

AT HOME SPX[®] Reformer

OWNER'S MANUAL



en français

voir page 21

en español

ver página 41

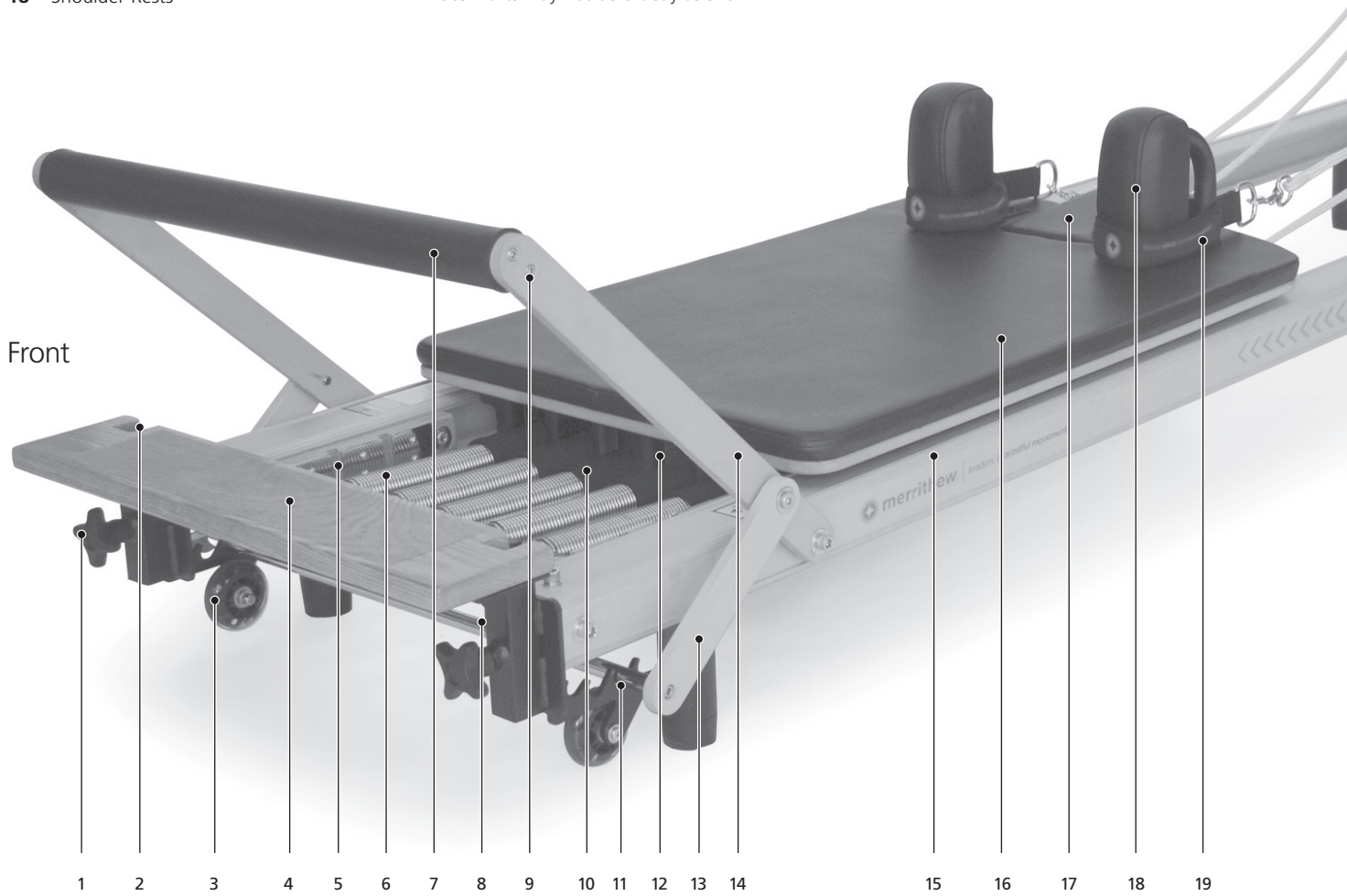
For video assembly instructions,
visit merrithew.com/eq-assembly

Please review this important **assembly, safety** and **warranty** information about your new MERRITHEW™ equipment and keep it handy for future reference.

MERRITHEW™ SPX® Reformer

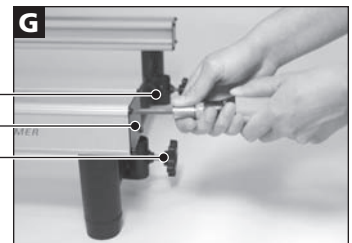
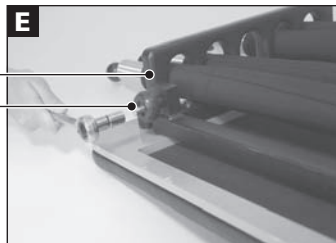
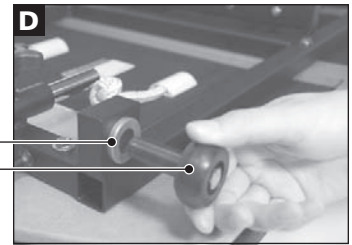
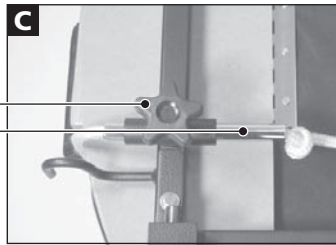
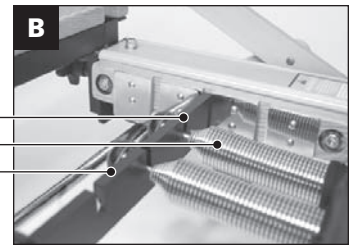
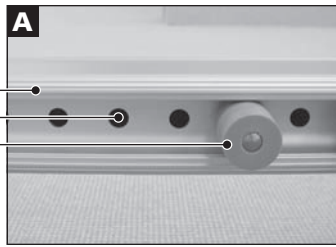
- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 Star Knobs 1/2" | 19 Double Loop Straps [fig. F] |
| 2 Accessory Board Receptacles | 20 Serial Number Sticker |
| 3 Easy-Roll Wheels | 21 Star Knobs 3/8" [fig. C & G] |
| 4 Wooden Standing Platform | 22 Traditional Ropes |
| 5 Gearbar Slots [fig. B] | 23 Traditional Pulleys |
| 6 Springs [fig. B] | 24 Stand Up Pulley Springs |
| 7 Footbar | 25 Pulleys |
| 8 Chrome Adjuster Bar | 26 Gearbar [fig. B] |
| 9 1/4" Socket Head Cap Screws | 27 Rope Guide Tubes [fig. C] |
| 10 Spring Sleeves | 28 5/8" Bronze Bushings [fig. D] |
| 11 Footbar Adjustment Cradles | 29 Floating Rollers [fig. D] |
| 12 Spring Holder [fig. E] | 30 Fixed Rollers [fig. E] |
| 13 Small Swing Arm Bars | 31 Rubber Carriage Stopper [fig. A] |
| 14 Large Swing Arm Bars | 32 Carriage Stopper Positions [fig. A] |
| 15 Aluminum Rails | 33 Stopper Plates [fig. G] |
| 16 Carriage | 34 Pulleybar Receptacles [fig. G] |
| 17 Adjustable Headrest | |
| 18 Shoulder Rests | |

Note: Parts may not be exactly as shown.









Back



Required Tools

-  PHILLIPS SCREWDRIVER
-  1/4" (6mm) HEX KEY (SUPPLIED)
-  1/8" (3mm) HEX KEY (SUPPLIED)
-  OPEN-END WRENCH 1/2" X 7/16" (13mm x 11mm)

IMPORTANT!

This manual contains important assembly, safety, usage and warranty information. Read the manual carefully before using your new MERRITHEW SPX® Reformer* and keep the manual on hand for future reference.

UNSAFE OR IMPROPER USE OF THIS EQUIPMENT BY FAILING TO READ AND COMPLY WITH ALL REQUIREMENTS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY.

It is impossible to predict every situation and condition which can occur while using this equipment. MERRITHEW makes no representation about the safe use of the Reformer under all conditions. There are risks associated with the use of any exercise equipment which cannot be predicted or avoided, and you assume the responsibility for that risk.

MERRITHEW recommends cautious assembly and usage and wishes you many hours of safe and effective exercise.

User Guidelines

This equipment when used effectively can facilitate many Pilates exercises safely and effectively. However, care and caution must be taken as there are some inherent dangers when using any exercise equipment, especially when spring resistance is involved.

For inexperienced or first-time users, this equipment should only be used under the supervision of a trained professional.

This manual includes general guidelines for setup and usage. To get the most out of this equipment, MERRITHEW™ offers instructional DVDs and manuals. Personalized training is offered through our Licensed and Corporate Training Centers. Visit merrithew.com for more information.

Care & Cleaning

Wipe vinyl surfaces with a mixture of water and tea tree oil, a natural disinfectant. Add 1tsp of tea tree oil to a 1L or 1qt spray bottle of water. A mixture of mild soap and water may be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner does not leave an oily residue, or make surfaces slippery.

CAUTION: Chemical-based cleansers used around Reformer feet may cause permanent marking on floors. The warranty does not cover this damage. We highly recommend avoiding chemical-based products and suggest placing a non-slip mat under the machine.

Avoid spraying liquid directly onto surfaces. Never use oil lubricants as they may damage rollers.

Mechanical Safety Check

Proper maintenance and timely replacement of your equipment or component parts is your responsibility. Conduct a regular inspection of the following:

Daily

- ▶ Clean channels with a damp cloth.
- ▶ Ensure carriage stopper is fully inserted in one of the six positions at all times.
- ▶ Ensure footbar is securely fastened.
- ▶ Ensure chrome adjuster bar is securely seated in cradle.
- ▶ Clean all upholstery after each use, using a soft cloth and gentle cleanser.

Weekly

- ▶ Ensure all nylon locknuts, spring bolts and spring balls are securely fastened.
- ▶ Ensure plastic feet are securely attached with the flat side facing towards the floor.
- ▶ Ensure footbar and chrome adjuster bar are securely fastened.
- ▶ Ensure pulley post star knobs are securely tightened.
- ▶ Inspect for excessive wear and replace rollers as needed. Sit on the carriage and test rollers, listening for any thumping or grinding – the ride should be quiet and whisper smooth.
- ▶ Inspect all springs for wear and damage and replace immediately as needed.
- ▶ Clean rails and rollers with a damp cloth.

Monthly

- ▶ Check ropes and straps for wear and replace as necessary.
- ▶ Check that spring bolts and spring balls are securely fastened.
- ▶ Check all spring clips to ensure proper fastening.
- ▶ Check wear on star knobs threads and replace as necessary.

Yearly

- ▶ Replace all spring clips

Every two years

- ▶ Replace all springs

REPLACE ALL SPRINGS EVERY 24 MONTHS AND SPRING CLIPS EVERY 12 MONTHS OR AS NEEDED WITHIN THAT PERIOD. FAILURE TO PERFORM RECOMMENDED SAFETY CHECKS, OR USING THE MACHINE WITH IMPROPERLY ADJUSTED, BROKEN OR WORN PARTS, COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

For questions or technical assistance, please email customercare@merrithew.com

! CAUTION

IMPROPER USE OF EXERCISE EQUIPMENT MAY CAUSE SERIOUS BODILY INJURY. TO REDUCE RISK, PLEASE READ THE FOLLOWING:

- ▶ Before starting any exercise program, consult a physician. Stop exercising immediately if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing or experience any discomfort.
- ▶ Before using equipment, read and follow the safety instructions in this manual and obtain thorough instruction from a qualified trainer. Use equipment for intended exercises only.
- ▶ Do not use if equipment appears worn, broken or damaged. Do not attempt to repair equipment yourself without contacting MERRITHEW™.
- ▶ For optimal performance, allow at least two feet of clear space on either side of a MERRITHEW Reformer. Before moving a Reformer, ensure ropes do not drag, springs are attached and carriage is secure.
- ▶ Ensure the equipment is properly adjusted for your size and ability level.
- ▶ Keep body, clothing and hair free from all moving parts.
- ▶ This equipment is to be used by one person at a time. Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- ▶ The maximum weight limit of the At-Home SPX Reformer is 250 lbs / 113 kgs

WARNING: As with any athletic activity, the use of exercise equipment involves risk of injury, damage and/or death.

By choosing to use MERRITHEW equipment, you assume responsibility for that risk, not the people who sold you the equipment, distribute and/ or manufacture it.

Getting On the Reformer

STOP! Before getting on, ensure the carriage stopper is inserted and at least one spring is securely attached to the gearbar.

Standing or Kneeling Positions

The carriage is a moving platform. Special attention must always be paid to maintaining your balance and stability, especially when performing kneeling or standing exercises. See cautions above.

1. Before you begin, ensure the carriage stopper is inserted and that one or more springs are engaged in the gearbar to secure the carriage.
2. Step carefully with one foot onto carriage. A gripper mat may be used to prevent slipping. (Gripper mat not supplied, see optional accessories, page 10).
3. Place other foot carefully onto the wooden standing platform.

Never attempt to get on the SPX Reformer by stepping on the wooden standing platform. Never stand with both feet on wooden standing platform.

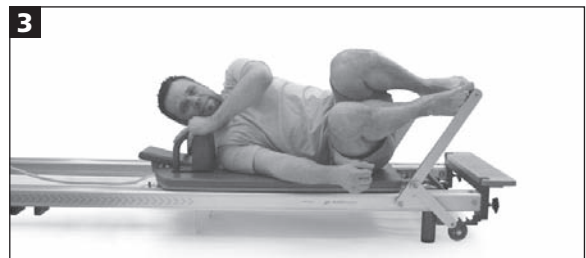
Secure Hands & Feet

Whenever placing hands or feet on the footbar, shoulder rests or headrest, ensure they will not slip during exercise. Gripper mats may be used.

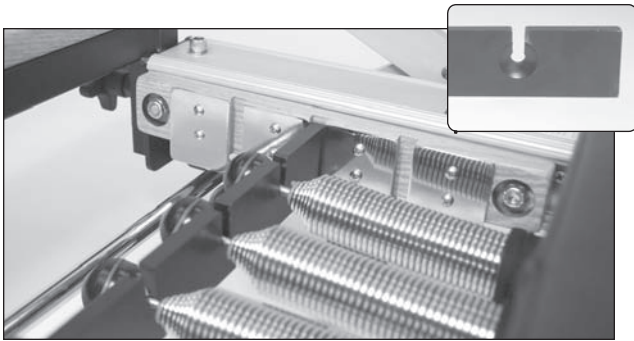
Supine Position – lying on back

As pictured below.

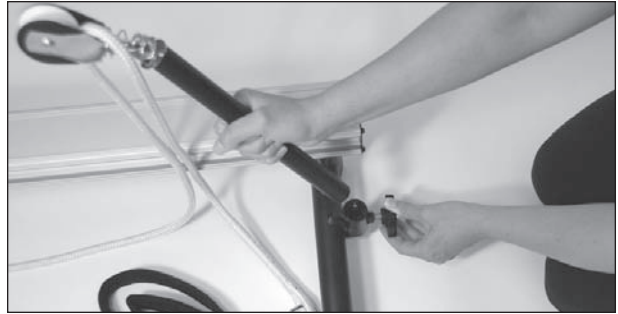
1. Sit on Reformer carriage, legs off to one side.
2. Reach hand nearest the footbar across your body and place it onto the shoulder rest.
3. Tuck opposite shoulder under arm and roll onto back lowering head onto headrest.
4. Bring legs up and place feet on footbar lowering arms to the side.



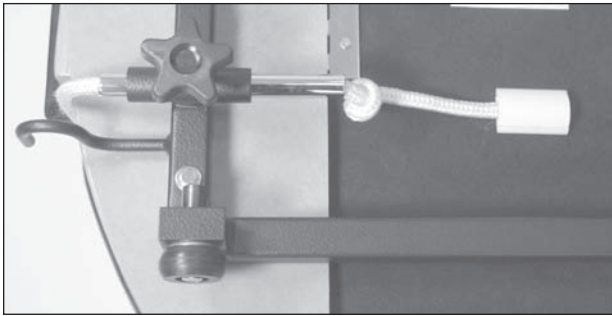
Assembling your SPX Reformer



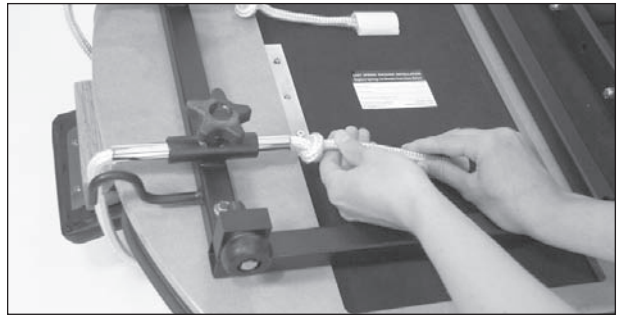
1. Insert gearbar [26] into middle gearbar slot [5] with the concave indentations facing wooden standing platform [4] [see inset].



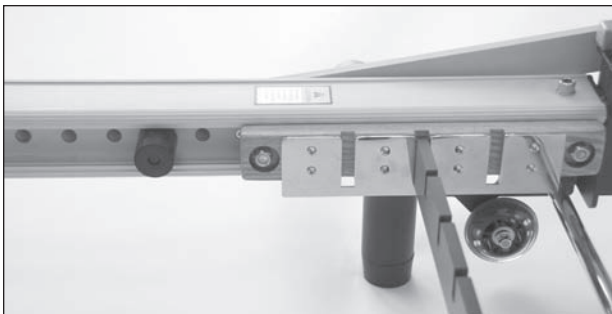
2. Insert pulleybars [23] into receptacles [34] at rear of Reformer and tighten star knobs at base of receptacles. Ensure eyehooks on top of pulleybars are parallel to aluminum rails [15] and that star knobs are fully tightened so there is no movement of the pulleybars.



3. With two people, tilt Reformer onto one side. As one person steadies Reformer, insert free ends of ropes [22] through back of pulleys [25], then through rope guide tubes [27] underneath carriage.



4. Tie a knot leaving a 6-8" tail to prevent ropes from passing back through rope guide tubes.



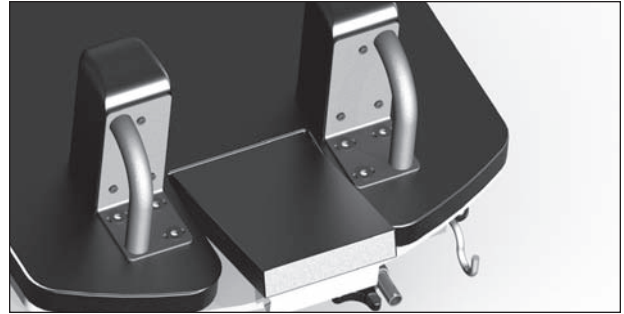
5. Return Reformer to upright position.



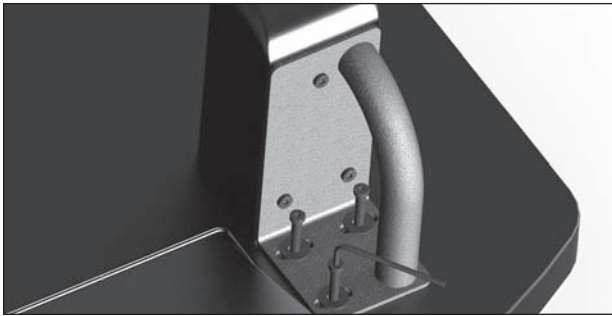
6. Position shoulder rests directly over pre-drilled screw holes.



7. Ensure shoulder rest handles are positioned to the outside of the shoulder rest frames.



8. Place 1/4" black washers over the shoulder rests screw hole slots.



9. Insert 1/4" x 1-1/4" screws through washers and into top of screw holes.

10. Use the 1/8" Allen key provided to tighten, ensuring the shoulder rests are secure.

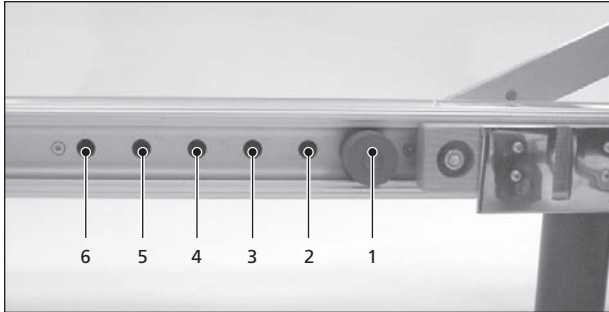


11. To determine correct length of ropes, set carriage stopper in second hole from footbar. Engage a spring [6] into the gearbar [5] ensuring carriage [16] does not move.

12. Place double loop straps [19] on carriage so D-rings on straps line up with back of metal plate of shoulder rests.

Subtle adjustments can be made to length of ropes by sliding rope guide tubes [27]. Secure by tightening star knobs [21].

Taking Care of your SPX Reformer



Carriage Stopper

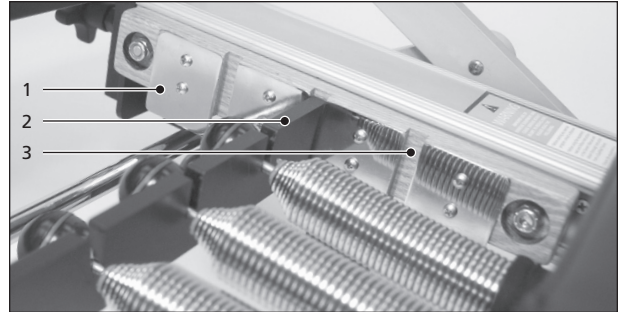
The carriage stopper position determines how close the carriage slides in toward the wooden standing platform and dictates the range of motion required of the body's joints. The hole closest to the wooden standing platform is referred to as position #1; the next hole is position #2, etc.

Adjusting the Carriage Stopper

- ▶ Do not sit on carriage while adjusting.
- ▶ Remove all springs from gearbar.
- ▶ Insert carriage stopper in one of six positions.
- ▶ Be sure carriage stopper is completely inserted in the hole and is not loose.

The carriage stopper position should usually be selected so that when lying supine (on your back), with heels on the footbar, there is a 90° angle of flexion at the hip joint when the carriage is against the carriage stopper. If injury, disease or other limitations restrict flexion at the hips or knees, adjust the carriage stopper by placing it farther out. Adjustments can also be made for the exercise being performed.

NOTE: The carriage stopper must be inserted in one of the six positions AT ALL TIMES. Using the Reformer without the carriage stopper may cause damage to the gearbar assembly, rollers or spring holder.



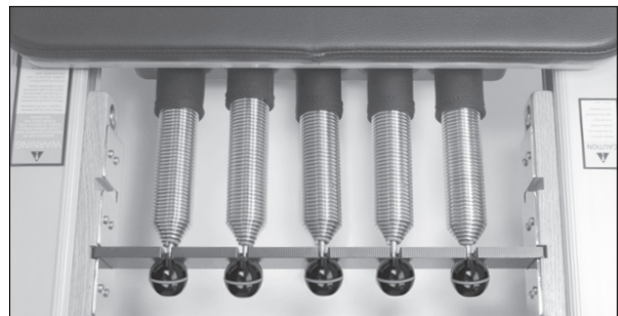
Gearbar

The gearbar position determines the amount of initial tension on the springs. The slot closest to the wooden standing platform is position #1; the next is position #2; the next is position #3. Lower position numbers provide higher spring tension.

Adjusting the Gearbar

- ▶ Do not sit on carriage while adjusting.
- ▶ Remove all springs from gearbar.
- ▶ Place gearbar in desired position.
- ▶ Ensure gearbar slides fully into slots.
- ▶ Ensure concave indentations face toward footbar.

Position gearbar relative to the carriage to create initial tension on the springs, i.e. the gearbar should not be in position #3 if the carriage stopper is in position #1 or #2 as there will not be any spring tension.



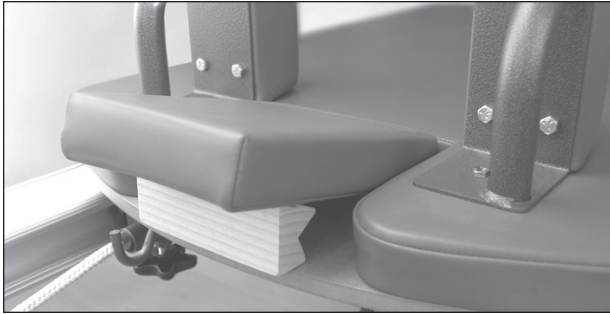
Springs

Replace all Springs every 24 months.

The number of springs attached to the gearbar determines the total amount of resistance. SPX® Reformers are equipped with four 100%-tension springs, and one 50% spring.

Adjusting Springs

- ▶ Take care when attaching and detaching springs from gearbar.
- ▶ For safety, place one hand on gearbar.
- ▶ Firmly grasp spring (not the ball on the spring) and stretch it to hook to or unhook from gearbar.
- ▶ Ensure ball end rests securely in concave indentations of gearbar.



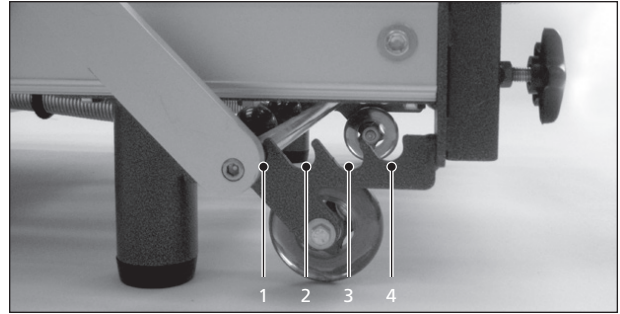
Headrest

The headrest adjusts to three positions: flat, half-raised or fully raised. It should be adjusted on an individual basis to ensure neck and shoulders are comfortable and tension-free when lying supine.

In exercises where the hips are lifted higher than the shoulders, headrest should be flat – even when beginning from a supine position. In some exercises it is raised to provide a brace for the feet.

Adjusting the Headrest

- ▶ With no weight on headrest, lift it and hinge adjustment block to rest securely onto wooden edge of carriage.



Footbar

The footbar can be set at four different heights to facilitate various Reformer exercises and to accommodate physical differences and abilities. The cradle closest to the gearbar is position #1 the cradle farthest away is position #4.

Adjusting the Footbar

- ▶ The footbar can be adjusted while standing beside the Reformer or sitting on the carriage.
- ▶ Gently pull footbar up and lift chrome adjuster bar out of footbar adjustment cradle.
- ▶ Lift or lower footbar to the desired height and place chrome adjuster bar securely into nearest footbar adjustment cradle.

NOTE: It is highly recommended that the Reformer be placed on some type of non-skid material to prevent slipping and/or damage to flooring or carpet.



Moving Reformers

The front end of all Reformers have a set of easy-roll wheels that make moving or repositioning simple for anyone of moderate strength.

- ▶ Ensure springs are attached so carriage is secure, and ropes do not drag.
- ▶ Stand at the back of Reformer, grasp the horizontal metal bar, and gently lift. Lift Reformer high enough to engage easy-roll wheels.
- ▶ Keep Reformer at waist-height or lower. Do not lift higher as this may result in damage to floor surface.

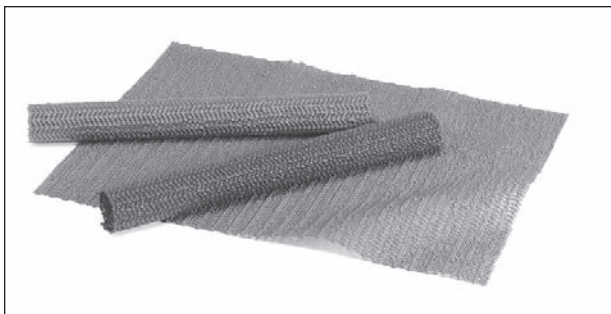
Optional Reformer Accessories



Padded Platform Extender

Extends the wooden standing platform to accommodate a variety of exercises, providing added comfort and safety. Can also be used on the carriage to bring the pelvis and spine to a neutral position when sitting.

- ▶ Remove footstrap (if applicable) and lower footbar completely.
- ▶ Place desired springs in gearbar.
- ▶ Place padded platform extender on rails ensuring it is firmly in place against wooden standing platform and does not move.
- ▶ Gripper mats may be used.



Gripper Mats

Versatile non-slip mats are handy to increase traction and prevent slipping or sliding (see image above for example of usage).



Roll-Up Pole, Metal

Perfect to provide added scapular awareness, it can be used with multiple Reformer exercises. Available in two weights. Maple Roll-Up Pole also available.



Mat Converter

Adding a mat converter covers the springs and creates a safe, stable surface for Matwork.

Installing the Mat Converter

- ▶ Remove footstrap (if applicable).
- ▶ Place footbar down and disconnect springs.
- ▶ Slide carriage back against pulleybars, ensuring ropes are wrapped out of the way.
- ▶ Insert mat converter ensuring it is pressed completely into place.



Accessory Boards

Optional accessory boards can be added to SPX Reformers to further increase exercise options.

- ▶ Jumpboard and Cardio-Tramp™ for plyometric and aerobic exercises.
- ▶ Rotational Diskboard™ allows greater range and asymmetrical movements when working in controlled internal and external rotation.
- ▶ Soft footbar accommodates sensitive feet.

Installing Accessory Boards

- ▶ Lower footbar to lowest position.
- ▶ Insert accessory board into receptacles in wooden standing platform and ensure it slides down fully.
- ▶ Tighten star knobs located under wooden standing platform.

NOTE: Never use an accessory board without ensuring the star knobs have been tightened and are secure.

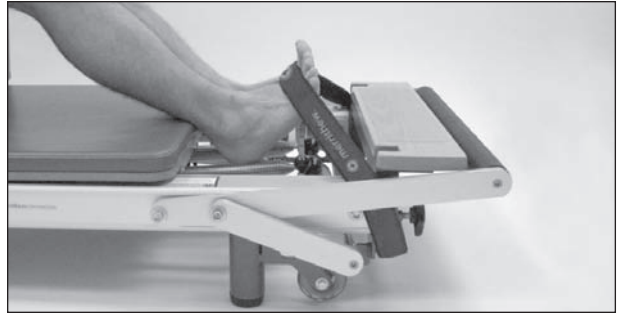


Reformer Box

Reformer boxes can be used to facilitate or modify exercises.

Positioning the Reformer Box

- ▶ Place Reformer box on top of carriage with either long or short side facing forward.
- ▶ Box can be placed over or against shoulder rests in the “short box” position.



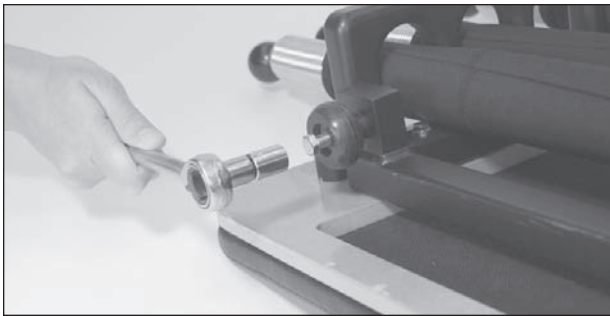
Footstrap

Footstrap is included with purchase of a Reformer box.

Attaching the Footstrap

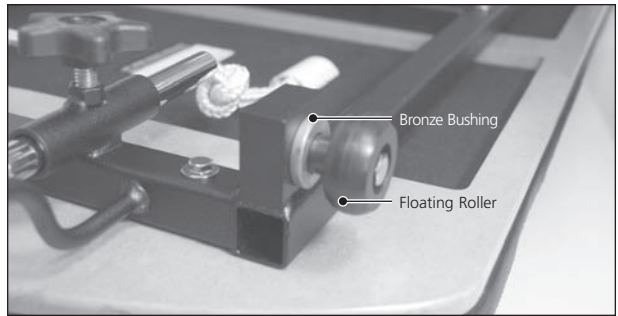
- ▶ Loop footstrap around wooden standing platform and adjust the length by attaching spring clip to one of the three D-rings.
- ▶ Footstrap should be adjusted so that there is tension with knees slightly flexed. It is important to keep feet hooked securely under footstrap.

Replacement Parts



Fixed Rollers

With carriage removed from rails, attach fixed roller with the aid of a ratchet and 12mm (15/32") socket attachment. Ensure fixed rollers are securely fastened. Follow directions on removing carriage [on page 12] and replacing carriage [on page 16].



Floating Rollers

With carriage removed from rails, slide floating rollers into bronze bushings. Then follow directions for replacing carriage [on page 16].

CAUTION: Never use oil lubricants as they may damage rollers.

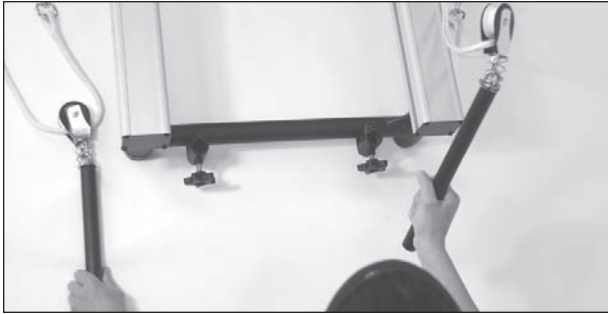
Visit merrithew.com/shop/replacement-parts for these replacement parts and optional accessories

Traditional Spring Package, 5 Springs	ST-05057	Reformer Box Footstrap	ST-02018
High-Precision Spring Package, 5 Springs	ST-05058	Spring Sleeve	ST-05070
Power Up Spring Package, 5 Springs	ST-05098	Shoulder Rest Pads, pair	ST-02023
Footbar, SPX (Double)	ST-05069	Spring Clip	ST-02020
Padded Platform Extender, SPX	ST-02074	Foam-Grip Handles, pair	ST-02007
Traditional Ropes, pair	ST-06016	Padded Long Spine Straps, pair	ST-02016
Fixed Rollers, pair	ST-06013	Soft Reformer Loops, pair	ST-02009
Floating Rollers, pair	ST-06014	Maple Roll-Up Pole	ST-06008
Carriage Stopper	ST-06012	Gripper Mat	ST-02022

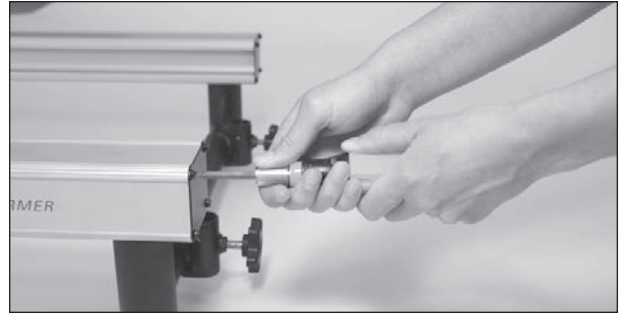
Step 1. Removing Carriage

Required Tool

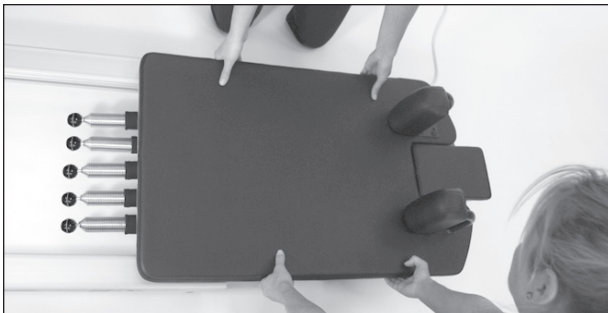
← PHILLIPS SCREWDRIVER



1. To remove carriage, remove pulleybars and place on the floor, on either side of the aluminum rails.

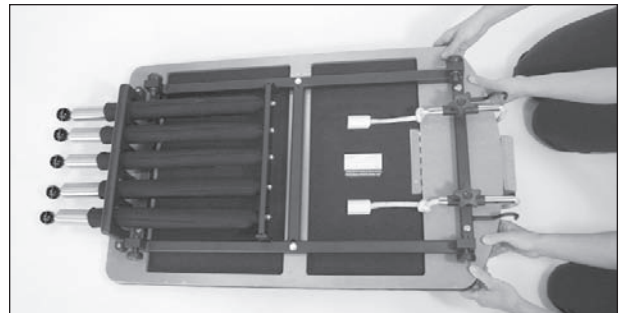


2. Using a Phillips screwdriver, remove stopper plates.



3. Carefully slide carriage out of the aluminum rails keeping carriage level until completely free of rails. Turn carriage over ensuring rollers are secure and do not come in contact with the floor.

NOTE: Requires two people.

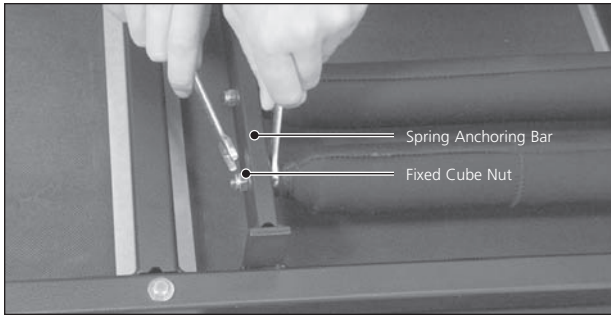


4. Place carriage face-down on the ground.

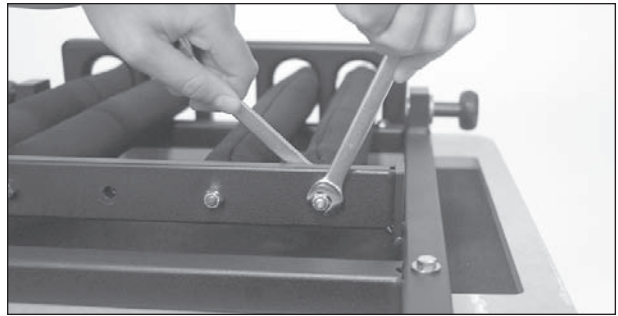
NOTE: Ensure carriage is placed on a soft surface that will not damage the vinyl.

Step 2. Removing Springs

Required Tool
TWO OPEN-END WRENCHES
1/2" X 7/16" (13mm X 11mm)

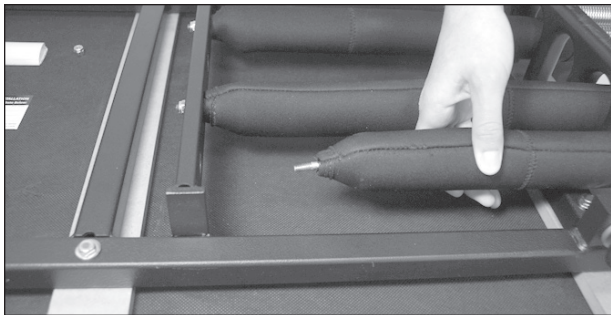


1. With 7/16" wrench, hold fixed cube nut in place.



2. Using second 7/16" wrench on opposite side of spring anchoring bar, loosen nylon locknut. This may require exerting a bit of torque.

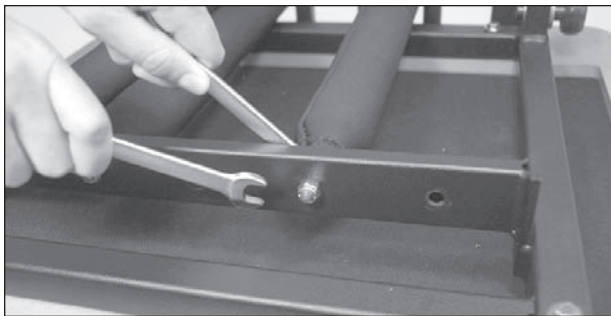
NOTE: Discard used nylon locknuts. (New nylon locknuts are provided with new springs.)



3. Remove spring from spring anchoring bar.



4. Pull spring out of the spring holder.



5. Repeat steps 1 to 4 on remaining springs.

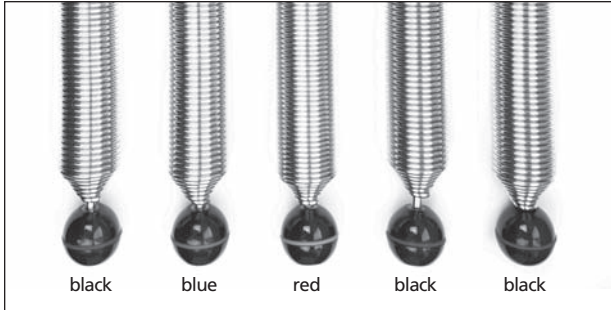


6. Remove spring sleeves from old springs and slide onto new springs, if applicable.

Step 3. Replacing Your Springs

Determine desired replacement spring package. Springs balls are color-coded. Black = 125%, Red = 100%, Blue = 50%, White = 25%

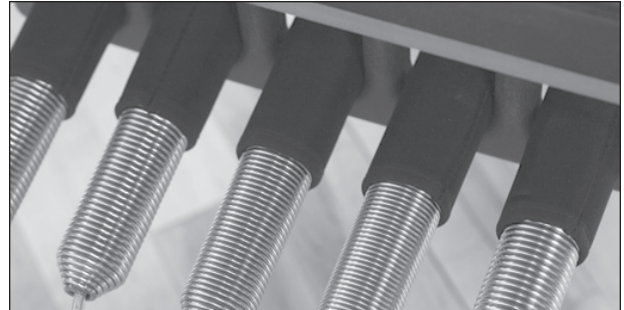
NOTE: SPX® Reformers arrive with the Traditional Spring Package.



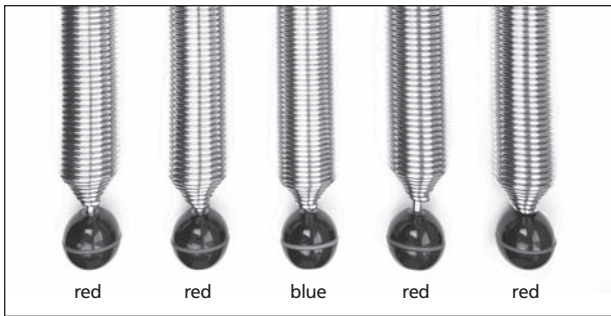
Power Up Spring Package

3 × 125%, 1 × 100%, 1 × 50% arrange as follows:

Place the red (100%) spring in the center, and the blue (50%) spring to one side. Place black (125%) springs in the remaining positions.



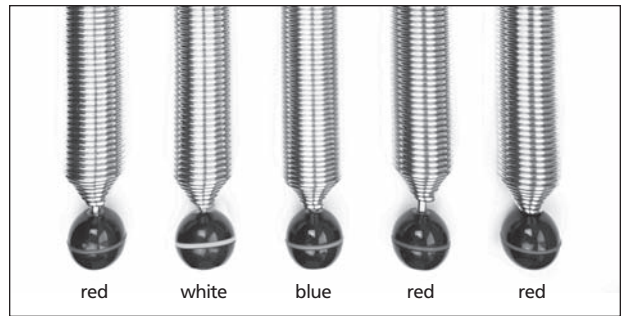
NOTE: Spring sleeves are required for proper function of the Reformer if it features a molded spring holder.



Traditional Spring Package

4 × 100%, 1 × 50% arrange as follows:

Place the blue (50%) spring in the center and two red (100%) springs on either side.



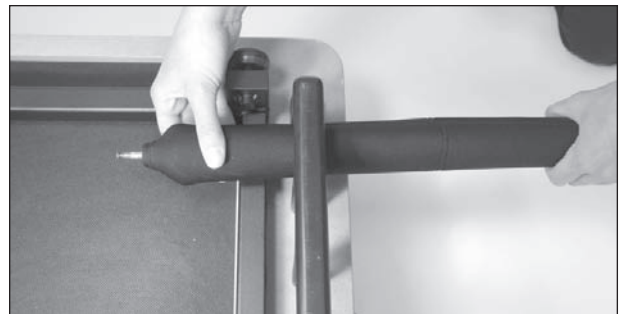
High-Precision Spring Package

3 × 100%, 1 × 50%, 1 × 250% arrange as follows:

Place the blue (50%) spring in the center, and the white (25%) spring to one side. Place red (100%) springs in remaining positions.



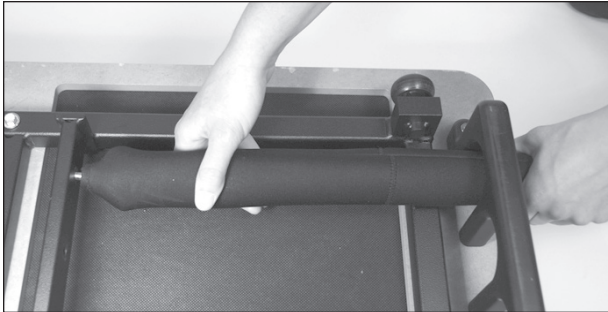
1. Starting with spring #1 from your spring package, remove nylon locknut from bolt end of spring.



2. Start at one end of the carriage. Thread bolt end of spring #1 through first hole of plastic spring holder.

Required Tools

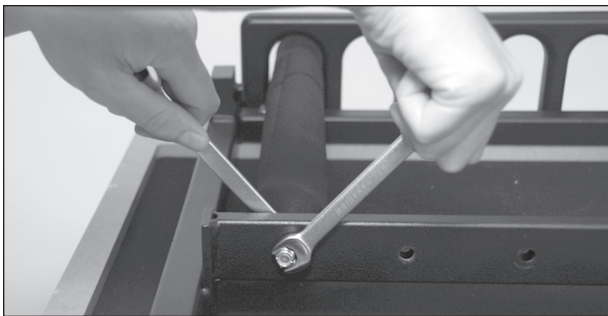
- ONE PHILLIPS SCREWDRIVER
- TWO OPEN-END WRENCHES
- 1/2" X 7/16" (13mm X 11mm)



3. Insert spring bolt through the corresponding hole on spring anchoring bar.

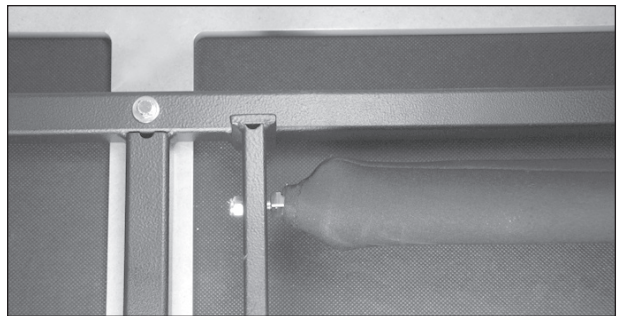


4. Thread nylon locknut into spring bolt.

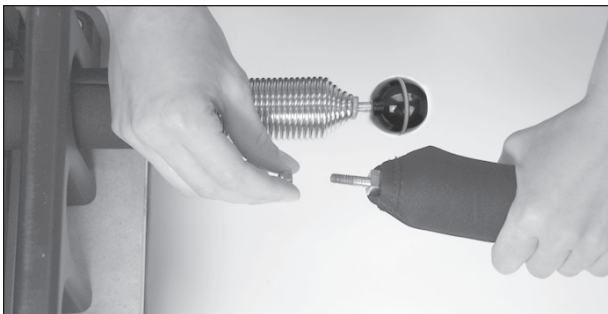


5. Hold fixed cube nut in place with 7/16" wrench. Using second wrench, tighten the new nylon locknut.

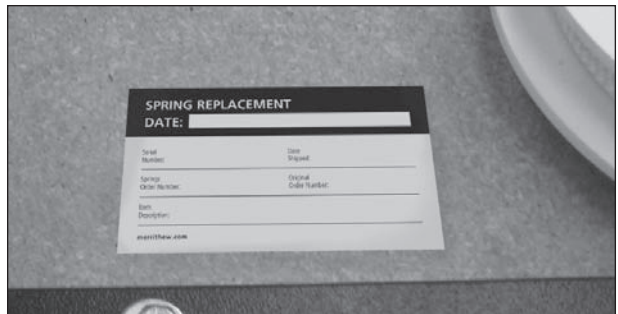
NOTE: Do not reuse old nylon locknuts.



6. Both nylon locknut and fixed cube nut should be snug against the spring anchoring bar.



7. Repeat steps 1 to 6 for remaining springs.



8. Affix the sticker provided with your spring replacement package to the underside of the Reformer carriage.

Springs should be replaced every 24 months, or as needed within that period.

Step 4. Replacing Carriage

Required Tool

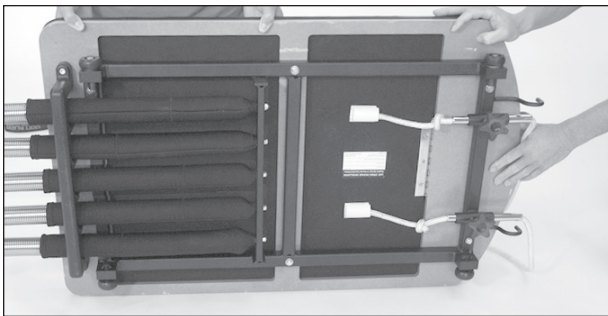
← PHILLIPS SCREWDRIVER



1. Remove carriage stopper.



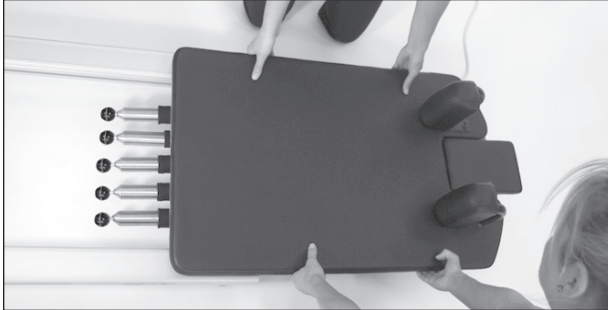
2. Wipe inside of aluminum rails with a dry cloth to remove dust or dirt. If using a damp cloth, spray cleaner onto cloth first. Avoid spraying directly onto surfaces, rollers or aluminum rails. Insert carriage stopper in one of six positions.



3. Ensure that pulleybars are still on the floor on either side of aluminum rails. Carefully turn carriage to its side while ensuring rollers never come in contact with the floor. Now, prepare for another person to take hold of opposite side of the carriage.



4. **CAUTION:** When guiding carriage straight into aluminum rails, move slowly and carefully as the rollers are sensitive. Once rollers are within rails they are protected.



5. Slide rollers into c-channels.

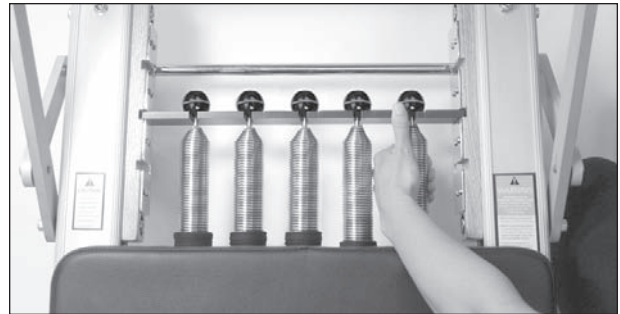
NOTE: To prevent damaging rollers, it is strongly advised two people hold carriage. One person guides rollers carefully into channels while the other supports opposite side of carriage. Once rollers are secured in channels, guide carriage into place.



6. Using a Phillips screwdriver, replace stopper plates.



7. Insert pulleybars into receptacles at rear of Reformer and fully tighten star knobs so pulleybars are secure. Ensure eyehooks on top of pulleybars are parallel to aluminum rails.



8. Replace gearbar and engage springs before resuming use of your Reformer.

Warranty

MERRITHEW™ warrants that all new Reformer products are free of manufacturing defects in workmanship and materials, subject to the terms below. This warranty becomes effective at the invoice date of the original purchase. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period.

This warranty applies to the At Home SPX Reformer only:

- ▶ While equipment remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated
- ▶ If claims are made within the part-specific warranty period
- ▶ If upgrades are made as required by MERRITHEW

This warranty shall be null and void if:

- ▶ **The equipment is used in a professional or commercial environment.**
- ▶ **The equipment is used for any other purpose other than as intended, or is stored or used outdoors, or in environments without adequate climate/humidity controls.**
- ▶ **All safety, maintenance, and usage guidelines as specified in the equipment manual are not followed.**
- ▶ **The equipment has been subjected to accident, misuse, abuse, improper service or maintenance, or any modification not authorized by the Company.**

This warranty does not cover damage to the finish of any MERRITHEW equipment, or shipping charges, customs clearance fees (if applicable) or any costs incurred in installing repaired or replacement parts shipped under the provisions of this warranty.

Limited Lifetime Warranty

MERRITHEW will, at its option, repair or replace any of the parts listed below, provided that the part(s) fail due to a defect in workmanship or materials when used in a home or non-commercial setting:

- ▶ Aluminum rails
- ▶ Components of the frame and related welding
- ▶ Gearbar
- ▶ Footbar mechanism (excluding the footbar)

One (1) Year Limited Warranty

On wear and tear items including ropes, straps, spring clips, carriage stoppers, footbars, plastic receptacle sleeves, non-skid footboard tape, pulleys, pulleybars, rollers, star knobs, spring covers and molded spring holders.

Two (2) Year Limited Warranty

On all other Reformer components. MERRITHEW, at its option, will repair or replace warranted parts, provided that these part(s) fail due to a defect in workmanship or materials and provided such failure is reported to MERRITHEW within the part-specific warranty period.

90-Day Upholstery Fabric Warranty

The vinyl fabric upholstery on your MERRITHEW Reformer will be replaced if it fails to give normal wear for 90 days after delivery. Proof of damage may be required. This warranty does not cover cuts, burns, stains, soiling, pet damage, damage to fabric caused by abrasive, corrosive or chemical cleansers, or damage caused by other unreasonable use. If the identical fabric is not available, MERRITHEW will provide an equivalent fabric.

Disclaimer of Implied Warranties and Limitation of Remedies

Repair or replacement of defective parts is your exclusive remedy under the terms of this limited warranty. In the event of parts availability issues, MERRITHEW will not be responsible for any consequential or incidental damages arising from the breach of either this limited warranty or any applicable implied warranty, or for failure or damage resulting from acts of nature, improper care and maintenance, accident, alteration, replacement of parts by anyone other than MERRITHEW, misuse, transportation, abuse, hostile environments (inclement weather, acts of nature), improper installation or installation not in accordance with local codes or printed instructions.

This limited warranty is the sole express warranty given by MERRITHEW. No product performance, specification or description wherever appearing is warranted by MERRITHEW except to the extent set forth in this limited warranty. Any implied warranty protection arising under the laws of any state, province or territory including implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose, or use, is hereby limited in duration to the duration of this limited warranty.

Neither distributors, dealers, web resellers, nor the retailers selling this product have any authority to make any additional warranties or to promise remedies in addition to or inconsistent with those stated above. MERRITHEW maximum liability, in any event, shall not exceed the purchase price of the product paid by the original purchaser.

If you have questions, issues or are missing parts

Do NOT return this unit to your local retailer, please contact the manufacturer directly.

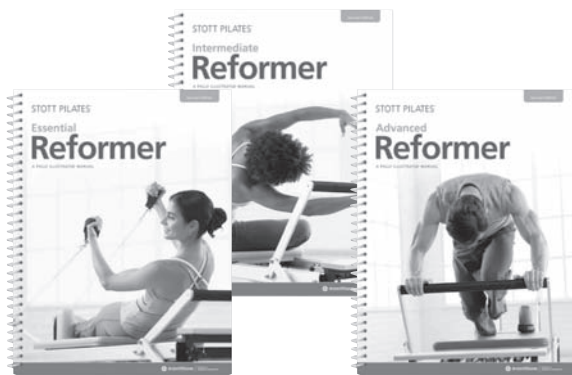
phone 416.482.4050 x288

toll-free in North America 1.800.910.0001 or

United Kingdom 0800.328.5676

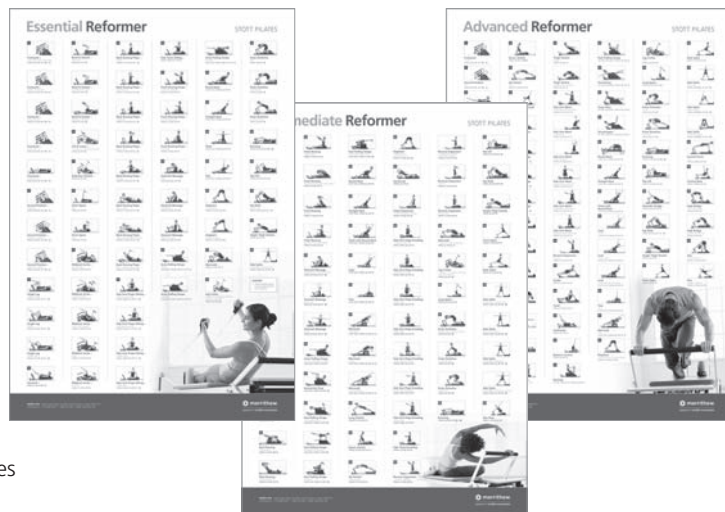


Take advantage of our training tools



Training Manuals: Three manuals, developed for our Instructor Training Program, and fully illustrated, offer step-by-step instruction to the complete Reformer repertoire.

Wall Charts: Full-size posters, measuring 27"x 39", depict exercises featured in the STOTT PILATES® Reformer repertoire. Each exercise is described with name, equipment accessories, one photo, as well as suggested repetitions.



Instructional DVDs: We offer almost limitless exercise challenges in our clear and detailed repertoire of cutting edge titles. For a full listing visit merrithew.com/shop/dvds



Get the most out of your equipment with ongoing training!

For over 25 years, we have been committed to developing effective and responsible exercise through unique, high-integrity fitness programs. Our signature STOTT PILATES® education method is unparalleled in the industry. Our new ZEN•GA®, CORE™ Athletic Conditioning & Performance Training™ and Total Barre™ programs offer additional repertoire to challenge your workouts. We invite you to join our worldwide community of elite fitness professionals — with The Professional's Choice™ in Pilates and Mindful Movement Education. Courses and workshops are offered worldwide.

Explore merrithew.com/education/training for courses and workshops near you.

Contact Us Today

1.800.910.0001 | 0800.328.5676 (UK) | +1 416.482.4050

merrithew.com

AT HOME SPX[®] Reformer

MANUEL DE L'UTILISATEUR



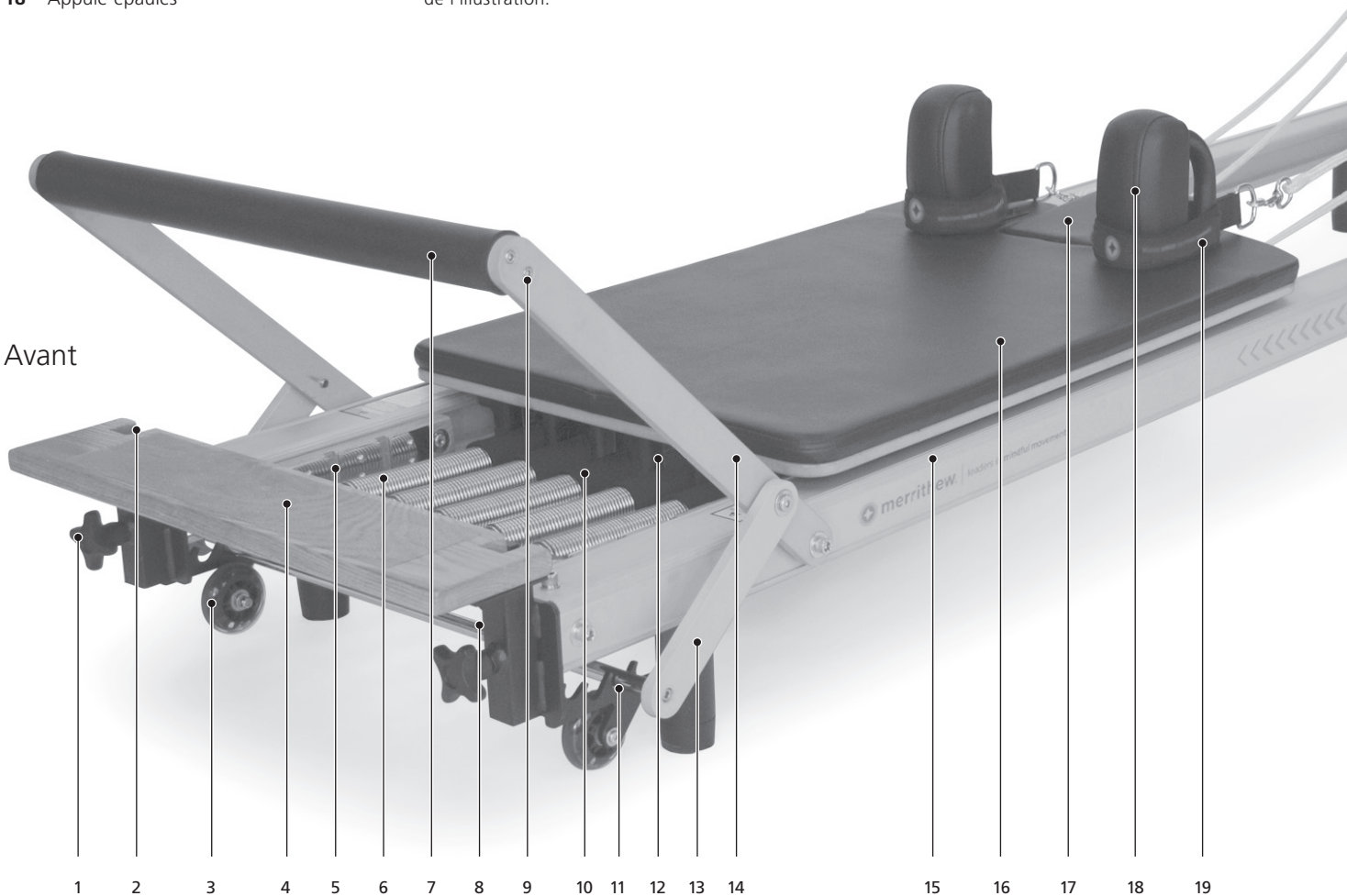
Pour les instructions de montage
en vidéo, rendez-vous sur
merrithew.com/eq-assembly

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.

Reformer SPX® MERRITHEW^{MC}

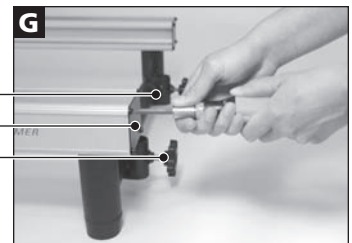
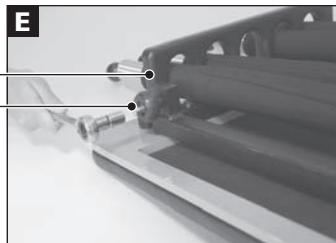
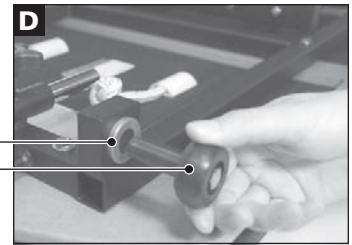
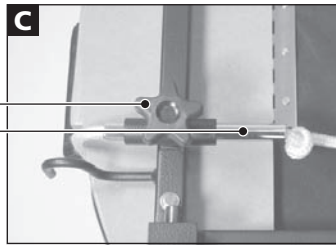
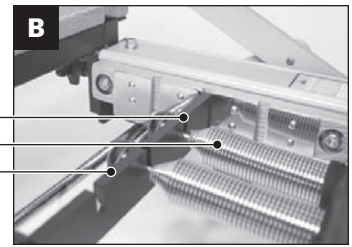
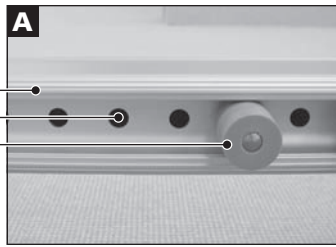
- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Poignées étoiles 1/2 po | 19 | Sangles à boucle double [fig. F] |
| 2 | Réceptacles pour planche accessoire | 20 | Autocollant avec le numéro de série |
| 3 | Roulettes | 21 | Poignées étoiles 3/8 po [fig. C et G] |
| 4 | Plateforme en bois | 22 | Cordes traditionnelles |
| 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 po | 27 | Tubes de guidage des cordes [fig. C] |
| 10 | Gaines des ressorts | 28 | Bague de bronze de 5/8 po [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.

Avant









Arrière



Outils nécessaires

-  TOURNEVIS CRUCIFORME
-  CLÉ ALLEN DE 1/4 po (6 mm) (FOURNIE)
-  CLÉ ALLEN DE 1/8 po (3 mm) (FOURNIE)
-  CLÉ PLATE DE 1/2 po x 7/16 po (13 mm x 11 mm)

IMPORTANT !

Le présent manuel comporte des renseignements importants concernant le montage, la sécurité, l'utilisation et la garantie. Veuillez lire attentivement ce manuel avant l'utilisation de votre nouveau Reformer* SPX® MERRITHEW et le garder à portée de main pour consultation ultérieure.

TOUTE UTILISATION NON SÉCURITAIRE OU INADÉQUATE DE CET ÉQUIPEMENT EN NE LISANT PAS ET EN NE SUIVANT PAS TOUTES LES RECOMMANDATIONS ET TOUS LES AVERTISSEMENTS POURRAIT ENTRAÎNER DE SÉRIEUSES BLESSURES.

Il est impossible de prévoir toutes les situations et les conditions qui peuvent se présenter dans le cadre de l'utilisation de cet équipement. MERRITHEW ne garantit pas l'utilisation sécuritaire du Reformer sous toutes conditions. L'utilisation de tout équipement d'entraînement quel qu'il soit comporte des risques qui ne peuvent être prévus ni évités, et pour lesquels vous assumez l'entière responsabilité.

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.

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.

Pour les utilisateurs inexpérimentés ou se servant de cet équipement pour la première fois, celui-ci doit uniquement être utilisé sous la supervision d'un professionnel qualifié.

Le présent manuel inclut des consignes générales pour l'installation et l'utilisation de l'équipement. Pour tirer profit au maximum de cet équipement, MERRITHEW™ propose divers DVD et manuels d'instruction. De l'entraînement individualisé est offert par nos centres d'entraînement corporatifs agréés. Rendez-vous sur merrithew.com pour en savoir plus.

Entretien et nettoyage

Essuyer les surfaces en vinyle avec une solution d'eau et d'huile d'arbre à thé, un désinfectant naturel. Verser 1 c. à café d'huile d'arbre à thé et un 1 l ou 1 pte d'eau dans un flacon pulvérisateur. Une solution de savon doux et d'eau peut être utilisée pour enlever la saleté plus tenace. Vérifier que le produit nettoyant ne laisse pas de résidu d'huile ou qu'il ne rend pas les surfaces glissantes.

MISE EN GARDE : L'utilisation de nettoyants 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 déconseillons fortement l'utilisation de produits chimiques et recommandons de placer un tapis antidérapant sous la machine.

Éviter de vaporiser le liquide directement sur les surfaces. Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes, qui pourraient endommager les roulettes.

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.
- Vérifier que le frein du chariot est toujours bien inséré dans l'une des six positions.
- Vérifier que la barre d'appui est correctement fixée.
- Vérifier que la barre de réglage en chrome est correctement logée dans son support.
- Nettoyer tous les selleries 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 en plastique 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 barres 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.

Tous les ans

- Remplacer tous les crochets

Tous les deux ans

- Remplacer tous les ressorts

REPLACER TOUS LES RESSORTS TOUS LES 24 MOIS ET LES CROCHETS TOUS LES 12 MOIS OU LORSQUE NÉCESSAIRE DURANT CET INTERVALLE. L'ABSENCE DE VÉRIFICATIONS DE SÉCURITÉ OU L'UTILISATION DE LA MACHINE AVEC DES PIÈCES MAL AJUSTÉES, CASSÉES OU USÉES PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES DOMMAGES CORPORELS.

Pour toute question ou assistance technique, veuillez envoyer un e-mail à customercare@merrithew.com

! MISE EN GARDE

UNE MAUVAISE UTILISATION DES APPAREILS D'EXERCICE PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES DOMMAGES CORPORELS. VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT 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, cassé 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 SPX à la maison est de 113 kg / 250 lb.

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 l'équipement MERRITHEW, la responsabilité de ce risque est assumée par vous-mêmes, et non par les personnes qui ont vendu, distribué ou fabriqué l'équipement.

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. Voir mises en garde ci-dessus.

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, en utilisant si besoin un tapis antidérapant pour éviter de glisser. (Tapis antidérapant non fourni, voir accessoires optionnels en page 30).
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.

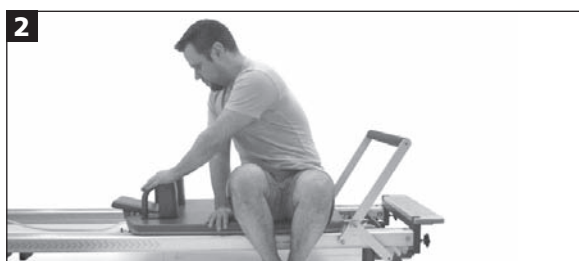
Ancrage des mains et des pieds

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 durant l'exercice. Des tapis antidérapants peuvent être utilisés.

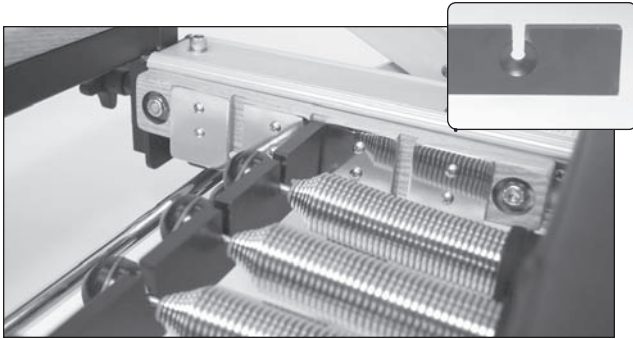
Décubitus dorsal – couché sur le dos

Voir images ci-dessous.

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.



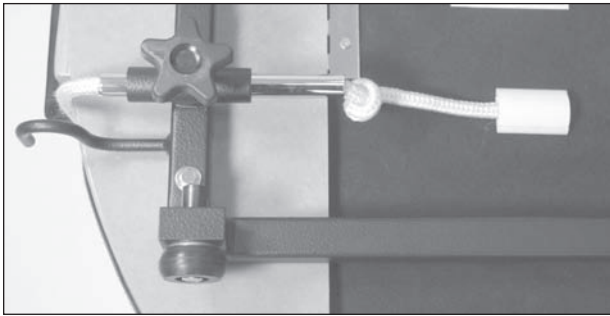
Montage du Reformer SPX



1. Insérer la barre de tension [26] dans l'encoche centrale [5], les encoches concaves devant faire face à la plateforme en bois [4] (voir encadré).

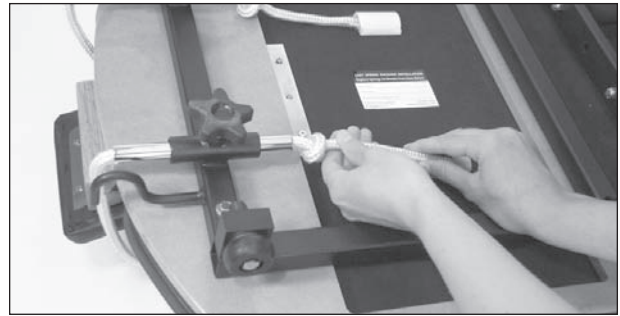


2. Insérer les barres de poulies [23] dans les réceptacles [34] à l'arrière du Reformer et serrer les poignées étoiles à la base des réceptacles. Veiller à ce que les œillets en haut des barres de poulies soient parallèles aux rails en aluminium [15] et à ce que les poignées étoiles soient serrées à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

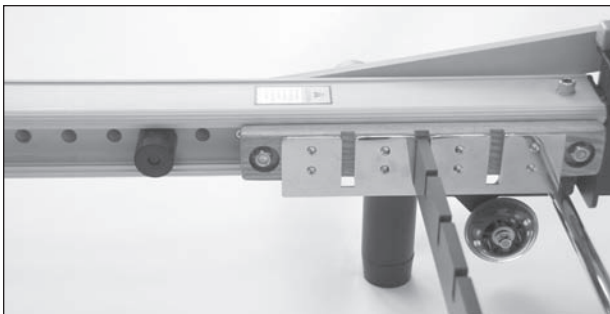


3. À deux personnes, incliner le Reformer sur un côté.

Tandis qu'une personne stabilise le Reformer, insérer les extrémités libres des cordes [22] à l'arrière des poulies [25] puis dans les tubes de guidage des cordes [27] sous le chariot.



4. Faire un nœud à 6-8 po 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 po sur les trous prévus pour les vis sur les appuie-épaules.



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

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

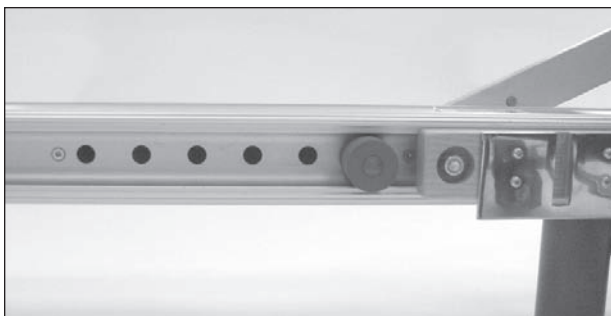


11. Pour déterminer la bonne longueur des cordes, placer le frein du chariot dans le deuxième trou en partant de la barre d'appui. Insérer un ressort [6] dans la barre de tension [5] et veiller à ce que le chariot [16] ne bouge pas.

12. Placer les sangles à double boucle [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].

Prendre soin de votre Reformer SPX



Frein du chariot

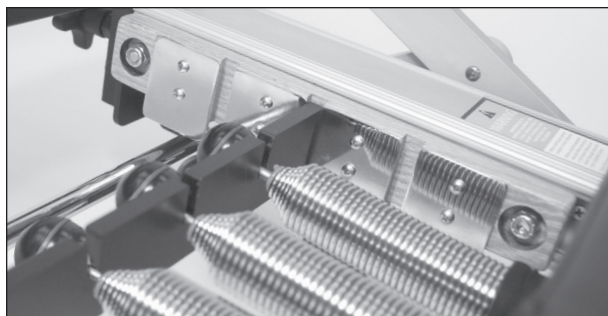
La position du frein du chariot détermine la distance jusqu'à laquelle le chariot s'approche de la plateforme en bois et définit l'amplitude de mouvement nécessaire pour les articulations du corps. Le trou le plus proche de la plateforme en bois correspondant à la position n° 1, le suivant à la position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



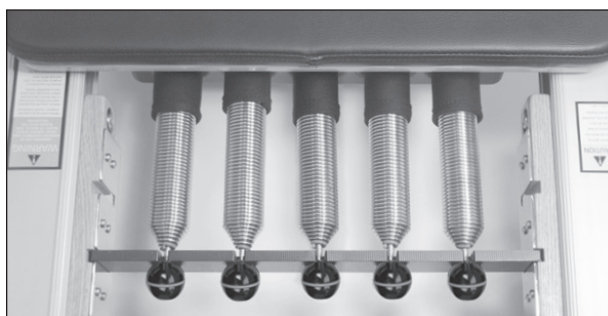
Barre de tension

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



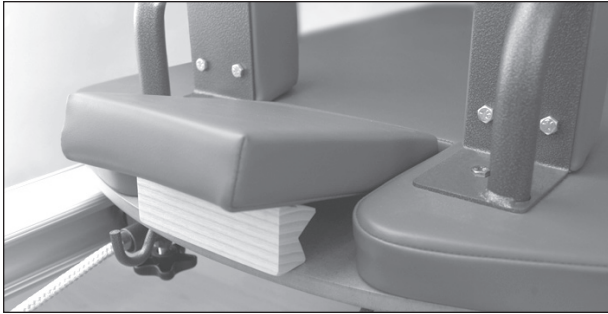
Ressorts

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 / décrochant 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 encoches concaves de la barre de tension.



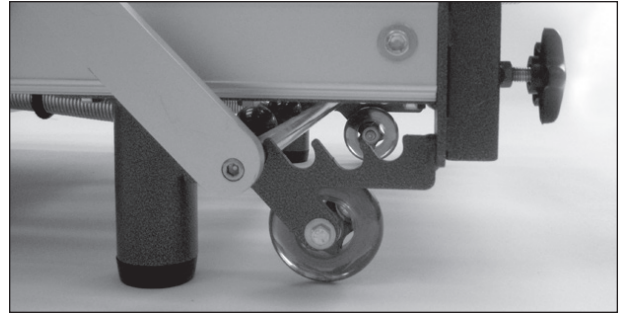
Appui-tête

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.

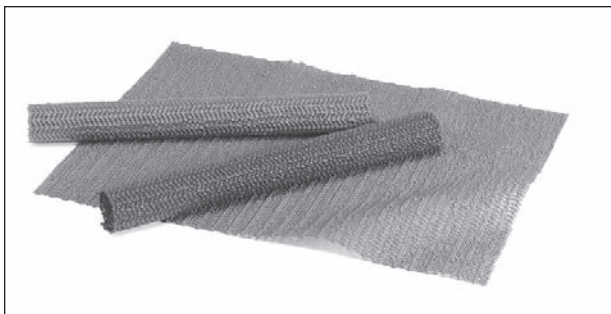
Accessoires optionnels du Reformer



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.



Tapis antidérapants

Les tapis antidérapants multi-usages sont pratiques pour augmenter la traction et empêcher tout glissement ou dérapage (voir illustration d'utilisation ci-dessus).



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 pliométriques et aérobiques.
- Rotational Diskboard™ permet des mouvements asymétriques et de plus grande amplitude pour des exercices de rotation interne et externe contrôlés.
- 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.

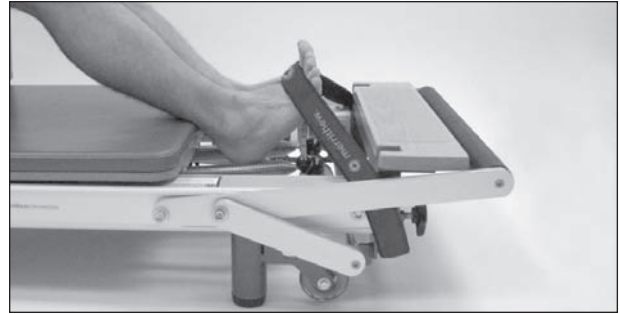


Boîte de Reformer

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

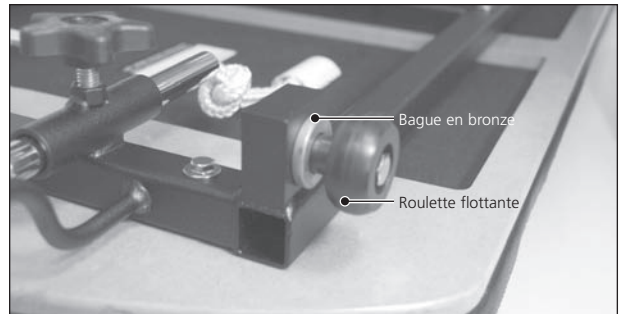
- Placer la sangle pour chevilles autour de la plateforme en bois et ajuster la longueur en attachant le crochet à l'un des trois anneaux en D.
- La sangle pour chevilles doit être ajustée de façon à ce qu'il n'y ait aucune tension lorsque les genoux sont légèrement fléchis. Il est important de garder 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 po). Vérifier que les roulettes sont bien fixés. Suivre les consignes de retrait [en page 32] et de remplacement [en page 36] du chariot.



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 [en page 36].

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

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

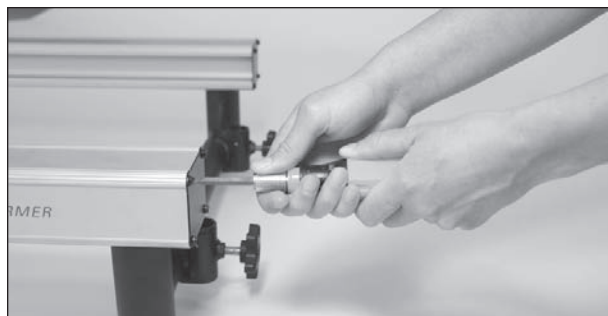
Pack de ressorts traditionnels, 5 ressorts	ST-05057	Sangle pour chevilles de boîte de Reformer	ST-02018
Pack de ressorts haute précision, 5 ressorts	ST-05058	Gaine de ressort	ST-05070
Pack de ressorts « power up », 5 ressorts	ST-05098	Rembourrages appuie-épaules paire	ST-02023
Barre d'appui, SPX (Double)	ST-05069	Crochet	ST-02020
Extenseur de plateforme rembourré, SPX	ST-02074	Poignées en mousse, paire	ST-02007
Cordes traditionnelles, paire	ST-06016	Sangles longues rembourrées pour la colonne, paire	ST-02016
Roulettes fixes, paire	ST-06013	Boucles souples Reformer, paire	ST-02009
Roulettes flottantes, paire	ST-06014	Barre de rotation en érable	ST-06008
Frein de chariot	ST-06012	Tapis antidérapant	ST-02022

Étape 1. Retrait du chariot

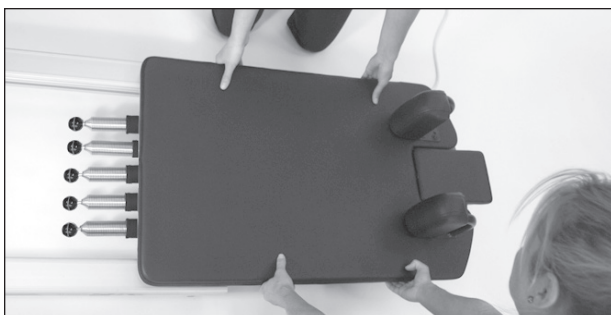
Outil nécessaire

 TOURNEVIS CRUCIFORME


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

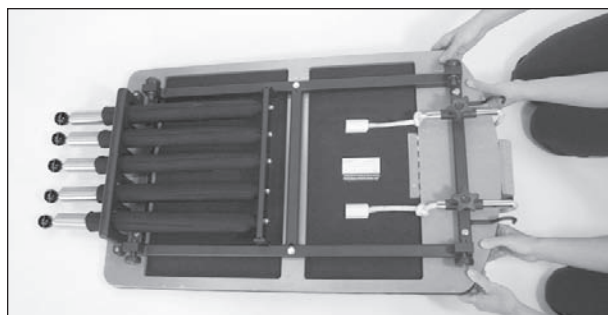


2. Utiliser un tournevis cruciforme pour retirer les plaques de frein.



3. Faire glisser délicatement le chariot en dehors de 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 : Requier deux personnes.



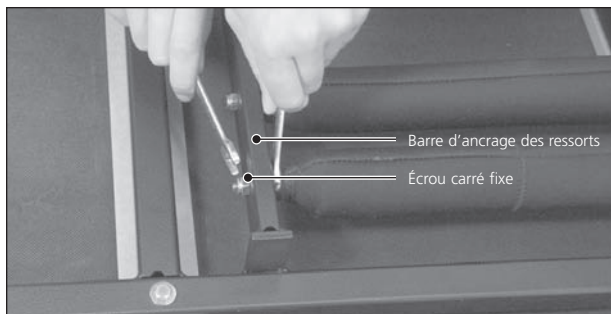
4. Déposer le chariot face vers le sol.

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

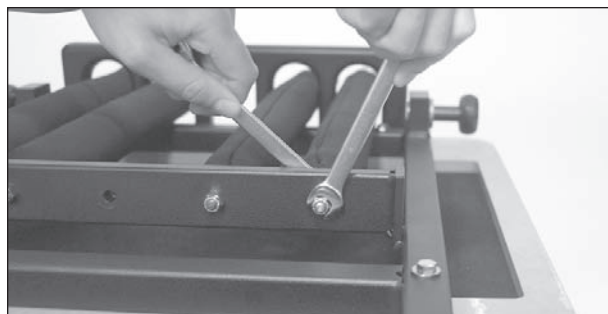
Étape 2. Retrait des ressorts

Outil nécessaire

DEUX CLÉS PLATES DE
1/2 po x 7/16 po (13 mm x 11 mm)

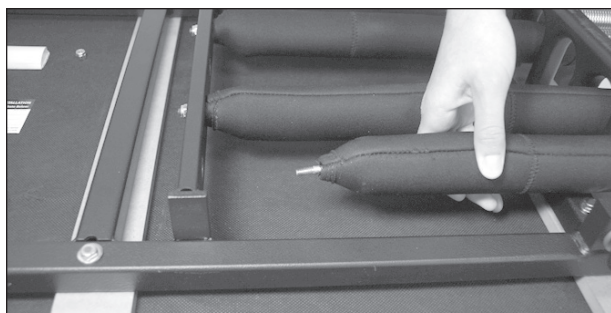


1. À l'aide d'une clé 7/16 po, tenir l'écrou carré fixe.



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

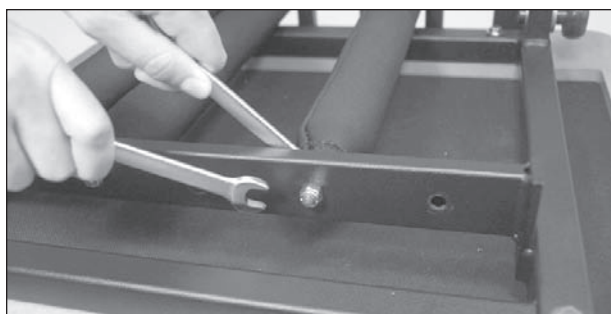
REMARQUE : Jeter les contre-écrous en nylon usagés (de nouveaux contre-écrous en nylon sont fournis avec les nouveaux ressorts).



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.

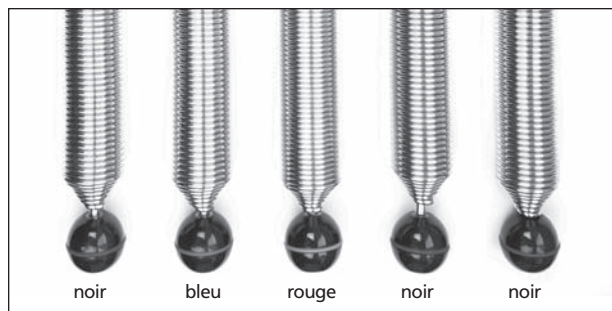


6. Retirer les gaines des anciens ressorts et les mettre sur les nouveaux ressorts, le cas échéant.

Étape 3. Remplacement des ressorts

Choisir le pack 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 pack de ressorts traditionnels.



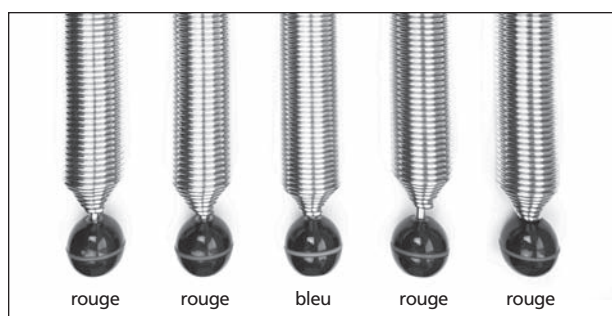
Pack de ressorts « power up »

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.



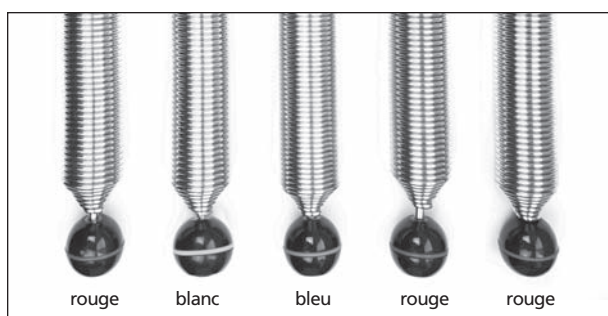
REMARQUE : Les gaines de ressorts sont nécessaires au bon fonctionnement de ce Reformer s'il comporte une pièce moulée maintenant les ressorts.



Pack 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.



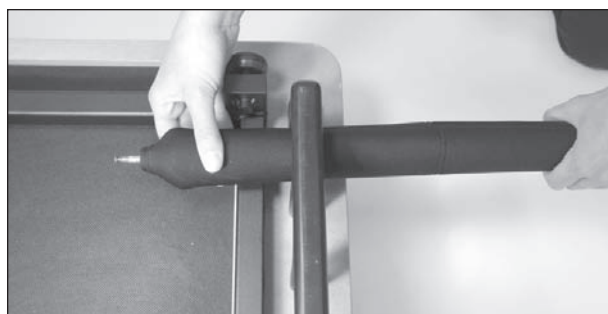
Pack de ressort haute précision

3 × 100 %, 1 × 50 %, 1 × 250 % 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 de votre pack de ressorts, enlever 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 en plastique maintenant les ressorts.

Outils nécessaires



UN TOURNEVIS CRUCIFORME

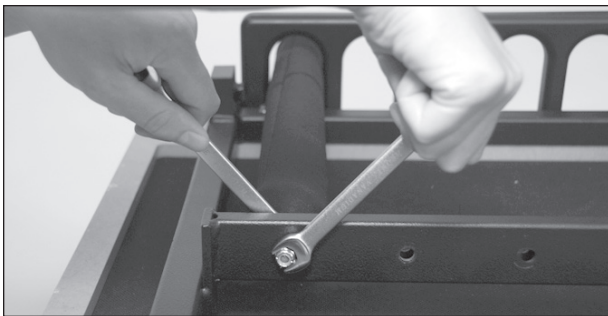
DEUX CLÉS PLATES DE 1/2 po x 7/16 po
(13 mm x 11 mm)



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

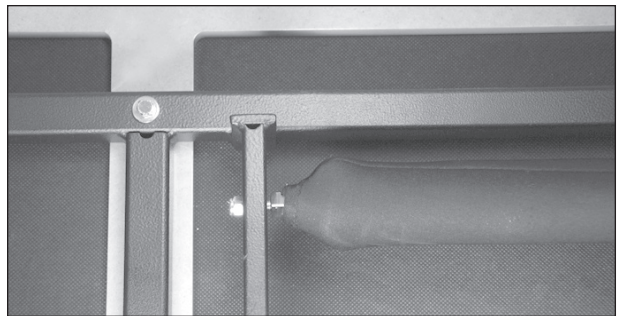


4. Enfiler le contre-écrou en nylon dans le boulon du ressort.

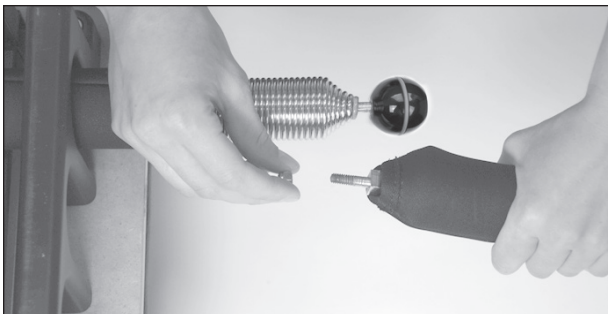


5. À l'aide d'une clé 7/16 po, tenir l'écrou carré fixe. Avec une deuxième clé, serrer le nouveau contre-écrou en nylon.

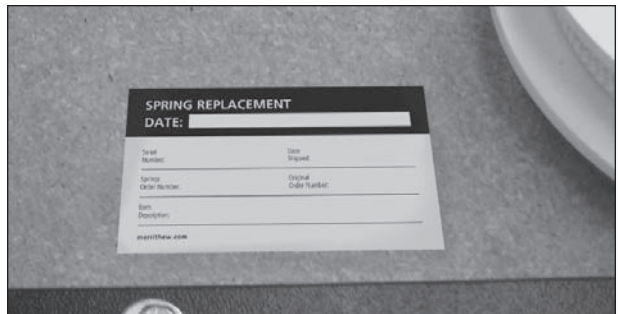
REMARQUE : Ne pas réutiliser les anciens contre-écrous en nylon.



6. Le contre-écrou en nylon et l'écrou carré fixe doivent tous deux être plaqués contre la barre d'ancrage des ressorts.



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



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

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

Étape 4. Remplacement du chariot

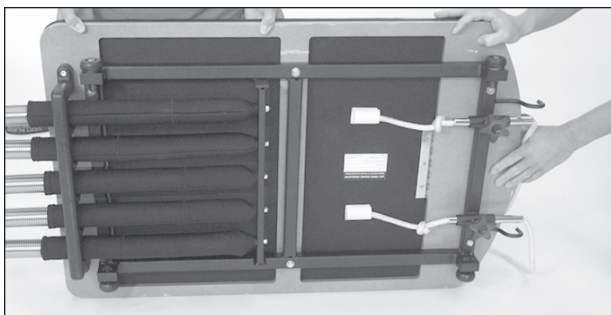
Outil nécessaire

 TOURNEVIS CRUCIFORME


1. Retirer le frein du chariot.



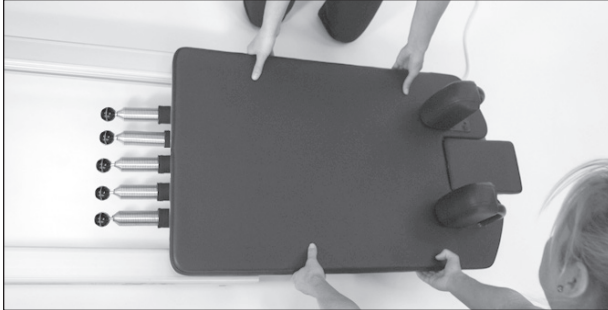
2. Essuyer l'intérieur des rails en aluminium avec un chiffon sec pour enlever la poussière ou la saleté. En cas d'utilisation d'un chiffon humide, vaporiser le nettoyant sur le chiffon. Éviter de vaporiser directement le produit sur les surfaces, roulettes ou rails en aluminium. Insérer le frein du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



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

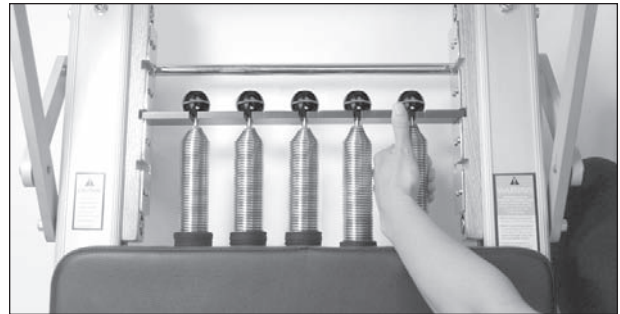
REMARQUE : Pour éviter d'endommager les roulettes, il est fortement recommandé que le chariot soit tenu par deux personnes. Une personne dirige les roulettes dans les canaux tandis que l'autre personne tient l'autre côté du chariot. Une fois les roulettes bien placés dans les canaux, faire glisser le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



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



7. Insérer les barres de poulies dans les réceptacles à l'arrière du Reformer et serrer complètement les poignées étoiles 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. Replacer la barre de tension et accrocher les ressorts avant d'utiliser le Reformer.

Garantie

MERRITHEW™ garantit que tous les nouveaux produits Reformer sont exempts de tout défaut de fabrication et de matériaux, sous réserve des conditions décrites ci-dessous. Cette garantie entre en vigueur à la date inscrite sur la facture originale de l'achat. Les pièces réparées ou remplacées en vertu de cette garantie seront couvertes pendant la période restante de la garantie d'origine.

Cette garantie s'applique au At Home SPX Reformer uniquement :

- ▶ Tant que l'équipement reste en possession de l'acheteur initial et que celui-ci est en mesure de fournir une preuve d'achat.
- ▶ 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 :

- ▶ **L'équipement est utilisé dans un environnement professionnel ou commercial.**
- ▶ **L'équipement est utilisé à toute fin autre que celle qui est prévue ou est stocké et utilisé en extérieur ou dans un environnement sans contrôle adéquat de la température / de l'humidité.**
- ▶ **Les consignes de sécurité, d'entretien et d'utilisation énoncées dans le manuel de l'équipement ne sont pas respectées.**
- ▶ **L'équipement a fait l'objet d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une utilisation abusive, d'une maintenance ou d'un entretien inadéquats, ou de toute modification non autorisée par l'entreprise.**

La présente garantie ne couvre pas les dommages faits sur les finitions de tout équipement MERRITHEW ou les frais de livraison, les frais de dédouanement (le cas échéant) ou à tous frais découlant de l'installation de pièces de remplacement ou de réparation livrées selon les termes de la présente garantie.

Garantie à vie limitée

MERRITHEW, à sa discrétion, réparera ou remplacera toute pièce énumérée ci-dessous, pourvu que la ou les pièces soient endommagées(s) à cause d'un défaut de main-d'œuvre ou de fabrication, lorsque l'équipement est utilisé à la maison et dans un environnement non commercial :

- ▶ Rails en aluminium
- ▶ Composants du cadre et soudures correspondantes
- ▶ Barre de tension
- ▶ Mécanisme de la barre d'appui (sans la barre d'appui)

Garantie limitée d'un (1) an

Sur les pièces d'usure normale telles que les cordes, les sangles, les crochets, les freins de chariots, les barres d'appui, les gaines de réceptacles en plastique, le ruban antidérapant du planche en bois, les poulies, les barres de poulies, les roulettes, les poignées étoilées, les gaines de ressorts et les pièces moulées maintenant les ressorts.

Garantie limitée de deux (2) ans

Sur tous les composants du Reformer. MERRITHEW, à sa discrétion, réparera ou remplacera toute pièce garantie si celle-ci est endommagée à cause d'un défaut de main-d'œuvre ou de fabrication et si ce défaut est signalé à MERRITHEW dans le cadre de la période de garantie de la pièce.

Garantie de 90 jours sur les selleries

La sellerie en vinyle de votre Reformer MERRITHEW sera remplacé si elle ne résiste 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, les dommages causés au tissu par des nettoyants corrosifs, abrasifs ou chimiques, ainsi que les dommages causés par un usage déraisonnable. Si un tissu identique n'est pas disponible, MERRITHEW fournira un tissu 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. Si des problèmes surviennent quant à la disponibilité des pièces, MERRITHEW ne peut être tenue responsable de tous dommages consécutifs ou accessoires découlant du manquement à cette garantie limitée ou à toute garantie implicite, ou pour tout dommage ou bris résultant des actes de la nature, d'une utilisation et d'un entretien inadéquat, d'un accident, d'une altération, du remplacement de pièces par quiconque autre que MERRITHEW, une mauvaise utilisation, le transport, l'usage abusif, un environnement hostile (température non clémente, actes de la nature), une mauvaise installation ou une installation qui ne respecte pas les codes locaux ou les directives imprimées.

La présente garantie limitée est la seule garantie expresse fournie par MERRITHEW. Aucune performance, spécification ou description de produit qui apparaît n'est garantie par MERRITHEW sauf selon les termes de la présente garantie limitée. Toute garantie tacite de protection découlant des lois d'un État, d'une province ou d'un territoire, incluant les garanties tacites 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.

Les distributeurs, les vendeurs, les revendeurs web ou les détaillants qui vendent ce produit n'ont aucune autorité pour fournir des garanties additionnelles ou pour promettre des recours additionnels ou qui contredisent ceux qui sont mentionnés ci-dessus. La responsabilité maximale de MERRITHEW, dans tous les cas, ne peut excéder le prix d'achat du produit payé par l'acheteur original.

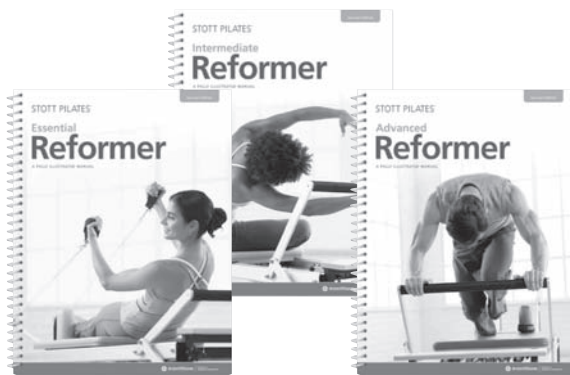
En cas de question, de problème ou de pièce manquante

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

Tél. : 416.482.4050 poste 288
Numéro sans frais Amérique du Nord 1.800.910.0001
ou Royaume-Uni 0800.328.5676



Tirez profit de nos outils d'entraînement



Manuels d'entraînement : Trois manuels, conçus pour notre programme de formation des instructeurs et entièrement illustrés, 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, 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



Tirez profit au maximum de votre équipement grâce à une formation permanente !

Depuis plus de 25 ans, nous nous sommes engagés à développer des exercices efficaces et responsables avec des programmes d'entraînement uniques, de grande intégrité. Notre méthode d'enseignement STOTT PILATES® qui a fait notre réputation est sans égal dans l'industrie. Nos nouveaux programmes de formation ZEN•GA®, CORE™ Athletic Conditioning & Performance Training™ et Total Barre™ offrent des répertoires additionnels pour élever le niveau de vos routines d'entraînement. Nous vous invitons à rejoindre notre communauté mondiale de professionnels d'élite en entraînement avec The Professional's Choice™ en formation de Pilates et Mouvement conscient. Les cours et les ateliers sont disponibles dans le monde entier.

Consulter merrithew.com/education/training pour des cours et des ateliers près de chez vous.

Contactez-nous dès aujourd'hui

1.800.910.0001 | 0800.328.5676 (Royaume-Uni) | +1 416.482.4050

merrithew.com

AT HOME SPX[®] Reformer

MANUAL DEL PROPIETARIO



Para ver las instrucciones de armado en video, visite merrithew.com/eq-assembly

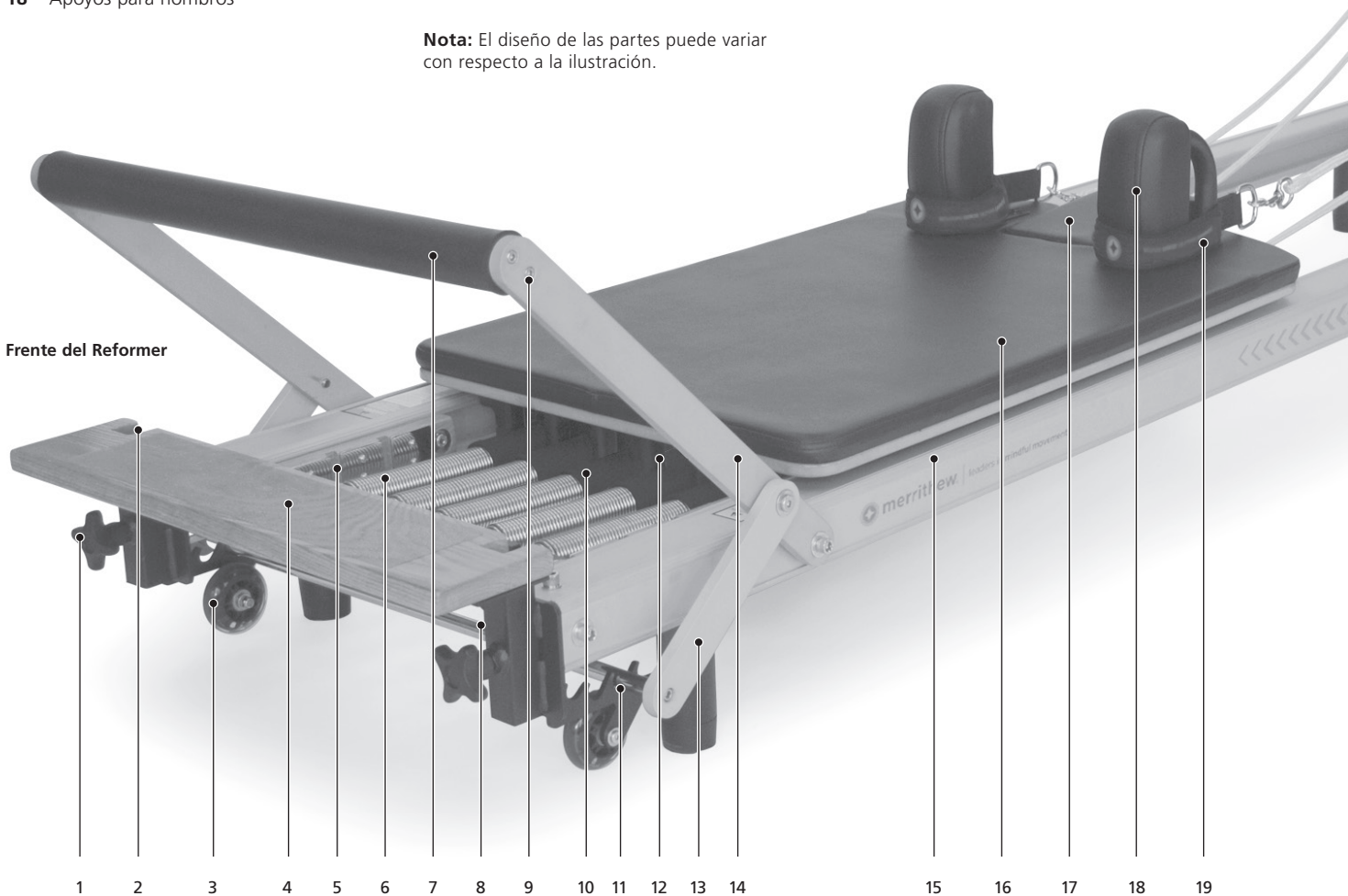
Por favor, lea detenidamente esta importante información acerca del **armado**, la **seguridad** y la **garantía** de su nuevo equipo MERRITHEW[™] y consérvela a mano para futuras consultas.

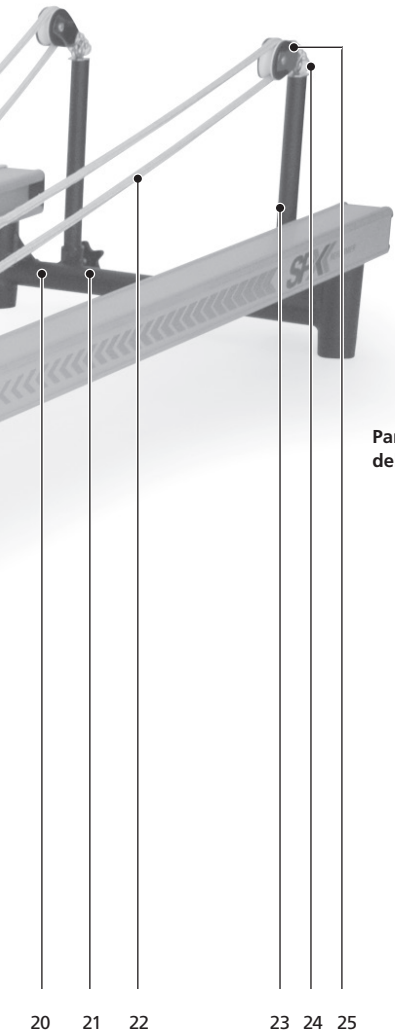
MERRITHEW^{MC} SPX[®] Reformer

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Perilla en cruz de 1/2" | 19 | Correas de doble bucle [fig. F] |
| 2 | Ranuras de la tabla para accesorios | 20 | Etiqueta con el número de serie |
| 3 | Ruedas para su fácil deslizamiento | 21 | Perillas en cruz de 3/8" [figs. C y G] |
| 4 | Plataforma de madera para pararse | 22 | Cuerdas tradicionales |
| 5 | Ranuras de la barra de resortes [fig. B] | 23 | Elevadores de poleas |
| 6 | Resortes [fig. B] | 24 | Muelles de poleas verticales |
| 7 | Barra de pies | 25 | Poleas |
| 8 | Barra de ajuste cromada | 26 | Barra de resortes [fig. B] |
| 9 | Tornillos Allen de 1/4" | 27 | Tubos guía para las cuerdas [fig. C] |
| 10 | Fundas para resortes | 28 | Bujes de bronce de 5/8" [fig. D] |
| 11 | Bases de ajuste para la barra de pies | 29 | Rodillos flotante [fig. D] |
| 12 | Sujetador de resortes [fig. E] | 30 | Rodillos fijos [fig. E] |
| 13 | Barra de deslizamiento pequeña | 31 | Tope de goma para el carro [fig. A] |
| 14 | Barra de deslizamiento grande | 32 | Posiciones del tope de goma para el carro [fig. A] |
| 15 | Rieles de aluminio | 33 | Placas del tope [fig. G] |
| 16 | Carro deslizante | 34 | Ranuras para instalar los elevadores de poleas [fig. G] |
| 17 | Apoyacabezas ajustable | | |
| 18 | Apoyos para hombros | | |

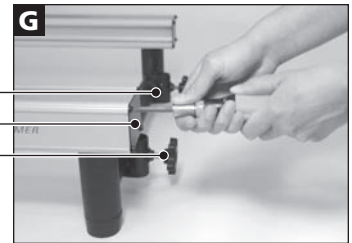
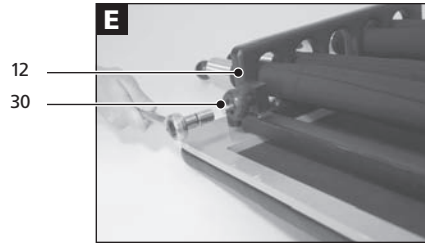
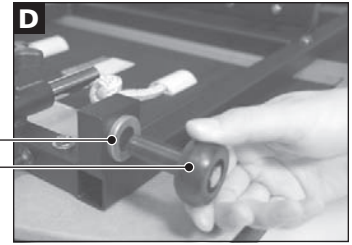
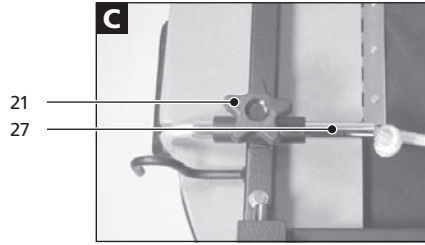
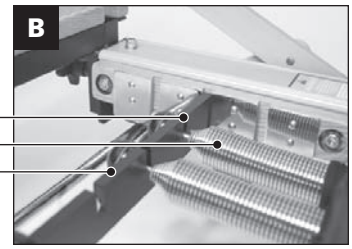
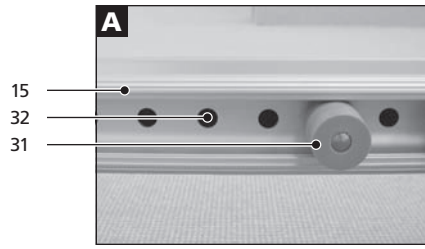
Nota: El diseño de las partes puede variar con respecto a la ilustración.

Frente del Reformer









Parte posterior del Reformer



Herramientas necesarias

-  DESTORNILLADOR PHILLIPS
-  LLAVE HEXAGONAL DE 1/4" (6 mm) (INCLUIDA)
-  LLAVE HEXAGONAL DE 1/8" (3 mm) (INCLUIDA)
-  LLAVE DE BOCA DE 1/2" X 7/16" (13 mm x 11 mm)

¡IMPORTANTE!

Este manual contiene importante información acerca del armado, la seguridad y la garantía de su equipo. Lea atentamente este manual antes de utilizar su nuevo MERRITHEW SPX® Reformer* y consérvelo a mano para futuras consultas.

EL USO INSEGURO O INADECUADO DE ESTE EQUIPO POR NO LEER Y CUMPLIR CON TODOS LOS REQUERIMIENTOS Y ADVERTENCIAS PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.

Es imposible predecir todas las situaciones y condiciones que pueden tener lugar durante el uso de este equipo. MERRITHEW no brinda garantías sobre el uso seguro del Reformer en cualquier condición. Existen riesgos asociados con el uso de cualquier equipo de ejercicio que no pueden predecirse o evitarse y usted asume la responsabilidad ante tales riesgos.

MERRITHEW recomienda el armado y el uso prudente de este equipo y le desea muchas horas de ejercicio seguro y eficaz.

Instrucciones para el usuario

La utilización correcta de este equipo puede facilitar la realización de muchos ejercicios de Pilates con seguridad y eficacia. Sin embargo, se debe tener cuidado y tomar precauciones, ya que hay algunos peligros inherentes al uso de cualquier equipo de ejercicio, especialmente cuando los mismos implican la resistencia de resortes.

Los usuarios sin experiencia, o que utilizan este equipo por primera vez, deben hacerlo únicamente bajo la supervisión de un profesional capacitado.

Este manual contiene guías generales para su instalación y su uso. Para obtener el máximo provecho de este equipo, MERRITHEW™ ofrece DVD instructivos y manuales. Además, nuestros Centros de Entrenamiento Autorizados y Corporativos ofrecen capacitación personalizada. Para obtener mayor información, visite merrithew.com.

Cuidado y limpieza

Limpie las superficies de vinilo con una mezcla de aceite de árbol de té y agua, un desinfectante natural. Añada 1 cucharadita de aceite de árbol de té a una botella rociadora con 1 litro o 1 qt de agua. Para eliminar la suciedad más persistente, también puede utilizarse una mezcla de jabón suave y agua. Asegúrese de que el líquido limpiador no deje residuos aceitosos ni haga que las superficies se vuelvan resbaladizas.

ATENCIÓN: Utilizar limpiadores a base de químicos alrededor de las bases del Reformer puede dejar marcas permanentes en el suelo. La garantía no cubre este daño. Recomendamos evitar el uso de productos a base de químicos y sugerimos colocar un tapete antideslizante bajo el equipo.

Evite rociar directamente el líquido sobre las superficies. Nunca use aceites lubricantes ya que podrían dañar los rodillos.

Comprobación de seguridad mecánica

El mantenimiento adecuado y la reposición a tiempo de su equipo o de las piezas que lo componen quedan bajo su responsabilidad. Lleve a cabo una inspección regular de la siguiente manera:

Diariamente

- ▶ Limpie los conductos con un paño húmedo.
- ▶ Asegúrese de que el tope del carro esté en todo momento correctamente insertado en una de sus seis posiciones.
- ▶ Asegúrese de que la barra de pies esté ajustada de manera segura.
- ▶ Asegúrese de que la barra de ajuste cromada esté colocada de manera segura en su soporte.
- ▶ Limpie todo el tapizado después de cada uso, utilizando un paño suave y limpiador no abrasivo.

Semanalmente

- ▶ Asegúrese de que todas las tuercas de seguridad de plástico, los pernos y las bolas de los resortes estén bien sujetos.
- ▶ Asegúrese de que las bases de plástico estén bien instaladas, con el lado plano mirando hacia el suelo.
- ▶ Asegúrese de que la barra de pies y de que la barra cromada de ajuste estén bien ajustadas.
- ▶ Asegúrese de que las perillas de las poleas posteriores estén bien ajustadas.
- ▶ Verifique si hay desgaste excesivo y reemplace los rodillos según sea necesario. Siéntese en el carro y pruebe los rodillos, prestando atención a cualquier ruido sordo o crujido. El deslizamiento debe ser fluido y con un sonido suave.
- ▶ Inspeccione todos los resortes en busca de desgaste y daños y reemplácelos de inmediato según sea necesario.
- ▶ Limpie los rieles y los rodillos con un paño húmedo.

Mensualmente

- ▶ Compruebe el desgaste de cuerdas y correas. Cámbielas según sea necesario.
- ▶ Compruebe que los pernos y las bolas de los resortes estén bien sujetos.
- ▶ Compruebe que todos los ganchos de los resortes estén bien ajustados.
- ▶ Compruebe el desgaste de las perillas en cruz y reemplácelas según sea necesario.

Anualmente

- ▶ Reemplace todos los ganchos de los resortes.

Cada dos años

- ▶ Reemplace todos los resortes.

REEMPLACE TODOS LOS RESORTES CADA 24 MESES Y LOS GANCHOS DE LOS RESORTES CADA 12 MESES O SEGÚN SEA NECESARIO DENTRO DE ESTOS PERÍODOS. EL NO REALIZAR LAS COMPROBACIONES DE SEGURIDAD RECOMENDADAS, ASÍ COMO UTILIZAR LA MÁQUINA CON PIEZAS MAL AJUSTADAS, ROTAS O DESGASTADAS PUEDE OCASIONAR LESIONES GRAVES.

Para consultas o asistencia técnica, sírvase contactarnos al correo electrónico customercare@merrithew.com

! ATENCIÓN

EL USO INADECUADO DE ESTE EQUIPO DE EJERCICIO PUEDE PROVOCAR LESIONES GRAVES. PARA REDUCIR EL RIESGO, LEA LO SIGUIENTE:

- ▶ Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a un médico. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor en el pecho, sensación de mareo, dificultad para respirar o cualquier molestia.
- ▶ Antes de utilizar este equipo, lea y siga las instrucciones de seguridad de este manual de instrucciones y obtenga instrucción adecuada y completa por parte de un instructor calificado. Este equipo debe ser utilizado únicamente para los ejercicios previstos.
- ▶ No utilice el equipo si parece estar desgastado, roto o dañado. No intente reparar el equipo usted mismo sin ponerse en contacto con MERRITHEW™.
- ▶ Para lograr un rendimiento óptimo, permita que haya por lo menos dos pies de espacio libre a ambos lados del MERRITHEW Reformer. Antes de mover un Reformer, asegúrese de que las cuerdas no se arrastren, de que los resortes estén sujetos y de que el carro esté asegurado.
- ▶ Asegúrese de que el equipo esté correctamente ajustado para su talla y nivel de habilidad.
- ▶ Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello alejados de todas las partes en movimiento.
- ▶ Este equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez. No permita que los niños usen o estén cerca del equipo sin supervisión de un adulto.
- ▶ El peso máximo tolerado por el At-Home SPX Reformer es de 250 lb / 113 kg.

ADVERTENCIA: Al igual que con cualquier actividad atlética, el uso de equipo de ejercicio implica un riesgo de lesiones, daños y/o muerte.

Al optar por utilizar equipos MERRITHEW, usted asume(n) la responsabilidad de ese riesgo, y no la gente que le vendió el equipo, que lo distribuye y/o fabrica.

Comenzar a ejercitarse con el Reformer

¡ALTO! Antes de comenzar, asegúrese de que el tope del carro se encuentre insertado y de que al menos un resorte esté correctamente conectado a la barra de resortes.

Posiciones de pie o de rodillas

El carro es una plataforma móvil. Siempre se debe prestar especial atención a mantener el equilibrio y la estabilidad, sobre todo cuando se realizan ejercicios de pie o de rodillas. Lea las precauciones citadas previamente.

1. Antes de comenzar, asegúrese de que el tope del carro se encuentre insertado y de que uno o más de los resortes estén conectados con la barra de resortes para asegurar el carro.
2. Coloque cuidadosamente un pie sobre el carro. Un tapete antideslizante puede ser útil para evitar resbalones. (El tapete antideslizante no está incluido, vea los accesorios opcionales en la página 50).
3. Coloque cuidadosamente el otro pie sobre la plataforma de madera.

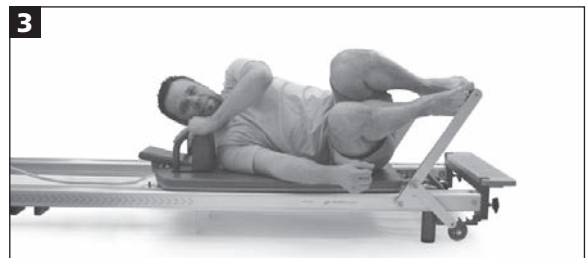
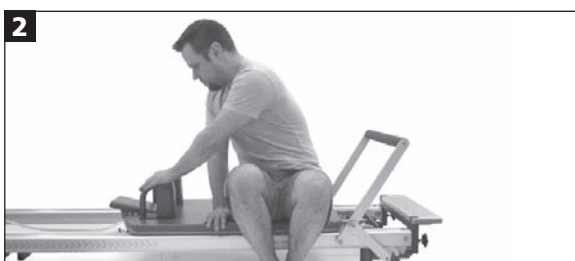
Nunca intente subirse al SPX Reformer pisando primero en la plataforma de madera. Nunca se pare con los dos pies sobre la plataforma de madera.

Asegurar manos y pies

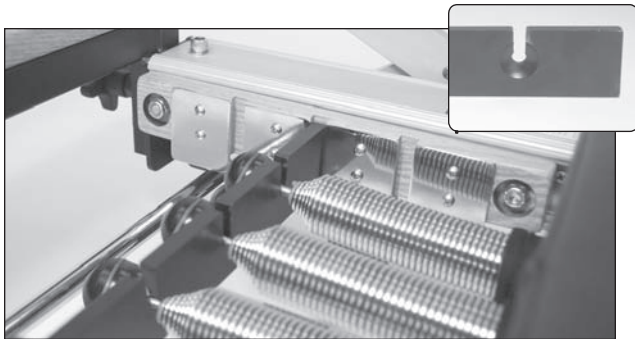
Siempre que coloque las manos o los pies sobre la barra de pies, en los apoyos para hombros o en el apoyacabezas, asegúrese de que no se deslicen durante el ejercicio. Puede utilizar un tapete antideslizante.

Posición supina – recostándose sobre la espalda
Como se muestra a continuación.

1. Siéntese sobre el carro del Reformer con las piernas hacia un lado.
2. Pase la mano que esté más cerca de la barra de pies por delante de su cuerpo y colóquela sobre el apoyo para hombros.
3. Coloque el otro brazo bajo el cuerpo y ruede sobre su espalda bajando su cabeza para apoyarla sobre el apoyacabezas.
4. Levante las piernas y coloque los pies sobre la barra de pies, bajando los brazos hacia los lados.



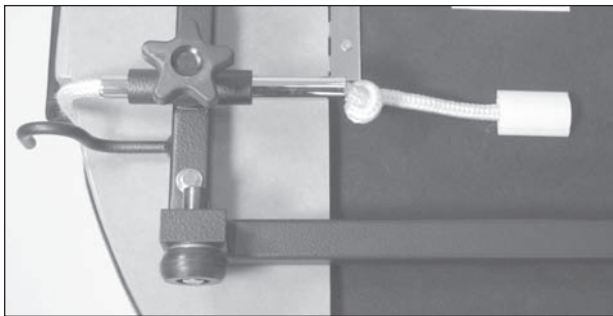
Cómo armar su SPX Reformer



1. Inserte la barra de resortes [26] en la ranura media para la barra de resortes [5] con las muescas cóncavas orientadas hacia la plataforma de madera [4] [ver recuadro].

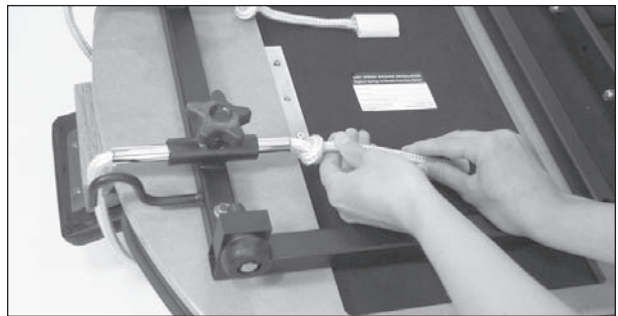


2. Inserte los elevadores de poleas [23] en las ranuras [34] de la parte posterior del Reformer y ajuste las perillas en cruz en la base de las ranuras. Asegúrese de que los ganchos de la parte superior de los elevadores de poleas queden paralelos a los rieles de aluminio [15] y que las perillas en cruz estén totalmente ajustadas para que los elevadores de poleas no se muevan.



3. Con la ayuda de otra persona, coloque el Reformer sobre uno de sus lados.

Mientras la otra persona sostiene el Reformer, inserte los extremos libres de las cuerdas [22] por la parte posterior de las poleas [25], y luego a través de los tubos guía para cuerdas [27] por debajo del carro.



4. Haga un nudo, dejando un resto de 6 a 8" para evitar que las cuerdas se salgan de los tubos guía para cuerdas.



5. Enderece el Reformer.



6. Coloque los apoyos para hombros directamente sobre los hoyos para tornillos previamente taladrados.



7. Asegúrese de que las asas de los apoyos para hombros estén colocados al exterior de los marcos de los apoyos para hombros.



8. Coloque arandelas negras de 1/4" sobre los hoyos para tornillos de los apoyos para hombros.



9. Inserte tornillos de 1/4" x 1-1/4" a través de las arandelas y por los orificios para tornillos.

10. Utilice la llave Allen de 1/8" incluida para ajustar los tornillos, asegurándose de que los apoyos para hombros queden bien sujetos.

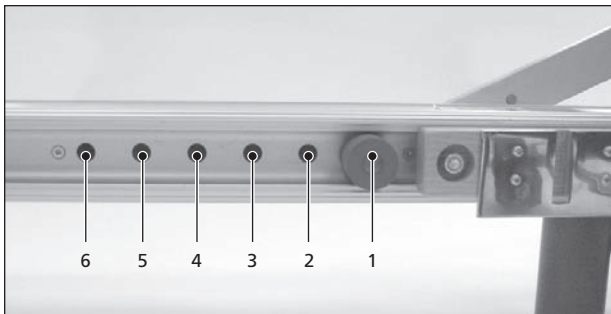


11. Para determinar la longitud correcta de las cuerdas, inserte el tope del carro en el segundo hoyo a partir de la barra de pies. Enganche un resorte [6] a la barra de resortes [5] asegurándose de que el carro [16] no se mueva.

12. Coloque las correas de doble bucle [19] sobre el carro de modo que los ojales en D de las correas queden alineados con la parte trasera de la placa metálica de los apoyos para hombros.

Se pueden realizar ajustes más sutiles a la longitud de las cuerdas deslizándolas por los tubos guía [27]. Asegure ajustando las perillas en cruz [21].

Cuidado de su SPX Reformer



Tope del carro

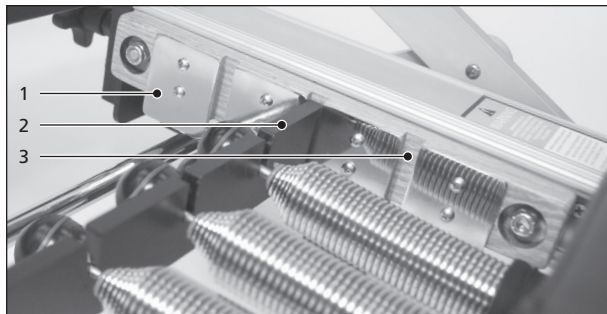
La posición del tope del carro determina lo cerca que el carro se desliza en dirección a la plataforma de madera para pararse y define el rango de movimiento requerido de las articulaciones del cuerpo. El hoyo más cercano a la plataforma de madera es la posición n.º 1, el hoyo siguiente es la posición n.º 2, etc.

Ajuste del tope del carro

- ▶ No se siente en el carro mientras realiza el ajuste.
- ▶ Retire todos los resortes de la barra de resortes.
- ▶ Inserte el tope del carro en una de las seis posiciones.
- ▶ Asegúrese de que el tope del carro esté totalmente insertado en el hoyo sin quedar flojo.

Por lo general, la posición del tope del carro se debe seleccionar de manera que cuando esté acostado en posición supina (boca arriba), con los talones en la barra de pies, haya un ángulo de flexión de 90 ° en la articulación de la cadera cuando el carro está contra el tope del carro. Si alguna lesión, enfermedad u otra limitación restringe la flexión en las caderas, o en las rodillas, ajuste el tope del carro colocándolo más lejos. También se pueden hacer ajustes en función del ejercicio que se realice.

NOTA: El tope del carro debe estar insertado en una de sus seis posiciones EN TODO MOMENTO. Utilizar el Reformer sin el tope del carro puede causar daños a la barra de resortes, a los rodillos o al sujetador de resortes.



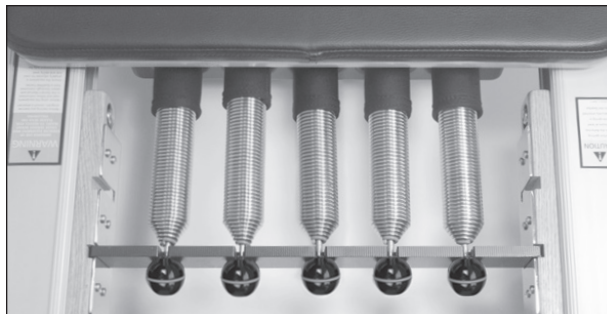
Barra de resortes

La posición de la barra de resortes determina la cantidad de tensión inicial de los resortes. La ranura más cercana a la plataforma de madera es la posición n.º 1, la posición siguiente es la n.º 2 y la siguiente es la posición n.º 3. Un número más bajo de posición determina mayor tensión para los resortes.

Ajuste de la barra de resortes

- ▶ No se siente en el carro mientras realiza el ajuste.
- ▶ Retire todos los resortes de la barra de resortes.
- ▶ Coloque la barra de resortes en la posición deseada.
- ▶ Asegúrese de que la barra de resortes se deslice totalmente en las ranuras.
- ▶ Asegúrese de que las muescas cóncavas queden enfrentando la barra de pies.

Posicione la barra de resortes con respecto al carro para crear la tensión inicial de los resortes, es decir, la barra de resortes no debe estar en la posición n.º 3 si el tope del carro se encuentra en la posición n.º 1 o n.º 2, ya que no habrá ninguna tensión en los resortes.



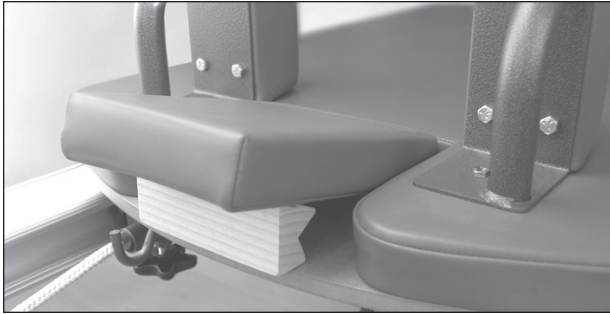
Resortes

Reemplace todos los resortes cada 24 meses.

El número de resortes sujetos a la barra de resortes determina la cantidad total de resistencia. Los SPX® Reformer están equipados con cuatro resortes de tensión al 100 % y uno con tensión al 50 %.

Ajuste de los resortes

- ▶ Tenga cuidado al sujetar y al desmontar los resortes de la barra de resortes.
- ▶ Por seguridad, coloque una mano sobre la barra de resortes.
- ▶ Tome firmemente el resorte (no la bola del resorte) y estírelo para engancharlo o desengancharlo de la barra de resortes.
- ▶ Asegúrese de que la bola quede firmemente apoyada en las muescas cóncavas de la barra de resortes.



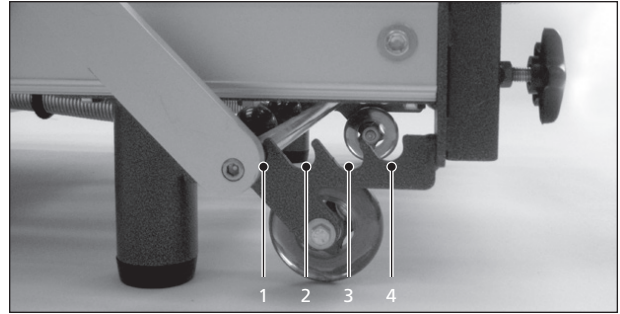
Apoyacabezas

El apoyacabezas se ajusta en tres posiciones: plano, media altura o alto. Debe ser ajustado individualmente para asegurar que el cuello y los hombros estén cómodos y libres de tensión cuando se recueste en posición supina.

Al realizar ejercicios en los cuales las caderas se levanten por encima de la altura de los hombros, el apoyacabezas debe quedar plano, incluso si se comienza desde posición supina. En algunos ejercicios, debe levantarse para proveer apoyo para los pies.

Ajuste del apoyacabezas

- ▶ Sin ningún peso sobre el apoyacabezas, levántelo y bloquee la bisagra de ajuste para luego apoyarlo sobre el borde de madera del carro.



Barra de pies

La barra de pies puede colocarse a cuatro diferentes alturas para facilitar varios ejercicios del Reformer y para adaptarse a las diferencias físicas y a las habilidades. La base más cercana a la barra de resortes es la posición n.º 1 y la base más lejana es la posición n.º 4.

Ajuste de la barra de pies

- ▶ La barra de pies puede ajustarse parándose a un lado del Reformer o sentándose en el carro.
- ▶ Empuje suavemente hacia arriba la barra de pies y levante la barra cromada de ajuste para sacarla de la base de la barra de pies.
- ▶ Eleve o baje la barra de pies a la altura deseada y coloque la barra cromada de ajuste de manera segura en la base de ajuste de barra de pies más cercana.

NOTA: Se recomienda colocar al Reformer sobre algún tipo de material antideslizante para evitar deslizamientos y/o daños a pisos o alfombras.



Mover los Reformer

Todos los Reformer tienen en el frente un juego de ruedas que ayudan a mover o a cambiar de posición los equipos empleando fuerza moderada.

- ▶ Asegúrese de que los resortes estén sujetos y de que las cuerdas no se arrastren para que el movimiento sea seguro.
- ▶ Colóquese frente a la parte posterior del Reformer, tome la barra metálica horizontal y levántelo suavemente. Levante el Reformer a la altura necesaria para poder utilizar las ruedas.
- ▶ Mantenga el Reformer a la altura de la cintura o más bajo. Levantar el Reformer a mayor altura puede ocasionar daños en la superficie del suelo.

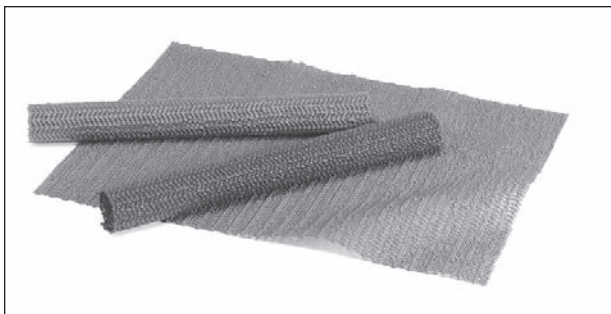
Accesorios opcionales para el Reformer



Plataforma acolchada de extensión

Extiende la plataforma de madera para dar cabida a toda una variedad de ejercicios, proporcionando mayor comodidad y seguridad. También se puede utilizar en el carro para llevar la pelvis y la columna vertebral a una posición neutra cuando se está sentado.

- ▶ Retire la correa para pies (si procede) y baje completamente la barra de pies.
- ▶ Coloque los resortes deseados en la barra de resortes.
- ▶ Coloque la plataforma acolchada de extensión sobre los rieles, asegurándose de que esté firmemente colocada contra la plataforma de madera y de que no se mueva.
- ▶ Puede utilizar un tapete antideslizante.



Tapetes antideslizantes

Estos versátiles tapetes antideslizantes son útiles para aumentar la tracción y para evitar resbalones (vea la imagen superior para un ejemplo de su uso).



Tubo Roll-Up, Metal

Perfecto para proporcionar mayor conciencia escapular, puede utilizarse en múltiples ejercicios del Reformer. Disponible en dos pesos. El tubo Maple Roll-Up también está disponible.



Convertor de tapete

La adición de un convertor de tapete cubre los resortes y crea una superficie segura y estable para Matwork.

Instalación del convertor de tapete

- ▶ Retire la correa para pies (si procede).
- ▶ Baje la barra de pies y desenganche los resortes.
- ▶ Deslice el carro contra la barra de poleas asegurándose de que las cuerdas queden enrolladas fuera del camino.
- ▶ Inserte el convertor de tapete asegurándose de que quede firmemente colocado.



Plataformas accesorias

Se pueden agregar plataformas accesorias opcionales a los SPX Reformer para aumentar todavía más las opciones de ejercicios.

- ▶ Jumpboard y Cardio-Tramp™ para ejercicios pliométricos y aeróbicos.
- ▶ Rotational Diskboard™ permite un mayor alcance y movimientos asimétricos cuando se trabaja en rotación controlada interna y externa.
- ▶ Barra de pies suave, ideal para pies sensibles.

Instalación de las plataformas accesorias

- ▶ Lleve la barra de pies a su posición más baja.
- ▶ Inserte la plataforma accesoria en las ranuras de la plataforma de madera para pararse y asegúrese de que se deslice completamente hacia abajo.
- ▶ Ajuste las perillas en cruz bajo la plataforma de madera.

NOTA: Nunca utilice una plataforma accesoria sin asegurarse de que las perillas en cruz estén bien ajustadas y aseguradas.

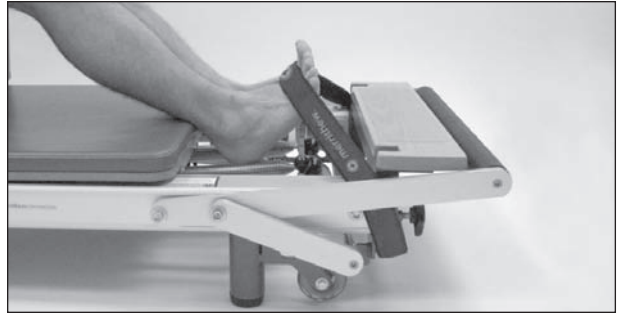


Caja Reformer

Las cajas Reformer pueden utilizarse para facilitar o modificar ejercicios.

Colocación de la caja Reformer

- ▶ Coloque la caja Reformer sobre el carro con su lado largo o corto (indistintamente) hacia el frente.
- ▶ La caja puede colocarse sobre o contra los apoyos para hombro en la posición "caja corta".



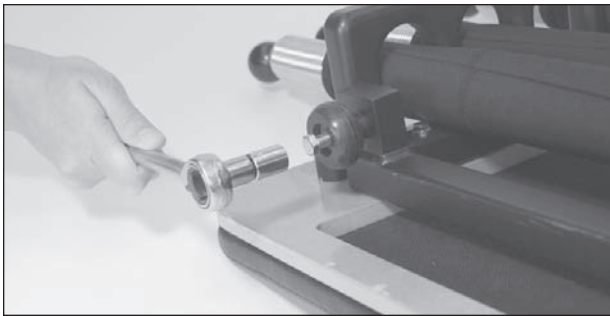
Correa para pies

La correa para pies viene incluida en la compra de una caja Reformer.

Colocación de la correa para pies

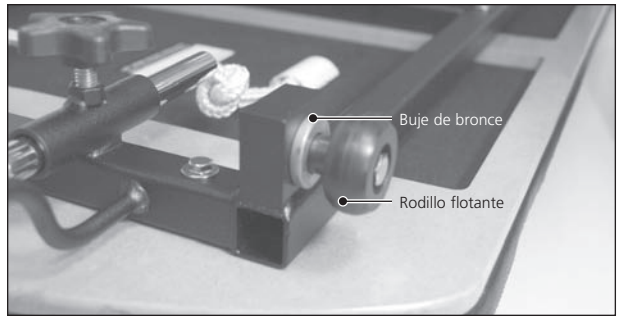
- ▶ Enlace la correa para pies alrededor de la plataforma de madera para pararse y ajuste su longitud colocando un gancho para resorte en alguno de sus tres ojales en D.
- ▶ La correa para pies debe ajustarse de modo que haya tensión con las rodillas ligeramente flexionadas. Es importante mantener los pies enganchados con seguridad en la correa para pies.

Piezas de reposición



Rodillos fijos

Con el carro retirado de los rieles, coloque el rodillo fijo con una llave y un accesorio de fijación de 12 mm (15/32"). Asegúrese de que los rodillos colocados estén perfectamente ajustados. Siga las instrucciones para retirar el carro [en la página 52] y para recolocar el carro [en la página 56].



Rodillos flotantes

Con el carro retirado de los rieles, deslice los rodillos flotantes en los bujes de bronce. Luego siga las instrucciones para recolocar el carro [en la página 56].

ATENCIÓN: Nunca use aceites lubricantes ya que podrían dañar los rodillos.

Visite merrithew.com/shop/replacement-parts, donde encontrará estas piezas de reposición y los accesorios opcionales.

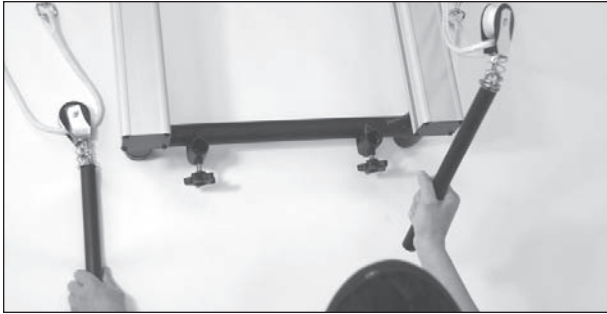
Paquete de resortes tradicionales, 5 resortes	ST-05057	Caja Reformer y correa para pies	ST-02018
Paquete de resortes de alta precisión, 5 resortes	ST-05058	Funda para resorte	ST-05070
Paquete de resortes "power up", 5 resortes	ST-05098	Almohadillas de apoyo para hombros, par	ST-02023
Barra para pies, SPX (Doble)	ST-05069	Gancho de resorte	ST-02020
Plataforma acolchada de extensión, SPX	ST-02074	Agarraderas de espuma, par	ST-02007
Cuerdas tradicionales, par	ST-06016	Correas largas para la columna vertebral acolchadas, par	ST-02016
Rodillos fijos, par	ST-06013	Lazos suaves Reformer, par	ST-02009
Rodillos flotantes, par	ST-06014	Tubo Maple Roll-Up	ST-06008
Tope para el carro	ST-06012	Tapete antideslizante	ST-02022

Paso 1. Retirar el carro

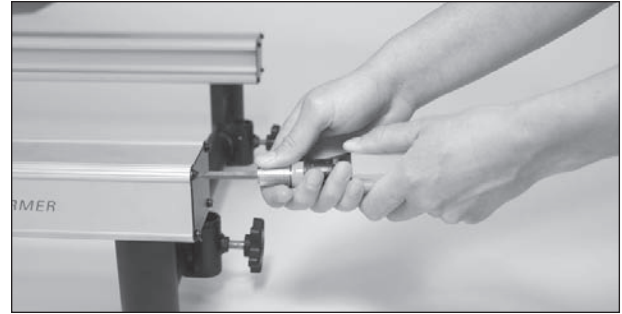
Herramienta necesaria



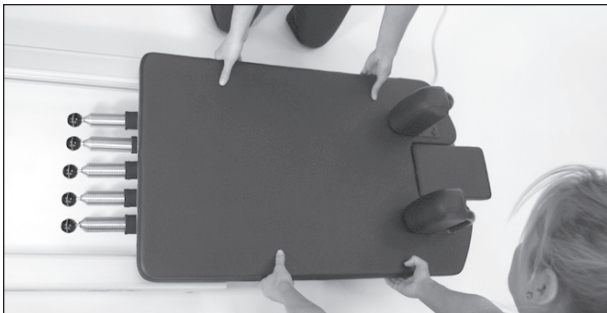
DESTORNILLADOR PHILLIPS



1. Para retirar el carro, retire los elevadores de poleas y colóquelos en el suelo, a cada lado de los rieles de aluminio.

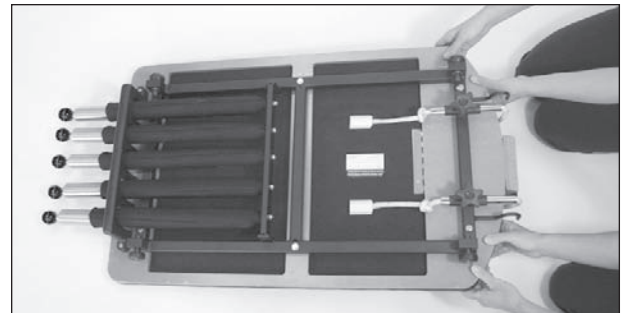


2. Con un destornillador Phillips, retire las placas del tope.



3. Deslice cuidadosamente el carro por los rieles de aluminio manteniendo su nivel hasta que esté completamente fuera de los rieles. Voltee el carro para proteger los rodillos y evitar que entren en contacto con el suelo.

NOTA: Dos personas serán necesarias para esta tarea.



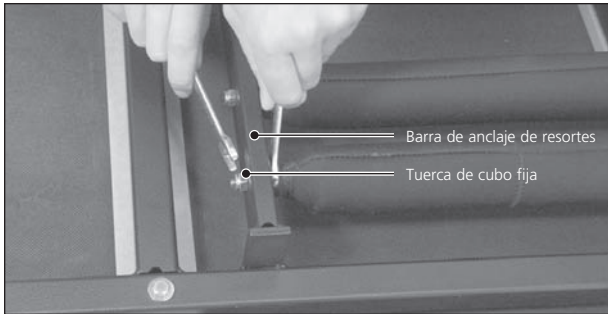
4. Coloque el carro volteado en el suelo.

NOTA: Asegúrese de colocar el carro sobre una superficie suave que no dañe su tapizado vinílico.

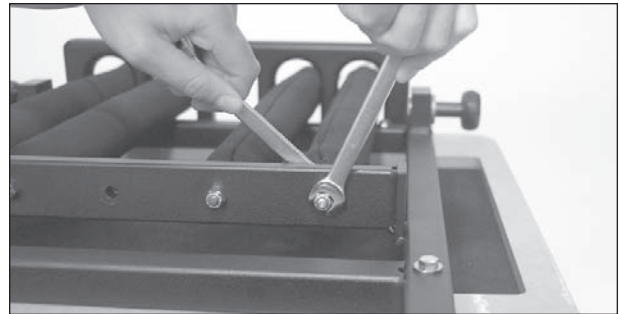
Paso 2. Retirar los resortes

Herramienta necesaria

DOS LLAVES DE BOCA DE
1/2" X 7/16" (13 mm x 11 mm)

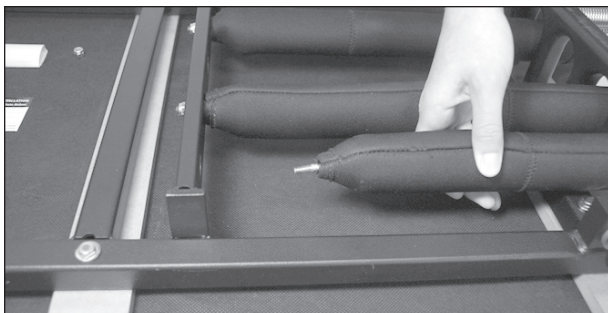


1. Con una llave de 7/16", mantenga la tuerca de cubo fija en su lugar.



2. Con una segunda llave de 7/16" en el lado opuesto de la barra de anclaje de resortes, afloje la tuerca de seguridad de plástico. Esto puede requerir ejercer cierta torsión.

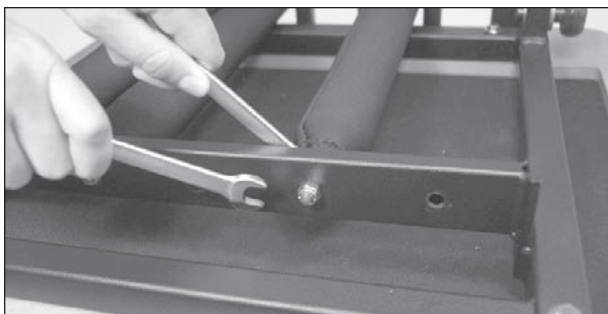
NOTA: Deseche las tuercas de seguridad de plástico. Los resortes nuevos incluyen nuevas tuercas de seguridad de plástico.



3. Retire el resorte de la barra de anclaje de resortes.



4. Saque el resorte del sujetador de resorte.



5. Repita los pasos 1 a 4 con los resortes restantes.

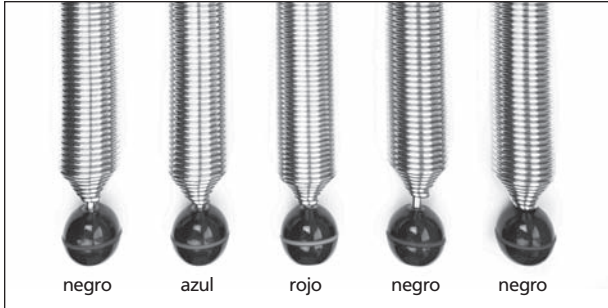


6. Retire los viejos resortes de sus fundas y deslice los nuevos resortes en ellas (si procede).

Paso 3. Reemplazar los resortes

Determine cuál es el paquete de resortes de reposición deseado. Las bolas de resorte están codificadas por color. Negro = 125 %, Rojo = 100 %, Azul = 50 %, Blanco = 25 %

NOTA: Los SPX® Reformer vienen con el paquete de resortes tradicionales.



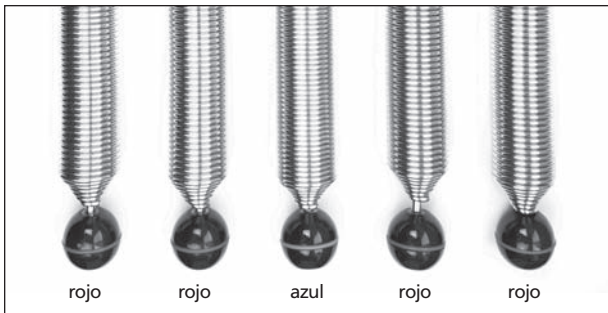
Paquete de resortes "power up"

3 x 125 %, 1 x 100 %, 1 x 50 % ordénelos de la siguiente manera:

Coloque el resorte rojo (100 %) en el centro y el resorte azul (50 %) a un lado. Coloque los resortes negros (125 %) en las posiciones restantes.



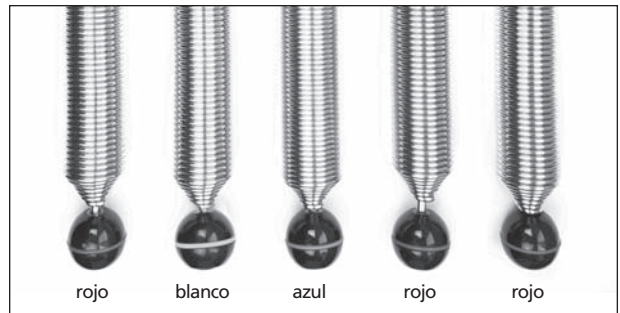
NOTA: Para el funcionamiento correcto de este Reformer se requieren fundas de resorte si este modelo dispone de un sujetador de resorte moldeado.



Paquete de resortes tradicional

4 x 100 %, 1 x 50 % ordénelos de la siguiente manera:

Coloque el resorte azul (50 %) en el centro y dos resortes rojos (100 %) a cada lado.



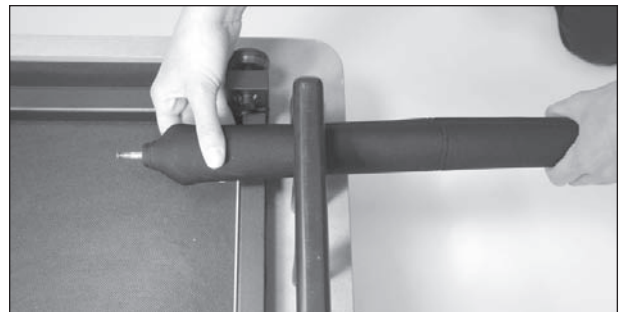
Paquete de resortes de alta precisión

3 x 100 %, 1 x 50 %, 1 x 25 % ordénelos de la siguiente manera:

Coloque el resorte azul (50 %) en el centro y el resorte blanco (25 %) a un lado. Coloque los resortes rojos (100 %) en las posiciones restantes.





1. Comenzando con el resorte n.º 1 de su paquete de resortes, retire la tuerca de plástico del extremo del perno del resorte.



2. Comience en un extremo del carro. Enrosque el extremo del perno del resorte n.º 1 a través del primer hoyo del sujetador plástico de resortes.

Herramientas necesarias

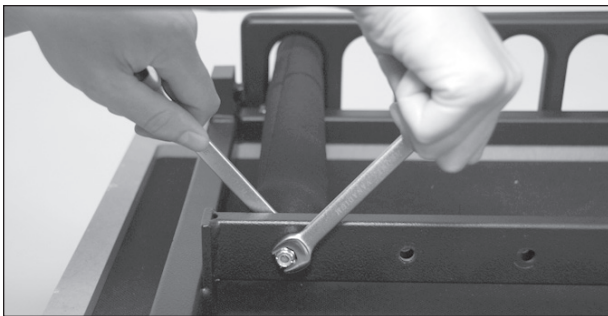
-  UN DESTORNILLADOR PHILLIPS
-  DOS LLAVES DE BOCA DE 1/2" X 7/16" (13 mm x 11 mm)



3. Inserte el perno de resorte a través del orificio correspondiente en la barra de anclaje de resortes.

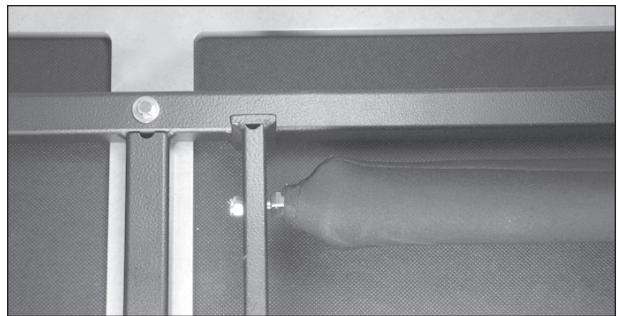


4. Enrosque la tuerca de seguridad de plástico en el perno del resorte.

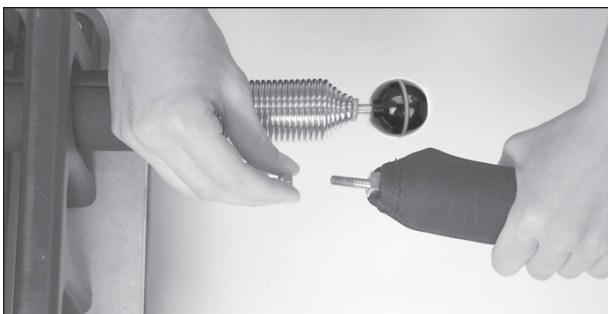


5. Mantenga fija la tuerca de cubo en su lugar con una llave de 7/16". Con una segunda llave, ajuste la nueva tuerca de seguridad de plástico.

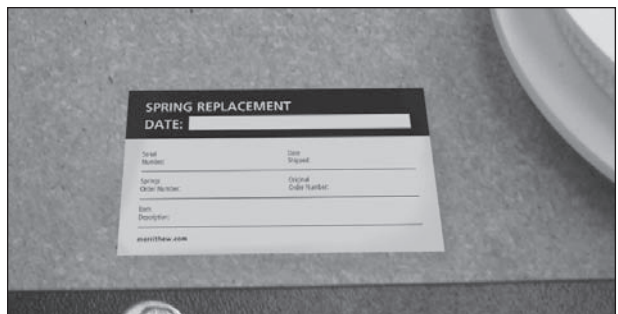
NOTA: No reutilice las viejas tuercas de seguridad de plástico.



6. Tanto la tuerca de seguridad de plástico como la tuerca de cubo fija deben ser ajustadas contra la barra de anclaje de resortes.



7. Repita los pasos 1 a 6 con los resortes restantes.



8. Coloque la etiqueta suministrada con el paquete de resortes de reposición en la parte inferior del carro del Reformer.

Los resortes deben ser reemplazados cada 24 meses o según sea necesario dentro de ese período.

Paso 4. Recolocar el carro

Herramienta necesaria



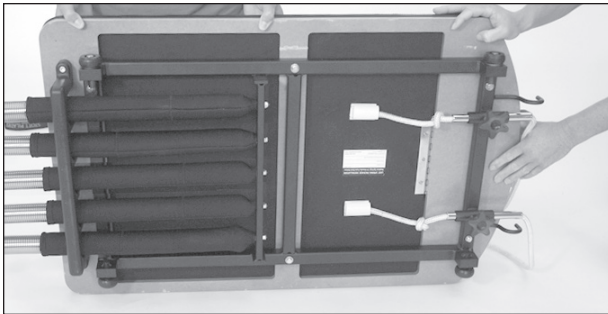
DESTORNILLADOR PHILLIPS



1. Retire el tope del carro.



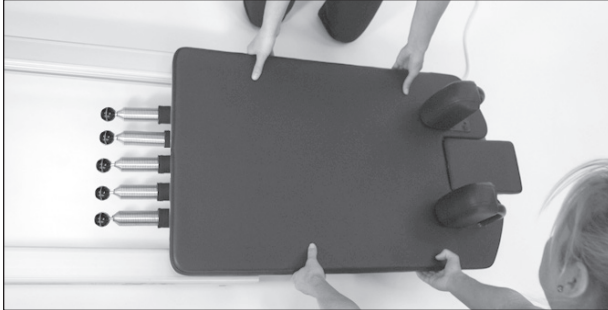
2. Limpie el interior del riel de aluminio con un paño seco para eliminar el polvo o la suciedad. Si utiliza un paño húmedo, rocíe el limpiador sobre el paño primero. Evite rociar el limpiador directamente sobre las superficies, los rodillos o los rieles de aluminio. Inserte el tope del carro en una de las seis posiciones.



3. Asegúrese de que los elevadores de poleas sigan en el suelo, a cada lado de los rieles de aluminio. Cuidadosamente, voltee el carro sobre un lado, asegurándose de que los rodillos nunca entren en contacto con el suelo. Entonces, prepárese para que la otra persona sostenga el lado opuesto del carro.



4. **ATENCIÓN:** Al guiar el carro dentro de los rieles de aluminio, muévelo lenta y cuidadosamente, dado que los rodillos son muy sensibles. Una vez que los rodillos estén entre los rieles, estarán protegidos.



5. Deslice los rodillos en los conductos.

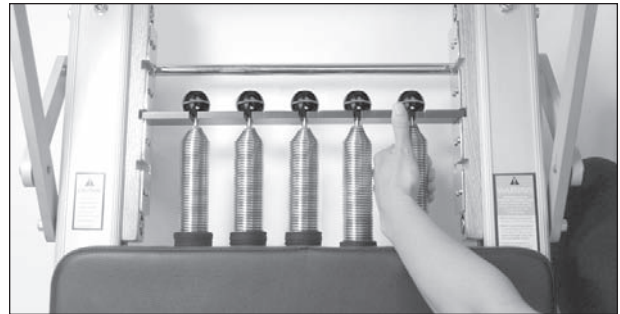
NOTA: Para evitar dañar los rodillos, se recomienda que dos personas sostengan el carro. Una persona guía cuidadosamente los rodillos dentro de los conductos mientras que la otra persona sostiene el lado opuesto del carro. Una vez que los rodillos están seguros en los conductos, guíe el carro hacia su lugar.



6. Con un destornillador Phillips, vuelva a colocar las placas de tope.



7. Inserte los elevadores de poleas en la parte posterior del Reformer y ajuste totalmente las perillas en cruz para que los elevadores de poleas estén seguros. Asegúrese de que los ganchos de la parte superior de los elevadores de poleas queden paralelos a los rieles de aluminio.



8. Vuelva a colocar la barra de resortes y asegure los resortes antes de seguir usando su Reformer.

Garantía

MERRITHEW™ garantiza que todos los productos Reformer nuevos están libres de defectos de fabricación y materiales, según los términos siguientes. Esta garantía se hace efectiva en la fecha de la factura de compra original. Las piezas reparadas o sustituidas en los términos de esta garantía estarán garantizadas durante el resto del período de garantía original.

Esta garantía aplica solamente para el At Home SPX Reformer:

- ▶ Mientras que el equipo permanezca en posesión del comprador original y el mismo pueda demostrarlo con un comprobante de compra.
- ▶ Si los reclamos se efectúan dentro del período especificado de garantía.
- ▶ Si las mejoras se realizan tal como MERRITHEW lo requiere.

Esta garantía será nula y sin efecto si:

- ▶ El equipo es utilizado en un entorno profesional o comercial.
- ▶ El equipo es utilizado para cualquier otro propósito que no sea el previsto o es almacenado o utilizado al aire libre o en un entorno sin los controles adecuados de clima y humedad.
- ▶ Si no se siguen todas las instrucciones de seguridad, mantenimiento y uso especificadas en este documento.
- ▶ El equipo ha sido sometido a accidentes, uso inadecuado, abuso, servicio o mantenimiento inadecuados o a cualquier modificación no autorizada por la Compañía.

Esta garantía no cubre los daños en el acabado de cualquier equipo MERRITHEW, ni tarifas de envío, tarifas de despacho de aduana (si proceden) ni cualquier costo incurrido en la instalación de piezas reparadas o de reposición enviadas en virtud de las disposiciones de esta garantía.

Garantía limitada de por vida

MERRITHEW reparará o reemplazará, a su criterio, cualquiera de las piezas citadas a continuación, siempre que la(s) pieza(s) fallen debido a un defecto de fabricación o de materiales al utilizarse en un hogar o en un entorno no comercial:

- ▶ Rieles de aluminio
- ▶ Componentes del marco y su soldadura correspondiente
- ▶ Barra de resortes
- ▶ Mecanismo de la barra de pies (excluyendo la barra de pies)

Garantía limitada de un (1) año

Por el desgaste y rotura de artículos que incluyen cuerdas, correas, ganchos de resortes, topes de carro, barras de pies, fundas de receptáculos de plástico, cinta antideslizante de estribos, poleas, elevadores de poleas, rodillos, perillas en cruz, cubiertas de resortes y sujetadores moldeados de resortes.

Garantía limitada de dos (2) años

Para todos los otros componentes de Reformer, MERRITHEW reparará o reemplazará, a su criterio, las piezas garantizadas, siempre que la(s) pieza(s) fallen debido a un defecto de fabricación o de materiales y siempre que dicho fallo se reporte a MERRITHEW dentro del período específico de la garantía.

Garantía de 90 días de la tela del tapizado

La tapicería de tela vinílica de su MERRITHEW Reformer será reemplazada si no muestra un desgaste normal durante los 90 días posteriores a la entrega. Puede requerirse prueba del daño. Esta garantía no cubre cortes, quemaduras, manchas, suciedad, daños provocados por mascotas, daños a las telas provocados por limpiadores abrasivos, corrosivos o químicos, ni el daño causado por todo otro uso no razonable. Si no hay tela idéntica disponible, MERRITHEW proveerá una tela similar.

416.482.4050 | equipment@merrithew.com

f 416.482.2742 | merrithew.com

Exención de garantías implícitas y limitación de recursos

La reparación o sustitución de piezas defectuosas es su recurso exclusivo bajo los términos de esta garantía limitada. En caso de problemas de disponibilidad de piezas, MERRITHEW no será responsable por cualquier daño consecuente o indirecto ocasionado por el incumplimiento de esta garantía limitada o de cualquier garantía implícita aplicable, o por incumplimiento o daños resultantes de actos de la naturaleza, cuidado y mantenimiento inadecuados, accidente, alteración, reemplazo de piezas por alguien que no sea MERRITHEW, mal uso, transporte, abuso, ambientes hostiles (inclemencias del tiempo, actos de la naturaleza), instalación incorrecta o instalación que no cumpla con los códigos locales o las instrucciones impresas.

Esta garantía limitada es la única garantía expresa brindada por MERRITHEW. MERRITHEW no garantiza el rendimiento, las especificaciones o la descripción del producto en donde quiera que aparezca, excepto en los casos enunciados en esta garantía limitada. Cualquier protección de la garantía implícita que surja en virtud de las leyes de cualquier estado, provincia o territorio incluyendo la garantía de comerciabilidad o idoneidad para un propósito particular, o el uso, queda limitada en duración a la duración de esta garantía limitada.

Ni los distribuidores, vendedores en la web, ni los minoristas que venden este producto tienen ninguna autoridad para hacer ninguna garantía ni para prometer recursos adicionales o incongruentes con los arriba indicados. En cualquier caso, la responsabilidad máxima de MERRITHEW no excederá el precio de compra del producto pagado por el comprador original.

Si tiene preguntas, problemas o le faltan piezas:

NO devuelva este equipo a su distribuidor local.
Sírvese contactar directamente al fabricante.

Teléfono: 416.482.4050 x288

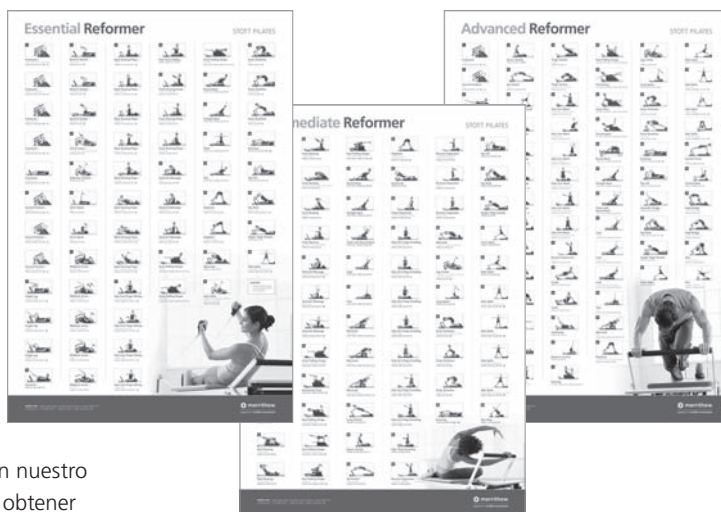
Llamada gratuita en América del Norte: 1.800.910.0001
o en el Reino Unido: 0800.328.5676

Aproveche nuestras herramientas de entrenamiento.



Manuales de entrenamiento: Tres manuales, desarrollados para nuestro Programa de Capacitación de Instructores, y completamente ilustrados, ofrecen instrucciones paso a paso para todo el repertorio del Reformer.

Gráficas de pared: Carteles de gran formato que miden 27"x 39", presentan los ejercicios que aparecen en el repertorio del STOTT PILATES® Reformer. Cada ejercicio se describe con nombre, equipos accesorios, una foto y el número de repeticiones sugeridas.



DVD instructivos: Ofrecemos retos de ejercicio casi ilimitados en nuestro repertorio claro y detallado de títulos de última generación. Para obtener una lista completa de nuestros DVD, visite merrithew.com/shop/dvds



¡Obtenga el mayor provecho de su equipo a través de la formación continua!

Durante más de 25 años, hemos estado comprometidos con el desarrollo de ejercicio efectivo y responsable a través de programas de acondicionamiento físico único, de alta integridad. Nuestro método educativo de bandera, STOTT PILATES® no tiene igual en la industria. Nuestros nuevos programas ZEN•GA®, CORE™ Athletic Conditioning & Performance Training™ y Total Barre™ ofrecen un repertorio adicional que serán todo un desafío para su entrenamiento. Lo invitamos a unirse a nuestra comunidad mundial de profesionales de élite del fitness, con The Professional's Choice™ in Pilates y Mindful Movement Education. Se ofrecen cursos y talleres en todo el mundo.

Explore merrithew.com/education/training para saber cuáles son los cursos y talleres disponibles en su área.

Contáctenos hoy

1.800.910.0001 | 0800.328.5676 (Reino Unido) | +1 416.482.4050

merrithew.com

! IMPORTANT(E)

Please keep this manual in a safe place.

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.

Sírvase mantener este manual en lugar seguro.



Activate your warranty

Get the benefits:

- ▶ Ensure that you'll be able to repair it under warranty should you encounter a problem.
- ▶ Make warranty service fast and efficient by having your information in our records.
- ▶ In the unlikely event of a replacement or safety notice, we'll be able to contact you immediately.
- ▶ Proof of purchase for insurance purposes in the event of a loss due to fire, flood or theft.
- ▶ Stay informed of any product updates.

merrithew.com/warranty

Can't get online?

Please fill out the warranty card enclosed with this product, and return to us.

This is your Reformer Serial Number:
Este es el número de serie de su Reformer.
Voici le numéro de série de votre Reformer :

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.

merrithew.com/warranty

Pas d'accès internet?

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

Activar su garantía

Obtenga los beneficios:

- ▶ Asegúrese de que, en caso de encontrar un problema, usted pueda efectuar una reparación en los términos de la garantía.
- ▶ Haga que el servicio de la garantía sea rápido y eficiente al contar con su información en nuestros registros.
- ▶ En el poco probable caso de un reemplazo o de un aviso de seguridad, podremos ponernos en contacto con usted inmediatamente.
- ▶ Prueba de compra para efectos del seguro en caso de pérdida debida a incendio, inundación o robo.
- ▶ Manténgase informado sobre las actualizaciones de los productos.

merrithew.com/warranty

¿No puede conectarse?

Por favor, complete y envíenos la tarjeta de garantía adjunta con este producto.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario M4S 2C6

416.482.4050 | equipment@merrithew.com

f 416.482.2742 | merrithew.com