



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Стол для пилатеса (реформер) DFC

АРТИКУЛ:
SQ-S1001A
SQ-S2002



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.
Перед началом работы с тренажёром ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в настоящем руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

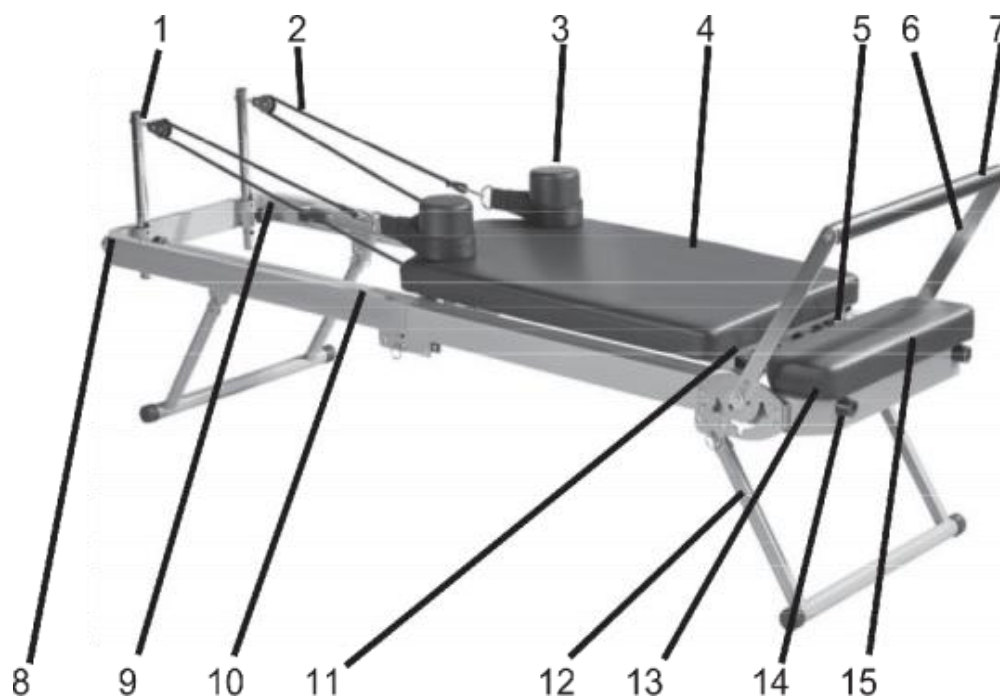
Внимательно прочитайте все инструкции перед сборкой и использованием тренажёра. Сохраните данное руководство для последующего обращения.

- Консультация с врачом: перед началом данной или любой другой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если вам больше 35 лет, вы беременны, ранее не занимались спортом или имеете проблемы со здоровьем.
- Следуйте инструкциям: несоблюдение указаний может привести к травмам или повреждению оборудования. Безопасность прежде всего — внимательно ознакомьтесь со всеми правилами безопасности, чтобы снизить риск травм.
- Не вносите изменений: не изменяйте конструкцию тренажёра. Любые модификации могут привести к травмам и аннулировать гарантию.
- Помощь при сборке: рекомендуется выполнять сборку вдвоём.
- Устойчивая установка: размещайте тренажёр на ровной и устойчивой поверхности, чтобы предотвратить его перемещение или повреждение.
- Держите на расстоянии: во время использования убедитесь, что дети и животные находятся на безопасном расстоянии.
- Проверьте пространство: оставьте достаточное свободное место вокруг тренажёра для безопасной эксплуатации.
- Регулярный осмотр: перед каждым использованием проверяйте наличие ослабленных или изношенных деталей. При необходимости подтяните крепления или замените повреждённые элементы.
- Безопасное складывание: при складывании или раскладывании тренажёра избегайте попадания пальцев в движущиеся части. Держите детей подальше.
- Разумные нагрузки: выбирайте упражнения, соответствующие вашему уровню физической подготовки, и не превышайте собственные возможности.
- Одежда: не надевайте свободную или свисающую одежду, чтобы избежать зацепления за движущиеся детали.
- Сохраняйте равновесие: будьте осторожны при посадке, спуске с тренажёра и при регулировке его элементов.
- Ограничение по весу: максимальный вес пользователя — до 125 кг.
- Диапазон роста: подходит для пользователей ростом от 150 до 190 см.
- Один пользователь: тренажёр предназначен только для одного пользователя одновременно.
- Проверка креплений: перед использованием убедитесь, что все винты и фиксирующие элементы надёжно затянуты.
- Разминка: перед тренировкой выполните разминку и растяжку.
- Регулировка пружин: Будьте осторожны, чтобы не защемить пальцы при регулировке пружин.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

 Тренажер Реформер			
 Ролик (x2)	 Трос (x2)	 Плечевой упор (x2)	 M8x16 Болт (запасная часть)
 Стержень поручня	 (Запасные части)	 Шестигранный ключ	 Ручка (x2)

ОПИСАНИЕ КОНСТРУКЦИИ



1	Блок	8	Колёса
2	Трос	9	Регулировочный винт
3	Плечевые упоры	10	Рама
4	Подушка	11	Пружины
5	Ограничительный упор	12	Складные ножки
6	Поручень	13	Опора для стоп
7	Стержень поручня	14	Подголовник

СБОРКА

Примечания:

- Будьте осторожны, чтобы не прищемить руки при складывании тренажёра.
- При перемещении или сборке рекомендуется помощь второго человека.

Для фиксации предохранительного зажима:

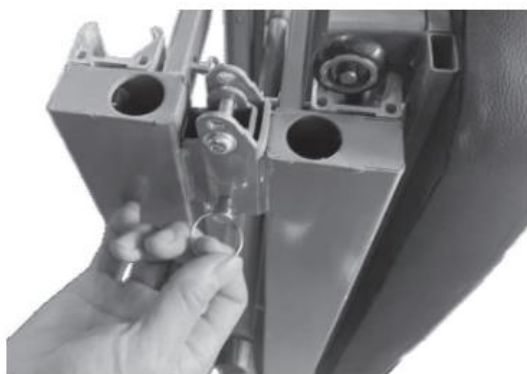
- Слегка приподнимите ножки и аккуратно покачайте зажим из стороны в сторону для облегчения установки.
- Закрепите фиксирующий зажим на опорной ножке.
- Зафиксируйте зажим с обратной стороны.
- Если регулировка угла вызывает затруднения, слегка ослабьте винты на опорных ножках, установите нужное положение и снова затяните их.

Шаг 1:

1. Откройте упаковку и аккуратно достаньте все комплектующие. Перед началом сборки убедитесь, что все детали присутствуют.



2. Вытяните два боковых фиксатора в верхней части.
3. Снимите стяжку и извлеките штангу с блоками.



4. Отсоедините передние и боковые зажимы.
5. Поднимите раму, полностью разложите ножки и убедитесь, что они надёжно зафиксированы в разложенном положении.

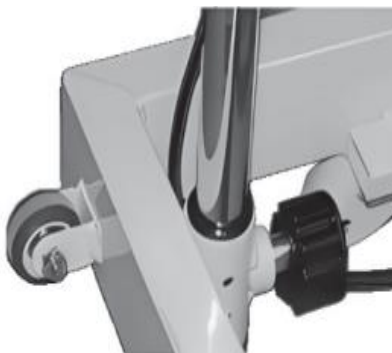


6. Вставьте два боковых зажима в соответствующие отверстия и зафиксируйте задние складные ножки.
7. Разложите переднюю складную ножку, снова вставьте два боковых зажима и надёжно зафиксируйте переднюю опору.



Шаг 2:

1. Разверните раму и вытяните регулировочный винт.
2. Вставьте штангу с блоками и отпустите регулировочный винт, чтобы зафиксировать её на месте.



3. Пропустите трос через блок.
4. Закрепите трос на треугольном фиксаторе.



5. Установите два плечевых упора, как показано ниже.



6. Оберните трос вокруг плечевых упоров.
7. Отрегулируйте длину троса до комфортного для вас уровня.

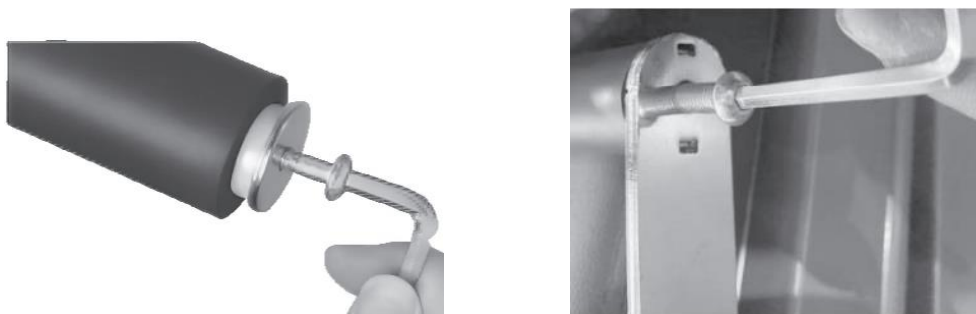


Шаг 3:

1. Потяните и поднимите оба боковых поручня.
2. Отрегулируйте поручни, установив их в средний паз.

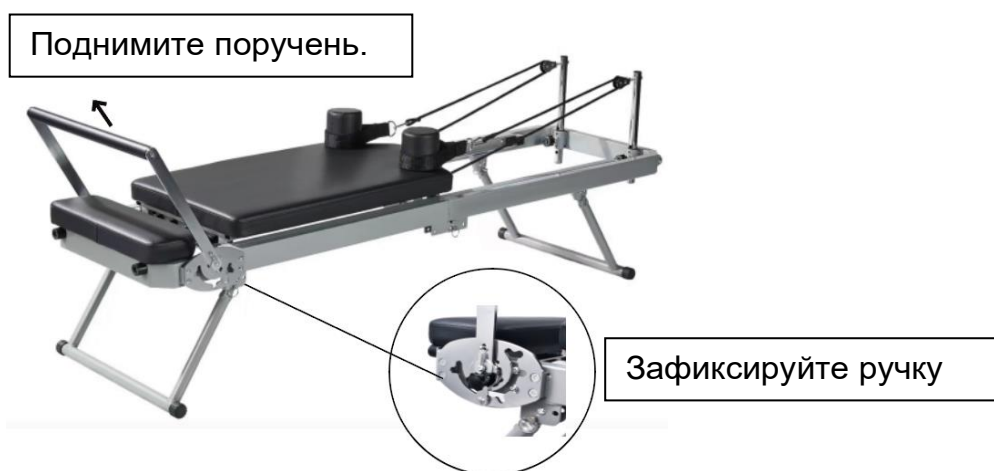


3. С помощью шестигранного ключа снимите винты и шайбы с обеих сторон поручней.
4. Вставьте штангу поручня между пазами поручней.



5. Как отрегулировать положение поручня.

Предусмотрено 5 различных уровней регулировки, как показано ниже. Сначала поднимите поручень и поверните его в нужное положение, затем опустите. После фиксации положения зафиксируйте его с помощью ручки. Если вы хотите отрегулировать другое положение, сначала разблокируйте ручку, а затем повторите описанную выше операцию.



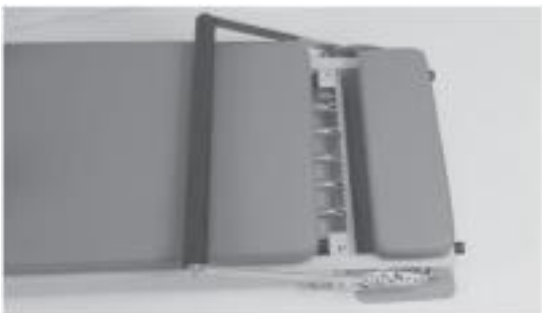
Складывание тренажера

Шаг 1:

1. Вытяните четыре фиксатора на передних и задних ножках.
2. Аккуратно поднимите раму и сложите ножки.



3. Опустите поручень.
4. Вставьте фиксаторы обратно и зафиксируйте передние и задние ножки в сложенном положении.



5. Снимите две штанги с блоками.
6. Поднимите складной подлокотник под платформой и поднимите его вверх.



7. Вставьте фиксатор в два боковых отверстия, чтобы зафиксировать раму. Поместите штанги с блоками в предназначенные для хранения отверстия.
8. Тренажёр Реформер готов к безопасному хранению.



Раскладывание тренажёра

1. Снимите две штанги с блоками и плечевые упоры.
2. Вытяните два боковых фиксатора и разложите раму.



Правильное положение корпуса



Если блок установлен не в направляющую, при движении вперед может возникнуть сопротивление, что приведет к повреждению ограничительной планки.



Когда блок правильно установлен в направляющую, он двигается вперед и назад плавно, без сопротивления.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Растяжка позвоночника
Встаньте на колени, вытяните руки вперёд и возьмитесь за перекладину, чтобы растянуть мышцы позвоночника.



Упражнение «Русалка»
Примите позу «русалки», положив одну руку на фиксированный поручень, а другую вытяните в линию вверх, чтобы растянуть мышцы рёбер.



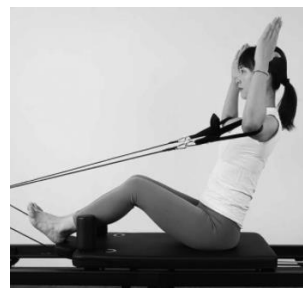
Боковой поворот
Примите позу «Русалки», поверните корпус в сторону опорной ноги и вытяните руки вперёд.



Укрепление мышц живота и рук
Возьмитесь за трос и вытягивайте руки назад, одновременно напрягая мышцы живота.



Коррекция позвоночника и линии талии
Возьмитесь за трос и поворачивайте корпус, одновременно опуская ролик.



Снятие боли в спине и плечах
Возьмитесь за трос и раскройте грудную клетку, удерживая руки согнутыми.



Растяжка позвоночника
Стоя прямо, плавно оттолкните платформу вперёд, чтобы растянуть мышцы позвоночника.



Упражнение для плеч
Встаньте на колени, разместив оба колена на платформе, и одной рукой возьмитесь за трос, выполняя движение для раскрытия плечевых суставов.



Сгибание плеча
Встаньте на колени, разместив оба колена на платформе, напрягите мышцы корпуса и выполняйте движения руками вперёд и назад.

Упражнение для нижней части тела



Растяжка ягодичных мышц
Поставьте одну ногу в положение «нога на ногу» за штангой поручня и, выполняя движения платформой вперёд и назад, растяните ягодичные мышцы.



Обратное разгибание бедра
Упритесь руками в плечевые упоры, поставьте одну ногу на штангу поручня и, задействуя ягодичные мышцы, выполняйте движения вперёд и назад.



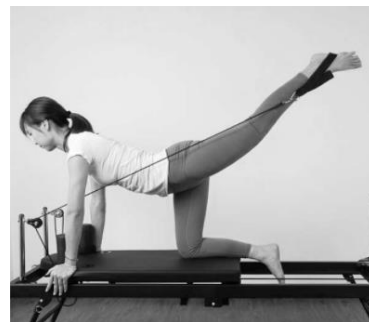
Растяжка подвздошно-поясничной мышцы
Поставьте одну ногу на платформу и отведите её назад. Используйте силу опорной ноги, чтобы сохранить корпус в вертикальном положении.



Укрепление мышц бёдер и ягодиц
Сохраняйте стабильное положение таза и избегайте чрезмерного опускания. Поднимайте одну ногу вверх, задействуя ягодичные мышцы для укрепления



Движение бёдер и коленей
Сохраняйте устойчивое положение тела. Поднимайте колени к животу, затем выпрямляйте ноги назад, активируя мышцы бёдер и корпуса.



Разгибание бедра с тросом
Упритесь руками в плечевые упоры. Прикрепите трос к одной стопе и отведите ногу назад, задействуя мышцы бедра для выполнения растяжки.



Коррекция положения таза и укрепление мышц ног
Встаньте на колени, поместив одно колено на платформу, а другую стопу — на штангу поручня. Отведите поднятое колено в сторону, сохраняя равновесие.



Обратное разгибание бёдер
Сохраняйте устойчивое положение тела. Поднимайте колени к животу, затем выпрямляйте их назад, активируя мышцы бёдер и корпуса.



Растяжка задней поверхности бедра 1
Вытяните руки вперёд, одновременно растягивая мышцы задней поверхности бёдер, чтобы повысить гибкость и снять напряжение в спине.



Растяжка задней поверхности бедра 2

Поставьте одну ногу на подушку, отведите её назад и вытяните опорную ногу вперёд, чтобы повысить гибкость и снять напряжение в пояснице.



Укрепление мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра

Снимите все пружины, встаньте в центр платформы, отведите одну ногу назад и широко разведите руки, активируя мышцы ягодиц и внутренней поверхности бедра.



Обратные выпады — укрепление мышц

Встаньте на платформу, потянитесь вперёд и возьмитесь за опорную перекладину, затем выполняйте обратные выпады, чтобы укрепить мышцы ног и улучшить стабильность.



Упражнение для приводящих мышц 2 (тренировка внутренней поверхности бедра)

Поставьте одну ногу на пол, а другую — на платформу. Выполняйте упражнения для внутренней поверхности бедра без использования пружин.



Укрепление мышц

Встаньте на платформу, удерживайте центр тяжести и выполняйте силовые упражнения.



Растяжка внутренней поверхности бедра

Поставьте одну ногу на плечевой упор, а другую — на пол, чтобы растянуть мышцы внутренней поверхности бедра.



Положение лёжа на боку
Правильная линия ног

Лягте на бок, прикрепите трос к одной стопе и поднимайте ногу вверх и вниз, сохраняя естественный изгиб позвоночника.



Упражнение «Лягушка» - Коррекция положения таза

Закрепите эластичные ремни за стопами, согните колени и разведите ноги так, чтобы ступни образовали форму «V».