

PEAK PILATES®



casa™ reformer

GUÍA DE MONTAJE Y MANUAL DEL PROPIETARIO

ÍNDICE

Acerca del Reformer Peak Pilates® casa™	3
Uso Recomendado	4
Declaración de Seguridad	4
Uso Apropiado	5
Garantía	6
Especificaciones	7
Contenido del Paquet	8

Montaje

Desembalaje de la caj	9
Montar las patas	9
Fijar los resortes	10
Montar las hombreras	10
Instalar los elevadores (risers)	10
Instalar el panel extremo	11
Instalar las cuerdas	11
Fijar la correa para pies (foot strap)	11

Operación

Trabajar con los resortes y ajustes	12
Ajustes de la barra de engranajes y el bloque de engranajes	12
Ajustar el reposacabezas	13
Ajustar la barra de pies (footbar)	13
Uso de la caja Larga/Corta (Long/Short bo	14
Mover el reformer	14
Mantenimiento de su reformer casa™	15
Información suplementaria	17
Accessories and enhancements	17

ACERCA DEL REFORMER PEAK PILATES® casa™

Gracias por adquirir el reformer Peak Pilates® casa™. El reformer casa™ es una pieza de equipo de Pilates asequible y liviana que fue diseñada específicamente para ser utilizada en el hogar. El casa, como todos los reformers Peak Pilates®, tiene “altura de estudio” e incorpora una serie de características utilizadas en nuestros equipos de estudio, que incluyen una barra de pies (footbar) con bloqueo, una barra de engranajes (gear bar) de cuatro posiciones y ajuste con una sola mano, ajustadores de cuerda de un solo toque y tratamientos gráficos para la alineación y ajustes apropiados. Al igual que con todos los equipos Peak Pilates®, el reformer casa™ está construido con materiales de la más alta calidad y está diseñado para el máximo rendimiento en el hogar.

Este manual proporciona información valiosa sobre el uso seguro y apropiado de su reformer casa™. Se debe leer la guía completa antes de comenzar cualquier ejercicio. Todas las recomendaciones, precauciones y/o advertencias del fabricante deben seguirse en todo momento. El incumplimiento del contenido proporcionado en este manual podría provocar daños a su máquina y/o lesiones corporales.

El resto de este capítulo proporcionará información de seguridad y contacto en caso de que su máquina requiera servicio o si necesita hacer preguntas funcionales. Los capítulos subsiguientes incluyen información sobre: las especificaciones de la máquina, recomendaciones para el uso básico, instrucciones de desembalaje y montaje, cómo operar la máquina de forma segura y mantenimiento y piezas de repuesto comunes. Si en algún momento tiene preguntas sobre cualquier parte de este manual, por favor contacte a Peak Pilates®.

Hay una gran cantidad de ejercicios que se pueden realizar en el reformer casa™ donde la forma correcta es imperativa. Recomendamos encarecidamente que el reformer casa™ sea utilizado únicamente por o bajo la supervisión de un Instructor Certificado por Peak Pilates®. Peak Pilates® ofrece programas educativos y puede proporcionar capacitación de certificación en vivo y en línea.

Visite www.peakpilates.com o llame al 800.847.7746 (o +31 (0) 10.590.4508 para clientes internacionales) para obtener más información o asistencia.

PEAK PILATES
NORTEAMÉRICA
MUNDIAL

info@peakpilates.com
800.847.7746 o 1.310.823.7008
+31 (0) 10.590.4508

Uso Recomendado

Peak Pilates® recomienda encarecidamente consultar a un médico para un examen médico completo antes de comenzar un programa de ejercicios. Es particularmente importante realizar un examen médico completo si el usuario tiene antecedentes familiares de presión arterial alta, tiene enfermedad cardíaca, es mayor de 45 años, fuma, tiene colesterol alto, es obeso o no ha hecho ejercicio regularmente en el último año. Si en algún momento mientras hace ejercicio el usuario siente desmayo, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse inmediatamente.

Importante: Este manual contiene información importante de seguridad y uso. Antes de comenzar un programa de ejercicios en el reformer Peak Pilates® casa™, lea el manual completo, prestando especial atención a todas las precauciones y advertencias. Úselo solo para los ejercicios previstos en el sistema educativo de Peak Pilates®. No modifique la máquina de ninguna manera ya que anulará su garantía. Esta máquina está diseñada para usarse en interiores. Mantenga esta guía a mano para futuras referencias. Keep this guide handy for future reference.



WARNING

EL USO INSEGURO O INAPROPIADO DE ESTE EQUIPO QUE RESULTE DEL NO CUMPLIMIENTO DE TODOS LOS REQUISITOS Y ADVERTENCIAS PODRÍA RESULTAR EN LESIONES GRAVES. DEBIDO A QUE PEAK PILATES NO PUEDE ANTICIPAR CADA SITUACIÓN Y CONDICIÓN QUE PUEDE OCURRIR MIENTRAS SE UTILIZA EL REFORMER casa™, NO HACEMOS NINGUNA DECLARACIÓN CONCERNIENTE A LA SEGURIDAD DE ESTE EQUIPO. EXISTEN RIESGOS ASOCIADOS CON EL USO DE CUALQUIER EQUIPO DE EJERCICIO. EL USUARIO ASUME TODA LA RESPONSABILIDAD POR ESOS RIESGOS.

Declaración de Seguridad

Es responsabilidad del comprador del producto instruir a todas las personas, ya sean los usuarios finales o el personal de supervisión, sobre el uso apropiado del equipo. Inspeccione la máquina incluyendo todos los componentes estructurales y mecánicos, hardware, resortes y accesorios antes de cada uso. No haga ejercicio en la máquina si son evidentes signos de desgaste excesivo, hardware suelto u otros defectos. No intente arreglar una máquina defectuosa. Notifique a Peak Pilates® inmediatamente con respecto a cualquier defecto.

NO retire las etiquetas por ningún motivo ya que contienen información importante. Si las etiquetas son ilegibles o faltan, contacte a Peak Pilates® para reemplazos.

Visite www.peakpilates.com para obtener más información.

NOTA Recomendamos encarecidamente que todos los usuarios del equipo de ejercicio Peak Pilates® estén informados de la siguiente información antes de su uso.

Uso Apropriado

Este equipo solo debe utilizarse según lo descrito en el Manual del Propietario. Es imperativo que el reformer casa™ se use apropiadamente para evitar lesiones o daños a la unidad. Utilice solo componentes proporcionados por el fabricante.

NO utilice piezas o accesorios ni modifique la máquina de ninguna manera que no esté aprobada por Peak Pilates®. Mantenga un área de tres pies (aproximadamente un metro) alrededor del equipo libre de cualquier obstrucción. Asegúrese de que la máquina se utilice sobre una superficie nivelada.

Advertencias Específicas de Operación

- Asegúrese de que todo el hardware esté completamente apretado antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Verifique que no existan espacios entre las espirales u otros defectos evidentes en los resortes. Si se observa algún defecto, los resortes deben ser reemplazados inmediatamente.
- Verifique que no haya desgarros o desgaste excesivo evidentes en las cuerdas, las asas para pies (foot loops), la correa para pies (foot strap) o las asas dobles (double loops). Si el desgaste excesivo es evidente, las cuerdas, la correa o las asas deben ser reemplazadas inmediatamente.
- No incline la máquina durante su uso.
- No se debe permitir que los niños estén cerca de esta máquina. Los adolescentes y/o personas con desafíos físicos requieren supervisión mientras usan el equipo.
- Es responsabilidad exclusiva del comprador instruir a los usuarios finales y a otras personas que utilicen el equipo sobre los procedimientos operativos apropiados para el reformer casa™.
- Verifique que todos los componentes ajustables estén debidamente encajados para el ejercicio y no en ninguna posición de almacenamiento antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Recomendamos encarecidamente que la condición física del usuario final sea evaluada por un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Antes de cada uso, inspeccione el hardware que conecta la barra de pies (foot bar) y la barra de soporte a la barra de pies. El hardware debe estar firmemente apretado para que cree fricción en el punto de pivote y, por lo tanto, garantice el funcionamiento apropiado de la función de autobloqueo.
- Nunca use la barra de pies como asa al levantar o mover el reformer casa™.

NOTE Entender todas y cada una de las advertencias en su totalidad es crucial. Si alguna de estas advertencias no está clara, contacte a Peak Pilates® para una aclaración.

GARANTÍA LIMITADA DE LA LÍNEA METÁLICA PEAK PILATES®

Peak Pilates® garantiza al comprador original que nuestro equipo estará libre de defectos de mano de obra y materiales. Esta garantía no cubre los gastos de mano de obra asociados con el reemplazo de los componentes cubiertos. La(s) pieza(s) reparada(s) o reemplazada(s) bajo los términos de esta garantía estará(n) garantizada(s) solo por el tiempo restante del período de garantía original. Esta garantía entra en vigor únicamente a partir de la fecha de la factura de la compra original de un distribuidor autorizado de Peak Pilates®. Peak Pilates® se reserva el derecho de reparar, reemplazar o reembolsar el precio de cualquier componente defectuoso bajo esta garantía.

El reformer casa™ cuenta con una garantía limitada de dos años en los componentes estructurales. Todos los demás componentes, con la excepción de las piezas de desgaste como la tapicería, las cuerdas, la correa para pies y las asas dobles, están cubiertos por una garantía limitada de un año. Si ocurre una falla debido a la mano de obra y/o los materiales, repararemos o reemplazaremos los componentes defectuosos, a nuestra discreción. La tapicería, las cuerdas, las correas para pies y las asas dobles están garantizadas contra defectos de mano de obra y/o materiales durante 60 días.

Limitaciones y Exclusiones.

Esta garantía limitada no se aplica al desgaste normal, daño cosmético, imperfecciones que se encuentren dentro de las especificaciones de diseño o que no alteren materialmente la funcionalidad, o daños debidos a casos fortuitos (Actos de Dios), accidente, abuso, uso indebido, negligencia, falta de mantenimiento normal, servicio o manejo anormal que difiera del especificado para el reformer casa™, instalación incorrecta u operación incorrecta. Además, la alteración o modificación del producto anulará la garantía y no está cubierta.

Para solicitar piezas de repuesto, el comprador original puede contactar al soporte de productos de Peak Pilates® al (800) 847.7746. Es posible que se requiera un comprobante de compra para que Peak Pilates® verifique la cobertura de la garantía y emita un número de autorización de devolución de material (RMA). Las piezas que se devuelvan a Peak Pilates® para obtener crédito de garantía deben enviarse con el porte pagado (prepaid), acompañadas de una lista de empaque o etiqueta que contenga el número RMA y el nombre e información de contacto del cliente. No se emitirá crédito por piezas devueltas sin la autorización previa de Peak Pilates®. Debe informar los daños ocurridos durante el envío dentro de las 48 horas posteriores a la recepción de la mercancía.

Peak Pilates® se reserva el derecho de revisar la(s) pieza(s) defectuosa(s). Todos los costos de envío de la(s) pieza(s) defectuosa(s) a y desde Peak Pilates® para inspección serán asumidos exclusivamente por el comprador original. Cualquier reparación o modificación de la(s) pieza(s) defectuosa(s) por cualquier persona que no sea un representante técnico de Peak Pilates® o un proveedor de servicio autorizado anulará esta garantía. Si Peak Pilates® determina, a su exclusivo criterio, que no es práctico devolver las piezas defectuosas a Peak Pilates®, este puede designar, a su exclusivo criterio, un centro de reparación para inspeccionar y estimar el costo de reparación de la(s) pieza(s) defectuosa(s). El costo, si lo hubiere, del envío de la(s) pieza(s) defectuosa(s) a y desde dicho centro de reparación y el costo de la estimación serán asumidos exclusivamente por el comprador original. La(s) pieza(s) defectuosa(s) deben permanecer disponibles para inspección hasta que se finalice la reclamación. Siempre que se resuelvan las reclamaciones, Peak Pilates® se reserva el derecho de ser subrogado bajo cualquier póliza de seguro existente que pueda tener el reclamante.

Exclusión de Garantías. Limitación de Responsabilidad.

Esta garantía sustituye a todas las demás garantías, expresas o implícitas, incluidas, entre otras, las garantías implícitas de comerciabilidad e idoneidad para un propósito particular. La reparación o el reemplazo según lo dispuesto anteriormente será el único y exclusivo recurso disponible para el comprador. La corrección de defectos, de la manera y durante el período de tiempo descrito anteriormente, constituirá el cumplimiento completo de todas las obligaciones y responsabilidades de Peak Pilates® para con el comprador con respecto a contrato, negligencia, cualquier daño incidental o consecuente basado en el incumplimiento de la garantía expresa o implícita de este producto o de otro tipo. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o daños incidentales o consecuentes, por lo que las exclusiones y limitaciones anteriores pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y usted también puede tener otros derechos que pueden variar de un estado a otro. Las garantías fuera de los EE. UU. pueden variar.

ESPECIFICACIONES Y COMPONENTES

Peso: 81 kg
 Longitud: 246 cm
 Ancho: 72.5 cm
 Carro Altura: 41 cm
 Peso máximo del usuario: 124.5 kg

Área de entrenamiento
 Longitud: 307.5 cm
 Ancho: 124.5 cm



Glosario de Piezas

Muchas otras piezas se muestran y describen en otras secciones de este manual.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Conjunto Elevador (Riser Assembly) | 9. Resortes del Reformer (Reformer Springs) | (Gear Change Bar) | 7. Barra de Soporte del Reposacabezas (Head Rest Support Block) |
| 2. Riel (Rail) | 10. Barra de Pies (Foot Bar) | 15. Bloque de Engranajes (Gear Block) (dentro del riel) | 8. Mordaza de Cuerda (Rope Cleat) |
| 3. Carro (Carriage) | 11. Barra de Soporte de la Barra de Pies (Foot Bar Support Bar) | 16. Pata del Extremo de los Pies (Foot End Leg) | |
| 4. Hombreira (Shoulder Pad) | 12. Soporte de Almacenamiento (Storage Bracket) | 17. Pata del Extremo de la Cabeza (Head End Leg) | |
| 5. Poste de Hombreira (Shoulder Pad Post) | 13. Plataforma de Pie (Standing Platform) | 18. Cánamos para la Correa de Pies (Eye Bolts for Foot Strap) | |
| 6. Reposacabezas (Headrest) | 14. Barra de Cambio de Engranajes | 19. Placa de Posicionamiento de la | |
| | | | 20. Ruedas de Desplazamiento del Carro (Carriage Riding Wheels) |
| | | | 21. Ruedas de Seguimiento del Carro (Carriage Tracking Wheels) |
| | | | 22. Mecanismo Antivuelco (Anti-tip mechanism) |
| | | | 23. Caja Larga/Corta (Long/Short Box) |
| | | | 24. Caja Corta (Short Box) |

CONTENIDO DEL PAQUETE

Descripción	Quantity
Estructura del reformer casa™	1
Pata del extremo de los pies con placa de posicionamiento de la barra de pies integral	1
Pata del extremo de la cabeza	1
Tornillos de cabeza abombada (button head screws) (para montar las patas al marco)	16
Arandelas (para montar las patas al marco)	16
Llave Allen de 5mm / Llave Allen de 4mm	1 de c/u
Resortes: Pesado - Rojo	1
Resortes: Mediano - Amarillo	2
Resortes: Ligero - Azul	2
Conjuntos elevadores (risers) fijos	2
Panel de madera del extremo de la cabeza	1
Tornillos hexagonales de cabeza plana (para montar el panel de madera al marco)	6
Conjuntos de cuerda (rope assemblies)	2
Asas de doble lazo (double loop handles)	2
Caja estándar larga/corta (standard long/short box)	1
Correa para pies (foot strap) con 2 eslabones de seguridad	1
Almohadilla antideslizante (non-slip pad)	1
Conjuntos de hombreras (shoulder pad assemblies) (con soportes en L y postes)	2
Tornillos hexagonales de cabeza plana (para montar las hombreras al carro)	8

DESEMBALAR LA CAJA Y MONTAR LAS PATAS

1 Abra la caja. Retire con cuidado todas las piezas y verifique que todos los componentes y accesorios estén incluidos.

2 Coloque una cubierta protectora en el suelo (para que la estructura de aluminio no se raye). Con una persona en cada extremo del reformer, levante la unidad para sacarla de la caja y colóquela en el suelo.



ADVERTENCIA

YA QUE NO HAY RESORTES FIJADOS, EL CARRO NO ESTÁ BLOQUEADO EN POSICIÓN Y PUEDE EMPEZAR A RODAR. SEA EXTREMADAMENTE CAUTELOSO AL MOVER LA UNIDAD.

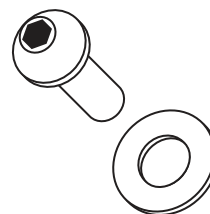
3 Incline el reformer sobre un lado, dejando al descubierto la parte inferior de la estructura.

MONTAR LAS PATAS

4 Fije la pata del extremo de los pies a la estructura del reformer, asegurándose de que las placas de posicionamiento de la barra de pies (footbar positioning plates) queden hacia el interior. Utilice 8 tornillos de cabeza abombada con arandelas y apriételos a mano a la estructura.

5 Repita el proceso para la pata del extremo de la cabeza (como se muestra).

6 Vuelva a apretar completamente todos los tornillos (par de apriete de 12 ft-lbs o 16 N-m) con la llave Allen de 4 mm suministrada.



Tornillos de cabeza abombada y arandelas (8 de cada uno por conjunto de pata)

FIJAR LOS RESORTES

7

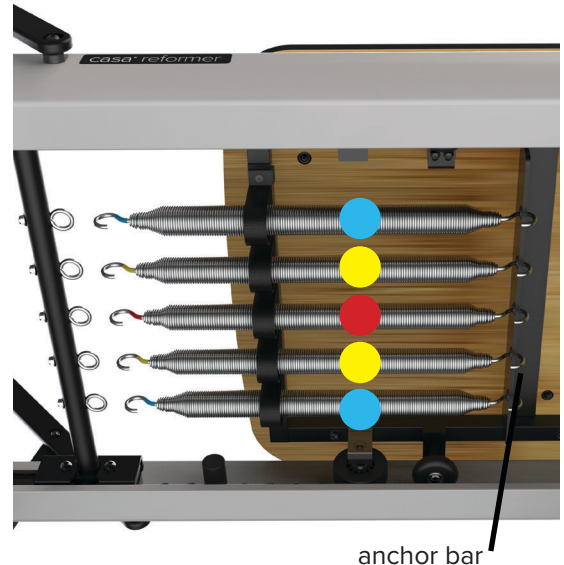
Fije los resortes del reformer a la barra de anclaje en la parte inferior del carro. La parte abierta del gancho debe mirar hacia afuera del carro (hacia abajo). Instale los resortes por color como se muestra.

8

Retire los espaciadores de envío ubicados entre el marco del carro y los rieles de aluminio.

9

Con dos personas sosteniendo el reformer, gire la unidad y colóquela sobre sus patas.



MONTAR LAS HOMBreras

10

Coloque los bloques de hombros (o hombreras) en su posición, alineando los orificios de montaje. Asegúrelos utilizando los tornillos de cabeza plana (Flat Head Socket Screws). Apriete parcialmente los cuatro tornillos. Una vez que los cuatro estén parcialmente apretados, vuelva y apriételes completamente con la llave Allen de 5 mm suministrada.

Tornillos de cabeza plana (flat head socket screws) 4 por bloque de hombro (hombrera)



INSTALAR LOS ELEVADORES (RISERS)

11

Alinee el elevador (riser) fijo en la parte interior del reformer con los orificios en el panel del extremo de la cabeza. Enrosque a mano los tornillos de cabeza plana desde el exterior hacia el elevador. Vuelva y apriete completamente los tornillos. Instale el segundo elevador de la misma manera.

Tornillos de cabeza plana (flat head socket screws) 2 por elevador (riser)



INSTALAR EL PANEL EXTREMO

12

Alinee el panel extremo de madera con el panel extremo de aluminio. Asegúrese de que el logotipo de Peak Pilates® se lea correctamente. Instale los 6 tornillos pequeños de cabeza plana desde el interior del reformer.



INSTALAR LAS CUERDAS

13

Introduzca el extremo libre de cada cuerda a través de la polea en el elevador (riser). Ahora localice la mordaza (cleat) y tire de la palanca hacia el extremo de la cabeza. Tome el extremo de la cuerda e insértelo hacia abajo a través de la guía de orificio cromado. Cuelgue las asas dobles (double loops) sobre los bloques de hombro (hombreras). Ahora, tire del extremo de la cuerda para eliminar la holgura. Repita el proceso para el otro lado.



NOTE: ASEGÚRESE DE QUE LAS CUERDAS ESTÉN AJUSTADAS A IGUAL LONGITUD Y QUE EL SEGURO DE LA CUERDA ESTÉ ENGANCHADO ANTES DE USAR.

FIJAR LA CORREA PARA PIES (FOOT STRAP)

14

Para fijar la correa para pies, sujete un eslabón de seguridad a cada uno de los cáncamos (eye bolts) ubicados debajo del travesaño del extremo de los pies.




15

Apriete las tuercas de bloqueo de los eslabones de seguridad.



TRABAJAR CON LOS RESORTES Y AJUSTES

El reformer casa™ viene con 5 resortes de diferentes niveles de resistencia, como se muestra:

-  ROJO - Pesado: Un resorte central
-  YELLOW - medium. Two middle springs
-  AZUL - Ligero: Dos resortes exteriores

1 Para fijar un resorte a un cáncamo (eye bolt) en la barra de engranajes, levante el extremo del resorte e inserte el gancho del resorte a través del cáncamo respectivo en la barra de engranajes.



ADVERTENCIA

SE DEBE FIJAR AL MENOS UN RESORTE A LA BARRA DE ENGRANAJES EN TODO MOMENTO, EXCEPTO DURANTE LOS AJUSTES DE LA BARRA DE ENGRANAJES. ASEGÚRESE DE QUE LA BARRA DE ENGRANAJES ESTÉ COMPLETAMENTE ENGANCHADA EN UNA DE LAS CUATRO POSICIONES ANTES DE FIJAR UN RESORTE O DE COMENZAR UN EJERCICIO. VERIFIQUE QUE EL BLOQUE DE ENGRANAJES ESTÉ UBICADO EN LA POSICIÓN NUMERADA CORRESPONDIENTE. EL NO HACERLO PODRÍA RESULTAR EN LESIONES AL USUARIO O DAÑOS AL REFORMER.

AJUSTES DE LA BARRA Y EL BLOQUE DE ENGRANAJES

El posicionamiento de la barra de engranajes (gear bar) y el bloque de engranajes (gear block) permite ajustar el recorrido del carro para adaptarse a diferentes tamaños corporales y diferentes ejercicios.

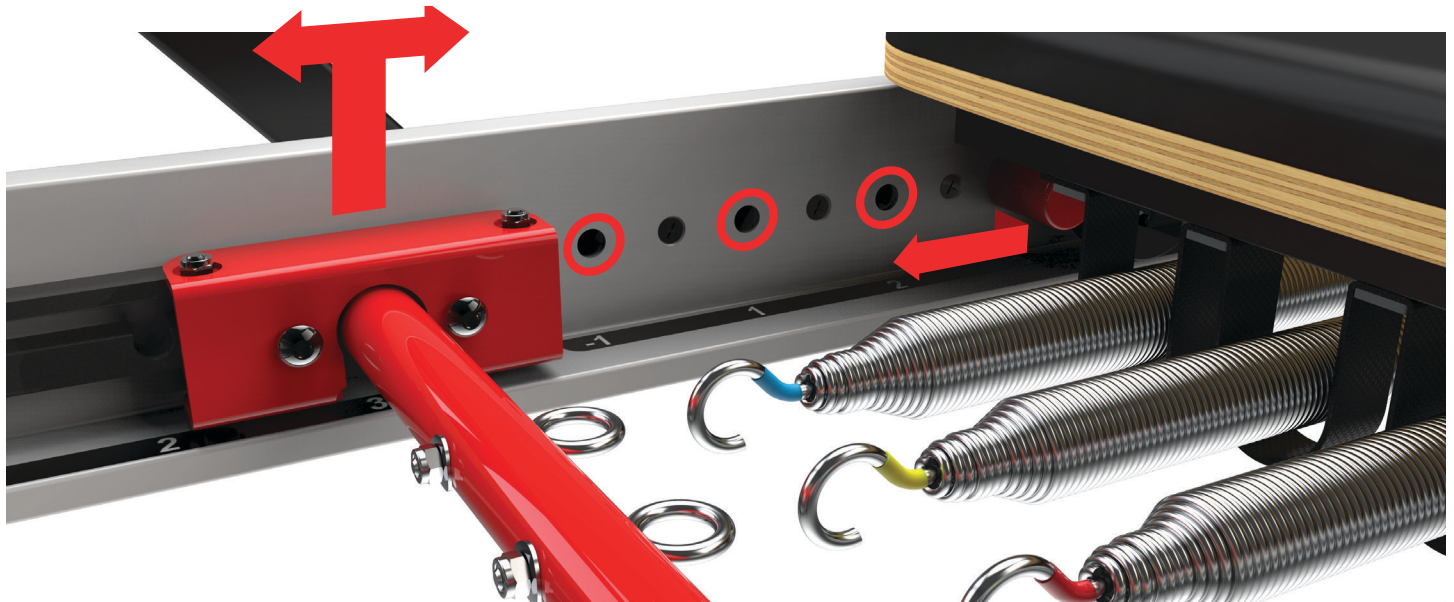
La barra de engranajes y el bloque de engranajes siempre deben ajustarse juntos y siempre deben ubicarse en la misma posición numerada correspondiente. Hay 4 posiciones para la barra y el bloque de engranajes: -1, 1, 2 y 3.

PARA AJUSTAR LA BARRA DE ENGRANAJES:

- Retire todos los resortes de la barra de engranajes.
- Levante el centro de la barra de engranajes hacia arriba y fuera de su posición.
- Deslice la barra hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada.
- Asegúrese de que la barra de engranajes caiga en la ranura y esté completamente enganchada.

PARA AJUSTAR EL BLOQUE DE ENGRANAJES:

- Saque el bloque de engranajes y colóquelo en la posición de barra de engranajes correspondiente.
- Asegúrese de que el bloque esté empujado completamente dentro del orificio.



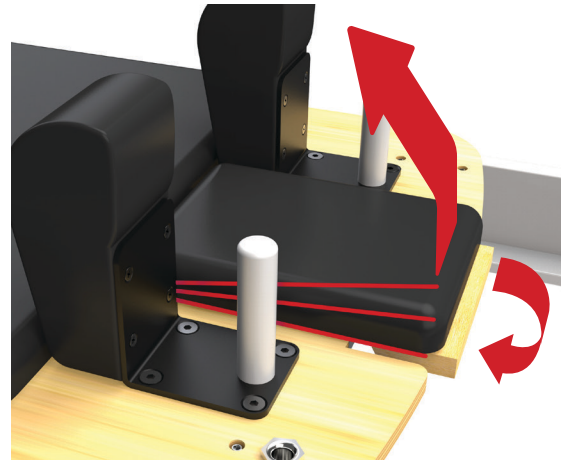
AJUSTE DEL REPOSACABEZAS

Su reformer casa™ tiene un reposacabezas que se ajusta a 3 posiciones diferentes.

Utilice el bloque de ajuste en la parte superior del reposacabezas para cambiarlo a plano (como se muestra), medio levantado y totalmente levantado.

Para cambiar la posición de plano a la posición media o totalmente levantada.

- Saque el bloque de engranajes y colóquelo en la posición de barra de engranajes correspondiente.
- Asegúrese de que el bloque esté empujado completamente dentro del orificio.



ADVERTENCIA

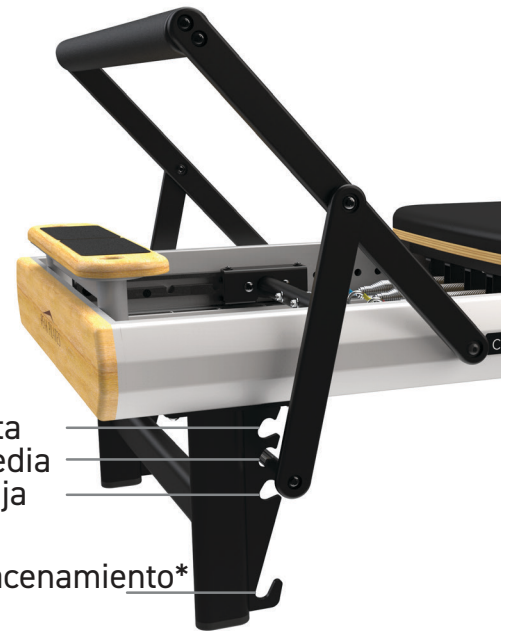
VERIFIQUE QUE EL BLOQUE DE SOPORTE DEL REPOSACABEZAS ESTÉ CORRECTAMENTE FIJADO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER EJERCICIO.

AJUSTE DE LA BARRA DE PIES

Su reformer casa™ tiene una barra de pies (footbar) que se ajusta a 1 posición de almacenamiento y 3 posiciones de trabajo (4 en total). Para cambiar la posición de la barra de pies:

- Tire ligeramente de la barra de pies hacia arriba con una mano. Con la segunda mano, saque la barra de soporte de su posición.
- Mueva la barra de pies a la posición deseada e introduzca la barra de soporte en la muesca correspondiente.
- ⚠ NO intente mover o levantar el reformer utilizando la barra de pies como asa o como lugar para agarrarse en NINGUNA posición. Esto es inseguro y podría causar lesiones o dañar la barra de pies.

Nunca utilice la barra de pies durante un ejercicio mientras esté en la posición de almacenamiento.



ADVERTENCIA

ASEGÚRESE DE QUE LA VARILLA DE LA BARRA DE SOPORTE DE LA BARRA DE PIES ESTÉ COMPLETAMENTE ENGANCHADA EN LA RANURA DE POSICIONAMIENTO TANTO DEL LADO IZQUIERDO COMO DEL DERECHO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER EJERCICIO. EL NO HACERLO PODRÍA RESULTAR EN LESIONES GRAVES.

NO UTILICE LA BARRA DE PIES COMO ASA PARA LEVANTAR EL REFORMER Casa™. En su lugar, por favor, levante el reformer agarrando la parte inferior de los miembros del marco o debajo de los paneles de madera extremos.

USO DE LA CAJA LARGA/CORTA

Utilice la Caja Larga/Corta siguiendo las instrucciones a continuación.

Para usar como Caja Larga:

1 Coloque el reposacabezas en posición plana y la barra de pies y la barra de soporte de la barra de pies en la posición de almacenamiento

2 Coloque la caja a lo largo sobre el cojín del carro, topando un extremo contra las hombreras.

Para usar como Caja Corta:

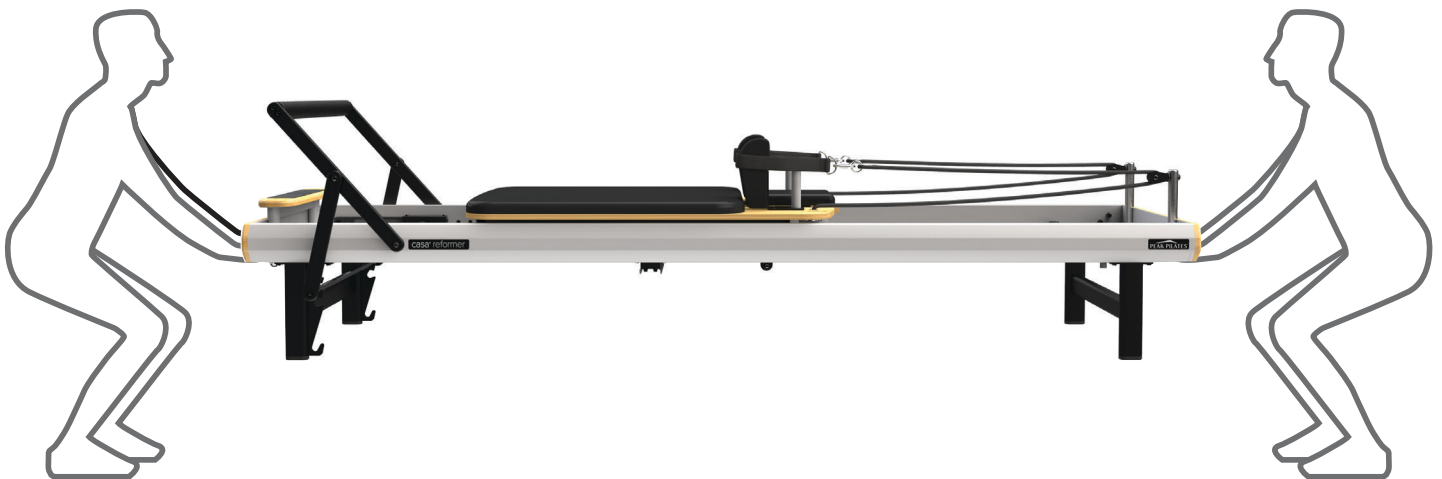
1 Coloque el reposacabezas en posición plana y la barra de pies y la barra de soporte de la barra de pies en la posición de almacenamiento.

2 Coloque la caja sobre el cojín del carro con uno de los lados largos apoyado contra la superficie acolchada de las hombreras..

MOVER EL REFORMER Casa™

IMPORTANTE: Antes de mover el reformer casa™, asegúrese de que haya al menos UN resorte conectado a la barra de engranajes.

- NUNCA se agarre ni utilice la barra de pies para mover el reformer (en NINGUNA posición).
- Invite a su amigo a ayudarlo. Siempre mueva el reformer con al menos 2 personas (una en cada extremo).
- Sostenga el reformer por debajo de los paneles de aluminio y madera de los extremos, levante con las piernas y muévelo al lugar deseado. Mantenga el reformer sobre una superficie nivelada mientras lo usa.



MANTENIMIENTO DEL REFORMER Casa™

Usted ha comprado una pieza de equipo de alta calidad, construida con los mejores componentes y materiales. El cuidado adecuado requiere solo una pequeña, pero muy importante, inversión de tiempo en un programa de mantenimiento rutinario y regular.

Parte	Daily	Weekly	Bi-Monthly	Annually	As Needed
Inspeccionar:					
Máquina General	✓				
Resortes	✓				
Sistema de Rieles		✓			
Herrajes (Hardware)			✓		
Barra de Soporte de Barra de Pies	✓				
Limpiar:					
Estructura					✓
Tapicería	✓				
Sistema de Rieles		✓			
Reemplazar:					
Resortes				✓	
Cuerdas				✓	
Asas Dobles					✓
Clips de Seguridad					✓

INSPECCIONAR

máquina general resortes sistema de rieles herrajes (hardware) barra de pies y barra de soporte de barra de pies

Máquina General: Recomendamos encarecidamente que inspeccione visualmente la máquina diariamente.

Resortes: Incluso con extensas pruebas previas e inspecciones de calidad rigurosas, existe la posibilidad de que fallen los resortes. Además, pueden desarrollarse muescas o abrasiones graves como resultado del mal uso y podrían provocar que los resortes se rompan prematuramente. No reemplazar los resortes de manera oportuna también podría provocar fallas. Si bien la rotura o deformación de un resorte y el riesgo potencial de lesiones resultantes es una posibilidad remota, una inspección diaria es crítica. Si, en cualquier momento, se hace evidente un espacio entre las espirales de un resorte, ese resorte debe ser reemplazado inmediatamente. Los resortes están chapados para prevenir el óxido o la corrosión causados por la transpiración, la condensación y/o la humedad. Variaciones menores en el brillo del acabado son el resultado de diferentes lotes de chapado y no afectan el rendimiento de los resortes.

Sistema de Rieles (Tracking System): Los rodamientos protegidos en las ruedas del carro están lubricados permanentemente y no requieren más servicio. Debe inspeccionar los ejes y los herrajes semanalmente. Retire cualquier residuo que pueda quedar atrapado entre la rueda y el marco del carro y apriete los ejes si se evidencia algún “juego” en la rueda.

Herrajes (Hardware): Todos los herrajes deben revisarse al menos cada 2 meses para asegurar que cada tuerca, perno y sujetador esté seguro. Si en cualquier momento un componente presenta juego libre, los herrajes deben ser reapretados correctamente inmediatamente.

Barra de Pies y Barra de Soporte de Barra de Pies: Los herrajes que conectan la barra de soporte de la barra de pies a la barra de pies deben inspeccionarse diariamente o después de cada uso. Los pernos deben estar lo suficientemente apretados para crear fricción en el punto de pivote y evitar que la barra de soporte de la barra de pies se mueva libremente.

MANTENIMIENTO DEL REFORMER Casa™ (continuación)

LIMPIEZA

estructura tapicería sistema de rieles

Estructura: La estructura y los componentes de madera deben limpiarse con una solución jabonosa suave. Seque bien su reformer casa™ después de la limpieza. También se puede utilizar un buen lustrador para muebles en los componentes de madera.

Tapicería: Recomendamos limpiar la tapicería de vinilo con una solución de limpieza suave después de cada uso. Un buen ejemplo sería una solución de una parte de Simple Green y 12 partes de agua. Nunca rocíe la solución directamente sobre los componentes o ensamblajes. Rocíe un paño suave con la solución, limpie el equipo y luego séquelo con una toalla.

Sistema de Rieles: Las guías sobre las que se desliza el carro están recubiertas con pintura en polvo para sellarlas contra la oxidación. Límpielas según sea necesario utilizando una solución de limpieza suave como la mencionada anteriormente y séquelas completamente con un paño suave.

REEMPLAZO

resortes cuerdas asas dobles clips de seguridad

Resortes: Todos los resortes deben ser reemplazados cada año. Cualquier resorte que muestre signos tempranos de fatiga (separación de espirales, dobleces, etc.) debe ser reemplazado inmediatamente. Un uso intensivo requiere el reemplazo de los resortes con mayor frecuencia.

Cuerdas: Con el tiempo, las cuerdas pueden mostrar un “deshilachado” menor. El deshilachado ligero es completamente normal y esperable. Cualquier cuerda con deshilachado excesivo, desgarró u otros problemas debe ser reemplazada inmediatamente.

Asas Dobles y Clips de Seguridad: Estos herrajes pueden desgastarse con el tiempo. Asegúrese de que funcionen correctamente y reemplácelos según sea necesario para garantizar un funcionamiento seguro del reformer.

INFORMACIÓN SUPLEMENTARIA

El reformer casa™ cumple con la norma EN ISO20957-1 Class: S (estudio). Asegúrese de que el reformer casa™ se utilice siempre en áreas supervisadas donde el acceso y el control estén específicamente regulados por el propietario o el usuario. Por favor, mantenga a las mascotas y a los niños pequeños alejados del reformer en todo momento.

El reformer casa™ también debe ser utilizado solo por personas que hayan sido entrenadas y/o estén siendo entrenadas por Instructores Certificados por Peak Pilates® o equivalentes.

El reformer casa™ siempre debe usarse de manera segura y tiene un límite de peso del usuario que no debe exceder las 275 libras (aproximadamente 125 kg).

Consulte los métodos de entrenamiento de Peak Pilates® aprendidos durante la instrucción para todas las modalidades de ejercicio en el reformer casa™. La educación y programación de Peak Pilates® proporcionan una capacitación integral en todos los aspectos de los ejercicios que se pueden lograr en este reformer. La capacitación es imperativa para una operación segura y de calidad de este reformer.

El ejercicio siempre debe realizarse de manera deliberada y controlada que sea consistente con el programa de Peak Pilates®.

El reformer casa™ está clasificado como una pieza de equipo de entrenamiento independiente de la velocidad (lo que significa que la resistencia también se puede ajustar por otros medios distintos a la velocidad; por ejemplo: un mecanismo de frenado ajustable).



ADVERTENCIA

ASEGURE Y VERIFIQUE QUE CUALQUIER PERSONA QUE REALICE AJUSTES, MANTENIMIENTO O REPARACIONES DE CUALQUIER TIPO EN EL REFORMER Casa™ ESTÉ CUALIFICADA PARA HACERLO.

ACCESORIOS Y MEJORAS

Visite www.peakpilates.com para ver una lista completa de accesorios de entrenamiento y mejoras para el reformer (como la tabla de salto (jump board) que se muestra a continuación). Utilice solo accesorios originales de equipo Peak Pilates® para el reformer casa™.

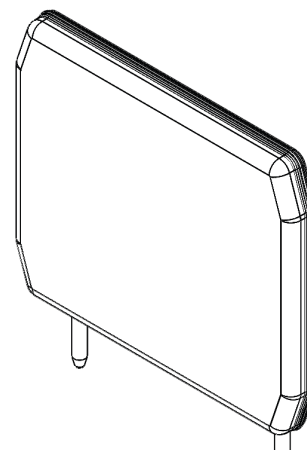


Tabla de salto no incluida y disponible como accesorio.

Instalación de una Tabla de Salto (Jump Board) (Accesorio Opcional)

Instale la Tabla de Salto de la siguiente manera:

1. Baje la Barra de Pies y la Barra de Soporte.
2. Deslice las clavijas de la Tabla de Salto en los orificios ubicados en la Plataforma de Pie (Standing Platform) con el extremo acolchado mirando hacia el carro.



ADVERTENCIA

TENGA EN CUENTA QUE CUALQUIER ELEMENTO DE AJUSTE QUE SOBRESALGA PUEDE POSIBLEMENTE INTERFERIR CON EL MOVIMIENTO DEL USUARIO SOBRE O ALREDEDOR DEL REFORMER Casa™.



www.peakpilates.com

North America

5360 E. El Campo Grande Ave.
Las Vegas, NV 89115
310.823.7008 (Worldwide)
800.847.7746 (North America)
310.823.7408 (Fax)
info@peakpilates.com

Europe

Scheldeweg 3,
3144 ES Maassluis
The Netherlands
+31 1059 04508
+31 6814 77697
customerserviceeurope@maddogg.com

casa™ Reformer 20-035

© 2025-2026 Mad Dogg Athletics, Inc. Todos los derechos reservados.
Peak Pilates® es una marca registrada propiedad de Mad Dogg Athletics, Inc.