



BEDIENUNGSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI / MANUALE D'USO /
NAVODILA ZA UPORABO

PILATES REFORMER



Deutsch02
Français21
Italiano.....40
Slovene59



SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA • PODPORA KUPCEM **855649**

AT	☎ 0732 915 098 💻 info-at@serviceandspares.com
CH	☎ 0445 831 052 💻 info-ch@serviceandspares.com
SL	☎ 01 8888 329 💻 info-slo@serviceandspares.com

MODELL/MODÈLE/MODELLO/IzDELEK: S002656B **01/2026**

1

JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA
LETA GARANCIJE

1 Allgemeines	3
1.1 Herzlichen Glückwunsch	3
1.2 Erste Schritte	3
2 Sicherheit	3
2.1 Signalwörtererklärung	3
2.2 Erläuterung der Symbole	3
2.3 Allgemeine Sicherheitshinweise	3
2.4 Bestimmungsgemäße Verwendung	4
3 Produktübersicht	5
3.1 Explosionsdarstellung	5
3.2 Teileliste	6
4 Montage	7
4.1 Benötigtes Werkzeug	7
4.2 Montage	7
5 Zusammenfalten	12
6 Benutzung	13
6.1 Benutzung Ihres Pilates Reformers	13
6.2 Dehnen zum Aufwärmen	13
6.3 Hinweise zum Training	14
6.4 Übungen	14
7 Reinigung und Wartung	20
7.1 Reinigung	20
7.2 Wartung und Pflege	20
7.3 Lagerung	20
7.4 Transport	20
8 Entsorgungshinweise	20
8.1 Verpackung entsorgen	20
8.2 Produkt entsorgen	20
9 Garantie	20
9.1 Garantiebedingungen	20

1 ALLGEMEINES



Diese Bedienungsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil des Produkts und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung.

Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel **SICHERHEIT**, sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

1.1 HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Mit dem Kauf dieses Qualitätsprodukts von CRANE® haben Sie eine hervorragende Wahl getroffen.

Sie haben nun die Gewissheit und das sichere Gefühl, ein Produkt erworben zu haben, dass nach höchsten Leistungs- und Sicherheitsstandards gefertigt wurde und den hohen Qualitätsanforderungen von ALDI entspricht. Wir möchten, dass Sie mit Ihrem Kauf rundum zufrieden sind, daher besteht für dieses Produkt von CRANE® ein Jahr lang eine umfassende Herstellergarantie einschließlich eines hervorragenden Kundendienstes über unsere eigens eingerichtete Helpline.

Wir hoffen, dass Sie viele Jahre lang Freude an Ihrem Produkt haben werden.

Wenn Sie technische Unterstützung benötigen oder falls der unwahrscheinliche Fall eintritt, dass Ihr Produkt einen Mangel aufweist, rufen Sie bitte unsere Helpline an, um sofort Unterstützung zu bekommen. Wenn ein Mangel am Produkt innerhalb des einjährigen Garantiezeitraums gemeldet wird, erfolgt eine kostenfreie Reparatur oder Ersetzung des Produkts, sofern Sie einen Nachweis des Kaufs vorlegen können (bitte den Kaufbeleg sicher aufbewahren!). Dies hat keine Auswirkungen auf Ihre gesetzlichen Rechte. Beachten Sie aber bitte, dass die Garantie verfällt und unwirksam wird, falls sich herausstellt, dass das Produkt mutwillig beschädigt, fehlverwendet oder zerlegt wurde.

1.2 ERSTE SCHRITTE

Nehmen Sie vor Beginn der Montage des Produkts alle Teile aus dem Karton und prüfen Sie, ob die auf Seite 6 und 7 aufgelisteten Teile vollständig vorhanden sind. Falls Teile fehlen, rufen Sie bitte das Kundendienstzentrum in Ihrem Land an, damit Sie Ersatzteile bekommen können, bevor Sie mit der Montage beginnen (nähere Informationen finden Sie auf den Garantieseiten am Ende dieser Anleitung).

Wenn Sie überprüft haben, dass alle Teile vorhanden sind, lesen Sie bitte erneut sorgfältig die Anweisungen und dann sind Sie bereit, zu beginnen. Montieren Sie das Produkt unbedingt auf einer ebenen Fläche und kontrollieren Sie, ob alle Teile fest miteinander verbunden sind, bevor Sie das Produkt benutzen.

Größe im montierten Zustand: 215 x 57 x 73 cm

Nettogewicht des Produkts: 30,4 kg

2 SICHERHEIT

2.1 SIGNALWÖRTERERKLÄRUNG

Die folgenden Signalwörter werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt und/oder auf der Verpackung verwendet.

⚠️ GEFAHR!

- » Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge hat.

⚠️ WARNUNG!

- » Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠️ VORSICHT!

- » Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

- » Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

📌 HINWEIS

- » Dieses Signalwort ist ein bevorzugtes Signalwort für Tipps und Praktiken, die nicht mit Personenschäden zusammenhängen.

2.2 ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE



Bitte die Anleitung lesen.



Betriebsanleitung, Benutzerhandbuch

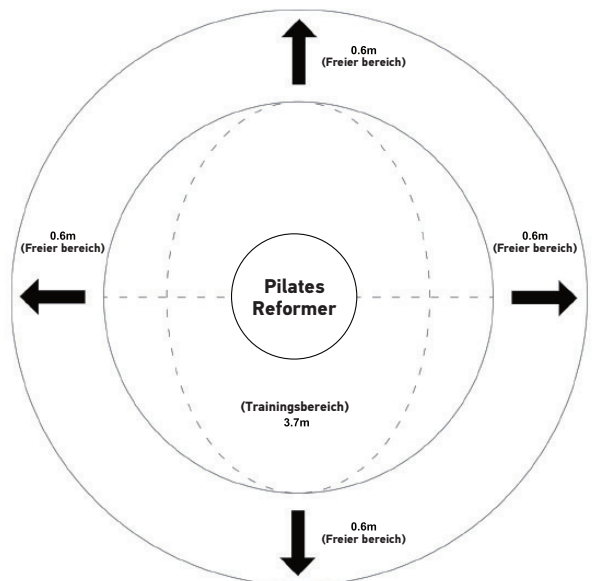


Bitte die Betriebsanleitung lesen.

2.3 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Um das Risiko schwerer Verletzungen zu minimieren, lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie dieses Produkt montieren oder benutzen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen. Bewahren Sie diese Anleitung zur späteren Verwendung bitte sicher auf.
- » Das Sicherheitsniveau dieses Pilates Reformers kann nur aufrechterhalten werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung und mindestens alle zwei Monate den festen Sitz der Schrauben und aller Verbindungspunkte.
- » Defekte Komponenten müssen umgehend ersetzt oder repariert werden und der Pilates Reformer darf nicht benutzt werden, bevor der Defekt behoben wurde. Stellen Sie vor dem Training stets sicher, dass sich alle beweglichen Teile in der korrekten Position befinden. Ansonsten könnten die Teile beim Training die Bewegungen des Benutzers stören.
- » Um Ihre Sicherheit nicht zu gefährden, dürfen Sie dieses Produkt nicht benutzen, ohne zuvor aufmerksam diese Betriebsanleitung gelesen zu haben. Wenn diese Warnung nicht beachtet wird, kann dies zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
- » Um einwandfreie Benutzung und Sicherheit des Pilates Reformers zu gewährleisten, muss der Eigentümer dafür sorgen, dass alle Benutzer angemessen über alle Warnungen und Sicherheitsvorkehrungen aufgeklärt werden.
- » Dieses Produkt ist nicht für die Benutzung durch Personen mit verminderten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung oder Kenntnis ausgelegt, sofern sie nicht beaufsichtigt werden oder eine Einweisung zur Benutzung des Produkts durch eine für die Sicherheit verantwortliche Person erhalten haben.
- » Dieses Produkt ist nicht für die Benutzung durch Kinder ausgelegt.
- » Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch zu Hause vorgesehen und nicht zur gewerblichen oder beruflichen Verwendung ausgelegt. Das Produkt ist ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen geeignet. An allen Seiten muss um das Produkt herum ein Bereich von 0,6 Metern frei bleiben und es muss ausreichend Raum vorhanden sein, um bei Bedarf einen Notabstieg durchzuführen. Wenn mehrere Geräte nebeneinander positioniert werden, darf der vorgeschriebene Freiraum geteilt werden.



- » Lassen Sie niemals Einstellvorrichtungen hervorstehen, da diese die Benutzerbewegung beeinträchtigen könnten.
- Beachten Sie bitte vor der Montage, dass der Pilates Reformer kleine Teile / Zubehörelemente umfasst, die nicht für **Kinder unter 15 Jahren** geeignet sind. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Das Produkt muss von einem Erwachsenen montiert werden.
- Es wird dringend empfohlen, vor dem Beginn eines Trainingsprogramms Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Falls Sie während der Benutzung dieses Produkts Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen in der Brust fühlen, beenden Sie sofort das Training und lassen Sie sich ärztlich untersuchen.
- Dieser Pilates Reformer eignet sich für Personen mit einem Gewicht von bis zu **125 kg**.
- Der Eigentümer muss dafür sorgen, dass alle Benutzer angemessen über alle Warnungen und Sicherheitsvorkehrungen aufgeklärt werden. Dieser Pilates Reformer ist nicht für die Benutzung durch Personen mit verminderten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung oder Kenntnis ausgelegt, sofern sie nicht von der für die Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder immer fern vom Pilates Reformer.
- Der Pilates Reformer muss in einem Innenraum aufbewahrt werden und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt sein. Stellen Sie den Pilates Reformer nicht in einer Garage, einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
- Der Pilates Reformer darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Pilates Reformers immer geeignete Sportkleidung und niemals lose sitzende Kleidung, die sich verfangen könnte.
- Gehen Sie beim Heben oder Bewegen des Produkts vorsichtig vor, damit Sie sich nicht am Rücken verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebeverfahren. Die Transportträger können zudem benutzt werden, um den Pilates Reformer zu bewegen, ohne dass der Rahmen angehoben werden muss.

- Stellen Sie den Pilates Reformer nicht in der Nähe von Hindernissen, Gehwegen, Türen oder Fluren auf. Benutze Sie das Produkt nur auf ebenem Boden. Freistehende Geräte müssen auf einer ebenen, stabilen und waagerechten Unterlage aufgestellt werden.
- Untersuchen Sie Ihren Pilates Reformer vor jeder Benutzung, um sicherzustellen, dass alle Teile in funktionsfähigem Zustand sind und alle Komponenten stabil befestigt sind.
- Dieses Produkt ist nicht für Personen (einschließlich Kindern) mit gesundheitlichen Einschränkungen ausgelegt und durch fehlerhaftes oder übermäßiges Training kann es zu Verletzungen kommen. Durch übermäßiges Training drohen schwerwiegende Komplikationen. Beenden Sie bei Schwächegefühl, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training und lassen Sie sich ärztlich untersuchen.
- Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder beenden Sie die Benutzung des Produkts, bis die Reparatur durchgeführt wurde.
- Achten Sie insbesondere auf die am schnellsten verschleißenden Teile.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um zu verhindern, dass sie mit dem Produkt spielen.

⚠️ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, beenden Sie das Training sofort.
- » Halten Sie Kinder vom Pilates Reformer fern während dieser benutzt wird. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

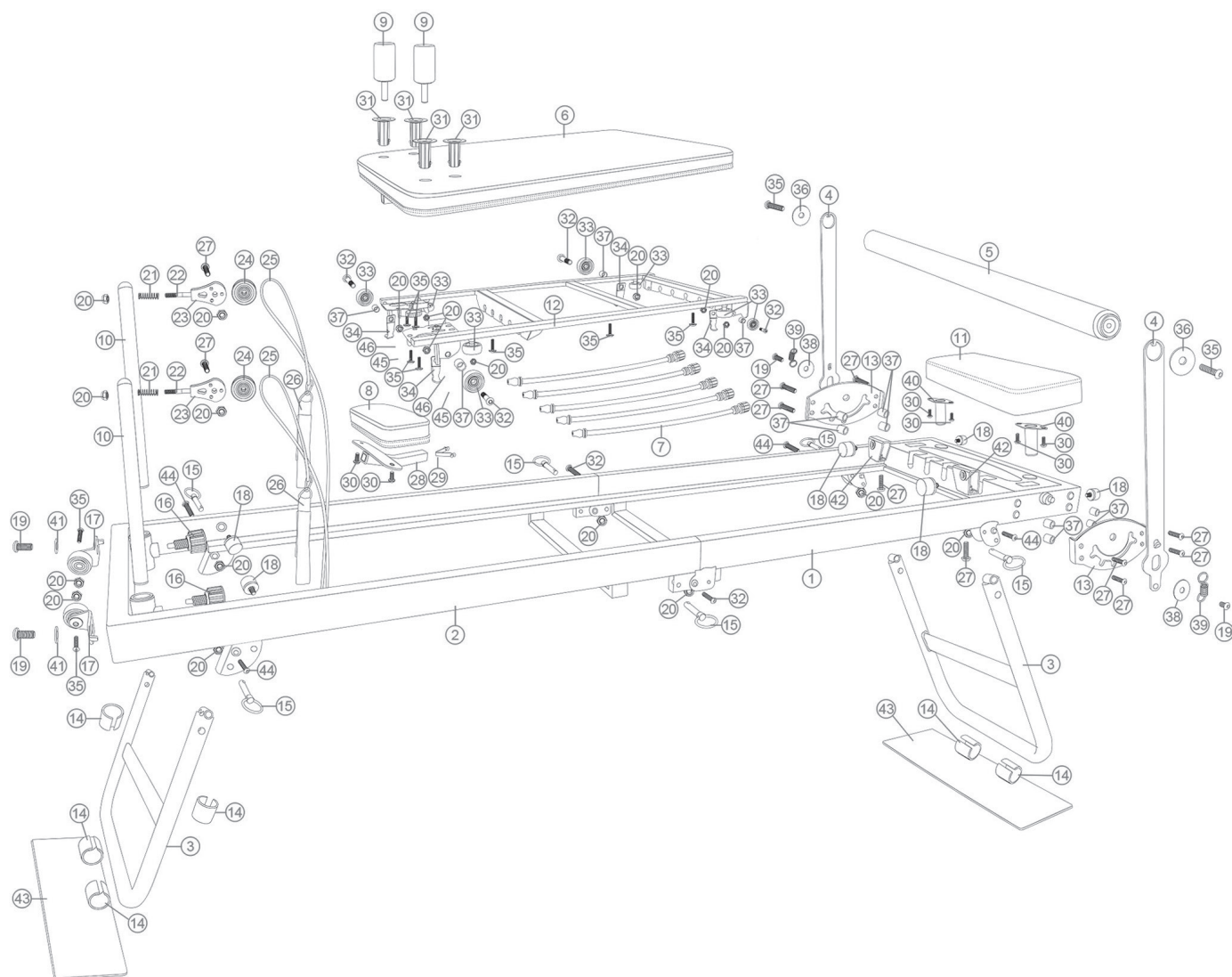
Hersteller / Fabricant / Produttore / Proizvajalec:	Uncle Bills Germany GmbH THEODORSTRASSE 105, 40472 DÜSSELDORF, GERMANY ENQUIRIES@UNCLEBILLSGERMANY.DE AT info-at@serviceandspares.com CH info-ch@serviceandspares.com SL info-slo@serviceandspares.com		
EU Vertreter / Representant / Rappresentante / Predstavnik:	Authorised Rep Compliance Ltd Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin D02 P593 IRLAND / IRLANDE / IRLANDA / IRSKA www.arcompliance.com		
Hergestellt in China für / Fabriqué en Chine pour / Prodotto in Cina per / Izdelano na Kitajskem za:	EIE Import GMBH Hofer Strasse 5, 4642 Sattledt, Austria		
Artikelnummer / Code article / Codice articolo / Koda artikla	855649 / S0026568 Pilates Reformer		
Klasse / Catégorie / Classe / Razred:	H		
Standard / Norme / Standard / Standard:	EN20957-1 / EN20957-2 TRAINING EQUIPMENT 32935 – A Diese Betriebsanleitung bitte aufmerksam lesen und zur späteren Verwendung aufbewahren / Veuillez observer la manuel d'utilisation et le conserver soigneusement / Osservare il seguente manuale d'uso e conservarlo con cura / Prosimo, upoštevejte ta navodila za uporabo in jih skrbno shranite		
Herstellungsdatum / Date de fabrication / Data di produzione / Datum izdelave:	09/2025	Verkaufsdatum / Date de commercialisation / Data di messa in vendita / Datum začetka prodaje	01/2026
Chargennummer / Numéro de lot / Numero di lotto / Številka serije:	082025S002656		
	Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Leggere il presente manuale d'uso e conservarlo con cura. / Prosimo, preberite ta uporabniški priročnik in ga skrbno shranite		
Das Gerät ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 125 kg ausgelegt. Vor jeder Benutzung bitte immer prüfen, ob alle Schrauben und Muttern stabil angezogen sind. Das Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke. L'appareil convient à une utilisation par des personnes ne pesant pas plus de 125 kg. Avant toute utilisation, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il dispositivo è adatto per utilizzatori con un peso massimo di 125 kg. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. Il dispositivo non è adatto per un uso terapeutico. Naprava je primerna za uporabnike, ki tehtajo največ 125 kg. Pred uporabo vedno preverite, ali so vsi vijaki in maticе pravilno priviti. Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.			

2.4 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

- Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch zu Hause vorgesehen und nicht zur gewerblichen oder beruflichen Verwendung ausgelegt.
- Das Produkt ist ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen geeignet. An allen Seiten muss um das Produkt herum ein Bereich von 0,6 Metern frei bleiben und es muss ausreichend Raum vorhanden sein, um bei Bedarf einen Notabstieg durchzuführen. Wenn mehrere Geräte nebeneinander positioniert werden, darf der vorgeschriebene Freiraum geteilt werden.
- Lassen Sie niemals Einstellvorrichtungen hervorstehen, da diese die Benutzerbewegung beeinträchtigen könnten.

3 PRODUKTÜBERSICHT

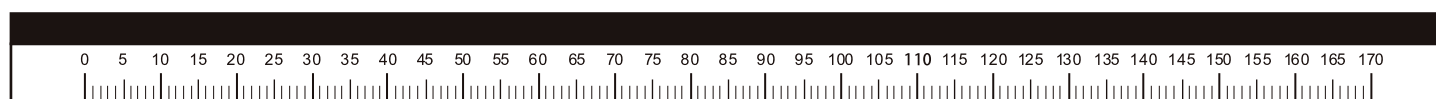
3.1 EXPLOSIONSDARSTELLUNG



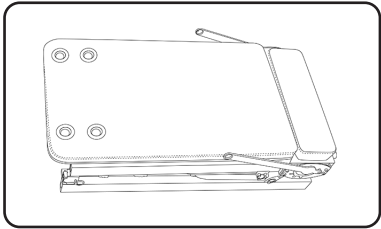
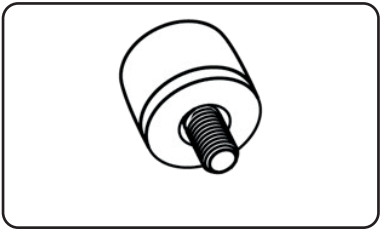
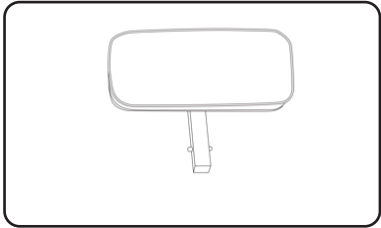
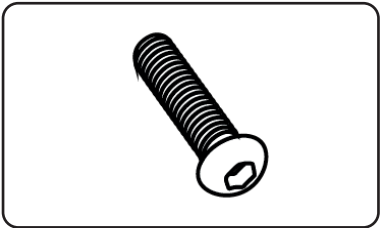
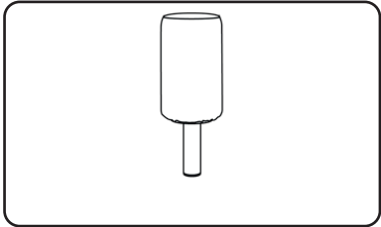
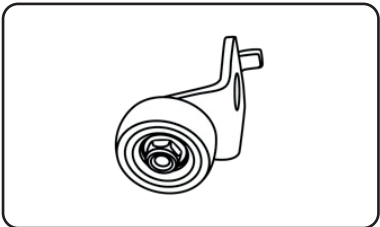
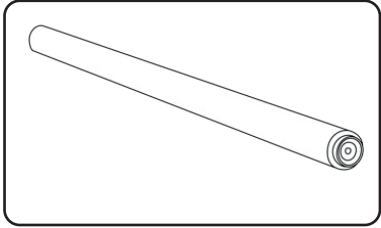
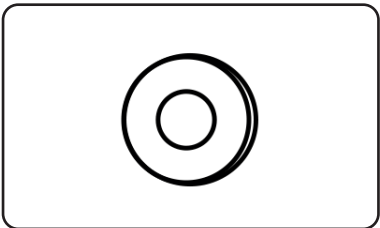
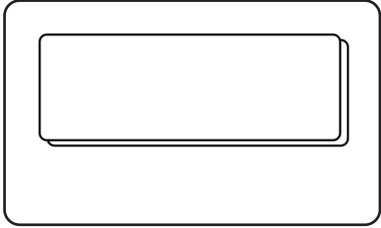
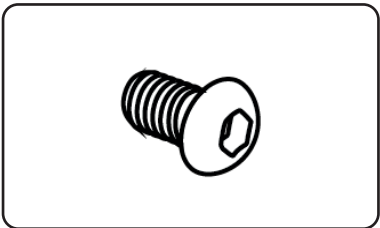
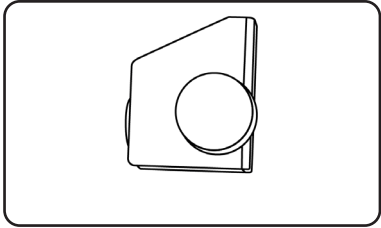
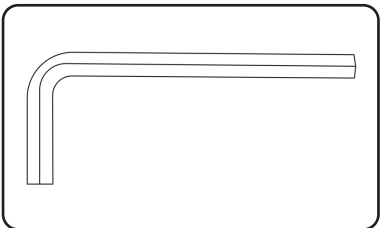
i HINWEIS!

» Einige Teile werden möglicherweise vormontiert geliefert. Bitte bewahren Sie diese Liste auf, um fehlende oder defekte Teile identifizieren zu können.

Messleiste – Verwenden Sie diese Messleiste, um Teile korrekt zu identifizieren.



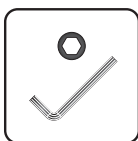
3.2 TEILELISTE

Nr.	BESCHREIBUNG	ANZAHL	Nr.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1 & 2		1	18		2
	Vorderer Rahmen			Fußhalter	
8		1	27		2
	Kopfstütze			Schraube M8*30 mm	
9		2	17		2
	Schulterpolster			Räder	
5		1	41		2
	Handlaufstange			Scheibe M8*Ø20	
43		2	19		2
	Fußpolster			Schraube M8*16 mm	
42		2			1
	Endanschlag			Sechskantschlüssel	

Nr.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	Vorderer Rahmen	1
2	Hinterer Rahmen	1
3	Bettfuß	2
4	Fußleistenhalter	2
5	Fußleistenstange	1
6	Schlitten	1
7	Gummirohr	5
8	Kopfstütze	1
9	Schulterpolster	2
10	Seilzugstange	2
11	Polster der Fußstütze	1
12	Polsterhalterung	1
13	Fußleistenhalter, fixiert	2
14	Bodenschutz	6
15	Fixierstift	6
16	Verstellbare Griffschraube	2
17	Räder	2
18	Fußhalter	6
19	Schraube M8*15 mm	4
20	Selbstsichernde Muttern M8	18
21	Feder	2
22	Schraube M8*50 mm	2
23	Seilzughalterung	2
24	Seilzug	2
25	Zugseil	2
26	Zugseilgriff	2
27	Schraube M8*30 mm	12
28	Kopfstützenhalterung	1
29	Blattfeder	1
30	Schraube M6*15 mm	14
31	Kegelstange Ø25	4
32	Schraube M8*35 mm	6
33	Räder	8
34	Fallschutzhaken	4
35	Schraube M6*25 mm	14
36	Scheibe M6*Ø30	2
37	Distanzstück Ø10*13 mm	16
38	Scheibe M8*Ø30	2
39	Spannfeder	2
40	Fußstütze, feste Säule	2
41	Scheibe M8*Ø20	2
42	Endanschlag	2
43	Fußpolster	2
44	Schraube M8*45 mm	4
45	Griffschraube M8	2
46	Zugseil-Montageplatte	2

4 MONTAGE

4.1 BENÖTIGTES WERKZEUG



Sechskantschlüssel (im Lieferumfang enthalten)

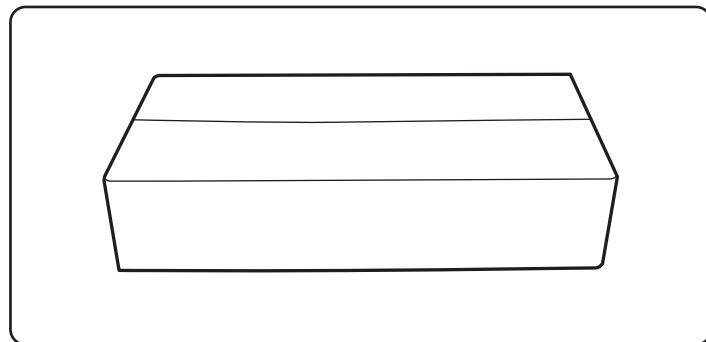


Schere (nicht im Lieferumfang enthalten)

4.2 MONTAGE

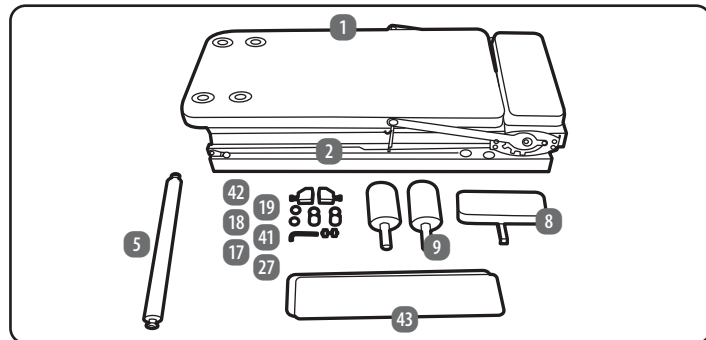
> STEP 1

Stellen Sie den Karton zur Montage auf einer freien Fläche ohne Gefahren oder Hindernisse auf. Eine Decke oder Pappe auf dem Boden kann verhindern, dass der Pilates Reformer oder der Bodenbelag während der Montage Kratzer bekommen.



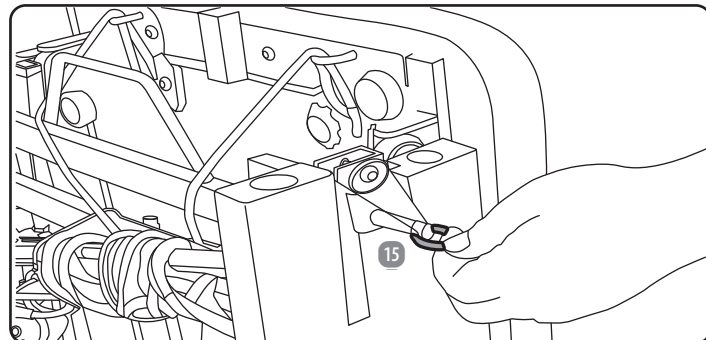
> STEP 2

Öffnen Sie den Karton vorsichtig, entnehmen Sie alle Teile und prüfen Sie, ob alle in der folgenden Grafik dargestellten Teile vorhanden sind.



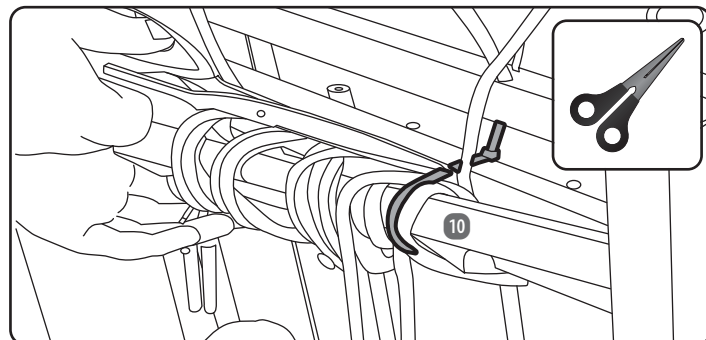
> STEP 3

Zwei Fixierstifte **15** befinden sich oben am vorderen Rahmen **1**. Ziehen Sie beide Stifte heraus.



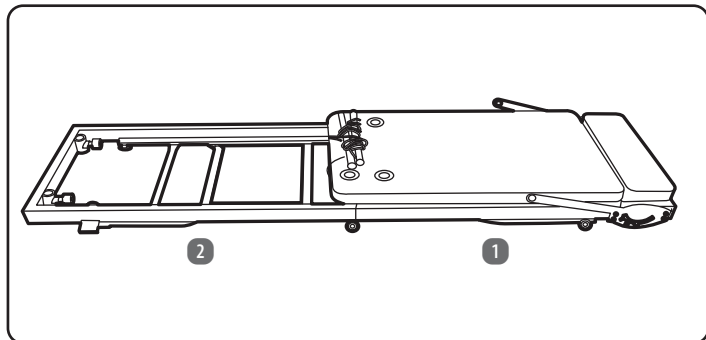
> STEP 4

Die beiden Seilzugstangen **10** sind für den Transport mit einem Kabelbinder am vorderen Rahmen **1** befestigt. Durchtrennen Sie den Kabelbinder mit einer Schere, um die Seilzugstangen zu lösen.



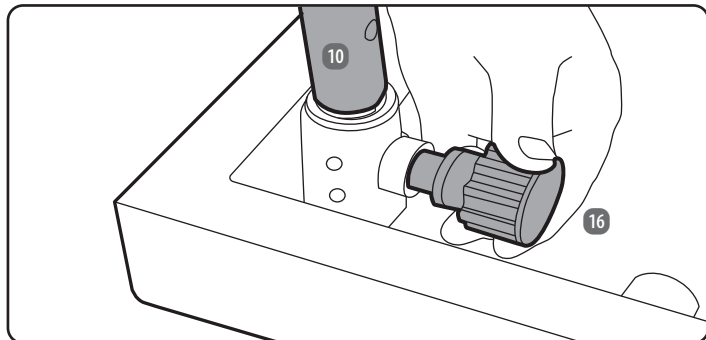
> STEP 5

Der vordere Rahmen **1** und der hintere Rahmen **2** sind eingeklappt. Klappen Sie die beiden Hälften des Rahmens aus und legen Sie den Rahmen flach auf den Boden. Achten Sie darauf, Ihre Finger nicht einzuklemmen.



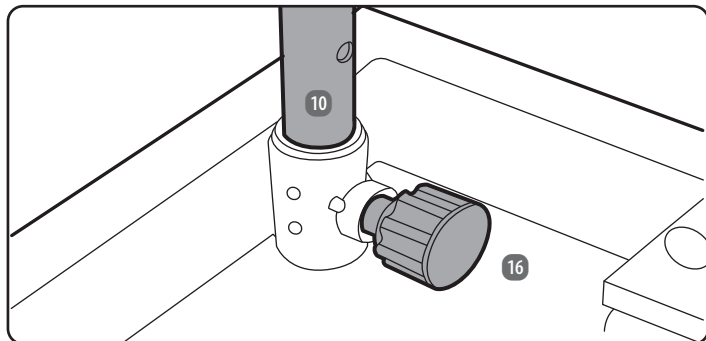
> STEP 6

In den beiden Ecken am Ende des hinteren Rahmens **2** befinden sich zwei runde Rohre mit verstellbaren Griffschrauben **16**. Führen Sie eine Seilzugstange **10** in das Rohr in der rechten Ecke ein und sichern Sie sie mit der verstellbaren Griffschraube **16**. Die Griffschraube kann entnommen werden, um die Höhe der Seilzugstange zu justieren.



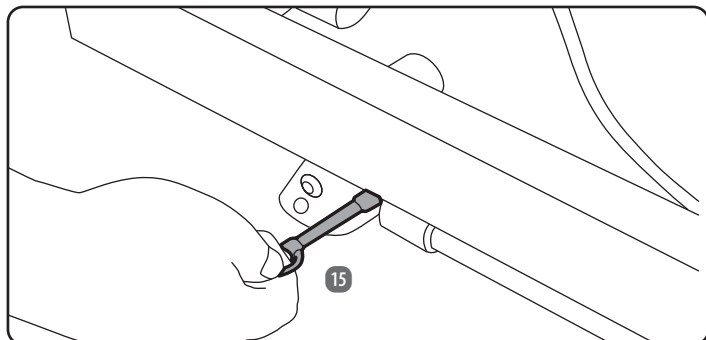
> STEP 7

Wiederholen Sie den Vorgang in der linken Ecke und führen Sie dort die zweite Seilzugstange **10** ein.



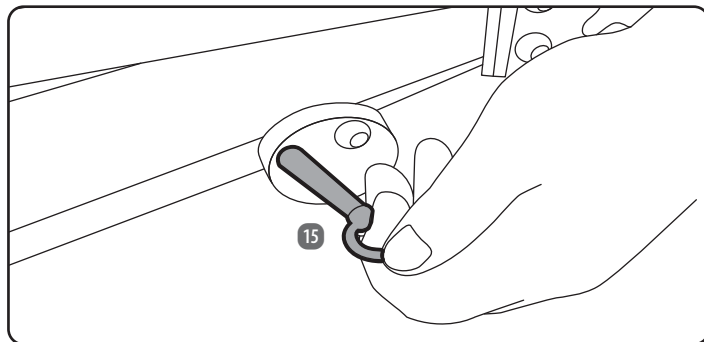
> STEP 8

Der Bettfuß **3** ist in der eingeklappten Position am hinteren Rahmen **2** an beiden Seiten mit einem Fixierstift **15** befestigt, jeweils dort wo der Fuß am Rahmen anliegt. Entnehmen Sie die Fixierstifte aus den Verriegelungen am Seitenständer des hinteren Fußes.



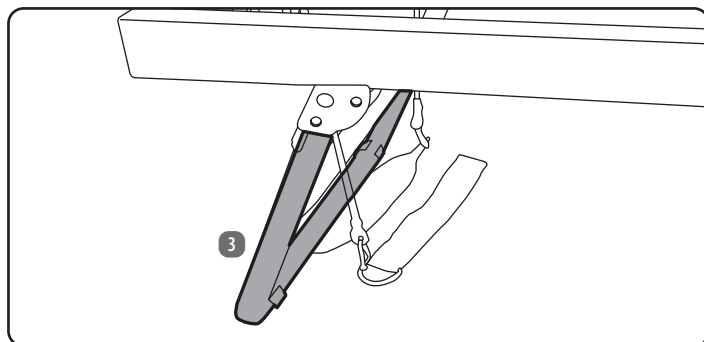
> STEP 9

Der Bettfuß **3** ist in der eingeklappten Position am vorderen Rahmen **2** an beiden Seiten mit einem Fixierstift **15** befestigt, jeweils dort wo der Fuß am Rahmen anliegt. Entnehmen Sie die Fixierstifte.



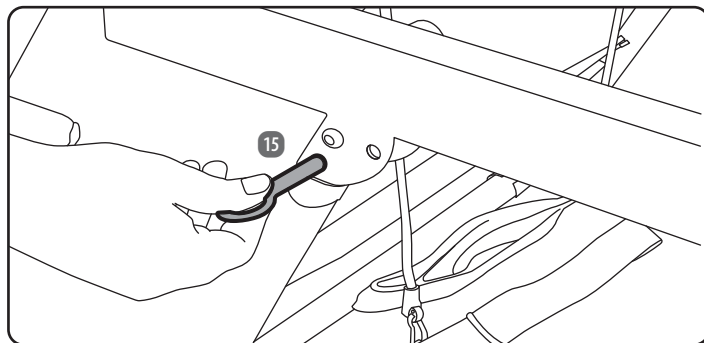
> STEP 10

Heben Sie den hinteren Rahmen **2** an und klappen Sie den Bettfuß **3** aus, bis der Fuß vollständig ausgefahren ist.



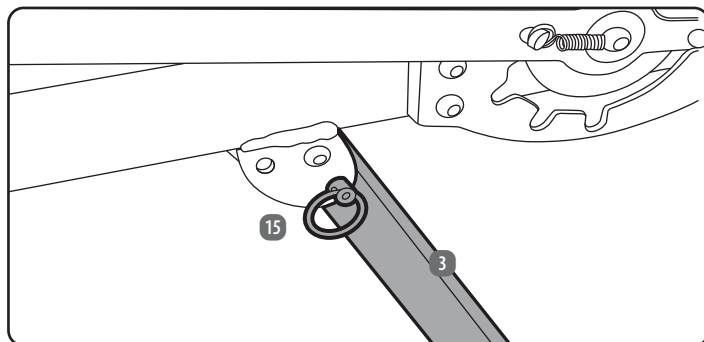
> STEP 11

Setzen Sie an beiden Seiten die Fixierstifte **15** wieder in die Löcher ein, um den Bettfuß in der ausgeklappten Position zu verriegeln.



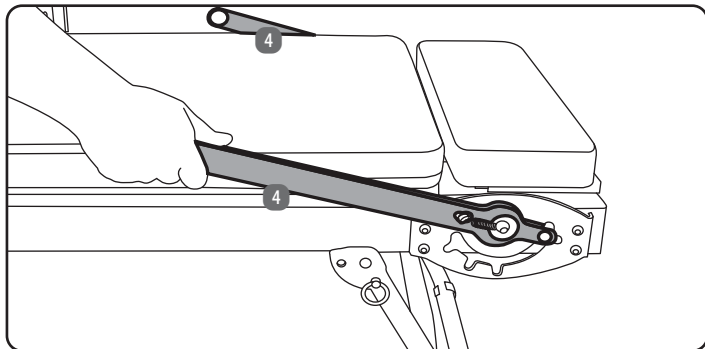
> STEP 12

Heben Sie den vorderen Rahmen **1** an und klappen Sie den Bettfuß **3** aus, bis der Fuß vollständig ausgefahren ist. Setzen Sie an beiden Seiten die Fixierstifte **15** wieder in die Löcher ein, um den Bettfuß in der ausgeklappten Position zu verriegeln.



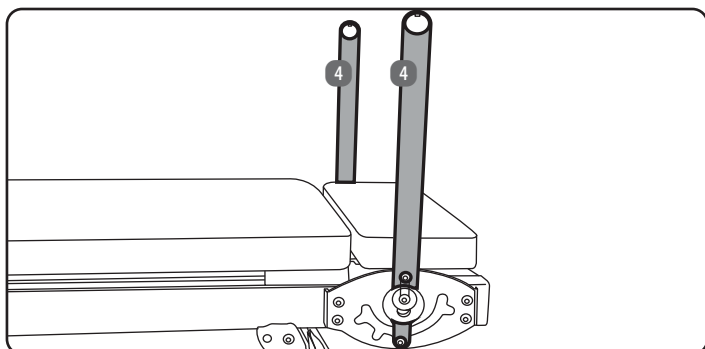
> STEP 13

Sehen Sie sich die Fußleistenhalter **4** an beiden Seiten des Rahmens an. Diese Halter sind am vorderen Rahmen **1** befestigt. Wenn Sie die Fußleisten vom Befestigungspunkt am Rahmen wegziehen, entriegeln sich die Fußleisten und die Winkel der Leisten können verändert werden.



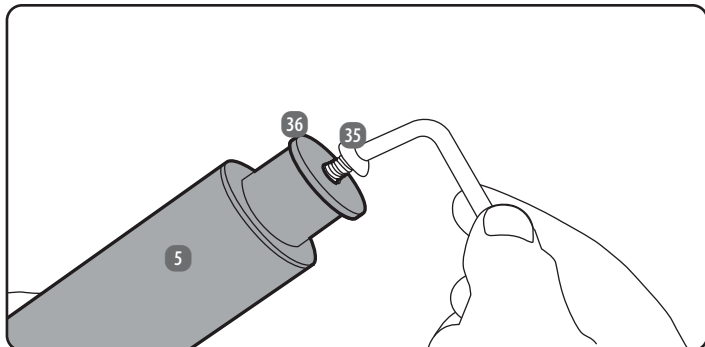
> STEP 14

Bringen Sie die Fußleistenhalter **4** an beiden Seiten in die aufrechte Position, so dass sie an beiden Seiten im rechten Winkel (90 Grad) zum vorderen Rahmen **1** stehen.



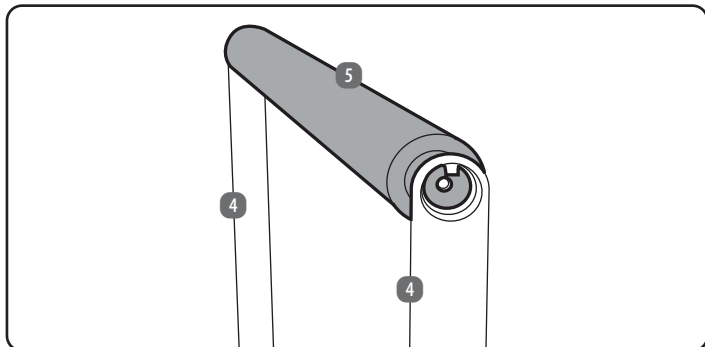
> STEP 15

Sehen Sie sich die Fußleistenstange **5** an. An beiden Enden der Fußleistenstange **5** befinden sich eine Schraube M6 x 25 mm **35** und eine Scheibe M6 x Ø30 **36**. Entfernen Sie Schraube und Scheibe mit dem Sechskantschlüssel.



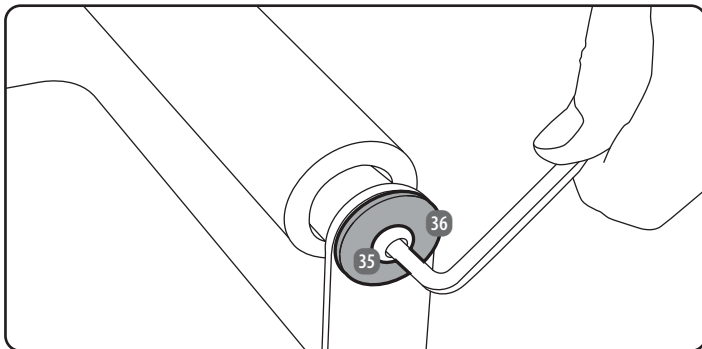
> STEP 16

Positionieren Sie die Fußleistenstange **5** zwischen den beiden Enden der Fußleistenhalter **4** und richten Sie die Löcher in den Fußleistenhaltern an den Enden der Fußleistenstange aus.



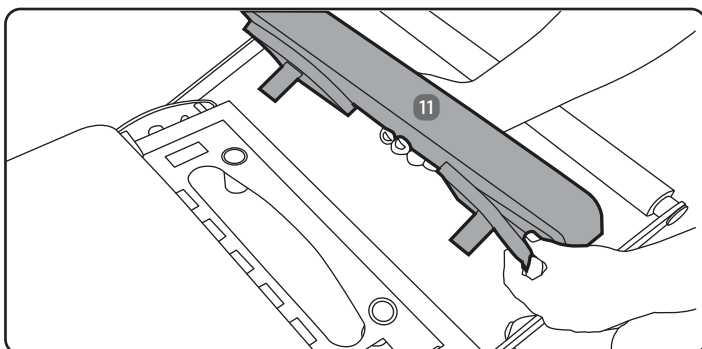
> STEP 17

Führen Sie die Schraube M6 **35** in die Scheibe M6 **36** ein und drehen Sie die Schrauben wieder in die Fußleistenstange **5** und durch die Endlöcher der Fußleistenhalter **4** ein, um beide Teile zu verbinden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Sechskantschlüssel fest.



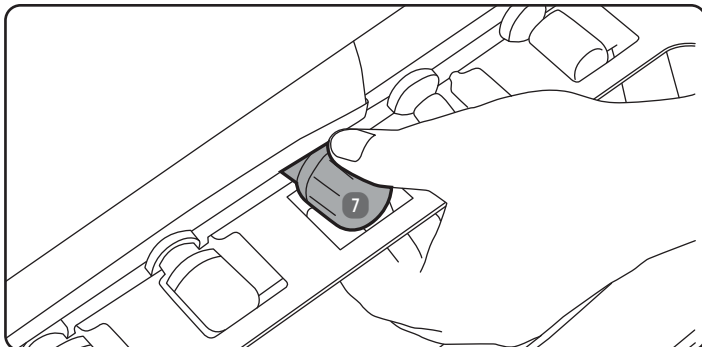
> STEP 18

Heben Sie das Polster der Fußstütze **11** an und entfernen Sie es. Entfernen Sie danach auch die schützenden Schaumstoffelemente aus den Einsatzrohren der Kopfstütze.



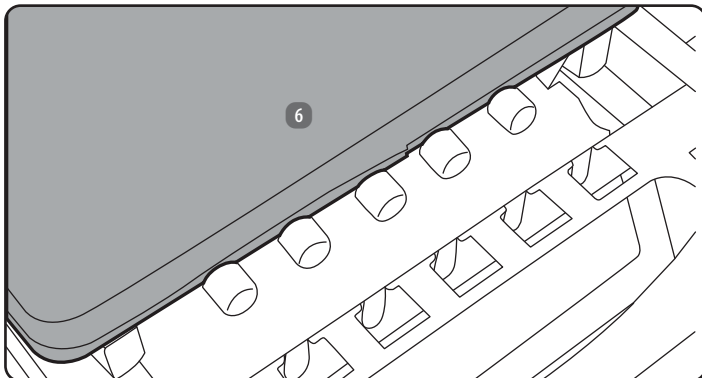
> STEP 19

Die Gummirohre **7** sind zunächst am vorderen Rahmen **1** in den Anschlusshalterungen im Bereich der Kopfstützenbefestigung fixiert. Bewegen Sie die Gummirohre nach oben, um sie aus den Anschlusshalterungen zu lösen.



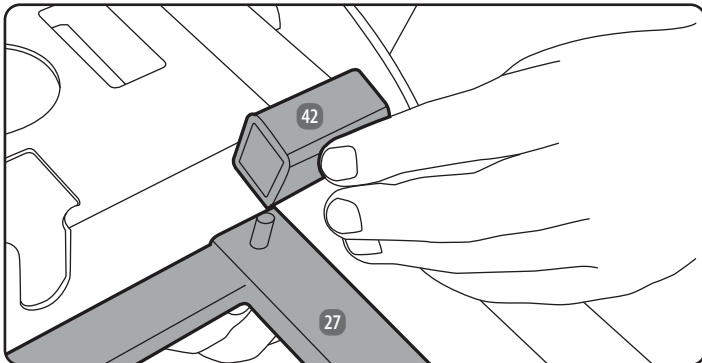
> STEP 20

Wenn alle Gummirohre **7** entfernt sind, kann der Schlitten **6** geschoben und von der Kopfstütze und den Anschlusshalterungen der Gummirohre wegbewegt werden.



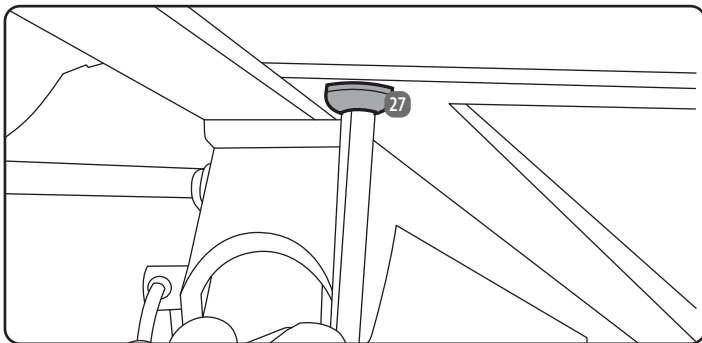
> STEP 21

Die Endanschläge **42** sorgen für einen größeren Spalt zwischen dem Schlitten **6** und den Gummirohr-Anschlusshalterungen, was das Einstellen der Spannung vereinfacht. Die Anschläge werden an den inneren Ecken des vorderen Rahmens **1** direkt unterhalb der Gummirohr-Anschlusshalterungen befestigt. Es kann jeweils eine Schraube M8 **27** von unterhalb des Rahmens in der Ecke eingedreht werden, so dass die Schraube nach oben weist. Setzen Sie den Endanschlag **42** in beiden Ecken auf die Schraube M8. Ziehen Sie die Schraube mit dem Sechskantschlüssel fest.



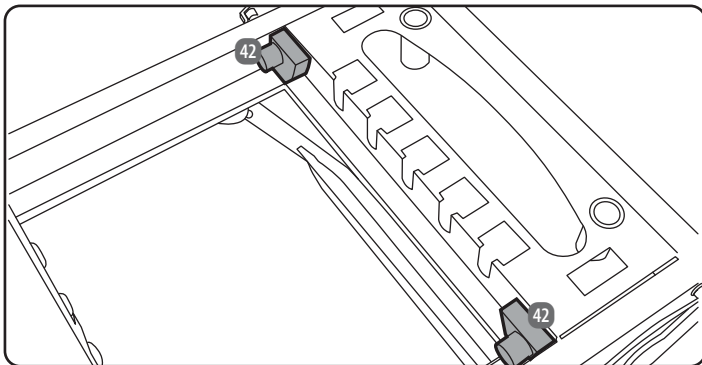
> STEP 22

Die Endanschläge sind nun mit der vertikal stehenden Schraube M8 **27** am Rahmen befestigt.



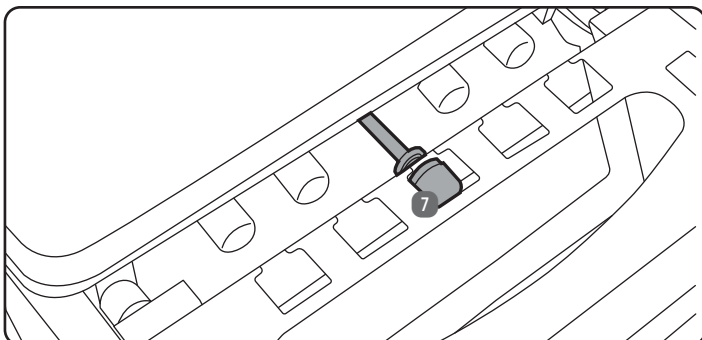
> STEP 23

Die Endanschläge müssen wie abgebildet an beiden Ecken montiert werden.



> STEP 24

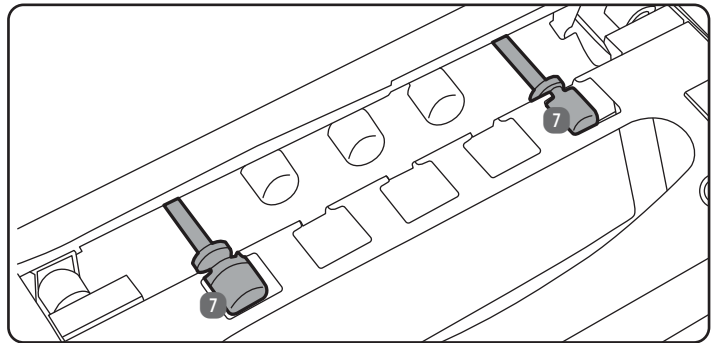
An den Enden der Gummirohre **7** befindet sich jeweils ein Anschlussgriff. Für die Befestigung am Hauptrahmen muss der Anschlussgriff zum Polster der Fußstütze **11** gezogen werden, so dass der Griff in die Halterung eingeführt werden kann.



> STEP 25

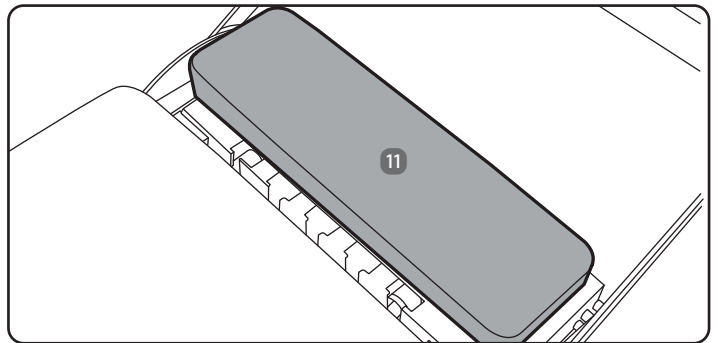
Einstellen der Spannung und des Widerstands für die Benutzerin oder den Benutzer.

- a) Es gibt insgesamt 5 Gummirohre.
- b) Die Rohre haben verschiedene Farben und sorgen für verschiedene Widerstände: Gelb = gering, Blau = mittel, Rot = hoch.
- c) Sie können verschiedene Kombinationen dieser Rohre benutzen, um den gewünschten Widerstand einzustellen.



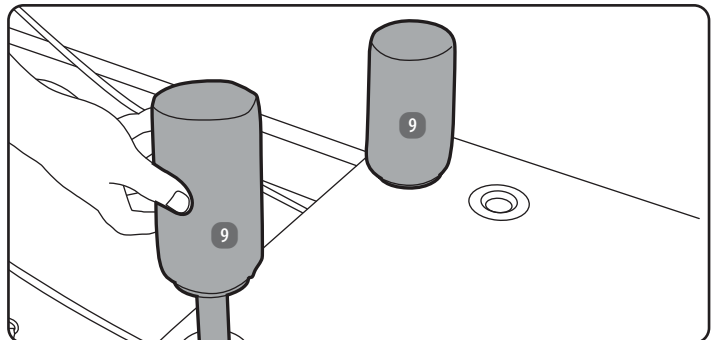
> STEP 26

Nach dem Einstellen der Spannung für den gewünschten Widerstand muss das Polster der Fußstütze **11** wieder angebracht werden.



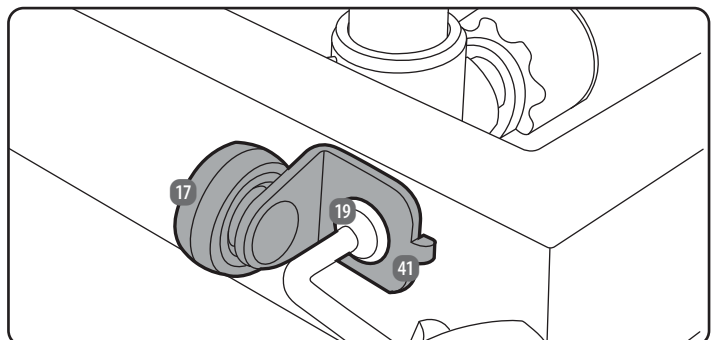
> STEP 27

Installieren Sie die Schulterpolster **9** in den Aufnahmeflöchern des Hauptschlittens **6**. Es gibt zwei Lochpaare: Die Löcher näher an der Fußstütze eignen sich für Personen mit geringerer Körpergröße, die weiter von der Fußstütze entfernten Löcher sind für größere Personen vorgesehen. Testen Sie, welche Position für die Benutzerin oder den Benutzer am günstigsten ist und installieren Sie die Schulterpolster in dieser Position.



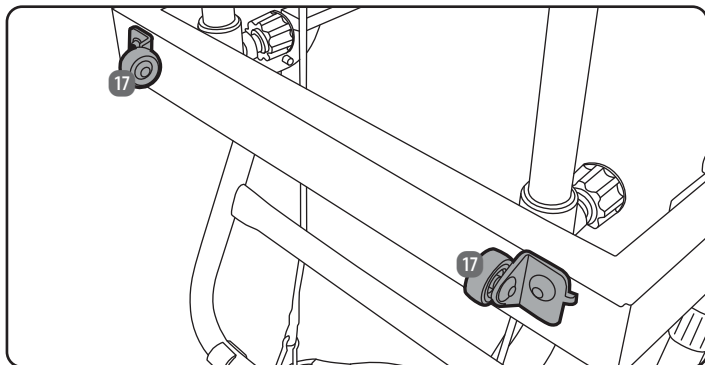
> STEP 28

Befestigen Sie links unten am Rahmen das Rad **17** mit einer Schraube M8 **19** und einer Scheibe M8 **41**.



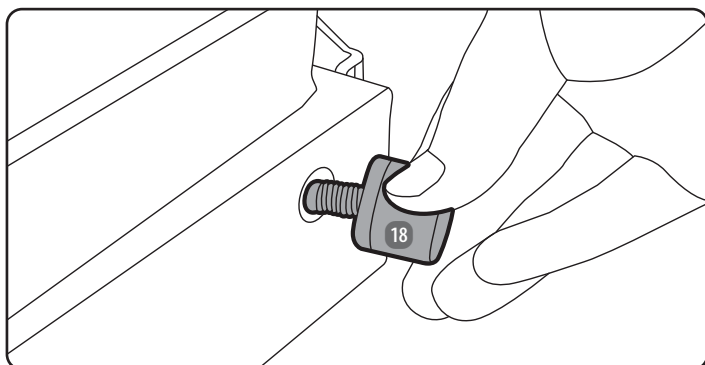
> STEP 29

Installieren Sie in gleicher Weise das zweite Rad **17** auf der rechten Seite am Rahmen mit einer Schraube M8 **19** und einer Scheibe M8 **41**.



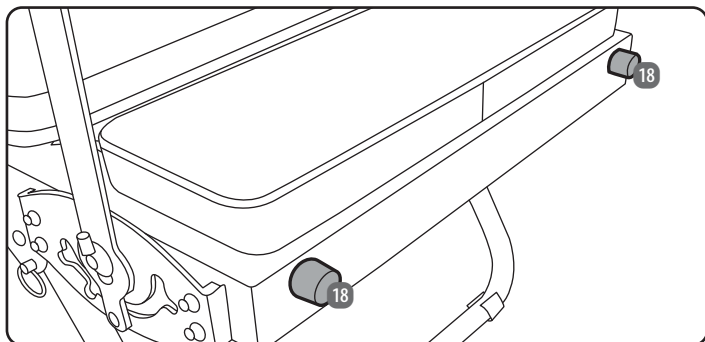
> STEP 30

Setzen Sie 4 Fußhalter **18** seitlich in den Hauptrahmen ein. Die Positionen sehen Sie in der Explosionsdarstellung [Seite 5]. Ziehen Sie die Halter von Hand fest.



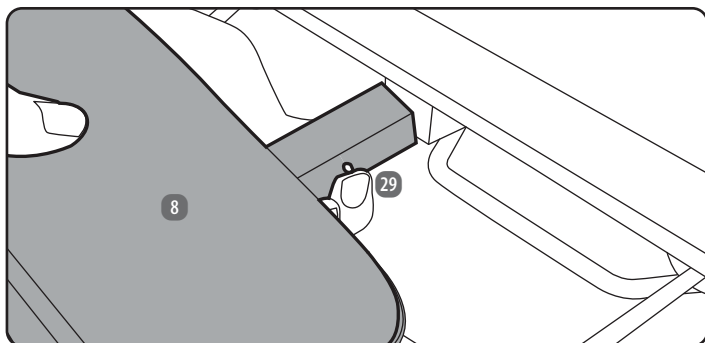
> STEP 31

Setzen Sie 2 Fußhalter **18** am Ende des Hauptrahmens unterhalb des Polsters der Fußstütze **11** ein. Ziehen Sie die Halter von Hand fest.



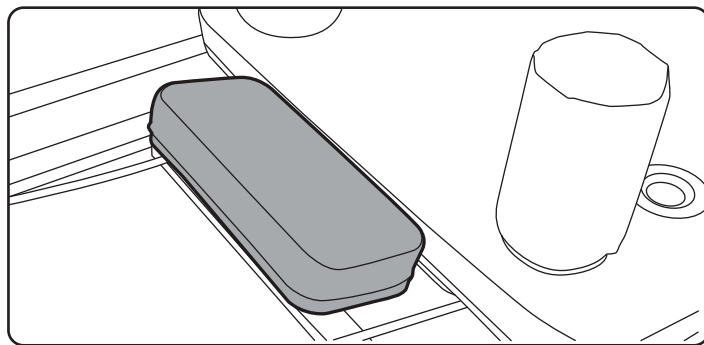
> STEP 32

Die Kopfstützenhalterung **8** ist an der Kopfstützenhalterung **28** vormontiert. Führen Sie die Kopfstütze am Ende des Hauptschlittens **6** ein (an der Seite des Schlittens mit dem Schulterpolster). Die Verriegelung kann mit dem Finger eingedrückt werden, so dass die Halterung in das Aufnahmerohr gleiten kann.



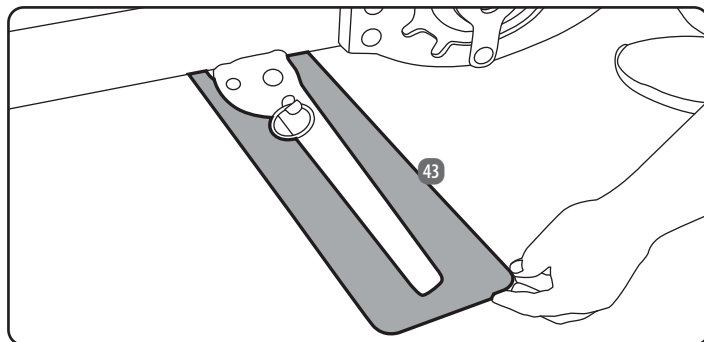
> STEP 33

Schieben Sie die Halterung hinein, bis der Stift klickt und verriegelt.



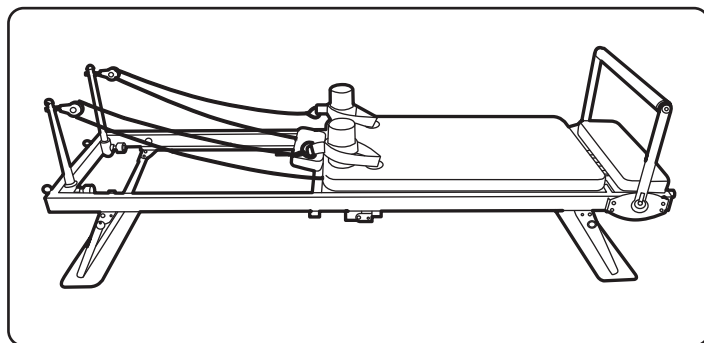
> STEP 34

Setzen Sie Fußpolster **43** unter alle Füße.



> STEP 35

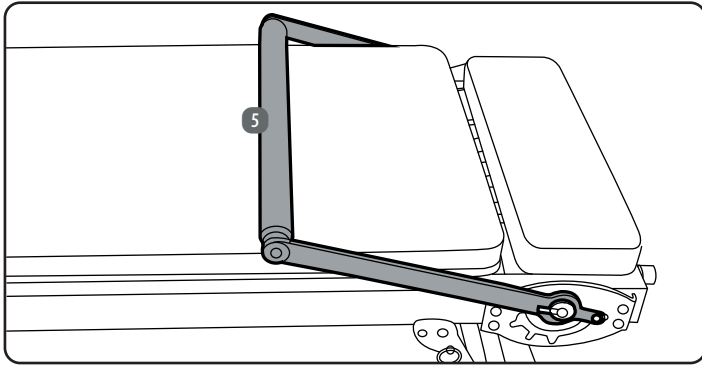
Nun ist die Montage abgeschlossen.



5 ZUSAMMENFALTEN

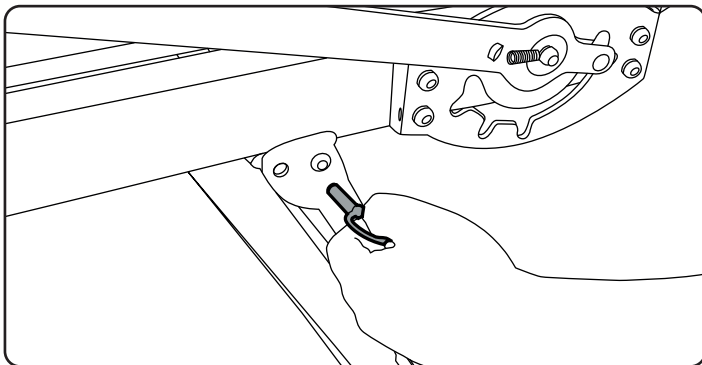
> STEP 1

Führen Sie die Fußleiste nach unten.



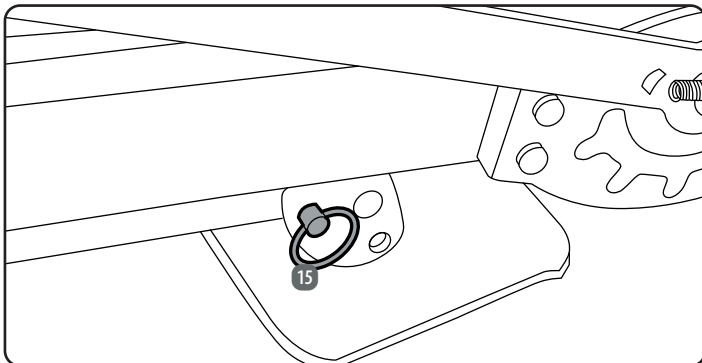
> STEP 2

Ziehen Sie an beiden Seite der hinteren Auflage die Verriegelungsstifte heraus.



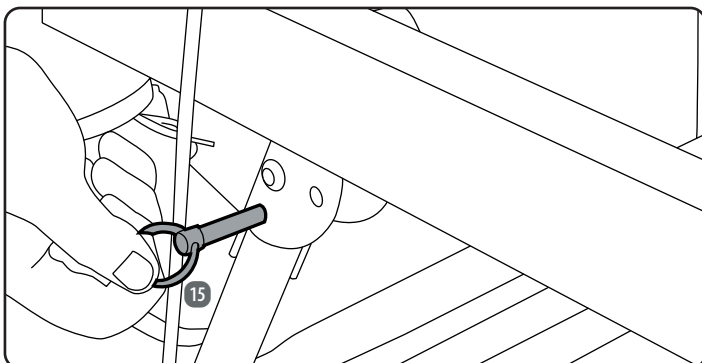
> STEP 3

Klappen Sie das hintere Standbein ein und setzen Sie zum Arretieren den Verriegelungsstift ein.



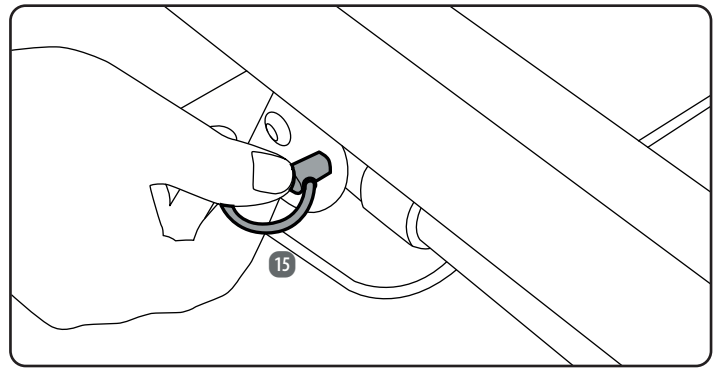
> STEP 4

Ziehen Sie den Verriegelungsstift an der vorderen Auflage heraus.



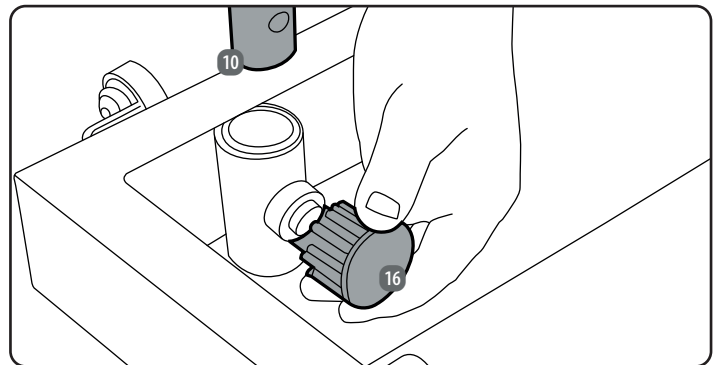
> STEP 5

Klappen Sie das vordere Standbein ein und setzen Sie zum Arretieren den Verriegelungsstift ein.



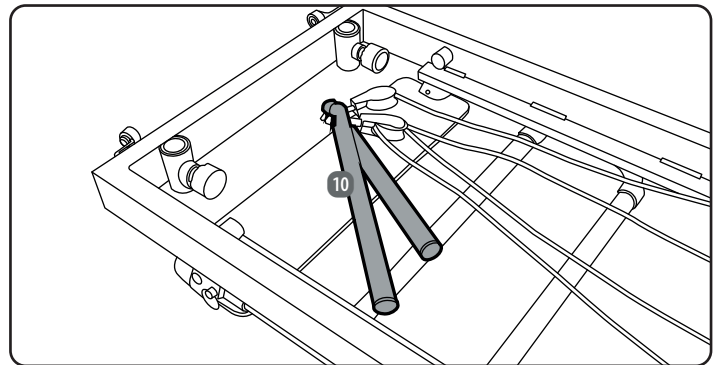
> STEP 6

Ziehen Sie die verstellbare Griffschraube nach außen und ziehen Sie die Seilzugstange heraus.



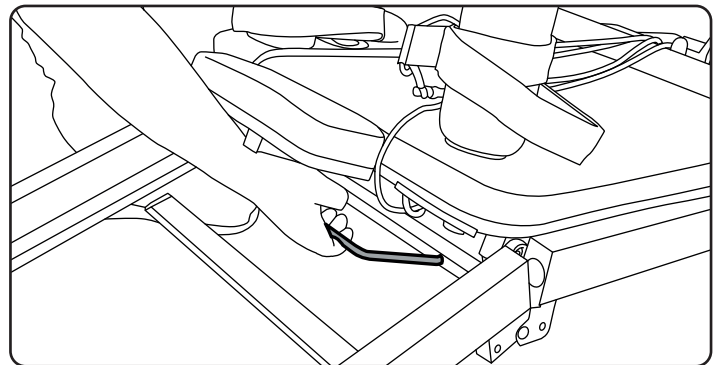
> STEP 7

Entnehmen Sie die beiden Seilzugstangen.



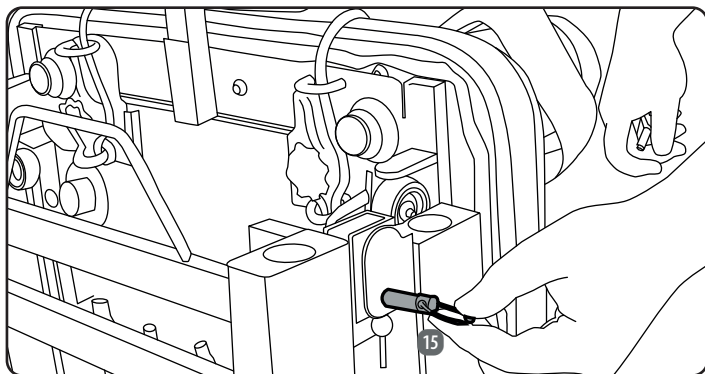
> STEP 8

Halten Sie die klappbare Armstütze unter die Auflage und ziehen Sie sie nach oben.



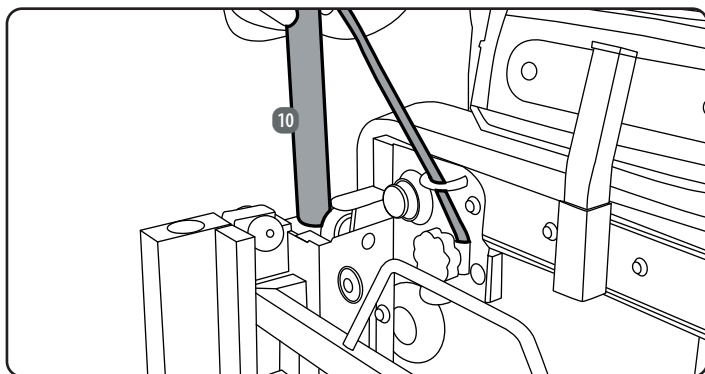
> STEP 9

Führen Sie den Verriegelungsstift in die beiden seitlichen Löcher ein, um den Rahmen zu verriegeln.



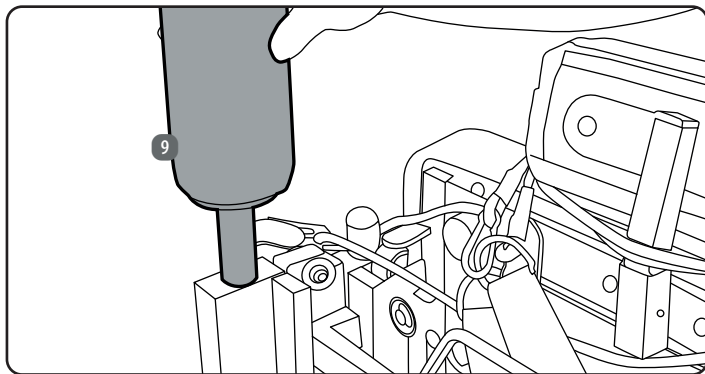
> STEP 10

Setzen Sie die Seilzugstange in das Aufbewahrungsloch ein.



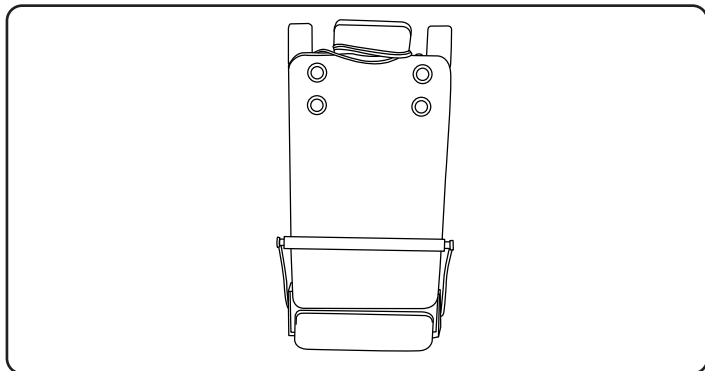
> STEP 11

Setzen Sie das hintere Polster in das Aufbewahrungsloch ein.



> STEP 12

Das Zusammenfallen ist nun abgeschlossen.



6 BENUTZUNG

6.1 BENUTZUNG IHRES PILATES REFORMERS

Es wird empfohlen, an einem Reformer-Pilates-Kurs teilzunehmen, Erfahrung zu sammeln und sich die richtige Ausführung der Übungen mithilfe eines professionellen Reformer-Trainers anzueignen.

Beim Training mit dem Pilates Reformer gleitet der Schlitten auf dem Hauptrahmen vor und zurück. Die benutzende Person kann sich in verschiedenen Übungshaltungen auf dem Reformer positionieren und dann durch Vor- und Rückbewegung des Schlittens trainieren. Bei verschiedenen Übungen bewegt die benutzende Person den Körper mithilfe der Fußleiste, der Schulterpolster, des Schlittens oder der Seilzüge als Ankerpunkte.

6.1.1 ÜBUNGEN

Einige grundlegende Übungen werden in dieser Montage- und Betriebsanleitung beschrieben.

Es gibt zahlreiche Übungen, die auf dem Pilates Reformer durchgeführt werden können. Es wird empfohlen, sich von einem professionellen Reformer-Trainer Übungen für Fortgeschrittene zeigen zu lassen.

6.1.2 WIDERSTANDEINSTELLUNG

Der Schlitten ist an einem Ende des Reformers an den Widerstandsrohren befestigt. Die Anzahl der jeweils zwischen Schlitten und Rahmen eingesetzten Rohre bestimmt den Widerstandswert. Die Widerstandsrohre haben verschiedene Farben und Dicken und liefern unterschiedliche Widerstandswerte:

Gelb = geringer Widerstand, Blau = mittlerer Widerstand, Rot = großer Widerstand

Es können auch mehrere Widerstandsrohre zugleich zwischen Schlitten und Rahmen eingesetzt werden, um höhere Widerstandswerte zu erreichen.

6.1.3 EINSTELLUNG DER SCHULTERPOLSTER

Es gibt zwei Lochpaare: Die Löcher näher an der Fußstütze eignen sich für Personen mit geringerer Körpergröße, die weiter von der Fußstütze entfernten Löcher sind für größere Personen vorgesehen.

Testen Sie, welche Position für die Benutzerin oder den Benutzer am günstigsten ist und installieren Sie die Schulterpolster in dieser Position.

6.1.4 EINSTELLUNG DER FUSSLEISTE

Die Fußleiste lässt sich in verschiedenen Winkeln arretieren. Prüfen Sie vor Beginn einer Übung immer, ob sich die Fußleiste in einer angenehmen Position befindet.

Die Fußleiste in aufrechter Stellung im rechten Winkel zum Schlitten ist die am häufigsten genutzte Einstellung. Die Fußleiste kann aber auch in zwei anderen Stellungen arretiert werden, in denen die Fußleiste weiter vom Schlitten entfernt ist. Die Benutzerin oder der Benutzer kann verschiedene Fußleistenstellungen testen, um herauszufinden, welche je nach Körpergröße und Erfahrung am besten passt.

Ziehen Sie zum Einstellen der Fußleiste zunächst den Handlauf weg vom Hauptrahmen, um die Fußleiste zu entriegeln. Bewegen Sie die Fußleiste in die gewünschte Stellung und achten Sie darauf, dass die Fußleiste in der neuen Position korrekt einrastet, bevor der Pilates Reformer wieder benutzt wird.

6.2 DEHNEN ZUM AUFWÄRMEN

Vor dem Training ist es empfehlenswert, Aufwärmübungen zu machen. Dabei können die Muskeln vor Benutzung des Reformers aufgewärmt und gedehnt werden, um Muskelkater vorzubeugen und das Verletzungsrisiko zu verringern. Im Folgenden werden einige häufig gewählte Aufwärmübungen beschrieben (Abb. A).

1 Strecken bis zu den Zehen

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und beugen Sie sich langsam von der Hüfte aus nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern entspannt und strecken Sie sich möglichst weit bis zu den Zehen. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Dehnen: Kniebeuger, hintere Beinmuskulatur, Rücken

2 Dehnen der hinteren Beinmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie den anderen Fuß zu sich hin, so dass die Unterseite der Oberschenkelinnenseite des ausgestreckten Beins berührt. Strecken Sie sich möglichst weit bis zu den Zehen. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Dehnen: Kniebeuger, unterer Rücken und Leisten.

3 Dehnen der Waden / Achillessehnen

Stellen Sie ein Bein vor das andere und halten Sie die Hände nach vorn gerichtet an eine Wand. Halten Sie den Rücken gerade und den hinteren Fuß eben auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vor und bewegen Sie die Hüfte zur Wand. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Um die Achillessehnen noch stärker zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnen: Waden, Achillessehnen und Fußgelenke

4 Dehnen des Quadrizeps

Halten Sie mit einer Hand an einer Wand die Balance und greifen Sie mit der anderen Hand hinter sich einen Fuß. Ziehen Sie die Ferse möglichst nah an Ihr Gesäß. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Dehnen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5 Dehnen der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden, führen Sie die Fußunterseiten zusammen und strecken Sie die Knie nach außen. Ziehen Sie die Füße möglichst weit in die Leistengegend. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Dehnen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur

Strecken der Wirbelsäule

Knien Sie auf der Matte und Strecken Sie die Arme nach vorn.

Dehnen der hinteren Beinmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie die den anderen Fuß zu sich hin, so dass die Unterseite die Oberschenkelinnenseite des ausgestreckten Beins berührt. Strecken Sie sich möglichst weit bis zu den Zehen. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Dehnen: Kniebeuger, unterer Rücken und Leisten.

Dehnen der Waden / Achillessehnen

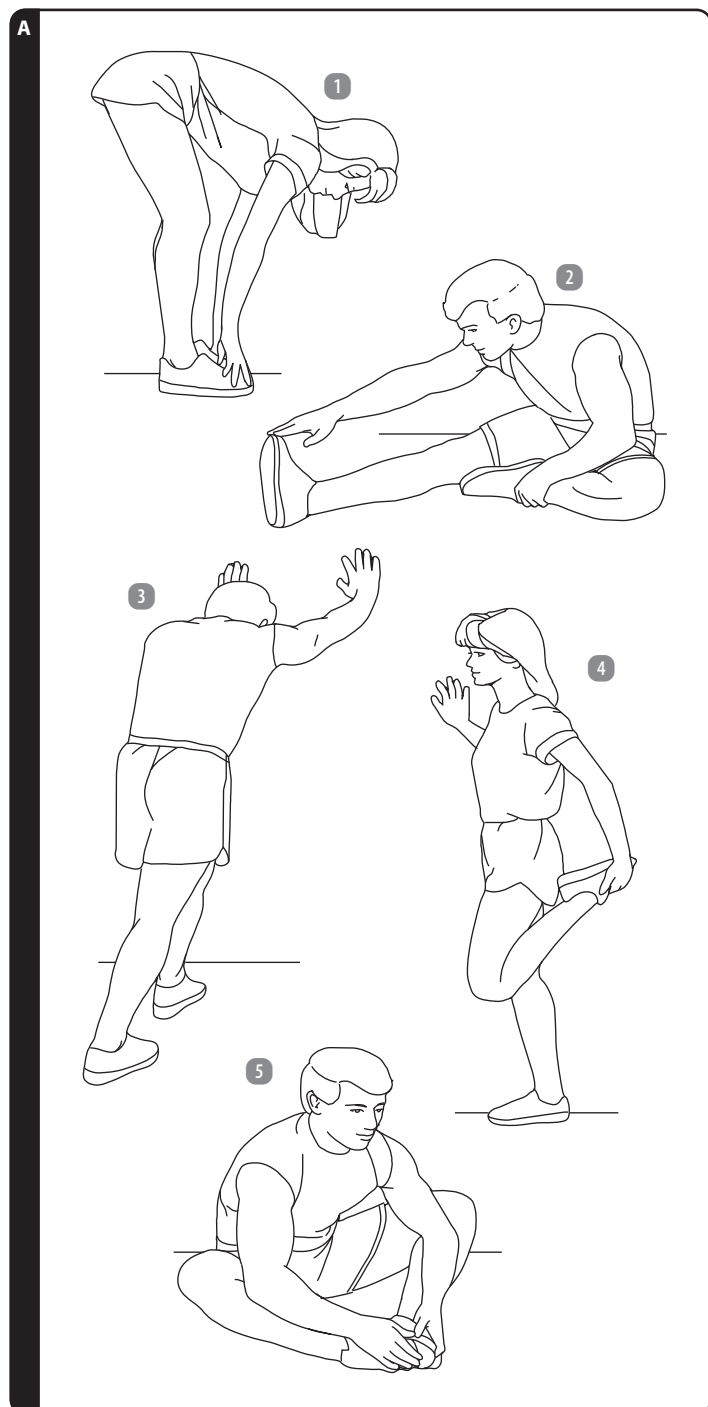
Stellen Sie ein Bein vor das andere und halten Sie die Hände nach vorn gerichtet an eine Wand. Halten Sie den Rücken gerade und den hinteren Fuß eben auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüfte zur Wand. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Um die Achillessehnen noch stärker zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnen: Waden, Achillessehnen und Fußgelenke

Dehnen des Quadrizeps

Halten Sie mit einer Hand an einer Wand die Balance und greifen Sie mit der anderen Hand hinter sich einen Fuß. Ziehen Sie die Ferse möglichst nah an Ihr Gesäß. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für beide Seiten. Dehnen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

Dehnen der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden, führen Sie die Fußunterseiten zusammen und strecken Sie die Knie nach außen. Ziehen Sie die Füße möglichst weit in die Leistenegend. Zählen Sie in dieser Position bis 15 und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Dehnen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

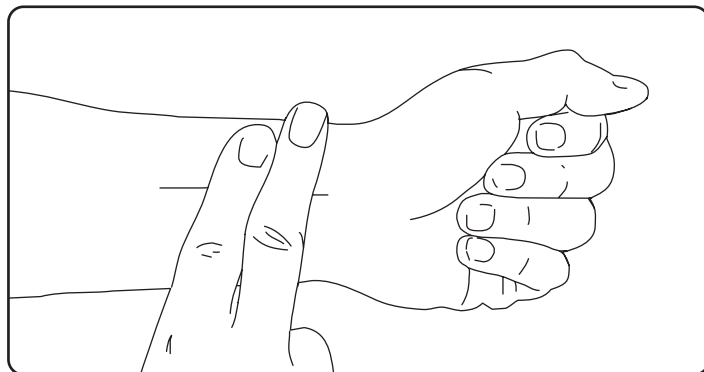


6.3 HINWEISE ZUM TRAINING

Hier folgen einige Hinweise zum Planen Ihres Übungsprogramms. Wenn Sie ausführliche Informationen benötigen, lesen Sie ein Fachbuch oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bedenken Sie dabei, dass ausgewogene Ernährung und ausreichend Erholung für ein erfolgreiches Training unerlässlich sind.

6.3.1 MESSUNG DER PULSFREQUENZ

Wenn Sie Ihren Puls messen möchten, führen Sie mindestens vier Minuten lang Übungen durch. Beenden Sie die Übungen und halten Sie zwei Finger an Ihr Handgelenk, so wie in der Abbildung gezeigt. Zählen Sie die Herzschläge innerhalb eines Zeitraums von sechs Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Pulsfrequenz zu bestimmen. Wenn Sie zum Beispiel innerhalb von sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute.



6.3.2 HINWEISE ZU SPORTLICHER BETÄTIGUNG

Aufwärmen – Machen Sie zunächst 5 bis 10 Minuten lang Dehn- und leichte Aufwärmübungen. Durch die Aufwärmung erhöhen sich die Körpertemperatur und der Puls und der Kreislauf wird zur Vorbereitung auf den Sport hochgefahren.

Sport in der Trainingszone – Machen Sie 20 bis 30 Minuten Übungen mit Pulsfrequenz in Ihrer gewünschten Trainingszone. (In den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Pulsfrequenz maximal 20 Minuten in der gewünschten Trainingszone halten.) Atmen Sie beim Training gleichmäßig und tief; halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen – Machen Sie zum Abschluss erneut 5 bis 10 Minuten lang Dehnübungen. Das Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen im Anschluss an das Training vor.

6.3.3 TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu verbessern, trainieren Sie drei Mal pro Woche, jeweils mit mindestens einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten mit regelmäßigem Training können Sie bis zu fünf Mal pro Woche trainieren, wenn Sie möchten. Bedenken Sie dabei, dass es für den Erfolg entscheidend ist, dass der Sport ein regelmäßiger und Freude bringender Teil Ihres Alltags wird.

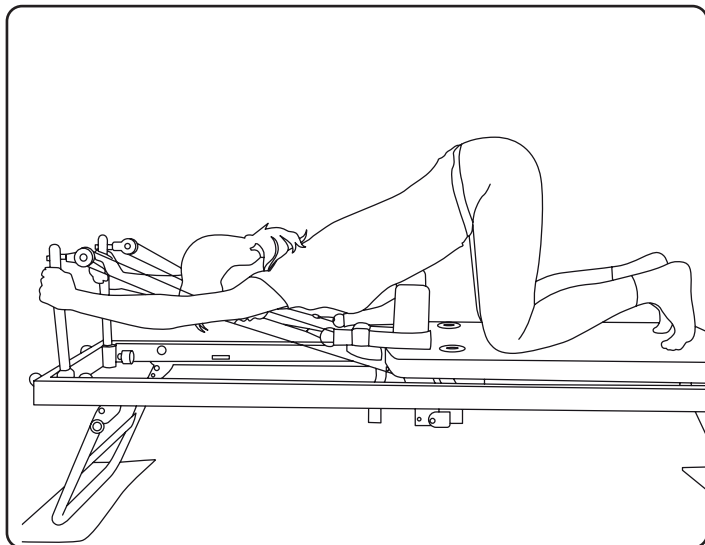
6.4 ÜBUNGEN

Pilates ist eine populäre Art des Fitness-Trainings und kann in einer Gruppe oder zu Hause durchgeführt werden. Der Pilates Reformer ist für den Einsatz zu Hause ausgelegt, nicht für die gewerbliche Verwendung. Im Folgenden werden einfache und bewährte Übungen beschrieben, die Sie auf Ihrem Reformer durchführen können.

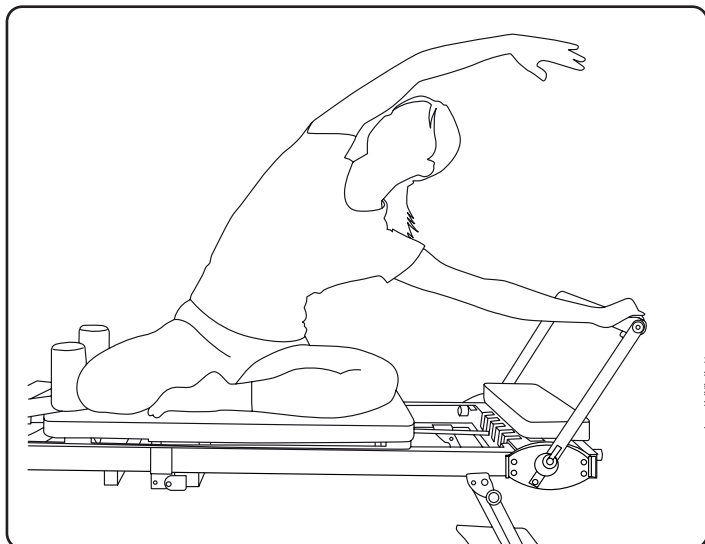
Der Spannungswiderstand Ihres Pilates Reformers ist verstellbar. Es wird empfohlen, zunächst mit geringem Widerstand zu beginnen, wenn Sie neue Übungen ausprobieren. Anschließend können Sie dann höhere Spannungseinstellungen wählen.

Es wird empfohlen, an einem Reformer-Pilates-Kurs teilzunehmen, Erfahrung zu sammeln und sich die richtige Ausführung der Übungen mithilfe eines professionellen Reformer-Trainers anzueignen.

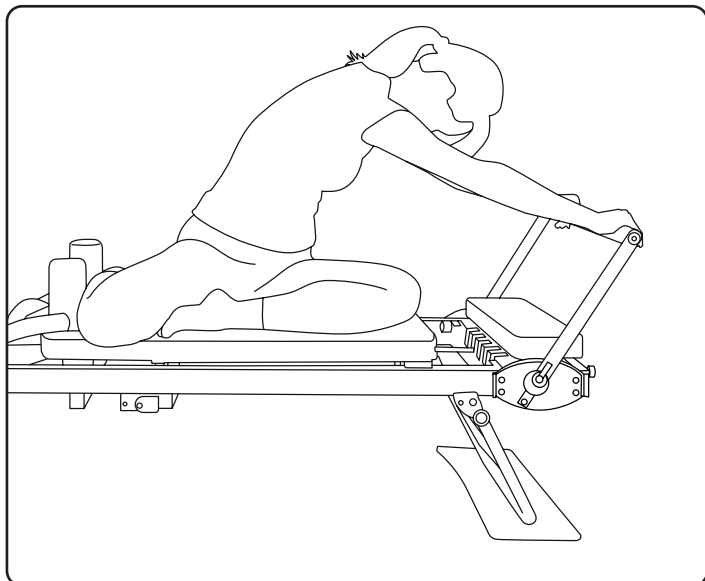
Übung für die Wirbelsäule – Beine auf dem Boden, die Brust ruht auf der Fußleiste und die Hände auf dem Schlitten.



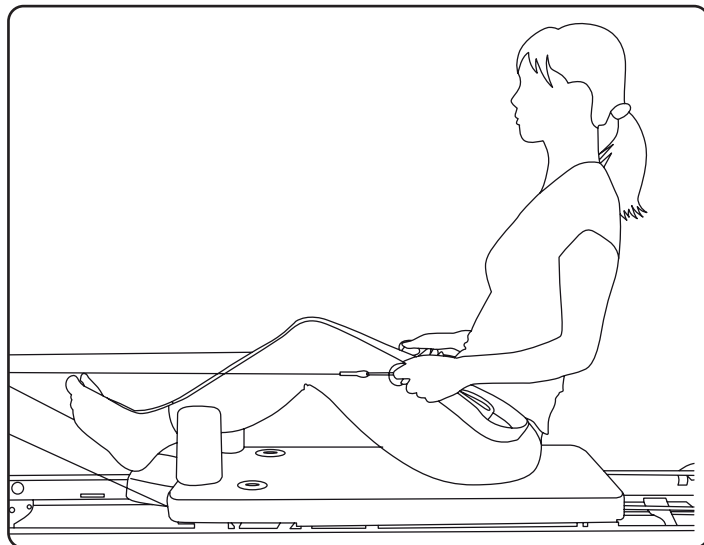
Meerjungfrau – Ein Bein ist gegen die Schulterpolster gedrückt, das andere ist angewinkelt, eine Hand hält die Fußleiste, der andere Arm ist über den Kopf gestreckt.



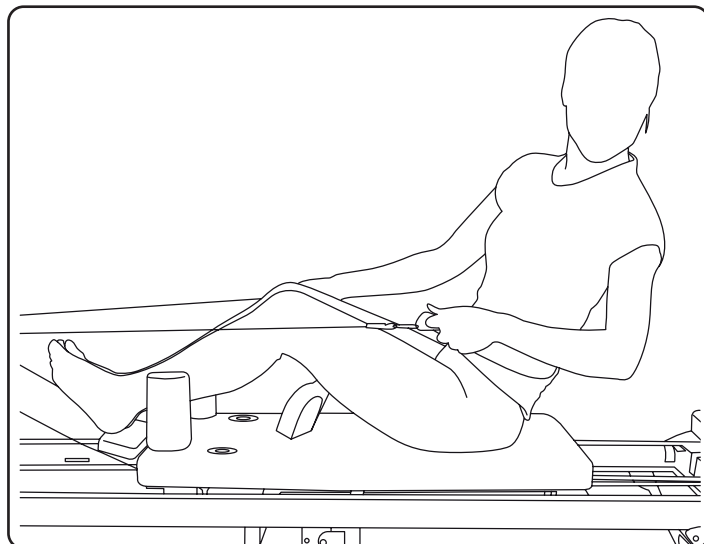
Seitendrehung – Ein Bein ist gegen die Schulterpolster gedrückt, das andere ist angewinkelt, beide Hände greifen die Fußleiste.



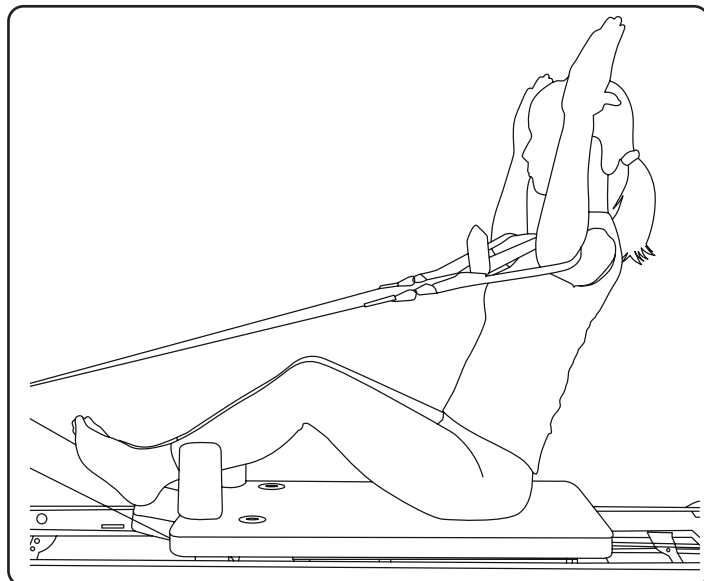
Übung für Bauch und Arme – Beide Hände halten die Seilzüge auf Hüfthöhe, die Beine sind halb angewinkelt, das Gesäß und die Füße ruhen auf dem Schlitten.



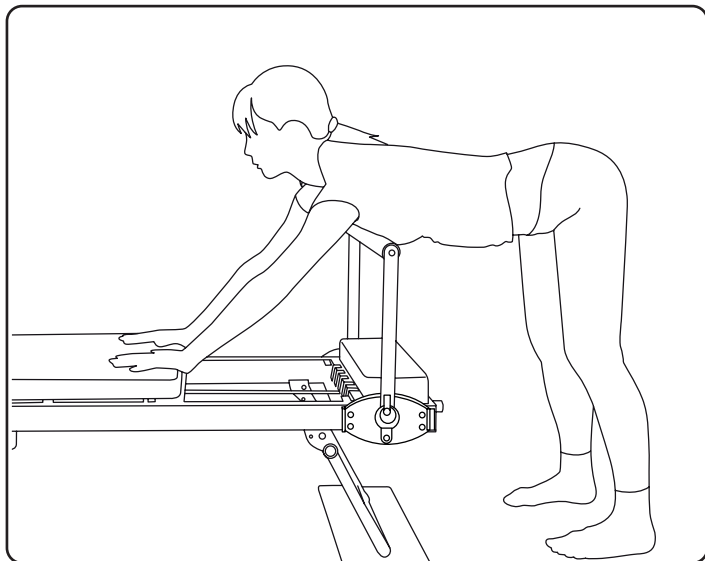
Übung für Wirbelsäule und Hüfte – Halten Sie einen Arm auf Hüfthöhe und strecken Sie sich nach hinten, die Beine sind halb angewinkelt, das Gesäß und die Füße ruhen auf dem Schlitten.



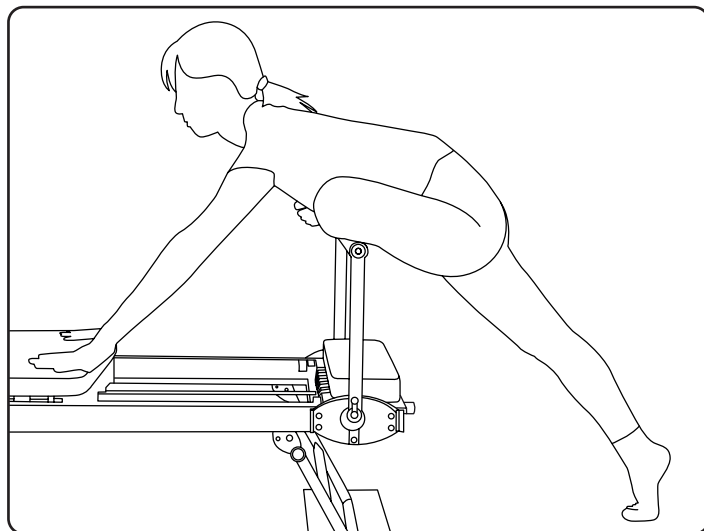
Übung für Rücken und Schultern – Halten Sie den Rücken gerade, führen Sie beide Seilzüge über die Ellbogen und Arme und strecken Sie den Rücken wie abgebildet nach hinten.



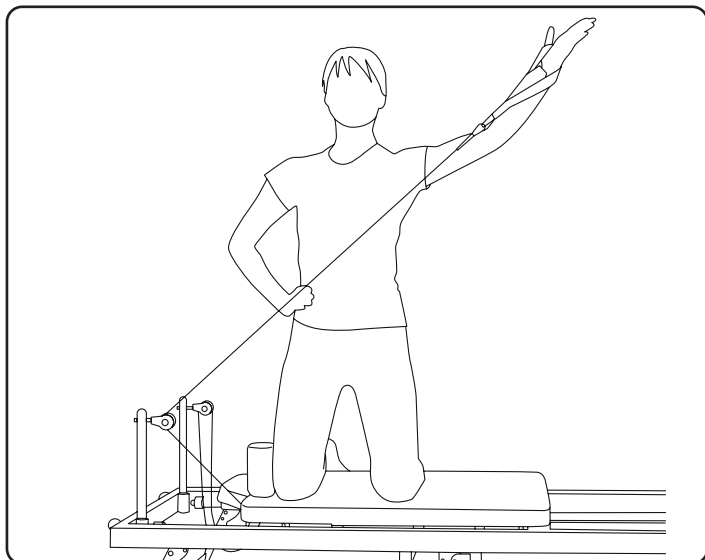
Übung für die Wirbelsäule 2 – Beine auf dem Boden, die Brust ruht auf der Fußleiste und die Hände auf dem Schlitten.



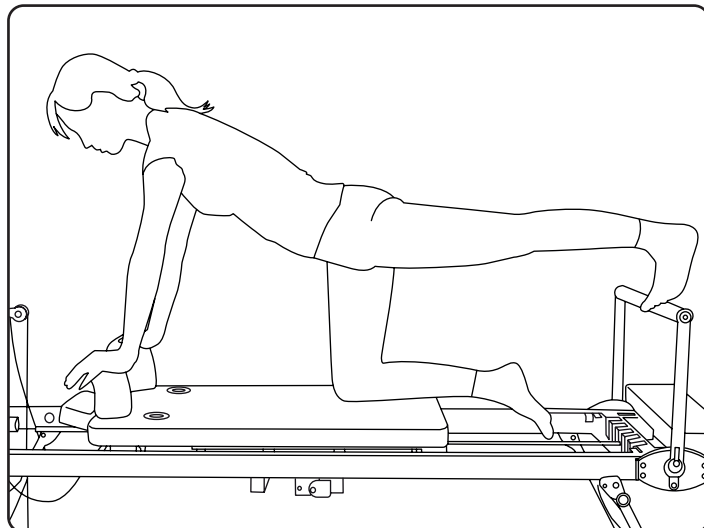
Übung für die Hüfte 1 – Legen Sie die Hände auf den Schlitten, beugen Sie sich über die Fußleiste und winkeln Sie ein Bein an, so dass es auf der Fußleiste ruht. Strecken Sie das andere Bein gerade durch mit dem Fuß hinter dem Körper auf dem Boden.



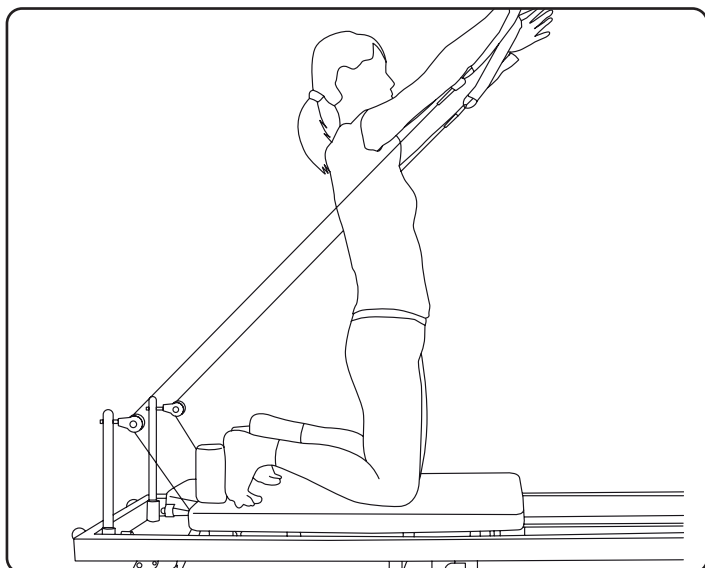
Übung für eine Schulter – Knien Sie auf dem Schlitten und führen Sie einen Arm quer über den Körper.



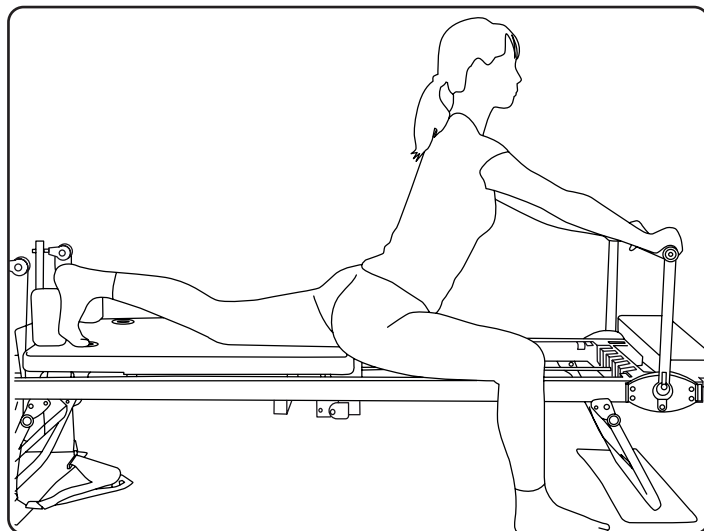
Übung für die Hüfte 2 – Blickrichtung weg von der Fußleiste, beide Hände ruhen oben auf den Schulterpolstern, ein Bein ist angewinkelt mit dem Knie auf dem Schlitten, das zweite Bein ist gestreckt und der Fuß drückt gegen die Fußleiste.



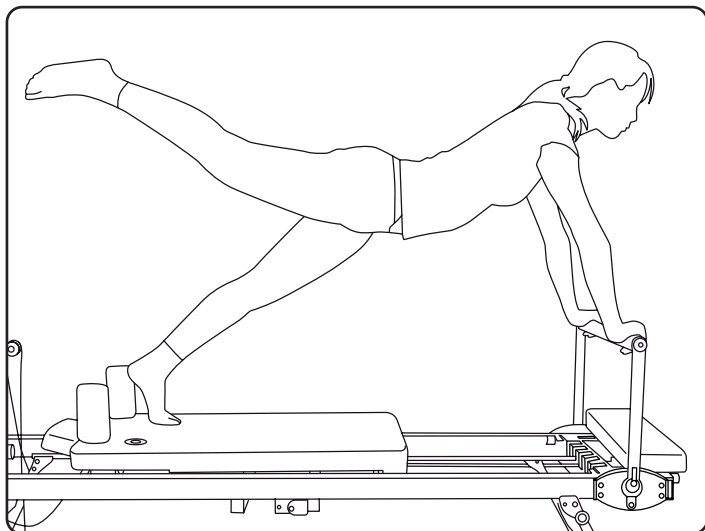
Übung für beide Schultern – Knien Sie auf dem Schlitten mit Blick zur Fußstütze und strecken Sie beide Arme diagonal nach oben und weg vom Körper.



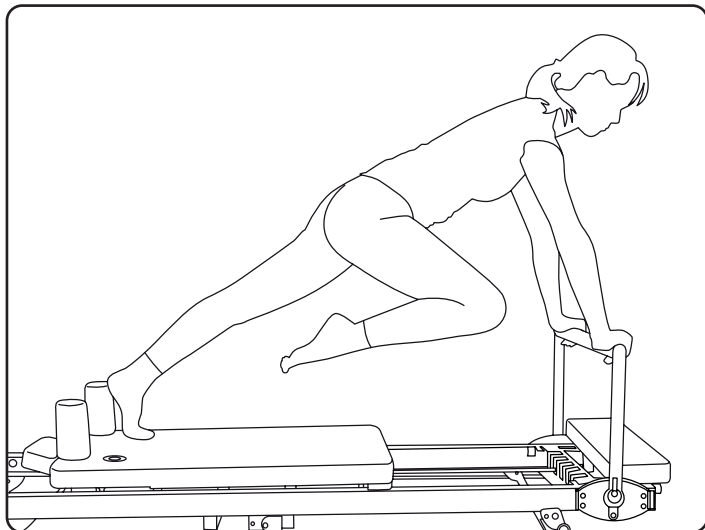
Psoas-Übung – Blickrichtung zur Fußleiste, beide Arme halten die Fußleiste; das vordere Bein steht außerhalb des Rahmens des Pilates Reformers angewinkelt auf dem Boden. Das hintere Bein ruht auf dem Schlitten mit dem Fuß am Schulterpolster auf der gleichen Seite des Rahmens, an der sich der vordere Fuß befindet.



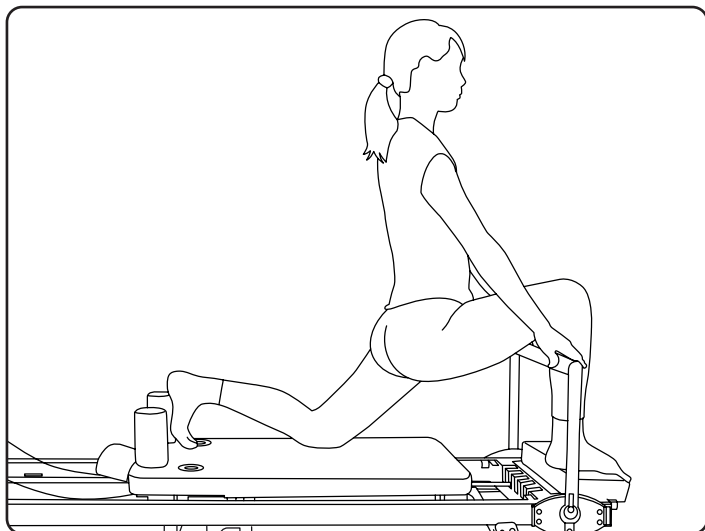
Scherenbein – Blickrichtung zur Fußleiste, beide Hände halten die Fußleiste mit dem Körper parallel zum Boden. Das untere Bein liegt auf dem Schlitten und der Fuß drückt gegen die Schulterpolster. Das andere Bein wird aufwärts und weg vom Schlitten gestreckt.



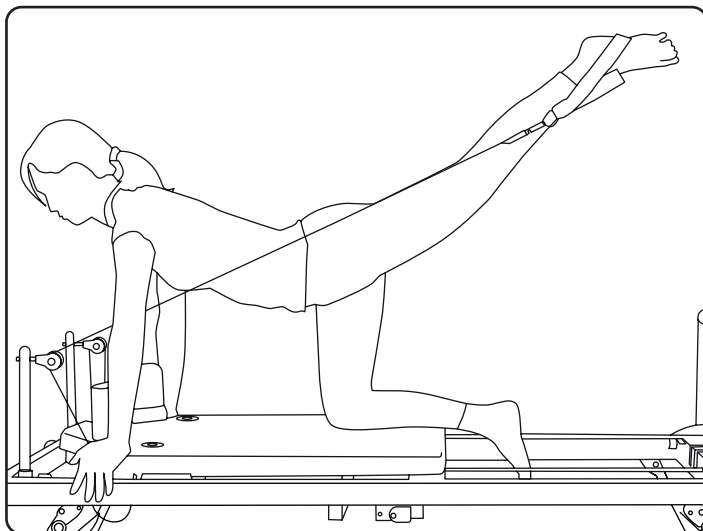
Übung für Hüfte und Beine – Blickrichtung zur Fußleiste, beide Hände halten die Fußleiste mit gestreckten Armen. Das eine Bein ist gerade mit dem Fuß an den Schulterpolstern, das andere Bein ist angewinkelt und wird in Richtung der Brust gezogen.



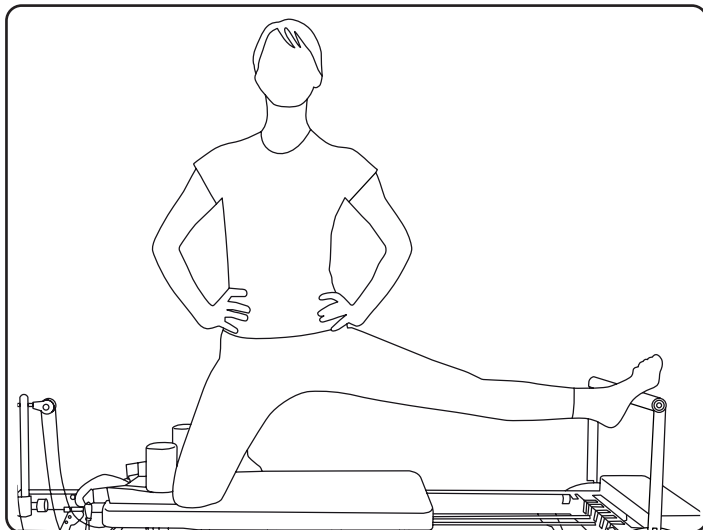
Psoas-Übung 2 – Blickrichtung zur Fußleiste, beide Hände halten die Fußleiste, der Oberkörper ist über die Fußleiste gebeugt und ruht auf der Fußstütze. Der hintere Fuß ruht auf dem Schulterpolster und drückt das hintere Bein nach außen und nach vorn, bis das Knie den Schlitten berührt.



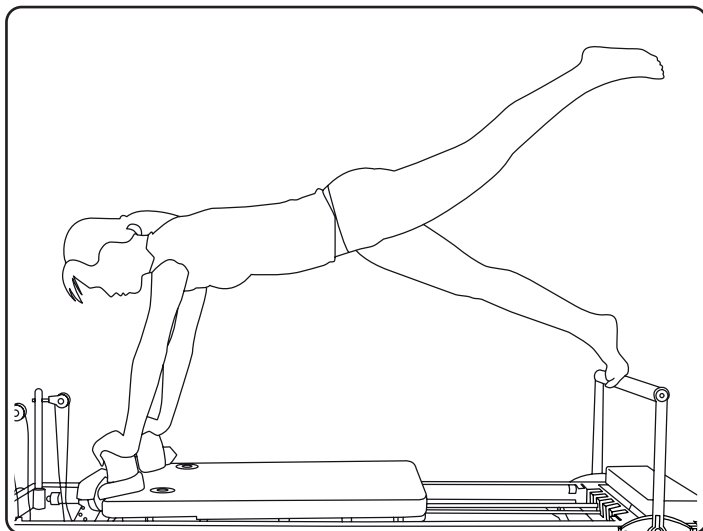
Übung für die Hüfte 2 – Blickrichtung weg von der Fußleiste, beide Hände greifen seitlich den Schlitten, das vordere Bein ist gebeugt und das Knie ruht auf dem Schlitten. Der hintere Fuß ist durch den Griff des Seilzugs geführt und das hintere Bein wird nach hinten und oben gestreckt.



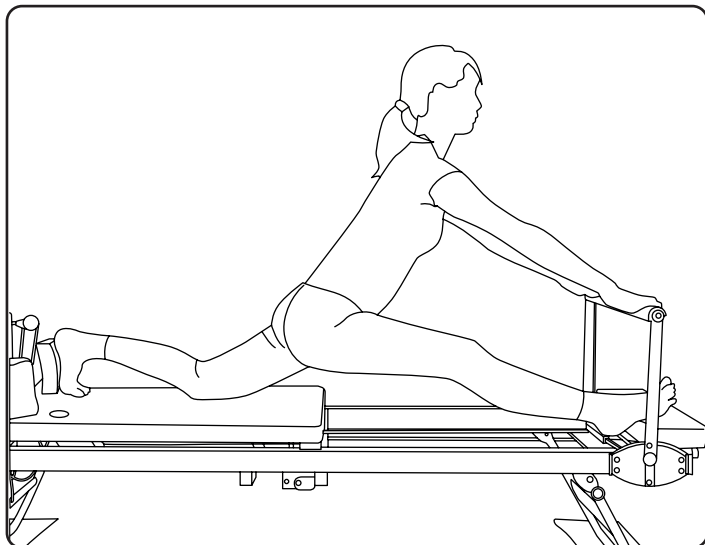
Hüftdehnung 2 – Blickrichtung zur Seite des Pilates Reformers, der Oberkörper ist aufrecht, die Hände ruhen auf der Hüfte. Ein Bein kniet auf dem Schlitten und liegt an den Schulterpolstern an, das andere Bein ist gegen die Fußleiste gestreckt und drückt dagegen.



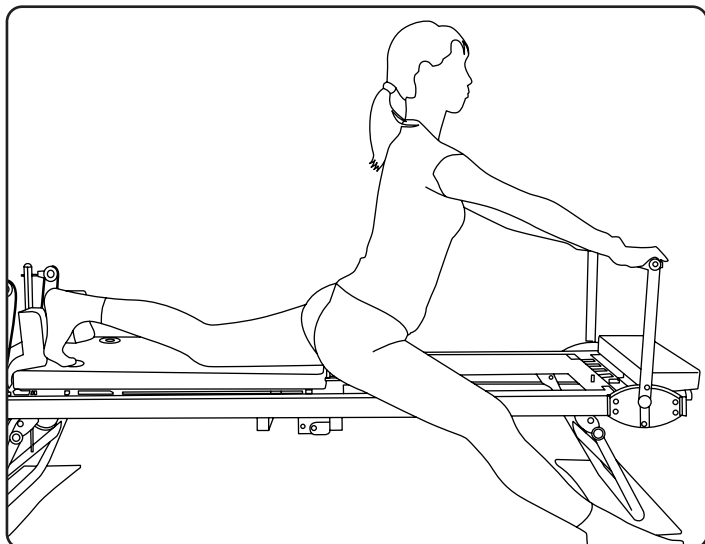
Umgekehrtes Scherenbein – Blickrichtung weg von der Armstütze, die Arme sind ausgestreckt und ruhen auf den Schulterpolstern. Ein Bein ist gerade und ruht auf der Fußleiste, das zweite ist gerade und drückt nach oben.



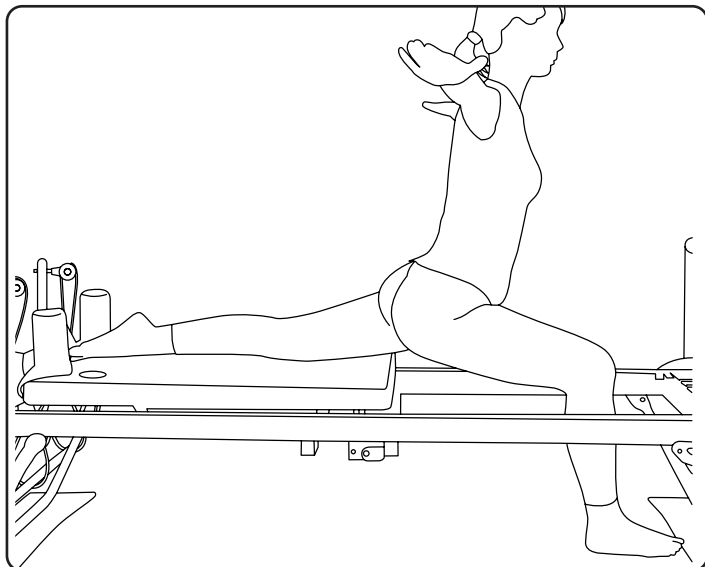
Übung für die hintere Beinmuskulatur 1 – Hinteres Bein auf dem Schlitten, vorderes Bein auf der Fußstütze, Hände auf der Fußleiste.



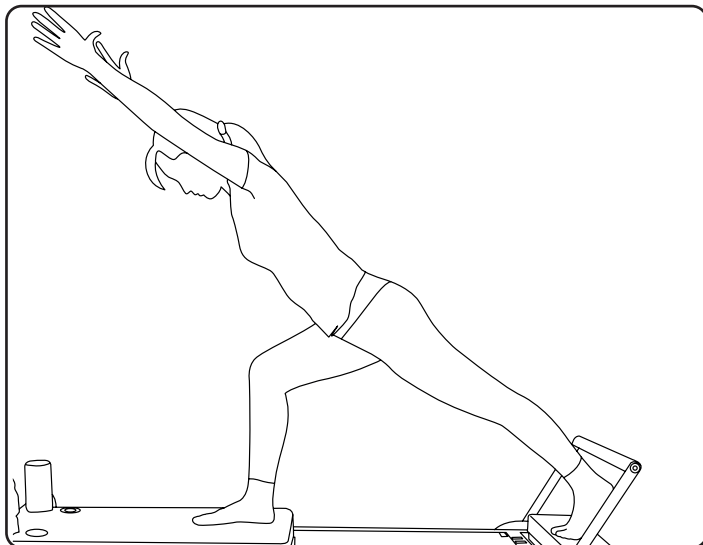
Übung für die hintere Beinmuskulatur 2 – Hinteres Bein auf dem Schlitten, vorderes Bein auf dem Boden neben der Fußstütze, Hände auf der Fußleiste.



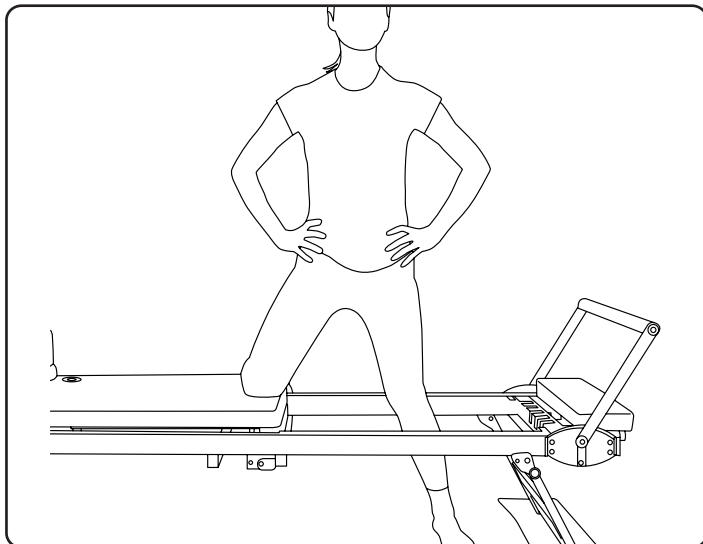
Übung für Hüfte und Oberschenkel – Blickrichtung zur Fußleiste, hinteres Bein auf dem Schlitten, vorderes Bein auf dem Boden, Arme parallel zum Boden nach außen gestreckt.



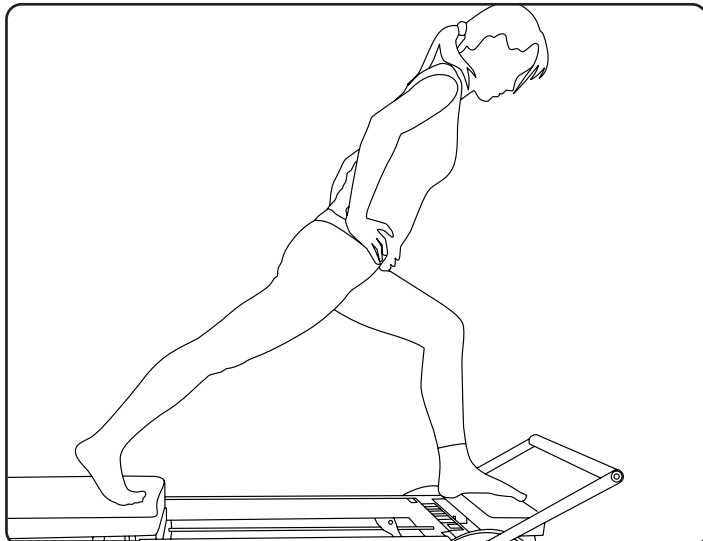
Lunge – Blickrichtung wie abgebildet weg von der Fußleiste – vorderer Fuß auf dem Schlitten, hinterer Fuß auf der Fußstütze.



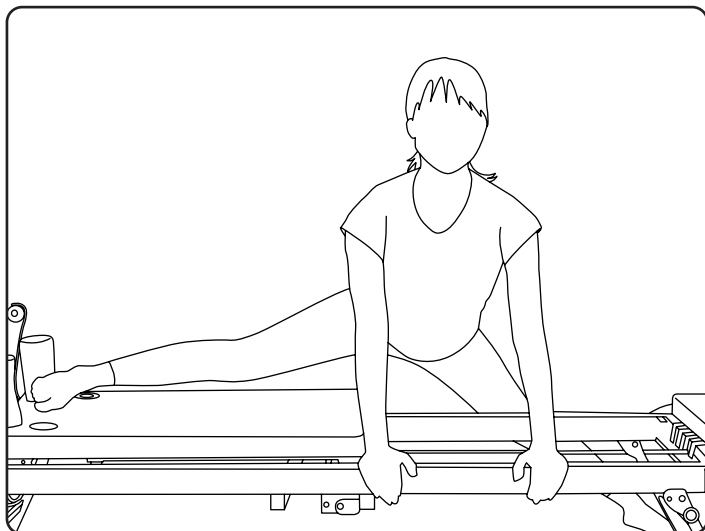
Training für die Oberschenkel – Blickrichtung zur Seite des Pilates Reformers, Hände auf den Hüften, ein Bein ausgestreckt und in der Mitte des Reformers wie abgebildet auf dem Boden. Das andere Bein kniet auf dem Schlitten.



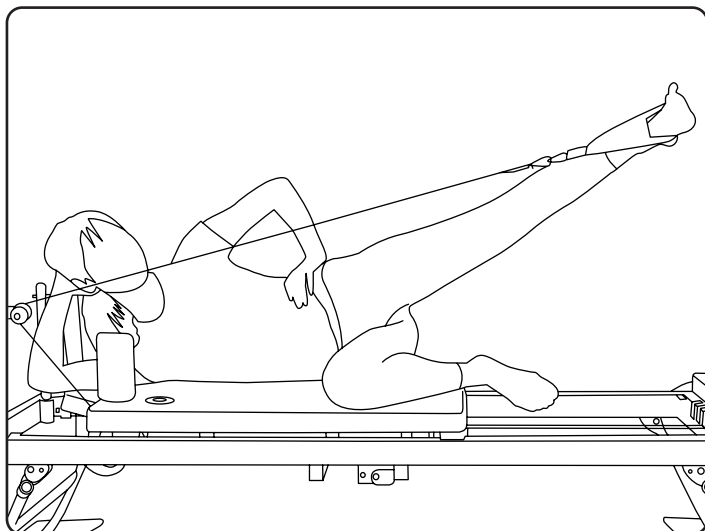
Muskelübung – Sie stehen wie abgebildet mit Blickrichtung zur Fußstütze auf dem Reformer, Hände auf den Hüften, vorderes Bein auf der Fußstütze, hinteres Bein auf dem Schlitten.



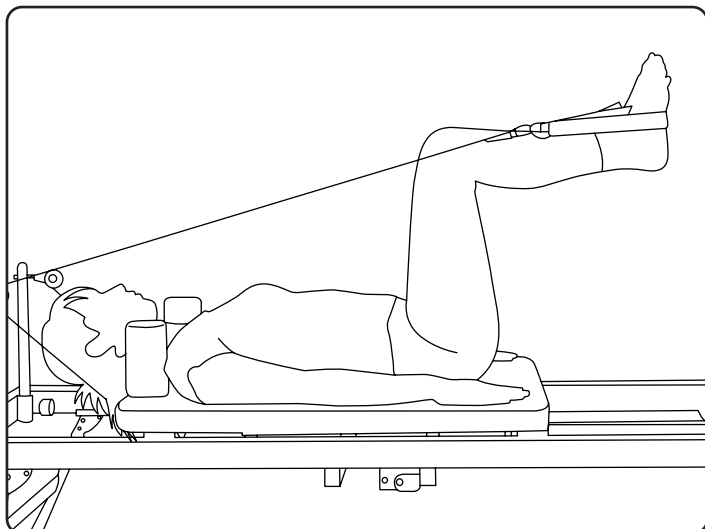
Übung für die Oberschenkel – Blickrichtung zur Seite des Pilates Reformers, Hände seitlich auf dem Rahmen, ein Bein außerhalb des Rahmens auf dem Boden. Das andere Bein auf dem Schlitten und wie abgebildet auf dem Schulterpolster.



Übung auf der Seite – Blickrichtung zur Seite des Pilates Reformers, auf der Seite liegend mit dem Kopf über den Schulterpolstern und dem unteren Arm angewinkelt als Kopfstütze. Der obere Arm liegt angewinkelt auf dem Oberschenkel, das untere Bein ist angewinkelt und das obere Bein ist durch den Seilzuggriff geführt und ausgestreckt.



Frosch-Übung – Mit dem Rücken auf dem Schlitten liegend, Kopf zwischen den Schulterpolstern, beide Beine durch die Seilzuggriffe geführt. Beine zum Körper anziehen und dann wieder strecken.



7 REINIGUNG UND WARTUNG

7.1 REINIGUNG

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten und auch keine scharfen oder metallenen Reinigungswerkzeuge wie Messer, harte Schaber oder Ähnliches. Dabei könnten die Oberflächen des Produkts beschädigt werden.
- Der Pilates Reformer kann mit einem weichen, sauberen und angefeuchteten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine scheuernden Mittel oder Lösemittel an den Kunststoffteilen.
- Wischen Sie den Pilates Reformer nach jeder Benutzung ab, um Schweiß zu entfernen.

7.2 WARTUNG UND PFLEGE

- Schützen Sie den Pilates Reformer vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Kontrollieren Sie wöchentlich alle Schrauben des Gerätes auf festen Sitz.

7.3 LAGERUNG

ACHTUNG! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- » Schützen Sie das Produkt vor Staub, Wasser, Feuchtigkeit, Frost, extremen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
- Reinigen Sie vor dem Einlagern des Produkts alle Einzelteile gemäß der Beschreibung im Kapitel **REINIGUNG UND WARTUNG**.
- Lassen Sie das Produkt vor dem Einlagern vollständig trocknen.
- Lagern Sie das Produkt immer an einem trockenen und kühlen Ort.
- Lagern Sie das Produkt unzugänglich für Kinder und Tiere.

7.4 TRANSPORT

- Schützen Sie das Produkt vor Vibration und Stößen, die zum Beispiel beim Transport in Fahrzeugen drohen.
- Sichern Sie das Produkt, damit es nicht verrutschen kann. Verwenden Sie dazu Gummizüge, Gurte oder ähnliche Hilfsmittel.

8 ENTSORGUNGSHINWEISE

8.1 VERPACKUNG ENTSORGEN



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.



Dieses Symbol zeigt, dass die Verpackung aus unterschiedlichen Materialien besteht, die voneinander getrennt entsorgt werden müssen. Entsorgen Sie Papier in die Altpapiertonne. Entsorgen Sie Kunststoff, Metall und Verbundmaterialien in die Gelbe Tonne.

8.2 PRODUKT ENTSORGEN

Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Produkt einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.

9 GARANTIE

Bevor Sie Ihr Produkt einsenden, wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an unser **SERVICECENTER**. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

9.1 GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrter Kunde

Ihre Vorteile aus der Herstellergarantie:

Garantiezeit:	1 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme
Garantieleistung:	Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten
Hotline:	0732 915 098 (Zum regulären Festnetzstarif Ihres Telefonanbieters)
Erreichbarkeit:	Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall vom Garanten bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Halten Sie bitte den Kassenbon bzw. die Rechnung bereit.
- Kontaktieren Sie unser **SERVICECENTER** telefonisch.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse**. (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen** (z.B. Akkukapazität)

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie weiterhin die Möglichkeit, an der **SERVICESTELLE** Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

TABLE DES MATIÈRES

1 Informations générales	22
1.1 Félicitations	22
1.2 Premières étapes	22
2 Sécurité	22
2.1 Explication des mots d'avertissement	22
2.2 Explication des symboles	22
2.3 Consignes générales de sécurité	22
2.4 Usage prévu	23
3 Vue d'ensemble du produit	24
3.1 Schéma éclaté	24
3.2 Liste des pièces	25
4 Montage	26
4.1 Outils nécessaires	26
4.2 Montage	26
5 Consignes de pliage	31
6 Utilisation	32
6.1 Utilisation du pilates reformer	32
6.2 Étirements pour s'échauffer	32
6.3 Indications d'exercice	33
6.4 Exercices	33
7 Nettoyage et entretien	39
7.1 Nettoyage	39
7.2 Entretien	39
7.3 Entreposage	39
7.4 Transport	39
8 Mise au rebut	39
8.1 Recyclage de l'emballage	39
8.2 Recyclage de l'appareil	39
9 Garantie	39
9.1 Conditions de garantie	39

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES



Le présent manuel d'utilisation (ci-après appelé le « manuel ») fait partie intégrante du produit et contient des informations importantes sur son montage et utilisation.

Veillez lire attentivement ce manuel, en particulier le chapitre **SÉCURITÉ** avant d'utiliser le produit, faute de quoi, vous pourriez vous exposer à des dommages corporels ou matériels.

Conservez ce manuel pour l'utiliser et le consulter ultérieurement. Assurez-vous de transmettre ce manuel lorsque vous cédez le produit à des tiers. Veuillez contacter le service client si vous souhaitez obtenir ce manuel en version numérique.

1.1 FÉLICITATIONS

Vous avez fait un excellent choix en achetant ce produit de qualité CRANE®.

Vous pouvez ainsi utiliser votre produit l'esprit tranquille, car, par votre achat, vous avez l'assurance d'avoir obtenu un produit fabriqué selon les normes de performances et de sécurité les plus strictes, en plus des normes de qualité élevées d'ALDI.

Nous tenons à ce que votre achat vous donne entière satisfaction, c'est pourquoi ce produit CRANE® bénéficie d'une garantie fabricant complète de 1 an ainsi que d'un service après-vente assuré par notre assistance dédiée.

Nous espérons que l'utilisation de notre produit vous procurera de la joie pendant des années.

Si vous avez besoin d'une assistance technique ou dans le cas, improbable, où votre achat serait défectueux, veuillez contacter notre assistance par téléphone pour obtenir une aide immédiate. Toute réclamation en cas de produit défectueux faite dans la période de garantie de 1 an sera prise en charge gratuitement (réparation ou remplacement du produit), à condition que vous puissiez présenter des justificatifs d'achat (ne jetez pas la facture !). Cela ne change en rien vos droits légaux. Cependant, gardez à l'esprit que la garantie est nulle et non avenue s'il s'avère que le produit a été délibérément endommagé, mal utilisé ou démonté.

1.2 PREMIÈRES ÉTAPES

Avant de monter ce produit, sortez toutes les pièces du carton et vérifiez que toutes les pièces listées aux pages 6 et 7 sont présentes. S'il vous manque des pièces, veuillez appeler notre SAV national pour que des pièces de rechange vous soient envoyées avant de commencer le montage du produit (vous trouverez des informations détaillées dans les pages concernant la garantie à la fin de ce manuel).

Après avoir inspecté toutes les pièces, lisez à nouveau attentivement les instructions. Vous pouvez commencer ! Assurez-vous de monter le produit sur une surface plane et vérifiez que tout le matériel est bien fixé avant utilisation.

Dimensions du produit monté : 215 x 57 x 73 cm

Poids net du produit : 30,40 kg

2 SÉCURITÉ

2.1 EXPLICATION DES MOTS D'AVERTISSEMENT

Les mots d'avertissement suivants sont utilisés dans ce manuel, sur le produit et sur l'emballage.

⚠ DANGER !

- » Ce mot d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, entraînera la mort ou de graves blessures.

⚠ MISE EN GARDE !

- » Ce mot d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou de graves blessures.

⚠ ATTENTION !

- » Ce mot d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des blessures légères ou modérées.

ATTENTION !

- » Ce mot d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des dommages matériels.

i REMARQUE !

- » Ce mot d'avertissement est un terme privilégié pour donner des conseils et astuces. Ceci n'est pas lié à des blessures physiques.

2.2 EXPLICATION DES SYMBOLES



Lire le manuel.



Manuel de l'opérateur ; consignes d'utilisation

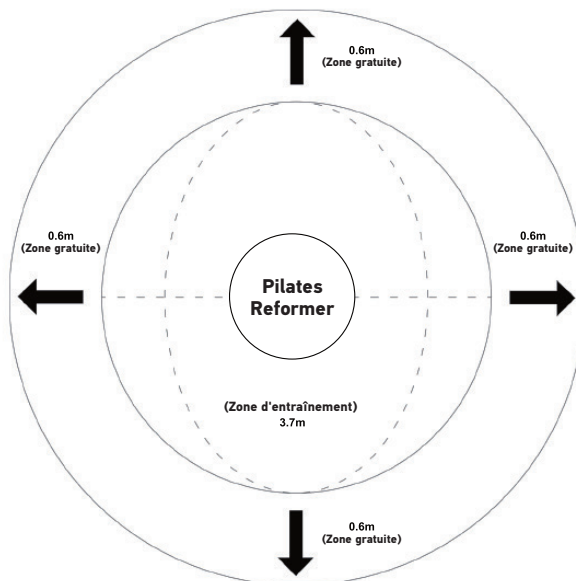


Lire le manuel d'utilisation

2.3 CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !

- » Pour réduire le risque de blessure grave, lisez le manuel dans son intégralité avant de monter ou d'utiliser cet équipement. Veuillez notamment observer les précautions suivantes en matière de sécurité. Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.
- » Le niveau de sécurité de ce Pilates Reformer ne peut être préservé que si le produit est inspecté régulièrement afin de détecter tout dommage et toute trace d'usure. Avant chaque utilisation et au moins tous les deux mois, vérifiez que les boulons et tous les points de jonction sont bien serrés.
- » Tout composant défectueux doit être remplacé ou réparé immédiatement, et le Pilates Reformer ne doit pas être utilisé tant que la réparation n'a pas été effectuée. Assurez-vous toujours que toutes les pièces mobiles sont correctement positionnées avant de commencer votre entraînement. Sinon, elles pourraient vous gêner lors de votre entraînement.
- » Afin de garantir votre sécurité, n'essayez pas d'utiliser ce produit sans avoir lu attentivement ce manuel d'utilisation. Si vous ne respectez pas cette mise en garde, vous vous exposez à un risque de dommages corporels ou matériels.
- » Afin de garantir l'utilisation correcte et la sécurité du Pilates Reformer, il incombe à son propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs ont été suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
- » Ce produit n'est pas destiné à une utilisation par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles utilisent le produit sous surveillance ou si elles ont été informées de l'utilisation du produit par une personne responsable de leur sécurité.
- » Ce produit ne convient pas à une utilisation par des enfants.
- » Ce produit est destiné uniquement à un usage privé (domestique), et n'est pas conçu pour un usage commercial. Ce produit est destiné uniquement à un usage en intérieur. Prévoir une surface libre de 0,6 mètre au minimum tout autour de l'équipement, y compris un espace suffisant pour pouvoir démonter le produit en urgence, si nécessaire. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, la valeur de la surface libre peut être partagée.



- » Ne laissez aucun dispositif de réglage dépasser, car cela pourrait gêner l'utilisateur dans ses mouvements.

- Veuillez noter, avant le montage, que ce Pilates Reformer contient des petites pièces/petits accessoires qui ne conviennent pas à des enfants de moins de **15 ans**. Ces pièces/accessoires exposent à un risque d'étouffement.
- Ce produit doit être monté par un adulte.
- Il est fortement recommandé de consulter son médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, la nausée, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme anormal lorsque vous utilisez cet équipement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin sans attendre.
- L'utilisateur du Pilates Reformer ne doit pas peser plus de **125 kg**.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce Pilates Reformer ont été suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions. Ce Pilates Reformer n'est pas destiné à une utilisation par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles utilisent le produit sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité. Tenez toujours les enfants éloignés de ce Pilates Reformer s'ils ne sont pas sous surveillance.
- Installez le Pilates Reformer à l'intérieur, à l'écart de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le Pilates Reformer dans un garage, une cour couverte ou près de l'eau.
- Le Pilates Reformer doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.

- Portez toujours une tenue adéquate lorsque vous utilisez le Pilates Reformer. Ne portez pas de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans le produit.
- Faites attention à votre dos lorsque vous soulevez ou portez l'équipement. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées. Vous pouvez également utiliser des roulettes de transport pour déplacer le Pilates Reformer sans avoir à le soulever du cadre.
- N'installez pas le Pilates Reformer près d'obstacles, dans des voies de passage, dans des portes ou des couloirs. N'utilisez l'équipement que sur une surface plane. L'équipement autonome doit être placé sur une base plane, stable et horizontale.
- Inspectez toujours votre Pilates Reformer avant toute utilisation pour vous assurer que toutes les pièces sont fonctionnelles et que le matériel est bien fixé.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes (y compris les enfants) à la santé physique limitée. Un mauvais entraînement ou un entraînement excessif pourrait nuire à la santé. Un entraînement excessif peut causer de graves complications. En cas de faiblesse, vertiges ou essoufflement, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Remplacez immédiatement tout composant défectueux ou n'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Prêtez attention aux pièces qui s'abîment le plus facilement.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !

- » Un entraînement excessif peut entraîner de graves blessures ou la mort. En cas de faiblesse, arrêtez immédiatement votre entraînement.
- » Veuillez tenir les enfants éloignés du Pilates Reformer lorsqu'une personne l'utilise. Faute de quoi, vous vous exposez à un risque de blessures.

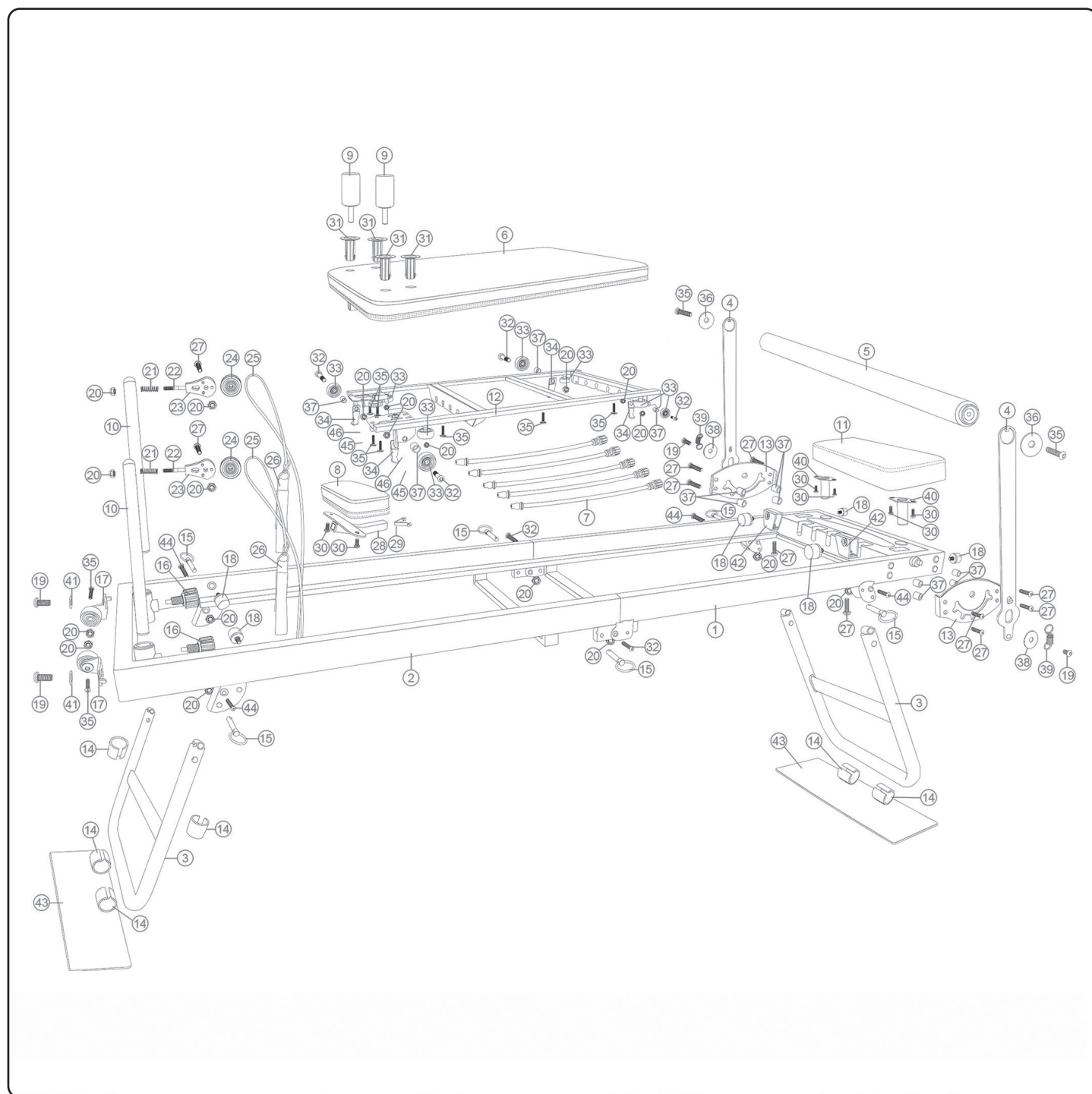
Hersteller / Fabricant / Produttore / Proizvajalec:	Uncle Bills Germany GmbH THEODORSTRASSE 105, 40472 DÜSSELDORF, GERMANY ENQUIRIES@UNCLEBILLSGERMANY.DE AT info-at@serviceandspares.com CH info-ch@serviceandspares.com SL info-slo@serviceandspares.com		
EU Vertreter / Representant / Rappresentante / Predstavnik:	Authorised Rep Compliance Ltd Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin D02 P593 IRELAND / IRLANDE / IRLANDA / IRSKA www.arcompliance.com		
Hergestellt in China für / Fabriqué en Chine pour / Prodotto in Cina per / Izdelano na Kitajskem za:	EIE Import GMBH Hofer Strasse 5, 4642 Sattledt, Austria		
Artikelnummer / Code article / Codice articolo / Koda artikla	855649 / S0026568 Pilates Reformer		
Klasse / Catégorie / Classe / Razred:	H		
Standard / Norme / Standard / Standard:	EN20957-1 / EN20957-2 TRAINING EQUIPMENT 32935 – A Diese Betriebsanleitung bitte aufmerksam lesen und zur späteren Verwendung aufbewahren / Veuillez observer la manuel d'utilisation et le conserver soigneusement / Osservare il seguente manuale d'uso e conservarlo con cura / Prosimu, upoštevajte ta navodila za uporabo in jih skrbno shranite		
Herstellungsdatum / Date de fabrication / Data di produzione / Datum izdelave:	09/2025	Verkaufsdatum / Date de commercialisation / Data di messa in vendita / Datum začetka prodaje	01/2026
Chargennummer / Numéro de lot / Numero di lotto / Številka serije:	082025S002656		
	Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Leggere il presente manuale d'uso e conservarlo con cura. / Prosimu, preberite ta uporabniški priročnik in ga skrbno shranite		
Das Gerät ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 125 kg ausgelegt. Vor jeder Benutzung bitte immer prüfen, ob alle Schrauben und Muttern stabil angezogen sind. Das Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke. L'appareil convient à une utilisation par des personnes ne pesant pas plus de 125 kg. Avant toute utilisation, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il dispositivo è adatto per utilizzatori con un peso massimo di 125 kg. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. Il dispositivo non è adatto per un uso terapeutico. Naprava je primerna za uporabnike, ki tehtajo največ 125 kg. Pred uporabo vedno preverite, ali so vsi vijaki in maticе pravilno priviti. Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.			

2.4 USAGE PRÉVU

- Ce produit est destiné uniquement à un usage privé (domestique), et n'est pas conçu pour un usage commercial.
- Ce produit est destiné uniquement à un usage en intérieur. Prévoir une surface libre de 0,6 mètre au minimum tout autour de l'équipement, y compris un espace suffisant pour pouvoir démonter le produit en urgence, si nécessaire. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, la valeur de la surface libre peut être partagée.
- Ne laissez aucun dispositif de réglage dépasser, car cela pourrait gêner l'utilisateur dans ses mouvements.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT

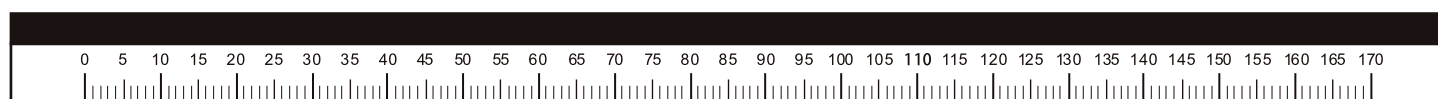
3.1 SCHÉMA ÉCLATÉ



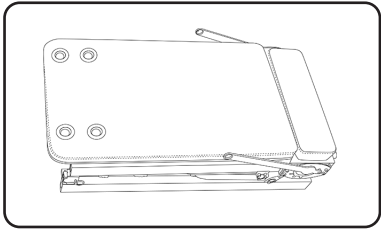
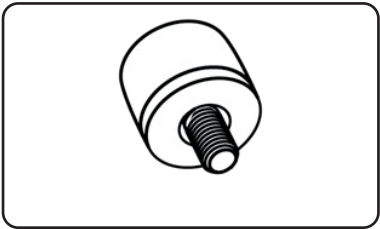
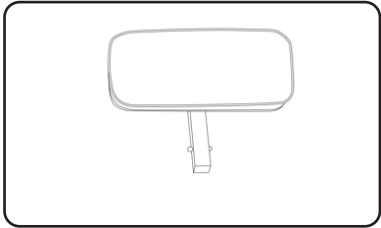
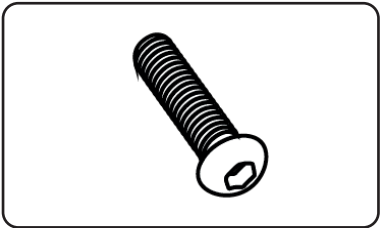
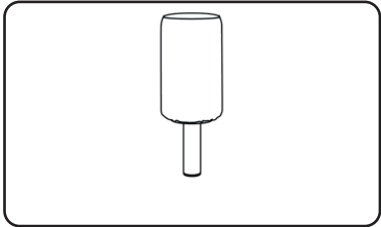
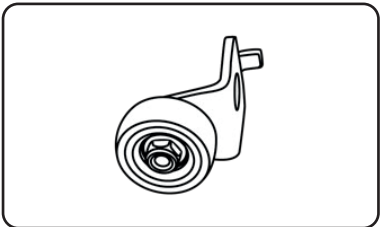
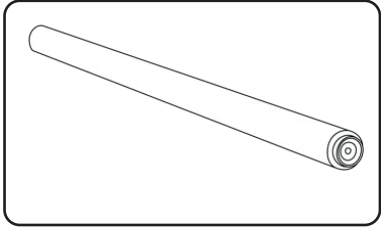
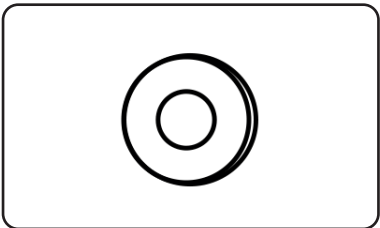
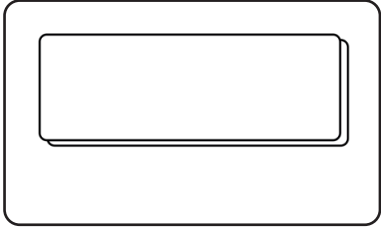
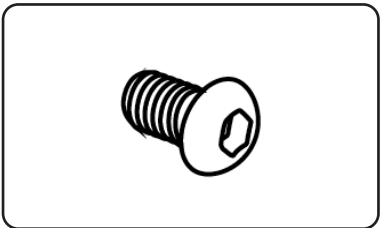
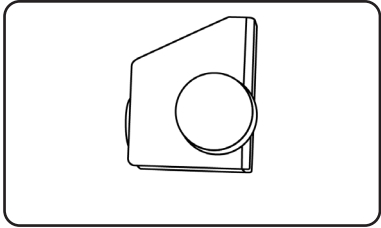
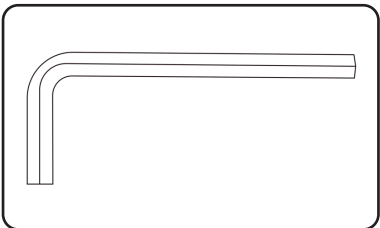
i REMARQUE !

» Certaines pièces peuvent être livrées prémontées. Veuillez conserver cette liste pour pouvoir identifier les pièces manquantes ou devant être échangées.

Règle- utilisez cette règle pour pouvoir identifier correctement le matériel



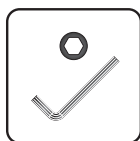
3.2 LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	N°	DESCRIPTION	QTÉ
1 & 2		1	18		2
	Cadre avant			Embout	
8		1	27		2
	Appui-tête			Boulon M8*30 mm	
9		2	17		2
	Repose-épaule			Roulette	
5		1	41		2
	Levier			Rondelle M8*φ20	
43		2	19		2
	Socle			Écrou M8*16 mm	
42		2			1
	Bloc d'arrêt			Clé Allen	

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre avant	1
2	Cadre arrière	1
3	Pied de la table	2
4	Tige	2
5	Barre	1
6	Chariot	1
7	Tube en caoutchouc	5
8	Appui-tête	1
9	Repose-épaule	2
10	Tige de poulie	2
11	Repose-pieds	1
12	Support	1
13	Base de tige	2
14	Protection du sol	6
15	Goupille de fixation	6
16	Molette de réglage	2
17	Roulette	2
18	Embout	6
19	Écrou M8*15 mm	4
20	Écrous autobloquants M8	18
21	Ressort	2
22	Boulon M8*50 mm	2
23	Base de poulie	2
24	Poulie	2
25	Cordon	2
26	Anse de cordon	2
27	Boulon M8*30 mm	12
28	Support d'appui-tête	1
29	Ressort à lames	1
30	Écrou M6*15 mm	14
31	Bouchon creux Ø25	4
32	Boulon M8*35 mm	6
33	Roulette	8
34	Crochet antichute	4
35	Écrou M6*25 mm	14
36	Rondelle M6*Ø30	2
37	Entretoise Ø10*13 mm	16
38	Rondelle M8*Ø30	2
39	Ressort de traction	2
40	Colonne fixe du repose-pied	2
41	Rondelle M8*φ20	2
42	Bloc d'arrêt	2
43	Socle	2
44	Boulon M8*45 mm	4
45	Bouton M8	2
46	Plaque de fixation de cordon	2

4 MONTAGE

4.1 OUTILS NÉCESSAIRES



Clé Allen (fournie)

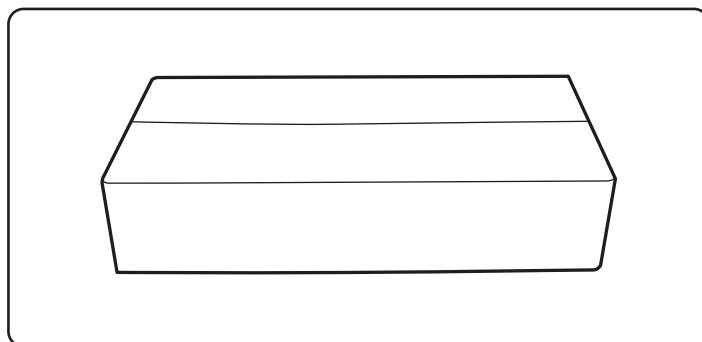


Ciseaux (non fournis)

4.2 MONTAGE

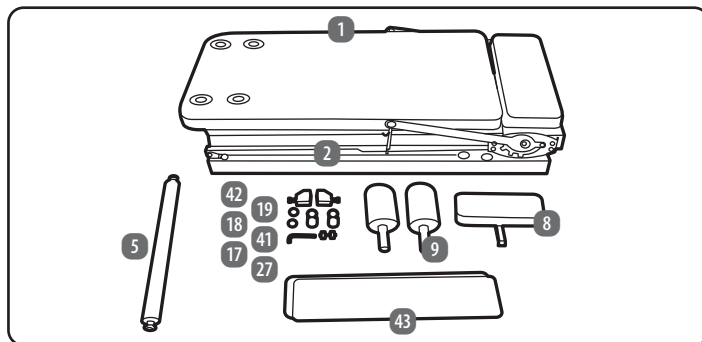
> STEP 1

Placez le carton dans un endroit dégagé pour le montage, exempt de toute source de danger ou d'obstructions. Vous pouvez placer une couverture ou un carton sur le sol pour éviter de rayer le pilates reformer ou le sol pendant le montage.



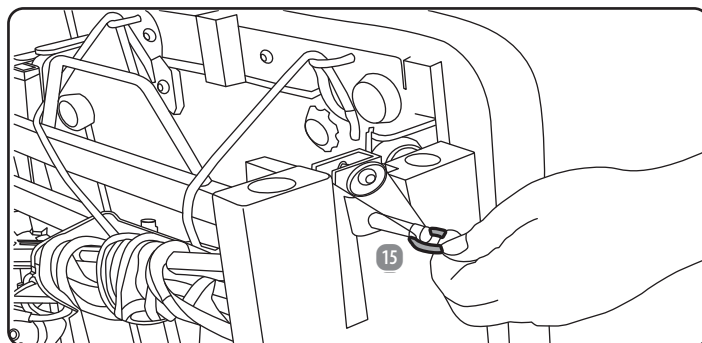
> STEP 2

Ouvrez le carton avec précaution, enlevez toutes les pièces et vérifiez qu'elles sont toutes présentes à l'aide du schéma ci-dessous.



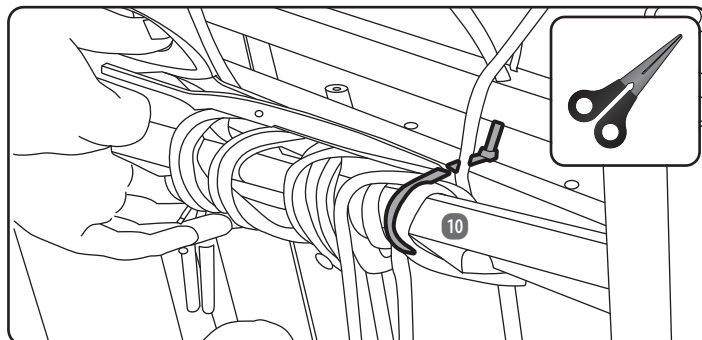
> STEP 3

Deux goupilles de fixation (15) sont disposées sur le haut du cadre avant (1). Retirez les deux goupilles.



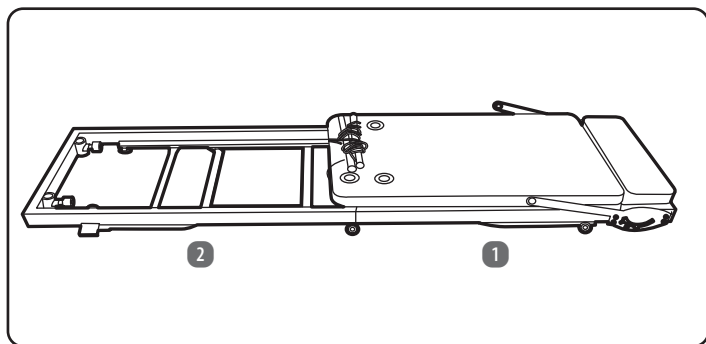
> STEP 4

Les 2 tiges de poulie (10) sont attachées au cadre avant (1) par un câble pour le transport initial. Coupez le câble aux ciseaux pour détacher les tiges de poulie.



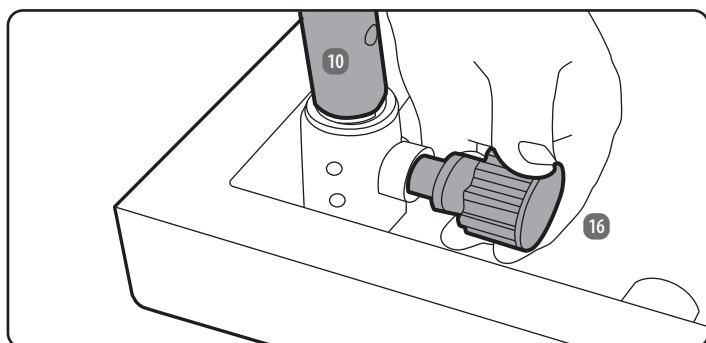
> STEP 5

Le cadre avant **1** et le cadre arrière **2** sont pliés ensemble. Dépliez les deux moitiés de cadre et posez-les à plat au col en veillant à ne pas vous pincer les doigts.



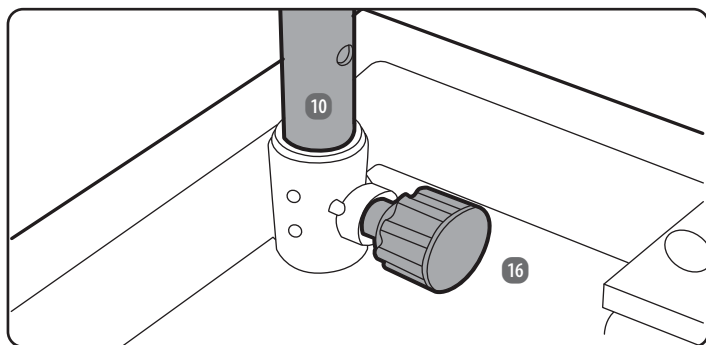
> STEP 6

Aux deux coins du cadre arrière **2**, à l'extrémité, il y a deux tubes circulaires munis chacun d'une molette réglable **16**. Insérez la tige de poulie **10** dans le tube de droite et fixez à l'aide de la molette réglable **16**. Vous pouvez retirer la molette pour régler la tige de poulie en hauteur.



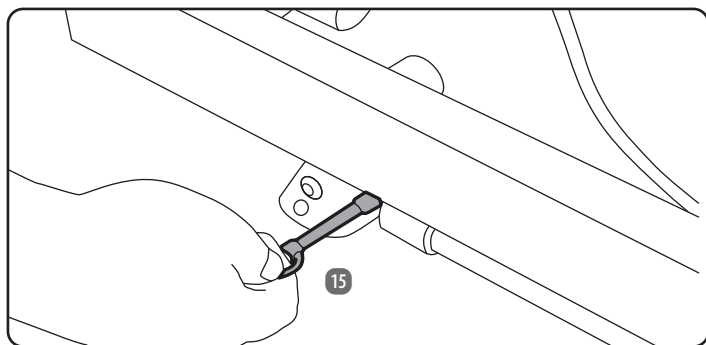
> STEP 7

Répétez l'opération à gauche (insérez la deuxième tige de poulie **10**).



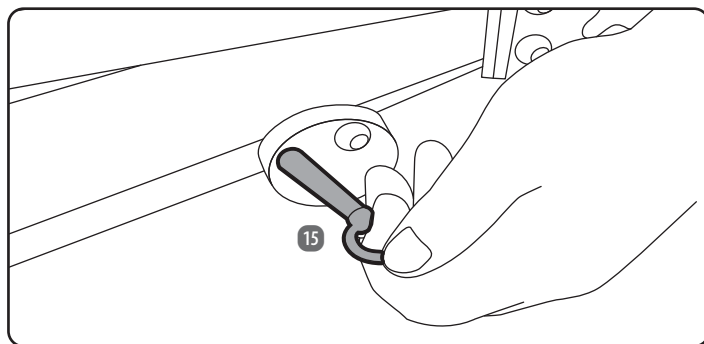
> STEP 8

En position repliée, le pied de la table **3** est fixé au cadre arrière **2** des deux côtés par une goupille de fixation **15**. Enlevez les goupilles de fixation des loquets du trépied latéral arrière.



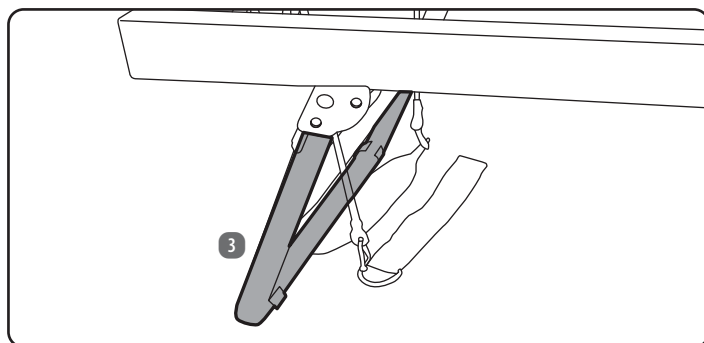
> STEP 9

En position repliée, le pied de la table **3** est fixé au cadre avant **2** des deux côtés par une goupille de fixation **15**. Enlevez les goupilles de fixation.



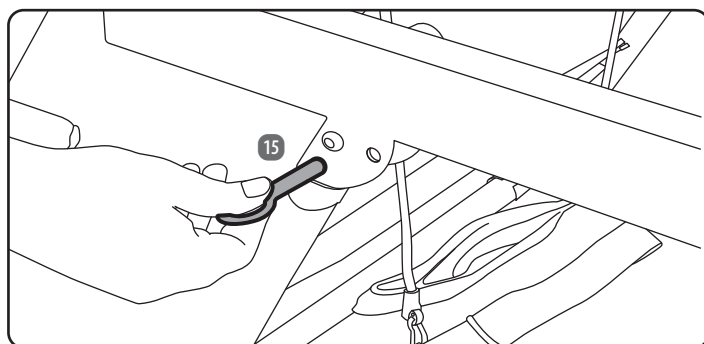
> STEP 10

Soulevez le cadre arrière **2** et dépliez le pied de la table **3** jusqu'à ce qu'il soit entièrement tendu.



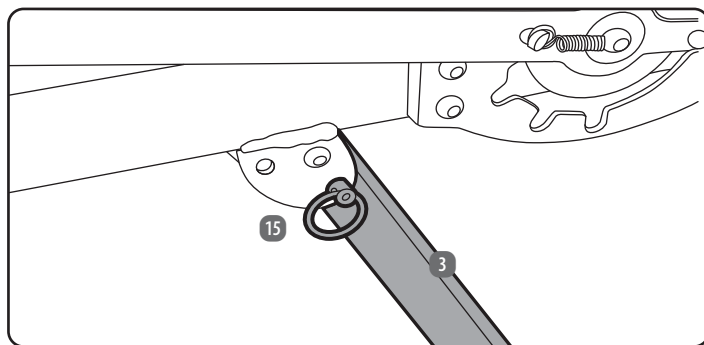
> STEP 11

Réinsérez les goupilles de fixation **15** des deux côtés, dans les orifices, pour bloquer le pied de la table lorsque le Pilates Reformer est déplié.



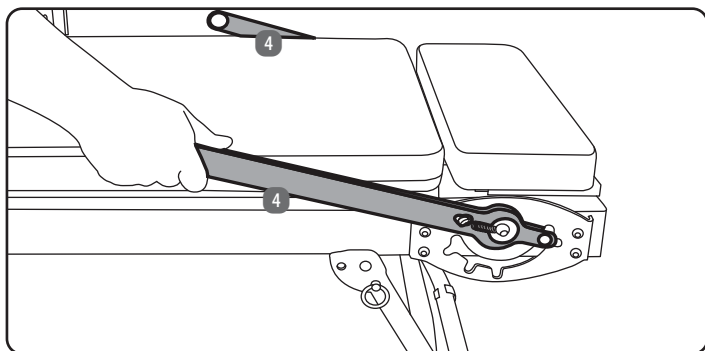
> STEP 12

Soulevez le cadre avant **1** et dépliez le pied de la table **3** jusqu'à ce qu'il soit entièrement tendu. Réinsérez les goupilles de fixation **15** des deux côtés, dans les orifices, pour bloquer le pied de la table lorsque le Pilates Reformer est déplié.



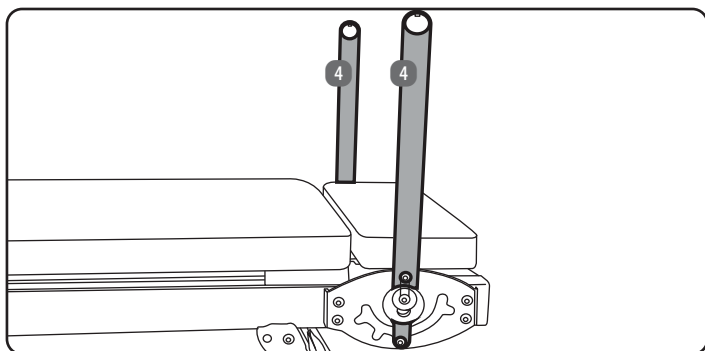
> STEP 13

Placez les tiges **4** des deux côtés du cadre relié au cadre avant **1**. Pour déverrouiller les tiges et changer leur angle, éloignez-les de leur point de fixation au cadre.



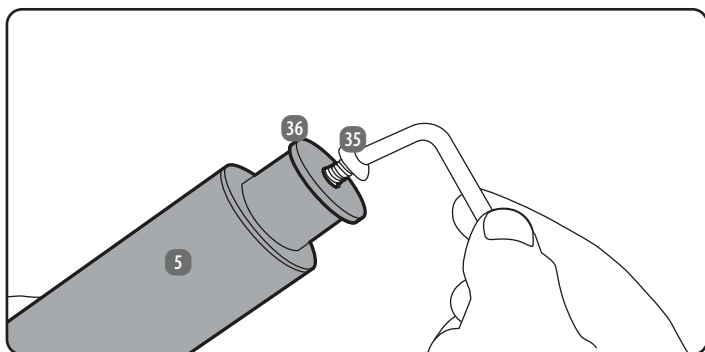
> STEP 14

Ajustez les tiges **4** en position verticale, des deux côtés, chacune étant à 90 degrés et perpendiculaires au cadre avant **1**.



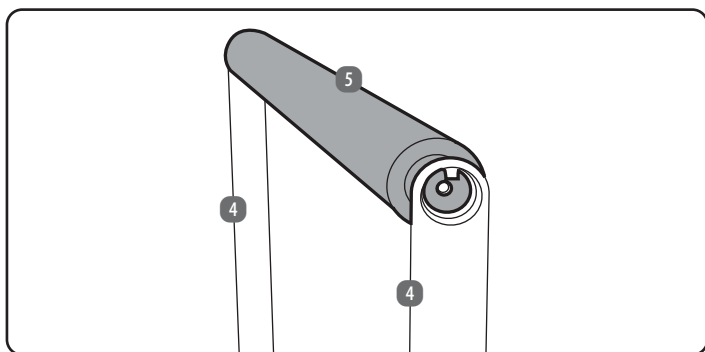
> STEP 15

Prenez la barre **5**. Aux deux extrémités de la barre **5** se trouvent un boulon M6 x 25 mm **35** et une rondelle M6 X 30 Ø **36**. Enlevez le boulon et la rondelle à l'aide de la clé Allen fournie.



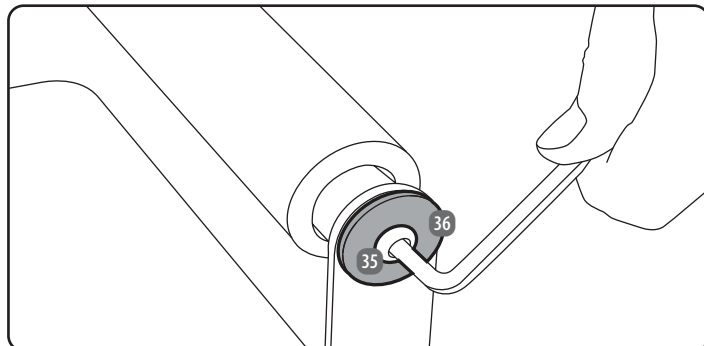
> STEP 16

Placez la barre **5** entre les deux extrémités des tiges **4** en alignant les orifices des tiges aux extrémités de la barre.



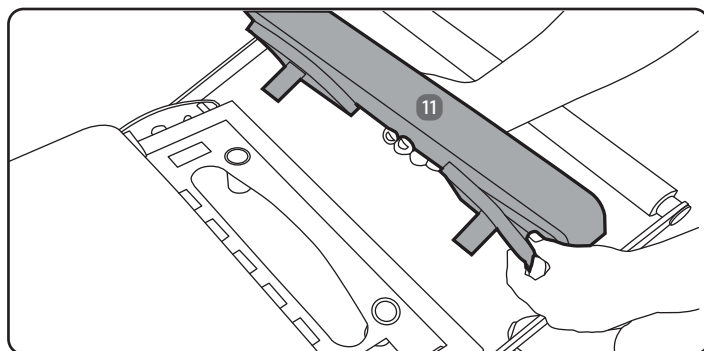
> STEP 17

Placez le boulon M6 **35** sur la rondelle M6 **36** et réinsérez l'ensemble dans la barre **5** en le faisant passer dans l'orifice situé à l'extrémité de la tige **4** afin de réunir les deux composants. Serrez à l'aide de la clé Allen fournie.



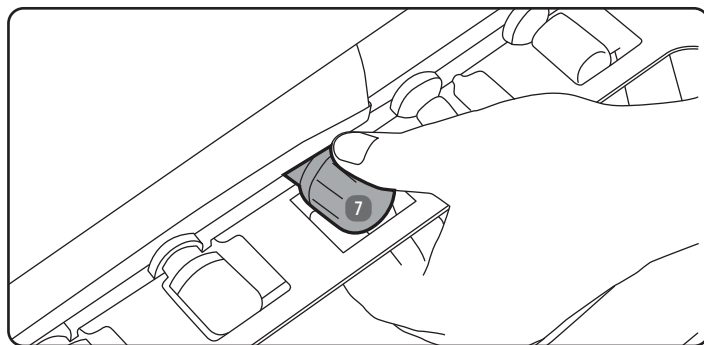
> STEP 18

Soulevez et enlevez le repose-pieds **11**. Enlevez les mousses de protection des tubes de l'appui-tête.



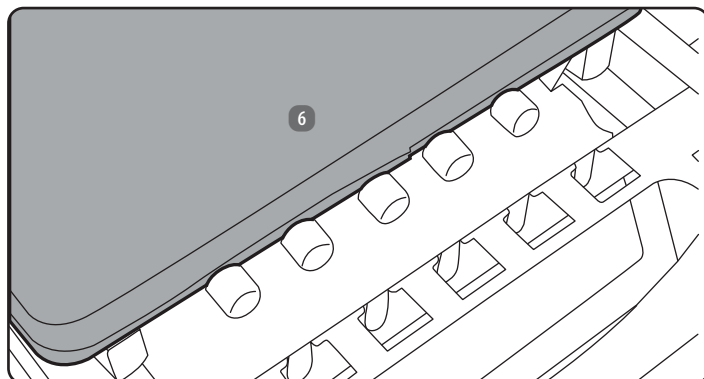
> STEP 19

Les tubes en caoutchouc **7** sont attachés initialement au cadre avant **1**, dans leurs supports de connexion situés à côté du raccord de l'appui-tête. Soulevez chaque tube en caoutchouc pour pouvoir les sortir des supports.



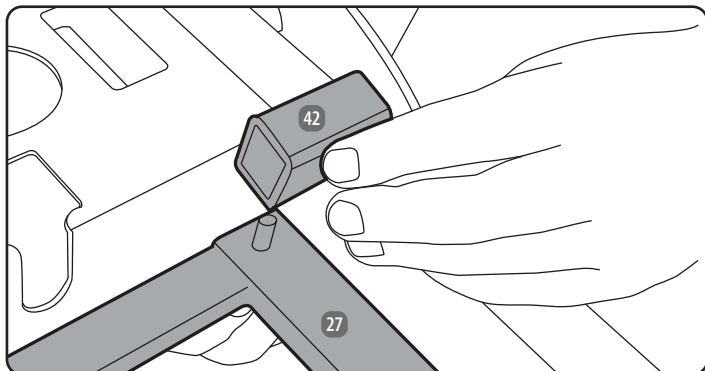
> STEP 20

Après avoir défilé tous les tubes en caoutchouc **7**, vous pouvez désormais pousser le chariot **6**, qui s'éloignera de l'appui-tête et des supports de connexion des tubes en caoutchouc.



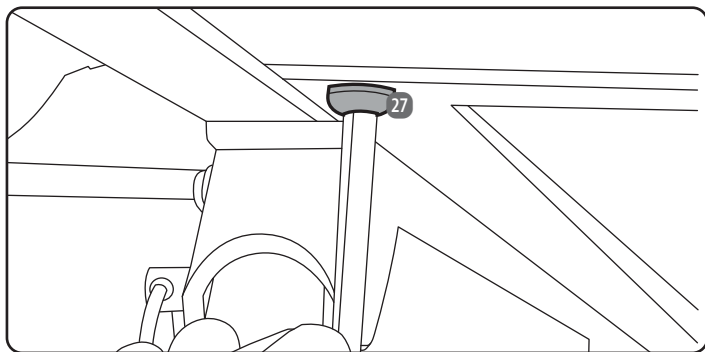
> STEP 21

Les blocs d'arrêt **42** créent un espace plus large entre le chariot **6** et les supports de connexion des tubes en caoutchouc, ce qui permet de régler plus facilement la tension. Ils se placent à l'intérieur des coins du cadre avant **1**, directement sous les supports de connexion des tubes en caoutchouc. Vous pouvez insérer un boulon M8 **27**, par le dessous du cadre, dans l'orifice de chaque coin, de manière à ce que le boulon pointe vers le haut. Dans chaque coin, placez un bloc d'arrêt **42** sur le boulon M8. Serrez le boulon avec la clé Allen.



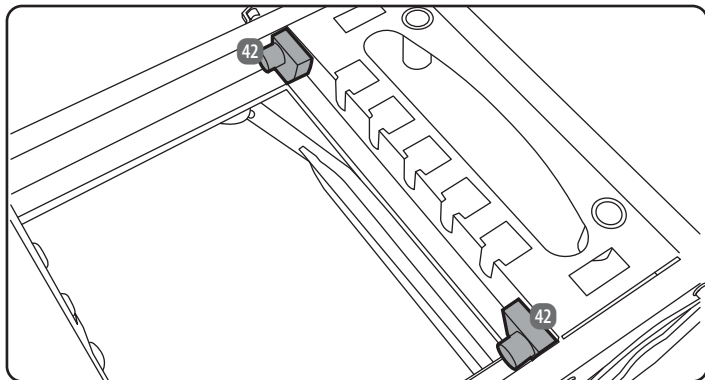
> STEP 22

Les blocs d'arrêt sont désormais fixés au cadre par un boulon M8 **27** en position verticale.



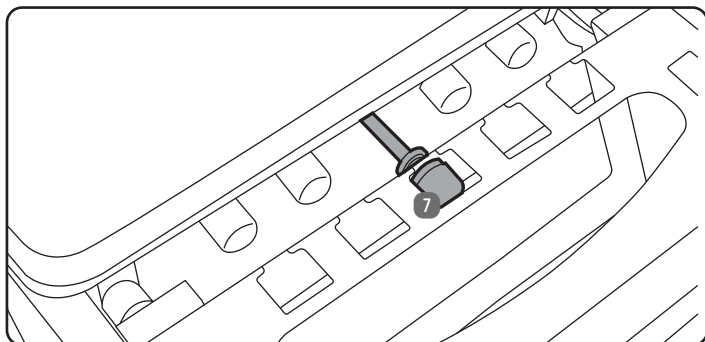
> STEP 23

Les blocs d'arrêt sont maintenant montés dans les deux coins comme illustré.



> STEP 24

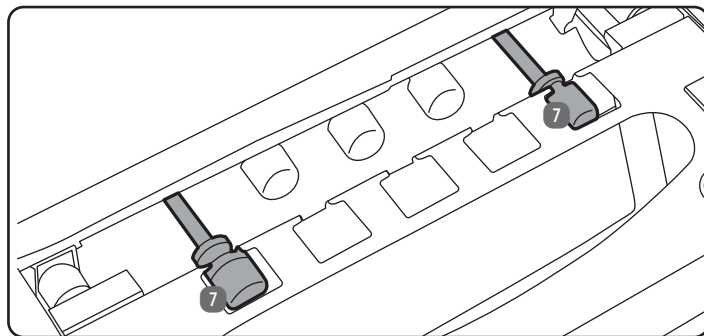
Les tubes en caoutchouc **7** sont munis d'une poignée de connexion située à l'extrémité de chaque tube. Pour les fixer au cadre principal, insérez la poignée dans le support de connexion et tirez-la vers le repose-pieds **11**.



> STEP 25

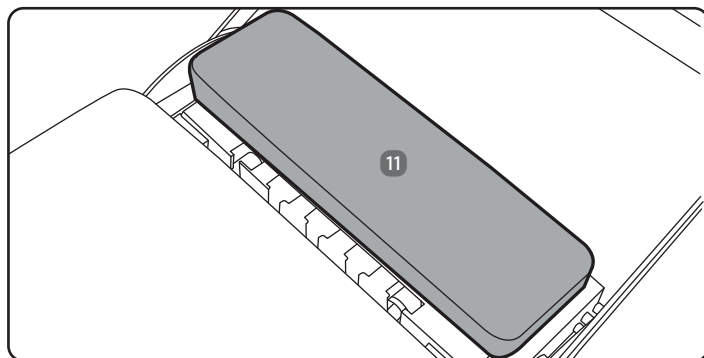
Pour régler la tension et la résistance adaptées à l'utilisateur :

- a) Il y a 5 tubes en caoutchouc au total.
- b) Les tubes sont colorés et chaque couleur représente un niveau de résistance : jaune = légère, bleu = modérée, rouge = élevée.
- c) Utilisez les tubes en les combinant les uns avec les autres pour obtenir le niveau de résistance souhaité.



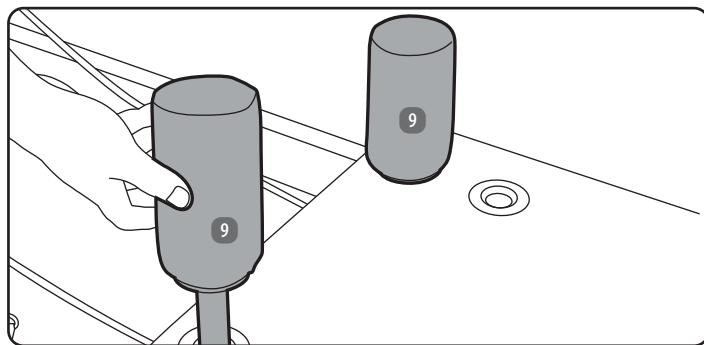
> STEP 26

Après avoir ajusté la tension au niveau de résistance voulu, remplacez le repose-pieds **11**.



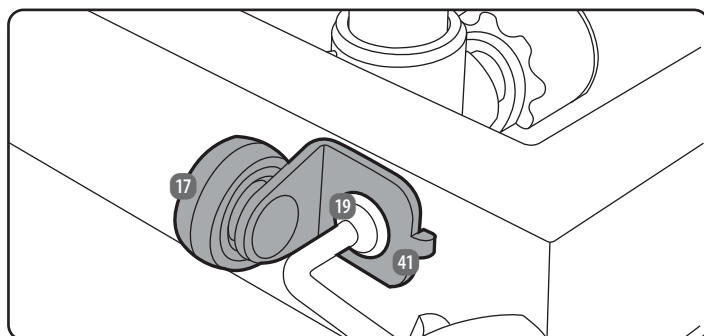
> STEP 27

Placez les repose-épaules **9** dans leurs trous de réception situés sur le chariot principal **6**. Deux paires de trous sont disponibles : les trous situés le plus près du repose-pieds sont prévus pour les utilisateurs de petite taille, ceux situés le plus loin du repose-pieds sont prévus pour les utilisateurs de grande taille. Vérifiez quelle position convient le mieux à l'utilisateur et réglez les repose-épaules selon cette position.



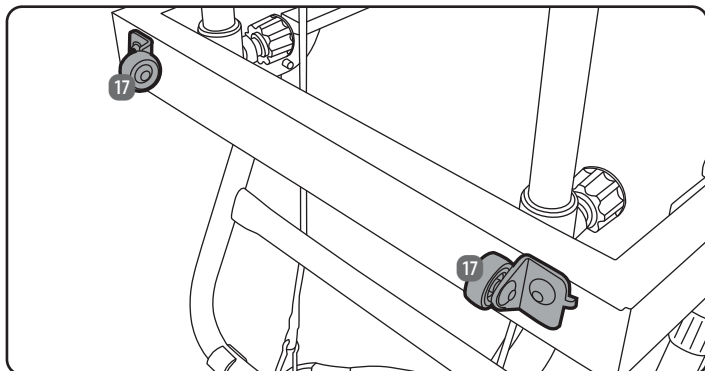
> STEP 28

À la base du cadre, sur le côté gauche, fixez la roulette **17** au cadre à l'aide d'un boulon M8 **19** et d'une rondelle M8 **41**.



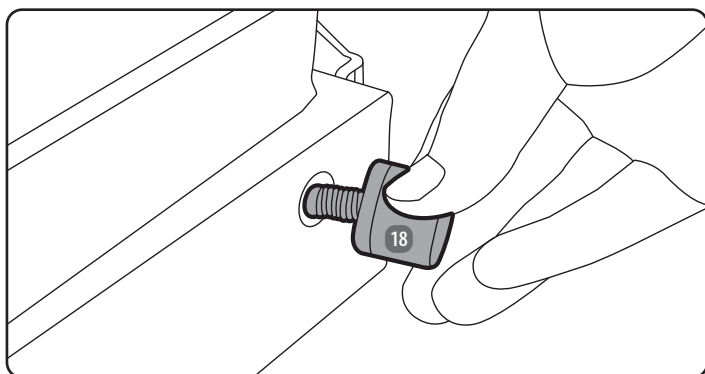
> STEP 29

Répétez l'opération sur le côté droit pour la deuxième roulette **17** : fixez le cadre à l'aide d'un boulon M8 **19** et d'une rondelle M8 **41**.



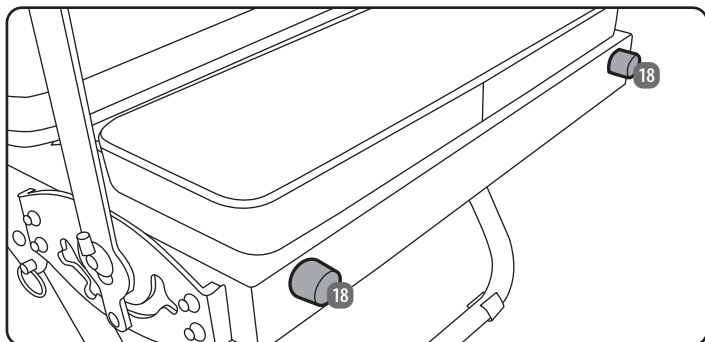
> STEP 30

Insérez 4 embouts **18** dans le cadre principal, dans les endroits représentés dans le schéma éclaté [page 5]. Serrez fermement.



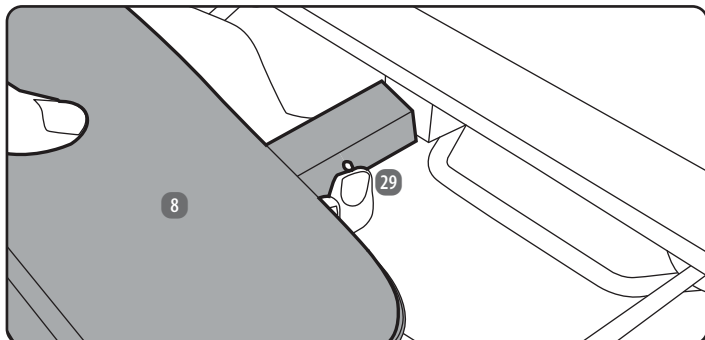
> STEP 31

Insérez 2 embouts **18** à l'extrémité du cadre principal, en dessous du repose-pieds **11**. Serrez fermement.



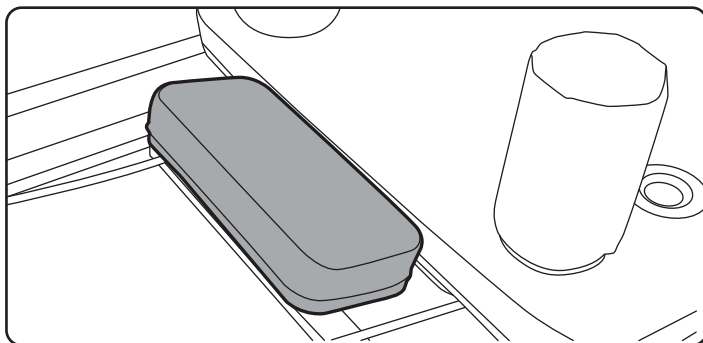
> STEP 32

L'appui-tête **8** est livré prémonté sur son support **28**. Insérez l'appui-tête à l'extrémité du chariot **6**, au niveau du repose-épaule. La goupille de verrouillage peut être enfoncée avec le doigt pour permettre au support de glisser dans le tube de réception.



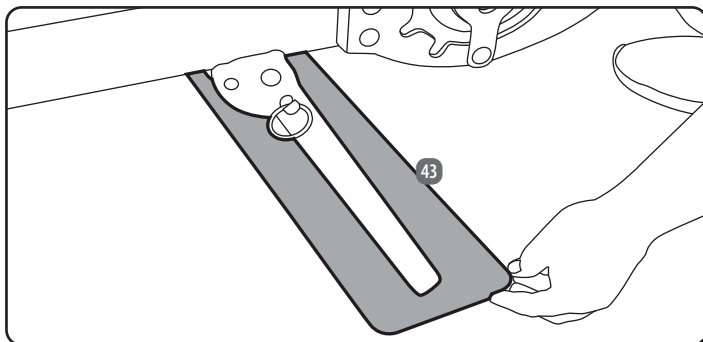
> STEP 33

Poussez jusqu'à ce que la goupille émette un « clic » et se bloque dans la position.



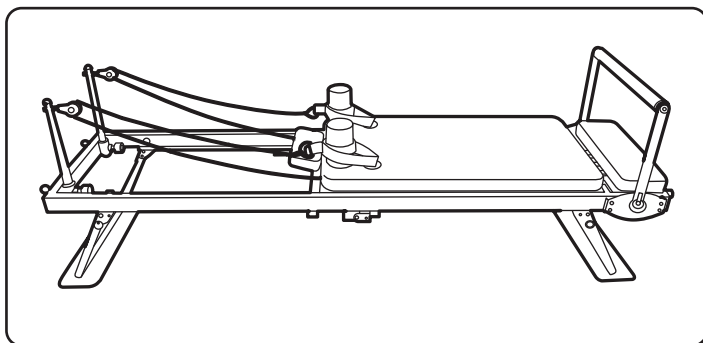
> STEP 34

Placez les socles **43** en dessous de chaque pied.



> STEP 35

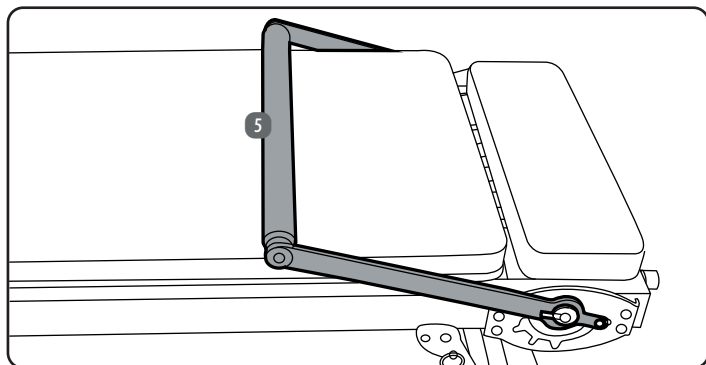
Le montage est maintenant terminé.



5 CONSIGNES DE PLIAGE

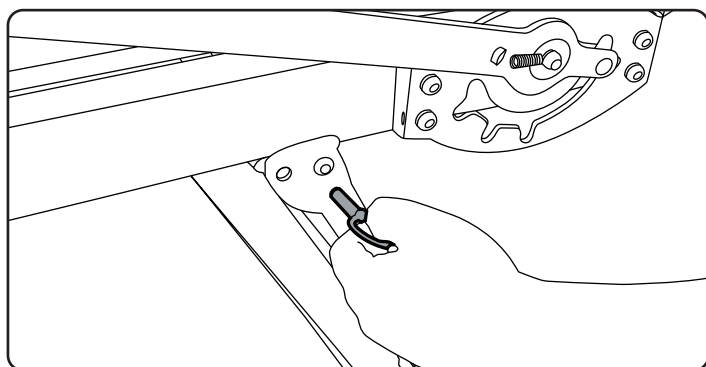
> STEP 1

Rabaissez la barre.



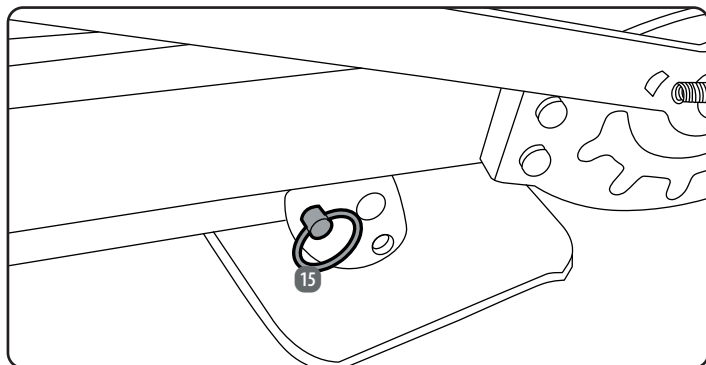
> STEP 2

Tirez sur les loquets des deux côtés du module arrière.



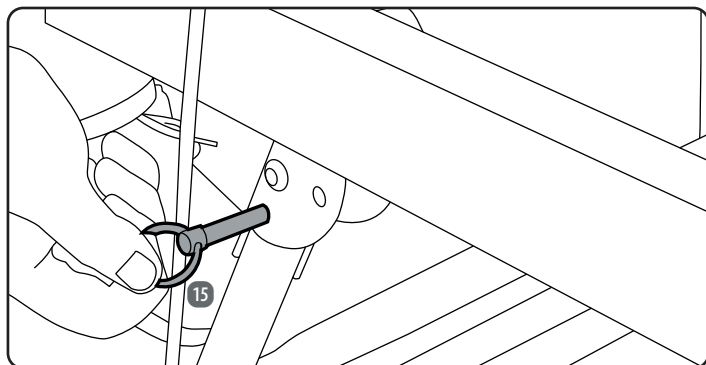
> STEP 3

Pliez le pied arrière et insérez le loquet pour le verrouiller.



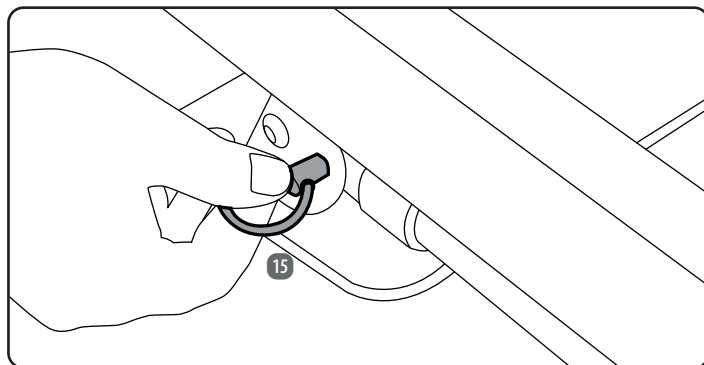
> STEP 4

Tirez sur le loquet du module avant.



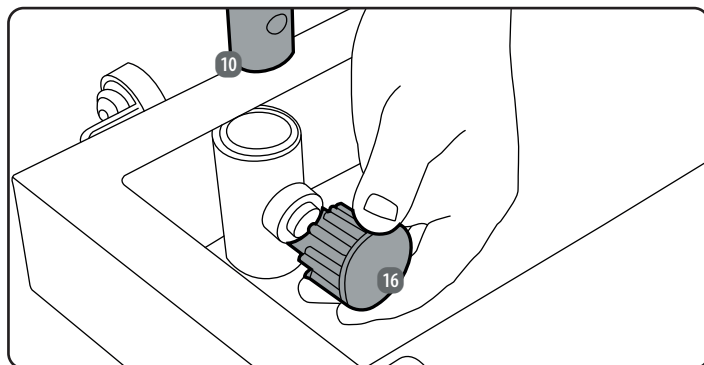
> STEP 5

Pliez le trépied avant et insérez le loquet pour le verrouiller.



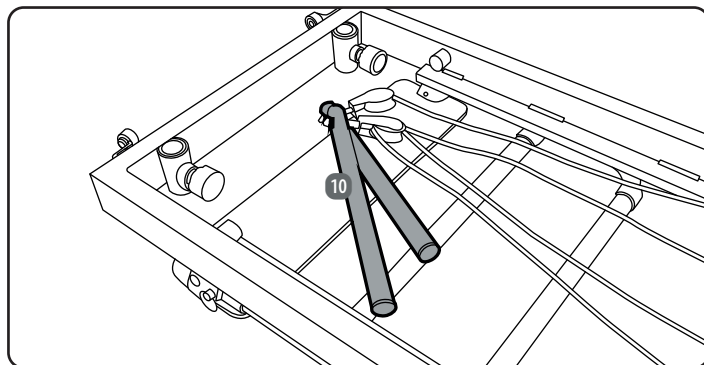
> STEP 6

Tirez la molette de réglage vers l'extérieur et sortez la tige de poulie.



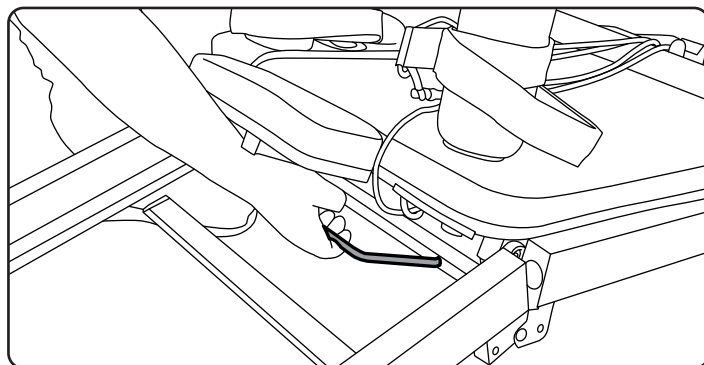
> STEP 7

Enlevez les deux tiges de poulie.



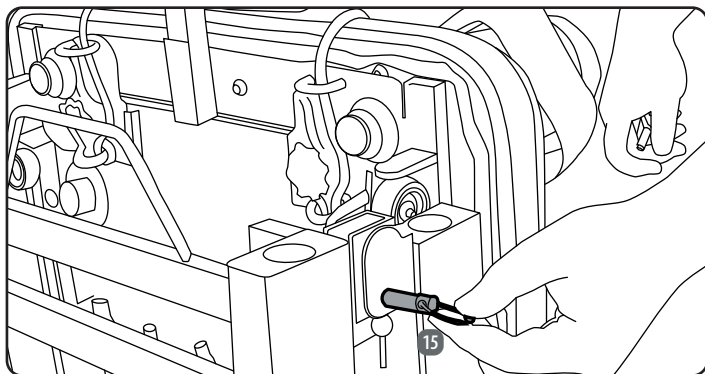
> STEP 8

Tenez le repose-bras sous la planche et soulevez-le.



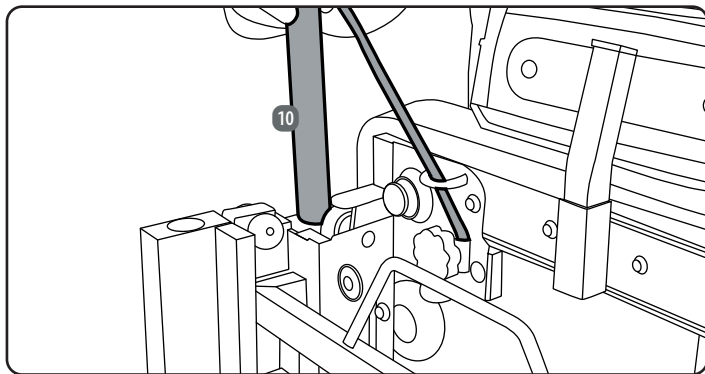
> STEP 9

Insérez le loquet dans les deux orifices latéraux pour verrouiller le cadre.



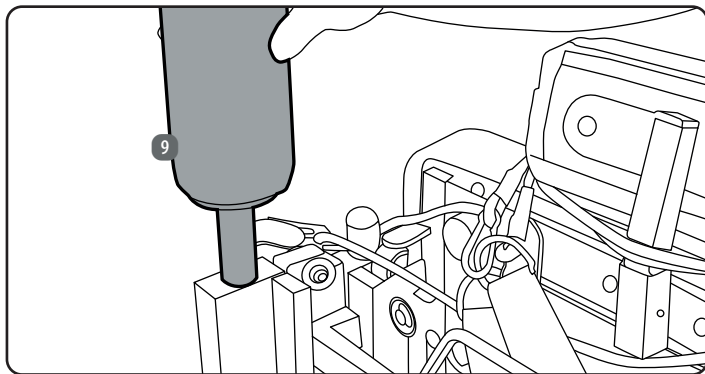
> STEP 10

Enlevez la tige de poulie et rangez-la dans le compartiment de rangement.



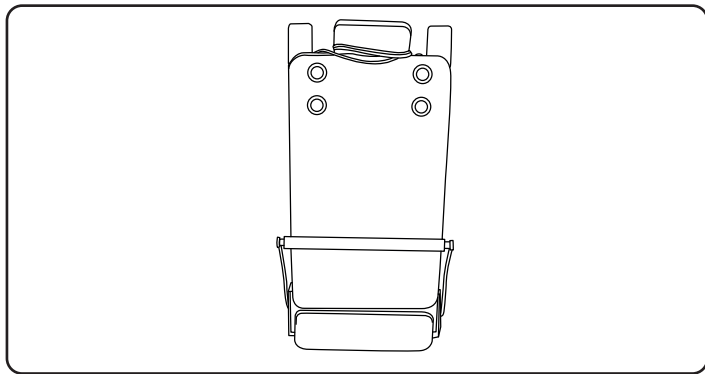
> STEP 11

Enlevez le coussin dorsal et rangez-le dans le compartiment de rangement.



> STEP 12

Le pliage est terminé.



6 UTILISATION

6.1 UTILISATION DU PILATES REFORMER

Il est également recommandé de suivre des cours de pilates reformer afin d'acquérir de l'expérience et d'obtenir des conseils de la part d'un instructeur professionnel de pilates reformer en ce qui concerne les bonnes techniques d'exercice.

Le pilates reformer fonctionne grâce au chariot qui roule d'avant en arrière sur le cadre principal. L'utilisateur peut positionner son corps dans diverses positions d'exercice sur le reformer, et réaliser différents exercices par des mouvements d'avant en arrière du chariot. L'utilisateur pourra exécuter différents exercices de mouvement du corps à l'aide de la barre, des repose-épaules, du chariot ou des poulies.

6.1.1 EXERCICES

Quelques exercices basiques sont présentés dans ce manuel d'utilisation.

Il existe tout un panel d'exercices qui peuvent être réalisés sur le pilates reformer. Il est recommandé de demander conseil auprès d'un instructeur professionnel de pilates reformer quant à des exercices plus avancés.

6.1.2 NIVEAUX DE RÉSISTANCE

Le chariot est fixé à une extrémité du reformer par des tubes de résistance. Le nombre de tubes fixés à tout moment entre le chariot et le cadre ajustera simultanément le niveau de tension. Les tubes de résistance sont dotés d'un code couleur. L'épaisseur varie d'un tube à l'autre et permet différents niveaux de résistance :

Jaune = résistance légère, bleu = résistance modérée, rouge = résistance élevée

Il est aussi possible de raccorder plusieurs tubes de résistance au même moment entre le chariot et le cadre afin d'obtenir des niveaux de résistance plus élevés.

6.1.3 RÉGLAGE DES REPOSE-ÉPAULES

Deux paires de trous sont disponibles : les trous situés le plus près du repose-pieds sont prévus pour les utilisateurs de petite taille, ceux situés le plus loin du repose-pieds sont prévus pour les utilisateurs de grande taille.

Vérifiez quelle position convient le mieux à l'utilisateur et réglez les repose-épaules selon cette position.

6.1.4 RÉGLAGE DE LA BARRE

La barre peut être bloquée dans différentes positions. Avant d'exécuter tout exercice, vérifiez si la barre est dans une position confortable pour vous.

La position la plus courante est la suivante : barre placée directement à la verticale, perpendiculaire au chariot. Il est aussi possible de bloquer la barre dans deux autres positions plus éloignées du chariot. L'utilisateur peut tester les autres positions de la barre pour voir si celles-ci sont plus adaptées à sa taille et à son niveau de performance.

Pour régler la barre, tirez le levier vers l'extérieur du cadre principal pour le déverrouiller. Déplacez la barre dans une autre position en vous assurant, avant toute utilisation, qu'elle se verrouille complètement dans cette position.

6.2 ÉTIREMENTS POUR S'ÉCHAUFFER

Il est recommandé de faire quelques étirements pour s'échauffer avant de commencer les exercices. Cela permet aux muscles de s'échauffer et de se détendre avant les exercices, ce qui peut contribuer à réduire la fatigue musculaire ainsi que le risque de blessure. Ci-dessous, quelques exercices courants d'échauffement (fig. A).

1 Toucher la pointe des orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches. Détendez votre dos et vos épaules tout en essayant de toucher la pointe de vos orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois. Étirement des ischio-jambiers, de l'arrière des jambes et du dos.

2 Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous en tendant une jambe. Placez le pied de la jambe opposée au niveau de l'intérieur de la cuisse. Essayez de toucher la pointe de vos orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté. Étirements : ischio-jambiers, bas du dos et aine.

3 Étirement des mollets/tendons d'Achille

Placez une jambe légèrement décalée vers l'avant par rapport à l'autre et poussez un mur avec vos mains. Tendez l'arrière de vos jambes et maintenez les voûtes plantaires à plat au sol. Fléchissez la jambe avant, prenez appui au mur et effectuez un mouvement des hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté. Pour intensifier l'étirement des tendons d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4 Étirement des quadriceps

Appuyez-vous contre un mur à l'aide d'une main pour garder l'équilibre, saisissez un pied avec l'autre main. Rapprochez votre talon le plus possible de vos fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.

5 Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, voûtes plantaires jointes et genoux relâchés. Essayez de rapprocher le plus possible vos pieds de votre aine. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.

Étirement de la colonne vertébrale

Agenouillez-vous sur le tapis, tendez vos bras vers l'avant.

Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous en tendant une jambe. Placez le pied de la jambe opposée au niveau de l'intérieur de la cuisse. Essayez de toucher la pointe de vos orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois pour chaque côté. Étirements : ischio-jambiers, bas du dos et aine.

Étirement des mollets/tendons d'Achille

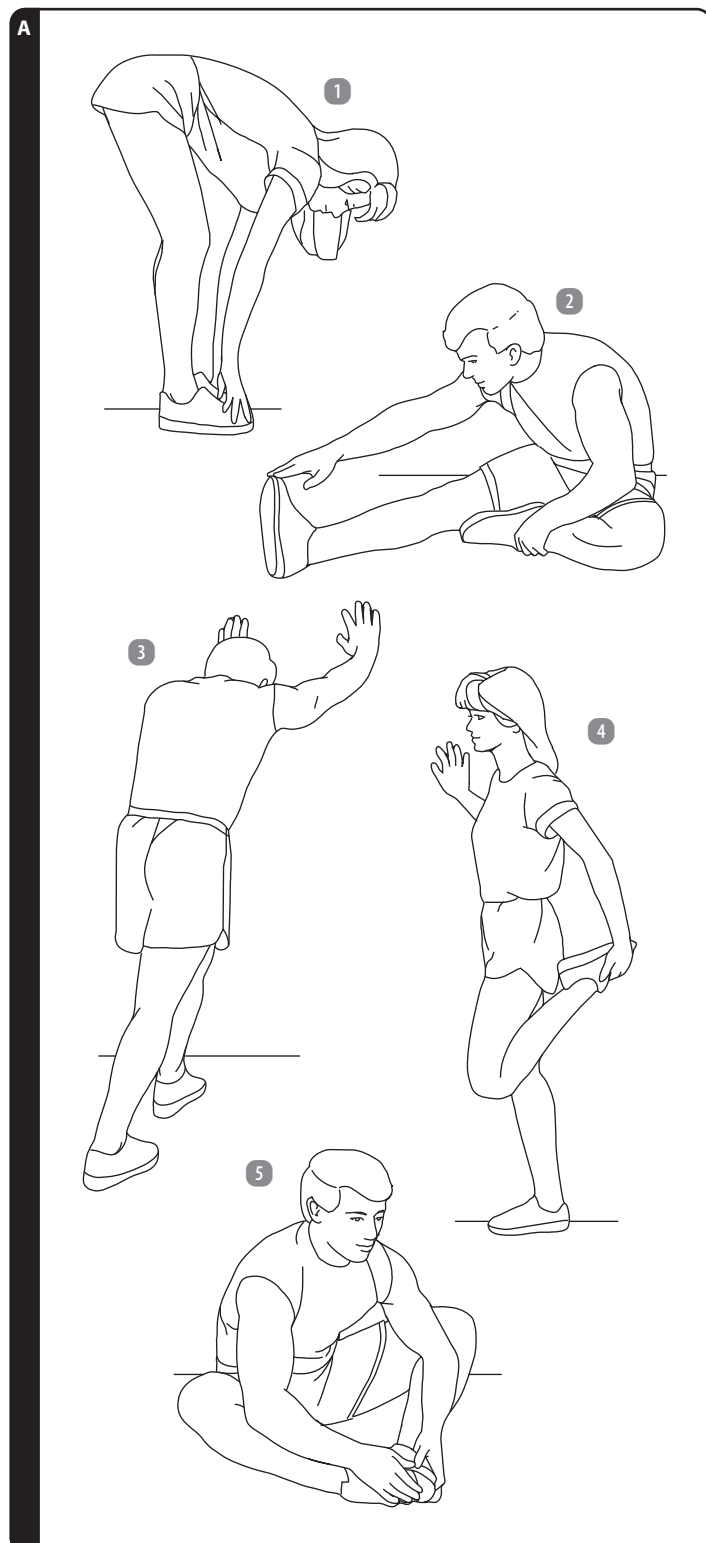
Placez une jambe légèrement décalée vers l'avant par rapport à l'autre et poussez un mur avec vos mains. Tendez l'arrière de vos jambes et maintenez les voûtes plantaires à plat au sol. Fléchissez la jambe avant, prenez appui au mur et effectuez un mouvement des hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté. Pour intensifier l'étirement des tendons d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

Étirement des quadriceps

Appuyez-vous contre un mur à l'aide d'une main pour garder l'équilibre, saisissez un pied avec l'autre main. Rapprochez votre talon le plus possible de vos fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.

Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, voûtes plantaires jointes et genoux relâchés. Essayez de rapprocher le plus possible vos pieds de votre aine. Maintenez cette position pendant 15 secondes puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.

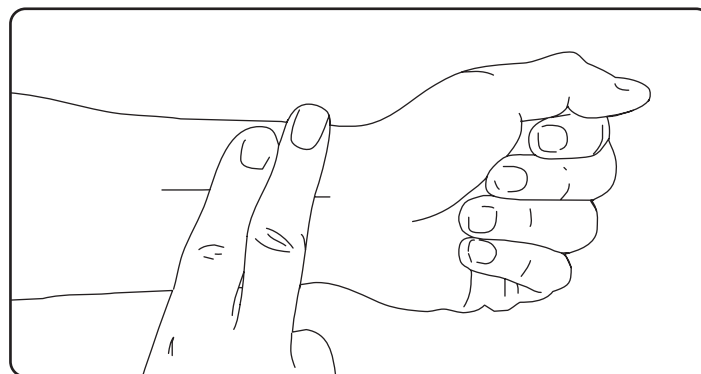


6.3 INDICATIONS D'EXERCICE

Ces indications vous aideront à planifier votre programme d'entraînement. Vous pourrez obtenir des informations plus détaillées sur les exercices dans des livres spécialisés ou auprès d'un médecin. Rappelez-vous qu'une alimentation appropriée et le repos sont essentiels pour obtenir des résultats satisfaisants.

6.3.1 COMMENT MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ?

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, faites un exercice pendant au moins quatre minutes. Arrêtez-vous et posez deux doigts sur votre poignet comme illustré. Comptez les battements de votre cœur sur six secondes et multipliez par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre rythme cardiaque est de 14 battements sur six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute.



6.3.2 INDICATIONS D'ENTRAÎNEMENT

Échauffement - commencez par 5 à 10 minutes d'étirements ou d'exercices doux. L'échauffement augmente la température corporelle et la fréquence cardiaque, et accélère la circulation en préparation de l'entraînement.

Exercices dans la zone d'entraînement - réalisez des exercices pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone d'entraînement souhaitée. (Pendant les premières semaines de votre programme d'entraînement, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans la zone d'entraînement souhaitée pendant plus de 20 minutes.) Lors de l'exercice, respirez régulièrement et profondément, ne retenez jamais votre respiration.

Retour au calme - terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements améliorent la souplesse de vos muscles et aident à prévenir les problèmes survenant après l'entraînement.

6.3.3 FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, réalisez trois sessions d'entraînement par semaine, en laissant au moins un jour de repos entre chaque session. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pourrez réaliser jusqu'à cinq sessions par semaine, si vous le souhaitez. Rappelez-vous que le succès de l'entraînement réside dans la régularité et le plaisir.

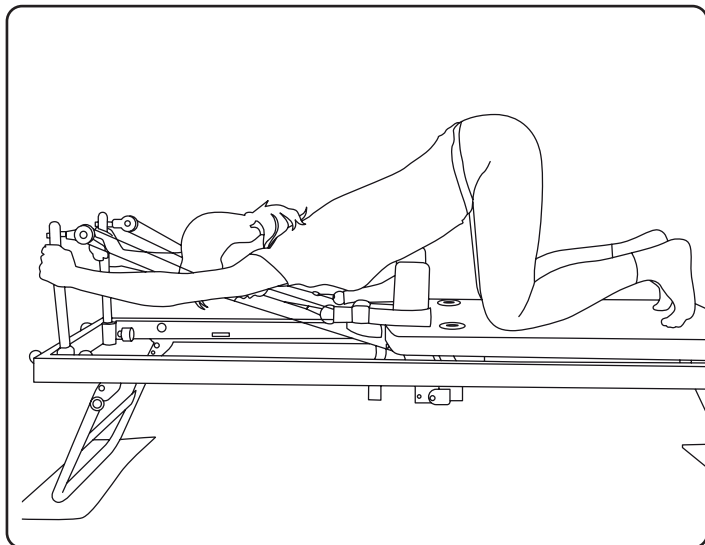
6.4 EXERCICES

Le pilates est une activité de fitness populaire qui peut être pratiquée en dans le cadre de cours ou à la maison. Ce pilates reformer est conçu pour un usage domestique et non commercial. Les indications ci-dessous présentent des exercices simples et courants que vous pouvez réaliser avec votre reformer.

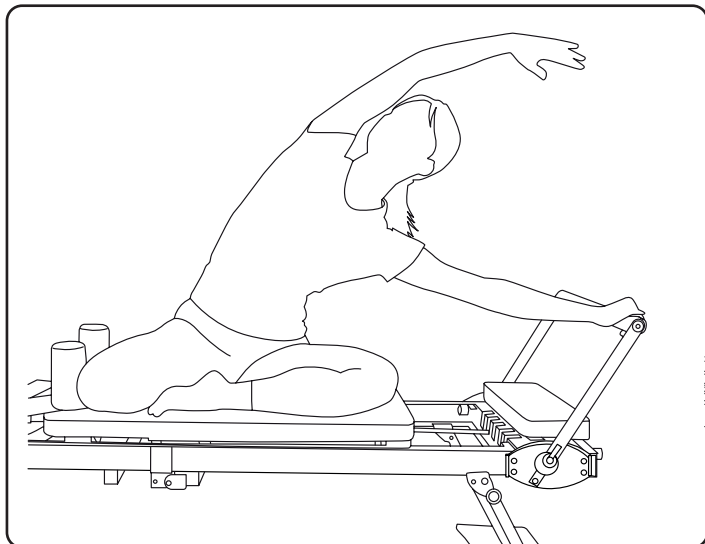
Ce pilates reformer permet d'ajuster la résistance. Il est recommandé de commencer l'entraînement à basse résistance, notamment lorsque vous essayez de nouveaux exercices, avant de régler la tension à des niveaux plus élevés.

Il est également recommandé de suivre des cours de pilates reformer afin d'acquérir de l'expérience et d'obtenir des conseils de la part d'un instructeur professionnel de pilates reformer en ce qui concerne les bonnes techniques d'exercice.

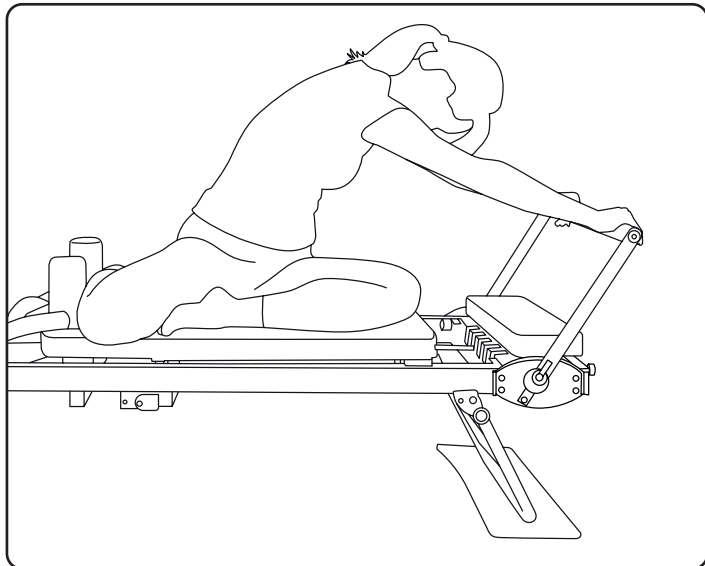
Exercice pour la colonne vertébrale - jambes posées sur le chariot, poitrine appuyée sur la barre, mains posées sur le chariot.



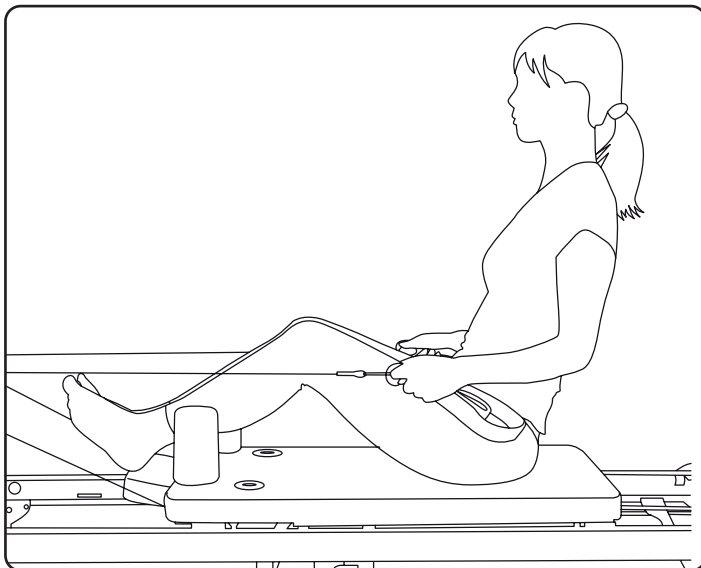
Sirène - une jambe calée contre les repose-épaules, autre jambe pliée, un bras (celui du côté de la jambe pliée) prenant appui sur la barre, l'autre (celui du côté de la jambe calée contre les repose-épaules) au-dessus de la tête.



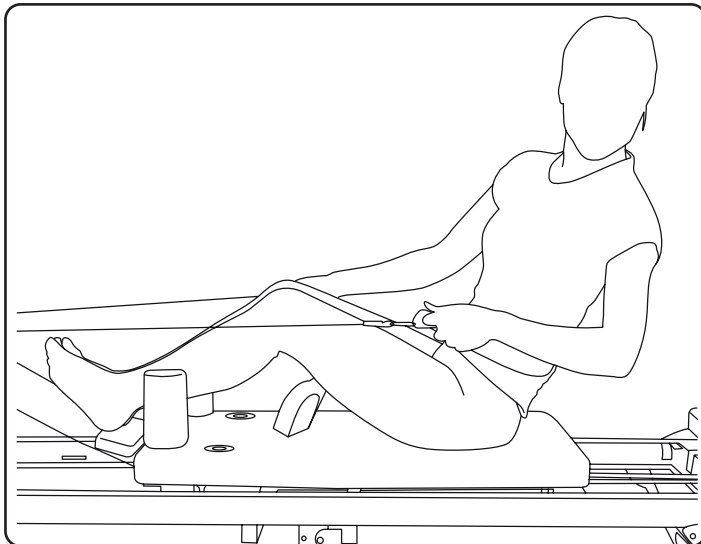
Rotation des hanches - une jambe calée contre les repose-épaules, autre jambe pliée, les deux bras appuyés sur la barre.



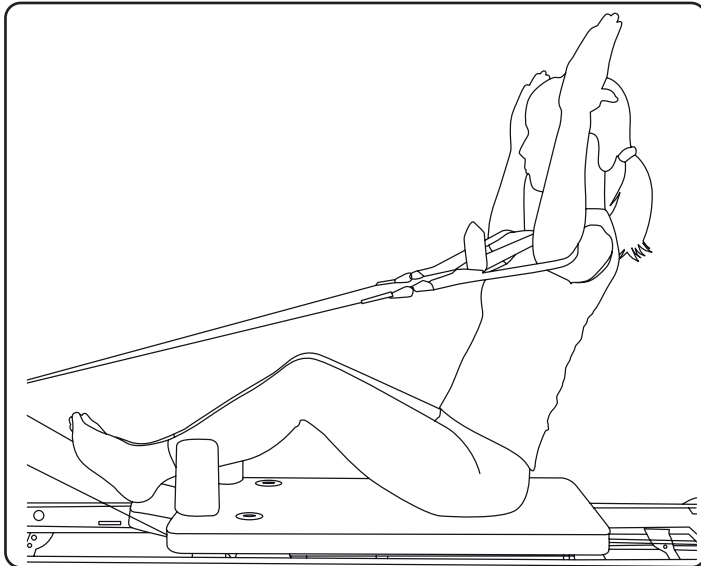
Exercice pour l'abdomen et les bras - deux bras tirant les poulies au niveau de la taille, jambes à demi repliées, fesses et pieds sur le chariot.



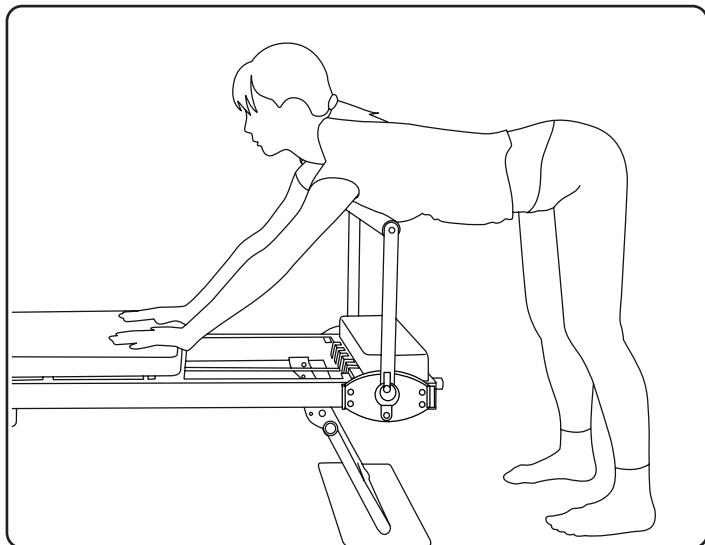
Exercice pour la colonne vertébrale et la taille - un bras tire la poulie le plus loin possible, au niveau de la taille, jambes à demi repliées, fesses et pieds sur le chariot.



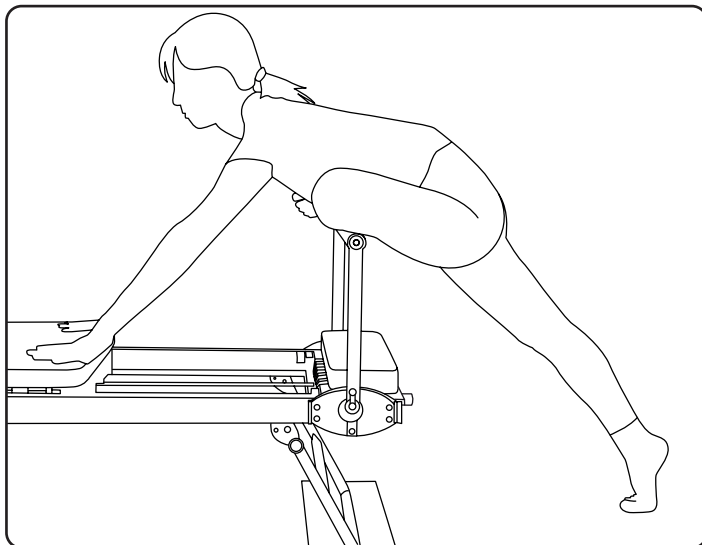
Exercice pour le dos et les épaules - dos droit, poulies passées autour des coudes et bras tendus vers l'arrière comme illustré.



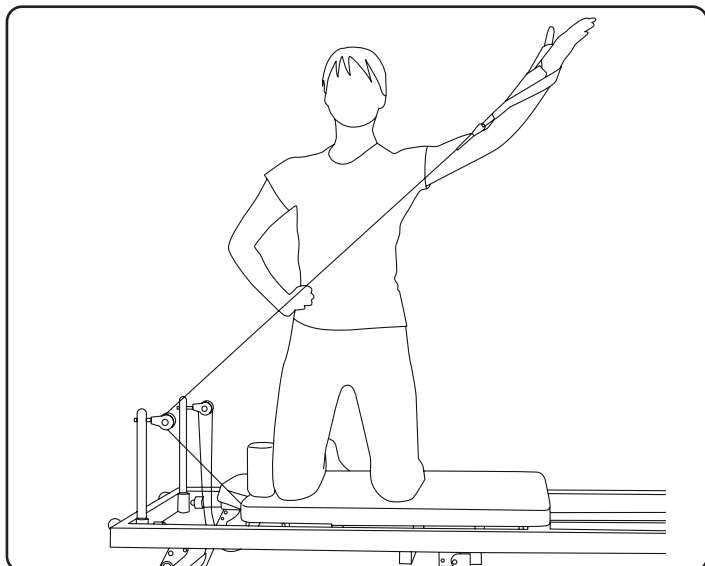
Exercice (2) pour la colonne vertébrale - jambes posées sur le chariot, poitrine appuyée sur la barre, mains posées sur le chariot.



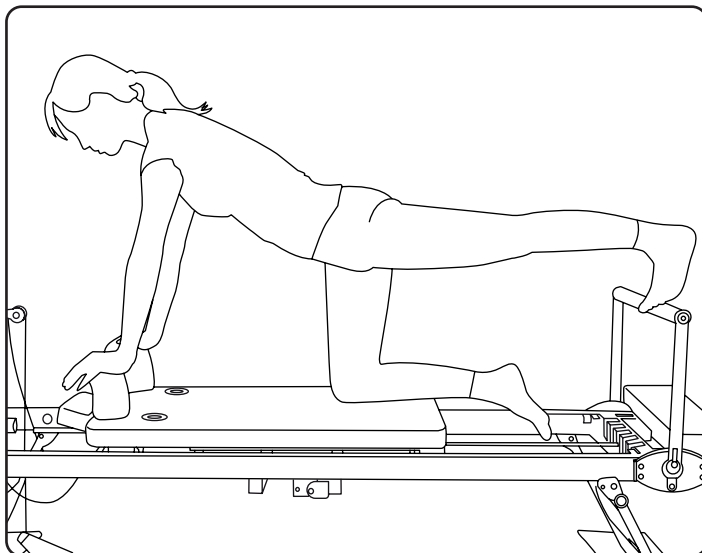
Exercice (1) pour les hanches - mains posées sur le chariot, une jambe repliée et posée sur la barre, l'autre jambe tendue vers l'arrière en prenant appui au sol.



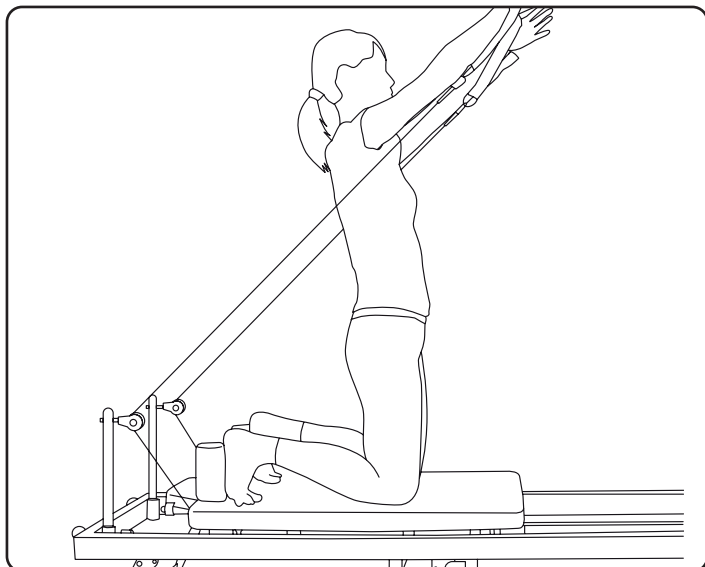
Exercice à une épaule - à genoux sur le chariot, effectuer un mouvement du bras de bas en haut sur le côté.



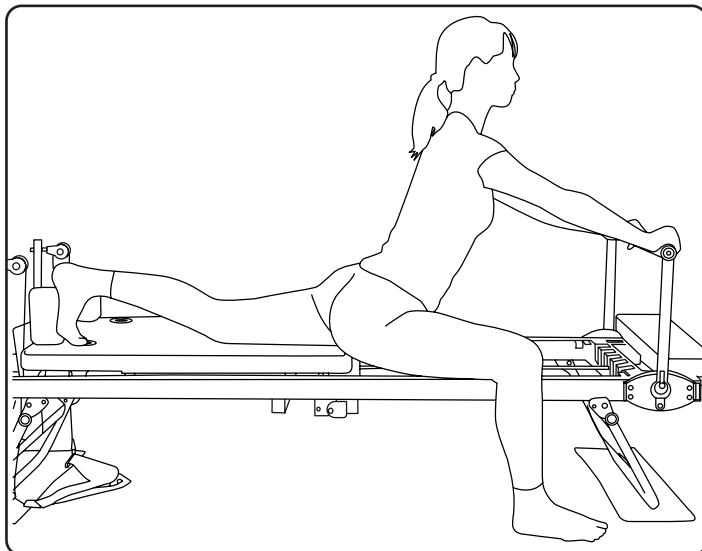
Exercice (2) pour les hanches - dos à la barre, deux mains posées sur les repose-épaules, une jambe pliée avec genou posé sur le chariot, l'autre jambe tendue et appuyant sur la barre.



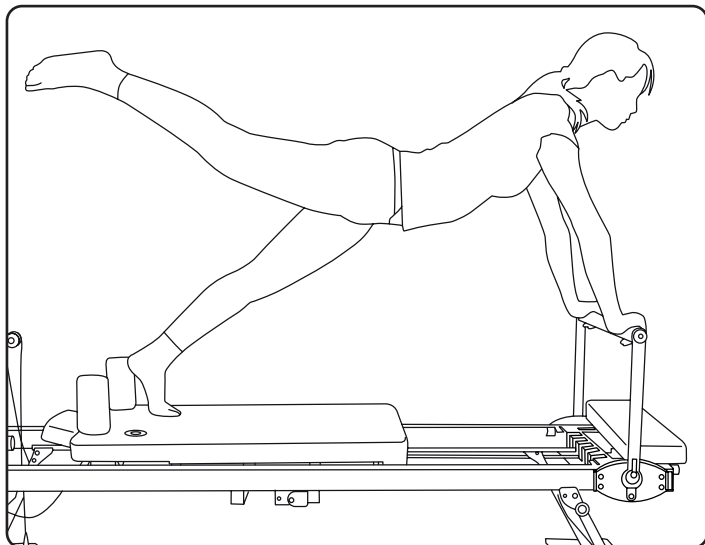
Exercice à deux épaules - à genoux sur le chariot, face à la barre, lever et tendre les bras vers l'avant.



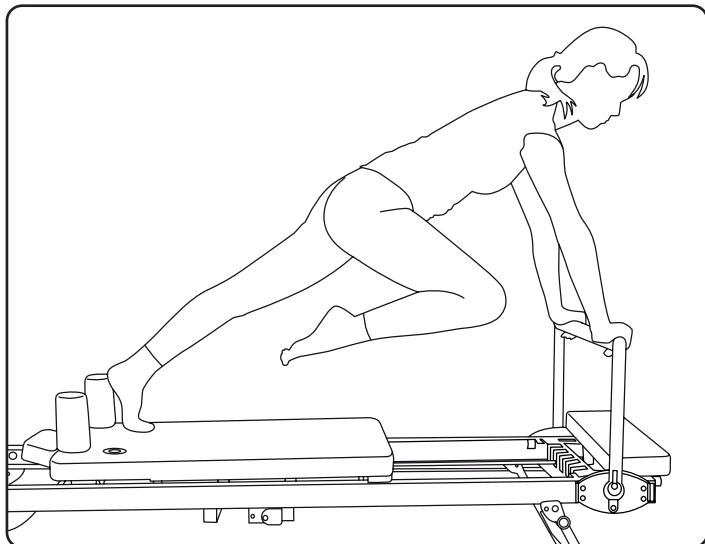
Étirement du psoas - face à la barre, deux mains tenant la barre, jambe avant hors du cadre du pilates reformer, pliée et posée au sol, jambe arrière tendue et posée sur le chariot avec pied placé contre le repose-épaule situé du même côté du cadre que le pied avant.



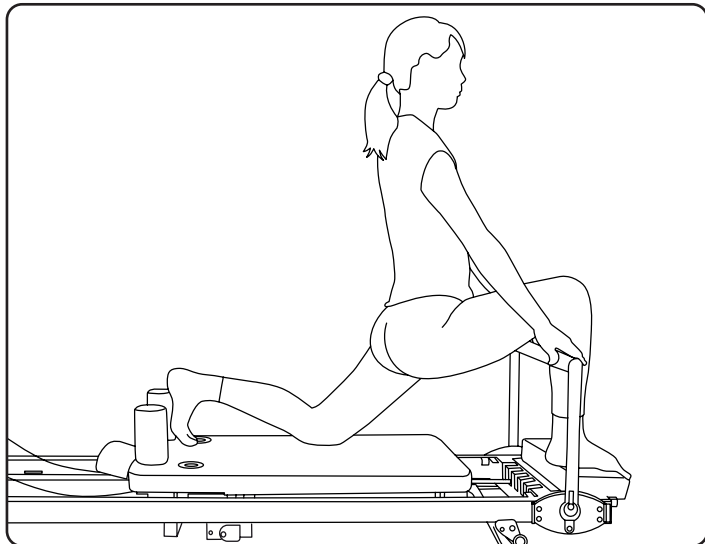
Ciseaux - face à la barre, deux mains posées sur la barre, corps parallèle au sol, une jambe posée sur le chariot et appuyée contre les repose-épaules, l'autre jambe effectuant des mouvements de bas en haut



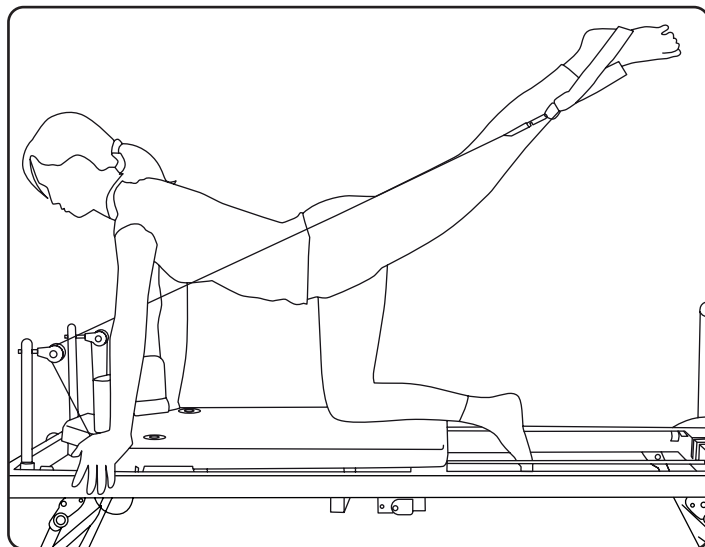
Exercice pour les hanches et les genoux - face à la barre, deux mains posées sur la barre, bras tendus, une jambe tendue et appuyée contre les repose-épaules, l'autre jambe pliée et effectuant des mouvements de va-et-vient vers la poitrine.



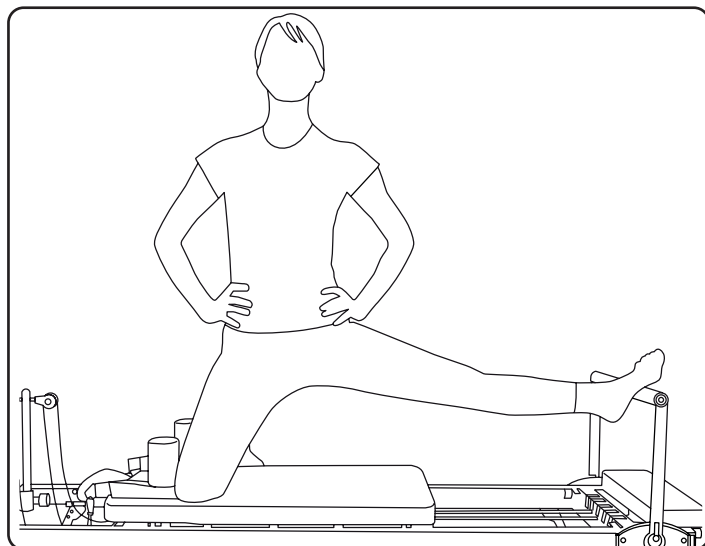
Étirement (2) du psoas - face à la barre, deux mains posées sur la barre, position penchée vers l'avant au-dessus de la barre et pied posé sur le repose-pieds, pied arrière appuyé contre le repose-épaule, pousser la jambe arrière vers l'extérieur et l'avant jusqu'à ce que le genou touche le chariot.



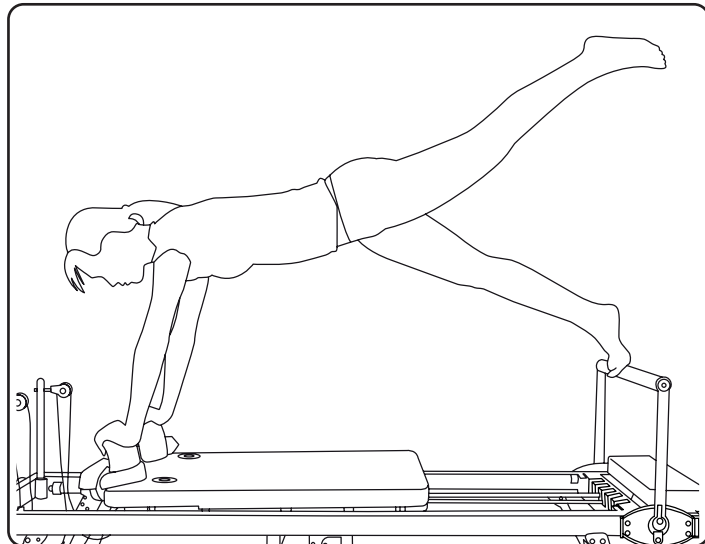
Exercice (2) pour les hanches - dos à la barre, deux mains posées sur les côtés du chariot, jambe avant pliée avec genou posé sur le chariot, jambe arrière avec pied passé dans la boucle de la poulie et effectuer des mouvements d'extension de bas en haut.



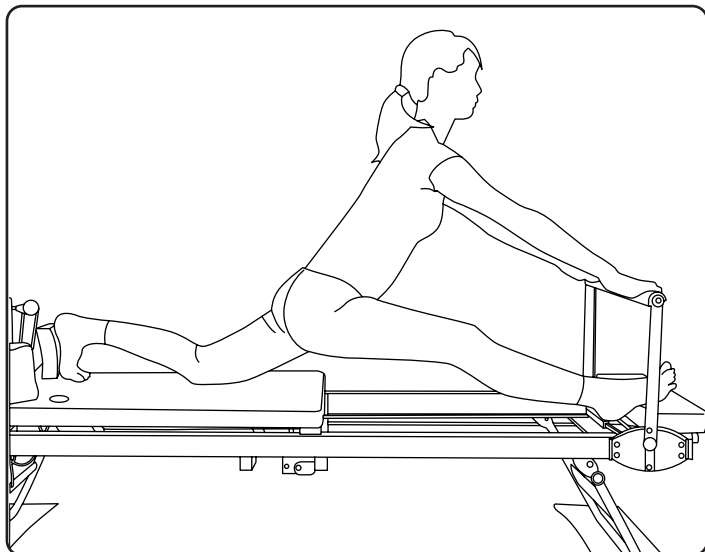
Étirement (2) des hanches - parallèle au pilates reformer en position droite avec mains posées sur la taille, une jambe pliée avec genou posé sur le chariot et appuyé contre les repose-épaules, l'autre jambe posée sur la barre et essayant de la repousser.



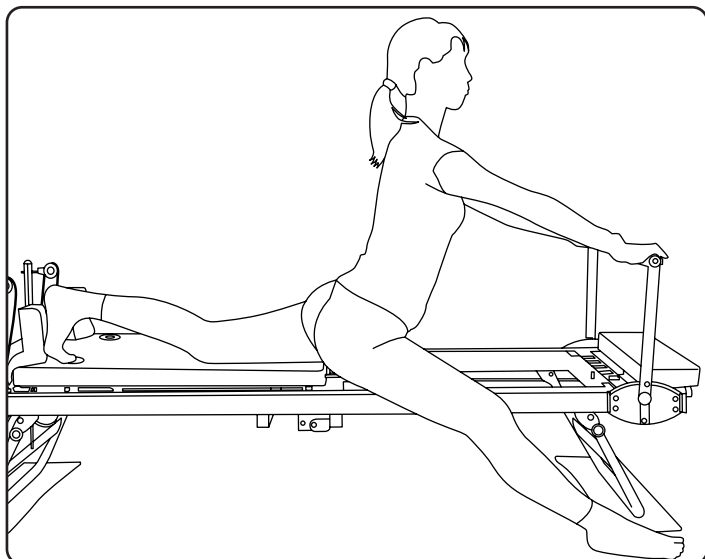
Ciseaux inversés - dos à la barre, bras tendus et mains posées sur les repose-épaules, une jambe tendue et posée sur la barre, l'autre jambe tendue et poussant vers le haut.



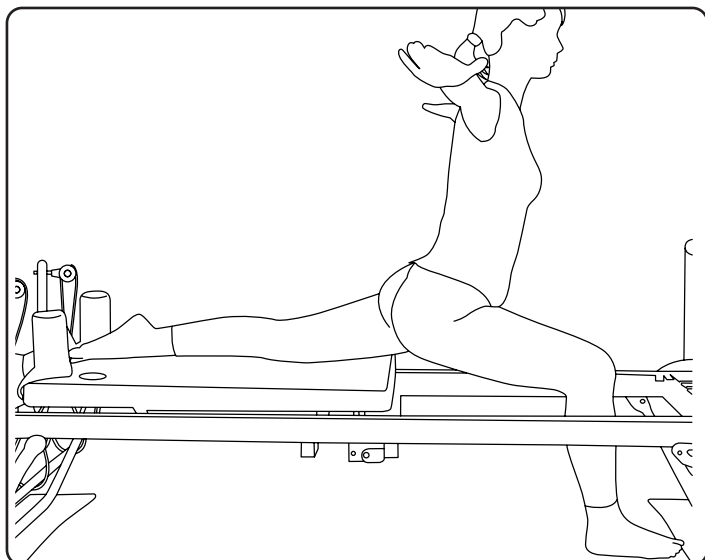
Étirement (1) des ischio-jambiers - jambe arrière allongée sur le chariot, jambe avant sur le repose-pieds, mains posées sur la barre.



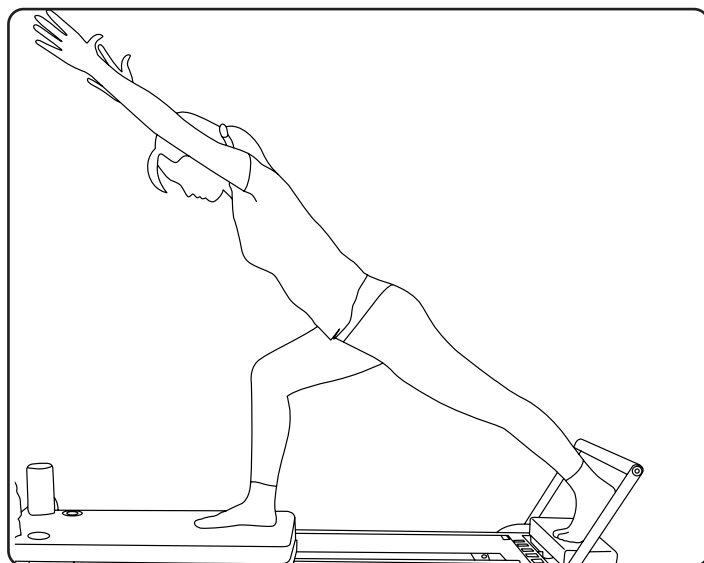
Étirement (2) des ischio-jambiers - jambe arrière allongée sur le chariot, jambe avant posée au sol au niveau du repose-pieds, mains posées sur la barre.



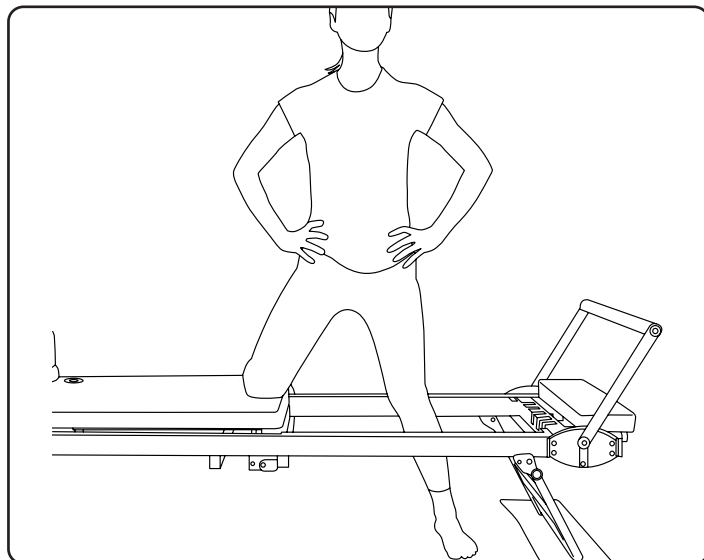
Étirement des hanches et des cuisses - face à la barre, jambe arrière allongée sur le chariot, jambe avant posée au sol, bras tendus sur les côtés et parallèles au sol.



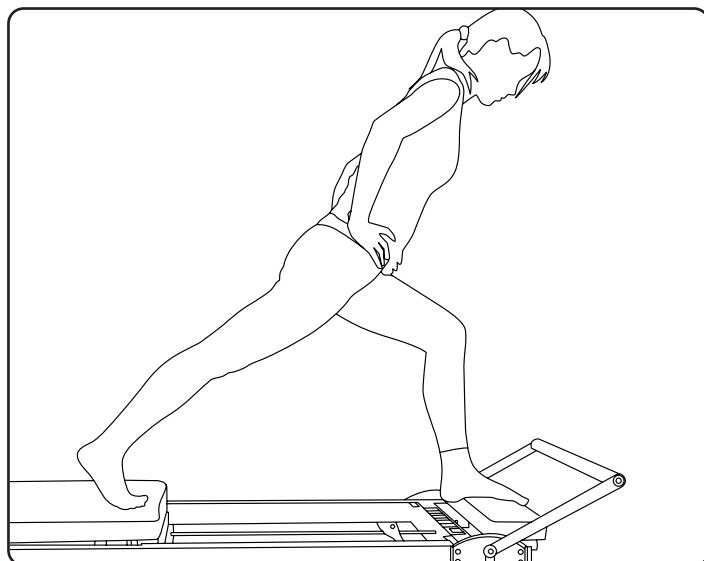
Fentes - dos à la barre, comme illustré, pied avant sur le chariot, pied arrière sur le repose-pieds.



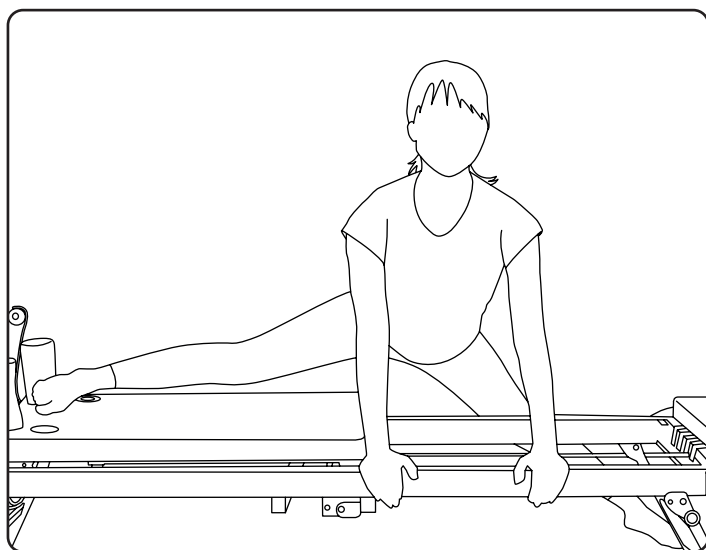
Exercice pour les cuisses - parallèle au pilates reformer, mains sur les hanches, une jambe tendue et posée au sol au milieu du reformer, comme illustré, l'autre jambe agenouillée sur le chariot.



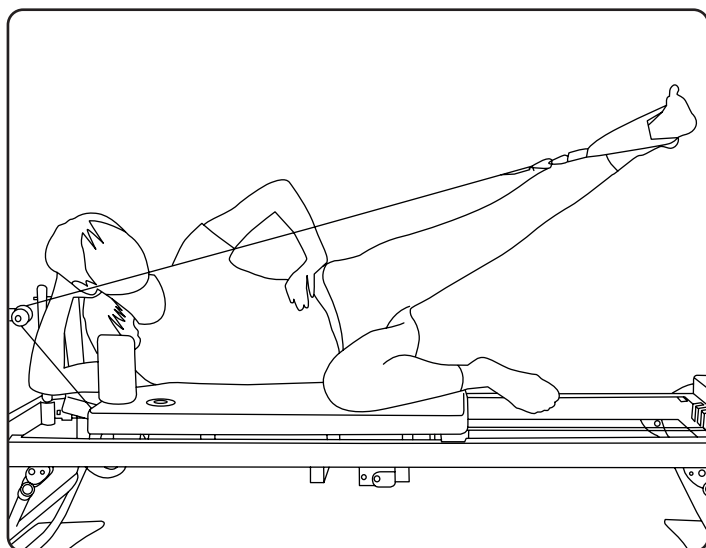
Exercice musculaire - debout sur le reformer, comme illustré, face au repose-pieds, mains sur les hanches, jambe avant posée sur le repose-pieds, jambe arrière sur le chariot.



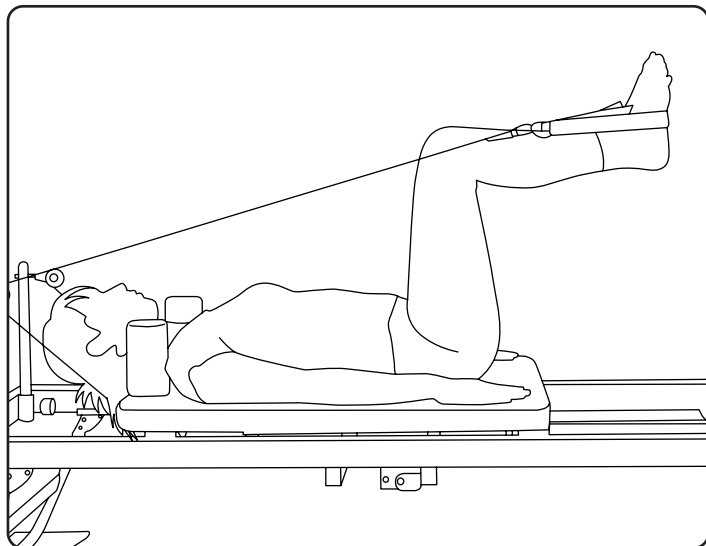
Exercice pour les cuisses - parallèle au pilates reformer, mais posées sur le côté le plus éloigné du cadre, une jambe posée par terre à l'extérieur du cadre, l'autre jambe posée sur le chariot contre le repose-épaule comme illustré.



Exercice en position latérale allongée - parallèle au pilates reformer, en position allongée sur le côté, tête au-dessus des repose-épaules, bras du dessous plié et tenant la tête, bras du dessus plié et posé sur la hanche, bras du dessous replié, jambe du dessus tendue avec pied passé dans la boucle de la poulie.



Exercice de la grenouille - en position allongée sur le chariot avec la tête placée entre les repose-épaules, deux pieds dans les boucles des poulies, jambes repliées vers le tronc, les pousser faire l'extérieur.



7 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

7.1 NETTOYAGE

- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs, de brosses à picots en métal ou en nylon, ni d'ustensiles de nettoyage tranchants ou en métal, tels que couteaux, grattoirs rigides, etc. Ces produits et ustensiles pourraient endommager la surface du produit.
- Vous pouvez nettoyer le Pilates Reformer avec un chiffon doux, propre et légèrement humidifié. N'utilisez pas de produits abrasifs ou solvants sur les pièces en plastique.
- Veuillez essuyer la transpiration du Pilates Reformer après chaque utilisation.

7.2 ENTRETIEN

- Veuillez tenir le Pilates Reformer éloigné de la lumière directe du soleil.
- Veuillez vérifier toutes les semaines que les boulons sont correctement serrés.

7.3 ENTREPOSAGE

ATTENTION ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

» Évitez la poussière, l'eau, l'humidité, le gel, les températures extrêmes, l'humidité élevée et la lumière directe du soleil, et protégez le produit de toutes ces sources d'endommagement.

- Avant de stocker le produit, nettoyez toutes ses pièces comme décrit dans la section **NETTOYAGE ET ENTRETIEN**.
- Séchez complètement le produit avant de l'entreposer.
- Entrez le produit dans un endroit sec et frais.
- Entrez le produit dans un endroit hors de portée des enfants et des animaux.

7.4 TRANSPORT

- Protégez le produit contre les vibrations ou les chocs, par exemple, lors du transport en véhicules.
- Sécurisez le produit pour l'empêcher de glisser. Utilisez des tendeurs, sangles ou accessoires similaires.

8 MISE AU REBUT

8.1 RECYCLAGE DE L'EMBALLAGE



Recyclez les emballages en triant les matériaux. Déposez papier et carton dans les bacs de tri sélectif pour vieux papiers et les films dans ceux destinés aux matériaux recyclables.

8.2 RECYCLAGE DE L'APPAREIL

Ne jamais jeter les appareils usagés dans les ordures ménagères !

Si l'appareil ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu de recycler les appareils usagés séparément des ordures ménagères, en les déposant par ex. dans une déchetterie soit municipale soit de quartier. De cette façon, le recyclage des appareils usagés est réalisé de façon appropriée et les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine sont évités. C'est pourquoi les appareils électriques sont identifiés avec le symbole illustré ici.

9 GARANTIE

Avant de renvoyer l'appareil, veuillez vous adresser à notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone ou par e-mail. Ainsi, nous pouvons vous assister en cas d'éventuelles erreurs d'utilisation.

9.1 CONDITIONS DE GARANTIE

Cher client,

La **garantie de d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

Période de garantie:	1 ans à partir de la réception de la marchandise
Garantie:	Réparation, échange ou remboursement gratuits Pas de coûts de transport
Hotline:	0445 831 052 (Au tarif normal de réseau fixe de votre opérateur téléphonique)
Disponibilité:	Lun. à ven. 8h00–20h00

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- Veuillez avoir le bon de caisse ou la facture sous la main.
- Contactez notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

À expiration de la période de garantie vous avez toujours la possibilité de faire réaliser vos réparations auprès du **SERVICE APRÈS-VENTE** en payant. Si la réparation ou le devis ne sont pas gratuits dans votre cas, vous en serez alors informé.

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie.

La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

1 Informazioni generali	41
1.1 Congratulazioni	41
1.2 Guida introduttiva	41
2 Sicurezza	41
2.1 Spiegazione delle parole di avvertimento	41
2.2 Spiegazione dei simboli	41
2.3 Istruzioni generali di sicurezza	41
2.4 Destinazione d'uso	42
3 Panoramica prodotto	43
3.1 Diagramma esploso	43
3.2 Elenco dei pezzi	44
4 Assemblaggio	45
4.1 Attrezzi necessari	45
4.2 Assemblaggio	45
5 Istruzioni di ripiegamento	50
6 Uso	51
6.1 Uso del Pilates Reformer	51
6.2 Stretching di riscaldamento	51
6.3 Guida agli esercizi	52
6.4 Esercizi	52
7 Manutenzione e pulizia	58
7.1 Pulizia	58
7.2 Manutenzione e cura	58
7.3 Conservazione	58
7.4 Trasporto	58
8 Smaltimento	58
8.1 Smaltimento dell'imballaggio/della confezione	58
8.2 Smaltimento del prodotto	58
9 Garanzia	58
9.1 Condizioni di garanzia	58

1 INFORMAZIONI GENERALI



Il presente manuale d'uso (di seguito denominato "manuale") è parte integrante del prodotto e contiene informazioni importanti riguardo all'installazione e all'uso.

Leggere con attenzione il presente manuale, in particolare il capitolo **SICUREZZA**, prima di utilizzare il prodotto. Una mancata lettura potrebbe causare lesioni personali e/o danni al prodotto.

Conservare il presente manuale per eventuali utilizzi e consultazioni in futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche il presente manuale. Per ricevere una copia digitale del presente manuale, rivolgersi al servizio clienti.

1.1 CONGRATULAZIONI

Con l'acquisto di questo prodotto di qualità CRANE® avete fatto un'ottima scelta.

In questo modo, ora avete la certezza e la tranquillità derivanti dall'acquisto di un prodotto realizzato secondo gli standard più elevati per quanto riguarda prestazioni e sicurezza a cui si aggiungono gli elevati standard di qualità di ALDI.

Desideriamo che siate completamente soddisfatti del vostro acquisto, per questo il presente prodotto CRANE® è coperto da una garanzia completa del produttore valida per 1 anno e da un'eccezionale assistenza post-vendita tramite la nostra linea di assistenza dedicata.

Ci auguriamo che possiate godervi il vostro acquisto per molti anni a venire.

Nel caso che necessitate di supporto tecnico o nella remota eventualità che il vostro acquisto sia difettoso, vi preghiamo di contattare la nostra assistenza telefonica per un supporto immediato. In caso di reclami dovuti a prodotti difettosi entro il periodo di garanzia di 1 anno avrà luogo la riparazione o la sostituzione gratuita del prodotto, a fronte di una prova di acquisto adeguata (si raccomanda di conservare lo scontrino fiscale!).

Ciò non ha alcun effetto sui vostri diritti legali. Tuttavia, vi informiamo che la garanzia diventerà nulla e invalida qualora il prodotto sia stato visibilmente danneggiato in modo deliberato, utilizzato in modo non conforme o disassemblato.

1.2 GUIDA INTRODUTTIVA

Prima di procedere con l'assemblaggio del prodotto, rimuovere tutti i pezzi dallo scatolone e assicurarsi che tutti i pezzi indicati a pagina 6 e 7 siano presenti. Qualora manchi qualsiasi pezzo, telefonare al Centro Servizi Nazionale per ricevere i pezzi di ricambio prima di iniziare l'assemblaggio (potete trovare i relativi dettagli nelle pagine dedicate alla garanzia al termine del presente manuale).

Una volta controllati tutti i pezzi, leggere nuovamente con attenzione le istruzioni, dopodiché sarete pronti per iniziare. Prestate attenzione ad assemblare il prodotto su una superficie piana e controllate prima dell'uso che tutte le viti siano ben fissate nella loro sede.

Misure assemblaggio: 215 x 57 x 73 cm

Peso netto prodotto: 30,40 kg

2 SICUREZZA

2.1 SPIEGAZIONE DELLE PAROLE DI AVVERTIMENTO

Le seguenti parole di avvertimento sono utilizzate nel presente manuale, sul prodotto stesso e/o sull'imballaggio.

⚠ PERICOLO!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, provocherà morte o lesioni gravi.

⚠ AVVISO!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, potrebbe provocare morte o lesioni gravi.

⚠ CAUTELA!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, potrebbe provocare lesioni di minore o lieve entità.

CAUTELA!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, potrebbe provocare danni materiali.

📖 AVVISO!

» Questa parola di avvertimento è preferita in caso si tratti di consigli e pratiche non legate a lesioni personali.

2.2 SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Leggere il manuale.



Manuale dell'utilizzatore; istruzioni per l'uso

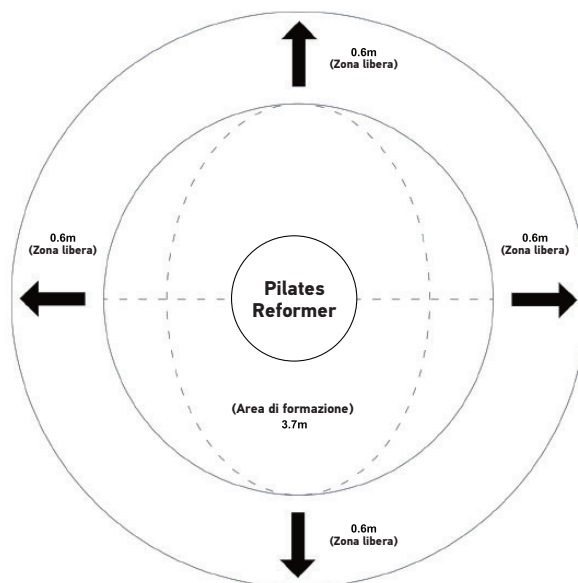


Leggere il manuale d'uso

2.3 ISTRUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

⚠ AVVISO! PERICOLO DI LESIONI!

- » Per ridurre il pericolo di lesioni gravi, leggere l'intero manuale prima dell'assemblaggio o prima di mettere in funzione questa attrezzatura. In particolare, fare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza. Conservare il presente manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare in futuro.
- » Il livello di sicurezza del presente Pilates Reformer può essere mantenuto solo se questo sarà ispezionato regolarmente allo scopo di individuare eventuali danni e tracce di usura. Prima di ciascun utilizzo, e almeno ogni due mesi, controllare con particolare attenzione il serraggio dei bulloni e di tutti i punti di collegamento.
- » Qualsiasi componente difettoso deve essere sostituito o riparato immediatamente e non si deve usare il Pilates Reformer fino all'avvenuta riparazione. Prima di svolgere gli esercizi, assicurarsi sempre che tutte le parti mobili siano nella posizione corretta. In caso contrario, queste possono interferire con i movimenti dell'utilizzatore durante gli esercizi.
- » Per garantire la vostra sicurezza, non tentare di utilizzare questo prodotto senza aver letto con attenzione il presente manuale d'uso. La mancata osservanza del presente avviso potrebbe provocare lesioni o danni materiali.
- » Per garantire l'uso conforme e la sicurezza del Pilates Reformer, è responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano adeguatamente informati su tutti gli avvisi e sulle precauzioni.
- » Questo prodotto non è destinato all'uso da parte di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, con mancata esperienza o conoscenza, a meno che non siano sorvegliate o siano state istruite riguardo all'uso sicuro del prodotto da una persona responsabile per la loro sicurezza.
- » Questo prodotto non è adatto all'uso da parte di bambini.
- » Questo prodotto è destinato unicamente all'uso domestico privato (in casa) e non è destinato all'uso commerciale. Questo prodotto è destinato unicamente all'uso in ambienti interni. Tenere lungo tutti i lati dell'attrezzatura un'area libera di almeno 0,6 metri, includendo inoltre spazio sufficiente per uno smontaggio d'emergenza, in caso di necessità. Se le attrezzature sono posizionate in modo adiacente l'una all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso.



» Non lasciare alcun dispositivo di regolazione in posizione sporgente poiché questo potrebbe interferire con i movimenti dell'utilizzatore.

- Prima dell'assemblaggio, fare attenzione al fatto che la fornitura del Pilates Reformer include piccoli pezzi/accessori non adatti ai minori di **15 anni d'età**. Queste parti possono causare pericolo di soffocamento.
- Questo prodotto deve essere assemblato da un adulto.
- Si raccomanda vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma d'esercizio. Qualora durante l'uso di questa attrezzatura si manifestino vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, si raccomanda di interrompere subito l'allenamento e consultare immediatamente un medico.
- Il peso massimo dell'utilizzatore per questo Pilates Reformer è pari a **125 kg**.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo Pilates Reformer siano adeguatamente informati su tutti gli avvisi e sulle precauzioni. Questo Pilates Reformer non è destinato all'uso da parte di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, con mancata esperienza o conoscenza, a meno che non siano sorvegliate da una persona responsabile per la loro sicurezza. Mantenere i bambini incustoditi sempre lontano dal Pilates Reformer.
- Tenere il Pilates Reformer in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Non collocare il Pilates Reformer in garage, in un patio coperto o nelle vicinanze di acqua.
- Non permettere in nessun momento che più di una persona alla volta utilizzi il Pilates Reformer.
- Durante l'uso del Pilates Reformer, indossare sempre un abbigliamento sportivo appropriato, non indossare vestiti larghi che potrebbero impigliarsi.

- Si raccomanda di prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura, in modo da evitare eventuali lesioni alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate. Per spostare il Pilates Reformer senza sollevare il telaio è possibile utilizzare le ruote per il trasporto.
- Non posizionare il Pilates Reformer nei pressi di ostacoli, percorsi, porte o corridoi. Utilizzare solo su una superficie piana. Le attrezzature autoportanti devono essere posizionate su una base piana, stabile e orizzontale.
- Ispezionare sempre il proprio Pilates Reformer prima dell'uso per assicurarsi che tutte le parti siano funzionanti e tutte le viti siano serrate correttamente.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (bambini inclusi) dalla salute fisica ridotta; un allenamento scorretto o eccessivo potrebbe causare danni alla salute. Un allenamento eccessivo può causare serie complicanze. Qualora vi sentiste deboli, confusi o col fiato corto, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate un medico.
- Sostituire i componenti difettosi e/o mantenere l'attrezzatura fuori uso finché questa non sarà riparata.
- Prestare molta attenzione ai pezzi che si usurano più facilmente.
- I bambini devono essere sempre sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'attrezzatura.

⚠ AVVISI! PERICOLO DI LESIONI!

- » Un allenamento eccessivo può causare lesioni gravi o morte. Qualora vi sentiate deboli, interrompete immediatamente l'allenamento.
- » Tenere i bambini lontano da Pilates Reformer durante l'uso. Ciò può causare eventuali lesioni.

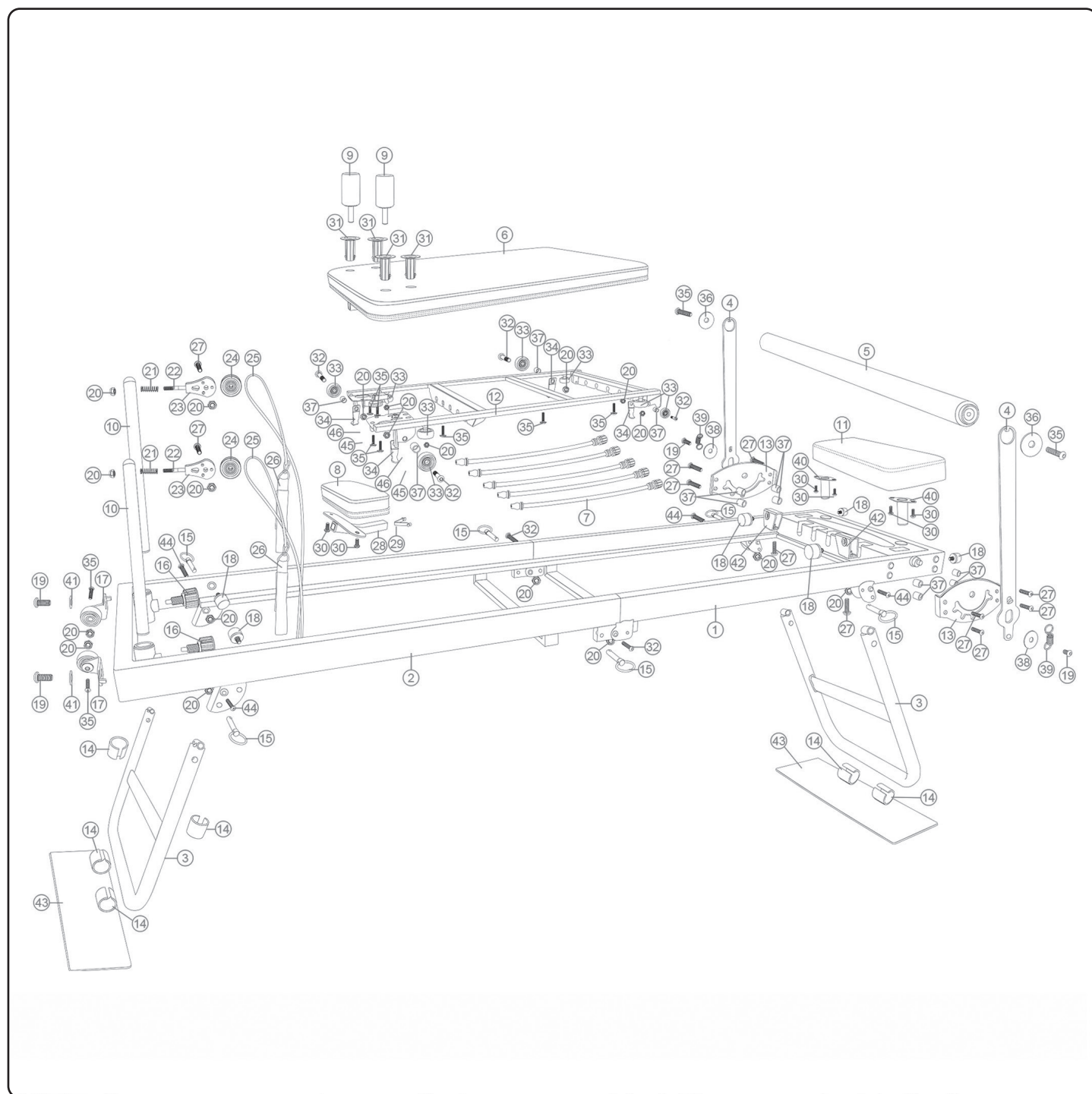
Hersteller / Fabricant / Produttore / Proizvajalec:	Uncle Bills Germany GmbH THEODORSTRASSE 105, 40472 DÜSSELDORF, GERMANY ENQUIRIES@UNCLEBILLSGERMANY.DE AT info-at@serviceandspares.com CH info-ch@serviceandspares.com SL info-slo@serviceandspares.com		
EU Vertreter / Representant / Rappresentante / Predstavnik:	Authorised Rep Compliance Ltd Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin D02 P593 IRLAND / IRLANDE / IRLANDA / IRSKA www.arccompliance.com		
Hergestellt in China für / Fabriqué en Chine pour / Prodotto in Cina per / Izdelano na Kitajskem za:	EIE Import GMBH Hofer Strasse 5, 4642 Sattledt, Austria		
Artikelnummer / Code article / Codice articolo / Koda artikla	855649 / S002656B Pilates Reformer		
Klasse / Catégorie / Classe / Razred:	H		
Standard / Norme / Standard / Standard:	EN20957-1 / EN20957-2 TRAINING EQUIPMENT 32935 – A Diese Betriebsanleitung bitte aufmerksam lesen und zur späteren Verwendung aufbewahren / Veuillez observer la manuel d'utilisation et le conserver soigneusement / Osservare il seguente manuale d'uso e conservarlo con cura / Prosimu, upoštevaajte ta navodila za uporabo in jih skrbno shranite		
Herstellungsdatum / Date de fabrication / Data di produzione / Datum izdelave:	09/2025	Verkaufsdatum / Date de commercialisation / Data di messa in vendita / Datum začetka prodaje	01/2026
Chargennummer / Numéro de lot / Numero di lotto / Številka serije:	082025S002656		
	Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Leggere il presente manuale d'uso e conservarlo con cura. / Prosimu, preberite ta uporabniški priročnik in ga skrbno shranite		
Das Gerät ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 125 kg ausgelegt. Vor jeder Benutzung bitte immer prüfen, ob alle Schrauben und Muttern stabil angezogen sind. Das Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke. L'appareil convient à une utilisation par des personnes ne pesant pas plus de 125 kg. Avant toute utilisation, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il dispositivo è adatto per utilizzatori con un peso massimo di 125 kg. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. Il dispositivo non è adatto per un uso terapeutico. Naprava je primerna za uporabnike, ki tehtajo največ 125 kg. Pred uporabo vedno preverite, ali so vsi vijaki in maticе pravilno priviti. Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.			

2.4 DESTINAZIONE D'USO

- Questo prodotto è destinato unicamente all'uso domestico privato (in casa) e non è destinato all'uso commerciale.
- Questo prodotto è destinato unicamente all'uso in ambienti interni. Tenere lungo tutti i lati dell'attrezzatura un'area libera di almeno 0,6 metri, includendo inoltre spazio sufficiente per uno smontaggio d'emergenza, in caso di necessità. Se le attrezzature sono posizionate in modo adiacente l'una all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso.
- Non lasciare alcun dispositivo di regolazione in posizione sporgente poiché questo potrebbe interferire con i movimenti dell'utilizzatore.

3 PANORAMICA PRODOTTO

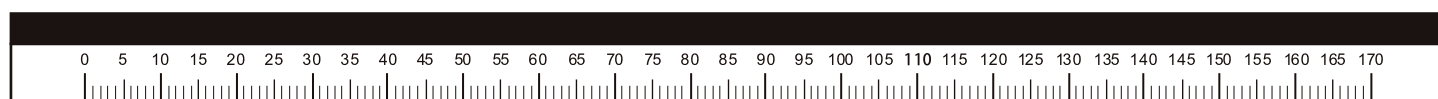
3.1 DIAGRAMMA ESPLOSO



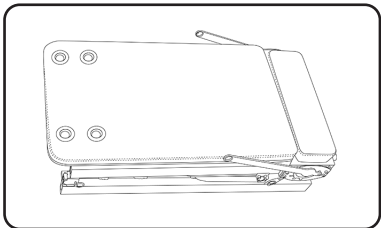
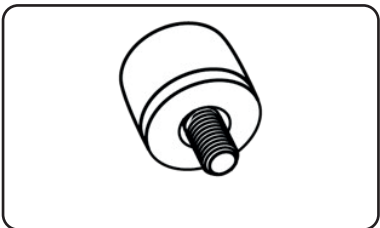
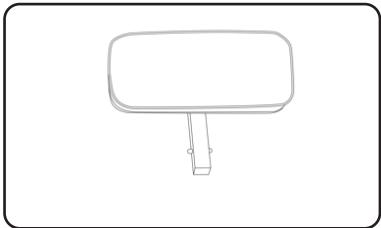
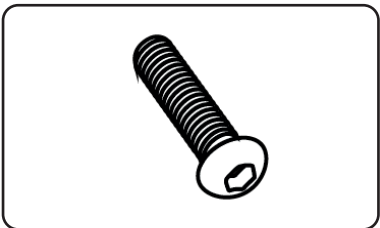
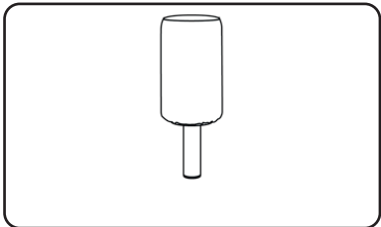
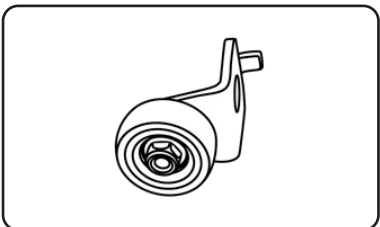
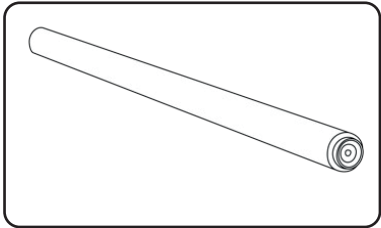
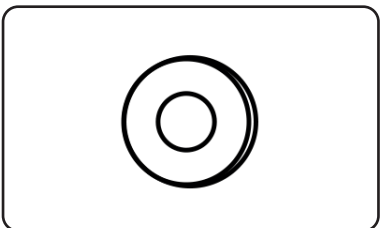
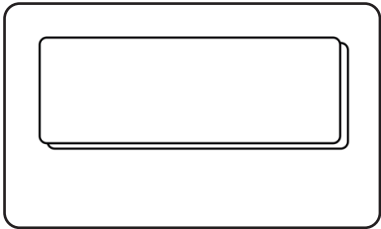
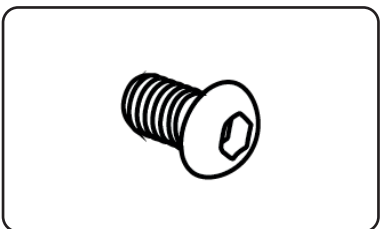
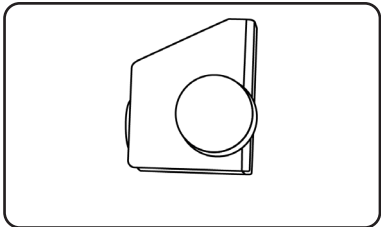
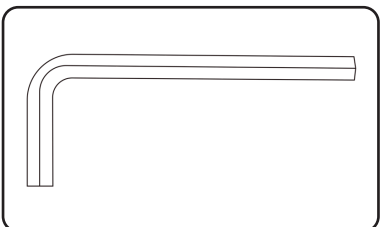
i AVVISO!

» Alcune parti possono essere fornite preassemblate. Conservare la presente lista per identificare pezzi mancanti o pezzi che richiedono una sostituzione.

Righello - Utilizzare questo righello per identificare correttamente le parti



3.2 ELENCO DEI PEZZI

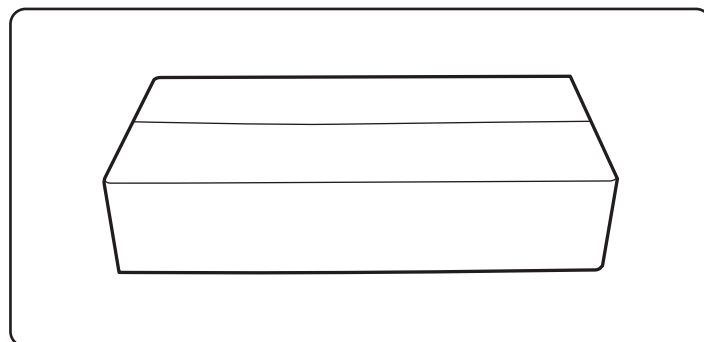
Nr.	DESCRIZIONE	QTÀ	Nr.	DESCRIZIONE	QTÀ
1 & 2		1	18		2
	Telaio anteriore			Punto d'appoggio	
8		1	27		2
	Cuscino poggiatesta			Bullone M8*30mm	
9		2	17		2
	Spallaccio			Ruote	
5		1	41		2
	Corrimano			Rondella M8*φ20	
43		2	19		2
	Cuscinetto per piedi			Bullone M8*16mm	
42		2			1
	Blocco di arresto			Chiave a brugola	

Nr.	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Telaio anteriore	1
2	Telaio posteriore	1
3	Gamba del lettino	2
4	Pannello barra poggiatesta	2
5	Asta barra poggiatesta	1
6	Carrello	1
7	Tubo di gomma	5
8	Cuscino poggiatesta	1
9	Spallaccio	2
10	Asta puleggia	2
11	Cuscino poggiatesta	1
12	Staffa cuscino	1
13	Base fissa pannello barra poggiatesta	2
14	Protezione pavimento	6
15	Perno di fissaggio	6
16	Manopola regolabile	2
17	Ruote	2
18	Punto d'appoggio	6
19	Bullone M8*15mm	4
20	Dadi autobloccanti M8	18
21	Molla	2
22	Bullone M8*50mm	2
23	Base puleggia	2
24	Puleggia	2
25	Corda	2
26	Impugnatura corda	2
27	Bullone M8*30mm	12
28	Staffa poggiatesta	1
29	Molla a balestra	1
30	Bullone M6*15mm	14
31	Tappo cavo Ø25	4
32	Bullone M8*35mm	6
33	Ruote	8
34	Gancio anticaduta	4
35	Bullone M6*25mm	14
36	Rondella M6*Ø30	2
37	Spessore Ø10*13mm	16
38	Rondella M8*Ø30	2
39	Molla di tensione	2
40	Montante fisso poggiatesta	2
41	Rondella M8*Ø20	2
42	Blocco di arresto	2
43	Cuscinetto per piedi	2
44	Bullone M8*45mm	4
45	Manopola M8	2
46	Piastra di fissaggio corda	2

4.2 ASSEMBLAGGIO

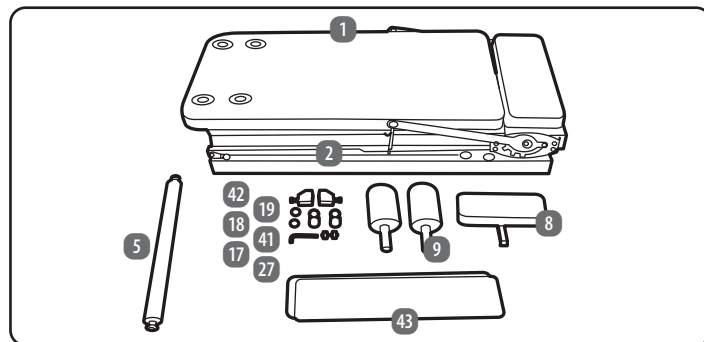
> STEP 1

Per l'assemblaggio, posizionare lo scatolone in un'area libera da pericoli o ostacoli. Se possibile, stendere una coperta o un cartone sul pavimento per evitare di graffiare il Pilates Reformer o il pavimento durante l'assemblaggio.



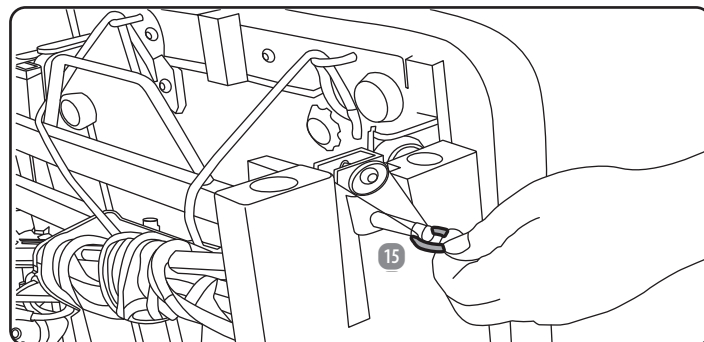
> STEP 2

Aprire lo scatolone con cautela, rimuovere tutti i pezzi e controllare che tutti i pezzi mostrati nel diagramma sottostante siano presenti.



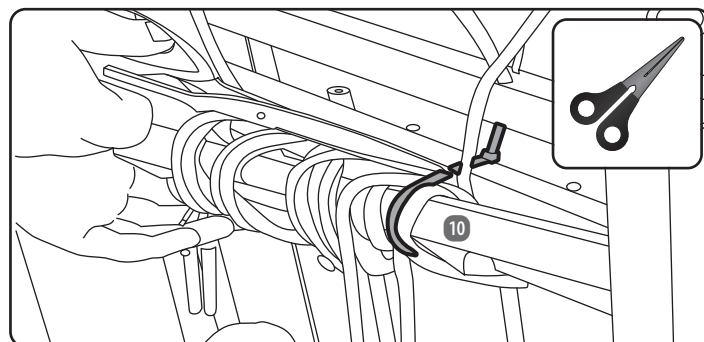
> STEP 3

Due perni di fissaggio 15 sono posizionati nella parte superiore del telaio anteriore 1. Estrarre entrambi i perni.



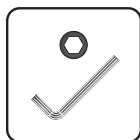
> STEP 4

Le 2 aste puleggia 10 sono connesse al telaio anteriore 1 con una fascetta per il trasporto iniziale. Utilizzare delle forbici per tagliare la fascetta e liberare le aste puleggia.



4 ASSEMBLAGGIO

4.1 ATTREZZI NECESSARI



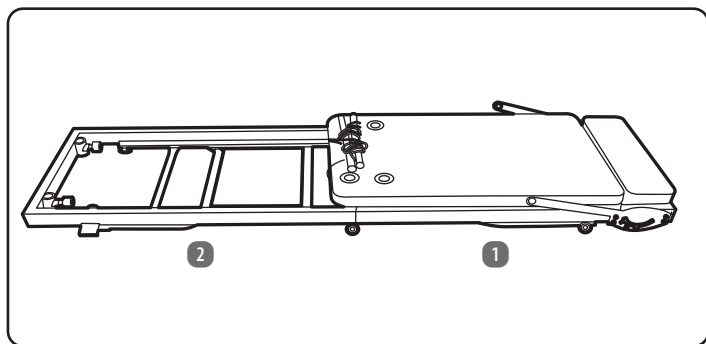
Chiave a brugola (inclusa nella fornitura)



Forbici (non incluse nella fornitura)

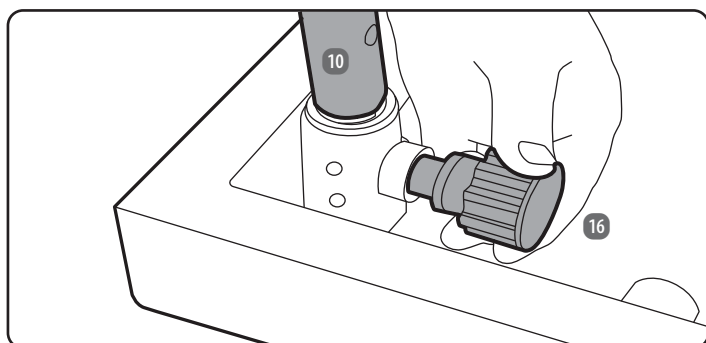
> STEP 5

Il telaio anteriore **1** e il telaio posteriore **2** sono ripiegati insieme. Distendere le due metà del telaio sul pavimento, prestando attenzione a non schiacciarsi le dita.



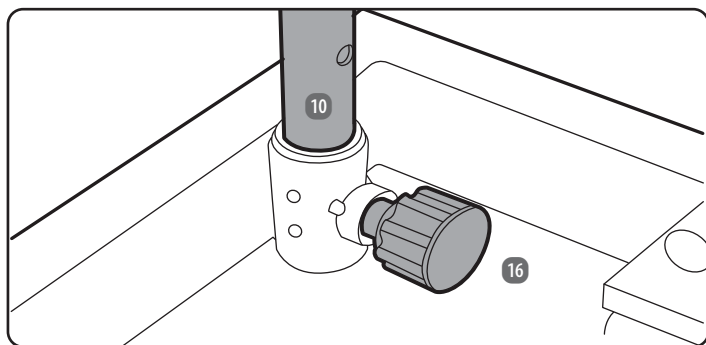
> STEP 6

Nei due angoli del telaio posteriore, **2** posizionati all'estremità degli angoli del telaio si trovano due tubi tondi con manopole regolabili **16**. Inserire l'asta puleggia **10** nel tubo nell'angolo destro e fissarla con la manopola regolabile **16**. La manopola può essere estratta per regolare in altezza l'asta puleggia.



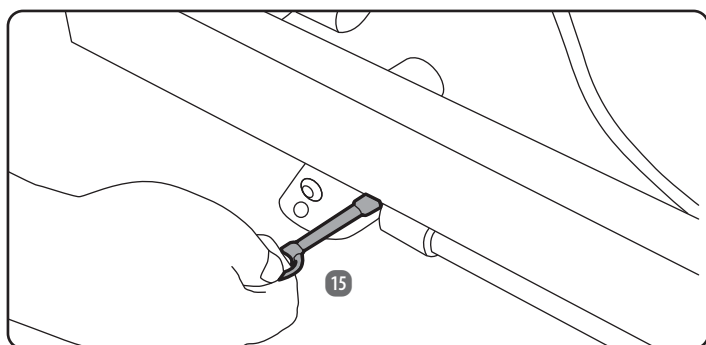
> STEP 7

Ripetere il procedimento nell'angolo sinistro, inserendo la seconda asta puleggia **10**.



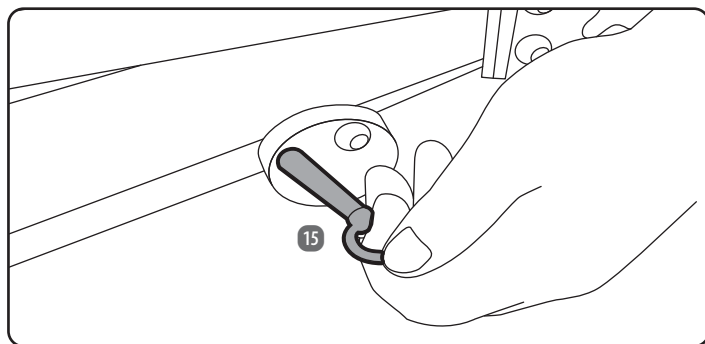
> STEP 8

Nella posizione ripiegata, la gamba del lettino **3** è connessa al telaio posteriore **2** tramite un perno di fissaggio **15** su entrambi i lati, dove la gamba si connette al telaio. Rimuovere i perni di fissaggio dai fermi del treppiede dal lato del piede posteriore.



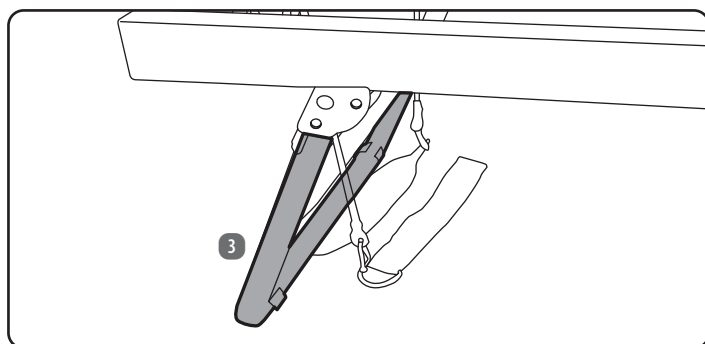
> STEP 9

Nella posizione ripiegata, la gamba del lettino **3** è connessa al telaio anteriore **2** tramite un perno di fissaggio **15** su entrambi i lati, dove la gamba si connette al telaio. Rimuovere i perni di fissaggio.



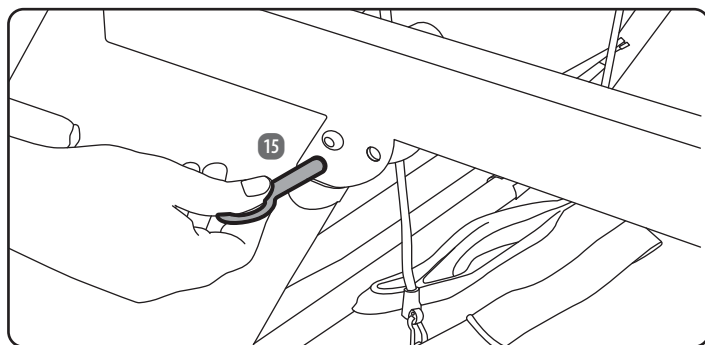
> STEP 10

Sollevare il telaio posteriore **2** e distendere la gamba del lettino **3** finché la gamba non sarà completamente distesa.



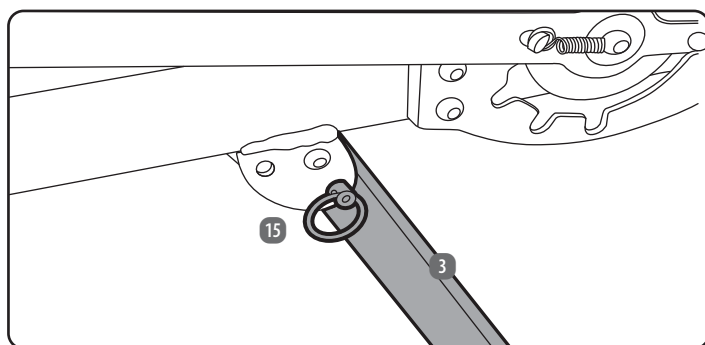
> STEP 11

Reinserire i perni di fissaggio **15** su entrambi i lati nel foro ricevente per bloccare la gamba del lettino nella posizione distesa.



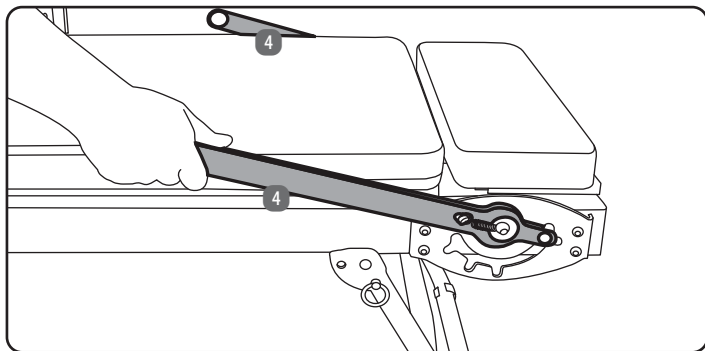
> STEP 12

Sollevare il telaio anteriore **1** e distendere la gamba del lettino **3** finché la gamba non sarà completamente distesa. Reinserire i perni di fissaggio **15** su entrambi i lati nel foro ricevente per bloccare la gamba del lettino nella posizione distesa.



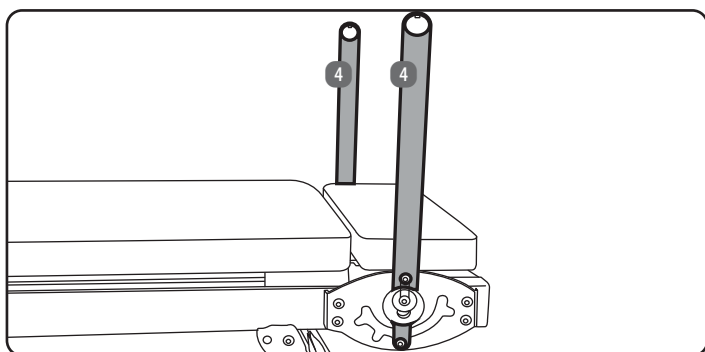
> STEP 13

Posizionare le assi barra poggiatepiedi **4** su entrambi i lati del telaio connessi al telaio anteriore **1**. Tirando via le barre poggiatepiedi dal punto di connessione con il telaio si sbloccherà la barra poggiatepiedi e si potranno modificare gli angoli della barra poggiatepiedi.



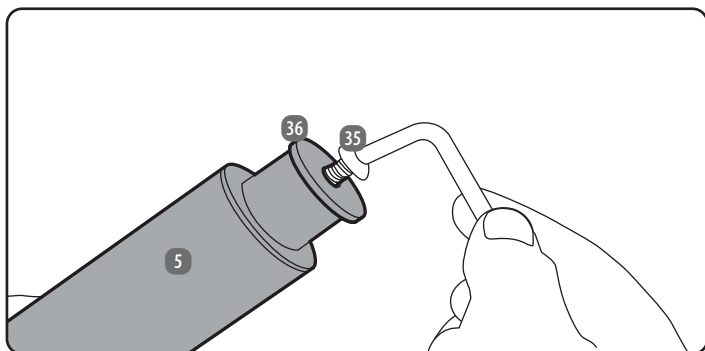
> STEP 14

Su entrambi i lati, regolare le assi barra poggiatepiedi **4** in posizione verticale, con entrambi i lati a 90 gradi e perpendicolari al telaio anteriore **1**.



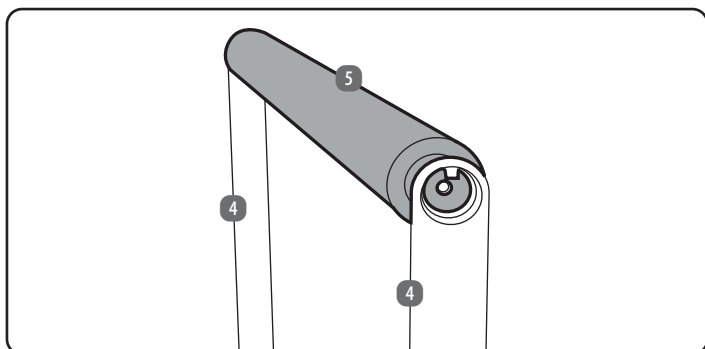
> STEP 15

Posizionare l'asta barra poggiatepiedi **5**. A entrambe le estremità dell'asta barra poggiatepiedi **5** si trovano un bullone M6 x 25mm **35** e una rondella M6 X 30 Dia **36**. Rimuovere bullone e rondella con la chiave a brugola inclusa nella fornitura.



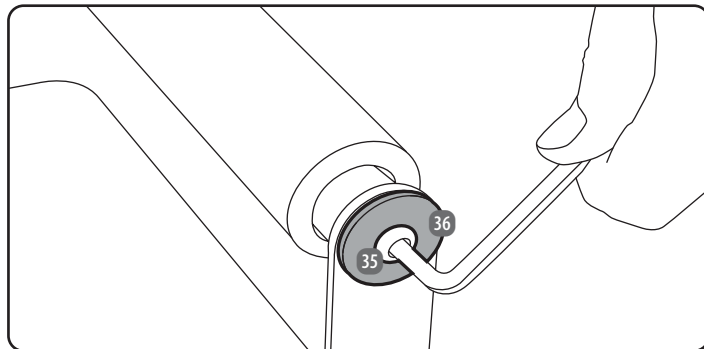
> STEP 16

Posizionare l'asta barra poggiatepiedi **5** tra le due estremità delle assi barra poggiatepiedi **4**, allineando i fori nelle assi barra poggiatepiedi con le estremità dell'asta barra poggiatepiedi.



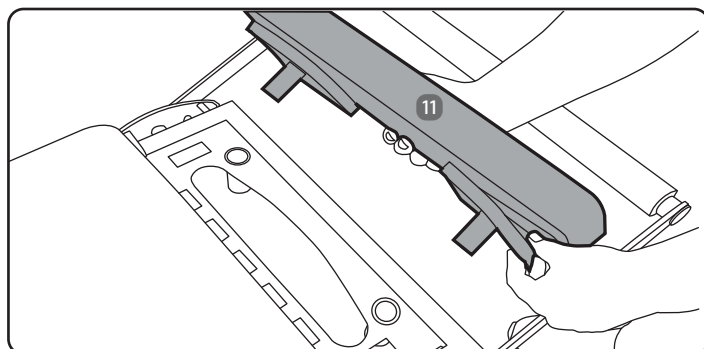
> STEP 17

Posizionare il bullone M6 **35** sulla rondella M6 **36**, e reinserire i bulloni nell'asta barra poggiatepiedi **5** attraverso i fori terminali delle assi barra poggiatepiedi **4** per connettere i due pezzi. Serrare con la chiave a brugola fornita.



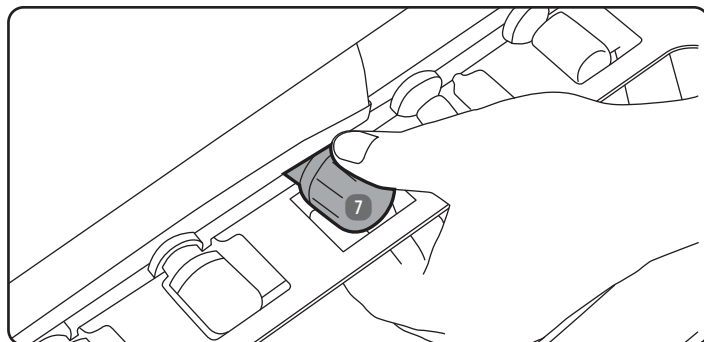
> STEP 18

Sollevare e rimuovere il cuscino poggiatepiedi **11**, rimuovendo i pezzi protettivi in poliuretano espanso dai tubi di inserimento del poggiatesta.



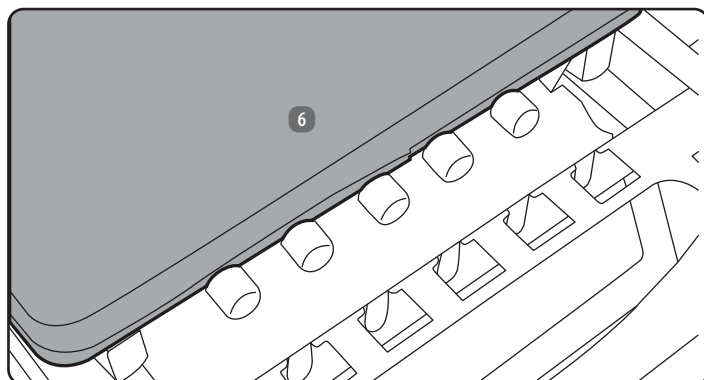
> STEP 19

Inizialmente, i tubi in gomma **7** sono tutti collegati al telaio anteriore **1** tramite le staffe di collegamento poste vicino al collegamento con il poggiatesta. Sollevare ciascun tubo di gomma per sganciare il tubo dalle staffe di collegamento.



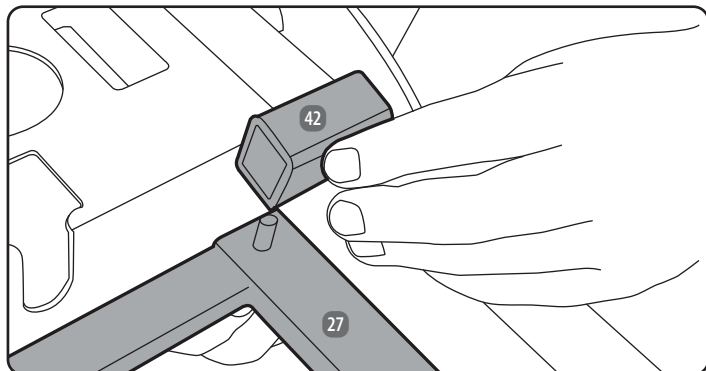
> STEP 20

Dopo che tutti i tubi di gomma **7** sono stati scollegati, il carrello **6** può quindi essere spinto e si allontanerà dal poggiatesta e dalle staffe di collegamento dei tubi di gomma.



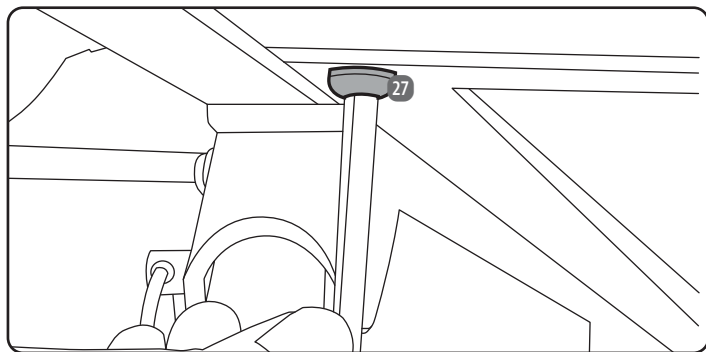
> STEP 21

I blocchi di arresto **42** permettono uno spazio più ampio tra il carrello **6** e le staffe di collegamento dei tubi di gomma, e ciò consente di regolare più facilmente la tensione. Devono inserirsi negli angoli interni del telaio anteriore **1** direttamente sotto le staffe di collegamento dei tubi di gomma. Un bullone M8 **27** può essere inserito da sotto il telaio nel foro in ciascun angolo, in modo che il bullone sia orientato verso l'alto. Posizionare in ciascun angolo il blocco di arresto **42** sul bullone M8.



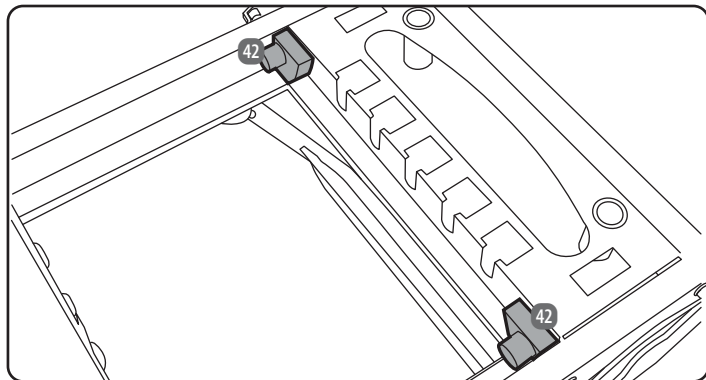
> STEP 22

I blocchi di arresto devono ora essere connessi al telaio con bulloni M8 **27** dalla direzione verticale.



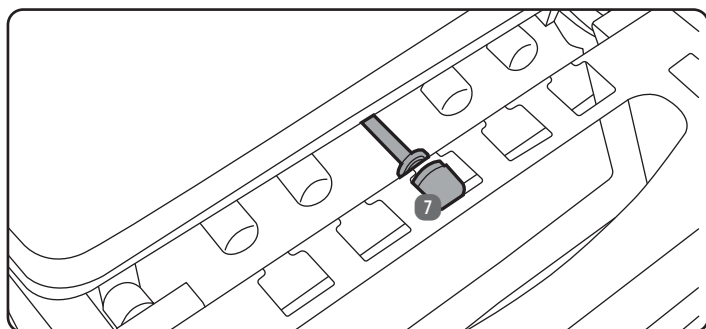
> STEP 23

I blocchi di arresto sono ora installati in entrambi gli angoli, come mostrato in figura.



> STEP 24

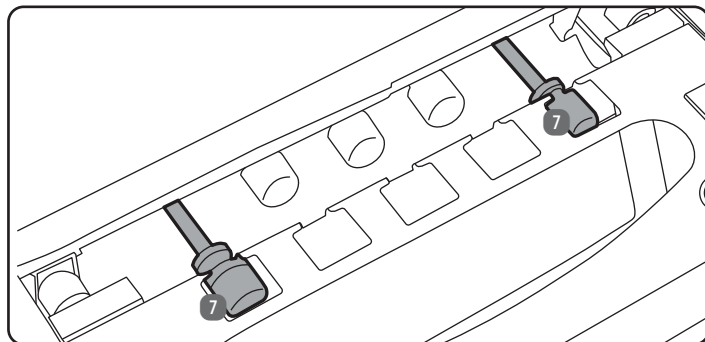
I tubi di gomma **7** hanno un manico di collegamento all'estremità di ciascun tubo. Si connettono al telaio principale tirando il manico di collegamento verso il cuscino poggiapiedi **11**, inserendo il manico dentro la staffa di collegamento.



> STEP 25

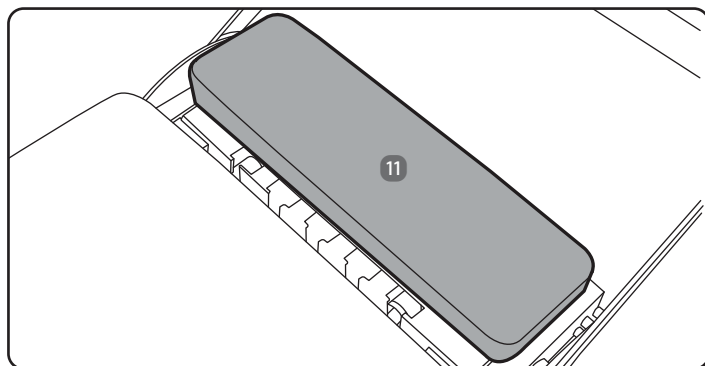
Per regolare la tensione e il livello di resistenza per l'utilizzatore.

- a) Ci sono in totale 5 tubi di gomma.
- b) I tubi sono colorati e dispongono di diversi livelli di resistenza: giallo = leggero, blu = medio, rosso = pesante.
- c) Utilizzare qualsiasi combinazione di tubi per raggiungere il livello di resistenza desiderato.



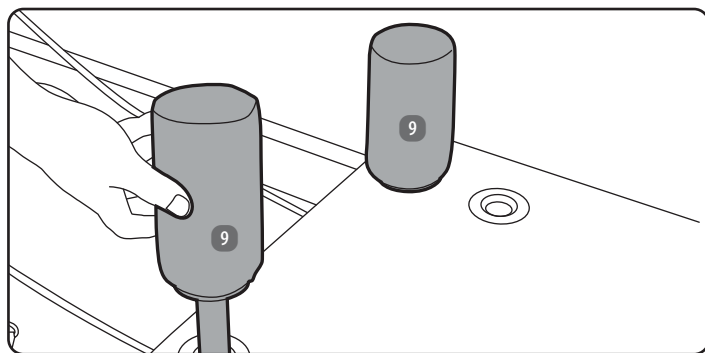
> STEP 26

Dopo aver regolato la tensione al livello di resistenza desiderato, rimontare il cuscino poggiapiedi **11**.



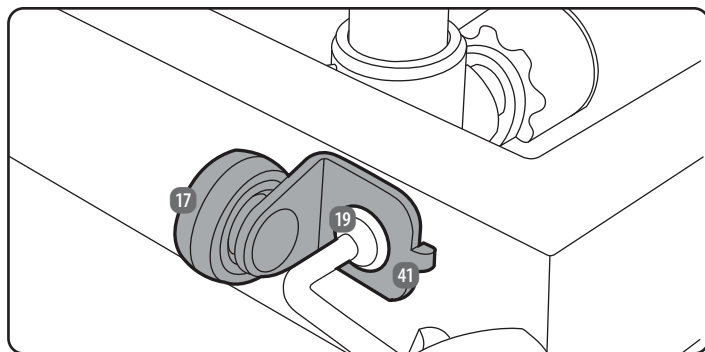
> STEP 27

Montare gli spillacci **9** nei rispettivi fori riceventi sul carrello principale **6**. Sono presenti due paia di fori: i fori più vicini al poggiapiedi sono adatti a utilizzatori di bassa statura mentre i fori più lontani dal poggiapiedi sono adatti a utilizzatori di alta statura. Controllare quale posizione sia migliore per l'utilizzatore e montare gli spillacci in tale posizione.



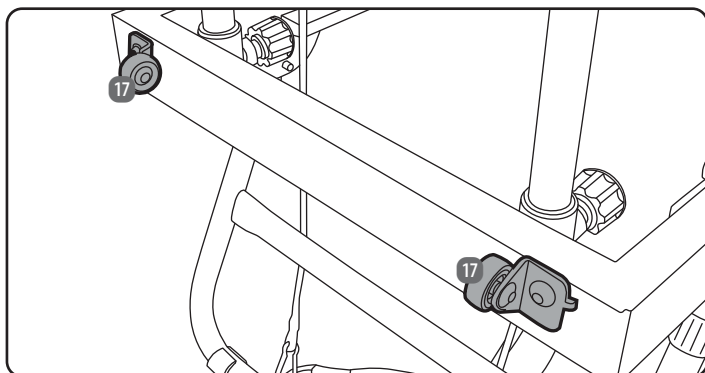
> STEP 28

Sulla base del telaio, sul lato sinistro, fissare la ruota **17** al telaio usando il bullone M8 **19** e la rondella M8 **41**.



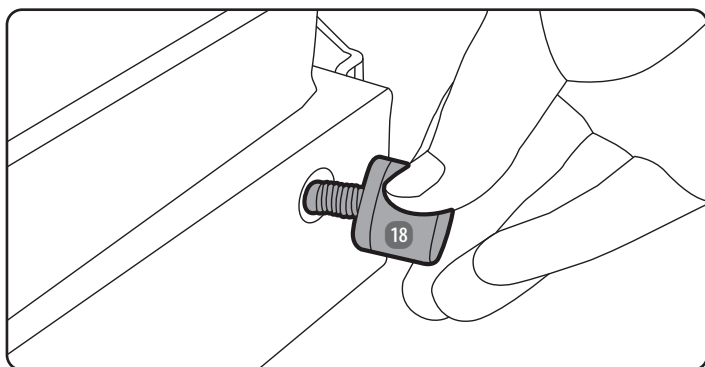
> STEP 29

Ripetere il montaggio sul lato destro per la seconda ruota **17** collegandola al telaio tramite il bullone M8 **19** e la rondella M8 **41**.



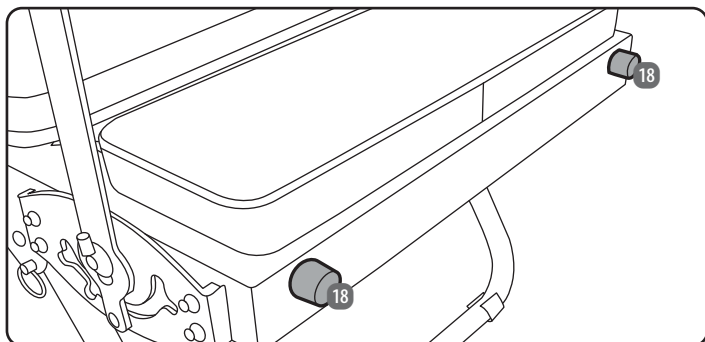
> STEP 30

Inserire 4 punti d'appoggio **18** all'interno del telaio principale, nei punti mostrati nel diagramma esploso [pagina 5]. Serrare a mano.



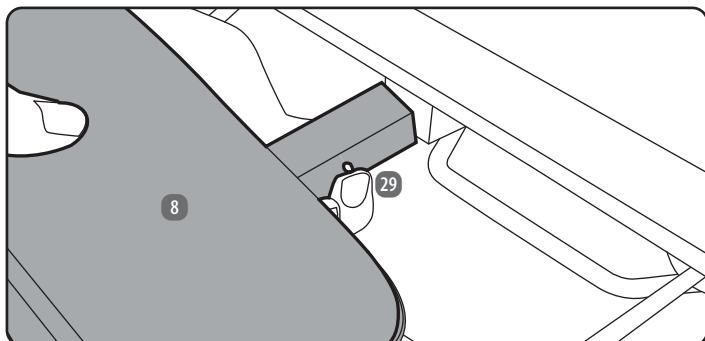
> STEP 31

Inserire 2 punti d'appoggio **18** sull'estremità del telaio principale sotto il cuscino poggiapiedi **11**. Serrare a mano.



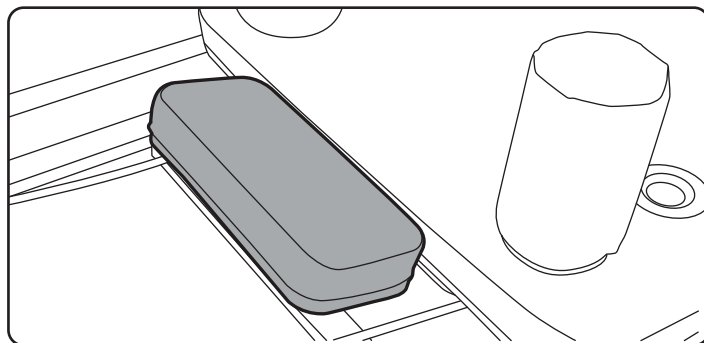
> STEP 32

Il cuscino poggiatesta **8** è fornito premontato sulla staffa poggiatesta **28**. Inserire il poggiatesta nell'estremità del carrello principale **6** in corrispondenza dell'estremità dello spallaccio del carrello. La chiusura a perno può essere spinta con le dita verso l'interno per permettere alla staffa di scivolare nel tubo ricevente.



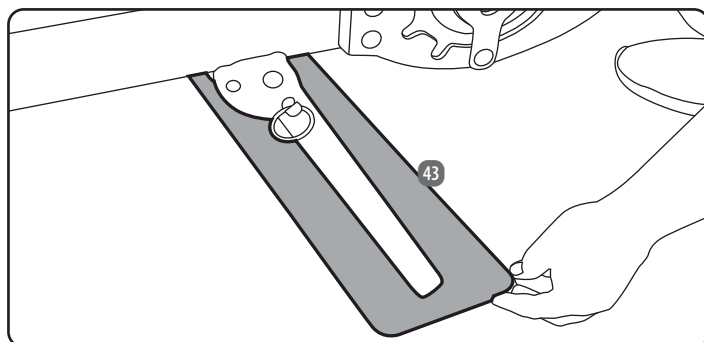
> STEP 33

Spingere finché la chiusura a perno non produrrà uno scatto udibile e si bloccherà nella posizione corretta.



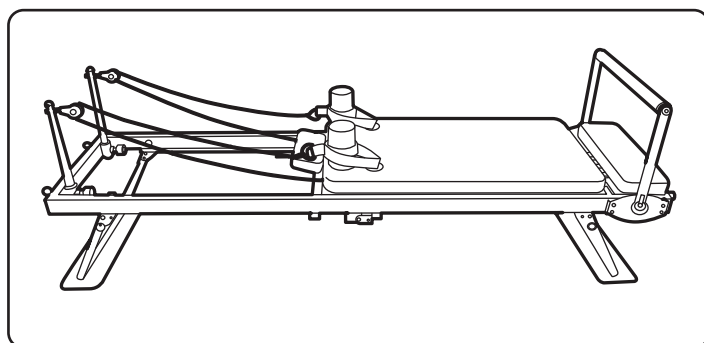
> STEP 34

Posizionare i cuscinetti per i piedi **43** al di sotto di ciascuna gamba.



> STEP 35

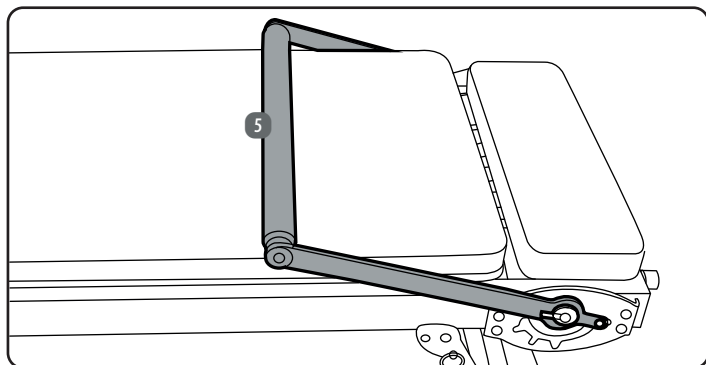
L'assemblaggio è ora completato.



5 ISTRUZIONI DI RIPIEGAMENTO

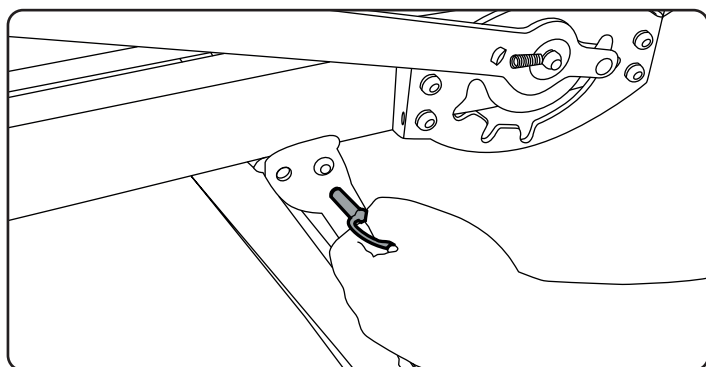
> STEP 1

Abbassare la barra poggiapiedi.



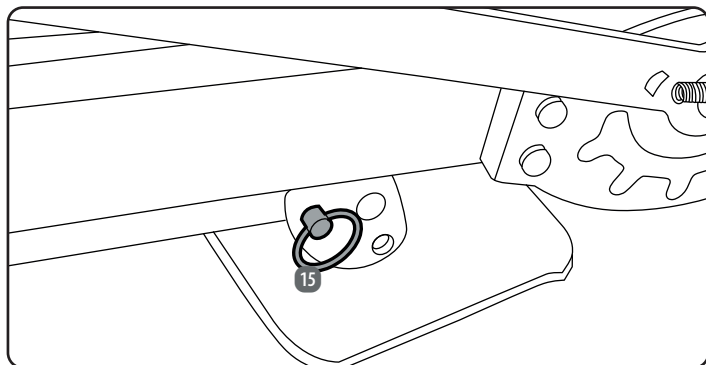
> STEP 2

Estrarre i fermi su entrambi i lati del piede posteriore.



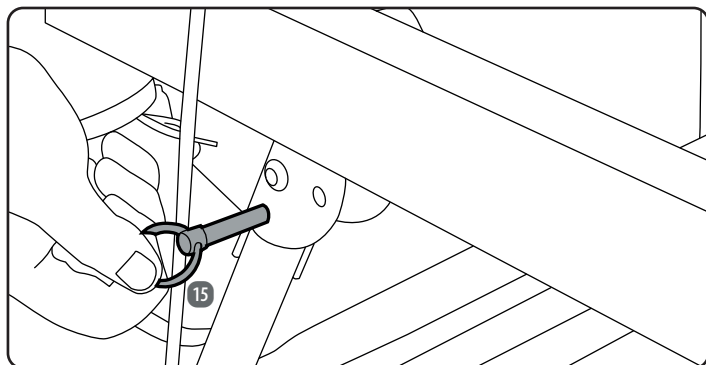
> STEP 3

Piegare la gamba posteriore e inserire il fermo per bloccarla.



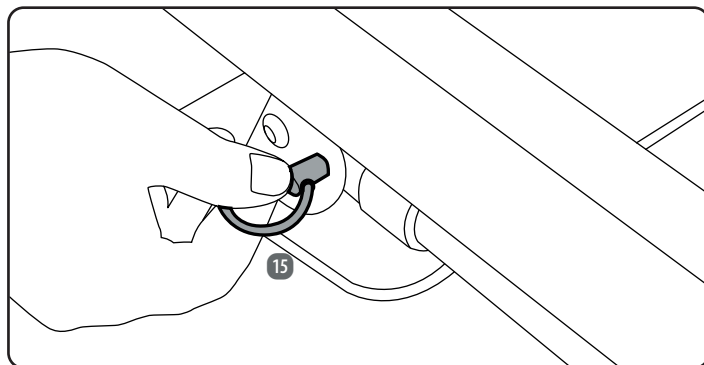
> STEP 4

Estrarre il fermo del piede anteriore.



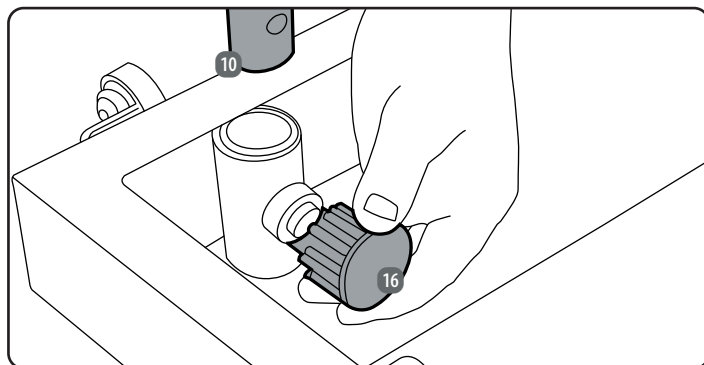
> STEP 5

Piegare il treppiede anteriore e inserire il fermo per bloccarlo.



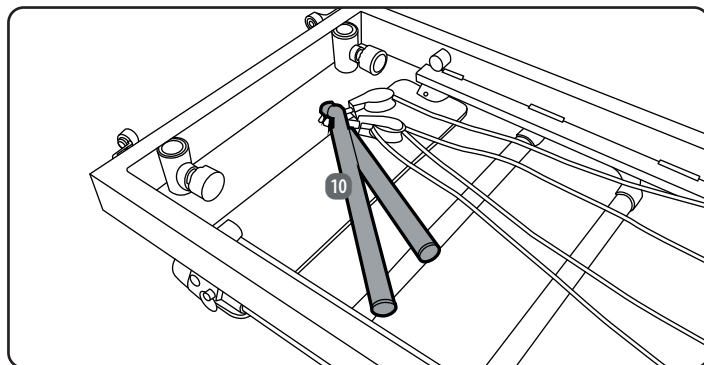
> STEP 6

Tirare la manopola regolabile verso l'esterno ed estrarre la puleggia.



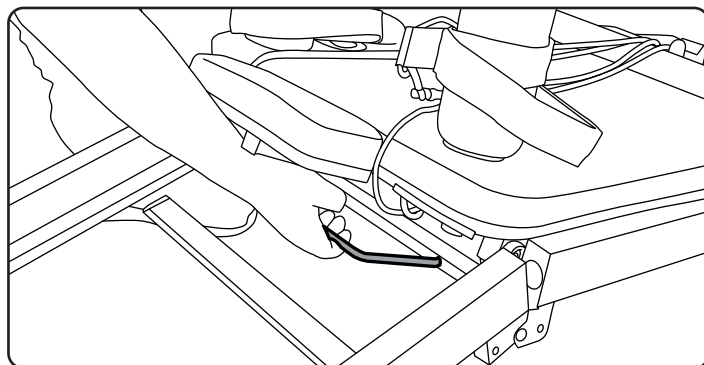
> STEP 7

Estrarre due aste puleggia.



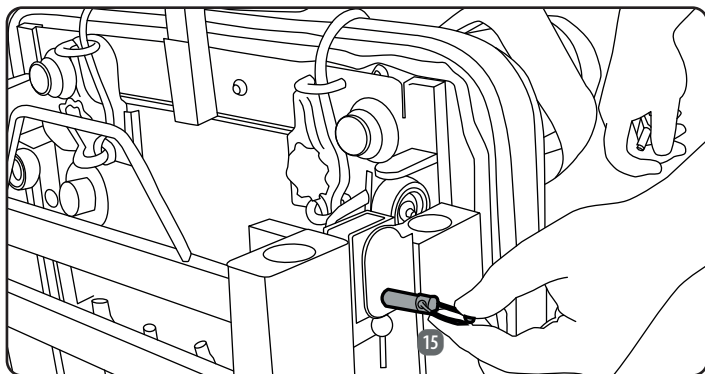
> STEP 8

Mantenere il bracciolo pieghevole al di sotto della tavola e sollevarlo.



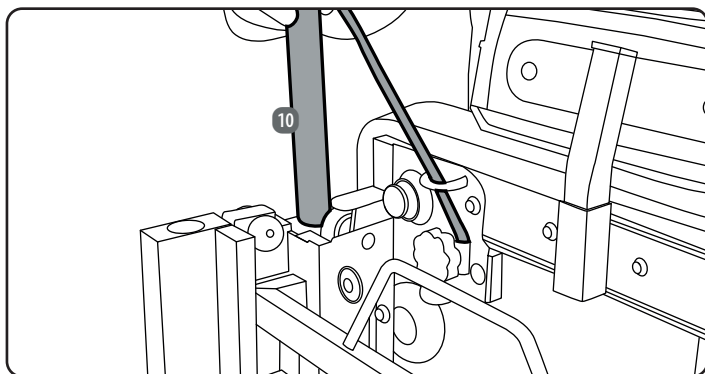
> STEP 9

Inserire il fermo nei due fori laterali per bloccare il telaio.



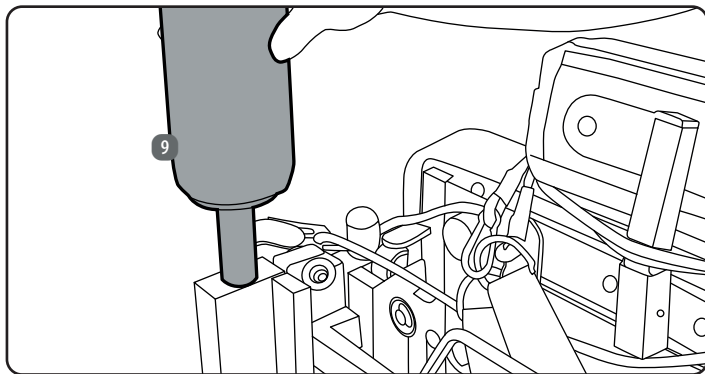
> STEP 10

Prendere l'asta puleggia e riporla nel foro di deposito.



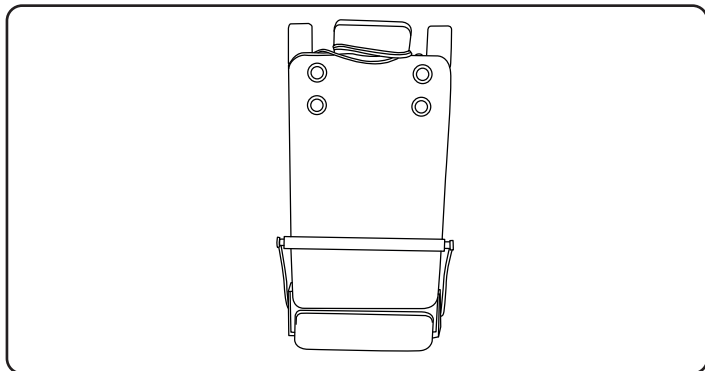
> STEP 11

Prendere il cuscino dello schienale e riporlo nel foro di deposito.



> STEP 12

Il ripiegamento è completato.



6 Uso

6.1 USO DEL PILATES REFORMER

Si raccomanda di frequentare corsi di Pilates Reformer e acquisire esperienza in sicurezza, nonché una guida sulle tecniche di esercizio corrette. A tale scopo, rivolgersi a un istruttore di pilates reformer professionista.

Il Pilates Reformer funziona tramite il carrello che scorre in avanti e indietro lungo il telaio principale.

L'utilizzatore può posizionare il proprio corpo in diverse posizioni di esercizio sul reformer ed eseguire gli esercizi muovendo il carrello in avanti e indietro. In diversi esercizi, l'utilizzatore dovrà muovere il proprio corpo utilizzando barra poggipiedi, spallacci, carrello o pulegge come punti di collegamento per i diversi esercizi.

6.1.1 ESERCIZI

Nel presente manuale di assemblaggio sono forniti alcuni esercizi base.

Esiste un gran numero di esercizi che è possibile eseguire sul Pilates Reformer. Si raccomanda di seguire le istruzioni di un istruttore di pilates reformer professionista riguardo agli esercizi più avanzati che è possibile eseguire.

6.1.2 LIVELLI DI RESISTENZA

Il carrello è connesso a un'estremità del reformer tramite i tubi di resistenza. In base al numero di tubi connessi contemporaneamente tra il carrello e il telaio, sarà regolato il livello di tensione. I tubi di resistenza sono codificati a colori in base ai diversi spessori e offrono diversi livelli di resistenza:

Giallo = leggera resistenza, blu = media resistenza, rosso = forte resistenza

È possibile connettere allo stesso tempo più tubi di resistenza tra il carrello e il telaio, raggiungendo così maggiori livelli di resistenza.

6.1.3 REGOLAZIONE DELLO SPALLACCIO

Sono presenti due paia di fori: i fori più vicini ai poggipiedi sono adatti a utilizzatori di bassa statura mentre i fori più lontani dai poggipiedi sono adatti a utilizzatori di alta statura.

Controllare quale posizione sia migliore per l'utilizzatore e montare gli spallacci in tale posizione.

6.1.4 REGOLAZIONE DELLA BARRA POGGIPIEDI

La barra poggipiedi può essere bloccata in diverse posizioni angolari. Prima di svolgere un esercizio, controllare che la barra poggipiedi si trovi in una posizione comoda per l'utilizzatore.

La posizione più comune della barra poggipiedi è impostata direttamente in posizione verticale ad angolo retto rispetto al carrello.

La barra poggipiedi può inoltre essere bloccata in due posizioni alternative che muovono la barra poggipiedi lontano dal carrello. Gli utilizzatori possono testare la barra poggipiedi nelle posizioni alternative per verificare se la posizione alternativa della barra poggipiedi sia migliore per la propria corporatura e il proprio livello di abilità.

Per regolare la barra poggipiedi, allontanare il corrimano dal telaio principale per sbloccarla. Spostare la barra poggipiedi nella posizione alternativa, assicurandosi che la barra poggipiedi sia completamente bloccata nella posizione alternativa prima dell'utilizzo.

6.2 STRETCHING DI RISCALDAMENTO

Si raccomanda di svolgere esercizi di riscaldamento prima di svolgere l'attività di allenamento. Questi permettono ai muscoli di scaldarsi e allungarsi prima dell'allenamento, aiutando a ridurre dolori muscolari e rischi di infortuni. I seguenti sono alcuni comuni esercizi di riscaldamento (Fig. A).

1 Allungamento fino a toccare le dita dei piedi

Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate e piegarsi lentamente in avanti rispetto ai fianchi. Rilassare schiena e spalle mentre ci si allunga il più possibile verso il basso e verso le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte. Per allungare: tendini, retro delle gambe e schiena.

2 Allungamento tendini

Mettersi a sedere con una gamba allungata. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e posizionarla contro l'interno coscia della gamba allungata. Allungarsi il più possibile verso le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare: tendini, zona lombare e inguine.

3 Allungamento polpaccio / tendine d'Achille

Con una gamba di fronte all'altra sporgersi in avanti e posizionare la propria mano contro una parete. Mantenere la gamba posteriore dritta e il piede posteriore piatto sul pavimento. Piegare la gamba anteriore, sporgersi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare ulteriormente il tendine d'Achille piegare anche la gamba posteriore. Per allungare: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.

4 Allungamento quadricipiti

Con una mano contro una parete per mantenere l'equilibrio, allungare l'altra mano all'indietro e afferrare un piede. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5 Allungamento interno coscia

Mettersi a sedere con le piante dei piedi unite e con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare il più possibile i piedi verso la zona dell'inguine. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte. Per allungare: quadricipiti e muscoli dell'anca.

Allungamento spina dorsale

Inginocchiarsi sul tappetino e allungare le braccia in avanti.

Allungamento tendini

Mettersi a sedere con una gamba allungata. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e posizionarla contro l'interno coscia della gamba allungata. Allungarsi il più possibile verso le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare: tendini, zona lombare e inguine.

Allungamento polpaccio / tendine d'Achille

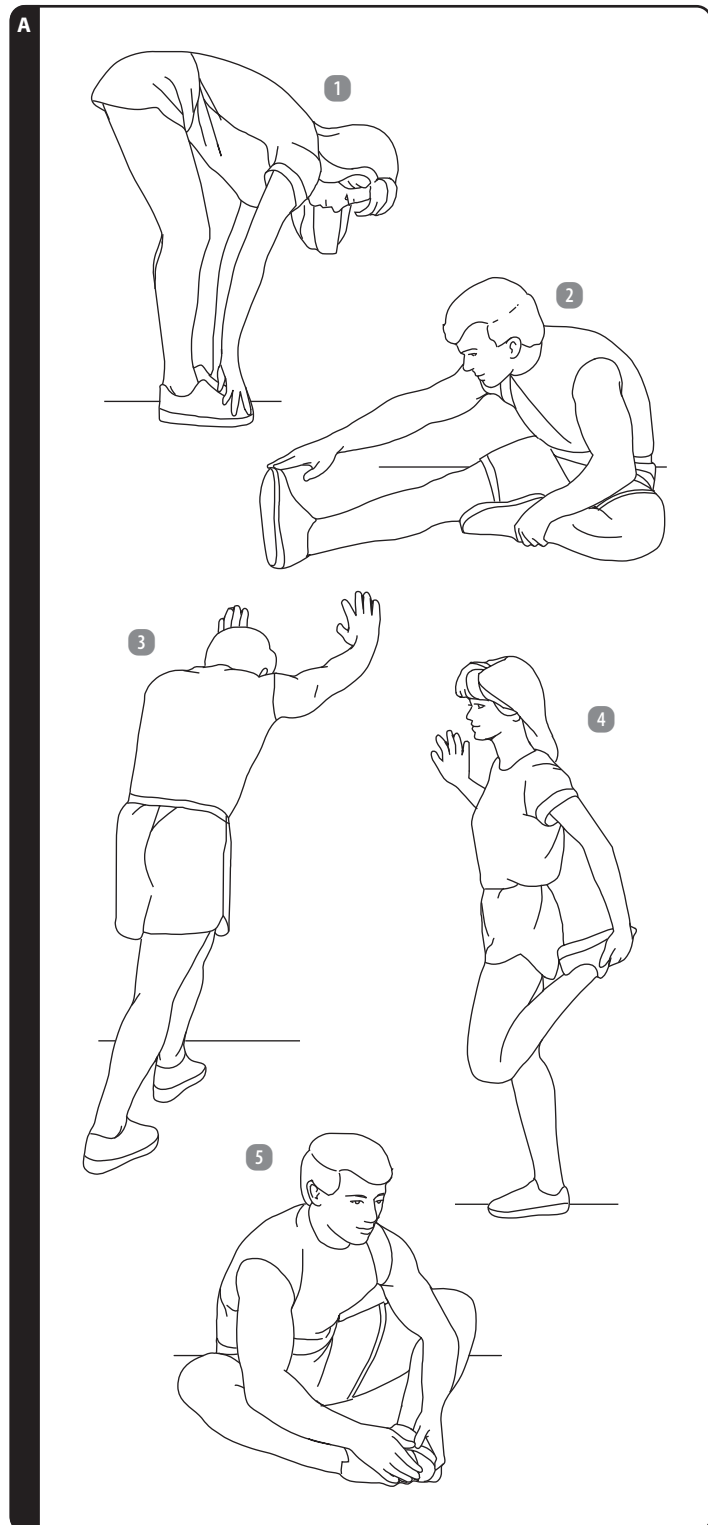
Con una gamba di fronte all'altra sporgersi in avanti e posizionare la propria mano contro una parete. Mantenere la gamba posteriore dritta e il piede posteriore piatto sul pavimento. Piegare la gamba anteriore, sporgersi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare ulteriormente il tendine d'Achille piegare anche la gamba posteriore. Per allungare: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.

Allungamento quadricipiti

Con una mano contro una parete per mantenere l'equilibrio, allungare l'altra mano all'indietro e afferrare un piede. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascun lato. Per allungare: quadricipiti e muscoli dell'anca.

Allungamento interno coscia

Mettersi a sedere con le piante dei piedi unite e con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare il più possibile i piedi verso la zona dell'inguine. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte. Per allungare: quadricipiti e muscoli dell'anca.

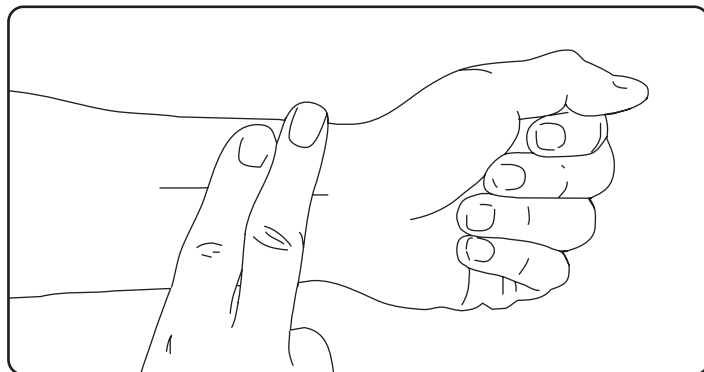


6.3 GUIDA AGLI ESERCIZI

Queste linee guida vi aiuteranno a pianificare il vostro programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, vi consigliamo di acquistare un libro adatto allo scopo o di consultare il vostro medico. Vi ricordiamo che un'alimentazione corretta e un adeguato riposo sono essenziali per risultati di successo.

6.3.1 COME MISURARE IL BATTITO CARDIACO

Per misurare il battito cardiaco, fare esercizio per almeno quattro minuti. Quindi fermarsi e poggiare due dita sul polso, come mostrato in figura. Fare un conteggio del battito del cuore per sei secondi e moltiplicare il risultato per 10 per scoprire il battito cardiaco. Ad esempio, se il vostro conteggio di sei secondi è pari a 14, il vostro battito cardiaco sarà di 140 battiti al minuto.



6.3.2 GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento - Iniziare con 5-10 minuti di stretching/allungamento ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, il battito cardiaco e la circolazione come preparazione agli esercizi.

Esercizi zona di allenamento - Allenarsi per 20-30 minuti con il battito cardiaco nella zona di allenamento che si desidera. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, non mantenere il battito cardiaco nella zona di allenamento desiderata per più di 20 minuti.) Durante l'allenamento, respirare regolarmente e profondamente, non trattenere mai il respiro.

Defaticamento - Terminare con 5-10 minuti di stretching/allungamento. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire problemi post allenamento.

6.3.3 FREQUENZA DEGLI ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, completare tre allenamenti a settimana, con almeno un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro. Dopo alcuni mesi di regolare esercizio è possibile completare fino a cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. Ricordiamo che la chiave del successo è rendere l'esercizio parte integrante e divertente della propria vita quotidiana.

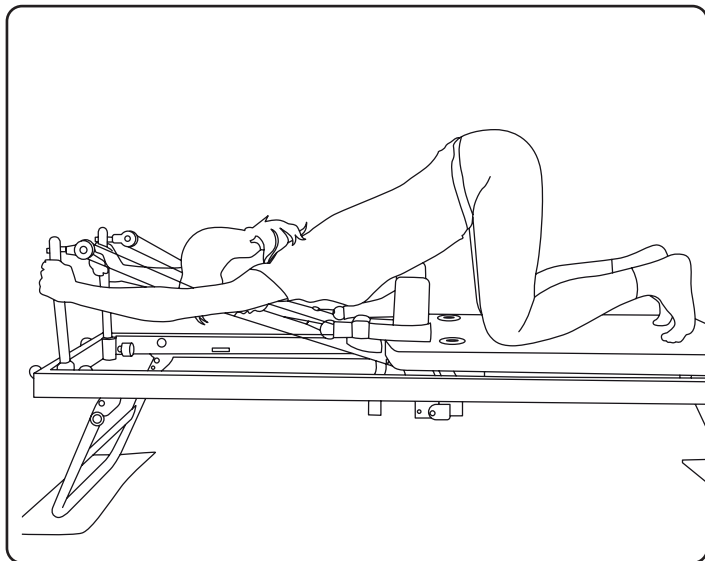
6.4 ESERCIZI

Il pilates è un'attività fisica popolare che può essere svolta in un corso o a casa. Il Pilates Reformer è progettato per l'uso domestico e non commerciale. Le guide agli esercizi sottostanti mostrano alcuni esercizi comuni che possono essere svolti sul reformer.

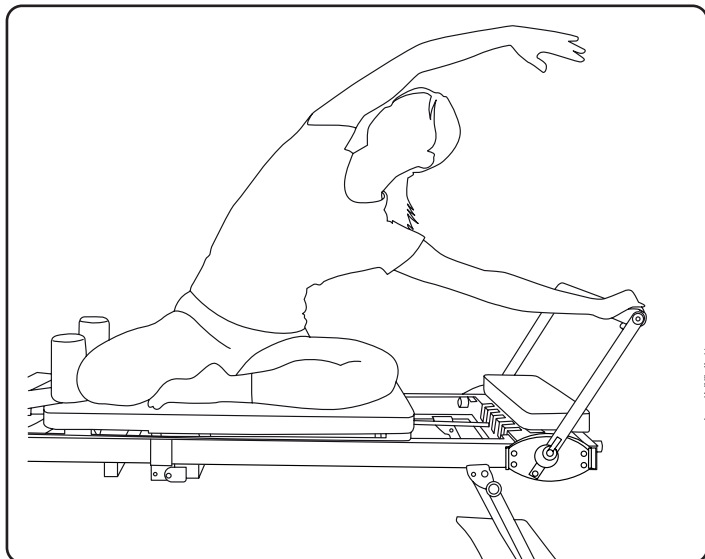
Il Pilates Reformer possiede una resistenza di tensione regolabile. Si raccomanda di iniziare l'allenamento con livelli di resistenza bassi, nei primi tentativi di nuovi esercizi prima di utilizzare impostazioni di tensione maggiori.

Si raccomanda di frequentare corsi di Pilates Reformer e acquisire esperienza in sicurezza, nonché una guida sulle tecniche di esercizio corrette. A tale scopo, rivolgersi a un istruttore di pilates reformer professionista.

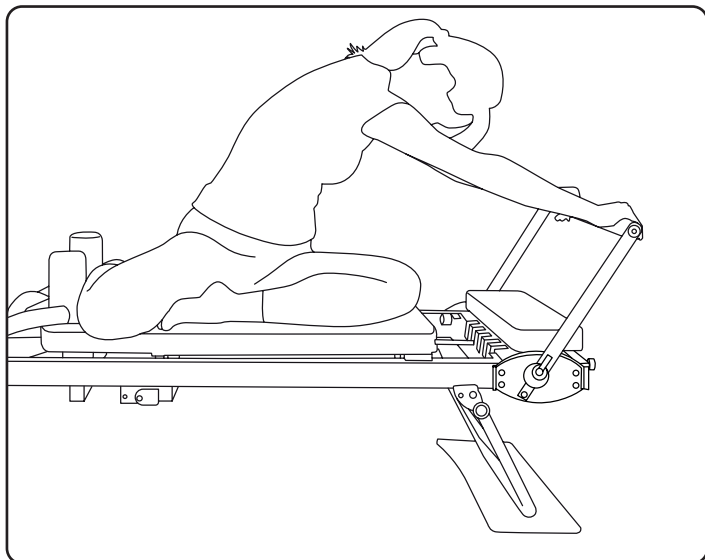
Esercizio per la spina dorsale - gambe sul pavimento, il petto appoggiato alla barra poggiapiedi, mani appoggiate sul carrello.



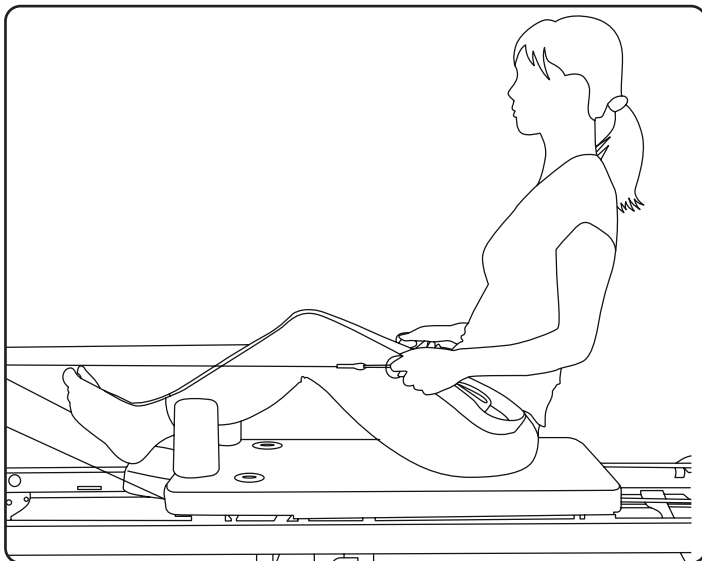
Posizione della sirena - una gamba contro gli spillacci, la gamba opposta piegata, avambraccio sulla barra poggiapiedi, braccio sopra la testa.



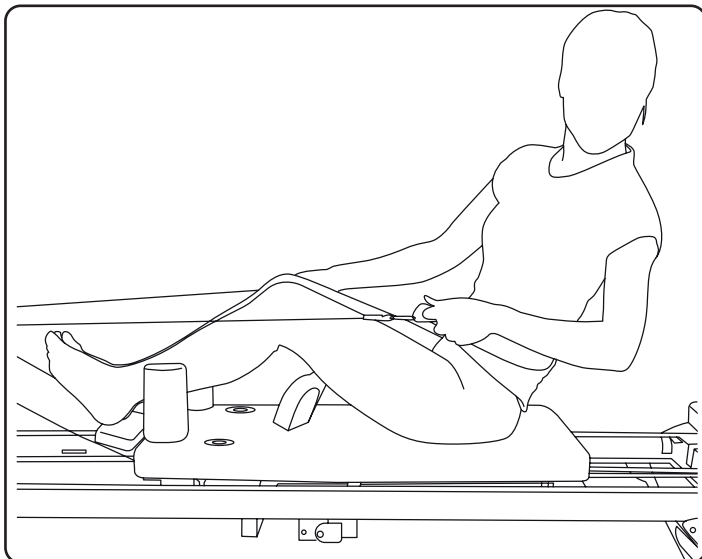
Torsione laterale - una gamba contro gli spillacci, la gamba opposta piegata, entrambe le braccia sulla barra poggiapiedi.



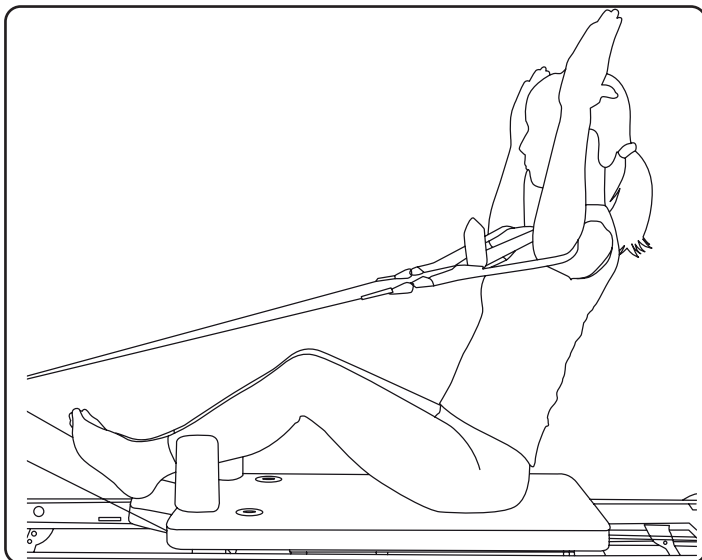
Esercizio braccia e addome - braccia su entrambe le pulegge ad altezza girovita, gambe piegate a metà con glutei e piedi sul carrello.



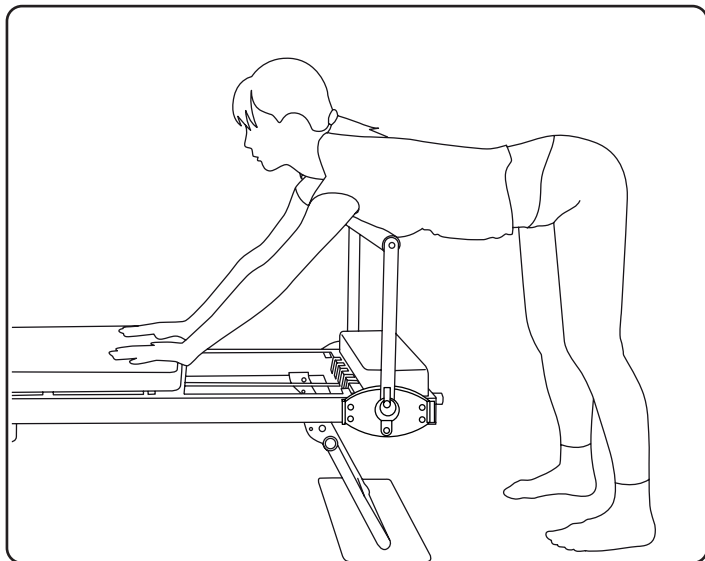
Esercizio per schiena e girovita - allontanarsi con un braccio ad altezza girovita, gambe piegate a metà con glutei e piedi sul carrello.



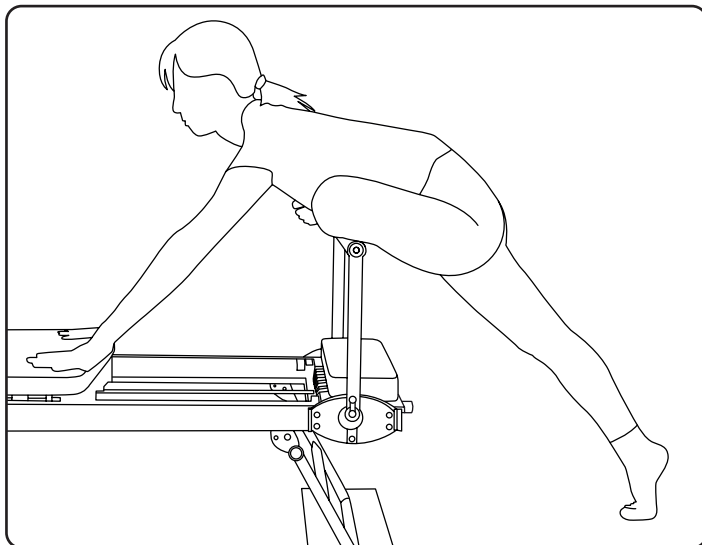
Esercizio schiena e spalle - schiena diritta, pulegge avvolte a entrambi i gomiti e braccia estese all'indietro come mostrato in figura.



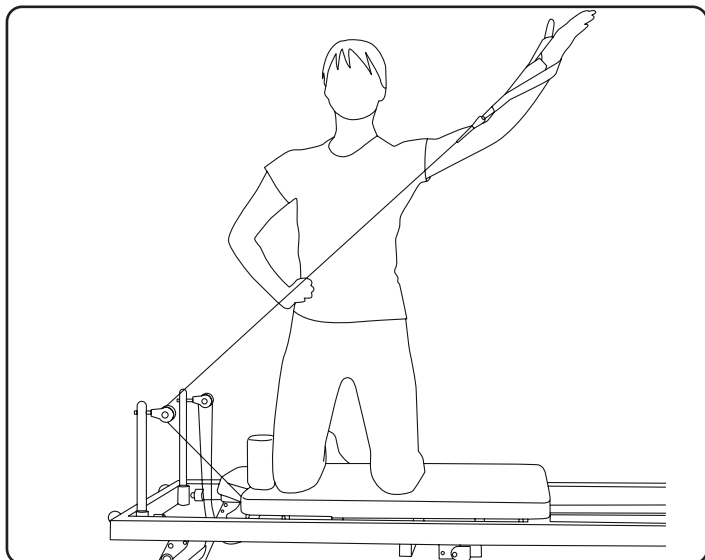
Esercizio per la spina dorsale 2 - gambe sul pavimento, il petto appoggiato alla barra poggia piedi, mani appoggiate sul carrello.



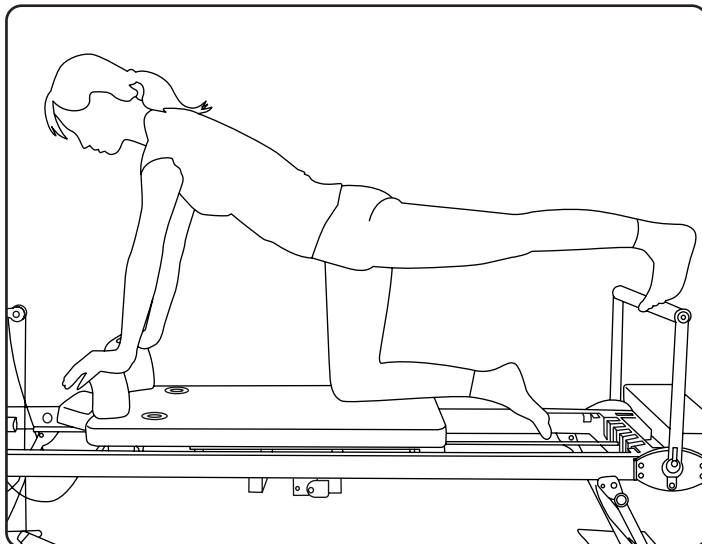
Esercizio anca 1 - mani sul carrello, corpo sopra la barra poggia piedi con una gamba piegata e a riposo sulla barra poggia piedi, la seconda gamba dritta ed estesa dietro il corpo verso il pavimento.



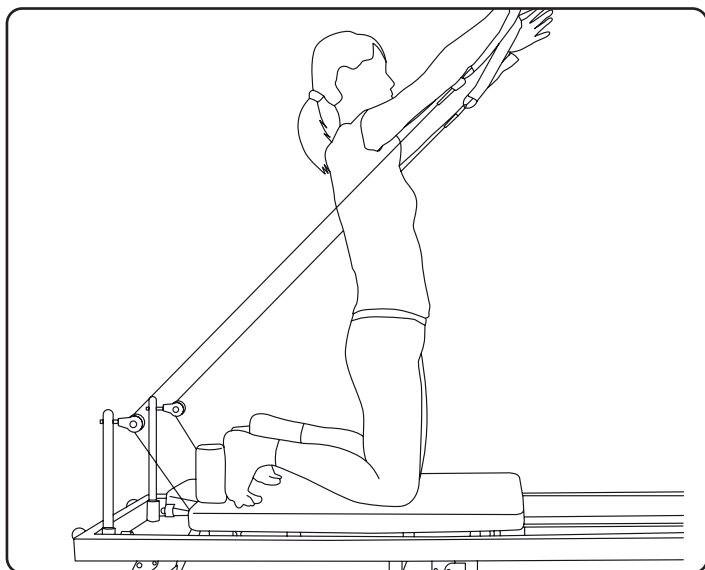
Esercizio spalla singola - in ginocchio sul carrello, portando un singolo braccio trasversalmente al corpo.



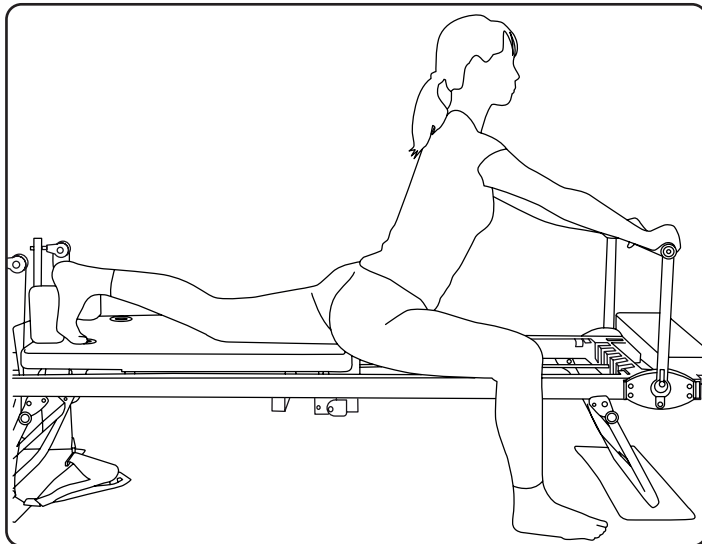
Esercizio anca 2 - corpo non rivolto verso la barra poggia piedi, entrambe le mani a riposo sopra agli spallacci, la prima gamba piegata al ginocchio a riposo sul carrello, la seconda gamba estesa che spinge sulla barra poggia piedi.



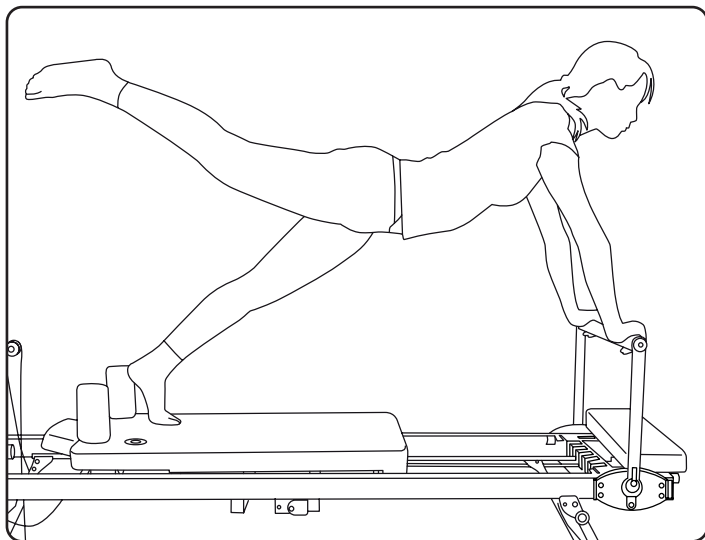
Esercizio spalla doppia - in ginocchio sul carrello rivolti verso il poggia piedi, entrambe le braccia in estensione diagonale verso l'alto e lontano dal corpo.



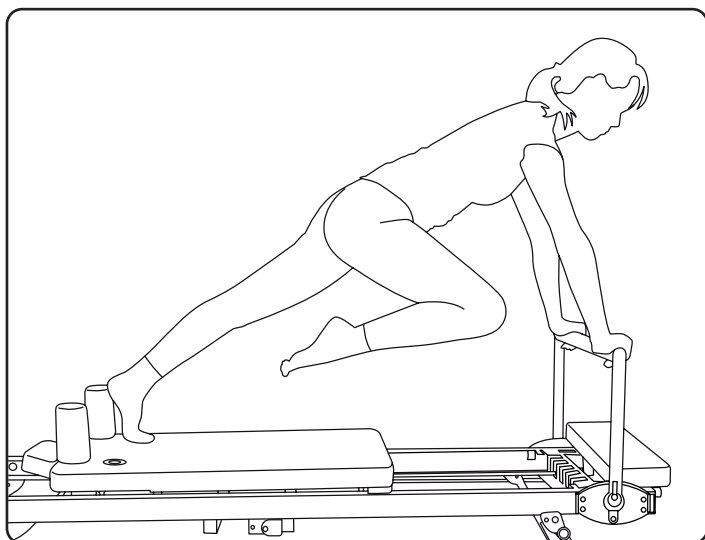
Esercizio psoas - corpo rivolto verso la barra poggia piedi, entrambe le braccia ad afferrare la barra poggia piedi, gamba anteriore fuori dal telaio del Pilates Reformer, piegata e a riposo sul pavimento, gamba posteriore a riposo sul carrello con un piede posizionato contro lo spallaccio sullo stesso lato del telaio con il piede anteriore a riposo.



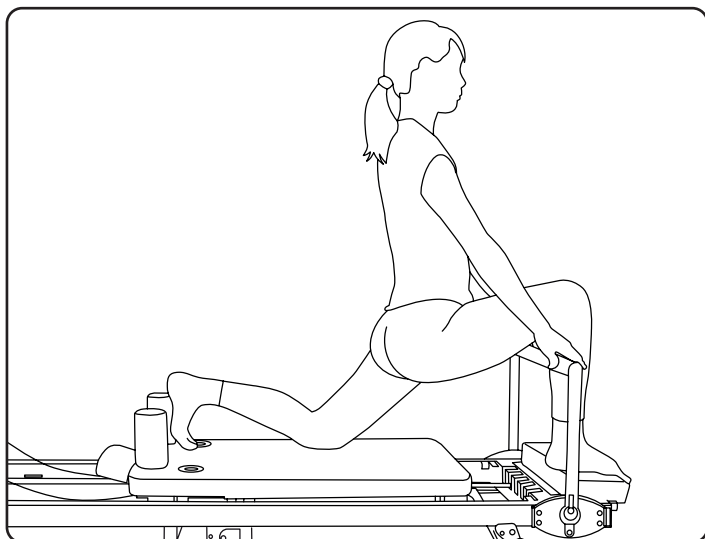
Esercizio gambe a forbice - corpo rivolto verso la barra poggiapiedi, entrambe le braccia ad afferrare la barra poggiapiedi con il corpo parallelo al pavimento, gamba più in basso sul carrello e a riposo contro gli spallacci, l'altra gamba verso l'alto e lontana dal carrello



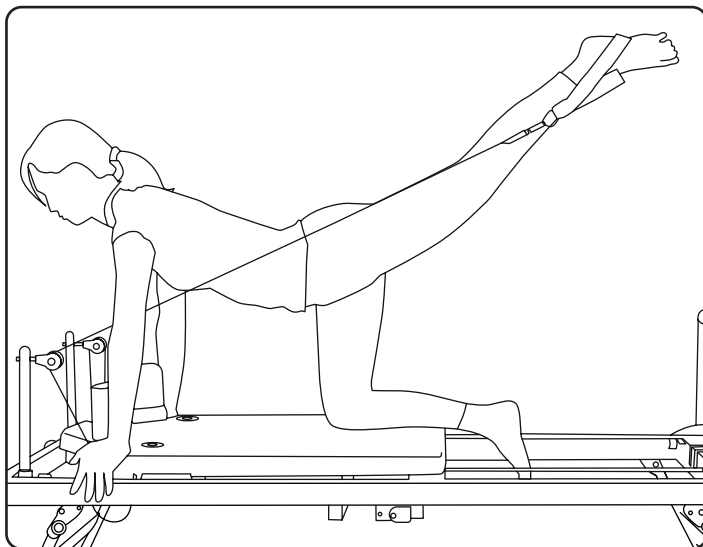
Esercizio anca e ginocchio - corpo rivolto verso la barra poggiapiedi, entrambe le mani ad afferrare la barra poggiapiedi e braccia diritte, la prima gamba diritta e a riposo contro lo spallaccio, la seconda gamba piegata e portata in alto verso il petto.



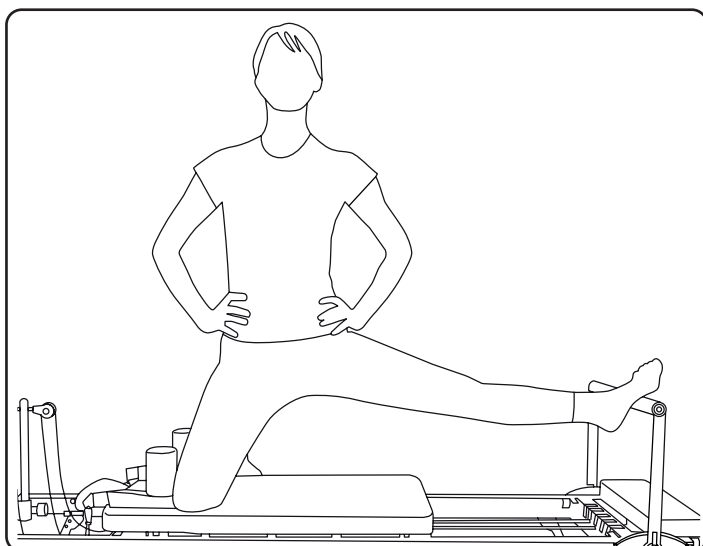
Esercizio psoas 2 - corpo rivolto verso la barra poggiapiedi, entrambe le braccia ad afferrare la barra poggiapiedi, parte anteriore piegata sulla barra poggiapiedi e a riposo sul poggiapiedi, piede posteriore premuto contro lo spallaccio spingendo la gamba posteriore verso l'esterno e in avanti finché il ginocchio non tocca il carrello.



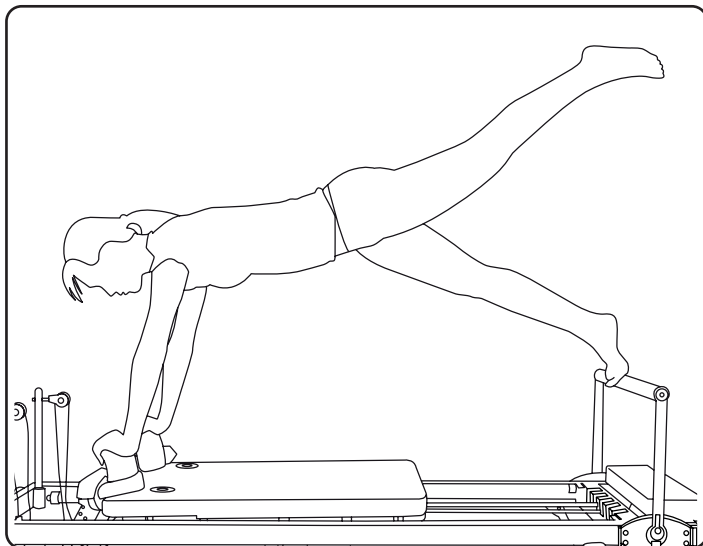
Esercizio anca 2 - corpo non rivolto verso la barra poggiapiedi, entrambe le braccia ad afferrare il lato del carrello, gamba anteriore piegata e ginocchio a riposo sul carrello, gamba posteriore inserita attraverso l'impugnatura della puleggia in estensione all'indietro e verso l'alto.



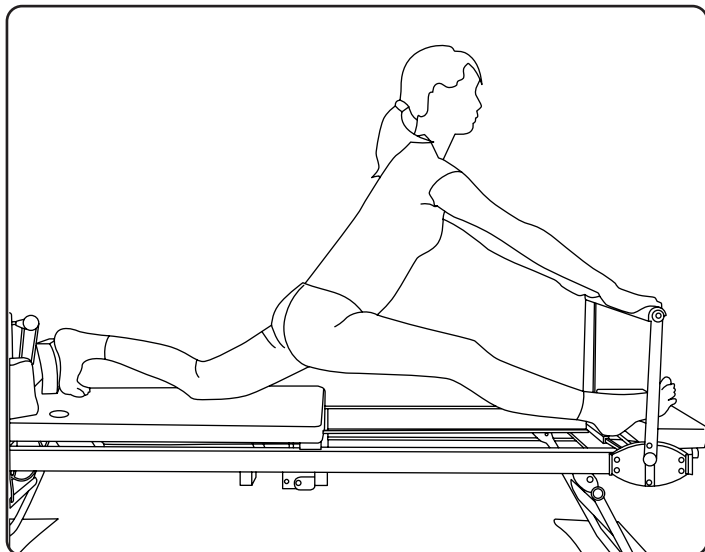
Stretching anca 2 - corpo rivolto verso il lato del Pilates Reformer, corpo in verticale e mani sul girovita, una gamba in ginocchio sul carrello e a riposo contro gli spallacci, l'altra gamba a riposo contro la barra poggiapiedi che spinge lontano dalla barra poggiapiedi.



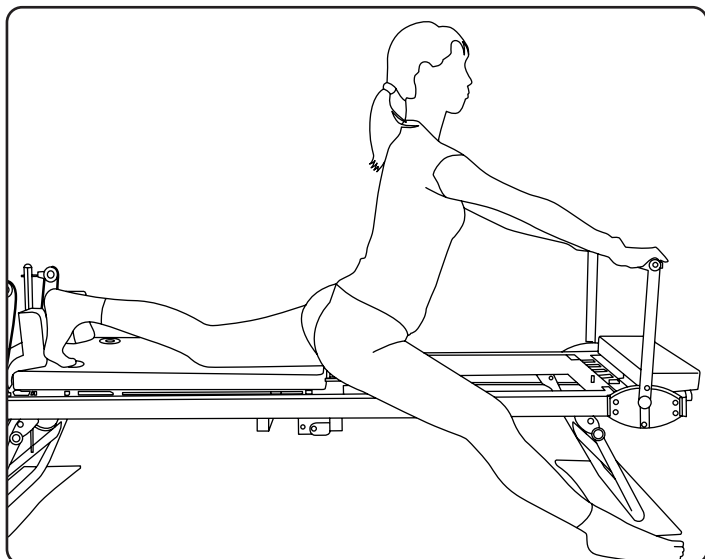
Esercizio gambe a forbice inverso - corpo non rivolto verso il bracciolo, braccia allungate e a riposo sugli spallacci, una gamba diritta e a riposo sulla barra poggiapiedi e seconda gamba diritta e che spinge verso l'alto.



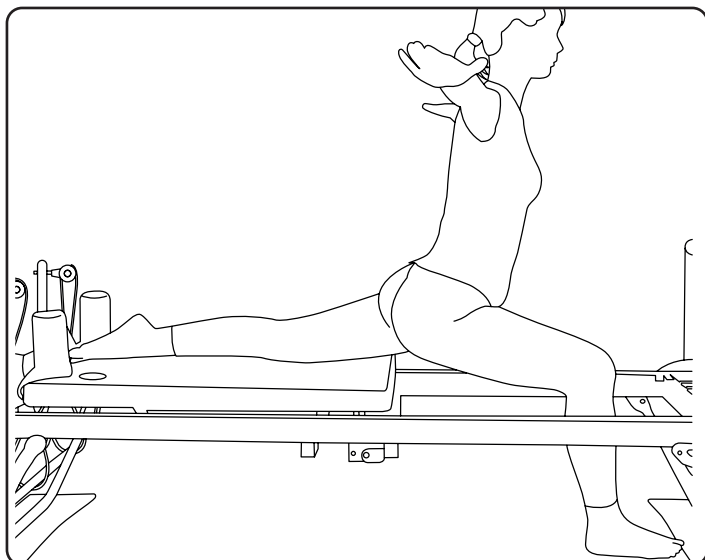
Esercizio tendine 1 - gamba posteriore sul carrello, gamba anteriore sul poggia piedi, mani sulla barra poggia piedi.



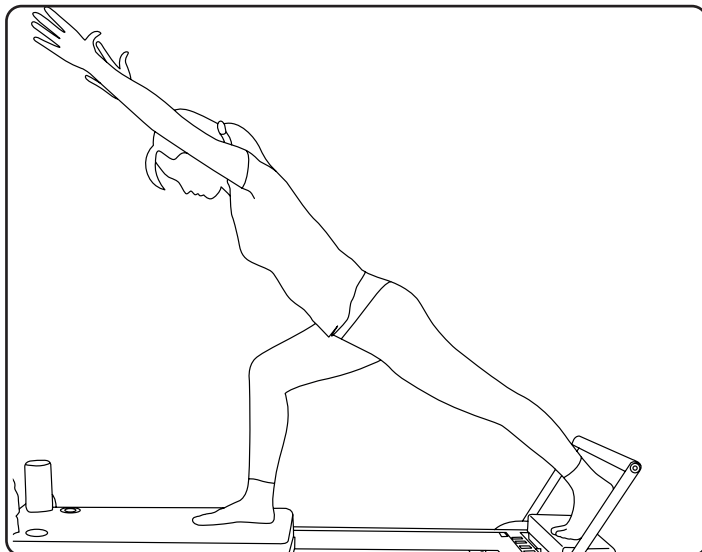
Esercizio tendine 2 - gamba posteriore sul carrello, gamba anteriore sul pavimento accanto al poggia piedi, mani sulla barra poggia piedi.



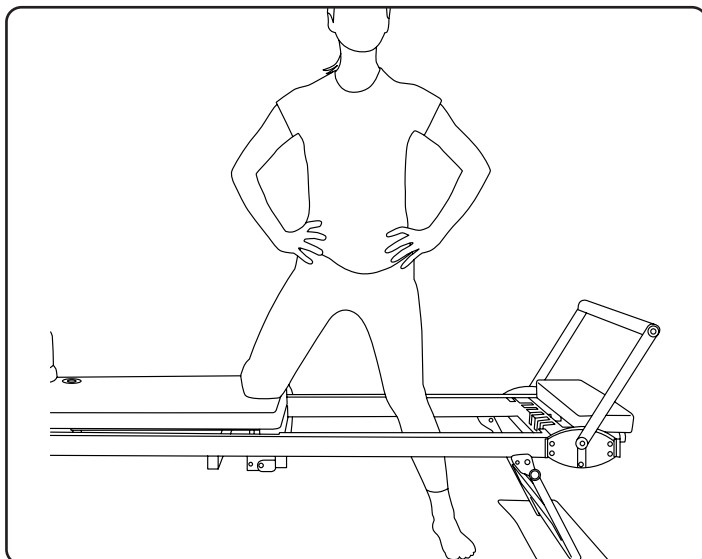
Esercizio anca e coscia - rivolti verso la barra poggia piedi, gamba posteriore sul carrello, gamba anteriore sul pavimento, braccia estese fuori dai lati e parallele al pavimento.



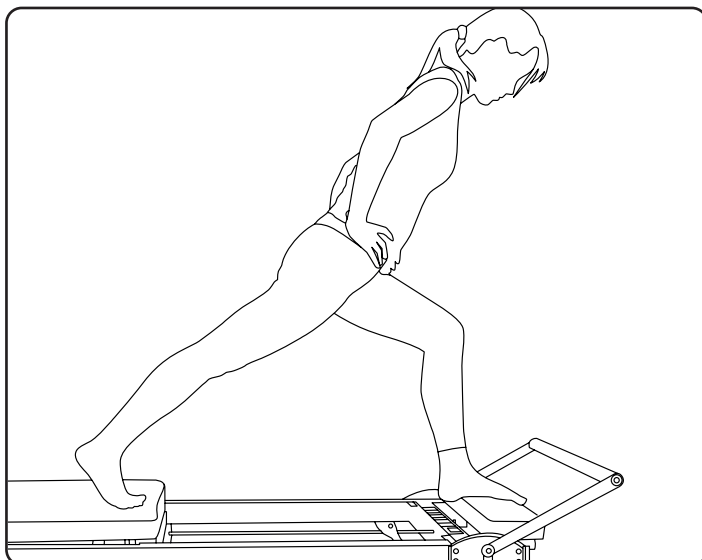
Polmoni - rivolti lontano dal bracciolo, come mostrato in figura - piede anteriore sul carrello, piede posteriore sul poggia piedi.



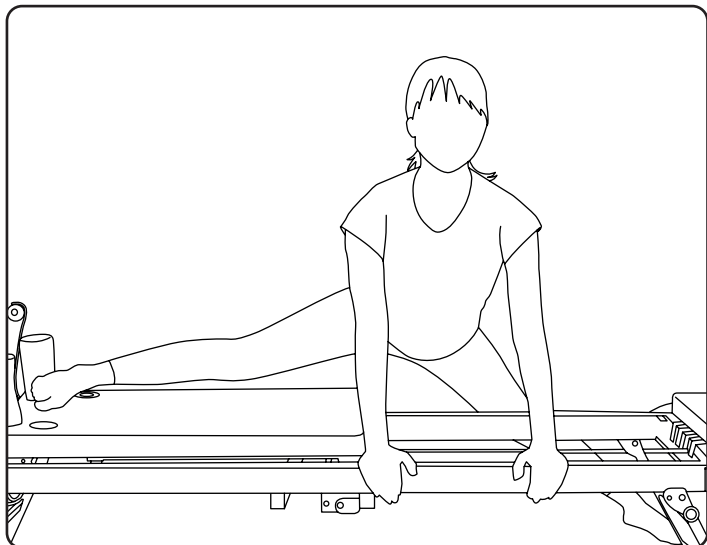
Esercizio coscia - rivolti verso il lato del Pilates Reformer, mani sui fianchi, una gamba estesa e sul pavimento nel centro del reformer, la gamba opposta in ginocchio sul carrello.



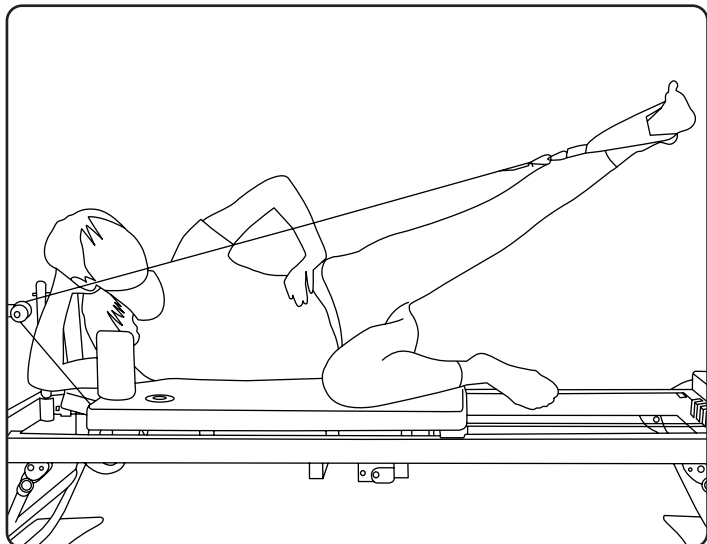
Esercizio muscoli - in piedi sul reformer, come mostrato in figura, rivolti verso il poggia piedi, mani sui fianchi, gamba anteriore sul poggia piedi, gamba posteriore sul carrello.



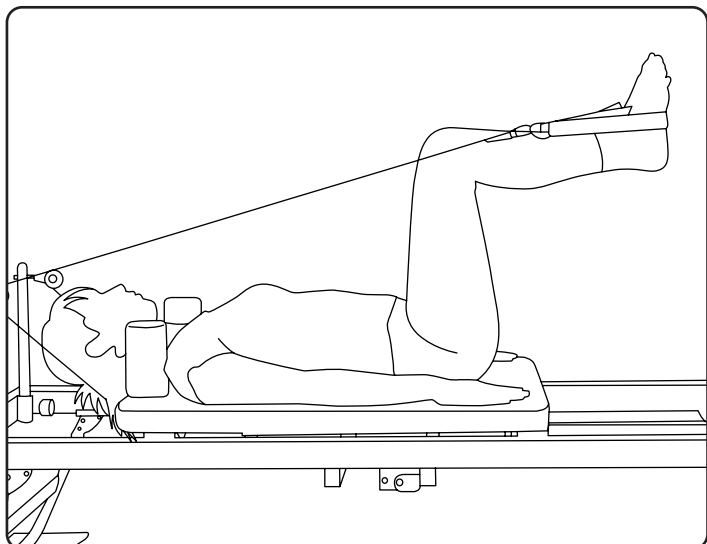
Esercizio coscia - rivolti verso il lato del Pilates Reformer, mani sul lato del telaio, una gamba fuori dal telaio sul pavimento, la gamba opposta sul carrello e posizionata sullo spallaccio, come mostrato nella figura.



Esercizio sul fianco - rivolti verso il lato del Pilates Reformer, sdraiati su un fianco, testa al di sopra dello spallaccio, avambraccio piegato a supporto della testa, braccio piegato a riposo sulla coscia, gamba più in basso piegata e parte superiore della gamba inserita nell'impugnatura della puleggia e in allungamento.



Esercizio rana - distesi con la schiena sul carrello e la testa tra gli spallacci, entrambe le gambe inserite nelle pulegge, gambe piegate verso il corpo e poi spinta verso l'esterno.



7 MANUTENZIONE E PULIZIA

7.1 PULIZIA

- Non utilizzare alcun detergente aggressivo, spazzole di metallo o con setole di nylon o utensili per la pulizia affilati o metallici, quali coltelli, raschietti e simili. Ciò potrebbe danneggiare le superfici del prodotto.
- Per pulire il Pilates Reformer utilizzare un panno morbido inumidito. Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica.
- Rimuovere le tracce di sudore dal Pilates Reformer dopo ogni singolo uso.

7.2 MANUTENZIONE E CURA

- Mantenere il Pilates Reformer lontano dalla luce diretta del sole.
- Ispezionare settimanalmente tutti i bulloni di assemblaggio dell'attrezzatura per verificare la tenuta.

7.3 CONSERVAZIONE

CAUTELA! PERICOLO DI DANNI!

» Preservare e proteggere il prodotto da polvere, acqua, umidità, gelo, temperature estreme, elevata umidità e luce diretta del sole.

- Prima di riporre il prodotto, pulire tutte le parti del prodotto come descritto nel capitolo **PULIZIA E CURA**.
- Asciugare il prodotto completamente prima di riporlo.
- Riporre sempre il prodotto in un luogo fresco e asciutto.
- Riporre il prodotto fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

7.4 TRASPORTO

- Proteggere il prodotto da vibrazioni o urti, ad esempio durante il trasporto in un veicolo.
- Fissare il prodotto per prevenire che scivoli. Utilizzare corde elastiche, cinghie a cricchetto o mezzi simili.

8 SMALTIMENTO

8.1 SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO/DELLA CONFEZIONE



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

8.2 SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

Non smaltire i vecchi dispositivi insieme ai normali rifiuti domestici!

Se l'apparecchio non può più essere utilizzato, ogni utente è legalmente obbligato a separare i vecchi dispositivi dai rifiuti domestici, ad es. presso un punto di raccolta del proprio comune/quartiere. Ciò garantisce che i vecchi dispositivi vengano adeguatamente riciclati evitando effetti negativi sull'ambiente, nonché sulla salute umana. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo qui indicato.

9 GARANZIA

La invitiamo a contattare il servizio **ASSISTENZA POST-VENDITA** telefonicamente oppure per e-mail. In questo modo possiamo aiutarla in caso di eventuali errori nell'utilizzo del prodotto.

9.1 CONDIZIONI DI GARANZIA CONVENZIONALE

Gentile cliente,

La **garanzia convenzionale ALDI S.r.l.** (di seguito: garanzia) si aggiunge alla garanzia legale di due anni prevista dal Codice del Consumo, consentendole di richiedere, alle condizioni che seguono, le seguenti prestazioni:

Durata della garanzia:	1 anni dalla data di acquisto o di consegna della merce
Prestazioni:	Riparazione, sostituzione o rimborso gratuiti Nessun costo di trasporto
Hotline:	0445 831 052 (A pagamento secondo tariffa rete fissa della propria compagnia Telefonica)
Reperibilità:	Lun. - Ven. dalle ore 08.00 alle ore 20.00

ALDI si riserva di valutare caso per caso quale delle sopra indicate modalità di prestazione della garanzia applicare.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- Tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e la ricevuta o lo scontrino originale
- Contattare la nostra **ASSISTENZA POST-VENDITA** telefonicamente.

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali** (p.es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), **incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido** oppure **utilizzo improprio**
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/di terzi**
- **inadempienza delle misure di sicurezza e di manutenzione, errori d'uso**
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**
- **Sono esclusi dalla presente garanzia i componenti prevedibilmente soggetti ad usura (ad es. lampade, batterie, pneumatici ecc.)**

Il SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA e ALDI S.r.l. non sono in alcun modo responsabili per l'eventuale cancellazione e/o per la perdita delle impostazioni e/o dei dati salvati sul prodotto dal cliente.

Al termine del periodo della garanzia avete in ogni modo la possibilità di rivolgervi onerosamente al **SERVIZIO ASSISTENZA POST VENDITA**. Qualora la riparazione o il preventivo di riparazione non fossero a titolo gratuito, riceverà un'informazione preventivamente.

La presente garanzia si aggiunge alla garanzia legale ed i conseguenti diritti previsti dalla legge a favore dei consumatori, che acquistano i prodotti nei punti vendita di **ALDI S.r.l.**, non sono in alcun modo pregiudicati e/o limitati dalla presente garanzia ai sensi degli articoli da 128 a 135 del Codice del Consumo ove tali prodotti presentino un difetto di conformità nei 26 mesi successivi alla data di acquisto o consegna.

Per maggiori dettagli rinviamo al seguente link www.aldi-service.it sul nostro sito web.

Per quanto riguarda l'informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/2003) si rinvia al sito: <https://www.aldi.it/informativa-sulla-privacy/>.

1 Splošne informacije	60
1.1 Čestitke	60
1.2 Začetek uporabe	60
2 Varnost	60
2.1 Razlaga opozorilnih besed	60
2.2 Razlaga simbolov	60
2.3 Splošna varnostna navodila	60
2.4 Predvidena uporaba	61
3 Pregled izdelka	62
3.1 Slika	62
3.2 Seznam delov	63
4 Sestava	64
4.1 Potrebno orodje	64
4.2 Sestava	64
5 Navodila za zlaganje	69
6 Uporaba	70
6.1 Uporaba pilates reformerja	70
6.2 Raztezanje za ogrevanje	70
6.3 Smernice za vadbo	71
6.4 Vaje	71
7 Čiščenje in vzdrževanje	77
7.1 Čiščenje	77
7.2 Vzdrževanje in nega	77
7.3 Shranjevanje	77
7.4 Transport	77
8 Odstranjevanje	77
8.1 Odstranjevanje embalaže	77
8.2 Odstranjevanje izdelka	77
9 Garancijski list	77
9.1 Garancijski pogoji	77

1 SPLOŠNE INFORMACIJE



Ta uporabniški priročnik (v nadaljevanju »priročnik«) je del tega izdelka in vsebuje pomembne informacije o namestitvi in uporabi.

Pred uporabo izdelka natančno preberite ta priročnik, zlasti poglavje **VARNOST**. Če tega ne storite, lahko pride do telesnih poškodb in/ali poškodb izdelka.

Ta priročnik shranite za prihodnjo uporabo in sklicevanje nanj. Pri posredovanju izdelka tretjim osebam obvezno priložite ta priročnik. Če potrebujete digitalno kopijo tega priročnika, se obrnite na službo za stranke.

1.1 ČESTITKE

Z nakupom tega kakovostnega izdelka CRANE® ste se sprejeli odlično odločitev.

S tem imate zdaj zagotovilo in mir, ki ga prinaša nakup izdelka, izdelanega po najvišjih standardih učinkovitosti in varnosti, podprtih z visokimi standardi kakovosti HOFER.

Želimo, da ste z nakupom popolnoma zadovoljni, zato je ta izdelek CRANE® podprt z obsežno enoletno garancijo proizvajalca in odličnimi prodajnimi storitvami prek naše posebne telefonske linije za pomoč uporabnikom.

Upamo, da boste svoj izdelek z veseljem uporabljali še vrsto let.

Če potrebujete tehnično podporo ali v malo verjetnem primeru okvare izdelka, pokličite našo telefonsko številko za pomoč uporabnikom, kjer vam bodo takoj pomagali. Reklamacije okvarjenih izdelkov, vložene v enoletnem garancijskem obdobju, bodo brezplačno popravljene ali zamenjane, če imate zadovoljivo dokazilo o nakupu (shranite račun!). To ne vpliva na vaše zakonske pravice. Upoštevajte, da garancija preneha veljati, če se ugotovi, da je bil izdelek namerno poškodovan, napačno uporabljen ali razstavljen.

1.2 ZAČETEK UPORABE

Pred sestavljanjem tega izdelka odstranite vse dele iz škatle in preverite, ali so prisotni vsi deli, navedeni na straneh 6 in 7. Če katerega od delov pogrešate, pokličite naš servisni center, da vam pred začetkom sestavljanja pošlje nadomestne dele (podrobnosti so na voljo na straneh o garanciji na koncu tega priročnika).

Ko ste preverili vse dele, še enkrat natančno preberite navodila, nato pa ste pripravljeni za začetek.

Prepričajte se, da izdelek sestavljate na ravni površini, in pred uporabo preverite, ali je vsa oprema dobro pritrjena.

Velikost: 215 x 57 x 73 cm

Neto teža izdelka: 30,40 kg

2 VARNOST

2.1 RAZLAGA OPOZORILNIH BESED

V tem priročniku, na izdelku in/ali embalaži so uporabljene naslednje opozorilne besede.

⚠ NEVARNOST!

» Ta opozorilna beseda označuje nevarno situacijo, ki povzroči smrt ali hude telesne poškodbe, če se ji ne izognete.

⚠ OPOZORILO!

» Ta opozorilna beseda označuje nevarno situacijo, ki lahko povzroči smrt ali hude telesne poškodbe, če se ji ne izognete.

⚠ POZOR!

» Ta opozorilna beseda označuje nevarno situacijo, ki lahko povzroči manjše ali zmerne poškodbe, če se ji ne izognete.

POZOR!

» Ta opozorilna beseda označuje nevarno situacijo, ki lahko povzroči materialno škodo, če se ji ne izognete.

i OPOZORILO!

» Ta opozorilna beseda je prednostna opozorilna beseda za nasvete in ravnanja, ki niso povezana s telesnimi poškodbami.

2.2 RAZLAGA SIMBOLOV



Preberite priročnik.



Priročnik za uporabo; navodila za uporabo

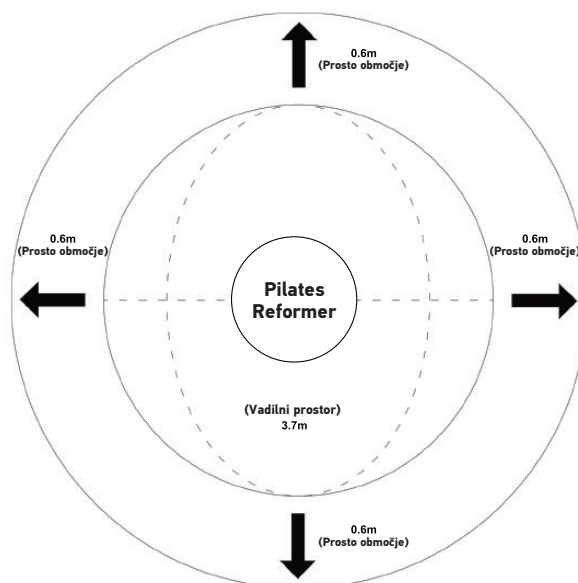


Preberite navodila za uporabo

2.3 SPLOŠNA VARNOSTNA NAVODILA

⚠ OPOZORILO! NEVARNOST POŠKODBI!

- » Da bi zmanjšali nevarnost resnih poškodb, preberite celoten priročnik, preden začnete sestavljati ali uporabljati to opremo. Zlasti upoštevajte naslednje varnostne ukrepe. Prosimo, da ta priročnik shranite na varnem mestu za kasnejšo uporabo.
- » Raven varnosti te naprave Pilates Reformer je mogoče ohraniti le, če jo redno pregledujete glede poškodb in obrabe. Pred vsako uporabo in vsaj vsaka dva meseca bodite posebej pozorni na zategnjenost vijakov in vseh priključnih točk.
- » Vse okvarjene sestavne dele je treba takoj zamenjati ali popraviti, naprave Pilates Reformer pa ne smete uporabljati, dokler popravilo ni opravljeno. Pred vadbo se vedno prepričajte, da so vsi premični deli v pravilnem položaju. V nasprotnem primeru lahko ovirajo gibanje uporabnika med vadbo.
- » Da bi zagotovili vašo varnost, ne poskušajte uporabljati tega izdelka, ne da bi natančno prebrali ta navodila za uporabo. Neupoštevanje tega opozorila lahko povzroči poškodbe ali materialno škodo.
- » Za zagotovitev pravilne uporabe in varnosti naprave Pilates Reformer mora lastnik zagotoviti, da so vsi uporabniki ustrezno seznanjeni z vsemi opozorili in previdnostnimi ukrepi.
- » Ta izdelek ni namenjen za uporabo osebam z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali osebam s pomanjkanjem izkušenj in znanja, razen če jih je oseba, odgovorna za njihovo varnost, nadzorovala ali jim dala navodila glede uporabe izdelka.
- » Ta izdelek ni primeren za uporabo pri otrocih.
- » Ta izdelek je namenjen samo za zasebno domačo (gospodinjstvo) uporabo in ni namenjen za komercialno ali trgovsko uporabo. Izdelek je namenjen samo za uporabo v zaprtih prostorih. Okoli vseh strani opreme mora biti najmanj 0,6 metra prostega prostora, vključno z dovolj prostora za zaslon razstavljanje, če je to potrebno. Če je oprema nameščena ob drugi opremi, se lahko vrednost prostega prostora razdeli



» Nobenega nastavitvenega elementa ne smete pustiti v izbočenem položaju, saj lahko ovira gibanje uporabnika.

- Pred sestavljanjem upoštevajte, da ta naprava Pilates Reformer vsebuje majhne dele/pripomočke, ki niso primerni za otroke, mlajše od **15 let**. Povzročijo lahko nevarnost zadušitve.
- Ta izdelek mora sestaviti odrasla oseba.
- Pred začetkom vadbene programa je zelo priporočljivo, da se posvetujete z zdravnikom. Če se med uporabo te opreme pojavijo omotica, slabost, bolečine v prsih ali kateri koli drugi neobičajni simptomi, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Največja teža uporabnika za to napravo Pilates Reformer je **125 kg**.
- Lastnik mora zagotoviti, da so vsi uporabniki te naprave Pilates Reformer ustrezno seznanjeni z vsemi opozorili in previdnostnimi ukrepi. Ta naprava Pilates Reformer ni namenjena za uporabo osebam z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali osebam s pomanjkanjem izkušenj in znanja, razen če jih nadzoruje oseba, ki je odgovorna za njihovo varnost. Otroci brez nadzora naj ne bodo v bližini naprave Pilates Reformer.
- Pilates Reformer hranite v zaprtih prostorih, stran od vlage in prahu. Naprave Pilates Reformer ne postavljajte v garažo, na pokrito teraso ali v bližino vode.
- Nikoli ne dovolite, da bi napravo Pilates Reformer uporabljala več kot ena oseba naenkrat.
- Pri uporabi naprave Pilates Reformer vedno nosite primerna oblačila za vadbo, ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko zataknila.
- Pri dvigovanju ali premikanju opreme morate biti previdni, da si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte ustrezne tehnike dvigovanja. Za premikanje naprave Pilates Reformer lahko uporabite tudi transportna kolesa, ne da bi dvignili okvir.
- Naprave Pilates Reformer ne postavljajte v bližino ovir, poti, vrat ali hodnikov. Uporabljajte jo samo na ravni površini. Prostostoječa oprema mora biti nameščena na ravni, stabilni in vodoravni podlagi.

- Pred uporabo napravo Pilates Reformer vedno preglejte, da so vsi deli v brezhibnem stanju in da je vsa oprema dobro pritrjena.
- Ta naprava ni namenjena za uporabo osebam (vključno z otroki) z zmanjšanim telesnim zdravjem; zaradi nepravilne ali pretirane vadbe lahko pride do poškodb zdravja. Prekomerna vadba ima lahko resne zaplete. Če začutite slabost, vrtoglavico ali pomanjkanje zraka, takoj prenehajte z vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
- Okvarjene sestavne dele takoj zamenjajte in/ali opreme ne uporabljajte do popravila.
- Veliko pozornosti namenite delom, ki se najlažje obrabijo.
- Ostroke je treba nadzorovati, da naprave ne bi uporabljali kot igračo.

⚠ OPOZORILO! NEVARNOST POŠKODB!

- » Prekomerna vadba lahko povzroči hude telesne poškodbe ali smrt. Če začutite slabost, takoj prenehajte z vadbo.
- » Prosimo, da se otroci med uporabo naprave Pilates Reformer ne približujejo napravi. To lahko privede do poškodb.

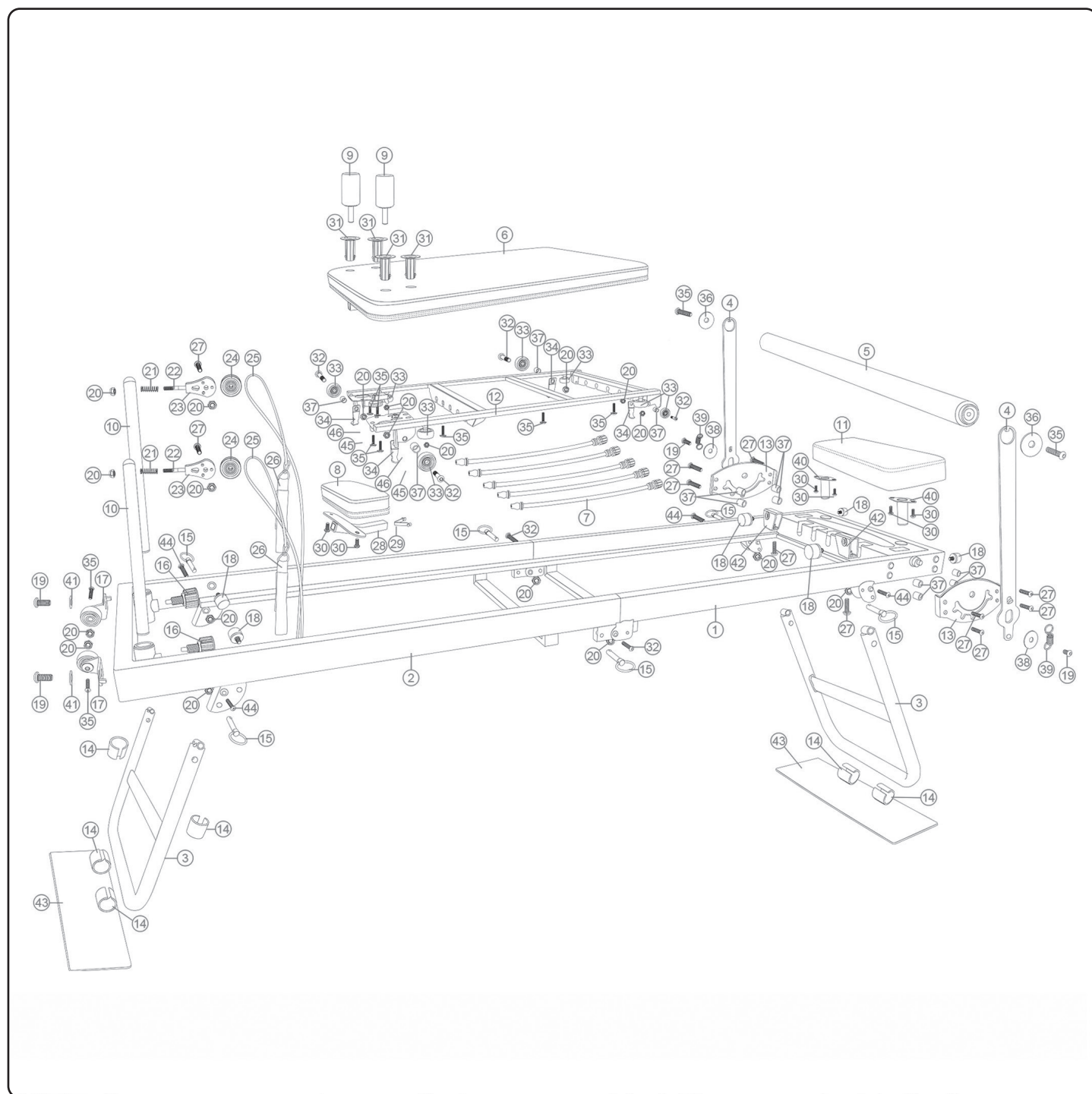
Hersteller / Fabricant / Produttore / Proizvajalec:	Uncle Bills Germany GmbH THEODORSTRASSE 105, 40472 DÜSSELDORF, GERMANY ENQUIRIES@UNCLEBILLSGERMANY.DE AT info-at@serviceandspares.com CH info-ch@serviceandspares.com SL info-slo@serviceandspares.com		
EU Vertreter / Representant / Rappresentante / Predstavnik:	Authorised Rep Compliance Ltd Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin D02 P593 IRLAND / IRLANDE / IRLANDA / IRSKA www.arccompliance.com		
Hergestellt in China für / Fabriqué en Chine pour / Prodotto in Cina per / Izdelano na Kitajskem za:	EIE Import GMBH Hofer Strasse 5, 4642 Sattledt, Austria		
Artikelnummer / Code article / Codice articolo / Koda artikla	855649 / S002656B Pilates Reformer		
Klasse / Catégorie / Classe / Razred:	H		
Standard / Norme / Standard / Standard:	EN20957-1 / EN20957-2 TRAINING EQUIPMENT 32935 – A Diese Betriebsanleitung bitte aufmerksam lesen und zur späteren Verwendung aufbewahren / Veuillez observer la manuel d'utilisation et le conserver soigneusement / Osservare il seguente manuale d'uso e conservarlo con cura / Prosimo, upoštevajte ta navodila za uporabo in jih skrbno shranite		
Herstellungsdatum / Date de fabrication / Data di produzione / Datum izdelave:	09/2025	Verkaufsdatum / Date de commercialisation / Data di messa in vendita / Datum začetka prodaje	01/2026
Chargennummer / Numéro de lot / Numero di lotto / Številka serije:	082025S002656		
	Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. / Leggere il presente manuale d'uso e conservarlo con cura. / Prosimo, preberite ta uporabniški priročnik in ga skrbno shranite		
Das Gerät ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 125 kg ausgelegt. Vor jeder Benutzung bitte immer prüfen, ob alle Schrauben und Muttern stabil angezogen sind. Das Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke. L'appareil convient à une utilisation par des personnes ne pesant pas plus de 125 kg. Avant toute utilisation, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il dispositivo è adatto per utilizzatori con un peso massimo di 125 kg. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. Il dispositivo non è adatto per un uso terapeutico. Naprava je primerna za uporabnike, ki tehtajo največ 125 kg. Pred uporabo vedno preverite, ali so vsi vijaki in maticе pravilno pritrjeni. Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.			

2.4 PREDVIDENA UPORABA

- Ta izdelek je namenjen samo za zasebno domačo (gospodinjstvo) uporabo in ni namenjen za komercialno ali trgovsko uporabo.
- Izdelek je namenjen samo za uporabo v zaprtih prostorih. Okoli vseh strani opreme mora biti najmanj 0,6 metra prostega prostora, vključno z dovolj prostora za zasilno razstavljanje, če je to potrebno. Če je oprema nameščena ob drugi opremi, se lahko vrednost prostega prostora razdeli.
- Nobenega nastavitvenega elementa ne smete pustiti v izbočenem položaju, saj lahko ovira gibanje uporabnika.

3 PREGLED IZDELKA

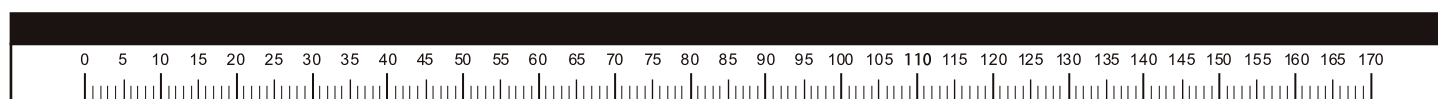
3.1 SLIKA



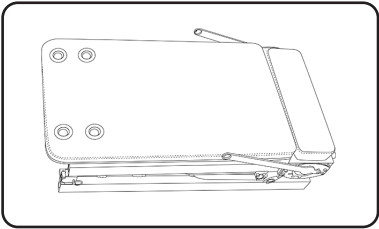
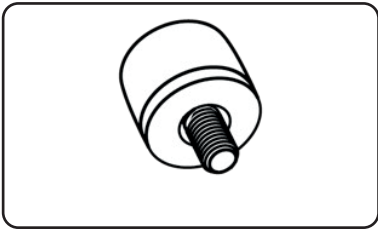
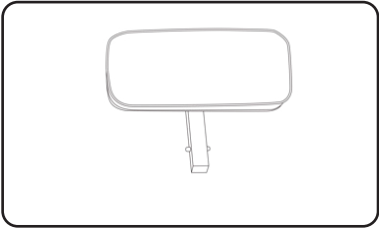
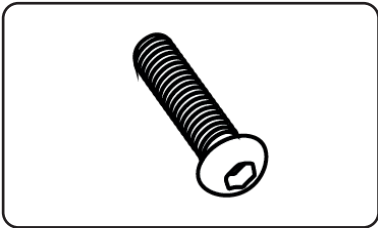
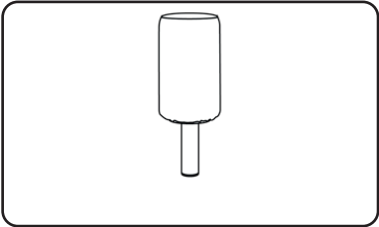
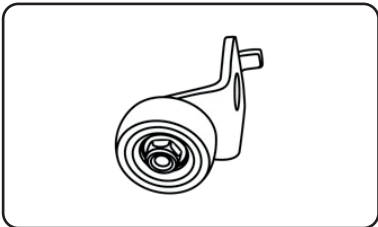
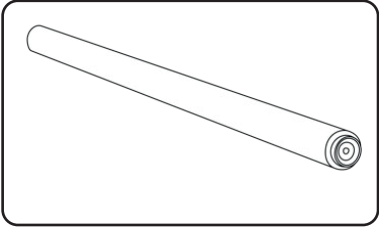
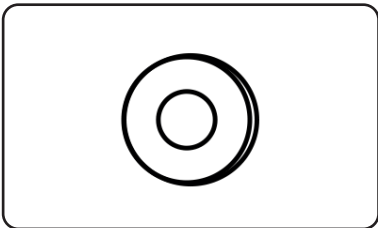
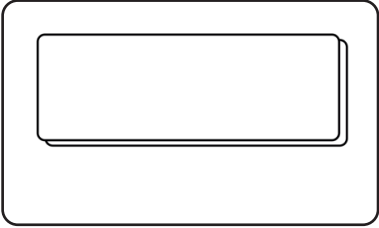
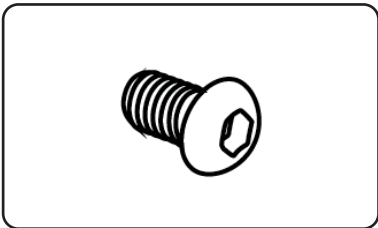
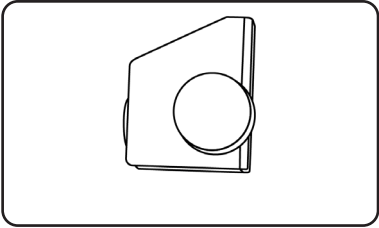
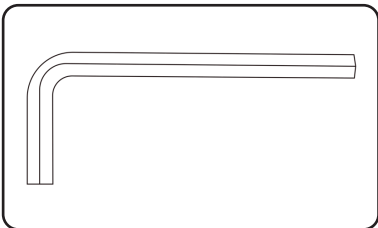
i OPOZORILO!

» Nekateri deli so lahko dobavljeni že sestavljeni. Ta seznam shranite za identifikacijo manjkajočih delov ali delov, ki jih je treba zamenjati.

Ravnilo – uporabite to ravnilo za pravilno prepoznavanje opreme



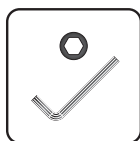
3.2 SEZNAM DELOV

Št.	Opis	KOLIČINA	Št.	Opis	KOLIČINA
1 & 2		1	18		2
	Sprednji okvir			Opora	
8		1	27		2
	Blazina za naslonjalo za glavo			Vijak M8*30 mm	
9		2	17		2
	Blazina za ramena			Kolesa	
5		1	41		2
	Držalo			Podložka M8*φ20	
43		2	19		2
	Podloga za noge			Vijak M8*16 mm	
42		2			1
	Zaklep omejitve			Šestrobi ključ	

Št.	Opis	KOLIČINA
1	Sprednji okvir	1
2	Zadnji okvir	1
3	Noga okvirja	2
4	Plošča opore	2
5	Palica opore	1
6	Voziček	1
7	Gumijasta cev	5
8	Blazina za naslonjalo za glavo	1
9	Blazina za ramena	2
10	Drog jermenice	2
11	Blazina za noge	1
12	Nosilec blazine	1
13	Pritrjena plošča opore	2
14	Zaščita tal	6
15	Pritrdilni zatič	6
16	Nastavljiv gumb	2
17	Kolesa	2
18	Opора	6
19	Vijak M8*15 mm	4
20	Samozaporne matice M8	18
21	Vzmet	2
22	Vijak M8*50 mm	2
23	Podstavek jermenice	2
24	Jermenica	2
25	Vlečna vrv	2
26	Ročaj vlečne vrvi	2
27	Vijak M8*30 mm	12
28	Nosilec naslonjala za glavo	1
29	Listnata vzmet	1
30	Vijak M6*15 mm	14
31	Votel čep Ø25	4
32	Vijak M8*35 mm	6
33	Kolesa	8
34	Kljuka proti padcu	4
35	Vijak M6*25 mm	14
36	Podložka M6*Ø30	2
37	Distančnik Ø10*13 mm	16
38	Podložka M8*Ø30	2
39	Napenjalna vzmet	2
40	Pritrjen drog naslona za noge	2
41	Podložka M8*Ø20	2
42	Zaklep omejitve	2
43	Podloga za noge	2
44	Vijak M8*45 mm	4
45	Gumb M8	2
46	Pritrdilna plošča za vlečno vrv	2

4 SESTAVA

4.1 POTREBNO ORODJE



Šestrobi ključ (priložen)

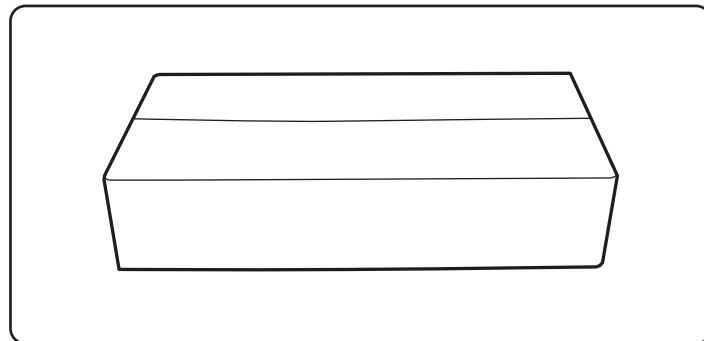


Škarje (niso priložene)

4.2 SESTAVA

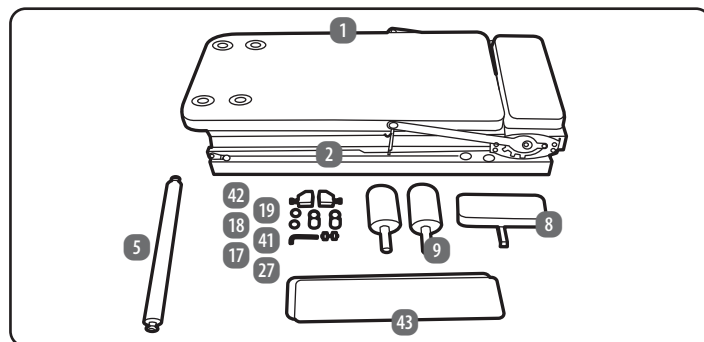
> STEP 1

Karton postavite na prosto mesto za sestavljanje, brez nevarnosti ali ovir. Na tla lahko položite odejo ali karton, da med sestavljanjem ne opraskate pilates reformerja ali tal.



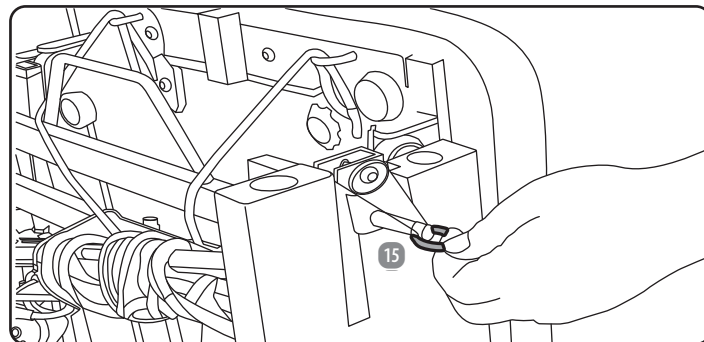
> STEP 2

Previdno odprite škatlo, odstranite vse dele in preverite, ali so na voljo vsi deli, kot je prikazano na spodnjem diagramu.



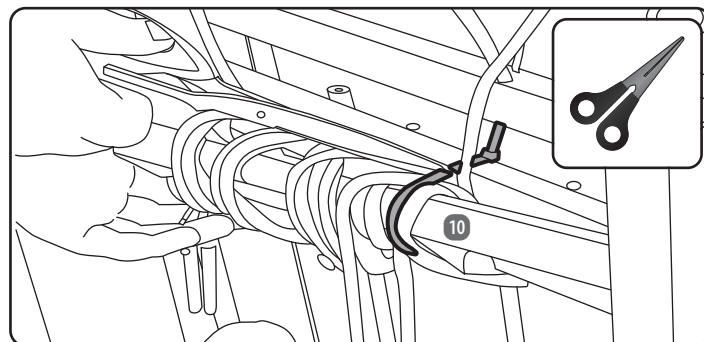
> STEP 3

Na vrhu sprednjega okvirja sta dva pritrdilna zatiča (15, 1). Izvlecite oba zatiča.



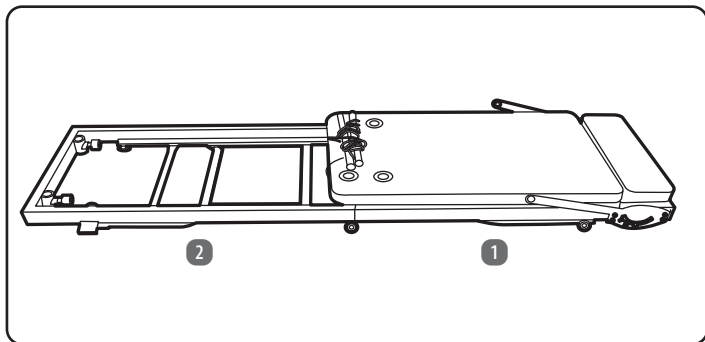
> STEP 4

2 droga jermenice (10) sta povezana s sprednjim okvirjem (1) za začetni transport s kabli. S škarjami prerežite kabelsko vez, da sprostite droga jermenice.



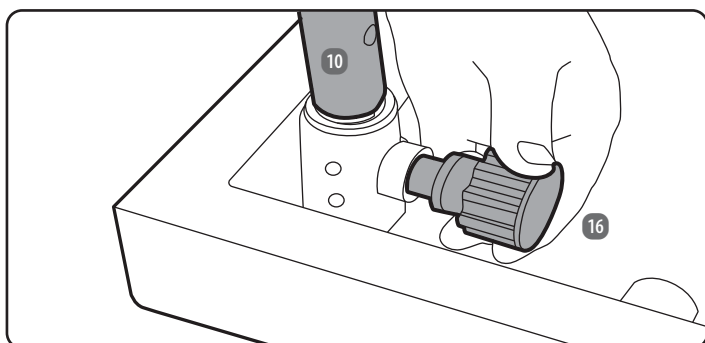
> STEP 5

Sprednji okvir **1** in zadnji okvir **2** sta zložena. Izvlecite obe polovici okvirja in ju položite ravno na tla, pri tem pa pazite, da ne pride do stiska prstov.



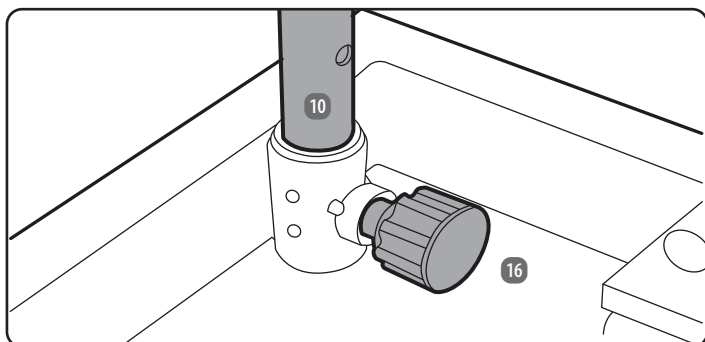
> STEP 6

V obeh vogalih zadnjega okvirja **2**, ki se nahajata na končnih vogalih okvirja, sta dve okrogli cevi z nastavljivima gumboma **16**. Vstavite drog jermenice **10** v cev v desnem kotu in jo pritrdite z nastavljivim gumbom **16**. Gumb lahko izvlečete in tako prilagodite višino droga jermenice.



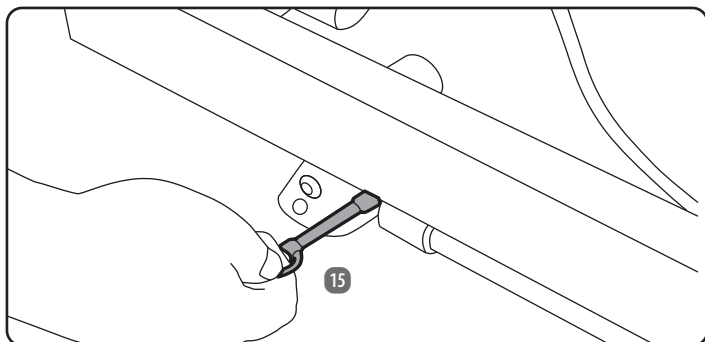
> STEP 7

Postopek ponovite v levem kotu in vstavite drugi drog jermenice **10**.



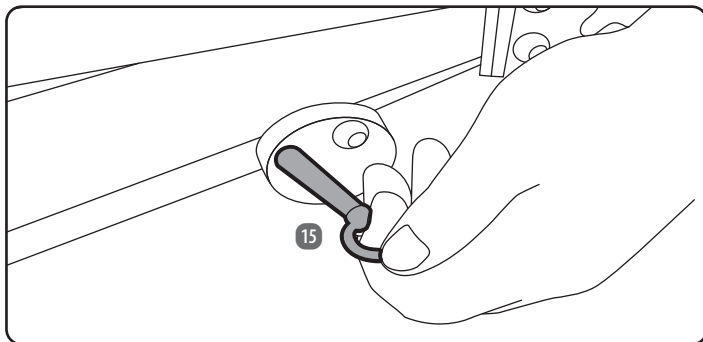
> STEP 8

Noga okvirja **3** je v zloženem položaju povezana z zadnjim okvirjem **2** s pritrdilnim zatičem **15** na obeh straneh, kjer se noga priključi na okvir. Odstranite pritrdilna zatiča iz zapahov na zadnji strani stativa z nogami.



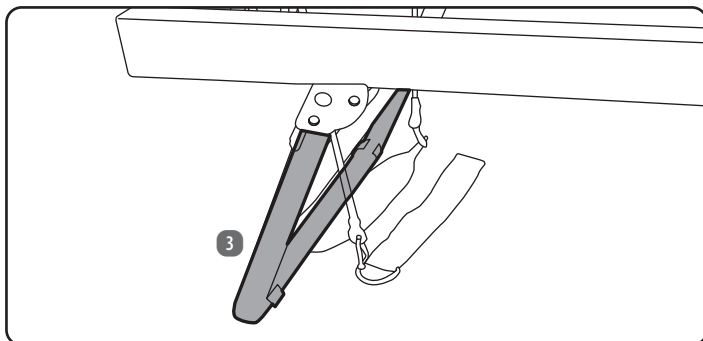
> STEP 9

Noga okvirja **3** je v zloženem položaju povezana s sprednjim okvirjem **2** s pritrdilnim zatičem **15** na obeh straneh, kjer se noga priključi na okvir. Odstranite pritrdilne zatiče.



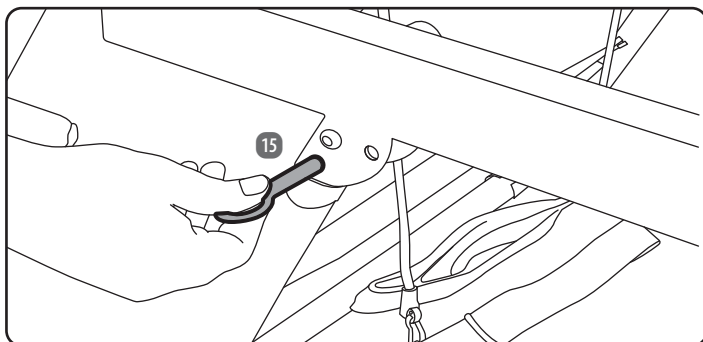
> STEP 10

Dvignite zadnji okvir **2** in odvijte nogo okvirja **3**, dokler noga ni popolnoma iztegnjena.



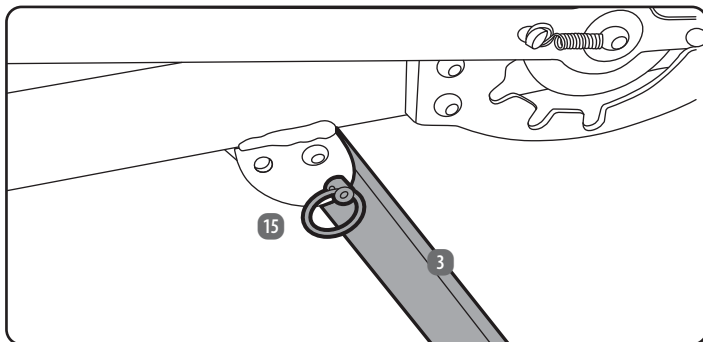
> STEP 11

Ponovno vstavite pritrdilne zatiče **15** na obeh straneh v odprtino, da se noga okvirja zaskoči v razvitem položaju.



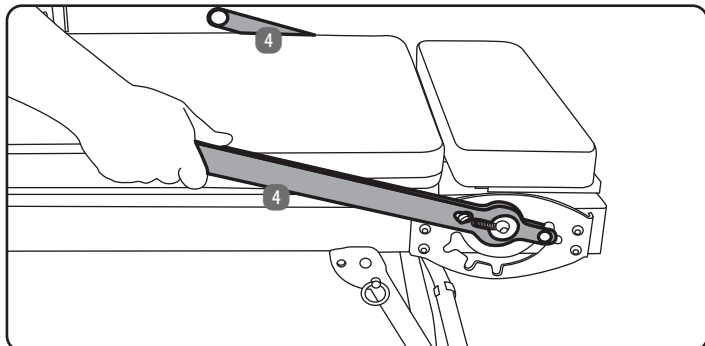
> STEP 12

Dvignite sprednji okvir **1** in odvijte nogo okvirja **3**, dokler noga ni popolnoma iztegnjena. Ponovno vstavite pritrdilne zatiče **15** na obeh straneh v odprtino, da se noga okvirja zaskoči v razvitem položaju.



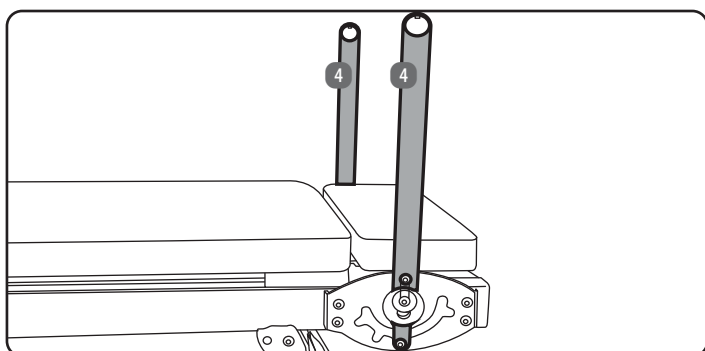
> STEP 13

Poiščite plošči opore **4** na obeh straneh okvirja, ki je povezan s sprednjim okvirjem **1**. Če potegnete plošči opore stran od njune točke povezave z okvirjem, se plošči opore odkleneta in omogoči se spreminjanje njunih kotov.



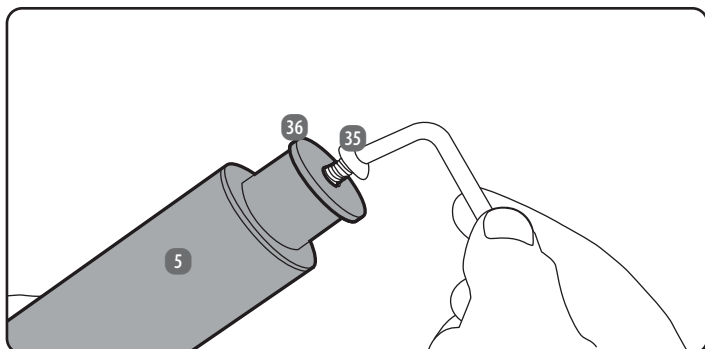
> STEP 14

Na obeh straneh prilagodite plošče opore **4** v pokončni položaj, tako da sta obe strani pod kotom 90 stopinj in pravokotni na sprednji okvir **1**.



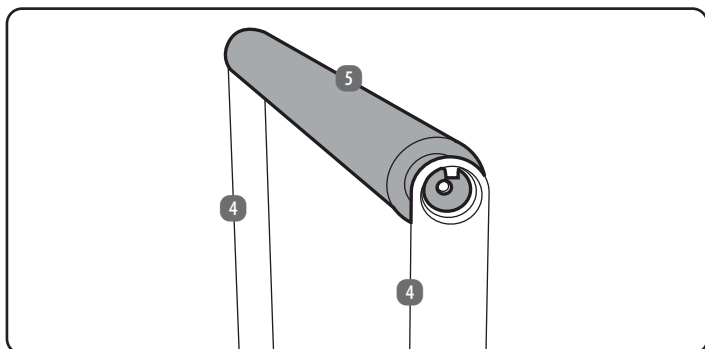
> STEP 15

Poiščite palico opore **5**. Na obeh koncih palice opore **5** sta vijak M6 x 25 mm **35** in podložka M6 X 30 **36**. Vijak in podložko odstranite s priloženim šestrobim ključem.



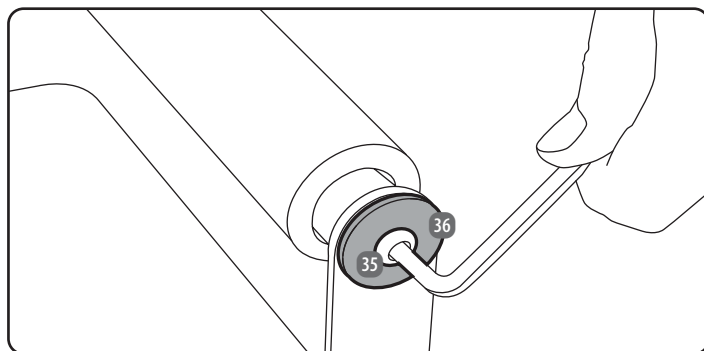
> STEP 16

Postavite palico opore **5** med oba konca plošč opore **4** in poravnajte luknji v ploščah opore s koncema palice opore.



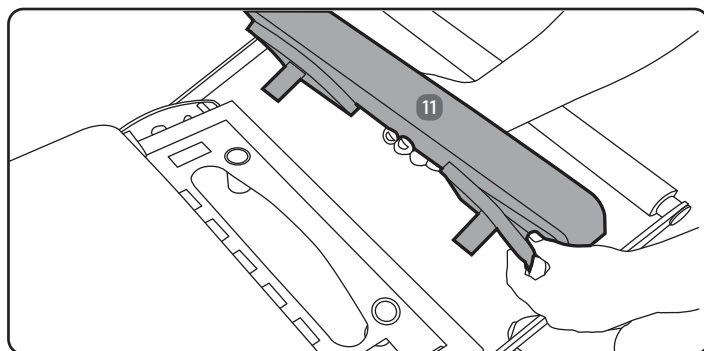
> STEP 17

Namestite vijak M6 **35** na podložko M6 **36** in ponovno vstavite vijaka v palico opore **5** skozi končne odprtine plošč opore **4**, da povežete oba dela. Zategnite s priloženim šestrobim ključem.



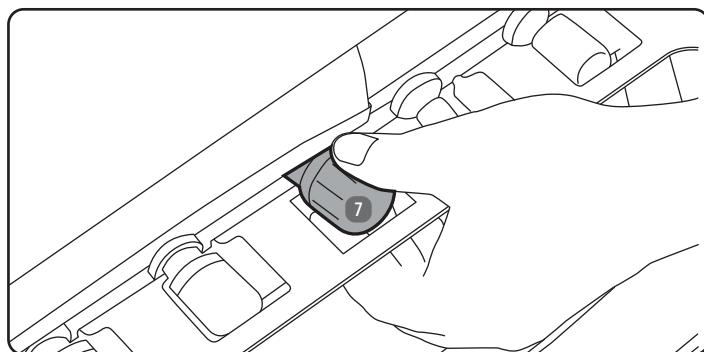
> STEP 18

Dvignite in odstranite blazino za noge **11**, pri čemer odstranite dele zaščitne pene iz cevi za vstavljanje naslonjala za glavo.



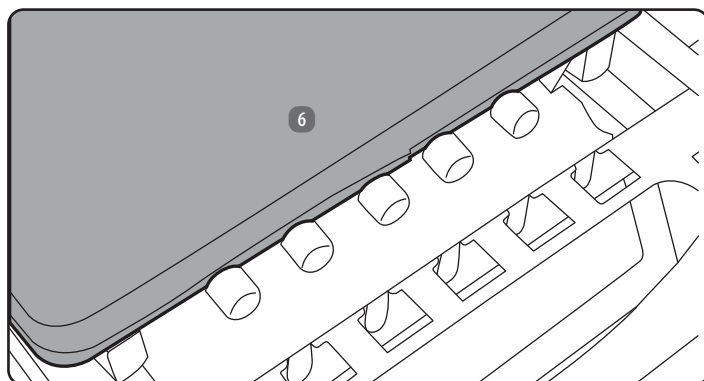
> STEP 19

Gumijaste cevi **7** so na začetku pritrjene na sprednji okvir **1** v spojnih nosilcih, ki se nahajajo v bližini priključka naslonjala za glavo. Dvignite vsako gumijasto cev, da jo sprostite s priključnih nosilcev.



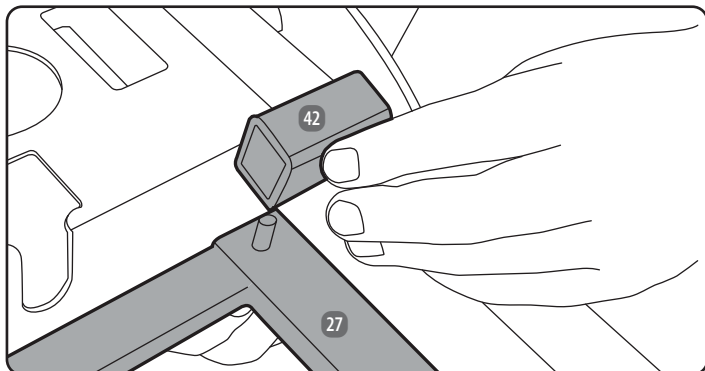
> STEP 20

Ko so vse gumijaste cevi **7** odklopljene, lahko voziček **6** potisnete in se bo odmaknil od naslonjala za glavo ter spojnih nosilcev gumijastih cevi.



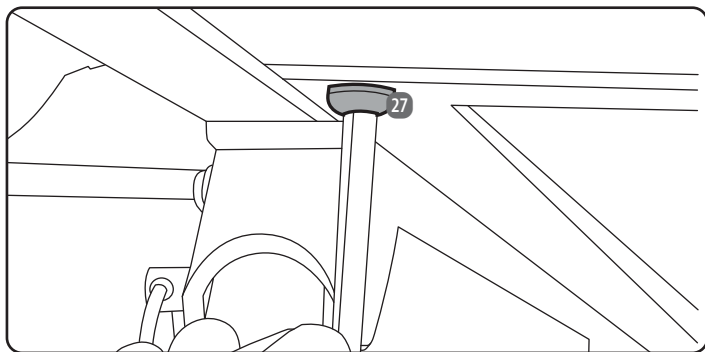
> STEP 21

Zaklepa omejitve 42 omogočata večjo razdaljo med vozičkom 6 in priključnimi nosilci gumijastih cevi, zato je nastavljanje napetosti lažje. Vgrajena sta v notranje vogale sprednjega okvirja 1 neposredno pod priključnimi nosilci gumijastih cevi. Vijak M8 27 lahko vstavite izpod okvirja v luknjo v vsakem vogalu, tako da je vijak obrnjen navzgor. V vsak vogal namestite zaklep omejitve 42 na vijak M8. Vijak privijte s šestrobim ključem.



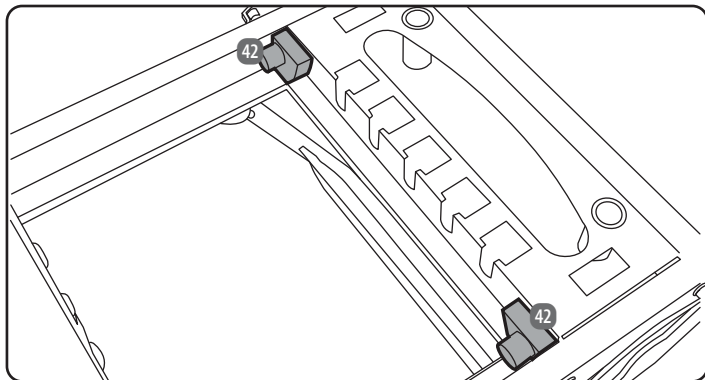
> STEP 22

Zaklepa omejitve zdaj povežite z okvirjem z vijakom M8 27 v navpični smeri.



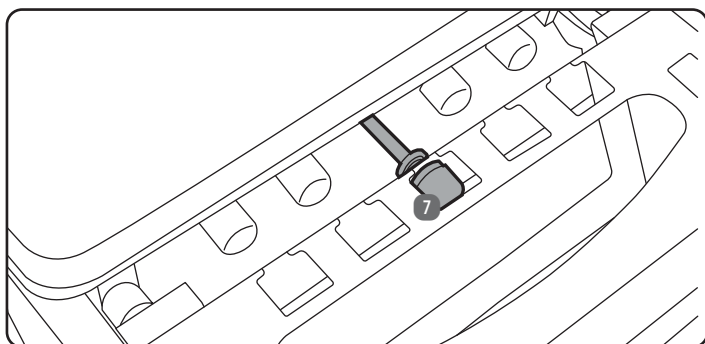
> STEP 23

Zaklepa omejitve sta zdaj nameščena v obeh vogalih, kot je prikazano na sliki.



> STEP 24

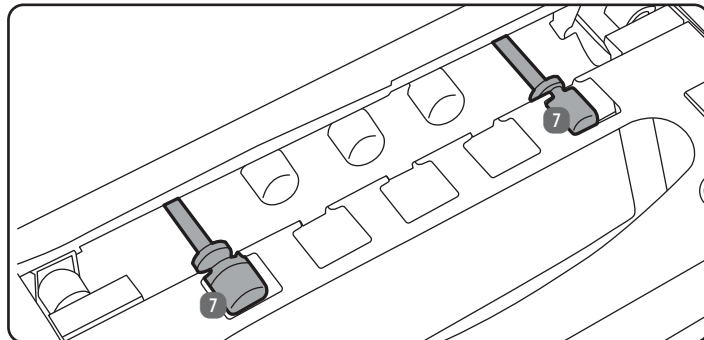
Gumijaste cevi 7 imajo na koncu vsake cevi priključni ročaj. Na glavni okvir jih priključite tako, da potegnete priključni ročaj proti blazini za noge 11 in vstavite ročaj v priključni nosilec.



> STEP 25

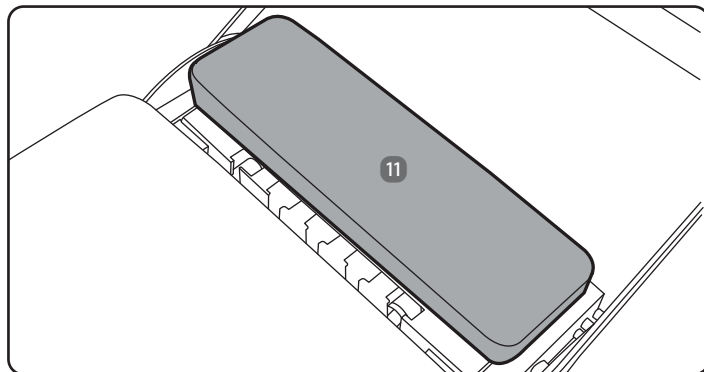
Za nastavitev stopnje napetosti in upora za uporabnika.

- a) Skupno je na voljo 5 gumijastih cevi.
- b) Cevi so obarvane in imajo različne stopnje upora – rumena = nizek, modra = srednji, rdeča = visok.
- c) Uporabite poljubno kombinacijo cevi, da dosežete želeno raven upora.



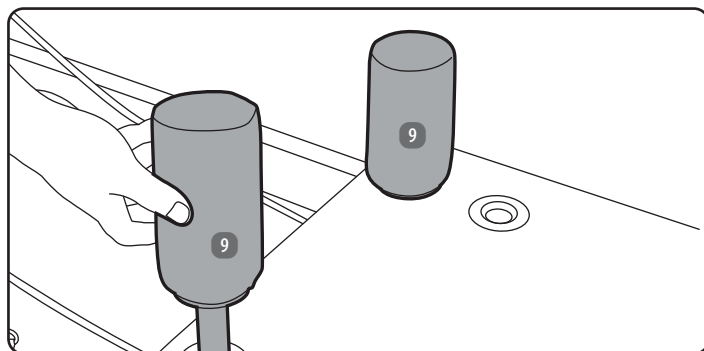
> STEP 26

Po nastavitvi napetosti na želeno stopnjo upora ponovno namestite blazino za noge 11.



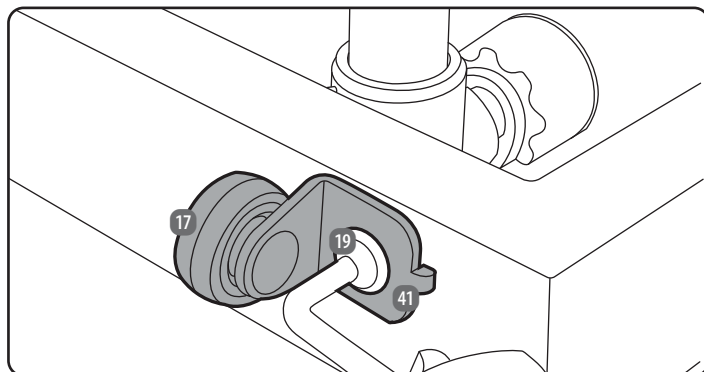
> STEP 27

Namestite blazine za ramena 9 v odprtine na glavnem vozičku 6. Na voljo sta dva para lukenj. Luknji bližje naslonu za noge sta namenjeni nižjim uporabnikom, luknji, bolj oddaljeni od naslona za noge, pa sta namenjeni višjim uporabnikom. Preverite, kateri položaj je za uporabnika najprimernejši, in vanj namestite blazine za ramena.



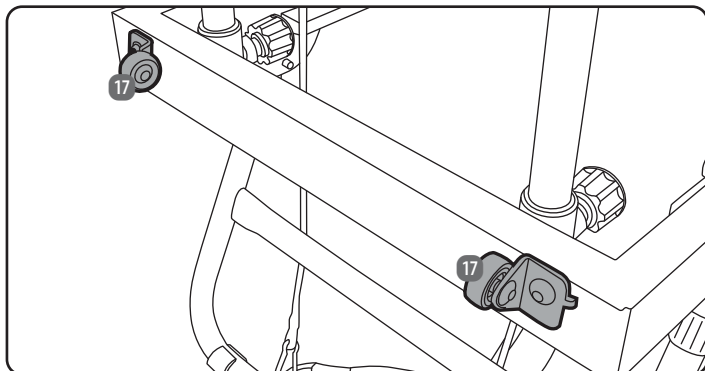
> STEP 28

Na dnu okvirja na levi strani pritrdite kolo 17 na okvir z vijakom M8 19 in podložko M8 41.



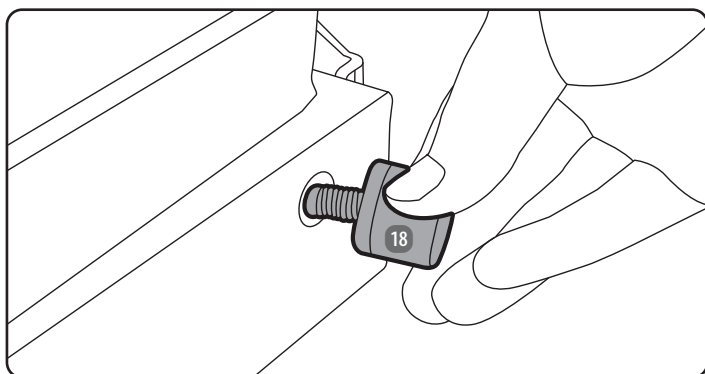
> STEP 29

Ponovite namestitev na desni strani za drugo kolo **17** in ga pritrdite na okvir z vijakom M8 **19** in podložko M8 **41**.



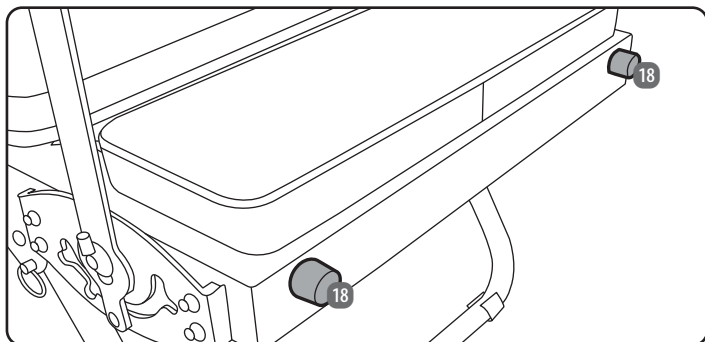
> STEP 30

Vstavite 4 opore **18** v notranjost glavnega okvirja na mestih, kot je prikazano na sliki [stran 5]. Ročnoategnite.



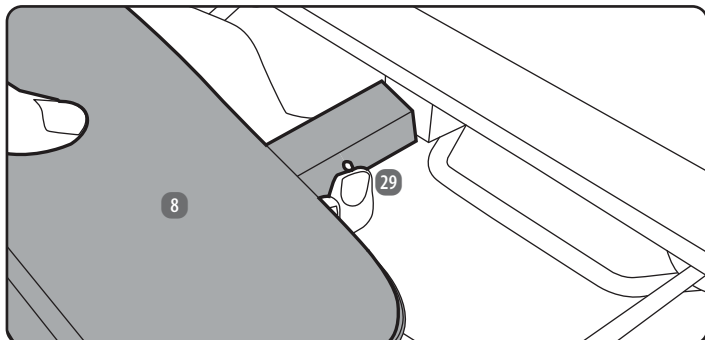
> STEP 31

Vstavite 2 opori **18** na konec glavnega okvirja pod blazino za noge **11**. Ročnoategnite.



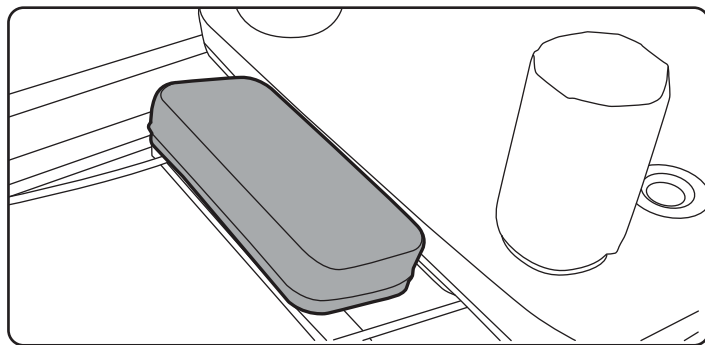
> STEP 32

Blazina za naslonjalo za glavo **8** je vnaprej nameščena na nosilec naslonjala za glavo **28**. Naslonjalo za glavo vstavite v konec glavnega vozička **6** na strani, kjer je blazina za ramena. S prstom lahko potisnete zaklep zatiča, kar omogoči, da nosilec zdrsne v sprejemno cev.



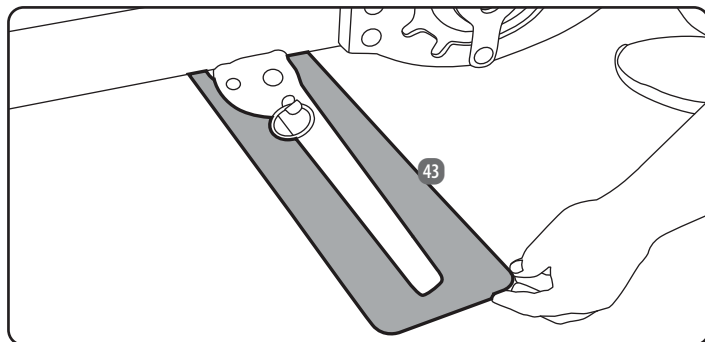
> STEP 33

Potiskajte, dokler se zatič ne zaskoči in pritrdi na svoje mesto.



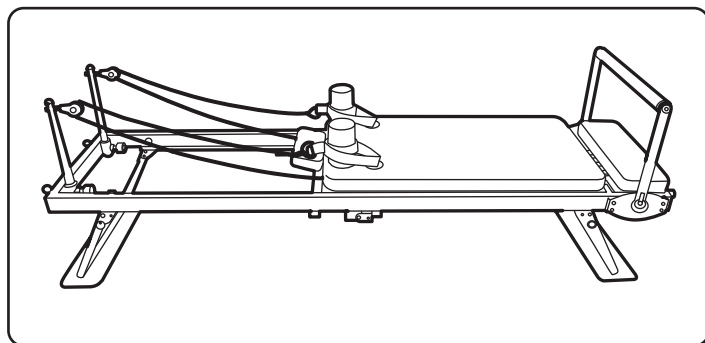
> STEP 34

Postavite blazine za noge **43** pod vsako nogo.



> STEP 35

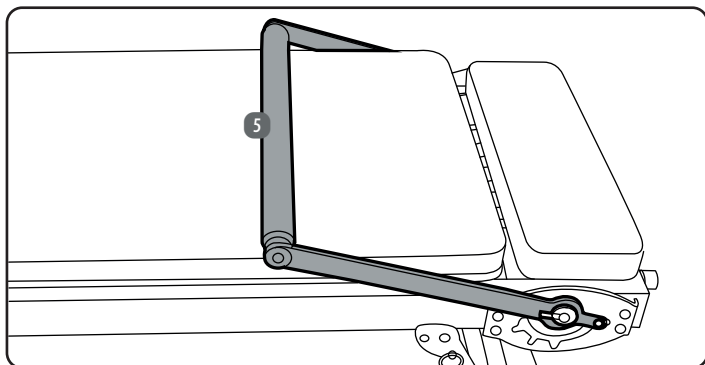
Sestava je zdaj končana.



5 NAVODILA ZA ZLAGANJE

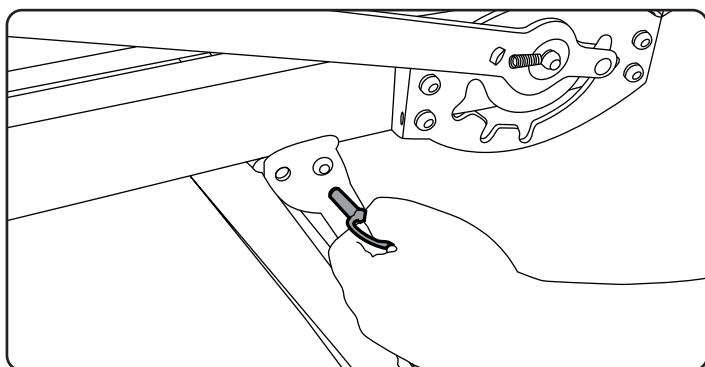
> STEP 1

Snemite palico opore.



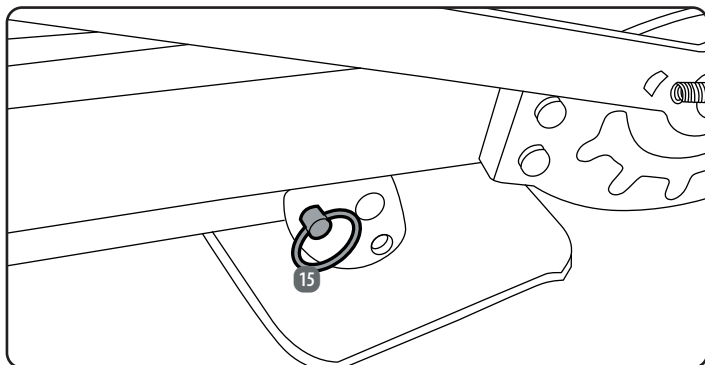
> STEP 2

Izvlomite zapah na obeh straneh zadnjega podstavka.



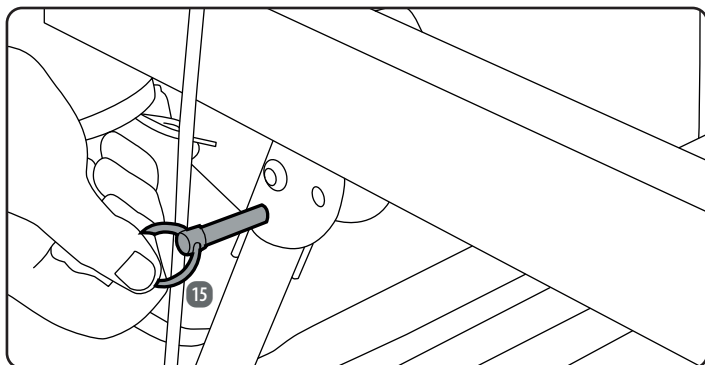
> STEP 3

Zložite zadnjo nogo in vstavite zapah, da jo zaklenete.



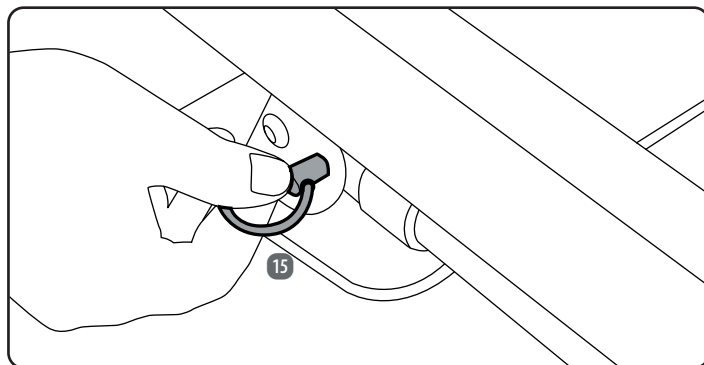
> STEP 4

Izvlomite zapah sprednjega podstavka.



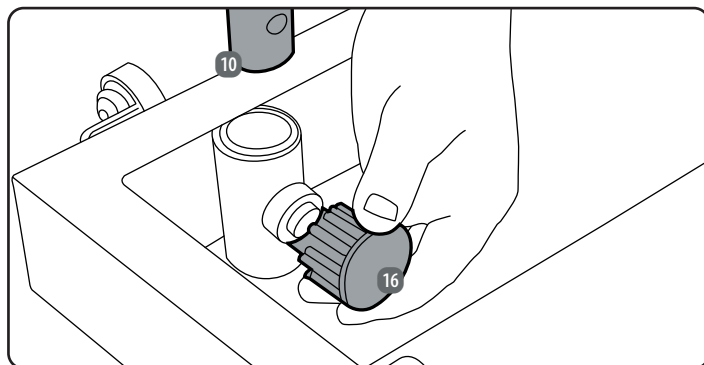
> STEP 5

Zložite sprednji podstavek in vstavite zapah, da ga zaklenete.



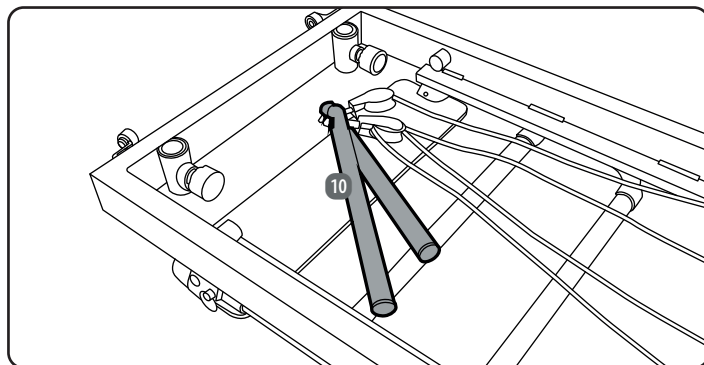
> STEP 6

Potegnite nastavljeni gumb navzven in izvlomite jermenico.



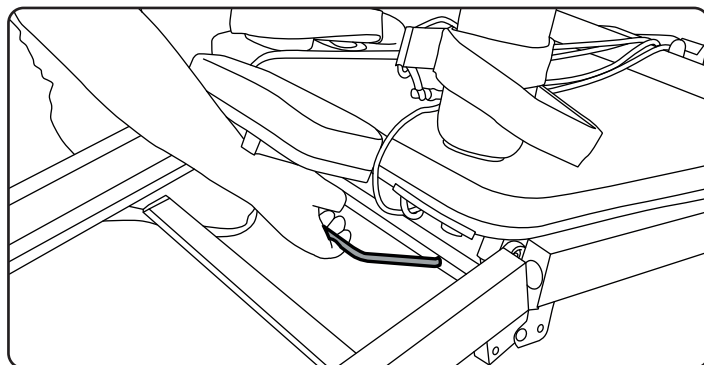
> STEP 7

Izvlomite dva droga jermenice.



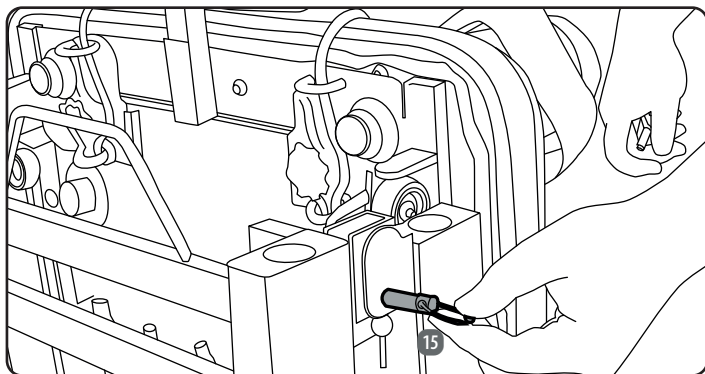
> STEP 8

Zložljivi naslon za roke primite pod desko in ga dvignite navzgor.



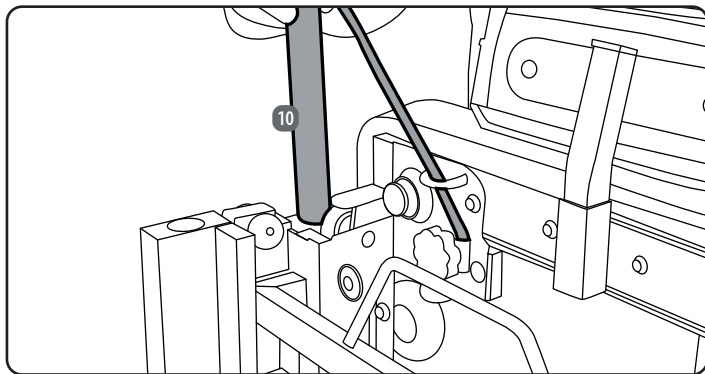
> STEP 9

V obe stranski luknji vstavite zapah, da se okvir zaklene.



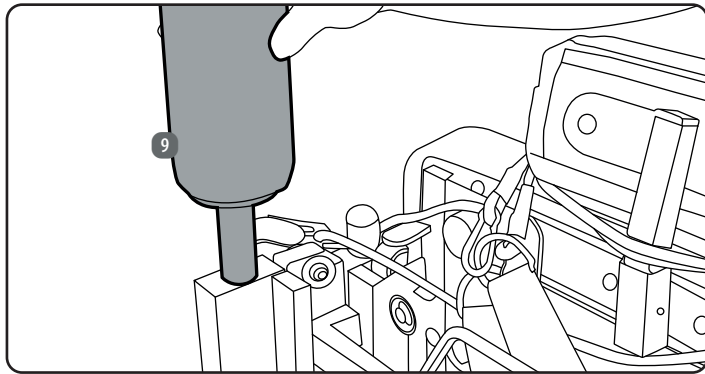
> STEP 10

Drog jermenice vstavite v luknjo za shranjevanje.



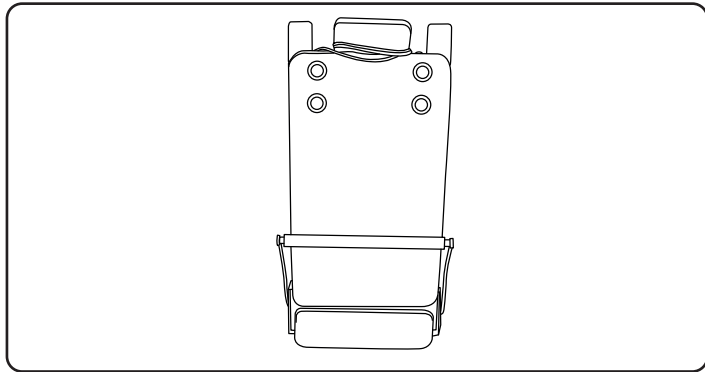
> STEP 11

Hrbtno blazino vstavite v luknjo za shranjevanje.



> STEP 12

Zlaganje je končano.



6 UPORABA

6.1 UPORABA PILATES REFORMERJA

Priporočljivo je, da se udeležite tudi tečajev pilates reformerja ter pridobite varne izkušnje in navodila za pravilno tehniko vadbe pri profesionalnem instruktorsu pilates reformerja.

Pilates reformer deluje tako, da se voziček po glavnem ogrodju premika naprej in nazaj. Uporabnik lahko postavi svoje telo v različne vadbene položaje na napravi in izvaja vaje s premikanjem vozička naprej in nazaj. Pri različnih vajah uporabnik premika telo z uporabo podnožja, blazin za ramena, vozička ali jermenic kot povezovalnih točk za različne vaje.

6.1.1 VAJE

V tem priročniku z navodili za sestavljanje je na voljo nekaj osnovnih vaj.

Obstaja veliko vaj, ki jih lahko izvajate na napravi pilates reformer. Priporočljivo je, da za naprednejše vaje, ki jih lahko izvajate, poiščete navodila pri profesionalnem instruktorsu pilates reformerja.

6.1.2 STOPNJE UPORA

Voziček se pritrdi na en konec reformerja s pomočjo cevi za upor. Število cevi, ki so v vsakem trenutku priključene med vozičkom in okvirjem hkrati, bo prilagodilo raven napetosti. Cevi za upor so barvno označene, saj so različne debeline in zagotavljajo različne ravni upor:

Rumena = nizek upor, modra = srednji upor, rdeča = visok upor

Med voziček in okvir lahko hkrati priključite tudi več upornih cevi, kar omogoča doseganje višjih stopenj upor.

6.1.3 NASTAVITEV BLAZINE ZA RAMENA

Na voljo sta dva para luknji. Luknji bližje naslonu za noge sta namenjeni nižjim uporabnikom, luknji, bolj oddaljeni od naslona za noge, pa sta namenjeni višjim uporabnikom.

Preverite, kateri položaj je za uporabnika najprimernejši, in vanj namestite blazine za ramena.

6.1.4 NASTAVITEV PLOŠČE OPORE

Ploščo opore je mogoče zakleniti pod različnimi koti. Pred izvajanjem vaje preverite, ali je plošča v položaju, ki vam ustreza.

Najpogostejši položaj je, ko je plošča opore nastavljena neposredno navpično pod pravim kotom glede na voziček.

Ploščo lahko zaklenete tudi v dveh izmeničnih položajih, ki jo oddaljita od vozička. Uporabnik lahko preizkusi ploščo v drugih položajih, da ugotovi, ali so ti položaji boljši glede na posameznikovo višino in raven spretnosti.

Če želite nastaviti ploščo opore, potegnite držalo stran od glavnega okvirja, da se odklene. Pred uporabo prestavite ploščo opore v drug položaj in se prepričajte, da je plošča popolnoma zaklenjena v tem položaju.

6.2 RAZTEZANJE ZA OGREVANJE

Vaje za ogrevanje je priporočljivo izvesti pred vadbo. Omogočajo, da se mišice pred vadbo ogrejejo in raztegnejo, kar lahko pomaga zmanjšati bolečine v mišicah in zmanjša tveganje za poškodbe. V nadaljevanju je navedenih nekaj običajnih vaj za ogrevanje (slika A).

1 Raztezanje z dotikom prstov na nogah

Stojte z rahlo pokrčenimi koleno in se iz bokov počasi nagnite naprej. Pustite, da se hrbet in ramena sprostijo, medtem ko segate navzdol proti prstom na nogah, kolikor je mogoče. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat. Raztezanje: kolenske vezi, zadnji del nog in hrbet.

2 Raztezanje zadnjih stegenskih mišic

Sedite z eno iztegnjeno nogo. Podplat nasprotne noge dvignite k sebi in ga naslonite na notranje stegno iztegnjene noge. Iztegnite se proti prstom na nogah, kolikor je mogoče. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Raztezanje: zadnje stegenske mišice, spodnji del hrbta in dimlje.

3 Raztezanje meč/ahilove tetive

Z eno nogo pred drugo se iztegnite naprej in se z rokami oprite na steno. Zadnja noga naj bo vzravnana, zadnje stopalo pa naj bo plosko na tleh. Pokrčite sprednjo nogo, nagnite se naprej in premaknite boke proti steni. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Za dodatno raztezanje ahilovih tetiv upognite tudi zadnjo nogo. Raztezanje: meča, ahilove tetive in gležnji.

4 Raztezanje kvadricepsa

Z eno roko se oprite na steno za ravnotežje, z drugo roko se stegnite nazaj in primite eno nogo. Peto približajte zadnjici, kolikor je mogoče. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Raztezanje: kvadricepsi in mišice kolka.

5 Raztezanje notranjih stegenskih mišic

Sedite tako, da so stopala skupaj, kolena pa obrnjena navzven. Stopala potegnite čim bolj proti sebi. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat. Raztezanje: kvadricepsi in mišice kolka.

Raztezanje hrbtenice

Poklekните na podlogo in iztegnite roke naprej.

Raztezanje zadnjih stegenskih mišic

Sedite z eno iztegnjeno nogo. Podplat nasprotne noge dvignite k sebi in ga naslonite na notranje stegno iztegnjene noge. Iztegnite se proti prstom na nogah, kolikor je mogoče. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Raztezanje: zadnje stegenske mišice, spodnji del hrbta in dimlje.

Raztezanje meč/ahilove tetive

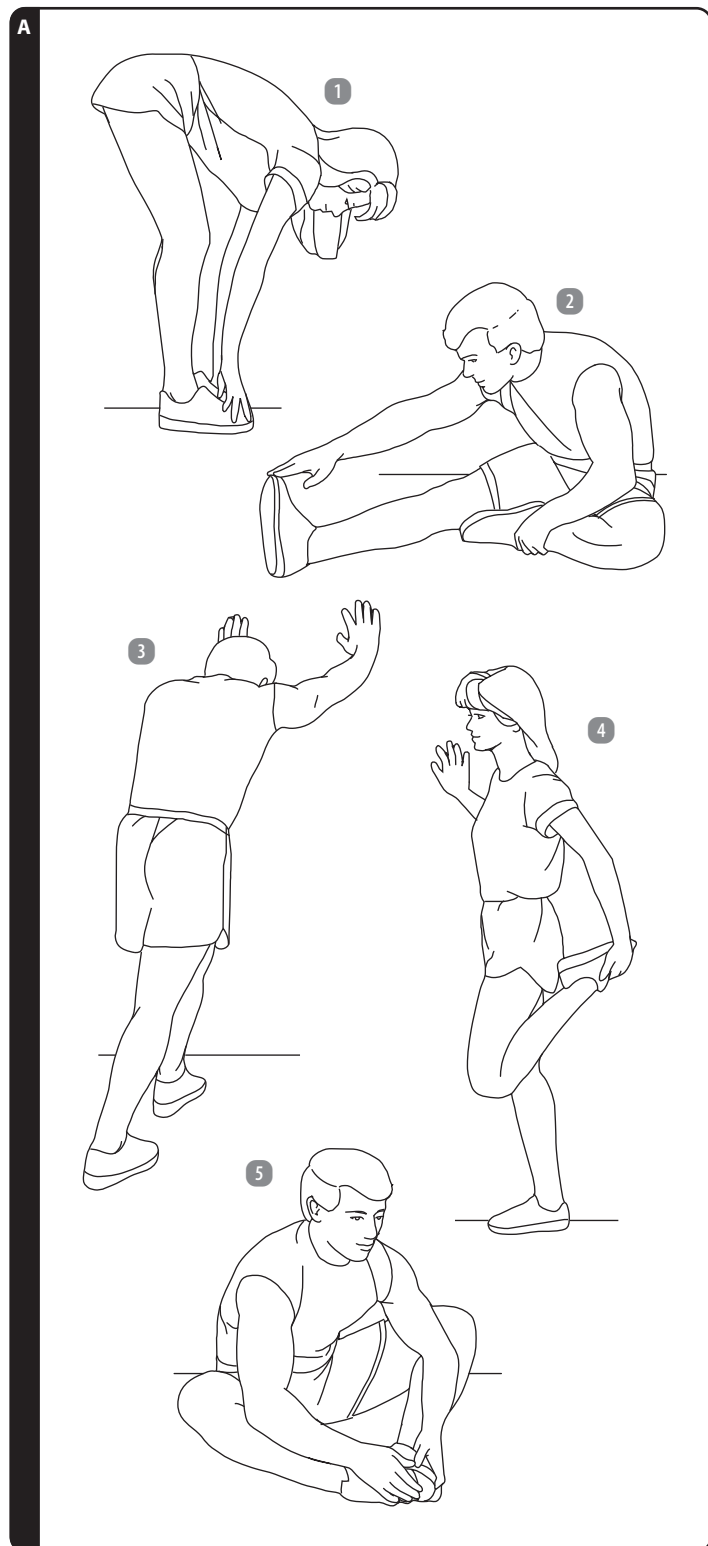
Z eno nogo pred drugo se iztegnite naprej in se z rokami oprite na steno. Zadnja noga naj bo vzravnana, zadnje stopalo pa naj bo plosko na tleh. Pokrčite sprednjo nogo, nagnite se naprej in premaknite boke proti steni. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Za dodatno raztezanje ahilovih tetiv upognite tudi zadnjo nogo. Raztezanje: meča, ahilove tetive in gležnji.

Raztezanje kvadricepsa

Z eno roko se oprite na steno za ravnotežje, z drugo roko se stegnite nazaj in primite eno nogo. Peto približajte zadnjici, kolikor je mogoče. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat za vsako stran. Raztezanje: kvadricepsi in mišice kolka.

Raztezanje notranjih stegenskih mišic

Sedite tako, da so stopala skupaj, kolena pa obrnjena navzven. Stopala potegnite čim bolj proti sebi. Preštejte do 15, nato se sprostite. Ponovite trikrat. Raztezanje: kvadricepsi in mišice kolka.

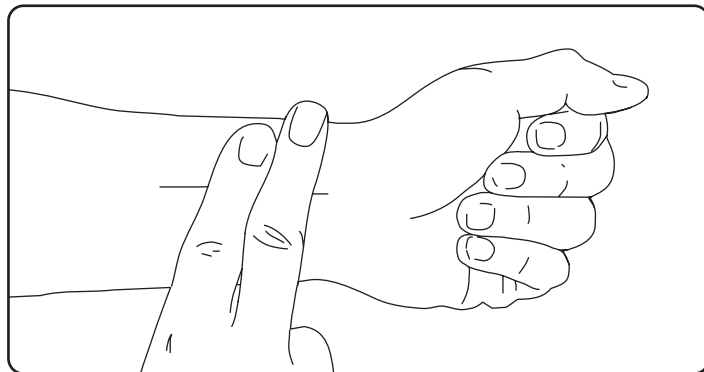


6.3 SMERNICE ZA VADBO

Te smernice vam bodo v pomoč pri načrtovanju programa vadbe. Za podrobne informacije o vadbi si priskrbite zanesljivo knjigo ali se posvetujte s svojim zdravnikom. Ne pozabite, da sta za uspešne rezultate bistvenega pomena pravilna prehrana in ustrezen počitek.

6.3.1 KAKO IZMERITI SRČNI UTIRIP?

Za merjenje srčnega utripa vadite vsaj štiri minute. Nato prenehajte z vadbo in položite dva prsta na zapestje, kot je prikazano na sliki. Šest sekund štejete srčni utrip in rezultat pomnožite z 10, da ugotovite svoj srčni utrip. Če je na primer število utripov v šestih sekundah 14, je vaš srčni utrip 140 utripov na minuto.



6.3.2 SMERNICE ZA VADBO

Ogrevanje – začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahke vadbe. Z ogrevanjem povečate telesno temperaturo, srčni utrip in cirkulacijo ter se tako pripravite na vadbo.

Vadba v vadbenem območju – 20 do 30 minut vadite s srčnim utripom v zelenem vadbenem območju. (V prvih nekaj tednih vadbenega programa srčnega utripa v zelenem vadbenem območju ne vzdržujte dlje kot 20 minut.) Med vadbo redno in globoko diha; nikoli ne zadržujte diha.

Ohlajanje – na koncu se 5 do 10 minut raztezajte. Raztezanje poveča prožnost mišic in pomaga preprečiti težave po vadbi.

6.3.3 POGOSTOST VADBE

Če želite ohraniti ali izboljšati svojo kondicijo, vsak teden opravite tri treninge, med njimi pa imejte vsaj en dan počitka. Po nekaj mesecih redne vadbe lahko po želji opravite do pet treningov na teden. Ne pozabite, da je ključ do uspeha v tem, da vadba postane reden in prijeten del vašega vsakdana.

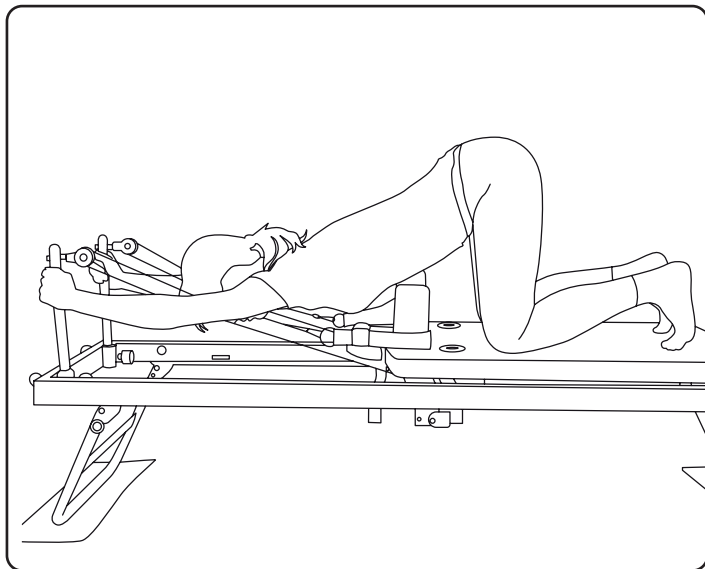
6.4 VAJE

Pilates je priljubljena športna dejavnost, ki jo lahko izvajate v vodenem ali domačem okolju. Ta naprava pilates reformer je zasnovana za domačo in ne komercialno uporabo. Spodnja navodila za vaje prikazujejo nekaj preprostih običajnih vaj, ki jih lahko izvajate na napravi reformer.

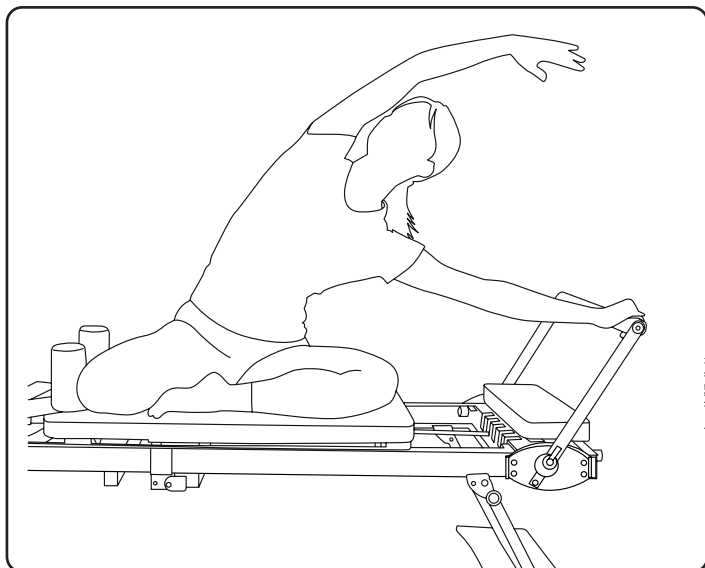
Pilates reformer ima nastavljen upor napetosti. Pri prvem preizkušanju novih vaj je priporočljivo začeti z vadbo z nizko stopnjo upora, preden začnete uporabljati višje nastavitve napetosti.

Priporočljivo je, da se udeležite tudi tečajev pilates reformerja ter pridobite varne izkušnje in navodila za pravilno tehniko vadbe pri profesionalnem inštruktorju pilates reformerja.

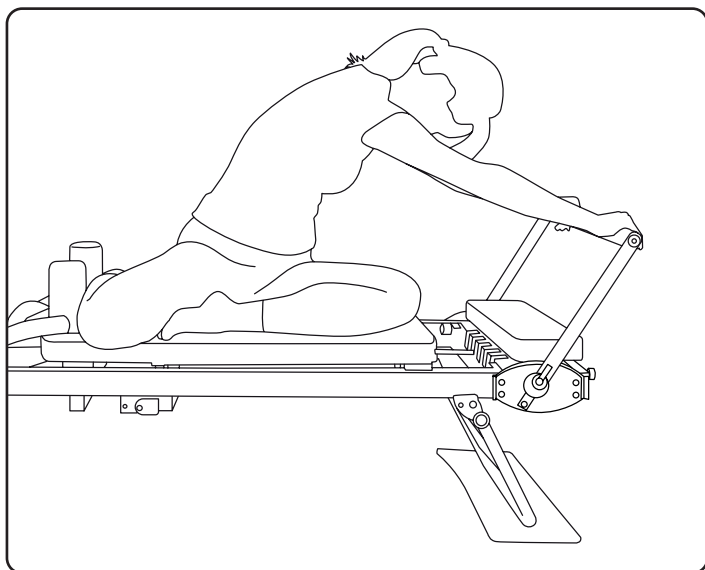
Vaja za hrbtenico – noge so na tleh, prsni koš je naslonjen na plošči opore, roke so naslonjene na voziček.



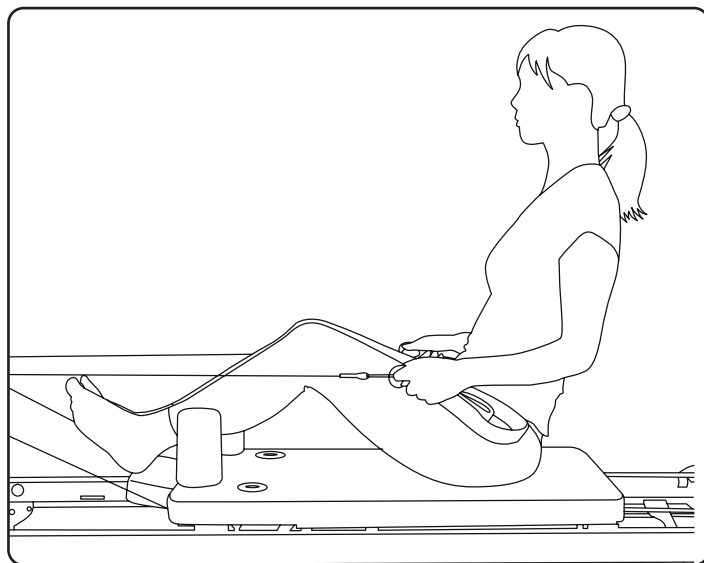
Položaj morske deklice – ena noga ob blazinah za ramena, nasprotna noga pokrčena, spodnja roka na plošči opore, zgornja roka nad glavo.



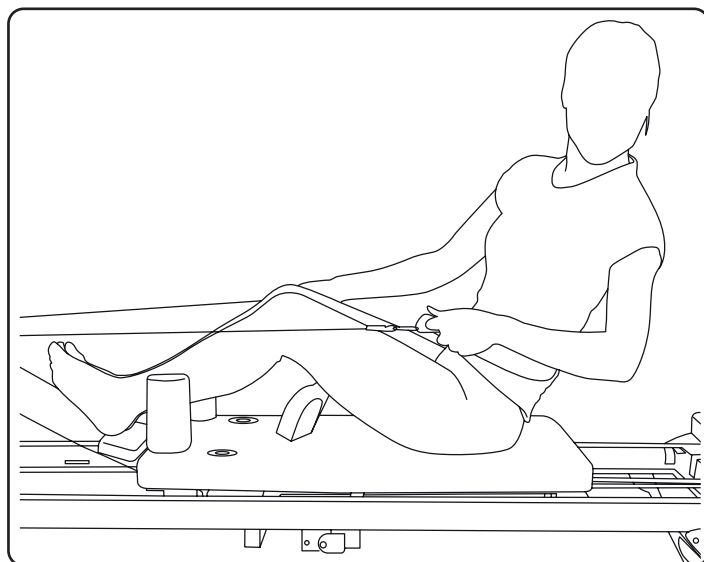
Stranski zasuk – ena noga ob blazinah za ramena, nasprotna noga pokrčena, obe roki na plošči opore.



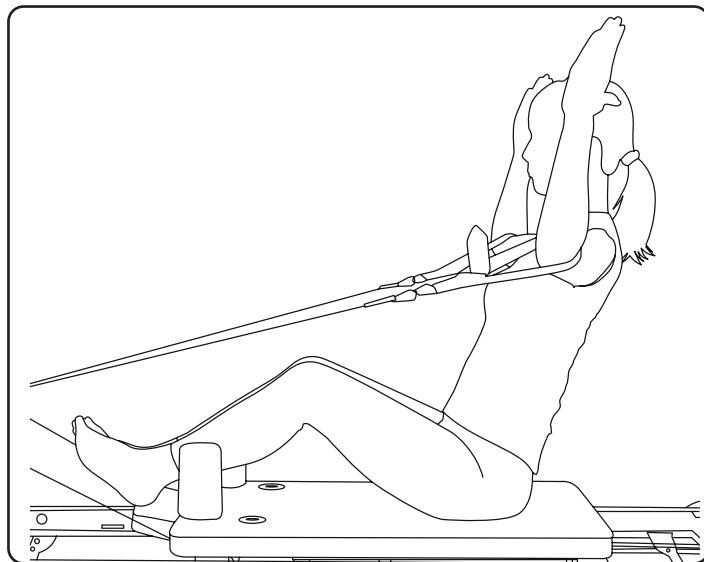
Vaja za trebuh in roke – roke na obeh jermenicah v višini pasu, noge napol pokrčene z zadnjico in stopali na vozičku.



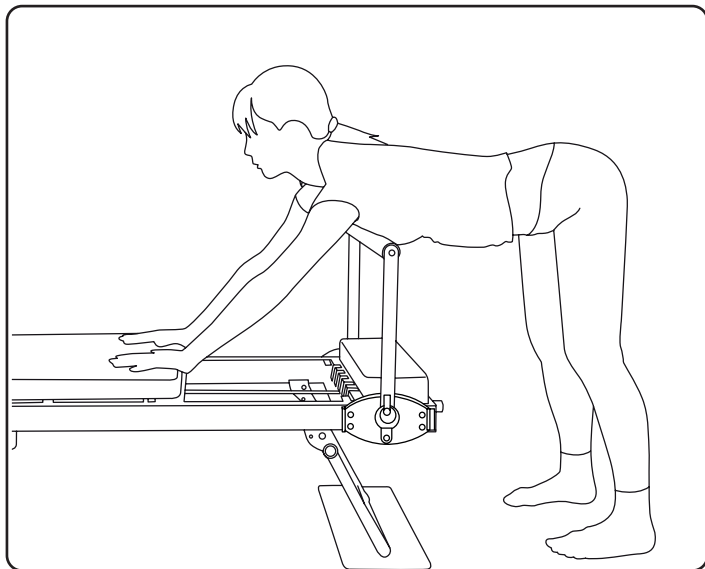
Vaja za hrbtenico in pas – poteg naprej z eno roko v višini pasu, noge napol pokrčene z zadnjico in stopali na vozičku.



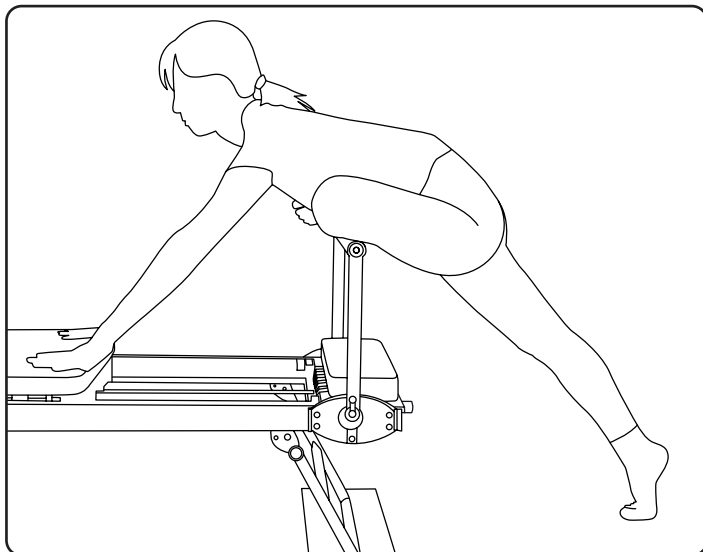
Vaja za hrbet in ramena – hrbet zravnnan, jermenice zapete čez oba komolca in roke iztegnjene nazaj, kot je prikazano.



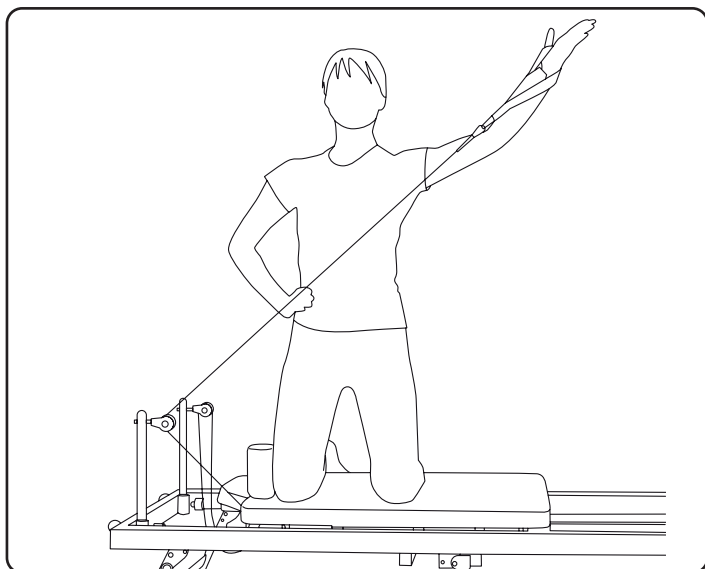
Vaja za hrbtenico 2 – noge na tleh, prsni koš naslonjen na ploščo opore, roke na vozičku.



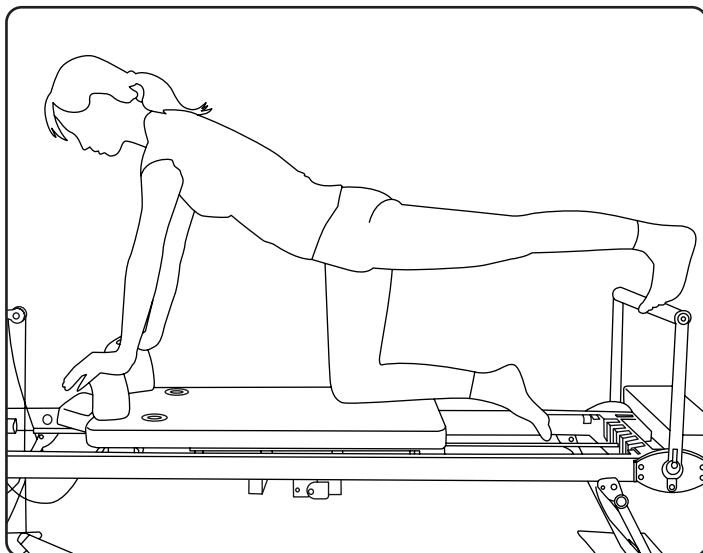
Vaja za kolke 1 – roke na vozičku, telo čez ploščo opore, pri čemer je ena noga pokrčena in počiva čez ploščo, druga noga je ravna in iztegnjena za telesom na tla.



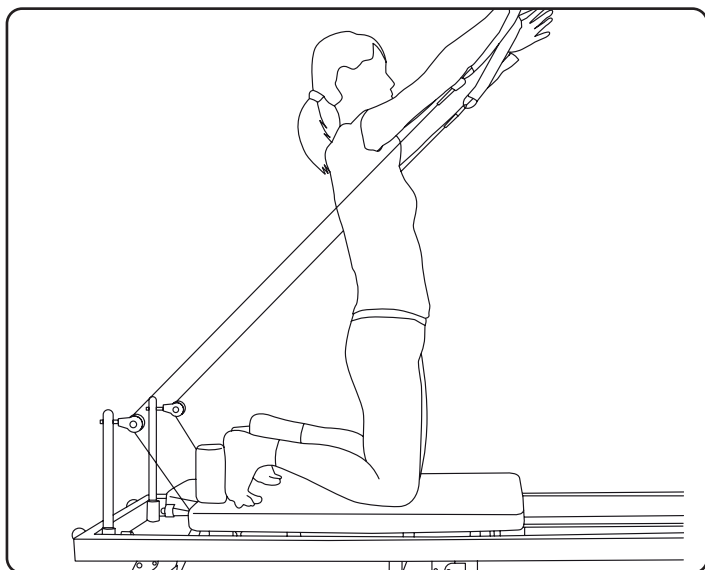
Vaja za eno ramo – pokleknete na voziček in eno roko premaknete čez telo.



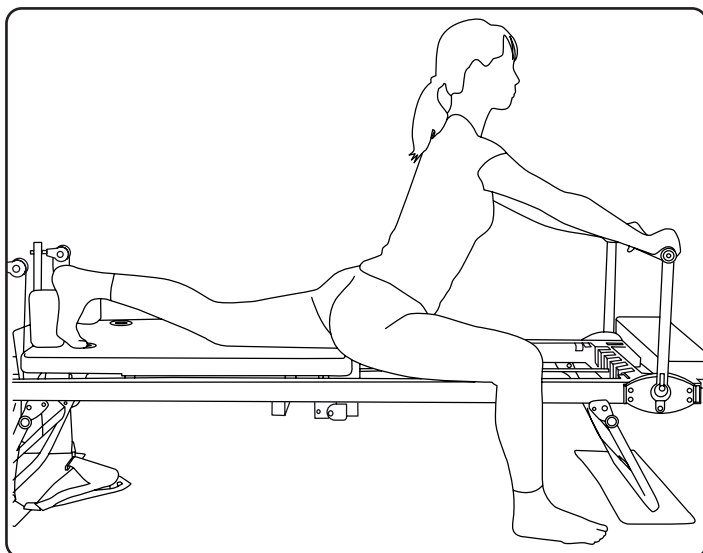
Vaja za kolke 2 – telo je obrnjeno stran od plošče opore, obe roki ležita na vrhu blazin za ramena, prva noga je pokrčena, koleno počiva na vozičku, druga noga je iztegnjena in pritiska na ploščo.



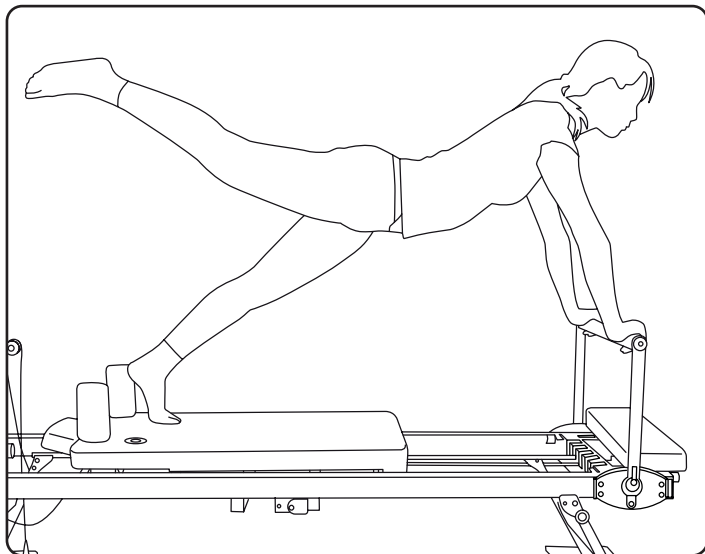
Vaja z obema ramenoma – pokleknete na voziček, obrnjeni proti naslonu za noge, obe roki iztegnete diagonalno navzgor in stran od telesa.



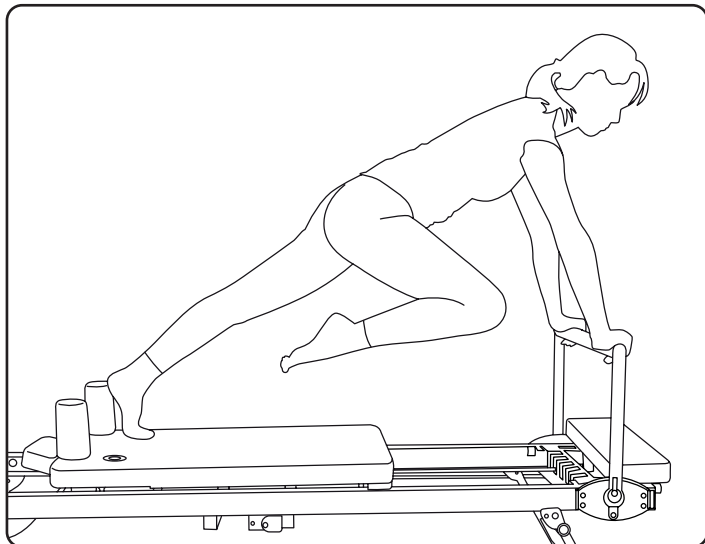
Vaja za iliopsoas – telo obrnjeno proti podnožju, obe roki držita ploščo opore, sprednja noga zunaj okvirja pilates reformerja, pokrčena in počiva na tleh, zadnja noga počiva na vozičku, stopalo je položeno na blazino za ramena na isti strani okvirja, kot počiva sprednja noga.



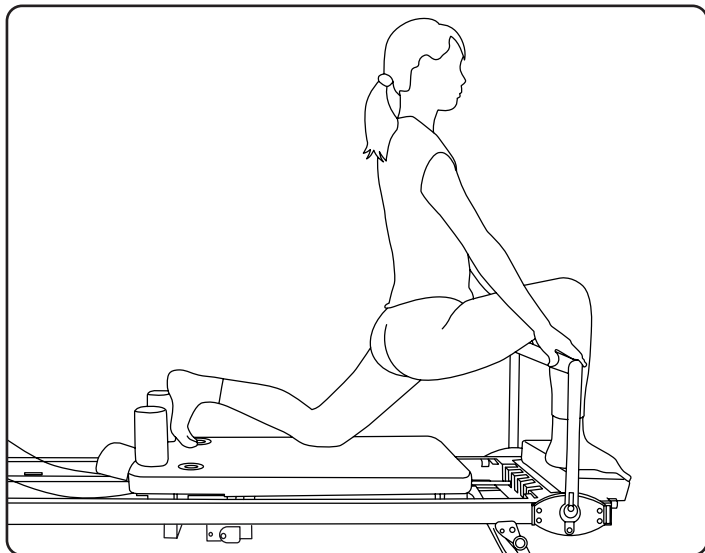
Vaja škarjic z nogami – telo je obrnjeno proti podnožju, obe roki držita podnožje, telo je vzporedno s tlemi, spodnja noga je na vozičku in počiva na blazini za ramena, izmenično dvigujemo nogo navzgor in stran od vozička.



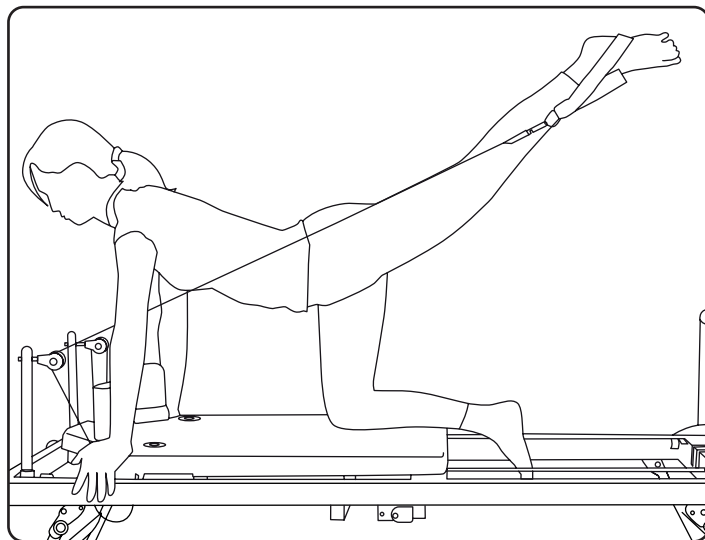
Vaja za kolke in kolena – telo je obrnjeno proti plošči opore, obe roki držita ploščo in sta iztegnjeni, prva noga je iztegnjena in počiva na blazini za ramena, druga noga je upognjena in se dviga proti prsnemu košu.



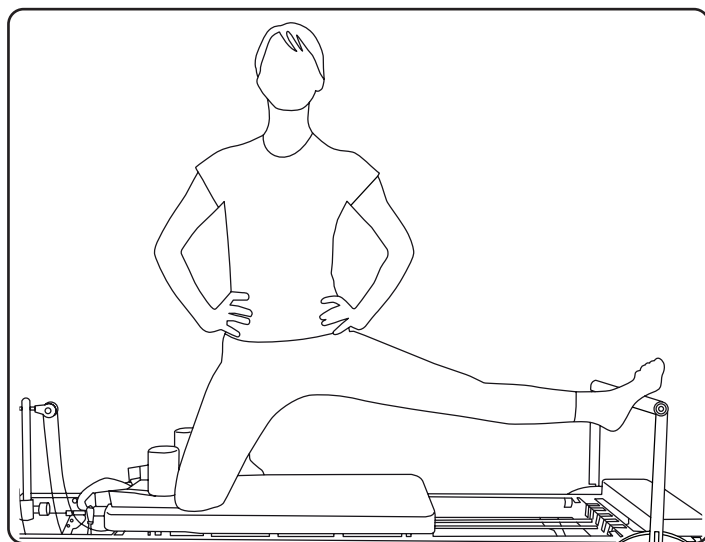
Vaja za ilioipsoas 2 – telo je obrnjeno proti plošči opore, obe roki držita ploščo, telo je pokršeno nad ploščo opore in naslonjeno na blazino za noge, zadnje stopalo pritisnjeno na blazino za ramena, zadnjo nogo potiskamo navzven in naprej, dokler se koleno ne dotakne vozička.



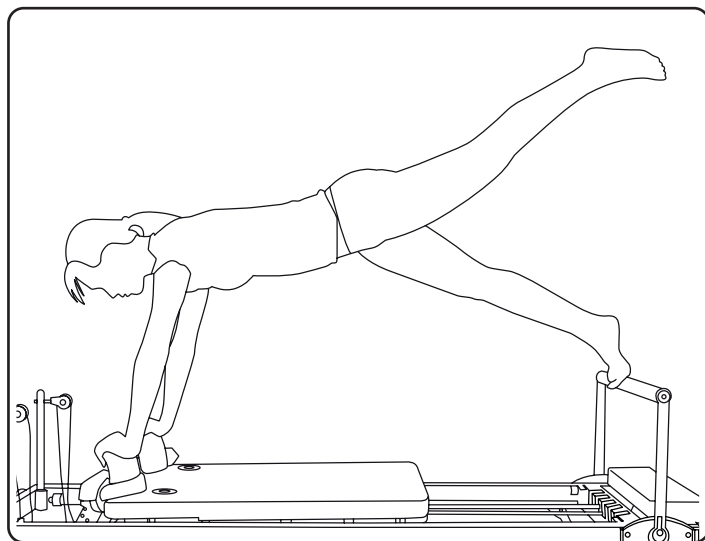
Vaja za kolke 2 – telo je obrnjeno stran od plošče opore, obe roki držita stranski del vozička, sprednja noga je upognjena in koleno počiva na vozičku, zadnja noga je s stopalom speljana skozi ročaj jermenice, iztegnjena nazaj in navzgor.



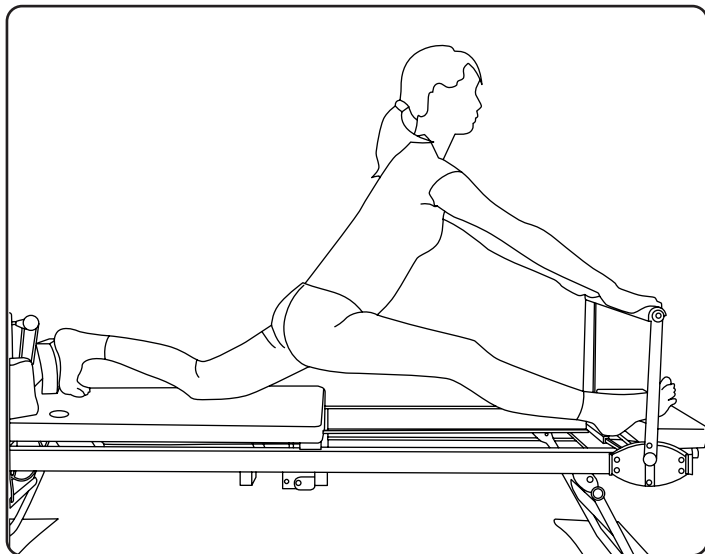
Raztezanje kolkov 2 – telo je obrnjeno na stran pilates reformerja, telo je pokončno in roke na pasu, ena noga je pokršena na vozičku in naslonjena na blazino za ramena, druga noga naslonjena na ploščo opore in potiska stran od plošče.



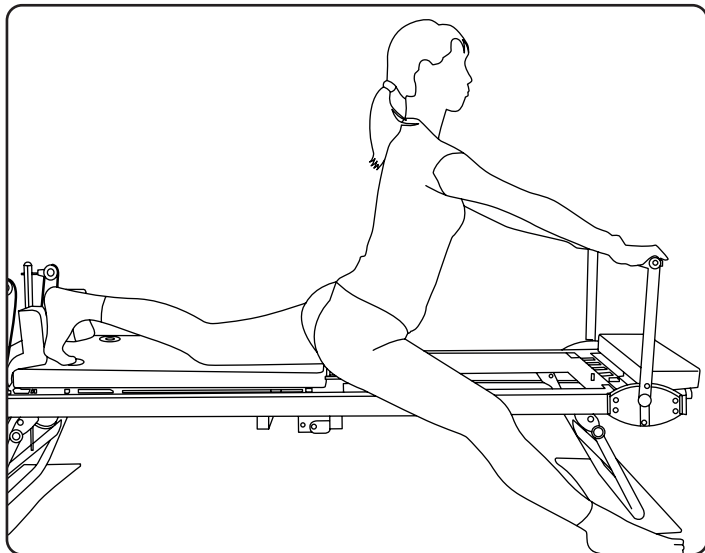
Vaja obrnjenih škarjic z nogami – telo je obrnjeno stran od naslonjala za roke, roki sta iztegnjeni in počivata na blazinah za ramena, ena noga je vzravnana in počiva na plošči opore, druga noga je vzravnana in potisnjena navzgor.



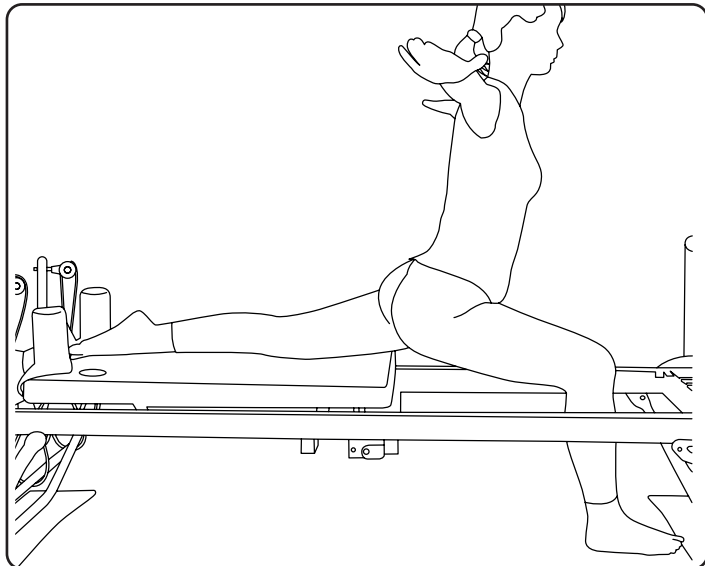
Vaja za zadnje stegenske mišice 1 – zadnja noga na vozičku, sprednja noga na naslonu za noge, roke na plošči opore.



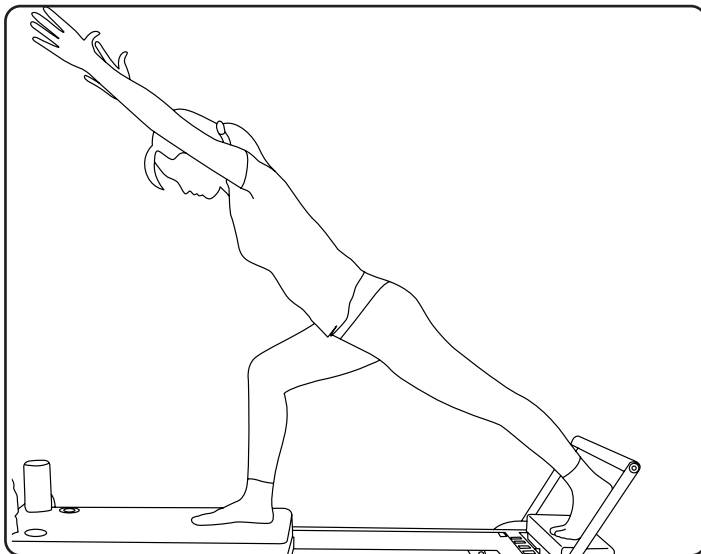
Vaja za zadnje stegenske mišice 2 – zadnja noga na vozičku, sprednja noga na tleh ob naslonu za noge, roke na plošči opore.



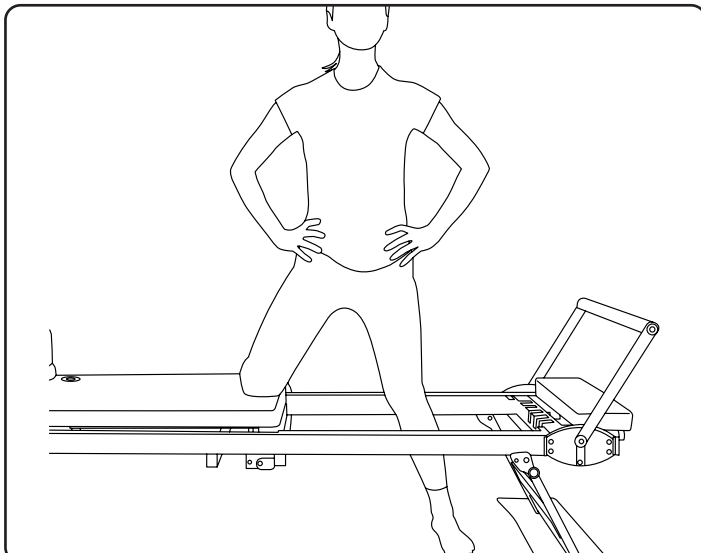
Vaja za kolke in stegna – obrnjeni ste proti plošči opore, zadnja noga na vozičku, sprednja noga na tleh, roke iztegnjene v stran in vzporedno s tlemi.



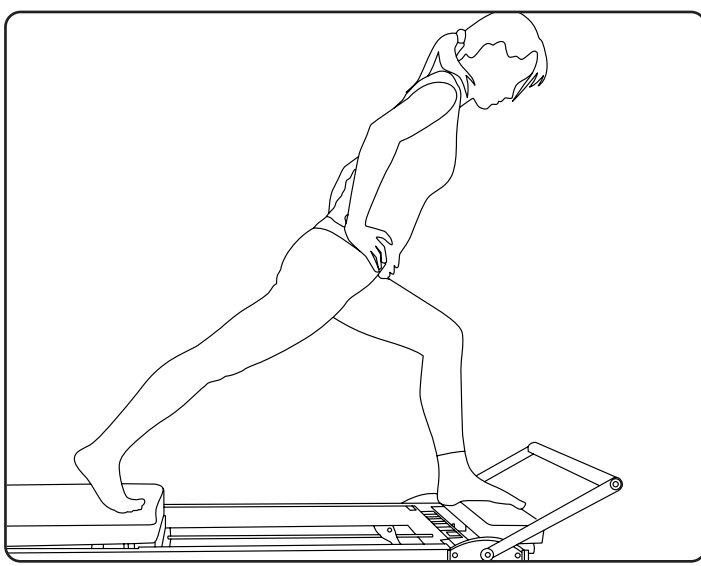
Pljuča – obrnjeni ste stran od naslona za roke, kot je prikazano – sprednja noga na vozičku, zadnja noga na naslonu za noge.



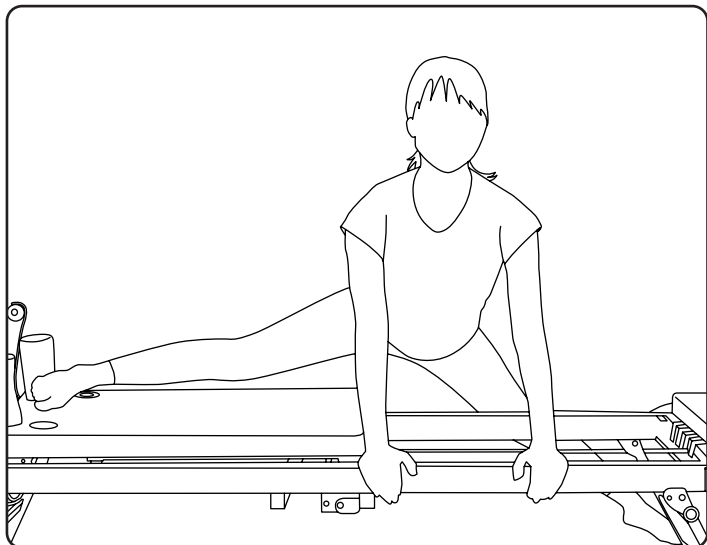
Vaja za stegna – obrnjeni ste na stran pilates reformerja, roke na bokih, ena noga iztegnjena in na tleh na sredini reformerja, kot je prikazano, z nasprotno nogo pokleknete na voziček.



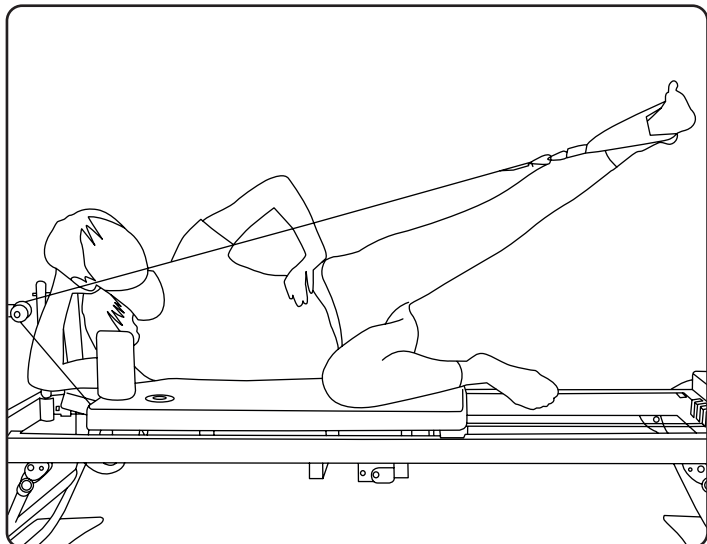
Vaja za mišice – stojite na napravi za pilates, kot je prikazano, obrnjeni proti naslonu za noge, roke na bokih, sprednja noga na naslonu za noge, zadnja noga na vozičku.



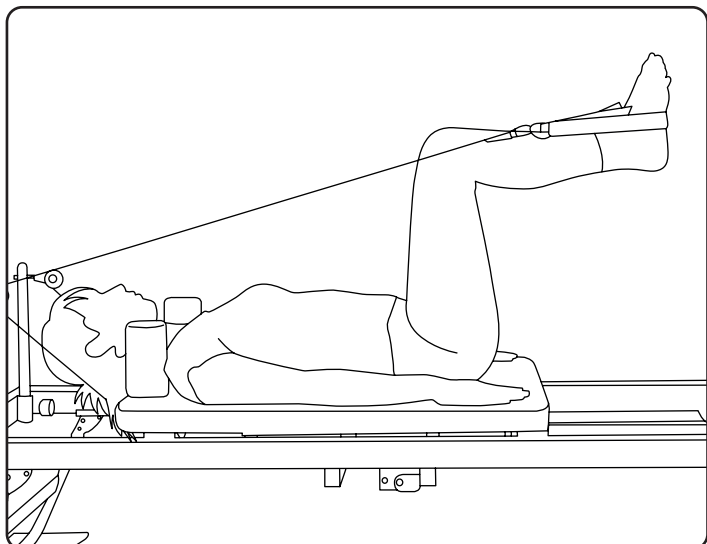
Vaja za stegna – obrnjeni ste na stran pilates reformerja, roke na strani okvirja, ena noga na zunanji strani okvirja na tleh, nasprotna noga na vozičku in položena na blazino za ramena, kot je prikazano.



Vaja v stranskem ležečem položaju – obrnjeni ste na stran pilates reformerja, ležite na boku, glava je nad blazinami za ramena, spodnja roka je pokrčena in podpira glavo, zgornja roka je pokrčena in počiva na stegnu, spodnja noga je pokrčena, zgornja noga je zapeta v ročaj jermenice in se izteguje.



Vaja žabe – ležite na hrbtu na vozičku, z glavo med blazinami za ramena, obe nogi sta v zankah jermenic, nogi upognjeni proti telesu in nato potisnjeni navzven.



7 ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

7.1 ČIŠČENJE

Ne uporabljajte agresivnih čistil, ščetk s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trda strgala in podobno. Ti lahko poškodujejo površine izdelka. Napravo Pilates Reformer lahko očistite z mehko in čisto vlažno krpo. Na plastičnih delih ne uporabljajte abrazivnih sredstev ali topil. Po vsaki uporabi obrišite znoj z naprave Pilates Reformer.

7.2 VZDRŽEVANJE IN NEGA

Napravo Pilates Reformer hranite stran od neposredne sončne svetlobe. Vsak teden preverite, ali so vsi sestavni vijaki na napravi pravilno zategnjeni.

7.3 SHRANJEVANJE

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

» Izdelek zaščitite pred prahom, vodo, vlago, mrazom, ekstremnimi temperaturami, visoko vlažnostjo in neposredno sončno svetlobo.

Pred shranjevanjem izdelka očistite vse dele, kot je opisano v poglavju **ČIŠČENJE IN NEGA**.

Pred shranjevanjem izdelek popolnoma posušite.

Izdelek vedno shranjujte v suhem in hladnem prostoru.

Izdelek shranjujte tako, da je nedosegljiv otrokom in hišnim ljubljenčkom.

7.4 TRANSPORT

Izdelek zaščitite pred treslaji ali udarci, na primer med prevozom v vozilih.

Izdelek pritrdite, da ne zdrsne. Uporabite elastične vrvi, napenjalne pasove z ragljo ali podobna sredstva.

8 ODSTRANJEVANJE

8.1 ODSTRANJEVANJE EMBALAŽE

Pred embalažo zavržete, jo razvrstite. Karton in lepenko odložite med recikliran papir, embalažo pa v ustrezni zabojnik.

Izdelek je zapakiran tako, da je zaščiten pred poškodbami med prevozom. Embalaža je izdelana iz materialov, ki jih je mogoče reciklirati na okolju prijazen način.

Embalažo odstranite tako, da bo pravilno razvrščena. Karton in lepenko odložite v zabojnik za papir, folije pa v ustrezen zabojnik za embalažo.

8.2 ODSTRANJEVANJE IZDELKA

Starih izdelkov ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Če izdelka v določenem trenutku ne morete več uporabljati, ga odstranite v skladu s predpisi, ki veljajo v vašem mestu ali okrožju.

S tem zagotovite strokovno recikliranje starih izdelkov ter izključite negativne posledice za okolje in zdravje ljudi. Zato je električna oprema označena s simbolom, ki je prikazan tukaj.

9 GARANCIJA

Preden izdelek pošljete v popravilo, se prosimo obrnite na našo poprodajno podporo po e-pošti. Tako vam lahko pomagamo v primeru morebitnih uporabniških napak.

9.1 GARANCIJSKI POGOJI

Dear Customer,

Spoštovani kupec, Garancija ALDI vam nudi številne prednosti:

Garancijsko obdobje:	1 leti od datuma nakupa
Stroški:	Brezplačno popravilo/zamenjava Brez stroškov prevoza
E-pošta:	info-slo@serviceandspares.com
Uradne ure:	pon–pet, od 09.00 do 19.00

Preden izdelek pošljete v popravilo, se prosimo obrnite na našo **POPRODAJNO PODORO** po e-pošti. Tako vam lahko pomagamo v primeru morebitnih napak pri uporabi.

Za uveljavljanje garancije nam prosimo pošljite:

- Okvarjen izdelek skupaj z originalnim računom o nakupu
- Izdelek z vsemi sestavnimi deli, ki so bili priloženi v embalaži

Garancija ne krije poškodb, ki so nastale zaradi:

- **Nesreč** ali **nepredvidenih dogodkov** (npr. strela, voda, požar)
- **Nepravilne uporabe** ali **prevoza**
- **Neupoštevanja varnostnih in vzdrževalnih navodil**
- **Drugega neprimerne ravnanja** ali **sprememb izdelka**

Po poteku garancijskega obdobja imate še vedno možnost popravila izdelka na lastne stroške. Če popravilo ali priprava predračuna ne bo brezplačna, boste o tem predhodno obveščeni.

Ta garancija ne vpliva na vaše zakonske pravice.

V primeru, da se izdelek prejme v popravilo, servisno podjetje in prodajalec ne prevzemata odgovornosti za podatke ali nastavitve, ki jih je kupec morebiti shranil v izdelek.



VERTRIEBEN DURCH

COMMERCIALISÉ PAR
COMMERCIALIZZATO DA

EIE IMPORT GMBH

HOFER STRASSE 5,
4642 SATTLEDT,
AUSTRIA

DISTRIBUTER

EIE IMPORT GMBH

HOFER STRASSE 5,
4642 SATTLEDT,
AUSTRIA