



Instruktioner av Monster Shop (UK)

**Aluminium Pilates Reformer Maskin**

215065

## Produktinformation

**Aluminium Pilates Reformer Maskin**

### Beskrivning

Den hopfällbara Pilates Reformer är en mångsidig, platsbesparande lösning designad för att förbättra din tränings- och hälsorutin. Fullt utrustad med en fotbräda, springbräda, box-tillbehör och en unik trampolin-hoppbräda, erbjuder den en dynamisk och njutbar träningsupplevelse. Med sex stålfjädrar med tre motståndsnivåer, en fotstång med åtta positioner, mjuk PVC-läderstopkning och en praktisk förvaringsväska, levererar denna reformer komfort, hållbarhet och professionell prestanda i en kompakt, hopfällbar design.

### Produktspecifikationer

|               | 215065                                 |
|---------------|----------------------------------------|
| Mått          | 243 x 68,2 x 80,2 cm                   |
| Material      | Aluminium, Trä, Stål, Gummi, PVC Läder |
| Vikt          | 67 KG                                  |
| Viktkapacitet | 200 KG                                 |

### SKU

215065

### Säkerhetsråd

**Se till att du har läst och fullt ut förstått bruksanvisningen och säkerhetsråden innan du använder denna produkt.**

- Håll alltid korrekt hållning och inriktning när du använder Pilates-reformermaskinen för att undvika påfrestningar eller skador.



**Instruktioner av Monster Shop (UK)**

Aluminium Pilates Reformer Maskin

- Placera reformern på en stabil och plan yta för att säkerställa att den förblir stilla under användning.
- Använd halkfria mattor under reformern där det är möjligt för att förhindra rörelse eller glidning under övningar.
- Bär lämpliga skor eller greppsockor.
- Håll händer och fingrar borta från rörliga delar hela tiden för att förhindra kläm- eller fastningsskador.
- Undvik att översträcka dina muskler eller leder genom att gradvis öka och endast till en nivå som är lämplig för din kondition och flexibilitet.
- Rådfråga en läkare innan du använder reformern om du har befintliga medicinska tillstånd eller skador.
- Kontrollera och justera fjäderinställningarna före varje pass för att säkerställa att motståndsnivån är lämplig för din konditionsnivå och den övning som utförs.
- Överskrid inte tillverkarens angivna viktgräns för maskinen.
- Se till att barn eller obehöriga personer inte har tillgång till eller använder maskinen utan tillsyn.
- Sluta använda reformern omedelbart om du känner någon smärta, yrsel eller obehag under träning och rådfråga en läkare.
- Undvik överdriven fuktighet: Håll reformern i ett torrt och temperaturkontrollerat rum för att förhindra skevning, svullnad, sprickor eller flisor som kan leda till skador.

**Monster Group UK Limiteds ansvar kommer att begränsas till produktens kommersiella värde endast.**

Vänligen besök <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> för att se de fullständiga villkoren.



## Delar

Rep + Handtag

2 stycke(n)

Snoddstolpe

2 stycke(n)



Dragrepstrissa

2 stycke(n)



Axelkuddehandtag

2 stycke(n)



Axelkuddar

2 stycke(n)



Svart Fyrkantig Låda

1 stycke(n)

Fotbräda

1 stycke(n)



Fjäderbrädor

1 stycke(n)



Halkfritt Handtagsskydd

1 stycke(n)



Krokrem

1 stycke(n)



## Steg (12)

### Steg 1 av 12



Med 5 utbytbara fjädrar för justerbart motstånd, lägg till fjädrarna enligt din önskade motståndsnivå och bilden bifogad:

| Färg | Motståndsvikt        | Motståndsnivå |
|------|----------------------|---------------|
| Röd  | 28-61lb (13-28kg)    | Tung          |
| Grön | 12-32lb (5.5-14.5kg) | Medium        |
| Gul  | 8-18.5lb (3.7-8.4kg) | Lätt          |



## 2. Säker installation av axelkuddar

Sätt in axelkuddarna i de avsedda spåren på reformerbasen. Se till att de sitter ordentligt genom att justera dem med metallplattorna och dra åt justeringsknopparna för att förhindra rörelse under användning.



## 3. Installation av axelkuddhandtag

**Installera axelkuddhandtag:** Ta axelkuddhandtaget och rikta in det med den avsedda platsen på reformerbasen. Sätt in den gängade änden i platsen och vrid den medurs för att säkra den ordentligt. Se till att stolpen sitter stadigt för att förhindra rörelse under användning. Upprepa processen för det andra axelkuddhandtaget.



## 4. Inriktning och säkring av remfästen

**Installera remfästen:** Rikta in remfästena med de avsedda spåren på reformerramen. Sätt in fästena och säkra dem med justeringsknopparna. Se till att fästena sitter stadigt på plats genom att dra åt knopparna för att förhindra rörelse under användning.



## 5. Justering och säkring av remskivor

**Installera remskivor för rem:** Ta remskivorna och rikta in dem med toppen av remstolparna. Sätt in remskivorna i de avsedda spåren och säkra dem genom att dra åt justeringsknopparna. Se till att remskivorna sitter stadigt på plats för att bibehålla stabiliteten under användning.

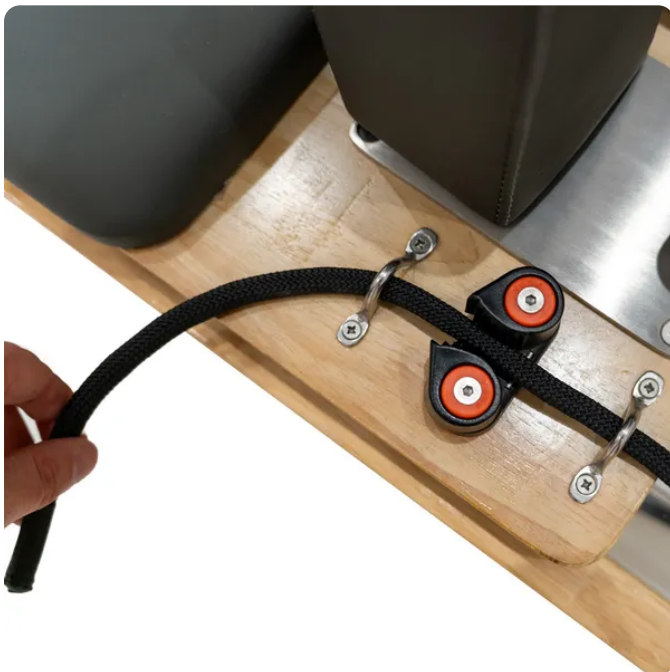


## 6. Repsinstallation och justering

### Installera dragrep och handtag:

1. **Fäst dragrepet:** Börja med att trä dragrepet genom trissystemet. Se till att repet är säkert placerat i trissornas spår för att möjliggöra smidig rörelse.
2. **Säkra repet:** När det är trätt, dra repet stramt och säkra det genom att knyta en knut i änden. Se till att knuten är tight för att förhindra att det glider under användning.
3. **Placera repet:** Rikta repet längs den angivna vägen, se till att det inte är vridet och löper smidigt genom alla guider och trissor.
4. **Kontrollera spänningen:** Testa repets spänning genom att dra det försiktigt. Justera vid behov för att säkerställa att det rör sig fritt utan överdriven slapphet.





## 7. Installation av handtagsskydd

### Installera halkfritt handtagsskydd:

1. **Placera det halkfria handtagsskyddet:** Rikta in det halkfria handtagsskyddet över styret, se till att det är centrerat och täcker hela längden av stången.
2. **Säkra skyddet:** Linda skyddet runt styret och tryck ihop kanterna för att fästa det ordentligt. Se till att skyddet är stramt och slätt, utan några glipor eller lösa områden.
3. **Kontrollera stabiliteten:** Tryck och dra försiktigt i skyddet för att bekräfta att det sitter fast ordentligt och inte kommer att glida under användning. Justera vid behov för att bibehålla en säker passform.



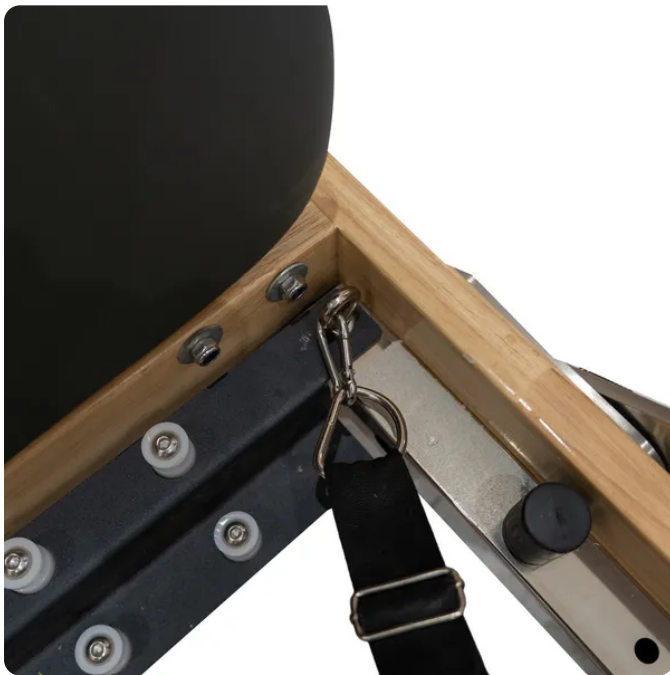


## 8. Installation och justering av krokrem

### Installera krokrem:

1. **Placera krokremmen:** Ta krokremmen och lokalisera fästpunkterna på reformerens ram.
2. **Fäst krokremmen:** Fäst säkert varje ände av krokremmen till de avsedda krokarna på ramen. Se till att klämmorna är helt engagerade för att förhindra att de lossnar under användning.
3. **Kontrollera justering:** Verifiera att krokremmen är jämnt justerad och sträckt över ramen. Justera vid behov för att säkerställa stabilitet och korrekt funktion.
4. **Bekräfta säkerhet:** Dra försiktigt i krokremmen för att bekräfta att den är säkert fäst och inte kommer att glida under övningar. Justera spänningen om det behövs.





## Steg 9 av 12



Installera en svart fyrkantig låda



## 10. Installation och stabilisering av fotbräda

### Installera fotbräda:

1. **Placera fotbrädan:** Rikta in fotbrädan med de avsedda spåren i slutet av reformerramen.
2. **Säkra fotbrädan:** Sätt in fotbrädan i spåren och se till att den sitter ordentligt. Dra åt eventuella justeringsknoppar eller fästen för att säkra den på plats.
3. **Kontrollera stabilitet:** Tryck försiktigt på fotbrädan för att bekräfta att den är stabil och inte kommer att röra sig under användning. Justera vid behov för att säkerställa en säker passform.



## 11. Underhåll

- Inspektera reformern regelbundet för tecken på slitage eller skador. Använd inte maskinen om några komponenter verkar felaktiga eller komprometterade.
- Säkerställ att alla bultar, skruvar och anslutningar är ordentligt åtdragna före varje användning för att bibehålla maskinens stabilitet och säkerhet.
- När den inte används, förvara reformern i den medföljande förvaringsväskan i en torr, inomhusmiljö för att förhindra skador eller försämring av material.
- Torka av PVC-läders ytor på reformern efter varje användning med en mjuk, fuktig trasa och en mild tvållösning för att bibehålla renlighet och förhindra materialnedbrytning. Undvik att använda starka kemikalier eller slipande material.

## 12. Felsökning

- **VAD GÖR JAG OM DET SAKNAS DELAR I MIN BESTÄLLNING?**

Om det verkar saknas någon del i din beställning, kontakta vårt vänliga och hjälpsamma kundsupportteam inom 7 dagar efter mottagandet.

- **FÖR ALLA ANDRA PROBLEM, VÄNLIGEN KONTAKTA VÅRT KUNDSUPPORTTEAM.**



### Instruktioner av Monster Shop (UK)

Aluminium Pilates Reformer Maskin