

# **Руководство пользователя**

## **СТОЛ ДЛЯ ПИЛАТЕСА (РЕФОРМЕР)**

Артикул: PLT07



# 01 Меры предосторожности

---

1. Владелец изделия несёт ответственность за то, чтобы все пользователи должным образом были проинформированы о правилах пользования тренажёром.
2. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы оценить возможные риски для здоровья.
3. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, тошноту, одышку или обнаружите у себя какие-то другие болезненные симптомы, немедленно остановитесь и отдохните. Перед тем, как возобновить занятия, проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей.
5. Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. Все дефектные/изношенные детали подлежат незамедлительной замене.
6. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам. Выбирайте уровень нагрузки, соответствующий вашей физической подготовке и гибкости.
7. При складывании/раскладывании тренажёра держите детей и животных на безопасном расстоянии и следите за тем, чтобы ваши руки не попали в зону защемления.
8. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку и растяжку.
9. Перед использованием тренажёра зафиксируйте его ножки при помощи соответствующих зажимов.
10. Будьте осторожны при регулировке пружин, чтобы избежать защемления рук.
11. Тренажёр следует хранить и использовать в помещении. Не оставляйте его на улице, а также в местах с повышенной влажностью или высокой температурой. Размещайте тренажёр на ровной и устойчивой поверхности.
12. Используйте тренажёр строго по назначению, описанному в руководстве. Несоблюдение инструкций может привести к травмам.
13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## 02 Комплектующие

---



① Ограничитель  
2 шт.



② Болт M8\*30  
2 шт.



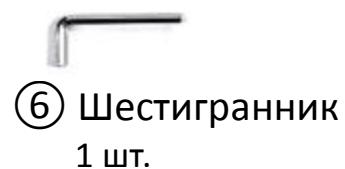
③ Колесо  
2 шт.



④ Болт M8\*16+Шайба  
2 шт.



⑤ Ножка  
2 шт.



⑥ Шестигранник  
1 шт.



Стопорный штифт  
(4+2) шт.



Поручень  
1 шт.



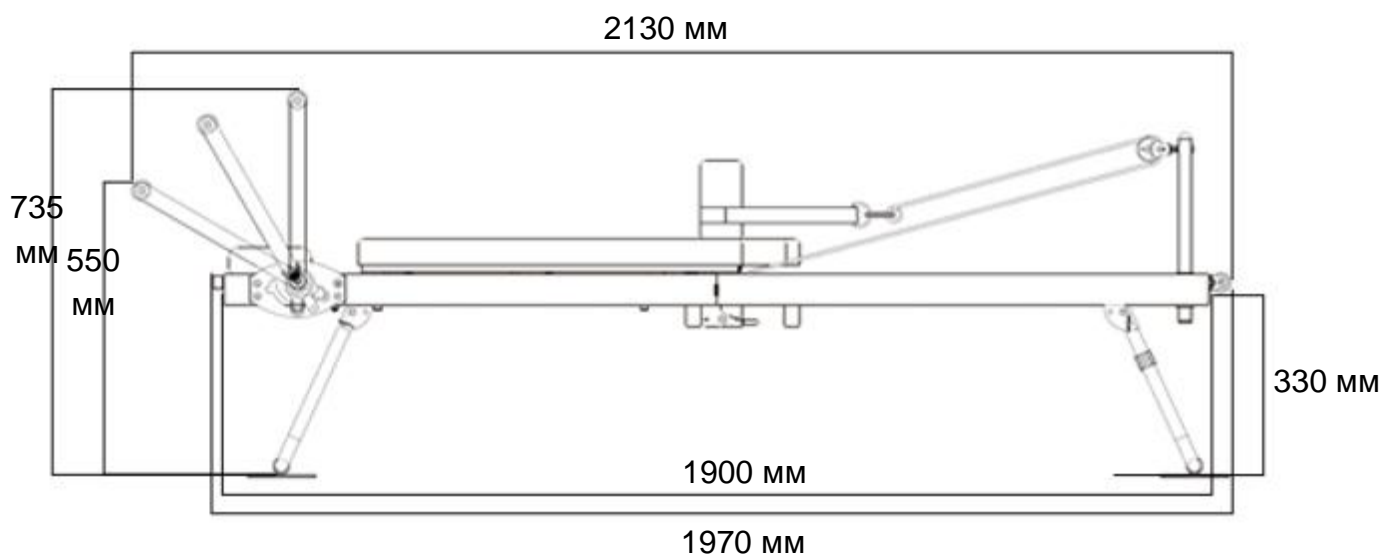
Смягчающая накладка  
2 шт.



Подплечник  
2 шт.

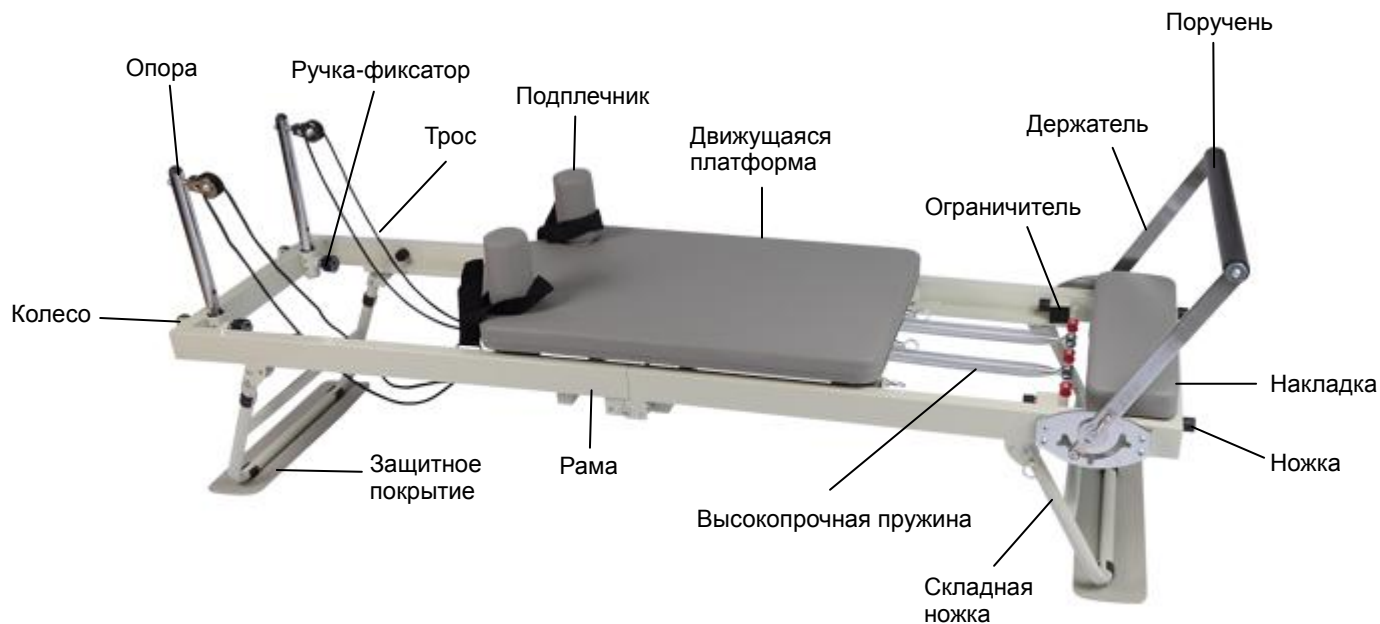
## 03 Габариты

---



## 04 Внешний вид изделия

---



## 05 Подготовка к работе

---

### Предостережения:

- При складывании/раскладывании тренажёра держите детей и животных на безопасном расстоянии и следите за тем, чтобы ваши руки не попали в зону защемления.
- В целях безопасности собирать и перемещать тренажёр следует вдвоём

# Пошаговая сборка. Шаг 01

---



1. Проверьте целостность коробки.



2. Распакуйте изделие, убедитесь, что все детали в наличии.



3. Разрежьте стяжку, высвободите трос и опоры.



4. Выньте штифты с двух сторон конструкции и раскройте раму.



5. Ослабьте ручку и потяните её на себя – в свободное пространство установите опору.



6. Чтобы зафиксировать деталь, верните ручку на место (убедитесь, что она попала в одно из отверстий на опоре) и затяните её.



7. Аналогичным образом установите вторую опору.



8. Выньте штифты из передней ножки.

# Пошаговая сборка. Шаг 02

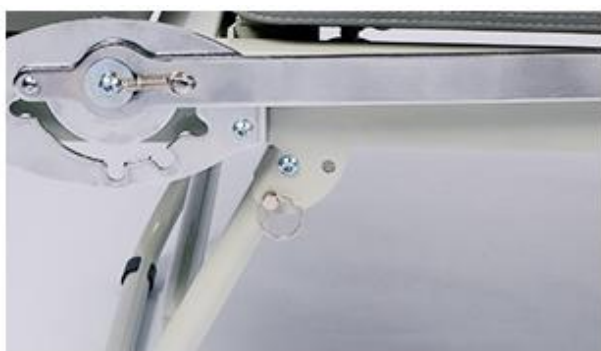
---



9. Выньте штифты из задней ножки.



10. Приподнимите поочерёдно переднюю и заднюю части рамы и раскройте ножки.



11. При помощи штифта зафиксируйте заднюю ножку.



12. Аналогичным образом зафиксируйте переднюю ножку.



13. Поднимите держатели с обеих сторон рамы.



14. Переведите держатели в вертикальное положение.



15. Открутите болты с обеих сторон поручня шестигранником и снимите шайбы.



16. Разместите поручень между держателями, как показано на схеме.



# Пошаговая сборка. Шаг 03

---



17. Зафиксируйте поручень при помощи ранее снятого крепежа.



18. Снимите накладку.



19. Открепите все пружины.



20. Отодвиньте платформу.



21. Закрепите ограничитель при помощи болтов.



22. Затяните крепёж шестигранником.



23. Аналогичным образом закрепите второй ограничитель.



24. Разместите ограничители, как показано на схеме.



# Пошаговая сборка. Шаг 04

---



25. Установите пружины.



26. Выберите необходимое количество пружин, обеспечивающих требуемую нагрузку.



27. Верните накладку на место.



28. Установите подплечники, как показано на схеме.



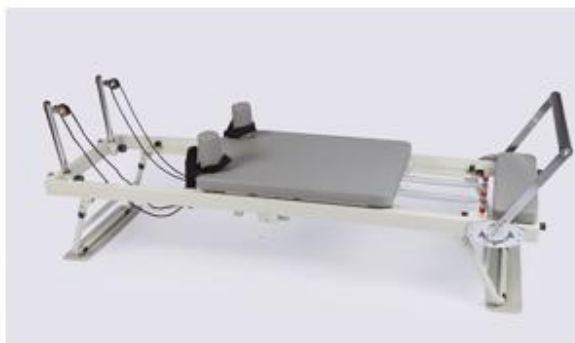
29. Закрепите колесо при помощи болта и шайбы, затяните крепёж шестигранником.



30. Аналогичным образом закрепите второе колесо.



31. Установите ножки, как показано на схеме, и затяните их.



32. Разместите защитное покрытие под ножки тренажёра, и сборка завершена!

# Как сложить тренажёр 01

---



1. Сложите поручень, как показано на схеме, чтобы предотвратить случайное смещение платформы.



2. Выньте стопорные штифты из задней ножки и сложите её.



3. Выньте стопорные штифты из передней ножки.



4. Приподнимите раму и сложите переднюю ножку. Установите штифт во второе отверстие, чтобы зафиксировать ножку в сложенном состоянии.



5. Аналогично зафиксируйте заднюю ножку.



6. Ослабьте фиксаторы и снимите опоры.



7. Возьмитесь за рукоятку и поднимите изделие.



8. Установите стопорные штифты с двух сторон рамы, чтобы зафиксировать конструкцию.

# Как сложить тренажёр 02

---



9. Установите опоры и подплечники в специальные слоты для хранения.



10. По завершению манипуляций тренажёр должен соответствовать положению на схеме.

## Как разобрать тренажёр



1. Выньте из слотов для хранения опоры и подплечники.



2. С двух сторон рамы удалите штифты и раскройте тренажёр.

## Ошибка при установке платформы



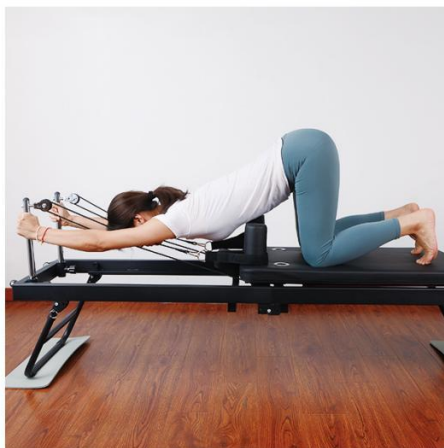
Убедитесь, что ролик установлен в направляющую. Движение при неисправном ролике может повредить ограничительную планку.



Ролик установлен в направляющую и может свободно перемещаться вперёд/назад.



# Упражнения на верхнюю часть тела



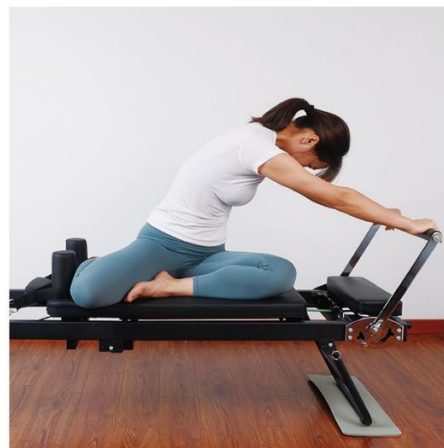
## Растяжка спины

Встаньте на колени, руками возьмитесь за опоры. Медленно отодвигайте корпус назад, чтобы мягко растянуть мышцы спины.



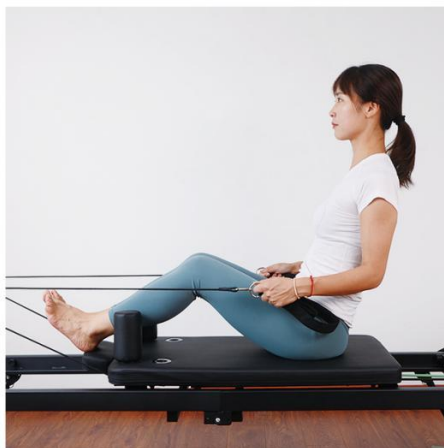
## Упражнение «Русалка»

Сядьте на платформу, приняв позу русалки. Одной рукой возьмитесь за поручень, а другой подтягивайтесь к нему, чтобы растянуть межрёберные мышцы.



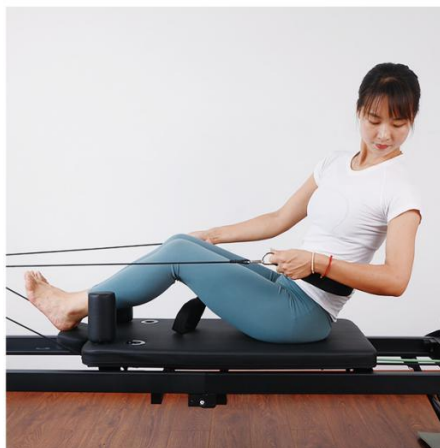
## Боковое скручивание

Примите позу русалки, затем поверните корпусом к поручню и потянитесь вперёд.



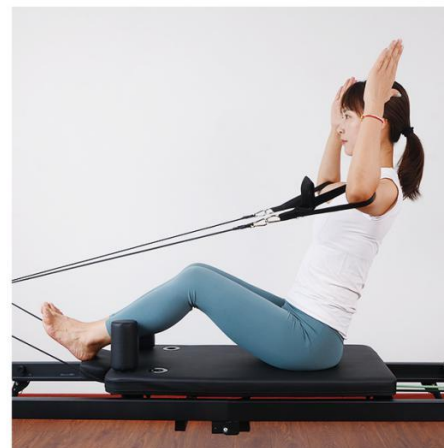
## Укрепление мышц живота и рук

Возьмитесь обеими руками за рукоятки, как показано на схеме, и одновременно подтягивайте их к себе, по направлению к животу.



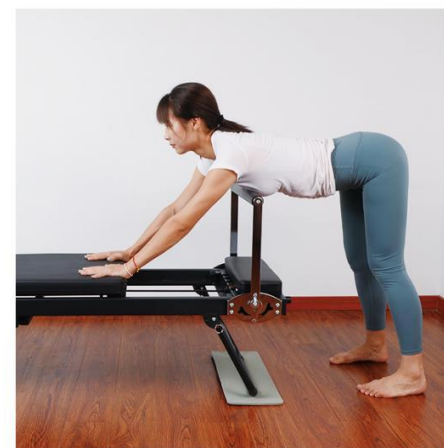
## Упражнение на осанку и коррекцию зоны талии

Возьмитесь за рукоятки и поочерёдно подтягивайте их к себе, поворачивая корпус в ту же сторону.



## Снятие боли в спине и плечах

Наденьте рукоятки, разместив их в районе локтевого сгиба; подтягивайте руки к себе таким образом, как показано на схеме, раскрывая грудной отдел.



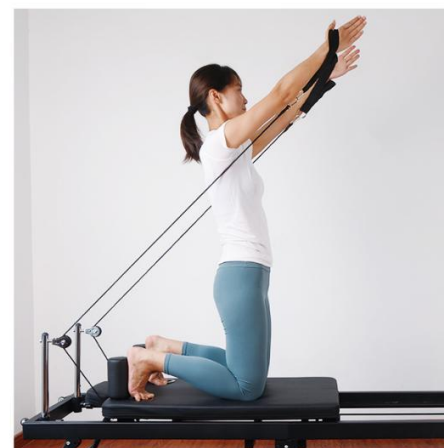
## Растяжка спины (стоя)

Встаньте позади тренажёра, наклонитесь вперёд и упритесь руками в платформу. Плавно давите на платформу, растягивая мышцы спины.



## Упражнение на плечи

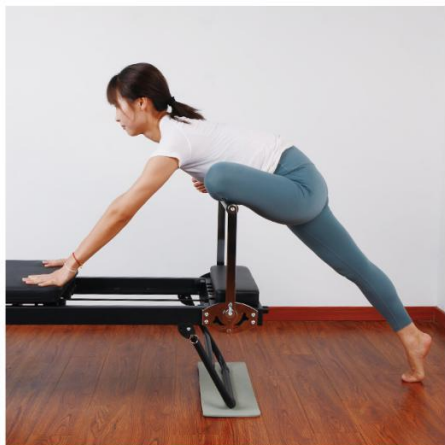
Встаньте коленями на платформу, возьмитесь дальней рукой за рукоятку, а другой рукой упритесь в бок. Отводите рабочую руку в сторону, чтобы проработать ваш плечевой сустав.



## Укрепление плечевого пояса

Встаньте коленями на платформу, лицом к поручню. Обеими руками возьмитесь за рукоятки. Упираясь коленями в опору, совершайте прямые движения руками вперёд.

# Упражнения на нижнюю часть тела 1



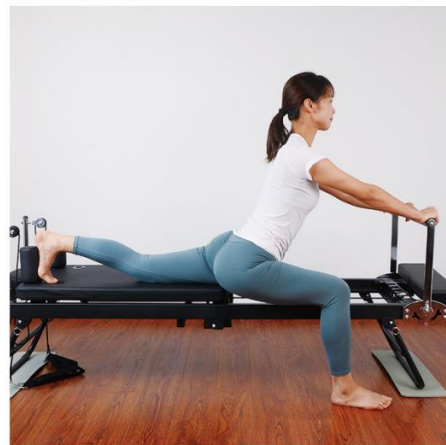
## Растяжка ягодичных мышц

Встаньте позади тренажёра, одну ногу в скрещенном положении разместите на поручне. Наклонитесь вперёд, упритесь руками в платформу и медленно толкайте её вперёд.



## Сгибание/разгибание бедра

Упритесь руками в опоры, одну ногу разместите на платформе, а вторую на поручне (см. схему). Используя мышцы бедра, подтягивайте и отодвигайте ногу.



## Растяжка подвздошно-поясничной мышцы (упражнение №1)

Разместите одну ногу на платформе, возьмитесь руками за поручень. Отодвигайте ногу назад и затем возвращайте в исходное положение, держите при этом спину прямо.



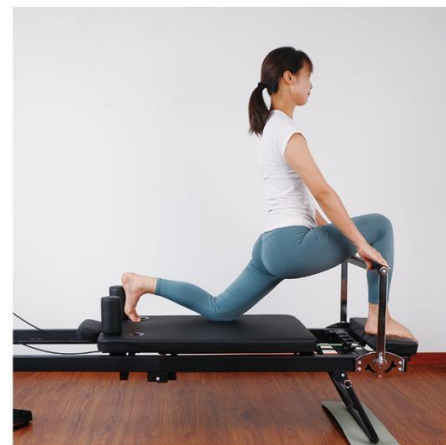
## Разгибание бедра (упражнение №1) (укрепление мышц бедер и ног)

Следите за тем, чтобы во время упражнения ваш корпус не был сильно опущен; не поднимайте рабочую ногу сильно высоко (чтобы избежать прогиба в пояснице).



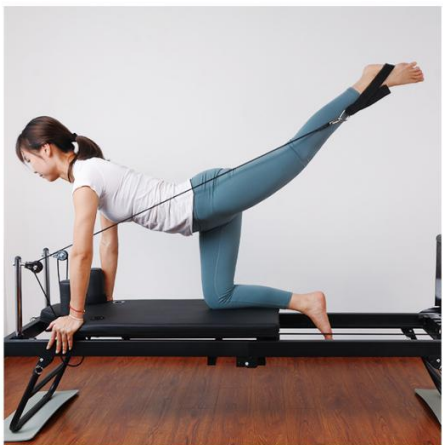
## Подтягивание колена

Упритесь руками в поручень, нерабочей ногой - в опору. Подтягивайте колено к себе, а затем возвращайте в исходное положение. Во время упражнения сохраняйте устойчивое положение тела.



## Растяжка подвздошно-поясничной мышцы (упражнение №2)

Упритесь одной ногой в платформу, другую поставьте за поручень. Держась руками за поручень, плавно отводите и возвращайте ногу назад, избегая чрезмерного напряжения.



## Разгибание бедра (упражнение №2)

Упритесь руками и одной ногой в платформу, на другую наденьте рукоятку. Используя мышцы бедра, отодвигайте рабочую ногу назад и затем возвращайте в исходное положение.



## Упражнения на укрепление мышц ног и тазового дна

Упритесь коленом в платформу, другую ногу поставьте на поручень, руки держите по бокам для равновесия. Плавно сгибайте и выпрямляйте ногу, контролируя движение.

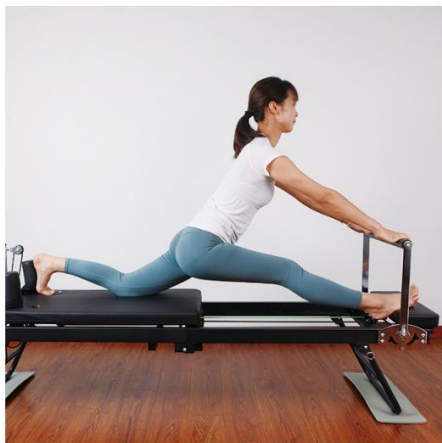


## Разгибание бедра (упражнение №3)

Поставьте руки на опоры, одной ногой упритесь в поручень, а свободную поднимайте вверх, используя мышцы бедра.



# Упражнения на нижнюю часть тела 2



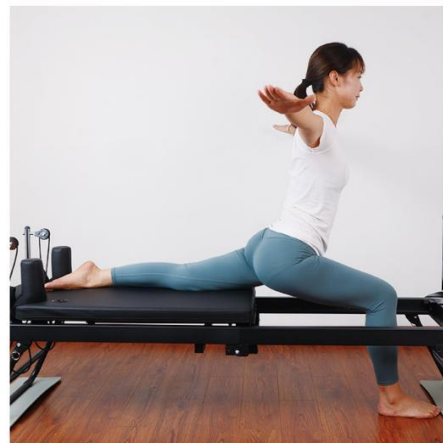
## Растяжка подколенного сухожилия (упражнение №1)

Упритесь ногами, как показано на схеме. Отодвигайте заднюю ногу назад и затем возвращайте в исходное положение.



## Растяжка подколенного сухожилия (упражнение №2)

Выполняется аналогично упражнению №1, только передняя нога должна стоять сбоку от тренажёра.



## Выпады (упражнение №1)

*(укрепление ягодичных мышц и внутренней поверхности бедра)*

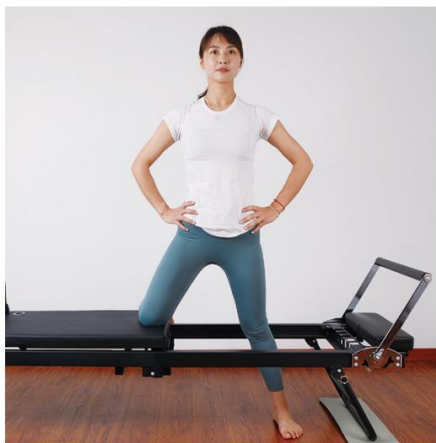
Встаньте одной ногой внутрь тренажёра, второй ногой упритесь в платформу. Отводите и возвращайте ногу назад, сохраняя осанку.



## Обратный выпад

*(упражнение на укрепление мышц)*

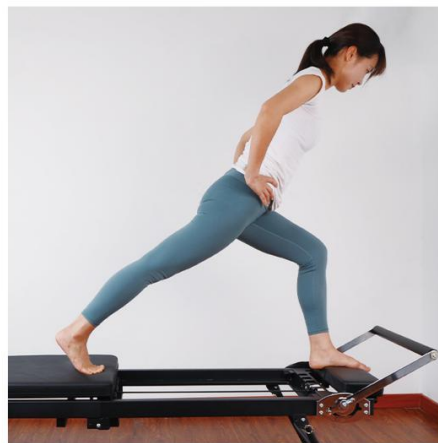
Встаньте обеими ногами на платформу, затем отшагните одной ногой назад, делая выпад, и верните ногу в исходное положение.



## Растяжка приводящих мышц

*(проработка внутренней части бедра)*

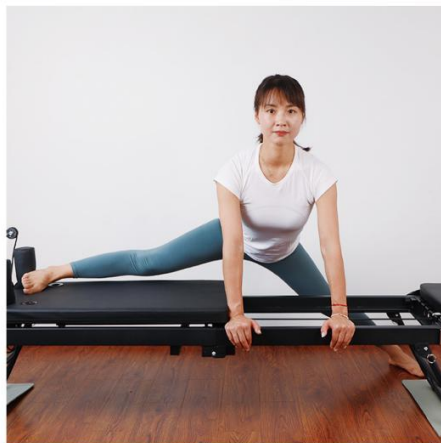
Встаньте одной ногой внутрь тренажёра, а коленом другой ноги упритесь в платформу. Выполните в таком положении приседание.



## Выпады (упражнение №2)

*(упражнение на укрепление мышц)*

Встаньте обеими ногами на платформу, затем шагните одной ногой вперёд (немного подайте корпус в это же направление) и верните ногу в исходное положение.



## Растяжка приводящих мышц

*(проработка внутренней части бедра)*

Поставьте одну ногу за тренажёр, а второй упритесь об опору. Медленно опуститесь, растягивая внутреннюю поверхность бёдер.



## Боковой подъём ног

*(формирование рельефа тела)*

Зацепившись ногой за рукоятку, лежа на боку, поднимайте и опускайте ногу, сохраняя положение тела.



## Упражнение "Лягушка"

*(проработка мышц тазового дна)*

Лягте на платформу, зацепив ноги за рукоятки (см. схему). Разводите ноги, образуя букву "V", и затем сведите их в исходное положение.