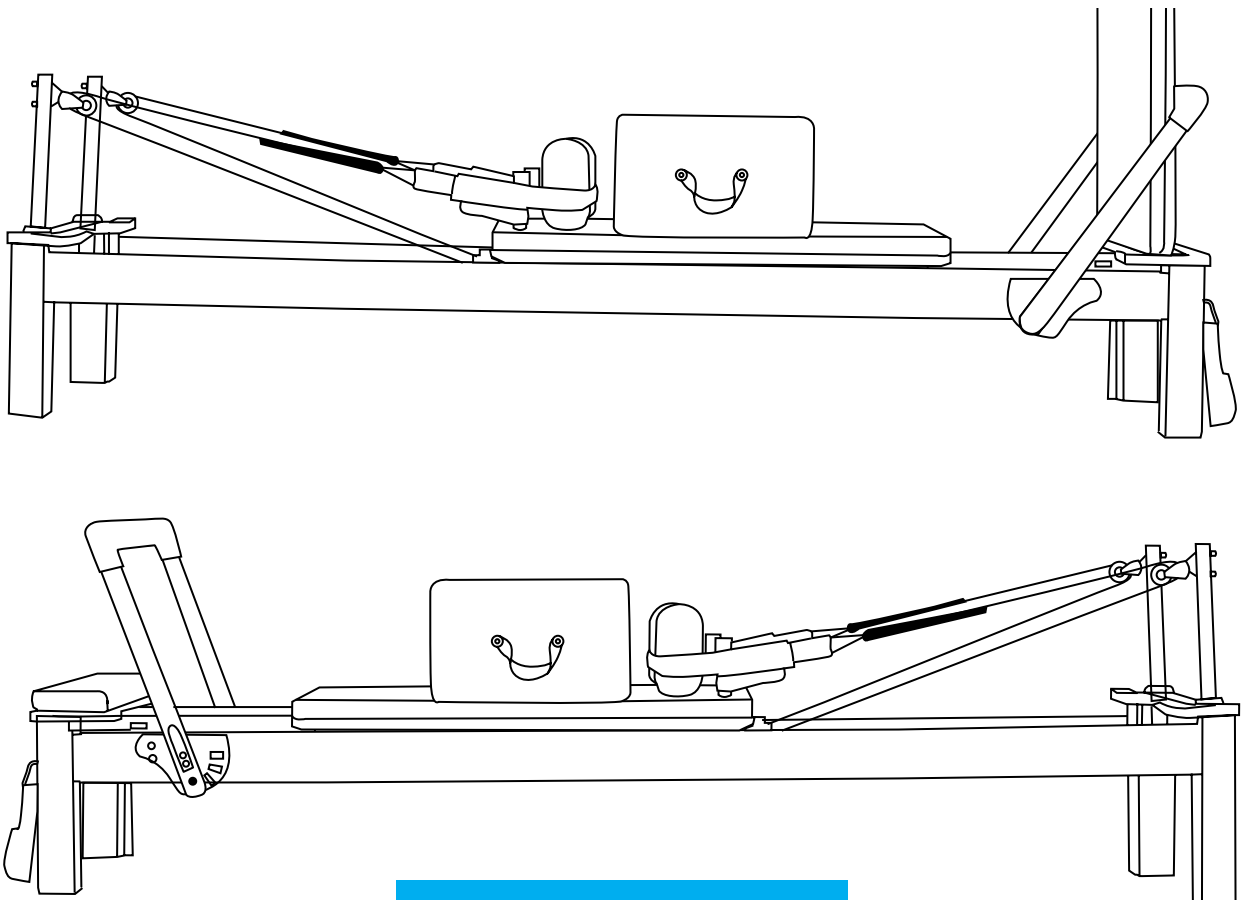


Pilates Reformer Bed Set

BRUKERMANUAL



Les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet.

Oppbevar denne brukermanualen for fremtidig referanse.

VIKTIG

Denne manualen inneholder viktig informasjon om montering, sikkerhet og garanti. Les manualen nøye før du bruker det nye utstyret og oppbevar manualen for fremtidig referanse.

USIKKER ELLER FEIL BRUK AV DETTE UTSTYRET VED Å UNNLATE Å LESE OG OVERHOLDE ALLE KRAV OG ADVARSLER KAN FØRE TIL ALVORLIG SKADE.

INNHOLDS- FORTEGNELSE

I.	Viktige sikkerhetsinstruksjoner	03
II.	Deleliste	05
III.	Monteringsinstruksjoner	06
IV.	Treningsguide	16
V.	Garanti	18

I. VIKTIGE SIKKERHETS- INSTRUKSJONER

Riktig bruk av Pilates-utstyr kan forbedre utførelsen av mange Pilates-øvelser på en sikker og effektiv måte. Det er likevel viktig å utvise forsiktighet på grunn av de potensielle risikoene forbundet med treningsutstyr, spesielt når fjærmotstand er involvert.

Hvis du mangler erfaring eller bruker dette utstyret for første gang, er det viktig å ha en kvalifisert instruktør til å veilede deg. Sørg for at både du og dine klienter/pasienter har fått tilstrekkelig opplæring i riktig og sikker bruk av dette utstyret.

Sikkerhetsinstruksjoner for utstyret:

1. Sørg for at utstyret plasseres på en stabil og jevn overflate.
2. For optimal ytelse, la det være minst 1 m med fri plass på hver side av Reformeren.
3. Monter utstyret i henhold til produsentens instruksjoner og sørg for at alle deler er godt festet.
4. Inspiser utstyret jevnlig for løse eller skadede komponenter. Ikke bruk utstyret hvis noen deler er ødelagt eller ikke fungerer.
5. Vær forsiktig med fingrene ved folding/utfolding og bevegelse av vognen.

Forholdsregler for brukere:

1. Rådfør deg med kvalifisert helsepersonell før du starter et nytt treningsprogram, spesielt hvis du har medisinske tilstander, skader, eller er gravid.
2. Bruk komfortable treningsklær som gir bevegelsesfrihet.
3. Hold kropp, klær og hår unna alle bevegelige deler.
4. Fjern smykker, klokker eller tilbehør som kan forstyrre treningen eller skade utstyret.
5. Start med oppvarming for å forberede kroppen til trening. Utfør forsiktige tøyninger og mobiliseringsøvelser.
6. Gjør deg kjent med de ulike delene av Reformer-utstyret, inkludert fotbøylene, vognen, stroppene og fjærene.
7. Oppretthold riktig form og justering gjennom hele treningen. Aktiver kjernemuskulaturen og hold ryggraden nøytral.
8. Pust naturlig og unngå å holde pusten under øvelser.
9. Utfør øvelser innenfor et komfortabelt bevegelsesområde. Unngå overdrevne eller brå bevegelser som kan forårsake skade.
10. Slutt å trene hvis du føler smerte, svimmelhet eller ubehag. Lytt til kroppen din og hvil etter behov.
11. Dette utstyret skal brukes av én person om gangen. Ikke la barn bruke eller være i nærheten av utstyret uten tilsyn av voksne.

Bruk av utstyret:

1. Juster utstyrets innstillinger, som fotbøylehøyde og fjærspenning, i henhold til instruktørens veiledning og ditt kondisjonsnivå.
2. Kontroller alltid at fjærene og stroppene er i god stand og godt festet før bruk.
3. Ikke sitt på vognen mens du justerer nivåer.
4. Vær forsiktig når du fester og løsner fjærer.
5. Plasser hender og føtter på de angitte områdene på vognen og fotbøylen under øvelser.
6. Bruk riktig grep og kontroll under øvelser for å sikre stabilitet og unngå glidning.
7. Unngå brå bevegelser eller overdreven kraft som kan føre til at vognen beveger seg ukontrollert.
8. Vær oppmerksom på utstyrets vektgrense og ikke overskrid den.

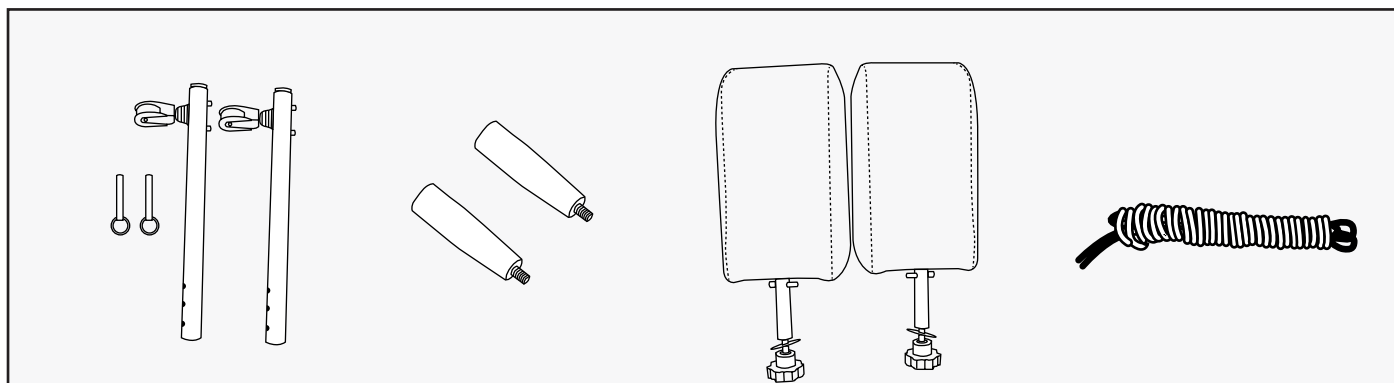
VIKTIG

Bytt alle fjærer hver 24. måned og fjærklips hver 12. måned, eller tidligere dersom det er nødvendig. UNNLATELSE AV Å FØLGE ANBEFALTE SIKKERHETSSJEKKER, REPARERE ELLER VEDLIKEHOLDE UTSTYRET PÅ RIKTIG MÅTE KAN FØRE TIL ALVORLIG SKADE.

Rengjøring og vedlikehold:

1. Rengjør utstyret regelmessig med et mildt, ikke-slipende rengjøringsmiddel og en myk klut.
2. Inspiser utstyret for tegn på slitasje eller skade, for eksempel fjærer, tau og ruller. Ikke bruk utstyret hvis deler er skadet.
3. Alt maskinvare bør sjekkes hver 2. måned for å sikre at alle muttere, bolter og festemidler er sikre. Hvis en komponent viser fri bevegelse, må maskinvaren strammes umiddelbart.
4. Smør bevegelige deler, som hjul eller fjærer, som anbefalt av produsenten.
5. Oppbevar utstyret på et tørt og rent sted når det ikke er i bruk.
6. Enhver fjær som viser tidlige tegn på tretthet (for eksempel separasjon i spiraler) må byttes umiddelbart. Fasiliteter med høy bruk bør bytte fjærer oftere.
7. Over tid kan du oppleve noe mindre «frynse» i tauene. Frynse er helt normalt og forventet. Tau med overdreven frynse, rifter eller andre problemer må byttes umiddelbart.

II. DELELISTE

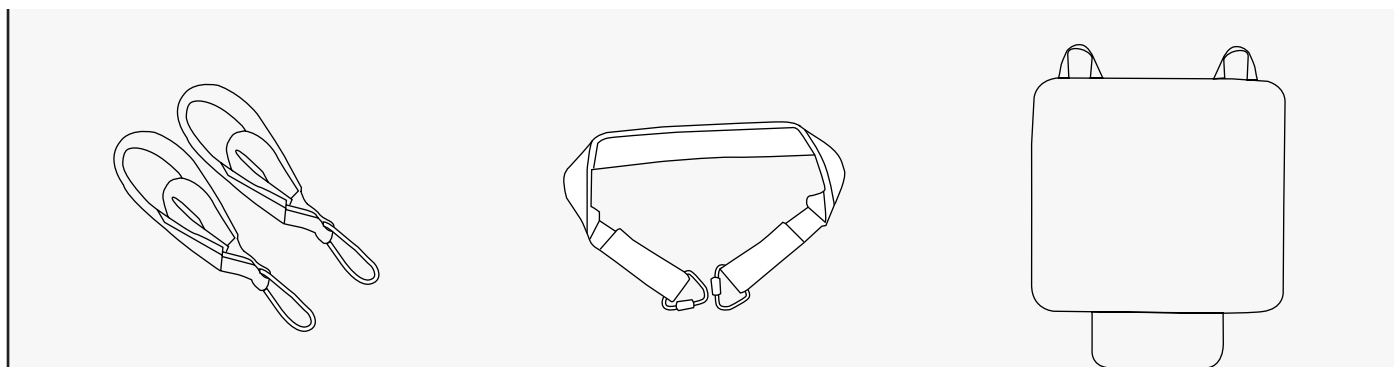


Stigerør (2x) og Pinne (2x)

Håndtak (2x)

Skulderstøtteblokk (2x)

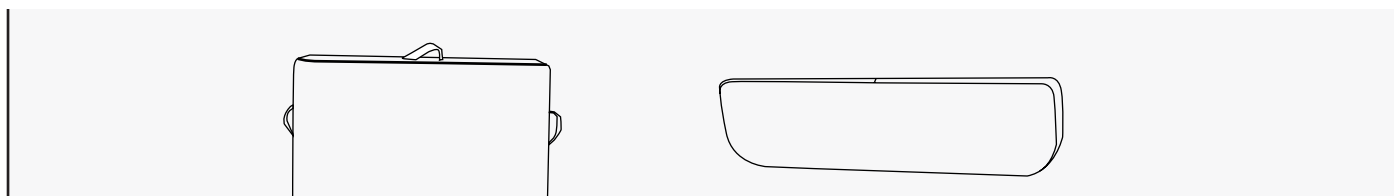
Tau (1x)



Fot-/håndtaksrem (2x)

Fotremsfeste

Hoppebrett (1x)



Boks (1x)

Fotplattform
(1x, forhåndsmontert)



Fotbøyle

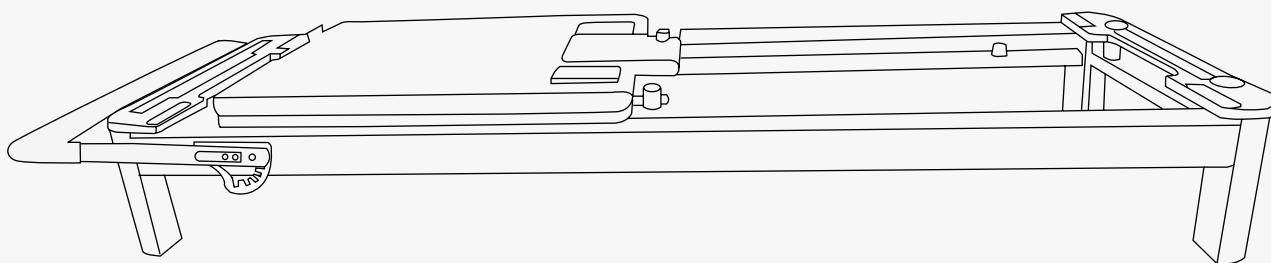
M12*50
Fotbøylebolter (2x)

III. MONTERINGSINSTRUKSJONER

PAKK UT ESKEN

ADVARSEL

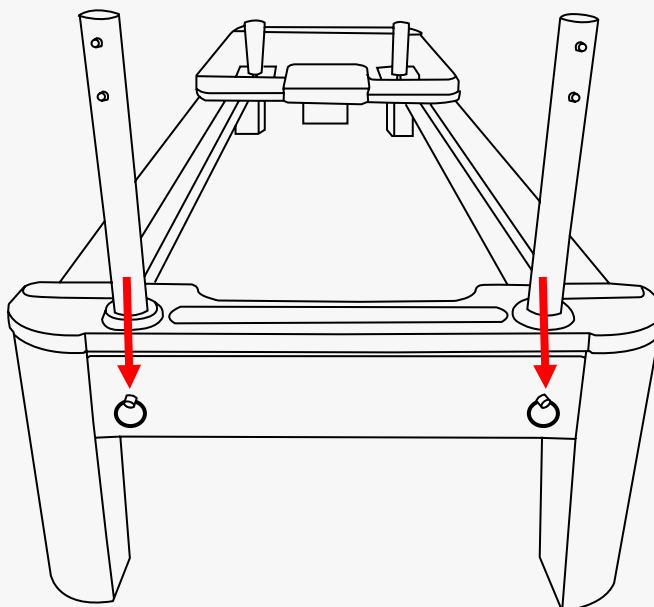
Siden ingen fjærer er festet, er vognen ikke låst i posisjon og kan begynne å rulle. Vær ekstra forsiktig når du flytter enheten.



1. Ta delene ut av esken. Sørg for at du har nok plass til montering.

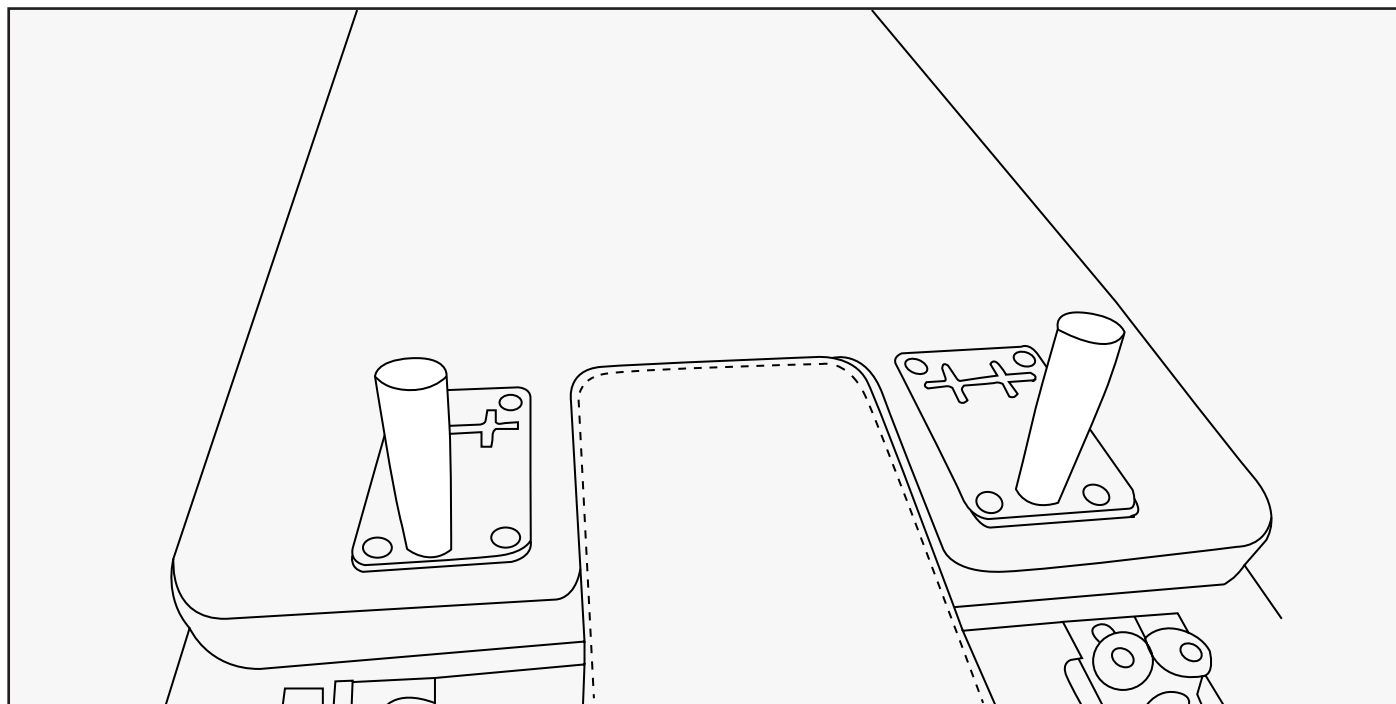
FORSIKTIG: Du kan trenge 2 personer for å løfte rammen ut av esken.

MONTERE STIGERØRENE



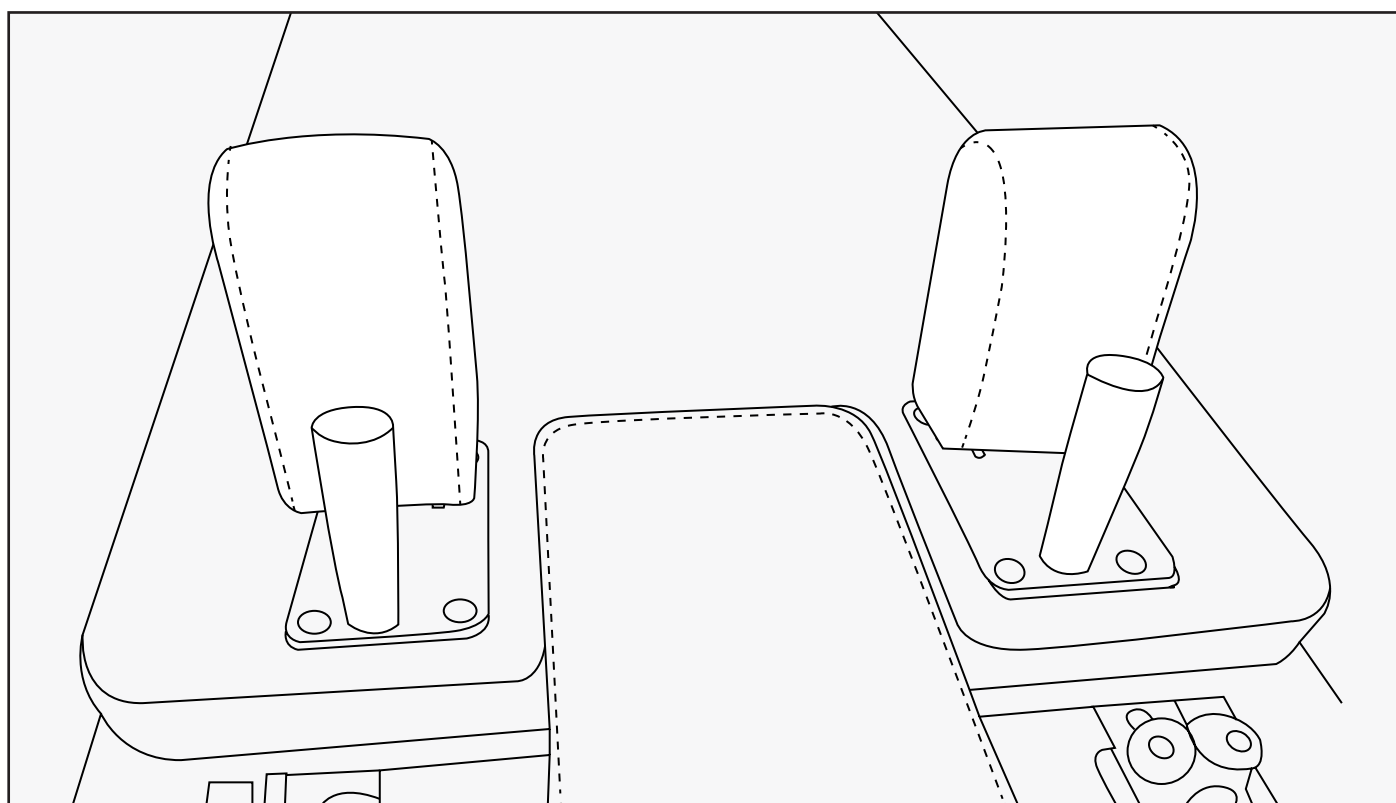
1. Sett stigerøret inn i de respektive sporene og sett inn pinnen for ønsket høyde.

MONTERE HÅNDTAKENE



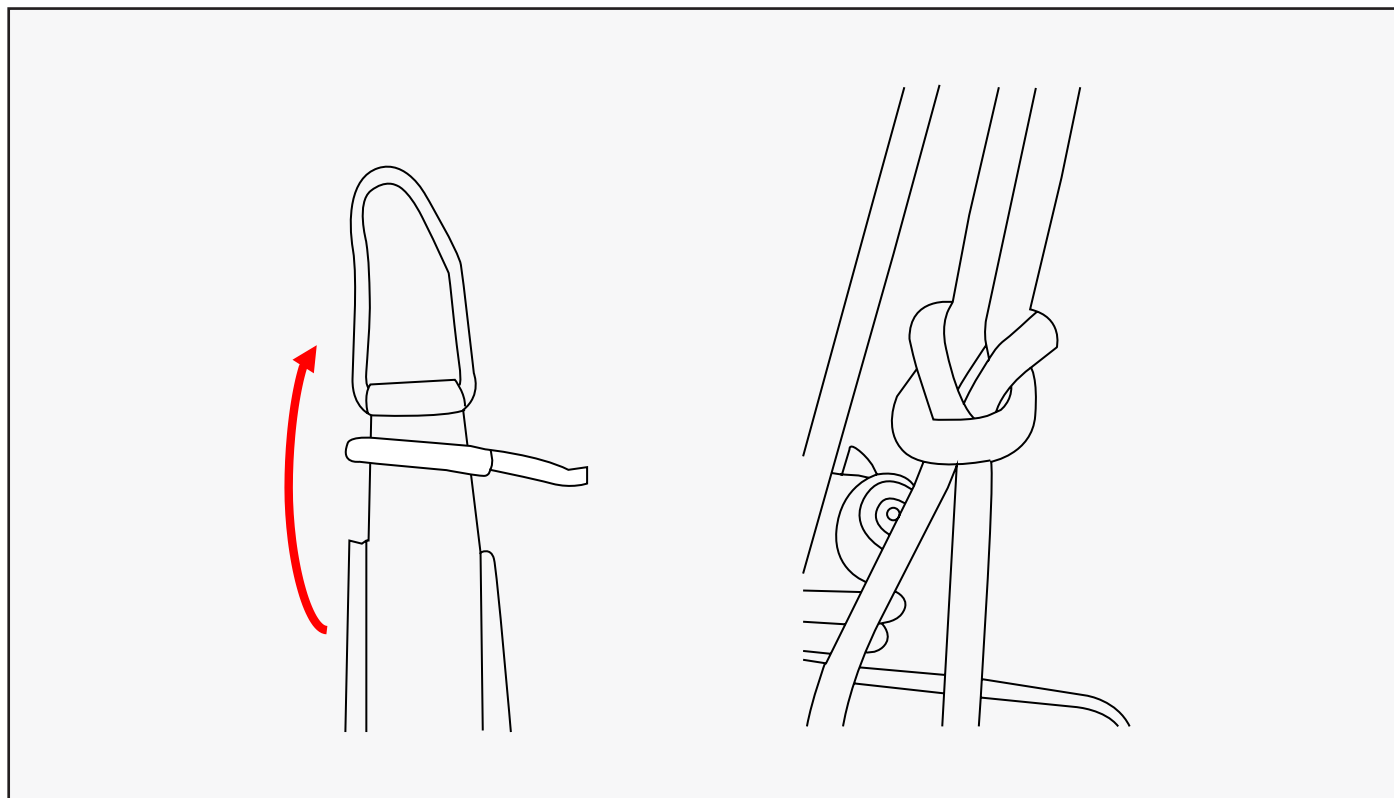
1. Skru håndtakene inn i vognen nær hodestøtten.

MONTERE SKULDERSTØTTEBLOKKENE

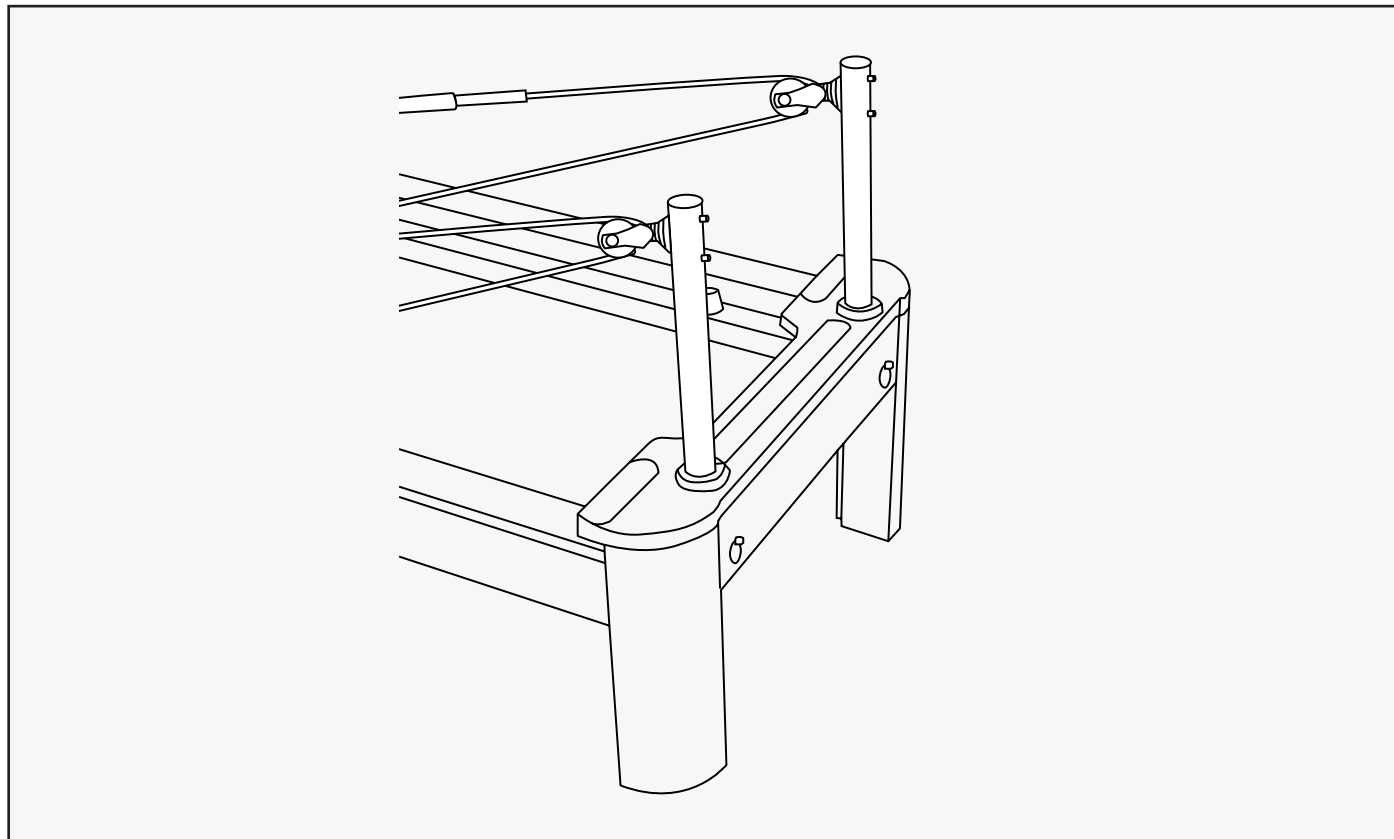


1. Monter skulderstøtteblokkene som vist bak håndtaket ved hjelp av skiven og mutteren som er forhåndsinstallert på blokkene.
2. Skiven plasseres under vognen med bolten.

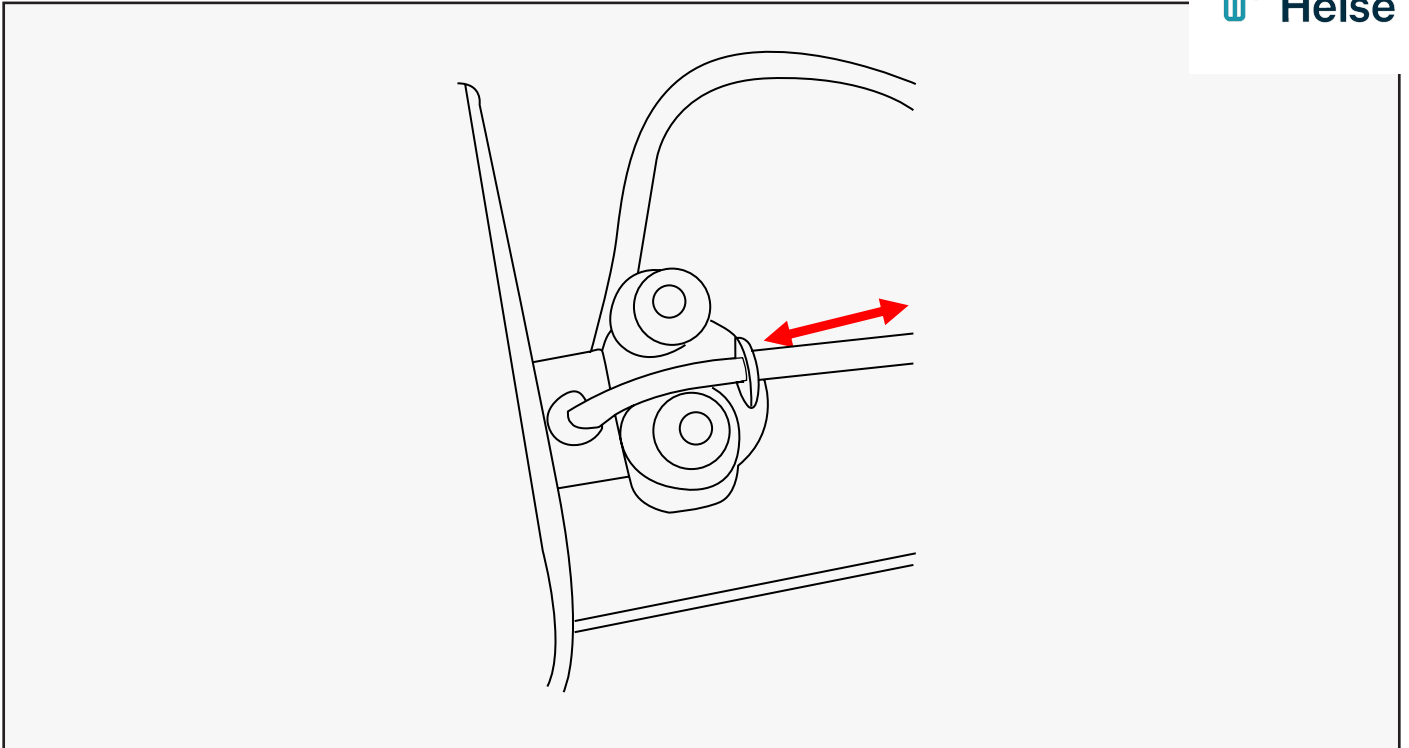
MONTERE TAUENE OG FOT-/HÅNDTAKSREM MEN



1. Fest håndtaksremmen til den løkkede enden av tauet for å danne en løkke-til-løkke-knute. Gjenta for det andre tauet, og legg håndtakene på skulderblokkene.

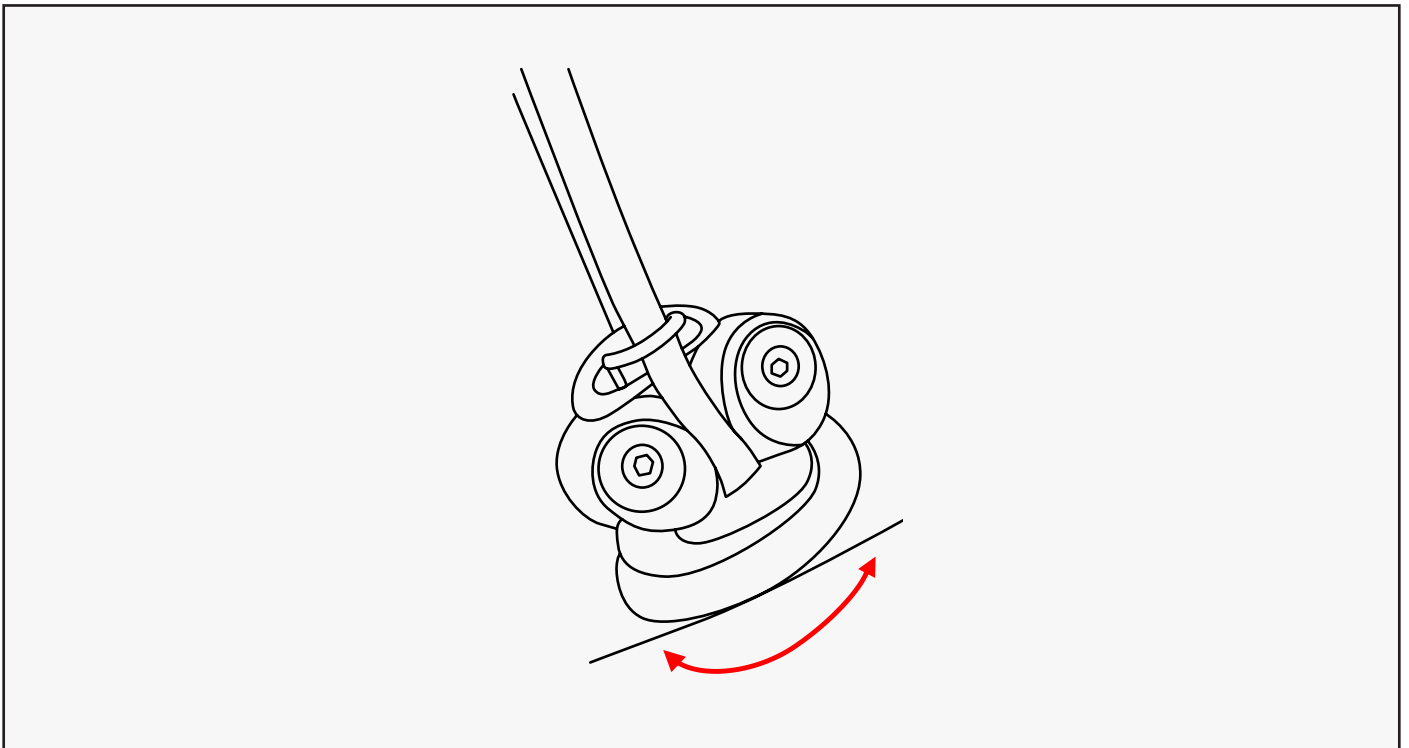


2. Før den andre enden av tauet inn i trinsen på stigerørene.



3. Sett dem deretter inn i tauklemmene på vognen til ønsket lengde og i henhold til øvelsen du ønsker å utføre.

MERK: Lengre tau gir mindre spenning og kortere tau gir mer spenning.

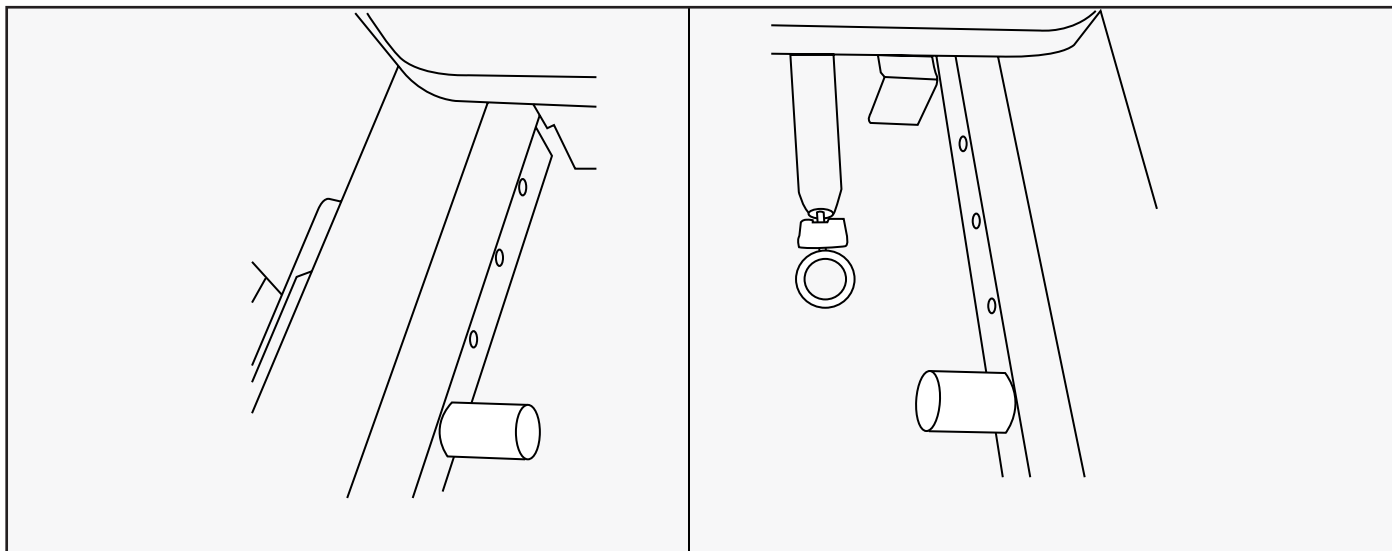


4. Surr overflødig tau rundt klemmen.

MERK:

Sørg for at tauene er justert til like lengder og at tauene er ordentlig sikret. Du kan sikre at de er jevne ved å plassere dem på skulderstøtteblokkene og dra tauet til ønsket lengde.

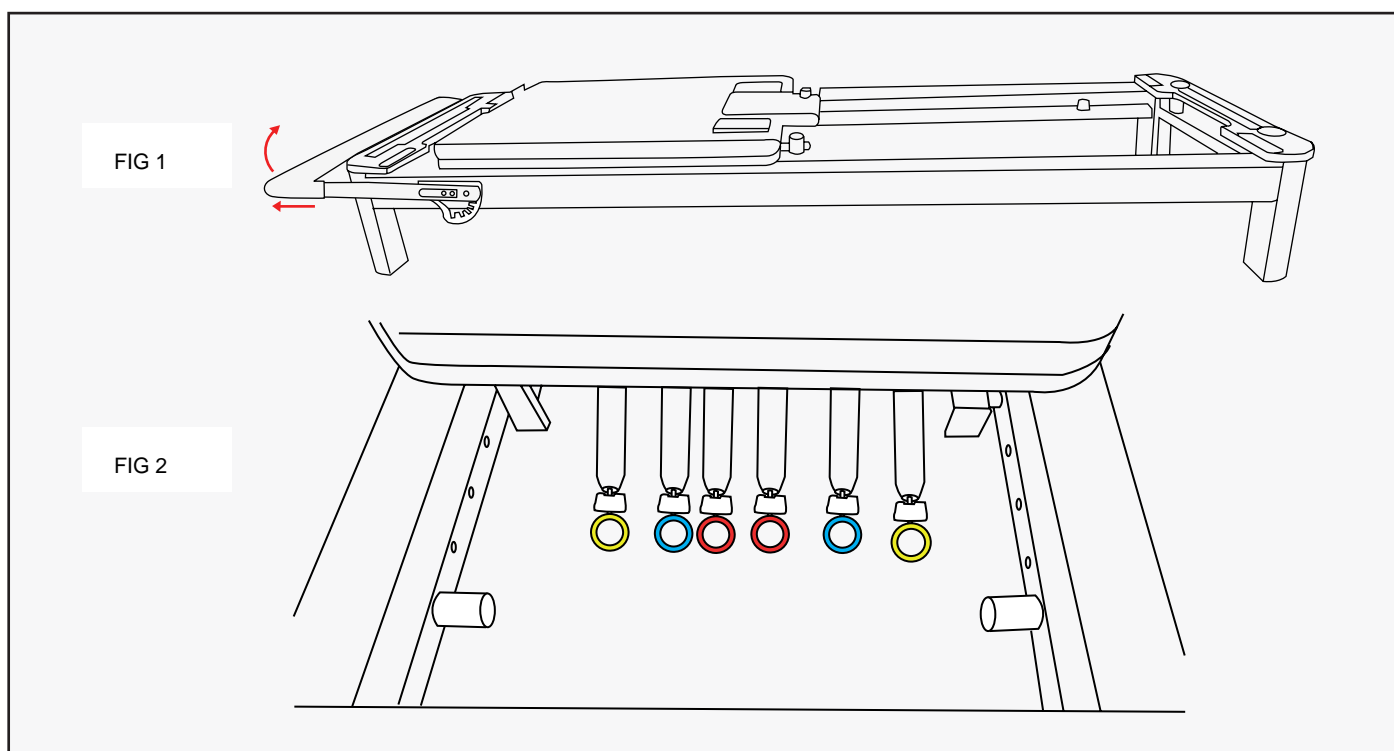
SETT INN VOGNSTOPPEREN



1. Vognstoppere er forhåndsinstallert på rammen, men du kan flytte dem etter din høyde.

ADVARSEL: Vognstoppere må være satt inn TIL ENHVER TID. Bruk av Reformer uten vognstoppere kan forårsake skade på tannstangenheten, rullene eller fjærholderen.

SLIK BRUKER DU FOTBØYLEN OG FJÆRENE

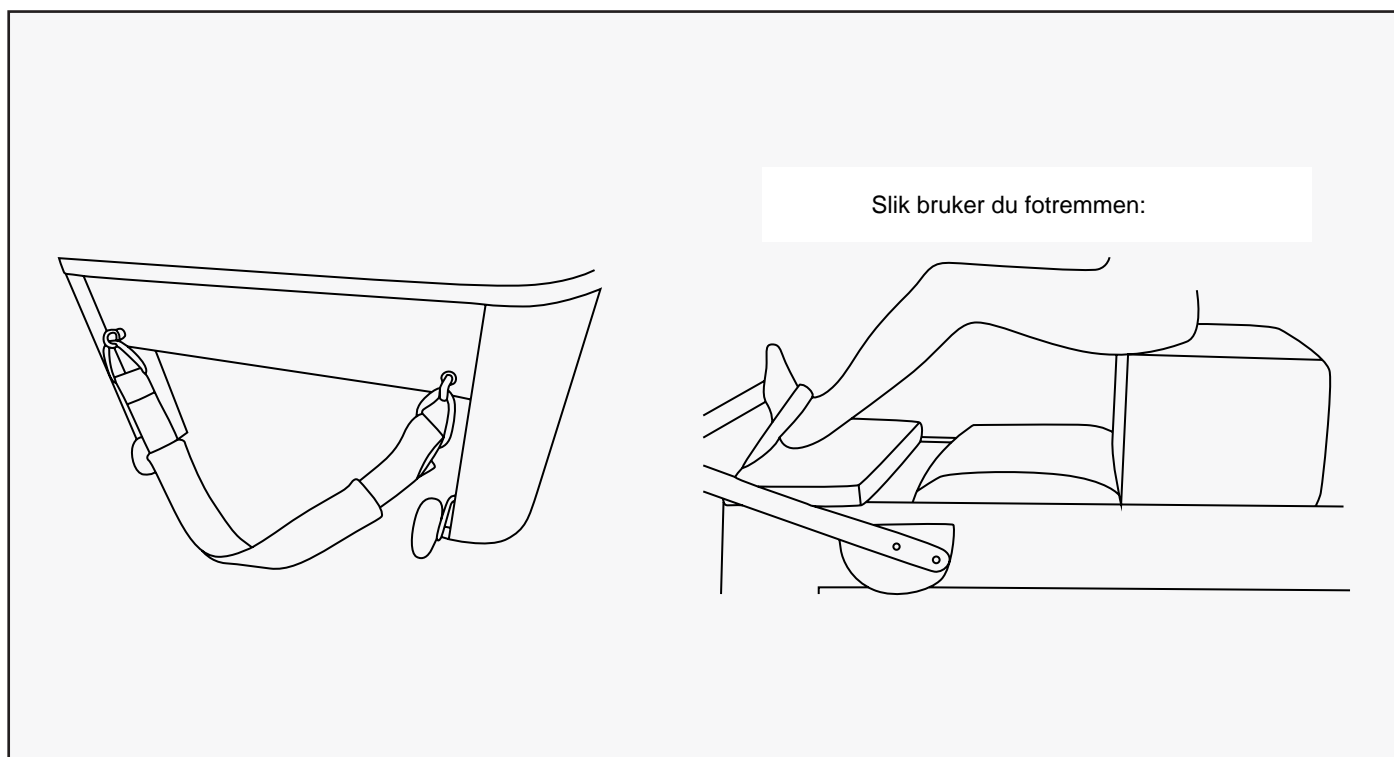


1. Trekk fotbøylen opp, den vil løsne, løft deretter og sett den i posisjon for øvelsen din (Fig. 1).

2. Plasser fjærene på tannstangen for ønsket motstandsnivå (Fig. 2):

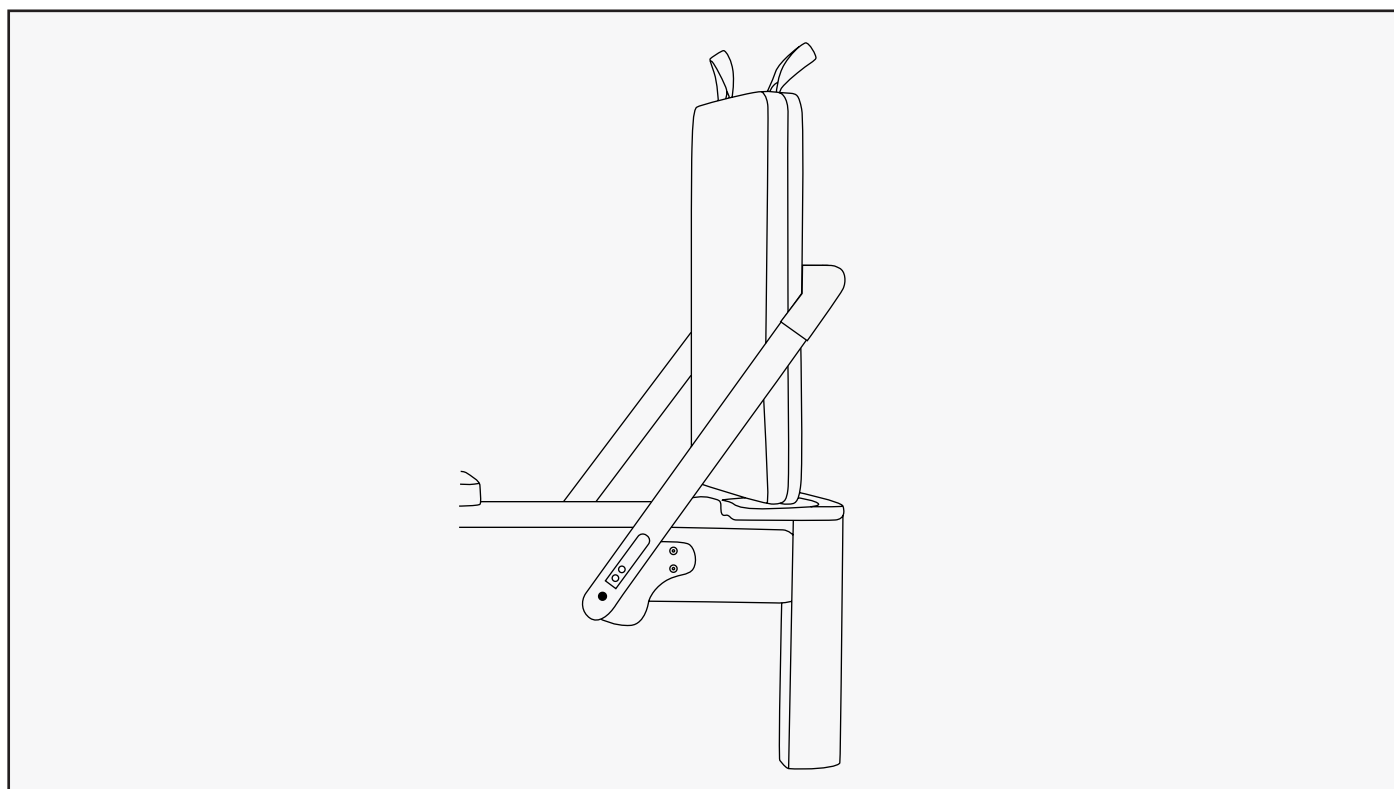
Farge	Rød	Blå	Gul
Belastning	Tung	Halv	Kvart

MONTERE FOTREMSFESTET



1. Fest remfestet som vist. Sørg for å stramme klipsen helt.

OPPSETT AV HOPPEBRETT

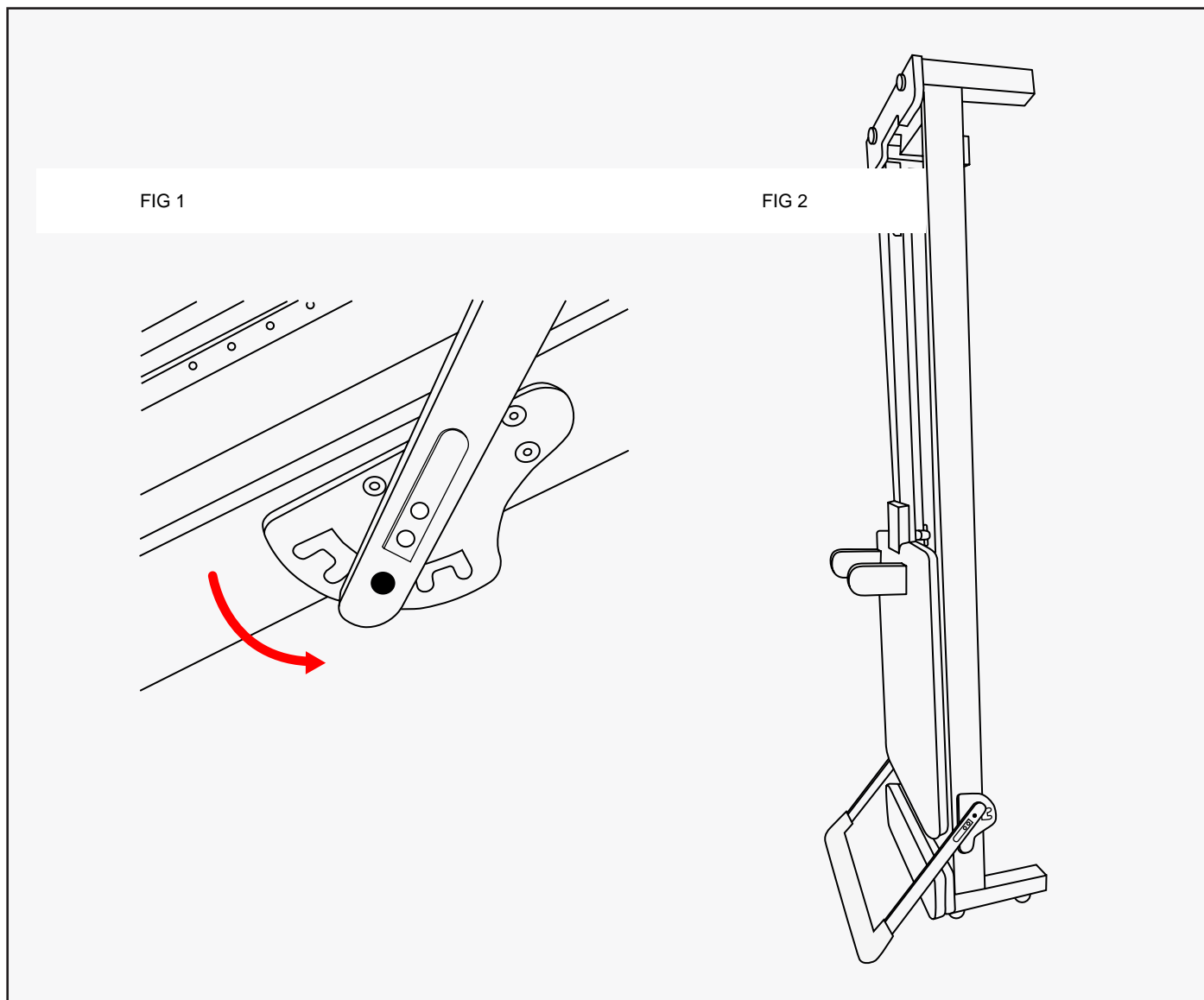


1. Fjern fotplattformen ved å løfte den opp og ut. Sett deretter hoppebrettet på plass.
2. Flytt fotbøylen slik at den hviler bak brettet.

OPPSETT AV BOKS

1. Plasser boksen på vognen vertikalt eller horisontalt under skulderputene for ønsket øvelse.

OPPBEVARING AV REFORMEREN STÅENDE



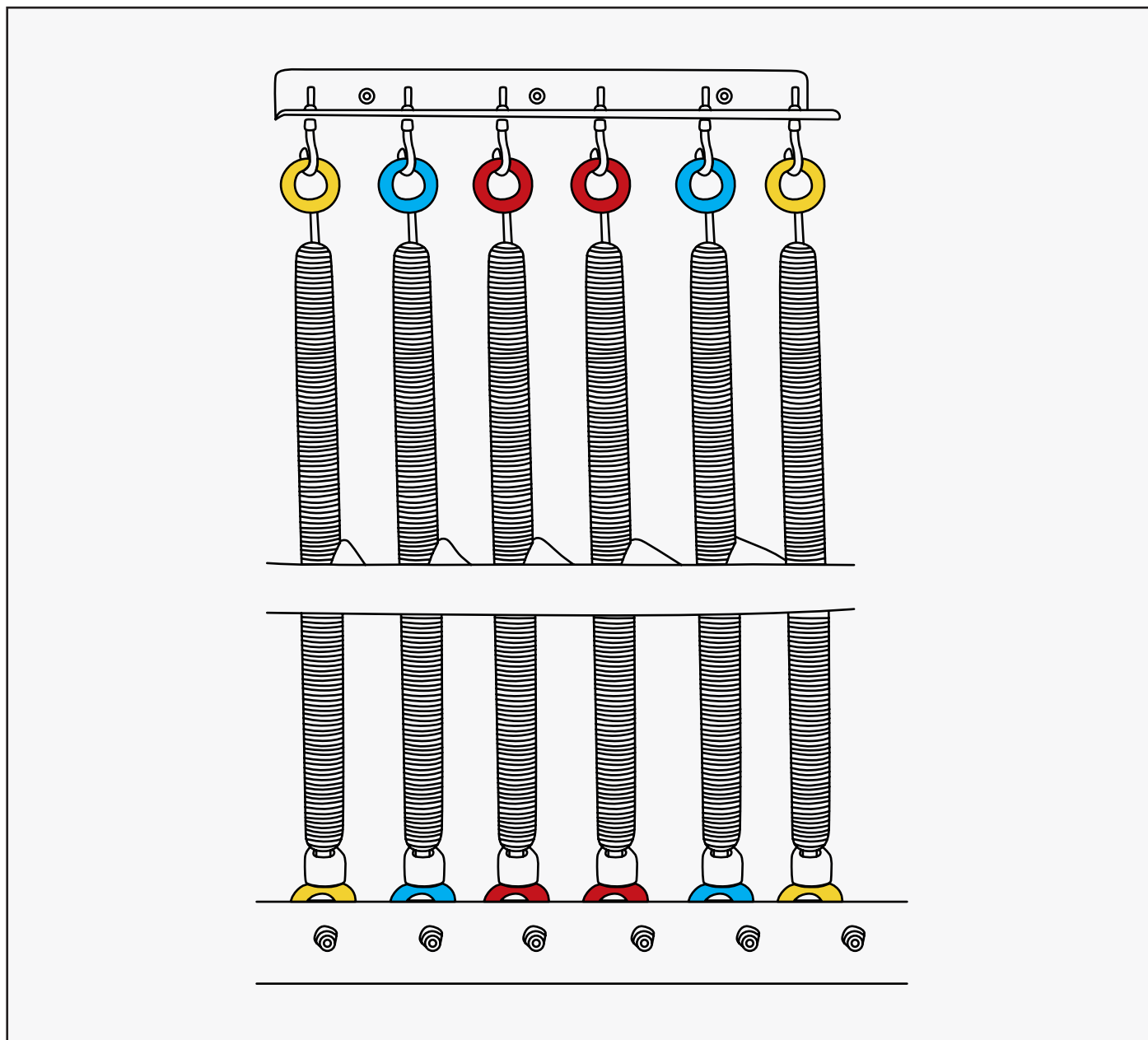
ADVARSEL: Du trenger en takhøyde på 2,5 m

1. Fjern stigerørene og tauet fra Reformeren.
2. Flytt fotbøylen til vinkelen som vist i Fig. 1.
3. Løft fra stigerør-siden av Reformeren og vipp den til den er i vertikal posisjon og hviler på hjulene og fotbøylen (Fig. 2).

FLYTTE REFORMEREN

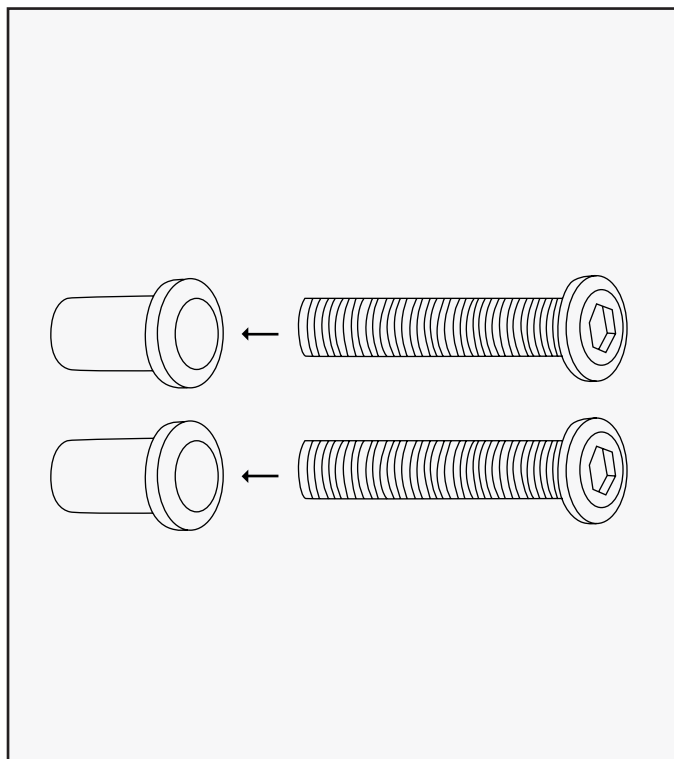
1. Sørg for å fjerne fotremmen fra rammen slik at den ikke er i veien for hjulene.
2. Hold Reformerrammen fra stigerør-siden og vipp den over på hjulene i den andre enden. Du kan nå flytte den til ønsket plassering.

BYTTE FJÆRER

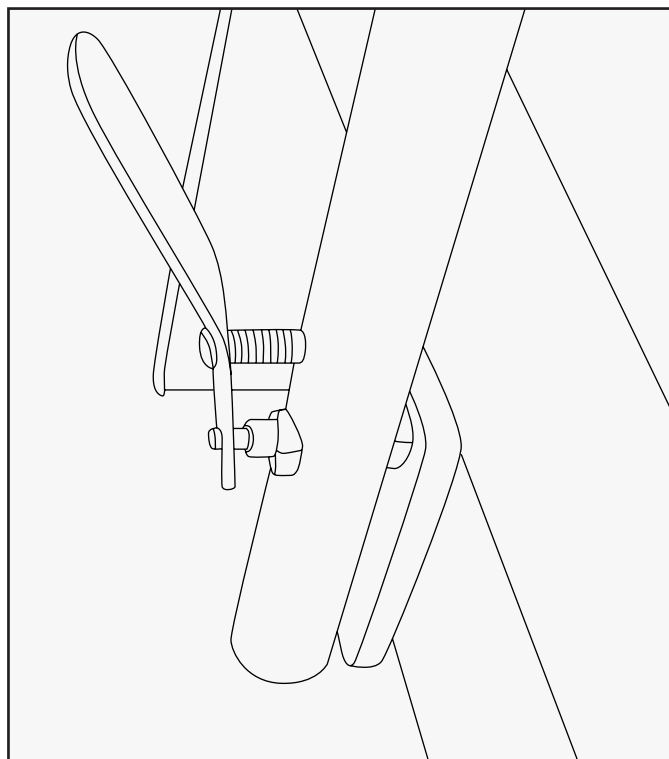


For å bytte slitte fjærer, hekk fjærene av fra begge ender.
Sørg for å plassere de fargede fjærene på samme sted.

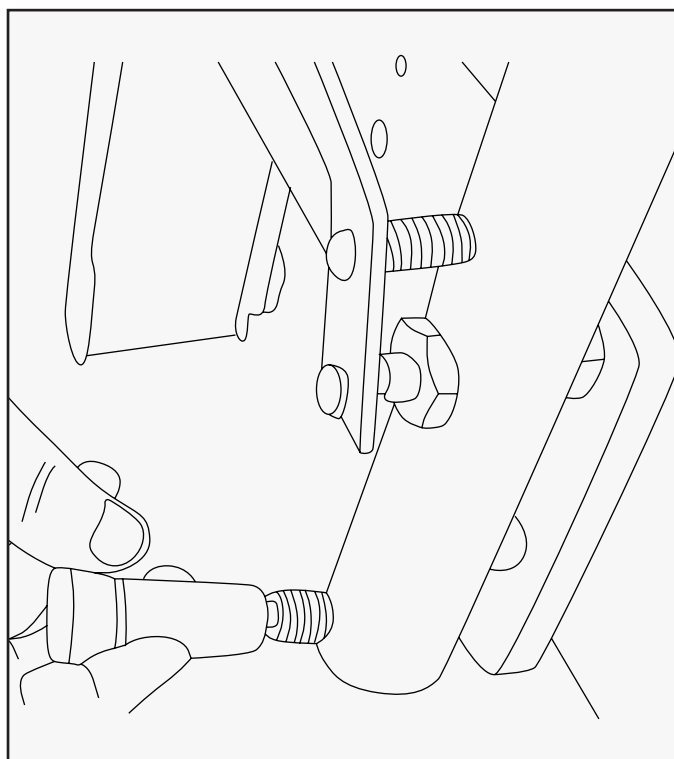
MONTERE FOTBØYLEN TIL FOTBØYLEFESTET



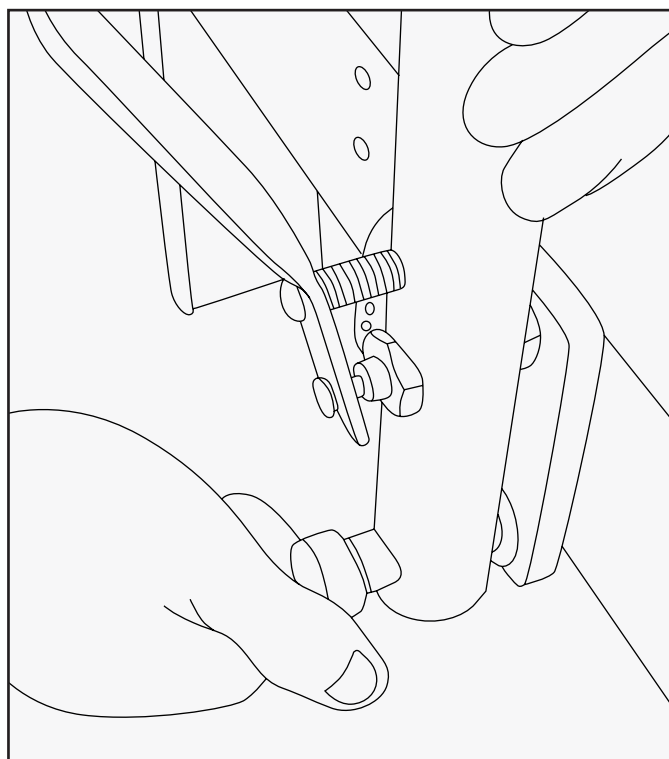
1. Plasser bolten i boltholdermuffen.



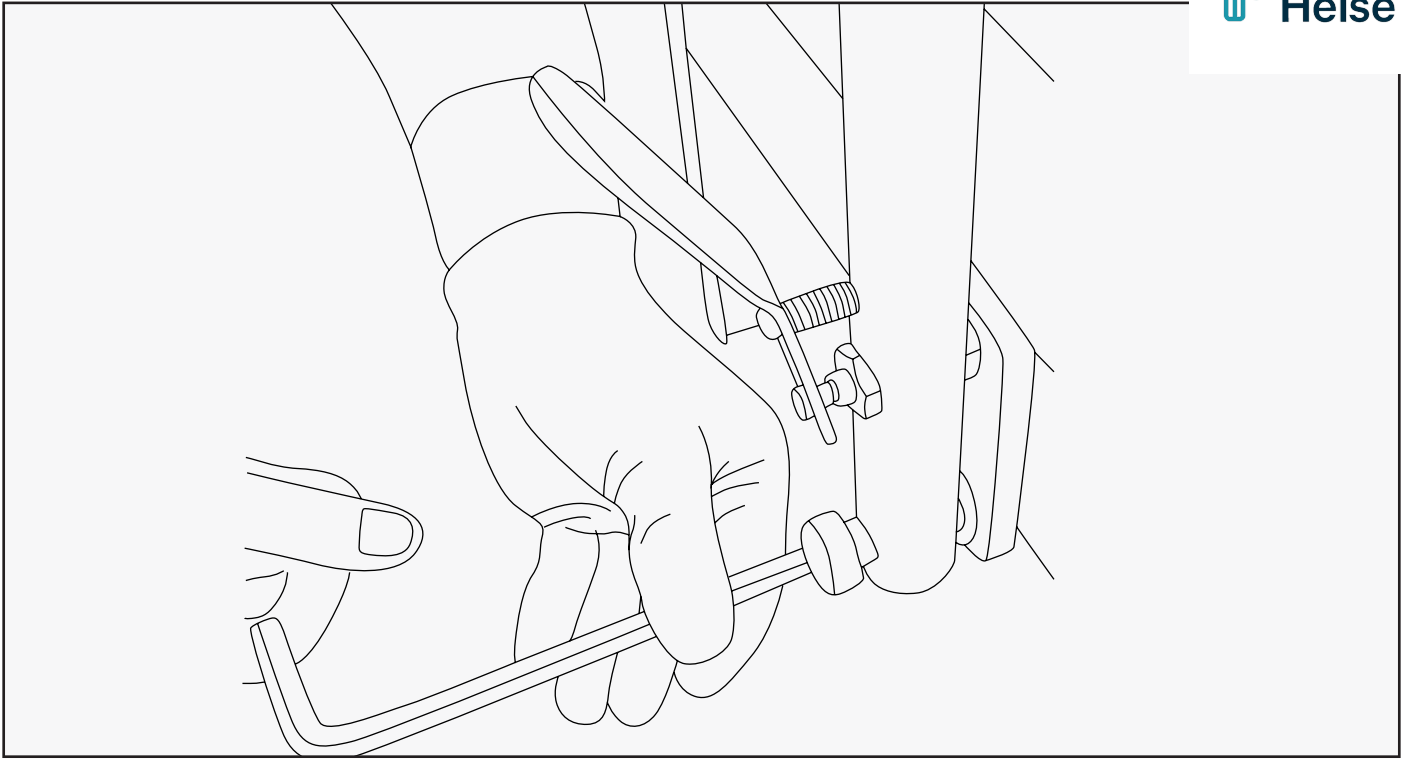
2. Juster hullet i fotbøylen med fotbøylefestet på rammen.



3. Sett skruen inn i fotbøylestolpen, men ikke inn i festet ennå.



4. Legg plastskiven på bolten, mellom fotbøylen og fotbøylefestet, og stram for hånd. Gjenta for den andre siden.



5. Bruk unbrakonøkkelen til å stramme bolten helt. Gjenta for den andre siden.

IV. TRENINGSGUIDE

VENNLIGST MERK:

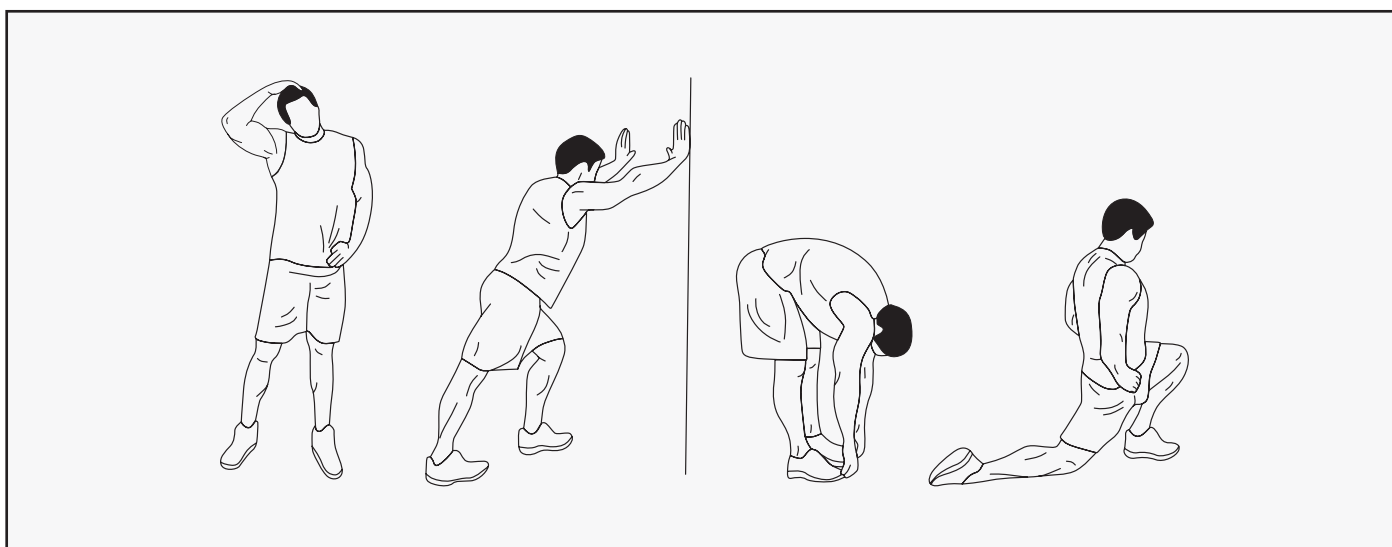
Før du starter et treningsprogram, rådfør deg med legen din. Dette er spesielt viktig hvis du er over 45 år eller har eksisterende helseproblemer.

Pulssensorene er ikke medisinske enheter. Ulike faktorer, inkludert brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten av pulsmålinger. Pulssensorene er kun ment som et treningshjelpemiddel for å bestemme generelle pulstrender.

Trening er en god måte å kontrollere vekten din, forbedre kondisjonen og redusere effekten av aldring og stress. Nøkkelen til suksess er å gjøre trening til en regelmessig og hyggelig del av hverdagen.

Tilstanden til hjertet og lungene dine, og hvor effektive de er i å levere oksygen via blodet til musklene, er en viktig faktor for kondisjonen din. Musklene bruker dette oksygenet til å gi nok energi til daglig aktivitet. Dette kalles aerob aktivitet. Når du er i god form, trenger ikke hjertet å jobbe så hardt. Det vil pumpe mye færre ganger per minutt, noe som reduserer slitasjen på hjertet.

Så som du kan se, jo bedre form du er i, jo sunnere og bedre vil du føle deg.



OPPVARMING

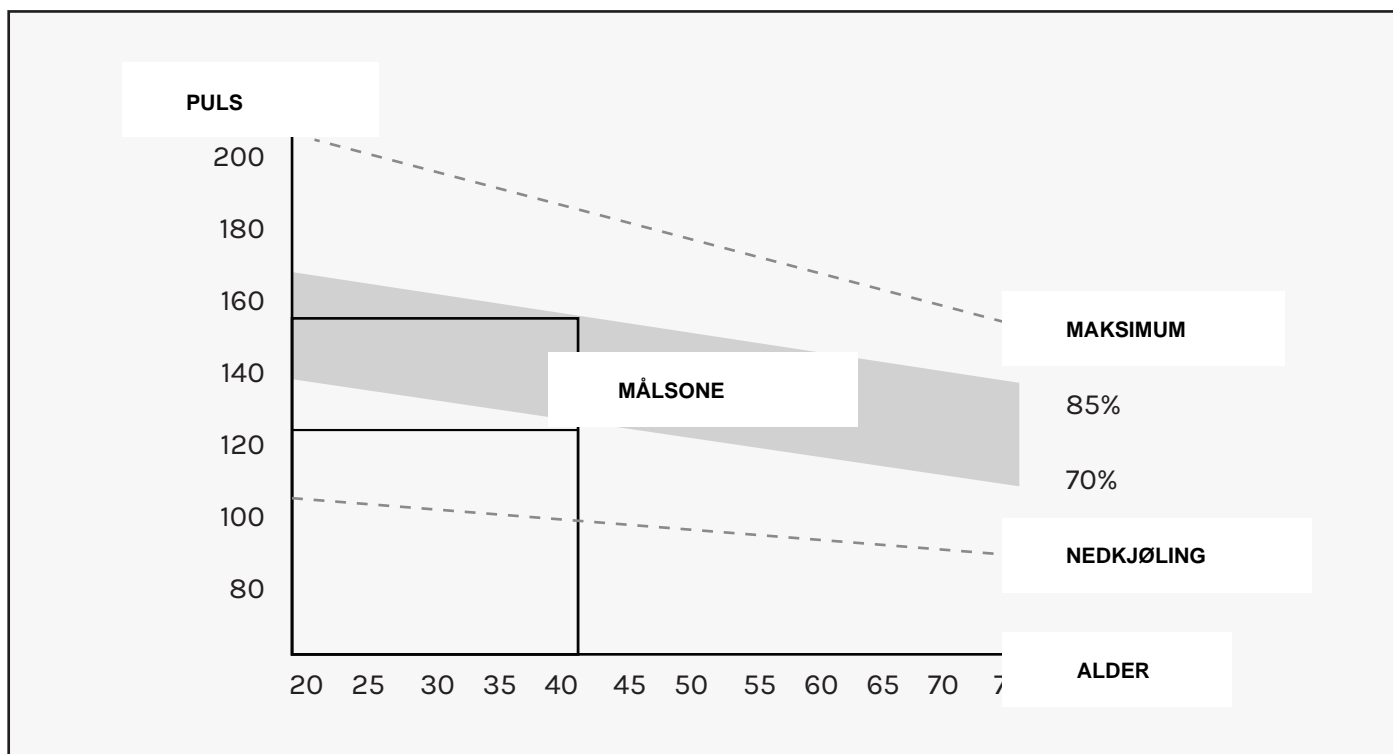
Start hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med tøying og noen lette øvelser. En skikkelig oppvarming øker kroppstemperaturen, pulsen og blodomløpet som forberedelse til trening. Start forsiktig med treningen.

Etter oppvarmingen, øk intensiteten til ønsket treningsprogram. Sørg for å opprettholde intensiteten for maksimal ytelse. Pust regelmessig og dypt mens du trener.

NEDKJØLING

Avslutt hver treningsøkt med lett jogging eller gange i minst 1 minutt. Fullfør deretter 5 til 10 minutter med tøying for nedkjøling. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene og bidra til å forhindre problemer etter trening.

TRENINGSRETNINGSLINJER



Slik bør pulsen din oppføre seg under generell kondisjonstrening. Husk å varme opp og kjøle ned i noen minutter.

V. GARANTI

FORBRUKERRETTIGHETER

Mange av våre produkter leveres med en garanti fra produsenten. I tillegg har du rettigheter som ikke kan utelukkes i henhold til gjeldende forbrukerlovgivning. Du har rett til erstatning eller refusjon ved en vesentlig feil, og kompensasjon for andre rimelig forutsigbare tap eller skader.

Du har rett til å få varene reparert eller erstattet hvis varene ikke er av akseptabel kvalitet og feilen ikke utgjør en vesentlig feil.

GARANTI OG SUPPORT

Eventuelle krav under denne garantien må gjøres gjennom det opprinnelige kjøpsstedet. Kjøpsbevis kreves før et garantikrav kan behandles.

For support utenfor garantien, hvis du ønsker å kjøpe reservedeler eller be om reparasjon eller service, vennligst kontakt din forhandler.