

Pilates Reformer

Pat de Pilates din aliaj de aluminiu ușor, cu reglaje rapide și mișcare silențioasă a saniei. Rezistență cu arcuri, pentru exerciții personalizate de forță, control și mobilitate.

ARCURI 5 niveluri	BARĂ (FOOTBAR) 4 poziții
TETIERĂ 2 poziții	CADRU Aluminiu · profesional

CITEȘTE ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

REGULI ESENȚIALE DE SIGURANȚĂ

- **Verifică prinderea arcurilor înainte de fiecare exercițiu.** Un arc desprins sub tensiune poate provoca accidente. Cârligele trebuie să fie complet angajate.
- **Ține degetele, părul și hainele departe** de arcuri și de sania în mișcare.
- **Controlează revenirea saniei** — nu o lăsa să se izbească în capăt.
- **Folosește desculț sau cu șosete antiderapante.** Platforma e concepută pentru desculț; nu urca cu încălțăminte de stradă.
- Așază-te și ridică-te controlat, cu priză sigură pe bară sau pe cadru.
- **Reformerul cere tehnică:** dacă ești începător, fă o ședință de inițiere sau urmează un program ghidat înainte de a-l folosi singur.
- Accesul minorilor este permis **doar însoțiți** și sub supraveghere.

01 Componentele aparatului

Componentă	Rol
Sania (carriage)	Platforma mobilă pe 8 roți; alunecă silențios. Pe ea te așezi, stai sau te sprijini în timpul exercițiilor.
Bara de picioare (footbar)	Din inox, cu 4 poziții reglabile. Punct de sprijin pentru picioare și mâini.
Arcurile (springs)	5 arcuri codate pe culori care dau rezistența.
Suporturile de umăr	Te fixează pe sanie în pozițiile culcat/așezat. Detașabile; au stâlpi care țin corzile sus.
Tetiera (headrest)	Sprijin pentru ceafă, cu 2 poziții reglabile.
Chingile cu bucle duble	Pentru brațe și picioare; căptușeală moale, confortabilă.
Platforma de stat	Din lemn de fag, cu bandă antiderapantă. Pentru sprijin în picioare, desculț.

02 Reglare și pregătire în pași

1. **Reglează tetiera și suporturile de umăr** după înălțimea și exercițiul tău.
2. **Setează bara de picioare** în una dintre cele 4 poziții, în funcție de mișcare.
3. **Alege arcurile pentru rezistența dorită** și verifică să fie prinse complet în cârlige.
4. **Pregătește accesoriul de care ai nevoie** (chingi, jump board, cutie).

5. **Așază-te controlat pe sanie**, cu priză sigură, și începe mișcarea lent.

03 Rezistența cu arcuri

Cele 5 arcuri sunt codate pe culori. Combini arcurile pentru a regla rezistența, în funcție de exercițiu și de nivelul tău.

Reglaj	Efect
Mai multe arcuri / arcuri mai tari	Rezistență mai mare — potrivită pentru forță și pentru susținerea saniei.
Mai puține arcuri / arcuri mai slabe	Rezistență mai mică. La unele exerciții cere mai mult control și stabilizare.
Înainte de a încărca arc	Verifică mereu că fiecare cârlig este complet prins. Nu te baza pe o prindere parțială.

Sfat: respectă combinația de arcuri recomandată pentru fiecare exercițiu din programul tău; rezistența potrivită contează mai mult decât „cât de greu”.

04 Accesorii incluse

Accesoriu	Folosit pentru
Jump Board	Placă pentru sărituri (jumping) în poziție culcat — lucru cardio și pliometric controlat.
Sitting Box (cutia)	Pentru exerciții așezat sau sprijinit, extinde gama de mișcări.
Chingi cu bucle duble	Pentru brațe și picioare, la exercițiile cu corzi.
Footstrap (chinga de picior)	Fixează piciorul pentru anumite mișcări de stabilizare.

La final, **readu fiecare accesoriu la locul lui** și lasă arcurile în poziție sigură.

05 Reguli de studio autonom

- ✓ **Șterge tapițeria și bara după utilizare** cu șervețelele și soluția pusă la dispoziție (tapițeria este antibacteriană).
- ✓ **Folosește desculț sau cu șosete cu aderență**; nu urca cu încălțăminte de stradă pe platformă sau pe sanie.
- ✓ **Pune accesoriile la loc** (jump board, cutie, chingi) și readu arcurile în poziție sigură.
- ✓ **Raportează imediat** orice arc, chingă, cârlig sau roată uzat/deteriorat. Nu folosi aparatul în acest caz.

06 Atenționări și depanare

Situație	Ce faci
Sania nu alunecă lin / scârțâie	Necesită verificare de service. Raportează și evită utilizarea până la rezolvare.
Un arc pare slăbit sau deformat	Nu-l folosi. Raportează imediat — arcurile sunt piese de siguranță.
O chingă sau o coardă e uzată / distrămată	Oprește exercițiul și anunță-ne. Nu încărca o chingă deteriorată.
Cârligul nu se prinde complet	Nu încărca arc. Verifică poziția; dacă nu se fixează corect, raportează.

07 Specificații tehnice

Parametru	Valoare
Cadru	Profil de aluminiu heavy-duty
Sanie	8 roți · mișcare silențioasă
Bară de picioare	Inox · 4 poziții
Arcuri	5 × 49 cm · 4 niveluri · codate pe culori
Tetieră	2 poziții
Suporturi de umăr	Detașabile
Platformă de stat	Lemn de fag · antiderapant (desculț)
Tapițerie	Piele sintetică antibacteriană · spumă densă
Dimensiuni	225 × 65 × 41 cm
Greutate	59,9 kg
Utilizare	Profesională
Standard de calitate	ISO 9001:2015

SUPORT & URGENȚE

Ai nevoie de ajutor?

gymandgo.ro

0768 860 092

În caz de defecțiune sau accident, oprește utilizarea aparatului și contactează-ne imediat

© Gym&Go. Specificații conform datelor producătorului.