

Montage und Wartungsanleitung

Einleitung

Pilatech: the excellence in Pilates Equipment

- Die Pilatech-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 Holzarten für die Holzstruktur und Farben für die Sitzflächen.

Manuale di montaggio e manutenzione

Introduzione

Pilatech: the excellence in Pilates Equipment

Gli attrezzi Pilatech 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 in acciai speciali ad alta resistenza

Manual of assembly and maintenance

Introduction

Pilatech: the excellence in Pilates Equipment

Pilatech 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.

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

Pilatech Reformer

Der Universal Reformer – den Namen prägte erst J.H. Pilates – ist das bedeutendste Gerät für das Ausüben der Pilates-Methode.

Innerhalb der Tragstruktur aus Holz befindet sich ein mobiler Wagen, der auf Schienen läuft. Die elastische Rückkehrkraft, mit der der Wagen in die Startposition läuft, wird von einigen Federn zwischen dem Wagen und einem der Enden der Tragstruktur reguliert.

An einem Ende ist eine Stützstange montiert, die mit verschiedenen Neigungen eingestellt werden kann und daher verschiedene Beugungsgrade der Beine gegenüber dem Rumpf erlaubt.

Die Besonderheit des Universal Reformer besteht darin, dass seine Struktur die Eigenschaften und Gebrauchsmöglichkeiten einer Vielfalt von Geräten besitzt und eine breite Palette verschiedener gezielter Übungen erlaubt.

Verschiedene zusätzliche Zubehörteile ermöglichen die Ausführung von Übungen zu speziellen Zwecken.

Mithilfe von einem „Jump Board“ ist es zum Beispiel möglich, Sprünge (klassischer Tanz) bzw. Ein- und Zweibeinbewegungen in der Rehabilitation zu untersuchen.

Pilatech Reformer

L' Universal Reformer, nome originale coniato da J.H. Pilates, è l'attrezzo principale per la pratica del metodo Pilates.

All'interno della struttura portante, in legno, è posizionato un carrello che scorre su rotaie.

Alcune molle, posizionate tra il carrello stesso e una delle estremità della struttura portante, regolano la forza del ritorno elastico con cui il carrello scorre verso la posizione di partenza.

Una barra d'appoggio è posizionata ad una estremità: la regolazione della sua inclinazione permette di variare l'angolo di flessione degli arti inferiori sul tronco.

La sua particolarità è quella di includere nella sua struttura gli aspetti e le possibilità d'uso di una varietà di attrezzi, consentendo una vasta gamma di esercizi con diverse finalità.

L'aggiunta di vari accessori permettono la esecuzione di esercizi con finalità specifiche.

Per esempio il posizionamento di una "jump-board" consente lo studio dei salti (danza classica) o lo studio degli appoggi mono e bi-podalici in riabilitazione.

Pilatech Reformer

The most renowned of all the Pilates equipment is the Universal Reformer.

The Universal Reformer feature is a wooden gliding platform.

The springs allow the gliding platform to slide gently back and forth.

The foot bar at the base of the Reformer, which can be adjusted to different heights, allows you to flex your lower limbs at different grades.

The Universal Reformer, a very simple and versatile piece of equipment, includes many different tools in only one.

Its accessories -e.g. Box or Jump board- enable users to carry out a wide range of exercises.

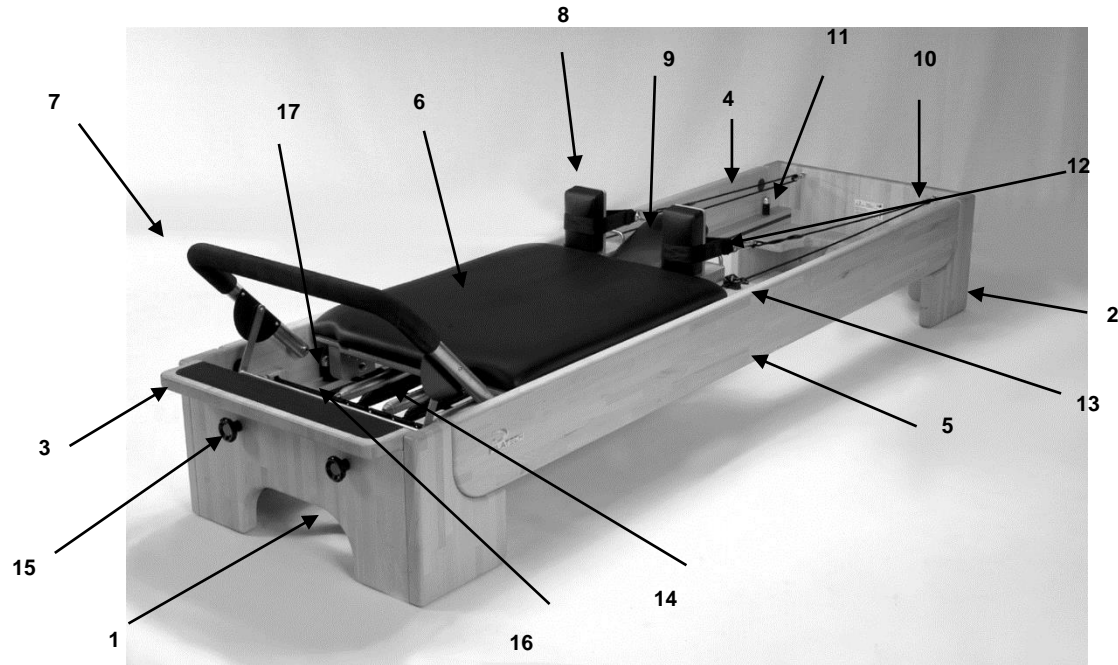
It can be used to study jumps (Classical Ballet) and one-foot or two feet movements in Rehabilitation.

Pilatech Reformer guarantees a high level of reliability and security.

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

<p>Jedes Pilatech-Gerät wird einzeln vormontiert und getestet.</p> <p>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.</p>	<p>Ogni attrezzo Pilatech viene singolarmente pre-assemblato e collaudato.</p> <p>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.</p>	<p>Every Pilatech product is pre-assembled and tested.</p> <p>Some scraps on the painting can derive from this testing activity carried out in our laboratory.</p>
---	--	--



	Bestandteil	Componente	Component	
1	Vordere Frontplatte	Frontalino Anteriore	Front face	GR001
2	Hintere Frontplatte	Frontalino Posteriore	Back face	GR002
3	Trittbrett	Predellino	Footboard	GR002-A
4	Seitenholm rechts	Longherone laterale Dx	Side frame right	GR003
5	Seitenholm links	Longherone laterale Sn	Side frame left	GR004
6	Wagen	Carrello	Saddle	GR005
	Gleitsystem (Räder und Lager)	Sistema di scorrimento (ruote e cuscinetti)	Sliding system (wheels and slide rails)	GR005-A
	Polsterstruktur (Sitz, Schultern, Kopf)	Struttura imbottita (piano, spalle e testa)	Padded structure (bench, shoulders and head)	GR005-B
7	Fußstange	Barra Poggiapiedi	Foot bar	GA001
8	Schulterstütze	Poggiaspalla	Shoulder-rest	GA002
9	Kopfstütze	Poggiatesta	Head-rest	GA003
10	Block	Bozzello	Block	GA004
11	Wagenhaltevorrichtung	Fermo scorrimento carrello	Firm sliding saddle	GA005
12	Seil und Handgriff	Corda e maniglia	Rope and handle	GA006
13	Schotklammern	Strozascotte	Clam Cleat	GA007
14	Federn	Molle	Springs	GA008
15	Jump-Board-Befestigungsknopf	Manopola di fissaggio Jump-Board	Implantation grip handle	GA009
16	Federspannbügel	Staffa di ancoraggio molle ("Pettine")	Spring holding stirrup ("Comb")	GA010
17	Federgehäuse-Schutzsystem	Sistema di protezione del comparto molle	Springs protection system	GA011

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 unstabil 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 gemäß erfolgen.

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

- 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.

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

- 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.

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

Di regola queste prove vengono eseguite presso i laboratori TÜV .

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 correspondence between products and the representative sample.

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, das 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.

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 continuano 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.

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.

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

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.

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.

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

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 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.

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 Mark vs. CE marking

GS mark	CE marking
Voluntary	Compulsory
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
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

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.

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.

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 ein, damit die Testergebnisse im Überblick gezeigt werden.

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 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 di TÜV e vi troverete in una visuale sui risultati di prova.

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 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 and you will find the test results



N° Pilatech: 018665

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.

Garantie

Pilatech 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 Pilatech-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

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.

Garanzia

La Pilatech 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 tastato singolarmente per i necessari test di verifica.

La garanzia Pilatech 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

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.

Warranty

Pilatech 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.

Pilatech 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.

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 Pilatech 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, 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 zusammengebaut 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

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 Pilatech, 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 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 provato il difetto dei materiali o della lavorazione, Pilatech riparerà o sostituirà il

The guarantee does not cover damages like tears, cuts, burns, spots, damages caused by the use of detergent products not recommended by Pilatech, 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.
- 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.

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.

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:

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.

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:

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.

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:

- **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.
- **Trittbrett der vorderen Frontplatte:** überprüfen Sie die Stabilität und andere eventuelle unnormale Bewegungen des Trittbrettes. Vermeiden Sie, das Trittbrett über die maximale Tragkraft zu laden. Führen sie immer die Übungen laut den korrekten Modalitäten durch.
- **Metallteile:** normalerweise brauchen die Metallteile keine Wartung. Um diese Bestandteile zu putzen, benutzen Sie dasselbe Tuch, das für den Holzteil benutzt wird.
- **Räder und Gleitsystem:** keine Komponente muss geschmiert werden. Die benutzte Kugellager sind autoschmierend.
Die Benutzung von Ölen und Fetten begünstigt die Entstehung von Staub und Schmutzigkeit, die negativ auf das Funktionieren der Komponente einwirken.
Putzen Sie die Schienen und Räder mit demselben Tuch, das für den Holzteil benutzt wird, und entfernen Sie mit äußerster Sorgfalt den Staub, die Haare und die Schmutzigkeit. Wenn nötig benutzen Sie auch den Pinsel.
Prüfen Sie, dass die Räder leicht gleiten. Wenn Sie ein ungewöhnliches Geräusch (Rollen) hören, die Kugellager könnten kaputt sein.
- **Zapfen der Fußstange:** keine Komponente muss geschmiert werden. Die Gummi der Fußstange muss mit einem angefeuchteten Tuch, das keine Flusen hinterlässt, geputzt werden.
- **Blöcke und Schotklammern:** keine Komponente muss geschmiert werden. Putzen Sie diese Bestandteile regelmäßig und mit äußerster Sorgfalt. Überprüfen Sie, dass die Schotklammern gut schließen und, dass die Blöcke leicht gleiten. Wenn Sie ein ungewöhnliches Geräusch (Rollen) hören,

- **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.
- **Predellino del frontalino anteriore:** verificare la stabilità ed eventuali movimenti anomali. Assicurarsi che mai venga caricato oltre la portata massima e comunque solamente nelle corrette modalità di esecuzione degli esercizi.
- **Parti in metallo:** Le parti in metallo abitualmente non necessitano di alcuna manutenzione. Per la pulizia usare lo stesso panno usato per il legno.
- **Ruote e struttura scorrimento:** Non è necessario lubrificare nessun componente. I cuscinetti a sfera utilizzati sono auto-lubrificanti. L'uso di olii e grassi aumenta solo la raccolta di polvere e sporcizia che influisce negativamente sulla funzione dei vari componenti. Mantenere la pulizia delle rotaie e delle ruote con lo stesso panno usato per le parti in legno, avendo cura di asportare tutta la polvere, capelli e altra sporcizia che può accumularsi. Usare eventualmente anche il pennello. Controllare il libero scorrimento delle ruote. Un eventuale rumore da "rotolamento" depone per una rottura dei cuscinetti a sfere.
- **Perni Barra Poggiapiedi:** Non è necessario lubrificare nessun componente. La gomma della Barra Poggiapiedi deve essere pulita con lo un panno umido che non lasci peli.
- **Bozzelli e strozzascotte:** Non è necessario lubrificare nessun componente.
Mantenere accuratamente la pulizia di questi componenti.
Controllare la capacità di chiusura degli strozzascotte ed il libero scorrimento dei bozzelli. Un eventuale rumore da "rotolamento" depone per una rottura o perdita dei cuscinetti a sfere.

- **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.
- **Front face footboard:** check the stability and for any irregular movements. Make sure that it is never loaded beyond the maximum load and only in the correct modalities of exercises execution.
- **Metal parts:** metal parts usually do not need any maintenance. For cleaning use the same cloth used for the wood.
- **Wheels and sliding system:** do not lubricate any component.
Ball bearings are self-lubricating. The use of oil and fat only makes the parts become powdery and it has a harmful impact on the functionality of components. Clean wheels with the same cloth used for the wood. Use the brush if necessary. Check if wheels slide correctly and pay attention for any irregular noises.
- **Footbar pivots:** do not lubricate them. Footbar rubber must be cleaned with a damp, lint-free cloth.
- **Blocks and sheet-chokes:** do not lubricate them. Keep these components clean. Check sheet-chokes closing capability. An uncharacteristic noise, while sliding, means that ball bearings are breaking.
- **Ropes and belts:** pay attention to the wear on ropes 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 necessary to tighten the screws.

die Kugellager könnten kaputt oder beschädigt sein.

- **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.
- **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.

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

Die Inbusschlüssel für die Montage sind in dem Bausatz enthalten.

Sie könnten auch einen Kreuzschraubenzieher von mittlerer Größe brauchen.

- **Corde e 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.
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.

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

Le chiavi a brugola per il montaggio sono già incluse nel kit di montaggio.

In più potrebbe essere utile un cacciavite a stella di misura media.

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

Spanners are already included in the assembly kit.

A star screwdriver of medium measure could be useful.

Do not open the boxes with cutters: you risk harming the contents.

Vermeiden Sie, die Schachtel mit scharfen Gegenständen zu öffnen, sonst könnte der Inhalt beschädigt werden!

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.

Non aprire le scatole con oggetti taglienti: si corre il rischio di rovinare il contenuto!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Disposal of package

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

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.

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.

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.

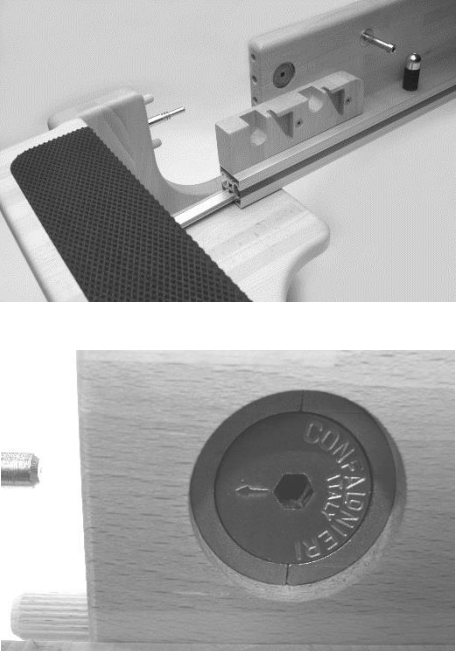
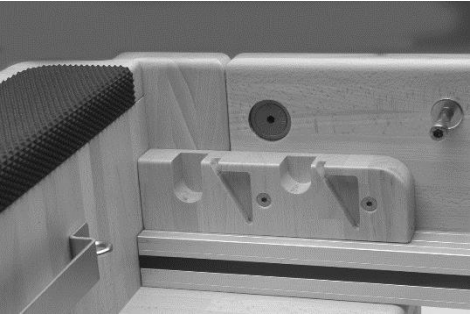
Eventuali piccoli segni sulla verniciatura nei punti dove sono inseriti i mezzi di fissaggio e le viti sono dovuti a questa procedura condotta presso i nostri laboratori.

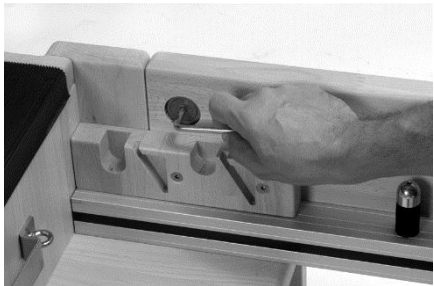

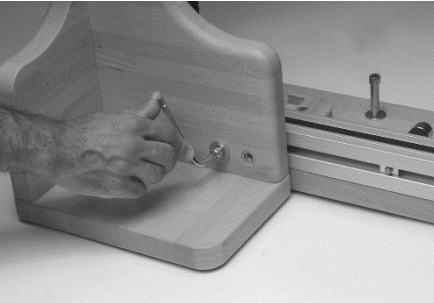
It is possible that the joint between several components can be a little bit difficult.



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

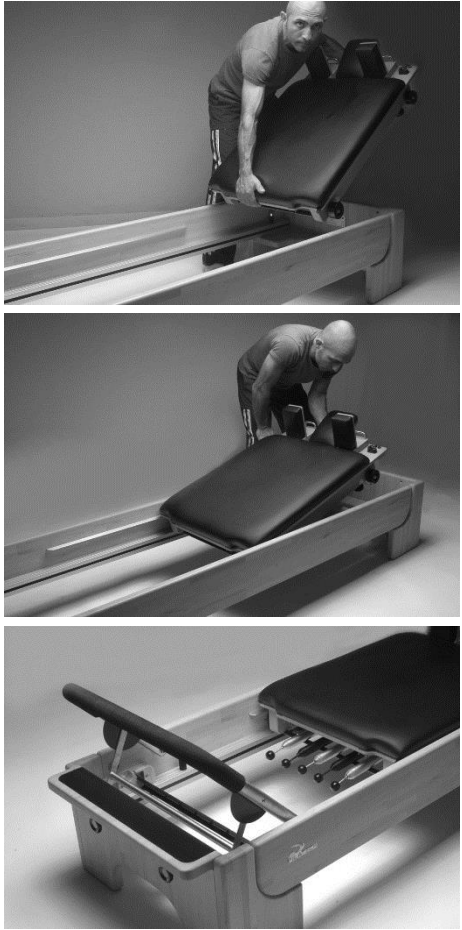

Some scraps on the painting where implantation screws are inserted can derive from our laboratory procedures.


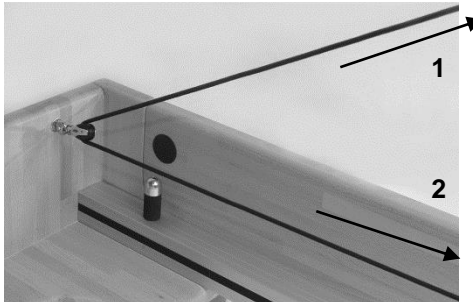
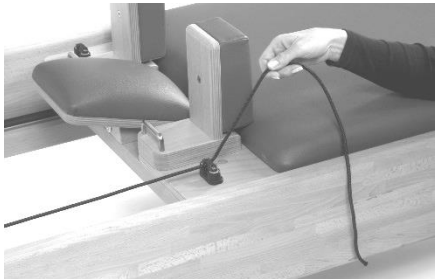
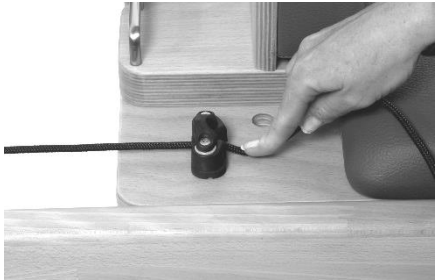

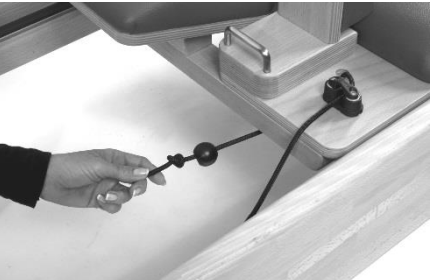
1.	Montagesatz Standardausstattung	Set di Montaggio: Dotazione standard:	Assembly set: Standard equipment:
<p>A)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Seile mit Karabinerhaken und Sicherheitshaltevorrichtung (M010) • 2 kurze weiche Handgriffe (M001) • 2 lang weiche Handgriffe (M002) • 1 Gurte für die FüÙe (M003) • 2 steife Handgriffe mit Karabinerhaken (M007) • 1 TÙte, die Schrauben für die Montage enthält • 1 Handbuch mit Gebrauchsanweisungen (Datenblatt) • 1 Federsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 corde complete di moschettone e fermo di sicurezza (M010) • 2 maniglie morbide corte (M001) • 2 maniglie morbide lunghe (M002) • 1 Cinghia piedi (M003) • 2 maniglie rigide con moschettoni (M007) • 1 sacchetto viteria di montaggio • 1 manuale istruzioni (Scheda Prodotto) • 1 set molle 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ropes spring-catch and safety lock (M010) • 2 soft short handles (M001) • 2 soft long handles (M002) • 1 feet belt(M003) • 2 rigid handles with spring-catch (M007) • 1 screw bag • 1 manual instruction (Product card) • 1 springs set
	Inhalt der TÙte, die Schrauben für die Montage enthält	Contenuto sacchetto viteria di montaggio:	Assembly screw bag:
<p>B)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 kleine Plastikdeckel für die Verbindungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 coperchietti in plastica per i sistemi di giunzione 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 plastic covers for the connection systems
	Inhalt der TÙte, die Instrumente für die Montage enthält	Contenuto sacchetto Attrezzi per il montaggio:	Assembly tool bag
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Inbusschlüssel Nr. 6 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chiave a brugola N° 6 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 spanner N° 6

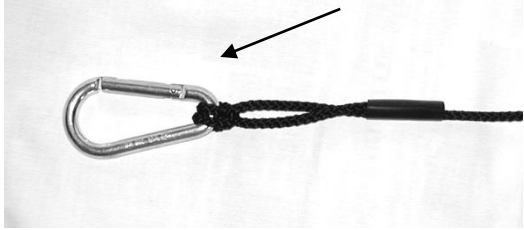
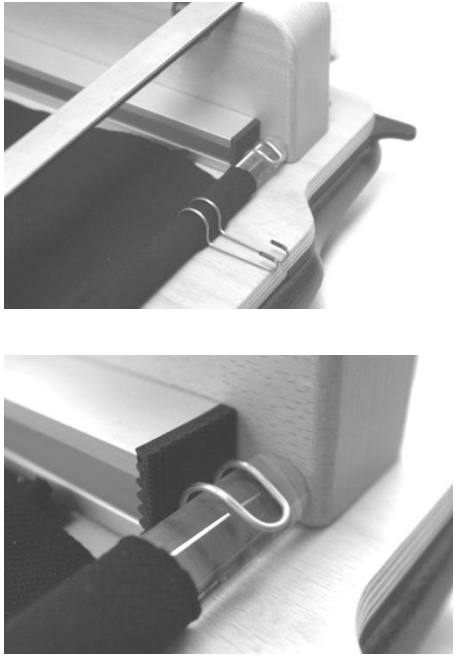
<p>2.</p>	<p>Positionierung der Seitenholme; die Zapfen und die Haltevorrichtungen sollen zusammentreffen</p>	<p>Posizionare i longheroni facendo coincidere i perni ed i fermi.</p>	<p>Position the side frames, making pins and catches coincide</p>
	<p>Nachdem Sie die Schachtel Nr. #2 und #3 geöffnet haben, nehmen Sie die Frontplatten und die Seitenholme aus der Verpackung. Positionieren Sie sie, wie im Bild gezeigt wird.</p> <p>Die Haltevorrichtungen sollen mit den entsprechenden Löchern zusammenpassen. Der Pfeil soll in der gezeigten Richtung sein.</p>	<p>Aperti i box #2 e #3, togliere i frontalini ed i longheroni dall'imballaggio</p> <p>Posizionarli come illustrato nella foto. L'allineamento deve far coincidere i fermi con i relativi fori.</p> <p>La freccia deve essere nella direzione indicata.</p>	<p>Take the side frame out from the packing.</p> <p>Position them as shown in the pictures.</p> <p>The catches must be aligned with their holes. Arrow must be in the indicated direction.</p>
<p>3.</p>	<p>Annäherung der zwei Teile und Anziehen</p>	<p>Avvicinare le parti e serrare leggermente</p>	<p>Bring the parts together and tighten a bit</p>
	<p>Rücken Sie die Teile mit einem Druck oder mit leichten Schlägen auf beide Enden des Gerätes heran; dann vervollständigen Sie die Einführung, bis es zwischen den Holzteilen nur wenige Millimeter gibt.</p> <p>Jetzt beginnen Sie, progressiv die Buchse (wie im Bild) im Uhrzeigersinn zu drehen, um die Verbindung anzuziehen.</p> <p>Vermeiden Sie, die Teile hineinzudrücken! Erleichtern Sie die Einführung mit leichten Bewegungen der Holzteile und eventuell mit leichten Schlägen auf beide Enden.</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>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>Exerting light pressure on the two ends, push all the way in, until the distance is few millimetres long.</p> <p>Tighten the illustrated locking system only partially (clockwise).</p>

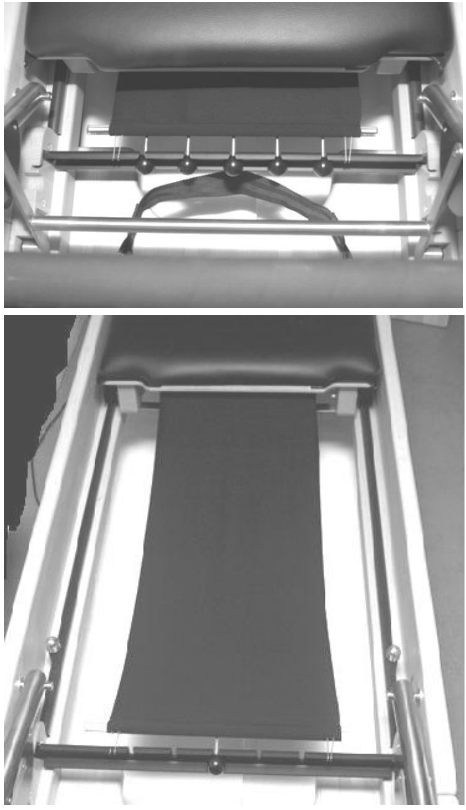
	<p>Am Ende müssen der Seitenholm und die Frontplatte perfekt zusammenpassen.</p>	<p>Alla fine longherone e frontale devono combaciare perfettamente.</p>	
	<p>Bedecken Sie mit dem gegebenen schwarzen Deckel.</p>	<p>Chiudere con il coperchietto nero in dotazione.</p>	<p>Close it with the small black cover in equipment.</p>
<p>4.</p>	<p>Umkippen des Gerätes</p>	<p>Ribaltare l'attrezzo.</p>	<p>Turn the equipment over.</p>
	<p>Stecken Sie ihn nur teilweise, ohne anzuziehen. Führen Sie dieses Verfahren in allen vier unteren Winkeln des Reformers durch. Jetzt schrauben Sie langsam die Bolzen.</p>	<p>Le viti sono già pre-montate. Avvitare parzialmente e non stringere. Eseguire questa fase in tutti e 4 gli angoli inferiori del reformer. A questo punto avvitarli gradualmente fino in fondo.</p>	<p>The bolts are already on site. Screw them partially and do not tighten. Execute this phase in all the reformer angles. Gradually screw them to the bottom.</p>

<p>5.</p> 	<p>Positionierung der Fußstange</p> <p>Überprüfen Sie die Position und die Ausrichtung der Fußstange.</p> <p>Ziehen Sie die Gewindestöpsel aus den Zapfen ab, wie im Bild gezeigt wird.</p> <p>Lassen Sie die Unterlegscheibe auf der Außenseite; sie soll als Schutzschicht zwischen Zapfen und Holzstruktur fungieren.</p> <p>Rücken Sie langsam die Zapfen an ihre Gehäuse heran, und schrauben Sie teilweise auf beiden Seiten.</p> <p>Nachdem die Zapfen korrekt und völlig eingesteckt worden sind, ziehen Sie eng an.</p> <p>Beim täglichen Gebrauch, können sich diese Zapfen lockern.</p> <p>Überprüfen Sie periodisch, dass sie gut verschraubt und fest sind.</p>	<p>Posizionare la barra poggiapiedi.</p> <p>Controllare il posizionamento e l'orientamento della barra poggiapiedi.</p> <p>Togliere i tappi filettati dei perni in dotazione, infilare nel foro il perno come nella foto.</p> <p>Lasciare la rondella all'esterno, come protezione, tra perno e struttura in legno.</p> <p>Avvicinare cautamente i perni ai loro alloggiamenti, avvitare parzialmente da entrambi i lati.</p> <p>Ad inserimento corretto e completo, serrare a fondo.</p> <p>Con l'uso quotidiano questi perni si possono allentare.</p> <p>Controllare periodicamente che siano ben avvitati e solidi.</p>	<p>Position the footbar.</p> <p>Control footbar position and guide line. Remove the threaded caps, carefully bring the pins to their housings, screw in partially. When fully and correctly inserted screw in tightly.</p> <p>With daily use these hinges can be loosened. Control periodically that they are screws and solid.</p>
<p>6.</p> 	<p>Positionierung des Fußbandes und des Federspannbügels</p> <p>Das Fußband wird mit den Karabinerhaken (mit der engen Seite) an die Ringe des Federspannbügels für den Jump-Board gekuppelt.</p> <p>Positionieren Sie den Federspannbügel in das dazu bestimmte Gehäuse.</p> <p>Während der Montage befolgen Sie das im Bild gezeigte Verfahren.</p>	<p>Posizionare la staffa di ancoraggio delle molle e la fascia per i piedi</p> <p>La fascia per i piedi viene agganciata con i moschettoni (con la parte stretta) negli anelli della staffa per la Jump-board.</p> <p>Posizionare la staffa di ancoraggio delle molle nell'apposito alloggiamento.</p> <p>L'assemblaggio deve essere come illustrato nella foto.</p>	<p>Position the springholding and the footboard</p> <p>The footband is hooked with the spring-catches into the Jump-board rings.</p> <p>Position the springholding in the right place.</p> <p>The assemblage must be like illustrated in the pictures.</p>

<p>7.</p> 	<p>Positionierung des Wagens</p> <p>Jetzt nehmen Sie den Wagen aus der Schachtel (Box #1), und positionieren Sie ihn in den Reformer.</p>	<p>Posizionare il carrello</p> <p>A questo punto togliere il carrello dall'imballaggio (Box #1), e posizionarlo all'interno del Reformer.</p> <p>NB: fare attenzione che le ruote siano posizionate in modo che scorrano tra le due strutture metalliche, quella inferiore di scorrimento e quella superiore antiribaltamento.</p>	<p>Position the saddle</p> <p>At this point take the saddle out of the packing and position it inside Reformer.</p>
<p>8.</p> 	<p>Kupplung der Feder unter dem Wagen</p> <p>Lagern Sie die Feder in die Unterseite des Wagens, wie im Bild gezeigt wird.</p>	<p>Agganciare le molle sotto al carrello</p> <p>Alloggiare le molle nella parte inferiore del carrello stesso come illustrato nella foto</p>	<p>Hook springs under the saddle</p> <p>House the springs in the lower part of the saddle like illustred.</p>

<p>9.</p> 	<p>Kupplung der Feder an den Bügel</p> <p>Kuppeln Sie die Feder an den Vorderbügel.</p> <p>Versichern Sie sich, dass der verschiebbare Mechanismus, der das Federgehäuse deckt, und sein Verkopplungssystem korrekt funktionieren.</p>	<p>Agganciare le molle alla staffa</p> <p>ed agganciarle alla staffa anteriore.</p> <p>Verificare il corretto funzionamento del sistema scorrevole di copertura del comparto molle ed il sistema di aggancio dello stesso.</p>	<p>Hook them to the front bar</p> <p>And hook them to the front stirrup.</p> <p>Verify the correct operation of the flowing system and the hooking system.</p>
<p>10.</p> 	<p>Vervollständigung der Montage</p> <p>Jetzt setzen Sie die Seile in die Blöcke und in die entsprechenden Schotklammer ein. Befolgen Sie das Verfahren, das im Bild gezeigt wird.</p> <p>1) In Richtung Handgriffe. 2) In Richtung Schotklammer des Wagens.</p>	<p>Completare l'assemblaggio</p> <p>Inserire ora le corde nei bozzelli e nei rispettivi strozza-scotte seguendo il percorso illustrato nella foto.</p> <p>1) Alle maniglie 2) Allo strozzascotte del carrello</p>	<p>Complete assembly</p> <p>Insert now the ropes in the blocks and in the corresponding sheet-chokes like illustrated in the picture.</p> <p>1) To the handles 2) To the sheet-chokes</p>
	<p>Ziehen Sie das Seil durch das geeignete Loch unter dem Wagen durch (Pfeil). Dann klemmen Sie es mit einem Knoten und mit den Plastikhaltevorrückungen (schwarze Kugeln) fest, die sich unter der Wagenfläche befinden.</p>	<p>Far passare la corda al di sotto del carrello attraverso il foro apposito (freccia) e bloccarle poi, con un nodo, con i fermi di plastica (palline nere) predisposti al di sotto del piano del carrello</p>	<p>Bring the rope under the saddle throw the proper hole (arrow) and block them with a knot using the black balls.</p>
			

11.	Montage der Handgriffe	Montaggio maniglie	Handles assembly
	<p>Versichern Sie sich, dass die Karabinerhaken der Seile mit einem Schifferknoten gebunden sind, wie in der originalen Montage vorgesehen ist. Dies trägt merklich dazu bei, die Spannung auf die Nähte des Seils zu entlasten.</p> <p>Wie üblich müssen dann die Handgriffe an den Karabinerhaken gekuppelt werden.</p>	<p>Verificare che il moschettone delle corde sia inserito all'interno di un nodo "barcaiolo" come da assemblaggio originale.</p> <p>Questo contribuisce sensibilmente allo scarico della tensione sulle cuciture della corda stessa.</p> <p>Le maniglie vanno poi agganciate, come abitualmente, al moschettone.</p>	<p>Make sure that the spring-catch of the rope is inserted in a knot like that in the picture.</p> <p>Handles must be hooked as usual on the spring-catch.</p>
12.	Verankerung der Sicherheitsabdeckung der Feder: Stellung off	Ancoraggio copertura di sicurezza delle molle: Posizione off	Safety spring cover holding: Position off
	<p>Vervollständigen Sie die Montage des Sicherungssystems von dem Gehäuse der Feder.</p> <p>Das Bild zeigt (Ansicht von unten) die in den Haltevorrichtungen gelagerte Stab des Schutzsystems, wenn sie nicht benutzt wird.</p> <p>Detail</p>	<p>Completare l'assemblaggio del sistema di sicurezza dell'alloggiamento delle molle.</p> <p>Nella foto si vede (visione da sotto) la bacchetta del sistema di protezione alloggiata nei fermi di posizione quando non viene utilizzata.</p> <p>Particolare.</p>	<p>Complete the assembly of the safety spring covering system.</p> <p>In the picture you can see the rod of the protection system (down side) blocked when not used.</p> <p>Detail.</p>

13.	Verankerung der Sicherheitsabdeckung der Feder: Stellung on	Ancoraggio copertura di sicurezza delle molle: Posizione on	Safety spring cover holding: Position on
	<p>Funktionsstellung; die Stab ist an den Federspannbügel gekuppelt. (Der Wagen ist in Ruhestellung).</p> <p>Betriebsstellung; der Wagen ist in Betrieb.</p> <p>Die Schutzabdeckung, die das Federgehäuse deckt, ist sichtbar.</p>	<p>Posizione di funzionamento con la bacchetta agganciata alla staffa portamolles (carrello in situazione di riposo).</p> <p>Posizione di lavoro con carrello in funzione.</p> <p>Si vede il pannello di protezione che copre il comparto delle molles.</p>	

ALLEGATO A Certificato di qualità TÜV-GS	ANLAGE A TÜV-GS Qualitätszertifizierung	ATTACHED A Quality certification TÜV-GS
--	---	---

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

Größe und Max. Tragkraft

Länge	cm	237
Breite	cm	66,2
Höhe	cm	37
Gewicht (ohne Box)	Kg	76
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 Polilatax, 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

Dimensioni e portata max:

Lunghezza	cm	237
Larghezza	cm	66,2
Altezza	cm	37
Peso (senza box)	Kg	76
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: info@pilatech.com
Assistenza	Pilatech Srl
	via F. Turati, 28/A 22060 CABIATE (CO) - Italy Tel: +39 031 766599 – Fax +39 031 768691 email: info@pilatech.com

Attached B

Technical specs:

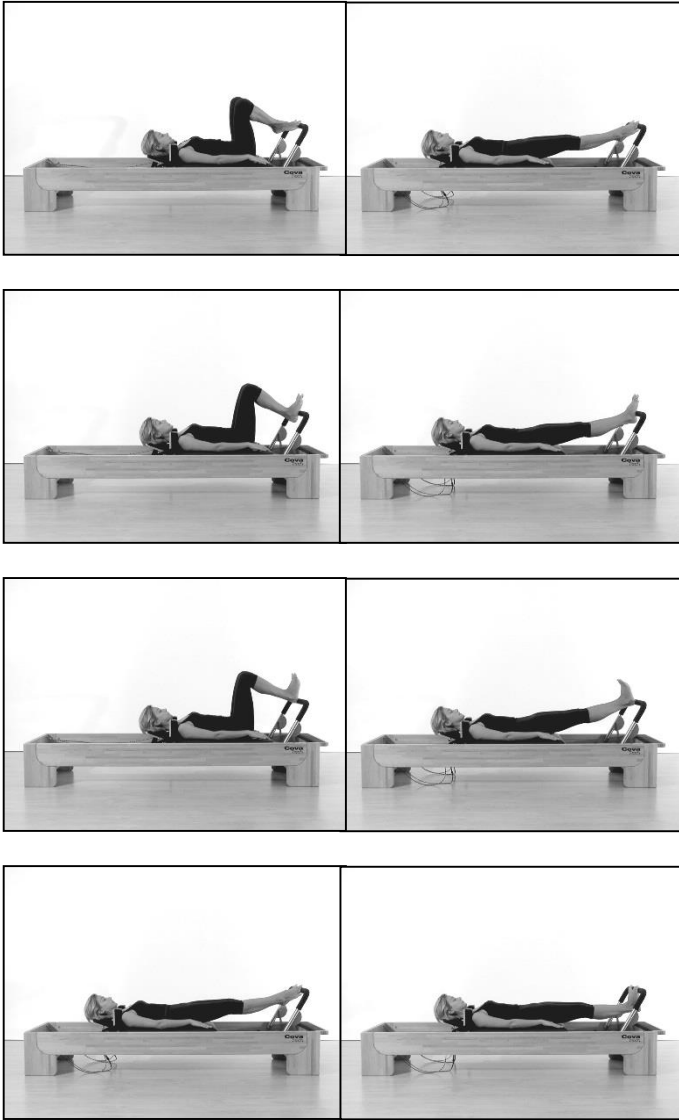
Main structure	<p>Solid beech wood.</p> <p>The beech is one of the most resistant Italian noble wood. It is grown in intensive cultivation and its use in our industry does not pauperise Italian natural resources.</p> <p>Other woods are available on demand.</p>
Metallic structure	<p>The main metallic 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, wheels, 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

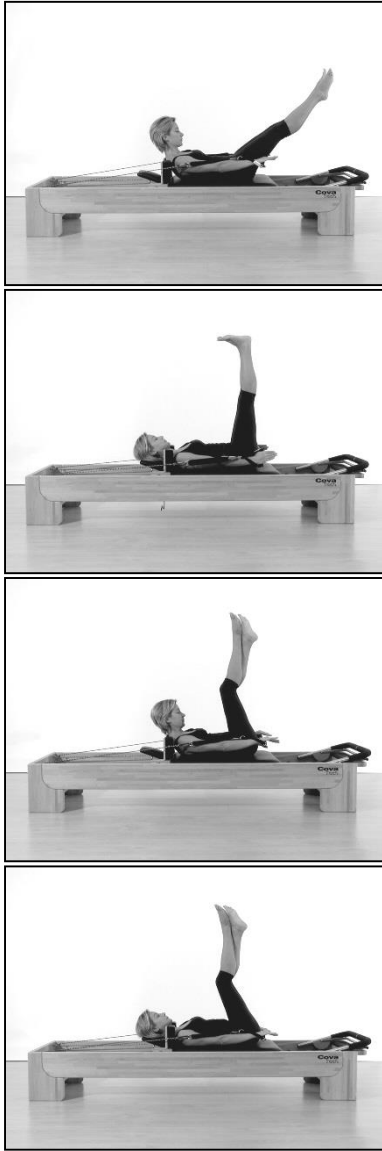
Dimensions and maximum load:

Length	cm	237
Width	cm	66,2
Height	cm	37
Weight	Kg	76
Max weight capacity	Kg	120


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

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
<p>Foot Work</p> 	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konzentration auf die Bewegung • Gerade Lage • Suche nach der neutralen Position des Rückgrats <p>Anfangsbewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anfangsposition der Füße überprüfen • Symmetrie des Beine- und Knienschubs überprüfen • Mobilität der Hüften und Stabilität des Beckens überprüfen <p>Anfangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußstange hoch, gemäß der einzelnen Bedürfnisse • Kopfstütze hoch, gemäß der einzelnen Bedürfnisse • 4-3-2-1 Feder, gemäß der einzelnen Bedürfnisse (2 für Frauen, 3 für Männer) • auf dem Rücken liegen, neben dem Körper ausgestreckte, entspannte Arme, Mittelfuß und Zehe auf der Fußstange <p>Bewegung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zehe: Beine beugen/strecken 2. Fußgewölbe: auf der Fußstange, Beine beugen/strecken 3. Fersen: auf der Stange liegen, Fußrücken gebeugt, Beine beugen/strecken 4. Sehneausstrecken: Glieder und Teil des Mittelfußes auf der Stange, ausgestreckte Beine, Füße beugen/strecken. <p>Atmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Zehe: ausatmen beim Ausstrecken und umgekehrt 2 Fußgewölbe: ausatmen beim Ausstrecken und umgekehrt 3 Fersen: ausatmen beim Ausstrecken und umgekehrt 4 Sehneausstrecken: ausatmen beim Ausstrecken der Beine <p>Einatmen beim maximalen Ausstrecken der Fußrücken Ausatmen beim Beugen der Fußrücken</p>	<p>Obiettivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrazione sul movimento • Allineamento • Ricerca posizione neutra del rachide <p>Valutazione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controllo situazione iniziale d'appoggio dei piedi • Controllo simmetria della spinta delle gambe, delle ginocchia • Controllo mobilità delle anche e stabilità del bacino <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barra Piedi alzata, valutata per la persona • Poggiatesta alzata, valutato per la persona • Disteso supino, le braccia rilassate lungo i fianchi, i metatarsi e le dita dei piedi appoggiati alla barra Piedi <p>Movimento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Toes flesso estensione delle gambe 2 Arches parte centrale della pianta del piede in appoggio sulla Barra Piedi, flesso estensione delle gambe 3 Heels talloni d'appoggio con i, piedi in flessione dorsale, flesso estensione delle gambe 4 Tendon stretch falangi e parte dei metatarsi d'appoggio, gambe estese, flesso estensione dei piedi. <p>Respirazione</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toes espirare in estensione e viceversa 2. Arches espirare in estensione e viceversa 3. Heels espirare in estensione e viceversa 4. Tendon stretch espirare durante l'estensione delle gambe <p>inspirare portando i piedi in massima estensione dorsale espirare durante la flessione dorsale e viceversa espirare tornando a flettere le gambe</p>	<p>Objective</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrating on the movement • Alignment • Search neutral position of the rachis <p>Initial checks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check initial standing position of feet • Check simmetry of legs, of knees • Check hips mobility and pelvis stability <p>Starting position</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foot-bar lift, according to the person • Head-rest lift, according to the person • Springs Number 4, 3, 2, 1, according to the person (2 for women, 3 for men during initial checks) • Lying on your back, arms relaxed beside the hips, metatarsi and toes brought to the foot bar <p>Movement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Toes flex legs extension 2 Arches central part of the sole leaning on the foot bar, flex legs extension 3 Heels lean heels with feet in dorsal flexion, flex legs extension 4 Tendon stretch lean phalanges and metatarsi, legs extension, flex feet extension <p>Breathing</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Toes breathe out during extension and vice versa 2 Arches breathe out during extension and vice versa 3 Heels breathe out during extension and vice versa 4 Tendon stretch breathe out during legs extension, breathe in bringing the feet to the maximum dorsal extension breathe out during the dorsal flexion and vice versa breathe out during the legs flexion

Hundred

	<p>Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Ausdauer bei der Arbeit mit Armen und Halsbeugern • Koordination von Atmung und Bewegung (daraus folgende Arbeit für den Blutkreislauf und die Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes) <p>Anfangsposition Fußstange unten Kopfstütze hoch 4, 3, 2 oder 1 Feder, gemäß der einzelnen Bedürfnisse auf dem Rücken liegen Gurte (Handgriffe oder längere Gurte) mit den Händen ergreifen und Arme ausstrecken Knie beugen und zur Brust bringen; dabei Wirbelsäule nicht von der Matte heben Kinn zum Brust bringen Beine ausstrecken; die Fußrücken bleiben ausgestreckt Neigung der Beine reduzieren und Lendenbereich von der Matte nicht heben Hände vom Boden wegnehmen</p> <p>Bewegung Mit schneller Bewegung Arme heben und senken 5 Wiederholungen im Kopf aufzählen, bis man 100 erreicht</p> <p>Atmung 5 Bewegungen: einatmen 5 Bewegungen: ausatmen</p>	<p>Obiettivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • aumento della resistenza nel lavoro delle braccia e dei flessori del collo • coordinazione tra respirazione e movimento (conseguente lavoro sulla circolazione e sulla capacità d'espansione della cassa toracica) <p>Posizione di partenza Barra Piedi abbassata Poggiatesta alzato N. Molle 4.3.2.1 valutato per la persona disteso supino afferrare con le mani le cinghie (maniglie o cinghie piu' lunghe) ed estendere le braccia flettere le ginocchia portandole al petto mantenendo la colonna aderente alla pedana mento al petto estendere le gambe mantenendo i piedi in estensione dorsale (softly pointed) abbassare l'inclinazione delle gambe mantenendo la zona lombare ben aderente alla pedana staccare le mani dal suolo</p> <p>Movimento alzare ed abbassare le braccia con un rapido movimento, contare mentalmente 5 ripetizioni fino ad arrivare a 100</p> <p>Respirazione inspirare per 5 movimenti espirare per 5 movimenti</p>	<p>Objective</p> <ul style="list-style-type: none"> • increase resistance working on the arms and the neck flessors. • coordination between breathing and movement (working on the circulation and the expansion capacity of chest). <p>Starting position Foot bar lowered Head-rest lift Springs Number 4, 3, 2, 1 according to the person lying on your back grab the straps (longer straps) and extend the arms fold your knees bringing them up to the chest keeping the back attached to the bench chin to the chest extend the legs keeping the feet pulled to the back (softly pointed) lowering the legs inclination keeping the lumbar area against the bench lift the hands from the floor</p> <p>Movement quickly lift and lower the arms 20 times repeat the movement 5 (to 100)</p> <p>Breathing breathe in for 5 movements breathe out for 5 movements the shoulders</p>
---	---	--	--

Leg Circles

		<p>Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination der symmetrischen Bewegung der Beine 	<p>Obiettivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordinazione al movimento simmetrico delle gambe 	<p>Objective</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordination to the symmetric movement of the legs
--	---	--	---	--



- Koordination von Atmung und Bewegung
- Sensibilisierung der Rolle der Bauchmuskel durch die Suche nach der besten Lage für die Stabilisierung des Beckens

Bewertung

- Schätzung der Beweglichkeit der ischiocruralen Muskeln
- Koordination der Bewegungen (überprüfen, dass beide Beine genau gleich stark drücken)
- Prüfung der Stabilität des Beckens

Anfangsposition

- Fußstange unten
- Kopfstütze hoch
- 2 Feder
- Lange Gurte (kürzere Gurte anbinden, so dass sie so lang wie möglich sind und der Hauptteil der Arbeit dem Lendengebiet übertragen wird. Die Karabinerhaken müssen außen bleiben)

Bewegung

- Beine ausstrecken (Neigung 100°, Lendenbereich nicht heben) und gleichzeitig Fußrücken ausstrecken.
- Mit den Beinen einen Kreis beschreiben

Atmung

- Ausatmen bei der Bewegung auswärts
- Einatmen bei der Bewegung einwärts

- coordinazione tra respirazione e movimento
- sensibilizzazione del ruolo dei muscoli addominali attraverso la ricerca del neutro per stabilizzare il bacino

Posizione di partenza

- Barra Piedi abbassata
- Poggiatesta alzato
- N. Molle 2

Posizione di partenza

- Barra Piedi abbassata
- Poggiatesta alzato
- N. Molle 2
- Cinghie lunghe (aggiungere le cinghiette per renderle più lunghe e scaricare così al massimo il lavoro della zona lombare. I moschettoni devono rimanere esterni)

Movimento

- estendere le gambe (inclinazione di 100° mantenendo la zona lombare ben aderente alla pedana) portando i piedi in estensione dorsale (softly pointed)
- disegnare nell'aria una traiettoria circolare con entrambe le gambe

Respirazione

- espirare abducendo le gambe
- inspirare adducendole

- coordination between breathing and movement
- awaken the abdominal muscles' role through searching the neutral to stabilize the pelvis

Check

- observation of the elasticity of the posterior crural area
- coordination of the movement (check that there is not strength domination of one leg upon the other)
- check the stability of pelvis

Starting position

- Foot bar lowered
- Head-rest lift
- Springs number 2
- Long straps (add the small straps to make them longer to lessen the lumbar area effort. Snap-hooks must be outside)

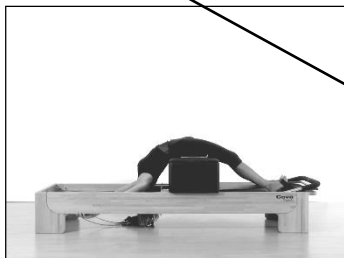
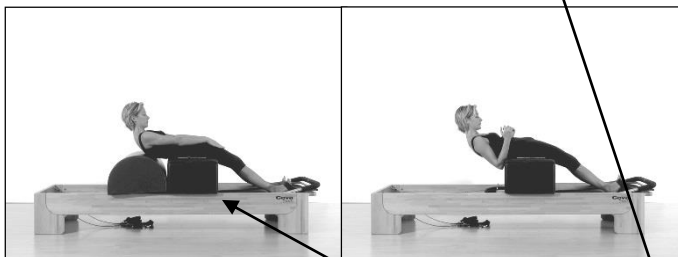
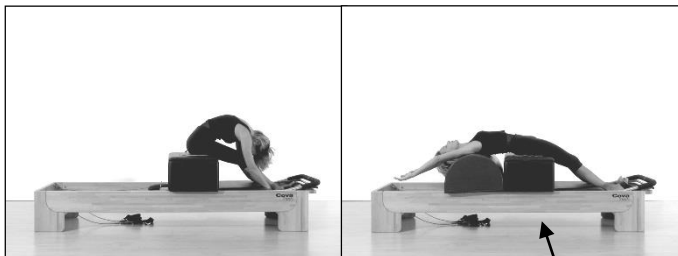
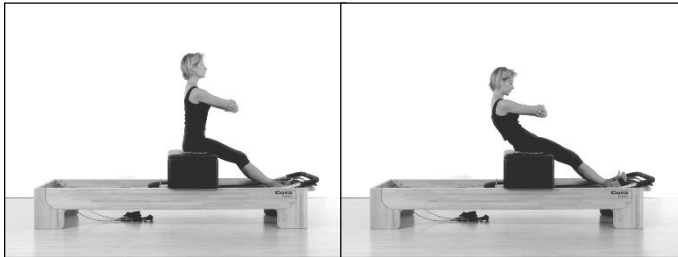
Movement

- extend the legs (100° inclination keeping the lumbar area pressed against the bench) bringing the feet bent to the back (softly pointed)
- drawing a circle in the air with both legs

Breathing

- breathe out pulling the legs towards the chest

Short Box Series: Round Back



Ziel:

- Stärkung des Schwerpunktes (Power House), Mobilisierung des vollen Rückgrates

Anfangsposition

- Fußstange unten
- Kopfstütze unten
- 2 Sicherheitsfeder
- Die Box liegt auf der verschiebbaren Matte
- Auf der Box sitzen, ausgestreckte Beine, Füße in der Gurt vor dem Federstange (rutschfestes Netz), mit verschränkten Armen und aufrechtem Rückgrat

Bewegung

Auf der Box sitzen, Füße in der Gurt, mit verschränkten Armen

(Volle Übung (vor der vollen Übung besser den großen Halbzylinder hinter die Box stellen))

Aus der Anfangsposition Bauchmuskel anspannen und Oberkörper ausstrecken; gleichzeitig Rückenrundung halten
Kinn direkt auf der Brust

Füße abduzieren und dem Widerstand der Gurt entgegenwirken

Mit der Ausstreckensbewegung weiter machen, bis das Genick auf der Kopfstütze liegt und die Arme ganz ausgestreckt sind
Kinn auf der Brust, Arme wieder in Richtung Beine bringen und Oberkörper beugen, bis man die Stirn die Knie berührt

Zurück zur Anfangsposition mit verschränkten Armen

Großen Halbzylinder benutzen, um den Rücken im Fall vom Sturz zu schützen!

Obiettivo

rafforzamento baricentro (Power House), mobilizzazione rachide in toto

Posizione di partenza

- Barra Piedi abbassata
- Poggiatesta abbassato
- N. Molle 2 di sicurezza
- il box è posizionato all'altezza necessaria sulla pedana scorrevole
- seduto al centro del box le gambe estese, i piedi infilati nella cinghia posta di fronte alla barra delle molle (pad antiscivolo)
- braccia conserte, rachide eretto

Movimento

seduto sul box, i piedi infilati nell'apposita cinghia, le braccia conserte

Esercizio completo: (mettere dietro al box il cuscino emicilindrico grande prima di passare all'esecuzione completa.)

dalla posizione seduta contrarre gli addominali ed estendere il busto mantenendo la curva della colonna in cifosi dorsale

mento attaccato al petto
abdure i piedi contro la resistenza offerta dalla cinghia

continuare il movimento di estensione fino ad arrivare ad appoggiare la nuca al poggiatesta ed estendere le braccia portare il mento al petto, riportare le braccia verso le gambe e flettere il busto fino ad arrivare a toccare con la fronte le ginocchia tornare alla posizione seduta con le braccia conserte

Utilizzare l'emicilindro grande per proteggere la schiena in caso di caduta!

Objective

strengthening of barycentre (Power House), mobility of the whole rachis

Starting position

- Foot bar lowered
- Head-rest lowered
- sitting in the middle of the box, legs extended, feet through the strap placed in front of the spring bar (anti-skid pad)
- folded arms, standing rachis

Movement

sitting on the box, feet placed in the strap, arms folded

Complete exercise:

(you can put the big hemicylindrical pillow behind the box before executing the complete exercise)

while sitting contract the abdominal and stretch the chest keeping the spine curve in dorsal kyphosis

chin close to the chest
pull the feet against the resistance released by the strap

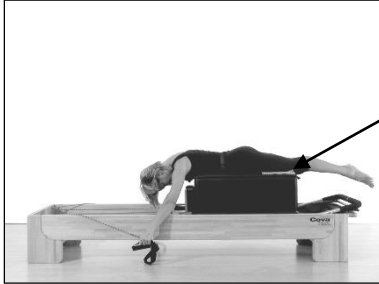
keep the movement until the back of the head is leaning on the head-rest and stretch the arms out

bring the chin to the chest, bring the arms back to the legs and bend the chest until the forehead touches the knees

go back to starting position (sitting, arms folded)

Use the big hemicylindric component to protect your back in case of fall!

Long Box Series: Pulling the Straps



Ziel

Verstärkung der hinteren kinetischen Kette und Mobilisierung der Wirbelsäule

Anfangsposition

- Fußstange unten
- Kopfstütze unten
- Feder: 1 oder 2 (zum Vereinfachen)
- Die Box liegt am Rand des verschiebbaren Bretts (**Rutschfestes Netz auf dem Rand**)
- Neben der Box stehend, Hände auf die Box setzen und sich auf den Bauch legen

Bewegung

- Gurte ergreifen (Handgriffe in unterschiedlichen Positionen, für unterschiedliche Benutzer)
 - Schulter und oberer Teil des Brustkorbes sollen nicht auf der Box liegen
 - Hals nach vorne gebeugt
 - Die Arme liegen seitlich der Box, Unterarme gegen den Rändern des Betts
1. Rumpf und Hals ausstrecken und gleichzeitig Arme nach hinten drücken
Hals wieder beugen und Rumpf wieder auf die Box legen
Bewegung wiederholen
 2. Arme abduzieren und zur Höhe der Schulter bringen; Kopf zur Höhe des Rumpfes heben
Rumpf und Hals ausstrecken und gleichzeitig Arme nach hinten drücken
Hals zurück zur Höhe des Rumpfes bringen und Arme wieder abduzieren
- Bewegung wiederholen (T shape)

Atmung

Einatmen beim Ausstrecken des Rumpfes
Ausatmen beim Rückkehr zur gebeugten Position

Rutschfestes Netz benutzen!!

Obiettivo

Rafforzamento catena cinetica posteriore e mobilizzazione colonna vertebrale

Posizione di partenza

- Barra Piedi abbassata
- Poggiatesta abbassato
- il box è posizionato per il lungo sulla pedana **scorrevole (pad antiscivolo sul bordo)**
- la persona si trova in piedi accanto al lettino, appoggia le mani al box e si distende prona

Movimento

- afferrare le cinghie in mano.
 - le spalle e la parte alta del torace non appoggiano sul box
 - il collo flesso in avanti
 - le braccia distese ai lati del box, gli avambracci aderenti ai bordi del lettino
1. estendere il tronco e il collo spingendo con le braccia all'indietro.
Tornare in flessione del collo con il busto appoggiato al box.
Ripetere il movimento
 2. abduire le braccia portandole all'altezza delle spalle, allineare il capo al tronco.
Estendere il tronco e il collo spingendo con le braccia all'indietro.
Tornare con la testa allineata al tronco e le braccia abdotte.
- Ripetere il movimento (T shape)

Osservazioni

ripetere 3/5 volte per movimento

Note

controllare la posizione del corpo sul box
non alzare le spalle

Utilizzare i pad antiscivolo!

Objective

Strengthening of back muscles and mobility of the spine

Starting position

- Foot bar lowered
- Head-rest lowered
- Springs number 1 or 2 (to facilitate)
- the box is placed along the sliding bench (**anti-skid pad on the edge**)
- the user is standing up next to the bench, leaning the hands on the box lying face downwards

Movement

- hold the straps in the hands (held at different positions according to the user)
 - shoulders and the upper chest do not lean on the box
 - neck bent forward
 - arms stretched to the sides of the box, forearms touching the edges of the bench
1. extend the chest and the neck pushing with the arms backwards.
Bend again the neck with the chest leaning to the box.
Repeat the movement
 2. fold the arms bringing them on the shoulders' height, aligning the head to the chest.
Extend the chest and the neck, pushing with the arms backwards.
Bring back the head aligned with the chest and the arms folded.
- Repeat the movement (T shape)

Observations

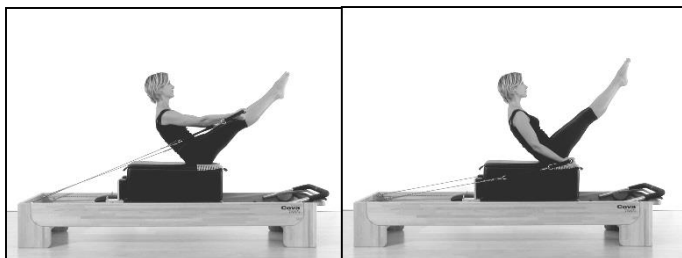
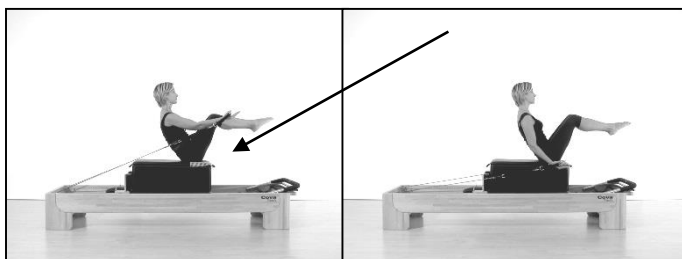
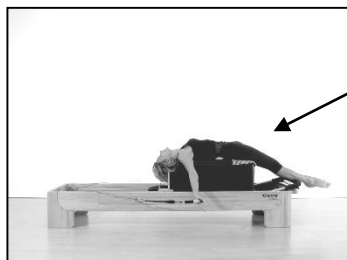
Repeat 3/5 times each movement

Notes

check the body position on the box
do not lift the shoulders

Use anti-skid pads!

Long Box Series:Teaser



Ziel

Verstärkung der hinteren kinetischen Kette und Mobilisierung der Wirbelsäule

Muskel

Bauchmuskel, Brustmuskel, Ileopectoralis, Bizeps, Quadrizeps

Anfangsposition

- Fußstange unten
- Kopfstütze unten
- Feder: 1 oder 2 (zum Vereinfachen)
- Die Box liegt der Länge nach auf dem Verschiebbaren Brett
- Neben dem Bett stehen

Bewegung

- Gurte ergreifen und sich auf dem Rücken legen
- Gestreckte Beine auf der Fußstange, Arme, Hals und Rumpf ausgestreckt, verlängerte Gurte oder Handgriffe fest in den Händen halten
- Rumpf beugen und Beine so hoch wie möglich ziehen
- Gleichgewicht halten und Arme hin und zurück bewegen
- Rumpf und Arme neu ausstrecken. Bewegung wiederholen
- Varianten: mit den Armen Kreise in beiden Richtungen beschreiben
- Arme über den Kopf bringen und in Richtung hoch ausstrecken

Atmung

- Einatmen beim Beugen des Rumpfes
- Ausatmen wenn man die Arme nach hinten bringt
- Einatmen wenn man die Arme nach vorne bringt
- Ausatmen beim erneuten Ausstrecken von Rumpf und Armen

Rutschfestes Netz benutzen!!

Obiettivo

Rafforzamento catena cinetica anteriore e mobilitazione colonna vertebrale

Muscoli

Muscolatura addominale, pettorali, bicipiti, ileopsoas e quadricipiti

Posizione di partenza

- Barra Piedi abbassata
- Poggiatesta abbassato
- il box è posizionato per il lungo sulla pedana scorrevole
- la persona si trova in piedi accanto al lettino

Movimento

- afferrare le cinghie in mano e distendersi supini sul box
- le gambe estese appoggiate alla barra poggiatesta, il busto il collo e le braccia estesi, le mani stringono le cinghie rese piu' lunghe o le maniglie
- flettere il busto alzando le gambe il più possibile
- rimanere in equilibrio e spingere avanti e indietro le braccia
- tornare ad estendere il busto e le braccia. Ripetere il movimento

Respirazione

- inspirare flettendo il busto
- espirare portando le braccia all'indietro
- inspirare portando le braccia in avanti
- espirare tornando ad estendere il busto e le braccia

Osservazioni

ripetere 3/5 volte per movimento

Utilizzare i pad antiscivolo!

Objective

Strengthening of front kinetics chain and mobility of the spine

Muscles

Abdominal, pectorals, biceps, ileopsoas, quadriceps muscles

Starting position

- Foot bar lowered
- Head-rest lowered
- Springs number 1 or 2 (to facilitate)
- The box is placed along the sliding bench
- The user is standing up next to the bench

Movement

- Hold the straps in the hands lying on the back on the box
- Legs stretched out leaning to the foot bar, chest, neck and arms stretched out, hands hold tightly the straps or the handles
- Bend the chest lifting the legs as much as possible
- Keep in equilibrium and push forward and backward the arms
- Stretch out the chest and the arms again. Repeat the movement
- Variations: draw a circular trajectory with the arms in one direction and in the opposite direction

Breathing

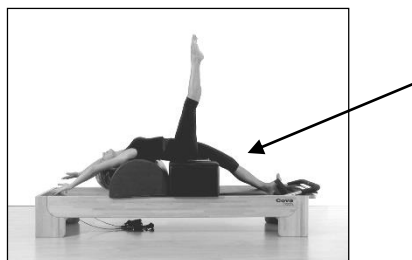
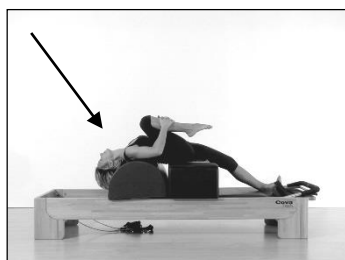
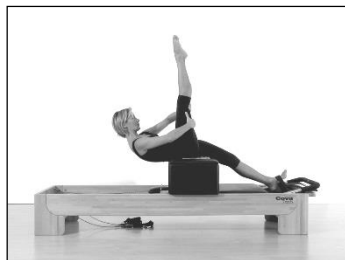
- Breathe in bending the chest
- Breathe out bringing the arms backwards
- Breathe in bringing the arms forward
- Breathe out stretching out the chest and the arms back

Observations

Repeat 3/5 times each movement

Use anti-skid pads!

Short Box Series: The Tree

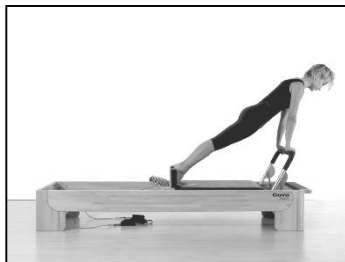
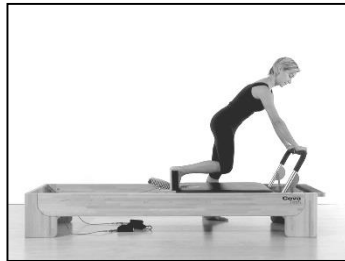
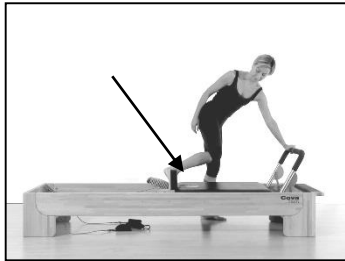
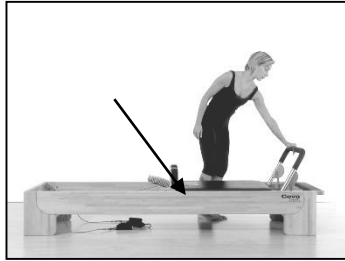


Großen Halbzylinder benutzen, um den Rücken im Fall vom Sturz zu schützen!

Utilizzare l'emicilindro grande per proteggere la schiena in caso di caduta!

Use the big hemicylindric component to protect your back in case of fall!

Long Stretch Series: Long Stretch



Ziel

Stärkung des Schwerpunktes (Power House) durch synergetische Arbeit von vorderer und hinterer kinetischer Kette

Einbezogene synergetische Muskeln

Gerade Bauchmuskel, Brustmuskeln, vordere Sägemuskel, Quadrizeps, Iliopsoas, Beinmuskeln, Fußbeuger und -strecker

Anfangsposition

- Fußstange hoch (niedriger für größere Benutzer)
- Kopfstütze hoch (Rutschfestes Netz)
- Feder: 2-1-0
- Neben dem Bett stehen

Bewegung

- Linke oder rechte Hand auf die Fußstütze legen, linker oder rechter Fuß im Raum zwischen Kopfstütze und Schulterstütze legen
- Gewicht des Körpers nach links verlagern und rechte Hand auf die Fußstütze legen
- Gleichgewicht ausbalancieren indem man den rechten Fuß neben den linken legt
- Brett durch Ausstrecken von Füßen und Armen schieben; Armen dienen als Hebel auf der Fußstange
- Mit ausgestreckten Armen und Beinen Brett wieder heranrücken
- Bewegung wiederholen

Atmung

- Ausatmen beim Wegschieben des Brettes
- Einatmen beim Rückkehr des Brettes

Anmerkungen

- 3-5 Wiederholungen für jede Bewegung
- Am Anfang „Long stretch“ und „Elephant“ lehren

Rutschfestes Netz benutzen!!

Obiettivo

rafforzamento baricentro (Power House) attraverso lavoro sinergico tra catena cinetica anteriore e posteriore

Muscoli sinergici coinvolti

retti addominali, pettorali, gran dentato, quadricipiti, ileopsoas, muscolatura delle gambe, flessori ed estensori dei piedi

Posizione di Partenza

- Barra Piedi alzata (alzata ma più bassa per persone molto alte)
- Poggiatesta alzata (pad antiscivolo)
- N. Molle 2-1-0

Movimento

- Appoggiare la mano sin/dx sul poggiatesta, appoggiare il piede sin/dx nello spazio tra poggiatesta e poggiaspalle
- Far scorrere la pedana estendendo le braccia che si trovano in leva sulla barra poggiatesta e sui piedi
- Riavvicinare la pedana mantenendo le braccia e le gambe tese
- Ripetere il movimento

Respirazione

- espirare allontanando la pedana
- inspirare riavvicinandola

Osservazioni

- ripetere 3/5 volte ogni movimento
- in fase iniziale insegnare il Long stretch e l' Elephant
- dopo ogni esecuzione sciogliere l'articolazione dei polsi per non sovraccaricare la struttura osteo tendinea

Utilizzare i pad antiscivolo!

Objective

Strengthening of the barycentre (Power House) through synergic work between front and back kinetics chains

Synergic muscles involved

Straight abdominal, pectorals, quadriceps, ileopsoas, legs muscles, feet flexors and extensors

Starting position

- Foot bar lift (lift but not too much for tall people)
- Head-rest lift (anti-skid net)
- Springs number 2, 1, 0
- Standing up next to the bench

Movement

- Place the right or left hand on the foot bar, place the right or left foot between the head-rest and the shoulder-rest
- Move the body's weight to the left placing the right hand on the foot bar
- Balance the equilibrium of weights leaning the right foot next to the left one
- Slide the bench stretching the arms used as a lever on the foot bar and on the feet
- Get the bench closer keeping arms and legs stretched
- Repeat the movement

Breathing

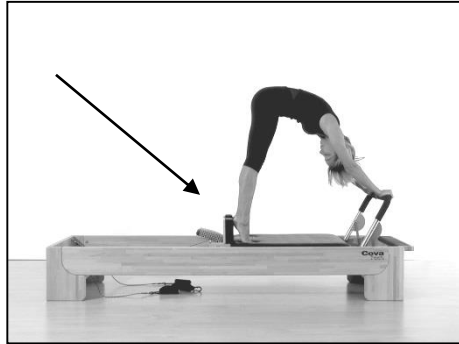
- Breathe out pushing the bench away
- Breathe in getting the bench closer

Observations

- Repeat 3/5 times each movement
- In the initial phase teach the Long stretch and the Elephant
- After each exercise limber up the wrist joint in order not to overcharge the bones/tendons structure

Use anti-skid pads!

Long Stretch Series: Up Stretch



Ziel

Stärkung des Schwerpunktes (Power House) durch synergetische Arbeit von vorderer und hinterer kinetischer Kette

Einbezogene synergetische Muskeln

Gerade Bauchmuskel, Brustmuskeln, vordere Sägezahnmuskel, Quadrizeps, Ileopectus, Beinmuskeln, Fußbeuger und -strecker

Anfangsposition

- Fußstange hoch (niedriger für größere Benutzer)
- Kopfstütze hoch (Rutschfestes Netz)
- Feder: 2

Bewegung

- Füße auf der Schulterstütze, ausgestreckte Beine
- Die an der Schulterstütze fixierten Arme dienen hierbei als Stütze für den Oberkörper
- Mit der Fußsohle auf der Schulterstütze drücken und dadurch Brett schieben
- Becken senken und Brett zurück zur Anfangsposition bringen
- Rumpf in Richtung Knie beugen und mit der Bewegung wiederanfangen

Atmung

- Ausatmen beim Schieben und Ziehen der Matte
- Einatmen beim Beugen des Rumpfes

Anmerkungen

- 3-5 Wiederholungen für jede Bewegung
- Am Anfang „Long stretch“ und „Elephant“ lehren
- Nach jeder Ausführung Handgelenke lockern um die Knochen-Sehnen Struktur nicht zu überlasten

Rutschfestes Netz benutzen!!

Obiettivo

rafforzamento baricentro (Power House) attraverso lavoro sinergico tra catena cinetica anteriore e posteriore

Muscoli sinergici coinvolti

retti addominali, pettorali, gran dentato, quadricipiti, ileopsoas, muscolatura delle gambe, flessori ed estensori dei piedi

Posizione di Partenza

- Barra Piedi alzata
- Poggiatesta alzata (pad antiscivolo)
- N. Molle 2

Movimento

- piedi appoggiati al poggiaspalle, le gambe estese
- il movimento fa perno sulle braccia che rimangono punto fisso d'appoggio
- spostare la pedana spingendo con la pianta dei piedi contro il poggiaspalle
- abbassare il bacino e far tornare la pedana al punto di partenza
- flettere il busto verso le ginocchia e riprendere il movimento

Respirazione

- espirare spingendo la pedana indietro e riavvicinandola
- inspirare flettendo il busto

Osservazioni

- ripetere 3/5 volte ogni movimento
- in fase iniziale insegnare il Long stretch e l' Elephant
- dopo ogni esecuzione sciogliere l'articolazione dei polsi per non sovraccaricare la struttura osteo tendinea

Utilizzare i pad antiscivolo!

Objective

Strengthening of barycentre (Power House) through synergic work between front and back kinetics chains

Synergic muscles involved

Straight abdominal, pectorals, quadriceps, ileopsoas, legs muscles, feet flexors and extensors

Starting position

Foot bar lift
Head rest lift (anti- skid net)
Spring number 2

Movement

- Feet leaning to the shoulder-rest, legs stretched out
- The movement is made by using the arms as a fulcrum (which remain a still leaning point)
- Move the bench by pushing it with the soles against the shoulder-rest
- Lower the pelvis and bring the bench to the starting point
- Bend the chest towards the knees and restart the movement

Breathing

- Breathe out pushing the bench back, bringing it closer
- Breathe in bending the chest

Observations

- Repeat 3/5 times each movement
- In the initial phase teach the Long stretch and the Elephant
- After each movement limber up the wrist joint in order not to overcharge the bones/tendons structure

Use anti-skid pads!

	ANLAGE D Liste aller Verschleiß unterworfenen Bestandteilen. Häufigkeit der regelmäßigen Kontrolle und des eventuellen Auswechslens.	ALLEGATO D Elenco di tutte le parti considerate soggette ad usura. Cadenza periodica di controllo ed eventuale sostituzione.	Attached D List of the parts subject to subject to wear and tear. Periodic check and possible substitution.		
Rif	Verschleiß unterworfene Bestandteilen	Componenti soggetti ad usura	Components	Code	Controllo / Check
6	Wagen-Polsterung	Struttura imbottita del carrello	Padded saddle	GR005-B	6 mesi / 6 months
6	Box-Polsterung	Struttura imbottita del Box	Padded box		6 mesi / 6 months
6	Räder und Kugellager	Ruote e cuscinetti a sfera	Wheels	GR005-A	3 mesi / 6 months
10	Blöcke	Bozzelli	Blocks	GA004	3 mesi / 3 months
12	Seile und Gurte	Corde e cinghie	Ropes and belts	GA006	3 mesi / 3 months
7	Fußstange Gummiaufzug	Rivestimento in gomma della barra poggiapiedi	Rubber foot bar covering	GA001	1 anno / 1 year
3	Gummiaufzug des vorderen Trittbrettes	Rivestimento in gomma del predellino anteriore	Rubber footboard covering	GR002-A	1 anno / 1 year
17	Schützsystem des Federgehäuses	Sistema di protezione del comparto molle	Springs protection system	GA011	6 mesi / 6 months

ANLAGE E

Inhalt Box 1:

Artikel	Beschreibung	Quantität
Wagen	Wagen, komplett mit Zubehör und allen Bestandteilen	1
Box		1
Kleiner Halbzylinder	Kleines, halbzylinderförmiges Kissen um den Lendenbereich zu stützen	1

Inhalt Box 2		
Artikel	Beschreibung	Quantität
Vordere Frontplatte	Struktur aus Mehrschichtholz, komplett mit Zubehör und allen Bestandteilen	1
Hintere Frontplatte	Struktur aus Mehrschichtholz, komplett mit Zubehör und allen Bestandteilen	1
Fußstange		1
Feder Metallstange	Metallstange für die Anordnung der Feder	1
Feder Satz	Satz mit 5 Feder (medium)	1
Standard Satz	Satz mit Standardgriffen und Schrauben	1
Handbuch	Handbuch für Montage und Wartung	1

Inhalt Box 3		
Artikel	Beschreibung	Quantität
Seitenholm rechts	Struktur aus Mehrschichtholz, komplett mit Zubehör und allen Bestandteilen	1
Seitenholm links	Struktur aus Mehrschichtholz, komplett mit Zubehör und allen Bestandteilen	1

ALLEGATO E

Content list Box 1:

Articolo	Descrizione	Quantità
Carrello	Carrello completo di tutti gli accessori e componenti.	1
Box		1
Cuscino emicilindrico piccolo (cervicale)	Cuscino emicilindrico piccolo per appoggio cervicale.	1

Content list Box 2:		
Articolo	Descrizione	Quantità
Frontalino Anteriore	Struttura in legno lamellare, completa di tutti gli accessori e componenti.	1
Frontalino Posteriore	Struttura in legno lamellare, completa di tutti gli accessori e componenti.	1
Barra poggiapiedi		1
Pettine portamolle	Staffa metallica di ancoraggio delle molle	1
Set 5 molle	Set di 5 molle (medium)	1
Set standard	Set maniglie standard e viteria per il montaggio	1
Manuale	Manuale di montaggio e manutenzione	1

Content list Box 3:		
Articolo	Descrizione	Quantità
Longherone dx	Struttura in legno lamellare, completa di tutti gli accessori e componenti.	1
Longherone sn	Struttura in legno lamellare, completa di tutti gli accessori e componenti.	1

Attached E

Content list Box 1:

Article	Description	Amount
Saddle	Saddle with all accessories and components	1
Box		1
Cervical pillow	Cervical leaning pillow	1

Content list Box 2:

Article	Description	Amount
Front-face	Wooden lamellar structure with all accessories and components	1
Back-face	Wooden lamellar structure with all accessories and components	1
Footbar		1
Springholding	Metal springholding stirrup	1
5 springs set	Springs set (medium)	1
Standard set	Standard handles set and assembly screws	1
Manual	Assembly and maintenance manual	1

Content list Box 3:

Article	Description	Amount
Side frame right	Wooden lamellar structure with all accessories and components	1
Side frame left	Wooden lamellar structure with all accessories and components	1

Risers Assembly

