

Halo® Trainer Plus*

avec ballon d'exercice Stability Ball optionnel

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^{MC} et les garder à portée de main pour consultation ultérieure.

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 DANGEREUSE DE CET ÉQUIPEMENT DÉCOULANT DU NON-RESPECT ET DE L'OMISSION DE LA LECTURE DE TOUTES LES CONSIGNES ET DE TOUS 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 souhaite de 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.

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 un entraînement personnalisé est offert dans nos centres d'entraînement officiels, sous licence ou partenaires.

Rendez-vous sur merrithew.com pour en savoir plus.



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.
- ▶ 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.

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, vous/vos clients assumez l'entière responsabilité quant aux risques, et non les personnes qui vendent, distribuent ou fabriquent cet équipement.

Félicitations pour l'achat de votre nouveau Halo^{MD} Trainer Plus !

En permettant une approche multidimensionnelle des exercices fonctionnels, le Halo Trainer Plus est un outil d'entraînement polyvalent qui aide les entraîneurs personnels, les 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^{MC} 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 stimulé 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 répétitifs 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.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme d'entraînement Halo Training, rendez-vous sur le site merrithew.com/halo-training/instructor-training ou contactez-nous à l'adresse educationsales@merrithew.com

Perfectionnement professionnel et formation continue

Cet ensemble d'ateliers permet aux professeurs de fitness, aux spécialistes des mouvements et aux professionnels en réadaptation et postréadaptation 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 postréhabilitation, 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 postréhabilitation, 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 :

Toutes les semaines:

- ▶ Vérifiez l'usure du ballon d'exercice Stability Ball et remplacez-le si nécessaire.
- ▶ Vérifiez le gonflage du ballon d'exercice Stability Ball et regonflez 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.

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.

Halo Trainer Plus avec ballon d'exercice Stability Ball

- | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|-------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | Poignées des longues barres | 4 | Connecteur | 7 | Ballon d'exercice Stability Ball |
| 2 | Longues barres (2) | 5 | Guidon court (2) | 9 | Bouchon blanc |
| 3 | Poussoir | 6 | Poignée du guidon court | 8 | Pompe du ballon d'exercice |
| | | | | 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).

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

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.

▶ Lorsqu'il est entièrement assemblé et qu'il repose sur les longues barres, le Halo Trainer Plus, vu de dessus, devrait former un cercle sur le sol, comme montré dans la Fig. B, et devrait être stable.

▶ 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.



Assemblage du Halo Trainer Plus: Position inversée

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 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. Repérez le poussoir [3] situé sur un connecteur du cadre Halo [4] et appuyez dessus pour dissocier une longue barre.
3. Répétez 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).



Gonfler le ballon d'exercice Stability Ball

MISE EN GARDE ! Gonflez 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. Gonflez 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.

Regonflez 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

Essayez 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 laissent 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.

Garantie

Merrithew^{MC} 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 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 utiliser 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**
- ▶ **Il est utilisé sur une surface comportant des débris**

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 défectuosité est signalée à Merrithew dans une période de quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date de la facture de l'achat original.

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 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 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'elles apparaissent, 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 vendent ce produit n'ont le droit d'ajouter une quelconque garantie supplémentaire ou de promettre des solutions supplémentaires, ou inconsistantes 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.

! 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.
customercare@merrithew.com

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 RU | poste 0907



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
 416 482-4050 | 1 800 910-0001 | RU : 0800 328 5676 | poste 0907
 customercare@merrithew.com | merrithew.com