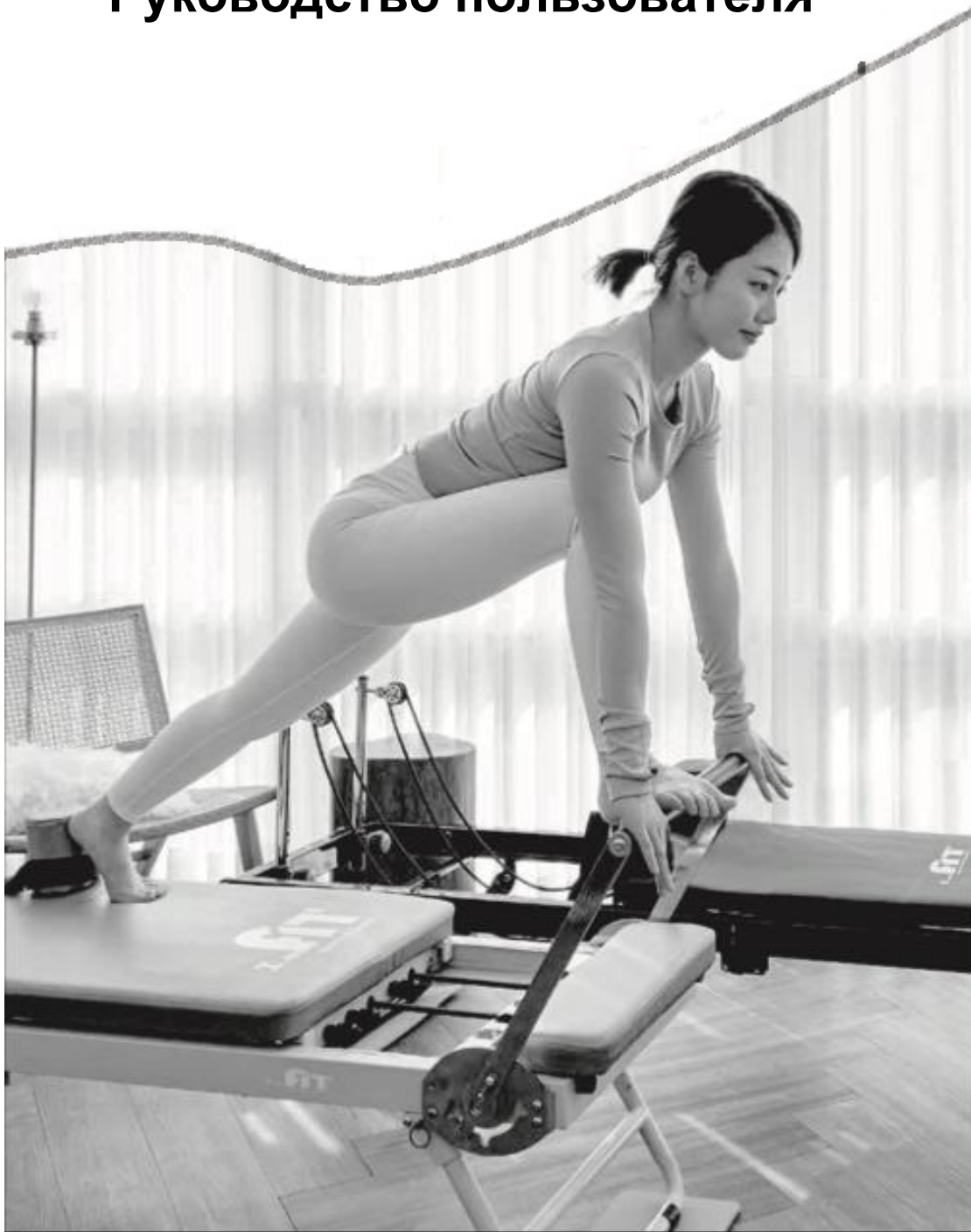




# СТОЛ ДЛЯ ПИЛАТЕСА (РЕФОРМЕР)

Артикул: ТВА

## Руководство пользователя



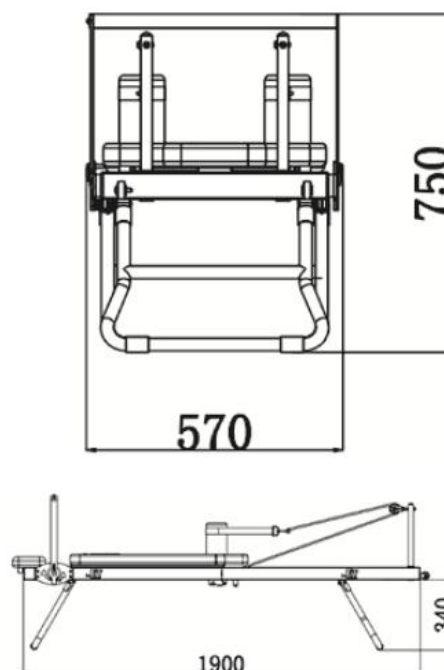
## Меры предосторожности

1. Во избежание несчастных случаев, перед тем, как начать занятия на тренажёре, проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
2. При недостаточной физической подготовке заниматься на тренажёре следует размеренно, не превышайте допустимую нагрузку.
3. Будьте осторожны, когда складываете и раскладываете тренажёр, чтобы не защемить пальцы.
4. Перед началом тренировки выполните несколько упражнений на растяжку, чтобы подготовить ваши мышцы к нагрузке.
5. Перед началом тренировки зафиксируйте положение ножек при помощи соответствующих штифтов.
6. Соблюдайте осторожность при регулировке тренажёра, чтобы не зажать руки подвижными элементами.
7. Не позволяйте детям играть на тренажёре.
8. Тренажёр следует устанавливать на пол, вдали от влаги, грязи и источников повышенных температур.
9. Производитель не несёт ответственность за несчастные случаи, вызванные использованием тренажёра в целях, отличных от описанных в руководстве, а также опубликованных на канале Youtube.
10. Внесение в изделие самостоятельных изменений аннулирует гарантию, и в этом случае его обслуживание и ремонт выполняется за дополнительную плату.
11. Предназначен только для домашнего использования.

## Составные элементы

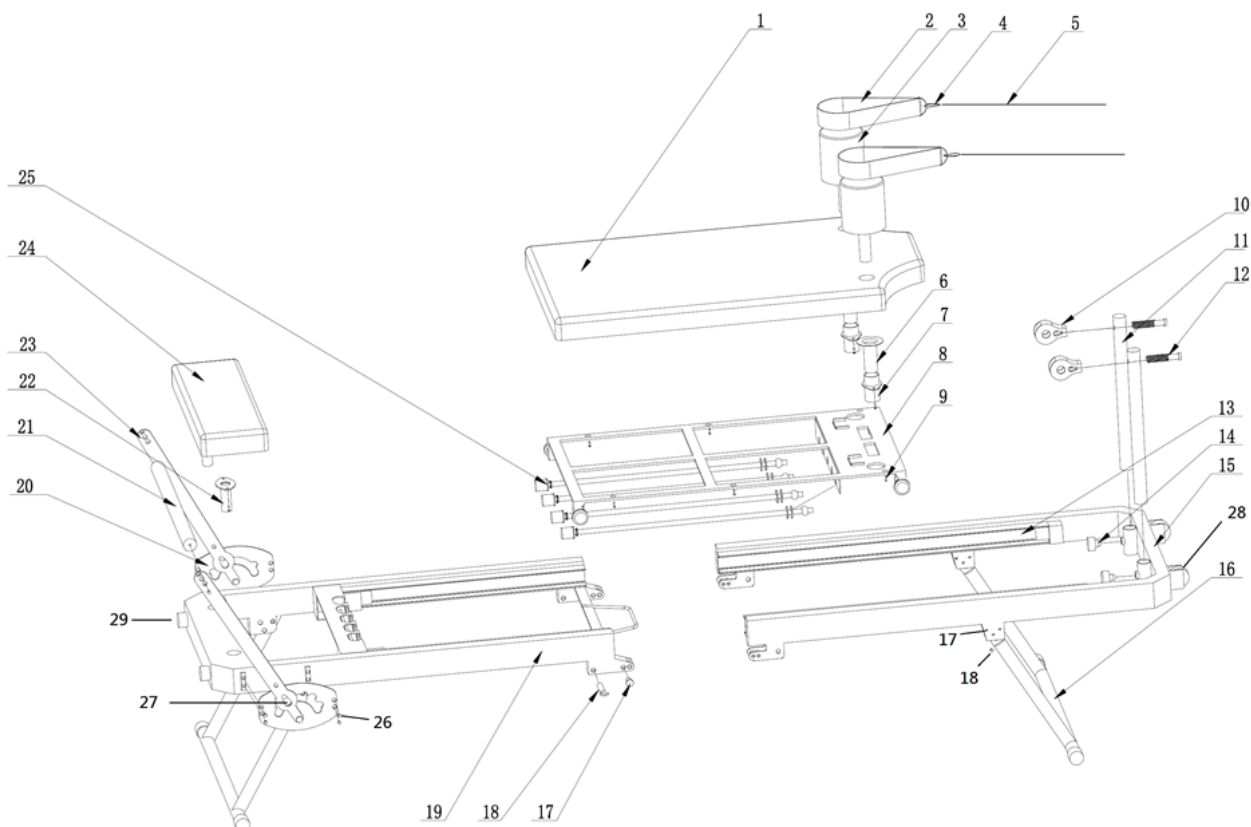


## Габариты



<b>Спецификация ТВА</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество, шт</b>
1	Спинка	1
2	Ручка для тяги	2
3	Валик	2
4	Карабин	2
5	Эластичный трос	2
6	Пластиковая втулка	2
7	Железная труба (короткая)	2
8	Кронштейн спинки	1
9	Болт с внутренним шестигранником М8*16	6
10	Кронштейн шкива	2
11	Регулировочный стержень	2
12	Болт с шестигранной головкой М8*50	2
13	Боковая рейка	2
14	Пружинная ручка-фиксатор	2
15	Передняя рама	1
16	Стабилизатор	2
17	Болт с внутренним шестигранником М8*40	6
18	Стопорный штифт 8*45	4
19	Задняя рама	1
20	Боковой регулятор	2
21	Переключатель	1
22	Пластиковая втулка	2
23	Боковая соединительная пластина	2
24	Смягчающая опорная накладка	1
25	Натяжной эластичный трос	4
26	Болт с внутренним шестигранником М8*16	12
27	Болт с внутренним шестигранником М8*30	2
28	Шкив	2
29	Заглушка	2

## Сборочный чертёж



### Техника безопасности:

- \* Соблюдайте осторожность, когда складываете тренажёр, чтобы не придавить руки и не прищемить пальцы.
- \* Во избежание повреждений, сборку и перемещение тренажёра должны выполнять не менее двух взрослых.
- \* При фиксации ножек немного приподнимите их и подвигайте - так фиксирующей защёлке будет легче попасть в соответствующий паз.

Сначала зафиксируйте положение ножек с одной стороны тренажёра, затем перейдите к противоположной. Сборку следует начинать с нижних, складных ножек.

- \* Если чувствуете, что регулировка ножек даётся вам с трудом, немного ослабьте винты, используемые для крепления ножек - это облегчит процесс.



01 Возьмитесь за край корпуса и установите его в вертикальное положение



02 Снимите с двух сторон зажимы.



03 Раскройте нижние ножки и зафиксируйте их положение при помощи зажимов.



04 Разместите две опоры в отверстия большой смягчающей накладки.



05 Возьмитесь за маленькую смягчающую накладку, приподнимите её, поверните на 180 градусов и установите на место.



06 Раскройте поручень, потянув его вперёд, - когда его положение зафиксируется, вы услышите характерный щелчок.

## Упражнения на верхнюю часть тела



### **Растяжка спины (упражнение №1)**

Встаньте на колени, руками возьмитесь за опоры шкива. Отодвигайте корпус назад, чтобы растянуть мышцы спины.



### **Упражнение "Русалка"**

Примите позу русалки; ближней рукой возьмитесь за поручень, а другой рукой подтягивайтесь к нему, чтобы растянуть межрёберные мышцы.



### **Боковое скручивание**

Примите позу русалки; затем поверните корпусом к поручню и потянитесь вперёд.



**Укрепление мышц живота и рук**  
Возьмитесь руками за рукоятки, одновременно подтягивайте их к себе, по направлению к животу.



**Упражнение на осанку и коррекцию зоны талии**  
Возьмитесь за рукоятки и поочередно подтягивайте их к себе, поворачивая корпус в ту же сторону.



**Снятие боли в спине и плечах**  
Наденьте рукоятки на руки, в районе локтевого сгиба; подтягивайте руки к себе таким образом, как показано на рисунке, раскрывая грудной отдел.



### **Растяжка спины (упражнение №2)**

Встаньте позади тренажёра, наклонитесь вперёд и упритесь руками в большую смягчающую накладку. Толкайте накладку вперёд, чтобы растянуть мышцы спины.



### **Упражнение на плечи**

Встаньте коленями на смягчающую накладку, возьмитесь дальней рукой за рукоятку для тяги, а другой рукой упритесь в бок. Отводите рабочую руку в сторону, чтобы проработать ваш плечевой сустав.



### **Сгибание плеча**

Встаньте коленями на смягчающую накладку, лицом к поручню. Возьмитесь обеими руками за рукоятки. Упираясь коленями в опору, совершайте прямые движениями руками вперёд.

## Упражнения на нижнюю часть тела



### Растяжка ягодиц

Разместите одну ногу в скрещенном положении на поручень. Наклонитесь вперёд, упритесь руками в смягчающую накладку и толкайте её вперёд, чтобы растянуть мышцы.



### Сгибание/разгибание бедра

Упритесь руками в опоры, ногой - в поручень (см. рисунок). Используя мышцы бедра, подтягивайте и отодвигайте ногу.



### Растяжка позвоночно-поясничной мышцы (упражнение №1)

Разместите ногу на смягчающую накладку, возьмитесь руками за поручень. Отодвигайте ногу назад и затем возвращайте её в исходное положение, держите при этом спину прямо.



### Разгибание бедра (упражнение №1)

*(укрепление мышц бедер и ног)*

Следите за тем, чтобы во время упражнения ваш корпус не был сильно опущен; не поднимайте рабочую ногу сильно высоко (чтобы избежать прогиба в пояснице).



### Подтягивание колена

Упритесь руками в поручень, нерабочей ногой - в опору. Подтягивайте колено к себе, а затем возвращайте в исходное положение. Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение тела.



### Растяжка позвоночно-поясничной мышцы (упражнение №2)

Поставьте одну ногу перед поручнем, а вторую - на смягчающую подкладку (упритесь стопой в опору). Держась руками за поручень, отодвигайте ногу назад и возвращайте в исходное положение. Не переусердствуйте, чтобы не подключать мышцы передней ноги.



### Разгибание бедра при помощи рукоятки для тяги

Поставьте руки на опоры, одной ногой упритесь в смягчающую накладку, а на стопу второй ноги наденьте рукоятку. Используя мышцы бедра, отодвигайте рабочую ногу назад и затем возвращайте в исходное положение.



### Упражнения на укрепление мышц ног и тазового дна

Упритесь коленом об опоры, вторую ногу поставьте на поручень. Обопритесь руками для сохранения равновесия. Сгибайте прямую ногу в колене и затем возвращайтесь в исходное положение.



### Разгибание бедра (упражнение №2)

Поставьте руки на опоры, одной ногой упритесь в поручень, а свободную поднимайте наверх, используя мышцы бедра.



## Упражнения на нижнюю часть тела



**Растяжка подколенного сухожилия (упражнение №1)** Упритесь ногами в смягчающие накладки, как показано на рисунке. Отодвигайте ногу назад и затем возвращайте в исходное положение, растягивая заднюю поверхность бедра и подколенное сухожилие.



**Растяжка подколенного сухожилия (упражнение №2)** Выполняется аналогично упражнению №1, только передняя нога должна стоять сбоку от тренажёра.



**Выпады (упражнение №1)** (укрепление ягодичных мышц и внутренней поверхности бедра) Встаньте внутри тренажёра одной ногой, второй ногой упритесь в смягчающую накладку. Отодвигайте ногу назад и затем возвращайте в исходное положение. Руки держите по сторонам, сохраняя ровную осанку.



**Обратный выпад** (упражнение на укрепление мышц) Встаньте обеими ногами на большую смягчающую накладку, затем отшагните одной ногой назад, делая выпад, и верните ногу в исходное положение.



**Растяжка приводящих мышц** (проработка внутренней части бедра) Встаньте одной ногой внутри тренажёра, а коленом другой ноги упритесь о смягчающую накладку. Выполните в таком положении приседание.



**Выпады (упражнение №2)** (упражнение на укрепление мышц) Встаньте обеими ногами на большую смягчающую накладку, затем шагните одной ногой вперёд (немного подайте корпус в это же направление) и верните ногу в исходное положение.



**Растяжка приводящих мышц** (проработка внутренней части бедра) Поставьте одну ногу за тренажёр, а второй упритесь об опору. Медленно растягивайте внутреннюю поверхность бёдер.



**Боковой подъём ног** (формирование рельефа тела) Зацепитесь верхней ногой за рукоятку; лежа на боку, поднимайте и опускайте рабочую ногу. При выполнении упражнения сохраняйте положение тела, не прогибайтесь.



**Упражнение "Лягушка"** (проработка мышц тазового дна) Лягте на смягчающую накладку и зацепитесь обеими ногами за рукоятки для тяги, как показано на рисунке. Разводите ноги в стороны, таким образом, чтобы они образовали букву "V", затем вернитесь в исходное положение.

## Технические характеристики тренажёра

1. Наименование продукта: Стол для пилатеса (Реформер)	2. Материал: железная рама, АБС-пластик, полипропилен, губчатый материал
3. Торговая марка: DFC	4. Страна производства: Китай
5. Габариты: 1125*560*275 (мм)	6. Вес: 30кг (с упаковкой 32кг)
7. Примечание: См. комментарии в руководстве	8. Меры предосторожности при использовании: Запрещено использовать моющие средства, химикаты и нагревательные приборы ввиду их сильного воздействия на изделие и, как следствие, высокий риск повреждений.