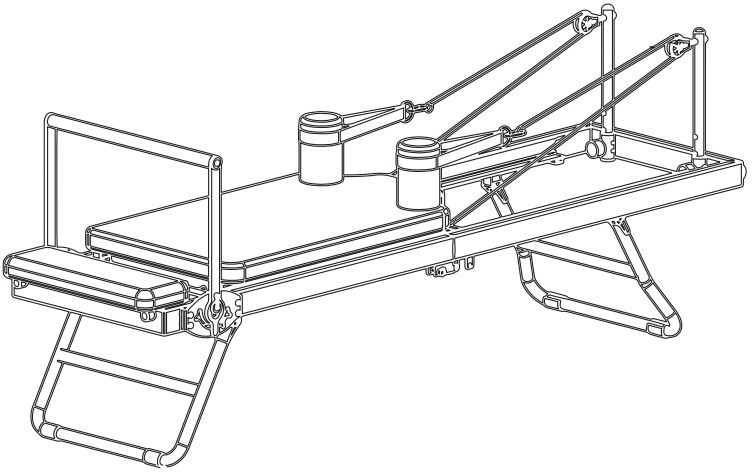
Outliner FIT

PILATES REFORMER

TD04-JY-186

EE PILATESE REFORMER
LV PILATES REFORMER
LT PILATESO REFORMERIS



PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP THE INSTRUCTION WELL / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE /
RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ /
ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE INSTRUKCIJĄ, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

EN

PRECAUTIONS

1. In order to prevent customer safety accidents, please confirm the tightness of the screws before using the product.
2. Excessive use by unskilled persons is prohibited.
3. Please be careful not to pinch your fingers when unfolding or folding the product.
4. Please do a simple stretch before using the product.
5. Fix the fixing clips of the legs before use.
6. Please be careful not to pinch your hands when adjusting the strength of the springs.
7. The protector should be careful not to let children ride on the top to play.
8. This product should be installed on the floor, not near the machine with water vapor, dirt and heat.
9. We will not be responsible for any accidents that occur after use for other purposes other than the manual or the method of use uploaded on, "YouTube ".
10. When the product is changed arbitrarily, A/S may be paid or it may not be possible to perform A/S.

PRODUCT COMPOSITION





❶ × 2 stop blocks
❷ × 2 M8×30 bolts
❸ × 2 wheels
❹ × 2 M8×16 bolts and gaskets
❺ × 2 foot pillars
❻ × 1 hex wrench



× 4 leg clips, × 2 folding clips



× 1 hand hail rod

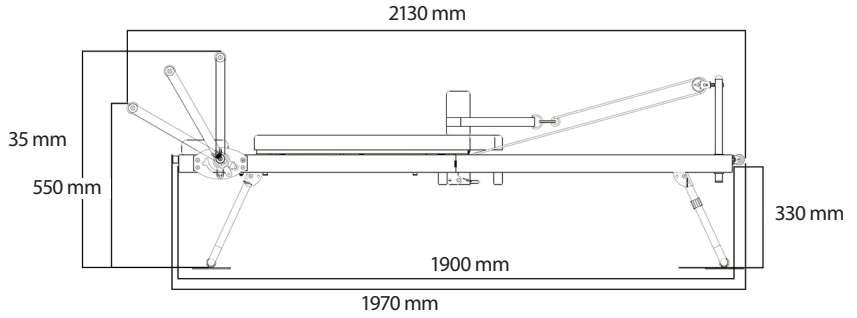


× 2 foot pad

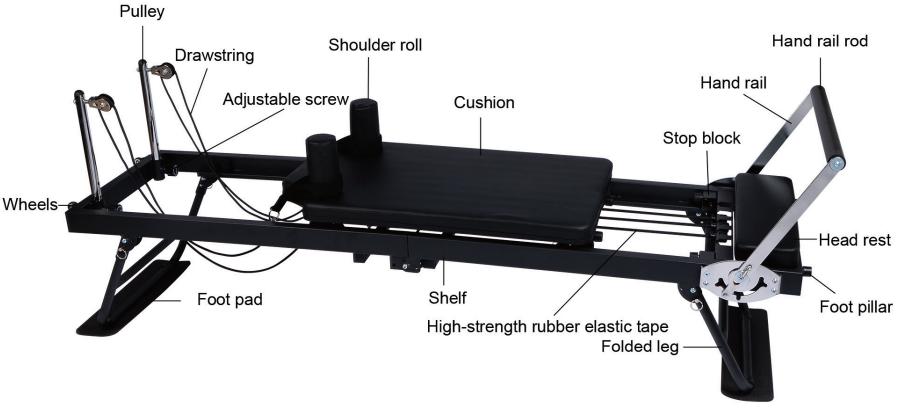


× 2 shoulder roll

PRODUCT SIZE



PRODUCT MANUAL



ASSEMBLY METHOD

Precautions when assembling

* Please be careful not to pinch or press your hands when folding.
* Because of the risk of injury, be sure to operate with two people when moving or assembling the product.
* When clamping the safety clip, please lift your legs slightly, the clipwill easily enter after shaking it from side to side.

1. Now clamp the fixing clip at the fixed foot.
2. Clamp at the end ofthe reverse side.

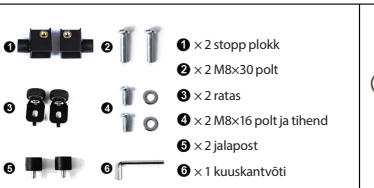
* When it is difficult to change the angle, you can slightly loosen thescrews connecting the two fixed feet and readjust it.

ETTEVAATUSABINÕUD

1. Kliendi ohutuse tagamiseks palun kontrollige enne toote kasutamist kruvide pinget.
2. Kogenematutel isikutel on keelatud toodet liigselt kasutada.
3. Olge ettevaatlik, et toodet lahti või kokku klappides sõrmi kinni ei jääks.
4. Palun tehke enne toote kasutamist lihtne venitus.
5. Kinnitage enne kasutamist jalgade kinnitusklambrid.
6. Olge ettevaatlik, et vedrude tugevust reguleerides ei jääks käed kinni.
7. Järelevalvaja peab hoolitsema selle eest, et lapsed ei roniks seadme peale mängima.
8. See toode tuleb paigaldada põrandale, mitte veeauru, mustuse ja kuumuse lähedusse.
9. Me ei vastuta õnnetuste eest, mis juhtuvad, kui toodet kasutatakse muul viisil kui kasutusjuhendis või "YouTube'is" üles laaditud kasutusjuhendis kirjeldatud.
10. Kui toodet muudetakse omavoliliselt, võib A/S olla tasuline või A/S-i teostamine võib olla võimatu.

TOOTE KOOSTIS





❶ × 2 stopp plokk
❷ × 2 M8×30 polt
❸ × 2 ratas
❹ × 2 M8×16 polt ja tihend
❺ × 2 jalapost
❻ × 1 kuuskantvõti



× 4 jalaklamber,
× 2 kokkupandav klamber



× 1 käsipuu varras

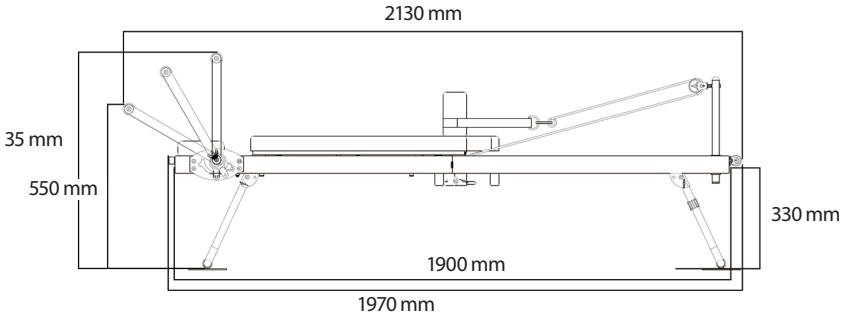


× 2 jala alus

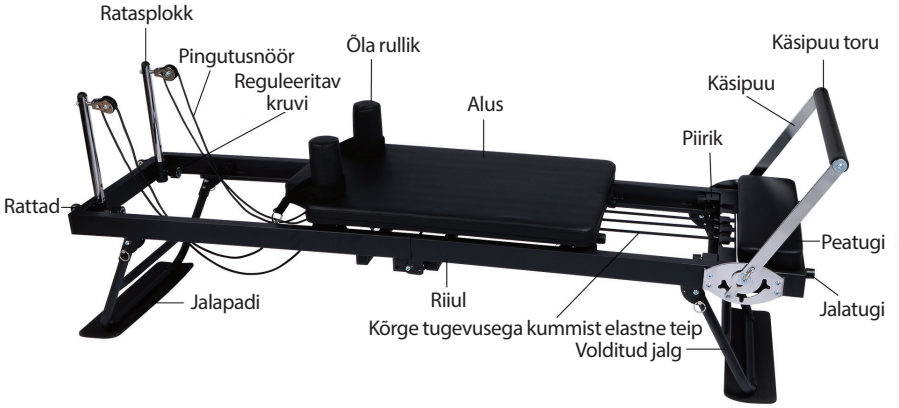


× 2 õla rullik

TOOTE SUURUS



TOOTE KASUTUSJUHEND



PAIGALDUSJUHEND

Paigaldamisel järgitavad ettevaatusabinõud:
Olge kokkupanekul ettevaatlik, et käsi ei jääks kinni ega saaks muljutud.
Vigastuste ohu tõttu tuleb toodet liigutada või kokku panna kindlasti kahe inimese abil.
Kui kinnitate turvaklambrit, tõstke jalad veidi üles; klambri saab hõlpsasti paigaldada, kui seda küljelt küljele raputada.
1. Kinnitage nüüd kinnitusklamber fikseeritud jalale.
2. Kinnitage tagakülje otsa.

Kui nurga muutmine on raske, võite kaht kinnitustala ühendavaid kruvisid veidi lahti keerata ja seda uuesti reguleerida.

LV

DROŠĪBAS PASĀKUMI

1. Lai novērstu negadījumus, kas apdraud klientu drošību, lūdzu, pirms izstrādājuma lietošanas pārliecinieties par skrūvju stingrību.
2. Izstrādājumu nedrīkst lietot personas, kurām trūkst atbilstošas pieredzes.
3. Izvelkot vai salokot izstrādājumu, lūdzu, uzmanieties, lai neiespiestu pirkstus.
4. Lūdzu, pirms produkta lietošanas veiciet vienkāršus izstaipīšanās vingrinājumus.
5. Pirms lietošanas nostipriniet kāju fiksatorus.
6. Lūdzu, esiet uzmanīgi, lai nesaspiestu rokas, regulējot atsperu spēku.
7. Aizbildņiem jābūt uzmanīgiem, lai bērni neuzkāptu uz produkta, lai spēlētos.
8. Šis produkts jāuzstāda uz grīdas, nevis pie iekārtas, kur ir ūdens tvaiki, netīrumi un karstums.
9. Mēs neuzņemsimies atbildību par negadījumiem, kas notikuši pēc izmantošanas citiem mērķiem, kas nav norādīti lietošanas instrukcijā vai "YouTube" publicētajā lietošanas metodē.
10. Ja produkts tiek patvaļīgi mainīts, var tikt piemērota pēcpārdošanas servisa maksa vai to var nebūt iespējams veikt.

IEPAKOJUMA SATURS

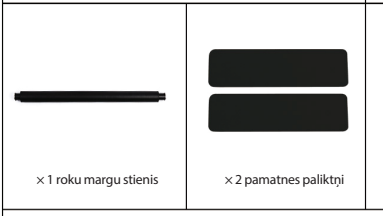




❶ × 2 kustības bloks
❷ × 2 M8× 30 bultskrūve
❸ × 2 ritenis
❹ × 2 M8× 16 bultskrūve un blīve
❺ × 2 pamatnes gala balsts
❻ × 1 sešstūra atslēga



× 4 kāju skava,
× 2 salocīšanas skava



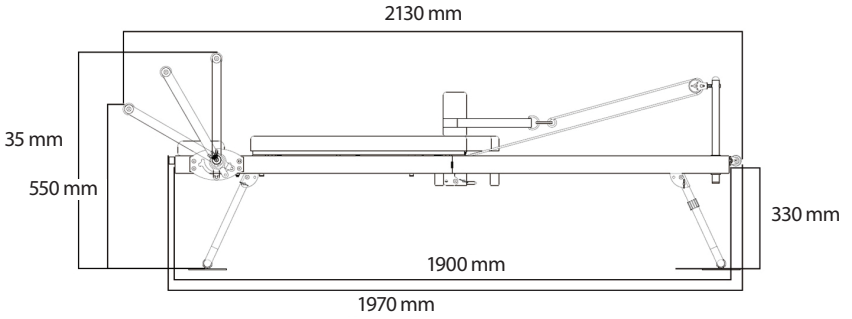
× 1 roku margu stienis

× 2 pamatnes paliktņi

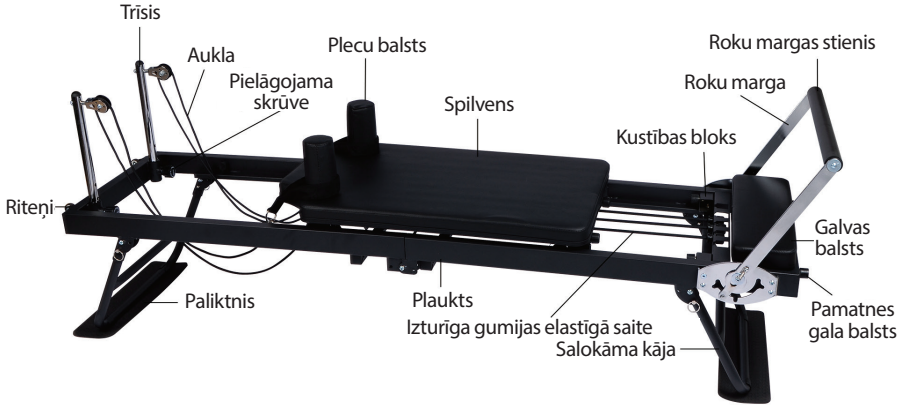


× 2 plecu balsti

IZMĒRI



DETAĻU SARAKSTS



MONTĀŽAS PROCEDŪRA

Piesardzības pasākumi montāžas laikā:
* Lūdzu, esiet uzmanīgi, lai salokot neiespiestu rokas.
* Traumu riska dēļ, pārvietojot vai montējot izstrādājumu, veiciet to divatā.
* Piespiežot drošības skavu, lūdzu, nedaudz paceliet kājas; skava viegli ievietosies, ja to nedaudz pakratīsiet no vienas puses uz otru.
1. Tagad piestipriniet fiksējošo skavu pie fiksētās kājas.
2. Piestipriniet skavu otrā pusē.

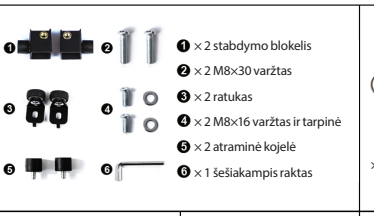
* Ja ir grūti mainīt leņķi, varat nedaudz atbrīvot skrūves, kas savieno abas fiksētās kājas, un to pielāgot.

SAUGOS PRIEMONĖS

1. Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų dėl klientų saugumo, prieš naudodami treniruoklį įsitikinkite, kad visi varžtai tinkamai priveržti.
2. Nepatyrusiems asmenims nerekomenduojama naudotis prietaisu, perskaitykite instrukciją.
3. Nesuspauskite pirštų išskleisdami ar sulankstydami gaminį.
4. Prieš naudodami gaminį atlikite paprastus tempimo pratimus.
5. Prieš pradėdami naudoti gaminį, pritvirtinkite kojų tvirtinimo spaustukus.
6. Reguliuodami spyruoklių stiprumą būkite atsargūs, kad nesuspaustumėte rankų.
7. Neleiskite vaikams žaisti su treniruokliu.
8. Šis gaminys turi būti statomas ant grindų, atokiau nuo prietaisų, skleidžiančių vandens garus, šilumą, taip pat apsaugotas nuo purvo.
9. Gamintojas neprisiima atsakomybės už jokius nelaimingus atsitikimus, įvykusius naudojant gaminį ne pagal paskirtį, nesilaikant instrukcijos ar „YouTube“ platformoje pateiktų naudojimo metodų.
10. Jei gaminys savavališkai pakeičiamas, garantinis aptarnavimas gali būti mokamas arba nebegalioti.

DALYS





❶ × 2 stabdymo blokelis
❷ × 2 M8×30 varžtas
❸ × 2 ratukas
❹ × 2 M8×16 varžtas ir tarpinė
❺ × 2 atraminė kojelė
❻ × 1 šešiakampis raktas



× 4 kojelių kaiščiai (fiksatoriai),
× 2 sulankstymo kaiščiai (fiksatoriai)



× 1 rankena (turėklas)

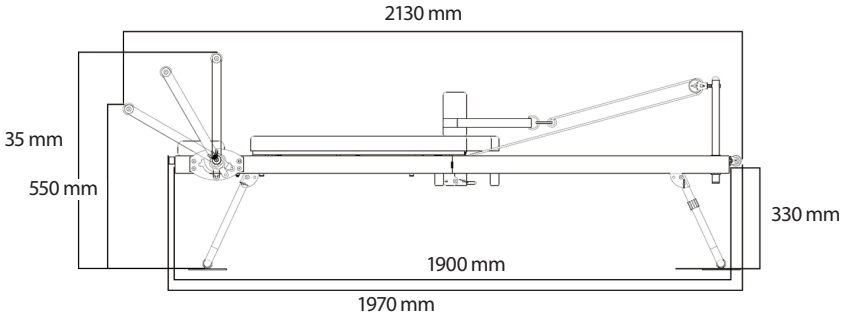


× 2 kojelių pagalvėlės

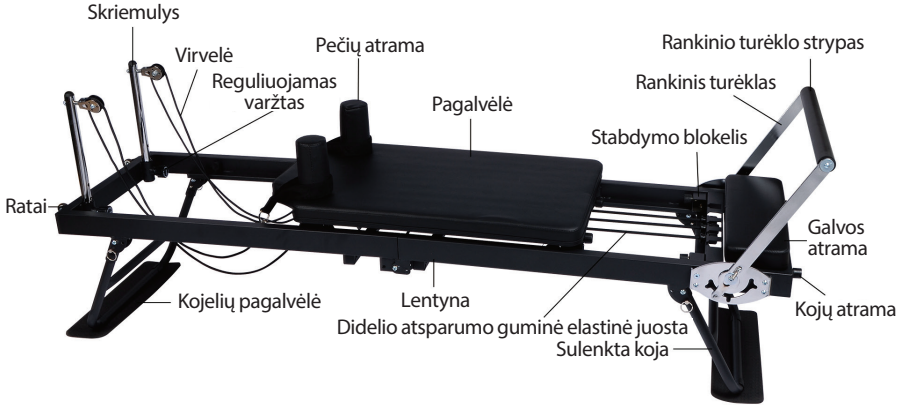


× 2 pečių atramos

DYDIS



GAMINIO PRISTATYMAS



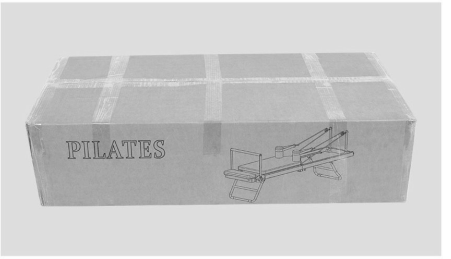
MONTAVIMAS

* Būkite atsargūs, kad sulankstydami prietaisą neprignybtumėte ar nesuspaustumėte rankų.
* Dėl traumų pavojaus, pernešant ar surenkant gaminį, būtinai dirbkite dviese.
* Fiksuodami saugos kaištį, šiek tiek pakelkite kojas – pajudinus kaištį į šonus, jis lengviau įsispraus į vietą.

1. Užfiksuokite fiksavimo kaištį prie fiksavimo kojelės.
2. Užfiksuokite jį kitoje (priešingoje) pusėje.

* Jei sunku pakeisti kampą, galite šiek tiek atlaisvinti varžtus, jungiančius abi fiksavimo kojeles, ir sureguliuoti iš naujo.

1 INSTALLATION STEPS / PAIGALDUSJUHISED / MONTĀŽAS SOĻI / MONTAVIMO VEIKSMAI



1. Check whether the Pilates reformer outer box is complete. / 1. Kontrollige, kas pilatese seadme välispakend on terviklik. / 1. Pārliecinieties, ka iepakojuma kastei nav bojājumu. / 1. Patikrinkite, ar treniruoklio išorinė pakuotė (dėžė) nėra pažeista.



2. Open the package and take out the corresponding accessories. / 2. Avage pakend ja võtke välja vastavad tarvikud. / 2. Atveriet iepakojumu un izņemiet piederumus. / 2. Atidarykite pakuotę ir išimkite atitinkamus priedus.



3. Break the binding tie and take out the pulley rod. / 3. Lõigake kinnitusrihm läbi ja võta rulliku varras välja. / 3. Pārgrieziet savilcēju un izņemiet trīša stieni. / 3. Nutraukite rišamąjį raištį ir išimkite skriemulio strypą.



4. Pull out the two side latches in the upper fold. / 4. Tõmmake välja kaks külgmist lukku ülemises voldis. / 4. Izvelciet abus sānu fiksatorus. / 4. Ištraukite du šoninius viršutinio užlenkimo fiksatorius.



5. Unfold the frame and pull out the adjustable screw. / 5. Laotage raam lahti ja tõmmake reguleeritav kruvi välja. / 5. Atlokiet rāmi un izvelciet izņemamo skrūvi. / 5. Išskleiskite rėmą ir ištraukite reguliuojamą varžtą



6. Insert the pulley rod and release the adjustable screw to lock the gear. / 6. Sisestage rulliku varras ja vabastage reguleeritav kruvi, et lukustada hammasratas. / 6. Ievietojiet trīša stieni un atlaidiet regulējamo skrūvi, lai fiksētu mehānismu. / 6. Įstatykite skriemulio strypą ir atleiskite reguliuojamąjį varžtą, kad užfiksuotumėte pavarą.



7. Inside the pulley rod on the other side as shown in figure 6. Install it in steps as shown in figure 7. / 7. Paigaldage rulliku varras teise poole, nagu näidatud paigaldage see joonisel 7 näidatud sammude järgi. / 7. Ievietojiet trīša stieni otrā pusē, kā parādīts 6. attēlā. Uzstādiet to, ievērojot 7. attēla soļus. / 7. Į kitą pusę įkiškite skriemulio strypą, kaip parodyta 6 pav. Įstatykite jį etapais, kaip parodyta 7 pav.



8. Pull out the pins on both sides of the front tripod. / 8. Tõmmake eesmise statiivi mõlemal küljel olevad tihvtid välja. / 8. Izvelciet tapas no priekšējā trijkāja abām pusēm. / 8. Ištraukite kaiščius abiejose priekinio trikojo pusėse.

2 INSTALLATION STEPS / PAIGALDUSJUHISED / MONTĀŽAS SOĻI / MONTAVIMO VEIKSMAI



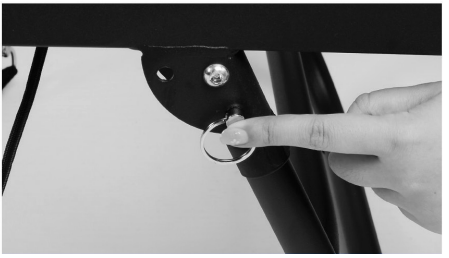
9. Pull out the two side pins of the rear tripod. / 9. Asetage rulliku varras ja õlg hoiustamisavasse. / 9. Izvelciet tapas no aizmugurējā trijkāja. / 9. Ištraukite abu galinio trikojo šoninius kaiščius.



10. Lift the frame, pull apart the tripod make sure the tripod is fully deployed. / 10. Kokku klappimine on lõpetatud. / 10. Paceliet rāmi un atlokiet trijkāji līdz galam. / 10. Pakelkite rėmą, ištraukite trikojį, įsitikinkite, kad trikojis yra visiškai išskleistas.



11. Insert the two side clips back into the holes and lock the rear tripod. / 11. Paigaldage kaks külgklambrit tagasi avadesse ja lukustage tagumine statiiv. / 11. Ievietojiet atpakaļ sānu tapas un fiksējiet aizmugurējo trijkāji. / 11. Įstatykite abu šoninius kaiščius atgal į skylutes ir užfiksuokite galinį trikojį.



12. Pull the tripod, insert the two side clips back into the holes, and lock the front tripod. / 12. Tõmmake statiivi, asetage kaks külgklambrit tagasi aukudesse ja lukustage statiiv. / 12. Pavelciet trijkāji, ievietojiet atpakaļ sānu tapas un fiksējiet priekšējo trijkāji. / 12. Ištraukite trikojį, įstatykite du šoninius kaiščius atgal į skylutes ir užfiksuokite priekinį trikojį.



13. Pull and lift both side handrails. / 13. Tõmmake ja tõstke mõlemad külgkäepidemed üles. / 13. Izvelciet un paceliet abas sānu margas. / 13. Patraukite ir pakelkite abu šoninius laikiklius.



14. Adjust the handrail to the middle gear. / 14. Reguleerige käsipuu keskmisele asendile. / 14. Pielāgojiet margas. / 14. Sureguliuokite turėklą į vidurinę padėtį.

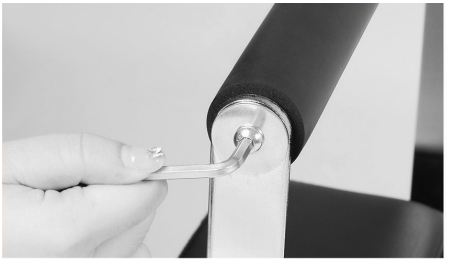


15. Take the handrail rod, remove the screws and gaskets for two sides with hexagon wrench. / 15. Võtke käsipuu varras, eemaldage kuuskantvõtm ga mõlema külje kruvid ja tihendid. / 15. Paņemiet margu stieni un ar sešstūra atslēgu izskrūvējiet skrūves un noņemiet blīves abās pusēs. / 15. Paimkite rankenos strypą, naudodami šešiakampį raktą nuimkite varžtus ir tarpines iš abiejų pusių.



16. Place the handrail rod in the two head slots of the handrail. / 16. Asetage käsipuu varras käsipuu kahe peaava sisse. / 16. Ievietojiet margu stieni abos margu galos esošajās atvērumos. / 16. Įstatykite rankenos strypą į du rankenos galvutės lizdus.

3 INSTALLATION STEPS / PAIGALDUSJUHISED / MONTĀŽAS SOĻI / MONTAVIMO VEIKSMAI



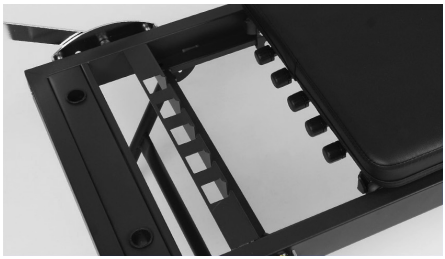
17. Tighten the for two sides gaskets and with an hexagon wrench. / 17. Pingutage mõlema poole tihendid kuuskantvõtmega. / 17. Pieskrūvējiet blīves abās pusēs ar sešstūra atslēgu. / 17. Šešiabriauniu raktu priveržkite abiejų pusių tarpines.



18. Lift up and remove the small headrest. / 18. Tõstke üles ja eemaldage väike peatugi. / 18. Paceliet un noņemiet mazo galvas balstu. / 18. Pakelkite ir nuimkite galvos atramą.



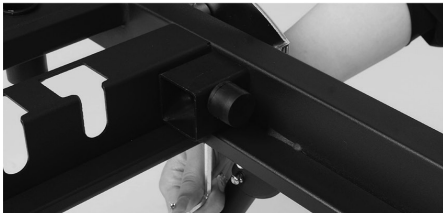
19. Remove the tension retainer as shown. / 19. Eemaldage pingutusklamber joonisel näidatud viisil. / 19. Noņemiet spriegojuma fiksatoru. / 19. Nuimkite įtempimo laikiklį, kaip parodyta paveikslėlyje.



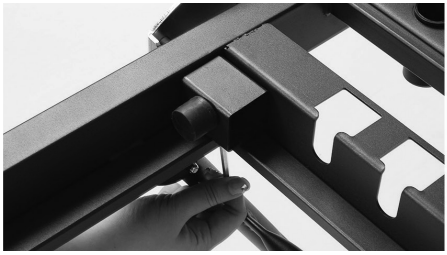
20. After removing all retainers, push the cushion back to othe side. / 20. Pärast kõigi kinnitite eemaldamist lükake alus teise poole. / 20. Pēc tam iespiediet spilvenu otrā pusē. / 20. Nuėmę visus laikiklius, pastumkite pagalvėlę atgal į kitą pusę.



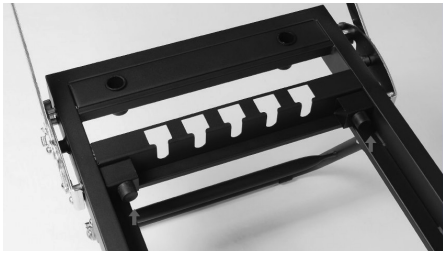
21. Take a stopper and screw, and insert it into the lower hole. / 21. Võtke pidur ja kruvi ning sisestage need alumisse auku. / 21. Paņemiet sprūdu un skrūvi un ievietojiet to apakšējā caurumā. / 21. Paimkite stabdymo blokelį ir varžtą. Įstatykite jį į apatinę angą.



22. Use a hex wrench to tighten the bolts. / 22. Pingutage poldid kuuskantvõtmega. / 22. Pievelciet skrūves ar uzgriežņu atslēgu. / 22. Šešiakampiu raktu priveržkite varžtus.



23. Use a hex wrench to install the other side limiter. / 23. Kasutage kuuskantvõtit, et paigaldada teine külgpiirang. / 23. Uzstādiet sprūdu otrā pusē. / 23. Šešiakampiu raktu sumontuokite kitos pusės ribotuvą.



24. Install the retainer as shown. / 24. Paigaldage kinniti vastavalt joonisele. / 24. Sprūdiem jāizskatās šādi. / 24. Sumontuokite fiksatorių, kaip parodyta paveikslėlyje.

4 INSTALLATION STEPS / PAIGALDUSJUHISED / MONTĀŽAS SOĻI / MONTAVIMO VEIKSMAI





25. Clamp the tension retainer into the frame. / 25. Kinnitage pingutushoidik raami külge. / 25. Iestipriniet spriegojuma fiksatoru rāmī. / 25. Įtempimo laikiklį prispauskite prie rėmo.

26. It can adjust the number of fixed device roots and control the strength when using. / 26. See võimaldab reguleerida kinnituspunktide arvu ja kontrollida tugevust kasutamise ajal. / 26. Tas ļauj regulēt fiksēto ierīču stiprinājumu skaitu un kontrolēt to stingrību lietošanas laikā. / 26. Juo galima reguliuoti fiksuojamų spyruoklių (virvių) skaičių ir taip kontroliuoti pasipriešinimo jėgą naudojimo metu.



27. Put back the headrest. / 27. Paigaldage peatugi tagasi. / 27. Novietojiet atpakaļ galvas balstu. / 27. Uždėkite atgal galvos atlošą.



28. Install two shoulder pad as shown in the picture. / 28. Paigaldage kaks õlapatja nagu pildil näidatud. / 28. Uzstādiet divus plecu balstus. / 28. Sumontuokite dvi pečių pagalvėles, kaip parodyta paveikslėlyje.



29. Take the gasket and screw on the wheel and tighten it with hex wrench. / 29. Võtke tihend, keerake see rattale ja pingutage kuuskantvõtmega. / 29. Uzlieciet blīvi uz riteņa, uzskrūvējiet to un pievelciet ar sešstūra atslēgu. / 29. Paimkite tarpinę, prisukite ratuką ir priveržkite jį šešiakampiu raktu.



30. Install the other side wheel. / 30. Paigaldage teine külgratas. / 30. Uzstādiet riteni otrā pusē. / 30. Sumontuokite kitos pusės ratuką.



31. Take the feet pillars and tighten them. / 31. Võtke jalad ja pingutage need kinni. / 31. Pievelciet pamatnes gala balstus ciešāk. / 31. Paimkite kojų atramas ir jas priveržkite.



32. Place the foot mat at the bottom of the tripod and complete the installation. / 32. Asetage jalatoe matt statiivi aluse alla ja lõpetage paigaldamine. / 32. Novietojiet pamatnes paklājiņu trijkāja pamatnē un pabeidziet montāžu. / 32. Padėkite kojelių pagalvėles trikojo stovo apačioje ir užbaikite surinkimą.

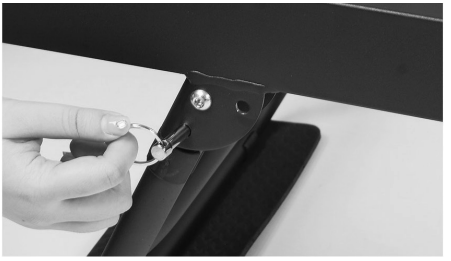
1 STEP OF FOLDING / KOKKU KLAPPIMISE JUHISED / SALOCĪŠANAS SOĻI / SULANKSTYMO VEIKSMAI



1. Adjust the armrest tube to the position shown in the picture. / 1. Reguleerige käetoe toru joonisel näidatud asendisse. / 1. Noregulējiet roku balsta cauruli tādā stāvoklī, kā parādīts attēlā. / 1. Sureguliuokite rankenų vamzdį (atramą) į padėtį, nurodytą paveikslėlyje.



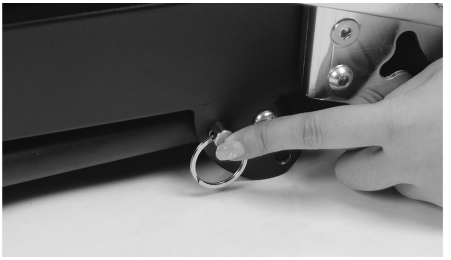
2. Pull out the support pins on both sides of the rear leg rest. / 2. Tõmmake tagumise jalatoe mõlemalt küljelt tugitihvtid välja. / 2. Izvelciet atbalsta tapas abās aizmugurējā kāju balsta pusēs. / 2. Ištraukite atraminius kaiščius abiejose galinės kojų atramos pusėse.



3. Pull out the support pins on both sides of the front leg rest. / 3. Tõmmake eesmise jalatoe mõlemalt küljelt tugitihvtid välja. / 3. Izvelciet atbalsta tapas abās priekšējā kāju balsta pusēs. / 3. Ištraukite atraminius kaiščius abiejose priekinės kojų atramos pusėse.



4. Lift the frame, fold the front tripod and insert the support pin to lock it. / 4. Tõstke raami, klappige esipoolne statiiv kokku ja sisestage tugitihvt selle lukustamiseks. / 4. Paceliet rāmi, salieciet priekšējo trijkāji un ievietojiet fiksējošo tapu, lai to nostiprinātu. / 4. Pakelkite rėmą, sulenkite priekinę atramą ir įkiškite kaištį, kad ją užfiksuotumėte.



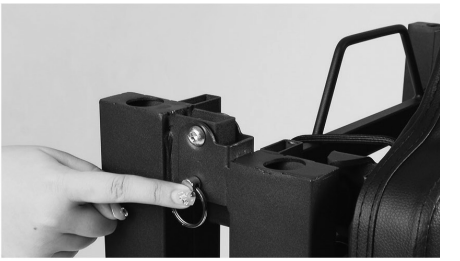
5. After folding, insert the support pin into the tripod and lock it. / 5. Pärast kokkuklapitamist sisestage tugitihvt statiivi ning lukustage see. / 5. Pēc salikšanas ievietojiet atbalsta tapu statīvā un fiksējiet to. / 5. Sulenkę įkiškite atraminį kaištį į trikojį ir jį užfiksuokite.



6. Pull out the adjustable knob and take out the pulley rods on both sides. / 6. Tõmmake reguleeritav nupp välja ja võtke rullikvardad mõlemalt poolt välja. / 6. Izvelciet regulējamo rokturi un izņemiet abu pušu trīšu stieņus. / 6. Ištraukite reguliuojamąją rankenėlę ir ištraukite abiejose pusėse esančius skriemulinius strypus.



7. Grasp the folding armrest below the panel and lift it upwards. / 7. Haarake kokkupandav käetugi paneeli alt ja tõstke seda ülespoole. / 7. Satveriet salokāmo roku balstu zem paneļa un paceliet to uz augšu. / 7. Suimkite už sulankstomos rankenos (atramos), esančios po skydeliu, ir pakelkite ją į viršų.



8. Insert two support pins into the side holes on both sides to lock the steel frame. / 8. Sisestage kaks tugitihvti mõlema poole külgmistesse avadesse, et lukustada terasraam. / 8. Ievietojiet divas fiksējošās tapas abās pusēs esošajos sānu caurumos, lai nostiprinātu tērauda. / 8. Įkiškite du atraminius kaiščius į šonines skyles abiejose pusėse, kad užfiksuotumėte plieninį rėmą.

2 STEP OF FOLDING / KOKKU KLAPPIMISE JUHISED / SALOCĪŠANAS SOĻI / SULANKSTYMO VEIKSMAI

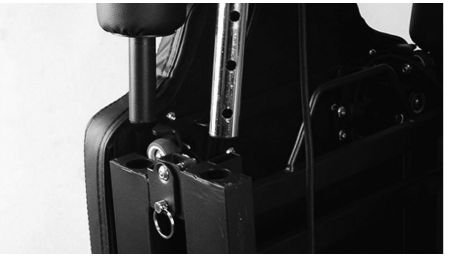


9. Place the pulley rod and shoulder into the storage hole. / 9. Asetage rulliku varras ja õlg hoiustamisavasse. / 9. Ievietojiet atvērumā, kā parādīts attēlā. / 9. Įstatykite skriemulio strypą ir pečių pagalvėles į tam skirtą laikymo angą.



10. Folding completed. / 10. Kokku klappimine on lõpetatud. / 10. Salocīšana pabeigta. / 10. Sulankstymas baigtas.

NOTE WHEN USING AGAIN / MÄRKUS UUESTI KASUTAMISE KORRAL / PIEZĪMES ATKĀRTOTAI LIETOŠANAI / PRIEŠ NAUDOJANT KITĄ KARTĄ



1. Take out the two pulley rods and the shoulder pads. / 1. Võtke välja kaks rulliku varrast ja õlapadjad. / 1. Izņemiet abus trīšu stieņus un plecu balstus. / 1. Išimkite du skriemulių strypus ir pečių pagalvėles.



2. Pull out the two side latches and unfold the frame. / 2. Tõmmake kaks külgmist lukustit välja ja avage raam. / 2. Izvelciet abus sānu fiksatorus un atlokiet rāmi. / 2. Ištraukite du šoninius fiksatorius ir išskleiskite rėmą.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION / PANEELIDE PAIGALDAMISE ETTEVAATUSABINÕUD / PIEZĪMES PANEĻA UZSTĀDĪŠANAI / SKYDELIO MONTAVIMO ATSARGŪMO PRIEMONĖS



The pulley is not put into the slide rail, and there is resistance to pushing forward. It will damage the limit bar. / Rullik ei ole paigutatud liugurisse ja edasi lükkamisel tekib takistus. See kahjustab piirangut. / Trīsis nav ievietots sliedē, un, to stumjot uz priekšu, jūtama pretestība. Tas bojā ierobežotājstieni. / Skriemulys neįstatytas į kreipiantįjį bėgelį, todėl stumiant į priekį jaučiamas pasipriešinimas. Tai sugadins ribotuvą.



The pulley is placed in the slide rail and can be pushed and pulled back and forth. / Rullik on paigutatud liugurisse ja seda saab edasi-tagasi lükata ja tõmmata. / Trīsis ir ievietots sliedē un to var stumt un vilkt uz priekšu un atpakaļ. / Skriemulys įstatytas į kreipiantįjį bėgelį ir gali būti sklandžiai stumdomas pirmyn bei atgal.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE / ÜLAKEHA HARJUTUSED / AUGŠĒJO EKSTREMITĀŠU VINGRINĀJUMI / KONCENTRUOTI VIRŠUTINIŲ GALŪNIŲ PRATIMAI



Spine stretching. Kneel on your knees, stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine. /
Selgroo venitamine. Põlvitage põlvili, sirutage ülajäsemeid ettepoole, haarake kätega postist, et selgroogu venitada. /
Muguras izstaipīšana. Notupieties ceļos, izstiepiet augšējās ekstremitātes uz priekšu un ar rokām satveriet stieni, lai izstieptu mugurkaulu. /
Stuburo tempimas. Atsiklaupkite ant kelių, ištieskite rankas į priekį ir suimkite už strypo abiem rankomis, kad ištemptumėte stuburą.



"Mermaid". Take a "mermaid pose", one arm is placed on the fixed handrail rod, and the other arm is in a long live pose to stretch the ribs. /
"Merineitsi". Võtke "merineitsi poos", üks käsi asetatakse fikseeritud käsipuu vardale ja teine käsi on pikas asendis, et ribisid venitada. /
„Nāra". Ieņemiet „nāras pozu": vienu roku novietojiet uz nekustīgā margu stieņa, bet otru roku izstiepiet, lai izstaipītu ribas. /
„Undinėlė". Atsisėskite „undinėlės" poza (sulenkę kojas į šoną), vieną ranką padėkite ant fiksavimo rankenos (strypo), o kitą ištieskite virš galvos, kad ištemptumėte šonkaulius ir šoninę kūno dalį.



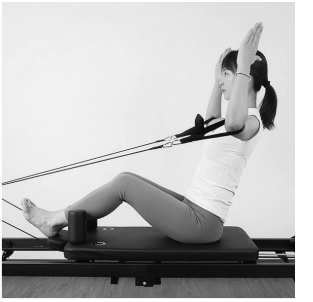
Side twist. Take a "mermaid pose", rotate your body to the fixed foot, and push your arms forward. /
Küljele keeramine. Võtke "merineitsi poos", pöörake keha fikseeritud jalale ja lükake käed ette. /
Pagriešanās uz sāniem. Ieņemiet „nāras pozu", pagrieziet ķermeni un izstiepiet rokas uz priekšu. /
Sukimasis į šoną. Atsisėskite „undinėlės" poza, pasukite kūną link fiksuotos kojų atramos (strypo) ir stumkite rankas į priekį.



Abdomen and arms muscle strengthening. Grasp the drawstring and stretch your arms backwards while exerting force on your abdomen. /
Kõhu- ja kätelihaste tugevdamine. Haarake pingutusnöörist ja sirutage käed tahapoole, avaldades samal ajal jõudu kõhule. /
Vēdera un roku muskuļu stiprināšana. Satveriet auklas galus un izstiepiet rokas uz aizmuguri, vienlaikus sasprindzinot vēdera muskuļus. /
Pilvo ir rankų raumenų stiprinimas. Suimkite už tempimo virvių (rankenų) ir traukite rankas atgal, tuo pačiu metu įtempdami pilvo raumenis.



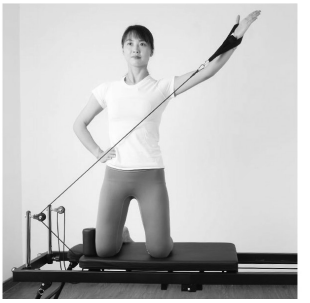
Spine corredtion, waistline correction. Grasp the drawstring and rotate your body with the roller down. /
Selgroo korrigeerimine, vöökoha korrigeerimine. Haarake pingutusnöörist ja pöörake oma keha rullikuga allapoole. /
Mugurkaula un vidukļa korekcija. Satveriet auklas galu un pagrieziet ķermeni, turēdams rullīti uz leju. /
Stuburo ir liemens linijos korekcija. Suimkite už tempimo virvių ir sukite kūną, tuo pačiu metu leisdamiesi žemyn kartu su judančia platforma.



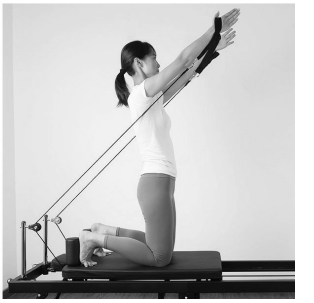
Back and shoulder pain relief. Grasp the drawstring and open your chest with your arms bent. /
Selja- ja õlavalu leevendamine. Haarake pingutusnöörist ja avage oma rind kõverdatud kätega. /
Muguras un plecu sāpju mazināšanai. Satveriet auklu un ar saliektām rokām atveriet krūtis. /
Nugaros ir pečių skausmo malšinimas. Suimkite už tempimo virvių ir, sulenkę rankas, atverkite krūtinės ląstą.



Spine stretching. Pushing the cushion forward while standing upright can help the spine stretch. /
Selgroo venitamine. Aluse ettepoole lükkamine püsti seistes aitab selgroogu venitada. /
Mugurkaula izstaipīšana. Stāvot taisni un stumjot spilvenu uz priekšu, palīdz izstaipīt mugurkaulu. /
Stuburo tempimas. Stovint tiesiai ir stumiant platformą (pagalvėlę) į priekį, padedama ištempti stuburą.



Shoulder exercise. With both knees on the cushion, one arm grasps the drawstring to open the shoulder joints. /
Õlaharjutus. Mõlemad põlved alusel ja üks käsi haarab pingutusnöörist, et avada õlaliigesed.
Plecu vingrinājums. Ar abiem ceļgaliem atbalstoties uz spilvenu, ar vienu roku satveriet auklas galu, lai atvērtu plecu locītavas. /
Pečių mankšta. Abiem keliais atsiklaupkite ant platformos (pagalvėlės) ir viena ranka suimkite tempimo virvę, kad atvertumėte pečių sąnarius.



Shoulder flexion. With both knees on the cushion, control the center and push and pull your arms forward. /
Õla painutamine. Mõlemad põlved alusel ja kontrollige keskosa ning lükake ja tõmmake käsi ette. /
Plecu saliekšana. Abus ceļgalus novietojiet uz spilvena, noturiet līdzsvaru un stumiet un velciet rokas uz priekšu. /
Pečių tempimas. Abiem keliais atsiklaupkite ant platformos (pagalvėlės), išlaikykite stabilią kūno centro padėtį ir stumkite rankas į priekį bei traukite atgal.

CONCENTRATED LOWER LIMBS EXERCISE / ALAKEHA HARJUTUSED / APAKŠĒJO EKSTREMITĀŠU VINGRINĀJUMI / KONCENTRUOTI APATINIŲ GALŪNIŲ PRATIMAI



Buttock's stretching. Place one foot in a cross-legged position behind the handrail rod, while pushing and pulling the cushion, while stretching the hip muscles. /
Tuharalihase venitamine. Asetage üks jalg käsipuu varda taha ristiasendisse, samal ajal alust lükates ja tõmmates, venitades puusalihaseid. /
Sēžamvietas izstaipīšana. Sakrustojiet vienu kāju aiz margas stieņa, vienlaikus stumjot un velkot spilvenu, tādējādi izstiepjot gūžas muskuļus. /
Sėdmenų tempimas. Vieną koją sulenkite ir padėkite už rankenos (strypo) ir stumdykite platformą (pagalvėlę) pirmyn bei atgal, tuo pačiu metu tempdami klubų raumenis.



Hip extension reverse. Put your hands on the shoulder pad, one foot on the handrail rod, and use the hip muscles to push and pull. /
Puusasirutus tagurpidi. Asetage käed õlapadjale, üks jalg käsipuu vardale ja kasutage puusalihaseid lükkamiseks ja tõmbamiseks. /
Atgriezeniskā gūžas iztaisnošana. Uzlieciet rokas uz plecu balsta, vienu kāju uz margas stieņa un izmantojiet gūžas muskuļus, lai stumtu un vilktu. /
Klubų tempimas atgal. Uždėkite rankas ant pečių atramų, vieną pėdą padėkite ant rankenos (strypo) ir, naudodami klubų raumenis, stumkite platformą tolyn, kad ištemptumėte koją.



Psoas stretching. Improvement of back pain. Place one foot on the cushion and extend it backwards.At this time, put your strength behind the supporting leg to keep your upper body upright. /
Niudelihase venitamine Seljavalu leevendamine. Asetage üks jalg alusele ja sirutage see tahapoole. Sel ajal pange oma jõud tugijala taha, et ülakeha püsti püsiks. /
Jostas muskuļu izstaipīšana (pret muguras sāpēm). Uzlieciet vienu kāju uz spilvena un izstiepiet to atpakaļ. Šajā brīdī pielieciet spēku atbalsta kājai, lai augšdaļa paliktu taisnā stāvoklī. /
Klubinio juosmens raumens tempimas – nugaros skausmo mažinimas. Padėkite vieną pėdą ant pagalvėlės ir ištieskite ją atgal. Tuo metu perkelkite svorį ant atraminės kojos, kad viršutinė kūno dalis išliktų tiesi.



Muscle strengthening of hips and legs. Be careful not to lower your waist excessively and lift one leg up hard on your hips. /



Hip knee movement. Don't shake your body, lift your knees toward your abdomen and then extend back. /



Psoas stretching. Improvement of back pain. Place one foot in front of the handrail rod and place both hands on the handrail rod. Be careful not to lower the waist excessively and stretch the front muscles of the pelvis. /

Puusade ja jalgade lihaste tugevdamine. Olge ettevaatlik, et mitte vöökohta liiga langetada ja tõstke üks jalg tugevalt puusade kõrgusele. /
Gūžas un kāju muskuļu stiprināšanai. Rūpējieties, lai jūsu viduklis nepaliktu pārāk zemu, un stingri paceliet vienu kāju uz gūžas. /
Klubų ir kojų raumenų stiprinimas. Būkite atsargūs, kad per daug nenuleistumėte juosmens, ir stipriai pakelkite vieną koją, aktyvuodami klubų raumenis.

Puusa-põlve liigutus. Ärge raputage oma keha, tõstke põlved kõhu poole ja seejärel sirutage end tahapoole. /
Gūžas un ceļu vingrinājums. Nekratiet ķermeni, paceliet ceļgalus uz vēdera pusi un pēc tam atkal iztaisnojiet. /
Klubų ir kelių judesiai. Nesūpuokite kūno, traukite kelius link pilvo, o tada vėl ištieskite koją atgal.

Niudelihase venitamine. Seljavalu leevendamine. Asetage üks jalg käsipuu varda ette ja asetage mõlemad käed käsipuu vardale. Olge ettevaatlik, et mitte vöökohta liiga langetada ja venitada vaagna esiosa lihaseid. /
Jostas muskuļu izstaipīšana (pret muguras sāpēm). Novietojiet vienu kāju priekšā margu stangai un abas rokas uzlieciet uz tās. Uzmanieties, lai pārāk nepazeminātu vidukli un nepārspīlētu iegurņa priekšējo muskuļu stiepšanu. /
Klubinio juosmens raumens tempimas – nugaros skausmo mažinimas. Pastatykite vieną koją priešais turėklų strypą ir uždėkite abi rankas ant turėklų strypo. Būkite atsargūs, kad per daug nenuleistumėte juosmens, ir tempkite priekinės dubens dalies raumenis.



Hip extension wiht strap. Put your hands on the shoulder pad,hang a drawstring on one foot, and use the hip muscles to stretch. /
Puusasirutus nööriga. Pange käed õlapadjale, riputage ühele jalale pingutusnöör ja venitage puusalihaseid kasutades. /
Gūžas izstaipīšana ar auklu. Uzlieciet rokas uz plecu balstiem, ievietojiet pēdu auklas galā un izmantojiet gūžas muskuļus, lai stieptos. /
Klubo tiesimas su dirželiu. Padėkite rankas ant pečių atramos, užmaukite dirželį ant vienos pėdos ir, aktyvuodami klubo raumenis, tieskite koją atgal.



Pelvic correction, leg muscle. Kneel on the cushion with one knee, place the other foot on the handrail rod, grasp the center of gravity and open the knee. /
Vaagna korrigeerimine, jalalihased. Põlvitage ühe põlvega alusel, asetage teine jalg käsipuu vardale, haarake raskuskeskmest ja avage põlv. /
Iegurņa korekcija, kāju muskulatūra. Noliecieties uz spilvena ar vienu ceļu, otru kāju novietojiet uz margas stieņa, noturiet līdzsvara punktu un iztaisnojiet celi. /
Dubens korekcija, kojų raumenys. Atsiklaupkite vienu keliu ant platformos (pagalvėlės), kitos kojos pėdą padėkite ant rankenos (strypo). Išlaikydami pusiausvyrą (svorio centrą), stumkite koją į šoną, atverdami kelį.



Hip extension reverse. Put your hands on the shoulder pads and use your hip muscles to lift your feet. /
Puusasirutus tagurpidi. Pange käed õlapadjale ja tõstke jalad puusalihaste abil. /
Atgriezeniskā gūžas iztaisnošana. Uzlieciet rokas uz plecu balstiem un izmantojiet gūžas muskuļus, lai paceltu kājas. /
Klubų tiesimas atgal. Uždėkite rankas ant pečių atramų ir, naudodami klubų raumenis, kelkite pėdas aukštyn.

CONCENTRATED LOWER LIMBS EXERCISE / ALAKEHA HARJUTUSED / APAKŠĒJO EKSTREMITĀŠU VINGRINĀJUMI / KONCENTRUOTI APATINIŲ GALŪNIŲ PRATIMAI



Hamstring stretching 1. Improvement of back. Try to stretch your upper limbs and stretch the back muscles of your thighs. /
Reielihaste venitamine 1. Seljalihaste tugevdamine. Püüdke venitada ülajäsemeid ja reie seljalihaseid. /
Paceles cīpslas izstaipīšana 1. Mēģiniet izstiept augšējās ekstremitātes un izstiept augšstilbu aizmugurējos muskuļus. /
Dvigalvio šlaunies raumens tempimas (1) – nugaros stiprinimas. Stenkitės ištiesti viršutines galūnes į priekį ir ištempti galinius šlaunų raumenis.



Hamstring stretching 2. Improvement of back . Put one foot on the cushion and stretch back and stretch the supporting leg forward. /
Reielihaste venitamine 2. Seljalihaste tugevdamine. Asetage üks jalg alusele ja sirutage end taha ning sirutage tugijalg ette. /
Paceles cīpslas izstaipīšana 2. Uzlieciet vienu kāju uz spilvena, atliecieties atpakaļ un izstiepiet atbalsta kāju uz priekšu. /
Dvigalvio šlaunies raumens tempimas (2) – nugaros stiprinimas. Vieną pėdą padėkite ant platformos (pagalvėlės) ir stumkite ją atgal, tuo pačiu metu tiesdami atraminę koją į priekį.



Muscle strengthening of the buttocks and inner thighs. After removing all the springs, stand in middle of the cushion, stretch one foot back, and open your arms to both sides. /
Tuhara- ja reie siselihaste tugevdamine. Pärast kõigi vedrude eemaldamist seiske aluse keskel, sirutage üks jalg taha ja avage käed mõlemale poole. /
Sēžamvietas un augšstilbu vingrinājums. Kad visas atsperes ir noņemtas, nostājieties spilvena vidū, izstiept vienu kāju atpakaļ un izpleciet rokas uz abām pusēm. /
Sėdmenų ir vidinės šlaunų dalies raumenų stiprinimas. Nuėmę visas spyruokles, atsistokite platformos viduryje, vieną koją tieskite atgal, o rankas ištieskite į šonus.



lunge reverse muscle strengthening. Standing on the cushion, long live to the shoulder lever. /
Väljaaste. Seiske jalaga alusel ja sirutage käed õlakangini. **/**
Reversais izklupiens. Stāvot uz spilvena, izsiepiet rokas sev virs galvas. /



Adductor exercise 2. Train inner thigh. With one foot on the ground and one on the cushion, train the inner thigh muscles without springs. /
Lähendajalihaste harjutus – treenige reie sisekülge. Üks jalg maas ja teine alusel, treenige reie siselihaseid ilma vedrudeta. /



Muscle strengthening. Stand on top of the cushion, grasp the center of gravity and train. /
Lihaste tugevdamine. Seiske aluse peal, haarake raskuskeskmest ja treenige. /
Musukuļu stiprināšana. Stāviet uz spilvena, noturiet līdzsvara centru un trenējieties. /

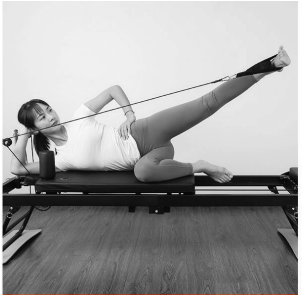
Įtūpstas atgal – raumenų stiprinimas. Stovėdami ant judančios platformos, ištieskite rankas įstrižai aukštyn (pečių lygyje), suformuodami tiesią liniją su nugara ir galine koja.

Abduktora vingrinājums. Vienu kāju novietojiet uz grīdas, otru uz spilvena, un trenējiet iekšējos augšstilba muskuļus bez atsperēm. /
Atitraukiamųjų raumenų mankšta – vidinės šlaunų dalies treniruotė. Vienu keliu atsiremkite į judančią platformą, o kitą koją pastatykite ant grindų šalia treniruoklio rėmo. Rankas laikykite ant klubų. Išlaikydami tiesią laikyseną, kontroliuojamu judesiu stumkite platformą į šalį, įdarbindami atitraukiamuosius raumenis.

Raumenų stiprinimas. Atsistokite ant judančios platformos (pagalvėlės), viena koja atsiremkite į galinį rėmą, o kitą pėdą pastatykite ant platformos priekio. Išlaikydami pusiausvyrą (svorio centrą), atlikite pratimą.



Adductor stretching train inner thigh. Put one foot on the shoulder pad and one foot on the ground. Exercising stretch the inner thigh muscles. /
Reie sisekülje treenimine. Asetage üks jalg õlapadjale ja teine maha. Harjutus venitab reie sisekülje lihaseid. /
Abduktora izstaipīšana. Vienu kāju novietojiet uz plecu balsta, otru – uz grīdas. Šis vingrinājums stiepj iekšējos augšstilba muskuļus. /
Atitraukiamojo raumens tempimas – vidinės šlaunų dalies treniruotė. Vieną pėdą pastatykite ant pečių atramos, o kitą – ant žemės. Atlikdami pratimą, tempkite vidinius šlaunų raumenis, įdarbindami atitraukiamuosius raumenis.



Side lying correct leg lines. After lying on your side, hang a stretch band on one foot and raise your leg up and down while maintaining the curve of your spine. /
Küljel lamamine jalajoonte korrigeerimine. Pärast külili lamamist riputage venituslint ühele jalale ja tõstke jalg üles ja alla, säilitades samal ajal selgroo kõveruse. /
Gulėšana uz sāniem. Apsēdieties uz sāniem, uzlieciet elastīgo lenti uz vienas kājas un pacel kāju augšā un lejā, saglabājot mugurkaula izliekumu. /
Gulėjimas ant šono – kojų linijų korekcija. Atsigulę ant šono, užkabinkite tempimo gumą (diržą) ant vienos pėdos. Kilnokite koją aukštyn ir žemyn, tuo pat metu stengdamiesi išlaikyti taisyklingą stuburo linkį ir įdarbindami atitraukiamuosius raumenis.



Frog exercise pelvic correction. Hang the stretch straps behind your feet and bend your knees, open your knees until your feet form a V shape. /
Konnaharjutus vaagna korrigeerimine. Riputage venitusrihmad jalgade taha ja painutage põlvi, avage põlved, kuni jalad moodustavad V-kujulise kuju. /
Varde (iegurņa korekcijai). Aplieciet elastīgās siksnas ap pēdām, salieciet ceļgalus un atveriet ceļus, līdz pēdas veido V formu. /
Pratimas „Varlė" – dubens korekcija. Užkabinkite tempimo diržus už pėdų ir sulenkite kelius, skėskite kelius į šonus, kol jūsų kojos suformuos V formą.

Outliner FIT

UAB „Kesko Senukai Lithuania“, Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas
Tel. +370 700 11 119, www.senukai.lt, info@keskosenukai.lt
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts / Kilmės šalis
China / Hiina / Ķīna / Kinija