Cardio-Tramp™

REBOUNDER OWNER'S MANUAL | MANUEL DU TRAMPOLINE

Please review this important **assembly**, **safety** and **warranty** information about your Merrithew Health & Fitness™ Cardio-Tramp Rebounder and keep it handy for future reference.

Veuillez consulter cette information importante **d'assemblage,** de **sécurité** et de **garantie** au sujet de votre Trampoline Cardio-Tramp de Merrithew Health & Fitness™ et conservez-la à la portée pour référence future.

IMPORTANT!

This manual contains important assembly, safety and warranty information. Read the manual carefully before using your new Merrithew Health & Fitness™ Cardio-Tramp™ Rebounder 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 your Cardio-Tramp Rebounder. Merrithew Health & Fitness (MH&F) makes no representation about the safe use of the Cardio-Tramp Rebounder under all conditions. There are risks associated with the use of any exercise equipment that cannot be predicted or avoided, and you assume the responsibility for that risk.

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

IMPORTANT!

Ce manuel contient de l'information importante pour l'assemblage, la sécurité et la garantie. Lisez ce manuel attentivement avant d'utiliser votre nouveau Trampoline Cardio-Tramp™ de Merrithew Health & Fitness™ et conservez ce manuel à la portée pour référence future.

L'UTILISATION DANGEREUSE OU INAPPROPRIÉE DE CET ÉQUIPEMENT À DÉFAUT D'AVOIR LU ET DE S'ÊTRE CONFORMÉ À TOUTES LES EXIGENCES ET AUX AVERTISSEMENTS POURRAIT OCCASIONNER DE SÉRIEUSES BLESSURES.

Il est impossible de prévoir chaque situation et condition qui pourrait se présenter pendant l'utilisation de votre Trampoline Cardio-Tramp. Merrithew Health & Fitness (MH&F) ne fait aucune représentation quant à la sécurité à l'usage du Trampoline Cardio-Tramp sous toutes les conditions. Il y a des risques associés à l'utilisation de tout équipement d'exercice qui ne peuvent pas être prévus ou évités et vous assumez la responsabilité de ces risques.

Merrithew Health & Fitness recommande un assemblage et une utilisation sans danger et prudents et vous souhaite plusieurs heures d'exercice sûr et efficace.

User Guidelines

This manual includes general guidelines for setup and usage of the Cardio-Tramp Rebounder. Used with the MH&F Reformer, it is a sophisticated piece of equipment that, when used properly, 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 – especially when spring resistance is involved.

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

To get the most out of your Reformer, MH&F offers a full range of instructional DVDs and manuals. Personalized training is offered through our Licensed and Corporate Training Centers. Visit **www.merrithew.com** for more information.

For questions or technical assistance, email **customercare@merrithew.com**

Care & Cleaning

Wipe vinyl and webbing surfaces with a mixture of water and tea tree oil, a natural disinfectant. Add 1tsp of tea tree oil to a 1L or 1qt spray bottle of water. A mixture of mild soap and water may be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner does not leave an oily residue, or make surfaces slippery.

Instructions pour l'usager

Ce manuel inclut les directives générales pour l'installation et l'utilisation du Trampoline Cardio-Tramp. Utilisé avec le Reformer de MH&F, c'est une pièce d'équipement sophistiquée qui, lorsqu'elle est utilisée adéquatement, peut faciliter plusieurs exercices de Pilates sans danger et efficacement. Cependant, on doit faire attention et être prudent car il y a des dangers inhérents à l'utilisation de tout appareil d'exercice – spécialement lorsque la résistance de ressorts est impliquée.

Pour les usagers inexpérimentés ou novices, le Trampoline Cardio-Tramp ne devrait être utilisé que sous la surveillance d'un professionnel qualifié.

Pour retirer le maximum de votre Reformer, MH&F vous offre une gamme complète de DVD et de manuels d'instruction. Une formation personnalisée est offerte à un de nos centres accrédités ou corporatifs de formation. Pour plus d'information visitez le site **www.merrithew.com**.

Pour toute question ou assistance technique, envoyez un courriel à **customercare@merrithew.com**

Soins et nettoyage

Essuyer les surfaces de vinyle et de toile avec un mélange d'eau et d'huile de Tea-Tree, un désinfectant naturel. Ajouter 1 cuil. à thé d'huile de tea tree à une bouteille vaporisatrice d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour nettoyer des saletés plus résistantes. S'assurer que le détergent utilisé ne laisse pas de résidus huileux ou ne rend pas la surface glissante.

Safety & Usage

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
- Use equipment for intended exercises only
- Ensure the equipment is properly adjusted for your size and ability level
- Stop exercising immediately if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing or experience any discomfort
- Keep body, clothing and hair free from all moving parts
- Do not use if equipment appears worn, broken or damaged
- Do not attempt to repair equipment yourself
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision
- For optimal performance, allow at least two feet of clear space on either side of the Reformer

CAUTION: DO NOT PULL VELCRO STRIPS APART.

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 the Cardio-Tramp™ Rebounder is securely fastened with star knobs under wooden standing platform.

Be sure that the Velcro is completely attached along all four sides of the Cardio-Tramp Rebounder.

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

Sécurité et utilisation

L'USAGE INAPPROPRIÉ D'ÉQUIPEMENT D'EXERCICE PEUT CAUSER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES. POUR RÉDUIRE LE RISQUE, VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT :

- Avant de débuter tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- N'utiliser l'équipement que pour les fins prévues.
- S'assurer que l'équipement est ajusté correctement pour votre grandeur et niveau de capacité.
- Arrêter l'exercice immédiatement si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, de la difficulté à respirer ou ressentez tout inconfort.
- Tenir le corps, les vêtements et les cheveux éloignés des parties mobiles.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble être usé, brisé ou endommagé.
- Ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Pour une performance optimale, laisser au moins deux pieds d'espace libre sur les deux côtés du Reformer.

AVERTISSEMENT : NE PAS SÉPARER LES BANDES DE VELCRO.

Vérification de la sécurité

L'entretien approprié et le remplacement en temps opportun de votre équipement ou de pièces composantes est votre responsabilité. Faire une inspection hebdomadaire régulière de votre Reformer. Consulter le Manuel du propriétaire pour plus d'information.

S'assurer que le Trampoline Cardio-Tramp™ est fermement fixé avec les vis étoilées sous la plateforme de bois.

Soyez certain que le Velcro est complètement attaché le long de tous les quatre côtés du Trampoline Cardio-Tramp.

NE PAS FAIRE LES VÉRIFICATIONS DE SÉCURITÉ RECOMMANDÉES OU UTILISER UN APPAREIL DONT LES PIÈCES SONT AJUSTÉES INADÉQUATEMENT, BRISÉES OU USÉES POURRAIT OCCASIONNER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES.

Part Identification for the Cardio-Tramp™ Rebounder

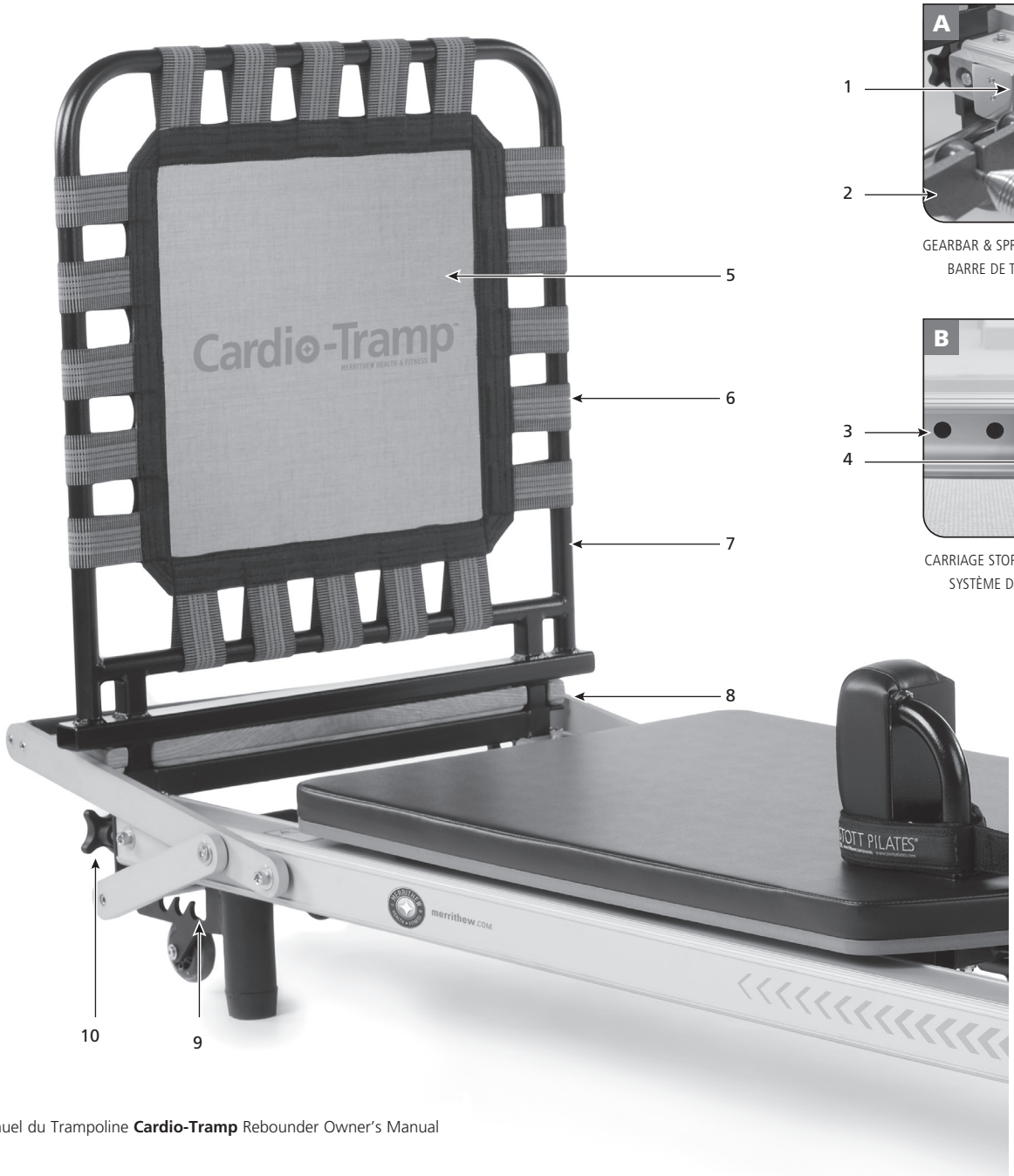
SHOWN ON: SPX™ REFORMER MODEL

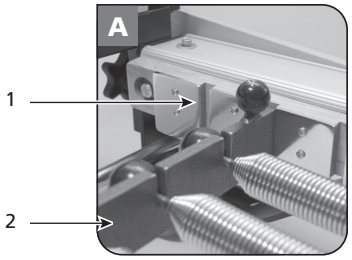
1 Gearbar Slot [fig. A]
2 Gearbar [fig. A]
3 Carriage Stopper Position [fig. B]
4 Carriage Stopper [fig. B]
5 Cardio-Tramp Rebounding Surface
6 Webbing
7 Metal Frame
8 Wooden Standing Platform
9 Footbar Adjustment Cradle
10 Star Knob

Identification des pièces du Trampoline Cardio-Tramp™

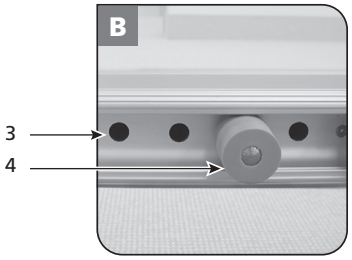
MONTRÉ SUR : LE REFORMER MODÈLE SPX™

1 Fente de la 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 rebond du Cardio-Tramp
6 Toile
7 Cadre de métal
8 Plateforme de bois
9 Support d'ajustement de la barre d'appui
10 Vis étoilée





GEARBAR & SPRINGS
BARRE DE TENSION ET RESSORTS



CARRIAGE STOPPING SYSTEM
SYSTÈME DE FREIN DU CHARIOT

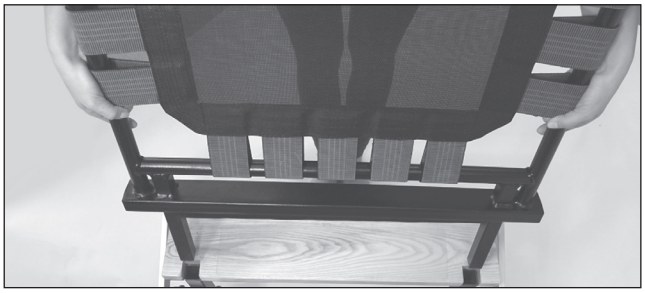
Installation | Installation

SHOWN ON: V2 MAX™ REFORMER MODEL

MONTRE SUR: LE REFORMER MODELE V2 MAX™

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

Ajuster les bras d'entraînement au socle à la position #4 la position la plus basse de la barre d'appui.



2 Slide support rods of the Cardio-Tramp™ Rebounder with logo facing towards the Reformer, completely into receptacles in wooden standing platform.

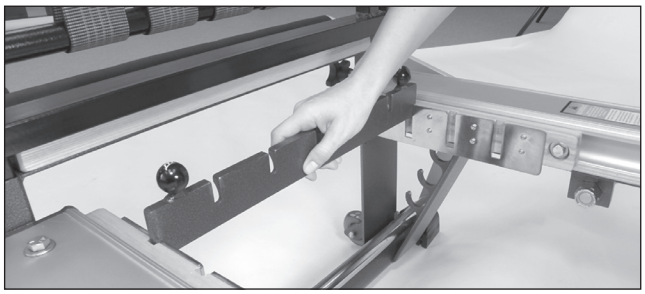
Glisser les tiges de support du Trampoline Cardio-Tramp™ avec le logo faisant face au Reformer, complètement dans les réceptacles de la plateforme de bois.

3 Securely fasten star knobs and ensure Cardio-Tramp Rebounder is securely in place.

Fixer fermement les vis étoilées et s'assurer que le Trampoline Cardio-Tramp est solidement en place.

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

Ajuster le frein du chariot à la position #1 (la plus près de la plateforme de bois).



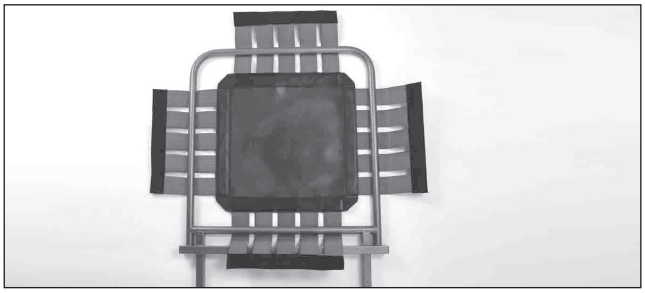
5 Adjust gearbar to position #1, closest to the wooden standing platform.

Ajuster la barre de tension à la position #1, la plus proche de la plateforme d'appui en bois.

Replacing Webbing | Remplacer la toile

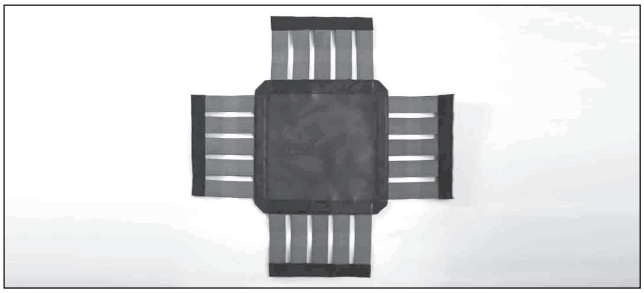
It is recommended that you have your Cardio-Tramp™ Rebounder re-webbed by a professional upholsterer or contact **customercare@merrithew.com** for a quote.

Il est recommandé de faire réparer le filet de votre Cardio-Tramp™ Rebounder par un professionnel ou contactez notre service client sur ***merrithew.com*** *pour une cotation.*



1 Remove webbing from Cardio-Tramp by detaching all four Velcro strips around the metal frame.

Enlever la toile du Cardio-Tramp en détachant toutes les bandes de Velcro autour du cadre de métal.

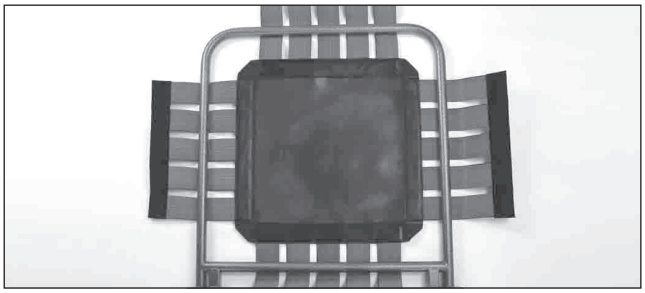


2 To ensure correct positioning of replacement webbing, place webbing on a flat, solid surface with the logo face-down. Ensure straps on all four sides are open with Velcro strips facing upward.

NOTE: Surface must be strong and stable enough to support firm tapping from a rubber mallet or similar tool.

Pour assurer le positionnement correct de la toile de remplacement, placer la toile sur une surface plate et solide avec le côté du logo sur le dessus. S'assurer que les bandes sur les quatre côtés sont ouvertes avec les bandes de Velcro vers le haut.

NOTE: *La surface doit être suffisamment forte et stable pour supporter des cabinet tapant d'un maillet en caoutchouc ou d'un outil semblable.*



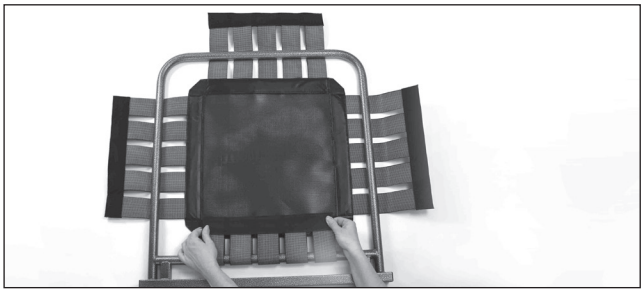
3 With rounded corners at top, place metal frame of Cardio-Tramp on straps of webbing. Align frame with middle of each strap.

NOTE: When securing Velcro, press it together from the middle outwards, ensuring that ends and side of Velcro is lined up exactly. If necessary, remove entire length of Velcro and reposition until it lines up exactly. Using a rubber mallet or similar tool without sharp edges, strike entire length of Velcro strip to ensure Velcro is fully attached, specifically at the ends.

Avec les coins arrondis en haut, placer le cadre de métal du Cardio-Tramp sur les bandes de la toile. Aligner le cadre avec le milieu de chaque bande.de la plateforme de bois).

NOTE: *Quand vous attachez le Velcro, pressez-le ensemble à partir du milieu vers les bouts, en vous assurant que les bouts et le côté du Velcro sont exactement alignés. Si nécessaire, détachez la longueur complète du Velcro et repositionnez-le jusqu'à ce qu'il soit exactement aligné. En utilisant un maillet en caoutchouc ou un outil semblable sans bords pointus, frappez la longueur complète de la bande de Velcro pour vous assurer que le Velcro est complètement attaché, spécialement aux bouts.*

Replacing Webbing | Remplacer la toile CONT'D

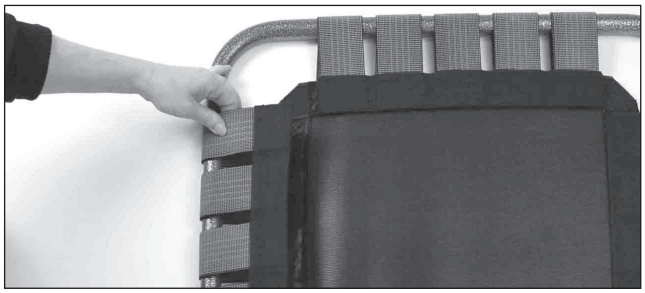


4 Start by securing bottom edge of replacement webbing. At the bottom of the frame, there is a square rod and a rounded bar. Straps should be wrapped over rounded bar only. Attach Velcro securely as outlined above.

Commencer par attacher le bas de la toile de remplacement. Au bas du cadre, il y a une tige carrée et une barre arrondie. Les bandes devraient être enroulées autour de la barre arrondie seulement. Attacher le Velcro fermement tel qu'indiqué ci-haut.

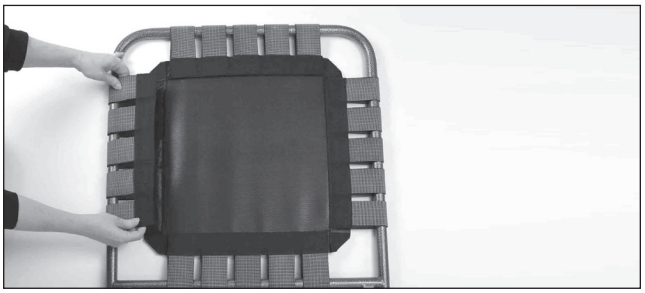
5 Next, wrap straps around top of frame. Press Velcro from middle outwards, pulling down firmly on each strap until Velcro strips line up exactly. Then strike entire length of Velcro strip with mallet.

Ensuite, enrouler les bandes autour du haut du cadre. Presser le Velcro du milieu jusqu'au bout, tirant sur chaque bande vers le bas jusqu'à ce que les bandes de Velcro soient exactement alignées. Puis frapper la longueur complète des bandes de Velcro avec le maillet.



6 Then, wrap straps around one side of frame. Press Velcro from middle outwards, pulling down on each strap until Velcro strips line up exactly. Then, strike entire length of Velcro strip with mallet.

Puis, enrouler les bandes autour d'un côté du cadre. Presser le Velcro du milieu jusqu'au bout, tirant sur chaque bande vers le bas jusqu'à ce que les bandes de Velcro soient exactement alignées. Puis frapper la longueur complète des bandes de Velcro avec le maillet.



7 Finally, wrap straps around remaining side of frame. Press Velcro from middle outwards, pulling down on each strap until Velcro strips line up exactly. Then strike entire length of Velcro strip with rubber mallet.

Jump test for solid velcro interlock before use.

Finalement, enrouler les bandes autour du dernier côté du cadre. Presser le Velcro du milieu jusqu'au bout, tirant sur chaque bande vers le bas jusq u'à ce que les bandes de Velcro soient exactement alignées. Puis frapper la longueur complète des bandes de Velcro avec le maillet en caoutchouc.

Assurez-vous que le velcro soit bien verrouillé avant d'utilisation

COVERED BY ONE OR MORE OF THE FOLLOWING PATENTS AND/OR PATENT APPLICATIONS: US 7,806,805 B2, US 7,179,207, US APPLICATION NO. 11/592,139, US APPLICATION 11/702,672, US APPLICATION NO 60/440,610, CN APPLICATION NO 200480004459, EP APPLICATION NO. 04702911.

PROTÉGÉ PAR UN OU PLUSIEURS DES BREVETS OU DEMANDES DE BREVETS SUIVANTES : US 7,806,805 B2, US 7,179,207, US APPLICATION NO. 11/592,139, US APPLICATION 11/702,672, US APPLICATION NO 60/440,610, CN APPLICATION NO 200480004459, EP APPLICATION NO. 04702911.

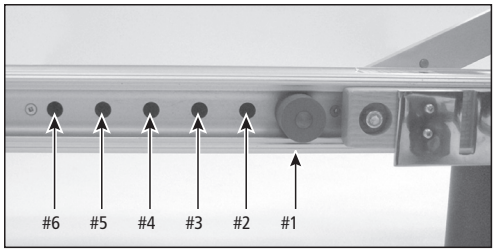
⚠ CAUTION

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!

GETTING ON THE REFORMER

SUPINE POSITION (LYING ON BACK)

- Sit on Reformer carriage, facing side
- Reach hand nearest the footbar across your body and place it onto the shoulder rest
- Tuck opposite shoulder under arm and roll onto back, lowering head onto headrest



- Never use Cardio-Tramp Rebounder without carriage stopper securely in position #1
- Check that star knobs are tightly fastened
- Be cautious to control the return of the carriage to avoid hitting the carriage stopper with high force
- Always land with feet on Cardio-Tramp Reboundering surface and not on the webbing
- Ensure there is enough spring tension on Reformer to support torso stabilization throughout movement
- It is recommended to use no more than three 100% springs
- Avoid wearing footwear when on 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.

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

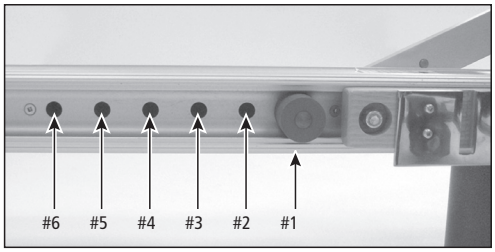
⚠ AVERTISSEMENT

ARRÊTER ! AVANT D'UTILISER VOTRE TRAMPOLINE CARDIO-TRAMP™, S'ASSURER QUE LE FREIN DU CHARIOT DU REFORMER SOIT INSÉRÉ DANS LA POSITION #1 ET QU'AU MOINS UN RESSORT SOIT SOLIDEMENT ATTACHÉ À LA BARRE DE TENSION

MONTER SUR LE REFORMER REFORMER

DÉCUBITUS DORSAL (COUCHÉ SUR LE DOS)

- S'asseoir sur le chariot du Reformer, les jambes sur un côté.
- Croiser la main la plus près de la barre d'appui à l'avant du corps et la placer sur l'épaulette.
- Rentrer l'épaule opposée sous le bras et rouler sur le dos abaissant la tête sur l'appui-tête.



- Ne jamais utiliser le Trampoline Cardio-Tramp sans que le frein du chariot soit fermement en position #1.
- Vérifier que les vis étoilées sont fermement serrées.
- Soyez prudent de contrôler le retour du chariot pour éviter de frapper le frein du chariot avec grande force.
- Toujours rebondir avec les pieds sur la surface de rebond du Cardio-Tramp et non pas sur la toile.
- S'assurer qu'il y a suffisamment de tension des ressorts du Reformer pour supporter la stabilisation du tronc pendant les mouvements.
- Il est recommandé de n'utiliser pas plus que trois ressorts 100%.
- Éviter de porter des chaussures lors de l'utilisation du Trampoline Cardio-Tramp.
- Vérifier l'usure sur la surface de rebond, le Velcro et la toile. Remplacer au besoin. Ne pas utiliser s'il y a tout effilochage ou dommage au Trampoline Cardio-Tramp.

Se référer à la section d'assemblage dans ce manuel pour les instructions d'assemblage initial et l'identification des pièces.

Warranty

MERRITHEW HEALTH & FITNESS™ CARDIO-TRAMP™ REBOUNDER

Merrithew Health & Fitness 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.

This warranty applies to the Merrithew Health & Fitness Cardio-Tramp Rebounder only:

- while it remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated
- if claims are made within the warranty period
- if upgrades are made as required by Merrithew Health & Fitness

THIS WARRANTY SHALL BE NULL AND VOID IF:

- **the equipment is used for any other purpose other than as intended**
- **all safety and usage guidelines are not followed as specified**
- **the equipment failure is a result of improper maintenance**
- **the equipment has been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or any modification not authorized by Merrithew Health & Fitness**
- **the equipment is improperly installed**

This warranty does not cover damage to the finish of any Merrithew Health & Fitness equipment, or 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

On frame and related welding. Merrithew Health & Fitness will, at its option, repair or replace parts that fail for any reason, provided such failure is reported to Merrithew Health & Fitness within the part-specific warranty period. The warranty period begins on the invoice date of the original purchase.

90-DAY 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, damage to fabric caused by abrasive, corrosive or chemical cleansers, or damage caused by other unreasonable use. If the identical fabric is not available, Merrithew Health & Fitness will provide an equivalent fabric.

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 Health & Fitness 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 Health & Fitness, 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 Health & Fitness. No product performance, specification or description wherever appearing is warranted by Merrithew Health & Fitness 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 Health & Fitness maximum liability, in any event, shall not exceed the purchase price of the product paid by the original purchaser.

Garantie

TRAMPOLINE CARDIO-TRAMP™ DE MERRITHEW HEALTH & FITNESS™

Merrithew Health & Fitness garantit que tout nouvel équipement de STOTT PILATES est libre de défauts de fabrication dans la main-d'œuvre et les matériaux, sujet aux termes ci-dessous. Cette garantie prend effet à la date de facturation de l'achat originel. Les pièces réparées ou remplacées selon les termes de cette garantie seront garanties pour la période restante de la garantie originelle.

Cette garantie s'applique à l'équipement de STOTT PILATES :

- Pendant que l'équipement demeure la possession de l'acheteur originel et qu'une preuve d'achat est fournie.
- Si les réclamations sont faites à l'intérieur de la période de garantie.
- Si les mises à jour sont faites tel que requis par Merrithew Health & Fitness.

CETTE GARANTIE SERA ANNULÉE SI :

- **L'équipement est utilisé pour toutes autres fins que celles prévues.**
- **Toutes les directives de sécurité et d'utilisation ne sont pas suivies tel qu'indiquées .**
- **La défaillance de l'équipement résulte d'un entretien inadéquat.**
- **Si l'équipement a été sujet d'un accident, d'un mauvais usage, d'abus, de service inadéquat, ou de toutes modifications qui ne sont pas autorisées par Merrithew Health & Fitness.**

Cette garantie ne couvre pas les dommages au fini de tout équipement de Merrithew Health & Fitness, ou frais de livraison, frais de dédouanement (si applicable) ou tous coûts encourus pour l'installation de parties réparées ou remplacées expédiées selon les provisions de cette garantie.

GARANTIE LIMITÉE DE DEUX (2) ANS

Sur le cadre et la soudure reliée. Merrithew Health & Fitness, à son choix, réparera ou remplacera toute pièce défectueuse pour toute raison, sous réserve que ce défaut soit signalé à Merrithew Health & Fitness à l'intérieur de la période spécifique de la garantie. La période de garantie commence à la date de la facture de l'achat originel.

GARANTIE DE 90 JOURS DU TISSU

Le recouvrement en tissu de la surface de rebond et la toile du Trampoline Cardio-Tramp seront remplacés s'ils deviennent endommagés suite à un usage normal pendant 90 jours après la livraison. La preuve des dommages peut être demandée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, brûlures, taches, souillures, dommage d'animaux, dommage au tissu causé par des nettoyeurs abrasifs, corrosifs ou chimiques, ou autre dommage causé par un autre usage inapproprié. Si un tissu identique n'est pas disponible, Merrithew Health & Fitness fournira un tissu équivalent.

LIMITATIONS DE GARANTIES TACITES ET DE REMÈDES

La réparation ou le remplacement de pièces défectueuses est votre remède exclusif selon les termes de cette garantie limitée. Dans l'éventualité de problèmes de disponibilité, Merrithew Health & Fitness ne sera pas responsable pour tout dommage conséquent ou circonstanciel résultant de la brèche soit de cette garantie limitée ou de toute garantie tacite applicable, ou pour la panne ou des dommages résultant de catastrophes naturelles, de soin et d'entretien inadéquat, d'accident, d'altération, de remplacement de pièces par une partie autre que Merrithew Health & Fitness, d'un mauvais usage, du transport, d'abus, d'environnements hostiles (température inclémente, actes de la nature), d'installation inadéquate ou d'installation non conforme aux codes locaux ou aux instructions imprimées.

Cette garantie limitée est l'unique garantie formelle émise par Merrithew Health & Fitness. Aucune performance, spécification ou description de produit apparaissant où que ce soit n'est garantie par Merrithew Health & Fitness, sauf dans les mesures présentées dans cette garantie limitée. Toute garantie tacite de protection résultant des lois de tout état, province ou territoire incluant des garanties tacites de conformité, d'aptitude à un usage particulier, ou utilisation, est par la présente de durée limitée à la durée de cette garantie limitée.

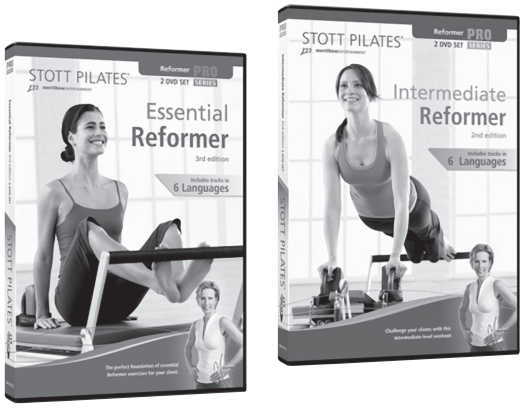
Ni les distributeurs, revendeurs web, ou détaillants qui vendent ce produit n'ont aucune autorité pour offrir des garanties supplémentaires ou des promesses de remèdes en supplément ou contradictoires à celles citées ci-dessus. La responsabilité maximale de Merrithew Health & Fitness, dans toute éventualité, n'excèdera pas le prix d'achat du produit payé par l'acheteur originel.

Expand Your Repertoire

Choose from a variety of DVD titles

Increase your expertise with Reformer instruction.

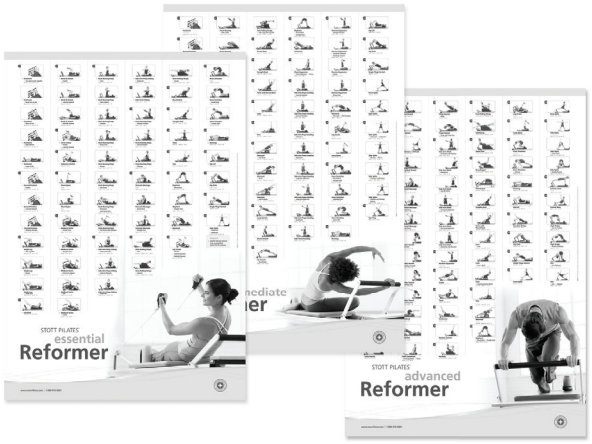
For more information on our full range of DVDs, accessories and equipment, visit merrithew.com



Reformer Manuals & Wall Charts

This full-size wall chart depicts exercises featured in the STOTT PILATES® Reformer programs. Each exercise is described with name, equipment accessories, one photo, as well as suggested repetitions.

A step-by-step exercise guide for the reformer repertoire can be downloaded by visiting merrithew.com/guide



Size: 27" x 39"

Get the most out of your equipment with ongoing training!

Visit merrithew.com/education/training for courses and workshops near you.

For over 25 years, we have been committed to developing effective and responsible exercise through unique, high-integrity fitness programs. Our signature STOTT PILATES® education method is unparalleled in the industry. Our new ZEN•GA™, CORE® and Total Barre™ programs offer additional repertoire to add challenge to your workouts. We invite you to join our worldwide community of elite fitness professionals – with The Professional's Choice™ in Pilates & Mindful Movement Education. Courses and workshops are offered worldwide.

Contact Us Today:
visit **merrithew.com**
or call **toll-free North America 1-800-910-0001**
United Kingdom 0800-328-5676
or **International +1-416-482-4050**

Élargissez votre répertoire

Choisissez parmi une variété de titres de DVD

Augmentez votre expertise avec nos DVD du Reformer.

Ces DVD d'autres accessoires. Pour plus d'information sur notre gamme complète de DVD, d'accessoires et d'équipement, visitez merrithew.com

Manuels & Tableaux d'exercices pour Reformer

Ce tableau représente les exercices figurant dans le programme pour reformer STOTT PILATES®. Chaque exercice est décrit avec le nom, les accessoires, une photo, ainsi que une suggestion de répétition.

Un guide complet pour le répertoire d'exercice sur reformer peut être téléchargé sur merrithew.com/guide

Obtenez le meilleur de votre équipement avec la formation continue!

Visitez merrithew.com/education/training pour les cours et les ateliers près de vous.

Depuis 25 ans, nous avons été engagés à développer des exercices efficaces et responsables à travers des programmes uniques de fitness de haute intégrité. Notre méthode réputée d'éducation STOTT PILATES® est hors pair dans l'industrie. Nos nouveaux programmes ZEN•GA™, CORE™ et Total Barre™ offrent un répertoire supplémentaire pour ajouter du défi à vos entraînements. Nous vous invitons à vous joindre à notre communauté mondiale de professionnels d'élite du fitness – avec Le Choix du Professionnel™ en Pilates et l'éducation du mouvement conscient. Les cours et ateliers sont offerts mondialement.

Contactez-nous aujourd'hui :
visitez **merrithew.com**
ou appelez **sans frais Amérique du Nord 1-800-910-0001**
Royaume-Uni 0800-328-5676
ou **International +1-416-482-4050**

⚠ IMPORTANT

Please keep this manual in a safe place.

Veuillez garder ce manuel dans un endroit sûr.

2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, ON, M4S 2C6 **tel** 416-482-4050
fax 416-482-2742 **email** equipment@merrithew.com **website** merrithew.com

P00209 2082T-5 APR 13 ™/® Trademark or registered trademark of Merrithew Corporation, used under license. Printed in Canada. All rights reserved.
MC/MD Marque de commerce ou marque de commerce déposée de Merrithew Corporation, utilisation autorisée. Imprimé au Canada. Tous droits réservés.