

CoreAlign® Balanced Body®

Руководство пользователя



Список деталей в комплекте.

Артикул	Наименование	Количество
N/A	Корпус/ рама CoreAlign	1
950-221	Каретка CoreAlign	2
950-140	Стоппер каретки CoreAlign	2
950-143	CoreAlign speed bumps	2
616-219	Вспененное покрытие для кареток	2
UPH7019	Вспененное покрытие для платформы	1
950-151	Ремни и рукоятки	По 1 паре
950-218	Персиковый (легкое сопротивление) комплект трубчатых амортизаторов (4 в каждом комплекте)	2
950-219	Синий (среднее сопротивление) комплект трубчатых амортизаторов (4 в каждом комплекте)	2
950-220	Серый (сильное сопротивление) комплект трубчатых амортизаторов (4 в каждом комплекте)	2
616-252	Рукоятки для амортизаторов	24
616-113	Ключ CoreAlign wrench	1
616-114	6 мм. шестигранный торцевой гаечный ключ	1
GEN9284	1/8" шестигранный торцевой гаечный ключ	1
GEN9282	5/32" шестигранный торцевой гаечный ключ	1



* Комплект для технического обслуживания используется для незначительного ремонта CoreAlign, включая, при необходимости, возможность замены колес на тренажере.

Основные компоненты CoreAlign с дополнительной стенкой

CoreAlign - это инновационный тренажер, разработанный для развития силы, координации и баланса. Созданный физиотерапевтом Джонатаном Хоффманом, данный тренажер может использоваться личными тренерами, инструкторами по пилатесу и физиотерапевтами в качестве функционального учебного пособия для восстановления травмированных клиентов, а так же для тренировок людей, стремящихся улучшить свою общую физическую форму и спортивные показатели. Если вы не работали на CoreAlign ранее, мы рекомендуем Вам проконсультироваться с обученным инструктором CoreAlign – это позволит Вам научиться безопасно и эффективно использовать данный тренажер.

ВНИМАНИЕ: Будьте особенно осторожны при использовании CoreAlign с трубчатыми амортизаторами с сильным сопротивлением, или установив тренажер на неровной или скользкой поверхности: такой как дерево, плитка или ковровое покрытие с коротким ворсом. В случае, если вы чувствуете, что ваш тренажер CoreAlign проскальзывает, или раскачивается, необходимо предотвратить это, установив необходимую высоту регулируемых ножек на лестнице, используя для этого нескользящую прокладку под резиновыми ножками CoreAlign.

© 2011 Balanced Body®. Все права защищены. CoreAlign® и Balanced Body® это зарегистрированные в США торговые марки компании Balanced Body Inc.

Использован патент D622787 и другие патенты, ожидающие рассмотрения. Цены и технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Установка COREALIGN

Извлеките CoreAlign из коробки и поместите его на пол узким концом перед лестницей. Обязательно убедитесь, что CoreAlign находится на ровной поверхности.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОДКЛАДКЕ: Для выполнения некоторых упражнений CoreAlign должен перемещаться ближе или дальше от лестницы. Подкладки могут быть размещены под ножками тренажера, чтобы облегчить его перемещение. Выберите необходимый тип подкладки в зависимости от поверхности пола, на которой установлен тренажер.

Подкладки для различных видов поверхностей пола можно приобрести в местном хозяйственном магазине.

В случае, если Вы решите использовать подкладки, то необходимо иметь в виду, что они могут вызвать скольжение CoreAlign во время тренировки.

Установка амортизаторов на COREALIGN

1. Снимите крышку каретки CoreAlign, потянув круглую ручку и подняв крышку каретки вверх, как это показано на рисунке А.



Рисунок А

2. Поместите оба конца амортизатора в углубления на торцах каретки, как это показано на рис. В. Стандартное расположение амортизаторов следующее: 2 (персиковые) с легким сопротивлением на внешнем крае, затем 2 со средним (синие) в центре и 2 с сильным сопротивлением (серые) на внутренней стороне.

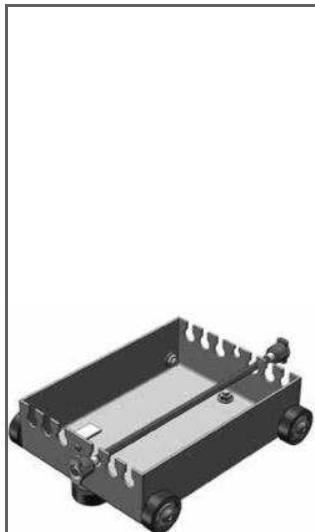


Рисунок В

3. Потяните за круглую ручку и верните крышку на место (рисунок С)

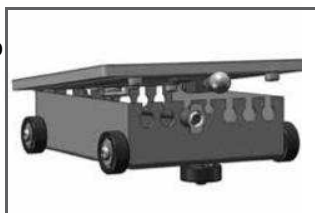


Рисунок С

Проверка амортизаторов на наличие износа

Для обеспечения устойчивого уровня сопротивления и безопасной работы на тренажере CoreAlign необходимо регулярно проверять трубчатые амортизаторы. Необходимо еженедельно проверять трубчатые амортизаторы на наличие повреждений, или истончения материала. При возникновении износа необходимо сразу проводить замену амортизаторов на новые. Для продления сроков хранения, амортизаторы должны быть упакованы в герметичный пакет и не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей.

Использование COREALIGN

CoreAlign состоит из двух независимых кареток, движущихся по двум направляющим и двух статичных платформ на каждом конце устройства. Сопротивление кареток достигается путем подсоединения амортизаторов с цветовой кодировкой от кареток к выемкам на концах рамы. Сопротивление можно регулировать путем изменения цвета и / или количества используемых трубчатых амортизаторов. Обратитесь к рисункам А и В, чтобы увидеть, как правильно установить амортизаторы.

Изначальная позиция кареток:

Структура CoreAlign позволяет создавать сопротивление на каретках несколькими различными способами. Стандартные конфигурации включают в себя:

Обе каретки прикреплены к концу рамы с лестницей. (Рисунок D)

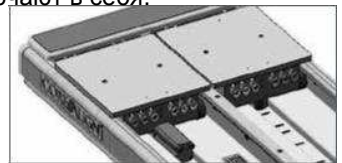


Рисунок D

Обе каретки прикреплены к свободному от лестницы концу рамы. (Рисунок E)



Рисунок E

Одна каретка прикреплена к концу с лестницей, а другая - к свободному концу рамы. (Рисунок F)



Рисунок F

Обе каретки расположены на одной направляющей, с амортизатором, прикрепленным к своему концу рамы. (Рисунок G)



Рисунок G

Обе каретки расположены на одной направляющей и соединены между собой. (Рисунок H)



Рисунок H

Регулировка сопротивления амортизаторов.

Чтобы отрегулировать сопротивление, нажмите на фиксатор платформы, чтобы открыть крышку платформы, и поднимите ее, как показано на рисунке I.

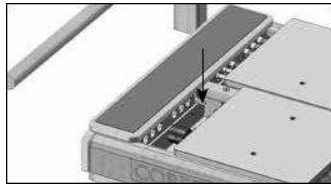


Рисунок I: Рычаг защелки

Вы увидите несколько прорезей под крышкой, как показано на рисунке J.

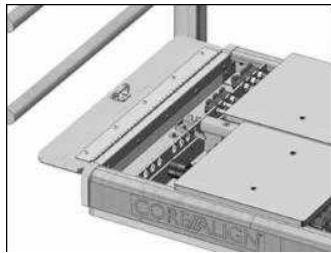


Рисунок J

Поместите ручку амортизатора в соответствующую выемку.

» Когда вы установили все трубчатые амортизаторы, которые Вам нужны, закройте крышку до щелчка.

У амортизатора каждого цвета свой уровень сопротивления:
» Персиковый-легкий, синий-средний, серый-сильный.

Количество амортизаторов для каждого конкретного упражнения указывается в описании к упражнению. Для безопасности мы рекомендуем подсоединять сразу 2 амортизатора для увеличения стабильности в случае разрыва амортизатора.

Регулировка стоппера и блокировка каретки.

Для ограничения хода каретки поместите стоппер на направляющую, установив его в соответствующий слот 4-мя бамперами к каретке, как показано на рисунках K и L.

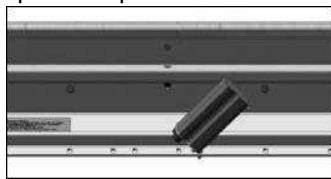


Рисунок K

Для фиксации каретки в одном из крайних положений, поместите стоппер на направляющую 4-мя бамперами от каретки, как это показано на рисунке M.

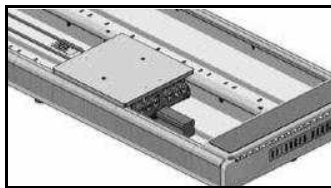


Рисунок L

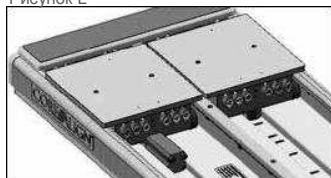


Рисунок M

Аксессуары CoreAlign.

Для выполнения многих упражнений на тренажере CoreAlign Вам потребуются следующие аксессуары:

- »» Лестница с креплением к стене
- »» Амортизаторы с ручками (входят в комплект тренажера)
- »» Стопперы для кареток (входят в комплект тренажера)
- »» Отдельно стоящая лестница.

В дополнение к стандартному модулю CoreAlign могут быть добавлены следующие аксессуары для кареток, которые потребуются для выполнения специальных упражнений:

- »» Подкладки для коленей, локтей и предплечий (входят в комплект тренажера)
- »» Вращающиеся диски для CoreAlign
- »» Подушки для рук и ног (входят в комплект тренажера)

В зависимости от упражнений и потребностей клиентов Вам также может понадобиться следующее:

- »» Боковая планка для обеспечения безопасности и устойчивости для начинающих пользователей.
- »» Тренировочный мат
- »» Физио мяч.

Использование дополнительных ручек и ремней.

Для некоторых упражнений на CoreAlign (данные упражнения включены в инструкцию к тренажеру CoreAlign) необходимы дополнительные рукоятки и ремни. Для установки данных дополнений на лестницу поместите конец петли вокруг внешнего конца перекладины. Для регулировки желаемой длины ручек оберните ремень вокруг лестницы и / или края перекладины, пока не будет достигнута желаемая длина. Для регулировки высоты просто переместите петлю на другую перекладину. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПЕТЛЯ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Использование подушек.

Подушки для рук и ног включены в комплект, чтобы помочь поддержать руки и ноги на каретках CoreAlign. Для установки поместите два штифта в нижней части подушки в отверстия в верхней части каретки, как показано на рисунке O.



Рисунок O

Если вы будете отталкиваться от подушек, то убедитесь, что вы отталкиваетесь от края, который дальше всего от штифтов.

Предупреждения по безопасной эксплуатации

Безопасность и предотвращение травм - это основа подхода к тренировкам на CoreAlign, и данные рекомендации по безопасности предназначены для повышения осведомленности и минимизации опасности. При использовании тренажера индивидуально или с клиентом важно соблюдать технику безопасности для CoreAlign, это позволит Вам создать положительный опыт тренировки на данном тренажере.

При тренировках в студии инструктор должен объективно оценивать: безопасны ли упражнения, соответствуют ли они опыту тренировок клиента на CoreAlign, общему физическому состоянию клиента, наличию травм или ограничениям в движениях у клиентов. Следующие принципы безопасности должны соблюдаться независимо от физических способностей клиента.

Основные принципы безопасности:

Удерживайте равновесие.

Поскольку у CoreAlign есть две подвижные каретки, на которых вы стоите, важно быть очень внимательным во время тренировки и особенно при изменении положения на тренажере, чтобы не потерять равновесие. Чтобы свести к минимуму опасность, пользователи должны держаться за одну из ступеней лестницы, когда они встают, спускаются и меняют положение на тренажере. Для пользователей, которые ранее не занимались на CoreAlign, травмированных, пожилых или страдающих от проблем с равновесием, инструктор должен стабилизировать каретку, придерживая ее ногой, особенно когда пользователь встает на тренажер или сходит с него.

Всегда держите под контролем каретку.

Чтобы ноги не соскользнули с каретки и всегда был хороший контакт между ногами (или руками, предплечьями и т. д.) и кареткой, нужно носить удобную спортивную обувь, или поместить на каретку противоскользящий коврик.

Держите части тела и другие предметы подальше от полотна во время тренировки.

При использовании трубчатых амортизаторов каретки могут перемещаться с большой скоростью и усилием. Необходимо избегать попадания частей тела или иных предметов (полы свободной одежды, распущенные волосы, незавязанные шнурки или очень длинные брюки) в полотно тренажера

Износ трубчатых амортизаторов.

Трубчатые амортизаторы могут порваться во время любого упражнения. В целях безопасности всегда устанавливайте по 2 амортизатора на каждую каретку, еженедельно проверяйте амортизаторы на предмет износа и регулярно заменяйте пришедшие в негодность.

Неконтролируемое использование

Чтобы предотвратить нежелательное использование (в случае если CoreAlign находится в зоне, где неподготовленные клиенты могут попытаться воспользоваться им самостоятельно, без присмотра инструктора) необходимо хранить каретки отдельно от рамы.

Особое внимание должно быть уделено следующим клиентам:

- »» Беременные женщины
- »» Люди с нестабильностью суставов и / или значительными ограничениями диапазона движений;
- »» Травмированные клиенты;
- »» Пользователи, у которых возникают проблемы с равновесием;
- »» Клиенты с остеопорозом или остеопенией;
- »» Пользователи, которые боятся выполнять движения;
- »» Клиенты, у которых проблемы с концентрацией внимания;
- »» Пользователи, которым не рекомендуется заниматься спортом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется для использования людьми со следующими проблемами:

- »» Любое нарушение двигательной активности.
- »» Возникновение болей при выполнении упражнений.
- »» Противопоказания для беременных.*

*Внимание: Беременные женщины не должны пользоваться CoreAlign, если у них:

- »» Недостаточно опыта тренировок на CoreAlign
- »» Угроза выкидыша
- »» Иные риски

Уход за CoreAlign

Ежедневно протирайте направляющие и колеса влажной тряпкой.

Покрытие на алюминиевом подносе будет со временем изнашиваться. Это считается обычным износом в результате эксплуатации и не влияет на функциональность машины.

Гарантия

Гарантия CoreAlign составляет 5 лет, исключая механические изнашиваемые детали и трубчатые амортизаторы. Серийный номер находится под одной крышек платформы.

Возникли вопросы?

Позвоните в службу клиентской поддержки Balanced Body по номеру 1-800-PILATES, или +1-916-388-2838.

Тренировки

В дополнение к упомянутым в инструкции упражнениям, доступно всестороннее обучение на CoreAlign от Balanced Body®. Пожалуйста, свяжитесь с нами по номеру 1-800-Pilates, +1 916-388-2838, или через сайт pilates.com.

Шаг

«Шаг» является одним из главных упражнений для интеграции усилий ног, стабилизации таза и привыкания к движениям на CoreAlign. Обычно это одно из первых упражнений тренировки, так как оно «запускает» активность ног, но при этом не дает им высокую нагрузку. Хотя «Шаг» считается базовым упражнением, для начинающих, или травмированных пользователей, выполнение данного упражнения может стать задачей среднего, или даже высокого уровня.

Категория безопасности: Начинаящий пользователь

Позиция: Край платформы примыкает к лестнице/стене.

Сопротивление: Низкое, по направлению к лестнице/стене

СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Встаньте лицом к лестнице или стенке и держитесь за перекладину на уровне талии.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ:

- »» Удерживая позвоночник, таз и бедра в их нейтральном положении, согните колено и приподнимите пятку, отталкивая каретку пальцами ног назад (как будто показывая основание стопы кому-то позади вас).
- »» Вернитесь в стартовое положение.
- »» Повторите для противоположной стороны.
- »» Сделайте по 6 повторений на каждую ногу.

ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Вариант «без рук»: отпустите перекладину и положите руки на бедра, чтобы сохранять равновесие и устойчивость.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

- »» Руки и плечи расслаблены.
- »» Движение выполняется только голенью и стопой, колено не меняет положение относительно бедра.
- »» Если смотреть в профиль, то оба колена остаются на одной линии.
- »» Движение выполняется плавно в обоих направлениях.
- »» Не наклоняйте таз и корпус.
- »» Не вытягивайте рабочее бедро назад, держите его нейтральным
- »» Не нужно задействовать плечевой пояс при выполнении
- »» Поместите плоскую подушку на уровне бедер для большей устойчивости

ЦЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- »» Нагрузка на ноги
- »» Улучшение подвижности нижних конечностей
- »» Укрепление осанки.



Скольжение вперед

Категория безопасности: Начинающий пользователь

Позиция: Край платформы примыкает к лестнице.
Положение тела: спиной к лестнице. Руки держатся за лестницу на уровне бедер.

Сопротивление: 1 синий или 1 серый амортизатор, прикрепленный со стороны лестницы.

Chest Walking - это комбинированное упражнение для верхней и нижней частей тела, приводящее к переднему растяжению мышц груди и руки. Подходит для начала серии упражнений, обращенных в сторону от лестницы.

СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- »» Стоя спиной к лестнице, каждая нога располагается на своей каретке.
- »» Положите обе руки на перекладину, или на стойки лестницы на уровне бедер, локти должны быть выпрямлены.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ:

»» Фаза движения:

- »» Выдвиньте левую ногу вперед, слегка наклонив туловище назад и растянув мышцы груди.
- »» Позвольте пятке правой ноги пассивно подниматься с каретки.

»» Фаза растяжки:

- »» Стабилизируя корпус, почувствуйте растяжение между левой рукой и правой ногой.

»» Фаза обратного движения:

- »» Поддерживая вертикальное положение, вернитесь в исходное положение.

»» Выполните движения для противоположной стороны.

»» Выполните по 4 повторения на каждую сторону.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- »» В движениях задействуйте тело, как единое целое.
- »» Растяжение должно ощущаться в области груди, или в передней части рук.
- »» Используйте мышцы пресса, чтобы предотвратить прогиб корпуса путем выполняя выдоха, когда выдвигаете переднюю ногу.
- »» Не напрягайте бедро передней ноги.
- »» Держите голову на одной линии с туловищем, не позволяя ей наклоняться вперед при движении туловища.
- »» Не сутультесь при выполнении движения.
- »» При движении ноги вперед держите грудную клетку на одной линии с тазом.
- »» Не напрягайте поясничный отдел позвоночника, избегайте гиперэкстензии нижней части спины.

ЦЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- »» Улучшение стабильности.
- »» Увеличение подвижности рук и ног.
- »» Улучшение осанки.
- »» Растяжка мышц груди и рук.

Боковое скольжение

Боковое скольжение может тренировать как отведение, так и приведение бедра, в зависимости от конфигурации сопротивления.

Категория безопасности: Начинающий пользователь

Аксессуары: Лестница/стена

Позиция: Край платформы располагается в 20 см. от лестницы/стены.

Сопротивление:

»» При тренировке отведения:

» Для начинающих и пользователей с небольшим опытом: среднее сопротивление, направленное от лестницы / стены.

» Для продвинутых пользователей: сильное сопротивление, по направлению к лестнице / стене.

»» При тренировке приведения:

» Для начинающих: Слабое сопротивление, к лестнице.

» Для пользователей с опытом: без сопротивления.

» Для продвинутых пользователей: Низкое сопротивление от лестницы.



СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- »» Повернитесь к лестнице левым боком, левая нога должна стоять на раме, а правая на каретке.
- »» Расслабьте мышцы корпуса, плечи, шею и руки.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ:

- »» Разведите бедра, сместив корпус и таз вправо.
- »» Выполните по 6 повторений для каждой стороны.

ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Добавьте движение колена, корпуса или руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

- »» Убедитесь, что таз находится в нейтральном положении, особенно к фазе растяжения.
- »» Выдыхайте во время выполнения трудных частей упражнения, чтобы способствовать стабильности мышц таза.
- »» Наиболее комфортное растяжение достигается, когда сопротивление немного больше веса тела, используется эффект Floating Feel.
- »» Начинающие пользователи и пользователи, которые могут упасть, в целях безопасности держатся за натянутый перед ними трос.
- »» Более гибкие люди могут отдалить платформу от лестницы/стены.
- »» Исключительно гибкие люди могут предпочесть использование угловых поверхностей каретки CoreAlign.

Уделите внимание:

- »» Переднему наклону таза
- »» Дисбалансу между правой и левой сторонами тела
- »» Потере нейтрального положения корпуса
- »» Напряжению в шейном отделе

ЦЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- »» Укрепление мышц ног
- »» Увеличение подвижности ног
- »» Улучшение осанки

Как собрать отдельно стоящую лестницу Balanced Body® CoreAlign®

ВНИМАНИЕ: Прежде чем приступить к сборке прочитайте данную инструкцию до конца. Лестница и основание поставляются в двух отдельных коробках. Прежде чем приступить к сборке необходимо достать из коробок все детали.

ВНИМАНИЕ: Собранный лестница имеет высоту 231 см. Если ваш потолок ниже 231 см. пожалуйста, свяжитесь с Balanced Body.

Наименование	Кол-во	Артикул
Шуруп для дерева; 6 x 1 -1/4"	(8)	200-250
Болт; 5/16" x 1 3/4"	(4)	GEN9012
Прижимная шайба, 3/8"	(10)	GEN9111
Гайка, 3/8"	(6)	GEN9161
Планка-подставка	(1)	950-224
Переключатель	(4)	607-272
7/64" Сверло	(1)	616-117
Гроверная шайба	(6)	GEN9209
5/32" Торцевой гаечный ключ	(1)	GEN9282
9/16" Торцевая головка	(1)	TOL1283

Шаг 1

Положите основание лестницы на бок. Вставьте резьбовые болты лестницы, как показано на рисунке 1 в отверстия на основании.

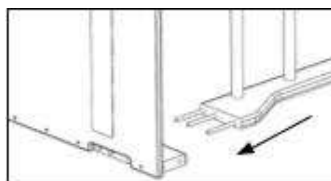


Рис. 1

Шаг 2

Зафиксируйте лестницу с помощью прижимных (GEN9111) и гроверных шайб (GEN9209), закрутив гайки (GEN9161), как это продемонстрировано на рисунке 2.

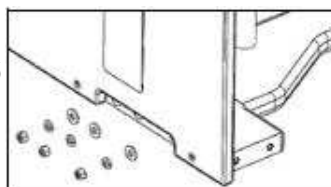


Рис. 2

ВНИМАНИЕ: Последовательность деталей на шпильке должна быть в следующем порядке: 1. Прижимная шайба (GEN9111), 2. Гроверная шайба (GEN9209), 3. Гайка (GEN9161). Для затягивания соединения используем 9/16" торцевую головку и рукоятку головки (TOL1283, 1285). Воспользуйтесь стороной помощи, чтобы поставить Лестницу на основание вертикально.

1/2" Торцевая головка	(1)	TOL1284
Рукоятка головки	(1)	TOL1285
1/4" Шайба	(1)	GEN9199
1/4"-20x2" Болт (серебристый)	(1)	GEN9227
1/4"-20 x 2 1/2" Болт (черный)	(1)	616-102
Инструменты, которые необходимы (не входят в комплект)		
»» Дрель		
»» Отвертка		

Шаг 3

Воспользуйтесь отверстиями с рисунка 3, чтобы с помощью прижимных шайб (GEN9111) и болтов (GEN9012), чтобы зафиксировать опорную планку. Затяните крепление с помощью торцевой головки 1/2". Выкрутите ножки с обеих сторон опорной планки до соприкосновения с поверхностью.



Опорная планка

Рис. 3

Шаг 4

Установите переключатели в лестницу. Используйте заранее просверленные отверстия, все они должны находиться на одной стороне. Через отверстия в стойках просверлите отверстия в переключателях с помощью сверла 7/64". (Рис.4) Закрепите конструкцию с помощью шурупов для дерева (200-250). Повторите процедуру для 3 оставшихся переключателей. После окончания лестница должна выглядеть как на рисунке 5.

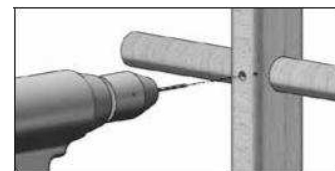


Рис. 4



Рис. 5

Шаг 5

Аккуратно достаньте каретки из CoreAlign. Воспользуйтесь стороной помощи, чтобы бережно перевернуть CoreAlign. С помощью торцевого гаечного ключа $\frac{5}{32}$ (GEN9282) выкрутите винт и снимите с основания CoreAlign среднюю резиновую ножку. (см. рисунок 6.)

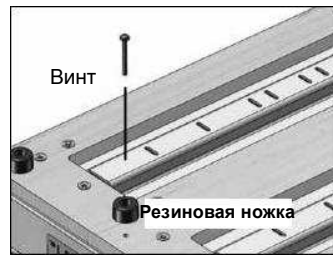


Рис. 6

Шаг 6

Поместите планку-подставку на оставшиеся две резиновые ножки и закрепите ее вместе со ранее открученной центральной ножкой прилагаемым болтом с шайбой. (Рис 7).



Рис. 7

ВНИМАНИЕ: В случае, если серийный номер Вашего CoreAlign **CA05244** или больше, то необходимо использовать болт 1/4" - 20x2" (серебристый), если же меньше, то болт 1/4"-20 x 2 1/2" (черный).



Рис. 8

Шаг 7

Поместите CoreAlign каретками вверх на основание лестницы. Отрегулируйте ножки на основании лестницы так, чтобы стабилизировать тренажер и добиться устойчивости. (см. рисунок 8)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РУЧЕК И РЕМНЕЙ

Для некоторых упражнений на CoreAlign (данные упражнения включены в инструкцию к тренажеру CoreAlign) необходимы дополнительные рукоятки и ремни. Для установки данных дополнений на лестницу поместите конец петли вокруг внешнего конца перекладины. Для регулировки желаемой длины ручек оберните ремень вокруг лестницы и / или края перекладины, пока не будет достигнута желаемая длина. Для регулировки высоты просто переместите петлю на другую перекладину. **ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПЕТЛЯ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.**

ВАРИАНТ ВЕРТИКАЛЬНО ХРАНЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ РЕМНЕЙ.

Для вертикального хранения вашего CoreAlign, подвиньте платформу поближе к лестнице. Основание платформы должно располагаться в 15-20 см. от основания лестницы. Зафиксируйте петли ремней на второй от пола перекладине по обе стороны от стоек лестницы. Используя ближний к лестнице край в качестве основания, поднимите платформу вертикально и обернув ремнями по диагонали, зафиксируйте их на верхней перекладине. (см. рис. 9)

ВНИМАНИЕ: Для предотвращения появления на полу царапин возможно использование мата/коврика.

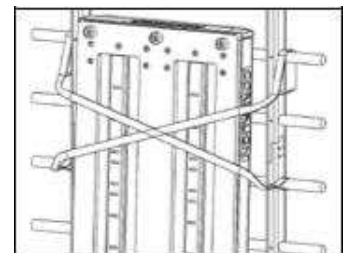


Рис. 9

Как собрать лестницу Balanced Body® CoreAlign® для монтирования на стену.

Список деталей включенных в комплект:

Наименование	артикул	Кол-во
Настенные кронштейны	616-085	6
10 x 2 1/2" Винты с полукруглой головкой	GEN9395	6*
10 x 1" Винты с полукруглой головкой	GEN9034	12
6 x 1" Винты с плоской головкой	GEN9073	16
Сверло 7/64"	616-117	1
Длинные перекладины	607-272	4
Каркас лестницы CoreAlign	607-308	1

*В комплекте есть кронштейны для крепления к стене, их можно использовать в случае необходимости. Инструкции по монтажу лестницы на стену не включены в комплект.

Инструменты, которые понадобятся (не входят в комплект):

- »» Дрель и сверло;
- »» Отвертка.

ВНИМАНИЕ: Собранный лестница имеет высоту 231 см. Если ваш потолок ниже 231 см. пожалуйста, свяжитесь с Balanced Body.

1. Вставьте первую перекладину, как указано на рисунке А. сквозь обе стойки лестницы.

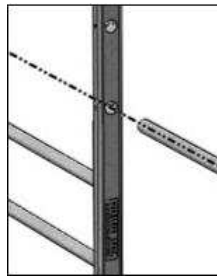


Рис. А

1. Разместите и закрепите перекладины так, чтобы по обе стороны стоек лестницы оставалось по 15,24 см. перекладины (9 дюймов.) С помощью сверла 7/64" из комплекта просверлите перекладину через соответствующее отверстие в стойке, как изображено на рисунке Б. Вставьте в данное отверстие винт 6 x 1" с плоской головкой и заверните. Таким образом, вы соедините перекладину со стойкой, как это изображено на рисунке В. Повторите операцию для остальных перекладин используя по 2 винта на перекладину. Собранный лестницу с установленными перекладинами вы можете увидеть на рис. Г.

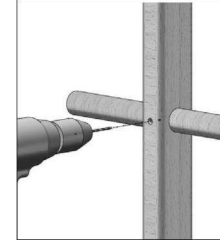


Рис. Б.

ВНИМАНИЕ: кронштейны, которые используются для крепления лестницы к стене, должны быть установлены точно между перекладинами, как это изображено на рисунке Д. или рисунке Е.

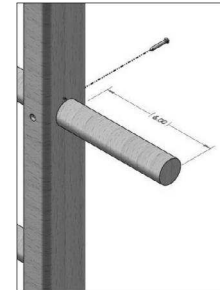


Рис. В

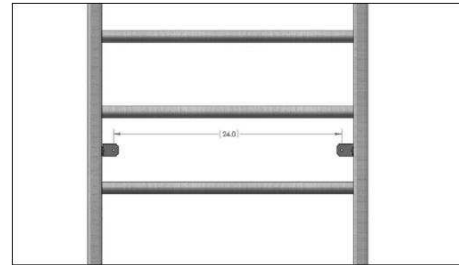


Рис. Д

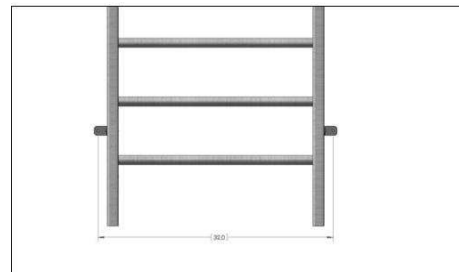


Рис. Е

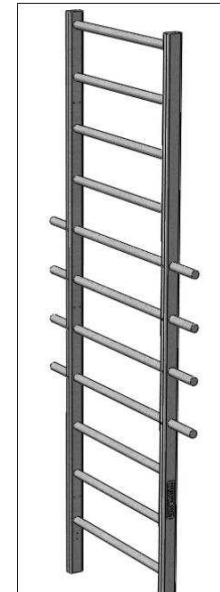


Рис. Г

2. Для установки кронштейнов просверлите в стойке отверстия, места для отверстий уже намечены на стойках лестницы. (Рисунок Ж) Отверстия в стойке лестницы не должны быть сквозными. Далее используя винты 10 x 1" с полукруглой головкой надежно зафиксируйте кронштейны на стойке лестницы. Повторите процедуру для остальных пяти мест крепления кронштейнов. На рисунке И вы можете увидеть установленный на лестницу кронштейн.
3. Полностью собранная лестница с установленными кронштейнами изображена на рисунке К. Теперь лестница готова к креплению на стене. Лестница должна быть закреплена на стене опытным персоналом.

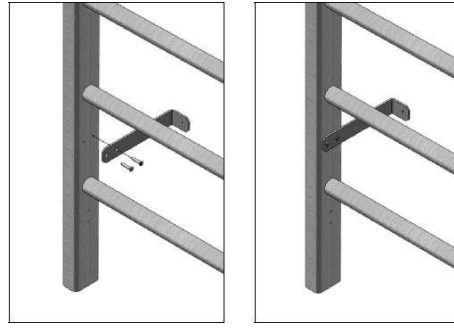


Рис. Ж

Рис. И

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РУЧЕК И РЕМНЕЙ

Для некоторых упражнений на CoreAlign (данные упражнения включены в инструкцию к тренажеру CoreAlign) необходимы дополнительные рукоятки и ремни. Для установки данных дополнений на лестницу поместите конец петли вокруг внешнего конца перекладины. Для регулировки желаемой длины ручек оберните ремень вокруг лестницы и / или края перекладины, пока не будет достигнута желаемая длина. Для регулировки высоты просто переместите петлю на другую перекладину. **ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПЕТЛЯ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.**

ВАРИАНТ ВЕРТИКАЛЬНОЕ ХРАНЕНИЯ.

Для вертикального хранения вашего CoreAlign, подвиньте платформу поближе к лестнице. Основание платформы должно располагаться в 15-20 см. от основания лестницы. Зафиксируйте петли ремней на второй от пола перекладине по обе стороны от стоек лестницы. Используя ближний к лестнице край в качестве основания, поднимите платформу вертикально и обернув ремнями по диагонали, зафиксируйте их на верхней перекладине. (см. рисунок Л)

ВНИМАНИЕ: Для предотвращения появления на полу царапин возможно использование мата/коврика.

Возникли вопросы? Позвоните в тех. поддержку Balanced Body по номеру 1-800-745-2837 (США и Канада) или +1-916-388-2838 (все остальные страны).
Электронная почта: info@pilates.com.

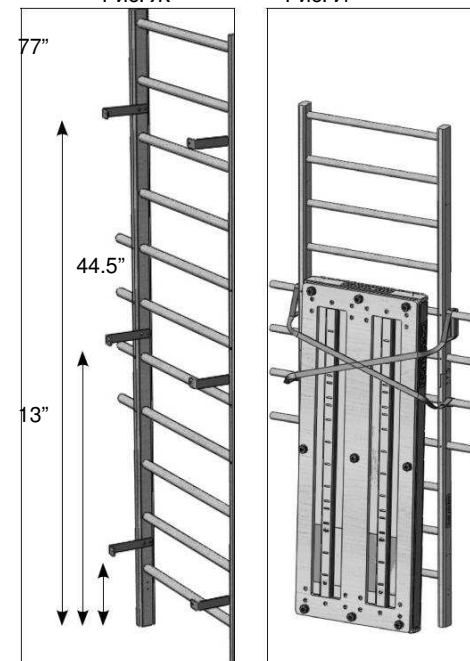


Рис. К

Рис. Л