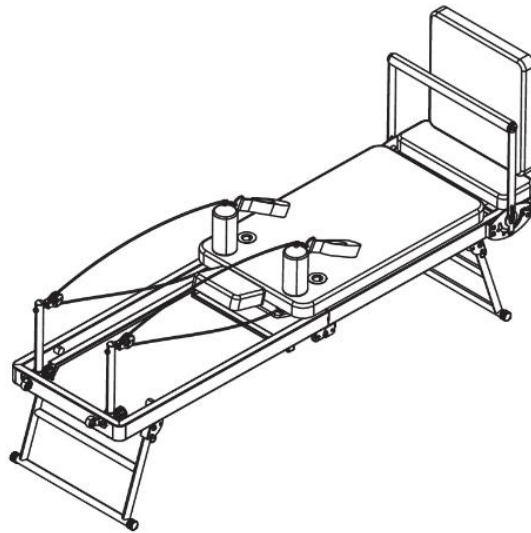


Käyttöohje / Bruksanvisning / Instructions

AOT
ART OF TRAINING



AOT Reformer R2 pilateslaite
AOT Reformer R2 pilatesapparar
AOT Reformer R2 pilates machine

Product ID: 103796560, 103796562

SUOMITRADING.fi

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

+358 (0)10 430 3490



FI

Kiitos, että ostit AOT Reformer R2 pilateslaitteen. Olemme varmoja siitä, että tulet olemaan tyytyväinen valintaasi. Tutustu tähän käyttöohjeeseen ennen tuotteen käyttöä ja säilytä se myöhempää tarvetta varten.

1. Tuotekuvaus

OptiGym 450 Reformer on kotikäyttöön suunniteltu pilateslaite, jolla jokainen voi kuntotasosta riippumatta treenata monipuolisesti ja tehokkaasti. Vastusta voi säätää mukana tulevien jousien ja kuminauhojen avulla, jolloin laite soveltuu sekä kevyisiin palauttaviin harjoituksiin että vaativampaan lihaskunto-, kehonhallinta- ja tasapainoharjoitteluun. Varusteisiin kuuluvat päätuki, hartiatuet, jalkatuki, tanko sekä kestävätkä nylonköydet köysiohjaimineen. Reformer-harjoittelu vahvistaa koko kehoa, parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta sekä tukee kehonhallintaa ja palautumista.

2. Tekniset tiedot

Mallinumero	103796560, 103796562
Koko	198,5 × 57 × 86 cm
Laitteen paino	34 kg
Kelkan pinta-ala:	85 × 51 cm
Liukuma:	66 cm
Jouset:	2 × 8,4 kg / 12 kg / 20 kg
Rakenne testattu:	450 kg
Käyttäjän maks. paino:	110 kg
Materiaalit:	teräs, vaahtomuovi, keinonahka
Pakkaus sisältää	runko, 2 köyttä ja köysiohjaimet, 4 joustaa, 5 kuminauhaa, tangon, jalkatuen, päätuen ja hartiatuet

3. Huomiot ja varoitukset

Lue tämä ohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa ja säilytä ohje mahdollista myöhempää käyttöä varten.

- Tämä tuote on suunniteltu vain kotikäyttöön.
- Noudata erityisen tarkasti asennusohjeita. Väärin kasattuna laite voi aiheuttaa vaaran.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten käytettäväksi, tai sellaisten henkilöiden käytettäväksi, joilla on rajoittuneet fyysiset, sensoriset tai henkiset ominaisuudet, tai joilta puuttuu kokemusta ja tietoa, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö ole antanut heille ohjeita tai valvo laitteen käyttöä.
- Käyttäjän maksimipaino on 100 kg.
- Tarkasta säännöllisesti, että laitteen osat, ruuvit ja pultit ovat tiukasti kiinnitettynä.
- Laitteen pehmusteosat voi tarvittaessa pyyhkiä kostealla rätillä ja miedolla puhdistusaineella.

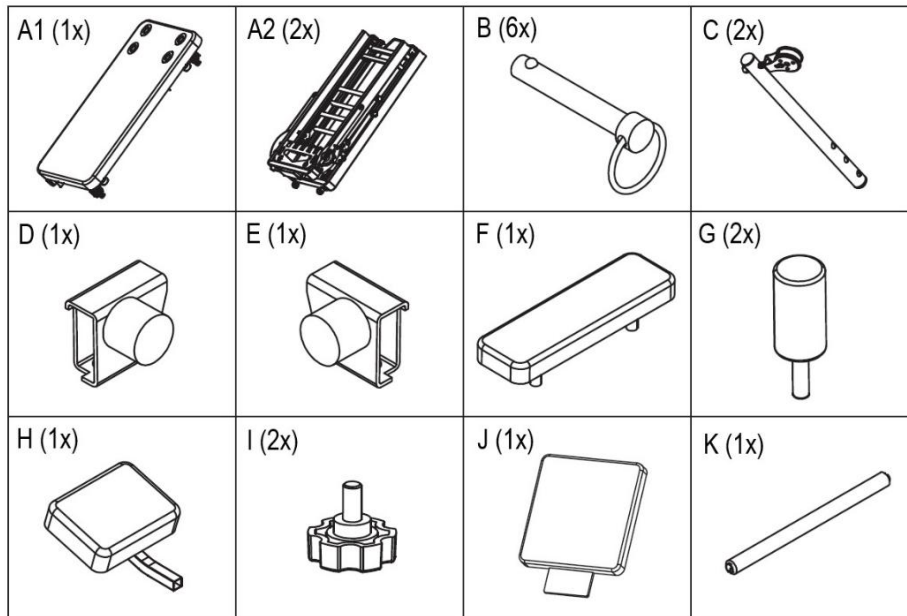
4. Kokoaminen

Tämä ohje on laadittu helpottamaan laitteen kokoamista vaihe vaiheelta. Laitteessa on useita osia, joten kokoamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Suosittelemme, että kokoamiseen osallistuu vähintään kaksi henkilöä.

Ennen kokoamisen aloittamista aseta kaikki osat selkeälle työalueelle ja poista pakkaukset. Älä hävitä pakkausmateriaaleja ennen kuin kokoaminen on valmis. Tarkista joka kokoamisvaiheessa, että kaikki osat on suunnattu oikein ohjekuvien mukaisesti. Kiristä osat kokoamisen aikana ja tarkasta kiristys lopuksi.

Tarvittavat työkalut (eivät sisälly toimitukseen):

- Kaksi säädettävää jakoavainta
- Kumivasara
- Talttapäärüuvimeisseli
- Ristipäärüuvimeisseli



Huom: katso täydellinen kokoamisohje alkaen sivulta 12.

5. Käyttövinkit

- Aloita harjoittelu rauhallisesti ja opettele laitteen perustoiminnot ennen haastavampia liikkeitä.

- Säädä vastus tasolle, joka tuntuu sopivalta. Liikkeiden tulisi olla hallittuja, ei liian raskaita.
- Keskity hengitykseen. Tasainen ja syvä hengitys tukee liikkeiden rytmiä ja kehonhallintaa.
- Pidä selkä neutraalissa asennossa ja vältä turhaa jännitystä hartioissa ja niskassa.
- Harjoittele paljain jaloin tai pitävät sukat jaloissa, jotta pysyt vakaana eikä jalat luista.
- Tee liikkeet riuhtomatta, rauhallisesti ja hallitusti. Laatu on tärkeämpää kuin määrä.
- Lopeta harjoittelu heti, jos tunnet kipua tai epämiellyttävää tuntemusta.
- Säännöllinen harjoittelu tuo parhaat tulokset: lyhyetkin harjoitukset muutaman kerran viikossa vahvistavat kehoa ja parantavat liikkuvuutta.

6. Takuuehdot

Tällä tuotteella on maahantuojan myöntämä viiden vuoden runkotakuu, joka on voimassa ostopäivästä alkaen.

Takuu kattaa rungon valmistus- ja materiaaliviat. Se ei kata normaalia kulumista, jousia tai kuminauhoja, käyttäjän virheistä, vahingoista, virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeen vastaisesta käytöstä aiheutuneita vikoja. Takuu raukeaa myös, jos tuotteen käytössä, huollossa tai säilytyksessä ei ole noudatettu asianmukaista huolellisuutta. Takuu on voimassa vain kotitalouskäytössä.

Säilytä kuitti tai muu ostotosite, sillä sitä saatetaan tarvita takuukäsittelyssä.

7. Kierrätys ja hävitys

Hävitä pakkaus, pakkausmateriaali, laite ja sen osat asianmukaisesti.

Älä hävitä laitetta kotitalousjätteen mukana. Toimita se asianmukaiseen kierrätyspisteeseen.

SE

Tack för att du har valt AOT Reformer R2 pilatesapparat! Vi är övertygade om att den kommer att tjäna dig väl. Läs denna bruksanvisning noggrant innan montering och första användning, och spara den för framtida bruk.

1. Produktbeskrivning

OptiGym 450 Reformer är en pilatesapparat för hemmabruk som gör det möjligt för alla, oavsett träningsnivå, att träna mångsidigt och effektivt. Motståndet kan justeras med hjälp av medföljande fjädrar och gummiband, vilket gör apparaten lämplig både för lätt återhämtningsträning och för mer krävande styrke-, kroppskontroll- och balansträning. Utrustningen inkluderar huvudstöd, axelstöd, fotstöd, stång samt slitstarka nylonrep med repstyrningar. Träning med reformer stärker hela kroppen, förbättrar hållningen och rörligheten samt stöder kroppskontroll och återhämtning.

2. Tekniska data

Model:	103796560, 103796562
Mått:	198,5 × 57 × 86 cm
Vikt:	34 kg
Slädens yta:	85 × 51 cm
Rörelse:	66 cm
Fjädrar:	2 × 8,4 kg / 12 kg / 20 kg
Konstruktion testad för:	450 kg
Max användarvikt:	110 kg
Material:	stål, skum, konstläder
Förpackningen innehåller:	ram, 2 rep och repguider, 4 fjädrar, 5 träningsband, stång, fotstöd, huvudstöd och axelstöd

3. Viktiga säkerhetsanvisningar

Läs noggrant igenom denna manual innan du använder enheten och spara den för framtida bruk.

- Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk.
- Följ monteringsanvisningarna noggrant. Felaktig montering kan innebära fara.
- Produkten är inte avsedd att användas av barn, eller av personer med begränsade fysiska, sensoriska eller mentala förmågor, eller som saknar erfarenhet och kunskap, om de inte har fått instruktioner eller övervakning av en person som ansvarar för deras säkerhet.
- Maximal användarvikt är 100 kg.
- Kontrollera regelbundet att produktens delar, skruvar och bultar är ordentligt åtdragna.
- Klädda delar kan vid behov torkas av med en fuktig trasa och mildt rengöringsmedel.

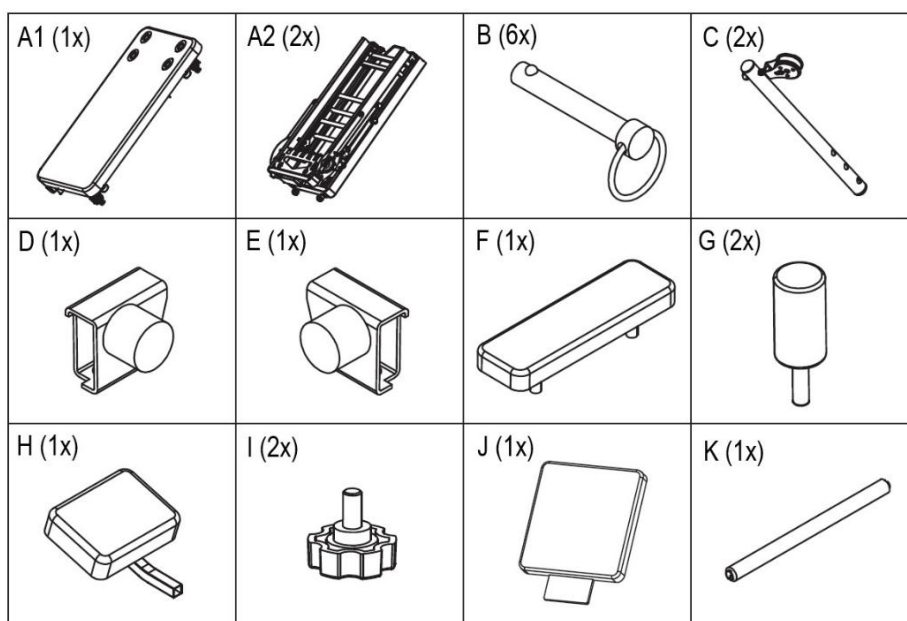
4. Montering

Denna anvisning är utformad för att underlätta monteringen steg för steg. Produkten består av flera delar, så avsätt tillräckligt med tid. Vi rekommenderar att minst två personer deltar i monteringen.

Innan du börjar: placera alla delar på en fri arbetsyta och ta bort förpackningsmaterialet. Kassera inte materialet förrän monteringen är färdig. Kontrollera vid varje steg att alla delar är orienterade enligt illustrationerna. Dra åt delarna under monteringen, om inget annat anges.

Nödvändiga verktyg (ingår ej):

- Två ställbara skiftnycklar
- Gummiklubba
- Spårmejsel
- Kryssmejsel
- Smörjmedel (t.ex. fett eller vaselin) samt såpvatten



Obs: se fullständiga monteringsanvisningar från sidan 12.

5. Användningstips

- Börja träningen lugnt och lär dig apparatens grundfunktioner innan du går vidare till mer avancerade övningar.
- Justera motståndet till en nivå som känns bekväm – rörelserna ska vara kontrollerade, inte för tunga.
- Fokusera på andningen. Jämn och djup andning stöder rörelsernas rytm och kropps kontrollen.
- Håll ryggen i neutral position och undvik onödig spänning i axlar och nacke.
- Träna barfota eller med halkfria strumpor för bättre stabilitet.
- Utför rörelserna lugnt och kontrollerat – kvalitet är viktigare än kvantitet.
- Avbryt träningen om du känner smärta eller obehag.
- Regelbunden träning ger bäst resultat: även korta pass några gånger i veckan stärker kroppen och förbättrar rörligheten.

6. Garantivillkor

Denna produkt omfattas av en femårig ramgaranti från importören, giltig från inköpsdatum.

Garantin täcker tillverknings- och materialfel i ramen. Den omfattar inte normalt slitage, fjädrar eller gummiband, fel orsakade av användarfel, skador, felaktig montering eller användning i strid med anvisningarna. Garantin upphör även att gälla om produkten inte har använts, underhållits eller förvarats med tillbörlig omsorg. Garantin gäller endast för hushållsbruk.

Spara kvitto eller annat inköpsbevis, eftersom det kan behövas vid garantiärenden.

7. Återvinning och avfallshantering

Kassera förpackningen, förpackningsmaterialet, enheten och dess delar på rätt sätt.

Kassera inte enheten med hushållsavfallet. Lämna den till en lämplig återvinningsstation.

EN

Thank you for choosing the AOT Reformer R2 Pilates machine! We are confident that it will serve you well. Please read this user manual carefully before assembly and first use, and keep it for future reference.

1. Product Description

The OptiGym 450 Reformer is a Pilates machine designed for home use, allowing anyone – regardless of fitness level – to train in a versatile and effective way. Resistance can be adjusted with the included springs and resistance bands, making the machine suitable for both light recovery training and more demanding strength, balance, and body control exercises. Accessories include a headrest, shoulder rests, footrest, bar, and durable nylon ropes with pulleys. Reformer training strengthens the whole body, improves posture and flexibility, and supports body control and recovery.

2. Technical Specifications

Model:	103796560, 103796562
Dimensions:	198,5 × 57 × 86 cm
Weight:	34 kg
Carriage surface:	85 × 51 cm
Travel distance:	66 cm
Springs:	2 × 8,4 kg / 12 kg / 20 kg
Structure tested for:	450 kg
Max user weight:	110 kg
Materials:	steel, foam, synthetic leather
Package includes:	frame, 2 ropes and rope guides, 4 springs, 5 resistance bands, bar, footbar, headrest and shoulder rests

3. Safety Instructions

Please read this manual carefully before using the device and keep it for future reference.

- This product is designed for home use only.
- Follow the assembly instructions carefully. Incorrect assembly may cause hazards.
- This product is not intended for use by children, or by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- Maximum user weight: 100 kg.
- Regularly check that all parts, screws, and bolts are securely tightened.
- Padded parts can be wiped clean with a damp cloth and mild detergent if necessary.

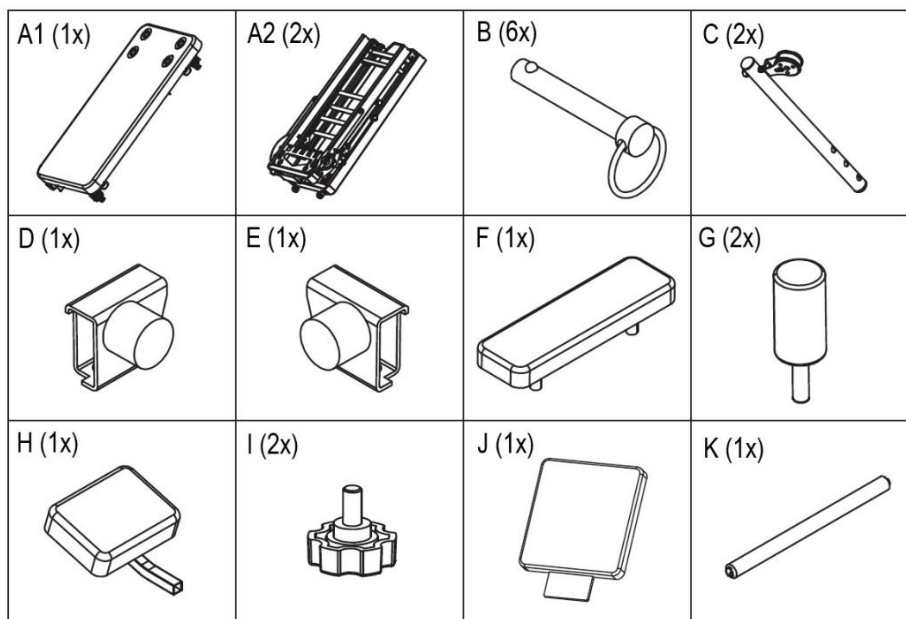
4. Assembly

This manual is designed to help you assemble the machine step by step. The product has several parts, so please allow enough time for assembly. We recommend that at least two people take part in the process.

Before starting assembly: place all parts in a clear workspace and remove all packing materials. Do not discard packaging until assembly is complete. At each stage, make sure all parts are oriented as shown in the illustrations. Tighten all parts during assembly and check again once the product is assembled.

Required tools (not included):

- Two adjustable wrenches
- Rubber mallet
- Flathead screwdriver
- Phillips screwdriver
- Lubricant (e.g., grease or petroleum jelly) and soapy water



Note: see full assembly instructions from page 12.

5. Training Tips

- Start slowly and get familiar with the basic functions of the machine before moving on to more advanced exercises.
- Adjust the resistance to a suitable level – movements should feel controlled, not too heavy.
- Focus on breathing. Steady, deep breathing supports movement rhythm and body control.
- Keep your back in a neutral position and avoid unnecessary tension in your shoulders and neck.
- Train barefoot or with non-slip socks to stay stable and prevent slipping.
- Perform movements calmly and with control – quality is more important than quantity.
- Stop exercising immediately if you feel pain or discomfort.
- Regular training brings the best results: even short sessions a few times per week will strengthen the body and improve flexibility.

6. Warranty Information

This product comes with a five-year frame warranty from the importer, valid from the date of purchase.

The warranty covers manufacturing and material defects of the frame. It does not cover normal wear and tear, springs or resistance bands, damage caused by misuse, incorrect assembly, or use not in accordance with the instructions. The warranty is void if the product has not been used, maintained, or stored with proper care. The warranty is valid for household use only.

Keep the receipt or other proof of purchase, as it may be required for warranty service.

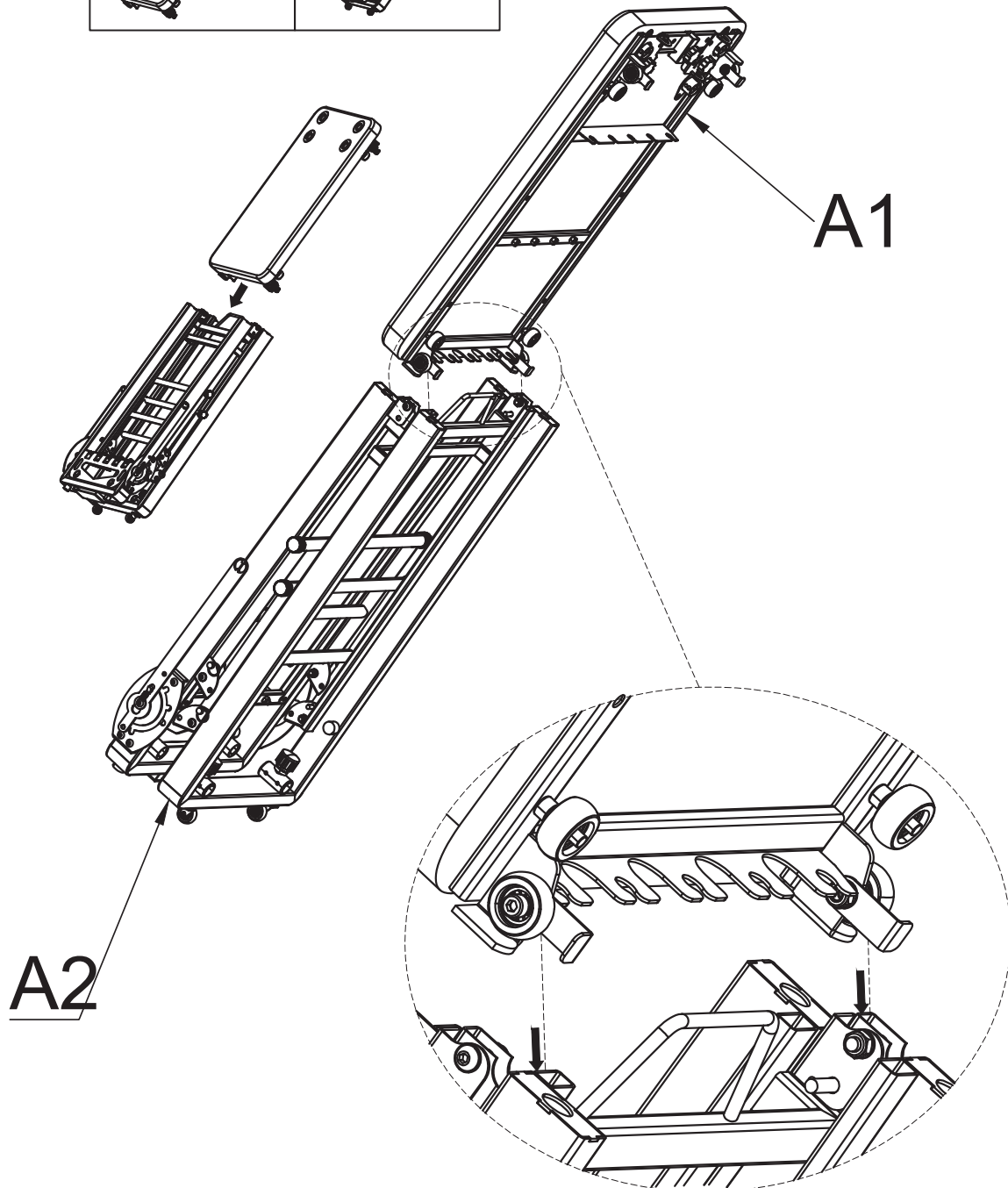
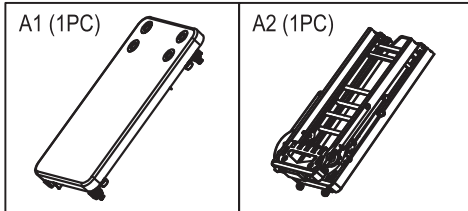
7. Recycling and waste management

Recycle the packaging, packaging materials, device and its parts properly.

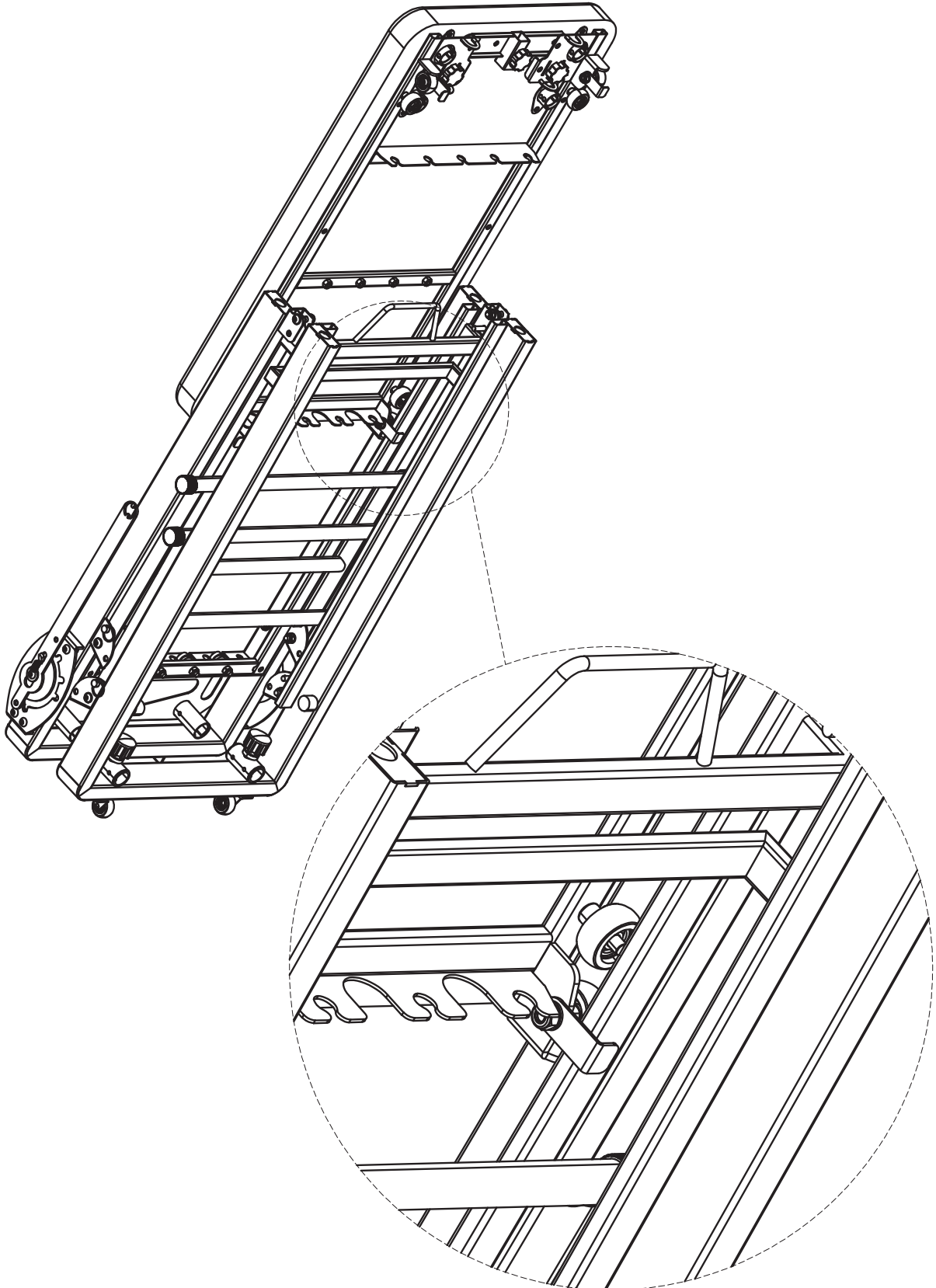
Do not dispose of the device with household waste. Take it to a suitable recycling center.

Kokoaminen / Montering / Assembly

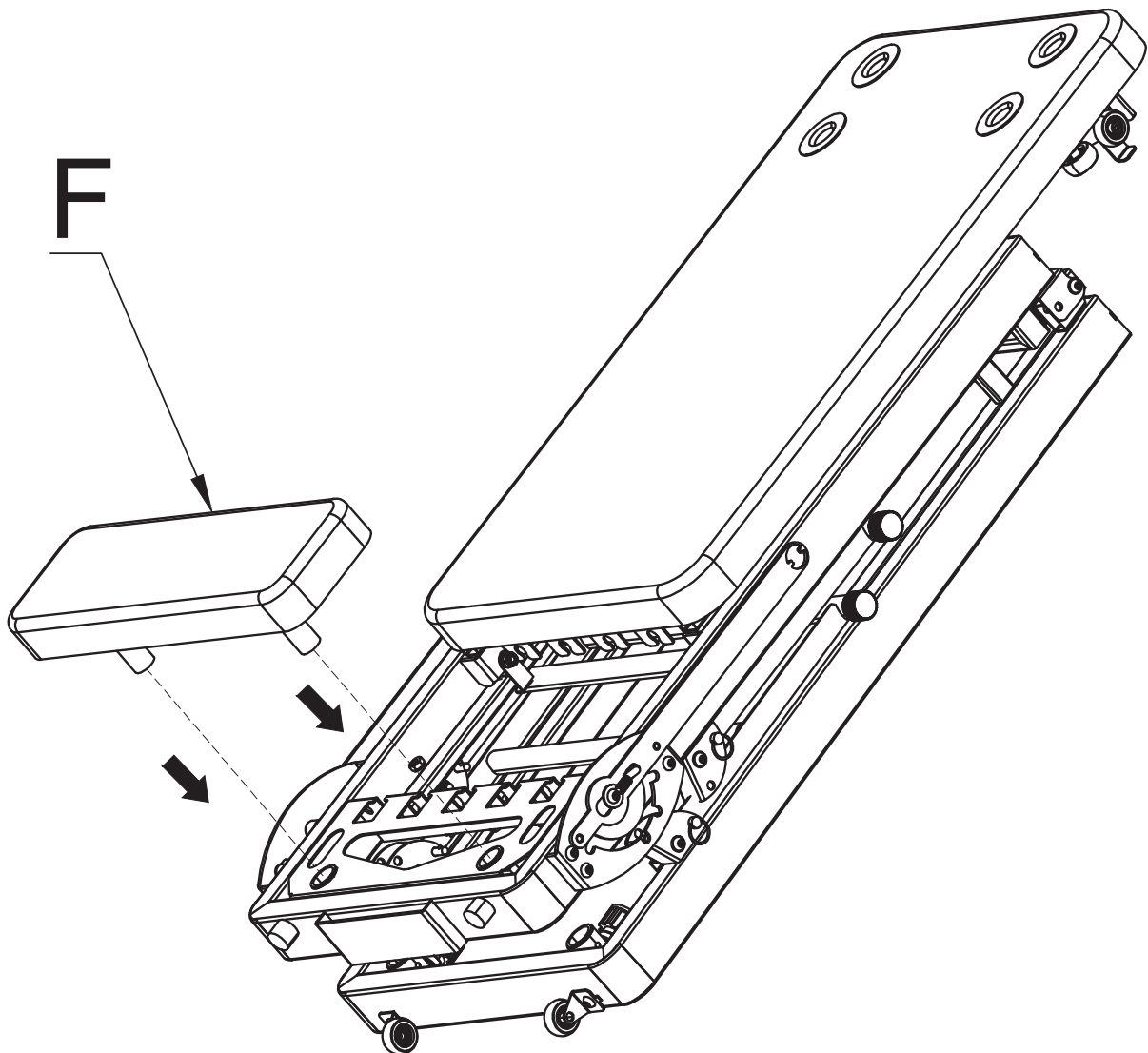
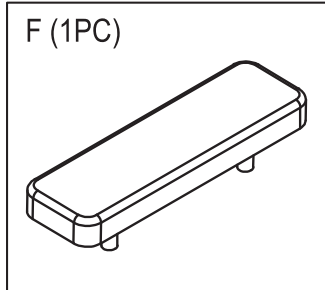
Vaihe / Steg / Step 1 (1/2)



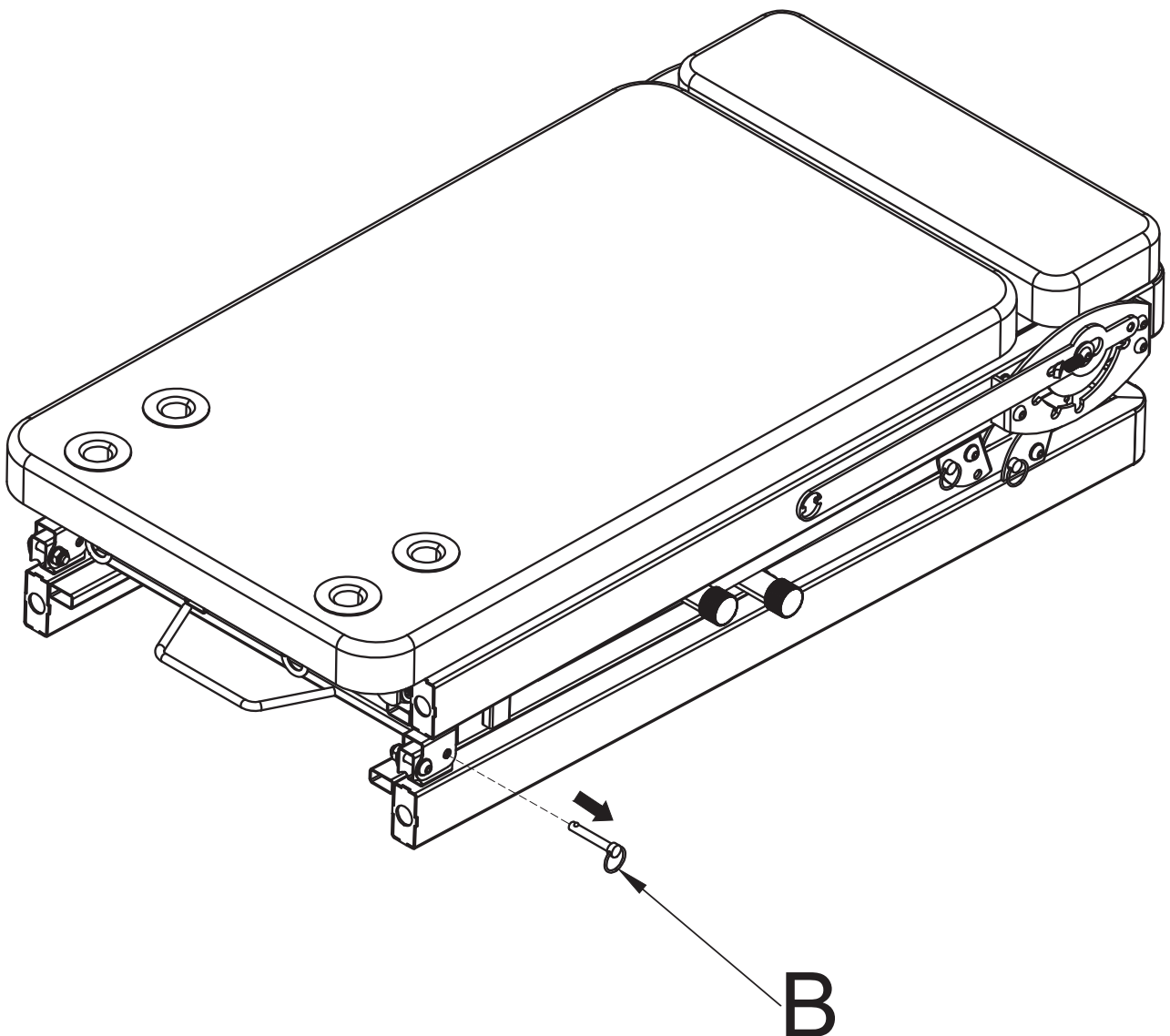
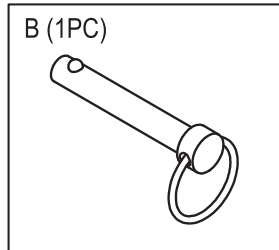
Vaihe / Steg / Step 1 (2/2)



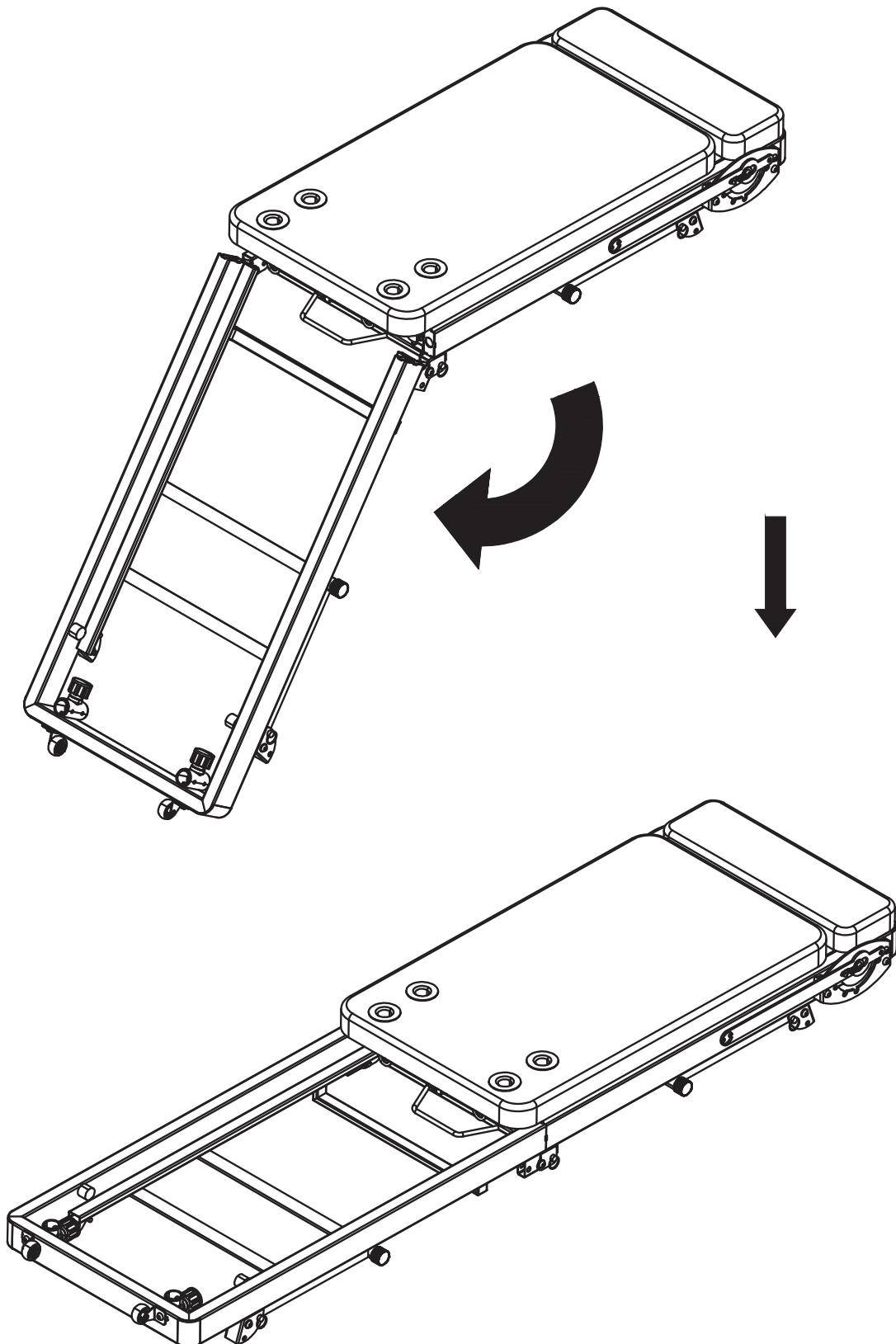
Vaihe / Steg / Step 2



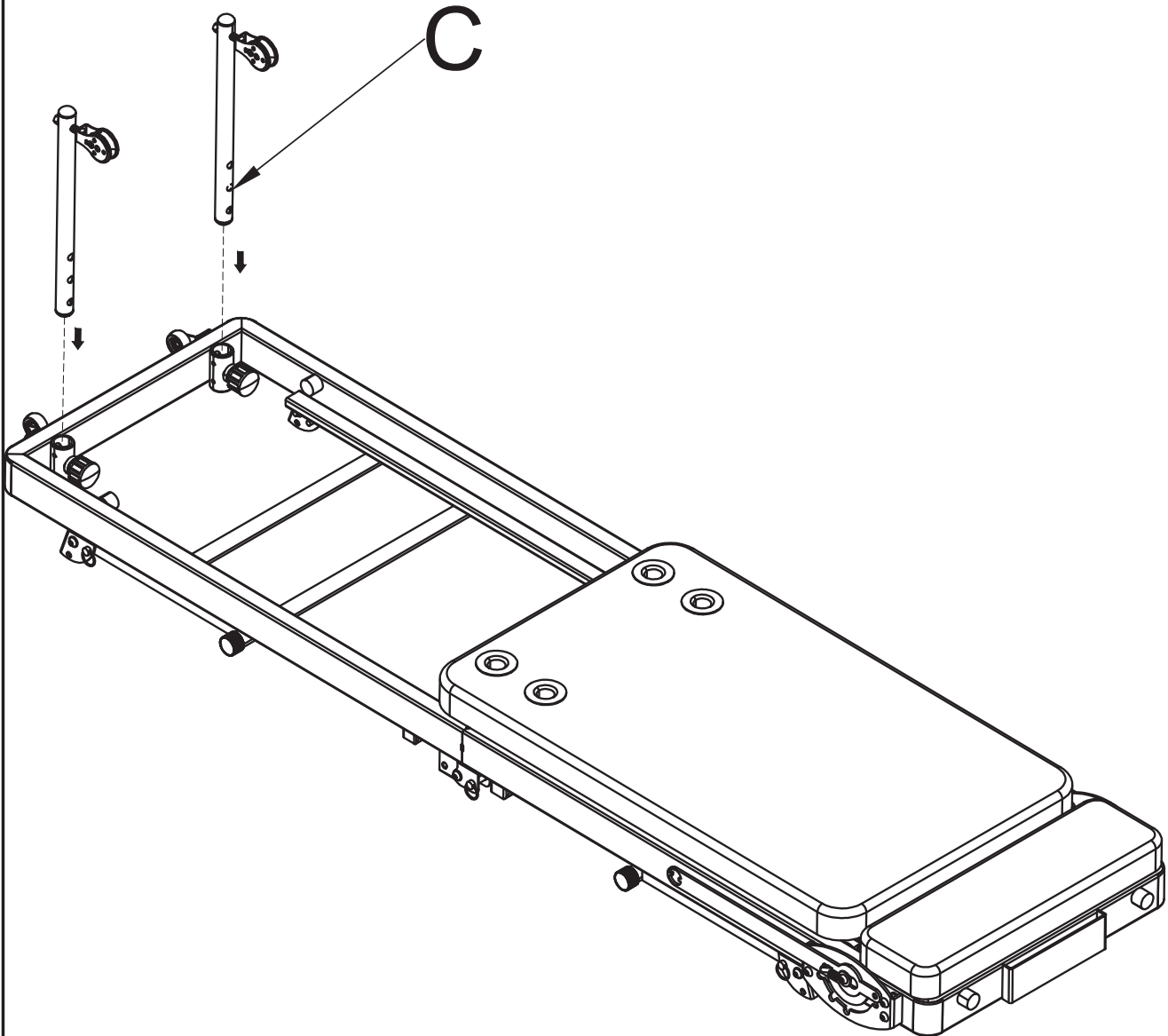
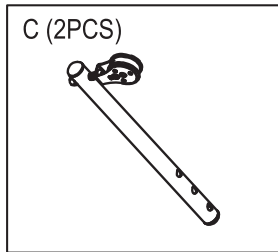
Vaihe / Steg / Step 3



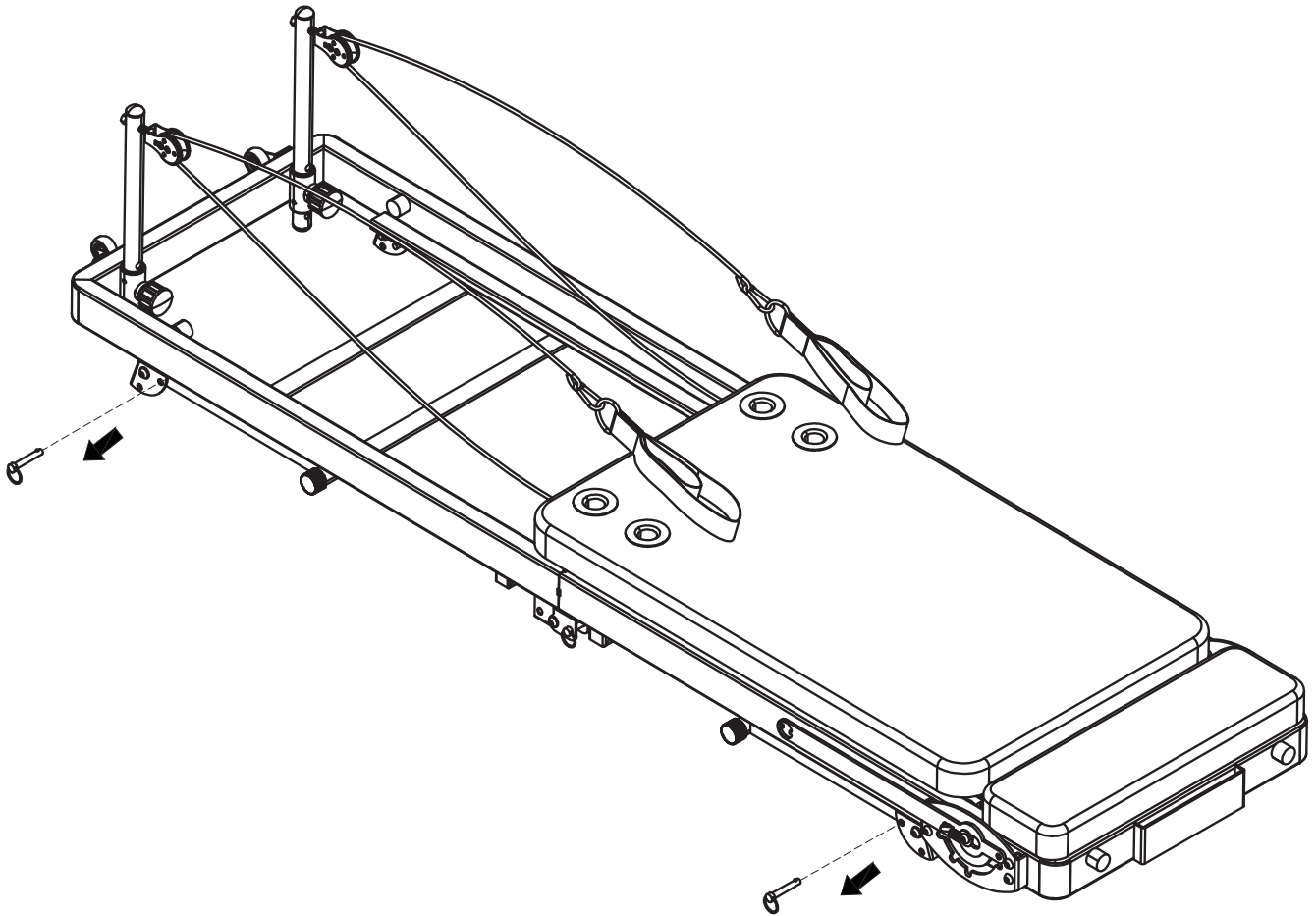
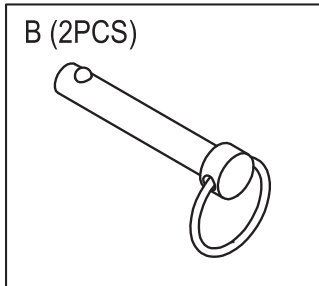
Vaihe / Steg / Step 4



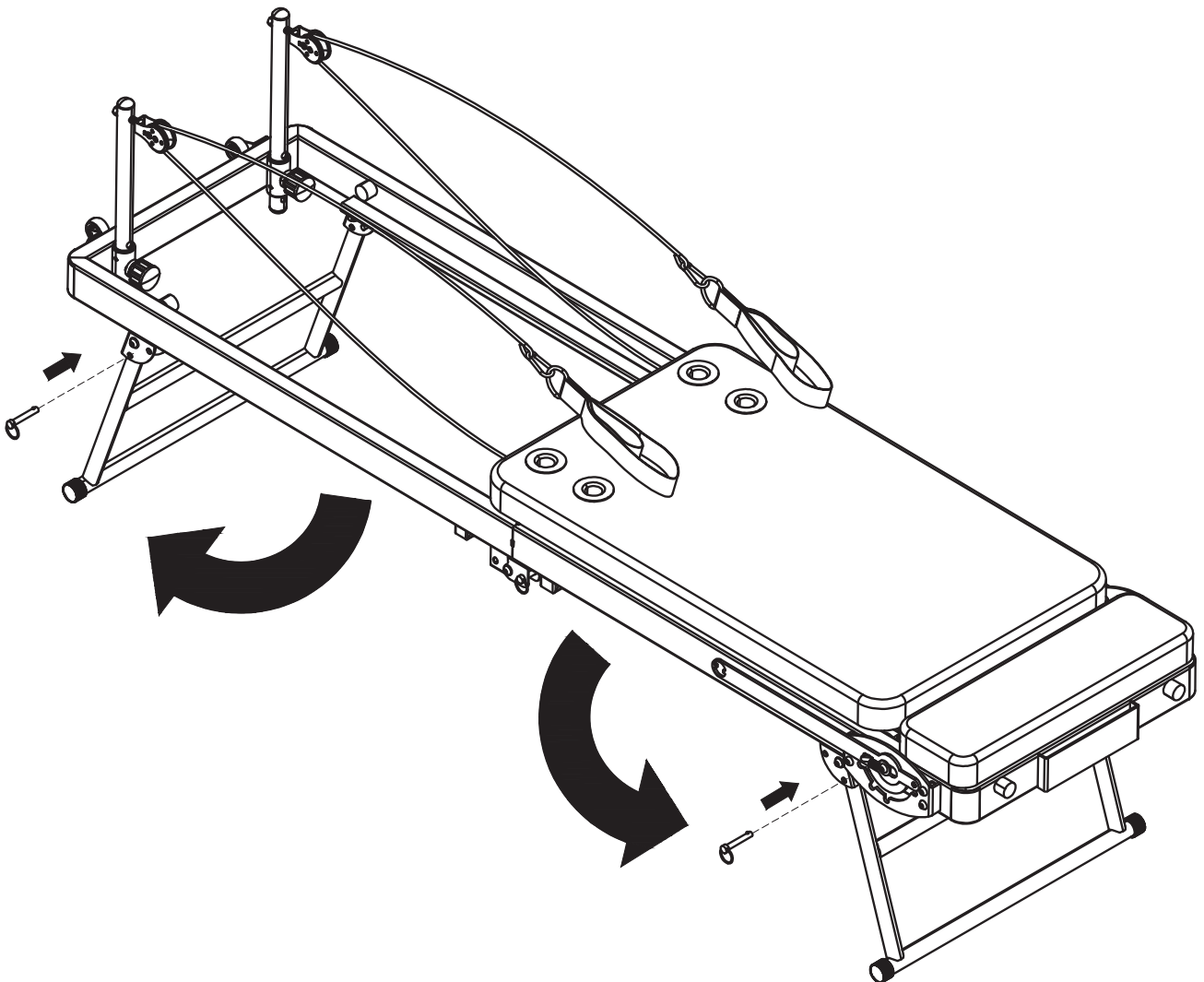
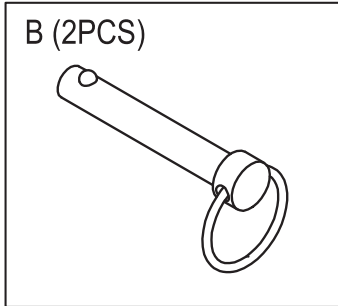
Vaihe / Steg / Step 5



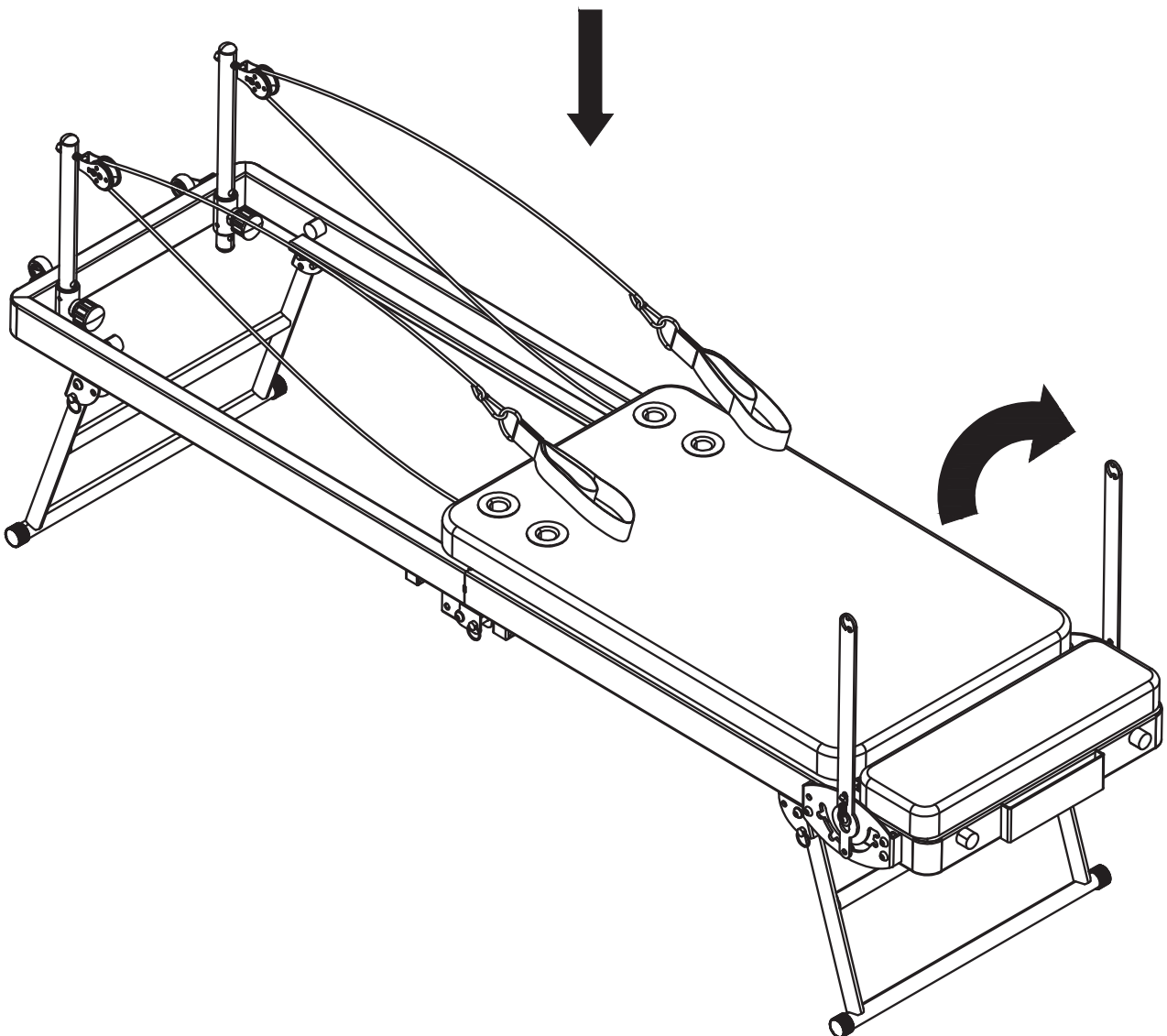
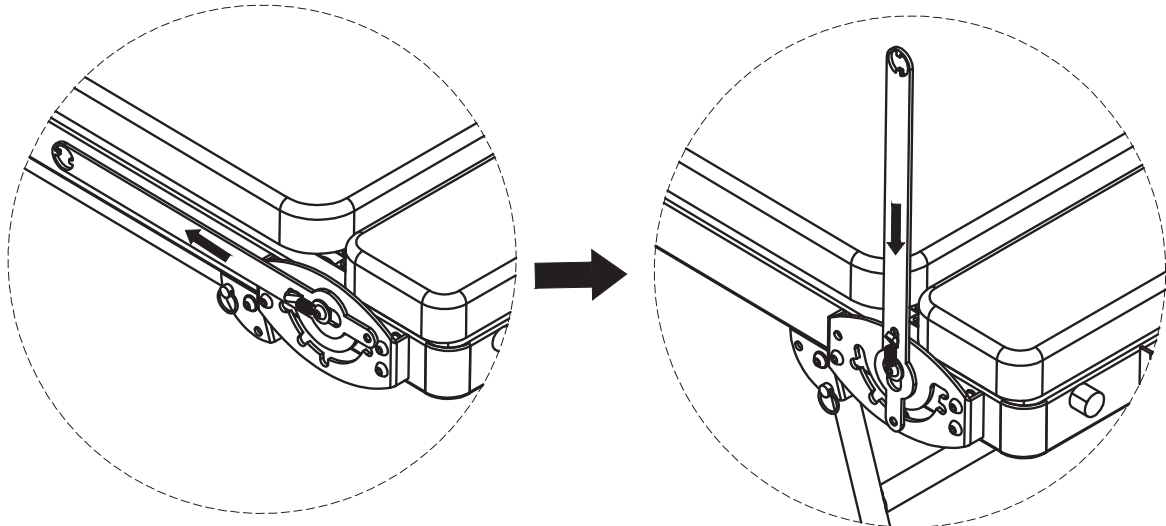
Vaihe / Steg / Step 6





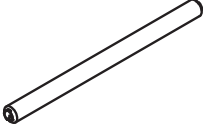
Vaihe / Steg / Step 7

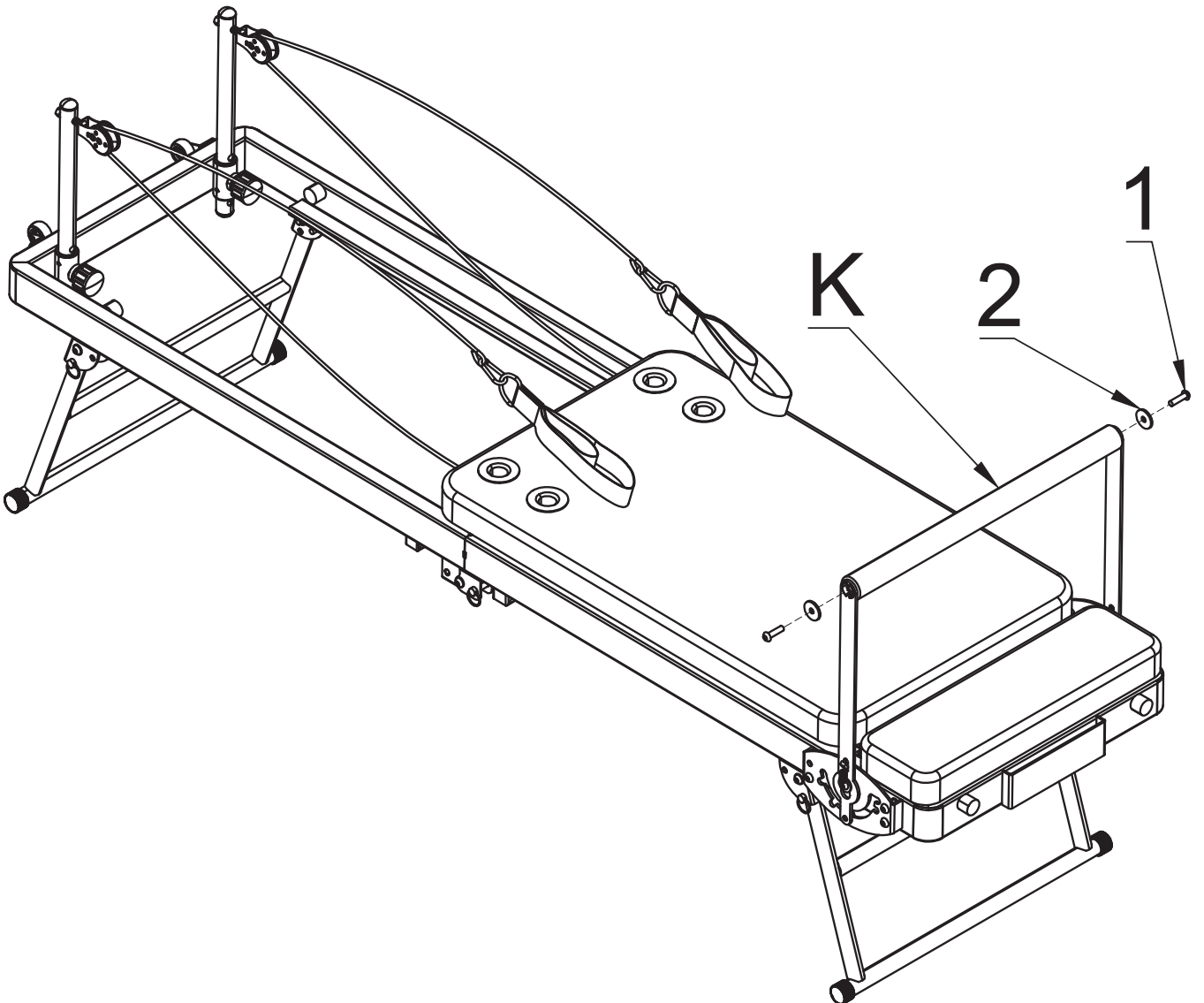


Vaihe / Steg / Step 8



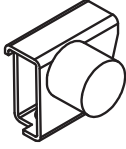
Vaihe / Steg / Step 9

<p>1# M8*30(2PCS)</p> 	<p>2# Big washer(2PCS)</p> 	<p>K (1PC)</p> 
---	--	---

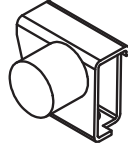


Vaihe / Steg / Step 10

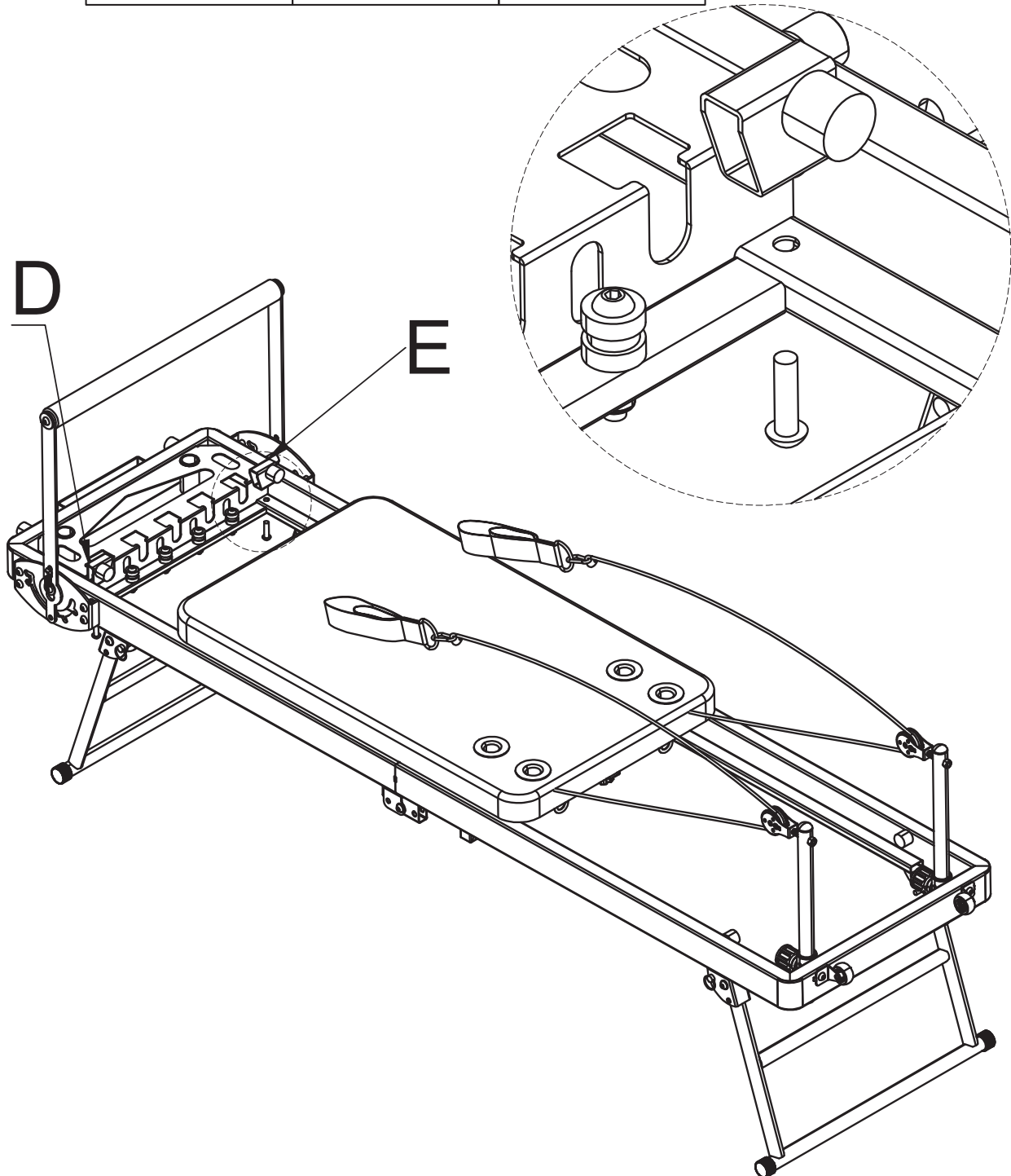
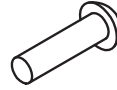
D (1PC)



E (1PC)

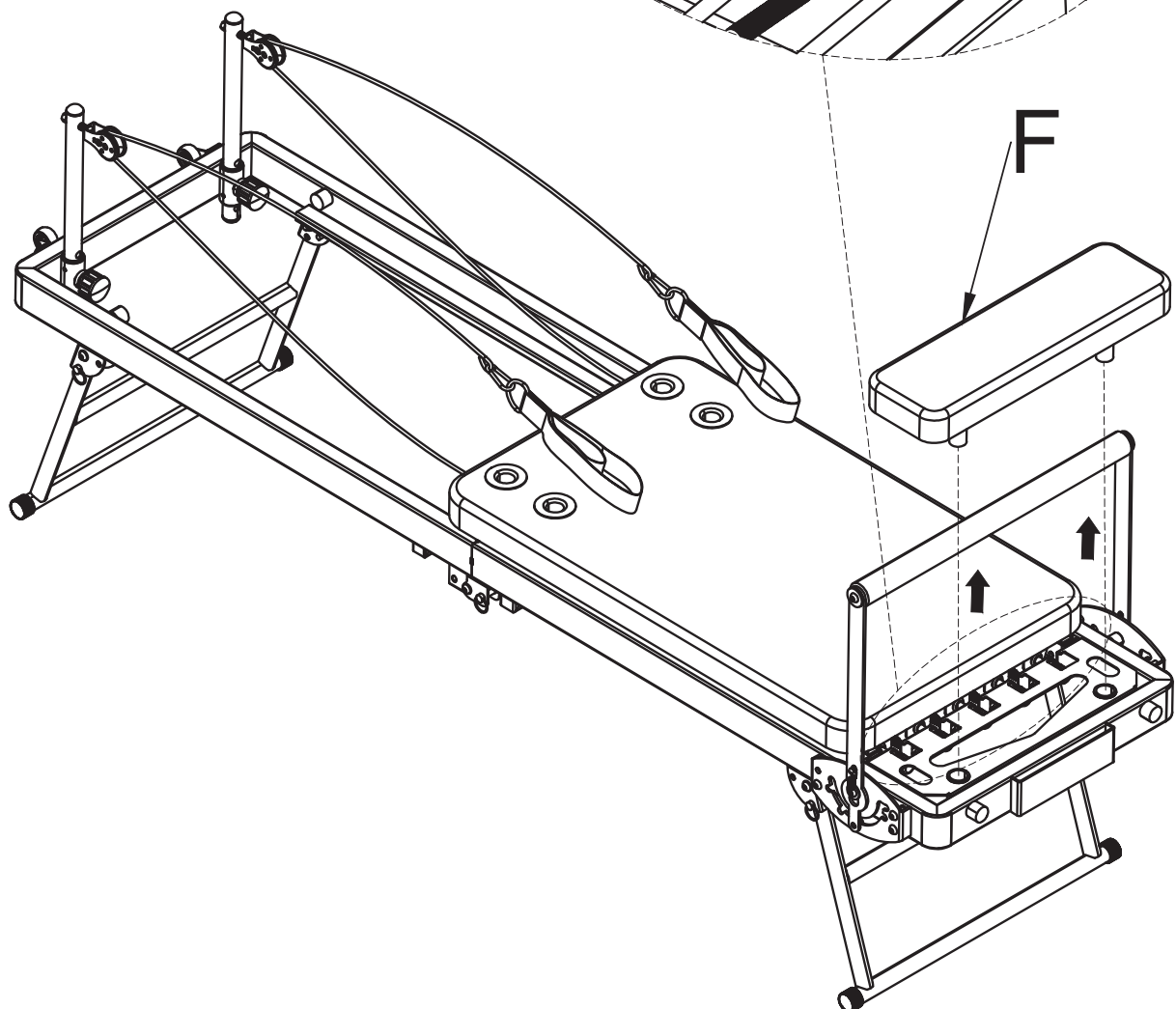
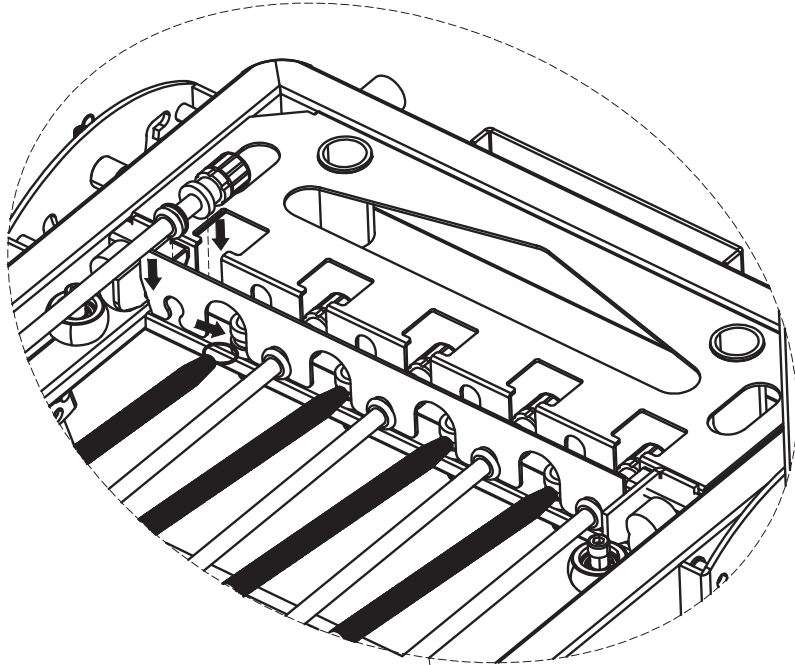
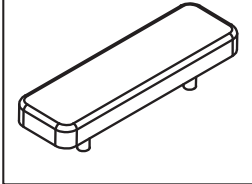


1# M8*30(2PCS)

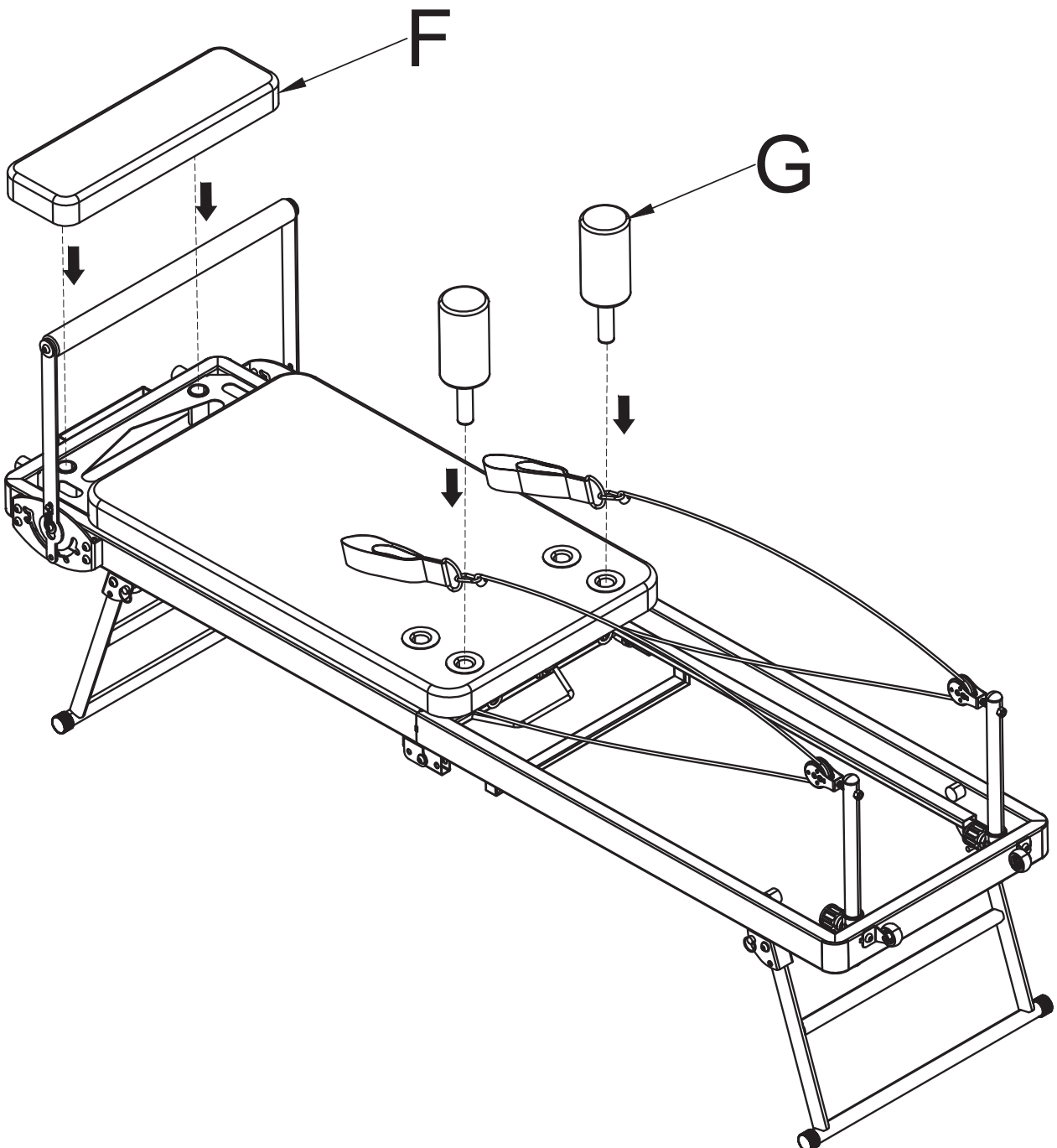
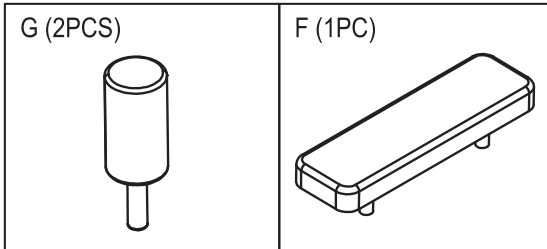


Vaihe / Steg / Step 11

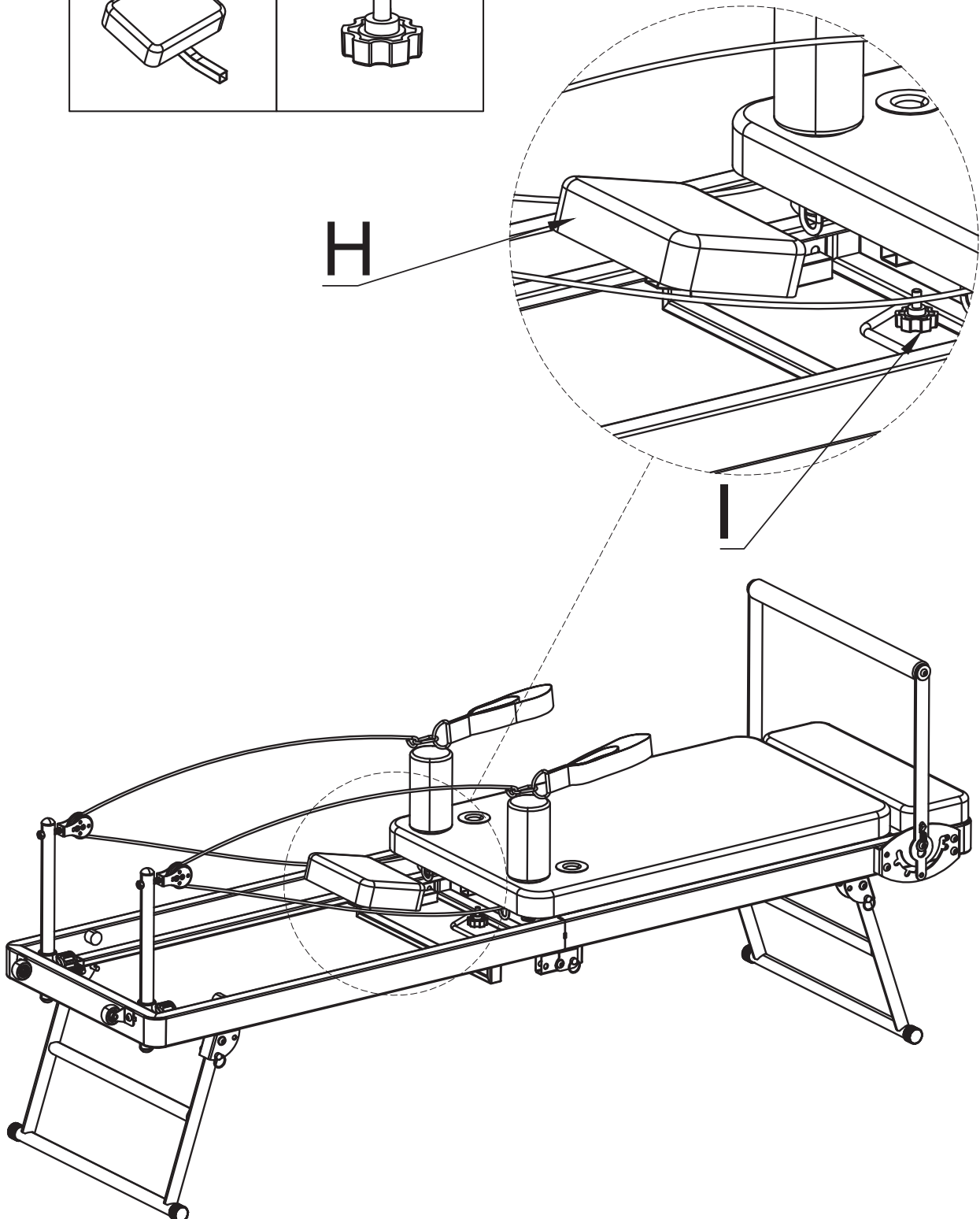
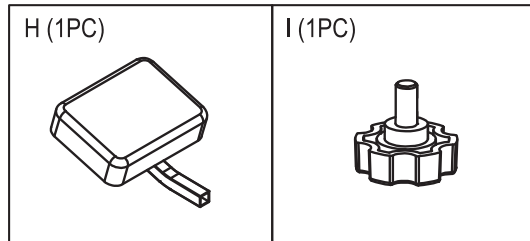
F (1PC)



Vaihe / Steg / Step 12

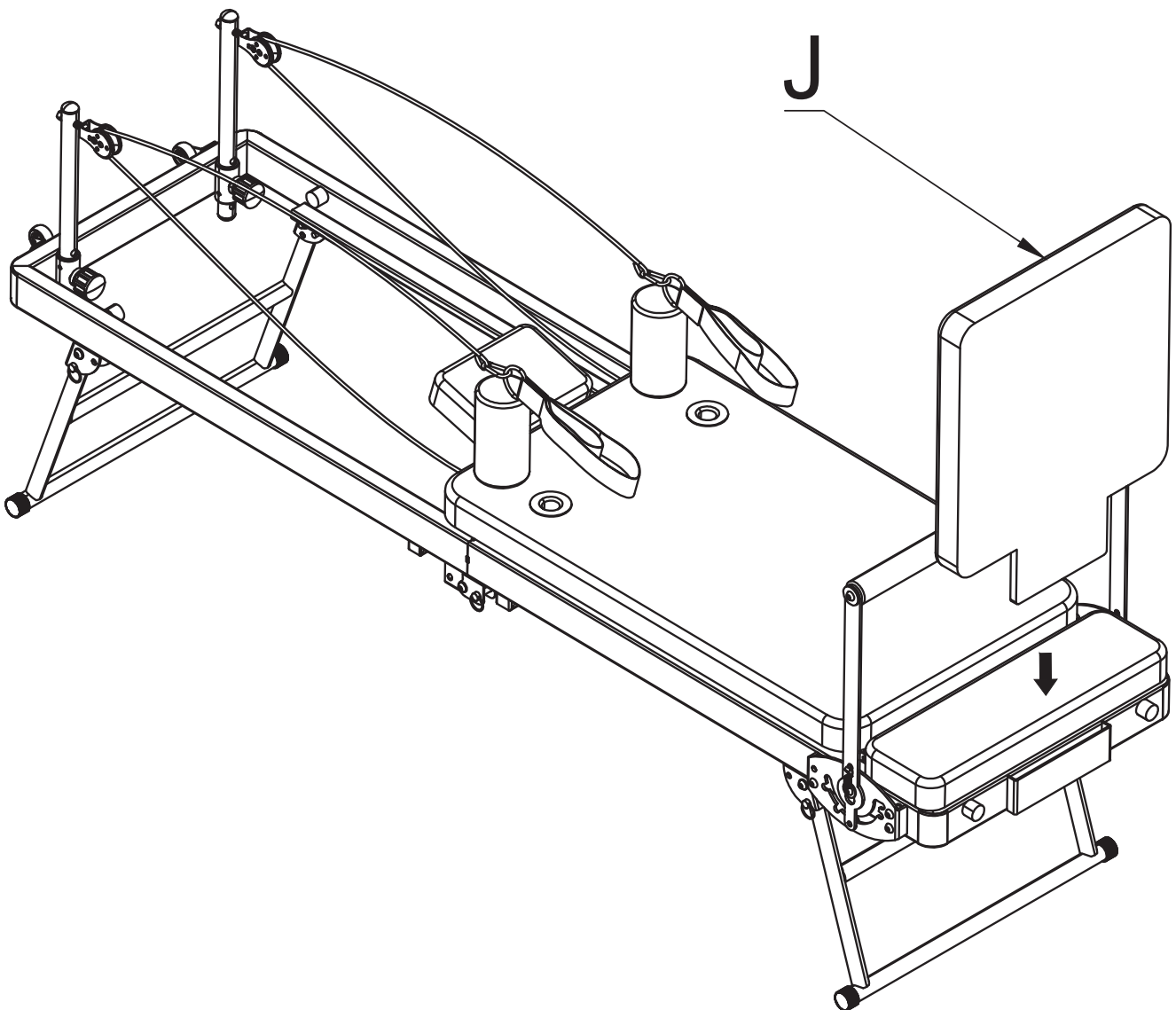
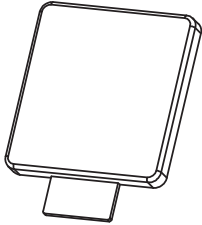


Vaihe / Steg / Step 13

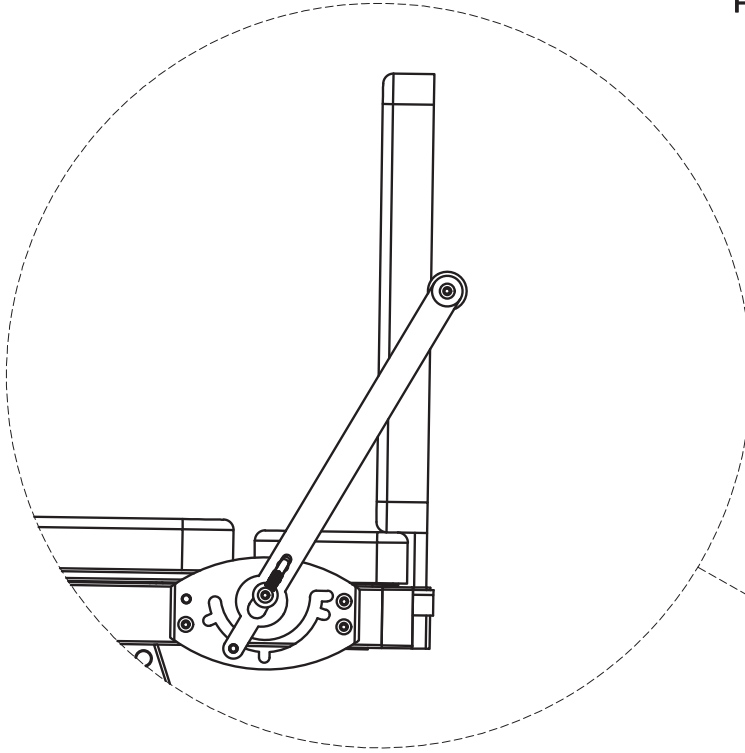


Vaihe / Steg / Step 14

J (1PC)



Vaihe / Steg / Step 15



Huom: Kun käytät jalkatukea, aseta se niin, että tanko on jalkatuen takana.

Note: When using the footrest, position it so that the bar is behind the footrest.

Obs: När du använder fotstödet, placera det så att stängen är bakom fotstödet.

