

Halo® Trainer Plus*

with optional Stability Ball™

FREE downloadable
exercise guide
merrithew.com/guide

For video assembly
instructions, visit
[merrithew.com/
eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)



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.

User Guidelines

Fitness equipment when used effectively can facilitate many fitness 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 personalized training through our Corporate, Licensed and Host Training Centers. Visit merrithew.com for more information.

Safety Check

Like any fitness equipment, the Halo Trainer Plus® components are subject to wear and stress.

Proper maintenance and timely replacement of your equipment is your responsibility as it helps reduce the risk of injury. Conduct a regular inspection of the following:

Weekly:

- ▶ Check wear on Stability Ball™ and replace as necessary.
- ▶ Check inflation of Stability Ball and re-inflate as necessary.
- ▶ Ensure the Halo Trainer Plus parts are assembled and fastened securely.
- ▶ Check that the spring buttons are fully engaged.

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.
- ▶ Use equipment for intended exercises only.
- ▶ Ensure the equipment is properly adjusted for your size and ability level.
- ▶ Proper fitness apparel, including athletic footwear, is recommended.
- ▶ Do not use if equipment appears worn, broken or damaged. Do not attempt to repair equipment yourself without contacting Merrithew.
- ▶ To prevent the equipment from causing an injury by tipping when used with or without a Stability Ball, follow the set-up instructions in this manual carefully.
- ▶ **Only use the Halo Trainer Plus with an anti-burst Stability Ball.**
- ▶ Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- ▶ The Halo Trainer Plus, has the ability to partially stabilize the Stability Ball, however the surface of the Ball is still highly unstable, and the potential for a fall or injury does exist. Follow body part placement instructions carefully and move slowly with control throughout any exercise.
- ▶ Do not attempt exercises beyond your ability level.
- ▶ If the Halo Trainer Plus is used in conjunction with a 55 cm / 22" Stability Ball, do not exceed the weight capacity for the Ball. If using your own Ball, it must be able to hold more than 350 lbs / 158 kgs of weight, plus acceleration forces.
- ▶ The Halo Trainer Plus should only be used by only one person at a time, not weighing over 350 lbs / 158 kgs.

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 people who sell, distribute and/or manufacture this equipment.

Congratulations on the purchase of your new Halo® Trainer Plus!

The Halo Trainer Plus is a versatile exercise device that provides a multi-dimensional approach to functional training, created to assist personal trainers, rehabilitative professionals and individual exercisers to progress or regress exercises safely to effectively achieve their desired fitness or rehabilitative goals. This unique ergonomically designed fitness device holsters a standard Stability Ball allowing the user to selectively control the multidirectional movement of the Ball to effectively train the entire core. The two pieces, used together or apart, provide step-wise progressions or regressions of movements that can be applied to any exerciser at any level of fitness. The padded handles are designed to keep the wrists in proper alignment, reducing stress and associated discomfort.

Halo Training

Halo Training incorporates the science of core-integrated bodyweight training. The core group of muscles can be described as a three-dimensional cylinder requiring multiple positions, planes of motion and degrees of resistance to be challenged appropriately. Halo Training is multi-functional and three-dimensional, providing overall body conditioning incorporating strength and endurance work, flexibility training, interval training and injury prevention. With the use of the Halo Trainer Plus and Stability Ball, exercises can be prescribed that follow unique progressions or regressions designed to increase functional strength and stability for a client at any level of condition, from rehab through to athletic performance training.



Foundation Courses

The Halo Training Instructor Foundation Courses (Part 1 & Part 2) present the concepts of interval training principles and variables, the theories of both timed- and repetition-based programs, and exercise sequences that progress through beginner, intermediate and advanced levels (for client levels 1 to 4).

Learn a variety of interval workouts focusing on providing overall body conditioning that incorporates strength and endurance work, flexibility training, recovery and injury prevention. Discover progressions and regressions that alter the difficulty level and meet the needs and goals of a variety of clients and groups.

Professional Development and Continuing Education

This series of workshops provides fitness professionals, movement specialists and rehab and post-rehab professionals with additional strategies to create progressive exercise programs utilizing interval training models and post-rehabilitation concepts with a multi-dimensional approach. Develop techniques for altering training variables that make Halo Training appropriate for any stage of rehabilitation, post-rehabilitation, functional training or high-level performance coaching.

For more information on Halo Training, visit merrithew.com/halo-training/instructor-training or contact educationsales@merrithew.com



Halo Trainer Plus with optional Stability Ball

- 1 Long Bar Grip
- 2 Long Bar (2)
- 3 Finger Tab

- 4 Connector
- 5 Short Handle (2)
- 6 Short Handle Grip

- 7 Stability Ball
- 8 White Plug
- 9 Stability Ball Pump
- 10 Spring Button [fig. A]

Parts may not be exactly as shown.



Halo Trainer Plus
Product Weight: 8.5 lbs/3.9 kgs
Max User Weight: 350 lbs/158 kgs
Assembled Dimensions:
 Length: 24"/61 cm
 Width: 21"/53.3 cm
 Height: 12"/30.5 cm
 For best performance, allow
 72" x 48" (182 cm x 122 cm) of floor space.

Assembling the Halo Trainer Plus: Standard Position

STOP! Read these instructions completely before beginning.

- ▶ Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you.
- ▶ Remove all packing materials from the area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed.
- ▶ To prevent unsafe or improper use, please read each step carefully before beginning.

Standard Position Assembly to fit 55 cm/22" Stability Ball.

1. Place the long bar [2] assemblies down with the convex sides facing outward, so they create a circular shape on the floor.
2. Depress both spring buttons [10] on one end of a long bar [2] and slide the connector [4] at the end of the short handle [1] over the bar until the finger tabs [3] click into the spring buttons [10]. Repeat with the other end of the short handle, sliding connector over one end of the other long bar, and then with the opposite short handle.

- ▶ When fully assembled and resting on the long bars, from top view, the Halo Trainer Plus should form a circle on the floor as shown in Fig. B, and should sit stable on the floor.
- ▶ When using the Halo Trainer Plus in conjunction with a 55 cm/22" Stability Ball, firmly mount the Halo Trainer Plus to the Stability Ball as shown in Fig. C so the long bars conform snugly to the Ball approximately one-third (1/3) from the top. If the long bars are above or below this position, check the inflation of your Stability Ball.



Assembling the Halo Trainer Plus: Reverse Position

STOP! Read these instructions completely before beginning.

- ▶ Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you.
- ▶ Remove all packing materials from the area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed.
- ▶ To prevent unsafe or improper use, please read each step carefully before beginning.

Reverse Standard Position Assembly

This position is not to be used with a Stability Ball .

1. From Standard Position (Long Handles Out).
2. Locate and depress the finger tab [3] on one Halo frame connector [4] to separate one long bar.
3. Repeat on the other Halo frame connector. Remove long bar completely and set aside.
4. On remaining assembly, grasp the long bar, depress the finger tab on the Halo frame connector and spin short handle 180°.
5. Repeat on the other side. Listen for the click to ensure short handles are locked in place.
6. Lay Halo on its side.
7. Partially insert long bar into the two connectors. The Halo Trainer Plus and Merrithew logos will now be facing each other.
8. You may need to press the spring buttons to allow the long bar to slide into the connectors. Do this cautiously to not pinch your fingers. Once both spring buttons are partially inserted, apply firm pressure to the long bar to fully insert it. Test that the all connectors are locked by gently pulling on each side of the connectors.
9. Halo is now in Reverse Position (Long Handles In).



Inflating the Stability Ball

CAUTION! Inflate a new ball in stages and not all at once.

A video demonstrating these steps can be viewed at merrithew.com/eq-assembly

1. Remove Stability Ball from box and check for damage. It is normal to have mild creases or fold marks when first inflated. This will dissipate with use.

2. Before inflating allow the Stability Ball to reach room temperature.

3. Remove the white plug from the Stability Ball. Attach pump inflator tip to one end of pump hose. Place the other end of the pump hose into the blue port at the base of the pump.

4. Insert the inflator tip into hole in Stability Ball. Inflate Ball to the desired height and firmness. **Do not over-inflate.** When properly inflated the Halo Trainer Plus should fit snugly around the upper third of the Stability Ball.

5. Remove inflator tip from Ball and immediately replace with the white plug so that it is flush with the Ball when fully inserted.

NOTE: After initially inflating, leave it overnight and continue inflating the next day.

Re-inflate the Stability Ball as necessary to keep it at the ideal size and density. It is good practice to inflate a second time one to two days after initial inflation. Mild leakage of air may occur over time and with use.



Care and Cleaning

Wipe Long Bar and Short Handle Grips using warm water with mild soap and clear water rinses for day-to-day cleaning. Ensure soap and water does not leave an oily residue, or make surfaces slippery. Clean all metal surface areas as required, using a soft cloth and gentle cleaner.

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

To extend the life of the Halo Trainer Plus, do not expose it to prolonged sunlight, moisture, or extreme hot or cold.

Use only on smooth surfaces. We recommend protecting the Long Bar and Short Handle Grips by not using the Halo Trainer Plus on abrasive surfaces such as concrete. Avoid exposing the Stability Ball to rough or sharp surfaces. Clear the workout area of any sharp objects that may puncture the Ball.

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**
- **It is used on a surface with debris**

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.

90-Day Limited Warranty

Merrithew will, at its option, repair or replace components that fail for any reason, provided such failure is reported to Merrithew within a period of ninety (90) days from the invoice date of the original purchase.

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



Garantie

Merrithew^{MC} garantit que tout équipement neurt 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'entrepreneur 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 assemblage, d'une installation ou d'un entretien incorrects
- ▶ L'équipement est utilisé pour toute autre utilisation que celle prévue, ou s'il est entreposé 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, une mauvaise maintenance, ou 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 déboursés pour l'installation de pièces réparées ou de pièces de remplacement expédiées en vertu des dispositions de la présente garantie.

Garantie limitée de 90 jours

À sa discrétion, Merrithew réparera ou remplacera les pièces qui deviennent défectueuses pour n'importe quelle raison, si une telle défecuosité est signalée à Merrithew dans une période de quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date de la facture de l'achat original.

IMPORTANT

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr. Si vous avez des questions, des problèmes ou si des pièces sont manquantes :

NE PAS retourner l'unité à votre distributeur local.

Prenez plutôt directement contact avec le fabricant.

customer@merrihew.com | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 RU | poste 288

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

garantie limitée.

La présente garantie limitée est la seule garantie expressée 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

conforme avec les codes locaux ou les instructions imprimées. La réparation ou le remplacement des pièces défectueuses est votre responsabilité 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 d'un entretien incorrect, d'un accident, de la modification ou du remplacement des pièces par une entité autre que Merrithew, de mauvaise utilisation, de transport, d'usage abusif, d'environnements hostiles (incluant des phénomènes naturels et météorologiques), de l'utilisation incorrecte ou d'une installation non



merrihew™

2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416 482-4050 | 1 800 910-0001 | RU : 0800 328 5676 | poste 288
customer@merrihew.com | merrihew.com

Gonfler le ballon d'exercice Stability Ball

MISE EN GARDE : Gonfler un nouveau ballon par étapes, et non en une seule fois.

Vous pouvez consulter une vidéo montrant ces étapes à l'adresse merrithew.com/eq-assembly



1. Sortez le ballon d'exercice Stability Ball de la boîte et vérifiez qu'il n'est pas endommagé. Il est normal qu'il y ait de légers creux ou marques de pliage lorsqu'il est gonflé pour la première fois. Cela disparaîtra à l'usage.

2. Avant le gonflage, laissez le temps au ballon d'exercice Stability Ball de se mettre à la température ambiante.

3. Enlevez le bouchon blanc du ballon d'exercice Stability Ball. Attachez l'embout de gonflage de la pompe à une extrémité du tuyau de la pompe. Placez l'autre extrémité du tuyau de la pompe dans l'embouchure bleue située à la base de la pompe.

4. Insérez l'embout de gonflage dans le trou du ballon d'exercice Stability Ball. Gonfliez le ballon à la taille et la fermeté désirées. **Ne gonflez pas excessivement.** Lorsque le ballon est correctement gonflé, le Halo Trainer Plus devrait se maintenir fermement sur le tiers supérieur du ballon d'exercice Stability Ball.

5. Enlevez l'embout de gonflage du ballon et remplacez immédiatement le bouchon blanc, afin qu'il soit aligné exactement avec la surface du ballon lorsqu'il est entièrement inséré.

REMARQUE : Après l'avoir gonflé, laissez-le reposer toute la nuit et continuez à le gonfler le jour suivant.

Regonfler au besoin le ballon d'exercice Stability Ball pour qu'il conserve une densité et une taille idéales. C'est une bonne méthode de le gonfler une deuxième fois un ou deux jours après le gonflage initial. Une légère fuite d'air peut survenir avec le temps et l'usage.

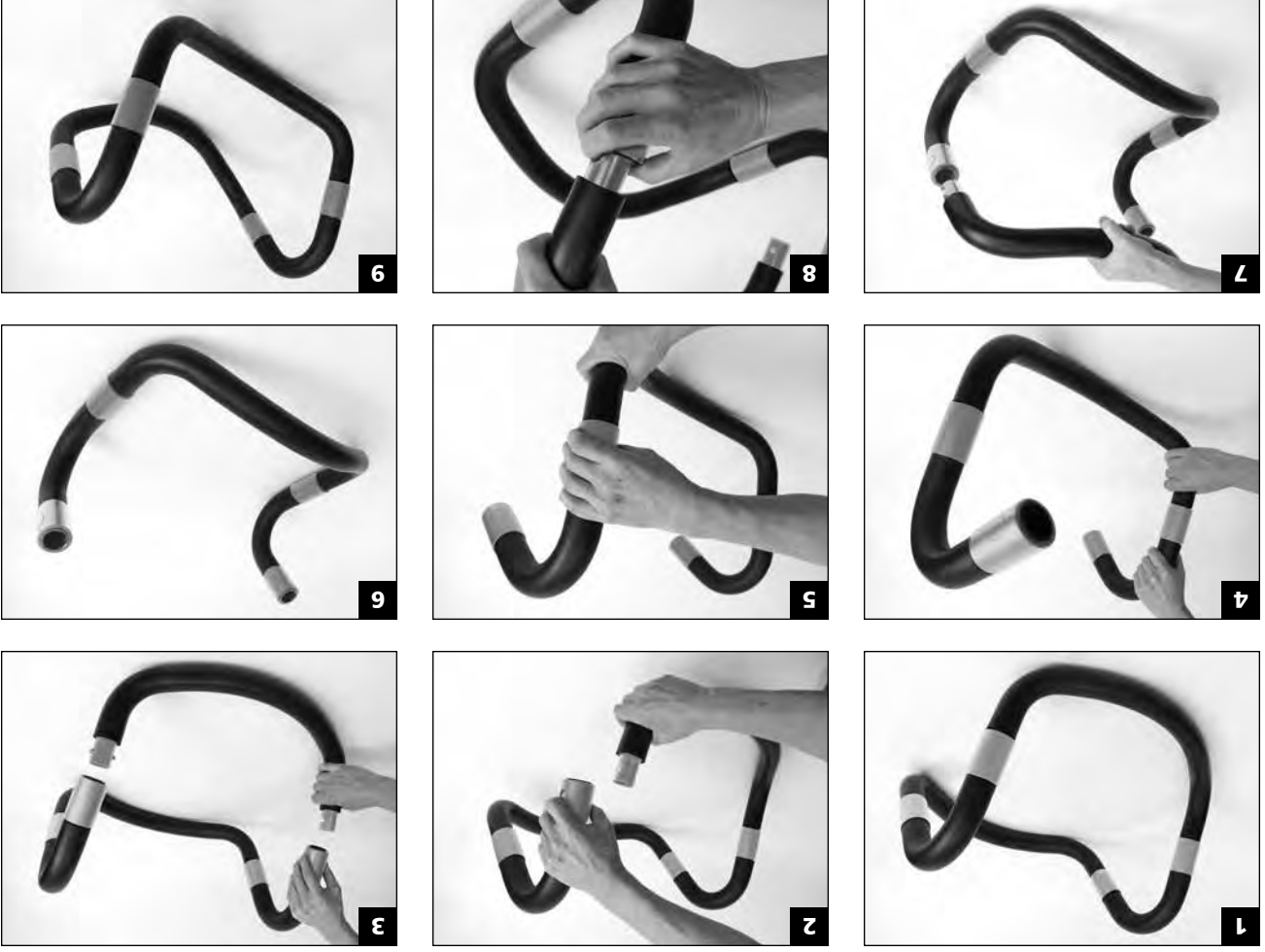
Entretien et nettoyage

Essuyez les longues barres et les poignées du guidon court avec de l'eau chaude et du savon doux et rincez à l'eau claire pour le nettoyage quotidien. Assurez-vous que l'eau et le savon ne laisse aucun résidu huileux et qu'il ne rend pas les surfaces glissantes.

Nettoyez toutes les surfaces métalliques au besoin, en utilisant un chiffon doux et un liquide de nettoyage non abrasif. **MISE EN GARDE** : Nous ne recommandons pas d'utiliser des produits chimiques.

Pour prolonger la durée de vie du Halo Trainer Plus, ne le laissez pas longtemps exposé à la lumière du soleil, à l'humidité ou à des températures extrêmes chaudes ou froides.

Utilisez seulement sur des surfaces lisses. Nous vous recommandons de protéger les longues barres et les poignées du guidon court en évitant d'utiliser le Halo Trainer Plus sur des surfaces abrasives, comme le béton. Évitez d'exposer le ballon d'exercice Stability Ball à des surfaces rugueuses ou pointues. Enlevez tout objet pointu qui pourrait percer le ballon de la zone de votre séance d'entraînement.



Assemblage pour la position inversée. Cette position est incompatible avec un ballon d'exercice Stability Ball.

1. À partir de la position standard (longs guidons vers l'extérieur).
2. Répérez le poussoir [3] situé sur un connecteur du cadre Halo [4] et appuyez dessus pour dissocier une longue barre.
3. Répérez l'opération avec l'autre connecteur du cadre Halo. Retirez complètement la longue barre et mettez-la de côté.
4. Saisissez la longue barre se trouvant sur l'assemblage. Appuyez sur le poussoir situé sur le connecteur du cadre Halo. Pivotez le guidon court à 180°.
5. Répétez de l'autre côté. Un clic indiquera que les guidons courts sont bien verrouillés.
6. Posez Halo sur le côté.

7. Glissez partiellement la longue barre dans les deux connecteurs. Les logos Halo Trainer et Merrithew se font face.
8. Il est possible que vous deviez appuyer sur les boutons à ressort pour permettre à la longue barre de glisser à l'intérieur des connecteurs. Procédez à cette opération avec précaution pour ne pas vous pincer les doigts. Une fois que les boutons à ressort sont partiellement insérés, appliquez une forte pression sur la longue barre pour l'insérer entièrement. Assurez-vous que tous les connecteurs sont verrouillés en tirant doucement sur chaque côté des connecteurs.
9. Halo est maintenant en position inversée (longs guidons à l'intérieur).

STOP ! Avant d'assembler cet appareil, veuillez lire les consignes au complet.

- Disposez toutes les pièces de la boîte dans une zone dégagée et placez-les sur le sol devant vous.
- Retirez tous les matériels d'emballage et remettez-les dans la boîte. Ne jetez pas les matériels d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Pour prévenir d'une utilisation inadéquate ou non sécuritaire, veuillez lire attentivement chaque étape avant de commencer l'assemblage.

Assemblage du Halo Trainer Plus: Position inversée

Assemblage du Halo Trainer Plus: Position standard

STOP ! Avant d'assembler cet appareil, veuillez lire les consignes au complet.

- Disposez toutes les pièces de la boîte dans une zone dégagée et placez-les sur le sol devant vous.
- Retirez tous les matériels d'emballage et remettez-les dans la boîte. Ne jetez pas les matériels d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Pour prévenir d'une utilisation inadéquate ou non sécuritaire, veuillez lire attentivement chaque étape avant de commencer l'assemblage.

L'assemblage standard doit pouvoir accueillir un ballon d'exercice de 55 cm / 22 po

- Lorsque l'on utilise le Halo Trainer Plus conjointement avec un ballon d'exercice Stability Ball de 55 cm / 22 po, placez fermement le cadre du Halo Trainer Plus sur le ballon d'exercice, comme montré dans la Fig. C, afin que les longues barres épousent le ballon à environ un tiers (1/3) du sommet. Si les longues barres sont au-dessus ou au-dessous de cette position, vérifiez le gonflage de votre ballon d'exercice Stability Ball.
- Lorsque l'on utilise le Halo Trainer Plus conjointement avec un ballon d'exercice Stability Ball de 55 cm / 22 po, placez fermement le cadre du Halo Trainer Plus sur le ballon d'exercice, comme montré dans la Fig. C, afin que les longues barres épousent le ballon à environ un tiers (1/3) du sommet. Si les longues barres sont au-dessus ou au-dessous de cette position, vérifiez le gonflage de votre ballon d'exercice Stability Ball.

1. Positionnez les assemblages de longues barres [2] vers le bas avec les côtés convexes orientés vers le haut, afin d'obtenir une forme circulaire sur le sol.
2. Appuyez sur les deux boutons à ressort [10] situés à l'extrémité d'une longue barre [2] et glissez le connecteur [4] se trouvant à l'extrémité du guidon court [1] sur la barre, jusqu'à ce que les poussoirs [3] s'enclenchent dans les boutons à ressort [10]. Répétez cette opération avec l'autre extrémité du guidon court, en glissant le connecteur sur l'extrémité de l'autre longue barre, puis dans le guidon court opposé.



Halo Trainer Plus avec ballon d'exercice Stability Ball

- 1 Poignées des longues barres
- 2 Longues barres (2)
- 3 Poussoir
- 4 Connecteur
- 5 Guidon court (2)
- 6 Poignée du guidon court
- 7 Ballon d'exercice Stability Ball
- 8 Pompe du ballon d'exercice
- 9 Bouchon blanc
- 10 Bouton à ressort [fig. A]

Les pièces peuvent différer de l'illustration.



Halo Trainer Plus
Poids du produit : 8,5 lbs / 3,9 kg
Max User Weight: 350 lbs / 158 kg
Dimensions assemblé :
 Longueur : 24 po / 61 cm
 Largeur : 21 po / 53,3 cm
 Hauteur : 12 po / 30,5 cm
 Pour de meilleures performances, Disposez d'un espace au sol de 182 cm x 122 cm (72 po x 48 po).

Félicitations pour l'achat de votre nouveau Halo[™] Trainer Plus !

En permettant une approche multidimensionnelle des exercices fonctionnels, le Halo Trainer Plus est un outil d'entraînement polyvalent qui aide les entraîneurs professionnels en réadaptation et les sportifs à pratiquer des exercices progressifs et régressifs en toute sécurité, afin d'atteindre le niveau désiré de forme physique ou de réadaptation. Cet appareil de fitness à la conception ergonomique unique accueille un ballon d'exercice Stability Ball[™] standard, ce qui permet à l'utilisateur de contrôler selon ses besoins le mouvement multidirectionnel du ballon, afin d'entraîner de manière efficace l'intégralité des muscles abdominaux. Les deux pièces, utilisées ensemble ou séparément, permettent des mouvements de progression ou de régression gradués pour n'importe quel pratiquant, quel que soit son niveau. Les poignées rembourrées sont conçues pour que les poignets conservent un alignement correct, réduisant ainsi la tension et l'inconfort en résultant.

Programme d'entraînement Halo Training

Le programme d'entraînement Halo Training intègre la science de l'entraînement des muscles abdominaux par poids de corps. Le groupe de muscles abdominaux peut être décrit comme un cylindre en trois dimensions nécessitant de multiples positions, plans de mouvements et degrés de résistance pour être stimulés correctement. Halo Training est multifonctionnel et tridimensionnel, permettant un conditionnement général du corps incluant la force, l'endurance, la souplesse et des exercices par intervalles, en plus de la prévention de blessures. Avec l'utilisation du Halo Trainer Plus et du ballon d'exercice Stability Ball, des exercices peuvent être prescrits en suivant des progressions ou des régressions uniques, conçues pour augmenter la force fonctionnelle et la stabilité d'un client, quelle que soit sa condition physique, de la réadaptation à l'entraînement destiné à des performances athlétiques.



Cours de base

Les cours de base pour instructeurs Halo Training (Parties 1 et 2) présentent les concepts relatifs aux principes et variantes de l'entraînement fractionné, les théories relatives aux programmes répartis et chronométrés, ainsi que les séquences d'exercices permettant de progresser du niveau débutant aux niveaux intermédiaire et avancé (niveaux client 1 à 4). Apprenez-en plus sur une multitude d'entraînements fractionnés orientés vers un conditionnement physique général qui inclut des exercices d'endurance, de résistance, de souplesse, de récupération et de prévention des blessures. Découvrez des exercices progressifs et régressifs qui modifient le niveau de difficulté en vue de répondre aux besoins et objectifs d'un éventail de clients et de groupes.

Perfectionnement professionnel et formation continue

Cet ensemble d'ateliers permet aux professeurs de fitness, aux spécialistes des mouvements et aux professionnels en réadaptation et post-réadaptation de s'appuyer sur des stratégies supplémentaires en vue d'élaborer des programmes progressifs fondés sur des modèles d'entraînement fractionné et des concepts de post-réhabilitation, le tout dans une approche multidimensionnelle. Mettez au point des techniques permettant de modifier les variantes d'entraînement de sorte à adapter le programme Halo Training à toutes les étapes des programmes de réhabilitation, de post-réhabilitation, d'exercices fonctionnels ou d'entraînement de haut niveau.

Vérifications de sécurité

Comme tout appareil de fitness, les éléments du Halo Trainer Plus sont sujets à l'usure et aux contraintes. Il vous incombe d'effectuer l'entretien et le remplacement opportun ou de l'équipement car cela réduit le risque de blessure. Faire une inspection régulière de ce qui suit :

- Vérifiez l'usure du ballon d'exercice Stability Ball et remplacez-le si nécessaire.
 - Vérifiez le gonflage du ballon d'exercice Stability Ball et regonfliez si nécessaire.
 - Assurez-vous que les pièces du Halo Trainer Plus parts sont assemblées et serrées de façon sécuritaire.
 - Vérifiez que les boutons escamotables sont entièrement enclenchés.
- Toutes les semaines:**

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. VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES :

- Consulter 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.
- Utilisez l'équipement uniquement pour les exercices prévus. Toujours veiller à ce que l'équipement soit bien ajusté à la taille et au niveau de capacité de l'utilisateur.
- Des vêtements de sport adéquats, y compris des chaussures de sport, sont recommandés.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, cassé ou endommagé. Ne tentez pas de réparer vous-même l'équipement sans avoir contacté Merrithew.
- Pour empêcher l'équipement de causer des blessures en basculant lors de son utilisation avec ou sans le ballon d'exercice Stability Ball, suivez attentivement les instructions de montage et de mise en marche contenues dans ce manuel.
- Utilisez toujours le Halo Trainer Plus avec un ballon d'exercice anti-éclatement Stability Ball.
- Ne laissez pas les enfants utiliser ou se trouver à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.

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.

- Le Halo Trainer Plus a la capacité de pouvoir stabiliser partiellement le ballon d'exercice Stability Ball, cependant la surface du ballon est par nature instable, et des risques de chutes ou de blessures existent. Suivez attentivement les instructions de placement de votre corps et bougez lentement en exerçant un contrôle corporel lors de n'importe quel exercice.
- Ne tentez pas d'effectuer des exercices dont la difficulté est au-delà de vos capacités.
- Si le Halo Trainer Plus est utilisé en conjonction avec un ballon d'exercice Stability Ball de 55cm / 22 po., ne dépassez pas la capacité de poids du ballon. Si vous utilisez votre propre ballon d'exercice, il doit être capable de supporter un poids de 350 lbs / 158 kilos et des forces d'accélération.
- Le Halo Trainer Plus ne doit être utilisé que par une personne à la fois, et cette personne ne doit pas peser plus de 350 lbs / 158 kilos.

IMPORTANT !

Le présent manuel comporte des renseignements importants à propos de l'assemblage, 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 référence ultérieure.

UNE UTILISATION INADÉQUATE OU DANGÉREUSE DE CET ÉQUIPEMENT DÉCOULANT DU NON-RESPECT ET DE LA COMMISSION 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 prévue ou évitée. **AVANT D'ASSEMBLER CET APPAREIL, VEUILLEZ LIRE LES CONSIGNES AU COMPLET.**

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

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. Veuillez 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 un entraînement personnalisé est offert dans nos centres d'entraînement officiels, sous licence ou partenaires. Rendez-vous sur merrithew.com pour en savoir plus.

Halo® Trainer Plus*

avec ballon d'exercice Stability Ball optionnel

GUIDE D'UTILISATION

Guide d'exercice
GRATUIT à télécharger
merrithew.com/guide
Pour les instructions de
montage en vidéo,
rendez-vous sur
[merrithew.com/
eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)



Veillez 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.