

Gebrauchsanleitung MINT LAMA - PILATES REFORMER LITE

Diese Gebrauchsanleitung vor dem ersten Gebrauch vollständig durchlesen.

Anleitung für spätere Verwendung aufbewahren und bei Weitergabe des Produkts mitgeben.

Der PILATES REFORMER LITE ist ein faltbarer, leichter und multifunktionaler Mini-Reformer für sicheres und effektives Ganzkörper-Training zu Hause. Geeignet für den privaten Gebrauch bei unterschiedlichem Trainingsniveau, bei verantwortungsvoller Nutzung gemäss dieser Anleitung.

Spezifikationen

Produktparameter

- Offene Grösse: 190 × 94 × 20 cm
- Verpackungsgrösse: 77 × 45 × 30 cm
- Nettogewicht: 16,5 kg
- Maximales Benutzergewicht: 120 kg Körpergewicht
(eine höhere Belastung ist technisch möglich, jedoch nicht geprüft oder garantiert)
- Basis-Widerstandsbänder: ca. 8 kg pro Band bei voller Dehnung
(Richtwert; der tatsächliche Widerstand kann je nach Dehnung und Übung variieren)
- Materialien: Rahmen: Mehrschichtholz, lackiert
Sitzpolster: gepolsterter Sitz aus Schaumstoff
- Funktionen: faltbar, leicht, tragbar,
schnell umstellbar zwischen Übungen

Lieferumfang / Zubehör

- Nr. 1: 1 × Aufklappbare Führungsschiene
- Nr. 2: 1 × Balance-Platte
- Nr. 3: 1 × Balance-Block (abgerundetes Unterteil)
- Nr. 4: 1 × Gleitplatte
- Nr. 5: 1 × Trainingsstange
- Nr. 6: 2 × Steckgriffe
- Nr. 7: 2 × Trainingsbandgriffe
- Nr. 8: 2 × Holzgriffe (Zylinder)
- Nr. 9: 3 × Reformer-Basis-Widerstandsbänder
- Nr. 10: 2 × Multifunktions-Trainingsbänder
- Nr. 11: 1 × Gebrauchsanleitung

Hinweis - Das Balance-Board besteht aus:
Balance-Platte (Nr. 2) und Balance-Block (Nr. 3).

Trainingsmöglichkeiten

- Vielseitige Übungen für ein gezieltes Training von Rumpf, Gesäss, Schultern, Armen und weiteren Muskelgruppen.



Gebrauchsanweisung

Bei erstem Gebrauch

- Gerät und Einzelteile vorsichtig aus der Verpackung nehmen
- Verpackungsmaterial vollständig entfernen
- Prüfen, ob alle Teile laut Lieferumfang vorhanden und unbeschädigt sind
- Gerät vor der ersten Nutzung vollständig aufklappen und kontrollieren

Aufbau

- PILATES REFORMER LITE auf einen geraden, stabilen und rutschfesten Untergrund aufstellen
- Darauf achten, dass rund um das Gerät genügend Platz ist, um sich frei bewegen zu können
- Gerät aufklappen und flach auf den Boden legen
- Prüfen, ob die Gleitplatte (Nr. 4) sauber und gleichmässig ohne Verkanten läuft und die Polsterung fest sitzt.
- Balance-Board (Nr. 2 + Nr. 3) bei Bedarf positionieren
- Reformer-Basis-Widerstandsbänder (Nr. 9) je nach gewünschter Trainingsintensität montieren
- Steckgriffe (Nr. 6), Trainingsbandgriffe (Nr. 7) oder Trainingsstange (Nr. 5) je nach Übung bereitlegen

Hinweis zur Trainingsintensität:

Die Trainingsintensität kann durch die Anzahl der montierten Reformer-Basis-Widerstandsbänder (Nr. 9) angepasst werden.

1 Band, niedrige Intensität

2 Bänder, mittlere Intensität

3 Bänder, hohe Intensität

Beginne mit niedriger Intensität und steigere bei Bedarf schrittweise. Überprüfe stets vor dem Training, ob alle Teile korrekt befestigt sind.



Schritt 1: gewünschte Anzahl Reformer-Basis-Widerstandsbänder montieren.



Schritt 2: Balance-Board auf die Führungsschiene aufsetzen und einrasten.



PILATES REFORMER LITE nach Abschluss von Schritt 1 und 2



Nr. 3: Reformer-Basis -Widerstandsbänder unter der Platte befestigen
(**ACHTUNG:** Bänder MÜSSEN unter der Metallstange geführt werden)



Der PILATES REFORMER LITE ist nun bereit fürs Training

Nutzung / Training

- Körperposition je nach Übung einnehmen
 - o Auf eine stabile Ausgangsposition achten (sitzend, liegend, stehend)
 - o Füsse sicher platzieren und Gleichgewicht halten
- Griffe sicher fassen
 - o Zug auf den Seilen langsam und kontrolliert aufbauen – nie ruckartig
Die Trainingsintensität richtet sich nach der Anzahl der montierten Widerstandsbänder.
- Übungsausführung
 - o Bewegungen immer ruhig, gleichmässig und kontrolliert ausführen
 - o Gleichmässig atmen, Atmung nie anhalten

Aufbewahrung

- Nach dem Training den Zug auf den Elastikseilen vollständig lösen
- Griffe und Reformer-Basis-Widerstandsbänder bei Bedarf aushängen
- Gerät falls gewünscht vorsichtig zusammenklappen
- An einem trockenen, sauberen und gut belüfteten Ort aufbewahren

Reinigung und Pflege

Eine regelmässige und sachgemässe Pflege trägt zur Sicherheit, Funktion und Langlebigkeit des PILATES REFORMER LITE bei.

Allgemeine Hinweise

- Das Gerät an einem trockenen, sauberen und gut belüfteten Ort lagern
- Produkt vor Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen schützen
- Das Gerät ausschliesslich im Innenbereich benutzen

Reinigung des Geräts

- Oberflächen regelmässig mit einem leicht feuchten, weichen Tuch reinigen
- Bei Bedarf mildes Reinigungsmittel verwenden, ansonsten nur Wasser
- Gerät anschliessend trockenwischen

Nicht verwenden, um Schäden an Oberflächen, Materialien oder Beschichtungen zu vermeiden:

- aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel
- alkoholhaltige Reiniger
- chlorhaltige Reiniger
- Lösungsmittel oder Desinfektionssprays
- Hochdruckreiniger oder fliessendes Wasser

Sicherheitshinweise & Haftungsausschluss

WICHTIG: Den PILATES REFORMER LITE vor jeder Benutzung auf Schäden prüfen

- **Vor Benutzung:** Sind die Reformer-Basis-Widerstandsbänder, Multifunktions-Trainingsbänder, Verschlüsse, Balance-Board, Sitz und alles weitere intakt?
- Nur auf geradem, stabilem Untergrund trainieren
- Kinder dürfen das Gerät nur unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen benutzen
- Nicht verwenden, wenn Teile beschädigt, locker oder stark abgenutzt sind.
- Bei bestehenden Verletzungen oder gesundheitlichen Beschwerden ggf. ärztlichen Rat einholen
- Trainieren barfuss, mit rutschfesten Socken oder Sportschuhen
- Haustiere vom Gerät fernhalten

Achtung: Unsachgemässe Nutzung kann zu Verletzungen führen. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung. Dieses Produkt ist ausschliesslich für den häuslichen Gebrauch und für das Training einer Person gleichzeitig bestimmt. Das Produkt ist kein Spielgerät. Das Gerät nur bestimmungsgemäss als Trainingsgerät für Pilates- / Fitnessübungen gemäss dieser Anleitung verwenden.

Übungsübersicht / Beispiel-Workouts

Nachfolgend werden verschiedene Trainingsmöglichkeiten mit dem PILATES REFORMER LITE aufgezeigt.

Balance-Squat: Kniebeuge auf dem Balance-Element



Füsse hüftbreit auf dem Balance-Board (Nr. 2 + Nr. 3).

Element platzieren, Gleichgewicht halten.

Hüften und Knie beugen, kontrolliert absenken.

Ausatmend Gesäss aktivieren und wieder aufrichten.

Zubehör:

Nr. 2: Balance-Platte +

Nr. 3: Balance-Block

Gut für:

Beine, Gesäss, Rumpf,
Gleichgewicht und Stabilität

Slide Lunges: Ausfallschritt (gleitend und seitlich)

Einen Fuss auf die Gleitplatte (Nr.4) seitlich ausführen, Standbein beugen. Becken tief führen, Oberkörper aufrecht halten. Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückziehen.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte + Nr. 4: Gleitplatte.

Gut für:

Beine (Innen- und Aussenschenkel), Gesäss, Rumpf, Hüftmobilität, Balance



Planks: Plank Variationen mit Gleitelementen

Aus dem Vierfüßlerstand oder Plan-Position starten. Knie oder Füße kontrolliert auf die Gleitplatte (Nr.4) nach vorne und zurück bewegen. Varianten durch Wechsel von Hand- und Fusspositionen möglich. Rumpfspannung durchgehend halten.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 6: Steckgriffe + Nr. 8: Holzgriffe

Gut für:

Rumpf, Schultern, Arme, Rücken, Ganzkörperstabilität



Core: Beinbewegungen in Rückenlage mit Multifunktions-Trainingsbänder

In Rückenlage starten, Füße in den Trainingsbandgriffen (Nr. 7) sichern. Beine abwechselnd beugen und strecken. Bewegungen ruhig und kontrolliert ausführen, Rumpfspaltung halten.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 7: Trainingsbandgriffe + Nr. 8: Holzgriffe +
Nr. 10: Multifunktions-Trainingsbänder

Gut für:

Bauchmuskulatur (Core), Beine, Hüftbeweglichkeit, Koordination



Armübungen mit Multifunktions-Trainingsbänder

Im Kniestand starten: hoch oder sitzend. Trainingsbandgriffen (Nr. 7) mit beiden Händen halten. Arme kontrolliert nach vorne, oben oder hinter den Kopf führen und wieder zurück. Oberkörper und Rumpf stabil halten, Bewegungen ruhig und gleichmässig ausführen.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 5: Trainingsstange oder Nr. 7: Trainingsbandgriffen +
Nr. 10: Multifunktions-Trainingsbänder

Gut für:

Schultern, Arme, oberer Rücken, Core und Haltung



Armübungen mit Stange

Im hohen Kniestand aufrecht sitzen. Trainingsstange (Nr. 5) oder Trainingsbandgriffen (Nr. 7) mit beiden Händen halten. Arme kontrolliert nach oben führen und wieder absenken. Rumpfspannung halten.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 5: Trainingsstange oder Nr. 7: Trainingsbandgriffen +
Nr. 10: Multifunktions-Trainingsbänder

Gut für:

Schultern, Arme, oberer Rücken, Core



Kniebeugen und Ausfallschritte mit Stange

Aufrecht auf dem Reformer stehen, Trainingsstange (Nr. 5) auf Schulterhöhe halten. Knie beugen oder einen Ausfallschritt einnehmen. Oberkörper stabil halten, Gesäss aktivieren und kontrolliert wieder aufrichten.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 5: Trainingsstange + Nr. 10: Multifunktions-
Trainingsbänder

Gut für:

Beine, Gesäss, Core, Stabilität und Koordination



Beine: Ausfallschritt mit Multifunktions-Trainingsbänder

Einen Fuss vorne und einen hinten platzieren. Trainingsstange (Nr. 5) mit den Händen halten über die Schultern führen. Vorderes Knie beugen, Oberkörper aufrecht halten. Kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 5: Trainingsstange + Nr. 10: Multifunktions-
Trainingsbänder

Gut für:

Beine, Gesäss, Rumpf, Balance und Beinkraft



Beine: Beinheben mit Widerstand

In Seitenlage abstützen, ein Bein gestreckt in den Trainingsbandgriff (Nr. 7) sichern, dann anheben und senken. Becken stabil halten. Bewegung kontrolliert ausführen.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte + Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 7: Trainingsbandgriffen + Nr. 10: Multifunktions-Trainingsbänder

Gut für:

Gesäss, Hüftmuskulatur, Core, Beinachse



Ganzkörper: Rudern mit Multifunktions-Trainingsbänder

Aufrecht auf dem Sitz sitzen, Füße stabil auf Holzgriffe (Nr. 8) platzieren. Trainingsbandgriffen (Nr. 7) mit beiden Händen halten. Arme nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammenführen. Langsam wieder lösen.

Zubehör:

Nr. 1: Aufklappbare Führungsschiene + Nr. 2: Balance Platte +
Nr. 4: Gleitplatte + Nr. 5: Trainingsstange + Nr. 8: Holzgriffe +
Nr. 10: Multifunktions-Trainingsbänder

Gut für:

Oberer Rücken, Schultern, Arme, Haltung



Weitere Sprachen und digitale Inhalte

Diese gedruckte Gebrauchsanleitung ist in folgenden Sprachen verfügbar:

- **Deutsch (DE)**
- **Französisch (FR)**
- **Englisch (EN)**

Weitere Sprachen sowie zusätzliche Inhalte sind online abrufbar.

Online-Version & zusätzliche Informationen

Über den untenstehenden QR-Code oder den Link erhältst du Zugriff auf:

- weitere Sprachversionen dieser Gebrauchsanleitung
- Aufbau- und Anwendungsvideos
- ergänzende Hinweise und Aktualisierungen



<https://mintlama.ch/ch-de/page/manuals>

info@mintlama.ch

MINT LAMA GmbH
Tödistrasse 62
8810 Horgen
Switzerland

MINT LAMA Europe OÜ
Järvevana tee 9
11314 Tallinn
Estonia