

프로페셔널 시리즈

# 리포머

## 및 버티컬 프레임



귀하의 새로운 Merrithew® 기구에 대한 **조립 방법, 안전 및 제품 품질 보증**에 대한 중요한 정보를 읽어보시고, 향후 참고를 위해 가까운 곳에 보관하십시오.

## 중요!

이 설명서에는 중요한 조립, 안전 및 보증 정보가 포함되어 있습니다. 새 장비를 사용하기 전에 설명서를 꼼꼼히 읽고 향후 참고를 위해 가까이에 보관하십시오.

**모든 요건 및 경고를 읽지 않거나 준수하지 않아 본 장비를 위험하거나 부적절하게 사용하는 경우, 심각한 부상을 초래할 수 있습니다.**

본 장비를 사용하는 동안 발생할 수 있는 모든 상황과 상태를 예측하는 것은 불가능합니다. Merrithew®는 예측하거나 피할 수 없는 운동 장비의 안전한 사용에 대해 어떠한 보증도 하지 않습니다.

**혼자서 조립하지 마십시오. 조립 단계 중 일부는 두 사람이 필요합니다. 조립을 시작하기 전에 본 설명서를 끝까지 읽으십시오.**

Merrithew는 신중한 조립 및 사용을 권장하며, 오랫동안 안전하고 효과적으로 운동하시길 기원합니다.

## 사용자 가이드라인

필라테스 장비는 효과적으로 사용할 경우 다양한 필라테스 운동을 안전하고 효과적으로 할 수 있도록 도와줍니다. 그러나, 운동 장비를 사용할 때, 특히 스프링 저항을 이용한 운동의 경우, 위험이 수반되므로 각별히 주의해야 합니다.

**경험이 없거나 처음 사용하는 경우, 본 장비는 숙련된 전문가의 감독 하에서만 사용해야 합니다.**

귀하와 귀하의 고객/환자가 본 장비의 정확하고 안전한 사용에 관해 적절한 안내를 받도록 하십시오.

본 설명서에는 설치 및 사용에 대한 일반적인 가이드라인이 포함되어 있습니다. Merrithew는 본 장비를 최대한 활용할 수 있도록 교육용 DVD와 매뉴얼을 제공하고 있습니다. 맞춤형 교육은 호스트 센터, 라이선스 트레이닝 센터 및 토론토 본사의 트레이닝 센터를 통해 제공됩니다. 더 자세한 내용은 [merrithew.com](http://merrithew.com)을 방문해주시기 바랍니다.



## 주의

운동 장비를 부적절하게 사용하면 심각한 신체 부상이 발생할 수 있습니다. 위험을 줄이기 위해 다음을 읽어보십시오.

- ▶ 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오. 가슴 통증 또는 현기증을 느끼거나 호흡곤란 또는 불편함을 겪는 경우, 즉시 운동을 중단하십시오.
- ▶ 장비를 사용하기 전에 본 설명서의 안전 지침을 읽고 준수하며, 자격을 갖춘 강사에게 철저한 지도를 받으십시오. 해당되는 운동에만 장비를 사용하십시오.
- ▶ SPX 맥스 리포머의 목조 스탠딩 플랫폼에 절대로 두 발로 서지 마십시오. 고정된 캐리지에 먼저 한 발을 디딘 다음, 목조 스탠딩 플랫폼에 다른 한 발을 올리십시오. 항상 고정된 캐리지 위에 한 발을 먼저 두어야 합니다.
- ▶ 장비가 마모되거나 파손되거나 손상된 경우에는 사용하지 마십시오. Merrithew에 문의하지 않고 장비를 직접 수리하지 마십시오.
- ▶ 수직 프레임에 스프링이 사용된 경우, 스프링 양쪽 끝에 있는 스프링 클립이 완전히 닫혀 있는지 확인하십시오. 반만 닫힌 스프링 클립은 강한 힘이 가해지면 풀려서 분리될 위험이 있습니다.
- ▶ 푸시스트루 바의 하단에 스프링을 부착시키는 세팅을 할 경우에는 숙련된 전문가가 항상 바른 한 손으로 잡아야 하며, 안전 체인을 부착해야 합니다. 21페이지의 안전 및 사용을 참조하십시오.
- ▶ 모든 움직임은 부품에서 신체, 옷, 머리카락을 멀리하십시오.

- ▶ 귀하의 체격과 능력 수준에 맞게 장비가 적절히 조정되었는지 확인하십시오.
- ▶ 최적의 퍼포먼스를 위해 Merrithew 리포머 양쪽에 최소 61cm 가량의 빈 공간을 남겨두십시오. 리포머를 이동하기 전에 로프가 끌리지 않는지, 스프링이 부착되어 있는지, 캐리지가 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ SPX Max 리포머는 한 번에 한 사람만 사용해야 하며 사용자 체중은 159kg/350파운드를 넘지 않아야 합니다.
- ▶ V2 Max 및 Rehab V2 Max 리포머는 한 번에 한 사람만 사용해야 하며 사용자 체중은 193kg/425파운드를 넘지 않아야 합니다.
- ▶ 어린이가 성인의 감독 없이 장비를 사용하거나 장비 주변에 있지 않도록 하십시오.
- ▶ 이 리포머를 사용하기 전에 캐리지 스톱퍼를 완전히 고정하고, 최소 1개의 스프링이 기어바에 안전하게 끼어서 고정되어 있는지 확인하십시오.

**경고: 모든 운동 활동과 마찬가지로, 운동 장비의 사용은 부상, 손상 및/또는 사망의 위험을 수반합니다.**

**Merrithew 장비를 사용하기로 선택한 귀하 및/또는 귀하의 고객/환자는 그러한 위험에 대해 책임이 있으며, 이 장비를 판매, 유통 및/또는 제조하는 회사들의 책임이 아닙니다.**

# Merrithew 프로페셔널 리포머

탁월한 적응성, 다양한 기능, 정교한 품질과 부드러운 캐리지 주행감으로 필라테스 전문가들 사이에서 호평을 받고 있는 당사의 프로페셔널 리포머는 다양한 체격과 운동 능력에 맞춘 간편한 조정 기능이 특징입니다. 특별한 가격으로 측정된 번들 제품은 다양하고 도전적인 운동 효과를 더해주도록 인기있는 액세서리를 포함하고 있습니다.








## 리포머 번들 포함 사항:

- ▶ 풋스트랩이 있는 (표준 또는 긴) 리포머 박스
- ▶ 패디드 플랫폼 익스텐더
- ▶ 메이플 롤업 폴
- ▶ 초정밀 스프링 패키지 - 리포머 스프링 5개 (3 x 100%, 1 x 50%, 1 x 25%) 포함
- ▶ 소음 감소를 위한 네오프렌 스프링 커버
- ▶ 특허를 획득한 리트랙터블 로프 시스템 및 소프트 리포머 루프 (스트랩)
- ▶ 리포머 양쪽 끝에 달린 이지를 휠
- ▶ 하이 트랙션 리포머 피트

## 맥스 플러스 리포머 번들 추가 포함 사항:

- ▶ 이동식 폴리 시스템을 갖춘 수직 프레임
- ▶ 수직 프레임에 푸시루 스프링 2개 메이플 롤다운 바를 사용하는 롤다운 스프링
- ▶ 2개 폼그립 핸들이 있는 암 스프링
- ▶ 2개 패디드 롱 스파인 스트랩이 달린 레그 스프링
- ▶ 2개 익스텐션 스트랩
- ▶ 2개 이동식 스프링 후크
- ▶ 2개 이동식 폴리
- ▶ 2개 및 안전 체인 포함
- ▶ 매트 컨버터

리포머는 개별적으로도 판매됩니다.

<p><b>SPX® 맥스™</b></p> 	<p><b>수직 스탠드가 있는 SPX® 맥스™</b></p> 	<p><b>SPX® 맥스 플러스™</b></p> 
<p><b>V2 맥스™</b></p> 	<p><b>V2 맥스 플러스™</b></p> 	
<p><b>리햄 V2 맥스™</b></p> 	<p><b>리햄 V2 맥스 플러스™</b></p> 	

# 프로페셔널 리포머

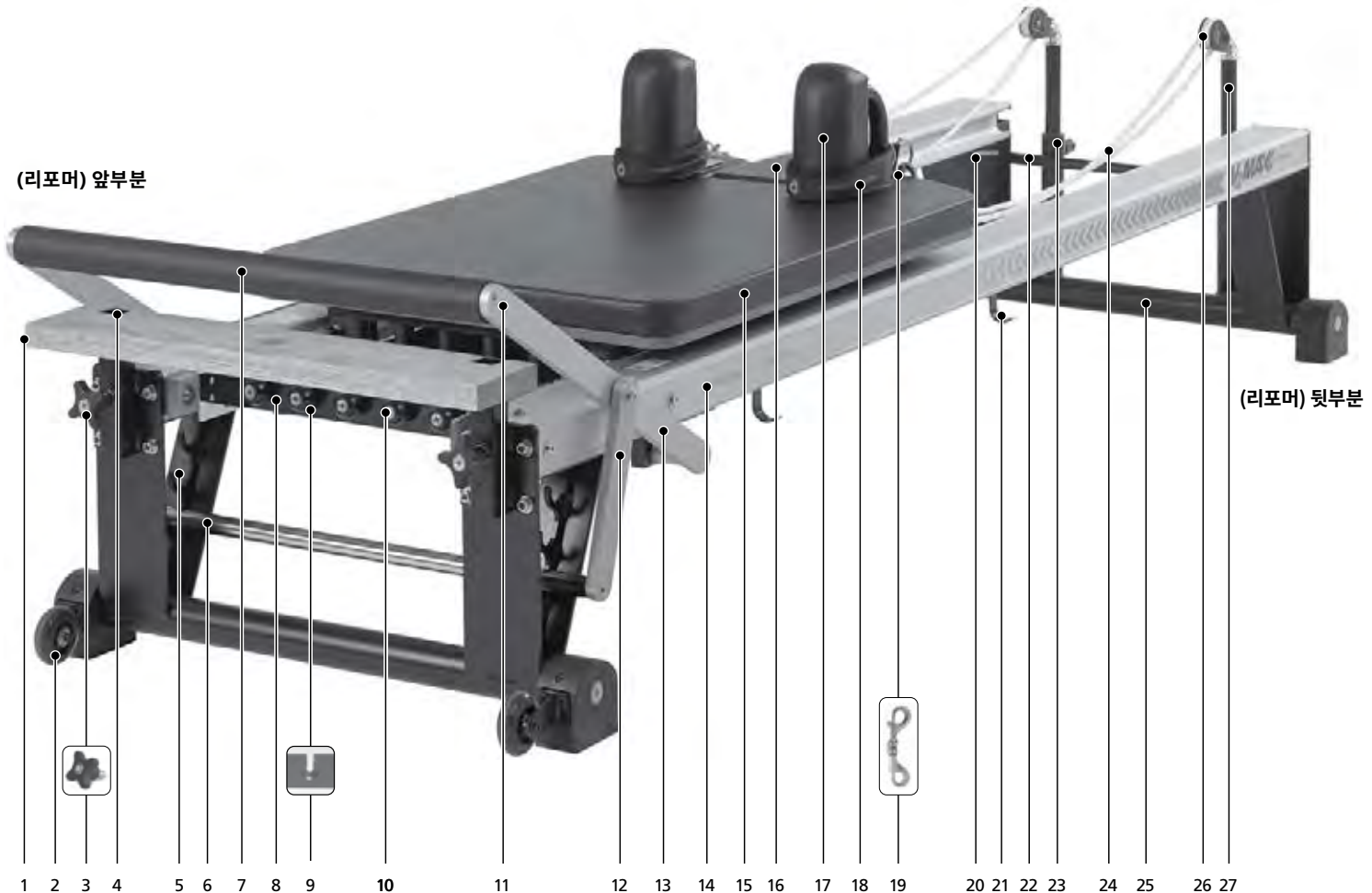
- 1 목조 스탠딩 플랫폼
- 2 휠이 달린 하이 트랙션 리포머 피트  
SPX 모델은 해당 없음
- 3 1/2" 별모양 손잡이
- 4 액세서리 보드 리셉터클
- 5 풋바 조정 크래들
- 6 크롬 조정 바
- 7 컴포트 풋바
- 8 기어바 [사진 B]  
선택 사항: 정밀 기어바 시스템 [사진 B+]
- 9 기어바 슬롯 [사진 B]
- 10 O-링이 있는 스프링 볼 [사진 A]
- 11 소켓 헤드캡 나사
- 12 소형 스윙 암 바
- 13 대형 스윙 암 바
- 14 알루미늄 레일
- 15 캐리지 [사진 E]
- 16 헤드레스트
- 17 패디드 숄더 레스트
- 18 소프트 리포머 루프
- 19 양단 회전 스프링 클립
- 20 시리얼 넘버 [사진 C]
- 21 롤 업 폴 후크
- 22 수평 금속 바  
(SPX 모델 제외)
- 23 폴리 포스트 리셉터클 [사진 D]
- 24 로프 [사진 E]
- 25 수평 금속 프레임 [사진 D]
- 26 폴리 [사진 H]
- 27 폴리 포스트 [사진 D+]  
(SPX 모델 제외)
- 28 스프링 [사진 A & B]
- 29 스프링 슬리브 [사진 A]
- 30 고정 큐브 너트 [사진 A]
- 31 스프링 볼트 [사진 A]
- 32 나일론 고정나사 [사진 A]
- 33 스프링 홀더 [사진 E]
- 34 리셉터클 캡 [사진 D]
- 35 아이훅 [사진 D]
- 36 3/8" 별모양 손잡이 [사진 D]
- 37 고정 롤러 [사진 E]

- 38 플로팅 롤러 [사진 E]
- 39 브론즈 부싱 [사진 E]
- 40 스프링 고정 바 [사진 E]
- 41 캐리지 프레임 [사진 E]
- 42 로프 하우징 릴 [사진 E]
- 43 코터 핀 [사진 E]
- 44 스트랩 후크 [사진 E]
- 45 자동 잠금 클릿 [사진 E & F]
- 46 캐리지 스토퍼 위치 [사진 G]
- 47 캐리지 스토퍼 [사진 G]
- 48 로프 고정 후크 [사진 F]
- 49 폴리 스프링 [사진 H]
- 50 플런저 버튼 [사진 D+]
- 51 C-채널 [사진 G]
- 52 폴리 아이훅 [사진 H]
- 53 워셔

**중요사항:** 부품은 사진과 정확히 일치하지 않을 수도 있습니다. 사진은 V2 맥스 리포머를 보여줍니다. 부품 ID는 모든 리포머가 동일합니다.

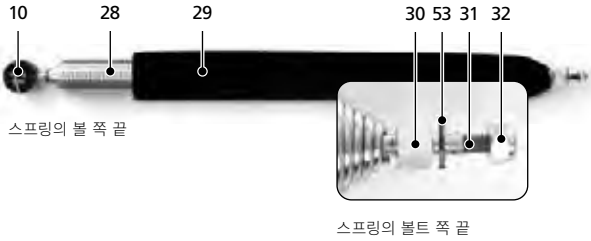
해당되는 리포머는 3페이지를 참조하십시오.

(리포머) 앞부분



(리포머) 뒷부분

### 사진 A - 스프링

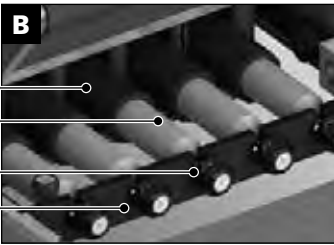


스프링의 볼 쪽 끝

스프링의 볼트 쪽 끝

### 조립 전

- ▶ 상자에서 모든 부품을 꺼내 바닥 위의 빈 공간에 놓습니다.
- ▶ 모든 포장재를 모아 상자 안에 다시 넣습니다. 조립이 완료될 때까지 포장재를 폐기하지 마십시오.
- ▶ 위험하거나 부적절한 사용을 방지하기 위해, 시작하기 전에 각 단계를 꼼꼼히 읽거나 [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 동영상을 참고하십시오.



기어바 및 스프링

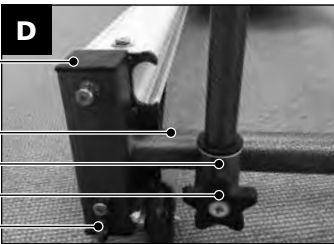


선택 사항: 초정밀 기어바 시스템

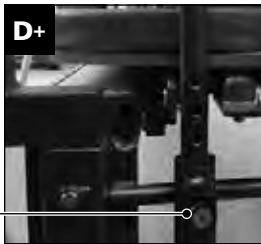


시리얼 넘버 스티커

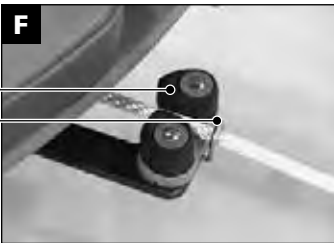
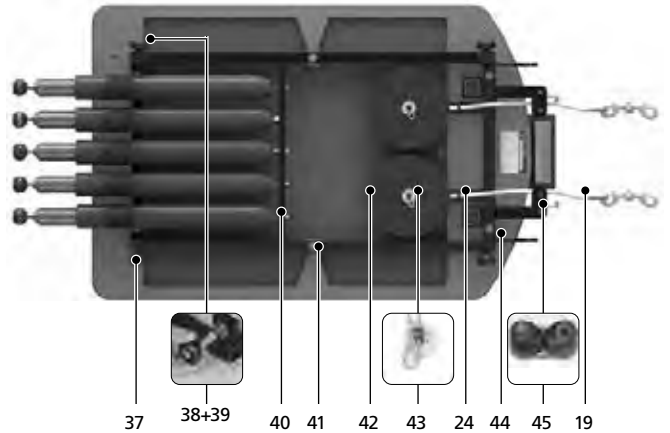
### 사진 E - 리트랙터블 로프 시스템 캐리지



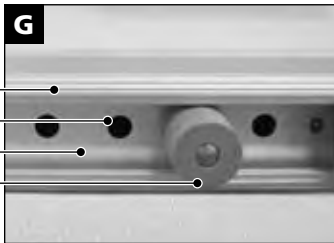
SPX 맥스 뒷부분



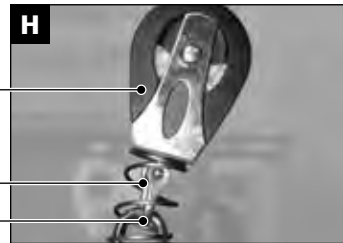
V2 맥스 및 리헤브 V2 맥스 뒷부분



클릿 시스템



캐리지 스톱핑 시스템



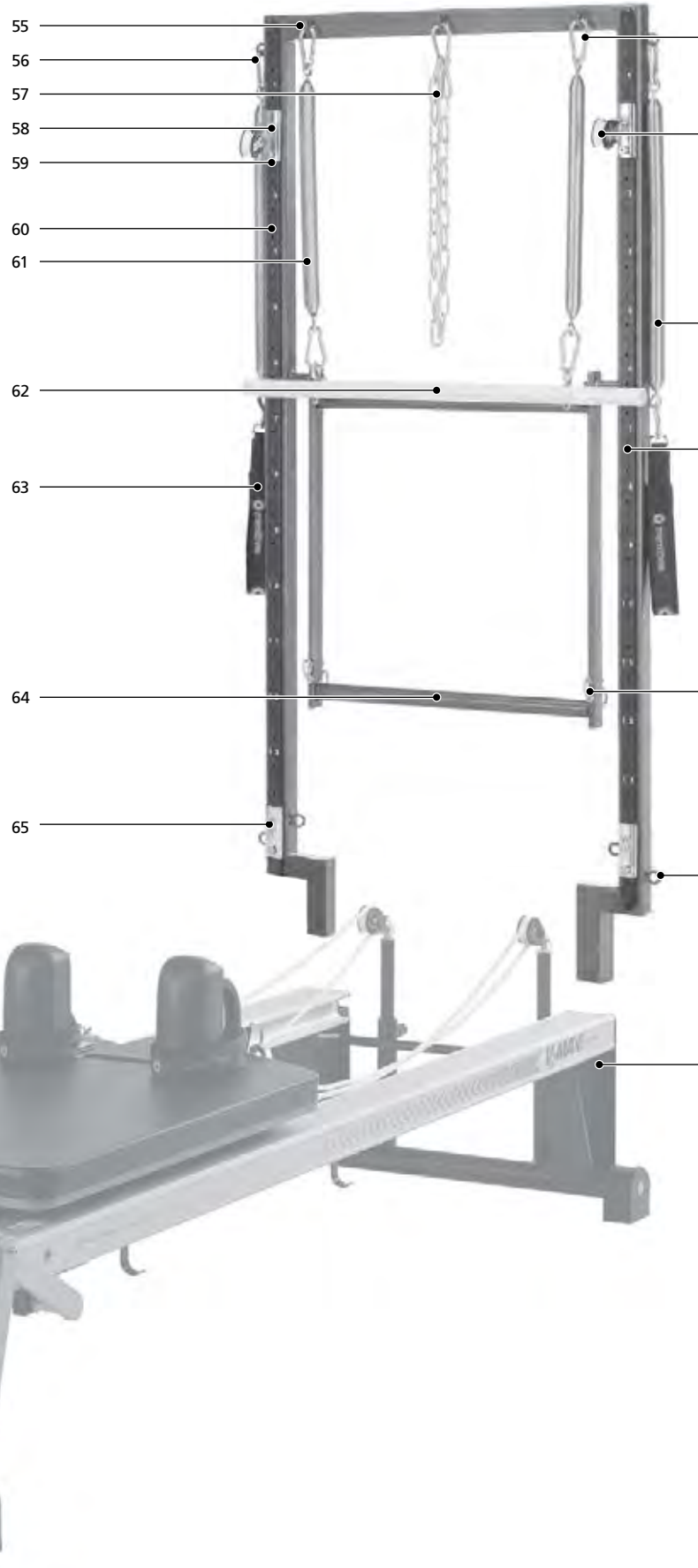
풀리 블록

# 버티컬 프레임

- 55 고정 아이훅
- 56 스프링 클립
- 57 안전 체인
- 58 이동식 폴리 맥스 플러스
- 59 이동식 폴리 아이훅 맥스 플러스  
*19페이지에 삽입된 사진 참조*
- 60 수직 슬라이딩 트랙 맥스 플러스
- 61 롤다운 바
- 62 패디드 롱 스파인 스트랩
- 63 푸시스루 바
- 64 이동식 스프링 후크
- 65 폴리 맥스 플러스
- 67 회전 하니스 맥스 플러스
- 68 스프링 장착 스톱퍼 맥스 플러스
- 69 레그 스프링, 녹색
- 70 스톱퍼 포지션
- 71 버티컬 프레임 리셉터클
- 72 육각 볼트
- 73 라이트 암 스프링, 노란색 [사진 J]
- 74 폼그립 핸들 [사진 J]
- 75 푸시스루 스프링, 청색 [사진 K]
- 76 잠금 스프링 클립 [사진 K]
- 77 익스텐션 스트랩 [사진 L]

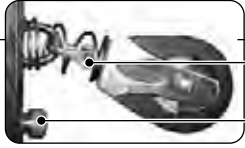
**중요사항:** 부품은 사진과 정확히 일치하지 않을 수도 있습니다.  
사진은 V2 맥스 플러스 리포머에 부착한 맥스 플러스 버티컬 프레임입니다.

맥스 플러스 버티컬 프레임





56



66

67

68

이동식 풀리

69



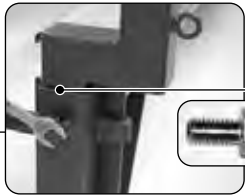
70

슈토퍼 포지션



푸시스루 바 및 아이혹

55



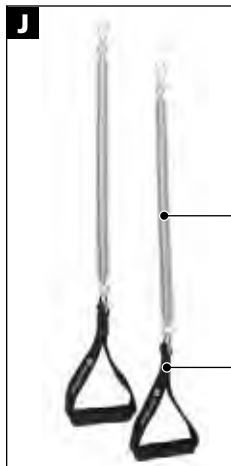
71

72

버티컬 프레임 리셉터클

### 일반 버티컬 프레임

55

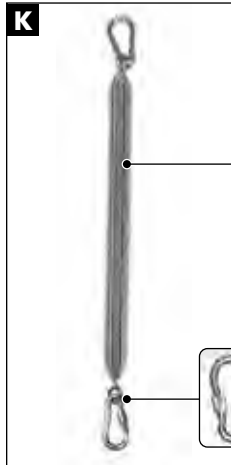


J

73

74

폼그립 핸들이 있는 라이트 암 스프링



K

75

76

잠금 스프링 클립이 있는 푸시스루 스프링



L

77

익스텐션 스트랩

# 기구 작동 안전 점검

장비 또는 부품의 적절한 유지관리 및 시기적절한 교체는 귀하의 책임입니다. 다음 점검을 정기적으로 수행하십시오:

## 매일

- ▶ 물만 사용하여 적신 천으로 레일을 닦으십시오.
- ▶ 캐리지 스토퍼가 항상 6개 위치 중 하나에 완전히 고정되었는지 확인하십시오.
- ▶ 솔더 레스트가 캐리지에 완전히 고정되었는지 확인하십시오.
- ▶ 풋바가 단단히 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 크롬 조정 바가 크래들에 단단히 끼워져 있는지 확인하십시오.
- ▶ 리트랙터블 로프 시스템을 점검하여 로프가 제자리에 있는지, 그리고 클릿과 폴리 블록의 나사형 볼트가 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 매번 사용 후 부드러운 천과 순한 세정제를 사용하여 모든 커버를 세척하십시오.

## 매주

- ▶ 모든 나일론 고정나사, 스프링 볼트 및 스프링 볼이 단단히 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 다리의 평평한 면이 바닥을 향한 채로 단단히 부착되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 풋바 및 크롬 조정 바가 단단히 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 폴리 포스트 별모양 손잡이가 꼭 조여져 있는지 확인하십시오.
- ▶ 지나치게 마모된 부분이 있는지 점검하고 필요에 따라 롤러를 교체하십시오. 캐리지 및 테스트 롤러에 앉아서 쿵쿵거리는 소리나 삐걱거리는 소리가 나는지 확인하십시오. 탑승 시 조용하고 부드럽게 움직여야 합니다.
- ▶ 모든 스프링에 마모와 손상이 있는지 점검하고 필요에 따라 즉시 교체하십시오.
- ▶ 리포머의 수직 프레임 리셉터클 2개에 있는 모든 육각 볼트가 꼭 조여져 있는지, 수직 프레임이 단단히 고정되어 있는지 확인하십시오 (해당될 경우).
- ▶ 이동식 폴리를 점검하여 폴리 블록의 나사형 볼트가 고정되어 있는지 확인하십시오. 플런저 버튼이 수직 프레임에 단단히 고정되어 있는지 테스트하십시오.

## 매월

- ▶ 로프와 스트랩에 마모가 있는지 확인하고 필요에 따라 교체하십시오.
- ▶ 스프링 볼트와 스프링 볼이 단단히 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 모든 스프링 클립이 적절하게 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 별모양 손잡이 나사에 마모가 있는지 확인하고 필요에 따라 교체하십시오.

## 매년

- ▶ 모든 스프링 클립을 교체하십시오.

## 2년마다

- ▶ 모든 스프링을 교체하십시오.

## ⚠ 중요

24개월마다 모든 스프링을 그리고 12개월마다 스프링 클립을 교체하거나, 필요한 경우 그 기간 내에 교체하십시오.

권장된 안전 점검을 수행하지 않거나, 부적절하게 조정된 기구를 사용하거나, 파손 또는 마모된 부품을 사용하는 경우, 심각한 신체 부상을 초래할 수 있습니다. 심각한 신체 부상을 초래할 수 있습니다.

## 관리 및 세척

매일 미온수와 순한 비누를 사용하여 비닐 표면을 닦고 깨끗한 물로 헹궈내십시오. 비누가 기름기를 남기거나 표면이 미끄럽지 않도록 하십시오.

매일 젖은 천으로 채널, 레일 및 롤러를 청소하십시오. 표면에 액체를 직접 분사하지 마십시오. 윤활유는 롤러가 손상될 수 있으므로 절대로 사용하지 마십시오.

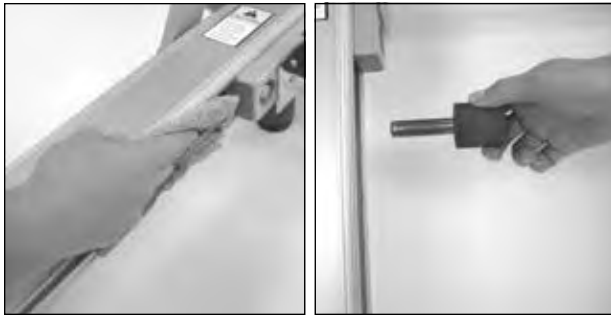
**주의:** 화학 제품을 사용하는 것은 권장하지 않습니다. 리포머 피트 주변에 화학 세정제를 사용하면 바닥에 영구적인 얼룩이 남을 수도 있습니다. 이러한 손상은 보증을 받지 못합니다. 미끄럼 방지 매트를 기계 아래에 배치하는 것이 좋습니다.



# 리포머 조립하기

잠깐! 시작하기 전에 본 지침을 끝까지 읽으시거나 [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 동영상을 참고하십시오.

## 레일 준비

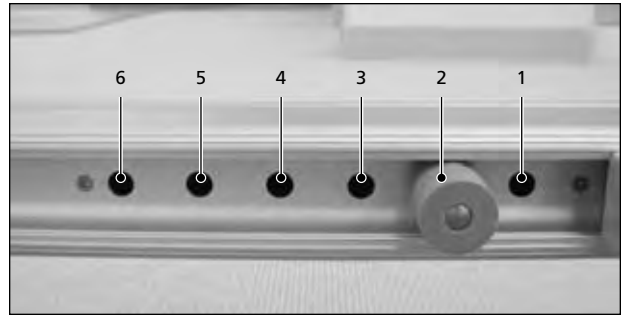


1. 레일[14]과 C-채널[51] 내부를 젖은 천으로 닦아서 먼지를 제거해줍니다. 캐리지 스톱퍼[47]를 6개 위치 중 하나에 삽입합니다.

**주의:** 캐리지 스톱퍼는 항상 6개 위치 중 하나에 완전히 삽입되어 있어야 합니다. 윤활유는 롤러가 손상될 수 있으므로 절대로 사용하지 마십시오.

**중요사항:** SPX 맥스 모델은 캐리지가 설치된 상태로 배송됩니다.

## 캐리지 스톱퍼 삽입



2. 로프[24]의 정확한 길이를 결정하려면, 캐리지 스톱퍼[47]를 두 번째 위치에 고정시키십시오. 스프링을 기어바[8]에 부착하여 캐리지[15]가 움직이지 않게 하십시오.

## 기어바 삽입



3. **표준 기어바:** 기어바[8]를 오목한 홈(위에 삽입된 사진)이 있는 중간 기어바 슬롯에 목조 스탠딩 플랫폼[1]을 향하도록 삽입합니다.

## 캐리지 삽입



4. **V2 맥스 및 리햄 V2 맥스:** 고정 롤러[37]를 C-채널 [51]에 정렬시킨 다음, 필요에 따라 플로팅 롤러[38]를 조정합니다. 그 다음 캐리지[15]를 레일[14]에 끼워 넣습니다. 설치 후 최소 1개의 스프링을 기어바[8]에 연결하십시오.

**주의:** 롤러 손상을 방지하려면 2명이 캐리지 교체를 수행할 것을 강력히 권장합니다.

**중요사항:** SPX 맥스 모델은 캐리지가 설치된 상태로 배송됩니다.

## 폴리 포스트 삽입



5A. **SPX 맥스:** 폴리 포스트[27]를 리포머 뒷면에 있는 리셉터클[23] 안에 완전히 삽입하고 별모양 손잡이[36]를 단단히 조입니다. 폴리 포스트 위의 아이훅[52]이 레일[14]과 평행하도록 하십시오.



5B. **V2 맥스 및 리햄 V2 맥스:** 리셉터클[23] 뒷면에 있는 플런저 버튼 [50]을 당기고, 원하는 높이로 밀어서 미리 뚫어 놓은 구멍 중 하나에 고정시킵니다.

**중요사항:** V2 맥스 리포머에는 6개의 구멍이 있습니다. 리햄 V2 맥스 리포머에는 12개의 구멍이 있습니다.

# 리포머 조립하기 (계속)

## 숄더 레스트 삽입



6. 핸들이 폴리 포스트를 향하고 캐리지 바깥쪽 가장자리에 가장 가깝도록 숄더 레스트[17]를 리셉터를 안에 삽입합니다.



8. 양단 회전 스프링 클립[19]을 제거하고, 로프[24]의 끝을 잡은 다음 폴리[26] 앞쪽으로 삽입합니다.



10. 소프트 리포머 루프[18]를 캐리지[15] 위에 놓아 숄더 레스트[17] 위의 금속판 끝과 스트랩의 고정 D-링을 나란히 놓습니다.



12. 길이를 약간 줄이려면, 로프[24]를 캐리지[15]와 자동 잠금 클릿[45] 사이에서 놓고 캐리지를 향해 잡아당깁니다. 고정 후크에서 로프[48]를 쥐고 클릿과 맞물리도록 잡아당깁니다.

## 로프 조정



7. 로프를 연장하려면 로프를 아래로 눌러 고정 고정 후크[48]를 바깥쪽으로 빼내고 자동 잠금 클릿[45]에서 들어올립니다. 로프 길이를 필요한 만큼 빼냅니다.



9. 양단 회전 스프링 클립[19]과 소프트 리포머 루프[18]를 다시 연결합니다.

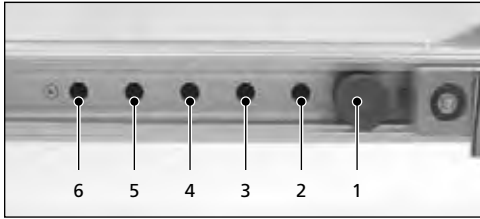


11. 로프 길이가 결정되면, 로프를 자동 잠금 클릿[45]에 다시 넣은 다음 로프 고정 후크[48]에 완전히 고정시킵니다.

# 리포머 설치하기

각 운동에 대한 적절한 설정 및 이의 실행에 대한 전체 지침은 스탯 필라테스® 기초, 중급 및 고급 리포머 매뉴얼에 나와 있습니다. 본 안전 매뉴얼에는 일반 지침만 포함됩니다.

## 캐리지 스톱퍼



캐리지 스톱퍼[46]의 위치는 캐리지가 목조 스탠딩 플랫폼[1]을 향해 얼마나 가까이 슬라이딩 하는지를 결정하며, 신체의 가동 범위를 좌우합니다.

목조 스탠딩 플랫폼과 가장 가까운 구멍은 위치 #1이며, 그 다음은 위치 #2입니다.

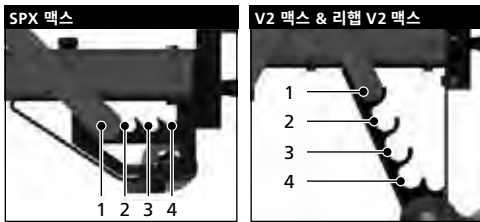
### 캐리지 스톱퍼 조정하기

- ▶ 조정 중에 캐리지[15]에 얹지 마십시오.
- ▶ 모든 스프링[28]을 기어바[8]에서 제거합니다.
- ▶ 캐리지 스톱퍼[47]를 6개 위치 중 하나에 삽입합니다.
- ▶ 캐리지 스톱퍼가 완전히 삽입되었는지 확인하십시오.

캐리지 스톱퍼의 위치는 운동 및 이를 수행하는 개인에 따라 최적의 가동 범위를 제공할 수 있도록 선택해야 합니다. 이는 기어바와 관련하여 스프링의 초기 텐션에도 영향을 미칩니다.

**중요사항:** 캐리지 스톱퍼는 항상 6개 위치 중 하나에 완전히 삽입되어 있어야 합니다. 스톱퍼 없이 리포머를 사용하면 기어바 블록과 롤러가 손상될 수 있습니다.

## 풋바

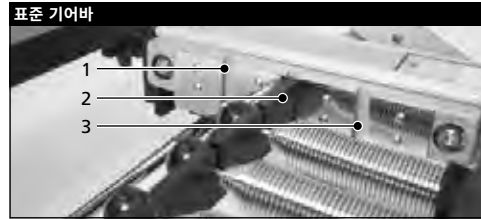


풋바[7]는 다양한 리포머 운동을 촉진하고 신체적 차이 및 능력을 수용할 수 있도록 4가지 높이로 설정할 수 있습니다. 기어바[8]와 가장 가까운 크래들[5]은 위치 1이며, 가장 거리가 먼 크래들은 위치 4입니다.

### 풋바 조정하기

- ▶ 풋바는 리포머 옆에 서서 또는 캐리지[15]위에 앉아서 조정할 수 있습니다.
- ▶ 풋바를 부드럽게 위로 당기고 크롬 조정 바[6]를 풋바 조정 크래들에서 들어올립니다.
- ▶ 풋바를 원하는 높이로 올리거나 낮추고, 크롬 조정 바를 가장 가까운 크래들에 단단히 고정시킵니다.
- ▶ 조정 바는 조정 크래들 양쪽에 단단히 고정시켜야 합니다. 풋바가 “좌우로” 움직이지 않도록 하십시오.

## 기어바



기어바 설치에 스프링의 초기 장력 강도를 결정합니다. 목조 스탠딩 플랫폼[1]과 가장 가까운 위치가 #1이며, 그 다음 위치가 #2입니다. 위치 번호가 낮을수록 스프링 장력을 더 커집니다.

### 기어바 조정하기

- ▶ 조정 중에 캐리지[15]에 얹지 마십시오.
- ▶ 모든 스프링[28]을 기어바[8]에서 제거합니다.

#### 표준 기어바

- ▶ 기어바를 들어올려 원하는 위치에 놓으십시오.
- ▶ 기어바가 슬롯 안으로 완전히 들어가는지 확인하십시오.
- ▶ 오목한 홈이 목조 스탠딩 플랫폼을 향하도록 하십시오.

#### 초정밀 기어바

- ▶ 2개의 스프링 장착 핀을 빼내십시오.
- ▶ 전체 장치를 앞뒤로 움직여 원하는 위치로 슬라이딩 하십시오.
- ▶ 핀을 풀고 기어바를 고정시키십시오.
- ▶ 핀이 슬롯 안에 완전히 고정되었는지 확인하십시오.
- ▶ 캐리지 스톱퍼 대 기어바의 표준 초정밀 설정은 다음과 같습니다: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6.

**중요사항:** 초정밀 기어바는 공장에서 제작할 수 있도록 리포머를 주문할 때 주문해야 하며, 별도 주문은 불가능합니다.

# 리포머 설치하기 (계속)

## 리트랙터블 로프 시스템



사용 전에 리트랙터블 로프 시스템이 잘 배열되어 있는지, 로프[24]가 자동 잠금 클릿[45] 및 로프 고정 후크[48]를 통해 고정되어 있는지 확인합니다. (조립에 관한 지침은 9페이지를 참조하십시오.)

## 스프링



기어바[8]에 부착된 스프링[28] 수는 저항의 총량을 결정합니다. 리포머는 초정밀 스프링과 함께 배송됩니다 (25% 1개, 50% 1개, 100% 장력 스프링 3개). 자세한 내용 및 이용 가능한 스프링 패키지는 24페이지를 참조하십시오.

### 스프링 조정하기

- ▶ 스프링을 부착 및 분리할 때는 주의하십시오.
- ▶ 안전을 위해 한 손으로 기어바를 잡으십시오.
- ▶ (스프링 볼이 아닌) 스프링을 꼭 잡고 눌러서 기어바에 걸거나 기어바에서 풀어주십시오.
- ▶ 볼을 기어바의 오목한 홈에 단단히 고정시키십시오.

## 헤드레스트



헤드레스트[16]는 3가지 위치(평평하거나, 반만 올리거나, 완전히 올림)로 조정할 수 있습니다. 개인에 맞게 조정하여 반듯이 누워 있을 때 목과 어깨가 편안하고 긴장이 없어야 합니다.

고관절을 어깨보다 높이 들어올리는 운동에서는, 반듯이 누운 자세에서 시작하더라도 헤드레스트를 평평하게 설정해야 합니다. 일부 운동에서는 발 받침대를 제공하기 위해 헤드레스트를 높입니다.

### 헤드레스트 조정하기

- ▶ 헤드레스트에 하중이 없는 상태에서 헤드레스트와 힌지 조정 블록을 들어올려 캐리지의 목조 가장자리에 안전하게 놓습니다.

## 숄더 레스트



숄더 레스트[17]는 특정한 운동을 할 때나 리포머를 쌓아 올리기 위해 탈부착 가능합니다 (SPX 맥스 전용).

### 숄더 레스트 부착하기

- ▶ 사각 포스트를 캐리지[15]의 리셉터클에 밀어 넣습니다. 패드를 댄 측면이 풋바[7]를 향하고 핸들은 캐리지 가장자리와 가장 가까운 위치에 있어야 합니다.
- ▶ 제거하려면 핸들을 위로 잡아당깁니다.

**참고사항:** 부상을 방지하기 위해, 리포머에 서 있거나 리포머 위에 있을 때는 숄더 레스트를 위로 잡아당기지 마십시오. 이들은 서로 꼭 맞게 제작되었습니다. 제거하려면 힘을 가해야 할 수 있습니다. 몸, 특히 얼굴과 머리를 옆쪽에 놓고 숄더 레스트 바로 위쪽에 두지 마십시오.

## 폴리 포스트



폴리[26]의 시작 높이는 숄더 레스트[17]상단과 동일한 높이에서 시작하십시오. 고객의 체격이나 운동 동작에 따라 조정할 수 있습니다.

### 폴리 포스트 조정하기

표준 폴리 포스트

- ▶ 별모양 손잡이[36]를 풀어서 폴리 포스트[27]를 원하는 높이로 조정합니다.
- ▶ 폴리 포스트 위의 아이혹[52]이 레일[14]과 평행하도록 하고 포스트와 같은 높이에 있도록 하십시오.
- ▶ 별모양 손잡이를 단단히 조입니다.

퀵 세트 폴리 포스트

- ▶ 플러저 버튼[50]을 당겨서 폴리 포스트를 원하는 위치로 조정합니다.
- ▶ 플러저 버튼을 풀고 폴리 포스트를 제자리에 고정시킵니다.
- ▶ 플러저 버튼이 슬롯에 완전히 고정되었는지 확인합니다.

### 폴리 포스트 제거하기

- ▶ 별모양 손잡이[36]를 풀거나 또는 (해당될 경우) 플러저 버튼[50]을 빼낸 다음 리셉터클에서 폴리 포스트를 제거합니다.

# 버티컬 프레임 설치하기

Merrithew.com/eq-assembly에서 온라인 조립 동영상을 참고하십시오



**1. 리셉터를 커버를 제거하고 버티컬 프레임을 리셉터클[71] 안으로 밀어 넣습니다. 맥스 플러스 모델의 경우, 폴리 시스템이 캐리지를 향하도록 배치합니다. 표준 모델의 경우, 가장 높은 위치에 있는 아이훅이 캐리지를 향하도록 배치합니다. 4개의 육각 볼트[72]를 모두 조입니다. 사진과 같이 스프링, 롤다운 바 및 안전 체인을 부착합니다. 7페이지의 [사진: 표준 수직 프레임]을 참조하십시오.**

**주의:** 프레임 바가 평형을 이루고, 리셉터클에 고르게 잘 맞아서 적절하게 정렬할 수 있도록 두 사람이 함께 설치할 것을 강력하게 권장합니다.



**2. 맥스 플러스 프레임:** 이동식 폴리[58]를 사용하려면 로프를 연장하고 양단 회전 스프링 클립[19] 및 소프트 리포머 루프[18]를 분리합니다. 로프의 끝을 잡고 이동식 폴리[58]의 맨 밑부분을 통해 삽입합니다. 양단 회전 스프링 클립[19] 및 소프트 리포머 루프[18]를 다시 연결하고 로프를 원하는 길이로 재설정합니다.



**3. 이동식 폴리[58]의 높이를 변경하려면 스프링 장착 스톱퍼[68]를 빼냅니다. 이동식 폴리를 수직 슬라이딩 트랙[60]의 위 또는 아래로 옮기고 스프링 장착 스톱퍼[68]를 해제합니다. 폴리를 흔들어서 스톱퍼 포지션[70]에 완전히 고정되었는지 확인합니다.**



**4. 스프링[73] 또는 레그 스프링[69]을 사용하는 운동의 경우, 이동식 스프링 후크[65]에 스프링을 부착하고, 이동식 폴리[58]와 같은 방법으로 높이를 조정합니다. 위치 변경 후 스프링 후크를 흔들어서 스프링 후크가 스톱퍼 포지션[70]에 완전히 고정되었는지 확인합니다.**

# 버티컬 프레임 제거하기



롤다운 바[62]와 안전 체인[57]을 포함하여 수직 프레임에서 모든 스프링을 제거합니다. 리셉터클[71] 맨 아래 부분에 있는 육각 볼트[72] 4개를 모두 풉니다. 푸시스루 바[64]를 손으로 제자리에 고정시키며 버티컬 프레임을 제거합니다.

**중요사항:** 두 사람이 필요합니다.

# 버티컬 프레임 설치하기 (계속)

## 스프링이 아래 달린 푸시스루 바



**주의:** 아래에 스프링이 있는 푸시스루 바를 사용할 때는 안전 체인을 부착해야 합니다.

아래에 스프링이 있는 푸시스루 바[64] 사용 시, 잠금 스프링 클립 [76]을 사용하여 수직 프레임에 있는 가장 낮은 아이훅에 스프링을 부착하십시오. 그 다음 1개 또는 2개의 스프링을 바의 아래쪽에 있는 아이훅에 부착하여 스프링 클립[56]이 완전히 닫힌 채로 고정되어 있는지 확인합니다.

숙련된 전문가가 항상 바를 한 손으로 잡고 있어야 하며, 안전 체인을 사용해야 합니다.

## 스프링이 위에 달린 푸시스루 바

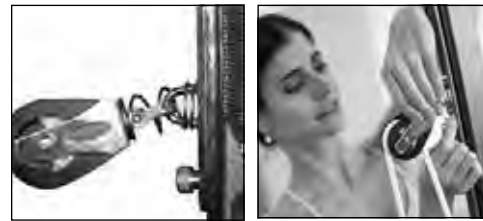


**주의:** 우발적인 부상을 방지하려면, 운동 중에 절대로 얼굴(또는 다른 신체 부위)을 푸시스루 바 또는 롤다운 바 위에 놓지 마십시오.

바 위에서 스프링 저항이 가해지는 운동을 수행할 때는 푸시스루 스프링[75]을 잠금 스프링 클립[76]을 이용해 푸시스루 바 상단의 아이훅에 부착하십시오. 스프링 클립을 이용해 푸시스루 스프링의 반대쪽 끝을 버티컬 프레임의 아이훅[55] 중 하나에 부착합니다.

숙련된 숙련된 전문가라면 스프링이 위에 부착된 상태에서 운동할 경우 푸시스루 바를 한 손으로 잡아야 합니다. 잠금 스프링 클립을 사용하여 아래의 푸시스루 스프링을 버티컬 프레임에 부착합니다.

## 조정 가능한 폴리 시스템



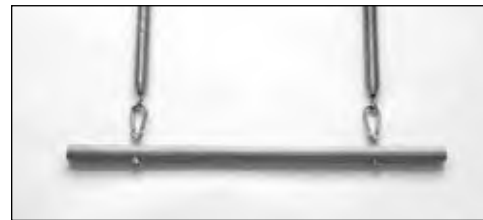
**맥스 플러스에만 해당:** 스프링이 장착된 트랙 시스템은 버티컬 프레임 전체에 걸쳐 폴리 및 스프링 후크를 적절하게 조정할 수 있습니다.

### 이동식 폴리 및 이동식 스프링 후크의 높이 변경하기

- ▶ 이동식 폴리[58] 위에 있는 스프링 장착 스톱퍼[68]를 빼냅니다.
- ▶ 이동식 폴리[58]를 수직 슬라이딩 트랙[60]의 위 또는 아래로 옮기고 스프링 장착 스톱퍼[68]를 해제합니다. 폴리는 가장 가까운 스톱퍼 포지션[70]에 스프링으로 고정됩니다.
- ▶ 이동식 폴리 [58]를 흔들어서 스톱퍼 포지션[70]에 완전히 고정되어 있는지 확인합니다.
- ▶ 이동식 스프링 후크[65]를 조정할 때도 동일한 방법이 적용됩니다.
- ▶ 필요에 따라 로프 길이를 조정합니다.

**주의:** 사용 전에 이동식 폴리 시스템이 잘 정렬되어 있는지, 나사형 볼트나 이동식 폴리가 단단히 고정되었는지 확인하십시오.

## 롤다운 바



롤다운 스프링[61]을 롤다운 바[62]에 부착한 다음, 수직 프레임 상단에 고정된 아이훅[55]에 부착합니다 (*7페이지 참조*). 반드시 두 스프링을 모두 부착해야 합니다. 스프링 장력을 줄이거나 높이려면, 라이트 암 스프링[73] 또는 레그 스프링[69]을 각각 대체합니다. 스프링 클립[56]이 완전히 닫힌 채로 고정되어 있는지 확인하십시오.

**주의:** 롤다운 바는 스프링 장력으로 인해 빠르게 풀릴 수 있습니다. 항상 단단히 잡고 있으십시오. 그리퍼 매트를 권장합니다.

## 레그 스프링



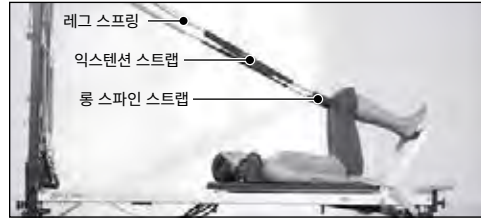
레그 스프링[69]을 이동식 스프링 후크[65] 또는 고정 아이훅[55]에 원하는 높이로 부착합니다. 스프링 클립[56]이 완전히 닫힌 채로 고정되어 있는지 확인하십시오. 그림에는 패디드 롱 스파인 스트랩[63]이 부착되어 있습니다.

## 라이트 암 스프링



라이트 암 스프링[73]을 이동식 스프링 후크[65] 또는 고정 아이훅[55]에 원하는 높이로 부착합니다. 스프링 클립[56]이 완전히 닫힌 채로 고정되어 있는지 확인하십시오. 그림에는 폼 그립 핸들[74]이 부착되어 있습니다.

## 익스텐션 스트랩



익스텐션 스트랩은 다양한 운동에서 무릎이나 다리를 지지하는데 유용합니다.

### 익스텐션 스트랩 부착하기

- ▶ 이동식 스프링 후크[65]를 수직 프레임에 따라 원하는 높이로 이동시키고 스프링 장착 스톱퍼[68]를 해제하거나 원하는 고정 아이훅[55]을 선택합니다.
- ▶ 레그 스프링[69]을 부착한 다음, 연장 스트랩[77]을 스프링에 부착하고 패디드 롱 스파인 스트랩[63] 또는 리포머 루프[18]를 스트랩에 부착합니다. 스프링 클립[56]이 완전히 닫힌 채로 고정되어 있는지 확인하십시오.
- ▶ 리포머의 스프링 장력이 캐리지가 완전히 돌아올 수 있을 만큼 충분한지 확인합니다.

## 스프링 클립



스프링을 사용할 때마다 스프링 클립[56]의 양쪽 끝이 완전히 닫혀 있는지 확인합니다. 스프링 클립이 반만 닫힌 채로 아이훅에 걸려 있는 경우, 강한 힘이 가해지면 풀려서 분리될 수 있습니다.

**주의:** 잠금 스프링 클립[76]을 사용하여 아래의 푸시스루 스프링[75]을 버티컬 프레임에 부착합니다. 잠겨지지 않는 스프링 클립을 사용하지 마십시오.

# 리포머 액세서리

## 액세서리 보드



액세서리 보드를 추가하여 운동 옵션을 더 늘릴 수 있습니다. Merrithew®는 다양한 선택 옵션을 제공합니다. 옵션은 32페이지를 참조하십시오.

### 액세서리 보드 설치하기

- ▶ 풋바[7]를 가장 낮은 위치로 낮춥니다.
- ▶ 별모양 손잡이[3]를 풀고 액세서리 보드를 목조 스탠딩 플랫폼[1]의 리셉터클[4]에 삽입하여 완전히 내려오게 합니다.
- ▶ 사용하기 전에 목조 스탠딩 플랫폼 아래에 위치한 리셉터클의 별모양 손잡이를 꼭 조입니다.

## 리포머 박스



운동을 촉진하거나 운동을 변형할 때 사용되며, 리포머 레퍼토리에 박스 사용이 필요한 다양한 운동들이 있습니다.

### 리포머 박스 배치

- ▶ 캐리지[15] 위에 숄더 레스트[17]에 붙여 리포머 박스를 긴 방향(롱박스)으로 또는 짧은 방향(숏박스)으로 배치합니다.
- ▶ “숏박스” 포지션에서는 헤드레스트가 완전히 내려간 상태로 박스를 숄더 레스트 위에 배치합니다.

## 풋스트랩



리포머 박스 구매에 포함된 풋스트랩은 대부분의 “숏박스” 운동 중에 발을 고정할 때 사용됩니다.

### 풋스트랩 부착하기

- ▶ 목조 스탠딩 플랫폼[1]에 풋스트랩을 고리 모양으로 부착합니다. 스프링 클립을 3개의 D-링 중 하나에 부착하여 길이를 조정합니다.
- ▶ 무릎을 약간 구부린 상태에서 팽팽할 정도로 풋스트랩을 조절합니다. 두 발을 풋스트랩 아래에 단단히 고정시키는 것이 중요합니다.
- ▶ 그리퍼 매트 사용할 수도 있습니다.

## 패디드 플랫폼 익스텐더



이 액세서리는 목조 스탠딩 플랫폼[1]을 확장하여 다양한 운동을 수용할 수 있으며, 편안함과 안전성을 더해줍니다. 또한 앉아서 운동할 때 캐리지 위에서도 사용할 수 있습니다.

### 패디드 플랫폼 익스텐더 설치

- ▶ (해당되는 경우) 풋스트랩을 제거하고 풋바[7]를 완전히 낮춥니다.
- ▶ 원하는 스프링[28]을 기어바[8]에 넣습니다.
- ▶ 패디드 플랫폼 익스텐더를 알루미늄 레일(14) 위에 안정적인 위치에 배치하고, 목조 스탠딩 플랫폼쪽으로 단단히 고정되어 움직이지 않도록 합니다.
- ▶ 캐리지[15]와 패디드 플랫폼 익스텐더에 각각 그리퍼 매트를 배치하여 미끄러짐을 방지할 수 있습니다. 17페이지의 안전 및 사용법: 리포머에 올라서기를 참조하십시오.
- ▶ 스프링 설정을 변경하려면 항상 패디드 플랫폼 익스텐더를 제거하십시오.

**중요사항:** 기울지 않도록 항상 패디드 플랫폼 익스텐더의 중앙에 똑바로 서십시오.

## 매트 컨버터



매트 컨버터를 추가하면 매트 운동 또는 수직 프레임 운동 시 안전하고 안정적인 표면을 만들 수 있습니다.

### 매트 컨버터 설치하기

- ▶ (해당되는 경우) 풋스트랩을 제거하고 풋바[7]를 완전히 낮추고 스프링[28]을 제거합니다.
- ▶ 캐리지[15]를 폴리 포스트[27] 쪽으로 밀어서 로프 [24]가 방해가 되지 않도록 합니다.
- ▶ 알루미늄 레일[14] 위에 매트 컨버터를 놓고, 목조 스탠딩 플랫폼[1] 가까이 먼저 앞쪽을 놓은 다음 완전히 눌러 제자리에 놓습니다.
- ▶ 숄더 레스트[17]를 제거하여 매트 표면을 깨끗하게 만듭니다.

**중요사항:** 매트 컨버터는 리포머에 꼭 맞아야 합니다. 필요한 경우, 매트 컨버터를 삽입하기 전에 폴리 포스트를 풀거나 제거한 다음, 설치 후에 다시 조이십시오.



# 리포머에 올라서기

**잠깐! 올라타기 전에 캐리지 스톱퍼가 삽입되었는지, 최소 1개의 스프링이 기어바에 단단히 부착되어 있는지 확인하십시오.**

## 선 자세 또는 무릎 꿇은 자세

캐리지는 이동식 플랫폼입니다. 특히 무릎을 꿇거나 서서 운동을 할 때 균형과 안정성을 유지하는데 각별히 주의를 기울여야 합니다.

**두 발로 캐리지 위에 서 있을 때는 캐리지를 안정시켜줄 수 있는 사람이 있는 것이 좋습니다.**

1. 시작하기 전에 캐리지 스톱퍼가 삽입되었는지, 1개 이상의 스프링이 기어바에 연결되어 캐리지를 고정시키고 있는지 확인하십시오.
2. 목조 스탠딩 플랫폼에 한 발을 조심스럽게 올립니다.
3. 다른 발을 캐리지 위에 조심스럽게 놓습니다. 미끄러짐을 방지하기 위해 그리퍼 매트(그리퍼 매트는 제공되지 않음, 33페이지의 옵션 액세서리 참조).

**SPX 리포머의 경우** 한 발을 고정된 캐리지에 놓습니다. 다른 발을 목조 스탠딩 플랫폼에 조심스럽게 놓습니다. 그리퍼 매트를 사용하여 미끄러짐을 방지할 수 있습니다.

**목조 스탠딩 플랫폼에 올라감으로써 SPX 리포머에 올라서는 안 됩니다. 목조 스탠딩 플랫폼에 절대로 두 발로 서지 마십시오.**

## 손발 고정

풋바, 숄더 레스트 또는 헤드레스트에 손이나 발을 놓을 때마다 운동 중에 미끄러지지 않도록 하십시오. 그리퍼 매트를 사용할 수 있습니다.

## 박스에 앉거나 눕기

항상 리포머 박스를 리포머 위에 안정적인 위치에 두고, 기울어지지 않도록 바로 중앙에 앉으십시오. 풋스트랩을 사용할 때는 스트랩이 목조 스탠딩 플랫폼 밑에서 단단하게 고정되어 있는지 확인하십시오.

## 반듯이 누운 자세 (등대고 눕기)

아래 사진과 같습니다.

1. 리포머 캐리지에 앉아서 다리를 한쪽으로 모아줍니다.
2. 풋바와 가장 가까이 있는 손을 뺀어 숄더 레스트를 잡습니다.
3. 반대편 어깨를 팔 아래에 집어넣고 등을 대고 누운 다음 머리를 헤드레스트에 내립니다.
4. 다리를 위로 올리고, 발을 풋바에 놓고, 팔을 나란히 내립니다.

1



2



3



4



# 보관 및 쌓기 SPX<sup>®</sup> 맥스<sup>™</sup> 및 SPX<sup>®</sup> 맥스 플러스<sup>™</sup>

## 숄더 레스트 보관하기



**SPX 맥스 리포머에만 해당:** 리포머를 쌓아 올릴 때, 숄더 레스트[17]가 레일[14] 아래쪽에 부착된 브래킷에 편리하게 들어갑니다. 손상을 방지하려면, 숄더 레스트를 제거한 다음 캐리지 스프링[28]을 기어바[8]에서 떼어내십시오.

## 폴리 포트 보관하기



**SPX 맥스 리포머에만 해당:** 리포머를 쌓아 올릴 때, 폴리 포트[27]는 로프[24]를 풀지 않고도 제거하여 리포머 아래의 리셉터클에 보관할 수 있습니다.

## 리포머 이동

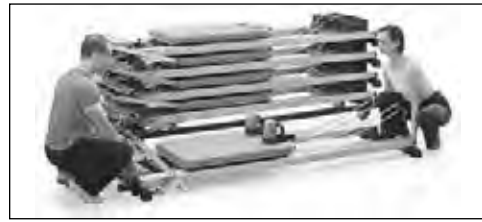


모든 리포머의 앞쪽과 뒷쪽에는 이지를 휠이 있어 쉽게 재배치할 수 있습니다.

## 재배치 준비

- ▶ 필요한 경우, 수직 프레임 또는 액세서리 보드를 제거합니다.
- ▶ 로프[24]가 풀리지 않는지, 스프링[28]이 기어바[8]에 부착되어 있어 캐리지[15]가 고정되어 있는지 확인합니다.
- ▶ 리포머 뒤에 서서 수평 금속 바[22] 또는 프레임[25]을 잡고 부드럽게 들어올립니다. 이지를 휠이 굴러갈 만큼 충분히 높이 리포머를 들어올립니다.
- ▶ 전면에서 옮기는 경우, 목조 스탠딩 플랫폼[1] 아래의 금속판을 잡습니다. 목조 플랫폼만 잡고 들어올리지 마십시오.

## 리포머 쌓기



**SPX 맥스 리포머에만 해당:** 최대 5개의 SPX 맥스<sup>™</sup> 리포머를 구매 선택 옵션인 롤링 베이스 위에 쌓거나 롤링 베이스 없이 평평한 바닥 위에 쌓을 수 있습니다. 옵션은 33페이지를 참조하십시오.

**주의:** 리포머를 귀하가 편안하게 들어올릴 수 없을 만큼 높이 쌓지 마십시오.

## SPX 맥스 리포머 쌓기

- ▶ 해당되는 경우, 수직 프레임 또는 액세서리 보드를 제거합니다.
- ▶ 풋바[7]를 낮추고 캐리지 스톱퍼[47]를 세 번째 위치에 삽입한 다음, 2개의 스프링[28]을 사용하여 캐리지[15]를 고정시킵니다.
- ▶ 숄더 레스트[17]를 제거하여 레일 아래에 있는 브래킷에 삽입합니다. 폴리 포트[27]를 로프[24]를 풀지 않은 상태에서 제거하고 프레임 아래의 리셉터클에 삽입합니다.
- ▶ 리포머를 쌓는 작업에는 두 사람이 필요합니다. 더 힘이 좋은 사람이 리포머의 앞부분인 (풋바) 쪽을 맡아야 합니다.
- ▶ 리포머 앞쪽인, 풋바 쪽을 들어 올리는 경우, 목조 스탠딩 플랫폼[1] 아래의 금속판을 잡습니다. 목조 플랫폼만 잡고 들어올리지 마십시오.
- ▶ 수평 금속 프레임[25]을 잡고 리포머 뒷쪽을 들어올립니다.
- ▶ SPX 리포머를 쌓을 때는 리포머 다리가 나란히 수직이 되게 하고 스윙 암[12, 13]을 해제해야 합니다.

# 수직 스탠드가 있는 SPX® 맥스 리포머

이 SPX 맥스 리포머 모델은 수직 스탠드를 갖추고 있어 똑바로 세워서 보관할 수 있습니다.

본 지침은 수직 스탠드가 있는 장비를 안전하게 취급하고 보관하는 방법을 설명합니다.

이 리포머도 쌓아 보관할 수 있습니다. 지침은 18페이지를 참조하십시오.

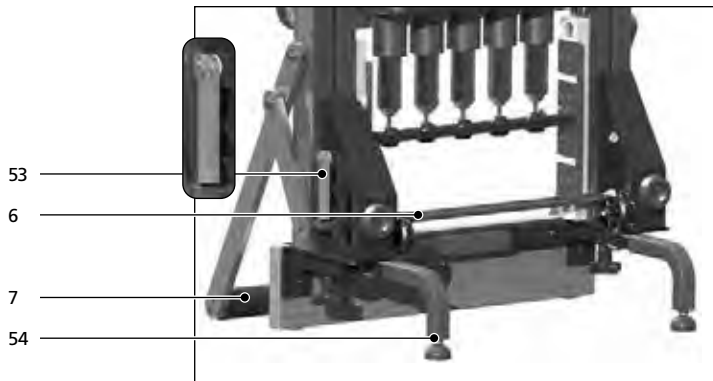
## 안전 및 사용법

다음 주의사항을 참고하십시오.

- ▶ 리포머를 세우거나 낮추려면 두 사람이 필요합니다. 리포머를 똑바로 세울 때는 다른 사람의 도움을 받는 것이 좋습니다.
- ▶ 이 리포머를 세워서 보관할 때는 어린이, 애완동물, 창문 및 거울에서 멀리 떨어진 한적한 공간을 선택하십시오.
- ▶ 평평한 공간에 리포머를 보관하십시오. 보관 공간의 바닥이 딱딱하고 평평한 표면이어야 하며, 깔끔하게 치워져 있어야 합니다.
- ▶ 카펫, 스펀지 또는 기타 부드러운 바닥재와 같은 부드러운 표면은 권장되지 않습니다.
- ▶ 귀하와 귀하의 고객/환자가 본 장비의 올바르게 안전한 사용에 관해 적절한 안내를 받도록 하십시오.

## 부품 ID

- 6 크롬 조정 바
- 7 풋바
- 53 플로팅 안전 탭 (2)
- 54 스탠드



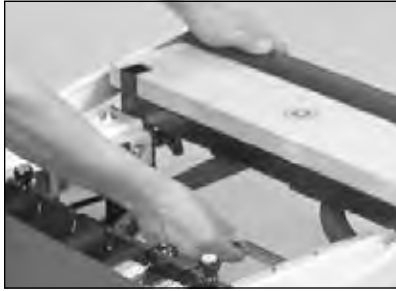
# 리포머를 똑바로 세우기

시작하기 전에 본 지침을 끝까지 읽으시거나 [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 동영상을 참고하십시오.



**1.** 수직 프레임 또는 점프보드, 카디오 트램프, 회전식 디스크보드 등과 같은 액세서리 보드가 장착되어 있는 경우, 먼저 이를 제거합니다.

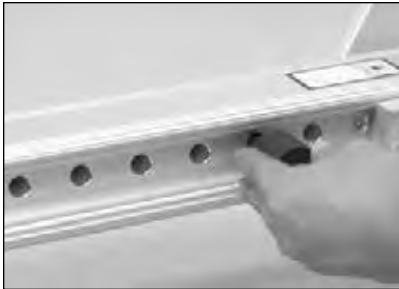
수직 프레임 제거에 대한 지침은 13페이지를 참조하십시오.



**2.** 크롬 조정 바[6]를 이동하여 풋바[7]를 가장 낮은 위치에 고정시킵니다.



**3.** 기어바[8]를 두 번째 위치에 배치합니다.



**4.** 캐리지 스톱퍼[47]를 두 번째 위치에 배치합니다.



**5.** 5개의 스프링[28]을 모두 기어바[8]에 끼워 넣습니다.



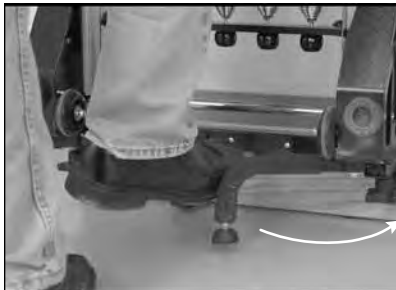
**6.** 양손으로 앞부분의 크로스바를 잡고 리포머를 들어올립니다. 프레임이 바닥과 접촉하지 않도록 리포머를 48"/122cm (약 허리 높이) 아래로 유지합니다. 리포머를 보관 보관할 장소로 휠을 이용하여 이동합니다.

**리포머를 들어올릴 때는 부상을 입지 않도록 주의하십시오.**



**7.** 리포머를 세우려면, 위로 들어올리며 양손을 차례로 조심스럽게 움직여 사이드 레일[14]을 잡습니다. 완전히 똑바로 세워질 때까지 리포머를 계속 들어올리고 풋바[7]에 의지하도록 합니다 [사진 A].

**이 단계에는 두 사람이 필요합니다. 이 리포머를 세워서 보관할 때는 어린이, 애완동물, 창문 및 거울에서 멀리 떨어진 한적한 공간을 선택하십시오.**



**8.** 발을 사용하여 스탠드의 한쪽 다리[54]가 완전히 퍼져서 리포머 레일[14]과 나란히 될 때까지 바깥쪽으로 빼냅니다. 스탠드의 반대쪽 다리도 똑같이 반복합니다.

**이 단계에서는 신발을 착용해야 합니다.**



**9.** 양쪽의 플로팅 안전 탭[53]이 크롬 조정 바[6] 바로 위에 수직으로 걸려 있는지 확인합니다. 리포머를 살살 움직여보며 확실하게 자리잡았는지 확인합니다.

**리포머를 똑바로 세워서 보관할 때는 반드시 평평한 공간을 선택하십시오.**

# 리포머 눕히기

리포머를 눕힐 때는 안전을 위해 두 사람이 필요합니다.



**1.** 리포머를 눕히기 위해, 리포머의 사이드 레일[14] 양쪽을 각각 한 손으로 잡습니다.



**2.** 리포머를 잡은 상태에서, 발을 사용하여 스탠드[54]의 한쪽 다리가 목조 스탠딩 플랫폼 [1] 아래로 완전히 접힐 때까지 밀어 넣습니다. 스탠드의 반대쪽 다리도 똑같이 반복합니다.

**이 단계에서는 신발을 착용해야 합니다.**



**3.** 양손으로 레일[14] 잡은 위치를 바꾸며 뒤로 물러나며 리포머를 자신의 몸 쪽으로 내립니다.

**리포머를 잡을 때 다른 사람의 도움을 받는 것이 좋습니다.**



**4.** 한 손으로 프론트 엔드 크로스바를 잡은 다음 다른 손으로 잡습니다.



**5.** 계속해서 리포머를 아래로 내립니다. 프레임이 바닥에 닿지 않도록 리포머를 허리 높이까지 가져와서 목적지까지 굴러갑니다.



**6.** 캐리지 스톱퍼[47], 풋바[7] 및 스프링[28]을 필요에 따라 재설치하고 수직 프레임 또는 액세서리 보드를 필요한 경우 부착합니다.



# 캐리지 제거

**중요:** 스프링, 롤러 및 로프를 교체하기 전에 캐리지를 제거해야 합니다.

**참고:** 캐리지를 제거하고 재설치하려면 두 사람이 필요합니다.



**1. 버티컬 프레임:** 롤다운 바[62]와 안전 체인[57]을 포함하여 수직 프레임에서 모든 스프링을 제거합니다. 리셉터클[71] 맨 아래 부분에 있는 육각 볼트[72] 4개를 모두 풀니다. 푸시스루 바[64]를 손으로 제자리에 고정시키며 버티컬 프레임을 제거합니다.

**중요사항:** 두 사람이 필요합니다.



**2. 캐리지[15]**를 제거하려면 폴리 포스트[27]를 제거하여 알루미늄 레일 양쪽 바닥에 놓습니다. [14].

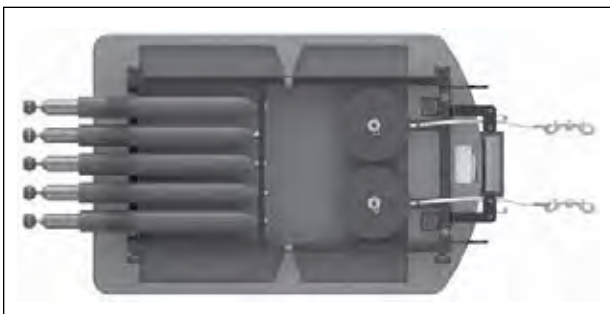


**3. 슬더 레스트[17]**를 제거합니다 (해당되는 경우).



**4. 기어바[8]**에서 모든 스프링을 분리합니다. 조심스럽게 캐리지[15]를 알루미늄 레일[14]에서 밀어내되 레일에서 완전히 빠질 때까지 캐리지를 수평을 유지합니다. 롤러가 단단히 고정되어 있고 바닥에 닿지 않도록 하면서 캐리지를 뒤집습니다.

**중요사항:** 두 사람이 필요합니다.



**5. 캐리지[15]**의 윗면이 아래로 향하게 담요 또는 부드러운 표면위에 놓습니다.

# 캐리지 교체

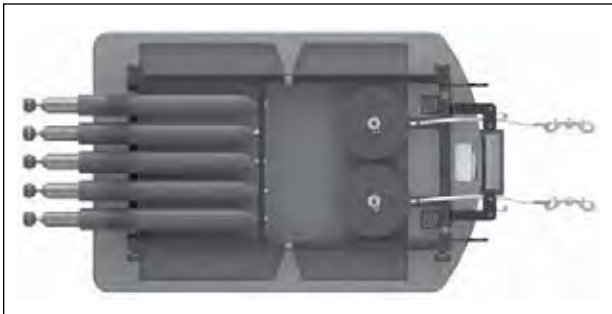


1. 캐리지 스톱퍼[47]를 제거합니다.



2. 알루미늄 레일C-채널[51] 내부를 물로만 적신 천으로 닦아 먼지를 제거합니다. 먼저 천에 스프레이를 뿌립니다. 표면, 롤러 또는 레일에 액체를 직접 분사하지 마십시오.

캐리지 스톱퍼[47]를 6개 위치 중 하나에 삽입합니다.



3. 폴리 포스트[27]가 제거되었는지 확인합니다. 캐리지[15]를 조심스럽게 뒤집습니다. 롤러가 단단히 고정되어 있고 바닥에 닿지 않도록 하십시오.

**중요사항:** 두 사람이 필요합니다.



4. 고정 롤러[37]를 C-채널 [51]에 정렬시킨 다음, 필요에 따라 플로팅 롤러[38]를 조정합니다. 그 다음 캐리지[15]를 레일[14]에 끼워 넣습니다.

**주의:** 롤러 또는 스프링 홀더[33]가 손상되지 않도록 두 사람이 이 작업을 수행해야 합니다. 캐리지가 폴리 포스트 리셉터클[23] 위에 올라가 있는지 확인한 후 캐리지를 레일에 넣으십시오.



5. **SPX 맥스:** 폴리 포스트[27]를 리포머 뒷면의 리셉터클[23]에 삽입하고 별모양 손잡이[36]를 꼭 조입니다. 폴리 포스트 위의 아이혹 [52]이 레일과 평행하도록 하십시오.

**V2 맥스 및 리heap V2 맥스:** 플러저 버튼[50]을 당겨서 폴리 포스트 [27]를 원하는 위치로 조정합니다. 버튼을 풀고 폴리 포스트를 제자리에 고정시킵니다. 플러저가 슬롯에 완전히 고정되었는지 확인합니다. 폴리 윗부분과 슬더 레스트 윗부분을 나란히 정렬시킵니다.

# 스프링 교체 패키지 및 슬리브

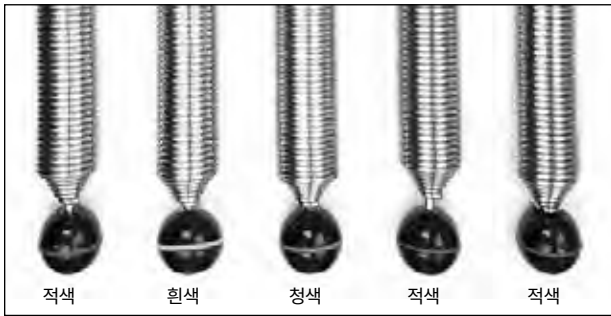
Merrithew® 장비의 최적의 성능과 귀하 및 고객의 안전을 보장하기 위해서는 모든 스프링을 2년마다 교체하는 것이 좋습니다.

스프링은 개인 맞춤형 운동을 위한 4가지 장력으로 분류됩니다. 어깨 부상 재활을 위해 25% 스프링을 사용하는 고객부터 운동 효과를 극대화하기 위해 125% 스프링을 사용하는 운동선수까지, 모든 사람이 장비를 최대한 활용할 수 있습니다.

아래의 스프링 패키지 세부 정보를 참조하여 필요에 맞는 스프링 패키지를 확인하십시오. 스프링 교체 주문을 할 때는 장비의 일련번호를 반드시 갖고 있어야 합니다.

## 원하는 교체 스프링 패키지를 결정합니다.

스프링 볼은 색상으로 구분됩니다. 흑색 = 125%, 적색 = 100%, 청색 = 50%, 흰색 = 25%



### 초정밀 스프링 패키지

3 × 100%, 1 × 50%, 1 × 25% 배열 방법:

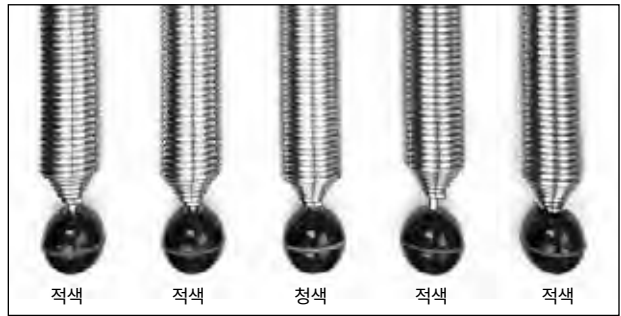
청색(50%) 스프링을 중앙에 놓고 흰색(25%) 스프링을 한쪽에 놓습니다. 적색(100%) 스프링을 나머지 위치에 놓습니다.



### 파워 업 스프링 패키지

3 × 125%, 1 × 100%, 1 × 50% 배열 방법:

적색(100%) 스프링을 중앙에 놓고 청색(50%) 스프링을 한쪽에 놓습니다. 흑색(125%) 스프링을 나머지 위치에 놓습니다.



### 표준 스프링 패키지

4 × 100%, 1 × 50% 배열 방법:

청색(50%) 스프링을 중앙에 놓고 적색(100%) 스프링 2개를 양쪽에 놓습니다.



스프링 슬리브는 스프링 홀더가 있는 경우 리포머의 올바른 기능을 위해 필요합니다.




# 스프링 제거하기

**중요:** 항상 최대의 성능과 안전을 보장하기 위해 2년마다 리포머 스프링을 교체하는 것이 좋습니다.

[merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 동영상을 참조하십시오


## 필요한 도구


 오픈 엔드 렌치 2개, 1/2"(13mm) x 7/16"(14mm)

또는

 오픈 엔드 렌치

 플라이어 또는

 바이스 그립

 십자드라이버

### 스프링의 볼 쪽 끝



스프링 슬리브 [29]

### 스프링의 볼트 쪽 끝

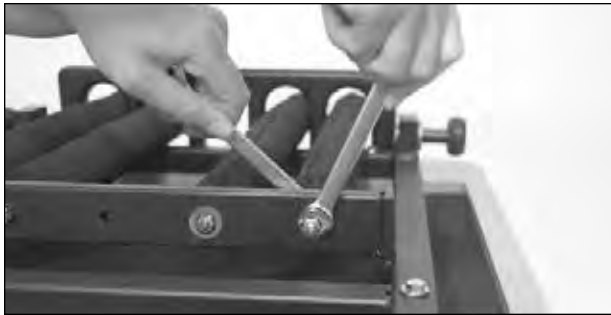
고정 큐브 너트 [30]    워셔 [53]    스프링 볼트 [31]    나일론 고정나사 [32]



1. 캐리지[15]를 제거합니다. 전체 안내는 22페이지를 참조하십시오.



2. 7/16" 렌치 또는 플라이어로 고정 큐브 너트[30]를 고정합니다.



3. 스프링 고정 바의 반대쪽에서 두 번째 7/16" 렌치를 사용하여 나일론 고정나사[32]를 풀어줍니다. 약간의 토크(회전력)를 가해야 할 수도 있습니다.

**중요사항:** 사용한 나일론 고정나사 및 워셔를 폐기합니다. (새 나일론 고정나사와 워셔는 새 스프링과 함께 제공됩니다)



4. 스프링 볼트[31]를 스프링 고정 바[40]에서 제거한 다음, 스프링의 볼 쪽 끝을 홀더[33]에서 빼냅니다.




5. 나머지 스프링에 2~4단계를 반복합니다.






6. 스프링 교체 패키지와 함께 제공된 스티커를 캐리지[15] 아래 쪽에 부착합니다.

# 새 스프링 설치하기

## 필요한 도구

 오픈 엔드 렌치 2개, 1/2"(13mm) x 7/16"(14mm)

또는

 오픈 엔드 렌치 +  플라이어 또는  십자드라이버



1. 나일론 고정나사[32]와 워셔[53]를 스프링의 볼트 쪽 끝[31]에서 제거합니다.



2. 캐리지의 한쪽 끝에서 시작합니다. 스프링 홀더[33]의 첫 번째 구멍을 통해 스프링[28]의 볼트 쪽 끝을 삽입합니다.



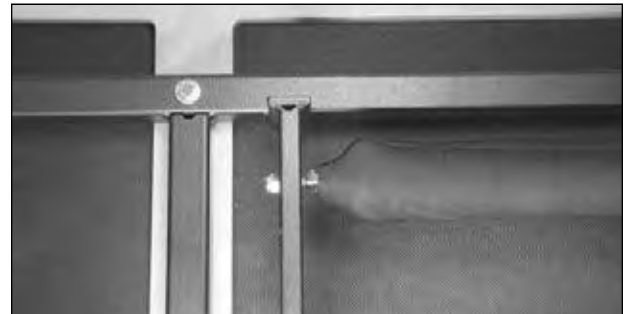
3. 스프링 볼트[31]를 스프링 고정 바[40]의 해당 구멍을 통해 삽입합니다.



4. 워셔[53]를 넣고 나일론 고정나사[32]를 스프링 볼트[31]에 조입니다.  
**중요사항:** 사용한 나일론 고정나사 또는 워셔를 재사용하지 마십시오.

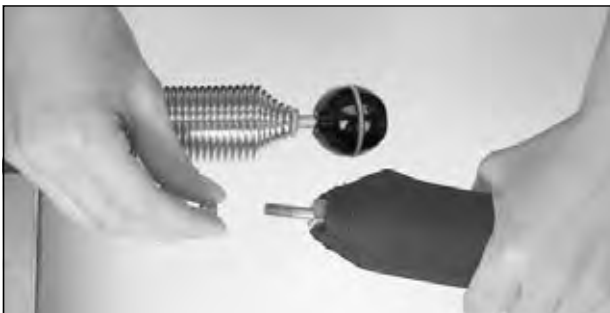


5. 고정 큐브 너트[30]를 7/16" 렌치로 붙잡습니다. 두 번째 7/16" 렌치를 사용하여 나일론 고정나사[32]를 조입니다.  
**주의:** 지나치게 조이지 마십시오.

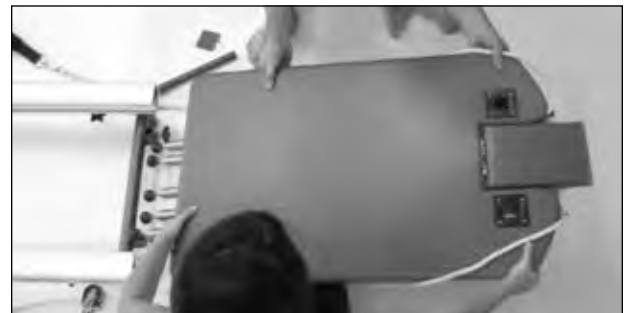


6. 나일론 고정나사[32] 및 고정 큐브 너트[30]는 모두 스프링 고정 바 [40]에 꼭 맞아야 합니다. 고정되면 나일론 고정나사를 시계 방향으로 1/4바퀴 더 돌립니다.

**주의:** 지나치게 조이지 마십시오.






7. 나머지 스프링에 1~6 단계를 반복합니다.



8. 캐리지[15]를 교체합니다. 전체 안내는 23페이지를 참조하십시오.

# 롤러 교체

## 필요한 도구

-  플랫 헤드 (1자) 스크루드라이버
-  래치 공구 또는 소켓 드라이브 핸들
-  1/2" 소켓 부속품

**시작하려면:** 모든 부품의 포장재를 벗긴 다음 빈 공간에 놓습니다.

[merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 영상을 참고하십시오. 캐리지 제거에 대한 전체 안내는 22페이지를 참조하십시오.



**1.** 플로팅 롤러[38]를 교체하려면, 브론즈 부싱[39]에서 플로팅 롤러를 빼내고 새 롤러를 조심스럽게 삽입합니다.



**2.** 고정 롤러[37]를 교체하려면, 래치 공구와 1/2" 소켓 부속물을 사용합니다.



**3.** 너트를 풀고 롤러[37]를 제거합니다.



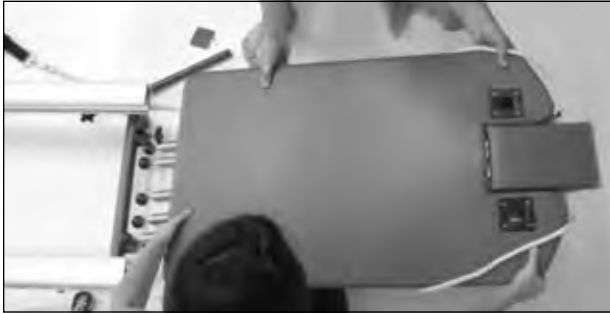
**4.** 롤러[37]와 너트를 교체한 다음 팍 조입니다.  
캐리지를 교체하려면 23페이지의 캐리지 교체 안내를 따르십시오.



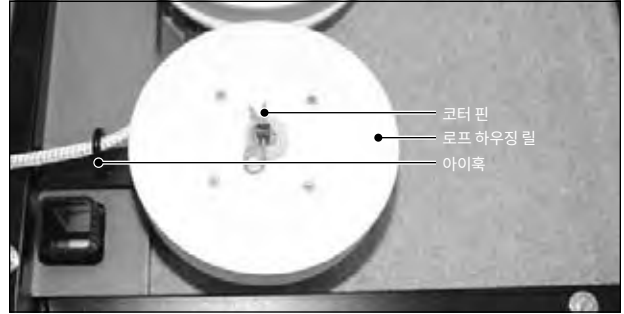
**5. 중요사항:** 롤러가 쉽게 분리되지 않는 경우, 사진과 같이 플랫헤드 스크루 드라이버와 고무 망치로 롤러를 살살 두드립니다.

# 리트랙터블 로프 교체하기

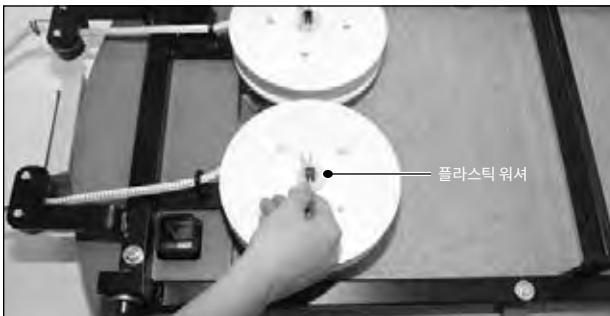
**중요:** 로프 교체를 시작하기 전에 전체 안내를 읽으십시오. [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)에서 온라인 조립 동영상을 참고하십시오.



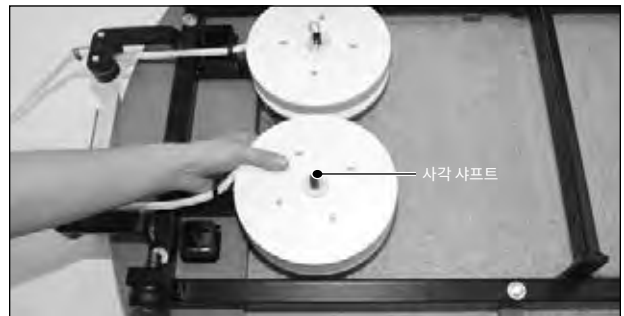
**1.** 캐리지[15]를 제거하여 뒷면이 아래로 향하게 담요 또는 부드러운 표면위에 놓습니다. 전체 안내는 23페이지를 참조하십시오.



**2.** 로프 하우징 릴[42] 및 코터 핀[43]을 찾습니다. 5페이지의 사진 E를 참조하십시오.



**3.** 코터 핀[43]을 뽑고 로프 하우징 릴[42]에서 플라스틱 워셔를 제거합니다.



**4.** 로프 하우징 릴[42]을 사각 샤프트에서 빼고 로프[24]를 뽑니다.



**5.** 나사를 풀고 로프[24]에서 분리합니다. 나사 및 컵 워셔를 보관합니다. 오래된 로프를 빼서 폐기합니다.



**6.** 새 로프의 끝을 릴 브래킷에서 돌출된 아이혹을 통해 삽입합니다. 이것이 7단계에서 사용할 로프의 끝 부분입니다.

**중요사항:** 로프 하우징 릴은 검은색이지만 명료한 설명을 위해 흰색으로 표시했습니다.



7. 나사와 컵 워셔를 교체 로프의 정중앙, 끝 부분에서 1.3mm에 배치하고 나사를 로프[24]에 완전히 끼워 넣습니다.

**중요사항:** 로프 하우징 릴에 안전하게 맞물려 고정시키려면 나사를 로프 중앙에 정확하게 배치해야 합니다.



8. 로프[24]를 감는 방향을 결정하려면, 빈 릴[42]을 사각 샤프트에 놓습니다. 릴을 한 방향으로 돌립니다. 딸깍거리는 소리가 들리면 릴을 정확한 방향으로 감고 있다는 뜻입니다.

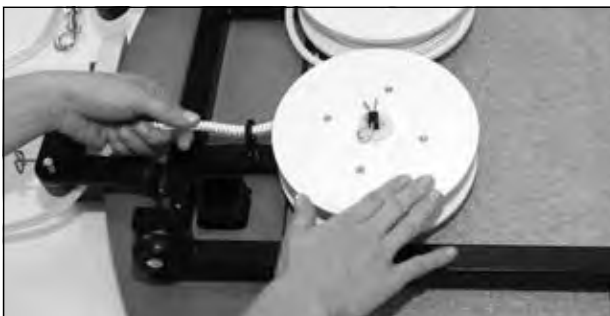


9. 릴[42]을 제거합니다. 릴의 회색 플라스틱 허브에 위치한 구멍에 나사를 넣고 로프[24]를 확실하게 고정합니다. 나사를 완전히 조이지 지나치게 조이지는 마십시오.

**중요사항:** 로프는 릴이 올바른 방향으로 돌아갈 때 평평하도록 릴에 부착되어야 합니다.



10. 릴[42]을 사각 샤프트에 끼어 넣고 플라스틱 워셔를 교체합니다. 코터 핀[43]을 고정시켜서 가운데 곡선이 샤프트에 가도록 끼워 넣습니다.



11. 로프[24]를 로프 하우징 릴[42]에 감아서 허브에 평평하게 놓이도록 합니다. 릴에 어느 정도 저항이 있어야 하며, 스프링 장치가 맞물릴 때 딸깍거리는 소리가 나와야 합니다. 전체 로프를 다시 감습니다.



12. 캐리지[15]를 교체합니다. 전체 안내는 23페이지를 참조하십시오.

로프[24]를 폴리[26]에 넣고, 리모터 루프[18]를 부착한 다음 로프를 원하는 길이(10페이지 참조)로 설정합니다. 로프를 자동 잠금 클릿들 [45] 사이에 놓은 다음 로프 고정 후크[48]에 완전히 들어가게 합니다.

# 교체 부품

자세한 정보 및 주문은 [merrithew.com/replacementparts](http://merrithew.com/replacementparts)를 방문하시거나 [equipment@merrithew.com](mailto:equipment@merrithew.com)으로 이메일을 보내주세요.

## 풋바



싱글 마운트 풋바는 1/4" 육각 키를 사용하며, 더블 마운트 풋바는 3/16" 육각 키를 사용합니다.

올바른 크기의 육각 키를 사용하여 풋바[7]를 대형 스윙 암 바[13]에 소켓 헤드캡 나사[11]로 고정합니다. 풋바를 제자리에 놓고 압력을 가한 다음 소켓 헤드캡 나사를 조입니다. 올바른 정렬을 위해 풋바 양쪽을 부착한 다음 완전히 조이십시오.

**중요사항:** 소켓 헤드캡 나사는 교체용 풋바의 끝에 부착된 상태로 배송됩니다.

## 고정 롤러



캐리지[15]가 알루미늄 레일에서 제거된 상태에서 (22페이지 참조), 고정 롤러[37]를 래치 및 1/2" 소켓 부착물을 이용하여 부착합니다 (27페이지 참조).

**주의:** 롤러가 손상될 수 있으므로 절대로 윤활유를 사용하지 마십시오.

## 숄더 레스트 패드



숄더 레스트 패드만 교체용으로 배송됩니다.

**설치 방법:** 핸들 프레임의 볼트를 풀고, 마모된 패드를 제거하고, 새 패드로 교체하고 볼트를 단단히 조입니다.

## 이동식 폴리



- ▶ 수직 슬라이딩 트랙[60]의 상단 나사를 풀고 제거합니다.
- ▶ 스프링 장착 스톱퍼[68]를 풀어서 폴리 블록을 제거하고 수직 슬라이딩 트랙에서 풀릴 때까지 밀어 올립니다.
- ▶ 스프링 장착 스톱퍼가 하단에 오도록 교체용 이동식 폴리[58]를 밀어 넣습니다 (위 사진 참조).
- ▶ 수직 슬라이딩 트랙을 프레임에 다시 부착합니다.

## 스프링 클립



12개월마다 또는 필요에 따라 조기에 스프링 클립을 교체하십시오.

**주의:** 잠금 스프링 클립[76]을 사용하여 아래의 푸시루 스프링[75]을 수직 프레임에 부착합니다. **잠겨지지 않는 스프링 클립을 사용하지 마십시오.**

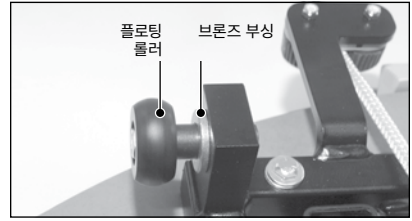
## 캐리지 스톱퍼



리포머당 하나만 필요합니다.

**중요:** 항상 6개 위치 중 하나에 있어야 합니다.

## 플로팅 롤러



캐리지[15]가 알루미늄 레일에서 제거된 상태에서 (22페이지 참조), 플로팅 롤러[38]를 브론즈 부상[39]에 밀어 넣습니다 (27페이지 참조). 캐리지 교체하기 (22페이지 참조).

**주의:** 롤러가 손상될 수 있으므로 절대로 윤활유를 사용하지 마십시오.

## 안전 체인



수직 프레임의 푸시루 바[64]에 사용합니다.

**주의:** 안전 체인[57]은 푸시루 스프링[75]을 사용할 때 위쪽에서 설치되어 있어야 합니다.

## 리포머 로프



강하고 유연하며 내구성이 뛰어난 이 리트랙터블 로프 시스템 로프는 13' 길이입니다. **설치 안내는 28페이지를 참조하십시오.**

표준 로프(8' 길이)는 리트랙터블 로프 시스템이 없는 이전 리포머에 사용할 수 있습니다. 한 쌍으로 판매됩니다.

### 하이 트랙션 피트 – V2 맥스



카디오-트랙프™ 리바운더 또는 점프보드를 사용하는 고에너지 운동에서 모든 유형의 바닥 표면에 탁월한 접지력을 제공합니다. 통합 힐이 포함된 4개 세트로 판매됩니다.

**V2 맥스 및 리햐 V2 맥스에만 해당**

### 하이 트랙션 피트 – SPX



모든 SPX 리포머 모델용으로 설계된 이 하이 트랙션 고무 피트는 카디오-트랙프™ 리바운더 또는 점프보드를 사용하는 고에너지 운동에서 모든 유형의 바닥 표면에 대한 탁월한 접지력을 제공합니다.

4개 세트로 판매됩니다.

**SPX 맥스에만 해당**

### 플라스틱 피트



V2 맥스, 리햐 V2 맥스 및 랙앤롤 리포머에 사용할 수 있습니다.

### 소프트 리포머 루프



팔다리 운동 시 리포머 로프[24]에 부착합니다.

### 롱 스파인 스트랩



소프트 리포머 루프[18]에 부착하여 길이를 더 늘려줍니다. 버티컬 프레임을 사용한 다리 운동 시 레그 스프링[69]에도 부착합니다.

### 폼그립 핸들



리포머를 이용한 팔 운동 시 쿠션 처리한 핸드 그립[74]을 제공합니다. 또는 라이트 암 스프링[73]에 부착하여 버티컬 프레임과 함께 사용할 수 있습니다.

### 익스텐션 스트랩



레그 스프링[69]과 소프트 리포머 루프[18] 또는 패디드 롱 스파인 스트랩[63] 사이에 사용하여 길이를 더 늘려줍니다.

2가지 길이: 24인치는 맥스 플러스 번들 또는 수직 프레임에 포함됩니다. 26인치는 허벅지가 건장한 분들에게 권장됩니다.

### 폴리 포스트



루프, 스트랩 및 핸들 사용 시에 로프[24]를 고정하고 이끄는 데 사용됩니다.

#### 퀵 세트 폴리

V2 맥스 리포머에는 6개의 구멍이 있습니다. 리햐 V2 맥스 리포머에는 12개의 구멍이 있습니다

### 별모양 손잡이



뒤쪽에서는 폴리 포스트를 조여주고 앞쪽에서는 액세서리 보드를 조여줍니다.

# 옵션 제품

자세한 정보 및 주문은 [merrithew.com/replacementparts](http://merrithew.com/replacementparts)를 방문하시거나 [equipment@merrithew.com](mailto:equipment@merrithew.com)으로 이메일을 보내주세요.

## 점프보드



이 액세서리 보드는 딱딱한 바닥 표면을 모방한 것으로, 주로 플라이오메트릭 트레이닝에 자주 사용됩니다. 넓은 플랫폼과 패딩 처리한 단단한 점프면은 플라이오메트릭 및 에어로빅 운동 시 생체역학적으로 훌륭한 발판을 제공합니다.

## 크로스-보우



사용자가 일반적으로 보드 상단을 잡는 운동에서 곡선형 핸들이 점프보드 밖으로 확장되어 손, 손목 및 어깨의 이상적인 정렬과 편안한 그립감을 제공합니다. 별도 구매 제품으로, 대부분의 기존 점프보드에 추가할 수 있으며 크로스-보우 및 점프보드 조합으로 함께 판매될 수 있습니다.

## 카디오-트랩프™



부드러운 착지면을 제공하여 장시간 플라이오메트릭 운동을 할 수 있으며, 모든 사람의 운동 잠재력을 높여줍니다. 리포머를 특별한 필라테스 심혈관 기구로 전환시켜줍니다.

## 회전식 디스크보드



수평 및 수직 마운팅 슬롯을 모두 제공하여 다양한 발 배치 옵션이 가능합니다. 각 마운팅은 고관절 굴곡 및 신전, 내전 및 외전 등의 다양한 조합을 통해 비대칭 자세 교정을 위한 회전 기능을 제공합니다. 재활 치료 목적이나 제한된 가동 범위를 가진 고객에게 좋습니다. 10인치 디스크 한 쌍이 포함되어 있습니다.

## 소프트 풋바



다층 구조의 촘촘한 폼으로 덮인 이 제품은 발이 민감하거나 손상된 사람들이 일반적인 풋바 대신 좀 더 편안하게 사용할 수 있는 제품입니다.

## 빈야사 트라이앵글



탈부착 가능한 슬더 레스트가 있는 Merrithew® 리포머에 맞게 설계되었습니다. 이 독점적인 부착물은 두 개의 각진 측면으로 팔, 다리 또는 기타 신체 부위를 지지하는데 사용할 수 있으며, 점프보드 및 패디드 플랫폼 익스텐더 등의 다른 제품과 조합할 때 이상적인 효과를 발휘합니다.

## 리포머 박스



운동을 촉진하거나 운동을 변형할 때 사용됩니다. 리포머 레퍼토리의 다양한 운동을 하려면 박스를 사용해야 합니다. 일반 사이즈, 높이가 높은 사이즈, 길이가 긴 사이즈 3가지 사이즈로 제공됩니다.

## 매트 컨버터



매트 컨버터를 추가하면 매트 운동 또는 수직 프레임 운동 시 안전하고 안정적인 표면을 만들 수 있습니다.

## 패디드 플랫폼 익스텐더



목조 스탠딩 플랫폼을 확장하여 다양한 운동을 수용할 수 있으며, 편안함과 안전성을 더해줍니다. 또한 앉아서 운동할 때 캐리지 위에서 사용할 수도 있습니다.



### 롤업 폴



이 견고한 메이플 롤업 폴은 운동을 수행하는 동안 견갑골 안정화에 한층 더 집중하기 위해 사용됩니다.  
별도 판매.

### 그리퍼 매트



미끄럼 방지 고무 매트는 마찰력을 높이고 미끄러짐을 방지합니다.  
그리퍼 매트는 푸시스루 바[64], 롤다운 바 [62], 업라이트에 두르거나 커버를 씌운 평상 위에 배치할 수 있습니다.

### 폼 쿠션



3가지 사이즈로 제공됩니다. 다양한 운동을 수행할 때 한층 더 편안한 서포트를 제공합니다.  
**A:** 9"x 6"x 1" / 23 x 15 x 2.5 cm  
**B:** 9"x 6"x 3" / 23 x 15 x 7.6 cm  
**C:** 13"x 10"x 2.5" / 33 x 25.4 x 6.4 cm

### 친환경 필라테스 패드



미끄럼 방지 친환경 패드는 정확한 정렬 및 배치에 도움이 되며, 쿠션감을 제공합니다.

### 더블 루프 스트랩



스트랩을 분리할 필요 없이 팔 운동에서 다리 운동으로 편리하게 전환해보세요.

### 발목 스트랩



리포머 로프[24]에 부착하여 발목에 묶으면 다리 운동 시 보다 안전하게 연결됩니다.  
족저근막염 및 기타 족부질환이 있는 고객에게 이상적입니다.

### 풋스트랩



리포머 박스 구매에 포함된 풋스트랩은 대부분의 "숫박스" 운동 중에 발을 고정할 때 사용됩니다.

### SPX 롤링 베이스



롤링 베이스에 최대 5개의 SPX 맥스 리포머를 쌓아 올립니다. 공간이 제한된 시설에 적합합니다. 탈착식 솔더 레스트가 있는 모델만 쌓을 수 있습니다.

**SPX 맥스에만 해당**

주문하려면 [merrithew.com/replacementparts](http://merrithew.com/replacementparts)를 방문하시거나 [equipment@merrithew.com](mailto:equipment@merrithew.com)으로 이메일을 보내주세요.

# 보증

Merrithew®는 아래 조건에 따라 모든 새로운 장비의 품질과 자재에 제조상의 결함이 없음을 보증합니다. 본 보증은 처음 구매한 송장일로부터 유효합니다. 본 보증의 조건에 따라 수리 또는 교체된 부품은 원래 보증 기간의 남은 기간 동안 보증됩니다.

구매자는 연락처가 변경된 경우 회사에 이를 알려야 합니다. 그래야 만일 교체 또는 안전 통지가 있을 경우에 즉시 연락드릴 수 있습니다.

본 보증은 다음 경우에만 장비에 적용됩니다:

- ▶ 원 구매자가 소유하고 있는 상태로, 구매 증거가 입증되는 경우
- ▶ 해당 부품의 보증 기간 내에 청구한 경우
- ▶ Merrithew의 요구에 따라 업그레이드한 경우

다음의 경우 본 보증은 무효가 됩니다:

- ▶ 장비 고장이 부적절한 조립, 설치 또는 유지관리로 인한 경우
- ▶ 장비를 용도 이외의 목적으로 사용하거나, 야외 또는 기후/습도를 적절하게 관리하지 않은 환경에서 보관 또는 사용하는 경우
- ▶ 장비에 사고가 발생했거나, 장비를 오남용했거나, 부적절한 서비스를 받았거나, 또는 Merrithew의 허가 없이 장비를 변형한 경우

본 보증에는 장비 마감 부분의 손상 또는 배송료, 통관 수수료 (해당되는 경우), 또는 본 보증의 조항에 따라 배송된 수리 또는 교체 부품을 설치하는 데 발생한 일체의 비용은 포함되지 않습니다.

스프링을 2년마다 변경하지 않으면 보증이 무효화될 수 있습니다.

### 제한적 평생 품질 보증

Merrithew는 아래 나열된 부품이 품질 또는 자재 결함으로 인해 고장이 발생한 경우, 그리고 그러한 고장이 해당 부품의 보증 기간 내에 발생하여 보고된 경우, 당사의 재량에 따라 해당 부품을 수리 및 교체해드립니다.

- ▶ 알루미늄 레일
- ▶ 프레임 및 관련 용접 부품
- ▶ 풋바 장치 (스윙 암, 크롬 조정 바 및 관련 하드웨어 포함, 풋바 제외)

### 2년 이내의

Merrithew는 당사의 재량에 따라 최초 구매한 송장일로부터 2년 이내에 Merrithew에 고장이 보고된 경우, 일체의 이유로 인해 고장이 발생한 스프링 홀더, 스프링 및 하이 트랙션 리포머 다리를 포함한 모든 기타 부품을 수리 또는 교체해드립니다.

### 1년 이내의

고정 및 플로팅 롤러, 로프, 스트랩, 스프링 클립, 플라스틱 폴리 포스트 리셉터를 슬리브, 컴포트 풋바, 캐리지 스톱퍼 및 표준 리포머 다리. 스프링 클립(표준 스타일의 로프에 부착된 스프링 클립 포함)은 매년 교체하는 것을 추천드리고 있습니다.

### 90일 이내의 패브릭 커버 보증

비닐 패브릭 커버 및 스프링 슬리브는 배송 후 90일 동안 정상적으로 사용할 수 없는 경우 교체해드립니다. 손상에 대한 증거 자료가 필요할 수도 있습니다. 본 보증은 절단, 화상, 얼룩, 오염, 애완동물 또는 기타 불합리한 사용으로 인한 손상을 포함하지 않습니다. 본 보증은 연마성, 부식성 또는 화학적 세정제로 세척한 패브릭에는 적용되지 않습니다. 동일한 패브릭을 사용할 수 없는 경우, Merrithew는 그에 상응하는 제품을 제공해 드릴 것입니다.

### 묵시적 보증 거부 및 구제수단 제한

결함이 있는 부품의 수리 또는 교체는 이 제한적 보증의 조건에 따른 배타적 구제 수단입니다. 부품 가용성 문제가 발생할 경우, Merrithew는 본 제한 보증 또는 모든 관련 묵시적 보증을 위반하여 발생하는 필연적 또는 우발적 손상이나, 또는 자연현상, 부적절한 관리 및 유지보수, 사고, 개조, Merrithew 관계자 외 인물에 의한 부품 교체, 오용, 운송, 남용, 적대적 환경(긁은 날씨, 자연현상), 부적절한 설치 또는 현지 법규나 서면 지침을 따르지 않은 설치로 인한 고장 또는 손상에 대해 책임이 없습니다.

본 제한 보증은 Merrithew에서 제공하는 유일한 명시적 보증입니다. 본 제한 보증에 명시된 범위를 제외하고 Merrithew는 어떠한 제품 성능, 사양 또는 설명도 보증하지 않습니다. 상품성 또는 특정 목적의 적합성, 또는 용도에 대한 묵시적 보증을 포함하여 모든 주, 도 또는 지역의 법률에 따라 발생하는 묵시적 보증 보호의 기간은 본 제한 보증 기간으로 제한됩니다.

유통업체, 중개인, 웹 리셀러, 또는 이 제품을 판매하는 소매업체는 위에 명시된 사항 외에 추가로 또는 그와 일치하지 않는 보증을 하거나 구제수단을 약속할 권한이 없습니다. 어떤 경우에도 Merrithew의 최대 책임은 원 구매자가 지불한 제품의 구매 가격을 초과하지 않습니다.



## 중요

본 사용 설명서를 안전한 장소에 보관하십시오.

질문, 문제 또는 누락된 부품이 있는 경우:

이 장치를 현지 소매업체에 반납하지 마시고, 제조업체에 직접 문의하십시오.

[customercare@merrithew.com](mailto:customercare@merrithew.com)

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 영국(UK)내 0800.328.5676

내선번호: 288

# 당사의 교육 도구를 활용하세요



**교육 매뉴얼:** 강사 교육 프로그램을 위해 개발된 3가지 매뉴얼은 전면 삽화와 더불어, 완벽한 리포머 레퍼토리에 대한 단계별 안내를 제공합니다.

**벽 차트:** 스타트 필라테스® 리포머 레퍼토리에 포함된 운동을 설명한 27"x 39"의 풀사이즈 포스터. 각 운동은 이름, 장비 액세스리, 사진 1장 및 반복 제안과 함께 설명되어 있습니다.



**교육용 DVD:** 당사는 최첨단 타이틀을 가진 명확하고 상세한 레퍼토리를 통해 무한한 운동 옵션을 제공합니다. 전체 목록은 [merrithew.com/shop/dvds](http://merrithew.com/shop/dvds)를 방문하십시오.



## Merrithew®

마인드풀 무브먼트®의 리더인 Merrithew는 최신 운동 과학 및 연구를 바탕으로 유일무이한 최고급 피트니스 프로그램을 개발하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 당사를 대표하는 스타트 필라테스® 교육은 타의 추종을 불허하며, 코어™ 운동 컨디셔닝 및 퍼포먼스 트레이닝™, 젠.가®, 토털 바® 및 헤일로® 트레이닝을 비롯한 브랜드 프로그램 전체에 동일한 전문지식과 열정을 투자하고 있습니다. 엘리트 피트니스 전문가들로 구성된 글로벌 커뮤니티에 가입하세요. Merrithew의 코스 및 워크샵은 전 세계적으로 제공되고 있습니다.

[Merrithew.com/education/training](http://Merrithew.com/education/training)에서 가까운 곳에서 제공되는 코스 및 워크샵을 찾아보세요.

연락처 416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 영국(UK)내 00800.328.5676 | 내선번호: 300



## ! 중요

본 사용 설명서를 안전한 장소에 보관하십시오.



# Merrithew.com/warranty에서 보증을 위해 등록하세요!

혜택을 누리보세요:

- 문제가 발생할 경우 보증 기간 내에 수리하실 수 있습니다.
- 귀하의 정보를 입력함으로써 보증 서비스를 신속하고 빠르게 받아 보실 수 있습니다.
- 교체 또는 안전에 대한 통지가 있을 경우, 즉시 연락드립니다.
- 화재, 홍수 또는 도난으로 인한 손실 발생 시, 보험 청구를 위한 구매 증명서를 발급해드립니다.
- 제품 업데이트 소식을 계속 받아보세요.

## 인터넷에 접속하실 수 없나요?

본 제품에 동봉된 보증 카드를 작성하여 반송해 주십시오.

귀하의 리포머 일련번호는 다음과 같습니다:



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6  
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 영국 | 내선 288  
customer@merithew.com | [merrithew.com](http://merrithew.com)