

TCORX
PROFESSIONAL LINE

UPUTE ZA UPORABU



SKLOPIVI PILATES
REFORMER

PTX 3000

liveness



Originalne upute na talijanskom jeziku.

Pažljivo pročitajte upute i držite ih pri ruci tijekom upotrebe.

Kodeks: GRLDTCORXPTX3000

Revizija: 00

Izdanje: 25. 7.

SADRŽAJ

1.0	SIGURNOSNA UPOZORENJA.....	stranica 3
1.1	RIZICI PRI UPORABI PROIZVODA	stranica 4
1.2	PREDVIDENA I KONTRADIKTORNA UPORABA - UGOVORI	stranica 5
1.3	LJEPLJIVE PLOČE NA PROIZVODU	stranica 6
1.4	TEHNIČKE KARAKTERISTIKE.....	stranica 6
1.5	OPĆI OPIS PROIZVODA.....	stranica 7
2.0	PROSTOR ZA MONTAŽU PROIZVODA.	stranica 8
2.1	RASPAKIRAVANJE - SADRŽAJ KUTIJE.....	stranica 9
2.2	MONTAŽA PROIZVODA	stranica 10
2.3	METODA UŠTEDE PROSTORA.....	stranica 17
2.4	PREMJEŠTANJE PROIZVODA	stranica 18
3.0	PRAVILA ZA SIGURNU OBUKU	stranica 19
4.0	ODRŽAVANJE	stranica 20
5.0	RASTAVLJANJE - ODLAGANJE	stranica 21
6.0	NARUČIVANJE REZERVNIH DIJELOVA	stranica 21
7.0	STANDARDNO JAMSTVO	stranica 22

- Molimo vas da pažljivo pročitate ove upute za uporabu i sve ostale priložene upute prije sastavljanja i uporabe.
- Uređaj ima certifikat klase S i prikladna je za ugradnju u teretane, klubove ili fitness centre za kolektivnu upotrebu ili za korištenje u kućnom okruženju ako želite imati profesionalnu opremu za osobnu upotrebu. Prilikom ugradnje uređaja u fitness centre, hotele, klubove ili privatne klubove, korisnici moraju imati liječničku potvrdu za sportske svrhe kojom se potvrđuje njihova tjelesna spremnost.
- Tijekom početne obuke, nadgledajte sve korisnike uređaja i osigurajte da u potpunosti razumiju upute. Upute za uporabu uvijek treba držati u blizini uređaja kako bi se po potrebi mogle brzo pronaći.
- Provjerite je li korisnik stariji od 16 godina te je u dobroj fizičkoj i zdravstvenoj kondiciji.
- Uvijek nosite udobnu, široku odjeću koja vam omogućuje slobodno kretanje na uređaju.
Obavezno je nositi uske majice ili majice bez rukava radi kontrole držanja te tajice ili kratke hlače kako biste spriječili zapinjanje za opruge ili klizanje kolica. Za siguran rad s uređajem preporučuju se neklizajuće čarape.
- Ako tijekom korištenja uređaja osjetite vrtoglavicu ili poteškoće s disanjem, odmah prestanite koristiti uređaj i obratite se liječniku.
- Povremeno provjeravajte integritet svih komponenti uređaja.
- Uvijek budite izuzetno oprezni tijekom upotrebe kako biste izbjegli gnječenje ruku i stopala pokretnim dijelovima.
- NE instalirajte uređaja u zdravstvenim ustanovama; proizvod nije prikladan za rehabilitacijske svrhe.
- NE stavljajte uređaja u podrum, terase, vlažne prostore općenito i ne izlagati ga atmosferskim utjecajima (kiša, sunce itd.).
- NE oštećujte tapecirani namještaj, drvene površine i obojene dijelove oštrim predmetima, abrazivnim četkama ili spužvama ili agresivnim kemikalijama.
- NE rastavljajte nijedan dio uređaja osim ako nije drugačije navedeno u uputama za uporabu.
- NE DOZVOLITE djeci ili kućnim ljubimcima pristup uređaju. Preporučuje se postavljanje uređaja u namjensku prostoriju s vratima koja sprječavaju pristup bilo kome tko nije ovlašten za pristup ovoj vrsti proizvoda.
- NIKADA ne koristite uređaja ako je oštećena, s rastavljenim dijelovima ili oštećenim oprugama. Za bilo kakve popravke ili zahtjeve za zamjenske dijelove obratite se isključivo ovlaštenom servisnom centru.
- NE nosite široku odjeću ili odjeću s izlizanim rubovima kako biste spriječili zapetljavanje u pokretne dijelove uređaja. Ako korisnik ima dugu kosu, preporučuje se da je veže kopčama za kosu ili gumicama.
- NE koristite uređaja bos; iz higijenskih razloga. Ako se uređaj koristi u više namjena, uvijek nosite prikladne neklizajuće čarape.
- NE nosite tenisice, lance, prstenje, satove ili narukvice kako biste spriječili oštećenje površina premaza uređaja.

1.1

RIZICI PRI KORIŠTENJU PROIZVODA

Proizvod se sastoji od pokretnih dijelova koji mogu predstavljati rizik tijekom normalne upotrebe ako se radni postupci ne provode u skladu s uputama i s dužnom pažnjom. Crtež u nastavku prikazuje pokretne dijelove i područja proizvoda koji mogu predstavljati sigurnosni rizik za korisnika i na koje treba obratiti najveću pozornost.



Kako bi se smanjio rizik od pada tijekom korištenja proizvoda i iz higijenskih razloga u slučaju mješovite upotrebe, obavezno je koristiti uređaj samo s odgovarajućim protukliznim čarapama.



Opasnost od pada: tijekom vježbi stalno održavajte ravnotežu kako biste spriječili pad s uređaja.



Opasnost od klizanja: tijekom vježbi održavajte pravilno držanje na spravi kako biste izbjegli klizanje i pad na kliznu košaru.



Opasnost od pada: izbjegavajte bočno klizanje tijekom vježbi, jer to može uzrokovati da vam stopalo ispadne s opruge za kontrolu intenziteta



Opasnost od spoticanja: tijekom vježbanja, slučajni kontakt s osloncem za noge može predstavljati opasnost od spoticanja i pada



Proizvod opisan u ovom priručniku je sportska sprava, posebno dizajnirana za metodu Pilates Reformer. Dizajnirana je ergonomskom oblikom koja omogućuje optimalne rezultate uz niskoučinkovitu tjelesnu vježbu, kojom je moguće tonirati i jačati mišiće bez rizika koji su karakteristični za druge sportske aktivnosti.

Proizvod je dizajniran i certificiran u klasi 'S' za kolektivnu upotrebu u profesionalnim okruženjima (fitness centri i teretane), a može se koristiti i privatno u kućnom okruženju, za sve koji žele robustan proizvod koji zadovoljava standarde kvalitete profesionalne opreme.

Opisani proizvod nije namijenjen za medicinske ili terapijske svrhe.

Za sigurno vježbanje bitno je slijediti sve upute i upozorenja u ovom priručniku. Intenzivna i dugotrajna tjelovježba zahtijeva dobru tjelesnu kondiciju, stoga treba procijeniti kontraindikacije za upotrebu navedene u nastavku.

Upotreba proizvoda je zabranjena pod sljedećim uvjetima:

- trudna korisnica;
- korisnik s glaukomom ili retinopatijom, konjunktivitisom;
- korisnik s ozljedom kralježnice, nedavnim prijelomima, koštanom protezom, oteklinama zglobova, osteoporozom;
- korisnik s ingvinalnom ili vertebralnom hernijom.

Jamstvo za proizvod i odgovornost distributera prestaju važiti u sljedećim slučajevima:

- nepravilna uporaba proizvoda, osim one navedene u uputama za uporabu;
- neovlaštena modifikacija proizvoda;
- korištenje neoriginalnih rezervnih dijelova;
- nepoštivanje sigurnosnih upozorenja prikazanih na piktogramima i u uputama za uporabu.

Ovaj priručnik sadrži sve informacije potrebne za instalaciju, održavanje i pravilnu upotrebu proizvoda. Korisnik proizvoda i svi ostali prijatelji i članovi obitelji koji će ga koristiti moraju pažljivo pročitati informacije u ovom priručniku kako bi osigurali sigurnu instalaciju i pravilnu upotrebu.

Slijedenje uputa u ovom priručniku osigurava maksimalnu osobnu sigurnost i dulji vijek trajanja samog proizvoda.

Sigurnosna upozorenja i relevantni dijelovi teksta označeni su podebljano, a prethode im simboli prikazani i definirani u nastavku.



Informacije označene ovim simbolom označavaju **OPASNOST**, stoga budite izuzetno oprezni kako biste izbjegli tjelesne ozljede.



Informacije označene ovim simbolom znače **OPREZ**; budite izuzetno oprezni kako biste spriječili oštećenje proizvoda.

BILJEŠKA:

Crteži u priručniku namijenjeni su pojednostavljenju i intuitivnijem razumijevanju obrađenih tema.

Zbog stalnog ažuriranja proizvoda moguće je da se neki od ovih crteža razlikuju od kupljenog proizvoda; u tom slučaju radi se samo o estetskim razlikama, pri čemu su sigurnost proizvoda i povezane informacije u svakom slučaju zajamčene.

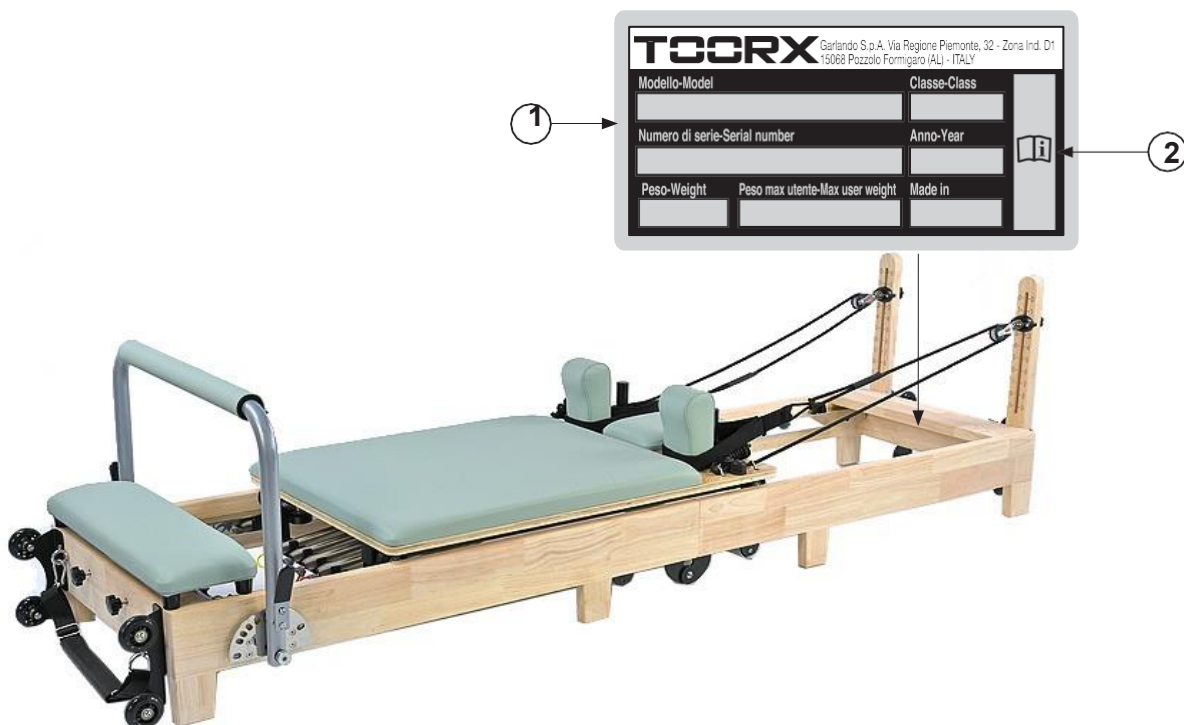
Proizvođač slijedi politiku kontinuiranog razvoja i ažuriranja te može promijeniti estetske dijelove proizvoda bez prethodne najave.

I.3

LJEPLJIVE PLOČE NA PROIZVODU

- 1) Identifikacijska pločica proizvoda sadrži adresu distributera, glavne tehničke podatke i serijski broj.
- 2) Simbol koji vas podsjeća da pročitate upute za uporabu prije bilo kakvog sastavljanja ili održavanja proizvoda.

Identifikacijska pločica ne smije se uklanjati ili mijenjati. Prilikom naručivanja rezervnih dijelova uvijek navedite broj modela proizvoda i serijski broj.



I.4

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

DIMENZIJE PROIZVODA (ŠXDXV)	2413 x 778 x 558 mm (s uspravnim osloncem za noge)
DIMENZIJE ZA UŠTEDU PROSTORA	1302 x 778 x 970 mm
VOZIČEK	Dim.: 600 x 1025 mm, hod: 820 mm, razmak od tla: 310 mm
ŠTAP ZA NOGE	izrađeno od čelika i aluminija, podesiva visina u 9 položaja
OPRUGE	6 opruga s različitim otporom: 2 jake, 2 srednje, 2 lagane
MAX TEŽINA KORISNIKA	150 kg
TEŽINA PROIZVODA	76 kg
USKLAĐENOST PROIZVODA	Norme: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 / (klasa S) Propisi: EU 2023/988 (GPSR)

1.5

OPĆI OPIS PROIZVODA

Korištenjem ovog uređaja, nazvanog Reformer, moguće je izvoditi napredniji oblik Mat pilatesa, pri čemu se izvode složeniji pokreti i učinkovitije vježbe.

Reformer je vrlo svestran uređaj, dizajniran za pružanje visoko učinkovite, a niskopritisne vježbe s otporom, koje uključuju cijelo tijelo.

Uređaj je u obliku ležaljke, koja se sastoji od drvenog okvira s aluminijskim vodilicama po kojem se kreću kolica, povezana na jednom kraju s nizom opruga različitih svojstava, koje se kombiniraju za podešavanje intenziteta rada i djeluju kao sila otpora. Na drugom kraju, kolica su povezana sa sustavom remena ili užadi s ručkama za podešavanje otpora.

S jedne strane sprave nalazi se noga koja se može nagnuti u devet položaja; s druge strane nalaze se remeni s ručkama u koje se ubacuju ruke i noge, a koji se koriste za promjenu težine vježbi. Reformer se može prilagoditi fizičkim karakteristikama pojedinca; osim toga, osnovni set pribora može se nadopuniti dodatnim priborom kako bi se dodatno proširio raspon vježbi koje se mogu izvoditi na ovoj spravi.

Donja ilustracija prikazuje glavne elemente koji čine uređaj.

PREDNOSTI PILATES REFORMERA

Pružava sveobuhvatan i učinkovit trening koji poboljšava izdržljivost, povećava fleksibilnost i utječe na držanje zbog stalne potrebe za održavanjem ravnoteže; sve u jednoj vrsti treninga.

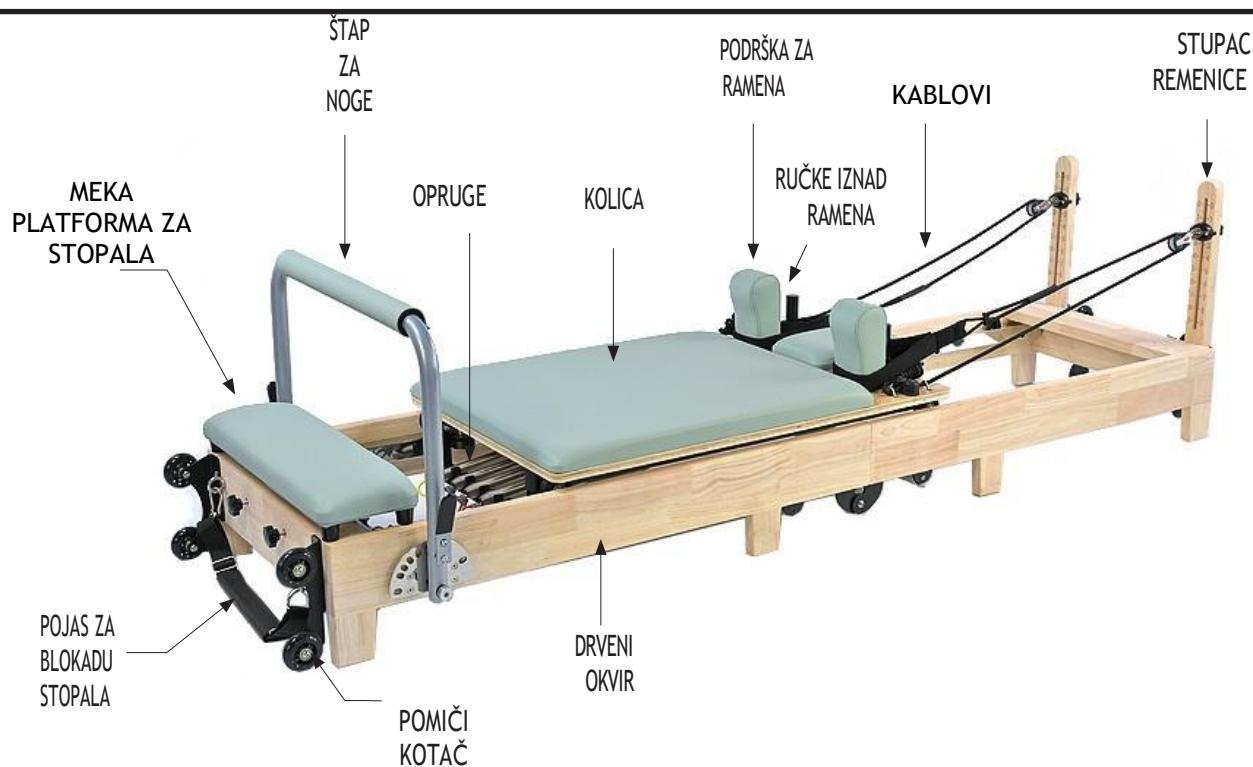
Tonira i jača mišiće trupa, donjeg dijela trbuha i nogu, ne povećavajući mišićnu masu, već djelovanjem po cijeloj duljini mišića te poboljšanjem mišićne fleksibilnosti, pokretljivosti zglobova i razine koordinacije.

Poboljšava držanje i poravnanje kralježnice, ublažava napetost mišića i bolove u zglobovima. Jača potporne mišiće, sprječava ozljede i potiče opće blagostanje.

Povećava snagu mišića, smanjuje rizik od ozljeda i produljuje mišiće.

Radi se o niskopritisnoj aktivnosti koja štiti kosti i zglobove te je idealna za sigurno poboljšanje snage, izdržljivosti i pokretljivosti.

Ovo je izvrsna vježba za muškarce i žene svih dobni skupina. Poboljšava držanje, fleksibilnost i ravnotežu te potiče opće blagostanje.



KARAKTERISTIKE OKOLIŠA:

- Mora se osigurati prikladno okruženje za postavljanje i skladištenje proizvoda:
 - pokriven i dovoljno velik prostor; oko uređaja mora biti barem jedan metar slobodnog prostora,
 - opremljeno odgovarajućom umjetnom i prirodnom rasvjetom,
 - opremljen jednim ili više ventilacijskih prozora,
 - s relativnom vlagom između 20 % i 90 %.

Proizvod se NE smije instalirati na otvorenom ili u vlažnim ili slanim okruženjima.

KARAKTERISTIKE POTPORNE POVRŠINE:

- Prikladna površina na koju ćete postaviti proizvod mora biti:
 - potpuno ravna,
 - dovoljna da podnese težinu proizvoda tijekom normalne upotrebe.

Proizvod se ne preporučuje postavljati na materijale koji se lako oštećuju (npr. tepisi ili parket); u protivnom je potrebno površine na kontaktnim mjestima uvijek zaštititi postavljanjem zaštitnog materijala, poput gumene folije.

SIGURNOSNI ZAHTJEVI:

- Odaberite mjesto za postavljanje uređaja tako da sa strane bude dovoljno prostora za korištenje u svim mogućim vježbama.
- Ako se proizvod koristi u kućanstvu, treba ga čuvati u prostoriji s vratima koja se mogu zaključati, tako da nije dostupan djeci.

PRIPREMA PROSTORA ZA MONTAŽU:

- Prije sastavljanja proizvoda pripremite dovoljno velik prostor u sobi. Kako bi lakše prepoznali pojedine dijelove, tijekom montaže preporuča se rasporediti sadržaj ambalaže po podu, pri čemu pod prethodno zaštitite tkaninama ili kartonom kako biste spriječili oštećenja ili ogrebotine na podu (npr. keramičke pločice, tepisi, parket itd.). Područje treba biti bez ičega što bi moglo predstavljati opasnost (npr. oštih rubova o koje se može spotaknuti). Nakon što je uređaj sastavljen, ostavite dovoljno prostora oko nje kako biste omogućili izvođenje vježbi bez prepreka ili poteškoća.

2.1

RASPAKIRAVANJE - SADRŽAJ KUTIJE

Pakiranje se sastoji od kartonske kutije zatvorene spajalicama i ljepljivom trakom.

Prilikom postavljanja kutije na pod, slijedite oznaku "Vrh" koju označava strelica otisnuta na kutiji. Za otvaranje kutije, prerežite traku škarama, a zatim kliještima uklonite i bacite sve metalne kopče.



Podizanje i premještanje kutije koja sadrži pakirani proizvod moraju obavljati najmanje dvije osobe.



Ambalaža je izrađena od recikliranog materijala; prilikom odlaganja ambalažnog materijala, molimo vas da se pridržavate lokalnih propisa za obradu materijala za recikliranje.

Elementi pakiranja (kartonske kutije i vrećice) ne smiju biti u dohvatu djece, jer predstavljaju potencijalne izvore opasnosti.

Popis materijala za pakiranje i odlaganje:



Valoviti karton - (vanjsko pakiranje)
odlaganje papira i kartona



Stiropor - (zaštitna ambalaža)
uklanjanje plastike



Plastične vrećice - (okov i pribor)
uklanjanje plastike

Nakon što izvadite sav montažni materijal iz kutije, provjerite okvir na oštećenja tijekom transporta i cjelovitost svih montažnih elemenata.



Zbog prisutnosti malih dijelova, djecu treba držati izvan radnog područja tijekom sastavljanja dodatne opreme i instalacije opreme.

Ako je podna obloga osjetljiva, poput tepiha ili parketa, važno ju je zaštititi zaštitnim materijalom (karton, plahte itd.) tijekom postavljanja.

Proizvod je pakiran s nekim rastavljenim dijelovima kako bi se optimizirao prostor u kutiji; za korištenje proizvoda, mora se sastaviti prema uputama u nastavku.

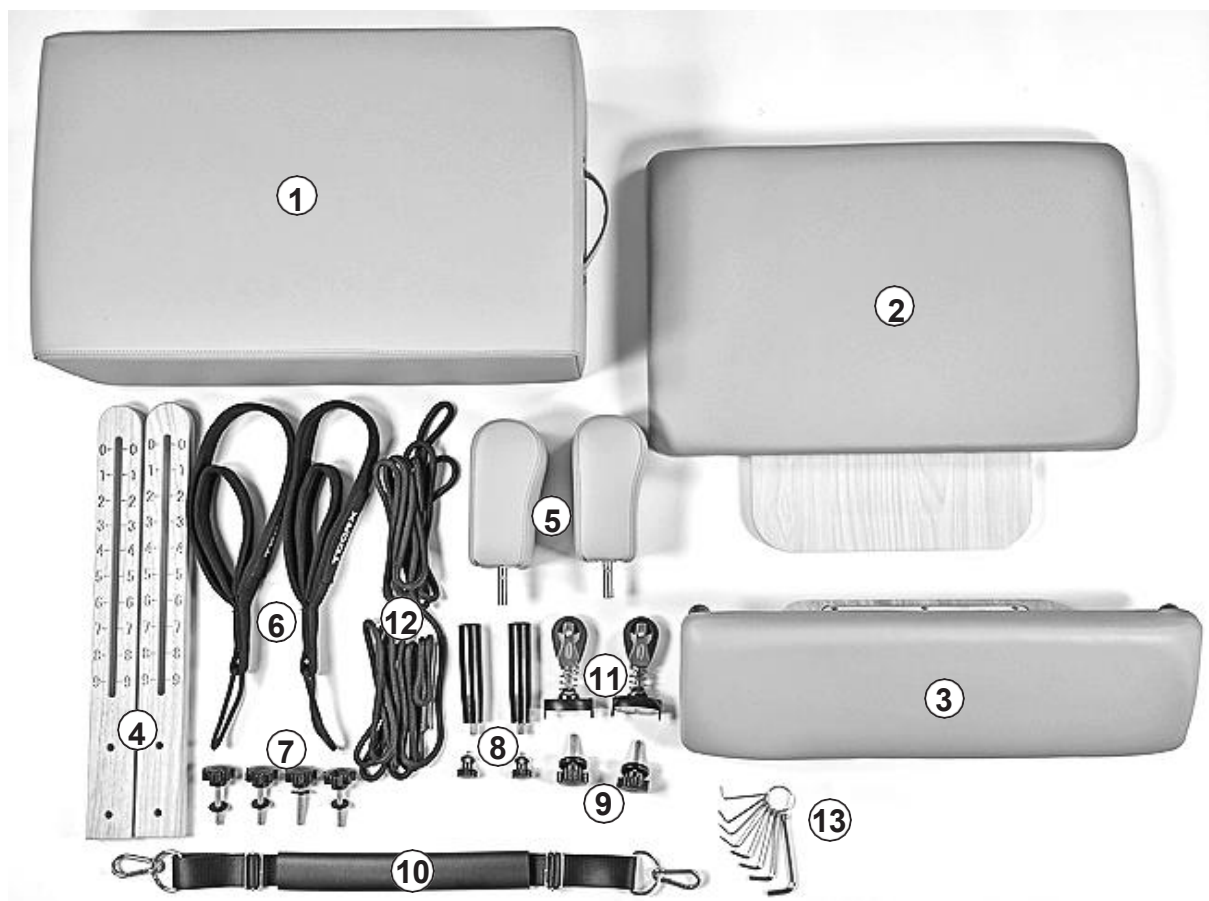
2.2

SASTAVLJANJE PROIZVODA

Proizvod je pakiran s osnovnim setom pribora rastavljenim radi optimizacije prostora u kutiji; za korištenje proizvoda, mora se sastaviti prema sljedećim uputama.

POPIS DIJELOVA KOMPLETA DODATNE OPREME:

- 1) Kutija s višestrukim nosačem (1 kom.)
- 2) Podstavljena daska za odskok (1 kom.)
- 3) Podloga za platformu (1 kom.)
- 4) Stupovi koturača (2 kom.)
- 5) Oslonci za ramena (2 kom.)
- 6) Dvostruki remen (2 kom.)
- 7) Gumb za zaključavanje stupa (4 kom.)
- 8) Rukohvat za ramena (2 kom.)
- 9) Gumb za zaključavanje koturača (2 kom.)
- 10) Remen za stopala (1 kom.)
- 11) Kotur za vraćanje užeta (2 kom.)
- 12) Uže za povlačenje (2 kom.)
- 13) Set ključeva za montažu (1 kom.)



OTVARANJE OKVIRA REFORMERA:

Uređaj je pakiran zatvoreno radi uštede prostora. Za pokretanje uređaja, podignite ga okomito i postavite na četiri kotača kao što je prikazano u okviru 1. Zatim dvije osobe moraju otvoriti dijelove uređaja kao što je prikazano u okviru 2, koji su spojeni na središnji zglob. Spustite oba dijela okvira dok uređaj ne bude vodoravan, kao što je prikazano u okviru 3, i dok ne bude na tlu.

Ugradite ograničivače kretanja, kao što je prikazano u kutijama 4-5 kolica, u rupe predviđene na kliznoj tračnici.



Podizanje i otvaranje okvira u radni položaj moraju obavljati najmanje dvije osobe.



PODEŠAVANJE KUTA NOŽNE RUČKE:

Za podešavanje kuta nožne poluge **A** u jedan od devet položaja, pritisnite polugu za otpuštanje **B** s obje strane poluge kako biste uvukli klin za podešavanje **C**. Okrenite nožnu polugu do željenog otvora za podešavanje **D**, a zatim otpustite polugu za otpuštanje **B** kako biste osigurali položaj nožne poluge.

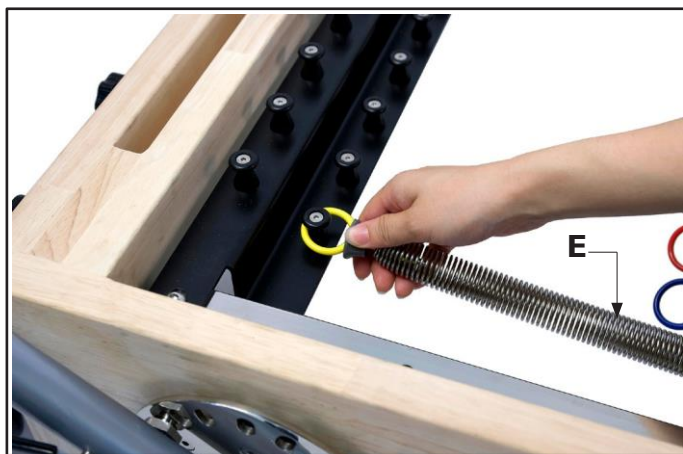


POSTAVLJANJE OTPORA KOLICA:

Spojite barem jednu od opruga za podešavanje **E** s klinovima za zaključavanje kako biste osigurali položaj kolica.

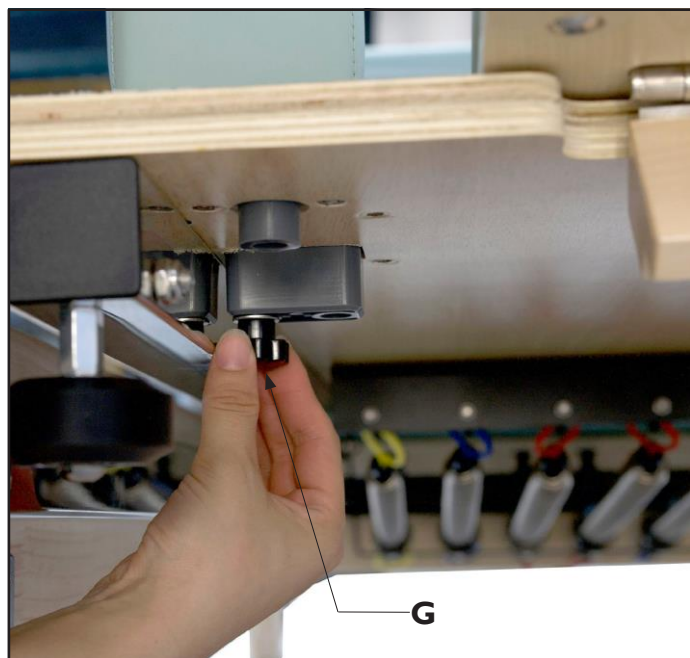
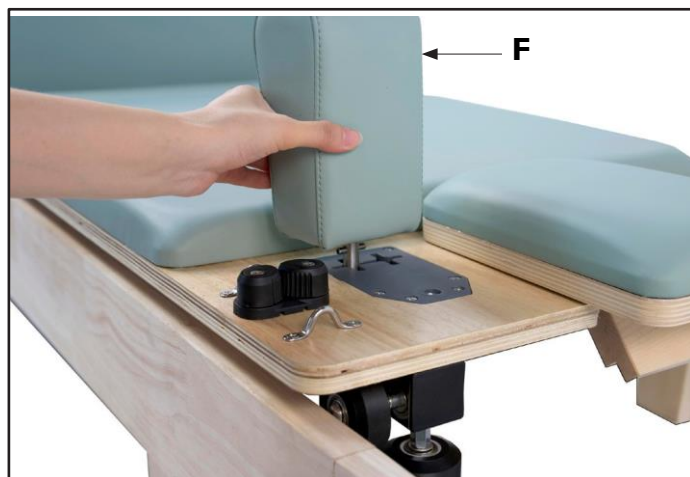
Dostupno je šest različitih opruga za podešavanje otpora, što omogućuje više razina otpora.

- 2 žute opruge za lagano povlačenje,
- 2 plave opruge za srednje povlačenje,
- 2 crvene opruge za jako povlačenje.

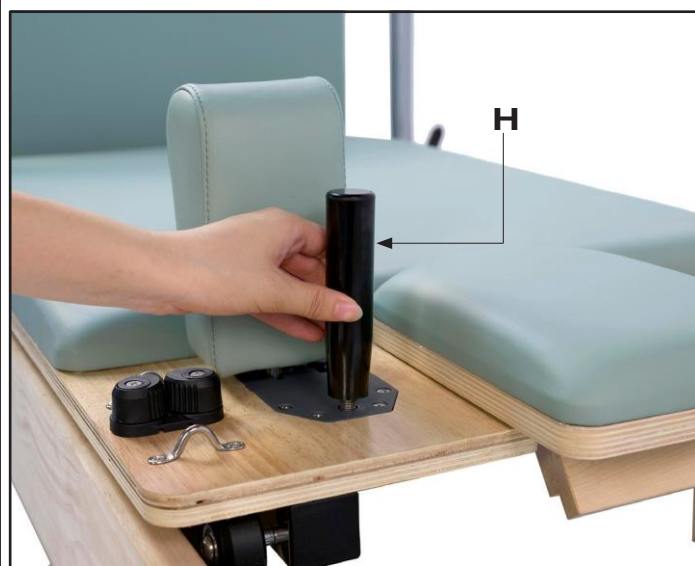


SASTAVLJANJE NASLONCA ZA RAMENA:

Umetnite dva naslona za ramena **F** u predviđene rupe na kolicima, orijentirajući ih kao što je prikazano na slici, a zatim ih pričvrstite s dvije ručke **G**, koje su umetnute u dno kolica.

**SASTAVLJANJE RUČKE:**

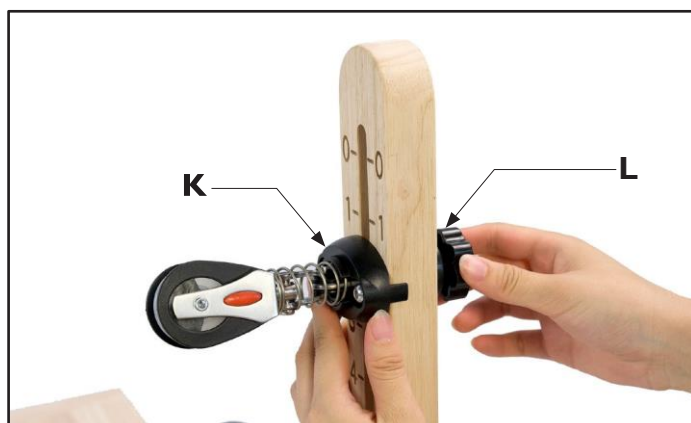
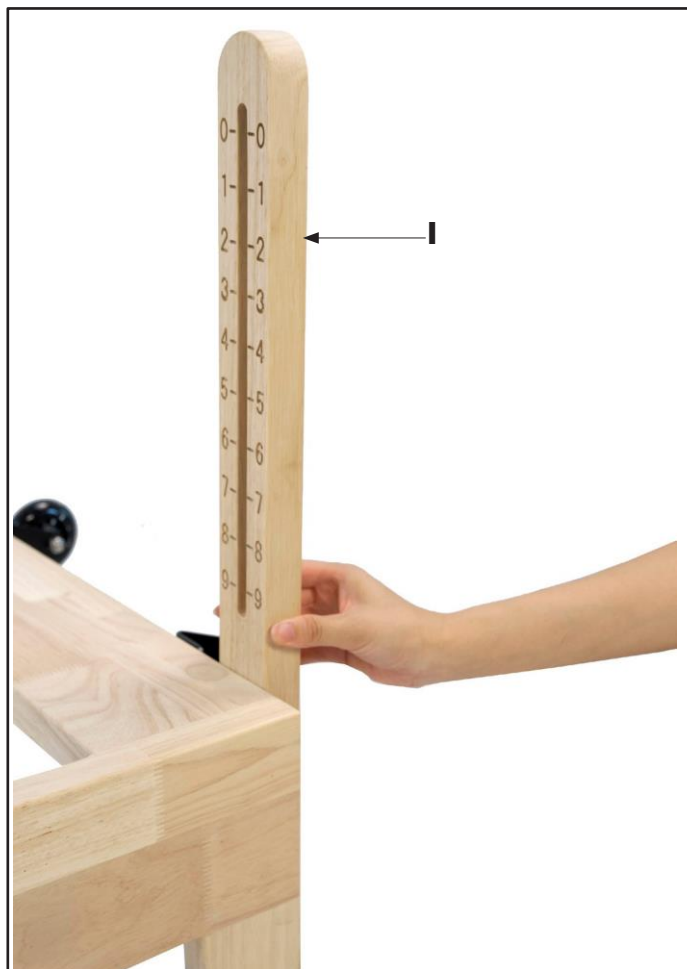
Zavrnite obje ručke u obliku slova **H** u rupe na kolicima koje se nalaze iznad naslona za ramena.



SASTAVLJANJE NOSAČA RAZVODNIKA:

Umetnite dva nosača **I**-remenice u rupe na krajevima okvira, okrenite stranu s metričkim indeksom prema kolicima i pričvrstite ih okretanjem dvaju gumba za zaključavanje **Ja-Jb** na svakom od njih sa stražnje strane.

Postavite remenicu **K** u utor svakog stupa **I** kao što je prikazano na slici, a zatim je pričvrstite u željenom položaju zatezanjem ručke **L**.

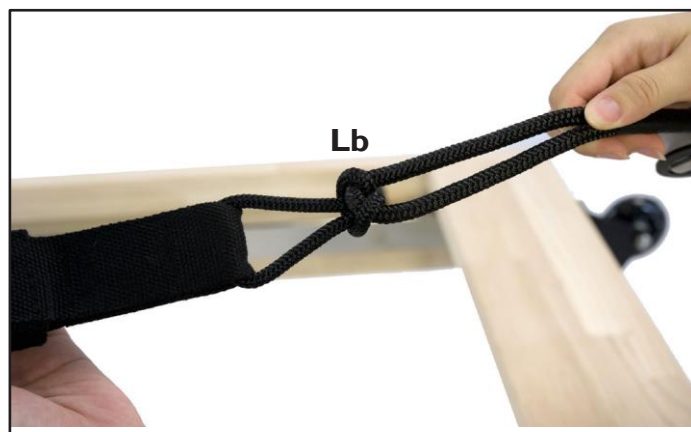
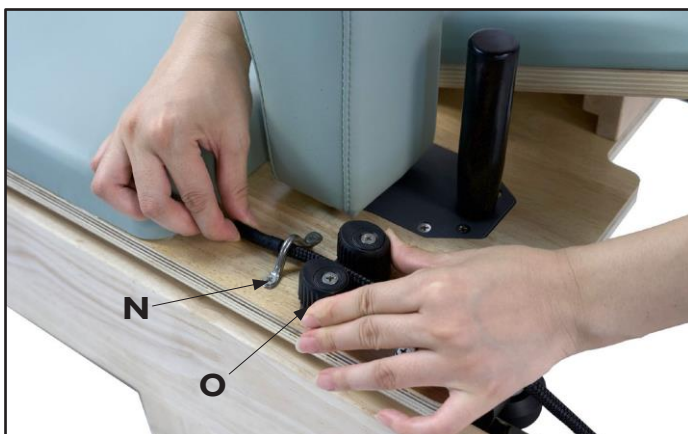
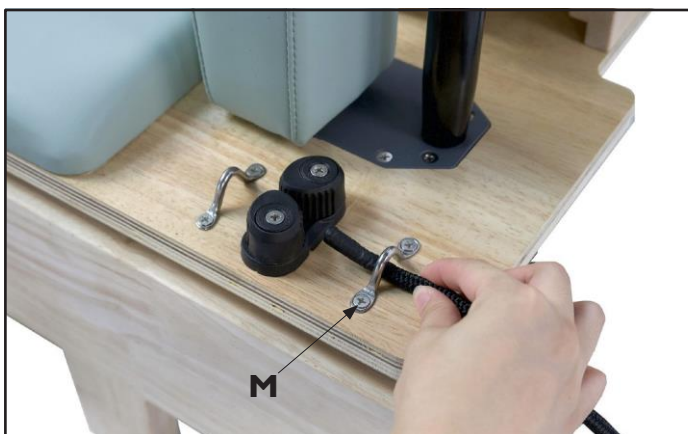
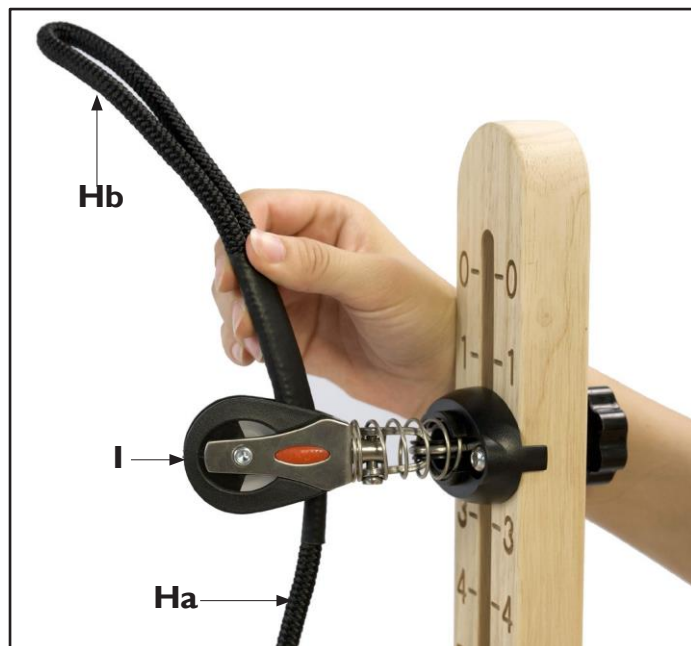


SASTAVLJANJE UŽETA:

Umetnite slobodni kraj užeta **Ha** u gornji dio remenice **I**, koji se nalazi na stupu na kraju okvira, i provucite cijelo uže dok petlja **Hb** ne bude na remenici.

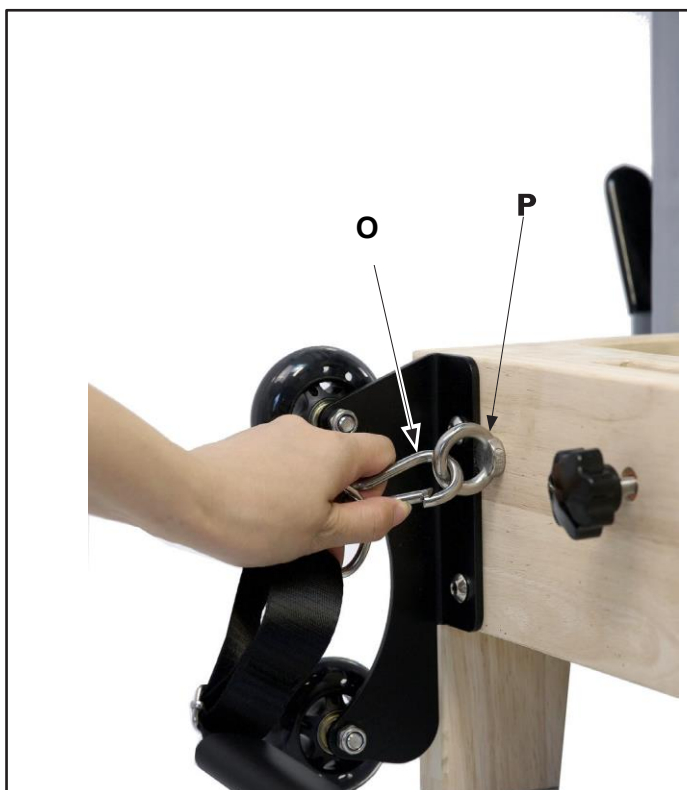
Pričvrstite omču užeta **Hb** na dvostruki remen kao što je prikazano na slikama **La** i **Lb**.

Provucite kraj užeta kroz prsten **M** na uređaju i pritisnite uređaj za zaključavanje **O**, koji fiksira uže, zatim provucite kraj kroz drugi prsten **N** na uređaju i prilagodite optimalnu duljinu užeta za korištenje ovisno o vrsti vježbe.



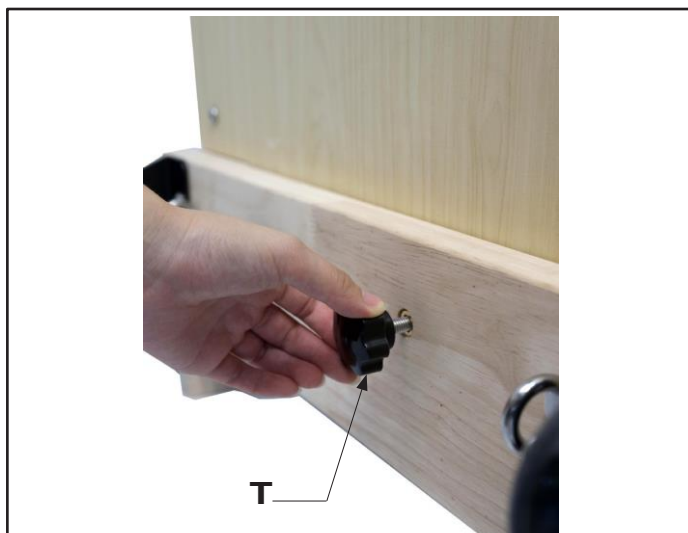
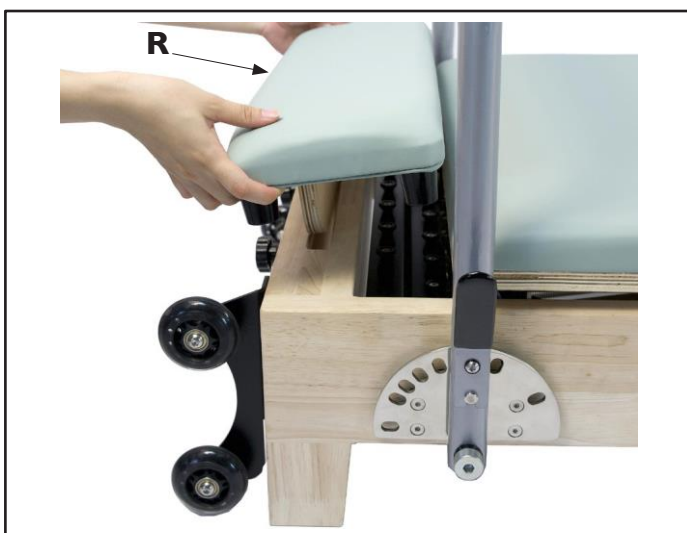
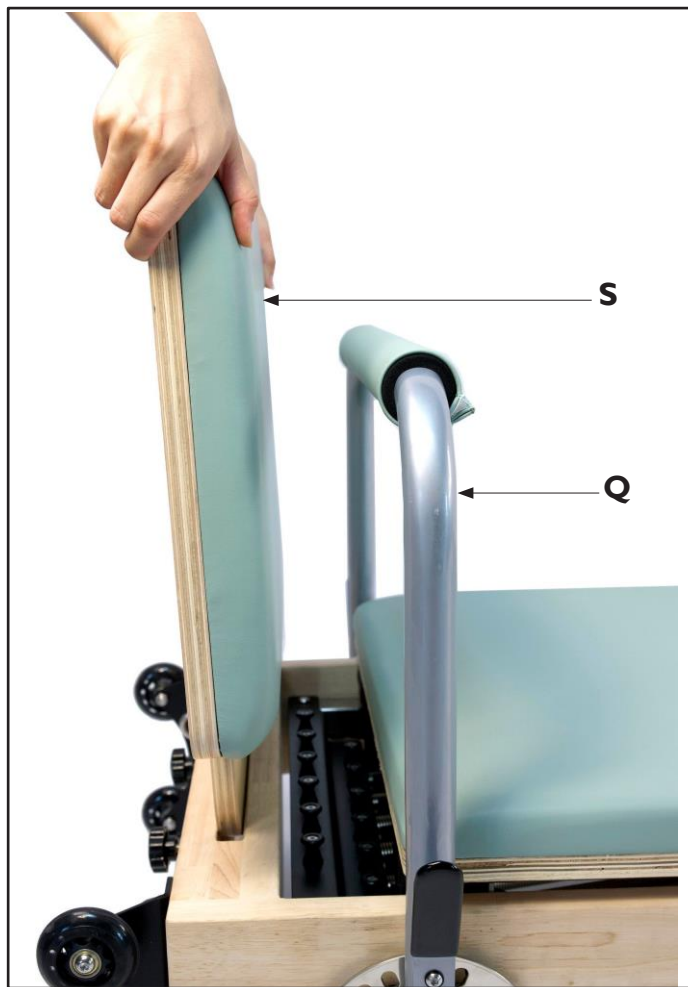
SASTAVLJANJE REMENA ZA POTPOR NOGU:

Pričvrstite karabiner **O** na krajeve remena za noge na dvije ušice **P** koje se nalaze na vrhu okvira.



SASTAVLJANJE ODLAZNE DASKE:

Podesite položaj oslonca za noge **Q** na prvu rupu za podešavanje, zatim podignite naslon za glavu **R**, umetnite dasku za skakanje **S** u pripremljene rupe i okrenite ručku **T** kako biste je pričvrstili.



2.3

NACIN USTEDE PROSTORA

Za preklapanje Reformera u način rada za uštedu prostora, uklonite sav pribor iz uređaja i okrenite nožnu šipku **W** prema unutra dok se ne namjesti na stražnji otvor za podešavanje kao što je prikazano u okviru 1.

Dvije osobe moraju zatvoriti dijelove okvira, kao što je prikazano u okviru 2, koji su spojeni na središnji zglob, počevši od krajeva okvira.

Pomaknite dva dijela zajedno dok okvir ne bude u položaju koji štedi prostor, s četiri **Z** kotača na tlu kao što je prikazano u okviru 3.



Podizanje i otvaranje okvira u radni položaj moraju obavljati najmanje dvije osobe.

①



②



③



2.4

PREMJESTANJE PROIZVODA

Za manja kretanja unutar prostorije, uređaj je opremljen fiksnim kotačima **Ua** i **Ub**, postavljenim na krajevima okvira kada je u radnom položaju.

Podignite okvir s jednog kraja dok kotači za kretanje ne dodirnu tlo, a zatim ga gurnite u željenom smjeru.



Kada je uređaj zatvoren u položaju za uštedu prostora, uz maksimalnu pažnju, može se pomicati naprijed i natrag pomoću četiri potporna kotača **V**.



Za upoznavanje s načinom korištenja uređaja i sigurnosnim aspektima preporuča se konzultirati instruktora pilatesa u fitness centru ili personalnog trenera, ako se uređaj koristi privatno.

Zid s oprugama je inovativni Pilates uređaj koja omogućuje kontrolirani rad na trbušnoj stijenci, potičući duboku snagu i fleksibilnost.

U usporedbi s drugim velikim Pilates spravama, omogućuje i dinamične vježbe u ležećem i stojećem položaju, potpuno sigurno.

Stolica Wunda pomaže u održavanju pravilnijeg i zdravijeg držanja osjetljivih područja poput vratne i lumbalne kralježnice.

Ovaj svestrani komad uređaja izrađen je od masivnog javorovog drva s podstavljenom platformom i potporama za udobnost tijekom korištenja.

Prije početka korištenja uređaja, preporučljivo je konzultirati se s liječnikom kako bi provjerio vaše fizičko stanje i procijenio sve posebne mjere opreza koje proizlaze iz obavljanja ove tjelesne aktivnosti.

Sigurna upotreba Spring Walla je ključna. Molimo vas da slijedite ove upute:

Ispravno pozicioniranje:

Pazite da je uređaj postavljen na stabilnu, neklizajuću površinu. Provjerite opruge: opruge su stalno zategnute kako bi vaši mišići cijelo vrijeme bili napeti.

Upravljanje pokretima:

Izbjegavajte nagle pokrete i uvijek održavajte kontrolu tijekom vježbi. Prijelaz s jednog pokreta na drugi je postupan: koristite fluidne pokrete pri prelasku s jedne vježbe na drugu.

Slušajte svoje tijelo:

Odmah prestanite ako osjetite bol ili nelagodu.

Kako organizirati svoje treninge: Za najbolje rezultate, bitno je stvoriti uravnoteženu rutinu. Evo nekoliko savjeta:

Grijanje: prije nego što počnete vježbati, trebata opustiti mišiće i zagrijati tijelo, a istovremeno aktivirati cirkulaciju krvi i disanje.

Vježba: izmjenjujte vježbe ekstenzije, lateralne fleksije i rotacije kako biste aktivirali sve mišićne skupine.

Konačno izdanje: nakon što završite s treningom, napravite nekoliko minuta vježbi istezanja i opuštanja mišića kako biste poboljšali pokretljivost.



- NE koristite zapaljive ili štetne tvari za čišćenje. Ne koristite otapala za čišćenje plastičnih dijelova; koristite samo proizvode koji sadrže neutralni sapun i meke, vlažne krpe.
- NE perite mlazom vode i povremeno podmažite pokretne dijelove silikonskim sprejem.
- NIKADA ne podmazujte nijedan dio proizvoda uljem ili mašću.
- NE nosite remene, prstenje, narukvice, satove ili cipele koji mogu oštetiti premaze tijekom postupaka održavanja.

Redovito čišćenje je važno, jer znoj koji se dugotrajno nakuplja na dijelovima opreme uzrokuje prerano starenje materijala.

Prije prve upotrebe i nakon svake upotrebe provjerite uređaj kako biste bili sigurni da su svi spojevi sigurno pričvršćeni. Važno je nakon toga slijediti redoviti raspored održavanja.

Opruge - Provjerite ima li vidljivih znakova istrošenosti, deformacije, savijanja, pukotina i korozije. Labave ili oštećene opruge ne smiju se koristiti i treba ih zamijeniti što je prije moguće.

Štap za stopala - Provjerite jesu li vijci za montažu nožne šipke čvrsto zategnuti, ali ne previše.

Užad i ručke - Provjerite ima li na užadi znakova istrošenosti, habanja ili posjekotina i zamijenite ih ako su oštećena. Provjerite jesu li šavovi na ručkama i mreži netaknuti i da ručke nisu pretjerano istrošene.

Kotači - Uklonite kolica i provjerite okreću li se glatko; ako se kotači ne okreću glatko ili su istrošeni ili oštećeni, to će spriječiti nesmetan rad opreme i bit će ih potrebno zamijeniti.

Matice i vijci - Provjerite jesu li sve matice i vijci dobro zategnuti, uključujući one na kotačima remenica i one koji pričvršćuju naslon za glavu.

Higijena Pilates opreme ključna je za sprječavanje zdravstvenih rizika, osiguravanje učinkovitog vježbanja, osiguravanje maksimalnog vijeka trajanja uređaja i pružanje zdravog i ugodnog okruženja za korisnike.

5.0**RAZGRADNJA - ZBRINJAVANJE**

Ovaj proizvod se NE SMIJE odlagati kao kućni otpad, već se mora odlagati odvojeno (u zemljama Europske unije) predajom u odgovarajuća sabirna središta za odlaganje i recikliranje takvih proizvoda.

Garlando S.p.A promiče poštovanje prirode i ljudskog zdravlja i izvan Europske unije te se nada da će se poštivati lokalni propisi o odlaganju i recikliranju, koristeći, gdje je to moguće, odvojeno prikupljanje električne i elektroničke opreme i mnogih komponenti (poput željeza, bakra, plastike itd.) koje se mogu reciklirati i ponovno upotrijebiti.

6.0**NARUCIVANJE REZERVNIH DIJELOVA**

Za narudžbu rezervnih dijelova pogledajte crteže i popis rezervnih dijelova na sljedećoj stranici.

Narudžba rezervnih dijelova mora sadržavati sljedeće podatke:

1. Marka i model proizvoda – pogledajte natpisnu pločicu proizvoda
2. Naziv dijela koji treba zamijeniti
3. Potrebna količina
4. Adresa i podaci o dostavi.

Zahtjeve za rezervne dijelove treba poslati pismeno, faksom ili e-poštom na dolje navedene kontakt podatke:

tel: +385 (0)1 55 86 324
e-mail: servis@enimsport.hr

Ovaj katalog može sadržavati manje razlike u odnosu na proizvod koji imate; sva ažuriranja koja je proizvođač uveo od tada mogu nedostajati. Ako imate bilo kakvih problema s razumijevanjem crteža i opisa, obratite se Centru za tehničku pomoć na: +385 (0)1 55 86 324.

TRAJANJE JAMSTVA, UVJETI NJEGOVOG VAŽENJA I GUBITAK PRAVA

GARLANDO SPA jamči prikladnost proizvoda za upotrebu za koju je posebno dizajniran i formuliran, odnosno za sportsku upotrebu.

Ovo jamstvo pokriva besplatnu zamjenu ili popravak svih komponenti opreme za koje se utvrdi da su neispravne zbog proizvodnih nedostataka, za razdoblje propisano zakonom ili za dulje razdoblje ako je ugovorno dogovoreno.

Ovo jamstvo odnosi se i vrijedi za proizvod GARLANDO SPA koji je kupac kupio u Italiji isključivo od ovlaštenog prodavača i ne utječe na prava kupca prema talijanskom zakonodavstvu i odredbama europskih direktiva.

Kupac mora dostaviti dokaz, putem dokumenta koji je izdao ovlašten prodavač (npr. račun ili faktura), o datumu isporuke proizvoda, imenu ovlaštenog prodavača i identifikacijskim podacima proizvoda. Stoga, radi valjanosti jamstva, gore navedena dokumentacija mora se propisno čuvati zajedno s ovim jamstvom.

Kupac mora pažljivo pregledati proizvod prilikom isporuke. Sve pritužbe moraju biti pismeno navedene na otpremnici, s detaljnim opisom nalaza. U suprotnom, preuzimanje robe smatra se zakonski priznatim bezuvjetnim prihvaćanjem proizvoda.

Kupac mora prijaviti sve nedostatke u roku od dva mjeseca od njihovog otkrivanja, pod kaznom gubitka jamstva.

Nakon šest mjeseci od instalacije, naplatit će se "naknada za poziv" za sve tehničke radove obavljene na proizvodu, uključujući i one pod jamstvom. Troškovi rada i putovanja naplaćivat će se za radove pod jamstvom, počevši od druge godine životnog vijeka proizvoda. GARLANDO SPA će kupcu pružiti procjenu tih troškova i, u svakom slučaju, odgovarajuću telefonsku ili online podršku.

U slučaju nekorištenja zbog nedostatka proizvoda, kupac nema pravo na raskid ugovora ili naknadu za bilo kakvu nastalu štetu (izgubljenu dobit i/ili posljedičnu štetu). Kupac će imati pravo samo na jamstveni rad.

Zamjenski dijelovi na proizvodu pod jamstvom neće produžiti njegov vijek trajanja i bit će zajamčeni 12 mjeseci ako ih ugradi ovlašteno osoblje tvrtke GARLANDO SPA.

Troškove prijevoza, putovanja i rada za zamjenu rezervnih dijelova u jamstvenom roku snosi kupac.

Kupac je odgovoran za obuku osoblja o pravilnoj upotrebi opreme; ove informacije moraju biti prenesene svim korisnicima.

IZUZETKE OD JAMSTVA

Jamstvo je izričito isključeno u slučajevima:

- nepoštivanje uputa, indikacija i upozorenja namijenjenih osiguravanju ispravne ugradnje/montaže i pravilnog rada proizvoda;
- nepažnja i/ili nemar u korištenju i održavanju proizvoda;
- nepravilna upotreba proizvoda;
- neovlaštena modifikacija proizvoda;
- korištenje proizvoda u svrhe koje nisu one za koje je proizvod posebno dizajniran/namijenjen;
- oštećenja nastala tijekom prijevoza ili otpreme proizvoda;
- šteta uzrokovana kvarovima u električnoj distribucijskoj mreži: preopterećenja, prenaponi, uključujući udare groma;
- popravci koje izvrše servisni centri koje nije ovlastila tvrtka GARLANDO SPA;
- popravak proizvoda od strane samog korisnika, osim ako popravak/zamjenu dijela nije odobrila tvrtka GARLANDO SPA;
- neusklađenosti koje se iz bilo kojeg razloga ne mogu pripisati radnjama ili propustima proizvođača;

Pravila za pravilnu ugradnju/montažu, korištenje i održavanje proizvoda navedena su u uputama za uporabu koje su priložene ovom jamstvu i čine njegov sastavni dio.

Razumije se da habanje i oštećenja nastala normalnom upotrebom proizvoda i njegovih komponenti ni na koji način ne mogu predstavljati nedostatak u sukladnosti te stoga nisu pokriveni ovim jamstvom.

- Što se tiče proizvoda TRAKA ZA TRČANJE, navodi se da normalno habanje uglavnom utječe na sljedeće komponente: valjke, površinu za trčanje, remen, ručku, remen, brtve, gumb, dijelove koji se mogu ukloniti, pribor i potrošni materijal općenito.
- U vezi s proizvodom BIKIKL, ERGOMETR i ELIPTIČNI TRENAŽER, navodi se da normalno habanje uglavnom utječe na sljedeće komponente (gdje je primjenjivo): pedale i trake, oslonce za noge, ručke, sjedalo, pogonske remene, brtve, tipke, odvojive dijelove, dodatke i potrošni materijal općenito.

Jamstvo NE pokriva intervencije vezane uz ugradnju proizvoda i spajanje na električne sustave.

NAMJENA I NEISPRAVNA UPORABA PROIZVODA

Budući da je ovaj proizvod prikladan isključivo za sportsku upotrebu, GARLANDO SPA dopušta njegovu upotrebu samo nakon dobivanja liječničke potvrde o prikladnosti od liječnika.

GARLANDO SPA odbija svaku odgovornost za bilo kakvu štetu koja može biti izravno ili neizravno uzrokovana ljudima, kućnim ljubimcima ili imovini zbog nepoštivanja svih uputa, naputaka i upozorenja navedenih u uputama za uporabu.

Ovime izjavljujemo da proizvod apsolutno nije prikladan za terapijsku i/ili rehabilitacijsku upotrebu te da se bilo kakve ozljede ili bolesti povezane s takvom nepravilnom upotrebom ne mogu pripisati proizvođaču.

GARLANDO SPA zadržava pravo na promjene dizajna proizvoda.

ŠTETA KOJU JE PROUZROKOVALO OSOBLJE CENTRA ZA TEHNIČKU POMOĆ

GARLANDO SPA neće biti odgovoran za štetu nanесenu osobama, kućnim ljubimcima ili imovini od strane Centra za tehničku pomoć tijekom popravka proizvoda i/ili zamjene proizvoda ili bilo koje njegove komponente. Kupac se stoga slaže da će sve zahtjeve za odštetu uputiti izravno Centru za tehničku pomoć i odriče se bilo kakvog prava na podnošenje tužbe i/ili zahtjeva protiv GARLANDO SPA.

KRAJ JAMSTVENOG ROKA

Po isteku roka propisanog zakonom ili, ako su određeni, povoljnijim ugovornim uvjetima, proizvod više neće biti pod garancijom, a svaka popravka i/ili zamjena komponenti bit će u potpunosti na trošak kupca.



KORIŠTENJE UREĐAJA BEZ DOZVOLE I NADZORA OVLAŠTENOG OSOBLJA JE ZABRANJENO.

Prije upotrebe pažljivo slijedite upute instruktora.

Prije upotrebe ovog uređaja posavjetujte se s liječnikom.

Ako osjetite slabost ili fizičku bol, odmah prekinite vježbanje.

Strogo je zabranjeno drugim osobama da stoje u blizini ili se naslanjaju na uređaj tijekom upotrebe.

Korisnik, odjeća i dodaci ne smiju doći u kontakt s pokretnim dijelovima.

Koristite uređaj samo za njezinu namjenu. Ne mijenjajte nijedan dio uređaja.

Prije upotrebe pregledajte uređaj. Ne koristite ako postoje vidljiva oštećenja ili ako ne radi ispravno.

**Ne pokušavajte popravljati uređaja ako ne radi ispravno.
Kvar prijavite ovlaštenom osoblju.**

TCORX
PROFESSIONAL LINE

Stranicu fotokopirajte i postavite blizu uređaja na dobro vidljivo mjesto.



UVOZNIK:

GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 15068

- Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it

DISTRIBUTER (HR):

ENIM SPORT d.o.o.

Ul. Vladimira Varičaka 18

HR-10 000 ZAGREB

www.enimsport.hr - info@enimsport.hr