

Aura Pilates France — Reformer Pilates Pliable – Gamme Essentia

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 de l'assemblage à la pratique quotidienne. Prenez le temps de le lire attentivement avant toute utilisation.



Table des matières

01

Consignes de sécurité importantes

Sécurité de l'équipement, précautions utilisateur, utilisation et entretien

02

Liste des pièces

Inventaire complet des composants fournis avec votre Reformer

03

Instructions de montage

Assemblage étape par étape, réglages et rangement

04

Guide d'utilisation & exercices

Échauffement, entraînement, récupération et conseils pratiques

05

Garantie

Conditions, couverture et procédure de service après-vente

I. 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 pliage, du dépliage et du déplacement du chariot.

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.

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.
-

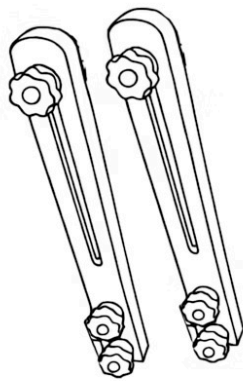
Nettoyage & Maintenance

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.

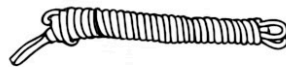
II. Liste des pièces

Avant de commencer le montage, vérifiez que vous disposez de toutes les pièces listées ci-dessous. Si un composant est manquant ou endommagé, contactez votre revendeur 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.



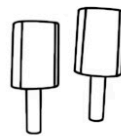
Montants (x2) et
goupille de verrouillage (x6)
(Pré-installées sur les montants)



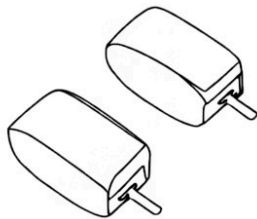
Corde (x1)



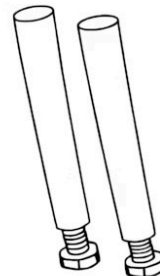
Sangles pour
pieds/poignées (x2)



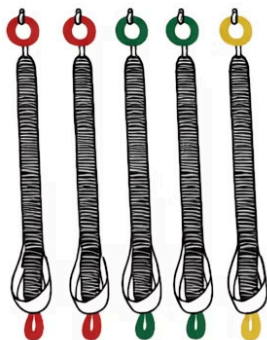
Bloque-chariot (x2)



Supports d'épaules (x2)



Poignées (x2)



Ressorts
Rouge (x3), Vert (x1),
Jaune (x1)

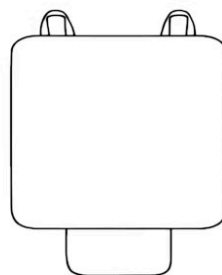
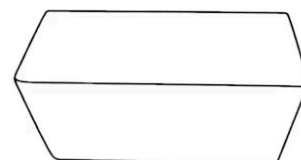


Planche de saut (x1)



Boîte (x1)

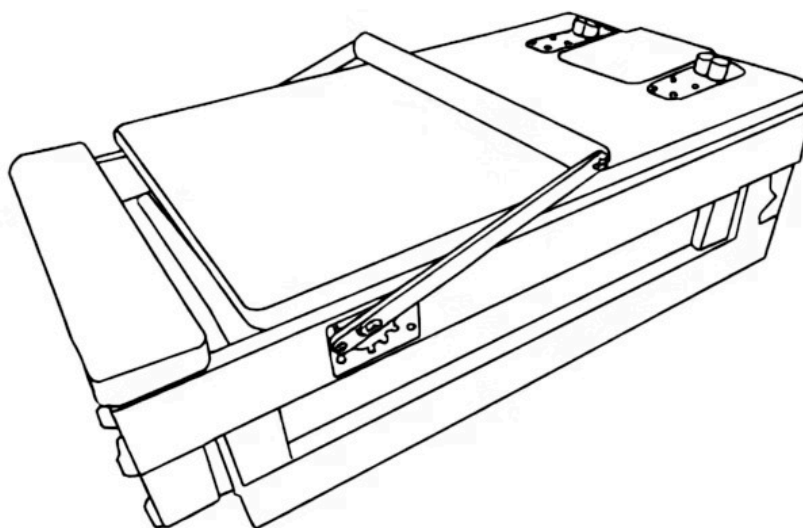
Inventaire des composants

Référez-vous aux illustrations ci-dessus pour identifier chaque pièce. Les images montrent l'ensemble des composants fournis avec votre Reformer Pilates Aura.

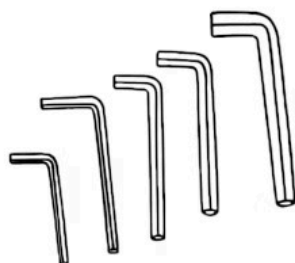
- ❑ Si vous constatez qu'une pièce est manquante ou endommagée à la réception, ne tentez pas d'utiliser l'équipement. Contactez immédiatement votre revendeur Aura Pilates France.



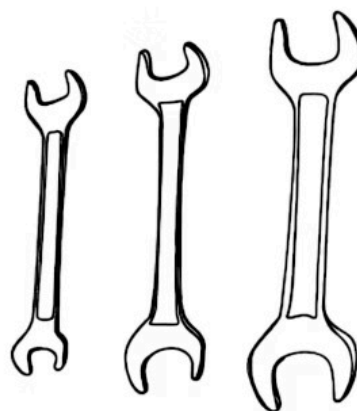
Sangle pour les pieds (1x)



Structure du Reformer



Clés Allen



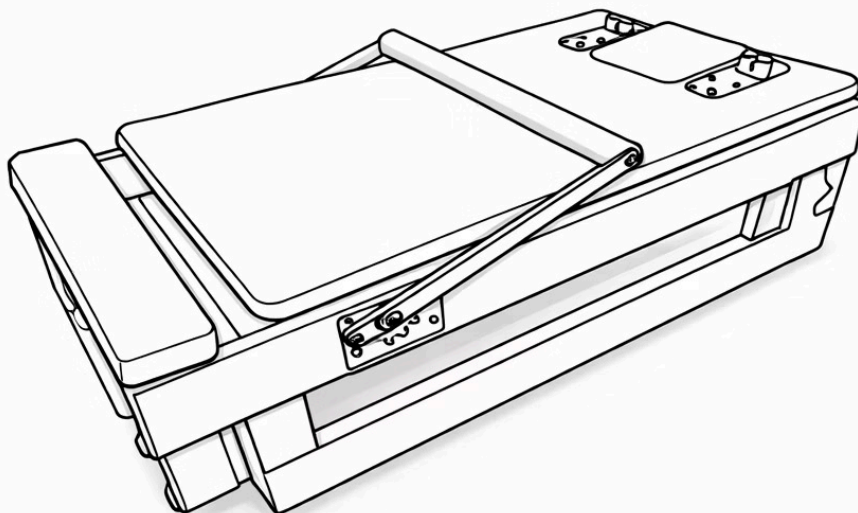
Clés plates

III. Instructions de montage

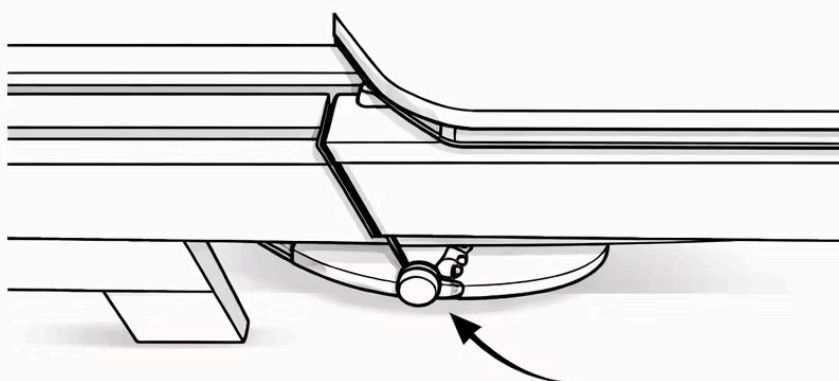
Étape 1 — Déballage & Dépliage

Commencez par sortir toutes les pièces du carton. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour procéder au montage confortablement.

Sortez toutes les pièces du carton. Vérifiez que vous avez suffisamment d'espace pour le montage puis déployez le Reformer.



Structure du Reformer



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 ressorts & réglage du sélecteur

1. Accrochez les ressorts sous le chariot (Fig. 2) et sur le sélecteur de position (Fig. 1) comme indiqué sur l'illustration. L'ordre des couleurs des ressorts n'a pas d'importance.
2. Vous disposez de **12 positions de réglage** (Fig. 1) pour adapter la résistance à votre pratique.

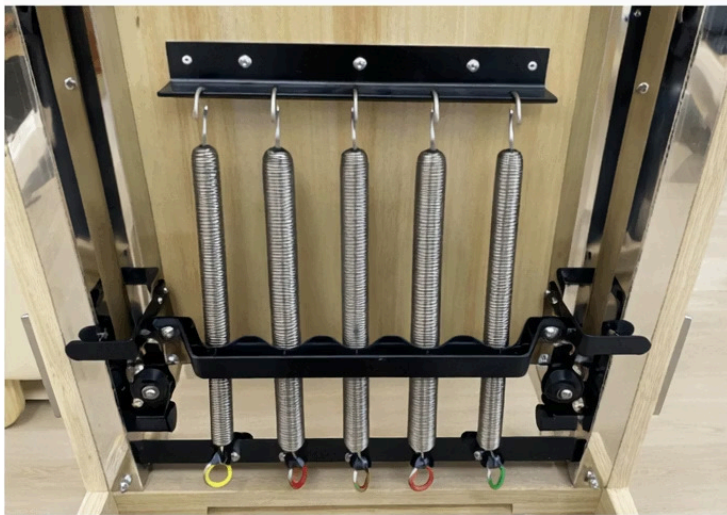


Installation des ressorts

1. Accrochez les ressorts sous le chariot (Fig. 2) ainsi que sur le sélecteur de positions (Fig. 1), comme illustré. L'ordre des couleurs des ressorts n'a pas d'importance.
2. Vous disposez de **12 positions de réglage** (Fig. 1) pour ajuster la résistance.

Types de ressorts & résistances

- **● Ressorts rouges (x3) → Résistance forte**
- **● Ressort vert (x1) → Résistance moyenne**
- **● Ressort jaune (x1) → Résistance faible**



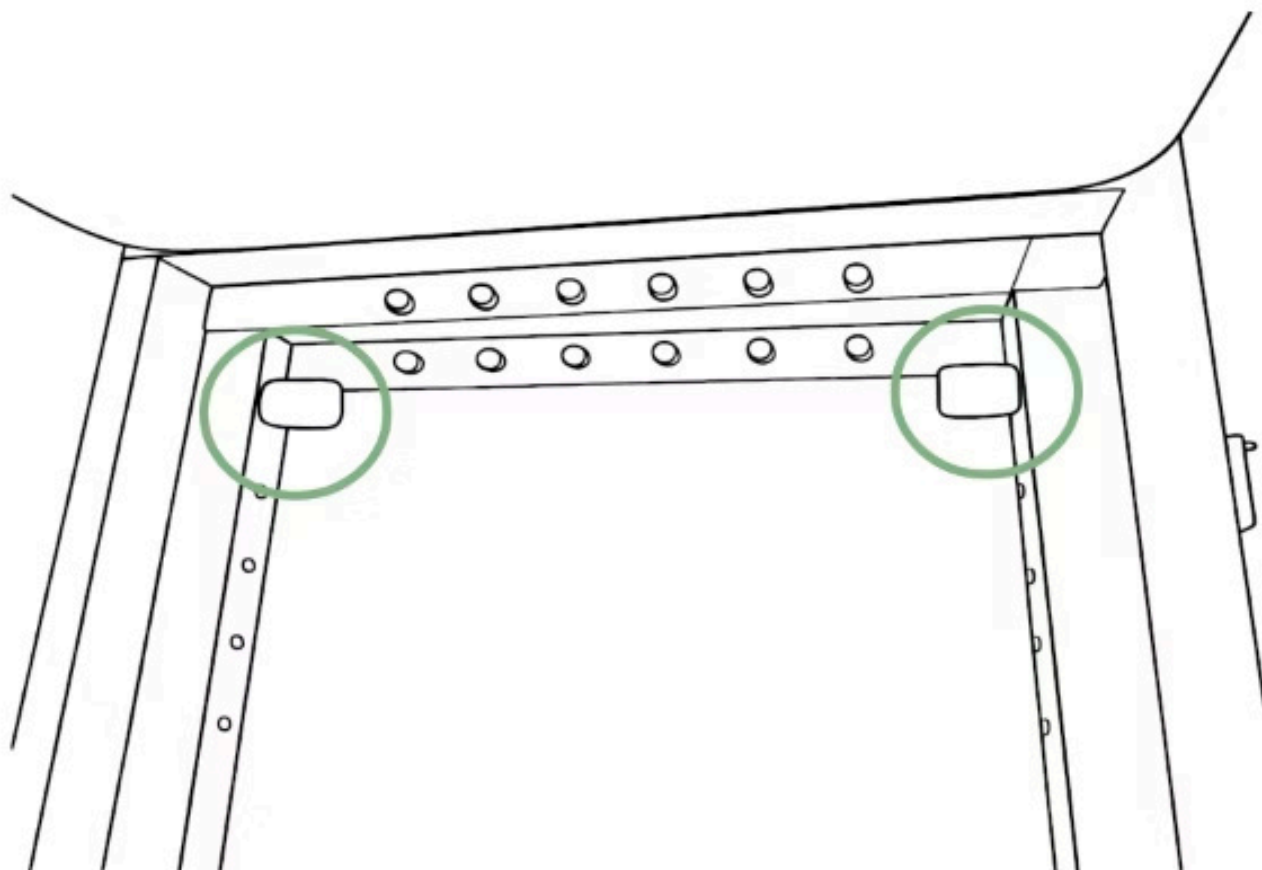
⚠ Avertissement : Au moins un ressort doit être attaché à la barre de sélection en permanence.

Étape 3 — Montage du butoir de chariot

1. Insérez le butoir de chariot à l'intérieur du cadre du Reformer.

Vous pouvez choisir parmi les encoches disponibles en fonction de votre taille.

Les utilisateurs de grande taille devront peut-être éloigner le butoir de la barre de pied et de la section des ressorts.



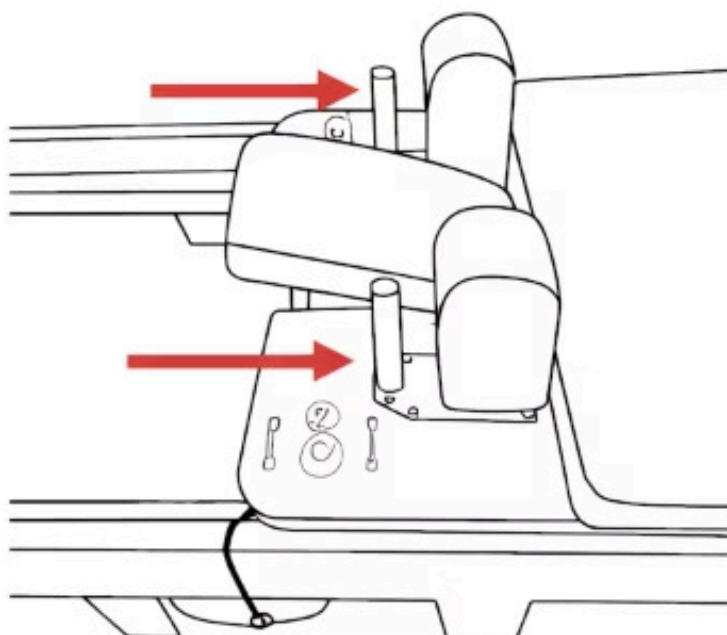
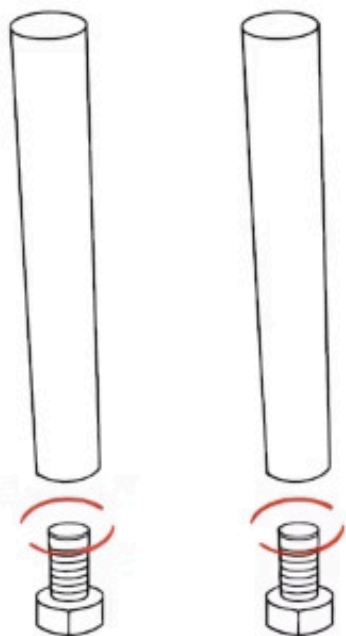
Étape 4 — Montage des poignées et des blocs d'appui-épaules

Poignées

1. Dévissez le boulon pré-installé sur la poignée.
2. Alignez le trou du cadre avec la poignée.
3. Serrez par le dessous avec le boulon.
4. Répétez l'opération de l'autre côté (Fig. 1).

Blocs d'appui-épaules

1. Retirez la vis et la rondelle du bloc d'appui-épaule.
2. Fixez le bloc sur le chariot.
3. Serrez les vis par le dessous.
4. Répétez l'opération de l'autre côté (Fig. 1).



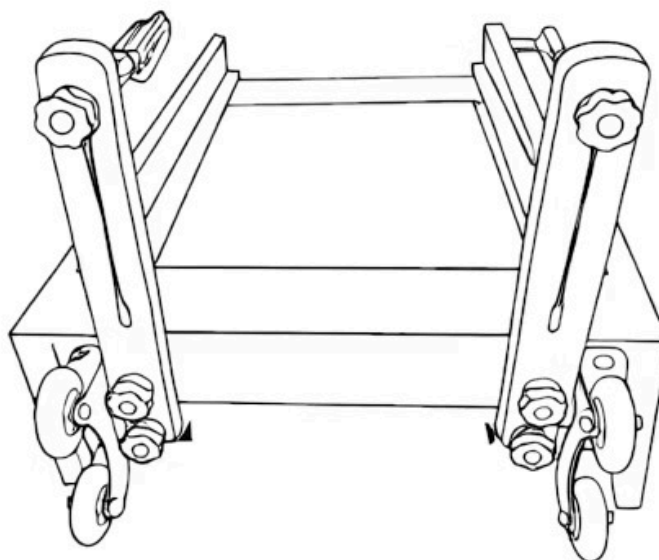
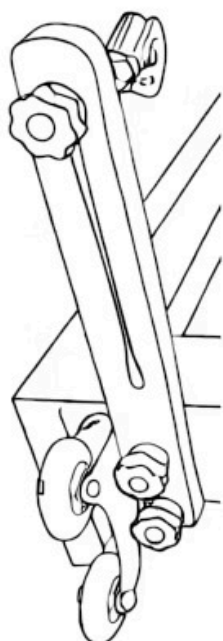
Étape 5 — Montage des montants et des cordes

- Fixation des montants

Dévissez les boutons en bas des montants, positionnez-les sur le cadre (près des roues), alignez les trous puis resserrez. Répétez de l'autre côté.

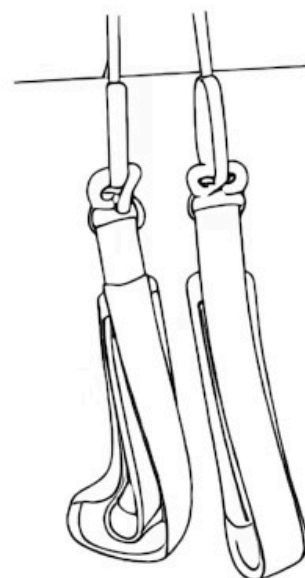
- Réglage de la hauteur de la poulie

Dévissez le bouton arrière, ajustez la hauteur, puis resserrez. Assurez-vous que les deux côtés sont identiques.



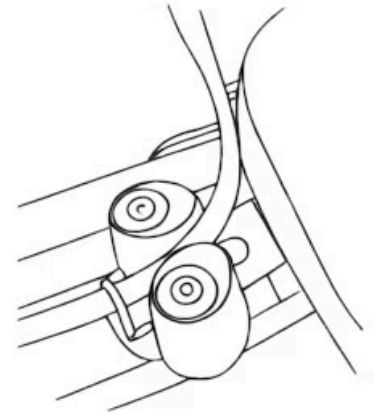
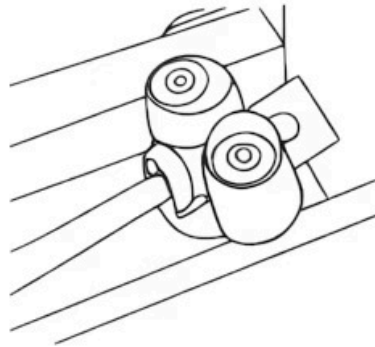
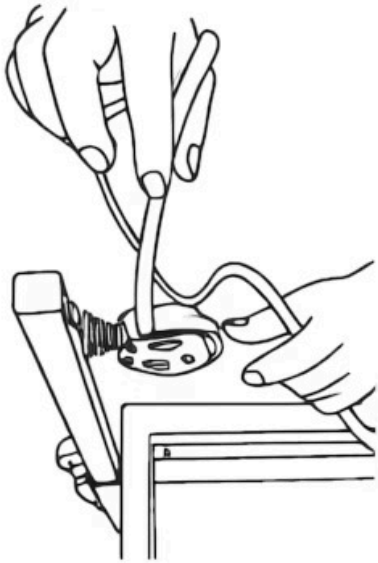
Fixation des cordes

Passez la boucle dans l'anneau de la poignée, puis faites passer l'autre extrémité dans la boucle et tirez pour tendre. Répétez pour l'autre côté.



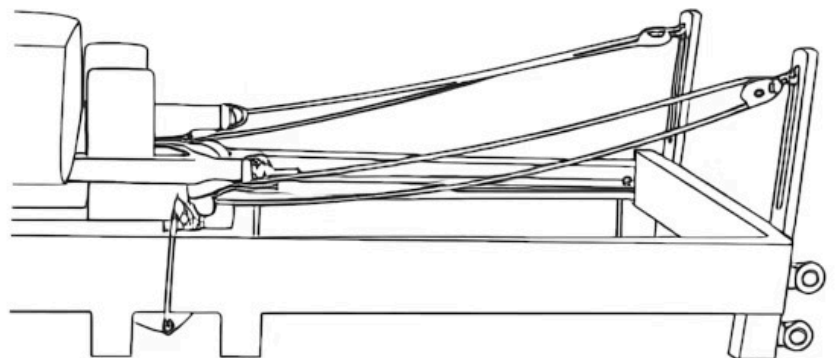
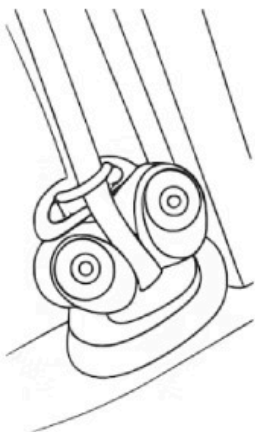
- Passage dans les poulies

Faites passer les cordes dans les poulies puis ajustez la longueur via les pinces du chariot selon l'exercice.



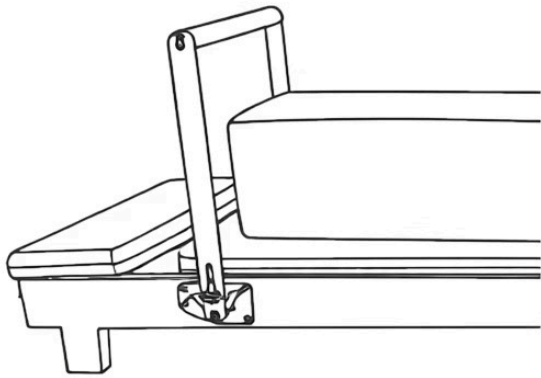
- Cordes en excès

Pour les cordes en excès, enrroulez-les proprement autour de la pince prévue à cet effet (Fig.).
Veillez à ce qu'elles soient bien maintenues afin d'éviter tout relâchement ou gêne pendant l'utilisation.



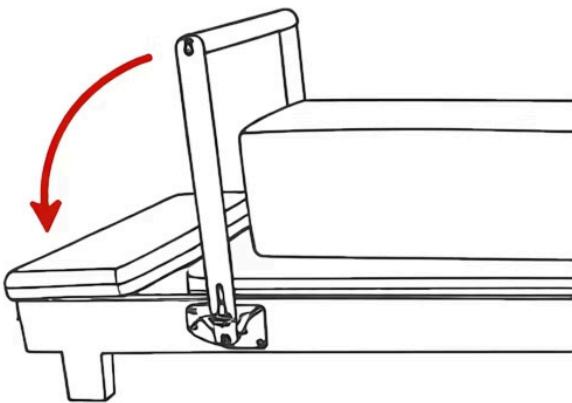
- ❑ Cordes longues = moins de tension
Cordes courtes = plus de tension
Veillez à une longueur identique des deux côtés et enrroulez l'excédent si nécessaire.

Étape 6 — Réglage de la barre de pied



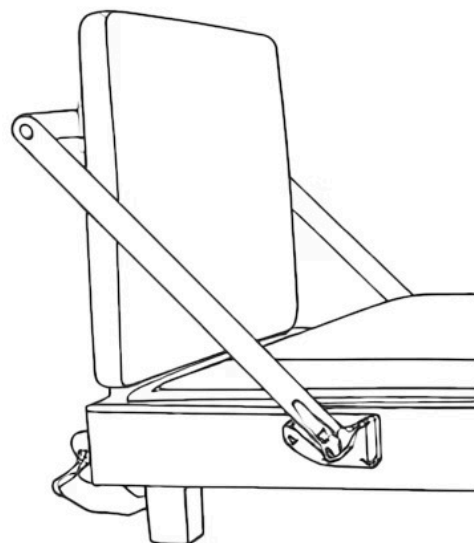
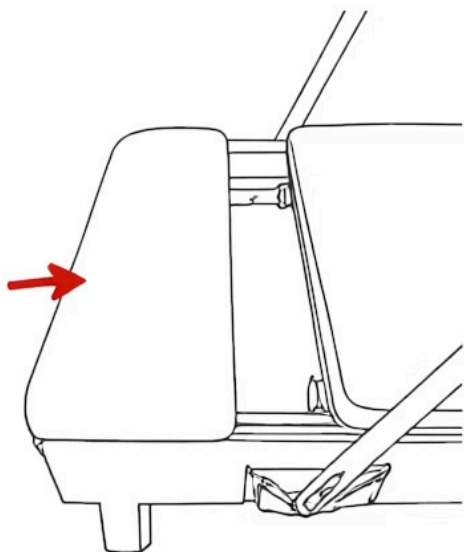
Soulevez la barre de pied et faites-la glisser jusqu'à l'angle souhaité.

Étape 7 — Utilisation du jump board



Déplacez la barre de pied en position horizontale (dans l'alignement du cadre).

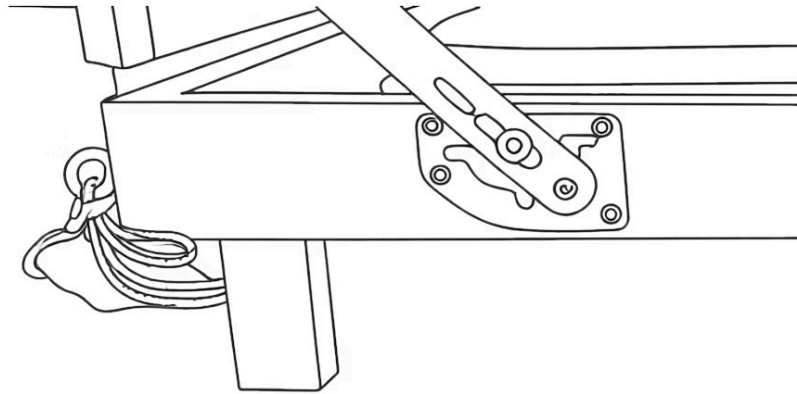
Retirez la plateforme de pied en la tirant vers le haut et hors de son logement.



Insérez le jump board dans le même logement et déplacez la barre de pied de façon à ce qu'elle repose fermement derrière le jump board (Fig. 3).

Étape 8 — Fixation de la sangle de pied

Pour utiliser la sangle de pied, clipez le mousqueton sur le côté de la plateforme de pied, puis attachez la sangle de pied (x1) au mousqueton.



Étape 9 — Rangement du Reformer

1

Retirer les montants

Retirez les montants du cadre.

2

Sécuriser le chariot

Déplacez le chariot du côté des ressorts et accrochez quelques ressorts pour l'empêcher de glisser.

3

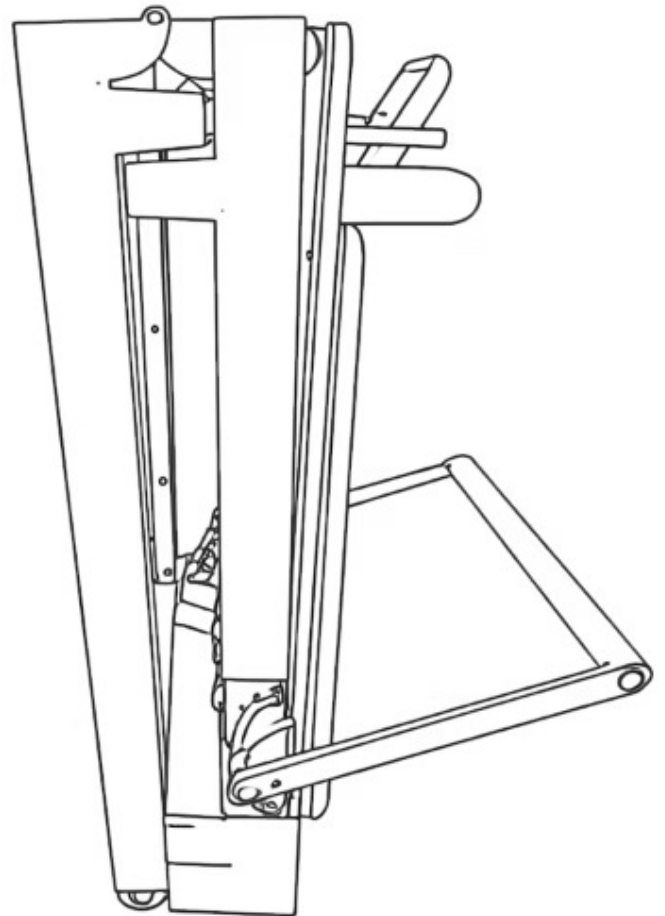
Replier la barre de pied

Rabattez la barre de pied vers l'appui-tête jusqu'à ce qu'elle repose sur le chariot. L'appui-tête doit être en position à plat.

4

Redresser le Reformer

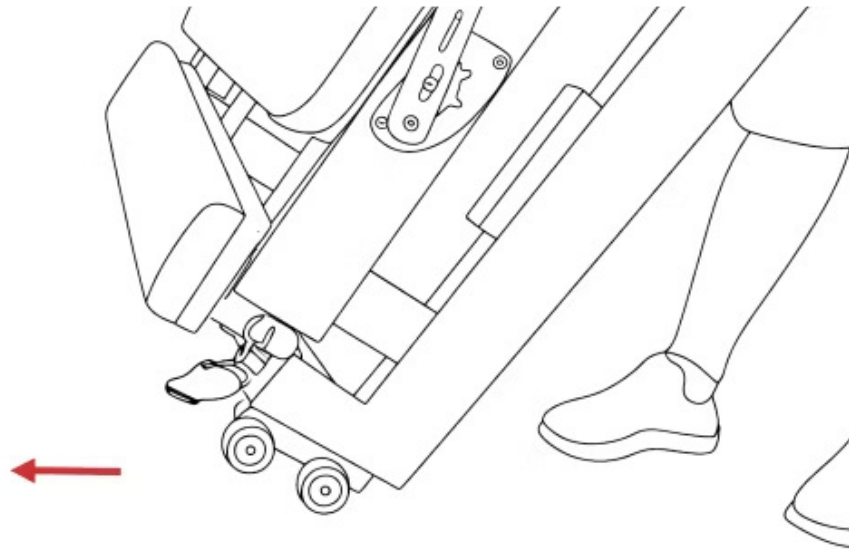
Au centre du cadre, saisissez la poignée et soulevez le Reformer jusqu'à le mettre en position verticale sur ses roues.



Déplacement & Remplacement des ressorts

Déplacement du Reformer (en position repliée)

Pour déplacer le Reformer lorsqu'il est replié, inclinez-le simplement sur les roues de transport situées en bas et faites-le rouler jusqu'à l'emplacement souhaité.



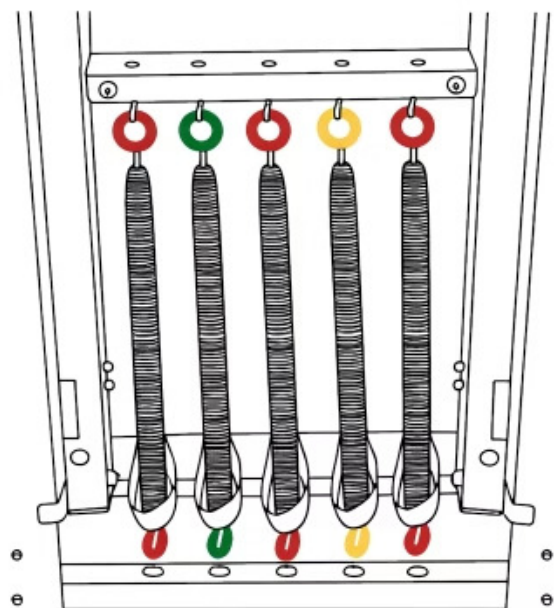
Remplacement des ressorts

Pour remplacer des ressorts usés

Pour remplacer des ressorts usés :

1. Débranchez les ressorts des deux extrémités.
2. Accrochez simplement les ressorts de remplacement à leur place.

ⓘ **⚠** Remplacez immédiatement tout ressort présentant des signes de fatigue (séparation des spires). Les établissements à forte utilisation doivent anticiper un remplacement plus fréquent.



IV. 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

Le graphique ci-dessus illustre comment votre pouls devrait évoluer lors d'un exercice de remise en forme générale. N'oubliez pas de vous échauffer et de récupérer pendant quelques minutes à chaque séance.



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.

V. 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 votre revendeur Aura Pilates France.

Approvisionnement en pièces

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