

Instrukcja użytkowania

Studio® Reformer Balanced Body®

Studio® Reformer with Tower Balanced Body®



STUDIO® REFORMER I STUDIO® TOWER TO WYROBY MEDYCZNE

Urządzenia Studio® Reformer i Studio® 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 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.

Spis treści

- Wprowadzenie i funkcje Studio Reformer
- Montaż reformera
- Jak korzystać z systemu regulacji Revo?
- Ćwiczenia
- Montaż wieży Tower Combo
- Ćwiczenia z wieżą

WAŻNE!

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

OSTRZEŻENIE!

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

WSTĘP

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

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

Studio Reformer® jest wyborem numer 1 wśród studiów pilates oraz klientów indywidualnych na całym świecie. Przez trzy dekady, wraz z najlepszymi nauczycielami pilatesu, pracowaliśmy nad stworzeniem wszechstronnego, praktycznego i bezpiecznego sprzętu do ćwiczeń. Dzięki regulacji położenia wózka i zablokowania go w 5 różnych pozycjach oraz systemowi mocowania sprężyn i poręczy Revo, reformer Studio otwiera zupełnie nowe możliwości indywidualnego dostosowywania maszyny do ćwiczeń dla osób o różnym wzroście oraz różnych poziomach umiejętności.

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.

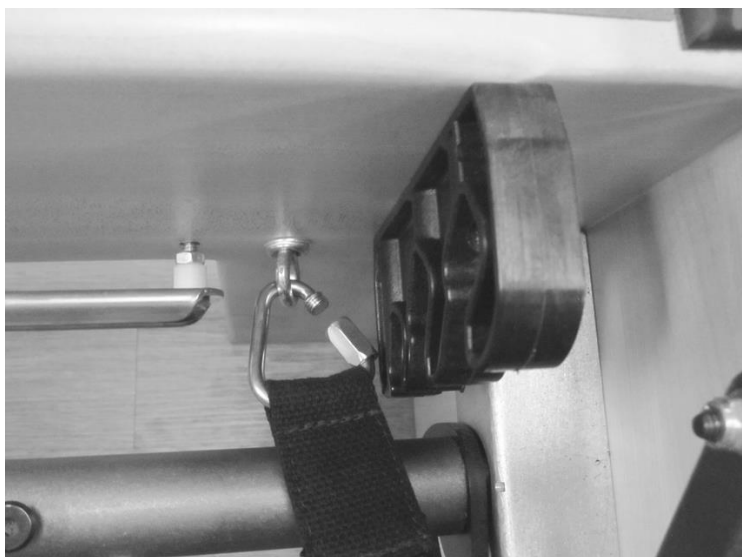


Zdjęcie 1

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:

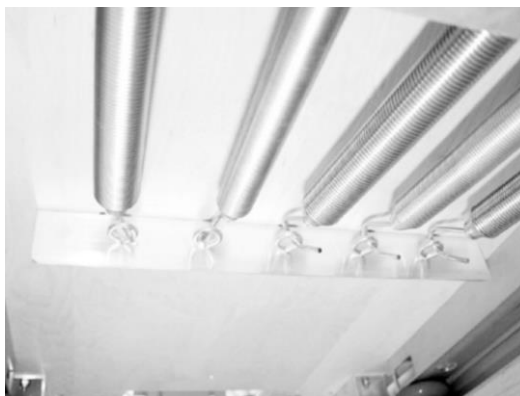
- Revo Springbar - upewnij się, że zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.
- Standard Springbar - upewnij się, że nakrętki zabezpieczające zaczepy sprężyn są mocno dokręcone.

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.

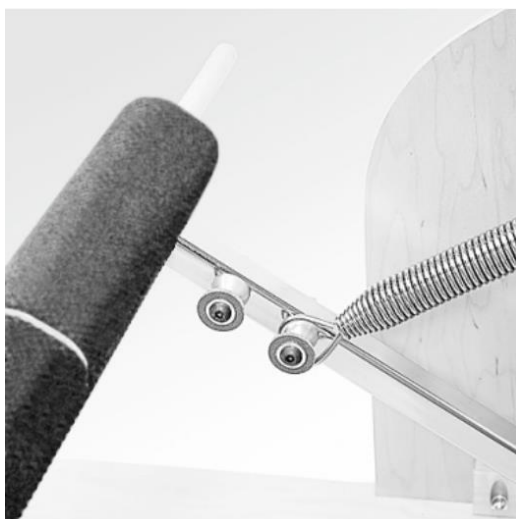
Ustawienie bocznego drążka dla ćwiczeń w pozycji leżącej pod drążkiem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 (Zdjęcie 7). Takie ustawienie ogranicza zasięg drążka oraz zmniejsza ryzyko niebezpieczeństwa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

KRZESŁA

Schodzenie z krzesła. Podczas zsiadania z krzesła 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.

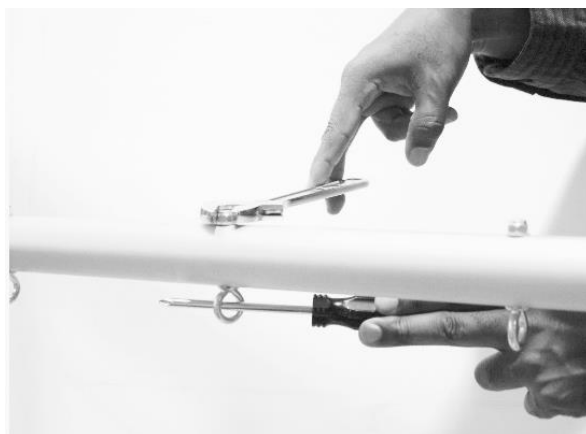
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA TAPICERKI

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 STUDIO® REFORMER

Z SYSTEMEM MOCOWANIA SPRĘŻYŃ I PORĘCZĄ STANDARD, INFINITY ORAZ REVO

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.

Studio 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. Wykorzystuje się ją również do ćwiczeń, w których użytkownik roluje 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 zapobiegnie 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 (górna)** – 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 OPARĆ RAMION

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

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

REGULACJA POŁOŻENIA WÓZKA – SYSTEM REVO

Studio Reformer wyposażony jest w nowy system poręczy i systemu mocowania sprężyn Revo, który umożliwia dostosowanie ustawienia początkowego wózka dla użytkowników o różnym wzroście. Aby zmienić ustawienie 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 POŁOŻENIA PORĘCZY – SYSTEM INFINITY

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

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

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

- **Otwór 1** – znajduje się najbliżej końca ramy reformera, na którym zamocowana jest poręcz. Zapewnia on najmniejszą odległość między oparciami ramion a poręczą. Ustawienie przeznaczone jest dla najwyższych użytkowników (powyżej 182 cm wzrostu) lub dla użytkowników z ograniczonymi możliwościami zgięcia kolan i bioder.
- **Otwór 2** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 167-182 cm
- **Otwór 3** – ustawienie przeznaczone dla użytkowników o wzroście 152 – 166 cm

- **Otwór 4** – znajduje się najdalej od poręczy reformera. Ustawienie to przeznaczone jest dla najniższych użytkowników (poniżej 152 cm wzrostu) lub do ćwiczeń wymagających mocnego zgięcia kolan i bioder.

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

UWAGA! System mocowania sprężyn i poręcz STANDARD nie pozwalają na regulację odległości wózka od poręczy dla użytkowników o różnym wzroście.

REGULACJA WYSOKOŚCI PORĘCZY – SYSTEM STANDARD I REVO

System Revo – 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 ją razem w poręczą na ramie reformera.

System Standardowy – aby zmienić wysokość (pionową pozycję) poręczy, umieść jeden ze wsporników - krótszy lub dłuższy – w zaczepie znajdującym się najbliżej ramy, a jeśli nie potrzebujesz do ćwiczeń poręczy, wyjmij wspornik z zaczepu i połóż ją razem w poręczą na ramie reformera

- **Wysokie ustawienie poręczy** - 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.
W systemie Revo należy umieścić wspornik w najwyższym zaczepie. W systemie standardowym należy użyć dłuższego wspornika.
- **Średnie ustawienie poręczy** - 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
W systemie Revo należy umieścić wspornik w środkowym zaczepie. W systemie standardowej poręczy należy użyć krótszego wspornika.
- **Niskie ustawienie poręczy** - 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.
W systemie Revo należy umieścić wspornik w najniższym zaczepie. **W systemie standardowej poręczy nie ma możliwości niskiego ustawienia.**
- **Brak poręczy** – Pozycja ta wymaga złożenia poręczy, która może być przeszkodą podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej czy ćwiczeń przy użyciu skrzyni.
W obu systemach wsporniki wyjęte są z zaczepów i wraz z poręczą oparte o ramę reformera.

REGULACJA WYSOKOŚCI PORĘCZY – SYSTEM INFINITY

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

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

REGULACJA SPRĘŻYN

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

REGULACJA DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN

Studio Reformer z poręczą Infinity może być wyposażony w dwa rodzaje systemu mocowania sprężyn – Revo Springbar lub Standard (No-Roll Springbar).

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

System Revo, oprócz zmiany pozycji drążka mocowania sprężyn, umożliwia regulację napięcia i siły oporu sprężyn przez zamocowanie ich do haczyków lub zaczepów na drążku.

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

- **Pozycja A (wstępnie napięta)** – To ustawienie lekko napnie sprężyny oraz zwiększy opór. W systemie Revo zaczep oczko sprężyny na najbliższym zaczepie, znajdującym się w górnej części drążka do mocowania sprężyn. W systemie Standard (No-Roll Springbar) umieść drążek w pozycji na wsporniku znajdującej się najbliżej ramy reformera.
- **Pozycja B (neutralna)** – W tym ustawieniu sprężyny nie są napięte, a opór jest zredukowany. W systemie Revo zaczep oczko sprężyny na haczyku znajdującym się na drążku bezpośrednio przed nią. W systemie Standard (No-Roll Springbar) umieść drążek w pozycji na wsporniku znajdującej się dalej od ramy reformera.

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 słońca, długich ćwiczeń rozciągających).

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

RODZAJE SPRĘŻYN

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

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

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

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

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

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

LINKI I UCHWYTY

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

- **Standardowe** – widoczny lekki opór, gdy 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 zaczepione są o pokrętła blokujące oparcia ramion. W przypadku stosowania podwójnych pętli, użytkownik będzie korzystał z mniejszej. Ustawienie to wykorzystywane jest podczas ćwiczeń ramion.
- **Bardzo krótkie** – pętla sięga do około 12 cm poniżej zagłówka. Ustawienie to stosowane jest przy ćwiczeniach w pozycji klęczącej, gdy użytkownik skierowany jest w stronę linek (ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową lub uda).

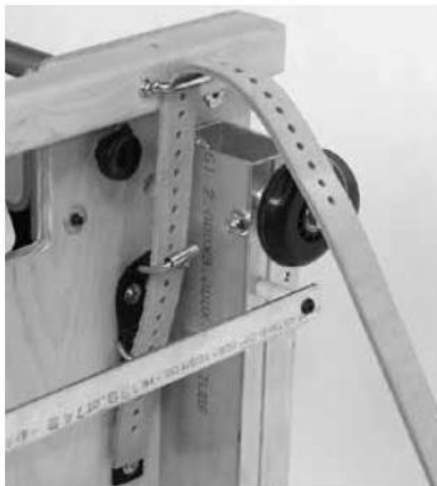
- **Długie** – pętla sięga dalej niż oparcia ramion o około jedną długość bawełnianych pętli. Ustawienie to stosowane jest podczas ćwiczeń rozciągających kręgosłup lub ćwiczeń ze stopami w pętlach.

MONTAŻ I REGULACJA SKÓRZANYCH PASÓW

Jeśli Twój reformer posiada skórzane paski zamiast linek, postępuj zgodnie z instrukcją poniżej.

Odczep wszystkie sprężyny od wózka. Podnieś wózek i postaw go pionowo tak, aby spód wózka był skierowany w stronę przedniej części ramy reformera. Zalecane jest zapewnienie sobie pomocy drugiej osoby do przytrzymania wózka podczas zaczepiania i regulacji linek. **WAŻNE:** Nie próbuj postawić wózka i pozostawić go w tej pozycji bez podtrzymywania - może się przewrócić.

Weź skórzany pasek i przełóż jego „dziurkowany” koniec przez bloczek, znajdujący się na końcu ramy. Następnie poprowadź go w kierunku wózka. Przełóż pasek przez srebrne oczko i metalową klamrę na spodzie wózka.



Pasek przeprowadzony przez oczko do klamry na spodzie wózka.



Prawidłowe ułożenie pasów.

WAŻNE: Aby ułatwić regulację pasów, niezbędne może okazać się nachylenie wózka przez podtrzymującą go osobę w stronę przedniej części ramy reformera.

Korzystając z dziurek w pasku, ustaw pożądaną długość, a następnie zapnij klamrę. Koniec paska przeciągnij przez metalowe oczko znajdujące się poniżej klamry. Powtórz czynności z drugą linką. Umieść z powrotem wózek w ramie.

Pętlę na drugim końcu paska zaczep o odpowiednie oparcie ramion albo pokrętło za oparciem. Powtórz z drugiej strony.

SŁUPKI

Aby regulować wysokość słupków utrzymujących linki, należy poluzować czarne pokrętło z tyłu słupka utrzymującego paski (blokadę słupka) i przesunąć bloczki do dołu lub do góry.

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. W studiach o kierunku bardziej klasycznym słupki ustawiane są bardzo nisko, ponieważ odwzorowuje to oryginalny reformer.

Montaż Studio® Reformer



LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Studio Reformer		
Czerwona sprężyna	SPR9070	3
Niebieska sprężyna	SPR7071	1
Zielona sprężyna	SPR9293	1
Bawełniane pętle (1 para)	101-005	1
Uchwyty z neoprenu (1 para)	101-016	1
Linki (1 para)	210-026	1
Ogranicznik wózka	200-211	1
Skrzynia Sitting Box	721-002	1
Drewniany słupek (1 para)	950-034	1
Śruby mocujące drewniane słupki	GEN7314	4
Zestaw bloczków z kółkami (1 para)	GEN9039	1
Zestaw oparc ramion (Twist Lock)	950-251	1
Pokrętło oparc ramion (Twist Lock)	616-400	2
Poręcz standardowa (Classic)		
Krótki pas utrzymujący stopy	101-011	1
Drażek mocowania sprężyn	950-053	1
Poręcz Revo		
Pas utrzymujący stopy Revo	210-030	1
Poręcz Infinity		
Pas utrzymujący stopy Revo	210-030	1

Zestaw poręczy Infinity (z zamontowanymi metalowymi płytkami)	N/A	1
Ogranicznik poręczy	REF0702	2
Wkręty ogranicznika poręczy	GEN9027	2
Poręcz XRS		
Zestaw poręczy XRS	-	1
Śruba pasowa	GEN7316	2
Podkładka dystansowa	16889	2
Klucz imbusowy 5/16"	GEN9050	1
Podkładka	GEN9203	2

MONTAŻ WÓZKA I SPRĘŻYN POD WÓZKIEM

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



Zdjęcie A

MONTAŻ DREWNIANYCH SŁUPKÓW

4. Regulowane słupki dostarczane są w zestawie z 4 śrubami oraz kluczem imbusowym. Przykręć słupki od zewnętrznej strony ramy. Długie szczeliny powinny znajdować się na górze słupków i być skierowane w stronę wózka reformera, zaś zaokrąglona krawędź słupków powinna być skierowana na zewnątrz, jak na Zdjęciu B. Najpierw przykręć obie śruby w każdym słupku ręcznie, a następnie dokręć je mocno kluczem imbusowym. Powtórz czynności z drugim słupkiem.



Zdjęcie B

MONTAŻ BLOCzków DO SŁUPKÓW

5. W zestawie znajdują się dwa bloczki z czarnymi pokrętłami. Odkręć pokrętła i je zdemonstuj wraz z dużymi podkładkami, a następnie włóż odsłoniętą śrubę bloczka do otworu w słupku, tak aby bloczki znajdowały się od strony wózka reformera. Z drugiej strony słupka umieść na śrubie z powrotem podkładkę i dokręć czarne pokrętło. Powtórz czynności na drugim słupku. Upewnij się, że bloczki skierowane są w stronę reformera. Zobacz Zdjęcie C. Do regulacji wysokości bloczków wystarczy poluzowanie czarnych pokręteł i przesuwanie ich w górę lub w dół. Po osiągnięciu wybranej pozycji bloczków należy z powrotem dokręcić pokrętło. Uważaj, aby nie dokręcić pokrętła zbyt mocno.



Zdjęcie C

MONTAŻ LINEK

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

7. Przypnij bawełniane pętle do linek, a następnie zahacz pętle o oparcia ramion. Zobacz Zdjęcie D. Przeciągnij drugi koniec każdej linki przez bloczek na słupku, a następnie poprowadź je z powrotem w kierunku wózka. Przewlecze 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.

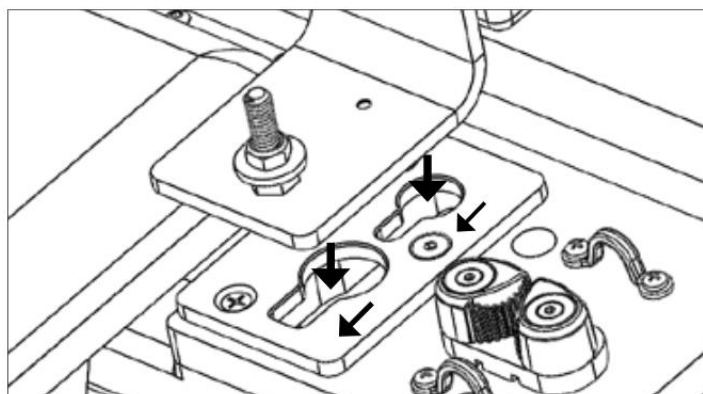


Zdjęcie D

MONTAŻ OPARC RAMION

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

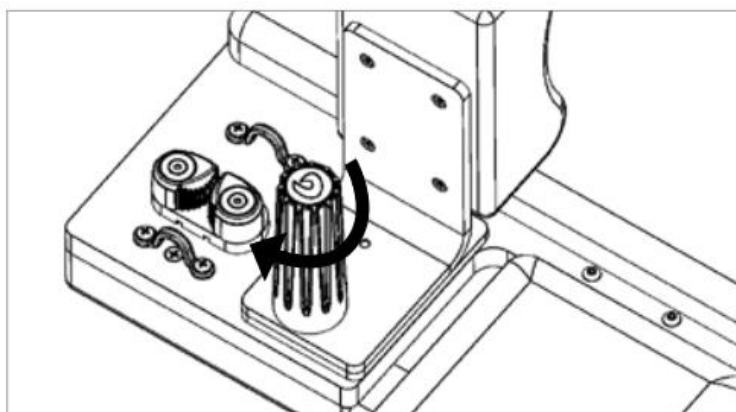
WAŻNE: Oparcia ramion można zamontować w dwóch pozycjach. Szerzej rozstawione oparcia ramion są odpowiednie dla użytkowników o szerszych ramionach. Zamień oparcia ramion miejscami (lewy z prawym), aby zmienić ich ustawienie ze standardowej do większej szerokości.



Rysunek E

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

Rysunek F. Zbyt mocne dokręcenie pokręteł może uniemożliwić ich odkręcenie. Aby zdemontować 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 F

MONTAŻ PORĘCZY I DRAŻKA MOCOWANIA SPRĘŻYN

Postępuj zgodnie z instrukcją odpowiednią dla rodzaju poręczy w Twoim reformerze, aby ją prawidłowo zamontować.

Poręcz standardowa (klasyczna)

W przypadku reformerów z Classic Footbar, drążek mocowania sprężyn wraz z zestawem montażowym znajduje się wewnątrz skrzyni Sitting Box. Umieść drążek z szczelinami wspornika po obu stronach ramy pod poręczą, z haczykami skierowanymi do góry.

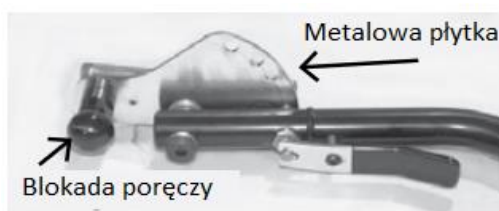
Poręcz Revo

W przypadku systemu Revo montaż nie jest wymagany.

Poręcz Infinity

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

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



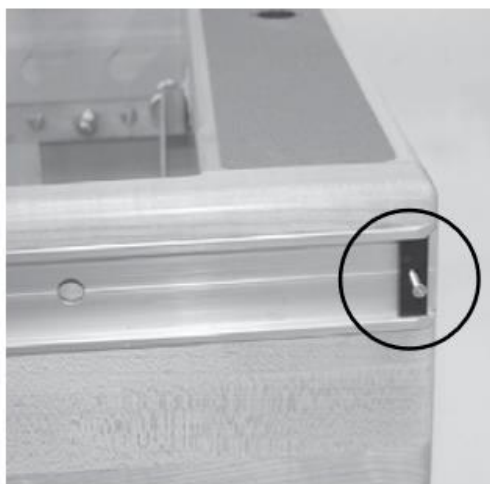
Zdjęcie G

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



Zdjęcie H

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

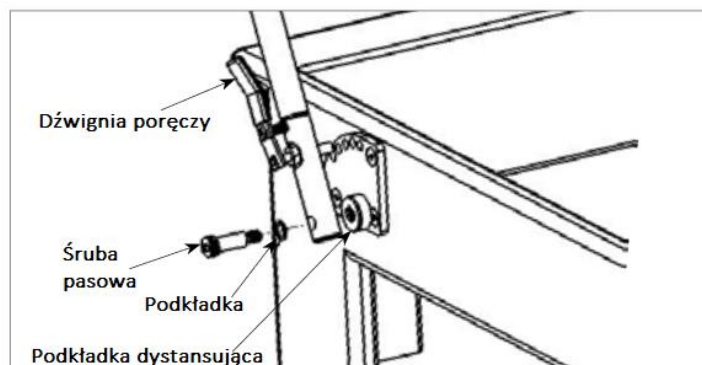


Zdjęcie I

Poręcz XSR

1. Umieść podkładkę dystansową w miejscu gwintowanego otworu na metalowej płytce. Plastikowa strona powinna być skierowana w przeciwną stronę od metalowej podkładki. Powtórz po drugiej stronie.
2. Unieś poręcz i ustaw ją w takiej pozycji, aby szew obicia poręczy skierowany był w przeciwną stronę niż wózek reformera. Naciskając dźwignie poręczy, ustaw ją na zewnątrz metalowych płytek. Dopasuj trzpienie poręczy z tymi samymi otworami w metalowych płytkach po obu stronach ramy (najłatwiej dopasować je do górnych otworów). Podtrzymując poręcz, zwolnij dźwignie tak, aby zaczepić poręcz. Upewnij się, że po obu stronach trzpienie zablokowały się w otworach w metalowych płytkach.
3. Delikatnie przesuwając poręcz ustaw ją w taki sposób, aby duży otwór na samym dole poręczy wyrównał się z podkładką dystansującą na metalowej płytce. Wsuń śrubę pasową przez duży otwór, aby przeszła przez czarną podkładkę dystansującą i zacznij ją wkręcać w metalową płytkę. Dokręć śrubę ręcznie i powtórz te czynności po drugiej stronie. Następnie dokręć obie śruby przy pomocy klucza imbusowego 5/16". Zobacz Rysunek J.

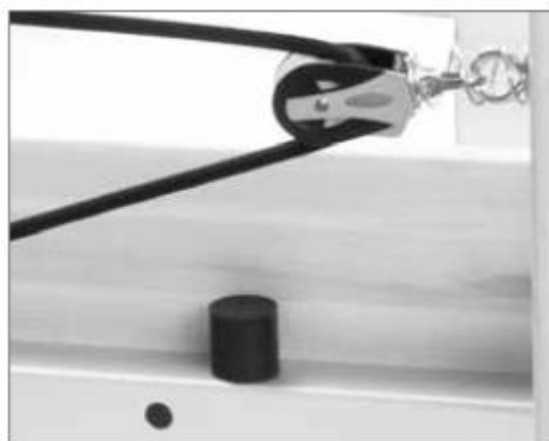
4. Ważne: Do montażu poręczy możesz potrzebować dołączonej podkładki lub nie. Możesz z niej skorzystać, jeśli wydaje się, że poręcz jest zamontowana zbyt luźno. Zobacz Rysunek J.



Rysunek J

OGRANICZNIK WÓZKA

Ograniczniki wózka są umieszczane na metalowej szynie wewnątrz ramy reformera, aby ograniczyć długość toru jazdy wózka. Stosowany jest najczęściej podczas pracy z użytkownikami o ograniczonym zakresie ruchu, a także w celu ograniczenia toru ruchu wózka, aby nie przemieszczał się zbyt daleko. Zobacz Zdjęcie K.



Zdjęcie K

METALOWE SŁUPKI (OPCJONALNE)

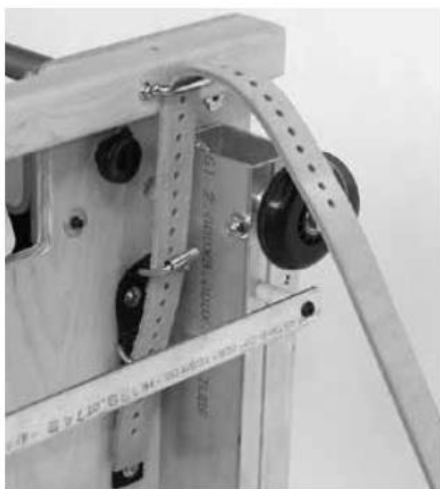
Wystarczy wsunąć metalowe słupki w otwory z przedniej strony ramy reformera i zablokować je za pomocą zawleczonek. Metalowe słupki mają fabrycznie zamontowane bloczki.

MONTAŻ SKÓRZANYCH PASÓW

Jeśli Twój reformer posiada skórzane paski zamiast linek, postępuj zgodnie z instrukcją poniżej.

Odczep wszystkie sprężyny od wózka. Podnieś wózek i postaw go pionowo tak, aby spód wózka był skierowany w stronę przedniej części ramy reformera. Zalecane jest zapewnienie sobie pomocy drugiej osoby do przytrzymania wózka podczas zaczepiania i regulacji linek. WAŻNE: Nie próbuj postawić wózka i pozostawić go w tej pozycji bez podtrzymywania - może się przewrócić.

Weź skórzany pasek i przełóż jego „dziurkowany” koniec przez bloczek, znajdujący się na końcu ramy. Następnie poprowadź go w kierunku wózka. Przełóż pasek przez srebrne oczko i metalową klamrę na spodzie wózka.



Pasek przeprowadzony przez oczko do klamry na spodzie wózka.



Prawidłowe ułożenie pasów.

WAŻNE: Aby ułatwić regulację pasów, niezbędne może okazać się nachylenie wózka przez podtrzymującą go osobę w stronę przedniej części ramy reformera.

Korzystając z dziurek w pasku, ustaw pożądaną długość, a następnie zapnij klamrę. Koniec paska przeciągnij przez metalowe oczko znajdujące się poniżej klamry. Powtórz czynności z drugą linką. Umieść z powrotem wózek w ramie.

Pętlę na drugim końcu paska zaczeep o odpowiednie oparcie ramion albo pokrętło za oparciem. Powtórz z drugiej strony.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Czyszczenie

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

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

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

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

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

Smarowanie i regulacja

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

USZKODZENIA TRANSPORTOWE

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

PYTANIA?

Skontaktuj się z Balanced Body

Jak korzystać z systemu regulacji Revo?

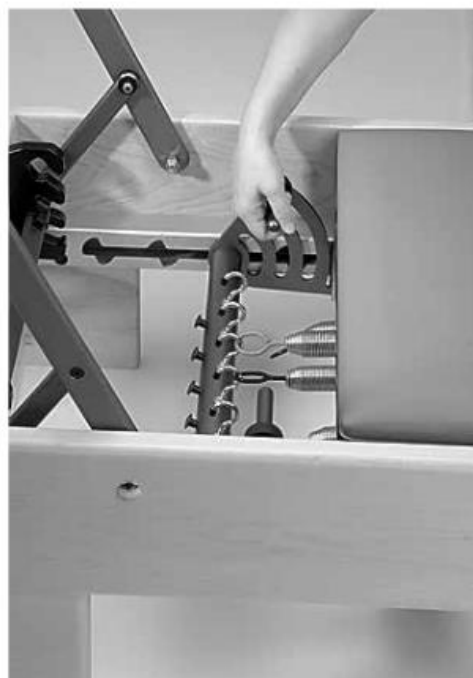
Revo jest wydajnym i wszechstronnym systemem regulacji stosowanym w sprzęcie Balanced Body. Dzięki Revo możesz szybko i łatwo zmienić odległość między oparciami ramion a poręczą, zapewniając prawidłową i ergonomiczną pozycję dla każdego użytkownika.

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, chwyć 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.



Wsunąć 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

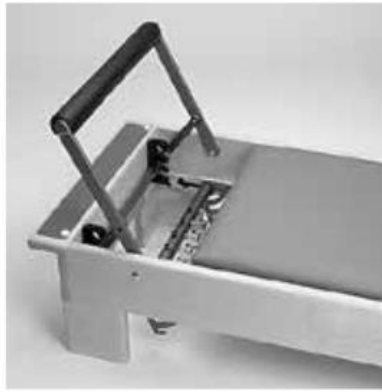
Revo pozwala regulować odległość między oparciami ramion a poręczą, zapewniając prawidłową i ergonomiczną pozycję dla każdego użytkownika, niezależnie od ich wzrostu.

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.



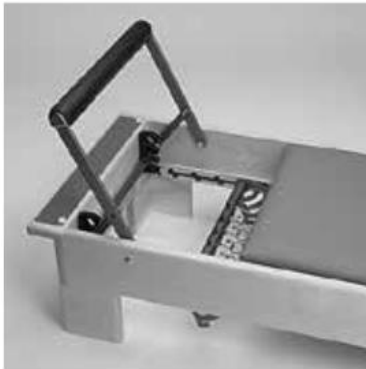
Pozycja 1



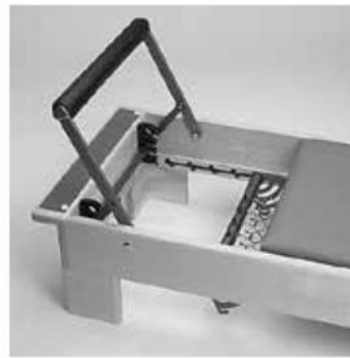
Pozycja 2



Pozycja 3



Pozycja 4



Pozycja 5

FUNKCJE REFORMERA STUDIO® Z WIEŻĄ

WAŻNE:

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

WAŻNE: Wsporniki wieży mogą być montowane jedynie w reformerach, które posiadają słupki z bloczkami, utrzymującymi linki. Jeśli Twój reformer ich nie posiada, nie będziesz miał możliwości zamontowania wsporników wieży.

WPROWADZENIE

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

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.

Wieża składa się z metalowej ramy przymocowanej do drewnianej ramy reformera. Śruby oczkowe na ramie wieży stanowią punkty mocowania sprężyn. Mocowane do sprężyn pętle, uchwyty lub drewniany drążek umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Wieża posiada w zestawie również system bocznego ruchomego drążka (PTB), jak w przypadku Trapeze Table.

MONTAŻ WIEŻY

Do przekształcenia reformera w reformer z wieżą niezbędne jest zdemonstrowanie oparcia ramion (za pomocą pokręteł znajdujących się za nimi) oraz słupków utrzymujących linki. Odtóż je na bok.

Odczep wszystkie sprężyny od wózka i przesunij go w kierunku końca ramy, na którym zamontowane były słupki utrzymujące linki. Zagłówek powinien wsunąć się w szczelinę w ramie do tego przeznaczonej.

Wieża posiada w zestawie 2 maty. Jedna z nich posiada zamontowane od spodu małe klapki – powinna zostać umieszczona w ramie reformera, tak aby klapki znalazły się od strony wieży. Na spodzie drugiej znajdują się małe czarne nóżki – z jednej strony znajdują się bliżej krawędzi maty, zaś z drugiej dalej. Mata ta powinna zostać umieszczona w ramie w taki sposób, aby strona z nóżkami bardziej oddalonymi od krawędzi znalazła się na końcu ramy.

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

PUNKTY MOCOWANIA SPRĘŻYN

Wieża posiada 35 punktów mocowania sprężyn, co zapewnia różnorodność i pozwala na modyfikacje ćwiczeń dzięki niemal nieograniczonym możliwościom regulacji i dopasowania. Każda pionowa kolumna wyposażona jest w 9 śrub oczkowych z przodu oraz 6 z tyłu, umożliwiając ćwiczenia z każdej strony wieży.

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

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

- Dolne - sprężyny przymocowane do śrub oczkowych w ramie reformera.
- Środkowe – sprężyny przymocowane do piątych od dołu śrub oczkowych.
- Wysokie – sprężyny przymocowane są do śrub oczkowych znajdujących się na poprzeczce.

SPRĘŻYNY WIEŻY

Wieża wyposażona jest w cztery zestawy sprężyn:

2 ZESTAWY - KRÓTKIE SPRĘŻYNY

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

2 ZESTAWY - DŁUGIE SPRĘŻYNY

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

REGULACJA RUCHOMEGO DRAŻKA (PTB)

Ruchomy drążek (PTB) posiada trzy punkty mocowania na pionowych słupkach. Bardzo ważne jest zamocowanie drążka tak, aby nie uderzył użytkownika podczas ćwiczeń w głowę. Jeśli użytkownik ma wyjątkowo dużą głowę, nos lub pogłębioną kifozę piersiową, istnieje ryzyko uderzenia go przez drążek. Aby dopasować położenie ruchomego drążka, należy wcisnąć przycisk w blokadach i wysunąć je z otworów, a następnie przesunąć drążek w odpowiednie miejsce i ponownie zwolnić blokady, które zablokują się w nowych pozycjach. Pamiętaj, aby po zmianie położenia drążka PTB z powrotem umieścić drążek na bezpiecznej wysokości.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Ćwiczenia z wykorzystaniem systemu bocznego drążka (PTB) powinny być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Ruchomy drążek nigdy nie powinien być zamontowany tak nisko, aby móc uderzyć użytkownika podczas ćwiczeń w pozycji leżącej. Podczas ćwiczeń z wykorzystaniem dolnego mocowania sprężyn, drążek powinien być zawsze zabezpieczony paskiem bezpieczeństwa, aby ograniczyć moment zatrzymania drążka i chronić leżącego pod nim użytkownika przed urazem. Dla ćwiczeń w tej pozycji pasek bezpieczeństwa powinien być zamocowany w taki

sposób, aby drążek ustawiony był nie niżej niż pozycja godziny 4 lub 8 i nie mógł uderzyć ćwiczącego, nawet gdy jego stopy ześlizgną się z drążka.

Montaż wieży Studio® Reformer Studio® Reformer with Tower



PRZED ROZPOCZĘCIEM

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

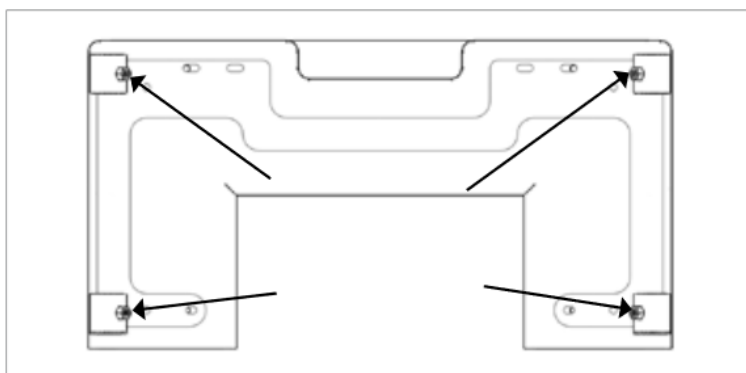
NIEZBĘDNE NARZĘDZIA

- Klucz imbusowy 3/16" (GEN9280)
- Klucz 21mm x 1/2" (ALL0060)

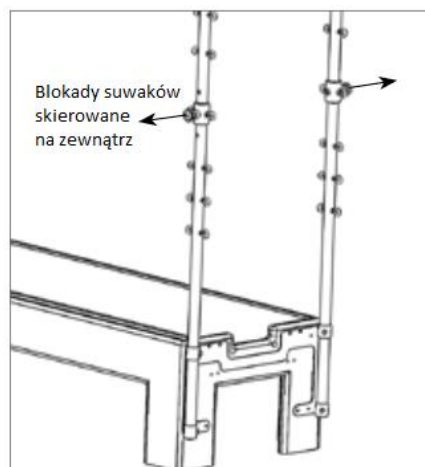
LISTA CZĘŚCI

Opis	Numer części	Ilość
Pionowa rurka (ze śrubami oczkowymi)	TRP0105	2
Krótką pozioma rurka (ze śrubami oczkowymi, paskiem bezpieczeństwa i złączami narożnymi)	TRP0100	1
Boczny ruchomy drążek (PTB)	707-287	1
Żółta sprężyna	SPR9002	2
Niebieska sprężyna	SPR9004	2
Drewniany drążek Roll down bar	710-010	1
Długa żółta sprężyna	SPR9006	2
Długa fioletowa sprężyna	SPR9461	2
Pojedyncza bawełniana pętla (1 para)	101-005	1
Suwak systemu bocznego drążka (PTB)	N/A	2
Blokada systemu bocznego drążka (PTB)	619-203	2

1. Przy pomocy dołączonego do zestawu klucza imbusowego poluzuj zestaw śrub we wspornikach na ramie reformera. Zobacz Rysunek A.

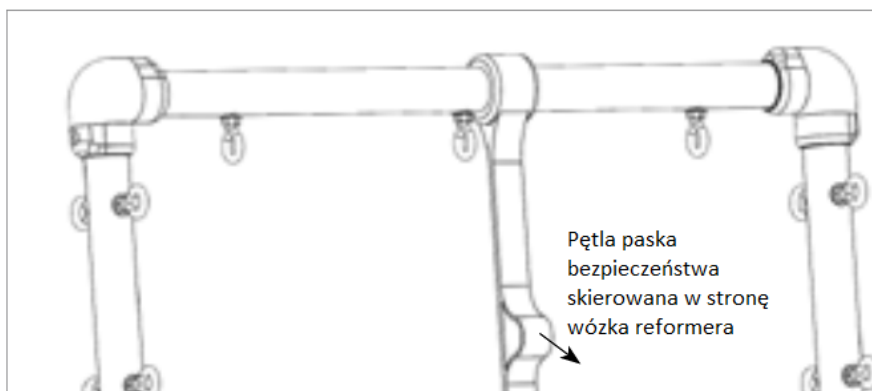


2. Wsuń pionowe rurki wieży w uchwyty na wsporniku w taki sposób, aby blokady suwaków bocznego drążka PTB były skierowane na zewnątrz, jak widać na Rysunku B.



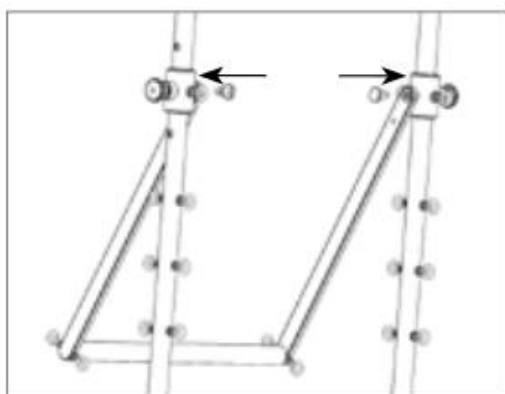
Rysunek B

- Umieść górną poziomą rurkę na dwóch pionowych, wsuwając je w dwa narożne złącza. Mocując poziomą rurkę, upewnij się, że pętla paska bezpieczeństwa bocznego drążka jest skierowana w stronę wózka reformera. Zobacz Rysunek C.

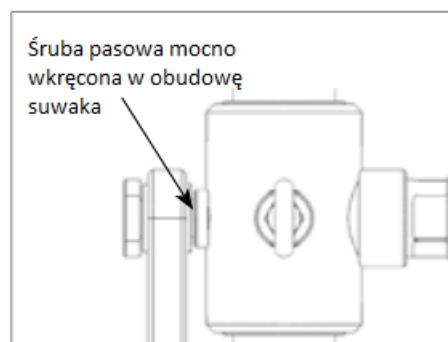


Rysunek C

- Ustaw suwaki ruchomego drążka w tych samych otworach na obu rurkach wieży. W każdej z nich znajdują się trzy otwory. Aby zmienić i wyrównać pozycje suwaków, zwolnij blokady i przesun suwaki w górę lub w dół. Jeśli suwaki nie będą znajdować się w takich samych pozycjach, nie będzie możliwe zamontowanie ruchomego bocznego drążka (PTB). Zamocuj drążek PTB do suwaków, używając do tego dołączonych śrub pasowanych. Zobacz Rysunek D. Następnie przy pomocy klucza mocno je dokręć. Zobacz Rysunek E.



Rysunek D



Rysunek E

UWAGA: Całkowicie i mocno dokręć śruby pasowe mocujące boczny ruchomy drążek PTB. W przeciwnym razie może dojść do poważnych urazów ciała.

- Dokręć mocno wszystkie śruby w złączach narożnych wieży oraz wspornikach znajdujących się na ramie reformera. Jeśli suwaki ruchomego bocznego drążka PTB przesuwają się z oporem, należy ponownie poluzować śruby we wspornikach, a następnie lekko obracając słupki spróbować je wyrównać. Ponownie dokręć wszystkie śruby.

REGULACJA BOCZNEGO RUCHOMEGO DRĄŻKA (PTB)

Połóż dłonie na zewnętrznej części suwaków bocznego drążka. Umieść środkowe i/lub serdeczne palce pod srebrnym okrągłym 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.

OPCJONALNIE: MONTAŻ PODWÓJNYCH MAT

1. Wyciągnij blokady słupków utrzymujących linki i całkowicie je opuść.
2. Odepnij wszystkie sprężyny od drążka mocowania sprężyn i dosuń wózek do końca przedniej części ramy reformera (z wieży).
3. 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.
4. Zdemontuj oparcia ramion z wózka. Jeśli oparcia ramion nie mogą być demontowane, należy obrócić wózek do góry nogami (Zobacz Dodatek).

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).

5. Umieść matę z winylowymi klapkami w ramie reformera po stronie wieży. Upewnij się, że po zamocowaniu maty winylowe klapki wystają poza ramę, aby chronić tapicerkę maty podczas ćwiczeń z użyciem sprężyn przypiętych do najniższych śrub oczkowych.
6. Drugą matę umieść na drugim końcu ramy w ten sam sposób. Upewnij się, że koniec maty z czarnymi stopkami zamocowanymi dalej od krawędzi mamy znajduje się nad stałą platformą do stania.

DODATEK

MONTAŻ MAT W PRZYPADKU BRAKU MOŻLIWOŚCI ZDEMONTOWANIA OPARĆ RAMION

WAŻNE: Aby nie uszkodzić tapicerki wózka, przed rozpoczęciem montażu mat wyczyść szyny wewnątrz ramy reformera.

1. Odczep wszystkie sprężyny od drążka mocowania sprężyn.
2. Umieść wózek przy krawędzi ramy od strony wieży.
3. Odczep linki i pętle i umieść je na podłodze pod reformerem.
4. Podnieś wózek za jego przednią część, obróć do góry nogami i umieść tapicerowaną stronę na szynach.