

## Montage und Wartungsanleitung

### Einleitung

*Pilotech: the excellence in Pilates Equipment*

Die Pilotech-Geräte bieten Ihnen das Beste für das Ausüben der Pilates-Methode in Ihrem Studio.

- Die verwendeten Materialien sind die beste Wahl für die notwendige Festigkeit und die Gewährleistung mechanischer Leistungsfähigkeit.
- Die Geräte haben ein gefälliges Aussehen. Das Holz können nur die besten italienischen Handwerker so schön bearbeiten.
- Zur Transporterleichterung sind die gesamten Geräte zerlegbar und wieder schnell zusammenbaubar.
- Die sorgfältig ausgewählten Materialien und mechanischen Lösungen reduzieren die notwendige Wartung auf ein Minimum.
- Ergonomie: die Position und Form der Stützen ermöglichen die Bewahrung einer guten Körperhaltung bei allen Übungen.
- Höchste Aufmerksamkeit wurde auf die neuesten Unfallverhütungsbestimmungen gelegt: die **TÜV-GS-Zertifizierung** ist die beste Garantie für Ihre Sicherheit.
- Farben: groß ist die Auswahl an verschiedenen

## Manuale di montaggio e manutenzione

### Introduzione

*Pilotech: the excellence in Pilates Equipment*

Gli attrezzi Pilotech sono quanto di meglio puoi trovare per praticare il metodo Pilates nel tuo Studio.

- I materiali sono la miglior scelta per la necessaria solidità e per garantire l'efficienza meccanica.
- La linea estetica è piacevole con la bellezza del legno che solo i migliori artigiani italiani sanno esprimere.
- Tutti gli attrezzi sono smontabili e rapidamente riasssemblabili per facilitarne il trasporto
- La manutenzione e l'assistenza necessari sono ridotte al minimo dalla scelta accurata dei materiali e delle soluzioni meccaniche adottate.
- Ergonomia: gli appoggi sono posizionati e sagomati per permettere la correttezza della postura in tutti gli esercizi
- la massima attenzione è stata rivolta alle più avanzate normative anti-infortunistiche: La **certificazione TÜV-GS** è la migliore garanzia per la tua sicurezza.
- Colori: ampia è la scelta di specie differenti per la struttura in legno sia di colori per la selleria
- Tutte le parti metalliche sono in acciaio inox o

## Manual of assembly and maintenance

### Introduction

*Pilotech: the excellence in Pilates Equipment*

Pilotech equipment is the best you can find to practice Pilates method in your study.

- The materials used are the best available to ensure the necessary solidity and to guarantee mechanical efficiency.
- The best of Italian craftsmanship and high quality wood help create an aesthetically pleasing object.
- The components are easily assembled and disassembled to make their transport easier.
- Upkeep and maintenance are kept to a minimum because of the choice of materials and the mechanics involved.
- The equipment features ergonomic shapes guarantee the right position for every exercise.
- Maximum attention was paid to the latest accident prevention laws. The **TÜV-GS certification** provides the best guarantee of your safety.
- Wide range of different colors for the wooden structure and the upholstery.
- All the hardware is stainless steel or special high resistant steel.

Holzarten für die Holzstruktur und Farben für die Sitzflächen.

- Alle Metallteile sind aus Edelstahl bzw. speziellen hochbeständigen Stahlsorten.

## Pilatech Cadillac

Der Cadillac oder Rehabilitation Table, wie ihn J.H. Pilates genannt hat, ist das zweitwichtigste Gerät, das im Pilates Studio verwendet wird.

Der Cadillac ist im Wesentlichen ein metallischer Rahmen an dem Sprungfedern und andere Zusatzgeräte in den unterschiedlichsten Winkeln und Höhen angebracht werden können.

Die Standard-Ausrüstung umfasst eine Reihe von Sprungfedern unterschiedlichen Widerstands. Die horizontale gepolsterte Liegefläche des Cadillac befindet sich in 60 Zentimeter Höhe vom Boden gemessen. Dies ermöglicht auch älteren Personen oder Personen, deren Motorik beeinträchtigt ist, sich problemlos auf dem Cadillac auszustrecken.

Der Cadillac bietet außerdem drei weitere integrierte Zusatzgeräte: das Trapez, den Rolling Back Bar und den Tower.

### Trapeze

Das Trapez ist ein Gerät in der Form eines Trapezes. Es wird an einer verschiebbaren queren INOX Stange zwischen den oberen Seitenstangen des metallischen Rahmens montiert und ermöglicht unter anderem ein exzentrisches Muskeltraining der hinteren Beinmuskulatur.

### Rolling Back Bar

Der Rolling Back Bar ist eine hölzerne Stange, die mithilfe zweier Sprungfedern am oberen seitlichen

in acciai speciali ad alta resistenza

## Pilatech Cadillac

La Cadillac o Rehabilitation Table, come la definì J.H. Pilates, è il secondo attrezzo in ordine di importanza nel metodo Pilates.

Ha una originale struttura metallica sovrastante che permette l'ancoraggio di molle ed altri accessori a varie altezze e differenti angolature.

La dotazione standard prevede molle di diversa resistenza per ogni esigenza.

L'altezza da terra del piano orizzontale dell'attrezzo di 60 cm. permette alle persone più anziane, o con deficit motori, di distendersi facilmente.

La Cadillac, inoltre, è dotata di tre accessori specifici che la integrano e la completano: il Trapeze, la Rolling Back Bar e la Tower.

### Trapeze

È un attrezzo inserito nella parte superiore della struttura metallica della Cadillac che consente il lavoro in contrazione eccentrica dei muscoli ischio-crurali.

### Rolling Back Bar

È un attrezzo inserito nella parte superiore della struttura metallica della Cadillac che consente il lavoro

## Pilatech Cadillac

The Cadillac or Rehabilitation Table, as J.H. Pilates called it, is the second most important apparatus.

The Cadillac is essentially a metallic frame on which various springs and other accessories can be fixed at different angles and heights.

The standard equipment features a series of springs that give different levels of resistance.

The horizontal table-top is 60 cm high on the ground and enables even the elderly, or those suffering from motory deficiency, to lie down easily.

The Cadillac features three integrated accessories: the Trapeze, the Rolling Back Bar and the Tower.

### Trapeze

It has to be fixed on the upper frame of the metallic structure of the Cadillac and enables an eccentric work of the posterior crural muscles.

### Rolling Back Bar

It is a wooden bar hanging down from the upper side frame by means of springs which works on spine

Rahmen des Cadillac befestigt wird. Der Rolling Back Bar ermöglicht eine Serie von Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule.

### **Tower**

Der Tower ist ein schwenkbarer Bügel, an dem Federn befestigt werden.

Es ermöglicht, den Unter- und Oberkörper optimal kontrolliert zu beugen und zu strecken.

Die Schwerkraft, die normalerweise auf die Wirbelsäule wirkt, wird reduziert und ermöglicht infolge die Wiedergewinnung einer korrekten Körperhaltung.

### **Foot Stopper**

Das gepolsterte Fussbrett (Foot Stopper) ist ein gepolstertes hölzernes Brett, das am Ende der horizontalen Liegefläche positioniert wird und eine korrekte und sichere Stellung der Füße während der Ausführung spezifischer Übungen ermöglicht.

in contrazione eccentrica dei muscoli ischio-crurali.

### **Tower**

Consiste in una barra basculante a cui sono collegate delle molle.

Permette movimenti di flessione-estensione degli arti superiori ed inferiori, con un ottimo controllo dell'esercizio e un notevole beneficio alla colonna vertebrale per lo scarico gravitazionale ed il riassetto da scompensi muscolari dovuti ad una scorretta postura.

### **Foot Stopper**

È un pannello in legno imbottito che, posizionata contro i montanti metallici all'altezza del piano della Cadillac, serve per un corretto e sicuro appoggio dei piedi durante l'esecuzione di alcuni esercizi specifici.

mobility.

### **Tower**

It consists of a swaying bar on which springs are fixed. It enables to flex and extend upper and lower limbs in a controlled way.

Gravity no longer weighs on the spine and a correct posture can be regained.

### **Foot Stopper**

It is a stuffed wooden board, placed on the table-top, on which feet can rest correctly and safely during some specific exercises.

Questa scheda prodotto ottempera a quanto prescrive la legge del 10 aprile 191 N° 126 "Norme per l'informazione del consumatore" e al decreto legge del 8 febbraio 197 N° 101 "Regolamento di attuazione".

Tutte le schede prodotto della linea Pilatech sono visibili e scaricabili sul sito [www.pilatech.com](http://www.pilatech.com)

**Jedes Pilatech-Gerät wird einzeln vormontiert und getestet.**

**Eventuelle kleine Zeichen auf der Lackierung, wo die Befestigungselemente und die Schrauben eingesteckt werden, sind auf diese Tests, die in unseren Laboren durchgeführt werden, zurückzuführen.**

**Ogni attrezzo Pilatech viene singolarmente pre-assemblato e collaudato.**

**Eventuali piccoli segni sulla verniciatura nei punti dove sono inseriti i mezzi di fissaggio e le viti sono dovuti a questa procedura condotta presso i nostri laboratori.**

**Every Pilatech product is pre-assembled and tested.**

**Some scraps on the painting can derive from this testing activity carried out in our laboratory.**



	Bestandteil	Componente	Component	
1	Vorderseite	Frontalino Anteriore	Front face	GC001
2	Ruckseite	Frontalino Posteriore	Back face	GC002
3	Mittelteil	Parte centrale	Central part	GC003
4	Vorderes Gestänge	Supporti Anteriori	Front supports	GC004
5	Hinteres Gestänge (Tower)	Supporti Posteriori (Tower)	Back supports (Tower)	GC005
6	Tower	Tower	Tower	GC008
7	Gepolsterte horizontale Liegefläche	Piano imbottito	Padded bench	SELL_C01
8	Rolling Back Bar	Rolling back Bar	Rolling back Bar	AMPC_003
9	Trapez	Trapeze	Trapeze	GC007
10	Aufhänger	Hangers	Hangers	M005
11	Befestigungsringe Vorderseite	Anelli di ancoraggio Frontalino Anteriore	Front face anchorage rings	GC_C
12	Befestigungsringe Ruckseite	Anelli di ancoraggio Frontalino Posteriore	Back face anchorage rings	GC_C
13	Befestigungsringe Tower	Anelli di ancoraggio Tower	Tower anchorage rings	FER082_17
14	Befestigungsringe oberes Gestänge	Anelli di ancoraggio castello superiore	Upper structure anchorage rings	FER062_25
15	Tower Sicherheitsgurt	Cinghia di sicurezza Tower	Tower security belt	M006

## Anweisung

**Vor Einrichtung des Gerätes muss folgendes geprüft werden:**

- Untersuchung des Raums, wo das Gerät benutzt werden soll: der Fußboden muss regelmäßig, gerade und rutschfest sein. Das Gerät könnte sonst instabil sein.
- Das Gerät muss in einem Raum ohne schnelle Temperatur- bzw. Feuchtigkeitswechsel (z.B. nicht im Freien, nah an Wärmequellen, Heizkörpern etc.) benutzt oder – wenn nicht verwendet – aufbewahrt werden. Andernfalls könnten die Holzstruktur beschädigt und die Funktionsfähigkeit und Sicherheit des Gerätes gefährdet werden.
- Prüfung auf Gewicht und Größe: der Fußboden muss das gesamte Gewicht von Gerät und Verwender tragen können (siehe **Anlage B**).
- Vergewissern Sie sich, dass es in jeder Richtung mindestens 1 Meter Freiraum gibt. Der Verwender muss alle Übungen ausführen können, ohne Gefahr zu laufen, gegen Wände oder Gegenstände zu stoßen.
- Das Gerät muss ausschließlich in Räumen benutzt werden, wo der Zugang zum Gerät unter der Kontrolle des Besitzers steht.
- Auch vergewissern Sie sich, dass das Gerät Kindern und unbefugten bzw. unqualifizierten Personen keinesfalls zugänglich ist.
- Man muss pflichtgemäß darauf hinweisen, dass die Benutzung von Fitnessgeräten jeglicher Art potenziell gefährlich ist ohne Beisein eines qualifizierten Lehrers, der dem Benutzer zu den angemessenen Übungen raten und damit Unfälle vermeiden kann.
- Die angegebene Tragkraft muss auf keinen Fall überschritten werden. Jede Beanspruchung muss ausschließlich der korrekten Übungsausführung

## Avvertenze

**Prima dell'installazione dell'attrezzo le seguenti verifiche devono essere effettuate:**

- Controllo dello spazio dove l'attrezzo verrà utilizzato: il pavimento deve essere regolare, in piano e deve essere non scivoloso. L'attrezzo, altrimenti, potrebbe risultare instabile.
- L'attrezzo deve essere utilizzato o, se non usato, conservato in un ambiente non sottoposto a sbalzi di umidità e/o di temperatura (ad esempio all'aperto, vicino a fonti di calore, termosifoni, ecc.) perché altrimenti la struttura in legno potrebbe danneggiarsi e inficiare la funzionalità e la sicurezza dello stesso.
- Controllo delle dimensioni e del peso: il pavimento deve poter reggere il peso dell'attrezzo sommato a quello dell'utilizzatore (Vedi **Allegato B**).
- Assicuratevi che ci sia almeno 1 metro di spazio in ogni direzione e che comunque lo spazio sia sufficiente per l'esecuzione di qualsiasi esercizio, in modo che chi lo usa non corra il pericolo di urtare muri od oggetti nelle vicinanze.
- Assicuratevi che l'area dove l'attrezzo verrà collocato sia costantemente sotto il controllo del proprietario o del responsabile della gestione dei locali.
- L' utilizzo dell' attrezzo deve avvenire solamente in ambienti dove l'accesso all'attrezzo sia sotto il controllo del proprietario.
- Assicuratevi inoltre che bambini e persone non qualificate o non autorizzate non abbiano accesso all'attrezzo per qualsiasi ragione.
- E' doveroso avvisare che è potenzialmente pericoloso utilizzare qualsiasi attrezzatura da ginnastica da soli, senza la guida di un Istruttore qualificato che possa consigliare gli esercizi opportuni e così prevenire eventuali infortuni.

## Warning

**Before you install the equipment you must check:**

- Check the space where you are going to use the equipment.
- The floor should have a regular and not slippery surface.
- The tool must be used in, or when not in use, stored in an atmosphere not subject to dramatic changes in humidity or temperature; otherwise the wooden structure could be damaged and functionality and safety compromised.
- Check the size and weight: your floor must be able to support the equipment and the user's weight (**attached B**).
- Make sure that there is one-meter-long space in each direction, so you can do your exercise without bumping against wall or objects.
- The area where you put the equipment should be constantly under the owner's supervision.
- The use of the tool must only occur in places where access to it is under the owner control.
- Make sure that children and unauthorized persons cannot gain access to the equipment.
- Using gym equipment by yourself can be dangerous.
- A qualified instructor should guide you and provide advice on suitable exercises and accident prevention.
- Maximum weight mustn't be overtaken.
- Pilates Certified Teacher is the only suitably-qualified professional who can advice on using this equipment with maximum safety.
- The detailed lists and the warnings regarding the execution of several exercises (you can find them

gemäß erfolgen.

- Der ausgebildete Pilates-Lehrer ist die einzige Fachperson, die für die Benutzung dieser Geräte mit höchster Sicherheit zur Anleitung in die Pilates-Methode qualifiziert ist.
- Die Weisungen und Anweisungen für die Ausführung der Übungen – wovon die **Anlage C** ein Beispiel ist – müssen sorgfältig befolgt werden.

## Zertifizierung

**TUV Rheinland Italia** ist die italienische Filiale der **TÜV Rheinland Group**, des weltweit führenden Dienstleistungskonzerns im Bereich Bewertung und Prüfung von Produkten und Managementsystemen.

Ein zertifiziertes Produkt ist ein Produkt, die alle Prüfungen – zum Beispiel auf Sicherheit und Qualität - einer Fachgesellschaft im Bereich Qualitätszertifizierung bestanden hat.

Die **TÜV Rheinland Group** stellt anhand der Testergebnisse ein Zertifikat aus.

Sie zertifiziert die geprüften Produkteigenschaften und gibt die Normen, aufgrund deren die Prüfungen vorgenommen wurden, genau an.

Die Zertifizierung hilft den Käufern sehr bei ihren Kaufentscheidungen.

Diese Entscheidungen werden nicht mehr ausschließlich auf den vom Hersteller gegebenen Informationen basieren, sondern wird man sich auf das unparteiische Urteil unabhängiger Experten verlassen können.

- Non deve mai essere superata la portata massima indicata e ogni sollecitazione deve essere applicata solamente nelle modalità di corretta esecuzione degli esercizi.
- L'insegnante Certificato Pilates è il solo professionista qualificato per utilizzare questi attrezzi nell'insegnamento del metodo Pilates con la massima sicurezza
- Le specifiche e le avvertenze nell'esecuzione dei vari esercizi, di cui troverai un esempio nell'**Allegato C**, devono essere seguite scrupolosamente.

## Certificazione

**TUV Rheinland Italia** è la filiale italiana del Gruppo **TÜV Rheinland**, leader mondiale in campo di valutazione e verifica prodotti e sistemi di gestione.

Un prodotto certificato è un prodotto che ha superato le prove eseguite da una società specializzata nella certificazione di qualità per quanto concerne, ad esempio, aspetti di sicurezza e qualità.

Il **TÜV Rheinland Group** rilascia un certificato in base ai risultati di prova.

Certifica le caratteristiche verificate del prodotto e specifica le norme sulla base delle quali sono state eseguite tali verifiche.

La certificazione costituisce un grande aiuto nelle decisioni d'acquisto del compratore.

Tali decisioni non si baseranno più esclusivamente sulle informazioni fornite dal produttore, ma ci si potrà anche fidare del giudizio espresso da esperti indipendenti e disinteressati.

in **attached C**) must be scrupulously followed.

## Certification

**TÜV Rheinland Italy** is the Italian branch of **TÜV Rheinland Group**, the world leader in the field of evaluation, product checks and management system.

To be certified a product has to complete tests successfully and has to be approved by a qualified certification company.

**TÜV Rheinland Group** provides quality certifications according to test results.

It certifies the product characteristics and sets the rules according to which tests are carried out.

The certification helps the consumer make his purchase decision.

The consumer can avail himself of a judge expressed by independent and fair experts.

At first **TÜV Rheinland Group** checks a representative sample.

Usually these tests are carried out by TÜV laboratories. The purpose of this monitoring is to check the

Zuerst prüft die **TÜV Rheinland Group** anhand sachgemäßer Kriterien eine repräsentative Stichprobe.

In der Regel werden diese Tests in den TÜV-Prüflabors durchgeführt.

Die TÜV-Experten überprüfen in regelmäßigen Intervallen den Ausstoß innerhalb der Produktionsstätte, um sicherzustellen, dass die Zertifizierung die gesamte Produktion betrifft.

Ziel dieser Überwachung ist die Prüfung auf Übereinstimmung der hergestellten Produkte mit der analysierten repräsentativen Stichprobe.

Nur auf diese Weise können wir versichern, dass die zertifizierten Produkte ihre Zertifizierung bewahren.

## **Das GS-Zeichen: eine Qualitätsgarantie**

Oft wissen die Endverbraucher nicht, welche Kriterien sie als Entscheidungshilfe heranziehen sollen. Wer erkennt schon auf den ersten Blick die "inneren Werte" eines Produktes?

Höchste Anerkennung auf dem Gebiet der Fertigprodukte-Sicherheit genießt das GS-Zeichen, dass es seit über 20 Jahren gibt.

In der heutigen Marktsituation, wo Produkte aus der ganzen Welt miteinander wetteifern, hat das GS-Zeichen immer mehr an Bedeutung gewonnen.

Überall in Europa vertrauen die Verbraucher diesem Zeichen, das von einer unabhängigen Prüfinstitution wie dem TÜV Rheinland vergeben wird.

Il **TÜV Rheinland Group** dapprima verifica, sulle basi di criteri appropriati, un campione rappresentativo.

Di regola queste prove vengono eseguite presso i laboratori TÜV .

Per assicurare che il certificato copra l'intera produzione, gli esperti TÜV monitorano ad intervalli regolari la produzione presso il sito produttivo.

Scopo di questo monitoraggio è la verifica di corrispondenza tra i prodotti fabbricati e il campione rappresentativo verificato.

Solo in questo modo possiamo assicurare che i prodotti certificati continuino a preservare la loro certificazione.

## **Il Marchio GS: una garanzia di qualità**

I consumatori finali spesso non sanno su quali criteri basare il loro potere di scelta d'acquisto. Chi è in grado immediatamente di riconoscere il valore insito del prodotto?

Il marchio GS, in circolazione da più di 20 anni, è ampiamente riconosciuto per testimoniare la sicurezza dei prodotti finiti.

Nel mercato attuale, dove si verifica la compresenza di prodotti provenienti da tutto il mondo in competizione tra loro, il marchio GS è divenuto sempre più importante.

Questo marchio, rilasciato da un ente terzo indipendente come il TÜV Rheinland, incontra la fiducia del consumatore in tutta Europa.

correspondence between products and the representative sample.

Only this way we can make sure that certified products continue to maintain their certification.

## **GS Mark: warranty of quality**

The final consumer is often unable to base his purchasing choice on certain criteria. Nobody can easily recognize the inner value of a product.

GS Mark, known for more than 20 years, is recognized worldwide in guaranteeing the safety requirements of all finished products.

Nowadays GS Mark has become very important amongst many goods coming from all over the world.

This Mark, released by TÜV Rheinland third-party company, is trusted by consumers all over Europe.



www.tuv.com  
ID 0000018665



**TÜV-GS** Qualitätszertifizierung  
EN 957 1- 2, Type 2  
Accuracy class C – Usage Class S

Certificazione di qualità **TÜV-GS**  
EN 957 1- 2, Type 2  
Accuracy class C - Usage Class S

Quality certification **TÜV-GS**  
EN 957 1- 2, Type 2  
Accuracy class C - Usage Class S

Die Basis des GS-Zeichens bildet das deutsche Gerätesicherheitsgesetz. Die Abkürzung „GS“ steht nämlich für „geprüfte Sicherheit“.

Gewöhnlich werden die Sicherheitsaspekte eines Produktes in Zusammenhang mit der Ausstellung des Prüfzeichens bewertet, geprüft und zertifiziert.

Das GS-Zeichen ist freiwillig. Es wird auf einem Produkt aufgedrückt, um zu betonen, dass dieses von einer Drittinstitution auf seine Sicherheitsaspekte geprüft wurde und seine Produktion jährlich nachgeprüft wird.

### Das GS-Zeichen beweist folgendes:

Eine repräsentative Stichprobe des Produktes wurde bezüglich seiner Sicherheitsaspekte bewertet, geprüft und genehmigt.

- Die Produktion wird jährlich inspiziert.
- Da es ein freiwilliges Zeichen ist, bringt das GS-

Il marchio GS trova origine nella legge tedesca per la sicurezza delle apparecchiature ma la traduzione letterale di “GS” non è sicurezza tedesca, ma piuttosto “sicurezza verificata”. Generalmente gli aspetti di sicurezza di un prodotto sono valutati, verificati e certificati in connessione all’emissione del marchio.

Il marchio GS è volontario, accompagna il prodotto per evidenziare che un ente di terza parte ne ha verificato gli aspetti di sicurezza e che viene annualmente monitorata la produzione.

### Il marchio GS dimostra quanto segue:

Un campione rappresentativo del prodotto è stato valutato, verificato e approvato per quanto riguarda gli aspetti di sicurezza

- La produzione è ispezionata su una base annuale
- Il marchio GS fornisce vantaggi commerciali e di marketing poiché è un marchio volontario.

Though the GS Mark was first introduced in Germany, “GS” doesn’t literally means “German Safety” but stands for “Certified Security”.

Safety characteristics are evaluated, tested and certified in connection with the successful registration of your trademark.

This trademark is not compulsory and can be used by individual companies wishing to distinguish their products or services in the market.

It shows that a third-party company tested their safety requirements and that products are monitored and checked every year.

### GS Mark demonstrates the following:

A representative sample of the product has been evaluated, tested and approved for safety

- The production line is inspected on an annual basis
- GS Mark also provides a marketing advantage since it is a voluntary mark





Zeichen Handels- und Marketingvorteile. Im Gegensatz zum GS-Zeichen stellt die CE-Kennzeichnung eine Herstellererklärung dar, also keinen Beweis für die Konformität des Produktes mit allen relevanten Richtlinien.

Für den Großteil der in Europa abgesetzten Produkte sind CE-Kennzeichnung und Konformitätserklärung obligatorisch.

Bei den Großteil der Produkte – mit Ausnahme der als gefährlich klassifizierten Produkte – kann der Hersteller die Konformität mit der Richtlinie selbst erklären.

Contrariamente al marchio GS, la marcatura CE è un'auto dichiarazione del produttore e non prova la conformità del prodotto a tutte le direttive applicabili.

Per la maggior parte dei prodotti venduti in Europa, la marcatura CE e la dichiarazione di conformità sono obbligatorie.

Per la maggior parte dei prodotti – fatta eccezione per quelli classificati ad alto rischio - il produttore può autodichiarare la conformità alla direttiva.

In contrast to the GS Mark, CE marking is the manufacturer's self-declaration and doesn't prove compliance to all applicable directives. For most products sold in the EU, the use of CE mark and a declaration of conformity are mandatory.

With the exception of some high risk products, most products can be self-declared by the manufacturer to meet the essential requirements.

Die CE-Kennzeichnung erlaubt den Produkten den Zugang zum europäischen Markt, ist aber weder eine Genehmigung, noch eine Zertifizierung, noch ein Qualitätszeichen; die CE-Kennzeichnung ist lediglich eine Haftungserklärung des Herstellers: sie ermöglicht die Vermarktung in Europa, den freien Warenverkehr sowie die Marktrücknahme richtlinienwidriger Produkte.

La marcatura CE consente l'accesso dei prodotti al mercato europeo, ma non è un'approvazione, né una certificazione o un marchio di qualità; la marcatura CE è solo un'auto dichiarazione delle responsabilità del produttore: permette ai prodotti l'immissione sul mercato europeo, consente il libero movimento dei beni e anche il ritiro dal mercato dei prodotti non conformi.

While the CE mark permits a product's access to the EU, it is not an approval certification or quality mark; nor is a marketing tool. CE marking is a "mark" that is only a declaration of the supplier's own responsibility. While enabling products to be placed on the European market, it allows for the free movement of goods and permits the withdrawal of non conforming products.

## GS-Zeichen vs. CE-Kennzeichnung

GS-Zeichen	CE-Kennzeichnung
Freiwillig	Obligatorisch
Nur für geprüfte Produkte	Für alle Produkte, soweit sie von einer Richtlinie betroffen sind
Prüfung und Zertifizierung durch von einer Drittinstitution durchgeführte Labortests	Die Durchführung von Tests ist angenommen, aber nicht bewiesen.
Ständige Überwachung des Produktes und der Produktion durch die unabhängige Drittinstitution für die Gültigkeitsdauer des Zertifikats	Keine Überwachung, kein Marktvorteil, bloß eine Konformitätserklärung des Herstellers selbst.
GS-Zeichen: Ein Symbol für Sicherheit und Konformität der Produkte: Angebotsplus	CE-Kennzeichnung: Ein Handelssymbol für die angenommene Konformität der Produkte

## Marchio GS vs. Marcatura CE

Marchio GS	Marcatura CE
Volontario	Obbligatorio
Apposto solo su prodotti verificati	Apposto su tutti i prodotti, solo se coperti da direttive
Verifica e certificazione attraverso prove di laboratorio eseguite da Ente di terza parte	L'esecuzione di prove è supposto ma non provato.
Sorveglianza continua sul prodotto e sulla produzione da parte dell'ente di terza parte indipendente per il periodo di durata del certificato	Nessuna sorveglianza, nessun vantaggio di mercato, semplicemente un'autodichiarazione di conformità del produttore stesso
Marchio GS: Un simbolo di sicurezza e conformità dei prodotti: plus di offerta	Marcatura CE: Un simbolo per il commercio che presuppone la conformità di prodotti

## GS Mark vs. CE marking

GS mark	CE marking
Voluntary	Required
Only appears on approved products	Appears on all products
Proof of testing and certification not proven through an independent third-party test laboratory	Testing is assumed but proven laboratory
Continuous product and production surveillance by independent third-party for the life of the certification	No market advantage; simply a manufacturer's self declaration of conformity
GS mark: a symbol of safety and compliance of products	CE marking: a symbol for trade with the assumption of conformity

## Wie werden die Prüfungstests durchgeführt?

Der TÜV Rheinland prüft ein Produktsample (<http://www.tuvitalia.it>)

**Sein Endziel bzw. Schwerpunkt ist es, dass die Verbraucher den mit der Benutzung des Gerätes verbundenen Gefahren nicht ausgesetzt werden.**

Einige Beispiele dafür sind besonders scharfe Kanten oder Vorsprünge sowie Laufwerke, die Finger des Benutzers einklemmen oder abschneiden können, und schlechte Kupplungen.

Ebenso wichtig sind die Informationen für die Verbraucher – Gebrauchsanweisungen, die verständlich sind und die notwendigen Warnungen enthalten.

Ein weiterer unerlässlicher Teil der Arbeit des TÜVs besteht darin, die Fertigungsprozesse zu überwachen.

**Die TÜV-Experten überprüfen vor Ort, ob während des Fertigungsprozesses alle Standardvoraussetzungen und gesetzliche Vorschriften eingehalten werden** und die in der Serienfertigung geprüften Produkte die gleichen Qualitätseigenschaften wie das geprüfte Sample besitzen.

Dieses Überwachungsverfahren wird nach dem Erwerb der Zertifizierung in regelmäßigen Intervallen wiederholt.

Nur dadurch kann man garantieren, dass die mit dem GS-Zeichen zertifizierte Sicherheit konstant bleibt.

## Der TUVdotCOM-Service

Mit der TUVdotCOM-ID ist der Zugang zu allen von der TÜV Rheinland Group ausgestellten Zertifikaten möglich.

## Come vengono eseguite le prove di verifica?

Un campione del prodotto viene verificato dal TÜV Rheinland. (<http://www.tuvitalia.it>)

**Lo scopo ultimo, e punto cruciale, è di evitare che i consumatori siano esposti a rischi dovuti all'utilizzo del dispositivo.**

Alcuni esempi possono essere angoli o sporgenze particolarmente aguzzi, meccanismi che possano intrappolare o "cesoiare" le dita dell'utilizzatore, agganci insufficienti.

Ugualmente importanti sono le informazioni per i consumatori - istruzioni d'uso che siano comprensibili e che, se necessario, contengano avvertimenti.

Un'altra parte indispensabile è il monitoraggio delle procedure di produzione.

**Gli esperti del TÜV controllano in loco se tutti i requisiti degli standard e i regolamenti legali siano osservati durante il processo produttivo** e se il prodotto verificato nella produzione in serie abbia le stesse caratteristiche di Qualità del campione testato.

Tale monitoraggio viene ripetuto ad intervalli regolari dopo il rilascio della certificazione. Questo è l'unico modo per garantire che la Qualità certificata con il marchio GS sia mantenuta costante.

## Il Servizio TUVdotCOM

Il TUVdotCOM ID è la chiave d'accesso a tutti i certificati rilasciati dal TÜV Rheinland Group.

Utilizzando questo numero a dieci cifre, tutte le

## How do they do testing?

A product sample is tested by TÜV Rheinland. (<http://www.tuvitalia.it>)

**We want to avoid risk associated with use of the equipment.**

For example too sharp corners, a mechanism that can trap the user's fingers, too small a hook. Making this information available to the consumer is very important. Instructions must be understandable and, if necessary, contain a warning.

Another indispensable part is the monitoring of the production procedures.

**The experts control on site if regulations and the required standard laws are being observed during the production process** and if the product has the same quality characteristics as the tested sample.

This monitoring comes at intervals repeated regularly after the release of the certification.

This is the only way to guarantee that the quality certified with GS Mark is maintained constant.

## TUVdotCOM service

TUVdotCOM ID is the key to access to every certificate granted by TÜV Rheinland Group.

By using this number, every products characteristic or

Mit diesem zehnstelligen Code kann man zu jeder Zeit die gesamten Eigenschaften eines geprüften Produktes, Services bzw. Unternehmens im Internet abrufen.

Geben Sie die ID in das relevante Textfeld auf der TÜV-Homepage [www.tuv.com](http://www.tuv.com) ein, damit die Testergebnisse im Überblick gezeigt werden.

caratteristiche di un prodotto, un servizio o un'azienda che sono state verificate, diventano accessibili in qualunque momento in Internet.

Inserite l'ID nel campo appropriato nell' Home Page [www.tuv.com](http://www.tuv.com) di TÜV e vi troverete in una visuale sui risultati di prova.

service that have been verified are accessible at any time on the net.

Insert ID in the right place in TÜV home page [www.tuv.com](http://www.tuv.com) and you will find the test results



N° Pilatech: 18665

Die TUVdotCOM-ID (im Bild blau markiert) ist im runden TUVdotCOM-Zeichen eingetragen.

Hersteller können mit diesem Zeichen die geprüften Produkte kennzeichnen und die geprüften Unternehmen können es auf ihr Briefkopfpapier, ihre Kataloge und andere Dokumente drucken.

Durch die TUVdotCOM-ID können Verbraucher sowie Groß- und Einzelhändler in kurzer Zeit alle bedeutendsten Informationen auf der Webseite, die auch im Zeichen angegeben ist, abrufen.

Eine unparteiisch durchgeführte Prüfung auf Sicherheit und Qualität beseitigt jeden Zweifel, erleichtert die Kommunikation und schafft eine gemeinsame Vertrauensbasis. Sie hilft bei Kaufentscheidungen und unterstützt Hersteller beim Marketing.

Innerhalb weniger Sekunden kann ein Produkt oder Unternehmen über seine TUVdotCOM-ID genau identifiziert werden. Man kann sich auch vergewissern, dass es sich nicht um ein gefälschtes Prüfungszeichen handelt.

Wenn ein Produkt zum Beispiel eine falsche ID hat, brauchen Sie einfach nur einen Blick auf die Beschreibung im Internet zu werfen, um sie als Betrug zu entlarven.

Il TUVdotCOM ID (cerchiato in azzurro nell'immagine) fa parte del marchio rotondo TUVdotCOM.

I produttori possono apporlo sui prodotti certificati e le imprese certificate possono apporlo sulla loro carta intestata, sui cataloghi e in altri documenti.

Usando il TUVdotCOM ID, i consumatori, i grossisti, i rivenditori potranno accedere rapidamente a tutte le informazioni più rilevanti sul sito internet, riportato anche nel marchio.

Una prova eseguita in modo neutrale sugli aspetti di sicurezza e di qualità elimina l'incertezza, facilita la comunicazione e genera una base comune di fiducia; rende più facile la decisione d'acquisto e supporta i produttori a livello di marketing.

In alcuni secondi, si può identificare un prodotto o un'azienda in modo accurato tramite il loro TUVdotCOM ID. Ci si può anche assicurare che non si tratti di un marchio di prova contraffatto.

Se un prodotto ha un ID falso, ad esempio, tutto ciò di cui avete bisogno per scoprire la truffa è un'occhiata alla sua descrizione in Internet.

TUVdotCOM ID (circled in blue in the picture) is part of the round brand TUVdotCOM.

The producers can put it on the certified products and certified companies can put it on their registered paper, on their catalogues and in other documents.

By using TUVdotCOM ID, consumers, wholesalers and retailers will be able to quickly approach all the most important information on the web site (you can find it in the brand).

A test executed in a impartial way on the quality and safety aspects eliminates the uncertainty, helps communication and generates one common space of confidence; it makes the purchase decision easier and supports the producers as regards marketing.

In a few seconds, a product or a company can be identified carefully through their TUVdotCOM ID. You can also be assured that it's not a counterfeit brand.

If a product has a false ID, all that you need to discover the fraud is a glance to its description on the net.

## Garantie

Pilitech garantiert, dass alle Geräte aus neuer Produktion frei von Herstellungsfehlern bezüglich der verwendeten Materialien und Montageverfahren sind.

Jedes Gerät wird im Rahmen der notwendigen Prüfungstests einzeln vormontiert und getestet.

Die Pilitech-Garantie ist ab dem Datum der Kaufrechnung für 2 Jahre gültig.

Von der Garantie ausgeschlossen sind verschleißanfällige Teile. Ebenfalls von der Garantie ausgeschlossen sind die Sitzbänke.

Fehler, Mängel und Nichtübereinstimmung des gelieferten mit dem bestellten Gegenstand aller Teile des Gerätes sind nach der Feststellung des Fehlers so bald wie möglich und jedenfalls innerhalb von 8 Tagen nach Lieferung anzuzeigen.

Von der Garantie ausgeschlossen sind außerdem Schäden wie z.B. Risse, Schnitte, verbrannte Stellen, Flecke und Schäden, die durch von Pilitech nicht ausdrücklich empfohlene Reinigungsmittel, äußere Einwirkung und unangemessenen bzw. Hinweisen ungemäßen Gebrauch entstanden sind.

Ist die Garantie gültig, so wird das Gerät womöglich mit dem gleichen oder sonst ihm ähnlichsten Material repariert bzw. ersetzt.

Ausgeschlossen von der Garantie sind während des Transports entstandene Schäden, wenn keine dazu bestimmte Versicherung ausdrücklich verlangt wurde.

In der Anlage D sind für jedes einzelne Gerät alle Bestandteile, die für verschleißanfällig gehalten werden, und die Zeiten für die Kontrolle aufgelistet.

### Die Garantie verfällt, wenn:

- das Gerät betroffen wurde von einem Unfall, Nachlässigkeit, missbräuchlicher Verwendung, Missbräuchen jeglicher Art oder Beschädigungen,

## Garanzia

La Pilitech garantisce che tutti gli attrezzi di nuova produzione sono esenti da difetti di fabbrica, sia per i materiali utilizzati che per le procedure di montaggio.

Ogni attrezzo viene pre-montato e testato singolarmente per i necessari test di verifica.

La garanzia Pilitech viene attivata dalla data della fattura d'acquisto e dura 2 anni.

Le parti soggette ad usura non sono coperte da garanzia.

La selleria non è coperta da garanzia.

Qualsiasi difetto, vizio o difformità a quanto ordinato di qualsiasi parte dell'attrezzo deve essere denunciata nel più breve tempo possibile dal momento della scoperta e comunque non oltre 8 giorni dalla data di consegna.

La garanzia, inoltre, non copre danni come, strappi, tagli, bruciature, macchie, danni da uso di prodotti detergenti non espressamente consigliati da Pilitech, danni da agenti esterni o da qualsiasi uso incongruo e non conforme alle avvertenze.

Nel caso di applicazione della garanzia la riparazione o la sostituzione avverrà con lo stesso materiale, se disponibile. Altrimenti con il materiale più simile.

La garanzia non copre danni arrecati durante la spedizione se la assicurazione a tale scopo non sia stata espressamente richiesta.

Nell' Allegato D vengono elencate tutte le parti considerate soggette ad usura, per ogni singolo attrezzo, oltre alla tempistica dei controlli.

### La garanzia decade se:

- L'attrezzo è stato soggetto ad incidente, trascuratezza, uso improprio, qualsiasi genere di abuso o a deterioramento dovuto a causa diverse

## Warranty

Pilitech guarantees that all brand new tools are free from factory defects, both for materials and for assembly procedures.

Every tool is pre-assembled and tested singularly for the necessary verification tests.

Pilitech warranty comes into effect from the date on the purchasing invoice and lasts for 2 years.

The expendable parts and the upholstery are not guaranteed.

Any defect or difference from what has been ordered must be reported as soon as possible and not later than 8 days after delivery.

The guarantee does not cover damages like tears, cuts, burns, spots, damages caused by the use of detergent products not recommended by Pilitech, damages caused by external agents or any unsuitable use, not in compliance with warnings.

Under the terms of the guarantee, repairs or substitution will be done with the same material, if available; otherwise with the most similar material.

The guarantee does not cover damages which occur during shipping unless the suitable insurance cover has been purchased.

In Attached D all the parts of every single tool which are considered expendable are listed.

### The guarantee lapses if:

- The tool has been subject to accident, neglect, improper use, any kind of abuse or deterioration due to various causes.

- die nicht durch den üblichen Verschleiß verursacht wurden.
- das Gerät nicht periodisch überholen lassen wurde bzw. kein Kundendienstvertrag vorgesehen ist.
  - das Gerät von Nichtsachverständigen oder anders als in der Montageanleitung beschrieben zusammengesetzt wurde.
  - Bestandteile durch Nicht-Original-Ersatzteile ersetzt wurden.
  - der Kundendienst von Pilatech-fremden Personal durchgeführt wird.
  - das Gerät nicht mehr dem Ersterwerber gehört.

Nachdem der Material- oder Fertigungsfehler nachgewiesen worden ist, wird Pilatech nach eigenem Ermessen den defekten Bestandteil oder den Teil im Ganzen reparieren oder ersetzen.

Die reparierten bzw. ersetzten Teile werden für die restliche Garantiezeit des ursprünglichen Gerätes garantiert.

Von der Garantie ausgeschlossen sind während des Transports entstandene Schäden.

Von der Garantie ausgeschlossen sind Versandkosten, Zollkosten und alle mit der Einrichtung der gelieferten Teilen verbundenen Kosten.

Auf keinen Fall berechtigt die Garantie zur Entschädigung für Sach- oder Personenschäden, die direkt oder indirekt durch Produktmängel entstehen.

## Anwendungsbereich

Die **Pilatech-Geräte** dienen zum Ausüben der Pilates-Methode. Sie **sind für den professionellen Gebrauch innerhalb geeigneter Zentren, die von geschultem Personal überwacht werden, bestimmt.**

Ihre Anwendung in der Rehabilitation ist ausschließlich Personen erlaubt, deren Qualifikationen im Tätigkeitsland gültig sind.

dalla normale usura.

- L'attrezzo non è stato sottoposto a revisione periodica e/o non è in vigore un contratto di assistenza
- L'assemblaggio sia stato effettuato da persone incompetenti e comunque in modo non conforme alle istruzioni.
- E' avvenuta una sostituzione di pezzi con ricambi non originali
- L'assistenza è stata operata da personale estraneo a Pilatech
- L'attrezzo non è più di proprietà del primo acquirente.

Una volta che sia stata provata il difetto dei materiali o della lavorazione, Pilatech riparerà o sostituirà il componente difettoso, o la parte in toto, a propria discrezione.

Le parti riparate o sostituite saranno garantite per il rimanente periodo di garanzia dell' attrezzo originale.

La garanzia non copre danni subiti durante il trasporto.

La garanzia non copre spese di spedizione, spese doganali, o ogni spesa sostenuta per installazione dei pezzi spediti.

In nessun caso la garanzia da diritto al risarcimento dei danni diretti o indiretti, causati a persone o cose per vizi dell'articolo.

## Campo di applicazione

Gli **attrezzi Pilatech** sono attrezzi per la pratica del metodo Pilates, **destinati ad un uso professionale all'interno di strutture idonee e supervisionate da personale qualificato.**

L'uso dell'attrezzo a scopo di riabilitativo deve essere fatto esclusivamente da personale in possesso di qualifiche professionali idonee nel paese di attività.

- The tool has not been subject to a periodic review and/or a valid attendance contract.
- The assembly is carried out by unsuitable persons and in a way not in compliance with instructions.
- A pieces substitution has been made with non original spare parts.
- The attendance has not been operated by Pilatech staff.
- The tool is property of anyone else other than the first purchaser.

Once the defect of materials or working process has been proved, Pilatech will repair or replace the defective component, or the whole part to its own discretion.

The repaired or replaced parts will be guaranteed for the following period of original tool warranty.

The guarantee does not cover damages which occur during transport.

The guarantee does not cover shipment expenses, customs or any expense for the installation of sent pieces.

In no case will the guarantee provide compensations for direct or indirect damages to persons or things caused by tools.

## Field of application

**Pilatech Equipment** are the required tools for practising Pilates method, and **suitable only for professional use in suitable structures with a qualified staff supervision.**

The use of Pilatech tools for rehabilitation aims must be guided solely by specialized professional staff in accordance with the local country laws.

## Wartung

Das Sicherheitsniveau und die Leistungsfähigkeit des Gerätes können nur dank einer periodischen und regelmäßigen Inspektion aller Komponente behalten werden.

Jeder festgestellte Schaden, Bruch oder Verschleiß muss sofort der Firma Pilatech S.r.l. mitgeteilt werden, die das Ersatzteil oder einen Techniker des Kundendienstes schicken wird.

Inzwischen muss das Gerät nicht benutzt werden.

Insbesondere müssen die Komponenten und der Montagezustand folgender Teile überholt werden:

- **Struktur:** der Holzteil muss mit einem angefeuchteten Tuch und weniger Neutralseife geputzt werden. Benutzen Sie kein alkoholhaltiges oder aggressives Produkt. Benutzen Sie einen Pinsel, um alle Winkel zu erreichen und abzustauben.
- **Metallteile:** normalerweise brauchen die Metallteile keine Wartung. Um diese Bestandteile zu putzen, benutzen Sie dasselbe Tuch, das für den Holzteil benutzt wird.
- **Tower mit Eckverbindungen:** Sie müssen keinen der Teile schmieren. Kontrollieren Sie regelmäßig die Ringe, in denen die Sprungfedern eingehakt sind und die Schrauben in den tragenden Metallstangen. Bei dem kleinsten Zeichen von Abnutzung oder Zweifeln an der Sicherheit muss der Tower ersetzt werden.
- **Seile und Gurte:** überprüfen Sie mit Sorgfalt, wie viel die Seile und die Gürtel der Gurte verschlissen sind. Wenn Sie fürchten, dass die Seile und Gurte nicht halten, ersetzen Sie sie.

## Manutenzione

Il livello di sicurezza e l'efficienza dell'attrezzo può essere mantenuta esclusivamente con un'attenzione periodica e regolare di tutte le componenti dell'attrezzo.

Ogni danno, rottura o usura, eventualmente riscontrato va notificato con sollecitudine alla Pilatech Srl per l'invio del pezzo da sostituire o per accordare un'uscita di assistenza.

Nel frattempo l'attrezzo deve rimanere inutilizzato.

Nello specifico devono essere periodicamente valutati i componenti e lo stato di assemblaggio di:

- **Struttura:** La parte in legno deve essere pulita con un panno umido e una minima quantità di sapone neutro. Non usare assolutamente prodotti a base alcolica o comunque aggressivi. Utilizzare un pennello per raggiungere tutti i recessi e liberarli dalla polvere eventualmente accumulata.
- **Parti in metallo:** Le parti in metallo abitualmente non necessitano di alcuna manutenzione. Per la pulizia usare lo stesso panno usato per il legno.
- **Perni Barra Tower:** Non è necessario lubrificare nessun componente. Controllare frequentemente lo stato degli anelli di ancoraggio delle molle e dei perni inseriti nei montanti di supporto. Ad ogni minimo segno di usura o dubbio di non sicurezza la tower deve essere sostituita.
- **Cinghie:** massima attenzione per lo stato di usura delle corde e delle cuciture delle cinghie. Sostituire al minimo dubbio sulla tenuta.
- **Selleria:** Anche la selleria deve essere pulita con un panno umido e una minima quantità di sapone neutro.

## Maintenance

A tool's level of safety and efficiency can be maintained with a periodic and regular attention to all the parts.

If you find any damage, breach or defect, please inform Pilatech Srl as soon as possible to agree to replace the part or ask for an attendance service.

In the meantime the tool must not be used.

Especially you must check periodically the assemblage state of:

- **Structure:** the wooden part must be cleaned with a damp cloth and a neutral soap. Never use alcoholic or aggressive products. Use a brush to eliminate powder in recesses.
- **Metal parts:** metal parts usually do not need any maintenance. For cleaning use the same cloth used for the wood.
- **Tower Bar Pivots:** do not lubricate any components. Check frequently the state of springs anchorage rings and pivots inserted in the support uprights. If you notice any sign of wear or you have any doubts about safety, the Tower must be substituted.
- **Straps and belts:** pay attention to the wear on straps and belts. Change them in case of excessive and dangerous wear.
- **Upholstery:** also this part must be cleaned with a damp cloth and neutral soap. Alcoholic and aggressive products can remove the surface's protective film.
- **Screws:** periodically check the holding state of all the screws. Use equipment instruments if

- **Sitzbänke:** auch die Sitzbänke müssen mit einem angefeuchteten Tuch und weniger Neutralseife geputzt werden. Benutzen Sie kein alkoholhaltiges oder aggressives Produkt. Diese Produkte entfernen nämlich den oberen Schutzfilm, und machen die Oberfläche porös und leicht beschmutzbar.
- **Schrauben:** überprüfen Sie periodisch, ob die Schrauben, sowohl über als auch unter dem Gerät, gut befestigt sind. Wenn nötig, benutzen Sie die gegebene Werkzeuge, oder eventuell einen Kreuzschraubenzieher der geeigneten Größe, um die gelockerten Schrauben zu befestigen.

Non usare assolutamente prodotti a base alcolica o comunque aggressivi. Tali prodotti toglierebbero il film protettivo superficiale rendendo così la superficie porosa e più sporchevole.

- **Viteria:** controllare periodicamente lo stato di fissaggio di tutta la viteria, sia sopra che sotto l'attrezzo.

In caso usare gli strumenti in dotazione o, eventualmente, un cacciavite a stella della dimensione adatta per fissare la viteria allentata.

necessary to tighten the screws.

## Erster Schritt

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisungen durch.

Öffnen Sie die Schachtel in der korrekten Reihenfolge, den von den Gebrauchsanweisungen und den entsprechenden Bildern erklärt ist.

Versichern Sie sich, alle Sicherheitsanweisungen beachtet zu haben.

## Sich organisieren

### Prüfung der Integrität der Pakete

Bevor Sie das Transportdokument unterschreiben, überprüfen Sie genau die Pakete und kontrollieren Sie eventuelle Brüche der Verpackung.

Auch ein sehr kleiner Bruch könnte den Inhalt der Schachtel ernsthaft beschädigt haben.

In diesem Fall unterschreiben Sie das Transportdokument nicht, oder schreiben Sie die Schrift „Abholung mit Vorbehalt, Kontrolle zu machen“ auf dem Dokument des Transporteurs.

Mit dieser Methode können Sie eine eventuelle Beschwerde bei dem Transporteur einreichen.

## Prima di cominciare

Leggere attentamente il presente libretto istruzioni.

Aprire le scatole nell'ordine indicato e seguire le istruzioni illustrate dalle relative foto.

Accertarsi che tutte le indicazioni di sicurezza siano controllate.

## Come organizzarsi

### Controllo dell'integrità dei pacchi

Prima della firma del Documento di Trasporto, i pacchi vanno controllati attentamente per accorgersi di eventuali rotture dell'imballaggio durante il trasporto.

Una rottura anche minima potrebbe essere accompagnata da un danno importante al contenuto della scatola.

In tale caso non controfirmare il DdT oppure apporre la scritta "Ritiro con riserva di verifica" sulla bolla del trasportatore.

Questo permette un eventuale reclamo con il trasportatore stesso.

## Before starting

Read this instruction book carefully.

Open the boxes in the indicated order and follow the instruction illustrated on the relative photos.

Check all the indications of safety

## How to organize yourself

### Control of packages integrity

Before signing the transport document, carefully check the packages for any possible breaches of the packing.

Serious damage to the contents is possible when box has been compromised.

In this case do not sign the transport document.

This allows for a possible claim against the delivery company.



## Erste Schachtel zu öffnen

Die erste Schachtel zu öffnen ist diejenige mit dem gelben Etikett

## Imballo da aprire per primo

La scatola da aprire per prima è quella con l'etichetta gialla

## Package to open first

The box to open first is the one with the yellow label.

### BOX # 2

**Aprire per prima questa scatola – Istruzioni**  
**Öffnen Sie diese Schachtel als Erste – Anweisungen**  
**Open this Box First – Instructions Inside**

Die Anweisungen sind nämlich in dieser Schachtel enthalten.

Queste istruzioni sono contenute infatti in questa scatola.

These instructions are contained in this box.

## Prüfung des Inhalts

Kontrollieren Sie die Content list (**Anlage D**) und prüfen Sie, dass die Schachtel alle auflisteten Bestandteile enthält.

Anderenfalls teilen Sie es der Firma Pilatech so bald wie möglich mit.

## Controllo contenuto

Controllare la Content list (**Allegato D**) e verificare che tutto ciò che è indicato sia presente nelle relative scatole.

In caso contrario avvisare la Pilatech al più presto.

## Check the contents

Check the contents list (**Attached D**) and make sure that everything indicated is inside the box; otherwise inform Pilatech as soon as possible.

## Entsorgung der Verpackung

Das Material, das für die Verpackung benutzt wurde, muss gemäß den gesetzlichen Bestimmungen des Landes des Ankäufers entsorgt werden, um die Umweltbelastung maximal zu reduzieren.

## Smaltimento degli imballaggi

Il materiale utilizzato per l'imballaggio deve essere smaltito secondo le modalità prescritte dalle leggi del Paese dell'acquirente per ridurre al massimo l'impatto ambientale.

## Disposal of package

You must dispose of packing materials in accordance with local environmental laws.

## Montage

Hier unten gibt es eine Liste der Bestandteile, die zusammengesetzt werden müssen, und der Instrumente für die Montage mit den entsprechenden Identifizierungszahlen.

## Achtung!

Dieser Zusammensetzungsprozess wurde schon im Labor von den Technikern der Firma Pilatech durchgeführt. Jedes Gerät wurde vor der Beförderung einzeln getestet.

Jedes eventuelle Problem bei der Zusammensetzung ist schon aufgelöst worden.

Holz ist ein „lebendiges“ Material und erfährt einige Veränderungen der Größe, wenn sich die Temperatur oder die Luftfeuchtigkeit ändern.

Daher könnte die Einspannung der verschiedenen Bestandteile manchmal ein wenig schwierig sein.

Um die Schrauben oder die Holzteile nicht zu beschädigen, befolgen Sie die Anweisungen, ohne die Komponente hineinzudrücken.

Eventuelle kleine Zeichen auf der Lackierung, wo die Befestigungselemente und die Schrauben eingesteckt werden, sind auf diese Tests, die in unseren Labors durchgeführt werden, zurückzuführen.

## Montaggio

Qui sotto è visibile la lista dei componenti da assemblare e degli strumenti per il montaggio con i relativi codici di identificazione.

## Attenzione!

Questa procedura di assemblaggio è già stata effettuata in laboratorio dai tecnici della Pilatech singolarmente per ogni attrezzo prima della spedizione.

Ogni possibile problema di assemblaggio è così già stato risolto.

Il legno è un materiale “vivo” e subisce leggere variazioni di dimensioni con il variare della temperatura e dell’umidità ambientale.

E’ possibile perciò che, a volte, l’incastro tra i vari componenti possa essere leggermente difficoltoso.

Seguite le istruzioni senza forzare per non danneggiare la viteria o le parti in legno.

Eventuali piccoli segni sulla verniciatura nei punti dove sono inseriti i mezzi di fissaggio e le viti sono dovuti a questa procedura condotta presso i nostri laboratori.

## Assembly

Assembly component list and instruments.

## Attention!

This procedure has already been carried out in laboratory from the technicians of the Pilatech singularly for every tool before the shipment.


Any possible problem of assemblage has already been resolved.

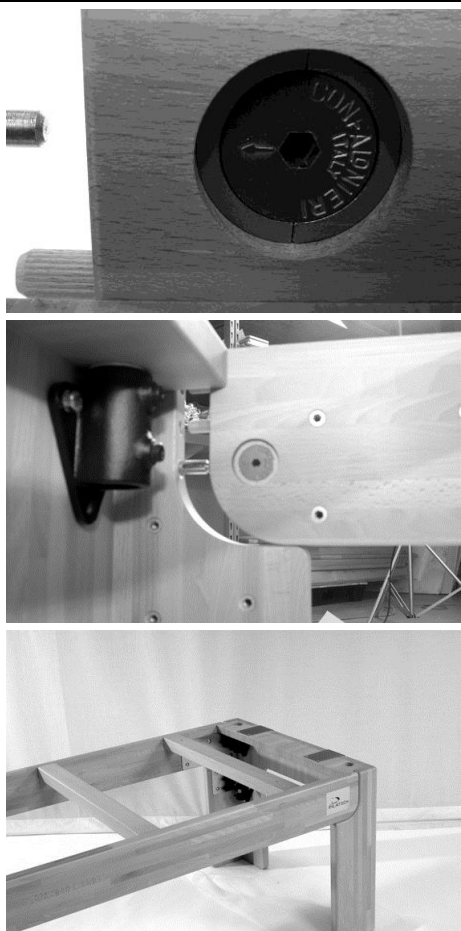
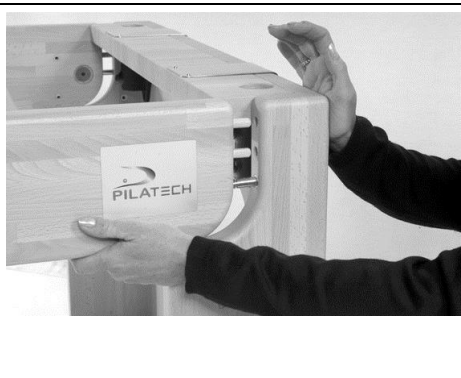
Wood is a natural material and endures variations of dimensions with varying of the temperature and humidity.

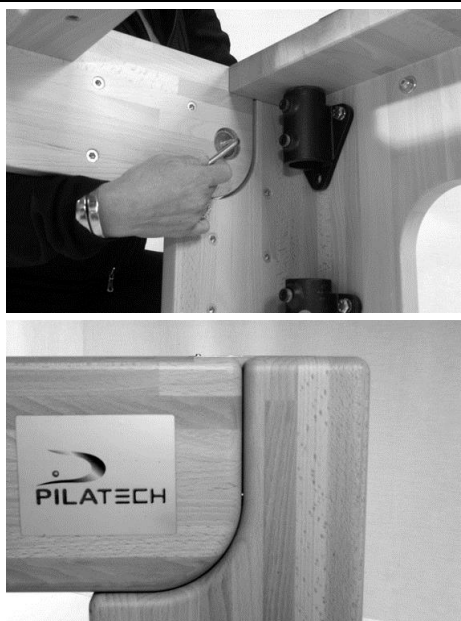
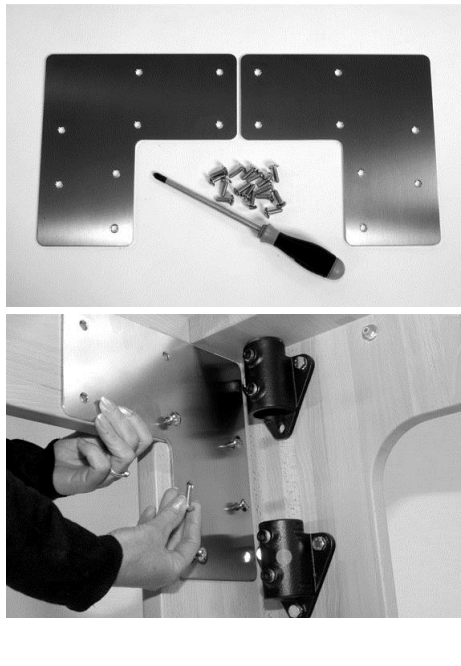
It is possible that the joint between several components can be a little bit difficult.


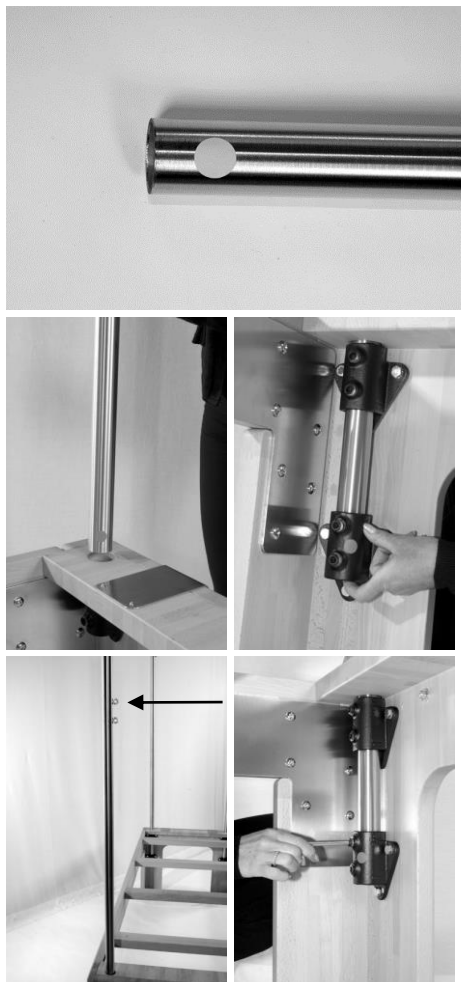
Follow the instructions without forcing and do not damage wooden parts.


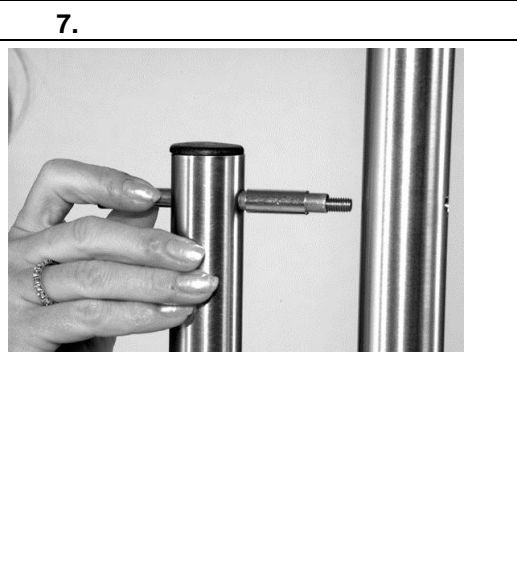
Some scraps on the painting where implantation screws are inserted can derive from our laboratory procedures.

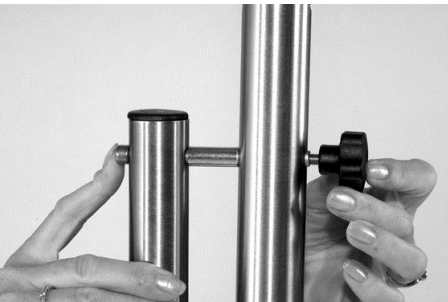
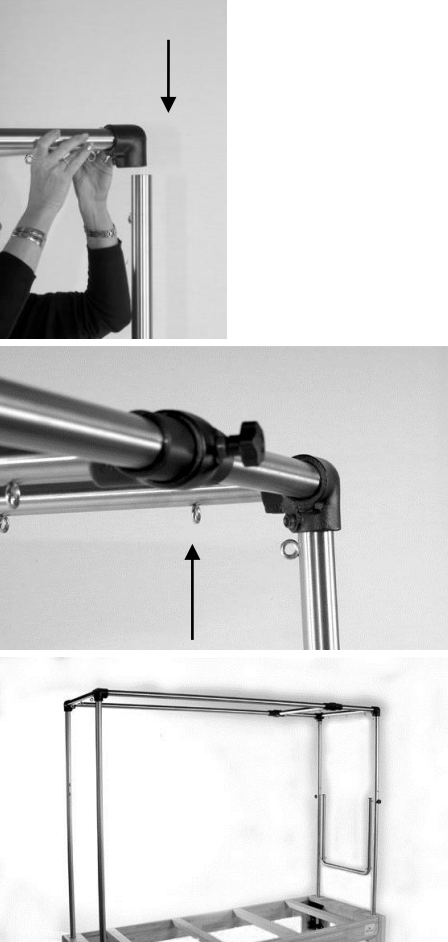
<p><b>1.</b></p> 	<p><b>Montageset: Standardausführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tower komplett mit Drehverschlüssen</li> <li>• 1 gepolstertes Fussbrett (Foot Stopper)</li> <li>• 1 Trapez</li> <li>• 1 Rolling back Bar (Holzstange)</li> <li>• 2 weiche kurze Gurte (M001)</li> <li>• 1 Tower Sicherheitsgurt (M006)</li> <li>• 2 gepolsterte Aufhänger (M005)</li> <li>• Langer Fussgurt (M009)</li> <li>• 4 rostfreie L-förmige INOX Stahlplatten</li> <li>• 1 Sprungfederset (2+2 mittel, 2 leicht)</li> <li>• 1 Beutel Montageschrauben</li> <li>• 12 rostfreie INOX Schnapphaken</li> </ul> <p>1 Montageanleitung</p>	<p><b>Set di montaggio: Dotazione standard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tower completa di perni</li> <li>• 1 Foot Stopper</li> <li>• 1 Trapeze</li> <li>• 1 Rolling back Bar</li> <li>• 2 maniglie morbide corte (M001)</li> <li>• 1 cinghia di sicurezza Tower (M006)</li> <li>• 2 Cinghie Imbottite Autobloccanti "Hanger" (M005)</li> <li>• Cinghia Piedi Lunga CLIP (M009)</li> <li>• 4 staffe INOX di montaggio frontali</li> <li>• 1 set molle (2+2 medium, 2 light)</li> <li>• 1 sacchetto viteria di montaggio</li> <li>• 12 moschettoni INOX</li> <li>• 1 manuale istruzioni (Scheda Prodotto)</li> </ul>	<p><b>Assembly set: Standard equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tower with pivots</li> <li>• 1 Foot Stopper</li> <li>• 1 Trapeze</li> <li>• 1 Rolling back Bar</li> <li>• 2 soft short handles (M001)</li> <li>• 1 Tower security strap (M006)</li> <li>• 2 stuffed straps "Hanger" (M005)</li> <li>• long foot strap (M009)</li> <li>• 4 assembly stainless steel front stirrups</li> <li>• 1 springs set (2+2 medium, 2 light)</li> <li>• 1 screw bag</li> <li>• 12 stainless steel snap-hooks</li> <li>• 1 instruction manual (Product Card)</li> </ul>
	<p><b>Inhalt Schraubenbeutel</b></p>	<p><b>Contenuto sacchetto viteria di montaggio:</b></p>	<p><b>Assembly screw bag:</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 32+2 TBL Kreuzkombi Schrauben 6MAx25 (2 Ersatzteile)</li> <li>• 4 + 1 TSCE Schrauben 6x50 (1 Ersatz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 32+2 viti TBL croce combi 6MAx25 (2 di riserva)</li> <li>• 4 + 1 viti TSCE 6x50 (1 di riserva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 32+2 TBL screws cross combi 6MAx25 (2 spare parts)</li> <li>• 4 + 1 TSCE screws 6x50 (1 spare part)</li> </ul>
	<p><b>Beutel Montagewerkzeug</b></p>	<p><b>Contenuto sacchetto Attrezzi per il montaggio:</b></p>	<p><b>Assembly tools bag:</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schraubenschlüssel N° 5</li> <li>• 1 Schraubenschlüssel N° 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chiave a brugola N° 5</li> <li>• 1 chiave a brugola N° 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 spanner N° 5</li> <li>• 1 spanner N° 6</li> </ul>
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Stellen Sie die Seitenteile auf. Stifte und Schlösser müssen zusammengepasst werden.</b></p>	<p><b>Posizionare i longheroni facendo coincidere i perni ed i fermi.</b></p>	<p><b>Position the side frames, making pins and catches coincide.</b></p>

	<p>Öffnen Sie Schachtel Nr 1L und nehmen Sie den Vorder- und Mittelteil aus der Verpackung.</p> <p>Stellen Sie diese wie im Bild gezeigt zusammen.</p> <p>Bei der Ausrichtung stimmen die Bolzen und Schlösser überein. Der Pfeil muss in die angezeigte Richtung zeigen.</p>	<p>Aperto il box #1L togliere i frontali ed la parte centrale dall'imballaggio</p> <p>Posizionarli come illustrato nelle foto. L'allineamento deve far coincidere i fermi con i relativi fori.</p> <p>La freccia deve essere nella direzione indicata.</p>	<p>After opening box #1 take the frontal and central part out of the packing.</p> <p>Position them as shown in the pictures. The catches must be aligned with their holes.</p> <p>Arrow must be in the indicated direction.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Stecken Sie die Teile zusammen und schrauben Sie diese leicht an.</b></p>	<p><b>Avvicinare le parti e serrare leggermente</b></p>	<p><b>Bring the parts together and tighten a bit</b></p>
	<p>Stecken Sie die Holzteile unter leichter Druckausübung an den Enden bis auf wenige Millimeter Distanz zusammen.</p>	<p>Avvicinare le parti con una pressione o leggeri colpi ai due capi dell'attrezzo, quindi completare l'introduzione a tutto spessore finché la distanza tra le componenti in legno non sia che di pochi millimetri.</p>	<p>Exerting light pressure on the two ends, push all the way in, until the distance is few millimetres long.</p>



	<p>Schrauben Sie die im Bild gezeigte Schraube leicht im Uhrzeigersinn an.</p> <p>Bitte nicht mit Gewalt einschrauben.</p> <p>Am Ende müssen die Seiten- und Vorderteile perfekt zusammenpassen.</p>	<p>A questo punto, cominciare a serrare la giunzione ruotando la bussola illustrata progressivamente in senso orario.</p> <p>Non forzare! Aiutare ancora l'introduzione con leggeri spostamenti della parti in legno ed eventualmente con leggeri colpi alle estremità.</p> <p>Alla fine longherone e frontale devono combaciare perfettamente.</p>	<p>Tighten the illustrated pin only partially (clockwise).</p> <p>Do not force it!</p> <p>At the end side frame and front must fit together perfectly.</p>
<p>4.</p>	<p><b>Montage und Verschrauben der L-förmigen INOX Stahlplatten</b></p>	<p><b>Alloggiare le staffe inox ed inserire le viti in dotazione</b></p>	<p><b>Place the stainless steel stirrups and insert the screws.</b></p>
	<p>Nehmen Sie nun die aus rostfreiem Stahl gefertigten L-förmigen INOX Platten und bringen sie diese korrekt an.</p> <p>Die Platten ergeben zwei symmetrische Paare.</p> <p>Setzen Sie die Schrauben ein und ziehen sie diese leicht an.</p> <p>Nicht zu fest anziehen!</p>	<p>Ora prendete le staffe inox ed alloggiatele nelle loro posizioni.</p> <p>Sono due coppie simmetriche.</p> <p>Inserire parzialmente tutte le viti in dotazione i assicurandosi che si avvino senza difficoltà.</p> <p>Non stringere!</p>	<p>Now take stainless steel stirrups and position them correctly.</p> <p>They are two symmetrical couples.</p> <p>Insert partially all the equipment screws without forcing.</p> <p>Do not tighten too much!</p>




	<p>Wenn alle Schrauben eingesetzt sind, können Sie diese nun ganz einschrauben</p>	<p>Quando tutte le viti saranno inserite, potete avvitarle gradualmente fino in fondo.</p>	<p>When all the screws are inserted, you can screw them to the bottom.</p>
<p>5.</p>	<p><b>Einsetzen des Gestänges (gelbe Punkte)</b></p>	<p><b>Posiziona i supporti (segno giallo)</b></p>	<p><b>Position the supports (yellow spot)</b></p>
	<p>Führen Sie das Stangen mit dem gelben Punkt an einer Seite durch die Löcher im Holz und in die zwei Metallstützen.</p> <p>Stangen mit gelbem Punkt nach unten!</p> <p>Die Metallringe an den Stangen zeigen nach innen.</p> <p>Auch die Metallstützen haben einen gelben Punkt zwecks Erkennung.</p> <p>Versichern Sie sich, dass die Metallstützen korrekt und komplett an der Unterseite ansetzen.</p> <p>Nun schrauben Sie die Stützverbindungen fest an.</p>	<p>Inserire i tubi di supporto con il segno giallo da un lato, attraverso il foro nel legno e ai due supporti metallici.</p> <p>Anche questi ultimi hanno un segno giallo di riconoscimento.</p> <p>Segno giallo dei tubi verso il basso!</p> <p>Gli anelli metallici devono essere rivolti all'interno.</p> <p>Assicurarsi che i supporti siano inseriti bene fino in fondo.</p> <p>A questo punto serrare i dadi dei giunti di supporto a fondo</p>	<p>Insert the support tubes with the yellow spot on one side, through the hole in the wood and to the two metallic supports.</p> <p>Even these ones have a yellow spot to be recognized.</p> <p>Tubes yellow spot towards the lower part!</p> <p>Metallic rings must be turned on the inside.</p> <p>Make sure that supports are correctly inserted to the bottom.</p> <p>At this point lock the support joints bolts tightly.</p>

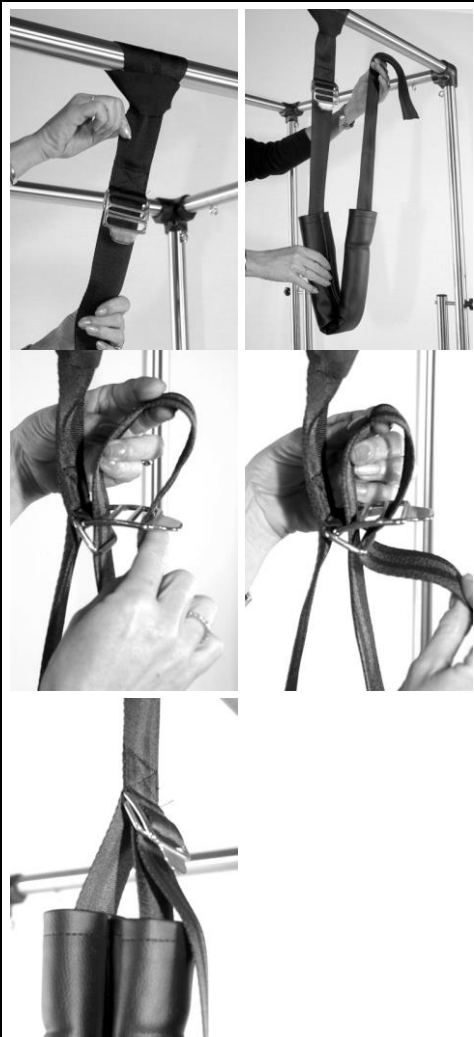
6.	Einsetzen des Tower-Gestänges (rote Punkte)	Posiziona i supporti della Tower (segno rosso)	Position Tower supports (red spot)
	<p>Die Seitenstangen für den Tower müssen frontal neben den montierten metallenen Schutzplatten eingesetzt werden. Stangen mit dem roten Punkt nach unten. Die Metallringe an den Stangen zeigen nach innen. Führen Sie das Stangen mit dem roten Punkt an einer Seite durch die Löcher im Holz und in die zwei Metallstützen.</p> <p>Auch diese Metallstützen haben einen roten Punkt zwecks Erkennung. Überprüfen Sie, dass die Stangen korrekt und komplett eingeführt sind. Überprüfen Sie die Ausrichtung der seitlichen Löcher (an denen der Towerbügel ansetzt) an beiden Stangen. Nun schrauben Sie die Stützverbindungen fest an.</p>	<p>I supporti della Tower devono essere inseriti nel frontale che monta le protezioni metalliche. Segno rosso dei tubi verso il basso!</p> <p>Gli anelli metallici devono essere rivolti all'interno.</p> <p>Inserire i tubi di supporto con il segno rosso, attraverso il foro nel legno e ai due supporti metallici. Anche questi ultimi hanno un segno rosso di riconoscimento. Assicurarsi che i supporti siano inseriti bene fino in fondo. Controllare l'allineamento dei fori (sede dei perni della Tower) con quelli dell'altro lato. A questo punto serrare i dadi dei giunti di supporto a fondo.</p>	<p>Tower supports must be inserted in the frontal where metallic protections are mounted. Tubes red sign towards the lower part!</p> <p>Metallic rings must be turned on the inside.</p> <p>Insert the support tubes with the red spot, through the hole in the wood and to the two metallic supports. Even these ones have a red spot to be recognized. Make sure that supports are correctly inserted to the bottom. Check the alignment of the holes At this point lock the support joints bolts tightly.</p>
<p>7.</p> 	<p><b>Montage des Tower</b></p> <p>Stecken Sie die Bolzen des Tower nun in das Loch an der Stange. Überprüfen Sie zuerst die Ausrichtung des Lochs an der anderen Stange. Wichtig: der Schraubknopf bleibt an der Aussenseite der Stange. Die Distanzscheibe ist zwischen Tower und vertikaler Stange.</p>	<p><b>Montaggio della Tower</b></p> <p>Inserire i perni della Tower nei loro alloggiamenti dopo aver controllato l'allineamento con quelli del montante dell'altro lato. NB: infilare i perni con la manopola verso l'esterno ed il distanziale posizionato tra la barra della Tower ed il montante.</p>	<p><b>Tower assembly</b></p> <p>House Tower pivots after checking the alignment with the ones of the other side upright. Important: insert pivots leaving the knob outside and the spacer positioned between the Tower bar and the upright.</p>

	<p>Ziehen Sie den Schraubknopf fest an. Bei täglichem Gebrauch können sich diese Schraubknöpfe lockern. Überprüfen Sie regelmäßig, dass die Schraubknöpfe fest und korrekt angezogen sind.</p>	<p>Serrare la manopola. Con l'uso quotidiano questi perni si possono allentare. Controllare periodicamente che siano ben avvitati e solidi.</p>	<p>Lock the knob tightly. With daily use these pivots may be released. Check periodically that they are solid and correctly screwed.</p>
<p>8.</p>	<p><b>Einsetzen des oberen Gestänges</b></p>	<p><b>Inserisci il castello portante superiore dall'alto</b></p>	<p><b>Insert the support upper structure from above</b></p>
	<p>Nun befestigen Sie das obere Gestänge des Metallrahmens (castle) des Cadillac.  Dieses Gestänge wird von oben wie im Foto gezeigt eingesetzt.  Die Eckverbindungen zeigen nach unten.  Die Fixierknöpfe der verschiebbaren queren INOX-Stange zeigen nach außen.</p>	<p>A questo punto inserire la struttura tubulare portante superiore (castello) della tua Cadillac.  Il castello viene inserito dall'alto come nella foto.  Gli anelli delle barre sono ovviamente rivolti verso il basso ed i pomelli di fissaggio dei giunti della barra trasversale mobile saranno rivolti verso l'esterno.</p>	<p>At this point insert the tubular support upper structure (castle) of your Cadillac.  The castle is inserted from above as shown in the picture.  Bar rings are obviously turned towards the lower part and fixing knobs of the movable transverse bar are turned on the outside.</p>



<p>9.</p>	<p><b>Schrauben Sie Eckverbindungen fest zu.</b></p>	<p><b>Serrare i dadi dei giunti angolari.</b></p>	<p><b>Lock the angular joints bolts tightly.</b></p>
	<p>Die Eckverbindungen fest zuschrauben. Bei täglichem Gebrauch können sich diese Gelenkschrauben lockern. Überprüfen Sie regelmäßig, dass die Schrauben fest und korrekt angezogen sind.</p>	<p>Serrare i dadi dei giunti angolari. Con l'uso quotidiano questi perni si possono allentare. Controllare periodicamente che siano ben avvitati e solidi.</p>	<p>Lock the angular joints bolts tightly. With daily use these pivots may be released. Check periodically that they are solid and correctly screwed.</p>
<p>10.</p>	<p><b>Montage des Tower Sicherheitsgurtes</b></p>	<p><b>Montare ora la cinghia di sicurezza della Tower</b></p>	<p><b>Assemble now the Tower security belt</b></p>
	<p>Es ist immens wichtig, den Sicherheitsgurt des Tower korrekt zu montieren. Der Sicherheitsgurt <b>MUSS</b> während der Übungen verwendet werden!!</p> <p>Im Bild sehen Sie, wie Sie den Gurt am oberen Gestänge anbringen und die beiden gesicherten Positionen des Tower.</p> <p>Es ist angebracht, den Zustand des Gurtes periodisch zu überprüfen und diesen nach langem Gebrauch oder wenn Sie Zweifel an dessen Sicherheit haben, zu ersetzen.</p> <p>Ein Ersatz ist unabdinglich, im Falle dass der Gurt durch einen Vorfall, in dem er seine Sicherheitsfunktion wahrgenommen hat, gedehnt wurde.</p>	<p>E' di enorme importanza il corretto montaggio della cinghia di sicurezza della Tower. Questa sicura <b>DEVE</b> essere sempre montata durante gli esercizi.</p> <p>Nelle foto si mostra come ancorare la cinghia al castello superiore e le due posizioni di blocco della Tower.</p> <p>E' consigliabile valutare lo stato di manutenzione periodicamente e la sua sostituzione al minimo dubbio sulla tenuta o dopo un periodo consistente di utilizzo.</p> <p>La sua sostituzione è necessaria anche dopo un episodio di stiramento dovuto all'uso come sicura.</p>	<p>It is very important to assemble the Tower security belt correctly. This safety catch <b>MUST</b> be always set up during the exercises.</p> <p>In the picture you can see how to anchor the belt to the upper castle and the two blocking positions of the Tower.</p> <p>It is advisable to check periodically the maintenance state and to replace it after a long using period or if you have any doubt about its holding.</p> <p>Substitution is necessary also after the stretching of the belt due to safety use.</p>

			
<p>11.</p>	<p><b>Montage des Trapez</b></p>	<p><b>Montaggio del Trapeze</b></p>	<p><b>Trapeze assembly</b></p>
	<p>Montieren Sie das Trapez unter der verschiebbaren queren INOX Stange.</p> <p>Überprüfen Sie den Verschlusszustand der Sicherheits-Schnapphaken.</p> <p>Die quere Stange wird bei Bedarf durch beiderseitiges Aufschrauben der äußeren Drehknöpfe verschoben. Das Verschieben erfolgt durch symmetrisches Andrücken mit beiden Händen. Das symmetrische Verschieben soll ein Blockieren der Stange verhindern.</p>	<p>Al di sotto della barra scorrevole montare il Trapeze.</p> <p>Controllare il serraggio dei moschettoni di sicurezza.</p> <p>La barra scorrevole deve essere spostata, quando necessario, svitando i pomelli da entrambi i lati ed imprimendo una spinta simmetrica, a due mani.</p> <p>Questo per evitare che la barra si possa bloccare impedendo lo spostamento della stessa.</p>	<p>Assemble the Trapeze under the sliding bar.</p> <p>Check locking state of safety snap-hooks.</p> <p>The sliding bar must be displaced if necessary by unscrewing the knobs on both sides and pushing symmetrically with two hands.</p> <p>With this procedure the bar cannot be blocked so it can still work regularly.</p>
<p>12.</p>	<p><b>Montage der diversen Sprungfedern, Gurte und anderer Extras</b></p>	<p><b>Completare il montaggio delle varie cinghie, molle ed accessori vari</b></p>	<p><b>Complete assembly of belts, springs and several accessories</b></p>
	<p>Montieren Sie nun die verbleibenden Teile.</p> <p>Befolgen Sie sorgfältig die folgenden Fotos.</p>	<p>Completare l'assemblaggio di tutte le componenti rimanenti</p> <p>Seguire attentamente la sequenza illustrata nelle foto.</p>	<p>Complete assembly of all remaining components.</p> <p>Follow carefully the pictures sequence.</p>



13.

**Montage der gepolsterten Liegefläche**

**Posizionamento del piano Imbottito**

**Padded Bench Assembly**



Setzen Sie die Liegefläche des Cadillac wie im Foto gezeigt, ein.

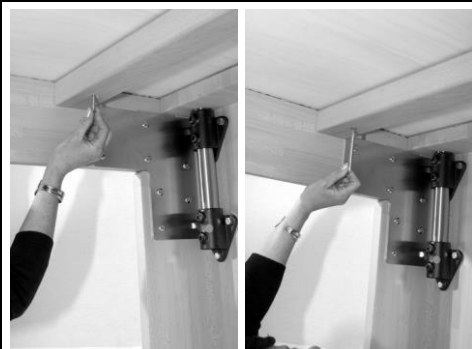
Setzen Sie die 4 Schrauben ein.

Posizionare il piano della Cadillac come illustrato nella foto.

Infilare le viti negli appositi fori.

Check the position of the buckles and align them with the correspondent holes in the wood.

Insert the 4 screws



Wenn alle 4 Schrauben eingesetzt sind,  
diese fest zuziehen.

Una volta infilate tutte e quattro le viti  
serrare a fondo.

When all the screws are inserted, you can  
screw them to the bottom.

**Zertifikat**

**Certificate**



Zertifikat Nr. *Certificate No.*  
S 60013575

Blatt *Page*  
0001

<i>Ihr Zeichen Client Reference</i>	<i>Unser Zeichen Our Reference</i>	<i>Längstens gültig bis Latest expiration date (day/mo/yr)</i>
	0001-ms- 28100213 002	10.01.2011

**Genehmigungsinhaber License Holder**  
Pilatech S.r.l.  
Via dell'Artigianato, 8  
20053 Muggiò MI  
Italia

**Fertigungsstätte Manufacturing Plant**  
Pilatech S.r.l.  
Via dell'Artigianato, 8  
20053 Muggiò MI  
Italia

**Prüfzeichen Test Mark**



**Geprüft nach Tested acc. to**  
EN 957-1:2005  
EN 957-2:2003

**Zertifiziertes Produkt (Geräteidentifikation)**  
*Certified Product (Product Identification)*

**Lizenzentgelte - Einheit**  
*License Fee - Unit*

Stationäres Trainingsgerät (stationary training equipment)

Barrel CS	7
Reformer CS2	1
Cadillac CS	1

Klassifizierung: Typ 2; Genauigkeit: Kl. C; Verwendung: Kl. S  
(classification)

10

Dem Zertifikat liegt unsere Prüf- und Zertifizierungsordnung zugrunde.  
Produkt und Fertigungsstätte erfüllen § 4 (1) bzw. (2) und § 7(1) des Geräte- und Produktsicherheitsgesetzes.  
*This certificate is based on our Testing and Certification Regulation.  
Product and production fulfill par 4 Art. 1 or Art. 2 and Par 7 Art. 1 of the German Equipment and Product Safety Law.*

**TÜV Rheinland Product Safety GmbH, Am Grauen Stein, D-51105 Köln**  
Tel.: (+49/221)8 06 - 13 71 e-mail: cert-validity@de.tuv.com  
Fax: (+49/221)8 06 - 39 35 http://www.tuv.com/safety

**Zertifizierungsstelle**



**Dipl.-Ing. S. Klinkert**

**Ausstellungsdatum Date of Issue : 11.01.2006 (day/mo/yr)**

# ANLAGE B

## Technische Daten

Tragstruktur:	Massives Mehrschichten-Buchenholz. Die Buche ist eines der beständigsten italienischen Edelhölzer. Es ist ein Holz aus intensivem Anbau, und sein Einsatz in unserer Industrie macht die natürlichen italienischen Ressourcen nicht ärmer. Auf Wunsch sind andere Sorten erhältlich.
Metallstrukturen:	Der tragende Metallteil ist aus Edelstahl. Er wird anschließend der Satinierung ausgesetzt, um das Aussehen zu verbessern und seinen Glanz zu unterstreichen. Er ist frei von Verarbeitungen, die die Struktur schwächen könnten. Jede Schweißung ist mit der TIGG Methode durchgeführt, einer modernen Technologie, die ein beachtliches Niveau der mechanischen Beständigkeit garantiert.
Spezielle Metallstrukturen:	Bolzen, Verbindungen und andere Komponenten wurden eigens dafür entwickelt und hergestellt, um die maximale mechanische Beständigkeit gegenüber den verschiedenen Beanspruchungen zu bieten.
Plastik- und Gummiteile:	All diese Komponenten sind mit zertifizierten Materialien hergestellt, die keine toxischen Stoffe, Allergene bzw. Komponenten enthalten, die beim Kontakt mit der Haut unangenehm sind.  Das Polilatax, das Material, aus dem die Polsterungen unserer Geräte bestehen, ist unter den synthetischen Polyurethanen der technologisch neueste. Als Ergebnis der kontinuierlichen und konstanten Forschung garantiert seine umweltfreundliche Zusammensetzung auf Wasserbasis und FCKW-frei (Fluorchlorkohlenwasserstoffe, die die Ozonschicht beschädigen) die Luftzirkulation und ein optimales Feuchtigkeits- und Temperaturniveau sowie eine korrekte ergonomische Stütze.
Sitzbänke:	Das Kunstleder und auch die Polster wurden ausgewählt und untersucht, um während der Durchführung der verschiedenen Übungen den höchsten Komfort zu bieten. Ihre Herstellung entspricht voll den gesetzlichen Anforderungen, und sie bieten die besten Charakteristiken in Bezug auf Verschleißfestigkeit und Lebensdauer. Sie sind in einer großen Farbauswahl erhältlich
Lackierung:	Wasserlack, gloss 15, transparent, feinkörnig texturiert (kratzfest), geschlossenporig. Wie für alle Geräte von Pilatech, die Lackierung wird mit den besten umweltfreundlichen Wasserprodukten auf dem Markt, was Giftigkeit betrifft, durchgeführt. Die Lackierung wird gemäß den höchsten Qualitätsstandards durchgeführt, um die Unveränderlichkeit der Farben, ein angenehmes Gefühl beim Berühren und die lange Lebensdauer zu garantieren. Es wurden Tests zur Verschleißbeständigkeit durchgeführt, um eine Kratzfestigkeitsebene der Klasse 5 zu garantieren.

Weitere Details finden Sie auf der Internetseite [www.pilatech.com](http://www.pilatech.com)

## Größe und Max. Tragkraft

Länge	cm	216
Breite	cm	80
Höhe	cm	215
Gewicht	Kg	90
Max. Tragkraft	Kg	120

Entworfen von	Technischem Büro Pilatech
	via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: info@pilatech.com
Wartung	Pilatech Srl
	via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: info@pilatech.com

# ALLEGATO B

## Caratteristiche tecniche

Struttura portante:	Faggio listellare massiccio. Il faggio è uno dei legni nobili, italiani, più resistenti. E' un legno prodotto da coltivazioni intensive e il suo utilizzo nella nostra industria non impoverisce il patrimonio naturale italiano. Sono, a richiesta, disponibili altre specie di legno.
Strutture metalliche	Tutte le parti in metallo sono realizzate in acciaio inox. Successivamente vengono sottoposte a satinatura per migliorare l'aspetto estetico e farne risaltare la lucentezza. Sono esenti da lavorazioni che ne possano indebolire la struttura. Ogni saldatura è eseguita con la metodica TIGG, tecnologia avanzata che garantisce un notevole livello di resistenza meccanica.
Strutture metalliche speciali	Perni, giunti ed altri componenti sono stati specificamente studiati e realizzati per offrire la massima resistenza meccanica alle diverse sollecitazioni.
Parti in plastica e gomma	Tutti questi componenti sono realizzati con materiali certificati che non contengono componenti tossici, allergenici o comunque sgradevoli al contatto della pelle. Il Polilatex, il materiale che compone le imbottiture dei nostri attrezzi, è tra i poliuretani sintetici l'ultimo ritrovato della tecnologia. Frutto della continua e costante ricerca, la sua composizione ecologica a base di acqua e libera da CFC (Clorofluorocarburi che danneggiano l'ozono) garantisce la circolazione dell'aria ed un ottimale tasso di umidità e temperatura nonché un corretto sostegno ergonomico.
Selleria	Sia il vinilpelle che le imbottiture sono state scelte e studiate per offrire il massimo confort durante l'esecuzione dei vari esercizi. Sono prodotti pienamente rispondenti ai requisiti di legge e offrono le migliori caratteristiche di resistenza all'usura e di durata. E' disponibile una ampia varietà di colori.
Verniciatura	Vernice all'acqua, gloss 15, trasparente, tesaurizzato a grana fine (antigraffio), a poro chiuso. Come in tutti gli attrezzi Pilatech, la verniciatura è eseguita con prodotti all'acqua: quanto di meglio sia disponibile sul mercato in termini di tossicità ed eco-compatibilità. Gli standard qualitativi sono di altissimo livello, per assicurare l'inalterabilità dei colori, la piacevolezza al tatto e la durata nel tempo. Sono stati eseguiti test di resistenza a stress di usura per garantire un livello antigraffio ottimale.

Ulteriori dettagli sono disponibili sul sito [www.pilatech.com](http://www.pilatech.com)

## Dimensioni e portata max:

Lunghezza	cm	216
Larghezza	cm	80
Altezza	cm	215
Peso (senza box)	Kg	90
Portata max	Kg	120

Progettato da	Ufficio Tecnico Pilatech
	via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: <a href="mailto:info@pilatech.com">info@pilatech.com</a>
Assistenza	Pilatech Srl
	via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: <a href="mailto:info@pilatech.com">info@pilatech.com</a>

# Attached B

## Technical specs:

Main structure	<p>Solid beech wood.</p> <p>The beech is one of the most resistant Italian noble wood. It is grown in intensive cultivation and its use in our industry does not pauperise Italian natural resources.</p> <p>Other woods are available on demand.</p>
Metallic structure	<p>The main metallic structure is made in stainless steel. It is later satin-finished to improve aesthetics and to look more shining.</p> <p>It is not subject to processes that may weaken its structure.</p> <p>Welding procedures are carried out according to the TIGG method, an advanced technology that guarantees high mechanical resistance standard.</p>
Special metallic structure	<p>Pins, joints, accessories and other components have been developed and created to guarantee the highest mechanical resistance to different stresses.</p>
Plastic and rubber spare parts	<p>All these components are produced with certified materials that do not contain toxic, allergenic or irritating substances.</p> <p>Polilatex, our padding material, is the most innovative synthetic polyurethane. It is hypoallergenic, transpiring, undeformable and eco-friendly.</p> <p>Being the results of long researches, its environmentally friendly water-based and CFC-free composition enables air circulation, an optimum humidity and temperature level and a good ergonomic support.</p>
Upholstery	<p>Both synthetic leather and upholstery have been chosen and created to be highly comfortable during the exercises.</p> <p>They are produced according to industry standards and are highly resistant and durable.</p> <p>Upholstery is available in different colors.</p>
Paintings	<p>Like all other Pilatech tools, painting is carried out with water-based products, according to the highest quality standard: fast colors, are pleasant to the touch and last long.</p> <p>Tests were carried out to check resistance to wear and to guarantee an optimal anti-scratch level.</p>

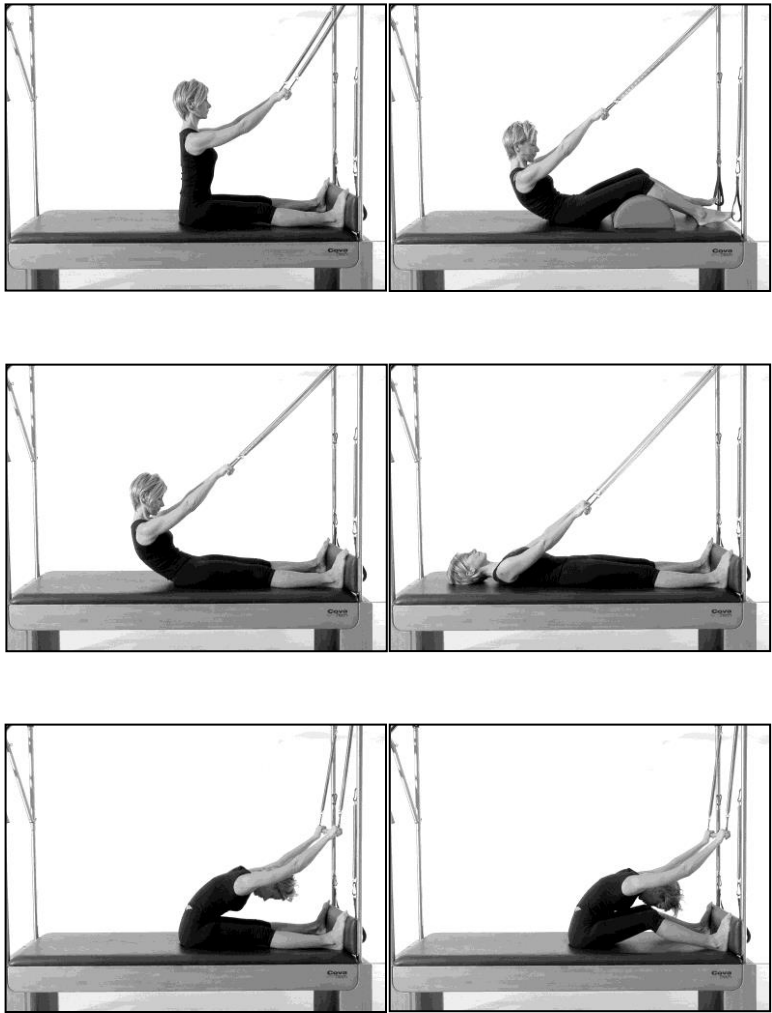
Further information are available on the web site [www.pilatech.com](http://www.pilatech.com)

## Dimensions and maximum load:

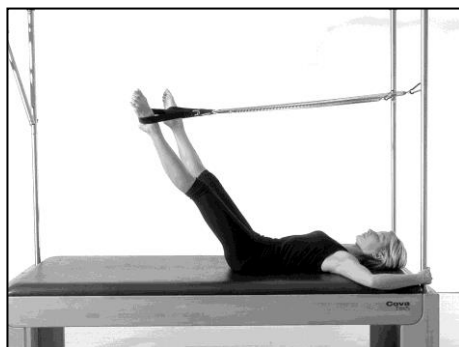
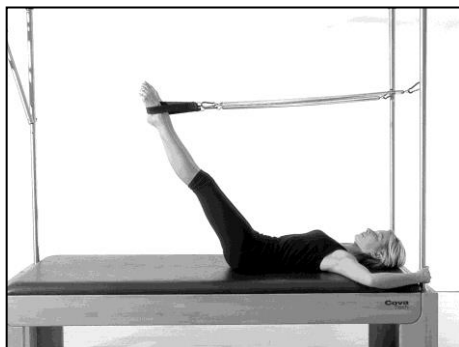
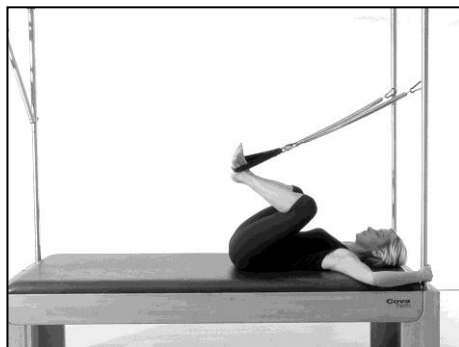
Length	cm	216
Width	cm	80
Height	cm	215
Weight	Kg	90
Max weight capacity	Kg	120

Projected by	<p>Ufficio Tecnico Pilatech</p> <p>via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: <a href="mailto:info@pilatech.com">info@pilatech.com</a></p>
Assistance	<p>Pilatech Srl</p> <p>via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: <a href="mailto:info@pilatech.com">info@pilatech.com</a></p>



ALLEGATO C - ANLAGE C - ATTACHED C	Übungsbeispiele mit jeweils zu beobachtenden Sicherheitsregeln	Esempi di esercizi con principi di sicurezza da seguire	Exercises examples with safety instructions
<b>ROLLING BACK</b>			
	<p><b>Zielsetzung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisierung der Wirbelsäule</li> <li>• Sensibilisierung der Bauchmuskeln</li> <li>• Dehnung der Rückenmuskulatur</li> </ul> <p><b>Synergetisch beteiligte Muskeln</b> Bauchmuskeln</p> <p><b>Startposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungfedern an den Ringen der oberen queren Endstange einhaken</li> <li>• Sitzende Position, Füße gegen die Seitenstangen oder gegen das gepolsterte Fußbrett stellen. Körper zeigt zum Rolling Back Bar. Beine gestreckt oder gebeugt. Hände an der Holzstange.</li> </ul> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirbel für Wirbel abrollen bis der Körper lang ausgestreckt ist</li> <li>• Wirbel für Wirbel wieder aufrollen und den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne beugen.</li> <li>• Die Bewegung wiederholen ohne in die Startposition zurückzukehren. Die Wirbelsäule bleibt rund.</li> </ul> <p><b>Atmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausatmen und Abrollen</li> <li>• Einatmen, wenn Rücken die gepolsterte Liegefläche berührt</li> <li>• Ausatmen und Aufrollen</li> <li>• Einatmen wenn Oberkörper gebeugt ist</li> </ul> <p><b>Anmerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Assistent (Pilates-Lehrer) kann die Beugung des Oberkörpers nach vorne durch Druck am Rücken oder Zu-sich-Ziehen der Holzstange unterstützen</li> <li>• Gebeugte Knie erhöhen die Sensibilisierung der Bauchmuskeln</li> <li>• Höhere Resistenz der Sprungfedern führt zur Dehnung des Kapuzenmuskels und der rotierenden Schultermuskulatur</li> <li>• Leichtere Resistenz trainiert vor allem die Bauchmuskeln</li> </ul>	<p><b>Obiettivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilizzazione rachide in toto</li> <li>• Sensibilizzazione del ruolo della muscolatura addominale</li> <li>• Stretch muscolatura dorsale</li> </ul> <p><b>Muscoli sinergici coinvolti</b> Retti addominali</p> <p><b>Posizione di partenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Molle agganciate al tubo superiore orizzontale</li> <li>• Seduto, i piedi appoggiati ai tubi di sostegno il corpo rivolto verso la barra, le gambe estese o flesse, le mani attaccate alla barra</li> </ul> <p><b>Movimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• estendere il busto fino a distendersi completamente</li> <li>• tornare alla posizione di partenza e flettere il busto il più possibile</li> <li>• continuare il movimento senza tornare alla posizione di partenza</li> </ul> <p><b>Respirazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• espirare durante la prima fase</li> <li>• inspirare quando si arriva a toccare con la schiena la base del lettino</li> <li>• espirare risalendo e inspirare arrivati a flettere al massimo il busto</li> </ul> <p><b>Note</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'assistente può aumentare la flessione del busto con una pressione al rachide o tirando la barra verso di se</li> <li>• la flessione delle ginocchia sensibilizza il ruolo dei retti addominali</li> <li>• le molle più dure creano uno stretch dei trapezi alti e della cuffia dei rotatori</li> <li>• le molle più leggere coinvolgono maggiormente i retti addominali</li> <li>• si possono agganciare le molle ai ganci laterali bassi come ultimo passaggio prima di eseguire il Roll up sul Mat</li> </ul>	<p><b>Objective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobility of the whole rachis</li> <li>• Training of the abdominal muscles role</li> <li>• Stretching of the dorsal muscles</li> </ul> <p><b>Synergic muscles involved</b> Abdominal muscles</p> <p><b>Starting position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springs hooked to the horizontal upper tube</li> <li>• Sitting position, feet leaning on the support tubes, body turned towards the rod, legs extended or bent, hands attached to the rod</li> </ul> <p><b>Movement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• extend the bust until stretching yourself out completely</li> <li>• go back to the starting position and bend the bust as much as possible</li> <li>• continue the movement without going back to the starting position</li> </ul> <p><b>Breathing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• breathe out during the first phase</li> <li>• breathe in when the back touches the padded bench</li> <li>• breathe out while going up and breathe in when the bust is completely bent</li> </ul> <p><b>Notes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the assistant can increase bust bending by pushing the rachis or pulling the bar towards himself</li> <li>• knees bending helps abdominal muscles role</li> <li>• harder springs create a stretching of high trapezius muscles and rotatories bonnet</li> <li>• lighter springs involve abdominal muscles</li> <li>• you can anchor the springs to the lower side hooks, which is the last pace before executing the Roll up.</li> </ul>

## LEG SPRINGS Series: LEG CIRCLES



### Zielsetzung

Becken- Stabilisierung  
Kräftigung der Beinmuskulatur

### Synergetisch beteiligte Muskeln

- Hintere kinetische Muskelkette (ischiocrurali) arbeitet exzentrisch
- Bauch-, Brust- und Armmuskeln fixieren die Bewegung

### Startposition

- Sprungfedern an den seitlichen Ringen der vertikalen Stangen anhängen
- Auf dem Rücken liegend, Füße in den kurzen Gurten, Beine gestreckt, Arme gestreckt, die Hände umfassen die zwei vertikalen Stangen

### Bewegung

- Beine auf ca. 110 Grad absenken. Die Spannung der Federn dabei behalten.
- Mit gedehnten Federn eine kreisförmige Bewegung in der Luft zeichnen, nach innen und nach außen

### Atmung

- Ausatmen während Beine öffnen (1. Hälfte des Kreises)
- Einatmen bei geschlossenen Beinen (2. Hälfte des Kreises)

### Anmerkungen

10 mal nach innen dann  
10 mal nach außen kreisen

### Wichtig

- Das Becken nicht von der Liegefläche lösen
- Je höher die Sprungfedern angehängt werden desto höher die Spannung in den Federn und umso höher ist der Widerstand gegen den die Muskeln arbeiten

### Variationen

- Rond de jambes, wiederholen Sie die Übung indem Sie die Spannung der Sprungfedern maximal erhöhen und dabei die Kreise Klein und mit Tempo

### Obiettivo

stabilizzazione cingolo pelvico  
rafforzamento muscolatura delle gambe

### Muscoli sinergici coinvolti

- catena cinetica posteriore coinvolta in lavoro eccentrico (ischiocrurali)
- retti e obliqui addominali, pettorali, gran dentato e muscoli delle braccia fissano il movimento

### Posizione di partenza

- le molle agganciate ai tubi di sostegno laterali
- disteso supino, i piedi infilati nelle cinghie, le gambe tese, le braccia estese le mani attaccate ai tubi di sostegno

### Movimento

- mantenere in tensione le molle abbassando le gambe
- disegnare nell'aria una traiettoria circolare nei due sensi senza perdere la tensione delle molle.

### Respirazione

- espirare durante la prima metà del cerchio
- inspirare durante la seconda metà

### Osservazioni

ripetere 10 volte per senso

### Note

- non staccare mai il bacino dal lettino
- nel caso degli anelli d'aggancio, più in alto si agganciano le molle più alta sarà la tensione e la resistenza offerte

### Variante

- Rond de jambes ripetere l'esercizio aumentando al massimo la tensione delle molle, la velocità d'esecuzione e diminuendo l'ampiezza del movimento
- Oppure aumentare al massimo l'ampiezza del movimento rallentando il ritmo d'esecuzione

### Objective

stability of pelvis crawler  
strengthening of legs muscles

### Synergic muscles involved

- posterior kinetics chain involved in an eccentric work (posterior crurals)
- abdominals, pectorals and arms muscles fix the movement

### Starting position

- springs hooked to the side support tubes
- lying on your back, feet inserted in the belts, legs extended, arms extended, hands attached to the support tubes

### Movement

- keep springs tension lowering the legs
- draw a circular trajectory in the air in both directions keeping springs extended

### Breathing

- breathe out during the first half of the circle
- breathe in during the second half

### Observations

repeat 10 times for each direction

### Notes

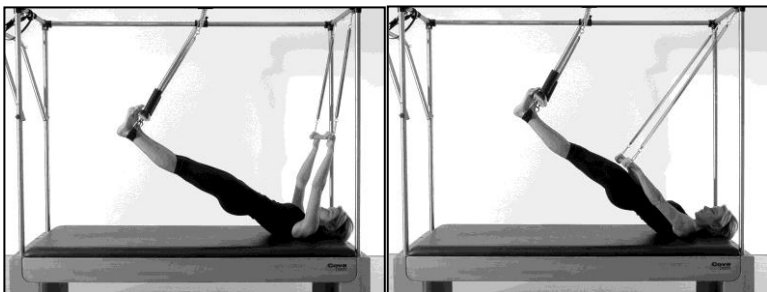
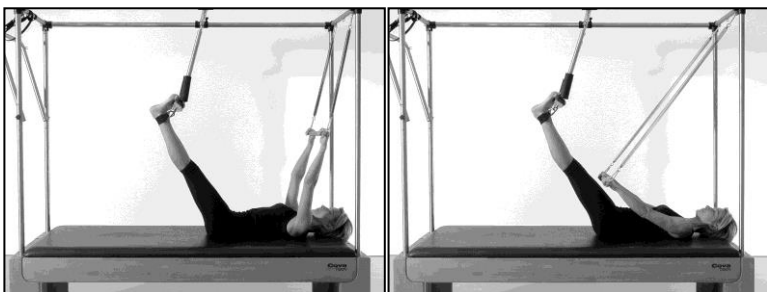
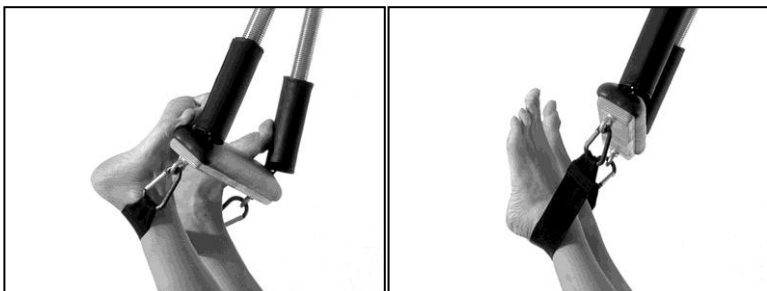
- keep the pelvis attached to the padded bench
- regarding anchorage rings, the higher the springs are hooked, the higher tension and resistance you will get

### Variations

- Rond de jambes, repeat the exercise increasing as much as possible springs tension and performing
- speed and reducing width of movement
- increase as much as possible width of movement, decrease performing speed

# BREATHING

zeichnen



### Zielsetzung

Becken-Stabilisierung

### Synergetisch beteiligte Muskeln

Trizeps  
Hintere Beinmuskulatur in exzentrischer Muskelarbeit

### Startposition

- Auf dem Rücken liegend, der Kopf gegenüber dem Tower
- Hände umfassen die Holzstange, die Füße durch den Fußgurt unter dem Trapez führen. Die Fersen auf den Gurt legen. Beine leicht geöffnet. Die Füße in Flexion (oder softly pointed)

### Bewegung

Das Trapez durch Druck der Fersen und Anspannen der Beinmuskulatur absenken und dabei das Becken heben. Gleichzeitig die gestreckten Arme absenken und die Holzstange zur Körpermitte bringen.

### Atmung

- Einatmen, Becken heben und Arme absenken. Atem für 1/3 Sekunden anhalten.
- Ausatmen und Becken absenken, dabei Wirbel für Wirbel zur Startposition abrollen

### Anmerkungen

3/5 mal wiederholen

### Wichtig

- Lehren Sie die Übung zuerst mit Ober- und Unterkörper getrennt: zuerst die Arme, dann die Beine, dann zusammen
- Die Übung kann betont werden, indem der Assistent während des Absenkens die Fersen hält und zu sich zieht und somit einen leichten Widerstand beim Absenken des Beckens erzielt
- Diese Übung eignet sich hervorragend zur Entspannung und Mobilisierung des Lendenwirbelbereichs

### Obiettivo

stabilizzazione bacino

### Muscoli sinergici coinvolti

- tricipiti
- gli ischiocrurali vengono coinvolti in un lavoro muscolare eccentrico

### Posizione di partenza

- Disteso supino la testa opposta alla Tower
- Le mani attaccate alla barra, le caviglie appoggiate alla cinghia posta sotto la barra imbottita, le gambe abdotte i piedi in flessione dorsale (oppure abdotte i piedi softly pointed)

### Movimento

Abbassare la barra e sollevare il bacino facendo leva sulle caviglie

### Respirazione

- inspirare sollevando il bacino
- trattenere il respiro per 1/3 secondi
- espirare tornando alla posizione di partenza

### Osservazioni

ripetere 3/5 volte

### Note

- insegnare l'esercizio suddividendo i ruoli dei cingoli: prima le braccia, poi le gambe, infine braccia e gambe insieme
- l'esercizio può essere enfatizzato dall'intervento dell'assistente con la presa dei talloni e la resistenza offerta durante l'abbassamento del bacino
- indicato per rilassare e mobilizzare la zona lombare

### Objective

stability of pelvis

### Synergic muscles involved

triceps  
posterior crurals are involved in an eccentric muscles working

### Starting position

- lying on your back, head opposite to the Tower
- hands attached to the bar, ankles leaning to the belt under the padded rod, legs abduction, feet in
- dorsal flexion (or feet softly pointed)

### Movement

lower the rod and bring the pelvis up using ankles as a fulcrum

### Breathing

- breathe in bringing the pelvis up
- hold your breath for 1/3 seconds
- breathe out going back to the starting position

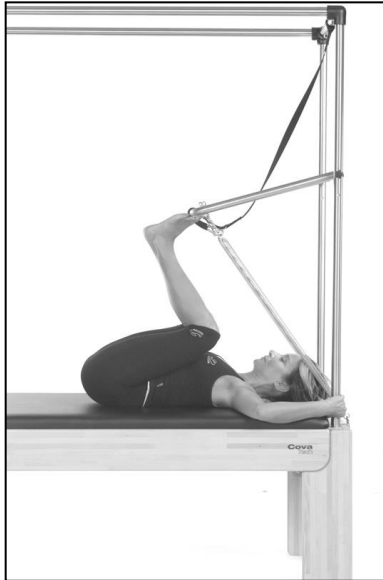
### Observations

repeat 3/5 times

### Notes

- teach the exercise subdividing crawlers roles: arms at first, then legs, finally both together
- the exercise can be emphasized by the assistant holding heels and releasing resistance while
- lowering the pelvis
- a very good exercise for relaxing and mobility of lumbar region

## TOWER: FOOTWORK TOES



### Zielsetzung

- Koordinierung von Fuß, Knöchel und Knie
- Becken-Stabilisierung
- Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

### Synergisch beteiligte Muskeln

Quadrizeps, vordere Schienbeinmuskulatur, Bauchmuskeln

### Startposition

- 2 Sprungfedern, unten angehakt
- Auf dem Rücken liegend, Knie gebeugt und leicht geöffnet. Die Füße auf dem Tower zwischen Zehengliedern und Mittelfuß aufsetzen
- Füße in gestreckter Position
- Arme an den Seiten oder mit den Händen die Seitenstangen umfassen

### Bewegung

- Zehen – falangi
- Die Beine strecken und dabei die Füße in gestreckter Position auf dem Tower behalten
- Knie wieder beugen

### Atmung

- Ausatmen, Beine strecken
- Einatmen, Beine beugen

### Anmerkungen

10 mal wiederholen

### Wichtig

- Die Spannung der Federn variieren oder den Körper weiter zur Mitte hin ablegen um die Spannung zu vermindern
- Kissen unter den unteren Rücken legen um die Lendenwirbelsäule zu entlasten
- Für Personen mit Rückenschmerzen (Lombalgie) nicht geeignet

### Obiettivo

- coordinazione movimento piede, caviglia, ginocchio
- stabilizzazione bacino
- allungamento ischiocrurali

### Muscoli sinergici coinvolti

quadricipite, tibiali e peronieri, retti addominali

### Posizione di partenza

- N.2 Molle Aggancio Basso
- Disteso supino, le ginocchia flesse leggermente distanti, i piedi appoggiati tra metatarso e falangi in estensione dorsale
- Le braccia lungo i fianchi o attaccate ai tubi

### Movimento

- Toes – falangi
- estendere le gambe mantenendo i piedi in estensione dorsale
- flettere le ginocchia
- Respirazione
- espirare durante l'estensione delle gambe
- inspirare durante la flessione

### Osservazioni

ripetere 10 volte

### Note

- variare la tensione esercitata dalle molle o spostare il corpo verso il centro del lettino per diminuire la tensione
- cuscino palla sotto la schiena per alleggerire il carico in zona lombare
- non consigliabile in caso di lombalgie

### Objective

- coordination of foot, ankle, knee
- stability of pelvis
- stretching of posterior cruralis

### Synergic muscles involved

quadriceps, tibials and fibulars, abdominal muscles

### Starting position

- springs number 2, low hooked
- lying on your back, knees bent and slightly distanced, feet leaning between metatarsus and phalanges
- in dorsal extension
- arms along the hips or attached to the tubes

### Movement

- toes - phalanges
- extend the legs keeping the feet in dorsal extension
- bend knees

### Breathing

- breathe out during legs extension
- breathe in during flexion

### Observations

repeat 10 times

### Notes

- vary the tension exerted by the springs or move your body towards the middle of the bench to
- decrease the tension
- ball pillow under your back not to overcharge lumbar region
- inadvisable in case of lombalgia

## STANDING ARM SPRING SERIES: ARM CIRCLES



### Zielsetzung

- Kräftigung der Arme und Bauchmuskeln
- Erlernen der korrekten Körper-Spannung für die Serie der stehenden Armübungen

### Synergisch beteiligte Muskeln

Vor allem Bauchmuskeln, Brustmuskeln und Bizeps

### Startposition

- Sprungfedern an den Seiten der vertikalen Stangen anhängen (wie Leg Series)
- Stehend. Fersen zusammen, Füße leicht auseinander (Pilates Stance), Schultern zum Cadillac zeigend.
- Die kurzen Gurte (oder Handgriffe) in den Händen halten und nun die korrekte Distanz zwischen Cadillac und Körper suchen / finden um die Übung korrekt auszuführen

### Bewegung

- Den Körper nach vorne senken und dabei die Arme seitlich am Oberkörper halten. Gleichgewicht finden >> Diese Bewegung wird als Vorbereitung definiert
- In dieser nach vorne gesenkten Haltung mit den Armen Kreise in der Luft zeichnen (verschiedene Größen). Zuerst in eine Richtung dann die andere.
- Zurück in die aufrecht stehende Startposition

### Atmung

- Einmal in der nach vorne gesenkten Position stabilisiert, ausatmen und die 1. Hälfte des Kreises beschreiben.
- Einatmen während der 2. Hälfte des Kreises.
- Wiederholen
- Die Atmung kann bei Bedarf umgekehrt werden.
- Vorbereitung: Ausatmen, Körper nach vorne senken
- Einatmen, zurück in die Startposition

### Obiettivo

- potenziamento muscolatura braccia e addominali
- apprendimento corretta tensione per la serie degli esercizi con le braccia

### Muscoli sinergici coinvolti

prevalentemente i retti addominali, pettorali, bicipiti

### Posizione di partenza

- Molle agganciate ai lati come per la Leg series
- in piedi, i talloni uniti le punte leggermente distanti (Pilates Stance), le spalle al lettino, afferrare le cinghie (o le maniglie) e cercare la giusta distanza per l'esercizio

### Movimento

- inclinare in avanti tutto il corpo mantendendo le braccia allineate con il busto
- definiremo questo movimento come "preparazione" e
- disegnare dei cerchi con le braccia (ampiezza variabile) prima in un senso e poi nell'altro
- tornare alla stazione eretta

### Respirazione

- raggiungere la giusta inclinazione ed espirare disegnando la prima metà del cerchio
- inspirare per la seconda metà
- ripetere
- invertire la respirazione se necessario
- Preparazione: espirare inclinando in avanti il corpo
- inspirare tornando in posizione d'inizio

### Osservazioni

- disegnare 10 cerchi nei 2 sensi
- Preparazione: ripetere per il numero di volte necessario alla corretta esecuzione dell'intera serie Standing

### Objective

- strengthening of arms and abdominal muscles
- learning the correct tension for the arms exercises series

### Synergic muscles involved

mainly abdominal muscles, pectorals and biceps

### Starting position

- springs hooked to the side support tubes as Leg series
- erect position, heels touching each other, toes slightly distanced (Pilates Stance), shoulders towards
- the bench, holding tightly the straps (or the handles) and searching the right distance for the exercise

### Movement

- incline the body forward keeping arms aligned with the bust
- we will define this movement "preparation" for the exercise
- draw circles in the air using arms (different widths) in one direction at first, then in the other
- go back to the erect starting position

### Breathing

- reach the right inclination and breathe out drawing the first half of the circle
- breathe in during the second half
- repeat
- invert breathing if necessary
- Preparation: breathe out inclining the body forward
- breathe in going back to the starting position

### Observations

- draw 10 circles in both direction
- Preparation: repeat the movement the times you need to reach a correct execution of the whole standing series

	<b>ANLAGE D</b> Liste aller Verschleiß unterworfenen Bestandteilen. Häufigkeit der regelmäßigen Kontrolle und des eventuellen Auswechslens.	<b>ALLEGATO D</b> Elenco di tutte le parti considerate soggette ad usura. Cadenza periodica di controllo ed eventuale sostituzione.	<b>ATTACHED D</b> List of the parts subject to subject to wear and tear. Periodic check and possible substitution.	
<b>Rif</b>	<b>Verschleiß unterworfene Bestandteilen</b>	<b>Componenti soggetti ad usura</b>	<b>Components</b>	<b>Controllo / Check</b>
11	Befestigungsringe Vorderseite	Anelli di ancoraggio Frontalino Anteriore	Front face anchorage rings	3 months
12	Befestigungsringe Rückseite	Anelli di ancoraggio Frontalino Posteriore	Back face anchorage rings	3 months
13	Befestigungsringe Tower	Anelli di ancoraggio Tower	Tower anchorage rings	3 months
14	Befestigungsringe oberes Gestänge	Anelli di ancoraggio castello superiore	Upper structure anchorage rings	3 months
7	Gepolsterte Liegefläche	Piano imbottito	Padded bench	6 months
8	Rolling Back Bar	Rolling back Bar	Rolling back Bar	3 months
9	Trapez	Trapeze	Trapeze	3 months
10	Aufhänger	Hangers	Hangers	3 months
15	Tower Sicherheitsgurt	Cinghia di sicurezza Tower	Tower security belt	3 months

## ANLAGE E

### Inhalt Box 1L:

Artikel	Beschreibung	Quantität
Tower Vorderseite	Tower Vorderseite inclusive aller Bestandteile und Extras	1
Mittelteil		1
Vorderseite	Vorderseite inclusive aller Bestandteile und Extras	1

<b>Inhalt Box 2M:</b>		
Artikel	Beschreibung	Quantität
Gepolsterte Liegefläche		1
Tower Stangen aufrecht		2
Vordere Stangen aufrecht		2
Oberstruktur	Obere Struktur mit verschiebbarer querer INOX Stange für Trapez	1
Box mit Extras		1
Set 6 Sprungfedern	6 Sprungfedern (4 mittel+2 leicht)	1
Trapez	Trapez mit allen Bestandteilen und Extras	1
Set Gurte		1
L-förmige INOX Platten	Stahlplatten	4
Rolling back Bar	Holzstange	
Schraubenset	Montageschrauben und Schraubenzieher	1
Set 12 Schnapphaken		1
Montageanleitung	Anleitung zu Montage, Gebrauch und Wartung	1
Tower	Tower mit Eckverbindungen	1
Gepolstertes Fußbrett		1

## ALLEGATO E

### Content list Box 1L:

Articolo	Descrizione	Quantità
Frontalino Tower	Frontalino Tower completo di tutti gli accessori e componenti.	1
Parte centrale		1
Frontalino post.	Frontalino anteriore completo di tutti gli accessori e componenti.	1

### Content list Box 2M:

Articolo	Descrizione	Quantità
Piano imbottito		1
Montanti Supporto Tower		2
Montanti Supporto anteriore.		2
Castello superiore	Castello superiore completo di barra scorrevole per il Trapeze	1
Scatola Accessori:		1
Set 6 molle	Set di 6 molle (4 medium+2 light)	1
Trapeze	Trapeze completo di tutti gli accessori e componenti.	1
Set maniglie		1
Piastre a "L"		4
Rolling back Bar		
Set Viteria	Set maniglie standard e viteria per il montaggio	1
Set moschettoni (12)		1
Manuale	Manuale di montaggio e manutenzione	1
Tower	Tower completa di perni	1
Foot Stopper		1



## Attached E

### Content list Box 1L:

Article	Description	Amount
Tower front face	Tower front face with all accessories and components.	1
Central part		1
Face post.	Front face with all accessories and components	1

Content list Box 2M:		
Article	Description	Amount
Padded bench		1
Tower support uprights		2
Front support uprights		2
Upper structure	Upper structure with sliding bar for Trapeze	1
Accessories box:		1
6 springs set	6 springs set (4 medium+2 light)	1
Trapeze	Trapeze with all accessories and components	1
Handles set		1
"L" plates		4
Rolling back Bar		
Screws set	Standard handles set and assembly screws	1
Snap-hooks set (12)		1
Manual	Assembly and maintenance manual	1
Tower	Tower with pivots	1
Foot Stopper		1