



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Willow

Реформер для пилатеса

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере 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 устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации! Это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах 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 тем как приступить к тренировкам, 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 параметрами:

- температура от +10 до +35 °C;
- влажность от 50 до 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 с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

3.1 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность действий и выполняйте все рекомендации. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

В целях безопасности 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, инструкции и руководство занятиями для пожилых, подростков и инвалидов;
- не прикрепляйте никакие другие предметы к какой-либо части реформера;
- никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, нехарактерными посторонними шумами и т.д.; это может привести к травмам или уменьшению 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 какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей 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	Ручки	2
2	Балансировочная платформа	1	9	Нейлоновая рукоятка	2
3	Неподвижная платформа	1	10	Ручки (деревянные)	2
4	Подвижная платформа	1	11	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
5	Горизонтальная перекладина	1	12	Гарантийный талон	1
6	Тяговые пружины	3	13	Флаер	2
7	Стропы	2			

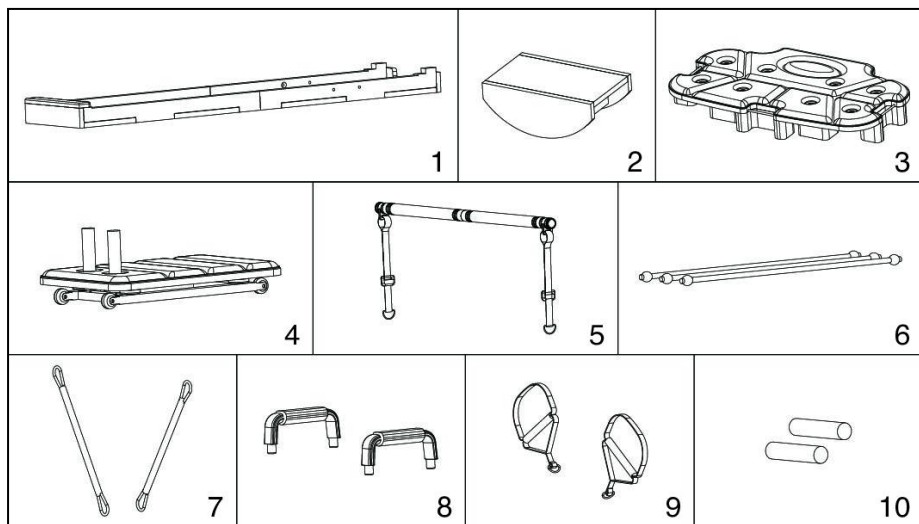


Рисунок 1 — Комплектация Willow

6. СБОРКА

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



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

Шаг 1

- Соедините неподвижную платформу (3) с подвижной (4) с помощью тяговых пружин (6).
- Зафиксируйте наконечники тяговых пружин (6) на металлических пластинах, расположенных на обратной стороне неподвижной (3) и подвижной (4) платформы.

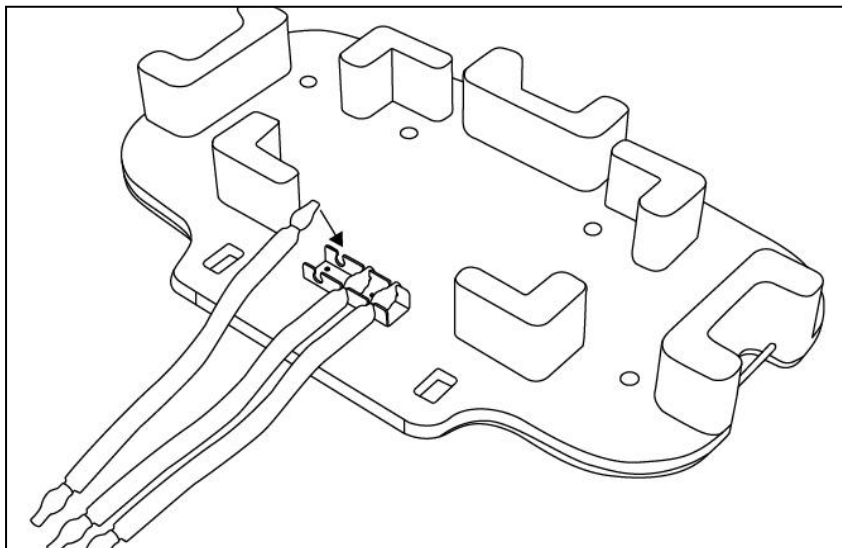


Рисунок 2 — Фиксация тяговых пружин

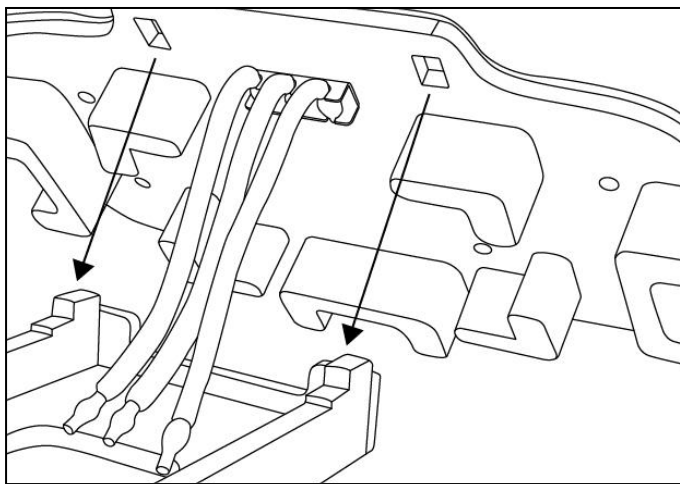


Рисунок 3 — Установка неподвижной платформы

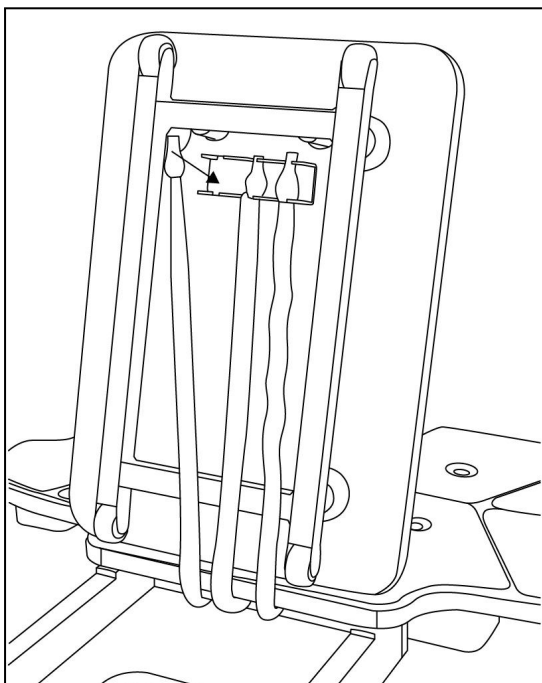


Рисунок 4 — Фиксация тяговых пружин

Шаг 2

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

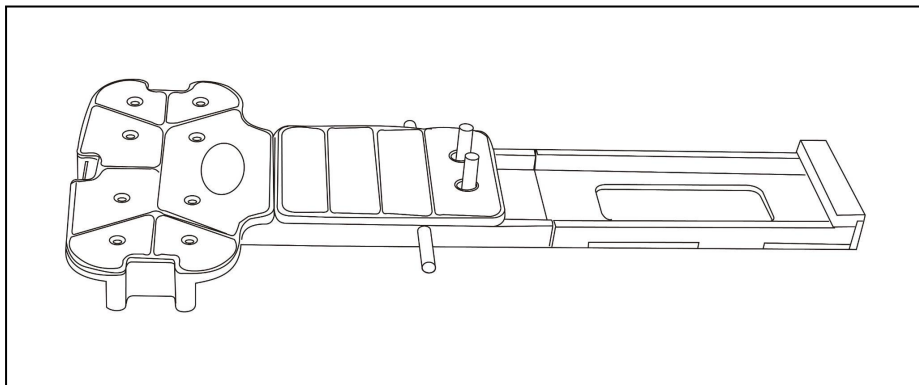


Рисунок 5 — Установка платформ на раму реформера

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Крепление тяговых пружин, ручек и строп

Для лучшего использования этого тренировочного оборудования регулярно проверяйте крепление тяговых пружин, ручек и строп, 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 меламинавую губку в нейтральном моющем средстве и используйте ее, чтобы очистить поверхность.

Если обивка из полиэстера очень грязная, воспользуйтесь методом очистки, указанным ниже:

- 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. Выжмите ткань и протрите ею деревянную поверхность.
- 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 ЧСС.
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

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.

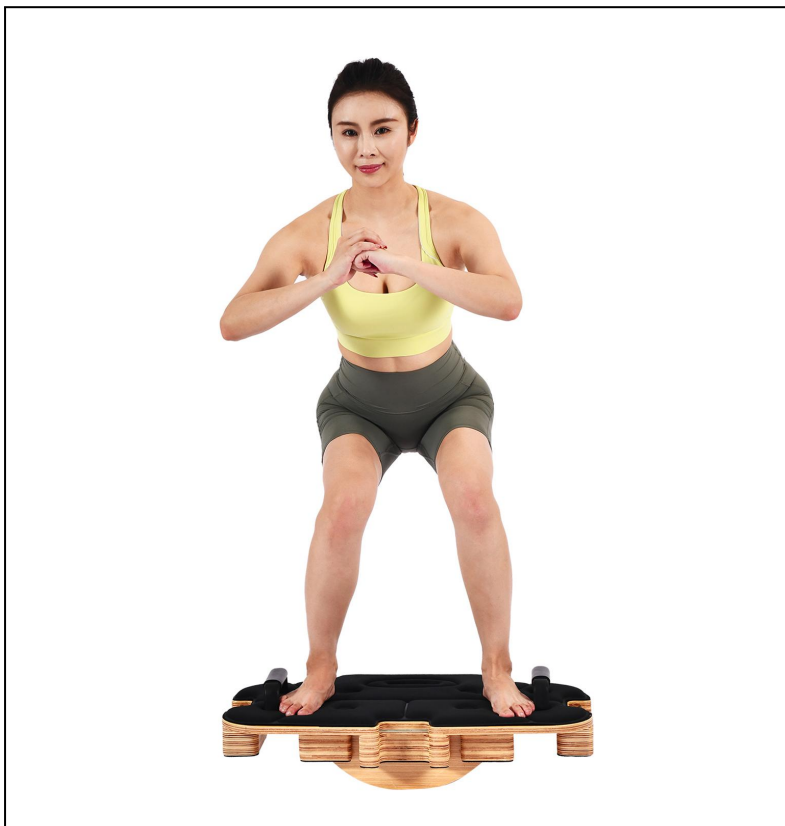


Рисунок 6 — Приседания на балансировочной платформе

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 немного 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 на бедрах, вытянуты вперед или вверх для равновесия.
- Медленно скользите передней ногой 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 и руки стабильно. Удерживайте это положение 20–30 секунд.
- Затем плавно подтяните подвижную платформу назад, пока не вернетесь в исходное положение.



Рисунок 9 — Планка

Упражнение со стропами лежа

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



Рисунок 10 — Упражнение со стропами лежа

Упражнение со стропами лежа (дополнительный вариант)

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



Рисунок 11 — Упражнение со стропами лежа (дополнительный вариант)

Подъем ног и корпуса «уголком»

- Сядьте на неподвижную платформу тренажера и упритесь обеими руками для устойчивости.
- Напрягите мышцы живота, чтобы стабилизировать корпус.
- Наденьте ручки строп на стопы обеих ног.
- Слегка согните колени и приподнимите их 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 со стропами

- Лягте на тренажер и закрепите рукоятки строп на стопах обеих ног.
- Расположите руки на деревянных ручках.
- Выпрямите обе ноги, создавая натяжение строп.
- Плавно 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.

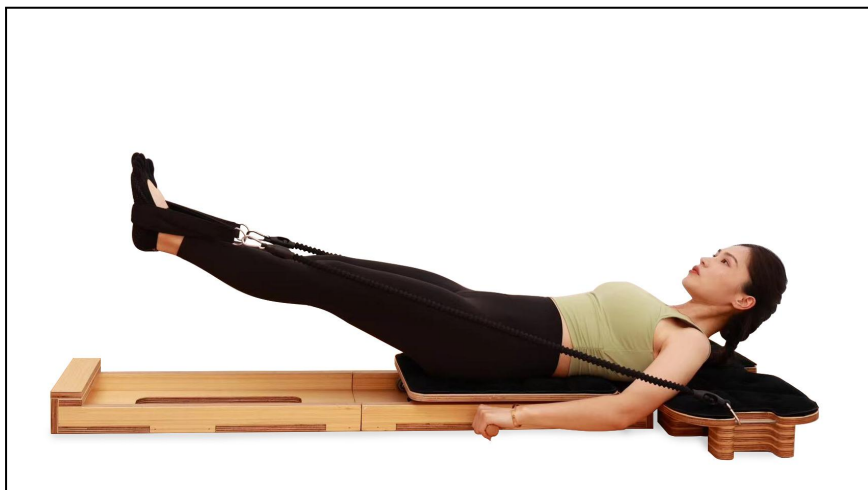


Рисунок 13 — Подъем ног со стропами

Разгибание одной ноги со стропой

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



Рисунок 14 — Разгибание одной ноги со стропой

Отведение ноги со стропой

- Зафиксируйте рукоятку стропы на стопе рабочей ноги, противоположную ногу согните.
- Лягте на бок на платформу тренажера, нижнюю руку положите под голову, противоположной рукой упритесь в платформу.
- На выдохе плавно поднимите рабочую ногу наверх.
- Задержитесь в верхней точке на 1-2 секунды.
- На вдохе плавно опустите ногу.
- Повторите упражнение на противоположную ногу.



Рисунок 15 — Отведение ноги со стропой

Тяга сидя (продвинутый уровень)

- Сядьте прямо на подвижную платформу.
- Упритесь ногами в деревянные ручки, слегка согните колени.
- Возьмите рукоятки строп 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.
- Плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



Рисунок 16 — Тяга сидя (продвинутый уровень)

Присед с горизонтальной перекладиной

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

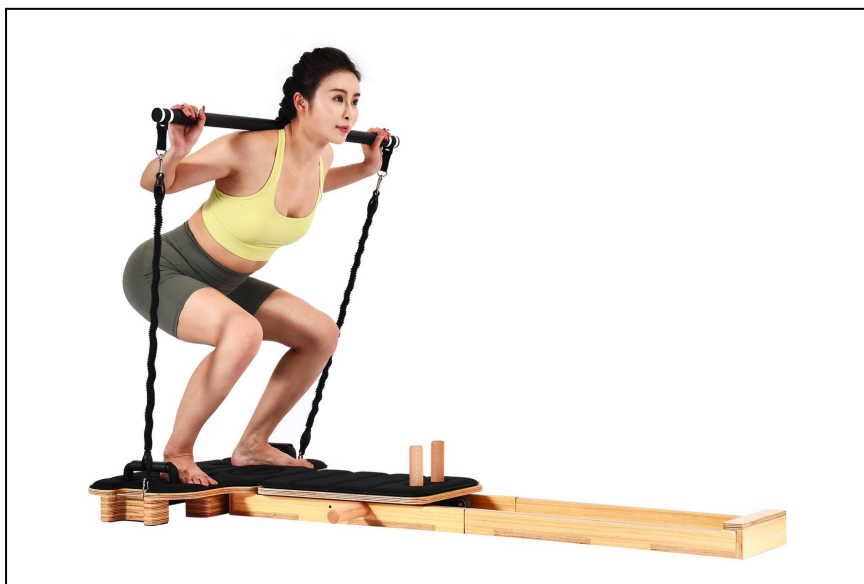


Рисунок 17 — Присед с горизонтальной перекладиной

Отжимания

- Вставьте ручки в отверстия на неподвижной платформе.
- Возьмитесь двумя руками за ручки, 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 слегка в стороны, а корпус оставался параллельным полу.
- На выдохе, разогните руки, оттолкнитесь 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	176x76x10 см
Габариты транспортировочной упаковки, Д*Ш*В	82x50x33 см
Количество тяговых пружин	3

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., 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

