Anleitung von Monster Shop (UK)

Aluminium Pilates Reformer Maschine

215065

Produktinformationen

Aluminium Pilates Reformer Maschine

Beschreibung

Der klappbare Pilates Reformer ist eine vielseitige, platzsparende Lösung, die darauf ausgelegt ist, Ihre Fitness- und Wellness-Routine zu verbessern. Voll ausgestattet mit einem Fußbrett, Sprungbrett, Boxzubehör und einem einzigartigen Trampolin-Sprungbrett bietet er ein dynamisches und angenehmes Trainingserlebnis. Mit sechs Stahlfedern in drei Widerstandsstufen, einer Fußstange mit acht Positionen, weicher PVC-Lederpolsterung und einer praktischen Aufbewahrungstasche bietet dieser Reformer Komfort, Langlebigkeit und professionelle Leistung in einem kompakten, faltbaren Design.

Produktdetails

	215065
Abmessungen	243 x 68,2 x 80,2cm
Material	Aluminium, Holz, Stahl, Gummi, PVC-Leder
Gewicht	67KG
Tragfähigkeit	200KG

Artikelnummer

215065

Sicherheitshinweise

Stellen Sie sicher, dass Sie die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise vollständig gelesen und verstanden haben, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

- Achten Sie immer auf die richtige Körperhaltung und Ausrichtung, wenn Sie die Pilates-Reformermaschine verwenden, um Belastungen oder Verletzungen zu vermeiden.

- Stellen Sie den Reformer auf eine stabile und ebene Fläche, um sicherzustellen, dass er während der Benutzung stationär bleibt.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit rutschfeste Matten unter dem Reformer, um Bewegungen oder ein Verrutschen während der Übungen zu verhindern.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk oder rutschfeste Socken.
- Halten Sie Hände und Finger jederzeit von beweglichen Teilen fern, um Quetschungen oder Einklemmen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie es, Ihre Muskeln oder Gelenke zu überdehnen, indem Sie sich allmählich steigern und nur bis zu einem für Ihre Fitness und Flexibilität geeigneten Niveau trainieren.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie den Reformer verwenden, wenn Sie bereits bestehende medizinische Bedingungen oder Verletzungen haben.
- Überprüfen und passen Sie die Federeinstellungen vor jeder Sitzung an, um sicherzustellen, dass das Widerstandsniveau für Ihr Fitnesslevel und die durchgeführte Übung geeignet ist.
- Überschreiten Sie nicht das vom Hersteller angegebene Gewichtslimit für die Maschine.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder oder unbefugte Personen die Maschine nicht ohne Aufsicht betreten oder bedienen.
- Beenden Sie die Nutzung des Reformers sofort, wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein verspüren, und konsultieren Sie einen Arzt.
- Vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit: Halten Sie den Reformer in einem trockenen, temperaturkontrollierten Raum, um Verformungen, Schwellungen, Risse oder Splitter zu vermeiden, die zu Verletzungen führen könnten.

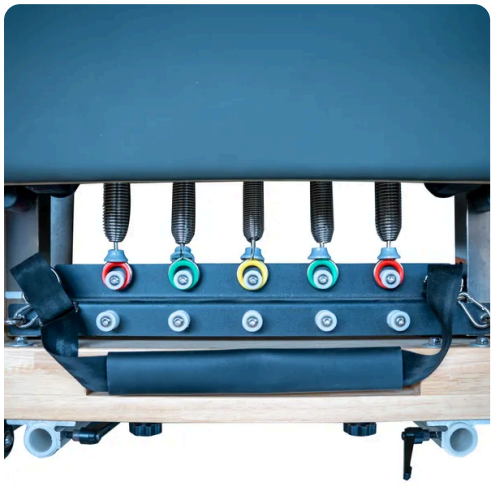
Die Haftung der Monster Group UK Limited ist auf den kommerziellen Wert des Produkts beschränkt.
Bitte besuchen Sie https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service um die vollständigen Geschäftsbedingungen zu sehen.

Teile

Seil + Griff	2 stück(e)	Lanyard-Pfosten	2 stück(e)
Zugseilrolle	2 stück(e)	Schulterkissen-Griff	2 stück(e)
Schulterkissen	2 stück(e)	Schwarzer quadratischer Kasten	1 stück(e)
Fußbrett	1 stück(e)	Sprungbretter	1 stück(e)
Rutschfester Griffbezug	1 stück(e)	Hakenriemen	1 stück(e)

Schritte (12)

Schritt 1 von 12

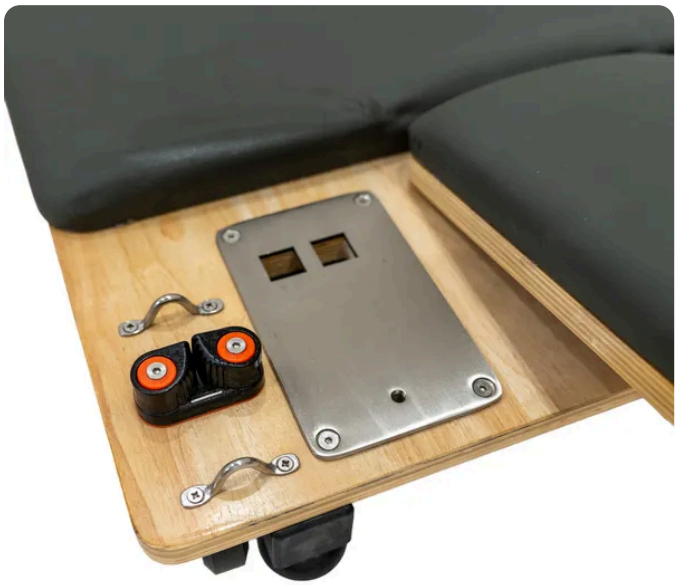


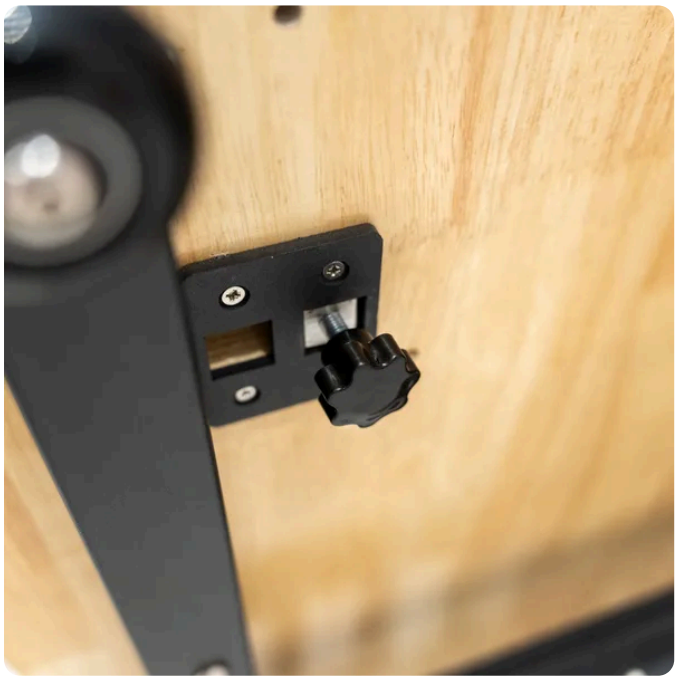
Mit 5 austauschbaren Federn für einstellbaren Widerstand, fügen Sie die Federn gemäß Ihrem gewünschten Widerstandsniveau und dem beigefügten Bild hinzu:

Farbe	Widerstandsgewicht	Widerstandsniveau
Rot	28-61lb (13-28kg)	Schwer
Grün	12-32lb (5.5-14.5kg)	Mittel
Gelb	8-18.5lb (3.7-8.4kg)	Leicht

2. Sichere Installation der Schulterkissen

Setzen Sie die Schulterkissen in die dafür vorgesehenen Schlitze an der Basis des Reformers ein. Stellen Sie sicher, dass sie sicher befestigt sind, indem Sie sie mit den Metallplatten ausrichten und die Einstellknöpfe festziehen, um Bewegungen während der Benutzung zu verhindern.





3. Installation der Schulterkissen-Griffe

Schulterkissen-Griffe installieren: Nehmen Sie den Schulterkissen-Griff und richten Sie ihn mit dem vorgesehenen Schlitz an der Basis des Reformers aus. Führen Sie das Gewindeende in den Schlitz ein und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, um es fest zu sichern. Stellen Sie sicher, dass der Pfosten fest sitzt, um Bewegungen während der Benutzung zu verhindern. Wiederholen Sie den Vorgang für den zweiten Schulterkissen-Griff.

4. Ausrichtung und Sicherung der Lanyard-Pfosten

Installieren der Lanyard-Pfosten: Richten Sie die Lanyard-Pfosten mit den vorgesehenen Schlitzen am Reformerrahmen aus. Setzen Sie die Pfosten ein und sichern Sie sie mit den Einstellknöpfen. Stellen Sie sicher, dass die Pfosten fest an ihrem Platz sind, indem Sie die Knöpfe festziehen, um jegliche Bewegung während der Benutzung zu verhindern.

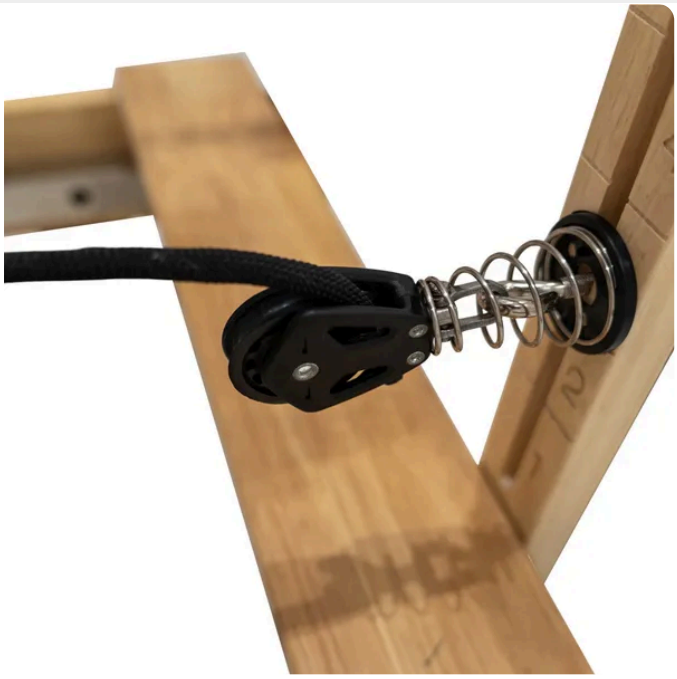
5. Ausrichtung und Sicherung der Riemenscheiben

Lanyard-Riemenscheiben installieren: Nehmen Sie die Lanyard-Riemenscheiben und richten Sie sie mit den oberen Enden der Lanyard-Pfosten aus. Setzen Sie die Riemenscheiben in die vorgesehenen Schlitze ein und sichern Sie sie, indem Sie die Einstellknöpfe festziehen. Stellen Sie sicher, dass die Riemenscheiben fest an ihrem Platz sind, um die Stabilität während der Nutzung zu gewährleisten.

6. Seilinstallation und -einstellung

Zugseil und Griff installieren:

1. **Zugseil anbringen:** Beginnen Sie damit, das Zugseil durch das Riemensystem zu fädeln. Stellen Sie sicher, dass das Seil sicher in den Rillen der Rollen platziert ist, um eine reibungslose Bewegung zu ermöglichen.
2. **Seil sichern:** Sobald es eingefädelt ist, ziehen Sie das Seil straff und sichern es, indem Sie am Ende einen Knoten machen. Stellen Sie sicher, dass der Knoten fest ist, um ein Verrutschen während der Benutzung zu verhindern.
3. **Seil positionieren:** Richten Sie das Seil entlang des vorgesehenen Pfades aus und stellen Sie sicher, dass es nicht verdreht ist und reibungslos durch alle Führungen und Rollen läuft.
4. **Spannung überprüfen:** Testen Sie die Spannung des Seils, indem Sie es sanft ziehen. Passen Sie es bei Bedarf an, um sicherzustellen, dass es sich frei bewegt, ohne übermäßigen Durchhang.



7. Installation der Griffabdeckung

Rutschfeste Griffabdeckung installieren:

1. **Positionieren Sie die rutschfeste Griffabdeckung:** Richten Sie die rutschfeste Griffabdeckung über dem Lenker aus, sodass sie zentriert ist und die gesamte Länge der Stange abdeckt.
2. **Befestigen Sie die Abdeckung:** Wickeln Sie die Abdeckung um den Lenker und drücken Sie die Kanten zusammen, um sie sicher zu befestigen. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung fest und glatt ist, ohne Lücken oder lose Bereiche.
3. **Überprüfen Sie die Stabilität:** Drücken und ziehen Sie sanft an der Abdeckung, um zu bestätigen, dass sie fest angebracht ist und während der Benutzung nicht verrutscht. Passen Sie sie bei Bedarf an, um einen sicheren Sitz zu gewährleisten.

8. Installation und Anpassung des Hakenriemens

Hakenriemen installieren:

1. **Positionieren Sie den Hakenriemen:** Nehmen Sie den Hakenriemen und finden Sie die Befestigungspunkte am Reformerrahmen.
2. **Befestigen Sie den Hakenriemen:** Befestigen Sie beide Enden des Hakenriemens sicher an den vorgesehenen Haken am Rahmen. Stellen Sie sicher, dass die Clips vollständig eingerastet sind, um ein Lösen während der Benutzung zu verhindern.
3. **Ausrichtung überprüfen:** Überprüfen Sie, ob der Hakenriemen gleichmäßig ausgerichtet und straff über den Rahmen gespannt ist. Passen Sie ihn bei Bedarf an, um Stabilität und ordnungsgemäße Funktion zu gewährleisten.
4. **Sicherheit bestätigen:** Ziehen Sie vorsichtig am Hakenriemen, um zu bestätigen, dass er sicher befestigt ist und während der Übungen nicht verrutscht. Passen Sie die Spannung bei Bedarf an.

Schritt 9 von 12

Installieren Sie ein schwarzes Quadratkästchen

10. Installation und Stabilisierung des Fußbretts

Fußbrett installieren:

1. **Positionieren Sie das Fußbrett:** Richten Sie das Fußbrett an den vorgesehenen Schlitzen am Ende des Reformerrahmens aus.
2. **Sichern Sie das Fußbrett:** Setzen Sie das Fußbrett in die Schlitze ein und stellen Sie sicher, dass es fest sitzt. Ziehen Sie alle Einstellknöpfe oder Befestigungen fest, um es an Ort und Stelle zu sichern.
3. **Überprüfen Sie die Stabilität:** Drücken Sie sanft auf das Fußbrett, um zu bestätigen, dass es stabil ist und sich während der Benutzung nicht bewegt. Passen Sie es bei Bedarf an, um einen sicheren Sitz zu gewährleisten.

11. Wartung

- **Überprüfen Sie den Reformer regelmäßig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Verwenden Sie die Maschine nicht, wenn Komponenten fehlerhaft oder beeinträchtigt erscheinen.**
- **Stellen Sie sicher, dass alle Bolzen, Schrauben und Verbindungen vor jeder Benutzung fest angezogen sind, um die Stabilität und Sicherheit der Maschine zu gewährleisten.**
- **Lagern Sie den Reformer, wenn er nicht in Gebrauch ist, in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche in einer trockenen, geschlossenen Umgebung, um Schäden oder Materialverschlechterung zu vermeiden.**
- **Wischen Sie die PVC-Lederoberflächen des Reformers nach jedem Gebrauch mit einem weichen, feuchten Tuch und einer milden Seifenlösung ab, um die Sauberkeit zu erhalten und Materialabbau zu verhindern. Vermeiden Sie die Verwendung von aggressiven Chemikalien oder scheuernden Materialien.**

12. Fehlerbehebung

- **WAS SOLL ICH TUN, WENN TEILE IN MEINER BESTELLUNG FEHLEN?**

Wenn Teile in Ihrer Bestellung fehlen, kontaktieren Sie bitte unser freundliches und hilfsbereites Kundenserviceteam innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt.

- **FÜR ALLE ANDEREN PROBLEME KONTAKTIEREN SIE BITTE UNSER KUNDENSERVICETEAM.**