

—NUBIUM CON TORRE



Video Instrucciones



Video Instructions



ESP Instrucciones de montaje

USA Assembly instructions

DE Montageanleitung

FR Instructions de montage



elinapilates.com

Índice

Advertencia importante	2
Qué incluye el Reformer	3 - 4
Montaje del Reformer	4 - 13
Mantenimiento	13

Importante

Este manual contiene instrucciones de montaje e información de seguridad. Lea detenidamente el manual antes de utilizar su reformer y consérvelo para futuras consultas. Si no se siguen las instrucciones y advertencias de seguridad podría sufrir lesiones graves.

Advertencia

Este reformer está diseñado para ser utilizado en interior. Tenga cuidado al utilizar su reformer, especialmente cuando su ejercicio se base en la resistencia de los muelles. Si usted es un usuario inexperto o primerizo, utilice su reformer bajo la supervisión de un profesional. Asegúrese de que sus clientes o pacientes reciben una instrucción adecuada antes de usar el reformer.



EL USO INADECUADO DEL REFORMER PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES. PARA REDUCIR EL RIESGO:

- Antes de realizar cualquier ejercicio, consulte a un médico.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente dolor en el pecho se siente débil, tiene dificultad para respirar o experimenta malestar.
- Antes de utilizar el equipo, lea y siga las instrucciones de seguridad de este manual y realice sus ejercicios bajo la supervisión de un profesional.
- Utilice el equipo sólo para los ejercicios previstos.
- No utilice el equipo si parece estar desgastado, roto o dañado.
- No intente reparar el equipo usted mismo sin ponerse en contacto con Elina Pilates.
- Asegúrese de que los muelles estén completamente montados en ambos extremos. Un muelle que sólo esté medio cerrado corre el riesgo de soltarse y desprenderse con mucha fuerza.
- Cuando se utilice la push bar con los muelles, un profesional capacitado debe mantener una mano en la barra en todo momento.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el pelo libre de cualquier objetivo que pueda engancharse.
- Asegúrese de que el equipo esté correctamente ajustado para su tamaño y su nivel de habilidad.
- Para un rendimiento óptimo, deje al menos 60 cm de espacio libre a cada lado del reformer.
- Antes de mover el reformer, asegúrese de que las cuerdas no se arrastren, que los muelles estén fijados y el carro sea seguro.
- El reformer debe ser utilizado por una sola persona que no pese más de 350 lbs / 159 kgs.
- No permita que los niños usen o estén cerca del reformer sin la supervisión de un adulto.
- Este equipo debe ser instalado en un suelo nivelado y estable.

— El Reformer Nubium con torre incluye:



- Reformer Nubium; Estructura+carro.
- Sistema de ajuste de cuerdas automático, retráctil.
- Hombreras extraíbles y ajustables.
- Reposacabezas ajustable en 3 posiciones.
- Tabla de salto y box mediano.
- 1 juego de cuerdas de poleas.
- 1 correa de pies ajustable.
- Muelles: 1 ligero (amarillos), 2 medios (verdes) y 2 fuertes (rojos).
- Freno de carro de 3 posiciones.
- Barra de pies acolchada sistema Quick Release con 7 posiciones de cambio rápido.
- 1 juego de asas doble loop de mano y pie.
- Barra de muelles fija con 2 posiciones.

La torre incluye:

- Correa de seguridad para la push bar antideslizante.
- Barra push-bar regulable en 3 alturas.
- Muelles: 2 ligeros cortos (amarillo), 2 medios cortos (verde), 2 ligeros largos (amarillo) 2 medios largos (verdes).
- 1 set agarraderas simples para pies.
- Mat para cubrir la superficie del reformer.
- Barra roll-down de madera de arce de roca.





— Montaje del Reformer con Torre



1



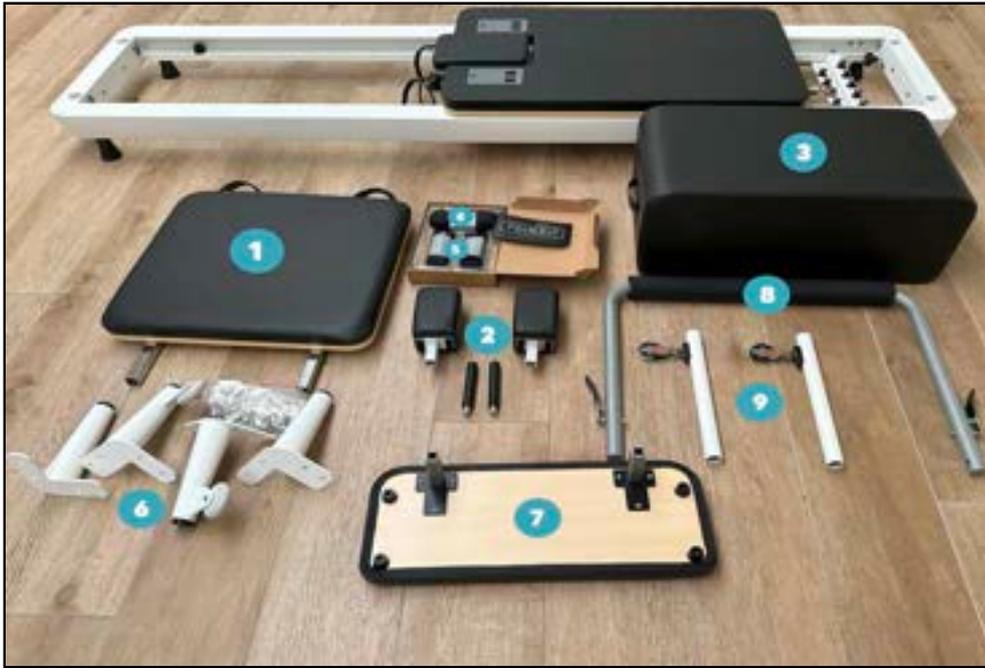
Abrimos los cierres de seguridad del embalaje de la caja del reformer usando un destornillador como palanca y un martillo para ayudarnos a abrir la tapa.



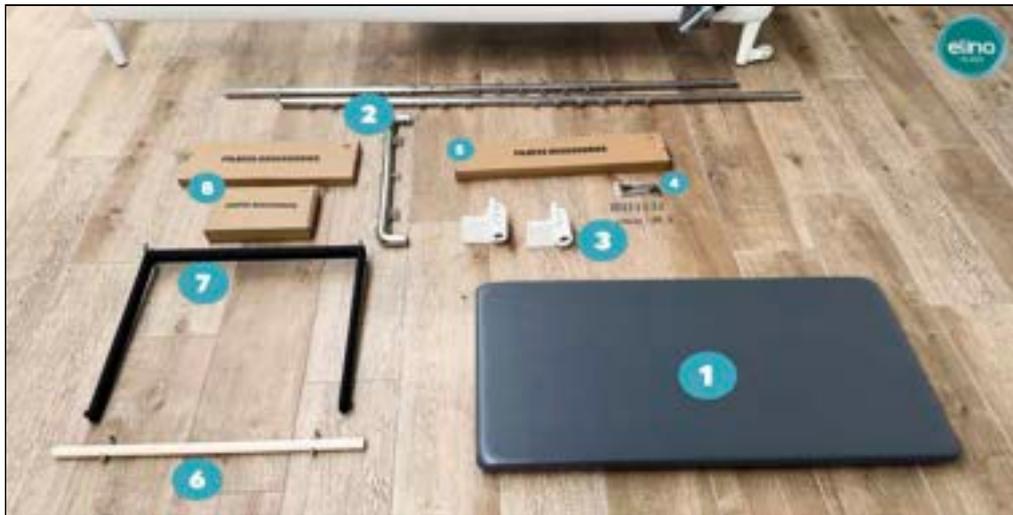
2



Sacamos la estructura y los componentes de la caja.



- 1 Tabla de salto.
- 2 Hombreras y picas.
- 3 Box.
- 4 Cinta de pies.
- 5 Asas de manos y pies doble loop.
- 6 Patas del reformer.
- 7 Plataforma de pies.
- 8 Barra de pies
- 9 Barra de poleas.



- 1 Mat.
- 2 Estructura de la torre.
- 3 Piezas de anclaje de la torre al reformer.
- 4 Anclaje de la barra push bar.
- 5 Muelles.
- 6 Barra roll-down de madera.
- 7 Barra push bar.
- 8 Muelles, asas simples y herramientas.



3



Para colocar las patas, desenroscamos las que vienen preinstaladas en el reformer. Colocamos las patas sin ruedas en el cabecero del reformer.



4



Las aseguramos firmemente utilizando los tornillos provistos.



5



Las patas con ruedas las colocamos en la parte inferior del reformer, asegurándonos de que las ruedas queden mirando hacia el exterior. Fijamos las patas de la misma manera.



6



Colocamos las hombreras en el cabecero del carro, eligiendo el espacio entre hombros que se desea, y ajustamos al máximo las picas de los soportes de las hombreras.



7



Encajamos las barras de poleas y las sujetamos al máximo utilizando las ruedas de ajuste.



8



Utilizamos el sistema retráctil de cuerda para ajustar fácilmente la longitud deseada de la cuerda, ya que se recoge automáticamente. Simplemente tiramos de ella y la dejamos en la longitud deseada.



9



Introducimos las cuerdas en las poleas, comenzando por pasar el extremo libre a través de la polea. A continuación, pasamos la cuerda por los prisioneros designados para regular la longitud de la misma.



Para colocar las asas realizaremos un nudo simple. Pasamos el asa por uno de los extremos de la cuerda, y volvemos a pasar el asa por el extremo pero esta vez de la misma asa.



Tiramos del asa y de la cuerda y ya tendremos el asa colocada. Repetimos los mismos pasos con la otra asa. Apóyate en las imágenes para colocarlas bien.





11



Para colocar la barra de pies, presionamos la pestaña de ajuste de posición y la colocamos en el deseado.



12



Fijamos la barra utilizando los tornillos de ajuste provistos, como se puede observar en la imagen.



13



Apretamos los tornillos de ambos lados y la colocamos a la altura que deseemos.



14

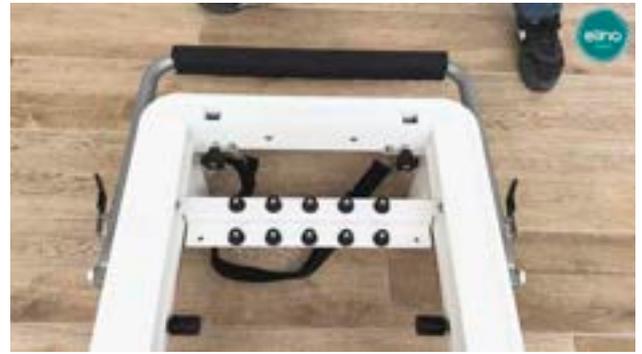


Colocamos la cinta de pies al punto de sujeción interno del reformer.



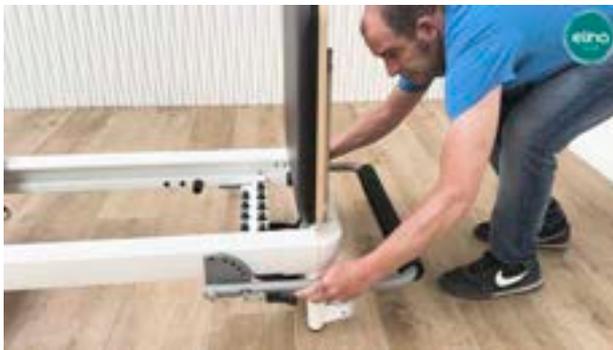
15

Nos aseguramos que quede firmemente sujeta la cinta de pies.



16

Introducimos la tabla de salto en los agujeros indicados y la apretamos utilizando las ruedas de ajuste para asegurarla correctamente.



17

Para una mayor sujeción y seguridad, subimos la barra de pies hasta que haga tope con la tabla de salto.



18

Colocamos tabla de pies en el mismo hueco que la tabla de salto y la sujetamos con las ruedas de ajuste.





19



Sacamos todos los componentes de la torre y procedemos a colocarla.



20



Comenzamos colocando en la estructura las piezas metálicas de soporte de la torre. Debemos colocar la arandela hacia el interior del reformer, en la parte larga del mismo.



21



No debemos apretar mucho los tornillos de sujeción para facilitar la colocación de los postes de la torre. Repetiremos el proceso en ambos lados.



22



Insertamos la barras largas en las estructuras metálicas que hemos atornillado y a continuación, colocamos y atornillamos la estructura metálica superior que hace de puente.



23



Es el momento de que apretamos todos los tornillos de la torre, y la fijamos bien.



24



Colocamos la push bar en la torre, introduciendo los anclajes de sujeción desde el exterior.



25



Enganchamos los muelles superiores e inferiores a la torre y a la push bar respectivamente.



26



Si lo deseamos, podemos ir colocando el resto de accesorios con sus respectivos enganches y muelles.



27



Podemos colocar los muelles deseados o si queremos podemos convertir el reformer en camilla, moveremos el carro y colocaremos el MAT convertible.

28



Y, ¡el reformer estará listo para usar!.

— Mantenimiento

Cómo limpiar

Después de cada uso, la tapicería debe limpiarse con agua y un trapo de microfibra. Para manchas que no se limpien con agua, utilice una medida pequeña de detergente neutro líquido o en polvo, diluido en dos litros de agua. Asegúrese de secarlo bien. Las ruedas, guías, barras reguladoras de muelles y rodamientos deben limpiarse y lubricarse periódicamente con la finalidad de garantizar su buen funcionamiento.

Engrases

Utilice la botella que viene con el reformer para engrasar las partes metálicas de la máquina. Haciendo incapié en los rodamientos. Utilice un spray de silicona para la lubricación cada 6 meses, dependiendo del uso. Tenga cuidado con la sobrelubricación. Nunca use lubricantes húmedos o aceite.

Cambio de muelles

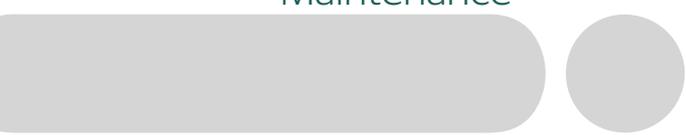
Cambie los muelles cada dos años para garantizar su correcta medida de tensión y seguridad. Determinados entornos y usos pueden acortar la vida útil de sus muelles y es posible que tenga que cambiarlos con mayor frecuencia. Por ello, inspecciónelos con regularidad en reposo en busca de huecos y torceduras entre los espirales. Si observa algún daño, interrumpa su uso y sustitúyalos inmediatamente. La rotura de un muelle durante su uso puede provocar daños y lesiones.

Consejo: durante su uso, intente que los muelles no retrocedan de manera descontrolada, ya que dañará y acortará la vida útil de los mismos.



Index

Important warning	15
What the reformer includes	16 - 17
Reformer assembly	17 - 26
Maintenance	26



Important

This manual contains assembly instructions and safety information. Please read this manual before using your reformer and keep it for future reference.

If you do not follow the instructions and safety warnings, you can suffer a serious injury.

Warning

This reformer is designed to be used indoors.

Use your reformer with caution, especially when your exercise is based on the resistance of the springs. If you are an inexperienced or first-time user, use your reformer under the supervision of a professional. Make sure that your clients or patients receive proper instruction before using the reformer.



IMPROPER USE OF THE REFORMER CAN CAUSE SERIOUS INJURY. TO REDUCE THE RISK:

- Before any exercise, consult a physician.
- Stop exercising immediately if you feel pain in your chest, weakness, breathing difficulty or discomfort.
- Before using the equipment, read and follow the safety instructions and perform your exercises under professional supervision.
- Use the equipment only for the intended exercises.
- Do not use the equipment if it appears to be worn, broken or damaged.
- Do not attempt to repair the equipment yourself without contacting Elina Pilates.
- Make sure that the springs are fully assembled at both ends.
- A spring that is only half closed runs the risk of loosening with great force.
- When you are using the push bar with the springs, a trained professional should keep one hand on the bar.
- Keep your body, clothing and hair free of any targets that could get caught.
- Make sure the equipment is properly adjusted for your size and skill level.
- For optimal performance, allow at least 60 cm of clearance on each side of the reformer.
- Before moving the reformer, make sure that the ropes do not drag, that the springs are secure and the carriage is safe.
- The reformer should be used by a single person weighing no more than 350 lbs / 159 kgs.
- Do not allow children to use or be near to the reformer without adult supervision.
- This equipment must be installed on a level and stable floor.

— Nubium with Tower includes:



- Nubium Reformer; Structure +carriage.
- Automatic rope adjustment system, retractable.
- Removable and adjustable shoulder pads.
- Head rest adjustable in 3 positions.
- Jumping board and medium box.
- 1 set of pulley ropes.
- 1 adjustable foot strap.
- Springs: 1 light (yellow), 2 medium (green) and 2 strong (red).
- 3 position trolley brake.
- "Quick Release" system padded foot bar with 7 quick change positions.
- 1 set of double loop hand and foot handles.
- Fixed spring bar with 2 positions

The tower includes:

- Non-slip push bar safety strap.
- Push-bar adjustable in 3 heights.
- Springs: 2 short light (yellow), 2 short medium (green), 2 long light (yellow), 2 long medium (green).
- 1 set of simple foot grips.
- Mat to cover the surface of the reformer.
- Maple wood roll-down bar.





— Reformer assembly



①



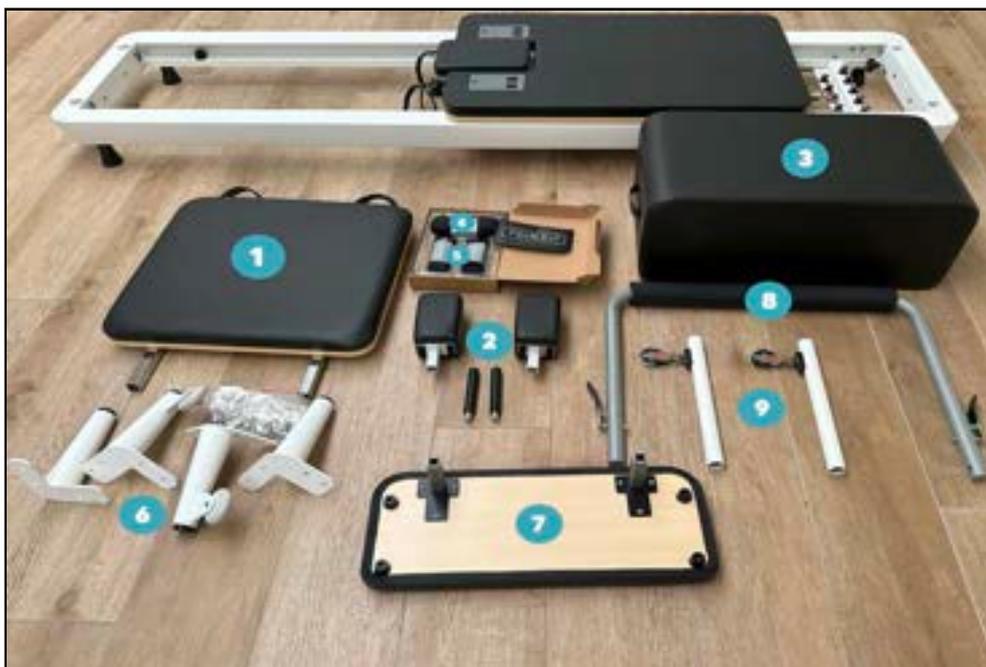
We open the safety latches on the reformer box packaging using a screwdriver as a lever and a hammer to help us open the lid.



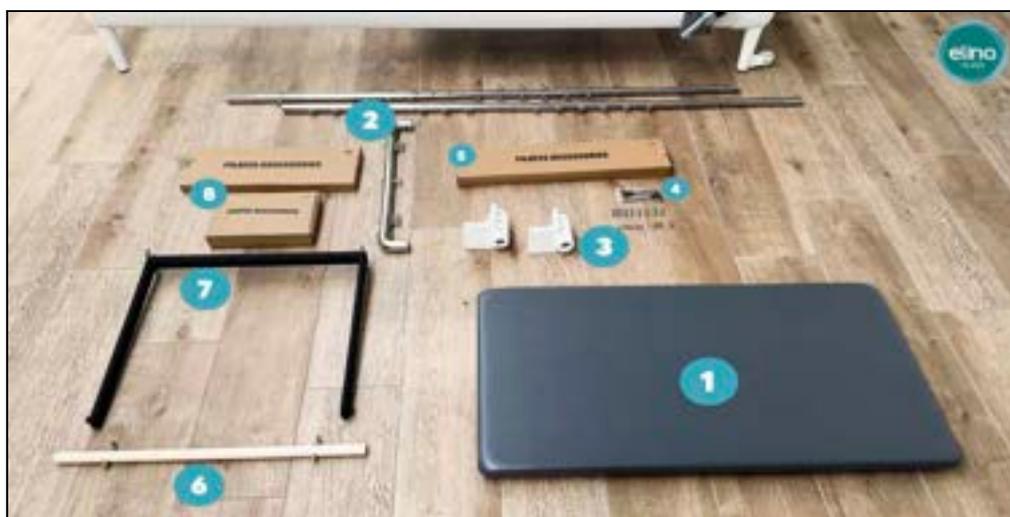
②



We remove the structure and components from the box.



- 1 Jumpboard.
- 2 Shoulder pads and pikes.
- 3 Box.
- 4 Foot strap.
- 5 Hand and foot handles double loop.
- 6 Reformer legs.
- 7 Foot platform.
- 8 Foot bar.
- 9 Pulley bars.



- 1 Mat.
- 2 Tower structure.
- 3 Tower anchoring parts to the reformer.
- 4 Push bar anchoring.
- 5 Springs
- 6 Wooden roll-down bar.
- 7 Push bar.
- 8 Springs, simple handles and tools.



3



To place the legs, unscrew the ones that come pre-installed on the reformer. Place the legs without wheels on the headboard of the reformer.



4



We secure them firmly using the screws provided.



5



The legs with wheels are placed on the bottom of the reformer, making sure that the wheels are facing outwards. Secure the legs in the same way.



6



We place the shoulder pads on the carriage headboard, choosing the desired shoulder spacing, and adjust the shoulder pad support spikes as much as possible.



7



We fit the pulley bars and fasten them as much as possible using the adjusting wheels.



8



We use the retractable rope system to easily adjust the desired length of the rope, as it automatically retracts. We simply pull the rope and leave it at the desired length.



9



We insert the ropes into the pulleys, starting by passing the free end through the pulley. Next, we pass the rope through the designated set screws to regulate the length of the rope.

10



We pull the handle and the rope and we will have the handle in place. Repeat the same steps with the other handle. Use the images to place them well.





11



To place the footbar, press the position adjustment tab and place it in the desired position.



12



We fix the bar using the adjustment screws provided, as shown in the picture.



13



Tighten the screws on both sides and place it at the desired height.



14



We attach the foot strap to the internal attachment point of the reformer.



15



We make sure that the foot strap is fastened.



16



Insert the jump board into the indicated holes and tighten it using the adjustment wheels to secure it properly.



17



For better support and safety, we raise the foot bar until it touches the jump board.



18



We place the foot platform in the same hole as the jumping board and secure it with the adjustment wheels.



19



We remove all the components from the tower and proceed to place it.



20



We begin by placing the metal parts supporting the tower on the structure. We must place the washer towards the inside of the reformer, in the long part of it.



21



We should not tighten the fastening screws too much in order to facilitate the placement of the tower posts. Repeat the process on both sides.



22



We insert the long bars into the metal structures that we have hooped and then we place and screw the upper metal structure that acts as a bridge.



23



It is time to tighten all the screws of the tower, and fix it well.



24



We place the push bar on the tower, inserting the fastening anchors from the outside.



25



We hook the upper and lower springs to the tower and push bar respectively.



26



If we wish, we can place the rest of the accessories with their respective hooks and springs.



27



We can place the desired springs or if we want we can convert the reformer into a stretcher, we will move the trolley and place the convertible MAT.

28



And, the reformer is ready to use!

— Maintenance

How to clean

After each use, the upholstery should be cleaned with water and a microfiber cloth. For stains that could not be cleaned with water, use a small measure of liquid or powder detergent diluted in water. Be sure to dry thoroughly. Wheels, guides, spring control rods and bearings should be cleaned and lubricated periodically in order to ensure their proper functioning.

Lubrication

Use the bottle supplied with the reformer to grease the metal parts of the machine. Emphasize the bearings. Use a silicone spray for lubrication every 6 months, depending on use. Be careful with over-lubrication. Never use wet lubricants or oil.

Spring replacement

Replace the springs every two years to ensure their correct tension and safety. Certain environments and applications can shorten the life of your springs and you may need to change them more frequently. Therefore, inspect them regularly at rest for gaps and kinks between the coils. If you notice any damage, discontinue use and replace them immediately. Breakage of a spring during use can cause damage and injury. Tip: During use, make sure that the springs do not recoil in an uncontrolled way, this will damage the springs.

Index

Wichtige Warnung	28
Was der Reformer enthält	29 - 30
Versammlung des Reformer	30 - 39
Wartung	40

Wichtig

Dieses Handbuch enthält Anweisungen, Sicherheits- und Garantiefinformationen. Informationen zur Garantie. Bitte lesen Sie das Handbuch vor der Benutzung Ihres Reformers und bewahren Sie es für spätere Zwecke auf. Nichteinhaltung der Anweisungen und Sicherheitshinweise können dazu führen, dass schwere Verletzungen.

Achtung

Dieser Reformer ist konzipiert für die Verwendung in Innenräumen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Ihren Reformer benutzen, vor allem, wenn Ihre Übung basiert auf dem Federwiderstand. Wenn Sie ein unerfahrener Benutzer sind oder zum ersten Mal benutzen, verwenden Sie Ihren Reformer unter der Aufsicht einer Fachkraft. Stellen Sie sicher, dass Ihre Kunden oder die Patienten ordnungsgemäß unterrichtet werden bevor Sie den Reformer benutzen.



DIE UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG DES REFORMERS KANN ZU SCHWERE VERLETZUNGEN. UM DAS RISIKO ZU VERRINGERN:

- Konsultieren Sie vor jeder Übung einen Arzt.
- Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen in der Brust, Schwäche, Kurzatmigkeit oder Unbehagen verspüren.
- Lesen und befolgen Sie vor der Benutzung des Geräts die Sicherheitshinweise in diesem Handbuch und führen Sie Ihre Übungen unter Aufsicht eines Fachmanns durch.
- Verwenden Sie das Gerät nur für die vorgesehenen Übungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es abgenutzt, kaputt oder beschädigt ist.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren, ohne sich mit Elina Pilates in Verbindung zu setzen.
- Stellen Sie sicher, dass die Federn an beiden Enden vollständig montiert sind. Bei einer nur halb eingerasteten Feder besteht die Gefahr, dass sie sich löst und mit großer Kraft herausspringt.
- Bei der Verwendung des Schiebebügels mit den Federn muss eine geschulte Fachkraft stets eine Hand am Schiebebügel halten.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare frei von Linsen, die sich darin verfangen könnten.
- Vergewissern Sie sich, dass die Ausrüstung für Ihre Größe und Ihr Können richtig eingestellt ist.
- Für eine optimale Leistung sollten Sie auf jeder Seite des Reformers mindestens 60 cm Platz lassen Seite des Reformers.
- Vergewissern Sie sich, bevor Sie den Reformer bewegen, dass die Seile nicht schleifen, dass die Federn befestigt sind und der Wagen sicher steht.
- Der Reformer sollte von einer einzelnen Person mit einem Gewicht von höchstens 159 kg benutzt werden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, den Reformer ohne Aufsicht von Erwachsenen zu benutzen oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Dieses Gerät muss auf einem ebenen und stabilen Boden aufgestellt werden.

— Der Nubium Reformer mit Turm umfasst:



- Nubium Reformer; Rahmen+Laufwerk.
- Automatisches, einziehbares Seilverstellsystem.
- Abnehmbare und verstellbare Schulterpolster.
- Kopfstütze in 3 Positionen verstellbar.
- Sprungbrett und mittelgroße Box.
- 1 Satz Umlenkseile.
- 1 verstellbarer Fußgurt.
- Federn: 1 leichte (gelb), 2 mittlere (grün) und 2 starke (rot).
- Wagenbremse mit 3 Positionen.
- Gepolsterter Quick Release-Fußbügel mit 7 Schnellwechselpositionen.
- 1 Satz Hand- und Fußgriffe mit Doppelschlaufen.
- Fester Federbügel mit 2 Positionen

Turm umfasst:

- Rutschfester Sicherheitsgurt für die Schiebestange.
- Abrollstange aus Ahornholz.
- Federn: 2 kurze leichte (gelb), 2 kurze mittlere (grün), 2 lange leichte (gelb), 2 lange mittlere (grün), 2 lange leichte (gelb), 2 mittlere lange (grün).
- 1 Satz einzelne Fußgriffe.
- Matte zum Abdecken der Oberfläche des Reformers.
- Schiebebügel in 3 Höhen einstellbar.





— Montage des Turm-Reformers



1



Wir öffnen die Sicherheitsverschlüsse an der Verpackung der Reformerbox mit einem Schraubenzieher als Hebel und einem Hammer, um den Deckel zu öffnen.



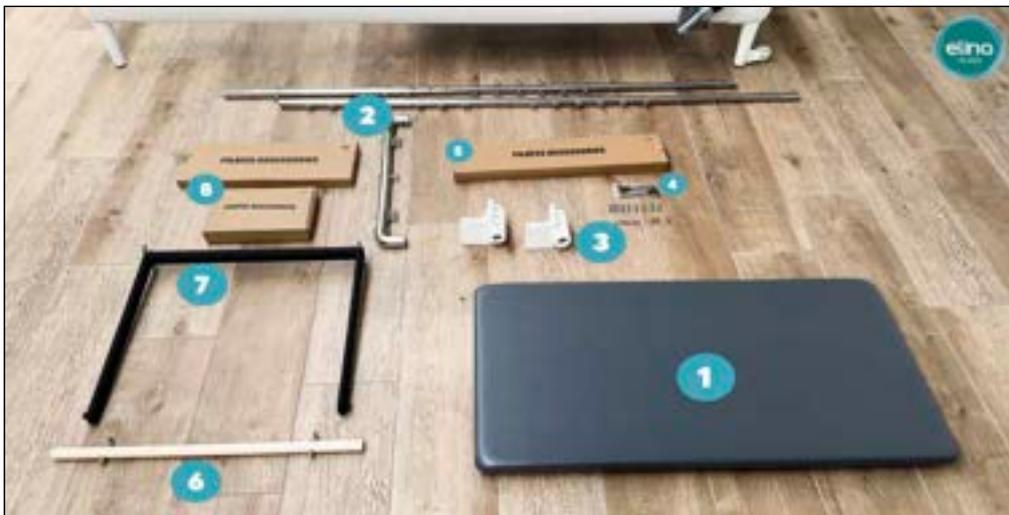
2



Wir nehmen die Struktur und die Komponenten aus der Schachtel.



- 1 Sprungtabelle.
- 2 Schulterpolster und Piken.
- 3 Box.
- 4 Fußschlaufe.
- 5 Doppelte Hand- und Fußschlaufen.
- 6 Reformer-Beine.
- 7 Fußplattform.
- 8 Fußleiste.
- 9 Umlenkstange.



- 1 Mat.
- 2 Struktur des Turms.
- 3 Turmverankerungsteile für den Turm am Reformer.
- 4 Verankerung der Stange push bar.
- 5 Federn.
- 6 Überrollbügel aus Holz.
- 7 Bar push bar.
- 8 Federn, einfache Griffe und Werkzeuge.



3



Um die Beine zu montieren, schrauben Sie die am Reformer vorinstallierten Beine ab. Setzen Sie die Beine ohne Räder auf das Kopfteil des Reformers.



4



Wir befestigen sie fest mit den mitgelieferten Schrauben.



5



Die Beine mit Rädern werden auf die Unterseite des Reformers gestellt, wobei die Räder nach außen zeigen müssen. Befestigen Sie die Beine auf die gleiche Weise.



6



Legen Sie die Schulterpolster auf das Kopfteil des Wagens, wählen Sie den gewünschten Schulterabstand und stellen Sie die Spikes der Schulterpolster so weit wie möglich ein.



7



Wir setzen die Umlenkrollen ein und befestigen sie mit den Einstellrädern so fest wie möglich.



8



Wir verwenden das einziehbares Seilsystem, um die gewünschte Länge des Seils leicht einzustellen, da es sich automatisch aufrollt. Ziehen Sie es einfach heraus und lassen Sie es in der gewünschten Länge.



9



Führen Sie die Seile in die Umlenkrollen ein, indem Sie zunächst das freie Ende durch die Umlenkrolle führen. Anschließend wird das Seil durch die vorgesehenen Stellschrauben geführt, um die Länge des Seils zu regulieren.



Um die Griffe zu befestigen, machen wir einen einfachen Knoten. Wir führen den Griff durch eines der Enden des Seils, und wir führen den Griff durch das andere Ende wieder, aber dieses Mal von der gleichen Griff.



Ziehen Sie am Griff und am Seil, und der Griff ist angebracht. Wiederholen Sie die gleichen Schritte mit dem anderen Griff. Benutze die Bilder, um sie richtig zu platzieren.





11

Um den Fußbügel zu positionieren, drücken Sie auf die Lasche zur Positionseinstellung und bringen Sie ihn in die gewünschte Position.



12



Befestigen Sie die Stange mit den mitgelieferten Stellschrauben, wie in der Abbildung gezeigt.



13



Ziehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten fest und positionieren Sie ihn in der gewünschten Höhe.



14



Befestigen Sie den Fußgurt am internen Befestigungspunkt des Reformers.



15



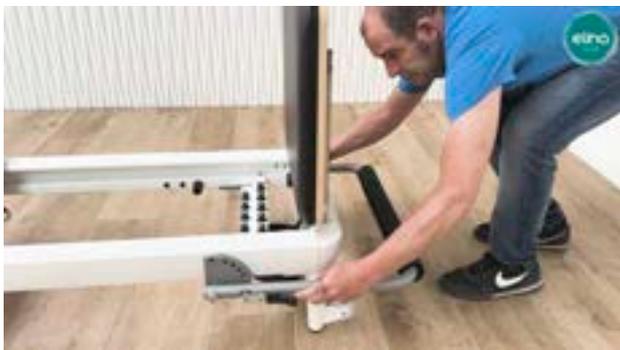
Wir stellen sicher, dass der Fußriemen sicher befestigt ist.



16



Setzen Sie das Sprungbrett in die angegebenen Löcher ein und ziehen Sie es mit den Einstellrädern fest, um es richtig zu sichern.



17



Für zusätzlichen Halt und Sicherheit heben wir den Fußbügel an, bis er das Sprungbrett berührt.



18



Das Trittbrett wird in das gleiche Loch wie das Sprungbrett gesteckt und mit den Stellrädern befestigt.



19



Wir entfernen alle Komponenten aus dem Turm und stellen ihn auf.



20



Wir beginnen mit der Platzierung der Metallteile, die den Turm auf der Struktur stützen. Die Unterlegscheibe muss an der Innenseite des Reformers angebracht werden, im langen Teil.



21



Ziehen Sie die Befestigungsschrauben nicht zu fest an, um die Positionierung der Turmstützen zu erleichtern. Wiederholen Sie den Vorgang auf beiden Seiten.



22



Wir setzen die langen Stäbe in die Metallstrukturen ein, die wir umspannt haben, und dann setzen wir die obere Metallstruktur, die als Brücke dient, ein und verschrauben sie.



23



Nun ist es an der Zeit, alle Schrauben am Turm festzuziehen und ihn gut zu sichern.



24



Wir setzen die Schiebbestange auf den Turm und stecken die Befestigungsanker von außen ein.



25



Die oberen und unteren Federn werden am Turm bzw. an der Schubstange eingehängt.



26



Wenn wir wollen, können wir das übrige Zubehör mit den entsprechenden Haken und Federn befestigen.



19



Wir können die gewünschten Federn platzieren oder, wenn wir wollen, können wir den Reformer in eine Bahre umwandeln, wir werden den Wagen bewegen und wir werden die umwandelbare MAT platzieren.

20



Und, der Reformer ist einsatzbereit!

— Wartung

Wie reinigen

Nach jedem Gebrauch sollte die Polsterung mit Wasser und einem Mikrofaser Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie für Flecken, die nicht mit Wasser entfernt werden konnten, eine kleine Menge flüssiges oder pulverförmiges Reinigungsmittel, das mit Wasser verdünnt wurde. Achten Sie darauf, gründlich zu trocknen. Räder, Führungen, Federsteuerstangen und Lager sollten regelmäßig gereinigt und geschmiert werden, um ihre ordnungsgemäße Funktion zu gewährleisten.

Schmierung

Verwenden Sie die mit dem Reformer gelieferte Flasche, um die Metallteile der Maschine zu schmieren. Achten Sie besonders auf die Lager. Verwenden Sie je nach Gebrauch alle 6 Monate ein Silikonspray zur Schmierung. Vorsicht bei Überschmierung. Verwenden Sie niemals feuchte Schmiermittel oder Öl.

Federwechsel

Tauschen Sie die Federn alle zwei Jahre aus sorgen für die richtige Spannung und Sicherheit. Bestimmte Umgebungen und Anwendungen kann die Lebensdauer Ihrer Federn verkürzen und Sie müssen sie möglicherweise ändern häufiger. Kontrollieren Sie sie daher regelmäßig im Ruhezustand auf Lücken und Knicke zwischen den Windungen. Wenn Sie Schäden bemerken, stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie sie sofort. Der Bruch einer Feder während des Gebrauchs kann dazu führen Schäden und Verletzungen. Tipp: Achten Sie während des Gebrauchs darauf, dass die Federn nicht unkontrolliert zurückschlagen, dies beschädigt die Federn.



Index

Avertissement important

41

Ce qui est inclus dans le Reformer

42- 43

Partes de un Reformer para Pilates

43 - 52

Maintenance

52

Important

Ce manuel contient des instructions de montage, des consignes de sécurité et des informations sur la garantie. Veuillez lire attentivement le manuel avant d'utiliser votre reformer et le conserver pour toute référence ultérieure. et conservez-la pour pouvoir la consulter ultérieurement.

Avertissement

Ce reformer est conçu pour être utilisé à l'intérieur. Soyez prudent lorsque vous utilisez votre reformer, surtout quand votre exercice est basée sur la résistance du ressort. Si vous êtes une personne inexpérimentée ou pour une première utilisation, utilisez votre reformer sous la supervision d'un professionnel. Assurez-vous que vos clients ou les patients reçoivent des instructions appropriées avant d'utiliser le reformer.



L'UTILISATION INCORRECTE DU REFORMEUR PEUT PROVOQUER BLESSURES GRAVES. POUR RÉDUIRE LES RISQUES:

- Avant tout exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une douleur thoracique, une faiblesse, un essoufflement ou un malaise.
- Avant d'utiliser l'appareil, lisez et suivez les consignes de sécurité de ce manuel et effectuez vos exercices sous la supervision d'un professionnel.
- N'utilisez l'équipement que pour les exercices prévus.
- N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, cassé ou endommagé.
- N'essayez pas de réparer l'équipement vous-même sans contacter Elina Pilates.
- Assurez-vous que les ressorts sont entièrement assemblés aux deux extrémités. Un ressort qui n'est qu'à moitié bloqué risque de se détacher et de se détacher avec une grande force. et se détachent avec une grande force.
- Lors de l'utilisation de la barre de poussée avec les ressorts, un professionnel formé doit garder une main sur la barre de poussée à tout moment.
- Veillez à ce que le corps, les vêtements et les cheveux ne contiennent pas de lentilles qui pourraient s'emmêler.
- Assurez-vous que l'équipement est correctement réglé pour votre taille et votre niveau de compétence.
- Pour une performance optimale, laissez au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté du reformer.
- Avant de déplacer le reformer, assurez-vous que les cordes ne traînent pas, que les ressorts sont fixés et que le chariot est sécurisé.
- Le reformer doit être utilisé par une seule personne ne pesant pas plus de 350 lbs / 159 kg.
- Ne laissez pas les enfants utiliser ou se trouver à proximité du reformer sans la surveillance d'un adulte.
- Cet équipement doit être installé sur un sol horizontal et stable.

— Le Reformer Nubium avec tour comprend :



- Reformer Nubium ; Cadre+chariot.
- Système de réglage automatique et rétractable de la corde.
- Épaulières amovibles et réglables.
- Appui-tête réglable en 3 positions.
- Planche de saut et boîte de taille moyenne.
- 1 jeu de cordes à poulie.
- 1 sangle de pied réglable.
- Ressorts : 1 léger (jaune), 2 moyens (vert) et 2 forts (rouge).
- Frein de chariot à 3 positions.
- Barre de pied rembourrée à dégagement rapide avec 7 positions de changement rapide.
- 1 jeu de poignées à double boucle pour les mains et les pieds.
- Barre de ressort fixe à 2 positions.

La tour comprend :

- Sangle de sécurité antidérapante pour la barre de poussée.
- Barre de poussée réglable en 3 hauteurs.
- Ressorts : 2 courts légers (jaunes), 2 courts moyens (verts), 2 longs légers (jaunes), 2 longs moyens (verts), 2 longs légers (jaunes), 2 courts moyens (verts) (vert).
- 1 jeu de cale-pieds simples.
- Tapis pour couvrir la surface du reformer.
- Rouleau en bois d'érable.





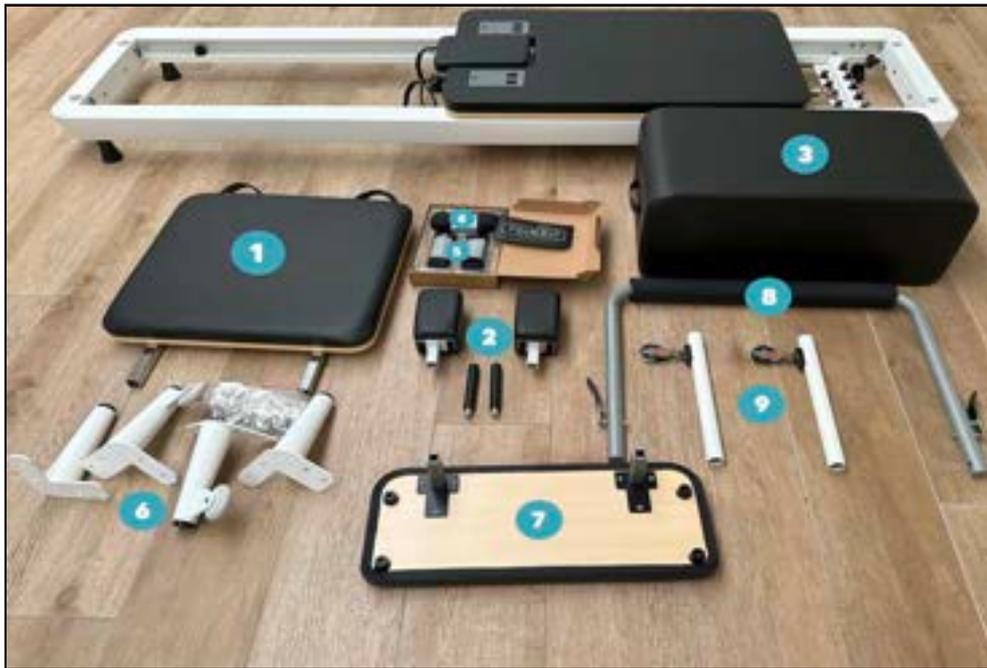
— Assemblage du Reformer avec tour



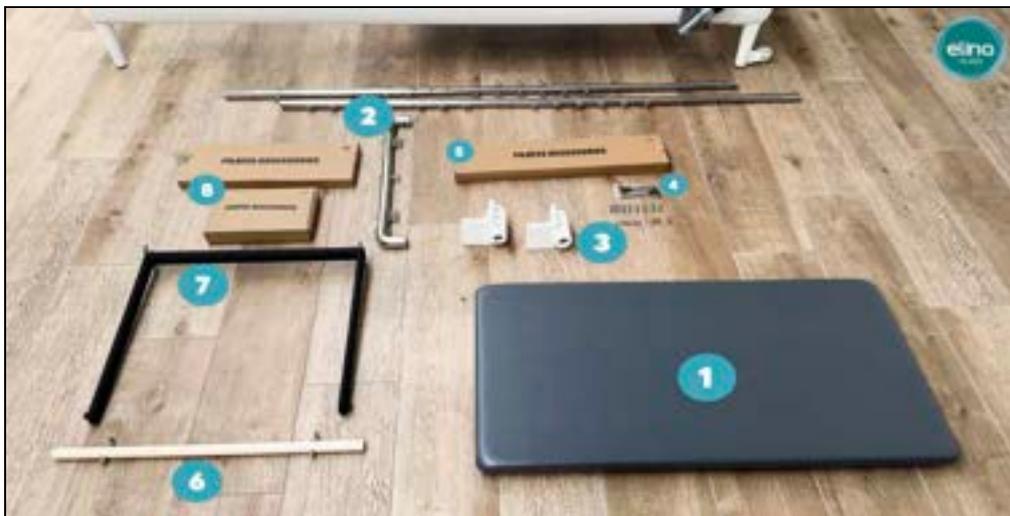
Nous ouvrons les loquets de sécurité sur l'emballage de la boîte de reformage en utilisant un tournevis comme levier et un marteau pour nous aider à ouvrir le couvercle.



Nous sortons la structure et les composants de la boîte.



- 1 Table de saut.
- 2 Epaulettes et piques.
- 3 Box.
- 4 Sangle de pied.
- 5 Double loop pour les mains et les pieds.
- 6 Jambes du Reformer.
- 7 Plate-forme pour les pieds.
- 8 Barre de pied.
- 9 Barre de poulie.



- 1 Mat.
- 2 Structure de la tour.
- 3 Pièces d'ancrage de la tour au reformeur.
- 4 Ancrage de la barre push bar.
- 5 Ressorts.
- 6 Barre roll-down en bois.
- 7 Barre push bar.
- 8 Ressorts, poignées simples et outils.



3



Pour installer les pieds, dévissez ceux qui sont préinstallés sur le reformeur.
Placez les pieds sans roues sur la tête du reformeur.



4



Nous les fixons solidement à l'aide des vis fournies.



5



Les pieds à roulettes sont placés sur le fond du reformeur, en veillant à ce que les roulettes soient orientées vers l'extérieur. Fixez les pieds de la même manière.



6



Placer les épaulières sur la tête du chariot, en choisissant l'espacement souhaité entre les épaules, et ajuster les pointes des épaulières autant que possible.



7



Nous installons les poulies et les fixons aussi fermement que possible à l'aide des molettes de réglage.



8



Nous utilisons le système de corde rétractable pour ajuster facilement la longueur souhaitée de la corde, car elle se rétracte automatiquement. Il suffit de la tirer et de la laisser à la longueur souhaitée.



9



Insérez les cordes dans les poulies, en commençant par faire passer l'extrémité libre dans la poulie. Ensuite, nous passons la corde dans les vis de réglage désignées pour régler la longueur de la corde.

10



Pour attacher les poignées, nous faisons un nœud simple. Nous passons la poignée à travers l'une des extrémités de la corde, et nous la passons à nouveau à travers l'autre extrémité, mais cette fois-ci avec la même poignée.



Tirez sur la poignée et la corde et la poignée est en place. Répétez les mêmes étapes avec l'autre poignée. Utilisez les images pour les placer correctement.





11



Pour positionner la barre de pied, appuyez sur la languette de réglage de la position et placez-la dans la position souhaitée.



12



Fixez la barre à l'aide des vis de réglage fournies, comme indiqué sur l'image.



13



Serrez les vis des deux côtés et positionnez-le à la hauteur souhaitée.



14



Attachez la courroie de pied au point d'attache interne du reformer.



15



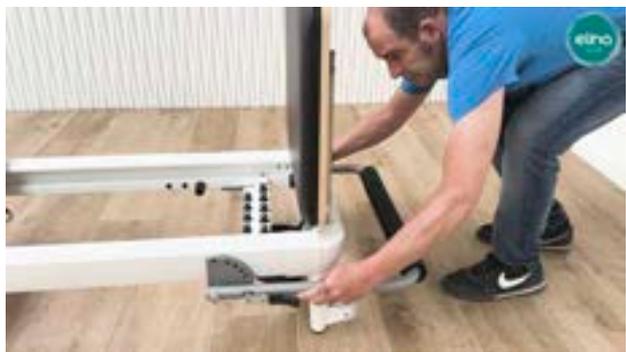
Nous veillons à ce que la courroie de pied soit bien fixée.



16



Insérez la planche à sauter dans les trous indiqués et serrez-la à l'aide des molettes de réglage pour la fixer correctement.



17



Pour plus de soutien et de sécurité, nous relevons la barre de pied jusqu'à ce qu'elle touche le tremplin.



18



Nous plaçons le marchepied dans le même trou que la planche à sauter et le fixons à l'aide des roues de réglage.



19



Nous retirons tous les composants de la tour et procédons à sa mise en place.



20



Nous commençons par placer les pièces métalliques qui soutiennent la tour sur la structure. Nous devons placer la rondelle vers l'intérieur du reformeur, dans sa partie longue.



21



Ne serrez pas trop les vis de fixation afin de faciliter le positionnement des poteaux de l'échafaudage. Répétez l'opération des deux côtés.



22



Nous insérons les longues barres dans les structures métalliques que nous avons cerclées, puis nous plaçons et vissons la structure métallique supérieure qui sert de pont.



23



Il est maintenant temps de serrer toutes les vis de la tour et de bien la fixer.



24



Nous plaçons la barre de poussée sur la tour, en insérant les ancrages de fixation depuis l'extérieur.



25



Nous accrochons les ressorts supérieurs et inférieurs à la tour et à la barre de poussée respectivement.



26



Si nous le souhaitons, nous pouvons attacher le reste des accessoires avec leurs crochets et ressorts respectifs.



27



Nous pouvons placer les ressorts souhaités ou, si nous le souhaitons, convertir le reformer en une civière, nous déplacerons le chariot et nous placerons le MAT convertible.

28



Et le reformeur est prêt à l'emploi !

— Maintenance

Comment nettoyer

Après chaque utilisation, le rembourrage doit être nettoyé avec de l'eau et un chiffon en microfibre. Pour les taches qui n'ont pas pu être nettoyées avec de l'eau, utilisez une petite mesure de liquide ou un détergent en poudre dilué dans de l'eau. Assurez-vous de bien sécher. Roues, guides, les tiges de commande à ressort et les roulements doivent être nettoyés et lubrifiés périodiquement afin d'assurer leur bon fonctionnement.

Lubrification

Utilisez le flacon fourni avec le reformeur pour graisser les parties métalliques de la machine. Insistez sur les roulements. Utilisez un spray de silicone pour la lubrification tous les 6 mois, en fonction de l'utilisation. Attention à la surlubrification. N'utilisez jamais de lubrifiants humides ou d'huile.

Remplacement du ressort

Remplacer les ressorts tous les deux ans pour assurer leur bonne tension et leur sécurité. Certains environnements et applications peuvent raccourcir la durée de vie de vos ressorts et vous devrez peut-être les changer plus souvent. Par conséquent, inspectez-les régulièrement au repos pour les écarts et les plis entre les bobines. Si vous remarquez des dommages, arrêtez d'utiliser et remplacez-les immédiatement. La rupture d'un ressort pendant l'utilisation peut entraîner des dommages et blessures. Astuce : Lors de l'utilisation, assurez-vous que les ressorts ne reculent pas de façon incontrôlée, cela endommagera les ressorts.