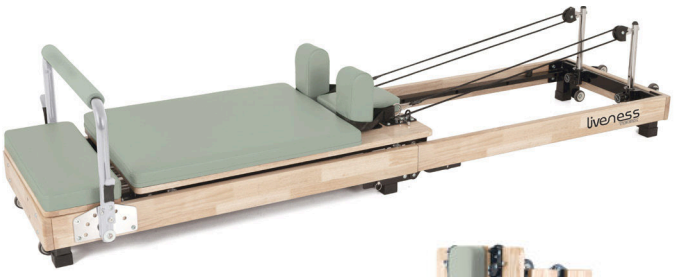
TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG





PILATES REFORMER
PLATZSPAREND

PTX 500

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: GRLDTOORXPT500
Revision: 00
Ausgabe: 06/26

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 9 2.2 MONTAGE DES REFORMERS.....S. 11 2.3 REFORMER ZUSAMMENKLAPPEN.....S. 14 2.4 REFORMER IN TRAININGSPOSITION.....S. 16 2.5 EINSTELLUNGEN.....S. 18 2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 19

3.0 REGELN FÜR EIN SICHERES TRAINING.....S. 20

4.0 WARTUNG .....S. 21

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 22

6.0 ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 22 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 23 6.2 TEILELISTE.....S. 24

7.0 GEWÄHRLEISTUNG UND SERVICE.....S. 25

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

• Das Gerät ist nach Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Vereinen oder Fitnesscentern zur gemeinsamen Nutzung geeignet sowie im häuslichen Bereich, wenn ein professionelles Gerät für den persönlichen Gebrauch gewünscht ist. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit besitzen.

• 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; wird es von mehreren Personen genutzt, 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, und aus hygienischen Gründen bei Benutzung durch mehrere Personen, das Gerät nur mit geeigneten rutschfesten Socken benutzen.



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



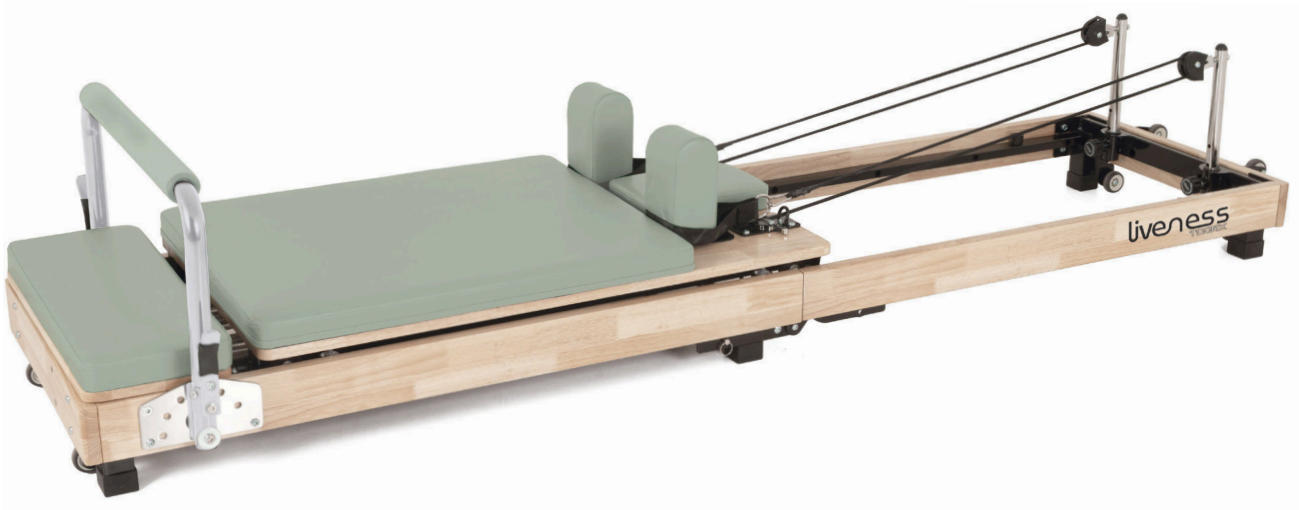
Rutschgefahr: Während der Übungen eine korrekte Haltung auf dem Gerät einnehmen, um nicht auf dem Schlitten auszurutschen und zu stürzen



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 Produkt ist in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Fitnesscenter und Fitnessstudios) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung 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.

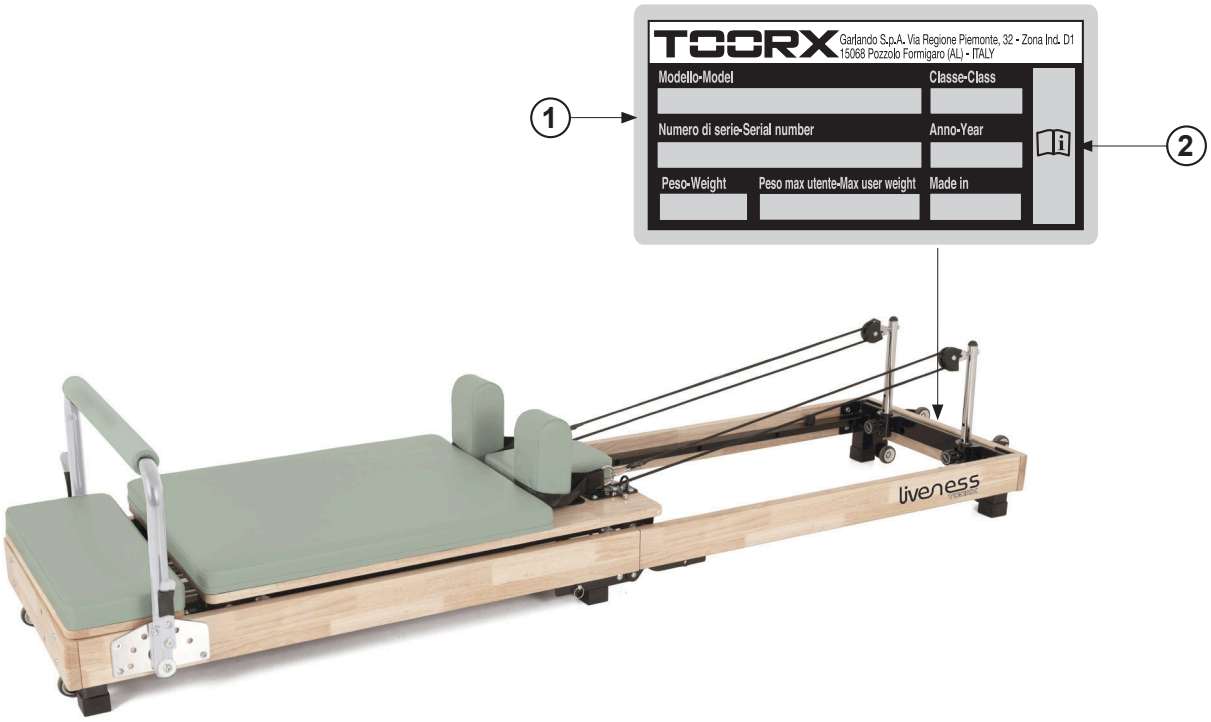
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der 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) 2430 x 690 x 470 mm (mit senkrecht stehender Fußstange)	
MASSE GEKLAPPT (LxBxH)	60 x 365 x 690 mm
SCHLITTEN	mit 8 TPR-Rollen mit leise laufenden Lagern
FUSSSTANGE	aus Stahl und Aluminium, höhenverstellbar in 6 Positionen
FEDERSATZ	5 Federn mit unterschiedlichem Widerstand: 3 hoher Widerstand, 2 niedriger Widerstand.
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
PRODUKTGEWICHT	56 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 / (Klasse S) 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 Holzrahmen mit Aluminium-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 neun 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.

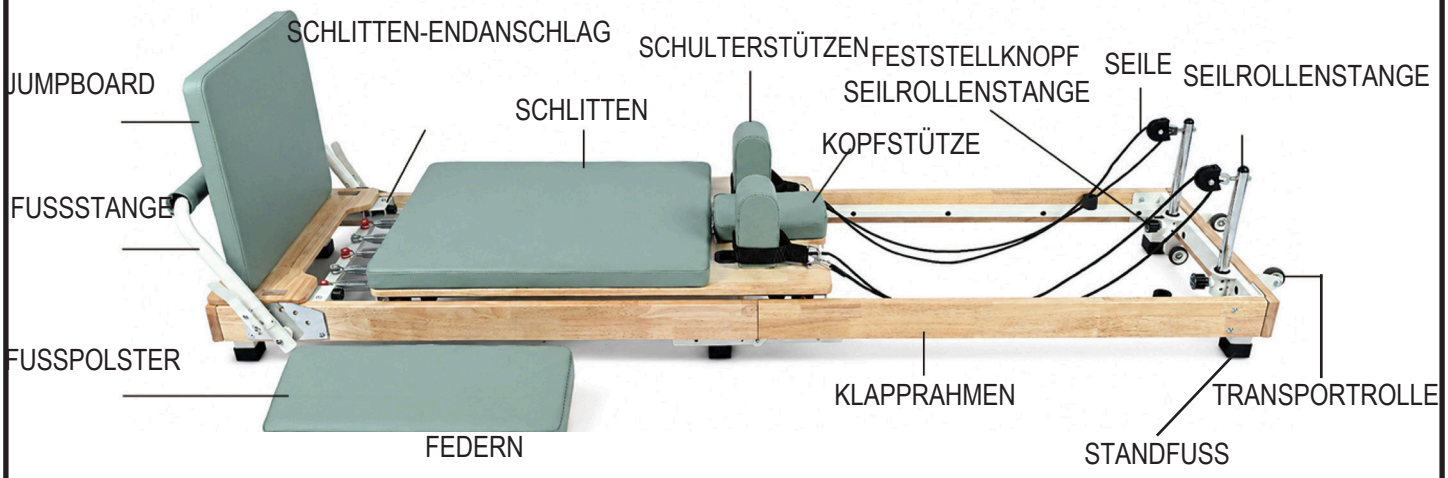
Kräftigt und strafft die Rumpf-, Bauch- und Beinmuskulatur über die gesamte Muskellänge und trainiert Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke sowie die Koordination.

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.

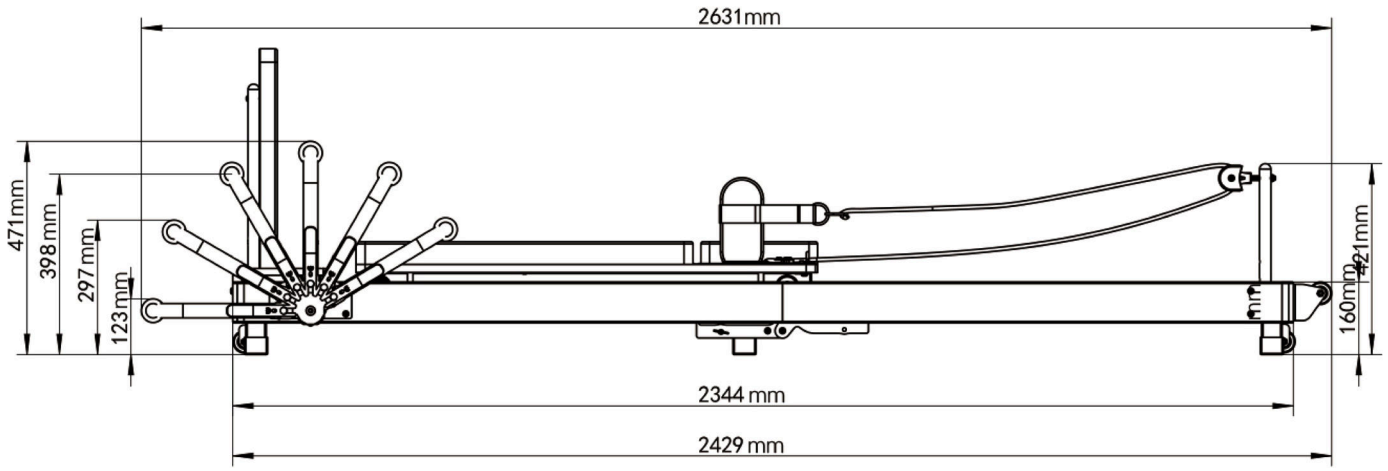
EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Die Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird nicht empfohlen; andernfalls die Oberflächen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

• Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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 BASIS-ZUBEHÖRSET:

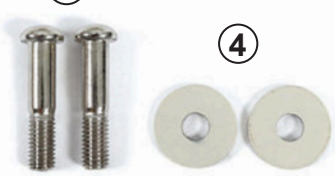
1) Reformer zusammengeklappt (1 Stk.) 2) Schlitten-Hubbegrenzer (2 Stk.) 3) Schraube M10x45 mm (2 Stk.) 4) Kunststoffscheibe Ø10xØ39x5 mm (2 Stk.) 5) Innensechskantschlüssel 8 mm (1 Stk.) 6) Distanzhülse Ø11xØ14x33.5 mm (2 Stk.) 7) Schulterstützen (2 Stk.) 8) Fußstange (1 Stk.) 9) Jumpboard (1 Stk.)

① 

REFORMER PLATZSPAREND AUFGESTELLT

② 

SCHLITTEN-ENDANSCHLAG X2

③ ④ 

SCHRAUBE M10x45 mm X2
UNTERLEGSCHEIBE Ø10xØ30x5 mm X2

⑤ 

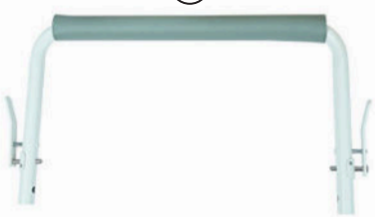
INNENSECHSKANT-SCHLÜSSEL 8 mm

⑥ 

DISTANZSTÜCK Ø11xØ14x33,5 mm X2

⑦ 

SCHULTERSTÜTZEN X2

⑧ 

FUSSSTANGE

⑨ 

JUMPBOARD

2.2 MONTAGE DES REFORMERS



1) Verpackung öffnen, Kunststoffbinder durchschneiden und Zubehör entnehmen.



2) Vollständigkeit und Anzahl des Zubehörs prüfen.



3) Den Reformer senkrecht stellen, die Rollensäulen abnehmen und hinten am Schlitten in die vorgesehenen Halterungen hängen.



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



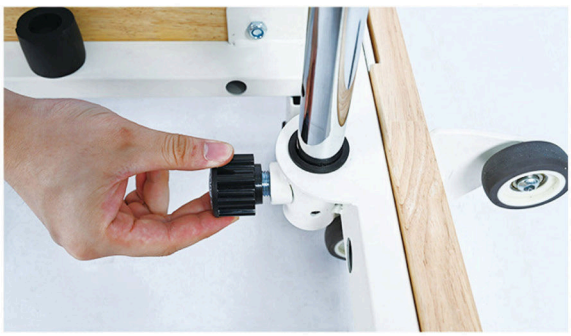
5) Den Tragegriff am Scharnier fassen und das Gerät nach unten aufklappen, bis es waagrecht auf dem Boden aufliegt.



6) Den Drehknopf mit Rastbolzen am Fuß der Rollensäule lösen und herausziehen, dann eine der Rollensäulen in die Aufnahme stecken.



7) Die Rollensäule in die Aufnahme stecken, dann den Drehknopf loslassen und im Uhrzeigersinn festziehen, um die Säule zu fixieren.



8) Die zweite Rollensäule wie die erste einsetzen und fixieren.



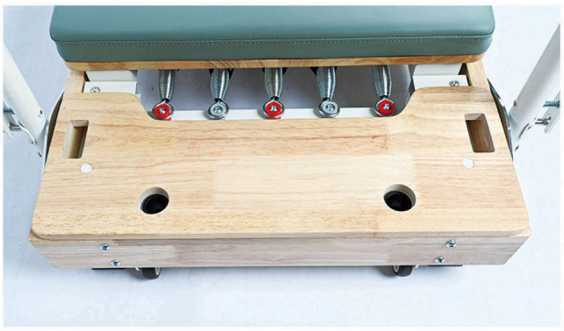
9) Auf jede der beiden Schrauben M10x45 mm eine Distanzhülse stecken, die Schrauben in die Bohrungen an den Enden der Fußstange führen und auf der Gegenseite der Stange je eine Kunststoffscheibe auf die Schraube setzen.



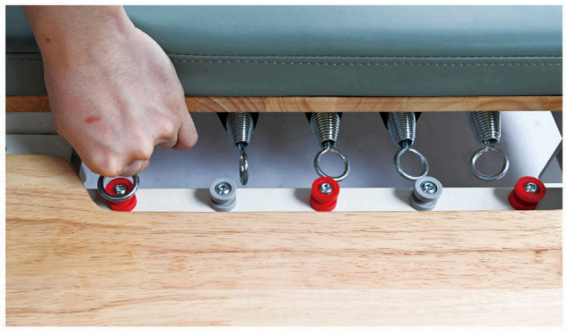
10) Die Fußstange fassen und ihre Befestigungsbohrungen an den Enden mit den Bohrungen in der Mitte der halbrunden Platten am Kopfende des Rahmens ausrichten.



11) Die Fußstange mit den beiden Schrauben M10x45 mm an den Enden mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel festziehen.



12) Das Fußpolster anheben und abnehmen.



13) Alle Federn von den Bolzen aushängen.



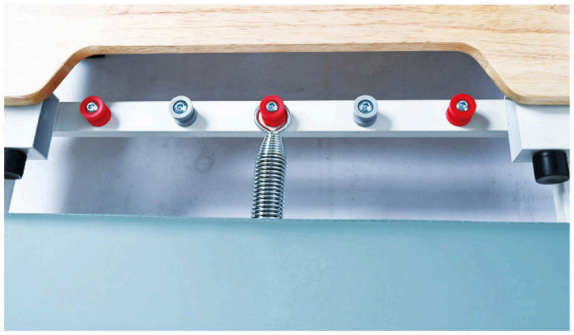
14) Den Schlitten nach hinten schieben.



15) Einen Schlitten-Hubbegrenzer am Ende der Laufschiene einschrauben.



16) Den zweiten Schlitten-Hubbegrenzer in die vorgesehene Bohrung einschrauben.



17) Mindestens eine der Federn in den zugehörigen Clip einhängen, um die Position des Schlittens zu fixieren.



18) Für verschiedene Widerstandsstufen stehen fünf Clips zur Verfügung: zwei graue für Federn mit geringem Widerstand und drei rote für Federn mit hohem Widerstand.



19) Das Fußpolster wieder am Rahmenende positionieren.



20) Die beiden Schulterstützen wie abgebildet ausgerichtet in die vorgesehenen Bohrungen des Schlittens stecken.



21) Um die Neigung der Fußstange auf eine der sechs Positionen einzustellen, den Entriegelungshebel auf beiden Seiten der Stange drücken; die Fußstange bis zur gewünschten Einstellbohrung schwenken, dann den Entriegelungshebel loslassen, um die Position zu fixieren.



22) Die Fußstange auf die erste Einstellbohrung stellen.



23) Das Jumpboard in die vorgesehene Aufnahme stecken.

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.

Vier Rollen an den Rahmenenden erleichtern das Auf- und Zusammenklappen der über das mittlere Scharnier verbundenen Rahmenteile; so kann das Gerät von einer Person zusammengeklappt oder in Trainingsposition gebracht werden. In zusammengeklapptem Zustand das Scharnier immer mit den vorgesehenen Bolzen sichern, damit sich die beiden Rahmenteile nicht unbeabsichtigt öffnen.

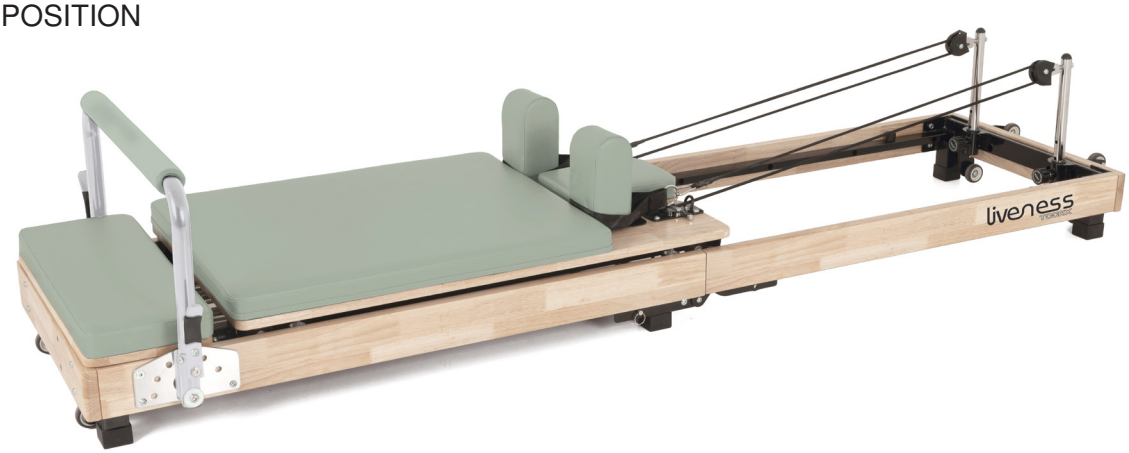
GEFAHR

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) Das Jumpboard abnehmen und die Fußstange wie im Foto gezeigt auf die letzte Einstellbohrung stellen.



2) Den Feststellknopf lösen und herausziehen, dann die Rollensäulen nacheinander an beiden Enden herausziehen und zusammen mit den Zugseilen auf den Boden legen.



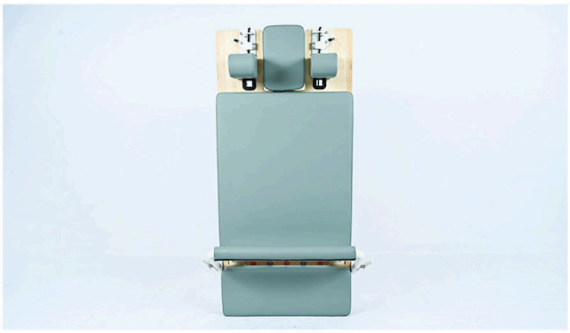
3) Den Tragegriff am Scharnier fassen und das Gerät nach oben ziehen, bis es auf den Gummifüßen steht.



4) Zwei Sicherungsbolzen in die Bohrungen seitlich am Scharnier stecken, um die beiden Rahmenteile in zusammengeklapptem Zustand zu sichern.



5) Die beiden Rollensäulen in die Aufbewahrungshalterungen unter dem Schlitten hängen.



6) Das Jumpboard zwischen Schlitten und Fußpolster legen. Das Gerät ist nun platzsparend zusammengeklappt.

2.4 REFORMER IN ARBEITSPOSITION

GEFAHR

Beim Aufklappen in die Trainingsposition mit großer Vorsicht vorgehen, um Quetschverletzungen an Fingern, Händen oder Füßen zu vermeiden.



1) Die beiden Rollensäulen aus den Aufbewahrungshalterungen unter dem Schlitten nehmen.



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



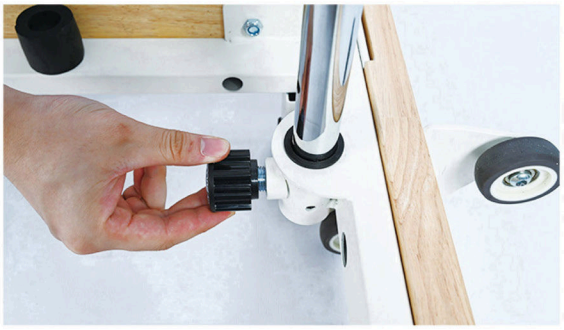
3) Den Tragegriff am Scharnier fassen und das Gerät nach unten aufklappen. Dabei auf Finger, Hände und Füße achten, um Verletzungen zu vermeiden.



4) Den Drehknopf mit Rastbolzen an der Säulenaufnahme am Rahmenende lösen und herausziehen, dann eine der Rollensäulen in die Buchse der Aufnahme stecken.



5) Die Rollensäule in die Buchse der Aufnahme stecken, dann den Drehknopf loslassen und fest anziehen, um sie zu fixieren.



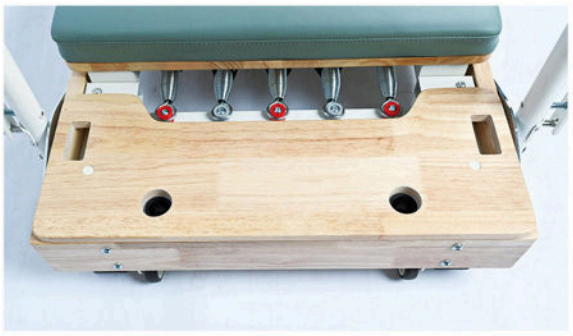
6) Die zweite Rollensäule wie die erste einsetzen und fixieren (siehe Schritte 4 und 5).



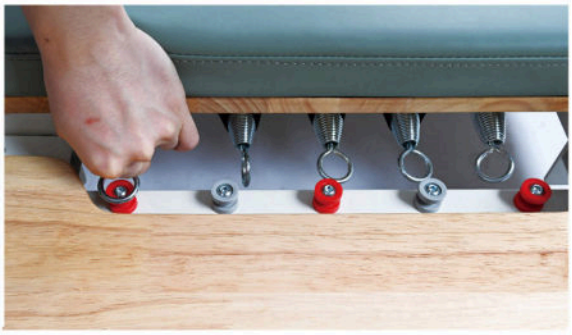
9) Um die Neigung der Fußstange auf eine der sieben Positionen einzustellen, den Entriegelungshebel auf beiden Seiten drücken; die Fußstange bis zur gewünschten Einstellbohrung schwenken, dann den Entriegelungshebel loslassen.



10) Das Fußpolster am Rahmenende abnehmen.



11) Ohne Fußpolster ist der Einstellbereich der Federn zugänglich, die der Schlittenbewegung entgegenwirken.



12) Zur Einstellung des Schlittenwiderstands stehen fünf Federn zur Verfügung, die sich zu zahlreichen Widerstandsstufen kombinieren lassen.



13) Die Fußstange wie im Foto gezeigt auf die erste Einstellbohrung stellen.

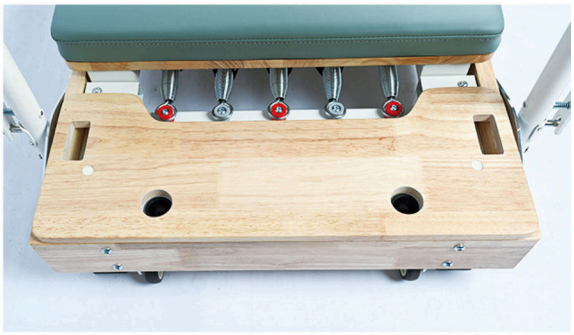


14) Das Jumpboard in die vorgesehene Aufnahme stecken. Hinweis: Die Position der Fußstange ist sehr wichtig. Vor der Benutzung des Jumpboards prüfen, ob sie wie abgebildet eingestellt ist.

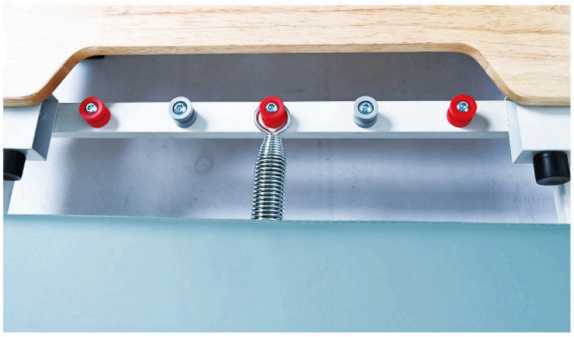
2.5 EINSTELLUNG - JUSTIERUNG



1) Um an die Federclips zu gelangen, das Fußpolster anheben und abnehmen.



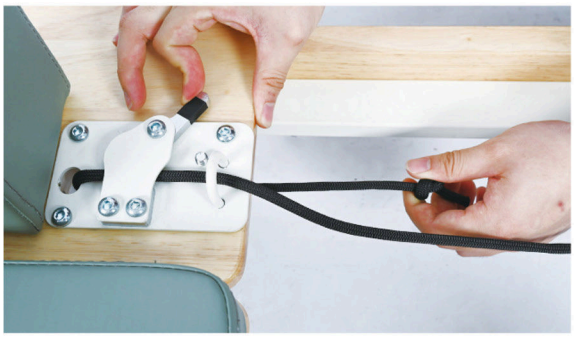
2) Jede Feder kann mit ihrer Endöse in den zugehörigen Clip eingehängt werden; so lassen sich unterschiedliche Widerstandsstufen für den Schlitten einstellen.



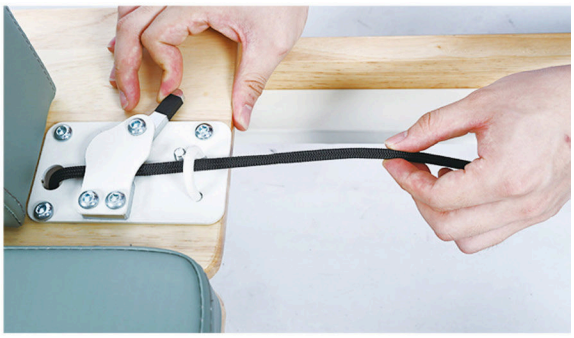
3) Die drei roten Clips gehören zu Federn mit hohem Widerstand, die zwei grauen Clips zu Federn mit niedrigem Widerstand.



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



5) Zum Einstellen der Seillänge den Klemmhebel der Vorrichtung unter dem Schlitten betätigen. Zum Verkürzen am Seilende ziehen und den Hebel in der gewünschten Position loslassen.



6) Zum Verlängern des Seils den Klemmhebel betätigen und das Seil bis zur gewünschten Länge herausziehen.

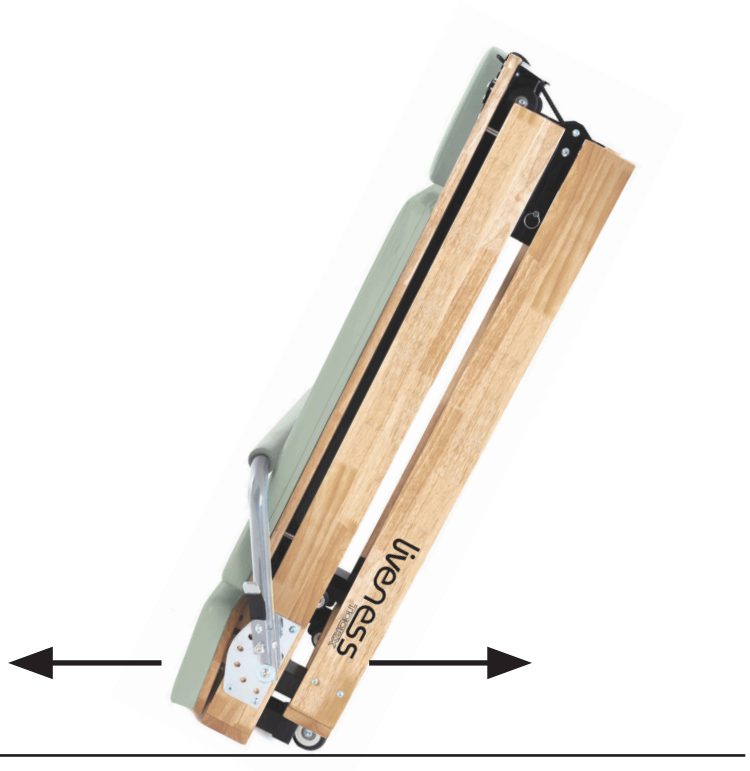
2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS

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.

Die Hygiene von Pilates-Geräten ist wichtig – für einen sauberen Trainingsbetrieb, den Erhalt des Geräts und eine angenehme Umgebung für die Benutzer.

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.

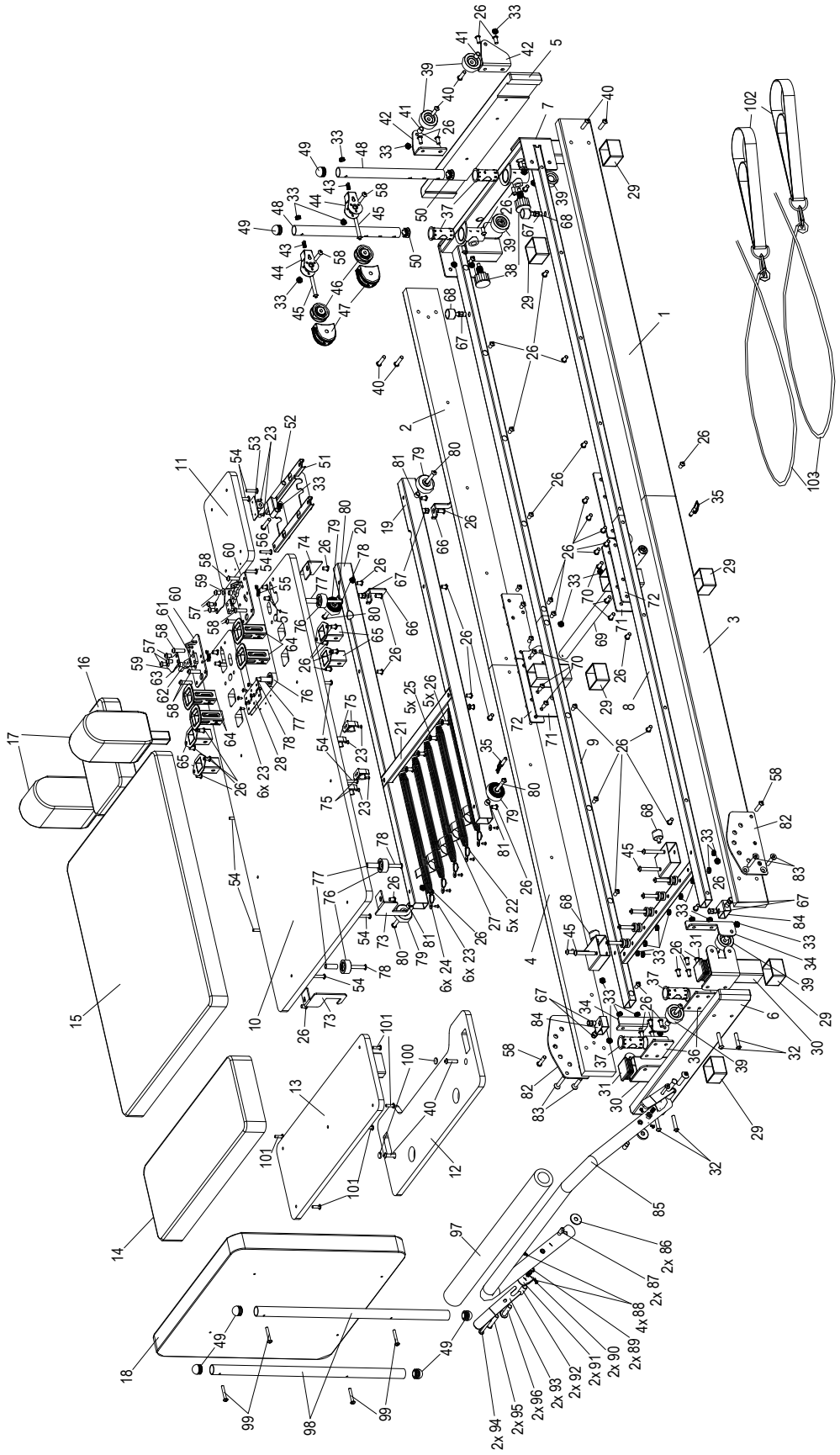
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils 3. Gewünschte Menge 4. Anschrift und Versandangaben

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	Hinterer Längsholm links, Holz	1
2	Hinterer Längsholm rechts, Holz	1
3	Vorderer Längsholm links, Holz	1
4	Vorderer Längsholm rechts, Holz	1
5	Hintere Verkleidung, Holz	1
6	Vordere Verkleidung, Holz	1
7	Hintere Auflage	1
8	Vordere Schlittenführung links	1
9	Vordere Schlittenführung rechts	1
10	Holzplatte Schlitten	1
11	Holzplatte Kopfstütze	1
12	Holzplatte Jumpboard-Aufnahme	1
13	Holzplatte Fußpolster	1
14	Polster Fußauflage	1
15	Schlittenpolster	1
16	Polster Kopfstütze	1
17	Schulterstütze	2
18	Jumpboard	1
19	Schlittenrohr links	1
20	Schlittenrohr rechts	1
21	Federhalterohr Schlitten	1
22	Schlittenfedern L400 mm	5
23	Blechschraube ST4.2	18
24	Unterlegscheibe Ø8xØ14xT1 mm	2
25	Unterlegscheibe Ø8xØ14xT2 mm	5
26	Schraube M8x16 mm	51
27	Formwinkel Federsicherung	1
28	Scharnier	1
29	Vierkantsockel Standfuß	6
30	Vordere Auflage	2
31	Vierkantstopfen 45x45 mm	2
32	Schraube M8x40 mm	10
33	Sicherungsmutter M8	43
34	Halterung vordere Laufrolle	2
35	Steckbolzen Ø8x30 mm	2
36	Aufnahmehülse Jumpboard	2
37	Zylinderbuchse	4
38	Drehknopf mit Rastbolzen	2
39	Gummirolle	6
40	Schraube M8x30 mm	14
41	Distanzhülse Ø8x13,8 mm	6
42	Halterung Transportrollen	2
43	Feder Rolle	2
44	Rollenhalter	2
45	Schraube M8x55 mm	4
46	Seilrolle	2
47	Rollenabdeckung	2
48	Rollensäule	2
49	Kugelkappe Ø25 mm	6
50	Rundstopfen Ø25 mm	2
51	Tragrahmen Kopfstütze	1
52	Kopfstützenversteller	1
53	Halterung Kopfstützenversteller	8
54	Schraube M6x30 mm	10

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Befestigungsblock Hubbegrenzer	2
56	Federclip	10
57	Untere Feder Ø1,2 mm_Hebel Fußstange	10
58	Gelenkhalterung Fußpolster	4
59	Obere Feder Ø0,9 mm_Hebel Fußstange	2
60	Platte mit Seilklemmsystem	2
61	Seilklemme	2
62	Einsteller Seilklemme	2
63	Sicherungsplättchen Klemme	2
64	Feder Einsteller Seilklemme	4
65	L-Winkel Transportrolle	4
66	Transportrolle Ø1,25”	2
67	Nietmutter M8	10
68	Gummipuffer mit Gewinde M8	4
69	Verbindungsrohr	1
70	Schraube M8x20 mm	6
71	Mittlere Auflage	2
72	Verbindungsplatte mittlere Auflage	2
73	Hinterer Endanschlag Schlitten	2
74	Vorderer Endanschlag Schlitten	2
75	Rasthalterung Rollensäule	4
76	Querlaufrolle Schlitten Ø1.5”	4
77	Distanzhülse Ø8x22 mm	4
78	Schraube M8x50 mm	4
79	Senkrechte Laufrolle Schlitten Ø2”	4
80	Schraube M8x70 mm	4
81	Distanzhülse Ø8x8.5 mm	1
82	Befestigungsplatte Fußstange	2
83	Senkschraube M8x40 mm	4
84	Vorderer Befestigungsblock Schienen	2
85	Fußstange	1
86	Unterlegscheibe Ø10×Ø30×T5 mm	2
87	Gewindebolzen M8	2
88	Schraube M4	4
89	Feder Verstellhebel Fußstange	2
90	Kunststoffscheibe Fußstange	2
91	Hebelschutzhülle	2
92	Distanzhülse Ø11×Ø14×33.5 mm	2
93	Verstellhebel Fußstange	2
94	Schraube M6x60 mm	2
95	Sicherungsmutter M8	2
96	Schraube M10x45 mm	2
97	Polsterrolle Fußstange	1
98	Stützrohr Jumpboard	2
99	Schraube M6x40 mm	4
100	Schraubenabdeckkappe	2
101	Schraube M6x20 mm	5
102	Zugschlaufe	2
103	Zugseil	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.

ACHTUNG

DIE BENUTZUNG DES GERÄTS OHNE ERLAUBNIS UND AUFSICHT DES ZUSTÄNDIGEN PERSONALS IST VERBOTEN.

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt.

Bei Schwäche oder körperlichen Schmerzen das Training sofort abbrechen.

Während der Benutzung dürfen sich andere Personen keinesfalls in der Nähe des Geräts aufhalten oder sich daran anlehnen.

Halten Sie Körper, Kleidung und Zubehör von den beweglichen Teilen fern.

Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verändern Sie keine Teile des Geräts.

Prüfen Sie das Gerät vor der Benutzung. Nicht benutzen bei sichtbaren Schäden oder Fehlfunktion.

Versuchen Sie bei einer Fehlfunktion nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Melden Sie den Defekt dem zuständigen Personal.

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Seite kopieren und gut sichtbar in der Nähe des Geräts aufhängen

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.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it