

# Trampoline Cardio-Tramp®



Veuillez prendre connaissance de ces informations importantes concernant **le montage**, **la sécurité** et **la garantie** de votre nouvel équipement Merrithew® et les garder à portée de main pour consultation ultérieure.

## IMPORTANT !

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

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

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

**AVANT DE MONTER CET APPAREIL, VEUILLEZ LIRE INTÉGRALEMENT LES CONSIGNES.**

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

## Entretien et nettoyage

Pour le nettoyage quotidien, essayez les surfaces avec une solution composée d'eau tiède et de savon doux, et rincez-les à l'eau claire. Assurez-vous que le savon ne laisse aucun résidu huileux et qu'il ne rende pas les surfaces glissantes.

**MISE EN GARDE :** Nous vous déconseillons d'utiliser des produits chimiques.

## Directives pour l'utilisateur

Lorsqu'ils sont utilisés correctement, les équipements pour Pilates peuvent faciliter l'exécution de nombreux exercices de façon sécuritaire et efficace. Cependant, des précautions doivent être prises, car il y a des risques inhérents à l'utilisation de n'importe quel exercice d'équipement.

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

Veillez vous assurer que vos clients/patients et vous avez reçu des instructions appropriées concernant l'usage correct et sécuritaire de cet équipement.

Le présent manuel inclut des consignes générales pour l'installation et l'utilisation de l'équipement. Pour tirer le meilleur parti de cet équipement, Merrithew offre des manuels et des DVD d'instructions. Un entraînement personnalisé est offert dans nos centres de formation corporatifs, licenciés et partenaires. Consultez la page [merrithew.com](http://merrithew.com) pour en savoir plus.

## Vérification mécanique de sécurité

Vous êtes responsable du bon entretien et du remplacement régulier de votre équipement ou de ses pièces. Inspectez votre Reformer chaque semaine. Consultez le guide d'utilisation pour obtenir de plus amples renseignements.

- ▶ Assurez-vous que le trampoline Cardio-Tramp est solidement fixé au moyen des poignées étoiles sous la plate-forme de bois.
- ▶ Assurez-vous que le velcro est complètement fixé des quatre côtés du trampoline Cardio-Tramp.

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



## MISE EN GARDE

**UNE UTILISATION INADÉQUATE DES APPAREILS D'EXERCICE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES. VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES :**

- ▶ Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Arrêtez immédiatement vos exercices si vous ressentez des douleurs à la poitrine, une sensation de faiblesse, des difficultés à respirer ou de l'inconfort.
- ▶ N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé. Ne tentez pas de réparer l'équipement vous-même sans prendre contact avec Merrithew.
- ▶ Tenez le corps, les vêtements et les cheveux éloignés de toute pièce mobile.
- ▶ Ne laissez pas les enfants utiliser ou se trouver à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- ▶ Veillez toujours à ce que l'équipement soit bien ajusté à la taille et au niveau de capacité de l'utilisateur.

- ▶ Utilisez l'équipement uniquement pour les exercices prévus.
- ▶ Pour une performance optimale, laissez un espace d'au moins 60 cm de chaque côté du Reformer Merrithew

**MISE EN GARDE : NE DÉCOLLEZ PAS LES BANDES VELCRO.**

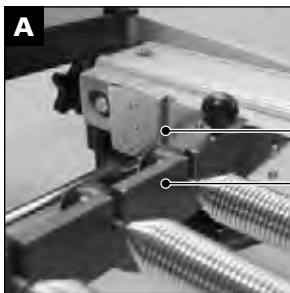
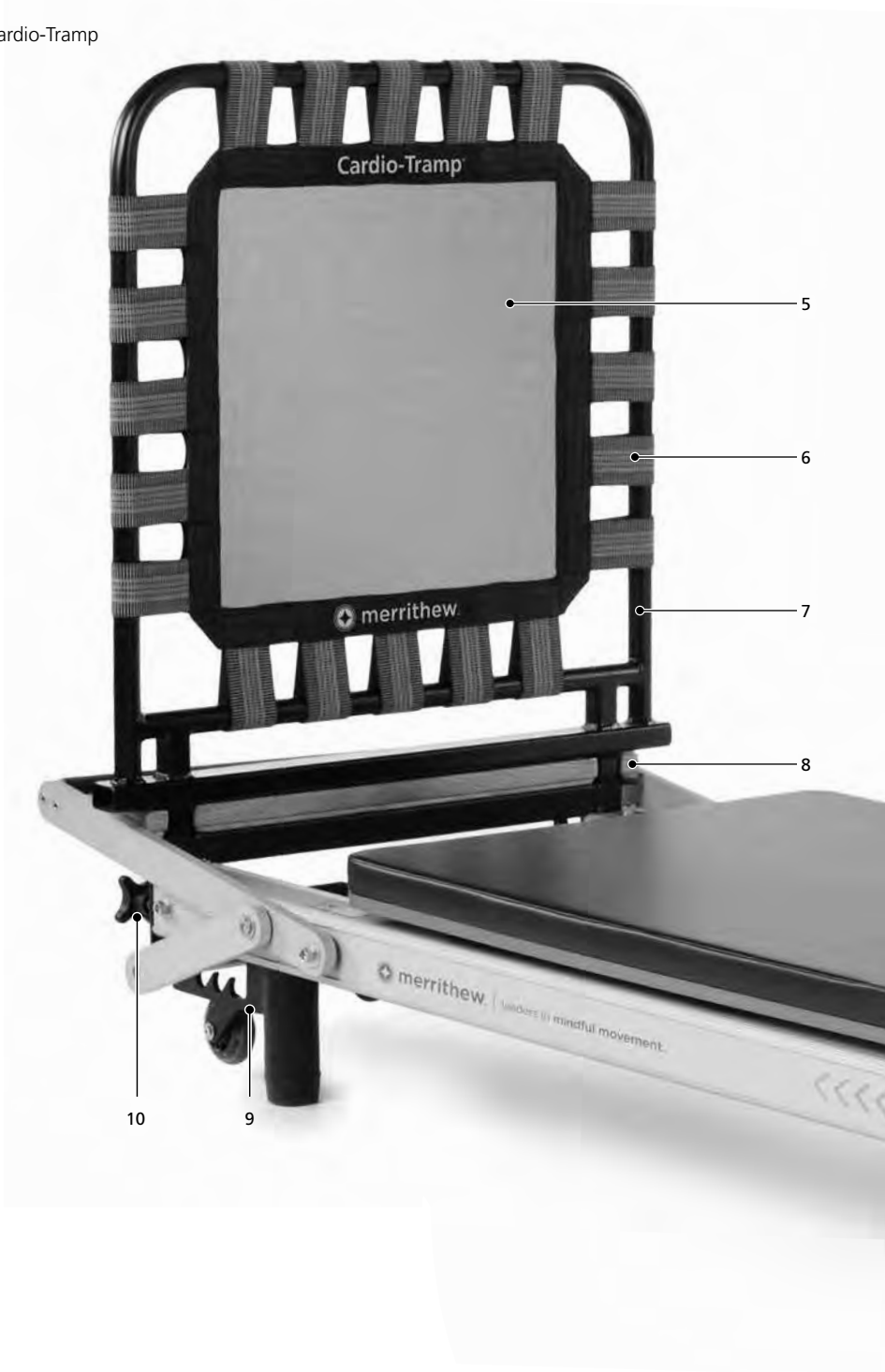
**AVERTISSEMENT : Comme pour toute activité athlétique, l'utilisation d'appareils d'exercice comporte des risques de blessures, de dommages matériels et de décès.**

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

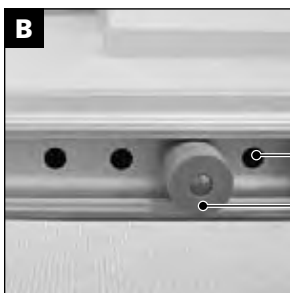
# Cardio-Tramp®

- 1 Encoche de barre de tension [fig. A]
- 2 Barre de tension [fig. A]
- 3 Position du frein du chariot [fig. B]
- 4 Frein du chariot [fig. B]
- 5 Surface de rebondissement du Cardio-Tramp
- 6 Sangles
- 7 Cadre métallique
- 8 Plate-forme de bois
- 9 Support d'ajustement de la barre d'appui
- 10 Poignée étoile

Illustré sur le Reformer SPX™



BARRE DE TENSION ET RESSORTS



SYSTÈME DE FREIN DU CHARIOT

## Insertion du Cardio-Tramp en vue de son utilisation



**1.** Réglez les bras pivotants jusqu'à la position de support no 4 pour abaisser la barre d'appui.



**2.** Faites glisser les tiges de support du trampoline Cardio-Tramp à fond dans les dispositifs de réception de la plate-forme de bois.



**3.** Serrez bien la poignée étoile et assurez-vous que le trampoline Cardio-Tramp est bien en place.



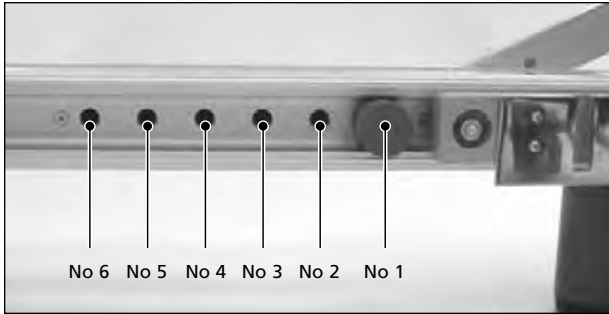
**4.** Réglez le frein du chariot sur la position no 1 (la plus proche de la plate-forme de bois).



**5.** Réglez la barre de tension sur la position no 1.

# Préparation à l'utilisation du Cardio-Tramp

**STOP ! Avant d'utiliser votre trampoline Cardio-Tramp, assurez-vous que le frein du chariot du Reformer est inséré dans la position no 1 et qu'au moins un ressort est correctement fixé à la barre de tension!**



Reportez-vous à la section consacrée à l'assemblage dans ce manuel pour consulter les instructions d'assemblage et l'étiquetage des pièces.

- ▶ N'utilisez jamais le trampoline Cardio-Tramp sans que le frein du chariot soit correctement inséré dans la position no 1
- ▶ Assurez-vous que les poignées étoiles sont bien serrées
- ▶ Soyez prudent et maîtrisez le retour du chariot pour éviter de frapper violemment le frein du chariot
- ▶ Atterrissez toujours avec les pieds sur la surface de rebondissement du Cardio-Tramp, et pas sur les sangles
- ▶ Assurez-vous que la tension de ressort du Reformer est suffisante pour stabiliser le torse tout au long du mouvement
- ▶ Nous vous recommandons d'utiliser au plus trois ressorts à 100 %
- ▶ Évitez de porter des chaussures lorsque vous utilisez le trampoline Cardio-Tramp
- ▶ Vérifiez l'usure de la surface de rebondissement, du velcro et des sangles. Remplacez-les, au besoin. N'utilisez pas le trampoline Cardio-Tramp s'il présente des signes d'effilochage ou de dommages.

**S'installer sur le Reformer en position décubitus dorsal** (allongée sur le dos)



1. Asseyez-vous sur le chariot du Reformer, les deux jambes sur un côté.



2. Croisez la main la plus proche de la barre d'appui à l'avant du corps et placez-la sur l'appui-épaules.



3. Ramenez les jambes vers le haut, placez les pieds sur la barre d'appui et allongez les bras le long du corps.



4. Placez l'épaule opposée sous le bras et roulez sur le dos de manière à reposer la tête sur l'appui-tête.

# Garantie

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

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

## Cette garantie s'applique uniquement à l'équipement :

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

## Cette garantie devient nulle et non avenue si :

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

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

## Garantie limitée de deux (2) ans

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

## Garantie de 90 jours sur les rembourrages

La surface de rebondissement en tissu et les sangles du trampoline Cardio-Tramp seront remplacées si elles ne résistent pas à l'usure normale pendant une période de 90 jours après la livraison. Une preuve de dommage pourrait être exigée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, les brûlures, les tâches, les dommages causés par les animaux domestiques, ou les dommages causés par un usage déraisonnable. Cette garantie ne s'applique pas aux tissus nettoyés avec des produits abrasifs, corrosifs ou chimiques. Si un tissu identique n'est pas disponible, Merrithew en fournira un équivalent.

## Clause de non-responsabilité des garanties implicites et limites des recours

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

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

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

## IMPORTANT

**Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.**

**Si vous avez des questions, des problèmes si des pièces sont manquantes :**

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

**[customer-care@merrithew.com](mailto:customer-care@merrithew.com)**

**416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.-U. | poste 288**

# Tirez profit de nos outils d'entraînement



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

**Tableaux muraux :** Des affiches grandeur nature, mesurant 68,5 cm sur 99 cm, illustrent les exercices proposés par le répertoire Reformer STOTT PILATES®. Chaque exercice comporte un nom, des accessoires d'équipement, une photo et une suggestion de répétitions.



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



## Tirez le meilleur parti de votre équipement Merrithew®

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

Trouvez des cours et des ateliers d'activités près de chez vous en vous connectant sur [merrithew.com/education/training](http://merrithew.com/education/training)

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





# ! IMPORTANT

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.



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

**P00219-B PMI-5102067B-5** APRR22 <sup>TM/®</sup> Marque de commerce ou marque déposée par Merrithew Corporation, utilisée sous licence. Imprimé au Canada. Tous droits réservés.  
Cardio-Tramp est couvert par l'un ou plusieurs des brevets et des brevets en instance suivants : US 7,806,805 B2; US 7,179,207; US 7,771,328; US 8,137,247; US 8,562,492 B2; EP 1,583,590 (Office européen des brevets, R.-U., Italie, Espagne)  
EP 2,353,662 B1 (Office européen des brevets, Suisse, Allemagne, Espagne, Finlande, France, R.-U., Italie, Pays-Bas) DE 202004021788 U1; DE 202004021808 U1; CN 1816372 B; US Application No. 14/035473