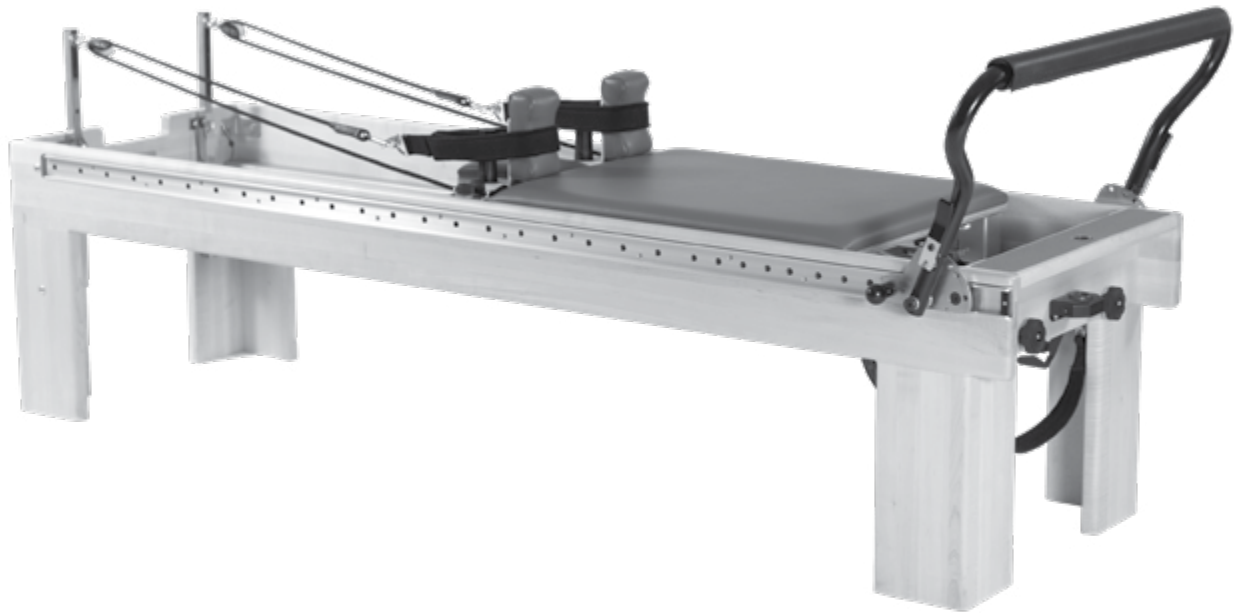


The Balanced Body® Clinical Reformer®

THIS IS A MEDICAL DEVICE

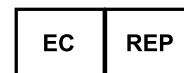


Statement of Intended Use

The Clinical Reformer device is intended by the manufacturer to be used by people for the purposes of physiotherapy, rehabilitation, the prevention, treatment and relief of injuries, supportive, functional therapy for a disability or for general strengthening and improving the mobility of the human body. Should injury occur during usage please report to the manufacturer and competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.


For printed instructions contact Balanced Body.

IMPORTADOR EN ESPAÑA
Tecno Sport Condition SL
Plastic 1 08915 Badalona.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



 **Balanced Body, Inc.**
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

15451B | 2024-02

IMPORTANT:

This manual is intended for medical and fitness professionals, or persons with experience in the use of this equipment. If there is a question regarding appropriateness of a particular movement, please consult a licensed health professional.

Safety Note: Warning – The Balanced Body Clinical Reformer® contains flammable materials, please keep out of direct heat

INTRODUCTION

The Clinical Reformer® is the most versatile piece of Pilates equipment available today. Consisting of a wooden frame, a movable carriage, a footbar, springs and adjustable ropes, exercise pioneer and inventor Joseph Pilates created a machine that addresses virtually every part of the body.

Various spring strengths provide resistance and support while the user pushes on the footbar, pulls on ropes, and sits or stands on the carriage. Exercises vary from simple isolated movements of the arms and legs to complex exercises involving the whole body. The exercises provide a challenging full-body workout for anyone - from a sedentary office worker to an elite athlete to users with injuries. Users will finish a session feeling refreshed and energized without the usual soreness and fatigue that often accompany a workout. Balanced Body's Clinical Reformer is the #1 choice of leading hospitals, clinics, universities and private practitioners worldwide. For more than two decades, we have worked with rehabilitation specialists to develop a versatile, practical and safe piece of rehabilitation equipment. With 31 horizontal and 4 vertical positions, the Clinical Reformer accommodates people of virtually all heights, including children. In addition, the versatility of the Infinity footbar opens the door to a whole new realm of exercise and treatment possibilities.

FEATURES OF THE BALANCED BODY CLINICAL REFORMER® WITH INFINITY FOOTBAR

Headrest

The headrest is used to optimally support the users head, neck and shoulder placement while lying on the back. To determine the best position, the ears should be in line with the center of the shoulder and the line of the jaw should be perpendicular to the carriage.

To adjust headrest position, loosen the knob underneath the headrest, slide it into one of the four slots to adjust the height and retighten bolt.

Low – The headrest is in the lowest slot and the headrest is lower than the level of the carriage.

Flat – The headrest is in the second slot from the bottom and the headrest is level with the carriage.

Safety Note: The flat headrest position is used for exercises where users will be rolling up on to their shoulders. A flat headrest will keep the user from over-flexing the cervical spine and injuring the neck.

Medium – The headrest is in the third slot from the bottom and it is elevated above the carriage. Used for users who need their heads slightly forward for correct alignment and comfort.

High – The headrest is in the top slot. Used for users with a forward head or a deep rib cage to facilitate correct alignment.

Shoulder Rest Adjustments

The shoulder rests on the Clinical Reformer can be adjusted laterally to accommodate wide or narrow shoulders. To remove the shoulder rests, turn the post counter-clockwise 1-2 turns and gently slide the shoulder rests towards the carriage, then lift them up and out.

Narrow Shoulders – Take one shoulder rest and set posts directly over keyhole notches in the metal plate. If the posts fit into the notches and completely cover the metal plate, it is set for narrow shoulders.

Wide Shoulders – Take one shoulder rest and set posts directly over keyhole notches in the metal plate. If the posts fit in the notches and a strip of the metal plate is exposed toward the headrest, it is set for wider shoulders.

Horizontal Footbar Adjustments on the Infinity Footbar

The Clinical Reformer with the Infinity Footbar includes 31 horizontal adjustments to fit users of virtually any height, including children. It also allows the footbar to move above the shoulder rests creating an entirely new set of exercises. To move the footbar, pull both large knobs out of the holes in the lateral tracks of the Infinity and move footbar forward or back to desired hole. Release the knobs and wiggle the bar until both sides are fully seated.

Please note that the footbar is moved by pulling both knobs at the same time.

Hole 1 is closest to the foot-end of the reformer and creates the longest distance between the shoulder rests and the footbar. It is used for taller users (over 5' 9") or users with limited knee and hip flexion.

Hole 2 is for users between 5'5" and 5'9"

Hole 3 is for users between 5' and 5'5"

Hole 4 is the point farthest from the footbar end of the reformer. It is used for shorter users (under 5') or where increased knee and hip flexion is desired.

The heights given here are recommended suggestions. The footbar adjustment should allow the user to have slightly less than 90° of hip flexion when the carriage is all the way in for leg and footwork.

Vertical Footbar Adjustments

To adjust the footbar vertically squeeze both levers on the sides of the footbar uprights until pins come out of both holes. Move footbar to the desired height and release the levers so both pins fully engage the new holes.

Please note that the footbar is moved by squeezing both of the levers at the same time.

High Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the highest (first) position on the footbar plate. Release levers making sure the pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar shorter. This increases knee flexion in foot and legwork, increases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for shorter users in kneeling work. This position is used for foot and legwork with shorter users and with users who have a hard time keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.

Middle Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the second hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar longer than the high bar position. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users. This position is considered the standard for foot and leg work in most schools.

Low Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the third hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins fully engage both holes. The low bar position puts the space between the shoulder rests and the foot bar at maximum length. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users.

No Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the bottom hole position on the footbar adjustment. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on a box.

Spring Adjustments

Springs are used to adjust the resistance for the different exercises. There are over 30 different resistance settings that can be used on the Reformer. Suggested weight ranges for specific exercises are noted under the individual exercises.

Adjusting the Springbar

The springbar on the Clinical Reformer can be placed in two different positions. Stand facing the bar with both hands on the springbar. Move one end of the springbar into the groove and then move the other end. Do not attempt to move the springbar with more than one spring attached.

A position (first gear, preloaded) – Place the springbar in the groove closest to the frame of the Reformer. This position will give the springs a small amount of tension and increase resistance.

B position (second gear, neutral) – Place the springbar in the

groove farthest from the frame of the Reformer. In this position the springs are under no tension and the resistance is decreased.

Spring Weight

Spring resistance is indicated by the approximate number of springs suggested for a specific exercise. The spring weight indicated is a recommended starting position. Individual adjustments can be made depending on the needs of the user and the individual exercise.

1 spring (light): Used for arm work or where the carriage is providing light support.

2 springs (light to moderate): Used for arm work, legwork and exercises where the carriage is providing support to the user.

2 – 4 springs (moderate to heavy): Primarily used for legwork and to increase resistance for stronger users.

All springs: Used to maximize resistance or to stabilize the carriage for the short box abdominal series.

No springs: Used for added difficulty in exercises where the user needs to control the carriage (kneeling abdominals, elephant, long stretch series).

Spring Progressions for the Clinical Reformer

Please note that these spring combinations represent the usual progression for a standard new machine and may vary slightly depending on the age and specific strength of your springs.

Spring color-coding

The following spring color-coding is standard for all Balanced Body Reformers. Reformers can be configured with different combinations of springs. The standard or heavy Reformer spring configuration comes with 3 red, 1 yellow, 1 blue and 1 green spring.

Yellow – Very light

Blue – Light

Red – Medium

Green – Heavy

Spring attachment points

A – Heavier (spring is attached to the button)

B – Lighter (spring is attached to the hook)

A standard Reformer comes with 3 red, 1 blue and 1 yellow spring

Light Weight	Medium Weight	Heavy Weight
B – Blue	B – Blue, Red	B – 3 Red
A – Blue	A – Blue, Red	A – 3 Red
B – Red	B – Blue, Green	B – 2 Red, Green
A – Red	A – Blue, Green	A – 2 Red, Green
B – Green	B – 2 Red	B – 3 Red, Blue
A – Green	A – 2 Red	A – 3 Red, Blue
	B – Red, Green	B – 3 Red, Green
	B – 2 Red, Blue	A – 3 Red, Green
	– 2 Red, Blue	B – 3 Red, Green, Blue

Ropes and Loops

Ropes are adjusted according to specific exercise demands and user size. Many studios use a double loop strap that allows the user to have the ropes at two different lengths without adjusting them. The rope adjustments used in the manual are:

Regular loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the shoulder rests. With the double loop straps, the user will hold the longer loop. Standard for most exercises.

Short loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the silver pegs. With double loop straps the user holds smaller loop. Used for rowing and some arm work exercises.

Very short loops: Loop or handle is approximately 5 inches shorter than the headrest. Used for kneeling arm work facing the straps such as chest expansion or thigh stretch.

Long loops: Loop or handle is longer than shoulder rest by a length of one cotton loop. Used for long spine stretch or for feet in the straps for users with tighter hamstrings.

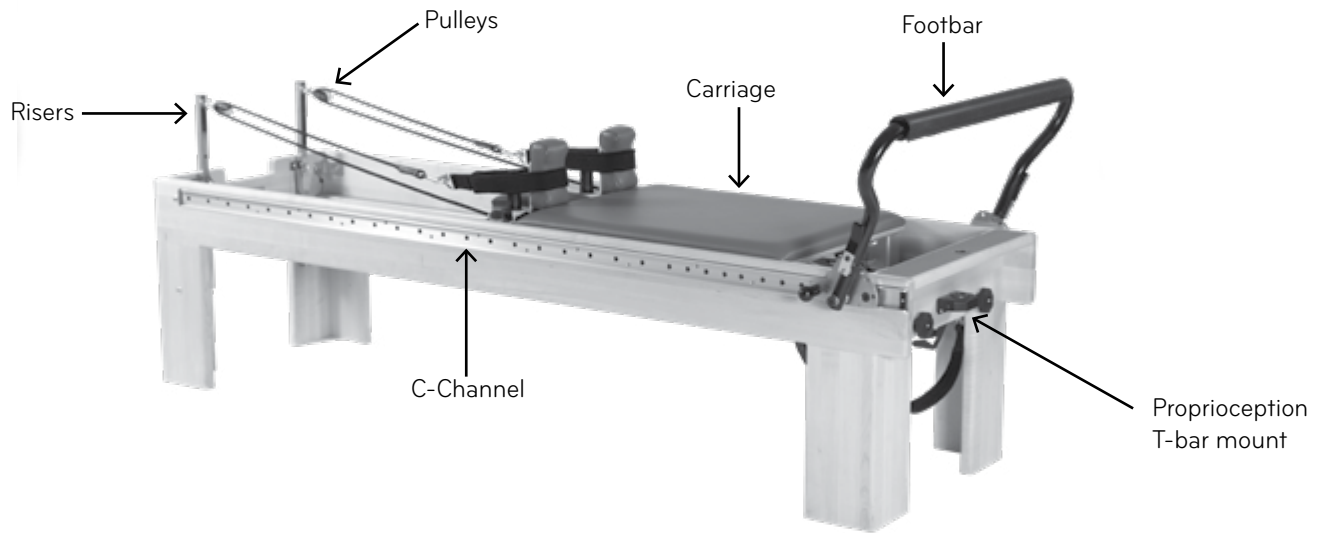
Risers

Risers can be adjusted by pulling pin out of the riser, sliding it up or down until desired holes line up, and replacing the pin. Moving a riser will change the angle of pull for an exercise. Different studios and teachers have different riser height preferences. For exercises like leg circles with feet in the straps, the user will have a bigger range of motion available if the risers are in a higher position.

Upholstery Cleaning and Disinfecting.

You can extend the life of your Reformer upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe down the upholstery with a solution of mild soap and water. Then wipe it down with clean water and dry with a rag.

How to Assemble your Clinical Reformer



PARTS LIST (INCLUDED):

DESCRIPTION	PART NUMBER	QTY.
Ankle Velcro (pair)	101-001	1
Padded Double Loops (pair)	101-009	1
Neoprene Handles (pair)	101-016	1
Thigh Velcro (pair)	101-020	1
Carriage Extension Stopper	200-211	1
Adjustable Ropes w/snaps (pair)	210-026	1
Padded Footstrap	210-031	1
Risers w/pulley	950-184	2
Infinity Foot Plate	707-187	1
Sitting Box	721-002	1
Shoulder Rest Kit, TwistLock	950-251	1
TwistLock Post	616-400	2

DESCRIPTION	PART NUMBER	QTY.
Oversized Standing Platform	721-006	1
Spring, Reformer, Red	SPR9070	3
Spring, Reformer, Blue	SPR9071	1
Spring, Reformer, Yellow	SPR9241	1
Spring, Reformer, Green	SPR9293	1
Infinity Footbar	950-189	1
Infinity Trunion, Right (installed)	950-112	1
Infinity Trunion, Left (installed)	950-113	1
Plunger lock out knob (installed)	GEN8000	2
Wood Screw	GEN9073	2
Footbar Stopper	REF0702	2
Standing Platform Extender	17873	1
Standing Platform Extender Pad	17878	1

TOOLS NEEDED (NOT INCLUDED):

Phillips Screwdriver

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE If there is freight damage, make certain you keep all packaging material. You must call Balanced Body within 3 business days.

ATTACH THE FOOTBAR

This can be done by one person, but it is easier and safer to have a person hold each side.

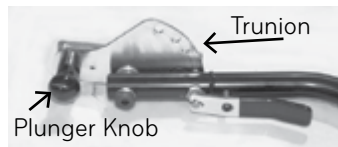


Figure A



Figure B

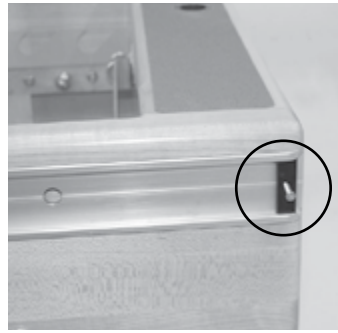


Figure C

1. Pull the plunger knob straight out so that the recessed cross-pin comes out of the slots. Then turn the knobs so that they are locked with the retracted pin.
2. Slide the trunion into the aluminum C-channels that run down both sides of the Reformer frame. (Figure A and B)
3. Twist the plunger knob until it locks into the desired position.
4. Attach the black stops to the end of the channels with the provided wood screws. (Figure C)

INSTALL THE CARRIAGE

Turn the carriage over and clean all the wheels of shipping dust, etc. Clean the full length of the rail surfaces inside the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the footbar.

INSTALL THE SHOULDER RESTS

Note the two protruding studs on the bottom of the shoulder rests. Lower the shoulder rest studs into the key holes and slide shoulder rests away from the carriage pad. See Figure D. Note: The shoulder rests can be installed in two positions. One position is wider and more comfortable for broad shoulders. Swap the left and right shoulder rests to change between standard and wide configurations.

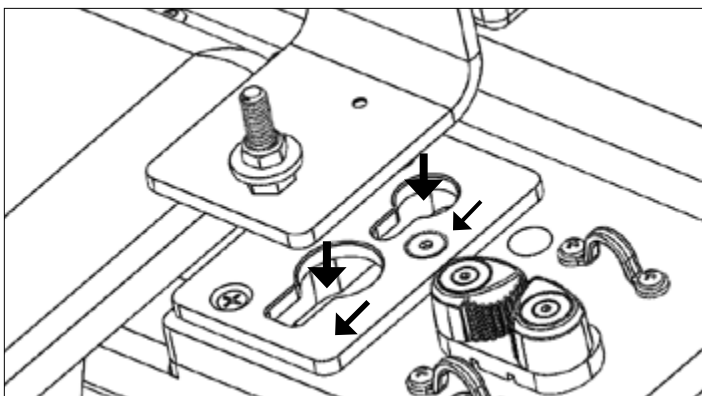


Figure D

INSTALL THE LOCKING SHOULDER POSTS

Screw the locking shoulder posts onto the exposed bolt on each shoulder rest. Turn the posts clockwise to tighten them and lock the shoulder rests into position. See Figure E. Over tightening the posts will make them difficult to remove. They should be snug but not too tight. To remove the shoulder rests, turn the post counter-clockwise 1-2 turns and gently slide the shoulder rests towards the carriage, then lift them up and out.

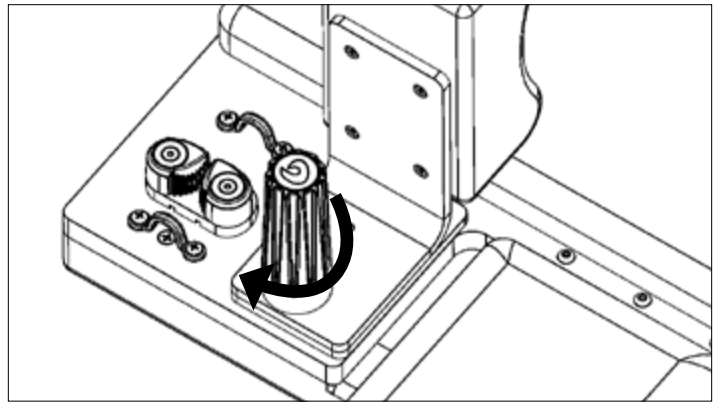


Figure E

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

1. Locate the bracket with five eyebolts attached beneath the carriage. Hook the springs onto the eyebolts. The hook should be facing down.
2. The bodies of the springs should rest on the flat, padded brace under the carriage (Figure F).



Figure F

INSTALL THE SPRINGBAR

3. If your Reformer is configured with a no-roll springbar, install it into the "gears" under the footbar with its hooks facing up.

INSTALL THE RISERS

4. Remove the detent pin from the metal riser receiver and insert the riser with the pulley facing the carriage. Re-insert the detent pin to set the desired riser height.

ATTACH THE ROPES

5. To attach the ropes, first engage at least one spring from the carriage to the springbar to stabilize the carriage. Unroll the ropes and separate them.



6. Clip a cotton loop onto the end of each rope and hang the loops on the shoulder rests. (Figure G.) Thread the other end of each rope through a pulley and back into the cam cleats on the carriage to adjust the length. Be sure to go through the chrome eyestraps on both sides of the cam cleats. Always push the rope firmly down into the cleats to ensure a good grip.

USING THE EXTENSION STOPPER

To limit the carriage travel, insert the extension stopper into the desired hole in the top of the frame rail.

INSTALLING THE PLATFORM EXTENDER

To install the Studio Reformer Standing Platform Extender on a Reformer with an Infinity Footbar, first loosen the two black plastic knobs beneath the standing platform at the end of the frame. Adjust the footbar so that it is laying horizontally with the Reformer frame (Figure H)



Figure H

Gently lower the tongue of the Standing Platform Extender into the silver bracket on the inside of the frame. Gently tighten the black knobs on the outside of the frame. (Figure I).



Figure I

EASY TO USE PLUNGER LOCKOUT KNOBS

Balanced Body's Allegro® Reformer, and Clinical Reformer® and Studio Reformer® with Infinity footbars come with plunger lockout knobs that make adjusting and moving the Reformer footbar along the frame much easier.

To use, pull the plunger knob straight out so that the recessed cross-pin comes out of the slots as shown in Figure J. Then turn the knob so that the cross-pin rests on the bolt head as shown in Figure K. Repeat on other side.

With the knobs in the "locked out" position, reposition the footbar along the frame of your Reformer as desired. Then turn the knobs so that the cross-pin is once again recessed, firmly locking the footbar into its new position.

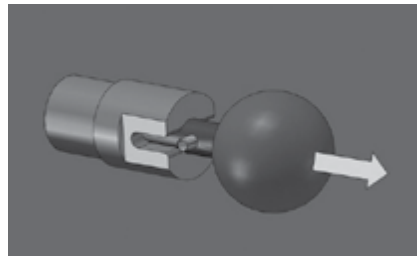


Figure J

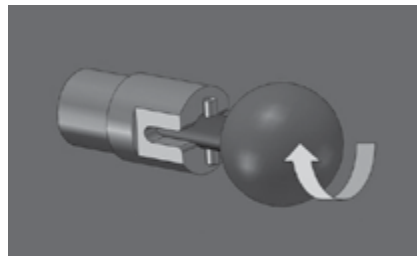


Figure K

INSTALLING THE JUMPMAT ON A CLINICAL REFORMER WITH AN INFINITY FOOTBAR®

To install the jumpboard (regular or Jumpus Maximus) on a Reformer with an Infinity Footbar, first loosen the two black plastic knobs beneath the standing platform at the foot end of the frame.



Figure L

Adjust the footbar to the 4th position from the end of the Reformer. Then adjust the footbar to the second highest vertical position (Figure L). Next, place the tongue of the jumpboard into the silver bracket on the inside of the frame. Finally, re-tighten the black knobs on the outside of the frame.

Safety First: A guide to proper maintenance and safe use of your Pilates equipment.

For over 45 years, Balanced Body has been introducing safety-related innovations to Pilates equipment. Many of our improvements are now industry standards, resulting in Pilates equipment that's safer today than ever before.

Safety depends on proper maintenance and safe use, in addition to the quality of the equipment. This guide was created to help you use and maintain your equipment for optimum safety. Please read it through carefully and keep for future reference. If you have any questions, give us a call. **Failure to follow these instructions may result in serious injury.**

ALL EQUIPMENT

Springs

Spring inspections are critical to maintain your equipment in safe operating condition. All Balanced Body springs should be replaced at least every two years. Certain environments and usages can shorten the expected life of the springs and you may need to replace the springs more frequently. Therefore, it is very important to inspect springs on a regular basis since worn or old springs lose resilience and may break during use. Injury may result if a spring breaks during use.

During use, do not allow springs to recoil in an uncontrolled manner. This will damage the spring and shorten its expected life.

Inspect springs for gaps and kinks (weekly or monthly, depending on frequency of use). Look for gaps and kinks between the coils when the spring is at rest. It is not unusual for the spring to have a very small gap on the tapered end (a gap is sometimes created during the manufacturing process). However, there should be no gaps in the body of the spring. If you see any gaps or kinks in the body of the spring, discontinue use and replace the springs immediately. See **Figure 1**. Additionally, corrosion anywhere on the coils will shorten the life of the spring. Discontinue using the spring immediately if you see any rust or oxidation during inspection.

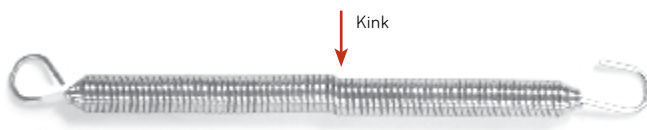


Figure 1

Snaps

Inspect snaps for wear (monthly). First, verify that the snap hook is working properly. If the snap hook does not retract and return properly, discontinue using the spring immediately and replace the snap. Eyebolts can cause excessive wear on snap hooks. If the hook shows a lot of wear, discontinue using the spring immediately and call Balanced Body to replace spring or snap. See **Figure 2**.



Figure 2: Good snap: no wear on hook. Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

Tighten all equipment bolts and screws (monthly). Verify that all eyebolts, nuts and bolts are tight. See the section titled "How to inspect and tighten nuts and bolts."

ROPES AND STRAPS

Rope and strap wear (quarterly). Ropes should be replaced if you can see the core of the rope through the outer lining, or if the ropes are flattened. Straps should be replaced as soon as any fraying is noticed. Be sure to check the sections of rope or straps that attach to the clips and run through the pulleys.

REFORMERS

Check springbar hooks or eyebolts (quarterly). Balanced Body makes two different springbar systems:

- » Revo Springbar. Make sure springbar hooks and handle are tight.

Standard Springbar. Verify that the nuts securing the springbar hooks are tight. See section titled "How to inspect and tighten nuts and bolts."

Spring rotation (quarterly). You can prolong Reformer spring life by rotating springs of the same weight each quarter. Unhook and move to another position on the springbar. Rotating springs helps them wear more evenly.

Risers on the outside. Wood risers must be installed on the outside of the frame. Risers can loosen over time, so always make sure they are tight.

Springs hooked downward under carriage. Make sure springs are hooked in a downward position. See **Figure 3**.

Secure the carriage. When your Reformer is not in use, be sure that at least two springs secure the carriage to the springbar.

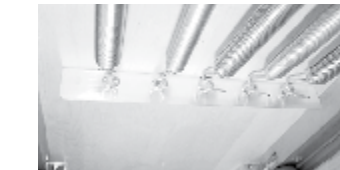


Figure 3: Springs hooked downward

Default settings. Many users have a "default setting" for Reformers. At the end of a session, the user connects a prescribed number of springs in neutral tension, sets the footbar at a pre-determined height, and sets the ropes at a specified length. This ensures that the equipment is ready for the next use, and that the carriage is secured by the springs.

Footstrap under tension in box work. When using the box and footstrap, be sure the footstrap is under tension (with snaps pulling from the top of the eyebolt) before beginning the exercise. See **Figure 4**.



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

Clean the tracks and wheels (weekly). For smooth carriage travel and to maintain the longevity of the wheels, we recommend that you wipe down the tracks once a week.

Disconnect the springs and clean the entire length of the tracks with a soft cloth and Balanced Body Cleaner, mild soap with water or a mild commercial cleaner such as, Fantastik® or 409®. Do not use abrasive cleansers or pads, as they can damage the anodizing on the rails. To clean the wheels, hold the cloth against the wheels while you move the carriage. If you feel a bump in the ride, dirt has adhered to the surface of the rails or wheels. Clean hair and debris out of the rails. Hair can wrap around the wheel axles and eventually build up and cause wheel failure. Use tweezers to remove hair from the wheels.

Lubrication. Never spray silicone near or inside the wheels – this can wash the lubricant out of the bearings and ruin the bearings. You can purchase dry silicone at most hardware and auto parts stores. Pulleys sometimes require lubrication to stop a squeak. Direct a very quick spray of dry silicone or Teflon spray into the pulley axle. "Dry" silicone does not have an oil base. Oil-based ("wet") silicone and WD40 should not be used as they attract dirt. Be careful not to over spray. You may want to remove ropes to avoid getting silicone on them.

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

Footbar supports (quarterly). For all Balanced Body footbars with footbar support brackets, verify that the pivot screw attaching the footbar support bracket to footbar is tight, but not so tight that it prevents the support from rotating freely. For Legacy Reformers, tighten the pivot bolt to secure footbar support.

Headrest (monthly). Make sure the hinge screws and bolts on your headrest are tight.

Under the Reformer (monthly). Move Reformers and make sure you clean the floor space underneath.

Standing Platform Footbar Bumpers (wood Reformers only). If your standing platform footbar bumpers (the small plastic pieces that protect the standing platform from the footbar) are broken or damaged, please call Balanced Body to replace.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

Cotter pins removed. These pins are located in the vertical tubes that align the canopy to the frame and should be removed as soon as installation is complete. Unremoved cotter pins can tear clothing and lacerate the skin. Use pliers to remove the pins.



Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

Save the pins in case you need to disassemble and reassemble the table for transportation purposes. See **Figure 5**.

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

The PTB moves vertically to accommodate different users and exercises. The sliders on the tubes allow for this vertical movement. Make sure these sliders are clean and easy to move. Before beginning any exercise, ensure that the sliders are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on the slider knob pins, please call Balanced Body to replace. Using the PTB in this condition could cause injury.

Weekly maintenance for Push-Through Bars with Sliders. Check to ensure the pins in the plunger knobs protrude and lock into the vertical tubes. Pull both knobs out and move the sliders to a different position. Release the knobs before the next hole and continue to slide the system into position. Once over a hole the pin of the knob will automatically drop into the opening. Once each slider is in a new position apply a downward force on the PTB. The pins of the sliders should not come out of the holes. If the pins do not stay in the tube holes, the pull knobs need to be replaced. Call Balanced Body for replacement parts.

Push-Through Bar (PTB) with T-pin setting. For bottom sprung exercises, if your client's head is below the PTB, use the T-pin setting in addition to the safety strap or chain. Spotting your client is highly recommended. This is important for safety.

Push-Through Bar (PTB) control. Make sure you have enough room around the trap table to safely use the PTB without fear of hitting other people. The PTB can be dangerous if not properly

used. Only trained, experienced users should use the PTB. A spotter should always maintain control of the bar with one hand. If the user should lose control of the bar, the spotter can maintain control of it.

Correct safety strap attachment. For bottom-sprung exercises, the safety strap or chain should always secure the bar.

The safety strap or chain should wrap around the PTB and the canopy frame, not the eyebolts. The strap or chain is only as strong as the weakest link, and the frame and bar are a great deal stronger than eyebolts. **Figure 6.**



Figure 6: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

Spotting your client is highly recommended. This is important for safety.

Setting the PTB for bottom-sprung exercises. For bottom-sprung exercises, the safety strap should be attached so that the angle of the push-through bar is no lower than the 4 o'clock position. This limits the range of the bar and prevents it from potentially coming into contact with the user.

Using the 4th side on the PTB along with the safety strap is highly recommended to prevent injury.



Figure 7: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

CHAIRS

Dismount with control. When dismounting the chair, release the pedals slowly, with control. Don't let the pedal snap back.

Spot users. When a user is standing, sitting or lying on top of the chair, there is increased risk of falling. Standing exercises, in particular, can be unstable. Spotting users will make these exercises safer.

Hourglass spring mounts. If your chair has hourglass spring mounts and the mounts do not successfully retain the springs, replace the fiber washers (they are reddish-brown in color).



Figure 8: Fiber washer

Figure 8. If your chair is a Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), please consider upgrading to the Cactus Springtree).

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

Cleaning. You can extend the life of upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe down the upholstery with a solution of mild soap and water. Then wipe it down with clean water and dry with a soft towel.

Disinfecting. Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body Clean™ disinfecting solution. Use of any other solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended.

For over molded foam padding it is recommended to clean with mild soap or BB Clean and wipe clean with a water dampened cloth to remove any leftover cleaner.

Cleaning Loops. Loops should be washed using mild soap such as Woolite. Hang to dry.

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

Use your fingers to check nuts and bolts for tightness. If you can turn the nut or bolt with your fingers, it's too loose and should be tightened.

To tighten, first tighten using your fingers. Rotate nuts and bolts clockwise to tighten. Insert a screwdriver through eyebolts to hold them steady while you tighten the nuts. Then use a small wrench to tighten the nuts further. **Figure 9.**



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

It is recommended to check the pins on the PTB protrude and lock into the vertical tubes appropriately. To verify their function, first pull both knobs out and start moving the sliders to a different position. Release the knobs before the next hole and continue to slide the system. Once over a hole the pin of the knob will drop into the opening. Once each slider is in a new position apply a down force on the PTB directly downwards. The pins of the sliders should not come out of the holes. If the pins do not stay in the tube holes, the pull knobs need to be replaced; call Balanced Body for replacement parts.

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

We suggest that you keep a maintenance log for each piece of equipment. The log should include:

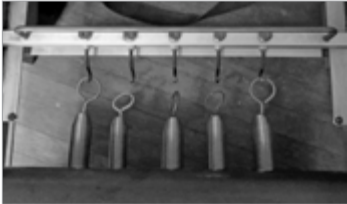
1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.
Date and description of each repair, including name and contact information for person or company performing the repair.

EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

Before using equipment, ensure that the springs are securely attached. See photos below for examples of securely attached springs to various attachment points that you may encounter on Balanced Body equipment. Note that adding spring resistance makes some exercises easier and others more difficult. Performing exercises with improper spring resistance increases the risk of falling. If unsure of proper spring resistance, please consult a certified Pilates instructor.



"Hour Glass" spring attachment point found on the Allegro 2 and some versions of the Allegro Reformer, as well as the upper (pre-load) attachment points on a Revo springbar.



"Hook" attachment point found on Revo Springbars, Standard Springbars and some versions of the Allegro Reformer. Note the Hour Glass posts in the upper section of this springbar as a pre-load position, shown here without the springs attached.



"Chair Cactus" attachment point found on various Chairs. It may also be flatter and made of sheet metal.



[Click here for Balanced Body Patent Data.](#)



Eyebolt and loop attachment point found on Cadillacs, Wall Units and Towers.



"Reformer Cactus" spring attachment point found on the IQ, Metro IQ, and one version of the Allegro Reformer. It may or may not have notches and bends at the bottoms of the cactuses.

MAINTENANCE SCHEDULE

All Equipment	Day	Wk.	Mo.	Qtr.
Inspect springs for gaps & kinks		✓	✓	
Inspect snaps for wear			✓	
Inspect nuts & bolts for tightness			✓	
Reformers				
Clean wheels and tracks		✓		
Inspect springbar hooks/eyebolts				✓
Rotate springs				✓
Inspect ropes/straps				✓
Inspect footbar supports				✓
Inspect springbars				✓

REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, or if you have any questions, please call:

U.S. and Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
 United Kingdom: 0800 014 8207
 Other locations: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277
 Email: info@pilates.com
www.pilates.com
 5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

View our library of assembly and maintenance videos at <https://video.pilates.com/categories/bb-garage>.

Or scan this QR code with your mobile device:



REFORMER SAFETY USAGE


Safety and the Universal Reformer



The Pilates Universal Reformer, is designed to teach the exercise repertoire of Joseph H. Pilates. All utilization must take the unique functionality and design of the Reformer into account as well as the skill, expertise and education of the instructor. **Exercises outside of the intended use may cause damage to the equipment and may be dangerous to the client.** Furthermore, exercises improperly taught may result in loss of balance, coordination and control of the client on the moving carriage and may lead to injury. The Pilates Universal Reformer is only to be used under the supervision of a Pilates instructor specifically trained in the safe use of the Reformer.

Balance. Coordination. Control.

One of the unique features of the Reformer is the utilization of springs as resistance against the travel and movement of the Reformer carriage. In order for exercises to be performed safely, three important conditions must always be met.

- User must always maintain and be aware of balance when on the Reformer.
- User movements must coordinate with the speed, timing and variability of the spring resistance.
-  User movements must be controlled and organized. There should NEVER be slack in the ropes or bouncing of the springs.
- User should move within their ability, strength, and flexibility.



Control Front Advanced Exercise. Reformer movements are complex and client must always move with Balance, Control and Coordination.

Finding an Instructor

Working with a qualified Pilates instructor who is certified to train on the Pilates Reformer is an important component to learn how to use the Reformer safely and effectively. There are many Pilates education programs and it is important for users to be discerning. Look for instructors who have taken a certification with no less than 200 hours on the Reformer.

Spring Resistance

For many new to Pilates anticipation of the spring resistance needs to be trained and understood for safe utilization of the Reformer. In addition, understanding relative spring weights, how to change springs safely, how to check the springs for wear and how to move the spring bar are an integral part of spring safety specific to exercise transitions and set up. Ensuring that the springs are set up appropriately for the specific client, are set on the hooks to prevent detachment of the spring, and are understood in relationship to the movement of the carriage will decrease potential incidents and increase success for both client and instructor.

Check the springs regularly for wear and replace as needed. We recommend replacing springs every 2 years - 1 year for group fitness classes.



Check springs regularly for wear and replace as needed. We recommend replacing springs every 2 years - 1 year for group fitness classes.

Inexperienced Clients

Pilates exercises are integrated, complex motor learning exercises. Practice and experience are necessary to progress. Instructors, please be cautious with how quickly you progress your clients, if they can maintain balance, coordination and control then adding additional complexity is possible. Clients, please be patient with the learning process and understand the value of balance, coordination and control.

Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting

Potential injuries may occur during the transitions between exercises as clients mount and dismount the Reformer. Proper instruction for exercise set up, mounting and dismounting as per the balance, control and coordination needed for a particular exercise, and for transitions between exercises, is primary to ensuring user success and to mitigate accidents or incidents of concern. For instructors, it is important, when in doubt, to refer to instructional manual and for clients to understand the importance of seeking out highly qualified instruction.

The Sitting Box and Foot Strap

Mounting of the box for exercises seated, (Short Box Series), exercises supine, (Backstroke and Teaser), exercises prone, (Overhead Press and Swan), all require specific mounting and dismounting instructions. When the footstrap is required, please make sure it is properly secured to your Reformer (see individual Reformer setup instructions). The strap must maintain contact with the clients foot at all times. Please review instructional manual for more specifics regarding the sitting box and footstrap. Some general suggestions are included here.*



Short Box correct sitting position. When the box is placed horizontally on the carriage for Short Box exercises, the ends extend beyond the carriage platform. For safe mounting clients must always sit toward the center of the box.



Short Box incorrect sitting position. When the box is placed horizontally do not sit on the edges of the box, the box will tip.



Short Box correct strap position. Make Sure the footstrap is securely attached to the Reformer and the foot is in contact with the strap at all times.

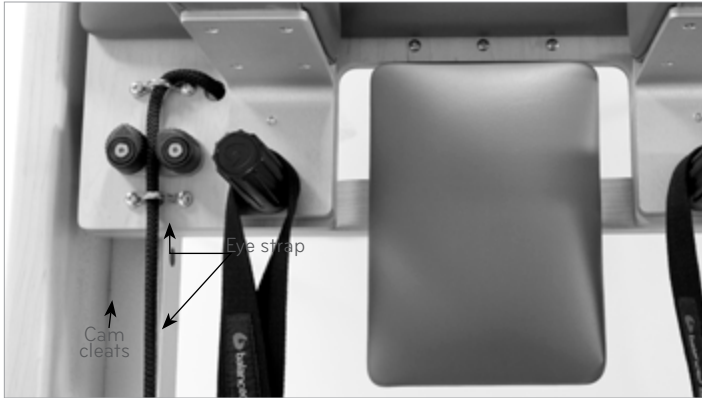


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

*  Sitting Boxes are designed for sitting, lying and standing. It is not designed for jumping, stomping or step aerobic type activity.

The Ropes

The Rope adjustments and locking mechanisms differ from Reformer to Reformer. Safe utilization of the ropes require they are installed correctly. For all Reformers except the A2, ensure rope is threaded through eye straps and cam cleats as pictured. As for the A2, the locking mechanism is underneath the carriage. Make sure the ropes are secure prior to movement.



Picture of rope cleats

Standing Exercises

Standing exercises are part of the Pilates repertoire and are functional and integral to a complete exercise experience. However, standing on a moving carriage is complex, potentially dangerous and must be handled with appropriate caution. When possible, instructors are encouraged to spot and provide assistance. All other utilization must be done with caution, after the clients abilities have been assessed, and when instructor and client have created a level of trust and communication to minimize any potential loss of balance, coordination and control. Use of stability props, such as gondola poles, ballet bars or personal assistance, are encouraged as client is learning and based on client ability.



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

Working off the Back End

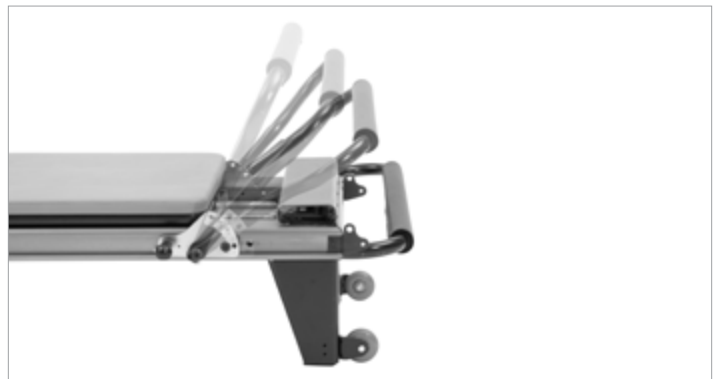
There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose of contact with the carriage when the carriage pulled to the back end and the springs are extended fully. This will result in high velocity impact on the front end (footbar end) of the Reformer which may result in potential damage to the frame, bumpers, spring mechanism and more. Sitting, kneeling and pulling while on the long box prone are all possible from the back end. Caution is required.

The Footbar

There are many different footbars and depending on which Reformer you have the footbar may or may not have a locking mechanism. Please, make sure to always check that the footbar is in a secure position and if there is a locking mechanism that it is locked and secure.

Set and Check

Whenever making any adjustments to the Reformer (ropes, footbar, risers) always set and check before using.



The Allegro 1 Footbar has several locking positions. Please consult your Reformer's manual as footbars differ between Reformer models and options.

High Kneeling Exercises ⚠️

Chest Expansion - The exercise Chest Expansion is a staple in the Pilates repertoire. It is considered an intermediate to advanced exercise because it requires upright balance on the moving carriage. Clients are facing the riser and the timing as a client moves and pulls the springs may create instability. When there is too little resistance, user may pull with too much force, the carriage will free roll and they may lose balance. Where there is too much resistance a client may find themselves losing balance and being pushed forward. **Please spot and use caution until clients are comfortable with the exercise.** ⚠️ **Standing facing risers with hands in straps is not recommended as there is a potential risk of falling and injury.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms facing the footbar - This exercise can quickly become unsafe for clients. ⚠️ **We do not recommend this exercise kneeling or standing as there is a potential risk of falling and injury.** Also use caution when clients are in low kneeling as the position may be uncomfortable leading to clients adjusting and potentially losing balance.



⚠️ **Kneeling Arms Facing Footbar.** We do not recommend as balance, control and coordination may be a challenge to maintain – there is a potential risk of falling and injury.

Ballistic Movements ⚠️

Ballistic movements result in slack in the straps and a momentary floating of the carriage, an almost feeling of momentary weightlessness. When the straps become taught the resistance is reengaged. If not anticipated it may create stress in joints, a loss of control or balance for the user. **Under no circumstance should the carriage ever bang against the bumpers or against the back end.** Controlling movements is key to the success of Pilates conditioning and training.

Group Reformer

When teaching group, or taking a group Reformer class, it is important to ascertain the instructional quality of the teachers, the value that is placed on solid Pilates foundations and repertoire and the organizational philosophy on teaching Pilates. Maintaining Balance, Coordination and Control are key to successful and safe group Reformer class experiences.

Listening, the Client / Instructor relationship

In order to maximize the positive conditioning of the Pilates repertoire and Pilates inspired exercises, it is important for client and instructor to establish a good working relationship based on mutual trust and communication. If client indicates concern, caution or general discomfort, it is important to listen, assess and adapt as needed. Creating an environment for the client to share their experience on the Reformer will be key to making sure they are moving within safe ranges of motion, are moving safely and the exercise choices are effective and appropriate for their body.

Reformer Maintenance

Keeping your Reformer in good condition is key to keeping it working optimally for you and for your clients. The Safety Guide document included with your equipment has recommended schedules for inspection and replacement of wear parts. Balanced Body also offers an optional maintenance log that you may find helpful. Please follow recommended maintenance schedules and practices to optimize your Reformer's performance.

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

To reduce the risk of injury or damage, read all instructions and the following important precautions before using the Clinical Reformer.

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Clinical Reformer are adequately informed of all precautions.
- » Use the Clinical Reformer only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Clinical Reformer is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Clinical Reformer at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Do not stand on the footbar.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.
- » Do not stand the Clinical Reformer on end without the wheel kit.

MAINTENANCE

- » Depending on frequency of use, the springs should be safe to use for one to two years (3000 hours). Replace any spring that is kinked, bent or shows separations while at rest.
- » If your ropes need to be replaced refer to the instructions on the underside of the carriage. The Reformer will need to be turned on its side (please place a Pilates mat on the floor next to the Reformer to protect the finish), or stood on end if you have transport wheels.
- » Remove hair and debris from the axles of the wheels. Debris can create pressure on the wheels, causing them to wear. If you hear noise from the bearings, replace them.
- » Repair any tears in the upholstery with an upholstery repair kit available at auto parts stores, or have the repair done locally.
- » Contact Balanced Body for other upholstery and re-upholstery options. Replacement upholstery is available from Balanced Body.
- » Check and tighten all screws and bolts. Replace any missing screws, retention pins, or other parts.
- » Check the footbar bolts on a monthly basis to make sure they are still secure.

CLEANING

Wipe the carriage pad, headrest, footbar and shoulder rests with a soft cloth and a mild, non-abrasive mixture of soap and water after each use. Keep the carriage track and wheels free from dust and dirt. Clean the frame with a mild, non-abrasive mixture of soap and water. Keep the ropes and springs clear of dust. Cotton loops can be machine-washed. Hang to dry.

NOTE: DO NOT LUBRICATE OR GREASE ANY COMPONENTS ON THE FOOTBAR, CARRIAGE, WHEELS OR RAILS. If you have any issues or questions please contact Balanced Body Technical Support. By adding lubrication or grease it may not lock the components securely and may become unsafe.

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or info@pilates.com.

Clinical Reformer® Exercises

DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

Level: The level of expertise needed to undertake exercise.

Reps: How many times the exercise is performed.

Springs: How many springs should be attached during exercise.

Bar: Proper position of the footbar during exercise.*

Head rest: Proper position of the head rest during exercise.*

Loops: Which loops should be used during exercise.*

FOOTWORK, ALL LEVELS

10 reps Springs: 2 – 4 springs Bar: Middle or High

Head rest: Up

Focus

- » Breathing – exhale out/inhale in, or inhale out/exhale in
- » Neutral spine
- » Pelvic stability
- » Hip, leg and ankle alignment
- » Hip, leg and ankle strengthening
- » Circulation
- » Isolation – release unnecessary tension in the upper body and hips

Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

Starting position

Supine on carriage, feet on foot bar, legs hip width apart

Heels

Heels on foot bar, push back and return

Toes

Ball of foot on bar, heels slightly raised, push back and return

Prehensile

Ball of foot wrapped around the bar, push back and return

Pilates V

Ball of foot on bar, turned out, low releve, heels together, push back and return

Flex/Releve

Ball of foot on bar, parallel, legs straight, plantar flex ankle, dorsiflex ankle, plantar flex ankle, bend knees, push back to starting position

2nd position

» Heels at ends of bar, slight turn out, push back and return

Running in place

» Ball of foot on bar, dorsiflex one heel, bend the other knee, alternate legs 20-50 times

Focus: What should be emphasized during exercise.

Precautions: Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.

Prerequisites: Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.

Starting Position: Where to begin the exercise on the Reformer.

*If applicable



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



CHARIOT, LEVEL 1

10 reps

None

Focus

- » Breath - exhale roll down/inhale roll up or inhale down/exhale up
- » Spinal flexibility
- » Abdominal strength
- » Shoulders down
- » Neck long
- » Soft hip flexors

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries. Be cautious with osteoporosis

Prerequisites

Comfort in spinal flexion

Starting position

Seated facing ropes, knees bent, loops in hands with arms straight and elbows soft

Standard Exercise

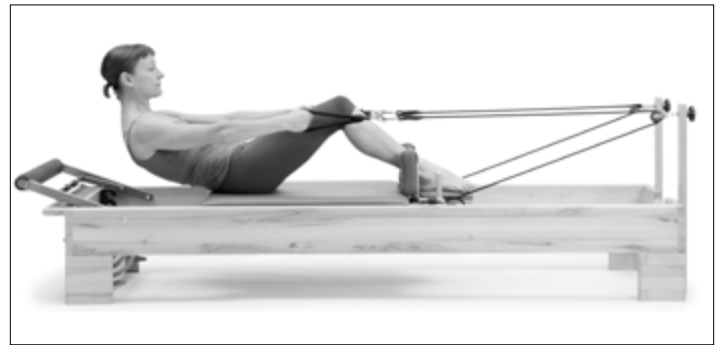
Hold loops with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

Oblique Variation

Rotate knees to one side and torso to the other, roll down, switch rotation and roll up

Arm work Variations

Roll back and with low back on carriage add bicep curls or deltoid lifts for 3 reps, roll up



HUNDRED, ALL LEVELS

10 sets

Bar: None

Headrest: Up

Focus

- » Percussive breathing - in for 5, out for 5
- » Stable pelvis - imprinted or neutral
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Hundred on the mat

Starting Position

Lying supine on carriage, knees at 90 degrees, hands in loops, arms to ceiling

Level 1

Knees bent at 90 degrees, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath, 5 pulses on the inhale, 5 pulses on the exhale

Springs: 1 – 3

Loops: Regular



Level 2

Legs straight up to ceiling, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath

Level 3

Reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, straighten legs to ceiling then lower legs keeping low back on mat, pulse arms with breath

COORDINATION, LEVEL 2

6 reps

None

Headrest: Up

Focus

- » Breath – inhale start, exhale reach, inhale open/close, exhale return
- » Stable pelvis – imprinted or neutral
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Adductor strengthening
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, be cautious with osteoporosis.

Prerequisites

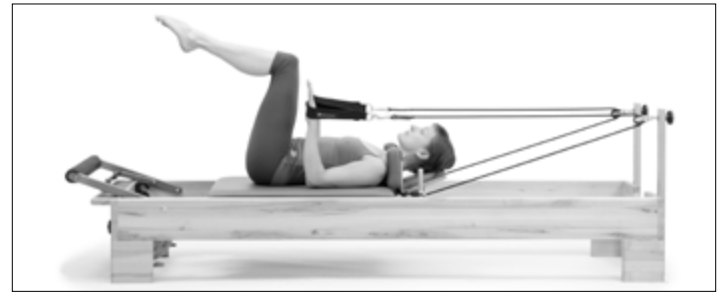
Mat or Reformer Hundred

Starting Position

Lie supine on carriage, knees at 90 degrees, hands in loops with elbows bent at 90 degrees and upper arms on carriage

Standard exercise

Reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage to Hundred position, open and close legs, bend knees first, then lower head and return arms to starting position



REVERSE ABDOMINALS, LEVEL 4

10 reps

None

Focus

- » Breath - exhale to pull the knees in, inhale to release
- » Abdominal strength
- » Iliopsoas strength
- » Iliopsoas and abdominal coordination
- » Imprinted spine
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Mat Roll-up, strong abdominals, ability to maintain imprinted spine

Starting position

Supine facing ropes with an imprinted spine, knees bent at 90 degrees, loops around the knees, head supported with the hands, elbows wide

Standard Exercise

Maintaining imprinted spine, hollow out abdominals and pull knees above 90 degrees while flexing the torso and lifting the head off the headrest, return legs to starting position maintaining an imprinted spine

Springs: 1 – 2 Bar:

Loops: Regular



Oblique Variation

Rotate torso to the right, reach left hand across toward right knee, pull knees in toward the chest as arm reaches across (Repeat 4 – 8 times on one side and switch)

KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

10 reps

None

Focus

- » Breath – Exhale as knees pull in/ inhale to return to starting position
- » Pelvic stability
- » Abdominal strength
- » Pelvic stability
- » Scapular stability

Precaution

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

Prerequisites

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

Starting position

Kneel on all fours facing straps with hands on the edges of the frame

Standard Exercise (flat back)

Face straps with knees against shoulder rests, keeping spine neutral and parallel to the ground, pull carriage toward the head by flexing at the hips

Variation – Oblique 1

Place both hands on one frame allowing torso to side bend and rotate while keeping hips as square as possible, pull both legs in increasing the movement of the torso

Springs: 0 – 2 Bar:

Loops: None



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1

FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6 reps

Any

Focus

- » Breath - exhale out/inhale in or inhale out/exhale in
- » Spine to mat or neutral spine
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Pelvic Stability
- » Hamstring, adductor and gluteal strength
- » Hamstring and adductor flexibility
- » Leg and hip alignment
- » Hip range of motion

Precautions

Hip flexor injury, limited hamstring flexibility, back injuries, weak abdominals

Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



Leg lowers

Hips stable, begin with inner thighs together, lower and raise legs



Variations: Legs parallel, turned out or turned in Magic circle or ball between the legs

Scissors

Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return



Variations: Legs stay over hips, legs move down toward the bar while carriage moves (V's)

Circles

Hips stable, begin with inner thighs together, moving legs down and around in circles or D's, reverse directions Variations: Legs parallel, turned out or turned in, or knees in straps



LONG BOX - ARM WORK, LEVEL 1

4 – 8 reps

Box: Long

Low or none

Focus

- » Breath – inhale pull, exhale release
- » Hip bones to mat
- » Hollow abdominals
- » Triceps, latissimus, lower trap and upper back strength
- » Head in line
- » Scapula placement
- » Leg and torso alignment

Precautions

Shoulder, elbow and wrist injuries, some back problems

Prerequisites

- » Ability to lie prone
- » Pulling Straps (Level 1 and 2))

Starting Position

Lie prone on long box with chest off front edge of box, foot bar down, facing ropes, grasp ropes.

Arms down

Pull ropes to hips along edge of carriage

Arms out to sides

Pull ropes to hips with arms extended out to the side

Upper back lift

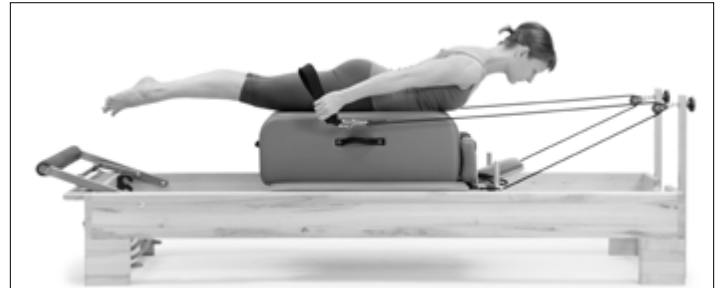
Pull ropes along edge of carriage and lift upper back

Triceps press

Pull ropes to hips along edge of carriage, keeping elbows in place, flex and extend the elbow

Springs: 1 - 2 springs

Loops: Regular Bar:



Pulling Straps



Pulling Straps with Upper Back Lift

COBRA (LEVEL 2)

Starting Position:

Prone on long box, hands on low or middle footbar

Exercise:

Straighten the arms and press the carriage out. Press down on the bar to lift into back extension as the carriage moves in, press the carriage back as the torso lowers onto the box, bend elbows to return to starting position.



Cobra

LONG BOX - SWAN, LEVEL 4

4 reps

Long

Bar: None

Focus

- » Breath – variable
- » Abdominal lift
- » Back extension strength
- » Gluteal and hamstring strength
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

- » Some back problems, knee problems, men may need padding

Prerequisites

- » Mat Swan, Swan Dive, Ladder Barrel Back Extension

Starting Position

- » Prone on long box with hips at footbar end of long box, balls of feet on frame, legs straight with feet slightly turned out, arms in 2nd position

Version 1

- » Lift torso into back extension as knees bend.
- » Straighten legs and return to starting position

Version 2

- » Start with knees bent, straighten legs and lift torso off the box into a long line, bend knees and reach into back extension, straighten legs and hover, return to starting position

Springs: 2 **Box:**
Foot strap



SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps
Short
in hands
Focus

Springs: 4 - 5 **Box:**
Strap: Foot strap Pole

- » Breath – inhale down/exhale back or exhale down/inhale back
- » Abdominal strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Back strengthening
- » Back flexibility

Precautions

Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

Prerequisites

Reformer Chariot, Cadillac Roll-backs

Starting Position

Sitting on short box, facing footbar, feet under foot strap, knees slightly bent

Standard Exercise

Roll down with a long curve and roll back up

Oblique variation

Roll down with a long curve, rotate the torso to each side, roll back up



PELVIC PRESS, LEVEL 2

6 reps

Springs: 2 - 3

Headrest: Down

Focus

- » Breath – exhale up, inhale back, exhale in, inhale roll down
- » Hamstring and gluteal strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Pelvic stability
- » Spinal mobility

Precautions

- » Back problems, limited knee flexion, limit roll up with cervical problems

Prerequisites

- » Mat Pelvic Press

Starting position

Lying supine, ball of feet or heels on bar, legs parallel or V-feet and hips externally rotated

Standard Exercise

Roll pelvis up off the carriage, push back, keeping hips at one level, bring carriage in, roll down

Leg positions

- » Legs parallel, heels under sit bones
- » Legs parallel and inner thighs together
- » Legs in Pilates V with heels together
- » Heel frame width apart with the hips turned out.

ARM WORK, LEVEL 1 - 2

4 - 10 reps Springs: 1-2 Box: long, short or none

Loops: very short, short or regular

Focus

- » Breath – inhale pull/exhale release
- » Biceps, triceps, pectoralis and deltoid strengthening
- » Scapular stabilization
- » Torso stabilization
- » Sitting posture

Precautions

- » Wrist, arm or shoulder problems, back problems with limited sitting ability

Prerequisites

- » None
- » Sitting variations for all exercises
- » Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

Exercises Facing the Straps

Biceps

Holding very short loops in hands, bend elbows to pull straps to shoulders.

Triceps/Posterior Deltoid

Loops in hands, arms straight, pull straps back level with hips and pulse arms back



ARM WORK - CONTINUED

Serve a tray

Sitting facing foot bar, regular loops in hands, elbows bent, reach forward, straighten arms, open arms to the side palm up and return



Hug a tree

Sitting facing foot bar, regular loops in hands, arms out to sides, soft elbows, bring fingertips toward each other



STANDING, LEVEL 1 - 3

8 reps Springs: 0 - 1 spring Standing platform

Focus

- » Breath – exhale out, inhale in
- » Adductor and abductor strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Standing alignment
- » Balance
- » Precautions
- » Balance problems

Prerequisites

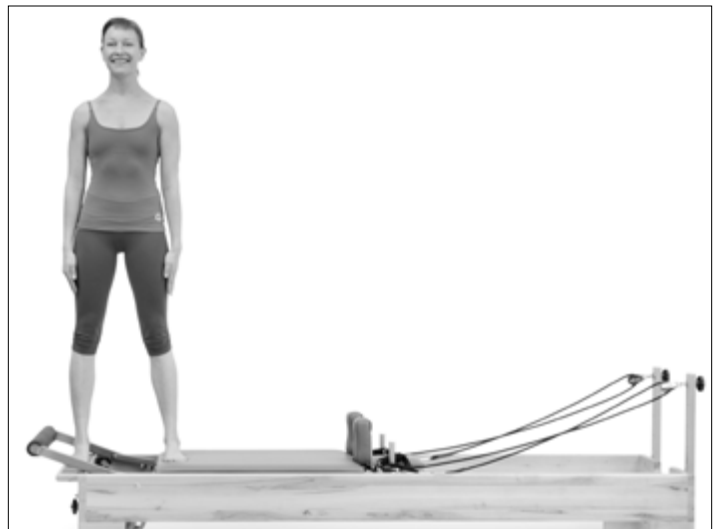
- » None

Starting position

- » Standing with one foot on frame or standing platform, and one on the carriage. Face side of the room parallel to the side of the reformer. Put the first foot on the frame and the second foot on the carriage. Use frame when working parallel, use the standing platform to work in external rotation.

Standard Exercise

- » Stretch legs open, close legs
- » Facing sideways to Reformer
- » Legs straight, parallel, turned out
- » Legs bent, parallel, turned out



El Reformer® Clínico de Balanced Body®

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.

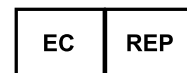


Declaración de uso previsto

El dispositivo Reformer® Clínico está diseñado con fines de fisioterapia, rehabilitación, prevención, tratamiento y alivio de lesiones, terapia de apoyo y funcional para una discapacidad o para el fortalecimiento general y la mejora de la movilidad del cuerpo humano. En caso de que se produzcan lesiones durante su uso, reporte al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que está establecido el usuario y / o paciente.

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.

IMPORTADOR EN ESPAÑA
Tecno Sport Condition SL
Plastic 1 08915 Badalona.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

15451B | 2024-02

IMPORTANTE:

Este manual está destinado a profesionales médicos y del fitness, o a aquellas personas con experiencia en el uso de estos equipos. Si tiene alguna pregunta sobre la adecuación de un movimiento en particular, consulte con un profesional de la salud autorizado.

Aviso de seguridad: Advertencia – El Reformer® Clínico Balanced Body contiene materiales inflamables; por favor, manténgalo alejado del calor directo.

INTRODUCCIÓN

El Reformer® Clínico es el componente más versátil de los equipos de Pilates que se encuentran actualmente disponibles. Compuesto por un marco de madera, un carro móvil, una barra de pies, muelles y cuerdas ajustables, el pionero en ejercicios y su inventor, Joseph Pilates, creó una máquina que permite trabajar virtualmente todas las partes del cuerpo.

Las diferentes fuerzas de los muelles brindan resistencia y apoyo mientras el usuario empuja la barra de pies, tira de las cuerdas y está sentado o de pie sobre el carro. Los ejercicios son variados, desde simples movimientos aislados de brazos y piernas a complejos ejercicios en los que trabaja todo el cuerpo. Los ejercicios son una desafiante ejercitación para todo el cuerpo y para cualquiera - desde un empleado de oficina sedentario hasta un atleta de élite o usuarios con lesiones. Los usuarios completarán la sesión sintiéndose renovados y energizados, sin sentir el dolor y la fatiga que generalmente se sienten cuando se practican ejercicios físicos.

El Reformer Clínico de Balanced Body es la elección No 1 de los principales hospitales, clínicas, universidades y consultorios privados del mundo. Durante más de dos décadas, hemos trabajado con especialistas en rehabilitación para desarrollar un equipo de rehabilitación versátil, práctico y seguro. Con 32 posiciones horizontales y 4 verticales, el Reformer Clínico se adapta a personas de cualquier talla, incluso niños. Además, la versatilidad de la barra de pies Infinity abre la puerta a un mundo completamente nuevo de posibilidades de ejercicio y tratamiento.

CARACTERÍSTICAS DEL REFORMER® CLÍNICO BALANCED BODY CON BARRA DE PIES INFINITY

Reposacabeza

El reposacabeza se utiliza para apoyar de manera óptima la cabeza y sostener el cuello y los hombros mientras el usuario está acostado sobre su espalda. Para determinar la mejor posición, las orejas deben estar alineadas con el centro del hombro y la línea de la mandíbula debe estar perpendicular al carro.

Para ajustar la posición del reposacabeza, afloje la perilla ubicada debajo del reposacabeza, deslícela hacia una de las cuatro ranuras para ajustar la altura y vuelva a ajustar el perno.

Baja – El reposacabeza está en la ranura inferior y por debajo del nivel del carro.

Plana – El reposacabeza está en la segunda ranura comenzando desde abajo y al nivel del carro.

Aviso de seguridad: La posición plana del reposacabeza se usa cuando los usuarios deben rodar hacia arriba sobre los hombros. El reposacabeza plano evita que el usuario realice una flexión excesiva de la columna cervical y se lesione el cuello.

Media – El reposacabeza está en la tercera ranura comenzando desde abajo y está elevado sobre el nivel del carro. Esta posición es para los usuarios que necesitan tener la cabeza levemente hacia adelante para tener una alineación correcta y sentirse cómodos.

Alta – El reposacabeza está en la ranura superior. Se utiliza para los usuarios que tienen la cabeza hacia adelante o la caja torácica profunda, para facilitar la alineación correcta.

Ajustes de los apoyos para hombros

Los apoyos para hombros del Reformer Clínico pueden ajustarse en dirección lateral para adaptarse a hombros anchos o angostos. Retire las clavijas de las placas de metal ubicadas detrás de los apoyos para hombros. Si usa el kit de traba de hombros, desenrosque el tornillo que sostiene el apoyo para hombros en su lugar. Retire los apoyos para hombros. Hay dos postes debajo de la placa de metal donde deberá realizar ajustes.

Hombros angostos - Tome un apoyo para hombros y coloque los postes directamente sobre las muescas de los orificios de la placa de metal. Si los postes encajan en las ranuras y cubren por completo la placa de metal, está preparado para hombros angostos.

Hombros anchos - Tome un apoyo para hombros y coloque los postes directamente sobre las muescas de los orificios de la placa de metal. Si los postes encajan en las muescas y queda una tira de metal expuesta hacia el reposacabeza, está preparado para hombros más anchos.

Ajustes horizontales de la barra de pies Infinity

El Reformer Clínico con la barra de pies Infinity incluye 32 ajustes horizontales para adaptarse a usuarios de prácticamente cualquier talla, incluso niños. Permite que la barra de pies se mueva por sobre los apoyos para hombros para crear una serie totalmente nueva de ejercicios.

Para mover la barra de pies, tire de ambas perillas grandes para retirarlas de los orificios de los rieles laterales de la Infinity y mueva la barra de pies hacia adelante o hacia atrás hasta el orificio deseado. Libere las perillas y mueva la barra hasta que ambos lados estén totalmente asentados.

Tenga en cuenta que la barra de pies se mueve tirando de ambas perillas al mismo tiempo.

Orificio 1 es el más próximo al extremo de los pies de la barra de pies del Reformer y permite obtener la distancia más larga entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para los usuarios más altos (más de 1,75 m) o para usuarios con una flexión limitada de rodillas y caderas.

Orificio 2 para usuarios con una talla de 1,65 a 1,75 m

Orificio 3 para usuarios con una talla de 1,52 a 1,65 m

Orificio 4 es el punto más alejado del extremo de la barra de pies del Reformer. Se utiliza para usuarios de baja talla (menos de 1,52 m) o cuando se desea una mayor flexión de rodillas y caderas.

Las tallas indicadas son sugerencias recomendadas. El ajuste de la barra de pies debería permitir que el usuario tenga una flexión de cadera apenas inferior a 90° cuando el carro está totalmente alejado en los ejercicios de piernas y pies.

Ajustes verticales de la barra de pies

Para ajustar la barra de pies verticalmente, apretar ambas palancas ubicadas a los lados de los soportes de la barra de pies hasta que las clavijas salgan de ambos orificios. Mueva la barra de pies hasta la altura deseada y libere las palancas de modo que ambas clavijas queden totalmente enganchadas en los nuevos orificios.

Tenga en cuenta que la barra de pies se mueve apretando ambas palancas a la vez.

Alta – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con la posición más alta (primera) de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más corto. Esto aumenta la flexión de las rodillas y el trabajo de piernas, aumenta la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de menor talla que realizan ejercicios en posición de rodillas. Esta posición se utiliza para ejercicios de pies y piernas en usuarios de menor talla y en usuarios que tienen dificultad para mantener la postura de la espalda por aumento de la lordosis lumbar o por tener la espalda tiesa.

Media – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con el segundo orificio desde la posición superior de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que el espacio que queda con la posición alta de la barra. Esto reduce la flexión de las rodillas en los ejercicios de pies y de piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de mayor talla. Esta es la posición considerada estándar para ejercicios de pies y piernas en la mayoría de las escuelas.

Baja – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas

queden alineadas con el tercer orificio desde la posición superior de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. La posición baja de la barra deja el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies a su máxima longitud. Esto reduce la flexión de las rodillas en los ejercicios de pies y de piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de mayor talla.

Sin barra – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con la posición del orificio inferior del ajuste de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición se utiliza para retirar la barra cuando se deben realizar ejercicios en posición de pie o para los ejercicios en los que el usuario está recostado sobre una caja.

Ajustes de los muelles

Los muelles se utilizan para ajustar la resistencia necesaria para los diferentes ejercicios. Hay al menos 30 configuraciones de resistencia diferentes que se pueden usar en el Reformer. Debajo de cada ejercicio se indican los intervalos de peso sugeridos.

Cómo ajustar la barra de muelles

La barra de muelles del Reformer Clínico se puede colocar en dos posiciones diferentes. De pie frente a la barra con ambas manos sobre la barra de muelles. Mueva un extremo de la barra de muelles y colóquelo en la muesca; luego mueva el otro extremo. No intente mover la barra de muelles sin que haya al menos un muelle conectado.

Posición A (primera posición, tensa) – Coloque la barra de muelles en la muesca más cercana al marco del Reformer. Esta posición le dará a los muelles una mínima tensión y aumentará la resistencia.

Posición B (segunda posición, neutra) – Coloque la barra de muelles en la muesca más alejada del marco del Reformer. En esta posición los muelles no están sujetos a tensión y se reduce la resistencia.

Peso de los muelles

La resistencia de los muelles está indicada por el número aproximado de muelles sugerido para un ejercicio específico. La altura indicada del muelle es una posición inicial recomendada. Se pueden realizar ajustes individuales en función de las necesidades del usuario.

1 muelle (ligero): Principalmente usado para ejercicios de brazos o cuando el carro brinda un apoyo ligero

2 muelles (ligero a moderado): Se utiliza para ejercicios de brazos, de piernas y otros ejercicios cuando el carro le brinda apoyo al usuario.

2 – 4 muelles (moderado a pesado): Principalmente usado para ejercicios de piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

Todos los muelles: Usado para elevar al máximo la resistencia o estabilizar el carro para la serie de abdominales en la caja corta.

Sin muelles: Usado para agregar más dificultad a los ejercicios en los cuales el usuario necesita controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, serie de estiramiento larga).

Progresiones de muelles para el Reformer Clínico

Tenga en cuenta que estas combinaciones de muelles representan la progresión habitual para una máquina estándar nueva y puede variar levemente en función de la antigüedad y la fuerza específica de los muelles de su equipo.

Codificación de colores de los muelles

La siguiente es la codificación de colores de los muelles estándar de todos los Reformers Balanced Body. Los Reformers pueden configurarse con diferentes combinaciones de muelles. La versión del Reformer con resortes estándares o pesados incluye: 3 resortes rojos, 1 amarillo, 1 azul y 1 verde.

Amarillo – Muy ligero

Azul – Ligero

Rojo – Medio

Verde – Pesado

Puntos de enganche de los muelles

A – Más pesado (el muelle está enganchado en la parte inferior)

B – Más ligero (el muelle está enganchado en el gancho)

Los Reformers estándar están equipados con 3 muelles rojos, 1 azul y 1 amarillo

Peso ligero	Peso mediano	Peso pesado
B – Azul	B – Azul, Rojo	B – 3 Rojos
A – Azul	A – Azul, Rojo	A – 3 Rojos
B – Rojo	B – Azul, Verde	B – 2 Rojos, Verde
A – Rojo	A – Azul, Verde	A – 2 Rojos, Verde
B – Verde	B – 2 Rojos	B – 3 Rojos, Azul
A – Verde	A – 2 Rojos	A – 3 Rojos, Azul
	B – Rojo, Verde	B – 3 Rojos, Verde
	B – 2 Rojos, Azul	A – 3 Rojos, Verde
	A – 2 Rojos, Azul	B – 3 Rojos, Verde, Azul

Cuerdas y bucles

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las exigencias del ejercicio específico y con el tamaño del usuario. Muchos estudios usan una correa de doble bucle que permite al usuario tener las cuerdas a dos longitudes diferentes sin ajustarlas. Los ajustes de las cuerdas que se usan en el manual son:

Bucles regulares: La resistencia del bucle o del mango es algo tensa en los apoyos para hombros. Con las correas de doble bucle, el usuario sostiene el bucle más largo. Es estándar para la mayoría de los ejercicios.

Bucles cortos: La resistencia del bucle o del mango es algo tensa en las clavijas plata. Con los mangos de doble bucle, el usuario sostiene el bucle más chico. Usado para remar y para algunos ejercicios de brazos.

Bucles muy cortos: El bucle o el mango es aproximadamente 5 cm más corto que el reposacabeza. Se usan para ejercicios de brazos que se realizan de rodillas y de frente a las correas, tales como expansión del tórax o la elongación de muslos.

Bucles largos: El bucle o el mango es más largo que el apoyo para hombros en aproximadamente el largo de un bucle de algodón. Se usan para elongar la columna o para colocar los pies en las correas para usuarios con tendones más tiesos.

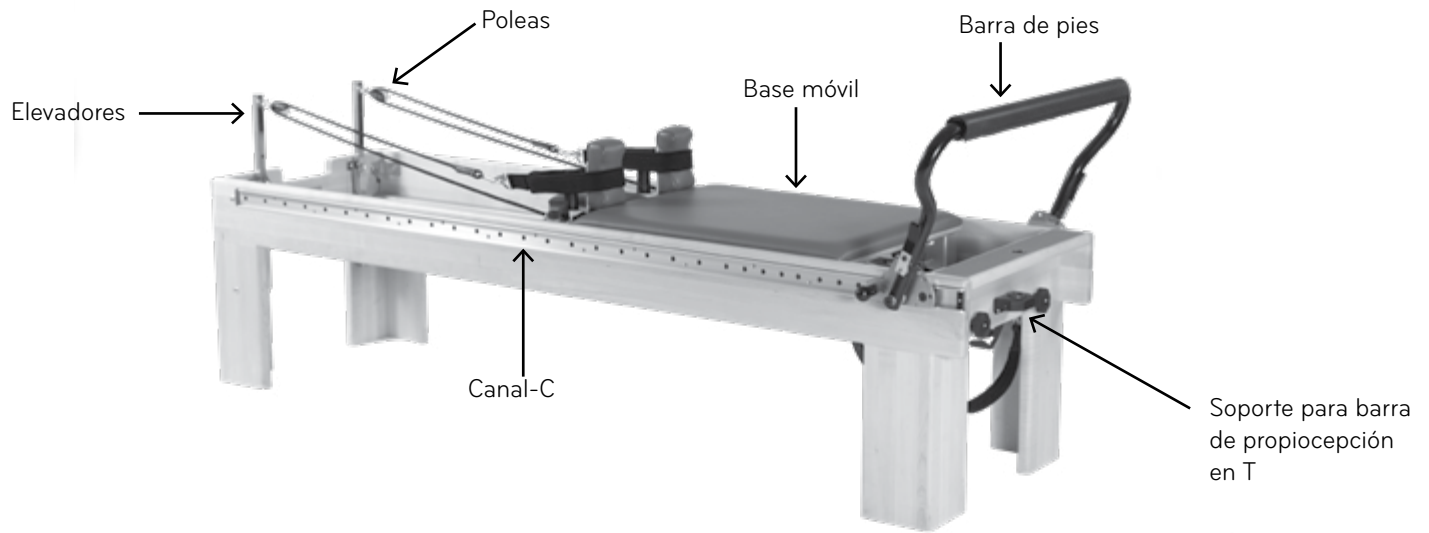
Elevadores

Los elevadores pueden ajustarse retirando la clavija del elevador, deslizándolo hacia arriba o hacia abajo hasta que estén alineados los orificios deseados, y volviendo a colocar la clavija. Al mover el elevador se modifica el ángulo de tracción para un ejercicio. Los distintos gimnasios y profesores tienen diferentes preferencias en cuanto a la altura del elevador. Para ejercicios tales como los círculos de piernas con los pies en las correas, el usuario tendrá mayor rango de movimiento si los elevadores están en posición más alta.

Limpieza y desinfección de la tapicería.

Puede prolongar la vida de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, aceite y transpiración. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de jabón suave y agua. Luego pase un lienzo limpio y séquela con un trapo.

Cómo ensamblar su Clinical Reformer®



LISTA DE PIEZAS (INCLUIDAS):

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PARTE	CANT.
Tobillera con velcro (par)	101-001	1
Rollos dobles acolchados (par)	101-009	1
Mangos de neopreno (par)	101-016	1
Muslera con velcro (par)	101-020	1
Tope de extensión de la base móvil	200-211	1
Cuerdas ajustables con ganchos (par)	210-026	1
Correa acolchada para el pie	210-031	1
Elevadores con polea	950-184	2
Reposapiés de Infinity	707-187	1
Caja para sentarse	721-002	1
Kit de descanso para los hombros con Twistlock (cierre de giro)	950-251	1
Soporte Twistlock (cierre de giro)	616-400	2

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PARTE	CANT.
Plataforma de pie extragrande	721-006	1
Resorte, Reformer, Rojo	SPR9070	3
Resorte, Reformer, Azul	SPR9071	1
Resorte, Reformer, Amarillo	SPR9241	1
Resorte, Reformer, Verde	SPR9293	1
Barra de pies Infinity	950-189	1
Muñón Infinity, derecho (instalado)	950-112	1
Muñón Infinity, izquierdo (instalado)	950-113	1
Perilla de bloqueo del émbolo (instalada)	GEN8000	2
Tornillo para madera	GEN9073	2
Tope para barra de pies	REF0702	2
Extensible para plataforma de pie	17873	1
Cojín extensible para plataforma de pie	17878	1

HERRAMIENTAS NECESARIAS (NO INCLUIDAS):

Destornillador Phillips

EN CASO DE DAÑOS EN EL TRANSPORTE: Si hay daños en el flete, asegúrese de conservar todo el material de embalaje. Debe llamar a Balanced Body en un plazo de 3 días hábiles.

FIJE LA BARRA DE PIES

Esto lo puede hacer una sola persona, pero es más fácil y seguro que una persona sostenga cada lado.

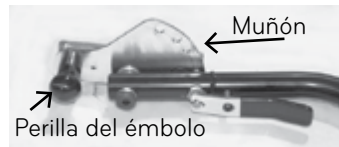


Figura A



Figura B

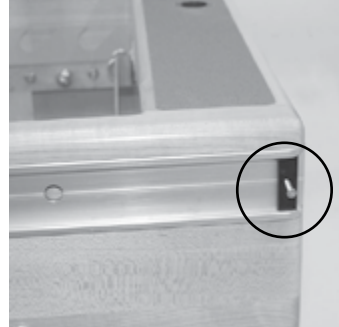


Figura C

1. Tire de la perilla del émbolo hacia afuera de modo que el pasador transversal empotrado salga de las ranuras. A continuación, gire las perillas de forma que queden bloqueadas con el pasador retraído.
2. Deslice el muñón dentro de los canales en C de aluminio que corren por ambos lados del armazón del Reformer. (Figura A y B).
3. Gire la perilla del émbolo hasta que se bloquee en la posición deseada.
4. Fije los topes negros al extremo de los canales con los tornillos para madera suministrados. (Figura C).

INSTALE LA BASE MÓVIL

Gire la base móvil y limpie todas las ruedas debido al polvo del transporte, etc. Limpie toda la longitud de las superficies de los rieles dentro del armazón. Coloque con cuidado la base móvil en el armazón con el reposacabezas orientado hacia el lado opuesto a la barra de pies.

INSTALE EL SOPORTE PARA HOMBROS

Observe los dos pernos sobresalientes en la parte inferior del soporte para hombros. Baje los pernos del soporte para hombros en los orificios de las llaves y deslice el soporte para hombros lejos de la almohadilla de la base móvil. Vea la Figura D. Nota: El soporte para hombros se puede instalar en dos posiciones. Una posición es más amplia y cómoda para los hombros anchos. Cambie el soporte para hombros izquierdo y derecho para alternar entre configuraciones estándar y amplias.

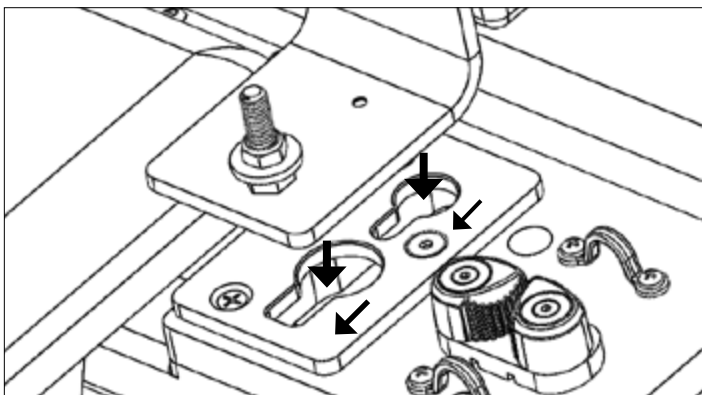


Figura D

INSTALE LOS SOPORTES DE BLOQUEO DE LOS HOMBROS

Atornille los soportes de bloqueo de los hombros en el perno expuesto de cada soporte para hombros. Gire los soportes en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos y fije los soportes para hombros en su posición. Vea la Figura E. Si se aprietan demasiado, será difícil quitarlos. Deben estar ajustados, pero no demasiado apretados. Para retirar los soportes para hombros, gírelos en sentido contrario a las agujas del reloj, de 1 a 2 vueltas y deslice suavemente los soportes para hombros hacia la base móvil, luego levántelos hacia arriba y sáquelos.

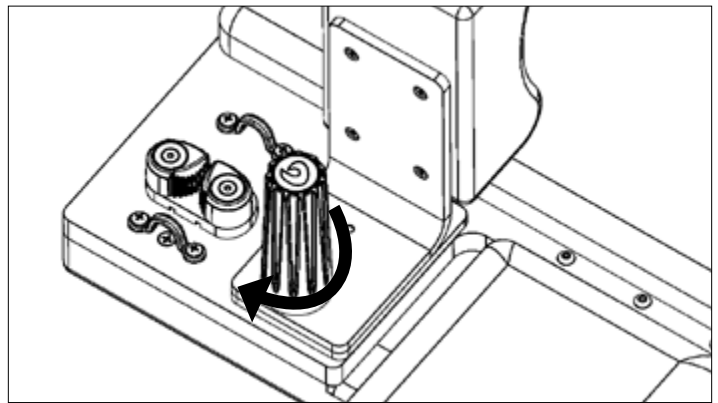


Figura E

FIJE LOS RESORTES EN LA PARTE INFERIOR DE LA BASE MÓVIL

1. Ubique el soporte con cinco cáncamos colocados debajo de la base móvil. Enganche los resortes en los cáncamos. El gancho debe estar hacia abajo.
2. Los cuerpos de los resortes deben apoyarse sobre la abrazadera plana y acolchada debajo de la base móvil (Figura F).



Figura F

INSTALE LA BARRA DE RESORTE

3. Si su Reformer está configurado con una barra de resorte sin rodillo, instálela en los "engranajes" debajo de la barra de pies con los ganchos hacia arriba.

INSTALE LOS ELEVADORES

4. Retire el pasador de retención del receptor del elevador metálico e inserte el elevador con la polea hacia la base móvil. Vuelva a insertar el pasador de retención para ajustar la altura de elevación deseada.

FIJE LAS CUERDAS

5. Para sujetar las cuerdas, primero enganche por lo menos un resorte desde la base móvil a la barra de resorte para estabilizarla. Desenrolle las cuerdas y sepárelas.



Figura G

6. Enganche un rollo de algodón en el extremo de cada cuerda y cuelgue los rollos en los soportes para hombros. (Figura G.) Introduzca el otro extremo de cada cuerda a través de una polea y vuélvala a colocar en las abrazaderas de la leva de la base móvil para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar por las correas cromadas de ambos lados de las abrazaderas de la leva. Empuje siempre la cuerda firmemente hacia abajo en las abrazaderas de la leva para asegurar un buen deslizamiento.

USANDO EL TOPE DE EXTENSIÓN

Para limitar el recorrido de la base móvil, inserte el tope de extensión en el orificio deseado en la parte superior del riel del armazón.

INSTALACIÓN DEL EXTENSOR DE PLATAFORMA

Para instalar el extensor de plataforma de pie para Studio Reformer en un Reformer con barra de pies Infinity, afloje primero los dos pomos de plástico negros situados debajo de la plataforma de pie en el extremo del bastidor. A continuación, ajuste la barra de pies para que quede en posición horizontal con el bastidor del Reformer (Figura H).



Figure H

Baje con cuidado la lengüeta del extensor de plataforma de pie en el soporte plateado de la parte interior del bastidor. Apriete con cuidado los pomos negros de la parte exterior del bastidor (Figura I).



Figure I

PERILLAS DE BLOQUEO DE ÉMBOLO FÁCILES DE USAR

Los reposapiés de Allegro® Reformer, Clinical Reformer® y Studio Reformer® con barras de pies Infinity de Balanced Body vienen con perillas de bloqueo del émbolo que facilitan el ajuste y el movimiento de la barra de pies del Reformer en todo el armazón.

Para usarlo, tire de la perilla del émbolo hacia afuera de modo que el pasador transversal empotrado salga de las ranuras como se muestra en la Figura J. Luego gire la perilla de modo que el pasador transversal descansa en la cabeza del perno como se muestra en la Figura K. Repita el procedimiento del otro lado.

Con las perillas en la posición "bloqueada", vuelva a colocar la barra de pies a lo largo del armazón de su Reformer, según desee. Luego, gire las perillas de modo que el pasador transversal vuelva a quedar empotrado, bloqueando firmemente la barra de pies en su nueva posición.

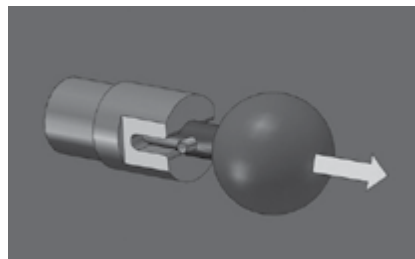


Figura J

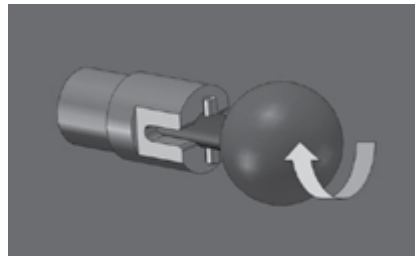


Figura K

INSTALACIÓN DE LA PLATAFORMA DE SALTO EN UN CLINICAL REFORMER® CON UNA BARRA DE PIES INFINITY FOOTBAR®

Para instalar la plataforma de salto (normal o Jumpus Maximus) en un Reformer con una barra de pies Infinity, primero afloje las dos perillas de plástico negro debajo de la plataforma de pie en el extremo de los pies del armazón.



Figura L

Ajuste la barra de pies a la 4ª posición desde el fondo del Reformer. Luego, ajuste la barra de pies a la segunda posición vertical más alta (Figura L). A continuación, coloque la lengüeta de la plataforma de salto en el soporte plateado del interior del armazón. Finalmente, vuelva a apretar las perillas negras en el exterior del armazón.

La seguridad es lo primero: Una guía para el mantenimiento adecuado y el uso seguro de su equipo de Pilates.

Durante más de 35 años, Balanced Body ha introducido innovaciones relacionadas con la seguridad en los equipos de Pilates. Muchos de nuestras mejoras son ahora estándares de la industria, lo que da como resultado un equipo de Pilates que es hoy más seguro que nunca.

La seguridad depende de un mantenimiento adecuado y de un uso seguro, además de la calidad del equipo. Esta guía fue creada para ayudarle a usar y mantener su equipo para obtener una seguridad óptima. Léala detenidamente y guárdela para futuras consultas. Si tiene alguna pregunta, llámenos. **El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves.**

TODO EL EQUIPO

Resortes

Las inspecciones de los resortes son importantes para mantener su equipo en condiciones de operación segura. Todos los resortes de Balanced Body deben ser reemplazados por lo menos cada dos años. Ciertos entornos y usos pueden acortar la vida útil de los resortes y es posible que deba reemplazarlos con mayor frecuencia. Por lo tanto, es muy importante inspeccionar los resortes de forma regular, ya que los resortes desgastados

o viejos pierden su resistencia y pueden romperse durante el uso. Si un resorte se rompe durante el uso, puede producirse una lesión.

Durante el uso, no permita que los resortes se desplacen de forma descontrolada. Esto dañará el resorte y acortará su vida útil.

Inspeccione los resortes para ver si tienen espacios o dobleces (semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso). Busque los espacios y dobleces entre las espirales cuando el resorte está en reposo. No es inusual que el resorte tenga un espacio muy pequeño en el extremo cónico (a veces se crea un espacio durante el proceso de fabricación).

Sin embargo, no debe haber ningún espacio en el cuerpo del resorte. Si ve cualquier espacio o torcedura en el cuerpo del resorte, deje de usarlo y reemplace los resortes inmediatamente. Vea la **Figura 1**. Además, la corrosión en cualquier parte de las espirales acortará la vida útil del resorte. Deje de utilizar el resorte inmediatamente si observa algún tipo de corrosión u oxidación durante la inspección.

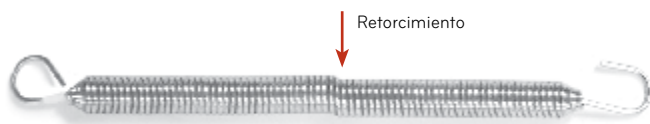


Figura 1

Broches de presión

Inspeccione los broches de presión para ver si están desgastados (mensualmente). Primero, verifique que el mosquetón funciona correctamente. Si el mosquetón no se retrae y regresa correctamente, deje de usar el resorte inmediatamente y reemplace el mosquetón. Los cáncamos pueden causar un desgaste excesivo en los mosquetones.

Si el gancho muestra mucho desgaste, deje de usar el resorte inmediatamente y llame a Balanced Body para reemplazar el resorte o el encaje. Vea la **Figura 2**.

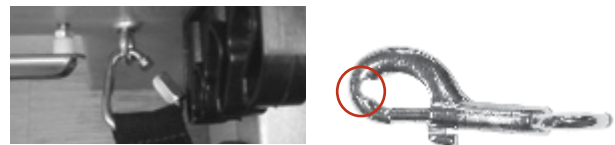


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

Apriete todas las tuercas y tornillos del equipo (mensualmente).

Verifique que todos los cáncamos, las tuercas y los tornillos estén apretados. Vea la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los tornillos".

CUERDAS Y CORREAS

Desgaste de la cuerda y la correa (trimestral). Las cuerdas deben ser reemplazadas si se puede ver el interior de la cuerda a través del revestimiento exterior, o si las cuerdas están aplastadas.

Las correas deben ser reemplazadas tan pronto como se note cualquier deshilachamiento. Asegúrese de revisar las secciones de cuerda o correas que se sujetan a las abrazaderas y pasan a través de las poleas.

REFORMERS

Revise los ganchos de la barra de resorte o los cáncamos (trimestralmente). Balanced Body hace dos sistemas de barras de resorte diferentes:

- » Revo Springbar™. Asegúrese de que los ganchos y la manija de la barra de resorte estén ajustados.

Barra de resorte estándar. Verifique que las tuercas que aseguran los ganchos de la barra de resorte estén apretadas. Vea la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los tornillos".

Rotación del resorte (trimestral). Puede prolongar la vida útil de los resortes del Reformer girando los resortes del mismo peso cada trimestre. Desenganche y muévase a otra posición en la barra de resorte. La rotación de los resortes ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

Los elevadores externos. Los elevadores de madera deben instalarse en la parte exterior del marco. Los elevadores se pueden aflojar con el tiempo, así que siempre asegúrese de que estén bien ajustados.

Tensores enganchados por debajo del soporte. Asegúrese de que resortes estén enganchados en posición descendente. Vea la **Figura 3.**



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

Asegure el soporte. Cuando no se utilice el Reformer, asegúrese de que al menos dos resortes aseguren el soporte a la barra de resorte.

Ajustes predeterminados. Muchos usuarios tienen una "configuración predeterminada" para los Reformers. Al final de una sesión, el usuario conecta un número predeterminado de resortes en tensión neutra, fija la barra de pies a una altura predeterminada y fija las cuerdas a una longitud especificada. De esta manera se asegura que el equipo esté listo para el siguiente uso y que el soporte esté fijado por los resortes.

La trabilla de enganche para el pie bajo tensión en el trabajo de caja. Cuando utilice la caja y la trabilla de enganche, asegúrese de que esta esté bajo tensión (con los broches de presión tirando de la parte superior del cáncamo) antes de comenzar el ejercicio. Vea la **figura 4.**



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

Limpie las vías y las ruedas (semanalmente). Para que el transporte se realice sin problemas y para mantener la longevidad de las ruedas, le recomendamos que limpie las vías una vez a la semana.

Desconecte los resortes y limpie toda la longitud de los rieles con un paño suave y con Balanced Body Cleaner, un jabón suave con agua o un limpiador comercial suave como Fantastik® o 409®. No utilice limpiadores abrasivos o almohadillas, ya que pueden dañar el anodizado de los rieles. Para limpiar las ruedas, sujete el paño contra las ruedas mientras mueve el soporte. Si siente un obstáculo en el camino, la suciedad se ha adherido a la superficie de los rieles o las ruedas. Limpie el pelo y los escombros de los rieles.

No lubrique los rieles del Allegro 2.

Soportes de la barra de pies (trimestral). Para todas las barras de pies con soportes de Balanced Body, verifique que el tornillo

de pivote que sujeta el soporte de la barra de pies esté apretado, pero no tan apretado que impida que el soporte gire libremente. Para el Reformer Legacy, apriete el tornillo de pivote para asegurar el soporte de la barra de pies.

Reposacabezas (mensual). Asegúrese de que los tornillos de las bisagras y los tornillos del reposacabezas estén apretados.

Bajo el Reformer (mensual). Mueva el Reformer y asegúrese de limpiar el espacio debajo.

Parachoques de la plataforma de pie (solo Reformers de madera). Si los parachoques de la plataforma de pie (las pequeñas piezas de plástico que protegen la plataforma de la barra de pies) están rotos o dañados, por favor llame a Balanced Body para reemplazarlos.

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

Se han quitado los pasadores de chaveta. Estos pasadores están ubicados en los tubos verticales que alinean la cubierta con el marco y deben retirarse tan pronto como se complete la instalación. Los pasadores de chaveta no retirados pueden desgarrar la ropa y lacerar la piel. Utilice unos alicates para quitar los pasadores.

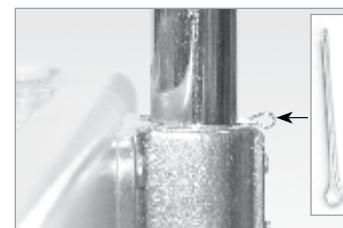


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

Guarde los pasadores en caso de que necesite desmontar y volver a armar la mesa para el transporte. Vea la **Figura 5.**

Barra de empuje (PTB) con deslizadores. La PTB se mueve verticalmente para acomodar a los diferentes usuarios y ejercicios. Los deslizadores de los tubos permiten este movimiento vertical. Asegúrese de que estos deslizadores estén limpios y sean fáciles de mover. Antes de comenzar cualquier ejercicio, asegúrese de que los deslizadores estén correctamente alineados con los orificios de la PTB y bloqueados en su posición. Aplique una fuerza descendente para asegurarse. Si observa un desgaste en los pasadores de la perilla deslizante, llame a Balanced Body para que los reemplace. El uso de la PTB en esta condición podría causar lesiones. Los pelos pueden enrollarse alrededor de los ejes de las ruedas y eventualmente se acumulan y causan la falla de las ruedas. Use pinzas para quitar el pelo de las ruedas.

Lubricación. Nunca rocíe silicona cerca o dentro de las ruedas - esto puede remover el lubricante de los rodamientos y arruinarlos. Puede comprar silicona seca en la mayoría de las ferreterías y tiendas de autopartes. Las poleas a veces requieren lubricación para eliminar chirridos.

Aplique un rociado muy rápido de silicona o teflón seco en la polea. La silicona "seca" no tiene una base de aceite. La silicona a base de aceite ("húmeda") y el WD40 no deben utilizarse ya que atraen la suciedad. Tenga cuidado de no rociar demasiado. Es posible que desee retirar las cuerdas para evitar que la silicona se pegue a ellas.

Mantenimiento semanal de las barras de empuje con deslizadores. Compruebe que los pasadores de las perillas del émbolo sobresalgan y se traben en los tubos verticales. Tire de ambas perillas y mueva los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema hasta su posición. Una vez que esté sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá automáticamente en la abertura. Cuando cada deslizador se encuentre en una nueva posición, aplique una fuerza descendente sobre la PTB. Los pasadores de los deslizadores no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios de los tubos, es necesario cambiar las perillas. Llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

Barra de empuje (PTB) con ajuste del pasador en T. Para los ejercicios con resortes inferiores, si la cabeza del usuario está por debajo de la PTB, utilice el ajuste de pasador en T además de la correa o cadena de seguridad. Se recomienda seriamente que observe al usuario. Esto es importante para la seguridad.

Control de la barra de empuje (PTB). Asegúrese de que tiene suficiente espacio alrededor de la mesa de trapecio para usar con seguridad la PTB sin temor a golpear a otras personas. La PTB puede ser peligrosa si no se utiliza adecuadamente. Solo los usuarios entrenados y experimentados deben utilizar la PTB. Un supervisor debe mantener siempre el control de la barra con una mano. Si el usuario pierde el control de la barra, el supervisor puede mantener el control de esta.

Fijación correcta de la correa de seguridad. Para los ejercicios con resortes inferiores, la correa o cadena de seguridad siempre debe asegurar la barra.

La correa o cadena de seguridad debe rodear la PTB y el marco de la cubierta, no los cáncamos. La correa o cadena es tan fuerte como el elemento más débil, y el armazón y la barra son mucho más fuertes que los cáncamos.

Figura 6.

Es muy recomendable observar al usuario. Esto es importante para la seguridad.

Ajuste de la PTB para los ejercicios con resortes inferiores. En los ejercicios con resortes inferiores, la correa de seguridad debe colocarse de manera que el ángulo de la barra de empuje no sea inferior a la posición de las 4 en punto. Esto limita el alcance de la barra y evita que entre en contacto con el usuario.



Figura 6: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje en la posición de 4 en punto. La correa se sujeta a la PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.



Figure 7: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje en la posición de 4 en punto. La correa se sujeta a la PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

Soportes con resorte tipo reloj de arena. Si su silla tiene soportes con resortes tipo reloj de arena y estos no retienen los resortes correctamente, reemplace las arandelas de fibra (son de color marrón rojizo).

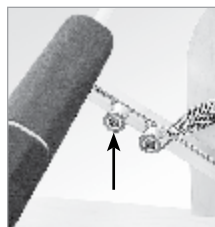


Figura 8: Arandela de fibra

Figura 8. Si su silla de Balanced Body es de pedal dividido (silla combo), por favor considere mejorarla con el Cactus Springtree.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

Limpieza. Puede prolongar la vida útil de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, grasa y sudor. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de agua y jabón suave. Después, límpiela con agua limpia y séquela con una toalla suave.

Desinfección. La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacterial. Si desea una desinfección adicional, Balanced Body ofrece la solución desinfectante Balanced Body Clean™. El uso de cualquier otra solución (especialmente las que contienen aceites esenciales) acortará la vida de algunos equipos y no se recomienda.

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

Utilice sus dedos para comprobar que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.

Si puede girar la tuerca o el tornillo con los dedos, eso significa que está demasiado flojo y deben apretarse. Para apretarlo, primero apriételo con los dedos. Gire las tuercas y los pernos en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos. Inserte un destornillador a través de los cáncamos para mantenerlos firmes mientras aprieta las tuercas. **Figura 9.**



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

Se recomienda seriamente utilizar el 4º lado de la PTB junto con la correa de seguridad para evitar lesiones.

SILLAS

Desmontar con control. Al desmontar la silla, suelte los pedales lentamente, con el mando. No deje que el pedal se retraiga.

Supervise a los usuarios. Cuando un usuario está de pie, sentado o acostado sobre la silla, hay un mayor riesgo de caerse. Los ejercicios de pie, específicamente, pueden ser inestables. La supervisión de los usuarios hará que estos ejercicios sean más seguros.

Se recomienda comprobar que los pasadores de la PTB sobresalen y se bloquean en los tubos verticales de forma adecuada. Para verificar su funcionamiento, primero tire de ambas perillas y comience a mover los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema. Una vez que esté sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá en la abertura. Una vez que cada deslizador esté en una nueva posición, aplique una fuerza descendente sobre la PTB directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios de los tubos, es necesario reemplazar las perillas de tracción; llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

- Una descripción de la máquina incluyendo el número de serie, la fecha y lugar de compra y el fabricante. Toda esta información debe aparecer en la factura.
- Fecha y descripción de todo el mantenimiento requerido y de las inspecciones realizadas.
- Fecha y descripción de cada reparación, incluyendo el nombre y la información de contacto de la persona o empresa que realiza la reparación.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Todo el equipo	Dia.	Sem.	Men.	Trim.
Inspeccione los resortes para ver si tienen espacios y dobleces		✓	✓	
Inspeccione los broches de presión para ver si están desgastados			✓	
Inspeccione las tuercas y los tornillos para ver si están apretados			✓	
Reformers				
Limpiar las ruedas y las vías		✓		
Inspeccione los ganchos/cáncamos de la barra de resorte				✓
Gire los resortes				✓
Inspeccione las cuerdas/cinturones				✓
Inspeccione los soportes de la barra de pies				✓
Inspeccione las barras de resorte de un solo paso				✓

REPUESTOS

Para pedir piezas de repuesto, o si tiene alguna pregunta, por favor llame:

EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
Reino Unido: 0800 014 8207
Fax: 916-379-9277

Correo electrónico: info@pilates.com www.pilates.com
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828, Estados Unidos.
Otros lugares: +1 916-388-2838

[Clic aquí](#) para obtener datos de **patentes de Balanced Body**.

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

Vea nuestra galería de videos de ensamblaje y mantenimiento en: www.pilates.com/podcasts.


USO SEGURO DEL REFORMER

Seguridad y el Universal Reformer

El aparato de ejercicios: Universal Reformer se ha diseñado para enseñar los distintos ejercicios de Joseph H. Pilates. Todo uso del aparato tiene que tener en cuenta la funcionalidad y el diseño únicos del Reformer, así como la habilidad, experiencia y educación del instructor. Los ejercicios fuera del uso previsto pueden dañar el equipo y ser peligrosos para el cliente. Además, los ejercicios enseñados de forma incorrecta pueden provocar en el cliente una pérdida de equilibrio, coordinación y control sobre el carro y causar lesiones. El Pilates Universal Reformer únicamente se puede utilizar bajo la supervisión de un instructor específicamente formado en el uso seguro del Reformer.

Equilibrio. Coordinación. Control.

Una de las particularidades del Reformer es la utilización de muelles como resistencia contra el deslizamiento y desplazamiento del carro del Reformer. Para que los ejercicios se realicen con seguridad, deben cumplirse siempre tres condiciones importantes.

- El usuario siempre debe mantener y ser consciente del equilibrio cuando utilice el Reformer.
- Los movimientos del usuario deben coordinarse con la velocidad, el tiempo y la propia variación de la resistencia del muelle.
-  Los movimientos del usuario deben ser controlados y organizados. NUNCA debe haber holgura en las cuerdas ni rebote de los muelles.
- El usuario debe moverse en la medida de su capacidad, fuerza y flexibilidad.



Ejercicio avanzado control frontal. Los movimientos en el Reformer son complejos y el cliente se tiene que mover siempre con equilibrio, control y coordinación.

Encontrar un instructor

Trabajar con un instructor de pilates que esté cualificado para entrenar con el aparato Pilates Reformer es un elemento importante para aprender a utilizar el Reformer de manera segura y efectiva. Existen muchos programas educativos de pilates y es importante que los usuarios sean selectivos. Se recomienda buscar instructores que tengan una certificación de al menos 200 horas en el Reformer.

Resistencia de los muelles

Para los nuevos en el mundo del pilates, se necesita entrenar y entender la anticipación a la resistencia de los muelles para un uso seguro del Reformer. Además, comprender el peso relativo de los muelles, cómo cambiarlos de forma segura, poder comprobar su desgaste y cómo mover la barra de muelles son partes fundamentales en la seguridad de los muelles. En concreto para las transiciones y la preparación de los ejercicios. Asegurarse de que los muelles están correctamente instalados para el cliente en cuestión, de que estén colocados en los ganchos para evitar que se suelten y que se ajusten al movimiento del carro, disminuirá posibles incidentes e incrementará el éxito para el cliente e instructor.

Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año si se utiliza en clases grupales de fitness.



Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año en clases grupales de fitness.

Clientes inexpertos

Los ejercicios de pilates exigen un aprendizaje motor complejo e integrado. La práctica y la experiencia se hacen necesarias para progresar. Por favor, instructores, tengan cuidado con la rapidez que hagan progresar a sus clientes. Si estos pueden mantener el equilibrio, la coordinación y el control, será posible incrementar la dificultad. Por favor, clientes, sean pacientes con el proceso de aprendizaje y comprendan el valor del equilibrio, la coordinación y el control.

Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

Pueden producirse posibles lesiones durante las transiciones entre ejercicios, ya que los clientes tienen que montar y desmontar el Reformer. Es primordial para garantizar el éxito y mitigar los accidentes o incidentes preocupantes, una formación adecuada en cómo preparar los ejercicios y cómo montar y desmontar según el equilibrio, control y coordinación necesarios para un ejercicio en específico. Para los instructores, es importante que cuando se tengan dudas se consulte el manual de instrucciones y para los clientes entender la importancia de buscar instructores altamente cualificados.

Caja para sentarse y correa de pies ⚠️

El montaje de la caja para los ejercicios sentados (serie de caja corta), ejercicios supinos (Backstroke y Teaser) y ejercicios pronos (Overhead Press y cisne) requiere de instrucciones de montaje y desmontaje para cada tipo de ejercicio. Por favor, asegúrese de que esté bien fijada la correa a su Reformer cuando esta sea necesaria (consulte las instrucciones individuales de preparación del Reformer). La correa tiene que estar en contacto con los pies del cliente en todo momento. Por favor, revise el manual de instrucciones para más información sobre la caja para sentarse y la correa de pies. Se incluyen más abajo algunas sugerencias generales.*



Posición de sentado correcta para caja corta. Cuando se coloque la caja horizontalmente sobre el carro para los ejercicios con caja pequeña, los extremos tienen que sobresalir de la plataforma del carro. Para un uso seguro los clientes se tienen que sentar cerca del centro de la caja.



Posición de sentado incorrecta para caja corta. Cuando la caja se coloque horizontalmente, no sentarse en los extremos de la caja, ya que esta volcará.



Posición correcta de la correa en caja corta. Asegúrese de que la correa de los pies esté firmemente sujeta al Reformer y que la correa esté en contacto con el pie en todo momento.



Colocación correcta del cuerpo y la caja larga. Para ejercicios avanzados como el Teaser de caja larga, es importante que la caja se coloque correctamente en el Reformer y que la posición corporal sea óptima para mantener el equilibrio, el control y la coordinación durante el ejercicio.

* ⚠️ Las cajas para sentarse están diseñadas para sentarse, tumbarse y ponerse de pie. No están diseñadas para saltar, pisotear o realizar actividades de tipo aeróbico.

Las cuerdas

Los ajustes de las cuerdas y los mecanismos de bloqueo varían de un Reformer a otro. El uso seguro de las cuerdas requiere que estén bien instaladas. Asegúrese en todos los modelos de Reformer excepto el A2, que la cuerda pase por las abrazaderas metálicas y de leva, como se puede ver en la imagen. En cuanto al modelo A2, el mecanismo de bloqueo está por debajo del carro. Asegúrese de que las cuerdas estén bien sujetas antes del movimiento.

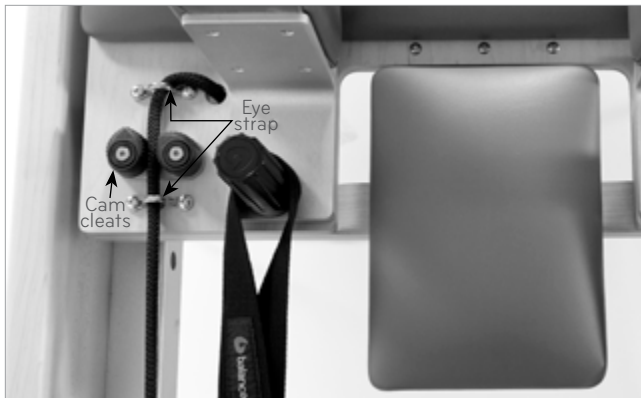


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

Los ejercicios de pie ⚠

Los ejercicios de pie son parte del repertorio de pilates y son parte funcional e integral para una experiencia de ejercicio completa. Sin embargo, permanecer de pie sobre un carro en movimiento es difícil, potencialmente peligroso y debe irse con precaución. Si es posible, se anima a los instructores a observar y prestar ayuda en caso necesario. Todo uso adicional debe hacerse con precaución y, una vez se hayan comprobado las habilidades del cliente y se haya formado un vínculo de confianza y comunicación entre cliente e instructor que ayude a minimizar cualquier posible pérdida de equilibrio, coordinación y control. Se fomenta el uso de elementos de estabilidad como barras largas de madera, barras de ballet o asistencia personal, según la habilidad del cliente.



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

Entrenar desde la parte de atrás ⚠

Existen algunas oportunidades bonitas de ejercicio actuales desde la parte trasera (la parte de los elevadores) del Reformer. No obstante, se requiere precaución extrema. No suelte ni pierda contacto con el carro cuando este tire hacia la parte trasera y los muelles estén completamente extendidos. Esto causará un impacto de alta velocidad en la parte delantera (la parte de la barra de pies) del Reformer, que puede causar un daño potencial en el marco, topes y el mecanismo de los muelles y mucho más. Sentarse, ponerse de rodillas y tirar del extremo recostado en posición prona sobre la caja larga es posible desde la parte trasera.

La barra de pies ⚠

Existen diferentes barras de pies y dependiendo del Reformer que se posea la barra de pies puede o no tener un mecanismo de bloqueo. Por favor, asegúrese siempre de comprobar que la barra de pies se encuentre en una posición segura y si hay un mecanismo de bloqueo, que esté bloqueado y asegurado.



La barra de pies Allegro 1 tiene varias posiciones de bloqueo. Consulte su manual de Reformer, ya que las barras de pies difieren entre los modelos y opciones del Reformer.

Ajustar y comprobar

Siempre que se haga algún ajuste al Reformer (cuerdas, barra de pies, elevadores) ajuste y compruebe antes de utilizar.

Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas) ⚠️

El **chest expansion** (expansión de pecho) es un elemento básico en el pilates. Se considera un ejercicio de nivel intermedio a avanzado porque requiere equilibrio en el carro móvil. Los clientes miran de cara al elevador y en el momento en que se mueven y tiran de los muelles, pueden crear inestabilidad. Cuando haya muy poca resistencia, el usuario puede excederse tirando y perder equilibrio al desplazarse libremente el carro. Cuando haya demasiada resistencia, el cliente puede perder el equilibrio y ser empujado hacia delante. **Por favor, vigile y vaya con precaución** hasta que los clientes se sientan cómodos con el ejercicio. ⚠️ **No se recomienda estar de pie mirando de cara a los elevadores con las manos en las correas, ya que hay un riesgo potencia de caída y lesiones.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms (ejercicio de brazos arrodillado) de cara a la barra de pies. Este ejercicio puede convertirse en peligroso para los clientes. ⚠️ **No recomendamos este ejercicio de rodillas o de pie, puesto que existe el riesgo potencial de caída y lesiones.** También precaución cuando los clientes se encuentren en posición low kneeling (rodilla baja), ya que puede ser incómoda provocando que los clientes se repositionen y puedan perder el equilibrio.



⚠️ **Kneeling Arms de cara a la barra de pies.** No recomendamos este ejercicio, ya que puede ser un reto mantener el equilibrio, control y coordinación y existe un riesgo potencial de caída y lesiones

Ejercicios balísticos ⚠️

Estos ejercicios provocan holgura en las correas y una flotación momentánea del carro, provocando casi una sensación de ingravidez momentánea. Cuando las correas se tensan, la resistencia se reactiva. Si esto no se prevé, puede crear tensión en las articulaciones y falta de control y equilibrio en el usuario. **En ningún caso, el carro debe chocar contra el tope o la parte trasera.** Controlar los movimientos es clave para el éxito del acondicionamiento y ejercicio en pilates.

Reformer para grupos

Cuando se enseñe o se reciba una clase de Reformer en grupo, es importante determinar la calidad instruccional de los profesores, el valor que se da a las fundaciones y repertorio del pilates y la filosofía organizacional en impartir pilates. Mantener el equilibrio, coordinación y control es clave para una experiencia exitosa y segura en una clase en grupo de Reformer.

Escuchar, relación entre cliente e instructor

Para maximizar un acondicionamiento positivo del repertorio de pilates y de los ejercicios inspirados en pilates, es importante que el cliente y el instructor logren una buena relación de trabajo basada en la confianza mutua y la comunicación. Si el cliente indica inquietud, precaución o incomodidad general, es importante escuchar, evaluar y adaptar lo necesario. Crear un entorno que permita al cliente compartir su experiencia en el Reformer será clave para asegurarse de que se mueve dentro de unos rangos de movimiento seguros y que los ejercicios elegidos son eficaces y adecuados para su cuerpo.

Mantenimiento del Reformer

Mantener su Reformer en buenas condiciones es clave para un funcionamiento óptimo para todos. El documento guía de seguridad incluido en su equipamiento tiene programaciones recomendadas para la inspección y reemplazo de las partes desgastadas. Balanced Body también ofrece un registro de mantenimiento opcional que puede resultarles útil. Siga la programación recomendada y las prácticas de mantenimiento para optimizar el rendimiento de su Reformer.

SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el Clinical Reformer.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Clinical Reformer estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Clinical Reformer solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Clinical Reformer, deje por lo menos dos resortes conectados al armazón.
- » Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y los animales domésticos alejados del Clinical Reformer en todo momento.
- » Si siente dolor, se mareo o le falta el aliento, deje de hacer ejercicios inmediatamente.
- » No se pare en la barra para los pies.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
- » No coloque el Clinical Reformer en posición vertical si no tiene el juego de ruedas.

MANTENIMIENTO

- » Dependiendo de la frecuencia de uso, los resortes deberían ofrecer un uso seguro durante uno o dos años (3000 horas). Cambie cualquier resorte que esté torcido, doblado o muestre separaciones mientras está en reposo.
- » Si tiene que cambiar las cuerdas, consulte las instrucciones de debajo del carro. El Reformer tendrá que ser colocado de lado (coloque una colchoneta para Pilates en el piso junto al Reformer para proteger el acabado), o en posición vertical si tiene ruedas de transporte.
- » Quite el pelo y la suciedad de los ejes de las ruedas. La suciedad puede crear presión sobre los cojinetes y desgastarlos. Si los cojinetes hacen ruido, cámbielos. Aparte de eso, no es necesario dar ningún mantenimiento a los cojinetes.
- » Repare cualquier desgarrón de la tapicería con un juego de reparación de tapicería disponible en las tiendas de piezas automotrices, o haga que lo reparen localmente.
- » Comuníquese con Balanced Body para otras opciones de tapicería y nuevo tapizado. Hay tapizado de recambio disponible en Balance Body
- » Revise y apriete todos los tornillos y pernos. Sustituya los tornillos, pasadores de retención y otras piezas que falten.
- » Revise mensualmente los pernos de la barra para los pies para asegurarse de que aún estén apretados.

LIMPIEZA

Después de cada uso, limpie la almohadilla del carro, el reposacabezas, la barra para los pies y los apoyos para los hombros con un paño suave y una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga el riel y las ruedas del carro limpias y libres de polvo y suciedad. Limpie el armazón con una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga las cuerdas y los resortes libres de polvo. Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

NOTA: NO LUBRIQUE NI ENGRASE NINGÚN COMPONENTE DEL, COMO LA BARRA DE PIES, EL SOPORTE, LAS RUEDAS O LOS RIELES. Si tiene algún problema o pregunta, póngase en contacto con el servicio de soporte técnico de Balanced Body. Si lubrica o engrasa estos componentes, es posible que no se bloqueen correctamente y se vuelvan inseguros.

¿Tiene preguntas? Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838, o envíe un mensaje a info@pilates.com.

Ejercicios Para El Reformer

Definición de los términos de preparación para el ejercicio

- » **Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.
- » **Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.
- » **Resortes:** Cuántos resortes deben conectarse durante el ejercicio.
- » **Barra:** La posición correcta de la barra de pies durante el ejercicio.*

- » **Reposacabeza:** La posición correcta del reposacabeza durante el ejercicio.*
- » **Bucles:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*
- » **Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.
- » **Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.
- » **Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.
- » **Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

*Si corresponde

EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones Resortes: 2 – 4 resortes Barra: Media o alta
Reposacabeza: Arriba

Foco

- » Respiración – exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro, o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Estabilidad pelviana
- » Alineación de cadera, piernas y tobillos
- » Fortalecimiento de cadera, piernas y tobillos
- » Circulación
- » Aislamiento – liberar la tensión innecesaria acumulada en la parte superior del cuerpo y en las caderas

Precauciones

Sensible al tobillo, la rodilla, la flexión de cadera y la compresión de columna

Posiciones iniciales

Posición supina sobre el carro, pies sobre la barra de pies, piernas separadas a la altura de la cadera

Talones

Talones sobre la barra de pies, empujar hacia atrás y regresar

Dedos de los pies

Bola del pie sobre la barra, talones levemente levantados, empujar hacia atrás y regresar

Prensil

Bola del pie alrededor de la barra, empujar hacia atrás y regresar

V de Pilates

Bola del pie sobre la barra, invertida hacia afuera, releve bajo, talones juntos, empujar hacia atrás y regresar

Flexionar/Releve

Bola del pie sobre la barra, piernas estiradas y paralelas, tobillo con planta flexionada, tobillo en dorsiflexión, tobillo con planta flexionada, rodillas flexionadas, empujar hacia atrás regresar hasta la posición inicial

2° posición

Talones en los extremos de la barra, levemente girados hacia afuera, empujar hacia atrás y regresar

Correr en el lugar

Bola del pie sobre la barra, un talón en dorsiflexión, la otra rodilla flexionada, alternar las piernas 20 a 50 veces



Talones



Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates



CHARIOT, NIVEL 1

10 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**

Bucles: Cortos

Foco

- » Respiración - exhalar al rodar hacia abajo/inhalar al rodar hacia arriba o inhalar hacia abajo/exhalar hacia arriba
- » Flexibilidad de la columna
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo
- » Flexores de la columna flojos

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera. Se debe tener precaución en casos de osteoporosis

Requisitos previos

Comodidad durante la flexión de la columna

Posición inicial

Sentado frente a las cuerdas, rodillas flexionadas, bucles en las manos, brazos estirados y hombros flojos

Ejercicio estándar

Sostener los bucles con los brazos estirados, rodar hacia abajo, encorvando la espalda y manteniéndose levantado, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

Variación oblicua

Rotar las rodillas hacia un lado y el torso hacia el otro, rodar hacia abajo, cambiar la rotación y rodar hacia arriba

Variaciones con ejercicios de brazos

Rodar hacia atrás y, con la zona lumbar sobre el carro, agregar flexiones de bíceps o elevaciones de deltoides y realizar 3 repeticiones, rodar hacia arriba

CIEN, TODOS LOS NIVELES

10 grupos **Resortes: 1 – 3** **Barra: Ninguna**

Bucles: Regulares **Reposacabeza: Arriba**

Foco

- » Respiración percusiva - inhalar durante 5 exhalar durante 5
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

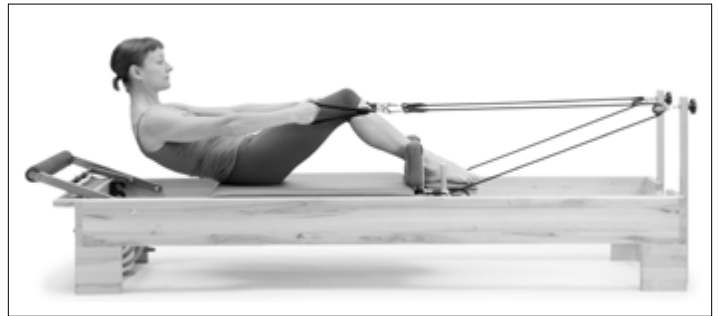
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

Requisitos previos

Cien sobre la estera

Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles, brazos hacia el techo



Nivel 1

Rodillas flexionadas a 90 grados, extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y la parte superior del cuerpo se despegan del carro, impulsar los brazos con la respiración

Nivel 2

Piernas estiradas hacia el techo, extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y la parte superior del cuerpo se despegan del carro, impulsar los brazos con la respiración

Nivel 3

Extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y el torso se despegan del carro, estirar las piernas hacia el techo, luego bajar las piernas manteniendo la espalda sobre la estera, impulsar los brazos con la respiración

COORDINACIÓN, NIVEL 2

6 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**
Bucles: Regulares **Reposacabeza: Arriba**
Foco

- » Respiración – inhalar al iniciar, exhalar al extender, inhalar al abrir/cerrar, exhalar al regresar
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Fortalecimiento de los aductores
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, se debe tener precaución en casos de osteoporosis.

Requisitos previos

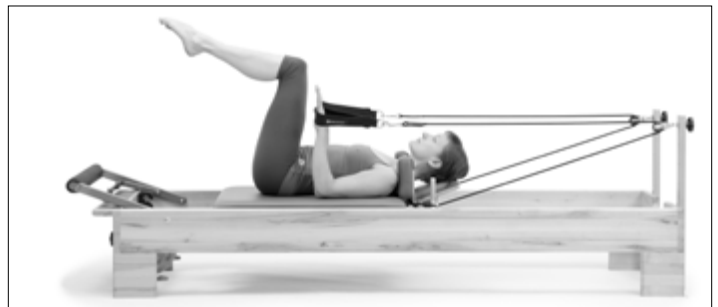
Cien en estera o Reformer

Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles con los codos inclinados a 90 grados y parte superior de los brazos sobre el carro

Ejercicio estándar

Extender los brazos hacia los laterales a medida que se elevan la cabeza y el torso despegándolos del carro hacia la posición Cien, abrir y cerrar las piernas, flexionar las rodillas primero, luego bajar la cabeza y regresar los brazos a la posición inicial



ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

10 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**
Bucles: Regulares
Foco

- » Respiración - exhalar al empujar las rodillas hacia adentro, inhalar al aflojar
- » Fuerza abdominal
- » Fuerza de iliopsoas
- » Coordinación de iliopsoas y abdominales
- » Columna fija
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

Requisitos previos

Rodar hacia arriba en la estera, abdominales fuertes, capacidad de mantener la columna fija

Posición inicial

En posición supina frente a las cuerdas con la columna fija, rodillas flexionadas a 90 grados, bucles alrededor de las rodillas, cabeza sostenida con las manos, codos hacia afuera

Ejercicio estándar

Mantener la columna fija, ahuecar los abdominales y empujar las rodillas sobre 90 grados a la vez que se flexiona el torso y se levanta la cabeza del reposacabeza, regresar las piernas a la posición inicial manteniendo la columna fija



Variación oblicua

Rotar el torso hacia la derecha, llegar con mano izquierda hacia el tobillo derecho, flexionar las rodillas empujándolas hacia el pecho a medida que el brazo cruza (Repetir 4 – 8 veces de un lado y cambiar de lado)

ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

10 repeticiones **Resortes: 0 – 2** **Barra: Ninguna**
Bucles: Ninguno

Foco

- » Respiración – Exhalar al flexionar las rodillas hacia arriba/
inhalar al regresar a la posición inicial
- » Estabilidad pelviana
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Estabilidad escapular

Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

Requisitos previos

Sobre la estera, en cuatro patas (abdominales de gata preñada)

Posición inicial

Colocarse en cuatro patas frente a las correas, con las manos sobre los bordes del marco

Ejercicio estándar (con la espalda plana)

Frente a las correas, con las rodillas contra los apoyos para hombros, manteniendo la columna neutra y paralela al piso, empujar el carro hacia la cabeza realizando una flexión a la altura de la cadera

Variación – Oblicuo 1

Colocar ambas manos sobre uno de los marcos, permitiendo que el torso se incline hacia un lado y rotar manteniendo las caderas dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar ambas piernas aumentando el movimiento del torso

Variación – Una sola pierna 1

Levantar una pierna del carro y colocar la rodilla detrás del muslo contrario, y manteniendo los hombros dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar una pierna manteniendo la espalda en posición neutra



Posición inicial, frente a las correas



Con la espalda plana



Oblicuo 1

PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6 repeticiones Preparación: 2 resortes Barra: Cualquiera
Bucles: Regulares

Foco

- » Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas y caderas
- » Rango de movimiento de la cadera

Precauciones

Lesiones de los flexores de la cadera, flexibilidad limitada de los tendones, lesiones de espalda, abdominales débiles

Requisitos previos

Adecuada flexibilidad de los tendones, capacidad para estabilizar la espalda, Cien

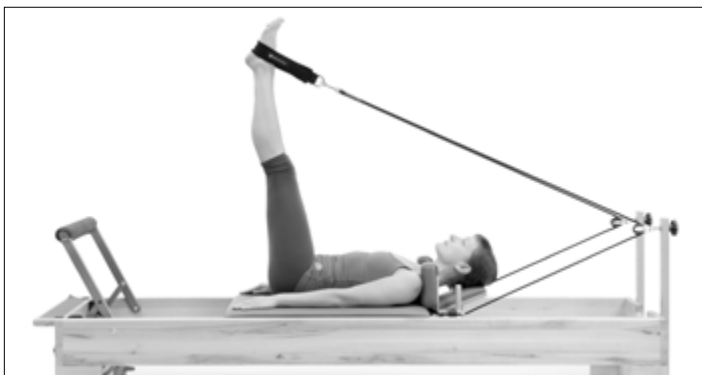
Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



Bajar la pierna

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, bajar y subir las piernas



Variaciones: Piernas paralelas, aro Mágico o pelota entre las piernas

Tijeras

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



Variaciones: Las piernas permanecen sobre las caderas, las piernas se mueven hacia abajo en dirección a la barra a medida que el carro se mueve (V's)

Aros

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, moviendo las piernas hacia abajo y formando círculos o D, en direcciones inversas. Variaciones: Piernas paralelas, rotadas hacia afuera o hacia adentro, o rodillas en las correas



CAJA LARGA - EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1-3

4 – 8 repeticiones **Resortes: 1 - 2 resortes** **Caja: Larga**
Bucles: Regulares **Barra: Baja o sin barra**

Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al aflojar
- » Huesos de la cadera sobre la estera
- » Abdominales hundidos
- » Tríceps, latísimo, fortalecimiento de las partes superior e inferior de la espalda
- » Cabeza en línea
- » Ubicación de la escápula
- » Alineación de las piernas y el torso

Precauciones

Lesiones de hombro, codo y muñeca, algunos problemas de espalda

Requisitos previos

- » Capacidad para recostarse boca abajo
- » Correas para tirar (Niveles 1 y 2)

Posición inicial

Recostarse boca abajo en la caja larga con el pecho alejado del borde frontal de la caja, barra de pies hacia abajo, frente a las cuerdas, tomar las cuerdas.

Brazos abajo

Tirar las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro

Brazos abiertos hacia los lados

Tirar de las cuerdas hacia las caderas con los brazos extendidos hacia afuera

Espalda superior levantada

Tirar de las cuerdas a lo largo del borde del carro y elevar la parte superior de la espalda

Presionar los tríceps

Tirar de las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro, manteniendo los codos en su lugar, flexionar y extender el codo

COBRA (NIVEL 2)

Posición inicial

Recostado boca abajo sobre la caja larga, cara hacia la barra de pies baja o media, manos sobre la barra.

Presionar hacia afuera para estirar los brazos, presionar hacia abajo sobre la barra para extender la espalda, presionar el torso para volver a la posición plana, doblar los codos.



Correas para tirar



Tirando de las correas con la parte superior de la espalda levantada



Cobra

CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

4 repeticiones Resortes: 2 Caja: Larga Correa para pies Barra: Ninguna

Foco

- » Respiración - variable
- » Levantamiento abdominal
- » Fuerza de extensión de la espalda
- » Fuerza de glúteos y de tendones
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

Algunos problemas de espalda, problemas de rodillas, los hombros pueden necesitar acolchado

Requisitos previos

Cisne en estera, Clavado del cisne, Extensión de espalda en el barril escalera

Posición inicial

Recostado boca abajo sobre una caja larga con las caderas en el extremo de la barra de pies de la caja larga, las bolas de los pies sobre el marco, las piernas estiradas con los pies levemente girados hacia afuera, y los brazos en la 2ª posición

Versión 1

Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.

Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

Versión 2

Comenzar con las rodillas flexionadas, estirar las piernas y levantar el torso despegándolo de la caja en una línea larga, flexionar las rodillas y realizar una extensión de espalda, estirar las piernas y dejarlas suspendidas, regresar a la posición inicial



CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES



6 repeticiones Resortes: 4 - 5 Caja: Corta
Correa: Correa de pies Tubo en las manos

Foco

- » Respiración – inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
- » Fortalecimiento abdominal
- » Ahuecamiento abdominal
- » Fortalecimiento de la espalda
- » Flexibilidad de la espalda

Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

Posición inicial

Sentado sobre la caja corta, frente a la barra de pies, pies debajo de la correa de pies, rodillas levemente flexionadas

Ejercicio estándar

Rodar hacia abajo con una curva larga y rodar nuevamente hacia arriba

Variación oblicua

Rodar hacia abajo con una curva larga, rotar el torso hacia cada lado, volver a rodar hacia arriba



PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

6 repeticiones **Resortes: 2 - 3** **Reposacabeza: Abajo**
Foco

- » Respiración – exhalar hacia arriba, inhalar hacia atrás, exhalar hacia adentro, inhalar al rodar hacia abajo
- » Fortalecimiento de tendones y glúteos
- » Ahuecamiento abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Movilidad de la columna

Precauciones

Problemas de espalda, flexión limitada de las rodillas, limitación para girar hacia arriba debido a problemas cervicales

Requisitos previos

Presión pelviana en estera

Posición inicial

Recostado en posición supina, bola de los pies o talones sobre la barra, piernas paralelas o pies en V y caderas rotadas hacia afuera

Ejercicio estándar

Rotar la pelvis hacia arriba fuera del carro, empujar hacia atrás, manteniendo las caderas al mismo nivel, traer el carro, rotar hacia abajo

Posiciones de las piernas

Piernas paralelas, talones debajo de los isquiones

Piernas paralelas y muslos internos juntos

Piernas en V de Pilates con los talones juntos

Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.



EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

4 - 10 repeticiones **Resortes: 1-2** **Caja: larga, corta o ninguna** **Bucles: muy cortos, cortos o regulares**
Foco

- » Respiración – inhalar al empujar/exhalar al aflojar
- » Fortalecimiento de bíceps, tríceps, pectorales y deltoides
- » Estabilización escapular
- » Estabilización del torso
- » Postura sentada

Precauciones

Problemas de muñeca, brazo u hombro, problemas de espalda y capacidad limitada para sentarse

Requisitos previos

Ninguno

Variaciones en posición sentada para todos los ejercicios

Sentado sobre el carro, con las piernas cruzadas, las piernas estiradas o de rodillas

Ejercicios frente a las correas

Bíceps

Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.

Tríceps/deltoide posterior

Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás

Il Clinical Reformer® di Balanced Body®

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.

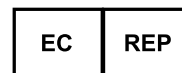


Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Clinical Reformer® è destinato dal produttore a essere utilizzato dalle persone per scopi di fisioterapia, di riabilitazione, di prevenzione, trattamento e sollievo da infortuni, di terapia di sostegno e funzionale per una disabilità o di rinforzo e miglioramento generali della mobilità del corpo umano. In caso di infortuni durante l'utilizzo, rapporto al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui è stabilito l'utilizzatore e / o il paziente.

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.

IMPORTADOR EN ESPAÑA
Tecno Sport Condition SL
Plastic 1 08915 Badalona.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

15451B | 2024-02

IMPORTANTE

Il presente manuale è destinato al personale medico e professionisti del fitness o a persone che sanno usare questi apparecchi. Nel caso di dubbi sulla correttezza di movimenti particolari consultarsi con un professionista sanitario abilitato.

Nota sulla sicurezza: Avvertenza: il Clinical Reformer® di Balanced Body contiene materiali infiammabili; tenere lontano dalle fonti di calore.

INTRODUZIONE

Il Clinical Reformer® è l'attrezzo per esercizi Pilates più versatile disponibile oggi sul mercato. Esso consiste di un telaio di legno, di un carrello mobile, una barra poggiapiedi, molle e funi regolabili combinati in un attrezzo concepito dall'inventore e pioniere Joseph Pilates per esercizi che coinvolgono praticamente tutte le parti del corpo.

Le molle di diversa forza forniscono resistenza e supporto quando si spinge sulla barra poggiapiedi, si tirano le funi o si sta seduti o in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da semplici movimenti isolati delle braccia e delle gambe a esercizi complessi che coinvolgono l'intero corpo. Gli esercizi offrono un allenamento impegnativo per l'intero corpo per tutti: dall'impiegato d'ufficio, all'atleta d'élite e agli sportivi con lesioni. Gli utenti arriveranno al termine di una sessione ristorati e rinvigoriti, senza i dolori e l'affaticamento che di solito fanno seguito a un allenamento.

Il Clinical Reformer di Balanced Body è la scelta preferita dai migliori ospedali, cliniche, università e palestre private in tutto il mondo. Abbiamo lavorato per più di venti anni con specialisti di riabilitazione al fine di sviluppare un attrezzo di rieducazione versatile, pratico e sicuro. Con 32 posizioni orizzontali e 4 verticali, il Clinic Reformer si adatta a praticamente tutte le stature, compresi i bambini. Inoltre la versatilità della barra poggiapiedi Infinity permette un'intera serie di esercizi e possibilità di trattamento di tipo completamente innovativo.

CARATTERISTICHE DEL CLINICAL REFORMER® DI BALANCED BODY CON LA BARRA POGGIAPIEDI INFINITY

Poggiatesta

Il poggiatesta serve a supportare nel modo migliore la testa, il collo e le spalle dell'utente quando è disteso sulla schiena. Per determinare la posizione dell'utente, l'orecchio dovrebbe essere in linea con il punto centrale della spalla e la linea della mascella dovrebbe essere approssimativamente perpendicolare al carrello.

Per regolare la posizione del poggiatesta, allentare la manopola sottostante, far scivolare il poggiatesta in una delle quattro scanalature di regolazione dell'altezza e stringere di nuovo la manopola.

In basso: il poggiatesta è inserito nella scanalatura inferiore e si trova nella posizione più bassa sul carrello.

In piatto: il poggiatesta è inserito nella seconda scanalatura dal basso e si trova a livello con il carrello.

Nota sulla sicurezza: la posizione con il poggiatesta in piatto viene usata per tutti gli esercizi in cui ci si solleva sulle spalle. Il poggiatesta in piatto impedisce all'utente di flettere eccessivamente la parte cervicale della colonna vertebrale e di rischiare lesioni al collo.

In mezzo: il poggiatesta è inserito nella terza scanalatura dal basso e si trova in posizione elevata rispetto al carrello. Serve alle persone che devono tenere la testa leggermente in avanti per ottenere un allineamento corretto o per ragioni di comodità.

In alto: il poggiatesta è nella scanalatura più alta. Questa posizione viene usata per facilitare l'allineamento per utenti che hanno la testa con allineamento spostato in avanti o una cassa toracica profonda.

Regolazione dei poggia-spalla

I poggia-spalla del Clinical Reformer possono essere regolati lateralmente per adattarli a spalle larghe o strette. Togliere i perni dalle piastre metalliche dietro ai poggia-spalla. Quando si usa il kit di bloccaggio della spalla, svitare la vite di fermo del poggia-spalla. Togliere i poggia-spalla. Ci sono due punti sotto la piastra metallica in cui occorre eseguire regolazioni.

Spalle strette: prendere un poggia-spalla e mettere i sostegni direttamente sopra le tacche dei fori a posizione d'inserimento unica delle piastre metalliche. Quando i sostegni sono inseriti nelle tacche e coprono in modo completo la piastra metallica, si è ottenuta l'impostazione corretta per spalle strette.

Spalle larghe: prendere un poggia-spalla e mettere i sostegni direttamente sopra le tacche dei fori a posizione d'inserimento unica delle piastre metalliche. Quando i sostegni sono inseriti nelle tacche lasciando esposta una striscia di piastra metallica dal lato del poggiatesta, si è ottenuta l'impostazione corretta per spalle larghe.

Regolazioni orizzontali del poggiapiedi sulla barra Infinity

Il Clinical Reformer con la barra poggiapiedi Infinity consente 32 regolazioni orizzontali per accomodare persone di praticamente qualsiasi statura, compresi i bambini. Consente anche di spostare la barra poggiapiedi più in alto dei poggia-spalla creando così la possibilità di un'intera gamma di esercizi diversi.

Per spostare la barra poggiapiedi, tirare le grandi manopole fuori dai fori nelle guide laterali della barra Infinity e spostare il poggiapiedi in avanti o indietro in corrispondenza del foro desiderato. Rilasciare le manopole e spostare leggermente la barra finché entrambi i lati non sono completamente in posizione.

Notare che per spostare la barra poggiapiedi si devono tirare entrambe le manopole allo contemporaneamente.

Il foro 1 è il più vicino all'estremità dei piedi del Reformer e produce la distanza maggiore tra il poggiatesta e la barra poggiapiedi. Lo si usa per le persone più alte (statura superiore a 1,75 m) o per persone con limitata flessibilità del ginocchio e dell'anca.

Il foro 2 è per persone da 1,65 m a 1,75 m di statura

Il foro 3 è per persone da 1,5 m a 1,65 m di altezza

Il foro 4 è quello più lontano dalla barra poggipiedi del Reformer. Serve per persone di statura più bassa (meno di 1,50 m) o per quando si desidera una maggiore flessione del ginocchio e dell'anca.

Le altezze di cui sopra sono solo suggerimenti consigliati. Per gli esercizi che impegnano gambe e piedi, la regolazione della barra poggipiedi dovrebbe consentire una flessione dell'anca leggermente inferiore a 90° quando il carrello è il più avanti possibile.

Regolazioni verticali della barra poggipiedi

Per regolare verticalmente la barra poggipiedi stringere entrambe le leve ai lati dei montanti della barra finché i perni non escono da entrambi i fori. Spostare la barra poggipiedi all'altezza desiderata e rilasciare le leve in modo che entrambi i perni si inseriscano nei nuovi fori.

Notare che per spostare la barra poggipiedi si devono stringere entrambe le leve contemporaneamente.

In alto: stringere le leve finché i perni sono fuori dai fori e spostare la barra poggipiedi in modo che i perni si allineino con la posizione più alta (la prima) sulla piastra della barra poggipiedi. Rilasciare le leve accertandosi che i perni si inseriscano completamente nei fori. Questa posizione minimizza lo spazio tra i poggia-spalla e la barra poggipiedi. La posizione aumenta la flessione delle ginocchia negli esercizi dei piedi e delle gambe e la flessione del torso e delle anche nell'esercizio elefante, e può dimostrarsi utile per le persone di statura più bassa negli esercizi in ginocchio. Questa posizione dovrebbe essere usata per esercizi delle gambe e dei piedi da utenti di statura bassa o che hanno difficoltà a mantenere la propria posizione dorsale a causa di lordosi lombare o schiena rigida.

In mezzo: stringere le leve finché i perni sono fuori dai fori e spostare la barra poggipiedi in modo che i perni si allineino con i fori in seconda posizione dall'alto sulla piastra della barra poggipiedi. Rilasciare le leve accertandosi che i perni si inseriscano completamente nei fori. Questa posizione rende lo spazio tra i poggia-spalla e la barra poggipiedi maggiore della posizione più alta della barra. La posizione diminuisce la flessione delle ginocchia negli esercizi dei piedi e delle gambe e la flessione del torso e delle anche nell'esercizio elefante, e può dimostrarsi utile per gli utenti di statura più alta. Questa posizione è considerata standard per gli esercizi dei piedi e delle gambe nella maggioranza delle scuole.

In basso: stringere le leve finché i perni sono fuori dai fori e spostare la barra poggipiedi in modo che i perni si allineino con i fori in terza posizione dall'alto sulla piastra della barra poggipiedi. Rilasciare le leve accertandosi che i perni si inseriscano completamente nei fori. La posizione bassa della barra massimizza la distanza tra il poggia-spalla e la barra poggipiedi. La posizione diminuisce la flessione delle ginocchia negli esercizi dei piedi e delle gambe e la flessione del torso e delle anche nell'esercizio elefante, e può dimostrarsi utile per le persone di statura più alta.

Senza barra: stringere le leve finché i perni sono fuori dai fori e spostare la barra poggipiedi in modo che i perni si allineino con la posizione più bassa di regolazione della barra poggipiedi. Rilasciare le leve accertandosi che i perni si inseriscano

completamente nei fori. Questa posizione serve a togliere l'ingombro della barra per gli esercizi in posizione eretta o per esercizi in cui la persona è distesa sul box.

Regolazioni delle molle

Le molle servono a regolare la resistenza per diversi esercizi. Ci sono almeno 30 diverse impostazioni di resistenza che possono essere utilizzate con il Reformer. Gli intervalli di peso consigliati sono indicati in corrispondenza di ciascun esercizio.

Regolazione della barra delle molle

La barra delle molle del Clinical Reformer può essere messa in due posizioni diverse. Mettersi in piedi rivolti verso la barra con entrambe le mani sulla barra delle molle. Spostare un'estremità della barra delle molle nella scanalatura e quindi spostare l'altra estremità. Non cercare di spostare la barra delle molle con più di una molla attaccata.

Posizione A (prima marcia, precaricata): mettere la barra delle molle nella scanalatura più vicina al telaio del Reformer. Questa posizione darà alle molle una piccola quantità di tensione e aumenterà la resistenza.

Posizione B (seconda marcia, folle): mettere la barra delle molle nella scanalatura più lontana al telaio del Reformer. In questa posizione le molle non sono sotto tensione e la resistenza è ridotta.

Peso molla

La resistenza delle molle è indicata dal numero approssimativo di molle consigliato per un dato esercizio. Il peso molla indicato è quello consigliato per la posizione iniziale. Regolazioni individuali possono essere apportate in base alle dell'utente.

1 molla (leggero): usato principalmente per esercizi delle braccia o quando il carrello fornisce poco supporto.

2 molle (da leggero a moderato): usato per esercizi con le braccia e le gambe e per esercizi in cui il carrello è di supporto alla persona.

2 - 4 molle (da moderato a pesante): usato principalmente per esercizi con le gambe e per aumentare la resistenza per utenti più forti.

Tutte le molle: usato per massimizzare la resistenza o per dare stabilità al carrello per la serie di esercizi addominali con box corto.

Senza molle: usato per difficoltà supplementare in esercizi in cui l'utente deve controllare il carrello (serie di addominali in ginocchio, esercizi elefante, stiramento lungo).

Progressione delle molle per il Clinical Reformer

Notare che queste combinazioni di molle rappresentano la progressione normale per un nuovo attrezzo standard e possono cambiare leggermente con l'età e la forza specifica delle molle del proprio attrezzo.

Codifica a colori delle molle

La seguente codifica a colori delle molle è standard su tutti i Reformer di Balanced Body. I Reformer possono essere configurati con diverse combinazioni di molle. La configurazione di molle standard o pesante del Reformer comprende 3 molle rosse, 1 gialla, 1 blu e 1 verde.

Giallo: molto leggero

Blu: leggero

Rosso: medio

Verde: pesante

Punti di attacco delle molle

A : più pesante (la molla si attacca al bottone)

B: più leggero (la molla si attacca al gancio)

Il Reformer standard è dotato di 3 molle rosse, 1 blu e 1 gialla

Peso leggero

Peso pesante

Peso medio

B: blu	B: blu, rossa	B: 3 rosse
A: blu	A: blu, rossa	A: 3 rosse
B: rossa	B: blu, verde	B: 2 rosse, verde
A: rossa	A: blu, verde	A: 2 rosse, verde
B: verde	B: 2 rosse	B: 3 rosse, blu
A: verde	A: 2 rosse	A: 3 rosse, blu
	B: rossa, verde	B: 3 rosse, verde
	A: rossa, verde	A: 3 rosse, verde
	B: 2 rosse, blu	B: 3 rosse, verde, blu
	A: 2 rosse, blu	A: 3 rosse, verde, blu

Funi e anelli

Le funi sono regolate secondo le esigenze degli esercizi particolari e la corporatura dell'utente. Molti centri usano una cinghia a doppio anello che consente all'utente di usare le funi con due lunghezze diverse senza doverle regolare. Le regolazioni di fune usate nel manuale sono:

Anelli regolari: la resistenza dell'anello o impugnatura è un po' tesa sui poggia-spalla. Con le cinghie a doppio anello, l'utente tiene l'anello più lungo. Standard per la maggioranza degli esercizi.

Anelli corti: la resistenza dell'anello o impugnatura è un po' tesa sugli spinotti argentati. Con le impugnature a doppio anello, l'utente tiene l'anello più piccolo. Usato per vogare e per alcuni esercizi delle braccia.

Anelli cortissimi: L'anello o impugnatura è circa 13 cm più corto del poggiatesta. usato per esercizi delle braccia in ginocchio rivolti verso le cinghie, come espansioni toraciche o stretching della coscia.

Anelli lunghi: L'anello o impugnatura oltrepassa la posizione del poggia-spalla per la lunghezza di un anello di cotone. usato per stiramenti lunghi della spina dorsale o per persone con muscoli posteriori delle cosce poco flessibili possano mettere i piedi nelle cinghie.

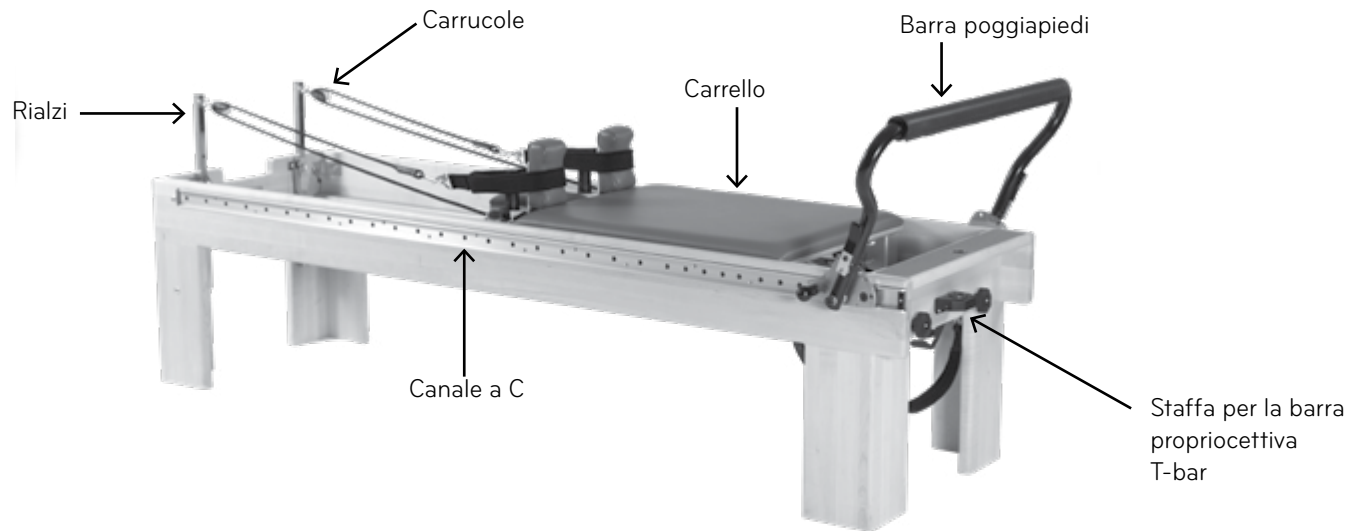
Rialzi

I rialzi possono essere regolati estraendo il loro perno, facendoli scorrere in su o in giù fino ad allinearli con il foro desiderato e reinserendo il perno in quel foro. Lo spostamento di un rialzo modifica l'angolo di trazione per l'esercizio. Diverse palestre e istruttori preferiscono impostare i rialzi ad altezze diverse. Per esercizi come i movimenti in cerchio delle gambe con i piedi nelle cinghie, si dispone di uno spazio di movimento maggiore quando i rialzi sono nella posizione più elevata.

Pulizia e disinfezione della tappezzeria

È possibile prolungare la durata della tappezzeria mantenendola pulita e senza macchie di sporco, olio e sudore. Pulire strofinando la tappezzeria dopo ogni uso con una soluzione di acqua e sapone delicato. Quindi strofinare con sola acqua e asciugare con un panno.

Come assemblare il Clinical Reformer



LISTA DEI COMPONENTI (INCLUSI):

DESCRIZIONE	CODICE DEL COMPONENTE	QTÀ
Velcro per le caviglie (coppia)	101-001	1
Doppi anelli imbottiti (coppia)	101-009	1
Maniglie in neoprene (coppia)	101-016	1
Velcro per le cosce (coppia)	101-020	1
Dispositivo di arresto dell'estensione del carrello	200-211	1
Corde regolabili con moschettone (coppia)	210-026	1
Cintura blocca-piedi imbottita	210-031	1
Montante con carrucola	950-184	2
Pedana Infinity	707-187	1
Box per sedersi	721-002	1
Kit poggiaspalle TwistLock	950-251	1
Palo TwistLock	616-400	2

DESCRIZIONE	CODICE DEL COMPONENTE	QTÀ
Piattaforma di grandi dimensioni	721-006	1
Molla Reformer rossa	SPR9070	3
Molla Reformer blu	SPR9071	1
Molla Reformer gialla	SPR9241	1
Molla Reformer verde	SPR9293	1
Barra poggiapiedi Infinity	950-189	1
Perno Infinity destro (installato)	950-112	1
Perno Infinity sinistro (installato)	950-113	1
Manopola di bloccaggio del pistone (installata)	GEN8000	2
Vite autofilettante	GEN9073	2
Dispositivo di arresto della barra poggiapiedi	REF0702	2
Estensibile per Standing Platform	17873	1
Cuscinetto estensibile per Standing Platform	17878	1

ATTREZZI NECESSARI (NON INCLUSI):

cacciavite Phillips

DANNI DA TRASPORTO - Se si riscontrano danni dovuti al trasporto, assicurarsi di conservare tutto il materiale da imballaggio e contattare Balanced Body entro 3 giorni lavorativi.

MONTAGGIO DELLA BARRA POGGIAPIEDI

Quest'operazione può essere eseguita da una sola persona, ma sarà più semplice avere a disposizione qualcuno che tenga fermo ciascun lato.



Figura A



Figura B

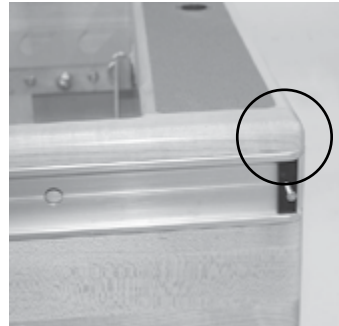


Figura C

1. Tirare con decisione la manopola del pistone, in modo tale che la punta incrociata ad incasso venga fuori dall'alloggio. Successivamente, ruotare le manopole, in modo tale che restino bloccate con la punta ritratta.
2. A questo punto, far scivolare il perno nel canale a C in alluminio, che corre lungo entrambi i lati del telaio Reformer (figure A e B).
3. Ruotare la manopola del pistone fino a bloccarla nella posizione desiderata.
4. Attaccare i fermi neri alle estremità dei canali con le viti autofilettanti fornite (figura C).

INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

Capovolgere il carrello e pulire tutte le rotelle da polvere ed eventuali detriti accumulatisi durante il trasporto. Pulire interamente le superfici dei binari posti all'interno del telaio. Posizionare con attenzione il carrello nel telaio, con il poggiatesta dalla parte opposta rispetto alla barra poggiapiedi.

INSTALLAZIONE DEI POGGIASPALLE

Individuare i due montanti sporgenti sul fondo dei poggiaspalle. Far scendere i montanti dei poggiaspalle nelle asole e farli scivolare verso la parte opposta rispetto al tappeto del carrello, come in figura D. Nota bene: i poggiaspalle possono essere installati in due posizioni. Una posizione è più ampia e comoda, adatta alle spalle larghe. Invertire i poggiaspalle sinistro e destro per modificare la configurazione da standard ad ampia.

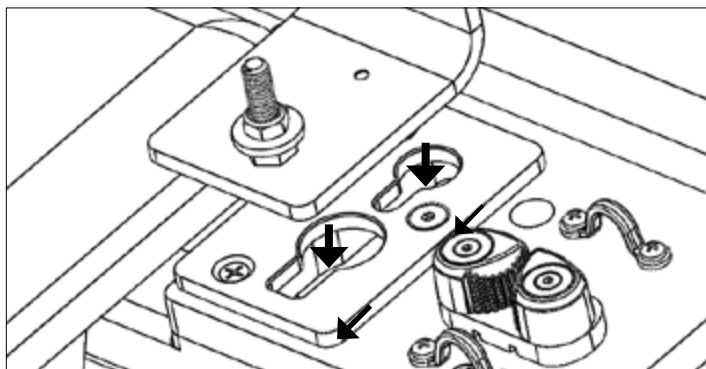


Figura D

INSTALLAZIONE DEI PALI DI BLOCCO DELLE SPALLE

Avvitare i pali di blocco delle spalle sul bullone esposto su ciascun poggiaspalle. Ruotare i pali in senso orario per fissarli e bloccare i poggiaspalle in posizione, come mostrato in figura E. Evitare di stringere troppo i pali, poiché questo potrebbe renderne difficile un'eventuale rimozione. Fissarli in maniera stretta, ma non troppo. Per rimuovere i poggiaspalle, far ruotare il palo in senso antiorario per 1 o 2 giri e far scivolare delicatamente i poggiaspalle verso il carrello, per poi sollevarli prima verso l'alto e poi verso l'esterno.

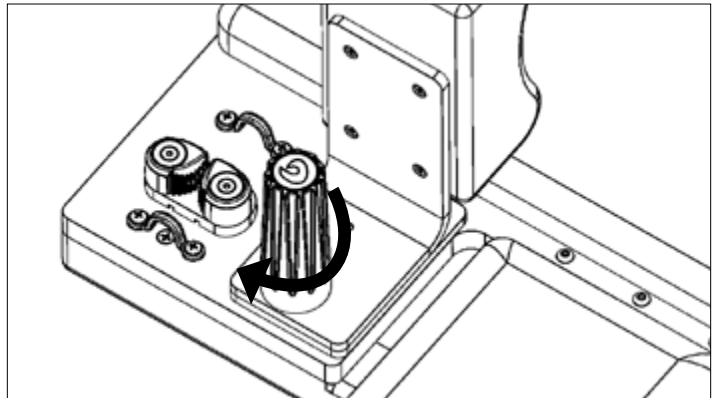


Figura E

MONTAGGIO DELLE MOLLE SUL LATO INFERIORE DEL CARRELLO

1. Localizzare la staffa con cinque viti ad anello attaccata sotto al carrello. Agganciare le molle sulle viti ad anello. L'uncino dovrebbe stare rivolto verso il basso.
2. I corpi delle molle dovrebbero poggiare sul supporto piatto e imbottito presente sotto il carrello (figura F).



Figura F

INSTALLAZIONE DELLA BARRA PER LE MOLLE

3. Se il Reformer è configurato con una barra per le molle senza rullo, installarla negli "ingranaggi" presenti sotto la barra poggiapiedi, con gli uncini rivolti verso l'alto.

INSTALLAZIONE DEI MONTANTI

4. Rimuovere il perno di arresto dal ricevitore del montante di metallo e inserirlo con la carrucola rivolta verso il carrello. Reinsediare il perno di arresto per impostare l'altezza del montante desiderata.

MONTAGGIO DELLE CORDE

5. Per montare le corde, bisogna prima agganciare una corda dalla barra per le molle al carrello, in modo da stabilizzare quest'ultimo. Srotolare le corde e separarle.



Figura G

6. Fermare un'asola di cotone sull'estremità di ciascuna corda e appendere gli anelli sui poggiaspalle (figura G). Introdurre l'altra estremità di ciascuna corda attraverso una carrucola, per poi tornare fino ai tacchetti eccentrici presenti sul carrello per regolare la lunghezza. Assicurarsi di passare attraverso le maniglie a cinghia cromate, presenti su entrambi i lati dei tacchetti eccentrici. Spingere sempre la corda saldamente verso il basso nei tacchetti, per garantire una buona presa.

UTILIZZO DEL DISPOSITIVO DI ARRESTO DELL'ESTENSIONE

Per limitare lo spostamento del carrello, inserire il dispositivo di arresto dell'estensione nel foro desiderato del binario superiore del telaio.

INSTALLAZIONE ESTENSORE PLATFORM

Per installare l'estensore della Standing Platform sul Reformer dotato di barra per i piedi Infinity, è necessario allentare le due manopole di plastica nere al di sotto della Standing Platform, presenti sull'estremità del telaio. Quindi regolare la barra per i piedi in modo che sia collocata in posizione orizzontale sul telaio del Reformer (Figura H).



Figure H

Abbassare delicatamente l'estensore della Standing Platform nella staffa argentata presente all'interno del telaio, quindi stringere le manopole nere all'esterno del telaio. (Figura I).



Figure I

MANOPOLE DI BLOCCAGGIO DEI PISTONI FACILI DA USARE

Allegro® Reformer, Clinical Reformer® e Studio Reformer® di Balanced Body, con barre poggia piedi Infinity, sono dotati di manopole di bloccaggio dei pistoni, che consentono, in maniera molto più agevole, la regolazione e il movimento della barra poggia piedi lungo il telaio.

Tirare con decisione la manopola dei pistoni, in modo tale che la punta incrociata ad incasso venga fuori dagli alloggi, come mostrato in figura J. Successivamente, ruotare la manopola, in modo tale che la punta incrociata poggi sulla testa del bullone, come mostrato in figura K. Ripetere l'operazione dall'altro lato.

Con le manopole in posizione di "bloccaggio", riposizionare la barra poggia piedi lungo il telaio del Reformer all'altezza desiderata. Successivamente, ruotare le manopole, in modo tale che la punta incrociata risulti di nuovo incassata, bloccando saldamente la barra poggia piedi nella sua nuova posizione.

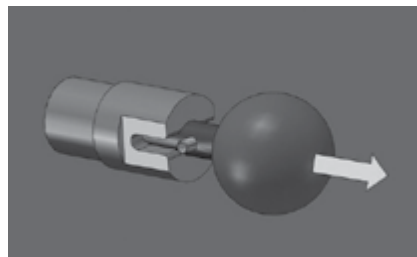


Figura J

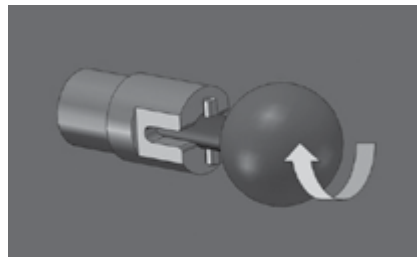


Figura K

INSTALLAZIONE DELLA PEDANA PER I SALTI SU UN CLINICAL REFORMER CON BARRA POGGIAPIEDI INFINITY FOOTBAR®

Per installare la pedana per i salti (sia di tipo regolare che Jumpus Maximus) su un Reformer con barra poggia piedi Infinity Footbar, per prima cosa, allentare le due manopole nere in plastica, che si trovano sotto la piattaforma poggia piedi, all'estremità del piede del telaio.



Figura L

Regolare la barra poggia piedi in 4° posizione partendo dall'estremità del Reformer. Successivamente, regolare la barra poggia piedi alla seconda posizione di altezza verticale (figura L). In seguito, posizionare la linguetta della pedana per i salti nella staffa argentata presente all'interno del telaio. Infine, stringere nuovamente le manopole nere sulla parte esterna del telaio.

Sicurezza al primo posto: una guida per una manutenzione accurata e un uso sicuro dell'attrezzatura di Pilates.

Per oltre 35 anni, Balanced Body ha introdotto innovazioni in fatto di sicurezza nelle attrezzature di Pilates. Molti dei nostri progressi sono ora diventati la norma nel settore, introducendo oggi nel Pilates attrezzature più sicure rispetto al passato.

La sicurezza dipende da una manutenzione idonea e da un uso sicuro, nonché dalla qualità dell'attrezzatura. Il presente manuale è stato creato per offrire una guida a un uso sicuro e a una manutenzione delle proprie attrezzature per una sicurezza ottimale. Si prega di leggere attentamente il presente manuale e conservarlo per consultazioni future. In caso di domande, contattate Balanced Body. **La mancata osservanza delle istruzioni contenute in questo manuale può causare lesioni gravi.**

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

Il controllo delle molle è fondamentale per mantenere l'attrezzatura funzionante e sicura. Tutte le molle Balanced Body devono essere sostituite almeno ogni due anni. Determinati ambienti e utilizzi potrebbero ridurre la durata delle molle e potrebbe essere necessario sostituirle con maggiore frequenza. Pertanto, è molto importante controllare le molle regolarmente, poiché le molle usurate o vecchie perdono elasticità e potrebbero rompersi durante l'uso, causando lesioni personali.

Durante l'uso, non lasciare che le molle tornino in posizione in modo incontrollato, poiché tale movimento potrebbe danneggiarle e ridurre la durata.

Controllare che non vi siano spazi o crepe nelle molle (frequenza settimanale o mensile, a seconda della frequenza d'uso).

Controllare che non vi siano spazi e crepe fra le spire quando la molla è a riposo. Non è insolito notare degli spazi minimi sulle estremità affusolate (tale spazio, talvolta, viene creato durante la fabbricazione).

Tuttavia, non dovrebbero esservi spazi nel corpo delle molle, qualora ve ne siano, interrompere l'uso e sostituire immediatamente le molle. Vedere **figura 1**. Inoltre, segni di corrosione fra le spire potrebbero ridurre la durata della molla. Se durante l'ispezione si riscontra ruggine o ossidazione, interrompere immediatamente l'uso.

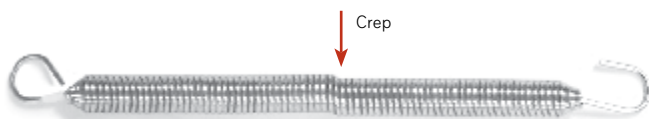


Figura 1

Moschettoni

Controllare che i moschettoni non presentino usura, con frequenza mensile. In primo luogo, verificare che il gancio del moschettone funzioni correttamente, se non si ritrae e ritorna in posizione correttamente, interrompere immediatamente l'uso delle molle e sostituire il moschettone. I golfari possono causare usura eccessiva sui ganci del moschettone.

Se il gancio presenta segni di usura, interrompere immediatamente l'uso della molla e contattare Balanced Body per sostituire la molla o il moschettone. Vedere **figura 2**.

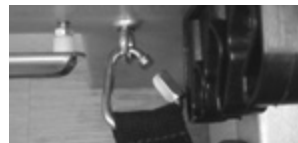


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

Stringere tutti i bulloni e le viti con frequenza mensile. Verificare che i golfari, i dadi e le viti siano ben stretti. Consultare la sezione dal titolo "Come ispezionare e stringere dadi e bulloni".

CORDE E CINGHIE

Usura di corde e cinghie, frequenza trimestrale. Se si nota il nucleo della corda che spunta dalla parte esterna o se questa è appiattita, è necessario sostituire le corde. Le cinghie devono essere sostituite non appena si nota sfilacciamento. Accertarsi che le sezioni di corde o cinghie collegate al gancio passino attraverso le carrucole.

REFORMER

Controllare i ganci delle barre a molle e i golfari con frequenza trimestrale. Balanced Body produce due diversi sistemi di barre a molle:

» Barra a molle Revo. Accertarsi che i ganci delle barre a molle e le maniglie siano ben fissati.

Barra a molle Standard. Verificare che i dadi fissati ai ganci della barra a molle siano ben stretti. Consultare la sezione dal titolo "Come ispezionare e stringere dadi e bulloni".

Rotazione della molla, frequenza trimestrale. È possibile prolungare la durata delle molle del Reformer, ruotando le molle dello stesso peso con cadenza trimestrale. Sganciarle e spostarle in una posizione diversa sulla barra a molle. Ruotando le molle si distribuisce uniformemente l'usura.

Montante esterno. I montanti in legno devono essere installati all'esterno del telaio. I montanti possono allentarsi con il tempo, pertanto accertarsi sempre che siano ben fissati.

Molle agganciate verso il basso del carrello. Accertarsi che le molle siano agganciate verso il basso. Vedere **figura 3**.

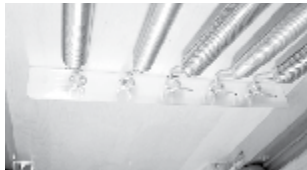


Figura 3: molle fissate verso il basso.

Assicurare il carrello. Quando non si utilizza il Reformer, accertarsi che almeno due molle siano ben strette il carrello della barra a molle.

Impostazioni predefinite. Molti utenti dispongono di "impostazioni predefinite" per i Reformer. Alla fine della sessione, collegare un numero predefinito di molle in posizione neutrale, impostare la barra poggia piedi a un'altezza predefinita e le corde a una lunghezza specifica. In questo modo si prepara l'attrezzatura per il prossimo e si fa in modo che il carrello sia assicurato dalle molle.

Cinghia per i piedi in tensione nel lavoro nel box. Quando si utilizza la cinghia per i piedi, accertarsi che sia in tensione (con i moschettoni in trazione dalla parte superiore dei golfari golfari) prima di iniziare l'esercizio. Vedere **figura 4**.



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

Pulire le guide e le ruote (settimanalmente). Per una mobilità del carrello fluida e per allungare la durata delle ruote, raccomandiamo di pulire le guide una volta a settimana.

Sganciare le molle e pulire le guide su tutta la lunghezza con un panno morbido e il Cleaner Balanced Body, acqua e sapone neutro o un detergente comune tipo: Fantastik® o 409®. Non utilizzare detergenti o spugne abrasive, in quanto possono danneggiare l'anodizzazione delle guide. Pulire le ruote, tenendo fermo il panno contro le ruote, mentre si fa scorrere il carrello. Se si nota una protuberanza nel movimento, significa che lo sporco ha aderito alla superficie delle guide o delle ruote. Rimuovere capelli e residui dalle guide. I capelli possono avvolgersi attorno alle ruote e accumularsi, impedendo il movimento delle ruote. Utilizzare delle pinzette per rimuovere i capelli le ruote.

Non lubrificare le guide Allegro 2.

Supporti barra poggia piedi, frequenza trimestrale. Per tutte le barre poggia piedi Balanced Body dotate di staffe di supporto, verificare che la vite a perno collegata alla staffa della barra poggia piedi sia ben stretta, ma non troppo, per evitare il movimento libero del supporto. Per i Reformer Legacy, stringere la vite a perno per fissare il supporto della barra poggia piedi.

Spazio sottostante al Reformer, frequenza mensile. Spostare il Reformer e pulire lo spazio sottostante.

Paraurti barra poggia piedi della Standing Platform (esclusivamente per i Reformer in legno). Se i paraurti della barra poggia piedi della Standing Platform (piccoli pezzi di plastica che proteggono la Standing Platform dalla barra poggia piedi) sono rotti o danneggiati, contattare Balanced Body per la sostituzione.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

Coppigli rimossi. Questi coppigli sono situati nei tubi verticali che allineano il baldacchino al telaio e devono essere rimossi non appena l'installazione è completata. I coppigli non rimossi possono strappare gli abiti e lacerare la pelle.

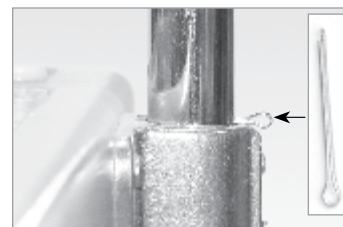


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

Usare le pinze per rimuovere i coppigli. Conservare i coppigli in caso di necessità per smontare e rimontare il lettino per poterlo trasportare, vedere **figura 5**.

Barra push-through (PTB) con slider. La PTB si muove in senso verticale per soddisfare diversi utenti ed esercizi. Gli slider sui tubi consentono di effettuare il movimento in verticale. Assicurarsi che gli slider siano puliti e che il movimento sia fluido. Prima di iniziare qualsiasi esercizio, accertarsi che gli slider siano allineati correttamente con i fori PTB e fissati in posizione.

Lubrificazione. Non spruzzare mai silicone vicino alle ruote o al loro interno, poiché può rimuovere il lubrificante dai cuscinetti e rovinarli. È possibile acquistare il silicone asciutto presso negozi di ferramenta o di pezzi di ricambio per automobili. Talvolta le carrucole necessitano di lubrificante per rimuovere il cigolio.

Spruzzare direttamente una piccola quantità di silicone asciutto o Teflon sulla carrucola. Il silicone "asciutto" non è a base oleica. L'olio di silicone ("liquido") e WD40 non deve essere utilizzato, poiché attira lo sporco. Fare attenzione a non spruzzare il prodotto in quantità eccessive. Rimuovere le corde per evitare il contatto con il silicone. Le punte del pistone dello slider, contattare Balanced Body per la sostituzione. Utilizzare la PTB in queste condizioni può causare lesioni.

Manutenzione settimanale per gli slider delle barre push-through. Controllare per assicurarsi che le punte della manopola del pistone sporgano e serrino nei tubi verticali. Tirare entrambe le manopole e muovere gli slider in una posizione diversa. Rilasciare le manopole prima del prossimo foro e continuare a far scorrere

il sistema fino a raggiungere la posizione. Una volta raggiunto il foro, la punta della manopola si inserirà automaticamente nell'apertura. Quando ciascun slider è in una nuova posizione, esercitare forza verso il basso sulla PTB. Le punte degli slider non devono uscire dai fori. Se non serrano nei fori dei tubi, è necessario sostituire il meccanismo di tiraggio della manopola. Contattare Balanced Body per richiedere i pezzi di ricambio.

Barra push-through (PTB) con regolazione punta a T. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, se la testa del cliente è al di sotto della PTB, usare la regolazione della punta a T, in aggiunta alla cinghia o catena di sicurezza. Si raccomanda caldamente di osservare il cliente, per garantire la sua sicurezza.

Controllo barra push-through (PTB). Assicurarsi di avere spazio sufficiente attorno al Trap Table per usare la PTB in sicurezza senza timore di colpire altre persone. La PTB può essere pericolosa se viene non usata correttamente. L'uso della PTB deve essere limitato esclusivamente a utenti qualificati ed esperti. Una seconda persona deve sempre tenere il controllo della barra con una mano, poiché se l'utente perde il controllo della barra, la seconda persona garantirà la sicurezza dell'esercizio.

Punti di fissaggio corretti per la cinghia di sicurezza. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, la cinghia o la catena di sicurezza devono sempre assicurare la barra.

La cinghia o la catena di sicurezza devono sempre avvolgere la PTB e il baldacchino, ma non i golfari. La forza della cinghia o della catena è limitata, mentre il baldacchino e la barra sono molto più stabili dei golfari. **Figura 6.**



Figura 6: cinghia di sicurezza che tiene insieme barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.

Si raccomanda caldamente di osservare il cliente, per garantire la sua sicurezza.

Impostare la PTB per gli esercizi con le molle fissate in basso. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, la cinghia di sicurezza deve essere fissata in modo che l'angolo della barra non sia inferiore di quello delle lancette di un orologio che segnano le quattro.

Per evitare lesioni, si raccomanda caldamente di usare il quarto lato del PTB assieme alla cinghia di sicurezza.

Montanti a molla della clessidra. Se la sedia è dotata di montanti a molla per la clessidra e questi non tengono correttamente le molle, sostituire le rondelle in fibra (di colore marrone-rossastro).



Figura 7: cinghia di sicurezza che tiene insieme la barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.

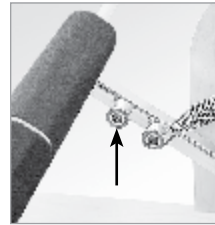


Figura 8: Rondella in fibra

Figura 8. Se la vostra Chair è una Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), valutate l'upgrading al modello Cactus Springtree).

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

Pulizia. È possibile allungare la durata dell'imbottitura, evitando sporco, olio e sudore. Dopo ogni uso, pulire l'imbottitura con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquare con acqua pulita e asciugare con un panno morbido.

Disinfezione. L'attrezzatura è rivestita con BeautyGard®, in grado di offrire protezione antibatterica. Se si desidera maggiore disinfezione, Balanced Body offre la soluzione disinfettante Balanced Body Clean™. L'uso di qualsiasi altra soluzione (particolarmente quelle contenenti oli essenziali) potrebbe ridurre la vita di alcune attrezzature si sconsiglia vivamente.

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

Usare le dita per controllare che dadi e viti siano ben fissati. Se è possibile ruotare il dado o la vite con le dita, significa che sono lenti e devono essere stretti. Usare prima le mani per stringerli, ruotando in senso orario. Quindi, inserire un cacciavite nel golfaro per tenerli fermi, mentre si stringono le viti.



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

Quindi usare una piccola chiave per stringere ulteriormente le viti. **Figura 9.**

SEDIE

Smontare con controllo. Durante l'operazione di smontaggio, togliere i pedali lentamente, mantenendo il controllo, per evitare che scattino.

Osservare gli utenti. Quando l'utente è in piedi, seduto o decubito sulla sedia, vi è un maggiore rischio di caduta. In particolare, gli esercizi in piedi, possono essere instabili. Osservare gli utenti per garantire la sicurezza degli esercizi.

Si raccomanda di controllare la sporgenza delle punte della PTB e bloccarle nei tubi verticali, in modo adeguato. Per verificarne il funzionamento, innanzitutto tirare entrambe le manopole e spostare gli slider in una posizione diversa. Rilasciare le manopole, prima di arrivare al prossimo foro e continuare a far scivolare il sistema. Una volta raggiunto il foro, la punta della manopola si inserirà automaticamente nel foro. Quando ciascun slider si trova in una nuova posizione, esercitare forza verso il basso sul PTB. Le punte degli slider non devono uscire dai fori.

Se le punte non si inseriscono nei fori dei tubi, è necessario sostituire il meccanismo di tiraggio della manopola. Contattare Balanced Body per richiedere i pezzi di ricambio.

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Suggeriamo di tenere un registro di manutenzione per ciascun pezzo dell'attrezzatura. Tale registro dovrà comprendere quanto segue:

1. una descrizione della macchina, compreso il numero di serie, la data, il luogo di acquisto e il produttore. Tutte queste informazioni sono indicate sulla fattura.
2. Data e descrizione di tutta l'attrezzatura necessaria e ispezioni eseguite.
3. Data e descrizione di ciascuna riparazione, incluso il nome e le informazioni di contatto della persona o dell'azienda che ha effettuato tale riparazione.

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

Tutti gli attrezzi	Gior.	Sett.	Mese	Trim.
Controllare la presenza di crepe e pieghe nelle molle		✓	✓	
Controllare la presenza di usura sui moschettoni			✓	
Controllare il fissaggio di dadi e viti			✓	
Reformer				
Pulire le ruote e le guide		✓		
Controllare il gancio della barra a molle/golfari				✓
Ruotare le molle				✓
Controllare le corde/cinghie				✓
Controllare i supporti barra poggia piedi				✓
Controllare le barre a molle one-step				✓

PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio o in caso di domande, telefonare a:

U.S. e Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Fare clic qui per i dati sui **brevetti di Balanced Body**.

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

www.pilates.com/podcasts.


USO SICURO DEL REFORMER

Sicurezza e l'Universal Reformer

Il Pilates Universal Reformer è stato progettato per insegnare il repertorio di esercizi di Joseph H. Pilates. Qualsiasi utilizzo deve avvenire in base alle funzionalità e al design unici del Reformer, nonché all'abilità, all'esperienza e alla formazione dell'istruttore. Esercizi che non rientrano nell'uso previsto possono causare danni all'attrezzatura ed essere pericolosi per il cliente. Inoltre, esercizi insegnati in modo improprio possono causare la perdita di equilibrio, coordinazione e controllo del cliente sul carrello in movimento con conseguenti lesioni. Il Pilates Universal Reformer deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di un istruttore di pilates che abbia ricevuto una formazione specifica sull'uso sicuro del Reformer.

Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

Una delle caratteristiche peculiari del Reformer è l'utilizzo di molle come resistenza alla corsa e al movimento del carrello del Reformer. Affinché gli esercizi possano essere eseguiti in sicurezza, devono essere sempre soddisfatte tre condizioni importanti.

- L'utente deve sempre mantenere l'equilibrio ed esserne consapevole quando è sul Reformer.
- I movimenti dell'utente devono essere coordinati con la velocità, il ritmo e la variabilità della resistenza delle molle.
-  I movimenti dell'utente devono essere controllati e strutturati. Non devono MAI verificarsi allentamenti delle funi o rimbalzi delle molle.
- L'utente deve compiere movimenti nei limiti delle sue capacità, della sua forza e della sua flessibilità.



Controllo esercizio frontale avanzato. I movimenti del Reformer sono complessi e il cliente deve sempre muoversi con equilibrio, controllo e coordinazione.

Ricerca di un istruttore

Lavorare con un istruttore di Pilates qualificato e in possesso della certificazione per l'allenamento con il Pilates Reformer è una componente importante per imparare a usare il Reformer in modo sicuro ed efficace. Esistono molti programmi di allenamento di pilates ed è quindi importante che gli utenti sappiano valutare attentamente la propria scelta. Cercate istruttori che abbiano conseguito una certificazione con non meno di 200 ore sul Reformer.

Resistenza delle molle

Chi si avvicina per la prima volta al Pilates deve conoscere e comprendere la resistenza delle molle per poter utilizzare il Reformer in modo sicuro. Inoltre, la comprensione dei pesi relativi delle molle, la sostituzione in sicurezza e il controllo dell'usura delle molle, nonché lo spostamento della barra delle molle sono parte integrante della sicurezza delle molle in relazione alle transizioni e all'impostazione degli esercizi. Assicurarsi che le molle siano impostate in modo appropriato per il cliente specifico, che siano posizionate sui ganci per impedirne il distacco e che si comprenda il rapporto con il movimento del carrello. Ciò ridurrà i potenziali incidenti e aumenterà il rendimento sia per il cliente che per l'istruttore.

Controllare regolarmente l'usura delle molle e sostituirle se necessario. Si consiglia di sostituire le molle ogni due anni o ogni anno in caso di corsi di fitness di gruppo.



Controllare regolarmente l'usura delle molle e sostituirle, se necessario. Si consiglia di sostituire le molle ogni due anni o ogni anno in caso di corsi di fitness di gruppo.

Clienti inesperti

Il Pilates è un metodo di apprendimento motorio con esercizi integrati e complessi. Per progredire sono necessarie pratica ed esperienza. Gli istruttori devono esercitare cautela in merito alla velocità di apprendimento dei clienti: se questi sono in grado di mantenere l'equilibrio, la coordinazione e il controllo, è possibile aggiungere ulteriore complessità. I clienti devono esercitare pazienza durante il processo di apprendimento e comprendere il valore dell'equilibrio, della coordinazione e del controllo.

Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

Potrebbe esserci il rischio di lesioni durante le transizioni tra gli esercizi, quando i clienti montano e smontano il Reformer. Un'istruzione adeguata per l'impostazione dell'esercizio, il montaggio e lo smontaggio in base all'equilibrio, al controllo e alla coordinazione necessari per un particolare esercizio, e per le transizioni tra gli esercizi, è fondamentale per garantire il successo dell'utente e per ridurre gli infortuni o eventuali problematiche. Gli istruttori devono, in caso di dubbio, fare riferimento al manuale d'istruzione e i clienti devono comprendere l'importanza di rivolgersi a un istruttore altamente qualificato.

Box di seduta e cinghia per piedi

Il montaggio del box per gli esercizi da seduti (Serie Short Box), per gli esercizi da supini (Backstroke e Teaser), per gli esercizi da proni (Overhead Press e Swan), richiede istruzioni specifiche per il montaggio e lo smontaggio. Quando è necessaria la cinghia per i piedi, assicurarsi che sia fissata correttamente al Reformer (fare riferimento alle istruzioni per l'installazione dei singoli Reformer). La cinghia deve rimanere sempre a contatto con il piede del cliente. Per ulteriori informazioni sul box da seduta e sulla cinghia per piedi, consultare il manuale d'istruzione. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti generali.*



Posizione di seduta corretta sul box corto. Quando il box è posizionato orizzontalmente sul carrello per gli esercizi con box corto, le estremità si estendono oltre la piattaforma del carrello. Per un montaggio sicuro, i clienti devono sempre sedersi verso il centro del box.




Posizione di seduta errata sul box corto. QUando il box è posizionato orizzontalmente, non sedersi sui bordi per evitarne il rovesciamento.



Posizione corretta della cinghia con box corto. Assicurarsi che la cinghia per i piedi sia saldamente fissata al Reformer e che il piede sia sempre a contatto con la cinghia.



Corretta posizione del box lungo e del corpo. Per gli esercizi avanzati, come il Long Box Teaser, è importante che il box sia posizionato correttamente sul Reformer e che la posizione del corpo sia ottimale per mantenere equilibrio, controllo e coordinazione durante tutto il movimento.

*  Il box da seduta sono progettati per esercizi da seduti, sdraiati e in piedi. Non sono progettati per saltare, fare lo stomping o per attività di tipo aerobico step.

Funi

La regolazione delle funi e i meccanismi di bloccaggio variano a seconda del Reformer. Per un utilizzo sicuro delle funi è necessario che siano installate correttamente. Per tutti i Reformer, eccetto l'A2, assicurarsi che la fune sia infilata attraverso gli occhielli e lo strozzatore, come illustrato. Per l'A2, il meccanismo di bloccaggio si trova sotto il carrello. Assicurarsi che le funi siano ben fissate prima di effettuare i movimenti.



Immagine di uno strozzatore per fune

Esercizi in piedi

Gli esercizi in piedi fanno parte del repertorio Pilates e sono funzionali e parte integrante di un'esperienza di allenamento completa. Tuttavia, stare in piedi su un carrello in movimento è difficile, potenzialmente pericoloso e deve essere eseguito con la dovuta cautela. Quando possibile, gli istruttori sono invitati a individuare le difficoltà e fornire assistenza. Tutti gli altri usi devono essere fatti con cautela, dopo aver valutato le capacità del cliente e quando quest'ultimo e l'istruttore hanno raggiunto un livello di fiducia e di comunicazione tale da minimizzare qualsiasi potenziale perdita di equilibrio, coordinazione e controllo. L'uso di ausili stabilizzanti, come bastoni, sbarre da danza classica o assistenza personale, è incoraggiato durante l'apprendimento e in base alle capacità del cliente.



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

Esercizi dalla parte posteriore

Ci sono ottime opportunità di esercizi moderni dalla parte posteriore (estremità montante) del Reformer. Tuttavia, è necessaria un'estrema cautela. Non lasciare la presa o perdere il contatto con il carrello quando questo è tirato all'indietro e le molle sono completamente estese. Ciò comporterà un impatto ad alta velocità sull'estremità anteriore (estremità con la barra poggia piedi) del Reformer, con conseguenti danni potenziali al telaio, agli elementi paracolpi, al meccanismo delle molle e altro ancora. Sedersi, inginocchiarsi e tirare mentre si è in posizione prona sul box lungo: tutto ciò è possibile dalla parte posteriore, ma è necessario prestare la massima attenzione.

Barra poggia piedi

Esistono diverse barre poggia piedi e, a seconda del Reformer di cui si dispone, la barra poggia piedi può essere dotata o meno di un meccanismo di bloccaggio. Assicurarsi di controllare sempre che la barra poggia piedi sia in posizione stabile e, se c'è un meccanismo di blocco, che sia bloccata e ben fissa.



La barra poggia piedi dell'Allegro 1 dispone di diverse posizioni di bloccaggio. Consultare il manuale del proprio Reformer in quanto le barre poggia piedi variano a seconda dei modelli e delle opzioni del Reformer.

Messa a punto e controllo

Ogni volta che si effettua una regolazione al Reformer (funi, barra poggia piedi, montanti), eseguire sempre una messa a punto e un controllo prima dell'uso.

Esercizi in ginocchio parte alta ⚠️

Espansione della gabbia toracica - L'esercizio di espansione della gabbia toracica è un pilastro del repertorio Pilates. È considerato un esercizio di livello da intermedio ad avanzato perché richiede l'equilibrio in posizione eretta sul carrello in movimento. I clienti sono rivolti verso i montanti e la tempistica con cui il cliente muove e tira le molle può creare instabilità. Se la resistenza è troppo debole, l'utente può tirare con eccessiva forza, facendo rotolare liberamente il carrello e causando la perdita dell'equilibrio. Se la resistenza è eccessiva, il cliente può perdere l'equilibrio ed essere spinto in avanti. Si prega di fare attenzione e di usare cautela finché i clienti non si sentono a proprio agio con l'esercizio. ⚠️ **Non è consigliabile stare in piedi di fronte ai montanti con le mani nelle cinghie, perché c'è il rischio potenziale di caduta e di lesioni.**



Espansione della gabbia toracica*

Braccia in posizione rivolta verso la barra poggiapiedi - Questo esercizio può diventare rapidamente pericoloso per i clienti. ⚠️ **Questo esercizio può diventare rapidamente pericoloso per i clienti. !Si sconsiglia di eseguire questo esercizio in ginocchio o in piedi, poiché sussiste un potenziale rischio di caduta e di infortunio. Prestare attenzione anche quando i clienti sono inginocchiati, in quanto la posizione può risultare scomoda e i clienti potrebbero cercare di spostarsi e potenzialmente perdere l'equilibrio.**



⚠️ In ginocchio con le braccia rivolte verso la barra poggiapiedi. Non è consigliabile in quanto mantenere l'equilibrio, il controllo e la coordinazione può risultare difficile e c'è un potenziale rischio di caduta e di infortunio.

Movimenti balistici ⚠️

I movimenti balistici provocano un allentamento delle cinghie e una momentanea fluttuazione del carrello, quasi una sensazione di momentanea assenza di peso. Quando le cinghie si tendono, la resistenza viene ripristinata. Se non viene anticipato, ciò può creare stress alle articolazioni e una perdita di controllo o di equilibrio da parte dell'utente. In nessun caso il carrello deve urtare contro i paracolpi o contro la parte posteriore. Il controllo dei movimenti è fondamentale per il successo del condizionamento e dell'allenamento Pilates.

Lezioni di gruppo con Reformer

Quando si insegna in gruppo o si frequenta una classe di Reformer in gruppo, è importante accertarsi della qualità didattica degli insegnanti, del valore attribuito a solide basi e repertori di Pilates e della filosofia organizzativa dell'insegnamento del Pilates. Il mantenimento dell'equilibrio, della coordinazione e del controllo sono la chiave per un'esperienza di lezione di gruppo con Reformer sicura e di successo.

Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

Per massimizzare il condizionamento positivo del repertorio di Pilates e degli esercizi ispirati al Pilates, è importante che cliente e istruttore stabiliscano un buon rapporto di lavoro basato sulla fiducia e sulla comunicazione reciproca. Se il cliente segnala dubbi, perplessità o disagio generale, è importante ascoltarlo, valutarlo e adeguarsi di conseguenza. Creare un ambiente in cui il cliente possa condividere la propria esperienza sul Reformer sarà fondamentale per assicurarsi che si muova entro un range di movimento sicuro, che si muova in sicurezza e che le scelte di allenamento siano efficaci e appropriate per il suo corpo.

Manutenzione del Reformer

Mantenere il Reformer in buone condizioni è fondamentale per farlo funzionare al meglio per sé e per i propri clienti. La Guida alla sicurezza allegata all'apparecchiatura contiene i calendari raccomandati per l'ispezione e la sostituzione delle parti soggette a usura. Balanced Body offre anche un registro di manutenzione opzionale che può rivelarsi utile. Seguire il programma e le pratiche di manutenzione raccomandati per ottenere le prestazioni ottimali del Reformer.

SICUREZZA E MANUTENZIONE

SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni o danni, leggere tutte le istruzioni e le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'Clinical Reformer.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Clinical Reformer siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Clinical Reformer solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Clinical Reformer non è in uso, lasciare almeno due molle collegate alla struttura.
- » Tenere i bambini con età inferiore a 12 anni e gli animali sempre lontani dall'Clinical Reformer.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Non restare in piedi sul poggiatesta.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- » Non posizionare l'Clinical Reformer in verticale senza il kit ruote.

MANUTENZIONE

- » In base alla frequenza d'uso, l'utilizzo sicuro delle molle è garantito da uno a due anni (3.000 ore). Sostituire eventuali molle attorcigliate, piegate o che presentano separazioni quando lo strumento non è in uso.
- » Se è necessario sostituire le corde, leggere le istruzioni riportate sul lato inferiore del carrello. Girare il Reformer su un fianco (posizionare un tappetino per pilates sul pavimento accanto al Reformer per proteggere la finitura) oppure metterlo in verticale se si dispone di ruote di trasporto.
- » Rimuovere capelli e sporizia dagli assi delle ruote. La sporizia può creare pressione sui cuscinetti, causandone l'usura. Se si sente un rumore proveniente dai cuscinetti, sostituirli. Se non si sente alcun rumore, i cuscinetti non necessitano di manutenzione.
- » Riparare eventuali strappi nel rivestimento con un kit di riparazione per rivestimenti disponibile nei negozi di ricambi auto oppure effettuare la riparazione in loco.
- » Contattare Balanced Body per altre opzioni relative ai rivestimenti e alle riparazioni. È disponibile un rivestimento sostitutivo Balanced Body
- » Controllare e serrare tutte le viti e i bulloni. Sostituire eventuali viti, perni di tenuta o altri componenti mancanti.
- » Controllare mensilmente i bulloni del poggiatesta per assicurarsi che siano sempre ben fissati.

PULIZIA

Dopo ogni utilizzo, pulire il pattino del carrello, il poggiatesta, il poggiatesta e i poggiaspalla con un panno morbido e una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Mantenere la pista del carrello e le ruote libere da polvere e sporizia. Pulire la struttura con una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Rimuovere la polvere dalle corde e dalle molle. Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

ATTENZIONE: NON LUBRIFICARE NÉ INGRASSARE I COMPONENTI DELLA BARRA PER I PIEDI, IL CARRELLO, LE RUOTE O LE GUIDE. In caso di domande o problemi, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body. I componenti lubrificati o ingrassati potrebbero non bloccarsi in modo sicuro e diventare pericolosi.

In caso di domande, contattare l'Assistenza tecnica di Balanced Body al 1-800-PILATES, al numero +1-916-388-2838 oppure tramite e-mail all'indirizzo info@pilates.com.

Esercizi per Il Studio Reformer®

DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Livello- il livello di esperienza richiesto per affrontare l'esercizio.

Ripetizioni- quante volte viene eseguito l'esercizio.

Molle- quante molle si dovrebbero attaccare per l'esercizio.

Barra- posizionamento corretto della barra poggiapiedi per l'esercizio.*

ESERCIZIO PER LE GAMBE, TUTTI I LIVELLI

10 ripetizioni

Molle- da 2 – 4 molle

Barra- in mezzo o in alto

Poggiatesta- in su

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Stabilità pelvica
- » Allineamento anca, gamba e caviglia
- » Irrobustimento anca, gamba e caviglia
- » Circolazione
- » Isolamento- rilasciare la tensione non necessaria nella parte superiore del corpo e nell'anca

Precauzioni

Sensibile alla flessione della caviglia, ginocchio e anca e alla compressione spinale

Posizioni iniziali

Supina sul carrello con i piedi sulla barra poggiapiedi e le gambe aperte di una larghezza pari all'anca

Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

Dita dei piedi

Avampiede sulla barra, calcagni leggermente sollevati, spingere indietro e ritornare

Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

Pilates V

Avampiede sulla barra, releve basso, calcagni uniti, spingere indietro e ritornare in posizione

Flessione/Releve

Avampiede sulla barra, piedi paralleli, gambe stese, plantare che flette la caviglia, piegare le ginocchia, spingere indietro alla posizioni iniziale

2° posizione

Calcagni alle estremità della barra, leggermente ruotati all'infuori, spingere indietro e ritornare in posizione

Corsa sul posto

Avampiede sulla barra, flessione dorsale di un calcagno, piegare l'altro ginocchio, alternare le gambe da 20 a 50 volte

Poggiatesta- posizionamento corretto del poggiatesta per l'esercizio.*

Anelli- quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.*

Concentrazione- su cosa ci si deve concentrare durante l'esercizio.

Precauzioni- condizioni fisiche che possono limitare o escludere un partecipante. Per tali persone, potrebbe essere necessaria una modifica degli esercizi.

Presupposti- esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.

Posizione iniziale- dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

*Se applicabile



Calcagni



Dita dei piedi



Prensile



Pilates V



CHARIOT, LIVELLO 1

10 ripetizioni

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione andando giù/inspirazione tirandosi su o viceversa
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca. Fare attenzione nei casi di osteoporosi

Presupposti

Sentirsi a proprio agio con la flessione della colonna vertebrale

Posizione iniziale

Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

Esercizio standard

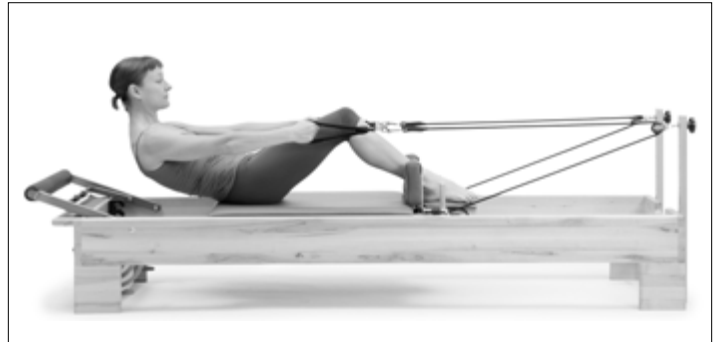
Tenere gli anelli con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e mantenersi sollevati, rialzarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

Variazione obliqua

Ruotare le ginocchia da un lato e il torso dal lato opposto, abbassarsi, invertire la rotazione delle ginocchia e del torso e sollevarsi

Molle- 1 – 2

Anelli- corti



Variazione con esercizio delle braccia

Abbassarsi e con il fondo della schiena sul carrello fare dei curl di bicipite o sollevamenti di deltoidee ripetendo 3 volte e quindi sollevarsi

CENTO, TUTTI I LIVELLI

10 set

Barra- nessuna

Poggiatesta- in su

Concentrazione

- » Respirazione di percussione- in 5 volte e fuori 5 volte
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, osteoporosi

Presupposti

Cento sul mat (materassino)

Posizione iniziale

Distesi supini o sul carrello, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli, braccia verso il soffitto

Livello 1

Con le ginocchia piegate a 90 gradi, estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

Molle- 1 – 3

Anelli- regolari



Livello 2

Con le gambe diritte verso il soffitto, estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

Livello 3

Estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, distendere le gambe verso il soffitto e poi abbassarle mantenendo il fondo della schiena sul mat, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

COORDINAZIONE, LIVELLO 2

6 ripetizioni

Barra- nessuna

Poggiatesta- in su

Concentrazione

- » Respirazione- inspirare all'inizio, espirare in estensione, inspirare in apertura/chiusura, espirare in ritorno
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Rafforzamento dei muscoli adduttori
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, fare attenzione nei casi di osteoporosi.

Presupposti

Cento su mat o Reformer

Posizione iniziale

Sdraiati sul carrello in posizione supina, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli con gomiti piegati a 90 gradi e parte superiore delle braccia sulla panca

Esercizio standard

Estendere le braccia a lato del corpo sollevando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo sino a raggiungere la posizione Cento, piegare le gambe e quindi abbassare la testa e riportare le braccia alla posizione iniziale



ADDOMINALI IN INVERSIONE, LIVELLO 4

10 ripetizioni

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- espirare quando si tirano su le ginocchia, inspirare in distensione
- » Forza addominali
- » Forza muscolo ileopsoas
- » Coordinazione muscoli addominali e ileopsoas
- » Colonna vertebrale appiattita
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, osteoporosi

Presupposti

Roll-up (flessioni in avanti) su mat, addominali forti, capacità di mantenere la colonna vertebrale appiattita

Posizione iniziale

In posizione supina guardando le funi con la colonna vertebrale appiattita, le ginocchia a 90 gradi, gli anelli attorno alle ginocchia, testa supportata dalle mani, gomiti allargati

Esercizio standard

Mantenendo la colonna vertebrale appiattita, incavare gli addominali e tirare le ginocchia al di sopra di 90 gradi mentre si flette il torso e si solleva la testa dal poggiatesta, riportare le



gambe alla posizione iniziale mantenendo la colonna vertebrale appiattita

Variazione obliqua

Ruotare il torso a destra, estendere la mano sinistra verso il ginocchio di destra, tirare le ginocchia verso il torace mentre il braccio si muove trasversalmente (ripetere da 4 a 8 volte dalla stessa parte e quindi cambiare lato)

ADDOMINALI IN GINOCCHIO, LIVELLO 1 - 2

10 ripetizioni

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- espirare quando le ginocchia vengono tirate in dentro/inspirare ritornando alla posizione iniziale
- » Stabilità pelvica
- » Forza addominale
- » Stabilità pelvica
- » Stabilità scapolare

Precauzione

Difficoltà alle spalle, gomiti e polsi, incapacità di mettersi in ginocchio

Presupposti

Incavare in quadrupedia sul mat (addominali gatta gravida)

Posizione iniziale

Inginocchiarsi a gattoni rivolti verso le cinghie, con le mani posate sui bordi laterali del telaio della panca

Esercizio standard (schiena piatta)

Guardando le cinghie con le ginocchia appoggiate contro i poggia-spalla e tenendo la colonna vertebrale in posizione neutrale parallela al terreno, tirare il carrello in avanti verso la testa flettendo le anche

Variazione- obliquo 1

Mettere entrambe le mani sullo stesso lato del telaio lasciando che il torso si pieghi di lato e ruoti mentre le anche rimangono il più possibile dritte e quindi tirare in su entrambe le gambe aumentando la rotazione del torso

Variazione- una sola gamba 1

Sollevare una gamba dal carrello e mettere il ginocchio dietro la coscia opposta, tenendo le spalle il più squadrate possibile tirare su una gamba tenendo la schiena per quanto possibile in posizione neutrale



Posizione iniziale, rivolti verso le cinghie



Schiena piatta



Obliquo 1

PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 ripetizioni

Preparazione- 2 molle

Barra- una qualsiasi

Anelli- regolari

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Addominali cavi
- » Forza addominali
- » Stabilità pelvica
- » Forza muscoli posteriori delle cosce, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gamba anca
- » Campo di movimento dell'anca

Precauzioni

Lesione al muscolo flessore dell'anca, limitata flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, lesioni alla schiena, addominali deboli

Presupposti

Adeguate flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, abilità di stabilizzare il dorso, Cento

Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



Abbassamenti gambe

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe



Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori con Magic circle (cerchio magico) o una palla tra le gambe

Sforbiciate

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, aprire le gambe sui lati e riportarle alla posizione iniziale



Variazioni- le gambe rimangono al di sopra delle anche, le gambe si muovono in giù verso la barra mentre il carrello si sposta (V)

Movimenti in cerchio

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, muovere le gambe in basso e in circolo descrivendo dei cerchi o delle D, cambiare direzione. Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori, o ginocchia nelle cinghie



BOX (PARALLELEPIPEDO) LUNGO- ESERCIZIO
BRACCIA, LIVELLO 1-3

4 – 8 ripetizioni

Box- lungo

Barra- bassa o senza

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione, espirazione in distensione
- » Ossa dell'anca al mat
- » Addominali cavi
- » Forza tricipite, trapezoide inferiore e dorso superiore
- » Testa in linea
- » Posizionamento scapole
- » Allineamento gamba e torso

Precauzioni

Lesioni alle spalle, gomiti e polsi, alcune difficoltà dorsali

Presupposti

Capacità di distendersi in posizione prona

Tirare le cinghie (livello 1 e 2)

Posizione iniziale

Distesi in posizione prona sul box lungo con il torace sporgente oltre il bordo del box, con la barra poggiapiedi in giù, guardando le funi, afferrare le funi.

Braccia in giù

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello

Braccia in fuori a lato

Tirare le funi estendendo le braccia all'infuori sui fianchi

Sollevamento del dorso superiore

Tirare le funi lungo i bordi del carrello sollevando la parte superiore della schiena

Pressa-tricipite

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello, flettere ed estendere i gomiti tenendoli in posizione

COBRA (LIVELLO 2)

Posizione iniziale-

In posizione prona sul box lungo, rivolti verso la barra poggiapiedi bassa o media, mani sulla barra. Spingere in fuori per distendere le braccia, spingere verso il basso, sulla barra per estendere il dorso, fare pressing per riportare il torso in piatto, piegare i gomiti.



Tirare le cinghie



Tirare le cinghie sollevando la parte superiore del dorso



Cobra

BOX LUNGO- CIGNO, LIVELLO 4

4 ripetizioni

Box- lungo

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- variabile
- » Sollevamento addominali
- » Forza estensione dorso
- » Forza glutei e muscoli posteriori delle cosce
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Alcune difficoltà alla schiena, difficoltà ai ginocchi, gli uomini potrebbero necessitare imbottiture di ammortizzazione

Presupposti

Cigno al mat, tuffo semplice in avanti, estensione dorsale ladder barrel

Posizione iniziale

In posizione prona sul box lungo con i fianchi all'estremità del box lungo dal lato della barra poggiapiedi, avampiede sul telaio, gambe distese con i piedi girati leggermente in fuori, braccia in 2° posizione

Versione 1

Sollevare il torso estendendo il dorso mentre le ginocchia si piegano.

Stendere le gambe ritornando alla posizione iniziale

Versione 2

Iniziare con le ginocchia piegate, stendere le gambe e sollevare il torso dal box in una lunga linea, piegare le ginocchia ed estendersi in estensione dorsale, distendere le gambe e mantenersi sospesi, ritornare alla posizione iniziale



BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni

Box- corto

Cinghia- cinghia per i piedi

Concentrazione

- » Respirazione- inspirare abbassandosi/esprire rialzandosi o viceversa
- » Rafforzamento addominali
- » Depressione addominali
- » Rafforzamento del dorso
- » Flessibilità dorsale

Precauzioni

Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

Presupposti

Chariot su Reformer, Roll-backs (flessioni indietro) su Cadillac

Posizione iniziale

Seduti sul box corto, rivolti verso la barra poggiapiedi, piedi sotto la cinghia per i piedi, ginocchia leggermente piegate

Esercizio standard

Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

Variazione obliqua

Flettersi indietro con una lunga curvatura, ruotare il torso da entrambi i lati, rialzarsi

Molle- 4 - 5

Asta nelle mani



PRESSA-BACINO, LIVELLO 2

6 ripetizioni

Molle- 2 - 3

Poggiatesta- giù

Concentrazione

- » Respirazione- espirare alzando, inspirare ritornando, espirare in sollevamento, espirare in ritorno
- » Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei
- » Depressione addominali
- » Stabilità pelvica
- » Mobilità della colonna vertebrale

Precauzioni

Difficoltà alla schiena, limitata flessione delle ginocchia, ridurre il sollevamento in caso di difficoltà cervicali

Presupposti

Pressa-bacino al mat

Posizione iniziale

Distesi in posizione supina, avampiede o calcagno sulla barra, gambe parallele o piedi a V e anche leggermente ruotate in fuori

Esercizio standard

Sollevare il bacino dal carrello, spingere indietro, tenendo le anche a un livello spostare il carrello e riabbassarsi

Posizioni delle gambe

Gambe parallele, calcagni sotto la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)

Gambe parallele con l'interno delle cosce unito

Gambe in posizione Pilates V con calcagni uniti

Calcagni divaricati della larghezza del telaio con anche ruotate in fuori.



ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

4 - 10 ripetizioni

Molle- 1-2

Box- lungo, corto o senza Anelli- molto corti, corti o regolari

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione/espirazione in distensione
- » Rafforzamento bicipiti, tricipiti, pettorali e deltoidi
- » Stabilizzazione scapolare
- » Stabilizzazione torso
- » Posizione a sedere

Precauzioni

Difficoltà ai polsi, alle braccia o spalle, difficoltà dorsali che limitano la capacità di stare seduti

Presupposti

Nessuno

Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi

Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio

Esercizi rivolti verso le cinghie

Bicipiti

Impugnando gli anelli molto corti, piegare i gomiti e tirare le cinghie verso le spalle.

Tricipiti/deltoide posteriore

Impugnando gli anelli, braccia distese, tirare indietro le cinghie a livello dei fianchi e pulsare le braccia indietro



Porgere il vassoio

Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, gomiti piegati, estendersi in avanti, distendere le braccia, allargare le braccia con i palmi delle mani rivolti in alto e ritornare



Abbraccio dell'albero

Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, braccia al fianco, gomiti non rigidi, portare le punte delle dita di una mano verso quelle dell'altra



IN PIEDI, LIVELLI 1 - 3

8 ripetizioni

Piattaforma fissa

Concentrazione

- » Respirazione- espirare fuori, inspirare dentro
- » Rafforzamento adduttori e abduttori
- » Depressione addominali
- » Allineamento in piedi
- » Equilibrio

Precauzioni

Difficoltà a tenersi in equilibrio

Presupposti

Nessuno

Posizione iniziale

In piedi con un piede sul telaio o sulla piattaforma fissa e l'altro sul carrello Rivolti verso il lato della stanza parallelo al fianco del Reformer. Mettere il primo piede sul telaio e il secondo sul carrello. Usare il telaio per esercizi in parallelo, usare la piattaforma fissa per esercizi con rotazione verso l'esterno.

Esercizio standard

Aprire le gambe, richiudere le gambe

Rivolti longitudinalmente al Reformer

Gambe diritte, parallele, ruotate in fuori

Gambe piegate, parallele, ruotate in fuori



Le Clinical Reformer® de Balanced Body®

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.

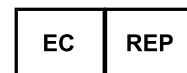


Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Clinical Reformer® a été conçu pour être utilisé à des fins de physiothérapie, de réhabilitation, de prévention, de traitement et de soulagement des blessures, de thérapie fonctionnelle et de soutien dans le cadre d'un handicap, ou de renforcement global et d'amélioration de la mobilité du corps humain. Si une blessure se produit au cours de l'utilisation, signaler au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et / ou le patient est établi.

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.

IMPORTADOR EN ESPAÑA
Tecno Sport Condition SL
Plastic 1 08915 Badalona.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

15451B | 2024-02

IMPORTANT

Ce manuel est destiné aux professionnels de la santé et de l'éducation physique ou aux personnes expérimentées dans l'emploi de ce matériel. En cas de question concernant l'opportunité d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de santé dûment autorisé à exercer.

Avis de sécurité – Attention : le Clinical Reformer® de Balanced Body comprend des matériaux inflammables et doit être tenu éloigné de toute source de chaleur directe.

INTRODUCTION

Le Clinical Reformer® est le plus polyvalent des appareils d'exercices Pilates actuellement disponibles. Composée d'un cadre en bois, d'un chariot amovible, d'un appui-pieds, de ressorts et de câbles réglables, cette création de Joseph Pilates permet d'exercer presque toutes les parties du corps.

Différentes forces de ressort offrent soutien et résistance à l'utilisateur tandis qu'il pousse sur l'appui-pieds ou tire sur les câbles en se tenant assis ou debout sur le chariot. Les exercices vont des simples mouvements de bras et de jambes en isolation aux formes plus complexes engageant l'ensemble du corps. Ils constituent une séance de conditionnement stimulante pour l'ensemble du corps de tout utilisateur, depuis les employés de bureau sédentaires jusqu'aux athlètes de haut niveau en passant par les personnes souffrant d'affections physiques. À la fin de la séance, les utilisateurs se sentent régénérés et revigorés sans ressentir les douleurs et la fatigue qui accompagnent souvent l'exercice physique.

Le Clinical Reformer de Balanced Body est le choix numéro un des hôpitaux, cliniques, universités et cabinets privés de premier plan dans le monde entier. Pendant plus de vingt ans, nous avons travaillé avec les spécialistes de la rééducation pour mettre au point cet appareil polyvalent, pratique et sûr. Avec ses 32 positions horizontales et ses 4 positions verticales, le Clinical Reformer s'adapte aux personnes de presque toutes les tailles, y compris aux enfants. De plus, la polyvalence de l'appui-pieds Infinity ouvre la voie à tout un univers de nouvelles possibilités d'exercice et de traitement.

CARACTÉRISTIQUES DU CLINICAL REFORMER® DE BALANCED BODY AVEC L'APPUI-PIEDS INFINITY

Appui-tête

L'appui-tête sert à soutenir la tête, le cou et les épaules de l'utilisateur en position optimale lorsqu'il est en couché dorsal. La meilleure position s'obtient en alignant les oreilles sur le centre des épaules et en plaçant la ligne maxillaire à la perpendiculaire du chariot.

Pour régler la position de l'appui-tête, desserrer le bouton situé sous celui-ci, le faire coulisser vers l'une des quatre encoches pour ajuster la hauteur et resserrer le bouton.

Position abaissée – L'appui-tête est réglé sur l'encoche la plus basse et se situe en dessous du niveau du chariot.

Position à plat – L'appui-tête est réglé sur la deuxième encoche à partir du bas et se situe au niveau du chariot.

Avis de sécurité – La position à plat de l'appui-tête s'emploie pour les exercices dans lesquels l'utilisateur roule sur les épaules. Elle empêche l'utilisateur de trop fléchir le rachis cervical et de se faire mal au cou.

Position médiane – L'appui-tête est réglé sur la troisième encoche à partir du bas et se situe au-dessus du niveau du chariot. Cette position s'emploie lorsque la tête de l'utilisateur doit être légèrement inclinée vers l'avant pour obtenir un alignement correct et assurer son confort.

Position haute – L'appui-tête est réglé sur l'encoche du haut. Cette position est destinée à faciliter le bon alignement chez les utilisateurs dont la tête penche vers l'avant ou qui présentent une cage thoracique profonde.

Réglage des appui-épaules

Les appui-épaules du Clinical Reformer peuvent être réglés latéralement en fonction de la largeur des épaules (larges ou étroites). Retirer les broches des plaques en métal situées derrière les appui-épaules. Lorsque le kit d'immobilisation des épaules est utilisé, retirer la vis de fixation de l'appui-épaule. Retirer les appui-épaules. Il faut alors régler les deux montants situés sous la plaque en métal.

Épaules étroites – Prendre un appui-épaule et placer les montants directement au-dessus des encoches de la plaque en métal. Lorsque les montants sont insérés dans les encoches de façon à couvrir entièrement la plaque en métal, l'appui-épaule est en position épaules étroites.

Épaules larges – Prendre un appui-épaule et placer les montants directement au-dessus des encoches de la plaque en métal. Lorsque les montants sont insérés dans les encoches en laissant voir une partie de la plaque en métal vers l'appui-tête, l'appui-épaule est en position épaules larges.

Réglage de la position horizontale de l'appui-pieds Infinity

Le Clinical Reformer avec appui-pieds Infinity offre 32 réglages horizontaux pour s'adapter aux utilisateurs de presque toutes les tailles, y compris aux enfants. Il permet également de placer l'appui-pieds au-dessus des appui-épaules pour créer un ensemble d'exercices entièrement nouveau.

Pour déplacer l'appui-pieds, tirer les deux gros boutons hors de leurs trous dans les rails latéraux de l'appui-pieds Infinity et le faire glisser vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'au trou souhaité. Relâcher les boutons et faire jouer l'appui-pieds jusqu'à ce qu'il soit bien en place des deux côtés.

Il est important de noter que le déplacement de l'appui-pieds nécessite de tirer les deux boutons en même temps.

Le **trou 1** est le plus proche de l'extrémité à appui-pieds du Reformer et donne la distance la plus longue entre les appui-épaules et l'appui-pieds. Il est destiné aux utilisateurs de plus grande taille (plus de 1,75 mètre) ou à ceux présentant une capacité limitée de flexion des genoux et des hanches.

Le **trou 2** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,65 à 1,75 mètre.

Le **trou 3** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,52 à 1,65 mètre.

Le **trou 4** est le plus éloigné de l'extrémité appui-pieds du Reformer. Il s'utilise pour les utilisateurs de petite taille (moins de 1,52 m) ou lorsqu'on souhaite augmenter la flexion des genoux et des hanches.

Les tailles recommandées ici sont données à titre indicatif. Le réglage de l'appui-pieds doit permettre à l'utilisateur d'atteindre une flexion des hanches légèrement inférieure à 90° lorsque le chariot arrive en fin de course proximale dans le travail des jambes et des pieds.

Réglage de la position verticale de l'appui-pieds

Pour régler la position verticale de l'appui-pieds, appuyer sur les deux leviers latéraux de ses montants de façon à extraire les deux goupilles de leurs trous. Placer l'appui-pieds à la hauteur souhaitée, puis relâcher les leviers de façon à ce que les deux goupilles s'engagent entièrement dans leurs nouveaux trous.

Il est important de noter que le déplacement de l'appui-pieds nécessite d'appuyer sur les deux leviers en même temps.

Position haute – Appuyer sur les leviers de façon à extraire les goupilles des trous, puis déplacer l'appui-pieds de façon à aligner celles-ci sur les trous les plus hauts de la plaque d'appui-pieds (première position). Relâcher les leviers en veillant à ce que les deux goupilles s'engagent entièrement dans leurs trous. Cette position réduit la distance entre les appui-épaules et l'appui-pieds, ce qui accroît la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes, augmente la flexion du torse et des hanches dans la posture de l'éléphant et peut s'avérer utile pour les utilisateurs de plus petite taille dans le travail à genoux. Cette position est destinée au travail des pieds et des jambes des utilisateurs de petite taille ou ayant du mal à maintenir la bonne position du dos à cause d'une lordose lombaire excessive ou d'une raideur dorsale.

Position médiane – Appuyer sur les leviers de façon à extraire les goupilles des trous, puis déplacer l'appui-pieds de façon à aligner celles-ci sur les deuxièmes trous de la plaque d'appui-pieds en partant du haut. Relâcher les leviers en veillant à ce que les deux goupilles s'engagent entièrement dans leurs trous. Dans cette position, la distance entre les appui-épaules et l'appui-pieds est plus longue que lorsque ce dernier est en position haute, ce qui réduit la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes, diminue la flexion du torse et des hanches dans la posture de l'éléphant et peut s'avérer utile pour les utilisateurs de plus grande taille. La plupart des écoles considèrent cette

position comme la position normale pour le travail des pieds et des jambes.

Position basse – Appuyer sur les leviers de façon à extraire les goupilles des trous, puis déplacer l'appui-pieds de façon à aligner celles-ci sur les troisièmes trous de la plaque d'appui-pieds en partant du haut. Relâcher les leviers en veillant à ce que les deux goupilles s'engagent entièrement dans leurs trous. Cette position produit la distance maximum entre les appui-épaules et l'appui-pieds, ce qui réduit la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes, diminue la flexion du torse et des hanches dans la posture de l'éléphant et peut s'avérer utile pour les utilisateurs de plus grande taille.

Barre retirée – Appuyer sur les leviers de façon à extraire les goupilles des trous, puis déplacer l'appui-pieds de façon à aligner celles-ci sur les trous du bas de la plaque d'appui-pieds. Relâcher les leviers en veillant à ce que les deux goupilles s'engagent entièrement dans leurs trous. Cette position permet de dégager la barre pour les exercices dans lesquels l'utilisateur est debout ou allongé sur un coffre.

Réglage des ressorts

Les ressorts servent à régler la résistance en fonction de l'exercice. Le Reformer permet de réaliser au moins trente réglages de résistance différents. Les plages de poids suggérés sont indiquées sous chaque exercice.

Réglage de la barre à ressorts

La barre à ressorts du Clinical Reformer peut être placée à deux positions différentes. Se placer debout face à la barre à ressort et la tenir des deux mains. Déplacer une extrémité de la barre à ressort dans la rainure, puis l'autre extrémité. Ne pas tenter de déplacer la barre à ressort avec plus d'un ressort attaché.

Position A (« premier logement », préchargée) – Placer la barre à ressort dans le logement le plus proche du cadre du Reformer. Cette position tend légèrement les ressorts et augmente la résistance.

Position B (« deuxième logement », non préchargée) – Placer la barre à ressorts dans le logement le plus éloigné du cadre du Reformer. Dans cette position, la tension initiale des ressorts est nulle et la résistance est réduite.

Poids des ressorts

La résistance des ressorts est indiquée par le nombre approximatif de ressorts suggéré pour un exercice particulier. Le poids de ressorts indiqué correspond à une configuration de départ recommandée. Les réglages peuvent être adaptés aux besoins de l'utilisateur.

1 ressort (léger) : s'utilise principalement pour le travail des bras ou lorsque le chariot apporte un léger soutien.

2 ressorts (léger à modéré) : s'utilise pour le travail des bras et des jambes et pour les exercices dans lesquels le chariot apporte un soutien à l'utilisateur.

2 à 4 ressorts (modéré à lourd) : s'utilise principalement pour le travail des jambes et pour augmenter la résistance chez les utilisateurs de plus grande force.

Totalité des ressorts : s'utilise pour maximiser la résistance ou pour stabiliser le chariot pour les séries d'abdominaux effectuées sur le coffre court.

Aucun ressort : s'utilise pour augmenter la difficulté des exercices dans lesquels l'utilisateur doit maîtriser le chariot (abdominaux à genoux, éléphant, séries d'allongements).

PROGRESSIONS DES RESSORTS POUR LE CLINICAL REFORMER

Veillez noter que ces combinaisons de ressorts représentent la progression habituelle pour une machine neuve standard et peuvent varier légèrement en fonction de l'âge et de la résistance propres des ressorts.

Codage couleur des ressorts

Le codage couleur des ressorts indiqué ci-dessous est standard pour tous les Reformers de Balanced Body. Les Reformers peuvent être configurés avec différentes combinaisons de ressorts. Les configurations «standard» et «résistance importante» du Reformer peuvent être obtenues grâce à 3 ressorts rouges, 1 ressort bleu et 1 ressort vert.

Jaune = très léger

Bleu = léger

Rouge = moyen

Vert = lourd

Points de fixation des ressorts

A – Plus lourd (ressort fixé au taquet)

B – Plus léger (ressort fixé au crochet)

Un Reformer standard comprend cinq ressorts : 3 rouges, 1 bleu et 1 jaune.

Poids léger	Poids moyen	Poids lourds
B – Bleu	B – Bleu, rouge	B – 3 rouges
A – Bleu	A – Bleu, rouge	A – 3 rouges
B – Rouge	B – Bleu, vert	B – 2 rouges, 1 vert
A – Rouge	A – Bleu, vert	A – 2 rouges, 1 vert
B – Vert	B – 2 rouges	B – 3 rouges, 1 bleu
A – Vert	A – 2 rouges	A – 3 rouges, 1 bleu
	B – Rouge, vert	B – 3 rouges, 1 vert
	B – 2 rouges, 1 bleu	A – 3 rouges, 1 vert
	A – 2 rouges, 1 bleu	B – 3 rouges, 1 vert, 1 bleu

Câbles et boucles

Les câbles se règlent en fonction des besoins de chaque exercice et de la taille de l'utilisateur. Pour réduire les réglages de câbles, on utilise des sangles à double boucle permettant à l'utilisateur de disposer de deux longueurs différentes sans avoir à faire des ajustements. Ce manuel utilise les réglages de câble qui suivent.

Boucles normales – La résistance de la boucle ou de la poignée est assez ferme sur les appui-épaules. Avec les sangles à double boucle, l'utilisateur tient la boucle la plus longue. Standard pour la plupart des exercices.

Boucles courtes – La résistance de la boucle ou de la poignée est assez ferme sur les chevilles argentées. Avec les poignées à double boucle, l'utilisateur tient la boucle la plus courte. Utilisées pour ramer et pour quelques exercices de travail des bras.

Boucles ultra-courtes – La boucle ou poignée est plus courte que l'appui-tête de 13 cm environ. Utilisées pour le travail des bras agenouillé face aux sangles, du type extension de la cage thoracique ou des cuisses.

Boucles longues – La boucle ou poignée est plus longue que l'appui-épaule d'une longueur de boucle en coton. Utilisées pour les extensions de la colonne vertébrale ou pour les exercices avec pieds dans les sangles lorsque l'utilisateur a des ischio-jambiers particulièrement raides.

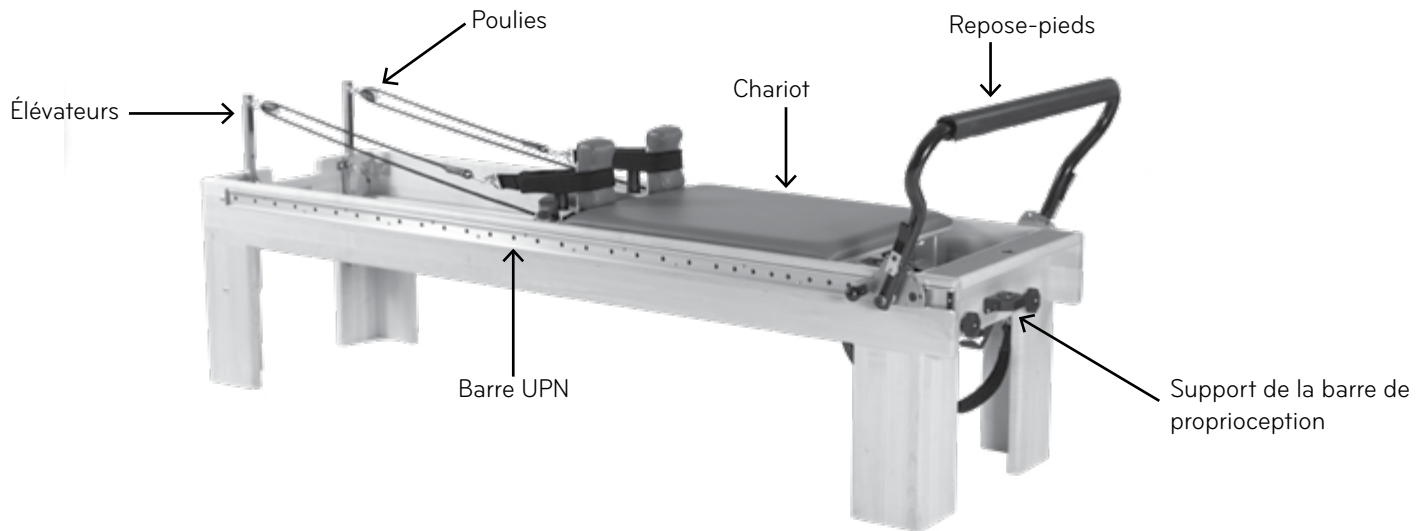
Élévateurs

Le réglage des élévateurs s'effectue en retirant les broches de ces derniers, en les faisant coulisser de façon à aligner les trous à la hauteur voulue et en replaçant la broche. L'ajustement d'un élévateur modifie l'angle de traction d'un exercice. Chaque studio et enseignant a ses propres préférences en ce qui concerne la hauteur des élévateurs. Pour les exercices comme les cercles de jambes avec pieds dans les sangles, l'utilisateur dispose d'une plus grande amplitude de mouvement lorsque les élévateurs sont placés plus haut.

Nettoyage et désinfection des revêtements

La durée de vie des garnitures peut être prolongée en les gardant propres et débarrassées des traces de poussière, d'huile ou de sueur. Après chaque emploi, essuyer les garnitures avec une solution de savon doux et d'eau, puis rincer à l'eau propre avant de sécher avec un chiffon.

Comment assembler votre Clinical Reformer



LISTE DES PIÈCES (FOURNIES) :

DESCRIPTION	NUMÉRO DE PIÈCE	QUANTITÉ
Sangles velcro pour les chevilles (paire)	101-001	1
Boucles doubles rembourrées (paire)	101-009	1
Poignées en néoprène (paire)	101-016	1
Sangle velcro (paire)	101-020	1
Butoir de la rallonge du chariot	200-211	1
Cordes ajustables avec encliquetages (paire)	210-026	1
Sangle rembourrée pour les pieds	210-031	1
Élévateurs avec poulie	950-184	2
Plaque Infinity pour les pieds	707-187	1
Boîte pour la position assise	721-002	1
Kit d'appui-épaule, TwistLock	950-251	1
Poste de TwistLock	616-400	2

DESCRIPTION	NUMÉRO DE PIÈCE	QUANTITÉ
Grande plateforme de travail	721-006	1
Ressort, Reformer, Rouge	SPR9070	3
Ressort, Reformer, Bleu	SPR9071	1
Ressort, Reformer, Jaune	SPR9241	1
Ressort, Reformer, Vert	SPR9293	1
Repose-pieds Infinity	950-189	1
Tourillon Infinity, Droite (installé)	950-112	1
Tourillon Infinity, Gauche (installé)	950-113	1
Doigt d'indexage à ressort (installé)	GEN8000	2
Vis à bois	GEN9073	2
Butoir du repose-pieds	REF0702	2
Extension de Plateforme	17873	1
Plate-forme debout Extender Pad	17878	1

OUTILS REQUIS (NON FOURNIS) :

tournevis

EN CAS DE DOMMAGES LORS DU TRANSPORT S'il existe des dommages causés par le transport, assurez-vous de garder tous les éléments de l'emballage. Vous devrez impérativement contacter Balanced Body dans les 3 jours ouvrables.

INSTALLER LE REPOSE-PIEDS

Cela peut être fait seul, mais il est plus facile et plus sûr de l'installer à deux, avec une personne de chaque côté.

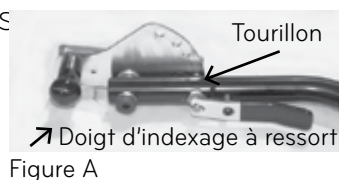


Figure B

Figure C

1. Tirez le doigt d'indexage à ressort afin que le bouton-poussoir sorte des encoches. Puis tournez le doigt d'indexage à ressort afin que l'axe transversal repose sur la tête de boulon.
2. Faites glisser le tourillon dans les barres en aluminium qui se trouvent des deux côtés du cadre du Reformer. (Figure A et B)
3. Tournez le doigt d'indexage à ressort jusqu'à ce qu'il se trouve à la position désirée et serrez.
4. Attachez les butoirs noirs à l'extrémité des barres avec les vis à bois fournies. (Figure C)

INSTALLER LE CHARIOT

Retournez le chariot et nettoyez toutes les roues pour éliminer d'éventuelles poussières résiduelles, etc. Nettoyez les rails à l'intérieur du cadre sur toute leur longueur. Placez délicatement le chariot dans le cadre, avec l'appui-tête à l'opposé du repose-pieds.

INSTALLER LES REPOSE-ÉPAULES

Repérez les deux montants qui dépassent en bas des repose-épaules. Abaissez les montants des repose-épaules dans les trous et éloignez les repose-épaules du chariot en les faisant glisser. Voir Figure D.

Remarque : pour les repose-épaules, deux positions sont disponibles. La position la plus large est plus confortable pour les personnes ayant des épaules larges. Échangez les repose-épaules de gauche et de droite pour passer d'une configuration standard à une configuration plus large.

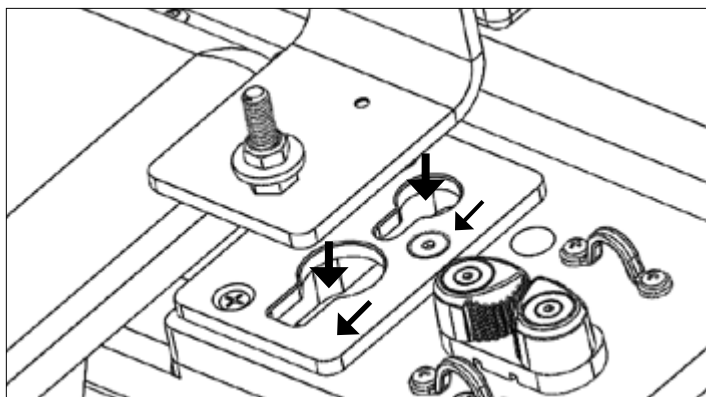


Figure D

INSTALLER LES ÉLÉMENTS DE VERROUILLAGE DES REPOSE-ÉPAULES

Vissez les éléments de verrouillage des repose-épaules sur le boulon exposé sur chacun de ces éléments. Faites tourner les éléments de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer, et verrouillez les repose-épaules dans la bonne position. Voir Figure E. Si vous serrez trop les repose-épaules, il sera ensuite difficile de les enlever. Ils doivent être serrés mais pas trop. Pour enlever les repose-épaules, tournez les éléments de verrouillage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et faites délicatement glisser les repose-épaules vers le chariot, puis soulevez-les et enlevez-les.

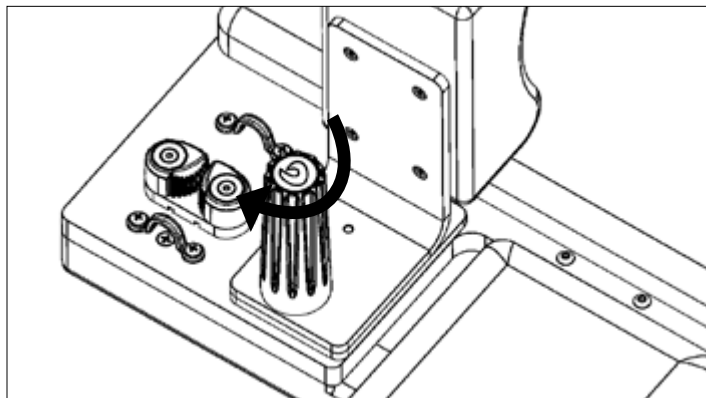


Figure E

FIXER LES RESSORTS SOUS LE CHARIOT

1. Repérez la barre de support avec cinq anneaux installée sous le chariot. Accrochez les ressorts dans les boulons à œil. Les crochets doivent être tournés vers le bas.
2. Les corps des ressorts doivent reposer sur l'entretoise plate et rembourrée située sous le chariot (Figure F).



Figure F

INSTALLER LA BARRE À RESSORTS

3. Si votre Reformer possède une barre à ressorts qui ne roule pas, installez-la dans sous le repose-pieds avec les crochets orientés vers le haut.

INSTALLER LES ÉLÉVATEURS

4. Enlevez le boulon d'arrêt du support de l'élévateur et insérez l'élévateur en faisant en sorte que la poulie soit tournée vers le chariot. Remettez en place le boulon d'arrêt à la hauteur désirée.

FIXER LES CORDES

5. Pour attacher les cordes, installez d'abord au moins un ressort au chariot et à la barre à ressorts, pour pouvoir stabiliser le chariot. Déroulez les cordes et séparez-les les unes des autres.



6. Attachez une boucle en coton à l'extrémité de chaque corde et faites reposer les boucles sur les repose-épaules. (Figure G.) Enfillez l'autre extrémité de chaque corde à travers la poulie, puis faites-la passer dans les taquets sur le chariot pour ajuster la longueur. Assurez-vous de passer les cordes dans les œillets en chrome des deux côtés des taquets. Tirez toujours la corde fermement pour vous assurer qu'elle est bien serrée.

Figure G

UTILISER LES BUTOIRS DE LA RALLONGE

Pour limiter l'amplitude de mouvement du chariot, insérez le butoir dans le trou désiré, en haut des rails, sur le cadre.

INSTALLATION DE L'EXTENSION DE PLATEFORME

Pour installer l'extension de plateforme Studio Reformer sur un Reformer équipé d'une barre de pieds Infinity, desserrez d'abord les deux boutons en plastique noir situés sous la plateforme debout à l'extrémité du cadre. Réglez la barre de pied de façon à ce qu'elle soit posée horizontalement sur le cadre du Reformer (figure H).



Figure H

Abaissez doucement la languette de l'extension de plateforme debout dans le support argenté situé à l'intérieur du cadre. Serrez doucement les boutons noirs à l'extérieur du cadre (Figure I).



Figure I

DOIGTS D'INDEXAGE À RESSORT POUR VERROUILLAGE, DES ÉLÉMENTS FACILES À UTILISER

L'Allegro® Reformer, le Clinical Reformer® et le Studio Reformer® munis des repose-pieds Infinity possèdent des doigts d'indexage à ressort qui sont verrouillables, et qui rendent le réglage et le déplacement du repose-pieds et du cadre du Reformer beaucoup plus faciles.

Pour les utiliser, tirez sur le doigt d'indexage à ressort afin que le bouton-poussoir sorte des encoches comme indiqué sur la Figure J. Puis tournez le doigt d'indexage à ressort afin que l'axe transversal repose sur la tête de boulon comme indiqué sur la Figure K. Répétez l'opération de l'autre côté.

Les doigts d'indexage en position "déverrouillé", remettez le repose-pieds le long du cadre de votre Reformer à la position désirée. Puis tournez les doigts d'indexage afin que l'axe transversal soit de nouveau encastré, ce qui maintient fermement le repose-pieds dans sa nouvelle position.

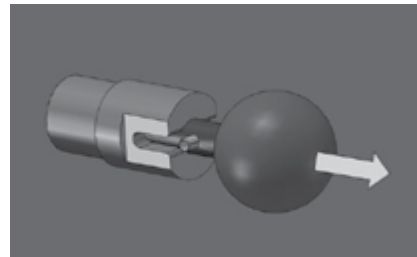


Figure J

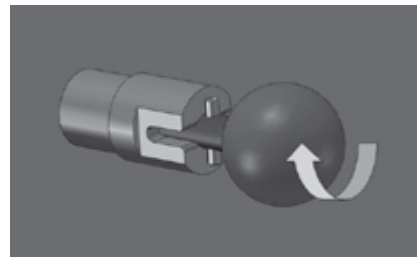


Figure K

INSTALLER LE JUMPBOARD SUR UN CLINICAL REFORMER QUI POSSÈDE UNE BARRE À RESSORTS INFINITY®

Pour installer le jumpboard (standard ou Jumpus Maximus) sur un Clinical Reformer qui possède une barre à ressorts Infinity, desserrez d'abord les deux doigts d'indexage noirs en plastique sous la plateforme de travail, au niveau de l'endroit où se trouvent vos pieds quand vous utilisez le Reformer.



Figure L

Placez le repose-pieds sur la position 4 en comptant à partir de l'extérieur du Reformer. Puis réglez le repose-pieds sur la seconde position verticale (en comptant à partir du haut - Figure L). Puis, placez la languette du jumpboard dans le crochet argenté à l'intérieur du cadre. Enfin, resserrez les deux doigts d'indexage noirs à l'extérieur du cadre.

La sécurité avant tout : un guide pour un bon entretien et une utilisation sûre de votre équipement Pilates.

Depuis plus de 35 ans, Balanced Body introduit des innovations en matière de sécurité dans les équipements Pilates. Beaucoup de nos améliorations sont maintenant des normes de l'industrie, ce qui rend cet équipement Pilates plus sûr que jamais.

La sécurité dépend d'une maintenance appropriée et d'une utilisation sûre, en plus de la qualité de l'équipement. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement pour une sécurité optimale. Veuillez le lire attentivement et le conserver pour référence future. Si vous avez des questions, appelez-nous. **Le non-respect de ces instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.**

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

Le contrôle des ressorts est essentiel au maintien de votre équipement en bon état de fonctionnement. Tous les ressorts Balanced Body doivent être remplacés au moins tous les deux ans. Certains environnements et certaines utilisations peuvent raccourcir la durée de vie prévue des ressorts et vous pouvez être amené(e) à remplacer les ressorts plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter régulièrement les ressorts car des ressorts usés ou vétustes peuvent être moins résistants et se casser au cours de l'utilisation. Des blessures peuvent survenir si un ressort se brise pendant l'utilisation.

Pendant l'utilisation, ne laissez pas les ressorts se détendre de manière incontrôlée. Cela endommagerait le ressort et raccourcirait sa durée de vie prévue.

Contrôlez les ressorts et vérifiez qu'ils sont intacts et qu'ils ne présentent pas de noeuds (fréquence hebdomadaire ou mensuelle, selon l'utilisation). Vérifiez que le ressort est intact et qu'il n'y a pas de noeuds entre les spirales lorsque le ressort est au repos. Il arrive que le ressort ait un tout petit espace sur l'extrémité effilée (un espace est parfois créé pendant le processus de fabrication). Cependant, il ne devrait y avoir aucun espace dans le corps du ressort. Si vous voyez des espaces ou des noeuds dans le corps du ressort, arrêtez l'utilisation et remplacez les ressorts immédiatement. Voir **figure 1**. En outre, la corrosion des spirales peut raccourcir la durée de vie du ressort. Cessez d'utiliser le ressort immédiatement si vous voyez de la rouille ou de l'oxydation au cours de l'inspection.

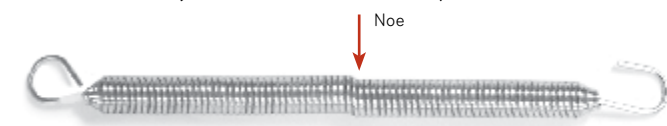


Figure 1

Mousquetons

Contrôlez l'état d'usure des mousquetons (mensuellement). Tout d'abord, vérifiez que le mousqueton fonctionne correctement.

Si le mousqueton ne se rétracte pas et ne se remet pas correctement en place, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mousqueton. Les boulons à œil peuvent provoquer une usure excessive des mousquetons.

Si le crochet présente une usure importante, cessez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mousqueton. Voir **figure 2**.

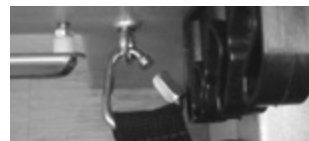


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Vérifiez que tous les boulons à œil, écrous et boulons sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

CORDES ET SANGLES

Usure de la corde et de la sangle (tous les trois mois). Les cordes doivent être remplacées si le corps de la corde devient visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. Les sangles doivent être remplacées dès que l'on observe un effilochage. Vérifiez également les sections de corde ou de sangles qui se fixent aux clips et traversent les poulies.

REFORMERS

Vérifiez les crochets ou boulons à œil de la barre à ressort (tous les trimestres). Balanced Body fabrique deux systèmes de barres à ressort différents :

- » barre à ressort Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressort sont bien serrés.
- Barre à ressort standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressort sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

Rotation des ressorts (tous les trois mois). Vous pouvez prolonger la durée de vie des ressorts Reformer en faisant tourner des ressorts du même poids chaque trimestre. Débranchez et déplacez vers une autre position sur la barre à ressort. Les ressorts rotatifs permettent une usure plus uniforme.

Extenseurs sur l'extérieur. Les élévateurs en bois doivent être installés à l'extérieur du cadre. Les élévateurs peuvent se desserrer avec le temps, assurez-vous donc toujours qu'ils sont bien serrés.

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Assurez-vous que les ressorts sont accrochés vers le bas. Voir figure 3.



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

Fixation du chariot. Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts assurent le maintien du système.

Valeurs par défaut. De nombreux utilisateurs ont un « paramètre par défaut » pour les Reformers. À la fin d'une session, l'utilisateur connecte un nombre prescrit de ressorts en tension neutre, règle la barre de pied à une hauteur prédéterminée et fixe les cordes à une longueur spécifiée. Cela garantit que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est sécurisé par les ressorts.

Sangle de pieds sous tension en boîte. Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les mousquetons tirant du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice. Voir figure 4.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

Nettoyez les rails et les roues (une fois par semaine). Pour un déplacement en douceur du chariot et pour maintenir la longévité des roues, nous vous recommandons d'essuyer les rails une fois par semaine.

Déconnectez les ressorts et nettoyez les rails avec un chiffon doux et un nettoyant Balanced Body, du savon doux et de l'eau ou un nettoyant du commerce doux comme Fantastik® ou 409®. N'utilisez pas de nettoyeurs ou des chiffons abrasifs, car ils peuvent endommager l'anodisation sur les rails. Pour nettoyer les roues, maintenez le chiffon contre les roues en déplaçant le chariot. Si vous sentez une aspérité sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

Supports de barre de pieds (tous les trois mois). Pour tous les repose-pieds Balanced Body avec supports de repose-pieds, vérifiez que la vis de pivot fixant le support de repose-pieds est serrée, mais elle ne doit pas empêcher le support de tourner librement. Pour les Legacy Reformers, serrez le boulon de pivot pour fixer le support de la barre de pied.

Appui-tête (tous les mois). Assurez-vous que les vis et boulons de charnière de votre appui-tête sont bien serrés.

Sous le Reformer (tous les mois). Déplacez les Reformers et nettoyez l'espace au sol se situant au-dessous.

Pare-chocs de plate-forme verticale (Reformers en bois uniquement). Si vos pare-chocs de barre de pied de plate-forme verticale (les petits morceaux de plastique qui protègent la plate-forme verticale de la barre de pied) sont cassés ou endommagés, veuillez appeler Balanced Body pour les remplacer.

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

Retrait des goupilles fendues. Goupilles fendues retirées. Ces broches sont situées dans les tubes verticaux qui alignent la structure sur le cadre et doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Les goupilles fendues non retirées peuvent déchirer les vêtements et lacérer la peau. Utilisez des pinces pour retirer les broches. pour démonter et remonter la table à des fins de transport. Voir figure 5.

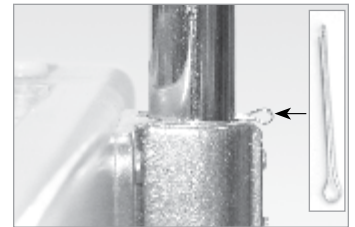


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

Courseurs de la barre Push-through (PTB). La PTB se déplace verticalement pour accueillir différents utilisateurs et exercices. Les curseurs sur les tubes permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous que ces curseurs sont propres et faciles à déplacer. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous que les curseurs sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en place. Si vous remarquez une usure are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on des roues.

Lubrification. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roues - cela pourrait éliminer le lubrifiant des roulements et endommager les roulements. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des magasins de matériel et de pièces automobiles. Les poulies doivent parfois être lubrifiées en cas de grincement.

Dirigez un jet très rapide de silicone sec ou de téflon dans la poulie. Le silicone « sec » n'est pas constitué d'une base huileuse. Le silicone à base d'huile (« humide ») et le WD40 ne doivent pas être utilisés car ils attirent la saleté. Faites attention à ne pas trop vaporiser. Vous devrez peut-être retirer les cordes pour éviter de mettre du silicone dessus.

Maintenance hebdomadaire pour les barres Push-Through avec curseurs. Vérifiez que les broches des boutons du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons vers l'extérieur et déplacez les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. Au niveau du trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés. Appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

Barre Push-Through (PTB) avec réglage des broches en T. Pour les exercices à ressorts inférieurs, si la tête de votre client est en dessous de la PTB, utilisez le réglage de la broche en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Commande de la barre PTB (Push-Through Bar). Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de la table trap pour utiliser la PTB en sans craindre de blesser d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse en cas d'utilisation incorrecte. Seuls les utilisateurs formés et expérimentés doivent utiliser la PTB. Un coach doit toujours garder le contrôle de la barre d'une seule main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, le coach peut en garder le contrôle.



Figure 6: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.



Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la structure, pas des boulons à œil. La sangle ou la chaîne est aussi solide que le maillon le plus faible, et le cadre et la barre sont beaucoup plus solides que les boulons à œil. Figure 6.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité. **Figure 6.**

Réglage de la PTB pour les exercices à ressorts inférieurs. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle de sécurité doit être fixée de sorte que l'angle de la barre traversante ne soit pas inférieur à la position 4 heures. Cela limite la portée de la barre et l'empêche d'entrer potentiellement en contact avec l'utilisateur.

L'utilisation du 4ème côté de la PTB avec la sangle de sécurité est fortement recommandée pour éviter les blessures.

Supports à ressort sablier. Si votre chaise a des supports à ressorts en sablier et que les supports ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez-les.

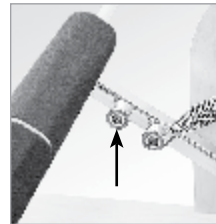


Figure 8 : Rondelle en fibre

Figure 8. Si votre chaise est une chaise à pédales à pas divisés à corps équilibré (chaise combinée), veuillez envisager de passer au Cactus Springtree.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

Nettoyage. Vous pouvez prolonger la durée de vie de votre revêtement en le gardant propre et exempt de saleté, de graisse et de transpiration. Après chaque utilisation, essuyez le revêtement avec une solution de savon doux et d'eau. Essuyez ensuite avec de l'eau propre et séchez avec une serviette douce.

Désinfection. Le revêtement des équipements est recouvert de BeautyGard®, qui offre une protection antibactérienne. Si vous souhaitez une désinfection supplémentaire, Balanced Body propose une solution de désinfection Balanced Body Clean™. L'utilisation de toute autre solution (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains équipements et n'est pas recommandée.



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

Utilisez vos doigts pour vérifier si les écrous et les boulons sont bien serrés. Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, il doit être resserré. Pour serrer, tournez d'abord avec vos doigts. Faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer. Insérez un tournevis à travers les boulons à œil pour les maintenir stables pendant que vous serrez les écrous.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous. **Figure 9.**

CHAISES

Démontez avec précaution. Lors du démontage de la chaise, relâchez lentement les pédales, avec précaution. Ne laissez pas la pédale s'enclencher.

Surveillez les utilisateurs. Lorsqu'un utilisateur est debout, assis ou couché sur le dessus de la chaise, le risque de chute augmente. Les exercices effectués debout, en particulier, peuvent créer de l'instabilité. Surveillez les utilisateurs pour augmenter la sécurité lors de ces exercices.

Il est recommandé de vérifier les broches de la PTB qui dépassent et de les verrouiller correctement dans les tubes verticaux. Pour vérifier leur fonction, tirez d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs vers une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. La broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture du trou. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB, directement vers le bas. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Nous vous suggérons de tenir un journal de maintenance pour chaque pièce d'équipement. Le journal devrait comprendre :

1. une description de la machine, notamment le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations devraient figurer sur la facture.
2. Date et description de tous les entretiens et inspections nécessaires effectués.
3. Date et description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui a effectué la réparation.

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Inspectez les ressorts et vérifiez s'il n'y a pas d'espaces ou de noeuds.		✓	✓	
Vérifiez l'état d'usure des mousquetons			✓	
Vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés			✓	
Reformers				
Roues et rails propres		✓		
Inspectez les crochets / boulons à œil de la barre à ressort				✓
Rotation des ressorts				✓
Inspectez les cordes / sangles				✓
Inspectez les supports de barre de pieds				✓
Inspectez les barres de ressort en une étape				✓

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange ou si vous avez des questions, veuillez appeler :

États-Unis et Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail : info@pilates.com www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Cliquez ici pour consulter les données de brevet du corps équilibré.

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos de montage et de maintenance sur www.pilates.com/podcasts.

REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ


Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



Le Pilates Universal Reformer est conçu pour pratiquer les exercices développés par Joseph H. Pilates. Les utilisateurs doivent tenir compte des caractéristiques uniques du Reformer, ainsi que des compétences, de l'expertise et de la formation de leur moniteur. Les exercices qui ne correspondent pas à l'utilisation prévue peuvent endommager le matériel et mettre en danger les clients. En outre, des exercices mal enseignés peuvent entraîner une perte d'équilibre, de coordination et de contrôle de l'utilisateur lorsque celui-ci se trouve sur le chariot en mouvement, ce qui peut entraîner des blessures. Le Pilates Universal Reformer ne doit être utilisé que sous la supervision d'un moniteur de Pilates spécifiquement formé à l'utilisation en toute sécurité du Reformer.

Équilibre. Coordination. Contrôle.

L'une des particularités du Reformer est d'utiliser des ressorts qui appliquent une résistance aux déplacements et aux mouvements de son chariot. Pour que les exercices soient effectués en toute sécurité, il faut toujours respecter impérativement trois conditions.

- L'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre lorsqu'il est sur le Reformer.
- Les mouvements de l'utilisateur doivent être adaptés à la rapidité, à l'intensité et au niveau de résistance des ressorts.
-  L'utilisateur doit maîtriser et coordonner ses mouvements. Les cordes doivent TOUJOURS être tendues et les ressorts ne doivent JAMAIS rebondir.
- Les utilisateurs doivent se mouvoir en fonction de leurs aptitudes, de leur force et de leur souplesse.



Exercice de contrôle frontal avancé. Les mouvements sur le Reformer sont complexes et l'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre et à contrôler et coordonner ses mouvements.

Trouver un moniteur

Il est important de faire appel à un moniteur de Pilates diplômé et habilité à enseigner sur le Pilates Reformer pour apprendre à utiliser le Reformer efficacement et en toute sécurité. Les programmes d'enseignement de la méthode Pilates sont nombreux et les praticiens doivent apprendre à les distinguer. Choisissez des moniteurs ayant suivi une formation certifiée avec au moins 200 heures d'entraînement sur le Reformer.

Résistance des ressorts

La plupart des nouveaux adeptes de la méthode Pilates doivent apprendre à appréhender la résistance des ressorts afin d'utiliser le Reformer en toute sécurité. Ils doivent aussi comprendre les poids relatifs des ressorts, comment les changer en toute sécurité, comment vérifier leur usure et comment déplacer la barre de ressorts, autant d'éléments indispensables pour assurer la sécurité des transitions entre les exercices et des réglages de l'appareil. Les ressorts doivent être réglés en fonction de l'utilisateur, être fixés aux crochets pour éviter qu'ils ne se détachent et il est important de comprendre leur rôle dans les mouvements du chariot afin de réduire les risques d'incidents et de garantir la réussite des exercices, tant pour l'utilisateur que pour le moniteur.

Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).



Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).

Utilisateurs inexpérimentés

Les exercices de Pilates sont des exercices complets et complexes de développement de la motricité. Pour progresser, il faut de la pratique et de l'expérience. Les moniteurs doivent être attentifs au rythme auquel ils font progresser leurs élèves. Si ces derniers parviennent à maintenir un bon équilibre, une bonne coordination et un bon contrôle, il est possible de complexifier les exercices. Les élèves doivent se montrer patients et comprendre l'importance de l'équilibre, de la coordination et du contrôle.

Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer

Les utilisateurs risquent de se blesser en montant et en descendant du Reformer lors des transitions entre les exercices. Pour garantir que l'utilisateur réussisse ses exercices et pour limiter les accidents ou les incidents graves, il est primordial de lui expliquer correctement comment s'installer, monter et descendre du Reformer en ayant conscience de l'équilibre, du contrôle et de la coordination nécessaires à chaque exercice, et comment passer d'un exercice à l'autre. En cas de doute, les moniteurs doivent consulter le manuel d'instructions et les clients doivent comprendre l'importance de s'adresser à des moniteurs hautement qualifiés.

La Sitting Box et le Footstrap

Les exercices avec box en position assise (Short Box), en position couchée sur le dos (Backstroke et Teaser) et en position couchée sur le ventre (Overhead Press et Cygne) impliquent tous des instructions de montée et de descente spécifiques. Pour les exercices nécessitant l'utilisation de la Footstrap, veillez à ce que celle-ci est bien fixée à votre Reformer (voir les instructions d'installation spécifiques à chaque Reformer). L'utilisateur doit toujours avoir le pied en contact avec la sangle. Veuillez consulter le manuel d'instructions pour plus de détails concernant la box et la Footstrap. Vous ne trouverez ici que quelques suggestions d'ordre général.*



Posture Short Box assise correcte. Lorsque la box est placée horizontalement sur le chariot pour les exercices de Short Box, les extrémités dépassent de la plateforme du chariot. Pour un maximum de sécurité, les utilisateurs doivent toujours s'asseoir au centre de la box.



Posture Short Box assise incorrecte. Lorsque la box est placée à l'horizontale, ne vous asseyez pas sur les bords, car elle risquerait de basculer.



Posture Short Box sanglée correcte. Vérifiez que la Footstrap est bien fixée au Reformer et que le pied est en contact avec la sangle en permanence.



Posture Long Box avec placement correct de la box et du corps. Pour les exercices avancés, tels que le Long Box Teaser, on veillera à bien positionner la box sur le Reformer et à adopter la meilleure posture possible pour maintenir son équilibre, son contrôle et sa coordination tout au long du mouvement.

* !Les box sont conçues pour être utilisées en position assise, allongée ou debout. Elles ne sont pas conçues pour sauter, être piétinées ou faire de l'aérobic.

Les cordes

Les réglages des cordes et les mécanismes de verrouillage diffèrent d'un Reformer à l'autre. Pour une utilisation sûre des cordes, celles-ci doivent être installées correctement. Sur tous les Reformers, à l'exception du A2, la corde doit être enfilée dans les sangles et les taquets bloqueurs, comme indiqué sur l'illustration. Le mécanisme de verrouillage du Reformer A2 se trouve sous le chariot. Vérifiez que les cordes sont bien fixées avant d'effectuer un mouvement.

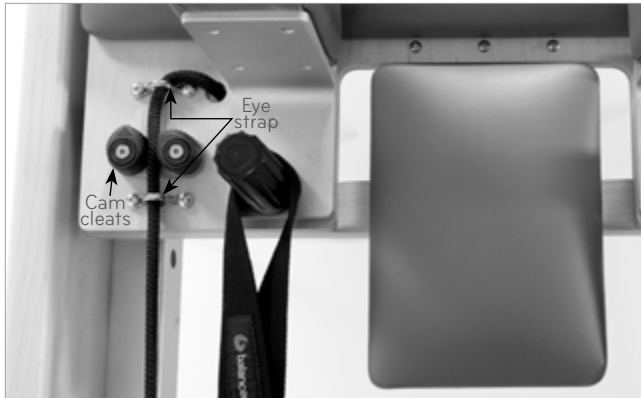


Photo des taquets de blocage

Exercices en position debout ⚠

Le Pilates prévoit des exercices en position debout efficaces et indissociables de la pratique complète de la discipline. Cependant, il est difficile de se tenir debout sur un chariot en mouvement. Cela peut s'avérer dangereux et il convient de faire preuve de prudence. Dans la mesure du possible, les moniteurs doivent être présents et apporter leur aide. Toute autre utilisation nécessite de la prudence, après avoir évalué les aptitudes de l'élève et lorsque le moniteur et l'élève ont développé une relation de confiance et une communication suffisantes pour minimiser toute perte potentielle d'équilibre, de coordination et de contrôle. On pourra recourir à des accessoires de stabilisation, tels que des perches de gondole, des barres de danse ou une aide directe, au fur et à mesure de l'apprentissage de l'élève et en fonction de ses aptitudes.



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

Travail sur la partie arrière ⚠

La partie arrière (riser) du Reformer permet de réaliser des exercices contemporains très intéressants. Cependant, il faut être extrêmement prudent. Ne lâchez pas ou ne perdez pas le contact avec le chariot lorsque celui-ci est tiré vers l'arrière et que les ressorts sont complètement tendus. Cela provoquerait un choc à grande vitesse au niveau de la partie avant (footbar) du Reformer, ce qui pourrait endommager le cadre, les butoirs, le mécanisme des ressorts ou d'autres éléments. La partie arrière du Reformer permet de s'asseoir, de s'agenouiller et de s'étirer en position couchée sur le ventre Long Box. La prudence est de mise.

La Footbar ⚠

Il existe de nombreuses Footbars différentes qui peuvent être dotées ou non d'un mécanisme de verrouillage, selon votre Reformer. Vérifiez toujours que la barre est bien en place et, si elle est munie d'un mécanisme de verrouillage, qu'elle est bien verrouillée.



La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

Vérification

Lorsque vous effectuez des ajustements sur le Reformer (cordes, footbar, risers), effectuez toujours une vérification avant de l'utiliser.

Exercices en position agenouillée haute ⚠

Étirement du buste - L'exercice d'étirement du buste est un incontournable de la méthode Pilates. On le considère comme un exercice intermédiaire à avancé parce qu'il exige de se tenir en équilibre à la verticale sur le chariot en mouvement. Les utilisateurs font face au riser et leurs mouvements étirent les ressorts, ce qui peut créer de l'instabilité. Lorsqu'il y a trop peu de résistance, l'utilisateur peut tirer trop fort, faire rouler le chariot inopinément et perdre l'équilibre. Lorsqu'il y a trop de résistance, l'utilisateur peut perdre l'équilibre et basculer vers l'avant. Veuillez faire preuve de prudence jusqu'à ce que les utilisateurs soient à l'aise avec cet exercice. ⚠ Il n'est pas recommandé de se tenir debout face aux risers, les mains dans les sangles, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure.



Étirement du buste*

Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar -

Cet exercice peut rapidement devenir dangereux pour les utilisateurs. ⚠ Nous ne recommandons pas de le pratiquer à genoux ou debout, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure. Soyez également prudent lorsque les utilisateurs sont agenouillés, car la position peut être inconfortable, ce qui les incite à la corriger et à perdre l'équilibre.



⚠ A genoux, les bras face à la Footbar. Nous ne recommandons pas cette posture car l'équilibre, le contrôle et la coordination peuvent être difficiles à maintenir, d'où un risque potentiel de chute et de blessure.

Mouvements balistiques ⚠

Les mouvements balistiques entraînent un relâchement des sangles et un léger ballonnement du chariot, qui donne une impression d'apesanteur momentanée. Lorsque les sangles sont tendues, le dispositif retrouve sa résistance. Ne pas anticiper ce phénomène peut provoquer des tensions articulaires, ainsi qu'une perte de contrôle ou d'équilibre pour l'utilisateur. Le chariot ne doit en aucun cas heurter les butoirs ou la partie arrière de l'appareil. La maîtrise du Pilates nécessite d'avoir un contrôle sur ses mouvements.

Reformer en groupe

Lorsque l'on dirige ou que l'on suit un cours collectif de Reformer, il convient de veiller à la qualité de l'enseignement dispensé par les moniteurs. Veillez à ce qu'ils connaissent bien les fondements et le répertoire de la méthode Pilates et la philosophie qui sous-tend son enseignement. Maintenir l'équilibre, avoir une bonne coordination et bien se contrôler est essentiel pour réussir un cours de Reformer en groupe en toute sécurité.

L'écoute et la relation élève/moniteur

Pour que le répertoire Pilates et les exercices inspirés de la méthode Pilates aient un effet positif maximal, il est important d'établir une bonne relation entre l'élève et le moniteur, basée sur la confiance mutuelle et la communication. Si l'élève exprime une inquiétude, a des doutes ou se sent mal à l'aise, il faut l'écouter, évaluer la situation et s'adapter si nécessaire. Il est important de créer un climat favorable pour permettre à l'élève d'exprimer son ressenti vis-à-vis du Reformer afin de garantir que ses mouvements se situent dans des limites appropriées et qu'ils sont efficaces et adaptés à son corps.

Entretien du Reformer

Pour que vous et vos clients profitiez pleinement de votre Reformer, vous devez impérativement le maintenir en bon état. Le guide de sécurité fourni avec votre appareil contient un calendrier d'inspection recommandé et de remplacement des pièces d'usure. Balanced Body propose également un carnet d'entretien facultatif qui pourrait vous être utile. Veuillez respecter les calendriers et les procédures d'entretien recommandés pour optimiser les performances de votre Reformer.

SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure ou de dommage, veuillez lire ces instructions et les précautions suivantes importantes avant d'utiliser le système Allegro.

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Clinical Reformer connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Clinical Reformer uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Clinical Reformer n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'Clinical Reformer en position stationnaire sans les roulettes.

ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

REMARQUE : NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS. Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à info@pilates.com.

Exercices pour le Reformer®

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

Niveau : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

Répétitions : Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.

Ressorts : Le nombre de ressort à attacher pour effectuer l'exercice.

Barre : Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.*

Appui-tête : Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.*

TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

10 répétitions

: position médiane ou haute

Ressorts : 2 à 4 Barre

Appui-tête : position haute

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » Isolation : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

V Pilates

Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir

Fléchir-pointer

Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

2^e position

Boucles : Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

Concentration : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

Précautions : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

Préalables : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.

Position de départ : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le Reformer.

*Le cas échéant.



Talons



Orteils



Préhension



V Pilates



Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois

CHARIOT – NIVEAU 1

10 répétitions

Barre : aucune

Boucles : courtes

Concentration

- » Respiration : expirer en montant et expirer en descendant, ou inspirer en descendant et expirer en remontant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé
- » Fléchisseurs des hanches détendus

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose

Préalables

Flexion aisée de la colonne vertébrale

Position de départ

S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

Exercice standard

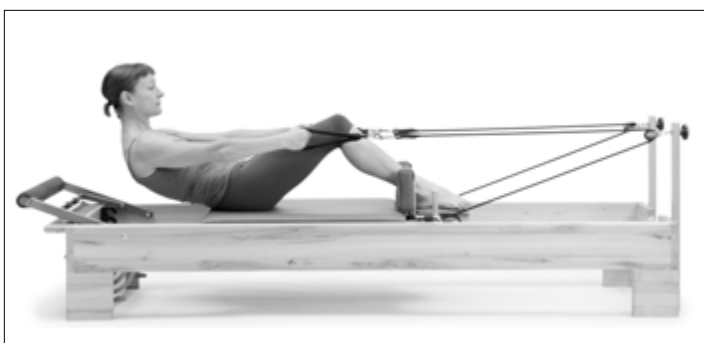
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variante oblique

Turner les genoux d'un côté et le torse de l'autre, rouler vers le bas, inverser la torsion, puis remonter

Variantes avec travail des bras

Rouler vers le bas puis, avec le bas du dos sur le chariot, ajouter trois flexions de bras ou trois élévations latérales (deltôïdes) avant de remonter



LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

10 séries

Barre : aucune

Appui-tête : position haute

Concentration

- » Respiration par à-coups : cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Ostéoporose.

Préalables

Hundred au sol

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

Niveau 1

Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 2

Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 3

Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration



COORDINATION – NIVEAU 2

6 répétitions

Ressorts : 1 ou 2

Barre : aucune

Boucles : normales

Appui-tête : position haute

Concentration

- » Respiration : inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Renforcement des adducteurs
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

Préalables

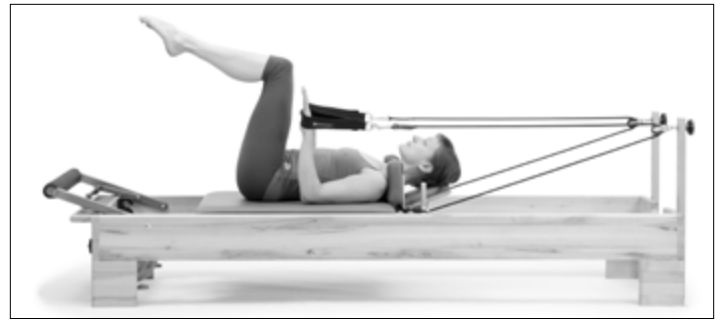
Hundred au sol ou sur le Reformer

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

Exercice standard

Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ



ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

10 répétitions

Ressorts : 1 ou 2

Barre : aucune

Boucles : normales

Concentration

- » Respiration : expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher
- » Force abdominale
- » Force des psoas-iliaques
- » Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux
- » Colonne vertébrale au neutre
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Ostéoporose.

Préalables

Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol. Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

Position de départ

Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés

Exercice standard

En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis



ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

Variante oblique

Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions

Ressorts : 0 à 2

Barre : aucune

Boucles : aucune

Concentration

- » Respiration : expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- » Stabilité pelvienne
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Stabilité scapulaire

Précautions

Problèmes d'épaule, de coude ou de poignet. Incapacité à s'agenouiller.

Préalables

Exercice du dos rond à quatre pattes (dos de chat)

Position de départ

À quatre pattes sur les genoux, face aux sangles, mains sur les bords du cadre

Exercice standard (dos plat)

Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

Variante – Oblique 1

Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.

Variante – Une seule jambe 1

Soulever une jambe du chariot et placer le genou derrière l'autre cuisse. En maintenant les épaules aussi alignées que possible, tirer une jambe vers l'intérieur en gardant le dos en position neutre.



Position de départ, face aux sangles



Dos plat



Oblique 1

PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions

Barre : n'importe laquelle

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires



Abaissements de jambes

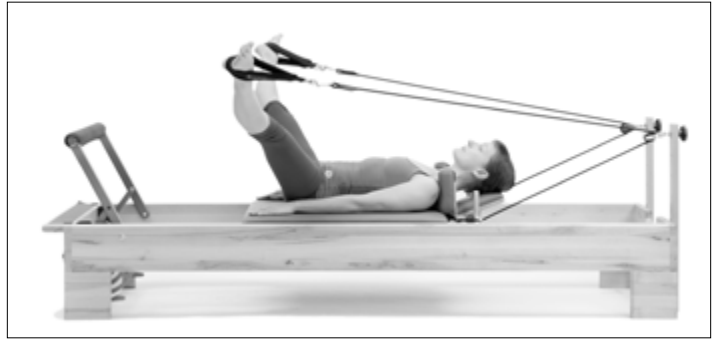
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.



Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; cerceau magique ou ballon tenu entre les jambes.

Ciseaux

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.

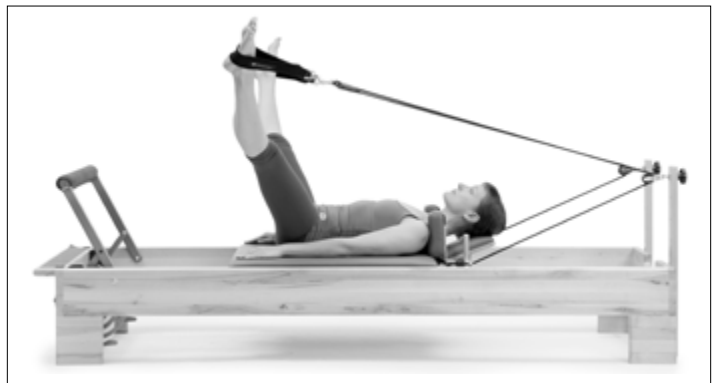


Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

Cercles

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.



COFFRE LONG - TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 À 3

4 à 8 répétitions

Coffre : long

Barre : position basse ou retirée

Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Os iliaque en contact avec le tapis de chaque côté
- » Creuser les abdominaux
- » Force des triceps, des grands dorsaux, des trapèzes inférieurs et du haut du dos.
- » Alignement de la tête
- » Placement des omoplates
- » Alignement des jambes et du torse

Précautions

Lésions des épaules, des coudes et des poignets. Certains problèmes de dos.

Préalables

Capacité à se mettre en couché ventral.

Tirage de sangles (niveaux 1 et 2)

Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, poitrine dépassant du bord avant, face aux câbles, appui-pied abaissé, câbles tenus dans les mains.

Bras abaissés

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

Bras écartés

Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

Soulevé du haut du dos

Tirer les câbles le long des bords du chariot et soulever le haut du dos

Triceps

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot. Fléchir et tendre les coudes en les maintenant en place

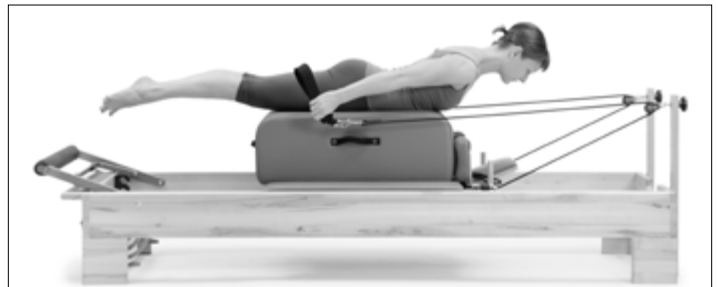
COBRA (NIVEAU 2)

Position de départ:

En couché ventral sur le coffre long, mains posées sur l'appui-pied (en position basse ou médiane).

Exercice

Soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos



Cobra

COFFRE LONG - CYGNE – NIVEAU 4

4 répétitions

Coffre : long

Barre : aucune

Concentration

- » Respiration : variable
- » Soulèvement abdominal
- » Force d'extension dorsale
- » Force des fessiers et ischio-jambiers
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Certains problèmes de dos et de genou. Une protection rembourrée peut être nécessaire pour les hommes.

Préalables

Cygne au sol. Plongeon du cygne. Extension dorsale sur baril à échelle.

Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, hanche sur l'arête du coffre du côté de l'appui-pied, avant-pieds sur le cadre, jambes tendues, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, bras en 2^e position

Version 1

Soulever le torse en extension dorsale en laissant les genoux fléchir.

Tendre les jambes pour revenir à la position de départ

Version 2

À partir de la position avec genoux fléchis, tendre les jambes et soulever le torse du coffre de façon à former une longue ligne ; fléchir les genoux et soulever le torse en extension dorsale ; tendre les jambes et rester en sustentation ; revenir à la position de départ



COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX

6 répétitions

Coffre : court

Sangle : sangle de pied

Concentration

- » Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- » Renforcement de la ceinture abdominale
- » Creuser les abdominaux
- » Renforcement dorsal
- » Souplesse dorsale

Précautions

Lésions du dos, du cou et des épaules. Ostéoporose.

Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

Position de départ

S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

Exercice standard

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, puis remonter.

Variante oblique

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, le faire pivoter de chaque côté, puis remonter.

Ressorts : 4 ou 5

Bâton dans les mains



SOULEVÉ PELVIEN – NIVEAU 2

6 répétitions

Ressorts : 2 ou 3

Appui-tête : position basse

Concentration

- » Respiration : expirer en soulevant, inspirer en poussant, expirer en revenant, inspirer en déroulant vers le bas
- » Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Mobilité de la colonne vertébrale

Précautions

Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

Préalables

Soulevé pelvien au sol

Position de départ

Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en V et rotation externe des hanches

Exercice standard

Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

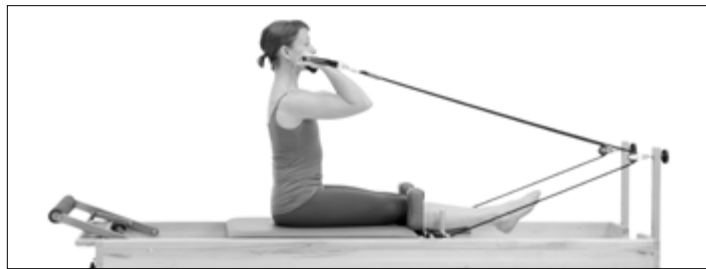
Position des jambes

Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions

Jambes parallèles et cuisses jointes

Jambes en V Pilates, talons joints

Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.



TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

4 à 10 répétitions

Ressorts : 1 ou 2

Coffre : long, court ou sans courtes ou normales

Boucles : ultra courtes,

Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire
- » Stabilisation du torse
- » Posture assise

Précautions

Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

Préalables

Aucun

Variantes de la position assise pour tous les exercices

Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux

Exercices s'effectuant face aux sangles

Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière



Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir

STATION DEBOUT – NIVEAUX 1 À 3

8 répétitions

Ressorts : 0 ou 1

Plateforme de station debout

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour
- » Renforcement des adducteurs et abducteur
- » Creuser les abdominaux
- » Alignement en station debout
- » Équilibre

Précautions

Problèmes d'équilibre

Préalables

Aucun

Position de départ

Debout avec un pied sur le cadre ou sur la plateforme de station debout et l'autre sur le chariot, face au bord latéral du Reformer. Utiliser le cadre pour le travail en parallèle et la plateforme de station debout pour le travail en rotation externe.

Exercice standard

Écarter les jambes, puis les rapprocher.

Face au bord latéral du Reformer

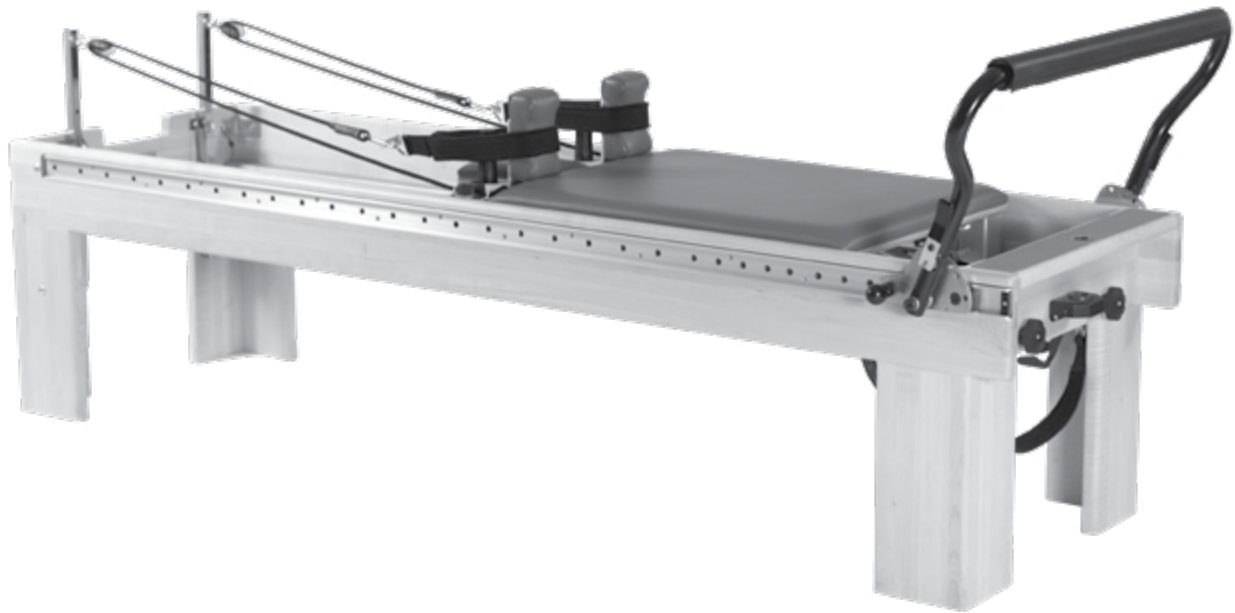
Jambes droites, parallèles et tournées vers l'extérieur

Jambes fléchies, parallèles et tournées vers l'extérieur



Der Balanced Body® Clinical Reformer®

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

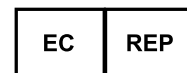


Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Clinical Reformer® wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen. Sollten bei der Anwendung Verletzungen auftreten, bericht und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet, in dem der Benutzer und / oder Patient ansässig ist.

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.

IMPORTADOR EN ESPAÑA
Tecno Sport Condition SL
Plastic 1 08915 Badalona.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



WICHTIG

Dieses Handbuch ist für medizinisches Fachpersonal und professionelle Fitness-Trainer, oder Personen, die Erfahrung im Umgang mit diesem Equipment haben, vorgesehen. Bei Fragen zur Eignung eines bestimmten Bewegungsablaufs wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

Sicherheitshinweis: Vorsicht – Vor direkter Hitzeeinwirkung schützen, da der Balanced Body Clinical Reformer® zum Teil aus brennbaren Materialien besteht.

EINLEITUNG

Der Clinical Reformer® ist das zur Zeit vielseitigste Mehrzwecktrainingsgerät für Pilates-Übungen. Das Gerät hat einen schönen Holzrahmen und ist mit Schlitten, Fußbügel, Federn und verstellbaren Seilen ausgestattet. Fitnesspionier und Erfinder Joseph Pilates hat damit ein Gerät entwickelt, mit dem praktisch jedes Körperteil trainiert werden kann.

Unterschiedliche Federkräfte liefern Widerstand und Abstützung, während der Benutzer den Fußbügel presst, an den Seilen zieht und auf dem Schlitten sitzt oder steht. Mit dem Gerät sind unterschiedliche Übungen möglich, von isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungskombinationen, bei denen der gesamte Körper einbezogen wird. Die Übungen bieten für jeden einen herausfordernden Workout - ob für den weniger aktiven Büroangestellten oder den Spitzensportler sowie für Personen, die nach Verletzungen Reha und Therapie benötigen. Nach diesen Übungen fühlt sich der Benutzer erfrischt und voller Energie, ohne die oft nach einem Workout üblichen Muskelschmerzen oder Ermüdung.

Balanced Body's Clinical Reformer ist die erste Wahl von führenden Krankenhäusern, Kliniken, Universitäten und Privatpraxen weltweit. Seit über zwanzig Jahren haben wir mit Reha-Experten zusammengearbeitet, um ein vielseitiges, praktisches und sicheres Reha-Gerät zu entwickeln. Der Clinical Reformer hat 32 horizontale und 4 vertikale Stellungen, so dass Menschen jeder Körpergröße, einschließlich Kinder, das Gerät verwenden können. Zusätzlich sorgt der vielseitige Infinity-Fußbügel für schier endlose neue Übungs- und Therapiemöglichkeiten.

MERKMALE DES BALANCED BODY CLINICAL REFORMER MIT INFINITY-FUSSBÜGEL

Kopfstütze

Die Kopfstütze dient der optimalen Unterstützung von Kopf, Nacken und Schulter bei Rückenlage. Zur Festlegung der optimalen Position des Patienten sollten sich die Ohren in einer Linie über der Schultermittle befinden und die Kieferachse sollte rechtwinklig zum Schlitten stehen.

Zum Verstellen der Kopfstütze wird der Drehknopf unter der Kopfstütze gelöst, die Kopfstütze in der gewünschten Höhe in einen der vier Schlitze gesteckt und der Drehknopf wieder festgeschraubt.

Niedrig – Die Kopfstütze sitzt im untersten Schlitz und befindet sich unterhalb des Schlittens.

Flach – Die Kopfstütze sitzt im zweiten Schlitz von unten und liegt auf gleicher Höhe mit dem Schlitten.

Sicherheitshinweis: Die flache Kopfstützenposition wird für Übungen eingestellt, bei denen man den Rumpf so weit anhebt, dass man nur noch auf seinen Schultern aufliegt. Die flache Kopfstütze bewahrt den Anwender vor einer Überdehnung der Halswirbelsäule und vor Halsverletzungen.

Mittel – Die Kopfstütze sitzt im dritten Schlitz von unten und befindet sich über dem Schlitten. Diese Position wird verwendet, wenn für eine korrekte und bequeme Lage ein etwas nach vorne gerichteter Kopf notwendig ist.

Hoch – Die Kopfstütze befindet sich obersten Schlitz. Diese Einstellung verwendet man bei Anwendern mit vorstehender

Kopfhaltung oder tiefem Brustkorb, um eine korrekte Ausrichtung zu erleichtern.

Einstellungen der Schulterauflage

Die Schulterauflage des Clinical Reformer kann zur Anpassung an schmale oder breite Schultern seitlich verstellt werden. Dazu die Splinte aus den Metallplatten hinter den Schulteraufgaben herausziehen. Bei Verwendung des Verriegelungsbausatzes muss die Schraube entfernt werden, mit der die Schulteraufgabe gehalten wird. Die Schulteraufgaben abnehmen. Unter der Metallplatte befinden sich zwei Stifte für die Einstellungen.

Schmale Schultern – Eine Schulteraufgabe verwenden und die Stifte direkt über die schlüssellochförmigen Aussparungen in der Metallplatte halten und einführen. Bei in den Aussparungen sitzenden Stiften und vollständig bedeckter Metallplatte ist die Schulteraufgabe für schmale Schultern eingestellt.

Breite Schultern – Eine Schulteraufgabe verwenden und die Stifte direkt über die schlüssellochförmigen Aussparungen in der Metallplatte halten und einführen. Bei in den Aussparungen sitzenden Stiften und einem in Richtung Kopfstütze freiliegenden Streifen der Metallplatte ist die Schulteraufgabe für breite Schultern eingestellt.

Horizontale Fußbügeleinstellungen am Infinity-Fußbügel

Der Clinical Reformer mit Infinity-Fußbügel bietet 32 horizontale Einstellungen und kann für Benutzer jeder Körpergröße, einschließlich Kinder, justiert werden. Zusätzlich kann der Fußbügel über die Höhe der Schulteraufgaben verstellt werden, wodurch völlig neue Übungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Zum Verstellen des Fußbügels die zwei großen Drehknöpfe gleichzeitig aus den Bohrungen in den seitlichen Schienen des

Infinity ziehen und den Fußbügel nach vorne oder hinten zu der gewünschten Bohrung verschieben. Die Drehknöpfe loslassen und die Schiene leicht hin und her bewegen, bis beide Seiten vollständig einrasten.

Beachten Sie bitte, dass zum Bewegen des Fußbügels beide Drehknöpfe gleichzeitig herausgezogen werden müssen.

Bohrung 1 liegt dem Fußende des Reformers am nächsten und man erhält den größten Abstand zwischen den Schulterauflagen und dem Fußbügel. Diese Einstellung wird bei größeren Anwendern (über 175 cm) oder jenen mit eingeschränkter Knie- und Hüftbeugung verwendet.

Bohrung 2 wird bei Anwendern mit einer Körpergröße von 165 cm bis 175 cm verwendet.

Bohrung 3 wird bei Anwendern mit einer Körpergröße von 152 cm bis 165 cm verwendet.

Bohrung 4 liegt am weitesten vom Fußbügel des Reformers entfernt. Diese Einstellung wird bei kleineren Anwendern verwendet (unter 152 cm), oder bei Übungen, die eine erhöhte Knie- und Hüftbeugung erfordern. Die hier angegebenen Höhen sind empfohlene Vorschläge. Die Einstellung des Fußbügels soll eine Hüftbeugung von etwas weniger als 90° ermöglichen, wenn der Schlitten für Fuß- und Beinübungen eingestellt ist.

Vertikale Fußbügeleinstellungen

Für die vertikale Einstellung des Fußbügels werden beide Hebel an den senkrechten Stangen des Fußbügels zusammengedrückt, so dass die Splinte aus beiden Löchern herausgepresst werden. Den Fußbügel in die gewünschte Höhe verstellen und die Hebel loslassen, damit beide Splinte in den entsprechenden Bohrungen einrasten.

Beachten Sie bitte, dass zum Bewegen des Fußbügels beide Hebel gleichzeitig gedrückt werden müssen.

Hoch – Beide Hebel drücken, um die Splinte aus den Bohrungen herauszuziehen, und den Fußbügel so verstellen, dass die Splinte auf die oberste (erste) Position der Fußbügelplatte ausgerichtet sind. Die Hebel loslassen und prüfen, ob beide Splinte vollständig in beiden Bohrungen eingerastet sind. Diese Bügelposition verkürzt den Abstand zwischen der Schulteraufgabe und dem Fußbügel. Dies verstärkt die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, ermöglicht eine stärkere Beugung des Rumpfes und der Hüften bei der Elefant-Übung und kann für körperlich kleinere Anwender bei knienden Übungen genutzt werden. Diese Position verwendet man für Fuß- und Beinübungen bei kleineren Anwendern und jenen, die aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines verspannten Rückens Schwierigkeiten bei der Einhaltung ihrer Rückenposition haben.

Mittel – Beide Hebel drücken, um die Splinte aus den Bohrungen herauszuziehen, und den Fußbügel so verstellen, dass die Splinte auf die zweite Bohrung von oben in der Fußbügelplatte ausgerichtet sind. Die Hebel loslassen und prüfen, ob beide Splinte vollständig in beiden Bohrungen eingerastet sind. Diese Bügelposition vergrößert den Abstand zwischen der Schulteraufgabe und dem Fußbügel im Vergleich zur obersten Bügelposition. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, ermöglicht eine geringere Beugung des Rumpfes und der Hüften bei der Elefant-Übung und kann für körperlich

größere Anwender genutzt werden. Diese Einstellung wird in den meisten Schulen als Standardposition für Fuß- und Beinübungen verwendet.

Niedrig – Beide Hebel drücken, um die Splinte aus den Bohrungen herauszuziehen, und den Fußbügel so verstellen, dass die Splinte auf die dritte Bohrung von oben in der Fußbügelplatte ausgerichtet sind. Die Hebel loslassen und prüfen, ob beide Splinte vollständig in beiden Bohrungen eingerastet sind. Mit der unteren Bügelposition wird der Maximalabstand zwischen der Schulteraufgabe und dem Fußbügel erreicht. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, ermöglicht eine geringere Beugung des Rumpfes und der Hüften bei der Elefant-Übung und kann für körperlich größere Anwender genutzt werden.

Ohne Fußbügel – Beide Hebel drücken, um die Splinte aus den Bohrungen herauszuziehen, und den Fußbügel so verstellen, dass die Splinte auf die unterste Position der Fußbügelplatte ausgerichtet sind. Die Hebel loslassen und prüfen, ob beide Splinte vollständig in beiden Bohrungen eingerastet sind. Diese Einstellung nimmt man für Übungen im Stand und Übungen, bei denen der Anwender auf dem Kasten liegt, um den störenden Bügel zu entfernen.

Federeinstellung

Die Federn werden zur Einstellung des Widerstandes (Gegenkraft) bei den verschiedenen Übungen verwendet. Der Reformer hat mindestens 30 verschiedene Einstellmöglichkeiten für Gegenkräfte. Die empfohlenen Federkraftbereiche sind unter jeder Übung beschrieben.

Einstellung des Federbügels

Der Federbügel am Clinical Reformer kann in zwei Positionen gestellt werden. Mit dem Gesicht zum Bügel stehen und beide Hände auf den Federbügel legen. Zuerst ein Ende des Federbügels in die Rille schieben und dann das andere Ende versetzen. Beim Versetzen des Federbügels darf keinesfalls mehr als eine Feder befestigt sein.

Position A (erster Gang, vorgespannt) – Den Federbügel in die dem Reformer-Rahmen am nächsten liegende Rille drücken. In dieser Position sind die Federn leicht angespannt, wodurch ein größerer Widerstand erzeugt wird.

Position B (zweiter Gang, entspannt) – Den Federbügel in die vom Reformer-Rahmen am weitesten entfernte Rille drücken. In dieser Position sind die Federn nicht unter Spannung und der Widerstand wird verringert.

Federzugkraft

Der Federwiderstand wird durch die ungefähre Federanzahl, die für eine bestimmte Übung empfohlen ist, angegeben. Die angegebene Federzugkraft ist eine empfohlene Ausgangsposition. Je nach Anwenderanforderung und vorgesehener Übung können individuelle Einstellungen vorgenommen werden.

1 Feder (leicht): Wird in erster Linie für Armübungen verwendet oder Übungen, bei denen der Schlitten leicht unterstützend wirkt.

2 Federn (leicht bis mäßig): Wird für Armübungen, Beinübungen und für Übungen, bei denen der Schlitten den Anwender unterstützt, verwendet.

2 – 4 Federn (mäßig bis schwer): Wird in erster Linie für Beinübungen und zur Erhöhung der Widerstandskraft bei stärkeren Anwendern verwendet.

Alle Federn: Wird angewandt, um maximale Widerstandskraft zu erreichen oder um den Schlitten bei den Bauchmuskelübungen auf dem Querkasten zu stabilisieren.

Keine Federn: Bei Übungen, in denen der Anwender den Schlitten führen muss (Bauchmuskelübungen kniend, „elephant“-Übung, lange Dehnübungen).

Steigerungen beim Einsatz der Federn für den Clinical Reformer

Bitte beachten Sie, dass diese Federkombinationen für die normale Steigerung an einem serienmäßigen, neuen Gerät gelten und, abhängig von Alter und der jeweiligen Kraft Ihrer Federn, leicht abweichen können.

Farbcodierung der Federn

Die unten aufgeführte Farbcodierung der Federn ist allen Balanced Body Reformer-Geräten gleich. Alle Reformer können mit verschiedenen Federkombinationen konfiguriert werden. Die standardmäßige oder schwere Reformer-Federkonfiguration ist mit 3 roten, 1 gelben, 1 blauen und 1 grünen Feder erhältlich.

- gelb – sehr leicht
- blau – leicht
- rot – medium
- grün – stark

Befestigungsstellen der Federn

A – schwerer (Feder am Knopf befestigen)

B – leichter (Feder am Haken befestigen)

Ein serienmäßiger Reformer hat 3 rote, 1 blaue und 1 gelbe Feder

Leichte Federzugkraft	Mittlere Federzugkraft	Starke Federzugkraft
B – Blau	B – Blau, Rot	B – 3 x Rot
A – Blau	A – Blau, Rot	A – 3 x Rot
B – Rot	B – Blau, Grün	B – 2 x Rot, Grün
A – Rot	A – Blau, Grün	A – 2 x Rot, Grün
B – Grün	B – 2 x Rot	B – 3 x Rot, Blau
A – Grün	A – 2 x Rot	A – 3 x Rot, Blau
	B – Rot, Grün	B – 3 x Rot, Grün
	B – 2 x Rot, Blau	A – 3 x Rot, Grün
	A – 2 x Rot, Blau	B – 3 x Rot, Grün, Blau

Seile und Schlaufen

Die Seile werden gemäß der jeweiligen Übungsanforderungen und auf die Körpergröße des Anwenders eingestellt. Viele Studioeinrichtungen verwenden einen Doppelschlaufenriemen. Dadurch stehen dem Anwender die Seile in zwei verschiedenen Längen zur Verfügung, wodurch keine Einstellung notwendig ist. Die im Handbuch verwendeten Seileinstellungen sind:

Normale Schlaufen: Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffes ist leicht gestrafft an den Schulterauflagen. Bei Doppelschlaufenriemen hält der Anwender die längere Schlaufe fest. Standard bei den meisten Übungen.

Kurze Schlaufen: Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffes ist leicht gestrafft an den silbernen Steckpflöcken. Bei Doppelschlaufengriffen hält der Anwender die kleinere Schlaufe fest. Findet beim Rudern und einigen Armübungen Verwendung.

Sehr kurze Schlaufen: Die Schlaufe oder der Griff ist ca. 12,7 cm kürzer als die Kopfstütze. Anwendung bei kniend durchgeführten Armübungen, bei denen man den Riemen zugewandt ist, z.B. Dehnungen des Brustbereichs oder des Oberschenkels.

Lange Schlaufen: Die Schlaufe oder der Griff ist länger als die Schulteraufgabe, und zwar um die Länge einer der aus Baumwolle gefertigten Schlaufen. Findet Anwendung bei langen Wirbelsäulendehnungen oder bei Übungen für Anwender mit angespannter Harmstring-Muskelgruppe, bei denen sich die Füße in den Riemen befinden.

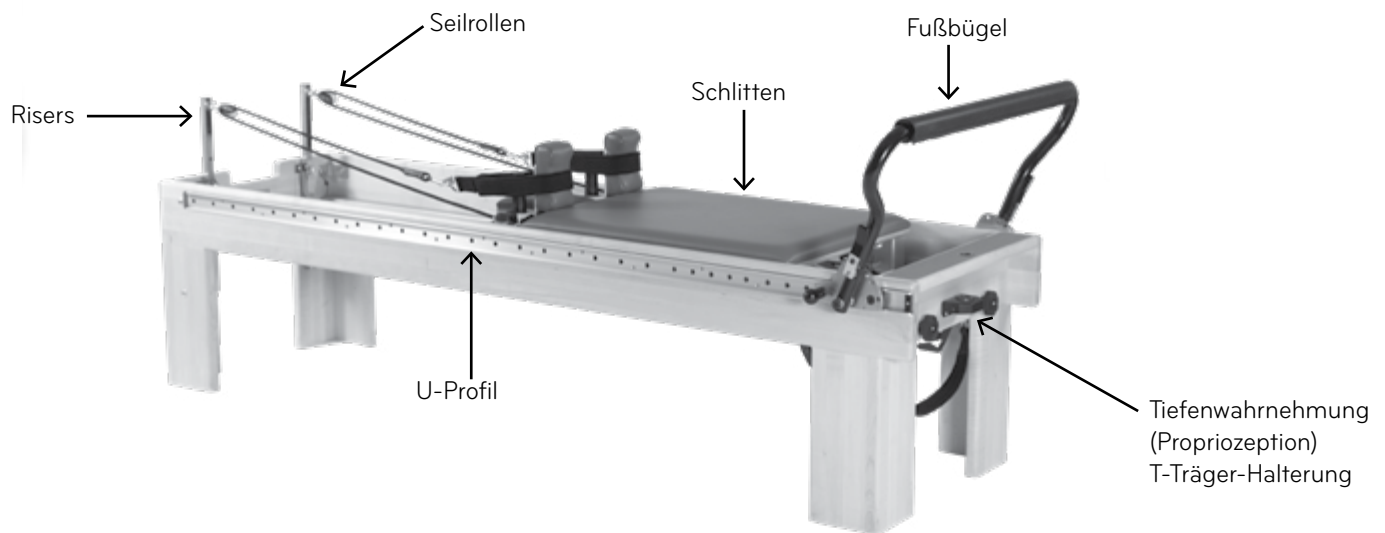
Risers

Um die Risers zu verstellen muss der Splint aus dem Riser herausgezogen werden. Danach werden diese so weit hoch- oder runtergeschoben bis sie genau über den gewünschten Bohrungen liegen. Anschließend den Splint wieder hineinschieben. Das Verstellen eines Risers ändert den Zugwinkel bei einer Übung. In den verschiedenen (Fitness-) Studios werden je nach Fachkraft unterschiedliche Riser-Höhen bevorzugt. Bei Übungen wie z.B. kreisenden Beinbewegungen mit den Füßen in den Riemen, hat der Anwender mehr Bewegungsfreiheit, wenn die Risers in einer höheren Stellung sind.

Reinigung der Polster und Desinfektion.

Die Lebensdauer der Polster kann durch regelmäßige Schmutz-, Öl- und Schweißentfernung verlängert werden. Wischen Sie die Polster nach jedem Gebrauch mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit einem Lappen und klarem Wasser abwischen und trockenreiben.

Wie Sie Ihren Clinical Reformer zusammenbauen



TEILELISTE (ENTHALTEN):

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	MENGE
Knöchel-Klettband (Paar)	101-001	1
Gepolsterte Doppelschlaufen (Paar)	101-009	1
Neoprengriffe (Paar)	101-016	1
Oberschenkel-Velcro (Paar)	101-020	1
Schlitten-Streckungs-Stopper	200-211	1
Regelbare Seile mit Druckknöpfen(Paar)	210-026	1
Gepolstertes Fußband	210-031	1
Anhebung mit Seilrollen	950-184	2
Infinity Fußplatte	707-187	1
Sitzbox	721-002	1
Schulterstützen-Kit, TwistLock	950-251	1
TwistLock-Stütze	616-400	2

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	MENGE
Übergroße Stehplattform	721-006	1
Metallfeder, Reformer, rot	SPR9070	3
Metallfeder, Reformer, blau	SPR9071	1
Metallfeder, Reformer, gelb	SPR9241	1
Metallfeder, Reformer, grün	SPR9293	1
Infinity Fußbügel	950-189	1
Infinity Zapfen, rechts (installiert)	950-112	1
Infinity Zapfen, links (installiert)	950-113	1
Drehriegel-Rastknopf (installiert)	GEN8000	2
Holzschraube	GEN9073	2
Fußbügel-Stopper	REF0702	2
Standplattform-Erweiterung	17873	1
Kissen der Standplattform-Erweiterung	17878	1

BENÖTIGTE WERKZEUGE (NICHT ENTHALTEN):

Phillips-Schraubenzieher

BEI TRANSPORTSCHADEN Falls ein Transportschaden besteht, bewahren Sie bitte alle Verpackungsmaterialien auf. Sie müssen Balanced Body innerhalb von 3 Arbeitstagen informieren.

DEN FUSSBÜGEL BEFESTIGEN

Dies kann von einer Person ausgeführt werden, doch es ist einfacher und sicherer, wenn jeweils eine Person auf jeder Seite festhält.



Drehriegel-Rastknopf
Abbildung A



Abbildung B

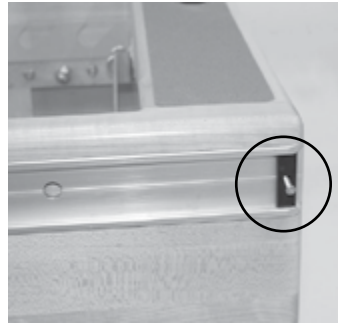


Abbildung C

1. Ziehen Sie den Drehriegel-Rastknopf gerade heraus, sodass der versenkte Kreuzstift aus dem Schlitz herauskommt. Dann drehen Sie die Rastknöpfe, sodass sie mit dem eingezogenen Stift verriegelt sind.
2. Gleiten Sie den Zapfen in die Aluminium-U-Profile, die sich auf beiden Seiten entlang des Reformer-Rahmens erstrecken. (Abbildungen A und B)
3. Drehen Sie den Drehriegel-Rastknopf, bis er in der gewünschten Position einrastet.
4. Befestigen Sie die schwarzen Stopper mit den mitgelieferten Holzschrauben am Ende der Profile. (Abbildung C)

DEN SCHLITTEN INSTALLIEREN

Kehren Sie den Schlitten um und reinigen Sie ihn vom Transportstaub usw. Reinigen Sie die gesamte Länge der Schienenoberflächen innerhalb des Rahmens. Setzen Sie den Schlitten vorsichtig in den Rahmen ein, mit der Kopfstütze weg vom Fußende.

INSTALLIEREN SIE DIE SCHULTERSTÜTZEN

Beachten Sie die beiden hervorstehenden Bolzen am unteren Ende der Schulterstützen. Versenken Sie die Schulterstützenbolzen in den Schlüssellochern und schieben Sie die Schulterstützen vom Schlittenwagen weg. Siehe Abbildung D.

Hinweis: Die Schulterstützen können in zwei Stellungen installiert werden. Eine Stellung ist breiter und bequemer für breite Schultern. Tauschen Sie die rechten und linken Schulterstützen miteinander aus, um zwischen normaler und breiter Konfiguration zu wechseln.

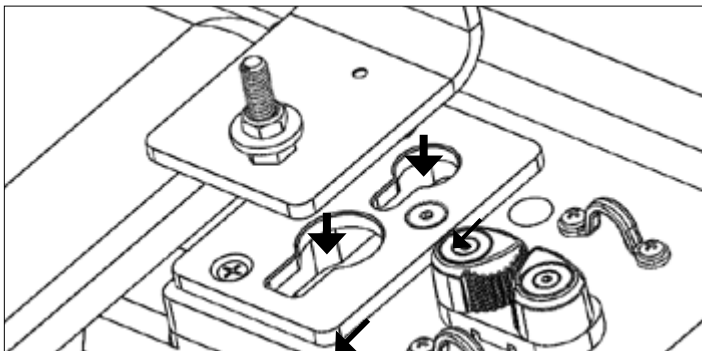


Abbildung D

INSTALLIEREN DER SCHULTERSPERRBOLZEN

Schrauben Sie die Schultersperrbolzen auf den hervorstehenden Bolzen beider Schulterstützen. Drehen Sie die Sperrbolzen im Uhrzeigersinn, um sie festzuziehen und die Stellung der Schulterstützen zu verriegeln. Siehe Abbildung E. Wenn Sie die Sperrbolzen zu fest anziehen, sind sie später schwer zu entfernen. Sie sollten gut angezogen werden, jedoch nicht zu fest. Zum Entfernen der Schulterstützen drehen Sie den Sperrbolzen 1- bis 2-mal gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie die Schulterstütze behutsam in Richtung des Schlittens, heben Sie sie hoch und nehmen Sie sie heraus.

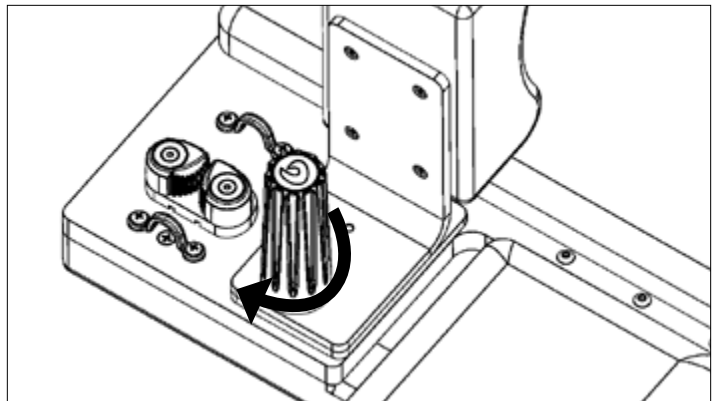


Abbildung E

BEFESTIGEN SIE DIE METALLFEDERN AUF DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS

1. Lokalisieren Sie die Halterung mit den fünf Augbolzen, die unter dem Schlitten befestigt sind. Haken Sie die Metallfedern in die Augbolzen. Die Haken sollten nach unten zeigen.
2. Die Federkörper sollten auf der flachen gepolsterten Querstrebe unter dem Schlitten aufliegen (Abbildung F).



Abbildung F

INSTALLIEREN DES FEDERSTEGS

3. Falls Ihr Reformer als walzenfreier Federsteg konfiguriert ist, befestigen Sie ihn im „Getriebe“ unter dem Fußsteg mit den Haken nach oben gerichtet.

INSTALLIEREN DER ERHÖHUNGEN

4. Entfernen Sie den Rastbolzen aus dem Metallerhöhungshalter und führen Sie die Erhöhung ein, mit der Seilrolle zum Schlitten gewandt. Stecken Sie den Rastbolzen wieder ein, um die gewünschte Höhe einzustellen.

DIE SEILE BEFESTIGEN

5. Um die Seile zu befestigen, haken Sie zunächst wenigstens eine der Metallfedern unter dem Schlitten in den Federsteg ein, um den Schlitten zu stabilisieren. Entrollen und trennen Sie die Seile.



Abbildung G

6. Befestigen Sie eine Baumwollschleife ans Ende der Seile und hängen Sie die Schleifen um die Schulterstützen (Abbildung G). Fädeln Sie das andere Seilende durch die Seilrolle und führen Sie es bis zur Curryklemme auf dem Schlitten zurück, um die Länge anzupassen. Versichern Sie sich, auf beiden Seiten der Curryklemme durch die Chromebügel zu gehen. Drücken Sie das Seil jedes mal fest in die Klemme ein, um einen festen Sitz zu garantieren.

VERWENDUNG DER STRECKUNGSSTOPPER

Um die Schlittenbewegung einzuschränken, befestigen Sie den Streckungsstopper im gewünschten Loch an der Oberseite der Rahmenschiene.

MONTAGE DER PLATTFORM-ERWEITERUNG

Um die Studio Reformer Standplattform-Erweiterung an einem Reformer mit Infinity-Fußstange zu montieren, lockern Sie zunächst die beiden schwarzen Kunststoffdrehknöpfe unterhalb der Standplattform am Ende des Rahmens. Passen Sie die Fußstange so an, dass sie horizontal zum Reformer-Rahmen liegt (Abb. H).



Figure H

Führen Sie vorsichtig die Zunge der Standplattform-Erweiterung nach unten in die silberfarbene Halterung auf der Innenseite des Rahmens ein. Drehen Sie vorsichtig die schwarzen Drehknöpfe an der Außenseite des Rahmens zu. (Abb. I).



Figure I

EINFACH ZU VERWENDENDE DREHRIEGEL-RASTKNÖPFE

Die Allegro® Reformer und Clinical Reformer® und Studio Reformer® mit Infinity Fußbügel von Balanced Body haben Drehriegel-Rastknöpfe, die das Einstellen des Reformer Fußbügels wesentlich vereinfacht.

Vor Verwendung ziehen Sie den Drehriegel-Rastknopf gerade heraus, sodass der versenkte Kreuzstift aus den Schlitzen herauskommt, wie in Abbildung J gezeigt. Dann drehen Sie den Knopf, sodass der Kreuzstift auf der Drehriegel-Kopfseite aufliegt, wie in Abbildung K gezeigt. Auf der anderen Seite wiederholen.

Mit den beiden Rastknöpfen in der Entsperrstellung, verschieben Sie den Fußbügel nach Belieben entlang des Rahmens Ihres Reformers. Dann drehen Sie die Rastknöpfe, sodass der Kreuzstift wieder versenkt ist und der Fußbügel fest in seiner neuen Stellung einrastet.

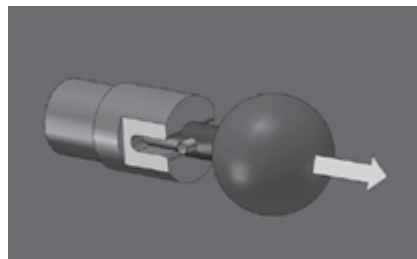


Abbildung J

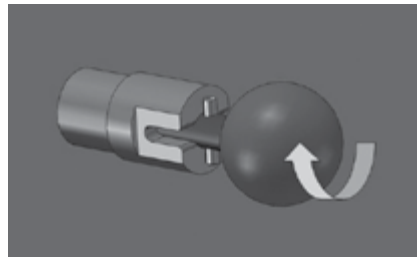


Abbildung K

INSTALLIEREN DES SPRUNGBRETTS AUF EINEM CLINICAL REFORMER MIT EINEM INFINITY FOOTBAR®

Zum Installieren des Sprungbretts (Standard oder Jumpus Maximus) auf einem Reformer mit einem Infinity Footbar, lösen Sie zunächst die beiden Plastikknöpfe unter der Stehplattform am Fußende des Rahmens.



Abbildung L

Stellen Sie den Fußbügel auf die 4. Stellung vom Ende des Reformers ein. Dann stellen Sie den Fußbügel auf die zweithöchste vertikale Stellung (Abbildung L) ein. Anschließend platzieren Sie die Lasche des Sprungbretts in der silbernen Halterung auf der Innenseite des Rahmens. Schließlich verriegeln Sie die schwarzen Knöpfe auf der Außenseite des Rahmens wieder.

Sicherheit geht vor: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren sorgt Balanced Body für innovative sicherheitstechnische Verbesserungen bei Pilates-Geräten. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt die Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherem Gebrauch ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. **Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

Federn

Das Überprüfen der Federn ist von essentieller Bedeutung, um Ihre Ausstattung in einem für den Einsatz sicheren Zustand zu halten. Sämtliche Federn von Balanced Body sollten mindestens alle zwei Jahre ausgetauscht werden. Durch bestimmte Umgebungen und bestimmtes Nutzungsverhalten kann sich die Lebensdauer der Federn verkürzen und Sie müssen die Federn möglicherweise häufiger austauschen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Federn in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, da abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Lassen Sie die Federn beim Gebrauch nicht unkontrolliert zurückschnellen. Dies führt zu Schäden an den Federn und zu einer Verkürzung von deren Lebensdauer.

Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, je nach Häufigkeit der Benutzung). Schauen Sie nach Lücken und Knicken zwischen den Windungen, wenn sich die Feder in Ruheposition befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke aufweist (eine Lücke kann manchmal im Herstellungsprozess entstehen). Am Federkörper sollten jedoch keine Lücken auftreten. Falls Sie Lücken oder Knicke am Federkörper sehen, stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie die Feder umgehend. Siehe **Abb. 1**. Darüber hinaus führt Rost an den Windungen zur Verkürzung der Lebensdauer der Feder. Stellen Sie die Verwendung der Feder sofort ein, wenn Sie während der Überprüfung Rost entdecken.

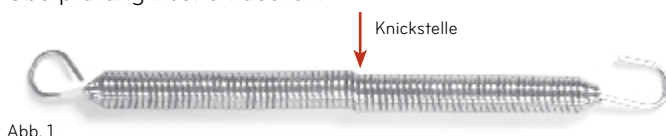


Abb. 1

Schnappverbindungen

Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich). Überprüfen Sie nächst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen.

Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, stellen Sie die Benutzung der Feder sofort ein und rufen Sie Balanced Body an, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe **Abb. 2**.

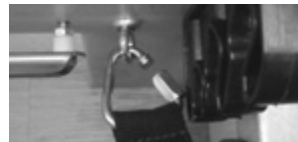


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).

Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

SEILE UND GURTE

Abnutzung an Seilen und Gurten (vierteljährlich). Seile sollten ersetzt werden, wenn durch den Mantel des Seils der Kern sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Gurte sollten ersetzt werden, sobald Ausfransungen festgestellt werden. Achten Sie darauf, insbesondere die Abschnitte von Seilen oder Gurten zu überprüfen, die an den Klemmen angebracht sind oder über die Umlenkrollen laufen.

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

- » Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

Federn untereinander austauschen (vierteljährlich). Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Haken Sie die Federn aus und bringen Sie sie an einer anderen Stelle der Federstange an. So werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

Ständer an der Außenseite. Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher stets auf festen Sitz überprüft werden.

Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken. Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind. Siehe Abb. 3.



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

Schlitten absichern. Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

Standardeinstellungen. Viele Anwender haben für die Reformer eine „Standardeinstellung“. Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Anwender eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet werden, achten Sie darauf, dass der Fußgurt gespannt ist (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

Reinigung der Schienen und Rollen (wöchentlich). Für eine reibungslose Bewegung des Schlittens und lange Lebensdauer der Rollen empfehlen wir, die Schienen einmal pro Woche abzuwischen.

Die Federn aushaken und die Schienen der gesamten Länge nach mit einem weichen Tuch und Balanced Body Cleaner oder einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung

Die **nicht** des Allegro 2 nicht schmieren.

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung

noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

Kopfstütze (monatlich). Den festen Sitz der Scharnierschrauben und Bolzen an der Kopfstütze überprüfen.

Unter dem Reformer (monatlich). Schieben Sie den Reformer zur Seite und reinigen Sie den Fußboden unter dem Gerät.

Fußstangenanschlüsse der Standplattform (nur für Reformer aus Holz). Wenn Ihre Fußstangenanschlüsse der Standplattform (die kleinen Plastikstücke, die die Standplattform vor der Fußstange schützen) gebrochen oder beschädigt sind, wenden Sie sich für Ersatzteile bitte telefonisch an Balanced Body.

TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

Splinte entfernen. Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Rohren, mit denen der Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen.



Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapezstisch.

Die Splinte mit einer Zange entfernen. Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinandergenommen und wieder zusammengebaut werden muss. Siehe Abb. 5.

Push-Through-Stange (PTS) mit Schiebern. Die PTS bewegt sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die Schieber an den Stangen ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass sie sauber sind und sich leicht bewegen lassen. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare von den Rollen korrekt auf die PTS-Bohrungen ausgerichtet und eingerastet sind. Üben Sie Druck nach unten aus, um dies sicherzustellen. Wenn Sie Abnutzungserscheinungen an den zu entfernen.

Schmierung. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern ausschwaschen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu beseitigen.

Sprühen Sie ganz kurz Silikonspray oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Silikonspray hat keine Ölbasis. Auf Öl basierendes („feuchtes“) Silikon und WD40 sollten nicht verwendet werden, da diese Schmutz anziehen. Nicht zu viel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Stiften der Schieber feststellen, kontaktieren Sie bitte telefonisch Balanced Body, um Ersatz anzufordern. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.

Wöchentliche Wartung der Push-Through-Stange mit Schiebern. Prüfen Sie, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

Push-Through-Stange (PTS) mit Stift-Einstellung. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Anwenders unter der PTS befindet, verwenden Sie die Einstellung mithilfe von Stiften zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder zur Kette. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Anwender einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

Push-Through Bar (PTB) control. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz rund um den Trapez Tisch haben, damit die PTS gefahrlos verwendet werden kann und keine anderen Personen damit getroffen werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann die PTS gefährlich sein. Die PTS sollte nur von ausgebildeten, erfahrenen Anwendern benutzt werden. Ein Trainer sollte die Stange immer mit einer Hand unter Kontrolle haben. Sollte der Anwender die Kontrolle über die Stange verlieren, kann der Trainer sie so unter Kontrolle halten.

Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind deutlich stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**



Abb. 6: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

Hilfestellung durch den Trainer wird dringend empfohlen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

Einstellen der PTS für Übungen mit der PTS unten. Für Übungen mit der PTS unten muss der Sicherheitsgurt so befestigt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt wird dringend empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden.

Sanduhrförmige Federhalterungen. Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).



Abb. 7: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

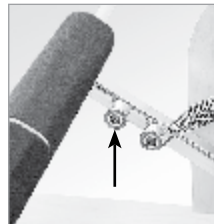


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

Abb. 8. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-Step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

Reinigung. Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Verwendung mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit reinem Wasser nachwischen und mit einem Tuch trocknen.

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für eine zusätzliche Desinfektion bietet Balanced Body die Desinfektionslösung Balanced Body Clean TM an. Die Verwendung anderer Reinigungslösungen (insbesondere solche, die ätherische Öle enthalten) verkürzt die Lebensdauer bestimmter Ausstattungselemente und wird nicht empfohlen.

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen. Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden.



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. **Abb. 9.**

STÜHLE

Vorsichtig absteigen. Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig los. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

Hilfestellung durch Trainer. Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Sturzgefahr. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung durch einen Trainer macht diese Übungen sicherer.

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte vorstehen und korrekt in die vertikalen Rohre einrasten. Um ihre Funktion zu überprüfen, ziehen Sie zunächst beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen die Führung eines Wartungsprotokolls für jedes einzelne Ausstattungsteil. Dieses Protokoll sollte Folgendes beinhalten:

1. Eine Beschreibung des Geräts, einschließlich Seriennummer, Kaufdatum und -ort und Hersteller. Diese Informationen finden Sie auf der Rechnung Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.
2. Datum und Beschreibung aller vorgeschriebenen Wartungsmaßnahmen und durchgeführten Überprüfungen.
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen der die Reparatur durchführenden Person oder Firma.

WARTUNGSPLAN

Vollständige Ausstattung	Tag	Wo.	Mo.	Quart.
Federn auf Lücken & Knicke prüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen			✓	
Schrauben & Muttern auf festen Sitz überprüfen			✓	
Reformatoren				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken/Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile/Gurte überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step-Federstangen überprüfen				✓

ERSATZTEILE

Wenn Sie Ersatzteile bestellen möchten oder Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch wie folgt:

USA und Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Klicken Sie hier](#) für **Balanced Body Patent Data**.

PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Sie können unsere Bibliothek mit Zusammenbau- und Wartungsvideos unter www.pilates.com/podcasts abrufen.

REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

Sicherheit und der Universal Reformer



Der Pilates Universal Reformer wurde entwickelt, um das Übungsrepertoire von Joseph H. Pilates zu vermitteln. Bei jeder Nutzung müssen die einzigartige Funktionalität und das Design des Reformers sowie die Fähigkeiten, das Fachwissen und die Ausbildung des Lehrers berücksichtigt werden. Übungen außerhalb des bestimmungsgemäßen Gebrauchs können zu Schäden an der Ausrüstung führen und für den Klienten gefährlich sein. Darüber hinaus können unsachgemäß vermittelte Übungen auf dem sich bewegenden Schlitten beim Klienten zu einem Verlust des Gleichgewichts, der Koordination und Kontrolle und zu Verletzungen führen. Der Pilates Universal Reformer darf nur unter Aufsicht eines Pilates-Lehrers verwendet werden, der speziell in der sicheren Verwendung des Reformers geschult ist.

Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers ist die Verwendung von Federn als Widerstand gegen die Bewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungen sicher durchgeführt werden können, müssen immer dreiwichtige Bedingungen erfüllt sein.

- Der Benutzer muss stets auf das Gleichgewicht achten, wenn er sich auf dem Reformer befindet.
- Benutzerbewegungen müssen mit der Geschwindigkeit, dem Timing und der Variabilität des Federwiderstands koordiniert werden.
- ⚠ Benutzerbewegungen müssen kontrolliert und organisiert sein. Die Seile dürfen NIEMALS schlaff sein und die Federn NIEMALS springen.
- Der Benutzer sollte sich im Rahmen seiner Fähigkeiten, Stärke und Flexibilität bewegen.



Fortgeschrittene Übung zur Front-Kontrolle. Reformerbewegungen sind komplex und der Klient muss sich immer im Gleichgewicht, mit Kontrolle und Koordination bewegen.

Suche nach einem Lehrer

Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Pilates-Lehrer, der für das Training auf dem Pilates Reformer zertifiziert ist, ist ein wichtiger Bestandteil, um den sicheren und effektiven Umgang mit dem Reformer zu erlernen. Es gibt viele Pilates-Ausbildungsprogramme und es ist wichtig, dass die Benutzer in ihrer Lehrerauswahl anspruchsvoll sind. Suchen Sie nach Lehrern, die eine Zertifizierung mit mindestens 200 Stunden am Reformer absolviert haben.

Federwiderstand

Für viele Pilates-Neulinge muss das Vorhersehen des Federwiderstands trainiert und verstanden werden, um den Reformer sicher verwenden zu können. Darüber hinaus sind das Verständnis der relativen Federgewichte, das sichere Auswechseln der Federn, das Überprüfen der Federn auf Abnutzung und das Bewegen der Federstange ein wesentlicher Bestandteil der Federsicherheit, speziell für Übungsübergänge und -einrichtung. Ein Sicherstellen, dass die Federn für den jeweiligen Klienten richtig eingestellt sowie an den Haken angebracht sind, um ein Ablösen der Federn zu verhindern, und dass sie im Zusammenhang mit der Bewegung des Schlittens verstanden werden, kann potenzielle Zwischenfälle verringern und den Erfolg sowohl für den Klienten als auch den Lehrer erhöhen.

Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, die Federn alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.



Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, sie alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen

Unerfahrene Klienten

Pilates-Übungen sind integrierte, komplexe, motorische Lernübungen. Übung und Erfahrung sind notwendig, um Fortschritte zu machen. Lehrer, bitte achtet darauf, wie schnell ihr eure Klienten voranbringt. Wenn diese das Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle aufrechterhalten können, ist eine zusätzliche Komplexität möglich. Kunden, bitte habt Geduld mit dem Lernprozess und versteht den Wert und die Wichtigkeit von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle.

Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg

Bei den Übergängen zwischen den Übungen, wenn Klienten auf den Reformer auf- und absteigen, kann es zu Verletzungen kommen. Eine ordnungsgemäße Anleitung für die Übungs-Einrichtung, das Auf- und Absteigen entsprechend der für eine bestimmte Übung erforderlichen Balance, Kontrolle und Koordination sowie für Übergänge zwischen Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um den Erfolg des Benutzers sicherzustellen und Unfälle oder besorgniserregende Vorfälle zu vermeiden. Für Lehrer ist es wichtig, im Zweifelsfall auf die Bedienungsanleitung zurückzugreifen und für die Klienten ist es massgebend, die Wichtigkeit der Auswahl eines hochqualifizierten Lehrers zu verstehen.

Die Sitzbox und die Fußschlaufe

Für den Aufstieg auf die Box für Sitzübungen (Short Box-Serien), Rückenübungen (Rückenschwimmen und Teaser) und Bauchübungen (Overhead Press und Schwan) sind spezielle Auf- und Abstiegsanweisungen erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer-Einrichtung). Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.




Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlaufenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

*  Sitzboxen sind zum Sitzen, Liegen und Stehen konzipiert. Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic-Aktivitäten geeignet.

Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenklampen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.



Bild von den Seilklampen

Stehübungen

Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

Übungen am hinteren Ende des Reformers

Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

Die Fußstange

Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und -Option unterscheiden.

Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

Übungen in hochkniender Position ⚠️

Brusterweiterung - Die Brusterweiterungs -Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. **⚠️ Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung*

Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste - Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. **⚠️ Wir empfehlen diese Übung nicht im Knien oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



⚠️ Kniend, Arme in Richtung Fußstange. Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von EncajarenpáginaStürzen und Verletzungen.

Ballistische Bewegungen ⚠️

Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates - Konditionierung und des Pilates -Trainings.

Gruppen - Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer - Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates - Grundlagen und - Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates - Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer - Gruppenunterricht.

Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates -Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und -praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

SICHERHEIT & WARTUNG

SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Clinical Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Clinical Reformer über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Clinical Reformer nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Clinical Reformer nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Clinical Reformer fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den Clinical Reformer nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebsicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Für das Auswechseln der Seile siehe die Anleitungen auf der Unterseite des Schlittens. Dazu wird der Reformer auf eine Seite gelegt (bitte legen Sie zu diesem Zweck eine Pilatesmatte neben den Reformer, um die Oberfläche zu schützen), oder auf einem Ende aufgestellt, wenn Sie Transportrollen besitzen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN. Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über info@pilates.com.

Reformer ÜBUNGEN

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.

Fußbügel: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügel bei einer Übung an.*

Kopfstütze: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.*

FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen **Federn: 2 – 4 Federn**
Fußbügel: mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » Isolierung – lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

Vorsicht bei:

Empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

Schlaufen: gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

Schwerpunkt der Übung gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

Vorsicht bei: weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.

Vorgaben: Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

Ausgangsposition: gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

* falls anwendbar



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V



2. Position

Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Auf-der-Stelle-Laufen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.

STREITWAGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen, Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / **Schlaufen:** kurz

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben: Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

Standardübung

Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.

Schiefe Variante

Die Knie zur einen Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach Körperdrehung umkehren und aufrichten.

Varianten der Armübungen

Lehnen Sie sich bis auf den Rücken auf dem Schlitten zurück und führen Sie dabei 3 Biceps-Curls oder 3 Hebungen des Deltamuskels durch. Danach richten Sie sich wieder auf.

„HUNDRED“, ALLE STUFEN

10 Sätze

Federn: 1 – 3

Fußbügel: kein / **Schlaufen:** normal / **Kopfstütze:** oben

Schwerpunkt der Übung

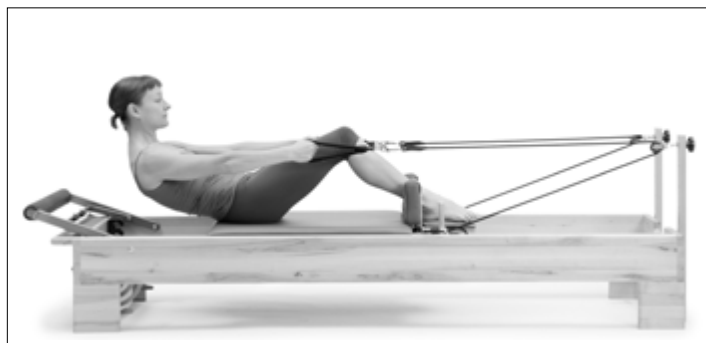
- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben: „Hundreds“ auf der Matte

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.



Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen

Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / **Schlaufen:** normal / **Kopfstütze:** oben

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen. Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Adduktoren
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben: „Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90°-Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

Standardübung

Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.

ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen

Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / **Schlaufen:** normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- » Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- » Angedrückte Wirbelsäule
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

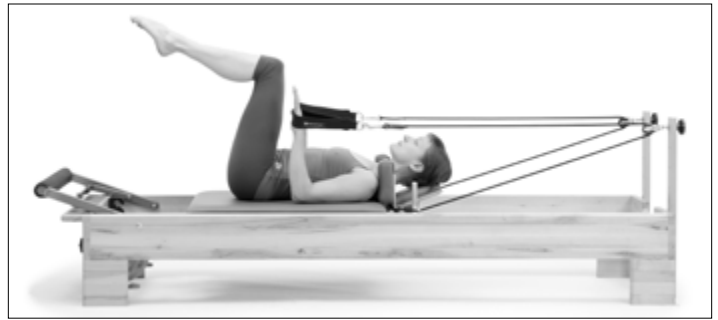
Vorgaben: Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten.

Ausgangsposition

Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt. Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.

Standardübung

Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.



Schräge Variante

Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).

10 Wiederholungen

Federn: 0 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: kein

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

Vorsicht bei: Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben: Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwängere Katze“)

Ausgangsposition

Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten.

Standardübung (flacher Rücken)

Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

Variante – Schräg 1

Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

Variante – Einbeinig 1

Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Einstellung: 2 Federn

Fußbügel: beliebig / **Schlaufen:** normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
 - » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
 - » Eingezogene Bauchmuskulatur
 - » Stärkung der Bauchmuskulatur
- Beckenstabilität

Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur

Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren

Bein- und Hüftausrichtung

Bewegungsspielraum der Hüfte

Vorsicht bei: Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

Vorgaben: Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



Beinsenker

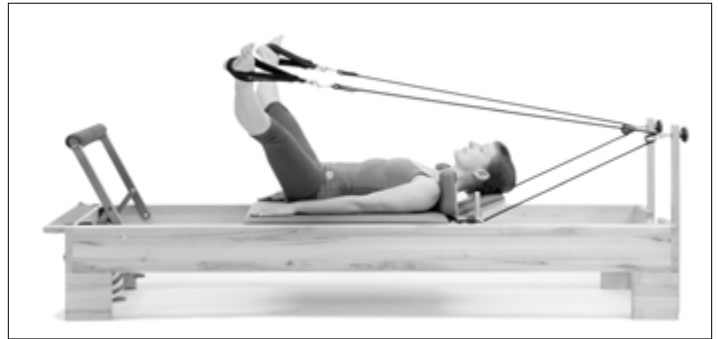
Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.



Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



BOX LANG- ARMÜBUNGEN, STUFE 1

4 – 8 Wiederholungen

Federn: 1 – 2 Federn

Box: längs

Schlaufen: normal / Fußbügel: unten oder ganz ohne

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Hüftknochen auf der Matte
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Trizeps, Latissimus, unteren Trapezius und oberen Rückenbereichs
- » Kopf in geradliniger Haltung
- » Platzierung des Schulterblattes
- » Bein- und Rumpfausrichtung

Vorsicht bei:

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksverletzungen, Rückenbeschwerden

Vorgaben:

Fähigkeit nach vorne übergeneigt zu liegen.

Ziehen der Seile/Riemen (Stufe 1 und 2)

Ausgangsposition

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Dabei liegt die Brust noch vor der vorderen Kante des Kastens. Fußbügel ist abgeklappt. Blick zu den Seilen. Seile fest umfasst.

Abwärtsbewegung der Arme

Seile entlang der Schlittenkanten in Richtung Hüften ziehen.

Arme auswärts

Seile mit nach außen gestreckten Armen in Richtung Hüften ziehen.

Anhebung des Oberkörpers

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen und dabei den Oberkörper aufrichten.

Trizepsdrücken

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen, Ellenbogen an der gleichen Stelle halten und dabei beugen und strecken.

COBRA, (STUFE 2)

Ausgangsposition: Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

Arme durchdrücken. Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers



Cobra

4 Wiederholungen

Federn: 2 / Box: längs / Fußriemen / Fußbügel: kein

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - veränderlich
- » Anhebung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
- » Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehenen
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei:

Rückenbeschwerden, Knieproblemen, Männer brauchen evtl. eine Polsterung

Vorgaben:

Swan auf der Matte, Swan Dive, Rückendehnung an der Ladder Barrel

Ausgangsposition

Nach vorne über gebeugt mit den Hüften auf der Kante des längs platzierten Kastens liegen, die an der Fußbügelseite liegt. Die Fußballen sind am Rahmen, die Beine gerade mit leicht auswärts gedrehten Füßen, die Arme in Position 2.

Variante 1

Rumpf bei gleichzeitiger Beugung der Knie aufrichten

Beine wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkehren.

Variante 2

Mit gebeugten Knien beginnen. Beine strecken und Rumpf der Länge nach vom Kasten abheben. Die Knie beugen und Rücken strecken. Die Beine strecken und schweben, danach in Ausgangsposition zurückkehren.



BOX KURZ – BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen

Federn: 4 – 5

Box: quergelegt (kurz) / Riemen: Fußriemen

Stab in der Hand

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

Vorsicht bei: Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

Vorgaben: Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition

Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.





BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen Federn: 2 – 3

Kopfstütze: unten

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
- » Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei: Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

Vorgaben: Beckendrücken auf der Matte

Ausgangsposition

Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

Standardübung

Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

Beinpositionen

Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen

Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien

Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen

Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften

ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1-2 Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pectoralis und Deltamuskels
- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

Vorsicht bei: Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

Vorgaben: keine, Sitzvarianten für alle Übungen

Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen.

Übungen mit Blick zu den Seilen

Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.



Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.



Einen Baum umarmen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Fingerspitzen berühren



STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen

Federn: 0 – 1 Feder

Standfläche

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
- » Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Standausrichtung
- » Gleichgewicht

Vorsicht bei:

Gleichgewichtsproblemen

Vorgaben:

keine

Ausgangsposition

Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht

Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet. Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen. Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

Standardübung

Beine spreizen und wieder zusammenführen.

Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.

