TOORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI

PILATES REFORMER
SALVASPAZIO

PTX 3000

liveness

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

Codice : GRLDTOORXPTX3000
Revisione : 00
Edizione : 07/25

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 DEL PRODOTTO ..... pag. 10
2.3 MODALITÀ SALVASPAZIO ..... pag. 17
2.4 SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO ..... pag. 18

3.0 LE REGOLE PER UN ALLENAMENTO SICURO ..... pag. 19

4.0 MANUTENZIONE ..... pag. 20

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... pag. 21

6.0 ORDINE PARTI DI RICAMBIO ..... pag. 21

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE ..... pag. 22

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**

- **L'attrezzatura è certificata in classe S ed è idonea per essere installata all'interno di palestre, circoli o centri fitness per un uso collettivo, oppure all'interno di un ambiente domestico qualora si desideri disporre a casa di un attrezzo professionale per uso personale. Quando l'attrezzatura viene installata all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.**

- **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'attrezzo 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 raccoglierli utilizzando fermagli o elastici per capelli.**

- **NON utilizzare l'attrezzatura scalzi; per motivi igienici, nel caso in cui l'attrezzatura venga impiegata ad uso promiscuo, 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.**

1.1 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.

PERICOLO

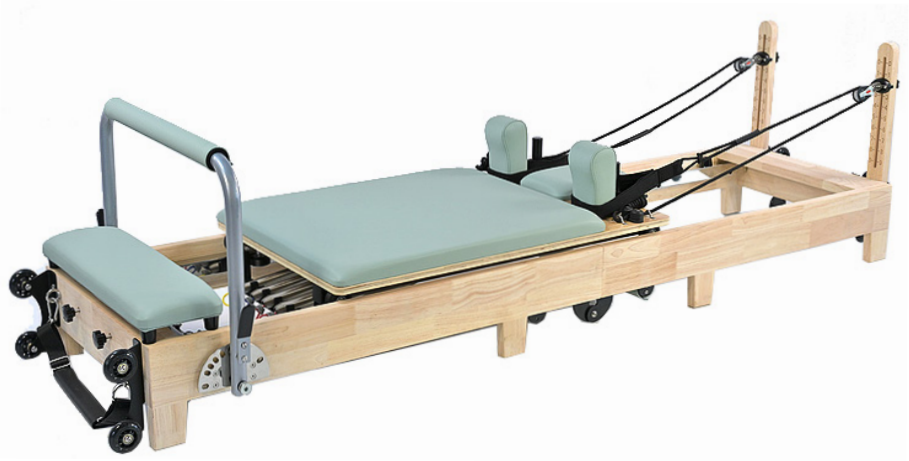
Per ridurre il rischio di caduta durante l'uso del prodotto e per ragioni igieniche in caso di uso promiscuo, è obbligatorio utilizzare l'attrezzatura soltanto indossando adatti calzini anti-scivolo.

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 scivolate 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



1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

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 per il corpo a basso impatto, che permette di tonificare e rafforzare i muscoli senza incorrere nei rischi degli altri sport.

Il prodotto è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.
Il prodotto descritto non è utilizzabile per fini medici o terapeutici.
È 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

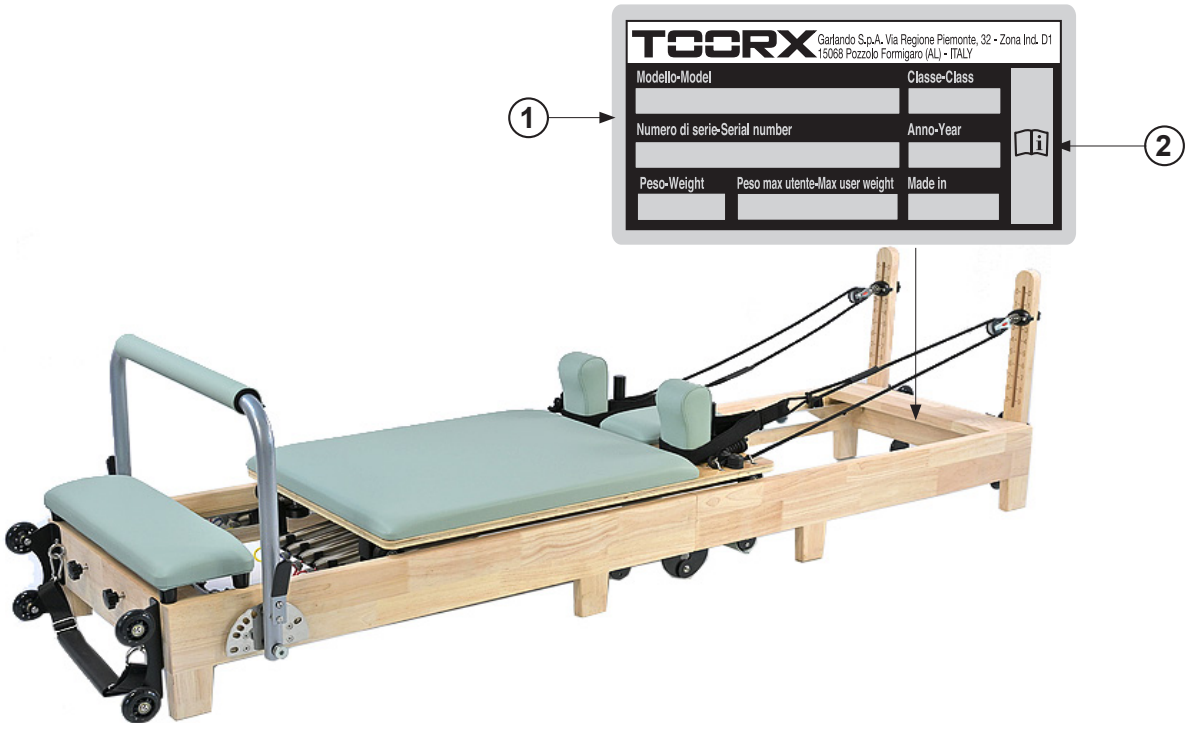
NOTA:
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta 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)	2413 x 778 x 558 mm (con barra dei piedi in posizione verticale)
DIMENSIONI SALVASPAZIO (LXPXH)	1302 x 778 x 970 mm
CARRELLO	dimensioni: 600 x 1025 mm - corsa: 820 mm - altezza da suolo: 310 mm
BARRA DEI PIEDI	in acciaio e alluminio regolabile in altezza su 9 posizioni
GRUPPO MOLLE	6 molle con resistenza differenziata: 2 forte, 2 media, 2 leggera
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
PESO PRODOTTO	76 kg
CONFORMITÀ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 / (classe S) 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 piu' efficaci. Il Reformer è una attrezzatura molto versatile, progettata per fornire, attraverso esercizi di resistenza, un allenamento altamente performante ma a basso impatto che coinvolge tutto il corpo.

L'attrezzatura si presenta come un lettino, costituito da un telaio in legno con guide in alluminio, 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 nove 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.

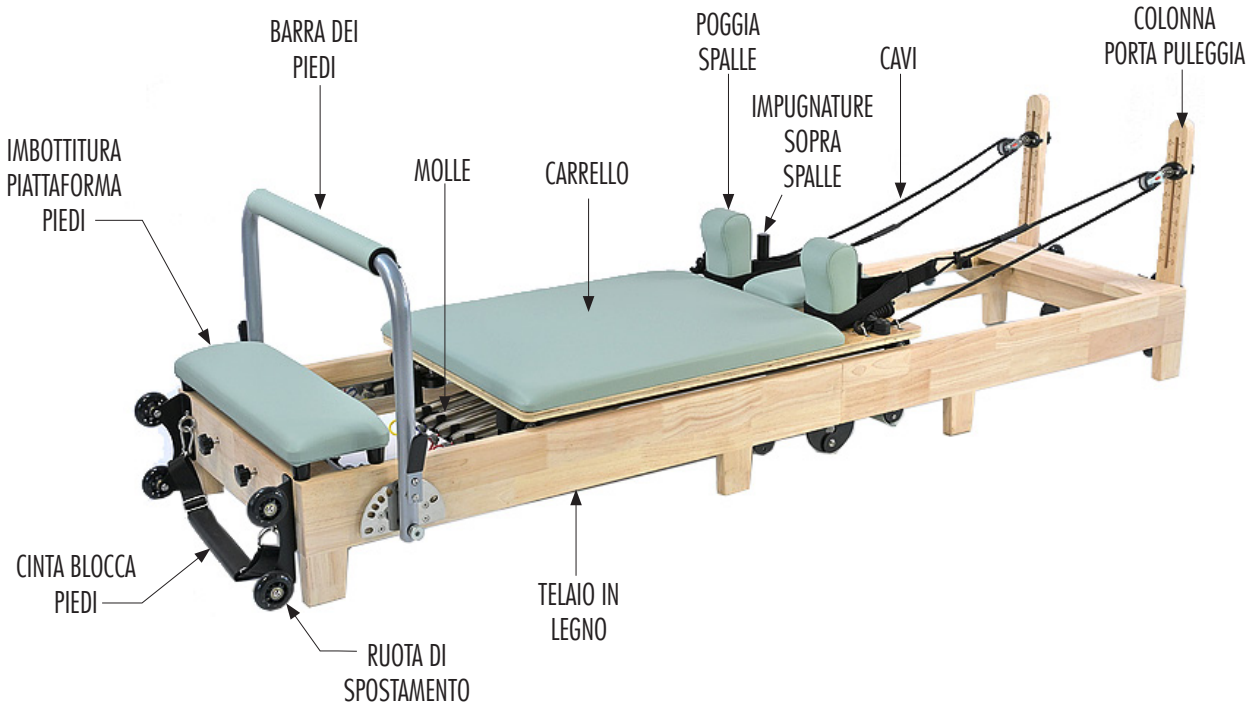
Tonifica e rafforza la muscolatura del core, del basso ventre e delle gambe, senza incrementare la massa dei muscoli, ma lavorando su tutta la loro lunghezza, sulla flessibilità muscolare, la mobilità delle articolazioni e anche sul livello di coordinazione.

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 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: moquettes 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.
- Nel caso di utilizzo in ambiente domestico è necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini.

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'attrezzo sarà assemblato, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno, affinchè gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.

2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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.

ATTENZIONE

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

PERICOLO

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:

20 PAP — Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone

06 PS — Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica

04 PE-LD — 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.

PERICOLO

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..).

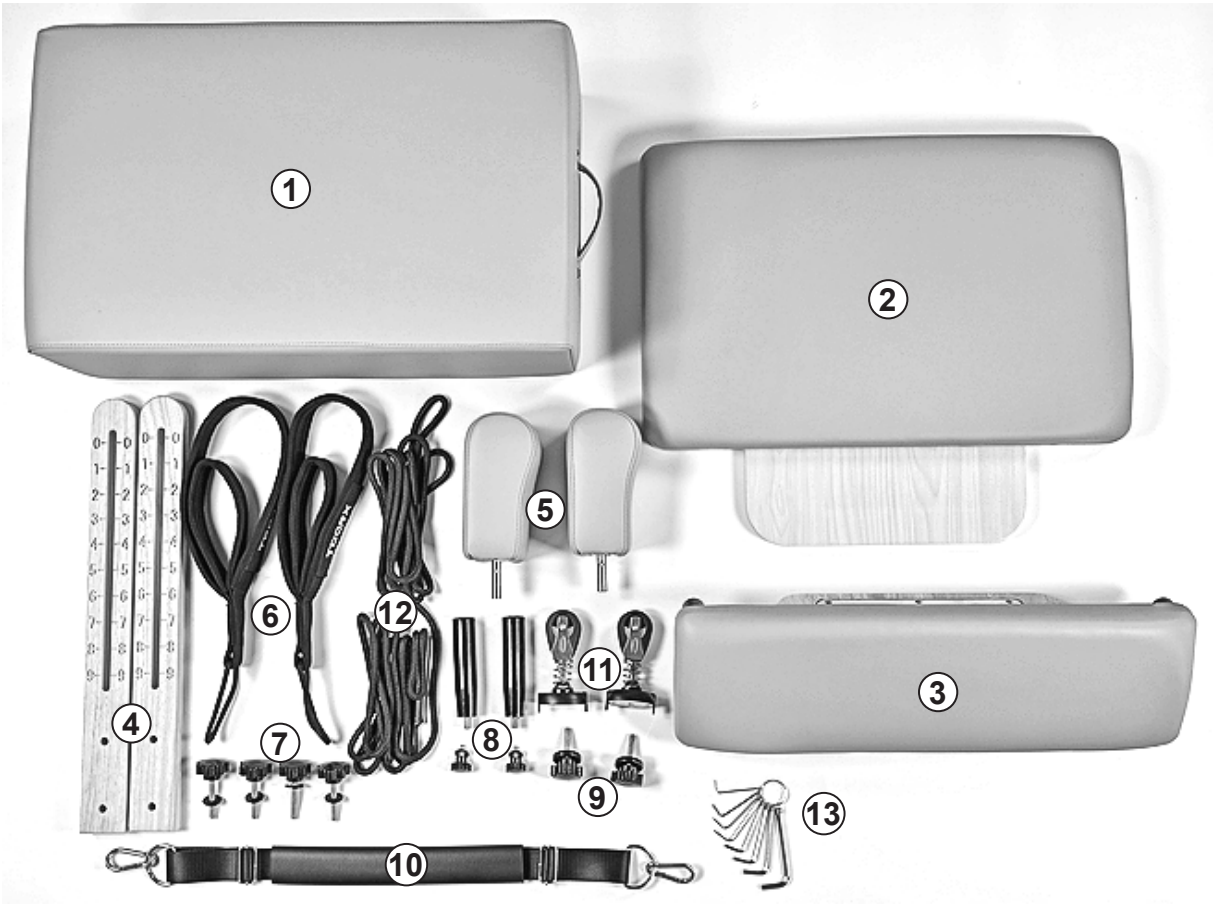
Il prodotto viene imballato con alcune parti smontate in maniera da ottimizzare lo spazio nella scatola; per poter utilizzare il prodotto occorre assemblarlo riferendosi alle istruzioni di seguito illustrate.

2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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) Box multi-appogio (1 pz.)
2) Tavola da salto imbottita (1 pz.)
3) Imbottitura piattaforma (1 pz.)
4) Colonne porta pulegge (2 pz.)
5) Poggia spalle (2 pz.)
6) Cinghia doppia (2 pz.)
7) Manopola di bloccaggio colonna (4 pz.)
8) Impugnatura sopra spalle (2 pz.)
9) Manopola di bloccaggio puleggia (2 pz.)
10) Cinta blocca piedi (1 pz.)
11) Puleggia di rinvio fune (2 pz.)
12) Fune per esercizi di trazione (2 pz.)
13) Set chiavi di montaggio (1 pz.)



APERTURA TELAIO REFORMER

L'attrezzatura viene imballata chiusa in modalità salvaspazio.

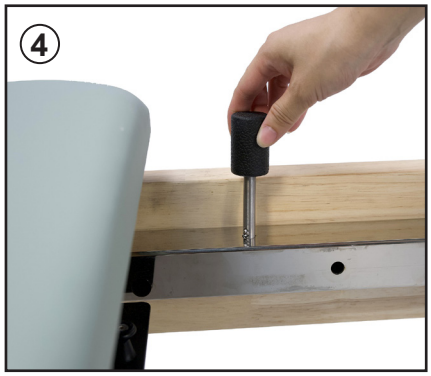
Per portare l'attrezzatura in modalità di lavoro occorre sollevarla in verticale e posizionarla in appoggio sulle quattro ruote, come mostrato nel riquadro **1**, quindi due persone devono occuparsi di aprire le sezioni del telaio, come mostrato nel riquadro **2**, collegate dalla cerniera centrale.

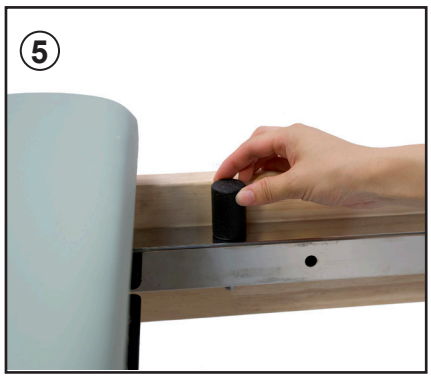
Abbassare le due sezioni del telaio fino a distendere l'attrezzatura in orizzontale, come mostrato nel riquadro **3**, in appoggio sul pavimento.

Installare i limitatori di corsa come mostrato nei riquadri **4**-**5** del carrello nei fori preposti della guida di scorrimento.

PERICOLO

Il sollevamento e l'apertura del telaio in posizione di lavoro sono operazioni che devono essere svolte da almeno due persone.





REGOLAZIONE ANGOLO BARRA DEI PIEDI:

Per regolare l'inclinazione della barra dei piedi **A** su una delle nove posizioni, premere sulla leva di sblocco **B** da entrambi i lati della barra, per ritrarre il perno di regolazione **C**. Ruotare la barra dei piedi fino al foro di regolazione **D** desiderato, quindi rilasciare la leva di sblocco **B** per fissare la posizione della barra dei piedi.

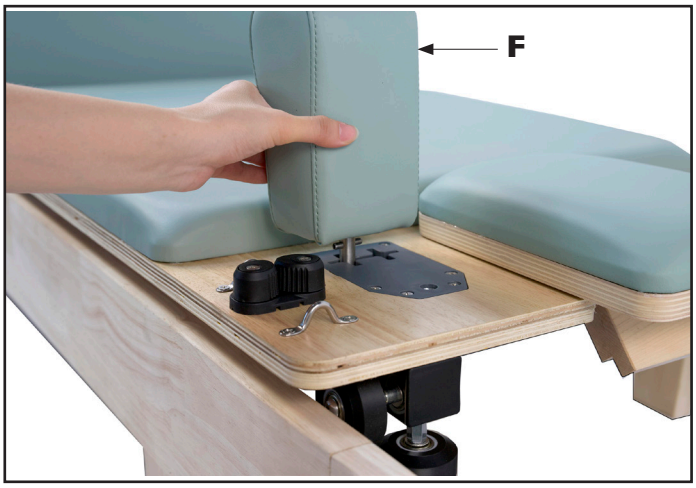
REGOLAZIONE RESISTENZA CARRELLO:

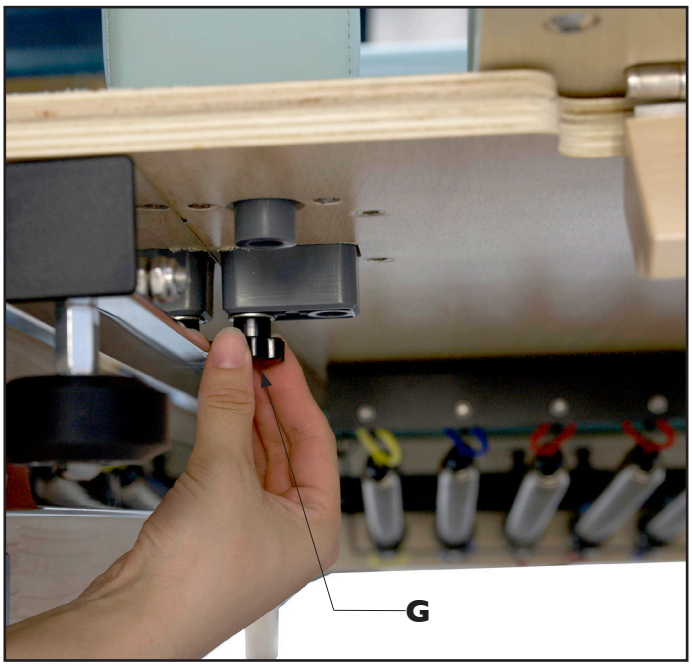
Collegare almeno una delle molle **E** di regolazione ai perni di bloccaggio per fissare la posizione del carrello.

Per la regolazione della resistenza sono disponibili sei molle di distinte caratteristiche con le quali si possono impostare molteplici livelli di resistenza.
- 2 molle gialle a trazione leggera,
- 2 molle blu a trazione media,
- 2 molle rosse a trazione forte.

ASSEMBLAGGIO POGGIA SPALLA:

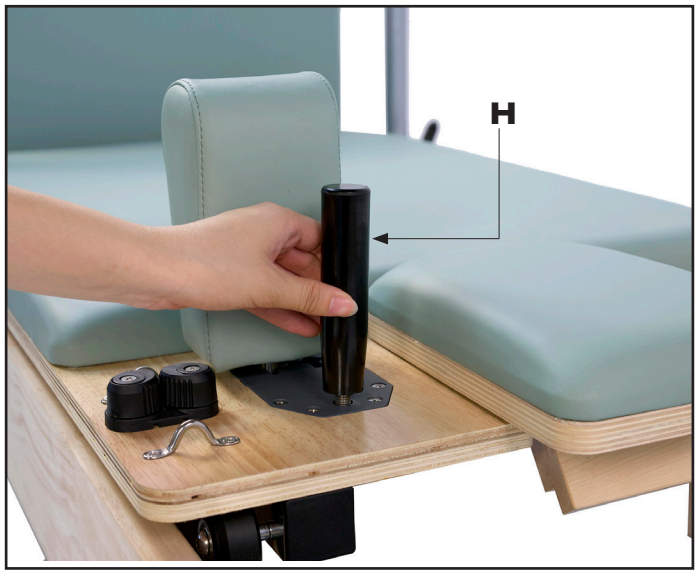
Inserire i due poggia spalla **F** nei fori predisposti sul carrello, orientandoli nel modo illustrato, quindi fissarli tramite due manopole **G** inserite dalla parte inferiore del carrello.





ASSEMBLAGGIO IMPUGNATURE:

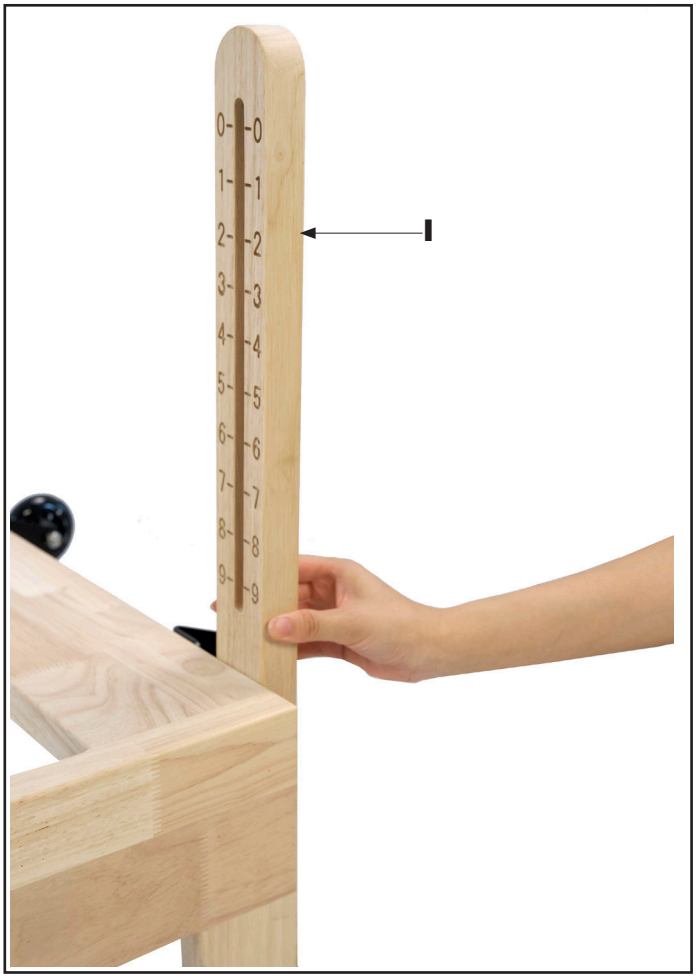
Avvitare le due impugnature **H** nei fori predisposti sul carrello, posti sopra ai poggia spalla.

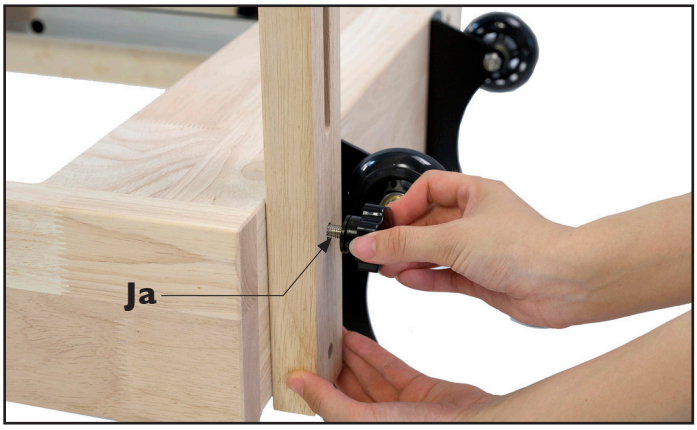


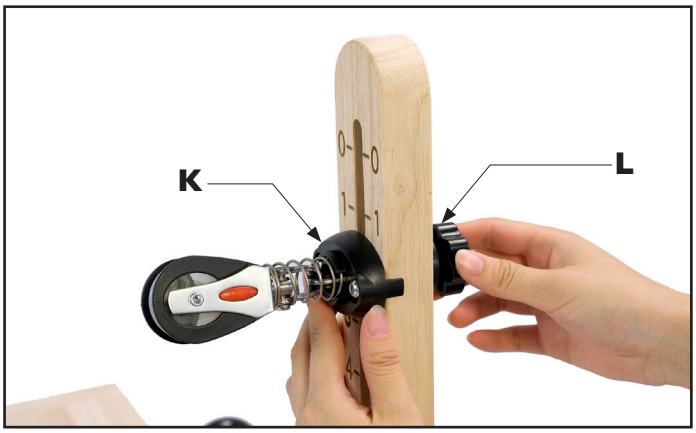
ASSEMBLAGGIO COLONNE PORTA PULEGGIA:

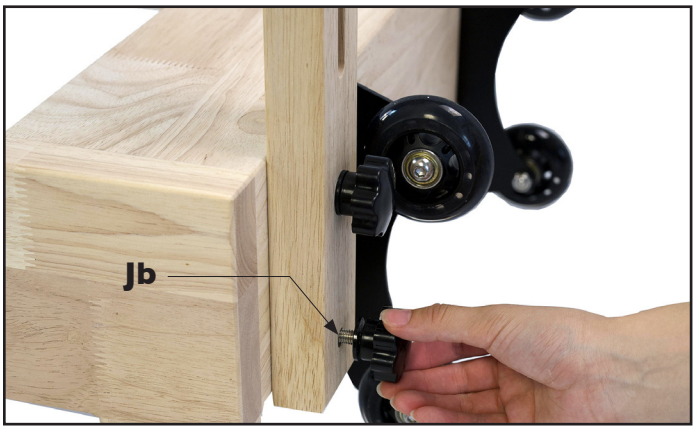
Inserire le due colonne **I** porta puleggia nei fori predisposti alle estremità del telaio, rivolgere il lato con l'indice metrico verso il carrello e fissarle ruotando in ciascuna due manopole **Ja-Jb** di bloccaggio dal lato posteriore.

Accoppiare una puleggia **K** in corrispondenza dell'asola di ciascuna colonna **I** , come mostrato nell'illustrazione, quindi fissarla sulla posizione desiderata serrando una manopola **L**.







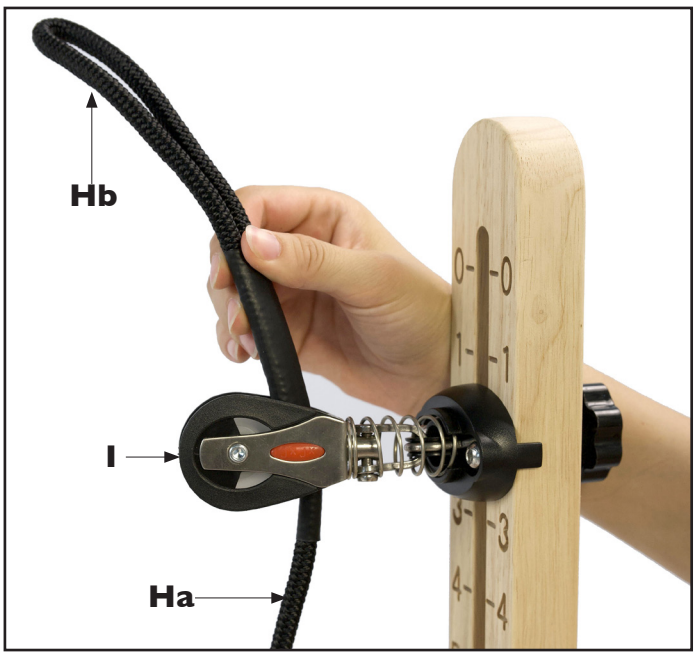


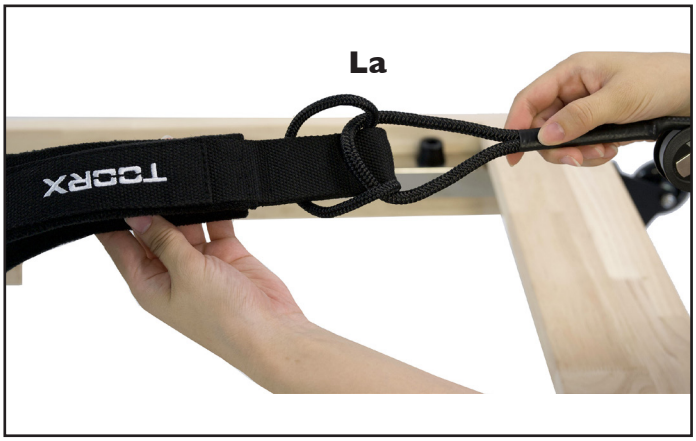
ASSEMBLAGGIO FUNI:

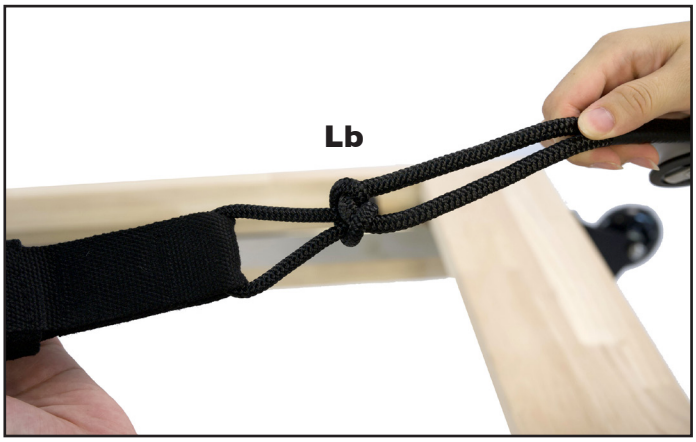
Inserire l'estremità libera **Ha** della fune nella parte superiore della puleggia **I** posta sulla colonna all'estremità del telaio, passare tutta la fune fino a portare il cappio **Hb** sulla puleggia.

Accoppiare il cappio della fune **Hb** alla cinghia doppia, nel modo raffigurato in **La** ed **Lb**.

Inserire l'estremità della fune attraverso l'anello **M** sull'attrezzatura e agire sul dispositivo di bloccaggio **O** che fissa la fune, quindi passare l'estremità sull'altro anello **N** della attrezzatura e regolare la lunghezza di utilizzo ottimale della fune in base al tipo di esercizio.

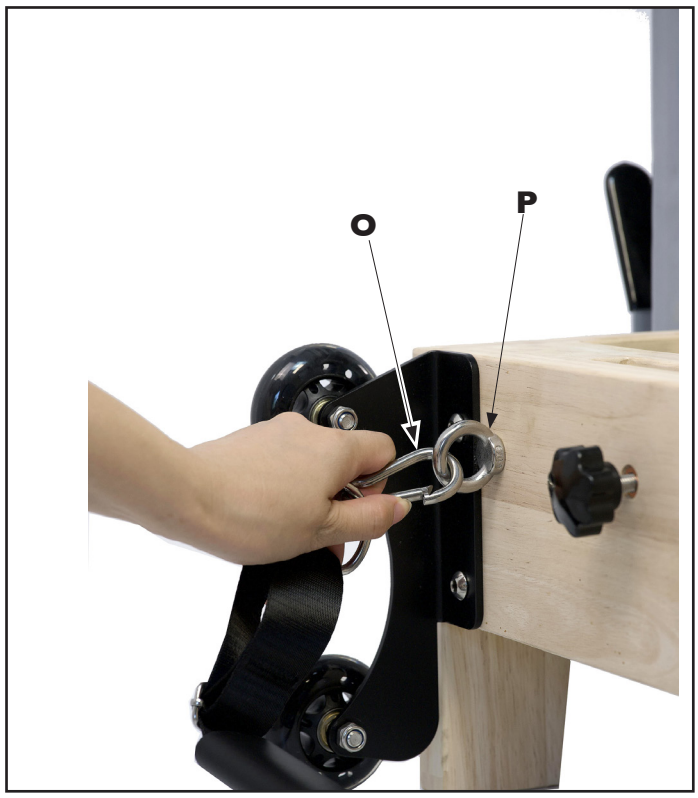






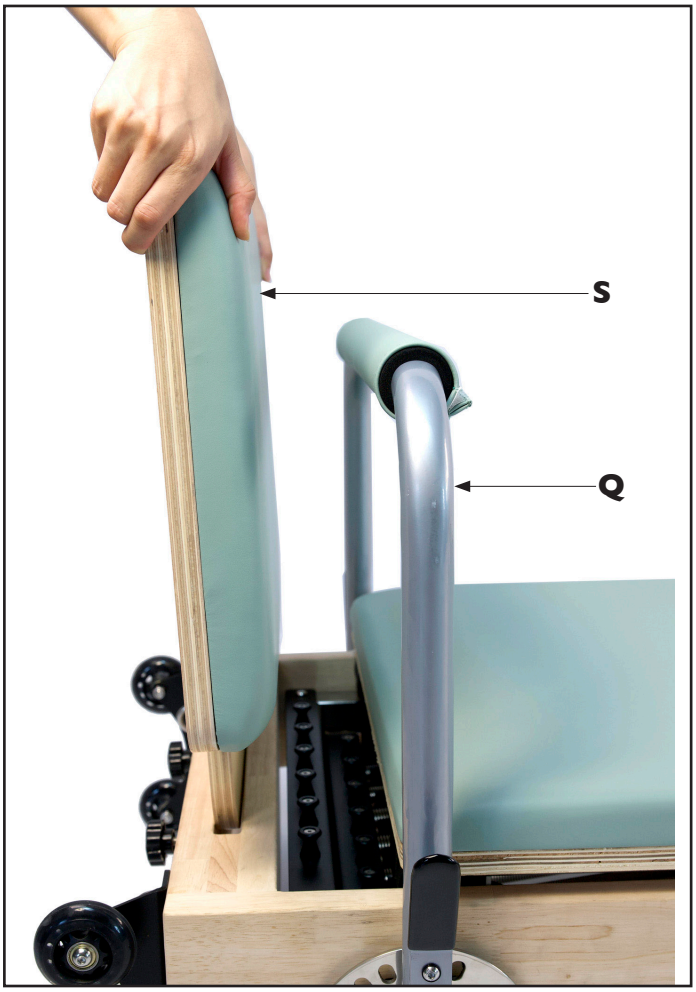
MONTAGGIO CINGHIA BLOCCA PIEDI:

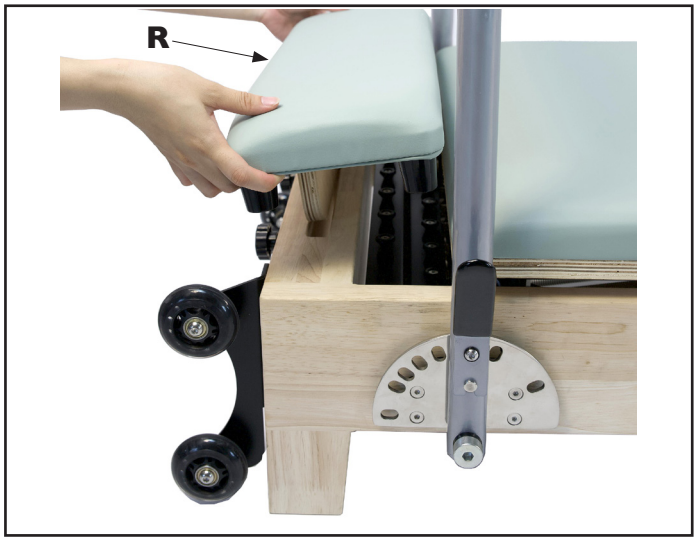
Agganciare il moschettone **O** alle estremità della cinghia blocca piedi ai due occhielli **P** posti in testa al telaio.

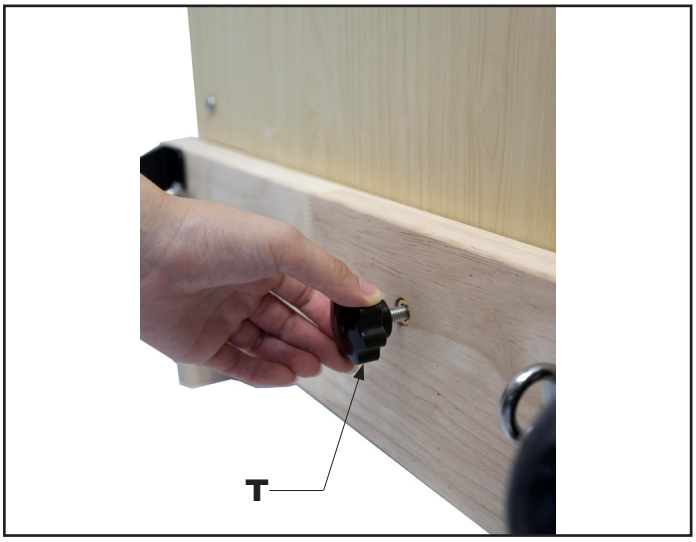


MONTAGGIO TAVOLA DA SALTO:

Regolare la posizione della barra dei piedi **Q** sul primo foro di regolazione, quindi sollevare l'imbottitura di testa **R**, inserire la tavola da salto **S** nei fori predisposti e ruotare le manopole **T** per fissare la tavola da salto.







2.3 MODALITÀ SALVASPAZIO

Per chiudere la Reformer in modalità salvaspazio, occorre rimuovere tutti gli accessori dall'attrezzatura e ruotare la barra dei piedi **W** verso l'interno fino a collocarla sull'ultimo foro di regolazione, come mostrato nel riquadro **1**.

Due persone devono occuparsi di chiudere le sezioni del telaio, come mostrato nel riquadro **2**, collegate dalla cerniera centrale agendo dalle estremità del telaio.

Avvicinare le due sezione fino a portare il telaio in posizione salvaspazio, con le quattro ruote **Z** in appoggio sul terreno come mostrato nel riquadro **3**.

PERICOLO

Il sollevamento e la chiusura del telaio in modalità salvaspazio sono operazioni che devono essere svolte da almeno due persone.

1

2

3

2.4 SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

Per piccoli spostamenti all'interno della stanza, l'attrezzatura è equipaggiata con ruote fisse **Ua** e **Ub**, poste alle estremità del telaio quando questi si trova in posizione di lavoro.

Sollevare il telaio dal una delle due estremità fino a portare le ruote di spostamento a contatto del terreno, quindi spingerlo nella direzione desiderata.

Quando l'attrezzatura si trova chiusa in posizione salvaspazio, prestando la massima attenzione, la si può fare scorrere in avanti e indietro sulle quattro ruote di appoggio **V**.

3.0 LE REGOLE PER UN ALLENAMENTO SICURO

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.

4.0 MANUTENZIONE

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 poichè 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 maniglie - Controllare che le funi non presentino segni di usura, sfilacciamenti o tagli e sostituirle se danneggiate. Controllare che le cuciture sulle maniglie e sul cinturino siano intatte e che le maniglie 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 e offrire ai propri utenti un ambiente sano e piacevole da frequentare

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. raccomanda, anche al di fuori dell'Unione Europea, di seguire le regole locali 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

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizione delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) 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 presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadimento di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente).Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA.
Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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 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;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- 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 da GARLANDO SPA;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

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.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT,si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, ERGOMETRI ed ELLITTICHE. si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cin¬ghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

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.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.

ATTENZIONE

E' VIETATO L'UTILIZZO DELL'ATTREZZATURA SENZA L'AUTORIZZAZIONE E LA SUPERVISIONE DEL PERSONALE ADDETTO.

Seguire attentamente le indicazioni dell'istruttore prima dell'utilizzo.

Consultare il proprio medico prima di utilizzare l'attrezzatura.

In caso di debolezza o dolore fisico arrestare immediatamente l'allenamento.

Durante l'uso è severamente vietato ad altre persone stazionare nei pressi dell'attrezzatura o appoggiarsi ad essa.

Mantenere il corpo, gli indumenti e gli eventuali accessori lontani dalle parti in movimento.

Utilizzare l'attrezzatura unicamente per lo scopo per cui è stato progettato. Non modificare l'attrezzatura in nessuna delle sue parti.

Ispezionare l'attrezzatura prima dell'uso. Non utilizzarla in caso di danni evidenti o funzionamento improprio.

Non tentare di riparare l'attrezzatura in caso di malfunzionamento. Segnalare il guasto al personale addetto.

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Pagina da fotocopiare e appendere vicino all'attrezzatura in posizione ben visibile

Importato da:

Garlando

GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorxprofessional.it
contact@toorxprofessional.it