

Mode d'emploi MINT LAMA - PILATES REFORMER LITE

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation.

Conservez cette notice pour une consultation ultérieure et remettez-la lors de la transmission du produit.

Le PILATES REFORMER LITE est un mini-reformer pliable, léger et multifonctionnel, conçu pour un entraînement complet du corps sûr et efficace à domicile.

Il est destiné à un usage privé et convient à différents niveaux d'entraînement, à condition d'être utilisé de manière responsable conformément à ce mode d'emploi.

Spécifications

Paramètres du produit

- Dimensions (ouvert) : 190 × 94 × 20 cm
- Dimensions de l'emballage : 77 × 45 × 30 cm
- Poids net : 16,5 kg
- Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg
(une charge plus élevée est possible, mais n'a pas été testée ni garantie)
- Bandes de résistance de base : env. 8 kg par bande à extension maximale
(valeur indicative ; la résistance réelle peut varier selon l'extension et l'exercice)
- Matériaux : Cadre : bois multiplis, verni
Coussin d'assise : mousse rembourrée
- Fonctions : pliable, léger, portable,
changement rapide entre les exercices

Contenu de la livraison / Accessoires

- N° 1 : 1 × Rail de guidage pliable
- N° 2 : 1 × Plateau d'équilibre
- N° 3 : 1 × Bloc d'équilibre (partie inférieure arrondie)
- N° 4 : 1 × Plateau coulissant
- N° 5 : 1 × Barre d'entraînement
- N° 6 : 2 × Poignées enfichables
- N° 7 : 2 × Poignées pour bandes d'entraînement
- N° 8 : 2 × Poignées en bois (cylindres)
- N° 9 : 3 × Bandes de résistance de base du reformer
- N° 10 : 2 × Bandes d'entraînement multifonctions
- N° 11 : 1 × Mode d'emploi

Remarque – Le balance board se compose de :
plateau d'équilibre (n° 2) et bloc d'équilibre (n° 3).

Possibilités d'entraînement

- Exercices variés pour un entraînement ciblé du tronc, des fessiers, des épaules, des bras et d'autres groupes musculaires.



Mode d'emploi

Lors de la première utilisation

- Retirer soigneusement l'appareil et les différents éléments de l'emballage
- Retirer complètement tous les matériaux d'emballage
- Vérifier que toutes les pièces indiquées dans le contenu de la livraison sont présentes et en bon état
- Déplier complètement l'appareil avant la première utilisation et vérifier son bon fonctionnement

Installation

- Placer le PILATES REFORMER LITE sur une surface plane, stable et antidérapante
- Veiller à disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir se déplacer librement
- Déplier l'appareil et le poser à plat sur le sol
- Vérifier que la plaque coulissante (n° 4) se déplace de manière fluide et régulière, sans se coincer, et que le rembourrage est bien fixé
- Positionner le balance board (n° 2 + n° 3) si nécessaire
- Installer les bandes de résistance de base du reformer (n° 9) en fonction de l'intensité d'entraînement souhaitée
- Préparer les poignées enfichables (n° 6), les poignées pour bandes d'entraînement (n° 7) ou la barre d'entraînement (n° 5) selon l'exercice à effectuer

Remarque concernant l'intensité d'entraînement :

L'intensité de l'entraînement peut être ajustée en fonction du nombre de bandes de résistance de base du reformer (n° 9) installées.

1 bande : intensité faible

2 bandes : intensité moyenne

3 bandes : intensité élevée

Commencez avec une intensité faible et augmentez progressivement si nécessaire. Vérifiez toujours avant l'entraînement que toutes les pièces sont correctement fixées.



Étape 1 : monter le nombre souhaité de bandes de résistance de base du reformer.



Étape 2 : placer la planche d'équilibre sur le rail de guidage et l'enclencher.



PILATES REFORMER LITE après l'achèvement des étapes 1 et 2



N° 3 : Fixer les bandes de résistance de base du Reformer sous la plateforme
(ATTENTION : ne pas utiliser les bandes de résistance de base du Reformer métallique)



Le PILATES REFORMER LITE est maintenant prêt pour l'entraînement.

Utilisation / Entraînement

- Adopter la position du corps selon l'exercice
 - o Veiller à une position de départ stable (assise, allongée ou debout)
 - o Placer les pieds de manière sûre et maintenir l'équilibre
- Tenir fermement les poignées
 - o Appliquer la tension sur les sangles lentement et de manière contrôlée – jamais de mouvements brusques
L'intensité de l'entraînement dépend du nombre de bandes de résistance montées.
- Exécution des exercices
 - o Effectuer les mouvements calmement, de façon régulière et contrôlée
 - o Respirer de manière fluide et régulière, ne jamais retenir la respiration

Rangement

- Après l'entraînement, relâcher complètement la tension des bandes élastiques
- Détacher les poignées et les bandes de résistance de la base du reformer si nécessaire
- Replier soigneusement l'appareil si souhaité
- Conserver dans un endroit sec, propre et bien ventilé

Nettoyage et entretien

Un entretien régulier et approprié contribue à la sécurité, au bon fonctionnement et à la longévité du PILATES REFORMER LITE.

Remarques générales

- Conserver l'appareil dans un endroit sec, propre et bien ventilé
- Protéger le produit de l'humidité, de l'exposition directe au soleil et des températures extrêmes
- Utiliser l'appareil exclusivement à l'intérieur

Nettoyage de l'appareil

- Nettoyer régulièrement les surfaces avec un chiffon doux légèrement humide
- Utiliser, si nécessaire, un détergent doux, sinon uniquement de l'eau
- Essuyer ensuite l'appareil pour le sécher

Ne pas utiliser, afin d'éviter tout dommage aux surfaces, matériaux ou revêtements :

- des produits de nettoyage agressifs ou abrasifs
- des nettoyeurs contenant de l'alcool
- des nettoyeurs contenant du chlore
- des solvants ou sprays désinfectants
- des nettoyeurs haute pression ou de l'eau courante

Consignes de sécurité & clause de non-responsabilité

IMPORTANT : vérifier le PILATES REFORMER LITE avant chaque utilisation afin de détecter d'éventuels dommages.

- **Avant l'utilisation** : vérifier que les bandes de résistance de base du reformer, les bandes d'entraînement multifonctions, les fixations, le balance-board, le siège et tous les autres éléments sont en bon état.
- S'entraîner uniquement sur une surface plane, stable et antidérapante.
- Utilisation par des enfants uniquement sous surveillance d'un adulte.
- Ne pas utiliser l'appareil si des pièces sont endommagées ou desserrées.
- En cas de blessures existantes ou de problèmes de santé, demander l'avis d'un médecin si nécessaire.
- S'entraîner pieds nus, avec des chaussettes antidérapantes ou des chaussures de sport.
- Tenir les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.

Attention : Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures.

L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité. Produit destiné exclusivement à un usage domestique et à une seule personne à la fois. Ce produit n'est pas un jouet. Utiliser uniquement conformément à ce mode d'emploi.

Aperçu des exercices / exemples d'entraînements

Les différentes possibilités d'entraînement avec le PILATES REFORMER LITE sont présentées ci-dessous.

Balance squat : squat sur l'élément d'équilibre



Pieds écartés à la largeur des hanches sur le balance board (n° 2 + n° 3).

Placer l'élément et maintenir l'équilibre.

Fléchir les hanches et les genoux, descendre de manière contrôlée.

En expirant, activer les muscles fessiers et revenir en position droite.

Accessoires :

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 3 : bloc d'équilibre

Bienfaits :

jambes, fessiers, tronc (core),
équilibre et stabilité

Slide lunges : fentes glissées (latérales)

Placer un pied sur la plaque coulissante (n° 4) et effectuer un mouvement latéral, en fléchissant la jambe d'appui.

Abaisser le bassin en gardant le buste droit.

Revenir de manière contrôlée à la position de départ.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

Bienfaits :

jambes (adducteurs et abducteurs), fessiers, tronc (core), mobilité des hanches, équilibre



Planks : variantes de gainage avec éléments coulissants

Commencer en position à quatre pattes ou en position de planche.

Faire glisser les genoux ou les pieds vers l'avant et vers l'arrière de manière contrôlée sur la plaque coulissante (n° 4).

Des variantes sont possibles en changeant la position des mains et des pieds. Maintenir une tension constante du tronc pendant toute la durée de l'exercice.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable, n° 2 : plaque d'équilibre , n° 4 : plaque coulissante
n° 6 : poignées à emboîter, n° 8 : poignées en bois

Bienfaits :

tronc (core), épaules, bras, dos, stabilité globale du corps



Core : mouvements des jambes en position allongée avec bandes d'entraînement multifonctions

Commencer en position allongée sur le dos, les pieds sécurisés dans les poignées de bandes (n° 7).

Fléchir et tendre les jambes en alternance.

Effectuer les mouvements de manière calme et contrôlée, en maintenant la tension du tronc.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 7 : poignées de bandes d'entraînement

n° 8 : poignées en bois

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

muscles abdominaux (core), jambes, mobilité des hanches, coordination



Exercices pour les bras avec bandes d'entraînement multifonctions

Commencer en position à genoux, haute ou assise.

Tenir les poignées de bandes d'entraînement (n° 7) avec les deux mains.

Amener les bras de manière contrôlée vers l'avant, vers le haut ou derrière la tête, puis revenir à la position de départ.

Maintenir le haut du corps et le tronc stables, effectuer les mouvements calmement et de façon régulière.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 5 : barre d'entraînement ou n° 7 : poignées de bandes d'entraînement

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

épaules, bras, haut du dos, core et posture



Exercices pour les bras avec barre

S'asseoir droit en position à genoux hauts.

Tenir la barre d'entraînement (n° 5) ou les poignées de bandes d'entraînement (n° 7) avec les deux mains.

Lever les bras de manière contrôlée vers le haut, puis les redescendre lentement.

Maintenir une tension constante du tronc.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 5 : barre d'entraînement ou n° 7 : poignées de bandes d'entraînement

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

épaules, bras, haut du dos, core



Squats et fentes avec barre

Se tenir droit sur le reformer.

Placer la barre d'entraînement (n° 5) à hauteur des épaules.

Fléchir les genoux pour effectuer une flexion ou adopter une position de fente.

Garder le buste stable, activer les fessiers et se redresser de manière contrôlée.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 5 : barre d'entraînement

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

jambes, fessiers, core, stabilité et coordination



Jambes : fente avec bandes d'entraînement multifonctions

Placer un pied à l'avant et l'autre à l'arrière.

Tenir la barre d'entraînement (n° 5) avec les mains et la positionner sur les épaules.

Fléchir le genou avant en gardant le buste droit.

Revenir de manière contrôlée à la position de départ.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 5 : barre d'entraînement

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

jambes, fessiers, tronc, équilibre et force des jambes



Jambes : élévations de jambe avec résistance

En position latérale, prendre appui sur le côté. Fixer un pied, jambe tendue, dans la poignée de bande d'entraînement (n° 7), puis lever et abaisser la jambe. Maintenir le bassin stable. Effectuer le mouvement de manière contrôlée.

Accessoires :

- n° 1 : rail de guidage pliable
- n° 2 : plaque d'équilibre
- n° 4 : plaque coulissante
- n° 7 : poignées de bandes d'entraînement
- n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

fessiers, muscles des hanches, tronc (core), alignement des jambes



Corps entier : rowing avec bandes d'entraînement multifonctions

S'asseoir droit sur le siège, les pieds bien placés sur les poignées en bois (n° 8).

Tenir les poignées de bandes d'entraînement (n° 7) avec les deux mains.

Tirer les bras vers l'arrière en rapprochant les omoplates.

Relâcher lentement et de manière contrôlée.

Accessoires :

n° 1 : rail de guidage pliable

n° 2 : plaque d'équilibre

n° 4 : plaque coulissante

n° 5 : barre d'entraînement

n° 8 : poignées en bois

n° 10 : bandes d'entraînement multifonctions

Bienfaits :

haut du dos, épaules, bras, posture



Autres langues et contenus numériques

Ce mode d'emploi imprimé est disponible dans les langues suivantes :

- allemand (DE)
- français (FR)
- anglais (EN)

D'autres langues ainsi que des contenus supplémentaires sont disponibles en ligne.

Version en ligne et informations complémentaires

Via le code QR ci-dessous ou le lien, vous avez accès à :

- d'autres versions linguistiques de ce mode d'emploi
- des vidéos de montage et d'utilisation
- des informations complémentaires et des mises à jour



<https://mintlama.ch/ch-fr/page/manuels>

info@mintlama.ch

MINT LAMA GmbH
Tödistrasse 62
8810 Horgen
Switzerland

MINT LAMA Europe OÜ
Järvevana tee 9
11314 Tallinn
Estonia