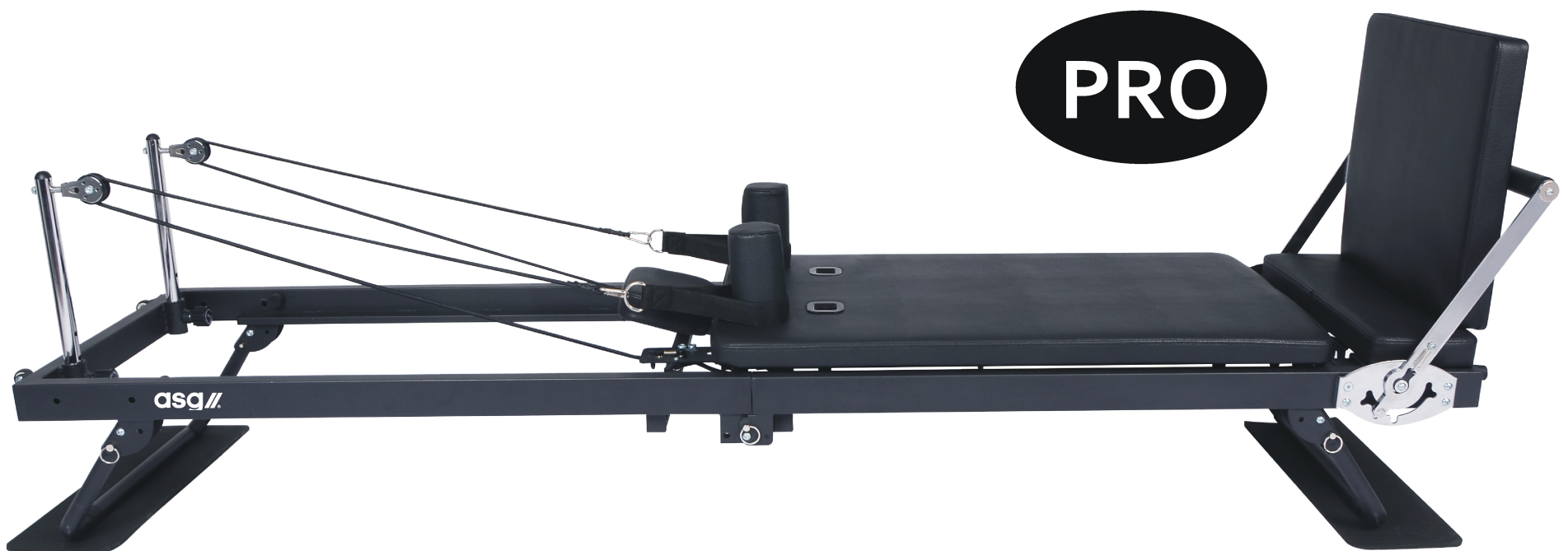


Reformer Pilates Foldable

Ideal for an in-home, full body workout

Instruction Manual



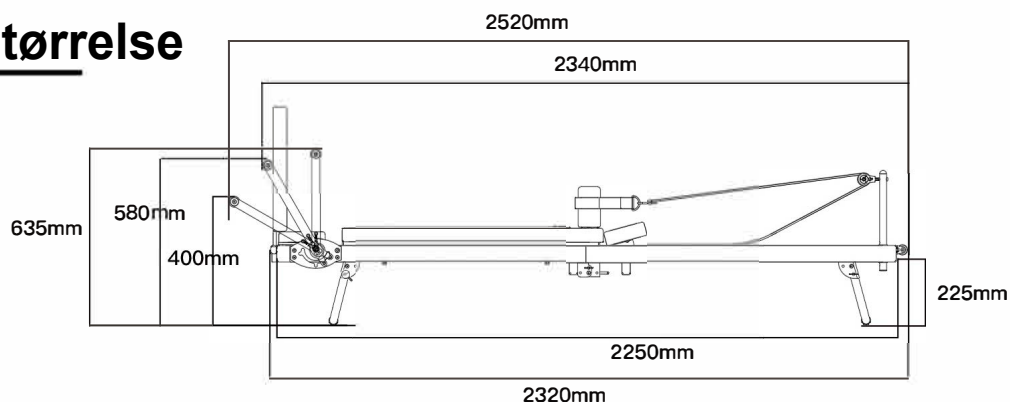
01 Forholdsregler

1. For at forhindre kundesikkerhedsulykker, bedes du bekræfte, at skruerne er strammet, 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 et simpelt 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. Du skal være forsigtig med ikke at lade børn benytte produktet på nogen måde.
8. Dette produkt skal installeres på gulvet og 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.

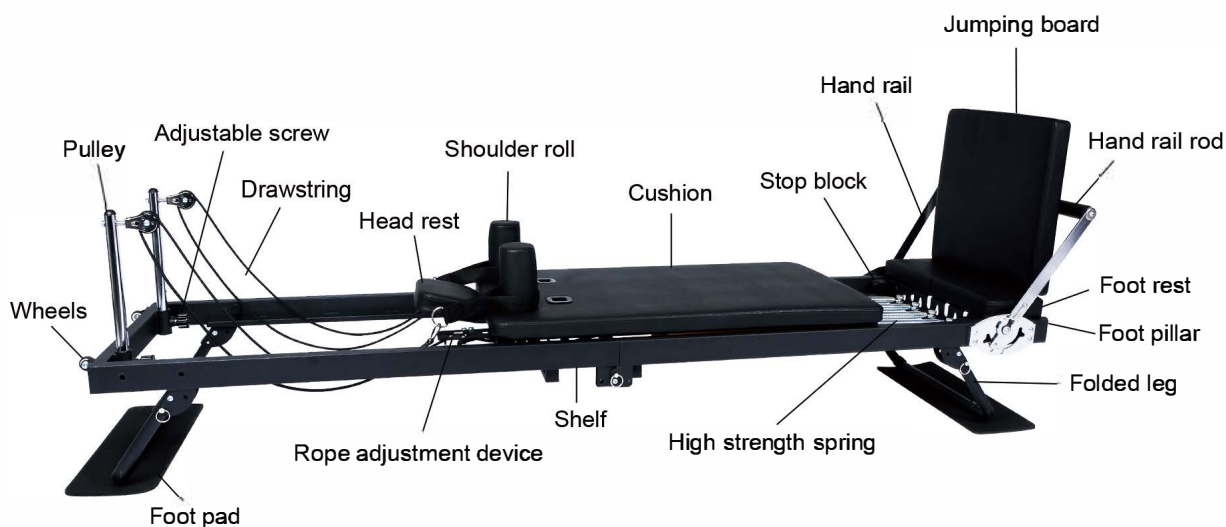
02 Produktsammensætning



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 personskade skal du sørge for at være to personer, når du flytter eller samler produktet.
- * Når du spænder sikkerhedsklemmen, bedes du løfte dine ben lidt, klipsen 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 dem.

Installationstrin 01



1. Tjek om Pilates sengens ydre boks er komplet.



2. Åbn pakken og tag det tilhørende tilbehør ud.



3. Bryd strips og tag Pulley-stangen ud.



4. Tag 2 rebstrammere og 4 M8*16 skruer, og spænd dem med en unbrakonøgle.



5. Monter den lille nakkestøtte, og spænd knappen.



6. Træk de to sidelåse ud ved topfolden og fold rammen ud.

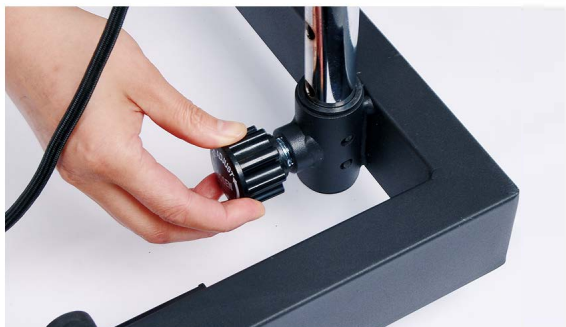


7. Indsæt de to foldestifter i det midterste hul for at låse rammen.



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

Installationstrin 02



9. Indsæt pulley-stangen og slip den justerbare skrue for at låse gearet.



10. Inde i remskiven på den anden side som vist i figur 9. Installer den i trin som vist i figur 10.



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



12. Træk de to sidestifter ud af det bagerste stativ.



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



14. Sæt de to sideclips tilbage i hullerne, og lås det bagerste stativ.



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



16. Træk og løft begge sidegelændere.

Installationstrin 03



17. Juster gelænderet til mellemgearret.



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



19. Placer gelænderstangen i de to hovedåbninger på gelænderet.



20. Spænd pakningerne til to sider og med en unbrakonøgle.



21. Løft og fjern fodstøtten.



22. Fjern fjederen som vist på figuren.

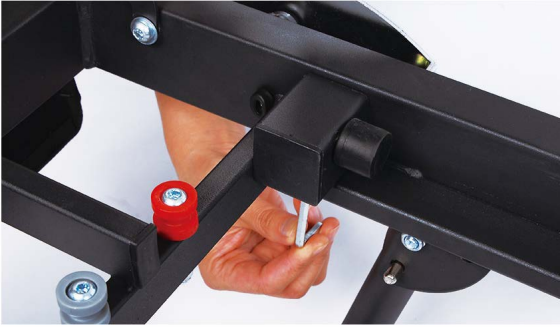


23. Efter at have fjernet hele fjederen, skubbes puden tilbage til den anden side.



24. Tag en stopklods og skrue, og sæt den ind i det nederste hul.

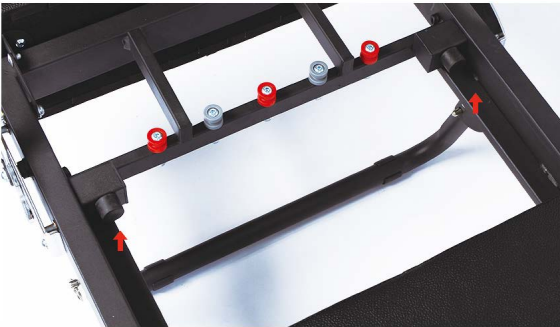
Installationstrin 04



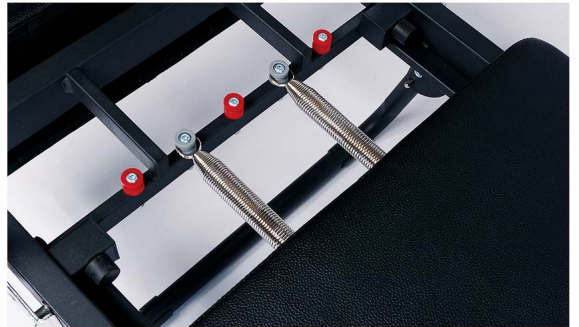
25. Brug en unbrakonøgle til at stramme boltene.



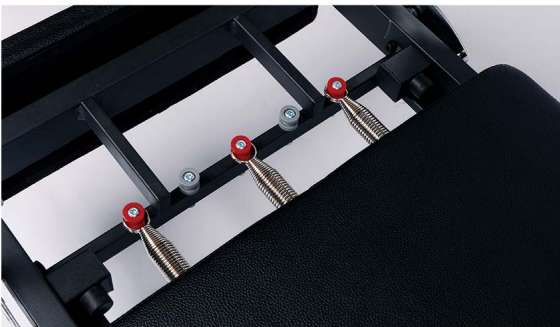
26. Brug en unbrakonøgle til at installere den anden sidebegrænser.



27. Installer holderen som vist.



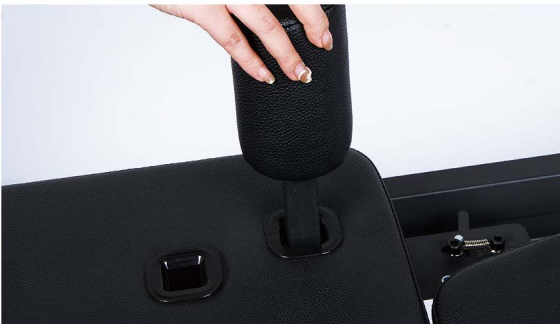
28. Klik fjederen på krogen.



29. Du kan justere antallet af fjedre og styre styrken ved brug.



30. Sæt fodstøtten tilbage.



31. Installer to skulderpuder som vist på billedet.



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

Installationstrin 05



33. Tag fødderne og spænd dem.



34. Placer fodmåtten i bunden under stativet.



35. Juster gelænderstangen til positionen vist på billedet.



36. Indsæt springbrættet i åbningen.

Bemærk: Fodstangens placering er meget vigtig. For at forhindre mulig skade på brugeren og beskadigelse af produktet, skal du sørge for, at fodstangen er sat i den rigtige position, så den er sikkert mod springbrættet, før du bruger springbrættet.

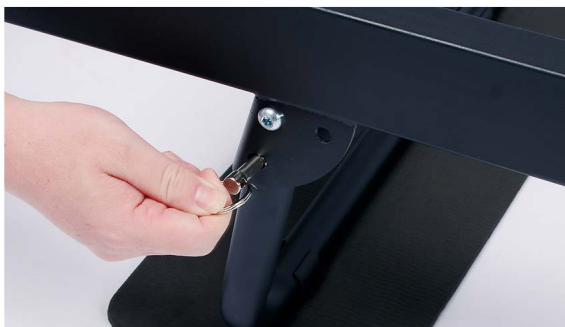
Trin til foldning 01



1. Juster gelænderstangen til positionen vist på billedet.



2. Træk støttestifterne ud på begge sider af den bagerste benstøtte.



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 Pulley-stængerne ud på begge sider.



7. Træk stifterne ud på begge sider af den midterste forbindelse.



8. Tag fat i det sammenklæppelige armlæn under panelet og løft det opad.

Steps of folding 02



9. Indsæt to støttetifter i sidehullerne på begge sider for at låse stålrammen.



10. Placer pulleystangen og skulderen i opbevaringshullet.



11. Foldning afsluttet.

BEMÆRK VED BRUG IGEN

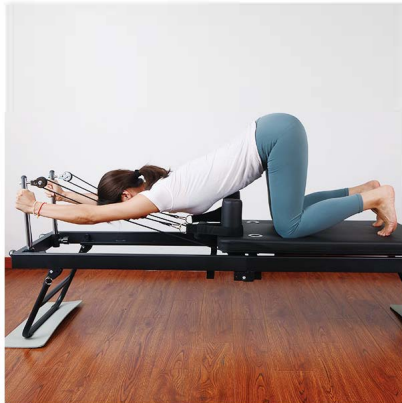


1. Tag de to pulleystænger og skulderpuderne ud.



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

Koncentreret træning af overkrop



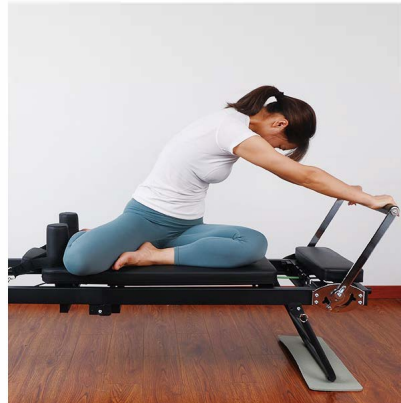
Udstrækning af rygsøjlen

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.



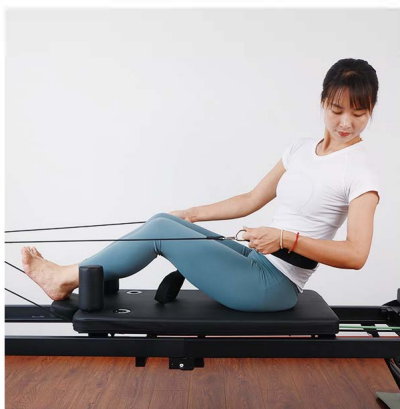
Side twist

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



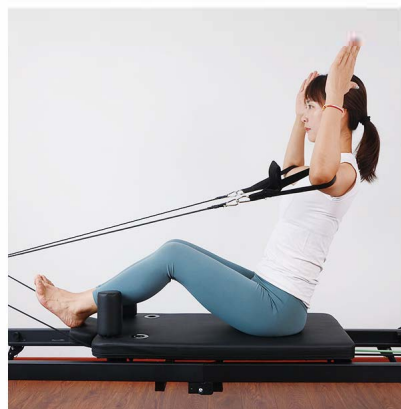
Træn mave- og armmuskler

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



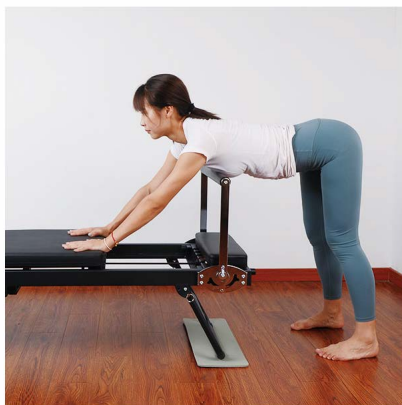
Forbedring af rygsøjlen - taljævelse

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



Skuldertræning

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



Skulderfleksion

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

Koncentrerede øvelser for underkroppen 1



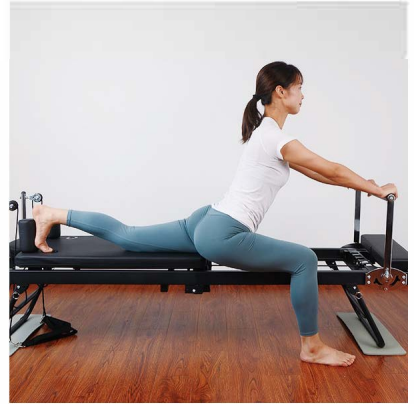
Udstrækning af bagdelen

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.



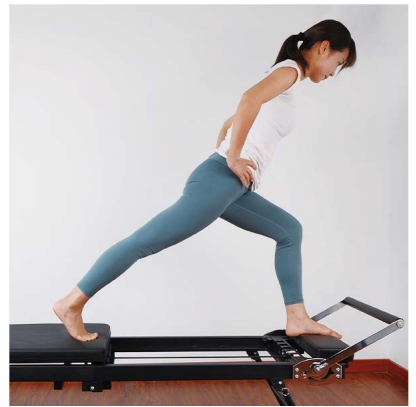
Lunge

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



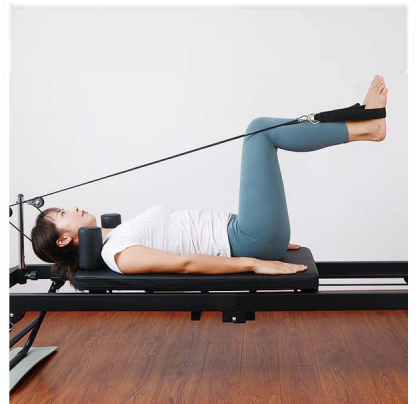
Adductor stretching Træn inderlåret

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