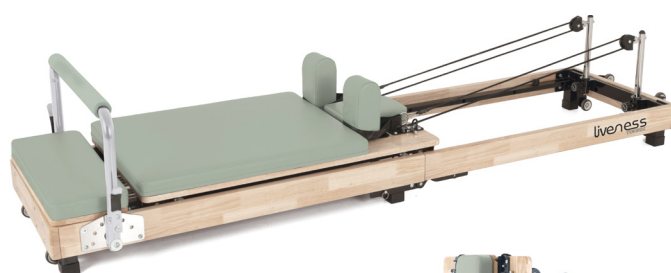


TCORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



PILATES REFORMER
SALVASPAZIO

PTX 500

liveness



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

Codice : GRDTCORXPT500

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.	14
2.4	REFORMER IN POSIZIONE DI LAVORO	pag.	16
2.5	MESSA A PUNTO - REGOLAZIONI	pag.	18
2.6	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO	pag.	19
3.0	LE REGOLE PER UN ALLENAMENTO SICURO	pag.	20
4.0	MANUTENZIONE	pag.	21
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	22
6.0	ORDINE PARTI DI RICAMBIO	pag.	22
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	23
6.2	LISTA DELLA PARTI	pag.	24
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	25

- **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'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 raccogliergli 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.**

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 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



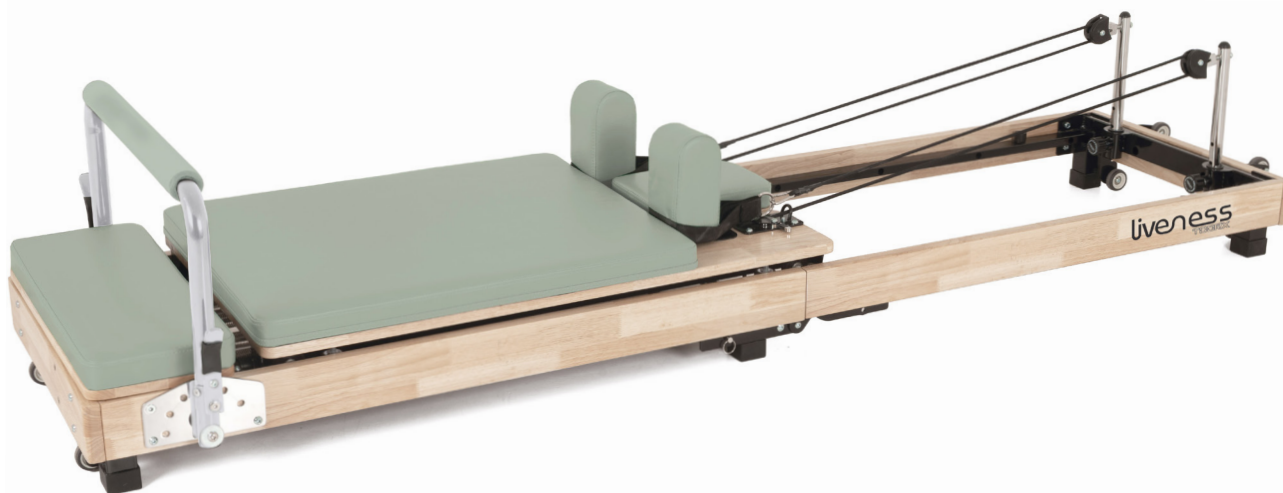
Rischio caduta:

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



Nessuna modifica necessaria. Il termine 'basso impatto' è usato in senso biomeccanico/sportivo e non ambientale.

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.

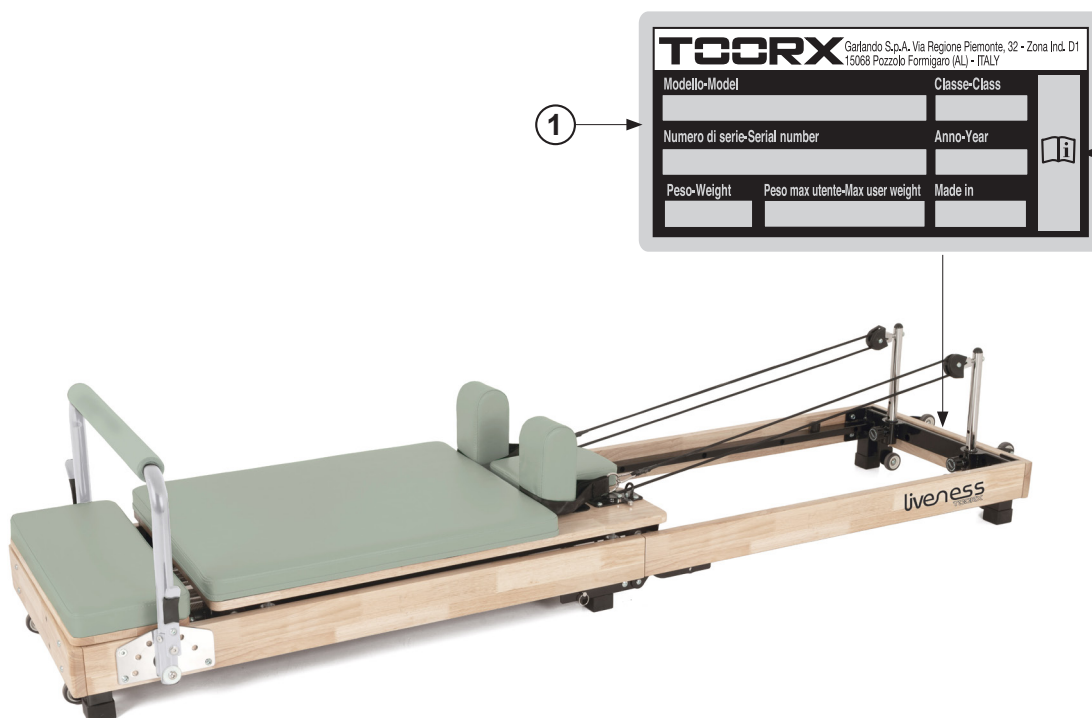
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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)	2430 x 690 x 470 mm (con barra dei piedi in posizione verticale)
DIMENSIONI SALVASPAZIO (LXPXH)	1260 x 365 x 690 mm
CARRELLO	dotato di 8 ruote in TPR con cuscinetti di scorrimento silenziosi
BARRA DEI PIEDI	in acciaio e alluminio regolabile in altezza su 6 posizioni
GRUPPO MOLLE	5 molle con resistenza differenziata: 3 alta resistenza, 2 bassa resistenza.
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	120 kg
PESO PRODOTTO	56 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 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 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.

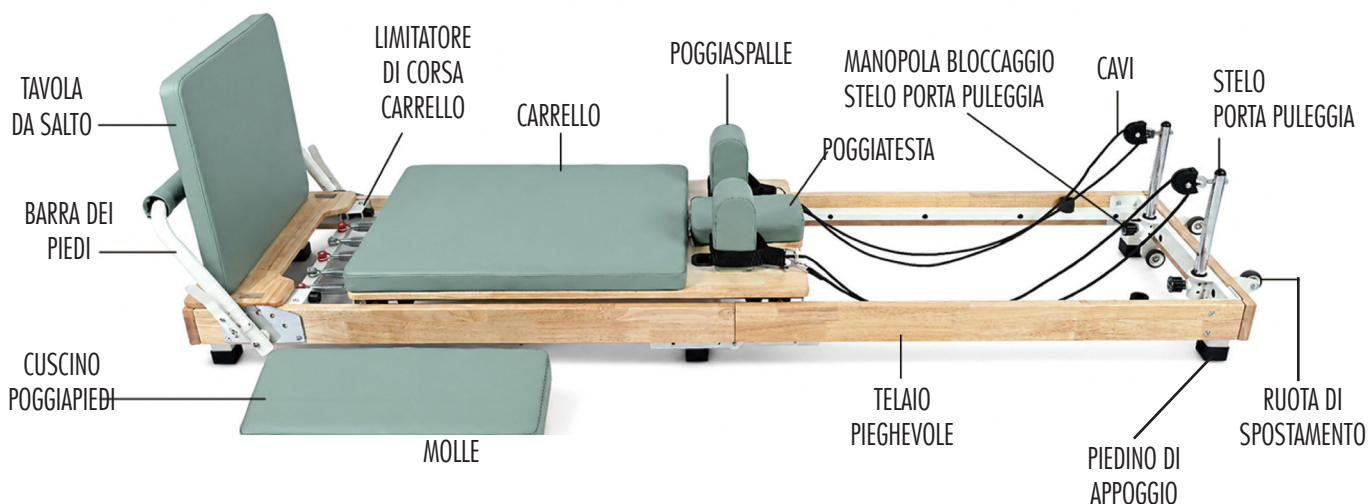
Tonifica e rafforza la muscolatura del core, del basso ventre e delle gambe, senza incrementare la massa dei muscoli, ma lavorando su tutta la loro lunghezza, sulla flessibilità muscolare, la mobilità delle articolazioni e anche sul livello di coordinazione.

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.



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:

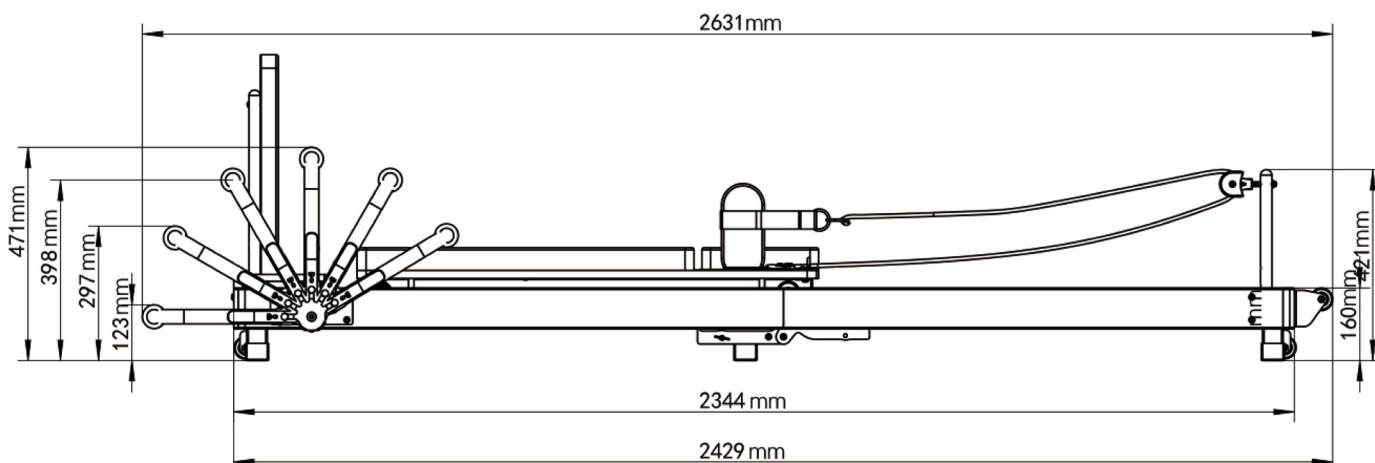
- Scegliere la posizione dove collocare la struttura in relazione agli spazi laterali che devono essere sufficienti per permetterne l'utilizzo in tutte le sue applicazioni.
- Nel caso di utilizzo in ambiente domestico è necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, 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'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) Reformer in posizione salvaspazio (1 pz.)
- 2) Limitatore corsa carrello (2 pz.)
- 3) Vite M10x45 mm (2 pz.)
- 4) Rondella plastica Ø10xØ39x5 mm (2 pz.)
- 5) Chiave esagonale 8 mm (1 pz.)
- 6) Distanziale cilindrico Ø11xØ14x33.5 mm (2 pz.)
- 7) Poggiaspalle (2 pz.)
- 8) Barra dei piedi (1 pz.)
- 9) Tavola da salto (1 pz.)

①



REFORMER IN POSIZIONE
SALVASPAZIO

②



LIMITATORE CORSA
CARRELLO X2

③



VITE M10x45 mm X2
RONDELLA Ø10xØ30x5 mm X2

④



⑥



DISTANZIALE Ø11xØ14x33.5 mm
X2

⑤



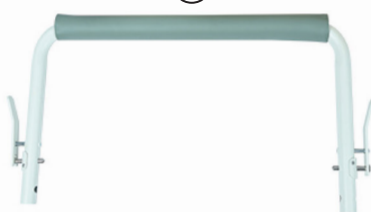
CHIAVE ESAGONALE
8 mm

⑦



POGGIASPALLE X2

⑧



BARRA DEI PIEDI

⑨



TAVOLA DA SALTO

2.2

ASSEMBLAGGIO DELLA REFORMER



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



3) Posizionare la Reformer in verticale, rimuovere gli steli porta puleggia e piazzarli nella parte posteriore del carrello negli appositi agganci.



5) 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.



7) Inserire lo stelo porta puleggia nella sede di montaggio quindi rilasciare la manopola serrarla in senso orario per bloccare lo stelo 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 base dello stelo porta puleggia, quindi afferrare uno degli steli porta puleggia e inserirlo nella sede di montaggio.



8) Inserire il secondo stelo porta puleggia e bloccarlo nello stesso modo del primo.



9) 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.



11) Fissare la barra dei piedi serrando alle estremità le due viti M10x45 mm tramite la chiave esagonale fornita.



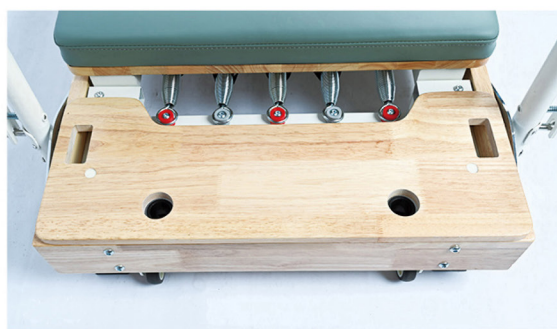
13) Scollegare tutte le molle dai perni.



15) Avvitare un limitatore di corsa carrello all'estremità della guida di scorrimento.



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



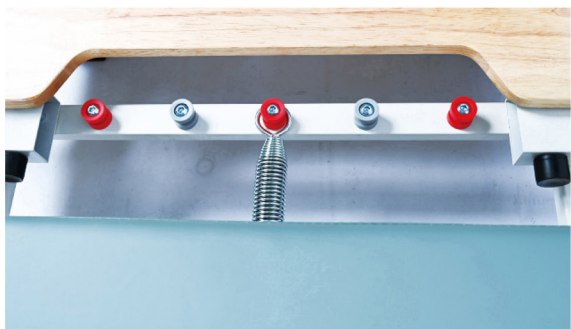
12) Sollevare il cuscino poggipiedi e rimuoverlo.



14) Spingere il carrello verso la parte posteriore.



16) Installare il secondo limitatore di corsa carrello, avvitandolo nel foro predisposto.



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



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



21) Per regolare l'inclinazione della barra dei piedi su una delle sei 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.



23) Inserire la tavola da salto nel vano predisposto.



18) 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.



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



22) 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.

Quattro ruote poste alle estremità del telaio permettono di assistere l'operazione di apertura e chiusura delle due sezioni del telaio collegate dalla cerniera centrale; in questo modo portare l'attrezzatura in posizione salvaspazio o in posizione di lavoro, può essere effettuato da una sola persona.

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

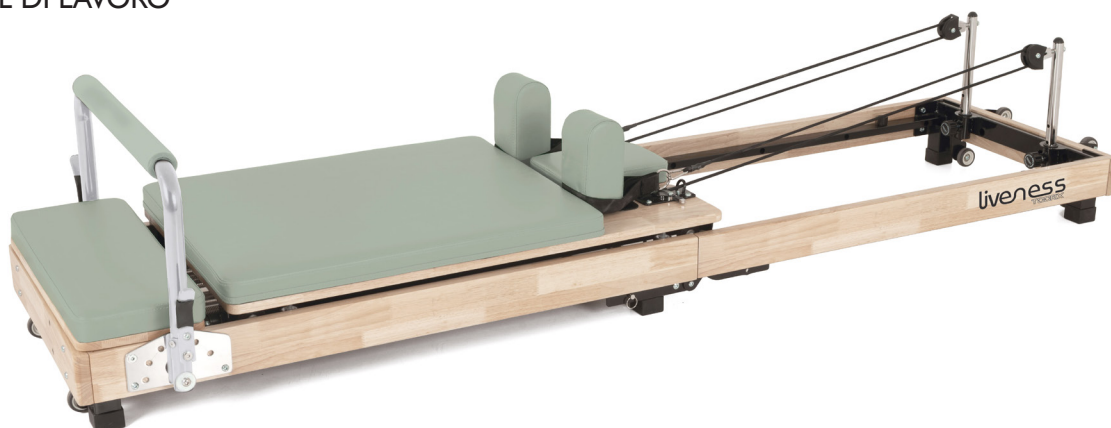
Durante le operazioni per portare l'attrezzatura in posizione salvaspazio o in posizione di lavoro prestare attenzione per evitare di ferirsi schiacciandosi le dita, le mani o i piedi.



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 regolare la posizione della barra dei piedi sull'ultimo foro di regolazione, come mostrato in foto.



3) 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.



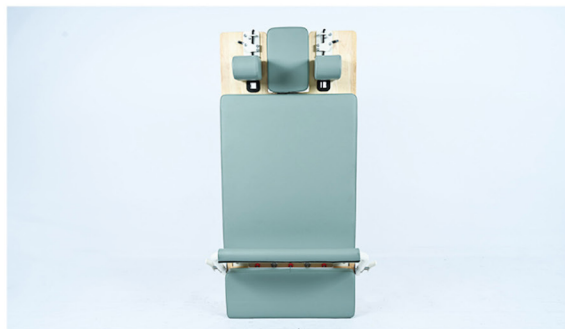
5) Agganciare i due steli porta puleggia negli appositi supporti di stoccaggio posti sotto al carrello.



2) Allentare e tirare la manopola di bloccaggio, quindi estrarre lo stelo porta puleggia, prima ad una estremità e successivamente all'altra, quindi lasciarli a terra assieme alle corde di trazione.



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



6) Posizionare la tavola da salto tra il carrello e il cuscino poggiapiedi.
La chiusura dell'attrezzatura in modalità salvaspazio è ora conclusa.

2.4

REFORMER IN POSIZIONE DI LAVORO



PERICOLO

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



1) Rimuovere i due steli porta puleggia dagli appositi supporti di stoccaggio posti sotto al carrello.



3) Afferrare la maniglia di presa posta in corrispondenza della cerniera e dispiegare l'attrezzatura verso il basso. In questa fase prestare attenzione per evitare di ferirsi dita, mani o piedi.



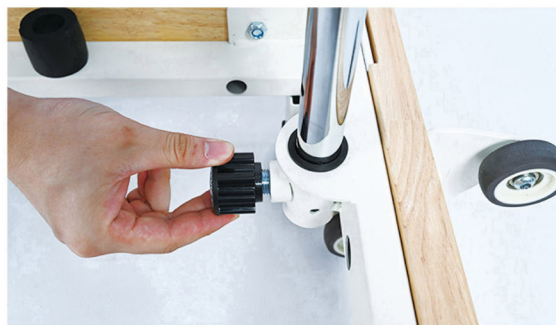
5) Inserire lo stelo porta puleggia nella boccola della sede di innesto quindi rilasciare e serrare a fondo la manopola per bloccarlo in posizione.



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



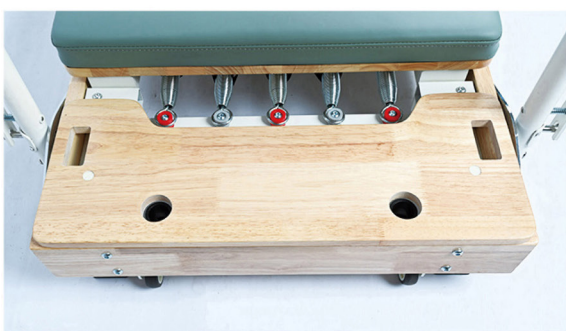
4) Allentare e tirare la manopola con perno di bloccaggio dalla sede di innesto steli all'estremità del telaio, quindi afferrare uno degli steli porta puleggia e inserirlo nella boccola della sede.



6) Inserire il secondo stelo porta puleggia e bloccarlo nella sede operando allo stesso modo del primo, seguendo le indicazioni nelle fasi **4** e **5**.



9) 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.



11) In assenza del cuscino poggiapiedi diventa accessibile la zona di regolazione delle molle di contrasto allo spostamento del carrello.



13) Regolare la posizione della barra dei piedi sul primo foro di regolazione, come mostrato in foto



10) Rimuovere il cuscino poggiapiedi posto all'estremità del telaio.



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



14) 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.

2.5

MESSA A PUNTO - REGOLAZIONI



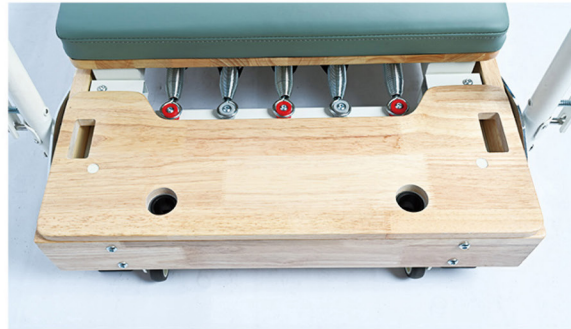
1) Per rendere accessibile le clip di regolazione delle molle, sollevare e rimuovere il cuscino poggiapiedi.



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) Per regolare la distribuzione della corda agire sulla levetta di bloccaggio del dispositivo posto sotto al carrello. Per ridurre la lunghezza della corda, tirare l'estremità terminale della stessa, rilasciare la levetta dopo aver raggiunto la posizione desiderata.



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.



6) Per aumentare la lunghezza della corda, agire sulla levetta di bloccaggio quindi tirare la corda distribuita fino a raggiungere la lunghezza desiderata.

2.6

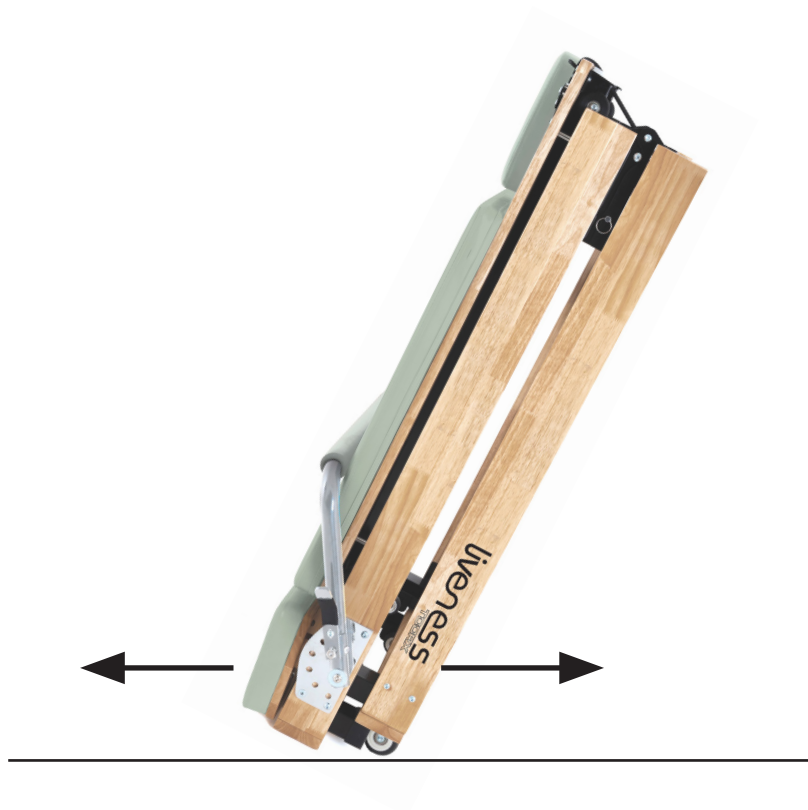
SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

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.



- **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 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. 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.

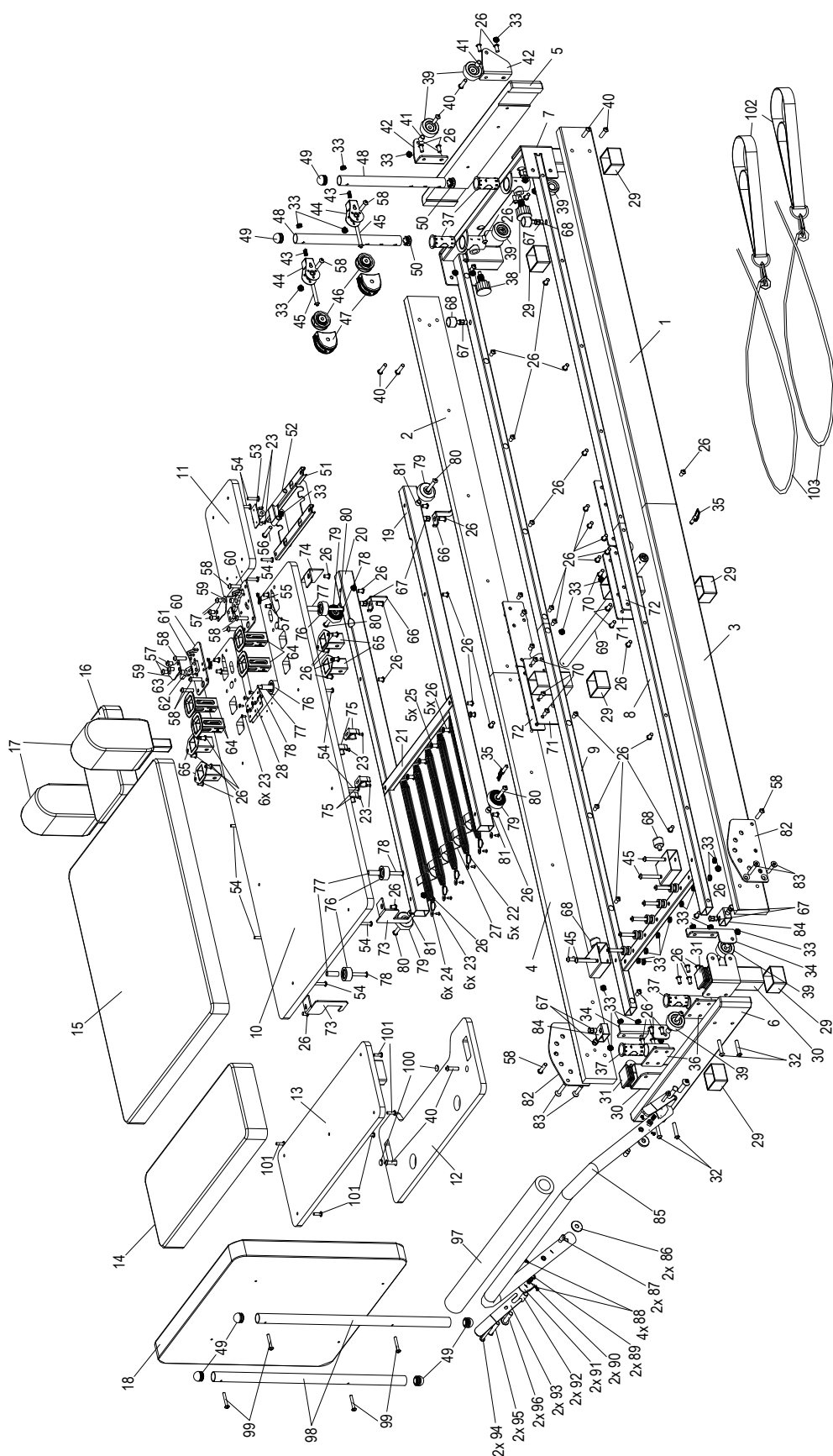
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

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



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Longherone posteriore SX in legno	1	55	Blocchetto di fissaggio limitatore di corsa	2
2	Longherone posteriore DX in legno	1	56	Clip di ancoraggio molla	10
3	Longherone anteriore SX in legno	1	57	Molla inferiore Ø1,2 mm leva barra dei piedi	10
4	Longherone anteriore DX in legno	1	58	Staffa snodata di supporto cuscino poggiatesta	4
5	Pannello di rivestimento posteriore in legno	1	59	Molla superiore Ø0,9 mm leva barra dei piedi	2
6	Pannello di rivestimento anteriore in legno	1	60	Piastra con sistema di bloccaggio corda	2
7	Appoggio posteriore	1	61	Morsetto di bloccaggio corda	2
8	Guida anteriore carrello SX	1	62	Regolatore morsetto bloccaggio corda	2
9	Guida anteriore carrello DX	1	63	Piastrino di sicurezza per morsetto	2
10	Pannello in legno per carrello	1	64	Molla per regolatore morsetto di bloccaggio	4
11	Pannello in legno per poggiatesta	1	65	Staffa a "L" di supporto ruota di spostamento	4
12	Pennello in legno per attacco tavola da salto	1	66	Ruota di spostamento Ø1,25"	2
13	Pannello in legno per poggiatesta	1	67	Dado a rivetto M8	10
14	Imbottitura poggiatesta	1	68	Respingente in gomma con filetto M8	4
15	Imbottitura carrello	1	69	Tubolare cilindrico di collegamento	1
16	Imbottitura poggiatesta	1	70	Vite M8x20 mm	6
17	Poggiaspalle	2	71	Appoggio centrale	2
18	Tavola da salto	1	72	Piastra di collegamento appoggio centrale	2
19	Tubolare SX carrello	1	73	Battuta posteriore finecorsa carrello	2
20	Tubolare DX carrello	1	74	Battuta anteriore finecorsa carrello	2
21	Tubolare di fissaggio molle carrello	1	75	Supporto a scatto per stelo porta puleggia	4
22	Molle antagoniste carrello L400 mm	5	76	Ruota scorrimento carrello trasversale Ø1.5"	4
23	Vite autofilettante ST4.2	18	77	Distanziale Ø8x22 mm	4
24	Rondella piana Ø8xØ14xT1 mm	2	78	Vite M8x50 mm	4
25	Rondella piana Ø8xØ14xT2 mm	5	79	Ruota scorrimento carrello verticale Ø2"	4
26	Vite M8x16 mm	51	80	Vite M8x70 mm	4
27	Staffa sagomata per sicurezza molle	1	81	Distanziale Ø8x8.5 mm	1
28	Cerniera	1	82	Piastra di fissaggio barra dei piedi	2
29	Zoccolo quadro per piede di appoggio	6	83	Vite svasata M8x40 mm	4
30	Appoggio anteriore	2	84	Blocchetto anteriore per fissaggio guide	2
31	Tappo quadro 45x45 mm	2	85	Barra dei piedi	1
32	Vite M8x40 mm	10	86	Rondella piana Ø10xØ30xT5 mm	2
33	Dado autobloccante M8	43	87	Perno filettato M8	2
34	Staffa di fissaggio ruota scorrimento anteriore	2	88	Vite M4	4
35	Perno estraibile Ø8x30 mm	2	89	Molla per leva regolazione barra dei piedi	2
36	Bicchieri di inserimento tavola da salto	2	90	Rondella plastica per barra dei piedi	2
37	Boccola cilindrica	4	91	Guaina copri leva	2
38	Manopola con perno a molla	2	92	Distanziale Ø11xØ14x33.5 mm	2
39	Ruota gommata	6	93	Leva regolazione barra dei piedi	2
40	Vite M8x30 mm	14	94	Vite M6x60 mm	2
41	Distanziale Ø8x13,8 mm	6	95	Dado autobloccante M8	2
42	Staffa di fissaggio ruote di spostamento	2	96	Vite M10x45 mm	2
43	Molla per puleggia	2	97	Cilindro imbottito per la barra dei piedi	1
44	Porta puleggia	2	98	Tubolare cilindrico di sostegno tavola da salto	2
45	Vite M8x55 mm	4	99	Vite M6x40 mm	4
46	Puleggia	2	100	Cappuccio copri vite	2
47	Guscio copri puleggia	2	101	Vite M6x20 mm	5
48	Stelo porta puleggia	2	102	Cinta di trazione	2
49	Tappo sferico Ø25 mm	6	103	Corda di trazione	2
50	Tappo tondo Ø25 mm	2			
51	Telaio di supporto poggiatesta	1			
52	Regolatore poggiatesta	1			
53	Staffa di regotare poggiatesta	8			
54	Vite M6x30 mm	10			

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 disposizioni 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 decadenza 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 poggipiedi, grip, sella, cinghia 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.



**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.**

TCORX
PROFESSIONAL LINE

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

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it