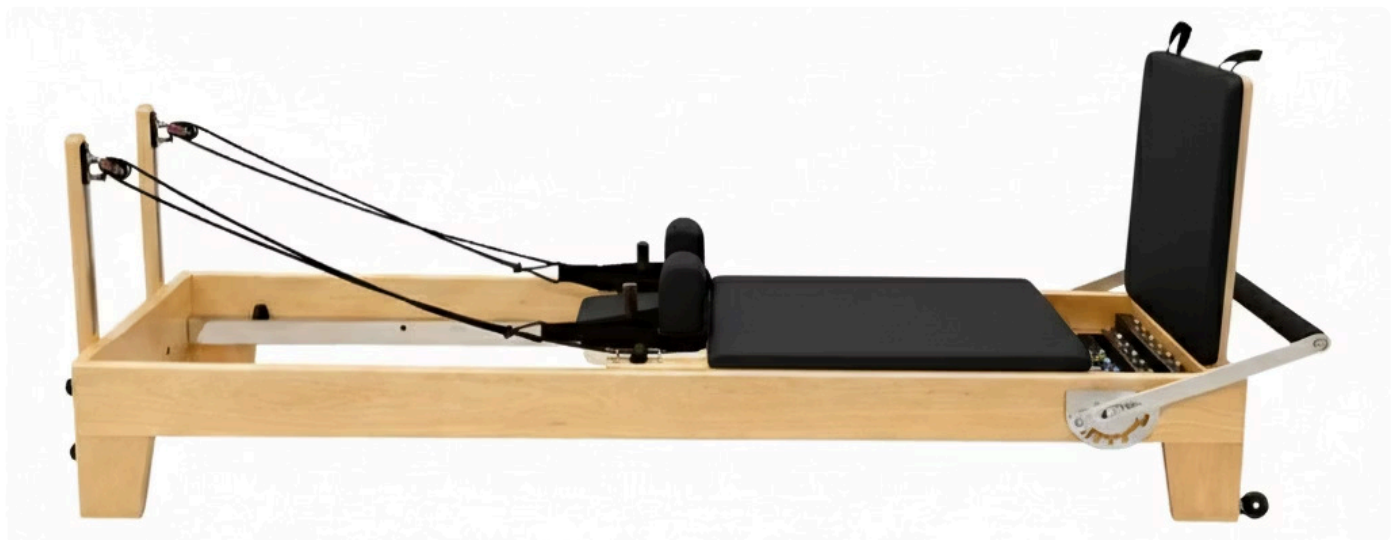


# Aura Pilates France — Reformer Pilates

## Gamme Harmonia

### Manuel d'utilisation & Guide de l'utilisateur

Bienvenue dans l'univers Aura Pilates France. Ce manuel a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans l'utilisation de votre Reformer Pilates Studio en Bois, de l'assemblage à la pratique quotidienne. Prenez le temps de le lire attentivement avant toute utilisation.



## Table des matières

Section	Titre	Page
01	<b>Introduction</b> (Présentation et consignes générales)	2
02	<b>Consignes de sécurité</b> (Équipement et utilisateur)	3
03	<b>Identification des pièces &amp; Montage</b> (Déballage et assemblage)	6
04	<b>Utilisation</b> (Réglages de base et accessoires)	20
05	<b>Guide d'utilisation &amp; Exercices</b> (Échauffement et posture)	26
06	<b>Entretien &amp; Maintenance</b> (Nettoyage et lubrification)	27
07	<b>Garantie</b> (Durées et support technique)	28

# Introduction

Félicitations pour l'acquisition de votre Reformer Pilates Studio en Bois. Cet équipement de haute qualité est conçu pour vous accompagner durablement dans votre pratique, à condition d'être utilisé et entretenu correctement.

Le Reformer Pilates est un appareil complet et polyvalent, permettant un travail global du corps. Composé d'un chariot mobile, de ressorts de résistance ajustables, de sangles et de poulies, il offre une pratique fluide et contrôlée, axée sur le renforcement musculaire, la mobilité et la stabilité du centre du corps.

Grâce à sa conception, il permet d'effectuer une grande variété d'exercices dans différentes positions : allongé, assis, à genoux ou debout. Les mouvements guidés favorisent la précision et le contrôle, tandis que les ressorts ajustables permettent d'adapter l'intensité à chaque utilisateur, du débutant au pratiquant avancé.

❏ **Important :** Comme tout équipement de fitness, son utilisation comporte des risques si elle n'est pas maîtrisée. Faites-vous accompagner par un professionnel qualifié si vous débutez, et consultez un professionnel de santé avant de débiter tout programme. Pour plus de détails, reportez-vous à la section Sécurité.

## Vérification avant usage

Vérifiez l'état général de l'appareil avant chaque utilisation et remplacez immédiatement toute pièce endommagée.

## Utilisation individuelle

Une seule personne à la fois sur l'appareil. Ne laissez jamais un enfant sans surveillance à proximité.

## Limite de poids

Respectez la limite de poids maximale recommandée (200kg) et éloignez cheveux, vêtements et objets des parties mobiles.

# 1. Consignes de sécurité importantes

L'utilisation correcte d'un équipement Pilates permet de pratiquer de nombreux exercices en toute sécurité et efficacité.

Cependant, comme tout équipement de fitness et en particulier ceux utilisant des ressorts de résistance, il convient d'exercer une vigilance constante.

- ❏ **Important** : Si vous débutez ou utilisez cet équipement pour la première fois, faites-vous accompagner par un professionnel qualifié. Assurez-vous que vous-même et vos clients ou patients avez reçu une formation adéquate sur l'utilisation correcte et sécurisée de cet appareil.

## Sécurité de l'équipement

Avant chaque utilisation, vérifiez que votre Reformer est correctement installé et en bon état. Voici les règles essentielles à respecter :

### Surface stable

Placez toujours l'équipement sur une surface plane et stable.

### Espace suffisant

Prévoyez au minimum **1 mètre d'espace libre** de chaque côté du Reformer pour une pratique optimale et sécurisée.

### Montage conforme

Assemblez l'équipement en suivant scrupuleusement les instructions du fabricant. Vérifiez que toutes les pièces sont bien fixées.

### Inspection régulière

Contrôlez régulièrement l'équipement pour détecter tout composant desserré ou endommagé.  
**N'utilisez pas l'appareil si une pièce est cassée ou défectueuse.**

### Attention au chariot

Soyez vigilant avec vos doigts lors du déplacement et de l'utilisation du chariot. Gardez toujours le contrôle du chariot et ne lâchez jamais les sangles brutalement.

# Précautions pour l'utilisateur

Votre sécurité est notre priorité. Avant et pendant chaque séance, respectez les recommandations suivantes :

## Avant la séance

1. Consultez un professionnel de santé qualifié avant de commencer tout nouveau programme d'exercices, surtout si vous avez des problèmes médicaux, des blessures ou si vous êtes enceinte.
2. Portez une tenue de sport confortable permettant une liberté de mouvement totale.
3. Retirez tous vos bijoux, montres et accessoires susceptibles de gêner votre entraînement ou d'endommager l'équipement.
4. Commencez toujours par un échauffement : étirements doux et exercices de mobilisation.

## Pendant la séance

1. Maintenez vos vêtements et cheveux à l'écart de toutes les pièces mobiles.
2. Familiarisez-vous avec les différentes parties du Reformer : barre de pied, chariot, sangles et ressorts.
3. Maintenez une posture correcte tout au long de votre séance. Engagez votre sangle abdominale et gardez la colonne vertébrale en position neutre.
4. Respirez naturellement, ne restez jamais en apnée pendant les exercices.
5. Travaillez dans votre amplitude de mouvement confortable. Évitez les mouvements brusques ou excessifs.
6. Arrêtez-vous immédiatement si vous ressentez une douleur, des vertiges ou un inconfort. Écoutez votre corps.
7. Cet équipement est conçu pour une seule personne à la fois. Ne laissez jamais des enfants utiliser l'appareil ou s'en approcher sans surveillance adulte.



## Note importante concernant les visuels de ce guide

Les photos et illustrations de ce guide sont fournies à **titre indicatif**.

Selon les améliorations techniques ou les séries de production, certains composants (finitions, visserie, accessoires) peuvent varier légèrement par rapport au modèle reçu. Ces différences esthétiques n'altèrent en rien le fonctionnement, la sécurité ou les étapes de montage de votre produit.

# Utilisation de l'équipement & Entretien

## Utilisation

1. Réglez les paramètres de l'équipement, hauteur de la barre de pied, tension des ressorts selon les conseils de votre instructeur et votre niveau de forme physique.
  2. Vérifiez toujours que les ressorts et les sangles sont en bon état et correctement fixés avant chaque utilisation.
  3. Ne vous asseyez pas sur le chariot pendant le réglage des niveaux.
  4. Soyez prudent lors de l'accrochage et du décrochage des ressorts.
  5. Placez vos mains et vos pieds dans les zones désignées sur le chariot et la barre de pied pendant les exercices.
  6. Utilisez une prise ferme et contrôlée pour assurer la stabilité et éviter tout glissement.
  7. Évitez les mouvements brusques ou les forces excessives qui pourraient faire bouger le chariot de manière incontrôlée.
  8. Respectez la limite de poids de l'équipement et ne la dépassez pas.
- 

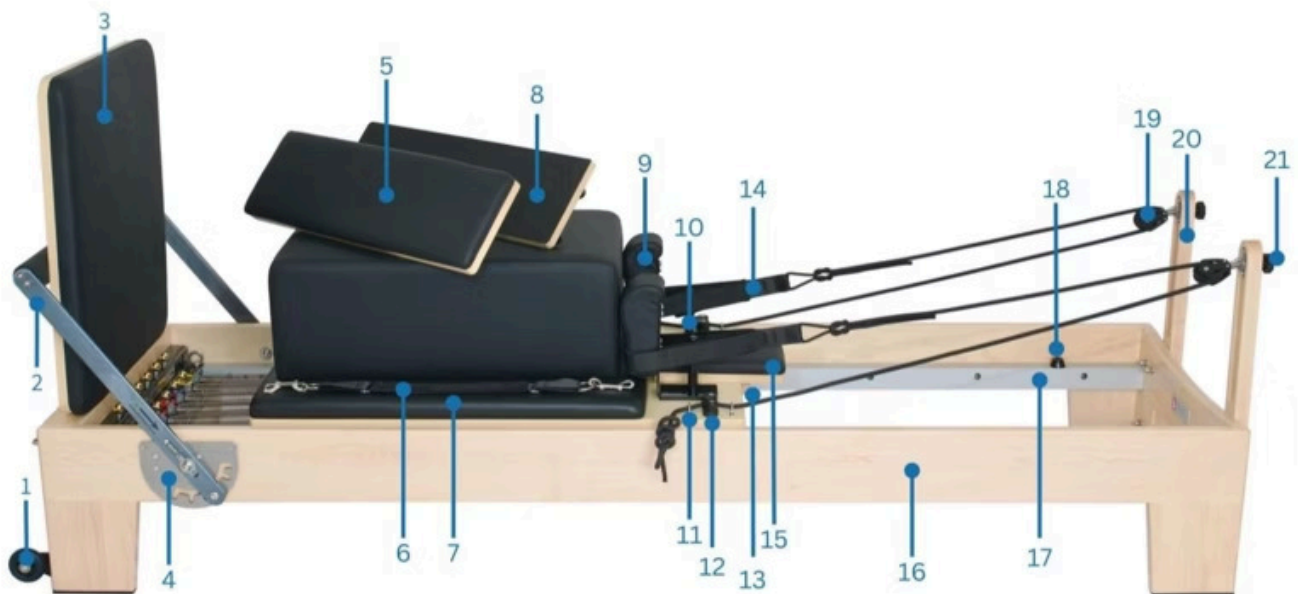
## Nettoyage & Maintenance

1. Nettoyez régulièrement l'équipement avec un produit doux non abrasif et un chiffon doux.
2. Inspectez l'équipement pour détecter tout signe d'usure ou de dommage sur les ressorts, cordes, galets. N'utilisez pas l'appareil si des pièces sont endommagées.
3. Vérifiez toute la quincaillerie tous les 2 mois pour vous assurer que chaque écrou, boulon et fixation est bien serré. Si un composant présente du jeu, resserrez-le immédiatement.
4. Lubrifiez les pièces mobiles (roues, ressorts) selon les recommandations du fabricant.
5. Rangez l'équipement dans un endroit sec et propre lorsqu'il n'est pas utilisé.
6. Tout ressort présentant des signes précoces de fatigue (par exemple, séparation des spires) doit être remplacé immédiatement. Les établissements à forte utilisation doivent remplacer les ressorts plus fréquemment.
7. Avec le temps, vous pourrez constater un léger effilochage des cordes, c'est tout à fait normal. En revanche, toute corde présentant un effilochage excessif, des déchirures ou d'autres problèmes doit être remplacée immédiatement.

## 2. Identification des pièces & Montage

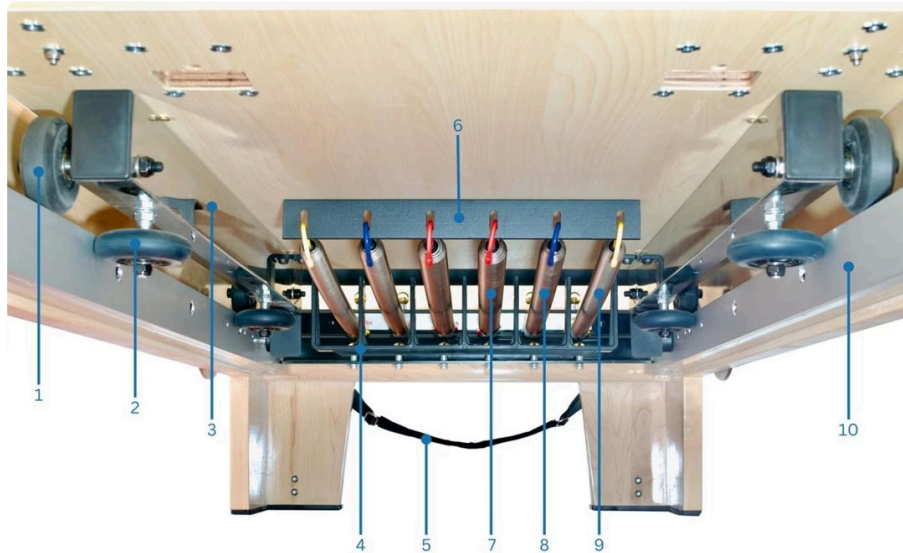
### 2.1 Identification des pièces

Votre Reformer Studio en Bois est composé des éléments principaux suivants :



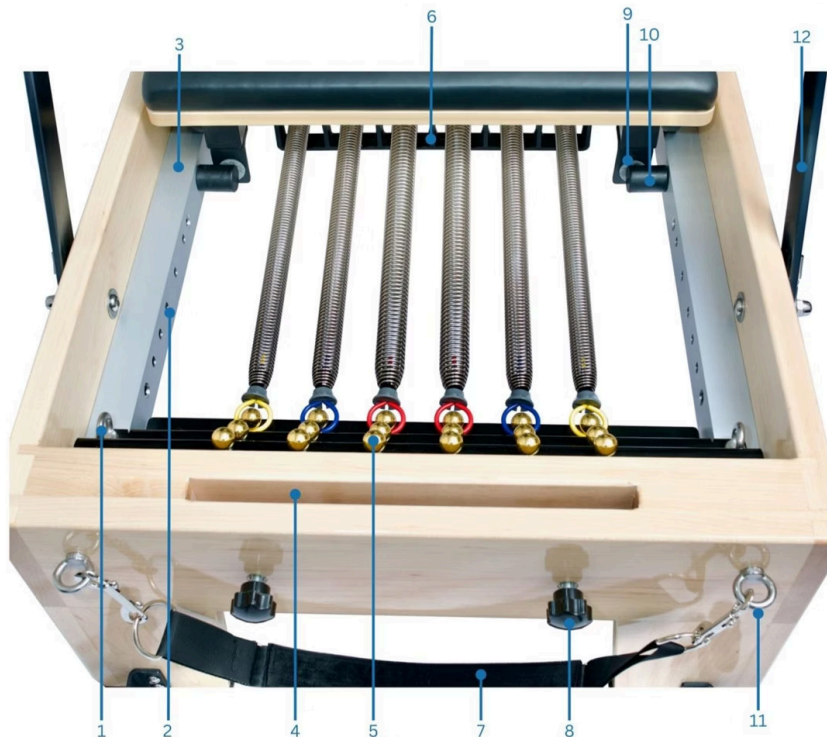
1. Roues de déplacement (optionnelles)
2. Footbar (barre de pied)
3. Jump board (planche de saut)
4. Support du footbar
5. Extension de plateforme rembourrée
6. Sangle de pied
7. Chariot
8. Extension de plateforme rigide
9. Appui-épaules
10. Tiges d'appui-épaules

11. Attache de corde (anneau)
12. Bloque-corde
13. Réglage de l'appui-tête
14. Double sangle rembourrée
15. Appui-tête
16. Cadre
17. Rail du chariot
18. Butée de fin de course du chariot
19. Poulie
20. Supports de poulie
21. Bouton de réglage des poulies



- 1. Galet vertical du chariot
- 2. Galet horizontal du chariot
- 3. Axe des galets du chariot
- 4. Support de ressort
- 5. Sangle de pied

- 6. Fixation arrière des ressorts
- 7. Ressort fort (rouge)
- 8. Ressort moyen (bleu)
- 9. Ressort léger (jaune)
- 10. Rail du chariot



- 1. Crochet interne de sangle de pied
- 2. Trou de réglage de la butée de chariot
- 3. Rail du chariot
- 4. Logement d'accessoire
- 5. Système de ressorts multi-niveaux
- 6. Support de ressort

- 7. Sangle de pied
- 8. Molette avant d'accessoire
- 9. Plaque de butée de chariot
- 10. Butée de chariot
- 11. Crochet avant de sangle de pied
- 12. Footbar

## 2.2 Déballage

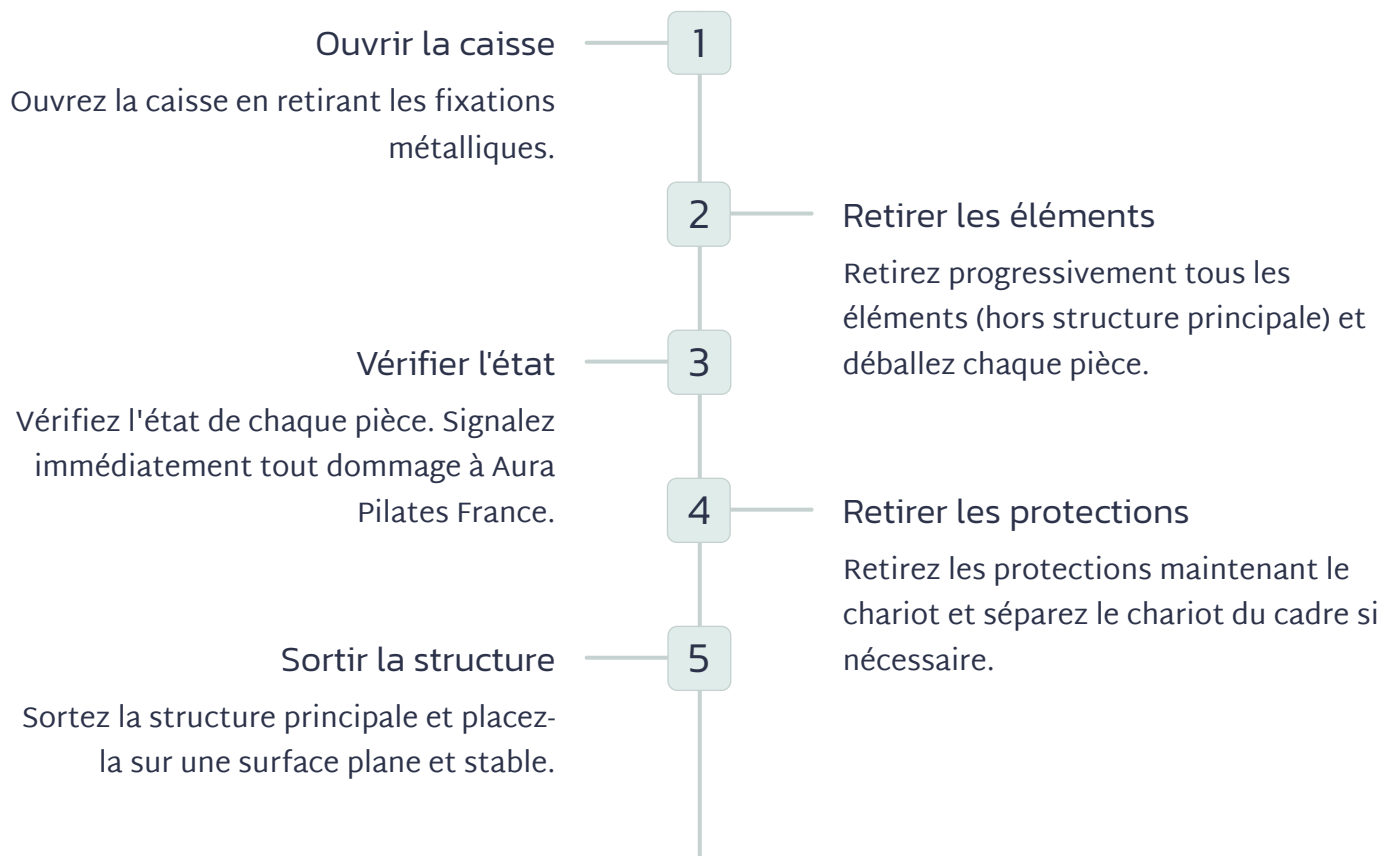
Votre Reformer Studio en bois est livré dans une caisse de protection en bois. À l'intérieur, vous trouverez le cadre et le chariot déjà assemblés.

**⚠ IMPORTANT :** Conservez l'emballage d'origine. En cas de retour, celui-ci sera nécessaire. Veillez à préserver la caisse ainsi que tous les éléments de protection.

### Procédure de déballage recommandée :

1. Ouvrez la caisse en redressant les fixations métalliques qui maintiennent le couvercle, puis retirez-le.
2. Retirez un à un tous les éléments, à l'exception du cadre et du chariot. Enlevez les protections de chaque pièce (voir la liste des composants).
3. Lorsque seuls le cadre et le chariot restent, retirez les protections maintenant le chariot fixé au cadre. Le chariot peut ensuite être soulevé facilement.
4. Retirez enfin le cadre de la caisse.

**⚠ Il est recommandé d'effectuer cette étape à deux personnes.** La structure principale est lourde et volumineuse.



## 2.3 Liste des pièces d'assemblages

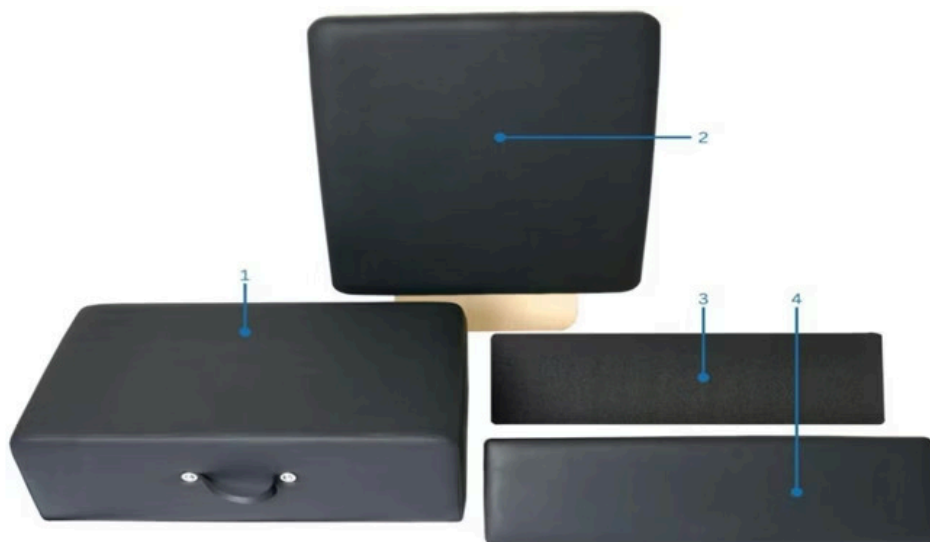
Avant de commencer le montage, vérifiez que vous disposez de toutes les pièces listées ci-dessous. Si un composant est manquant ou endommagé, contactez Aura Pilates France avant de procéder à l'assemblage.

❑ **Conseil :** Étalez toutes les pièces sur une surface propre et plane avant de commencer. Cela vous permettra de vous assurer que rien ne manque et de faciliter le montage.

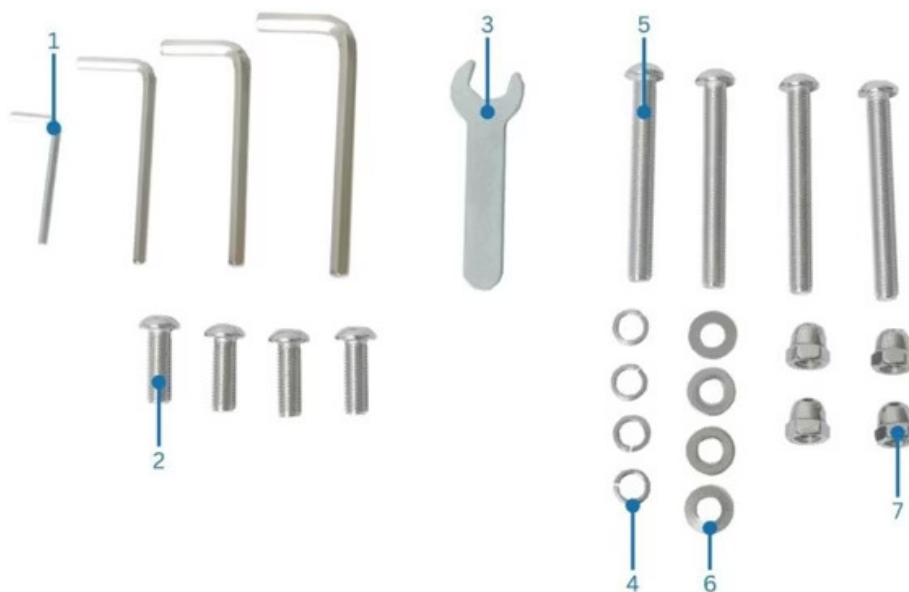
❑ Si vous constatez qu'une pièce est manquante ou endommagée à la réception, ne tentez pas d'utiliser l'équipement. Contactez immédiatement Aura Pilates France.



1. Bouton d'accessoire (x2)
2. Butée de chariot (x2)
3. Sangle de pied (x1)
4. Supports de poulie (x2)
5. Appuis-épaules (x2)
6. Double sangle rembourrée (x2)
7. Tiges d'appui-épaules (x2)
8. Roues avant (x2)



1. Box d'assise (x1)
2. Jump board (x1)
3. Extension de plateforme rigide (x1)
4. Extension de plateforme rembourrée (x1)



1. Clé Allen (x4, tailles assorties)
2. Boulons roues avant (longueur 2,5 cm) (x4)
3. Clé plate (x1)
4. Rondelles de blocage des montants arrière (x4)

5. Boulons des montants arrière (longueur 7 cm) (x4)
6. Rondelles des montants arrière (x4)
7. Écrous des montants arrière (x4)

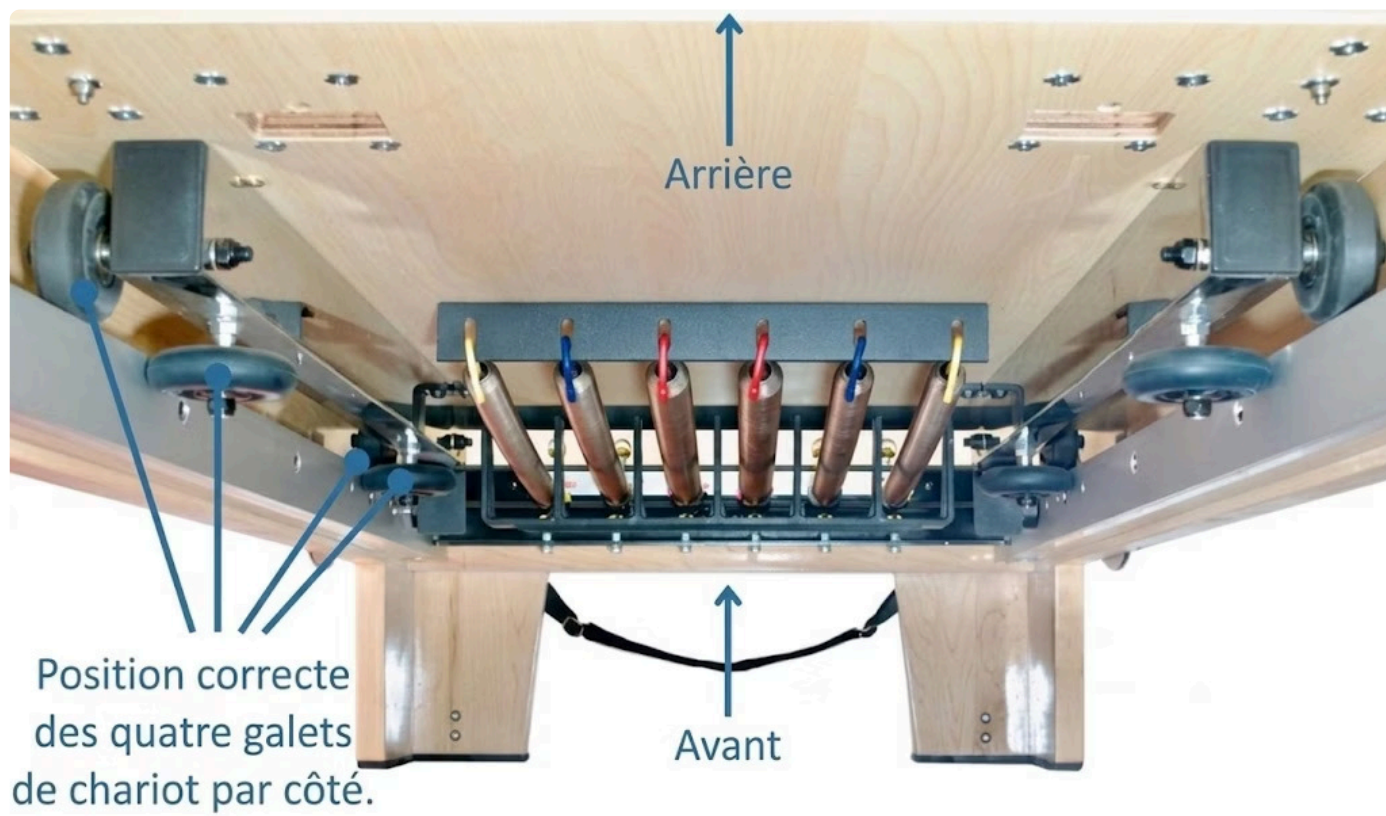
**NOTE :**

Des pièces supplémentaires peuvent être fournies avec votre Reformer. Conservez-les en cas de besoin futur.

### 3. Instructions de montage

#### Étape 1 — Installation du chariot

Placez le cadre principal sur une surface plane et stable. Préparez le chariot pour l'installation sur les rails.



#### Orientation

Placez le chariot sur les rails en veillant à positionner les ressorts vers l'avant et l'appui-tête vers l'arrière.

#### Vérification

Assurez-vous que le chariot coulisse librement et régulièrement sur les rails sans accrocs ni résistance anormale.

ⓘ **⚠ Attention :** Sans ressorts fixés, le chariot n'est pas verrouillé. Il peut bouger. Soyez prudent lors du déplacement de l'appareil.

## Étape 2 — Montage des appuis épaules & montants arrière



1. Le support métallique des appuis-épaules comporte trois vis préinstallées. Aucun réglage n'est nécessaire. Alignez ces vis avec les trous correspondants du support, comme illustré.



2. Positionnez l'appui-épaules sur son support puis faites-le glisser vers l'arrière pour engager les vis. Les trous pour la tige d'appui-épaules doivent être alignés.



3. Vissez la tige d'appui-épaules et serrez fermement.

4. Répétez les étapes 1 à 3 de l'autre côté.

⚠ **Attention** : Les montants de l'appui-épaule peuvent être retirés en soulevant simplement l'appui-épaule vers le haut. Une légère secousse de l'appui-épaule pendant qu'on le soulève peut aider à le retirer.

## Étape 3 — Montage des montants arrière

1. Alignez les trous des boulons des montants arrière avec ceux du cadre. Les montants arrière doivent être positionnés à l'extérieur du cadre, avec la poulie orientée vers l'avant.

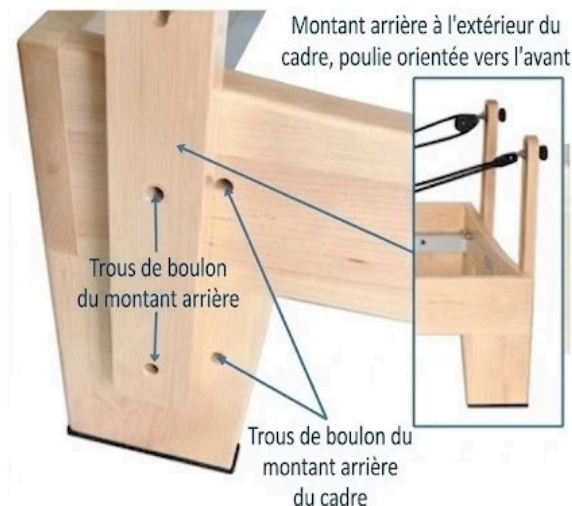
### ⚠ NOTE :

Les reformers équipés de l'option tour disposent de trois séries de trous de chaque côté du cadre arrière. Utilisez les trous les plus internes pour fixer les montants arrière. Les deux séries de trous extérieures sont destinées à la fixation du support de tour.

2. Insérez deux boulons de montants arrière dans les trous prévus. La tête du boulon doit se situer à l'extérieur du montant, comme illustré.

3. Placez une rondelle, une rondelle de blocage puis un écrou sur chaque boulon. Assurez-vous que la rondelle est en contact avec le cadre, suivie de la rondelle de blocage, puis de l'écrou.

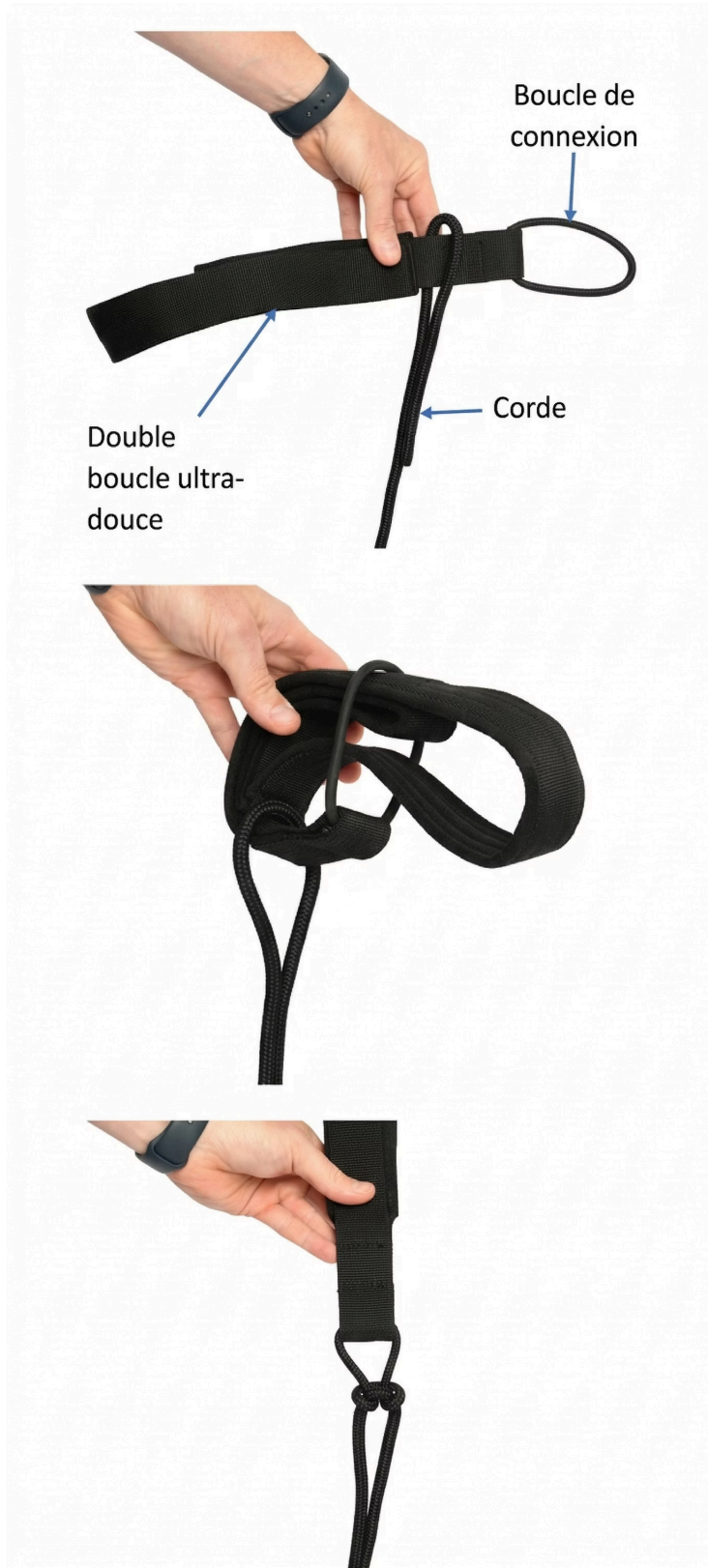
4. Serrez fermement les quatre boulons des montants arrière à l'aide d'une clé Allen et d'une clé adaptée.



- ⓘ **⚠ Attention :** Ne pas utiliser le reformer sans avoir vérifié que les poteaux arrière sont complètement fixés par les boutons des poteaux arrière. L'utilisation du reformer avec des poteaux arrière mal fixés peut entraîner des blessures graves et endommager le reformer.

## Étape 4 — Montage et placement des cordes

### 4.1 Fixation des doubles boucles aux cordes



1 Préparation de l'attache Insérez la partie souple de la double boucle ultra-douce à travers l'ouverture située à l'extrémité de la corde (boucle de connexion).

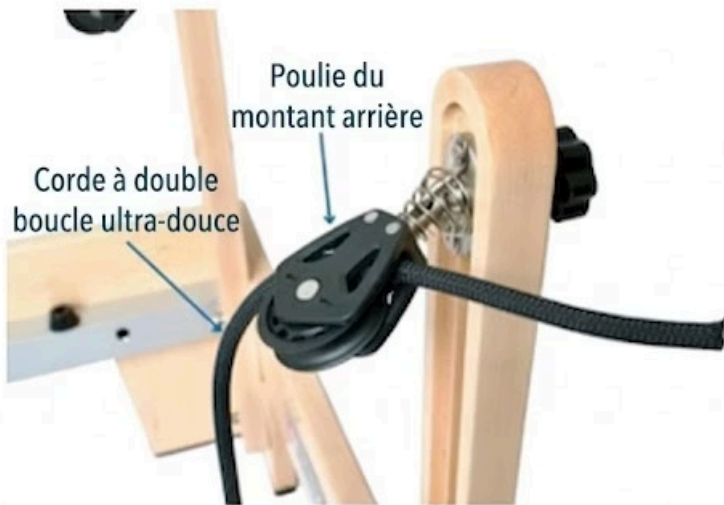
2 Passage de la sangle Faites passer l'extrémité rembourrée de la double boucle à l'intérieur de sa propre boucle de connexion pour créer un nœud coulant.

3 Mise sous tension Tirez fermement sur la double boucle pour ajuster le nœud et sécuriser l'ensemble. Assurez-vous que la fixation est bien serrée avant toute utilisation.

4 Répétez pour la deuxième corde

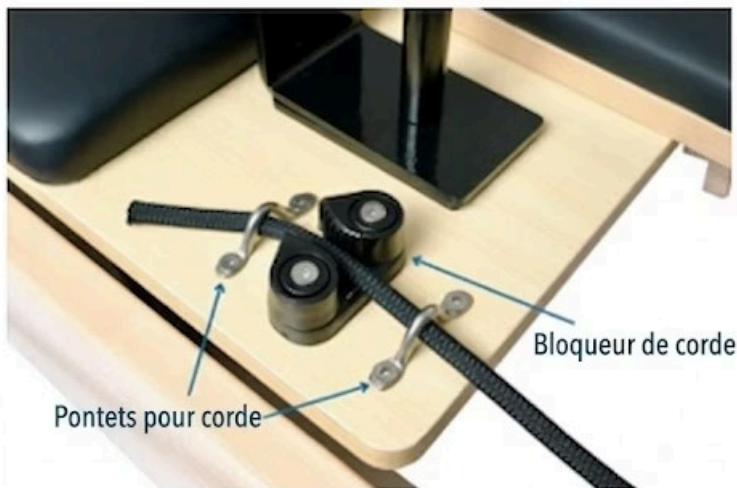
ⓘ **⚠ IMPORTANT :** Vérifiez régulièrement l'état d'usure de la corde au niveau du point de friction pour garantir une sécurité optimale.

## 4.2 Fixation de la corde/de la double boucle au reformer



1 Insérez la corde de la double sangle ultra-douce dans la poulie du montant arrière.

2 Faites passer la corde dans l'anneau arrière, le bloque-corde, puis l'anneau avant. Assurez-vous que la corde est bien maintenue dans le bloque-corde en la poussant entre les deux mâchoires.



3 Tirez sur l'extrémité de la corde pour ajuster la longueur entre le chariot et les montants arrière selon vos besoins.

4 Répétez les étapes 1 à 3 de l'autre côté.



### NOTE :

Pour plus d'informations sur le réglage des cordes de double sangle ultra-douce, consultez la section : 4.1.5 Réglage de la longueur des cordes (double sangle)

## Étape 5 — Assemblage de la barre de pied

📄 **⚠️ NOTE :**

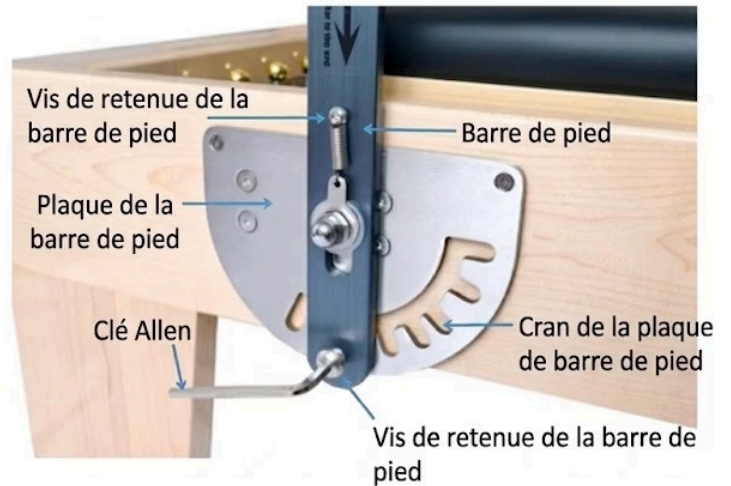
Le footbar est livré déjà assemblé. La seule étape nécessaire consiste à serrer les vis de maintien comme indiqué ci-dessous.

1. Positionnez le footbar en position verticale en alignant le boulon de maintien avec l'encoche correspondante sur la plaque du footbar.

À l'aide d'une clé Allen adaptée, serrez complètement le boulon en veillant à ce qu'il s'insère correctement dans l'encoche.

2. Une fois serré, le boulon doit être presque à fleur du footbar et bien engagé dans l'encoche de position verticale. Le footbar doit alors être verrouillé en position verticale.

3. Répétez les étapes 1 et 2 de l'autre côté.

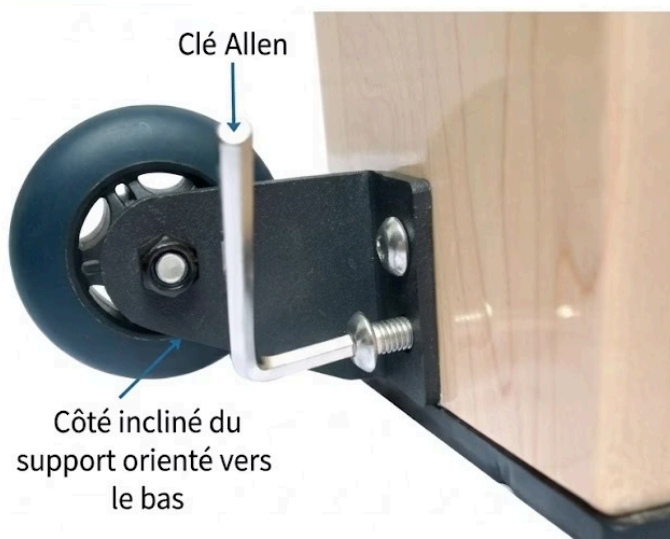
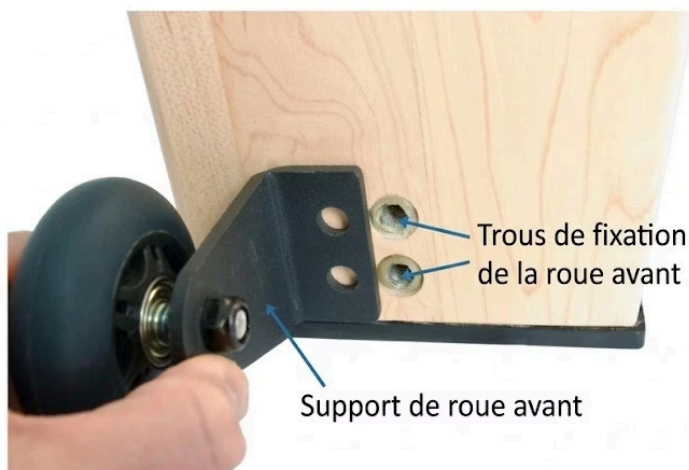


📄 **⚠️ NOTE :** Après le réglage de la barre d'appui, assurez-vous toujours que les deux côtés de la barre d'appui sont en position de verrouillage complet. Une barre d'appui mal verrouillée peut entraîner des blessures.

## Étape 6 — Montage des roues

📄 **NOTE :**

Les roues avant sont des accessoires optionnels permettant de faciliter le déplacement du reformer. Si vous n'avez pas besoin de le déplacer, leur installation n'est pas nécessaire.



1. Alignez les trous du support de roue avant avec ceux du cadre. Assurez-vous que la roue est orientée vers l'extérieur et que la partie inclinée du support est dirigée vers le bas.

2. Insérez et serrez deux boulons de roue avant à travers le support dans les trous du cadre à l'aide d'une clé Allen adaptée. Répétez les étapes 1 et 2 pour l'autre côté.

3. Répétez les étapes 1 et 2 de l'autre côté.

# Sécurité

Comme pour tout équipement d'exercice, l'utilisation d'un reformer Pilates comporte certains risques. Veuillez respecter les consignes suivantes afin de réduire les risques de blessure :

- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves. Respectez toutes les consignes de sécurité et utilisez votre reformer avec précaution.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Une utilisation et une inspection inappropriées peuvent entraîner des blessures graves. Vérifiez régulièrement tous les composants (ressorts, supports, fixations...). Resserrez toute connexion desserrée et remplacez immédiatement toute pièce usée ou endommagée.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Les ressorts peuvent être dangereux. Faites preuve de prudence lors des réglages. Gardez vêtements, cheveux et parties du corps éloignés. N'utilisez pas de ressorts endommagés ou déformés.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Le reformer peut représenter un danger pour les enfants. Gardez-les éloignés en permanence. Ne laissez jamais un enfant sans surveillance à proximité de l'appareil.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Assurez-vous de connaître l'utilisation correcte avant toute pratique. Si nécessaire, faites-vous accompagner par un instructeur certifié.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Consultez un professionnel de santé avant de débiter. Arrêtez immédiatement en cas de malaise.
- ❏ **⚠ IMPORTANT** : Gardez le corps (cheveux, vêtements, etc.) éloigné des parties mobiles afin d'éviter tout risque de blessure.

# Sécurité

- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Le reformer doit être utilisé par une seule personne à la fois. Il est dangereux d'être plusieurs sur l'appareil ou à proximité immédiate.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Ne dépassez pas le poids maximal utilisateur de **200 kg**. Un dépassement peut entraîner des dommages et des blessures graves.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Ne déplacez pas le reformer seul. L'appareil est lourd et nécessite au minimum deux personnes.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Utilisation en intérieur uniquement. Non adapté à un usage extérieur ou dans des environnements non contrôlés.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Usage Pilates uniquement. Toute utilisation détournée peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant autour de l'appareil avant utilisation.
- ❏ ⚠ **IMPORTANT** : L'utilisation du reformer se fait à vos propres risques. Aura Pilates décline toute responsabilité en cas de dommages ou blessures liés à une mauvaise utilisation.

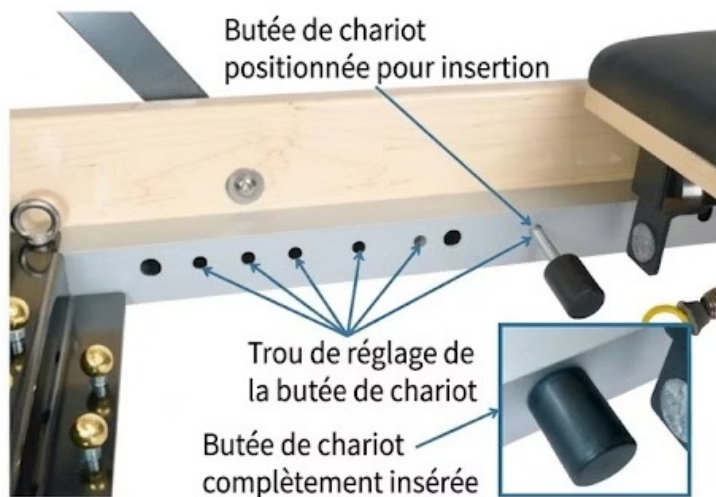
## 4. Utilisation — Réglages de base

### 4.1 Utilisation de base

#### 4.1.1 Réglage de la butée de chariot

1. Pour retirer la butée de chariot, tirez-la hors du trou de réglage actuel.

2. Pour l'insérer, enfoncez-la dans le trou souhaité jusqu'à entendre un clic. La butée doit être parfaitement alignée avec le rail du chariot.

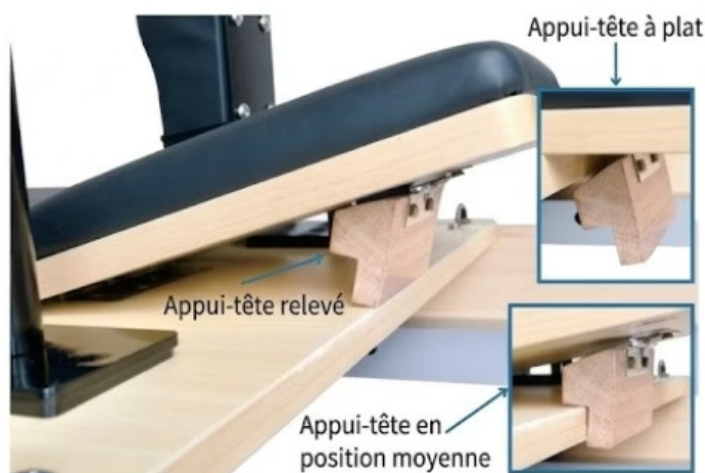


#### 📄 ⚠️ NOTE :

La butée de chariot dispose de six positions possibles. N'utilisez jamais le reformer sans que les deux butées soient correctement insérées dans des positions correspondantes.

#### 4.1.2 Réglage de l'appui-tête

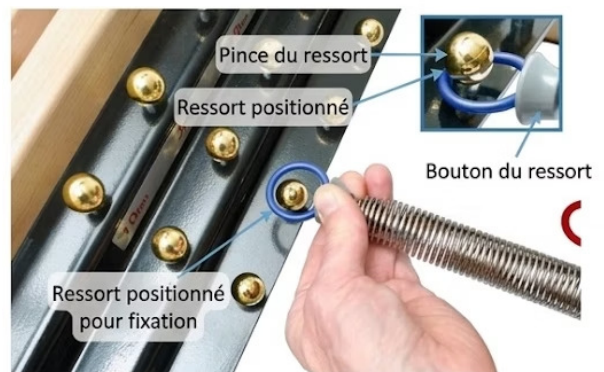
1. Pour régler l'inclinaison de l'appui-tête, relevez-le puis abaissez-le en choisissant la position souhaitée.



### 4.1.3 Réglage des ressorts

1. Pour retirer un ressort, saisissez-le fermement au niveau de l'anneau, avancez-le légèrement puis soulevez-le. Assurez-vous de relâcher la tension avant de le retirer complètement.

2. Pour installer un ressort, saisissez-le par l'anneau, placez-le sur le support souhaité puis abaissez-le. Relâchez ensuite doucement.



#### 📄 ⚠️ **NOTE :**

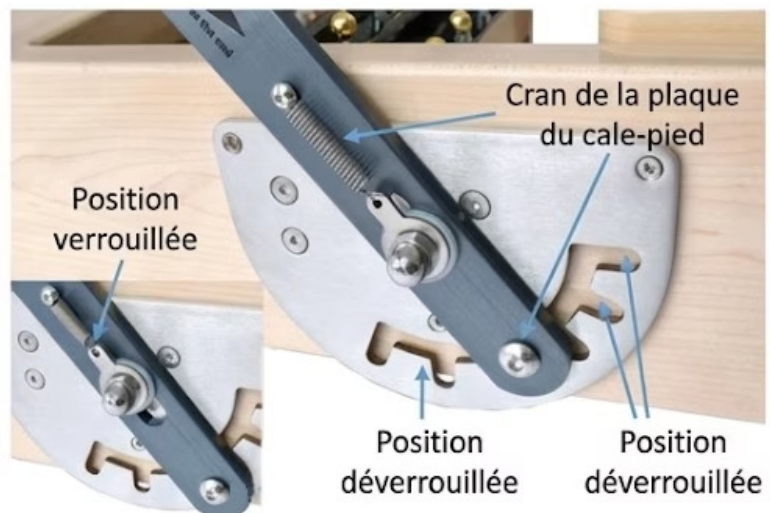
Selon la position du chariot et la résistance du ressort, une force importante peut être nécessaire. Manipulez avec précaution pour éviter toute blessure.

### 4.1.4 Ajustement de la barre de pied

1. Pour déverrouiller le footbar, tirez-le vers le haut jusqu'à atteindre la position déverrouillée.

2. Maintenez le footbar en position déverrouillée puis ajustez-le à la position souhaitée.

3. Pour le verrouiller, relâchez-le dans l'encoche. Assurez-vous que les deux côtés sont correctement verrouillés.



📄 ⚠️ **NOTE :** Après le réglage de la barre d'appui, assurez-vous toujours que les deux côtés de la barre d'appui sont en position de verrouillage complet. Une barre d'appui mal verrouillée peut entraîner des blessures.

## 4.1.5 Réglage de la longueur des cordes (double sangle)

1. Pour raccourcir la corde, tirez-la vers l'avant du reformer. Assurez-vous qu'elle est bien engagée dans le bloque-corde.

2. Pour rallonger la corde, retirez-la du bloque-corde puis tirez la longueur souhaitée depuis l'avant. Une fois réglée, remplacez correctement la corde dans le bloque-corde.

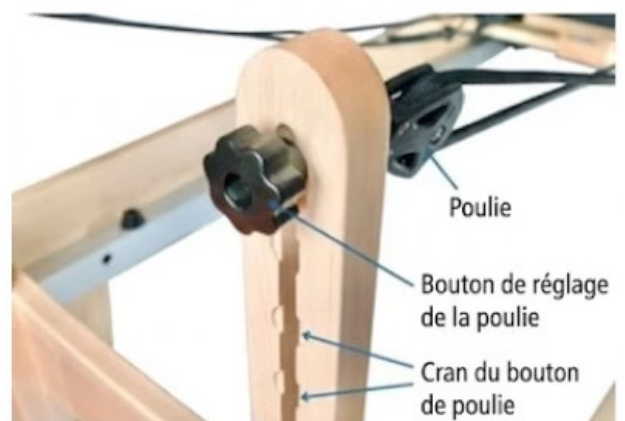


### 📄 ⚠️ NOTE :

Après chaque réglage, vérifiez que la corde est bien verrouillée dans le bloque-corde. Un mauvais verrouillage peut entraîner des blessures.

## 4.1.6 Réglage de la hauteur des poulies

1. Desserrez le bouton de réglage, positionnez la poulie à la hauteur souhaitée, puis resserrez en veillant à ce qu'elle soit correctement enclenchée.



### 📄 ⚠️ NOTE :

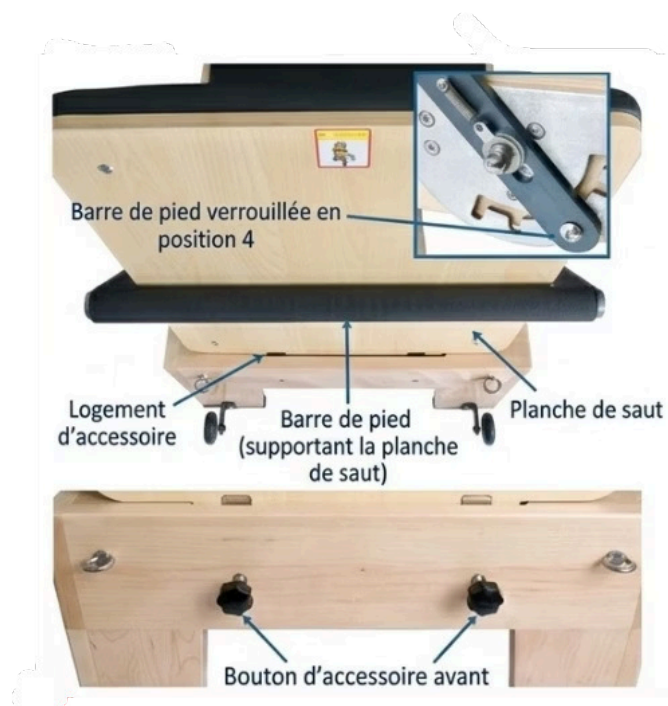
Assurez-vous que le bouton est serré. Une poulie mal fixée peut entraîner des blessures.

## 4.2 Utilisation des accessoires

### 4.2.1 Utilisation de la Jump board

#### Installation de la jump board :

1. Ajustez le footbar sur la position 4.
2. Insérez la jump board dans l'emplacement prévu en veillant à ce que la face rembourrée soit orientée vers l'arrière du reformer.
3. Serrez fermement les deux molettes avant de fixation.



#### ⚠ **IMPORTANT :**

Le footbar doit être correctement positionné pour soutenir la jump board. Une utilisation sans support peut entraîner la casse de la jump board et provoquer des blessures grave.

#### Retrait de la jump board :

1. Desserrez les deux molettes avant.
2. Retirez la jump board de son emplacement.

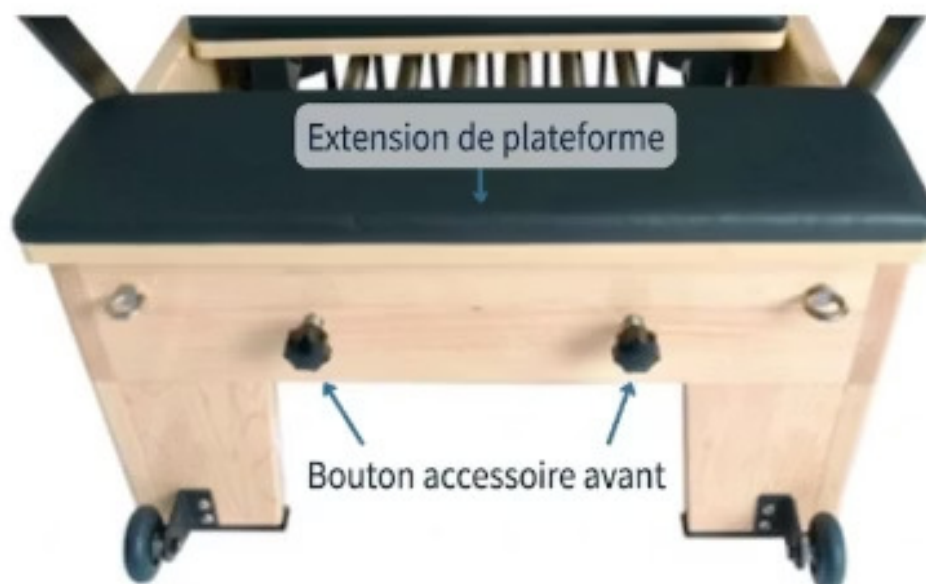
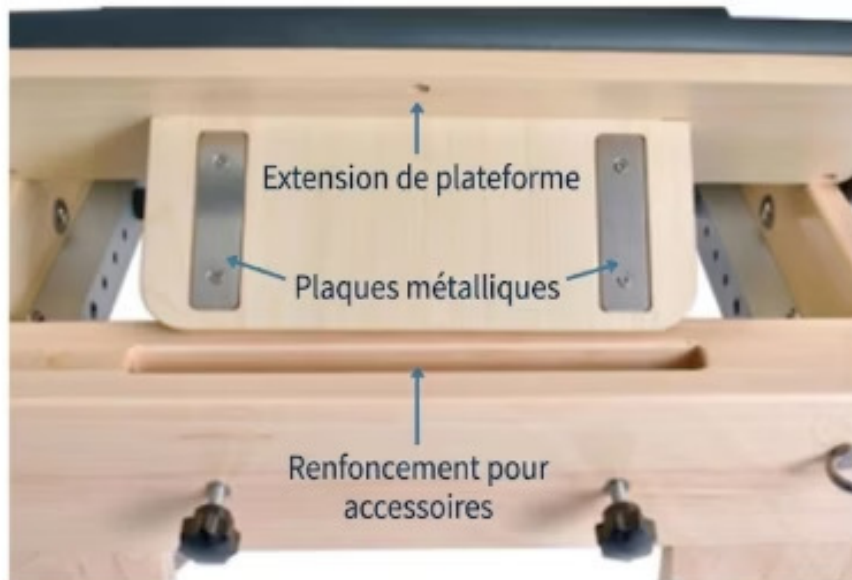


## 4.2.2 Utilisation des extensions de plateforme

### Installation d'une extension de plateforme :

1. Positionnez l'extension au-dessus de l'emplacement prévu. Assurez-vous que les plaques métalliques sont orientées vers l'avant du reformer.

2. Insérez l'extension dans l'emplacement puis serrez fermement les deux molettes avant.



### Retrait de l'extension de plateforme :

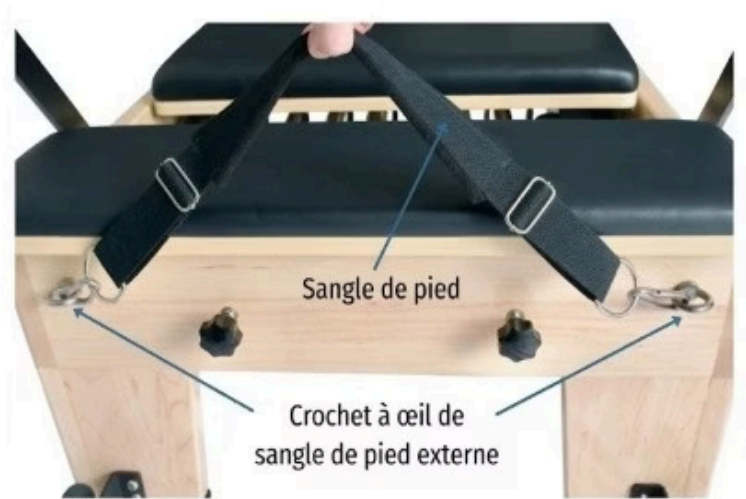
1. Desserrez les deux molettes avant.

2. Retirez l'extension de son emplacement.

## 4.2.3 Utilisation de la sangle de pied

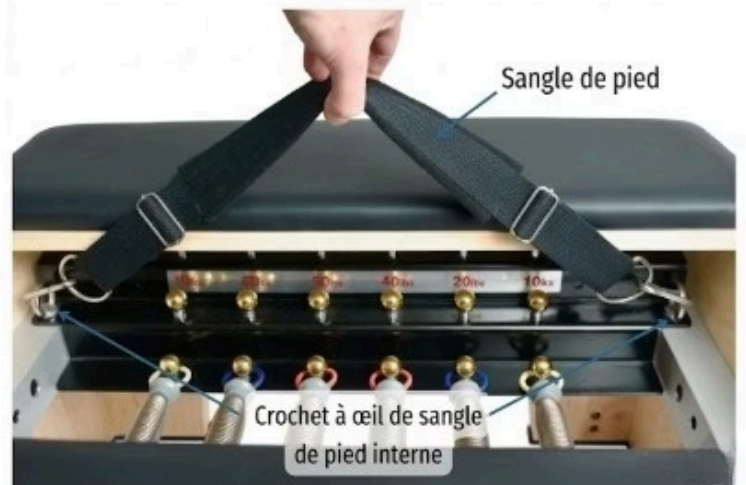
### Utilisation avec les points d'attache externes :

Fixez la sangle de pied sur les crochets externes.



### Utilisation avec les points d'attache internes :

Fixez la sangle de pied sur les crochets internes.



### Retrait de la sangle de pied :

Détachez la sangle de pied des crochets.

#### **IMPORTANT :**

Les fermoirs de la sangle de pied doivent être complètement fermés. L'utilisation de la sangle de pied sans que le fermoir soit complètement fermé peut entraîner un relâchement soudain de la sangle de pied et des blessures graves. Aura Pilates n'est pas responsable des blessures ou des dommages résultant d'une utilisation incorrecte de la sangle de pied. Voir la page suivante pour plus de détails.

## 5. Guide d'utilisation & Exercices

- ❏ **Important** : Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement recommandé si vous avez plus de 45 ans ou si vous présentez des problèmes de santé préexistants.

L'exercice physique est un excellent moyen de contrôler son poids, d'améliorer sa condition physique et de réduire les effets du vieillissement et du stress. La clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre quotidien.

### Échauffement, Entraînement & Récupération

#### Échauffement

Commencez chaque séance par **5 à 10 minutes** d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement approprié augmente votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine en préparation à l'effort. Entrez progressivement dans l'exercice.

#### Entraînement

Après l'échauffement, augmentez l'intensité jusqu'au niveau souhaité. Maintenez cette intensité pour des performances optimales. Respirez régulièrement et profondément tout au long de votre séance.

#### Récupération

Terminez chaque séance par un jogging léger ou une marche d'au moins **1 minute**, puis effectuez **5 à 10 minutes** d'étirements pour récupérer. Cela améliorera la souplesse de vos muscles et aidera à prévenir les douleurs post-exercice.

## Recommandations d'entraînement



### Fréquence cardiaque

Surveillez votre fréquence cardiaque pour rester dans votre zone d'entraînement optimale. Adaptez l'intensité en conséquence.



### Respiration

Respirez naturellement et profondément.

Ne restez jamais en apnée. Une bonne respiration optimise vos performances et votre récupération.



### Posture & Alignement

Maintenez une posture correcte tout au long de votre séance. Engagez votre sangle abdominale et gardez la colonne vertébrale en position neutre.

## 6. Entretien & Maintenance

Pour garantir la longévité et les performances de votre Reformer Studio en Bois :

### Vérifications régulières

Vérifiez régulièrement vis et fixations. Contrôlez toute la quincaillerie tous les 2 mois et resserrez immédiatement tout composant présentant du jeu.

### Nettoyage

Nettoyez les surfaces après chaque utilisation avec des produits doux uniquement. Nettoyez rails et roues sans lubrification. N'huilez jamais les roulettes.

### Lubrification

Utilisez un spray silicone sec si nécessaire pour les poulies uniquement, selon les recommandations du fabricant.

### Remplacement

Remplacez immédiatement toute pièce usée. Tout ressort présentant une séparation des spires ou toute corde effilochée doit être remplacé sans délai.

## 7. Garantie

### Durée de la garantie

La période de garantie est définie selon les catégories de composants suivantes, à compter de la date de livraison:

- **Structure et cadre en bois** : 5 ans.
- **Pièces mobiles (poignées, cordes, poulies, montants)** : 2 ans.
- **Revêtement en cuir** : 6 mois.

### Étendue de la garantie

La garantie couvre l'ensemble du Reformer Aura Pilates et ses composants. En cas de défaillance due à un défaut de fabrication ou à un problème de matériau, le fabricant prendra en charge le remplacement des pièces **sans frais**.

### Support technique

Pour toute question relative à l'utilisation correcte de l'appareil, vous pouvez contacter Aura Pilates France.

### Approvisionnement en pièces

En dehors de la période de garantie, si vous avez besoin de remplacer des pièces, veuillez contacter Aura Pilates local.