

Cardio-Tramp®

Rebounder



en français
voir page 9

en español
ver página 17

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

IMPORTANT!

This manual contains important assembly, safety and warranty information. Read the manual carefully before using your new equipment and keep the manual on hand for future reference.

UNSAFE OR IMPROPER USE OF THIS EQUIPMENT BY FAILING TO READ AND COMPLY WITH ALL REQUIREMENTS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY.

It is impossible to predict every situation and condition that can occur while using this equipment. Merrithew makes no representation about the safe use of any exercise equipment that cannot be predicted or avoided.

PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS COMPLETELY BEFORE BEGINNING ASSEMBLY.

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

Care and Cleaning

Wipe surfaces using warm water with mild soap and clear water rinses for day-to-day cleaning. Ensure soap does not leave an oily residue, or make surfaces slippery.

CAUTION: We do not recommend using chemical-based products.

User Guidelines

Pilates equipment when used effectively can facilitate many Pilates exercises safely and effectively. However, care and caution must be taken as there are some inherent dangers when using any exercise equipment.

For inexperienced or first-time users, this equipment should only be used under the supervision of a trained professional.

Please ensure that you and your clients/patients have received proper instruction regarding the correct and safe use of this equipment.

This manual includes general guidelines for setup and usage. To get the most out of this equipment, Merrithew offers instructional DVDs and manuals. Personalized training is offered through our Corporate, Licensed and Host Training Centers. Visit merrithew.com for more information.

Mechanical Safety Check

Proper maintenance and timely replacement of your equipment or component parts is your responsibility. Conduct a regular weekly inspection of your Reformer. See Owner's Manual for more information.

- ▶ Ensure Cardio-Tramp rebounder is securely fastened with star knobs under wooden standing platform.
- ▶ Ensure that the Velcro is completely attached along all four sides of the Cardio-Tramp rebounder.

FAILURE TO PERFORM RECOMMENDED SAFETY CHECKS, OR USING EQUIPMENT WITH IMPROPERLY ADJUSTED, BROKEN OR WORN PARTS COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.



CAUTION IMPROPER USE OF EXERCISE EQUIPMENT MAY CAUSE SERIOUS BODILY INJURY. TO REDUCE RISK, PLEASE READ THE FOLLOWING:

- ▶ Before starting any exercise program, consult a physician. Stop exercising immediately if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience discomfort.
- ▶ Do not use if equipment appears worn, broken or damaged. Do not attempt to repair equipment yourself without contacting Merrithew.
- ▶ Keep body, clothing and hair free from all moving parts.
- ▶ Do not allow children to use, or be around equipment without adult supervision.
- ▶ Ensure the equipment is properly adjusted for your size and ability level.

- ▶ Use equipment for intended exercises only
- ▶ For optimal performance, allow at least two feet of clear space on either side of a Merrithew Reformer

CAUTION: DO NOT PULL VELCRO STRIPS APART.

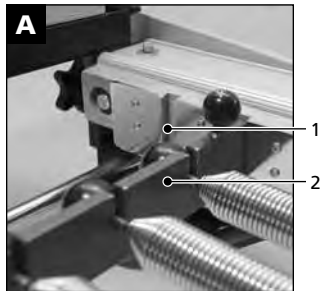
WARNING: As with any athletic activity, the use of exercise equipment involves risk of injury, damage and/or death.

By choosing to use Merrithew equipment, you and/or your clients/patients assume responsibility for that risk, not the organizations who sell, distribute and/ or manufacture this equipment.

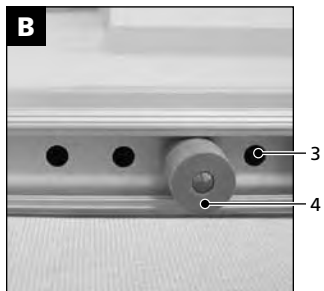
Cardio-Tramp®

- 1 Gearbar Slot [fig. A]
- 2 Gearbar [fig. A]
- 3 Carriage Stopper Position [fig. B]
- 4 Carriage Stopper [fig. B]
- 5 Cardio-Tramp Rebounding Surface
- 6 Webbing
- 7 Metal Frame
- 8 Wooden Standing Platform
- 9 Footbar Adjustment Cradle
- 10 Star Knob

Shown on the SPX™ Reformer



GEARBAR AND SPRINGS



CARRIAGE STOPPING SYSTEM



Inserting the Cardio-Tramp for Use



1. Adjust swing arms to cradle position #4 to lower footbar.



2. Slide support rods of the Cardio-Tramp rebounder completely into receptacles in wooden standing platform.



3. Fasten star knobs tightly and ensure Cardio-Tramp rebounder is securely in place.



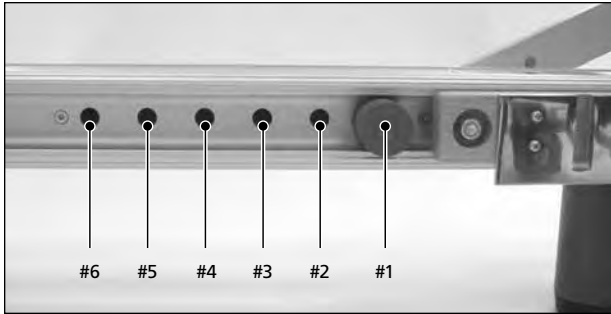
4. Adjust carriage stopper to position #1 (closest to wooden standing platform).



5. Adjust gearbar to position #1.

Preparing to Use the Cardio-Tramp

STOP! Before using your Cardio-Tramp rebounder, ensure that the Reformer carriage stopper is inserted in position #1 and at least one spring is securely attached to the gearbar!



Refer to the assembly section in this manual for initial assembly instructions and part labeling.

- ▶ Never use Cardio-Tramp rebounder without carriage stopper securely in position #1
- ▶ Be certain star knobs are tightly fastened
- ▶ Be cautious to control the return of the carriage and avoid hitting the carriage stopper with high force
- ▶ Always land with feet on Cardio-Tramp rebounding surface and not on the webbing
- ▶ Ensure there is enough spring tension on the Reformer to support torso stabilization throughout movement
- ▶ It is recommended to use no more than three 100% springs
- ▶ Avoid wearing footwear while using the Cardio-Tramp rebounder
- ▶ Check wear and tear on the rebounding surface, Velcro and webbing. Replace as needed. Do not use if there is any fraying or damage to the Cardio-Tramp rebounder.

Getting on the Reformer in a Supine Position (lying on back)



1. Sit on Reformer carriage, legs off to one side.



2. Reach hand nearest the footbar across your body and place it onto the shoulder rest.



3. Bring legs up, place feet on footbar, lower arms by sides.



4. Tuck opposite shoulder under arm and roll onto back lowering head onto headrest.

Warranty

Merrithew™ warrants that all new equipment is free of manufacturing defects in workmanship and materials, subject to the terms below. This warranty becomes effective at the invoice date of the original purchase. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period.

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

This warranty applies to equipment only:

- While it remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated
- If claims are made within the part-specific warranty period
- If upgrades are made as required by Merrithew

This warranty shall be null and void if:

- **Equipment failure is a result of improper assembly, installation or maintenance**
- **The equipment is used for any other purpose other than as intended, or is stored or used outdoors, or in environments without adequate climate/humidity controls**
- **Equipment has been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or any modification not authorized by Merrithew**

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

Two (2) Year Limited Warranty

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

90-Day Upholstery Fabric Warranty

The fabric jump surface and webbing on the Cardio-Tramp rebounder will be replaced if it fails to give normal wear for 90 days after delivery. Proof of damage may be required. This warranty does not cover cuts, burns, stains, soiling, pet damage or damage caused by other unreasonable use. This warranty does not apply to fabrics cleaned with abrasive, corrosive or chemical cleansers. If the identical fabric is not available, Merrithew will provide an equivalent.

Disclaimer of Implied Warranties and Limitation of Remedies

Repair or replacement of defective parts is your exclusive remedy under the terms of this limited warranty. In the event of parts availability issues, Merrithew will not be responsible for any consequential or incidental damages arising from the breach of either this limited warranty or any applicable implied warranty, or for failure or damage resulting from acts of nature, improper care and maintenance, accident, alteration, replacement of parts by anyone other than Merrithew, misuse, transportation, abuse, hostile environments (inclement weather, acts of nature), improper installation or installation not in accordance with local codes or printed instructions.

This limited warranty is the sole express warranty given by Merrithew. No product performance, specification or description wherever appearing is warranted by Merrithew except to the extent set forth in this limited warranty. Any implied warranty protection arising under the laws of any state, province or territory including implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose, or use, is hereby limited in duration to the duration of this limited warranty.

Neither distributors, dealers, web resellers, nor the retailers selling this product have any authority to make any additional warranties or to promise remedies in addition to, or inconsistent with those stated above. Merrithew's maximum liability, in any event, shall not exceed the purchase price of the product paid by the original purchaser.

IMPORTANT

Please keep this manual in a safe place.

If you have questions, issues or are missing parts:

Do NOT return this unit to your local retailer, please contact the manufacturer directly.

customercare@merrithew.com

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 288

Take Advantage of our Training Tools



Training Manuals: Three fully illustrated manuals, developed for our Instructor Training Program, offer step-by-step instruction to the complete Reformer repertoire.

Wall Charts: Full-size posters, measuring 27"x 39", depict exercises featured in the STOTT PILATES® Reformer repertoire. Each exercise is described with name, equipment accessories, one photo, and suggested repetitions.



Instructional DVDs: We offer almost limitless exercise challenges in our clear and detailed repertoire of cutting edge titles. For a full listing visit merrithew.com/shop/dvds



Make the Most of Merrithew™ Equipment

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

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

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



! IMPORTANT

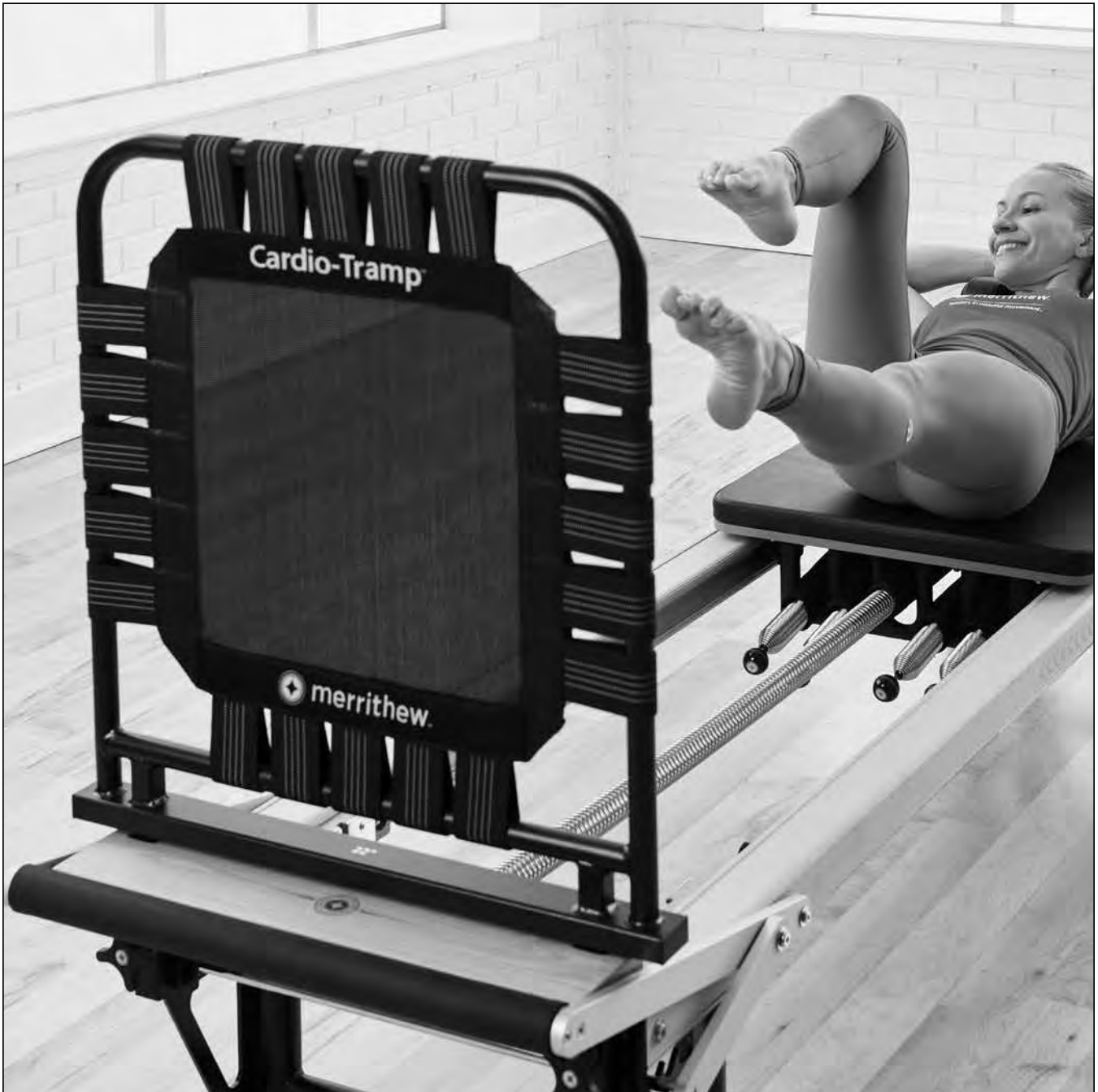
Please keep this manual in a safe place.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 288
customer@merithew.com | merrithew.com

P00219 **PM-5102067-3** MAR21 TM@ Trademark or registered trademark of Merrithew Corporation, used under license. Printed in Canada. All rights reserved.
Cardio-Tramp covered by one or more of the following patents and/or patent applications: 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 (European Patent Office, UK, Italy, Spain)
EP 2,353,662 B1 (European Patent Office, Switzerland, Germany, Spain, Finland, France, UK, Italy, Netherlands) DE 202004021788 U1, DE 202004021808 U1, CN 1816372 B, US Application No. 14/035473

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 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.

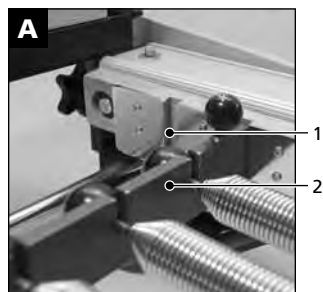
AVERTISSEMENT : Comme pour toute activité athlétique, l'utilisation d'appareils d'exercice comporte des risques de blessures, de dommages matériels et de décès.

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.

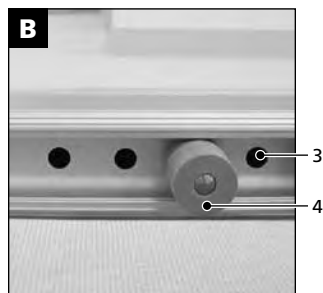
Cardio-Tramp®

- 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.



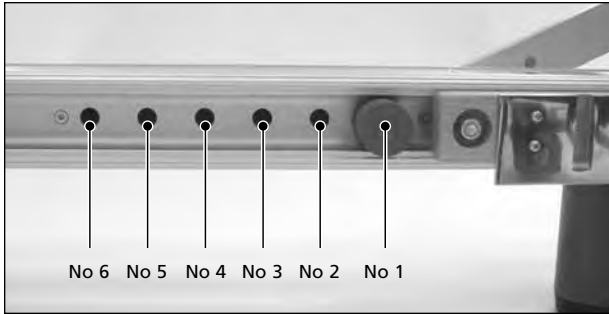
4. Réglez le frein du chariot sur la position no 1 (la plus proche de la plate-forme de bois).



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

Cette garantie s'applique uniquement à l'équipement :

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

Cette garantie devient nulle et non avenue si :

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

Cette garantie ne couvre pas les dommages à la finition de l'équipement, les frais d'expédition, les taxes de dédouanement (le cas échéant) et les coûts 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 apparaisse, 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.

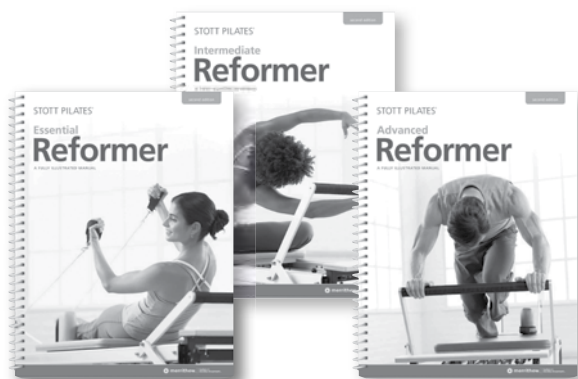
Si vous avez des questions, des problèmes si des pièces sont manquantes :

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

customer-care@merrithew.com

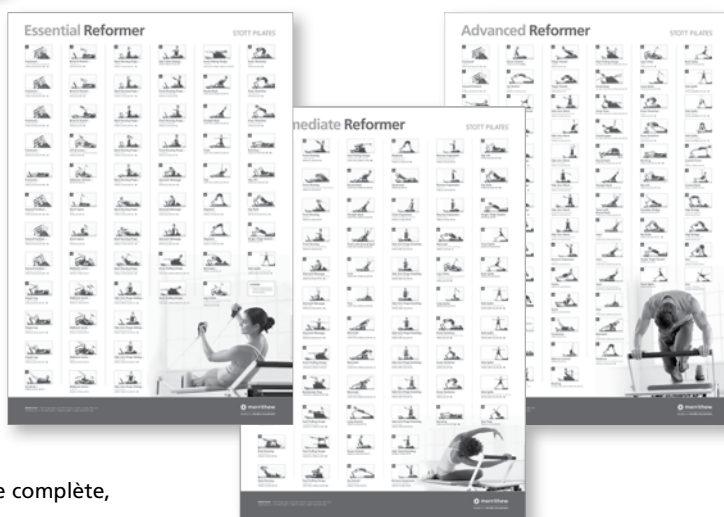
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.-U. | poste 288

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



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

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.

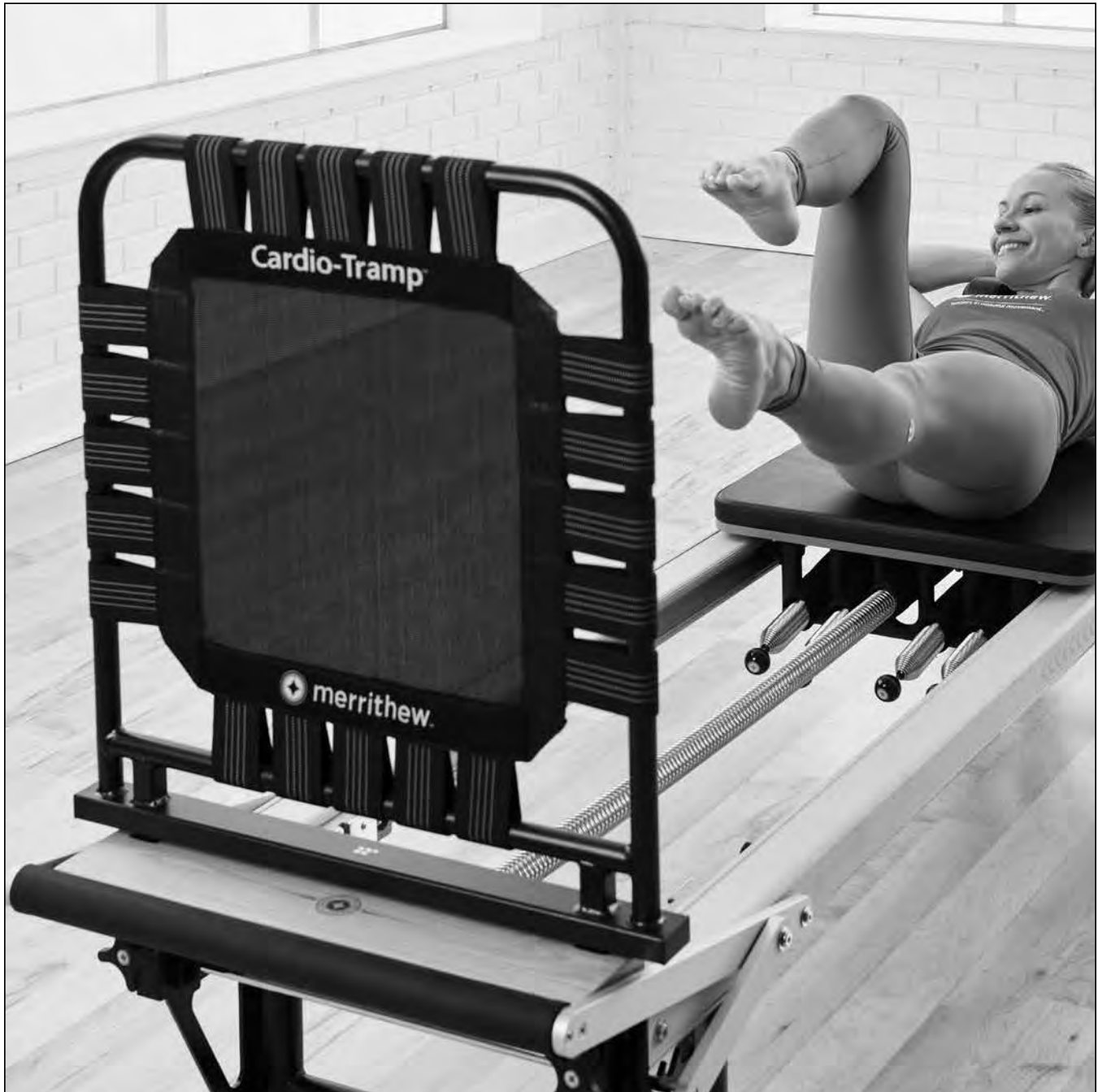


2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 R.-U. | poste 288
customer@merithew.com | merrithew.com

P00219 **PM-5102067-3** MAR21 TM® 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 7,171,328, 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

Cardio-Tramp[®]

Rebounder



Por favor, lea detenidamente esta información **importante acerca del montaje, 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 montaje, 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.

LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE COMENZAR A ARMAR EL EQUIPO.

Merrithew recomienda el montaje y el uso prudentes de este equipo y le desea muchas horas de ejercicio seguro y eficaz.

Cuidado y limpieza

Para la limpieza cotidiana, limpie las superficies con agua tibia y jabón suave; a continuación, enjuague el agua jabonosa. Asegúrese de que el jabón no deje residuos aceitosos ni superficies resbaladizas.

ATENCIÓN: No recomendamos el uso de productos químicos.

Instrucciones para el usuario

La utilización correcta de equipos de Pilates puede facilitar la ejecución de numerosos ejercicios de Pilates con seguridad y eficacia. Sin embargo, debe tener cuidado y ser prudente, puesto que existen algunos peligros inherentes al uso de cualquier equipo de ejercicio.

Los usuarios sin experiencia o primerizos deben utilizar este equipo solo bajo la supervisión de un profesional capacitado.

Asegúrese de que usted y sus clientes/pacientes hayan recibido capacitación adecuada en cuanto al uso correcto y seguro de este equipo.

Este manual contiene guías generales para su instalación y uso. Para obtener el máximo provecho de este equipo, Merrithew ofrece DVD y manuales instructivos. Nuestros Centros de Formación Corporativos, Oficiales y Anfitriones ofrecen capacitación personalizada. Para obtener mayor información, visite merrithew.com.

Comprobación de seguridad mecánica

El mantenimiento adecuado y la reposición a tiempo de su equipo o de las piezas que lo componen quedan bajo su responsabilidad. Lleve a cabo inspecciones semanales regulares de su Reformer. Para obtener más información, consulte el Manual de usuario.

- ▶ Asegúrese de que el Cardio-Tramp Rebounder esté fijado en forma segura con los pomos en estrella debajo de la plataforma de madera.
- ▶ Asegúrese de que la sección con velcro esté completamente adherida en los cuatro lados del Cardio-Tramp Rebounder.

SI NO REALIZA LAS COMPROBACIONES DE SEGURIDAD RECOMENDADAS O USA EL EQUIPO CON PIEZAS MAL AJUSTADAS, ROTAS O DESGASTADAS, SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES GRAVES.



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 molestias.
- ▶ 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.
- ▶ Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello alejados de todas las piezas en movimiento.
- ▶ No permita que los niños usen el equipo ni estén junto a él sin supervisión de un adulto.
- ▶ Asegúrese de que el equipo esté ajustado correctamente para su tamaño y nivel de habilidad.

- ▶ Este equipo debe ser utilizado únicamente para los ejercicios previstos.
- ▶ Para obtener un rendimiento óptimo, permita que haya por lo menos medio metro de espacio libre a ambos lados del Merrithew Reformer.

ATENCIÓN: NO SEPARE LAS TIRAS DE VELCRO.

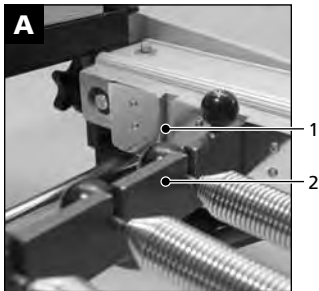
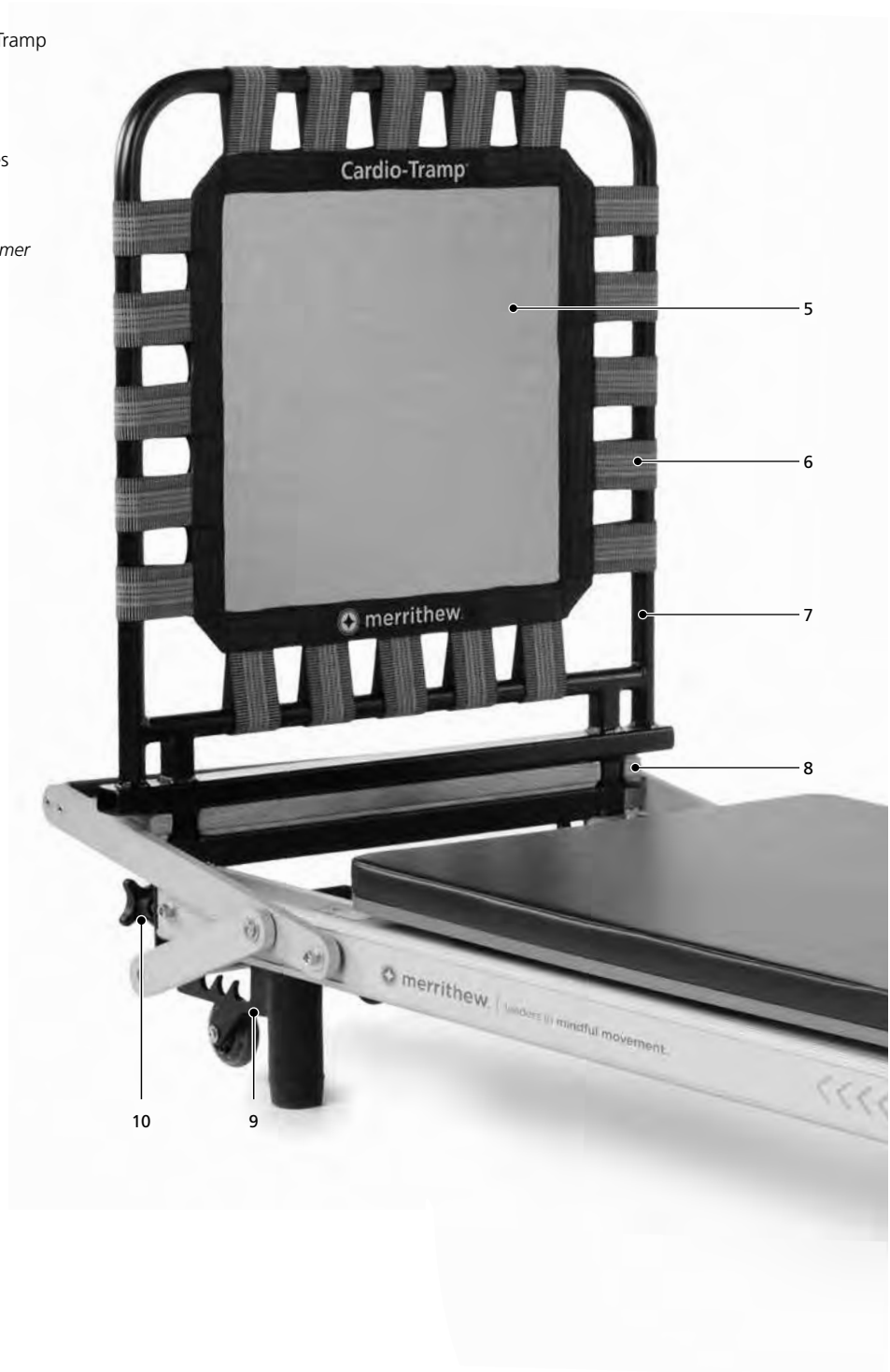
ADVERTENCIA: Al igual que con cualquier actividad atlética, el uso de un equipo de ejercicio implica un riesgo de lesiones, daños o muerte.

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.

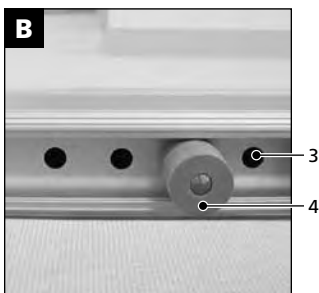
Cardio-Tramp®

- 1 Ranura para barra de sujeción de muelles [fig. A]
- 2 Barra de sujeción de muelles [fig. A]
- 3 Posición del tope [fig. B]
- 4 Tope [fig. B]
- 5 Superficie de rebote del Cardio-Tramp
- 6 Cinchas
- 7 Estructura de metal
- 8 Plataforma de madera
- 9 Base de ajuste de la barra de pies
- 10 Pomo en estrella

La ilustración corresponde al SPX™ Reformer



BARRA DE SUJECIÓN Y MUELLES



SISTEMA DE TOPE

Inserción del Cardio-Tramp para uso



1. Ajuste los brazos basculantes en la posición No. 4 de la base para bajar la barra de pies.



2. Deslice las varillas de soporte del Cardio-Tramp Rebounder para insertarlas completamente en los receptáculos de la plataforma de madera.



3. Apriete con firmeza los pomos en estrella y compruebe que el Cardio-Tramp Rebounder quede fijo en su lugar.



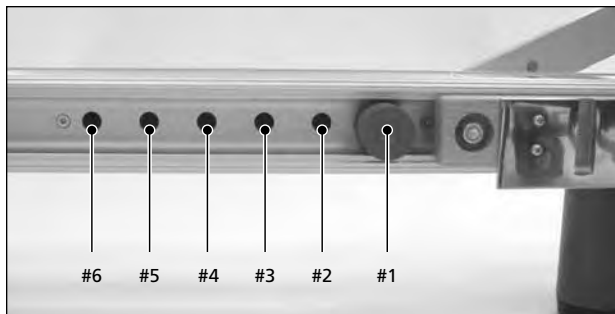
4. Ajuste el tope en la posición No. 1 (más cerca de la plataforma de madera).



5. Ajuste la barra de sujeción de muelles en la posición No. 1.

Preparación para usar el Cardio-Tramp

¡ALTO! Antes de usar el Cardio-Tramp Rebounder, compruebe que el tope del Reformer esté insertado en la posición No. 1 y al menos un muelle esté fijado de manera segura a la barra de sujeción de muelles.



Consulte la sección de montaje de este manual para revisar las instrucciones de montaje inicial y las etiquetas de las piezas.

- ▶ Nunca use el Cardio-Tramp Rebounder si el tope no está fijado de manera segura en la posición No. 1
- ▶ Compruebe que los pomos en estrella estén apretados con firmeza
- ▶ Cuando controle el retorno del carro, tenga cuidado de no golpear con mucha fuerza el tope
- ▶ Siempre termine con los pies en la superficie de rebote del Cardio-Tramp y no en las cinchas
- ▶ Verifique que haya tensión suficiente de los muelles en el Reformer para respaldar la estabilización del torso durante todo el movimiento
- ▶ Le recomendamos usar no más de tres muelles al 100 %
- ▶ Evite usar calzado mientras hace ejercicio en el Cardio-Tramp Rebounder
- ▶ Compruebe si hay señales de desgaste en la superficie de rebote, la sección con velcro y las cinchas. Si es necesario, reemplace esas piezas. Si observa señales de deterioro o daños en el Cardio-Tramp Rebounder, no lo use.

Subir al Reformer en posición supina (tendido boca arriba)



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 del cuerpo y colóquela sobre el apoyo para hombros.



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



4. Apoye el otro hombro y recuéstese bajando la cabeza para apoyarla sobre el apoyacabezas.

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 caso poco probable de que necesitemos enviarle un aviso de seguridad o reemplazo, 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 montaje, a la instalación o al 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.

Garantía limitada de dos (2) años

A su entera discreción, Merrithew reparará o reemplazará todos los demás componentes, excepto por la tapicería, 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 de 90 días de la tela del tapizado

Por un período de 90 días desde la entrega, reemplazaremos la superficie de saltos de tela y las cinchas en el Cardio-Tramp Rebounder si presentan un desgaste anormal. Puede requerirse prueba 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 productos 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 fallas 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.

Los distribuidores, vendedores en línea o minoristas que venden este producto no 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 Reino Unido | ext. 288

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 parte de Líderes del movimiento consciente™, 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 Reino Unido | ext. 300



⚠ IMPORTANTE

Sírvase mantener este manual en lugar seguro.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canadá M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 Reino Unido | ext. 288
customer@merithew.com | merrithew.com

P00219 **PM-5102067-3** **MAR21** TM Marca comercial o marca registrada de Merrithew Corporation, que se usa con licencia. Impreso en Canadá. Todos los derechos reservados.
Cardio-Tramp está protegido por una o más de las siguientes patentes o solicitudes de patente: EE.UU. 7,806, 805 B2, EE.UU. 7,179,207, EE.UU. 7,771,328, EE.UU. 8,137,247, EE.UU. 8,562,492 B2, EP 1,583,590 (Oficina Europea de Patentes, Reino Unido, Italia, España) EP 2,353,662 B1 (Oficina Europea de Patentes, Suiza, Alemania, España, Finlandia, Francia, Reino Unido, Italia, Países Bajos) DE 202004021788 U1, DE 202004021808 U1, CN 1816372 B, No. se solicita en EE.UU. 14/035473