



FLEXFORMER®

KURULUM VE KULLANMA KILAVUZU

flexformer.com

İçindekiler

Flexformer hakkında	1
Kutu içeriği	2
Önemli uyarılar	3
Parçaların tanımı	4
Teknik özellikler	5
Kurulum	6
Footbar ve gearbar kademeleri	7
Footbar ve gearbar ayarları	8
Halat ayarı	9
Jumpboard ve ayak kayışı montajı	9
Yaylar ve özellikleri	10
Yay kombinasyonları	10
Teknik uyarılar	11
Garanti	12

Flexformer reformer'i tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Flexformer FL100 reformer uygun fiyatlı, kolay kullanım özellikleri, hafif ve benzersiz tasarımı ile öne çıkan ev kullanımı için tasarlanmış, pilates reformer ekipmanıdır. Tüm Flexformer ekipmanlarında olduğu gibi FL 100 modeli de yüksek kalitede, ticari sınıf malzemeden üretilmiştir ve en üst düzey performans için tasarlanmıştır. Bu kılavuz, Flexformer makinenizin güvenli ve doğru kullanımına ilişkin değerli bilgiler içerir.

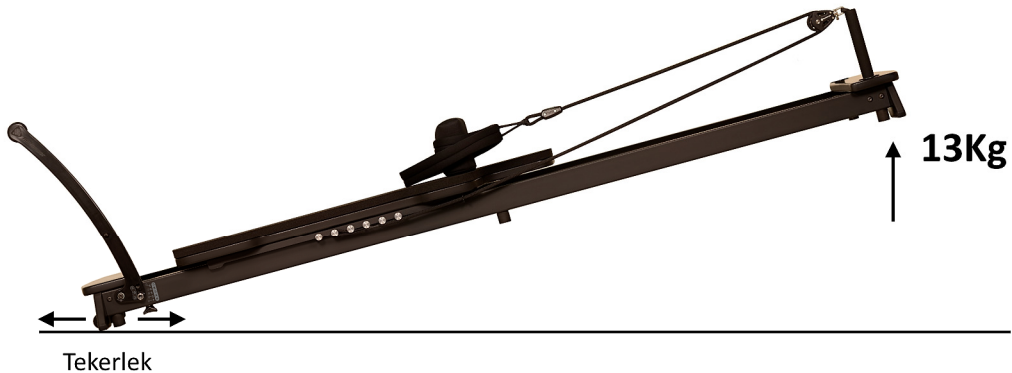
Herhangi bir egzersize başlamadan önce kılavuzun tamamı okunmalıdır. Üreticinin tüm tavsiyeleri ve uyarıları her zaman dikkate alınmalıdır. Bu kılavuzda sağlanan içeriğe uyulmaması, makinenizin hasar görmesine veya sizin yaralanmanıza neden olabilir. Bu bölümün geri kalanında; aletinizin, kurulumu, güvenliği, ayarları, teknik özellikleri, bakımı ve temizliği hakkında detaylı bilgiler verilecektir.

Flexformer ekibi olarak; Ürününüzü uzun yıllar kullanmanızı sağlıklı ve zinde yaşamanızı ve hayatınızda her zaman spora yer vermenizi dileriz. Sağlıkla kalın...

Bu kullanma kılavuzu toplamda 12 sayfadan oluşur. İçerisindeki bilgiler, sizin ve etrafınızdakilerin güvenliği için ve aletinizin doğru şekilde ayarlanıp çalıştırılabilmesi için önemlidir. Lütfen kılavuzun tamamını dikkatli bir şekilde inceleyiniz.



Reformer pilates aleti	Ölçüler 55*210*15 cm Ağırlık 35 Kg
Reformer pilates kutu (box)	Ölçüler 40*60*28 cm Ağırlık 3,8 Kg
El ayak kayışı (double straps)	Ölçüler Uzunluk 30 cm genişlik 4 cm
Ayarlanabilir yastık	Ölçüler 20*25 cm yükseklik 4-12 cm
Halat gurubu	Ölçüler Uzunluk 200 cm çap 10 mm
Jump board	Ölçüler 35*44*4 cm Ağırlık 3,5 Kg
Ayak kayışı	Ölçüler Uzunluk 50 cm genişlik 4 cm
Omuzluklar	Ölçüler 8*7*14 cm
Makaralar	Ölçüler Çap 50 mm
Kullanım kılavuzu, garanti belgesi	
Tamir ve bakım seti	



Flexformer® bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı şiddetle önerir. Kullanıcının ailesinde yüksek tansiyon öyküsü varsa, kalp rahatsızlığı varsa, 45 yaşın üzerindeyse, sigara içiyorsa, yüksek kolesterolü varsa, obezite veya son bir yıldır düzenli olarak egzersiz yapmamışsa kapsamlı bir tıbbi muayene yaptırmak özellikle önemlidir. Kullanıcı egzersiz yaparken herhangi bir zamanda baygınlık, baş dönmesi, ağrı veya nefes darlığı hissederse derhal durmalıdır. **Önemli:** Bu kılavuz önemli güvenlik ve kullanım bilgileri içerir. Flexformer® reformer'da bir egzersiz programına başlamadan önce, tüm kılavuzu okuyun ve tüm uyarılara ve ikazlara özellikle dikkat edin. Flexformer, reformer kullanılırken oluşabilecek her durumu ve koşulu öngöremez ve bu ekipmanın %100 güvenliği ile ilgili beyanatta bulunamaz. Her marka ve model spor aletlerinin kullanımına ilişkin riskler vardır. Kullanıcılar oluşabilecek riskler için sorumluluğu üstlenmelidir.

**UYARILARI OKUMAMAK VEYA UYMAMAK YARALANMALARA VEYA MAKİNEİNİZİN ZARAR GÖRMESİNE SEBEP OLABİLİR**

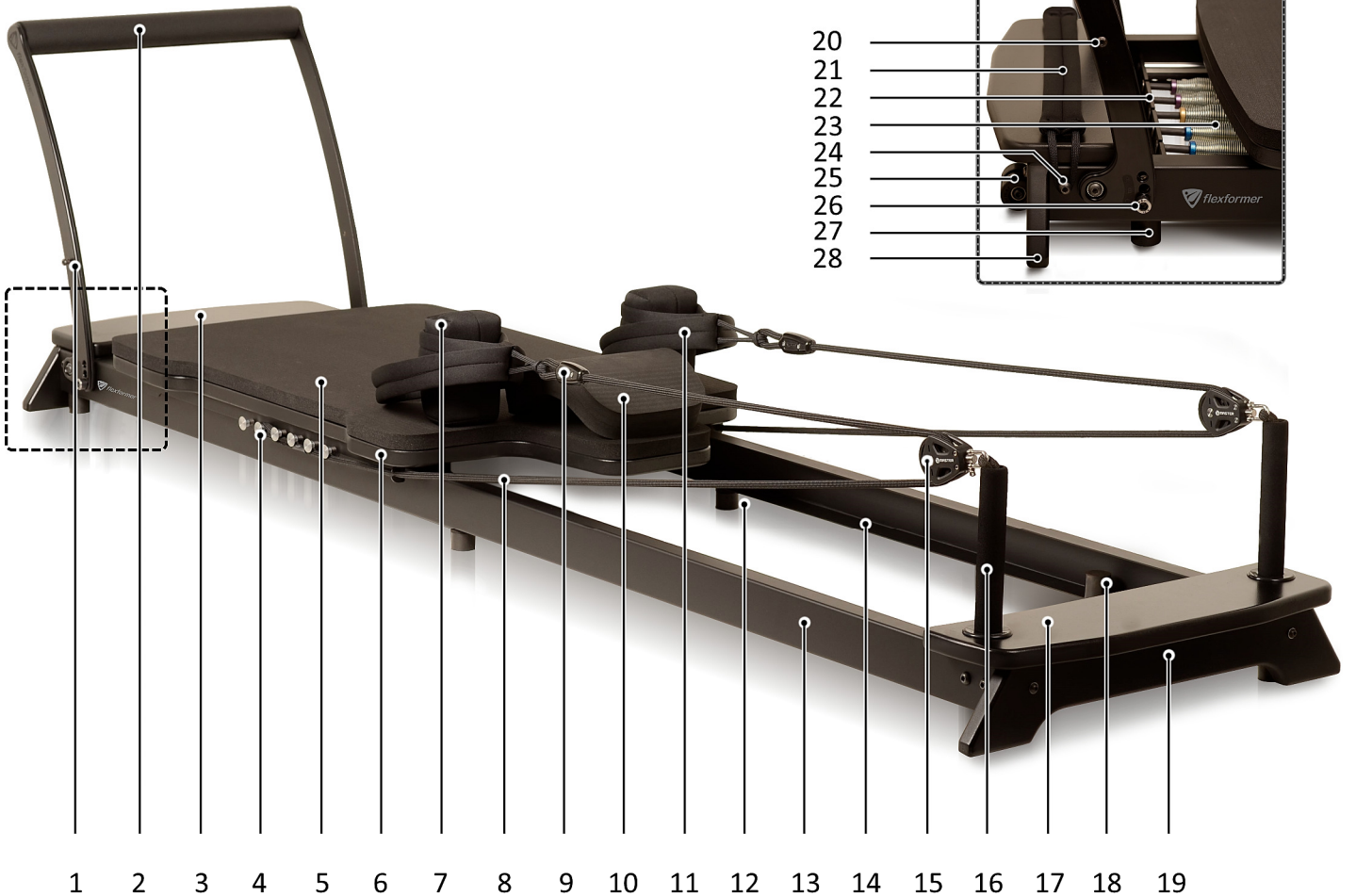
- 1- Çocukların ürünü kullanmalarına veya oynamalarına izin vermeyin. Ürünü kullanırken çocukları ve evcil hayvanları antrenman alanından uzak tutun.
- 2- Ürünü kullanırken bol veya sarkan giysiler kullanmayın, saçınız uzun ise ekipmanın hareketli alanlarından korumak üzere önlem alın.
- 3- Herhangi bir sağlık probleminiz var ise veya olduğunu düşünüyorsanız egzersize başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın.
- 4- Bu ürün üzerinde egzersiz yaparken, ürünün kendisinin hareket etmesine neden olacak bir hareket yapmayın. Bu, eklemlerinize ve ürüne zarar verebilir.
- 5- Ürünü sağlam ve düz bir yüzeyde çalıştırın. Ürünü ince halılar veya düz olmayan yüzeyler üzerine yerleştirmeyin. Ürünün 6 ayağı da zemine dokunmalıdır.
- 6- Egzersiz sırasında herhangi bir zamanda baygınlık, baş dönmesi hissederseniz veya ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın ve doktorunuza danışın.
- 7- Egzersiz hareket tanımları ne olursa olsun, her zaman fiziksel gücünüze ve esneklik seviyenize uygun şekilde yapın sınırlarınızı zorlamayın.
- 8- Ürün yalnızca tüketici kullanımı içindir. Kamuya açık veya yarı kamuya açık tesislerde kullanım için değildir. Ürün üzerinde asla değişiklik revizyon yapılmamalıdır.
- 9- Ürün aynı anda yalnızca bir kişi tarafından kullanılmalıdır. 130 kilodan daha ağır kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
- 10- Ürünü kullanmadan önce aşınmış veya gevşek bileşenler açısından inceleyin ve kullanımdan önce aşınmış veya gevşek bileşenleri sıkın veya değiştirin.
- 11- Ürün kullanılırken, bakım veya ayar yaparken hareketli alanların ön ve arka kısımlarından el ve/veya ayaklarınızı sıkışma riskine karşı koruyun.

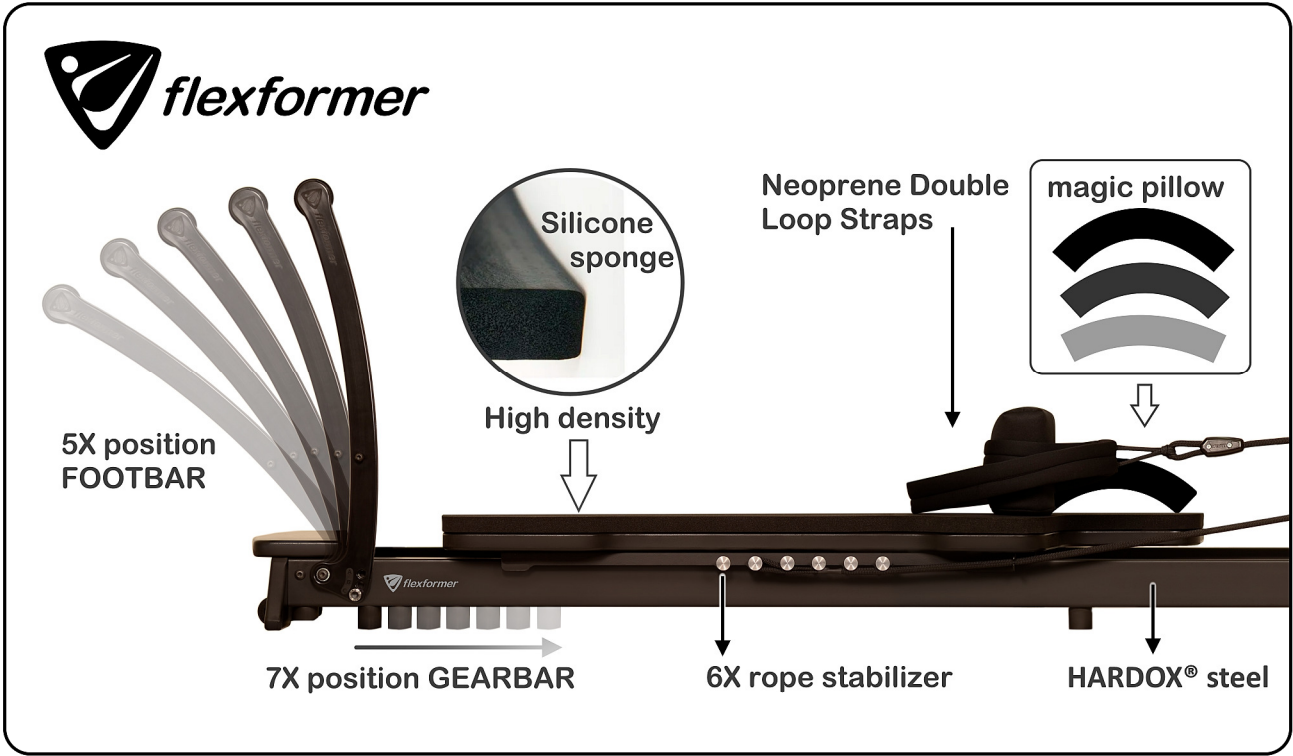
Parçaların Tanımı

flexformer fl 100

- 1 Jump board klipsi
- 2 Footbar
- 3 Ön basamak
- 4 Halat ayar klipsi
- 5 Hareketli platform pad i
- 6 Hareketli platform
- 7 Omuzluk
- 8 Halat
- 9 Halat klamensi
- 10 Yastık
- 11 Elcek (Double straps)
- 12 Kauçuk ayak
- 13 Platform ana tayııcı
- 14 Platform kızıağı

- 15 Makara
- 16 Makara tutucu
- 17 Arka basamak
- 18 Arka stopper
- 19 Arka ayak
- 20 Footbar kolonu
- 21 Ayak kayışı
- 22 Gearbar
- 23 Yaylar
- 24 Ayak kayışı klipsi
- 25 Arka tekerler
- 26 Footbar ayar vidası
- 27 Gearbar ayar vidası
- 28 Ön ayak





Footbar : 5 farklı pozisyonda her bir aralığı 8 derece açı ile ayarlanabilen footbarın yan kenarları keskin yüzeylerden arındırılmış silikon ile kaplıdır. Yuvarlak ayak dayama kısımları ise en ideal yumuşaklıkta poliüretan ile kaplanmıştır.

Gearbar : Yayların takıldığı ve araba durudurucu şok emici takozların bulunduğu gearbar bölümü her biri 2 cm aralıklı toplam 7 farklı pozisyonda ayarlanabilir.

Halat klipsleri : Halat uzunluk ayarlarının yapıldığı 6 ad klips ile ½cm (5mm) hassasiyetinde toplamda 18 farklı ayar yapılabilir.

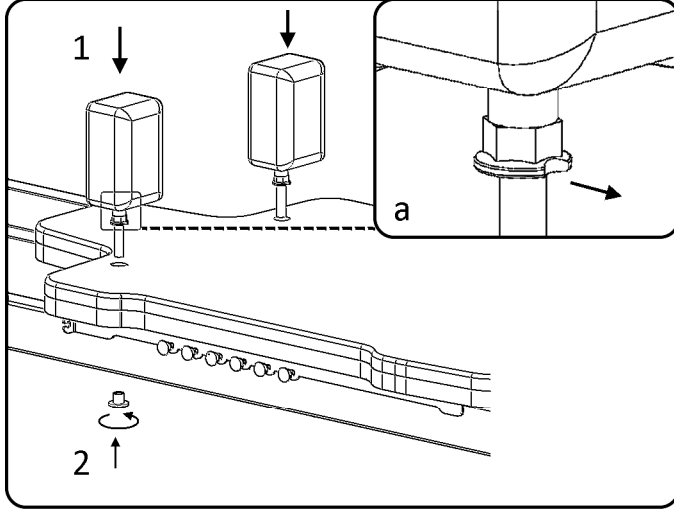
Neopren elcek (double strap) : Hem el hemde ayak egzersizlerinde kullanılan tutma kayışların iç kısımları yumuşak neopren dolguludur. Bağlantılarında metal bulunmaz.

Platform minderi : Hareketli platformun üzerinde bulunan minder epdm eva ve silikon karışımı 200dns yoğunlukta ve 15 shore yumuşaklıkta özel bir malzemedен üretilmiştir.

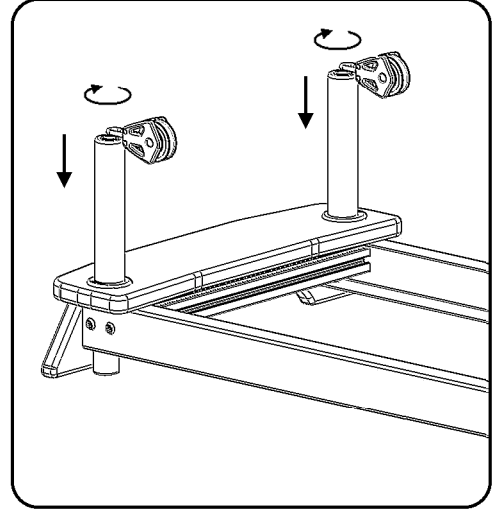
Akıllı yastık : 2 ad epdm silikon sünger arası ince metal aksamdan oluşan hibrit yastık ayarlanabilen özel bir yapıya sahiptir. Formu değiştirilerek yüksekliği ayarlanabilir.

Taşıyıcı gövde : Tüm ürün metal aksamaları Dünyada hafifliği ve sağlamlığı ile bilinen Hardox marka Hardox 500 model çelik malzemedен üretilmiştir.

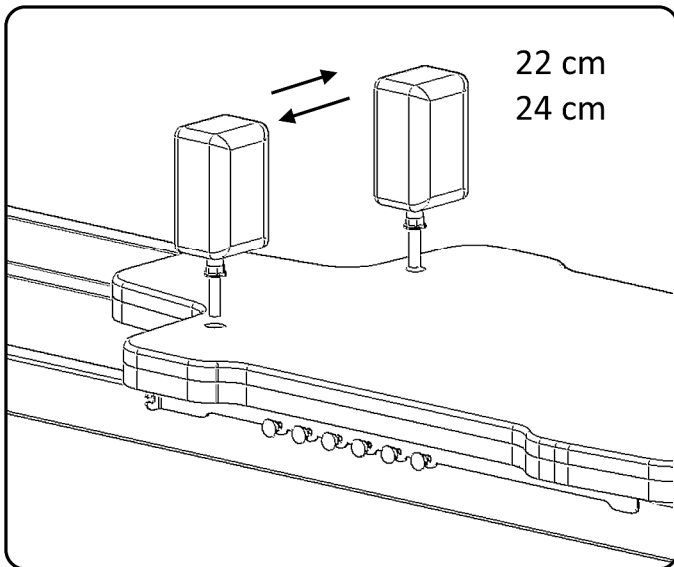
Ürününüz kutusundan büyük oranda kurulu olarak çıkacaktır. Omuzlukları (7) ve makara tutucu kolonları (16) yerlerine takmanız yeterli olacaktır. Montaj için herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymayacaksınız.



Omuzlukları (1) yerine takın ve cihazın alt kısmından somunlar (2) ile sabitleyin.



Makara tutucu kolonları yerine takın ve çevirerek sabitleyin.

Omuzluklar Arası Mesafenin Değiştirilmesi

Omuzlukların ara mesafesini yerlerini değiştirerek ayarlayabilirsiniz. 1. durumda mesafe (22cm) 2. durumda ise (24cm) olacaktır. Omuzlarınızın yaşlanacağı yumuşak kısımlar football yönüne doğru bakmalıdır. Omuzlukları yerine taktıktan sonra sabitleme somunlarını sıkıca sabitleyin.



İdeal footbar ve gearbar ayarı

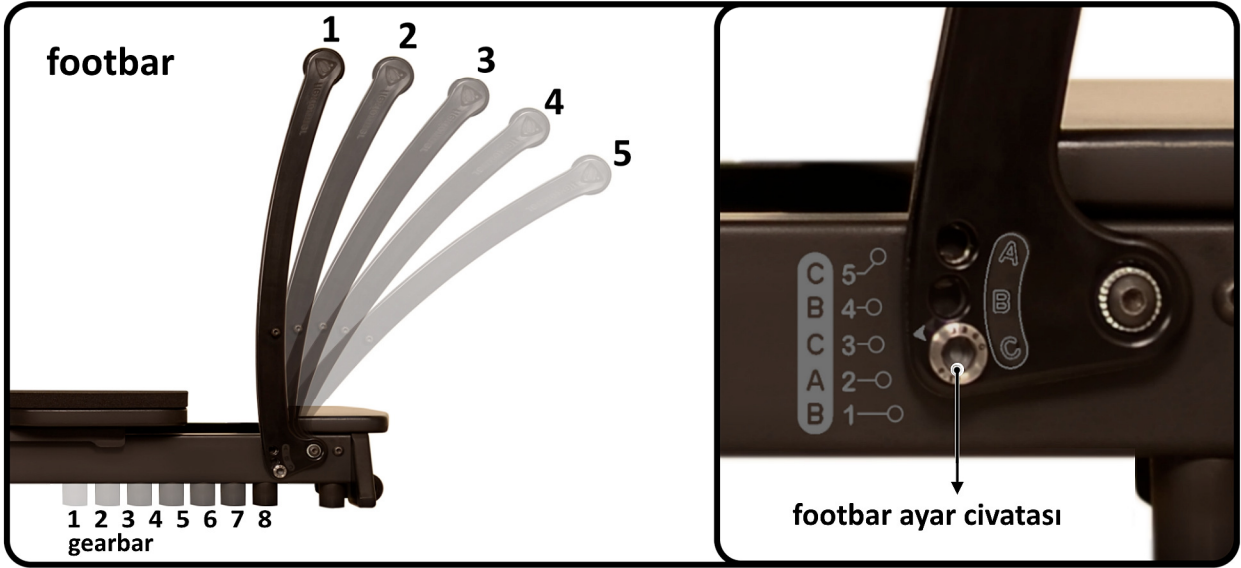
Footbar ve gearbar ayarları yapıldıktan sonra, hareketli platform üzerine yatılarak ayaklar footbar üzerine yerleştirilir. Şekilde görüldüğü gibi bacaklar zemine 90 derece açı ile dik bir şekilde kalmalıdır. Footbar ve gear bar ayarlarını boyunuza göre ayarlamak için aşağıdaki tablodan yararlanabilirsiniz.

Boy (cm)	Footbar	Gearbar
145-149 (cm)	2	3
150-154 (cm)	3_2*	1_5*
155-159 (cm)	3_2*	2_6*
160-164 (cm)	3_2*	4_7*
165-169 (cm)	4_3*	2_5*
170-174 (cm)	4	3
175-179 (cm)	4	4
180-184 (cm)	4	5
185-189 (cm)	4	6
190-194 (cm)	5_4*	1_7*
195-199 (cm)	5	2
200+ (cm)	5	3

Egzersize başlamadan önce boyunuza uygun footbar ve gearbar konumlarını yan taraftaki tablodan faydalanarak ayarlayabilirsiniz. Ayarlardaki temel amaç yukardaki resimde görünen duruşu elde etmektir. (*) sembolü kademeler alternatif kademelerdir. Ayarları tamamladıktan sonra duruş pozisyonu elde edilemediği takdirde (*) sembolü kademeler kullanılabilir.

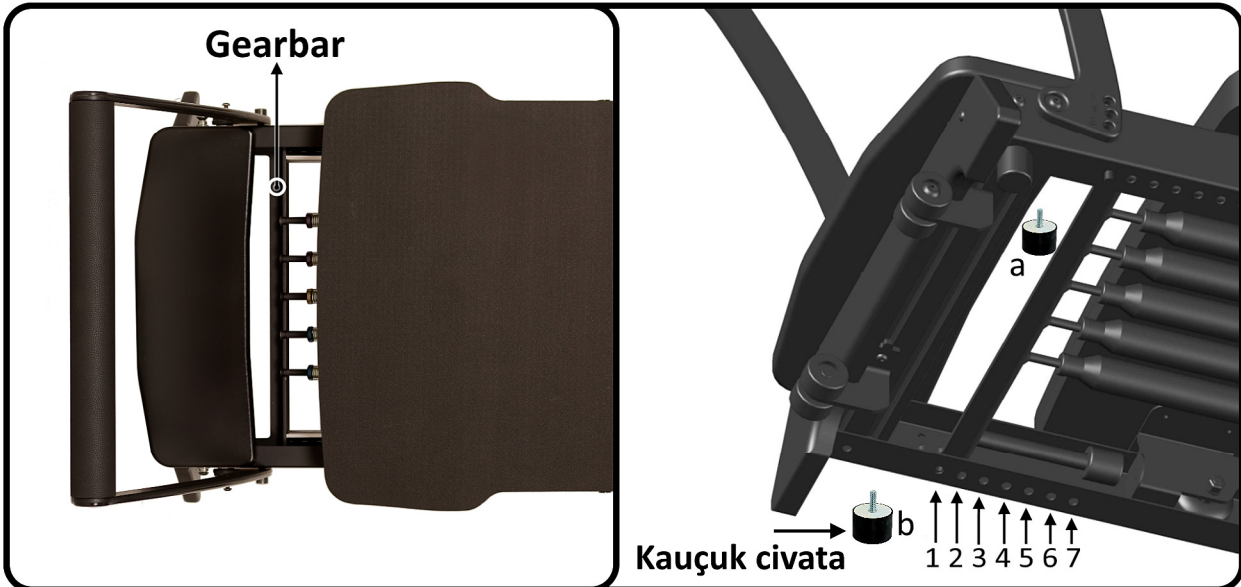
Örnek 160 cm boyundaki kullanıcı footbar(3.) kademe gearbar(4.)kademe ayarını yaptıktan sonra duruş elde edilememiş ise footbar (2*) gearbar (7*)konumda ayarlayabilir.

Footbar ve gearbar ayarlarının nasıl yapılacağı bir sonraki sayfadadır.



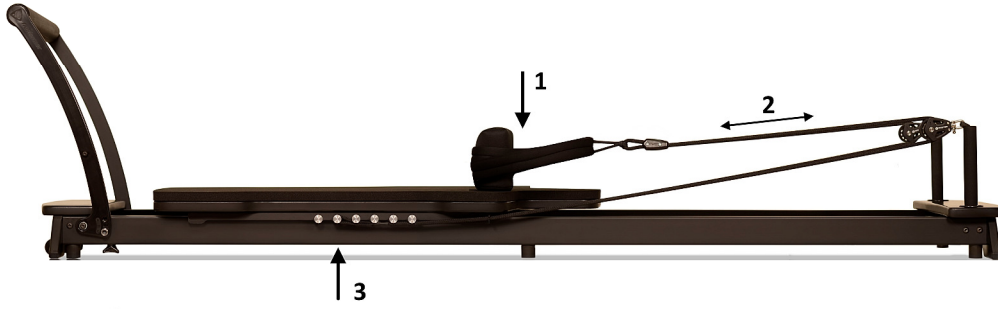
! Önemli Sağ ve soldaki her 2 civatanında takılı olduğuna emin olunuz!

Footbar ayarını yaparken footbar üzerinde bulunan üçgen işaret kademelerden birine getirilir, daha sonra ayar vidası A-B-C yuvalarından birine takılarak sabitlenir. Sabitleme civatalarının hangi yuvaya takılacağı etiket üzerinde belirtilmiştir. Örneğin, (1.kademe için civata B yuvasına), (2. kademe için civata A yuvasına) takılmalıdır.

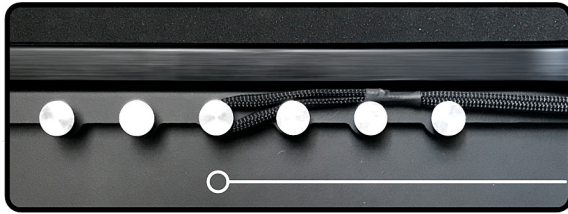


! Önemli Sağ ve soldaki her 2 civatanında takılı olduğuna emin olunuz!

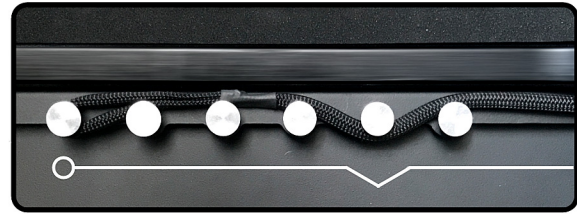
Gearbar ayarını yapmak için bütün yaylar gearbardan çıkarılır. Hareketli platform ileri doğru itilmelidir, daha sonra aletin alt kısmı yukarıya çevrilerek gearbar civataları çıkarılır gearbar istenilen kademeye getirilerek civatalar tekrar yerlerine takılır. İşlem sonunda her 2 civata yerlerine takılmalı ve sıkıca sabitlenmelidir.



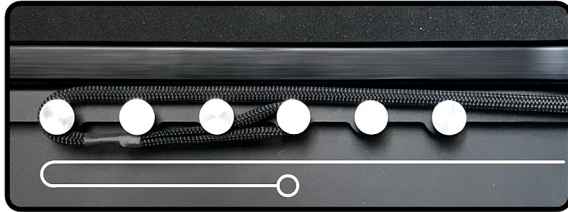
Halat ayarı : İdeal gearbar ve footbar ayarı yaptıktan sonra, bütün yayları takın daha sonra el kayışının uzun kısmını omuzluklara geçirin, halatın diğer ucunu kılavuz yuvasından geçirerek, halat gergin olacak şekilde halat ayar pimlerinden birine takın. Halat uzun gelir ise fazlalığı pimlerin etrafından geçirerek bir önceki pimlerden birine takın. Örnek uygulama resimleri aşağıdadır.



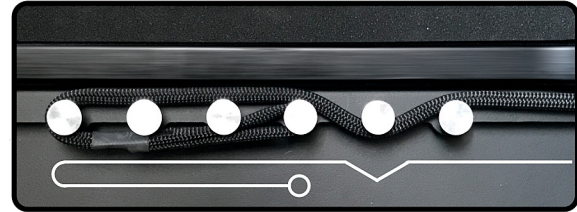
Halat uygun olan pimlere takılır.



Daha hassas ayar için altından geçirilir



Uzun gelen halat bu şekilde geri çevrilir.



Uzun gelen halat hassas ayarı yapılabilir.

Jumpboard

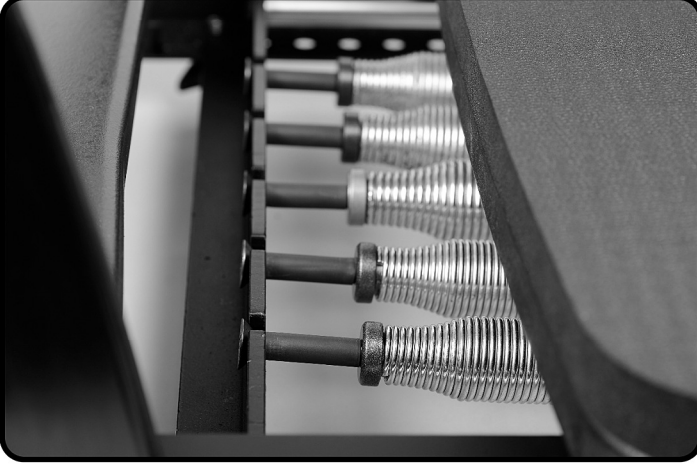


Jump board, footbara yukardan geçirilerek üzerinde bulunan halat, şekildeki gibi ; yukarıdan geçirilir ve arka kısmında bulunan pime takılır. Yanlarda bulunan gergi kayışları da footbar üzerindeki pimlere takılır.

Ayak kayışı



Ayak kayışı aletin arka kısmında bulunan sabit esneme hareketlerinde ayağımızın takılarak vücut dengemizi sağladığımız ekipmandır. Footbarın arka her iki kısmında bulunan pimlere şekildeki gibi takılır.

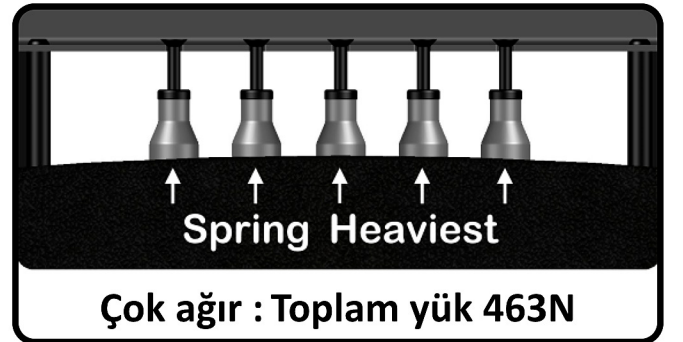
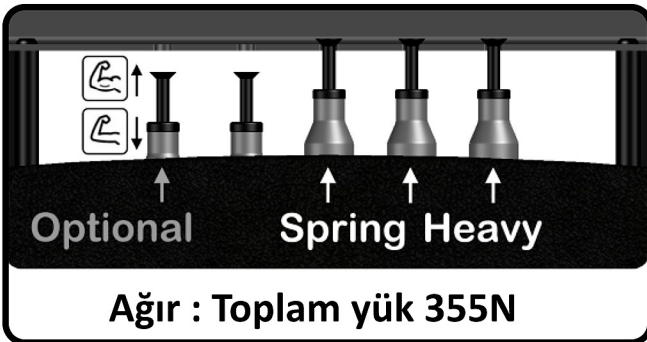
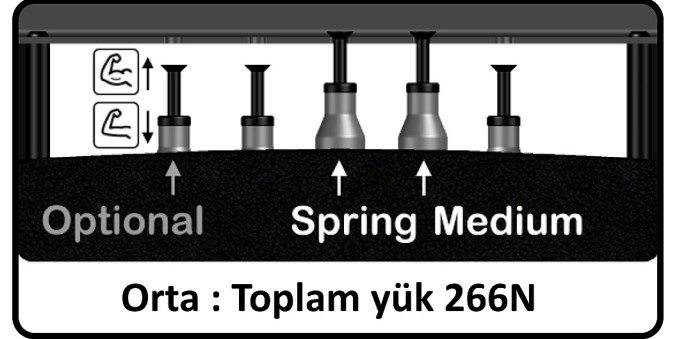
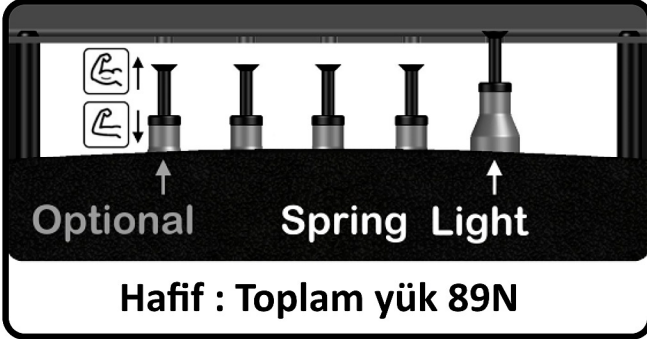


Flexformer fl100 modelinde toplamda 5 adet yay bulunur. Dünyada üretilen her marka ürünün yay renk kodları, yay dirençleri farklıdır. Bu konuda herhangi bir standart bulunmamaktadır. Genel olarak direnç sırasına göre sarı, mavi ve kırmızı kodlar en çok kullanılan kodlardır. Flexformer yaylarında kodlar bu şekildedir. (Sarı : Hafif) (Mavi : Orta) (Kırmızı : Ağır)

Yaylar uzadıkça daha fazla yük gereksinimi yaratırlar, 50 cm uzamadaki ortalama değerleri,

SARI YAY (54N) HAFİF**MAVİ YAY (89N) ORTA****KIRMIZI YAY (133N) AĞIR**

Aşağıda, egzersizlerinizde kullanacağınız en ideal kombinasyonlar verilmiştir



Optional (Opsiyonel) yay: Fiziksel gücünüzün ortalamasının üzerinde olduğunu düşünüyor iseniz. Optional yayı sürekli takılı konumda bırakabilirsiniz.

! Önemli Footbar ayarı yapıldıktan sonra, footbarın sağ ve sol kısımlarında bulunan ve footbarı sabitleyen, sabitleme civatalarının her ikisinde yerine takılmalı ve sonuna kadar sıkılmalıdır. Sadece bir civatanın takılarak egzersize başlanması ürüne zarar verir. Bu durumda ürün garanti kapsamı dışında kalır. Her iki civatanında sağ sol olarak aynı yuvaya (A-B-C yuvaları) takıldığından ve sıkıldığından emin olun.

! Önemli Gearbar ayarını yaparken mutlaka tüm yayları gearbardan çıkarın. ayarı yaptıktan sonra sağ ve sol olarak her iki gearbar sabitleme civatalarında aynı sıradaki deliklere takıldığına ve sonuna kadar sıkıldığına emin olun. Ürün üzerindeki bütün civatalar ve pimler saat yönünde sıkılır ve ters yönde gevşetilir.

! Önemli Jumpboard yerine takıldığında askı halatı yerine tam oturmalı ve yan tarafında bulunan ve üzerinde 4 ad delik bulunan gergi kayışlarının her ikisinde footbar kolonları üzerinde bulunan jumpboard gergi klipslerine aynı delik sırasında takılmalıdır. Gergi kayışlarının sadece birinin takılması veya farklı sıra deliklerine takılması ürüne zarar verir. Bu durumda ürün garanti kapsamı dışında kalır.

! Önemli Egzersiz esnasında yay ayarları yaparken, yay papuçlarının gearbar üzerinde bulunan yuvalara tamamen oturduğuna emin olun.

! Önemli Makara kolonlarını yerine taktığınızda kolonların düzgün, yerine dik bir şekilde monte edildiğine ve sıkıca sabitlendiğine emin olun.

! Önemli Hareketli platformun tekerlerinin bulunduğu platform kızığını sürekli temiz tutun. Bu kızak üzerinde 4 ad. ana tekerlek ve 4 ad. kılavuz tekerleği bulunur. Tekerleklerin sessiz ve düzgün çalışması için kızakta toz kir kalıntı parça bulunmamalıdır.

! Önemli Ekipmanı kullanmadığınız zaman çocukların ve evcil hayvanların güvenliği açısından mutlaka tedbir alın. Bunun için tüm yayları takabilirsiniz veya tüm yayları çıkarıp hareketli platformu makara tarafına iterek halatları birbirine veya ekipmanın herhangi bir yerine bağlayabilirsiniz.

Bu ürün, yetkili bir satıcıdan ve satın alma tarihinden itibaren normal kullanım, servis, uygun montaj ve kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde uygun işletim altında **2 (iki) yıl süre** boyunca malzeme ve işçilik hatalarına karşı, Flexformer tarafından garantilidir.

BU GARANTİ, TİCARİ VEYA YARI TİCARİ KULLANIMA, KÖTÜYE KULLANIMA, HERHANGİ BİR MODİFİYE VE DEĞİŞİKLİĞE UĞRAYAN ÜRÜNLERE VEYA FLEXFORMER TARAFINDAN SAĞLANAN PARÇALAR DIŞINDAKİ PARÇALARLA UYGUN OLMAYAN MONTAJ, ONARIM, DEĞİŞTİRME, İKAME VEYA KULLANIMDAN KAYNAKLANAN HERHANGİ BİR KUSUR VEYA HASARA MARUZ KALAN HERHANGİ BİR ÜRÜNE UYGULANMAYACAKTIR. Bu model ürün ev de kullanım için tasarlanmıştır. Garanti; ticari kullanım, ürünün atletik kulüplerde, sağlık kulüplerinde, kaplıcalarda, spor salonlarında, egzersiz tesislerinde ve diğer kamuya açık veya yarı kamuya açık tesislerde, ürünün kullanımının kar amaçlı bir işletmenin devamı olup olmadığına bakılmaksızın; kişisel, ailevi veya evsel amaçlar için olmayan diğer tüm kullanımlarda geçersiz kalacaktır.

Ürünün görsel olarak kullanıma bağlı boyalarında çizikler aşınmalar gibi mekanik kullanımına engel olmayacak estetik ve görsel bozulmalar garanti kapsamında değerlendirilmez. Ürün üzerinde bulunan el ve ayak kayışları halatlar temizlik ve bakım gerektiren diğer parçalar gerekli bakımlar yapılmadığı veya yanlış yapıldığı takdirde bozulmaya yıpranmaya uğramış ise garanti kapsamı dışında değerlendirilir.

Platform kızaklarının gerekli zamanlarda temizlenmemesi yürüyen aksamlar da ve/veya taşıyıcı tekerleklerde çizilme bozulma aşınmalara sebep olduğu takdirde bu parçalar garanti dışında kalır. Ürün aynı anda sadece 1 kişi tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır azami kullanıcı ağırlığı 130 kg dır daha fazla yük ile kullanmak ürüne zarar verir. Ürün üzerinde zıplamak veya ürünün kendisi hareket edecek şekilde bir antrenman yapmak ürüne zarar verir. Özelikler footbar gearbar jumpboard gibi montajında 2 ad. sabitleme pimlerinin her ikisinde takılmadan ürünün kullanılması durumunda oluşacak arızalar garanti kapsamı dışındadır. Ürün tam olarak kullanma kılavuzunda belirtildiği şekilde ayarlanmalı ve kullanılmalıdır. Kullanım kılavuzunda ürüne zarar verecek ve arızaya sebep olacak tüm detaylara yer verilmiştir. Kullanma kılavuzunda belirtilen şekilde kullanılmadığı takdirde oluşacak arızalar kullanıcı hatası şeklinde değerlendirilir ve garanti kapsamı dışında kalır.

