



# Reformer HOME





Plateforme



1/ Insérez les deux  
coussins d'épaules



2/ Vissez à la main les deux supports



3/ Scratchez la housse de protection sur la barre



4/ À l'arrière du Reformer, vissez les deux vis longues , en les laissant dépasser un peu du trou.



5/ Insérer les deux tiges dans leur trou.



6/ Tenir la tige et dévisser doucement la vis longue pour faire passer la tige dans le trou, puis revisser en faisant passant la vis dans le trou de la tige.



Voici le résultat souhaité.



7/ À l'avant du Reformer, choisissez d'utiliser la plateforme (gauche) ou la planche (droite) selon l'exercice.



8/ Puis vissez les deux vis courtes dans leur trou afin d'immobiliser votre planche/platforme.



9/ Attachez la foot strap comme ceci si vous souhaitez l'utiliser.



10/ Passez la sangle de chaque corde dans son coussin d'épaule.



11/ Passez l'extrémité de chaque corde par dessous sa poulie.



12/ Tirez la corde pour la faire passer dans son montant de corde.

À présent, réglez la longueur de cordes  
comme ceci :

1/ Attachez tous les ressorts du chariot afin  
de bloquer sa glisse.



2/ Assurez-vous que les sangles serrées soient autour des coussins épaules.



3/ Tirez sur l'extrémité des cordes (le morceau qui dépasse du montant de corde) pour qu'elles deviennent tendues au maximum ou presque.



4/ Retirez les sangles des coussins d'épaules et alignez-les pour vous assurer que chaque corde est réglée à la même longueur (zone entourée).

Les deux sangles doivent être parfaitement parallèles/alignées. Sinon, vous devez réajuster la longueur de la corde

5/ Une fois que les deux cordes sont tendues et alignées, vous pouvez remettre les sangles autour des coussins d'épaule.



Bon entraînement !