

Складной Реформер Wall Unit

Инструкция по сборке



Пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию перед тем, как начать сборку тренажера. Вам понадобится отвертка с прорезью и разделительный элемент или торцевой гаечный ключ. Вам так же понадобятся соответствующие металлические крепежные изделия, чтобы установить оборудование на стене. Для разных видов настенных конструкций вам понадобится специальный комплект крепежных изделий. Все это вы сможете приобрести в любом магазине инструментов.

Детали в комплекте

- A. Изогнутая верхняя перекладина трапеции (1) WLL0105
- B. Трубки трапеции (2) WLL0103
- C. Основание трапеции (1) WLL 0104
- D. Алюминиевая вращающаяся перекладина (1) TRP0047
- E. Вертикально перемещающаяся перекладина из клена (1) 710-010
- F. Предохранительный ремень (1) 210-023 и карабин (1) GEN9149
- G. Конструкция с крепежами (20) (смотрите ниже)
- H. Желтые пружины с зажимами (2) SPR9002
- I. Синие пружины с зажимами (2) SPR9004
- J. Длинные пружины с зажимами SPR9461 (2), SPR9006 (2)
- K. Хлопчатобумажные петли (2) 101-005
- L. 22" цепь для трапеции с карабинами 716-005
- M. Комплект крепежных изделий (смотрите далее)
 - 5/32" шестигранный ключ (1)
 - шпильки и штифты с головкой и отверстием под крепеж (2)
 - шурупы с квадратной головкой с шайбами
 - болты с плоской головкой (2)
 - стопорные винты (2), потребуют использования шестигранного ключа
- N. (По выбору) Мат (1) с Moon Voh (2) и стержнем (1) 716-002

Выложите все детали из комплекта

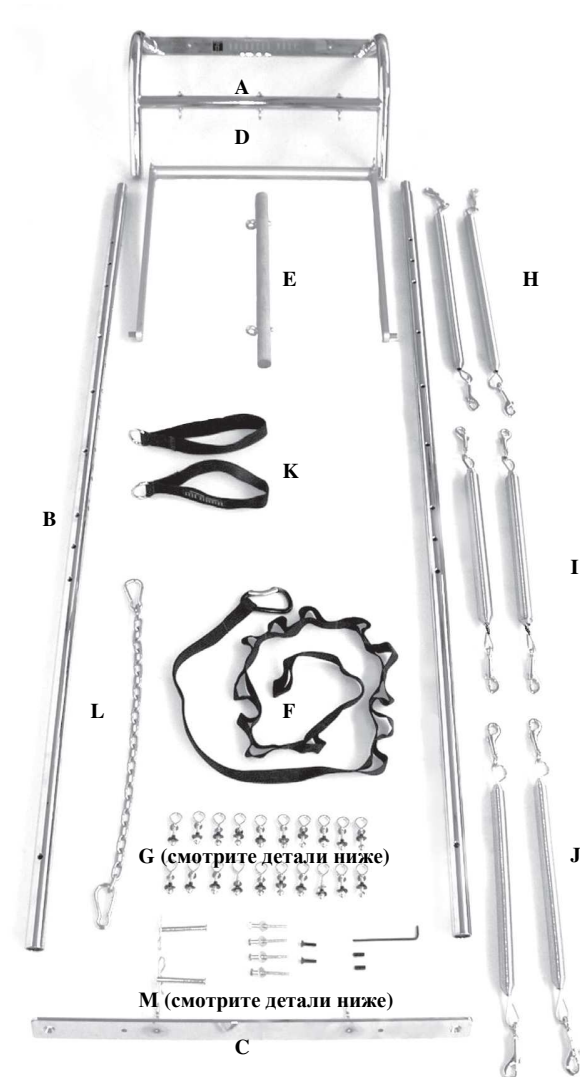
Убедитесь, что у вас имеются все детали, перечисленные выше. Также проверьте, чтобы у вас было все необходимое крепежное оборудование, чтобы закрепить тренажер на стене.

Потребуются следующие инструменты (не включены в комплект)

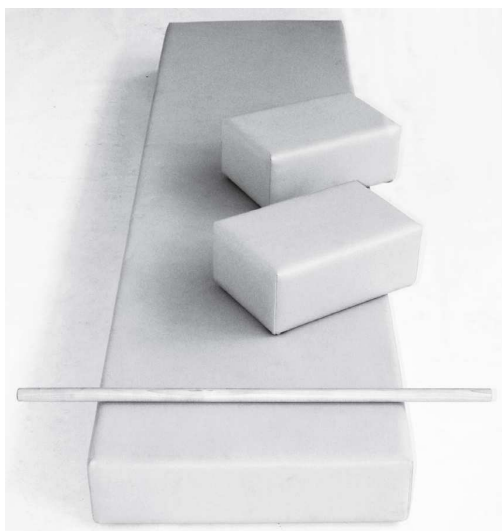
- 7/16 ключ
- Отвертка для того, чтобы зафиксировать крепежи на месте, когда будете их затягивать



Сборка крепежей (G)



Комплект крепежей (M)



Мат, Moon Boxes и стержень (N)

Выровняйте отверстия трубок на полу

Прежде всего, выровняйте отверстия трубок на полу. На каждой трубке имеется по 9 больших отверстий, которые находятся на равном расстоянии друг от друга. Эти отверстия ☐☐☐☐☐☐☐☐☐ начинают для вращающейся перекладины, поэтому они должны быть выровнены параллельно полу, и находиться друг напротив друга.



Другой набор отверстий состоит из трех отверстий, у которых с одной стороны отверстие большое, а с другой – маленькое. Это отверстия для крепежей, которые используются для пружин и других приспособлений, они должны располагаться перпендикулярно полу, а маленькие отверстия должны быть направлены в сторону пола.

Присоедините трубы к изогнутой верхней перекладине

Установите трубки трапеции и вставьте их в верхнюю изогнутую перекладину. После того, как трубки будут выровнены в соответствии с процедурой, описанной выше, следует плавно вставить конец со сварной гайкой в верхнюю перекладину. Убедитесь, что сварная гайка направлена вверх. Вставьте стопорные болты (которые вы найдете в крепежном комплекте) и затяните их с помощью шестигранного ключа из комплекта.



Присоединение трубок к основанию

В крепежном комплекте необходимо найти два болта с плоской головкой. Так же найдите основу трапеции. Проденьте болты через отверстия в основании, чтобы присоединить основание к трубкам. Затяните болты с помощью шестигранного ключа. Убедитесь, что крепежи на основе направлены вверх.



Установка крепежей в трубки

Вставьте крепежи в большие/маленькие отверстия, которые располагаются перпендикулярно полу. Зафиксируйте крепеж с боковой стороны. Небольшой черный металлический диск (который похож на край ковбойской шляпы) устанавливается на конец болта, с той стороны, где отверстие большое (с той стороны, которая будет направлена на стену, когда трапеция будет находиться в вертикальном положении). Вставьте заглушку в крепеж, поставьте диск. НЕ перетягивайте винты, так как это может повредить детали. **Внимание:** присоедините вращающуюся перекладину ПОСЛЕ того, как вы закрепили трапецию на стене и на полу.



Зафиксируйте трапецию на стене

Верхняя изогнутая перекладина имеет особую конструкцию, которая позволяет прикручивать ее к стене с помощью штифтов на стандартном 16" пространстве. Если вы не располагаете стандартным пространством или хотите установить трапецию в особом положении, когда отверстия на конструкции не совпадают со штифтами, вам следует найти надежную насадку. В данном случае может подойти деревянная планка 2" x 4" необходимой длины, чтобы разместить три штифта. Вы можете приобрести такую планку в магазине. Используйте шурупы с квадратной головкой, чтобы зафиксировать трапецию прямо на штифтах, или на насадке, которая заранее установлена на штифтах.



Закрепите трапецию на полу

В основании есть два 1/4" отверстия для того, чтобы зафиксировать трапецию на полу. Если у вас деревянный пол, то вы можете использовать болты с квадратной головкой из комплекта. Если пол цементный, приобретите в ближайшем магазине необходимые инструменты. ТРАПЕЦИЮ НУЖНО НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЬ КАК НА ПОЛУ, ТАК И НА СТЕНЕ.



Присоедините вращающуюся перекладину

Установите перекладину между трубами, выровняйте по отверстиям, которые вы планируете использовать.



Вытащите крепления (которые похожи на шпильки) из подвижного болта. Протолкните подвижный болт на вращающейся перекладине в трубку (Рисунок 1). Головка болта должна быть видна на перекладине. Проденьте крепление через отверстие на конце подвижного болта (Рисунок 2).

Предупреждение о контроле!

Вращающаяся перекладина может быть чрезвычайно опасной как для клиента, так и для тренера. Постоянно контролируйте вращающуюся



перекладину во время выполнения любого движения, особенно когда на перекладине прикреплены пружины. Если перекладина опускается под давлением пружин, она стремительно переместится в место соединения. Проследите за тем, чтобы линия вращения перекладины была свободна, чтобы ни клиент, ни тренер не находились в поле траектории движения перекладины.

Внимание: Выполняйте упражнения только в присутствии квалифицированного инструктора.

Если вращающаяся перекладина не используется, ее нужно надежно закрепить. Вы можете воспользоваться предохранительным ремнем на цепи трапеции (смотрите фотографии ниже). Присоедините предохранительный ремень и, закрепив один конец на верхней перекладине, сделайте петлю. Никогда не закрепляйте предохранительный ремень за крепежи на корпусе.



Использование цепи, чтобы зафиксировать вращающуюся перекладину



Использование предохранительного ремня для фиксации вращающейся перекладины

Чистка и обслуживание

Для того чтобы чистить виниловую обивку: удалите простые загрязнения слабым мыльным раствором с водой. Поверхность следует просушить мягкой безворсовой тканью. Для более стойких пятен подойдет сильное моющее средство, но внимательно прочтите рекомендации производителя моющего средства. Въевшиеся пятна можно удалить неабразивными моющими средствами для чистки, такими как Formula 409® или Fantastik®, которые используются с водой и наносятся мягкой тканью.

Для чистки дерева и алюминия: используйте влажную ткань и слабый мыльный раствор. Вытирайте насухо.

Периодически проверяйте тренажер, некоторые крепления могут быть ослаблены, например крепления, за которые крепятся пружины.