MANUAL DEL PROPIETARIO

ITM. / ART. 1443177

Cardio-Tramp™

Rebotador

Aparatos para ejercicio

Por favor, lea detenidamente esta información **importante acerca del armado, la seguridad** y **la garantía** de su nuevo equipo Merrithew™ y guárdela en un lugar accesible para consultarla en el futuro.

merrithew™ | líderes del movimiento consciente™

¡IMPORTANTE!

Este manual contiene información importante sobre el armado, la seguridad y la garantía de su equipo. Lea detenidamente este manual anes de utilizar su nuevo equipo y consérvelo a mano para consulta futura.
EL USO INSEGURO O INADECUADO DE ESTE EQUIPO POR NO LEER Y CUMPLIR TODOS LOS REQUISITOS Y ADVERTENCIAS PUEDE DAR LUGAR A LESIONES GRAVES.
Es imposible prever todas las situaciones y condiciones que pueden surgir durante el uso de este equipo. Merrithew no emite declaración alguna sobre el uso seguro de cualquier equipo de ejercicio que no se pueda prever o evitar.
LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE COMENZAR A ARMAR EL EQUIPO.
Merrithew™ recomienda el armado y el uso prudentes de este equipo y le desea muchas horas de ejercicio seguro y eficaz.

Cuidado y limpieza

Para la limpieza cotidiana, limpie las superficies con agua tibia y jabón suave; a continuación, enjuague el agua jabonosa. Asegúrese de que el jabón no deje residuos aceitosos ni superficies resbaladizas.

ATENCIÓN: No recomendamos el uso de productos químicos.

Instrucciones para el usuario

La utilización correcta de equipos de Pilates puede facilitar la ejecución de numerosos ejercicios de Pilates con seguridad y eficacia. Sin embargo, debe tener cuidado y ser prudente, puesto que existen algunos peligros inherentes al uso de cualquier equipo de ejercicio.

Los usuarios sin experiencia o primerizos deben utilizar este equipo solo bajo la supervisión de un profesional capacitado.

Asegúrese de que usted y sus clientes/pacientes hayan recibido capacitación adecuada en cuanto al uso correcto y seguro de este equipo.

Este manual contiene guías generales para su instalación y uso. Para obtener el máximo provecho de este equipo, Merrithew™ ofrece DVD y manuales instructivos (Pueden adquirirse por separado). Nuestros Centros de Formación Corporativos, Oficiales y Anfitriones ofrecen capacitación personalizada. Para obtener mayor información, visite **merrithew.com** (Página disponible únicamente en inglés)

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 inspecciones semanales regulares de su Reformer. Para obtener más información, consulte este manual.

- Asegúrese de que el Cardio-Tramp™ Rebotador esté fijado en forma segura con los pomos en estrella debajo de la plataforma de madera.
- Asegúrese de que la sección con velcro esté completamente adherida en los cuatro lados del Cardio-Tramp™ Rebotador.

SI NO REALIZA LAS COMPROBACIONES DE SEGURIDAD RECOMENDADAS O USA EL EQUIPO CON PIEZAS MAL AJUSTADAS, ROTAS O DESGASTADAS, SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES GRAVES.

⚠ PRECAUCIÓN

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

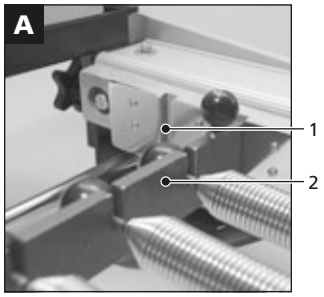
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a un médico. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor en el pecho, sensación de desmayo, dificultad para respirar o molestias.
- No utilice el equipo si parece estar desgastado, roto o dañado. No intente reparar el equipo usted mismo sin antes ponerse en contacto con Merrithew™.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello alejados de todas las piezas en movimiento.
- No permita que los niños usen el equipo ni estén junto a él sin supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que el equipo esté ajustado correctamente para su tamaño y nivel de habilidad.
- Este equipo debe ser utilizado únicamente para los ejercicios previstos.
- Para obtener un rendimiento óptimo, permita que haya por lo menos 60,9 cm de espacio libre a ambos lados del Cardio-Tramp™.

ATENCIÓN: NO SEPARE LAS TIRAS DE VELCRO.
ADVERTENCIA: Al igual que con cualquier actividad atlética, el uso de un equipo de ejercicio implica un riesgo de lesiones, daños o muerte.
Al optar por utilizar equipos Merrithew™, usted o sus clientes/pacientes asumen la responsabilidad de ese riesgo, y no quienes le vendieron el equipo, lo distribuyen o lo fabrican.

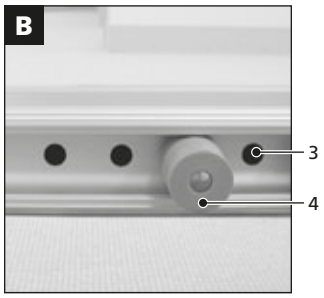
Cardio-Tramp™

1 Ranura para barra de sujeción de muelles [fig. A]
2 Barra de sujeción de muelles [fig. A]
3 Posición del tope [fig. B]
4 Tope [fig. B]
5 Superficie de rebote del Cardio-Tramp™
6 Cinchas
7 Estructura de metal
8 Plataforma de madera
9 Base de ajuste de la barra de pies
10 Pomo en estrella

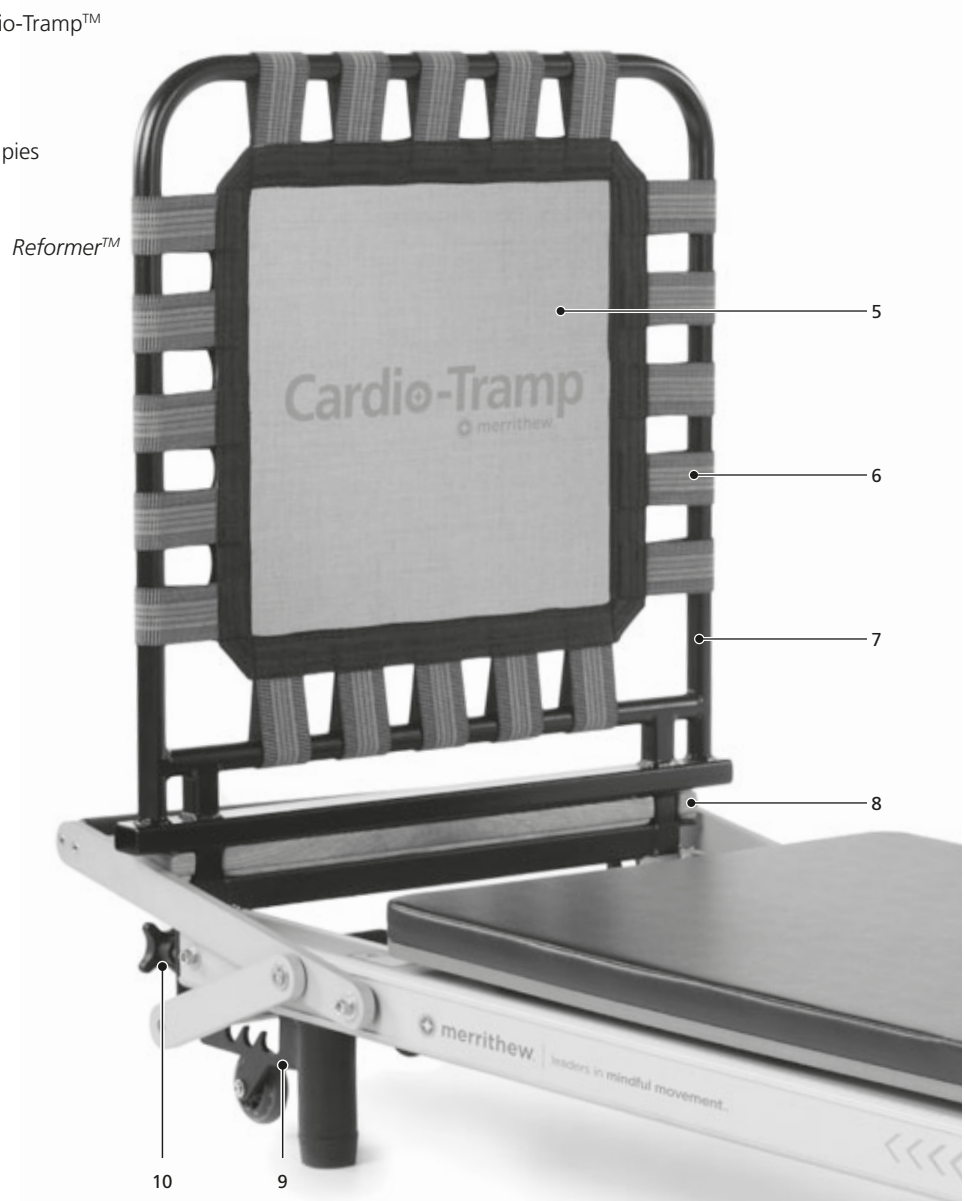
La ilustración corresponde al SPX™ Reformer™



BARRA DE SUJECIÓN Y MUELLES

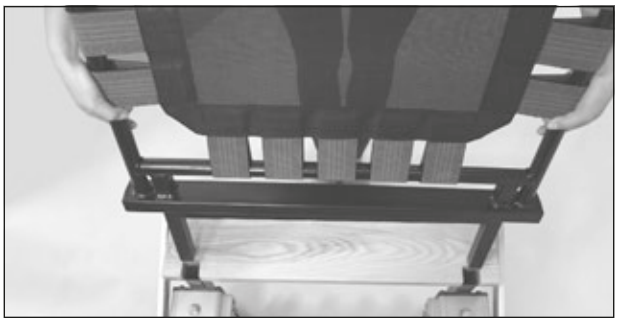


SISTEMA DE TOPE



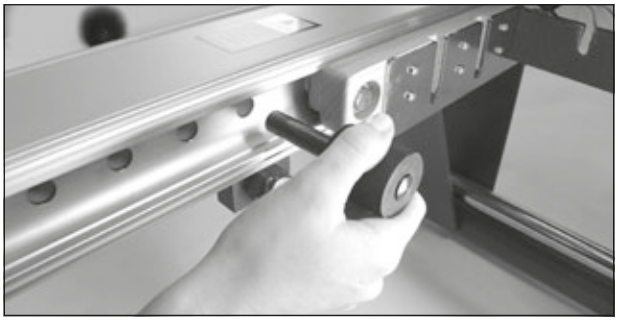
Inserción del Cardio-Tramp™ para uso

1. Ajuste los brazos basculantes en la posición No. 4 de la base para bajar la barra de pies.

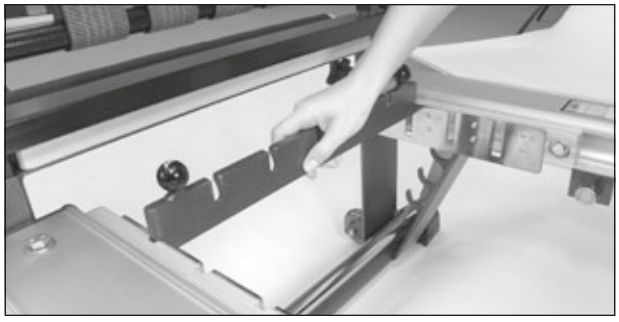


2. Deslice las varillas de soporte del Tramp™ Rebotador para insertarlas completamente en los receptáculos de la plataforma de mandera.

3. Apriete con firmeza los pomos en estrella y compruebe que el Cardio-Tramp Rebounder quede fijo en su lugar.



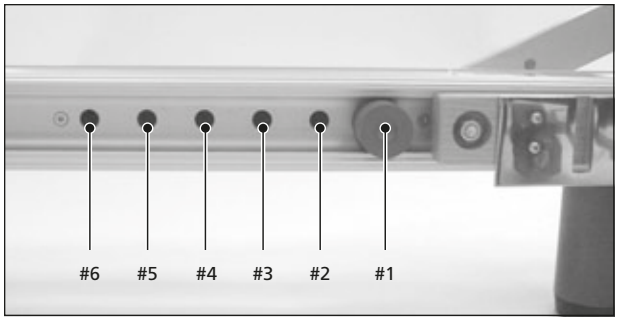
4. Ajuste el tope en la posición No. 1 (más cerca de la plataforma de madera)



5. Ajuste la barra de sujeción de muelles en la posición No. 1.

Preparación para usar el Cardio-Tramp™

¡ALTO! Antes de usar el Cardio-Tramp™ Rebotador, compruebe que el tope del aparato esté insertado en la posición No. 1 y al menos un muelle esté fijado de manera segura a la barra de sujeción de muelles.



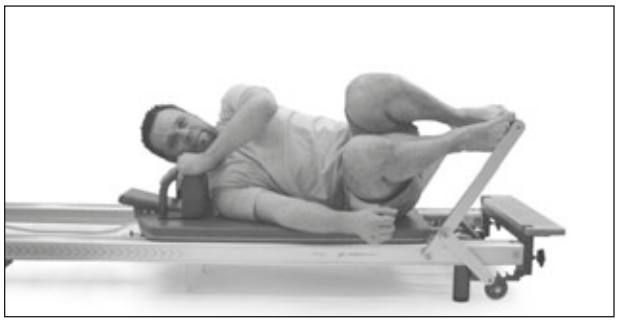
Consulte la sección de armado de este manual para revisar las instrucciones de armado inicial y las etiquetas de las piezas.

- Nunca use el Cardio-Tramp™ si el tope no está fijado
- Compruebe que los pomos en estrella estén apretados con firmeza
- Cuando controle el retorno del carro, tenga cuidado de no
- Siempre termine con los pies en la superficie de rebote del Cardio-Tramp y no en las cinchas
- Verifique que haya tensión suficiente de los muelles en el Reformer para respaldar la estabilización del torso durante todo el movimiento
- Le recomendamos usar no más de tres muelles al 100 %
- Evite usar calzado mientras hace ejercicio en el Cardio-Tramp™
- Compruebe si hay señales de desgaste en la superficie de rebote, la sección con velcro y las cinchas. Si es necesario, reemplace esas piezas. Si observa señales de deterioro o daños en el CCardio-Tramp™, no lo use.de manera segura en la posición No.1golpear con mucha fuerza el tope

Subir al Cardio-Tramp™ en posición supina (tendido boca arriba)

1. Siéntese sobre el carro del Cardio-Tramp™ con las piernas hacia un lado.

2. Pase la mano que esté más cerca de la barra de pies por delante del cuerpo y colóquela sobre el apoyo para hombros.



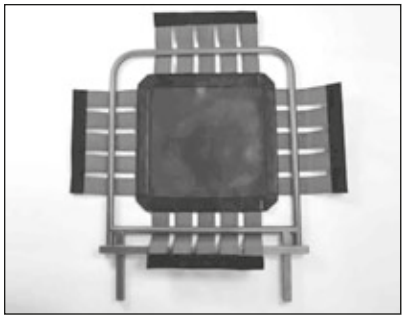
3. Levante las piernas, coloque los pies en la barra de pies y baje los brazos a los costados.

4. Apoye el otro hombro y recuéstese bajando la cabeza para apoyarla sobre el apoyacabezas.

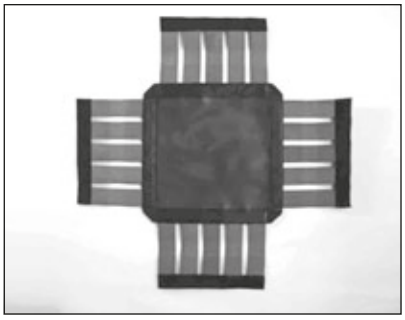
Herramienta necesaria
Mazo de goma
No incluido

Reemplazo de las cinchas

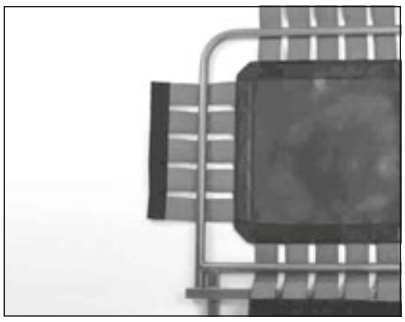
Para reemplazar las cinchas de su Cardio-Tramp™, le recomendamos solicitar los servicios de un tapicero profesional o enviar un mensaje a customercare@merrithew.com para pedir una cotización (Servicio al cliente no válido en México).



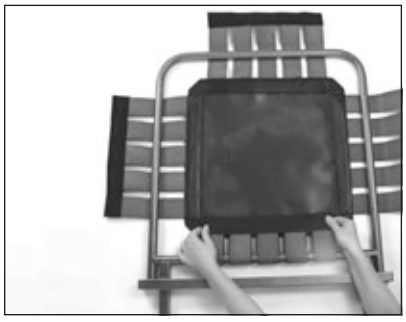
1. Extraiga las cinchas del Cardio-Tramp™ despegando las cuatro tiras de velcro que rodean la estructura de metal.



2. Para garantizar la posición correcta de las cinchas de repuesto, colóquelas en una superficie plana y sólida con el logotipo hacia abajo. Asegúrese de que las correas en los cuatro costados estén abiertas con las tiras de velcro hacia arriba.
NOTA: La superficie debe ser lo suficientemente resistente y estable para soportar los golpes firmes de un mazo de goma u otra herramienta similar.



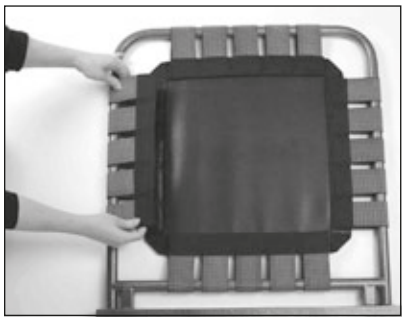
3. Con las esquinas redondeadas arriba, coloque la estructura de metal del Cardio-Tramp en las correas de cincha.
NOTA: Cuando fije la sección con velcro, presione desde el medio hacia fuera. Asegúrese de que los extremos y el costado de la sección con velcro queden alineados en forma exacta. Si es necesario, desprenda la longitud completade la sección con velcro y vuelva a colocarla hasta que quede alineada de manera exacta.



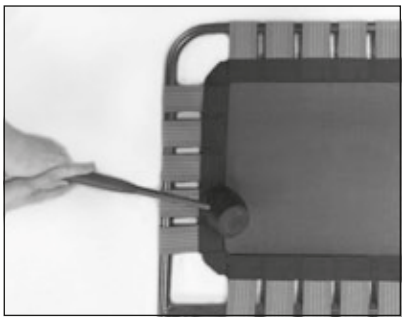
4. Comience por fijar el borde inferior de la cincha de repuesto. En la parte inferior de la estructura, hay una varilla cuadrada y una barra redonda. Con las correas, envuelva solo la barra redonda. Adhiera en forma segura la sección con velcro como describimos antes, aplanando la longitud total de la tira de velcro con el mazo.

5. A continuación, envuelva la parte superior de la estructura con las correas. Presione la sección con velcro desde el medio hacia fuera, empujando hacia abajo con firmeza en cada correa hasta que las tiras de velcro queden alineadas en forma exacta. Después, golpee con el mazo la longitud completa de velcro.

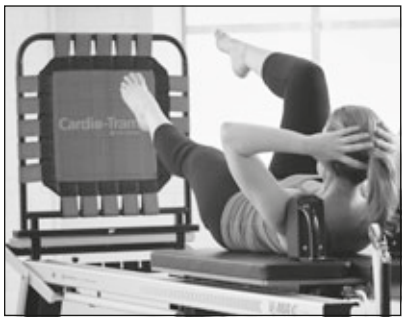
6. Luego, envuelva con las correas un lado de la estructura. Presione la sección con velcro desde el medio hacia fuera, empujando hacia abajo en cada correa hasta que las tiras de velcro queden alineadas en forma exacta. Después, golpee con el mazo la longitud completa de velcro.



7. Envuelva con las correas el resto de la estructura. Presione la sección con velcro desde el medio hacia fuera, empujando hacia abajo en cada correa hasta que las tiras de velcro queden alineadas en forma exacta. Golpee con el mazo de goma la longitud completa de la tira de velcro.



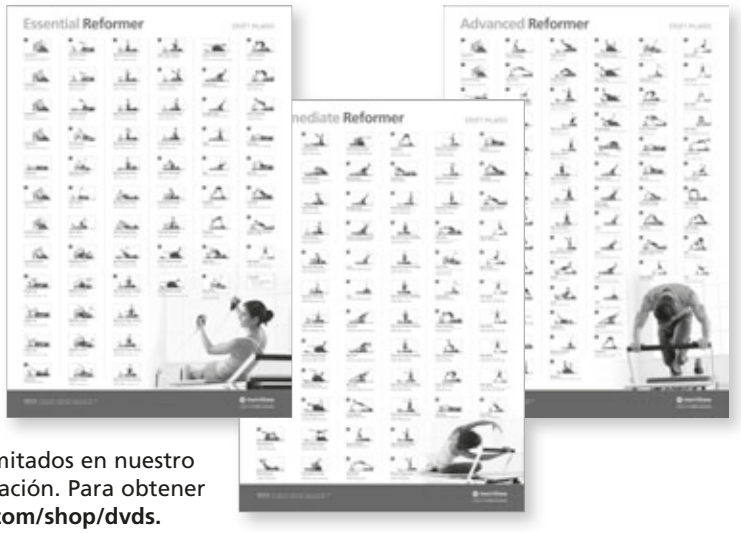
8. Para terminar, con el mazo de goma o una herramienta similar sin bordes afilados, golpee la longitud completa de velcro para asegurarse de que esté bien adherido, particularmente en los extremos.



ATENCIÓN: A modo de prueba, salte para comprobar la fijación del velcro antes del uso.

Aproveche nuestras herramientas de entrenamiento **(Se venden por separado)**

Manuales de entrenamiento: Tres manuales completamente ilustrados, desarrollados para nuestroPrograma de Capacitación de Instructores, ofrecen instrucciones paso a paso para todo el repertorio del Reformador.



Gráficas de pared: Carteles de gran formato, que miden 68 cm x 99 cm presentan los ejercicios que aparecen en el se describe con nombre, equipos accesorios, una foto y repertorio del STOTT PILATES® Reformer™. Cada ejercicio 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. (Página disponible únicamente en inglés)**

Aproveche al máximo su equipo Merrithew™

Como parte de Líderes del movemiento consciente™, Merrithew™ tiene el compromiso de desarrollar programas de entrenamiento físico únicos y de la más alta calidad basados en los avances más recientes en ciencia e investigación de ejercicios. Nuestro plan de educación STOTT PILATES® emblemático no tiene precedentes, e incorporamos la misma experiencia y pasión a nuestra gama completa de programas de marca, que incluyen CORE™ Athletic Conditioning and Performance Training™, ZEN·GA®, Total Barre™ y Entrenamiento Halo®. Únase a nuestra comunidad global de profesionales de entrenamiento físico de élite. Merrithew™ ofrece cursos y talleres en todo el mundo.

Averigüe sobre los cursos y talleres que impartimos cerca de su localidad en **merrithew.com/education/training**

Contáctenos al 416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 Reino Unido | ext. 300

(Teléfonos no válidos en México. Página disponible únicamente en inglés)

merrithew™

LA LETRA PEQUEÑA

(Garantía del fabricante no válida en México)

Garantía

Merrithew™ garantiza que todos los equipos nuevos están libres de defectos de fabricación y materiales, sujeto a los términos a continuación. Esta garantía entra en vigencia en la fecha de la factura de compra original. Las piezas reparadas o reemplazadas en virtud de los términos de esta garantía estarán garantizadas durante el resto del período de garantía original.

El comprador es responsable de notificar a la Empresa sobre cualquier cambio en su información de contacto. Esto garantiza que, en el caso poco probable de que necesitemos enviarle un aviso de seguridad o reemplazo, podremos ponernos en contacto con usted de inmediato.

Esta garantía se aplica exclusivamente al equipo:

- Mientras se mantenga en poder del comprador original y este pueda presentar 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 se considerará nula y sin efecto si:

- **Una falla del equipo se debe al armado, a la instalación o al mantenimiento incorrectos**
- **El equipo se utiliza para un propósito diferente del previsto, o bien se guarda o usa a la intemperie o en entornos que no cuentan con controles de temperatura/humedad adecuados**
- **El equipo ha sido sometido a accidentes, uso indebido, abuso, servicio inadecuado o a cualquier modificación no autorizada por Merrithew**

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

Garantía limitada de dos (2) años

A su entera discreción, Merrithew reparará o reemplazará todos los demás componentes, excepto por la tapicería, que fallen por cualquier motivo, siempre y cuando dicha falla sea informada a Merrithew en un período de dos años desde la fecha de la factura de compra original.

Garantía de 90 días de la tela del tapizado

Por un período de 90 días desde la entrega, reemplazaremos la superficie de saltos de tela y las cinchas en el Cardio-Tramp Rebounder si presentan un desgaste anormal. Puede requerirse prueba del daño. Esta garantía no contempla cortes, quemaduras, manchas, suciedad, daño ocasionado por mascotas o daño causado por cualquier tipo de uso poco razonable. Esta garantía no se aplica a telas limpiadas con productos abrasivos, corrosivos o químicos. Si no existe una tela idéntica disponible, Merrithew proveerá una tela similar.

Exención de garantías implícitas y limitación de recursos

La reparación o el reemplazo de piezas defectuosas es su recurso exclusivo en virtud de los términos de esta garantía limitada. En caso de problemas de disponibilidad de piezas, Merrithew no asumirá responsabilidad alguna por cualquier daño consecuente o indirecto ocasionado por el incumplimiento de esta garantía limitada o de cualquier garantía implícita aplicable, o por fallas o daños resultantes de fenómenos de la naturaleza, cuidado y mantenimiento inadecuados, accidente, alteración, reemplazo de piezas por alguien que no sea Merrithew, uso indebido, transporte, abuso, ambientes hostiles (inclemencias del tiempo, fenómenos 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 por 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, incluso la garantía de comerciabilidad o idoneidad para un propósito particular o uso, se limita a la duración de esta garantía limitada.

Los distribuidores, vendedores en línea o minoristas que venden este producto no tienen autoridad alguna para emitir cualquier garantía ni para prometer recursos adicionales o que contravengan los antes mencionados. En cualquier caso, la responsabilidad máxima de Merrithew no excederá el precio de compra del producto pagado por el comprador original.

⚠ IMPORTANTE

Sírvase mantener este manual en lugar seguro.

Si tiene preguntas, problemas o le faltan piezas:
NO devuelva este equipo a su distribuidor local.
Procure contactar directamente al fabricante.

customercare@merrithew.com

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 Reino Unido | ext. 0907
(Teléfono de servicio no válido en México)

Importado por:
Importadora Primex, S.A. de C.V.
Blvd. Magnocentro No. 4
San Fernando La Herradura
Huixquilucan, Estado de México,
C.P. 52765
RFC: IPR-930907-S70
Tel: (55) 5246-5500
www.costco.com.mx

merrithew™

2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canadá M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 Reino Unido | ext. 0907
customercare@merrithew.com | **merrithew.com**
(Teléfono de servicio no válido en México)

P00219-C PM-ST020607C NOVT17 ™/® Marca comercial o marca registrada de Merrithew Corporation, que se usa con licencia. Impreso en Canadá. Todos los derechos reservados.
Cardio-Tramp™ está protegido por una o más de las siguientes patentes o solicitudes de patente: EE.UU. 7,806, 805 B2, EE.UU. 7,179,207, EE.UU. 7,771,328, EE.UU. 8,137,247, EE.UU. 8,562,492 B2, EP 1,583,590 (Oficina Europea de Patentes, Reino Unido, Italia, España) EP 2,353,662 B1 (Oficina Europea de Patentes, Suiza, Alemania, España, Finlandia, Francia, Reino Unido, Italia, Países Bajos) DE 202004021788 U1, DE 202004021808 U1, CN 1816372 B, No. se solicitud en E.U.A. 14/035473