Manual de armado Reformer Pilates

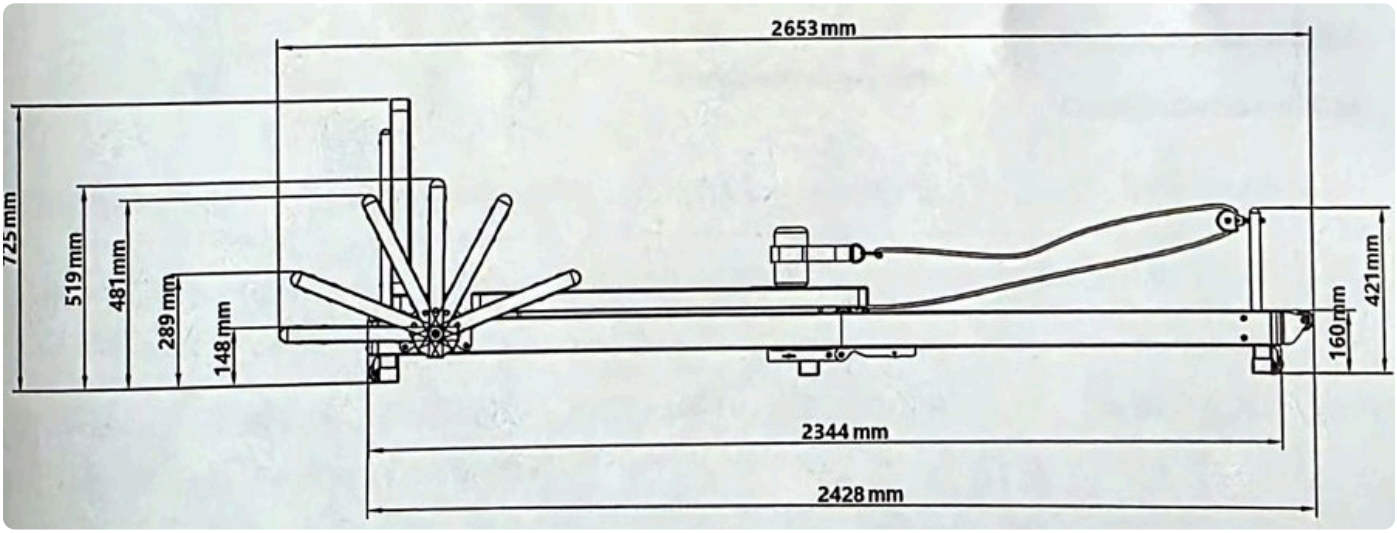
Paso a paso en español · 27 pasos con foto



1. Precauciones

1. Para evitar accidentes, revisa que todos los tornillos estén bien apretados antes de usar la máquina.
2. Si no tienes experiencia, empieza suave: no exijas la máquina en exceso.
3. Cuida no pellizcarte los dedos al desplegar o plegar la máquina.
4. Haz un estiramiento simple antes de usarla.
5. Pon las trabas de seguridad de las patas antes de usarla.
6. Cuida tus manos al ajustar los resortes.
7. No dejes que los niños se suban a jugar.
8. Instálala sobre el piso, lejos de vapor, suciedad y fuentes de calor.
9. Úsala solo como indica este manual.

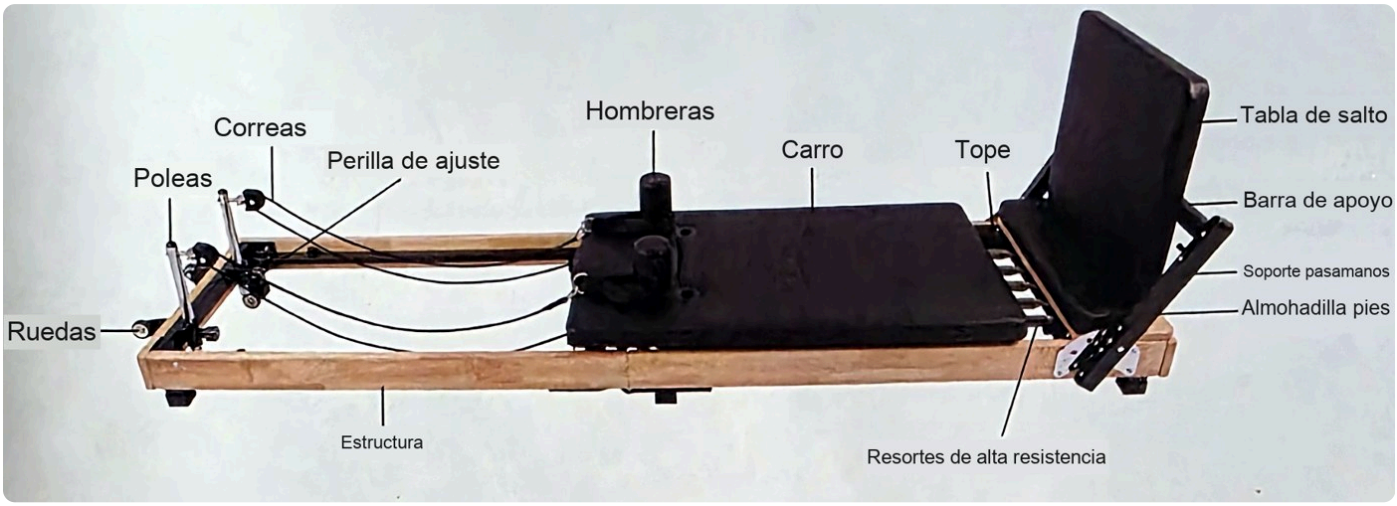
2. Medidas



Medida	mm
Largo total (con tabla de salto)	2.653
Largo de la estructura	2.428 (2.344 entre patas)
Altura de la tabla de salto (máx.)	725
Altura del pasamanos (posiciones)	519 · 481 · 289 · 148
Altura de las poleas	421
Altura de la base	160

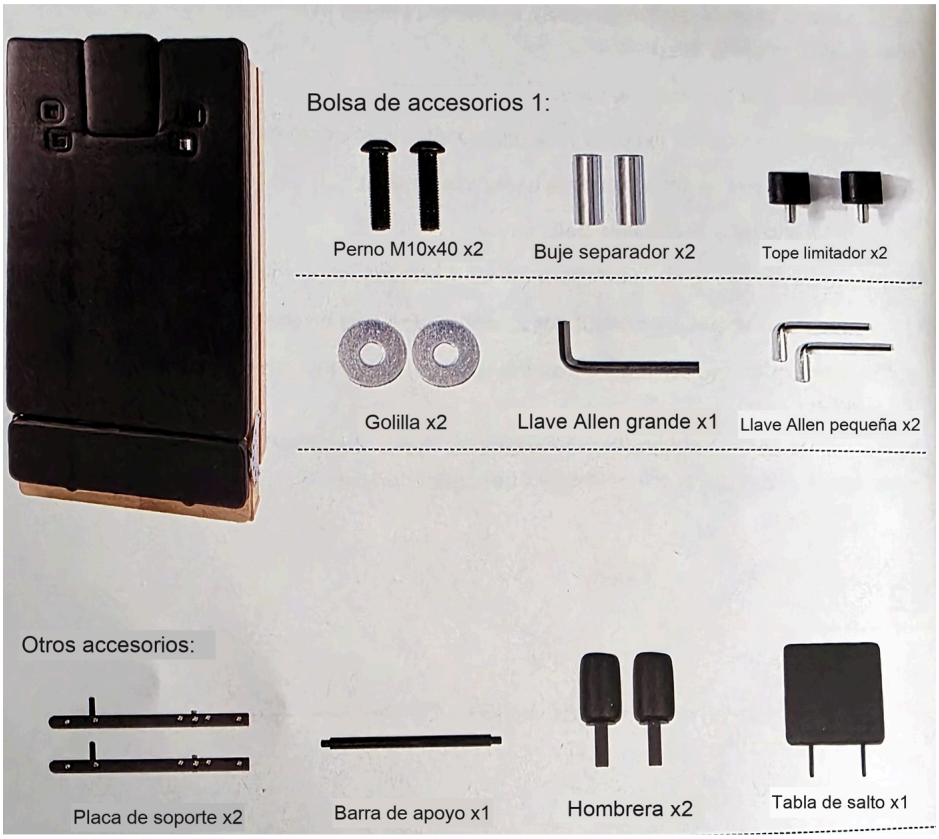
Material	Detalle
Estructura	Acero robusto
Perfiles de acero	1 mm de espesor
Piezas estructurales	Acero de 4 mm (por ejemplo, las escuadras)
Marco, carro y resortes	Madera, acero y ABS · resortes de acero · tapiz de ecocuero negro

3. Partes de la máquina



Parte	Para qué sirve
Ruedas	Mover la máquina plegada.
Poleas y correas	Ejercicios de brazos y piernas tirando de las asas.
Perilla de ajuste	Fija la barra de poleas a la altura elegida.
Carro	Cojín que se desliza sobre la estructura.
Hombreras	Apoyo de hombros; se sacan para ejercicios de pie.
Tope	Limita el recorrido del carro.
Resortes de alta resistencia	Dan la resistencia; más resortes = más fuerza.
Barra de apoyo y su soporte	Pasamanos regulable para apoyar pies o manos.
Almohadilla de pies	Cubre los resortes en el extremo.
Tabla de salto	Respaldo acolchado para empujar con los pies (saltos y estocadas).
Estructura	Bastidor de madera plegable.

4. Contenido de la caja

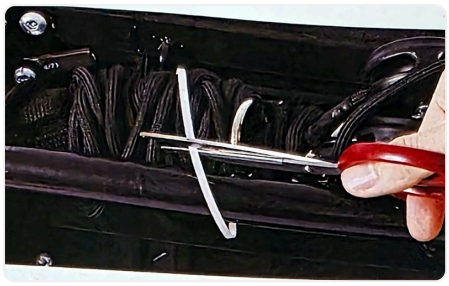


Bolsa de accesorios	Cant.	Otros accesorios	Cant.
Perno M10x40	2	Placa de soporte del pasamanos	2
Buje separador	2	Barra de apoyo (pasamanos)	1
Tope limitador	2	Hombrera	2
Golilla	2	Tabla de salto	1
Llave Allen grande	1		
Llave Allen pequeña	2		

5. Antes de armar

- **Arma y mueve la máquina entre dos personas.** Es pesada y hay riesgo de lesión.
- Cuida no pellizcarte las manos al plegar y desplegar.
- **Trabas de seguridad de las patas:** levanta un poco la pata y mueve la traba de lado a lado; entra fácil. Pon primero la traba de la pata fija y luego la del extremo opuesto.
- Si cuesta cambiar el ángulo, suelta un poco los tornillos que unen las dos patas fijas, ajusta y vuelve a apretar.

6. Desplegar e instalar las poleas



1 Paso 1

Abre el embalaje, corta las amarras plásticas y saca los accesorios.



2 Paso 2

Revisa que estén todos los accesorios (ver lista de contenido).



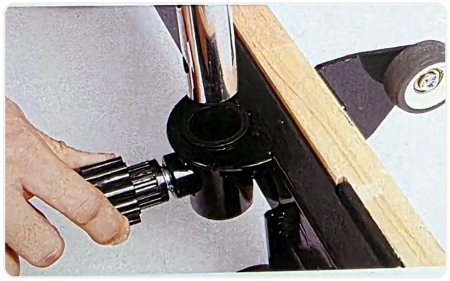
3 Paso 3

Saca los pasadores de plegado a ambos lados del pliegue superior.



4 Paso 4

Levanta el soporte plegable y despliega la estructura como en la foto. Se recomienda hacerlo entre dos personas.



5 Paso 5

Toma la barra de poleas; suelta y tira hacia afuera la perilla de ajuste.



6 Paso 6

Inserta la barra de poleas y suelta la perilla para que trabe el engranaje.



7 Paso 7

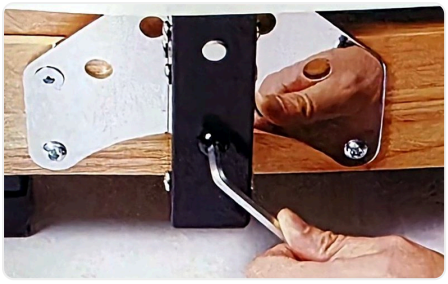
Repite los pasos 5 y 6 para instalar la barra de poleas del otro lado.



8 Paso 8

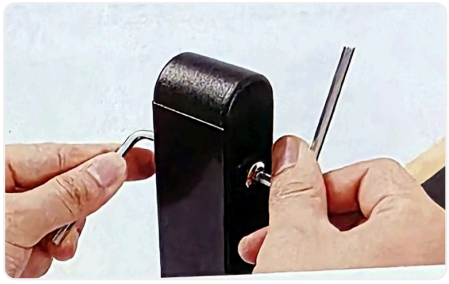
Pasa el perno M10x40 por el buje separador, insértalo en la placa de soporte del pasamanos y pon la golilla por el otro lado.

7. Instalar la barra de apoyo (pasamanos)



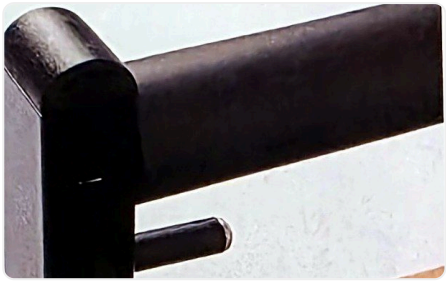
9 Paso 9

Aprieta el perno con la llave Allen grande.



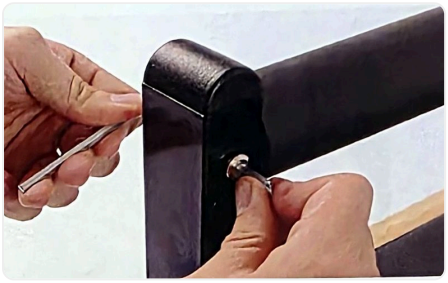
10 Paso 10

Con las dos llaves Allen pequeñas, suelta el tornillo de la perilla superior del soporte.



11 Paso 11

Inserta la barra de apoyo (pasamanos) en el agujero.



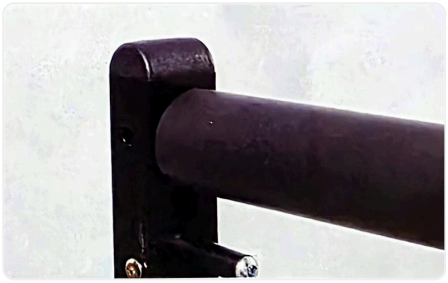
12 Paso 12

Pon el tornillo de la perilla en el agujero del soporte y apriétalo con las dos llaves Allen pequeñas.



13 Paso 13

Con las dos llaves Allen pequeñas, suelta el tornillo de la perilla del otro soporte.



14 Paso 14

Inserta el otro extremo de la barra de apoyo en el agujero.



15 Paso 15

Pon el tornillo de la perilla y apriétalo con una llave Allen pequeña.



16 Paso 16

Pasa el perno M10x40 por el buje, insértalo en el agujero inferior de la otra placa de soporte, pon la golilla al otro lado y aprieta con la llave Allen grande.

8. Topes, resortes y hombreras



17 Paso 17

Levanta y retira la almohadilla de pies.



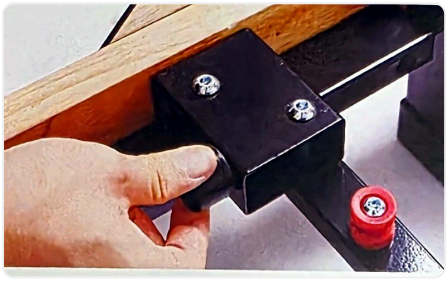
18 Paso 18

Desengancha los resortes como muestra la foto.



19 Paso 19

Con todos los resortes sueltos, empuja el carro (cojín) hacia el otro extremo.



20 Paso 20

Instala el tope limitador en el limitador y apriétalo.



21 Paso 21

Instala el otro tope limitador al otro lado y apriétalo.



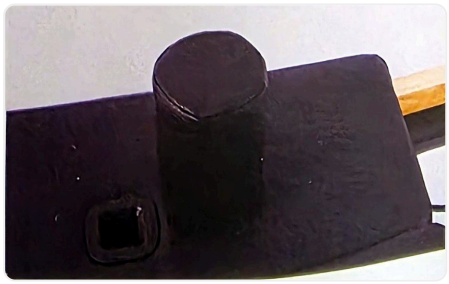
22 Paso 22

Engancha los resortes. La cantidad de resortes enganchados define la resistencia.



23 Paso 23

Vuelve a poner la almohadilla de pies.



24 Paso 24

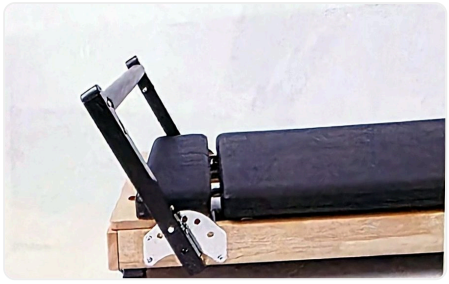
Instala las dos hombreras en sus agujeros del carro.

9. Pasamanos y tabla de salto



25 Paso 25

Presiona las palancas de ajuste a ambos lados, bajo el pasamanos.



26 Paso 26

Lleva el pasamanos a la posición que muestra la foto.



27 Paso 27

Inserta la tabla de salto en su ranura.

Importante: la posición del pasamanos es clave. Antes de usar la tabla de salto, confirma que quedó en la posición correcta (paso 26).

Para guardar: retira la tabla de salto y las hombreras, quita las trabas de las patas y pliega la estructura entre dos personas, siguiendo los pasos de despliegue al revés. Pon los pasadores de plegado (paso 3).