



Instruções por Monster Shop (UK)

Máquina de Reformer de Pilates em Alumínio

215065

Informações do produto

Máquina Reformer de Pilates em Alumínio

Descrição

O Reformer de Pilates Dobrável é uma solução versátil e que poupa espaço, concebida para melhorar a sua rotina de fitness e bem-estar. Totalmente equipado com uma prancha de pés, prancha de molas, acessórios de caixa e uma prancha de salto de trampolim única, oferece uma experiência de treino dinâmica e agradável. Com seis molas de aço com três níveis de resistência, uma barra de pés com oito posições, acolchoamento em couro PVC macio e um saco de armazenamento conveniente, este reformer proporciona conforto, durabilidade e desempenho de nível profissional num design compacto e dobrável.

Especificações do produto

	215065
Dimensões	243 x 68.2 x 80.2cm
Material	Alumínio, Madeira, Aço, Borracha, Couro PVC
Peso	67KG
Capacidade de Peso	200KG

SKU

215065

Conselhos de Segurança

Certifique-se de que leu e compreendeu totalmente o manual de instruções e os conselhos de segurança antes de usar este produto.

- Mantenha sempre a postura e o alinhamento corretos ao usar a máquina de reformer de Pilates para evitar tensões ou lesões.



Instruções por Monster Shop (UK)

Máquina de Reformer de Pilates em Alumínio

- Coloque o reformer numa superfície estável e plana para garantir que permanece estacionário durante o uso.
- Sempre que possível, use tapetes antiderrapantes debaixo do reformer para evitar movimentos ou deslizamentos durante os exercícios.
- Use calçado apropriado ou meias com aderência.
- Mantenha as mãos e os dedos afastados das partes móveis em todos os momentos para evitar lesões por beliscão ou aprisionamento.
- Evite esticar excessivamente os músculos ou articulações, progredindo gradualmente e apenas até um nível adequado para a sua condição física e flexibilidade.
- Consulte um profissional de saúde antes de usar o reformer se tiver condições médicas ou lesões pré-existentes.
- Verifique e ajuste as configurações das molas antes de cada sessão para garantir que o nível de resistência é adequado para o seu nível de condição física e para o exercício que está a ser realizado.
- Não exceda o limite de peso declarado pelo fabricante para a máquina.
- Assegure-se de que crianças ou indivíduos não autorizados não acedem ou operam a máquina sem supervisão.
- Pare de usar o reformer imediatamente se sentir dor, tontura ou desconforto durante o exercício e consulte um profissional de saúde.
- Evite Humidade Excessiva: Mantenha o reformer num local seco e numa sala com temperatura controlada para evitar empenamento, inchaço, rachaduras ou lascas que possam causar lesões.

A responsabilidade da Monster Group UK Limited será limitada apenas ao valor comercial do produto.

Por favor, visite <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> para ver os termos e condições completos.



Peças

Corda + Pega 2 peça(s)

Poste de Cordão 2 peça(s)



Polia de Corda de Tração 2 peça(s)



Pega de Almofada de Ombro 2 peça(s)



Almofadas de Ombro 2 peça(s)



Caixa Quadrada Preta 1 peça(s)

Plataforma para os Pés 1 peça(s)



Pranchas de Mola 1 peça(s)



Capa de Punho Antiderrapante 1 peça(s)



Correia de Gancho 1 peça(s)



Passos (12)

Etapa 1 de 12



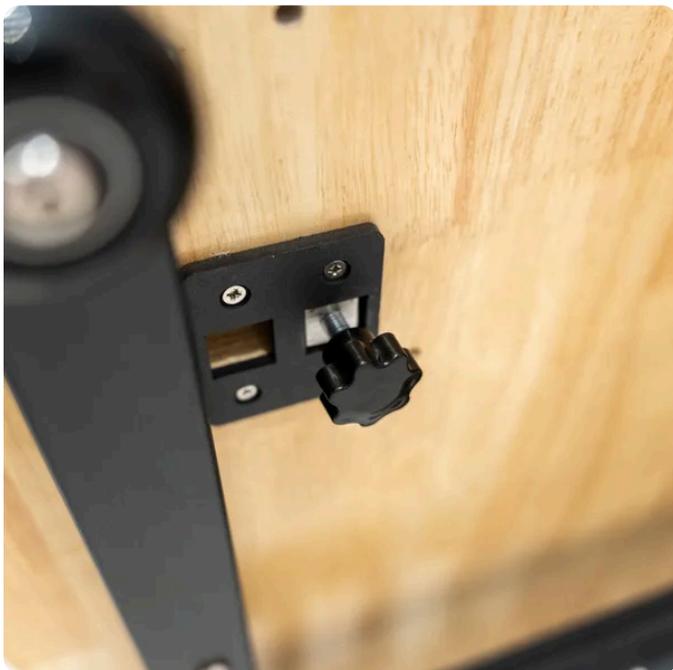
Com 5 molas intercambiáveis para resistência ajustável, adicione as molas de acordo com o seu nível de resistência desejado e a imagem anexada:

Cor	Peso de Resistência	Nível de Resistência
Vermelho	28-61lb (13-28kg)	Pesado
Verde	12-32lb (5.5-14.5kg)	Médio
Amarelo	8-18.5lb (3.7-8.4kg)	Leve



2. Instalação Segura das Almofadas de Ombro

Insira as almofadas de ombro nas ranhuras designadas na base do reformador. Certifique-se de que estão bem encaixadas, alinhando-as com as placas de metal e apertando os botões de ajuste para evitar movimento durante o uso.



3. Instalação das Pegas das Almofadas de Ombro

Instalar as Pegas das Almofadas de Ombro: Pegue na pega da almofada de ombro e alinhe-a com a ranhura designada na base do reformador. Insira a extremidade roscada na ranhura e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio para a fixar firmemente. Certifique-se de que o poste está bem fixo para evitar movimentos durante o uso. Repita o processo para a segunda pega da almofada de ombro.



4. Alinhamento e Fixação dos Postes de Cordão

Instalar os Postes de Cordão: Alinhe os postes de cordão com as ranhuras designadas na estrutura do reformador. Insira os postes e fixe-os usando os botões de ajuste. Certifique-se de que os postes estão firmemente no lugar apertando os botões para evitar qualquer movimento durante o uso.



5. Alinhamento e Fixação das Polias

Instalar Polias de Cordão: Pegue as polias de cordão e alinhe-as com o topo dos postes de cordão. Insira as polias nas ranhuras designadas e fixe-as apertando os botões de ajuste. Certifique-se de que as polias estão firmemente no lugar para manter a estabilidade durante o uso.

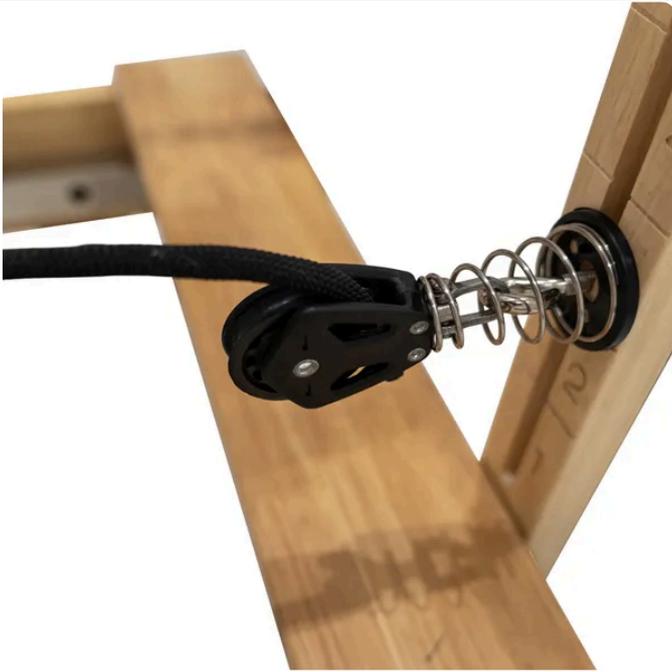


6. Instalação e Ajuste da Corda

Instalar Corda de Tração e Pega:

1. **Fixar a Corda de Tração:** Comece por passar a corda de tração através do sistema de polias. Certifique-se de que a corda está bem colocada dentro das ranhuras das polias para permitir um movimento suave.
2. **Segurar a Corda:** Depois de passar a corda, puxe-a bem e prenda-a dando um nó na extremidade. Certifique-se de que o nó está apertado para evitar deslizamentos durante o uso.
3. **Posicionar a Corda:** Alinhe a corda ao longo do caminho designado, garantindo que não está torcida e que corre suavemente por todos os guias e polias.
4. **Verificar a Tensão:** Teste a tensão da corda puxando-a suavemente. Ajuste se necessário para garantir que se move livremente sem folga excessiva.





7. Instalação da Capa de Punho

Instalar a Capa de Punho Antiderrapante:

1. **Posicionar a Capa de Punho Antiderrapante:** Alinhe a capa de punho antiderrapante sobre o guidador, garantindo que está centrada e cobre todo o comprimento da barra.
2. **Fixar a Capa:** Envolve a capa em torno do guidador, pressionando as bordas para a fixar com segurança. Certifique-se de que a capa está apertada e lisa, sem folgas ou áreas soltas.
3. **Verificar a Estabilidade:** Pressione e puxe suavemente a capa para confirmar que está firmemente presa e não escorregará durante o uso. Ajuste se necessário para manter um ajuste seguro.

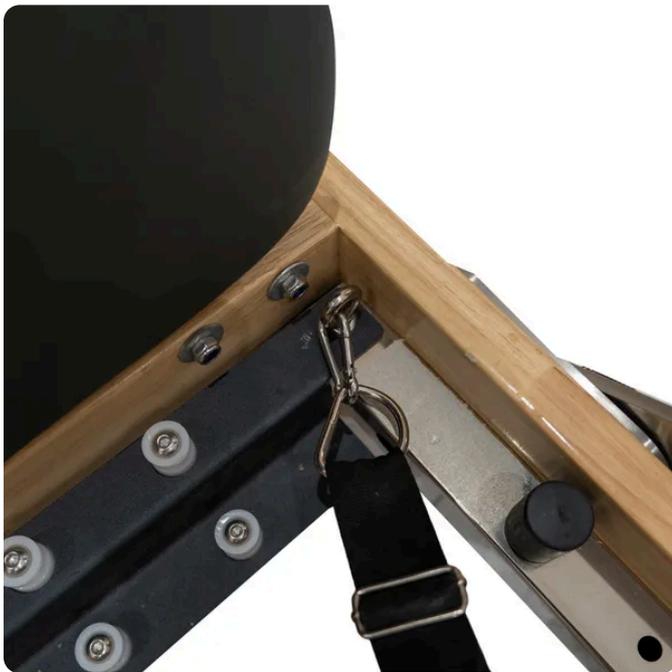


8. Instalação e Ajuste da Correia com Gancho

Instalar a Correia com Gancho:

1. **Posicionar a Correia com Gancho:** Pegue a correia com gancho e localize os pontos de fixação na estrutura do reformador.
2. **Fixar a Correia com Gancho:** Prenda firmemente cada extremidade da correia com gancho nos ganchos designados na estrutura. Certifique-se de que os cliques estão totalmente engatados para evitar a desencaixe durante o uso.
3. **Verificar o Alinhamento:** Verifique se a correia com gancho está uniformemente alinhada e esticada na estrutura. Ajuste, se necessário, para garantir estabilidade e funcionamento adequado.
4. **Confirmar a Segurança:** Puxe suavemente a correia com gancho para confirmar que está firmemente presa e não escorregará durante os exercícios. Ajuste a tensão, se necessário.





Etapa 9 de 12



Instalar uma Caixa Quadrada Preta



10. Instalação e Estabilização da Placa de Apoio para os Pés

Instalar a Placa de Apoio para os Pés:

1. **Posicionar a Placa de Apoio para os Pés:** Alinhe a placa de apoio para os pés com as ranhuras designadas no final da estrutura do reformador.
2. **Fixar a Placa de Apoio para os Pés:** Insira a placa de apoio para os pés nas ranhuras e certifique-se de que está firmemente encaixada. Aperte quaisquer botões de ajuste ou fixadores para a segurar no lugar.
3. **Verificar a Estabilidade:** Pressione suavemente a placa de apoio para os pés para confirmar que está estável e não se moverá durante o uso. Ajuste, se necessário, para garantir um encaixe seguro.





11. Manutenção

- **Inspecione o reformador regularmente para quaisquer sinais de desgaste ou danos. Não utilize a máquina se algum componente parecer defeituoso ou comprometido.**
- **Certifique-se de que todos os parafusos, porcas e conexões estão bem apertados antes de cada uso para manter a estabilidade e segurança da máquina.**
- **Quando não estiver em uso, armazene o reformador no saco de armazenamento fornecido, em um ambiente interno e seco, para evitar danos ou deterioração dos materiais.**
- **Limpe as superfícies de couro PVC do reformador após cada uso com um pano macio e húmido e uma solução de sabão suave para manter a limpeza e evitar a degradação do material. Evite usar produtos químicos agressivos ou materiais abrasivos.**

12. Resolução de Problemas

- **O QUE FAÇO SE FALTAREM PEÇAS NO MEU PEDIDO?**

Se parecer que falta alguma peça no seu pedido, entre em contacto com a nossa simpática e prestável Equipa de Apoio ao Cliente no prazo de 7 dias após a receção.

- **PARA TODOS OS OUTROS PROBLEMAS, POR FAVOR CONTACTE A NOSSA EQUIPA DE APOIO AO CLIENTE.**



Instruções por Monster Shop (UK)

Máquina de Reformer de Pilates em Alumínio