OWNER'S MANUAL

At Home SPX® Reformers

Standard and Elevated Models

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

AT HOME SPX REFORMER

merrithew™ | leaders in mindful movement™

IMPORTANT!

This manual contains important assembly, safety and warranty information. Read the manual carefully before using your new equipment 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 that may occur while using this equipment. Merrithew™ makes no representation about the safe use of any exercise equipment that cannot be predicted or avoided.

PLEASE DO NOT ATTEMPT TO ASSEMBLE ON YOUR OWN. SOME OF THESE STEPS REQUIRE TWO PEOPLE. PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS COMPLETELY BEFORE BEGINNING ASSEMBLY.

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

User Guidelines

When used appropriately, this equipment 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 Host Training Centers. Visit **merrithew.com** for more information.

Care and Cleaning

For day-to-day cleaning, wipe vinyl surfaces using warm water with mild soap, and rinse with clear water. Ensure soap does not leave an oily residue, or make surfaces slippery.

Clean channels, rails and rollers daily with a damp cloth. Avoid spraying liquid directly onto surfaces. Never use oil lubricants as they may damage rollers.

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

⚠ IMPORTANT

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 EQUIPMENT WITH IMPROPERLY ADJUSTED, BROKEN OR WORN PARTS, COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

⚠ 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 an At Home SPX Reformer is 250 lb/113 kg.

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 organizations that 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.

1. Before beginning, ensure carriage stopper is inserted and 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. *(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 and Feet

When placing hands or feet on the footbar, shoulder rests or headrest, ensure they do not slip. Gripper mats may be used.

Sitting or Lying on a Box

Always place Reformer Box in a stable position on the Reformer and sit directly in the middle to avoid tipping. Ensure footstrap is underneath the wooden standing platform and securely clipped together.

Supine Position (lying on back)

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, place feet on footbar, lower arms by sides.

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

- Wipe rails with a damp cloth using water only.
- Clean fixed and floating rollers using a soft, damp cloth.
- Ensure carriage stopper is fully inserted in one of the six positions at all times.
- Ensure shoulder rests are fully inserted on carriage.
- Ensure footbar is securely fastened.
- Ensure chrome adjuster bar is securely seated in cradle.
- Inspect retractable rope system to confirm ropes are in position and threaded bolts of the cleats and pulley blocks are secure.
- Clean 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 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 rollers for excessive wear and replace as needed. Sit on 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.

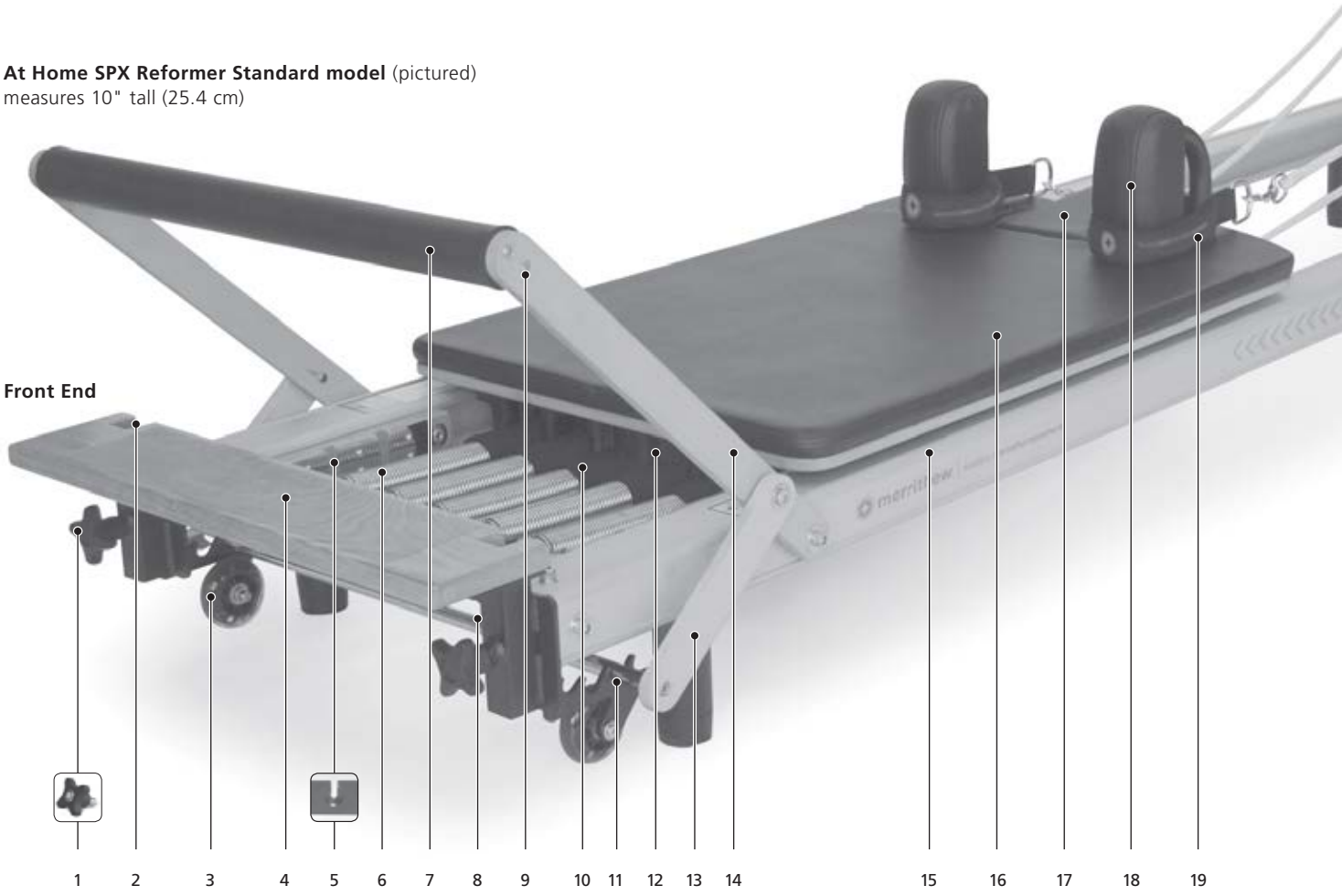
Every Two Years ◗ Replace all springs.

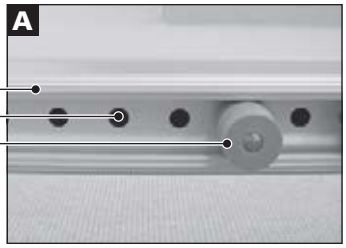
At Home SPX® Reformers

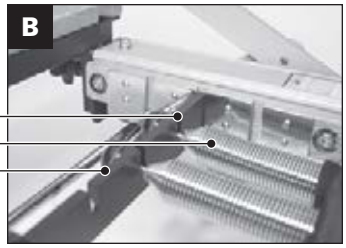
1 Star Knobs 1/2"
2 Accessory Board Receptacles
3 Easy-Roll Wheels
4 Wooden Standing Platform
5 Gearbar Slots [fig. B]
6 Springs [fig. B]
7 Footbar
8 Chrome Adjuster Bar
9 1/4" Socket Head Cap Screws
10 Spring Sleeves
11 Footbar Adjustment Cradles
12 Spring Holder [fig. E]
13 Small Swing Arm Bars
14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

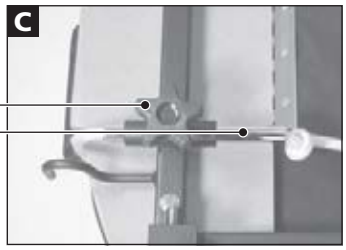
Note: Parts may not be exactly as shown. Part IDs are the same for both Reformers.

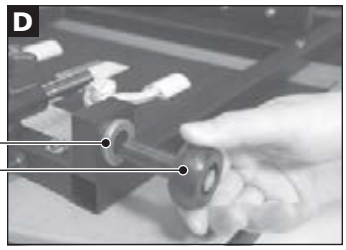
At Home SPX Reformer Standard model (pictured) measures 10" tall (25.4 cm)

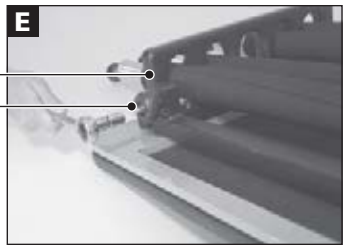












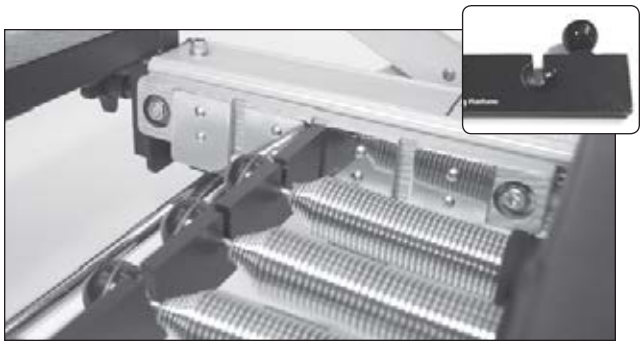
At Home SPX Reformer Elevated model
(not pictured) measures 16" tall (40.6 cm).
All other features and parts match the Standard model.

Required Tools

- Phillips Screwdriver
- 1/4" (6 mm) Hex Key *(supplied)*
- 1/8" (3 mm) Hex Key *(supplied)*
- Open-End Wrench 1/2" x 7/16" (13 mm x 11 mm)

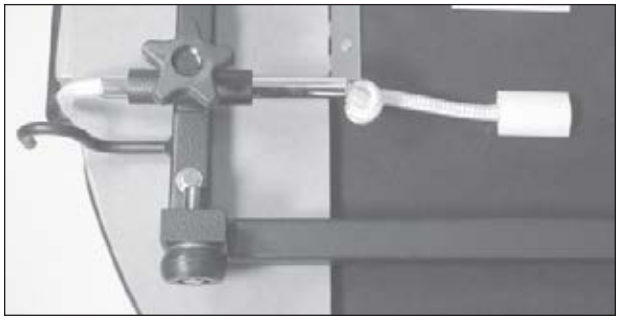
Assembling the SPX Reformers

STOP! Read these instructions completely before beginning or refer to our online assembly video at: merrithew.com/eq-assembly

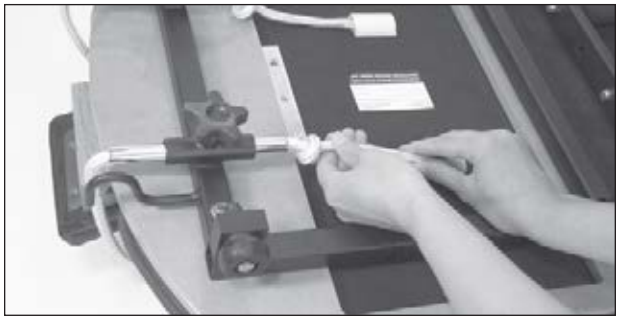


1. Insert gearbar [26] into middle gearbar slot [5] with the caution sticker and concave indentations facing wooden standing platform [4].

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.

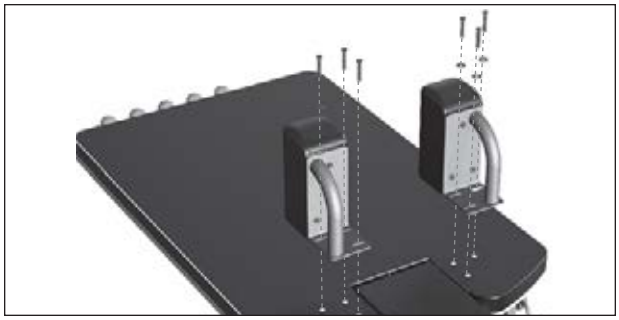


3. With two people, tilt Reformer onto one side.
As one person steadies Reformer, the second person inserts free ends of ropes [22] through back of pulleys [25], then through rope guide tubes [27] underneath carriage.



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.

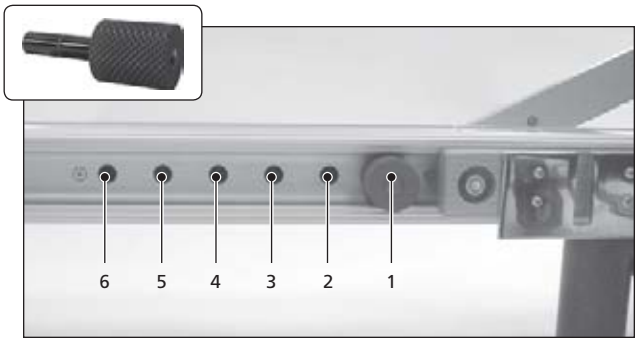
10. Use the 1/8" Allen key provided to tighten, ensuring the shoulder rests are secure.

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].

Setting Up the 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.

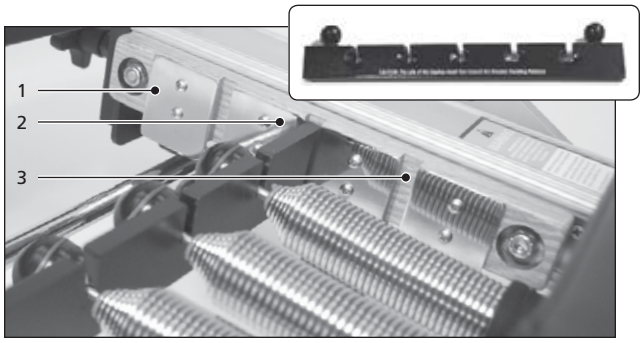
Adjusting the Carriage Stopper

- 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.

CAUTION: Replace carriage stopper as required. Using a broken, damaged or defective carriage stopper may damage your Reformer.



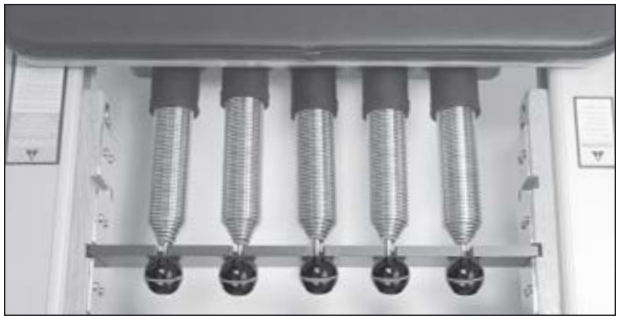
Gearbar

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 caution message and 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.



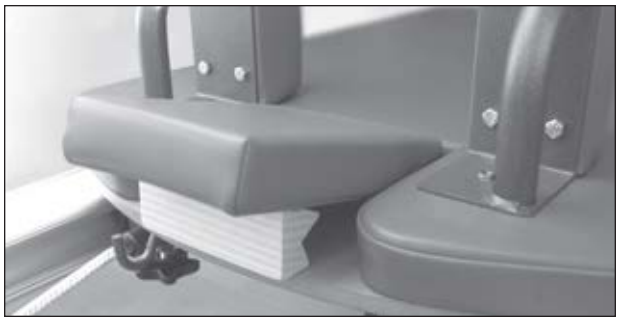
Springs

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.



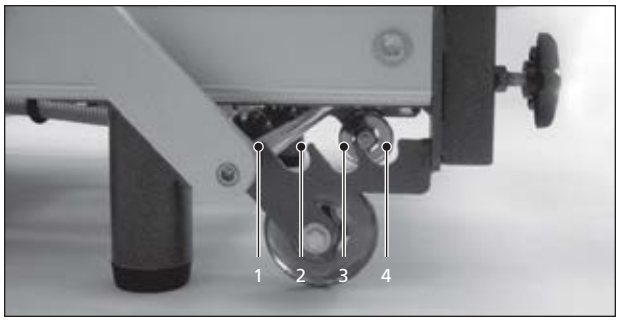
Headrest

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 in a stable position on rails ensuring it is firmly in place against the wooden standing platform and does not move.
- Gripper mats may be used.

NOTE: Always step onto or stand directly in the center of the padded platform extender to avoid tipping.

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.

Gripper Mats

Versatile non-slip mats are handy to increase traction and prevent slipping or sliding.

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.

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.

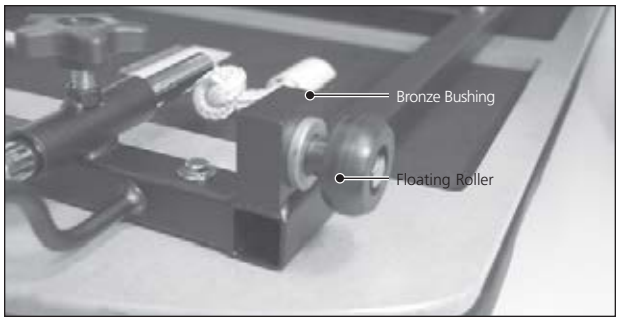
Attaching the Footstrap

- 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 12 mm (15/32") socket attachment. Ensure fixed rollers are securely fastened. Follow directions on removing carriage *(see page 12)* and replacing carriage *(see page 16)*. Clean new rollers with a soft, damp cloth prior to installing.



Floating Rollers

With carriage removed from rails, slide floating rollers into bronze bushings. Then follow directions for replacing carriage *(see page 16)*. Clean new rollers with a soft, damp cloth prior to installing.

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
High-Precision Spring Package, 5 Springs	ST-05058
Power Up Spring Package, 5 Springs	ST-05098
Carriage Stopper	ST-06012
Fixed Rollers, pair	ST-06013
Floating Rollers, pair	ST-06014
Foam-Grip Handles, pair	ST-02007
Footbar, SPX (Double)	ST-05085
Footstrap	ST-02018
Gripper Mat	ST-02022
Maple Roll-Up Pole	ST-06008
Mat Converter, SPX – Black	ST-02075
Mat Converter, SPX – Blue	ST-06279
Padded Long Spine Straps, pair	ST-02016
Padded Platform Extender, SPX – Black	ST-02074
Padded Platform Extender, SPX – Blue	ST-06271
Reformer Box, SPX – Black	ST-02000
Reformer Box, SPX – Blue	ST-06273
Soft Reformer Loops, pair	ST-02009
Shoulder Rest Pads, pair – Black	ST-02023
Shoulder Rest Pads, pair – Blue	ST-05140
Spring Sleeve	ST-05070
Spring Clip	ST-02020
Traditional Ropes, pair – Black	ST-06289
Traditional Ropes, pair – White	ST-06016

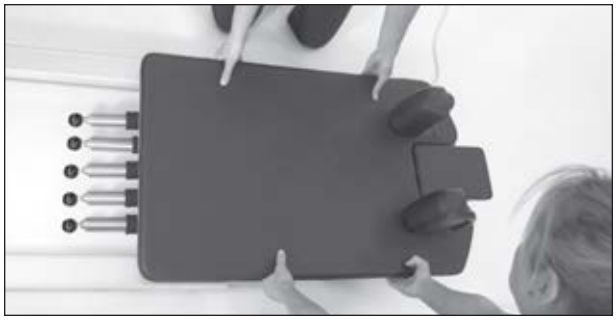
Required Tool

Phillips Screwdriver

Removing the Carriage

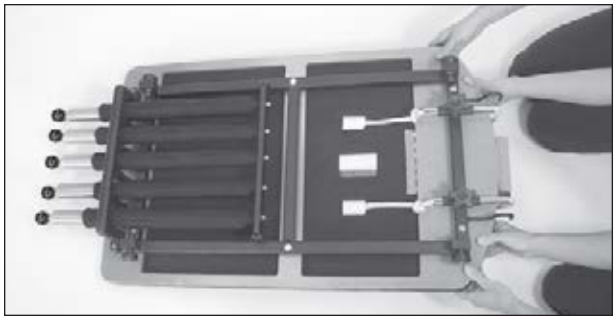
1. To remove carriage, remove pulleybars and place on the floor, on either side of the aluminum rails.

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.



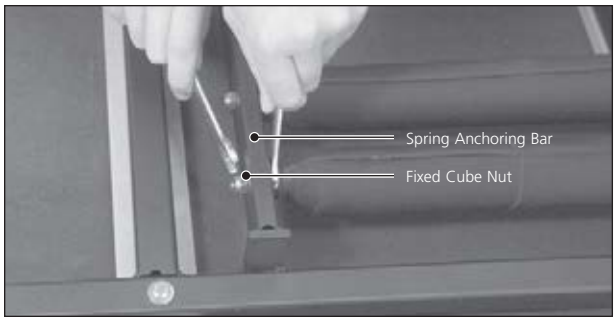
4. Place carriage face-down on the ground.

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

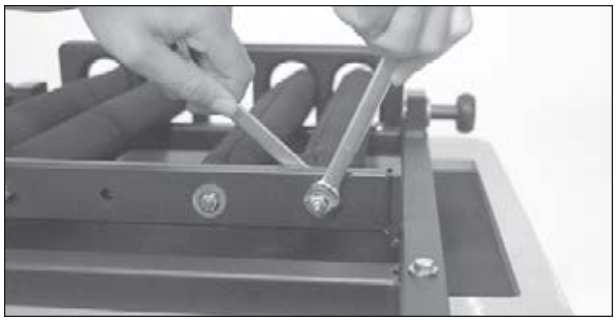
Required Tools

2x Open-End Wrenches
1/2" x 7/16" (13 mm x 11 mm)

Removing the Springs

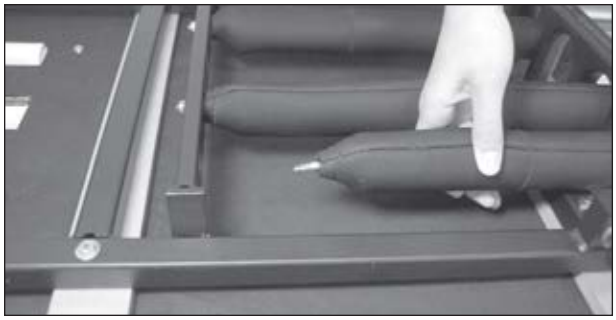


1. With 7/16" wrench, hold fixed cube nut in place.



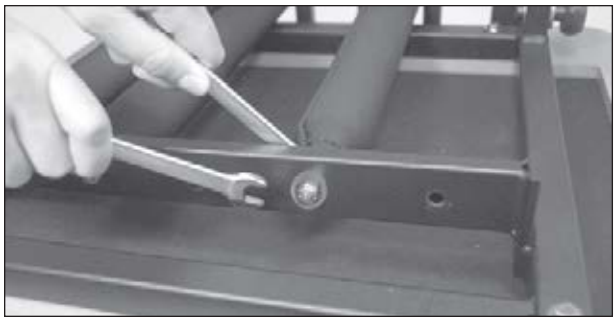
2. Using second 7/16" wrench on opposite side of spring anchoring bar, loosen nylon locknut. This may require exerting a bit of torque.

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



3. Remove spring from spring anchoring bar.

4. Pull spring out of the spring holder.



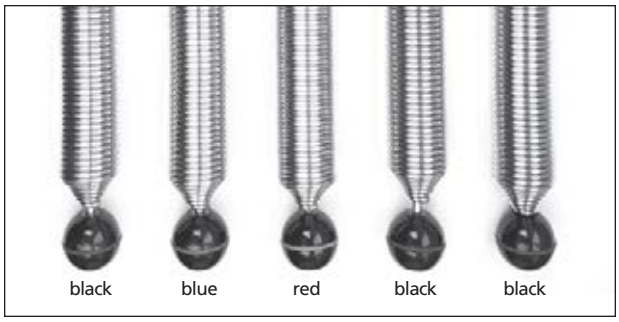
5. Repeat steps 1 to 4 on remaining springs.

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

Replacing the 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.

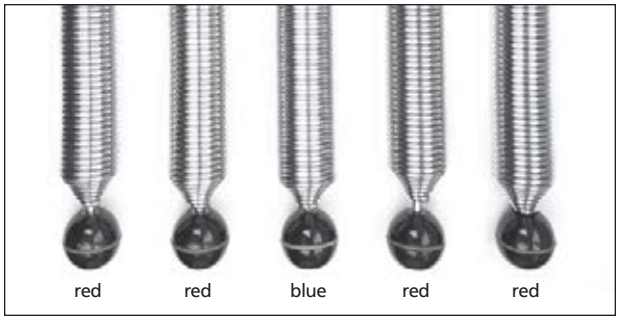


Power Up Spring Package

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.

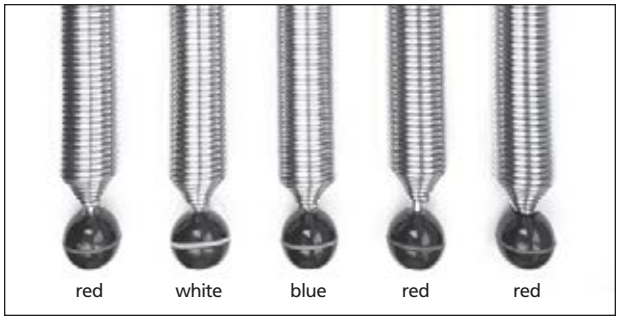
NOTE: Spring sleeves are required for proper function of the Reformer if it features a molded spring holder.



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 × 25% 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 the nylon locknut and washer from bolt end of spring.

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

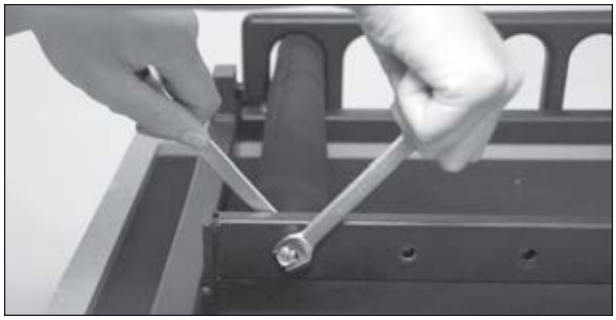
Required Tools

1x Phillips Screwdriver
2x Open-End Wrenches
1/2" x 7/16" (13 mm x 11 mm)

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

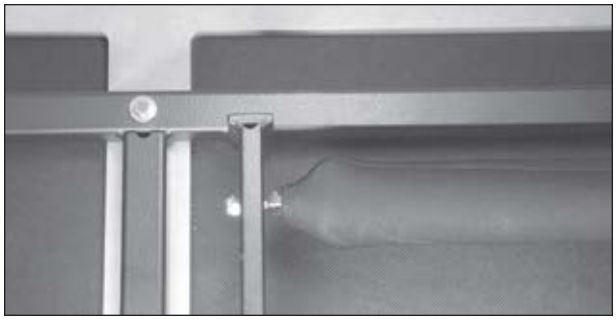
4. Add washer and thread nylon locknut onto spring bolt.

NOTE: Do not reuse old nylon locknuts or washers.



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

CAUTION: Do not overtighten.



6. Both nylon locknut and fixed cube nut should be snug against the spring anchoring bar. Once secure, give the nylon locknut an additional 1/4 turn clockwise.

CAUTION: Do not overtighten.

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.

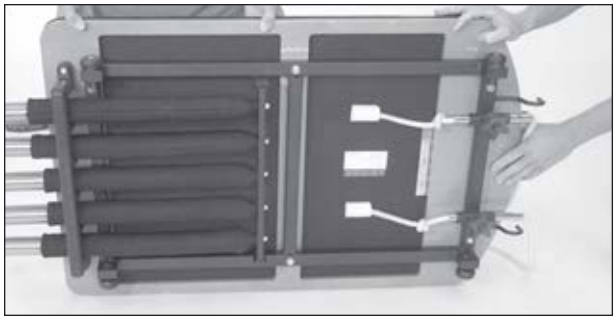
Required Tool

Phillips Screwdriver

Replacing the Carriage

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 tighen 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 the Reformer.

Warranty

Merrithew™ warrants that all new equipment is 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.

It is the purchaser's responsibility to notify the Company of any change of contact information. This ensures, that in the unlikely event of a replacement or safety notice, we are able to contact you immediately.

This warranty applies to equipment only:

- While it 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:

- **Equipment failure is a result of improper assembly, installation or maintenance**
- **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**
- **Equipment has been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or any modification not authorized by Merrithew**

This warranty does not cover damage to the finish of any equipment nor shipping charges, customs clearance fees (if applicable), or any costs incurred in installing repaired or replacement parts shipped under the provisions of this warranty.

Failure to change springs every two (2) years may void 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 and provided such failure occurs and is reported within the part-specific warranty period.

- Aluminum rails
- Components of the frame and related welding
- Gearbar
- Footbar mechanism (Includes swing arms, chrome adjuster bar and associated hardware, excludes footbar)

Two (2) Year Limited Warranty

Merrithew will, at its option, repair or replace all other components that fail for any reason, provided such failure is reported to Merrithew within a period of two years from the invoice date of the original purchase.

One (1) Year Limited Warranty

On fixed and floating rollers, ropes, straps, spring clips, plastic pulley post receptacle sleeves, comfort footbar, carriage stopper and traditional Reformer feet. We recommend that spring clips (including those attached to traditional-style ropes) be changed annually.

90-Day Upholstery Fabric Warranty

The vinyl fabric upholstery and spring sleeves will be replaced if they fail 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 or damage caused by other unreasonable use. This warranty does not apply to fabrics cleaned with abrasive, corrosive or chemical cleansers. If the identical fabric is not available, Merrithew will provide an equivalent.

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's maximum liability, in any event, shall not exceed the purchase price of the product paid by the original purchaser.

⚠ IMPORTANT

Please keep this manual in a safe place.

If you have questions, issues or are missing parts:
Do NOT return this unit to your local retailer, please contact the manufacturer directly.

customercare@merrithew.com

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907

merrithew

Take Advantage of our Training Tools

Training Manuals: Three fully illustrated manuals, developed for our Instructor Training Program, 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, and 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**

Make the Most of Merrithew Equipment

As Leaders in Mindful Movement™, Merrithew is committed to developing unique, top-quality fitness programs based on the latest in exercise science and research. Our signature STOTT PILATES® education is unparalleled, and we bring the same expertise and passion to our full range of branded programs, including CORE™ Athletic Conditioning and Performance Training™, ZEN·GA®, Total Barre® and Halo® Training. Join our global community of elite fitness professionals. Merrithew courses and workshops are offered worldwide.

Find courses and workshops near you at **merrithew.com/education/training**

Contact Us 416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 300

merrithew™

At Home SPX® Reformers

Modèles standard et surélevé

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.

AT HOME SPX REFORMER

merrithew™ | leaders en mouvement conscient™

IMPORTANT !

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

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

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

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

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

Directives pour l'utilisateur

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

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

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

Entretien et nettoyage

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

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

MISE EN GARDE : Nous ne recommandons pas d'utiliser des produits chimiques. L'utilisation de 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 recommandons de placer un tapis antidérapant sous la machine.

⚠ IMPORTANT

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

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

⚠ MISE EN GARDE

UNE UTILISATION INADÉQUATE DES APPAREILS D'EXERCICE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES. VEUILLEZ LIRE CE QUI 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, brisé ou endommagé. Ne pas tenter de réparer l'équipement soi-même sans prendre contact avec Merrithew.
- Pour une performance optimale, laisser un espace d'au moins deux pieds de chaque côté du Reformer Merrithew. Avant de déplacer le Reformer, vérifier qu'aucune corde ne traîne, que les ressorts sont bien attachés et que le chariot est fixé.
- Toujours veiller à ce que l'équipement soit bien ajusté à la taille et au niveau de capacité de l'utilisateur.
- Tenir le corps, les vêtements et les cheveux éloignés de toute pièce mobile.
- Cet équipement doit être utilisé par une personne à la fois. Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- La limite de poids maximale pour le Reformer At Home SPX est de 250 lb/113 kg.

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

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

Monter sur le Reformer

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

Position debout ou à genoux

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

1. Avant de commencer, vérifier que le frein du chariot est inséré et qu'au moins un ressort (ou plus) est accroché à la barre de tension pour stabiliser le chariot.
2. Délicatement, commencer à monter sur le chariot avec un pied. Un tapis antidérapant peut être utilisé pour éviter de glisser. *(Voir les accessoires en option, page 10)*.
3. Placer délicatement l'autre pied sur la plateforme en bois.

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

Assurer l'ancrage des mains et des pieds

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

S'asseoir ou s'allonger sur une boîte

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

Décubitus dorsal (couché sur le dos)

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

Vérification mécanique de sécurité

Vous êtes responsable du bon entretien et du remplacement régulier de votre équipement ou de ses pièces. Faire une inspection régulière de ce qui suit :

Tous les jours

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

Toutes les semaines

- Vérifier que tous les contre-écrous, ainsi que les boulons et boules des ressorts sont correctement fixés.
- Vérifier que les pieds sont correctement fixés, le côté plat vers le sol.
- Vérifier que la barre d'appui et la barre de réglage en chrome sont correctement fixées.
- Vérifier que les poignées étoiles des pieds de poulies sont bien serrées.
- Inspecter l'usure des roulettes et les remplacer lorsque nécessaire. S'asseoir sur le chariot pour tester les roulettes et vérifier qu'il n'y a aucun claquement ni grincement : le coulissement doit se faire en silence et sans à-coup.
- Inspecter l'usure et l'endommagement de tous les ressorts et les remplacer immédiatement lorsque nécessaire.
- Nettoyer les rails et roulettes à l'aide d'un chiffon humide.

Tous les mois

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

Une fois par an

- Remplacer tous les crochets.

Tous les deux ans

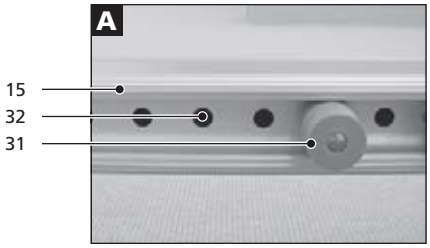
- Remplacer tous les ressorts.

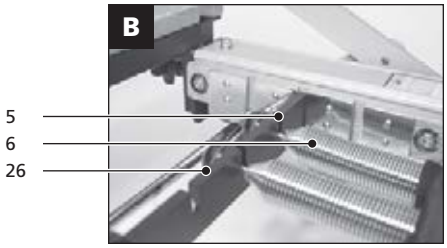
Reformers At Home SPX®

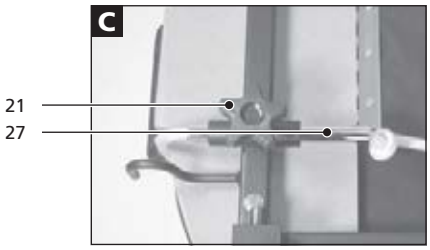
1 Poignées étoiles 1/2"
2 Réceptacles pour planche accessoire
3 Roulettes
4 Plateforme en bois
5 Encoches barre de tension [fig. B]
6 Ressorts [fig. B]
7 Barre d'appui
8 Barre de réglage en chrome
9 Vis à tête hexagonale de 1/4"
10 Gaines des ressorts
11 Supports d'ajustement de la barre d'appui
12 Pièce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

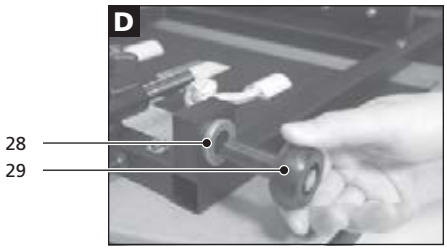
Remarque : les pièces peuvent différer de l'illustration. Les références des pièces sont les mêmes pour les deux Reformers.

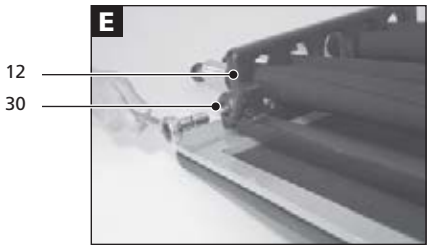
Le modèle standard (illustré) **Reformer SPX pour la Maison** mesure 10" (25.4cm) en hauteur.

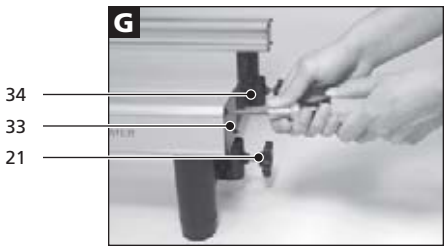












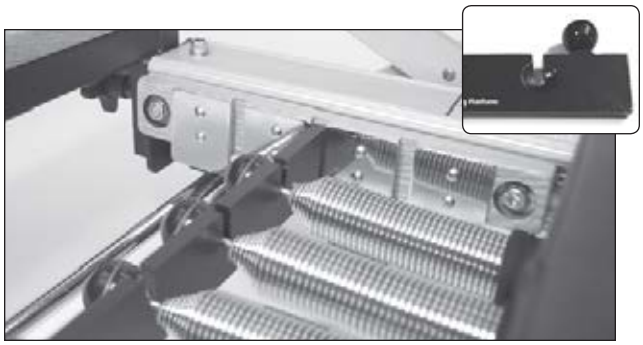
Le modèle surélevé (non illustré) **Reformer SPX pour la Maison** mesure 16″ (40.6 cm) en hauteur. Toutes le autres caractéristiques et pièces sont identiques au modèle standard.

Outils nécessaires

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

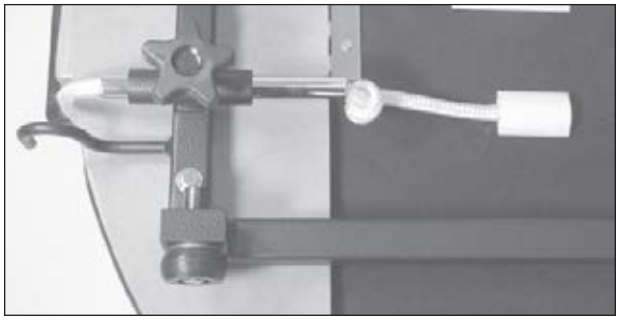
Montage du Reformer SPX

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

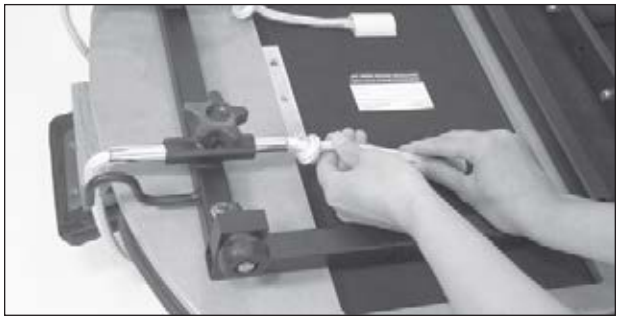


1. Insérer la barre de tension [26] dans l'encoche de la barre de tension centrale, [5] l'étiquette de mise en garde et les échancrures concaves devant faire face à la plateforme en bois [4].

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

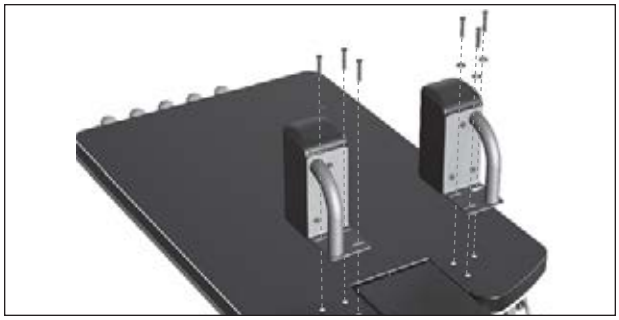


3. À deux personnes, incliner le Reformer sur un côté.
Pendant qu'une personne stabilise le Reformer, la deuxième personne insère les extrémités de cordes libres [22] par l'arrière des poulies [25], puis à travers les tubes de guidage des cordes [27] sous le chariot.



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

5. Remettre le Reformer en position verticale.



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

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

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

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

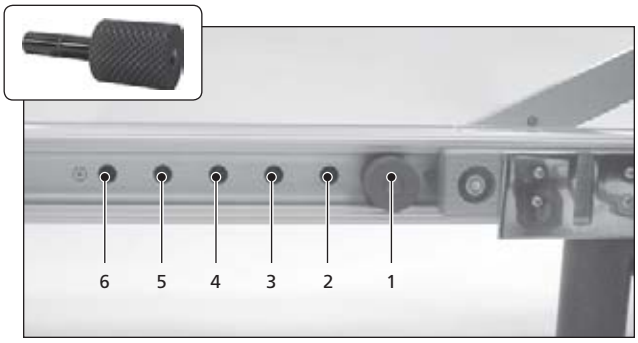
10. Utiliser la clé Allen 1/8" fournie pour serrer et vérifier que les appuie-épaules sont bien fixées.

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

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

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

Installation du Reformer



Frein du chariot

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

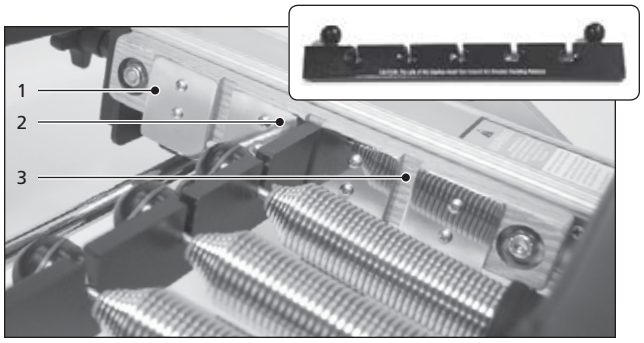
Ajustement du frein du chariot

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

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

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

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



Barre de tension

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

Ajustement de la barre de tension

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

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

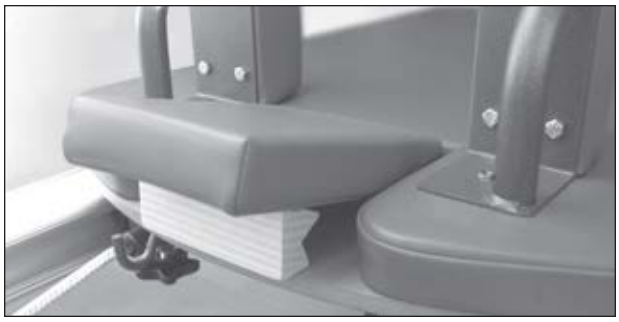
Ressorts

Remplacer tous les ressorts tous les 24 mois.

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

Ajustement des ressorts

- Faire bien attention en accrochant/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 échancrures concaves de la barre de tension.



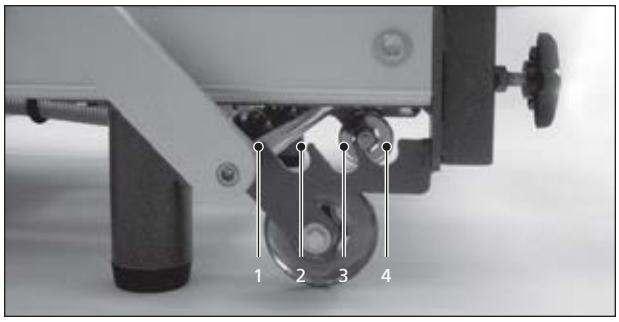
Appui-tête

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

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

Ajustement de l'appui-tête

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



Barre d'appui

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

Ajustement de la barre d'appui

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

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

Déplacer les Reformers

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

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

Accessoires optionnels du Reformer

Extenseur de plateforme rembourré

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

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

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

Tapis antidérapants

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

Barre de rotation en métal

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

Convertisseur de tapis

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

Installation du convertisseur de tapis

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

Planches accessoires

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

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

Installation des planches accessoires

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

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

Boîte de Reformer

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

Mise en place de la boîte de Reformer

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

Sangle pour chevilles

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

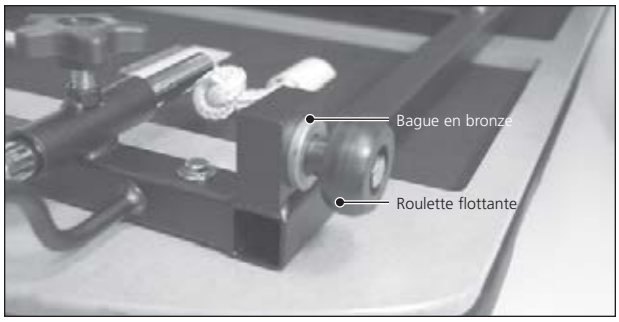
Fixation de la sangle pour chevilles

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

Pièces de rechange

Roulettes fixes

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



Roulettes flottantes

Une fois le chariot retiré des rails, insérer les roulettes flottantes dans les bagues en bronze. Ensuite, suivre les consignes de remplacement du chariot *(voir page 16)*. Nettoyer les nouveaux roulettes à l'aide d'un tissu doux, humide avant l'installation.

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

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

Paquet de ressorts traditionnels, 5 ressorts	ST-05057
Paquet de ressorts haute précision, 5 ressorts	ST-05058
Paquet de ressorts haute tension, 5 ressorts	ST-05098
Frein de chariot	ST-06012
Roulettes fixes, paire	ST-06013
Roulettes flottantes, paire	ST-06014
Poignées en mousse, paire	ST-02007
Barre d'appui, SPX (Double)	ST-05085
Sangle pour chevilles	ST-02018
Tapis antidérapant	ST-02022
Barre de rotation en érable	ST-06008
Convertisseur de tapis, SPX – Noir	ST-02075
Convertisseur de tapis, SPX – Bleu	ST-06279
Sangles longues pour la colonne rembourrées, paire	ST-02016
Extenseur de plateforme rembourré, SPX – Noir	ST-02074
Extenseur de plateforme rembourré, SPX – Bleu	ST-06271
Boîte de Reformer, SPX – Noir	ST-02000
Boîte de Reformer, SPX – Bleu	ST-06273
Boucles souples Reformer, paire	ST-02009
Rembourrages appuie-épaules, paire – Noir	ST-02023
Rembourrages appuie-épaules, paire – Bleu	ST-05140
Gaine de ressort	ST-05070
Crochet	ST-02020
Cordes traditionnelles, paire – Noir	ST-06289
Cordes traditionnelles, paire – Blanc	ST-06016

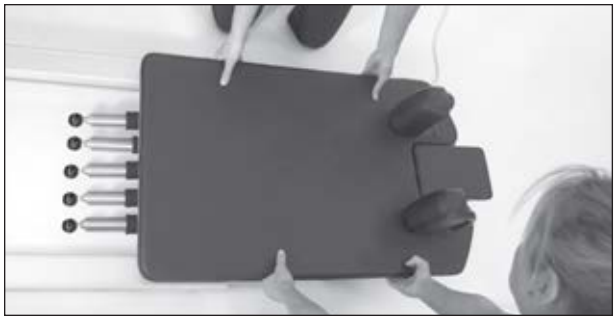
Outil nécessaire

Tournevis cruciforme

Retrait du chariot

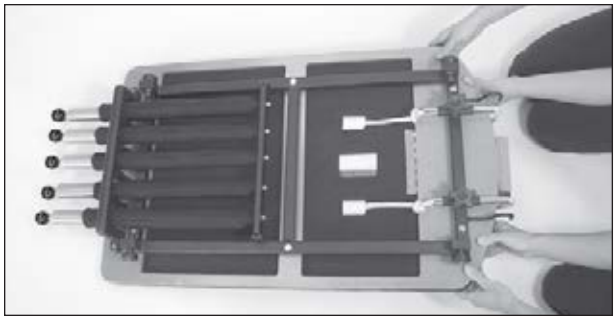
1. Pour retirer le chariot, enlever les poulies et les placer sur le sol, de part et d'autre des rails en aluminium.

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



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

REMARQUE : Requiert deux personnes.



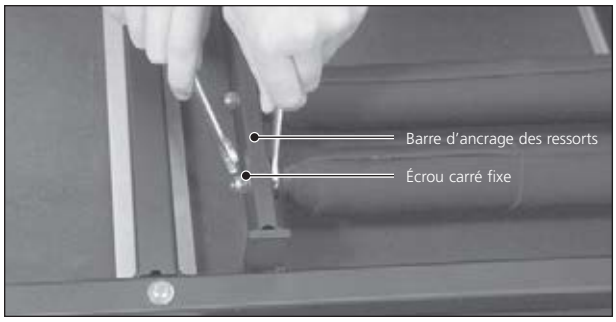
4. Déposer le chariot face vers le sol.

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

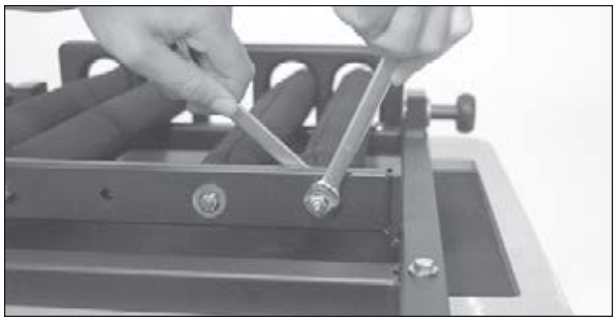
Outils nécessaires

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

Retrait des ressorts

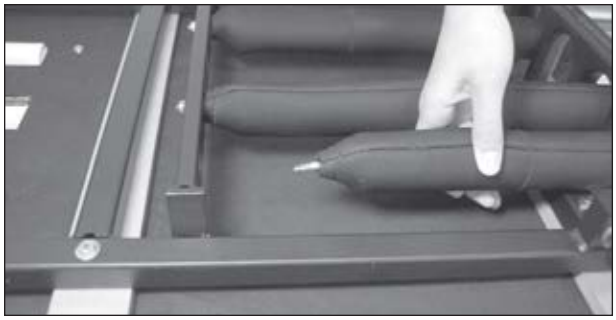


1. À l'aide d'une clé 7/16", tenir l'écrou carré fixe.



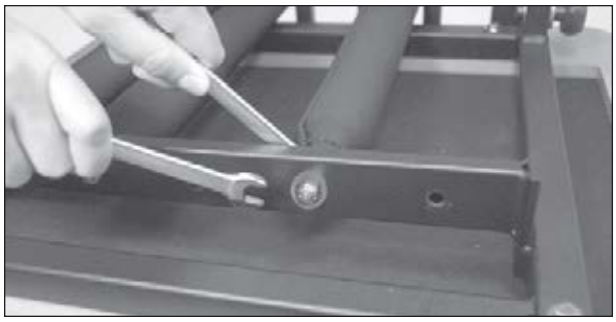
2. Avec une deuxième clé 7/16", desserrer le contre-écrou en nylon de l'autre côté de la barre d'ancrage des ressorts. Cela peut requérir une certaine force.

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



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

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



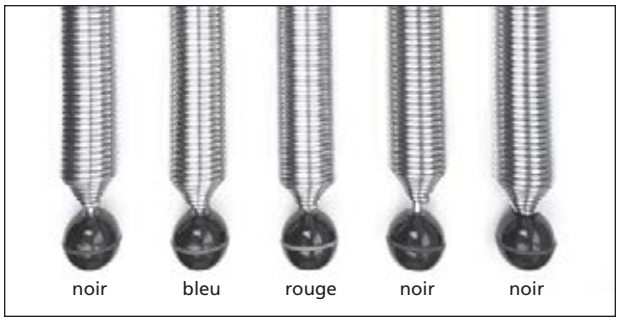
5. Répéter les étapes 1 à 4 pour chaque ressort.

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

Remplacement des ressorts

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

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

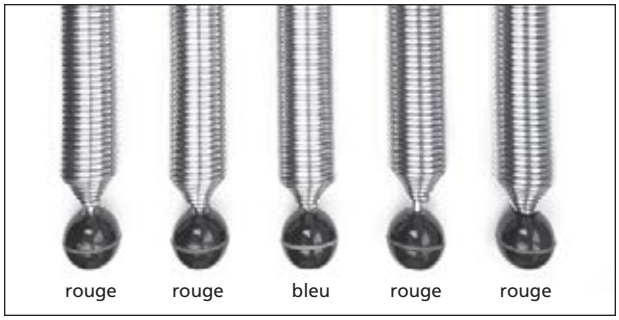


Paquet de ressorts haute tension

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

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

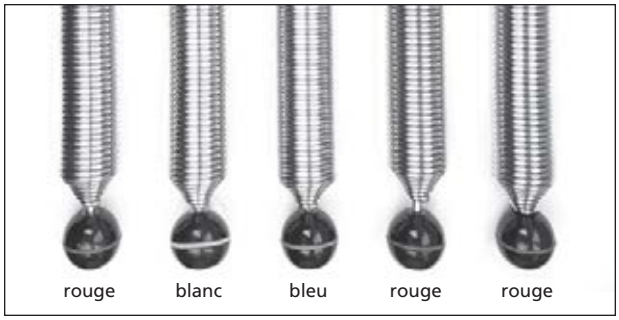
REMARQUE : Les gaines de ressorts sont nécessaires au bon fonctionnement du Reformer s'il comporte une pièce moulée maintenant les ressorts.



Paquet de ressorts traditionnels

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

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



Paquet de ressorts haute précision

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

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

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

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

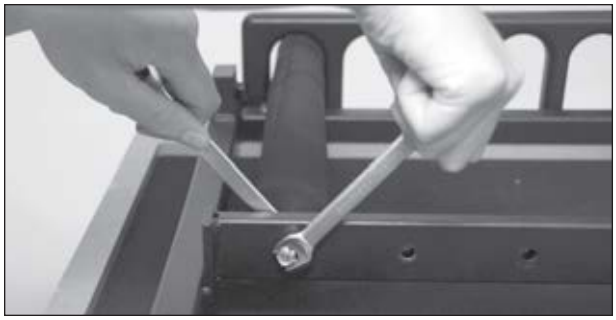
Outils nécessaires

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

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

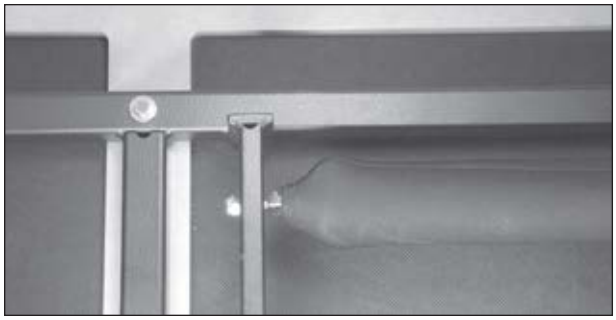
4. Ajouter la rondelle et enfiler le contre-écrou en nylon dans le boulon du ressort.

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



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

ATTENTION : Ne pas trop serrer.



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

ATTENTION : Ne pas trop serrer.

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

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

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

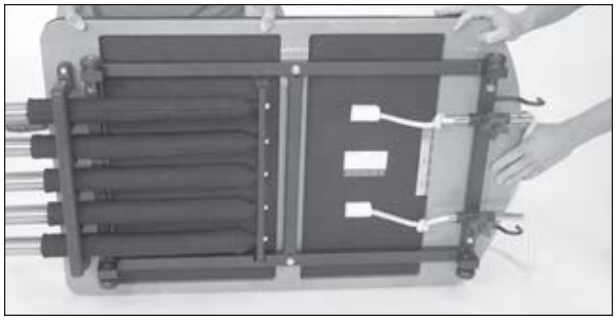
Outil nécessaire

Tournevis cruciforme

Replacement du chariot

1. Retirer le frein du chariot.

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



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

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

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

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

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

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

Garantie

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

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

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

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

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

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

Garantie à vie limitée
Merrithew, à sa discrétion, réparera ou remplacera toute pièce énumérée ci-dessous, pourvu que la ou les pièces soient endommagée(s) à cause d'un défaut de main-d'œuvre ou de fabrication, pourvu que ce défaut survienne et soit signalé avec la période de garantie spécifique de cette pièce.
- Rails en aluminium
- Composants du cadre et soudures correspondantes
- Barre de tension
- Mécanisme de la barre de tension (comprend les bras d'entraînement, la barre de réglage en chrome et les équipement associés, exclut la barre d'appui)

Garantie limitée de deux (2) ans
Merrithew, à sa discrétion, réparera ou remplacera tous les autres composants qui ne fonctionnent pas bien pour quelque raison que ce soit, pourvu que le mauvais fonctionnement soit rapporté à Merrithew dans les deux ans suivant la date de l'achat original.

Garantie limitée d'un (1) an
Sur les roulettes fixes et flottantes, les cordes, les sangles, les crochets, les gaines de réceptacles, la barre d'appui de confort, le frein du chariot et les pieds traditionnels du Reformer. Nous recommandons que les crochets (y compris ceux fixés aux cordes de style traditionnel) soient remplacés tous les ans.

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

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

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

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

⚠ IMPORTANT

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

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

customercare@merrithew.com

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.U. | poste 0907

SPX REFORMER

Tirez profit de nos outils d'entraînement

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

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

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

Tirez le meilleur parti de votre équipement Merrithew

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

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

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

merrithew™

MANUAL DEL PROPIETARIO

ITM. / ART. 1443177

At Home SPX® Reformer
Aparato para ejercicio
SPX Reformador

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 (Garantía no válida en México).

AT HOME SPX REFORMER

merrithew MC | líderes del movimiento consciente MC

¡IMPORTANTE!

Este manual contiene información importante sobre el armado, la seguridad y la garantía de su equipo.
Lea detenidamente este manual antes 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.

NO INTENTE ARMAR EL EQUIPO USTED SOLO. ALGUNOS DE ESTOS PASOS REQUIEREN EL ESFUERZO DE DOS PERSONAS. LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE COMENZAR A ARMAR.

Merrithew recomienda el armado y el uso prudentes 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 ejecución de numerosos ejercicios de Pilates con seguridad y eficacia. Sin embargo, debe tener cuidado y tomar precauciones, ya que existen algunos peligros inherentes al uso de cualquier equipo de ejercicio, especialmente cuando los mismos implican la resistencia de resortes.

Los usuarios sin experiencia o primerizos deben utilizar este equipo solo 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 y manuales instructivos. Además, nuestros Centros de Entrenamiento Autorizados y Anfitriones ofrecen capacitación personalizada. Para obtener más información, visite **merrithew.com** (Página de internet únicamente en inglés).

Cuidado y limpieza

Limpie las superficies del tapizado con jabón suave y agua tibia, enjuagues de agua limpia para la limpieza diaria. Asegúrese de que el líquido limpiador no deje residuos aceitosos ni superficies resbaladizas.

Limpie los conductos, las rieles y los rodillos con un paño húmedo. Evite rociar directamente el líquido sobre las superficies. Nunca use aceites lubricantes, puesto que pueden dañar los rodillos.

ATENCIÓN: No recomendamos el uso de productos químicos. Utilizar limpiadores a base de químicos alrededor de las bases del Reformador puede dejar marcas permanentes en el suelo. La garantía no subre este daño. Sugerimos colocar una alfombra antideslizante debajo el equipo (Garantía no válida en México).

⚠ IMPORTANTE

Reemplace todos los resortes cada 24 meses y los ganchos de los resortes cada 12 meses, o según sea necesario dentro de estos períodos.

SI OMITE LAS COMPROBACIONES DE SEGURIDAD RECOMENDADAS O USA EL EQUIPO CON PIEZAS AJUSTADAS EN FORMA INCORRECTA, ROTAS O DESGASTADAS, PUEDEN PRODUCIRSE GRAVES LESIONES CORPORALES.

⚠ 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 cualquier molestia.
- Antes de utilizar este equipo, lea y siga las instrucciones de seguridad de este manual 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 antes 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 Reformador. Antes de mover un Reformador, asegúrese de que las cuerdas no se arrastren, de que los resortes estén firmes y de que el carro esté asegurado.
- Asegúrese de que el equipo esté correctamente ajustado para su tamaño y nivel de habilidad.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello alejados de todas las piezas 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 Aparato para ejercicio SPX Reformador es de 113 kg / 250 lb.

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

Al optar por utilizar equipos Merrithew, usted y/o sus clientes/pacientes asumen la responsabilidad de ese riesgo, y no las entidades que le vendieron el equipo, lo distribuyen o lo fabrican.

Comenzar a ejercitarse con el Reformador

¡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 debe prestar especial atención a mantener el equilibrio y la estabilidad, sobre todo cuando realiza ejercicios de pie o de rodillas.

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 a la barra de resortes para asegurar el carro.

2. Suba cuidadosamente colocando un pie en el carro. Puede usar un tapete antideslizante para evitar resbalar. *(Revise los accesorios opcionales en la página 10).*

3. Coloque cuidadosamente el otro pie sobre la plataforma de madera.

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

Colocación segura de las manos y los pies

Cuando 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. Puede utilizar un tapete antideslizante.

Sentado o acostado sobre una caja

Siempre coloque la Caja Reformador en una posición estable sobre el Reformador y siéntese justo en el medio para evitar vuelcos. Asegúrese de que la correa para pies se encuentre debajo de la plataforma de madera y enganchada de manera segura.

Posición supina(recostándose sobre la espalda)

1. Siéntese sobre el carro del Reformador 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 hombro debajo del brazo y ruede sobre su espalca bajando la cabeza para apoyarla sobre el apoyacabezas.

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

Comprobación de seguridad mecánica

El mantenimiento adecuado y el reemplazo oportuno 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 rieles con un paño humedecido solo con agua.
- Limpie los rodillos fijos y flotantes con un paño suave húmedo.
- Asegúrese de que el tope del carro esté en todo momento correctamente insertado en una de las seis posiciones.
- Asegúrese de que los apoyos para hombros estén completamente insertados en el carro.
- 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.
- Inspeccione el sistema de cuerdas retráctiles para confirmar que las cuerdas estén en su posición y los pernos roscados de los listones y las poleas de inversión estén seguros.
- Limpie 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 estén bien instaladas, con el lado plano mirando hacia el suelo.
- Asegúrese de que la barra de pies y la barra cromada de ajuste estén bien ajustadas.
- Asegúrese de que las perillas en cruz de las poleas posteriores estén bien ajustadas.
- Inspeccione los rodillos para verificar si presentan desgaste excesivo y reemplácelos 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 para comprobar si presentan 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 roscas de las perillas en cruz y reemplácelas según sea necesario.

Anualmente ▸ Reemplace todos los ganchos de los resortes.

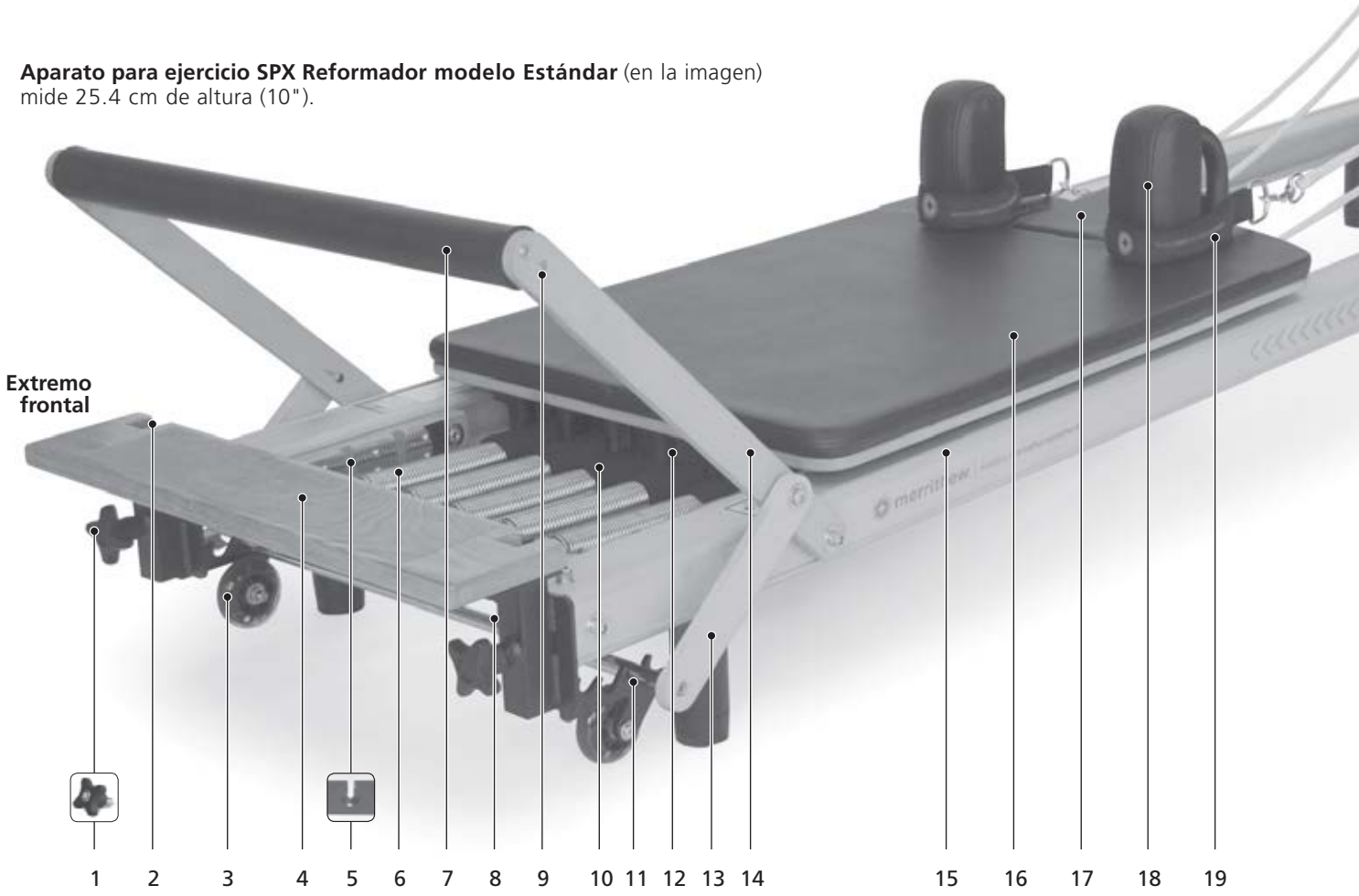
Cada dos años ▸ Reemplace todos los resortes.

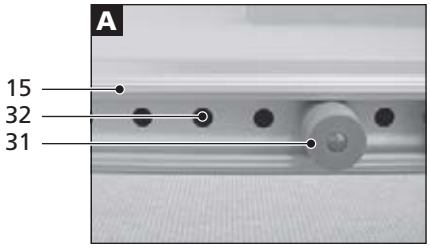
Aparato para ejercicio SPX® Reformador

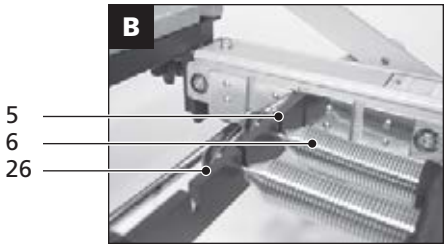
1 Perilla en cruz de 12.7 mm (1/2")
2 Ranuras de la tabla para accesorios
3 Ruedas para su fácil deslizamiento
4 Plataforma de madera para pararse
5 Ranuras de la barra de resortes [fig. B]
6 Resortes [fig. B]
7 Barra de pies
8 Barra de ajuste cromada
9 Tornillos Allen de 3.6 mm (1/4")
10 Fundas para resortes
11 Bases de ajuste para la barra de pies
12 Sujetador de resortes [fig. E]
13 Barra de deslizamiento pequeña
14 Barra de deslizamiento grande
15 Rieles de aluminio
16 Carro deslizable
17 Apoyacabezas ajustable
18 Apoyos para hombros
19 Correas de doble bucle [fig. F]
20 Etiqueta con el número de serie
21 Perillas en cruz de 9.6 cm (3/8") [fig. C y G]
22 Cuerdas tradicionales
23 Elevadores de poleas
24 Muelles de poleas verticales
25 Poleas
26 Barra de resortes [fig. B]
27 Tubos guía para las cuerdas [fig. C]
28 Bujes de bronce de 15.8 cm (5/8") [fig. D]
29 Rodillos flotantes [fig. D]
30 Rodillos fijos [fig. E]
31 Tope de goma para el carro [fig. A]
32 Posiciones del tope para el carro [fig. A]
33 Placas de tope [fig. G]
34 Ranuras para instalar los elevadores de poleas [fig. G]

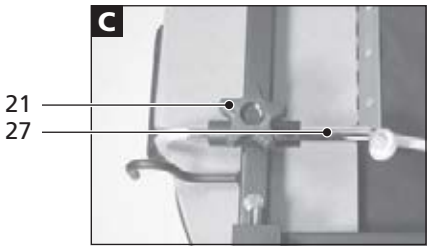
Nota: El diseño de las piezas puede variar con respecto a la ilustración. La identificación de las piezas es la misma para ambos modelos de Reformador

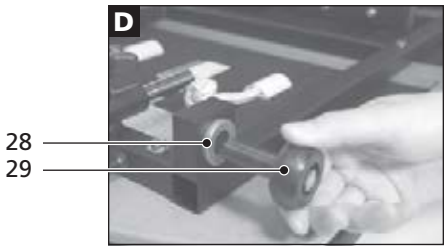
Aparato para ejercicio SPX Reformador modelo Estándar (en la imagen) mide 25.4 cm de altura (10").

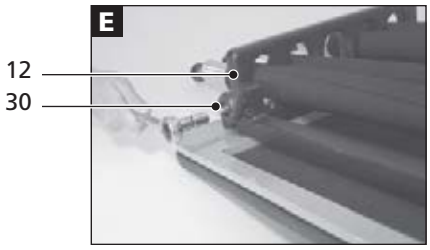




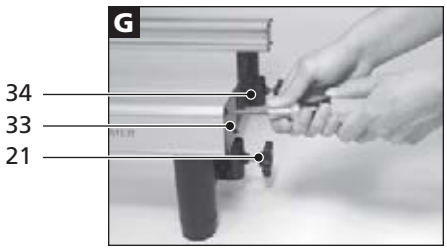








Aparato para ejercicio SPX Reformador modelo Elevado (sin imagen)
mide 40.6 cm de altura (16").
Todos los accesorios y piezas son compatibles con el modelo Estándar.

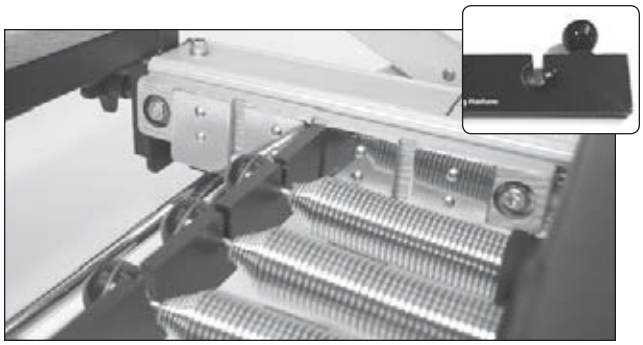


Herramientas necesarias (no incluidas)

- Destornillador Phillips
- Llave hexagonal de 6 mm (1/4") *(incluida)*
- Llave hexagonal de 3 mm (1/8") *(incluida)*
- Llave de boca de 13 mm x 11 mm (1/2" x 7/16")

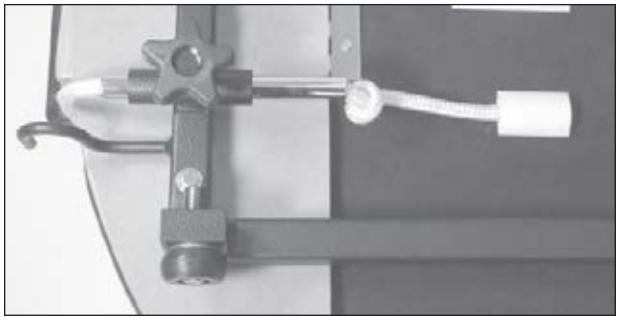
Cómo armar el SPX Reformador

¡ALTO! Lea todas estas instrucciones antes de comenzar o vea nuestro video de armado en línea en: merrithew.com/eq-assembly (Página de internet únicamente en inglés).

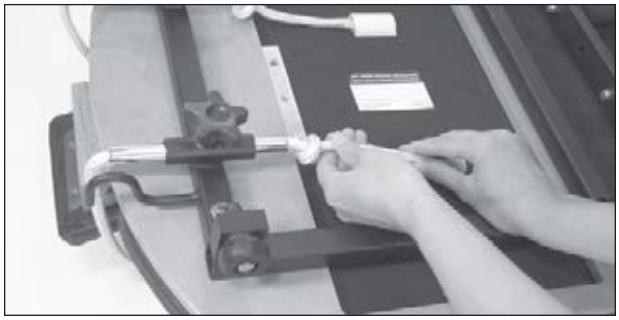


1. Inserte la barra de resortes [26] en la ranura intermedia para la barra de resortes [5] con el adhesivo de precaución y las muescas cóncavas mirando hacia la plataforma de madera [4].

2. Inserte los elevadores de poleas [23] en las ranuras [34] ubicadas en la parte posterior del Reformador y apriete 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.

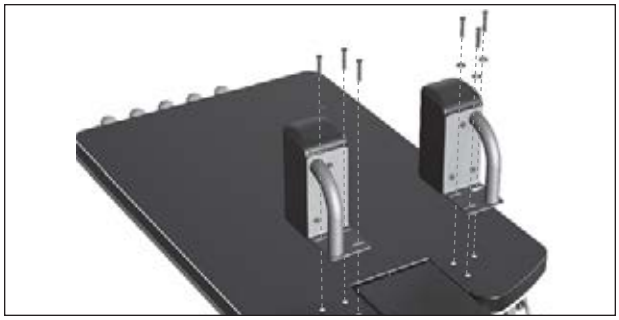


3. Con la ayuda de otra persona, coloque el Reformador sobre uno de sus lados. Mientras una persona mantiene equilibrado el Reformador, la otra inserta los extremos libres de las cuerdas [22] a través de la parte posterior de las poleas [25], y luego, a través de los tubos guía para las cuerdas [27] por debajo del carro.



4. Haga un nudo, dejando un tramo de 15.2 cm a 20.3 cm (6 a 8") para evitar que las cuerdas se salgan de los tubos guía para cuerdas.

5. Enderece el Reformador.



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

7. Asegúrese de que las asas de los apoyos para hombros estén colocadas mirando hacia afuera en los marcos de los apoyos para hombros.

8. Coloque las arandelas negras de 25.4 mm (1/4") sobre los orificios para tornillos de los apoyos para hombros.

9. Inserte los tornillos de 6.3 mm x 31.7 mm (1/4" x 1-1/4") a través de las arandelas y por los orificios para tornillos.

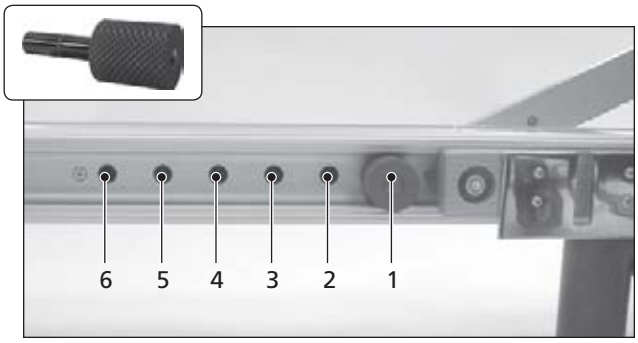
10. Utilice la llave Allen de 3.1 mm (1/8") incluida para ajustar los tornillos, asegurándose de que los apoyos para hombros queden bien sujetos.

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

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].

Instalación del Reformador



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 orificio más cercano a la plataforma de madera es la posición n.º 1, el orificio siguiente es la posición n.º 2, etc.

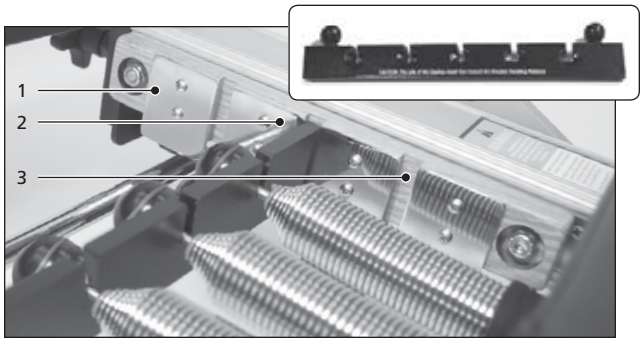
Ajuste del tope del carro

- 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 orificio 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, logre un ángulo de flexión de 90º en la articulación de la cadera cuando el carro está contra el tope del carro. limitación restringen la flexión en
las caderas o 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 Reformador sin el tope del carro puede causar daños a la barra de resortes, a los rodillos o al sujetador de resortes.

ATENCIÓN: Reemplace el tope del carro según sea necesario. El uso de un tope del carro roto, dañado o defectuoso puede dañar su Reformador.



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 el mensaje de precaución y las muescas cóncavas queden mirando hacia 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.

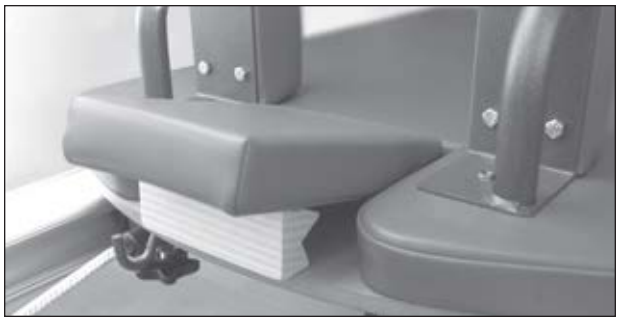
Resortes

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® Reformador 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 asentada en las muescas cóncavas de la barra de resortes.



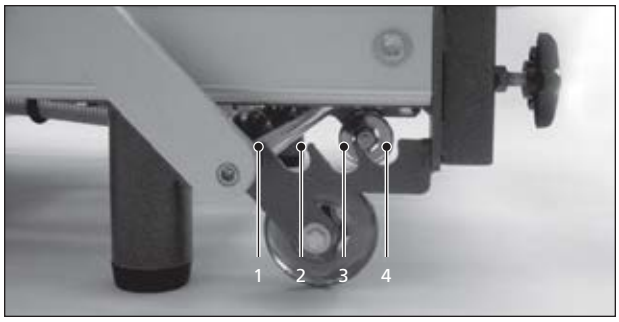
Apoyacabezas

El apoyacabezas se ajusta en tres posiciones: plano, media altura o alto. Debe ajustarse para cada persona para garantizar 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 comienza desde la 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 alturas diferentes para facilitar diversos ejercicios del Reformador 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 Reformador 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 Reformador sobre algún tipo de material antideslizante para evitar deslizamientos y/o daños a pisos o alfombras.

Mover los Reformadores

Todos los Reformadores 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 quen el movimiento sea seguro.
- Colóquese frente a la parte posterior del Reformador, tome la barra metálica horizontal y levántelo suavemente. Levante el Reformador a la altura necesaria para poder utilizar las ruedas.
- Mantenga el Reformador a la altura de la cintura o más bajo. Levantar el Reformador a mayor altura puede ocasionar daños en la superficie del suelo.

Accesorios opcionales para el Reformador

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 el extensor acolchado para plataforma en una posición estable sobre los rieles, asegurándose de que esté firmemente colocado contra la plataforma de madera y no se mueva.
- Puede utilizar un tapete antideslizante.

NOTA: párese siempre justo en centro del extensor acolchado para plataforma para evitar vuelcos.

Tapetes antideslizantes (no incluidos)

Estos versátiles tapetes antideslizantes son útiles para aumentar la tracción y para evitar resbalones.

Tubo Roll-Up, Metal

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

Conversor de colchoneta (no incluido)

La adición de un conversor de colchoneta cubre los resortes y crea una superficie segura y estable para Trabajo en el suelo.

Instalación del conversor de colchoneta

- 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 conversor de colchoneta asegurándose de que quede firmemente colocado.

Plataformas accesorias

Se pueden agregar plataformas accesorias opcionales a los SPX Reformador 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 trabaja en rotación interna y externa controlada.
- 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 antes comprobar que las perillas en cruz estén bien ajustadas y aseguradas.

Caja Reformadora

Las cajas Reformadoras pueden utilizarse para facilitar o modificar ejercicios.

Colocación de la caja Reformadora

- Coloque la caja Reformadora sobre el carro con su lado largo o corto hacia el frente.
- Puede colocar la caja sobre o contra los apoyos para hombros en la posición de "caja corta".

Correa para pies

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

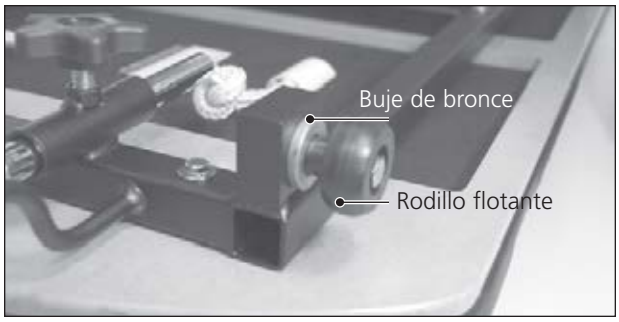
Colocación de la correa para pies

- 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 repuesto

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 *(consulte la página 12)* y volver a colocar el carro *(consulte la página 16)*. Limpie los rodillos nuevos con un paño suave húmedo antes de instalarlos.



Rodillos flotantes

Con el carro retirado de los rieles, deslice los rodillos flotantes en los bujes de bronce. Luego, siga las instrucciones para volver a colocar el carro *(consulte la página 16)*. Limpie los rodillos nuevos con un paño suave húmedo antes de instalarlos.

PRECAUCIÓN: Nunca use aceites lubricantes, puesto que pueden dañar los rodillos.

Visite **merrithew.com/shop/replacement-parts**, donde encontrará estas piezas de repuesto y los accesorios opcionales (página de internet únicamente en inglés).

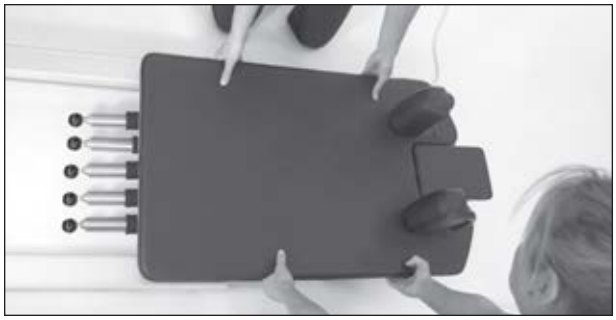
Paquete de resortes tradicionales, 5 resortes	ST-05057
Paquete de resortes de alta precisión, 5 resortes	ST-05058
Paquete de resortes Power Up, 5 resortes	ST-05098
Tope para el carro	ST-06012
Rodillos fijos, par	ST-06013
Rodillos flotantes, par	ST-06014
Agarraderas de gomaespuma, par	ST-02007
Barra de pies, SPX (Doble)	ST-05085
Correa para pies	ST-02018
Tapete antideslizante	ST-02022
Tubo Maple Roll-Up	ST-06008
Conversor de colchoneta, SPX – Negro	ST-02075
Conversor de colchoneta, SPX – Azul	ST-06279
Correas largas para la columna vertebral acolchadas, par	ST-02016
Plataforma acolchada de extensión, SPX – Negra	ST-02074
Plataforma acolchada de extensión, SPX – Azul	ST-06271
Caja Reformadora, SPX – Negra	ST-02000
Caja Reformadora, SPX – Azul	ST-06273
Lazos suaves Reformador, par	ST-02009
Almohadillas de apoyo para hombros, par – Negras	ST-02023
Almohadillas de apoyo para hombros, par – Azules	ST-05140
Funda para resorte	ST-05070
Gancho de resorte	ST-02020
Cuerdas tradicionales, par – Negras	ST-06289
Cuerdas tradicionales, par – Blancas	ST-06016

Herramienta necesaria (no incluida)
Destornillador Phillips

Remoción del carro

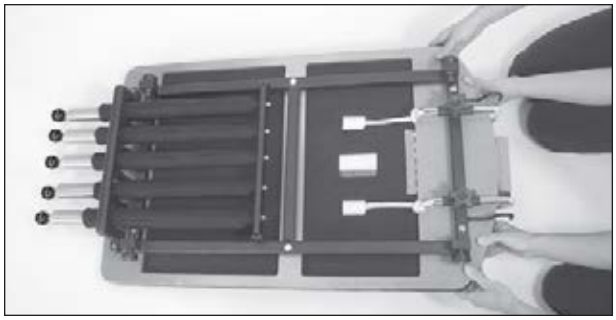
1. Para retirar el carro, retire los elevadores de poleas y colóquelos en el suelo, a cada lado de los rieles de aluminio.

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: Se necesitarán dos personas para esta tarea.

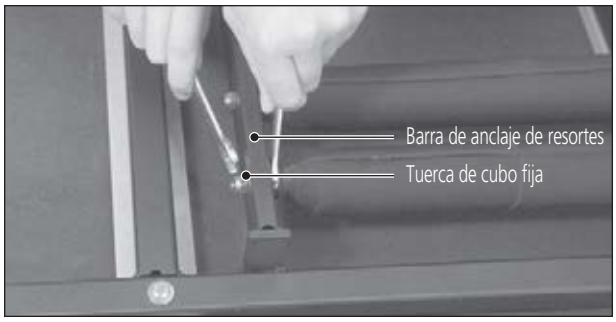


4. Coloque el carro volteado en el suelo.

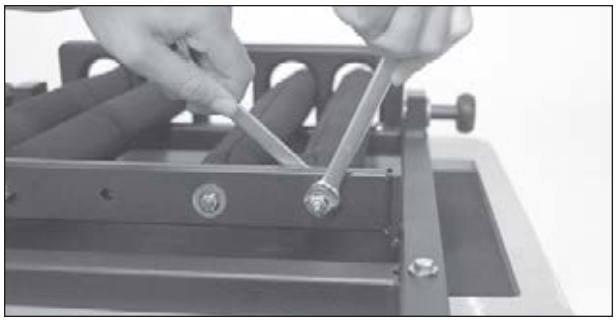
NOTA: Asegúrese de colocar el carro sobre una superficie suave que no dañe su tapizado vinílico.

Herramientas necesarias (no incluidas)
2 llaves de boca de
13 mm x 11 mm (1/2" x 7/16")

Remoción de los resortes

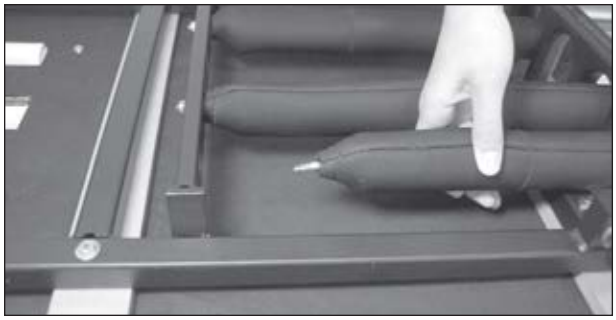


1. Con una llave de 11 mm (7/16"), mantenga la tuerca de cubo fija en su lugar.



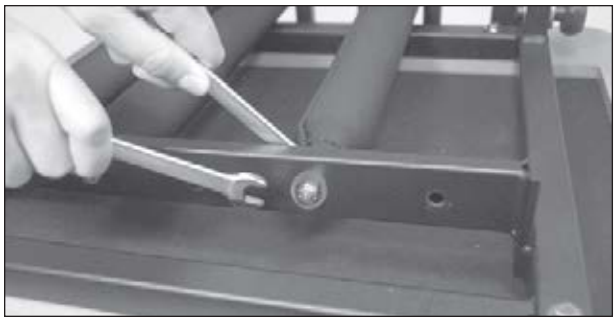
2. Con una segunda llave de 11 mm (7/16") en el lado opuesto de la barra de anclaje de resortes, afloje la tuerca de seguridad de plástico. Esto puede requerir ejercer cierta torsión.

NOTA: deseche las contratuercas y arandelas de nailon usadas. (Se proporcionan contratuercas y arandelas de nailon nuevas con los muelles nuevos).



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

4. Saque el resorte del sujetador de resorte.



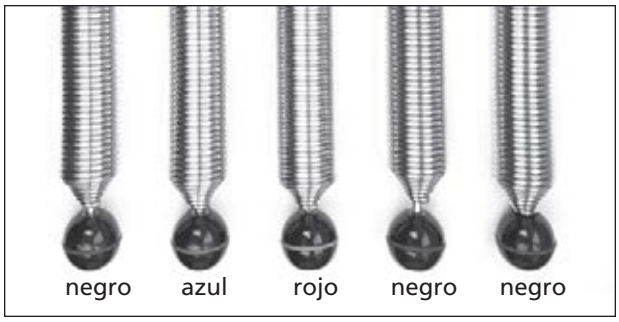
5. Repita los pasos 1 a 4 con los resortes restantes.

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

Reemplazo de los resortes

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

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

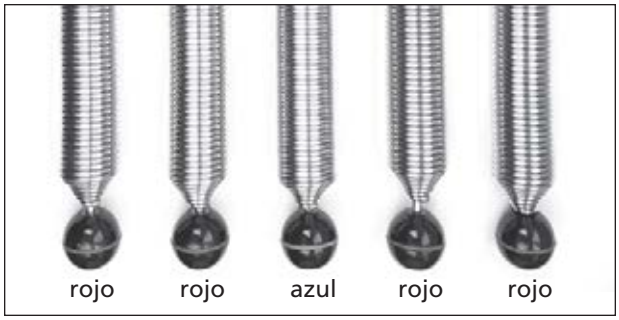


Paquete de resortes Power Up

3 × 125 %, 1 × 100 %, 1 × 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.

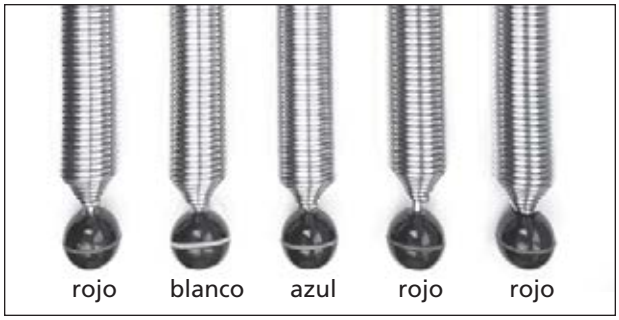
NOTA: Para el funcionamiento correcto del Reformador, se requieren fundas de resorte si este modelo dispone de un sujetador de resorte moldeado.



Paquete de resortes tradicional

4 × 100 %, 1 × 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 × 100 %, 1 × 50 %, 1 × 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 muelle n.º 1 de su paquete de muelles, retire la contratuerca y la arandela de nailon del extremo del perno del muelle.

2. Comience en un extremo del carro. Enrosque el extremo del perno del muelle nº 1 a través del primer orificio del sujetador de muelles moldeado.

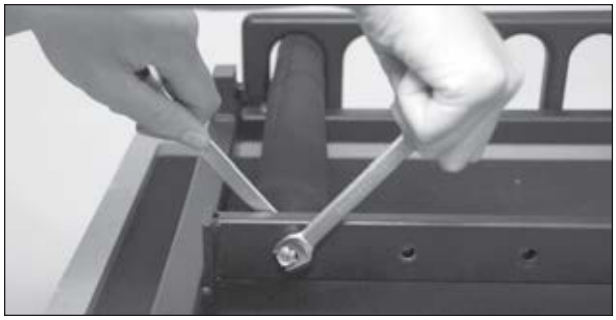
Herramientas necesarias (no incluidas)

1 destornillador Phillips
2 llaves de boca de
11 mm x 13 mm (1/2" x 7/16")

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

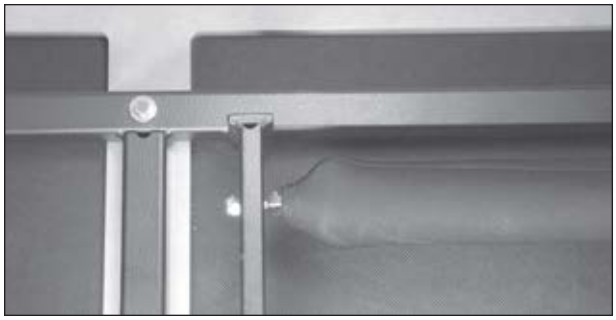
4. Enrosque la tuerca de seguridad de plástico en el perno del resorte.

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



5. Mantenga fija la tuerca de cubo en su lugar con una llave de 11 mm (7/16"). Con una segunda llave, ajuste la nueva tuerca de seguridad de plástico.

CUIDADO: No apretar demasiado.



6. Debe ajustar tanto la tuerca de seguridad de plástico como la tuerca de cubo fija contra la barra de anclaje de resortes. Una vez que esté seguro, apriete a la tuerca de seguridad de plástico 1/4 una vuelta adicional en el sentido de las agujas del reloj.

CUIDADO: No apretar demasiado.

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

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

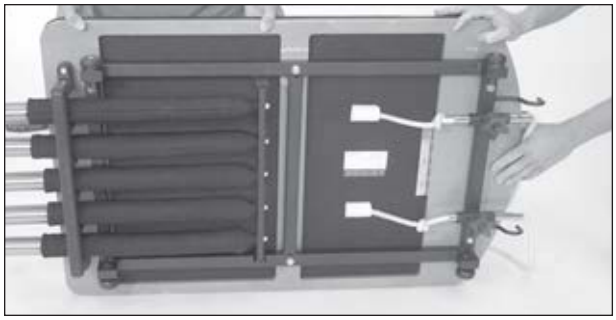
Los resortes deben ser reemplazados cada 24 meses o según sea necesario dentro de ese período.

Herramienta necesaria (no incluida)
Destornillador Phillips

Recolocación del carro

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. Ahora, prepárese para que la otra persona sostenga el lado opuesto del carro.

4. PRECAUCIÓN: Al guiar el carro dentro de los rieles de aluminio, muévalo 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 Reformador 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 Reformador.

Garantía (Garantía no válida en México)

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 periodo 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 poco probable caso de un reemplazo o un aviso de seguridad, 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, instalación o 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.

Si no cambia los resortes cada dos (2) años, puede invalidar la garantía.

Garantía limitada de por vida
A su entera discreción, Merrithew puede reparar o reemplazar cualquiera de las piezas señaladas a continuación, siempre y cuando la falla de las piezas se deba a un defecto de fabricación o materiales y siempre y cuando dicha falla se produzca y sea informada durante el período de garantía específico de la pieza.
- Rieles de aluminio
- Componentes del marco y su soldadura correspondiente
- Barra de resortes
- El mecanismo de la barra de pies (que incluye barras oscilantes, barra cromada de ajuste y los componentes asociados, pero no incluye la barra de pies)

Garantía limitada de dos (2) años
A su entera discreción, Merrithew reparará o reemplazará todos los demás componentes 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 limitada de un (1) año
Contempla los rodillos fijos y flotantes, las cuerdas, los ganchos para resorte, las fundas plásticas de las ranuras para las poleas posteriores, la barra de pies, el tope del carro y la base tradicional del Reformer. Le recomendamos cambiar los ganchos para resorte (incluso los que están conectados a cuerdas tradicionales) en forma anual.

Garantía de 90 días de la tela del tapizado
El tapizado y las fundas de resorte de vinilo serán reemplazados en caso de desgaste prematuro por un período de 90 días desde la fecha de entrega. Es posible que deba presentar evidencia 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 limpiadores 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 incumplimiento 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.

Ni los distribuidores, vendedores en línea, ni los minoristas que venden este producto 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 R.U. | ext. 0907
(Teléfono y servicio no válidos en México)

Aproveche nuestras herramientas de entrenamiento

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

Gráficas de pared: Carteles de gran formato, que miden 68.5 cm X 99 cm (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** (Página de internet únicamente en inglés).

Aproveche al máximo su equipo Merrithew

Como líderes en Mindful Movement™, 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** (Página de internet únicamente en inglés)

Contáctenos al 416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.U. | ext. 300 (Teléfono no válido en México).

merrithew™

⚠ IMPORTANT

Please keep this manual in a safe place.

IMPORTANT: *Veuillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.*

IMPORTANTE: *Sírvase mantener este manual en un 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.

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?

Veuillez 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

(Garantía no válida en México).

This is your Reformer Serial Number:

Voici le numéro de série de votre Reformer :

Este es el número de serie de su Reformador:

merrithew™

2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK/RU | ext. 0907
customercare@merrithew.com | **merrithew.com**

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
(55)-5246-5500
www.costco.com.mx

™/® Trademark or registered trademark of Merrithew Corporation, used under license. Printed in Canada. All rights reserved.
™/® Marque commerciale ou déposée de Merrithew Corporation, utilisée sous licence. Imprimé au Canada. Tous droits réservés
™/® Marca comercial o marca registrada de Merrithew Corporation, que se utiliza con licencia. Impreso en Canadá. Todos los derechos reservados.

P00144-04 PM-11005-5 AUG19