

GUIDE TIL INDSTILLING AF REFORMEREN

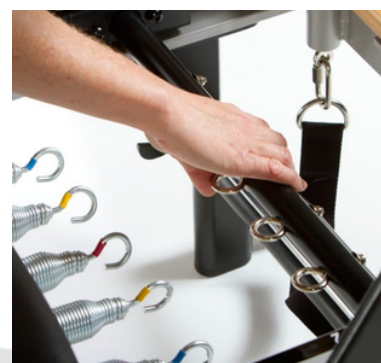
Gearstang & blokker

Gearstangen og blokkeren indstilles efter din højde. Begge dele skal altid stå på samme nummer, så vognen kører korrekt.

Vejledende indstilling:

- -1: 165 cm eller derunder
- 1: 165–175 cm
- 2: 175–185 cm
- 3: 185 cm eller derover
-

OBS: Er du lige på grænsen (fx 165 cm) vælges som udgangspunkt -1, så medlemmet får et større bevægeudslag i øvelserne.



Gearstang



Blokker/Stopper

Stropper

Stropperne justeres, så de passer til den valgte gearindstilling.

Gear -1 og 1

- Den lange strop skal kunne nå ned til madrassen på vognen.
- Den korte strop skal kunne nå til håndtagene/sølv spyddende.

Gear 2 og 3

- Den korte strop skal kunne nå ned til madrassen på vognen.

Efter indstilling placeres den lange strop altid på håndtagene under øvelserne.



Fodbar

Fodbaren står som udgangspunkt altid i øverste hak.

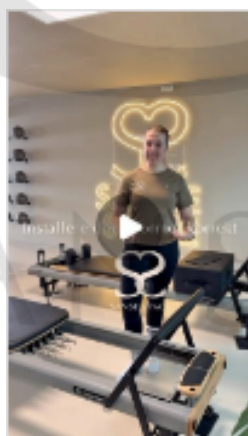
Man presser ned på fodbaren – den må aldrig hives op.

Har du meget lange ben eller begrænset bevægelighed, kan fodbaren sættes et hak længere ned.

Vigtigt: Når fodbaren lægges ned, skal den altid placeres i krogene – aldrig direkte på gulvet.



Kopier nedenstående URL og se video guide her:
<https://www.instagram.com/p/DbAvatrNxZJ/>



**Sanse Space I Reformer Studle
(@sanse.space) • Instagram reel**

sanse.space on July 20, 2026: "Mange af jer er startet hos os den seneste tid, så her kommer lige en hurtig guide til,..."

[instagram.com](https://www.instagram.com)