



Instructies door Monster Shop (UK)

Eiken Pilates Reformer Machine

215064

Productinformatie

Eiken Pilates Reformer Machine

Beschrijving

Bedankt voor het kiezen van de Opvouwbare Pilates Reformer machine, een veelzijdige en ruimtebesparende oplossing voor uw fitness- en wellnessroutine. Deze reformer is volledig uitgerust met een voetbord, springplank en boxaccessoires, evenals een uniek trampoline springbord voor extra variatie en plezier! Met zes stalen veren die drie weerstandsniveaus bieden, een voetstang met acht posities, zachte PVC lederen bekleding en een handige opbergtas, combineert het comfort, duurzaamheid en gemak voor een professionele Pilates-ervaring.

Productspecificaties

	215064
Afmetingen	2300*690*580cm
Materiaal	Eiken, Hout, Roestvrij staal, Koolstofstaal, Rubber, PVC Leer
Gewicht	65KG
Gewichtscapaciteit	200KG

SKU

215064

Veiligheidsadvies

Zorg ervoor dat u de handleiding en veiligheidsadviezen volledig hebt gelezen en begrepen voordat u dit product gebruikt.

- Houd altijd de juiste houding en uitlijning aan bij het gebruik van de Pilates reformer machine om spanning of letsel te voorkomen.



Instructies door Monster Shop (UK)

Eiken Pilates Reformer Machine

- Plaats de reformer op een stabiele en vlakke ondergrond om ervoor te zorgen dat deze tijdens gebruik op zijn plaats blijft.
- Gebruik waar mogelijk antislipmatten onder de reformer om beweging of wegglijden tijdens oefeningen te voorkomen.
- Draag geschikt schoeisel of gripsokken.
- Houd handen en vingers te allen tijde uit de buurt van bewegende delen om knel- of beklemmingsletsel te voorkomen.
- Vermijd overstrekking van uw spieren of gewrichten door geleidelijk te vorderen en alleen tot een niveau dat geschikt is voor uw fitheid en flexibiliteit.
- Raadpleeg een medisch professional voordat u de reformer gebruikt als u bestaande medische aandoeningen of blessures heeft.
- Controleer en pas de veerinstellingen aan voor elke sessie om ervoor te zorgen dat het weerstandsniveau geschikt is voor uw fitheidsniveau en de uit te voeren oefening.
- Overschrijd niet het door de fabrikant opgegeven gewichtsbepijking voor de machine.
- Zorg ervoor dat kinderen of onbevoegde personen de machine niet zonder toezicht betreden of bedienen.
- Stop onmiddellijk met het gebruik van de reformer als u pijn, duizeligheid of ongemak voelt tijdens de oefening en raadpleeg een medisch professional.
- Vermijd overmatige vochtigheid: Houd de reformer in een droge, temperatuurgecontroleerde ruimte om kromtrekken, zwellen, barsten of splinters te voorkomen die tot letsel zouden leiden.

De aansprakelijkheid van Monster Group UK Limited is beperkt tot de commerciële waarde van het product alleen.

Bezoek alstublieft <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> om de volledige voorwaarden te bekijken.



Onderdelen

Touw + Handvat

2 stuk(s)

Koordpaal

2 stuk(s)



Trekkoord Katrol

2 stuk(s)



Schouderkussen Handvat

2 stuk(s)



Schouderkussens

2 stuk(s)



Zwarte Vierkante Doos

1 stuk(s)

Voetenbord

1 stuk(s)



Springplanken

1 stuk(s)



Antislip Handvat Overtrek

1 stuk(s)



Haakriem

1 stuk(s)



Stappen (12)

Stap 1 van 12



Met 5 verwisselbare veren voor verstelbare weerstand, voeg de veren toe volgens het gewenste weerstandsniveau en de bijgevoegde afbeelding:

Kleur	Weerstandsgewicht	Weerstandsniveau
Rood	28-61lb (13-28kg)	Zwaar
Groen	12-32lb (5.5-14.5kg)	Medium
Geel	8-18.5lb (3.7-8.4kg)	Licht



2. Veilige Installatie van Schouderkussens

Installeer de Schouderkussens: Plaats de schouderkussens in de daarvoor bestemde sleuven op de reformerbasis. Zorg ervoor dat ze stevig vastzitten door ze uit te lijnen met de metalen platen en de stelknoppen aan te draaien om beweging tijdens gebruik te voorkomen.



3. Installatie van Schouderkussen Handgrepen

Installeer Schouderkussen Handgrepen: Neem de schouderkussen handgreep en lijn deze uit met de aangewezen gleuf op de reformer basis. Steek het schroefdraad uiteinde in de gleuf en draai het met de klok mee om het stevig vast te zetten. Zorg ervoor dat de paal stevig op zijn plaats zit om beweging tijdens gebruik te voorkomen. Herhaal het proces voor de tweede schouderkussen handgreep.



4. Uitlijning en Bevestiging van Lanyard-palen

Installeer Lanyard-palen: Lijn de lanyard-palen uit met de aangewezen sleuven op het reformerframe. Steek de palen in en bevestig ze met behulp van de verstelknoppen. Zorg ervoor dat de palen stevig op hun plaats zitten door de knoppen aan te draaien om beweging tijdens gebruik te voorkomen.



5. Uitlijning en Bevestiging van Katrollen

Installeer Lanyard Katrollen: Neem de lanyard katrollen en lijn ze uit met de bovenkant van de lanyard palen. Plaats de katrollen in de daarvoor bestemde gleuven en zet ze vast door de stelknoppen aan te draaien. Zorg ervoor dat de katrollen stevig op hun plaats zitten om stabiliteit tijdens gebruik te behouden.

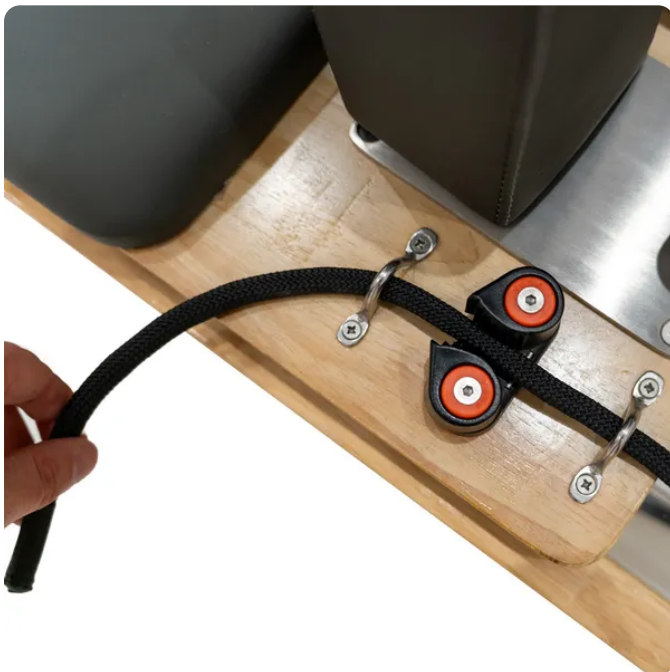


6. Installatie en Aanpassing van het Koord

Trekkoord en Handvat Installeren:

1. **Bevestig het Trekkoord:** Begin met het trekkoord door het katrollensysteem te rijgen. Zorg ervoor dat het koord stevig in de groeven van de katrollen ligt om een soepele beweging mogelijk te maken.
2. **Zet het Koord Vast:** Trek het koord strak zodra het is geregen en zet het vast door een knoop aan het uiteinde te maken. Zorg ervoor dat de knoop strak is om wegglijden tijdens gebruik te voorkomen.
3. **Positioneer het Koord:** Lijn het koord uit langs het aangewezen pad, zorg ervoor dat het niet gedraaid is en soepel door alle geleiders en katrollen loopt.
4. **Controleer de Spanning:** Test de spanning van het koord door het voorzichtig te trekken. Pas indien nodig aan om ervoor te zorgen dat het vrij beweegt zonder overmatige speling.





7. Installatie van Handvat Overtrek

Installeer Antislip Handvat Overtrek:

1. **Plaats de Antislip Handvat Overtrek:** Lijn de antislip handvat overtrek uit over het stuur, zorg ervoor dat het gecentreerd is en de volledige lengte van de stang bedekt.
2. **Bevestig de Overtrek:** Wikkel de overtrek om het stuur en druk de randen samen om het stevig vast te maken. Zorg ervoor dat de overtrek strak en glad is, zonder openingen of losse delen.
3. **Controleer Stabiliteit:** Druk en trek voorzichtig aan de overtrek om te bevestigen dat deze stevig vastzit en niet zal verschuiven tijdens gebruik. Pas indien nodig aan om een veilige pasvorm te behouden.

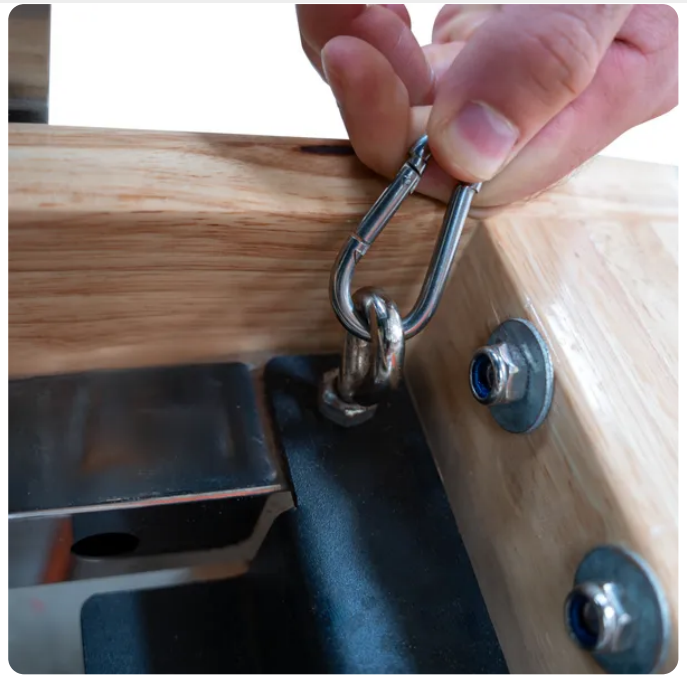


8. Installatie en Aanpassing van de Haakriem

Haakriem Installeren:

1. **Positioneer de Haakriem:** Neem de haakriem en lokaliseer de bevestigingspunten op het reformerframe.
2. **Bevestig de Haakriem:** Bevestig elk uiteinde van de haakriem stevig aan de aangewezen haken op het frame. Zorg ervoor dat de clips volledig vastzitten om losraken tijdens gebruik te voorkomen.
3. **Controleer de Uitlijning:** Controleer of de haakriem gelijkmatig is uitgelijnd en strak over het frame gespannen is. Pas indien nodig aan om stabiliteit en goede werking te garanderen.
4. **Bevestig de Veiligheid:** Trek voorzichtig aan de haakriem om te bevestigen dat deze stevig is bevestigd en niet zal verschuiven tijdens oefeningen. Pas de spanning aan indien nodig.





Stap 9 van 12



Installeer een zwarte vierkante doos



10. Installatie en Stabilisatie van het Voetbord

Voetbord Installeren:

1. **Plaats het Voetbord:** Lijn het voetbord uit met de aangewezen sleuven aan het einde van het reformerframe.
2. **Bevestig het Voetbord:** Steek het voetbord in de sleuven en zorg ervoor dat het stevig vastzit. Draai eventuele stelknoppen of bevestigingsmiddelen aan om het op zijn plaats te bevestigen.
3. **Controleer de Stabiliteit:** Druk voorzichtig op het voetbord om te bevestigen dat het stabiel is en niet zal bewegen tijdens gebruik. Pas indien nodig aan om een veilige pasvorm te garanderen.



11. Onderhoud

- Inspecteer de reformer regelmatig op tekenen van slijtage of schade. Gebruik de machine niet als er onderdelen defect of aangetast lijken te zijn.
- Zorg ervoor dat alle bouten, schroeven en verbindingen stevig zijn aangedraaid voor elk gebruik om de stabiliteit en veiligheid van de machine te waarborgen.
- Berg de reformer op in de meegeleverde opbergtas in een droge, binnenomgeving wanneer deze niet in gebruik is, om schade of achteruitgang van materialen te voorkomen.
- Veeg de PVC-leren oppervlakken van de reformer na elk gebruik af met een zachte, vochtige doek en een milde zeepoplossing om de netheid te behouden en materiaaldegradatie te voorkomen. Vermijd het gebruik van agressieve chemicaliën of schurende materialen.

12. Probleemoplossing

- **WAT MOET IK DOEN ALS ER ONDERDELEN ONTBREKEN IN MIJN BESTELLING?**

Als er onderdelen lijken te ontbreken in uw bestelling, neem dan binnen 7 dagen na ontvangst contact op met ons vriendelijke en behulpzame Klantenserviceteam.

- **VOOR ALLE ANDERE PROBLEMEN, NEEM CONTACT OP MET ONS KLANTENSERVICETEAM.**



Instructies door Monster Shop (UK)

Eiken Pilates Reformer Machine