

At Home SPX[®] Reformer

avec support vertical



Pour montage
vidéo mode
d'emploi, visitez
[merrithew.com/
eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)

Veuillez prendre connaissance de ces informations importantes concernant **le montage**, **la sécurité** et **la garantie** de votre nouvel équipement Merrithew™ et les garder à portée de main pour consultation ultérieure.

IMPORTANT !

Le présent manuel comporte des renseignements importants à propos du montage, de la sécurité et de la garantie. Veuillez lire soigneusement ce guide d'utilisation avant d'utiliser votre nouvel équipement et conservez ce manuel pour consultation ultérieure.

UNE UTILISATION INADÉQUATE OU DANGEREUSE DE CET ÉQUIPEMENT DÉCOULANT DU NON-RESPECT ET DE L'OMISSION DE LA LECTURE DE TOUTES LES CONSIGNES ET DE TOUS LES AVERTISSEMENTS DE CE GUIDE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES.

Il est impossible de prévoir chaque situation et condition pouvant survenir lors de l'utilisation de cet équipement. Merrithew™ ne saurait fournir aucune assurance quant à l'utilisation sécuritaire de n'importe quel appareil d'exercice, qui ne peut pas être prévue ou évitée.

S'IL VOUS PLAÎT, N'ESSAYEZ PAS DE LE MONTER VOUS-MÊME. IL FAUT DEUX PERSONNES POUR EFFECTUER CERTAINES DE CES PROCÉDURES. AVANT DE MONTER CET APPAREIL, VEUILLEZ LIRE INTÉGRALEMENT LES CONSIGNES.

Merrithew vous recommande de monter et d'utiliser l'équipement avec prudence et vous souhaite de profiter de nombreuses heures d'entraînement efficace et sécuritaire.

Entretien et nettoyage

Essayez les surfaces en vinyle avec de l'eau chaude et du savon doux et rincez à l'eau claire pour le nettoyage quotidien. Assurez-vous que le liquide de nettoyage ne laisse aucun résidu huileux et qu'il ne rend pas les surfaces glissantes.

Nettoyer les rails et roulettes à l'aide d'un chiffon humide. Éviter de vaporiser du liquide directement sur les surfaces. Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes car elles pourraient endommager les roulettes.

MISE EN GARDE : Nous ne recommandons pas d'utiliser des produits chimiques. L'utilisation de nettoyeurs à base de produits chimiques autour des pieds du Reformer peut entraîner l'apparition de traces permanentes sur le sol. La garantie ne couvre pas ce type de dommage. Nous recommandons de placer un tapis antidérapant sous la machine.

Directives pour l'utilisateur

Cet équipement, lorsqu'il est utilisé de façon appropriée, peut permettre la réalisation de nombreux exercices de Pilates, de manière sûre et efficace. Cependant, la prudence est de mise car il existe certains risques inhérents à l'utilisation d'appareils d'entraînement, surtout dans le cadre d'exercices de résistance avec des ressorts.

Les personnes utilisant cet appareil pour la première fois, ou les utilisateurs inexpérimentés, devraient utiliser cet appareil sous la supervision d'un professionnel.

Le présent manuel inclut des consignes générales pour l'installation et l'utilisation de l'équipement. Pour tirer le meilleur parti de cet équipement, Merrithew offre des manuels et des DVD d'instructions. Vendu séparément. Un entraînement individualisé est offert par nos centres d'entraînement officiels agréés. Consultez la page merrithew.com pour en savoir plus.

! IMPORTANT

Remplacer tous les ressorts tous les 24 mois et les crochets tous les 12 mois ou lorsque nécessaire durant cet intervalle.

NE PAS EFFECTUER LES VÉRIFICATIONS RECOMMANDÉES DE SÉCURITÉ OU UTILISER L'ÉQUIPEMENT AVEC DES PIÈCES MAL AJUSTÉES, BRISÉES OU USÉES, PEUT CAUSER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES.

! MISE EN GARDE

UNE UTILISATION INADÉQUATE DES APPAREILS D'EXERCICE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES. VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIVRA AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES :

- ▶ Consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cesser l'exercice immédiatement en cas de douleur à la poitrine, d'étourdissement, de difficulté à respirer ou de malaise.
- ▶ Avant d'utiliser l'équipement, lire et suivre les directives du présent manuel et obtenir des consignes détaillées d'un entraîneur qualifié. Utiliser l'équipement pour les exercices prévus seulement.
- ▶ Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé. Ne pas tenter de réparer l'équipement soi-même sans prendre contact avec Merrithew.
- ▶ Pour une performance optimale, laisser un espace d'au moins deux pieds de chaque côté du Reformer Merrithew. Avant de déplacer le Reformer, vérifier qu'aucune corde ne traîne, que les ressorts sont bien attachés et que le chariot est fixé.
- ▶ Toujours veiller à ce que l'équipement soit bien ajusté à la taille et au niveau de capacité de l'utilisateur.
- ▶ Tenir le corps, les vêtements et les cheveux éloignés de toute pièce mobile.
- ▶ Cet équipement doit être utilisé par une personne à la fois. Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- ▶ La limite de poids maximale pour le Reformer At Home SPX est de 250 lb/113 kg.

AVERTISSEMENT : Comme pour toute activité athlétique, l'utilisation d'appareils d'exercice comporte des risques de blessures, de dommages matériels et de décès.

En choisissant d'utiliser un équipement Merrithew, vos clients et vous, assumez l'entière responsabilité liée aux risques, et non les sociétés qui vendent, distribuent ou fabriquent ces équipements.

Monter sur le Reformer

STOP ! Avant de monter sur le Reformer, il convient de vérifier que le frein du chariot est inséré et qu'au moins un ressort est correctement fixé à la barre de tension.

Position debout ou à genoux

Le chariot est une plateforme mobile. L'équilibre et la stabilité revêtent donc une importance considérable, notamment dans le cadre d'exercices en position debout ou à genoux.

1. Avant de commencer, vérifier que le frein du chariot est inséré et qu'au moins un ressort (ou plus) est accroché à la barre de tension pour stabiliser le chariot.
2. Délicatement, commencer à monter sur le chariot avec un pied. Un tapis antidérapant peut être utilisé pour éviter de glisser. (Voir les accessoires en option, page 14).
3. Placer délicatement l'autre pied sur la plateforme en bois.

Ne jamais tenter de monter sur le Reformer SPX en montant sur la plateforme en bois. Ne jamais se tenir debout avec les deux pieds sur la plateforme en bois.

Assurer l'ancrage des mains et des pieds

Lorsque les mains ou les pieds sont placés sur la barre d'appui, sur les appuie-épaules ou sur l'appui-tête, bien veiller à ce qu'ils ne puissent pas glisser. Des tapis antidérapants peuvent être utilisés.

S'asseoir ou s'allonger sur une boîte

Toujours placer la boîte de Reformer dans une position stable et s'asseoir directement au milieu pour éviter qu'elle ne bascule. S'assurer que la sangle pour chevilles est placée en dessous de la plate-forme de bois et que les deux sont solidement assemblés.

Décubitus dorsal (couché sur le dos)

1. S'asseoir sur le chariot du Reformer, les deux jambes sur un côté.
2. Croiser la main la plus proche de la barre d'appui à l'avant du corps et la placer sur l'appuie-épaules.
3. Placer l'épaule opposée sous le bras et rouler sur le dos de manière à reposer la tête sur l'appui-tête.
4. Ramener les jambes vers le haut, placer les pieds sur la barre d'appui et allonger les bras le long du corps.



Vérification mécanique de sécurité

Vous êtes responsable du bon entretien et du remplacement régulier de votre équipement ou de ses pièces.

Faire une inspection régulière de ce qui suit :

Tous les jours

- Nettoyer les canaux avec un chiffon humide.
- Nettoyer les roulettes fixes et flottantes à l'aide d'un chiffon doux et humide.
- Vérifier que le frein du chariot est toujours bien inséré dans l'une des six positions.
- Vérifier que les appuie-épaules sont bien insérés sur le chariot.
- Vérifier que la barre d'appui est correctement fixée.
- Vérifier que la barre de réglage en chrome est correctement logée dans son support.
- Inspecter le système de cordes rétractables pour vérifier que les poulies sont en position et que les boulons filetés des taquets et les blocs de poulies sont bien fixés.
- Nettoyer les rembourrages après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon et d'un nettoyant doux.

Toutes les semaines

- Vérifier que tous les contre-écrous, ainsi que les boulons et boules des ressorts sont correctement fixés.
- Vérifier que les pieds sont correctement fixés, le côté plat vers le sol.
- Vérifier que la barre d'appui et la barre de réglage en chrome sont correctement fixées.

- Vérifier que les poignées étoiles des pieds de poulies sont bien serrées.
- Inspecter l'usure des roulettes et les remplacer lorsque nécessaire. S'asseoir sur le chariot pour tester les roulettes et vérifier qu'il n'y a aucun claquement ni grincement : le coulissement doit se faire en silence et sans à-coup.
- Inspecter l'usure et l'endommagement de tous les ressorts et les remplacer immédiatement lorsque nécessaire.
- Nettoyer les rails et roulettes à l'aide d'un chiffon humide.

Tous les mois

- Vérifier l'usure des cordes et sangles et les remplacer lorsque nécessaire.
- Vérifier que les boulons et boules des ressorts sont correctement fixés.
- Vérifier tous les crochets afin de garantir une bonne fixation.
- Vérifier l'usure du filetage des poignées étoiles et les remplacer lorsque nécessaire.

Une fois par an

- Remplacer tous les crochets.

Tous les deux ans

- Remplacer tous les ressorts.

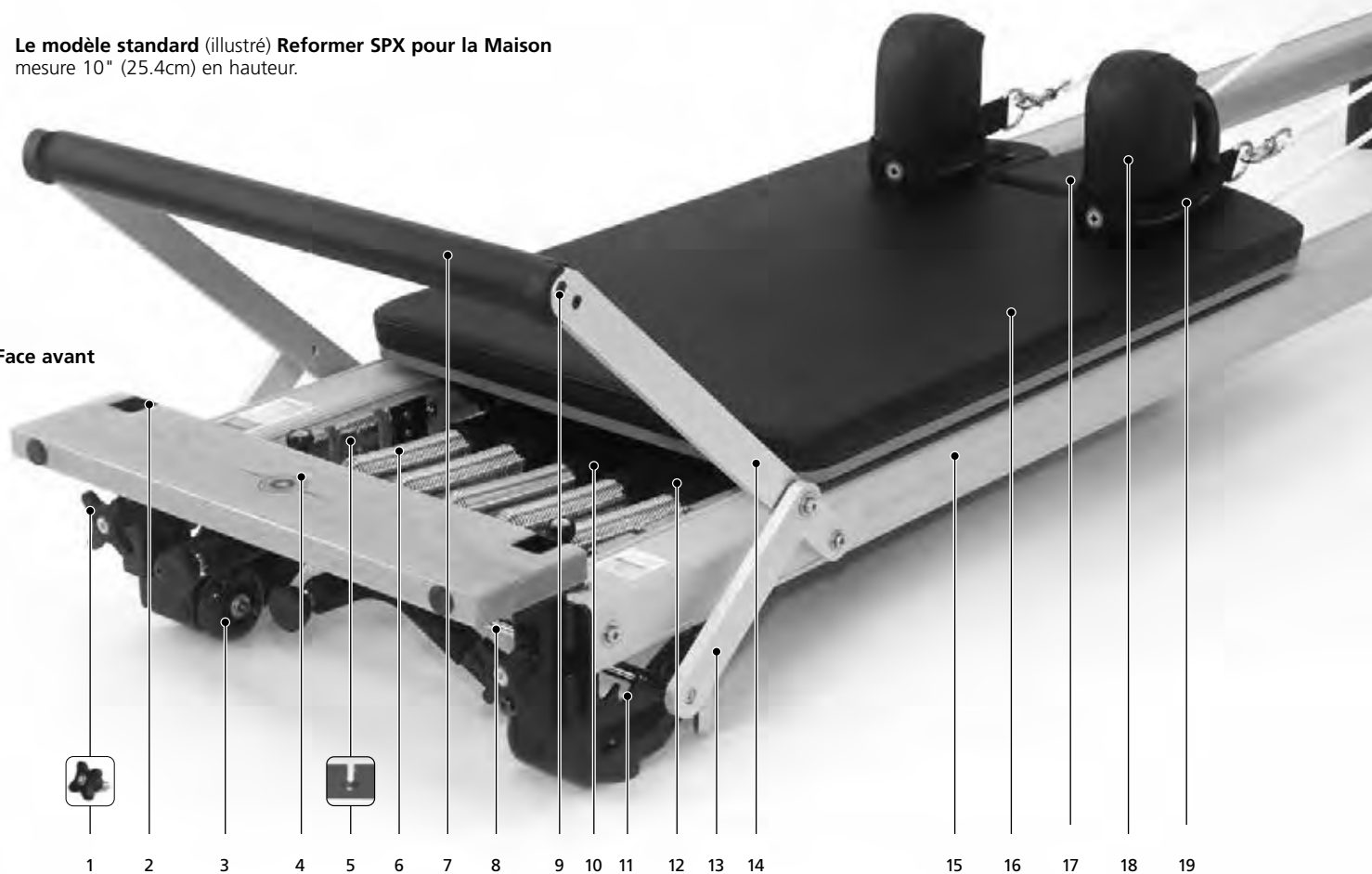
Reformers At Home SPX

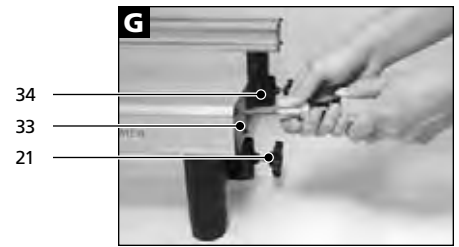
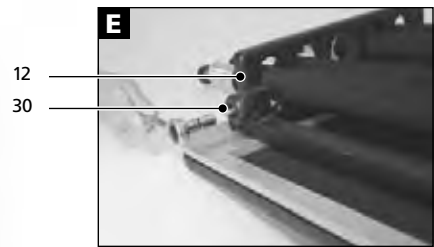
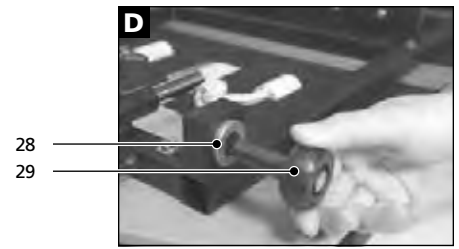
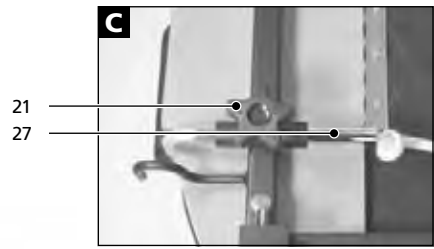
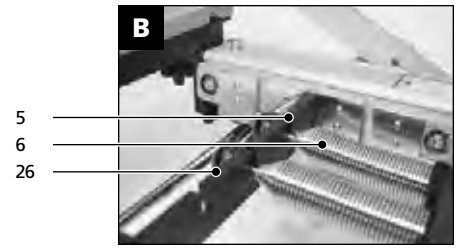
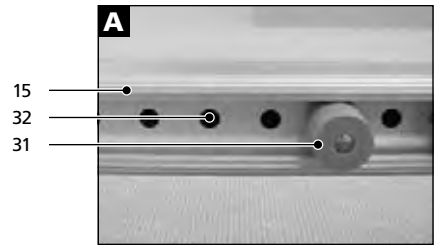
- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Poignées étoiles 1/2" | 19 | Sangles à boucle double [fig. F] |
| 2 | Réceptacles pour planche accessoire | 20 | Autocollant avec le numéro de série |
| 3 | Roulettes | 21 | Poignées étoiles 3/8" [fig. C & G] |
| 4 | Plateforme en bois | 22 | Cordes traditionnelles |
| 5 | Encoches barre de tension [fig. B] | 23 | Poulies traditionnelles |
| 6 | Ressorts [fig. B] | 24 | Ressorts de poulie verticale |
| 7 | Barre d'appui | 25 | Poulies |
| 8 | Barre de réglage en chrome | 26 | Barre de tension [fig. B] |
| 9 | Vis à tête hexagonale de 1/4" | 27 | Tubes de guidage des cordes [fig. C] |
| 10 | Gaines des ressorts | 28 | Bagues de bronze 5/8" [fig. D] |
| 11 | Supports d'ajustement de la barre d'appui | 29 | Roulettes flottantes [fig. D] |
| 12 | Pièce maintenant les ressorts [fig. E] | 30 | Roulettes fixes [fig. E] |
| 13 | Barres du petit bras d'entraînement | 31 | Frein en caoutchouc du chariot [fig. A] |
| 14 | Barres du grand bras d'entraînement | 32 | Positions du frein du chariot [fig. A] |
| 15 | Rails en aluminium | 33 | Plaques de frein [fig. G] |
| 16 | Chariot | 34 | Réceptacles des barres de poulies [fig. G] |
| 17 | Appui-tête ajustable | | |
| 18 | Appuie-épaules | | |





Remarque : les pièces peuvent différer de l'illustration.

Le modèle standard (illustré) **Reformer SPX pour la Maison** mesure 10" (25.4cm) en hauteur.

Face avant

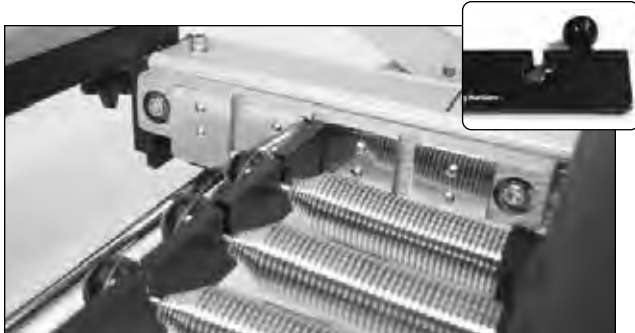




- Outils nécessaires**
-  Tournevis cruciforme
 -  Clé hexagonale de 1/4" (6 mm) (fournie)
 -  Clé hexagonale de 1/8" (3 mm) (fournie)
 -  Clé plate de 1/2" x 7/16" (13 mm x 11 mm)

Montage du Reformer SPX

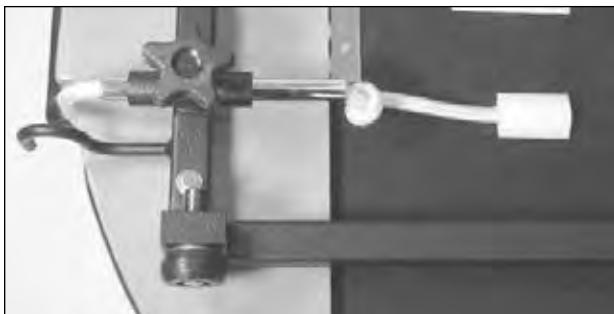
STOP ! Avant de monter cet appareil, veuillez lire les consignes au complet ou consulter notre guide de montage en vidéo sur merrithew.com/eq-assembly



1. Insérer la barre de tension [26] dans l'encoche de la barre de tension centrale, [5] l'étiquette de mise en garde et les échancrures concaves devant faire face à la plateforme en bois [4].



2. Insérer les barres de poulies [23] dans les réceptacles [34] à l'arrière du Reformer et serrer les poignées étoilées à la base des réceptacles. Veiller à ce que les œillets en haut de barres de poulies soient parallèles aux rails en aluminium [15] et que les poignées étoilées soient serrées à fond afin qu'il n'y ait pas de jeu au niveau des barres de poulies.



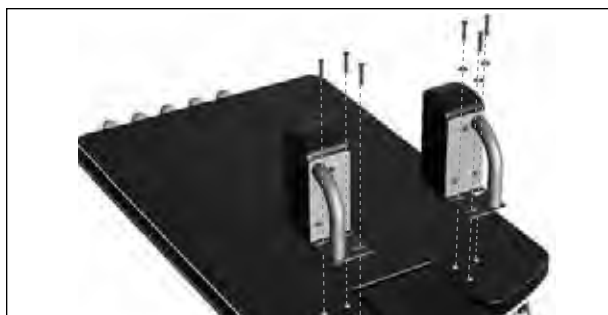
3. À deux personnes, incliner le Reformer sur un côté. Pendant qu'une personne stabilise le Reformer, la deuxième personne insère les extrémités de cordes libres [22] par l'arrière des poulies [25], puis à travers les tubes de guidage des cordes [27] sous le chariot.



4. Faire un nœud à 6-8" de l'extrémité pour empêcher les cordes de passer dans les tubes de guidage.



5. Remettre le Reformer en position verticale.



6. Placer les appuie-épaules directement sur les trous prévus pour les vis.



7. Veiller à ce que les poignées des appuie-épaules soient placées à l'extérieur du cadre des appuie-épaules.



8. Placer les rondelles noires 1/4" sur les trous prévus pour les vis sur les appuie-épaules.



9. Insérer les vis 1/4" x 1-1/4" dans les rondelles et les trous prévus pour les vis.

10. Utiliser la clé Allen 1/8" fournie pour serrer et vérifier que les appuie-épaules sont bien fixées.

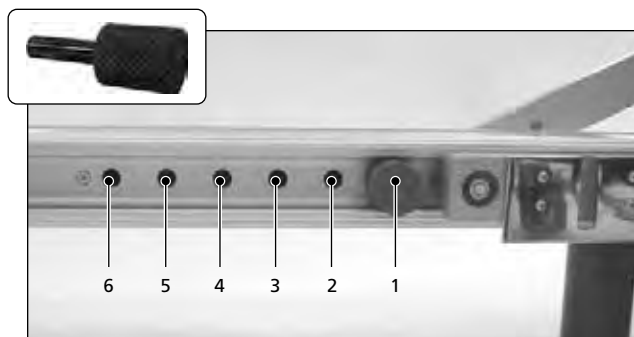


11. Pour déterminer la bonne longueur des cordes, placer le frein du chariot dans le deuxième trou en partant de la barre d'appui. Accrocher un ressort [6] à la barre de tension [5] en s'assurant que le chariot [16] est immobile.

12. Placer les sangles à boucle double [19] sur le chariot de manière à ce que les anneaux en D des sangles soient alignés avec l'arrière de la plaque en métal des appuie-épaules.

Il est possible d'ajuster légèrement la longueur des cordes en faisant glisser les tubes de guidage des cordes [27]. Fixer en serrant les poignées étoiles [21].

Installation du Reformer



Frein du chariot

La position du frein du chariot détermine la distance jusqu'à laquelle le chariot s'approche de la plateforme en bois et définit l'amplitude de mouvement nécessaire pour les articulations du corps. Le trou le plus proche de la plateforme en bois correspondant à la position n° 1, le suivant à la position n° 2, etc.

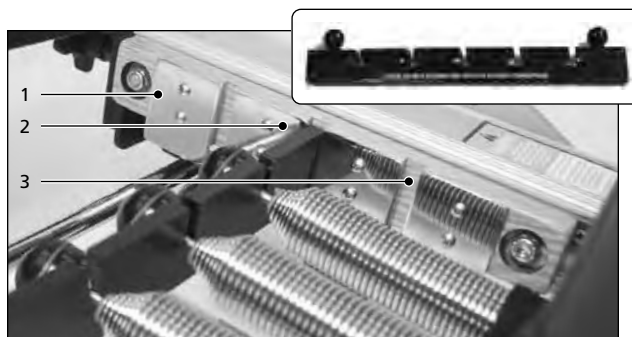
Ajustement du frein du chariot

- ▶ Ne pas s'asseoir sur le chariot pendant l'ajustement.
- ▶ Retirer tous les ressorts de la barre de tension.
- ▶ Insérer le frein du chariot dans l'une des six positions.
- ▶ Vérifier que le frein est complètement enfoncé dans le trou et ne bouge pas.

La position du frein du chariot est généralement choisie de façon à ce que, une fois allongé sur le dos avec les talons sur la barre d'appui, l'articulation des hanches forme un angle de flexion de 90° lorsque le chariot est contre le frein. En cas de blessure, maladie ou autre limitant la flexion des hanches ou des genoux, ajuster le frein en le plaçant plus loin. Il est également possible d'ajuster le frein en fonction de l'exercice pratiqué.

REMARQUE : Le frein du chariot doit TOUJOURS être inséré dans l'une des six positions. L'utilisation du Reformer sans le frein du chariot peut endommager la barre de tension, les roulettes ou les pièces maintenant les ressorts.

MISE EN GARDE : Remplacer le frein du chariot au besoin. L'utilisation d'un frein du chariot brisé, endommagé ou défectueux peut endommager votre Reformer.



Barre de tension

La position de la barre de tension détermine le niveau de tension initial des ressorts. L'encoche la plus proche de la plateforme en bois correspondant à la position n° 1, la suivante à la position n° 2, la suivante à la position n° 3, etc. Plus le numéro de position est bas, plus la tension des ressorts est élevée.

Ajustement de la barre de tension

- ▶ Ne pas s'asseoir sur le chariot pendant l'ajustement.
- ▶ Retirer tous les ressorts de la barre de tension.
- ▶ Placer la barre de tension dans la position souhaitée.
- ▶ Veiller à ce que la barre de tension soit complètement enfoncée dans les encoches.
- ▶ Veiller à ce que le message de mise en garde et les échancrures concaves soient face à la barre d'appui.

Placer la barre de tension en fonction de la position du chariot de façon à créer la tension initiale dans les ressorts : la barre de tension ne doit pas être placée en position n° 3 si le frein du chariot est en position n° 1 ou n° 2 car il n'y aurait pas assez de tension dans les ressorts.



Ressorts

Remplacer tous les ressorts tous les 24 mois.

Le nombre de ressorts accrochés à la barre de tension détermine le niveau de résistance total. Les Reformers SPX® sont équipés de quatre ressorts de tension 100 % et d'un ressort de tension 50 %.

Ajustement des ressorts

- ▶ Faire bien attention en accrochant/déaccrochant les ressorts de la barre de tension.
- ▶ Pour plus de sécurité, placer une main sur la barre de tension.
- ▶ Saisir fermement un ressort (et non la boule du ressort) et l'étirer pour l'accrocher à la barre de tension ou le décrocher.
- ▶ Veiller à ce que la boule du ressort repose fermement sur les échancrures concaves de la barre de tension.



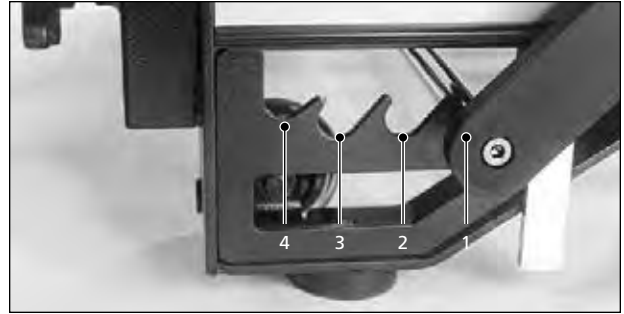
Appui-tête

L'appui-tête est ajustable sur trois positions : à plat, à moitié relevé et relevé. Il doit être ajusté selon les besoins de façon à garantir une position confortable du cou et des épaules, sans aucune tension, une fois couché sur le dos.

Pour les exercices dans lesquels les hanches sont surélevées par rapport aux épaules, l'appui-tête doit être à plat, même lorsque l'exercice commence en décubitus dorsal. Pour certains exercices, il peut être relevé de façon à fournir un support pour les pieds.

Ajustement de l'appui-tête

- ▶ Sans poids sur l'appui-tête, le relever et faire pivoter le bloc d'ajustement de façon à ce qu'il repose fermement sur la bordure en bois du chariot.



Barre d'appui

La barre d'appui peut être réglée à quatre hauteurs différentes selon les exercices pratiqués sur le Reformer et selon les caractéristiques et capacités physiques de chacun. Le support le plus proche de la barre de tension correspond à la position n° 1 et le plus éloigné à la position n° 4.

Ajustement de la barre d'appui

- ▶ La barre d'appui peut être ajustée en étant debout à côté du Reformer ou assis sur le chariot.
- ▶ Soulever délicatement la barre d'appui et sortir la barre de réglage en chrome du support d'ajustement de la barre d'appui.
- ▶ Lever ou abaisser la barre d'appui à la hauteur souhaitée et placer la barre de réglage en chrome dans le support d'ajustement le plus proche.

REMARQUE : Il est fortement recommandé de placer le Reformer sur une sorte de tapis antidérapant afin d'éviter tout glissement ou endommagement du sol ou de la moquette.



Déplacer les Reformers

La partie avant de tous les Reformers est équipée de roulettes facilitant leur déplacement ou leur repositionnement par toute personne de force moyenne.

- ▶ Vérifier que les ressorts sont accrochés, que le chariot est stable et qu'aucune corde ne traîne.
- ▶ Debout derrière le Reformer, tenir la barre en métal horizontale et soulever délicatement. Soulever le Reformer suffisamment haut de façon à engager les roues.
- ▶ Ne pas lever le Reformer plus haut que la taille. Cela pourrait endommager la surface du sol.



Reformer "At Home" SPX avec support vertical

Ce modèle de Reformer est équipé d'un support vertical qui permet de le ranger en position verticale.

Les présentes instructions portent sur la manipulation et le stockage en toute sécurité de l'appareil avec le support vertical.

Sécurité et utilisation

Veillez tenir compte des précautions suivantes.

- ▶ Deux personnes sont nécessaires pour lever ou abaisser le Reformer. Nous recommandons de demander à quelqu'un de vous aider et de vous assurer lorsque vous mettez le Reformer à la verticale.
- ▶ Pour placer le Reformer à la verticale et le ranger, choisissez un endroit peu passant, loin des enfants, des animaux de compagnie, des fenêtres et des miroirs.
- ▶ Choisissez un endroit plat de la pièce pour ranger le Reformer, veillez à ce que le plancher de cette zone soit une surface plane, solide et complètement dégagée.
- ▶ Les surfaces plus souples telles que les moquettes, les éponges ou autres revêtements de sol souples ne sont pas recommandées.
- ▶ Assurez-vous que vous recevez des instructions appropriées concernant l'utilisation adéquate et sûre de cet équipement.



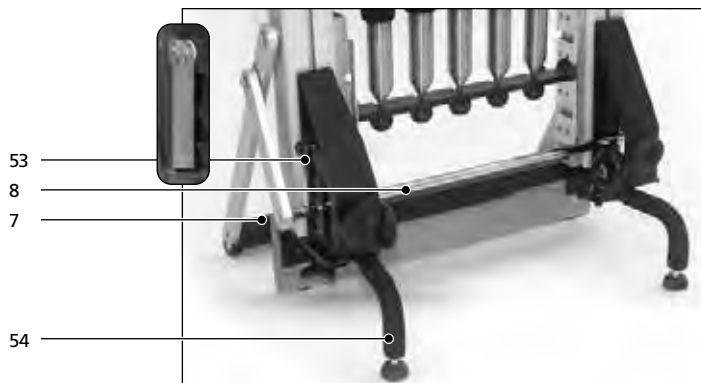
Identification des pièces

7 Barre d'appui

8 Barre d'ajustement chromée

53 Languette de sécurité flottante (2)

54 Support



Lever le Reformer à la verticale

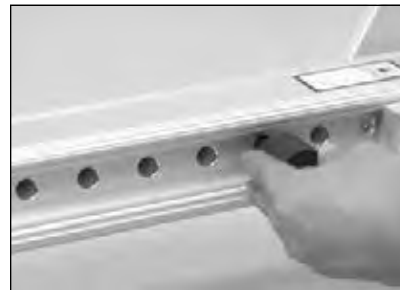
Veuillez lire les instructions dans leur intégralité avant de commencer le montage ou consultez notre vidéo de montage en ligne sur merrithew.com/eq-assembly



1. Déplacez la barre d'ajustement chromée [8] pour placer la barre d'appui [7] à la position la plus basse.



2. Placez la barre de tension [26] à la deuxième position.



3. Placez le frein pour chariot [31] à la deuxième position.



4. Positionnez les cinq ressorts [6] dans la barre de tension [26].



5. Saisissez la barre transversale avant à deux mains et soulevez le Reformer. Maintenez le Ω à une hauteur inférieure à 122 cm/48 po (environ à la hauteur de la taille) pour éviter que le cadre ne touche le sol. Faites rouler le Reformer jusqu'à la zone de stockage.

Soyez prudent lorsque vous soulevez le Reformer afin d'éviter les blessures.



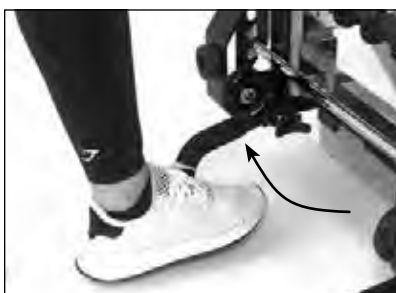
6. Pour mettre le Reformer à la verticale, soulevez-le vers le haut.

Deux personnes sont nécessaires à cette étape. Pour placer le Reformer à la verticale et le ranger, choisissez un endroit peu passant, loin des enfants, des animaux de compagnie, des fenêtres et des miroirs.



7. Continuez de le soulever avec précaution, déplaçant une main à la fois sur les rails latéraux [15]. Continuez de soulever le Reformer jusqu'à ce qu'il soit complètement à la verticale et qu'il repose sur la barre d'appui [7] [fig. A].

Soyez prudent lorsque vous soulevez le Reformer afin d'éviter les blessures.



8. À l'aide de votre pied, tirez l'une des pattes de support [54] jusqu'à ce qu'elle soit complètement dépliée et alignée avec les rails [15] du Reformer. Répétez cette étape de l'autre côté.

Il est fortement recommandé de porter des chaussures pour effectuer cette étape.



9. Veillez à ce que les languettes de sécurité flottantes [53] des deux côtés pendent verticalement juste au-dessus de la barre de réglage chromée [8]. Secouez légèrement le Reformer pour vous assurer qu'il est bien en place.

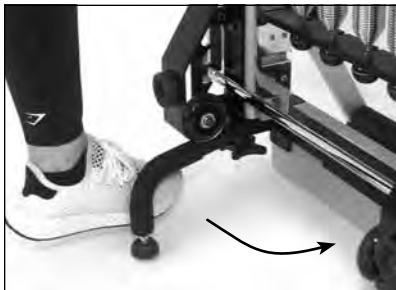
Assurez-vous de choisir un endroit plat lorsque vous rangez votre Reformer à la verticale.

Abaisser le Reformer

Par souci de sécurité, deux personnes sont nécessaires pour abaisser un Reformer.



1. Pour vous préparer à abaisser le Reformer, placez une main sur chacun des rails latéraux [15].



2. En maintenant le Reformer en place, utilisez votre pied pour pousser l'une des pattes de support [54] jusqu'à ce qu'elle soit complètement repliée sous la plateforme de bois [4]. Répétez cette étape de l'autre côté.

Il est fortement recommandé de porter des chaussures pour effectuer cette étape.



3. Déplacez vos mains le long des rails [15] en reculant et en abaissant le Reformer vers vous.

Nous recommandons qu'une personne vous aide à tenir le Reformer.



4. Déplacez une main pour saisir la barre transversale avant, puis l'autre main.



5. Continuez d'abaisser le Reformer. Amenez-le à la hauteur de votre taille pour éviter que le cadre ne touche le sol, puis faites rouler le Reformer vers son emplacement.



6. Réajustez le frein pour chariot [31], la barre d'appui [7] et les ressorts [6] selon vos préférences et fixez les planches accessoires au besoin.

Accessoires optionnels du Reformer



Extenseur de plateforme rembourré

Rallonge la plateforme en bois pour permettre différents exercices avec plus de confort et de sécurité. Peut également être utilisé sur le chariot pour ramener le bassin et la colonne en position neutre une fois assis.

- ▶ Retirer la sangle pour chevilles (le cas échéant) et abaisser complètement la barre d'appui.
- ▶ Placer les ressorts souhaités sur la barre de tension.
- ▶ Placer l'extenseur de plateforme rembourré sur les rails en veillant à ce qu'il soit bien en place contre la plateforme en bois et ne bouge pas.
- ▶ Des tapis antidérapants peuvent être utilisés.

REMARQUE : Toujours se placer ou se tenir directement au centre de l'extenseur de plateforme rembourrée pour éviter tout basculement.



Tapis antidérapants

Les tapis antidérapants multiusages sont pratiques pour augmenter la traction et empêcher tout glissement ou dérapage.



Barre de rotation en métal

Idéale pour une meilleure conscience des omoplates, elle peut être utilisée dans le cadre de nombreux exercices du Reformer. Deux poids disponibles Également disponible en érable.



Convertisseur de tapis

L'ajout d'un convertisseur de tapis permet de recouvrir les ressorts et de créer une surface sûre et stable pour les exercices sur tapis.

Installation du convertisseur de tapis

- ▶ Retirer la sangle pour chevilles (le cas échéant).
- ▶ Abaisser la barre d'appui et décrocher les ressorts.
- ▶ Faire glisser le chariot contre les barres de poulies en veillant à ce que les cordes ne traînent pas.
- ▶ Insérer le convertisseur de tapis en veillant à ce qu'il soit bien enfoncé.



Planches accessoires

Des planches accessoires peuvent être ajoutées au Reformer SPX pour diversifier les options d'exercices.

- ▶ Jumpboard et Cardio-Tramp™ pour les exercices plyométriques et aérobiques.
- ▶ Diskboard™ rotatif pour des mouvements asymétriques et de plus grande amplitude dans le cadre d'exercices de rotation interne et externe contrôlée.
- ▶ Barre d'appui molle pour les pieds sensibles.

Installation des planches accessoires

- ▶ Abaisser la barre d'appui au maximum.
- ▶ Insérer la planche accessoire dans les réceptacles de la plateforme en bois et veiller à ce qu'elle soit complètement enfoncée.
- ▶ Serrer les poignées étoiles situées sous la plateforme en bois.

REMARQUE : Ne jamais utiliser une planche accessoire sans veiller à ce que les poignées étoiles soient bien serrées et fixes.



Boîte de Reformer

Les boîtes de Reformer peuvent être utilisées pour faciliter ou modifier certains exercices.

Mise en place de la boîte de Reformer

- ▶ Placer la boîte de Reformer sur le chariot avec le côté long ou court vers l'avant.
- ▶ La boîte peut être placée sur ou contre les appuie-épaules en position « boîte courte ».



Sangle pour chevilles

La sangle pour chevilles est fournie avec l'achat d'une boîte de Reformer.

Fixation de la sangle pour chevilles

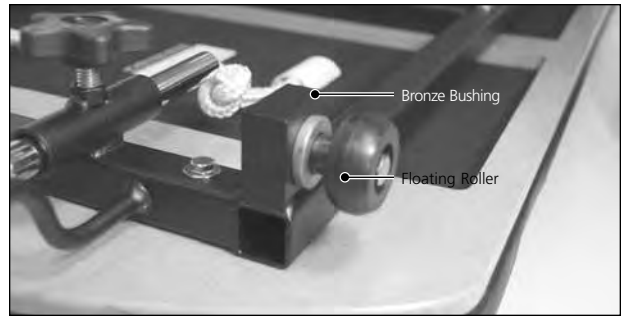
- ▶ Placer la sangle pour chevilles autour de la plateforme en bois et ajuster la longueur en attachant le crochet à l'un des trois anneaux en D.
- ▶ La sangle pour chevilles doit être ajustée de façon à ce qu'il n'y ait aucune tension lorsque les genoux sont légèrement fléchis. Il est important de garder les pieds bien accrochés sous la sangle.

Pièces de rechange



Roulettes fixes

Une fois le chariot retiré des rails, attacher les roulettes fixes à l'aide d'un cliquet et d'une douille d'attache 12 mm (15/32"). Vérifier que les roulettes sont bien fixées. Suivre les consignes de retrait (voir page 16) et de remplacement (voir page 20) du chariot. Nettoyer les nouvelles roulettes à l'aide d'un tissu doux, humide avant l'installation.



Roulettes flottantes

Une fois le chariot retiré des rails, insérer les roulettes flottantes dans les bagues en bronze. Ensuite, suivre les consignes de remplacement du chariot (voir page 20). Nettoyer les nouvelles roulettes à l'aide d'un tissu doux, humide avant l'installation.

MISE EN GARDE : Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes, qui pourraient endommager les roulettes.

Rendez-vous sur merrithew.com/shop/replacement-parts pour trouver ces pièces de rechange et accessoires optionnels

Paquet de ressorts traditionnels, 5 ressorts	ST-05057	Convertisseur de tapis, SPX – Noir	ST-02075
Paquet de ressorts haute précision, 5 ressorts	ST-05058	Sangles longues pour la colonne rembourrées, paire	ST-02016
Paquet de ressorts haute tension, 5 ressorts	ST-05098	Extenseur de plateforme rembourré, SPX – Noir	ST-02074
Frein de chariot	ST-06012	Boîte de Reformer, SPX – Noir	ST-02000
Roulettes fixes, paire	ST-06013	Boucles souples Reformer, paire	ST-02009
Roulettes flottantes, paire	ST-06014	Rembourrages appuie-épaules, paire – Noir	ST-02023
Poignées en mousse, paire	ST-02007	Gaine de ressort	ST-05070
Barre d'appui, SPX (Double)	ST-05085	Crochet	ST-02020
Sangle pour chevilles	ST-02018	Cordes traditionnelles, paire – Noir	ST-06289
Tapis antidérapant	ST-02022	Cordes traditionnelles, paire – Blanc	ST-06016
Barre de rotation en érable	ST-06008		

Retrait du chariot



1. Pour retirer le chariot, enlever les poulies et les placer sur le sol, de part et d'autre des rails en aluminium.



2. Utiliser un tournevis cruciforme pour retirer les plaques de frein.



3. Faire glisser délicatement le chariot en dehors des rails en aluminium en le maintenant bien à niveau jusqu'à ce qu'il soit sorti des rails. Retourner le chariot en veillant à ce que les roulettes soient stables et ne soient pas en contact avec le sol.

REMARQUE : Requiert deux personnes.



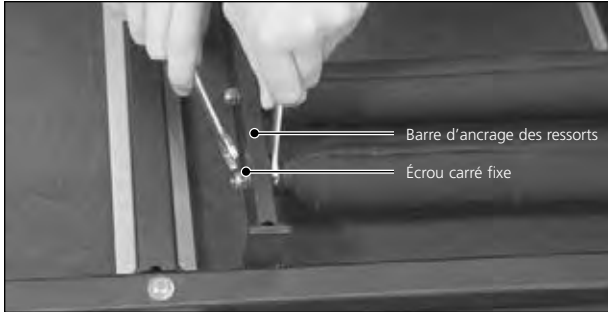
4. Déposer le chariot face vers le sol.

REMARQUE : Veiller à ce que le chariot soit placé sur une surface souple afin de ne pas endommager le vinyle.

Outils nécessaires

- 2 clés plates de 1/2" x 7/16"
- (13 mm x 11 mm)

Retrait des ressorts



1. À l'aide d'une clé 7/16", tenir l'écrou carré fixe.



2. Avec une deuxième clé 7/16", desserrer le contre-écrou en nylon de l'autre côté de la barre d'ancrage des ressorts. Cela peut requérir une certaine force.

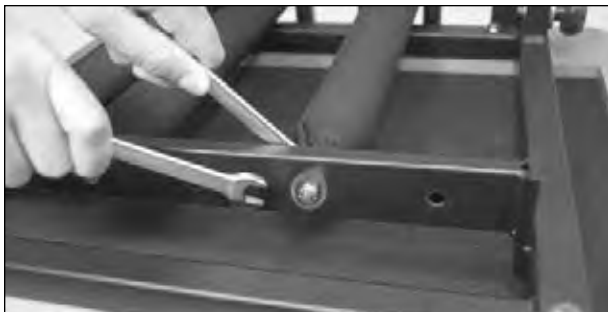
REMARQUE : Jeter les rondelles et les contre-écrous en nylon usagés. (De nouvelles rondelles et de nouveaux contre-écrous en nylon sont fournis avec les nouveaux ressorts).



3. Décrocher le ressort de la barre d'ancrage des ressorts.



4. Tirer le ressort hors de la pièce maintenant les ressorts.



5. Répéter les étapes 1 à 4 pour chaque ressort.



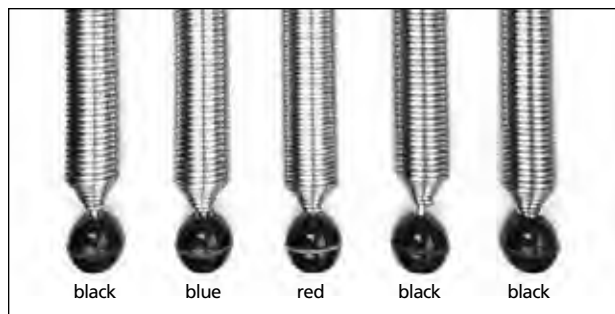
6. Retirer les gaines des anciens ressorts et les mettre sur les nouveaux ressorts, le cas échéant.

Remplacement des ressorts

Choisir le paquet de ressorts souhaité.

Les boules des ressorts comportent un code couleur. Noir = 125 %, Rouge = 100 %, Bleu = 50 %, Blanc = 25 %

REMARQUE : Les Reformers SPX® sont vendus avec un paquet de ressorts traditionnels.



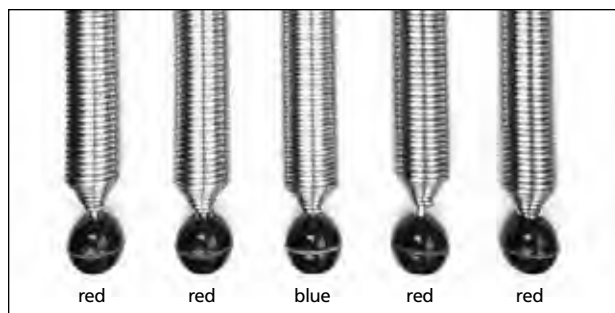
Paquet de ressorts haute tension

3 × 125 %, 1 × 100 %, 1 × 50 % à disposer comme suit :

Placer le ressort rouge (100 %) au centre et le bleu (50 %) d'un côté.
Placer les ressorts noirs (125 %) dans les positions restantes.



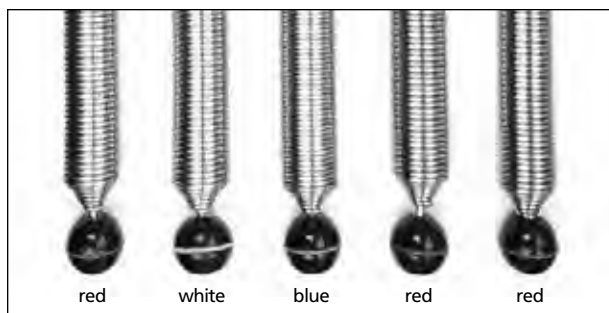
REMARQUE : Les gaines de ressorts sont nécessaires au bon fonctionnement du Reformer s'il comporte une pièce moulée maintenant les ressorts.



Paquet de ressorts traditionnels

4 × 100 %, 1 × 50 %, à disposer comme suit :

Placer le ressort bleu (50 %) au centre et deux rouges (100 %) de chaque côté.



Paquet de ressorts haute précision

3 × 100 %, 1 × 50 %, 1 × 25 % à disposer comme suit :

Placer le ressort bleu (50 %) au centre et le blanc (25 %) d'un côté.
Placer les ressorts rouges (100 %) dans les positions restantes.





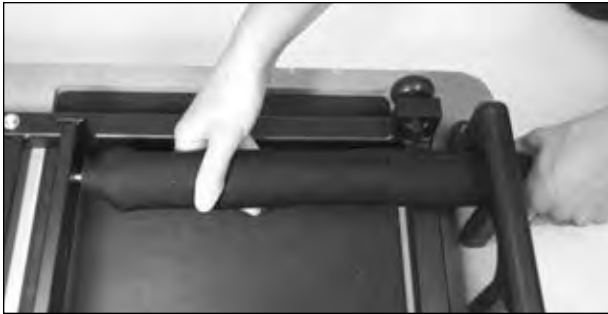
1. En commençant par le ressort n° 1 du paquet de ressorts, enlever la rondelle et le contre-écrou en nylon du boulon du ressort.



2. Commencer à un bout du chariot. Enfiler le boulon du ressort n° 1 dans le premier trou de la pièce moulée retenant le ressort.

Outils nécessaires

-  1 tournevis cruciforme
-  2 clés plates de 1/2" x 7/16"
(13 mm x 11 mm)

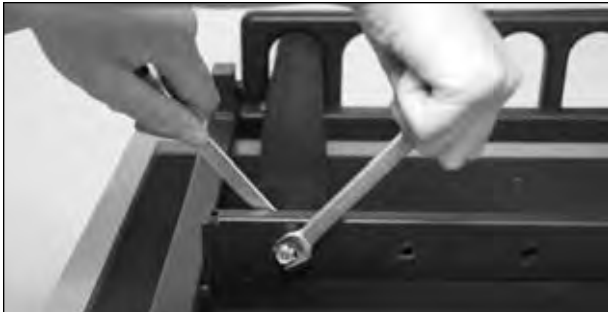


3. Insérer le boulon du ressort dans le trou correspondant sur la barre d'ancrage des ressorts.



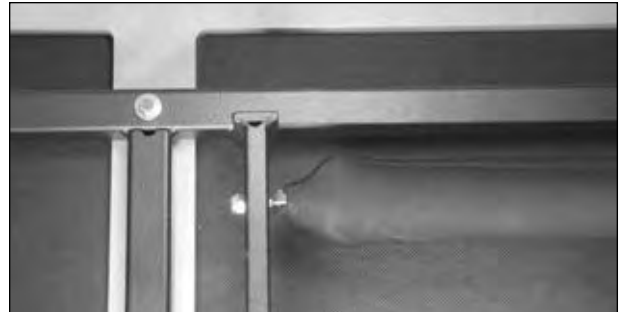
4. Ajouter la rondelle et enfiler le contre-écrou en nylon dans le boulon du ressort.

REMARQUE : Ne pas réutiliser les anciennes rondelles ni les anciens contre-écrous en nylon.



5. À l'aide d'une clé 7/16", tenir l'écrou carré fixe. Avec une deuxième clé, serrer le nouveau contre-écrou en nylon.

ATTENTION : Ne pas trop serrer.



6. Le contre-écrou en nylon et l'écrou carré fixe doivent tous deux être plaqués contre la barre d'ancrage des ressorts. Une fois sécurisé, donnez un quart de tour supplémentaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, au contre-écrou en nylon.

ATTENTION : Ne pas trop serrer.



7. Répéter les étapes 1 à 6 pour chaque ressort.



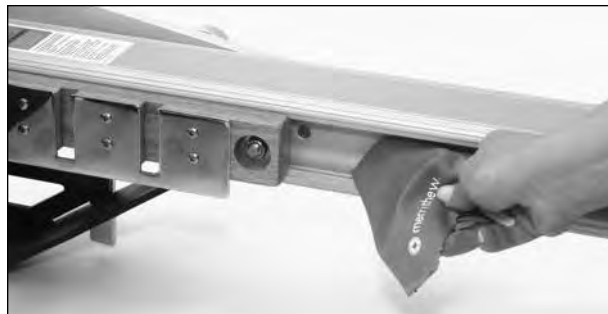
8. Coller l'étiquette fournie avec le paquet de ressorts de rechange sur le dessous du chariot du Reformer.

Les ressorts doivent être remplacés tous les 24 mois ou lorsque nécessaire durant cet intervalle.

Remplacement du chariot



1. Retirer le frein du chariot.



2. Essuyer l'intérieur des rails en aluminium avec un chiffon sec pour enlever la poussière ou la saleté. En cas d'utilisation d'un chiffon humide, vaporiser le nettoyant sur le chiffon. Éviter de vaporiser directement le produit sur les surfaces, roulettes ou rails en aluminium. Insérer le frein du chariot dans l'une des six positions.



3. Vérifier que les barres de poulies sont toujours sur le sol de part et d'autre des rails en aluminium. Retourner délicatement le chariot sur le côté en veillant bien à ce que les roulettes ne soient jamais en contact avec le sol. Une autre personne doit être prête à tenir l'autre côté du chariot.



4. **MISE EN GARDE** : procéder lentement et avec délicatesse pour faire glisser le chariot dans les rails en aluminium car les roulettes sont fragiles. Une fois que les roulettes sont dans les rails, elles sont protégées.



5. Faire glisser les roulettes dans les canaux en C.

REMARQUE : Pour éviter d'endommager les roulettes, il est fortement recommandé que le chariot soit tenu par deux personnes. Une personne dirige délicatement les roulettes dans les canaux tandis que l'autre personne tient l'autre côté du chariot. Une fois les roulettes bien placées dans les canaux, faire glisser le chariot en place.



6. Utiliser un tournevis cruciforme pour remplacer les plaques de frein.



7. Insérer les barres de poulies dans les réceptacles à l'arrière du Reformer et serrer complètement les poignées étoilées de façon à ce qu'elles soient bien fixées. Veiller à ce que les œillets en haut des barres de poulies soient parallèles aux rails en aluminium.



8. Remplacer la barre de tension et accrocher les ressorts avant d'utiliser le Reformer.

Garantie

Merrithew™ garantit que tout équipement neuf est exempt de défauts de fabrication et de matériaux, selon les conditions ci-dessous. Cette garantie prend effet à la date d'émission de la facture de l'achat original. Les pièces réparées ou remplacées sous les conditions de cette garantie seront garanties pour le temps restant de la période de garantie originale.

Il est de la responsabilité de l'acheteur d'informer l'entreprise de tout changement d'informations de contact. Cela signifie que, dans le cas improbable d'un remplacement ou d'un rappel de sécurité, nous pouvons vous contacter immédiatement.

Cette garantie s'applique uniquement à l'équipement :

- Tant qu'il reste en possession de l'acheteur original et que la preuve d'achat est produite
- Si les réclamations sont réalisées dans le cadre de la période de garantie de la pièce
- Si les améliorations sont effectuées conformément aux exigences de Merrithew

Cette garantie devient nulle et non avenue si :

- La défaillance de l'équipement est le résultat d'un montage, d'une installation ou d'un entretien incorrects
- L'équipement est utilisé pour toute autre utilisation que celle prévue, ou s'il est entreposé ou utilisé à l'extérieur, ou dans des environnements ne disposant pas d'un contrôle climatique ou d'humidité adéquat
- L'équipement a été exposé à un accident, à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive ou à une mauvaise maintenance, ou s'il a subi toute modification non autorisée par Merrithew

Cette garantie ne couvre pas les dommages à la finition de l'équipement, les frais d'expédition, les taxes de dédouanement (le cas échéant) et les coûts déboursés pour l'installation de pièces réparées ou de pièces de remplacement expédiées en vertu des dispositions de la présente garantie.

Le défaut de remplacement des ressorts tous les deux (2) ans peut annuler la garantie.

Garantie à vie limitée

Merrithew, à sa discrétion, réparera ou remplacera toute pièce énumérée ci-dessous, pourvu que la ou les pièces soient endommagée(s) à cause d'un défaut de main-d'œuvre ou de fabrication, pourvu que ce défaut survienne et soit signalé avec la période de garantie spécifique de cette pièce.

- Rails en aluminium
- Composants du cadre et soudures correspondantes
- Barre de tension
- Mécanisme de la barre de tension (comprend les bras d'entraînement, la barre de réglage en chrome et les équipements associés, exclut la barre d'appui)

Garantie limitée de deux (2) ans

Merrithew, à sa discrétion, réparera ou remplacera tous les autres composants qui ne fonctionnent pas bien pour quelque raison que ce soit, pourvu que le mauvais fonctionnement soit rapporté à Merrithew dans les deux ans suivant la date de l'achat original.

Garantie limitée d'un (1) an

Sur les roulettes fixes et flottantes, les cordes, les sangles, les crochets, les gaines de réceptacles, la barre d'appui de confort, le frein du chariot et les pieds traditionnels du Reformer. Nous recommandons que les crochets (y compris ceux fixés aux cordes de style traditionnel) soient remplacés tous les ans.

Garantie de 90 jours sur les rembourrages

Le rembourrage en vinyle et les gaines de crochets seront remplacés s'ils ne résistent pas à l'usure normale dans les 90 jours suivant la livraison. Une preuve de dommage pourrait être exigée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, les brûlures, les tâches, les dommages causés par les animaux domestiques, ou les dommages causés par un usage déraisonnable. Cette garantie ne s'applique pas aux tissus nettoyés avec des produits abrasifs, corrosifs ou chimiques. Si un tissu identique n'est pas disponible, Merrithew en fournira un équivalent.

Clause de non-responsabilité des garanties implicites et limites des recours

La réparation ou le remplacement des pièces défectueuses est votre recours exclusif selon les termes de la présente garantie limitée. Dans le cas d'un problème de disponibilité de pièces, Merrithew ne peut être tenu responsable pour n'importe quels dégâts résultants de manquements à cette garantie limitée ou de n'importe quelle garantie implicite applicable, ou pour un échec de fonctionnement ou des dégâts résultants de phénomènes naturels, d'une maintenance et un entretien incorrects, d'un accident, de la modification ou du remplacement des pièces par une entité autre que Merrithew, d'une mauvaise utilisation, du transport, d'un usage abusif, d'environnements hostiles (incluant des phénomènes naturels et météorologiques), de l'utilisation incorrecte ou d'une installation non conforme avec les codes locaux ou les instructions imprimées.

La présente garantie limitée est la seule garantie expresse fournie par Merrithew. Aucune performance, spécification ou description de produit, où qu'elle apparaisse, n'est garantie par Merrithew à l'exception de celles figurant dans cette garantie limitée. Toute garantie implicite de protection pour la garantie découlant des lois d'un État, d'une province ou d'un territoire incluant les garanties implicites de la qualité marchande ou d'usage à une fin particulière, est ci-après limitée dans le temps par la durée de la présente garantie limitée.

Ni les distributeurs, ni les revendeurs, ni les revendeurs Internet ni les revendeurs qui commercialisent ce produit n'ont le droit d'ajouter une quelconque garantie supplémentaire ou de promettre des solutions supplémentaires, ou incompatibles avec celles mentionnées ci-dessus. La responsabilité maximale de Merrithew ne peut, en aucun cas, excéder le prix d'achat du produit payé par le premier acquéreur.

! IMPORTANT

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr. Si vous avez des questions, des problèmes si des pièces sont manquantes :

NE PAS retourner l'unité à votre distributeur local et prendre directement contact avec le fabricant.

customer care@merrithew.com

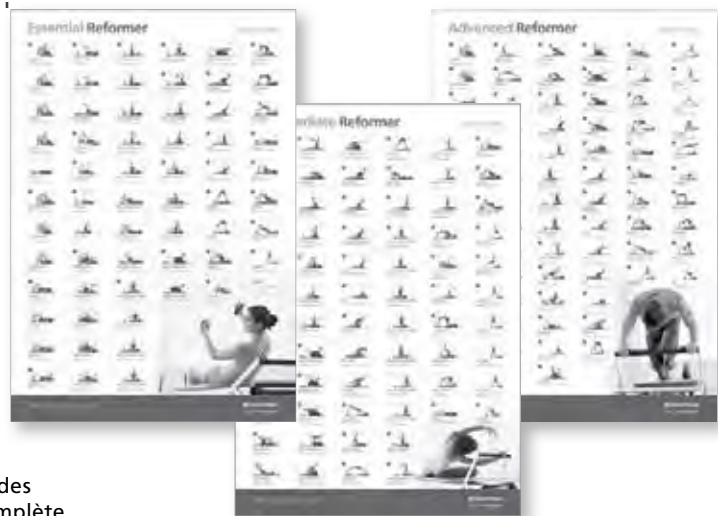
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.U. | poste 288

Tirez profit de nos outils d'entraînement



Manuels d'entraînement : Trois manuels entièrement illustrés, conçus pour notre programme de formation des instructeurs, fournissent des instructions étape par étape pour l'ensemble du répertoire Reformer.


Tableaux muraux Des affiches grandeur nature, mesurant 27 po x 39 po, illustrent les exercices proposés par le répertoire Reformer STOTT PILATES®. Chaque exercice comporte un nom, des accessoires d'équipement, une photo et une suggestion de répétitions.



DVD d'instructions : Notre répertoire de pointe propose des possibilités d'exercices presque infinies. Pour une liste complète, rendez-vous sur merrithew.com/shop/dvds



NOUVEAU

 merrithew connect.

Découvrez la plateforme numérique de Merrithew avec plus de 200 séances d'entraînement. Visitez merrithewconnect.com



Tirez le meilleur parti de votre équipement Merrithew

En tant que chef de file du Mindful Movement™, Merrithew s'engage à développer des programmes d'exercices uniques de la meilleure qualité, basés sur les dernières découvertes de la science et de la recherche en exercices. Notre éducation spécifique STOTT PILATES® est sans égale, et nous apportons la même expertise et la même passion à notre gamme entière de programmes propriétaires, incluant CORE™ Athletic Conditioning and Performance Training™, ZEN-GA®, Total Barre® et Halo® Training. Rejoignez notre communauté mondiale regroupant l'élite des professionnels du fitness. Les cours et ateliers d'activités Merrithew sont proposés à travers le monde entier.

Trouvez des cours et des ateliers d'activités près de chez vous en vous connectant sur merrithew.com/education/training

Contactez-nous aux numéros 416.482.4050 | 1.800.910.0001 |
0800.328.5676 R.U. | poste 300

 merrithew™

IMPORTANT

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.



Allez sur merrithew.com/warranty pour activer votre garantie !

Une garantie activée, c'est :

- ▶ Pouvoir réparer votre produit en vertu de la garantie si vous avez un problème.
- ▶ Bénéficier d'un service de garantie plus rapide et efficace grâce à l'enregistrement de vos données dans nos dossiers.
- ▶ Être contacté immédiatement dans le cas peu probable d'un remplacement ou d'un avis de sécurité.
- ▶ Recevoir une preuve d'achat aux fins d'assurance en cas de perte causée par le feu, une inondation ou un vol.
- ▶ Se tenir au courant des mises à jour de produits.

Pas d'accès internet?

Veillez remplir la carte de garantie jointe au produit et nous la retourner.

Voici le numéro de série de votre Reformer :



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK/RU | ext. 288
customer@care@merrithew.com | merrithew.com