

At Home SPX[®] Reformers

Modelos Estándares y Elevados



Para ver
las instrucciones
de armado
en video, visite
[merrithew.com/
eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)

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.

¡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.

Cuidado y limpieza

Limpie las superficies del tapizado con jabón suave y agua tibia, enjuague 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 Reformer puede dejar marcas permanentes en el suelo. La garantía no cubre este daño. Sugerimos colocar una alfombra antideslizante debajo el equipo

⚠ 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 Reformer. Antes de mover un Reformer, 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 Reformer At Home SPX es de 250 lb /113 kg.

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 Reformer

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

Posiciones de pie o de rodillas

El carro es una plataforma móvil. Siempre 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 Reformer 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

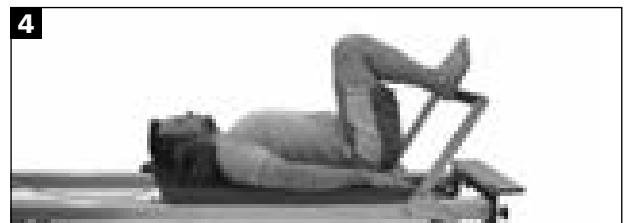
Cuando coloque las manos o los pies sobre la barra de pies, en los apoyos para hombros o en el apoyacabezas, asegúrese de que no se deslicen. Puede utilizar un tapete antideslizante.

Sentado o acostado sobre una caja

Siempre coloque la Caja Reformer en una posición estable sobre el Reformer 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 Reformer con las piernas hacia un lado.
2. Pase la mano que esté más cerca de la barra de pies por delante de su cuerpo y colóquela sobre el apoyo para hombros.
3. Coloque el otro hombro debajo del brazo y ruede sobre su espalda 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.

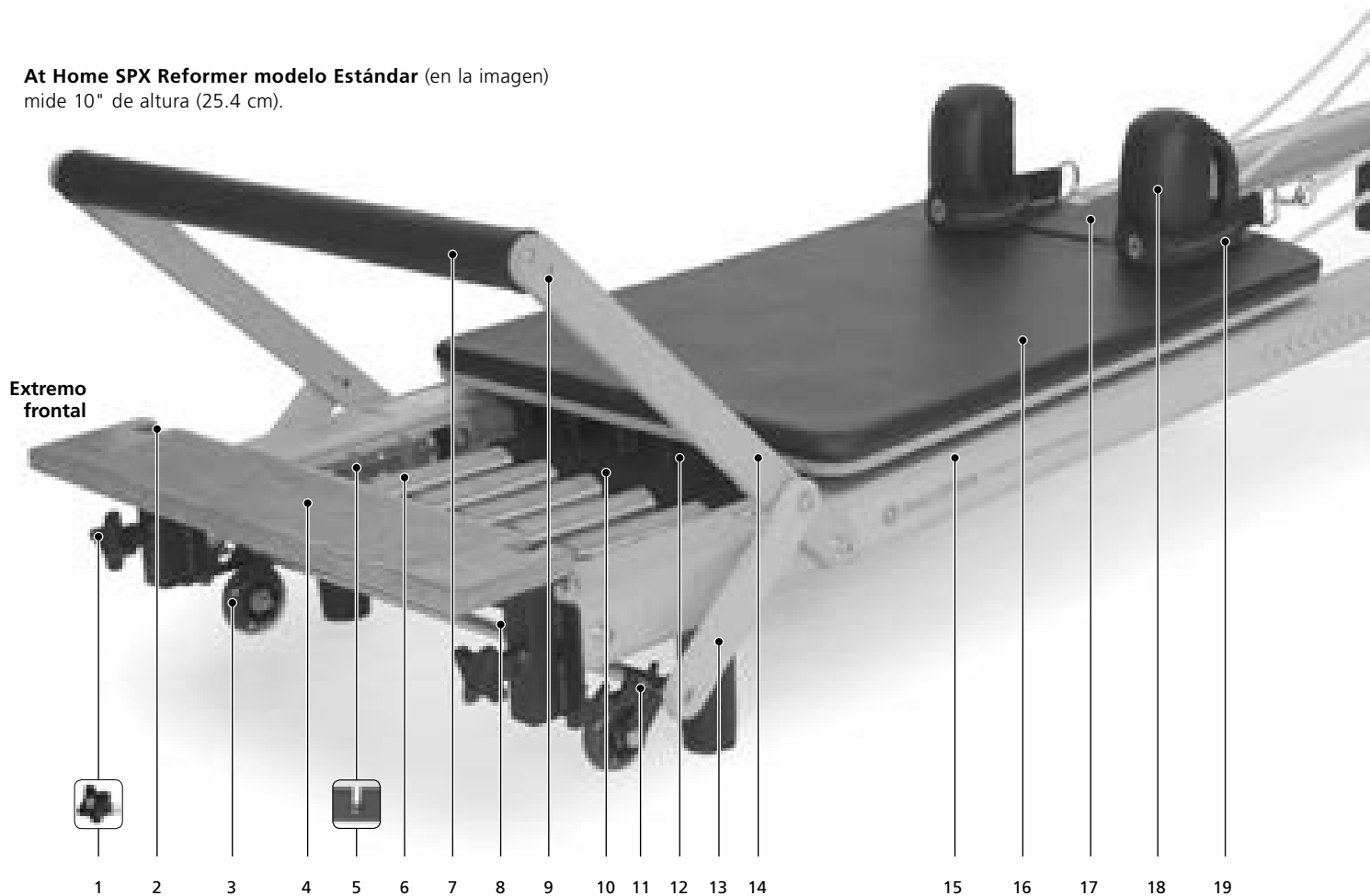
Cada dos años ▶ Reemplace todos los resortes.

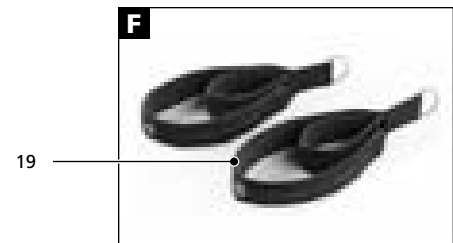
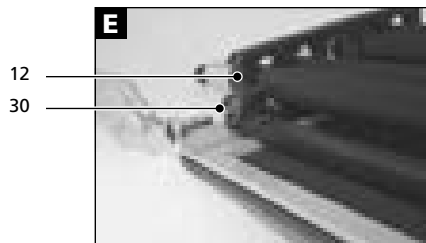
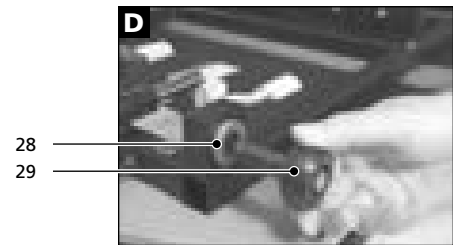
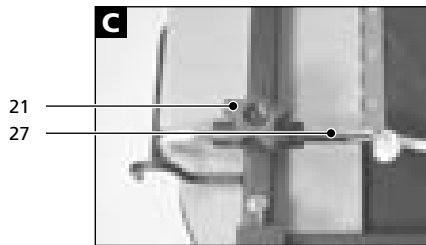
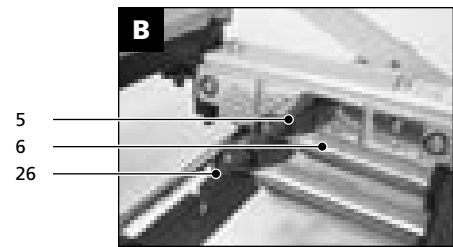
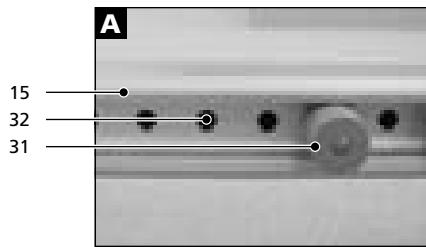
Reformers At Home SPX®

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Perilla en cruz de 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 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 deslizante 17 Apoyacabezas ajustable 18 Apoyos para hombros 19 Correas de doble bucle [fig. F] | <ul style="list-style-type: none"> 20 Etiqueta con el número de serie 21 Perillas en cruz de 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 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] |
|---|---|

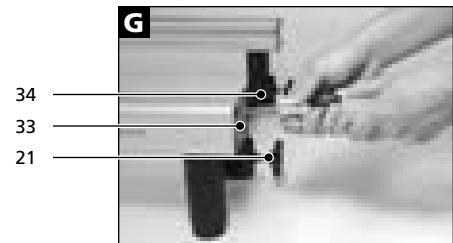
Nota: El diseño de las piezas puede variar con respecto a la ilustración. La identificación de las piezas es la misma para ambos los modelos de Reformer.

At Home SPX Reformer modelo Estándar (en la imagen) mide 10" de altura (25.4 cm).









At Home SPX Reformer
modelo Elevado (sin imagen)
 mide 16" de altura (40.6 cm).
 Todos los accesorios y piezas son
 compatibles con el modelo Estándar.

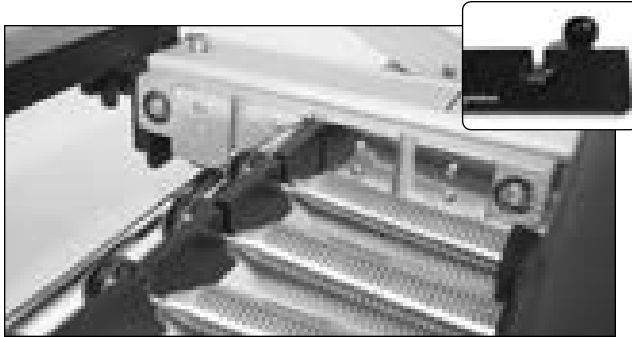


Herramientas necesarias

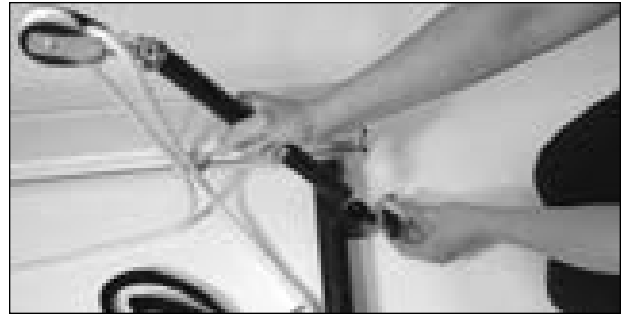
-  Destornillador Phillips
-  Llave hexagonal de 1/4" (6 mm) *(incluida)*
-  Llave hexagonal de 1/8" (3 mm) *(incluida)*
-  Llave de boca de 1/2" x 7/16" (13 mm x 11 mm)

Cómo armar el SPX Reformer

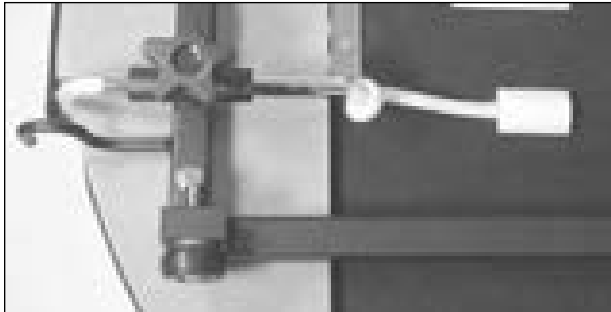
¡ALTO! Lea todas estas instrucciones antes de comenzar o vea nuestro video de armado en línea en: merrithew.com/eq-assembly



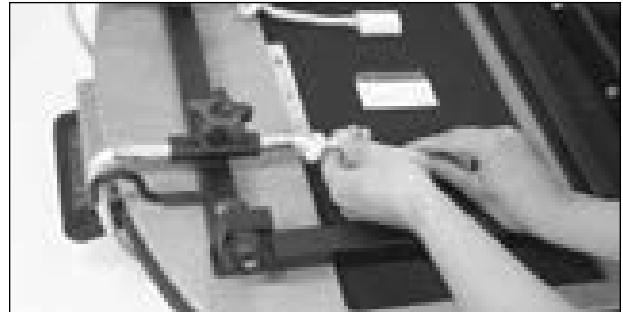
1. Inserte la barra de resortes [26] en la ranura intermedia para la barra de resortes [5] con el adhesivo de precaución y las muescas cóncavas mirando hacia la plataforma de madera [4].



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



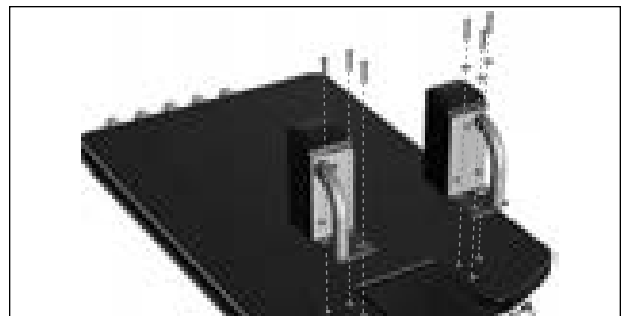
3. Con la ayuda de otra persona, coloque el Reformer sobre uno de sus lados. Mientras una persona mantiene equilibrado el Reformer, la otra inserta los extremos libres de las cuerdas [22] a través de la parte posterior de las poleas [25], y luego, a través de los tubos guía para las cuerdas [27] por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



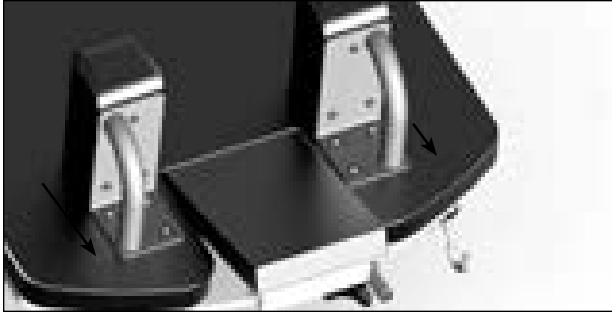
4. Haga un nudo, dejando un tramo de 6 a 8» para evitar que las cuerdas se salgan de los tubos guía para cuerdas.



5. Enderece el Reformer.



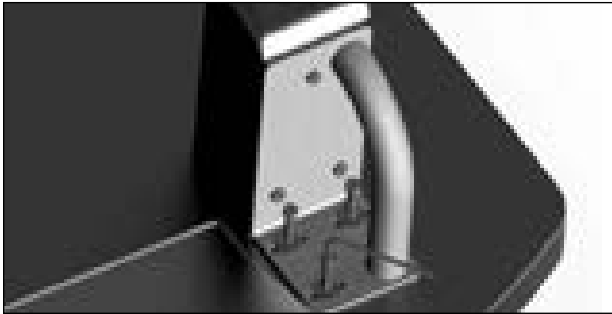
6. Coloque los apoyos para hombros directamente sobre los orificios para tornillos previamente taladrados.



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 1/4" sobre los orificios para tornillos de los apoyos para hombros.



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

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

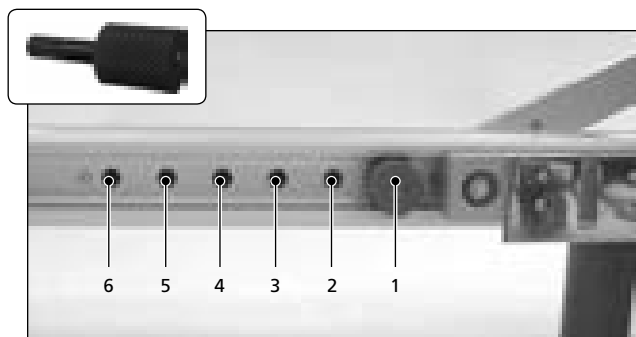


11. Para determinar la longitud correcta de las cuerdas, inserte el tope del carro en el segundo orificio desde la barra de pies. Inserte un resorte [6] en la barra de resortes [5] asegurándose de que no se mueva [16] el carro.

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 Reformer



Tope del carro

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

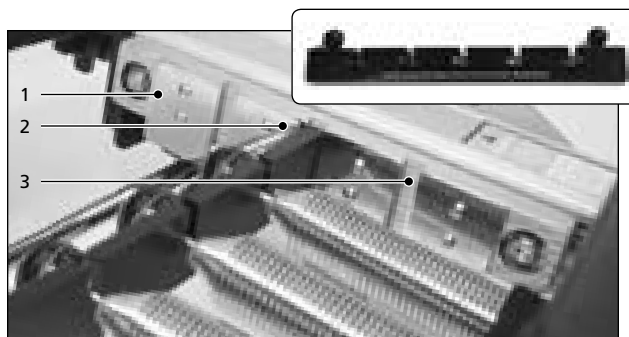
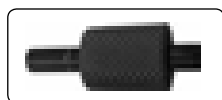
Ajuste del tope del carro

- ▶ 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 90 ° en la articulación de la cadera cuando el carro está contra el tope del carro. Si alguna lesión, enfermedad u otra 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 Reformer 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 Reformer.



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® Reformer están equipados con cuatro resortes de tensión al 100 % y uno con tensión al 50 %.

Ajuste de los resortes

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



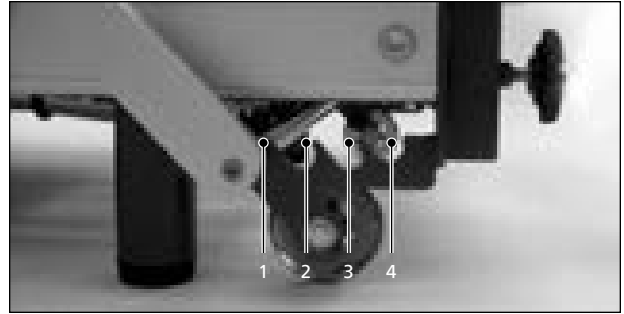
Apoyacabezas

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.



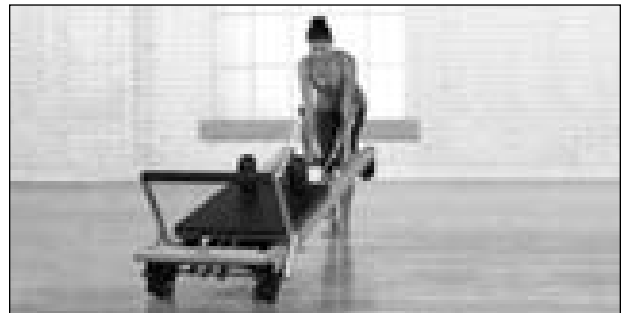
Barra de pies

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

Ajuste de la barra de pies

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

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

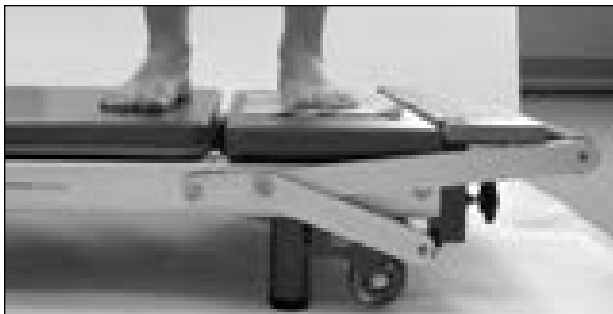


Mover los Reformer

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

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

Accesorios opcionales para el Reformer

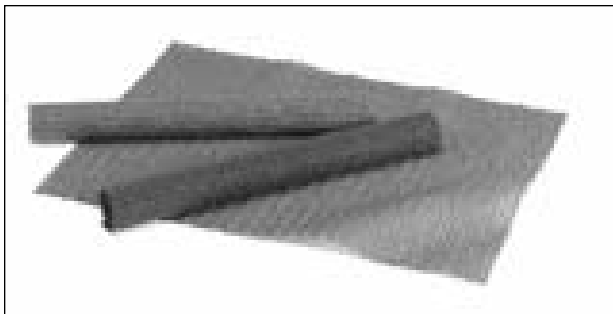


Plataforma acolchada de extensión

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

- ▶ Retire la correa para pies (si procede) y baje completamente la barra de pies.
- ▶ Coloque los resortes deseados en la barra de resortes.
- ▶ Coloque 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.



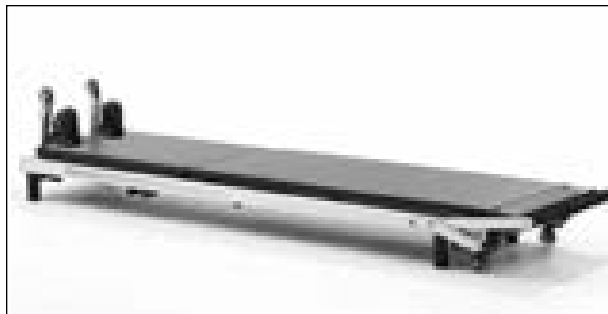
Tapetes antideslizantes

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 Reformer. Disponible en dos pesos. El tubo Maple Roll-Up también está disponible.



Convertor de colchoneta

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

Instalación del convertor 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 convertor de colchoneta asegurándose de que quede firmemente colocado.



Plataformas accesorias

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

- ▶ Jumpboard y Cardio-Tramp™ para ejercicios pliométricos y aeróbicos.
- ▶ Rotational Diskboard™ permite un mayor alcance y movimientos asimétricos cuando 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 Reformer

Las cajas Reformer pueden utilizarse para facilitar o modificar ejercicios.

Colocación de la caja Reformer

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



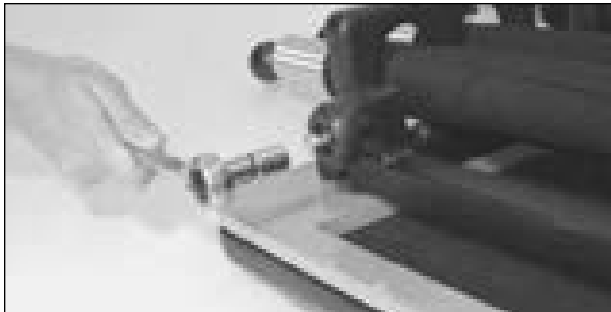
Correa para pies

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

Colocación de la correa para pies

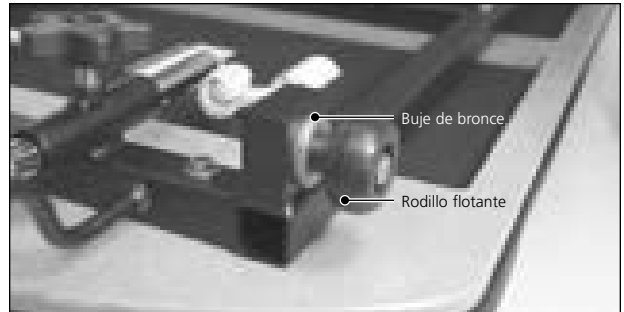
- ▶ Enlace la correa para pies alrededor de la plataforma de madera para pararse y ajuste su longitud colocando un gancho para resorte en alguno de sus tres ojales en D.
- ▶ La correa para pies debe ajustarse de modo que haya tensión con las rodillas ligeramente flexionadas. Es importante mantener los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

Piezas de 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.

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

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.

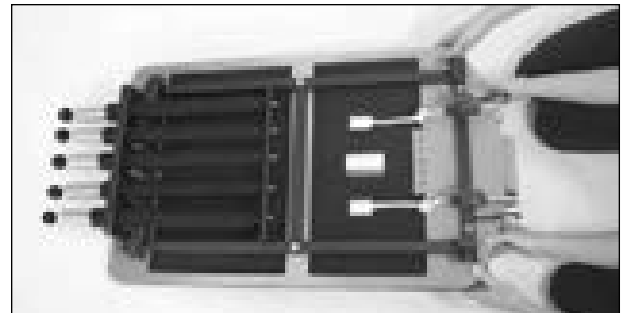


2. Con un destornillador Phillips, retire las placas del tope.



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.



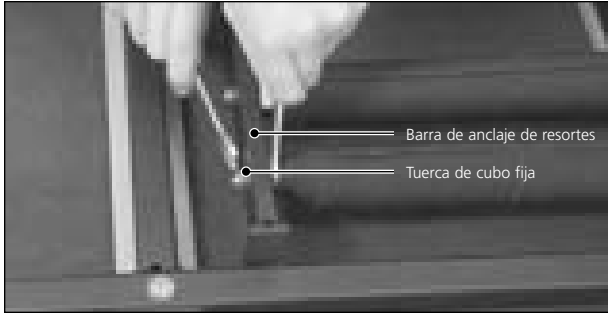
4. Coloque el carro volteado en el suelo.

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

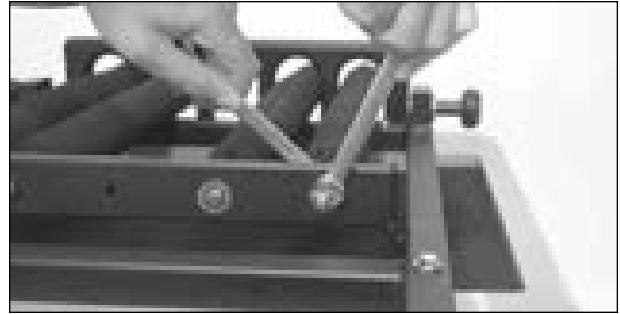
Herramientas necesarias

- 2 llaves de boca de $1/2" \times 7/16"$ (13 mm x 11 mm)

Remoción de los resortes



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

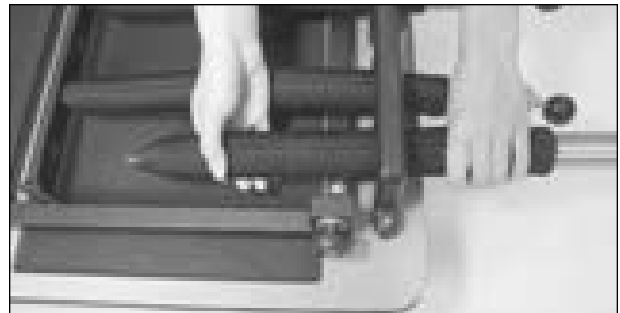


2. Con una segunda llave de $7/16"$ en el lado opuesto de la barra de anclaje de resortes, afloje la tuerca de seguridad de plástico. Esto puede requerir ejercer cierta torsión.

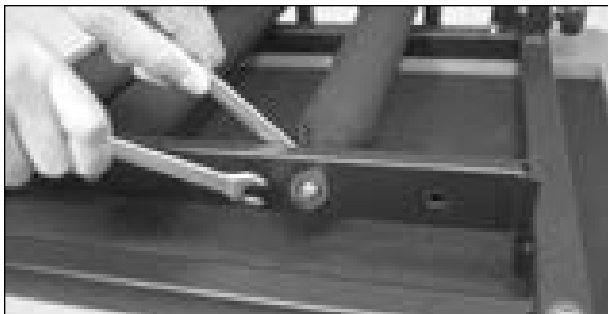
NOTA: deseche las contratuercas y arandelas de nailon usadas. (Se proporcionan contratuercas y arandelas de nailon nuevas con los muelles nuevos).



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.



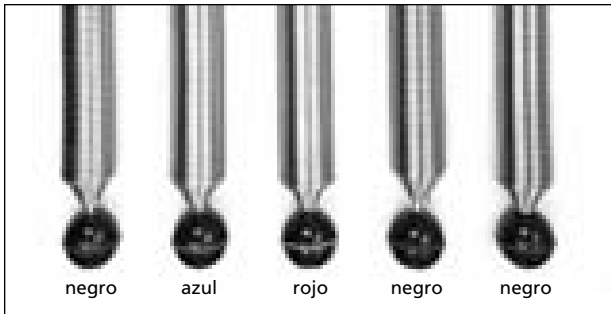
6. Retire los resortes viejos de sus fundas y deslice los nuevos resortes en ellas (si corresponde).

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® Reformer vienen con el paquete de resortes tradicionales.



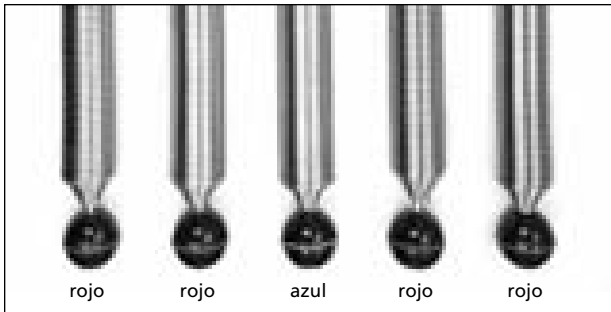
Paquete de resortes Power Up

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.



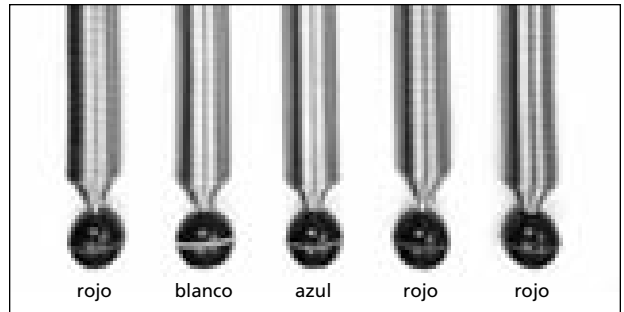
NOTA: Para el funcionamiento correcto del Reformer, se requieren fundas de resorte si este modelo dispone de un sujetador de resorte moldeado.



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.





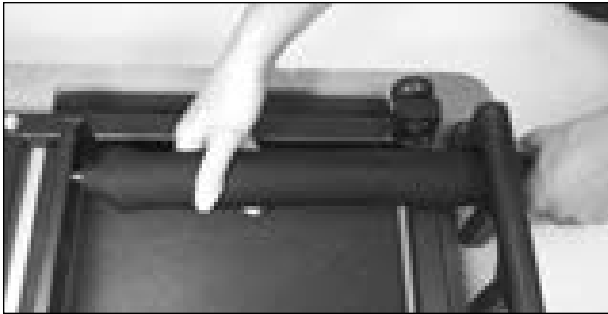
1. Comenzando con el muelle n.º 1 de su paquete de muelles, retire la contratuerca y la arandela de nailon del extremo del perno del muelle.



2. Comience en un extremo del carro. Enrosque el extremo del perno del muelle n.º 1 a través del primer orificio del sujetador de muelles moldeado.

Herramientas necesarias

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

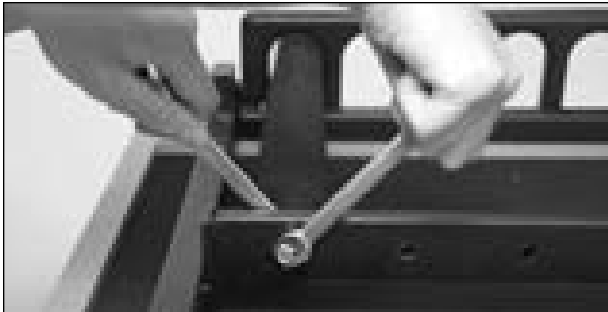


3. Inserte el perno de resorte a través del orificio correspondiente en la barra de anclaje de resortes.



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

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



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

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.



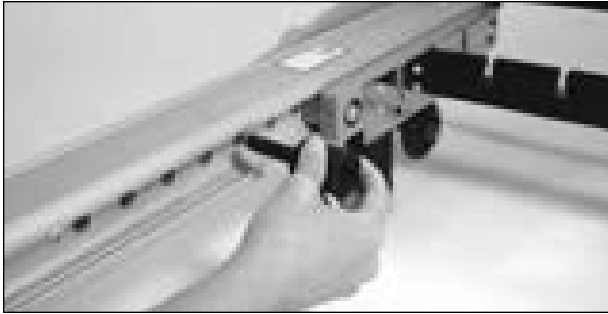
7. Repita los pasos 1 a 6 con los resortes restantes.



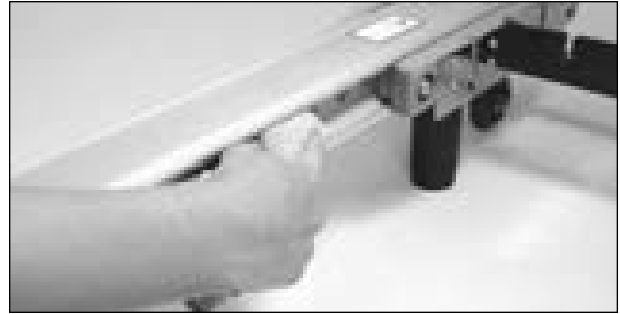
8. Coloque la etiqueta suministrada con el paquete de resortes de repuesto en la parte inferior del carro del Reformer.

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

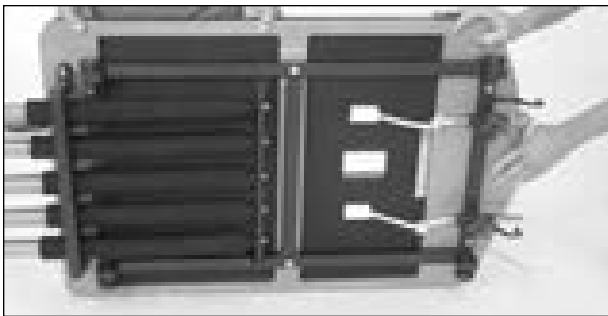
Recolocación del carro



1. Retire el tope del carro.



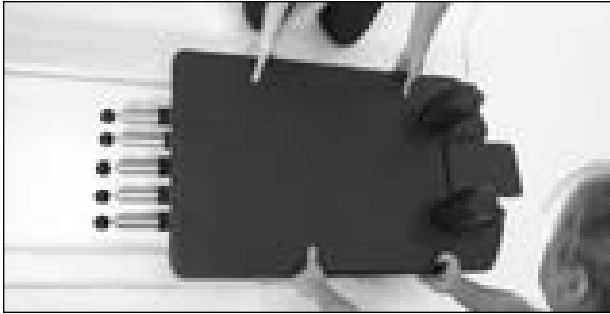
2. Limpie el interior del riel de aluminio con un paño seco para eliminar el polvo o la suciedad. Si utiliza un paño húmedo, rocíe el limpiador sobre el paño primero. Evite rociar el limpiador directamente sobre las superficies, los rodillos o los rieles de aluminio. Inserte el tope del carro en una 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, muévelo lenta y cuidadosamente, dado que los rodillos son muy sensibles. Una vez que los rodillos estén entre los rieles, estarán protegidos.

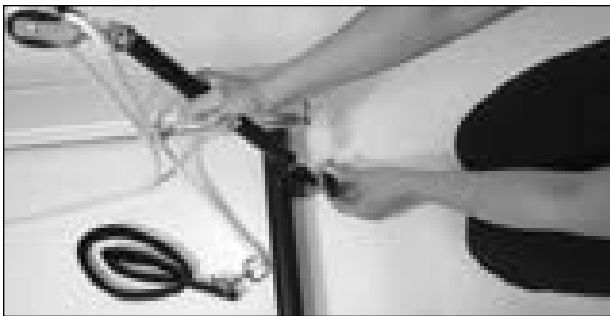


5. Deslice los rodillos en los conductos.

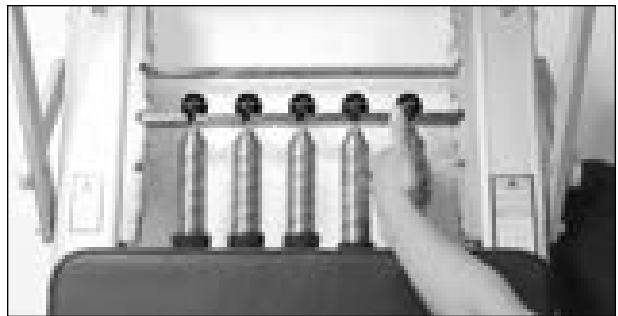
NOTA: Para evitar dañar los rodillos, se recomienda que dos personas sostengan el carro. Una persona guía cuidadosamente los rodillos dentro de los conductos mientras que la otra persona sostiene el lado opuesto del carro. Una vez que los rodillos están seguros en los conductos, guíe el carro hacia su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



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



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



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

Garantía

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

El comprador es responsable de notificar a la Empresa sobre cualquier cambio en su información de contacto. Esto garantiza que, en el 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:

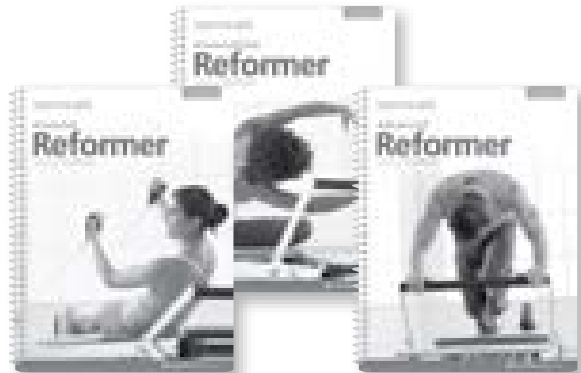
NO devuelva este equipo a su distribuidor local.

Procure contactar directamente al fabricante.

customercare@merrithew.com

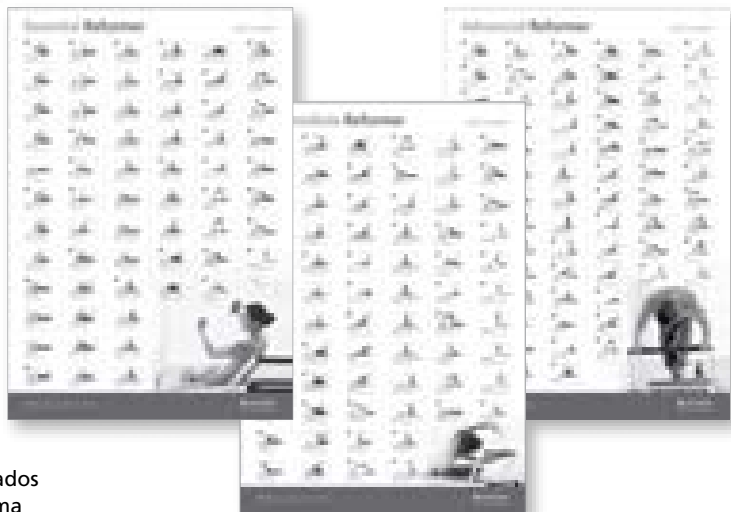
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.U. | ext. 0907

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 Reformer.

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



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



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

Contáctenos al 416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.U. | ext. 300



! IMPORTANTE

Sírvase mantener este manual en lugar seguro.



¡Visite merrithew.com/warranty para activar su garantía!

Obtenga los beneficios:

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

¿No puede conectarse?

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

Este es el número de serie de su Reformer:



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canadá M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 Reino Unido | ext. 0907
customer@care@merrithew.com | merrithew.com