GymBeam®

Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Пилатес реформер Black – GymBeam
Пілатес реформер Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam
Pilates Reformer Black – GymBeam

GymBeam®





CORE TRAINING

Support your elbows on the elbow support, kneel on thefoam pad use your abdominal force to stretch your torso forward and backward to exercise your abdominal muscles



HIP TRAINING

Bend your body, press your palms on your elbows,straighten your legs, stand on stand on tiptoes, and use your hips to stretch your torso forward and backward to exercise your hips

WAIST & ABDOMEN

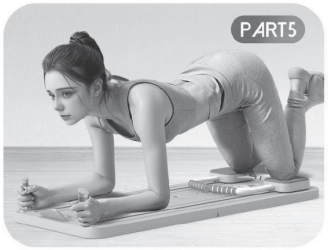
Put your hands on the foam pad step on the elbow supports with both feet, and push your legs back and forth. Use the waist and abdomen to exert force, which can train the strength of the waist and abdomen.





RESISTANCE BAND

Use the included resistance bands to exercise your arms and shoulders, help warm up your body, and do some stretching.



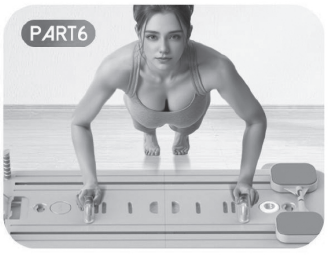
PRONE CRUNCH

Put away the handle of the elbow support install the equipped straight handle, grasp the straight handle with both hands, knee! on the elbow support, use the power of the abdomen to curl up and stretch the body and move repeatedly, which can strengthen the abdomen.

PLANK TRAINING



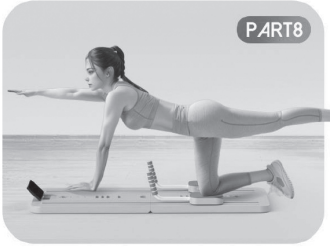
Lean down, grasp the handle of the elbow support with both hands, support your elbows on the elbow support,look up and look ahead, keep your back and waist in a straight line, push the elbow support orward appropriately to increase the difficulty, and keep the body from shaking until the limit , can train the core strength of the body.



PUSH-UP FUNCTION

Through the push-up bracket, put into the corresponding slot, you can adjust the spacing according to the exercise habits and achieve the ideal arm exercise effect

BALANCE STRETCH TRAINING



Bend over with one hand on the elbow support, raise the other arm and stretch it horizontally, kneel on one knee on the foampad, raise and straighten the leg opposite to the raised hand, keep the body balanced,

continue to the limit, then switch to the other hand and the other leg to continue training, which can exercise the body's balance.

Pilates Reformer Black EN

Safety Warning

- Battery Safety: The product contains one (1) replaceable 3V CR2025 button battery.
- Ingestion Hazard: This product contains a button cell or coin battery. Death or serious injury can occur if ingested.
- Internal Burns: A swallowed battery can cause internal chemical burns in as little as 2 hours.
- Keep Away from Children: Keep both new and used batteries out of reach of children.
- Emergency Action: Seek immediate medical attention if you suspect a battery has been swallowed or inserted into any part of the body.

Product Accessories

The training board includes the following components:

1. **Phone Stand**
2. **Panel**
3. **Timer**
4. **Tension Belt / Resistance Bands**
5. **Power Rod**
6. **Push-Up Bracket**
7. **Pullax Set**
8. **Knee Pads**

Timer Instructions

1. **Power On:** Press the **Start/Stop** button to turn on the device.
2. **Start Timing:** Press the **Start/Stop** button again to begin counting.
3. **Reset:** Press the **M** and **S** keys simultaneously to reset the timer to zero.
4. **Manual Setting:**
   - The **M** key sets minutes; the **S** key sets seconds.
   - **Long press** either key to fast-forward through the time settings.
   - Once the desired time is set, press **Start/Stop** to activate the countdown mode.

Exercise Guide (Basic Actions)

- **Core Training** (Part 1)
- **Hip Training** (Part 2)
- **Waist & Abdomen** (Part 3)
- **Resistance Band** (Part 4)
- **Prone Crunch** (Part 5)
- **Push-Up Function** (Part 6)
- **Plank Training** (Part 7)
- **Balance Stretch Training** (Part 8)

Pilates Reformer Black DE

Sicherheitshinweis

- **Batteriesicherheit:** Das Produkt enthält eine (1) austauschbare 3V CR2025 Knopfzelle.
- **Verschluckungsgefahr:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzellenbatterie. Das Verschlucken kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
- **Innere Verbrennungen:** Eine verschluckte Batterie kann in nur 2 Stunden schwere innere Verätzungen verursachen.
- **Von Kindern fernhalten:** Halten Sie sowohl neue als auch gebrauchte Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern.
- **Notfallmaßnahmen:** Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in eine Körperöffnung eingeführt wurde.

Produktzubehör

Das Trainingsboard umfasst die folgenden Komponenten:
Telefonhalterung

1. **Panel (Hauptplatte)**
2. **Timer**
3. **Zugband / Widerstandsbänder**
4. **Power Rod (Kraftstab)**
5. **Liegestützgriffe**
6. **Pullax-Set**
7. **Knieschoner**

Timer-Anleitung

1. **Einschalten:** Drücken Sie die **Start/Stop-Taste**, um das Gerät einzuschalten.
2. **Zeitmessung starten:** Drücken Sie die **Start/Stop-Taste** erneut, um die Zählung zu starten.
3. **Reset (Zurücksetzen):** Drücken Sie die Tasten **M** und **S** gleichzeitig, um den Timer auf Null zurückzusetzen.
4. **Manuelle Einstellung:**
   - Die **M-Taste** stellt die Minuten ein; die **S-Taste** stellt die Sekunden ein.
   - Halten Sie die jeweilige Taste gedrückt, um den Schnelldurchlauf der Zeiteinstellung zu aktivieren.
   - Sobald die gewünschte Zeit eingestellt ist, drücken Sie **Start/Stop**, um den Countdown-Modus zu starten.

Trainingsleitfaden (Basics)

- **Teil 1:** Core-Training
- **Teil 2:** Hüfttraining
- **Teil 3:** Taille & Bauch
- **Teil 4:** Widerstandsband-Training
- **Teil 5:** Prone Crunch (Bauchpresse in Bauchlage)
- **Teil 6:** Liegestütz-Funktion
- **Teil 7:** Plank-Training (Unterarmstütz)
- **Teil 8:** Balance- & Dehnungstraining

Pilates Reformer Black IT

Avvertenze di Sicurezza

- **Sicurezza della batteria:** Il prodotto contiene una (1) batteria a bottone CR2025 da 3V sostituibile.
- **Pericolo di ingestione:** Questo prodotto contiene una batteria a bottone o a moneta. L'ingestione può causare lesioni gravi o morte.
- **Ustioni interne:** Una batteria ingerita può causare ustioni chimiche interne in sole 2 ore.
- **Tenere fuori dalla portata dei bambini:** Conservare le batterie sia nuove che usate lontano dalla portata dei bambini.
- **Azioni di emergenza:** Consultare immediatamente un medico se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita in qualsiasi parte del corpo.

Accessori del Prodotto

La tavola da allenamento include i seguenti componenti:
1. Supporto per telefono
2. Pannello
3. Timer
4. Fasce elastiche / Bande di resistenza
5. Power Rod (Asta di potenza)
6. Supporti per flessioni
7. Set Pullax
8. Ginocchiere

Istruzioni del Timer

1. **Accensione:** Premere il pulsante **Start/Stop** per accendere il dispositivo.
2. **Avvio cronometro:** Premere nuovamente il pulsante **Start/Stop** per iniziare il conteggio.
3. **Reset:** Premere contemporaneamente i tasti **M** e **S** per azzerare il timer.
4. **Impostazione manuale:**
   - Il tasto **M** imposta i minuti; il tasto **S** imposta i secondi.
   - Premere a lungo uno dei due tasti per scorrere rapidamente le impostazioni del tempo.
   - Una volta impostato il tempo desiderato, premere **Start/Stop** per attivare la modalità countdown (conto alla rovescia).

Guida agli Esercizi (Azioni Base)

- **Parte 1:** Allenamento Core
- **Parte 2:** Allenamento Glutei/Anche
- **Parte 3:** Vita e Addome
- **Parte 4:** Elastici di resistenza
- **Parte 5:** Prone Crunch (Crunch prono)
- **Parte 6:** Funzione Push-Up (Flessioni)
- **Parte 7:** Allenamento Plank
- **Parte 8:** Allenamento Equilibrio e Stretching

Pilates Reformer Black PL

Ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa

- **Bezpieczeństwo baterii:** Produkt zawiera jedną (1) wymienną baterię guzikową 3V CR2025.
- **Ryzyko połknięcia:** Ten produkt zawiera baterię guzikową. Połknięcie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.
- **Oparzenia wewnętrzne:** Połknięta bateria może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne w ciągu zaledwie 2 godzin.
- **Trzymać z dala od dzieci:** Zarówno nowe, jak i zużyte baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- **Działania ratunkowe:** W przypadku podejrzenia połknięcia baterii lub wprowadzenia jej do jakiejkolwiek części ciała, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Akcesoria produktu

Deska treningowa zawiera następujące elementy:
1. Uchwyt na telefon
2. Panel (płyta główna)
3. Timer
4. Pas napinający / Taśmy oporowe
5. Drążek Power Rod
6. Uchwyty do pompek
7. Zestaw Pullax
8. Ochraniacze na kolana (Nakolanniki)

Instrukcja obsługi timera

1. **Włączanie:** Naciśnij przycisk **Start/Stop**, aby włączyć urządzenie.
2. **Rozpoczęcie pomiaru:** Naciśnij przycisk **Start/Stop** ponownie, aby rozpocząć odliczanie.
3. **Resetowanie:** Naciśnij jednocześnie przyciski **M** i **S**, aby zresetować timer do zera.
4. **Ustawienie ręczne:**
   - Przycisk **M** ustawia minuty; przycisk **S** ustawia sekundy.
   - Naciśnij i przytrzymaj wybrany przycisk, aby szybko przewijać ustawienia czasu.
   - Po ustawieniu żądanego czasu naciśnij **Start/Stop**, aby aktywować tryb odliczania (countdown).

Przewodnik po ćwiczeniach (Podstawowe ruchy)

- **Część 1:** Trening mięśni głębokich (Core)
- **Część 2:** Trening bioder i pośladków
- **Część 3:** Talia i brzuch
- **Część 4:** Trening z taśmami oporowymi
- **Część 5:** Prone Crunch (Spięcia brzucha w leżeniu przodem)
- **Część 6:** Funkcja pompek (Push-Up)
- **Część 7:** Trening Plank (Deska)
- **Część 8:** Trening równowagi i rozciąganie

Pilates Reformer Black

CZ

Bezpečnostní upozornění

- **Bezpečnost baterií:** Výrobek obsahuje jednu (1) vyměnitelnou 3V knoflíkovou baterii CR2025.
- **Nebezpečí spolknutí:** Tento výrobek obsahuje knoflíkovou nebo mincovou baterii. Při požití může dojít k úmrtí nebo vážnému zranění.
- **Vnitřní popáleniny:** Spolknutá baterie může způsobit vnitřní chemické popáleniny již během 2 hodin.
- **Uchovávejte mimo dosah dětí:** Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.
- **Nouzová opatření:** Pokud máte podezření, že došlo ke spolknutí baterie nebo jejímu vložení do jakékoli části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Příslušenství produktu

Tréninková deska obsahuje následující komponenty:
1. Stojan na telefon
2. Panel (hlavní deska)
3. Časovač (Timer)
4. Odporové gumy / Expandéry
5. Posilovací tyč (Power Rod)
6. Podpěry na kliky
7. Sada Pullax
8. Chrániče kolen

Návod k časovači

1. **Zapnutí:** Stisknutím tlačítka **Start/Stop** zapněte zařízení.
2. **Spuštění měření:** Dalším stisknutím tlačítka **Start/Stop** zahájíte odpočet/měření.
3. **Resetování:** Stiskněte současně tlačítka **M** a **S** pro vynulování časovače.
4. **Manuální nastavení:**
   - Tlačítko **M** nastavuje minuty; tlačítko **S** nastavuje sekundy.
   - Dlouhým stisknutím kteréhokoli tlačítka rychle listujete nastavením času.
   - Jakmile je nastaven požadovaný čas, stiskněte **Start/Stop** pro aktivaci režimu odpočítávání.

Průvodce cvičením (Základní cviky)

- **Část 1:** Core trénink (střed těla)
- **Část 2:** Trénink hýždí a boků
- **Část 3:** Pas a břicho
- **Část 4:** Cvičení s odporovou gumou
- **Část 5:** Prone Crunch (přitahování kolen v kliku)
- **Část 6:** Funkce klikování (Push-Up)
- **Část 7:** Trénink Plank (vzpor)
- **Část 8:** Balanční a protahovací trénink

SK

Pilates Reformer Black

Bezpečnostné upozornenie

- **Bezpečnosť batérií:** Výrobok obsahuje jednu (1) vymeniteľnú 3V gombíkovú batériu CR2025.
- **Nebezpečenstvo prehltnutia:** Tento výrobok obsahuje gombíkovú alebo mincovú batériu. Pri požití môže dôjsť k úmrtiu alebo vážnemu zraneniu.
- **Vnútorné popáleniny:** Prehltnutá batéria môže spôsobiť vnútorné chemické popáleniny už v priebehu 2 hodín.
- **Uchovávajte mimo dosahu detí:** Nové aj použité batérie uchovávajte mimo dosahu detí.
- **Nudzové opatrenia:** Ak máte podozrenie, že došlo k prehltnutiu batérie alebo jej vloženiu do akejkoľvek časti tela, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Príslušenstvo produktu

Tréningová doska obsahuje nasledujúce komponenty:
1. Stojan na telefón
2. Panel (hlavná doska)
3. Časovač (Timer)
4. Odporové gumy / Expandéry
5. Posilňovacia tyč (Power Rod)
6. Podpery na kliky
7. Súprava Pullax
8. Chrániče kolien

Návod k časovaču

1. **Zapnutie:** Stlačením tlačidla **Start/Stop** zapnite zariadenie.
2. **Spustenie merania:** Opätovným stlačením tlačidla **Start/Stop** zahájite odpočet/meranie.
3. **Resetovanie:** Stlačte súčasne tlačidlá **M** a **S** na vynulovanie časovača.
4. **Manuálne nastavenie:**
   - Tlačidlo **M** nastavuje minúty; tlačidlo **S** nastavuje sekundy.
   - Dlhým stlačením ktoréhokoľvek tlačidla rýchlo listujete nastavením času.
   - Hneď ako je nastavený požadovaný čas, stlačte **Start/Stop** na aktiváciu režimu odpočítavania.

Sprievodca cvičením (Základné cviky)

- **Časť 1:** Core tréning (stred tela)
- **Časť 2:** Tréning bedier a zadku
- **Časť 3:** Pás a brucho
- **Časť 4:** Cvičenie s odporovou gumou
- **Časť 5:** Prone Crunch (priťahovanie kolien v kľuku)
- **Časť 6:** Funkcia kľukov (Push-Up)
- **Časť 7:** Tréning Plank (vzpor)
- **Časť 8:** Balančný a naťahovací tréning

Pilates Reformer Black HU

Biztonsági figyelmeztetés

- **Akkumulátor biztonság:** A termék egy (1) cserélhető 3V CR2025 gombelemet tartalmaz.
- **Lenyelési veszély:** Ez a termék gombelemet tartalmaz. A lenyelés halált vagy súlyos sérülést okozhat.
- **Belső égési sérülések:** A lenyelt elem akár 2 órán belül súlyos belső kémiai égést okozhat.
- **Gyermekektől távol tartandó:** Mind az új, mind a használt elemeket tartsa távol a gyermekektől.
- **Sürgősségi intézkedés:** Azonnal forduljon orvoshoz, ha fennáll a gyanú, hogy az elemet lenyelték, vagy bármely testrészbe behelyezték.

Terméktartozékok

A tréningpad az alábbi alkatrészeket tartalmazza:
1. Telefontartó
2. Panel (alaplap)
3. Időzítő (Timer)
4. Feszítőszíj / Ellenállási szalagok
5. Power Rod (Erőrudazat)
6. Fekvőtámasz keret
7. Pullax készlet
8. Térdvédők

Időzítő használati útmutató

1. **Bekapcsolás:** Nyomja meg a **Start/Stop** gombot a készülék bekapcsolásához.
2. **Időmérés indítása:** Nyomja meg ismét a **Start/Stop** gombot a számlálás megkezdéséhez.
3. **Visszaállítás (Reset):** Nyomja meg egyszerre az **M** és **S** gombokat az időzítő nullázásához.
4. **Kézi beállítás:**
   - Az **M** gombbal a perceket, az **S** gombbal a másodperceket állíthatja be.
   - Tartsa lenyomva bármelyik gombot az időbeállítások gyors pörgetéséhez.
   - A kívánt idő beállítása után nyomja meg a **Start/Stop** gombot a visszaszámlálás indításához.

Edzésterv (Alapgyakorlatok)

- **1. rész:** Törzsizom (Core) edzés
- **2. rész:** Csípő edzés
- **3. rész:** Derék és has
- **4. rész:** Ellenállási szalagos edzés
- **5. rész:** Prone Crunch (Hasonfekvő hasprés)
- **6. rész:** Fekvőtámasz funkció
- **7. rész:** Plank edzés
- **8. rész:** Egyensúly és nyújtó edzés

Pilates Reformer Black RO

Avertisment de siguranță

- **Siguranța bateriei:** Produsul conține o (1) baterie de tip pastilă CR2025 de 3V, care poate fi înlocuită.
- **Pericol de înghițire:** Acest produs conține o baterie de tip nasture sau monedă. Înghițirea poate provoca decesul sau vătămări grave.
- **Arsuri interne:** O baterie înghițită poate provoca arsuri chimice interne în doar 2 ore.
- **A nu se lăsa la îndemâna copiilor:** Păstrați atât bateriile noi, cât și cele uzate departe de accesul copiilor.
- **Măsuri de urgență:** Solicitați imediat asistență medicală dacă suspectați că o baterie a fost înghițită sau introdusă în orice parte a corpului.

Accesorii produs

Placa de antrenament include următoarele componente:
1. Suport pentru telefon
2. Panou (placa principală)
3. Cronometru (Timer)
4. Centură de tensiune / Benzi de rezistență
5. Tijă de forță (Power Rod)
6. Suporturi pentru flotări
7. Set Pullax
8. Genunchiere

Instrucțiuni Cronometru

1. **Pornire:** Apăsați butonul **Start/Stop** pentru a porni dispozitivul.
2. **Pornire cronometrare:** Apăsați din nou butonul **Start/Stop** pentru a începe numărătoarea.
3. **Resetare:** Apăsați simultan tastele **M** și **S** pentru a reseta cronometrul la zero.
4. **Setare manuală:**
   - Tasta **M** setează minutele; tasta **S** setează secundele.
   - Apăsați lung oricare dintre taste pentru a derula rapid setările de timp.
   - Odată setat timpul dorit, apăsați **Start/Stop** pentru a activa modul de numărătoare inversă (countdown).

Ghid de exerciții (Acțiuni de bază)

- **Partea 1:** Antrenament Core (musculatura centrală)
- **Partea 2:** Antrenament pentru șolduri
- **Partea 3:** Talie și abdomen
- **Partea 4:** Antrenament cu benzi de rezistență
- **Partea 5:** Prone Crunch (Abdomene din poziție orizontală)
- **Partea 6:** Funcție flotări (Push-Up)
- **Partea 7:** Antrenament Plank (planșă)
- **Partea 8:** Antrenament de echilibru și stretching

Pilates Reformer Black HR

Sigurnosno upozorenje

- **Sigurnost baterije:** Proizvod sadrži jednu (1) zamjenjivu 3V CR2025 gumbastu bateriju.
- **Opasnost od gutanja:** Ovaj proizvod sadrži gumbastu ili kovanicu bateriju. Gutanje može uzrokovati smrt ili ozbiljne ozljede.
- **Unutarnje opekline:** Progutana baterija može uzrokovati unutarnje kemijske opekline u roku od samo 2 sata.
- **Čuvati izvan dohvata djece:** I nove i rabljene baterije držite podalje od djece.
- **Hitne mjere:** Odmah potražite liječničku pomoć ako sumnjate da je baterija progutana ili umetnuta u bilo koji dio tijela.

Dodaci za proizvod

Ploča za vježbanje uključuje sljedeće komponente:
1. Stalak za telefon
2. Ploča (glavni panel)
3. Tajmer
4. Traka za rastezanje / Elastične trake s otporom
5. Šipka za snagu (Power Rod)
6. Ručke za sklekove
7. Pullax set
8. Štitnici za koljena

Upute za tajmer

1. **Uključivanje:** Pritisnite tipku **Start/Stop** kako biste uključili uređaj.
2. **Početak mjerenja:** Ponovno pritisnite tipku **Start/Stop** za početak mjerenja vremena.
3. **Resetiranje:** Istovremeno pritisnite tipke **M** i **S** kako biste resetirali tajmer na nulu.
4. **Ručno podešavanje:**
   - Tipka **M** postavlja minute; tipka **S** postavlja sekunde.
   - Dugo pritisnite bilo koju tipku za brzo premotavanje postavki vremena.
   - Nakon što postavite željeno vrijeme, pritisnite **Start/Stop** za aktivaciju načina odbrojavanja.

Vodič za vježbanje (Osnovne vježbe)

- **Dio 1:** Core trening (trening trupa)
- **Dio 2:** Trening kukova
- **Dio 3:** Struk i trbuh
- **Dio 4:** Trening s elastičnom trakom
- **Dio 5:** Prone Crunch (trbušnjaci u ležećem položaju)
- **Dio 6:** Funkcija sklekova (Push-Up)
- **Dio 7:** Plank trening (izdržaj)
- **Dio 8:** Trening ravnoteže i istezanja

Пилатес реформер Black BG

Предупреждение за безопасност

- **Безопасност на батерията:** Продуктът съдържа една (1) сменяема 3V CR2025 батерия тип „копче“.
- **Опасност от поглъщане:** Този продукт съдържа плоска батерия (тип „копче“ или „монета“). Поглъщането може да доведе до смърт или сериозно нараняване.
- **Вътрешни изгаряния:** Погълнатата батерия може да причини вътрешни химически изгаряния само за 2 часа.
- **Да се пази далеч от деца:** Дръжте както новите, така и употребяваните батерии далеч от достъпа на деца.
- **Спешни мерки:** Незабавно потърсете медицинска помощ, ако подозирате, че батерия е била погълнатата или поставена в която и да е част от тялото.

Аксесоари към продукта

Тренировъчната дъска включва следните компоненти:
1. Стойка за телефон
2. Панел (основна плоча)
3. Таймер
4. Опъващ колан / Ластици за съпротивление
5. Силов лост (Power Rod)
6. Ръкохватки за лицеви опори
7. Комплект Pullax
8. Наколенки

Инструкции за таймера

1. **Включване:** Натиснете бутона **Start/Stop**, за да включите устройството.
2. **Стартиране на времето:** Натиснете бутона **Start/Stop** отново, за да започнете отброяването.
3. **Нулиране (Reset):** Натиснете едновременно бутоните **M** и **S**, за да нулирате таймера.
4. **Ръчно настройване:**
   - Бутонът **M** настройва минутите; бутонът **S** настройва секундите.
   - Натиснете продължително някой от бутоните за бързо превъртане на настройките на времето.
   - След като зададете желаното време, натиснете **Start/Stop**, за да активирате режима на обратно броене.

Ръководство за упражнения (Основни движения)

- **Част 1:** Тренировка за коремно-мускулния корсет (Core)
- **Част 2:** Тренировка за бедра и седалище
- **Част 3:** Талия и корем
- **Част 4:** Тренировка с ластици
- **Част 5:** Prone Crunch (Коремни преси от лицев лег)
- **Част 6:** Функция за лицеви опори (Push-Up)
- **Част 7:** Планк тренировка
- **Част 8:** Тренировка за баланс и разтягане

Пілатес реформер Black UA

Попередження про безпеку

- **Безпека акумулятора:** Виріб містить одну (1) змінну дискову батарейку 3V CR2025.
- **Небезпека проковтування:** Цей виріб містить таблеткову або кнопкову батарейку. Проковтування може призвести до смерті або серйозних травм.
- **Внутрішні опіки:** Проковтнута батарейка може спричинити внутрішні хімічні опіки всього за 2 години.
- **Тримати подалі від дітей:** Зберігайте як нові, так і використані батарейки в недоступному для дітей місці.
- **Невідкладні заходи:** Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо ви підозрюєте, що батарейка була проковтнута або потрапила в будь-яку частину тіла.

Аксесуари продукту

Тренувальна дошка включає наступні компоненти:
1. Підставка для телефону
2. Панель (основна плита)
3. Таймер
4. Ремені натягу / Еспандери (смуги опору)
5. Силовий стрижень (Power Rod)
6. Упори для віджимань
7. Набір Pullax
8. Наколінники

Інструкція до таймера

1. **Увімкнення:** Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб увімкнути пристрій.
2. **Початок відліку:** Натисніть кнопку **Start/Stop** ще раз, щоб розпочати відлік.
3. **Скидання (Reset):** Одночасно натисніть клавіші **M** та **S**, щоб скинути таймер до нуля.
4. **Ручне налаштування:**
   - Клавіша **M** встановлює хвилини; клавіша **S** встановлює секунди.
   - Утримуйте будь-яку клавішу для швидкого прокручування налаштувань часу.
   - Після встановлення потрібного часу натисніть **Start/Stop**, щоб активувати режим зворотного відліку.

Посібник із вправ (Базові рухи)

- **Частина 1:** Тренування м'язів кору (Core)
- **Частина 2:** Тренування стегон
- **Частина 3:** Талія та живіт
- **Частина 4:** Тренування з еспандером
- **Частина 5:** Prone Crunch (Прес у положенні лежачи)
- **Частина 6:** Функція віджимань (Push-Up)
- **Частина 7:** Тренування «Планка» (Plank)
- **Частина 8:** Тренування на рівновагу та розтяжку

Pilates Reformer Black SI

Varnostno opozorilo

- **Varnost baterij:** Izdelek vsebuje eno (1) zamenljivo 3V CR2025 gumbno baterijo.
- **Nevarnost zaužitja:** Ta izdelek vsebuje gumbno ali kovancu podobno baterijo. Zaužitje lahko povzroči smrt ali resne poškodbe.
- **Notranje opekline:** Zaužita baterija lahko povzroči notranje kemične opekline v samo 2 urah.
- **Hranite zunaj dosega otrok:** Nove in rabljene baterije hranite zunaj dosega otrok.
- **Ukrep v sili:** Če sumite, da je bila baterija zaužita ali vstavljena v kateri koli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

Dodatki za izdelek

Vadbena plošča vključuje naslednje komponente:
1. Stojalo za telefon
2. Plošča (glavna plošča)
3. Časovnik (Timer)
4. Napenjalni pas / Elastični trakovi za upor
5. Močnostna palica (Power Rod)
6. Ročke za sklece
7. Set Pullax
8. Kolenčniki

Navodila za časovnik

1. **Vklop:** Pritisnite gumb **Start/Stop**, da vklopite napravo.
2. **Začetek merjenja:** Ponovno pritisnite gumb **Start/Stop** za začetek štetja.
3. **Ponastavitev (Reset):** Istočasno pritisnite tipki **M** in **S**, da časovnik ponastavite na nič.
4. **Ročna nastavitev:**
   - Tipka **M** nastavlja minute; tipka **S** nastavlja sekunde.
   - Dolgo pritisnite katero koli tipko za hitro premikanje med nastavitvami časa.
   - Ko je nastavljen želeni čas, pritisnite **Start/Stop** za aktiviranje načina odštevanja.

Vodnik za vadbo (osnovne vaje)

- **1. del:** Vadba za jedro (Core)
- **2. del:** Vadba za boke in zadnjico
- **3. del:** Pas in trebuh
- **4. del:** Vadba z elastičnim trakom
- **5. del:** Prone Crunch (trebušnjaki v leži na trebuhu)
- **6. del:** Funkcija za sklece (Push-Up)
- **7. del:** Vadba deske (Plank)
- **8. del:** Vadba za ravnotežje in raztezanje

Pilates Reformer Black GR

Προειδοποίηση Ασφαλείας

- **Ασφάλεια Μπαταρίας:** Το προϊόν περιέχει μία (1) αντικαθιστώμενη μπαταρία-κουμπί 3V CR2025.
- **Κίνδυνος Κατάποσης:** Αυτό το προϊόν περιέχει μια μπαταρία τύπου κουμπιού ή κέρματος. Σε περίπτωση κατάποσης, μπορεί να προκληθεί θάνατος ή σοβαρός τραυματισμός.
- **Εσωτερικά Εγκαύματα:** Μια μπαταρία που έχει καταποθεί μπορεί να προκαλέσει εσωτερικά χημικά εγκαύματα σε μόλις 2 ώρες.
- **Φυλάσσεται Μακριά από Παιδιά:** Κρατήστε τόσο τις καινούργιες όσο και τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μακριά από παιδιά.
- **Επείγουσα Ενέργεια:** Ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια εάν υποψιάζεστε ότι μια μπαταρία έχει καταποθεί ή έχει εισαχθεί σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Αξεσουάρ Προϊόντος

Ο δίσκος εκγύμνασης περιλαμβάνει τα ακόλουθα εξαρτήματα:
1. Βάση τηλεφώνου
2. Πάνελ (Βάση)
3. Χρονόμετρο
4. Ιμάντας τάνυσης / Λάστιχα αντίστασης
5. Ράβδος ισχύος (Power Rod)
6. Λαβές για κάμψεις (Push-up)
7. Σετ Pullax
8. Επιγονατίδες

Οδηγίες Χρονομέτρου

1. **Ενεργοποίηση:** Πατήστε το κουμπί **Start/Stop** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
2. **Έναρξη Χρονομέτρησης:** Πατήστε ξανά το κουμπί **Start/Stop** για να ξεκινήσει η μέτρηση.
3. **Επαναφορά (Reset):** Πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα **M** και **S** για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.
4. **Χειροκίνητη Ρύθμιση:**
   - Το πλήκτρο **M** ρυθμίζει τα λεπτά. Το πλήκτρο **S** ρυθμίζει τα δευτερόλεπτα.
   - Πιέστε παρατεταμένα οποιοδήποτε πλήκτρο για γρήγορη περιήγηση στις ρυθμίσεις ώρας.
   - Μόλις οριστεί ο επιθυμητός χρόνος, πατήστε **Start/Stop** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

Οδηγός Ασκήσεων (Βασικές Κινήσεις)

- **Μέρος 1:** Προπόνηση κορμού (Core)
- **Μέρος 2:** Εκγύμναση γοφών
- **Μέρος 3:** Μέση & Κοιλιακοί
- **Μέρος 4:** Ασκήσεις με λάστιχα αντίστασης
- **Μέρος 5:** Prone Crunch (Κοιλιακοί σε πρηνή θέση)
- **Μέρος 6:** Λειτουργία Push-up (Κάμψεις)
- **Μέρος 7:** Προπόνηση Plank (Σανίδα)
- **Μέρος 8:** Προπόνηση ισορροπίας και διατάσεις

Pilates Reformer Black FR

Avertissement de Sécurité

- **Sécurité des piles :** Le produit contient une (1) pile bouton 3V CR2025 remplaçable.
- **Risque d'ingestion :** Ce produit contient une pile bouton ou une pile pièce. L'ingestion peut entraîner la mort ou des blessures graves.
- **Brûlures internes :** Une pile avalée peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement 2 heures.
- **Tenir hors de portée des enfants :** Conservez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.
- **Mesure d'urgence :** Consultez immédiatement un médecin si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie quelconque du corps.

Accessoires du Produit

La planche d'entraînement comprend les composants suivants :
1. Support de téléphone
2. Panneau (plateau)
3. Minuteur
4. Sangle de tension / Bandes de résistance
5. Barre de puissance (Power Rod)
6. Supports de pompes
7. Kit Pullax
8. Genouillères

Instructions du Minuteur

1. **Mise sous tension :** Appuyez sur le bouton **Start/Stop** pour allumer l'appareil.
2. **Démarrer le chronométrage :** Appuyez à nouveau sur le bouton **Start/Stop** pour lancer le décompte.
3. **Réinitialisation (Reset) :** Appuyez simultanément sur les touches **M** et **S** pour remettre le minuteur à zéro.
4. **Réglage manuel :**
   - La touche **M** règle les minutes ; la touche **S** règle les secondes.
   - Appuyez longuement sur l'une des touches pour faire défiler rapidement les réglages de temps.
   - Une fois le temps souhaité réglé, appuyez sur **Start/Stop** pour activer le mode compte à rebours.

Guide d'Exercices (Actions de Base)

- **Partie 1 :** Entraînement du tronc (Core)
- **Partie 2 :** Entraînement des hanches
- **Partie 3 :** Taille et abdominaux
- **Partie 4 :** Bandes de résistance
- **Partie 5 :** Prone Crunch (Crunch en position ventrale)
- **Partie 6 :** Fonction Pompes (Push-Up)
- **Partie 7 :** Entraînement Gainage (Plank)
- **Partie 8 :** Équilibre et étirements

Pilates Reformer Black ES

Advertencia de seguridad

- **Seguridad de la batería:** El producto contiene una (1) batería de botón CR2025 de 3V reemplazable.
- **Peligro de ingestión:** Este producto contiene una batería de celda de botón o moneda. Si se ingiere, pueden producirse lesiones graves o la muerte.
- **Quemaduras internas:** Una batería ingerida puede causar quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas.
- **Mantener fuera del alcance de los niños:** Mantenga tanto las baterías nuevas como las usadas fuera del alcance de los niños.
- **Acción de emergencia:** Busque atención médica inmediata si sospecha que una batería ha sido ingerida o introducida en cualquier parte del cuerpo.

Accesorios del producto

La tabla de entrenamiento incluye los siguientes componentes:
1. Soporte para teléfono
2. Panel (base)
3. Temporizador
4. Correa de tensión / Bandas de resistencia
5. Barra de potencia (Power Rod)
6. Soportes para flexiones
7. Kit Pullax
8. Rodilleras

Instrucciones del temporizador

1. **Encendido:** Presione el botón **Start/Stop** para encender el dispositivo.
2. **Iniciar cronometraje:** Presione el botón **Start/Stop** nuevamente para comenzar a contar.
3. **Restablecer (Reset):** Presione las teclas **M** y **S** simultáneamente para poner el temporizador a cero.
4. **Configuración manual:**
   - La tecla **M** ajusta los minutos; la tecla **S** ajusta los segundos.
   - Mantenga presionada cualquiera de las teclas para avanzar rápidamente en la configuración del tiempo.
   - Una vez configurado el tiempo deseado, presione **Start/Stop** para activar el modo de cuenta regresiva.

Guía de ejercicios (Acciones básicas)

- **Parte 1:** Entrenamiento de Core (núcleo)
- **Parte 2:** Entrenamiento de cadera
- **Parte 3:** Cintura y abdomen
- **Parte 4:** Banda de resistencia
- **Parte 5:** Prone Crunch (Crunch prono)
- **Parte 6:** Función de flexiones (Push-Up)
- **Parte 7:** Entrenamiento de Plancha (Plank)
- **Parte 8:** Entrenamiento de equilibrio y estiramiento

Pilates Reformer Black NL

Veiligheidswaarschuwing

- **Batterijveiligheid:** Het product bevat één (1) vervangbare 3V CR2025 knoopcelbatterij.
- **Gevaar bij inslikken:** Dit product bevat een knoopcel- of muntbatterij. Inslikken kan leiden tot ernstig letsel of de dood.
- **Interne brandwonden:** Een ingeslikte batterij kan binnen slechts 2 uur inwendige chemische brandwonden veroorzaken.
- **Buiten het bereik van kinderen houden:** Houd zowel nieuwe als gebruikte batterijen buiten het bereik van kinderen.
- **Noodgeval:** Roep onmiddellijk medische hulp in als u vermoedt dat een batterij is ingeslikt of in een deel van het lichaam is geplaatst.

Productaccessoires

Het trainingsbord bevat de volgende onderdelen:
1. Telefoonhouder
2. Paneel (basisplaat)
3. Timer
4. Spanband / Weerstandsbanden
5. Power Rod (krachtstang)
6. Opdruksteunen (Push-up steunen)
7. Pullax-set
8. Kniebeschermers

Instructies voor de timer

1. **Inschakelen:** Druk op de **Start/Stop-knop** om het apparaat in te schakelen.
2. **Tijdmeting starten:** Druk nogmaals op de **Start/Stop-knop** om het tellen te starten.
3. **Resetten:** Druk tegelijkertijd op de **M** en **S** toetsen om de timer op nul te zetten.
4. **Handmatige instelling:**
   - De **M-toets** stelt de minuten in; de **S-toets** stelt de seconden in.
   - Houd een van de toetsen ingedrukt om de tijdinstellingen snel te doorlopen.
   - Zodra de gewenste tijd is ingesteld, drukt u op **Start/Stop** om de countdown-modus te activeren.

Trainingsgids (Basisbewegingen)

- **Deel 1:** Core-training (rompstabiliteit)
- **Deel 2:** Heuptraining
- **Deel 3:** Taille & Buik
- **Deel 4:** Training met weerstandsbanden
- **Deel 5:** Prone Crunch (buikspieroefening in buikligging)
- **Deel 6:** Opdrukfunctie (Push-up)
- **Deel 7:** Plank-training
- **Deel 8:** Balans & Stretch-training

Pilates Reformer Black PT

Aviso de Segurança

- **Segurança da Bateria:** O produto contém uma (1) pilha tipo botão CR2025 de 3V substituível.
- **Perigo de Ingestão:** Este produto contém uma pilha tipo botão ou moeda. A ingestão pode causar a morte ou ferimentos graves.
- **Queimaduras Internas:** Uma pilha ingerida pode causar queimaduras químicas internas em apenas 2 horas.
- **Manter Fora do Alcance das Crianças:** Mantenha as pilhas novas e usadas fora do alcance das crianças.
- **Ação de Emergência:** Procure assistência médica imediata se suspeitar que uma pilha foi engolida ou introduzida em qualquer parte do corpo.

Acessórios do Produto

A prancha de treino inclui os seguintes componentes:
1. Suporte para telemóvel (ou celular)
2. Painel
3. Temporizador
4. Cinta de tensão / Bandas de resistência
5. Barra de potência (Power Rod)
6. Suportes para flexões
7. Conjunto Pullax
8. Joelheiras

Instruções do Temporizador

1. **Ligar:** Prima o botão **Start/Stop** para ligar o dispositivo.
2. **Iniciar Temporização:** Prima novamente o botão **Start/Stop** para iniciar a contagem.
3. **Repor (Reset):** Prima as teclas **M** e **S** simultaneamente para repor o temporizador a zero.
4. **Configuração Manual:**
   - A tecla **M** define os minutos; a tecla **S** define os segundos.
   - Prima longamente qualquer uma das teclas para avançar rapidamente nas definições de tempo.
   - Assim que o tempo desejado estiver definido, prima **Start/Stop** para ativar o modo de contagem decrescente.

Guia de Exercícios (Ações Básicas)

- **Parte 1:** Treino de Core (Núcleo)
- **Parte 2:** Treino de Anca
- **Parte 3:** Cintura e Abdómen
- **Parte 4:** Banda de Resistência
- **Parte 5:** Prone Crunch (Crunch em decúbito ventral)
- **Parte 6:** Função de Flexões (Push-Up)
- **Parte 7:** Treino de Prancha (Plank)
- **Parte 8:** Treino de Equilíbrio e Alongamento

Pilates Reformer Black DK

Sikkerhedsadvarsel

- **Batterisikkerhed:** Produktet indeholder ét (1) udskifteligt 3V CR2025 knapcellebatteri.
- **Fare for indtagelse:** Dette produkt indeholder et knapcelle- eller møntbatteri. Dødsfald eller alvorlig personskade kan forekomme ved indtagelse.
- **Indvendige forbrændinger:** Et slugt batteri kan forårsage indvendige kemiske forbrændinger på så lidt som 2 timer.
- **Opbevares utilgængeligt for børn:** Hold både nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.
- **Nødforanstaltning:** Søg straks lægehjælp, hvis du har mistanke om, at et batteri er blevet slugt eller indført i nogen del af kroppen.

Produkttilbehør

Træningsboardet indeholder følgende komponenter:
1. Telefonholder
2. Panel (hovedplade)
3. Timer
4. Spændingsbælte / Modstandsbånd
5. Power Rod (styrkestang)
6. Push-up bøjler
7. Pullax-sæt
8. Knæpuder

Instruktioner til Timer

1. **Tænd:** Tryk på **Start/Stop-knappen** for at tænde enheden.
2. **Start tidstagning:** Tryk på **Start/Stop-knappen** igen for at begynde tidstagningen.
3. **Nulstil (Reset):** Tryk på **M** og **S** knapperne samtidigt for at nulstille timeren til nul.
4. **Manuel indstilling:**
   - **M-knappen** indstiller minutter; **S-knappen** indstiller sekunder.
   - Hold en af knapperne nede for at spole hurtigt frem gennem tidsindstillingerne.
   - Når den ønskede tid er indstillet, tryk på **Start/Stop** for at aktivere nedtællingstilstanden.

Træningsguide (Basale øvelser)

- **Del 1:** Core-træning
- **Del 2:** Hoftetræning
- **Del 3:** Talje & Mave
- **Del 4:** Modstandsbåndstræning
- **Del 5:** Prone Crunch (mavebøjning i bugleje)
- **Del 6:** Push-up funktion (armbøjninger)
- **Del 7:** Plank-træning
- **Del 8:** Balance- og strækøvelser

Pilates Reformer Black SE

Säkerhetsvarning

- **Batterisäkerhet:** Produkten innehåller ett (1) utbytbart 3V CR2025-knappcellsbatteri.
- **Risk för förtäring:** Denna produkt innehåller ett knappcells- eller myntbatteri. Dödsfall eller allvarliga skador kan uppstå vid förtäring.
- **Inre brännskador:** Ett svalt batteri kan orsaka inre kemiska brännskador på så kort tid som 2 timmar.
- **Förvaras oåtkomligt för barn:** Håll både nya och använda batterier utom räckhåll för barn.
- **Nödåtgärd:** Sök omedelbart läkarvård om du misstänker att ett batteri har svalts eller förts in i någon del av kroppen.

Produkttillbehör

Träningsbrädan innehåller följande komponenter:
1. Telefonstativ
2. Panel
3. Timer
4. Spännrem / Motståndsband
5. Power Rod (Kraftstång)
6. Armhävningshandtag
7. Pullax-set
8. Knäskydd

Instruktioner för timer

1. **Slå på:** Tryck på **Start/Stop-knappen** för att starta enheten.
2. **Starta tidtagning:** Tryck på **Start/Stop-knappen** igen för att börja räkna.
3. **Återställ (Reset):** Tryck på **M**- och **S**-knapparna samtidigt för att nollställa timern.
4. **Manuell inställning:**
   - **M**-knappen ställer in minuter; **S**-knappen ställer in sekunder.
   - Håll inne valfri knapp för att snabbspola genom tidsinställningarna.
   - När önskad tid är inställd, tryck på **Start/Stop** för att aktivera nedräkningsläget.

Träningsguide (Grundläggande övningar)

- **Del 1:** Core-träning (bål)
- **Del 2:** Höfttträning
- **Del 3:** Midja & Mage
- **Del 4:** Motståndsband
- **Del 5:** Prone Crunch (fällkniven i magläge)
- **Del 6:** Armhävningsfunktion (Push-up)
- **Del 7:** Plankträning
- **Del 8:** Balans- och stretchträning

Pilates Reformer Black NO

Sikkerhetsadvarsel

- **Batterisikkerhet:** Produktet inneholder ett (1) utskiftbart 3V CR2025-knappcellebatteri.
- **Fare for svelging:** Dette produktet inneholder et knappcelle- eller myntbatteri. Dødsfall eller alvorlig personskade kan oppstå ved svelging.
- **Indre forbrenninger:** Et svelget batteri kan forårsake indre kjemiske forbrenninger på så kort tid som 2 timer.
- **Oppbevares utilgjengelig for barn:** Hold både nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.
- **Nødtiltak:** Søk umiddelbart legehjelp hvis du mistenker at et batteri har blitt svelget eller ført inn i noen del av kroppen.

Produkttilbehør

Treningsbrettet inkluderer følgende komponenter:
1. Telefonstativ
2. Panel
3. Timer
4. Spenningsbelte / Motstandsbånd
5. Power Rod (Kraftstang)
6. Armhevingshåndtak
7. Pullax-sett
8. Kneputer

Instruksjoner for timer

1. **Slå på:** Trykk på **Start/Stop-knappen** for å slå på enheten.
2. **Start tidtaking:** Trykk på **Start/Stop-knappen** igjen for å begynne tidtakingen.
3. **Nullstill (Reset):** Trykk på **M**- og **S**-knappene samtidig for å nullstille timeren.
4. **Manuell innstilling:**
   - **M**-tasten stiller inn minutter; **S**-tasten stiller inn sekunder.
   - Hold inne valgfri tast for å spole raskt gjennom tidsinnstillingene.
   - Når ønsket tid er valgt, trykker du på **Start/Stop** for å aktivere nedtellingsmodusen.

Treningsguide (Grunnleggende øvelser)

- **Del 1:** Core-trening (kjerne)
- **Del 2:** Hoftetrening
- **Del 3:** Midje og mage
- **Del 4:** Motstandsbånd
- **Del 5:** Prone Crunch (mageøvelse i mageliggende posisjon)
- **Del 6:** Armhevingsfunksjon (Push-up)
- **Del 7:** Planketrening
- **Del 8:** Balanse- og stretchtrening

Pilates Reformer Black FI

Turvallisuusvaroitus

- **Akkuturvallisuus:** Tuote sisältää yhden (1) vaihdettavan 3V CR2025-nappipariston.
- **Nielemisvaara:** Tämä tuote sisältää nappi- tai kolikkopariston. Nielemisestä voi seurata kuolema tai vakava vamma.
- **Sisäiset palovammat:** Nielty paristo voi aiheuttaa sisäisiä kemiallisia palovammoja jopa kahdessa tunnissa.
- **Säilytä lasten ulottumattomissa:** Pidä sekä uudet että käytetyt paristot poissa lasten ulottuvilta.
- **Ensiapu:** Hakeudu välittömästi lääkäriin, jos epäilet, että paristo on nielty tai työnnetty mihin tahansa kehon osaan.

Tuotteen lisävarusteet

Harjoituslauta sisältää seuraavat osat:
1. Puhelinteline
2. Paneeli
3. Ajastin
4. Kiristyshihna / Vastuskuminauhat
5. Voimatanko (Power Rod)
6. Punerruskahvat
7. Pullax-setti
8. Polvipehmusteet

Ajastimen ohjeet

1. **Virta päälle:** Kytke laite päälle painamalla **Start/Stop**-painiketta.
2. **Ajanoton aloitus:** Aloita ajanotto painamalla **Start/Stop**-painiketta uudelleen.
3. **Nollaus (Reset):** Nollaa ajastin painamalla **M**- ja **S**-painikkeita samanaikaisesti.
4. **Manuaalinen asetus:**
   - **M**-painike asettaa minuutit; **S**-painike asettaa sekunnit.
   - Paina kumpaa tahansa painiketta pitkään selataksesi aika-asetuksia nopeasti.
   - Kun haluttu aika on asetettu, aktivoi lähtölaskentatila painamalla **Start/Stop**.

Harjoitusopas (Perusliikkeet)

- **Osa 1:** Keskivartaloharjoittelu (Core)
- **Osa 2:** Lantioharjoittelu
- **Osa 3:** Vyötärö ja vatsa
- **Osa 4:** Vastuskuminauhaharjoittelu
- **Osa 5:** Prone Crunch (vatsarutistus vatsallaan)
- **Osa 6:** Punerrustoiminto (Push-Up)
- **Osa 7:** Lankkuharjoittelu (Plank)
- **Osa 8:** Tasapaino- ja venyttelyharjoittelu

Pilates Reformer Black RS

Bezbednosno upozorenje

- **Bezbednost baterije:** Proizvod sadrži jednu (1) zamenljivu 3V CR2025 dugmastu bateriju.
- **Opasnost od gutanja:** Ovaj proizvod sadrži dugmastu ili kovanica bateriju. Gutanje može dovesti do smrti ili ozbiljnih povreda.
- **Unutrašnje opekotine:** Progutana baterija može izazvati unutrašnje hemijske opekotine za samo 2 sata.
- **Držati van domašaja dece:** Čuvajte i nove i korišćene baterije van domašaja dece.
- **Hitne mere:** Odmah potražite medicinsku pomoć ako sumnjate da je baterija progutana ili ubačena u bilo koji deo tela.

Dodaci za proizvod

Tabla za trening uključuje sledeće komponente:
1. Stalak za telefon
2. Panel (glavna ploča)
3. Tajmer
4. Traka za zatezanje / Elastične trake sa otporom
5. Šipka za snagu (Power Rod)
6. Ručke za sklekove
7. Pullax set
8. Štitnici za kolena

Uputstvo za tajmer

1. **Uključivanje:** Pritisnite dugme **Start/Stop** da biste uključili uređaj.
2. **Početak merenja:** Ponovo pritisnite dugme **Start/Stop** da biste započeli odbrojavanje.
3. **Resetovanje:** Istovremeno pritisnite tastere **M** i **S** da biste resetovali tajmer na nulu.
4. **Ručno podešavanje:**
   - Taster **M** podešava minute; taster **S** podešava sekunde.
   - Dugo pritisnite bilo koji taster za brzo premotavanje podešavanja vremena.
   - Kada podesite željeno vreme, pritisnite **Start/Stop** da biste aktivirali režim odbrojavanja.

Vodič za vežbanje (Osnovne vežbe)

- **Deo 1:** Core trening (trening trupa)
- **Deo 2:** Trening kukova
- **Deo 3:** Struk i stomak
- **Deo 4:** Trening sa elastičnom trakom
- **Deo 5:** Prone Crunch (trbušnjaci u ležećem položaju)
- **Deo 6:** Funkcija sklekova (Push-Up)
- **Deo 7:** Plank trening (izdržaj)
- **Deo 8:** Trening ravnoteže i istezanja

Pilates Reformer Black LT

Saugos įspėjimas

- **Baterijų sauga:** Gaminyje yra viena (1) keičiama 3V CR2025 tabletės tipo baterija.
- **Pavojus praryti:** Šiame gaminyje yra tabletės arba monetos tipo baterija. Prarijus galimas mirtinas atvejis arba sunkūs sužalojimai.
- **Vidiniai nudegimai:** Praryta baterija gali sukelti vidinius cheminius nudegimus vos per 2 valandas.
- **Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje:** Tiek naujas, tiek naudotas baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- **Skubūs veiksmai:** Nedelsdami kreipkitės medicininės pagalbos, jei įtariate, kad baterija buvo praryta arba įkišta į bet kurią kūno dalį.

Gaminio priedai

Treniruočių lentą sudaro šie komponentai:
1. Telefono stovas
2. Skydas (pagrindinė lenta)
3. Laikmatis
4. Įtempimo diržas / Pasipriešinimo gumos
5. Galios strypas („Power Rod“)
6. Atramų atsispaudimams rankenos
7. „Pullax“ rinkinys
8. Kelių apsaugos

Laikmačio instrukcijos

1. **Įjungimas:** Paspauskite **„Start/Stop“** mygtuką, kad įjungtumėte įrenginį.
2. **Laiko skaičiavimo pradžia:** Dar kartą paspauskite **„Start/Stop“** mygtuką, kad pradėtumėte skaičiavimą.
3. **Atstata (Reset):** Vienu metu paspauskite **M** ir **S** klavišus, kad nustatytumėte laikmatį į nulį.
4. **Rankinis nustatymas:**
   - **M** klavišas nustato minutes; **S** klavišas nustato sekundes.
   - Ilgai spauskite bet kurį klavišą, kad greitai perjungtumėte laiko nustatymus.
   - Nustatę norimą laiką, paspauskite **„Start/Stop“**, kad įjungtumėte atgalinio skaičiavimo režimą.

Pratimų vadovas (Pagrindiniai veiksmai)

- **1 dalis:** Korpuso (Core) treniruotė
- **2 dalis:** Klubų treniruotė
- **3 dalis:** Liemuo ir pilvo presas
- **4 dalis:** Treniruotė su pasipriešinimo gumomis
- **5 dalis:** „Prone Crunch“ (pilvo preso pratimai gulint ant pilvo)
- **6 dalis:** Atsispaudimų funkcija („Push-Up“)
- **7 dalis:** „Plank“ treniruotė (lenta)
- **8 dalis:** Pusiausvyros ir tempimo treniruotė

Pilates Reformer Black EE

Ohutushoiatus

- **Aku ohutus:** Toode sisaldab ühte (1) vahetatavat 3V CR2025 nööpelementi.
- **Allaneelamisoht:** See toode sisaldab nööp- või müntpatareid. Allaneelamine võib põhjustada surma või tõsiseid vigastusi.
- **Sisemised põletused:** Allaneelatud patarei võib põhjustada sisemisi keemilisi põletusi juba 2 tunni jooksul.
- **Hoida lastele kättesaamatus kohas:** Hoidke nii uued kui ka kasutatud patareid lastele kättesaamatus kohas.
- **Erakorraline tegevus:** Pöörduge viivitamatult arsti poole, kui kahtlustate, kad patarei on alla neelatud või sisestatud mõnda kehaosasse.

Toote tarvikud

Treeninglaud sisaldab järgmisi komponente:
1. Telefonihoidik
2. Paneel (põhiplaat)
3. Taimer
4. Pingutusrihm / Takistuskummid
5. Power Rod (jõuvarras)
6. Kätekõverduste käepidemed
7. Pullax komplekt
8. Põlvekaitsmed

Taimeri juhised

1. **Sisselülitamine:** Seadme sisselülitamiseks vajutage nuppu **Start/Stop**.
2. **Aja mõõtmise alustamine:** Loendamise alustamiseks vajutage uuesti nuppu **Start/Stop**.
3. **Lähtestamine (Reset):** Taimeri nullimiseks vajutage korraga klahve **M** ja **S**.
4. **Manuaalne seadistamine:**
   - Klahv **M** seab minutid; klahv **S** seab sekundid.
   - Ajaseadete kiireks edasikerimiseks vajutage pikalt kumba tahes klahvi.
   - Kui soovitud aeg on määratud, vajutage mahaloenduse režiimi aktiveerimiseks **Start/Stop**.

Treeningjuhend (baasharjutused)

- **1. osa:** Kerelihaste treening (Core)
- **2. osa:** Puusatreening
- **3. osa:** Piht ja kõht
- **4. osa:** Treening takistuskummiga
- **5. osa:** Prone Crunch (kõhulihaste harjutus kõhulilamangus)
- **6. osa:** Kätekõverduste funktsioon (Push-Up)
- **7. osa:** Plangu treening (Plank)
- **8. osa:** Tasakaalu- ja venitustreening

Pilates Reformer Black LV

Drošības brīdinājums

- **Bateriju drošība:** Izstrādājums satur vienu (1) nomaināmu 3V CR2025 pogveida bateriju.
- **Norīšanas risks:** Šis izstrādājums satur pogveida vai monētas tipa bateriju. Norīšana var izraisīt nāvi vai smagus miesas bojājumus.
- **Iekšējie apdegumi:** Norīta baterija var izraisīt iekšējus ķīmiskos apdegumus pat 2 stundu laikā.
- **Glabāt bērniem nepieejamā vietā:** Gan jaunas, gan lietotas baterijas glabājiet bērniem nepieejamā vietā.
- **Rīcība ārkārtas situācijā:** Nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību, ja rodas aizdomas, ka baterija ir norīta vai ievietota jebkādā ķermeņa daļā.

Izstrādājuma piederumi

Treniņu dēlis ietver šādas sastāvdaļas:
1. Telefona statīvs
2. Panelis (galvenā plate)
3. Taimeris
4. Spriegojuma josta / Pretestības gumijas
5. Spēka stienis (Power Rod)
6. Atжимašanās rokturi
7. Pullax komplekts
8. Ceļgalu polsteri

Taimera instrukcijas

1. **Ieslēgšana:** Nospiediet **Start/Stop** pogu, lai ieslēgtu ierīci.
2. **Laika skaitīšanas sākšana:** Vēlreiz nospiediet **Start/Stop** pogu, lai sāktu skaitīšanu.
3. **Atiestatīšana (Reset):** Vienlaicīgi nospiediet **M** un **S** taustiņus, lai atiestatītu taimeri uz nulli.
4. **Manuāla iestatīšana:**
   - **M** taustiņš iestata minūtes; **S** taustiņš iestata sekundes.
   - Turiet nospiestu jebkuru taustiņu, lai ātri pārtītu laika iestatījumus.
   - Kad vēlamais laiks ir iestatīts, nospiediet **Start/Stop**, lai aktivizētu atpakaļskaitīšanas režīmu.

Vingrojumu ceļvedis (pamatkustības)

- **1. daļa:** Korpusa (Core) treniņš
- **2. daļa:** Gurnu treniņš
- **3. daļa:** Viduklis un vēdera prese
- **4. daļa:** Pretestības gumiju treniņš
- **5. daļa:** Prone Crunch (Vēderpreses vingrojums guļus uz vēdera)
- **6. daļa:** Atspiešanās funkcija (Push-Up)
- **7. daļa:** Planka treniņš
- **8. daļa:** Līdzsvara un stiepšanās treniņš

Pilates Reformer Black AL

Paralajmërim Sigurie

- **Siguria e baterisë:** Produkti përmban një (1) bateri kopsht 3V CR2025 të zëvendësueshme.
- **Rrezik gëlltitjeje:** Ky produkt përmban një bateri në formë kopshte ose monedhe. Gëlltitja mund të shkaktojë vdekje ose lëndime serioze.
- **Djegie të brendshme:** Një bateri e gëlltitur mund të shkaktojë djegie të brendshme kimike në vetëm 2 orë.
- **Mbajeni larg fëmijëve:** Mbajini bateritë e reja dhe ato të përdorura larg arritjes së fëmijëve.
- **Veprim urgjent:** Kërkoni ndihmë të menjëhershme mjekësore nëse dyshoni se një bateri është gëlltitur ose është futur në ndonjë pjesë të trupit.

Aksesorët e Produktit

Tabela e stërvitjes përfshin komponentët e mëposhtëm:
1. Mbajtëse telefoni
2. Paneli (pllaka kryesore)
3. Tajmeri
4. Rrip tensioni / Shirita rezistence
5. Shufër fuqie (Power Rod)
6. Mbajtëse për pompa (Push-up)
7. Seti Pullax
8. Mbrojtëse gjunjësh

Udhëzimet e Tajmerit

1. **Ndezja:** Shtypni butonin **Start/Stop** për të ndezur pajisjen.
2. **Fillimi i kohës:** Shtypni përsëri butonin **Start/Stop** për të filluar numërimin.
3. **Reset (Rikthimi në fillim):** Shtypni tastet **M** dhe **S** njëkohësisht për të rikthyer tajmerin në zero.
4. **Caktimi manual:**
   - Tasti **M** cakton minutat; tasti **S** cakton sekondat.
   - Shtypni gjatë njërën nga tastet për të lëvizur shpejt nëpër cilësimet e kohës.
   - Pasi të jetë caktuar koha e dëshiruar, shtypni **Start/Stop** për të aktivizuar modalitetin e numërimit mbrapsht (countdown).

Guida e Ushtrimeve (Veprimet Bazë)

- **Pjesa 1:** Stërvitje e muskujve të bërthamës (Core)
- **Pjesa 2:** Stërvitje e iqeve (Hips)
- **Pjesa 3:** Belit dhe barkut
- **Pjesa 4:** Stërvitje me shirita rezistence
- **Pjesa 5:** Prone Crunch (Ushtrime barku në pozicion përmbys)
- **Pjesa 6:** Funksioni i pompave (Push-Up)
- **Pjesa 7:** Stërvitje Plank (Pllakë)
- **Pjesa 8:** Stërvitje e ekuilibrit dhe shtendosjes (Stretching)

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.at
GymBeam.it | GymBeam.pl | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.hu | GymBeam.ro
GymBeam.hr | GymBeam.ba | GymBeam.bg
GymBeam.ua | GymBeam.si | GymBeam.gr
GymBeam.nl | GymBeam.rs