:

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

Sprężyny długie:

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

BEZPIECZEŃSTWO

Ćwiczenia z wykorzystaniem systemu bocznego drążka (PTB) powinny być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Ruchomy drążek nigdy nie powinien być zamontowany tak nisko, aby móc uderzyć użytkownika podczas ćwiczeń w pozycji leżącej. Podczas ćwiczeń z wykorzystaniem dolnego mocowania sprężyn, drążek powinien być zawsze zabezpieczony paskiem bezpieczeństwa, aby ograniczyć moment zatrzymania drążka i chronić leżącego pod nim użytkownika przed urazem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 lub 8 i nie mógł uderzyć ćwiczącego, nawet gdy jego stopy ześlizgną się z drążka. Oprócz tego boczny drążek może być przy pomocy suwaków i blokad ustawiony na trzech wysokościach – w przypadku ćwiczeń pod drążkiem zmień jego położenie na wyższy.

CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA TAPICERKI

Możesz wydłużyć żywotność tapicerki, utrzymując ją w czystości i usuwając z niej niezwłocznie wszelkie zanieczyszczenia, tłuste plamy czy ślady potu. Po każdym użyciu przetrzyj tapicerkę roztworem łagodnego mydła i wody. Następnie przemyj ją czystą wodą i osusz szmatką.

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.

Montaż Reformer Trapeze Combination™

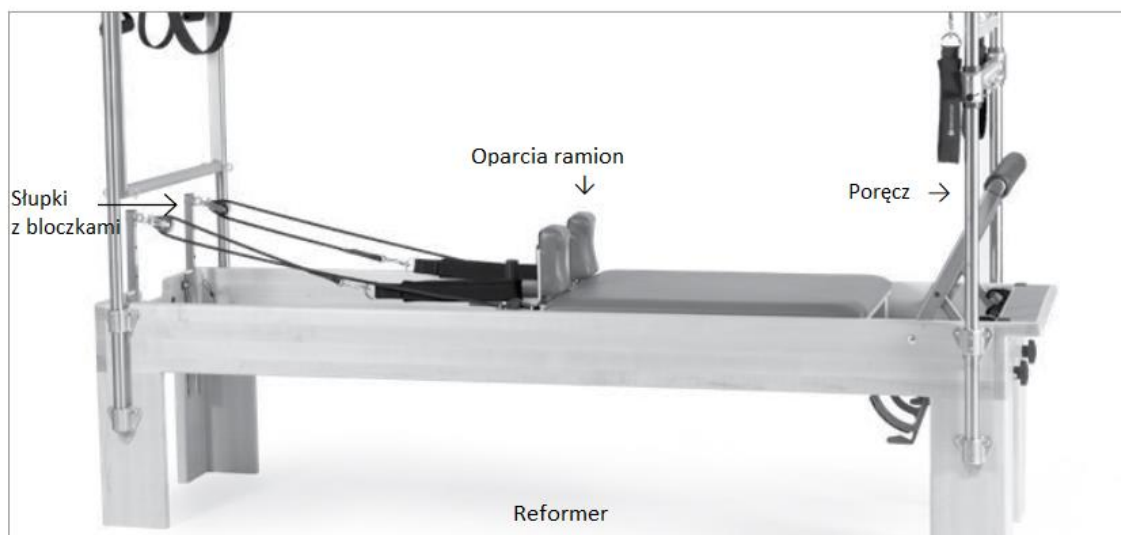
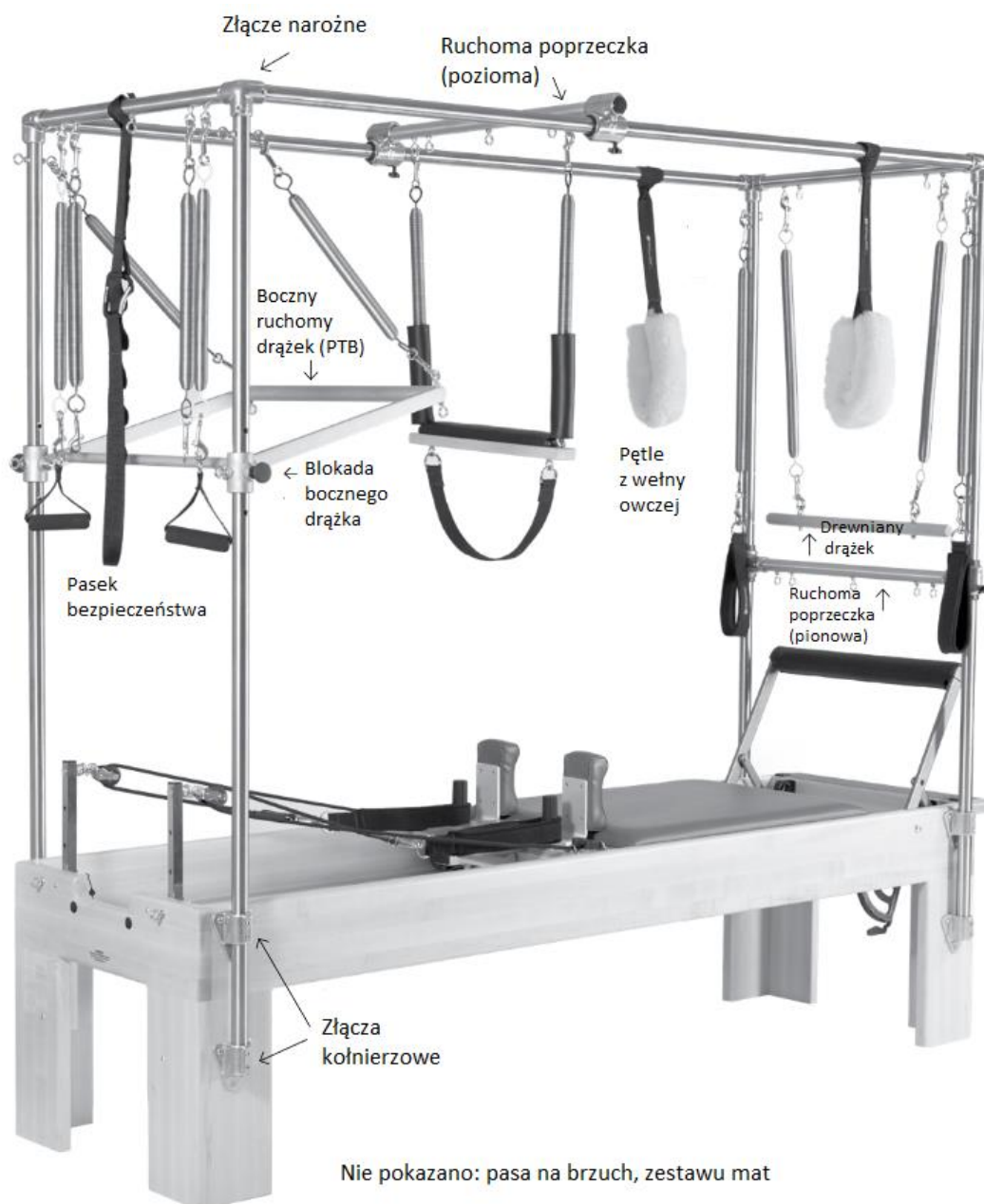


LISTA CZĘŚCI - REFORMER

Opis	Numer części	Ilość
Pas utrzymujący stopy	210-030	1
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Niebieska sprężyna	SPR9071	1
Zielona sprężyna	SPR9293	1
Linka z karabińczykiem (1 para)	210-026	1
Bawełniane pojedyncze pętle (1 para)	101-005	1
Uchwyty neoprenowe (1 para)	101-016	1
Skrzynia Standard Sitting Box	721-002	1
Mata	707-068	1
Ogranicznik	200-211	1
Regulowane słupki z bloczkami (1 para)	950-184	1
Oparcia ramion (1 para)	950-042	1

LISTA CZĘŚCI - TRAPEZ

Opis	Numer części	Ilość
Długi pasek (1 para)	101-026	1
Mankiet na kostkę (1 para)	101-001	1
Mankiet na udo (1 para)	101-020	1
Pętla z wełny owczej (1 para)	101-022	1
Drewniany drążek	710-010	1
Pas na brzuch	210-034	1
Czerwona sprężyna	SPR9001	2
Żółta sprężyna	SPR9002	2
Niebieska sprężyna	SPR9004	2
Długa żółta sprężyna	SPR9006	2
Długa fioletowa sprężyna	SPR9461	2
Pasek bezpieczeństwa	210-058	1
Podwieszany drążek ze sprężynami i bawełnianym paskiem	950-059	1
Zestaw pionowych rurek do systemu bocznego drążka (PTB)	N/A	1
Zestaw pionowych rurek z ruchomą poprzeczką (pionową)	N/A	1
Poziome rurki z ruchomą poprzeczką (poziomą)	N/A	1
Zestaw suwaków systemu bocznego drążka (PTB)	707-285	1
Blokada systemu bocznego drążka (PTB)	619-202	2
Łącznik systemu bocznego drążka (czterostronny PTB)	TRP0109	1
Śruba z łbem kulistym	619-200	2
Narzędzia:		
Klucz imbusowy 3/16"	GEN9280	1
Klucz 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Klucz imbusowy 7/32"	TOL1358	1



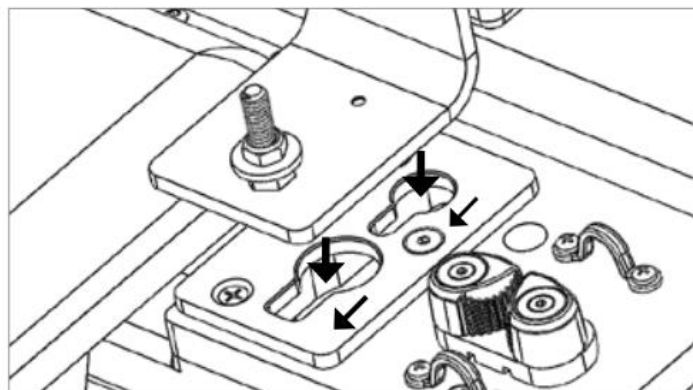
MONTAŻ RAMY TRAPEZU

1. Za pomocą dołączonego klucza imbusowego 3/16" poluzuj śruby każdego z ośmiu złączy kołnierzych, znajdujących się na zewnętrznej części drewnianej ramy stołu. Z opakowania wyjmij dwie rurki do zamocowania w pionie oraz suwaki służące do zmiany położenia bocznego ruchomego drążka. Ułóż na podłodze rurki tak, aby otwory w rurkach były skierowane w przeciwnych kierunkach.
Wsuń suwaki systemu ruchomego bocznego drążka na rurki, w kierunku górnego końca rurki, na którym znajdują się śruby oczkowe. Aby swobodnie przesunąć suwaki, niezbędne jest wysunięcie blokad suwaków. Kontynuuj przesuwanie suwaków do momentu, w którym trzpień blokad opadną i zablokują się w pierwszym z trzech otworów w rurkach. Upewnij się, że blokady znajdują się w tym samym położeniu na obu rurkach.
Wsuń dołączone zawlecзки w otwory znajdujące się blisko dolnych końców rurek. Podnieś zmontowane w ten sposób rurki, uważając na system bocznego ruchomego drążka, który może się kołysać. Umieść rurki w zaczepach kołnierzych znajdujących się w na tym końcu stołu, który wyposażony jest w niewielkie winylowe klapki. Uważaj, żeby zawlecзки nie zarysowały drewnianej ramy lub nie uszkodziły tapicerki stołu. Zawlecзки automatycznie zablokują rurki na pożądanej wysokości.
2. Umieść kolejne dwie zawlecзки w otworach znajdujących się blisko dolnych końców pozostałych dwóch rurek do zamocowania w pionie. Podnieś rurki za pomocą łączącej je poprzeczki i umieść je w zaczepach kołnierzych znajdujących się na drugim końcu stołu.
3. Rozpocznij montaż górnej części ramy - niezbędna będzie tu pomoc drugiej osoby. Koniec górnej części ramy, na którym zamocowany jest czarny pasek bezpieczeństwa, powinien zostać umieszczony po tej stronie, na której znajduje się system bocznego ruchomego drążka (PTB). Upewnij się, że wszystkie cztery narożne złącza są odpowiednio dopasowane do pionowych rurek.
4. Za pomocą klucza imbusowego 3/16" dokręć wszystkie śruby w złączach narożnych ramy oraz złączach kołnierzych znajdujących się na zewnętrznej części drewnianej ramy stołu. Po dokręceniu wszystkich śrub sprawdź działanie systemu przesuwania bocznego drążka (PTB). Aby tego dokonać, wysuń blokady suwaków i zacznij przesuwać system bocznego ruchomego drążka w górę lub w dół. Powinien on poruszać się łatwo i nie stawiać oporu, o ile na każdą stronę wywierany będzie równomierny nacisk. Jeżeli jednak suwaki stawiają opór, poluzuj śruby przytrzymujące pionowe rurki ramy i spróbuj je obracać wokół własnej osi, do momentu, aż suwaki będą swobodnie poruszać się na rurkach. Po wyregulowaniu ponownie dokręć wszystkie śruby mocujące rurki do ramy. Usuń wszystkie zawlecзки z rurek i zachowaj je do wykorzystania w przyszłości.

MONTAŻ OPARĆ RAMION

1. Dopasuj dwa kołki znajdujące się na spodzie oparć ramion do otworów w wózku. Następnie przesun je w kierunku przeciwnym do wózka. Zobacz Rysunek A.

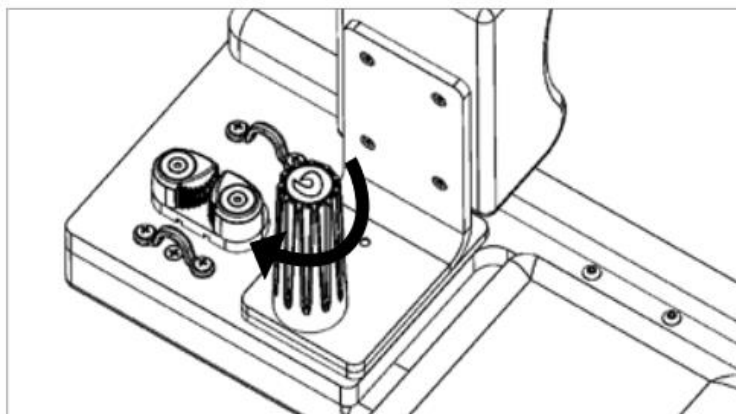
WAŻNE: Oparcia ramion można zamontować w dwóch pozycjach. Szerzej rozstawione oparcia ramion są odpowiednie dla użytkowników o szerszych ramionach. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ustawienie ze standardowej do większej szerokości.



Rysunek A

2. Przykręć czarne pokrętła do odsłoniętych śrub przy każdym oparciu ramion. Obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go dokręcić i zablokować oparcie w pozycji. Patrz Rysunek B.

Zbyt mocne dokręcenie pokręteł może uniemożliwić ich odkręcenie. Aby zdemonstować oparcia ramion, należy 1-2 razy obrócić pokrętła w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie przesunąć oparcia w stronę wózka i je wyciągnąć.



Rysunek B

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

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

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

PRZESUWANIE BOCZNEGO DRAŻKA

Położ dłonie 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 górę lub w dół, do nowego położenia. Gdy suwaki będą zbliżać się do wybranego miejsca, delikatnie zwolnij blokady, których trzpień powinny opaść do otworów i zablokować możliwość zmiany położenia automatycznie.

MONTAŻ REFORMERA

Przesuń poręcz do góry i zablokuj wspornik poręczy w wybranej pozycji.

Obróć wózek i 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. Drugi koniec sprężyn powinien opierać się na wyściełanym drążku na końcu wózka. Ostrożnie obróć wózek i umieść go w ramie z zagłówkiem skierowanym w przeciwną stronę niż platforma do stania. Zahacz jedną lub więcej sprężyn do drążka do mocowania sprężyn (springbar).

Zamontuj oparcia ramion. Ustaw je na wózku w wyznaczonym miejscu po obu stronach zagłówka, dopasuj otwory we wspornikach oparc i w wózku, a następnie dopasuj pokrętła do śrub i dokręć. Oparcia ramion można zamontować w dwóch pozycjach – szerszej lub węższej. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ich ustawienie ze standardowej do większej szerokości. Zawsze upewnij się, że po zmianie pozycji są mocno zablokowane na miejscu, dokręcając pokrętła zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Zamontuj regulowane słupki utrzymujące linki tak, aby bloczki skierowane były w stronę wózka. Po zmianie ich wysokości zawsze upewnij się, że są prawidłowo zablokowane w nowej pozycji. Rozwiń linki i rozdziel je. Przymocuj bawełniane pętle do linek, a następnie zahacz pętle o oparcia ramion. Przeciągnij drugi koniec każdej linki przez bloczki na słupkach, a następnie poprowadź je z powrotem w kierunku wózka. Przewlecź je przez knagi szczękowe (blokady 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.

OPCJONALNIE: MONTAŻ ZESTAWU MAT

1. Wyciągnij blokady i całkowicie opuść słupki utrzymujące linki.
2. Zdemontuj oparcia ramion z wózka.
3. Odłącz wszystkie sprężyny od drążka mocowania sprężyn (springbar) i przesuń wózek do przedniej części reformera.
4. Przesuń 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.
5. 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 (po zamocowaniu maty powinny znajdować się w jednej linii ze śrubami oczkowymi na ramie).
Umieść matę z klapkami w drewnianej ramie, tak aby klapki znalazły się na końcu ramy, nad którą znajduje się system bocznego ruchomego drążka (PTB). 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.
6. Drugą matę umieść na drugim końcu ramy. Upewnij się, że mata jest zainstalowana nad platformą do stania.

COTYGODNIOWA KONSERWACJA

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

Sprawdź, czy na wewnętrznych krawędziach zaczepów i karabińczyków nie ma śladów nadmiernego zużycia i wgłębień.

Upewnij się, że wszystkie nakrętki, śruby i śruby oczkowe są mocno dokręcone. W razie potrzeby dokręć je lub wymień na nowe.

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

UWAGA! To urządzenie może być niebezpieczne i powinno być używane przez terapeutów i profesjonalnych trenerów fitness oraz osób posiadających doświadczenie w używaniu maszyn tego typu. Balanced Body nie ponosi odpowiedzialności związanej z używaniem i nieprawidłowym używaniem sprzętu. Jeśli nie jesteś całkowicie pewien sposobu korzystania z urządzenia i zasad bezpieczeństwa, nie korzystaj z niego. Używaj go wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora.

Jak korzystać z systemu regulacji Revo?

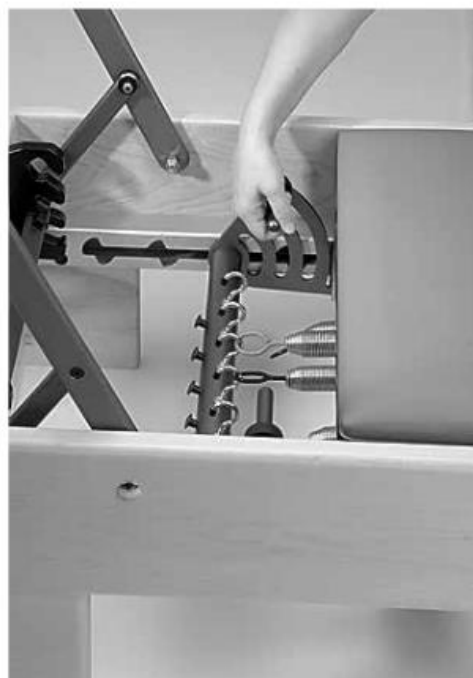
Revo jest wydajnym i wszechstronnym systemem regulacji stosowanym w sprzęcie Balanced Body. Dzięki Revo możesz szybko i łatwo zmienić odległość między oparciami ramion a poręczą, zapewniając prawidłową i ergonomiczną pozycję dla każdego użytkownika.

Zmiana pozycji drążka do mocowania sprężyn Revo i wózka

Położenie drążka do mocowania sprężyn Revo może być zmieniane i blokowane w jednej z pięciu oznaczonych pozycji. Drążek do mocowania sprężyn jest zintegrowany z wózkiem – jeśli zmienisz położenie drążka, wózek automatycznie przesuwa się wraz z nim.

Aby zmienić położenie drążka do mocowania sprężyn (springbar) i wózka:

- Zahacz jedną sprężynę do drążka do mocowania sprężyn. Możesz zamocować więcej niż jedną sprężynę, ale dodatkowe sprężyny zwiększają siłę napięcia i utrudniają przesuwanie drążka do mocowania sprężyn.
- Stań z boku reformera i całkowicie unieś jedną z rączek systemu mocowania sprężyn, dopóki nie poczujesz oporu.
- Utrzymując rączkę systemu mocowania sprężyn w górze, drugą ręką przesuń wózek do przodu lub do tyłu, do wybranej pozycji. Drążek do mocowania sprężyn przesunie się razem z wózkiem. Kiedy znajdzie się na wysokości kolejnego punktu zatrzymania (otworu w szynie), usłyszysz „klik”. Wzdłuż szyny znajdują się znaczniki, które ułatwią znalezienie odpowiedniej pozycji.
- Opuść rączkę na wysokości wybranego otworu na szynie. Upewnij się, że system mocowania sprężyn jest odpowiednio zablokowany.



Aby przesunąć wózek, chwycić rączkę i pociągnij ją do góry, a następnie przesuń wózek do tyłu lub do przodu. Po osiągnięciu kolejnego punktu zablokowania usłyszysz kliknięcie.

BLOKOWANIE POZYCJI PORĘCZY REVO

Poręcz Revo wyposażona jest w przesuwane blokady, które utrzymują ją bezpiecznie w wybranej pozycji.

Aby zablokować poręcz Revo:

- Przesuń obie blokady w kierunku od wspornika poręczy do środka.
- Lekko pociągnij do góry poręcz i ustaw wspornik poręczy w wybranym położeniu.
- Przesuń blokady w kierunku wsporników i wsuń je tak daleko, jak to możliwe, aby skutecznie zabezpieczyć poręcz.



Wsuń blokady do wspornika poręczy, aby ją zablokować.

Wstępne obciążenie sprężyn

Możesz zapewnić wstępne nieznaczne napięcie sprężyn, mocując je na najbliższym zaczepie, znajdującym się w górnej części drążka do mocowania sprężyn.

Regulacja pozycji wózka

Revo pozwala regulować odległość między oparciami ramion a poręczą, zapewniając prawidłową i ergonomiczną pozycję dla każdego użytkownika, niezależnie od ich wzrostu.

W przypadku użytkowników o niskim i średnim wzroście, należy blokować system mocowania drążka w pozycji 1 lub 2. W przypadku wyższych użytkowników lub osób o ograniczonym zakresie ruchu, zastosuj pozycje 3-5.

Dodatkowo możesz zmienić pozycję (wysokość) poręczy, aby jeszcze bardziej zmniejszyć odległość między oparciami ramion a poręczą. I odwrotnie – możesz obniżyć poręcz, aby dodatkowo zwiększyć odległość między oparciami ramion a poręczą.



Pozycja 1



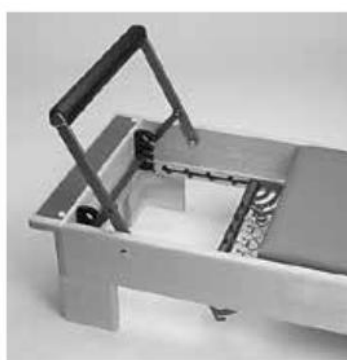
Pozycja 2



Pozycja 3



Pozycja 4



Pozycja 5