



Instructions par Monster Shop (UK)

Réformeur de Pilates en Aluminium

215065

Informations sur le produit

Réformeur de Pilates en Aluminium

Description

Le Réformeur de Pilates Pliable est une solution polyvalente et peu encombrante conçue pour améliorer votre routine de fitness et de bien-être. Entièrement équipé d'un repose-pieds, d'un tableau de ressorts, d'accessoires de boîte et d'un tableau de saut unique en trampoline, il offre une expérience d'entraînement dynamique et agréable. Doté de six ressorts en acier avec trois niveaux de résistance, d'une barre de pieds avec huit positions, d'un rembourrage en cuir PVC souple et d'un sac de rangement pratique, ce réformeur offre confort, durabilité et performance de qualité professionnelle dans un design compact et pliable.

Spécifications du produit

	215065
Dimensions	243 x 68,2 x 80,2 cm
Matériau	Aluminium, Bois, Acier, Caoutchouc, Cuir PVC
Poids	67 KG
Capacité de Poids	200 KG

UGS

215065

Conseils de sécurité

Assurez-vous d'avoir lu et bien compris le manuel d'instructions et les conseils de sécurité avant d'utiliser ce produit.

- Maintenez toujours une posture et un alignement corrects lors de l'utilisation de la machine de reformer Pilates pour éviter les tensions ou les blessures.



Instructions par Monster Shop (UK)

Réformeur de Pilates en Aluminium

- Placez le reformer sur une surface stable et plane pour qu'il reste immobile pendant l'utilisation.
- Dans la mesure du possible, utilisez des tapis antidérapants sous le reformer pour éviter tout mouvement ou glissement pendant les exercices.
- Portez des chaussures appropriées ou des chaussettes avec adhérence.
- Gardez les mains et les doigts éloignés des pièces mobiles à tout moment pour éviter les blessures par pincement ou coincement.
- Évitez de trop étirer vos muscles ou articulations en progressant graduellement et seulement à un niveau approprié à votre condition physique et votre flexibilité.
- Consultez un professionnel de santé avant d'utiliser le reformer si vous avez des conditions médicales préexistantes ou des blessures.
- Vérifiez et ajustez les réglages des ressorts avant chaque session pour vous assurer que le niveau de résistance est adapté à votre niveau de forme physique et à l'exercice effectué.
- Ne dépassez pas la limite de poids indiquée par le fabricant pour la machine.
- Assurez-vous que les enfants ou les personnes non autorisées n'accèdent pas à la machine ou ne l'utilisent pas sans surveillance.
- Cessez immédiatement d'utiliser le reformer si vous ressentez une douleur, des vertiges ou un inconfort pendant l'exercice et consultez un professionnel de santé.
- Évitez l'humidité excessive : Gardez le reformer dans une pièce sèche et à température contrôlée pour éviter le gauchissement, le gonflement, la fissuration ou les échardes qui pourraient entraîner des blessures.

La responsabilité de Monster Group UK Limited sera limitée à la valeur commerciale du produit uniquement.

Veuillez visiter <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> pour voir les termes et conditions complets.



les pièces

Corde + Poignée

2 pièce(s)

Poste de Lanière

2 pièce(s)



Poulie de Corde à Tirer

2 pièce(s)



Poignée d'oreiller d'épaule

2 pièce(s)



Coussins d'épaules

2 pièce(s)



Boîte Carrée Noire

1 pièce(s)

Planche de pieds

1 pièce(s)



Planches à ressorts

1 pièce(s)



Housse de poignée
antidérapante

1 pièce(s)



Sangle de Crochet

1 pièce(s)



Étapes (12)

Étape 1 sur 12



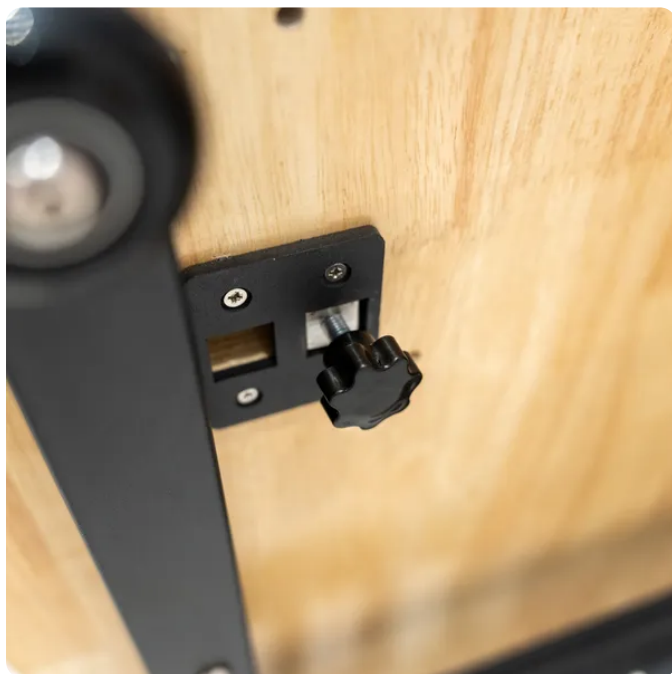
Doté de 5 ressorts interchangeables pour une résistance ajustable, ajoutez les ressorts selon votre niveau de résistance souhaité et l'image jointe :

Couleur	Poids de Résistance	Niveau de Résistance
Rouge	28-61lb (13-28kg)	Lourd
Vert	12-32lb (5.5-14.5kg)	Moyen
Jaune	8-18.5lb (3.7-8.4kg)	Léger



2. Installation sécurisée des coussins d'épaule

Insérez les coussins d'épaule dans les emplacements désignés sur la base du reformer. Assurez-vous qu'ils sont bien fixés en les alignant avec les plaques métalliques et en serrant les boutons de réglage pour éviter tout mouvement pendant l'utilisation.



3. Installation des poignées de coussin d'épaule

Installer les poignées de coussin d'épaule : Prenez la poignée de coussin d'épaule et alignez-la avec la fente désignée sur la base du reformer. Insérez l'extrémité filetée dans la fente et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre pour la fixer solidement. Assurez-vous que le poteau est fermement en place pour éviter tout mouvement pendant l'utilisation. Répétez le processus pour la deuxième poignée de coussin d'épaule.



4. Alignement et fixation des poteaux de lanière

Installer les poteaux de lanière : Alignez les poteaux de lanière avec les emplacements désignés sur le cadre du reformer. Insérez les poteaux et fixez-les à l'aide des boutons de réglage. Assurez-vous que les poteaux sont fermement en place en serrant les boutons pour éviter tout mouvement pendant l'utilisation.



5. Alignement et fixation des poulies

Installer les poulies de cordon : Prenez les poulies de cordon et alignez-les avec le haut des poteaux de cordon. Insérez les poulies dans les emplacements désignés et fixez-les en serrant les boutons de réglage. Assurez-vous que les poulies sont fermement en place pour maintenir la stabilité pendant l'utilisation.

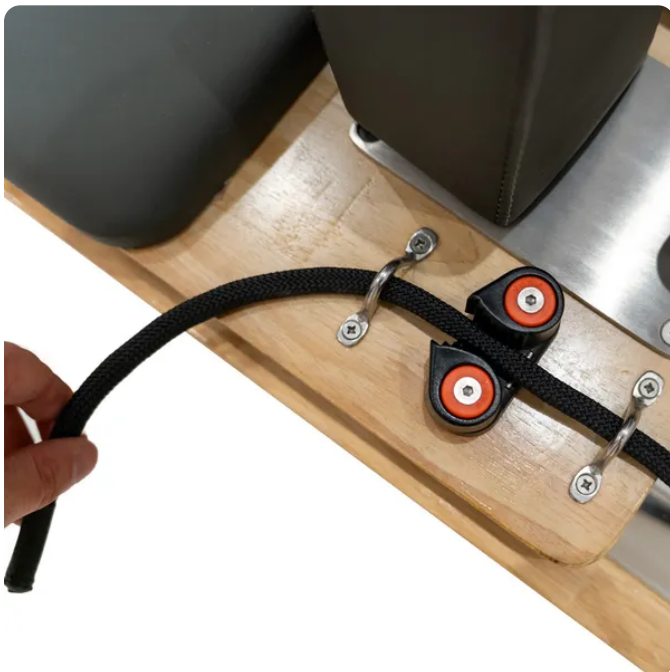


6. Installation et réglage de la corde

Installer la corde de traction et la poignée :

1. **Fixer la corde de traction** : Commencez par enfiler la corde de traction à travers le système de poulies. Assurez-vous que la corde est bien placée dans les rainures des poulies pour permettre un mouvement fluide.
2. **Sécuriser la corde** : Une fois enfilée, tirez la corde pour la tendre et sécurisez-la en faisant un nœud à l'extrémité. Assurez-vous que le nœud est serré pour éviter tout glissement pendant l'utilisation.
3. **Positionner la corde** : Alignez la corde le long du chemin désigné, en vous assurant qu'elle n'est pas tordue et qu'elle passe sans encombre à travers tous les guides et poulies.
4. **Vérifier la tension** : Testez la tension de la corde en la tirant doucement. Ajustez si nécessaire pour vous assurer qu'elle se déplace librement sans jeu excessif.





7. Installation de la housse de poignée

Installer la housse de poignée antidérapante :

1. **Positionner la housse de poignée antidérapante** : Alignez la housse de poignée antidérapante sur le guidon, en vous assurant qu'elle est centrée et couvre toute la longueur de la barre.
2. **Fixer la housse** : Enroulez la housse autour du guidon, en pressant les bords ensemble pour la fixer solidement. Assurez-vous que la housse est bien serrée et lisse, sans espaces ni zones lâches.
3. **Vérifier la stabilité** : Appuyez doucement et tirez sur la housse pour confirmer qu'elle est fermement attachée et ne glissera pas pendant l'utilisation. Ajustez si nécessaire pour maintenir un ajustement sécurisé.



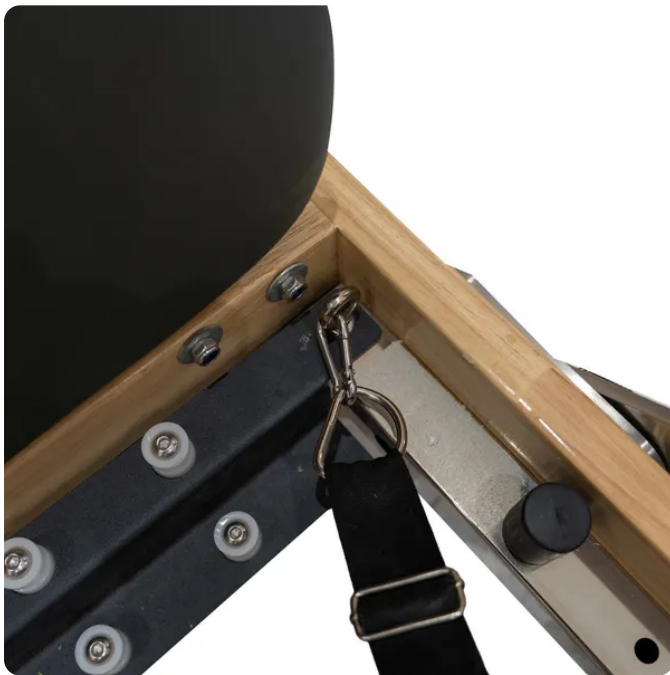


8. Installation et Réglage de la Sangle à Crochet

Installer la Sangle à Crochet :

1. **Positionner la Sangle à Crochet :** Prenez la sangle à crochet et localisez les points d'attache sur le cadre du reformer.
2. **Attacher la Sangle à Crochet :** Fixez solidement chaque extrémité de la sangle à crochet aux crochets désignés sur le cadre. Assurez-vous que les clips sont complètement engagés pour éviter tout détachement pendant l'utilisation.
3. **Vérifier l'Alignement :** Vérifiez que la sangle à crochet est uniformément alignée et tendue sur le cadre. Ajustez si nécessaire pour assurer la stabilité et le bon fonctionnement.
4. **Confirmer la Sécurité :** Tirez doucement sur la sangle à crochet pour confirmer qu'elle est solidement attachée et ne glissera pas pendant les exercices. Ajustez la tension si nécessaire.





Étape 9 sur 12



Installer une boîte carrée noire



10. Installation et Stabilisation du Repose-pieds

Installer le repose-pieds :

1. **Positionner le repose-pieds :** Alignez le repose-pieds avec les fentes désignées à l'extrémité du cadre du reformer.
2. **Fixer le repose-pieds :** Insérez le repose-pieds dans les fentes et assurez-vous qu'il est fermement en place. Serrez tous les boutons de réglage ou fixations pour le sécuriser.
3. **Vérifier la stabilité :** Appuyez doucement sur le repose-pieds pour confirmer qu'il est stable et ne bougera pas pendant l'utilisation. Ajustez si nécessaire pour garantir un ajustement sécurisé.



11. Entretien

- Inspectez régulièrement le reformer pour détecter tout signe d'usure ou de dommage. N'utilisez pas la machine si des composants semblent défectueux ou compromis.
- Assurez-vous que tous les boulons, vis et connexions sont bien serrés avant chaque utilisation pour maintenir la stabilité et la sécurité de la machine.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, rangez le reformer dans le sac de rangement fourni dans un environnement sec et intérieur, pour éviter les dommages ou la détérioration des matériaux.
- Essuyez les surfaces en cuir PVC du reformer après chaque utilisation avec un chiffon doux et humide et une solution de savon doux pour maintenir la propreté et éviter la dégradation des matériaux. Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs ou des matériaux abrasifs.

12. Dépannage

- **QUE FAIRE S'IL MANQUE DES PIÈCES DANS MA COMMANDE ?**

Si une pièce semble manquer dans votre commande, contactez notre équipe d'assistance clientèle amicale et serviable dans les 7 jours suivant la réception.

- **POUR TOUS LES AUTRES PROBLÈMES, VEUILLEZ CONTACTER NOTRE ÉQUIPE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE.**



Instructions par Monster Shop (UK)

Réformeur de Pilates en Aluminium