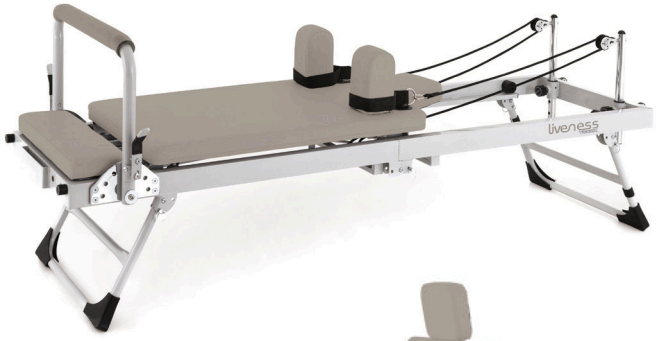
TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG





PILATES REFORMER
PLATZSPAREND

PTX200

liveness

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

Code: GRLDTOORXPTX200

Revision: 00

Ausgabe: 06/26

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 3
1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 4
1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG.....S. 5
1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 6
1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 6
1.5 ALLGEMEINE PRODUKTBESCHREIBUNG.....S. 7

2.0 AUFSTELLUNGSORT DES PRODUKTS.....S. 8
2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 9
2.2 MONTAGE DES REFORMERS.....S. 11
2.3 REFORMER IN PLATZSPARENDER POSITION.....S. 16
2.4 REFORMER IN ARBEITSPOSITION.....S. 19
2.5 EINSTELLUNG - JUSTIERUNG.....S. 21
2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 22

3.0 REGELN FÜR EIN SICHERES TRAINING.....S. 23

4.0 WARTUNG.....S. 24

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 25

6.0 ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 25
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 26
6.2 TEILELISTE.....S. 27

7.0 GEWÄHRLEISTUNG UND SERVICE.....S. 28

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät nur in Innenräumen im Heimbereich verwenden. Handhabung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern oder Freunden erklärt werden, denen die Benutzung des Geräts erlaubt wird.

• Sicherstellen, dass Benutzer die Anleitung verstanden haben, und die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung muss stets in der Nähe des Geräts aufbewahrt werden, damit sie bei Bedarf schnell zur Hand ist.

• Stellen Sie sicher, dass der Benutzer älter als 16 Jahre ist und sich in guter körperlicher und gesundheitlicher Verfassung befindet.

• Stets bequeme, flexible Kleidung tragen, die freie Bewegung auf dem Gerät erlaubt. Eng anliegende Shirts oder Tops sind Pflicht, um die Haltung kontrollieren zu können, ebenso Leggings oder Shorts, damit sich nichts in den Federn oder dem Schlitten verfängt; rutschfeste Socken für einen festen Stand auf dem Gerät.

• Treten während des Trainings Schwindel oder Atemnot auf, brechen Sie die Benutzung sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.

• Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Bauteile des Geräts unbeschädigt sind.

• Während der Benutzung stets sehr aufmerksam sein, um Quetschungen von Händen und Füßen durch bewegliche Teile zu vermeiden.

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen aufstellen; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• Das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen, in Lagerräumen oder generell feuchten Bereichen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Polster, Holzflächen und lackierte Teile NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

• KEINE Teile des Geräts zerlegen, außer wenn dies in der Bedienungsanleitung angegeben ist.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile abmontiert oder Federn beschädigt sind. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst.

• KEINE weite Kleidung oder Kleidung mit ausgefransten Rändern tragen, damit sich nichts in beweglichen Teilen des Geräts verfängt. Lange Haare mit Haarspangen oder Haargummis zusammenbinden.

• Das Gerät NICHT barfuß benutzen; aus hygienischen Gründen stets geeignete rutschfeste Socken tragen.

• KEINE Turnschuhe, Ketten, Ringe, Uhren oder Armbänder tragen, um die Oberflächen der Bezüge nicht zu beschädigen.

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die bei normalem Gebrauch Risiken bergen können, wenn es nicht gemäß dieser Anleitung und mit der nötigen Vorsicht benutzt wird. Die folgende Zeichnung zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko für den Benutzer darstellen können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.

GEFAHR

Um das Sturzrisiko bei der Benutzung zu verringern, das Gerät nur mit geeigneten rutschfesten Socken benutzen.



Sturzgefahr: Während der Übungen stets das Gleichgewicht halten, um nicht vom Gerät zu fallen



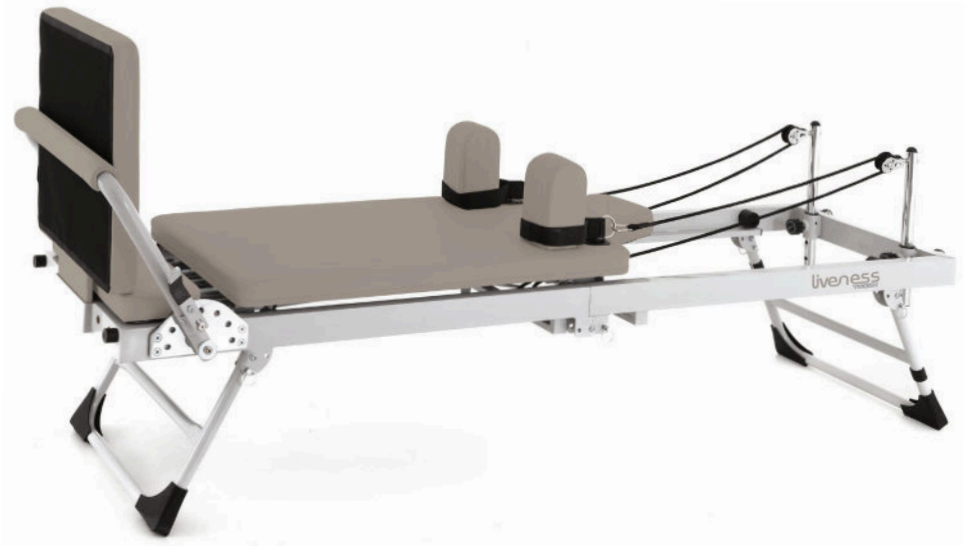
Rutschgefahr: Während der Übungen eine korrekte Haltung auf dem Gerät einnehmen, um nicht auf dem Schlitten auszurutschen und zu stürzen



Sturzgefahr: Während der Übungen seitliches Abrutschen vermeiden, bei dem der Fuß auf die Federn zur Intensitätseinstellung gerät



Stolpergefahr: Ein versehentlicher Kontakt mit der Fußstange während der Übungen kann zu Stolpern und Sturz führen



1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät, speziell für die Pilates-Reformer-Methode konzipiert. Es ist für ein stoßarmes Training ausgelegt, das die Muskulatur kräftigt und strafft.

Das Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich ausgelegt und zertifiziert; es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden; intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen verboten:

• Schwangerschaft; • Glaukom oder Retinopathie, Bindehautentzündung; • Verletzungen der Wirbelsäule, frische Knochenbrüche, Knochenprothesen, Gelenkschwellungen, Osteoporose; • Leisten- oder Bandscheibenbruch.

Vermeiden Sie insbesondere:

• unsachgemäße, von der Bedienungsanleitung abweichende Benutzung; • Manipulation am Produkt; • Verwendung von Nicht-Originalersatzteilen; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf den Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt benutzen, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend dargestellten und erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

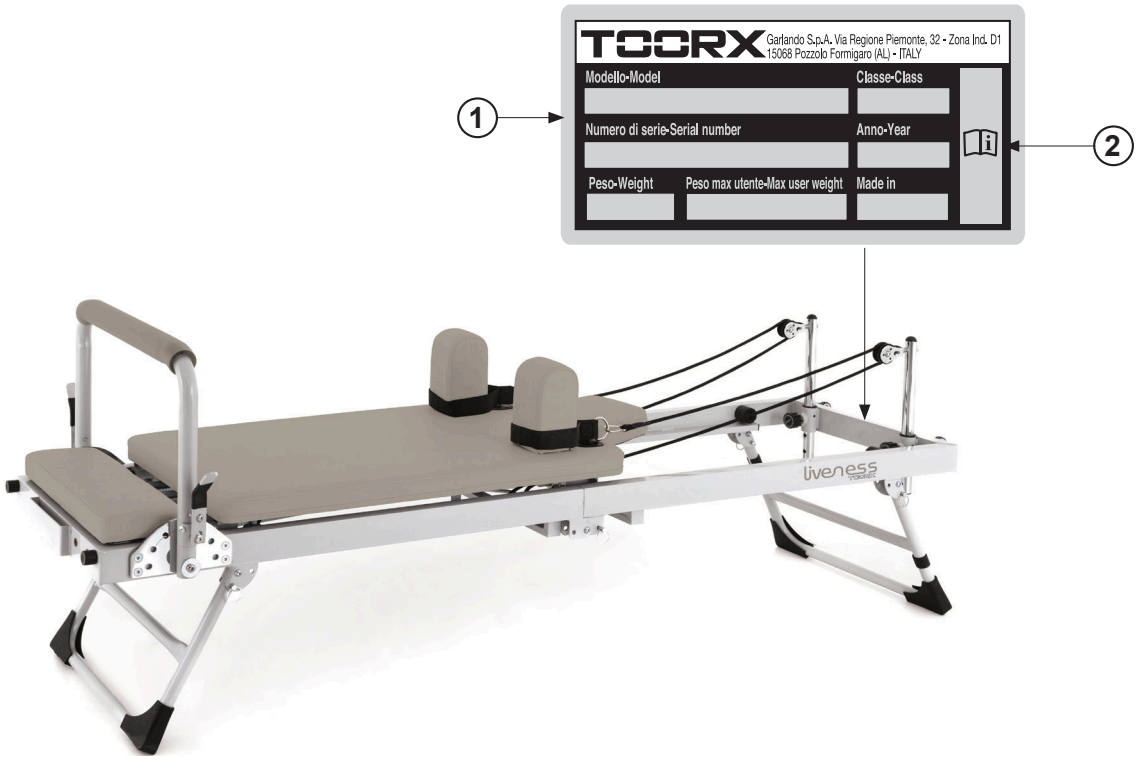
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

I) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxBxH) 1970 x 590 x 725 mm (mit Fußstange in senkrechter Position)	
MASSE PLATZSPAREND (LxBxH)	1250 x 355 x 590 mm
SCHLITTEN	mit 8 TPR-Rollen mit leise laufenden Lagern
FUSSSTANGE	aus Stahl und Aluminium, höhenverstellbar in 7 Positionen
FEDERSATZ	5 Federn mit unterschiedlichem Widerstand: 3 hoher Widerstand, 2 niedriger Widerstand.
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
PRODUKTGEWICHT	35 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 / (Klasse H) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

1.5 ALLGEMEINE PRODUKTBESCHREIBUNG

Mit diesem „Reformer“ genannten Gerät lässt sich eine erweiterte Form des Matten-Pilates mit komplexeren Bewegungen und Übungen ausführen. Der Reformer ist ein vielseitiges Gerät für ein stoßarmes Ganzkörpertraining mit Widerstandsübungen.

Das Gerät ähnelt einer Liege: ein Metallrahmen mit Laufschienen, auf denen ein Schlitten läuft. Dieser ist an einem Ende mit mehreren Federn unterschiedlicher Stärke verbunden, die kombiniert werden, um als Widerstand die Trainingsintensität einzustellen. Am anderen Ende ist der Schlitten mit einem System aus Riemen bzw. Seilen mit Griffen zur Widerstandseinstellung verbunden. Auf einer Seite befindet sich die in sieben Positionen neigbare Fußstange, auf der anderen Seite Schlaufen mit Griffen für Hände und Füße, mit denen der Schwierigkeitsgrad der Übungen variiert wird. Der Reformer lässt sich an die Körpermaße des Benutzers anpassen; das Basiszubehör kann zudem um optionales Zubehör für weitere Übungen erweitert werden.

Die folgende Abbildung zeigt die wichtigsten Bauteile des Geräts.

PILATES REFORMER Ermöglicht ein Ganzkörpertraining mit Übungen für Kraftausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung, da das Gleichgewicht ständig gehalten werden muss – alles in einer Trainingsform.

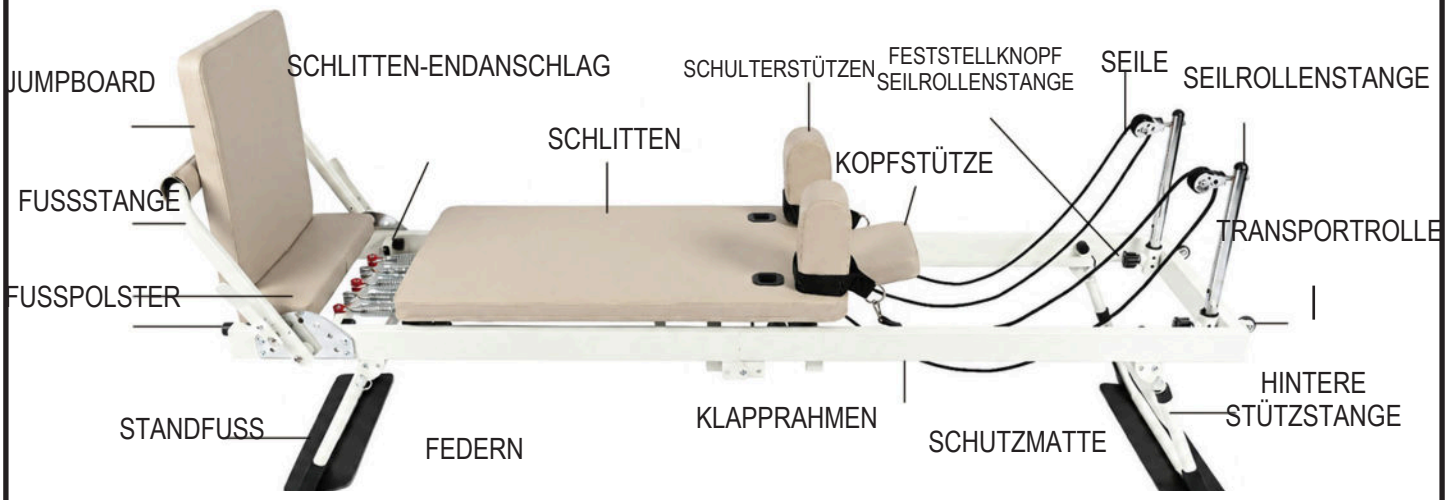
Kräftigt und strafft die Rumpf-, Bauch- und Beinmuskulatur über die gesamte Muskellänge und trainiert Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke sowie die Koordination.

Übungen für Körperhaltung und Ausrichtung des Rumpfes sowie zur Kräftigung der stützenden Muskulatur.

Kräftigt die Muskulatur und dehnt sie zugleich.

Das Training ist stoßarm und eignet sich, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

Geeignet für Männer und Frauen jeden Alters. Trainiert Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht.



2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - überdacht und ausreichend groß sein; um das Gerät muss mindestens ein Meter frei bleiben, - ausreichend künstlich und natürlich beleuchtet sein, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

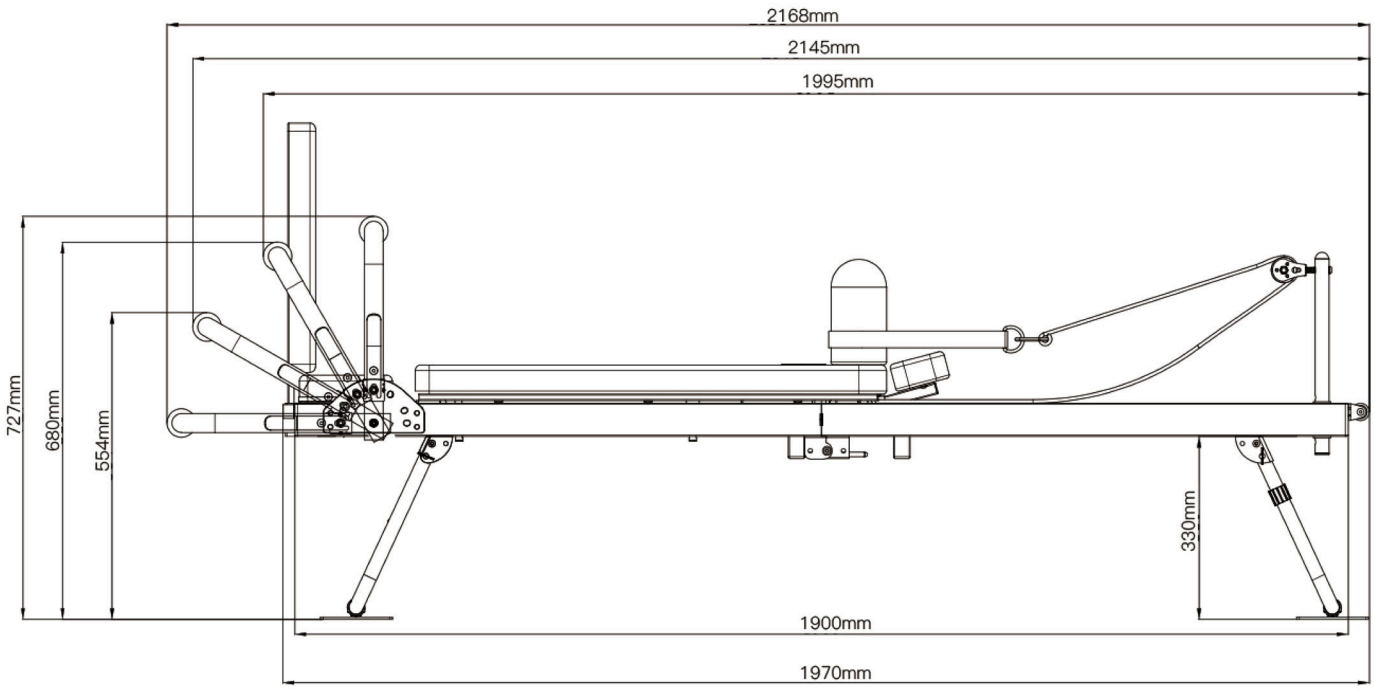
EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Die Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird nicht empfohlen; andernfalls die Oberflächen an den Kontaktpunkten immer mit einer Schutzunterlage, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Wählen Sie den Aufstellort so, dass seitlich genügend Platz für alle Übungen bleibt.

• Das Produkt muss in einem abschließbaren Raum aufbewahrt werden, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum vorbereiten. Damit die Teile leichter zu erkennen sind, empfiehlt es sich, den Packungsinhalt auf dem Boden auszubreiten, nachdem dieser mit Stofftüchern oder Karton abgedeckt wurde, um Schäden am Boden (Fliesen, Teppichboden, Parkett usw.) zu vermeiden. Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Nach der Montage ausreichend Freiraum um das Gerät lassen, damit die Übungen ungehindert ausgeführt werden können.

Stellmaße des Geräts – im Verhältnis zum verfügbaren Platz am Aufstellungsort zu berücksichtigen.



2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Stellen Sie den Karton gemäß der Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) auf den Boden. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Metallklammern mit einer Zange entfernen.

ACHTUNG

Der Karton mit dem verpackten Produkt muss von mindestens zwei Personen angehoben und bewegt werden.

GEFAHR

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.

GEFAHR

Da Kleinteile vorhanden sind, Kinder während der Montage des Zubehörs und dem Aufbau des Geräts vom Arbeitsbereich fernhalten.

Bei empfindlichen Bodenbelägen wie Teppichboden oder Parkett ist es wichtig, den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Tücher usw.) abzudecken.

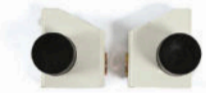
Das Produkt wird platzsparend mit einigen demontierten Teilen verpackt; vor der Benutzung muss es gemäß der folgenden Anleitung montiert werden.

Das Produkt wird mit demontiertem Basiszubehör platzsparend verpackt; vor der Benutzung muss es gemäß der folgenden Anleitung montiert werden.

TEILELISTE BASISZUBEHÖR: 1) Endanschlag Schlitten (2 St.) 2) Halterung mit Transportrolle (2 St.) 3) Stellfüße (2 St.) 4) Schraube M8x30 mm (2 St.) 5) Schraube M8x16 mm (2 St.) 6) Unterlegscheibe Ø8xØ15x2 mm (2 St.) 7) Schraube M10x45 mm (2 St.) 8) Kunststoffscheibe Ø10xØ35x5 mm (2 St.) 9) Distanzstück Ø15x34 mm (2 St.) 10) Innensechskantschlüssel 6 mm (1 St.) 11) Innensechskantschlüssel 8 mm (1 St.) 12) Fußstange (1 St.) 13) Kopfstütze (1 St.) 14) Schulterstützen (2 St.) 15) Jumpboard (1 St.) 16) Schutzmatte (2 St.) 17) Seilrollenstange (2 St.) 18) Griffschlaufe (2 St.) 19) Zugseil (2 St.)



REFORMER PLATZSPAREND AUFGESTELLT



SCHLITTEN-ENDANSCHLAG X2



TRANSPORTROLLE X2



STANDFÜSSE X2



SCHRAUBE M8x30 mm X2



SCHRAUBE M8x16 mm X2
UNTERLEGSCHEIBE Ø8xØ15x2 mm X2



INNENSECHSKANT-SCHLÜSSEL 6 mm



SCHRAUBE M10x45 mm X2
UNTERLEGSCHEIBE Ø10xØ35x5 mm X2



DISTANZSTÜCK Ø15x34 mm X2



GABELSCHLÜSSEL



INNENSECHSKANT-SCHLÜSSEL 8 mm



FUSSSTANGE



KOPFSTÜTZE



SCHULTERSTÜTZEN X2



JUMPBOARD



SCHUTZMATTE X2



SEILROLLENSTANGE X2



GRIFFSCHLAUFE X2



ZUGSEIL X2

2.2 MONTAGE DES REFORMERS



1) Verpackung öffnen, Kunststoffbänder durchschneiden und Zubehör entnehmen.



2) Vollständigkeit und Anzahl des Zubehörs prüfen.



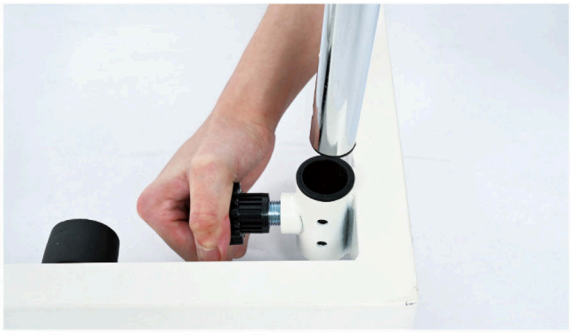
3) Gerät senkrecht stellen, Kopfstütze montieren und Arretierknopf festziehen.



4) Sicherungsbolzen des Klappgelenks herausziehen. Die Sicherungsbolzen verhindern ein unbeabsichtigtes Aufklappen der beiden Rahmenteile.



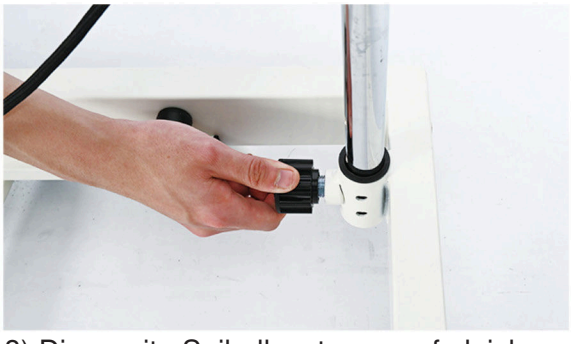
5) Den Griff am Gelenk fassen und das Gerät nach unten aufklappen, bis es waagerecht auf dem Boden aufliegt.



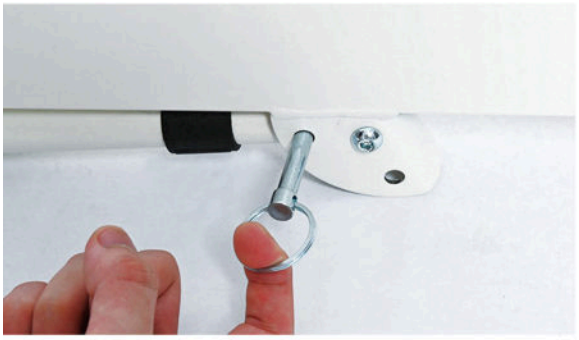
6) Drehknopf mit Rastbolzen an der Stangenaufnahme am Rahmenende lösen und herausziehen, dann eine Seilrollenstange in die Buchse der Aufnahme einsetzen.



7) Seilrollenstange in die Buchse der Aufnahme einsetzen, dann den Drehknopf loslassen und fest anziehen, um sie zu arretieren.



8) Die zweite Seilrollenstange auf gleiche Weise wie die erste einsetzen und arretieren (Schritte 6 und 7).



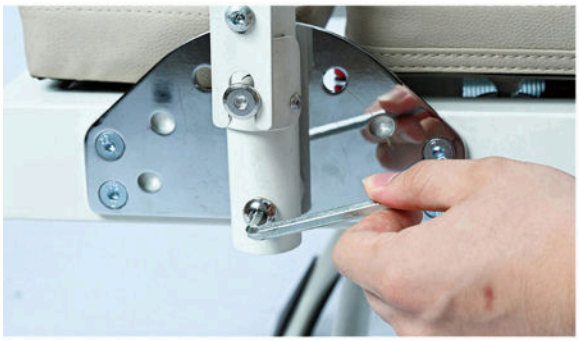
9) Sicherungsbolzen des hinteren Stützbeins auf beiden Seiten herausziehen.



11) Rahmen mit einer Hand anheben und mit der anderen das vordere Stützbein nach außen ziehen und auf den Boden stellen.



13) Hinteres Stützbein wie das vordere ausklappen; dann die beiden Sicherungsbolzen in die Bohrungen an den Enden des hinteren Stützbeins stecken.



15) Fußstange fassen und ihre Befestigungsbohrungen an den Enden mit denen in der Mitte der halbrunden Platten am Rahmenkopf ausrichten.



10) Sicherungsbolzen des vorderen Stützbeins auf beiden Seiten herausziehen.



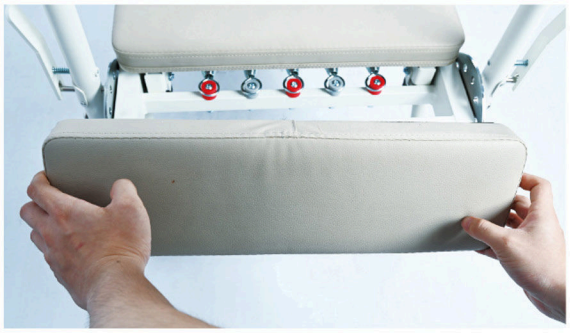
12) Die beiden Sicherungsbolzen wieder in die Bohrungen an den Enden des vorderen Stützbeins stecken, um es zu fixieren.



14) Je ein zylindrisches Distanzstück auf die beiden Schrauben M10x45 mm setzen, die Schrauben durch die Bohrungen an den Enden der Fußstange stecken und auf der Gegenseite der Stange je eine Kunststoffscheibe aufsetzen.



16) Fußstange mit den beiden Schrauben M10x45 mm an den Enden mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel befestigen: Schritte 14 und 15.



17) Fußpolster anheben und aus der Aufnahme nehmen.



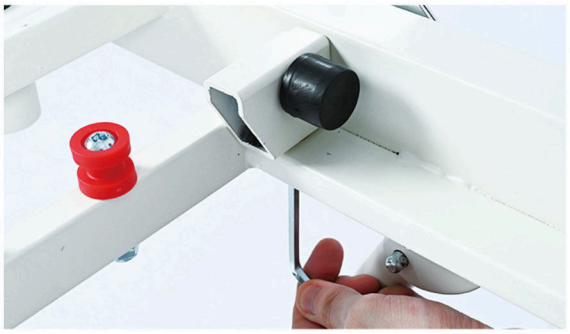
18) Sicherungsfedern des Schlittens lösen.



19) Schlitten nach hinten schieben.



20) Einen Endanschlag am Ende der Laufschiene montieren und in der vorgesehenen Bohrung mit einer Schraube M8x30 mm befestigen.



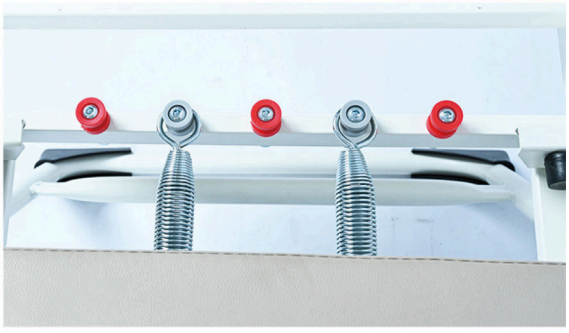
21) Befestigungsschraube mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel festziehen. Hinweis: Den Endanschlag wie in der Abbildung gezeigt ausgerichtet montieren.



22) Zweiten Endanschlag gleich ausgerichtet wie den ersten montieren und mit einer Schraube M8x30 mm mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel befestigen.



23) Mindestens eine Feder in den zugehörigen Clip einhängen, um die Position des Schlittens zu fixieren.



24) Zur Einstellung verschiedener Widerstandsstufen gibt es fünf Clips: zwei graue für Federn mit niedrigem und drei rote für Federn mit hohem Widerstand.



25) Fußpolster wieder am Rahmenende einsetzen.



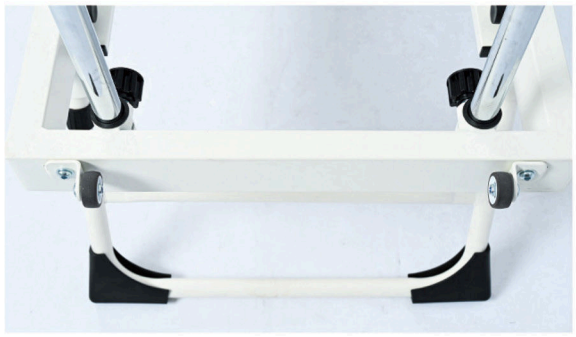
26) Zwei Gummi-Stellfüße an den Rahmenenden einschrauben.



27) Die beiden Schulterstützen wie abgebildet ausgerichtet in die Bohrungen am Schlitten stecken.



28) L-Halterung der Transportrolle an der Bohrung am Rahmenende ausrichten. Halterung wie abgebildet mit einer Schraube M8x16 mm mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel befestigen.



29) L-Halterung der zweiten Transportrolle an der Bohrung am Rahmenende ausrichten und wie die erste Rolle befestigen.



30) Die beiden Bodenschutzmatten unter die beiden Stützbeine legen (verhindern Abdrücke und Kratzer auf empfindlichen Böden wie Parkett, Marmor, Feinsteinzeug usw.).



33) Um die Fußstange in eine der sieben Neigungspositionen zu bringen, den Entriegelungshebel auf beiden Seiten der Stange drücken; Fußstange bis zur gewünschten Einstellbohrung drehen und den Entriegelungshebel loslassen, um die Position zu fixieren.



35) Jumpboard in die vorgesehene Aufnahme einsetzen.

HINWEIS: Die Position der Fußstange ist sehr wichtig. Vor Benutzung des Jumpboards prüfen, dass sie in der abgebildeten Position eingestellt ist.



34) Fußstange auf die erste Einstellbohrung stellen.

2.3 REFORMER IN PLATZSPARENDER POSITION

Um den Reformer platzsparend zusammenzuklappen, das gesamte Zubehör abnehmen und die Fußstange nach innen drehen; dabei die auf den folgenden Seiten gezeigten Schritte genau befolgen.

Das Gerät kann von einer Person in die platzsparende Position oder die Arbeitsposition gebracht werden; eine zweite Person kann beim Öffnen bzw. Schließen des Gelenks helfen und das Aufklappen der beiden Rahmenteile begleiten. In platzsparender Position das Gelenk stets mit den vorgesehenen Bolzen sichern, damit sich die beiden Rahmenteile nicht unbeabsichtigt öffnen.

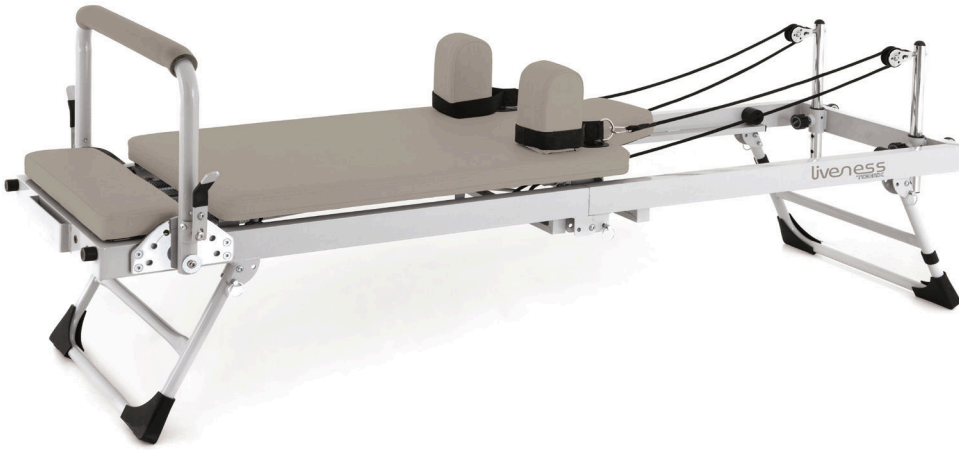
GEFAHR

Beim Umstellen in die platzsparende Position oder die Arbeitsposition darauf achten, Finger, Hände und Füße nicht einzuklemmen.

GEFAHR

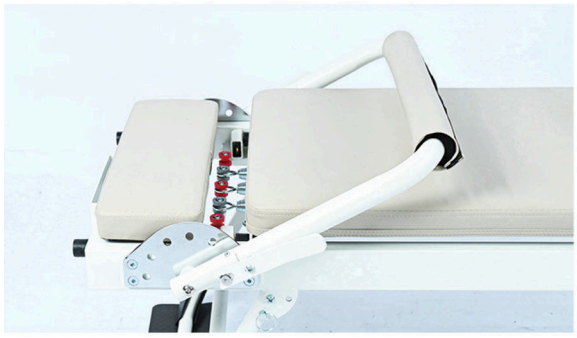
In platzsparender Position die Sicherungsbolzen fest einstecken, damit sich das Gelenk nicht unerwartet öffnet und das Produkt nicht umfällt – mit möglichen Schäden am Produkt und/oder Verletzungen von Personen in der Nähe.

ARBEITSPOSITION



PLATZSPARENDE POSITION





1) Jumpboard abnehmen und Fußstange auf die letzte Einstellbohrung stellen.



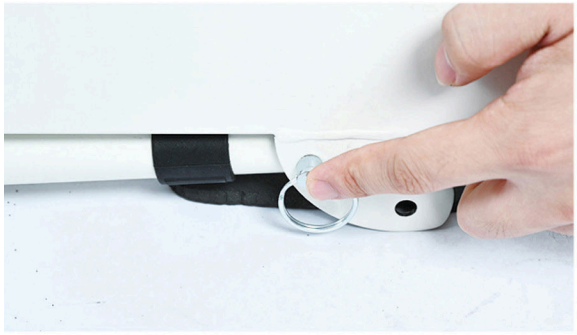
2) Sicherungsbolzen auf beiden Seiten des vorderen Stützbeins herausziehen.



3) Sicherungsbolzen auf beiden Seiten des hinteren Stützbeins herausziehen.



4) Vorderteil des Geräts anheben, vorderes Stützbein nach innen bis an den Rahmen klappen und mit dem Sicherungsbolzen fixieren.



5) Hinterteil des Geräts anheben, hinteres Stützbein nach innen bis an den Rahmen klappen und mit dem Sicherungsbolzen fixieren.



6) Befestigungsknopf lösen und herausziehen und gleichzeitig die Seilrollenstange herausziehen; bei der zweiten Stange ebenso vorgehen.



7) Den Griff am Gelenk fassen und das Gerät nach oben anheben, bis es auf den Gummifüßen steht.



8) Zwei Sicherungsbolzen in die Bohrungen seitlich am Gelenk stecken, um die beiden Rahmenteile in platzsparender Position zu sichern.



9) Kopfstütze und Seilrollenstangen wie abgebildet in die Aufbewahrungsbohrungen stecken.

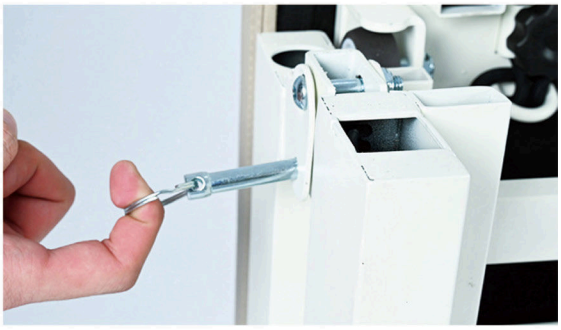


10) Das Gerät ist nun platzsparend zusammengeklappt.

2.4 REFORMER IN ARBEITSPOSITION



1) Kopfstütze und Seilrollenstangen aus der Aufbewahrungsposition nehmen.



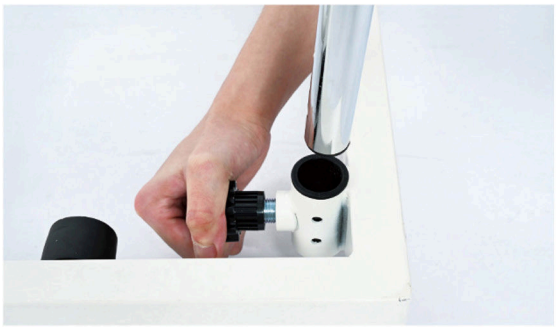
2) Die beiden Sicherungsbolzen des Gelenks herausziehen, um das Gerät in die Arbeitsposition zu bringen.



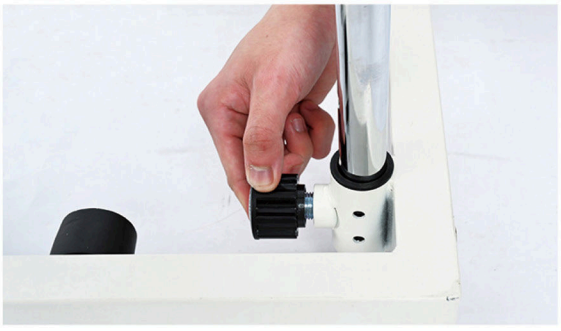
3) Kopfstütze in die Aufnahme einsetzen und den zugehörigen Arretierknopf festziehen.



4) Den Griff am Gelenk fassen und das Gerät nach unten aufklappen, bis es waagerecht auf dem Boden aufliegt.



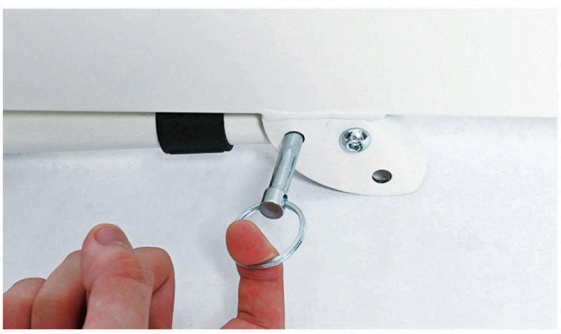
5) Drehknopf mit Rastbolzen an der Stangenaufnahme am Rahmenende lösen und herausziehen, dann eine Seilrollenstange in die Buchse der Aufnahme einsetzen.



6) Seilrollenstange in die Buchse der Aufnahme einsetzen, dann den Drehknopf loslassen und fest anziehen, um sie zu arretieren.



7) Zweite Seilrollenstange einsetzen und wie die erste fixieren.



8) Sicherungsbolzen auf beiden Seiten des vorderen Stützbeins herausziehen.



9) Sicherungsbolzen auf beiden Seiten des hinteren Stützbeins herausziehen.



10) Rahmen mit einer Hand anheben und mit der anderen das vordere Stützbein nach außen ziehen und auf den Boden stellen.



11) Die beiden Sicherungsbolzen wieder in die Bohrungen an den Enden des vorderen Stützbeins stecken, um es zu fixieren.



12) Hinteres Stützbein wie das vordere ausklappen; dann die beiden Sicherungsbolzen in die Bohrungen an den Enden des hinteren Stützbeins stecken.



13) Die beiden Schulterstützen wie abgebildet ausgerichtet in die Bohrungen am Schlitten stecken.



14) Bodenschutzmatten unter die beiden Stützbeine legen.

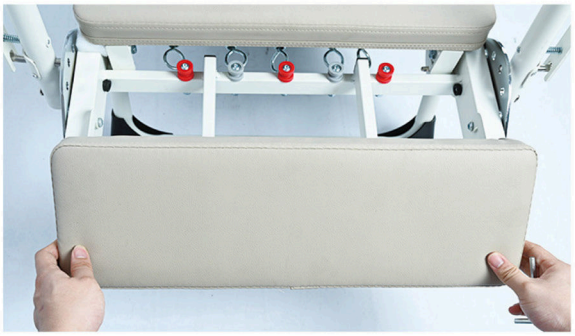


15) Um die Fußstange in eine der sieben Neigungspositionen zu bringen, den Entriegelungshebel auf beiden Seiten der Stange drücken; Fußstange bis zur gewünschten Einstellbohrung drehen und den Entriegelungshebel loslassen.

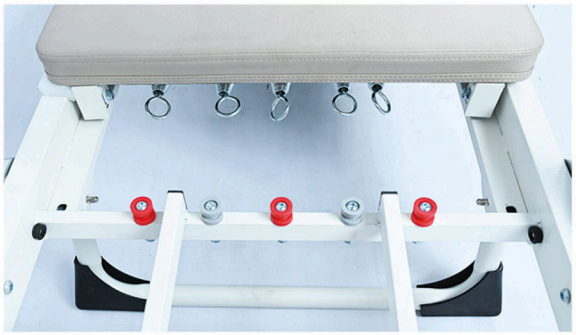


16) Jumpboard in die vorgesehene Aufnahme einsetzen. Hinweis: Die Position der Fußstange ist sehr wichtig. Vor Benutzung des Jumpboards prüfen, dass sie in der abgebildeten Position eingestellt ist.

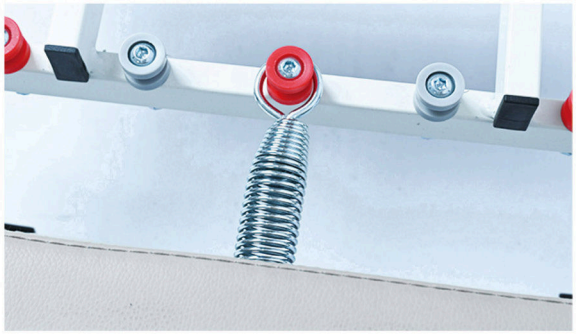
2.5 EINSTELLUNG - JUSTIERUNG



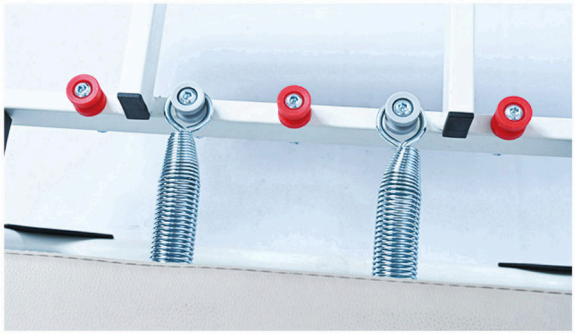
1) Um an die Feder-Clips zu gelangen, das Fußpolster anheben und auf den Gelenkhalterungen nach vorne schieben.



2) Jede Feder kann mit ihrer Endöse in den zugehörigen Clip eingehängt werden; so lassen sich unterschiedliche Widerstandsstufen für den Schlitten einstellen.



3) Die drei roten Clips gehören zu Federn mit hohem Widerstand, die zwei grauen Clips zu Federn mit niedrigem Widerstand.



4) Zur Einstellung des Schlittenwiderstands stehen fünf Federn zur Verfügung, die zu mehreren Widerstandsstufen kombiniert werden können.

5) Seillänge einstellen und mit den Klemm-Drehknöpfen an der Rückseite des Schlittens fixieren.

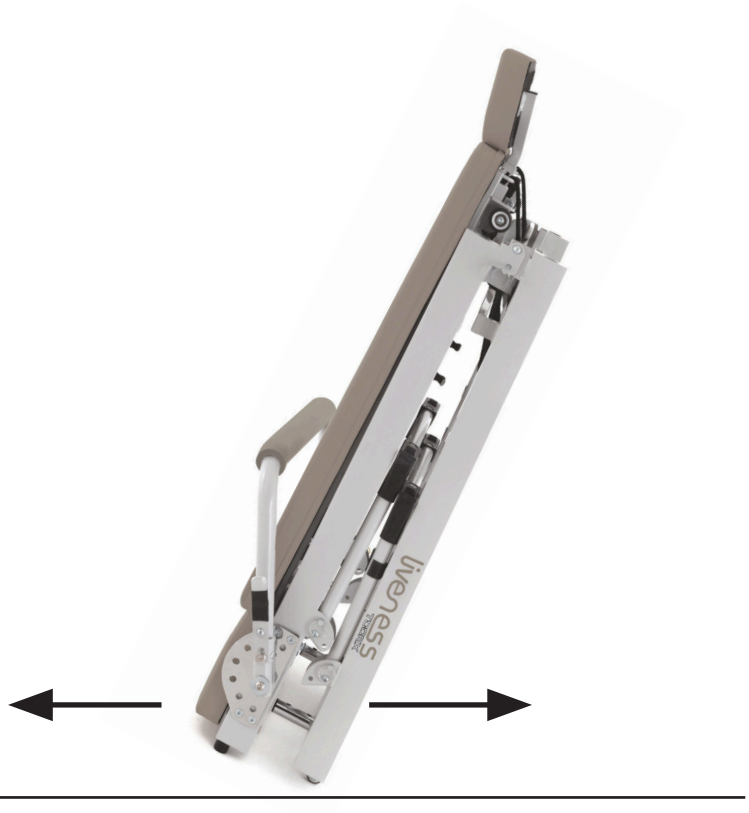
2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS

Für kurze Ortswechsel im Raum muss das Gerät in die platzsparende Position geklappt werden.

Gerät kippen, bis die beiden Transportrollen den Boden berühren, und es auf den Rollen vor- und zurückschieben.

GEFAHR

In platzsparender Position müssen die Sicherungsbolzen des Gelenks eingesteckt sein, damit sich der Rahmen nicht unbeabsichtigt öffnet und das Produkt beim Transport sicher gehandhabt werden kann.



3.0 REGELN FÜR EIN SICHERES TRAINING

Zur Benutzung des Geräts und zu den Sicherheitsaspekten wenden Sie sich an eine Pilates-Fachkraft im Fitnesscenter bzw. bei privater Nutzung an einen Personal Trainer.

Pilates beruht auf fließenden, kontrollierten Bewegungen. Bei den Übungen vermeiden, dass der Schlitten gegen die Anschläge schlägt oder die Federn unkontrolliert zurückschnellen – das kann die Federn beschädigen und ihre Lebensdauer verkürzen.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung des Geräts Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm besondere Vorsichtsmaßnahmen für diese Trainingsform.

Wenig trainierte Personen sollten das Produkt anfangs nur kurz benutzen und die tägliche Trainingsdauer schrittweise steigern, möglichst regelmäßig.

Den Schlitten bei Nichtbenutzung mit mindestens einer Feder sichern. Nicht auf den Schlitten steigen, wenn keine Feder eingehängt ist, außer dies ist für eine Übung bewusst so vorgesehen.

Beim Aufsteigen immer zuerst einen Fuß auf die Plattform und dann den anderen auf den Schlitten setzen. Beim Absteigen aus dem Stand zuerst den Fuß vom Schlitten nehmen und dann von der Plattform steigen.

Trainingsplanung: Eine ausgewogene Trainingsroutine ist wichtig. Einige Hinweise:

Aufwärmen: Lockern Sie vor jeder Übung die Muskeln und bringen Sie den Körper auf Betriebstemperatur; dabei werden Kreislauf und Atmung angeregt.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit vom Trainingszustand ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und geringem Gewicht; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Ausführungstechnik richtig zu erlernen.

Abschluss: Machen Sie nach dem Training einige Minuten Dehn- und Entspannungsübungen für die Beweglichkeit.

4.0 WARTUNG



• KEINE brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Neutralseife und weichen, feuchten Tüchern.

• Reinigen Sie das Gerät NICHT mit Wasserstrahl; schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig mit Silikonspray.

• Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.

• Bei Wartungsarbeiten KEINE Gürtel, Ringe, Armbänder, Uhren oder Schuhe tragen, die die Bezüge beschädigen können.

Regelmäßige Reinigung ist wichtig, da Schweiß auf den Geräteteilen auf Dauer zu vorzeitiger Alterung der Materialien führt.

Das Gerät vor der ersten Benutzung und nach jeder Benutzung kontrollieren, ob alle Verbindungen fest sitzen. Danach ist ein regelmäßiger Wartungsplan einzuhalten.

Federn - Auf Verschleiß prüfen: Verformungen, Knicke, Risse und Korrosion. Ausgeleierte oder beschädigte Federn nicht mehr verwenden und umgehend ersetzen.

Fußstange - Prüfen, ob die beiden Befestigungsschrauben der Fußstange fest, aber nicht zu stark angezogen sind.

Seile und Schlaufen - Seile auf Verschleiß, Ausfransungen oder Schnitte prüfen und bei Beschädigung ersetzen. Prüfen, ob die Nähte an Schlaufen und Riemen intakt und die Schlaufen nicht übermäßig abgenutzt sind.

Rollen - Schlitten abnehmen und prüfen, ob die Rollen gleichmäßig drehen. Drehen sie nicht leichtgängig oder sind sie ausgefranst bzw. beschädigt, ist der ordnungsgemäße Betrieb nicht gewährleistet; sie müssen ersetzt werden.

Muttern und Bolzen - Prüfen, ob alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, auch an den Seilrollen und an der Kopfstütze.

Nach dem Einhängen mindestens einer Feder den Schlitten vor- und zurückschieben und prüfen, ob er über die gesamte Länge der Laufschienen frei läuft. Es darf keine Geräusche oder Reibung der Seitenrollen geben; andernfalls die Seitenrollen nach innen versetzen.

Regelmäßige Reinigung der Pilatesgeräte ist aus hygienischen Gründen, für einen reibungslosen Trainingsablauf und den Erhalt des Geräts wichtig.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILBESTELLUNG

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Zeichnungen und die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite.

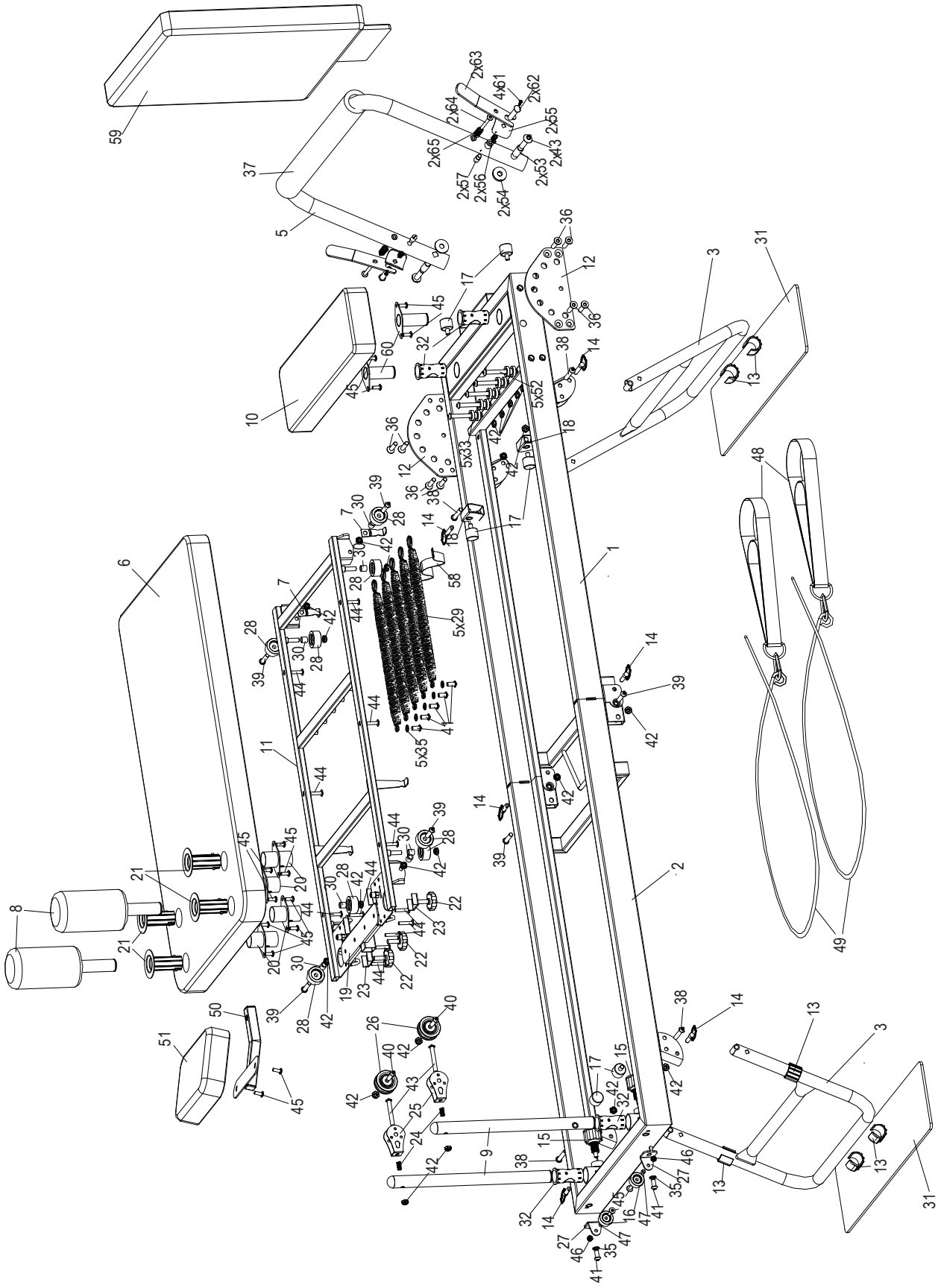
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils 3. Gewünschte Menge 4. Anschrift und Versandangaben

Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

Fax +39 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rahmen - vorderer Teil	1
2	Rahmen - hinterer Teil	1
3	Klappbares Stützbein	2
5	Fußstange	1
6	Schlittenpolster	1
7	Positionierhaken	2
8	Schulterstütze	2
9	Seilrollenstange	2
10	Fußpolster	1
11	Schlittenrahmen	1
12	Rastplatte Fußstangenverstellung	2
13	Auflagering für Stützbein	6
14	Ausziehbarer Sicherungsbolzen	6
15	Drehknopf mit Rastbolzen	2
16	Transportrolle Ø1,25”	2
17	Endanschlag mit Gewinde M10	6
18	Befestigungsblock Endanschlag	2
19	Verbindungsplatte Kopfstützenhalter	2
20	Aufnahme Schulterstütze	4
21	Rahmen für Schulterstützenaufnahme	4
22	Klemmknopf M8	3
23	Klemme Seilende	2
24	Feder Seilrollenhalter	2
25	Einzel-Seilrollenhalter	2
26	Seilrolle für Zugseile	2
27	L-Halterung Transportrolle	2
28	Schlittenrolle Ø1.5”	8
29	Widerstandsfeder Schlitten	5
30	Zylindrisches Distanzstück Ø8x12 mm	8
31	Schutzmatte	2
32	Zylindrische Buchse	4
33	Feder-Clip	5
34	Unterlegscheibe M8x30 mm	2
35	Unterlegscheibe M8x16 mm	7
36	Schraube M8x30 mm	8
37	Polsterrolle für Fußstange	1
38	Schraube M8x45 mm	4
39	Schraube M8x35 mm	2
40	Schraube M8x30 mm	7
41	Schraube M8x15 mm	5
42	Sicherungsmutter M8	14
43	Schraube M10x45 mm	2
44	Schraube M6x25 mm	12
45	Schraube M6x15 mm	14
46	Sicherungsmutter M6	6
47	Distanzstück Ø6x5.5 mm	2
48	Griffschlaufe	2
49	Zugseil	2
50	Kopfstützenhalter	1
51	Kopfstütze	1
52	Schraube M8x55 mm	5
53	Distanzstück Ø11×Ø14×33.5 mm	2
54	Kunststoffscheibe Ø10×Ø30×5 mm	2
55	Gebogene Arretierplatte Beinhebel	2

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Untere Feder Ø1,2 mm_ Hebel Fußstange	2
57	Sicherungsbolzen M8 Beinhebel	2
58	Formhalterung Federsicherung	1
59	Jumpboard	1
60	Aufnahme Fußpolster	2
61	Blechschraube ST4,2	4
62	Mutter mit Innensechskantkopf Ø10xM8x50	2
63	Entriegelungshebel Fußstangenverstellung	2
64	Schraube M6x60 mm	2
65	Obere Feder Ø0,9 mm_Hebel Fußstange	2

7.0 GEWÄHRLEISTUNG UND SERVICE

GEWÄHRLEISTUNG IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Eine zusätzliche Garantie – von der Bodyfit Handels KG oder vom Hersteller – wird nicht zugesagt. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben unberührt.

Bei Fragen zu Gewährleistung und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · info@bodyfit-shop.at

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it