

(EN) USER MANUAL:
PILATES REFORMER (CYS1002 - 3227459)

TABLE OF CONTENTS:

- 1) Package contents
- 2) Safety instructions
- 3) Installing and using the product
- 4) Specifications

1) PACKAGE CONTENTS

- Pilates reformer
- User manual

2) SAFETY INSTRUCTIONS

 The following precautions must always be taken into consideration before using the "Pilates reformer", hereinafter referred to as the 'product'.

EXPLANATION OF USED ICONS

	Remark! Follow the instructions in the user manual!
	Warning! Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!

GENERAL INFORMATION

- Read the instructions for use carefully and keep them safe. If you give this product to other people, please also pass on this manual.
- Only use this product in accordance with the instructions in this user manual.
- This product can be used by children from the age of 14 years, as well as persons with diminished physical, sensory, or mental abilities, or people with little experience and knowledge if they are supervised or instructed about its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Keep unsupervised children away from the product.
- Keep the product out of the reach of children below the age of 14 years.
- This product is intended for domestic or similar use, not for professional use.

 **WARNING!** Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. **Risk of suffocation!**

GENERAL SAFETY INFORMATION AND INSTRUCTIONS

- This product is not a toy, climbing frame or play equipment. Keep the product under strict supervision to prevent children and pets from using it as a toy. Make sure that people, especially children, and animals do not climb on, play with, pull themselves up on or hang from the product. The carriage, springs or ropes may move unexpectedly, which may result in injury and/or damage.
- Do not allow children to clean or maintain this product unsupervised.
- Children and pets in the vicinity of the product must always be supervised by an adult and keep them away from the product during training to prevent injury from moving parts.
- The product must be lifted, moved and assembled by two adults. Move it carefully and make sure it is secured before storage.
- To avoid dirt, etc., place a suitable base (e.g., rubber mat, wooden board, etc.) under the product in the area where it is assembled.
- Place the product on a flat and stable surface, in a place where it cannot fall over or slip. Avoid placing near stairs or steps.
- Always place a suitable non-slip mat between the product and the floor.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the product.
- **IMG 14:** The free area must exceed 1 metre in all directions from points where the product is touched in the training area, and the free area must also include an area for emergency dismount. The size of the free area can be shared if products are placed adjacent to each other.
- Only use the product in an area with sufficient ventilation.
- Only use the parts included in the packaging. No modifications should be made to the product.

-  **WARNING!** Before starting your workout, consult a doctor for a health check-up, especially if you are pregnant, have recently had surgery, have a medical condition or suffer from heart, balance, back, neck, shoulder, hip or knee problems. A doctor can advise you on the maximum exertion, correct posture, training goals and diet.
- Do not use the product if you are injured, unwell or have health limitations that may affect safe use.
 - If you have little or no experience with Pilates reformers, use the product under the supervision of a qualified instructor until you are familiar with the correct use and posture.
 - Over-exercising may result in serious irreversible injury or potential risk of death. Stop exercising immediately if you feel faint.
 - Stop exercising immediately if you feel pain, tingling, numbness, nausea, dizziness, chest pain, loss of control or any other abnormal symptoms, and consult a doctor.
 - Do not start a vigorous workout immediately after consuming a meal. Allow sufficient time for digestion before exercising.

- Do not use the product when you are tired, unwell, or under the influence of alcohol, drugs or medication that may cause dizziness, drowsiness or reduced coordination.
- Make sure that only one person uses the product at a time.
- The maximum user weight is 120 kg.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- Wear appropriate training clothes and footwear which are suitable for fitness training on the product. Your footwear, such as grip socks, should be appropriate for this product.
- Do not use the product with wet hands, wet feet or slippery socks. Make sure all contact surfaces are dry before use.
- Keep long hair, jewellery, scarves, cords and loose clothing away from moving parts, such as rails, wheels, pulleys, springs and ropes.
- Before each use, check the product, including the ropes, straps, handles, springs and attachment points, for wear, damage and proper fastening. Do not use the product if any part is damaged, defective or not properly secured.
- Before each use, check that the springs are correctly attached to the spring bar.
- Before each use, check that the carriage moves smoothly along the rails. Do not use the product if the carriage jams, moves unevenly, makes unusual noises or does not return properly.

 **WARNING!** The springs and ropes are under tension during use. Never release the handles, straps or ropes suddenly, as this may result in injury and/or damage. Always return them slowly and in a controlled manner.

- Perform all exercises slowly and in a controlled manner. Do not make sudden movements or use excessive force. Stop immediately if you lose control.
- Only perform movements within your own comfortable range of motion.
- Keep hands, fingers, feet and toes away from the edge of the carriage, frame, rails, wheels, pulleys, springs, ropes and hinge points as this can cause crushing of hands, fingers, feet and toes.
- Do not stand, sit or step on parts that are not intended for this purpose. Only use the moving carriage as shown in the exercise instructions.

 **WARNING!** Never wrap the ropes around the head, neck, or chest. This may result in strangulation, injury and/or death.

- Do not use the ropes for any other purpose (such as tensioning or towing).
- When in use and when stored, do not place anything else on top of the product.
- Avoid locations subject to vibrations, cold or humidity.
- Do not expose the product to direct sunlight, heat sources, excessive humidity or corrosive environments.
- Do not use the product near or in water.
- Never immerse the product in water or any other liquid.
- The product is only suitable for private use, indoors.
- Clean the product thoroughly after use (see "cleaning and maintenance").
- Do not use abrasive cleaning solvents and/or foreign objects to clean the product.
- Do not place the product under any mechanical stress.
- Improper use of the product could damage the product.
- Please handle the product carefully. Impacts or falls, even from a low height, can damage the product.
- Do not attempt to repair or modify the product in any manner.
- The safety level offered by this product can only be maintained if wear parts are checked and repaired on a regular basis. Replace defective components immediately and/or keep the product out of use until repair.
- The warranty will expire immediately if damage has been caused by non-compliance with this user manual. The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or use which does not comply with the conditions of this user manual.

3) INSTALLING AND USING THE PRODUCT

Open the packaging carefully before taking out the product. Make sure the product is complete and undamaged. If any components are missing or damaged, contact the vendor and do not use the product. Retain the packaging or recycle it in accordance with local regulations.

FIRST USE

- Remove the product and accessories from the box. Remove any protective film or plastic from the product.
- Before using the product for the first time, clean the base with a damp cloth.
- Thoroughly dry the product.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these could damage the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

 **WARNING! Risk of crushing.** Keep hands, fingers, feet and children and pets away from hinges, folding legs, locking pins and the frame when folding or unfolding the product. Always fold and unfold the product slowly and in a controlled manner.

Assemble the product according to the assembly instruction images and written instructions. Carefully observe and scrupulously follow the assembly steps. The assembly must be done by two adults.

- **IMG 1:** Place the product on a flat and stable surface. Pull out the folding pins on both sides of the frame.
- Carefully lift the frame and unfold the carriage (**A**) and frame. This step must be done by two adults.
- **IMG 2:** Pull the adjustable knob and insert one rope support pole into the holder. Release the adjustable knob to lock the rope support pole in place. Repeat this step for the second rope support pole.
- **IMG 3, 4, 5:** Pull out the support pins on both sides of the front and rear legs. Lift the frame and unfold the front and rear legs until it is fully extended. Insert the support pins into the holes of the front and rear legs to lock them securely in place.
- **IMG 6, 7:** Insert the armrest plate (**L**) into the correct position and fasten it with the bolts, spacer sleeves and gaskets (**H**) & (**I**) using the wrench (**J**) and hex key (**G**). Tighten the bolts securely with the supplied large hex key (**K**).
- **IMG 8, 9, 10:** Insert the foot bar (**M**) into the armrest plate (**L**) and fasten with the bolts and nuts. Repeat the same steps to install the second armrest plate and the other side of the handrail. Install the second armrest plate and tighten all bolts securely.
- **IMG 11, 12:** Lift the foot pad to access the spring section and remove all springs. Insert the stop blocks (**B**) into the correct openings and fasten them with the bolts (**E**) and tighten them securely with the supplied hex key (**G**).
- Attach the springs to the corresponding spring bar and put the foot pad back into place.
- Install the support feet (**D**) at the end of the product below the foot pad and tighten them securely.
- Install the shoulder rests (**N**) at your preferred height.
- **IMG 13:** Install the wheels (**C**) using the bolts and gaskets (**F**). Tighten the wheels securely with the supplied hex wrench. Repeat the wheel installation on the other side.
- Place the anti-slip mats (**O**) under the front and rear legs.

FOLDING THE PRODUCT

 **WARNING! Risk of crushing.** Keep hands, fingers, feet and children and pets away from hinges, folding legs, locking pins and the frame when folding or unfolding the product. Always fold and unfold the product slowly and in a controlled manner.

- Pull the foot bar levers on both sides and fold the foot bar (**M**) all the way towards the carriage (**A**).
- Pull out the locking pins from the folding legs on both sides. Fold the folding legs and secure them in place with the locking pins.
- Pull the adjustable knobs and take out the rope support poles.
- Grab the handle underneath the headrest and pull it upwards to fold the product.
- Insert the support pins into the opening at the top when the product is folded (at the headrest).
- Place the rope support poles into the storage openings that are visible when the product is folded.

Note! Make sure to remove the rope support poles from the storage openings when unfolding the product again.

ADJUSTING THE PRODUCT

The product can be adjusted to suit your exercise preferences.

- Rope height:** By pulling the adjustable knobs, the rope supports can be set at different heights.
- Springs:** The springs can be adjusted by attaching or detaching the springs in different combinations. Red is heavy resistance, blue is medium resistance, yellow is light resistance. Always check which resistance is suitable for the exercise.
- Foot bar angle:** Pull the foot bar levers to set the foot bar in your preferred position.
- Shoulder rests:** The shoulder rests can be set in 2 different positions.

Note! Make sure all adjustable parts are securely fixed before using the product.

Note! Do not adjust the foot bar, straps, springs, headrest or other parts while performing an exercise. Stop the exercise first and make sure the product is stable before making adjustments.

USING THE PRODUCT

- Before each use, check the product for wear and/or damage and only use the product if it is in perfect condition.
- Before each use, make sure the product is fully unfolded, stable and locked in its intended use position. Do not use the product if any locking or adjustment mechanism is loose, missing or not fully engaged.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout. Keep the correct posture during exercising.
- Mount and dismount the product slowly and carefully. Make sure the carriage is stable before placing your full body weight on the product. Do not jump on or off the product.
- Be careful during standing, kneeling or side-facing exercises. Keep at least one hand on a stable part of the product until you are balanced and in the correct starting position.
- Before lying down, make sure the headrest, shoulder rests and supports are correctly positioned for the exercise. Incorrect positioning may strain the neck, shoulders or spine.

- Keep your spine, neck and head in a controlled and neutral position, unless the exercise instructions state otherwise. Do not force your neck, back or shoulders into an uncomfortable position.
- Do not hold your breath during exercises. Breathe steadily and stop if you feel short of breath, light-headed or unable to maintain control.
- Only perform exercises suitable for your fitness level, mobility and experience. Stop if you cannot maintain the correct posture or controlled movement.
- Stop exercising when you are too tired to control the movement properly. Exercising while fatigued may increase the risk of falling, overextension or incorrect posture.
- Do not adjust the foot bar, straps, springs, headrest or other parts during an exercise. Stop exercising and make sure the product is stable before making adjustments.
- Take sufficient breaks between sets and drink enough water during training.
- See "Exercise suggestions" for examples of exercises. For a complete exercise plan tailored to your fitness level, mobility and training goals, consult a certified Pilates or fitness instructor.
- The correct spring resistance may differ per exercise and per user. Before starting an exercise, check which springs should be attached for that specific exercise. Attach the springs evenly and according to the exercise being performed. Use only the resistance recommended in the exercise instructions or by a qualified Pilates instructor. Uneven or incorrect resistance may cause the carriage to move unexpectedly or place uneven strain on the body.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Clean the product after every use.
- Never immerse the product in water or any other liquid.
- Clean the product with a damp cloth.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these damage the product and will scratch and damage the surface of the product.
- Thoroughly dry the product.
- Regularly check that all screws and nuts are tightened securely.
- Store the product in a dry place.
- Do not fold or stand the product upright for storage.

4) SPECIFICATIONS

- Weight limit: 120 kg
- Class: H
- Weight: 33.7 kg
- Dimensions: 245 x 57.5 x 72.5 cm (folded out)

Dispose of the packaging materials and product in accordance with current local regulations. You can ask your local competent council about the location of your nearest collection point.

(NL) GEBUIKERSHANDLEIDING:
PILATES REFORMER (CYS1002 - 3227459)

INHOUDSOPGAVE:

- 1) Inhoud verpakking
- 2) Veiligheidsinstructies
- 3) Installatie en gebruik van het product
- 4) Specificaties

1) INHOUD VERPAKKING

- Pilates Reformer
- Gebruikershandleiding

2) VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

 Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht wanneer u gebruikmaakt van de 'Pilates Reformer', hierna te noemen het 'product'.

UITLEG VAN DE GEBRUIKTE PICTOGRAMMEN

	Opmerking! Volg de instructies in deze gebruikershandleiding!
	Waarschuwing! Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!

ALGEMENE INFORMATIE

- Lees deze instructies vóór gebruik goed door en bewaar ze op een veilige plaats. Als u dit product aan anderen geeft, geef dan ook deze handleiding erbij.
- Gebruik dit product uitsluitend volgens de instructies in deze gebruikershandleiding.
- Dit product mag worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar, evenals door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of mensen met weinig ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik ervan en ook de potentiële risico's van dergelijk gebruik begrijpen. Houd kinderen die niet in de gaten worden gehouden uit de buurt van het product.
- Houd het product buiten het bereik van kinderen jonger dan 14 jaar.
- Dit product is bedoeld voor huishoudelijk of vergelijkbaar gebruik, niet voor professioneel gebruik.

⚠ WAARSCHUWING! Laat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd rondslingeren. Het kan gevaar opleveren wanneer kinderen ermee spelen. **Kans op verstikking!**

ALGEMENE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN EN -INSTRUCTIES

- Dit product is goed speelgoed, klimrek of speeltoestel. Houd het product goed in de gaten om te voorkomen dat kinderen en huisdieren ermee gaan spelen. Zorg ervoor dat mensen, en dan vooral kinderen, en dieren niet op het product klimmen, ermee spelen, zich eraan optrekken of eraan gaan hangen. Het bankje, de veren en de kabels kunnen onverwachte bewegingen maken met letsel en/of schade als gevolg.
- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht schoonmaken of onderhouden.
- Als kinderen en huisdieren zich in de buurt van het product bevinden, moeten ze altijd onder toezicht van een volwassene staan die ze tijdens een work-out uit de buurt van het product moet houden om letsel door bewegende delen te voorkomen.
- Het product moet door twee volwassenen worden opgetild, verplaatst en gemonteerd. Verplaatst het product voorzichtig en berg het veilig op.
- Om vuil, enz. te voorkomen, moet u het product in het gebied waar het wordt gemonteerd op een geschikte ondergrond plaatsen, zoals een rubberen mat, een houten plank, enz.
- Plaats het product op een stabiele en vlakke ondergrond, op een plek waar het niet kan vallen of verschuiven. Gebruik het product niet in de buurt van een trap of opstapje.
- Leg altijd een geschikte antislipmat tussen het product en de vloer.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het product voordat u aan een work-out begint.
- AFB. 14:** De vrije ruimte moet in alle richtingen meer dan 1 meter bedragen vanaf de punten in het trainingsgebied waar het product wordt aangeraakt. De vrije ruimte moet ook een ruimte bevatten waar u in geval van nood kunt afstappen. De grootte van de vrije ruimte kan worden gedeeld als producten naast elkaar worden geplaatst.
- Gebruik het product alleen in een ruimte waar voldoende ventilatie is.
- Gebruik alleen de onderdelen in de verpakking. Het product mag op geen enkele wijze worden aangepast.

⚠ WAARSCHUWING! Raadpleeg voordat u begint met trainen een arts voor een gezondheidstest, in het bijzonder als u zwanger bent, onlangs bent geopereerd, een medische aandoening hebt of last hebt van uw hart, evenwicht, rug, nek, schouders, heupen of knieën. Een arts kan u advies geven over de maximale belasting, de juiste houding, trainingsoelen en voeding.

- Gebruik het product niet als u geblesseerd bent, zich niet lekker voelt of aandoeningen hebt die een veilig gebruik kunnen beïnvloeden.
- Hebt u weinig of geen ervaring met pilates reformers, gebruik het product dan onder toezicht van een gediplomeerd instructeur totdat u het juiste gebruik en de juiste houding onder de knie hebt.
- Overtraining kan leiden tot ernstig blijvend letsel of mogelijk zelfs levensgevaar. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- Stop onmiddellijk met trainen als u als pijn, tintelingen, gewoelsoosheid, misselijkheid, duizeligheid, pijn op de borst, verlies van controle of andere afwijkende symptomen ervaart en raadpleeg een arts.
- Begin niet direct na het eten met een zware training. Neem voldoende tijd om het eten te laten zakken voordat u start met uw oefeningen.
- Gebruik het product niet wanneer u vermoeid bent, zich niet lekker voelt of onder invloed bent van alcohol, drugs of medicijnen die duizeligheid, slaperigheid of een verminderde coördinatie kunnen veroorzaken.
- Zorg ervoor dat het product slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de work-out te rekken en strekken.
- Draag sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitnesstraining als u het product gebruikt. Uw schoeisel, bijvoorbeeld antislipsokken, moet geschikt zijn voor dit product.
- Gebruik het product niet met natte handen, natte voeten of gladde sokken. Zorg dat alle oppervlakken droog zijn voordat u het product gebruikt.
- Houd lang haar, sieraden, sjaals, koorden en loszittende kleding uit de buurt van bewegende onderdelen zoals rails, wieltjes, katrollen, veren en kabels.
- Controleer het product, inclusief kabels, straps, handgrepen, veren en bevestigingspunten, voor elk gebruik op slijtage, beschadigingen en een correcte bevestiging. Gebruik het product niet wanneer onderdelen ervan beschadigd of defect zijn of niet goed vastzitten.
- Controleer voor elk gebruik of de veren correct zijn bevestigd aan de veerstang.
- Controleer voor elk gebruik of het bankje soepel over de rails loopt. Gebruik het product niet als het bankje vastloopt, ongelijkmatig beweegt, vreemde geluiden maakt of niet op de juiste manier terugloopt.

⚠ WAARSCHUWING! De veren en de kabels staan tijdens het gebruik onder spanning. Laat handgrepen, straps of kabels nooit plotseling los, omdat dat kan leiden tot letsel en/of schade. Laat ze steeds langzaam en beheerst vieren.

- Voer alle oefeningen langzaam en beheerst uit. Maak geen onverwachte bewegingen en gebruik geen overmatige kracht. Stop onmiddellijk als u de controle verliest.
- Voer de bewegingen alleen uit zolang u zich er comfortabel bij voelt.
- Blijf met uw handen, vingers, voeten en tenen uit de buurt van de randen van het bankje, het frame, de rails, de wieltjes, de katrollen, de veren, de kabels en de scharnierpunten, omdat ze anders bekneld kunnen raken.
- Ga niet staan of zitten op onderdelen die daarvoor niet bedoeld zijn. Gebruik het bewegende bankje alleen zoals beschreven in de instructies bij de oefeningen.

⚠ WAARSCHUWING! Wikkel de kabels nooit om uw hoofd, hals of borst. Het kan leiden tot verstikking, letsel en/of levensgevaar.

- Gebruik de kabels niet voor andere doeleinden (zoals spankabel of sleepkabel).
- Plaats tijdens gebruik en opslag niets boven op het product.
- Vernijd locaties die blootstaan aan trillingen, vrieskou of vochtigheid.
- Bescherm het product tegen direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid en corrosieve omgevingen.
- Gebruik het product niet in de buurt van of in water.
- Dompel het product nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het product is uitsluitend geschikt voor privégebruik, binnenshuis.
- Maak het product na gebruik grondig schoon (zie 'Reiniging en onderhoud').
- Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen en/of vreemde voorwerpen om het product schoon te maken.
- Zorg ervoor dat het product niet wordt blootgesteld aan enige mechanische belasting.
- Het product kan beschadigd raken als het verkeerd wordt gebruikt.
- Ga voorzichtig met het product om. Het product kan beschadigd raken door een stoot of val, zelfs van een geringe hoogte.
- Probeer het product op geen enkele wijze zelf te repareren of aan te passen.
- Het veiligheidsniveau dat dit product biedt, kan alleen worden gehandhaafd als slijtagegevoelige onderdelen regelmatig worden gecontroleerd en gerepareerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het product niet tot het is gerepareerd.
- De garantie komt direct te vervallen in geval van schade als gevolg van het niet in acht nemen van deze gebruikershandleiding. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het niet in acht nemen van de gebruikershandleiding, onzorgvuldig gebruik of gebruik dat niet overeenstemt met de voorwaarden in deze gebruikershandleiding.

3) INSTALLATIE EN GEBRUIK VAN HET PRODUCT

Open de verpakking voorzichtig en haal het product eruit. Zorg ervoor dat het product compleet en onbeschadigd is. Mochten er onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de verkoper en gebruik het product niet. Bewaar de verpakking of recycle deze zoals voorgeschreven door lokale regelgeving.

EERSTE GEBRUIK

- Haal het product en de accessoires uit de doos. Verwijder beschermfolie of plastic van het product.
- Vooraf u het product voor het eerst gebruikt, meet u het voetstuk reinigen met een vochtige doek.
- Droog het product goed af.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurspons of staalwol. Deze kunnen het product beschadigen.

MONTAGE-INSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING! Beknellingsgevaar. Houd uw handen, vingers en voeten, maar ook kinderen en huisdieren, uit de buurt van scharnieren, verstelbare poten, vergrendelingspinnen en het frame als u het product in- en uitklapt. Klap het product altijd langzaam en beheerst in en uit.

Monteer het product volgens de afbeeldingen en de tekst in de montage-instructies. Lees de montage-instructies zorgvuldig en volg ze nauwgezet op. Dit product moet door twee volwassenen in elkaar worden gezet.

- AFB. 1:** Plaats het product op een vlakke, stevige ondergrond. Trek de vergrendelingspinnen aan beide zijden uit het frame.
- Til het frame voorzichtig op en klap het bankje **(A)** en het frame uit. Deze stap moet door twee volwassenen worden uitgevoerd.
- AFB. 2:** Trek de verstelbare knop uit en plaats een van de twee kabelgeleiders in de houder. Vergrendel de kabelgeleider door de verstelbare knop los te laten. Herhaal deze stap voor de andere kabelgeleider.
- AFB. 3, 4, 5:** Trek de ondersteuningspinnen aan beide zijden uit de voor- en de achterpoten. Til het frame op en klap de voor- en de achterpoten volledig uit. Steek de ondersteuningspinnen in de gaten in de voor- en achterpoten en zet ze stevig vast.
- AFB. 6, 7:** Plaats de armsteunplaat **(L)** in de juiste positie en bevestig hem met de bouten, afstandsbusen en ringen **(H)** en **(I)**. Gebruik hiervoor de steeksleutel **(J)** en de inbussleutel **(G)**. Draai de bouten stevig aan met de meegeleverde grote inbussleutel **(K)**.

- AFB. 8, 9, 10:** Steek de voetsteun **(M)** in de armsteunplaat **(L)** en draai hem aan met de bouten en de moeren. Herhaal deze stappen voor de andere armsteunplaat en de andere kant van de handgrepen. Bevestig de tweede armsteunplaat en draai alle bouten stevig aan.
- AFB. 11, 12:** Til het voetenplankje op om bij de veren te komen en verwijder ze allemaal. Steek de stootblokken **(B)** in de juiste openingen, bevestig ze met de bouten **(E)** en draai die stevig aan met de meegeleverde inbussleutel **(G)**.
- Bevestig de veren aan de bijbehorende veerstang en leg het voetenplankje weer op zijn plaats.
- Bevestig de steunpotjes **(D)** aan het uiteinde van het product onder het voetenplankje en draai ze stevig aan.
- Bevestig de schoudersteunen **(N)** op de gewenste hoogte.
- AFB. 13:** Bevestig de wieltjes **(C)** met de bouten en de ringen **(F)**. Draai de wieltjes stevig aan met de meegeleverde inbussleutel. Herhaal dit aan de andere kant van het product.
- Leg de antislipmatten **(O)** onder de voor- en de achterpoten.

HET PRODUCT INKLAPPEN

⚠ WAARSCHUWING! Beknellingsgevaar. Houd uw handen, vingers en voeten, maar ook kinderen en huisdieren, uit de buurt van scharnieren, verstelbare poten, vergrendelingspinnen en het frame als u het product in- en uitklapt. Klap het product altijd langzaam en beheerst in en uit.

- Trek de hendels van de voetsteun aan beide zijden uit en klap de voetsteun **(M)** helemaal in in de richting van het bankje **(A)**.
- Trek de vergrendelingspinnen aan beide zijden uit de verstelbare poten. Klap de verstelbare poten in en zet ze vast met de vergrendelingspinnen.
- Trek de verstelbare knoppen uit en verwijder de kabelgeleiders.
- Klap het product in door de handgreep onder de hoofdsteun omhoog te trekken.
- Steek de ondersteuningspinnen in de opening aan de bovenzijde (bij de hoofdsteun) wanneer het product is ingeklapt.
- Steek de kabelgeleiders in de opbergopeningen die zichtbaar worden wanneer het product is ingeklapt.

Let op! Haal eerst de kabelgeleiders uit de opbergopeningen voordat u het product weer uitklapt.

HET PRODUCT AFSTELLEN

Het product kan volledig worden aangepast aan uw trainingsvoorkeuren.

Kabelhoogte: door de verstelbare knoppen uit te trekken kunt u de kabelgeleiders op verschillende hoogtes afstellen.

Veren: de veren kunnen worden afgesteld door ze in verschillende combinaties vast of los te maken. Rood betekent zware weerstand, blauw gemiddelde weerstand en geel lichte weerstand. Controleer altijd welke weerstand geschikt is voor de oefening.

Hoek van de voetsteun: trek aan de hendels van de voetsteun om de voetsteun in de gewenste stand te zetten.

Schoudersteunen: de schoudersteunen kunnen in twee verschillende standen worden gezet.

Let op! Zorg dat alle verstelbare onderdelen stevig vast zitten voordat u het product gebruikt.

Let op! Stel de voetsteun, de straps, de veren, de hoofdsteun en andere onderdelen niet af terwijl u bezig bent met een oefening. Onderbreek de oefening en zorg ervoor dat het product stevig staat voordat u aanpassingen doet.

HET PRODUCT GEBRUIKEN

- Controleer het product voor elk gebruik op slijtage en/of beschadiging en gebruik het product alleen als het in perfecte staat is.
- Controleer voor elk gebruik of het product volledig is uitgekapt, stabiel staat en vergrendeld is in de juiste gebruikstand. Gebruik het product niet als een vergrendelings- of afstelmechanisme los zit, ontbreekt of niet volledig is vergrendeld.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de work-out te rekken en strekken. Neem de juiste houding aan tijdens het sporten.
- Stap langzaam en voorzichtig op het product en er ook weer af. Het bankje moet stabiel staan voordat u uw volle lichaamsgewicht op het product plaatst. Spring er niet op of af.
- Voor staande, geknielde of zijwaartse oefeningen voorzichtig uit. Houd met minimaal één hand een stevig onderdeel van het product vast totdat u uw balans hebt gevonden en in de juiste startpositie bent.
- Vooraf u gaat liggen moeten de hoofdsteun, de schoudersteunen en de geleiders correct zijn afgesteld voor de oefening. Door een verkeerde afstelling kunt u uw nek, schouders of wervelkolom overbelasten.
- Houd uw wervelkolom, nek en hoofd in een beheerste en neutrale positie, tenzij in de instructies bij de oefeningen iets anders wordt aangegeven. Breng uw nek, rug of schouders niet in een geforceerde, ongemakkelijke houding.
- Houd uw adem niet in tijdens de oefeningen. Blijf rustig ademen en stop met de oefening als u kortademig wordt, zich duizelig voelt of uw controle verliest.
- Doe alleen oefeningen die passen bij uw conditie, mobiliteit en ervaring. Stop als u de juiste houding of een gecontroleerde beweging niet kunt volhouden.

- Stop met de oefening als u te moe bent om de beweging beheerst en op de juiste manier te kunnen uitvoeren. Trainen als u vermoeid bent kan de kans op vallen, overstrekken of een verkeerde houding vergroten.
- Stel de voetsteun, de straps, de veren, de hoofdsteun en andere onderdelen niet af tijdens een oefening. Stop met de oefening en zorg ervoor dat het product stevig staat voordat u aanpassingen doet.
- Neem voldoende pauze tussen de sets en drink tijdens de training genoeg water.
- Voorbeelden van oefeningen kunt u vinden onder 'Suggesties voor oefeningen'. Raadpleeg een gecertificeerd pilates- of fitnessinstructeur voor een volledig trainingscchema dat is afgestemd op uw conditie, mobiliteit en trainingsdoelen.
- De juiste weerstand van de veren kan per oefening en per gebruiker variëren. Controleer voordat u met een oefening begint welke veren bevestigd moeten worden voor die specifieke oefening. Bevestig de veren gelijkmatig en passend bij de oefening die u gaat uitvoeren. Gebruik alleen de weerstand die wordt aanbevolen in de instructies of door een gediplomeerd pilates-instructeur. Door ongelijkmatige of onjuiste weerstand kan het bankje onverwacht gaan bewegen en kan het lichaam ongelijkmatig worden belast.

REINIGING EN ONDERHOUD

- Maak het product na elk gebruik schoon.
- Dompel het product nooit onder in water of een andere vloeistof. Neem het product af met een vochtige doek.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurspons of staalwol. Dit kan het product beschadigen en het oppervlak van het product krassen en beschadigen.
- Droog het product goed af.
- Controleer regelmatig of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid.
- Berg het product op een droge plaats op.
- Klap het product niet in en zet het niet rechtop voor opslag.

4) SPECIFICATIES

- Max. gewicht: 120 kg
- Klasse: H
- Gewicht: 33,7 kg
- Afmetingen: 245 x 57,5 x 72,5 cm (uitgekapt)

Gooi de verpakkingsmaterialen en het product weg conform de actuele plaatselijke regelgeving. Informeer bij uw gemeente waar het dichtstbijzijnde inzamelpunt is.

(FR) MODE D'EMPLOI : PILATES REFORMER (CYS1002 - 3227459)

SOMMAIRE :

- Contenu du paquet
- Consignes de sécurité
- Installation et utilisation du produit
- Spécifications

1) CONTENU DU PAQUET

- Pilates Reformer
- Mode d'emploi

2) CONSIGNES DE SÉCURITÉ

 Les précautions suivantes doivent toujours être observées avant l'utilisation du « Pilates Reformer », ci-après dénommé le « produit ».

EXPLICATION DES ICÔNES UTILISÉES

	Remarque ! Suivez les instructions dans le manuel d'utilisation !
	Avertissement ! Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr. Si vous remettez ce produit à une autre personne, transmettez-lui également ce mode d'emploi.
- Utilisez ce produit uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants dès l'âge de 14 ans, à moins que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes ayant peu d'expérience et de connaissance s'ils sont supervisés et informés concernant son usage en toute sécurité, et à condition qu'ils comprennent également les risques potentiels d'une telle utilisation. Éloignez du produit les enfants sans surveillance.
- Tenir le produit hors de portée des enfants de moins de 14 ans.
- Ce produit est destiné à un usage domestique ou similaire, et pas à un usage professionnel.

⚠ AVERTISSEMENT ! Ne laissez pas trainer l'emballage. Celui-ci pourrait être dangereux si des enfants jouent avec. **Risque de suffocation !**

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Ce produit n'est pas un jouet, un mur d'escalade ou un équipement de jeu. Gardez ce produit sous surveillance stricte afin d'empêcher les enfants et les animaux domestiques de s'en servir comme d'un jouet. Veillez à ce que personne, en particulier les enfants, ni aucun animal ne grimpe sur le produit, ne joue avec, ne s'y agrippe pour se hisser ou ne s'y suspende. Le chariot, les ressorts ou les cordes peuvent bousser soudainement, ce qui pourrait causer des lésions et/ou des dommages.
- Ne permettez pas à des enfants sans surveillance de nettoyer ou d'entretenir ce produit.
- Les enfants et les animaux domestiques se trouvant à proximité du produit doivent toujours être surveillés par un adulte ; veillez à les tenir éloignés du produit pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure lié aux pièces mobiles.
- Le produit doit être soulevé, déplacé et assemblé par deux adultes. Manipulez-le avec précaution et assurez-vous qu'il est bien fixé avant de le ranger.
- Pour éviter de le salir, etc., placez une base adaptée (p.ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous le produit dans la zone où il est assemblé.
- Posez le produit sur une surface stable et plane, à un endroit où il ne peut pas se renverser ou glisser. Évitez de le placer à proximité d'escaliers ou de marches.
- Veillez à toujours placer un tapis antidérapant adapté entre le produit et le sol.
- Avant d'entamer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres par rapport au produit.
- IMAGE 14**: La zone libre doit dépasser d'1 mètre dans toutes les directions, à partir des points où le produit est touché dans la zone d'entraînement, et la zone libre doit également inclure une zone pour un démontage d'urgence du produit. Cette zone libre peut être partagée si des produits sont placés les uns à côté des autres.
- Utilisez uniquement le produit dans un endroit suffisamment aéré.
- Utilisez uniquement les pièces incluses dans la boîte. Ne modifiez jamais le produit.

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer votre entraînement, consultez un médecin pour un bilan de santé, en particulier si vous êtes enceinte, si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, si vous souffrez de problèmes de santé ou si vous présentez des troubles cardiaques, de l'équilibre, des problèmes au dos, au cou, à l'épaule, à la hanche ou au genou. Un médecin peut vous conseiller sur l'intensité maximale de l'effort, la posture à adopter, vos objectifs d'entraînement et votre alimentation.

- N'utilisez pas ce produit si vous êtes blessé, si vous ne vous sentez pas bien ou si vous présentez des problèmes de santé susceptibles d'empêcher une utilisation sûre.
- Si vous n'avez que peu ou pas d'expérience avec les Pilates Reformers, utilisez ce produit sous la supervision d'un instructeur qualifié jusqu'à ce que vous maîtrisiez son utilisation et adoptiez les postures correctes.
- Un surentraînement peut causer des blessures graves et irréversibles ou un risque de mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
- Cessez immédiatement toute activité physique si vous ressentez une douleur, des picotements, un engourdissement, des nausées, des vertiges, une douleur thoracique, une perte de contrôle ou tout autre symptôme anormal, et consultez un médecin.
- Ne commencez pas une séance d'entraînement intense immédiatement après avoir mangé. Prévoyez suffisamment de temps pour la digestion avant de faire de l'exercice.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes fatigué, souffrant ou sous l'influence d'alcool, de drogues ou de médicaments pouvant causer des vertiges, de la somnolence ou des troubles de la coordination.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.
- Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement.
- Portez des vêtements et chaussures de sport appropriés et adaptés à l'entraînement de remise en forme sur le produit. Vos chaussures, comme des chaussettes antidérapantes, doivent être adaptées à ce produit.
- N'utilisez pas ce produit si vous avez les mains ou les pieds mouillés, ou si vous portez des chaussettes glissantes. Vérifiez que toutes les surfaces de contact sont sèches avant toute utilisation.
- Éloignez les cheveux longs, les bijoux, les écharpes, les cordons et les vêtements amples des éléments en mouvement, tel que les rails, les roues, les poulies, les ressorts et les cordes.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état du produit, notamment les cordes, sangles, les poignées, les ressorts et les points de fixation, afin de vous assurer qu'ils ne présentent pas d'usure ni de dommages et que tout est correctement fixé. N'utilisez pas le produit si l'une de ses pièces est endommagée, défectueuse ou mal fixée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les ressorts sont correctement fixés à la barre à ressorts.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le chariot se déplace sans à-coups le long des rails. N'utilisez pas l'appareil si le chariot se bloque, se déplace de manière irrégulière, émet des bruits inhabituels ou ne revient pas correctement à sa position initiale.

AVERTISSEMENT ! Les ressorts et les cordes sont sous tension pendant l'utilisation. Ne relâchez jamais brusquement les poignées, les sangles ou les cordes, car cela pourrait entraîner des blessures et/ou des dommages. Veillez toujours à les relâcher lentement et de manière contrôlée.

- Effectuez tous les exercices lentement et de manière contrôlée. Évitez les mouvements brusques et n'appliquez pas une force excessive. Arrêtez-vous immédiatement si vous perdez le contrôle.
- N'effectuez que des mouvements que vous pouvez effectuer sans inconfort.
- Éloignez vos mains, vos doigts, vos pieds et vos orteils du bord du chariot, du cadre, des rails, des roues, des poulies, des ressorts, des cordes et des charnières, car vous risqueriez que vos mains, doigts, pieds et orteils soient écrasés.
- Ne vous tenez pas debout, ne vous asseyez pas et ne marchez pas sur des éléments qui ne sont pas prévus à cet effet. N'utilisez le chariot mobile que conformément aux instructions sur les exercices.

AVERTISSEMENT ! N'enroulez jamais les cordes autour de votre tête, cou ou poitrine. Cela pourrait provoquer un étranglement, des lésions et/ou la mort.

- N'utilisez pas les cordes à d'autres fins (par exemple pour tendre ou remorquer quelque chose).
- En cours d'utilisation et pendant l'entreposage, ne placez rien d'autre sur le produit.
- Évitez les endroits soumis à des vibrations, au froid ou à l'humidité.
- N'exposez pas le produit à la lumière directe du soleil, des sources de chaleur, une humidité excessive ou un milieu corrosif.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'eau et ne l'immergez pas dans l'eau.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ou autre liquide.
- Le produit est uniquement prévu pour un usage privé, en intérieur.
- Après usage, nettoyez soigneusement le produit (voir « nettoyage et entretien »).
- N'utilisez pas de produits abrasifs et/ou de corps étrangers pour nettoyer le produit.
- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.
- Une utilisation inappropriée du produit pourrait l'endommager.
- Manipulez le produit avec précaution. Tout(e) impact ou chute, même de faible hauteur, peut endommager le produit.
- N'essayez pas de réparer ou de modifier le produit de quelque manière que ce soit.
- Le niveau de sécurité offert par ce produit peut être maintenu uniquement si les pièces d'usure sont contrôlées et réparées régulièrement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez le produit hors service jusqu'à leur réparation.
- La garantie sera immédiatement annulée si les dommages sont causés par le non-respect du mode d'emploi. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par le non-respect du mode d'emploi, une utilisation négligente ou une utilisation qui ne respecte pas les conditions du mode d'emploi.

3) INSTALLATION ET UTILISATION DU PRODUIT

Ouvrez l'emballage avec précaution avant d'en sortir le produit. Assurez-vous que le produit est complet et en bon état. S'il y a des pièces manquantes ou endommagées, contactez le fournisseur et n'utilisez pas le produit. Conservez l'emballage ou recyclez-le conformément aux réglementations locales.

PREMIÈRE UTILISATION

- Retirez le produit et les accessoires de la boîte. Retirez tout film de protection ou plastique du produit.
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, nettoyez le socle à l'aide d'un chiffon humide.
- Séchez soigneusement le produit.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de paille de fer ; cela peut endommager le produit.

CONSIGNES D'ASSEMBLAGE

AVERTISSEMENT ! Risque d'écrasement. Veillez à tenir les mains, les doigts, les pieds, et les enfants et les animaux domestiques à l'écart des charnières, des pieds rabattables, des goupilles de verrouillage et du cadre lorsque vous pliez ou dépliez le produit. Veillez à toujours plier et déplier le produit lentement et de manière contrôlée.

Assemblez le produit selon les images des instructions d'assemblage et les instructions écrites. Lisez attentivement et suivez scrupuleusement les étapes de montage. L'assemblage doit être effectué par deux adultes.

- IMAGE 1** : Placez le produit sur une surface stable et plane. Retirez les goupilles de verrouillage situées de chaque côté du cadre.
- Soulevez délicatement le cadre, puis déployez le chariot **(A)** et le cadre. Cette étape doit être exécutée par deux adultes.
- IMAGE 2** : Tirez sur le bouton de réglage et insérez un piquet d'ancrage de corde dans le support. Relâchez le bouton de réglage pour fixer fermement le piquet d'ancrage de corde. Répétez cette étape pour le deuxième piquet d'ancrage de corde.

- IMAGE 3, 4, 5** : Retirez les goupilles situées de chaque côté des pieds avant et arrière. Soulevez le cadre et dépliez les pieds avant et arrière jusqu'à ce qu'ils soient entièrement déployés. Insérez les goupilles dans les trous des pieds avant et arrière pour les fixer fermement.
- IMAGE 6, 7** : Insérez l'accoudoir **(L)** dans la bonne position et fixez-le à l'aide des boulons, des douilles entretoise et des rondelles **(H)** et **(I)** à l'aide de la clé à molette **(J)** et de la clé Allen **(G)**. Serrez complètement les boulons à l'aide de la grande clé Allen fournie **(K)**.
- IMAGE 8, 9, 10** : Insérez la barre de pieds **(M)** dans l'accoudoir **(L)** et fixez-la à l'aide des boulons et des écrous. Répétez les mêmes étapes pour installer le deuxième accoudoir et l'autre côté de la barre d'appui. Installez le deuxième accoudoir et serrez fermement tous les boulons.
- IMAGE 11, 12** : Soulevez le repose-pied pour accéder à la barre à ressorts et retirez tous les ressorts. Insérez les butées d'arrêt **(B)** dans les ouvertures correspondantes, fixez-les à l'aide des boulons **(E)** et serrez-les fermement à l'aide de la clé hexagonale fournie **(G)**.
- Fixez les ressorts à la barre à ressorts correspondante et remettez le repose-pied en place.
- Installez la barre de pieds **(D)** à l'extrémité du produit, sous le repose-pied, puis serrez-la fermement.
- Installez les épaulières **(N)** à la hauteur qui vous convient.
- IMAGE 13** : Installez les roues **(C)** à l'aide des boulons et des rondelles **(F)**. Serrez bien les roues à l'aide de la clé hexagonale fournie. Répétez l'opération de montage de la roue de l'autre côté.
- Placez les tapis antidérapants **(O)** sous les pieds avant et arrière.

PLIAGE DU PRODUIT

AVERTISSEMENT ! Risque d'écrasement. Veillez à tenir les mains, les doigts, les pieds, et les enfants et les animaux domestiques à l'écart des charnières, des pieds rabattables, des goupilles de verrouillage et du cadre lorsque vous pliez ou dépliez le produit. Veillez à toujours plier et déplier le produit lentement et de manière contrôlée.

- Tirez sur les leviers de la barre de pieds des deux côtés et rabattez complètement la barre de pieds **(M)** vers le chariot **(A)**.
- Retirez les goupilles de verrouillage des pieds rabattables des deux côtés. Repliez les pieds rabattables et bloquez-les à l'aide des goupilles de verrouillage.
- Tirez sur les boutons de réglage pour bloquer les piquets d'ancrage de corde.
- Saisissez la poignée située sous la têtère et tirez-la vers le haut pour replier le produit.
- Insérez les goupilles dans le trou supérieur lorsque le produit est replié (au niveau de la têtère).
- Insérez les piquets d'ancrage de corde dans les orifices de stockage visibles lorsque le produit est replié.

Remarque ! Veillez à retirer les piquets d'ancrage de corde des orifices de stockage lorsque vous dépliez à nouveau le produit.

RÉGLAGE DU PRODUIT

Le produit peut être réglé en fonction de vos préférences en termes d'exercices.

Hauteur de la corde : En tirant sur les boutons de réglage, vous pouvez régler les potences des cordes à différentes hauteurs.
Ressorts : Il est possible d'ajuster les ressorts en les attachant ou en les détachant selon différentes combinaisons. Le rouge correspond à une résistance forte, le bleu à une résistance moyenne et le jaune à une résistance faible. Vérifiez toujours quelle résistance convient à l'exercice.
Angle de la barre de pieds : Tirez sur les leviers de la barre de pieds pour la régler dans la position qui vous convient le mieux.
Épaulières : Les épaulières peuvent se régler sur deux positions différentes.

Remarque ! Assurez-vous que tous les éléments réglables sont bien fixés avant d'utiliser le produit.
Remarque ! Ne réglez pas la barre de pieds, les sangles, les ressorts, la têtère ou tout autre élément pendant que vous effectuez un exercice. Interrompez d'abord l'exercice et assurez-vous que l'appareil est stable avant d'effectuer des réglages.

UTILISATION DU PRODUIT

- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne soit pas usé et/ou endommagé et n'utilisez le produit que s'il est en parfait état.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit est entièrement déplié, stable et verrouillé dans la position prévue pour son utilisation. N'utilisez pas le produit si un mécanisme de verrouillage ou de réglage est desserré, manquant ou n'est pas correctement enclenché.
- Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement. Gardez la position adéquate pendant l'entraînement.
- Installez et démontez le produit lentement et avec précaution. Assurez-vous que le chariot est stable avant de vous appuyer de tout votre poids sur le produit. Ne sautez pas sur le produit ni ne sautez pour en descendre.

- Faites attention lorsque vous effectuez des exercices debout, à genoux ou de profil. Gardez au moins une main sur une partie stable du produit jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre équilibre et que vous soyez dans la bonne position de départ.
- Avant de vous allonger, assurez-vous que la têtère, les épaulières et les blocs d'épaule sont correctement positionnés pour l'exercice. Une mauvaise posture peut provoquer des tensions au niveau du cou, des épaules ou de la colonne vertébrale.
- Veillez à maintenir votre colonne vertébrale, votre cou et votre tête dans une position contrôlée et neutre, sauf indication contraire dans les instructions sur les exercices. Évitez de forcer votre cou, votre dos ou vos épaules à adopter une position inconfortable.
- Ne retenez pas votre souffle pendant les exercices. Respirez régulièrement et arrêtez-vous si vous vous sentez essouffé, pris de vertiges ou incapable de garder le contrôle.
- Ne pratiquez que des exercices adaptés à votre condition physique, à votre niveau de souplesse et d'expérience. Arrêtez-vous si vous ne parvenez pas à maintenir une posture correcte ou à contrôler vos mouvements.
- Interrompez l'exercice lorsque vous êtes trop fatigué pour contrôler correctement le mouvement. Faire des exercices en état de fatigue peut augmenter le risque de chute, de surextension ou de mauvaise posture.
- Ne réglez pas la barre de pieds, les sangles, les ressorts, la têtère ou tout autre élément pendant que vous effectuez un exercice. Interrompez l'exercice et assurez-vous que le produit est stable avant d'effectuer des réglages.
- Prenez suffisamment de pauses entre les séries et buvez suffisamment d'eau pendant l'entraînement.
- Consultez la rubrique « Suggestions d'exercices » pour découvrir des exemples d'exercices. Pour obtenir un programme d'exercices complet, adapté à votre condition physique, à votre niveau de souplesse et à vos objectifs d'entraînement, consultez un instructeur de Pilates ou de fitness diplômé.
- La résistance adéquate du ressort peut varier selon l'exercice et selon l'utilisateur. Avant de commencer un exercice, vérifiez quels ressorts doivent être fixés pour cet exercice précis. Fixez les ressorts de manière uniforme et en fonction de l'exercice effectué. N'utilisez que la résistance recommandée dans les instructions sur les exercices ou par un instructeur de Pilates qualifié. Une résistance inégale ou incorrecte peut entraîner un déplacement soudain du chariot ou exercer une contrainte inégale sur le corps.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez le produit après chaque utilisation.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ou autre liquide.
- Nettoyez le produit avec un chiffon humide.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de paille de fer ; ceux-ci endommageraient le produit et sa surface.
- Séchez soigneusement le produit.
- Vérifiez régulièrement si toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés.
- Stockez le produit dans un endroit sec.
- Ne repliez pas le produit et ne le rangez pas à la verticale.

4) SPÉCIFICATIONS

- Charge maximale : 120 kg
- Classe : H
- Poids : 33,7 kg
- Dimensions : 245 x 57,5 x 72,5 cm (déplié)

Jetez l'emballage et le produit conformément aux réglementations locales en vigueur. Renseignez-vous auprès de votre municipalité au sujet de l'emplacement de votre point de collecte le plus proche.

(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG: PILATES-REFORMER (CYS1002 - 3227459)

INHALT:

- Verpackungsinhalt
- Sicherheitsanweisungen
- Installation und Verwendung des Produkts
- Technische Daten

1) VERPACKUNGSGEHALT

- Pilates-Reformer
- Bedienungsanleitung

2) SICHERHEITSANWEISUNGEN

 Vor Gebrauch des „Pilates-Reformers“, nachfolgend als „Produkt“ bezeichnet, müssen immer die folgenden Vorkehrungen getroffen werden.

ERKLÄRUNG VERWENDETER SYMBOLE

	Anmerkung! Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung!
	Warnhinweis! Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder schweren irreversiblen Verletzungen!

LLGEMEINE INFORMATIONEN

- Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sicher auf. Wenn Sie dieses Produkt an andere Personen weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur entsprechend der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Dieses Produkt kann von Kindern ab 14 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder von Personen mit wenig Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Produkts eingewiesen werden, vorausgesetzt, sie sind sich der potenziellen Risiken einer solchen Verwendung bewusst. Kinder müssen vom Produkt ferngehalten werden, wenn sie unbeaufsichtigt sind.
- Halten Sie das Produkt von Kindern unter 14 Jahren fern.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen oder ähnlichen Gebrauch bestimmt, nicht für die professionelle Nutzung.

WARNHINWEIS! Lassen Sie kein Verpackungsmaterial achtlos herumliegen. Kinder könnten es als gefährliches Spielmaterial verwenden. **Erstikungsgefahr!**

ALLGEMEINE SICHERHEITSINFORMATIONEN UND -ANWEISUNGEN

- Das Produkt ist kein Spielzeug, Klettergerüst oder Spielgerät. Halten Sie das Produkt unter strenger Aufsicht, damit Kinder und Haustiere es nicht als Spielzeug nutzen. Achten Sie darauf, dass Menschen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht darauf klettern, damit spielen, sich daran hochziehen oder sich davon hängen lassen. Der Schlitten, die Federn oder die Kabel können sich unerwartet bewegen, was zu Verletzungen und/oder Schäden führen kann.
- Kinder dürfen dieses Produkt nicht ohne Aufsicht reinigen oder pflegen.
- Kinder und Haustiere in der Nähe des Produkts müssen immer von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden und während des Trainings vom Produkt ferngehalten werden, um Verletzungen durch bewegliche Teile zu verhindern.
- Das Produkt muss von zwei Erwachsenen gehoben, bewegt und montiert werden. Bewegen Sie es vorsichtig und achten Sie darauf, dass es vor der Lagerung gesichert ist.
- Um Verunreinigungen usw. zu vermeiden, legen Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett usw.) in den Bereich, in dem das Produkt montiert wird.
- Stellen Sie das Produkt auf eine flache, stabile Oberfläche, an einem Ort, wo es nicht umfallen oder wegrutschen kann. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Treppen oder Stufen.
- Legen Sie immer eine rutschfeste Matte zwischen das Produkt und den Boden.
- Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Objekte in einem Radius von 2 Metern von dem Produkt.
- **ABB. 14:** Der freie Bereich muss von den Kontaktpunkten des Produkts im Trainingsbereich in allen Richtungen mehr als einen Meter betragen und auch einen Bereich für den Notabstieg beinhalten. Die Größe des freien Bereichs kann geteilt werden, wenn Produkte nebeneinander aufgestellt werden.
- Verwenden Sie das Produkt nur in Bereichen mit ausreichender Belüftung.
- Verwenden Sie nur in der Verpackung enthaltene Teile. Am Produkt sollten keine Änderungen vorgenommen werden.
- **WARNHINWEIS!** Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt für einen Gesundheitscheck, insbesondere wenn Sie schwanger, vor kurzem operiert worden sind, eine Krankheit haben oder an Herz-, Gleichgewichts-, Rücken-, Nacken-, Schulter-, Hüft- oder Knieproblemen leiden. Ein Arzt kann Sie bezüglich der maximalen Anstrengung, korrekten Haltung, Trainingsziele und Ernährung beraten.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie verletzt sind, sich unwohl fühlen oder gesundheitliche Einschränkungen haben, welche die sichere Verwendung beeinträchtigen können.
- Wenn Sie wenig oder keine Erfahrung mit Pilates-Reformern haben, nutzen Sie das Produkt unter der Aufsicht eines qualifizierten Übungsleiters, bis Sie mit der korrekten Verwendung und Haltung vertraut sind.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren irreversiblen Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen, Kribbeln, Taubheit, Übelkeit, Schwindel, Brustschmerzen, Kontrollverlust oder andere ungewöhnliche Symptome feststellen und konsultieren Sie einen Arzt.
- Beginnen Sie unmittelbar nach einer Mahlzeit nicht mit einem kraftvollen Training. Lassen Sie ausreichend Zeit für die Verdauung verstreichen, bevor Sie trainieren.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie müde sind, sich unwohl fühlen oder unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen, die zu Schwindel, Benommenheit oder eingeschränkter Koordination führen können.
- Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Produkt verwendet.
- Das maximale Nutzergewicht beträgt 120 kg.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Ziehen Sie angemessene Trainingskleidung und Fußbekleidung an, die für das Fitnesstraining auf dem Produkt geeignet sind. Ihre Fußbekleidung, wie rutschfeste Socken, sollte für dieses Produkt geeignet sein.

- Verwenden Sie dieses Produkt nicht mit nassen Händen, nassen Füßen oder rutschigen Socken. Achten Sie vor der Verwendung darauf, dass alle Kontaktflächen trocken sind.
- Halten Sie lange Haare, Schmuck, Schals, Kordeln und lose Kleidungsstücke von den beweglichen Teilen, wie den Schienen, Rollen, Kabelzügen, Federn und Kabeln, fern.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung das Produkt einschließlich der Kabel, Riemen, Griffe, Federn und Befestigungspunkte auf Verschleiß, Schäden und richtige Befestigung. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt, defekt oder nicht ordnungsgemäß gesichert sind.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob die Federn richtig am Federsteg befestigt sind.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob der Schlitten sich mühelos auf den Schienen bewegt. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn der Schlitten blockiert, sich ungleichmäßig bewegt, ungewöhnliche Geräusche erzeugt oder nicht richtig zurückfährt.

- **WARNHINWEIS!** Die Federn und Kabel stehen während der Verwendung unter Spannung. Lassen Sie die Griffe, Riemen oder Kabel nie plötzlich los, da dies zu Verletzungen und/oder Schäden führen kann. Führen Sie diese immer langsam und in einer kontrollierten Weise zurück.
- Führen Sie alle Übungen langsam und in einer kontrollierten Weise aus. Machen Sie keine plötzlichen Bewegungen und üben Sie keine übermäßige Kraft aus. Hören Sie sofort auf, wenn Sie die Kontrolle verlieren.
- Führen Sie nur Bewegungen im Rahmen der Beweglichkeit aus, bei der Sie sich wohl fühlen.
- Halten Sie Hände, Finger, Füße und Zehen von den Kanten des Schlittens, vom Gestell, Schienen, Rollen, Kabelzügen, Federn, Kabeln und Scharnierstellen fern, da dadurch Ihre Hände, Finger, Füße und Zehen gequetscht werden könnten.
- Stehen, sitzen oder steigen Sie nicht auf Teile(n), die nicht für diesen Zweck bestimmt sind. Verwenden Sie den beweglichen Schlitten nur so, wie es in den Übungsanleitungen gezeigt wird.
- **WARNHINWEIS!** Wickeln Sie die Kabel nie um Kopf, Hals oder Brustkorb. Dies kann zu Strangulation, Verletzungen und/oder Tod führen.

- Verwenden Sie die Kabel für keinen anderen Zweck (beispielsweise zum Spannen oder Abschleppen).
- Wenn es benutzt oder gelagert wird, legen Sie nichts oben auf das Produkt.
- Vermeiden Sie Orte mit Vibrationen, Kälte oder Feuchtigkeit.
- Setzen Sie das Produkt nicht direktem Sonnenlicht, Wärmequellen, übermäßiger Feuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen aus.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in der Nähe von oder im Wasser.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Das Produkt ist ausschließlich für die private Verwendung in Innenräumen geeignet.
- Machen Sie das Produkt nach dem Gebrauch gründlich sauber (siehe „Pflege und Reinigung“).
- Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts keine scheuernden Reinigungsmittel und/oder fremden Gegenstände.
- Setzen Sie das Produkt keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Eine missbräuchliche Verwendung kann das Produkt beschädigen.
- Bitte gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um. Aufpralle oder Stürze, selbst aus geringer Höhe, können das Produkt beschädigen.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt zu reparieren oder in irgendeiner Weise zu ändern.
- Das Sicherheitsniveau, das dieses Produkt bietet, kann nur aufrechterhalten werden, wenn Verschleißteile regelmäßig überprüft und repariert werden. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert ist.
- Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht wurden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die aufgrund der Missachtung dieser Bedienungsanleitung, Fahrlässigkeit oder aufgrund von Anwendungen verursacht wurden, die nicht den Bedingungen in dieser Bedienungsanleitung entsprechen.

3) INSTALLATION UND VERWENDUNG DES PRODUKTS

Öffnen Sie die Verpackung vorsichtig, bevor Sie das Produkt herausnehmen. Stellen Sie sicher, dass das Produkt vollständig und unbeschädigt ist. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie den Lieferanten und verwenden Sie das Produkt nicht. Die Verpackung sollte aufbewahrt oder in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

ERSTE VERWENDUNG

- Nehmen Sie das Produkt und das Zubehör aus dem Karton. Entfernen Sie alle Schutzfolien oder Kunststoff vom Produkt.
- Vor dem ersten Gebrauch des Produkts muss die Basis mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Trocknen Sie das Produkt gründlich ab.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, einen Scheuerschwamm oder Stahlwolle, da diese das Produkt beschädigen können.

MONTAGEANLEITUNG

WARNHINWEIS! Quetschgefahr. Halten Sie Hände, Finger, Füße und Kinder und Haustiere von Scharnieren, einklappbaren Standbeinen, Arretierungsbolzen und dem

Gestell fern, wenn Sie das Produkt zusammen- oder auseinanderklappen. Klappen Sie das Produkt immer langsam und in einer kontrollierten Weise zusammen und auseinander.

Bauen Sie das Produkt nach den Abbildungen zur Montageanleitung und den schriftlichen Anweisungen auf. Halten Sie sich sorgfältig an die Montageschritte und befolgen Sie diese ganz genau. Es muss von zwei Erwachsenen aufgebaut werden.

- **ABB. 1:** Stellen Sie das Produkt auf eine ebene und stabile Oberfläche. Ziehen Sie die Sicherungsbolzen an beiden Seiten des Gestells heraus.
- Heben Sie das Gestell vorsichtig an und klappen Sie den Schlitten **(A)** und das Gestell auseinander. Dieser Schritt muss von zwei Erwachsenen ausgeführt werden.
- **ABB. 2:** Ziehen Sie am Einstellknopf und stecken Sie eine Kabelstützstange in die Halterung. Lassen Sie den Einstellknopf los, damit die Kabelstützstange richtig befestigt wird. Wiederholen Sie diesen Schritt für die zweite Kabelstützstange.
- **ABB. 3, 4, 5:** Ziehen Sie die Stützbolzen an beiden Seiten der Vorder- und Hinterbeine heraus. Heben Sie das Gestell an und klappen Sie die Vorder- und Hinterbeine bis zu ihrer vollen Länge auseinander. Stecken Sie die Stützbolzen in die Löcher der Vorder- und Hinterbeine, damit Sie sicher befestigt sind.
- **ABB. 6, 7:** Stecken Sie die Armllehne **(L)** in die richtige Position und befestigen Sie diese mit den Schrauben, Abstandshülsen und Dichtungsringen **(H)** und **(I)**, indem Sie den Schraubenschlüssel **(J)** und den Inbusschlüssel **(G)** verwenden. Ziehen Sie die Schrauben sicher mit dem mitgelieferten großen Inbusschlüssel **(K)** fest.
- **ABB. 8, 9, 10:** Stecken Sie die Fußstange **(M)** in die Armllehne **(L)** und befestigen Sie diese mit den Schrauben und Muttern. Wiederholen Sie dieselben Schritte zur Installation der zweiten Armllehne und der anderen Seite des Handlaufs. Installieren Sie die zweite Armllehne und ziehen Sie alle Schrauben gut fest.
- **ABB. 11, 12:** Heben Sie das Fußpolster an, um an den Bereich mit den Federn zu gelangen und entfernen Sie alle Federn. Stecken Sie die Hemmklotze **(B)** in die richtigen Öffnungen, befestigen Sie sie mit den Schrauben **(E)** und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel **(G)** gut fest.
- Befestigen Sie die Federn am jeweiligen Federsteg und legen Sie das Fußpolster wieder an seinen Platz.
- Installieren Sie die Stützfüße **(D)** am Ende des Produkts unter dem Fußpolster und ziehen Sie diese gut fest.
- Installieren Sie die Schulterstützen **(N)** auf der von Ihnen gewünschten Höhe.
- **ABB. 13:** Installieren Sie die Rollen **(C)**, indem Sie die Schrauben und Dichtungsringe **(F)** verwenden. Ziehen Sie die Rollen gut mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest. Wiederholen Sie die Installation der Rollen auf der anderen Seite.
- Legen Sie die rutschfesten Matten **(O)** unter die Vorder- und Hinterbeine.

DAS PRODUKT ZUSAMMENKLAPPEN

WARNHINWEIS! Quetschgefahr. Halten Sie Hände, Finger, Füße und Kinder und Haustiere von Scharnieren, einklappbaren Standbeinen, Arretierungsbolzen und dem Gestell fern, wenn Sie das Produkt zusammen- oder auseinanderklappen. Klappen Sie das Produkt immer langsam und in einer kontrollierten Weise zusammen und auseinander.

- Ziehen Sie am Fußstangenhebel an beiden Seiten und klappen Sie die Fußstange **(M)** ganz bis zum Schlitten **(A)** zusammen.
- Ziehen Sie die Arretierungsbolzen von den einklappbaren Standbeinen an beiden Seiten heraus. Klappen Sie die Standbeine zusammen und sichern Sie sie mit den Arretierungsbolzen.
- Ziehen Sie am Einstellknopf und nehmen Sie die Kabelstützstangen heraus.
- Ergreifen Sie den Griff unter der Kopflehne und ziehen Sie ihn nach oben, um das Produkt zusammenzuklappen.
- Stecken Sie die Stützbolzen in die Öffnungen oben, wenn das Produkt zusammengeklappt ist (bei der Kopflehne).
- Stecken Sie die Kabelstützstangen in die Lageröffnungen, die sichtbar sind, wenn das Produkt zusammengeklappt ist.

Hinweis! Achten Sie darauf, die Kabelstützstangen aus den Lageröffnungen zu entfernen, wenn Sie das Produkt wieder auseinanderklappen.

DAS PRODUKT EINSTELLEN

Das Produkt kann eingestellt werden, damit es zu Ihren gewünschten Übungen passt.

Kabelhöhe: Durch das Ziehen an den Einstellknöpfen kann das Kabel auf verschiedenen Höhen eingestellt werden.
Federn: Die Federn können eingestellt werden, indem sie in verschiedenen Kombinationen befestigt oder abgenommen werden. Rot ist starker Widerstand, blau ist mittlerer Widerstand, gelb ist leichter Widerstand. Prüfen Sie immer, welcher Widerstand für die Übung geeignet ist.
Winkel der Fußstange: Ziehen Sie an den Fußstangenhebeln, um die Fußstange in Ihrer gewünschten Position einzustellen.
Schulterlehnen: Die Schulterlehnen können in 2 verschiedenen Positionen eingestellt werden.

Hinweis! Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Teile gut gesichert sind, bevor Sie das Produkt nutzen.

Hinweis! Verstellen Sie nicht die Fußstange, Riemen, Federn, Kopflehne oder andere Teile, während Sie eine Übung machen. Beenden Sie zuerst die Übung und stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil ist, bevor Sie Anpassungen vornehmen.

BENUTZUNG DES PRODUKTS

- Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß und/oder Beschädigung und verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist.
- Achten Sie vor jeder Verwendung darauf, dass das Produkt vollständig auseinandergeklappt, stabil und in seiner beabsichtigten Verwendungsposition gesichert ist. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn irgendein Arretierungs- oder Einstellmechanismus locker ist, fehlt oder nicht ganz eingerastet ist.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen. Bleiben Sie während des Trainings in der richtigen Körperhaltung.
- Montieren und demontieren Sie das Produkt langsam und vorsichtig. Achten Sie darauf, dass der Schlitten stabil ist, bevor Sie das Produkt mit Ihrem ganzen Körpergewicht belasten. Springen Sie nicht auf das oder vom Produkt.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie bei Übungen stehen, knien oder zur Seite schauen. Behalten Sie mindestens eine Hand auf einem stabilen Teil des Produkts, bis Sie im Gleichgewicht und in der richtigen Startposition sind.
- Achten Sie darauf, dass die Kopflehne, Schulterlehnen und Stützen für die Übung richtig positioniert sind, bevor Sie sich hinlegen. Bei einer falschen Positionierung können Nacken, Schultern oder Wirbelsäule überlastet werden.
- Halten Sie Ihre Wirbelsäule, Ihren Nacken und Kopf in einer kontrollierten und neutralen Position, außer wenn in den Übungsanweisungen etwas anderes steht. Zwingen Sie Ihren Nacken, Rücken oder Ihre Schultern nicht in eine unbequeme Position.
- Halten Sie bei Übungen nicht die Luft an. Atmen Sie gleichmäßig und hören Sie auf, wenn Sie Atemnot haben, sich leicht benommen fühlen oder nicht die Kontrolle behalten können.
- Machen Sie nur Übungen, die für Ihr Fitnessniveau, Ihre Beweglichkeit und Erfahrung geeignet sind. Hören Sie auf, wenn Sie die richtige Haltung oder kontrollierte Bewegungen nicht einhalten können.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie zu müde sind, um die Bewegung richtig zu kontrollieren. Training in einem erschöpften Zustand kann die Gefahr von Fällen, Überdehnung oder falscher Haltung erhöhen.
- Verstellen Sie während einer Übung nicht die Fußstange, Riemen, Federn, Kopflehne oder andere Teile. Beenden Sie zuerst das Training und stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil ist, bevor Sie Anpassungen vornehmen.
- Machen Sie genug Pausen zwischen den Sets und trinken Sie beim Training ausreichend Wasser.
- Siehe „Übungsvorschläge“ für Beispiele für Übungen. Für einen kompletten Trainingsplan, der auf Ihr Fitnessniveau, Ihre Mobilität und Trainingsziele angepasst ist konsultieren Sie einen zertifizierten Pilates- oder Fitnesstrainer.
- Der richtige Federwiderstand kann je nach Übung oder Nutzer variieren. Überprüfen Sie vor Beginn einer Übung, welche Federn für diese bestimmte Übung befestigt sein sollten. Befestigen Sie die Federn gleichmäßig und entsprechend der auszuführenden Übung. Verwenden Sie nur den Widerstand, der in den Übungsanweisungen oder von einem qualifizierten Pilates-Trainer empfohlen wird. Ungleichmäßiger oder falscher Widerstand kann dazu führen, dass der Schlitten sich unerwartet bewegt oder den Körper ungleichmäßig belastet.

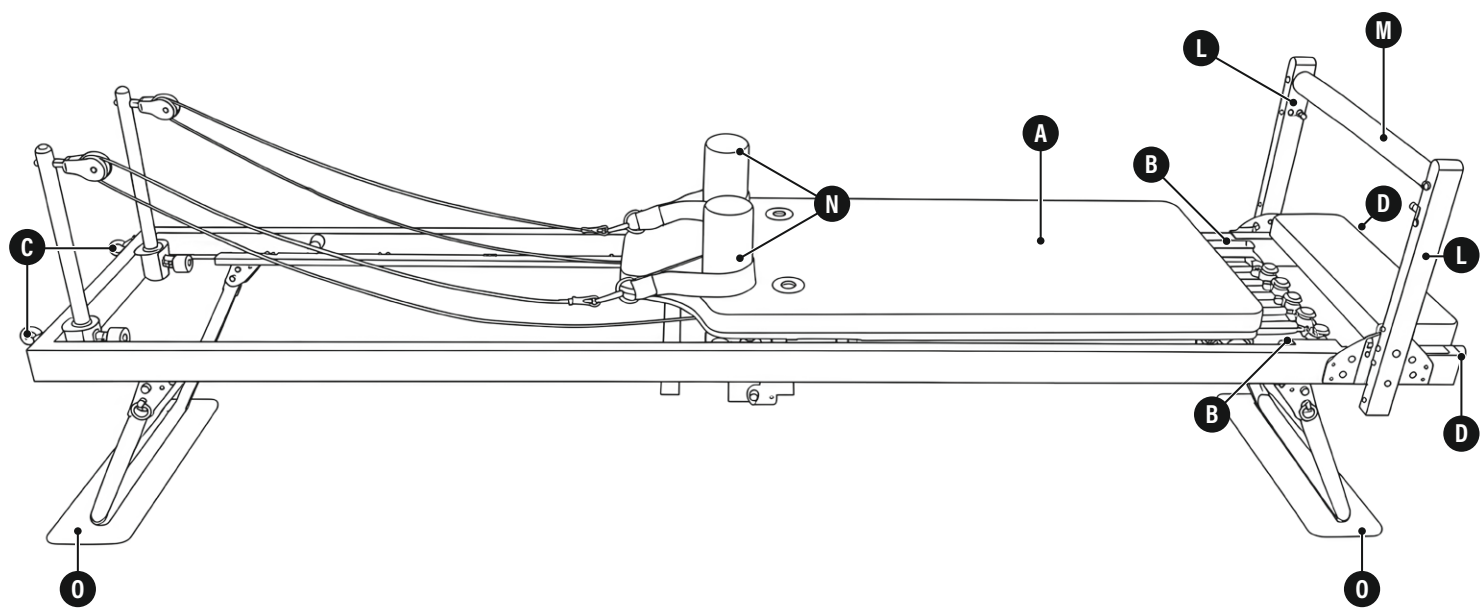
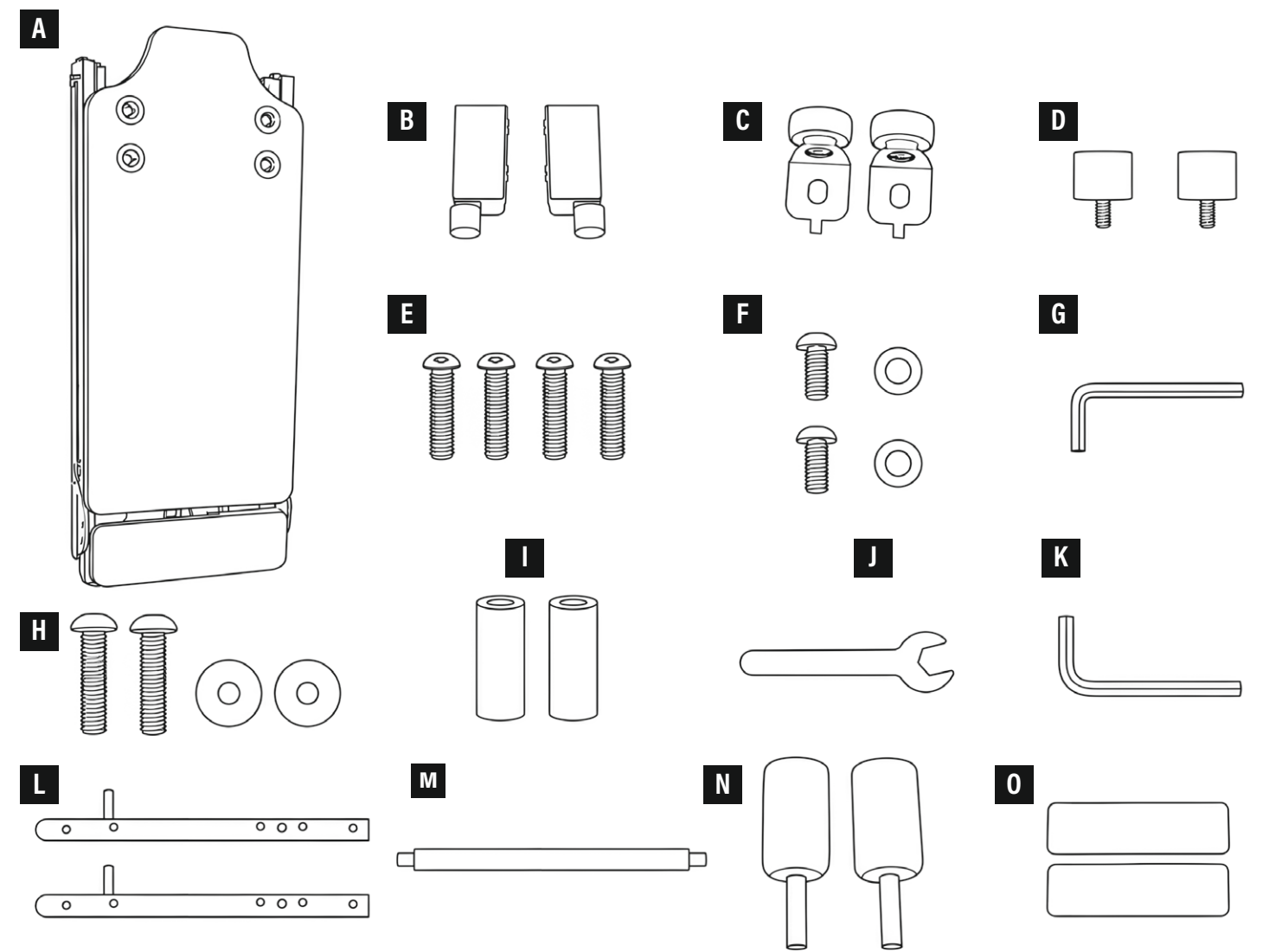
PFLGE UND REINIGUNG

- Reinigen Sie das Produkt nach jeder Verwendung.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, Scheuerschwamm oder Stahlwolle; dies beschädigt das Produkt und führt zu Kratzern und Schäden auf der Oberfläche des Produkts.
- Trocknen Sie das Produkt gründlich ab.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort.
- Klappen Sie das Produkt zur Aufbewahrung nicht zusammen und stellen Sie es nicht hochkant.

4) TECHNISCHE DATEN

- Maximalgewicht: 120 kg
- Klasse: H
- Gewicht: 33,7 kg
- Maße: 245 x 57,5 x 72,5 cm (auseinandergeklappt)

Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial und das Produkt in Übereinstimmung mit den aktuellen örtlichen Vorschriften. Sie können die nächstgelegene Sammelstelle bei Ihrer Gemeinde erfragen.

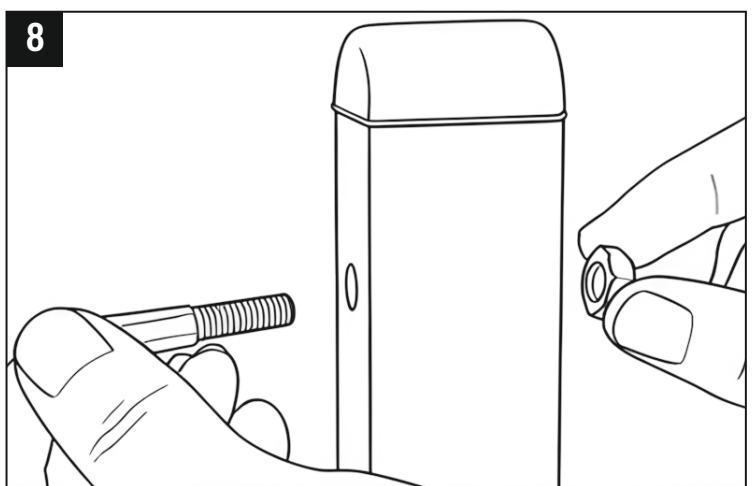
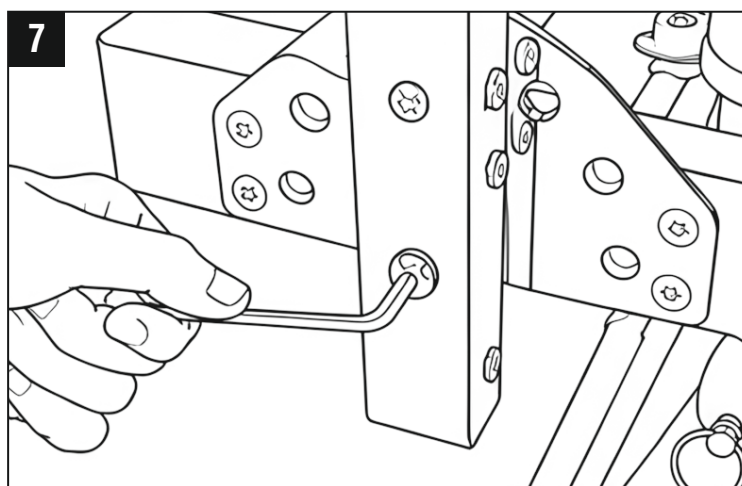
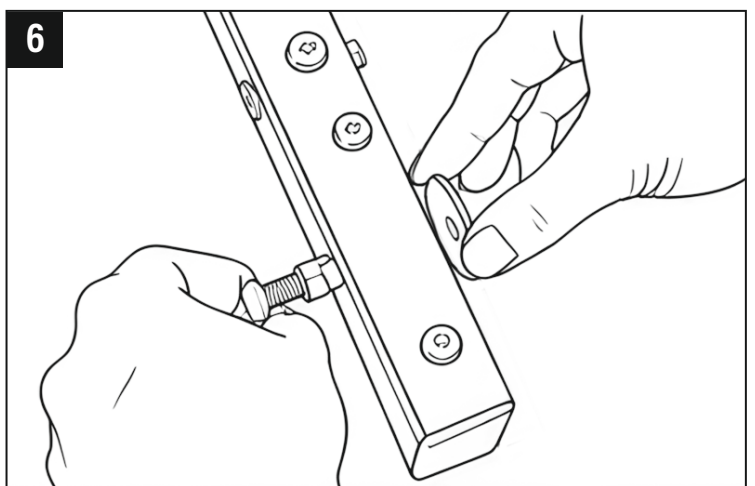
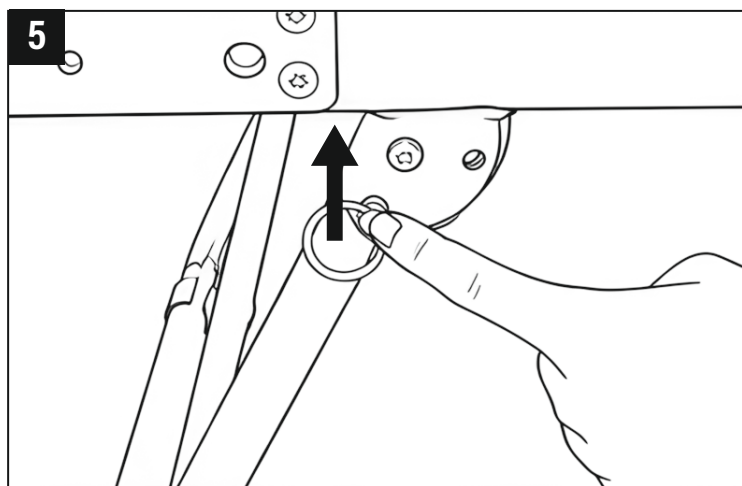
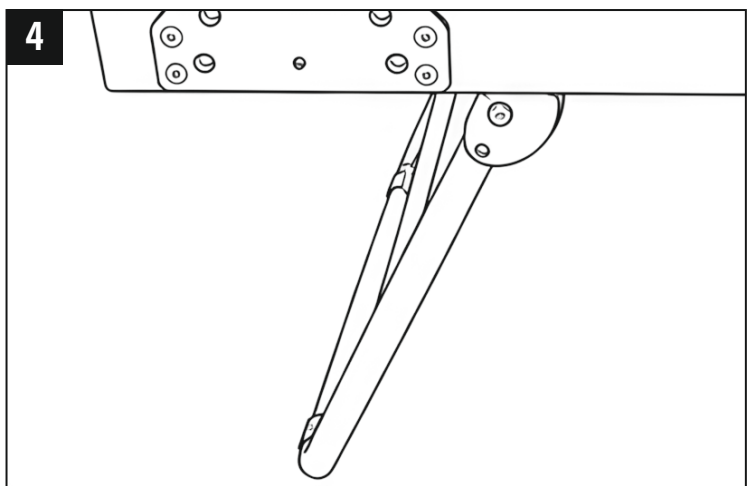
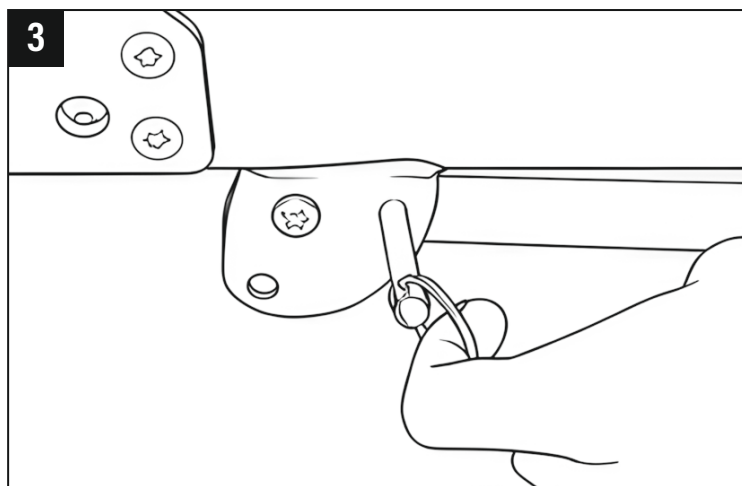
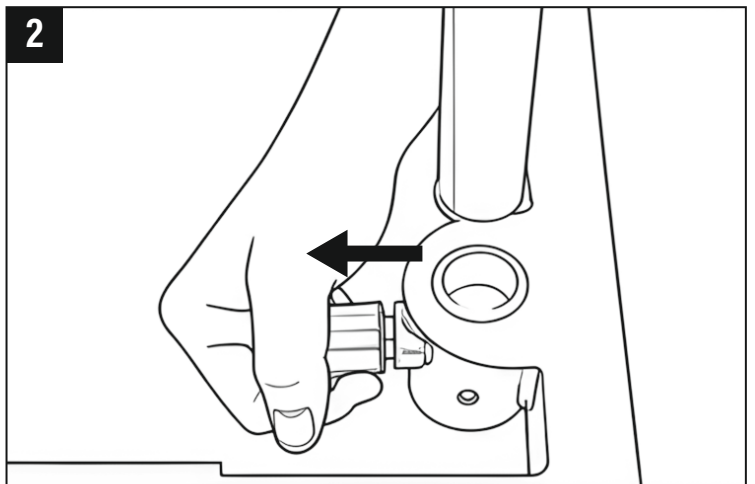
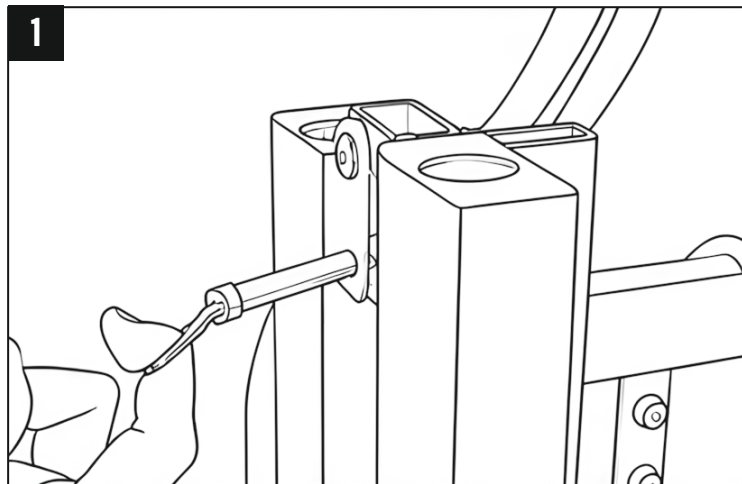


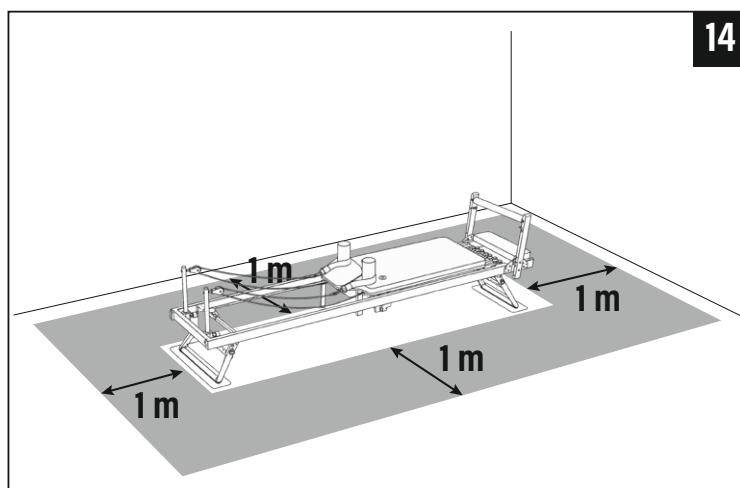
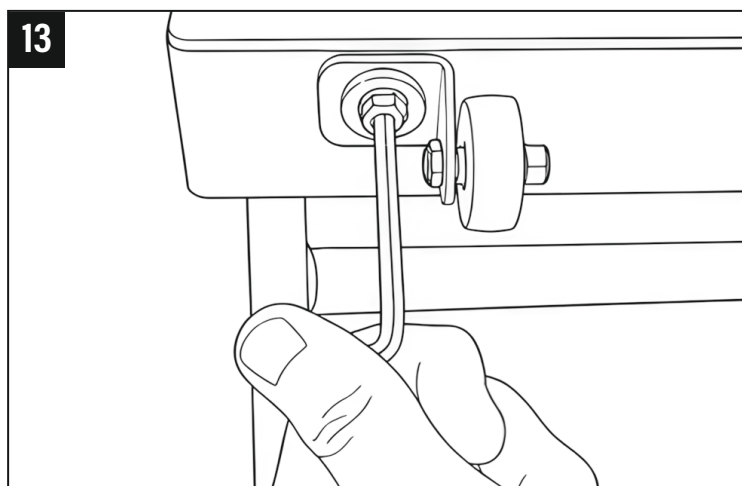
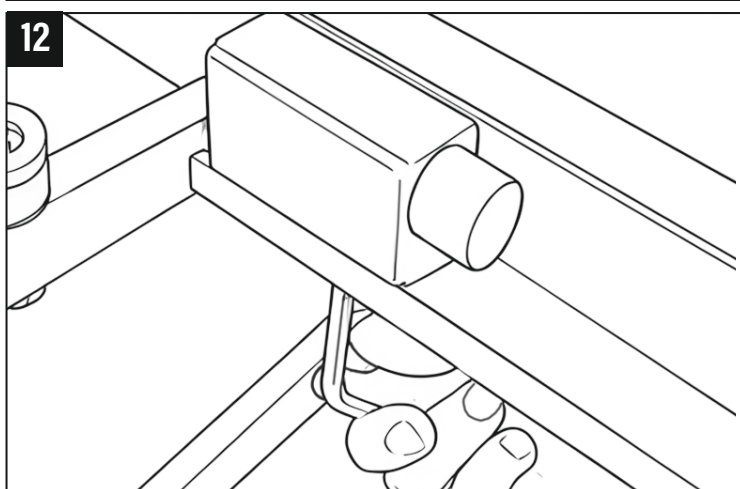
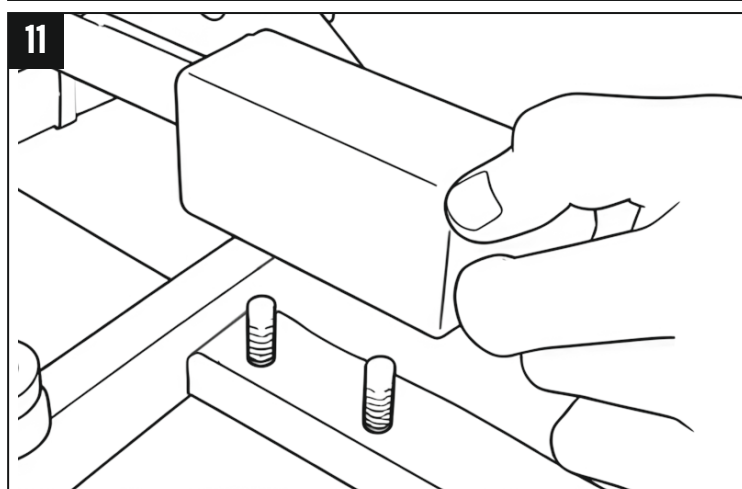
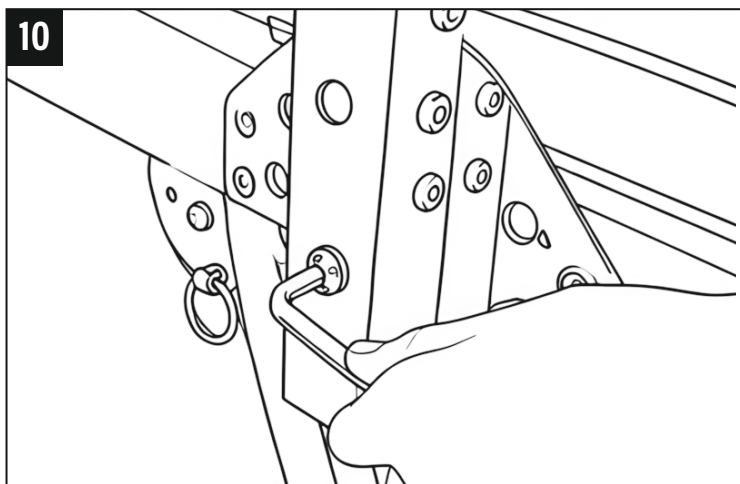
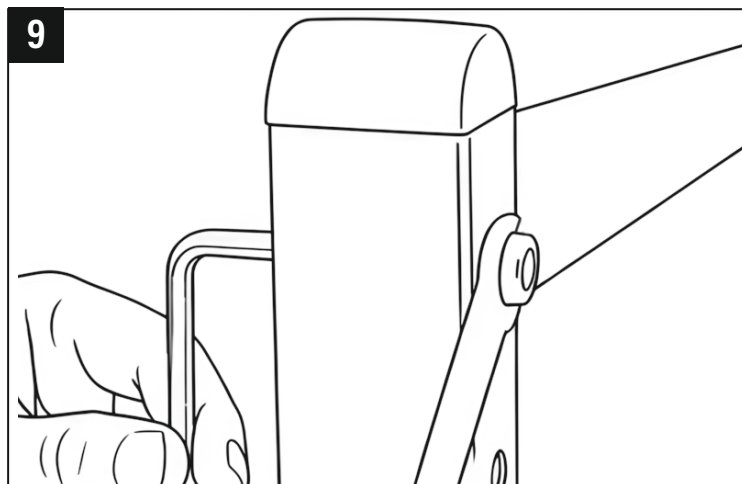
(EN) ASSEMBLY INSTRUCTION IMAGES

(NL) AFBEELDINGEN MET MONTAGE-INSTRUCTIES

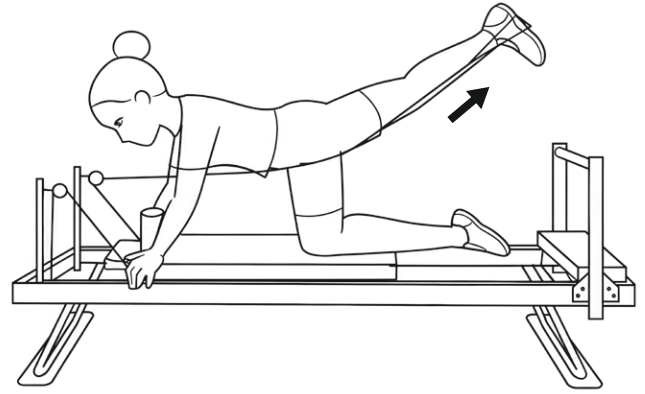
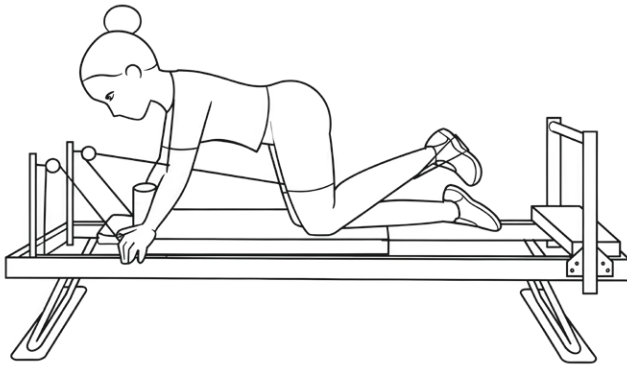
(FR) IMAGES REPRENANT LES INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

(DE) ABBILDUNGEN ZUR MONTAGEANLEITUNG





1



WARNING! Do not release the straps suddenly. Always guide them back slowly to prevent injury and/or damage.

WAARSCHUWING! Laat de straps niet plotseling los. Laat ze altijd langzaam vieren om letsel en/of schade te voorkomen.

AVERTISSEMENT ! Ne relâchez pas les sangles brusquement. Veuillez toujours à les ramener lentement afin d'éviter toute blessure et/ou tout dommage.

WARNHINWEIS! Lösen Sie die Riemen nicht plötzlich. Führen Sie sie immer langsam zurück, um Verletzungen und/oder Schäden zu verhindern.

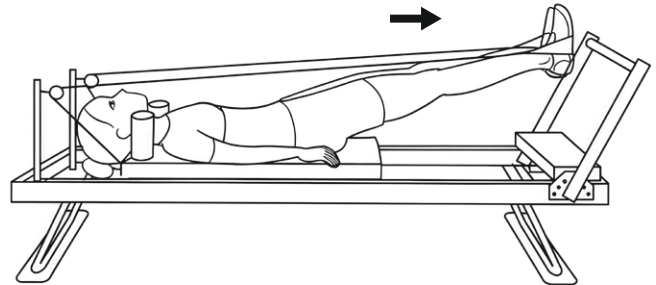
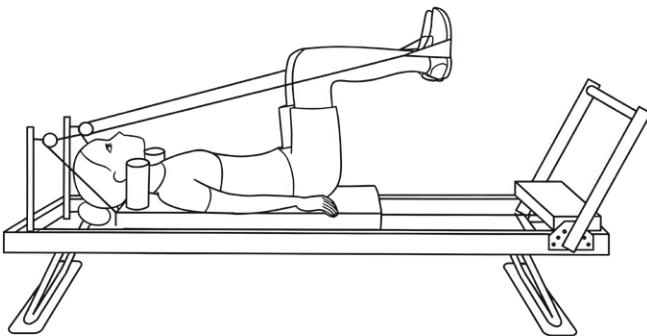
- Kneel on the carriage facing the rope support poles.
 - Place one foot through the strap of the rope so that the strap sits around your ankle.
 - Support yourself with both hands on the carriage and keep your arms extended below your shoulders.
 - Slowly raise and extend your leg upwards behind you while keeping your back straight.
 - Hold this position for a few seconds, then slowly lower your leg and release the tension.
 - Repeat the exercise and then change legs.
- Note!** Maintain body tension during the exercise and avoid hollowing your back.

- Ga op uw knieën op het bankje zitten met uw gezicht naar de kabelgeleiders.
 - Steek één voet zodanig door de strap aan de kabel dat de strap zich rond uw enkel bevindt.
 - Steun met beide handen op het bankje en strek uw armen recht onder uw schouders.
 - Breng uw been langzaam omhoog en strek het achterwaarts. Houd daarbij uw rug recht.
 - Houd deze positie enkele seconden vast, laat vervolgens uw been langzaam zakken en laat de spanning los.
 - Herhaal de oefening en wissel vervolgens van been.
- Let op!** Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en maak geen holle rug.

- Mettez-vous à genoux sur le chariot, face aux piquets d'ancrage de corde.
 - Passez un pied dans la boucle de la corde afin qu'elle vienne s'enrouler autour de votre cheville.
 - Appuyez-vous des deux mains sur le chariot et gardez les bras tendus, alignés sous vos épaules.
 - Levez lentement votre jambe et étirez-la vers le haut derrière vous, tout en gardant le dos droit.
 - Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis abaissez lentement votre jambe et relâchez la tension.
 - Répétez l'exercice, puis changez de jambe.
- Remarque !** Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et évitez de creuser le dos.

- Kniën Sie sich auf den Schlitten mit dem Gesicht zu den Kabelstützstangen.
 - Stecken Sie einen Fuß durch den Riemen des Kabels, sodass der Riemen sich um Ihren Knöchel herum befindet.
 - Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Schlitten ab und halten Sie Ihre Arme unter der Höhe Ihrer Schultern ausgestreckt.
 - Heben Sie langsam Ihr Bein an und strecken Sie es nach oben hinter Ihnen, während Sie Ihren Rücken gerade halten.
 - Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, senken Sie dann langsam Ihr Bein und lösen Sie die Spannung.
 - Wiederholen Sie die Übung und wechseln Sie dann die Beine.
- Hinweis!** Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und vermeiden Sie es, Ihren Rücken nach innen zu wölben.

2



WARNING! Do not release the straps suddenly. Always guide them back slowly to prevent injury and/or damage.

WAARSCHUWING! Laat de straps niet plotseling los. Laat ze altijd langzaam vieren om letsel en/of schade te voorkomen.

AVERTISSEMENT ! Ne relâchez pas les sangles brusquement. Veuillez toujours à les ramener lentement afin d'éviter toute blessure et/ou tout dommage.

WARNHINWEIS! Lösen Sie die Riemen nicht plötzlich. Führen Sie sie immer langsam zurück, um Verletzungen und/oder Schäden zu verhindern.

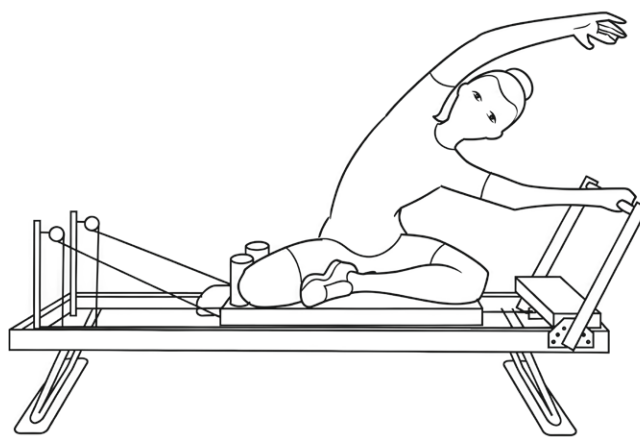
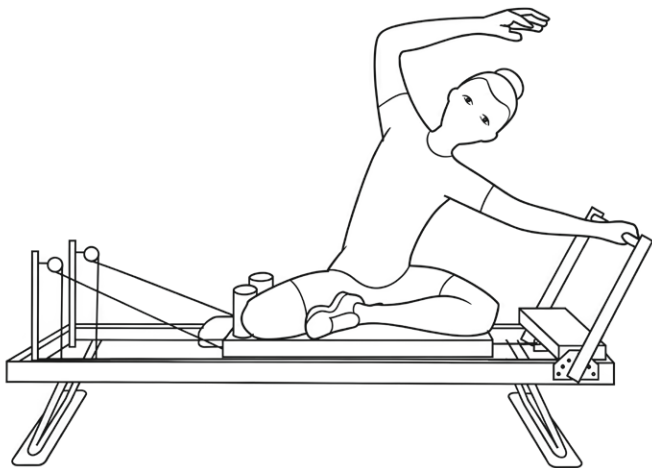
- Lie on your back on the carriage with your shoulders against the shoulder rests and your head on the headrest.
 - Place both feet through the straps of the ropes.
 - Bend your knees to a 90° angle and keep your lower back, arms and shoulders relaxed on the carriage.
 - Keep your knees hip-width apart and maintain control of the ropes.
 - Slowly extend both legs forward until your legs are almost straight.
- Note!** Keep your back flat on the carriage and avoid lifting or arching your lower back.
- Slowly bend your knees and return to the starting position.
 - Perform the movement slowly and in a controlled manner.
- Note!** Maintain body tension during the exercise and avoid hollowing your back.

- Ga op uw rug op het bankje liggen met uw schouders tegen de schoudersteunen en uw hoofd tegen de hoofdsteun.
 - Steek uw beide voeten door de straps aan de kabels.
 - Buig uw knieën in een hoek van 90° en houd uw onderrug, armen en schouders ontspannen op het bankje.
 - Houd uw knieën op heupbreedte uit elkaar en houd de kabels onder controle.
 - Steek beide benen langzaam naar voren totdat ze bijna gestrekt zijn.
- Let op!** Houd uw rug plat op het bankje en zorg ervoor dat u uw onderrug niet kantelt of buigt.
- Buig uw knieën langzaam en keer terug naar de startpositie.
 - Voer de beweging langzaam en beheerst uit.
- Let op!** Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en maak geen holle rug.

- Allongez-vous sur le dos sur le chariot, les épaules contre les épaulières et la tête sur la tête.
 - Passez vos deux pieds dans les boucles des cordes.
 - Pliez les genoux à 90° et gardez le bas du dos, les bras et les épaules détendus sur le chariot.
 - Gardez les genoux largeur des hanches et tenez fermement les cordes.
 - Tendez lentement les deux jambes vers l'avant jusqu'à ce qu'elles soient presque tendues.
- Remarque !** Gardez le dos bien à plat contre le chariot et évitez de soulever ou de cambrer le bas du dos.
- Pliez lentement les genoux et revenez à la position de départ.
 - Effectuez le mouvement lentement et de manière contrôlée.
- Remarque !** Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et évitez de creuser le dos.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Schlitten mit Ihren Schultern gegen die Schulterlehnen und Ihrem Kopf auf der Kopflehne.
 - Stecken Sie beide Füße durch die Riemen der Kabel.
 - Winkeln Sie Ihre Knie im 90-Grad-Winkel an und halten Sie ihren unteren Rücken, Ihre Arme und Schultern entspannt auf dem Schlitten.
 - Halten Sie Ihre Knie hüftbreit voneinander entfernt und behalten Sie die Kontrolle über die Kabel.
 - Strecken Sie langsam beide Beine nach vorne, bis Ihre Beine fast gerade sind.
- Hinweis!** Behalten Sie Ihren Rücken flach auf dem Schlitten und vermeiden Sie es, Ihren unteren Rücken zu heben oder zu krümmen.
- Winkeln Sie langsam Ihre Knie an und kehren Sie zur Startposition zurück.
 - Führen Sie die Bewegung langsam und in einer kontrollierten Weise aus.
- Hinweis!** Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und vermeiden Sie es, Ihren Rücken nach innen zu wölben.

3



Sit sideways on the carriage, across the length of the product.

- Bend one leg in front of your body and one leg behind your body against the shoulder rests. Keep both knees in contact with the carriage.
- Place one hand on the foot bar and keep this arm extended for support. Extend your other arm over your head.
- Slowly bend your upper body sideways while reaching your upper arm over your head. Keep both arms extended and keep your shoulders relaxed.
- Hold this position for a few seconds while feeling a gentle stretch along the side of your body.
- Slowly return to the starting position.
- Repeat the exercise as suitable for your fitness level, then change sides.

Note! Maintain body tension during the exercise and breathe steadily.

Ga zijwaarts op het bankje zitten, evenwijdig aan de lengte van het product.

- Buig één been voor uw lichaam en één been achter uw lichaam tegen de schoudersteunen. Beide knieën moeten het bankje steeds raken.
- Plaats één hand op de voetsteun en houd deze arm gestrekt ter ondersteuning. Strek uw andere arm boven uw hoofd.
- Buig uw bovenlichaam langzaam opzij terwijl u met uw bovenarm boven uw hoofd reikt. Houd beide armen gestrekt en uw schouders ontspannen.
- Als u deze positie enkele seconden vasthoudt, voelt u een lichte rek langs de zijkant van uw lichaam.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.
- Herhaal de oefening afhankelijk van uw conditieniveau en train vervolgens de andere kant.

Let op! Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en blijf rustig ademen.

Asseyez-vous de profil sur le chariot, dans le sens de la longueur du produit.

- Pliez une jambe devant vous et l'autre derrière vous, en les appuyant contre les épaulières. Veillez à ce que vos deux genoux restent en contact avec le chariot.
- Posez une main sur la barre de pieds et gardez ce bras tendu pour vous soutenir. Tendez l'autre bras au-dessus de votre tête.
- Penchez lentement le haut du corps sur le côté tout en passant le bras au-dessus de la tête. Gardez les deux bras tendus et détendez vos épaules.
- Maintenez cette position pendant quelques secondes pendant que vous ressentez un léger étirement sur le côté de votre corps.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice en l'adaptant à votre condition physique, puis changez de côté.

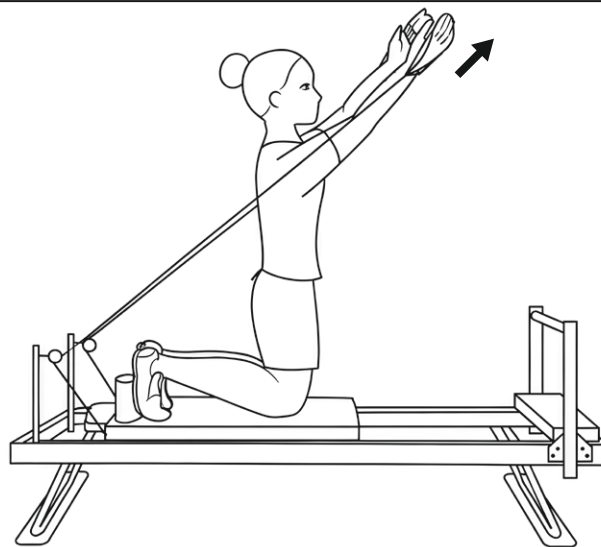
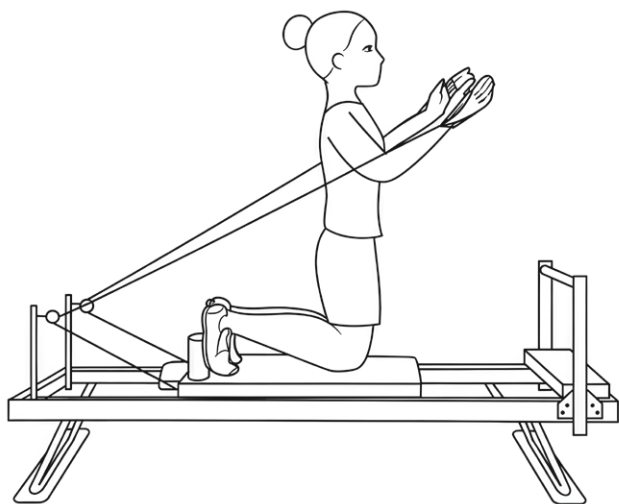
Remarque ! Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et respirez régulièrement.

Setzen Sie sich seitlich auf den Schlitten, über die ganze Länge des Produkts.

- Winkeln Sie ein Bein vor Ihrem Körper und ein Bein hinter Ihrem Körper gegen die Schulterlehnen an. Beide Knie sollten den Schlitten berühren.
- Legen Sie eine Hand auf die Fußstange und halten Sie diesen Arm als Stütze ausgestreckt. Strecken Sie Ihren anderen Arm über Ihren Kopf.
- Neigen Sie Ihren Oberkörper langsam zur Seite, während Sie mit Ihrem Oberarm über Ihren Kopf reichen. Halten Sie beide Arme gestreckt und lassen Sie Ihre Schultern locker.
- Halten Sie diese Position einige Sekunden lang, während Sie eine leichte Dehnung an der Seite Ihres Körpers spüren.
- Kehren Sie langsam zur Startposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es für Ihr Fitnessniveau angebracht ist, wechseln Sie dann die Seite.

Hinweis! Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und atmen Sie gleichmäßig.

4



WARNING! Do not release the straps suddenly. Always guide them back slowly to prevent injury and/or damage.

- Kneel on the carriage facing the foot bar.
- Place your feet against the shoulder rests.
- Sit upright and make sure you are balanced and stable before using the straps.
- Place each hand securely through one strap of the ropes and bend your arms.
- Note!** Keep the straps under control, as they are under tension during the exercise.
- Lift your buttocks slightly and keep your back straight. Your upper body and thighs should form one straight line down to your knees.
- Slowly extend both arms forward and slightly upward in front of your head. The carriage will move backwards.
- Keep your body stable and avoid arching your back.
- Hold this position for a few seconds.
- Slowly bend your arms and return to the starting position in a controlled manner.
- Repeat the exercise as suitable for your fitness level.

Note! Maintain body tension during the exercise and breathe steadily.

WAARSCHUWING! Laat de straps niet plotseling los. Laat ze altijd langzaam vieren om letsel en/of schade te voorkomen.

- Ga op uw knieën op het bankje zitten met uw gezicht naar de voetsteun.
- Plaats uw voeten tegen de schoudersteunen.
- Ga rechtop zitten en zorg ervoor dat u in evenwicht bent en stabiel zit voordat u de straps gebruikt.
- Steek elke hand stevig door een van de straps aan de kabels en buig uw armen.
- Let op!** Houd de straps onder controle, want ze staan tijdens de oefening onder spanning.
- Til uw billen een klein stukje op en houd uw rug recht. Uw bovenlichaam en uw dijen moeten een rechte lijn vormen richting uw knieën.
- Strek uw beide armen langzaam naar voren en iets omhoog, ter hoogte van uw hoofd. Het bankje beweegt nu naar achteren.
- Houd uw lichaam stabiel en trek uw rug niet krom.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Buig uw armen langzaam en keer beheerst terug naar de startpositie.
- Herhaal de oefening afhankelijk van uw conditieniveau.

Let op! Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en blijf rustig ademen.

AVERTISSEMENT ! Ne relâchez pas les sangles brusquement. Veillez toujours à les ramener lentement afin d'éviter toute blessure et/ou tout dommage.

- Mettez-vous à genoux sur le chariot, face à la barre de pieds.
- Mettez les pieds contre les épaulières.
- Asseyez-vous bien droit et assurez-vous d'être bien en équilibre et stable avant d'utiliser les sangles.
- Passez bien chaque main dans l'une des boucles des cordes et pliez les bras.
- Remarque !** Tenez fermement les sangles, car elles sont sous tension pendant l'exercice.
- Soulevez légèrement les fesses et gardez le dos droit. Le haut de votre corps et vos cuisses doivent former une ligne droite jusqu'aux genoux.
- Tendez lentement les deux bras vers l'avant et légèrement vers le haut, devant votre tête. Le chariot reculera.
- Maintenez votre corps stable et évitez de cambrer le dos.
- Maintenez cette position pendant quelques secondes.
- Pliez lentement les bras et revenez à la position de départ de manière contrôlée.
- Répétez l'exercice en l'adaptant à votre condition physique.

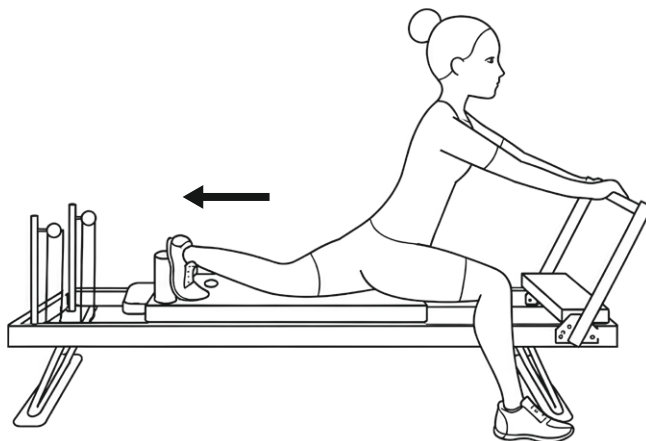
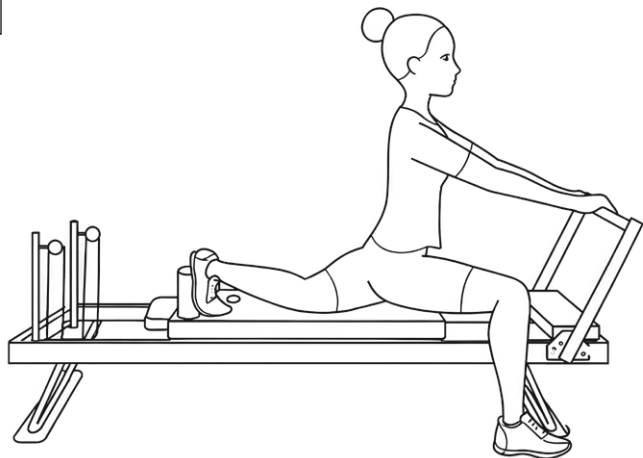
Remarque ! Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et respirez régulièrement.

WARNHINWEIS! Lösen Sie die Riemen nicht plötzlich. Führen Sie sie immer langsam zurück, um Verletzungen und/oder Schäden zu verhindern.

- Knien Sie sich auf den Schlitten mit dem Gesicht zur Fußstange.
- Stellen Sie Ihre Füße gegen die Schulterlehnen.
- Sitzen Sie aufrecht und achten Sie darauf, im Gleichgewicht und stabil zu sein, bevor Sie die Riemen nutzen.
- Stecken Sie jede Hand sicher durch einen Riemen der Kabel und winkeln Sie Ihre Arme an.
- Hinweis!** Halten Sie die Riemen unter Kontrolle, da sie während der Übung gespannt sind.
- Heben Sie Ihren Po leicht an und lassen Sie Ihren Rücken dabei gerade. Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel sollten eine gerade Linie bis zu Ihren Knien bilden.
- Strecken Sie langsam beide Arme nach vorne und leicht nach oben vor Ihrem Kopf. Der Schlitten wird sich nach hinten bewegen.
- Halten Sie Ihren Körper stabil und vermeiden Sie es, Ihren Rücken zu krümmen.
- Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang.
- Winkeln Sie langsam Ihre Arme an und kehren Sie in einer kontrollierten Weise zur Startposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es für Ihr Fitnessniveau angebracht ist.

Hinweis! Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und atmen Sie gleichmäßig.

5



Stand sideways next to the carriage, facing the foot bar. Place both hands on the foot bar for support.

- Place the leg closest to the product on the carriage, with your foot against the shoulder rest.
- Make sure you are balanced and stable before starting the movement. Engage your abdominal muscles and keep your upper body upright.
- Slowly bend your front leg while allowing the carriage to move backwards with your rear leg. Keep the knee of your front leg aligned above your ankle. Do not let your knee move past your toes or fall inwards. Keep your hips facing forward as much as possible and avoid hollowing your back.
- Hold this position for a few seconds while keeping the movement controlled.
- Slowly return to the starting position.
- Repeat the exercise as suitable for your fitness level, then change sides.

Note! Maintain body tension during the exercise and breathe steadily.

Ga zijwaarts naast het bankje staan, met uw gezicht naar de voetsteun. Plaats beide handen op de voetsteun ter ondersteuning.

- Leg het been dat zich het dichtst bij het product bevindt op het bankje, met uw voet tegen de schoudersteun.
- Zorg ervoor dat u in evenwicht bent en stabiel zit voordat u met de oefening begint. Span uw buikspieren aan en houd uw bovenlichaam rechtop.
- Buig uw voorste been langzaam, terwijl u het bankje met uw achterste been naar achteren beweegt. De knie van uw voorste been moet zich boven uw enkel bevinden. Zorg ervoor dat uw knie niet verder naar voren steekt dan uw tenen of naar binnen valt. Houd uw heupen zo veel mogelijk naar voren gericht en maak geen holle rug.
- Houd deze positie enkele seconden vast en houd daarbij de beweging onder controle.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.
- Herhaal de oefening afhankelijk van uw conditieniveau en train vervolgens de andere kant.

Let op! Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en blijf rustig ademen.

Placez-vous de profil à côté du chariot, face à la barre de pieds. Placez les deux mains sur la barre de pieds pour vous soutenir.

- Placez la jambe la plus proche du produit sur le chariot, en appuyant le pied contre les épaulettes.
- Assurez-vous d'être bien en équilibre et stable avant d'entamer le mouvement. Contractez vos muscles abdominaux et gardez le haut du corps bien droit.
- Fléchissez lentement la jambe avant, tout en laissant le chariot reculer avec votre jambe arrière. Veillez à ce que le genou de votre jambe avant soit bien aligné au-dessus de votre cheville. Veillez à ce que votre genou ne dépasse pas la ligne des orteils et ne tombe pas vers l'intérieur. Gardez les hanches orientées vers l'avant autant que possible et évitez de creuser le dos.
- Maintenez cette position pendant quelques secondes tout en contrôlant vos mouvements.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice en l'adaptant à votre condition physique, puis changez de côté.

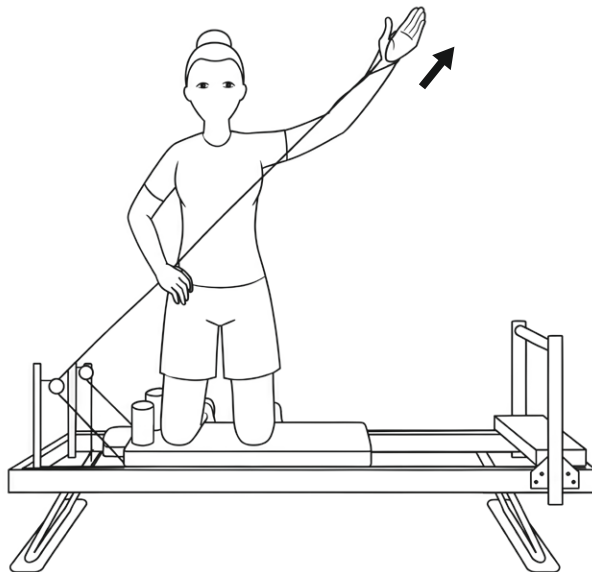
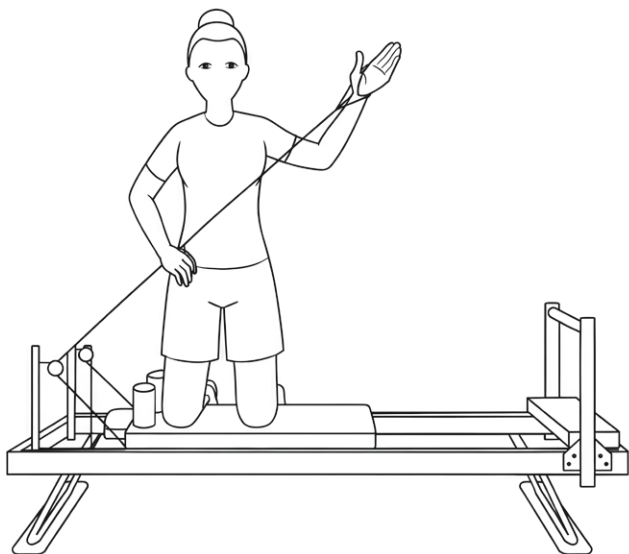
Remarque! Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et respirez régulièrement.

Stellen Sie sich seitlich neben den Schlitten mit dem Gesicht zur Fußstange. Legen Sie beide Hände als Stütze auf die Fußstange.

- Stellen Sie das Bein, das dem Produkt am nächsten ist, auf den Schlitten mit Ihrem Fuß gegen die Schulterlehne.
- Achten Sie darauf, dass Sie im Gleichgewicht und stabil sind, bevor Sie mit der Bewegung beginnen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht.
- Winkeln Sie langsam Ihr vorderes Bein an, während Sie den Schlitten mit Ihrem hinteren Bein nach hinten fahren lassen. Lassen Sie das Knie Ihres vorderen Beins über Ihrem Knöchel ausgerichtet sein. Lassen Sie Ihr Knie sich nicht über Ihre Zehen hinaus bewegen oder nach innen fallen. Lassen Sie Ihre Hüften nach vorne ausgerichtet sein, soweit es möglich ist, und vermeiden Sie es, Ihren Rücken nach innen zu wölben.
- Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang, während Sie die Bewegung unter Kontrolle behalten.
- Kehren Sie langsam zur Startposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es für Ihr Fitnessniveau angebracht ist, wechseln Sie dann die Seite.

Hinweis! Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und atmen Sie gleichmäßig.

6



WARNING! Do not release the straps suddenly. Always guide them back slowly to prevent injury and/or damage.

- Kneel sideways on the carriage, across the length of the product.
- Make sure you are balanced and stable before using the strap.
- Place one hand securely through the strap.
- Keep the rope running diagonally across the front of your body.
- Keep your upper body upright and engage your abdominal muscles.
- Slowly extend the arm holding the strap diagonally upwards, in line with the rope. Keep your shoulders relaxed and avoid twisting your upper body.
- Hold this position for a few seconds while keeping the movement controlled.
- Slowly lower your arm and return to the starting position.
- Do not release the strap suddenly. Always guide it back slowly, as the rope is under tension.
- Repeat the exercise as suitable for your fitness level, then change sides.

Note! Maintain body tension during the exercise and breathe steadily.

WAARSCHUWING! Laat de straps niet plotseling los. Laat ze altijd langzaam vieren om letsel en/of schade te voorkomen.

- Knie zijwaarts op het bankje, evenwijdig aan de lengte van het product.
- Zorg ervoor dat u in evenwicht bent en stabiel zit voordat u de straps gebruikt.
- Steek één hand stevig door de strap.
- Laat de kabel schuin voorlangs uw lichaam lopen.
- Houd uw bovenlichaam rechtop en span uw buikspieren aan.
- Strek de arm waarmee u de strap vasthoudt langzaam schuin omhoog, evenwijdig aan de kabel. Houd uw schouders ontspannen en draai niet met uw bovenlichaam.
- Houd deze positie enkele seconden vast en houd daarbij de beweging onder controle.
- Beweeg uw arm langzaam omlaag en keer terug naar de startpositie.
- Laat de strap niet plotseling los. Laat hem altijd langzaam vieren, want de kabel staat onder spanning.
- Herhaal de oefening afhankelijk van uw conditieniveau en train vervolgens de andere kant.

Let op! Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en blijf rustig ademen.

AVERTISSEMENT! Ne relâchez pas les sangles brusquement. Veillez toujours à les ramener lentement afin d'éviter toute blessure et/ou tout dommage.

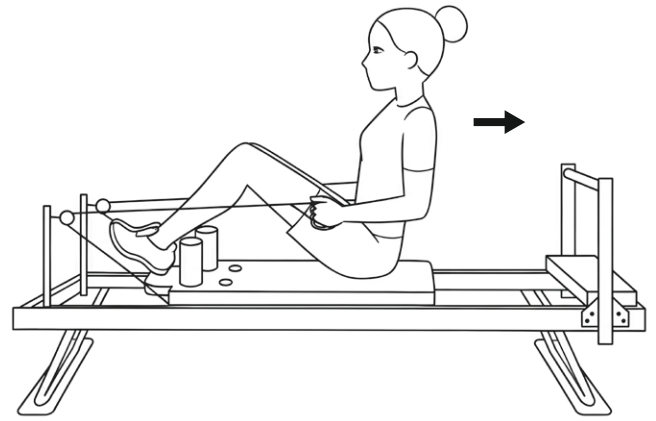
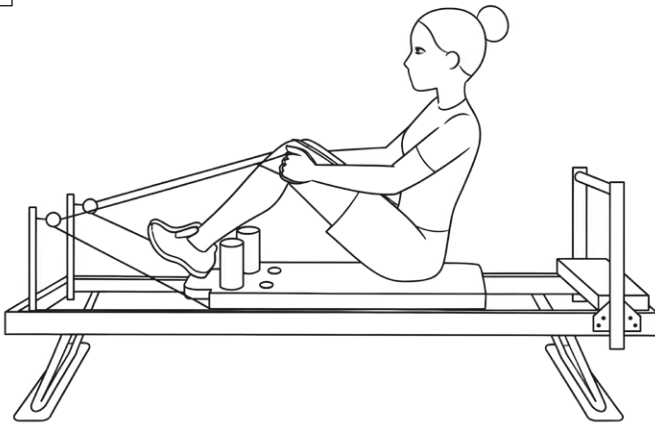
- Mettez-vous à genoux transversalement sur le chariot, perpendiculairement à la longueur du produit.
- Assurez-vous d'être bien en équilibre et stable avant d'utiliser la sangle.
- Placez fermement une main dans la sangle.
- Veillez à ce que la corde passe en diagonale devant votre corps.
- Gardez le haut du corps bien droit et contractez vos muscles abdominaux.
- Tendez lentement le bras qui tient la sangle en diagonale vers le haut, dans l'alignement de la corde. Gardez les épaules détendues et évitez de tourner le haut du corps.
- Maintenez cette position pendant quelques secondes tout en contrôlant vos mouvements.
- Abaissez lentement votre bras et revenez à la position de départ.
- Ne relâchez pas la sangle brusquement. Veillez à toujours la ramener lentement, car la corde est sous tension.
- Répétez l'exercice en l'adaptant à votre condition physique, puis changez de côté.

Remarque! Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et respirez régulièrement.

WARNHINWEIS! Lösen Sie die Riemen nicht plötzlich. Führen Sie sie immer langsam zurück, um Verletzungen und/oder Schäden zu verhindern.

- Knien Sie sich seitlich auf den Schlitten, über die ganze Länge des Produkts.
- Achten Sie darauf, dass Sie im Gleichgewicht und stabil sind, bevor Sie den Riemen verwenden.
- Stecken Sie eine Hand sicher durch den Riemen.
- Lassen Sie das Kabel diagonal über die Vorderseite Ihres Körpers verlaufen.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
- Strecken Sie langsam den Arm, der den Riemen hält, diagonal nach oben, in einer Linie mit dem Kabel. Halten Sie Ihre Schultern locker und vermeiden Sie es, Ihren Oberkörper zu drehen.
- Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang, während Sie die Bewegung unter Kontrolle behalten.
- Senken Sie langsam Ihren Arm und kehren Sie zur Startposition zurück.
- Lösen Sie den Riemen nicht plötzlich. Führen Sie ihn immer langsam zurück, da das Kabel angespannt ist.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es für Ihr Fitnessniveau angebracht ist, wechseln Sie dann die Seite.

Hinweis! Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und atmen Sie gleichmäßig.



WARNING! Do not release the straps suddenly. Always guide them back slowly to prevent injury and/or damage.

WAARSCHUWING! Laat de straps niet plotseling los. Laat ze altijd langzaam vieren om letsel en/of schade te voorkomen.

AVERTISSEMENT ! Ne relâchez pas les sangles brusquement. Veuillez toujours à les ramener lentement afin d'éviter toute blessure et/ou tout dommage.

WARNHINWEIS! Lösen Sie die Riemen nicht plötzlich. Führen Sie sie immer langsam zurück, um Verletzungen und/oder Schäden zu verhindern.

- Sit on the carriage facing the rope support poles.
- Place your feet against the headrest so that your knees are slightly bent.
- Hold the straps securely with both hands.
- Make sure you are balanced and stable before starting the movement.
- Keep your arms slightly extended, your back straight and your neck in line with your spine.
- Engage your abdominal muscles and keep your shoulders relaxed.
- Pull the straps towards your upper body until your elbows form an angle of about 90°.
- Keep your upper arms close to your body during the movement.
- The carriage will move forward as you pull the straps.
- Hold this position for a few seconds.
- Slowly extend your arms and return to the starting position in a controlled manner.
- Repeat the exercise as suitable for your fitness level.

Note! Maintain body tension during the exercise and breathe steadily.

- Ga op het bankje zitten met uw gezicht naar de kabelgeleiders.
 - Plaats uw voeten tegen de hoofdsteun, zodat uw knieën licht gebogen zijn.
 - Houd de straps stevig met beide handen vast.
 - Zorg ervoor dat u in evenwicht bent en stabiel zit voordat u met de oefening begint.
 - Houd uw armen licht gestrekt, uw rug recht en uw nek in het verlengde van uw wervelkolom.
 - Span uw buikspieren aan en houd uw schouders ontspannen.
 - Trek de straps naar uw bovenlichaam totdat uw ellebogen een hoek van ongeveer 90° vormen.
 - Houd tijdens de beweging uw bovenarm dicht bij uw lichaam.
 - Terwijl u de straps naar u toe trekt, beweegt het bankje naar voren.
 - Houd deze positie enkele seconden vast.
 - Strek uw armen langzaam en keer beheerst terug naar de startpositie.
 - Herhaal de oefening afhankelijk van uw conditieniveau.
- Let op!** Houd tijdens de oefening uw lichaam aangespannen en blijf rustig ademen.

- Asseyez-vous sur le chariot, face aux piquets d'ancrage des cordes.
- Appuyez vos pieds contre la tête pour que vos genoux soient légèrement fléchis.
- Tenez fermement les sangles à deux mains.
- Assurez-vous d'être bien en équilibre et stable avant d'entamer le mouvement.
- Gardez les bras légèrement tendus, le dos droit et la nuque alignée avec la colonne vertébrale.
- Contractez vos muscles abdominaux et gardez les épaules détendues.
- Tirez les sangles vers le haut de votre corps jusqu'à ce que vos coudes forment un angle d'environ 90°.
- Gardez le haut des bras près du corps pendant le mouvement.
- Le chariot avancera lorsque vous tirerez sur les sangles.
- Maintenez cette position pendant quelques secondes.
- Tendez lentement les bras et revenez à la position de départ de manière contrôlée.
- Répétez l'exercice en l'adaptant à votre condition physique.

Remarque ! Maintenez le corps tendu tout au long de l'exercice et respirez régulièrement.

- Setzen Sie sich auf den Schlitten mit dem Gesicht zu den Kabelstützstangen.
- Stellen Sie Ihre Füße gegen die Kopflehne, sodass Ihre Knie leicht angewinkelt sind.
- Halten Sie die Riemen sicher mit beiden Händen fest.
- Achten Sie darauf, dass Sie im Gleichgewicht und stabil sind, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.
- Halten Sie Ihre Arme leicht gestreckt, Ihren Rücken gerade und Ihren Nacken in einer Linie mit Ihrer Wirbelsäule.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und lassen Sie Ihre Schultern locker.
- Ziehen Sie die Riemen zu Ihrem Oberkörper, bis Ihre Ellenbogen einen Winkel von ca. 90 Grad bilden.
- Halten Sie Ihre Oberarme während der Bewegung eng an Ihrem Körper.
- Der Schlitten wird sich nach vorne bewegen, wenn Sie an den Riemen ziehen.
- Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang.
- Strecken Sie langsam Ihre Arme und kehren Sie in einer kontrollierten Weise zur Startposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es für Ihre Fitnessniveau angebracht ist.

Hinweis! Halten Sie Ihren Körper während der Übung angespannt und atmen Sie gleichmäßig.