

# Инструкции по сборке реформера Allegro 2<sup>®</sup> с комплексом упражнений.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| Описание                                | Номер детали | Кол-во |
|---|--------------|--------|
| Реформер Allegro 2 с кареткой и тросами |              | 1      |
| Рычаг для ног Allegro 2                 | 617-070      | 1      |
| Упор-подставка для плеч (1 пара)        | 950-168      | 1      |
| Стойки (райзеры)                        | 950-165      | 2      |
| Двойные петли Soft Touch (1 пара)       | 101-034      | 1      |
| Красная пружина                         | SPR9070      | 3      |
| Синяя пружина                           | SPR9071      | 1      |
| Жёлтая пружина                          | SPR9241      | 1      |
| Набор крепления для пружин (5 шт)       | 950-162      | 1      |
| DVD                                     | DVD8376      | 1      |

### Конструкция рычага для ног с болтами:

|                     |         |   |
|---------------------|---------|---|
| Болт                | 617-044 | 2 |
| Шайба               | GEN9945 | 2 |
| Квадратный ползунок | 617-042 | 2 |

### Инструменты:

|              |         |   |
|--------------|---------|---|
| Гаечный ключ | 617-060 | 1 |
|--------------|---------|---|



# I. СБОРКА РЕФОРМЕРА ALLEGRO 2

## A. ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В целях транспортировки к механизму рычага для ног, расположенному внутри корпуса, присоединён амортизирующий трос. Данный трос следует снять перед началом установки рычага для ног.

1. Снимите верхнюю часть упаковки.
2. Снимите углы с коробки и раскройте стороны, положите их на пол.
3. Удалите упаковочный материал и откройте коробку с комплектующими. Убедитесь в том, что реформер стоит на ровной поверхности.

## Б. УСТАНОВКА СТОЕК (РАЙЗЕРОВ)

1. Вставьте СТОЙКИ в ресиверы на передней части реформера, как это показано на **Рисунке А**.
2. Закрепите подъёмники, для этого затяните ручки в нижней части ресиверов (под корпусом реформера).

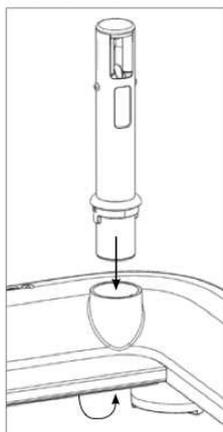


Рисунок А. Затяните ручки под корпусом реформера.

## В. УСТАНОВКА УПОР-ПОДСТАВОК ДЛЯ ПЛЕЧ.

1. Вставьте штыри, расположенные в нижней части каждого упора для плеч, в ресиверы на каретке, как это показано на Рисунке А.
2. Упоры для плеч можно вращать, чтобы любому пользователю реформера, с широкими или узкими плечами, было удобно. Смотрите Рисунок В.

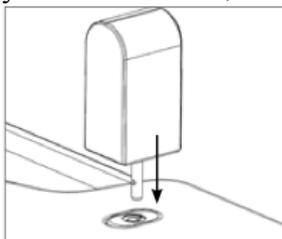


Рисунок В

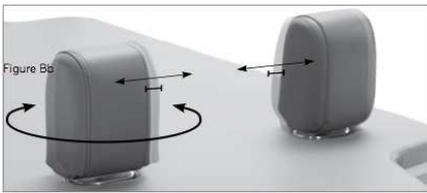


Рисунок Bb

## Г. УСТАНОВКА РЫЧАГА ДЛЯ НОГ

### Рекомендации перед началом установки:

В общем и целом, процесс сборки реформера Allegro 2 очень прост, но процесс установки рычага для ног довольно сложный и очень важно выполнить его правильно. Вы также можете посмотреть процесс установки рычага для ног на видео, которое размещено на нашем веб-сайте, в разделе «Часто задаваемые вопросы и меры предосторожности» (FAQ & Safety), по адресу pilates.com.

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:** Перед началом сборки мы рекомендуем прочитать данный раздел целиком, так как очень тяжело одновременно читать инструкции и проводить установку.

1. Вытащите предохранительные штифты из положения «для хранения», они могут свободно висеть (смотрите Рисунок G для сравнения). Примечание: Предохранительные штифты рычага для ног используются для хранения реформера Allegro 2 в вертикальном положении при наличии дополнительного набора колёсиков.

2. Отсоедините пружины и передвиньте каретку в переднюю часть реформера.

3. Убедитесь в том, чтобы указатели по обеим сторонам корпуса находились в одинаковом положении (смотрите Рисунок G для сравнения).

4. Для установки аккуратно передвиньте коробку рычага для ног из-под корпуса и снимите рычаг для ног. Передвиньте рычаг для ног в переднюю часть реформера. Сориентируйте изогнутые поверхности металлических пластин рычага для ног так, чтобы они были направлены в противоположном от реформера направлении, как это показано на Рисунке С.

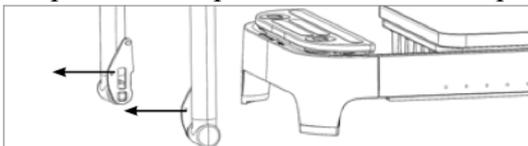


Рисунок С: Изогнутые поверхности пластин направлены в противоположные стороны от реформера

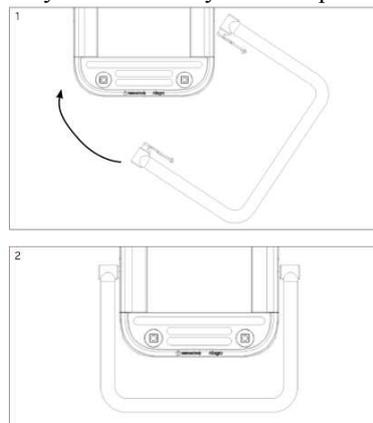


Рисунок D

5. Опустите рычаг для ног и сманеврируйте рычаг так, чтобы кронштейны на рычаге для ног расположились под корпусом реформера, как это показано на Рисунке D. Стоя у передней

части реформера, установите рычаг для ног в вертикальное положение, как это показано на Рисунке Е. Ещё раз проверьте, чтобы предохранительные штифты висели свободно.

6. Найдите наклейки-указатели с каждой стороны корпуса. Встаньте перед задней частью реформера, позади рычага для ног, и поднимите рычаг вверх так, чтобы металлические пластины вошли в корпус рельса. Аккуратно передвиньте рычаг по направлению к передней части реформера до тех пор, пока рычаг не достигнет переднего края наклейки-указателя (для сравнения смотрите Рисунок Е).

*Подвиньте рычаг для ног до края наклейки-указателя.*

*Предохранительный штифт висит свободно.*

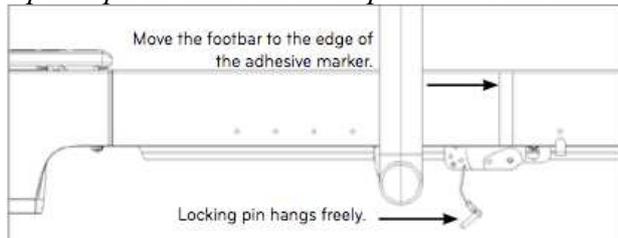


Рисунок Е

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Может случиться так, что рычаг для ног застрянет на рельсах, когда вы начнёте продвигать его вперёд. Чтобы освободить рычаг, подвигайте его из стороны в сторону (не вверх и вниз).

Рисунок F показывает вид стороны рычага для ног и снятого рельса реформера в разрезе, чтобы вы смогли увидеть, что происходит внутри корпуса рельса во время выполнения данного шага. Когда вы достигните нижнего края наклейки-указателя полосы, опустите рычаг для ног вниз, в механизм для скольжения рычага для ног, как это показано на рисунке (не наклоняйте под углом).

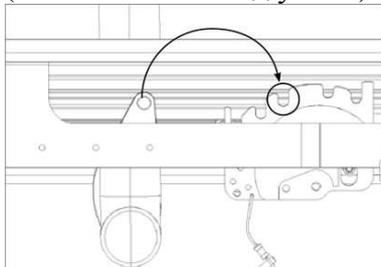


Рисунок F

7. Если вы правильно вставили рычаг для ног, то вы сможете отклонить его по направлению к задней части корпуса под углом примерно 45 градусов. Вставьте предохранительные штифты в «фиксирующее» положение, как это показано на рисунке G. **РЕКОМЕНДАЦИЯ:** Вам придётся немного наклонить рычаг для ног вверх, чтобы вставить штифты в отверстия на пластинах и выровнять механизм для скольжения. После того как вы вставили штифты, вы сможете увидеть резьбовое отверстие через четырёхугольную прорезь, как это показано на Рисунке G.

*6-ая позиция от задней части реформера*

*Резьбовое отверстие*

*Указатель*

*Первоначальное положение предохранительного штифта для хранения*

*Предохранительный штифт в «фиксирующем» положении.*

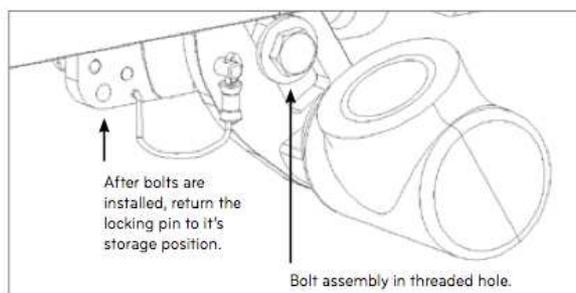


Рисунок G

Примечание: После того как вы вставите штифты в фиксирующее положение, приподнимите заднюю часть реформера на 2-12 дюймов и подставьте устойчивый предмет под корпус, тогда вам будет проще выполнять следующие шаги по установке.

8. Достаньте из пакета с деталями и соберите затвор из одного из болтов, шайб и квадратных ползунков (смотрите Рисунок H для правильной установки болта).

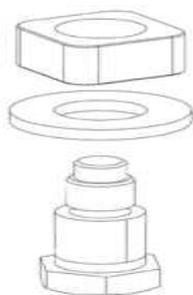


Рисунок H

9. Установите затвор вручную, как это показано на Рисунке I. Необходимо выровнять квадратный ползунок на затворе с четырёхугольной прорезью, затяните затвор пальцами насколько это возможно (читайте «важные рекомендации» далее), затем воспользуйтесь длинным рычагом гаечного ключа из комплекта, чтобы надёжно затянуть затвор, также показано на Рисунке I. (Повторите для второй стороны). **УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО БОЛТЫ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

10. После установки болтов вставьте предохранительные штифты в положение для хранения. Вы можете удалить наклейки-указатели. Рычаг для ног готов к использованию.

### **ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- » Болт нужно установить так, чтобы вы легко смогли провернуть его 2-3 раза вручную. Если вы не можете этого сделать, вам следует правильно выровнять отверстие и ползунок, для этого удалите затвор и выполните шаг заново.
- » Чтобы вам легче было затягивать болт вручную, попробуйте аккуратно покачать рычаг для ног во время затягивания, это поможет поставить болт на место.

*После установки болтов вставьте предохранительные штифты в положение для хранения.*

*Затвор в резьбовом отверстии.*

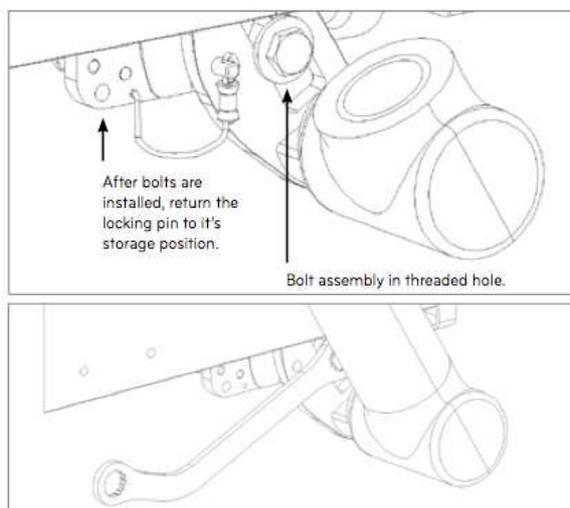


Рисунок I

#### Д. УСТАНОВКА ПРУЖИННЫХ КОЛЕЦ/креплений

Пружины от компании Balanced Body уже заранее установлены на реформере. Для установки пружинных колец отсоедините пружины от задней части реформера. Аккуратно вставьте узкую часть пружины в кольцо, как это показано на Рисунке J. Поверните кольцо и надавите на него, чтоб закрепить.



Рисунок J

#### Е. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ПЕТЕЛЬ К ТРОСАМ

Тросы на реформере Allegro 2 установлены заранее. Для установки петель на тросы просто проденьте трос через обитое кольцо петли, протяните вокруг большой обитой петли и сильно потяните, как это показано на Рисунке К.

Для получения более подробной информации о том, как использовать систему регулировки тросов SoftTouch для реформера Allegro2, смотрите инструкции на DVD диске, приложенном в комплекте.

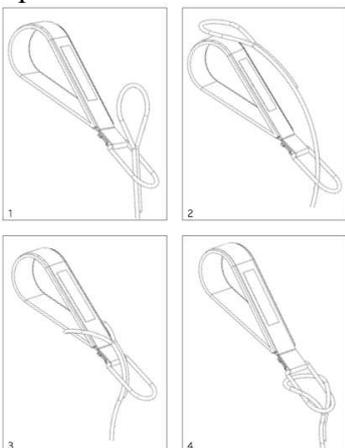


Рисунок К

## II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЫЧАГА ДЛЯ НОГ EASYSET

### РЕГУЛИРОВКА РЫЧАГА ДЛЯ НОГ И ПОЛОЖЕНИЕ РЫЧАГА ДЛЯ НОГ

Для изменения положения рычага для ног отсоедините рычаг для ног, для этого поднимите его в направлении, показанном на Рисунке L\*. Затем установите рычаг в желаемое положение. Смотрите Рисунок Н, где показаны варианты положения рычага для ног. Примечание: Используйте положение 1, когда установлен упор-подставка Jumpboard. Положение 5 позволяет вам передвигать рычаг для ног вдоль всего корпуса.

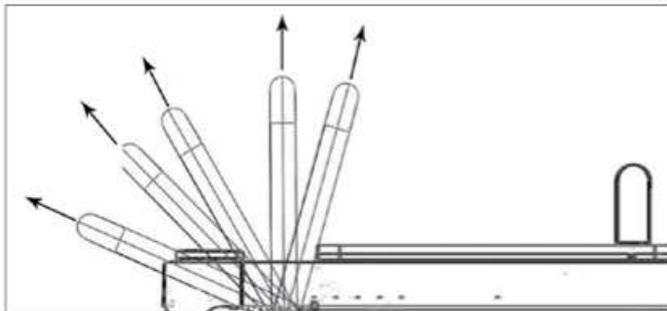


Рисунок L

#### Положение 5

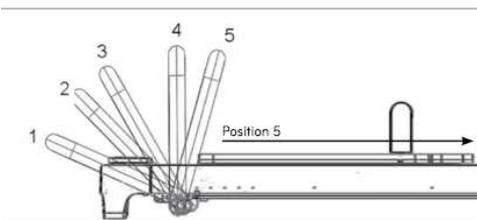


Рисунок Н

\* Примечание: Когда вы будете передвигать рычаг для ног, поднимайте его руками или ногами, опираясь на середину рычага (вы можете поднимать рычаг двумя руками или двумя ногами). Старайтесь не поднимать рычаг резкими движениями.

## III. РЕГУЛИРОВКА СИСТЕМЫ ТРОСОВ SOFTTOUCH И ПОДГОЛОВНИКИ

### РЕГУЛИРОВКА ТРОСОВ:

Найдите стрелку А на Рисунке N. Потяните за рычаг по направлению от подголовника. Тросы автоматически втянутся в каретку (станут короче), или их можно вытянуть, чтобы сделать длиннее. Когда вы достигли желаемой длины тросов, отпустите рычаг и длина тросов будет зафиксирована. ВАЖНО: Не используйте реформер если рычаг находится в положении для регулировки тросов. Если вы начнете использовать реформер, вы можете повредить его.

### РЕГУЛИРОВКА ПОДГОЛОВНИКА:

Найдите стрелку В на рисунке К. Потяните ручку по направлению от подголовника, затем поднимите или опустите подголовник до желаемой высоты (плоский, средний, или высокий). Когда вы отпустите ручку, подголовник зафиксирован в выбранном положении.

**Примечание:** Подголовник сконструирован таким образом, что ТОЛЬКО в плоском положении он может вынести вес всего тела пользователя.

*A Регулировка троса*

*B Регулировка подголовника*

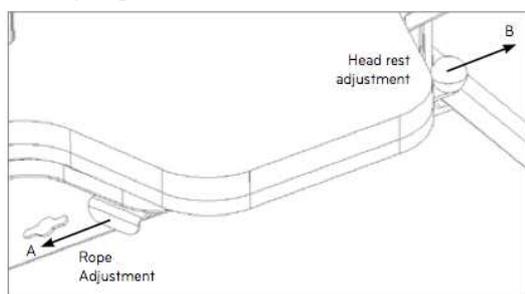


Рисунок N

## IV. ХРАНЕНИЕ

### СКЛАДЫВАНИЕ

Мы рекомендуем, чтобы два человека складывали реформер. Реформеры Allegro 2 можно складывать один на другой, чередуя переднюю и заднюю часть, как это показано на Рисунке O. Ножки реформера фиксируются на платформе для ног, а задние части фиксируются на передней части реформера. Если у вас стандартные реформеры Allegro 2, вы можете сложить до 5 реформеров друг на друга. Если у вас реформеры Allegro 2 с раздвижными ножками, вы можете сложить до 3 реформеров друг на друга. **Если у вас реформеры с трапецией, то их нельзя складывать друг на друга.**

*Задняя часть*

*Передняя часть*

*Задняя часть*

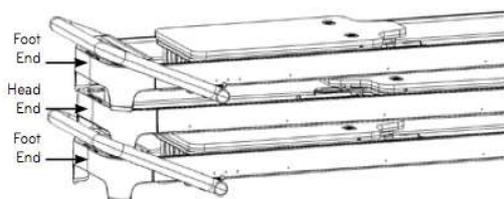


Рисунок O

Во время складывания реформера подъемники и упоры для плеч можно хранить под подголовником каретки, как это показано на Рисунке P.

*Верхняя часть подъемников*

*Упоры для плеч*

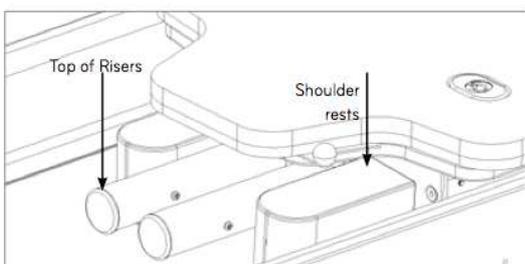


Рисунок P

## ХРАНЕНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ (только после установки колёсиков)

Колёсики для транспортировки необходимы для хранения реформера в вертикальном положении. Колёсики для транспортировки можно приобрести отдельно. Их нужно обязательно установить для хранения реформера в вертикальном положении. НИКОГДА НЕ ставьте реформер Allegro 2 в вертикальное положение без колёсиков. Для установки колёсиков, смотрите в инструкции «Дополнительное оборудование и комплектующие для реформера Allegro2Reformer».

## V. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### БЕЗОПАСНОСТЬ

Для сокращения риска получения серьёзных повреждений прочтите приведённые далее меры предосторожности перед началом использования реформера Allegro 2.

- » Используйте реформер Allegro 2 только в соответствии с описанными здесь инструкциями и видео-инструкциями.
- » Владелец реформера несёт ответственность за то, чтобы все пользователи реформера Allegro 2 были хорошо проинформированы обо всех мерах предосторожности.
- » Используйте реформер Allegro 2 только на ровной поверхности.
- » Держите руки и ноги подальше от движущихся частей реформера. Когда реформер Allegro 2 не используется, следует присоединить по крайней мере две пружины к каретке корпуса и проверить, чтобы вращающаяся переключательная была надёжно закреплена или снята с реформера.
- » В любое время дети младше 12 лет и животные должны находиться как можно дальше от реформера Allegro 2.
- » Если вы почувствовали боль, головокружение или затруднение дыхания, незамедлительно прекратите тренировку.
- » Не стойте на рычаге для ног.
- » Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- » Не ставьте реформер Allegro 2 в вертикальное положение без установки колёсиков.

### Техническое обслуживание

- » В зависимости от частоты использования пружины можно безопасно использовать в течение одного-двух лет (3000 часов). Следует заменить любую пружину, которая скрутилась, погнулась или на которой есть признаки разделения в состоянии покоя.
- » Если вам необходимо заменить тросы, читайте инструкции, расположенные с обратной стороны каретки. Реформер нужно повернуть на бок (пожалуйста, положите мат для занятий пилатесом на пол рядом с реформером, чтобы защитить покрытие), или поставьте реформер вертикально на колёсики для транспортировки.
- » Удалите волосы и пыль с осей колёсиков. Пыль может создавать давление на подшипники и приводить к их износу. Если вы услышите шум от подшипников, замените их. В любом другом случае дополнительного технического обслуживания для подшипников не требуется.
- » Почините любые разрывы на мягкой обивке с помощью набора для ремонта мягкой обивке, который вы можете приобрести в любом магазине автомобильных запчастей, или почините разрывы самостоятельно.
- » Проверьте и затяните все винты и болты. Замените любые отсутствующие винты, предохранительные штифты и любые другие детали.

» Проверьте болты рычага для ног ежемесячно, убедитесь в том, что они надёжно затянуты.

### **Чистка**

Протирайте прокладку каретки, подголовник, рычаг для ног и упоры для плеч мягкой тканью и слабым, неабразивным раствором мыла и воды после каждого использования. Всегда удаляйте пыль и грязь с рельс каретки и колёсиков. Чистите корпус с помощью слабого, неабразивного очистителя. Протирайте пыль с тросов и пружин. Хлопчатобумажные петли можно стирать в стиральной машине. Сушить на верёвке.

## **VI. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕФОРМЕРА ALLEGRO 2**

СОТНЯ, ВСЕ УРОВНИ

**Повтор:** 10

**Пружины:** 1-3

**Перекладина:** не используется

**Петли:** Обычные

**Подголовник:** наверху

### **Фокус**

- » Дыхание на счёт – вдох на пять, выдох на пять
- » Таз стабилизирован – зафиксирован или в нейтральном положении
- » Втянуть мышцы живота
- » Сила мышц живота
- » Плечи опущены
- » Шея вытянута

### **Меры предосторожности**

- » Травмы спины, травмы шеи, травмы тазобедренных суставов, остеопороз

### **Необходимые условия**

- » Выполнение сотни на мате

### **Исходное положение**

- » Спина на каретке, колени согнуты под углом 90 градусов, руки в петлях, вывернуты вверх

### **Уровень 1**

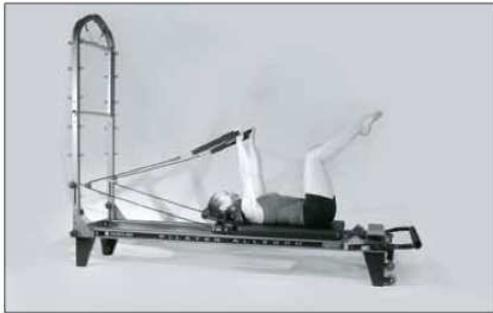
- » Колени согнуты под углом 90 градусов, руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, пульс должен регулировать дыхание

### **Уровень 2**

- » Поднять ноги к потолку, руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, пульс регулирует дыхание

### **Уровень 3**

- » Руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, прямые ноги поднять к потолку, поясница остаётся на каретке, пульс регулирует дыхание



С НОЖНЫМИ РЕМНЯМИ, УРОВЕНЬ 1

**Повтор:** 6

**Пружины:** 2 пружины

**Перекладина:** любая

**Петли:** Обычные

### **Фокус**

- » Дыхание – вдох при подъёме, выдох при возвращении в исходное положение и наоборот
- » Спина на мате или нейтральна
- » Втянуть мышцы живота
- » Сила мышц живота
- » Таз стабилизирован
- » Укрепление подколенных сухожилий, отводящей мышцы и ягодичных мышц
- » Гибкость подколенных сухожилий и отводящей мышцы
- » Правильное положение ног и бёдер
- » Амплитуда движений бедра

### **Меры предосторожности**

- » Травмы тазобедренных суставов, ограниченная гибкость подколенных сухожилий, травмы спины, слабые мышцы живота

### **Необходимые условия**

- » Достаточная гибкость подколенных сухожилий, способность стабилизировать спину, Сотня

### **Исходное положение**

- » Спина на каретке, петли на сводах стоп



Исходное положение – Опускать ноги 1

### **Опускание ног**

- » Бёдра в стабильном положении, начинать движение с внутренней стороны бёдер одновременно, опускать и поднимать ноги.
- » Варианты: Ноги параллельно, выворачивать ноги наружу и внутрь по кругу, или представить, что между ногами зажат мяч.



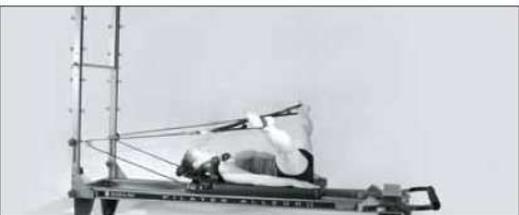
Опускать ноги 2

### **Ножницы**

- » Бёдра в стабильном положении, начинать движение с внутренней стороны бёдер одновременно, развести ноги в стороны и вернуться в исходное положение.
- » Варианты: держать ноги поднятыми над бёдрами, опускать ноги по направлению к рычагу во время движения каретки (V позиция - пятки вместе, пальцы врозь).



Ножницы 1/Круги 1



Ножницы 2

### **Круги**

- » Бёдра в стабильно положении, начинать движение с внутренней стороны бёдер одновременно, опускать ноги и описывать ногами круги или букву D, изменить направление. Варианты: Ноги параллельно, вывернуты наружу или внутрь, или поднять ремни на колени



Круги 2



Круги 3

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, УРОВНИ 1-2

**Повтор:** 4-10

**Пружины:** 1-2

**Бокс:** длинный, короткий или не использовать

**Петли:** очень короткие, короткие или средние

### **Фокус**

- » Дыхание – вдох, когда тяните, выход, когда отпускаете
- » Укрепление бицепсов, трицепсов, грудной и дельтовидной мышц
- » Стабилизация лопаток
- » Стабилизация туловища
- » Положение сидя

### **Меры предосторожности**

- » Проблемы с запястьями, предплечьями и плечами, проблемы со спиной, которые ограничивают возможность сидеть

### **Варианты положения сидя для всех упражнений**

- » Положение сидя на каретке, ноги скрещены, ноги выпрямлены, или сидя на коленях

### **Упражнения в положении лицом к ремням**

#### **Бицепсы**

- » Взяться обеими руками за очень короткие петли, согнуть локти и подтянуть ремни к плечам

#### **Трицепсы/Задняя дельтовидная мышца**

- » Петли в руках, руки выпрямлены, потянуть ремни назад до уровня бёдер, руки направить назад

### **Упражнения в положении спиной к ремням**

#### **Подавать поднос**

- » Положение сидя, лицом к рычагу, взять в руки обычные петли, согнуть локти, вытянуть руки вперёд, выпрямить руки, развести руки в стороны, ладони вверх, вернуться в исходное положение

#### **Обнимать дерево**

- » Положение сидя, лицом к рычагу, взять в руки обычные петли, руки вытянуты в стороны, локти расслаблены, соединить кончики пальцев



Бицепсы



Подавать поднос



Трицепсы



Обнимать дерево

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ, ВСЕ УРОВНИ

**Повтор:** 10

**Перекладина:** в среднем или высоком положении

**Пружины:** 2-4 пружины

**Подголовник:** Вверху

### Фокус

- » Дыхание – выдох/вдох, или вдох/выдох
- » Нейтральный позвоночник
- » Таз стабилизирован
- » Бёдра, ноги и лодыжек вдоль одной линии
- » Укрепление бёдер, ног и лодыжек
- » Кровообращение
- » Изоляция – снимите излишнее напряжение в верхней части тела и в области бёдер

### Меры предосторожности

- » Особая чувствительность к сгибанию лодыжек, коленей, бёдер, сокращению позвоночника

### Исходная позиция

- » Спина на каретке, ноги на ширине бёдер упираются на рычаг

### Пятки

- » Пятки на рычаге, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

### Пальцы ног

- » Подъем свода стопы на рычаге, пятки слегка приподняты, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение



Пятки



Пальцы ног

### Захват

» Подъем свода стопы располагается вокруг рычага, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

### **Пилатес V**

» Подъем свода стопы на рычаге, развернут, низкий подъем на пальцы, пятки вместе, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение



Захват



Пилатес V

### **Изгиб/Подъем на полупальцы**

» Подъем свода стопы на рычаге, ноги прямые, согнуть стопу в голеностопном суставе вперед, назад, снова вперед, согнуть колени, немного надавить и вернуться в исходное положение.

### **2-ая позиция**

» Пятки на краю рычага, немного вывернуты, надавить и вернуться в исходное положение

### **Бег на месте**

» Подъем свода стопы на педали, тыльный изгиб стопы, согнуть одно колено, поменять ноги 20-50 раз.

