

Gondola Pole with Base

CAUTION - This is an assistive device; it is not intended to support body weights.

Intended Use: The Balanced Body Gondola Pole is used to assist with balance when doing Pilates standing work on our Reformer

PARTS LIST:

DESCRIPTION	PART #	Qty
Gondola Pole Base	19572	1
Pan Head Wood Screw, #10 x 1-1/2"	13854	1
Drill bit, 3.6mm	14422	1

Tools required: Power drill, #2 Philips head bit, utility knife.

NOTE: If you already own a Gondola Pole with Caps, follow the step below. If you purchased a new Gondola Pole with the Base, skip to step 3.

1. Remove rubber cap from one end of the gondola pole. The rubber cap is glued to the end, you will need to cut it out with a utility knife. Take care to avoid injury while using the utility knife. You might need to remove any leftover glue residue on the pole. Insert Gondola Pole into base.

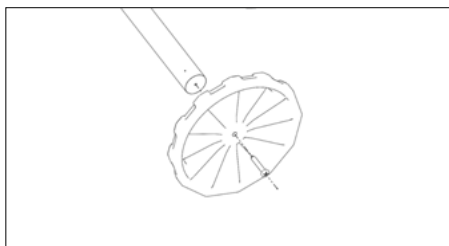
WARNING: BEFORE CUTTING SECURE GONDOLA POLE SO IT DOES NOT MOVE. KEEP HANDS/BODY PARTS OUT OF CUTTING PATH.

NOTE- Since all Gondola Poles are sanded by hand, the fit of the pole to the base may vary. If the pole fits too loosely, insert the other end. If the fit is still too loose, making the pole permanently attached to the base is recommended. See next step to permanently attach the Gondola Pole onto the base:

2. Optional to make assembly easier: Using the hole in the Gondola Base as a guide, use the drill and drill bit to make a pilot hole in the Gondola Pole. Alternatively, mark the hole location on the Gondola Pole and remove the Gondola Pole from the base before drilling. Hole depth should be a minimum of 1/2". Take care to make the pilot hole as straight as possible.
3. Using the Philips head bit on the drill, drive the wood screw in to the Gondola Pole until secure. Do not overtighten.

NOTE- Double check and make sure the screw is fully inserted and flush against the base, but do not overtighten. Overtightening the screw can risk stripping the pilot hole.

Safety: Be sure the Gondola base is firmly set on the floor before performing an exercise.



Gondola Pole con Barre

IMPORTANTE: Este accesorio no está diseñado para soportar el peso del cuerpo.

Uso previsto: La barra Gondola de Balanced Body está diseñada para ayudar a mantener el equilibrio durante ejercicios de Pilates realizados de pie sobre el Reformer.

LISTA DE PIEZAS:

DESCRIPCIÓN	N.º DE PIEZA	Cant.
Base para Bastón Gondola	19572	1
Tornillo para madera de cabeza plana, n° 10 x 1	13854	1
Broca, 3.6 mm	14422	1

Herramientas necesarias: Taladro, punta Phillips n°2, Cúter.

NOTA: Si ya posee un Gondola Pole con tapas, siga el paso a continuación. Si compró un Gondola Pole nuevo con la base, pase al paso 3.

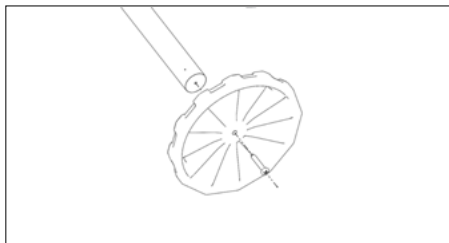
1. Retire el tapón de goma de un extremo del bastón de góndola. El tapón de goma de goma está pegado al extremo; deberá cortarla con un cúter. Retire cualquier resto de pegamento de la barra si fuera necesario al usar el cúter. Es posible que deba eliminar cualquier residuo de pegamento restante en el bastón.

NOTA - Si la barra queda demasiado floja, inserte el otro extremo. Si el bastón queda demasiado suelto, inserte el otro extremo. Si aún queda suelto, se recomienda fijar permanentemente el bastón a la base. En el siguiente paso se explica cómo fijar la barra a la base de forma fija:

2. Opcional para facilitar el ensamblaje: Use el orificio de la base como guía, utilice el taladro y la broca para hacer un agujero guía en el Bastón Gondola. También puede marcar la posición del agujero guía en la barra y retirarla de la base antes de perforar. La profundidad del orificio debe ser de un mínimo de 1/2". Asegúrese de que el agujero guía quede lo más recto posible.
3. Con la punta Phillips colocada en el taladro, inserte el tornillo en la barra hasta que quede bien fijado madera en el Bastón Gondola hasta que quede firme. No apriete en exceso.

NOTA- Verifique nuevamente que el tornillo esté completamente insertado y al ras con la base, pero no lo apriete en exceso. Apretar demasiado puede deformar el agujero guía.

Instrucciones de seguridad: Asegúrese de que la base de la Gondola esté firmemente apoyada en el suelo antes de realizar cualquier ejercicio.



Gondola Pole con Base

ATTENZIONE: Questo attrezzo è un ausilio; non è progettato per sostenere il peso del corpo.

Uso previsto: Il Gondola Pole di Balanced Body viene utilizzato per fornire supporto per l'equilibrio durante l'esecuzione del lavoro in stazione eretta sul nostro Reformer.

ELENCO COMPONENTI:

DESCRIZIONE	CODICE	Qtà
Base per Gondola Pole	19572	1
Vite per legno a testa bombata, #10 x 1-1/2"	13854	1
Punta da trapano, 3,6 mm	14422	1

Utensili necessari: Trapano avvitatore, inserto a croce Phillips #2, taglierino.

NOTA: Se possiede già un Gondola Pole con tappi, segua il passaggio qui sotto. Se ha acquistato un nuovo Gondola Pole con la base, passi al passaggio 3.

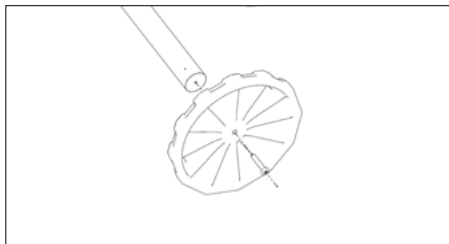
1. Rimuovere il puntale in gomma da un'estremità del Gondola Pole. Poiché il puntale è incollato all'estremità del bastone, sarà necessario tagliarlo via con il taglierino. Prestare molta attenzione per evitare infortuni durante questa operazione. Potrebbe essere necessario rimuovere dal bastone eventuali residui di colla.

NOTA BENE: Poiché tutti i Gondola Pole sono levigati a mano, l'incastro tra il bastone e la base può variare. Se, una volta inserito, il bastone ha troppo gioco, provare a inserire l'altra estremità. Se risulta ancora troppo lasco, si consiglia di fissarlo alla base in modo permanente. Consultare il passaggio successivo per il fissaggio permanente:

2. Opzionale (per facilitare il montaggio): Utilizzando il foro presente sulla base come guida, servirsi del trapano e della punta in dotazione per praticare un preforo nel Gondola Pole. In alternativa, segnare la posizione del foro sul bastone e rimuovere quest'ultimo dalla base prima di forare. La profondità del foro deve essere di almeno 1,3 cm (1/2"). Assicurarsi di praticare il preforo mantenendo il trapano il più possibile in asse.
3. Utilizzando l'inserto a croce Phillips sul trapano avvitatore, inserire la vite per legno nel Gondola Pole e avvitare finché non risulta ben salda. Non stringere eccessivamente

NOTA BENE: Ricontrollare e assicurarsi che la vite sia inserita fino in fondo e a filo con la base, prestando sempre attenzione a non stringere troppo. Un serraggio eccessivo comporta il rischio di spanare la sede del preforo.

Sicurezza: Assicurarsi che la base del Gondola Pole sia saldamente appoggiata al pavimento prima di eseguire un esercizio.



Gondola Pole Base

ATTENTION : ATTENTION : Ceci est un dispositif d'assistance ; il n'est pas conçu pour supporter le poids du corps.

Utilisation : La barre Gondola Balanced Body sert d'appui lors des exercices de Pilates debout réalisés sur notre Reformer.

LISTE DES PIÈCES :

Descripción	Référence	Cant.
Base pour la barre Gondola	19572	1
Vis à bois à tête cylindrique bombée	13854	1
Foret, 3,6 mm	14422	1

Outils nécessaires : Perceuse électrique, embout Phillips n°2, cutter.

REMARQUE : Si vous possédez déjà un Gondola Pole avec capuchons, suivez l'étape ci-dessous. Si vous avez acheté un nouveau Gondola Pole avec la base, passez à l'étape 3.

1. Retirez le capuchon en caoutchouc situé à l'une des extrémités de la barre Gondola. Le capuchon en caoutchouc est collé à l'extrémité, il est nécessaire de le découper à l'aide d'un cutter. Veillez à ne pas vous blesser lors de l'utilisation du cutter. Il se peut que vous deviez éliminer tout résidu de colle restant sur la barre.

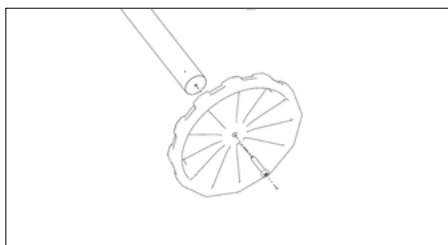
REMARQUE : Comme toutes les barres Gondola sont poncées à la main, l'ajustement entre la barre et la base peut varier. Si l'ajustement n'est pas suffisamment maintenu, insérez l'autre extrémité. Si l'ajustement reste trop lâche, il est recommandé de fixer définitivement la barre à la base. Voir l'étape suivante

pour fixer définitivement le barre Gondola à la base :

2. Optionnel pour faciliter l'assemblage : En utilisant le trou de la base comme guide, utilisez la perceuse et le foret pour réaliser un avant-trou dans la barre Gondola. Alternativement, marquez l'emplacement du trou sur la barre Gondola et retirez la barre de la base avant de percer. La profondeur du trou doit être d'au moins 1/2". Veillez à percer l'avant-trou le plus droit possible.
3. À l'aide de l'embout Phillips monté sur la perceuse, vissez la vis à bois dans la barre Gondola jusqu'à ce qu'elle soit bien fixée. Ne serrez pas excessivement la vis.

REMARQUE : Vérifiez que la vis est entièrement insérée et affleure la base, sans toutefois trop serrer. Un serrage excessif peut endommager l'avant-trou.

Consignes de sécurité : Vérifiez que la barre Gondola est stable et correctement positionnée au sol avant toute utilisation.



Gondola Pole Basis

ACHTUNG: Dies ist ein unterstützendes Gerät. Es ist nicht dafür vorgesehen, Körpergewicht zu tragen.

Verwendungszweck: Der Balanced Body Gondola-Stab dient zur Unterstützung des Gleichgewichts bei stehenden Pilates-Übungen auf unserem Reformer.

TEILELISTE:

BESCHREIBUNG	TEIL-NR.	MENGE
Gondola-Stabbasis	19572	1
Holzschraube mit Linsenkopf, #10 x 1-1/2"	13854	1
Bohrer, 3,6 mm	14422	1

Erforderliche Werkzeuge: Elektrische Bohrmaschine, Phillips-Bit #2, Cuttermesser.

HINWEIS: Wenn Sie bereits einen Gondola Pole mit Kappen besitzen, folgen Sie dem untenstehenden Schritt. Wenn Sie einen neuen Gondola Pole mit der Basis gekauft haben, fahren Sie mit Schritt 3 fort.

1. Entfernen Sie die Gummikappe von einem Ende des Gondola-Stabs. Die Gummikappe ist am Ende festgeklebt und muss möglicherweise mit einem Cuttermesser abgeschnitten werden. Achten Sie darauf, Verletzungen beim Gebrauch des Cuttermessers zu vermeiden. Eventuell müssen verbleibende Klebereste vom Stab entfernt werden.

HINWEIS: Da alle Gondola-Stäbe von Hand geschliffen werden, kann die Passform zwischen Stab und Basis leicht variieren. Falls der Stab zu locker sitzt, setzen Sie das andere Ende ein. Sollte

die Passform weiterhin zu locker sein, wird empfohlen, den Stab dauerhaft an der Basis zu befestigen. Siehe dazu die nächsten Schritte:

2. Optional zur Erleichterung der Montage: Verwenden Sie das Loch in der Basis als Führung und bohren Sie mit der Bohrmaschine und dem 3,6-mm-Bohrer ein Führungsloch in den Gondola-Stab. Alternativ können Sie die Position des Lochs am Stab markieren und den Stab vor dem Bohren aus der Basis entfernen. Das Führungsloch sollte mindestens 1/2" tief sein. Achten Sie darauf, möglichst gerade zu bohren.
3. Verwenden Sie den Phillips-Bit in der Bohrmaschine, um die Holzschraube in den Gondola-Stab einzudrehen, bis sie sicher sitzt. Nicht überdrehen.

HINWEIS: Überprüfen Sie, dass die Schraube vollständig eingedreht und bündig mit der Basis ist. Ziehen Sie die Schraube jedoch nicht zu fest an, da ein zu starkes Anziehen das Führungsloch beschädigen kann.

Sicherheit: Stellen Sie sicher, dass die Gondola-Stabbasis fest auf dem Boden steht, bevor Sie eine Übung durchführen.

