

Reformer Pilates Foldable

Ideal for an in-home, full body workout

Instruction Manual



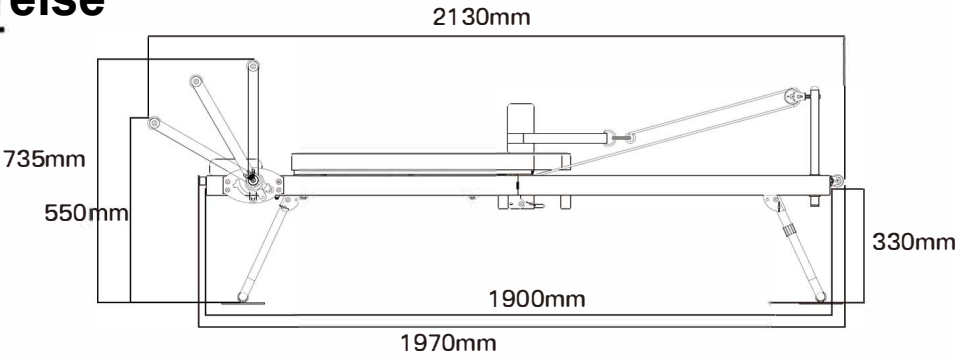
01 Forholdsregler

- 1. For at forhindre kundesikkerhedsulykker, bedes du bekræfte, at skruerne er stramme, før du bruger produktet.
- 2. Overdreven brug af ufaglærte personer er forbudt.
- 3. Pas på ikke at klemme fingrene, når du folder produktet ud eller sammen.
- 4. Udfør venligst en simpel stræk, før du bruger produktet.
- 5. Fastgør fastgørelsesklemmerne på benene før brug.
- 6. Vær forsigtig med ikke at klemme dine hænder, når du justerer styrken af fjedrene.
- 7. Brugeren skal være forsigtig med ikke at lade børn benytte produktet.
- 8. Dette produkt skal installeres på gulvet, ikke i nærheden af maskiner med vanddamp, snavs og varme.
- 9. Vi er ikke ansvarlige for eventuelle ulykker, der opstår efter brug til andre formål end manualen eller den brugsmetode, der er uploadet på YouTube.
- 10. Når produktet ændres vilkårligt, kan A/S blive betalt, eller det er ikke muligt at udføre A/S.

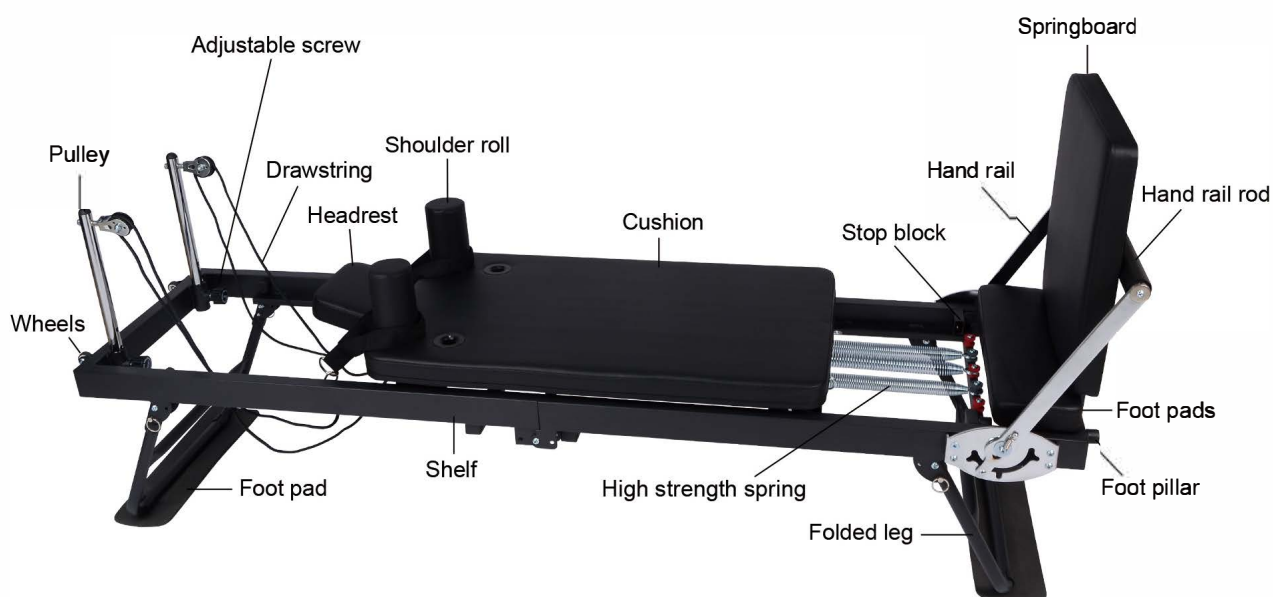
02 Produktsammensætning

	            4*Benclips, 2*Foldeclips		
	 1 *Gelænderstang	 2*Fodpude	 2*Skulderrulle
	 1 * Nakkestøtte	 1 *Springbræt	

03 Størrelse



04 Produktmanual



05 Monteringsmetode

Forholdsregler ved montering

* Vær forsigtig med ikke at klemme eller nive dine hænder, når du folder produktet sammen.

* På grund af risikoen for tilskadekomst skal du sørge for at være to personer ved flytning eller montering af produktet.

* Når du spænder sikkerhedsclipsen, bedes du løfte dine ben lidt, clipsen vil nemt komme ind efter at have rystet den fra side til side.

1. Spænd nu fastgørelsesklemmen fast ved den faste fod.
2. Klem for enden af bagsiden.

* Når det er svært at ændre vinklen, kan du løsne skruerne, der forbinder de to faste fødder, lidt og justere den.

Installationstrin 01



1. Tjek om Pilates sengens ydre boks er komplet.



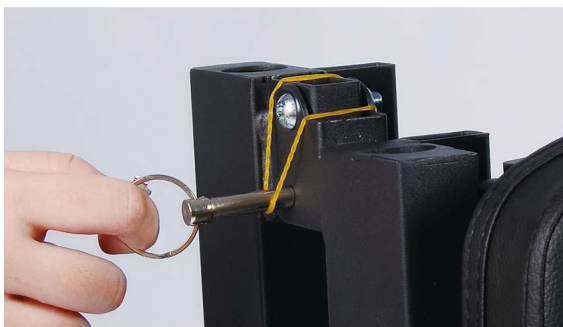
2. Åbn pakken og tag det tilhørende tilbehør ud.



3. Monter den lille nakkestøtte, og spænd knappen.



4. Bryd stripsen og tag remskivestangen ud.



5. Træk de to sidelåse ud i den øverste fold.



6. Fold rammen ud og træk den justerbare skrue ud.



7. Indsæt remskivestangen, og slip den justerbare skrue for at låse gearet.



8. Ider i remskiven på den anden side som vist i figur 6. Installer den i trin som vist i figur 7.

Installationstrin 02



9. Træk stifterne ud på begge sider af det forreste stativ.



10. Træk de to sidestifter ud af det bageste stativ.



11. Løft rammen, træk stativet fra hinanden og sørg for, at stativet er helt udfoldet.



12. Sæt de to sideclips tilbage i hullerne, og lås det bageste stativ.



13. Træk i stativet, indsæt de to sideclips tilbage i hullerne, og lås det forreste stativ.



14. Træk og løft begge sidegelændere.



15. Juster gelænderet til mellemgearret.



16. Tag gelænderstangen, fjern skruerne og pakningerne til to sider med en unbrakonøgle.

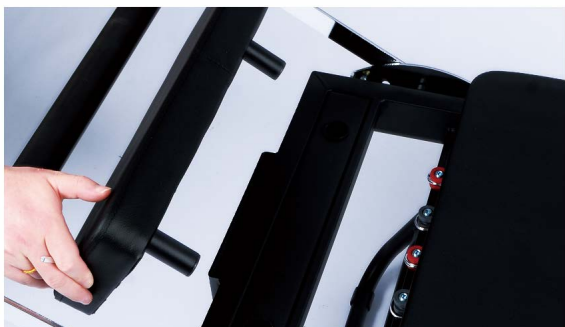
Installationstrin 03



17. Placer gelænderstangen i de to hovedåbninger på gelænderet.



18. Spænd for to siders pakninger og med en unbrakonøgle.



19. Løft og fjern den lille nakkestøtte.



20. Fjern fjederen som vist.



21. Efter at have fjernet alle fjedre, skubbes puden tilbage til siden.



22. Tag en prop og skrue, og sæt den ind i det nederste hul.



23. Brug en unbrakonøgle til at stramme boltene.



24. Brug en unbrakonøgle til at installere den anden sidebegrænser.

Installationstrin 04



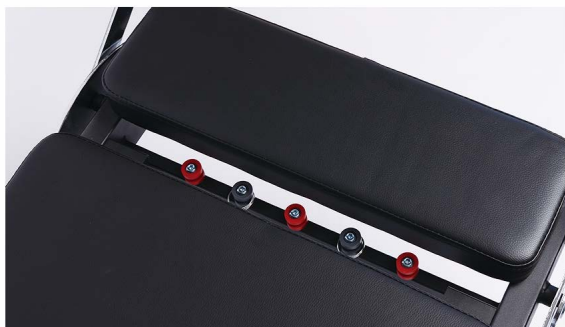
25. Installer holderen som vist.



26. Klik fjederen på krogen.



27. Den kan justere antallet af faste enhedsrødder og styre styrken ved brug.



28. Sæt fodstøtten tilbage.



29. Installer to skulderpuder som vist på billedet.



30. Tag pakningen og skru hjulet på og spænd det med unbrakonøgle.



31. Tag fødderne og spænd dem.



32. Placer fodmatten i bunden af stativet.

Installationstrin 05



33. Juster armlænsstangen til positionen vist på billedet.



34. Indsæt springbrættet i slidsen.

(**Bemærk:** Armlænets position er meget vigtig. Bekræft venligst, at det er blevet justeret til den korrekte position, før du bruger springbrættet!)

Trin til foldning 01



1. Juster armlænsrøret til positionen vist på billedet.



2. Fjern fodstøtten.



3. Træk støttestifterne ud på begge sider af den forreste benstøtte.



4. Løft rammen, fold det forreste stativ og indsæt støttestiften for at låse den.



5. Efter foldning, indsæt støttestiften i stativet og lås den.



6. Træk den justerbare knop ud, og tag remskivestængerne ud på begge sider.



7. Tag fat i det sammenklappelige armlæn under panelet og løft det opad.



8. Indsæt to støttestifter i sidehullerne på begge sider for at låse stålrammen.

Trin til foldning 02



9. Placer remskivestangen og skulderen i opbevaringshullet.



10. Foldning afsluttet.

BEMÆRK VED BRUG IGEN



1. Tag de to remskivestænger og skulderpuderne ud.



2. Træk de to sidelåse ud, og fold rammen ud.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER FOR INSTALLATION AF PANEL

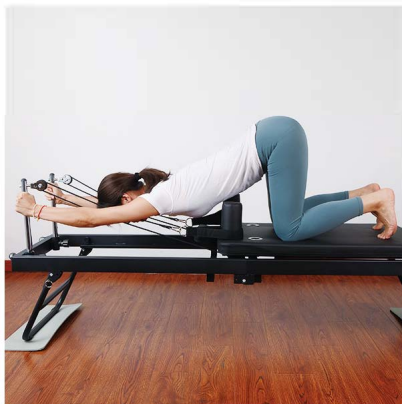


Remskiven er ikke sat ind i glideskinnen, og der er modstand mod at skubbe fremad. Det vil beskadige begrænsningsbjælken.



Remskiven placeres i glideskinnen og kan skubbes og trækkes frem og tilbage.

Koncentreret træning af overkrop



Udstrækning af rygsøjlen

Knæl på dine knæ, stræk dine øvre lemmer fremad, tag fat i stangen med dine arme for at strække din rygsøjle.



Havfrue

Tag en havfruestilling, den ene arm placeres på den faste gelænderstang, og den anden arm er i en langlivende stilling for at strække ribbenene.



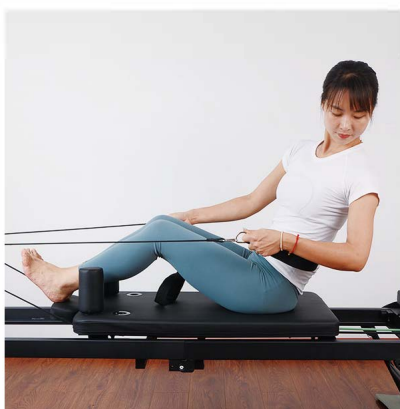
Side twist

Tag en havfruestilling, drej din krop til den faste fod, og skub dine arme fremad.



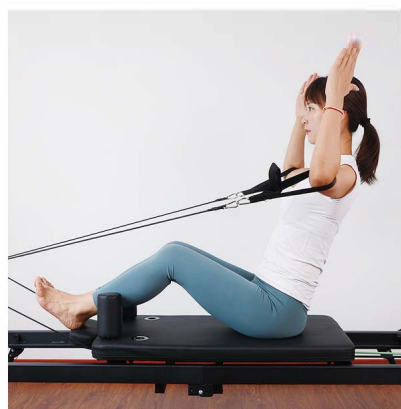
Træn mave- og armmuskler

Tag fat i snoren og stræk armene bagud, mens du udøver kraft på din mave.



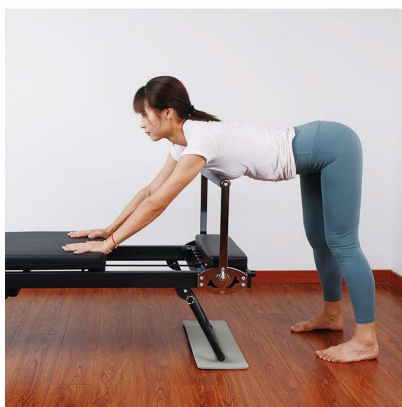
Forbedring af rygsøjlen - taljævelse

Tag fat i snoren og drej din krop med rullen nedad.



Lindre ubehag i ryg og skuldre

Tag fat i snoren og åbn dit bryst med bøjede arme.



Udstrækning af rygsøjlen

Skub puden fremad, mens du står oprejst, kan hjælpe dig med at strække rygsøjlen.



Skuldertræning

Med begge knæ på puden tager den ene arm fat i snoren for at åbne skulderleddene.



Skulderfleksion

Med begge knæ på puden, kontrollerer din core og skub og træk dine arme fremad.

Koncentrerede øvelser for underkroppen 1



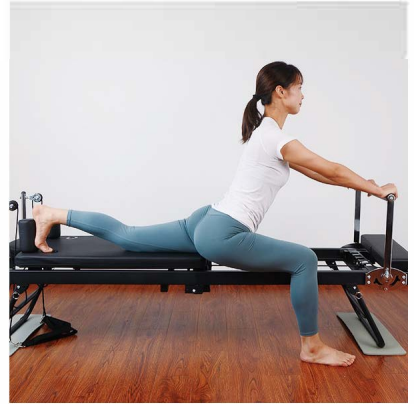
Udstrækning af bagdelen

Placer den ene fod i krydsbensposition bag gelænderstangen, mens du skubber og trækker i puden, mens du strækker hoftemusklerne.



Hip extension reverse

Læg dine hænder på skulderpuden, den ene fod på gelænderstangen, og brug hoftemusklerne til at skubbe og trække.



Psoas udstræk

Placer den ene fod på puden og stræk den bagud. På dette tidspunkt skal du sætte din styrke bag det støttende ben for at holde din overkrop oprejst.



Træn musklerne i balder og ben

Pas på ikke at sænke taljen for meget og løft det ene ben hårdt op på dine hofter.



Hofteknæbevægelse

Ryst ikke din krop, løft dine knæ mod din mave og stræk derefter tilbage.



Psoas udstræk

Sæt den ene fod foran gelænderstangen og placer begge hænder på gelænderstangen. Pas på ikke at sænke taljen for meget og strække de forreste muskler i bækkenet..



Hip extension med strop

Læg hænderne på skulderpuden. Hæng en snor på den ene fod, og brug hoftemusklerne til at strække.



Forbedring af bækkenben, benmuskler

Knæl på puden med det ene knæ, sæt den anden fod på gelænderstangen, tag fat i tyngdepunktet og åbn knæet.



Hip extension reverse

Læg dine hænder på skulderpuderne og brug dine hoftemuskler til at løfte dine fødder.

Koncentrerede øvelser for underkroppen 2



Stræk af baglår 1

Prøv at strække dine overekstremiteter og strække lårryggen.



Stræk af baglår 2

Sæt den ene fod på puden og stræk tilbage og stræk det understøttende forreste ben fremad.



Styrk muskler balder og inderlår

Efter at have fjernet alle fjedre, stå i midt på puden, stræk en fod tilbage, og åbn dine arme til begge sider.



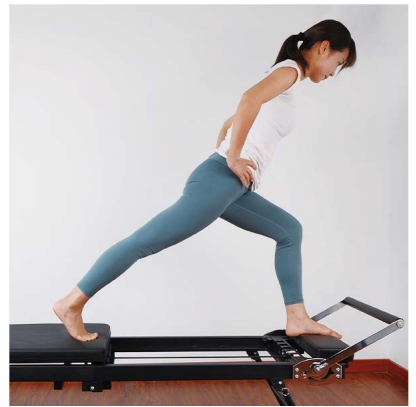
Lunge

Stående på puden, skub det ene ben frem og tilbage



Adductor Øvelse Træn inderlåret

Med en fod på jorden og en på puden træner du de indvendige lårmuskler uden fjedre



Lunge reverse

Stå på toppen af puden, skub det ene ben bagud og tilbage



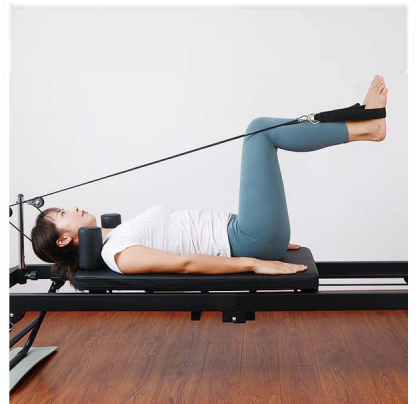
Adductor stretching Træn inderlåret

Sæt en fod på skulderpuden og en fod på jorden. Træning strækker de indre lårmuskler.



Side liggende Forbedre benlinjerne

Efter at have ligget på siden, hæng et strækbånd på den ene fod og løft dit ben op og ned, mens du bevarer kurven på din rygsøjle lige.



Frøvelse Bækkenforbedring

Hæng stropperne på dine fødder og bøj dine knæ, åbn dine knæ, indtil dine ben danner en V-form.



Produceret i Kina for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2, 9900 Frederikshavn, Danmark
Tel: +45 70 126 126 - Email: info@spsca.dk
www.spsca.dk