



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Willow

Складной реформер для пилатеса

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка реформера

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Регулярные тренировки помогут вам достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет решить проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации — это поможет вам со временем вспомнить функции тренажера и правила его использования. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или с уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.



Внимание! Перед началом тренировок, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Требования перед началом эксплуатации	6
3.1 Рекомендации по сборке	6
4. Меры предосторожности	7
5. Комплектация	8
6. Сборка	9
7. Инструкция по обслуживанию	12
8. Чистка и уход	13
8.1 Уход за обивкой из полиэстера	13
8.2 Уход за деревянными частями реформера	13
9. Полезные советы	14
10. Упражнения	15
11. Спецификация	28

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от влаги, атмосферных осадков и механических перегрузок.

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- температура: от +10 до +35° С;
- влажность: 50–75%.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы установлены и надежно закреплены, проверьте надежность механических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства с каждой стороны. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

3.1 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера внимательно изучите последовательность действий и следуйте всем рекомендациям. Убедитесь, что все детали имеются в наличии и не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий при сборке, чтобы избежать травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено, так как может быть опасным. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

В целях безопасности настоятельно рекомендуем соблюдать следующие правила:

- сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
- свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 0,5 м;
- обеспечьте надлежащий присмотр, инструктаж и руководство занятиями для пожилых людей, подростков и инвалидов ;
- не прикрепляйте никакие другие предметы к какой-либо части реформера;
- не эксплуатируйте тренажер при наличии явных дефектов — ослабленных или открученных креплений, незакрепленных узлов, посторонних шумов и иных признаков неисправности; это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер;
- для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
- обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- не допускается внесение изменений в конструкцию тренажера — это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

Таблица 1 — Комплектация Willow

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама (складная)	1	8	Съемный упор	2
2	Балансировочная платформа	1	9	Нейлоновая рукоятка	2
3	Неподвижная платформа	1	10	Ручка (деревянная)	2
4	Подвижная платформа	1	11	Шестигранный ключ	1
5	Пилатес-гриф	1	12	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
6	Тяговая пружина	3	13	Гарантийный талон	1
7	Эспандер	2	14	Флаер	2

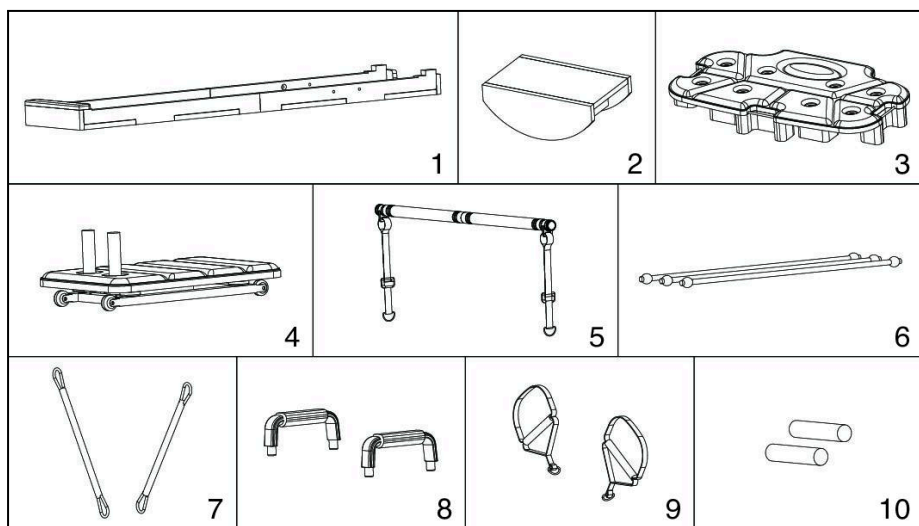


Рисунок 1 — Комплектация Willow

6. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали реформера входят в комплект. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком комплектации.



Примечание! Уровни сложности: 1 пружина — начинающий, 2 пружины — средний, 3 пружины — продвинутый.

Шаг 1

Прикрепите тканевые части к подвижной (4) и неподвижной (3) платформам с помощью липучек.

Шаг 2

Вставьте один конец каждой тяговой пружины в металлическую пластину на неподвижной платформе (3), а другой конец — в подвижную платформу (4).

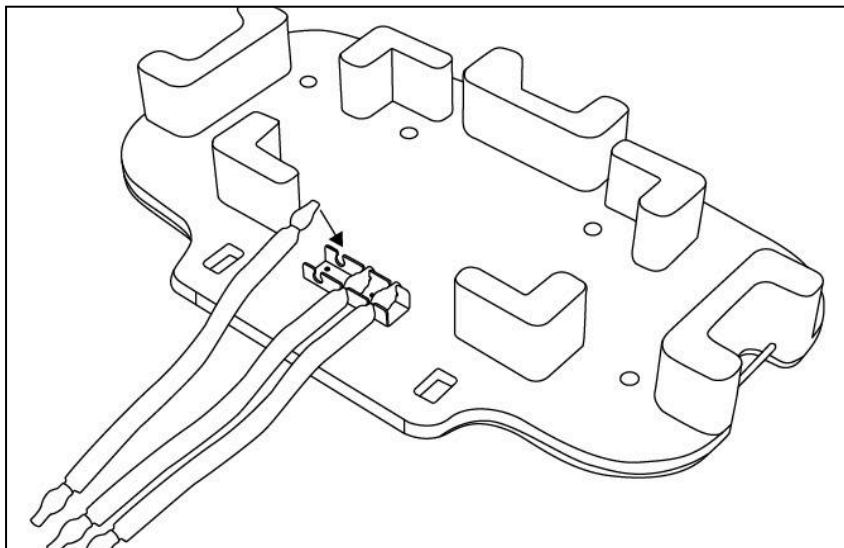


Рисунок 2 — Фиксация тяговых пружин

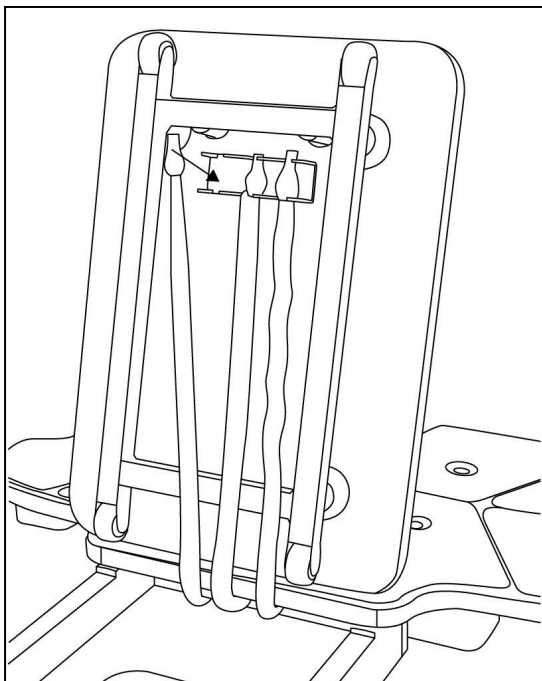


Рисунок 3 — Фиксация тяговых пружин

Шаг 3

- Выкрутите из ручек (10) предустановленные винты.
- Установите ручки (10) по бокам рамы (1) с помощью выкрученных винтов и шестигранного ключа (11).

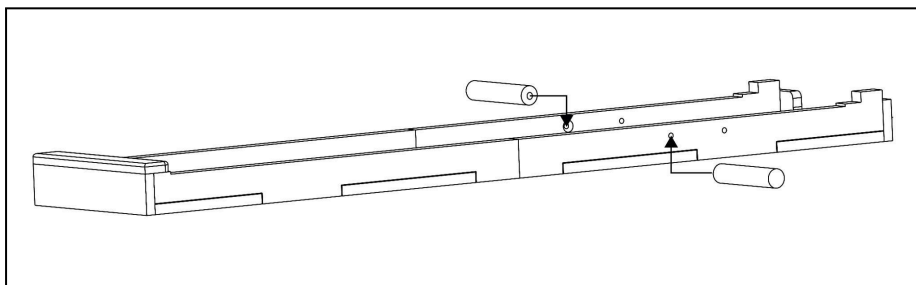


Рисунок 4 — Установка ручек

Шаг 4

Разместите неподвижную (3) и подвижную (4) платформы на раму реформера (1).

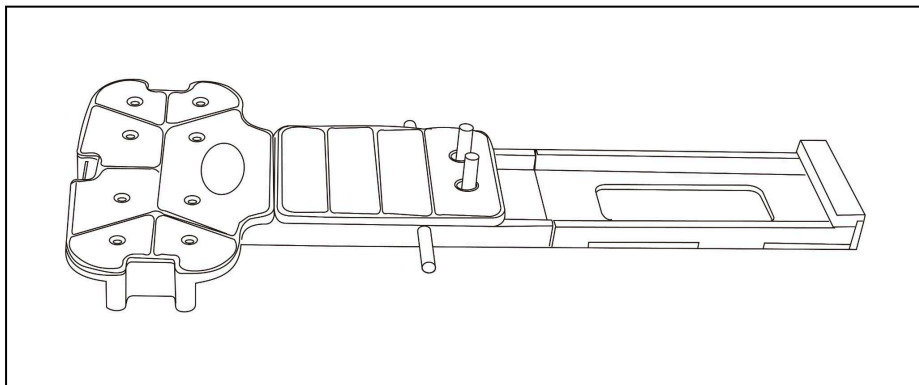


Рисунок 5 — Установка платформ на раму реформера

Шаг 5

Устанавливайте сменные элементы в соответствии с вашим планом тренировок и при необходимости заменяйте их.

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Крепление тяговых пружин, съемных упоров и эспандеров

Для безопасной и эффективной эксплуатации регулярно проверяйте крепления тяговых пружин, съемных упоров и эспандеров, так как они ослабевают после длительного использования. Ежемесячно выполняйте проверку, чтобы избежать травм.

8. ЧИСТКА И УХОД

8.1 Уход за обивкой из полиэстера

- Протирайте обивку мягкой сухой тканью.
- Не используйте концентрированные чистящие средства и средства с содержанием спирта.
- Не сушите поверхность с помощью фена.
- Если загрязнение удаляется с трудом, намочите меламиновую губку в нейтральном моющем средстве и используйте ее, чтобы очистить поверхность.

Если обивка из полиэстера сильно загрязнена, воспользуйтесь следующим методом очистки:

- Положите кусок мягкой ткани в воду или в 3–5% нейтральное моющее средство, затем выжмите его.
- Протрите мягкой тканью загрязненную поверхность.
- Протрите загрязненную поверхность снова, чтобы удалить остатки моющего средства.
- Протрите поверхность сухой мягкой тканью.
- Дайте обивке высохнуть естественным образом.

8.2 Уход за деревянными частями реформера

- Намочите кусок мягкой ткани в чистой воде или в теплой воде с нейтральным чистящим средством.
- Протрите поверхность мягкой тканью, предварительно смоченной в чистой воде и отжатой.
- Дайте деревянным деталям высохнуть естественным образом.

9. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо поддерживать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не употребляйте слишком холодные напитки; их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом.

10. УПРАЖНЕНИЯ

Приседания на балансировочной платформе

- Зафиксируйте неподвижную платформу на полукруглой балансировочной платформе.
- Встаньте на неподвижную платформу. Сохраняйте устойчивое положение.
- Сделайте глубокий вдох и отведите таз назад, выполните присед.
- На выдохе напрягите ягодицы и примите исходное положение.

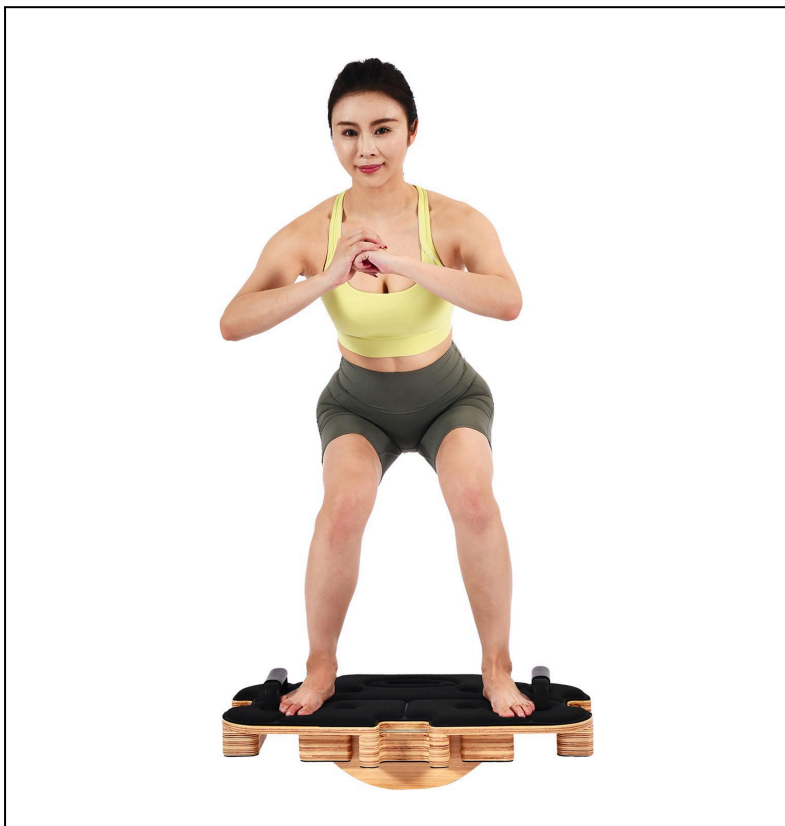


Рисунок 6 — Приседания на балансировочной платформе

Боковой выпад со скольжением

- Встаньте боком на реформер.
- Поставьте одну ногу плотно на неподвижную платформу.
- Другую ногу поставьте на подвижную платформу.
- Напрягите мышцы кора и держите корпус вертикально.
- Медленно скользите ногой на подвижной платформе в сторону.
- Согните опорную ногу, не позволяя колену выходить за линию носка.
- Перейдите в боковой выпад.
- Держите таз неподвижно, а корпус слегка наклоните вперед.
- Оттолкнитесь опорной ногой, чтобы вернуться в исходное положение.



Рисунок 7 — Боковой выпад со скольжением

Выпад вперед со скольжением

- Поставьте одну ногу на неподвижную платформу.
- Расположите вторую ногу на подвижной платформе.
- Встаньте прямо, руки держите на бедрах, вытяните вперед или вверх для равновесия.
- Медленно скользите ногой, стоящей на подвижной платформе, вперед.
- Согните оба колена, опускаясь до тех пор, пока заднее колено почти не коснется пола.
- Следите, чтобы переднее колено оставалось на одной линии с носком и не заворачивалось внутрь.



Рисунок 8 — Выпад вперед со скольжением

Планка

- Опуститесь на четыре точки опоры: колени расположите на неподвижной платформе, предплечьями упритесь в подвижную платформу.
- Напрягите мышцы кора, займите стабильное положение.
- Плавно толкните подвижную платформу вперед, чтобы бедра оказались в одной линии с корпусом.
- Держите спину прямой, не прогибайтесь в пояснице. Удерживайте это положение 20–30 секунд.
- Затем медленно согните колени и плавно подтяните подвижную платформу назад, возвращаясь в исходное положение.



Рисунок 9 — Планка

Упражнение с эспандерами лежа

- Лягте на спину на платформу реформера.
- Наденьте рукоятки эспандеров на стопы обеих ног, вытяните ноги.
- Руками возьмитесь за деревянные ручки.
- Попеременно поднимайте то одну, то другую выпрямленную ногу к потолку насколько позволяет ваша гибкость.
- При подъеме ног мягко подтягивайте их к корпусу с помощью эспандеров, пока не почувствуете легкое напряжение.



Рисунок 10 — Упражнение с эспандерами лежа

Упражнение с эспандерами лежа (дополнительный вариант)

- Лягте на спину на платформу реформера.
- Наденьте рукоятки эспандеров на стопы обеих ног, вытяните ноги.
- Руками возьмитесь за деревянные ручки.
- Приподнимите обе ноги и, попеременно сгибайте то одну, то другую ногу в колене.



Рисунок 11 — Упражнение с эспандерами лежа (дополнительный вариант)

Подъем ног и корпуса «уголком»

- Сядьте на неподвижную платформу тренажера и упритесь руками в платформу для устойчивости.
- Напрягите мышцы живота, чтобы стабилизировать корпус.
- Наденьте рукоятки эспандеров на стопы обеих ног.
- Слегка согните колени и приподнимите стопы над платформой (исходное положение).
- На выдохе медленно выпрямите колени, одновременно подтягивая корпус вперед.
- Когда вы вытягиваете ноги и поднимаете корпус вперед, ваше тело образует фигуру «уголок».
- Ненадолго задержитесь в этом положении, затем плавно вернитесь в исходное положение.
- Регулируйте сложность, поднимая корпус выше или опуская ниже, чтобы изменить угол.

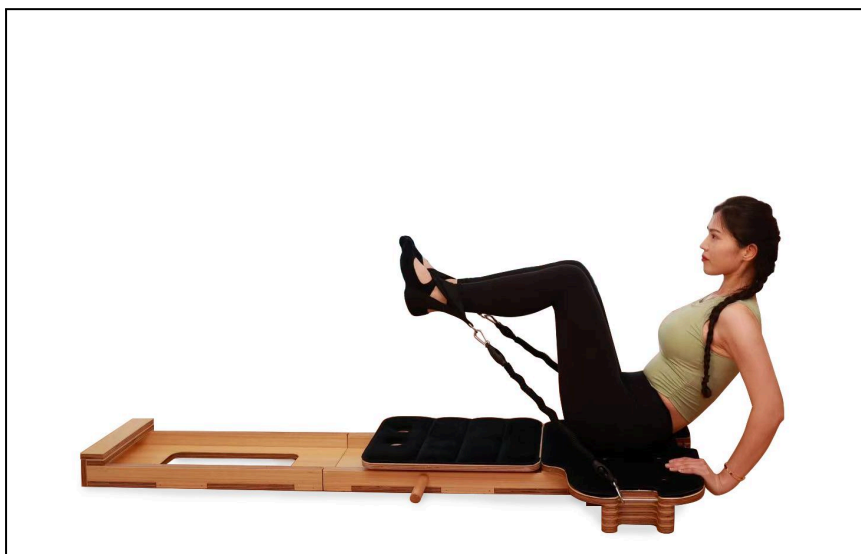


Рисунок 12 — Подъем ног и корпуса «уголком»

Подъем ног с эспандерами

- Лягте на тренажер и закрепите рукоятки эспандеров на стопах обеих ног.
- Возьмитесь руками за деревянные ручки.
- Выпрямите обе ноги, создавая натяжение эспандеров.
- Плавнo поднимайте и опускайте обе ноги одновременно. Начните с 0° (ноги параллельны платформе), постепенно поднимайте ноги выше до углов 30°, 45°, 60° и 90°.
- Делайте короткие паузы в каждом положении, чтобы почувствовать легкое растяжение, дышите размеренно.

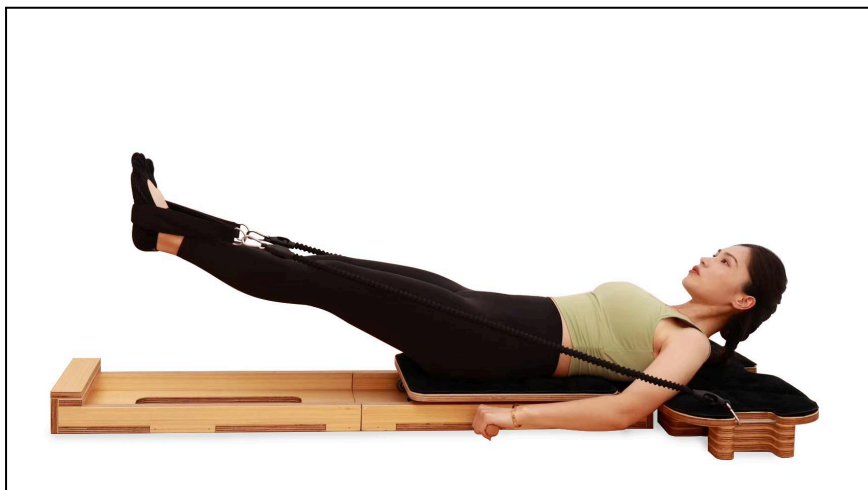


Рисунок 13 — Подъем ног с эспандерами

Разгибание одной ноги с эспандером

- Зафиксируйте рукоятку эспандера на одной стопе.
- Коленом другой ноги встаньте на неподвижную платформу тренажера.
- Руками возьмитесь за деревянные ручки.
- На выдохе разогните колено ноги, на которую надет эспандер. Сохраняйте тело стабильным, не допуская наклона таза в сторону.
- Плавное возвращение в исходное положение и повторите упражнение.
- Выполните упражнение на противоположную ногу.



Рисунок 14 — Разгибание одной ноги с эспандером

Отведение ноги с эспандером

- Зафиксируйте рукоятку эспандера на стопе рабочей ноги, опорную ногу согните в колене.
- Лягте на бок на платформу тренажера, нижнюю руку положите под голову, верхней рукой упритесь в платформу.
- На выдохе плавно поднимите рабочую ногу вверх.
- Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды.
- На вдохе плавно опустите ногу.
- Выполните упражнение на противоположную ногу.



Рисунок 15 — Отведение ноги с эспандером

Тяга сидя (продвинутый уровень)

- Сядьте прямо на подвижную платформу.
- Упритесь ногами в деревянные ручки, слегка согните колени.
- Возьмите рукоятки эспандеров двумя руками, отодвиньтесь назад, вытяните руки, расслабьте плечи.
- Сохраняйте прямую осанку — напрягите мышцы кора и смотрите прямо перед собой.
- Согните локти и одновременно отведите обе руки к талии.
- В конечной точке, когда кисти находятся на уровне талии, максимально сведите лопатки и задержитесь на 1–2 секунды. Держите корпус неподвижно, избегайте раскачивания.
- Плавное возвращение в исходное положение и повторите упражнение.



Рисунок 16 — Тяга сидя (продвинутый уровень)

Присед с пилатес-грифом

- Встаньте на неподвижную платформу реформера, ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты.
- Возьмитесь за пилатес-гриф хватом сверху и разместите его на плечах.
- На вдохе выполните присед: опуститесь до параллели бедер с полом или чуть ниже (если позволяет гибкость и отсутствуют болевые ощущения). Слегка наклоните корпус вперед.
- На выдохе оттолкнитесь от платформы, разогните бедра и коленные суставы и вернитесь в исходное положение.



Рисунок 17 — Присед с пилатес-грифом

Отжимания

- Вставьте съемные упоры в отверстия на неподвижной платформе.
- Возьмитесь двумя руками за съемные упоры, ногами упритесь в пол. Выполняйте отжимания с упором на носки либо на колени.
- На вдохе опустите тело, сгибая руки, сохраняя линию тела прямой. Держите локти близко к телу и поддерживайте стабильность кора.
- Следите, чтобы локти были направлены назад, а корпус оставался параллельным полу.
- На выдохе разогните руки, оттолкнитесь от платформы и вернитесь в исходное положение.

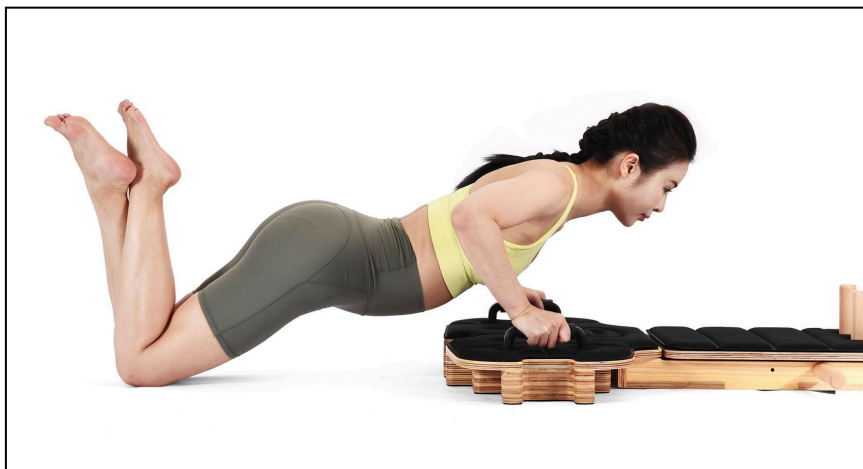


Рисунок 18 — Отжимания

11. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	реформер
Категория оборудования	оборудование для пилатеса
Максимальный вес пользователя	не ограничен
Вес нетто	16,5 кг
Вес брутто	18,5 кг
Габариты в разложенном виде, Д*Ш*В	176*76*10 см
Габариты в сложенном виде, Д*Ш*В	76*45*39 см
Габариты транспортировочной упаковки, Д*Ш*В	82*50*33 см
Количество тяговых пружин	3

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Сабиновская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	LISHUI QIAONA INDUSTRY AND TRADE CO.,LTD No. 8-3, Xinye Road, Xinbi Sub-district, Jinyun County, Lishui City, Zhejiang Province, China Tel: 0573-8849777
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Июнь 2026
Гарантия	12 месяцев

Данное оборудование не подлежит сертификации.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования.

В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

