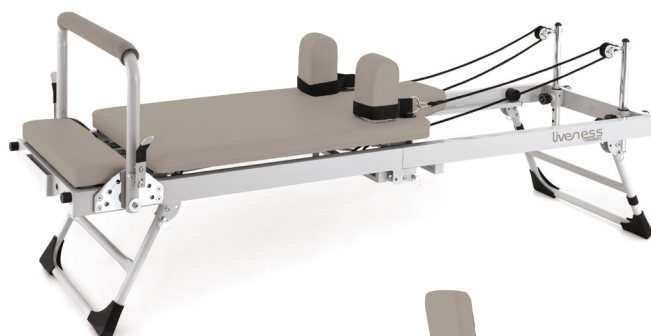


TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



PILATES REFORMER
SALVASPAZIO

PTX200

liveness



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

Codice : GRLDTOORXPTX200

Revisione : 00

Edizione : 06/26

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO	pag.	4
1.2	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE	pag.	6
1.5	DESCRIZIONE GENERALE DEL PRODOTTO	pag.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	9
2.2	ASSEMBLAGGIO DELLA REFORMER	pag.	11
2.3	REFORMER IN POSIZIONE SALVASPAZIO	pag.	16
2.4	REFORMER IN POSIZIONE DI LAVORO	pag.	19
2.5	MESSA A PUNTO - REGOLAZIONI	pag.	21
2.6	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO	pag.	22
3.0	LE REGOLE PER UN ALLENAMENTO SICURO	pag.	23
4.0	MANUTENZIONE	pag.	24
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	25
6.0	ORDINE PARTI DI RICAMBIO	pag.	25
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	26
6.2	LISTA DELLA PARTI	pag.	27
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	28

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **Usare l'attrezzatura solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.**
- **Assicurarsi che chi usa l'attrezzatura abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzatura per una rapida consultazione, in caso di necessità.**
- **Assicurarsi che l'utilizzatore possieda una età superiore a 16 anni e che sia in buone condizioni fisiche e di salute.**
- **Indossare sempre un abbigliamento comodo e flessibile, che permetta di muoversi liberamente sull'attrezzatura.
È obbligatorio indossare maglie o canottiere aderenti per controllare la postura e leggings o shorts per prevenire problemi di impigliamento con le molle o il carrello scorrevole; calzini antiscivolo per il controllo sicuro dell'attrezzatura.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzatura, si avvertono giramenti di testa o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente lo stato di integrità di tutti i componenti dell'attrezzatura.**
- **Durante l'uso, prestare sempre la massima attenzione per evitare schiacciamenti delle mani e dei piedi con gli organi in movimento.**
- **NON installare l'attrezzatura all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.**
- **NON collocare l'attrezzatura in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarla esposta ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).**
- **NON rovinare le sellerie, le superfici in legno e le parti verniciate con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzatura, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzatura. È buona regola porre l'attrezzatura all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**
- **NON usare mai l'attrezzatura se danneggiata, con parti smontate, molle danneggiate. Per l'eventuale riparazione o richiesta di parti di ricambio, rivolgersi solamente ad un centro di assistenza autorizzato.**
- **NON indossare un abbigliamento largo o con bordi sfrangiati, per prevenire il rischio di impigliamento con gli organi mobili dell'attrezzatura. Nel caso l'utilizzatore porti capelli lunghi, si consiglia di raccogliarli utilizzando fermagli o elastici per capelli.**
- **NON utilizzare l'attrezzatura scalzi; per motivi igienici, indossare sempre adatti calzini antiscivolo.**
- **NON indossare scarpe da ginnastica, catenine, anelli orologi o braccialetti per evitare di rovinare le superfici dei rivestimenti dell'attrezzatura.**

I.I

RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

Il prodotto è costituito da parti mobili che durante il normale uso possono comportare alcuni rischi nel caso le procedure di utilizzo non vengano svolte secondo le istruzioni fornite e con le dovute cautele. Il disegno sottostante elenca le parti mobili e le zone del prodotto che possono comportare dei rischi alla sicurezza dell'utilizzatore e per i quali occorre prestare la massima attenzione.



Per ridurre il rischio di caduta durante l'uso del prodotto è necessario utilizzare l'attrezzatura soltanto indossando adatti calzini anti-scivolo.



Rischio di caduta:

durante gli esercizi mantenere costantemente in equilibrio il proprio corpo per evitare di cadere dall'attrezzatura



Rischio scivolate:

durante gli esercizi mantenere una postura corretta sull'attrezzatura per evitare di scivolare e cadere sul carrello scorrevole



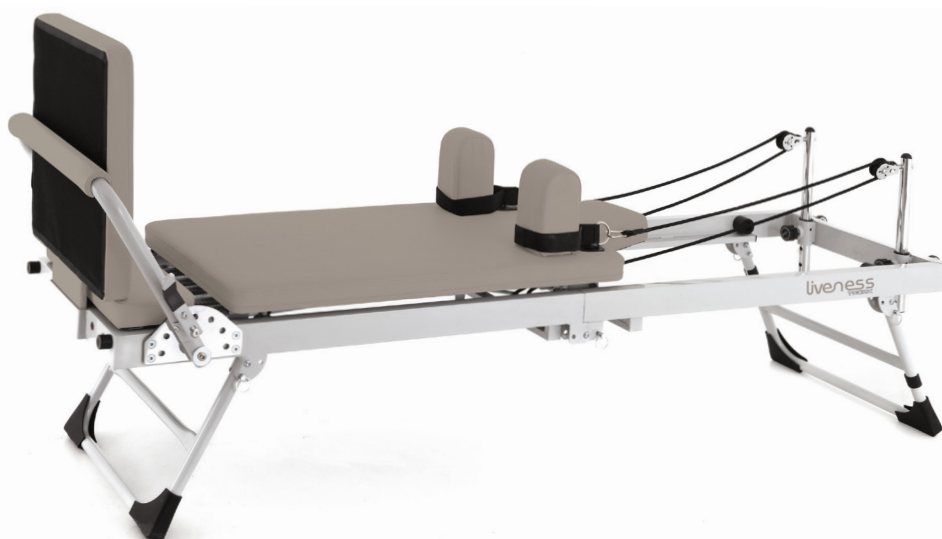
Rischio caduta:

durante gli esercizi evitare scivolte laterali che portano a cadere con il piede sulle molle di regolazione intensità



Rischio inciampo:

durante gli esercizi, un accidentale contatto con la barra dei piedi può comportare rischio di inciampo con conseguente caduta



Il prodotto descritto in questo manuale è un attrezzatura per uso sportivo, specificatamente studiato per il metodo Pilates Reformer; è progettata con ergonomia tale da portare a un risultato ottimale tramite un allenamento a basso impatto articolare, che permette di tonificare e rafforzare i muscoli senza incorrere nei rischi degli altri sport.

Il prodotto è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo, non utilizzabile per fini medici o terapeutici. E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con glaucoma o retinopatia, congiuntivite;**
- **utilizzatore con traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, osteoporosi;**
- **utilizzatore con ernia inguinale o vertebrale.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

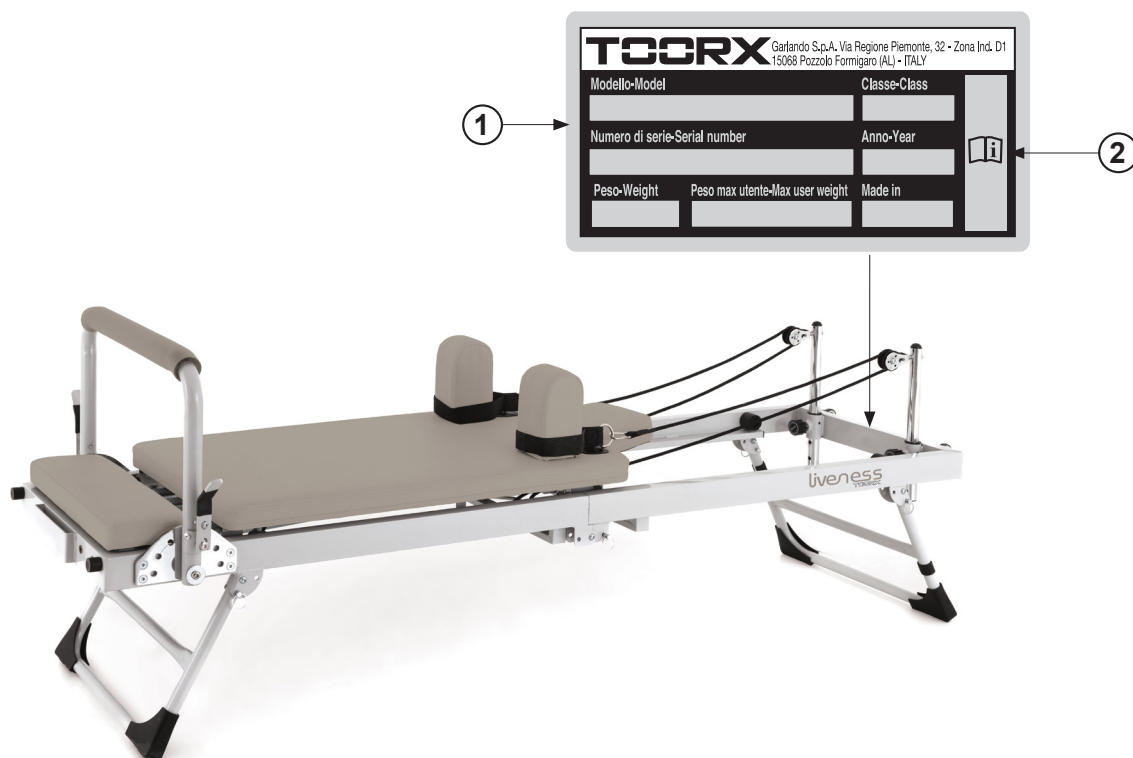
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.



1.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1970 x 590 x 725 mm (con barra dei piedi in posizione verticale)
DIMENSIONI SALVASPAZIO (LXPXH)	1250 x 355 x 590 mm
CARRELLO	dotato di 8 ruote in TPR con cuscinetti di scorrimento silenziosi
BARRA DEI PIEDI	in acciaio e alluminio regolabile in altezza su 7 posizioni
GRUPPO MOLLE	5 molle con resistenza differenziata: 3 alta resistenza, 2 bassa resistenza.
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	120 kg
PESO PRODOTTO	35 kg
CONFORMITÀ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 / (classe H) Regolamenti: UE 2023/988 (GPSR)

1.5

DESCRIZIONE GENERALE DEL PRODOTTO

Attraverso l'uso di questa attrezzatura chiamata "Reformer", si può praticare una forma avanzata del Mat-Pilates eseguendo movimenti più complessi ed esercizi più efficaci. Il Reformer è una attrezzatura molto versatile, progettata per fornire, attraverso esercizi di resistenza, un allenamento altamente performante ma a basso impatto articolare che coinvolge tutto il corpo.

L'attrezzatura si presenta come un lettino, costituito da un telaio metallico con guide, sulle quali scorre un carrello collegato ad una estremità tramite una serie di molle di diverse caratteristiche che vengono combinate per regolare l'intensità di lavoro agendo come forza resistente. All'altra estremità, il carrello è collegato a un sistema di cinghie o corde con maniglie per regolare la resistenza.

Su un lato dell'attrezzatura si trova la barra dei piedi, inclinabile su sette posizioni; sull'altro lato si trovano delle cinghie dotate di maniglie in cui inserire mani e piedi, utilizzate per variare la difficoltà degli esercizi. È possibile regolare e adattare il Reformer in base alle caratteristiche fisiche del soggetto; inoltre il kit di accessori di base può essere arricchito con accessori opzionali per espandere ulteriormente la varietà di esercizi possibili su questa attrezzatura.

Nella illustrazione sottostante sono elencati i principali elementi che compongono l'attrezzatura.

BENEFICI DEL PILATES REFORMER

Fornisce un allenamento completo ed efficace che migliora la resistenza, aumenta la flessibilità e incide sulla postura per la continua necessità di mantenersi in equilibrio; tutto questo in un unico tipo di allenamento.

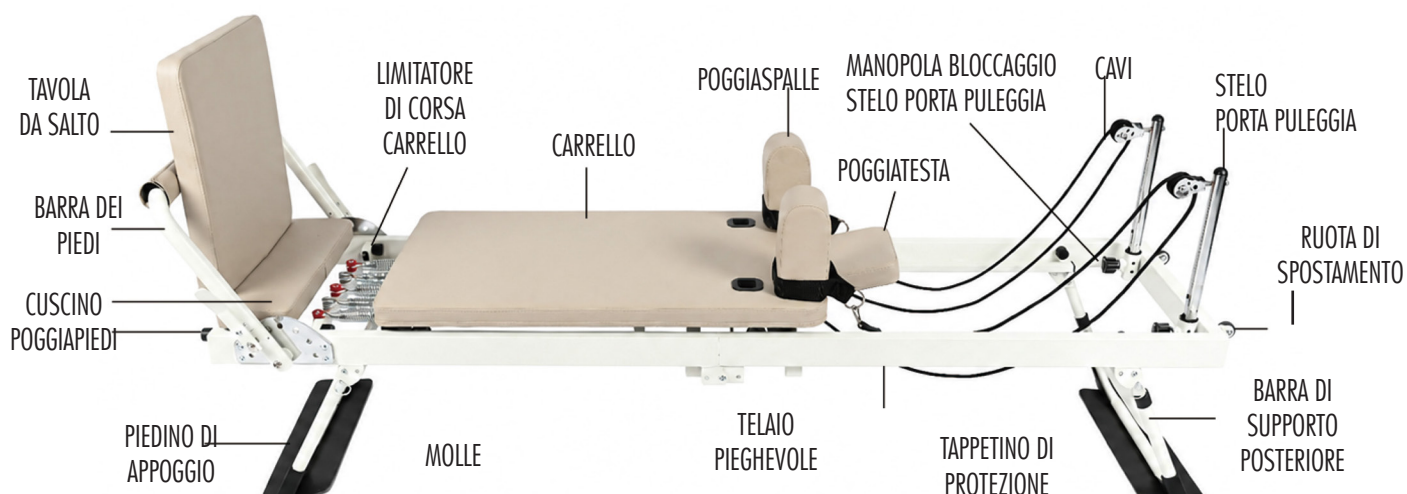
Tonifica e rafforza la muscolatura del core, del basso ventre e delle gambe, senza incrementare la massa dei muscoli, ma lavorando su tutta la loro lunghezza, sulla flessibilità muscolare, la mobilità delle articolazioni e anche sul livello di coordinazione.

Migliora la postura e l'allineamento spinale, alleviando tensioni muscolari e dolori articolari. Rafforza i muscoli di sostegno, prevenendo infortuni e promuovendo un benessere generale.

Aumenta la forza muscolare, riducendo il rischio di infortuni, allungando allo stesso tempo i muscoli.

È un'attività a basso impatto articolare che protegge ossa e articolazioni ed è ideale per migliorare in sicurezza forza, resistenza e mobilità.

È un ottimo allenamento sia per gli uomini che per le donne di tutte le età. Migliora postura, flessibilità ed equilibrio, favorendo il benessere generale.



2.0

LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
 - un ambiente coperto e sufficientemente ampio; deve rimanere uno spazio libero di almeno un metro intorno all'attrezzatura,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

Il prodotto NON deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

- La superficie idonea sulla quale collocare il prodotto deve essere:
 - perfettamente in piano,
 - adeguata a sostenere il peso del prodotto durante l'uso normale.

Si sconsiglia di installare il prodotto in presenza di pavimentazione realizzata con materiali di pregio (ad esempio: moquette o parquet); in caso contrario è necessario proteggere sempre le superfici interponendo nei punti di contatto del materiale protettivo come ad esempio una lastra in gomma.

REQUISITI DI SICUREZZA:

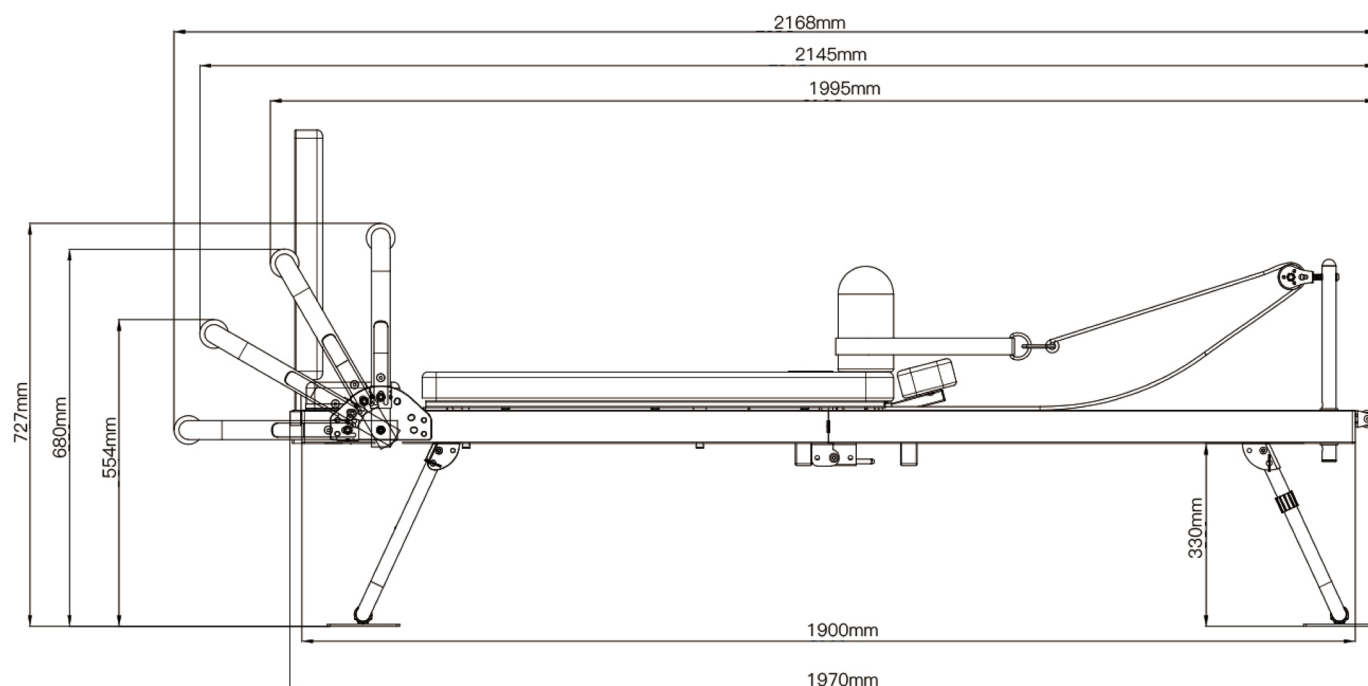
- Scegliere la posizione dove collocare la struttura in relazione agli spazi laterali che devono essere sufficienti per permetterne l'utilizzo in tutte le sue applicazioni.
- È necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini o agli animali domestici.

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO:

- Preparare una zona della stanza abbastanza ampia, prima di assemblare questo prodotto. Tenete conto che per agevolare il riconoscimento dei vari pezzi, durante il montaggio è consigliato distendere il contenuto degli imballi a terra, dopo aver provveduto a ricoprire il suolo con dei teli in stoffa o dei cartoni, al fine di evitare di danneggiare o rovinare il pavimento (pavimenti in cotto, moquette, parquet, ecc...).

L'area deve essere libera da tutto ciò che può costituire pericolo (ad esempio spigoli contro i quali si può urtare). Dopo che l'attrezzatura sarà assemblata, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno, affinché gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.

Dimensioni d'ingombro dell'attrezzatura, da considerare in relazione allo spazio disponibile nel locale di installazione.



L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

Quando si depone la scatola sul pavimento occorre rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire le scatole, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.



Il sollevamento e lo spostamento della scatola che contiene il prodotto imballato deve essere effettuato da almeno due persone.



L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone



Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (ferramenta e accessori)
smaltimento plastica

Dopo aver tolto tutto il materiale da montare dalla scatola, verificate eventuali danni subiti dal telaio durante il trasporto e l'integrità di tutti gli elementi di montaggio.



Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio degli accessori e allestimento dell'attrezzatura, allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

In presenza di pavimentazione con rivestimenti delicati, quali ad esempio, moquette o parquet, è importante proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc.).

Il prodotto viene imballato con alcune parti smontate in maniera da ottimizzare lo spazio nella scatola; per poter utilizzare il prodotto occorre assemblarlo riferendosi alle istruzioni di seguito illustrate.

Il prodotto viene imballato corredato con il kit degli accessori di base smontati, in maniera da ottimizzare lo spazio all'interno dello scatolone; per poter utilizzare il prodotto occorre assemblarlo riferendosi alle seguenti istruzioni.

ELENCO COMPONENTI KIT ACCESSORI DI BASE:

- 1) Limitatore corsa carrello (2 pz.)
- 2) Staffa con ruota di spostamento (2 pz.)
- 3) Piedini di appoggio (2 pz.)
- 4) Vite M8x30 mm (2 pz.)
- 5) Vite M8x16 mm (2 pz.)
- 6) Rondella piana Ø8xØ15x2 mm (2 pz.)

- 7) Vite M10x45 mm (2 pz.)
- 8) Rondella plastica Ø10xØ35x5 mm (2 pz.)
- 9) Distanziale Ø15x34 mm (2 pz.)
- 10) Chiave esagonale 6 mm (1 pz.)
- 11) Chiave esagonale 8 mm (1 pz.)
- 12) Barra dei piedi (1 pz.)
- 13) Poggiatesta (1 pz.)
- 14) Poggiaspalle (2 pz.)
- 15) Tavola da salto (1 pz.)
- 16) Tappetino di protezione (2 pz.)
- 17) Stelo porta puleggia (2 pz.)
- 18) Cinta di presa (2 pz.)
- 19) Corda di trazione (2 pz.)



REFORMER IN POSIZIONE SALVASPAZIO



LIMITATORE CORSA
CARRELLO X2



VITE M8x30 mm X2



RUOTA DI
SPOSTAMENTO X2



VITE M8x16 mm X2
RONDELLA Ø8xØ15x2 mm X2



PIEDINI DI
APPOGGIO X2



CHIAVE ESAGONALE
6 mm



VITE M10x45 mm X2
RONDELLA Ø10xØ35x5 mm X2



DISTANZIALE
Ø15x34 mm X2



CHIAVE APERTA



CHIAVE ESAGONALE
8 mm



BARRA DEI PIEDI



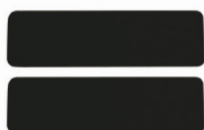
POGGIATESTA



POGGIASPALLE X2



TAVOLA DA SALTO



TAPPETINO DI PROTEZIONE X2



STELO PORTA PULEGGIA X2



CINTA DI PRESA X2



CORDA DI TRAZIONE X2

2.2

ASSEMBLAGGIO DELLA REFORMER



1) Aprire la confezione, tagliare le fascette plastiche e rimuovere gli accessori.



3) Portare l'attrezzatura in verticale, installare il poggiatesta e serrare la manopola di bloccaggio.



5) Afferrare la maniglia di presa posta in corrispondenza della cerniera e dispiegare l'attrezzatura verso il basso, fino a distenderla in orizzontale, in appoggio sul pavimento.



7) Inserire lo stelo porta puleggia nella boccola della sede di innesto quindi rilasciare e serrare a fondo la manopola per bloccarlo in posizione.



2) Controllare la presenza e la quantità di tutti gli accessori.



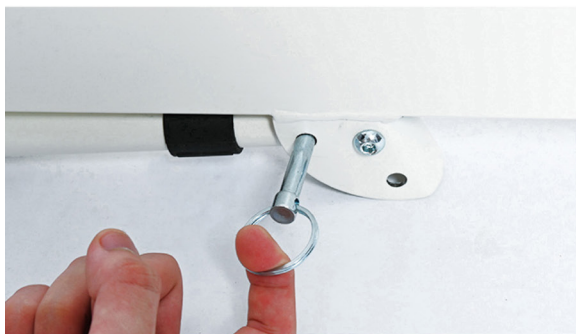
4) Estrarre i perni di bloccaggio della cerniera di chiusura. I perni di bloccaggio impediscono l'apertura involontaria delle due sezioni del telaio.



6) Allentare e tirare la manopola con perno di bloccaggio dalla sede di innesto steli all'estremità del telaio, quindi afferrare uno degli steli porta puleggia e inserirlo nella boccola della sede.



8) Inserire il secondo stelo porta puleggia e bloccarlo nella sede operando allo stesso modo del primo, seguendo le indicazioni nelle fasi **6** e **7**.



9) Estrarre i perni di bloccaggio della gamba di supporto posteriore, su entrambi i lati.



11) Sollevare il telaio con una mano e con l'altra tirare la gamba di supporto anteriore verso l'esterno e disporla sul pavimento.



13) Ripetere le operazioni svolte per aprire la gamba di supporto anteriore anche per la gamba di supporto posteriore; quindi inserire i due perni di bloccaggio nei fori alle estremità della gamba di supporto posteriore.



15) Afferrare la barra dei piedi e allinearne i fori di fissaggio posti alle estremità con quelli al centro delle piastre semicirculari in testa al telaio.



10) Estrarre i perni di bloccaggio della gamba di supporto anteriore, su entrambi i lati.



12) Inserire nuovamente i due perni di bloccaggio nei fori alle estremità della gamba di supporto anteriore per fissare la gamba in posizione.



14) Inserire un distanziale cilindrico in ciascuna delle due viti M10x45 mm, quindi infilare le viti nei fori preposti alle estremità della barra dei piedi e inserire in ciascuna vite una guarnizione plastica sul lato opposto della barra.



16) Fissare la barra dei piedi serrando alle estremità le due viti M10x45 mm tramite la chiave esagonale fornita: fasi **14** e **15**.



17) Sollevare il cuscino poggiapiedi e rimuoverlo dalla sede.



19) Spingere il carrello verso la parte posteriore.



21) Serrare la vite di fissaggio tramite la chiave esagonale fornita.

NB: il limitatore di corsa deve essere installato secondo l'orientamento mostrato in figura.



23) Collegare almeno una delle molle di regolazione alla clip corrispondente per vincolare la posizione del carrello.



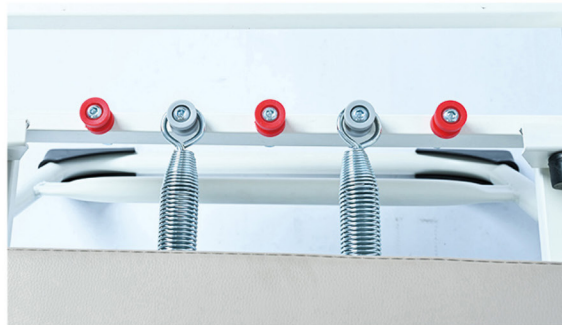
18) Staccare le molle di bloccaggio del carrello.



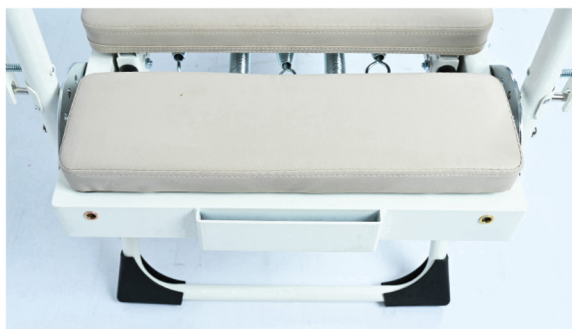
20) Installare un limitatore di corsa carrello all'estremità della guida di scorrimento, fissandolo nel foro preposto con una vite M8x30 mm.



22) Installare il secondo limitatore di corsa carrello orientato nello stesso modo del primo. Fissare il limitatore di corsa serrando una vite M8x30 mm tramite la chiave esagonale fornita.



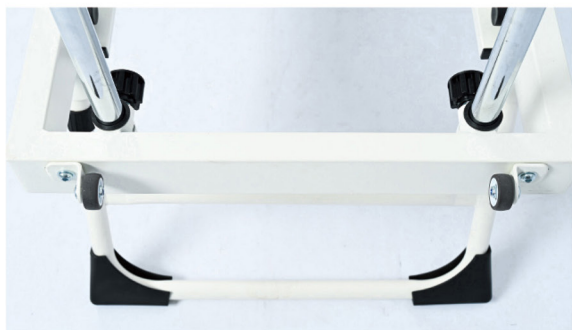
24) Per regolare diversi livelli di resistenza sono disponibili cinque clips: due grigie per molle a resistenza bassa e tre rosse per molle a resistenza alta.



25) Riposizionare il cuscino poggiapiedi all'estremità del telaio.



27) Inserire i due poggiaspalle nei fori predisposti sul carrello, orientandoli nel modo illustrato.



29) Allineare la staffa a "L" della seconda ruota di spostamento, al foro preposto sull'estremità del telaio e fissarla allo stesso modo della prima ruota.



26) Avvitare due piedini di appoggio in gomma alle estremità del telaio.



28) Allineare la staffa a "L" della ruota di spostamento, al foro preposto sull'estremità del telaio. Fissare la staffa come illustrato, serrando una vite M8x16 mm tramite la chiave esagonale fornita.



30) Posizionare i due tappetini di protezione del pavimento sotto le due gambe di supporto (prevenendo segni e graffi su pavimentazioni di pregio quali parquet, marmi, piastrelle in gres, ecc).



33) Per regolare l'inclinazione della barra dei piedi su una delle sette posizioni, premere sulla leva di sblocco da entrambi i lati della barra; ruotare la barra dei piedi fino al foro di regolazione desiderato, quindi rilasciare la leva di sblocco per fissare la posizione della barra dei piedi.



35) Inserire la tavola da salto nel vano predisposto.

Nota: la posizione della barra dei piedi è molto importante. Si prega di verificare che sia regolata nella posizione illustrata prima di utilizzare la pedana per il salto.



34) Regolare la posizione della barra dei piedi sul primo foro di regolazione.

2.3

REFORMER IN POSIZIONE SALVASPAZIO

Per chiudere la Reformer in modalità salvaspazio, occorre rimuovere tutti gli accessori dall'attrezzatura e ruotare la barra dei piedi verso l'interno seguendo scrupolosamente le operazioni illustrate nelle pagine seguenti.

Le operazioni per portare l'attrezzatura in posizione salvaspazio o in posizione di lavoro possono essere eseguite da una sola persona, una seconda persona può essere utile per aiutare la fase di apertura o chiusura della cerniera, assistendo il dispiegamento delle due sezioni del telaio.

Quando il telaio è in posizione salvaspazio è necessario bloccare sempre la cerniera tramite i perni preposti per impedire che le due sezioni del telaio possano aprirsi inavvertitamente.



PERICOLO

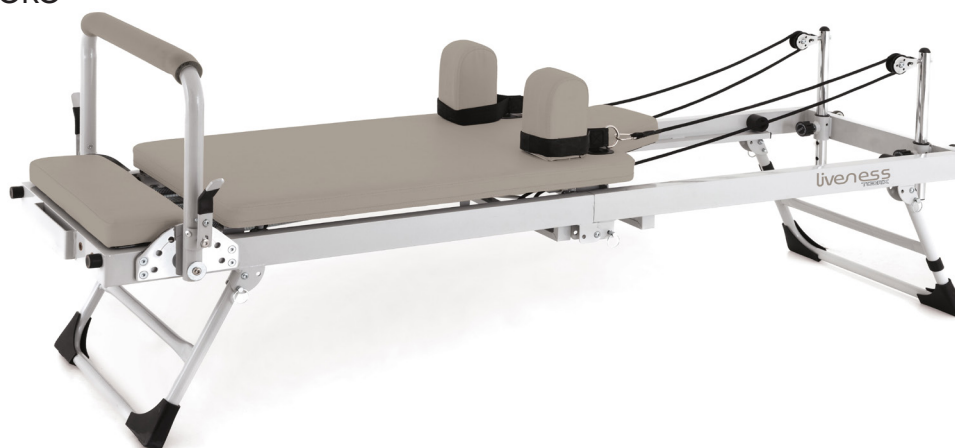
Durante le operazioni per portare l'attrezzatura in posizione salvaspazio o in posizione di lavoro prestare attenzione per evitare di ferirsi schiacciandosi le dita, le mani o i piedi.



PERICOLO

In posizione salvaspazio inserire i perni di bloccaggio in sicurezza per impedire l'apertura inaspettata della cerniera e l'eventuale caduta del prodotto, con conseguenti danni allo stesso e/o lesioni a persone nelle vicinanze.

POSIZIONE DI LAVORO



POSIZIONE SALVASPAZIO





1) Rimuovere la pedana da salto e posizionare la barra dei piedi sull'ultimo foro di regolazione.



3) Estrarre i perni di bloccaggio su entrambi i lati della gamba di supporto posteriore.



5) Sollevare la parte posteriore dell'attrezzatura e ripiegare la gamba di supporto posteriore verso l'interno fino a portarla a contatto del telaio, quindi fissarla innestando il perno di bloccaggio.



7) Afferrare la maniglia di presa posta in corrispondenza della cerniera e sollevare l'attrezzatura tirando verso l'alto fino a portarla in appoggio sui piedini in gomma.



2) Estrarre i perni di bloccaggio su entrambi i lati della gamba di supporto anteriore.



4) Sollevare la parte anteriore dell'attrezzatura e ripiegare la gamba di supporto anteriore verso l'interno fino a portarla a contatto del telaio, quindi fissarla innestando il perno di bloccaggio.



6) Allentare e tirare la manopola di fissaggio e contemporaneamente estrarre lo stelo porta puleggia; ripetere l'operazione di estrazione anche sul secondo stelo.



8) Inserire due perni di bloccaggio nei fori predisposti ai lati della cerniera per bloccare le due sezioni del telaio chiuse in posizione salvaspazio.



9) Inserire il poggiatesta e gli steli porta puleggia negli appositi fori per lo stoccaggio, come mostrato nell'illustrazione.



10) La chiusura dell'attrezzatura in posizione salvaspazio è ora conclusa.

2.4

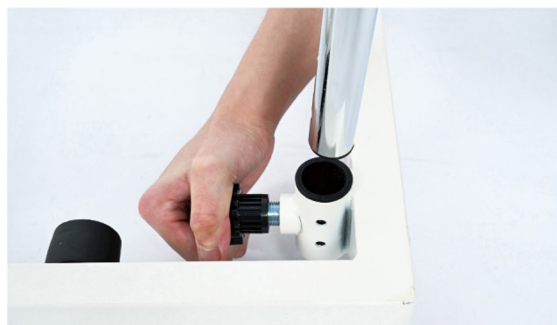
REFORMER IN POSIZIONE DI LAVORO



1) Rimuovere dalla posizione di stoccaggio il poggiatesta e gli steli porta puleggia.



3) Inserire il poggiatesta nell'apposita sede e serrare la relativa manopola di bloccaggio..



5) Allentare e tirare la manopola con perno di bloccaggio dalla sede di innesto steli all'estremità del telaio, quindi afferrare uno degli steli porta puleggia e inserirlo nella bocccola della sede.



7) Inserire il secondo stelo porta puleggia e fissarlo nello stesso modo del primo.



2) Estrarre i due perni di bloccaggio della cerniera per poter riportare l'attrezzatura in posizione di lavoro.



4) Afferrare la maniglia di presa posta in corrispondenza della cerniera e dispiegare l'attrezzatura verso il basso fino a distendere l'attrezzatura in orizzontale, in appoggio sul pavimento.



6) Inserire lo stelo porta puleggia nella boccola della sede di innesto quindi rilasciare e serrare a fondo la manopola per bloccarlo in posizione.



8) Estrarre i perni di bloccaggio su entrambi i lati della gamba di supporto anteriore.



9) Estrarre i perni di bloccaggio su entrambi i lati della gamba di supporto posteriore.



11) Inserire nuovamente i due perni di bloccaggio nei fori alle estremità della gamba di supporto anteriore per fissare la gamba in posizione.



13) Inserire i due poggiaspalle nei fori predisposti sul carrello, orientandoli nel modo illustrato.



15) Per regolare l'inclinazione della barra dei piedi su una delle sette posizioni, premere sulla leva di sblocco da entrambi i lati della barra; ruotare la barra dei piedi fino al foro di regolazione desiderato, quindi rilasciare la leva di sblocco.



10) Sollevare il telaio con una mano e con l'altra tirare la gamba di supporto anteriore verso l'esterno e disporla sul pavimento.



12) Ripetere le operazioni svolte per aprire la gamba di supporto anteriore anche per la gamba di supporto posteriore; quindi inserire i due perni di bloccaggio nei fori alle estremità della gamba di supporto posteriore.



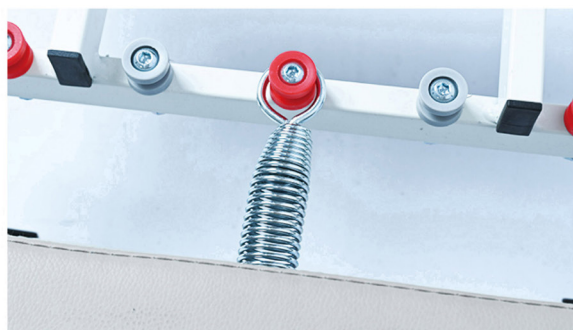
14) Posizionare i tappetini di protezione del pavimento sotto le due gambe di supporto.



16) Inserire la tavola da salto nel vano predisposto. **Nota:** la posizione della barra dei piedi è molto importante. Si prega di verificare che sia regolata nella posizione illustrata prima di utilizzare la pedana per il salto.



1) Per rendere accessibile le clip di regolazione delle molle, sollevare il cuscino poggiapiedi e spostarlo verso la parte anteriore sui supporti snodati.

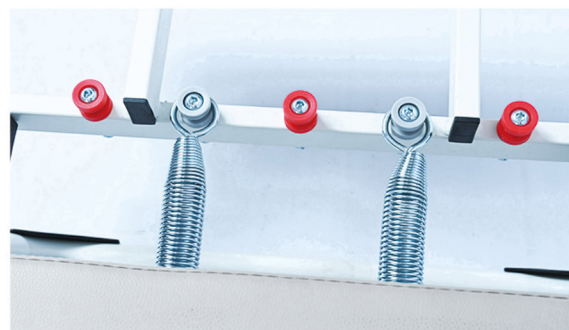


3) Le tre clip di colore rosso corrispondono a molle con un valore di resistenza alto. Le due clip di colore grigio corrispondono a molle con un valore di resistenza basso.

5) Regolare la distribuzione della corda quindi bloccarla serrando le manopole di bloccaggio morsetto poste sul restro del carrello scorrevole.



2) Ciascuna molla può essere collegata alla rispettiva clip tramite l'occhiello di testa, ciò permette di ottenere distinti livelli di resistenza antagonista opposta dal carrello scorrevole.



4) Per regolare la resistenza del carrello sono disponibili cinque molle che possono essere combinate per ottenere molteplici livelli di resistenza.

2.6

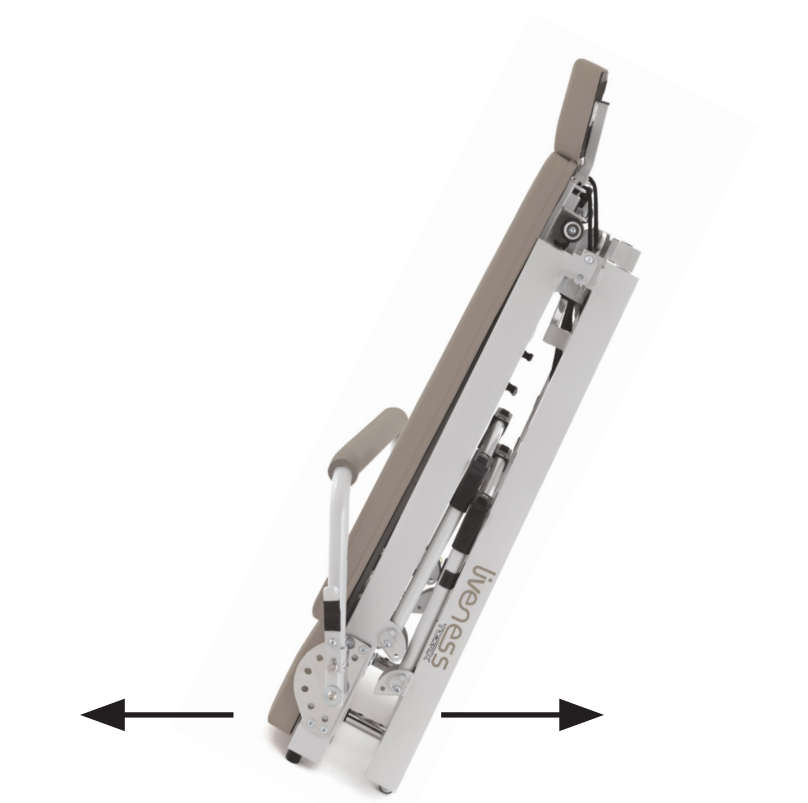
SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

Per effettuare dei piccoli spostamenti all'interno della stanza è necessario chiudere l'attrezzatura in posizione salvaspazio.

Inclinare l'attrezzatura portando le due ruote di spostamento a contatto del terreno, spostare l'attrezzatura in avanti e indietro facendola scorrere sulle ruote.



In posizione salvaspazio è obbligatorio inserire gli appositi perni di bloccaggio della cerniera per impedire aperture involontarie del telaio e maneggiare il prodotto in sicurezza durante le operazioni di spostamento.



Per conoscere le modalità di impiego dell'attrezzatura e gli aspetti collegati alla sicurezza si consiglia di consultare un professionista di Pilates rivolgendosi al centro fitness oppure ad un personal trainer, nel caso di utilizzo privato.

Pilates si basa su movimenti fluidi e controllati, quando si eseguono esercizi cercare di evitare che il carrello vada a sbattere contro i fermi del carrello e che le molle si ritraggano in modo incontrollato in quanto ciò può danneggiare la molla e ridurne la durata.

Prima di cominciare ad utilizzare l'attrezzatura è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari e specifiche precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Fissare il carrello con almeno una molla quando l'attrezzatura non è in uso. Non salire sul carrello quando non ci sono molle attaccate, a meno che tu non voglia deliberatamente farlo.

Salendo sull'attrezzatura, mettere sempre il primo piede sulla pedana e successivamente l'altro sul carrello. Scendendo dall'attrezzatura dalla posizione in piedi, togliere prima il piede dal carrello e successivamente scendere dalla piattaforma.

Come organizzare i propri allenamenti

Creare una routine equilibrata è essenziale per ottenere i migliori risultati. Ecco alcuni suggerimenti:

Riscaldamento: prima di cominciare un esercizio occorre sciogliere i muscoli e portare il corpo in temperatura, attivando nel contempo la circolazione sanguigna e la respirazione.

Esercizio: la durata dell'esercizio dipende dal numero di ripetizioni, quindi dallo stato di forma fisica.

Quando si comincia, in genere le sessioni prevedono diverse ripetizioni a bassa intensità e basso carico; l'attenzione mira prevalentemente ad un movimento lento e controllato, per poter apprendere perfettamente la tecnica esecutiva, evitando eventuali traumi muscolari.

Rilassamento finale: una volta conclusa la sessione di allenamento, praticare per alcuni minuti degli esercizi di stretching e di rilassamento muscolare per favorire la flessibilità.



PERICOLO

- **NON utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di sapone neutro e panni morbidi inumiditi.**
- **NON lavare con getti d'acqua e lubrificare periodicamente le parti mobili con spray al silicone.**
- **NON lubrificare mai con olio, o grasso parti del prodotto.**
- **NON indossare cinture, anelli, braccialetti, orologi o scarpe che possono rovinare i rivestimenti durante le operazioni di manutenzione.**

È importante osservare una pulizia regolare poiché il sudore che si deposita sulle parti dell'attrezzatura a lungo andare causa un precoce invecchiamento dei materiali.

Si prega di controllare l'attrezzatura prima del primo utilizzo e dopo ciascun impiego per verificare che tutti i raccordi siano fissati saldamente. Successivamente, è importante seguire un programma di manutenzione regolare.

Molle - Ispezionare per segni di usura, cercare deformazioni, pieghe, fessure e corrosione. Le molle allentate o che mostrano segni di danneggiamento non devono essere utilizzate e devono essere sostituite al più presto.

Barra dei piedi - Controllare che le due viti di fissaggio della barra dei piedi siano ben avvitate ma non serrate eccessivamente.

Funi e cinte - Controllare che le funi non presentino segni di usura, sfilacciamenti o tagli e sostituirle se danneggiate. Controllare che le cuciture sulle cinte e sul cinturino siano intatte e che le cinte non siano eccessivamente usurate.

Ruote - Rimuovere il carrello e verificare che la rotazione sia regolare; se le ruote non girano fluidamente o sono sfregiate o danneggiate, ciò impedirà il funzionamento regolare dell'attrezzatura e sarà necessario sostituirle.

Dadi e bulloni - Controllare che tutti i dadi e bulloni siano ben serrati, compresi quelli sulle ruote della puleggia della fune e quelli che fissano il poggiatesta.

Dopo aver fissato almeno una molla, fare scorrere il carrello avanti e indietro, verificando che scorra liberamente per tutta la lunghezza delle guide. Non dovrebbero esserci rumori o interferenze dalle ruote laterali, in tal caso è necessario spostare le ruote laterali verso l'interno.

L'igiene delle attrezzature Pilates è essenziale per evitare rischi per la salute, garantire uno svolgimento efficace degli esercizi, assicurare la massima longevità dell'attrezzatura.

5.0**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. invita i consumatori al di fuori dell'Unione Europea a seguire le regole locali vigenti per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0**ORDINE PARTI DI RICAMBIO**

Per ordinare parti di ricambio riferirsi ai disegni e alla lista ricambi che si trovano alla pagina seguente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire
3. Quantità richiesta.
4. Recapito e informazioni per la spedizione.

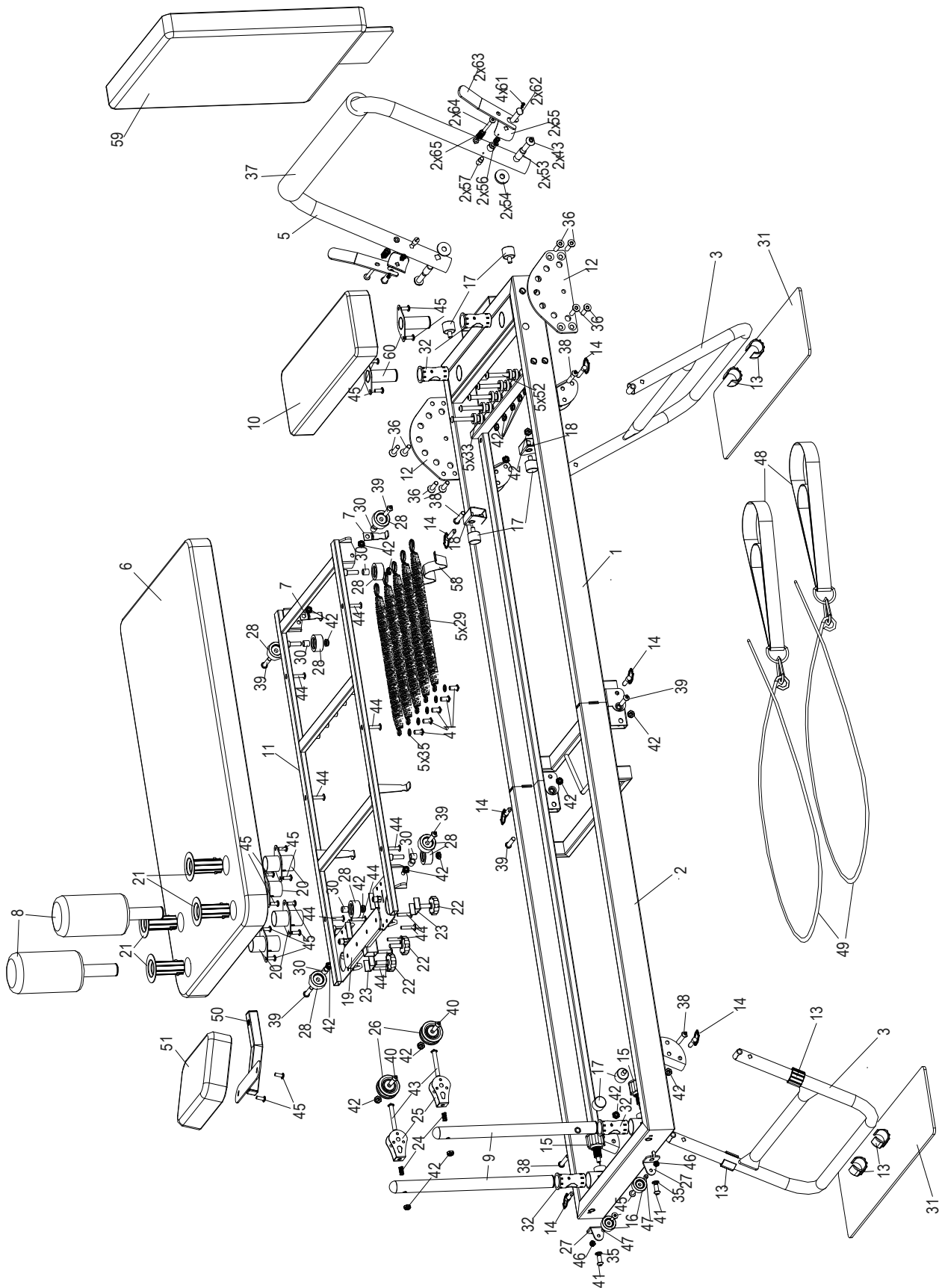
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza@garlando.it

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio - sezione anteriore	1	56	Molla inferiore Ø1,2 mm leva barra dei piedi	2
2	Telaio - sezione posteriore	1	57	Perno di bloccaggio M8 leva gambe	2
3	Gamba di supporto pieghevole	2	58	Staffa sagomata per sicurezza molle	1
5	Barra dei piedi	1	59	Pedana da salto	1
6	Cuscino carrello scorrevole	1	60	Culla di inserimento poggipiedi	2
7	Gancio di posizionamento	2	61	Vite autofilettante ST4,2	4
8	Poggiaspalle	2	62	Dado con testa a esagono inc. Ø10xM8x50	2
9	Stelo porta puleggia	2	63	Leva di sblocco rotazione barra dei piedi	2
10	Cuscino poggipiedi	1	64	Vite M6x60 mm	2
11	Telaio carrello scorrevole	1	65	Molla superiore Ø0,9 mm leva barra dei piedi	2
12	Piastra indicizzata regolazione barra dei piedi	2			
13	Anello di appoggio per gamba di supporto	6			
14	Perno di bloccaggio estraibile	6			
15	Manopola con perno di bloccaggio	2			
16	Ruota di spostamento Ø1,25"	2			
17	Limitatore di corsa con filetto M10	6			
18	Blocchetto di fissaggio limitatore di corsa	2			
19	Piastra di collegamento supporto poggiatesta	2			
20	Culla di inserimento poggiaspalle	4			
21	Cornice per culla poggiaspalle	4			
22	Manopola di serraggio M8	3			
23	Morsetto di bloccaggio terminale corda	2			
24	Molla di regolazione porta puleggia	2			
25	Porta puleggia singolo	2			
26	Puleggia per corde di trazione	2			
27	Staffa a "L" di supporto ruota di spostamento	2			
28	Ruota di scorrimento carrello Ø1.5"	8			
29	Molla resitenza carrello	5			
30	Distanziale cilindrico Ø8x12 mm	8			
31	Tappetino di protezione	2			
32	Boccola cilindrica	4			
33	Clip di ancoraggio molla	5			
34	Rondella M8x30 mm	2			
35	Rondella M8x16 mm	7			
36	Vite M8x30 mm	8			
37	Cilindro imbottito per la barra dei piedi	1			
38	Vite M8x45 mm	4			
39	Vite M8x35 mm	2			
40	Vite M8x30 mm	7			
41	Vite M8x15 mm	5			
42	Dado autobloccante M8	14			
43	Vite M10x45 mm	2			
44	Vite M6x25 mm	12			
45	Vite M6x15 mm	14			
46	Dado autobloccante M6	6			
47	Distanziale Ø6x5.5 mm	2			
48	Cinta di presa	2			
49	Corda di trazione	2			
50	Supporto poggiatesta	1			
51	Poggiatesta	1			
52	Vite M8x55 mm	5			
53	Distanziale Ø11xØ14x33.5 mm	2			
54	Rondella plastica Ø10xØ30x5 mm	2			
55	Piastra curva di bloccaggio leva gambe	2			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 1.7 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna.
La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.6** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.7** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso.
- 2.8** Il Consumatore che intende avvalersi dell'assistenza in Garanzia deve riportare il Prodotto al punto vendita, corredandolo di copia dello scontrino di acquisto, comprovante la copertura del periodo di Garanzia.

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti **NON** può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

- 5.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it