

专业系列

普拉提塑身机 和垂直框架



有关您的新曼丽丘®设备, 请查看**组装、安全和保修**的重要信息, 并妥善保存以备将来参考。

重要提示!

本手册包含组装、安全和保修的重要信息。在使用新设备之前,请仔细阅读本手册,并妥善保管该手册,以备将来参考。

请认真阅读并严格遵守文中的所有要求及警告提示,否则可能会因不当使用或不安全使用器械而造成严重伤害。

您在使用此设备时可能出现各种情形和状况,此类可能性无法一一预见。曼丽丘®对无法预测或避免的任何健身器材的安全使用不做任何表述。

请不要自行组装。一些步骤需要两人合力进行。在开始组装之前,请完整阅读这些说明。

曼丽丘建议谨慎组装和使用,祝您长期享受安全、有效的锻炼。

用户指南

有效使用普拉提设备,可以安全、有效地促进许多普拉提练习。然而,在使用任何练习器械时都存在一些固有风险,特别是在涉及弹簧阻力时,因此使用时须小心谨慎。

对于没有经验的用户或初学者,此设备只能在经过培训的专业人员的监督下使用。

请确保您和您的客户/患者已收到有关正确和安全使用此设备的说明。

本手册包括设置和使用的一般准则。为了充分利用该设备,曼丽丘提供了教学DVD和手册。我们的客座、特许和企业培训中心提供专业的培训。欢迎访问merrithew.com获取更多信息。



注意

健身器械使用不当可能会导致严重身体伤害。为了降低风险,请阅读以下内容:

- ▶ 在开始任何练习计划之前,请咨询医生。如感到胸痛、头晕、呼吸困难或任何不适,请立即停止练习。
- ▶ 使用设备前,须阅读和遵守本手册中的安全指导,并获得合格培训导师的全面指导。只将器械用于专门的练习。
- ▶ 切勿双脚同时站在SPX MAX普拉提塑形机的木质踏板上。首先将一只脚踩到固定的滑垫上,然后再将一只脚放在木质踏板上。始终将一只脚放在固定的滑垫上。
- ▶ 如器械出现磨损、破损或损坏,请勿使用。不要试图在未向曼丽丘咨询的情况下,自行修理器械。
- ▶ 在垂直框架上使用弹簧时,须确保弹簧两端的弹簧夹完全锁定牢固。弹簧夹若呈半锁定状态,可能在遭受强烈外力后出现脱落和分离。
- ▶ 当使用从下方连接弹簧的推拉框时,必须由经过训练的专业人士协助,时刻一手握框,且须连附安全链。请参阅第21页的安全和用法。
- ▶ 保持身体、衣服和头发不接触所有运动中的部件。
- ▶ 请按照自己的体型和能力正确调节器械。
- ▶ 为实现最佳性能,须在曼丽丘普拉提塑形机的每一侧留出两英尺的空闲距离。在移动普拉提塑形机之前,请确保绳索不拖曳,全部弹簧已挂在档位杆上以固定滑垫。
- ▶ SPX Max普拉提塑形机同一时间只能由一个人使用,体重不得超过350磅/159公斤。
- ▶ V2 Max和康复型V2 Max普拉提塑形机同一时间只能由一个人使用,体重不得超过425磅/193公斤。
- ▶ 不要让孩子在没有成年人监管的情况下使用或接近器械。
- ▶ 在使用此普拉提塑形机之前,请确保滑垫固定栓已完全插入,并且在档位杆上挂上至少一根弹簧。

警告: 与任何体育活动一样,使用运动器材会有导致受伤、损坏和/或死亡的风险。

选择使用曼丽丘设备,即表示您和/或您的客户/患者对这种风险承担责任,而不是由销售、分销和/或制造此设备的机构承担责任。

曼丽丘专业普拉提塑形身机

我们的专业普拉提塑形身机可轻松调整以适应不同的身材和能力，因其出色的适应性、多功能性、精湛工艺和平稳的滑垫而受到普拉提专业人士的青睐。特价套餐提供畅销配件，可为您的锻炼增添变化和新的挑战。








普拉提塑形身机套餐包括：

- ▶ 常规或高版的普拉提塑形身机盒和脚带
- ▶ 软垫延伸平台
- ▶ 枫木上卷杆
- ▶ 高精度弹簧套装，包括五根普拉提塑形身机弹簧（3 x 100%，1 x 50%，1 x 25%）
- ▶ 氯丁橡胶弹簧套，用于降低噪音
- ▶ 专利伸缩绳系统和普拉提塑形身机软环（拉带）
- ▶ 普拉提塑形身机两端的易滚滚轮
- ▶ 高牵引力普拉提塑形身机支脚

MAX PLUS普拉提塑形身机套装还包括：

- ▶ 带移动滑轮系统的垂直框架
- ▶ 带有2根推拉框弹簧的垂直框架
- ▶ 带有2根下卷弹簧的枫木下卷杆
- ▶ 2根臂用弹簧，带握把手柄
- ▶ 2根腿用弹簧，带衬垫拉带
- ▶ 2条延长带
- ▶ 2个移动弹簧钩
- ▶ 2个移动滑轮和安全链
- ▶ 垫子转换板

普拉提塑形身机也单独出售。

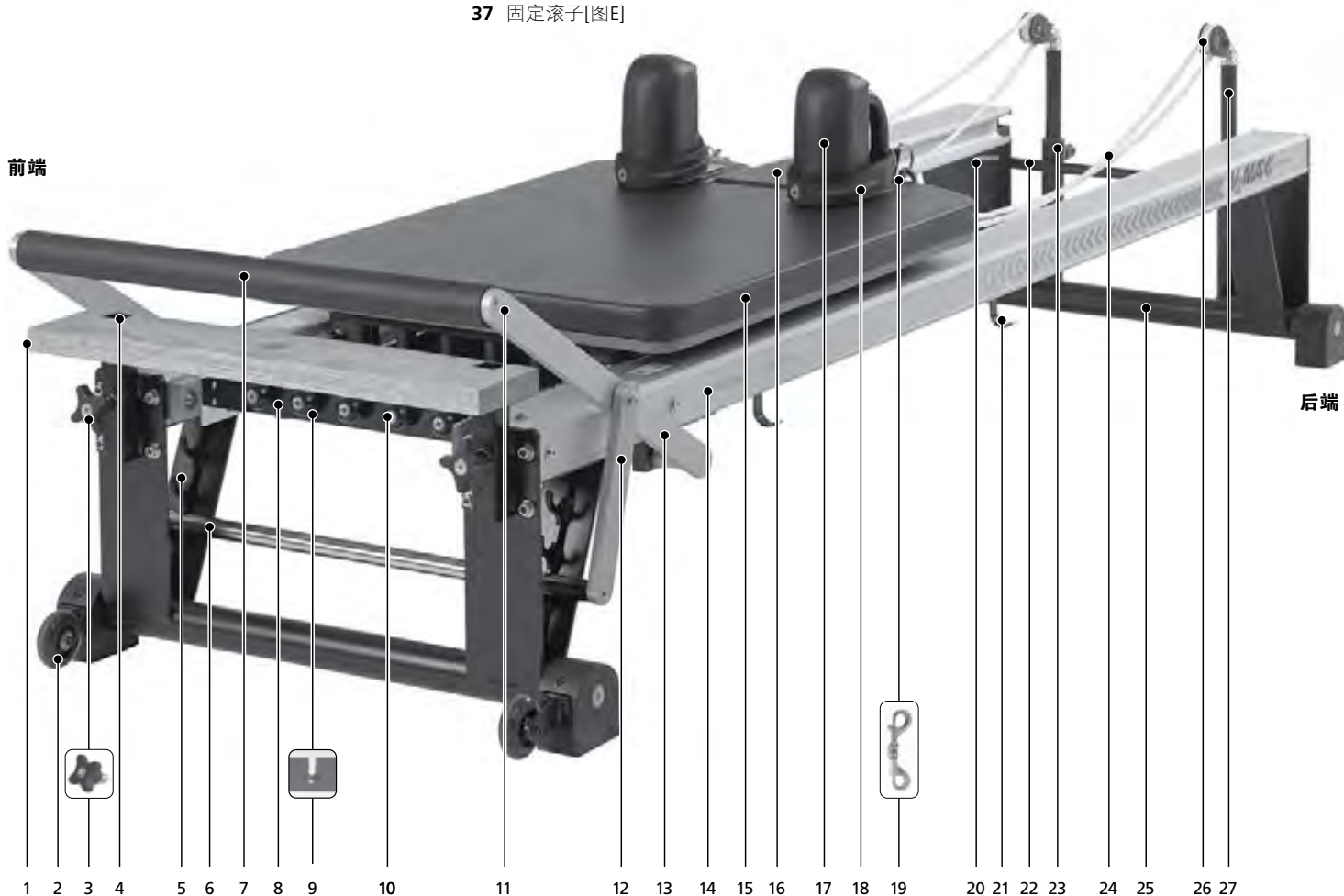
<p>SPX® MAX™</p> 	<p>SPX® MAX™ with Vertical Stand</p> 	<p>SPX® MAX PLUS™</p> 
<p>V2 MAX™</p> 	<p>V2 MAX PLUS™</p> 	
<p>Rehab V2 MAX™</p> 	<p>Rehab V2 MAX PLUS™</p> 	

专业普拉提塑身机

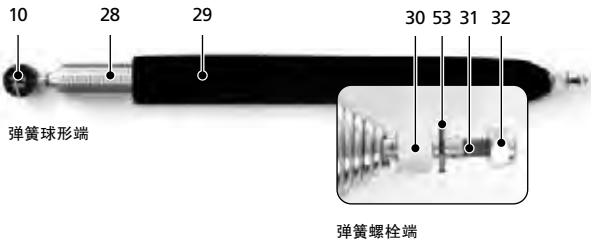
- 1 木质踏板
- 2 高牵引力普拉提塑身机支脚带轮子
不对SPX型号提供
- 3 1/2"星形旋钮
- 4 附件板插座
- 5 脚踏杆调节座
- 6 镀铬调节器杆
- 7 舒适脚踏杆
- 8 档位杆[图B]
可选: 高精度档位杆系统[图B+]
- 9 档位杆槽[图B]
- 10 带圆环弹簧球[图A]
- 11 内六角螺钉
- 12 小摆臂杆
- 13 大摆臂杆
- 14 铝合金滑轨
- 15 滑垫[图E]
- 16 头垫
- 17 软垫肩托
- 18 普拉提塑身机软环
- 19 双头旋转弹簧夹
- 20 序列号[图C]
- 21 上卷杆挂钩
- 22 水平金属推拉框
不包括SPX型号
- 23 滑轮柱插座[图D]
- 24 绳索[图E]
- 25 金属水平框架[图D]
- 26 滑轮[图H]
- 27 滑轮柱[图D+]
不包括SPX型号
- 28 弹簧[图A和B]
- 29 弹簧套筒[图A]
- 30 固定立方体螺母[图A]
- 31 弹簧螺栓[图A]
- 32 尼龙防松螺母[图A]
- 33 弹簧座[图E]
- 34 插座盖[图D]
- 35 眼钩[图D]
- 36 3/8"星形旋钮[图D]
- 37 固定滚子[图E]

- 38 浮动滚子[图E]
- 39 青铜衬套[图E]
- 40 弹簧锚杆[图E]
- 41 滑垫框架[图E]
- 42 绳索外壳卷筒[图E]
- 43 开口销[图E]
- 44 牵引带挂钩[图E]
- 45 自锁防滑钉[图E和F]
- 46 滑垫固定栓位置[图G]
- 47 滑垫固定栓[图G]
- 48 绳索固定钩[图F]
- 49 滑轮弹簧[图H]
- 50 柱塞按钮[图D+]
- 51 C通道[图G]
- 52 滑轮眼钩[图H]
- 53 垫圈

注意事项: 零件可能不完全如图所示。所有普拉提塑身机的部件ID均相同。请参阅第3页了解所包括的普拉提塑身机。

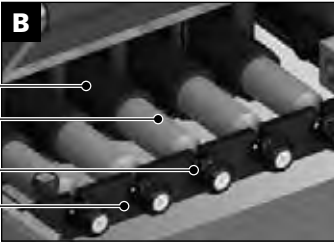


图A-弹簧



组装前

- ▶ 将包装盒放在没有杂物的区域，将盒内所有零件放在地板上。
- ▶ 从该区域移走所有包装材料，然后放回盒子中。在组装完成之前，请勿丢弃包装材料。
- ▶ 为防止不安全或不当使用，请在开始操作之前仔细阅读每一步，或参阅merrithew.com/eq-assembly上的在线组装视频。



29
28
9
8

档位杆和弹簧

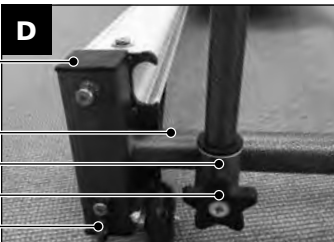


可选：高精度档位杆系统



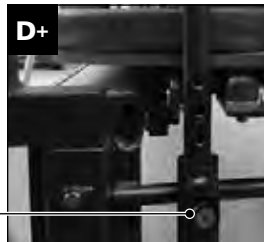
20
序列号贴纸

图E-伸缩绳系统滑垫

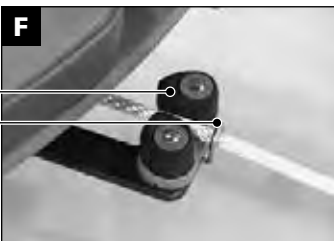
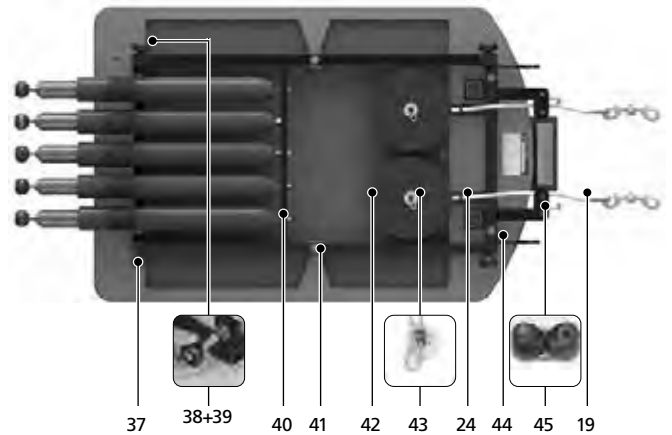


34
25
23
36
35

SPX MAX后端

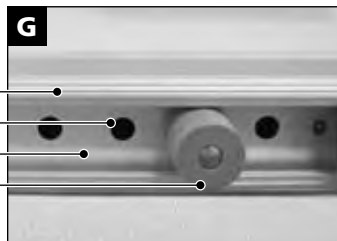


50
V2 MAX和REHAB V2 MAX后端



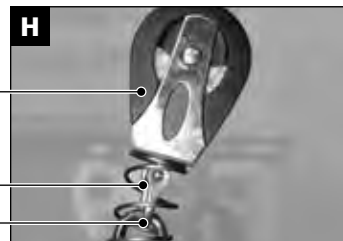
45
48

防滑系统



14
46
51
47

滑垫止动系统



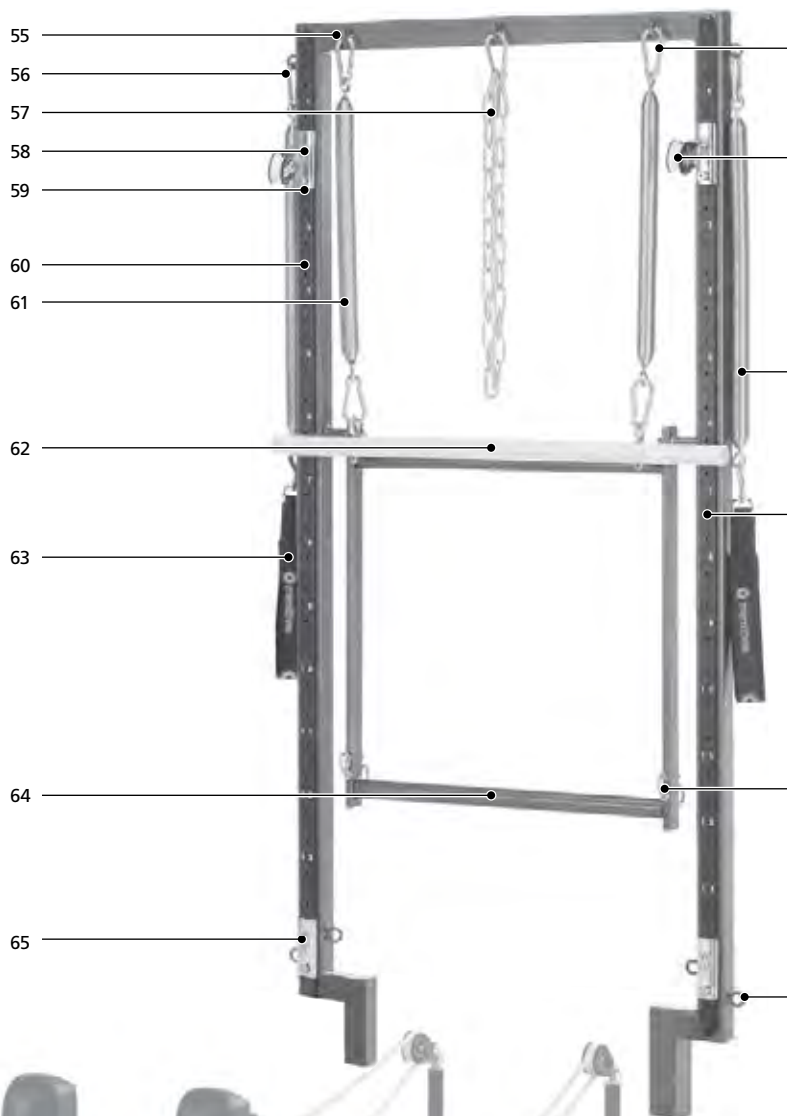
26
49
52

滑轮座

垂直框架

- 55 固定眼钩
- 56 弹簧夹
- 57 安全链
- 58 移动滑轮MAX PLUS
- 59 移动滑轮眼钩MAX PLUS
请参见第19页的插图
- 60 垂直滑轨MAX PLUS
- 61 下卷弹簧, 黑色
- 62 下卷木杆
- 63 衬垫拉带
- 64 推拉框
- 65 移动弹簧钩
- 66 滑轮MAX PLUS
- 67 旋转线束MAX PLUS
- 68 装载弹簧的固定栓MAX PLUS
- 69 腿用弹簧, 绿色
- 70 固定栓位置
- 71 垂直框架插座
- 72 六角螺栓
- 73 轻臂用弹簧, 黄色[图J]
- 74 泡沫握柄[图J]
- 75 推拉弹簧, 蓝色[图K]
- 76 锁定弹簧夹[图K]
- 77 延长带[图L]

MAX PLUS垂直框架



注意事项: 零件可能不完全如图所示。
所示照片是V2 MAX PLUS普拉提塑身机
上的MAX PLUS垂直框架。



传统垂直框架



56



66

67

68

移动滑轮

69



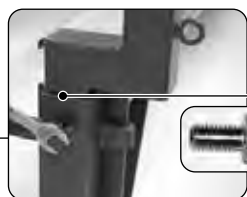
70

固定栓位置



推拉框和眼钩

55



71

72

垂直框架插座



55

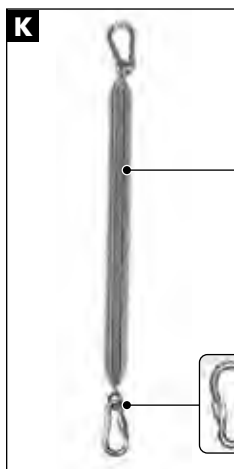


J

73

74

轻臂用弹簧
带泡沫手柄



K

75

76

带锁定弹簧夹的推拉弹簧



L

77

延长带

机械安全检查

正确维护和及时更换设备或组件是您的责任。请定期检查以下各项：

每天

- ▶ 用湿布和清水清洁滑轨。
- ▶ 始终确保滑垫固定栓完全插入六个位置之一。
- ▶ 确保肩托完全插入滑垫。
- ▶ 确保脚踏杆牢固固定。
- ▶ 确保将镀铬调节器杆牢牢固定在杆座中。
- ▶ 检查伸缩绳系统，确认绳索在适当的位置，并且防滑钉和滑轮座的螺栓牢固固定。
- ▶ 每次使用后，请用软布和温和的清洁剂清洁所有垫面。

每周

- ▶ 确保所有尼龙防松螺母、弹簧螺栓和弹簧球均已牢固固定。
- ▶ 确保支脚牢牢固定，平坦的一面朝向地板。
- ▶ 确保脚踏杆和镀铬调节器杆牢固固定。
- ▶ 确保滑轮柱星形旋钮已拧紧。
- ▶ 检查是否过度磨损，并根据需要更换滚子。坐在滑垫和测试滚子上，仔细听是否有任何砰砰声或打磨声——应保证滑行安静流畅。
- ▶ 根据需要检查所有弹簧是否出现磨损和损坏，并根据需要立即更换。
- ▶ 检查并确认普拉提塑身机两个垂直框架插座上的所有六角螺栓均已拧紧，且垂直框架牢固固定（如果适用）。
- ▶ 检查移动滑轮，确保滑轮座的螺纹螺栓已拧紧。测试以确认柱塞按钮已牢固地锁定在垂直框架中。

每月

- ▶ 检查绳索和拉带是否磨损，并根据需要进行更换。
- ▶ 检查并确认弹簧螺栓和弹簧球牢固固定。
- ▶ 检查所有弹簧夹，以确保正确固定。
- ▶ 检查星形旋钮螺纹是否磨损，并根据需要进行更换。

每年

- ▶ 更换所有弹簧夹。

每两年

- ▶ 更换所有弹簧。

重要提示

每24个月更换所有弹簧，每12个月更换弹簧夹，或在此期间视需要更换。

若未按本手册进行安全检查，或使用的设备存在零部件损坏、磨损或调整不当的情况，则可能导致严重的人身伤害。

保养和清洁

在日常清洁时，用温水和温和的皂液擦拭乙烯基表面，并用清水冲洗。使用皂液时切勿留下油性残留物，器械表面切忌油滑。

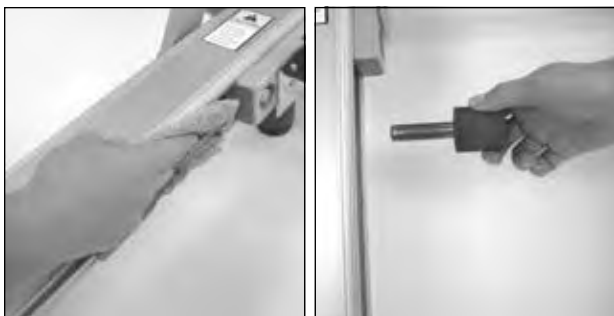
每天用湿布清洁通道、滑轨和滚子。避免将液体直接喷在表面上。切勿使用润滑油，因为它们可能会损坏滚子。

注意：我们不建议您使用化学制品。在普拉提塑身机支脚周围使用化学清洁剂可能会在地板上造成永久性印记。保修不覆盖此损坏。我们建议在机器下方放置防滑垫。

组装普拉提塑身机

停！在开始组装之前，请完整阅读这些说明，或参考我们的在线组装视频：merrithew.com/eq-assembly

准备滑轨



1. 用湿布擦拭滑轨[14]和内部C通道[51]，以除去灰尘。将滑垫固定栓[47]插入六个位置之一。

注意：滑垫固定栓必须始终完全插入六个位置之一。切勿使用润滑油，因为它们可能会损坏滚子。

注意事项：SPX MAX型号在发货时已安装滑垫。

插入档位杆



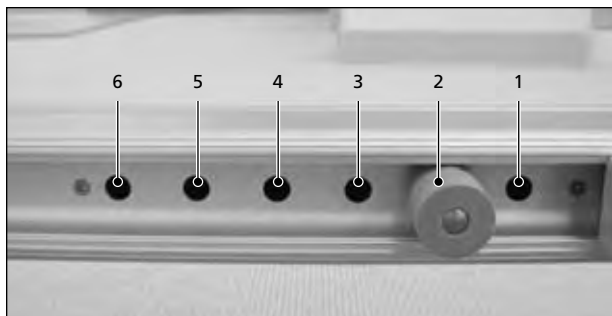
3. **传统型号：**将档位杆[8]插入中间档位杆槽中，使凹入处[上方插图]面向木质踏板[1]。

插入滑轮柱



5A. **SPX MAX：**将滑轮柱[27]完全插入普拉提塑身机背面的插孔[23]中，并拧紧星形旋钮[36]。确保滑轮柱顶部的眼钩[52]与滑轨[14]平行。

插入滑垫固定栓



2. 要确定绳索[24]的正确长度，请将滑垫固定栓[47]置于2号位。将弹簧安装到档位杆[8]上，以确保滑垫[15]不移动。

插入滑垫



4. **V2 MAX和REHAB V2 MAX：**将固定滚子[37]与C通道[51]对准，根据需要调节浮动滚子[38]，然后将滑垫[15]插入滑轨[14]。安装后，档位杆[8]上至少挂一根弹簧。

注意：我们强烈建议由两个人一起更换滑垫，以防止损坏滚子。

注意事项：SPX MAX型号在发货时已安装滑垫。



5B. **V2 MAX和REHAB V2 MAX：**拉出插座[23]背面的柱塞按钮[50]，滑动至所需的高度，然后将其锁定在一个预钻孔中。

注意事项：V2 MAX普拉提塑身机有6个预钻孔。Rehab V2 MAX普拉提塑身机有12个预钻孔。

组装普拉提塑身机续

插入肩托



6. 将肩托[17]插入插孔中, 手柄面向滑轮柱, 并且最接近滑垫的外边缘。



8. 取下双头旋转弹簧夹[19], 夹住绳索[24]的端环, 并穿过滑轮[26]的前端。



10. 将普拉提塑身机软环[18]放在滑垫[15]上, 使拉带上的固定D形环与肩托[17]上的金属板的末端对齐。



12. 如需稍微缩短长度, 请将绳索[24]夹在滑垫[15]和自锁夹板[45]之间并拉向滑垫。抓住固定钩[48]上的绳索, 然后用力卡, 以啮合夹板。

调整绳索



7. 要伸展绳索, 请向下推绳索, 使其脱离固定钩[48], 然后从自锁夹板[45]中提出。拉出所需的绳索长度。



9. 重新连接双头旋转弹簧夹[19]和普拉提塑身机软环[18]。

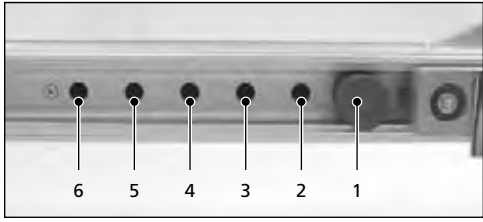


11. 确定绳索长度后, 将绳索重新固定在自锁夹板[45]中, 然后将其完全放入绳索固定钩[48]中。

设置普拉提塑身机

斯多特普拉提®基础、中级和高级普拉提塑身机手册详细说明了如何正确设置普拉提塑身机和执行每项练习。本安全手册仅包括一般准则。

滑垫固定栓



滑垫固定栓[46]的位置确定滑垫向木质踏板[1]滑入的距离，并决定练习者的运动范围。

最靠近木质踏板的孔称为1号位；然后是2号位，依此类推。

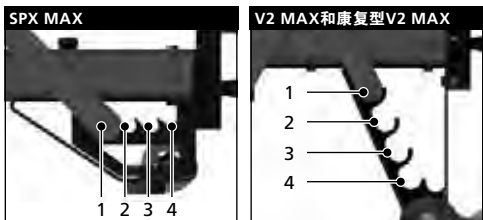
调整滑垫固定栓

- ▶ 调整时不要坐在滑垫[15]上。
- ▶ 从档位杆[8]卸下所有弹簧[28]。
- ▶ 将滑垫固定栓[47]插入六个位置之一。
- ▶ 确保滑垫固定栓已完全插入。

滑垫固定栓的位置应根据练习和练习者来选择，以提供最佳的运动范围。这也会影响弹簧相对于档位杆的初始张力。

注意事项：滑垫固定栓必须始终完全插入六个位置之一。在没有固定栓的情况下使用普拉提塑身机可能会损坏档位杆挡块和滚轮。

脚踏杆

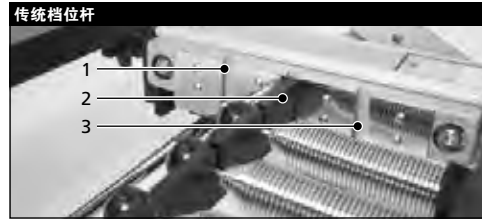


脚踏杆[7]可以设置为四个不同的高度，以方便进行各种普拉提塑身机锻炼并适应体质差异和能力。最靠近档位杆[8]的卡座[5]在1号位，最远离档位杆的卡座在4号位。

调整脚踏杆

- ▶ 可以站在普拉提塑身机旁或坐在滑垫[15]上调整脚踏杆。
- ▶ 轻轻向上拉起脚踏杆，然后将镀铬调节器杆[6]抬离脚踏杆调节卡座。
- ▶ 将脚踏杆抬高或放低至所需的高度，然后将镀铬调节器杆牢固地放置在最近的卡座中。
- ▶ 必须将调节器杆牢牢固定在调节卡座的两侧。确保脚踏杆不会左右移动。

档位杆



档位杆设置决定了弹簧的初始张力。最靠近木质踏板[1]的位置是1号位；然后是2号位；等等。编号较小的位置对应的弹簧张力较高。

调整档位杆

- ▶ 调整时请勿坐在滑垫[15]上。
- ▶ 从档位杆[8]上卸下所有弹簧[28]。

传统

- ▶ 抬起档位杆并放到所需位置。
- ▶ 确保档位杆完全滑入插槽。
- ▶ 确保凹入处朝向木质踏板。

高精度

- ▶ 拔出两个装载弹簧的销。
- ▶ 将整个组件向前或向后滑动到所需位置。
- ▶ 释放销钉并将档位杆锁定在适当的位置。
- ▶ 确保销钉已完全复位到插槽中。
- ▶ 将滑垫固定栓固定到档位杆的标准高精度设置为：1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6。

注意事项：高精度档位杆必须随普拉提塑身机一起订购，以便在工厂预装，不能单独订购。

设置普拉提塑身机续

伸缩绳系统



在使用前，请确认伸缩绳系统状况良好，并且绳索[24]已通过自锁夹板[45]和绳索固定钩[48]固定。（请参阅第9页的组装说明。）

弹簧

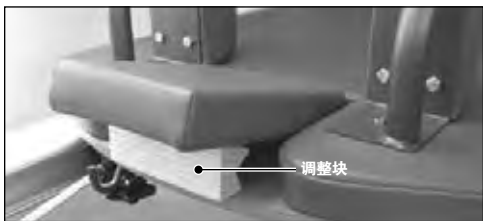


挂在档位杆[8]上的弹簧[28]的数量决定了总阻力。普拉提塑身机随附高精度弹簧（一根25%、一根50%和三根100%张力弹簧）。有关更多详细信息和可用的弹簧套件，请参见第24页。

调整弹簧

- 挂上和拆卸弹簧时要小心。
- 为安全起见，将一只手放在档位杆上。
- 牢牢抓住弹簧（不是弹簧球），并拉伸弹簧以使其钩在档位杆上或从档位杆上脱钩。
- 确保球牢固地安放在档位杆的凹槽中。

头垫



头垫[16]可调整为平放、半抬或完全抬起三个位置。应根据个人情况进行调整，以确保仰卧时颈部和肩部舒适且放松。

在腕部抬起至高于肩部的练习中，头垫应保持平放，即使从仰卧姿势开始也是如此。在某些练习中，可以抬高以支撑双脚。

调整头垫

- 在头垫未承受重量的情况下，将其抬起并使用铰接调整块，以牢固地放在滑垫的木质边缘上。

肩托



肩托[17]可拆卸，以进行特定的练习或叠放普拉提塑身机（仅适用于SPX MAX）。

安装肩托

- 将方柱滑入滑垫[15]的插孔中。带衬垫的侧面面向脚踏杆[7]，手柄最接近滑垫边缘。
- 要移除肩托，请直接向上拉动手柄。

注意事项：为避免受伤，站在普拉提塑身机之上或上方时，请勿将肩托向上拉。这些零件相互之间应该是紧密贴合的，拆除起来可能有点费力。将身体，尤其是脸部和头部保持在侧面，而不是直接在肩托上方。

滑轮柱



我们建议滑轮的起始高度[26]与肩托[17]顶部的高度相同。您可以根据客户的身量或练习需要进行调整。

调整滑轮柱

传统设置

- 松开星形旋钮[36]，将滑轮柱[27]调整到所需的高度。
- 确保滑轮柱顶上的眼钩[52]与导轨[14]平行，并且两边滑轮柱高度相同。
- 牢牢拧紧星形旋钮。

快速设置

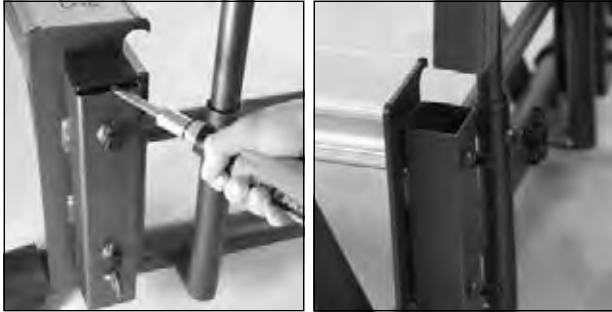
- 拉出柱塞按钮[50]并将滑轮柱调节到所需位置。
- 释放柱塞按钮并将滑轮柱锁定在适当的位置。
- 确保柱塞按钮已完全复位到插槽中。

卸下滑轮柱

- 松开星形旋钮[36]或拉出柱塞按钮[50]（如果适用），然后从插孔上卸下滑轮柱。

安装垂直框架

请参考我们的在线组装视频：merrithew.com/eq-assembly



1. 取下插孔盖并将垂直框架滑入插孔[71]。对于MAX PLUS型号，将滑轮系统面向滑垫放置。对于传统型号，将最高的眼钩朝向滑垫。拧紧所有四个六角螺栓[72]。如图所示，安装弹簧、下卷木杆和安全链。请参见第7页[图：传统垂直框架]。

注意：我们强烈建议由两个人执行此步骤，以确保框架杆水平且均匀，牢牢安装在插孔中，达到正确对齐。



2. MAX PLUS 框架：如需使用活动滑轮[58]延长绳索，取下双头旋转弹簧夹[19]和普拉提塑身机软环[18]。捏紧绳索的末端环，并将其插入活动滑轮的底部[58]。重新固定双头弹簧夹[19]和普拉提塑身机软环[18]，然后将绳索重新设置为所需的长度。



3. 要改变活动滑轮[58]的高度，请拉出装载弹簧的固定栓[68]。将活动滑轮沿垂直滑轨[60]向上或向下移动并释放装载弹簧的固定栓[68]。摇动滑轮以确认它们已完全锁定在止动位置[70]。



4. 对于使用臂用[73]或腿用弹簧[69]进行的锻炼，将弹簧固定在活动弹簧钩[65]上，并以调整活动滑轮[58]相同的方式调节高度。更改位置后，摇动弹簧钩以确认它们已完全锁定在止动位置[70]。

卸下垂直框架



从垂直框架上卸下所有弹簧，包括下卷木杆[62]和安全链[57]。松开插孔[71]底部的所有四个六角螺栓[72]。用手将推拉框[64]固定到位，同时卸下垂直框架。

注意事项：需要两个人才能进行。

设置垂直框架续

推拉框下方弹簧动作



注意: 当使用从下方连接弹簧的推拉框时, 必须连附安全链。

当使用从下方连接弹簧的推拉框[64]时, 请使用锁定弹簧夹[76]将弹簧连接到垂直框架上最低的眼钩上。然后将一根或两根弹簧安装到推拉框下侧的眼钩上, 确保弹簧夹[56]完全闭合并固定。

必须由受过训练的专业人士时刻一手握框, 并且必须使用安全链。

推拉框上方弹簧动作

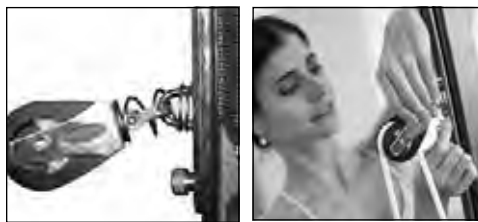


注意: 为防止意外伤害, 切勿在守护客户练习时将脸部 (或其他身体部位) 放在推拉框或下卷木杆上方。

当进行用从上方连接弹簧到推拉框的锻炼时, 请使用锁定弹簧夹[76]将推拉弹簧[75]安装到推拉框上侧的眼钩上。将推拉弹簧的另一端连接到垂直框架顶部的眼钩[55]。

进行推拉框上方弹簧动作时, 必须由受过训练的专业人士时刻一手握框。必须使用锁定弹簧夹从下方将推拉弹簧固定到垂直框架上。

可调式滑轮系统



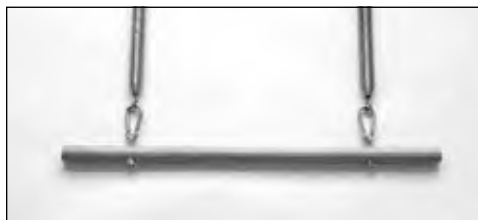
仅MAX PLUS: 装载弹簧的轨道系统可在垂直框架的整个范围内为滑轮和弹簧钩提供可调性。

改变活动滑轮和活动弹簧钩的高度

- 拉出活动滑轮[58]上的装载弹簧的固定栓[68]。
- 将活动滑轮[58]沿轨道[60]向上或向下移动, 然后释放装载弹簧的固定栓[68]。滑轮将通过弹簧锁定到最近的固定栓位置[70]。
- 摇动活动滑轮以确认它们已完全锁定在止动位置[70]。
- 相同的方法也适用于调节活动弹簧钩[65]。
- 根据需要调整绳索长度

注意: 在使用之前, 请确认移动滑轮系统状态良好, 并且螺栓或活动滑轮已经牢牢地拧紧。

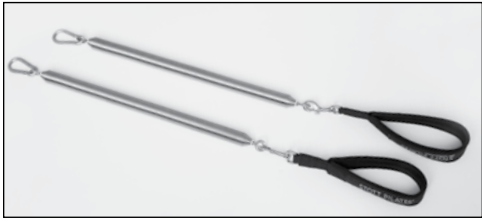
下卷木杆



将下拉弹簧[61]连接到下卷木杆[62], 然后连接到垂直框架顶部的固定眼钩[55] (见第7页)。两根弹簧都要连附。要减小或增加弹簧张力, 请分别替换轻臂用弹簧[73]或腿用弹簧[69]。确保弹簧夹[56]完全锁定牢固。

注意: 由于弹簧张力的存在, 下卷木杆在高速运动时可能松动。须始终确保紧扣牢固。建议使用防滑垫。

腿用弹簧



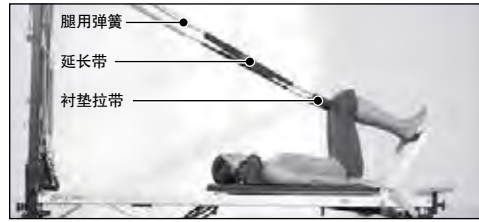
将腿用弹簧[69]固定到理想高度的移动弹簧钩[65]或固定的眼钩[55]上。确保弹簧夹[56]完全锁定牢固。图示附有衬垫拉带[63]。

轻臂用弹簧



将轻臂用弹簧[73]固定到理想高度的移动弹簧钩[65]或固定的眼钩[55]上。确保弹簧夹[56]完全锁定牢固。图示附有泡沫手柄[74]。

延长带



延长带的优势，是在各种练习中可用于支撑膝盖或腿。

连接延长带

- ▶ 沿垂直框架将活动弹簧钩[65]移至所需高度，然后释放装载弹簧的固定栓[68]或选择所需的固定眼钩[55]。
- ▶ 安装腿用弹簧[69]，将延长带[77]固定到弹簧上，然后将衬垫拉带[63]或普拉提塑身机软环[18]固定到延长带上。确保所有弹簧夹[56]完全锁定牢固。
- ▶ 请确保普拉提塑身机上的弹簧张力足以使滑垫完全返回。

弹簧夹



每当使用弹簧时，要确保所有弹簧夹[56]的两端都已完全闭合。弹簧夹若呈半闭合状态且挂在眼钩上，可能在遭受强烈外力后出现脱落和分离。

注意：必须使用锁定弹簧夹[75]从下方将推拉弹簧[76]锁定到垂直框架上。请勿使用无锁弹簧夹。

普拉提塑身机配件

附件板



可以添加附件板以进一步增加练习选项。曼丽丘®提供了多种选择。有关选件，见第32页。

安装附件板

- 将脚踏杆[7]降低到最低位置。
- 松开星形旋钮[3]，并将附件板插入木质踏板[1]的插孔[4]中，确保其完全滑下。
- 使用前，请拧紧位于木质踏板下方的插孔上的星形旋钮。

普拉提塑身机盒



用于促进或改变练习。普拉提塑身机练习动作中的一系列练习都需要使用盒子。

放置普拉提塑身机盒子

- 将普拉提塑身机盒子放在滑垫上[15]，长边或短边抵住肩托[17]。
- 在“盒子横放”位置，盒子跨过肩托放置，头垫完全放下。

脚带



脚带随普拉提塑身机盒子提供，可在大多数“盒子横放”练习中固定双脚。

连接脚带

- 将脚带围绕在木质踏板[1]周围。通过将弹簧夹安装到三个D形环之一上来调整长度。
- 调整脚带，使之在膝盖略微弯曲时可以提供拉力。请务必将脚牢牢钩在脚带下。
- 可使用防滑垫。

垫子延长台



此附件可延长木质踏板[1]，可供进行各种训练，增加舒适度和安全性，也可以用于在滑垫上进行坐姿练习。

安装垫子延长台

- 卸下脚带（如果有）并将脚踏杆完全降低[7]。
- 将所需的弹簧[28]放在档位杆[8]中。
- 将垫子延长台稳定地放在铝合金滑轨[14]上，以确保其牢牢抵靠木质踏板而不会移动。
- 可以将防滑垫放在滑垫[15]和垫子延长台上以防止打滑。见第17页的安全和使用：站上普拉提塑身机。
- 更改弹簧设置前，请先取下垫子延长台。

注意事项：始终踩到并直接站在垫子延长台的中心，以避免倾倒。

转换台垫



用于垫上练习或垂直框架锻炼的固定表面。

安装转换台垫

- 卸下脚带（如果有），完全降低脚踏杆[7]，并拆下弹簧[28]。
- 将滑垫[15]滑至抵着滑轮柱[27]，确保绳索[24]移开。
- 将转换台垫放在铝合金滑轨[14]上，先将前端放在靠近木质踏板的位置[1]，然后完全接入到位。
- 取下肩托[17]以做成一个无阻碍的垫子表面。

注意事项：应该牢牢贴合。如果需要，在插入转换台垫之前松开或卸下滑轮柱，并在安装后重新拧紧。

站上普拉提塑形机

停！在踏上普拉提塑形机之前，请确保已插入滑垫固定栓，并至少在档位杆上牢固地挂上一根弹簧。

站姿或跪姿

滑垫是移动平台。必须特别注意保持平衡和稳定，尤其是在跪姿或站姿锻炼时。

当双脚站立在滑垫上时，建议有一个经过培训的专业人员来稳定滑垫。

1. 在开始之前，请确保已插入滑垫固定栓，并且在档位杆中已挂上一根或多根弹簧以固定滑垫。
2. 一只脚小心地踩到木质踏板上。
3. 将另一只脚小心地放在滑垫上。可使用防滑垫防止摔倒。（防滑垫未提供，请参阅第33页的可选附件）。

对于SPX普拉提塑形机将一只脚放在固定的滑垫上。将另一只脚小心地放在木质踏板上。可使用防滑垫防止摔倒。

切勿先踏上木质踏板、再踏上SPX普拉提塑形机。切勿双脚站在木质踏板上。

固定双手和双脚

将手脚放在脚踏杆、肩托或头垫上时，请确保它们在练习期间不会打滑。可以使用防滑垫。

坐在或躺在盒子上

始终将普拉提塑形机盒放在普拉提塑形机上的稳定位置，并直接坐在中间，以免倾翻。使用脚带时，请确保其在木质踏板下方并牢牢夹在一起。

仰卧姿势

如下图所示。

1. 坐在普拉提塑形机滑垫上，双腿偏向一侧。
2. 将靠近脚踏杆的手伸过你的身体，并将其放在肩托上。
3. 将对侧的肩膀穿过这手臂下方，然后向后滚动，将头部放到头垫上。
4. 抬起双腿，将双脚放在脚踏杆上，双臂放在身侧。



存储和叠放 SPX® MAX™ 和 SPX® MAX PLUS™

存放肩托



仅限SPX MAX普拉提塑身机：叠放时，肩托[17]可以方便地滑入固定在导轨[14]底面的支架中。为避免损坏，在从档位杆[8]上释放滑垫弹簧[28]之前，请拆下肩托。

存放滑轮柱



仅限SPX MAX普拉提塑身机：叠放时，无需拆卸绳索[24]即可卸下滑轮柱[27]并将其存储在普拉提塑身机下的插孔中。

移动普拉提塑身机



所有普拉提塑身机的前端和后端均配有易滚轮，因此重新定位非常简单。

准备重新定位

- 如有必要，卸下垂直框架或任何附件板。
- 确保绳索[24]不会拖曳并且全部弹簧[28]挂在档位杆上[8]以固定滑垫[15]。
- 站在普拉提塑身机的后面，握住水平金属杆[22]或框架[25]并轻轻提起。将普拉提塑身机提升到足够高的高度以使易滚轮子能转动。
- 如果从前面移动，请握住在木质踏板[1]下方的钢板。请勿仅以木制踏板作为受力处。

叠放普拉提塑身机



仅限SPX MAX普拉提塑身机：最多可将五个SPX MAX™普拉提塑身机堆叠在可选的滚动底座上或直接堆叠在水平地板上。有关选项，见第33页。

注意：普拉提塑身机叠放高度不宜超过身高，以免无法轻松抬起。

叠放SPX MAX普拉提塑身机

- 如适用，卸下垂直框架或附件板。
- 降低脚踏杆[7]，将滑垫固定栓[47]插入3号位，并挂上两根弹簧[28]以固定滑垫[15]。
- 取下肩托[17]并插入滑轨下方的支架中。在不松开绳索[24]的情况下卸下滑轮柱[27]，然后将其插入框架下方的插孔中。
- 堆放需要两个人才能进行。较强壮的人应该站在前端（脚踏杆）。
- 要抬起前端，请握住在木质踏板[1]下方的钢板。请勿仅以木制踏板作为受力处。
- 握住金属水平框架[25]，抬起后端。
- 叠放SPX普拉提塑身机时，请确保普拉提塑身机支脚垂直对齐，并且摆臂[12, 13]不受阻碍。

带立式支架的SPX® MAX普拉提塑身机

此SPX MAX普拉提塑身机型号配备了立式支架，可以竖立存放。

这些说明涵盖了带立式支架的设备的搬运和存放。

这款普拉提塑身机也是可叠放的。有关说明，见第18页。

安全和使用

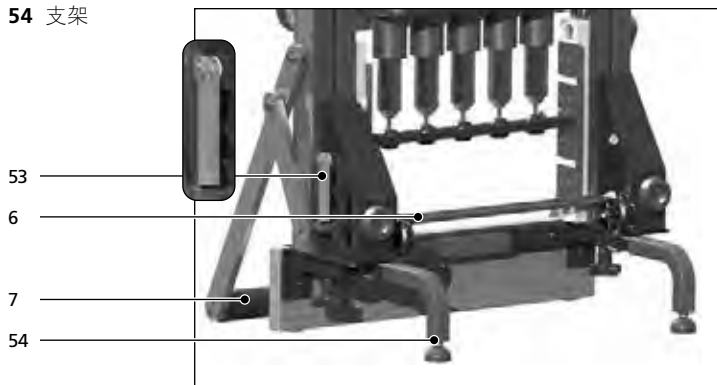
请注意以下注意事项。

- ▶ 竖起或放下普拉提塑身机需由两人共同完成。我们建议在竖起普拉提塑身机时有人从旁协助和观察。
- ▶ 竖起和存放此普拉提塑身机时，请选择使用频率较低的区域，远离儿童、宠物、窗户和镜子。
- ▶ 选择在房间的平坦区域存放普拉提塑身机，并确保存放区域的地板是坚固的平坦表面并且完全无障碍。
- ▶ 不建议存放在柔软的表面，例如地毯、海绵或其他柔软的地板上。
- ▶ 请确保您和您的客户/患者已收到有关正确和安全使用此设备的说明。



零件识别

- 6 镀铬调节器杆
- 7 脚踏杆
- 53 浮动安全扣(2)
- 54 支架



立起普拉提塑身机

在开始组装之前，请完整阅读这些说明，或参考我们的在线组装视频：merrithew.com/eq-assembly



1. (如果已安装)请先卸下垂直框架或附件板，例如弹跳板、有氧弹跳网、转盘等。

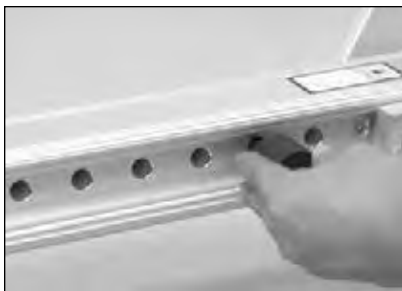
有关卸下垂直框架的说明，请参阅第13页。



2. 移动镀铬调节器杆[6]以将脚踏杆[7]设置到最低位置。



3. 将档位杆[8]放入2号位。



4. 将滑垫固定栓[47]放在2号位。



5. 将所有五根弹簧[28]放在档位杆[8]中。



6. 双手抓住前端横杆，举起普拉提塑身机。将普拉提塑身机的高度保持在48英寸/122厘米(大约腰部高度)以下，以防止框架与地板接触。将普拉提塑身机滚动到存储区域。

抬起普拉提塑身机时要小心，以免受伤。



7. 要竖起普拉提塑身机，请向上提起普拉提塑身机，同时一只手小心地移至侧轨[14]，然后移动另一只手。继续提起普拉提塑身机，直到其完全竖立并放在脚踏杆上[7](图A)。

此步骤需要两个人执行。竖起和存放此普拉提塑身机时，请选择使用频率较低的区域，远离儿童、宠物、窗户和镜子。



8. 用脚勾出支架[54]的一只脚，直到完全折叠并与普拉提塑身机导轨[14]对齐。在另一侧的支架重复。

强烈建议在此步骤中穿鞋。



9. 确保两侧的浮动安全扣[53]垂直悬垂在镀铬调节器杆[6]的正上方。稍微摆动普拉提塑身机，以确保普拉提塑身机牢固放置到位。

竖立存放普拉提塑身机时，请确保选择一个水平区域。

放下普拉提塑身机

为确保安全，请安排两个人来放下普拉提塑身机。



1. 为准备降低普拉提塑身机，双手分别放在普拉提塑身机的两根侧轨[14]上。



2. 将普拉提塑身机固定到位，用您的脚推动支架[54]的一个支脚，直到它完全折叠在木质踏板[1]。对另一侧的支架重复上述动作。

强烈建议在此步骤中穿鞋。



3. 在支撑普拉提塑身机的过程中，一边将普拉提塑身机朝着您的方向往下放，一边将手朝导轨[14]上方移动。

我们建议由第二个人协助您扶住普拉提塑身机。



4. 一手抓住前端横杆，然后用另一只手抓住。



5. 继续放低普拉提塑身机。抬高至腰部高度以防止框架与地板接触，然后将普拉提塑身机推到目的地。



6. 按照需要重置滑垫固定栓[47]、脚踏杆[7]和弹簧[28]并根据需要安装垂直框架或附件板。



卸下滑垫

重要提示: 在更换弹簧、滚轴和绳索之前, 请务必卸下滑垫。

请注意: 需要两个人才能卸下和重新安装滑垫。



1. 垂直框架: 从垂直框架上卸下所有弹簧, 包括下卷木杆[62]和安全链[57]。松开插孔[71]底部的所有四个六角螺栓[72]。用手将推拉框[64]固定到位, 同时卸下垂直框架。

注意事项: 需要两个人才能进行。



2. 要卸下滑垫[15], 请卸下滑轮柱[27]并将其放在铝合金滑轨[14]两侧的地板上。

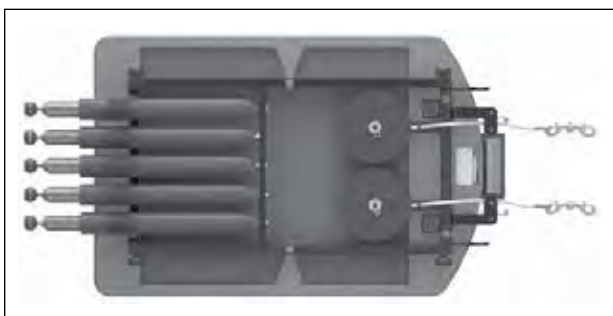


3. 取下肩托[17] (如适用)。



4. 从档位杆[8]上拆下所有弹簧。小心地将滑垫[15]从铝合金滑轨[14]中滑出, 使滑垫保持水平, 直到完全脱离滑轨为止。将滑垫翻转过来, 确保滚轴牢固且不会与地板接触。

注意事项: 需要两个人才能进行。



5. 将滑垫[15]面朝下放在毯子或柔软表面上。

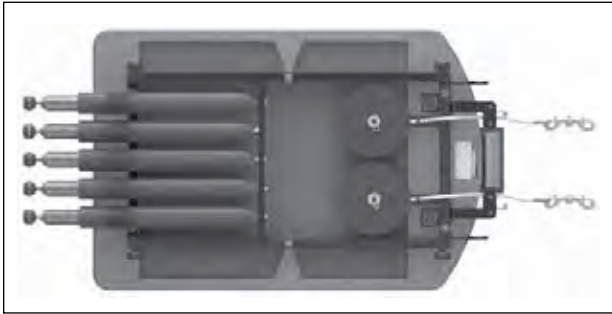
更换滑垫



1. 卸下滑垫固定栓[47]。



2. 用湿布和清水清洁铝合金滑轨 (C通道)[51], 清除灰尘。首先将清水喷涂到布上。避免将液体直接喷在表面、滚轴或轨道上。将滑垫固定栓[47]插入六个位置之一。



3. 确保已卸下滑轮柱[27]。小心地将滑垫[15]翻转过来。确保滚轴牢固且不会与地板接触。

注意事项: 需要两个人才能进行。



4. 将固定滚轴[37]与C通道[51]对准, 然后在将滑垫[15]插入导轨[14]之前, 根据需要调节浮动滚轴[38]。

注意: 我们强烈建议两个人执行此操作, 以防止损坏滚轴或弹簧支架[33]。在尝试将滑垫安装到导轨中之前, 请确保将滑垫提升到滑轮柱插孔[23]上方。



5. **SPX MAX:** 将滑轮柱[27]插入普拉提塑形身机背面的插孔[23]中, 并拧紧星形旋钮[36]。确保滑轮柱顶部的眼钩[52]与导轨平行。

V2 MAX和康复型V2 MAX: 拉出柱塞按钮[50]并将滑轮柱[27]调节到所需高度。释放按钮并将滑轮柱锁定到位。确保柱塞已完全复位到插槽中。将滑轮的顶部与肩托的顶部对齐。

弹簧替换套件和套筒

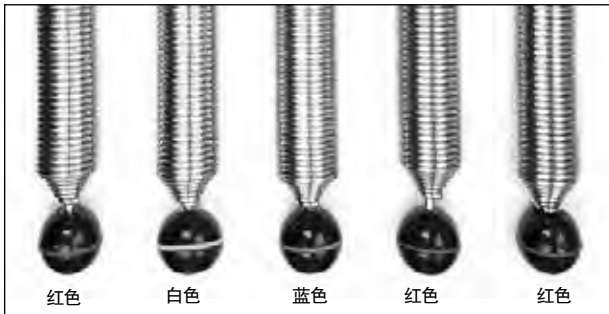
为了确保您的曼丽丘®设备在最佳状态下工作，并确保您或客户的安全，建议每两年更换所有弹簧

弹簧具有四种不同的强度，可进行个性化的定制锻炼。从使用25%弹簧来恢复肩伤的客户到使用125%弹簧来最大化锻炼强度的精英运动员，每个人都可以充分利用设备。

请参阅下面的弹簧套件详细信息，以确定适合您需要的弹簧套件。下单购买替换弹簧时，必须提供设备的序列号。

确定所需的更换弹簧套件。

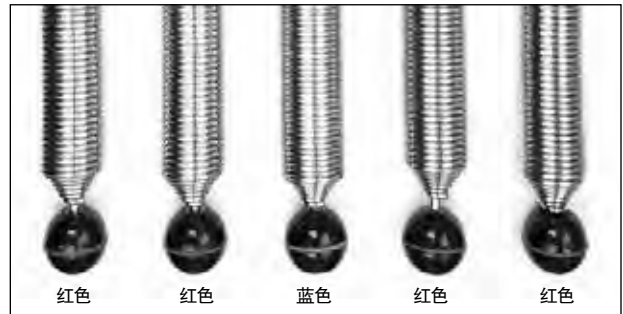
弹簧球均用颜色编码。黑色=125%，红色=100%，蓝色=50%，白色=25%



高精度弹簧套装

3 × 100%，1 × 50%，1 × 25%安排如下：

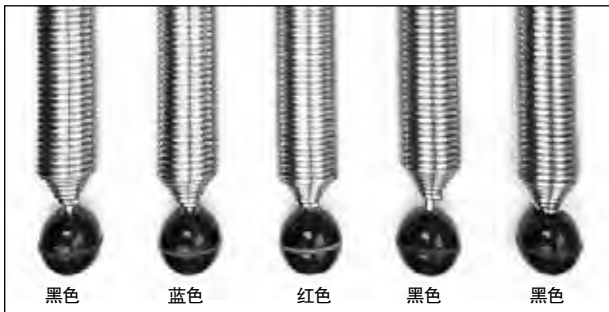
将蓝色（50%）弹簧放在中间，白色（25%）弹簧放在一侧。将红色（100%）弹簧放在其余位置。



传统弹簧套装

4 × 100%，1 × 50%安排如下：

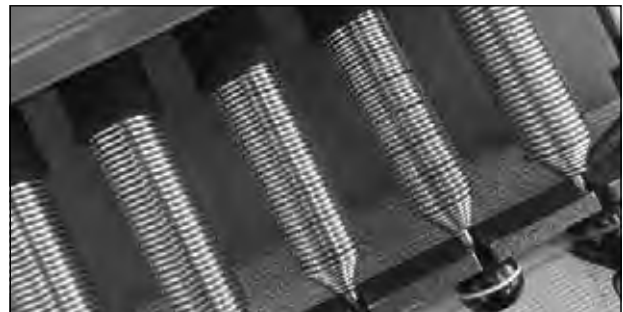
将蓝色（50%）弹簧放在中间，两根红色（100%）弹簧放在两侧。



加强弹簧套装

3 × 125%，1 × 100%，1 × 50%安排如下：

将红色（100%）弹簧放在中间，蓝色（50%）弹簧放在一侧。将黑色（125%）弹簧放在其余位置。



如果普拉提塑身机具有弹簧支架，则必须使用**弹簧套筒**才能正常工作。

卸下弹簧

重要提示：我们建议您每两年更换一次普拉提塑形身机弹簧，以确保始终享受最佳性能和安全性。

请参考我们的在线组装视频：merrithew.com/eq-assembly

必备工具



2个开口扳手, 1/2英寸(13毫米) x 7/16英寸(14毫米)

或



开口
扳手

+



钳子或
虎钳

+

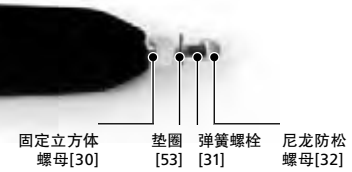


十字
螺刀

弹簧球形端



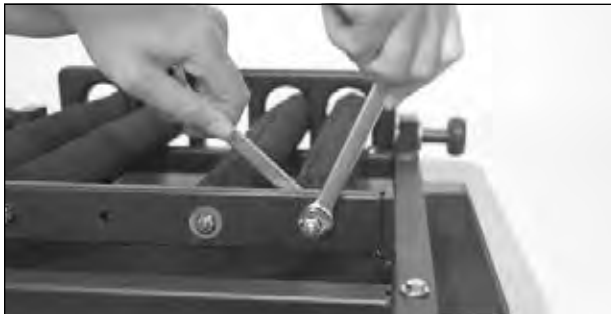
弹簧螺栓端



1. 卸下滑垫[15]。有关完整说明, 见第22页。



2. 使用7/16英寸扳手或钳子, 将固定立方体螺母[30]固定到位。



3. 在弹簧固定杆的另一侧使用第二个7/16"扳手, 松开尼龙防松螺母[32]。这可能需要施加一点扭矩。

注意事项: 丢弃用过的尼龙防松螺母和垫圈。(新的弹簧随附新的尼龙防松螺母和垫圈)



4. 从弹簧固定杆[40]上取下弹簧螺栓[31], 然后将弹簧的球形端从支架[33]中拉出。



5 在剩余的弹簧上重复步骤2到4。



6. 将弹簧更换套装随附的标签粘贴到滑垫[15]的下面。

安装新弹簧

必备工具



2个开口扳手, 1/2英寸(13毫米) x 7/16英寸(14毫米)

或



开口
扳手

+



钳子或
虎钳

+



十字
螺丝刀



1. 从弹簧的螺栓端[31]卸下尼龙防松螺母[32]和垫圈[53]。



2. 从滑垫的一端开始。将弹簧[28]的弹簧螺栓端插入弹簧支架[33]的第一个开口。



3. 将弹簧螺栓[31]插入弹簧固定杆[40]的相应孔中。



4. 添加垫圈[53]并将尼龙防松螺母[32]拧到弹簧螺栓[31]上。

注意事项: 请勿重复使用旧的尼龙防松螺母或垫圈。



5. 用7/16英寸扳手将固定立方体螺母[30]固定到位。用第二把7/16英寸扳手拧紧尼龙防松螺母[32]。

注意: 切勿过度拧紧。



6. 尼龙防松螺母[32]和固定立方体螺母[30]均须紧贴弹簧固定杆[40]。固定好后,再顺时针旋转尼龙防松螺母1/4圈。

注意: 切勿过度拧紧。





7. 在剩余的弹簧上重复步骤1到6。



8. 更换滑垫[15]。有关完整说明,见第23页。

更换滚轴

必备工具

-  平口螺丝刀
-  棘轮工具或套筒驱动手柄1/2英寸套筒附件

开始前: 从包装中取出所有零件, 并将其放在无障碍区域。

请参考我们的在线组装视频: merrithew.com/eq-assembly 有关拆除滑垫的完整说明, 见第22页。



1. 要更换浮动滚轴[38], 只需将它们滑出青铜衬套[39], 然后小心地插入新的衬套即可。



2. 要更换固定滚轴[37], 请使用棘轮工具和1/2"套筒附件。



3. 松开螺母并卸下滚轴[37]。



4. 松开螺母并卸下滚轴[37]。

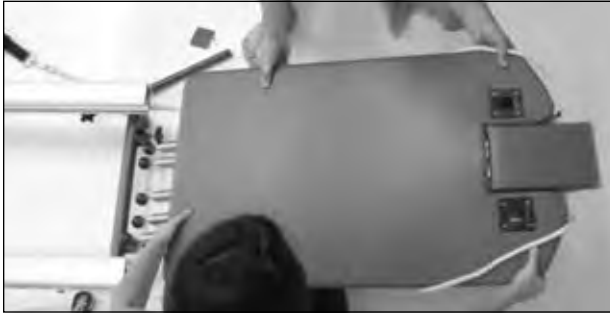
要更换滑垫, 请按照第23页的滑垫更换说明操作。



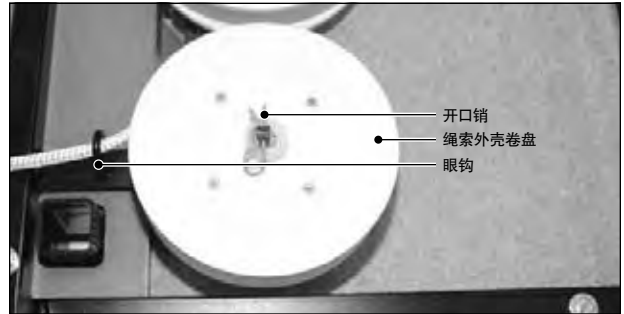
5. 注意事项: 如果滚轴不容易取下, 请用平头螺丝刀和橡胶锤轻轻地敲击。

替换伸缩绳

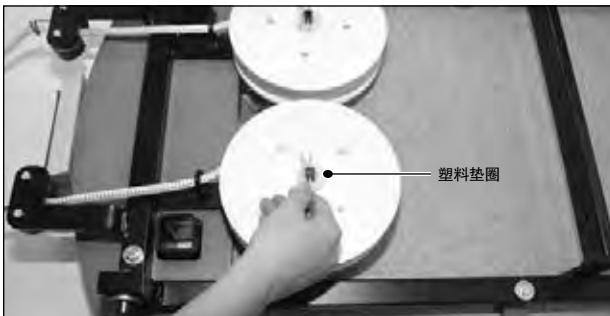
重要提示：开始更换绳索之前，请阅读完整的说明。请参考我们的在线组装视频：merrithew.com/eq-assembly



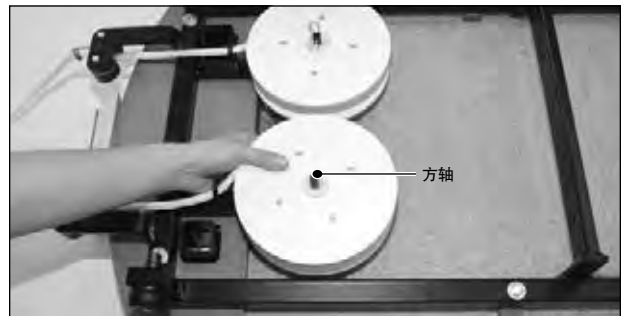
1. 卸下滑垫[15]，面朝下放在毯子或柔软的表面。有关完整说明，见第23页。



2. 找到绳索外壳卷盘[42]和开口销[43]。请参阅第5页上的图E。



3. 拉出开口销[43]，然后从绳索外壳卷盘[42]上卸下塑料垫圈。



4. 从方轴上取下绳索外壳卷盘[42]并解开绳索[24]。



5. 松开螺钉，然后与绳索[24]分开。保留螺钉和杯形垫圈。拆下旧绳索并丢弃。



6. 将新绳索的笔直端穿进从卷轴支架伸出的眼钩。这是在步骤7中使用的绳索的末端。

注意事项：绳索外壳卷盘为黑色，但为了清楚起见，此处以白色显示。

必备工具



十字螺丝刀

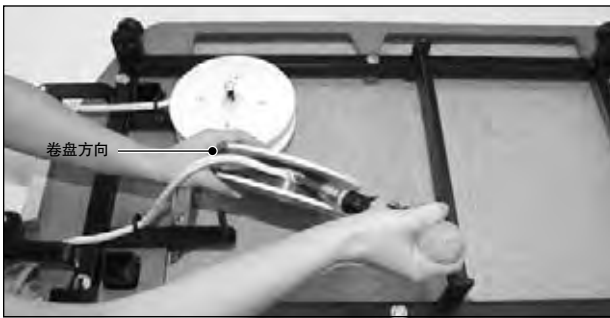


7. 将螺丝和杯形垫圈直接放在更换绳索的中心，距末端1/2英寸，并完全穿过绳索[24]。

注意事项：必须将螺丝准确地放置在绳索的中央，以与绳索外壳卷盘建立牢固安全的互锁。

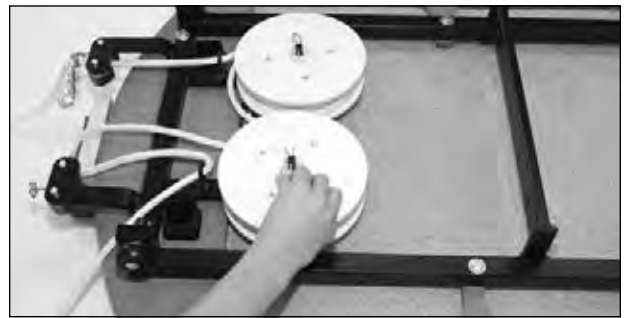


8. 要确定绳索[24]缠绕的方向，请将空卷盘[42]放在方轴上。朝每个方向旋转卷盘。明显的咔哒声说明卷绕的方向正确。



9. 卸下卷盘[42]。将螺丝放入卷盘灰色塑料轮毂上的预钻孔中，然后牢牢固定绳索[24]。完全拧紧，但不要过度拧紧。

注意事项：绳索应固定在卷盘上，以便在卷盘朝正确方向旋转时可以保持平整。



10. 将卷盘[42]放回到方轴上，并更换塑料垫圈。固定开口销[43]，使中间曲线扣在方轴。



11. 将绳索[24]缠绕在绳索外壳卷盘[42]上，使绳索平整放在轮毂上。卷盘上应该有一些阻力，在弹簧组件啮合时，您应该听到咔哒声。卷绕整条绳索。



12. 更换滑垫[15]有关完整说明，见第23页。

将绳索[24]穿进滑轮[26]，连接普拉提提身机软环[18]，然后将绳索设置为所需的长度（见第10页）。重设自锁夹板[45]之间的绳索，然后将其完全放入绳索固定钩[48]中。

更换零件

有关更多信息和订购流程, 请访问 merrithew.com/replacementparts 或发送电子邮件至 equipment@merrithew.com

脚踏杆



单边固定脚踏杆使用1/4"六角扳手, 双边固定脚踏杆使用3/16"六角扳手。

使用正确尺寸的六角扳手, 用内六角螺钉[11]将脚踏杆[7]固定至大摆臂杆[13]。在脚踏杆就位的情况下, 在拧紧内六角螺栓之前向脚踏杆施加压力。仅在脚踏杆的两侧均已连接时完全拧紧, 以确保正确对齐。

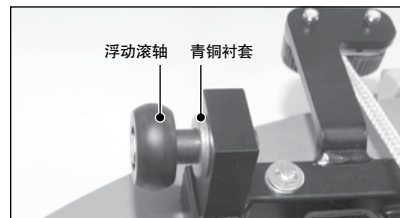
注意事项: 内六角螺栓在出厂时已固定在更换脚踏杆的两端。

移动滑轮



- ▶ 拧下并卸下垂直滑轨[60]的顶部螺钉。
- ▶ 通过释放装载弹簧的固定栓[68]并向上滑动直至从垂直滑轨释放, 以卸下滑轮块。
- ▶ 滑入更换的移动滑轮[58], 确保装载弹簧的固定栓位于下面(见上图)。
- ▶ 将垂直滑轨重新安装到框架上。

浮动滚轴



从铝合金滑轨上卸下滑垫[15] (见第22页), 将浮动滚轴[38]滑入青铜衬套[39] (见第27页)。更换滑垫 (见第23页)。

注意: 切勿使用润滑油, 因为它们可能会损坏滚轴。

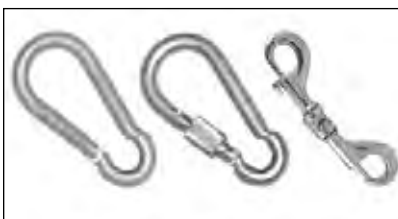
固定滚轴



将滑垫[15]从铝合金滑轨 (见第22页) 上卸下, 借助棘轮和1/2"套筒附件 (见第27页) 安装固定滚轴[37]

注意: 切勿使用润滑油, 因为它们可能会损坏滚轴。

弹簧夹



每12个月更换弹簧夹, 或视需要更换。

注意: 必须使用锁定弹簧夹[75]从下方将推拉弹簧[76]锁定到垂直框架上。**不要使用无锁弹簧夹。**

安全链



用于在垂直框架上与推拉框[64]一起使用。

注意: 在从上面连接推拉弹簧[75]时, 安全链[57]必须到位。

肩托衬垫



仅发运肩托衬垫进行更换。**如需安装:** 松开手柄框架上的螺栓, 卸下磨损的衬垫, 更换新衬垫并拧紧螺栓。

滑垫固定栓



每台普拉提塑身机仅需要一个。

重要提示: 必须始终完全插入六个位置之一。

普拉提塑身机绳索



这些伸缩绳系统的绳索结实、柔韧、耐用, 长度为13英尺。有关安装说明, 见第28页。

还提供传统绳索 (8英尺长), 适用于没有伸缩绳系统的旧式普拉提塑身机。成对出售。

高牵引力支脚-V2 MAX



在使用有氧弹跳网™或弹跳板进行高强度锻炼时,可在所有类型的地板表面上提供出色的抓地力。

带轮子四个一套出售。

仅V2 MAX和康复型V2 MAX

高牵引力支脚-SPX



这些高摩擦力的橡胶支脚专为所有SPX普拉提塑形机型号设计,在使用有氧弹跳网™或弹跳板进行高强度锻炼时,可在所有类型的地板表面上提供出色的抓地力。

四个一套出售。

仅限SPX MAX

塑料支脚



适用于V2 MAX、康复型V2 MAX和Rack'n Roll 普拉提塑形机。

普拉提塑形机软环



连接普拉提塑形机绳索[24]以进行手臂和腿部练习。

衬垫拉带



连接到普拉提塑形机软环[18]以提供额外长度。还可连接到腿用弹簧[69]以进行腿部锻炼。

泡沫握把手柄



提供衬垫手柄[74]用于普拉提塑形机的手臂锻炼,或连接到轻臂用弹簧[73]以便与垂直框架一同使用。

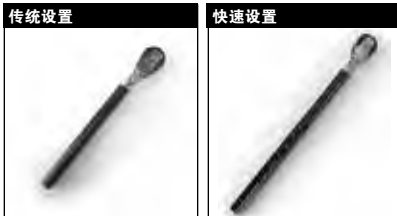
延长带



用在腿部弹簧[69]和普拉提塑形机软环[18]之间或衬垫拉带[63]之间以提供额外的长度。

两种长度: 24英寸版本随附MAX PLUS套装或垂直框架。26英寸版本推荐用于大腿较为粗壮的人。

滑轮柱



使用环、拉带和拉环时,用于固定和引导绳索[24]。

快速设置滑轮

V2 MAX普拉提塑形机有6个预钻孔。康复型V2 MAX普拉提塑形机有12个预钻孔。

星形旋钮



后端的旋钮用于拧紧滑轮柱,前端的旋钮用于拧紧配件板。

可选项目

有关更多信息和订购流程, 请访问merrithew.com/replacementparts或发送电子邮件至equipment@merrithew.com

弹跳板™



该附件板最常用于进行跳跃式训练, 因为它类似于地板的硬表面。宽大的平台和结实、垫层的跳跃表面允许双脚在跳跃式和有氧运动中以符合生物力学的方式放置。

十字弓



弧形把手延伸到弹跳板的上方及外侧, 在用户通常会扶住板子顶部的练习中, 可使手、手腕和肩膀对齐, 并且提供舒适的抓握感。独购买, 可以添加到大多数现有的跳板上或作为十字弓和弹跳板组合出售。

有氧弹跳网™



提供柔软的着陆表面, 允许长时间进行跳跃式锻炼并提高所有练习者的锻炼潜力。将您的普拉提塑身机改造为独特的普拉提心血管锻炼器械。

转盘



提供水平和垂直安装插槽, 以适应各种双脚位置选项。独立安装提供不对称的站姿可针对膝关节屈曲与伸展、内收与外展时的旋转锻炼或多种组合。非常适合进行康复和运动范围有限的客户。包括一对10英寸转盘。

软脚踏杆



覆盖有多层致密泡沫, 对于双脚敏感或带伤的人而言, 是标准脚踏杆的更舒适替代品。

文亚沙三角



可与任何带有可拆卸肩托的曼丽丘®普拉提塑身机配合使用。使用此独家附件, 可以在两个倾斜的侧面上支撑手臂、腿或其他身体部位, 还可搭配其他附件使用, 例如弹跳板和垫子延长台。

普拉提塑身机盒



用于促进或改变练习。普拉提塑身机练习动作中的一系列练习都需要使用盒子。提供三种尺寸。常规、超高、超长

转换台垫



增加转换台垫, 可以为垫上练习或垂直框架锻炼提供安全、稳定的表面。

垫子延长台



延长木质踏板, 可进行各种锻炼, 并增加了舒适度和安全性。也可以用于在滑垫上进行坐姿练习。

上卷杆



这款坚固的枫木上卷杆在锻炼时可用于增加肩胛骨稳定性。单独售卖。

防滑垫



防滑橡胶垫可以增加牵引力并防止打滑。防滑垫可用于包裹推拉框[64]、下卷木杆[62]、立柱上或放在滑垫上。

泡沫垫



提供三种尺寸。进行各种运动时，可提供舒适感和额外的支撑。

- A: 9"x 6"x 1" / 23 x 15 x 2.5 cm
- B: 9"x 6"x 3" / 23 x 15 x 7.6 cm
- C: 13"x 10"x 2.5" / 33 x 25.4 x 6.4 cm

环保普拉提垫



防滑环保垫可帮助建立正确排列和定位或提供缓冲支撑。

双环拉带



无需拆卸拉带即可方便地从臂部动作切换到腿部动作。

脚腕带



将其固定在普拉提塑身机绳索[24]上并系在脚踝，可为腿部锻炼提供更牢固的连结。是足底筋膜炎和其他足部疾病患者的理想选择。

脚带



脚带随普拉提塑身机盒子提供，可在大多数“盒子横放”练习中固定双脚。

SPX滚动底座



在滚动底座上最多叠放五台SPX MAX普拉提塑身机。非常适合空间有限的设施。只有配有可拆卸肩托的型号才能叠放。

仅限SPX MAX

如需订购，请访问merrithew.com/replacementparts或发送电子邮件至equipment@merrithew.com

保修

曼丽丘®保证所有新设备在工艺和材料上均不存在制造缺陷，但必须遵守以下条款。此保修在原始购买的发票日期生效。根据本保修条款修理或更换的零件将在原始保修期内的剩余时间内得到保修。

如联系方式发生任何变更，购买者有责任通知公司。这样，万一需要发送更换或安全通知，我们可立即与您联系。

此保修仅适用于以下情况的设备：

- 还是由原始购买者拥有并可出示购买凭证
- 如果是在零件特定的保修期内提出要求
- 如果按照曼丽丘的要求进行了升级

在以下情况下，本保修无效：

- 设备故障是由于**组装、安装或维护不当**而引起的
- 设备用于**非预期目的的任何其他用途，或者在室外或在没有适当的气候/湿度控制的环境中存储或使用**
- 设备遭受**事故、滥用、误用、不当维修或未经曼丽丘授权的任何改装**

本保修不覆盖任何设备表面的损坏、运输费用、清关费（如适用）或根据本保修规定安装维修后零件或替换零件所产生的任何费用。

未能每两（2）年更换弹簧可能会使保修失效。

有限终身保修

曼丽丘将自行选择修理或更换下列零件，前提是零件因工艺或材料缺陷而发生故障，并且是在零件特定的保修期内发生及上报。

- 铝合金滑轨
- 框架的组成部分及相关焊接
- 脚踏杆组件（包括摆臂、镀铬调节器杆和相关零件，不包括脚踏杆）

两（2）年有限保修

曼丽丘将自行选择维修或更换所有其他组件，包括由于任何原因而失效的弹簧座、弹簧和高牵引力支脚，只要此类缺陷在原购买发票日期之日起两年内上报给曼丽丘即可。

一（1）年有限保修

固定和浮动滚轴、绳索、拉带、弹簧夹、塑料滑轮柱插孔套筒、舒适脚踏杆、滑垫固定栓和传统普拉提塑身机支脚享受一年保修。我们建议每年更换弹簧夹（包括固定在传统绳索上的弹簧夹）。

90天垫面面料保修

如果乙烯基织物的垫面和弹簧套筒不能承受在交货后90天内出现的正常磨损，则将予以更换。可能需要提供损坏证明。本保修不包括割伤、烧毁、污渍、脏污、宠物损坏或其他不合理使用引起的损坏。该保修不适用于用研磨剂、腐蚀性或化学清洁剂清洁过的织物。如果没有相同的面料，曼丽丘将提供等效面料。

默示保修免责声明和救济限制

根据此有限担保的条款，修理或更换有缺陷的零件是您的唯一救济措施。如果出现零件供应问题，则曼丽丘对因违反此有限保修或任何适用的默示保修而导致的任何间接或附带的损坏，或由于自然灾害、不当的护理和维护、意外、更改、除曼丽丘以外的任何人更换零件、滥用、运输、误用、恶劣环境（恶劣天气、自然灾害）、不当安装或不符合当地法规或印刷说明的安装而造成的故障或损坏概不负责。

此有限保修是曼丽丘提供的唯一明示保修。除本有限保修规定的范围，曼丽丘不对其他任何产品性能、规格或描述做保证。根据任何州、省或地区的法律产生的任何默示保修，包括对适销性或针对特定目的或用途的适用性的默示保修，在此期间仅限于此有限保修的期限。

分销商、经销商、网络转售商或销售此产品的零售商均无权作出除上述保证之外或与上述保证不一致的任何其他保证或承诺采取任何补救措施。无论如何，曼丽丘的最大责任不得超过原始购买者支付的产品购买价格。

重要提示

请妥善保管本手册。
如果您有疑问、问题或缺少零件：
请勿将本设备退还给当地零售商，请直接与制造商联系。
customer@merriethew.com
+1.416.482.4050 转 288

最大化发挥设备的作用， 提供世界一流的培训

曼丽丘®通过在中国的客座培训中心在全国各地长期举办斯多特普拉提®和曼丽丘®其他品牌的各项培训课程和工作坊。所有课程均由曼丽丘®加拿大多伦多总部调派老师授课。

如果您想要全面了解如何最大化塑身机及其配件的利用，优化锻炼效果，欢迎您就近参加我们的培训。

如果您有自己的工作室，有兴趣在您的工作室，使用曼丽丘®来自加拿大原厂的高品质设备，举办曼丽丘®培训。

请扫码联系我们总部负责中国市场的同事。

同时欢迎关注我们的公众号，了解更多曼丽丘®培训及活动的最新信息。

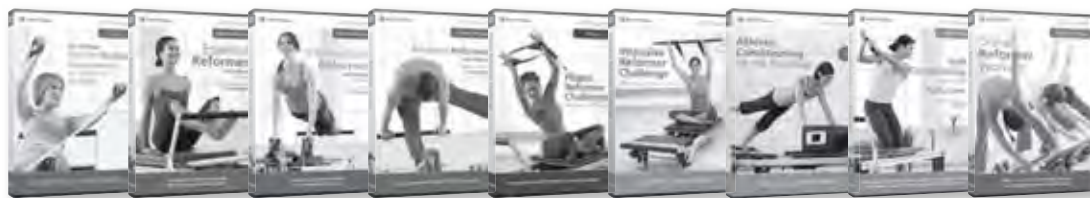
作为身心运动的领导者™，曼丽丘致力于根据最新的运动科学和研究成果开发独特、优质的健身计划。我们标志性的斯多特普拉提®教育无与伦比，而我们为所有品牌也注入了相同的专业知识和热情，包括体核™运动调理和表现训练™、禅·迦™、全面芭杆®和Halo®训练。欢迎加入我们的全球精英健身专家社区。曼丽丘课程和工作坊在全球范围内提供。



培训手册：为我们的《教练培训课程》编制的三本完整插图手册，为整个普拉提塑身机练习动作提供了逐步指导。



挂图：尺寸为27" x 39"的全尺寸海报，描绘了斯多特普拉提®塑身机练习动作中的练习。每个练习均以动作名称、设备配件、一张照片和建议的重复次数说明。



教学DVD和视频：我们在清晰而详尽的练习视频中提供了几乎无限的运动挑战。

关注曼丽丘官方公众号
号获取更多最新资讯



商业合作或咨询请添
加销售团队微信



在 merrithew.com/zh/instructor-training/find-training 上寻找我们的培训。

educationchina@merrithew.com | 联系我们 +1.647.725.0955

 **merrithew**
曼丽丘®

⚠ 重要提示

请妥善保管本手册。



请访问 merrithew.com/warranty 激活保修!

获得福利:

- 确保在遇到问题时可以在保修期内对其进行维修。
- 将您的信息记录在我们的记录中,快速有效地享受保修服务。
- 万一发生更换或安全通知,我们可立即与您联系。
- 在因火灾、洪水或盗窃引起损失的情况下,提供用于保险目的的购买证明。
- 随时了解任何产品更新。

无法上网?

请填写此产品随附的保修卡,然后寄回给我们。

您的普拉提塑身机序列号为:



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
customer@care@merrithew.com | +1.416.482.4050 转 288
merrithew.com