PILATES REFORMER 2000

TRAININGSBANK

Montage- und Bedienungsanleitung
Bestell-Nr.: 2699
Seite: 2-15
DE AT CH

Assembly and operating instructions
Order No.: 2699
Page: 16-28
GB

Instructions de montage et d'utilisation
No. de commande: 2699
Page: 29-41
F

Montage- en bedieningsinstructies
Bestellnr.: 2699
Pagina: 42-54
NL

Návod k montáži a použití pro
Objednací číslo: 2699
Strana: 55-67
CZ

Instrukcja montażu i obsługi
Nr zamówienia.: 2699
Stronica: 68-80
PL

CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY

INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
2	Garantiebestimmungen
4-6	Montageanleitung
7	Einstellung
8	Zusammenklappen und Transport
9-13	Trainingsanleitung
14-15	Stückliste - Ersatzteilliste
83	Explosionszeichnung

Achtung!
Vor Benutzung Bedienungs-anleitung lesen!

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/

GYM **BLOG** **FACEBOOK** **INSTAGRAM** **YOUTUBE**

Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikations-fehler Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewalt-anwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich nach aktuellen Anforderungen geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Trainingszeit 75 Min.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. Achtung! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, dass Kinder und Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person nutzen, die bei Bedarf Hilfestellung leisten kann. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

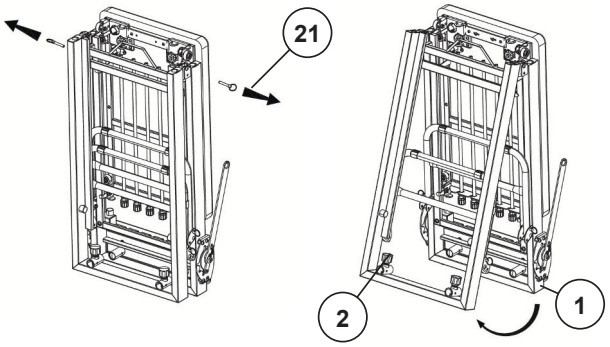
16. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

17. Dieses Gerät ist gemäß der EN 20957-1:2013 und EN 20957-2:2021 sowie DIN EN 32935-A nach Klasse H (Heimgebrauch) geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.

18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Um den Zusammenbau zu vereinfachen sind einige Teile bereits vormontiert. Zeit ca. 30 Minuten.

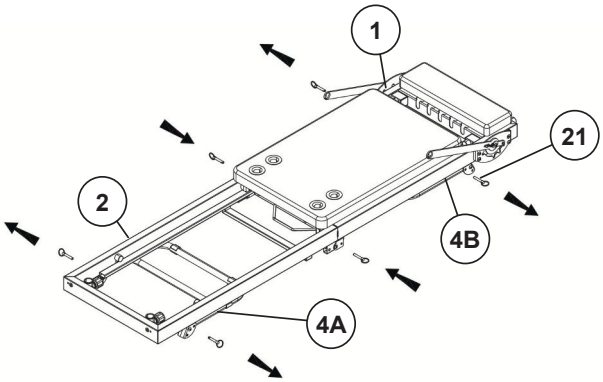


SCHRITT 1

Ausklappen des Trainingsgerätes.

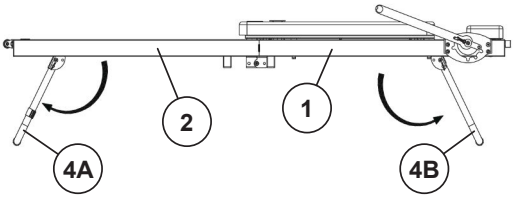
1. Nehmen Sie das Gerät vorsichtig aus dem Versandkarton, entfernen Sie die Verpackungsmaterialien und legen Sie alle Einzelteile übersichtlich auf den Boden.

2. Stellen Sie die geklappte Trainingsbank auf den Boden, sodass ausreichend Platz für die weitere Montage vorhanden ist und ziehen Sie die beiden Sicherungsstifte (21) oben an der Klappstelle heraus.

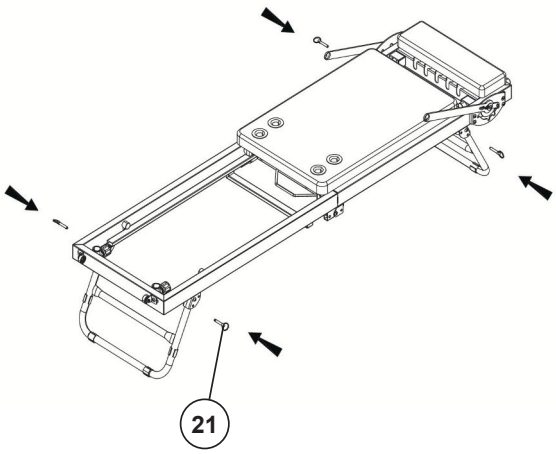


3. Klappen Sie die beiden Grundrahmenteile (1+2) vorsichtig auseinander, bis das Trainingsgerät flach auf dem Boden liegt und sichern Sie diese Position durch Einstecken der Sicherungsstifte (21) von beiden Seiten.

Achtung! Das Aus- und Einklappen des Gerätes sollte mit erhöhter Vorsicht geschehen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht! Nehmen Sie evtl. eine zweite Person zur Hilfe.



4. Ziehen Sie die 4 Sicherungsstifte (25) an den Aufstellfüßen (4A+4B) heraus und heben Sie zunächst den hinteren Grundrahmen (1) hoch um den Aufstellfuß hinten (4B) auszuklappen und mittels zwei Sicherungsstiften (21) zu sichern. Heben Sie dann den vorderen Grundrahmen (2) hoch um den Aufstellfuß vorne (4A) auszuklappen und ebenso mittels zwei Sicherungsstiften (21) zu sichern.

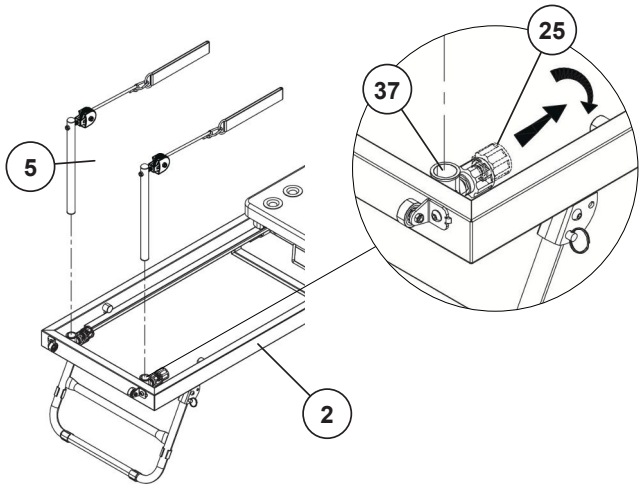


SCHRITT 2

Montage der Rollenhalterungen (5) am vorderen Grundrahmen (2).

1. Drehen Sie die Schnellverschlüsse (25) einige Umdrehungen heraus und setzen Sie die Rollenhalterungen (5) in die Aufnahmen (37) am vorderen Grundrahmen (2) ein. Ziehen Sie dafür am Schnellverschluss (25), sodass die Rollenhalterung (5) in gewünschter Höhe eingeschoben werden kann und lassen Sie den Schnellverschluss (25) los, sodass dieser in einer der Lochpositionen der Rollenhalterung (5) einrastet. Drehen Sie anschließend die Schnellverschlüsse (25) fest.

(Die Schnellverschlüsse (25) können nur durch Drehen etwas gelöst und dann gezogen werden, um die Höhenarretierung freizugeben und so die Rollenhalterung (5) zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung die Schnellverschlüsse (25) wieder einrasten lassen und durch Festdrehen sichern.)

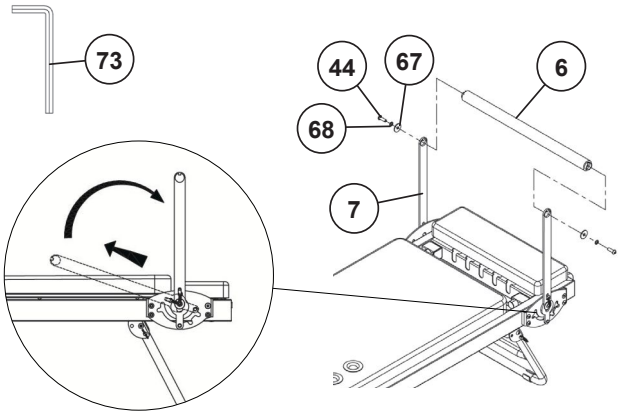


SCHRITT3

Montage der Fußstütze (6).

1. Ziehen Sie an den Fußstützenhalterungen (7) bis sich diese in der Position verändern lassen und stellen Sie sie in die mittlere Position ein.

2. Führen Sie die Fußstütze (6) mit den Enden zur Innenseite der Halterungen (7) und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben M6x25 (44), Federringen (68) und Unterlegscheiben 6//30 (67) von beiden Seiten von außen fest.

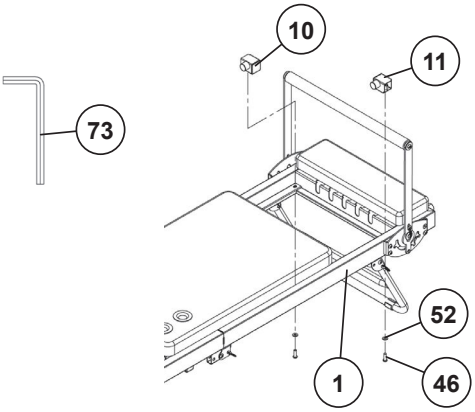


SCHRITT 4

Montage der rechten und linken Anschläge (10+11).

1. Nehmen Sie den linken Anschlag (10) und positionieren Sie diesen in die linke Ecke vom hinteren Grundrahmen (1), sodass das Gewinde vom Anschlag und die Befestigungsbohrung vom hinteren Grundrahmen (1) übereinander liegen. Stecken Sie auf die Schraube M8x30 (46) eine Unterlegscheibe (52) und befestigen Sie damit den linken Anschlag (10) von der Unterseite. Ggf. das Trainingsgerät auf die entsprechende Seite legen, um den Montageschritt einfacher durchzuführen.

2. Nehmen Sie den rechten Anschlag (11) zur Hand, positionieren und befestigen Sie diesen in Form wie den linken Anschlag am hinteren Grundrahmen (1).

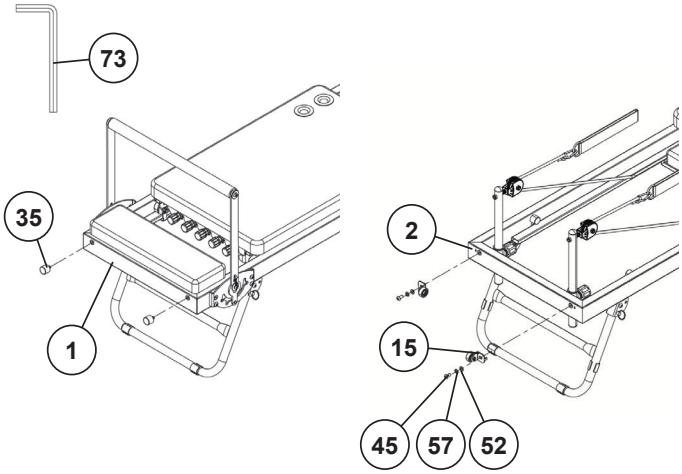


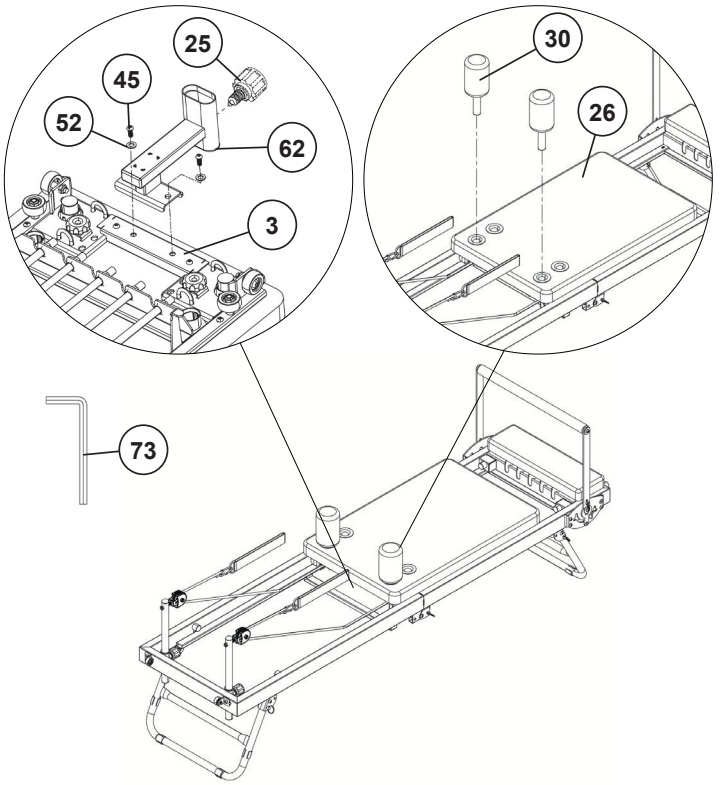
SCHRITT 5

Montage der Gummianschläge (35) und der Transportrollen-Halterungen (15).

1. Nehmen Sie die beiden Gummianschläge (35) zur Hand und drehen Sie diese in die vorgesehenen Gewindebuchsen am hinteren Grundrahmen (1) fest ein.

2. Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (45) je einen Federring (57) und Unterlegscheibe (52) und schrauben Sie damit die Transportrollenhalterungen (15) am vorderen Grundrahmen (2) fest. Positionieren Sie dazu die Transportrollen-Halterungen (15) passend zur linken und rechten Aufnahme am hinteren Grundrahmen (2), sodass die Gewindebuchse am Grundrahmen und Bohrung der Transportrollenhalterung übereinander liegen.





SCHRITT 6

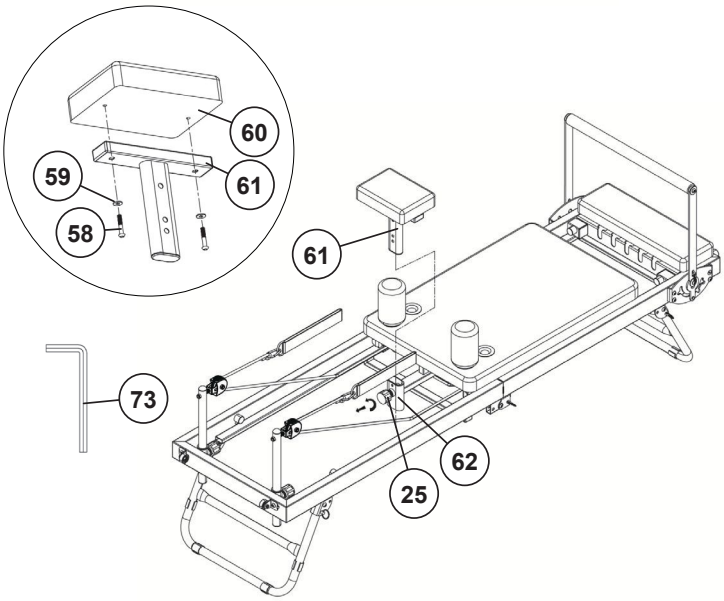
Montage des Kopfpolsters (60), der Kopfpolsterhalterung (62) und der Rundpolster (30).

1. Nehmen Sie die Kopfpolster-Halterung (62) und richten Sie diese mit den Bohrungen passend zu den Gewindebuchsen auf der Rückseite des Polsterschlittens (3) aus. Schrauben Sie die Kopfpolster-Halterung (62) mit den Schrauben M8x20 (45) und Unterlegscheiben (52) fest an. Ggf. das Trainingsgerät auf die entsprechende Seite legen, um den Montageschritt einfacher durchzuführen.

2. Nehmen Sie die beiden Rundpolster (30) und stecken Sie diese in gewünschter Position in das Rückenpolster (26) ein.

3. Legen Sie das Kopfpolster (60) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindebuchsen passend auf die Bohrungen der Kopfpolsteraufnahme (61) und schrauben Sie dies mittels der Schrauben M6x35 (58) und Unterlegscheiben (59) fest.

4. Stecken Sie das Kopfpolsteraufnahme (61) in der Kopfpolsterhalterung (62) in gewünschter Höhe ein. Drehen Sie den Schnellverschluss etwas heraus und Ziehen Sie ihn, damit die Kopfpolsteraufnahme (61) in gewünschter Höhe eingeschoben werden kann. Lassen Sie den Schnellverschluss (25) los, sodass dieser in einer der Lochpositionen der Kopfpolsteraufnahme (61) einrastet. Drehen Sie anschließend den Schnellverschluss (25) fest.

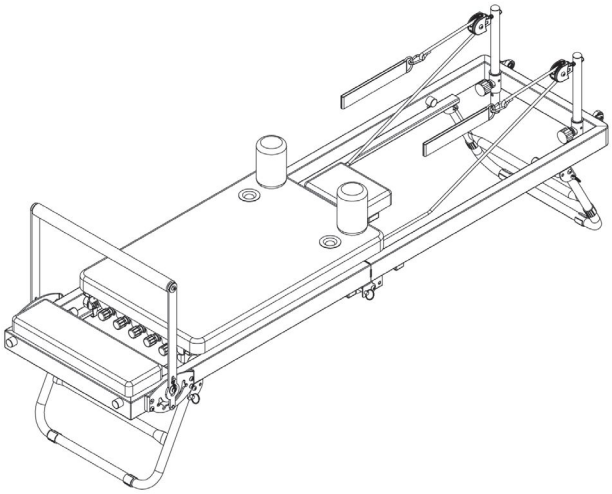


KONTROLLE

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

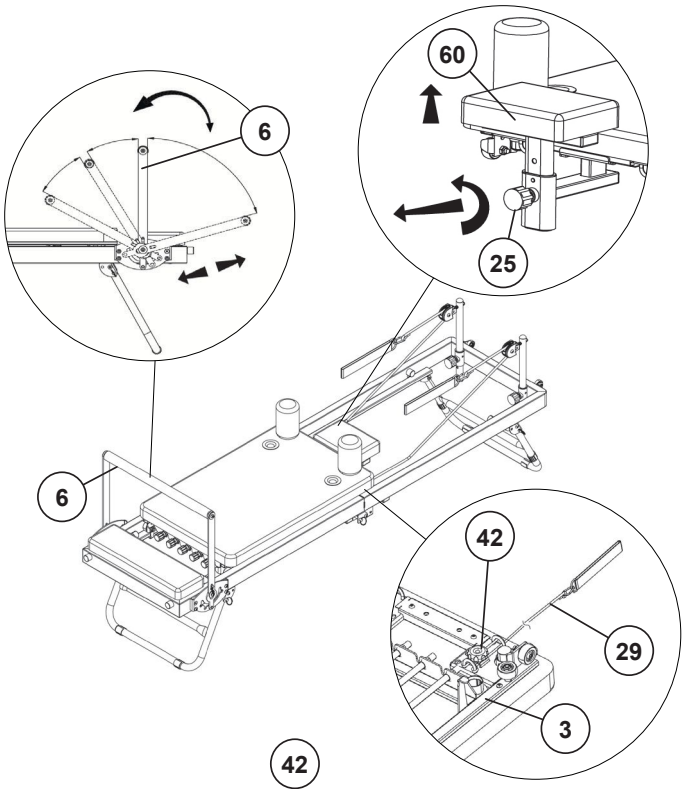
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Hinweis: Das Gerät darf nur verwendet werden, wenn mindestens eine Widerstandsband eingesteckt ist.



EINSTELLUNG DER FUßSTÜTZE

Die Fußstütze (6) kann für verschiedene Übungen in drei unterschiedlichen Positionen eingestellt werden. Ziehen Sie hierzu die Fußstütze (6) nach oben und bringen Sie ihn in die gewünschte Position. Stellen Sie sicher, dass die Fußstütze (6) anschließend wieder vollständig eingerastet ist.
Die vierte Position direkt am Polster ist ausschließlich für die Lagerung und den Transport des Gerätes vorgesehen.

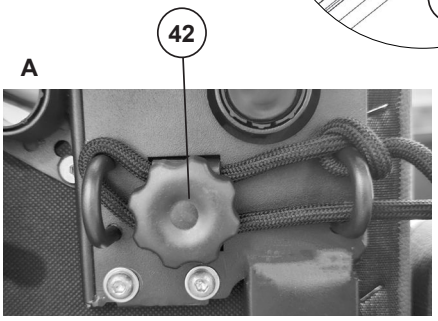


EINSTELLUNG DES KOPFPOLSTERS

Bei verschiedenen Übungen sowie zur Anpassung an individuelle körperliche Voraussetzungen kann das Kopfpolster (60) in drei Stufen eingestellt werden.
Lösen Sie hierzu den Schnellverschluss (25) und ziehen Sie ihn leicht heraus. Stellen Sie das Kopfpolster (60) in die gewünschte Position bzw. Raststufe ein und fixieren Sie es anschließend wieder mit dem Schnellverschluss (25).

EINSTELLUNG DER SEILE

Je nach Körpergröße und Übungsart sollte die Länge der Seile (29) entsprechend angepasst werden.
Die Seillänge kann unter dem Polsterschlitten (3) eingestellt werden. Lösen Sie hierzu die Sterngriffschraube (42) etwas, sodass sich das Seil (29) verschieben lässt. Stellen Sie anschließend die gewünschte Seillänge ein. Fädeln Sie das überschüssige Seil anschließend wie z.B. in Abbildung A dargestellt ein. Ziehen Sie danach die Sterngriffschraube (42) wieder fest an.
Achtung! Das Seil muss sicher fixiert sein und darf sich nach dem Festziehen nicht mehr verschieben lassen.



WIDERSTANDEINSTELLUNG

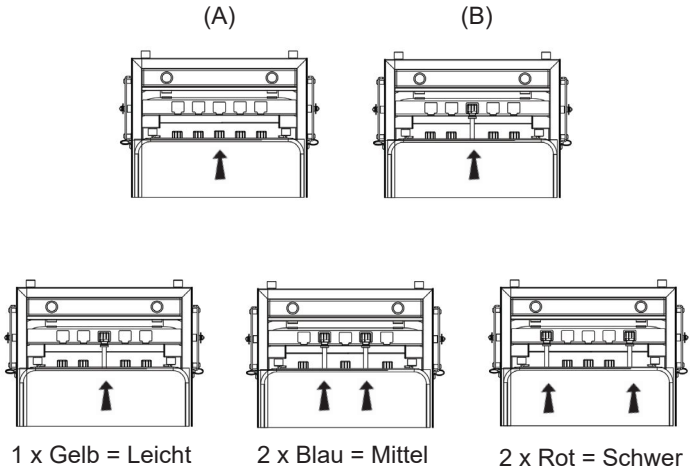
Die Widerstandsbänder können je nach Übung und gewünschter Trainingsintensität individuell eingestellt werden. Dazu stehen Ihnen fünf Widerstandsbänder mit einer Vielzahl an Kombinierungsmöglichkeiten zur Verfügung.
Die Widerstandsstärke ist durch die jeweilige Farbe gekennzeichnet:

Gelb = leicht (ca.5Kg)
Blau = mittel (ca.6Kg)
Rot = schwer (ca.7Kg)

Um den Widerstand einzustellen, ziehen Sie das gewünschten Widerstandsband an der Kunststoffkappe (A) und stecken Sie diese in die gegenüberliegende Aufnahme am Rahmen (B) ein.

Achtung! Die Widerstandsbänder stehen unter Zugspannung. Achten Sie beim Ein- und Aushängen auf mögliche Quetsch- und Verletzungsgefahren.

Wichtiger Hinweis: Es muss stets mindestens ein Widerstandsband eingehängt sein.



ZUSAMMENKLAPPEN

1. Ziehen Sie die vier Sicherungsstifte (21) an den vorderen und hinteren Aufstellfüßen (4A+4B) heraus.

2. Heben Sie den hinteren Grundrahmen (1) an und klappen Sie den hinteren Fuß (4B) ein. Stellen Sie sicher, dass der Fuß vollständig eingeklappt ist, und sichern Sie ihn anschließend mit den beiden Sicherungsstiften (21).

3. Heben Sie anschließend den vorderen Grundrahmen (2) an und klappen Sie den vorderen Fuß (4A) ein. Sobald dieser vollständig eingeklappt ist, sichern Sie ihn ebenfalls mit den beiden Sicherungsstiften (21).

4. Lösen Sie den Schnellverschluss (25), ziehen Sie ihn leicht heraus und entfernen Sie die Rollenhalterungen (5).

5. Entfernen Sie die beiden Rundpolster (30).

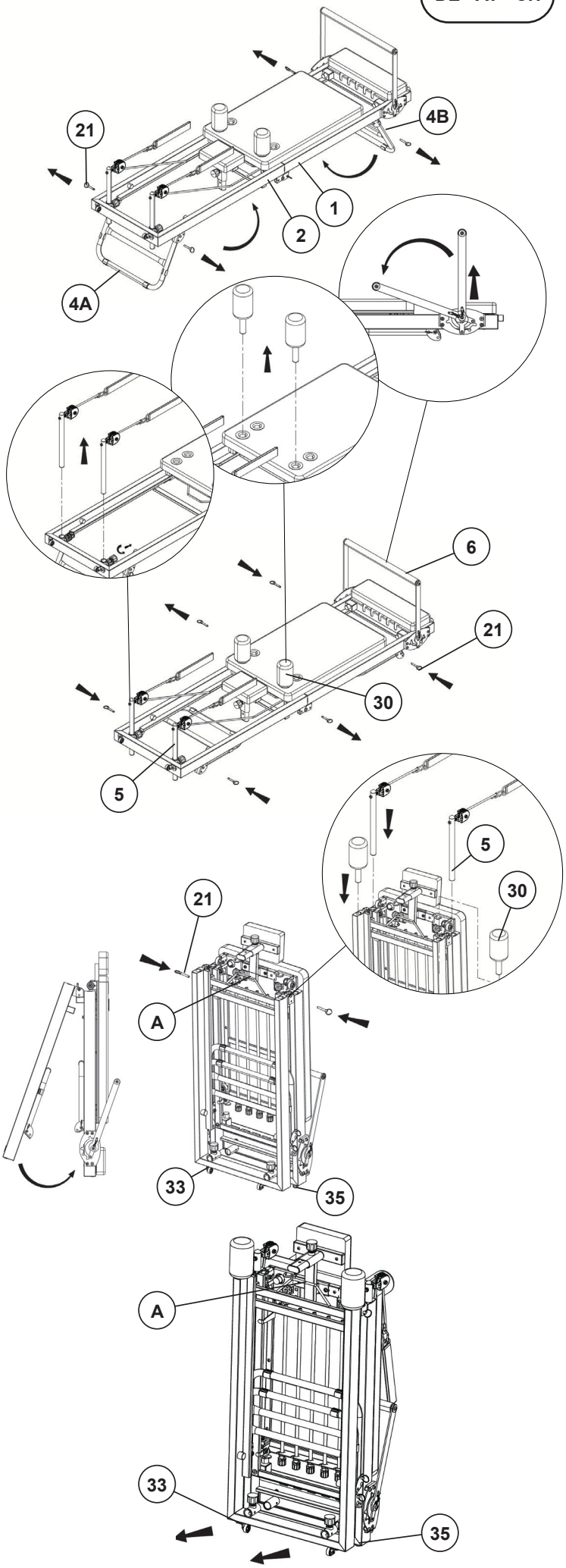
6. Ziehen Sie die Fußstütze (6) nach oben und stellen Sie diese dicht zum Polster ein.

7. Ziehen Sie die beiden seitlichen Sicherungsstifte (21) im Klappbereich heraus.

8. Klappen Sie das Gerät zusammen und stellen Sie es auf die Gummianschläge (35) und Transportrollen (33) hochkant auf. **Achtung!** Das Aus- und Einklappen des Gerätes sollte mit erhöhter Vorsicht erfolgen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht. Fassen Sie dazu am Griff (A).

9. Stecken Sie die beiden Sicherungsstifte (21) im Klappbereich in der Position ein, sodass die Trainingsbank sicher steht ein.

10. Stecken Sie abschließend die beiden Rollenhalterungen (5) sowie die beiden Rundpolster (30) in die dafür vorgesehenen Öffnungen im Klappbereich der Grundrahmen (1+2) ein.



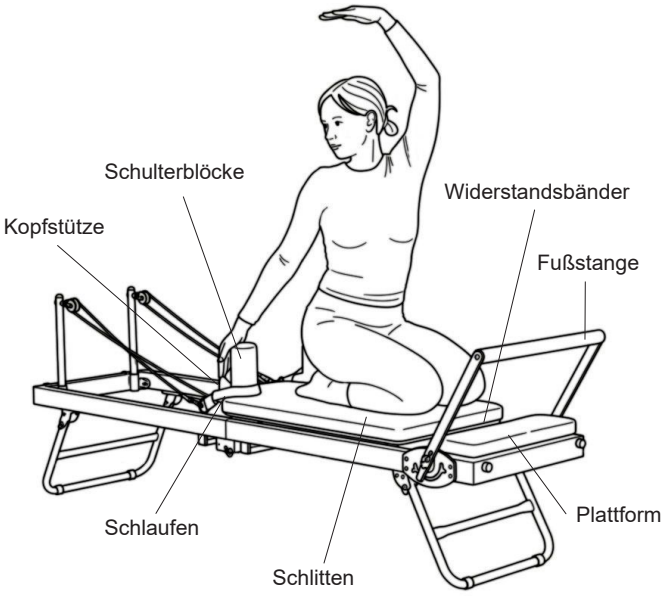
TRANSPORTIEREN

1. Greifen Sie am oberen Griff (A).

2. Kippen Sie das Gerät leicht auf die Transportrollen (33), bis es sich frei bewegen lässt.

3. Schieben Sie das Gerät an den gewünschten Standort und stellen Sie es anschließend wieder auf die Gummianschläge (35) ab.

TRAININGSANLEITUNG



PILATES

Pilates auf dem Reformer ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination verbessert. Durch kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung werden insbesondere die tiefliegenden Muskelgruppen gestärkt und die Körperstabilität gefördert.

Allgemeine Trainingshinweise

1. Führe alle Übungen ruhig und kontrolliert aus.

2. Achte auf eine aufrechte Haltung und eine gleichmäßige Atmung.

3. Wähle einen Widerstand, der zu deinem Trainingsniveau passt. (Die in der Trainingsanleitung empfohlenen Widerstände dienen als Orientierung und können entsprechend dem persönlichen Trainingsniveau gewählt werden.)

4. Höre auf deinen Körper und pausiere bei Schmerzen oder Unwohlsein. Vergiss nicht ausreichend zu trinken.

5. Stelle sicher, dass der Reformer vor dem Training richtig eingestellt ist.

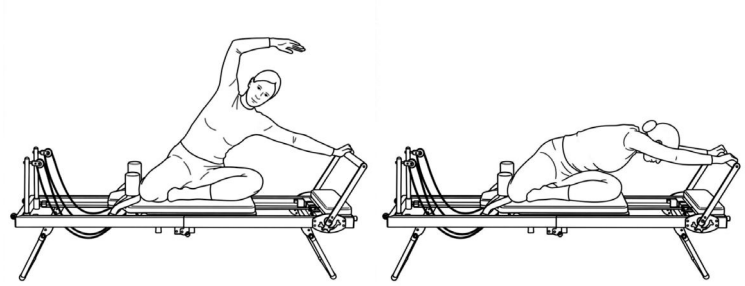
6. Trage rutschfeste Socken und binde lange Haare zusammen.

7. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Verletzungen solltest du vor dem Training ärztlichen Rat einholen.

8. Das Gerät darf nur mit mindestens einem eingesteckten Widerstandsseil verwendet werden.

MERMAID

Seitliche Wirbelsäulenmobilisation mit Rotation



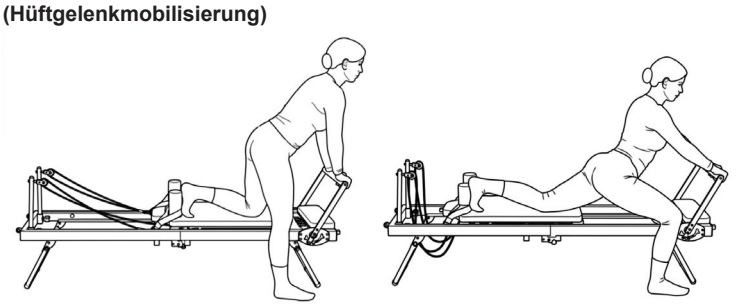
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Seitlicher Sitz auf dem Reformer, ein Bein ist angewinkelt vor dem Körper, das andere seitlich oder nach hinten abgelegt. Eine Hand liegt auf der Fußstange, die andere ist zunächst entspannt am Körper.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten sanft wegschieben und die Wirbelsäule in eine seitliche Beugung führen. Anschließend den Oberkörper aus der Brustwirbelsäule zur Fußstange rotieren und den freien Arm nach vorne zur Footbar führen. Mit der Einatmung zunächst die Rotation lösen, anschließend den Oberkörper wieder aufrichten und den Schlitten kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen.

HIP STRETCH

Mobilisierung und Dehnung der Hüftgelenke und Beinmuskulatur (Hüftgelenkmobilisierung)



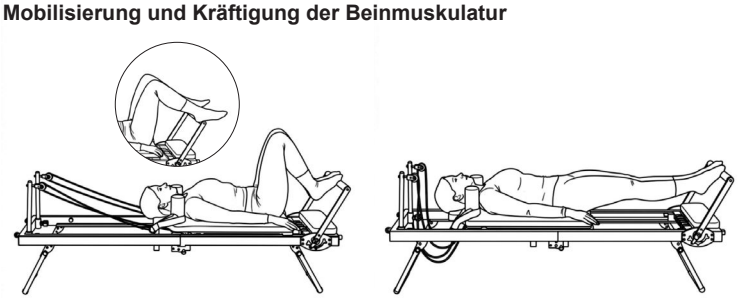
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Ein Fuß steht auf dem Schlitten (an Schulterpolster gelehnt), der andere auf der Standfläche neben dem Reformer. Das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule bleibt in neutraler Position.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten durch Streckung des Standbeins kontrolliert nach hinten gleiten lassen, bis eine Dehnung in der Hüftvorderseite des hinteren Beins entsteht. Mit der Einatmung den Schlitten kontrolliert wieder nach vorne führen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

FOOT WORK

Mobilisierung und Kräftigung der Beinmuskulatur



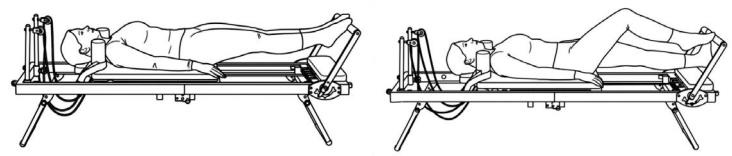
Widerstand: 2 x gelb, 1 x rot

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Schlitten, die Füße sind – je nach Variante – an der Fußstange positioniert. Die Wirbelsäule befindet sich in neutraler Position, Arme liegen lang neben dem Körper.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten durch eine kontrollierte Streckung der Beine bewegen, ohne die Knie zu überstrecken. Mit der Einatmung die Knie kontrolliert beugen und den Schlitten in die Ausgangsposition zurückführen.

FOOT WORK 2

Beinmuskulatur



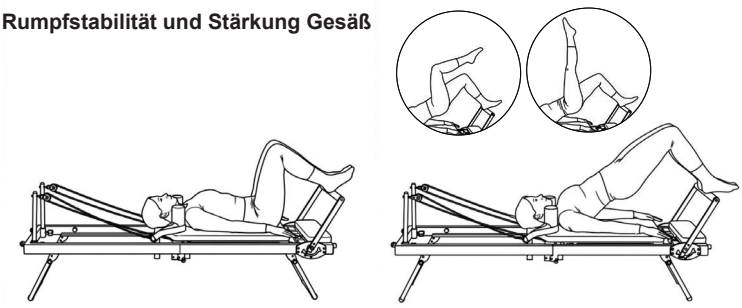
Widerstand: 2 x gelb, 1 x rot

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Reformer, neutral ausgerichtete Wirbelsäule. Die Fußballen stehen hüftbreit auf der Fußstange, die Beine sind gestreckt, das Becken und der Rumpf bleiben stabil.

Ausführung: Mit der Einatmung die rechte Ferse kontrolliert unter die Fußstange absenken, während das linke Bein gebeugt wird. Mit der Ausatmung die rechte Ferse wieder anheben und zur Ausgangsposition zurückkehren. Anschließend die Bewegung mit dem linken Bein wiederholen. Die Beine werden abwechselnd bewegt.

SHOULDER BRIDGE

Rumpfstabilität und Stärkung Gesäß



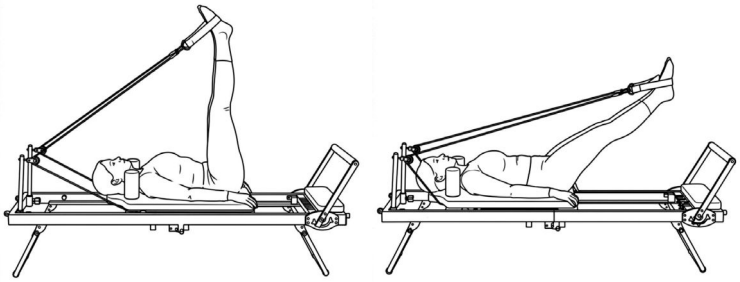
Widerstand: 2 x gelb, 1 x rot

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Schlitten, die Füße stehen hüftbreit auf der Fußstange (bzw. je nach Variante ein Bein gebeugt bzw. gestreckt), die Arme liegen lang neben dem Körper.

Ausführung: Das Becken wird mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel angehoben, bis Schulter, Becken und Knie eine Linie bilden. Mit der Einatmung halten und anschließend mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel das Becken kontrolliert wieder abrollen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

LEG CIRCLE

Verbesserung Hüftmobilität und Beckenstabilität



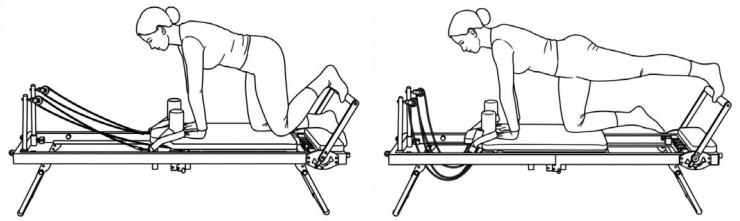
Widerstand: 1 x gelb, 1 x rot

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Schlitten, beide Füße befinden sich in den beiden großen Schlaufen. Die Beine werden senkrecht nach oben ausgerichtet, das Becken bleibt stabil und die Wirbelsäule in neutraler Position.

Ausführung: Mit der Ausatmung die Beine kontrolliert in einem Kreis nach außen und unten führen. Mit der Einatmung die Kreisbewegung fortsetzen und die Beine wieder zur Ausgangsposition zurückführen. Die Bewegung erfolgt langsam, fließend und aus der Hüfte heraus. Die Ausführung ist auch in die andere Richtung möglich.

LEG SERIES

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung)



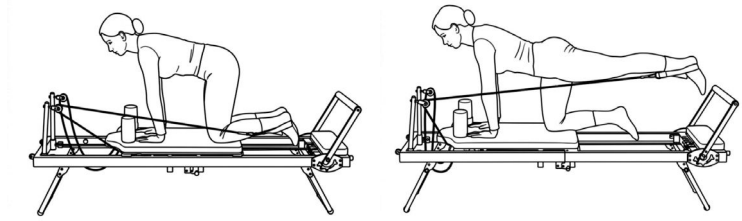
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand auf dem Reformer, ein Fuß steht an der Fußstange, das andere Knie befindet sich stabil auf dem Schlitten. Die Hände sind unter den Schultern positioniert, die Wirbelsäule bleibt neutral und das Becken stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Bein kontrolliert nach hinten in die Streckung führen. Mit der Einatmung das Bein wieder beugen und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen.

LEG SERIES MIT SCHLAUFEN

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung)



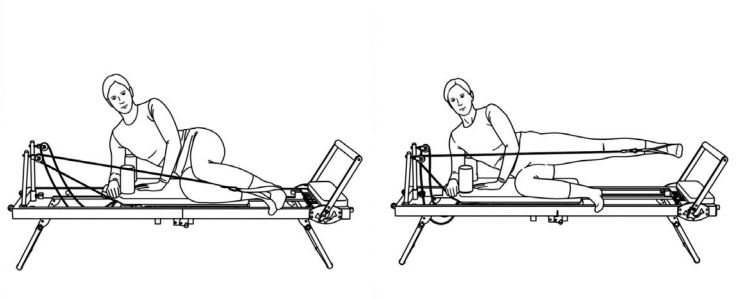
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand auf dem Reformer, ein Fuß befindet sich in der großen Schlaufe, das andere Knie steht stabil auf dem Schlitten.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Bein kontrolliert gegen den Widerstand der Schlaufe nach hinten bewegen. Mit der Einatmung das Bein langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte, während der Rumpf stabil gehalten wird.

LEG SERIES SEITLAGE UND MIT SCHLAUFEN

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung)



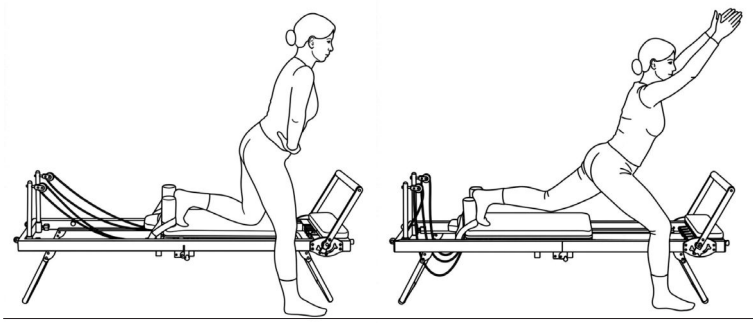
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Seitlage auf dem Schlitten, ein Fuß befindet sich in der großen Schlaufe, der Oberkörper ist auf dem Unterarm abgestützt. Die Beine sind angewickelt, das Becken bleibt stabil und die Wirbelsäule in einer neutralen Position.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Bein kontrolliert gegen den Widerstand der Schlaufe aus der Hüfte bewegen und ausstrecken. Mit der Einatmung das Bein langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Die Bewegung erfolgt fließend und mit stabiler Körpermitte.

SKATER

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung), Verbesserung der Balance



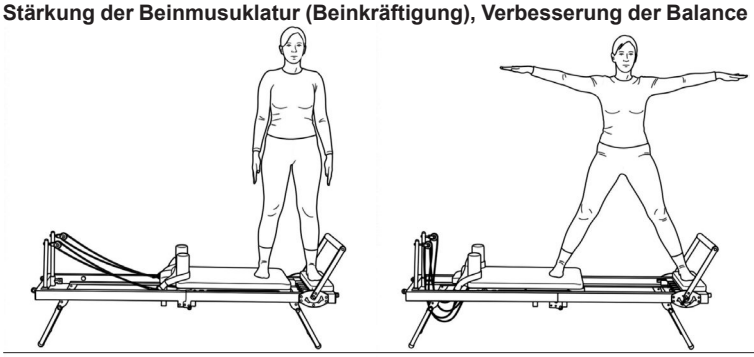
Widerstand: 2 x gelb

Ausgangsposition: Seitlicher Stand nebem Reformer, ein Fuß steht auf dem Schlitten, der neben dem Reformer. Das Gewicht bleibt auf dem Standbein, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und die Wirbelsäule neutral.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten durch Druck über das Bein kontrolliert nach hinten schieben und das Bein strecken. Gleichzeitig die Arme nach vorne und oben heben. Mit der Einatmung das Bein wieder beugen und den Schlitten langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Bewegung erfolgt aus Hüfte und Bein, während das Becken stabil bleibt.

SLIDER

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung), Verbesserung der Balance



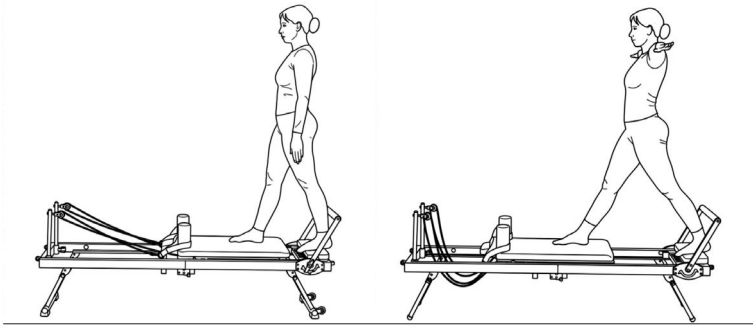
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Aufrechter Stand auf dem Reformer, ein Bein steht auf der Plattform, das andere Bein auf dem Schlitten. Die Arme sind neben dem Körper positioniert.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten über das Bein kontrolliert zur Seite schieben und gleichzeitig die Arme zur Seite ausstrecken. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, das Becken stabil und die Bewegung erfolgt kontrolliert aus Bein und Rumpf. Mit der Einatmung den Schlitten zurückführen und in die Ausgangsposition zurückkehren (Übung ist Alternativ auch im Kniestand möglich).

SLIDER VARIANTE

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung), Verbesserung der Balance



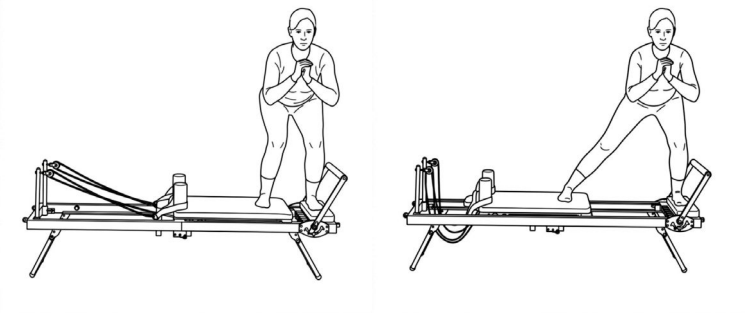
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Aufrechter Stand auf dem Reformer, mit dem Rücken zur Fußstange, ein Bein steht auf der Plattform und das andere Bein auf dem Schlitten. Die Arme sind neben dem Körper positioniert.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Schlitten über das Bein kontrolliert nach hinten schieben und gleichzeitig die Arme seitlich ausstrecken. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, das Becken stabil und die Bewegung erfolgt kontrolliert aus Bein und Rumpf. Mit der Einatmung den Schlitten langsam zurückführen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

SQUAT

Stärkung der Beinmusuklatur (Beinkräftigung), Verbesserung der Balance



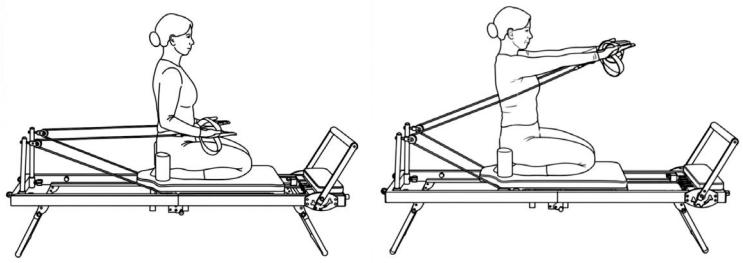
Widerstand: 1x blau

Ausgangsposition: Seitlicher Stand auf dem Reformer, ein Bein steht auf der Plattform, der andere auf dem Schlitten. Die Füße sind parallel ausgerichtet, die Wirbelsäule bleibt aufrecht und der Rumpf aktiv. Die Hände sind vor dem Brustkorb platziert. Die Knie beugen.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Bein auf dem Schlitten strecken und mit der Einatmung den Schlitten über die Bein- und Gesäßkraft zurück in die Ausgangsposition führen.

ARM SERIES: ARME NACH VORNE STRECKEN

Arm- und Schultermuskulatur



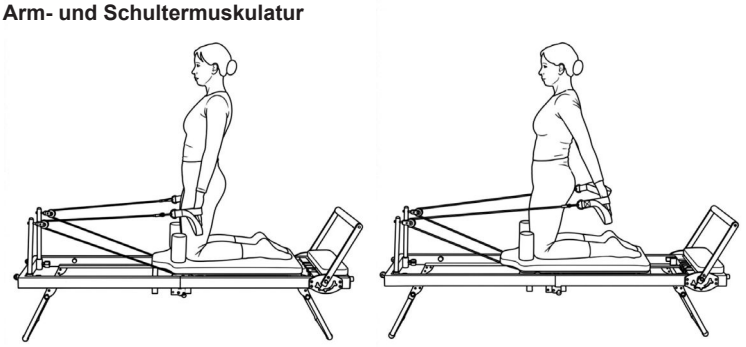
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Aufrecht auf dem Reformer sitzen (Ferstensitz). Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Ellenbogen sind gebeugt, Schultern tief und der Rumpf aufgerichtet.

Ausführung: Mit der Ausatmung beide Arme kontrolliert nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken. Mit der Einatmung die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Während der gesamten Bewegung bleiben Schultern entspannt, der Rumpf stabil und die Wirbelsäule aufgerichtet.

ARM SERIES: ARME NACH HINTEN HEBEN

Arm- und Schultermuskulatur



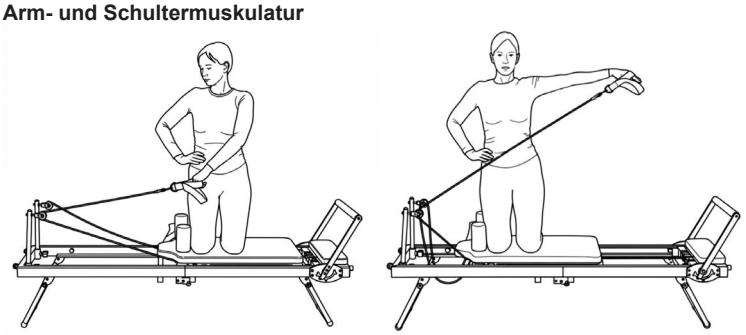
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Kniestand auf dem Reformer mit Blick zum Ende des Reformers. Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Arme hängen seitlich neben dem Körper, die Schultern sind tief und der Rumpf stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung beide gestreckten Arme kontrolliert nach hinten anheben. Mit der Einatmung die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Rumpf stabil, Körpermitte akiv und die Schultern entspannt, ohne ins Hohlkreuz auszuweichen.

ARM SERIES: ARME SEITLICH HEBEN

Arm- und Schultermuskulatur



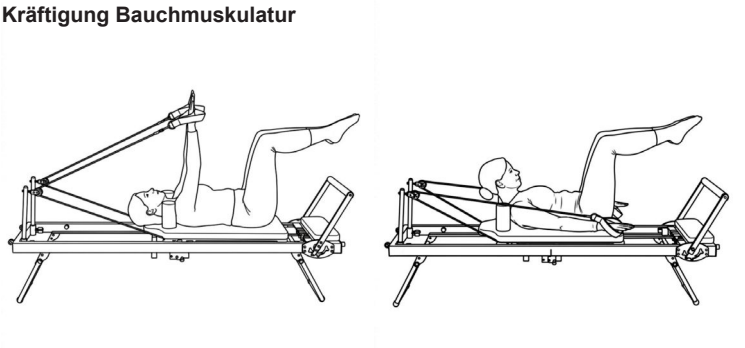
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Seitlicher Kniestand auf dem Reformer. Die äußere Hand hält die kleine Schlaufe, der Arm ist vor dem Körper ausgerichtet, der Rumpf aufgerichtet und das Becken stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung den gestreckten Arm kontrolliert seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Mit der Einatmung den Arm langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Der Oberkörper bleibt aufrecht und stabil, die Schultern entspannt und der Blick nach vorne gerichtet.

CHEST LIST

Kräftigung Bauchmuskulatur



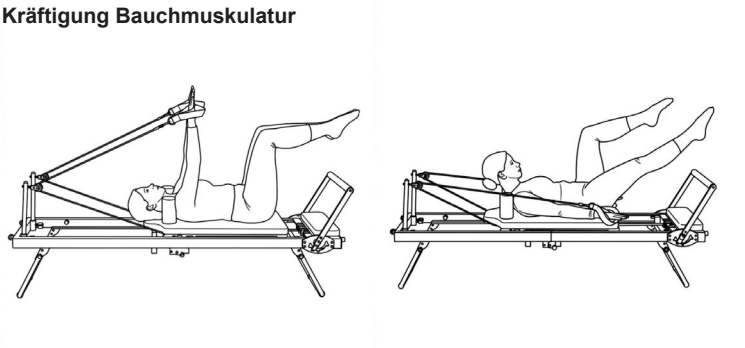
Widerstand: 2 x blau

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Reformer. Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Arme sind gestreckt zur Decke ausgerichtet. Die Beine sind in Tischposition positioniert, das Becken liegt neutral und der Rumpf ist stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung Kopf, Schultern und oberen Brustkorb kontrolliert anheben und gleichzeitig die gestreckten Arme gegen den Zug der Seile zum Schlitten und Hüfte führen. Mit der Einatmung den Oberkörper und die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Der Nacken bleibt lang, die Schultern entspannt und die Bauchmuskulatur während der gesamten Bewegung aktiv.

CHEST LIFT BEINSTRECKUNG

Kräftigung Bauchmuskulatur



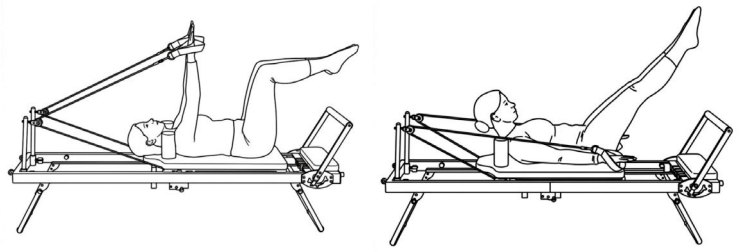
Widerstand: 2 x blau

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Reformer. Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Arme sind zur Decke gestreckt. Die Beine sind in Tischposition, das Becken neutral und der Rumpf stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung Kopf, Schultern und oberen Brustkorb anheben, die Arme kontrolliert zum Schlitten und Hüfte führen und ein Bein nach vorne ausstrecken, während das andere Bein in der Tischposition bleibt. Mit der Einatmung das gestreckte Bein zurückführen und Oberkörper sowie Arme langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Anschließend die Seite wechseln. Die Lendenwirbelsäule bleibt stabil, der Nacken lang und die Bewegung kontrolliert.

CHEST LIFT BEINSTRECKUNG

Kräftigung Bauchmuskulatur



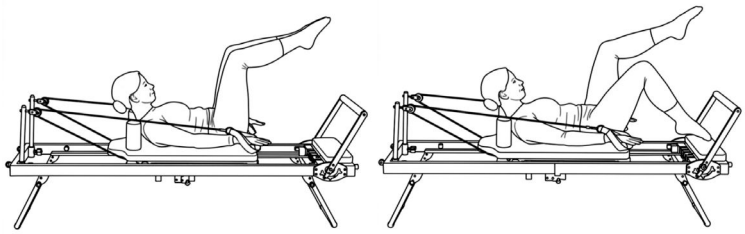
Widerstand: 2 x blau

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Reformer. Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Arme sind zur Decke gestreckt. Die Beine sind in Tischposition, das Becken neutral und der Rumpf stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung Kopf, Schultern und oberen Brustkorb anheben, die Arme gegen den Zug der Seile zum Schlitten und Hüfte führen und gleichzeitig beide Beine kontrolliert schräg nach vorne ausstrecken. Mit der Einatmung die Beine wieder in die Tischposition beugen sowie Oberkörper und Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Lendenwirbelsäule bleibt stabil, der Nacken lang und die Bauchmuskulatur während der gesamten Bewegung aktiv.

DEAD BUG

Kräftigung Bauchmuskulatur



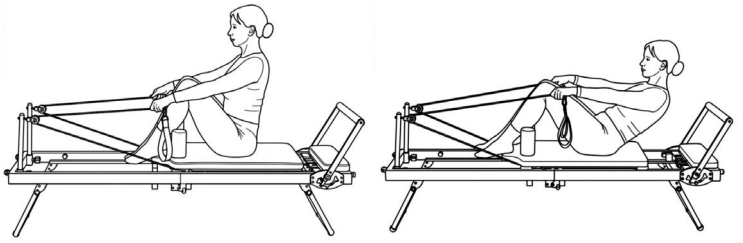
Widerstand: 1 x blau

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Reformer. Die Hände befinden sich in den kleinen Schlaufen, die Arme sind zur Decke gestreckt. Die Beine sind in Tischposition, das Becken neutral und der Rumpf stabil.

Ausführung: Mit der Ausatmung in den Chest Lift kommen und die Arme Richtung Schlitten und Hüfe senken und gleichzeitig ein Bein kontrolliert aus der Tabletop-Position nach unten absenken und die Zehenspitze sanft in Richtung Plattform tippen. Mit der Einatmung langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkommen. Anschließend die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen. Die Schultern bleiben entspannt und tief, die Bauchmuskulatur arbeitet aktiv und die Bewegung erfolgt langsam sowie kontrolliert aus der Körpermitte.

ROLL DOWN

Kräftigung Bauchmuskulatur



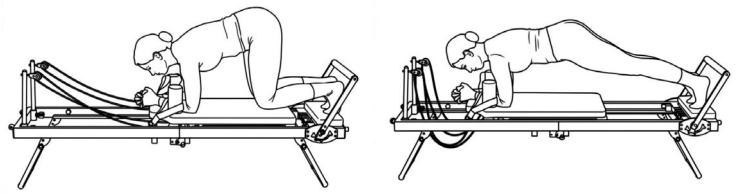
Widerstand: 2 x blau

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz auf dem Reformer mit Blick zum Ende des Geräts. Die Beine sind angewinkelt und die Füße auf der Kopfstütze abgestellt. Die Hände halten die Seilzüge, die Arme sind nach vorne ausgestreckt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in eine halbe Roll-Down-Position absenken, während die Arme ausgestreckt mitgeführt werden. Mit der Einatmung die Wirbelsäule wieder aufrichten und in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Bauchmuskulatur bleibt aktiv, die Schultern entspannt und die Bewegung erfolgt langsam und kontrolliert.

PLANK

Ganzkörperkräftigung



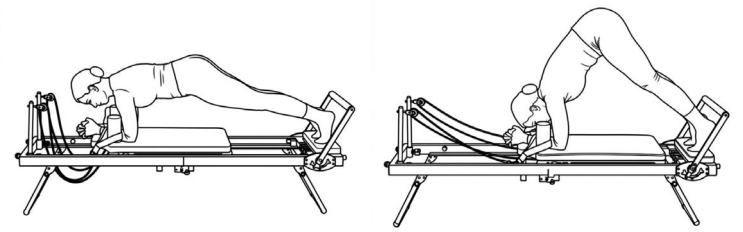
Widerstand: 1 x rot

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand auf dem Reformer. Unterarmstütz schulterbreit auf dem Schlitten, die Füße sind auf der Plattform positioniert.

Ausführung: Mit der Ausatmung den Rumpf aktiv stabilisieren, die Knie anheben und den Schlitten kontrolliert ausfahren. Mit der Einatmung die Bewegung ruhig und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition bringen. Schultern bleiben über den Händen, das Becken stabil und die Bauchmuskulatur aktiv.

V-STRECH

Ganzkörperkräftigung



Widerstand: 1 x rot

Ausgangsposition: Unterarmstütz schulterbreit auf dem Schlitten, die Füße befinden sich auf der Plattform. Die Beine sind gestreckt, der Körper befindet sich in einer stabilen Plank-Position.

Ausführung: Mit der Ausatmung das Becken kontrolliert nach oben in eine V-Position anheben, dabei die Wirbelsäule verlängern und die Fersen Richtung Plattform führen. Mit der Einatmung den Körper langsam wieder nach vorne in die Plank-Position ausrichten. Schultern bleiben stabil, die Bauchmuskulatur aktiv und die Bewegung erfolgt kontrolliert aus der Körpermitte.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: Pilates Reformer 2000
Art.-Nr.: 2699
Stand der technischen Daten: 26.08.2026
Stellmaß: L 197 x B 57 x H 73 cm
Stellmaß (geklappt): L 30 x B 57 x H 123 cm
Trainingsplatzbedarf: 4 m²
Gerätegewicht: 32,5 kg
Maximales Benutzergewicht: 120 kg
Maximale Benutzergröße: 180 cm

HINWEISE

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

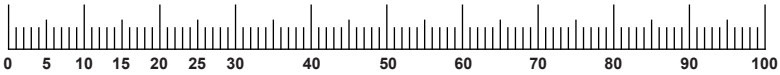
Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H.

EIGENSCHAFTEN

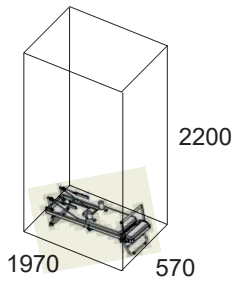
- Großes komfortables Rückenpolster
- 2-fach verstellbare Schulterpolster
- 5 Widerstandsbänder mit 3 verschiedenen Stärken
- Fußstütze 3-fach verstellbar
- 3-fach verstellbares Kopfpolster (Schnellverschluss)
- 3-fach verstellbare Seilrollenposition (Schnellverschluss)
- Kugelgelagerte Polsterrollen
- Komfortable kombinierte Fuß-/Armschlaufen
- Platzsparend zusammenklappbar
- Transportrollen für einfachen Standortwechsel

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung in mm	Menge	Montiert an Abb.-Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen hinten		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Grundrahmen vorne		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Polsterschlitten		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Aufstellfuß vorne		1	2	33-2699-04-SW
4B	Aufstellfuß hinten		1	1	33-2699-05-SW
5	Rollenhalterung		2	2	33-2699-06-CR
6	Fußstütze		1	7	33-2699-07-SI
7	Fußstützenhalterung		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Verstellplatte links		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Verstellplatte rechts		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Anschlag links		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Anschlag rechts		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Polsteraufnahme		2	27	33-2699-13-SW
13	Rundpolster-Halterung		4	26	33-2699-14-SW
14	Rundpolsteraufnahme		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Transportrollen Halterung		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Zugbandrollen-Halterung		2	5	33-2699-17-CR
17	Kurzer Endanschlag		2	3	33-2699-18-SW
18	Zugbandbefestigung		2	42	33-2699-19-SW
19	Zugfeder		2	7	36-2699-11-BT
20	Druckfeder		2	16	36-2699-12-BT
21	Sicherungsstift	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Distanzrohr lang	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Distanzrohr mittel	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Distanzrohr kurz	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Schnellverschluss	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Hauptpolster		1	3	36-2699-01-BT
27	Polster klein		1	12	36-2699-02-BT
28A	Widerstandsband schwer	rot	2	3	36-2699-05-BT
28B	Widerstandsband mittel	blau	2	3	36-2699-06-BT
28C	Widerstandsband leicht	gelb	1	3	36-2699-07-BT
29	Seil		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Rundpolster		1	14	36-2699-04-BT
31	Fußstützenpolster		1	6	36-2699-19-BT
32	Polsterrolle		8	3	36-2699-10-BT
33	Transportrolle		2	15	36-2699-15-BT
34	Zugbandrolle		2	16	36-2699-20-BT

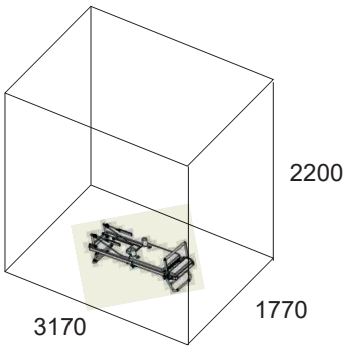
Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung in mm	Menge	Montiert an Abb.-Nr.	ET Nummer
35	Gummianschlag		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Kunststoffgleiter 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Kunststoffgleiter 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Kunststoffuss		4	4	36-2699-24-BT
39	Kunststoffschutz		2	4A	36-2699-25-BT
40	Vierkantstopfen	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Rundstopfen	25	10	5,12+14	39-10146
42	Sterngriffschraube	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Innensechskantschraube	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Innensechskantschraube	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Innensechskantschraube	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Innensechskantschraube	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Innensechskantschraube	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Innensechskantschraube	M8x35	2	16	39-10041
49	Innensechskantschraube	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Innensechskantschraube	M8x45	4	4	39-9914
51	Innensechskantschraube	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Unterlegscheibe	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Unterlegscheibe	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Selbstsichernde Mutter	M6	2	44	39-9861-VC
55	Selbstsichernde Mutter	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Karabinerhaken		2	29+68	39-9822
57	Federring	für M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Sechskantschraube	M6x35	2	61	39-10085
59	Unterlegscheibe	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Kopfpolster		1	61	36-2699-03-BT
61	Kopfpolsteraufnahme		1	62	33-2699-20-SW
62	Kopfpolster Halterung		1	3	33-2699-21-SW
63	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Kunststoffgleiter oval		1	62	36-2699-28-BT
65	Ovalstopfen	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Rechteckstopfen	20x40	4	2+61	36-2699-30-BT
67	Unterlegscheibe	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Federring	für M6	4	44	39-9865-CR
69	Hand-/Fußschlaufe		2	56	36-2699-09-BT
70	Rechteckstopfen	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Rechteckstopfen	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Einzugschutz		2	16	36-2699-33-BT
73	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9119-34-BT
74	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2699-35-BT



TRAININGSPLATZBEDARF



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

CONTENTS

Page	Content
16	Important recommendations and safety instructions
17-19	Assembly instructions
20	Adjustment
21	Folding and transport
22-26	Training guide
27-28	Parts list / Spare parts list
83	Exploded view drawing

Attention!
Before use read the operating instructions!

DEAR CUSTOMER,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are generally tested in accordance with current requirements and therefore comply with the latest and highest safety standards. However, this does not exempt users from strictly adhering to the following principles.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. Attention! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. Training time: 75 min.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. Attention! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. For safety reasons, we recommend that children and people with increased support needs only use the device in the presence of another person who can provide assistance if necessary. Use of the device by unsupervised children must be prevented by appropriate measures.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

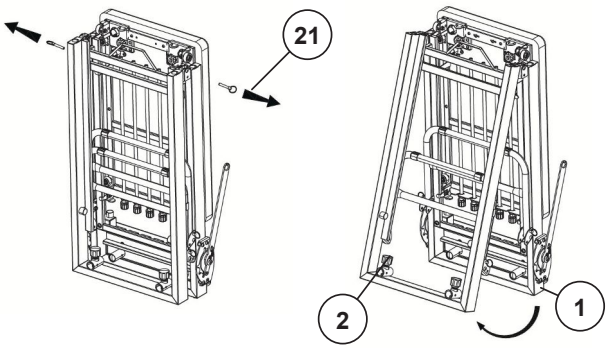
16. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

17. This device has been tested in accordance with EN 20957-1:2013 and EN 20957-2:2021 as well as DIN EN 32935-A and complies with Class H (home use). The maximum permissible load (= user weight) is 120 kg.

18. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Before starting assembly, be sure to read our recommendations and safety instructions! To simplify assembly, some parts come pre-assembled.
Estimated time: approx. 30 minutes.

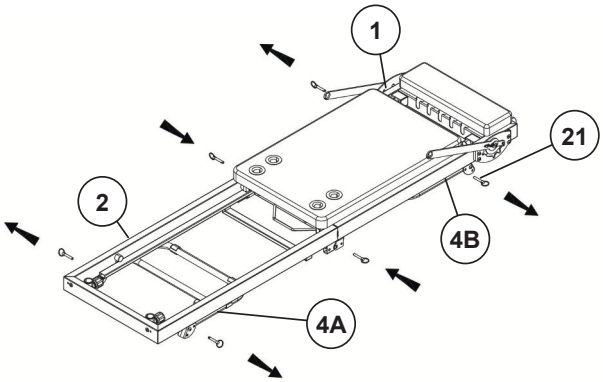


STEP 1

Unfolding the exercise equipment.

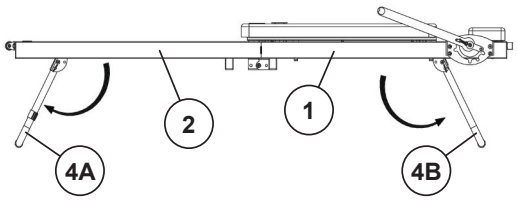
1. Carefully remove the unit from the shipping carton, remove the packaging materials, and lay out all the parts clearly on the floor.

2. Place the folded exercise bench on the floor, ensuring there is sufficient space for further assembly, and pull out the two locking pins (21) located at the top of the folding mechanism.

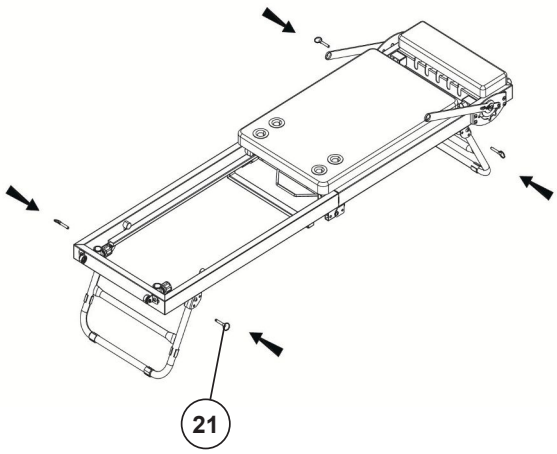


3. Carefully unfold the two base frame sections (1+2) until the exercise machine lies flat on the floor, and secure this position by inserting the locking pins (21) from both sides.

Attention! Exercise great care when unfolding or folding the machine, as the folding mechanism poses a risk of pinching! You may wish to enlist the help of a second person.



4. Pull out the four locking pins (25) from the support legs (4A and 4B). First, lift the rear base frame (1), fold out the rear support leg (4B), and secure it with the two locking pins (21). Then lift the front base frame (2), fold out the front support leg (4A), and secure it in the same way using the two locking pins (21).

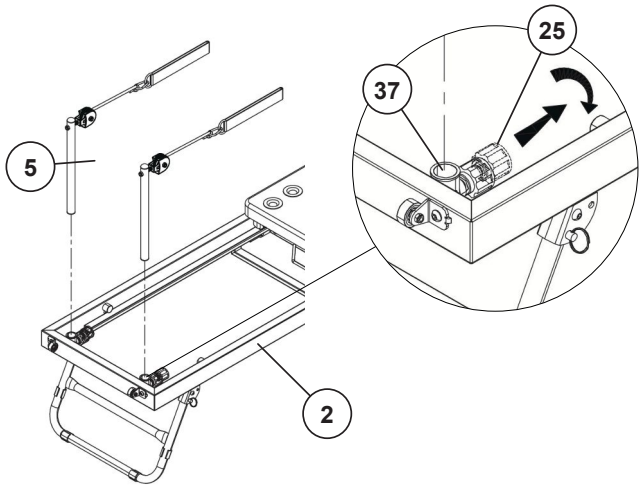


STEP 2

Mounting the roller brackets (5) to the front base frame (2).

1. Turn the quick-release fasteners (25) out a few turns and insert the roller brackets (5) into the receptacles (37) on the front base frame (2). To do this, pull on the quick-release fastener (25) so that the roller bracket (5) can be inserted at the desired height, and then release the quick-release fastener (25) so that it clicks into one of the hole positions on the roller bracket (5). Then tighten the quick-release fasteners (25).

(The quick-release fasteners (25) can only be loosened slightly by turning them and then pulling them to release the height lock and thus adjust the roller bracket (5). After the desired adjustment, let the quick-release fasteners (25) click back into place and secure them by tightening them.)

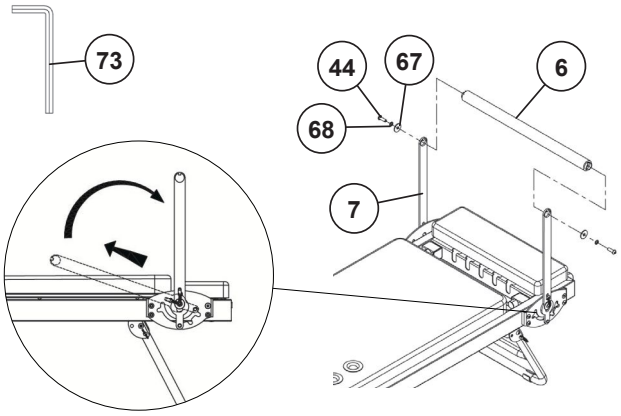


STEP 3

Assembly of the footrest (6).

1. Pull the footrest brackets (7) until they can be moved, and adjust them to the middle position.

2. Position the footrest (6) with its ends facing the inside of the brackets (7) and secure it from the outside on both sides using the M6x25 screws (44), spring washers (68), and 6/30 washers (67).

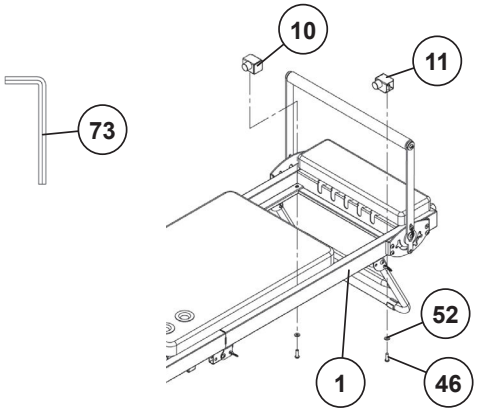


STEP 4

Assembly of the right and left stops (10+11).

1. Take the left stop (10) and position it in the left corner of the rear base frame (1) so that the stop's threaded hole aligns with the mounting hole on the rear base frame (1). Place a washer (52) onto the M8x30 screw (46) and use it to secure the left stop (10) from underneath. If necessary, tilt the exercise machine onto its side to make this assembly step easier.

2. Take the right stop (11) and position and secure it to the rear base frame (1) in the same manner as the left stop.

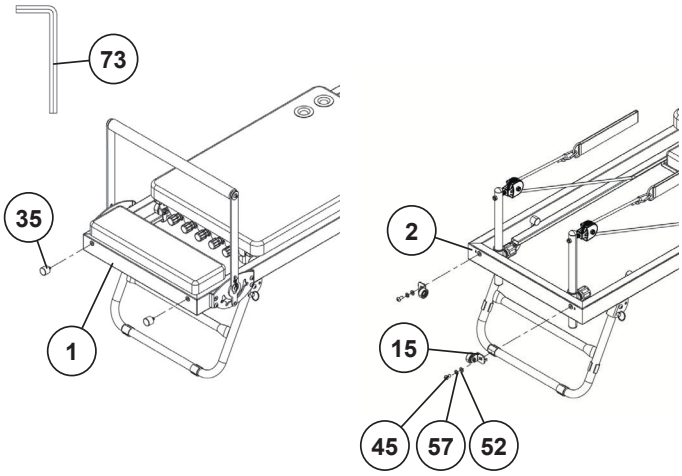


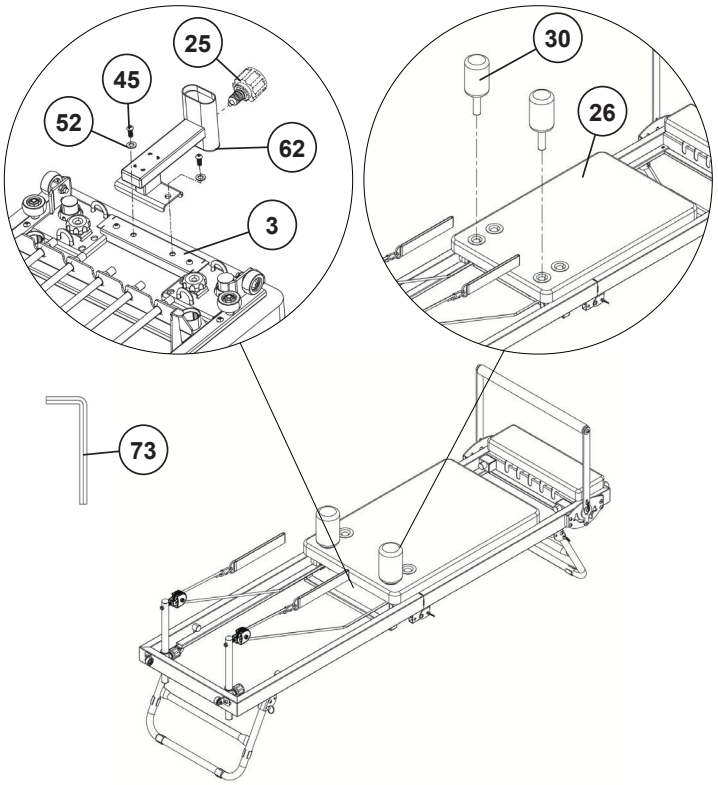
STEP 5

Assembly of the rubber stops (35) and the transport wheel brackets (15).

1. Take the two rubber stops (35) and screw them firmly into the designated threaded bushings on the rear base frame (1).

2. Place a spring washer (57) and a flat washer (52) onto each of the M8x20 screws (45) and use them to screw the transport wheel brackets (15) onto the front base frame (2). To do this, position the transport wheel brackets (15) to align with the left and right mounting points on the base frame (2) so that the threaded bushing on the base frame and the hole in the transport wheel bracket are aligned.





STEP 6

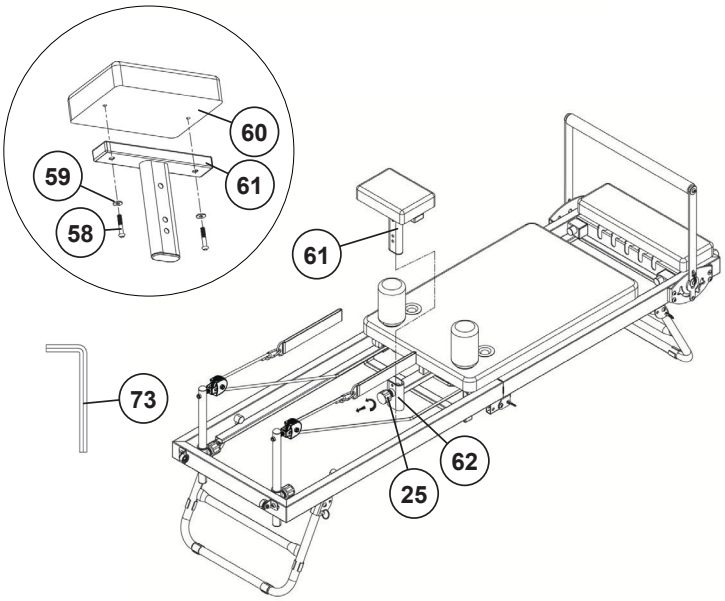
Assembly of the head pad (60), the head pad bracket (62), and the cylindrical pads (30).

1. Take the headrest bracket (62) and align its mounting holes with the threaded inserts on the back of the pad carriage (3). Securely fasten the headrest bracket (62) using the M8x20 screws (45) and washers (52). If necessary, lay the exercise machine on its side to make this assembly step easier.

2. Take the two cylindrical pads (30) and insert them into the backrest pad (26) at the desired position.

3. Position the headrest pad (60) so that the threaded inserts on its back align with the holes on the headrest mount (61), and secure it using the M6x35 screws (58) and washers (59).

4. Insert the headrest mount (61) into the headrest bracket (62) at the desired height. Unscrew the quick-release knob slightly and pull it outward to allow the headrest mount (61) to be slid into the desired position. Release the quick-release knob (25) so that it engages with one of the holes in the head-rest mount (61). Finally, tighten the quick-release knob (25).

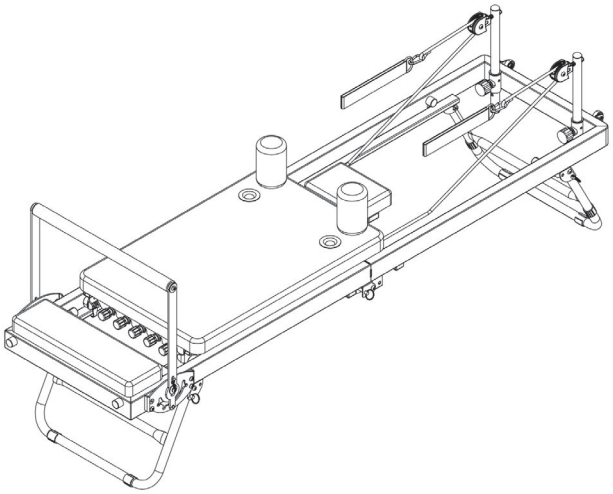


CHECK

1. Check all screw connections and plug-in connections for proper assembly and function. Assembly is now complete.

2. Once everything is in order, familiarize yourself with the device using low resistance settings and make your individual adjustments.

Note: The device must only be used when at least one resistance rope is inserted.

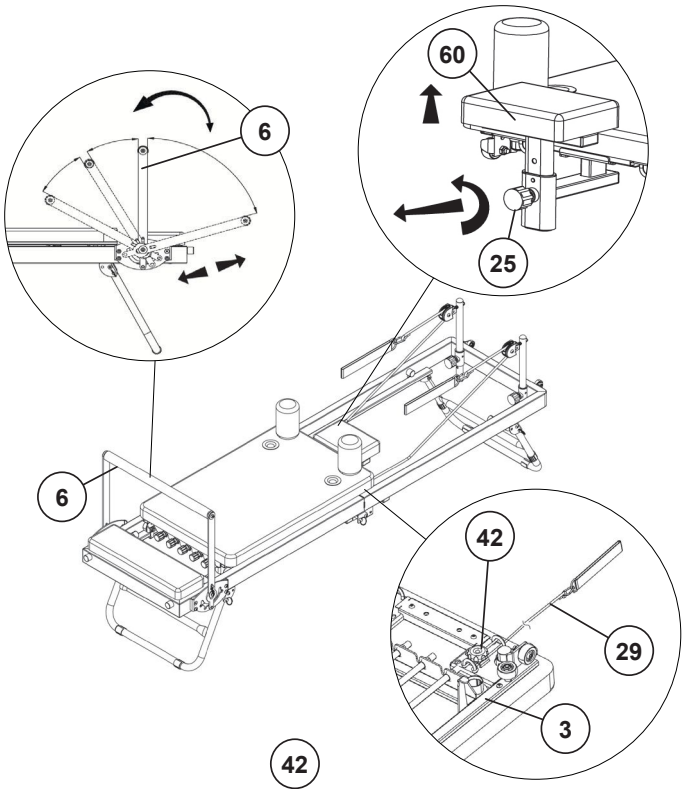


ADJUSTING THE FOOTREST

The footrest (6) can be set to three different positions for various exercises. To do this, pull the footrest (6) upwards and move it to the desired position. Ensure that the footrest (6) is fully locked back into place afterwards.
The fourth position, located directly against the padding, is intended solely for storing and transporting the unit.

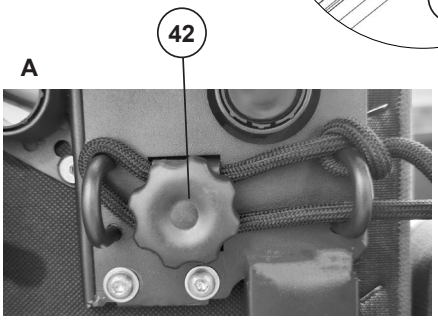
ADJUSTING THE HEADREST

The headrest (60) can be adjusted to three levels for various exercises and to suit individual physical requirements.
To do this, release the quick-release fastener (25) and pull it out slightly. Adjust the headrest (60) to the desired position or setting, then secure it again using the quick-release fastener (25).



ADJUSTING THE ROPES

The length of the ropes (29) should be adjusted according to your height and the type of exercise.
The cable length can be adjusted underneath the padded carriage (3). To do this, loosen the star knob (42) slightly so that the rope (29) can be moved. Then, set the desired cable length. Next, thread the excess cable as shown, for example, in Figure A. Finally, tighten the star knob (42) securely.
Attention! The cable must be securely fastened and must not be able to move after tightening.



RESISTANCE ADJUSTMENT

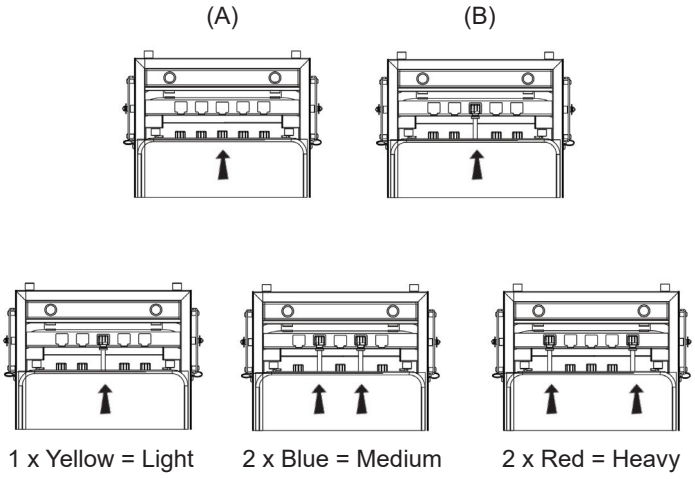
The resistance bands can be individually adjusted based on the exercise and desired training intensity. Five resistance bands are available, offering a wide range of combination options.

The resistance level is indicated by the color:
Yellow = light (approx. 5 kg)
Blue = medium (approx. 6 kg)
Red = heavy (approx. 7 kg)

To adjust the resistance, pull the desired resistance band by its plastic cap (A) and insert the cap into the corresponding mounting point on the frame (B).

Attention! The resistance bands are under tension. Be mindful of the risk of pinching or injury when attaching or detaching them.

Important note: At least one resistance band must be attached at all times.



FOLDING

1. Pull out the four locking pins (21) from the front and rear support legs (4A+4B).

2. Lift the rear base frame (1) and fold in the rear leg (4B). Ensure the leg is fully folded in, then secure it using the two locking pins (21).

3. Next, lift the front base frame (2) and fold in the front leg (4A). Once fully folded in, secure it likewise with the two locking pins (21).

4. Release the quick-release fastener (25), pull it out slightly, and remove the roller brackets (5).

5. Remove the two round pads (30).

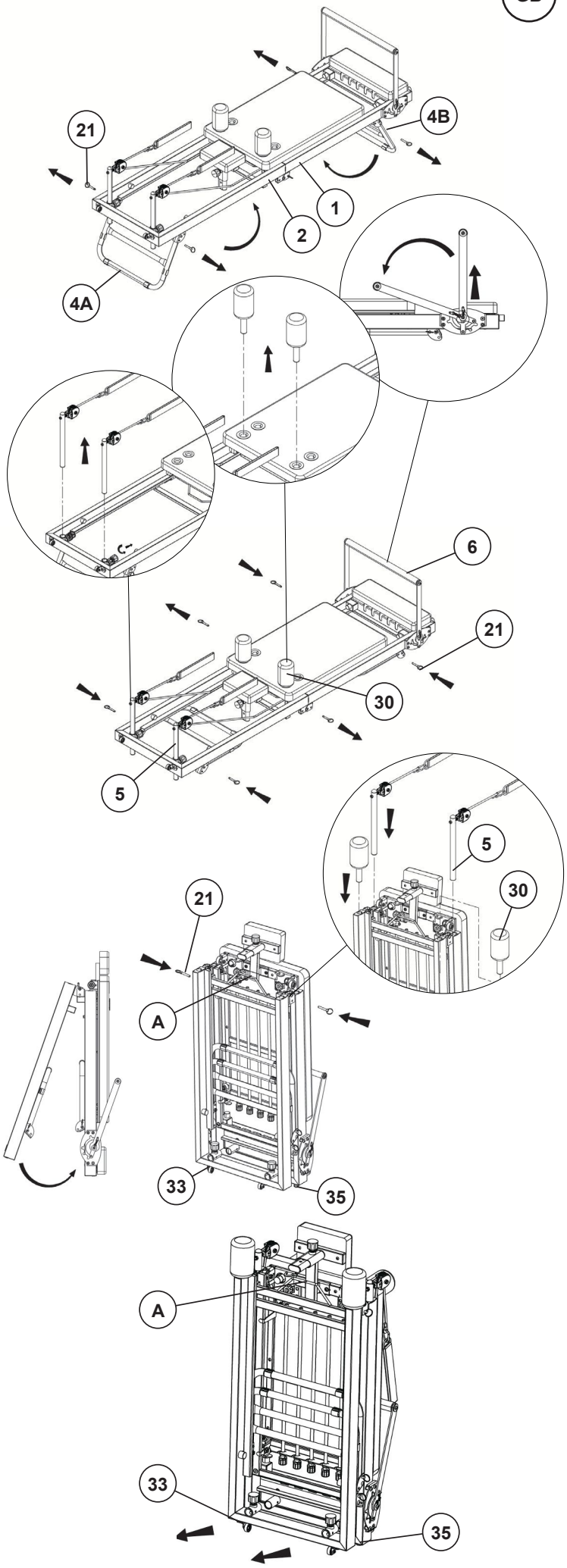
6. Pull the footrest (6) upwards and position it close to the padding.

7. Pull out the two side locking pins (21) located in the folding area.

8. Fold the unit up and stand it vertically on the rubber stops (35) and transport wheels (33). **Attention!** Exercise great care when folding and unfolding the unit, as the folding mechanism poses a risk of pinching. Hold the unit by the handle (A) when doing so.

9. Insert the two locking pins (21) into the folding area in the position that ensures the training bench stands securely.

10. Finally, insert the two wheel mounts (5) and the two cylindrical pads (30) into the designated openings in the folding area of the base frames (1+2).



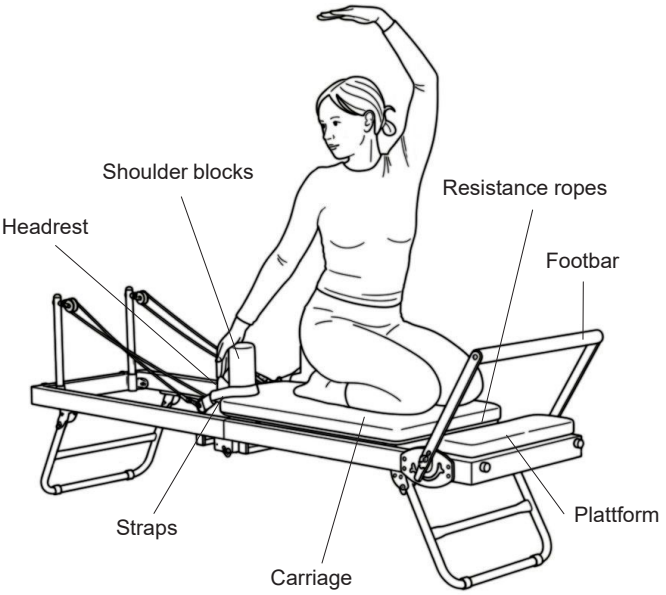
TRANSPORT

1. Grasp the upper handle (A).

2. Tilt the unit slightly onto the transport wheels (33) until it can be moved freely.

3. Push the unit to the desired location and then lower it back onto the rubber stops (35).

TRAINING INSTRUCTIONS



PILATES

Pilates on the reformer is a holistic workout that improves strength, flexibility, posture, and coordination. Through controlled movements and conscious breathing, deep muscle groups are strengthened and body stability is enhanced.

General training guidelines

1. Perform all exercises calmly and in a controlled manner.

2. Maintain an upright posture and steady breathing.

3. Choose a resistance level appropriate for your fitness level. (The resistance levels recommended in the instructions serve as a guide and can be adjusted to suit your personal fitness level.)

4. Listen to your body and pause if you experience pain or discomfort. Remember to stay hydrated.

5. Ensure the reformer is correctly adjusted before starting your workout.

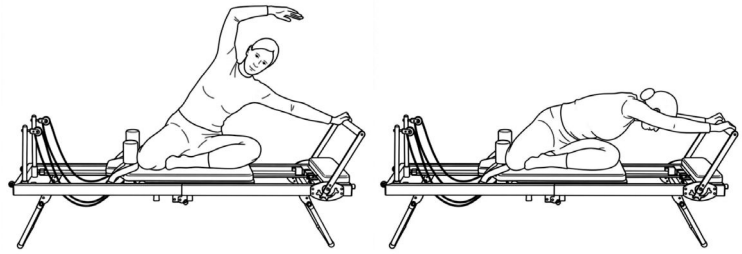
6. Wear non-slip socks and tie back long hair.

7. Consult a doctor before training if you have any health issues or injuries.

8. The machine must only be used with at least one resistance cord engaged.

MERMAID

Lateral spinal mobilization with rotation



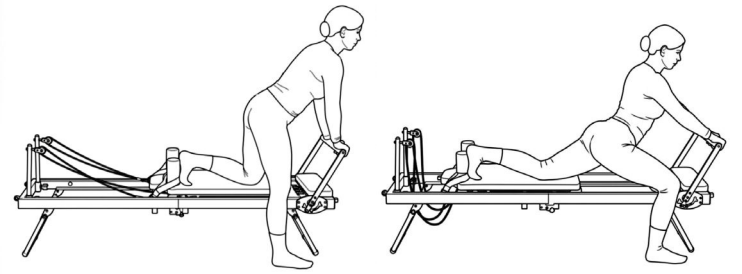
Resistance: 1 x blue

Starting position: Sit sideways on the reformer; one leg is bent in front of the body, while the other is positioned to the side or behind. Place one hand on the footbar; the other rests relaxed at your side.

Execution: Exhale to gently push the carriage away and move your spine into a lateral bend. Then, rotate your upper body (starting from the thoracic spine) toward the footbar and reach your free arm forward toward the footbar. Inhale to release the rotation, straighten your upper body, and return the carriage to the starting position in a controlled manner.

HIP STRETCH

Mobilization and stretching of the hip joints and leg muscles (hip joint mobilization)



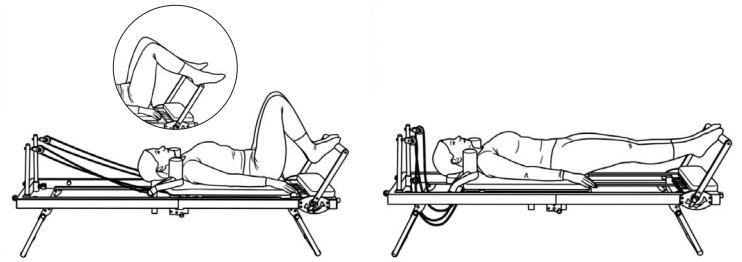
Resistance: 1 x blue

Starting position: One foot on the carriage (resting against the shoulder pad), the other on the standing platform next to the Reformer. The pelvis is upright; the spine remains in a neutral position.

Execution: Exhale and slide the carriage backward in a controlled manner by extending the standing leg until a stretch is felt in the front of the hip of the rear leg. Inhale and guide the carriage forward in a controlled manner to return to the starting position.

FOOT WORK

Mobilization and strengthening of the leg muscles



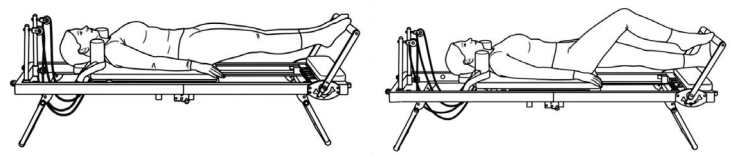
Resistance: 2 x yellow, 1 x red

Starting position: Lying on the back on the carriage; feet positioned on the footbar (depending on the variation). Spine in a neutral position; arms resting long beside the body.

Execution: Exhale and move the carriage by extending the legs in a controlled manner, without hyperextending the knees. Inhale and bend the knees in a controlled manner to return the carriage to the starting position.

FOOT WORK 2

Leg muscles



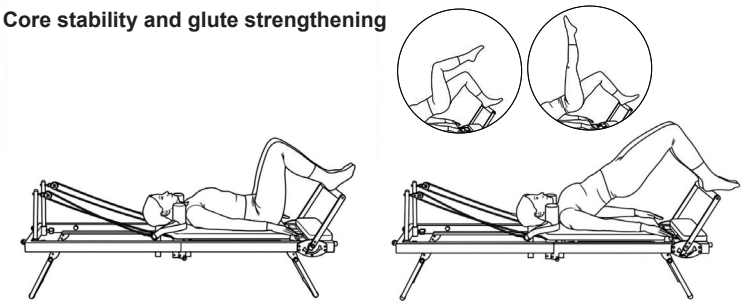
Resistance: 2 x yellow, 1 x red

Starting position: : Lying on the back on the Reformer; spine in neutral alignment. Balls of the feet placed hip-width apart on the footbar; legs extended; pelvis and torso remain stable.

Execution: Inhale and lower the right heel below the footbar in a controlled manner while bending the left leg. Exhale and lift the right heel back up to return to the starting position. Then repeat the movement with the left leg. The legs move alternately.

SHOULDER BRIDGE

Core stability and glute strengthening



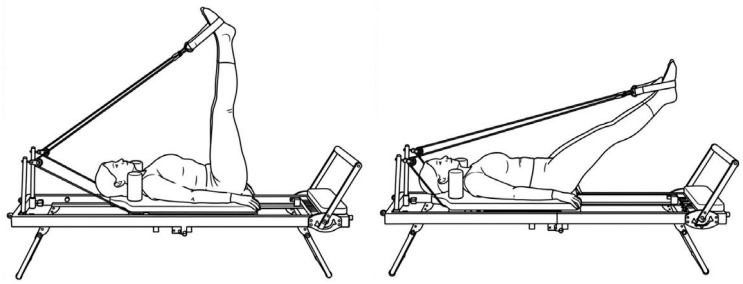
Resistance: 2 x yellow, 1 x red

Starting position: Lie on your back on the carriage; feet are hip-width apart on the footbar (or, depending on the variation, one leg is bent or extended); arms rest long beside the body.

Execution: Exhale and lift the pelvis vertebra by vertebra until the shoulders, pelvis, and knees form a straight line. Hold while inhaling, then exhale to lower the pelvis back down in a controlled manner, vertebra by vertebra, returning to the starting position.

LEG CIRCLE

Improving hip mobility and pelvic stability



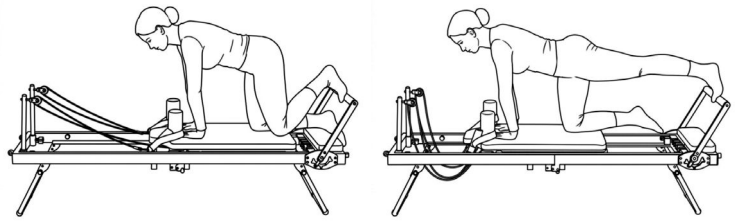
Resistance: 1 x yellow, 1 x red

Starting position: Lie on your back on the carriage; both feet are placed in the large loops. Legs are extended vertically upwards; the pelvis remains stable and the spine in a neutral position.

Execution: Exhale and guide the legs in a controlled circle outwards and downwards. Inhale to continue the circular motion and return the legs to the starting position. The movement is slow, fluid, and originates from the hip. The exercise can also be performed in the opposite direction.

LEG SERIES

Strengthening the leg muscles



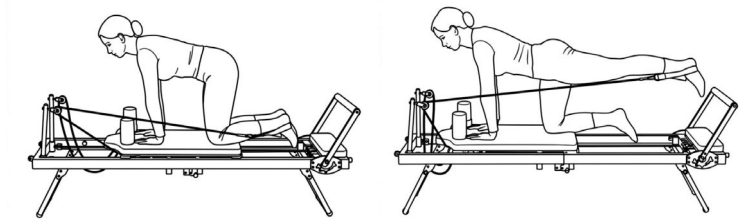
Resistance: 1 x blue

Starting position: Starting position: Position yourself on all fours on the Reformer; one foot is on the footbar, while the other knee rests stably on the carriage. Hands are positioned under the shoulders; the spine remains neutral and the pelvis stable.

Execution: Exhale and extend the leg backwards in a controlled manner. Inhale to bend the leg again and return it to the starting position in a controlled manner.

LEG SERIES WITH LOOPS

Leg strengthening



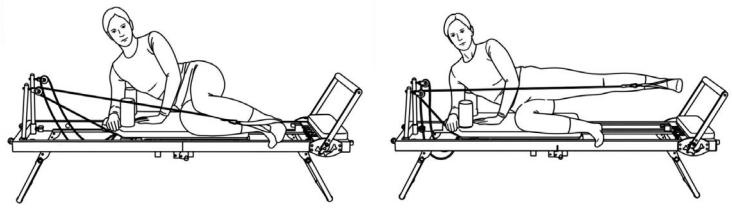
Resistance: 1 x blue

Starting position: All-fours position on the Reformer; one foot is in the large loop, while the other knee rests stably on the carriage.

Execution: Exhale and move the leg backward in a controlled manner against the resistance of the loop. Inhale and return the leg slowly and with control to the starting position. The movement originates from the hip while the torso remains stable.

LEG SERIES: SIDE-LYING WITH LOOPS

Leg strengthening



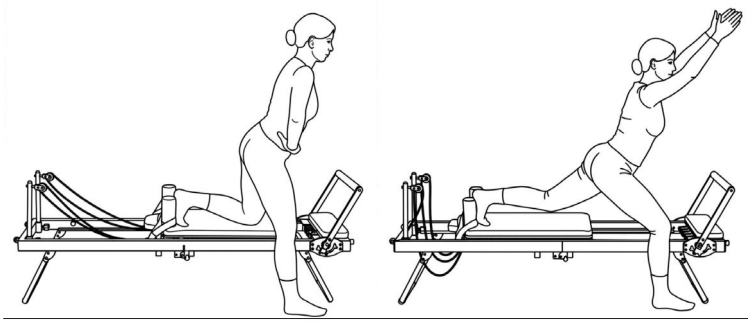
Resistance: 1 x blue

Starting position: Side-lying position on the carriage; one foot is in the large loop, and the upper body is supported by the forearm. The legs are bent; the pelvis remains stable and the spine in a neutral position.

Execution: Exhale and move the leg outward from the hip, extending it against the resistance of the loop in a controlled manner. Inhale and return the leg slowly and with control to the starting position. The movement is fluid, with a stable core.

SKATER

Leg strengthening, balance improvement



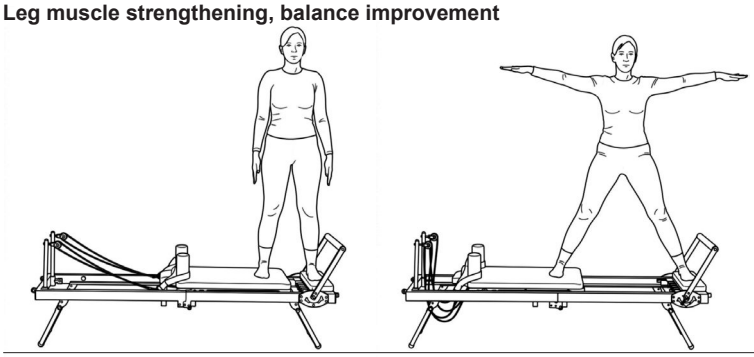
Resistance: 2 x yellow

Starting position: Standing sideways next to the Reformer; one foot is on the carriage, the other next to the Reformer. Weight remains on the standing leg; the upper body is tilted slightly forward, and the spine is neutral.

Execution: Exhale and push the carriage backward in a controlled manner by pressing through the leg, extending the leg. Simultaneously, lift the arms forward and upward. Inhale, bend the leg again, and slowly return the carriage to the starting position. The movement originates from the hip and leg while the pelvis remains stable.

SLIDER

Leg muscle strengthening, balance improvement



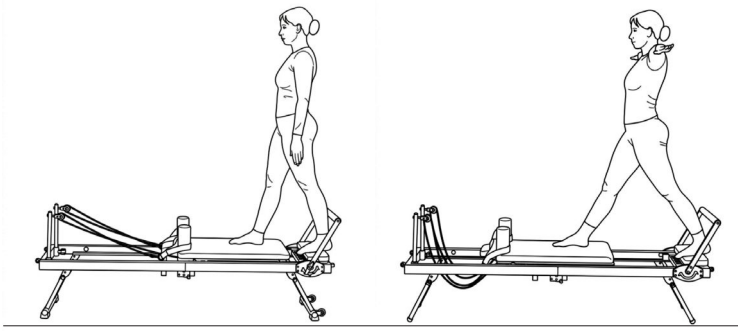
Resistance: 1 x blue

Starting position: Stand upright on the Reformer; one leg is on the platform, the other on the carriage. Arms are positioned alongside the body.

Execution: Exhale to slide the carriage out to the side in a controlled manner while simultaneously extending the arms out to the sides. Keep the torso upright and the pelvis stable; the movement is controlled by the leg and core. Inhale to return the carriage and come back to the starting position (this exercise can also be performed kneeling).

SLIDER VARIATION

Leg muscle strengthening, balance improvement



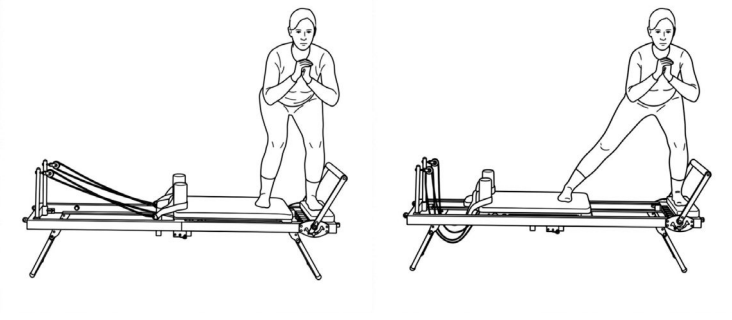
Resistance: 1 x blue

Starting position: Stand upright on the Reformer, facing away from the footbar; one leg is on the platform, the other on the carriage. Arms are positioned alongside the body

Execution: Exhale to slide the carriage backward in a controlled manner while simultaneously extending the arms out to the sides. Keep the torso upright and the pelvis stable; the movement is controlled by the leg and core. Inhale to slowly return the carriage and come back to the starting position.

SQUAT

Leg muscle strengthening, balance improvement



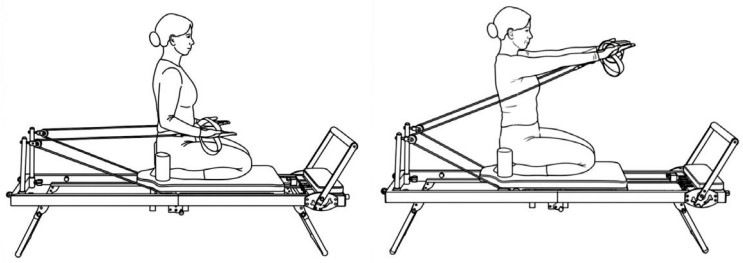
Widerstand: 1 x blue

Starting position: Stand sideways on the Reformer; one leg is on the platform, the other on the carriage. Feet are parallel, the spine remains upright, and the core is engaged. Hands are placed in front of the chest. Bend the knees.

Execution: Exhale to extend the leg on the carriage; inhale to return the carriage to the starting position using leg and glute strength.

ARM SERIES: ARM EXTENSION FORWARD

Arm and shoulder muscles



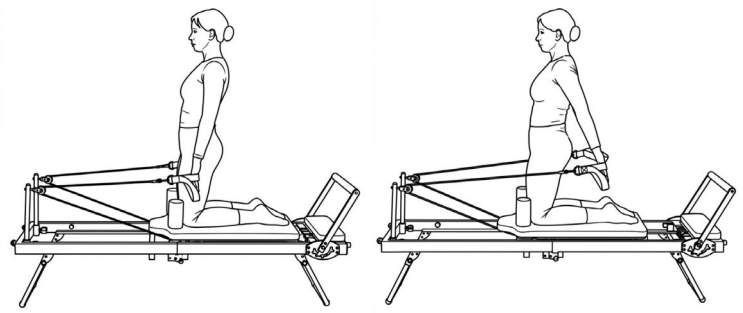
Resistance: 1 x blue

Starting position: Sit upright on the Reformer (kneeling on heels). Hands in the small loops, elbows bent, shoulders down, and torso upright.

Execution: Exhale and extend both arms forward to shoulder height in a controlled manner. Inhale and slowly return the arms to the starting position with control. Throughout the movement, keep the shoulders relaxed, the torso stable, and the spine upright.

ARM SERIES: ARM LIFT BACKWARD

Arm and shoulder muscles



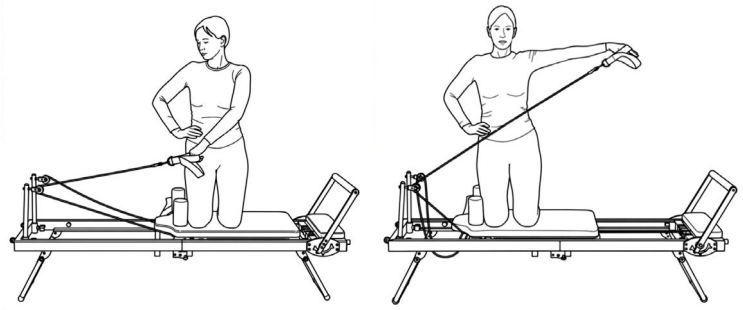
Resistance: 1 x blue

Starting position: Kneel on the Reformer facing the end of the machine. Hands in the small loops, arms hanging at the sides, shoulders down, and torso stable.

Execution: Exhale and lift both extended arms backward in a controlled manner. Inhale and slowly return the arms to the starting position. Keep the spine upright, torso stable, core engaged, and shoulders relaxed, avoiding any arching of the lower back.

ARM SERIES: SIDE ARM RAISE

Arm and shoulder muscles



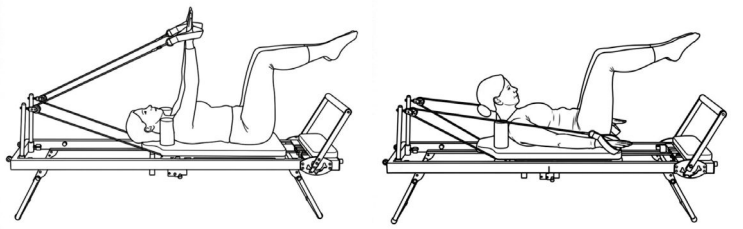
Resistance: 1 x blue

Starting position: Kneeling sideways on the Reformer. The outer hand holds the small loop; the arm is positioned in front of the body, the torso is upright, and the pelvis is stable.

Execution: Exhale to lift the extended arm sideways to shoulder height in a controlled manner. Inhale to slowly and controllably return the arm to the starting position. The upper body remains upright and stable, the shoulders relaxed, and the gaze directed forward.

CHEST LIFT

Abdominal strengthening



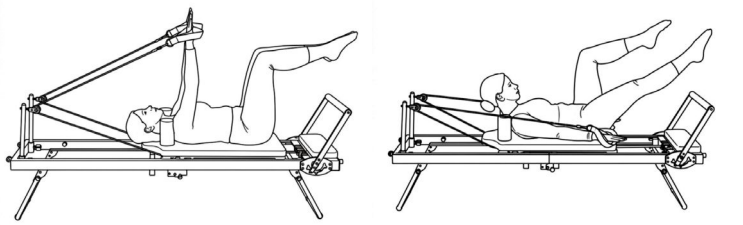
Resistance: 2 x blue

Starting position: Lying on the back on the Reformer. Hands are in the small loops, and arms are extended toward the ceiling. Legs are in tabletop position, the pelvis is neutral, and the torso is stable.

Execution: Exhale to lift the head, shoulders, and upper chest in a controlled manner while simultaneously moving the extended arms—against the resistance of the ropes—toward the carriage and hips. Inhale to slowly and controllably return the upper body and arms to the starting position. The neck remains long, the shoulders relaxed, and the abdominal muscles active throughout the entire movement.

CHEST LIFT WITH LEG EXTENSION

Abdominal strengthening



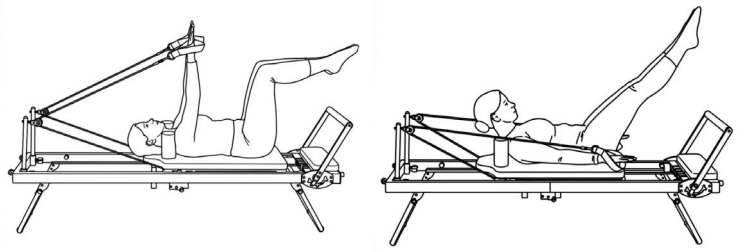
Resistance: 2 x blue

Starting position: Starting position: Lie on your back on the Reformer. Hold the small loops with your hands and extend your arms toward the ceiling. Position your legs in tabletop, keep your pelvis neutral, and stabilize your torso.

Execution: As you exhale, lift your head, shoulders, and upper chest; move your arms in a controlled manner toward the carriage and hips while extending one leg forward, keeping the other leg in the tabletop position. As you inhale, return the extended leg and slowly bring your upper body and arms back to the starting position. Then, switch sides. Keep the lumbar spine stable, the neck long, and the movement controlled.

CHEST LIFT WITH LEG EXTENSION

Abdominal strengthening



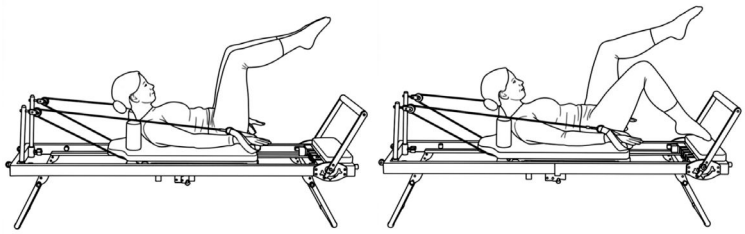
Resistance: 2 x blue

Starting position: Lie on your back on the Reformer. Hold the small loops with your hands and extend your arms toward the ceiling. Position your legs in tabletop, keep your pelvis neutral, and stabilize your torso.

Execution: Exhale to lift your head, shoulders, and upper chest; move your arms toward the carriage and hips against the resistance of the straps while simultaneously extending both legs diagonally forward in a controlled manner. Inhale to bend your legs back to tabletop and slowly return your upper body and arms to the starting position. Keep your lumbar spine stable, your neck long, and your abdominal muscles engaged throughout the entire movement.

DEAD BUG

Abdominal strengthening



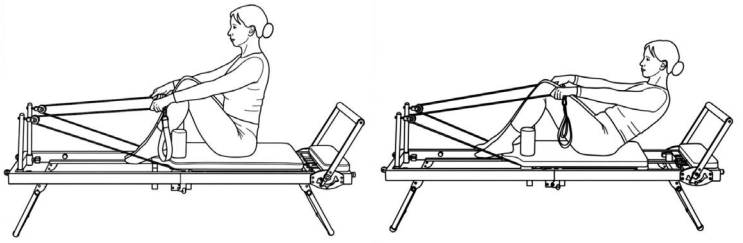
Resistance: 1 x blue

Starting position: Lie on your back on the Reformer. Hold the small loops with your hands and extend your arms toward the ceiling. Place your legs in tabletop position, keep your pelvis neutral, and stabilize your torso.

Execution: Exhale to perform a chest lift while lowering your arms toward the carriage and hips; simultaneously, lower one leg in a controlled manner from the tabletop position, gently tapping your toes toward the platform. Inhale to return slowly and with control to the starting position. Then, repeat the movement with the other leg. Keep your shoulders relaxed and down, engage your abdominal muscles actively, and ensure the movement is slow and controlled, originating from the core.

ROLL DOWN

Abdominal strengthening



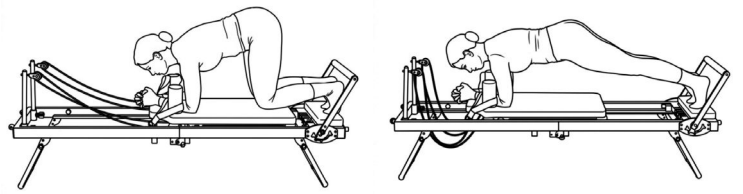
Resistance: 2 x blue

Starting position: Sit upright on the Reformer facing the end of the machine. Bend your knees and place your feet on the headrest. Hold the straps with your hands, extend your arms forward, and keep your spine upright.

Execution: Exhale to tilt your pelvis backward and lower your spine—vertebra by vertebra—into a half roll-down position, keeping your arms extended as you move. Inhale to straighten your spine and return to the starting position. Keep your abdominal muscles active and shoulders relaxed; perform the movement slowly and with control.

PLANK

Full-body strengthening



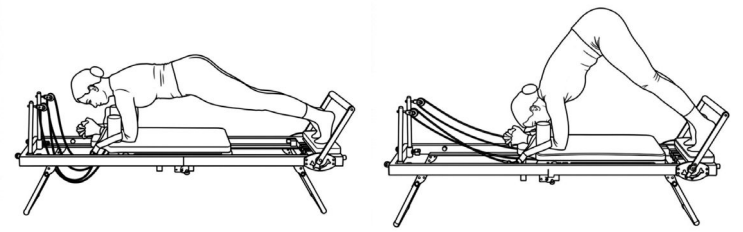
Resistance: 1 x red

Starting position: All-fours position on the Reformer. Forearm support (arms shoulder-width apart) on the carriage; feet positioned on the platform.

Execution: Exhale to actively stabilize the torso, lift the knees, and push the carriage out in a controlled manner. Inhale to return smoothly and with control to the starting position. Keep shoulders over the hands, the pelvis stable, and the abdominal muscles engaged.

V-STRECH

Full-body strengthening



Resistance: 1 x red

Starting position: Forearm support (arms shoulder-width apart) on the carriage; feet on the platform. Legs extended, body in a stable plank position.

Execution: Exhale to lift the pelvis upward in a controlled manner into a V-position, lengthening the spine and guiding the heels toward the platform. Inhale to slowly return the body forward to the plank position. Keep shoulders stable and abdominal muscles engaged; the movement is controlled and originates from the core.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Article: Pilates Reformer 2000
Item No.: 2699
Technical data as of: 26/08/2026
Dimensions: L 197 x W 57 x H 73 cm
Dimensions (folded): L 30 x W 57 x H 123 cm
Required training area: 4 m²
Equipment weight: 32,5 kg
Maximum user weight: 120 kg
Maximum user height: 180 cm

NOTE

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

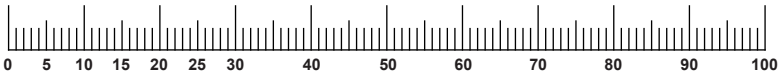
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H.

FEATURES

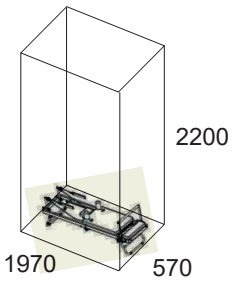
- Large, comfortable backrest pad
- 2-position adjustable shoulder pads
- 5 resistance cords with 3 different tension levels
- 3-position adjustable footbar
- 3-position adjustable headrest (quick-release)
- 3-position adjustable pulley height (quick-release)
- Ball-bearing carriage rollers
- Comfortable combination foot/hand loops
- Space-saving foldable design
- Transport wheels for easy relocation

Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
1	Rear frame		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Front frame		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Pad sled		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Rear foot		1	2	33-2699-04-SW
4B	Front foot		1	1	33-2699-05-SW
5	Pull roller support		2	2	33-2699-06-CR
6	Footbar		1	7	33-2699-07-SI
7	Footbar support		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Adjustment Plate – left		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Adjustment Plate – right		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Bumper left		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Bumper right		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Small pad holder		2	27	33-2699-13-SW
13	Round pad holder		4	26	33-2699-14-SW
14	Round pad support		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Transport wheel holder		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Pull rope pulley holder		2	5	33-2699-17-CR
17	Short Limit Plate		2	3	33-2699-18-SW
18	Pull Rope fix plate		2	42	33-2699-19-SW
19	Extension Spring		2	7	36-2699-11-BT
20	Compression Spring		2	16	36-2699-12-BT
21	Secure pin	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Distance tube long	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Distance tube middle	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Distance tube short	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Quick release	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Main pad		1	3	36-2699-01-BT
27	Small pad		1	12	36-2699-02-BT
28A	Resistance rope heavy	red	2	3	36-2699-05-BT
28B	Resistance rope middle	blue	2	3	36-2699-06-BT
28C	Resistance rope light	yellow	1	3	36-2699-07-BT
29	Rope		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Round pad		1	14	36-2699-04-BT
31	Footbar foam		1	6	36-2699-19-BT
32	Pad wheel		8	3	36-2699-10-BT
33	Transport wheel		2	15	36-2699-15-BT
34	Pull rope pulley		2	16	36-2699-20-BT

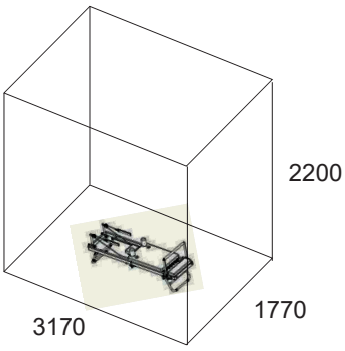
Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
35	Rubber bumper		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Plastic bushing 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Plastic bushing 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Plastic foot		4	4	36-2699-24-BT
39	Plastic protection		2	4A	36-2699-25-BT
40	Square plug	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Round plug	25	10	5,12+14	39-10146
42	Handgrip screw	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Inner hex screw	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Inner hex screw	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Inner hex screw	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Inner hex screw	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Inner hex screw	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Inner hex screw	M8x35	2	16	39-10041
49	Inner hex screw	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Inner hex screw	M8x45	4	4	39-9914
51	Inner hex screw	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Washer	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Washer	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Nylon nut	M6	2	44	39-9861-VC
55	Nylon nut	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Carbine hook		2	29+68	39-9822
57	Spring washer	for M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Hex screw	M6x35	2	61	39-10085
59	Washer	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Headrest pad		1	61	36-2699-03-BT
61	Headrest support		1	62	33-2699-20-SW
62	Headrest support holder		1	3	33-2699-21-SW
63	Phillips countersunk screw	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Plastic bushing oval		1	62	36-2699-28-BT
65	Oval plug	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Rectangular plug	20x40	4	2+61	36-2699-30-BT
67	Washer	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Spring washer	for M6	4	44	39-9865-CR
69	Hand/foot strap		2	56	36-2699-09-BT
70	Rectangular plug	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Rectangular plug	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Pull-in guard		2	16	36-2699-33-BT
73	Allen wrench	5	1		36-9119-34-BT
74	Assembly and exercise manual		1		36-2699-35-BT



SPACE REQUIREMENTS



Training area in mm
(for equipment and user)



Total footprint in mm
(training area plus 600 mm safety zone around the perimeter)

SOMMAIRE

Page	Sommaire
29	Recommandations importantes et consignes de sécurité
30-32	Instructions de montage
33	Réglages
34	Pliage et transport
35-39	Instructions de formation
40-41	Liste des pièces - Liste des pièces détachées
83	Vue éclatée

Attention!
Avant utilisation, lisez le mode d'emploi !

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top-Sport Gilles GmbH

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont généralement testés conformément aux exigences actuelles et répondent ainsi aux normes de sécurité les plus récentes et les plus élevées. Toutefois, cela ne dispense pas de respecter strictement les principes suivants.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Attention! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **Attention!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Durée de l'entraînement : 75 min

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Attention! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons aux enfants et aux personnes ayant des besoins d'assistance accrus d'utiliser l'appareil uniquement en présence d'une autre personne pouvant leur apporter une aide si nécessaire. L'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance doit être empêchée par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

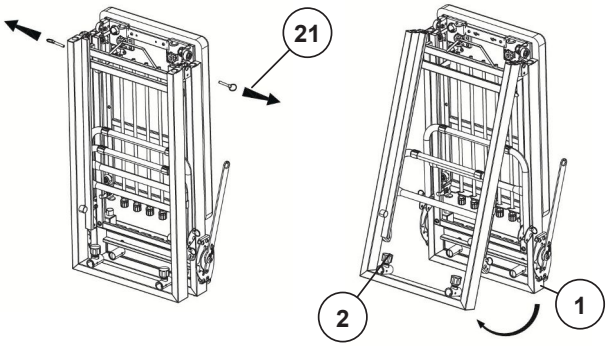
16. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

17. Cet appareil a été testé conformément aux normes EN 20957-1:2013, EN 20957-2:2021 ainsi que DIN EN 32935-A et est conforme à la classe H (usage domestique). La charge maximale autorisée (= poids de l'utilisateur) est de 120 kg.

18. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Avant de commencer le montage, veuillez lire attentivement nos recommandations et consignes de sécurité ! Pour simplifier le montage, certaines pièces sont pré-assemblées. Durée du montage : environ 30 minutes.

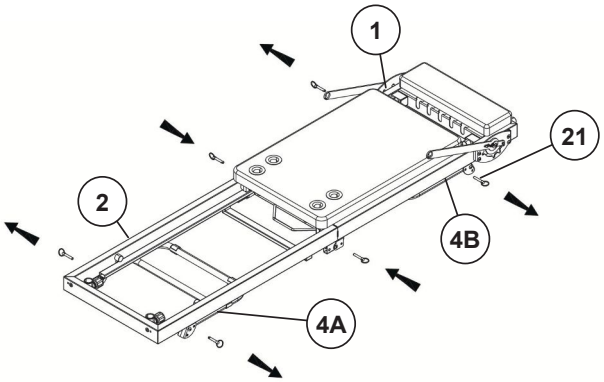


ÉTAPE 1

Dépliage de l'appareil de fitness.

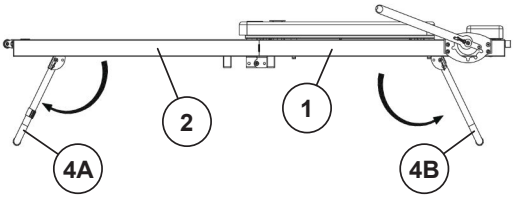
1. Sortez délicatement l'appareil de son carton d'expédition, retirez les matériaux d'emballage et disposez soigneusement toutes les pièces sur le sol.

2. Placez le banc de fitness plié sur le sol en veillant à laisser suffisamment d'espace pour la suite du montage, puis retirez les deux goupilles de verrouillage (21) situées en haut du mécanisme de pliage.

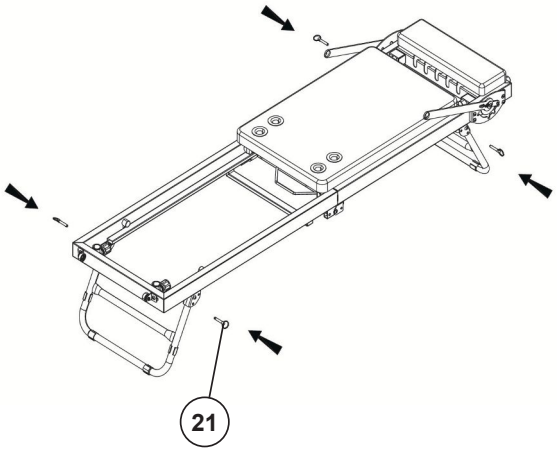


3. Dépliez délicatement les deux sections du cadre de base (1 et 2) jusqu'à ce que l'appareil soit à plat sur le sol et fixez-le en insérant les goupilles de verrouillage (21) des deux côtés.

Attention! Le pliage et le dépliage de l'appareil doivent être effectués avec une extrême précaution, car le mécanisme de pliage présente un risque de pincement ! Il est conseillé de se faire aider par une deuxième personne.



4. Retirez les quatre goupilles de verrouillage (25) des pieds de support (4A et 4B). Soulevez d'abord le cadre de base arrière (1), dépliez le pied de support arrière (4B) et fixez-le à l'aide des deux goupilles de verrouillage (21). Soulevez ensuite le cadre de base avant (2), dépliez le pied de support avant (4A) et fixez-le également à l'aide des deux goupilles de verrouillage (21).

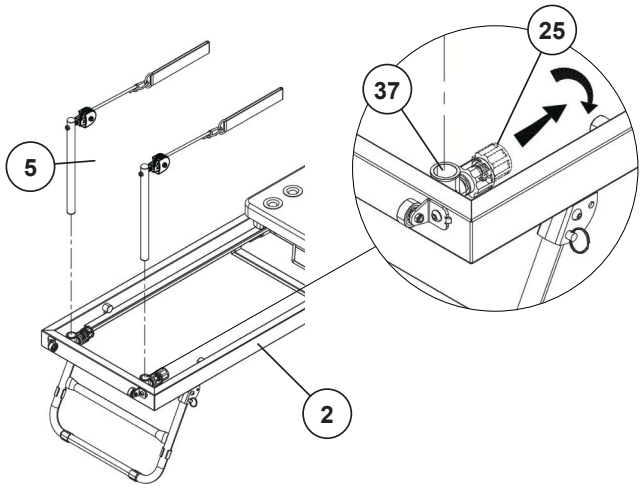


ÉTAPE 2

Fixation des supports de rouleaux (5) sur le cadre de base avant (2).

1. Dévissez légèrement les attaches rapides (25) et insérez les supports de rouleaux (5) dans les logements (37) du cadre de base avant (2). Pour ce faire, tirez sur l'attache rapide (25) afin d'insérer le support de rouleau (5) à la hauteur souhaitée, puis relâchez-la jusqu'à ce qu'elle s'enclenche dans l'un des trous du support (5). Serrez ensuite les attaches rapides (25).

(Les attaches rapides (25) ne peuvent être desserrées que légèrement en les tournant puis en tirant dessus pour déverrouiller la hauteur et ainsi ajuster le support de rouleau (5). Une fois le réglage souhaité effectué, laissez les attaches rapides (25) se remettre en place et serrez-les.)

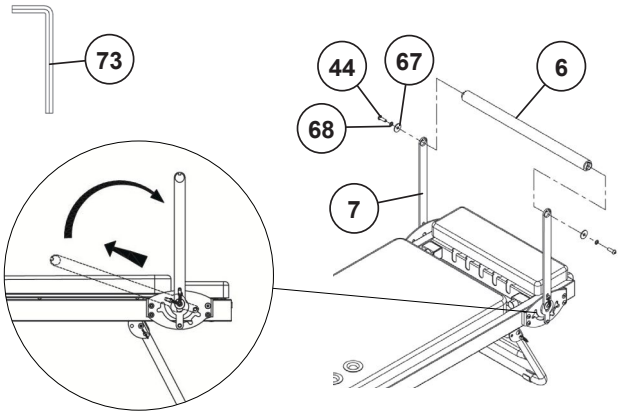


ÉTAPE 3

Montage du repose-pieds (6).

1. Tirez sur les supports du repose-pieds (7) jusqu'à ce qu'ils soient réglables et centrez-les.

2. Positionnez le repose-pieds (6) de façon à ce que ses extrémités soient orientées vers l'intérieur des supports (7) et fixez-le des deux côtés à l'aide des vis M6x25 (44), des rondelles élastiques (68) et des rondelles 6/30 (67).

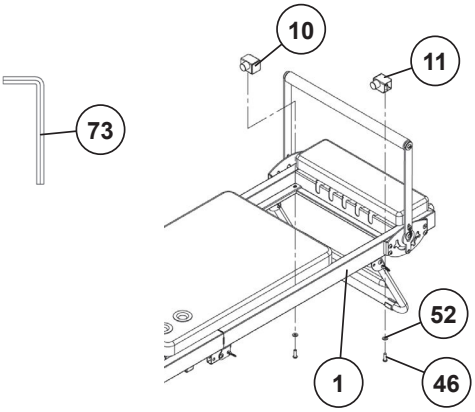


ÉTAPE 4

Montage des butées droite et gauche (10 et 11).

1. Prenez la butée gauche (10) et positionnez-la dans le coin gauche du cadre de base arrière (1) de façon à aligner l'extrémité filetée de la butée avec le trou de fixation du cadre de base arrière (1). Placez une rondelle (52) sur la vis M8x30 (46) et utilisez-la pour fixer la butée gauche (10) par le dessous. Si nécessaire, couchez le dispositif d'entraînement sur le côté pour faciliter cette étape de montage.

2. Prenez la butée droite (11), positionnez-la et fixez-la au cadre de base arrière (1) de la même manière que la butée gauche.

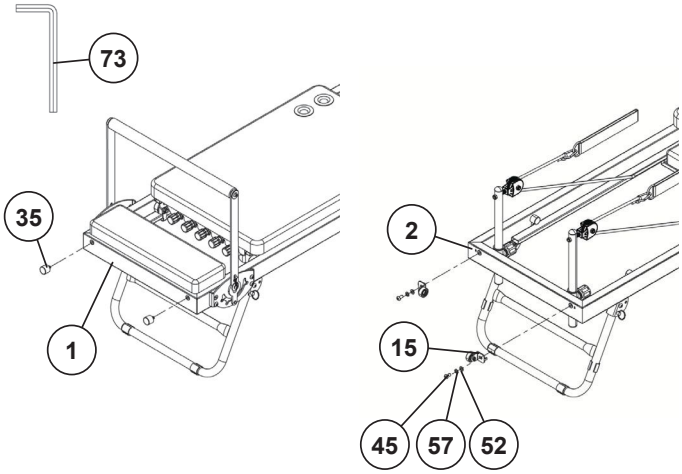


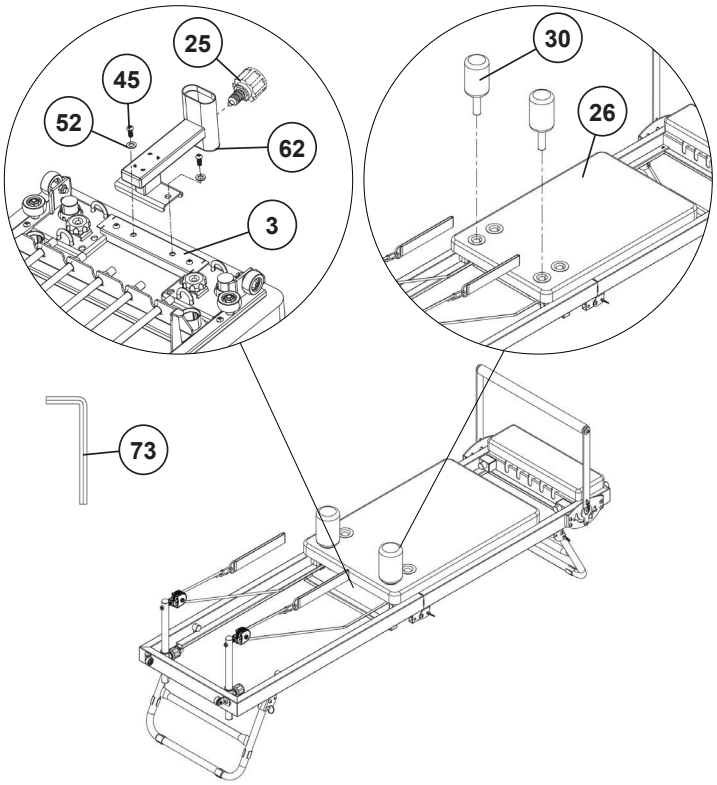
ÉTAPE 5

Assemblage des butées en caoutchouc (35) et des supports de roulettes (15).

1. Vissez fermement les deux butées en caoutchouc (35) dans les inserts filetés prévus à cet effet sur le cadre de base arrière (1).

2. Placez une rondelle élastique (57) et une rondelle plate (52) sur chacune des vis M8x20 (45) et utilisez-les pour visser les supports de roulettes (15) sur le cadre de base avant (2). Pour ce faire, positionnez les supports de roulettes (15) de manière à ce que l'insert fileté du cadre de base et le trou du support de roulette soient alignés avec les points de fixation gauche et droit du cadre de base arrière (2).





ÉTAPE 6

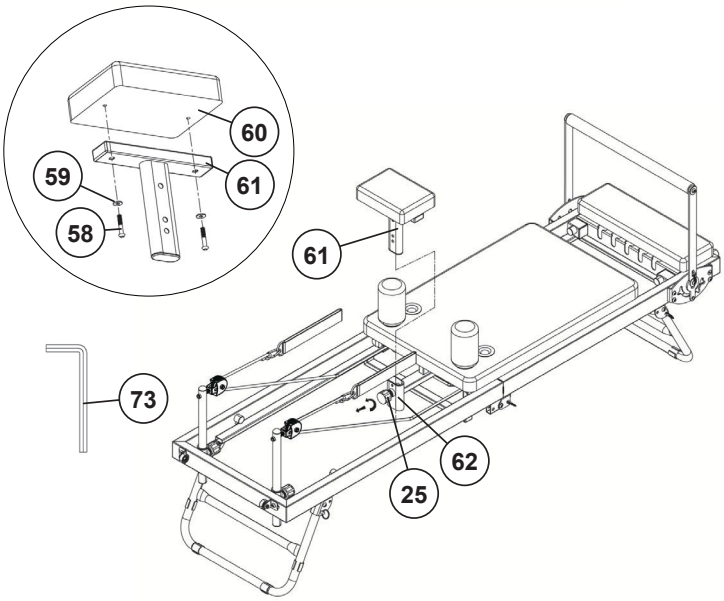
Assemblage de l'appui-tête (60), du support d'appui-tête (62) et des coussins ronds (30).

1. Prenez le support d'appui-tête (62) et alignez ses trous avec les inserts filetés situés à l'arrière du guide-coussin (3). Fixez le support d'appui-tête (62) à l'aide des vis M8x20 (45) et des rondelles (52). Si nécessaire, inclinez l'appareil de musculation sur le côté pour faciliter cette étape.

2. Prenez les deux coussinets ronds (30) et insérez-les dans le coussin du dossier (26) à l'endroit souhaité.

3. Placez l'appui-tête (60) sur les trous du support d'appui-tête (61) à l'aide des inserts filetés situés à l'arrière, puis fixez-le avec les vis M6x35 (58) et les rondelles (59).

4. Insérez le support d'appui-tête (61) dans le support d'appui-tête (62) à la hauteur souhaitée. Desserrez légèrement la fixation rapide et tirez dessus afin de pouvoir insérer le support d'appui-tête (61) à la hauteur souhaitée. Relâchez la fixation à dégagement rapide (25) de manière à ce qu'elle s'enclenche dans l'une des positions de trou du support d'appui-tête (61). Serrez ensuite la fixation à dégagement rapide (25).

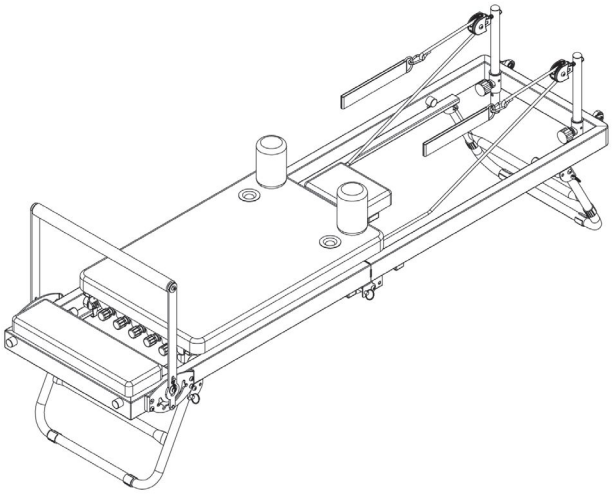


CONTRÔLE

1. Assurez-vous que toutes les vis et les connexions sont correctement serrées et fonctionnelles. L'assemblage est maintenant terminé.

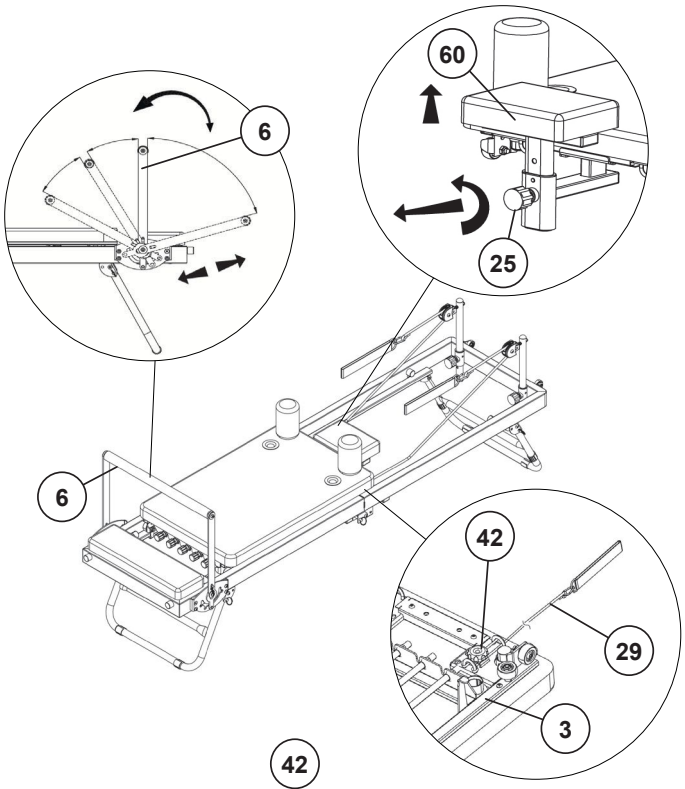
2. Si tout est en ordre, familiarisez-vous avec l'appareil en utilisant les réglages de résistance les plus faibles et ajustez-les selon vos préférences.

Remarque: L'appareil ne peut être utilisé que si au moins un êlastique de résistance est inséré.



RÉGLAGE DU REPOSE-PIEDS

Le repose-pieds (6) est réglable sur trois positions pour s'adapter à différents exercices. Pour ce faire, tirez le repose-pieds (6) vers le haut et positionnez-le selon la position souhaitée. Assurez-vous ensuite qu'il est bien verrouillé.
La quatrième position, directement sur le coussin, sert uniquement au rangement et au transport de l'appareil.

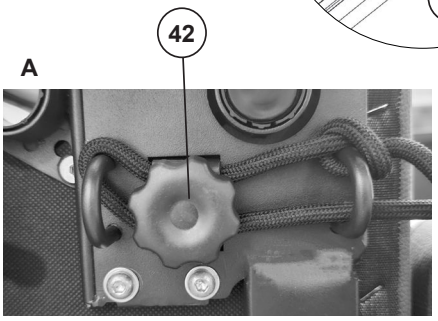


RÉGLAGE DE L'APPUI-TÊTE

Pour s'adapter à différents exercices et à votre morphologie, l'appui-tête (60) est réglable sur trois positions.
Pour ce faire, déverrouillez la fixation rapide (25) et tirez légèrement vers l'extérieur. Ajustez l'appui-tête (60) à la position souhaitée ou à la position de verrouillage, puis revissez-le avec la fixation rapide (25).

RÉGLAGE DES CORDES

Selon votre taille et le type d'exercice, la longueur des cordes (29) doit être ajustée.
La longueur des cordes se règle sous le curseur rembourré (3). Pour ce faire, desserrez légèrement la vis de réglage en étoile (42) afin de pouvoir déplacer la corde (29). Ajustez ensuite la corde à la longueur souhaitée. Passez l'excédent de corde dans le curseur, comme illustré par exemple sur la figure A. Enfin, serrez fermement la vis de réglage en étoile (42).
Attention! La corde doit être solidement fixée et ne doit pas pouvoir bouger après serrage.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

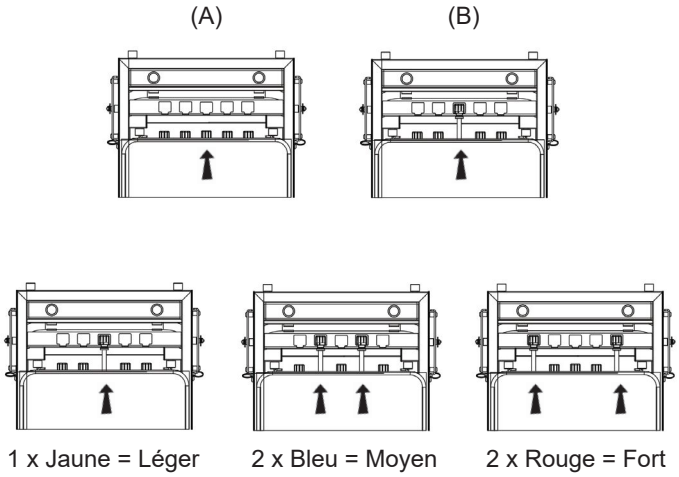
Les bandes de résistance sont réglables individuellement en fonction de l'exercice et de l'intensité d'entraînement souhaitée. Cinq bandes de résistance sont disponibles, offrant diverses combinaisons possibles.

Le niveau de résistance est indiqué par la couleur :
Jaune = léger (environ 5 kg)
Bleu = moyen (environ 6 kg)
Rouge = fort (environ 7 kg)

Pour régler la résistance, tirez sur la bande de résistance souhaitée par l'embout en plastique (A) et insérez-la dans la fente correspondante du cadre (B).

Attention! Les bandes de résistance sont sous tension. Manipulez-les avec précaution pour éviter tout risque de pincement et de blessure.

Remarque importante: Au moins une bande de résistance doit toujours être fixée.



PLIAGE

1. Retirez les quatre goupilles de verrouillage (21) des pieds de support avant et arrière (4A et 4B).

2. Soulevez le cadre de base arrière (1) et repliez le pied arrière (4B). Assurez-vous qu'il est complètement replié, puis fixez-le avec les deux goupilles de verrouillage (21).

3. Soulevez ensuite le cadre de base avant (2) et repliez le pied avant (4A). Une fois complètement replié, fixez-le avec les deux goupilles de verrouillage (21).

4. Déverrouillez l'attache rapide (25), tirez-la légèrement vers l'extérieur et retirez les supports de roue (5).

5. Retirez les deux patins ronds (30).

6. Relevez le repose-pieds (6) et ajustez-le au plus près du rembourrage.

7. Retirez les deux goupilles de verrouillage latérales (21) situées dans la zone de pliage.

8. Pliez l'appareil et placez-le en position verticale sur les butées en caoutchouc (35) et les roulettes de transport (33). **Attention!** Le pliage et le dépliage de l'appareil doivent être effectués avec une extrême précaution, car le mécanisme de pliage présente un risque de pincement. Tenez-vous à la poignée (A) pour vous soutenir.

9. Insérez les deux goupilles de verrouillage (21) dans la zone de pliage afin que le banc d'exercice soit stable.

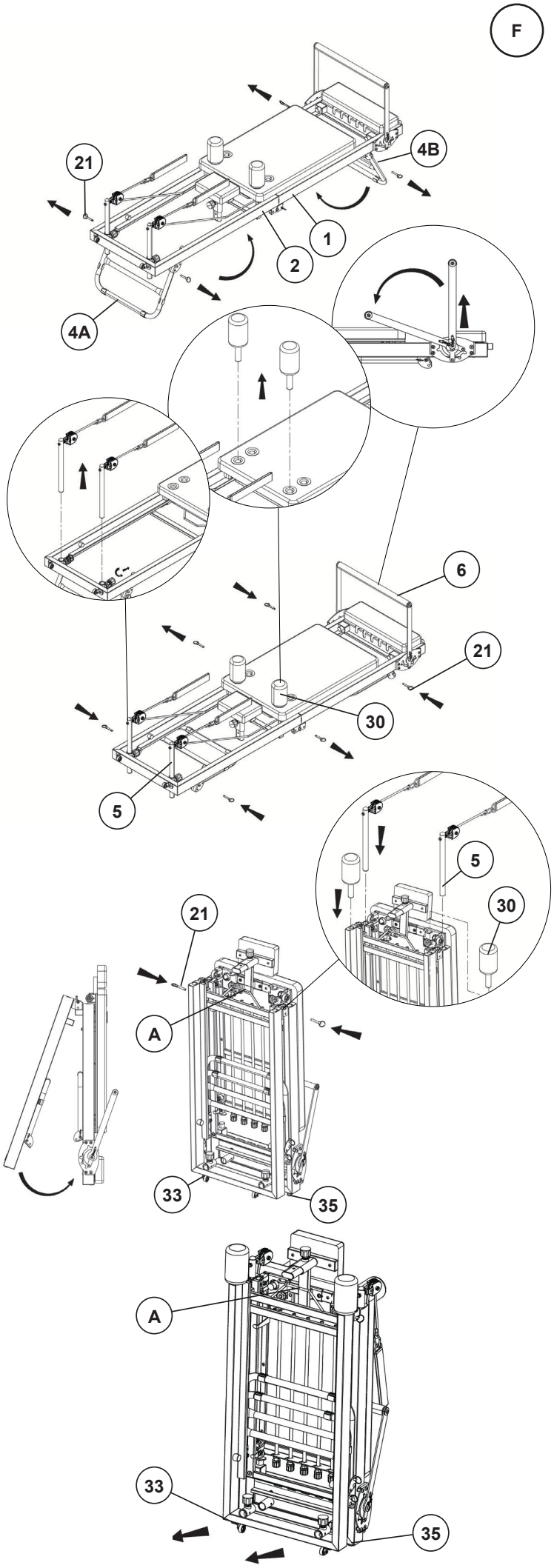
10. Enfin, insérez les deux supports de roulettes (5) et les deux patins ronds (30) dans les ouvertures prévues à cet effet dans la zone de pliage des cadres de base (1+2).

TRANSPORT

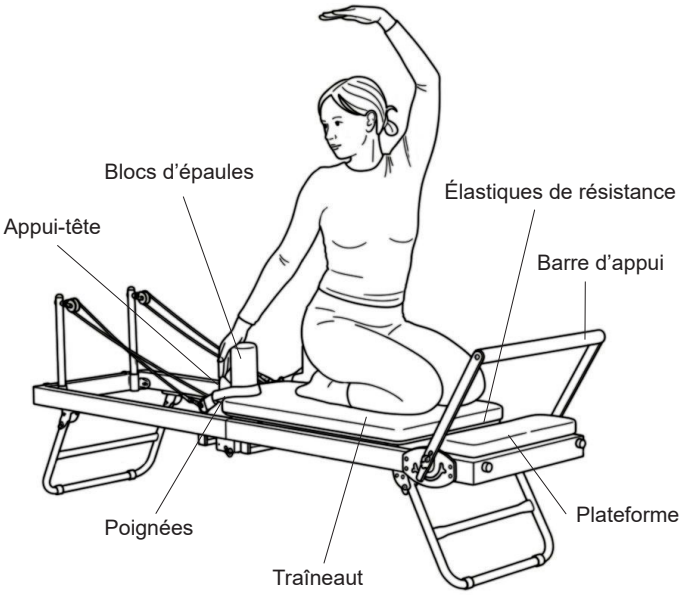
1. Saisissez la poignée supérieure (A).

2. Inclinez légèrement l'appareil sur les roulettes de transport (33) jusqu'à ce qu'il puisse être déplacé librement.

3. Faites glisser l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité, puis replacez-le sur les butées en caoutchouc (35).



INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT



PILATES

Le Pilates sur Reformer est un entraînement complet qui améliore la force, la souplesse, la posture et la coordination. Des mouvements contrôlés et une respiration consciente renforcent les muscles profonds et favorisent la stabilité du tronc.

Instructions générales d'entraînement

1. Effectuez tous les exercices calmement et avec contrôle.

2. Maintenez une posture droite et une respiration régulière.

3. Choisissez un niveau de résistance adapté à votre condition physique. (Les niveaux de résistance recommandés dans les instructions d'entraînement sont donnés à titre indicatif et peuvent être ajustés en fonction de votre condition physique.)

4. Écoutez votre corps et faites une pause si vous ressentez une douleur ou une gêne. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

5. Assurez-vous que le Reformer est correctement réglé avant l'entraînement.

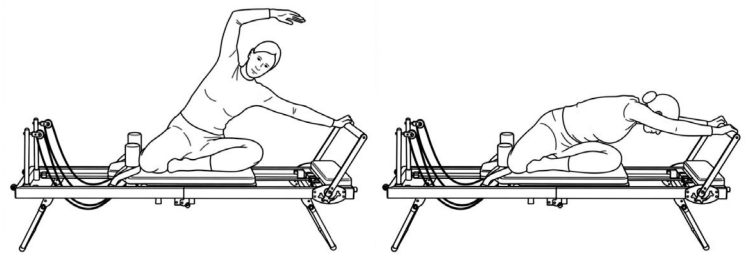
6. Portez des chaussettes antidérapantes et attachez vos cheveux longs.

7. Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, consultez un médecin avant de vous entraîner.

8. L'appareil doit être utilisé avec au moins une corde de résistance.

MERMAID

Mobilisation latérale de la colonne vertébrale avec rotation



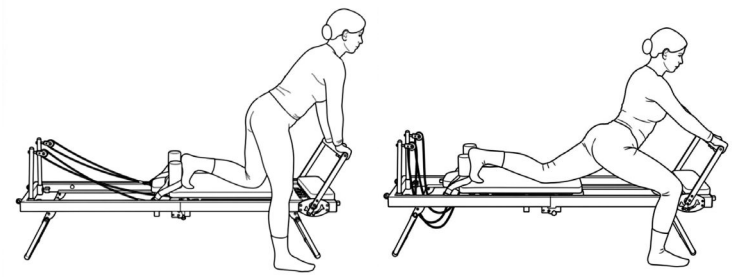
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Asseyez-vous de côté sur le Reformer, une jambe fléchie devant vous, l'autre placée sur le côté ou derrière. Une main repose sur la barre d'appui, l'autre est initialement détendue le long du corps.

Exécution: À l'expiration, repoussez doucement le traîneau et fléchissez votre colonne vertébrale latéralement. Puis, effectuez une rotation du buste à partir de la colonne thoracique vers la barre d'appui et tendez votre bras libre vers l'avant, en direction de celle-ci. À l'inspiration, relâchez d'abord la rotation, puis redressez votre buste et ramenez le traîneau à la position de départ de manière contrôlée.

TRAVAIL DES PIEDS

Mobilisation et étirement des articulations de la hanche et des muscles de la jambe (mobilisation des hanches)



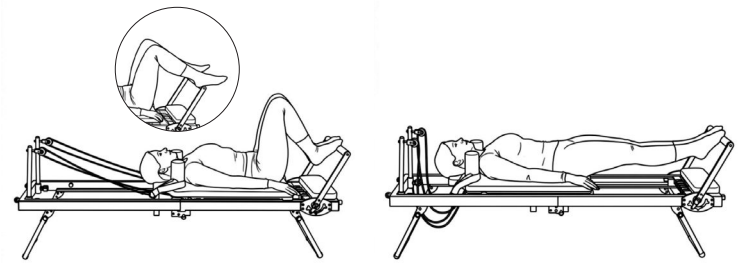
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Un pied sur le traîneau (appuyé contre le coussin d'épaule), l'autre sur la plateforme à côté du Reformer. Le bassin est droit, la colonne vertébrale reste en position neutre.

Exécution: À l'expiration, tendez la jambe d'appui et faites glisser le traîneau vers l'arrière de manière contrôlée jusqu'à sentir un étirement à l'avant de la hanche de la jambe arrière. Inspirez et ramenez le traîneau à la position de départ de manière contrôlée.

TRAVAIL DES PIEDS

Mobilisation et renforcement des muscles des jambes



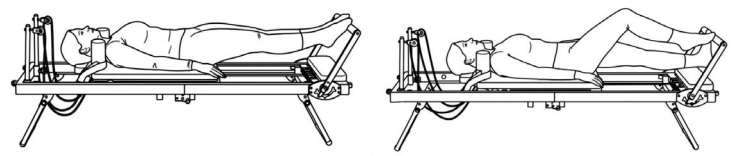
Résistance : 2 x jaune, 1 x rouge

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le traîneau, les pieds positionnés sur la barre d'appui (selon la variante). La colonne vertébrale est en position neutre, les bras sont tendus le long du corps.

Exécution: À l'expiration, déplacez le traîneau en étendant les jambes de manière contrôlée, sans forcer sur les genoux. Inspirez et fléchissez les genoux de manière contrôlée pour ramener le traîneau à sa position de départ.

TRAVAIL DES PIEDS 2

Muscles des jambes



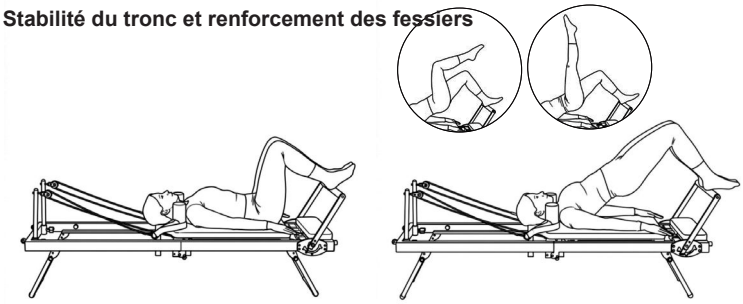
Résistance : 2 x jaune, 1 x rouge

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le Reformer, le dos droit. Placez l'avant de vos pieds à la largeur des hanches sur la barre d'appui, jambes tendues, en gardant le bassin et le torse stables.

Exécution: Inspirez et abaissez votre talon droit de manière contrôlée sous la barre d'appui tout en fléchissant la jambe gauche. Expirez et relevez votre talon droit pour revenir à la position de départ. Répétez ensuite le mouvement avec la jambe gauche. Alternez les jambes.

PONT SUR LES ÉPAULES

Stabilité du tronc et renforcement des fessiers



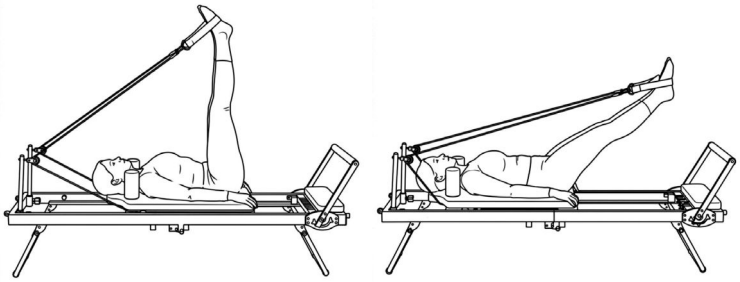
Résistance : 2 barres jaunes, 1 barre rouge

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le traîneau, les pieds écartés à la largeur des hanches sur la barre d'appui (ou, selon la variante, une jambe fléchie ou tendue), les bras le long du corps.

Exécution: À l'expiration, soulevez votre bassin vertèbre par vertèbre jusqu'à ce que votre épaule, votre bassin et votre genou forment une ligne droite. Maintenez cette position en inspirant, puis expirez et redescendez votre bassin vertèbre par vertèbre, de manière contrôlée, pour revenir à la position de départ.

CERCLE DE JAMBES

Améliore la mobilité des hanches et la stabilité du bassin



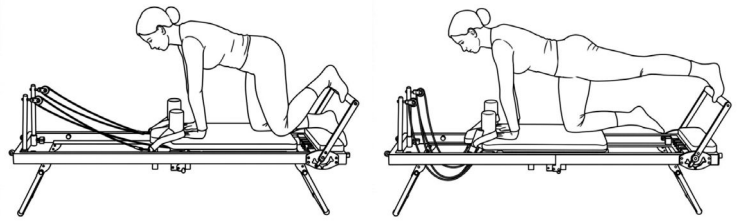
Résistance : 1 barre jaune, 1 barre rouge

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le traîneau, les deux pieds dans les deux grandes boucles. Tendez les jambes verticalement vers le haut, en gardant le bassin stable et la colonne vertébrale en position neutre.

Exécution: À l'expiration, effectuez un mouvement circulaire contrôlé des jambes vers l'extérieur et vers le bas. Poursuivez ce mouvement circulaire à l'inspiration, puis ramenez vos jambes à la position de départ. Le mouvement doit être lent, fluide et partir des hanches. Cet exercice peut également être réalisé dans l'autre sens.

SÉRIE JAMBES

Renforcement musculaire des jambes



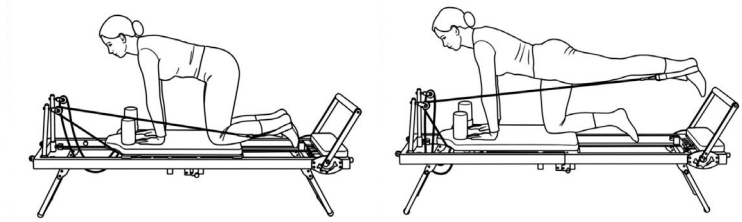
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: À quatre pattes sur le Reformer, un pied sur la barre d'appui, l'autre genou fermement posé sur le chariot. Les mains sont placées sous les épaules, la colonne vertébrale reste neutre et le bassin est stable.

Exécution: À l'expiration, étendez votre jambe vers l'arrière de manière contrôlée. À l'inspiration, pliez à nouveau la jambe et revenez à la position de départ de manière contrôlée.

SÉRIE JAMBES AVEC ANNEAUX

Renforcement musculaire des jambes



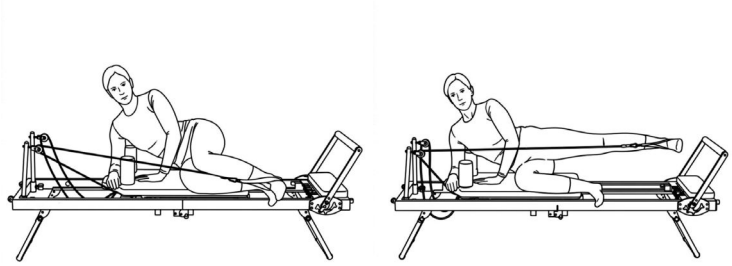
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: À quatre pattes sur le Reformer, un pied dans le grand anneau, l'autre genou fermement posé sur le chariot.

Exécution: À l'expiration, ramenez votre jambe vers l'arrière de manière contrôlée en exerçant une pression sur l'anneau. À l'inspiration, ramenez lentement et en contrôlant le mouvement à la position de départ. Le mouvement part de la hanche, le buste restant stable.

SÉRIE JAMBES EN POSITION LATÉRAL AVEC ANNEAUX

Renforcement musculaire des jambes



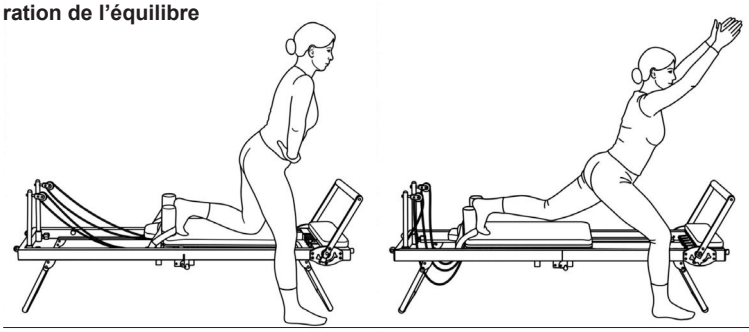
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Allongez-vous sur le côté sur le chariot, un pied dans le grand anneau, le haut du corps soutenu par l'avant-bras. Les jambes sont fléchies, le bassin reste stable et la colonne vertébrale est en position neutre.

Exécution: À l'expiration, étendez votre jambe de manière contrôlée en exerçant une pression sur l'anneau à partir de la hanche. À l'inspiration, ramenez lentement et de façon contrôlée votre jambe à la position de départ. Le mouvement doit être fluide et réalisé en gardant le tronc stable.

SKATER

Renforcement des muscles des jambes (tonification musculaire), amélioration de l'équilibre



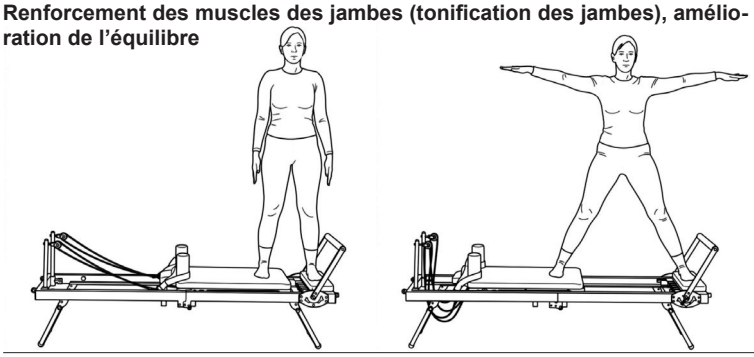
Résistance : 2 x jaune

Position de départ: Placez-vous de profil à côté du Reformer, un pied sur le chariot, l'autre à côté du Reformer. Le poids du corps reste sur la jambe d'appui, le buste est légèrement incliné vers l'avant et la colonne vertébrale est neutre.

Exécution: À l'expiration, poussez le chariot vers l'arrière de façon contrôlée en exerçant une pression sur votre jambe et tendez-la. Simultanément, levez les bras vers l'avant et vers le haut. À l'inspiration, pliez à nouveau la jambe et ramenez lentement le chariot à la position de départ. Le mouvement part de la hanche et de la jambe, tout en gardant le bassin stable.

GLISSEMENT

Renforcement des muscles des jambes (tonification des jambes), amélioration de l'équilibre



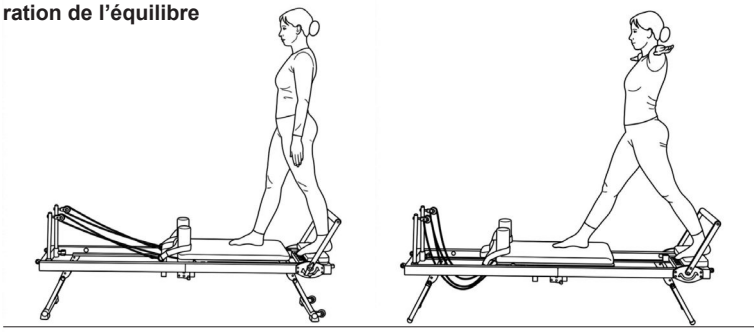
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Debout sur le Reformer, une jambe sur la plateforme et l'autre sur le traîneau. Bras le long du corps.

Exécution: À l'expiration, faites glisser le traîneau sur le côté de votre jambe de manière contrôlée, tout en étendant simultanément vos bras. Gardez le buste droit, le bassin stable et le mouvement contrôlé par vos jambes et vos abdominaux. Inspirez en ramenant le traîneau à la position de départ (cet exercice peut également être réalisé à genoux).

VARIATION DU GLISSEMENT

Renforcement des muscles des jambes (tonification des jambes), amélioration de l'équilibre



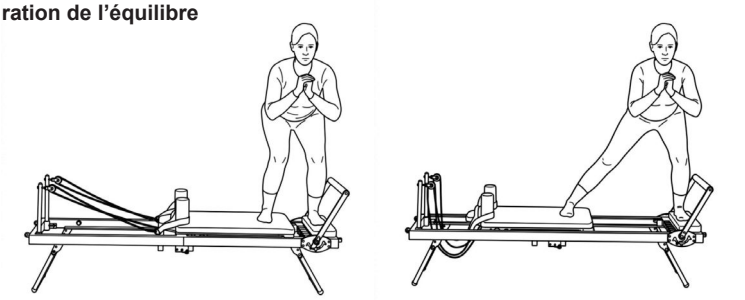
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Debout sur le Reformer, dos à la barre d'appui, une jambe sur la plateforme et l'autre sur le traîneau. Bras le long du corps.

Exécution: À l'expiration, poussez le traîneau vers l'arrière, par-dessus votre jambe, de manière contrôlée, tout en étendant vos bras sur les côtés. Gardez le buste droit, le bassin stable et le mouvement contrôlé par vos jambes et vos abdominaux. À l'inspiration, ramenez lentement le traîneau à sa position de départ.

SQUAT

Renforcement des muscles des jambes (tonification des jambes), amélioration de l'équilibre



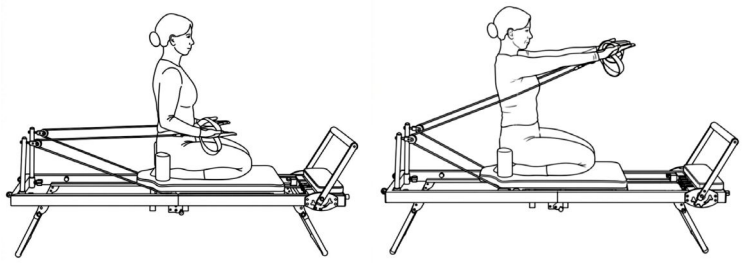
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Placez-vous de profil sur le Reformer, une jambe sur la plateforme, l'autre sur le traîneau. Vos pieds sont parallèles, votre colonne vertébrale reste droite et vos abdominaux sont contractés. Vos mains sont placées devant votre poitrine. Fléchissez les genoux.

Exécution: À l'expiration, tendez la jambe sur le traîneau, puis à l'inspiration, utilisez vos muscles de la jambe et des fessiers pour repousser le traîneau jusqu'à sa position de départ.

SÉRIE BRAS : EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT

Muscles des bras et des épaules



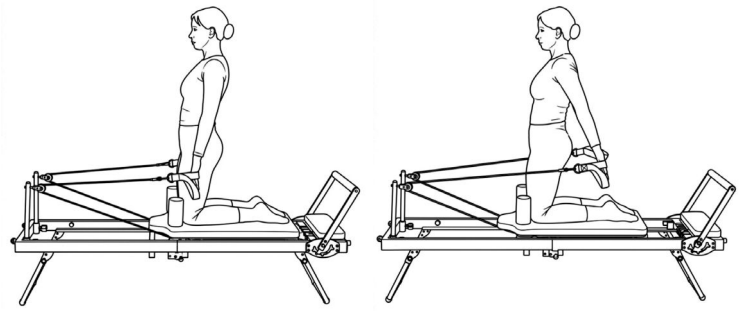
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Asseyez-vous bien droit sur le Reformer (siège talon). Les mains sont dans les petites sangles, les coudes sont fléchis, les épaules sont basses et le buste est droit.

Exécution: À l'expiration, étendez les deux bras vers l'avant de manière contrôlée jusqu'à la hauteur des épaules. À l'inspiration, ramenez lentement et en contrôlant le mouvement vos bras à la position de départ. Pendant tout le mouvement, gardez les épaules détendues, le buste stable et la colonne vertébrale droite.

SÉRIE BRAS : LEVÉE DES BRAS ARRIÈRE

Muscles des bras et des épaules



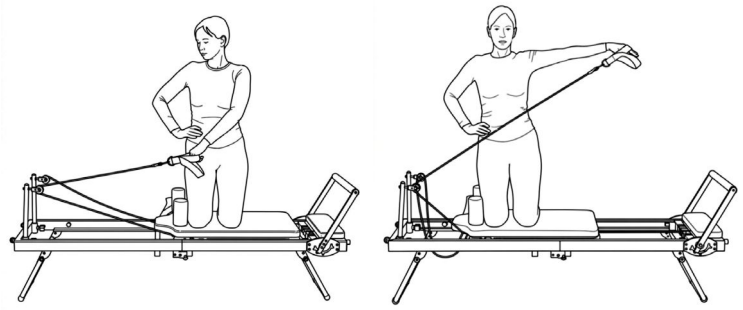
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Agenouillez-vous sur le Reformer, face à l'extrémité de la machine. Les mains sont dans les petites sangles, les bras pendent le long du corps, les épaules sont basses et le buste est stable.

Exécution: À l'expiration, levez les deux bras tendus vers l'arrière de manière contrôlée. En inspirant, ramenez lentement vos bras à la position de départ. Gardez le dos droit, le torse stable, les abdominaux contractés et les épaules détendues, sans cambrer le dos.

SÉRIE BRAS : ÉLÉVATIONS LATÉRALES

Muscles des bras et des épaules



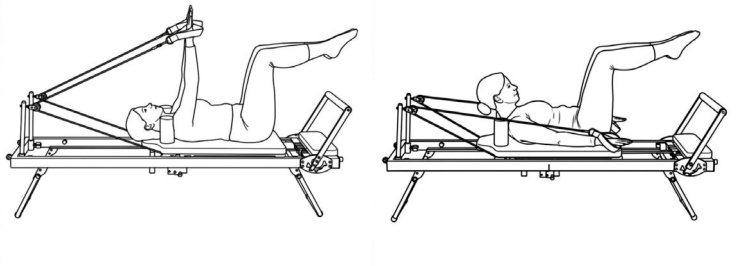
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Agenouillez-vous sur le côté sur le Reformer. La main extérieure tient la petite boucle, le bras est tendu devant le corps, le buste est droit et le bassin est stable.

Exécution: À l'expiration, levez le bras tendu sur le côté de manière contrôlée jusqu'à la hauteur de l'épaule. À l'inspiration, ramenez lentement et en contrôlant le mouvement le bras à la position de départ. Gardez le buste droit et stable, les épaules détendues et le regard droit devant vous.

LISTE DE MUSCLES POUR LA POITRINE

Renforcement des abdominaux



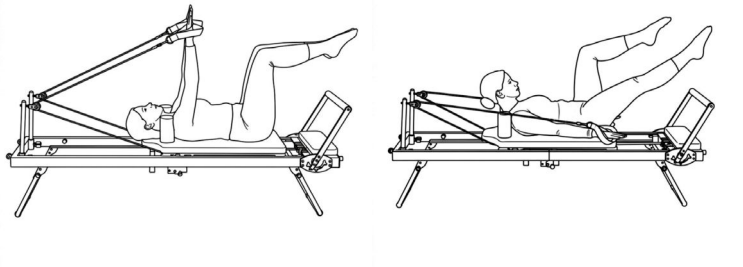
Résistance : 2 x bleu

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le Reformer. Vos mains sont placées dans les petites sangles et vos bras sont tendus vers le plafond. Vos jambes sont en position de table, votre bassin est neutre et votre buste est stable.

Exécution: À l'expiration, soulevez la tête, les épaules et le haut de la poitrine de manière contrôlée, tout en ramenant vos bras tendus vers vos hanches en résistant à la traction des cordes. À l'inspiration, ramenez lentement et de manière contrôlée votre buste et vos bras à la position de départ. Gardez la nuque allongée, les épaules détendues et les abdominaux contractés pendant tout le mouvement.

EXTENSION DES JAMBES AVEC ÉLÉVATION DE LA POITRINE

Renforcement des abdominaux



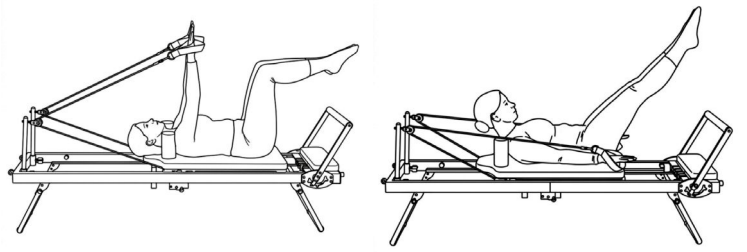
Résistance : 2 x bleu

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le Reformer. Vos mains sont placées dans les petites sangles et vos bras sont tendus vers le plafond. Vos jambes sont en position de table, votre bassin est neutre et votre buste est stable.

Exécution: À l'expiration, soulevez la tête, les épaules et le haut de la poitrine, puis ramenez vos bras vers vos hanches de façon contrôlée et tendez une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre en position de table. À l'inspiration, ramenez la jambe tendue et abaissez lentement votre torse et vos bras jusqu'à la position de départ. Répétez l'opération de l'autre côté. Gardez le bas du dos stable, la nuque allongée et le mouvement contrôlé.

EXTENSION DES JAMBES AVEC ÉLÉVATION DE LA POITRINE

Renforcement des abdominaux



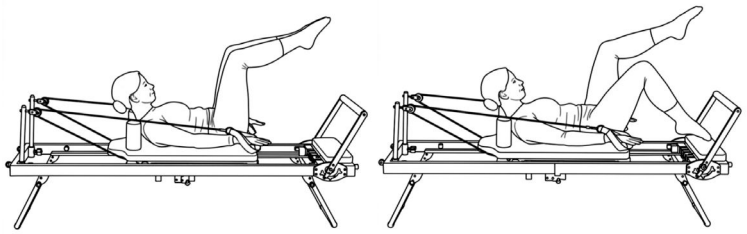
Résistance : 2 x bleu

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le Reformer. Vos mains sont placées dans les petites sangles et vos bras sont tendus vers le plafond. Vos jambes sont à plat, votre bassin est neutre et votre buste est stable.

Exécution: À l'expiration, soulevez la tête, les épaules et le haut de la poitrine. Amenez vos bras vers vos hanches en résistant à la traction des sangles, et simultanément, étendez les deux jambes en diagonale vers l'avant de manière contrôlée. À l'inspiration, ramenez vos jambes en position de table et ramenez lentement votre buste et vos bras à la position de départ. Gardez le bas du dos stable, la nuque allongée et vos abdominaux contractés pendant tout le mouvement.

DEAD BUG

Renforcement des abdominaux



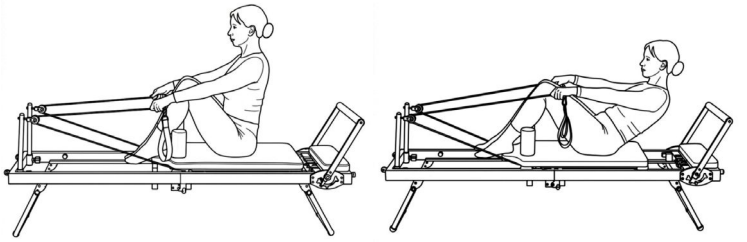
Résistance : 1 x bleu

Position de départ: Allongez-vous sur le dos sur le Reformer. Vos mains sont placées dans les petites sangles et vos bras sont tendus vers le plafond. Vos jambes sont à plat, votre bassin est neutre et votre buste est stable.

Exécution: Expirez en soulevant la poitrine et abaissez vos bras vers le chariot et vos hanches. Simultanément, abaissez une jambe depuis la position de plateau de manière contrôlée, en effleurant légèrement la plateforme avec vos orteils. Inspirez lentement et en contrôlant le mouvement pour revenir à la position de départ. Répétez ensuite le mouvement avec l'autre jambe. Gardez les épaules détendues et basses, vos abdominaux contractés et effectuez le mouvement lentement et en contrôlant votre gainage.

ROLL DOWN

Renforcement des abdominaux



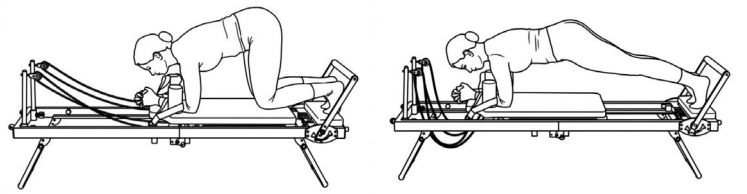
Résistance: 2 x bleu

Position de départ: Asseyez-vous droit sur le Reformer, face à l'extrémité de la machine. Vos jambes sont fléchies et vos pieds reposent sur l'appui-tête. Les mains tiennent les câbles, les bras sont tendus vers l'avant et le dos est droit.

Exécution: À l'expiration, basculez le bassin vers l'arrière et abaissez votre colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, en position de demi-enroulement, tout en gardant les bras tendus. À l'inspiration, redressez le dos et revenez à la position de départ. Contractez vos abdominaux, détendez vos épaules et effectuez le mouvement lentement et de manière contrôlée.

PLANCHE

Renforcement complet du corps



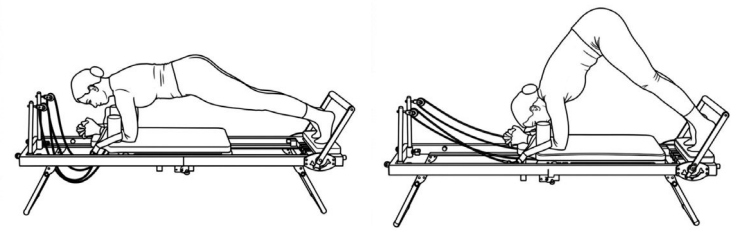
Résistance: 1 x rouge

Position de départ: À quatre pattes sur le Reformer. Planche sur les avant-bras, pieds écartés à la largeur des épaules sur le chariot, pieds sur la plateforme.

Exécution: À l'expiration, contractez activement vos abdominaux, levez les genoux et étendez le chariot de manière contrôlée. À l'inspiration, revenez en douceur et en contrôlant le mouvement à la position de départ. Gardez les épaules alignées avec les mains, le bassin stable et les abdominaux contractés.

ÉTIREMENT EN V

Renforcement complet du corps



Résistance: 1 x rouge

Position de départ: Planche sur les avant-bras, pieds écartés à la largeur des épaules sur le chariot, pieds sur la plateforme. Jambes tendues, corps en position de planche stable.

Exécution: À l'expiration, soulevez le bassin de manière contrôlée pour former un V, en allongeant la colonne vertébrale et en rapprochant les talons de la plateforme. À l'inspiration, revenez lentement en position de planche. Les épaules restent stables, les muscles abdominaux sont actifs et le mouvement est contrôlé par le centre du corps.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Article : Pilates Reformer 2000
Réf. : 2699
État des données techniques : 26.08.2026
Dimensions : L 197 x I 57 x H 73 cm
Dimensions (plié) : L 197 x I 57 x H 73 cm
Surface nécessaire pour l'entraînement : 4 m²
Poids de l'appareil : 32,5 kg
Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg
Taille maximale de l'utilisateur : 180 cm

REMARQUES

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

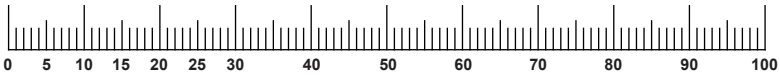
Ce product à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H.

PROPRIÉTÉS

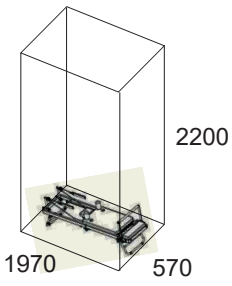
- Dossier large et confortable
- Appuis-épaules réglables sur 2 positions
- 5 cordes de résistance avec 3 niveaux de tension différents
- Barre de pieds réglable sur 3 positions
- Appui-tête réglable sur 3 positions (système de réglage rapide)
- Hauteur des poulies réglable sur 3 positions (système de réglage rapide)
- Chariot monté sur roulettes à roulements à billes
- Sangles confortables utilisables pour les pieds et les mains
- Conception pliable peu encombrante
- Roulettes de transport pour un déplacement facile

Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur Schéma no.	Numéro ET
1	Cadre de base arrière		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Cadre de base avant		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Coulisse de revêtement		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Pied avant		1	2	33-2699-04-SW
4B	Pied arrière		1	1	33-2699-05-SW
5	Support de rouleau		2	2	33-2699-06-CR
6	Repose-pieds		1	7	33-2699-07-SI
7	Support de repose-pieds		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Plaque de réglage gauche		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Plaque de réglage droite		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Butée gauche		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Butée droite		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Support de garniture		2	27	33-2699-13-SW
13	Support de garniture rond		4	26	33-2699-14-SW
14	Fixation de garniture rond		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Support de rouleau de transport		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Support de rouleau pour ruban		2	5	33-2699-17-CR
17	Butée courte		2	3	33-2699-18-SW
18	Fixation de sangle de traction		2	42	33-2699-19-SW
19	Ressort de tension		2	7	36-2699-11-BT
20	Ressort de compression		2	16	36-2699-12-BT
21	Goupille de verrouillage	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Tube d'espacement long	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Tube d'espacement moyen	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Tube d'espacement court	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Rapid action clé	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Rembourrage principal		1	3	36-2699-01-BT
27	Petit rembourrage		1	12	36-2699-02-BT
28A	Élastique épais	rouge	2	3	36-2699-05-BT
28B	Élastique moyen	bleu	2	3	36-2699-06-BT
28C	Élastique léger	jaune	1	3	36-2699-07-BT
29	Corde		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Rembourrage rond		1	14	36-2699-04-BT
31	Coussin repose-pieds		1	6	36-2699-19-BT
32	Rembourrage de rouleau		8	3	36-2699-10-BT
33	Rouleau de transport		2	15	36-2699-15-BT

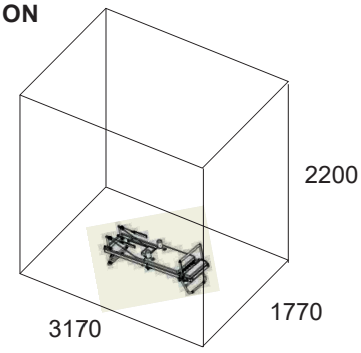
Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur Schéma no.	Numéro ET
34	Galet de traction		2	16	36-2699-20-BT
35	Butée en caoutchouc		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Patin en plastique 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Patin en plastique 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Socle en plastique		4	4	36-2699-24-BT
39	Protection en plastique		2	4A	36-2699-25-BT
40	Bouchon carré	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Bouchon rond	25	10	5,12+14	39-10146
42	Vis à tête étoilée	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Vis à tète hexagonal	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Vis à tète hexagonal	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Vis à tète hexagonal	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Vis à tète hexagonal	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Vis à tète hexagonal	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Vis à tète hexagonal	M8x35	2	16	39-10041
49	Vis à tète hexagonal	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Vis à tète hexagonal	M8x45	4	4	39-9914
51	Vis à tète hexagonal	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Rondelle	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Rondelle	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Ecrou borgne automatique	M6	2	44	39-9861-VC
55	Ecrou borgne automatique	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Mousqueton		2	29+68	39-9822
57	Rondelle élastique	pour M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Boulon hexagonal	M6x35	2	61	39-10085
59	Rondelle	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Appuie-tête		1	61	36-2699-03-BT
61	Support d'appui-tête		1	62	33-2699-20-SW
62	Fixation d'appui-tête		1	3	33-2699-21-SW
63	Vis Phillips à tête fraisée	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Patins ovales en plastique		1	62	36-2699-28-BT
65	Bouchon ovale	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Prise rectangulaire	20x40	2	61	36-2699-30-BT
67	Rondelle	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Rondelle élastique	pour M6	4	44	39-9865-CR
69	Sangle pour main/pied		2	56	36-2699-09-BT
70	Prise rectangulaire	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Prise rectangulaire	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Protection anti-entraînement		2	1	36-2699-33-BT
73	Clé Allen	5	1		36-9119-34-BT
74	Instructions de montage et d'utilisation		1		36-2699-31-BT



EXIGENCES EN MATIÈRE D'ESPACE DE FORMATION



Surface de formation (en mm)
(pour l'équipement et l'utilisateur)



Espace libre (en mm)
(Surface de formation et zone de sécurité périphérique : 600 mm)

INHOUDSOPGAVE

Pagina	Inhoudsopgave
42	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
43-45	Montage-instructies
46	Afstellingen
47	Opvouwen en transport
48-52	Gebruiksaanwijzing
53-54	Onderdelenlijst - Reserveonderdelenlijst
83	Exploded view

Waarschuwing! Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing!

GEACHTE KLANT

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top-Sport Gilles GmbH

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onze producten worden in principe getest volgens de actuele eisen en voldoen daarmee aan de huidige hoogste veiligheidsnormen. Dit ontslaat u echter niet van de verplichting de onderstaande principes strikt na te leven.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. Trainingstijd: 75 min.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Om veiligheidsredenen raden wij aan dat kinderen en mensen met een verhoogde zorgbehoefte het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand anders die indien nodig hulp kan bieden. Gebruik van het apparaat door kinderen zonder toezicht moet worden voorkomen door passende maatregelen.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

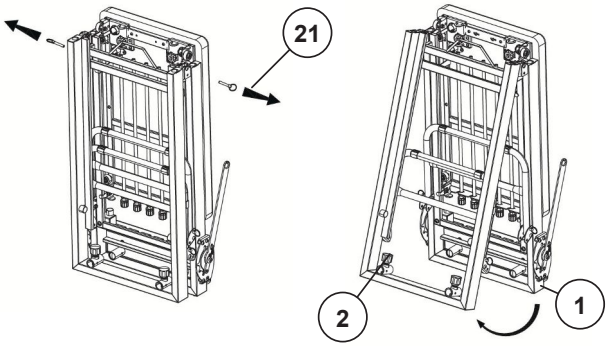
16. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

17. Dit apparaat is getest volgens EN 20957-1:2013, EN 20957-2:2021 en DIN EN 32935-A en voldoet aan klasse H (thuisgebruik). De maximaal toegestane belasting (= gebruikersgewicht) bedraagt 120 kg.

18. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGE-INSTRUCTIES

Lees voordat u met de montage begint onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies! Om de montage te vereenvoudigen, zijn sommige onderdelen al voorgemonteerd. Montagetijd: ca. 30 minuten.

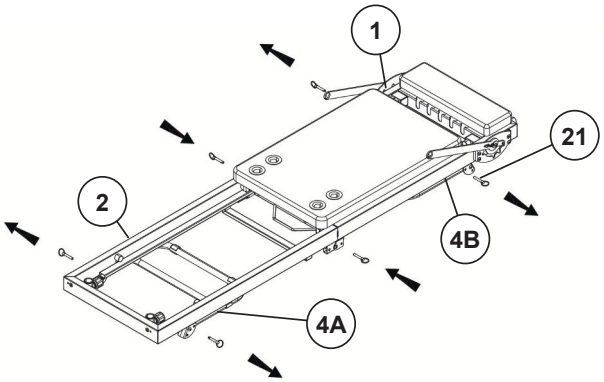


STAP 1

Het fitnessapparaat uitklappen.

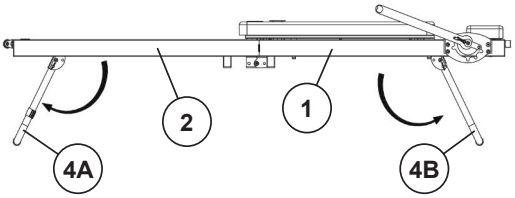
1. Haal het apparaat voorzichtig uit de verzenddoos, verwijder het verpakkingsmateriaal en leg alle losse onderdelen netjes op de vloer.

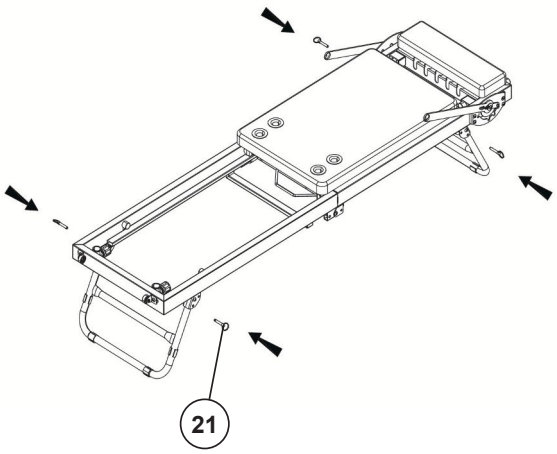
2. Plaats de ingeklapte fitnessbank op de vloer, zorg voor voldoende ruimte voor de verdere montage en trek de twee vergrendelpinnen (21) aan de bovenkant van het vouwmechanisme eruit.



3. Klap de twee delen van het basisframe (1+2) voorzichtig open totdat het fitnessapparaat plat op de vloer ligt en zet deze positie vast door de vergrendelpinnen (21) aan beide zijden in te steken.

Let op! Het in- en uitklappen van het apparaat moet met uiterste voorzichtigheid gebeuren, aangezien het inklapmechanisme een risico op beknelling met zich meebrengt! Overweeg om een tweede persoon te vragen u te helpen.





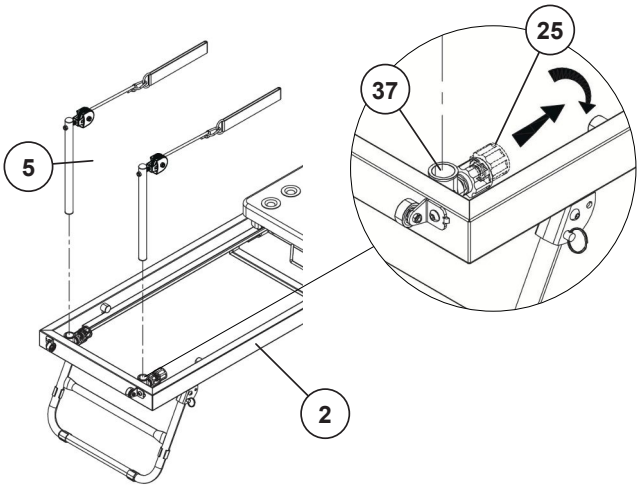
4. Trek de vier borgpennen (25) uit de steunpoten (4A en 4B). Til vervolgens eerst het achterste basisframe (1) op, klap de achterste steunpoot (4B) uit en zet deze vast met de twee borgpennen (21). Til daarna het voorste basisframe (2) op, klap de voorste steunpoot (4A) uit en zet deze eveneens vast met de twee borgpennen (21).

STAP 2

De rolbeugels (5) aan het voorste basisframe (2) bevestigen.

1. Draai de snelspanners (25) een paar slagen los en plaats de rolbeugels (5) in de uitsparingen (37) op het voorste basisframe (2). Trek hiervoor aan de snelspanner (25) zodat de rolbeugel (5) op de gewenste hoogte kan worden geplaatst. Laat de snelspanner (25) vervolgens los, zodat deze in een van de gaten op de rolbeugel (5) klikt. Draai de snelspanners (25) vervolgens vast.

(De snelspanners (25) kunnen slechts een klein beetje worden losgedraaid door ze te draaien en vervolgens naar elkaar toe te trekken om de hoogtevergrendeling te ontgrendelen en zo de rolbeugel (5) te verstellen. Laat na de gewenste afstelling de snelspanners (25) weer vastklikken en zet ze vast.)

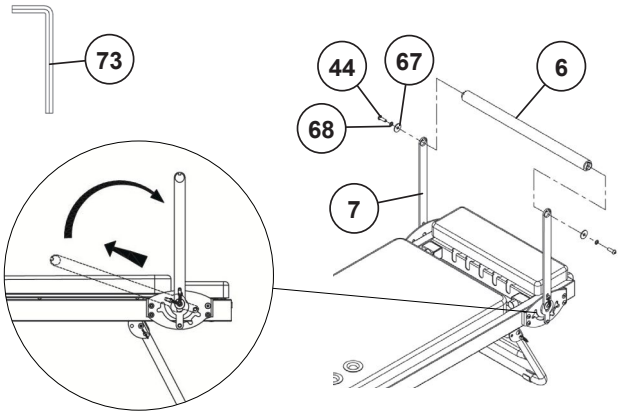


STAP 3

De voetsteun monteren (6).

1. Trek aan de voetsteunbeugels (7) totdat ze verstelbaar zijn en zet ze in de middenpositie.

2. Plaats de voetsteun (6) met de uiteinden naar de binnenkant van de beugels (7) gericht en bevestig deze aan beide zijden met de M6x25 schroeven (44), veerringen (68) en 6/30 ringen (67).

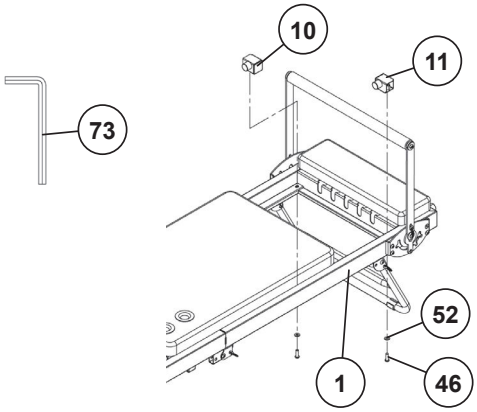


STAP 4

De linker- en rechterstop monteren (10+11).

1. Neem de linkerstop (10) en plaats deze in de linkerhoek van het achterste basisframe (1) zodat het schroefdraadeinde van de stop en het montagegat van het achterste basisframe (1) op één lijn liggen. Plaats een ring (52) op de M8x30 schroef (46) en gebruik deze om de linkerstop (10) van onderen vast te zetten. Leg het trainingsapparaat indien nodig op zijn zijkant om deze montagestap te vergemakkelijken.

2. Neem de rechter stop (11), positioneer deze en bevestig hem op dezelfde manier aan het achterste basisframe (1) als de linker stop.

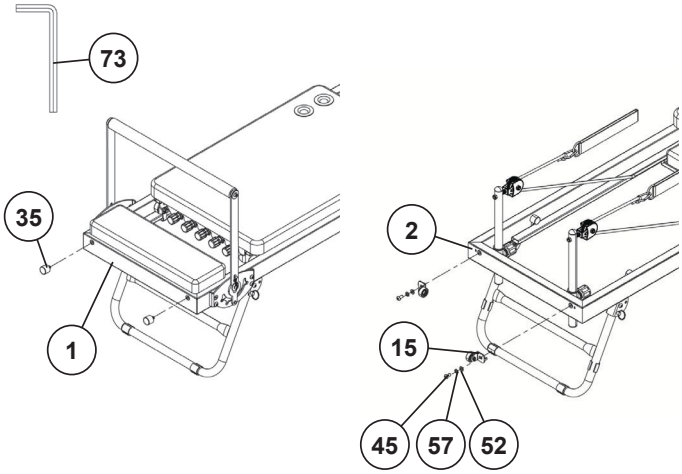


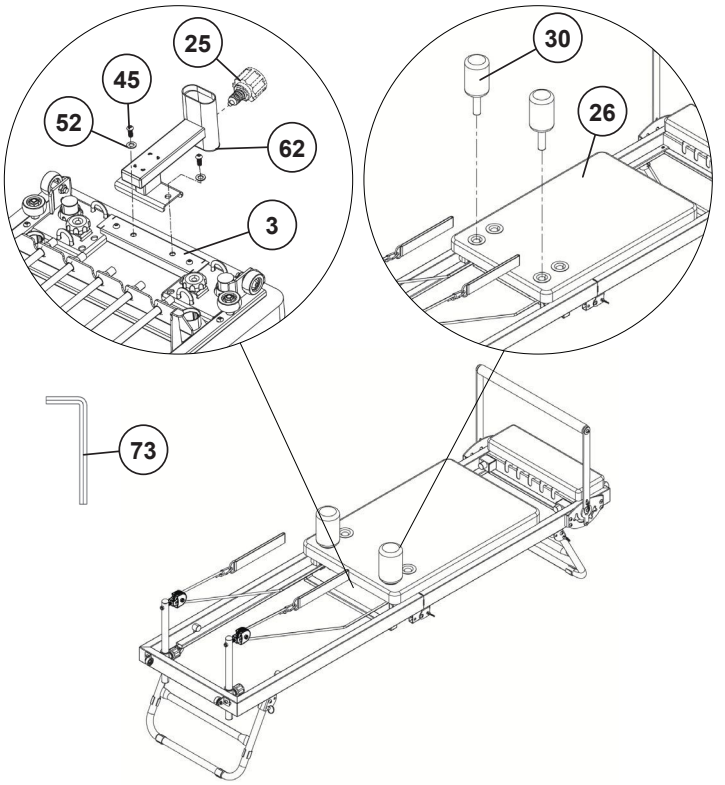
STAP 5

Montage van de rubberen stoppers (35) en de zwenkwielbeugels (15).

1. Neem de twee rubberen stoppers (35) en schroef ze stevig vast in de daarvoor bestemde schroefdraadgaten op het achterste basisframe (1).

2. Plaats een veerring (57) en een platte ring (52) op elk van de M8x20 schroeven (45) en gebruik deze om de zwenkwielbeugels (15) op het voorste basisframe (2) te schroeven. Plaats hiervoor de zwenkwielbeugels (15) zo dat het schroefdraadgat op het basisframe en het gat in de zwenkwielbeugel overeenkomen met de linker en rechter bevestigingspunten op het achterste basisframe (2).





STAP 6

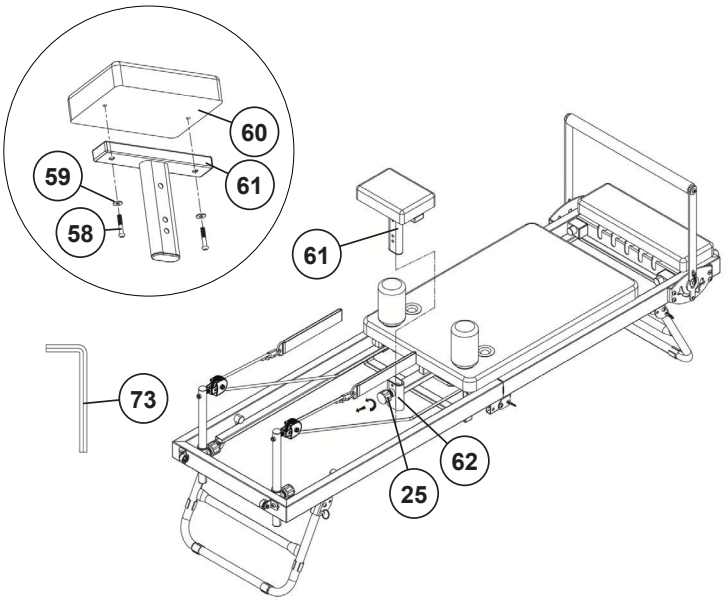
Montage van de hoofdsteun (60), de hoofdsteunbeugel (62) en de ronde kussens (30).

1. Neem de hoofdsteunbeugel (62) en lijn de gaten ervan uit met de schroefdraadinzetstukken aan de achterkant van de bekledingsschuif (3). Bevestig de hoofdsteunbeugel (62) met de M8x20 schroeven (45) en ringen (52). Leg het fitnessapparaat indien nodig op zijn zijkant om deze stap te vergemakkelijken.

2. Neem de twee ronde kussens (30) en plaats ze in de rugleuning (26) op de gewenste positie.

3. Plaats de hoofdsteun (60) op de gaten in de hoofdsteunhouder (61) met behulp van de schroefdraadinzetstukken aan de achterkant en bevestig deze met de M6x35 schroeven (58) en ringen (59).

4. Plaats de hoofdsteunhouder (61) in de hoofdsteunbeugel (62) op de gewenste hoogte. Draai de snelsluiting iets los en trek eraan zodat de hoofdsteunhouder (61) op de gewenste hoogte kan worden geplaatst. Maak de snelsluiting (25) los zodat deze in een van de gaten van de hoofdsteunhouder (61) klikt. Draai vervolgens de snelsluiting (25) vast.

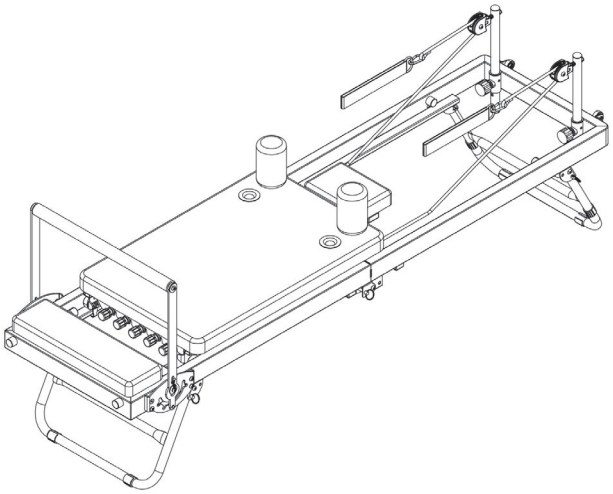


CONTROLE

1. Controleer alle schroeven en stekkerverbindingen op een correcte montage en werking. De montage is nu voltooid.

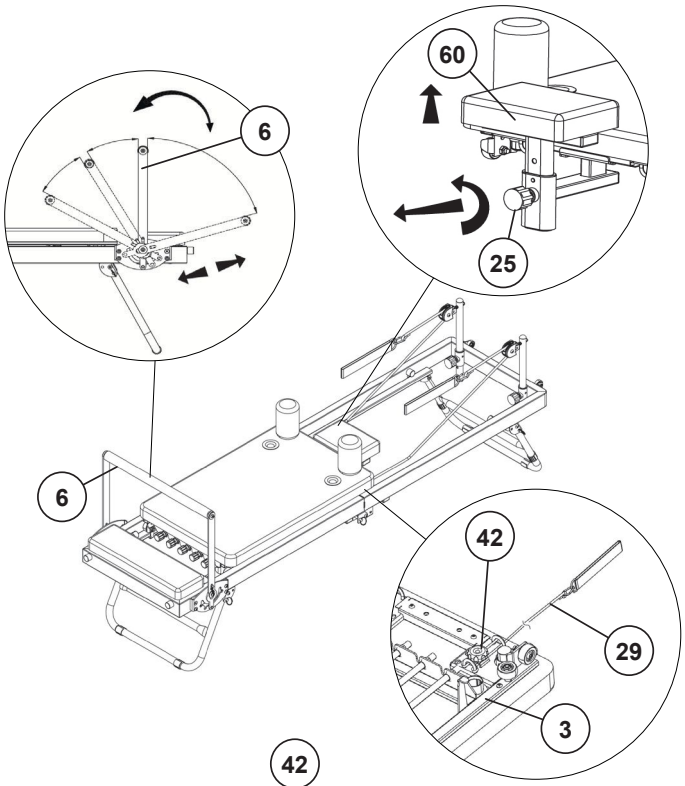
2. Als alles in orde is, maak uzelf dan vertrouwd met het apparaat door de weerstandsinstellingen lichtjes aan te passen en de individuele instellingen te wijzigen.

Let op: Het apparaat mag alleen worden gebruikt als er ten minste één weerstandsband is geplaatst.



DE VOETSTEUN VERSTELLEN

De voetsteun (6) kan in drie verschillende standen worden versteld voor diverse oefeningen. Trek hiervoor de voetsteun (6) omhoog en verplaats deze naar de gewenste stand. Zorg ervoor dat de voetsteun (6) vervolgens volledig vergrendeld is. De vierde stand, direct op het kussen, is uitsluitend bedoeld voor het opbergen en vervoeren van het apparaat.

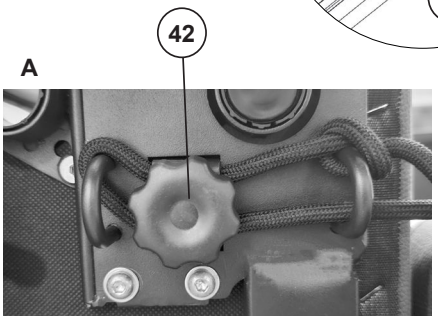


DE HOOFDSTEUN VERSTELLEN

Voor diverse oefeningen en om aan individuele fysieke behoeften te voldoen, kan de hoofdsteun (60) in drie standen worden versteld.
Maak hiervoor de snelsluiting (25) los en trek deze iets naar buiten. Verstel de hoofdsteun (60) naar de gewenste stand of vergrendelingsstand en zet deze vervolgens weer vast met de snelsluiting (25).

DE TOUWEN AANPASSEN

Afhankelijk van uw lengte en het type oefening, dient de lengte van de touwen (29) dienovereenkomstig te worden aangepast. De touwlengte kan worden aangepast onder de gewatteerde schuif (3). Draai hiervoor de stervormige schroef (42) iets los, zodat het touw (29) kan worden bewogen. Stel het touw vervolgens in op de gewenste lengte. Rijg het overtollige touw erdoorheen zoals bijvoorbeeld in afbeelding A is weergegeven. Draai tot slot de stervormige schroef (42) stevig vast.
Let op! Het touw moet stevig vastzitten en mag na het vastdraaien niet meer kunnen bewegen.



WEERSTAND AANPASSEN

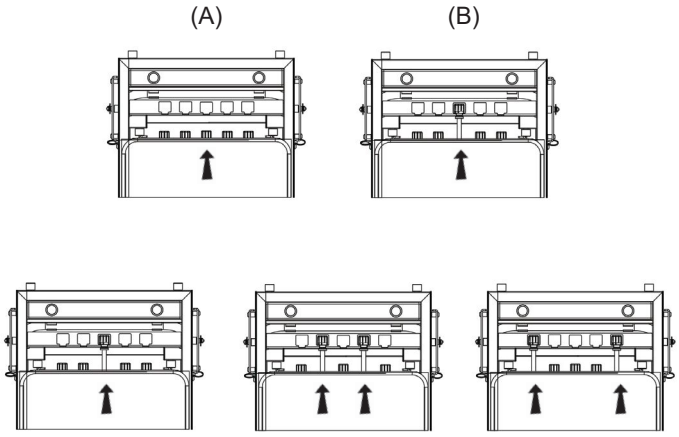
De weerstandsbanden kunnen individueel worden aangepast aan de oefening en de gewenste trainingsintensiteit. Er zijn vijf weerstandsbanden beschikbaar, die verschillende combinatiemogelijkheden bieden.

Het weerstandsniveau wordt aangegeven door de kleur:
Geel = licht (ca. 5 kg)
Blauw = gemiddeld (ca. 6 kg)
Rood = zwaar (ca. 7 kg)

Om de weerstand aan te passen, trekt u de gewenste weerstandsband aan het plastic uiteinde (A) en schuift u deze in de bijbehorende gleuf op het frame (B).

Let op! De weerstandsbanden staan onder spanning. Wees voorzichtig bij het bevestigen en losmaken om beknelling en letsel te voorkomen.

Belangrijk: Er moet altijd minimaal één weerstandsband bevestigd zijn.



INKLAPPEN

1. Trek de vier vergrendelpinnen (21) uit de voorste en achterste steunpoten (4A+4B).

2. Til het achterste basisframe (1) op en klap de achterste poot (4B) in. Zorg ervoor dat de poot volledig is ingeklapt en zet hem vervolgens vast met de twee vergrendelpinnen (21).

3. Til vervolgens het voorste basisframe (2) op en klap de voorste poot (4A) in. Zodra deze volledig is ingeklapt, zet u hem vast met de twee vergrendelpinnen (21).

4. Maak de snelsluiting (25) los, trek deze iets naar buiten en verwijder de wielbeugels (5).

5. Verwijder de twee ronde kussentjes (30).

6. Trek de voetsteun (6) omhoog en stel deze af dicht tegen de bekleding.

7. Trek de twee vergrendelpinnen (21) aan de zijkant uit in het vouwgedeelte.

8. Vouw het apparaat op en zet het rechtop op de rubberen stoppers (35) en de transportwielen (33). **Let op!** Het op- en uitvouwen van het apparaat moet met uiterste voorzichtigheid gebeuren, aangezien het vouwmechanisme een risico op beknelling met zich meebrengt. Houd de handgreep (A) vast voor steun.

9. Plaats de twee vergrendelpinnen (21) terug in het vouwgedeelte zodat de oefenbank stevig staat.

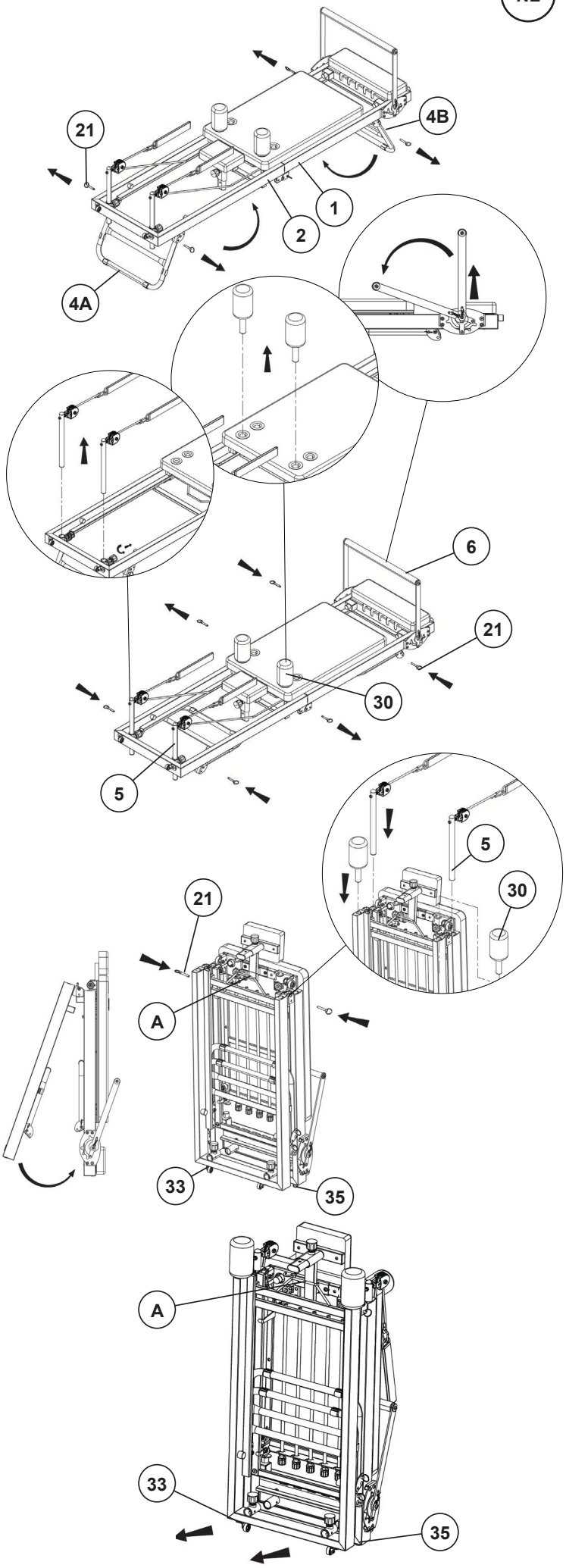
10. Plaats tot slot de twee wielbeugels (5) en de twee ronde pads (30) in de daarvoor bestemde openingen in het vouwgedeelte van de basisframes (1+2).

VERPLAATSEN

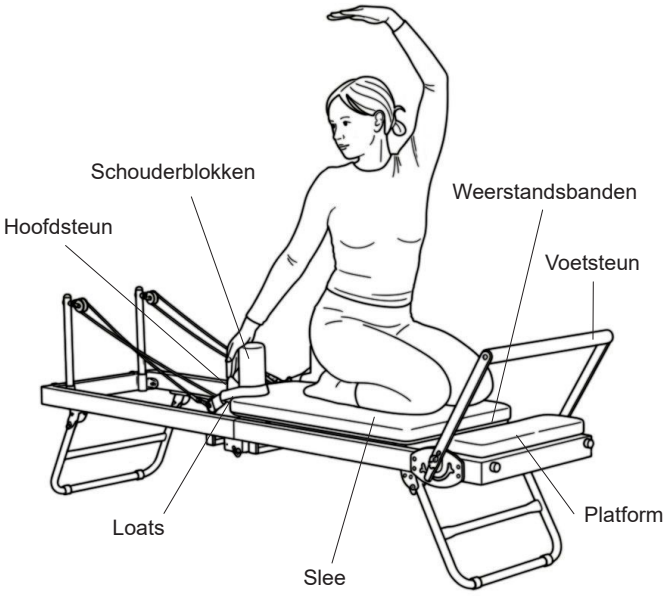
1. Houd de bovenste handgreep (A) vast.

2. Kantel het apparaat iets op de transportwielen (33) totdat het vrij kan worden verplaatst.

3. Schuif het apparaat naar de gewenste positie en plaats het vervolgens terug op de rubberen stoppers (35).



TRAININGSINSTRUCTIES



PILATES

Pilates op de Reformer is een holistische training die kracht, flexibiliteit, houding en coördinatie verbetert. Gecontroleerde bewegingen en bewuste ademhaling versterken de diepe spiergroepen en bevorderen de stabiliteit van de romp.

Algemene trainingsinstructies

1. Voer alle oefeningen rustig en gecontroleerd uit.

2. Houd een rechtopstaande houding aan en adem gelijkmatig.

3. Kies een weerstandsniveau dat bij uw conditie past. (De in de trainingsinstructies aanbevolen weerstandsniveaus zijn slechts richtlijnen en kunnen worden aangepast aan uw individuele conditie.)

4. Luister naar uw lichaam en neem een pauze als u pijn of ongemak ervaart. Vergeet niet voldoende water te drinken.

5. Zorg ervoor dat de Reformer correct is afgesteld voordat u begint met trainen.

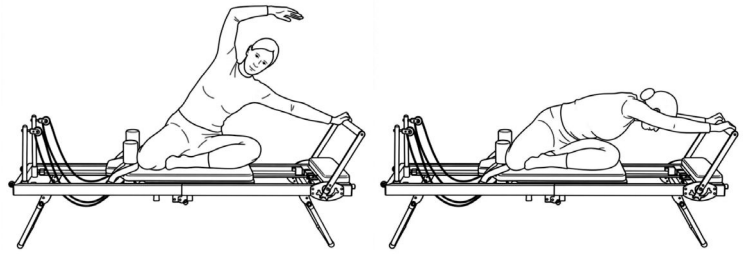
6. Draag antislipsokken en bind lang haar vast.

7. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen als u gezondheidsproblemen of blessures heeft.

8. Het apparaat mag alleen worden gebruikt met minimaal één weerstandstouw.

MERMAID

Laterale wervelkolommobilisatie met rotatie



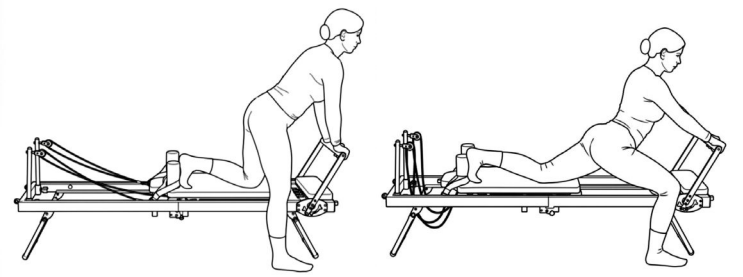
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga zijwaarts op de reformer zitten, met één been gebogen voor het lichaam en het andere been zijwaarts of achter het lichaam. Eén hand rust op de voetsteun, de andere hand is aanvankelijk ontspannen langs het lichaam.

Uitvoering: Duw de slee voorzichtig weg terwijl u uitademt en buig uw wervelkolom zijwaarts. Draai vervolgens uw romp vanuit uw borstwervelkolom naar de voetsteun en strek uw vrije arm naar voren, richting de voetsteun. Adem in en laat eerst de rotatie los, strek vervolgens uw romp en breng de slee gecontroleerd terug naar de startpositie.

HEUPSTRETCH

Mobilisatie en stretching van de heupgewrichten en beenspieren (mobilisatie van het heupgewricht)



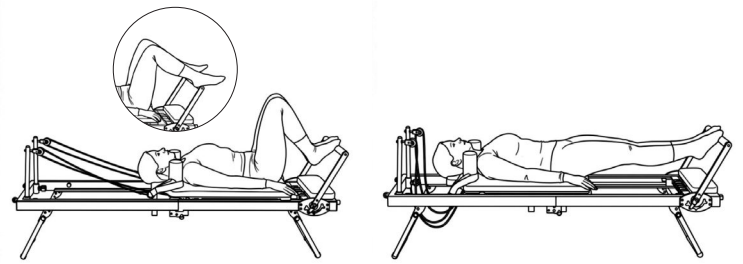
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Eén voet staat op de slee (tegen de schoudersteun), de andere op het platform naast de reformer. Het bekken is rechtop, de wervelkolom blijft in een neutrale positie.

Uitvoering: Adem uit, strek uw steunbeen en schuif de slee gecontroleerd naar achteren totdat u een rek voelt aan de voorkant van de heup van uw achterste been. Adem in en breng de slee gecontroleerd terug naar de uitgangspositie.

VOETOEFENINGEN

Mobilisierung und Kräftigung der Beinmuskulatur



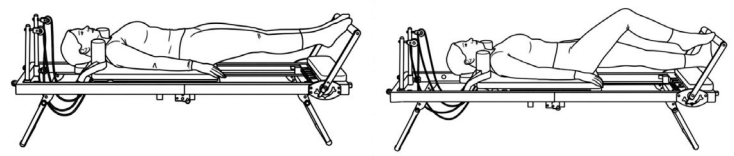
Weerstand: 2 x geel, 1 x rood

Uitgangspositie: Ga op uw rug op de slee liggen, voeten op de voetsteun (afhankelijk van de variant). De wervelkolom is in een neutrale positie, armen zijn langs het lichaam gestrekt.

Uitvoering: Beweeg de slee tijdens het uitademen door je benen gecontroleerd te strekken, zonder je knieën te overstrekken. Adem in en buig je knieën gecontroleerd, zodat de slee terugkeert naar de startpositie.

VOETOEFENING 2

Beinmuskulatur



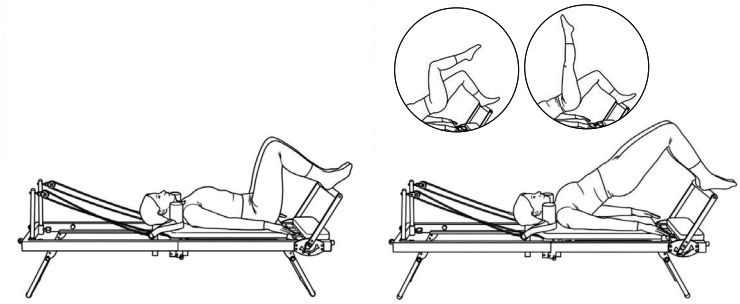
Weerstand: 2 x geel, 1 x rood

Uitgangspositie: Ga op je rug liggen op de reformer met je ruggengraat in een neutrale positie. Plaats de bal van je voeten op heupbreedte op de voetsteun, met je benen gestrekt, en houd je bekken en romp stabiel.

Uitvoering: Adem in en laat je rechterhiel gecontroleerd zakken onder de voetsteun terwijl je je linkerbeen buigt. Adem uit en breng je rechterhiel terug naar de startpositie. Herhaal de beweging vervolgens met je linkerbeen. Wissel van been.

SCHOUDERBRUG

Corestabiliteit en versterking van de bilspieren



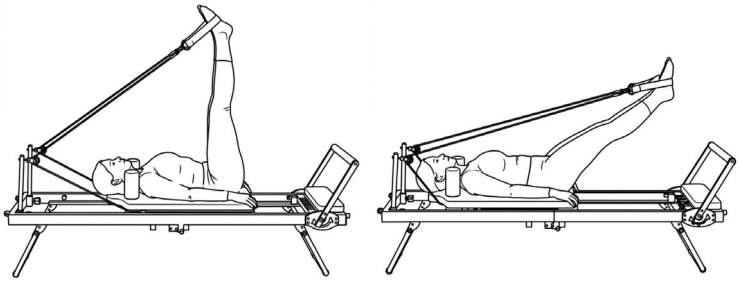
Weerstand: 2 x geel, 1 x rood

Uitgangspositie: Ga op je rug op de slee liggen met je voeten op heupbreedte op de voetsteun (of, afhankelijk van de variant, één been gebogen of gestrekt), armen langs je lichaam gestrekt.

Uitvoering: Til tijdens het uitademen je bekken wervel voor wervel op totdat je schouder, bekken en knie een rechte lijn vormen. Houd deze positie vast terwijl je inademt, adem dan uit en rol je bekken gecontroleerd wervel voor wervel terug naar de uitgangspositie.

BEENCIRKEL

Verbetert de heupmobiliteit en bekkenstabiliteit



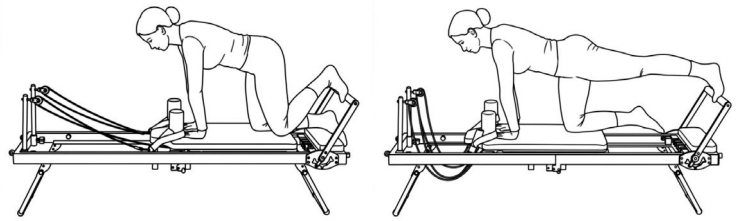
Weerstand: 1 x geel, 1 x rood

Uitgangspositie: Ga op je rug op de slee liggen met beide voeten in de twee grote lussen. Strek je benen verticaal omhoog, houd je bekken stabiel en je ruggengraat in een neutrale positie.

Uitvoering: Beweeg je benen gecontroleerd in een cirkel naar buiten en naar beneden terwijl je uitademt. Vervolg de cirkelbeweging terwijl je inademt en breng je benen terug naar de startpositie. De beweging moet langzaam, vloeiend en vanuit de heupen komen. De oefening kan ook in de tegenovergestelde richting worden uitgevoerd.

BEENENREEKS

Versterking van de beenspieren (Beenversterking)



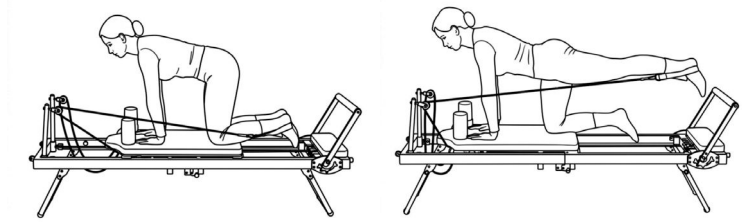
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Op handen en knieën op de reformer, één voet op de voetsteun, de andere knie stevig op de slede. Handen onder de schouders, ruggengraat neutraal en bekken stabiel.

Uitvoering: Strek je been gecontroleerd naar achteren terwijl je uitademt. Buig je been weer terwijl je inademt en keer gecontroleerd terug naar de startpositie.

BEENTRAINING MET LUSSEN

Versterking van de beenspieren (Beenversterking)



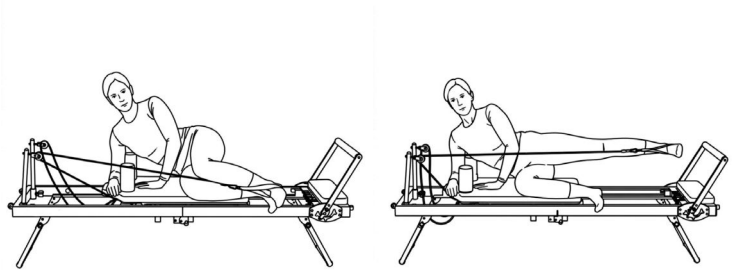
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Op handen en knieën op de Reformer, één voet in de grote lus, de andere knie stevig op de slede.

Uitvoering: Beweeg uw been gecontroleerd naar achteren tegen de weerstand van de lus terwijl u uitademt. Breng uw been langzaam en gecontroleerd terug naar de uitgangspositie terwijl u inademt. De beweging komt vanuit de heup, terwijl uw romp stabiel blijft.

BEENTRAINING OP DE ZIJLIGGING MET LUSSEN

Versterking van de beenspieren (Beenversterking)



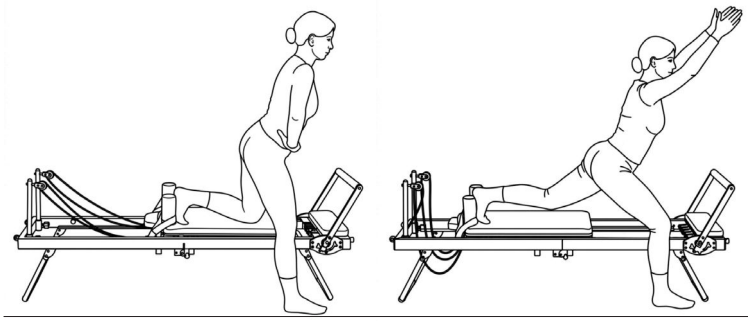
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga op uw zij liggen op de slede, één voet in de grote lus, bovenlichaam ondersteund door uw onderarm. De benen zijn gebogen, het bekken blijft stabiel en de wervelkolom in een neutrale positie.

Uitvoering: Beweeg uw been gecontroleerd tegen de weerstand van de lus vanuit de heup en strek het. Adem in en breng je been langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie. De beweging moet vloeiend zijn en met een stabiele romp worden uitgevoerd.

SKATER

Versterking van de beenspieren (beenversteviging), verbeterde balans



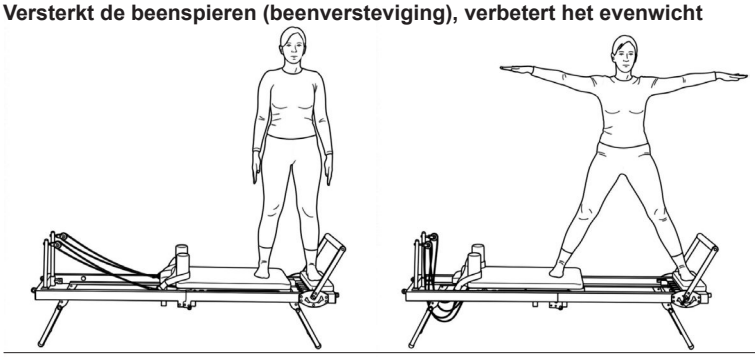
Weerstand: 2 x geel

Uitgangspositie: Ga zijwaarts naast de Reformer staan, met één voet op de slede en de andere ernaast. Het gewicht rust op het standbeen, de romp is licht naar voren gebogen en de ruggengraat is neutraal.

Uitvoering: Adem uit en duw de slede gecontroleerd naar achteren door druk op je been uit te oefenen en je been te strekken. Breng tegelijkertijd je armen naar voren en omhoog. Adem in en buig je been weer, waarna je de slede langzaam terugbrengt naar de startpositie. De beweging komt vanuit de heup en het been, terwijl het bekken stabiel blijft.

SLIDER

Versterkt de beenspieren (beenversteviging), verbetert het evenwicht



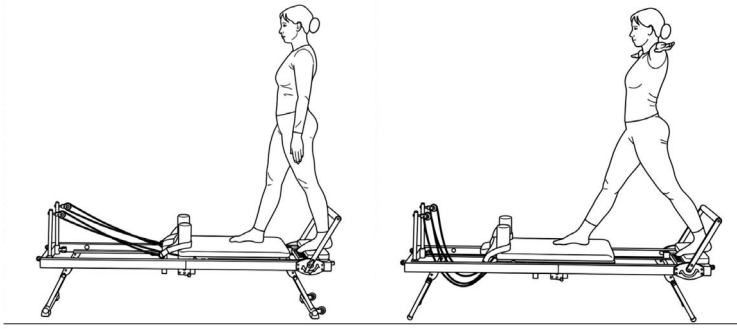
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga rechtop staan op de reformer met één been op het platform en het andere op de slee. Houd je armen langs je zij.

Uitvoering: Schuif de slee gecontroleerd over je been naar de zijkant terwijl je uitademt en tegelijkertijd je armen zijwaarts strekt. Houd je romp rechtop, je bekken stabiel en de beweging gecontroleerd door je been en core. Adem in terwijl je de slee terugbrengt naar de startpositie (deze oefening kan ook knielend worden uitgevoerd).

VARIATIE SLIDER

Versterkt de beenspieren (beenversteviging), verbetert het evenwicht



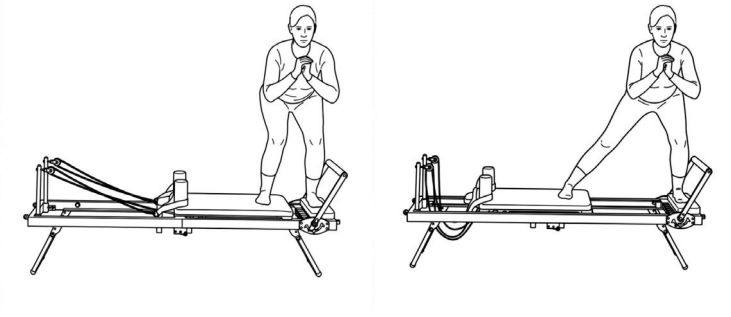
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga rechtop staan op de reformer met je rug naar de voetsteun, één been op het platform en het andere op de slee. Houd je armen langs je zij.

Uitvoering: Duw de slee gecontroleerd naar achteren over je been terwijl je uitademt, en strek tegelijkertijd je armen zijwaarts. Houd je romp rechtop, je bekken stabiel en de beweging gecontroleerd door je been en core. Breng de slee langzaam terug naar de startpositie terwijl je inademt.

SQUAT

Versterking van de beenspieren (beentraining), verbeterde balans



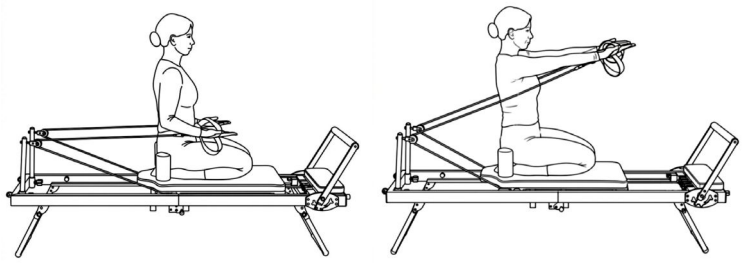
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga zijwaarts op de reformer staan, één been op het platform, het andere op de slee. Je voeten staan parallel, je ruggengraat blijft rechtop en je core is aangespannen. Je handen staan voor je borst. Buig je knieën.

Uitvoering: Strek je been op de slee terwijl je uitademt, en duw de slee met je been- en bilspieren terug naar de startpositie terwijl je inademt.

ARMOEFENING: ARMEN NAAR VOREN STREKKEN

Arm- en schouderspieren



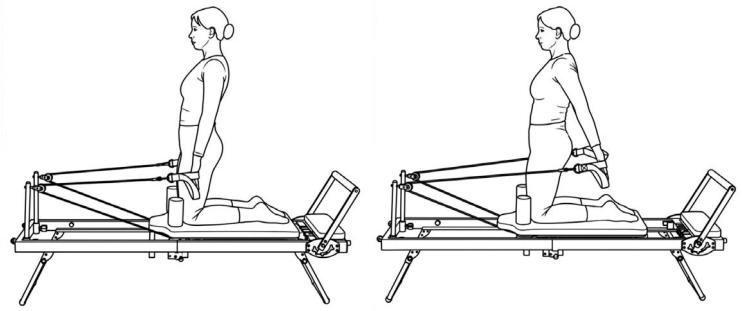
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Ga rechtop zitten op de reformer (hielzit). Plaats je handen in de kleine lussen, buig je ellebogen, houd je schouders laag en je romp rechtop.

Uitvoering: Strek beide armen gecontroleerd naar voren tot schouderhoogte terwijl je uitademt. Breng je armen langzaam en gecontroleerd terug naar de uitgangspositie terwijl je inademt. Houd tijdens de hele beweging je schouders ontspannen, je romp stabiel en je rug recht.

ARMOEFENING: ARMEN NAAR ACHTEREN TILLEN

Arm- en schouderspieren

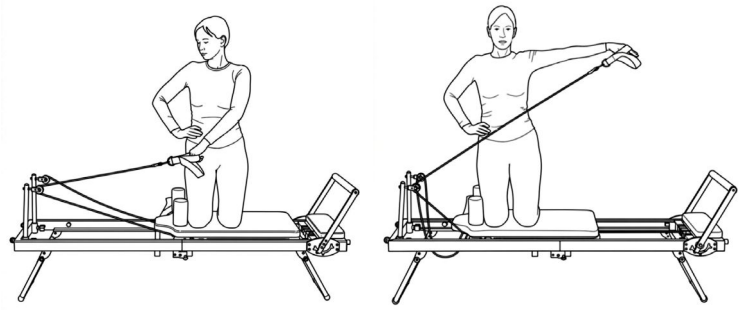


Uitvoering: 1 x blauw
Uitgangspositie: Kniel op de reformer, met je gezicht naar het uiteinde van het apparaat. Plaats je handen in de kleine lussen, laat je armen langs je zij hangen, houd je schouders laag en je romp stabiel.

Ausführung: Breng beide gestrekte armen gecontroleerd naar achteren terwijl je uitademt. Breng je armen langzaam terug naar de uitgangspositie terwijl je inademt. Houd je rug recht, je romp stabiel, je buikspieren aangespannen en je schouders ontspannen zonder je rug te hol te trekken.

ARMOEFENING: ZIJWAARTSE ARMHEFFING

Arm- en schouderspieren



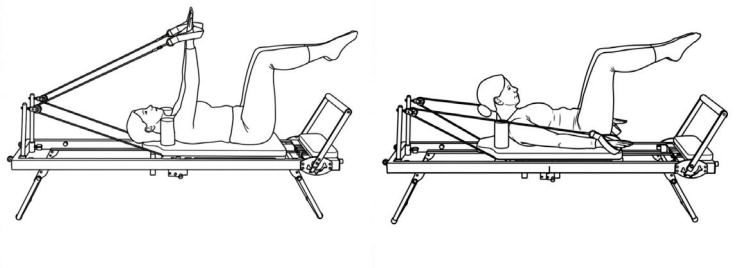
Weerstand: 1 x blauw

Uitgangspositie: Zijwaarts knielend op de Reformer. De buitenste hand houdt de kleine lus vast; de arm bevindt zich voor het lichaam, de romp is rechtop en het bekken is stabiel.

Uitvoering: Adem uit en til de gestrekte arm gecontroleerd zijwaarts op tot schouderhoogte. Adem in en breng de arm langzaam en gecontroleerd terug naar de uitgangshouding. Het bovenlichaam blijft rechtop en stabiel, de schouders ontspannen en de blik naar voren gericht.

BORSTLIFT

Versterking van de buikspieren



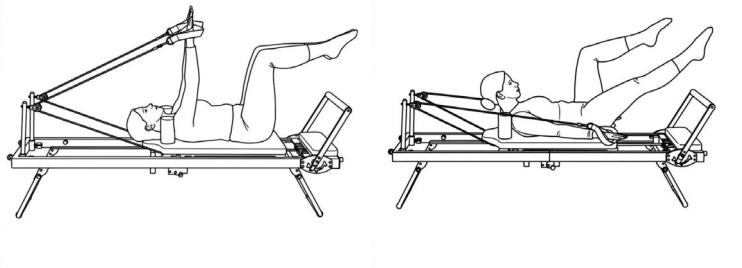
Weerstand: 2 x blauw

Uitgangspositie: Lig op de rug op de Reformer. De handen bevinden zich in de kleine lussen en de armen zijn naar het plafond gestrekt. De benen staan in ‘tabletop’-positie, het bekken is in neutrale stand en de romp is stabiel.

Uitvoering: Mit der Ausatmung Kopf, Schultern und oberen Brustkorb kontrolliert anheben und gleichzeitig die gestreckten Arme gegen den Zug der Seile zum Schlitten und Hüfte führen. Mit der Einatmung den Oberkörper und die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Der Nacken bleibt lang, die Schultern entspannt und die Bauchmuskulatur während der gesamten Bewegung aktiv.

BORSTLIFT MET BEENSTREKKING

Versterking van de buikspieren



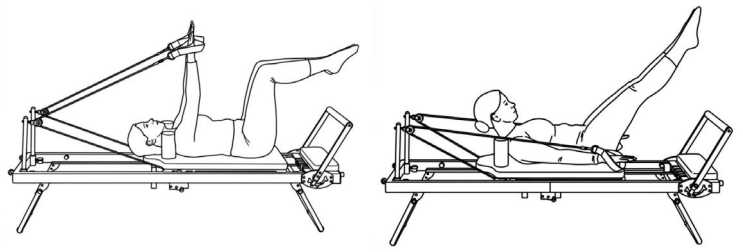
Weerstand: 2 x blauw

Uitgangspositie: Ga op je rug liggen op de Reformer. Je handen bevinden zich in de kleine lussen en je armen zijn gestrekt naar het plafond. Je benen zijn in een tafelpositie, je bekken is neutraal en je romp is stabiel.

Uitvoering: Adem uit en til je hoofd, schouders en bovenborst op. Breng vervolgens je armen gecontroleerd naar je heupen en strek één been naar voren, terwijl je het andere been in de tafelpositie houdt. Adem in en breng het gestrekte been terug naar de startpositie. Wissel dan van kant. Houd je onderrug stabiel, je nek lang en de beweging gecontroleerd.

BORSTLIFT MET BEENSTREKKING

Versterking van de buikspieren



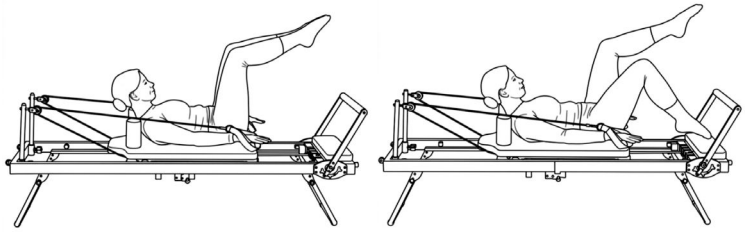
Weerstand: 2 x blauw

Uitgangspositie: Ga op je rug liggen op de Reformer. Je handen bevinden zich in de kleine lussen en je armen zijn gestrekt naar het plafond. Je benen zijn in een tafelpositie, je bekken is neutraal en je romp is stabiel.

Uitvoering: Til tijdens het uitademen je hoofd, schouders en bovenborst op. Breng je armen naar je heupen tegen de trekkracht van de touwen in en strek tegelijkertijd beide benen gecontroleerd diagonaal naar voren. Buig tijdens het inademen je benen terug naar de tafelpositie en breng je romp en armen langzaam terug naar de uitgangspositie. Houd je onderrug stabiel, je nek lang en je buikspieren aangespannen gedurende de hele beweging.

DEAD BUG

Buikspierversterking



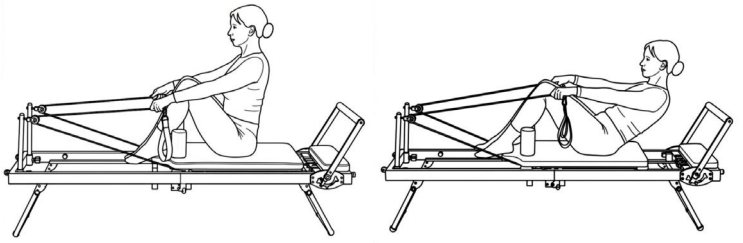
Weerstand:1 x blauw

Uitgangspositie: Ga op je rug op de reformer liggen. Je handen bevinden zich in de kleine lussen en je armen zijn gestrekt naar het plafond. Je benen zijn in de tafelpositie, je bekken is neutraal en je romp is stabiel.

Uitvoering: Adem uit terwijl je je borst omhoog brengt en je armen naar de slede en heupen laat zakken. Laat tegelijkertijd één been gecontroleerd zakken vanuit de tafelpositie, waarbij je je tenen zachtjes naar het platform tikt. Adem langzaam en gecontroleerd in terwijl je terugkeert naar de uitgangspositie. Herhaal vervolgens de beweging met het andere been. Houd je schouders ontspannen en laag, je buikspieren actief aangespannen en voer de beweging langzaam en gecontroleerd vanuit je core uit.

ROLL DOWN

Buikspierversterking



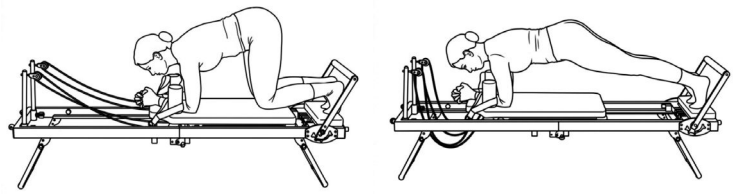
Weerstand: 2 x blauw

Uitgangspositie: Ga rechtop zitten op de reformer, met je gezicht naar het uiteinde van het apparaat. Je benen zijn gebogen en je voeten rusten op de hoofdsteun. De handen houden de kabels vast, de armen zijn naar voren gestrekt en de ruggengraat is recht.

Uitvoering: Adem uit, kantel je bekken naar achteren en laat je ruggengraat wervel voor wervel zakken tot een halve rolbeweging, terwijl je je armen gestrekt houdt. Adem in, strek je ruggengraat en keer terug naar de startpositie. Houd je buikspieren aangespannen, je schouders ontspannen en de beweging langzaam en gecontroleerd.

PLANK

Versterkende oefening voor het hele lichaam



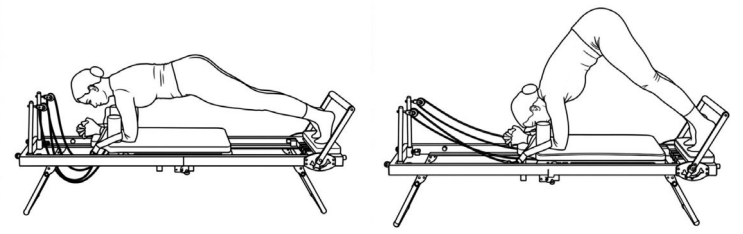
Weerstand: 1 x rood

Uitgangspositie: Op handen en knieën op de reformer. Onderarmplank, schouderbreedte uit elkaar op de slede, voeten op het platform.

Uitvoering: Adem uit, stabiliseer actief je core, til je knieën op en strek de slede gecontroleerd uit. Adem in en keer soepel en gecontroleerd terug naar de startpositie. Houd je schouders boven je handen, je bekken stabiel en je core aangespannen.

V-STRECH

Versterkende oefening voor het hele lichaam



Weerstand: 1 x rood

Uitgangspositie: Onderarmplank, schouderbreedte uit elkaar op de slede, voeten op het platform. Benen gestrekt, lichaam in een stabiele plankpositie.

Uitvoering: Adem uit en til je bekken gecontroleerd op tot een V-vorm, verleng je ruggengraat en breng je hielen naar het platform. Adem in en keer langzaam terug naar de plankpositie. De schouders blijven stabiel, de buikspieren zijn actief en de beweging wordt vanuit de romp aangestuurd.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Artikel: Pilates Reformer 2000
Art.nr.: 2699
Technische gegevens per: 26.08.2026
Afmetingen: L 197 x B 57 x H 73 cm
Afmetingen (ingeklapt): L 30 x B 57 x H 123 cm
Benodigde trainingsruimte: 4 m²
Gewicht van het toestel: 32,5 kg
Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
Maximale gebruikerslengte: 180 cm

OPMERKING

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

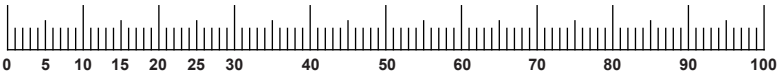
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H.

EIGENSCHAPPEN

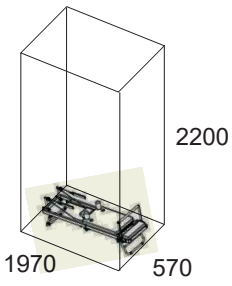
- Grote, comfortabele rugsteun
- Schoudersteunen verstelbaar in 2 standen
- 5 weerstandskoorden met 3 verschillende weerstandsniveaus
- Voetsteun verstelbaar in 3 standen
- Hoofdsteun verstelbaar in 3 standen (snelverstelling)
- Hoogte van de katrollen verstelbaar in 3 standen (snelverstelling)
- Wieltjes met kogellagers voor de slede
- Comfortabele combinatielussen voor handen en voeten
- Ruimtebesparend, inklapbaar ontwerp
- Transportwielen voor eenvoudig verplaatsen

Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
1	Achterste basisframe		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Voorste basisframe		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Bekledingsgeleider		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Voorste voet		1	2	33-2699-04-SW
4B	Achterste voet		1	1	33-2699-05-SW
5	Rolbeugel		2	2	33-2699-06-CR
6	Voetsteun		1	7	33-2699-07-SI
7	Voetsteunhouder		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Verstelplaat links		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Verstelplaat rechts		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Aanslag links		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Aanslag rechts		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Bekledingshouder		2	27	33-2699-13-SW
13	Ronde bekledingsbeugel		4	26	33-2699-14-SW
14	Ronde bekledingsopname		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Transportrolbeugel		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Trekbandrolbeugel		2	5	33-2699-17-CR
17	Korte eindaanslag		2	3	33-2699-18-SW
18	Bevestiging trekband		2	42	33-2699-19-SW
19	Spanveer		2	7	36-2699-11-BT
20	Drukveer		2	16	36-2699-12-BT
21	Borgpen	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Lange afstandsbuis	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Middelgrote afstandsbuis	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Korte afstandsbuis	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Snelontgrendeling	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Hoofdvulling		1	3	36-2699-01-BT
27	Kleine vulling		1	12	36-2699-02-BT
28A	Zware elastische band	rood	2	3	36-2699-05-BT
28B	Middelzware elastische band	blauw	2	3	36-2699-06-BT
28C	Lichte elastische band	geel	1	3	36-2699-07-BT
29	Touw		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Ronde bekleding		1	14	36-2699-04-BT
31	Voetsteunbekleding		1	6	36-2699-19-BT
32	Beklede rol		8	3	36-2699-10-BT
33	Transportrol		2	15	36-2699-15-BT

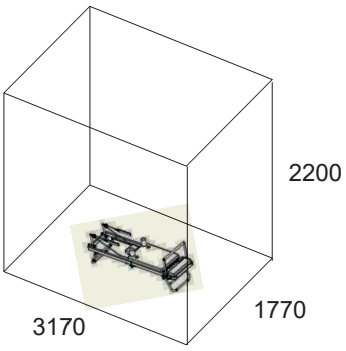
Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
34	Trekbandrol		2	16	36-2699-20-BT
35	Rubberen demper		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Kunststof glijders 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Kunststof glijders 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Kunststof voet		4	4	36-2699-24-BT
39	Kunststof beschermkap		2	4A	36-2699-25-BT
40	Vierkante plug	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Eindplug	25	10	5,12+14	39-10146
42	Sterknopschroef	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Binnenzeskantschroef	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Binnenzeskantschroef	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Binnenzeskantschroef	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Binnenzeskantschroef	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Binnenzeskantschroef	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Binnenzeskantschroef	M8x35	2	16	39-10041
49	Binnenzeskantschroef	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Binnenzeskantschroef	M8x45	4	4	39-9914
51	Binnenzeskantschroef	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Onderlegplaatje	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Onderlegplaatje	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Zelfborgene moer	M6	2	44	39-9861-VC
55	Zelfborgene moer	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Karabijnhaak		2	29+68	39-9822
57	Veerring	voor M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Zeskantschroef	M6x35	2	61	39-10085
59	Onderlegplaatje	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Hoofdsteun		1	61	36-2699-03-BT
61	Hoofdsteunopname		1	62	33-2699-20-SW
62	Hoofdsteunbeugel		1	3	33-2699-21-SW
63	Verzonken kruiskopschroef	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Ovale plastic geleider		1	62	36-2699-28-BT
65	Ovale plug	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Rechthoekige plug	20x40	4	2+61	36-2699-30-BT
67	Onderlegplaatje	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Veerring	voor M6	4	44	39-9865-CR
69	Hand-/voetband		2	56	36-2699-09-BT
70	Rechthoekige plug	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Rechthoekige plug	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Intrekbeveiliging		2	16	36-2699-33-BT
73	Binnenzeskant-Werktuig	5	1		36-9119-34-BT
74	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-2699-35-BT



RUIMTEVEREISTEN VOOR DE TRAINING



Trainingsoppervlakte in mm
(voor apparatuur en gebruiker)



Vrije ruimte in mm
(Trainingsoppervlakte en omliggende veiligheidszone 600 mm)

OBSAH

Strana	Obsah
55	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
56-58	Montážní návod
59	Nastavení
60	Skládání a přeprava
61-65	Školení
66-67	Seznam dílů - Seznam náhradních dílů
83	Rozložený pohled

Varování!
Před použitím si přečtěte návod k obsluze!

VÁŽENÁ ZÁKAZNICE, VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Top-Sport Gilles GmbH

DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zpravidla testovány podle aktuálních požadavků, a proto splňují nejnovější a nejvyšší bezpečnostní standardy. Tato skutečnost však nezbavuje povinnosti důsledně dodržovat následující zásady.

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky . Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

7. Varování! Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vest k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat‘te se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového program. Může definovat maximální námahu (polz, watty, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po snězení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Varování!** Opotřebené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba tréninku: 75 min.

11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí býti uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. Varování! Pokud zaznamenáte pocit závrati, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, aby děti a osoby se zvýšenou potřebou podpory používaly zařízení pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim v případě potřeby může pomoci. Používání zařízení dětmi bez dozoru musí být zabráněno vhodnými opatřeními.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmikoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících části přístroje.

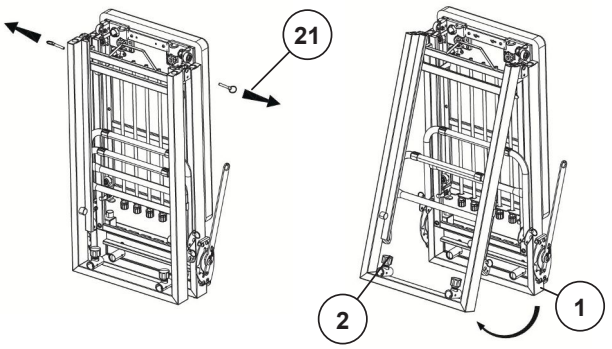
16. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech

17. Toto zařízení bylo testováno podle norem EN 20957-1:2013, EN 20957-2:2021 a DIN EN 32935-A a splňuje požadavky třídy H (pro domácí použití). Maximální přípustné zatížení (= hmotnost uživatele) je 120 kg.

18. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážit. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

NÁVOD K MONTÁŽI

Před zahájením montáže si prosím přečtěte naše doporučení a bezpečnostní pokyny! Pro zjednodušení montáže jsou některé díly předem smontovány. Doba montáže: cca 30 minut.

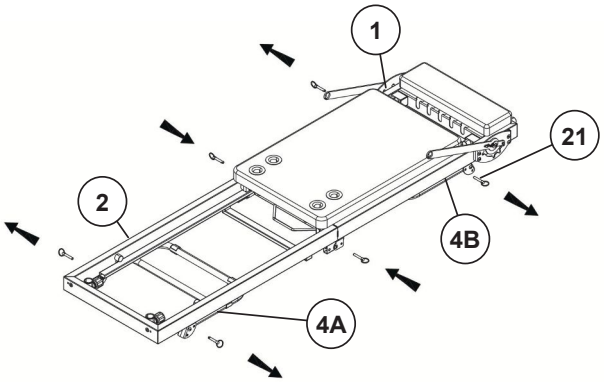


KROK 1

Rozložení cvičebního stroje.

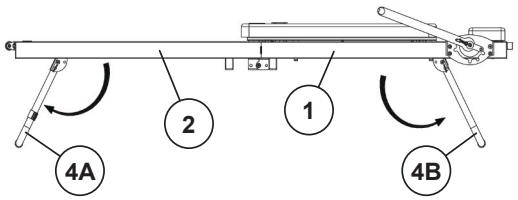
1. Opatrně vyjměte stroj z přepravní krabice, odstraňte balicí materiál a všechny jednotlivé díly úhledně rozložte na podlahu.

2. Položte složenou cvičební lavici na podlahu a zajistěte dostatek prostoru pro další montáž. Vytáhněte dva zajišťovací kolíky (21) v horní části skládacího mechanismu.

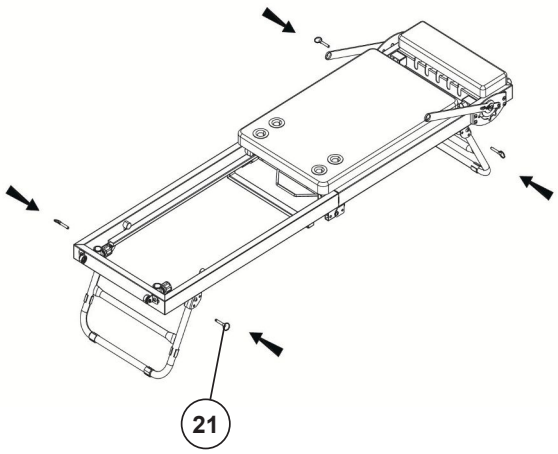


3. Opatrně rozložte dva díly základního rámu (1+2), dokud cvičební stroj neleží vodorovně na podlaze, a zajistěte tuto polohu zasunutím pojistných kolíků (21) z obou stran.

Pozor! Skládání a rozkládání stroje by mělo být prováděno s maximální opatrností, protože skládací mechanismus představuje riziko sevření! Zvažte, zda si nepožádat o pomoc druhou osobu.



4. Vytáhněte čtyři zajišťovací kolíky (25) z opěrných nohou (4A a 4B). Nejprve zvedněte zadní základní rám (1), vyklopte zadní opěrnou nohu (4B) a zajistěte ji dvěma zajišťovacími kolíky (21). Poté zvedněte přední základní rám (2), vyklopte přední opěrnou nohu (4A) a stejným způsobem ji zajistěte dvěma zajišťovacími kolíky (21).

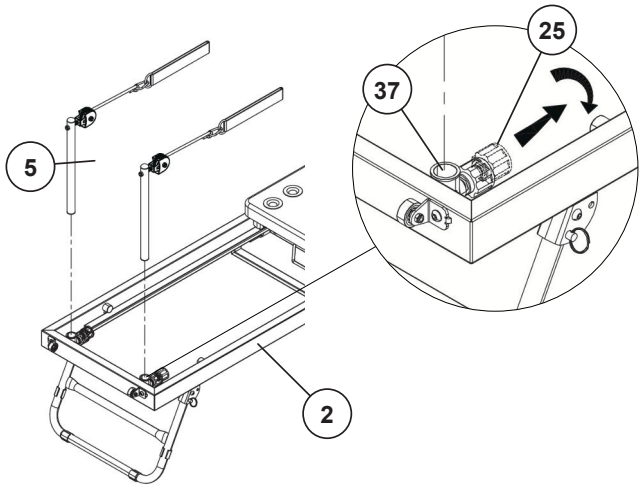


KROK 2

Montáž držáků válečků (5) k přednímu rámu základny (2).

1. Otočte rychloupínací prvky (25) o několik otáček a vložte držáky válečků (5) do úchytů (37) na předním rámu základny (2). Za tímto účelem zatáhněte za rychloupínací prvek (25) tak, aby bylo možné držák válečků (5) zasunout do požadované výšky, a poté rychloupínací prvek (25) uvolněte tak, aby zacvakl do jedné z pozic otvoru na držáku válečků (5). Poté rychloupínací prvky (25) utáhněte.

(Rychloupínací prvky (25) lze povolit pouze mírným otočením a následným zatažením, čímž se uvolní aretace výšky a tím se nastaví držák válečků (5). Po požadovaném nastavení nechte rychloupínací prvky (25) zacvaknout zpět na místo a zajistěte je utažením.)

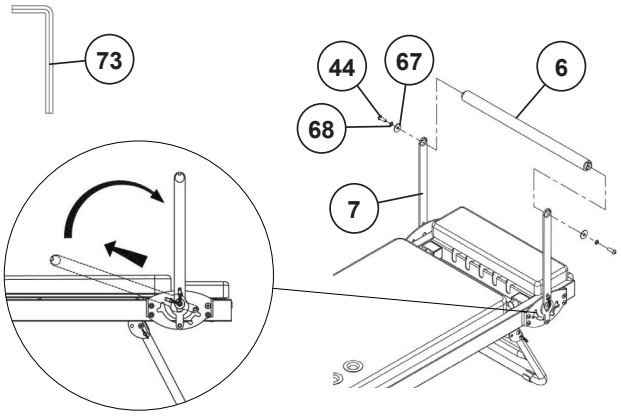


KROK 3

Montáž opěrky nohou (6).

1. Zatáhněte za držáky opěrky nohou (7), dokud je nebude možné nastavit, a nastavte je do střední polohy.

2. Umístěte opěrku nohou (6) tak, aby její konce směřovaly dovnitř držáků (7), a zajistěte ji z obou stran pomocí šroubů M6x25 (44), pružných podložek (68) a podložek 6/30 (67).

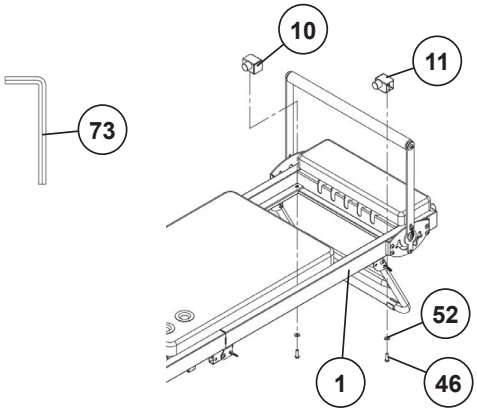


KROK 4

Montáž pravé a levé zarážky (10+11).

1. Vezměte levou zarážku (10) a umístěte ji do levého rohu zadního rámu základny (1) tak, aby závitový konec zarážky a montážní otvor zadního rámu základny (1) byly zarovnány. Na šroub M8x30 (46) nasaďte podložku (52) a použijte ji k zajištění levé zarážky (10) zespodu. V případě potřeby položte tréninkové zařízení na bok, aby se tento krok montáže usnadnilo.

2. Vezměte pravou zarážku (11), umístěte ji a připevněte k zadnímu základnímu rámu (1) stejným způsobem jako levou zarážku.

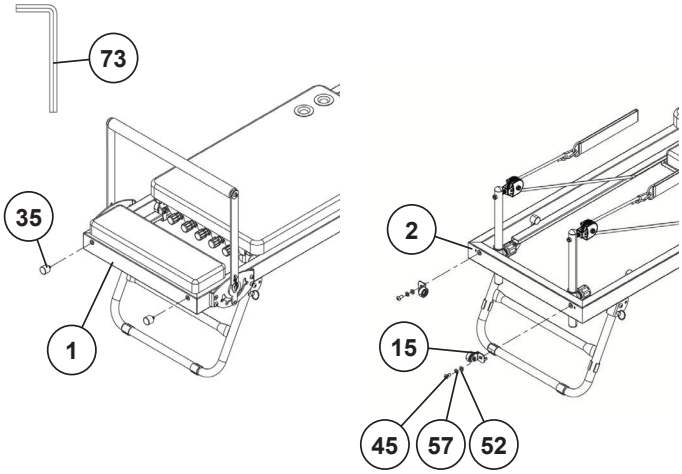


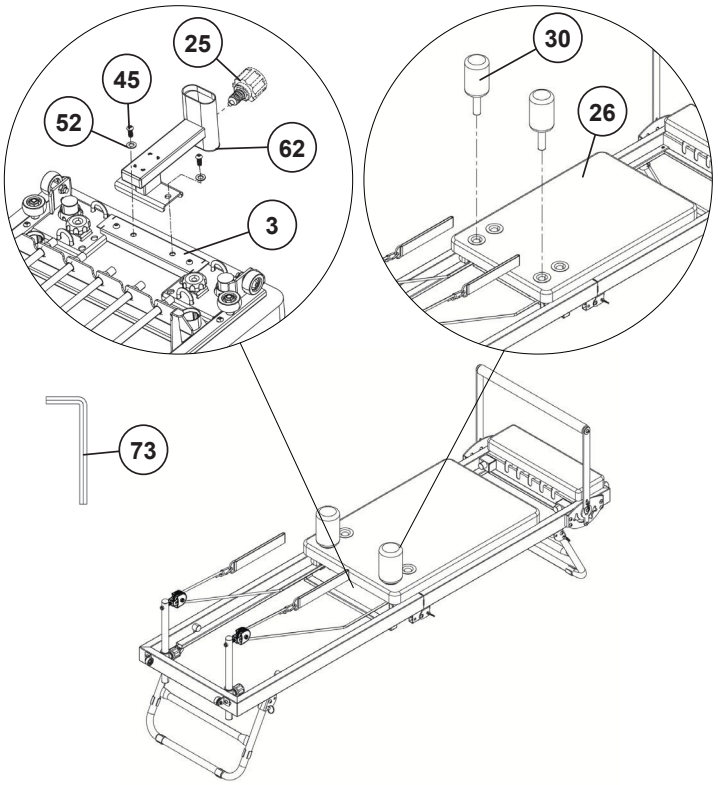
KROK 5

Montáž pryžových dorazů (35) a držáků koleček (15).

1. Vezměte dva pryžové dorazy (35) a pevně je zašroubujte do určených závitových vložek na zadním rámu základny (1).

2. Na každý ze šroubů M8x20 (45) nasaďte pružnou podložku (57) a plochou podložku (52) a pomocí nich přišroubujte držáky koleček (15) k přednímu rámu základny (2). Za tímto účelem umístěte držáky koleček (15) tak, aby závitová vložka na rámu základny a otvor v držáku koleček byly zarovnány s levým a pravým montážním bodem na zadním rámu základny (2).





KROK 6

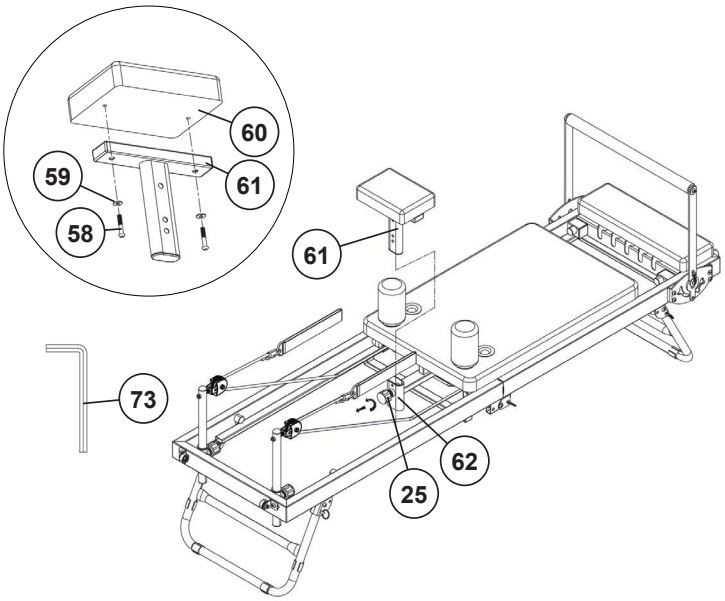
Montáž opěrky hlavy (60), držáku opěrky hlavy (62) a kulatých polštářů (30).

1. Vezměte držák opěrky hlavy (62) a zarovnejte jeho otvory se závitovými vložkami na zadní straně polstrování (3). Zajistěte držák opěrky hlavy (62) na místě pomocí šroubů M8x20 (45) a podložek (52). V případě potřeby položte cvičební stroj na bok, abyste si tento krok usnadnili.

2. Vezměte dvě kulaté podložky (30) a vložte je do opěrky zad (26) v požadované poloze.

3. Umístěte opěrku hlavy (60) do otvorů v držáku opěrky hlavy (61) pomocí závitových vložek na zadní straně a zajistěte ji šrouby M6x35 (58) a podložkami (59).

4. Vložte držák opěrky hlavy (61) do držáku opěrky hlavy (62) v požadované výšce. Lehce odšroubujte rychloupínací uzávěr a zatáhněte za něj, aby bylo možné držák opěrky hlavy (61) vložit do požadované výšky. Uvolněte rychloupínací sponu (25) tak, aby zacvakla do jedné z otvorů držáku opěrky hlavy (61). Poté rychloupínací sponu (25) utáhněte.

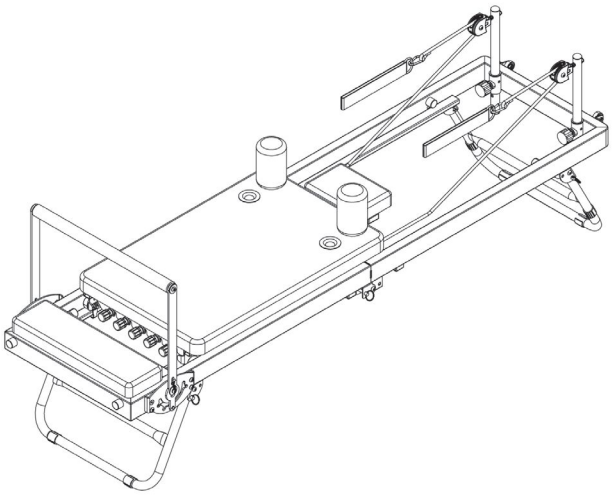


KONTROLA

1. Zkontrolujte všechny šrouby a zástrčkové spoje, zda jsou správně sestaveny a funkční. Montáž je nyní dokončena.

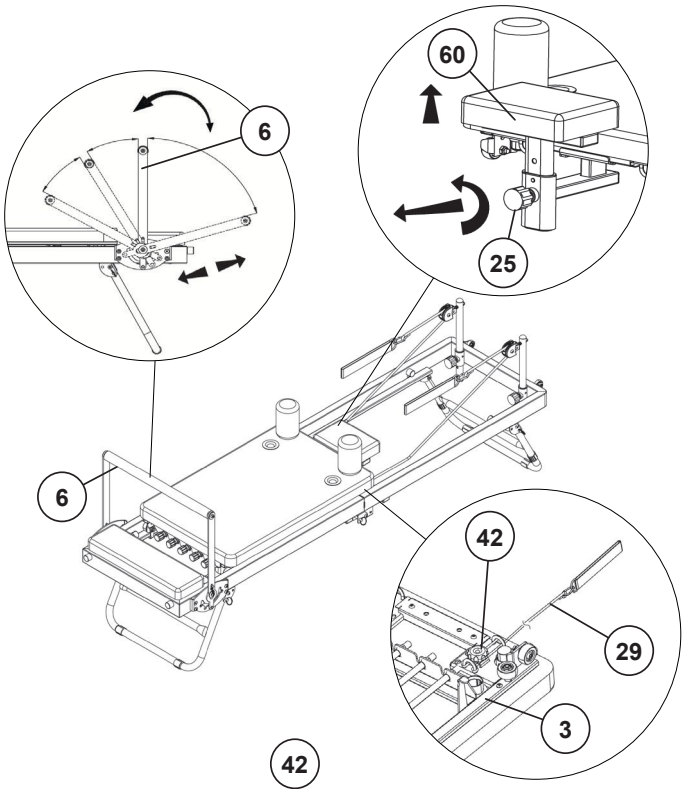
2. Pokud je vše v pořádku, seznamte se se zařízením pomocí nastavení lehkého odporu a proveďte individuální nastavení.

Poznámka: Zařízení smí být používáno pouze tehdy, je-li vložena alespoň jedna odporová lano.



NASTAVENÍ OPĚRKY NOHOU

Opěrku nohou (6) lze nastavit do tří různých poloh pro různá cvičení. Za tímto účelem vytáhněte opěrku nohou (6) nahoru a přesuňte ji do požadované polohy. Ujistěte se, že je opěrka nohou (6) poté zcela zajištěna zpět na svém místě.
Čtvrtá poloha, přímo na podložce, je určena výhradně pro skladování a přepravu zařízení.

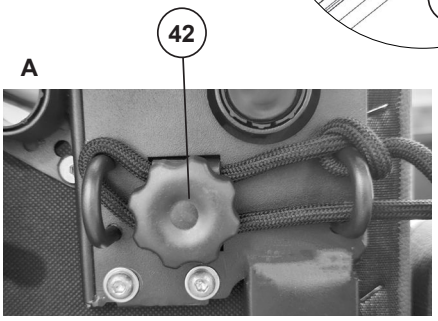


NASTAVENÍ OPĚRKY HLAVY

Pro různé cviky a přizpůsobení individuálním fyzickým potřebám lze opěrku hlavy (60) nastavit do tří různých poloh.
Za tímto účelem uvolněte rychloupínací sponu (25) a mírně ji vytáhněte. Nastavte opěrku hlavy (60) do požadované polohy nebo zajišťovací polohy a poté ji znovu zajistěte rychloupínací sponou (25).

NASTAVENÍ LAN

V závislosti na vaší výšce a typu cvičení by měla být délka lan (29) odpovídajícím způsobem upravena.
Délku lana lze nastavit pod polstrovaným posuvníkem (3). Za tímto účelem mírně povolte šroub s hvězdicovou knoflíkovou hlavou (42), aby se lano (29) dalo posouvat. Poté upravte lano na požadovanou délku. Provlékněte přebytečný lano, jak je znázorněno například na obrázku A. Nakonec šroub s hvězdicovou knoflíkovou hlavou (42) pevně utáhněte.
Pozor! Lano musí být bezpečně upevněno a po utažení se nesmí pohybovat.



NASTAVENÍ ODPORU

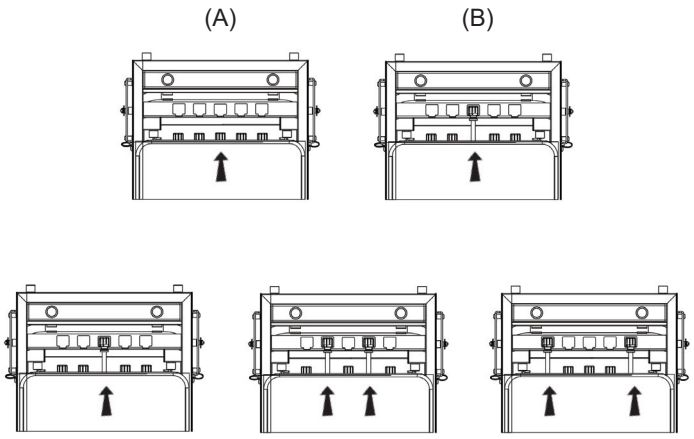
Odporové pásy lze individuálně nastavit v závislosti na cvičení a požadované intenzitě tréninku. K dispozici je pět odporových pásů, které nabízejí různé možnosti kombinací.

Úroveň odporu je označena barvou:
Žlutá = lehký (cca 5 kg)
Modrá = střední (cca 6 kg)
Červená = těžký (cca 7 kg)

Chcete-li nastavit odpor, vytáhněte požadovaný odporový pás za plastovou krytku (A) a vložte jej do odpovídajícího otvoru na rámu (B).

Pozor! Odporové pásy jsou pod napětím. Při jejich připevňování a odpevňování buďte opatrní, abyste předešli možnému skřípnutí a zranění.

Důležitá poznámka: Vždy musí být připevněn alespoň jeden odporový pás.



1 x Žlutá = Lehká
2 x Modrá = Střední
2 x Červená = Těžká

SKLÁDÁNÍ

1. Vytáhněte čtyři zajišťovací kolíky (21) na přední a zadní podpěrné noze (4A+4B).

2. Zvedněte zadní rám základny (1) a složte zadní nohu (4B). Ujistěte se, že je noha zcela složena, a poté ji zajistěte dvěma zajišťovacími kolíky (21).

3. Poté zvedněte přední rám základny (2) a složte přední nohu (4A). Jakmile je zcela složen, zajistěte ji dvěma zajišťovacími kolíky (21).

4. Uvolněte rychloupínací uzávěr (25), mírně jej vytáhněte a vyjměte držáky kol (5).

5. Odstraňte dvě kulaté podložky (30).

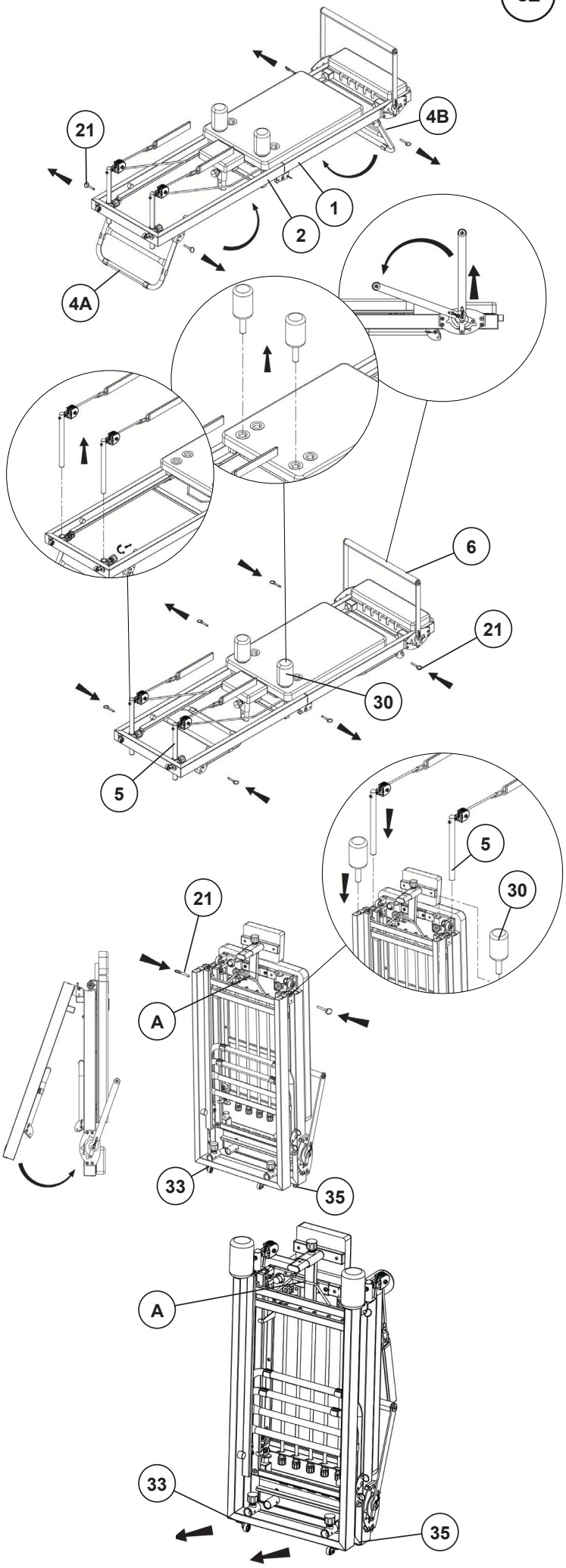
6. Vytáhněte opěrku nohou (6) nahoru a nastavte ji blízko k polstrování.

7. Vytáhněte dva boční zajišťovací kolíky (21) v oblasti skládání.

8. Složte jednotku a postavte ji svisle na pryžové dorazy (35) a přepravní kolečka (33). **Pozor!** Skládání a rozkládání jednotky by mělo být prováděno s maximální opatrností, protože skládací mechanismus představuje riziko sevření. Uchopte rukojeť (A) pro podepření.

9. Vložte dva zajišťovací kolíky (21) v oblasti skládání tak, aby cvičební lavice bezpečně stála.

10. Nakonec vložte dva držáky kol (5) a dvě kulaté podložky (30) do určených otvorů v oblasti skládání základních rámů (1+2).



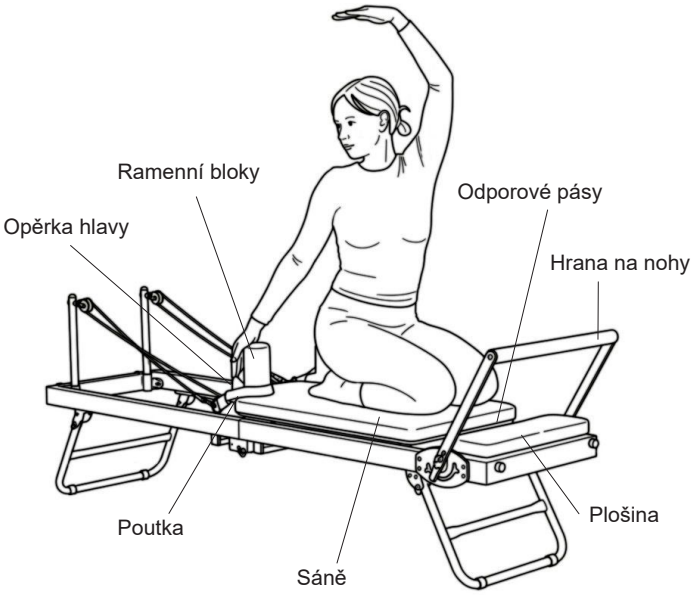
PŘEPRAVA

1. Uchopte horní rukojeť (A).

2. Mírně nakloňte jednotku na přepravní kolečka (33), dokud se s ní nebudete moci volně pohybovat.

3. Posuňte zařízení na požadované místo a poté jej umístěte zpět na pryžové dorazy (35).

TRÉNINKOVÉ POKYNY



PILATES

Pilates na Reformeru je holistický trénink, který zlepšuje sílu, flexibilitu, držení těla a koordinaci. Kontrolované pohyby a vědomé dýchání cíleně posilují hluboké svalové skupiny a podporují stabilitu středu těla.

Obecné tréninkové pokyny

1. Všechny cviky provádějte klidně a kontrolovaně.

2. Udržujte vzpřímené držení těla a rovnoměrné dýchání.

3. Zvolte úroveň odporu, která odpovídá vaší fyzické zdatnosti. (Doporučené úrovně odporu v tréninkových pokynech jsou pouze orientační a lze je upravit podle vaší individuální fyzické zdatnosti.)

4. Naslouchejte svému tělu a dejte si pauzu, pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí. Nezapomeňte pít dostatek vody.

5. Před tréninkem se ujistěte, že je Reformer správně nastaven.

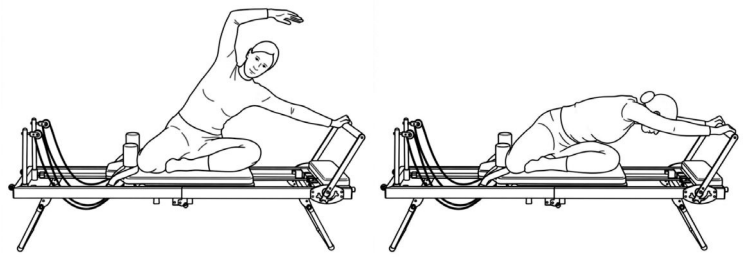
6. Noste protiskluzové ponožky a svažte si dlouhé vlasy.

7. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo zranění, poraďte se před tréninkem s lékařem.

8. Zařízení smí být používáno pouze s alespoň jedním připojeným odporovým lanem.

MERMAID

Laterální mobilizace páteře s rotací



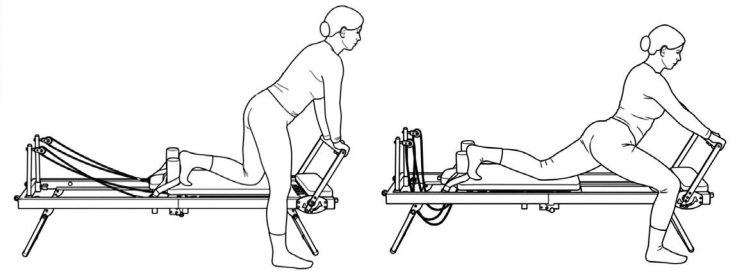
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Sedněte si bokem na reformer, jedna noha pokrčená před tělem, druhá položená na boku nebo za ním. Jedna ruka spočívá na hrazdě, druhá je zpočátku uvolněná na boku.

Provedení: S výdechem jemně odtlačte saně a ohněte páteř do stran. Poté otočte trup od hrudní páteře směrem k hrazdě a natáhněte volnou ruku dopředu k hrazdě. S nádechem nejprve uvolněte rotaci, poté narovnejte trup a kontrolovaně vraťte saně do výchozí polohy.

PROTAŽENÍ KYČLÍ

Mobilizace a protažení kyčelních kloubů a svalů nohou (mobilizace kyčelního kloubu)



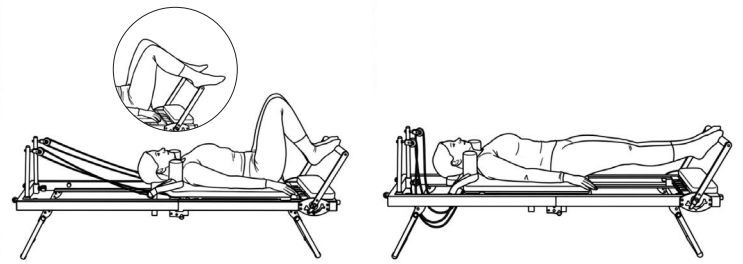
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Jedna noha je na saních (opřená o ramenní podložku), druhá na plošině vedle reformeru. Pánev je vzpřímená, páteř zůstává v neutrální poloze.

Provedení: S výdechem natáhněte opěrnou nohu a kontrolovaně posouvejte saně dozadu, dokud neucítíte protažení v přední části kyčle zadní nohy. S nádechem vraťte saně do výchozí polohy kontrolovaně.

PRÁCE S NOHOU

Mobilizace a posílení svalů nohou



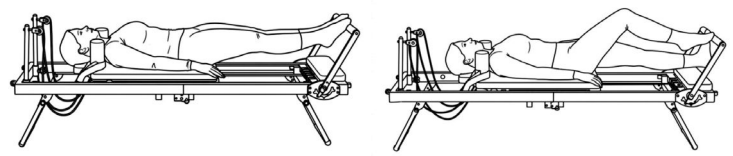
Odpor: 2 x žlutá, 1 x červená

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na saních, chodidla na madle (v závislosti na variantě). Páteř je v neutrální poloze, paže jsou natažené podél těla.

Provedení: S výdechem pohybujte saněmi kontrolovaným natahováním nohou, aniž byste hyperextendovali kolena. Nadechněte se a kontrolovaně pokrčte kolena, čímž vraťte saně do výchozí polohy.

PRÁCE S NOHOU 2

Svaly nohou



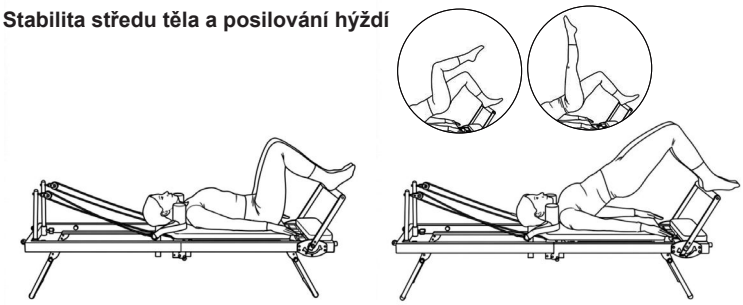
Odpor: 2 x žlutá, 1 x červená

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na reformer s páteří v neutrální poloze. Položte bříška chodidel na šířku boků na madlo, nohy rovné a držte pánev a trup stabilní.

Provedení: : Nadechněte se a kontrolovaně spusťte pravou patu pod madlo, zatímco pokrčíte levou nohu. Vydechněte a zvedněte pravou patu zpět do výchozí polohy. Poté pohyb opakujte s levou nohou. Střídejte nohy.

RAMENNÍ MŮSTEK

Stabilita středu těla a posilování hýždí



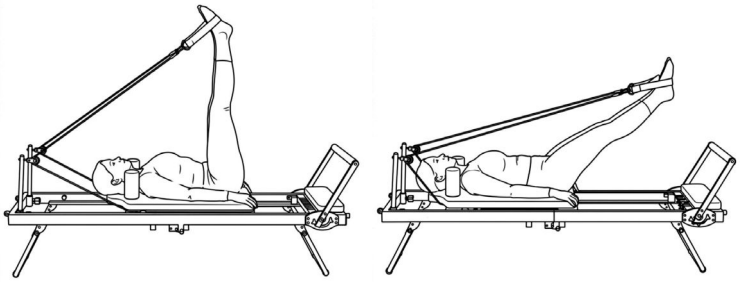
Odpor: 2 x žlutá, 1 x červená

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na sáňky s nohama na šířku boků na madle (nebo, v závislosti na variantě, s jednou nohou pokrčenou nebo nataženou), paže natažené podél těla.

Provedení: S výdechem zvedejte pánev obratel po obratli, dokud rameno, pánev a koleno netvoří přímku. S nádechem vydržte v této poloze, poté s výdechem kontrolovaně sklápějte pánev zpět obratel po obratli, abyste se vrátili do výchozí polohy.

KRUH NOHOU

Zlepšuje pohyblivost kyčlí a stabilitu pánve



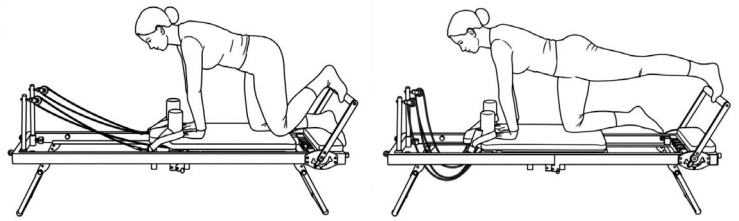
Odpor: 1 x žlutá, 1 x červená

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na sáňky s oběma nohama ve dvou velkých smyčkách. Natáhněte nohy svisle nahoru, pánev udržujte stabilní a páteř v neutrální poloze.

Provedení: S výdechem pohybujte nohama v kontrolovaném kruhu ven a dolů. Pokračujte v krouživém pohybu s nádechem a vraťte nohy do výchozí polohy. Pohyb by měl být pomalý, plynulý a vycházet z kyčlí. Cvik lze provádět i v opačném směru.

SÉRIE NOHOU

Posilování svalů nohou (Zpevnění nohou)



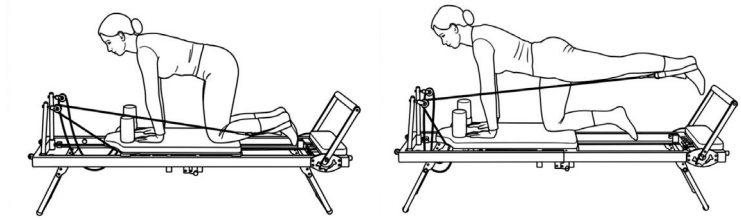
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: : Na všech čtyřech na reformeru, jedna noha na madle, druhé koleno pevně na podvozku. Ruce jsou umístěny pod rameny, páteř zůstává neutrální a pánev je stabilní.

Provedení: S výdechem kontrolovaně natáhněte nohu dozadu. S nádechem nohu znovu pokrčte a kontrolovaně se vraťte do výchozí polohy.

SÉRIE NOHOU S KLÍČKY

Posilování svalů nohou (Zpevnění nohou)

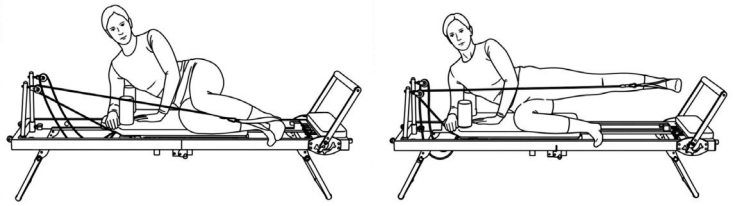


Odpor: 1 x modrý
Výchozí poloha: Všechny čtyři na Reformeru, jedna noha ve velké smyčce, druhé koleno pevně na vozíku.

Provedení: S výdechem kontrolovaně pohybujte nohou dozadu proti odporu smyčky. S nádechem pomalu a kontrolovaně vraťte nohu do výchozí polohy. Pohyb začíná v kyčli a zároveň udržujte trup stabilní.

SÉRIE NOHOU V LEHU NA BOKU S KLÍČKY

Posilování svalů nohou (Zpevnění nohou)



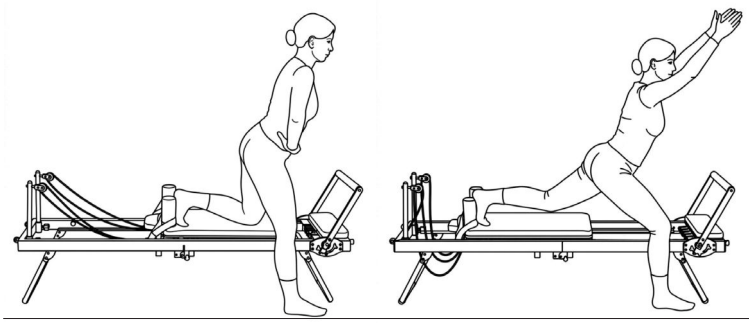
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Lehněte si na bok na vozíku, jedna noha ve velké smyčce, horní část těla podepřete předloktím. Nohy jsou pokrčené, pánev zůstává stabilní a páteř v neutrální poloze.

Provedení: S výdechem kontrolovaně pohybujte nohou proti odporu smyčky a natahujte ji z kyčle. S nádechem pomalu a kontrolovaně vraťte nohu do výchozí polohy. Pohyb by měl být plynulý a prováděný se stabilním středem těla.

BRUSLAŘ

Posilování svalů nohou (zpevnění nohou), zlepšení rovnováhy



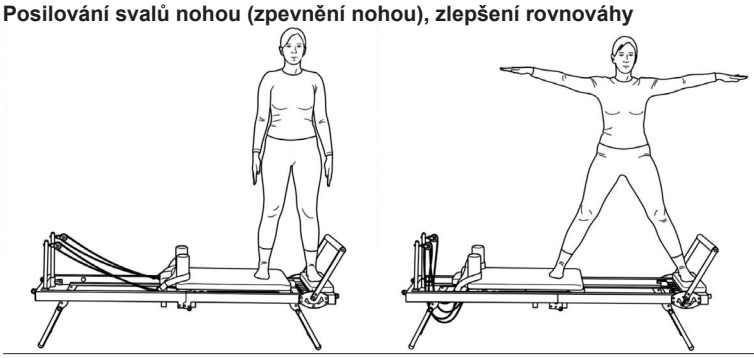
Odpor: 2 x žlutá

Výchozí poloha: Postavte se bokem vedle reformeru, jedna noha na vozíku, druhá vedle reformeru. Váha zůstává na stojné noze, trup je mírně nakloněn dopředu a páteř je v neutrální poloze.

Provedení: S výdechem kontrolovaně tlačte vozík dozadu tlakem na nohu a narovnáním nohy. Současně zvedněte paže dopředu a nahoru. S nádechem znovu pokrčte nohu a pomalu vraťte vozík do výchozí polohy. Pohyb vychází z kyčle a nohy, přičemž pánev zůstává stabilní.

POSUVNÍK

Posilování svalů nohou (zpevnění nohou), zlepšení rovnováhy



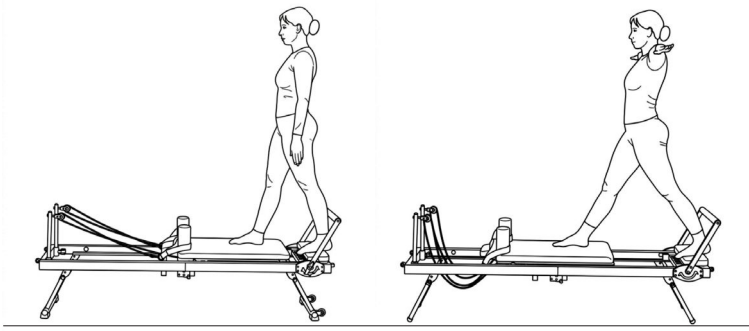
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Postavte se vzpřímeně na reformer, jedna noha na plošině, druhá noha na vozíku. Paže jsou umístěny podél těla.

Provedení: S výdechem kontrolovaně posuňte saně přes nohu do strany a současně natáhněte paže do stran. Udržujte horní část těla vzpřímenou, pánev stabilní a pohyb ovládejte nohou a trupem. S nádechem vraťte sáňky do výchozí polohy (tento cvik lze provádět i v kleku).

VARIANTA S POSUVNÍKEM

Posilování svalů nohou (zpevnění nohou), zlepšení rovnováhy



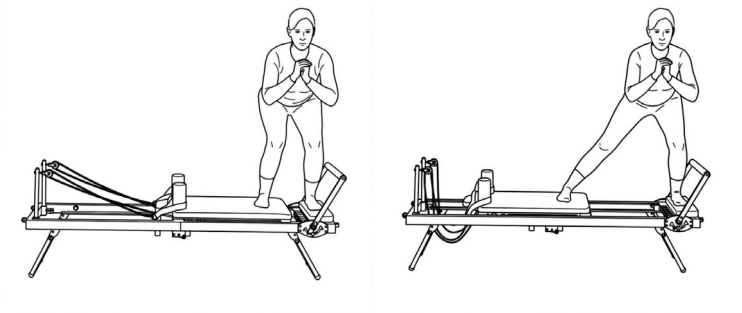
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: : Postavte se vzpřímeně na reformer zády k madlu, jedna noha na plošině a druhá na saních. Paže jsou umístěny podél těla.

Provedení: S výdechem kontrolovaně posuňte saně dozadu přes nohu a současně natáhněte paže do stran. Trup držte vzpřímeně, pánev stabilní a pohyb řízený nohou a středem těla. S nádechem pomalu vraťte saně do výchozí polohy.

DŘEP

Posilování svalů nohou (zpevnění nohou), zlepšení rovnováhy



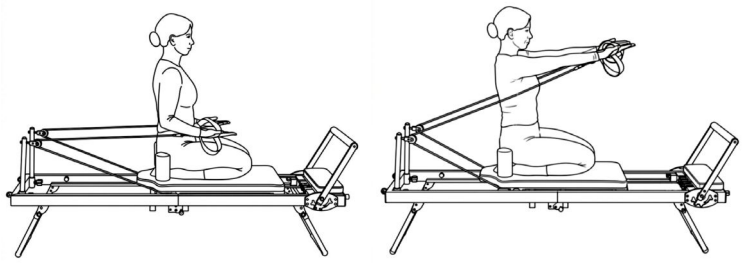
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Postavte se bokem na reformer s jednou nohou na plošině a druhou na saních. Chodidla jsou rovnoběžná, páteř zůstává vzpřímená a střed těla je zapojený. Položte ruce před hrudník. Pokrčte kolena.

Provedení: S výdechem natáhněte nohu na saních. S nádechem vraťte sáňky do výchozí polohy pomocí svalů nohou a hýždí.

SÉRIE S PAŽEMI: NATAŽENÍ PAŽÍ DOPREDU

Svaly paží a ramen



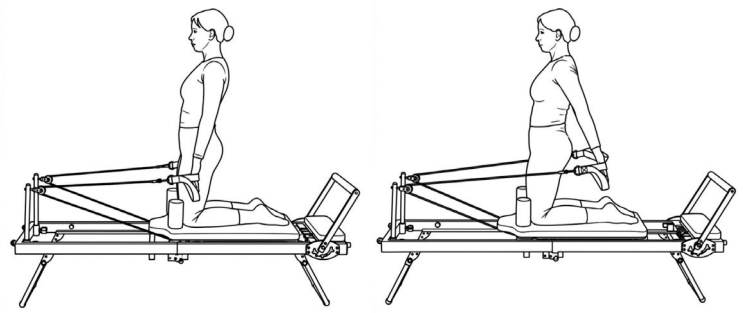
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Sedněte si vzpřímeně na reformeru (sedák na patě). Ruce máte v malých smyčkách, lokty pokrčené, ramena dole a trup vzpřímený.

Provedení: S výdechem kontrolovaně natáhněte obě paže dopředu do výšky ramen. S nádechem pomalu a kontrolovaně vraťte paže do výchozí polohy. Během celého pohybu držte ramena uvolněná, trup stabilní a páteř rovnou.

SÉRIE PAŽÍ: ZPĚT PAŽÍ ZAD

Svaly paží a ramen



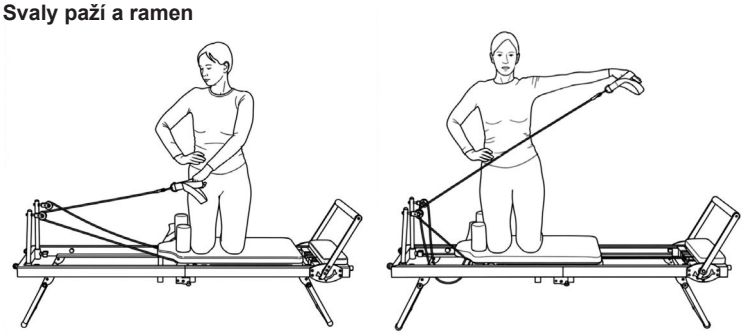
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Klekněte si na reformer, čelem ke konci stroje. Ruce jsou v malých smyčkách, paže visí podél těla, ramena jsou dole a střed těla je stabilní.

Provedení: S výdechem kontrolovaně zvedněte obě natažené paže dozadu. S nádechem pomalu vraťte paže do výchozí polohy. Držte páteř rovnou, střed těla stabilní a ramena uvolněná, aniž byste se prohýbali v zádech.

SÉRIE PAŽÍ: ZPĚT PAŽÍ DO STRAN

Svaly paží a ramen



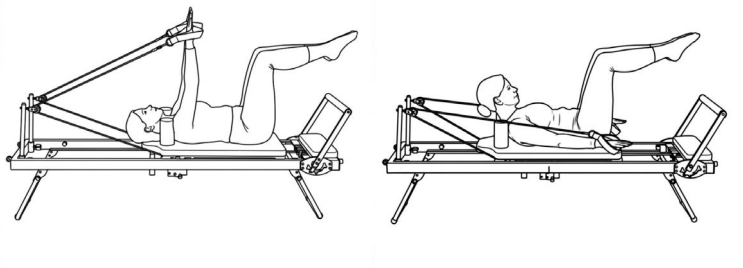
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Klekněte si na reformer bokem. Vnější ruka drží malou smyčku, paže je před vámi, střed těla je vzpřímený a pánev stabilní.

Provedení: S výdechem kontrolovaně zvedněte nataženou paži do stran do výšky ramen. Nadechněte se a pomalu a kontrolovaně vraťte paži do výchozí polohy. Trup držte vzpřímený a stabilní, ramena uvolněná a pohled směřujte dopředu.

SEZNAM CVIKŮ NA HRUDNÍK

Posilování břišních svalů



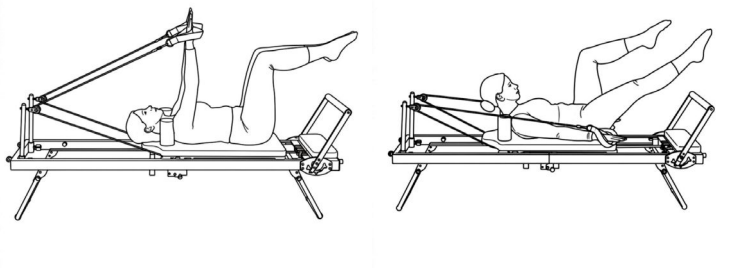
Odpor: 2 x modrý

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na Reformer. Ruce máte v malých smyčkách a paže máte natažené směrem ke stropu. Nohy máte v poloze stolu, pánev je neutrální a trup je stabilní.

Provedení: S výdechem kontrolovaně zvedněte hlavu, ramena a horní část hrudníku, současně přibližujte natažené paže k bokům proti tahu lan. Nadechněte se a pomalu a kontrolovaně vraťte trup a paže do výchozí polohy. Po celou dobu pohybu držte krk protažený, ramena uvolněná a břišní svaly zapojené

ZVEDNUTÍ HRUDNÍKU A PRODLOUŽENÍ NOHOU

Posilování břišních svalů



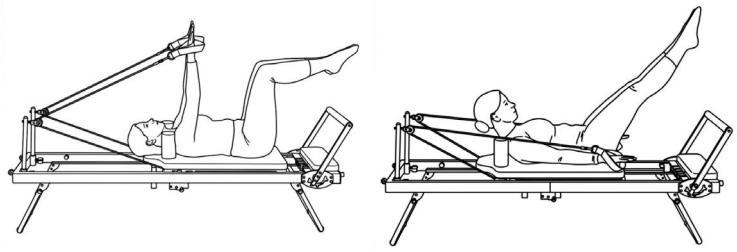
Odpor: 2 x modrý

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na Reformer. Ruce máte v malých smyčkách a paže máte natažené směrem ke stropu. Nohy máte v poloze stolu, pánev je neutrální a trup je stabilní.

Provedení: S výdechem zvedněte hlavu, ramena a horní část hrudníku, poté kontrolovaně přitáhněte paže k bokům a natáhněte jednu nohu dopředu, zatímco druhou nohu držte v poloze u stolu. S nádechem vraťte nataženou nohu a pomalu spusťte trup a paže zpět do výchozí polohy. Poté vyměňte strany. Udržujte spodní část zad stabilní, krk natažený a pohyb kontrolovaný.

ZVEDNUTÍ HRUDNÍKU A PRODLOUŽENÍ NOHOU

Posilování břišních svalů



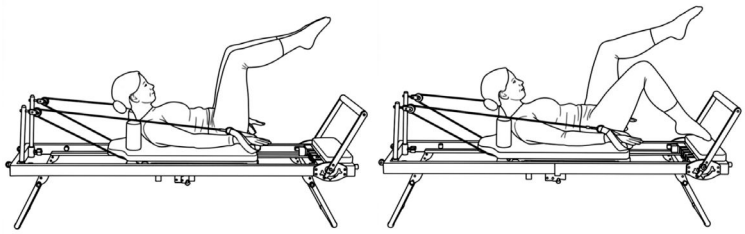
Odpor: 2 x modrý

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na Reformer. Ruce máte v malých smyčkách a paže máte natažené směrem ke stropu. Nohy máte v poloze stolu, pánev je neutrální a trup je stabilní.

Provedení: S výdechem zvedněte hlavu, ramena a horní část hrudníku. Paže přitáhněte k bokům proti tahu lan a současně kontrolovaně natáhněte obě nohy diagonálně dopředu. S nádechem pokrčte nohy zpět do polohy stolu a pomalu vraťte trup a paže do výchozí polohy. Udržujte spodní část zad stabilní, krk dlouhý a břišní svaly zapojené po celou dobu pohybu.

DEAD BUG

Posilování břišních svalů



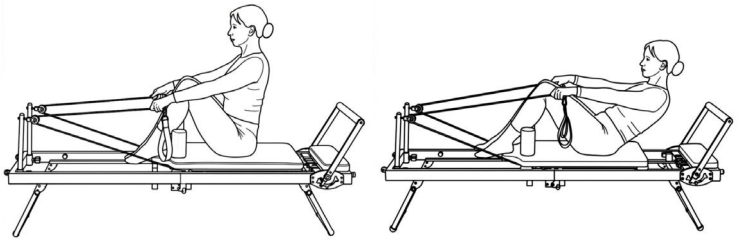
Odpor: 1 x modrý

Výchozí poloha: Lehněte si na záda na Reformer. Ruce máte v malých smyčkách a paže máte natažené směrem ke stropu. Nohy máte v poloze u stolu, pánev je neutrální a trup stabilní.

Provedení: S výdechem se vraťte do pozice Chest Lift, přičemž spusťte paže směrem k saním a bokům. Současně kontrolovaně spusťte jednu nohu z polohy u stolu a jemně poklepávejte špičkami nohou směrem k plošině. S nádechem se pomalu a kontrolovaně vraťte do výchozí polohy. Poté pohyb opakujte s druhou nohou. Ramena držte uvolněná a spuštěná, zapojte břišní svaly a pohyb zahajte pomalu a kontrolovaně ze strany středu těla.

KLOUPÁNÍ DOLŮ

Posilování břišních svalů



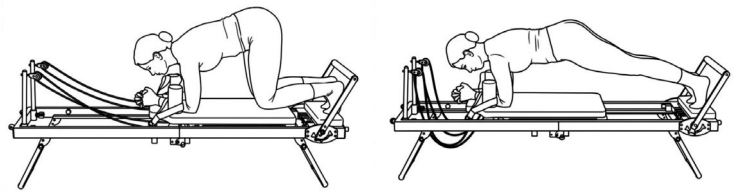
Odpor: 2 x modrý

Výchozí poloha: Sedněte si vzpřímeně na Reformeru čelem ke konci stroje. Nohy máte pokrčené a chodidla spočívají na opěrce hlavy. Držte se rukama lan, natáhněte paže dopředu a držte páteř rovně.

Provedení: S výdechem se nakloňte pánev dozadu, přičemž páteř snižujte obratel po obratli do polovičního rollu, přičemž paže držte natažené. S nádechem se narovnejte a vraťte se do výchozí polohy. Břišní svaly zůstávají aktivní, ramena uvolněná a pohyb je pomalý a kontrolovaný.

PLANK

Posilování celého těla



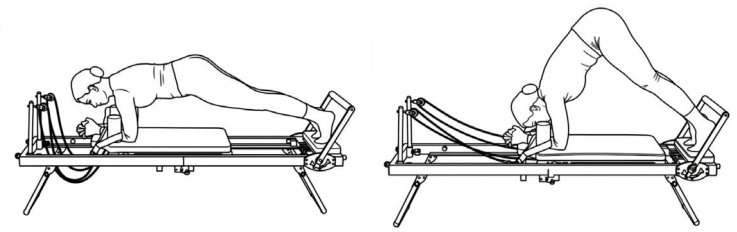
Odpor: 1 x červená

Výchozí poloha: Všechny čtyři na reformeru. Plank předloktí, na šířku ramen na vozíku, chodidla na plošině.

Provedení: S výdechem aktivně stabilizujte střed těla, zvedněte kolena a kontrolovaně prodlužte vozík. S nádechem se plynule a kontrolovaně vraťte do výchozí polohy. Ramena držte nad rukama, pánev stabilní a střed těla zapojený.

V-STRECH

Posilování celého těla



Odpor: 1 x červená

Výchozí poloha: Plank předloktí, na šířku ramen na vozíku, chodidla na plošině. Nohy natažené, tělo ve stabilní poloze planku.

Provedení: S výdechem kontrolovaně zvedněte pánev do tvaru V, prodlužte páteř a přibližte paty k plošině. S nádechem pomalu vraťte tělo do polohy planku. Ramena zůstávají stabilní, břišní svaly jsou aktivní a pohyb je řízen středem těla.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Produkt: Pilates Reformer 2000
Číslo výrobku: 2699
Stav technických údajů k: 26.08.2026
Rozměry: D 197 × Š 57 × V 73 cm
Rozměry (ve složeném stavu): D 30 × Š 57 × V 123 cm
Potřebný prostor pro cvičení: 4 m²
Hmotnost zařízení: 32,5 kg
Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
Maximální výška uživatele: 180 cm

EIGENSCHAPPEN

- Velká, pohodlná opěrka zad
- Ramenní opěrky nastavitelné do 2 poloh
- 5 odporových lan se 3 různými úrovněmi napětí
- Nastavitelná opěrka nohou do 3 poloh
- Nastavitelná opěrka hlavy do 3 poloh (rychloupínací)
- Nastavitelná výška kladky do 3 poloh (rychloupínací)
- Kolečka s kuličkovými ložisky
- Pohodlné kombinované poutka na nohy/ručičky
- Prostorově úsporná skládací konstrukce
- Transportní kolečka pro snadné přemisťování

OPMERKING

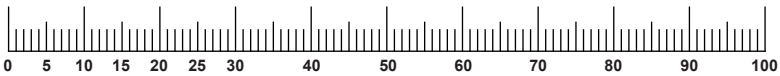
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

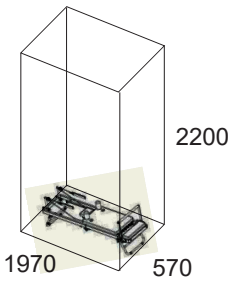
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H.

Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k č. ilustrace	ET Číslo
Obr. č.	Popis	Rozměry	Množství	namontované na	ET čísle
1	Zadní základní rám		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Přední základní rám		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Posuvník čalounění		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Přední noha		1	2	33-2699-04-SW
4B	Zadní noha		1	1	33-2699-05-SW
5	Konzola zámku		2	2	33-2699-06-CR
6	Opěrka nohou		1	7	33-2699-07-SI
7	Konzola opěrky nohou		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Levá nastavovací deska		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Pravá nastavovací deska		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Levý doraz		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Pravý doraz		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Držák čalounění		2	27	33-2699-13-SW
13	Držák kulatého čalounění		4	26	33-2699-14-SW
14	Držák kulatého čalounění		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Držák transportních válečků		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Držák válečků pro tažný popruh		2	5	33-2699-17-CR
17	Krátký doraz		2	3	33-2699-18-SW
18	Upevnění tažného popruhu		2	42	33-2699-19-SW
19	Napínací pružina		2	7	36-2699-11-BT
20	Tlačná pružina		2	16	36-2699-12-BT
21	Pojistný kolík	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Dlouhá distanční trubka	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Střední distanční trubka	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Krátká distanční trubka	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Rychloupínací zapínání	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Hlavní polstrování		1	3	36-2699-01-BT
27	Malé polstrování		1	12	36-2699-02-BT
28A	Silná odporové pásmo	červená	2	3	36-2699-05-BT
28B	Středně odporové pásmo	modrá	2	3	36-2699-06-BT
28C	Lehká odporové pásmo	žlutá	1	3	36-2699-07-BT
29	Lano		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Kulaté polstrování		1	14	36-2699-04-BT
31	Polštář na opěrku nohou		1	6	36-2699-19-BT
32	Polstrované kolečko		8	3	36-2699-10-BT

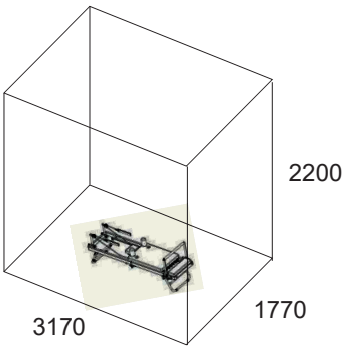
Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k č. ilustrace	ET Číslo
33	Transportní kolečko		2	15	36-2699-15-BT
34	Kleště tažného pásku		2	16	36-2699-20-BT
35	Gumový doraz		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Plastový kluzák 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Plastový kluzák 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Plastová základna hlavou		4	4	36-2699-24-BT
39	Plastový chránič		2	4A	36-2699-25-BT
40	Čtvercová zátka	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Kulatá zátka	25	10	5,12+14	39-10146
42	Šroub s hvězdicovou	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x35	2	16	39-10041
49	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	4	4	39-9914
51	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Podložka	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Podložka	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Samojistná matice	M6	2	44	39-9861-VC
55	Samojistná matice	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Karabina		2	29+68	39-9822
57	Pružinový kroužek	pro M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Šroub s šestihrannou hlavou	M6x35	2	61	39-10085
59	Podložka	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Opěrka hlavy		1	61	36-2699-03-BT
61	Upevnění opěrky hlavy		1	62	33-2699-20-SW
62	Konzola opěrky hlavy		1	3	33-2699-21-SW
63	Zapuštěný šroub	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Oválný plastový kluzák		1	62	36-2699-28-BT
65	Oválná zátka	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Obdélníková zástrčka	20x40	4	2+61	36-2699-30-BT
67	Podložka	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Pružinový kroužek	pro M6	4	44	39-9865-CR
69	Popruh na ruku/nohu		2	56	36-2699-09-BT
70	Obdélníková zástrčka	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Obdélníková zástrčka	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Ochrana proti vtažení		2	16	36-2699-33-BT
73	Imbusový klíč	5	1		36-9119-34-BT
74	Montážní a provozní návod		1		36-2699-31-BT



POŽADAVKY NA PROSTOR PRO ŠKOLENÍ



Prostor pro školení v mm
(pro vybavení a uživatele)



Volný prostor v mm
(Prostor pro školení a okolní bezpečnostní zóna 600 mm)

ZAWARTOŚĆ

Strona	Zawartość
68	Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa
69-71	Instrukcja montażu
72	Regulacja
73	Składanie i transport
74-78	Instrukcja szkoleniowa
79-80	Lista części - Lista części zamiennych
83	Widok w rozłożeniu

Ostrzeżenie! Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

DROGA KLIENTKO, DROGI KLIENCIE

Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami.

Top-Sport Gilles GmbH

WAŻNE ZALECENIA I INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Nasze produkty są zasadniczo testowane zgodnie z aktualnymi wymaganiami i tym samym spełniają najnowsze i najwyższe standardy bezpieczeństwa. Fakt ten nie zwalnia jednak z obowiązku ścisłego przestrzegania poniższych zasad.

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.

2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.

3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.

4. Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.

5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.

6. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.

7. Ostrzeżenie! System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.

8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. **Ostrzeżenie!** Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.

9. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.

10. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 75 minut.

11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.

12. Ostrzeżenie! Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.

14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.

15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.

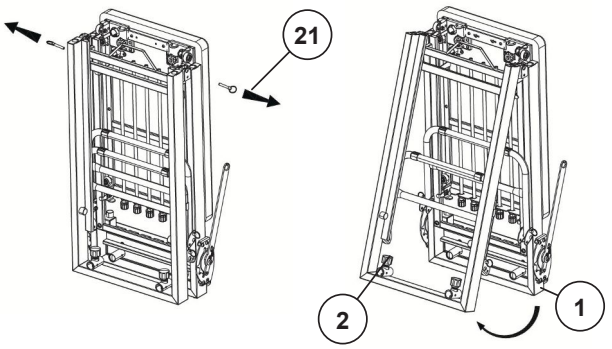
16. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.

17. Urządzenie zostało przetestowane zgodnie z normami EN 20957-1:2013, EN 20957-2:2021 oraz DIN EN 32935-A i spełnia wymagania klasy H (do użytku domowego). Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa użytkownika) wynosi 120 kg.

18. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią produkt. W przypadku sprzedaży lub przekazania innej osobie dokumentację należy dołączyć do produktu.

INSTRUKCJA MONTAŻU

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z naszymi zaleceniami i instrukcjami bezpieczeństwa! Aby ułatwić montaż, niektóre części są wstępnie zmontowane. Czas montażu: ok. 30 minut.

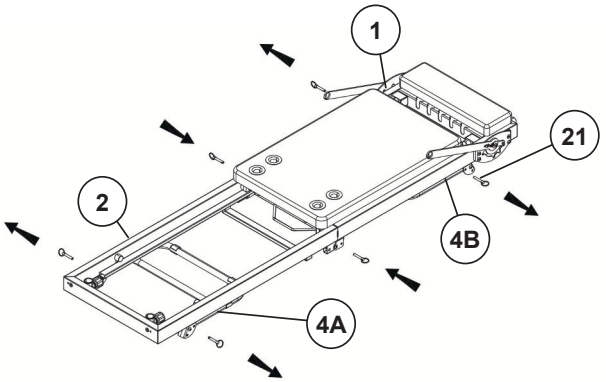


KROK 1

Rozkładanie sprzętu do ćwiczeń.

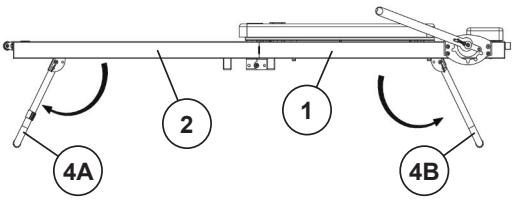
1. Ostrożnie wyjmij sprzęt z opakowania, usuń materiały opakowaniowe i ułóż wszystkie części starannie na podłodze.

2. Połóż złożoną ławkę do ćwiczeń na podłodze, zapewniając wystarczającą ilość miejsca do dalszego montażu, i wyciągnij dwa sworznie blokujące (21) w górnej części mechanizmu składania.

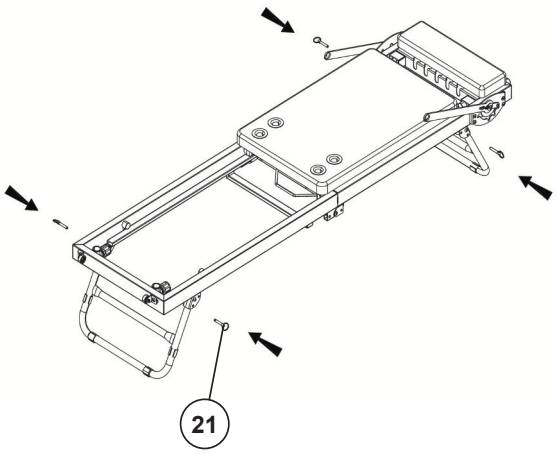


3. Ostrożnie rozłóż dwie sekcje ramy podstawy (1+2), aż maszyna będzie leżała płasko na podłodze, i zabezpiecz tę pozycję, wkładając kołki blokujące (21) z obu stron.

Uwaga! Składanie i rozkładanie maszyny należy wykonywać z zachowaniem szczególnej ostrożności, ponieważ mechanizm składania stwarza ryzyko przytrzaśnięcia! Rozważ skorzystanie z pomocy drugiej osoby.



4. Wyciągnij cztery sworznie zabezpieczające (25) z nóg podporowych (4A i 4B). Następnie unieś tylną ramę główną (1), rozłóż tylną nogę podporową (4B) i zabezpiecz ją dwoma sworzniami zabezpieczającymi (21). Następnie unieś przednią ramę główną (2), rozłóż przednią nogę podporową (4A) i również zabezpiecz ją dwoma sworzniami zabezpieczającymi (21).

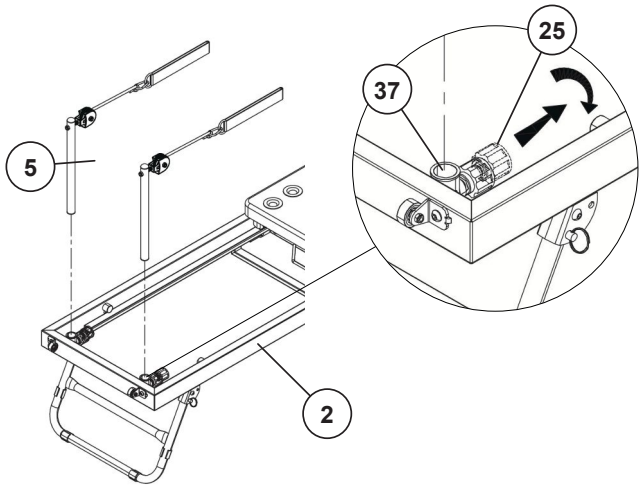


KROK 2

Montaż wsporników rolki (5) do przedniej ramy podstawy (2).

1. Obróć szybkozłączki (25) o kilka obrotów i włóż wsporniki rolki (5) do gniazd (37) w przedniej ramie podstawy (2). W tym celu pociągnij szybkozłączkę (25), aby wspornik rolki (5) mógł zostać wsunięty na żądaną wysokość, a następnie zwolnij szybkozłączkę (25), tak aby zatrzasnęła się w jednym z otworów wspornika rolki (5). Następnie dokręć szybkozłączki (25).

(Szybkozłączki (25) można poluzować tylko nieznacznie, obracając je, a następnie pociągając, aby zwolnić blokadę wysokości i w ten sposób wyregulować wspornik rolki (5). Po dokonaniu żądanej regulacji, pozwól szybkozłączkom (25) zatrzasnąć się z powrotem na miejscu i zabezpiecz je, dokręcając je.)

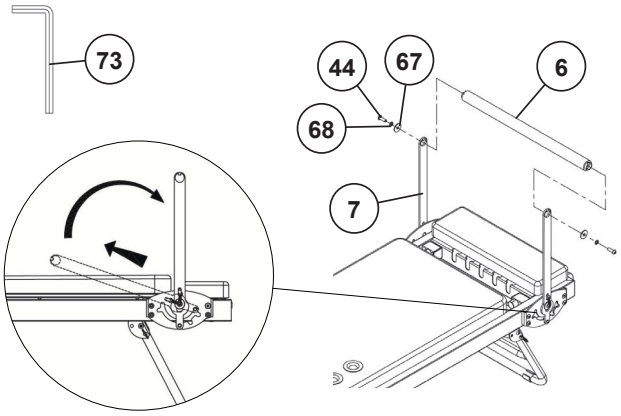


KROK 3

Montaż podnóżka (6).

1. Pociągnij za wsporniki podnóżka (7), aż będzie można je wyregulować, i ustaw je w pozycji środkowej.

2. Ustaw podnóżek (6) końcami skierowanymi do wewnętrznej strony wsporników (7) i zabezpiecz go z obu stron za pomocą śrub M6x25 (44), podkładek sprężystych (68) i podkładek 6/30 (67).

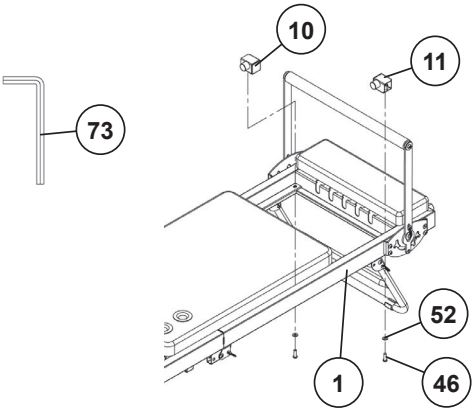


KROK 4

Montaż prawego i lewego ogranicznika (10+11).

1. Weź lewy ogranicznik (10) i umieść go w lewym rogu tylnej ramy podstawy (1) tak, aby gwintowany koniec ogranicznika i otwór montażowy tylnej ramy podstawy (1) były wyrównane. Załóż podkładkę (52) na śrubę M8x30 (46) i użyj jej do zabezpieczenia lewego ogranicznika (10) od dołu. W razie potrzeby połóż urządzenie treningowe na boku, aby ułatwić ten etap montażu.

2. Weź prawy ogranicznik (11), ustaw go w odpowiedniej pozycji i przymocuj do tylnej ramy podstawy (1) w taki sam sposób, jak ogranicznik lewy.

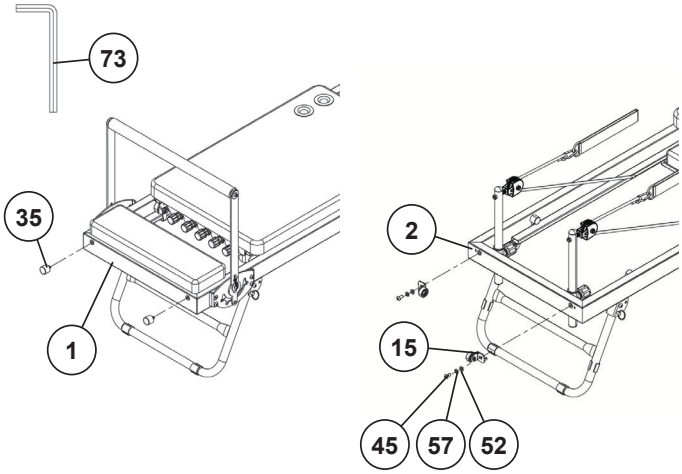


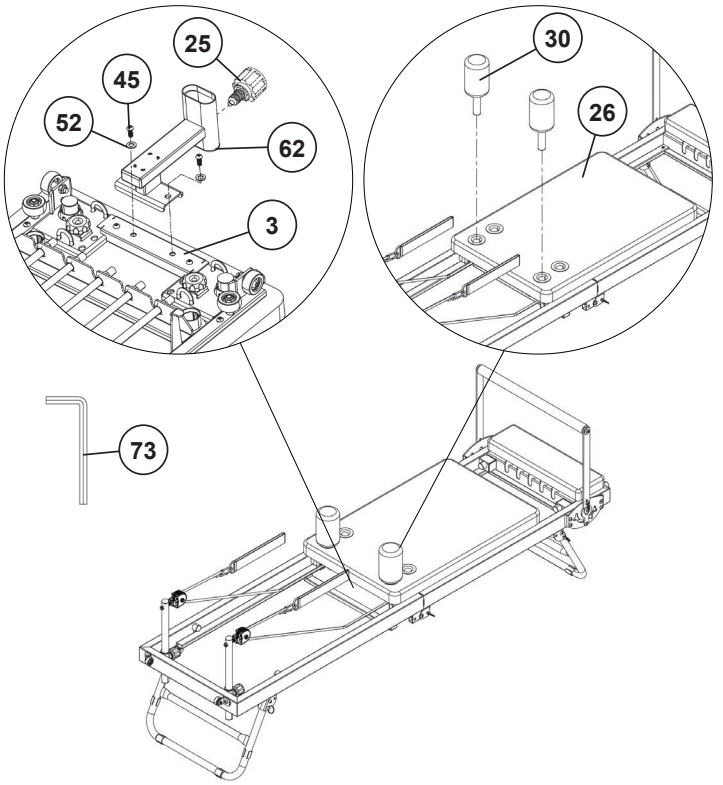
KROK 5

Montaż gumowych ograniczników (35) i wsporników kółek (15).

1. Weź dwa gumowe ograniczniki (35) i mocno wkręć je w wyznaczone otwory gwintowane w tylnej ramie podstawy (1).

2. Załóż podkładkę sprężystą (57) i podkładkę płaską (52) na każdą ze śrub M8x20 (45) i użyj ich do przykręcenia wsporników kółek (15) do przedniej ramy podstawy (2). W tym celu ustaw wsporniki kółek (15) tak, aby otwór gwintowany w ramie podstawy i otwór we wsporniku kółek były wyrównane z lewym i prawym punktem mocowania na tylnej ramie podstawy (2).





KROK 6

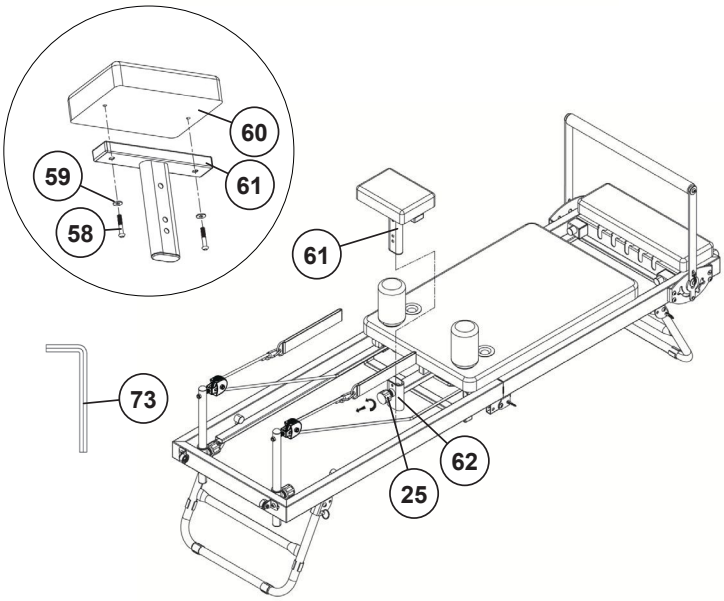
Montaż zagłówka (60), wspornika zagłówka (62) i okrągłych poduszek (30).

1. Weź wspornik zagłówka (62) i dopasuj jego otwory do gwintowanych wkładek z tyłu prowadnicy wyściółki (3). Zamocuj wspornik zagłówka (62) za pomocą śrub M8x20 (45) i podkładek (52). W razie potrzeby połóż maszynę na boku, aby ułatwić sobie ten krok.

2. Weź dwie okrągłe podkładki (30) i włóż je w poduszkę oparcia (26) w żądanej pozycji.

3. Umieść zagłówek (60) w otworach w uchwycie zagłówka (61) za pomocą gwintowanych wkładek z tyłu i zabezpiecz go śrubami M6x35 (58) i podkładkami (59).

4. Włóż uchwyt zagłówka (61) do wspornika zagłówka (62) na żądanej wysokości. Lekko odkręć szybkozłączkę i pociągnij ją, aby uchwyt zagłówka (61) mógł zostać wsunięty na żądaną wysokość. Zwolnij szybkozłączkę (25), tak aby zatrzasnęła się w jednym z otworów uchwytu zagłówka (61). Następnie dokręć szybkozłączkę (25).

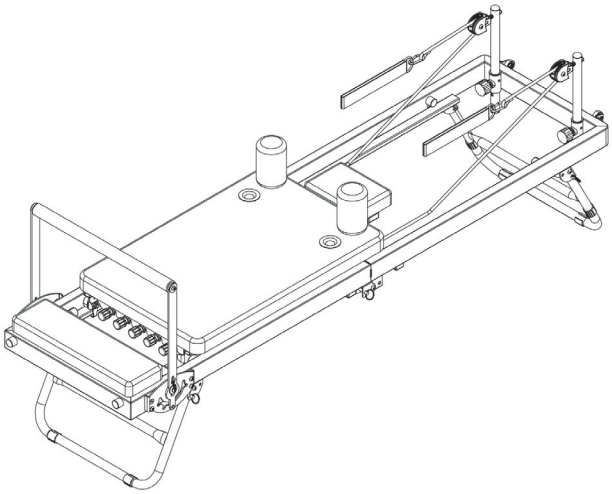


KONTROLA

1. Sprawdź wszystkie śruby i wtyczki pod kątem prawidłowego montażu i działania. Montaż jest zakończony.

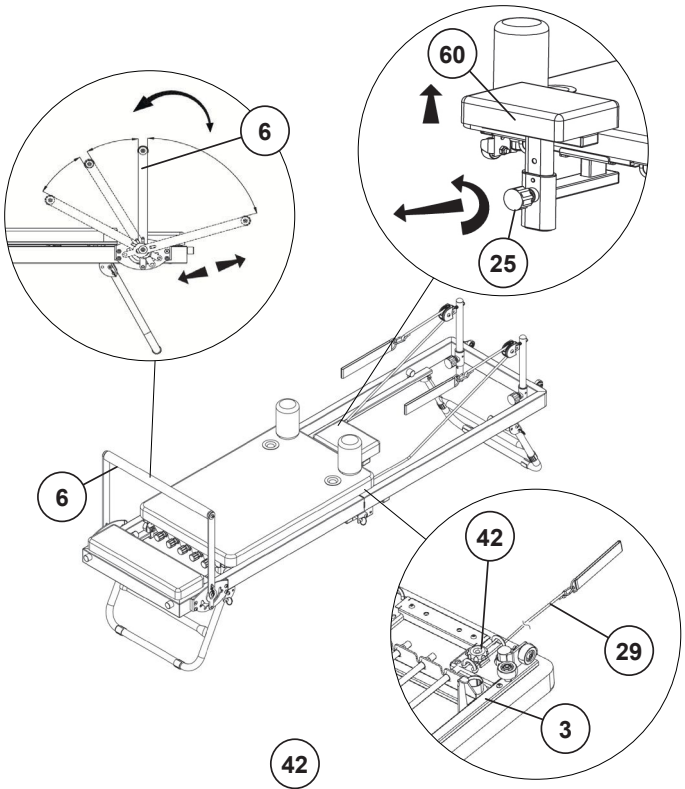
2. Jeśli wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem, korzystając z ustawień lekkiego oporu i dostosuj je do swoich potrzeb.

Uwaga: Urządzenie może być używane tylko wtedy, gdy włożona jest co najmniej jedna lina oporowa.



REGULACJA PODNÓŻKA

Podnóżek (6) można ustawić w trzech różnych pozycjach, do różnych ćwiczeń. W tym celu pociągnij podnóżek (6) do góry i ustaw go w żądanej pozycji. Upewnij się, że podnóżek (6) jest następnie całkowicie zablokowany.
Czwarta pozycja, bezpośrednio na podkładce, służy wyłącznie do przechowywania i transportu urządzenia.

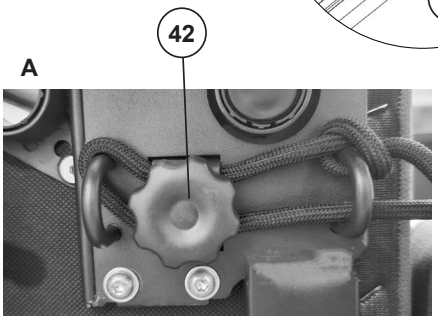


REGULACJA ZAGŁÓWKA

Zagłówek (60) można regulować w trzech różnych pozycjach, aby dostosować go do różnych ćwiczeń i indywidualnych potrzeb fizycznych.
W tym celu należy zwolnić szybkozłączkę (25) i delikatnie ją wyciągnąć. Ustawić zagłówek (60) w żądanej pozycji lub pozycji blokady, a następnie ponownie zabezpieczyć go szybkozłączką (25).

REGULACJA LIN

W zależności od wzrostu i rodzaju ćwiczeń, długość lin (29) należy odpowiednio dostosować.
Długość liny można regulować pod wyściełaną prowadnicą (3). W tym celu należy lekko poluzować śrubę z pokrętłem gwiazdowym (42), aby umożliwić przesuwanie liny (29). Następnie należy wyregulować linę do żądanej długości. Przewlec nadmiar liny, jak pokazano na przykład na rysunku A. Na koniec mocno dokręcić śrubę z pokrętłem gwiazdowym (42).
Uwaga! Lina musi być solidnie zamocowana i nie może się poruszać po naciągnięciu.



REGULACJA OPORU

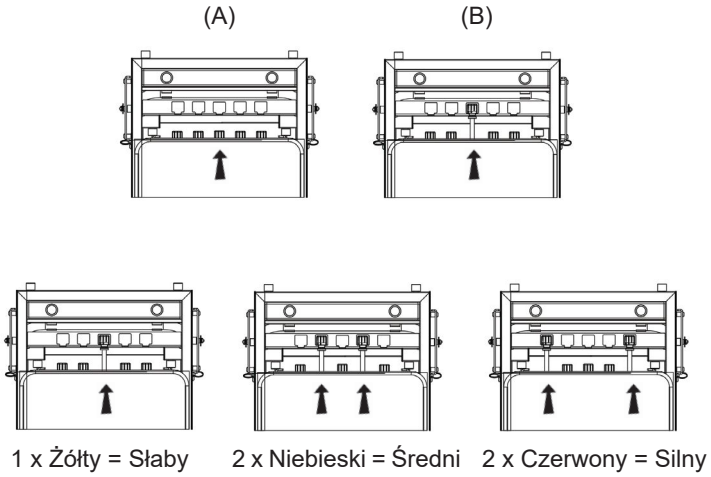
Taśmy oporowe można indywidualnie regulować w zależności od ćwiczenia i pożądanej intensywności treningu. Dostępnych jest pięć taśm oporowych, oferujących różnorodne możliwości kombinacji.

Poziom oporu jest oznaczony kolorem:
Żółty = lekki (ok. 5 kg)
Niebieski = średni (ok. 6 kg)
Czerwony = duży (ok. 7 kg)

Aby wyregulować opór, pociągnij żądaną taśmę oporową za plastikową nasadkę (A) i włóż ją w odpowiednie gniazdo w ramie (B).

Uwaga! Taśmy oporowe są napięte. Zachowaj ostrożność podczas ich zakładania i zdejmowania, aby uniknąć potencjalnego przytrzaśnięcia i obrażeń.

Ważna uwaga: Zawsze musi być zamocowana co najmniej jedna taśma oporowa.

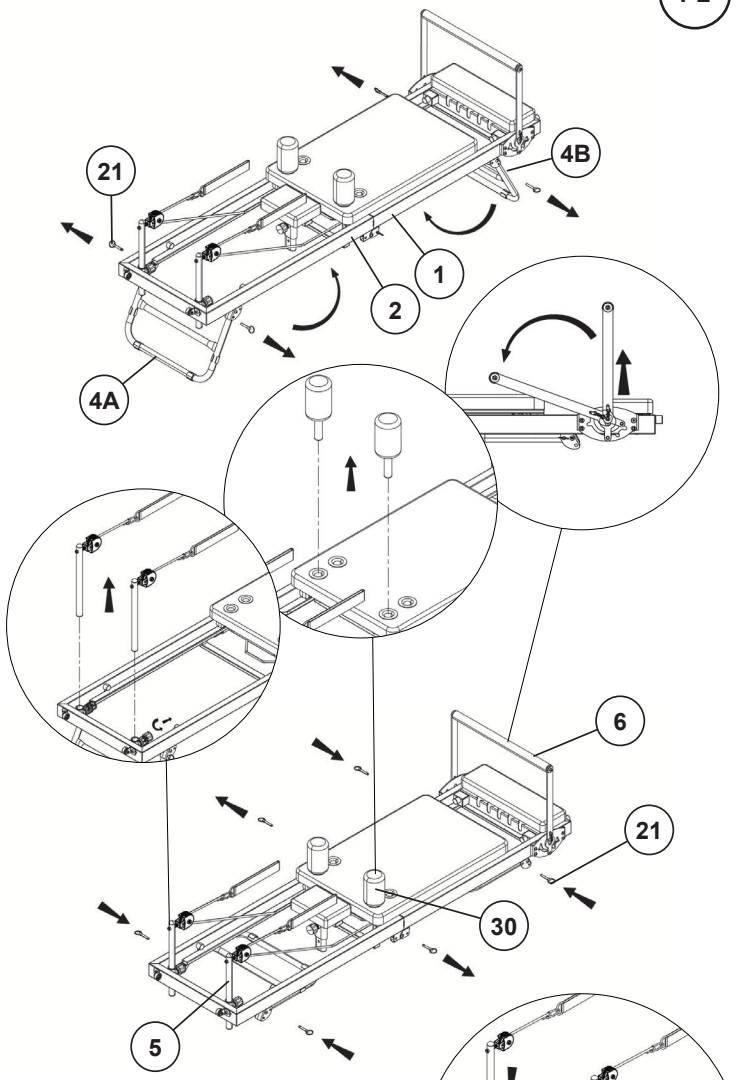


SKŁADANIE

1. Wyciągnij cztery sworznie blokujące (21) z przednich i tylnych nóg podporowych (4A+4B).

2. Unieś tylną ramę podstawy (1) i złóż tylną nogę (4B). Upewnij się, że noga jest całkowicie złożona, a następnie zabezpiecz ją dwoma sworzniami blokującymi (21).

3. Następnie unieś przednią ramę podstawy (2) i złóż przednią nogę (4A). Po całkowitym złożeniu zabezpiecz ją dwoma sworzniami blokującymi (21).

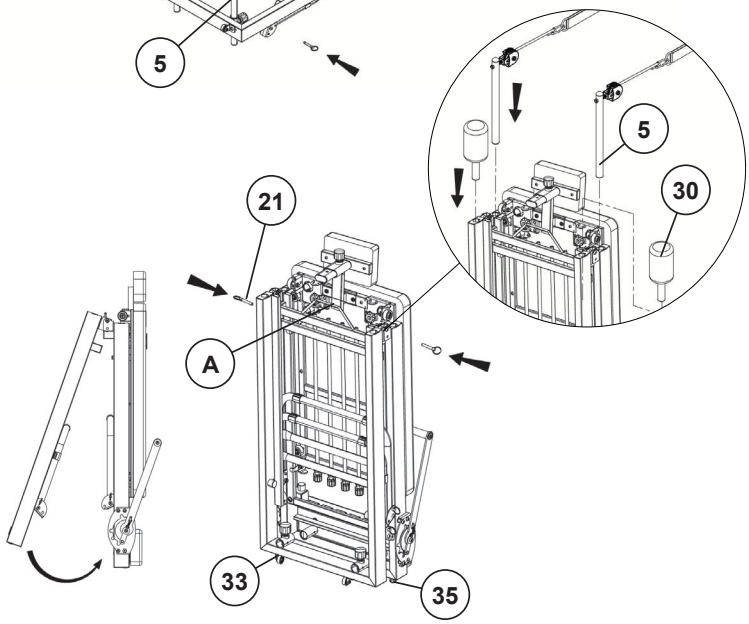


4. Zwolnij szybkozłączkę (25), lekko ją wyciągnij i zdejmij wsporniki kół (5).

5. Zdejmij dwie okrągłe podkładki (30).

6. Pociągnij podnóżek (6) do góry i dopasuj go do podnóżka.

7. Wyciągnij dwa boczne kołki blokujące (21) w obszarze składania.



8. Złóż urządzenie i postaw je pionowo na gumowych ogranicznikach (35) i kółkach transportowych (33). **Uwaga!** Składanie i rozkładanie urządzenia należy wykonywać z zachowaniem szczególnej ostrożności, ponieważ mechanizm składania stwarza ryzyko przytrzaśnięcia. Chwyć uchwyt (A) dla podparcia.

9. Włóż dwa kołki blokujące (21) w obszarze składania, aby ławka do ćwiczeń stała stabilnie.

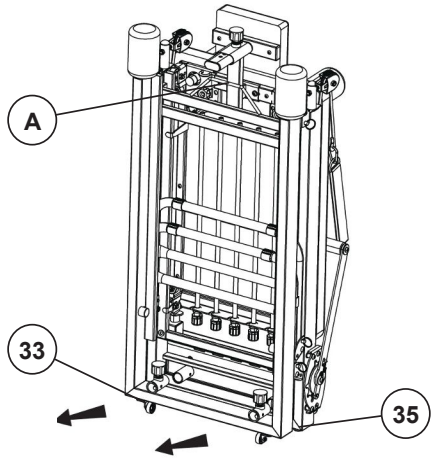
10. Na koniec włóż dwa uchwyty kół (5) i dwie okrągłe podkładki (30) w wyznaczone otwory w obszarze składania ram podstawy (1+2).

TRANSPORT

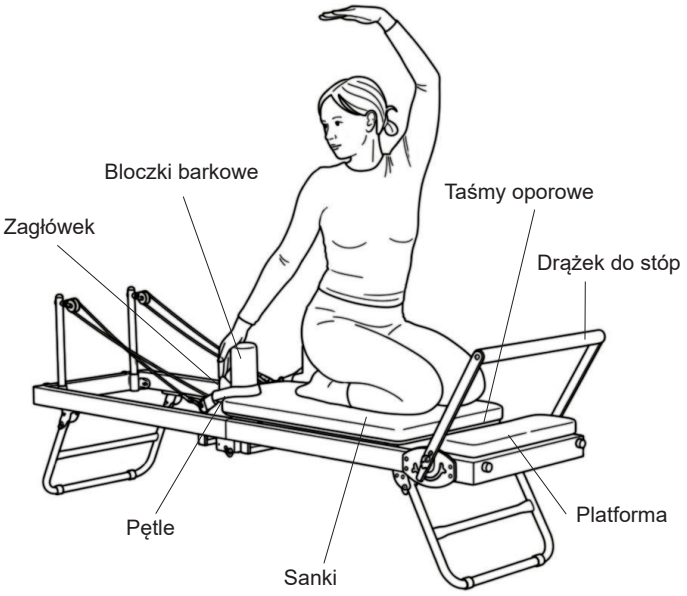
1. Chwyć górny uchwyt (A).

2. Lekko przechyl urządzenie na kółka transportowe (33), aż będzie można je swobodnie przesuwać.

3. Przesuń urządzenie do żądanego miejsca, a następnie umieść je z powrotem na gumowych ogranicznikach (35).



INSTRUKCJA TRENINGU



PILATES

Pilates na reformerze to holistyczny trening, który poprawia siłę, elastyczność, postawę i koordynację. Kontrolowane ruchy i świadomy oddech wzmacniają głębokie grupy mięśni i poprawiają stabilizację tułowia.

Ogólne instrukcje treningowe

1. Wykonuj wszystkie ćwiczenia spokojnie i z kontrolą.

2. Utrzymuj wyprostowaną postawę i równomierny oddech.

3. Wybierz poziom oporu odpowiedni do swojego poziomu sprawności. (Poziomy oporu zalecane w instrukcji treningowej mają charakter orientacyjny i można je dostosować do indywidualnego poziomu sprawności).

4. Słuchaj swojego ciała i zrób przerwę, jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort. Nie zapomnij pić dużo wody.

5. Upewnij się, że reformer jest prawidłowo wyregulowany przed treningiem.

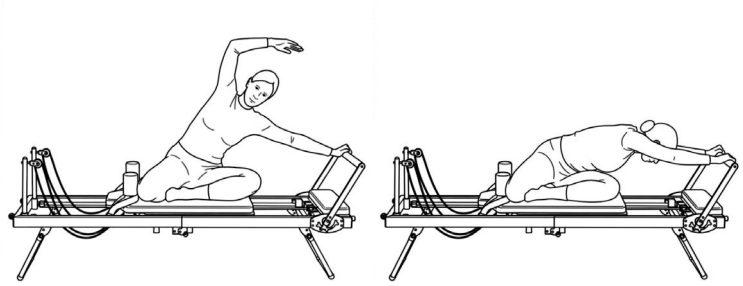
6. Załóż skarpetki antypoślizgowe i zwiąż długie włosy.

7. W przypadku problemów zdrowotnych lub urazów skonsultuj się z lekarzem przed treningiem.

8. Urządzenie może być używane tylko z co najmniej jedną liną oporową.

MERMAID

Mobilizacja kręgosłupa bocznego z rotacją



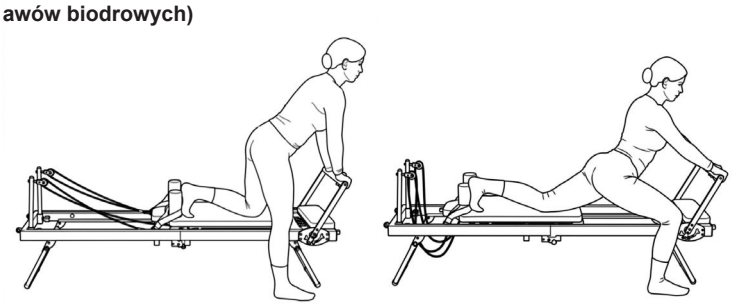
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Usiądź bokiem na reformerze, jedną nogę zegnij przed ciałem, a drugą ułóż z boku lub z tyłu. Jedna ręka spoczywa na drążku do stóp, druga jest początkowo rozluźniona z boku.

Wykonanie: Podczas wydechu delikatnie odepchnij sanki i zegnij kręgosłup na bok. Następnie obróć tułów od odcinka piersiowego kręgosłupa w kierunku drążka do stóp i wyciągnij wolną rękę do przodu w kierunku drążka. Podczas wdechu najpierw zwolnij rotację, a następnie wyprostuj tułów i w kontrolowany sposób wróć sanki do pozycji wyjściowej.

ROZCIĄGANIE BIODER

Mobilizacja i rozciąganie stawów biodrowych i mięśni nóg (mobilizacja stawów biodrowych)



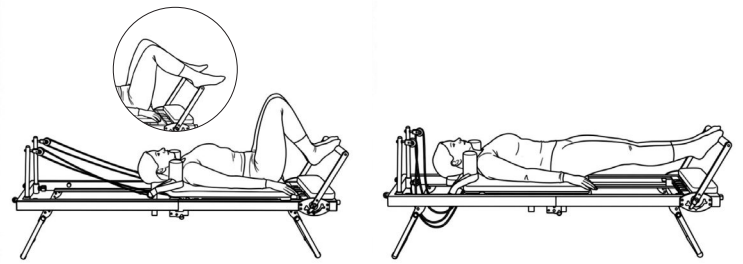
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Jedna stopa na sankach (oparta o poduszkę barkową), druga na platformie obok reformera. Miednica wyprostowana, kręgosłup w pozycji neutralnej.

Wykonanie: Podczas wydechu wyprostuj nogę podporową i przesuń sanki do tyłu w kontrolowany sposób, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części biodra nogi tylnej. Weź wdech i wróć sanki do pozycji wyjściowej w kontrolowany sposób.

PRACA STÓP

Mobilizacja i wzmacnianie mięśni nóg



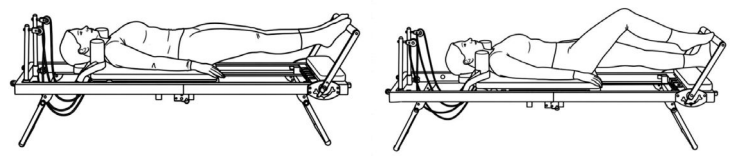
Opór: 2 x żółty, 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na sankach, stopy ułóż na podpórce (w zależności od wariantu). Kręgosłup w pozycji neutralnej, ramiona wyciągnięte wzdłuż ciała.

Wykonanie: Podczas wydechu poruszaj sankami, wyprostowując nogi w kontrolowany sposób, bez nadmiernego prostowania kolan. Zrób wdech i ugnij kolana w kontrolowany sposób, wracając sankami do pozycji wyjściowej.

PRACA STÓP 2

Mięśnie nóg



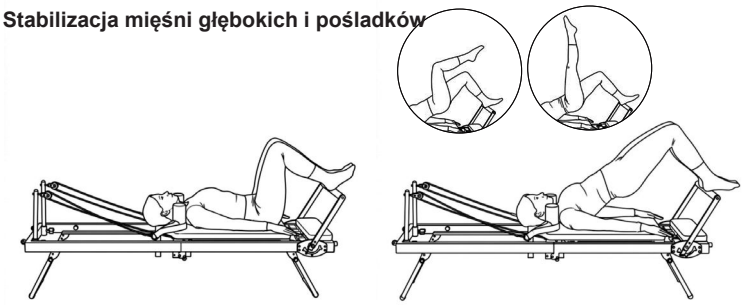
Opór: 2 x żółty, 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na reformerze, z kręgosłupem w neutralnej pozycji. Oprzyj stopy na podpórce na szerokość bioder, nogi wyprostowane, ustabilizuj miednicę i tułów.

Wykonanie: Zrób wdech i opuść prawą piętę w kontrolowany sposób pod podpórkę, jednocześnie uginając lewą nogę. Zrób wydech i unieś prawą piętę z powrotem do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz ruch lewą nogą. Zmień nogi.

MOSTEK BARKOWY

Stabilizacja mięśni głębokich i pośladków



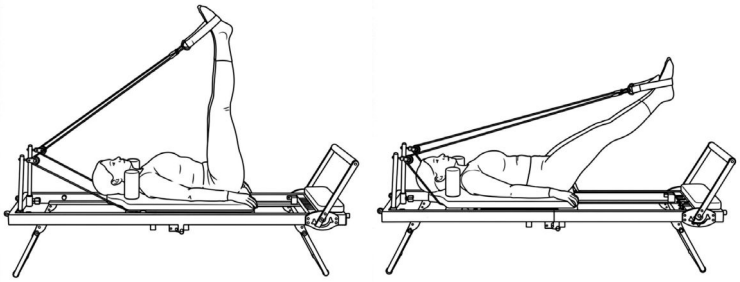
Opór: 2 x żółty, 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na sankach, stopy rozstawione na szerokość bioder na podpórce (lub, w zależności od wariantu, jedną nogę zgiętą lub wyprostowaną), ramiona wyciągnięte wzdłuż ciała.

Wykonanie: Podczas wydechu unoś miednicę kręg po kręgu, aż bark, miednica i kolano utworzą linię prostą. Utrzymaj tę pozycję podczas wdechu, a następnie zrób wydech i w kontrolowany sposób opuść miednicę kręg po kręgu, aby powrócić do pozycji wyjściowej.

KOŁO NOGOWE

Poprawia mobilność bioder i stabilność miednicy



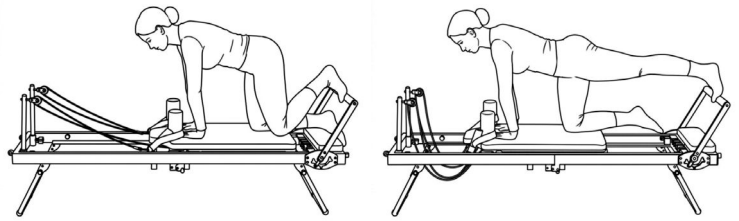
Opór: 1 x żółty, 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na sankach, stopy w dwóch dużych pętlach. Wyciągnij nogi pionowo w górę, utrzymując miednicę stabilną, a kręgosłup w neutralnej pozycji.

Wykonanie: Podczas wydechu poruszaj nogami w kontrolowany sposób, wykonując ruch okrężny na zewnątrz i w dół. Kontynuuj ruch okrężny podczas wdechu i wróć nogami do pozycji wyjściowej. Ruch powinien być powolny, płynny i rozpoczynać się w biodrach. Ćwiczenie można również wykonać w przeciwnym kierunku.

SERIA NÓG

Wzmacnianie mięśni nóg (Wzmacnianie nóg)



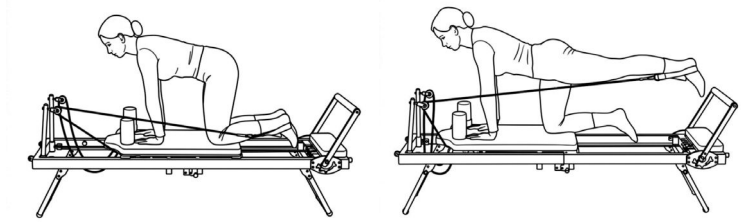
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Stań na czworaka na reformerze, jedna stopa na drążku pod stopy, drugie kolano mocno na platformie. Dłonie ułożone pod barkami, kręgosłup w pozycji neutralnej, miednica stabilna.

Wykonanie: Podczas wydechu wyprostuj nogę do tyłu w kontrolowany sposób. Podczas wdechu ponownie ugnij nogę i wróć do pozycji wyjściowej w kontrolowany sposób.

SERIA NÓG Z PĘTLAMI

Wzmacnianie mięśni nóg (Wzmacnianie nóg



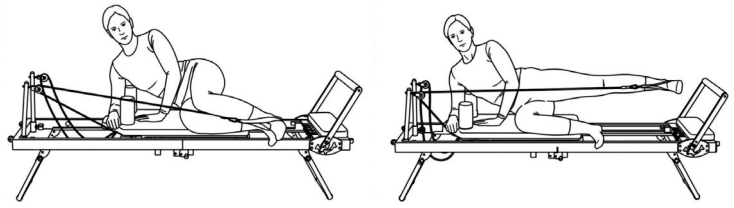
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka na reformerze, jedna stopa w dużej pętli, drugie kolano mocno oparte na platformie.

Wykonanie: Podczas wydechu, przesuń nogę do tyłu w kontrolowany sposób, pokonując opór pętli. Podczas wdechu, powoli i kontrolnie wróć nogą do pozycji wyjściowej. Ruch rozpoczyna się w biodrze, utrzymując jednocześnie stabilny tułów.

SERIA NÓG W LEŻENIU BOCZNYM Z PĘTLAMI

Wzmacnianie mięśni nóg (Wzmacnianie nóg)



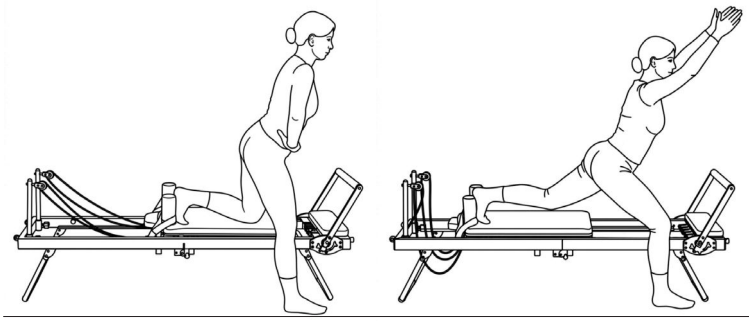
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Połóż się na boku na platformie, jedna stopa w dużej pętli, górna część ciała podparta przedramieniem. Nogi zgięte, miednica stabilna, a kręgosłup w pozycji neutralnej.

Wykonanie: Podczas wydechu poruszaj nogą w kontrolowany sposób, pokonując opór pętli, prostując ją od biodra. Podczas wdechu powoli i kontrolnie wróć nogą do pozycji wyjściowej. Ruch powinien być płynny i wykonywany ze stabilną stabilizacją tułowia.

ŁYŻWIARZ

Wzmacnianie mięśni nóg (ujędrnianie nóg), poprawa równowagi



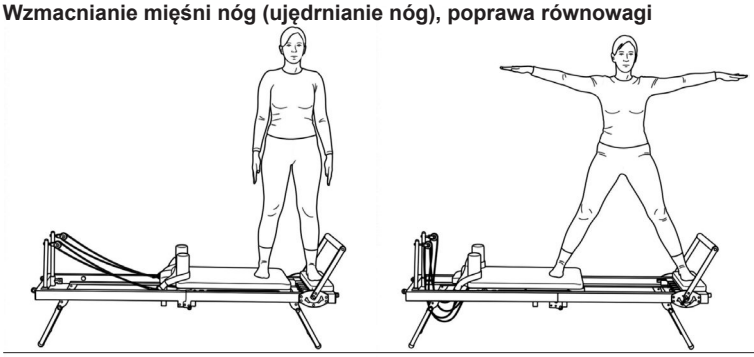
Opór: 2 x żółty

Pozycja wyjściowa: Stań bokiem do reformera, jedna noga na platformie, druga obok reformera. Ciężar ciała spoczywa na nodze stojącej, tułów lekko pochylony do przodu, kręgosłup w pozycji neutralnej.

Wykonanie: Podczas wydechu, odepchnij platformę do tyłu w kontrolowany sposób, naciskając na nogę i prostując ją. Jednocześnie unieś ramiona do przodu i do góry. Podczas wdechu, ponownie zegnij nogę i powoli wróć platformę do pozycji wyjściowej. Ruch rozpoczyna się w biodrze i nodze, utrzymując jednocześnie stabilną miednicę.

SUWAK

Wzmacnianie mięśni nóg (ujędrnianie nóg), poprawa równowagi



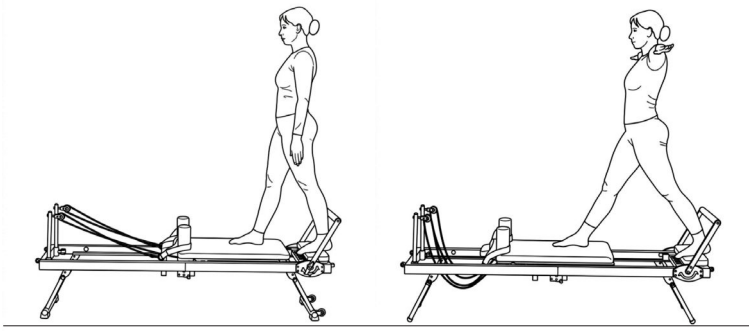
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Stań prosto na reformerze, jedna noga na platformie, druga na platformie. Ramiona ułożone wzdłuż ciała.

Wykonanie: Podczas wydechu przesuń sanki na bok, przesuwając je po nodze, w kontrolowany sposób, jednocześnie wyciągając ramiona na boki. Utrzymuj górną część ciała w pozycji wyprostowanej, miednicę stabilną, a ruch kontroluj nogami i tułowiem. Podczas wdechu wróć sanki do pozycji wyjściowej (to ćwiczenie można również wykonać w pozycji klęczącej).

WARIANT SUWAKA

Wzmocnienie mięśni nóg (ujędrnienie nóg), poprawa równowagi



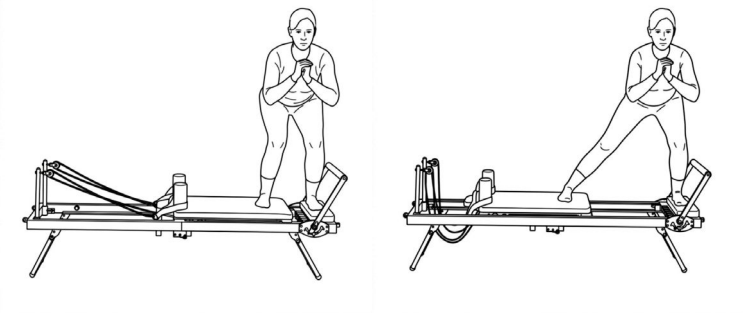
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Stań prosto na reformerze, plecami do podnóżka, jedną nogą na platformie, a drugą na sankach. Ramiona ułożone wzdłuż ciała.

Wykonanie: Podczas wydechu, przesuń sanki do tyłu nad nogą w kontrolowany sposób, jednocześnie prostując ramiona na boki. Utrzymuj tułów w pozycji wyprostowanej, miednicę stabilną, a ruch kontroluj nogami i tułowiem. Podczas wdechu powoli wróć sanki do pozycji wyjściowej.

PRZYSIAD

Wzmocnienie mięśni nóg (ujędrnienie nóg), poprawa równowagi



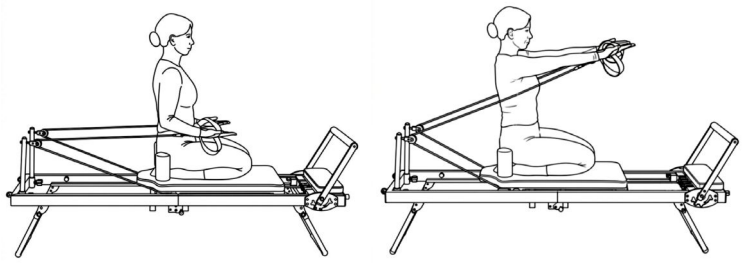
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Stań bokiem na reformerze, jedną nogą na platformie, a drugą na sankach. Stopy ustawione równolegle, kręgosłup wyprostowany, a mięśnie korpusu napięte. Połóż dłonie przed klatką piersiową. Zegnij kolana.

Wykonanie: Podczas wydechu wyprostuj nogę na sankach. Podczas wdechu użyj mięśni nóg i pośladków, aby przywrócić sanki do pozycji wyjściowej.

SERIA RĄK: WYCIĄGNIJ RAMIONA DO PRZODU

Mięśnie ramion i barków



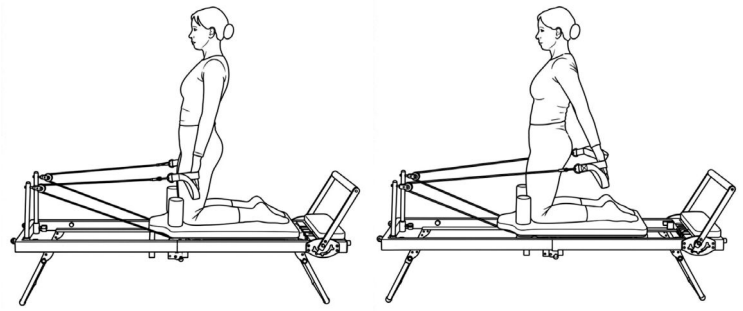
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na reformerze (na piętach). Dłonie ułóż w małych pętlach, łokcie zgięte, barki opuszczone, a tułów wyprostowany.

Wykonanie: Podczas wydechu wyprostuj oba ramiona do przodu w kontrolowany sposób, na wysokość ramion. Podczas wdechu, powoli i kontrolnie, wróć ramionami do pozycji wyjściowej. Podczas całego ruchu utrzymuj rozluźnione barki, stabilny tułów i prosty kręgosłup.

SERIA RAMION: RIFT ARMS PLECÓW

Mięśnie ramion i barków



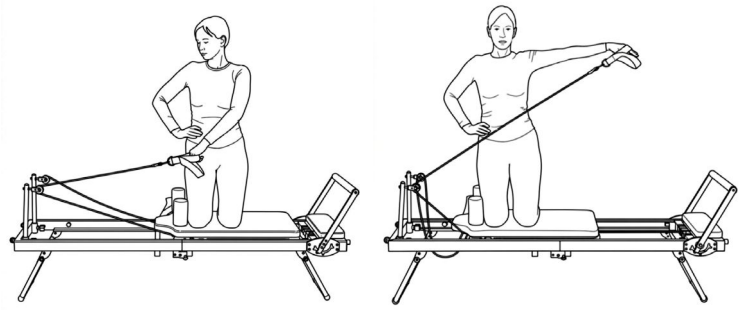
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Uklęknij bokiem na reformerze. Zewnętrzna ręka trzyma małą pętlę, ramię znajduje się przed tobą, korpus jest wyprostowany, a miednica stabilna.

Wykonanie: Podczas wydechu unieś wyprostowane ramię na bok w kontrolowany sposób na wysokość ramion. Weź wdech i powoli, kontrolując ruchy ramion, wróć do pozycji wyjściowej. Utrzymaj tułów wyprostowany i stabilny, rozluźnij ramiona i skieruj wzrok przed siebie.

SERIA RAMION: KRÓTKIE RAMIONA RIFT

Mięśnie ramion i barków



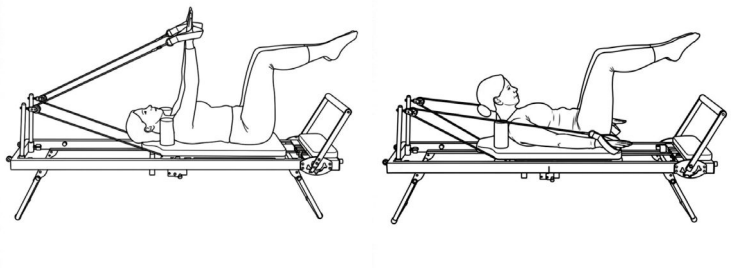
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Seitlicher Kniestand auf dem Reformer. Die äußere Hand hält die kleine Schlaufe, der Arm ist vor dem Körper ausgerichtet, der Rumpf aufgerichtet und das Becken stabil.

Wykonanie: Podczas wydechu unieś wyprostowane ramię na bok w kontrolowany sposób na wysokość ramion. Weź wdech i powoli, kontrolując ruchy ramion, wróć do pozycji wyjściowej. Utrzymaj tułów wyprostowany i stabilny, rozluźnij ramiona i skieruj wzrok przed siebie.

LISTA ĆWICZEŃ NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Wzmacnianie mięśni brzucha



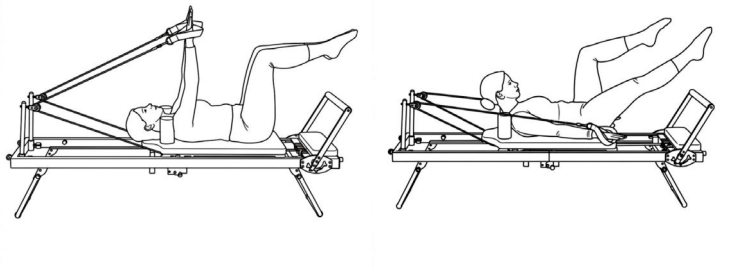
Opór: 2 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na reformerze. Dłonie ułóż w małych pętlach, a ramiona wyciągnij w stronę sufitu. Nogi ułóż jak na stole, miednica jest w neutralnej pozycji, a tułów stabilny.

Wykonanie:
Zrób wydech i unieś głowę, ramiona i górną część klatki piersiowej w kontrolowany sposób, jednocześnie przyciągając wyciągnięte ramiona do bioder, wbrew ciągnięciu lin. Weź wdech i powoli, kontrolując ruchy ramion, wróć do pozycji wyjściowej. Trzymaj szyję wyprostowaną, ramiona rozluźnione, a mięśnie brzucha napięte przez cały ruch.

WYCIĄG NÓG Z UNOSZENIEM KLATKI PIERSIOWEJ

Wzmacnianie mięśni brzucha



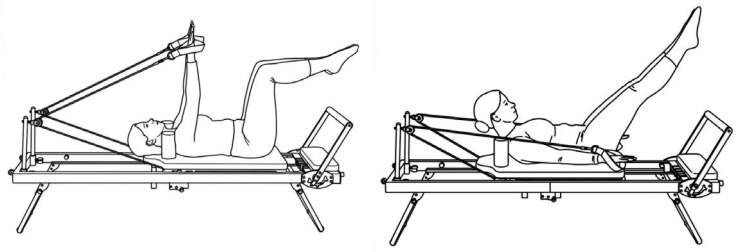
Opór: 2 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na reformerze. Dłonie ułóż w małych pętlach, a ramiona wyciągnij w stronę sufitu. Nogi ułóż jak na stole, miednica jest w pozycji neutralnej, a tułów stabilny.

Wykonanie: Podczas wydechu unieś głowę, ramiona i górną część klatki piersiowej, a następnie w kontrolowany sposób unieś ramiona w kierunku bioder i wyciągnij jedną nogę do przodu, utrzymując drugą w pozycji stołu. Podczas wdechu wróć do wyprostowanej nogi i powoli opuść tułów i ramiona do pozycji wyjściowej. Następnie zmień stronę. Utrzymuj dolną część pleców stabilną, szyję wydłużoną, a ruch kontrolowany.

WYCIĄG NÓG Z UNOSZENIEM KLATKI PIERSIOWEJ

Wzmacnianie mięśni brzucha



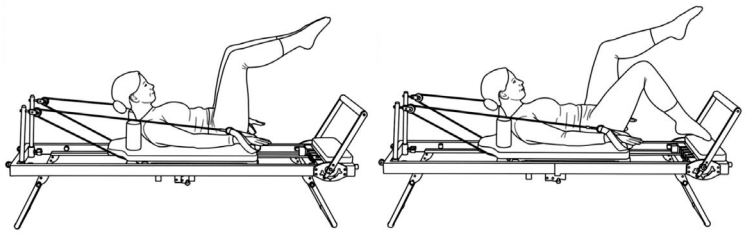
Opór: 2 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na reformerze. Dłonie ułóż w małych pętlach, a ramiona wyciągnij w stronę sufitu. Nogi ułóż jak na stole, miednica jest w pozycji neutralnej, a tułów stabilny.

Wykonanie: Podczas wydechu unieś głowę, ramiona i górną część klatki piersiowej. Przyciągnij ramiona do bioder, pokonując naciąg lin, i jednocześnie wyprostuj obie nogi po przekątnej do przodu w kontrolowany sposób. Podczas wdechu zegnij nogi do pozycji stołu i powoli wróć tułów i ramiona do pozycji wyjściowej. Utrzymuj dolną część pleców stabilną, szyję wydłużoną, a mięśnie brzucha napięte przez cały ruch.

MARTWY ROBAK

Wzmacnianie mięśni brzucha



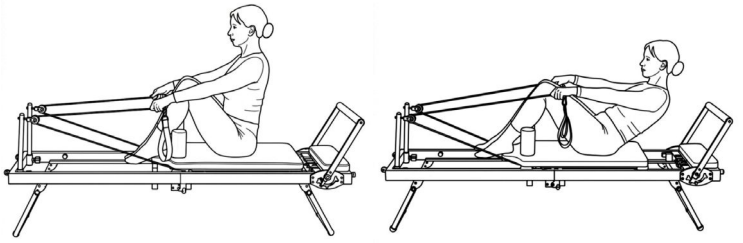
Opór: 1 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na reformerze. Dłonie ułóż w małych pętlach, a ramiona wyciągnięte w stronę sufitu. Nogi ułożone są na stole, miednica w neutralnej pozycji, a tułów stabilny.

Wykonanie: Zrób wydech i wykonaj unoszenie klatki piersiowej, opuszczając ramiona w kierunku sań i bioder. Jednocześnie, w kontrolowany sposób, opuść jedną nogę ze stołu, delikatnie dotykając palcami stóp w kierunku platformy. Weź wdech i powoli, kontrolując ruch, wróć do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz ruch drugą nogą. Utrzymaj ramiona rozluźnione i opuszczone, napnij mięśnie brzucha i powoli, kontrolując ruch, angażując mięśnie korpusu.

ROZCIĄGANIE SIĘ W DÓŁ

Wzmacnianie mięśni brzucha



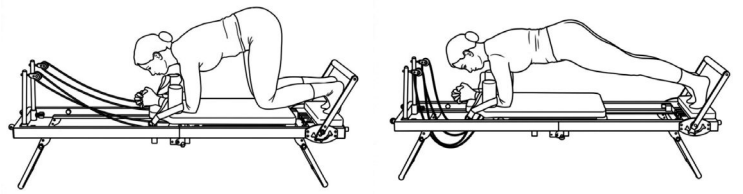
Opór: 2 x niebieski

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na reformerze, twarzą do końca maszyny. Nogi ugięte, stopy oparte na zagłówku. Chwyć linki dłońmi, wyciągnij ramiona do przodu i utrzymuj prosty kręgosłup.

Wykonanie: Zrób wydech i odchyl miednicę do tyłu, obniżając kręgosłup kręg po kręgu do pozycji półrozciągniętej, utrzymując ramiona wyprostowane. Zrób wdech i wyprostuj kręgosłup, wracając do pozycji wyjściowej. Mięśnie brzucha pozostają aktywne, barki rozluźnione, a ruch jest powolny i kontrolowany.

DESKA

Wzmacnianie całego ciała



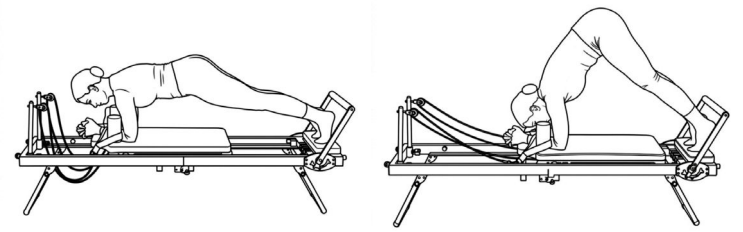
Opór: 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Unoszenie na czworaka na reformerze. Deska na przedramionach, na szerokości barków na platformie, stopy na platformie.

Wykonanie: Podczas wydechu aktywnie ustabilizuj mięśnie korpusu, unieś kolana i wyprostuj platformę w kontrolowany sposób. Podczas wdechu płynnie i kontrolnie wróć do pozycji wyjściowej. Utrzymaj barki nad dłońmi, miednicę stabilną, a korpus napięty.

ROZCIĄGANIE W KSZTAŁCIE V

Wzmacnianie całego ciała



Opór: 1 x czerwony

Pozycja wyjściowa: Deska na przedramionach, na szerokości barków na platformie, stopy na platformie. Nogi wyprostowane, ciało w stabilnej pozycji deski.

Wykonanie: Podczas wydechu unieś miednicę w kontrolowany sposób, tworząc kształt litery V, wydłużając kręgosłup i przyciągając pięty do platformy. Podczas wdechu powoli wróć do pozycji deski. Ramiona pozostają stabilne, mięśnie brzucha są aktywne, a ruch jest kontrolowany przez rdzeń ciała.

LISTA CZĘŚCI - LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Artykuł: Pilates Reformer 2000
Nr art.: 2699
Stan danych technicznych na dzień: 26.08.2026
Wymiary: dł. 197 × szer. 57 × wys. 73 cm
Wymiary (po złożeniu): dł. 30 × szer. 57 × wys. 123 cm
Wymagana powierzchnia do ćwiczeń: 4 m²
Waga urządzenia: 32,5 kg
Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
Maksymalny wzrost użytkownika: 180 cm

NOTATKA

Skontaktuj się z nami, jeśli jakiekolwiek elementy są uszkodzone lub ich brakuje, lub jeśli potrzebujesz części zamiennych lub zamienników w przyszłości.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: contact@topsports-gilles.de

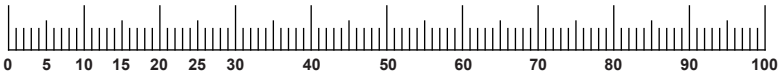
Ten produkt jest stworzony tylko do prywatnej domowej aktywności sportowej i nie jest dopuszczony do nas w celach komercyjnych lub obszar zawodowy. Home Sport klasa użytkowania H.

CECHY

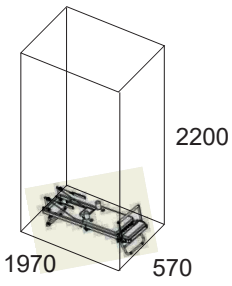
- Duże, wygodne oparcie
- Regulowane podpórki pod barki (2 pozycje)
- 5 linek oporowych o 3 różnych poziomach napięcia
- Regulowana poprzeczka na stopy (3 pozycje)
- Regulowany zagłówek (3 pozycje, system szybkiej regulacji)
- Regulowana wysokość bloczków (3 pozycje, system szybkiej regulacji)
- Wózek przesuwający się na łożyskowanych rolkach
- Wygodne, uniwersalne uchwyty na stopy i dłonie
- Składana konstrukcja oszczędzająca miejsce
- Kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie

Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu.	Numer ET
1	Tylna rama podstawy		1	2+4B	33-2699-01-SW
2	Przednia rama podstawy		1	1+4A	33-2699-02-SW
3	Suwak tapicerski		1	1+2	33-2699-03-SW
4A	Przednia nóżka		1	2	33-2699-04-SW
4B	Tylna nóżka		1	1	33-2699-05-SW
5	Wspornik zamka		2	2	33-2699-06-CR
6	Podnóżek		1	7	33-2699-07-SI
7	Wspornik podnóżka		2	6+9	33-2699-08-CR
8	Lewa płytka regulacyjna		1	1+7	33-2699-09-CR
9	Prawa płytka regulacyjna		1	1+7	33-2699-10-CR
10	Lewy ogranicznik		1	1+35	36-2699-11-SW
11	Prawy ogranicznik		1	1+35	36-2699-12-SW
12	Uchwyt do tapicerki		2	27	33-2699-13-SW
13	Okrągły uchwyt do tapicerki		4	26	33-2699-14-SW
14	Okrągły uchwyt do tapicerki		2	13+30	33-2699-15-SW
15	Uchwyt na rolkę transportową		2	2+33	33-2699-16-SW
16	Uchwyt na rolkę z taśmą naciągową		2	5	33-2699-17-CR
17	Krótki ogranicznik		2	3	33-2699-18-SW
18	Zaczep do taśmy naciągowej		2	42	33-2699-19-SW
19	Sprężyna naciągowa		2	7	36-2699-11-BT
20	Sprężyna naciskowa		2	16	36-2699-12-BT
21	Sworzeń blokujący	35	6	12+4	36-2699-13-BT
22	Długa rurka dystansowa	12x8x13	12	8,9+32	36-2699-14-BT
23	Średnia rurka dystansowa	12x8x11	4	32	36-2699-16-BT
24	Krótka rurka dystansowa	8x6x6	2	33	36-2699-17-BT
25	Zapięcie szybkozłączne	M16	3	2,5+62	36-2699-18-BT
26	Główna wyściółka		1	3	36-2699-01-BT
27	Mała wyściółka		1	12	36-2699-02-BT
28A	Gruby taśma oporowa	czerwony	2	3	36-2699-05-BT
28B	Średni taśma oporowa	niebieski	2	3	36-2699-06-BT
28C	Lekki taśma oporowa	żółty	1	3	36-2699-07-BT
29	Lina		2	18+29A	36-2699-08-BT
30	Okrągła wyściółka		1	14	36-2699-04-BT
31	Poduszka podnóżka		1	6	36-2699-19-BT
32	Wyściełana rolka		8	3	36-2699-10-BT
33	Rolka transportowa		2	15	36-2699-15-BT
34	Rolka z taśmą naciągową		2	16	36-2699-20-BT

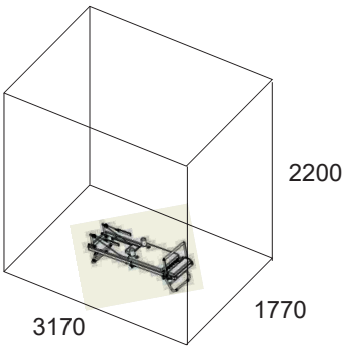
Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu.	Numer ET
35	Gumowy ogranicznik		6	1+2	36-2699-21-BT
36	Plastikowy ślizgacz 1		4	26	36-2699-22-BT
37	Plastikowy ślizgacz 2		4	1,2+12	36-2699-23-BT
38	Podstawa plastikowa		4	4	36-2699-24-BT
39	Ochraniacz plastikowy		2	4A	36-2699-25-BT
40	Kołek kwadratowy	38x38	2	10+11	36-2699-26-BT
41	Kołek okrągły	25	10	5,12+14	39-10146
42	Śruba z pokrętłem gwiazdkowym	M8x18	2	3	36-2699-27-BT
43	Śruba sześciokątna	M6x16	4	12	39-10120-VC
44	Śruba sześciokątna	M6x25	12	3,6+33	39-10029
45	Śruba sześciokątna	M8x20	4	15+62	39-10095
46	Śruba sześciokątna	M8x30	8	1,8+9	39-10041
47	Śruba sześciokątna	M8x25	2	8+9	39-10455
48	Śruba sześciokątna	M8x35	2	16	39-10041
49	Śruba sześciokątna	M8x35	6	1,2+32	39-9912-SI
50	Śruba sześciokątna	M8x45	4	4	39-9914
51	Śruba sześciokątna	M8x50	2	16	39-9811-CR
52	Podkładka	8//16	16	45,46+50	36-9962-CR
53	Podkładka	8//28	2	46	39-10180-CR
54	Nakrętka samozabezpieczająca	M6	2	44	39-9861-VC
55	Nakrętka samozabezpieczająca	M8	16	48,49,50+51	39-9918-CR
56	Karabińczyk		2	29+68	39-9822
57	Podkładka sprężysta	do M8	8	45+46	39-9864-VZ
58	Śruba sześciokątna	M6x35	2	61	39-10085
59	Podkładka	6//14	8	24,44+59	39-10013
60	Zagłówek		1	61	36-2699-03-BT
61	Mocowanie zagłówka		1	62	33-2699-20-SW
62	Wspornik zagłówka		1	3	33-2699-21-SW
63	Wkręt z łbem stożkowym krzyżakowym	M6x16	8	13	39-10120-VC
64	Owalny plastikowy ślizgacz		1	62	36-2699-28-BT
65	Kołek owalny	25x50	1	61	36-2699-29-BT
66	Wtyczka prostokątna	20x40	4	2+61	36-2699-30-BT
67	Podkładka	6//30	2	44	39-10161-CR
68	Podkładka sprężysta	do M6	4	44	39-9865-CR
69	Pasek na rękę/stopę		2	56	36-2699-09-BT
70	Wtyczka prostokątna	12x24	4	3	36-2699-31-BT
71	Wtyczka prostokątna	15x30	2	1	36-2699-32-BT
72	Osłona przed wciągnięciem		2	16	36-2699-33-BT
73	Klucz imbusowy	5	1		36-9119-34-BT
74	Instrukcja obsługi i montażu	1	1		36-2699-31-BT



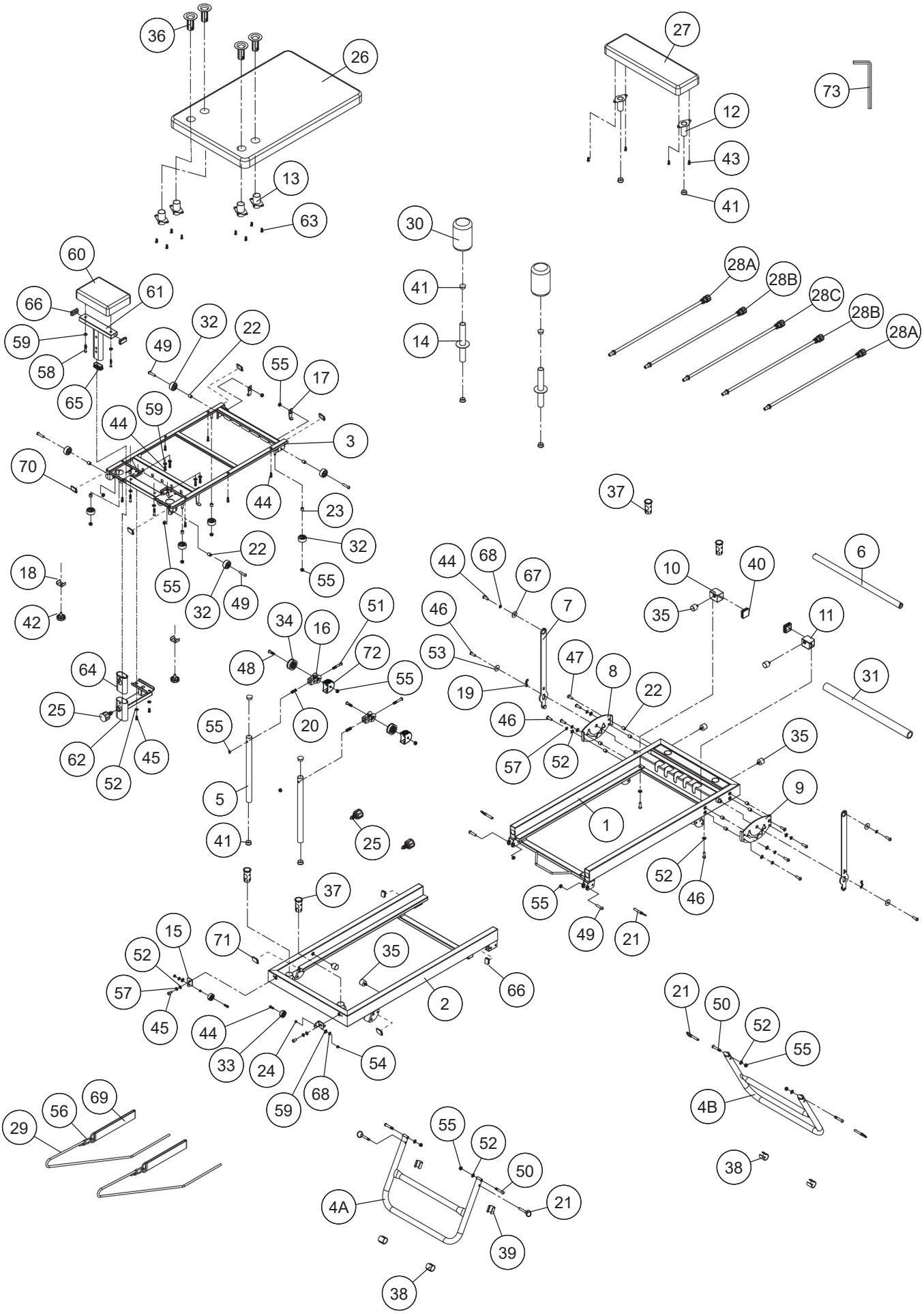
WYMAGANIA DOTYCZĄCE PRZESTRZENI SZKOLENIOWEJ



Powierzchnia szkoleniowa w mm
(dla sprzętu i użytkownika)



Wolna przestrzeń w mm
(Powierzchnia szkoleniowa i otaczająca ją strefa bezpieczeństwa 600 mm)


36
26
27
73
12
43
41
13
63
30
41
14
28A
28B
28C
28B
28A
60
61
66
59
58
65
32
22
49
55
17
44
59
3
70
44
23
32
22
55
32
49
55
18
42
37
44
68
67
10
40
6
46
7
35
11
34
16
51
72
48
55
53
47
8
22
19
31
64
25
62
45
52
20
55
46
57
52
35
5
41
25
1
9
52
46
55
49
21
37
15
71
35
52
57
45
44
33
24
54
68
59
2
66
21
50
52
55
4B
38
29
56
69
55
52
50
4A
21
39
38

Service / Hersteller
Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
contact@topsports-gilles.de

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)

06.2026 - Druckfehler vorbehalten