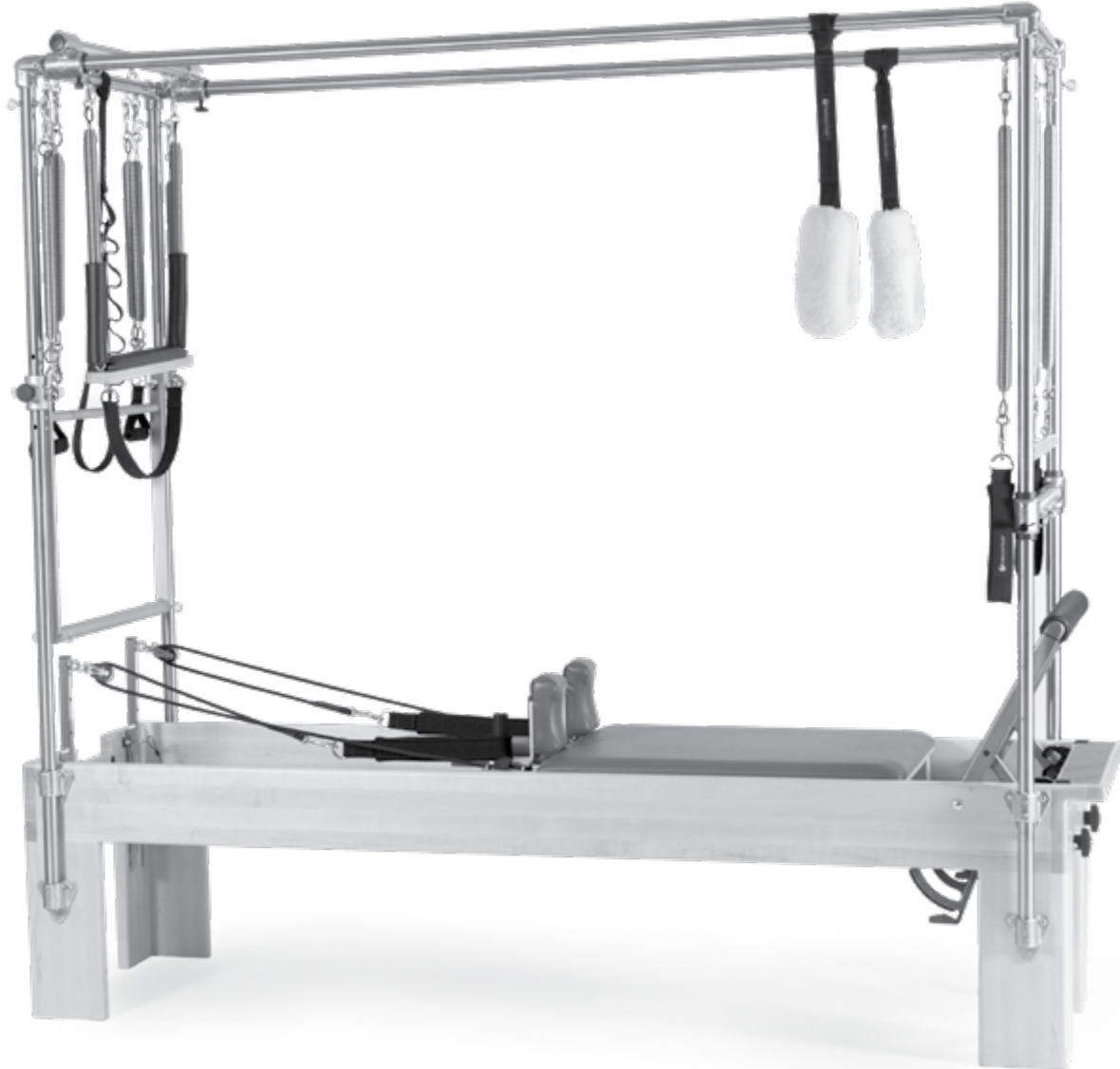


The Balanced Body®

Reformer Trapeze Combination™

THIS IS A MEDICAL DEVICE

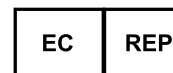


Statement of Intended Use

The Reformer Trapeze Combination™ 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.

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

For printed instructions contact Balanced Body.



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

15452A | 2024-02

Features of the Balanced Body® Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

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 RTC contains flammable materials, please keep away from direct heat.

INTRODUCTION

The Reformer Trapeze Combination or RTC is the most versatile piece of Pilates equipment available today. Consisting of a fully functional Reformer and a full Trapeze frame, Balanced Body combined two of the most important pieces of Pilates equipment into one compact unit. The following manual outlines the Reformer and Trapeze features of the RTC, as well as suggested exercises.

Balanced Body is the world's largest manufacturer of Pilates equipment. The Balanced Body Studio Reformer is the biggest selling Reformer on the planet, and its Allegro Reformer now sets the Pilates standard for health and fitness clubs around the globe.

THE REFORMER

The RTC is set up as a Reformer by removing the 2 mats from the frame, inserting the shoulder rests into their slots and placing the risers in the metal sleeves. The following adjustments are used on the RTC.

HEADREST

The headrest is used to optimally support the user's head, neck and shoulder placement while lying in a supine position. To determine the client's position, the ear should be over the center of the shoulder and the line of the jaw should be close to perpendicular to the carriage. The RTC has three headrest positions that are adjusted by a wooden support block underneath the headrest:

- » **Low (flat)** – The support block is folded toward the top of the headrest. Used for clients with relatively flat thoracic spines and shallow ribcages for leg and footwork, and for any supine exercise. It is also used for any exercise where the client rolls up onto their upper back (see safety note below).
- » **Safety Note: The flat headrest position is used for all clients in exercises where they will be rolling up on to their shoulders. A flat headrest will keep the client from over flexing the cervical spine and injuring the neck.**
- » **Medium** – The support block rests on the notch in the middle of the support block.

- » **High (up)** – The bottom of the bar rests on the carriage. Used for clients with a forward head or a deep rib cage to facilitate correct alignment.

Instructor Note: A towel can also be used in addition to or instead of the headrest to adjust the height of the head.

HORIZONTAL CARRIAGE ADJUSTMENTS

The RTC is equipped with the new Revo footbar/springbar allowing the starting position of the carriage to be adjusted for users of different heights. To move the carriage, rotate both carriage brackets up until the carriage moves freely. Slide carriage forward or backward until it is lined up with the correct hole on the track. Release carriage brackets and make sure the hole is fully engaged.

- » **Hole 1** is closest to the footbar end of the Reformer and creates the shortest distance between the shoulder rests and the footbar. It is used for shorter users (under 5') or where increased knee and hip flexion is desired.
- » **Hole 2** is for users between 5' and 5'5"
- » **Hole 3** is for users between 5'5" and 5'9"
- » **Hole 4** is for users between 5'9" and 6'
- » **Hole 5** is the point farthest from the footbar of the Reformer. It is used for taller users or users with limited knee and hip flexion.

The heights given here are recommended suggestions. The footbar/springbar 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, place the support bar in one of the 3 grooves in the block at the footbar end of the Reformer, or take the support bar out of the grooves and lay it on the frame of the carriage for the no bar position.

- » **High Bar** – Place the support bar into the highest groove of the springbar block. The high bar position shortens the space between the shoulder rests and the footbar. This position is used for foot and legwork with shorter users, and with users who have difficulty keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.
- » **Middle Bar** – Place the support bar in the middle groove of the springbar block. The middle bar position lengthens the space between the shoulder rests and the footbar. This decreases the flexion of the knees in foot and legwork and places the torso in a neutral standing position.
- » **Low Bar** – Place the support bar in the lowest groove of the springbar block. The low bar position increases the space between the shoulder rests and the footbar to its maximum length. This decreases the flexion of the knees in foot and

legwork, decreases the flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller or more flexible users.

- » **No Bar** – Take the support bar out of the grooves and place the footbar and the support bar down on the frame of the Reformer. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on the box.

SPRING ADJUSTMENTS

Springs are used to adjust the resistance for different exercises. There are at least 30 different resistance settings that can be used on the Reformer. Suggested weight ranges are noted under each exercise.

CHANGING THE SPRING ATTACHMENT POINTS

On the RTC, spring tension is adjusted by attaching different combinations of springs to the hooks or buttons on the springbar. To safely adjust the springs it is best to have your hips squarely facing the footbar end of the RTC by squatting in front of it or by straddling the carriage.

- » **Hook position** – Place the spring on the hook directly in front of it. In this position the springs are under no tension to start with. This is designated as "B" position. There are five B positions.
- » **Pre-loaded position** – Place the spring on the nearest button on the springbar. This position will put the springs under a small amount of tension and will increase the resistance of the springs. This is designated as "A" position. There are four A positions.

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 user needs and the exercise.

- » **1 spring** (light): Primarily 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 REFORMER TRAPEZE COMBINATION

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. The

best way to find the optimal progressions for your machine is to test it yourself.

SPRING COLOR-CODING

These color codes are standard for Balanced Body Machines

Yellow – Very light
Red – Medium

Blue – Light
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 green 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
	A – 2 Red, Blue	B – 3 Red, Green, Blue

ROPES AND LOOPS

Ropes are adjusted according to specific exercise demands and user size. To minimize rope adjustments, double loop straps are used to allow the user to have the ropes at two different lengths without having to adjust them. The rope adjustments used in the manual are:

- » **Regular loops**: Resistance of loop or handle is somewhat taut on 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 silver pegs. With double loop handles 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. For reformers with wooden risers, loosen the knob behind the pulley, slide the pulley to the appropriate position, and then gently retighten the knob. 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.

THE TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

The Trapeze Table consists of a padded table surrounded by a frame made of metal poles. Eyebolts in the frame provide attachment points for the springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Trapeze Table has two moving cross bars or sliders: one between the uprights on one end of the table (vertical slider), and the other between the overhead bars (horizontal slider). The end of the Trapeze Table without the vertical slider ("Tower End") holds a hinged wooden or aluminum frame called the push through or Push-through Bar.

CONVERTING THE REFORMER INTO A TRAPEZE TABLE

Remove shoulder rests by loosening the shoulder posts and sliding the shoulder rests out of the slots in the base plates and place them out of the way.

Detach all springs from carriage and slide it to the riser end of the frame.

Lower the footbar toward the Reformer carriage and place the two Trapeze mats into the frame with the flap at the Tower end of table.

Please see the next pages for a diagram and listing of the various parts of the Trapeze Table.

SPRING ATTACHMENT POINTS

- » **Low:** Springs are attached from eyebolts in frame at Tower end of the RTC. These springs are used to hold the Tower bar in position.
- » **Middle:** Springs are attached to vertical slider at closed end of RTC.
- » **High:** Springs are attached to stationary crossbars at either corner of the RTC.
- » **Overhead:** Springs are attached to horizontal slider between overhead bars.

TRAPEZE TABLE SPRINGS

The Trapeze Table has the widest variety of springs and the greatest number of possible attachment points of any Pilates equipment. Suggested spring weights and attachment points are included for each exercise.

SPRING CODING

The Trapeze Table has two different lengths of springs – long or leg springs, and short or arm springs. Each length of spring comes in different resistances. The standard Balanced Body spring coding is as follows:

Short springs

- Yellow – Light
- Blue – Medium
- Red – Heavy
- Black – Very heavy, usually used on the Trapeze

Long springs

- Yellow – Light
- Purple – Medium

SAFETY

It is very important that the instructor be present and spotting the client whenever the Push-through Bar is in use. The Push-through Bar should never be adjusted low enough to hit a client who is lying under it. The safety strap must always be used. The safety strap must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than either the four or eight o'clock position. There are three height positions for the Push-through Bar pivot point. If a client is positioned below the bar, raise the pivot point to avoid the client.

UPHOLSTERY CLEANING AND DISINFECTING

You can extend the life of upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe

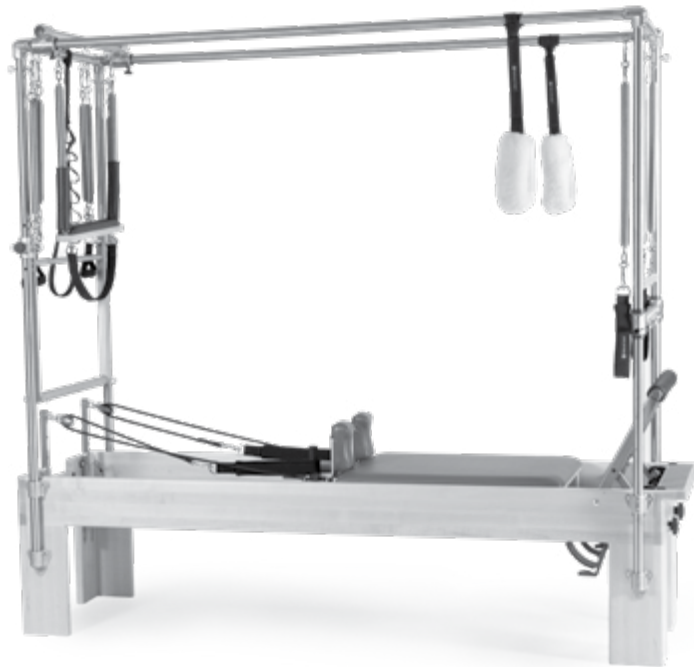
down the upholstery with a solution of mild soap and water. Then wipe it down with clean water and dry with a soft towel.

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.

How to Assemble The Balanced Body® Reformer Trapeze Combination™

REFORMER PARTS LIST

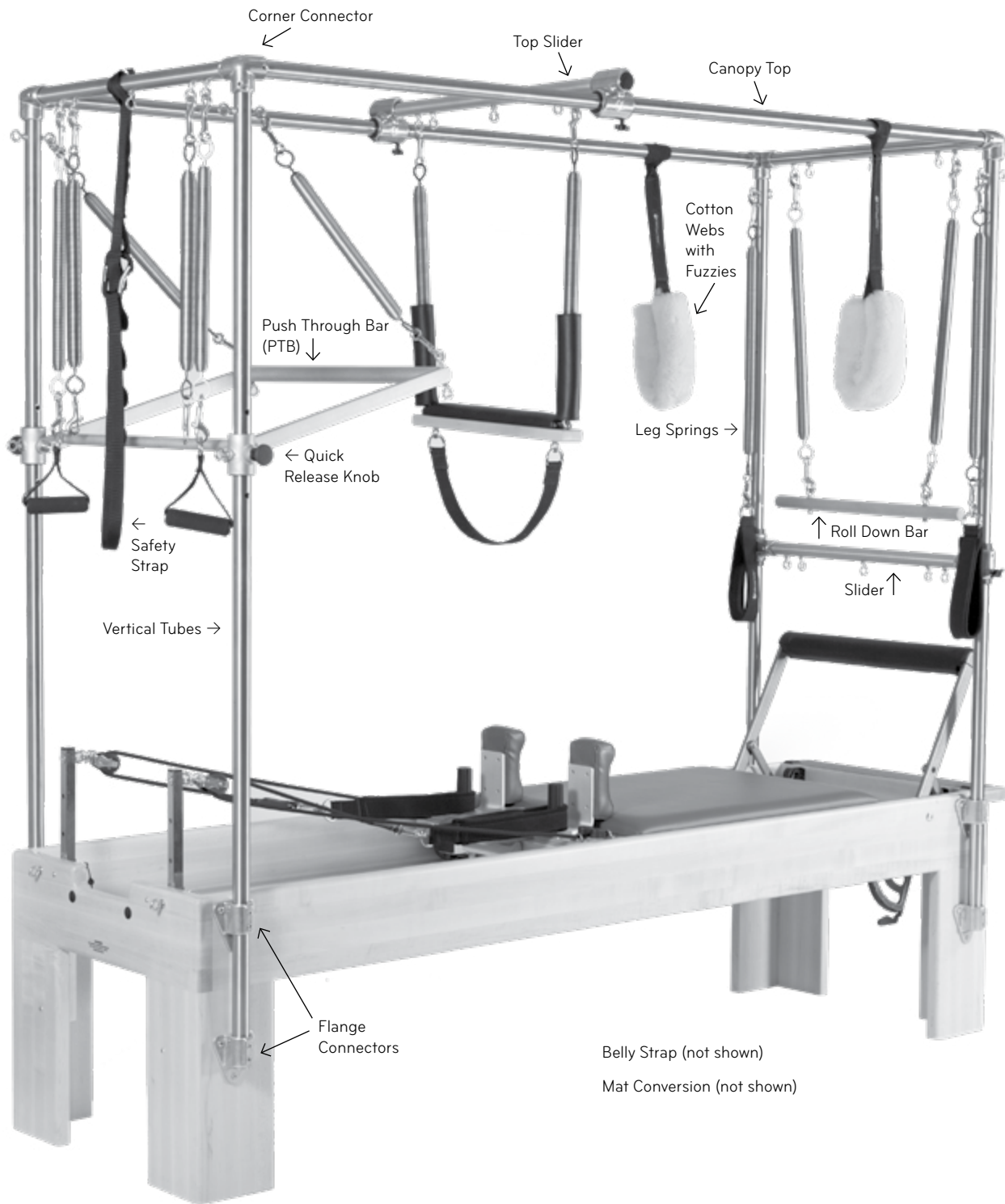
DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Cotton Footstrap	210-030	1
Red Reformer Spring	SPR9070	3
Blue Reformer Spring	SPR9071	1
Green Reformer Spring	SPR9293	1
Ropes w/Snaps (pair)	210-026	1
Single Loop, Cotton (pair)	101-005	1
Neoprene Handles (pair)	101-016	1
Standard Sitting Box	721-002	1
Mat Conversion	707-068	1
Extension Stopper	200-211	1
Retractable Risers (pair)	950-184	1
Shoulder Rest (pair)	950-042	1

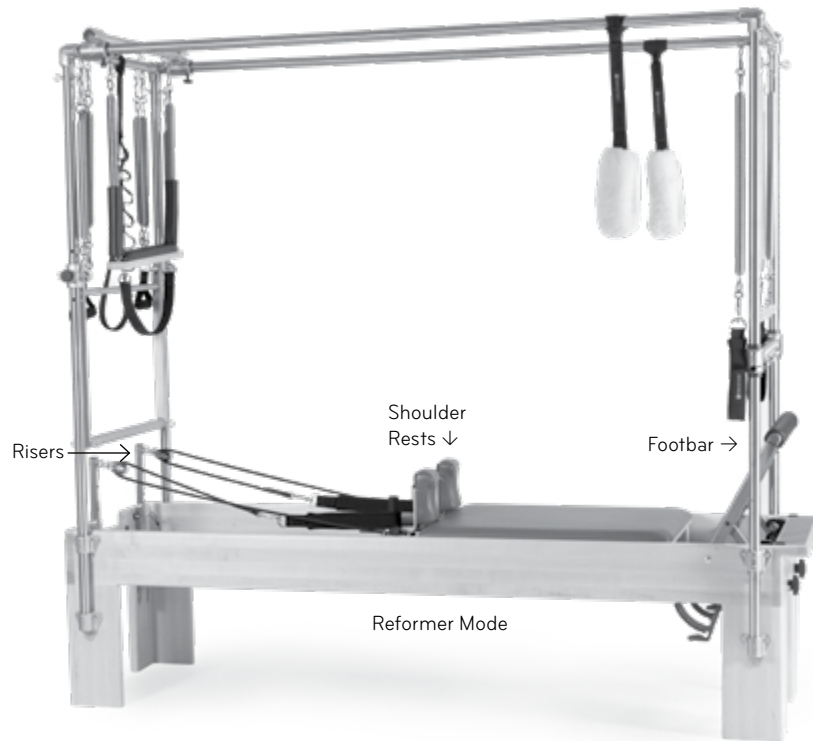


CANOPY/TRAPEZE PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Ankle Velcro (pair)	101-001	1
Long Cotton Web, Black (pair)	101-026	1
Thigh Velcro (pair)	101-020	1
Wool Fuzzy (pair)	101-022	1
Belly Strap - Black	210-034	1
Push Through Bar for slider assembly	707-285	1
Red Trapeze Spring	SPR9001	2
Yellow Trapeze Spring	SPR9002	2
Blue Trapeze Spring	SPR9004	2
Long Yellow Spring	SPR9006	2
Long Purple Spring	SPR9461	2
Safety Strap	210-058	1
Trapeze Bar Assembly	950-059	1
Vertical Tubes with PTB installed	N/A	1
Vertical Tubes with Slider Bar installed	N/A	1
Canopy Top Assembly with Slider Bar	N/A	1
Push Through Bar Shoulder Bolt	619-202	2
Push Through Bar 4th Side	TRP0109	1
Button head Screw with Pin End	619-200	2

TOOLS	PART NO.	QTY
3/16" Allen Wrench	GEN9280	1
21mm x 1/2" wrench	ALL0060	1
7/32" Allen wrench	TOL1358	1





ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

- Using the provided 3/16" allen wrench, loosen the set screws in each of the eight flange connectors mounted to the outside of the frame. Remove the two vertical tubes from the box and the sliding push thru bar system. Lay the tubes down so the holes on the sides of the tubes face away from each other. Take the sliders of the Push Through Bar (PTB) and slide them over the tubes opposite the end with the eye bolts, you will need to pull the knobs of the sliders out to move the sliders up the tubes. Continue to move the sliders up the tubes until the pins lock into the bottom set of the three holes in the tube. Make sure both sliders are locked into the same bottom holes. Insert the provided cotter pins into each of the 1/8" holes near the bottom ends of the tube. Pick up this assembled tube set, be careful of the PTB, it may swing; place the assembly in the flanges on the head end of the machine (the end with the vinyl flaps). Be carefully of the cotter pins so they do not scratch the vinyl or wooden frame. The cotter pins will automatically set the tubing height.
- Insert the provided cotter pins into each of the 1/8" holes near the bottom ends of the other two vertical tubes. Pick up the tube assembly with the vertical slider and place the tube ends into the flanges on the foot end of the frame.
- Now set the canopy top onto the four vertical tubes. You will need help with this. The end of the canopy frame with the black safety strap goes over the push-through bar. Be certain all four corner fittings fit securely over the tubes.
- Using the 3/16" allen wrench, tighten the set screws in the corner fittings and in the flanges around the frame. After tightening all set screws in all the corner angles, test the movement of the sliding push thru bar. To do this pull the knobs of the sliders out and start sliding the PTB up or down. This system should move easily and not stick when uniform pressure is applied on each side. If the sliders stick when moving the position, simply loosen the set screws that are holding the vertical poles, rotate the tubes as necessary until the sliders move freely. Be sure to re-tighten all set screws. Remove the cotter pins from the tubes and save for future use.

INSTALLING SHOULDER RESTS AND POSTS

1. 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 A. **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.

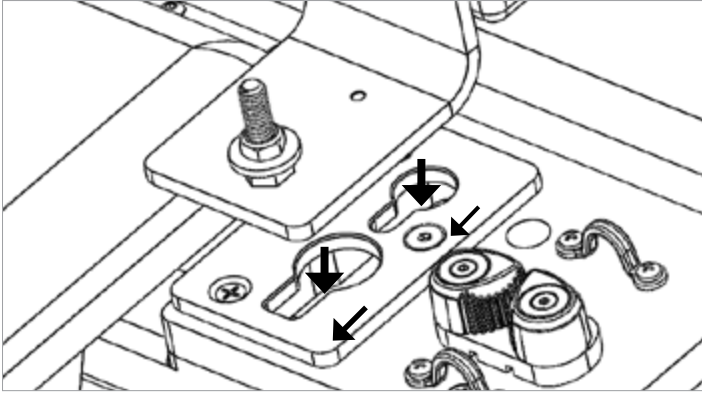


Figure A

2. 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 B. 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 toward the carriage, then lift them up and out.

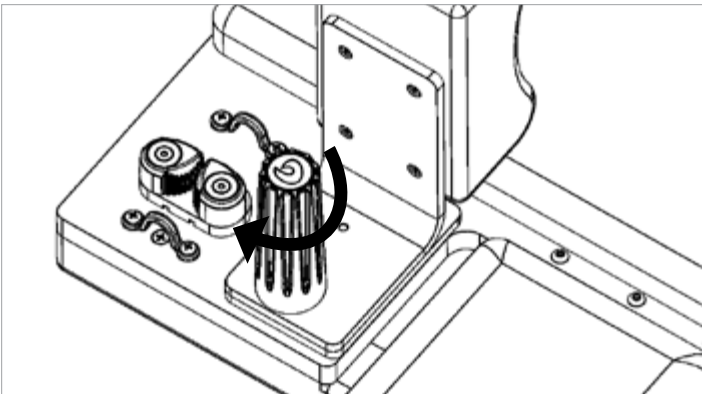


Figure B

INSTALLING/REMOVING THE PUSH THROUGH BAR (PTB) 4TH SIDE

Using the provided 7/32" allen wrench and button head screws with pin ends, move the PTB to a 45 degree position. Line up the 4th side opening with the threaded holes in the PTB. Thread in one screw into the side of the PTB, the pin end of the screw will go inside the 4th side. Repeat for the other side. Tighten both screws with the allen wrench. Reverse these instructions to remove the 4th side. Keep these button head screws if needed later.

HOW TO ADJUST YOUR SLIDING PUSH THROUGH BAR

Position your hands on the outside of each slider. Place your middle and/or ring fingers under the silver base of the knob; right where the black body of the knob threads into. Place your index finger and thumb around the knob itself. Pull each of the knobs outwards, away from the vertical tubes, until they stop. Using the same force on each arm, move the slider upwards or downwards to each new location. Once you near a new location slightly release the outward pull of the knobs. The pins will automatically fall into the next position when aligned.

ASSEMBLE THE REFORMER

Swing the footbar up and place the support into position.

Place the carriage into the frame and attach the springs to the spring bracket on the underside of the carriage. The springs should have the open, hooked end pointing down through each eye bolt on the bracket and should lay across the padded bar at the foot end of the carriage. Attach one or more of the springs to the spring bar to secure the carriage in position.

Install the shoulder rests onto the carriage by locking them into the keyholes on either side of the headrest. They can be set wider or narrower by reversing their placement. Always lock them in place by twisting them clockwise by hand.

Install the adjustable risers with the pulleys facing the carriage. Again, always lock them in the desired position with their pins. Unroll the ropes and separate them. Clip a cotton loop onto the end of each rope and hang the loops on the shoulder rests. 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 insure a good grip.

OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Pull pins and completely lower risers.
2. Remove shoulder rests from the carriage.
3. Detach all springs from springbar and move the carriage toward the head end of the frame.
4. Rotate the footbar support up to the padded section of the footbar and then lay the footbar down onto the frame rails. It should now be inside the frame and lower than the top of the frame.
5. Vinyl flaps are installed inside one mat for shipping purposes. Detach, rotate, and reinstall flaps so they hang down from the edge of the mat aligned with eye bolts.
6. Place the mat with vinyl flaps at the head-end of the Reformer with flaps facing the PTB. The Vinyl flaps should hang over the head-end of frame. They are designed to protect the mat conversion when using the PTB with a bottom spring.
7. Place the remaining mat on the foot-end of the Reformer. Make sure the end of the mat with the feet further from the edge is installed over the standing platform.

WEEKLY MAINTENANCE

Inspect springs for separations, and replace if needed. Inspect snaps on springs and make sure the retractors operate smoothly. Replace them if worn or do not operate freely. Make sure that there are no indentations on the inside of the hooks.

Inspect all nuts, eyebolts and setscrews for tightness. Tighten or replace if necessary.

It is recommended to check to ensure the pins in the plunger knobs protrude and lock into the vertical tubes. 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.

WARNING: This machine is potentially dangerous, and Balanced Body Inc. assumes no liability towards use or misuse. If you are not fully aware of the safety issues and use of this machine, do not use it. Use only with qualified instructor supervision.

QUESTIONS?

Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838.

How to use the Revo Adjustment System

The Revo is an efficient and versatile adjustment system for Balanced Body Studio Reformers and Combination equipment. With the Revo, you can quickly and easily change the distance between the shoulder rests and the footbar, creating the ergonomically correct position for each client.

Moving the Revo springbar and carriage

The Revo springbar moves to one of five indexed stop positions. The springbar is integrated with the carriage – when you move the springbar, the carriage automatically moves with it.

To move the springbar and carriage:

- » Attach one spring to the springbar. You can attach more than one spring, but additional springs increase the tension and make the springbar more difficult to move.
- » Position yourself at the side of the Reformer. (If you are using the Reformer yourself, you can make the adjustment from a seated or straddle position.) Pull one of the cam handles upward. The cam hook must fully engage the metal plate on the bottom of the carriage.
- » Keeping the cam hook engaged, use your other hand to move the carriage into the desired position. The springbar will move with the carriage. When you reach a carriage stop position, you'll hear a "click." There are index markers along the rail that you can use as a visual reference.
- » Release the cam handle so that it drops completely into an indexed position.



Fig. 1



Fig 2

To move the carriage, grasp the cam handle and pull up, then move the carriage backward or forward. You'll hear a solid "click" when you have reached the next position.

Locking the Revo Footbar®

The Revo footbar features a sliding lock that keeps the footbar securely in place.

To lock the Revo footbar:

- » Slide the locks away from the footbar bracket.
- » Pull the footbar slightly upward and move the footbar support into the desired position.
- » Slide the locks into the support brackets as far as they will go to secure the footbar. Fig 1.



Fig 3 Sliding the lock into the footbar support bracket to lock the footbar.

Pre-loading springs

You can pre-load springs by attaching them on the posts on top of the springbar.

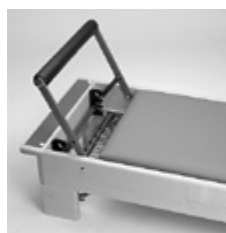
Adjusting Carriage Position

The Revo allows you to adjust the distance between the shoulder rests and the footbar, creating the ergonomically correct position for clients of all heights.

For short to average height clients, use positions #1or #2.

For taller clients, or those with a limited range of motion, use positions #3 - #5.

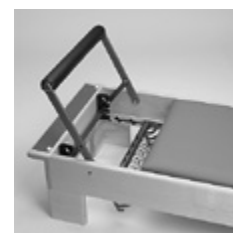
You can also raise the footbar to create an even shorter distance between the shoulder rests and footbar. Conversely, you can lower the footbar to further lengthen the distance between the shoulder rests and footbar.



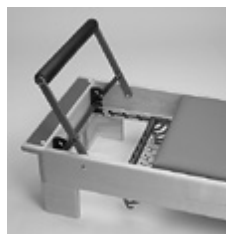
#1 Carriage Position



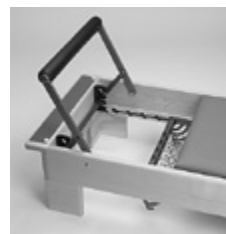
#2 Carriage Position



#3 Carriage Position



#4 Carriage Position



#5 Carriage Position

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.

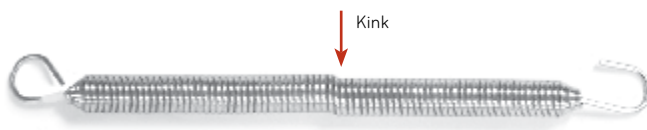


Figure 1

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:

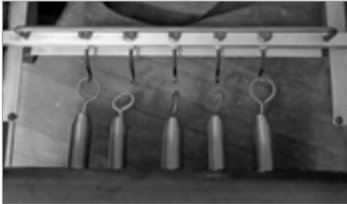
1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.
Date and description of each repair, including name and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

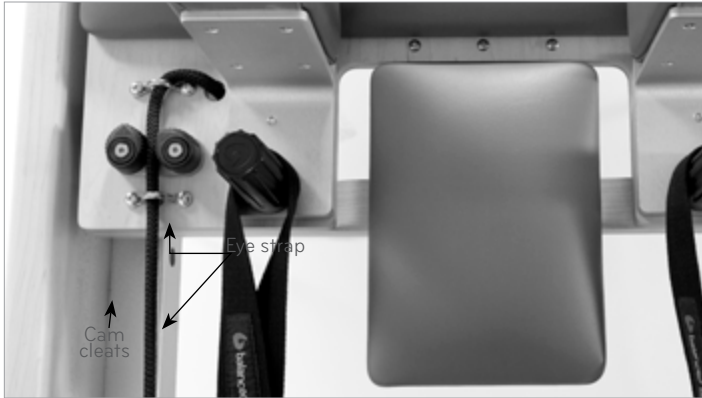


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

*  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 client's 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 Reformer Trapeze Combination.

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Reformer Trapeze Combination are adequately informed of all precautions.
- » Use the Reformer Trapeze Combination only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Reformer Trapeze Combination 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 Reformer Trapeze Combination 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 Reformer Trapeze Combination 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.

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 Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Short
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

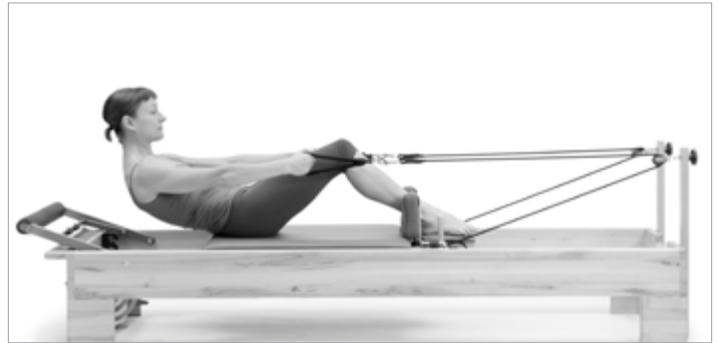
Hold loops with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

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 Springs: 1 – 3
Bar: None Loops: Regular 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



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 Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular
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

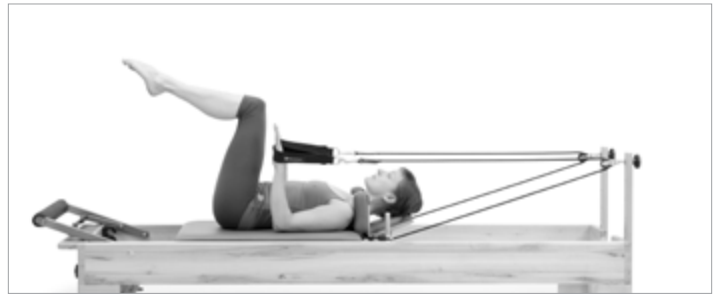
Mat or Reformer Hundred

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 Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular
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



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 Springs: 0 – 2 Bar: None Loops: 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



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1

FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6 reps Set up: 2 springs Bar: Any Loops: Regular 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

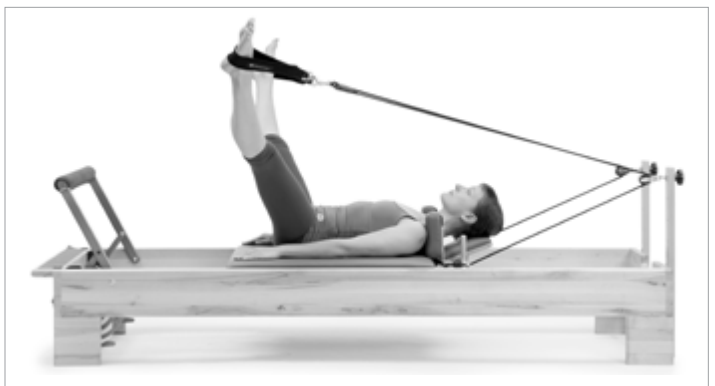
Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return



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 Springs: 1 - 2 springs
Box: Long Loops: Regular Bar: 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



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 Springs: 2 Box: Long Foot strap
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



SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps Springs: 4 - 5 Box: Short Strap: Foot strap
Pole in hands

Focus

- » 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



Trapeze Table 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: Number and location of springs on the trapeze table.

Loops: Which loops should be used during exercise.*

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

ROLL BACKS, LEVEL 1

6-10 Reps

Springs: 2 long or 2 short springs from high position

Roll-down Bar or handles

Focus

Breathing – exhale roll down, inhale at the bottom, exhale to roll up

Balance between abdominals and lumbar extensors

Soft neck and shoulders

Maintain C-curve

Soft hip flexors

Precautions

Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

Starting position

Sit facing open end of Cadillac, holding on to bar or handles, knees soft, feet on metal bars.

Standard Exercise

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

Oblique Variations

Wooden bar (Water skiing)

Sit diagonally on table, place left foot against pole, cross right foot over ankle, place left hand on bar and reach right arm open while rotating torso to the right.

Roll down and up maintaining rotation, then switch sides.



BREATHING, LEVEL 2

6 reps

Springs: 2 long, light springs from high position on wooden bar for Joe's Breathing, 1 – 2 short springs from high position on aluminum bar for Carola's Breathing.

Feet in Trapez

Focus

Breathing – Inhale push bar, exhale return, inhale press legs down, exhale return, inhale roll-up, exhale return

Abdominal strength, balance between abdominals and back extensors

Shoulders down

Pelvic stability

Back, Gluteal and Hamstring strength

Coordination

Precautions

Shoulder and neck problems, some low back injuries

Starting position

Lie supine with head at tower end of Trapeze Table, hands holding Push-through Bar or Roll-down Bar, palms facing down, feet in trapeze, legs slightly turned out. Adjust Trapeze with the horizontal slider to be directly over the knees when lying supine.

Joe's Breathing

Holding on to Roll-down Bar, press bar down to hips as legs press down into the trapeze and torso and hips rise off the table, return to the starting position.

Carola's Breathing

Hold on to Push-through Bar, inhale and pull bar down to chest by bending elbows wide

Press bar overhead and bring arms down and back to starting position on the exhale

Inhale and press the Trapeze down lifting the hips off table with a flat back

Roll the back down and return to starting position on exhale.

Press bar up and roll torso off table into Teaser position

Exhale and return to starting position.



Joe's Breathing



Carola's Breathing

FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6-10 reps

Springs: Long springs from middle, high or overhead position

Loops or Velcro around ankle or arches

Focus

Breath - exhale out/inhale in or inhale out/exhale in

Neutral spine

Hollow abdominals

Pelvic stability

Hamstring, adductor and gluteal strength

Hamstring and adductor flexibility

Leg alignment

Precautions

Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

Starting Position

Lie supine on Trapeze Table with head at open end, Velcro straps on ankles (with springs at overhead bar) or loops around arches (with springs in middle or high position).

Leg Lowers

Both legs in Velcro straps or loops and inner thighs together, lower legs toward the table and maintain pelvic stability.

Variations: Parallel, turned-out, turned-in, holding a ball or magic circle between the legs

Circles

With both legs in the Velcro straps or loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

Scissors

With both legs in Velcro straps or loops, lower legs toward table then open and close legs and maintain pelvic stability.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

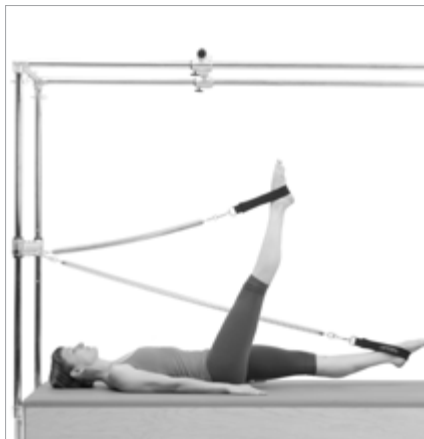
Walking

With both legs in Velcro straps or loops alternately bring one leg down toward the table and then the other, while maintaining pelvic stability.

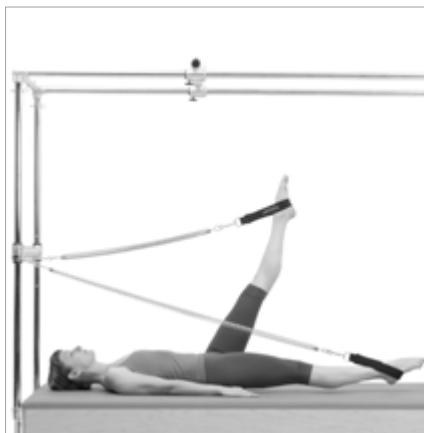
Variations: parallel, turned-out, turned-in



Leg Lowers



Circles



Walking
(springs middle position)



SIDELYING – ADDUCTOR PULL, LEVEL 1-3

6-10 reps

Springs: Long springs from middle or overhead position

Loops around ankle or arches

Bottom leg under Trapeze Table strap

Focus

Breath - exhale down/inhale up

Correct side-lying position (waist up, hips and shoulders in line)

Hollow abdominals

Pelvic stability and isolation of the leg from the pelvis

Adductor, medial hamstring and external rotation strengthening

Precautions

Some back injuries, knee injuries, and unstable sacroiliac joints

Starting Position

Lie on your side on the Trapeze Table with back of the body in line with back edge of the table and legs slightly forward, with bottom leg under the Trapeze Table strap.

Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.

Place loop around ankle (or arch if the spring is overhead or coming from the middle bar).

Standard Exercise

Pull top leg down toward bottom leg while bottom leg lifts up against strap.

Maintain correct side-lying position.

Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.

Ovals

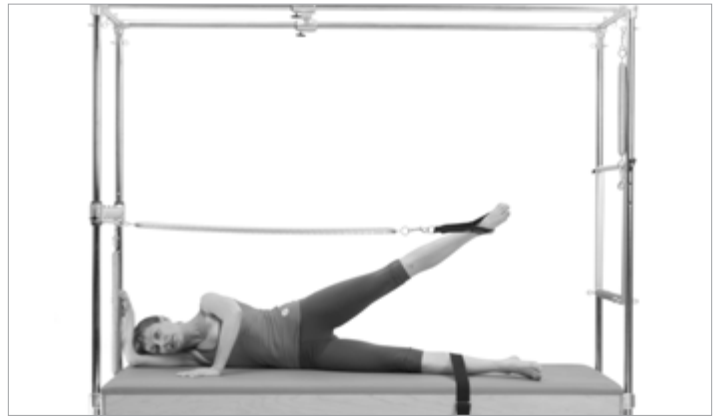
Maintaining correct alignment, move top leg in a small circle in both directions.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

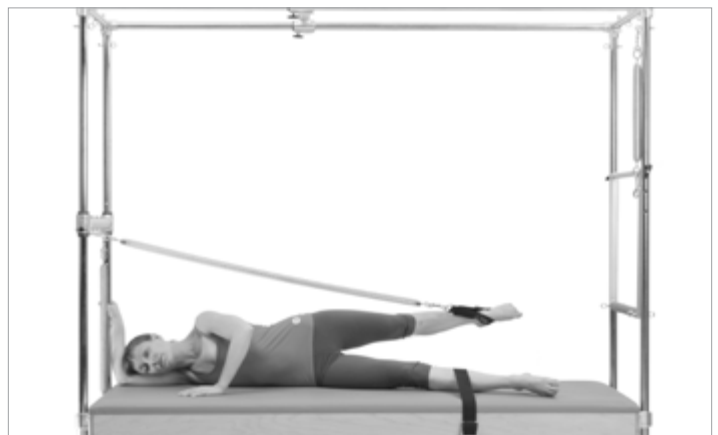
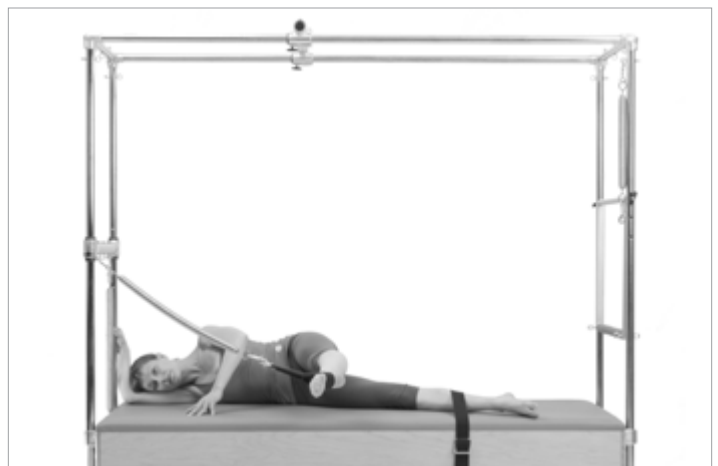
Front-Back Kick

Maintaining correct alignment, swing top leg forward and back (as in the Side Kick on the mat).

Variations: parallel, turned-out, turned-in



Adductor Pull



Front-Back Kick

FOOT AND LEGWORK, LEVEL 1

10 reps

Springs: 2 long or short springs from the bottom on aluminum bar,

Safety strap on

1 or 2 short springs from the top for Dorsiflexion

Focus

Breath – inhale push, exhale return

Spine to mat or neutral spine

Leg, ankle and foot alignment

Calf and hamstring flexibility

Foot, ankle and lower leg strength

Precautions

Back injuries, knee injuries

Plies and Plantarflexion

Starting Position

Supine on Trapeze Table with head toward open end, feet on Push-through Bar, and springs attached from low position onto the Push-through Bar

Plies

Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, flex knees, flex hips, with metatarsals or heels on the bar, and straighten legs and return.

Foot position variations: Heels, Toes

Leg variations: Parallel, Turned out, v-feet, Wide 2nd position, Single leg

Plie/Releve

Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, hips flexed, knees bent, metatarsals or toes on the bar.

Push the bar up toward the ceiling straightening the knee, plantarflex the ankle, dorsiflex the ankle and return.

Variations: Parallel, Turned out, Single leg

Plantarflexion

Lie supine with Push-through Bar in line with anterior hip crease, legs straight, metatarsals or toes are on bar, plantarflex and dorsiflex the ankles.

Variations: Parallel, Turned out, Single leg, Running in place



Plies



Plantarflexion

SEATED PUSH THROUGH, LEVEL 1

6 reps

Springs: 1 short spring from above on Push-through Bar

Focus

Breath – exhale stretch forward, inhale stretch up or reverse

Spinal flexion and extension

Hamstring flexibility

Scapula stability/mobility

Abdominal hollowing and lift

Coordination of breath with spinal mobility

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

Mat – Spine Stretch

Starting Position

Sit on table facing tower end, with feet against upright bars, and both hands on the Push-through Bar (knees can be bent or straight depending on flexibility).

Standard Exercise

Push bar down, curve spine forward beginning with top of head, reach the bar forward and stretch.

Return by hollowing out abdominals and stacking one vertebra on top of another until sitting up on the sit bones.

Press bar up and lean forward from hips with a flat back before beginning again



CAT, LEVEL 3

4 reps

Springs: 2 short springs from above on Push-through Bar

Focus

Breath – exhale roll down, inhale to extend out, exhale pull back, inhale uncurl.

Spinal flexibility

Scapula stability/mobility

Abdominal hollowing and lift

Coordination of breath with full spinal mobility

Precautions

Back injuries, shoulder injuries, knee injuries, and osteoporosis

Prerequisites

Mat – Cat/camel stretch

Starting Position

Kneeling on table, hands on Push-through Bar with the bar close to the body.

Standard Exercise

Press bar down and roll the spine down beginning with top of head.

Reach bar away as spine elongates into extension.

Return by pulling abdominals in and curling spine back into flexion before stacking vertebra one on top of the other to return to the starting position. (Keep the hips pressed forward over the knees as much as possible.)



CIRCLE SAW, LEVEL 2

4 reps

Springs: 2 short springs from above on Push-through Bar

Focus

Breath – exhale stretch, inhale to circle out, exhale reach, inhale circle back

Spinal flexibility in rotation

Scapula stability/mobility

Abdominal hollowing and lift

Coordination of breath with full spinal mobility

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

Mat - Saw

Starting Position

Sit on table facing Tower end, with feet against upright bars, right hand pushing up on the Push-through Bar, left hand reaching toward right foot.

Standard Exercise

Sweep left hand toward left foot and continue to circle arm out and around, allowing torso to lean back while maintaining abdominal lift and torso integrity until the left hand reaches over the right arm toward the right foot.

Reverse the circle

Do four repetitions using each arm, keep both sit bones anchored for pelvic stability (or release one slightly to increase stretch).



PARAKEET, LEVEL 4

4-6 reps

Springs: 2 short springs from high outside eyes on to the Push-through Bar

Focus

Breath – varies

Pelvic stability

Hamstring and gluteal strengthening

Abdominal hollowing

Spinal articulation in flexion

Leg and torso alignment

Precautions

Some back problems, neck injuries, and weak torsos

Starting Position

Lie supine with head toward open end of table and toes gripping aluminum bar. When bar is pulled down, tailbone should not come off table.

Standard Exercise

Bend knees and press the bar out until legs are straight, keeping a firm grip on the bar with toes or arch of foot.

Pull bar back by bending knees and press bar up toward ceiling rolling the spine off the table into a shoulder stand.

Lift one foot off bar and return it maintaining pelvic placement.

Lift other foot off and return it.

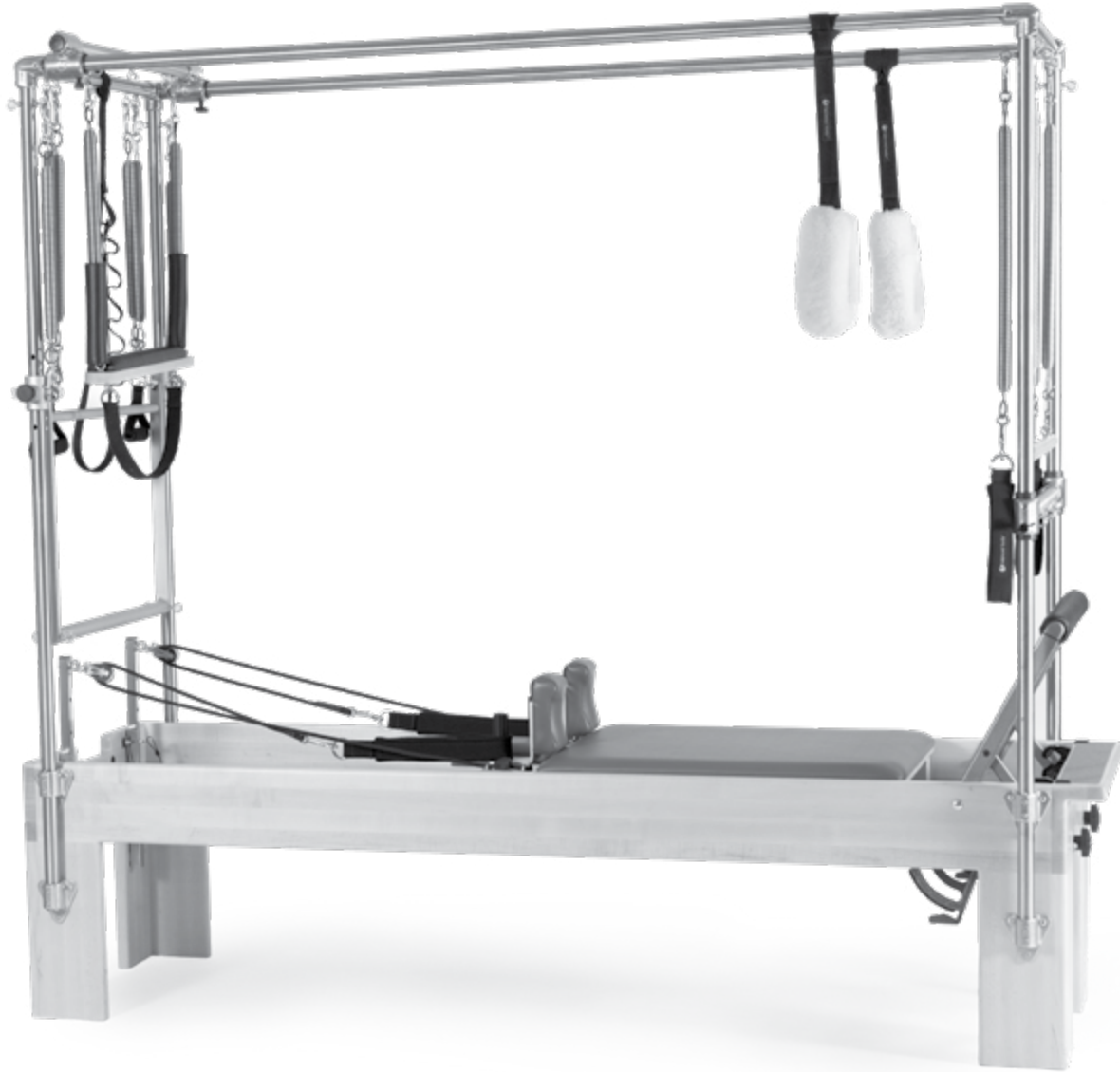
Bend and straighten knees, maintaining torso height, roll down and repeat.

Variation: When legs have pressed bar out and back is on the mat, roll up into a sitting position, reach forward toward the bar and stretch, then roll back down to begin again.



Combinación Reformer Trapecio™ Balanced Body®

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.

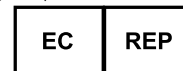


Declaración de uso previsto

El dispositivo Combinación Reformer Trapecio™ 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.

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

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



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

15452A | 2024-02

Características de la Combinación Reformer Trapecio™ de Balanced Body®

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 – La RTC contiene materiales inflamables; por favor, manténgala alejada del calor directo.

INTRODUCCIÓN

La Combinación Reformer/Trapecio, o RTC, es la pieza más versátil de los equipos de Pilates que existen en la actualidad. En este Reformer totalmente funcional y marco de Trapecio completo, Balanced Body combinó las dos piezas más importantes de los equipos de Pilates en una única unidad compacta. En el siguiente manual se describen las características del Reformer y del Trapecio de la RTC, como también los ejercicios sugeridos.

Balanced Body es el fabricante de equipos de Pilates más grande del mundo. El Reformer Studio de Balanced Body es el Reformer más vendido del planeta, y su Reformer Allegro hoy marca el estándar del Pilates para los clubes de salud y de fitness de todo el mundo.

EL REFORMER

La RTC se convierte en un Reformer retirando las 2 colchonetas del marco, insertando los apoyos para hombros en sus ranuras y colocando los elevadores en los mangos metálicos. En la RTC se utilizan los siguientes ajustes.

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 posición del cliente, asegúrese de que la oreja esté sobre el centro del hombro y la línea de la mandíbula esté casi perpendicular al carro. El reposacabeza de la RTC tiene tres posiciones que se ajustan mediante un bloque de soporte de madera ubicado debajo del reposacabeza:

Bajo (plano) – El bloque de soporte está plegado hacia la parte superior del reposacabeza. Se usa para los clientes que tienen una columna dorsal relativamente plana y una caja torácica poco profunda para ejercicios de piernas y de pies, y para cualquier ejercicio que requiera estar en posición supina. También se usa para cualquier ejercicio en el cual el cliente rueda hacia arriba sobre la parte superior de la espalda (ver la nota de seguridad a continuación).

Nota de seguridad: La posición plana del reposacabeza se usa para todos los clientes cuando se realizan ejercicios en

los cuales deben rodar hacia arriba sobre los hombros. El reposacabeza plano evita que el cliente realice una flexión excesiva de la columna cervical y que se lesione el cuello.

Medio – El bloque de soporte se ubica en la muesca del medio del bloque de soporte.

Alto (arriba) – La parte inferior de la barra se apoya sobre el carro. Se utiliza para los clientes que tienen la cabeza hacia adelante o la caja torácica profunda, para facilitar la alineación correcta.

Nota para el instructor: Se puede usar una toalla además del reposacabeza o en reemplazo de éste para ajustar la altura de la cabeza.

Ajustes horizontales del carro

La RTC está equipada con la nueva barra de pies/barra de muelles Revo que permite ajustar la posición inicial del carro para adaptarla a usuarios de diferente talla. Para mover el carro, rotar ambas ménsulas hasta que el carro se mueva libremente. Deslice el carro hacia adelante o hacia atrás hasta que quede alineado con el orificio correcto del riel. Libere las ménsulas del carro y asegúrese de que el orificio esté totalmente enganchado.

Orificio 1 es el más próximo al extremo de la barra de pies del Reformer y permite obtener la distancia más corta entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para usuarios de baja talla (menos de 1,50 m) o cuando se desea una mayor flexión de rodillas y caderas.

Orificio 2 para usuarios con una talla de 1,50 m a 1,65 m

Orificio 3 para usuarios con una talla de 1,65 m a 1,75 m

Orificio 4 para usuarios con una talla de 1,75 m a 1,85m

Orificio 5 es el punto más alejado de la barra de pies del Reformer. Se utiliza para usuarios de mayor talla o para aquellos con una flexión limitada de rodillas y caderas.

Las tallas indicadas son sugerencias recomendadas. El ajuste de la barra de pies/barra de muelles 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, coloque la barra de soporte en una de las tres ranuras del bloque en el extremo de la barra de pies del Reformer, o retire la barra de soporte de las muescas y colóquela en el marco del carro para la posición sin barra.

Barra alta – Coloque la barra de soporte en la muesca más alta del bloque de la barra de muelles. La posición alta de la barra acorta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies. 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.

Barra media – Coloque la barra de soporte en la muesca del medio del bloque de la barra de muelles. La posición media de la barra alarga el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Esto reduce la flexión de las rodillas para los ejercicios de pies y piernas y coloca al torso en posición de pie neutra.

Barra baja – Coloque la barra de soporte en la muesca más baja del bloque de la barra de muelles. La posición baja de la barra aumenta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies a su máxima longitud. Reduce la flexión de las rodillas para los ejercicios de pies y piernas, reduce la flexión del torso y de la cadera en el elefante y puede ser útil para los usuarios de menor talla o que tienen menos flexibilidad.

Sin barra – Retire la barra de soporte de las muescas y coloque la barra de pies y la barra de soporte sobre el marco del Reformer. Esta posición se utiliza para retirar la barra cuando se deben realizar ejercicios de pie o para los ejercicios en los que el usuario está recostado sobre la 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 cambiar los puntos de enganche del muelle

En la RTC, la tensión del muelle se ajusta agregando diferentes combinaciones de muelles a los ganchos o botones de la barra de muelles. Para ajustar los muelles de manera segura, lo mejor es que sus caderas estén en ángulo recto frente al extremo de la barra de pies de la RTC, ya sea en cuclillas frente a ésta o montado sobre el carro.

Posición del gancho – Coloque el muelle en el gancho directamente frente a éste. En esta posición, los muelles no tienen tensión para comenzar. Esta posición se denomina "B". Hay cinco posiciones B.

Posición precargada – Coloque el muelle en el botón más próximo de la barra de muelles. Esta posición ejerce una tensión mínima sobre los muelles y aumenta su resistencia. Esta posición se denomina "A". Hay cuatro posiciones A.

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 la Combinación Reformer/Trapezio

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. La mejor forma de averiguar las progresiones óptimas de su máquina es probándola usted mismo.

Codificación de colores de los muelles

Estos códigos de colores son los estándar de las Máquinas Balanced Body

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)

Reformer estándar Reformer estándar

Reformer estándar

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

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

Cuerdas y bucles

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las exigencias del ejercicio específico y con el tamaño del usuario. Para minimizar los ajustes de las cuerdas, se utilizan correas de doble bucle para permitir que el usuario tenga las cuerdas a dos longitudes diferentes sin tener que 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 pulgadas 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. Para los reformers con elevadores de madera, afloje la perilla que está detrás de la polea, deslice la polea hasta la posición deseada, y vuelva a ajustar suavemente la perilla. 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.

LA MESA TRAPECIO (CADILLAC)

La Mesa Trapecio consiste en una mesa acolchada rodeada de un marco realizado con tubos de metal. Los pernos de ojo del marco brindan puntos de enganche para los muelles. Se pueden agregar bucles, mangos o una Barra Rodante de madera a los muelles para crear una amplia variedad de ejercicios. La Mesa Trapecio tiene dos barras cruzadas móviles o deslizantes: una entre la parte superior de uno de los extremos de la mesa (barra deslizante vertical), y otra entre las barras superiores (barra deslizante horizontal). El extremo de la Mesa Trapecio sin la barra deslizante vertical ("Extremo de la torre") soporta un marco de madera o de aluminio con bisagras llamado barra de empuje o Barra de Empuje.

Cómo convertir el Reformer en una Mesa Trapecio

Retire los apoyos para hombros sacando las clavijas de la parte de atrás de los apoyos y colocándolas sobre el piso

Retire las clavijas de los elevadores y bájelas lo máximo posible

Quite todos los muelles del carro y deslícelo hacia el extremo del elevador del marco

Baje la barra de pies hacia el carro del Reformer y coloque las dos colchonetas del Trapecio dentro del marco con la aleta en el extremo de la Torre de la mesa

Consulte el diagrama adjunto donde encontrará un listado de las diferentes partes de la Mesa Trapecio.

Puntos de enganche de los muelles

Bajo: Los muelles se enganchan desde los pernos de ojo ubicados en el marco en el extremo de la Torre de la RTC. Estos muelles sostienen la barra de la Torre en su posición.

Medio: Los muelles se enganchan a la barra deslizante vertical en el extremo cerrado de la RTC.

Alto: Los muelles se enganchan a las barras cruzadas fijas en cualquier esquina de la RTC.

Superior: Los muelles se enganchan a la barra deslizante horizontal entre las barras superiores.

Muelles de la Mesa Trapecio

La Mesa Trapecio tiene la más amplia variedad de muelles y el mayor número posible de puntos de enganche de todos los equipos para Pilates. Se incluyen los pesos de los muelles y los puntos de enganche sugeridos para cada ejercicio.

Codificación de muelles

La Mesa Trapecio tiene muelles de dos longitudes diferentes – muelles largos o para piernas y muelles cortos o para brazos. Cada largo de muelle viene en diferentes resistencias. La codificación de los muelles estándar de Balanced Body es la siguiente:

Muelles cortos

Amarillo - Ligero

Azul - Medio

Rojo - Pesado

Negro - Muy pesado, generalmente se usa en el Trapecio

Muelles largos

Amarillo - Ligero

Púrpura - Medio

SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor esté presente y controle al cliente mientras usa la Barra de Empuje. La Barra de Empuje nunca debe ajustarse muy baja ya que puede golpear al cliente que esté recostado debajo de ella. Siempre debe usarse la correa de seguridad. La correa de seguridad debe ajustarse de modo que el ángulo de la Barra de Empuje, vista de lado, no esté por debajo de la posición de las cuatro o las ocho horas. El punto del pivote de la Barra de Empuje tiene tres posiciones de altura. Si un cliente está ubicado por debajo de la barra, levante el punto de pivote para evitar al cliente.

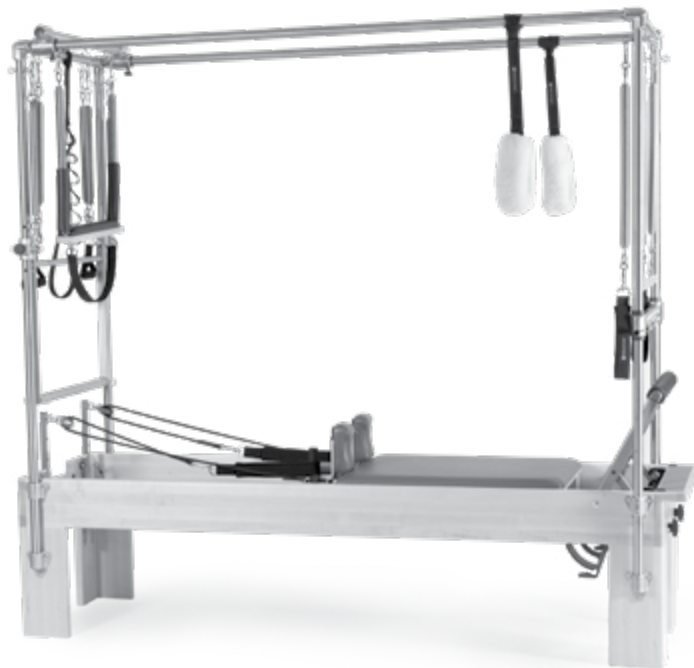
Limpieza y desinfección de la tapicería

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 montar su Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

LISTA DE PIEZAS DEL REFORMER

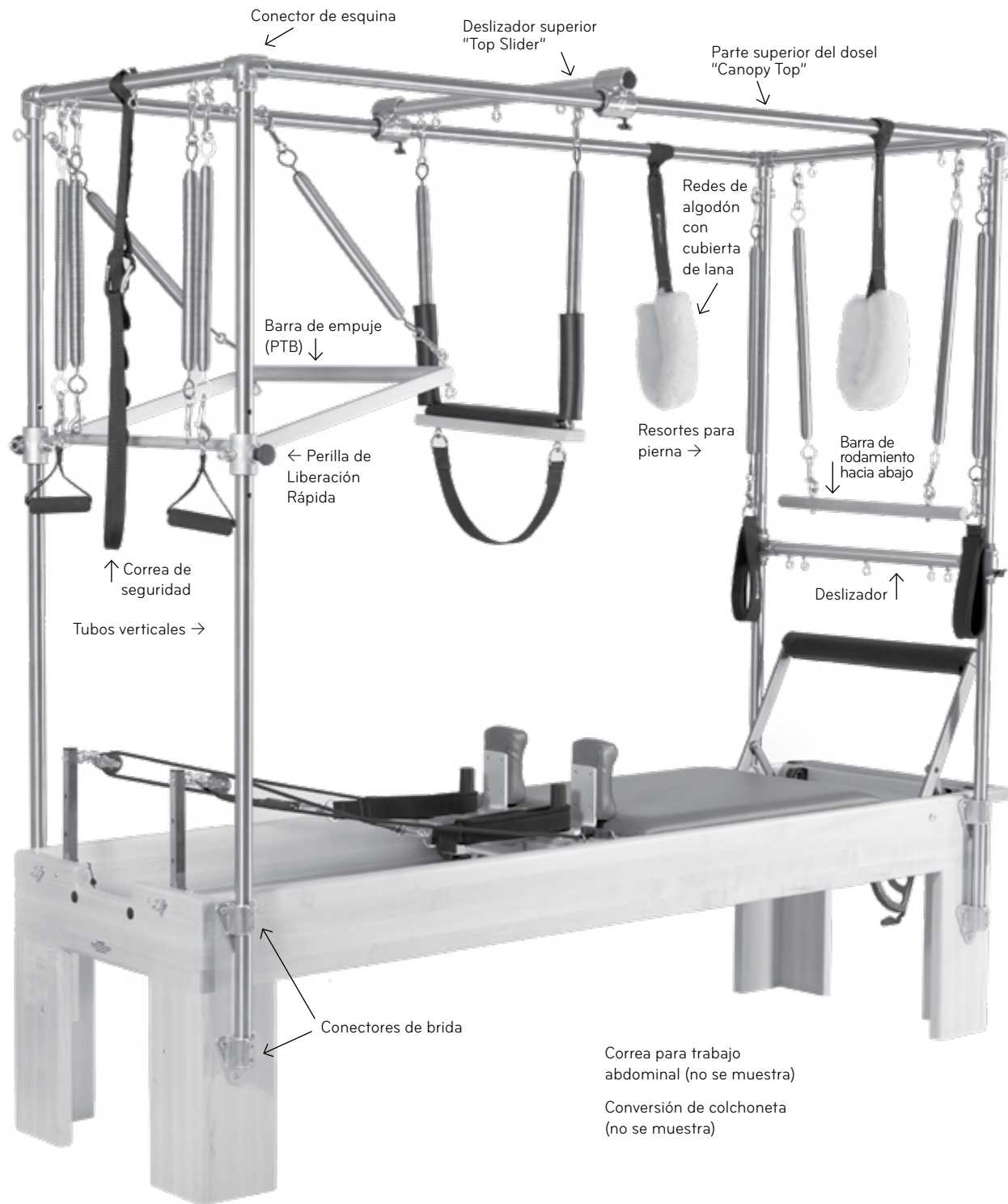
DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Arnés para pies de algodón	210-030	1
Resorte rojo del Reformer	SPR9070	3
Resorte azul del Reformer	SPR9071	1
Resorte verde del Reformer	SPR9293	1
Cuerdas con broches (1 par)	210-026	1
Bucle simple, algodón (1 par)	101-005	1
Mangos de Neopreno (1 par)	101-016	1
Caja de asiento estándar	721-002	1
Conversión de colchoneta	707-068	1
Tope de extensión	200-211	1
Elevadores retractables (1 par)	950-184	1
Apoyo para los hombros (1 par)	950-042	1

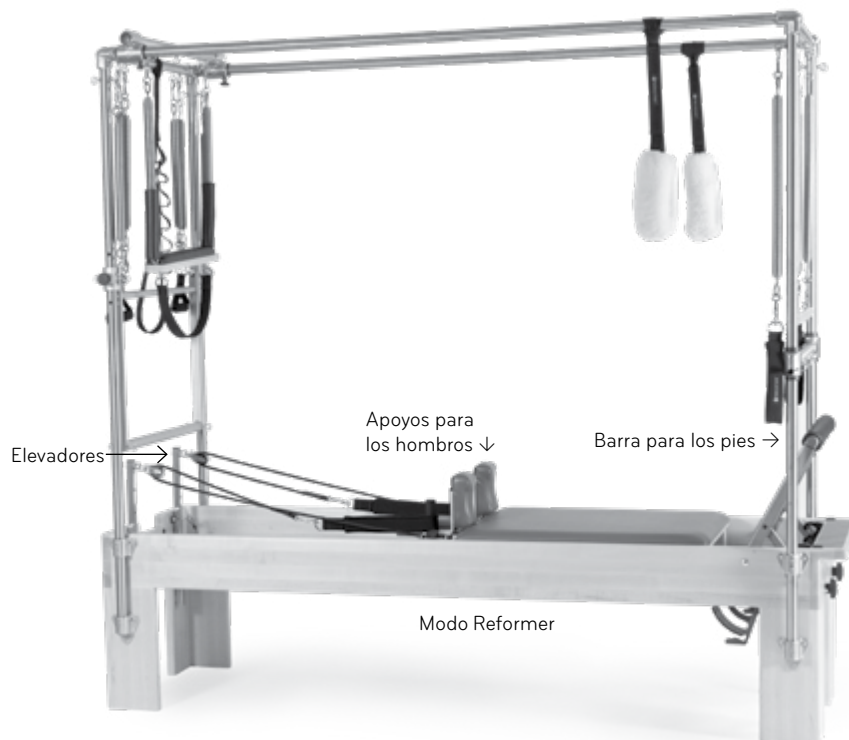


LISTA DE PIEZAS DEL DOSEL/TRAPEZIO

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Tobilleras con ajuste de Velcro (1 par)	101-001	1
Red de algodón larga, negra (1 par)	101-026	1
Velcro para los muslos (1 par)	101-020	1
Cubiertas de lana (1 par)	101-022	1
Correa para trabajo abdominal - negra	210-034	1
Barra de Empuje para el montaje del deslizador	707-285	1
Resorte rojo del Trapezio	SPR9001	2
Resorte Amarillo del Trapezio	SPR9002	2
Resorte azul del Trapezio	SPR9004	2
Resorte amarillo largo	SPR9006	2
Resorte morado largo	SPR9461	2
Correa de seguridad	210-021	1
Montaje de la Barra del Trapezio	950-059	1
Tubos verticales con PTB instalada	N/A	1
Tubos verticales con barra deslizante instalada	N/A	1
Conjunto de dosel superior con barra deslizante	N/A	1
Perno de resalto de la Barra de Empuje	619-202	2
4º Lado de la Barra de Empuje	TRP0109	1
Tornillo con Cabeza Redonda con Punta Macho (Pin)	619-200	2

HERRAMIENTAS	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Llave Allen de 3/16"	GEN9280	1
Llave de 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Llave Allen de 7/32"	TOL1358	1





MONTAJE DEL DOSEL DEL TRAPECIO

1. Usando la llave allen de 3/16" que viene con el equipo, afloje los tornillos de fijación en cada uno de los ocho conectores de brida montados en el exterior del armazón. Retire los dos tubos verticales de la caja y el sistema de barra de empuje deslizante. Coloque los tubos hacia abajo de tal manera que los orificios en los lados de los tubos se encuentren distanciados entre sí. Tome los deslizadores de la barra de empuje (PTB) y deslícelos sobre los tubos opuestos al extremo con tornillos de ojo, usted tendrá que tirar de las perillas de los deslizadores para mover los deslizadores por los tubos. Continúe desplazando los deslizadores por los tubos hasta que los pasadores se bloqueen en el conjunto inferior de los tres orificios del tubo. Asegúrese de que ambos deslizadores están bloqueados en los mismos orificios inferiores. Inserte las chavetas de horquilla suministradas con el equipo en cada uno de los orificios de 1/8" cerca de los extremos inferiores del tubo. Recoja este conjunto de tubos montados, tenga cuidado con el PTB, éste puede oscilar; coloque el conjunto en las bridas en el extremo de la cabeza de la máquina (el extremo con las aletas de vinilo). Tenga cuidado con las chavetas de horquilla para que no rayen el armazón de vinilo o madera. Las chavetas de horquilla ajustarán automáticamente la altura del tubo.
2. Inserte las chavetas de horquilla suministradas con el equipo en cada uno de los orificios de 1/8" cerca de los extremos inferiores de los otros dos tubos verticales. Levante el conjunto de tubos con el deslizador vertical y coloque los extremos del tubo en las bridas en el extremo de pie del armazón.
3. Ahora coloque la parte superior del dosel en los cuatro tubos verticales. Necesitará ayuda para hacer esto. El extremo del armazón del dosel con la correa de seguridad negra pasa por encima de la barra de empuje. Asegúrese de que las conexiones en las cuatro esquinas encajen firmemente sobre los tubos.
4. Con el uso de la llave Allen de 3/16", apriete los tornillos de fijación en las conexiones de las esquinas y en las bridas alrededor del armazón. Después de apretar todos los tornillos de fijación en todos los ángulos de las esquinas, pruebe el movimiento de la barra de empuje deslizante. Para ello, tire de las perillas de los deslizadores y comience a deslizar el PTB hacia arriba o hacia abajo. Este sistema debe moverse con facilidad y no atascarse cuando se aplica una presión uniforme en cada lado. Si los deslizadores se atascan al mover la posición, simplemente afloje los tornillos de fijación que sujetan los polos verticales, gire los tubos según sea necesario hasta que los deslizadores se muevan libremente. Asegúrese de volver a apretar todos los tornillos de ajuste. Retire las chavetas de horquilla de los tubos y guárdelas para su uso futuro.

INSTALACIÓN/RETIRO DEL 4º LADO DE LA BARRA DE EMPUJE

Utilizando la llave Allen de 7/32 "y los tornillos con cabeza redonda con puntas macho que vienen con el equipo, mueva el PTB a una posición de 45 grados. Alinee la abertura del cuarto lado con los agujeros roscados en el PTB. Rosque un tornillo en el lado de la PTB, la punta macho del tornillo va dentro de la 4º lado. Repita para el otro lado. Apriete ambos tornillos con la llave Allen. Cumpla estas instrucciones en modo inverso para retirar el 4o lado. Guarde estos tornillos con cabeza redonda en caso de que sean necesarios más tarde.

CÓMO AJUSTAR SU BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque las manos en el exterior de cada deslizador. Coloque su dedo medio y/o anular debajo de la base de plata de la perilla; justo donde el cuerpo negro de la perilla se enrosca. Coloque el dedo índice y el pulgar alrededor de la propia perilla. Tire de cada uno de las perillas hacia fuera, lejos de los tubos verticales, hasta que se detengan. Utilizando la misma fuerza en cada brazo, mueva el deslizador hacia arriba o hacia abajo a cada nueva ubicación. Una vez cerca de una nueva ubicación, libere ligeramente el tirón hacia afuera de las perillas. Los pasadores caerán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

MONTAJE DEL REFORMADOR

Mueva hacia arriba la barra para los pies y coloque el soporte en su lugar.

Coloque el carro dentro del armazón y fije los resortes al soporte de resortes en la parte inferior del carro. Los resortes deben tener el extremo con gancho abierto apuntando hacia abajo a través de cada armella del soporte y debe quedar a lo largo de la barra acolchada al extremo de los pies del carro. Fije uno o más resortes a la barra de resorte para asegurar que el carro está en posición.

Instale los apoyos para hombros sobre el carro, fijándolos en los orificios que se encuentran a cada lado del reposacabezas. Pueden ser ajustados para que queden más amplios o más estrechos si se invierte el posicionamiento. Siempre bloquéelos en su lugar girándolos manualmente en el sentido de las agujas del reloj.

Instale los elevadores ajustables; las poleas deben mirar hacia el carro. Una vez más, use los pasadores para bloquearlas en la posición deseada. Desenrolle las cuerdas y sepárelas. Acople un bucle de algodón al extremo de cada cuerda y cuelgue los bucles en los apoyos para los hombros. Pase el otro extremo de cada cuerda a través de una polea y otra vez por las mordazas en el carro para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar a través de las correas de argolla en ambos lados de las mordazas. Siempre empuje la cuerda firmemente hacia abajo dentro de las mordazas para asegurar un buen agarre.

OPCIÓN: INSTALACIÓN DE COLCHONETAS GEMELAS

1. Tire de los pasadores y baje los elevadores completamente.
2. Retire del carro los apoyos para los hombros.
3. Desenganche todos los resortes de la barra de resortes y mueva el carro hacia la cabecera del armazón.
4. Gire hacia arriba el soporte de la barra para pies, a la parte acolchada de la barra para pies y luego baje la barra para pies hacia los rieles del armazón. Debe quedar dentro del armazón y más abajo que la parte superior del armazón.
5. Las aletas de vinilo se instalan dentro de una de las colchonetas para efectos de envío. Separe, gire y vuelva a instalar las aletas de manera que cuelguen del borde de la colchoneta alineada con las armellas.
6. Coloque la colchoneta con aletas de vinilo al extremo de la cabecera del Reformer; las aletas deben mirar hacia la PTB. Las aletas de vinilo deben colgar sobre la cabecera del armazón. Están diseñadas para proteger la conversión de colchoneta cuando se utiliza una PTB con resorte inferior.
7. Coloque lo que queda de la colchoneta al extremo de los pies del Reformer. Asegúrese que el extremo de la colchoneta con los pies más alejados del borde está instalado sobre la plataforma de pie.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Revise los resortes por posibles separaciones y reemplace si es necesario. Revise los broches en los resortes y asegúrese que los elementos de retracción funcionan adecuadamente. Reemplácelos si están desgastados o si no funcionan libremente. Asegúrese que no haya hendiduras en la parte interior de los ganchos.

Revise todas las tuercas, armellas y tornillos de fijación de manera que queden bien apretados. Apriete o reemplace si es necesario.

Compruebe que los pasadores de liberación rápida de la PTB funcionan correctamente. ¿Sobresale la bola al extremo del pasador? ¿Se retrae la bola cuando se presiona el botón? Si la respuesta es no, reemplace el pasador.

ADVERTENCIA: Está máquina es potencialmente peligrosa y Balanced Body, Inc. no asume ninguna responsabilidad respecto a su uso o mal uso. Si no está totalmente consciente de los problemas de seguridad y el uso de esta máquina, no la use. Usar sólo con la supervisión de un instructor cualificado.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame al soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838.

Cómo usar el sistema de ajuste Revo

Revo es un sistema de ajuste eficaz y versátil para los aparatos Studio Reformer y Combination de Balanced Body. Con el sistema Revo, puede cambiar rápida y fácilmente la distancia entre los apoyos para los hombros y la barra para colocar los pies y así crear la posición correcta desde el punto de vista ergonómico para cada cliente.

Cómo mover el carro y la barra de resortes Revo

La barra de resortes Revo se mueve hacia una de cinco posiciones de ajuste prefijadas. La barra de resortes está integrada en el carro - si mueve la barra de resortes, el carro se mueve automáticamente con ella.

Para mover la barra de resortes y el carro:

- » Enganche un resorte en la barra de resortes. Puede enganchar más de un resorte, pero los resortes adicionales aumentan la tensión y hacen que la barra de resortes sea más difícil de mover.
- » Colóquese al lado del aparato Reformer. (Si usted mismo va a usar el aparato Reformer, puede realizar el ajuste mientras está sentado o a horcajadas.) Tire hacia arriba una de las manijas de las levas. El gancho de la leva debe engancharse completamente en la placa de metal en la parte inferior del carro.
- » Mientras mantiene el gancho de la leva enganchado, use la otra mano para mover el carro hacia la posición deseada. La barra de resortes se moverá con el carro. Cuando llegue a una de las posiciones de ajuste del carro, oirá un "clic". El riel tiene marcadores de posición que puede usar como referencia visual.
- » Suelte la manija de la leva de manera que caiga completamente en una de las posiciones prefijadas.



Fig. 1



Fig 2

Para mover el carro, agarre la manija de la leva y tire hacia arriba, luego mueva el carro hacia atrás o hacia adelante. Cuando oiga un "clic" claro habrá llegado a la siguiente posición de ajuste.

Cómo bloquear la barra Revo Footbar®

La barra Revo Footbar tiene un sistema de bloqueo deslizante que mantiene la barra para colocar los pies bien asegurada en su lugar.

Cómo bloquear la barra Revo Footbar:

- » Deslice los bloqueos en dirección opuesta a la abrazadera de la barra para colocar los pies.
- » Tire levemente hacia arriba de la barra para colocar los pies y deslice el soporte de la barra para colocar los pies a la posición deseada.
- » Deslice los bloqueos hasta donde lleguen dentro de las abrazaderas de soporte para asegurar la posición de la barra para colocar los pies. Fig 1.



Fig 3 Cómo deslizar el bloqueador dentro de la abrazadera de soporte de la barra para colocar los pies para bloquearla.

Carga previa de los resortes

Puede precargar los resortes al engancharlos en los postes sobre la barra de resortes.

Cómo ajustar la posición del carro

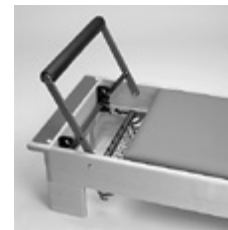
El sistema Revo le permite ajustar la distancia entre los apoyos para los hombros y la barra para colocar los pies y así crear la posición correcta desde el punto de vista ergonómico para cada cliente.

Para clientes de estatura baja a media, use las posiciones N° 1 o N° 2. Para clientes más altos, o los que tienen un alcance de movimiento limitado, use las posiciones N° 3 a N° 5.

También puede elevar la barra para colocar los pies para crear una distancia aún más corta entre los apoyos para los hombros y dicha barra. A la inversa, puede bajar la barra para colocar los pies para aumentar la distancia entre los apoyos para los hombros y dicha barra.



Posición N° 1 del carro



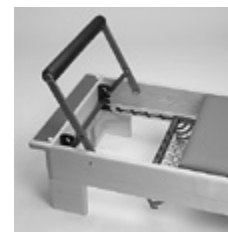
Posición N° 2 del carro



Posición N° 3 del carro



Posición N° 4 del carro



Posición N° 5 del carro

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.

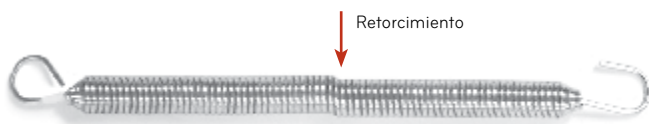


Figura 1

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**.

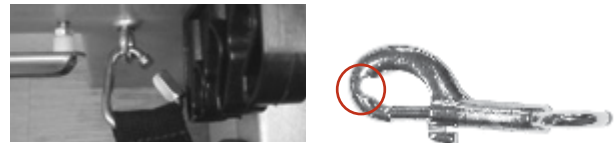


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

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.

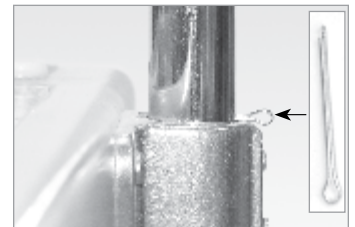


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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.



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.

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.



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).

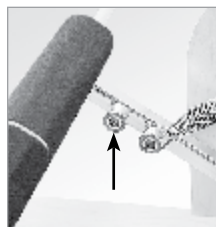


Figura 8: Arandela de fibra

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.

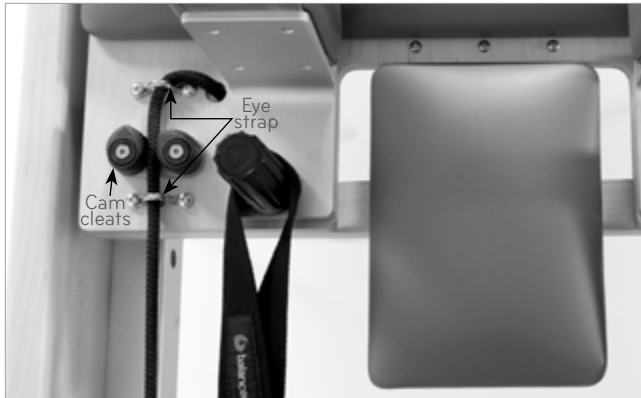


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

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 Reformer Trapeze Combination.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Reformer Trapeze Combination estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Reformer Trapeze Combination solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas movibles. Cuando no se esté usando el Reformer Trapeze Combination, 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 Reformer Trapeze Combination 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 Reformer Trapeze Combination 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.*

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

- » **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



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

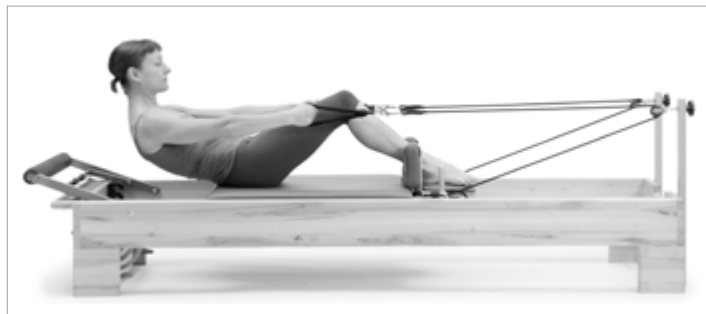
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

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)

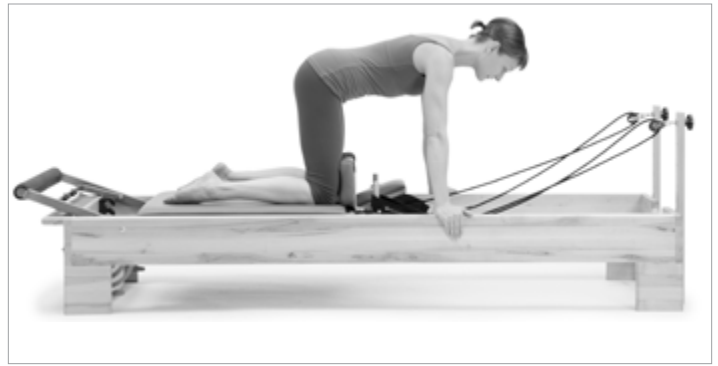
Frente a las correas, con las rodillas contra los apoyos para hombros, manteniendo la columna neutra y paralela al piso, empujar el carro hacia la cabeza realizando una flexión a la altura de la cadera

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

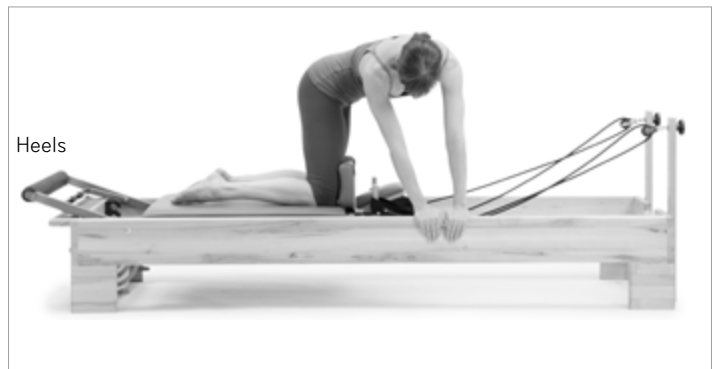
Levantar una pierna del carro y colocar la rodilla detrás del muslo contrario, y manteniendo los hombros dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar una pierna manteniendo la espalda en posición neutra



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

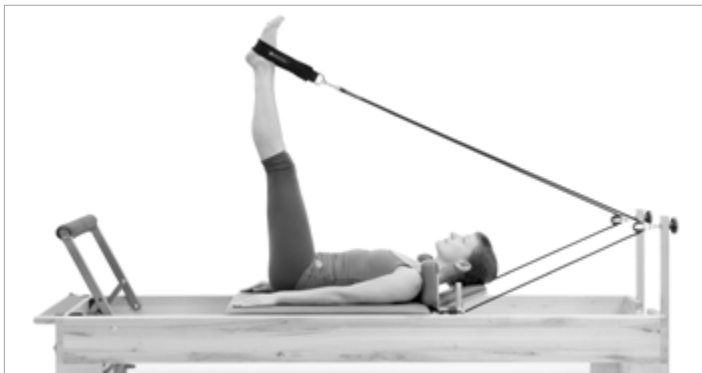
Posición inicial

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.



Bíceps



Tríceps

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

CONTINUADO - EJERCICIOS DE BRAZOS

Servir una bandeja

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar



Abrazar un árbol

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, brazos abiertos hacia los costados, codos flojos, llevar la punta de los dedos para juntarlas



DE PIE, NIVEL 1 - 3

8 repeticiones Resortes: 0 - 1 muelle Plataforma para posición de pie

Foco

- » Respiración – exhalar hacia afuera, inhalar hacia adentro
- » Fortalecimiento de aductores y de abductores
- » Ahuecamiento abdominal
- » Alineación de pie
- » Equilibrio

Precauciones

Problemas de equilibrio

Requisitos previos

Ninguno

Posición inicial

De pie, con un pie sobre el marco o la plataforma para posición de pie, y el otro sobre el carro. De frente hacia el lado de la sala, paralelo al lateral del reformer. Colocar el primer pie sobre el marco y el otro sobre el carro. Usar el marco para trabajar en paralelo y la plataforma para posición de pie para trabajar en rotación externa.

Ejercicio estándar

- » Estirar las piernas, abrirlas y cerrarlas
- » De frente hacia los laterales del Reformer
- » Piernas estiradas, paralelas, giradas hacia afuera
- » Piernas flexionadas, paralelas, giradas hacia afuera



Ejercicios para la Mesa Trapecio

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.

Muelles: Número y ubicación de los muelles en la mesa trapecio.

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

RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

6-10 Repeticiones

Muelles: 2 muelles largos o 2 muelles cortos desde la posición alta
Barra o mangos para rodar hacia abajo

Foco

Respiración – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar arriba, exhalar al rodar hacia arriba

Equilibrio entre los extensores abdominales y lumbares

Cuello y hombros flojos

Mantener la curva C

Flexores de la columna flojos

Precauciones

Problemas de hombros y cuello, algunos problemas lumbares, osteoporosis

Posición inicial

Sentarse frente al extremo abierto de la Cadillac, sosteniéndose con la barra o los mangos, rodillas flojas, pies sobre las barras metálicas.

Ejercicio estándar

Sostener la barra con los brazos estirados, rodar hacia abajo, curvando la espalda y manteniéndose de pie, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

Variaciones oblicuas

Barra de madera (Ski acuático)

Sentarse en diagonal sobre la mesa, colocar el pie izquierdo contra el tubo, cruzar el pie derecho sobre el tobillo, colocar la mano izquierda sobre la barra y extender el brazo derecho a la vez que rota el torso hacia la derecha.

Girar hacia abajo manteniendo la rotación, luego cambiar de lado.



RESPIRACIÓN, NIVEL 2

6 repeticiones

Muelles: 2 muelles largos livianos desde la posición alta de la barra de madera para la Respiración de Joe. 1 – 2 muelles cortos desde la posición alta de la barra de aluminio para la Respiración de Carola.

Pies en el Trapecio

Foco

Respiración – Inhalar al empujar la barra, exhalar al regresar, inhalar al presionar las piernas hacia abajo, exhalar al regresar, inhalar al rodar hacia arriba, exhalar al regresar

Fuerza abdominal, equilibrio entre los extensores abdominales y de la espalda

Hombros abajo

Estabilidad pelviana

Fuerza de espalda, glúteos y tendones

Coordinación

Precauciones

Problemas de hombros y cuello, algunas lesiones lumbares

Posición inicial

En posición supina con la cabeza en el extremo de la torre de la Mesa Trapecio, manos sosteniendo la Barra de Empuje o la Barra para rodar hacia abajo, palmas hacia abajo, pies en el trapecio, piernas levemente rotadas hacia afuera. Ajustar el Trapecio de modo que la barra deslizante horizontal quede directamente sobre las rodillas cuando está recostado en posición supina.

Respiración de Joe

Sosteniendo la Barra para rodar hacia abajo, presionar la barra hacia abajo en dirección a las caderas a medida que las piernas presionan hacia abajo en el trapecio y el torso y las caderas se levantan de la mesa; regresar a la posición inicial.

Respiración de Carola

Sostener la Barra de Empuje, inhalar y empujar la barra hacia abajo en dirección al pecho doblando los codos hacia afuera

Presionar la barra superior y bajar los brazos para volver a la posición inicial exhalando

Inhalar y presionar el Trapecio hacia abajo, levantando las caderas de la mesa y manteniendo la espalda plana

Volver a bajar la espalda y regresar a la posición inicial exhalando.

Levantar la barra y despegar el torso de la mesa en la posición del Bromista

Exhalar y regresar a la posición inicial.



Respiración de Joe



Respiración de Carola



PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6-10 repeticiones

Muelles: Muelles largos desde la posición media, alta o superior

Bucles o Velcro alrededor del tobillo o el empeine

Foco

Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro

Columna neutra

Abdominales hundidos

Estabilidad pelviana

Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos

Flexibilidad de los tendones y aductores

Alineación de piernas

Precauciones

Lesiones de espalda, algunas lesiones de rodilla y esguinces de tendones

Posición inicial

En posición supina sobre la Mesa Trapecio con la cabeza en el extremo abierto, correas de Velcro en los tobillos (con muelles en la barra superior) o bucles alrededor de los empeines (con muelles en posición media o alta).

Bajar la pierna

Ambas piernas en correas de Velcro o bucles y muslos internos juntos, antepierna hacia la tabla y mantener la estabilidad pelviana.

Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro, sosteniendo una pelota o un aro mágico entre las piernas

Aros

Con ambas piernas en las correas de Velcro o en los bucles, hacer círculos con las piernas en ambas direcciones, manteniendo la estabilidad pelviana.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

Tijeras

Con ambas piernas en correas de Velcro o bucles, antepiernas hacia la mesa, luego abrir y cerrar las piernas y mantener la estabilidad pelviana.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Bajar la pierna



Aros



Caminando (muelles en posición media)



Caminando

Con ambas piernas en correas de Velcro o bucles, bajar alternadamente una pierna en dirección a la mesa y luego la otra mientras se mantiene la estabilidad pelviana.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

RECOSTADO DE LADO – TIRAR DE LOS ADUCTORES, NIVEL 1-3

6-10 repeticiones

Muelles: Muelles largos desde la posición media o superior

Bucles alrededor del tobillo o del empeine

Parte inferior de la pierna debajo de la correa de la Mesa Trapecio

Trapecio

Foco

Respiración - exhalar hacia abajo/inhalar hacia arriba

Posición recostado de lado correcta (cintura arriba, caderas y hombros en línea)

Abdominales hundidos

Estabilidad pelviana y aislamiento de la pierna de la pelvis

Fortalecimiento de aductores, tendones medios y rotación externa

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

Posición inicial

Recostado de lado en la Mesa Trapecio, con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la mesa y las piernas levemente hacia adelante, antepierna debajo de la correa de la Mesa Trapecio.

Sostener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.

Colocar el bucle alrededor del tobillo (o del empeine si el muelle está en posición superior o proviene de la barra media).

Ejercicio estándar

Empujar con la parte superior de la pierna hacia la parte inferior de la pierna a medida que se levanta la parte inferior de la pierna contra la correa.

Mantener la posición lateral-recostada correcta.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.

Óvalos

Mantener la alineación correcta, mover la parte superior de la pierna realizando un pequeño círculo en ambas direcciones.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

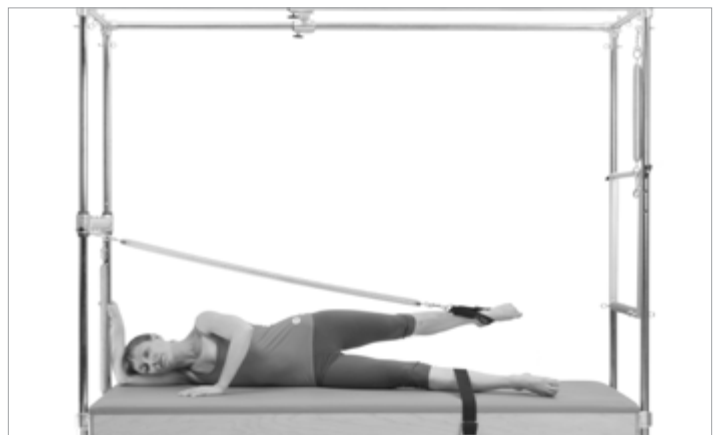
Patada hacia el frente y hacia atrás

Manteniendo la alineación correcta, balancear la parte superior de la pierna hacia adelante y hacia atrás (como en la Patada Lateral en la colchoneta).

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Tirar de los aductores



Patada hacia el frente y hacia atrás

EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS, NIVEL 1

10 repeticiones

Muelles: 2 muelles largos o cortos desde la parte inferior de la barra de aluminio,

Correa de seguridad colocada

1 o 2 muelles cortos desde la parte superior para Dorsiflexión

Foco

Respiración – inhalar al empujar, exhalar al regresar

Columna sobre la colchoneta o columna neutra

Alineación de pierna, tobillo y pie

Flexibilidad de pantorrilla y tendón

Fuerza de pie, tobillo y parte inferior de la pierna

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de rodilla

Pliegues y flexión plantar

Posición inicial

En posición supina sobre la Mesa Trapecio con la cabeza hacia el extremo abierto, pies sobre la Barra de Empuje, y muelles conectados desde la posición baja en la Barra de Empuje

Pliegues

Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, flexionar las rodillas, flexionar las caderas, con los metatarsos o los talones sobre la barra, estirar las piernas y regresar.

Variaciones de la posición de los pies: Talones, Dedos de los pies

Variaciones de piernas: Paralelas, giradas hacia afuera, pies en V, Zaposición amplia, una sola pierna

Pliegue /Releve

Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, caderas flexionadas, rodillas dobladas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra.

Empujar la barra hacia arriba en dirección al techo, estirando la rodilla, realizando una flexión plantar del tobillo, una dorsiflexión del tobillo y regresar.

Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna

Flexión plantar

Recostado en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, piernas estiradas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra, realizar flexiones plantares y dorsiflexiones con los tobillos.

Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna, corriendo en el lugar



Pliegues



Flexión plantar

EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

6 repeticiones

Muelles: 1 muelle corto desde arriba en la Barra de Empuje

Foco

Respiración – exhalar al estirar hacia adelante, inhalar al estirar hacia arriba o inversamente

Flexión y extensión de la columna

Flexibilidad de los tendones

Estabilidad/movilidad de escápulas

Ahucamiento y levantamiento abdominal

Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

Estiramiento de la columna en la colchoneta

Posición inicial

Sentarse sobre la mesa frente al extremo de la torre, con los pies contra las barras verticales, y ambas manos sobre la Barra de Empuje (las rodillas pueden estar flexionadas o estiradas, según la flexibilidad del usuario).

Ejercicio estándar

Empujar con la barra hacia abajo, encorvar la columna hacia adelante, comenzando con la parte superior de la cabeza, llegar hasta la barra y estirar.

Regresar desahucando los abdominales y apilando una vértebra sobre otra hasta sentarse sobre los isquiones.

Empujar con la barra hacia arriba y reclinarsse hacia adelante desde las caderas, con la espalda plana antes de comenzar nuevamente



GATO, NIVEL 3

4 repeticiones

Muelles: 2 muelles cortos desde arriba de la Barra de Empuje

Foco

Respiración – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar para extender, exhalar al empujar hacia atrás, inhalar para desencorvar.

Flexibilidad de la columna

Estabilidad/movilidad de escápulas

Ahucamiento y levantamiento abdominal

Coordinación de la respiración con la movilidad total de la columna

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de hombro, lesiones de rodilla y osteoporosis

Requisitos previos

Estiramiento del gato/camello en la colchoneta

Posición inicial

De rodillas sobre la mesa, manos sobre la Barra de Empuje con la barra cerca del cuerpo.

Ejercicio estándar

Bajar la barra y rodar la columna hacia abajo, comenzando con la parte superior de la cabeza.

Alejar la barra a medida que se elonga la columna hasta lograr la extensión.

Regresar metiendo hacia adentro los abdominales y encorvando la espalda hasta lograr la flexión antes de apilar una vértebra sobre otra para regresar a la posición inicial. (Mantener las caderas apretadas hacia adelante sobre las rodillas todo lo que se pueda.)



SIERRA CIRCULAR, NIVEL 2

4 repeticiones

Muelles: 2 muelles cortos desde arriba de la Barra de Empuje

Foco

Respiración – exhalar al estirar, inhalar al realizar círculos hacia afuera, exhalar al extender, inhalar al realizar círculos hacia adentro

Flexibilidad de la columna en rotación

Estabilidad/movilidad de escápulas

Ahucamiento y levantamiento abdominal

Coordinación de la respiración con la movilidad total de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

Colchoneta - Sierra

Posición inicial

Sentado sobre la mesa frente al extremo de la Torre, con los pies contra las barras verticales, la mano derecha empuja sobre la Barra de Empuje, la mano izquierda trate de llegar al pie derecho.

Ejercicio estándar

Mover la mano izquierda en dirección al pie izquierdo y continuar realizando círculos con el brazo, hacia afuera y alrededor, permitiendo que el torso se recueste a la vez que se mantiene el levantamiento abdominal y la integridad del torso hasta que la mano izquierda se extienda sobre el brazo derecho en dirección al pie derecho.

Invertir el círculo

Hacer cuatro repeticiones con cada brazo, mantener los isquiones fijos para una mayor estabilidad pelviana (o aflojar levemente uno para aumentar el estiramiento).



COTORRA, NIVEL 4

4-6 repeticiones

Muelles: 2 muelles cortos desde los ojos externos superiores de la Barra de Empuje

Foco

Respiración – varía

Estabilidad pelviana

Fortalecimiento de tendones y glúteos

Ahucamiento abdominal

Articulación de la espalda en flexión

Alineación de las piernas y el torso

Precauciones

Algunos problemas de espalda, lesiones de cuello y torsos débiles

Posición inicial

En posición supina con la cabeza hacia el extremo abierto de la mesa y los dedos de los pies asiendo la barra de aluminio. Cuando se empuja la barra hacia abajo, el coxis no debe despegarse de la mesa.

Ejercicio estándar

Doblar las rodillas y empujar la barra hasta que las piernas queden estiradas, sosteniendo firmemente la barra con los dedos o el empeine.

Empujar la barra hacia atrás doblando las rodillas y mover la barra hacia arriba en dirección al techo despegando la columna de la mesa apoyándola sobre los hombros.

Levantar un pie de la barra y regresar, manteniendo la posición pelviana.

Levantar un pie y regresar.

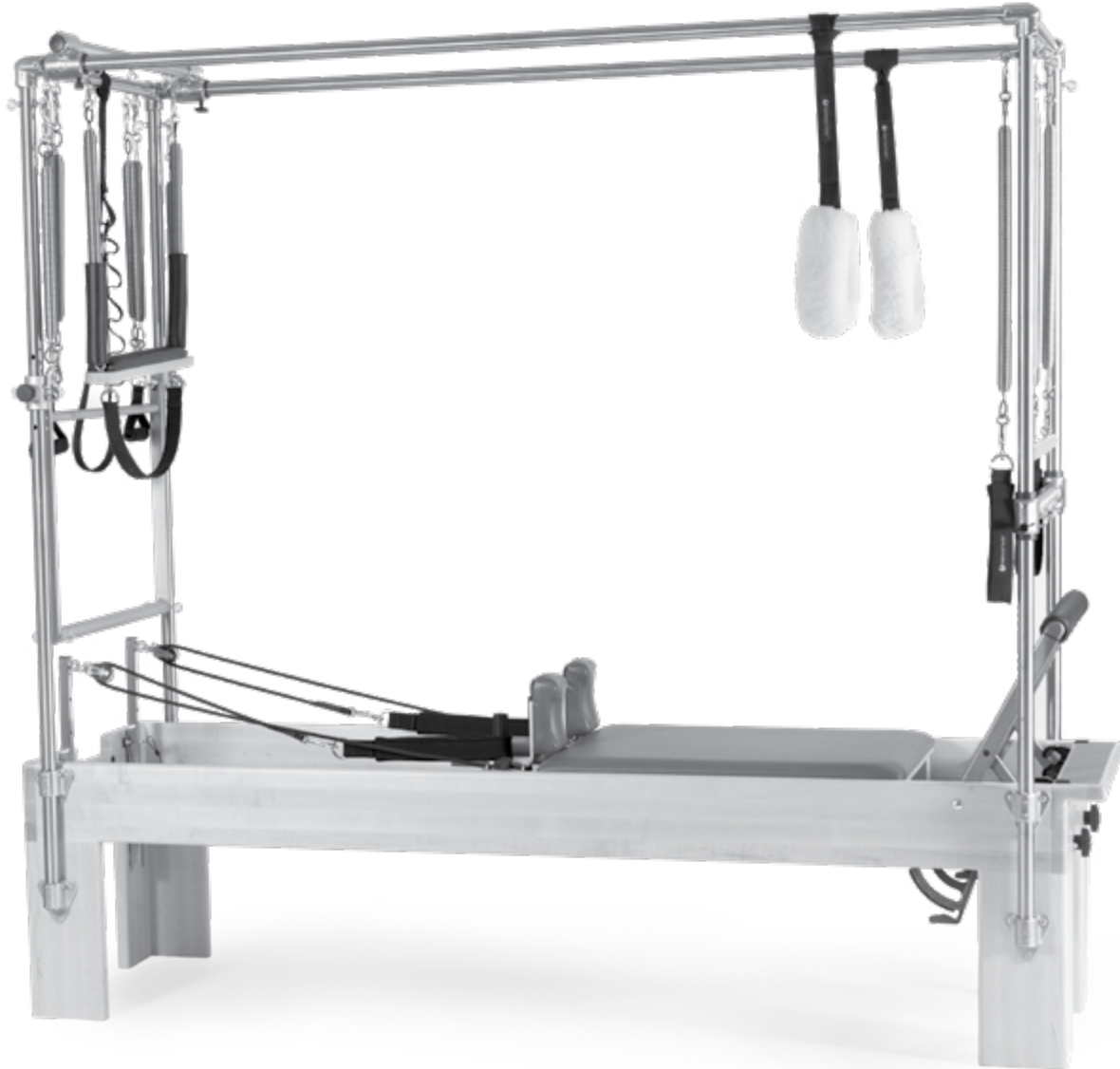
Doblar y estirar las rodillas, manteniendo la altura del torso, rodar hacia abajo y repetir.

Variación: Cuando las piernas hayan empujado la barra y la espalda se encuentre sobre la colchoneta, rodar a la posición sentada. extenderse hacia adelante en dirección a la barra y estirar, luego rodar hacia atrás para recostarse y comenzar de nuevo.



Stazione multifunzione Reformer Trapeze Combination™ di Balanced Body®

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.

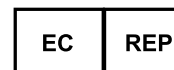


Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Reformer Trapeze Combination™ with Tower 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.

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

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.



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

15452A | 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 – L'RTC contiene materiali infiammabili e va tenuto lontano da fonti di calore dirette.

INTRODUZIONE

Il Reformer Trapeze Combination o RTC è l'attrezzo per esercizi Pilates più versatile disponibile oggi sul mercato. Consiste di un Reformer totalmente funzionale e di un telaio completo Trapeze: Balanced Body ha unito due dei più importanti attrezzi per esercizi Pilates in una sola unità compatta. Il presente manuale delinea le caratteristiche del Reformer e del Trapeze dell'RTC e suggerisce anche degli esercizi.

Balanced Body è il maggiore produttore al mondo di attrezzi per esercizi Pilates. Lo Studio Reformer di Balanced Body è il Reformer più venduto al mondo e l'Allegro Reformer rappresenta lo standard per esercizi Pilates nei centri benessere e di fitness in tutto il mondo.

CARATTERISTICHE DEL REFORMER TRAPEZE COMBINATION (RTC) DI BALANCED BODY

IL REFORMER

L'RTC può essere impostato come Reformer togliendo i due materassini dal telaio, inserendo i poggia-spalla nei loro alloggiamenti e ponendo i rialzi nei loro supporti metallici. L'RTC permette le seguenti regolazioni.

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 trovarsi sopra il punto centrale della spalla e la linea della mascella dovrebbe essere approssimativamente perpendicolare al carrello. Il poggiatesta dell'RTC ha tre posizioni regolabili mediante un blocco di supporto in legno posto sotto il poggiatesta stesso.

Basso (piatto): il blocco di supporto è ripiegato verso la parte superiore del poggiatesta. Questa posizione viene usata per esercizi delle gambe e dei piedi, e per ogni altro esercizio in posizione supina, per persone che hanno spina dorsale relativamente piatta nella zona toracica e gabbia toracica poco profonda. Viene anche usata per qualsiasi esercizio in cui ci si solleva sulla parte superiore della schiena (vedere la sottostante nota sulla sicurezza).

Nota sulla sicurezza: La posizione con poggiatesta piatto viene usata per tutte le persone negli esercizi in cui si sollevano sulle spalle. Il poggiatesta piatto impedisce la flessione eccessiva della parte cervicale della colonna vertebrale e rischi di lesioni al collo.

Medio: il blocco di supporto si posa nella sua tacca di mezzo.

Alto (su): la parte inferiore della barra si posa sul carrello. Questa posizione viene usata per facilitare l'allineamento per persone che hanno la testa in avanti o una cassa toracica profonda.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa si può anche usare un asciugamano in aggiunta o al posto del poggiatesta.

Regolazioni orizzontali del carrello

L'RTC è dotato della nuova barra dei piedi/barra a molla Revo che permette di regolare la posizione del carrello in modo da adattarla all'altezza individuale delle persone. Per spostare la panca, ruotare entrambe le sue staffe in alto finché il carrello non si muova liberamente. Far scivolare il carrello avanti o indietro finché non si allinea con il foro desiderato sulla rotaia. Rilasciare le staffe del carrello accertandosi che si impegnino nel foro in modo sicuro.

Il foro 1 è il più vicino all'estremità del Reformer con la barra poggiatesta e produce la distanza più breve tra poggiatesta e barra poggiatesta. 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.

Il foro 2 è per persone da 1,50 m a 1,65 m di statura

Il foro 3 è per persone da 1,65 m a 1,75 m di statura

Il foro 4 è per persone da 1,75 m a 1,85 m di statura

Il foro 5 è quello più lontano dalla barra poggiatesta del Reformer. Lo si usa per le persone più alte o per persone con limitata flessibilità 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 poggiatesta/barra a molla dovrebbe consentire una flessione dell'anca leggermente inferiore a 90° quando il carrello è il più avanti possibile.

Regolazioni verticali della barra poggiatesta

Per regolare la posizione verticale della barra poggiatesta, posizionare il suo supporto in una delle 3 scanalature nel blocco all'estremità del Reformer dal lato della barra, oppure, per lasciare la barra senza posizione, rimuovere la barra di supporto dalle scanalature e stenderla sul carrello.

Barra alta: collocare la barra di supporto nella scanalatura più alta del blocco della barra a molla. La posizione alta della barra riduce la distanza tra il poggiatesta e la barra poggiatesta. Questa posizione dovrebbe essere usata per esercizi delle gambe e dei piedi da parte di persone di statura bassa e di persone che hanno difficoltà a mantenere la propria posizione dorsale a causa di lordosi lombare o schiena rigida.

Barra media: collocare la barra di supporto nella scanalatura di mezzo del blocco della barra a molla. La posizione media della barra allunga la distanza tra il poggiatesta e la barra poggiatesta. Questa posizione diminuisce la flessione del ginocchio negli esercizi per gambe e piedi e pone il torso in una posizione neutrale.

Barra bassa: collocare la barra di supporto nella scanalatura più bassa del blocco della barra a molla. La posizione bassa della barra aumenta al massimo la distanza tra il poggiatesta e la

barra poggiapiedi. Questa posizione diminuisce la flessione del ginocchio negli esercizi per gambe e piedi, diminuisce la flessione del torso e dell'anca nell'esercizio elefante e può rivelarsi utile nelle persone più alte o più flessibili.

Senza barra: togliere la barra di supporto dalle scanalature e posare la barra poggiapiedi e quella di supporto sul telaio del Reformer. Questa posizione serve a togliere l'ingombro della barra per gli esercizi in posizione eretta o per esercizi in cui si è distesi 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.

Modifica dei punti di attacco delle molle

Sull'RTC, la tensione delle molle viene regolata attaccando diverse combinazioni di molle ai ganci o bottoni della barra a molla. Per regolare le molle in modo sicuro è consigliabile posizionarsi con le anche rivolte perpendicolarmente verso l'estremità con la barra poggiapiedi dell'RTC accovacciandovisi di fronte o a cavalcioni del carrello.

Posizione del gancio: mettere la molla nel foro direttamente di fronte a essa. In questa posizione le molle non sono sottoposte a nessuna tensione. Questa è chiamata la posizione "B". Ci sono cinque posizioni B.

Posizione pre-carico: collocare la molla sul bottone più vicino sulla barra a molla. Questa posizione porrà le molle sotto lieve tensione e ne aumenterà la resistenza. Questa è chiamata la posizione "A". Ci sono quattro posizioni A.

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 molle per l'attrezzo Reformer Trapeze Combination

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. Il modo migliore per scoprire la progressione ottimale del proprio attrezzo è di sperimentarlo di persona.

Codifica a colore delle molle

La seguente codifica a colore è standard sugli attrezzi Balanced Body

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)

Reformer standard

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

Peso leggero	Peso medio	Peso pesante
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
	B: 2 rosse, blu	A: 3 rosse, verde
	A: 2 rosse, blu	B: 3 rosse, verde, blu

Funi e anelli

Le funi sono regolate secondo le esigenze degli esercizi particolari e la corporatura dell'utente. Per minimizzare le regolazioni delle funi, vengono usate delle cinghie a doppio anello che consentono di disporre di due lunghezze diverse delle funi senza bisogno di regolazioni. 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. Per gli attrezzi con rialzi di legno, allentare la manopola situata dietro la puleggia, far scorrere la puleggia fino alla posizione desiderata e quindi serrare nuovamente la manopola in modo delicato. 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.

LA TAVOLA TRAPEZE (CADILLAC)

La tavola Trapeze consiste di una tavola imbottita circondata da un telaio formato da tubi metallici. Dei bulloni a occhio sul telaio forniscono i punti di attacco per le molle. Anelli, impugnature o un barra a discesa di legno possono essere montati alle molle per creare una grande varietà di esercizi. La tavola Trapeze è dotata di due traversine mobili o slitte: una tra i montanti verticali a una estremità della tavola (slitta verticale) e l'altra tra le barre sospese (slitta orizzontale). L'estremità della tavola Trapeze senza la slitta verticale ("estremità Tower") supporta un telaio incernierato di legno o alluminio chiamato passante o barra passante.

Conversione del Reformer a tavola Trapeze

Togliere i poggia-spalla estraendo i perni situati sulla loro lato posteriore e posarli sul pavimento

Togliere i perni dei rialzi e abbassarli il più possibile

Staccare tutte le molle dal carrello e fare scivolare la panca verso l'estremità del telaio dotata di rialzi

Abbassare la barra poggiapiedi verso il carrello del Reformer e sistemare i due materassini del Trapeze nel telaio con la ribalta all'estremità Tower della tavola

Vedere lo schema allegato per individuare i vari elementi della tavola Trapeze.

Punti di attacco delle molle

Basso: le molle sono attaccate ai bulloni a occhio del telaio all'estremità Tower dell'RTC. Queste molle servono a mantenere in posizione la barra della Tower.

Medio: le molle sono attaccate alla slitta verticale all'estremità chiusa dell'RTC.

Alto: le molle sono attaccate alle traversine fisse a entrambi gli angoli dell'RTC.

Sospeso: le molle sono attaccate alla slitta orizzontale tra le barre sospese.

Molle della tavola Trapeze

La tavola Trapeze è dotata della più ampia varietà di molle e del maggior numero di possibili punti di attacco di qualsiasi altro attrezzo per esercizi Pilates. Per ciascun esercizio sono indicate le molle peso e i punti di attacco consigliati.

Codifica molle

La tavola Trapeze è dotata di molle di due lunghezze: molle lunghe o per gambe e molle corte o per braccia. Ogni lunghezza di molla è fornita con diverse resistenze. La codifica standard delle molle Balanced Body è la seguente:

Molle corte

Giallo: leggero

Blu: medio

Rosso: pesante

Nero: molto

pesante, normalmente usato sul Trapeze

Molle lunghe

Giallo: leggero

Viola: medio

Sicurezza

È molto importante che l'istruttore sia presente e guidi l'utente tutte le volte che viene usata la barra passante. La barra passante non deve mai essere regolata così bassa da poter colpire la persona che vi è distesa sotto. Si deve usare sempre la cintura di sicurezza. La cintura di sicurezza deve essere regolata in modo che l'angolo della barra passante, quando la si guardi di lato, non sia mai inferiore alla posizione quattro o otto delle lancette dell'orologio. Il punto di articolazione della barra passante può assumere tre diverse altezze. Se l'utente è posizionato sotto la barra, alzare il punto di articolazione in modo da evitarlo.

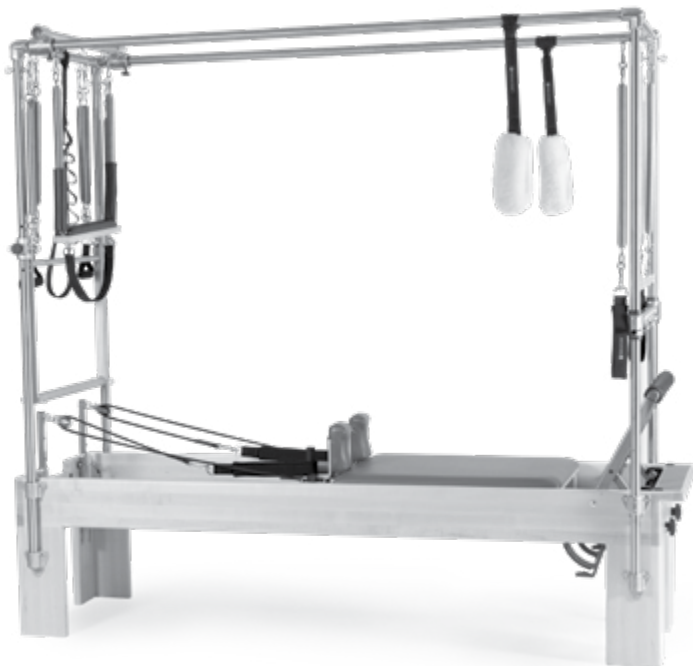
Pulizia e disinfezione della tappezzeria

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.

Montaggio del Reformer/Trapeze Combination™ (RTC)

ELENCO DEI COMPONENTI DEL REFORMER

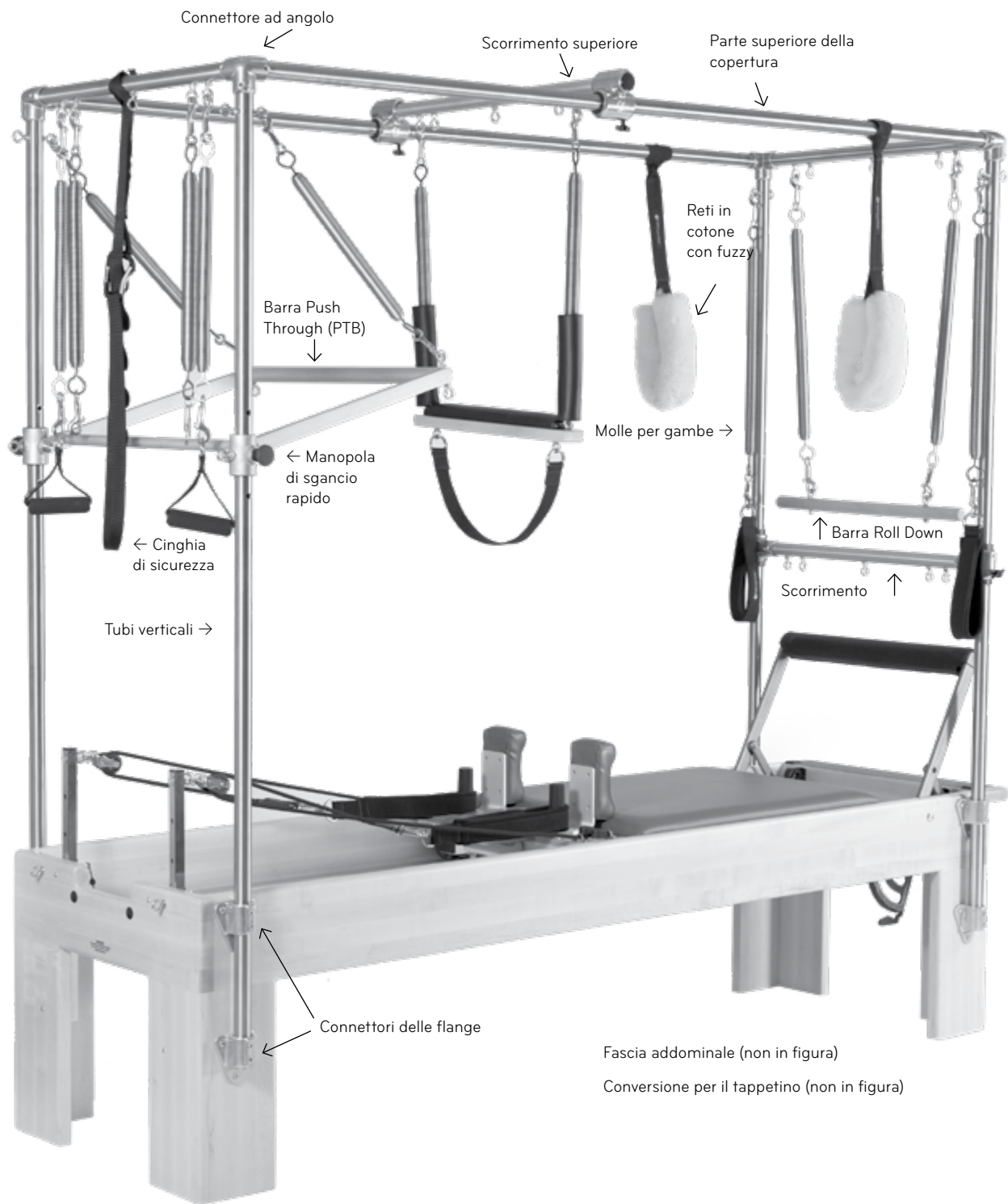
DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Fascia per i piedi in cotone	210-030	1
Molla rossa per Reformer	SPR9070	3
Molla blu per Reformer	SPR9071	1
Molla verde per Reformer	SPR9293	1
Corde con moschettoni (coppia)	210-026	1
Asola singola, cotone (coppia)	101-005	1
Impugnature in neoprene (coppia)	101-016	1
Sitting box standard	721-002	1
Conversione per il tappetino	707-068	1
Fermo dell'estensione	200-211	1
Sollevatori retraibili (coppia)	950-184	1
Poggia-spalla (coppia)	950-042	1



ELENCO DEI COMPONENTI DELLA COPERTURA/TRAPEZIO

DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Fascia in velcro per caviglia (coppia)	101-001	1
Rete in cotone lunga, nera (coppia)	101-026	1
Fascia in velcro per coscia (coppia)	101-020	1
Fuzzy in lana (coppia)	101-022	1
Fascia addominale - nera	210-034	1
Barra di spinta per il gruppo di scorrimento	707-285	1
Molla rossa per trapezio	SPR9001	2
Molla gialla per trapezio	SPR9002	2
Molla blu per trapezio	SPR9004	2
Molla gialla lunga	SPR9006	2
Molla viola lunga	SPR9461	2
Cinghia di sicurezza	210-021	1
Assemblaggio della barra di trapezio	950-059	1
Tubi verticali con PTB installata	N/A	1
Tubi verticali con barra di scorrimento installata	N/A	1
Gruppo superiore copertura con barra di scorrimento	N/A	1
Bullone di spalla della barra di spinta	619-202	2
Barra di spinta 4° lato	TRP0109	1
Vite a testa tonda con estremità a punta	619-200	2

STRUMENTI	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Chiave Allen da 3/16"	GEN9280	1
Chiave da 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Chiave a brugola da 7/32"	TOL1358	1



Connettore ad angolo

Scorrimento superiore

Parte superiore della copertura

Reti in cotone con fuzzy

Barra Push Through (PTB)

Molle per gambe →

← Manopola di sgancio rapido

← Cinghia di sicurezza

↑ Barra Roll Down

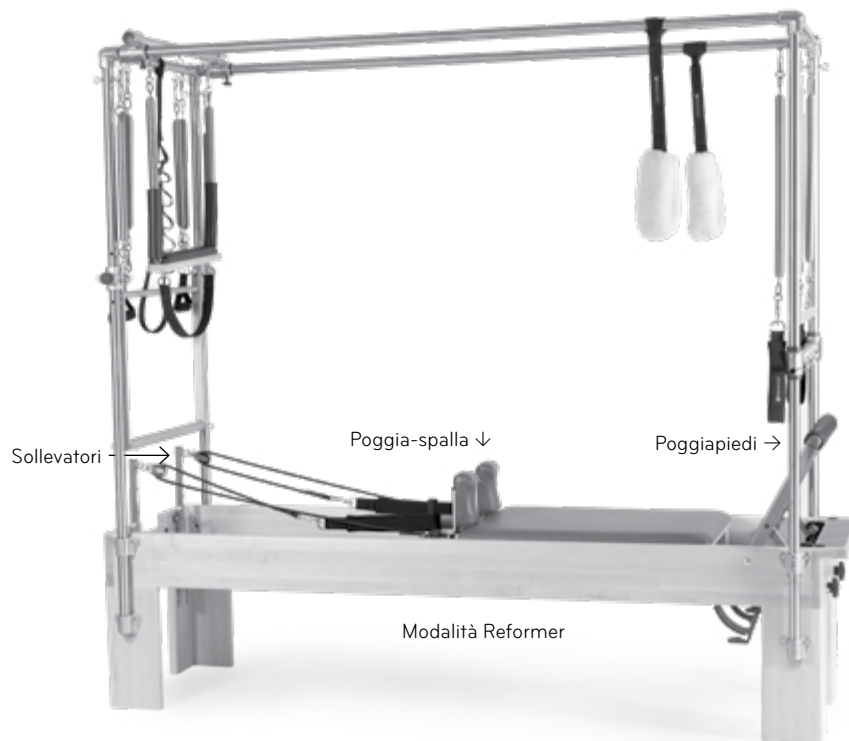
Scorrimento ↑

Tubi verticali →

Connettori delle flange

Fascia addominale (non in figura)

Conversione per il tappetino (non in figura)



ASSEMBLAGGIO DEL BALDACCHINO DEL TRAPEZIO

1. Usando la chiave esagonale da 3/16", allentare le viti di fissaggio in ciascuno degli otto connettori a flangia montati all'esterno del telaio. Rimuovere i due tubi verticali dalla scatola e il sistema di barra di spinta scorrevole. Posare i tubi in modo che i fori sui lati dei tubi siano rivolti uno in direzione opposta all'altro. Prendere i cursori della barra di spinta (PTB) e scorrerli sopra i tubi di fronte all'estremità con i bulloni ad occhiello, bisogna tirare le manopole dei cursori per spostare i cursori sui tubi. Continuare a spostare i cursori sui tubi fino a quando i perni non si bloccano nell'insieme inferiore dei tre fori nel tubo. Assicurarsi che entrambi i cursori siano bloccati negli stessi fori inferiori. Inserire le copiglie fornite in ciascuno dei fori da 1/8" vicino alle estremità inferiori del tubo. Prendere questo set di tubi assemblato, facendo attenzione alla PTB, può oscillare; posizionare l'assemblaggio nelle flange sull'estremità di testa della macchina (l'estremità con le linguette in vinile). Attenzione alle copiglie in modo che non graffino il telaio in vinile o in legno. Le copiglie regolano automaticamente l'altezza dei tubi.
2. Inserire le copiglie fornite in ciascuno dei fori da 1/8" vicino alle estremità inferiori degli altri due tubi verticali. Raccogliere il gruppo tubi con un cursore verticale e posizionare le estremità del tubo nelle flange sull'estremità del piede del telaio.
3. Ora posizionare la testa del baldacchino sui quattro tubi verticali. Avrete bisogno di aiuto per questo. L'estremità del telaio a baldacchino con la cinghia nera di sicurezza passa sopra la barra di spinta. Assicurarsi che tutti e quattro i raccordi d'angolo si adattino saldamente ai tubi.

4. Usando la chiave a brugola da 3/16", serrare le viti di fissaggio nei raccordi d'angolo e nelle flange intorno al telaio. Dopo aver serrato tutte le viti di fissaggio in tutti gli angoli, verificare il movimento della barra di spinta scorrevole. A tal fine, tirare le manopole dei cursori e iniziare a scorrere la PTB verso l'alto o verso il basso. Questo sistema deve spostarsi facilmente e non incepparsi quando si applica una pressione uniforme su ogni lato. Se i cursori si inceppano quando si muove la posizione, allentare le viti di fissaggio che tengono i poli verticali, ruotare i tubi come necessario finché i cursori non si muovono liberamente. Assicurarsi di serrare nuovamente tutte le viti di fissaggio. Rimuovere le copiglie dai tubi e mettere da parte per un futuro utilizzo.

INSTALLAZIONE/RIMOZIONE DELLA BARRA DI SPINTA 4° LATO

Utilizzando la chiave a brugola da 7/32" e le viti a testa tonda con estremità a punta, spostare la PTB ad una posizione di 45 gradi. Allineare la quarta apertura laterale con i fori filettati nella PTB. Filettare una vite nel lato della PTB, l'estremità a punta della vite entrerà nel 4° lato. Ripetere per l'altro lato. Stringere entrambe le viti con la chiave a brugola. Invertire queste istruzioni per rimuovere il 4° lato. Conservare queste viti a testa tonda perché possono servire in un secondo momento.

COME REGOLARE LA BARRA A SPINTA SCORREVOLE

Posizionare le mani sull'esterno di ciascun cursore. Mettere il dito medio e/o il dito anulare sotto la base d'argento della manopola; proprio in corrispondenza del luogo ove il corpo nero della manopola è filettato dentro. Posizionare l'indice e il pollice intorno alla manopola stessa. Tirare ciascuna delle manopole verso l'esterno, lontano dai tubi verticali, finché non si fermano. Utilizzando la stessa forza su ciascun braccio, spostare il cursore verso l'alto o verso il basso in ogni nuova posizione. Una volta che si avvicina a una nuova posizione rilasciare leggermente la tiratura esterna delle manopole. I perni cadranno automaticamente nella posizione successiva non appena allineati.

ASSEMBLARE IL REFORMER

Far oscillare il poggiatesta verso l'alto e mettere il supporto in posizione.

Posizionare il carrello nel telaio e fissare le molle alla staffa per molle nel lato inferiore del carrello. Le molle devono avere l'estremità a gancio aperta rivolta verso il basso attraverso ciascun bullone a occhiello sulla staffa e devono essere disposte perpendicolarmente rispetto alla barra imbottita del lato piedi del carrello. Fissare una o più molle alla barra per molle per fissare il carrello in posizione.

Installare le parti restanti delle spalle sulla carrozzina bloccandole nelle buche della serratura su entrambi i lati del poggiatesta. Possono essere impostati più o meno strette invertendo il loro posizionamento. Bloccarli sempre in posizione tirandole manualmente in senso orario.

Installare i sollevatori regolabili con le pulegge rivolte verso il carrello. Fissarli nuovamente nella posizione desiderata con i rispettivi perni. Srotolare le corde e separarle. Fissare un'asola in cotone su ciascuna estremità della corda e appendere le asole sui poggia-spalle. Infilare l'altra estremità di ciascuna corda in una puleggia e farle tornare negli strozzatori carrello per regolare la lunghezza. Assicurarsi di inserirle nelle fascette in cromo su entrambi i lati degli strozzatori. Per garantire una buona presa, spingere sempre con decisione la corda negli strozzatori.

OPZIONE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Tirare i perni e abbassare completamente i sollevatori.
2. Rimuovere i poggia-spalle dal carrello.
3. Scollegare tutte le molle dalla barra per molle e spostare il carrello verso il lato testa del telaio.
4. Ruotare il supporto del poggiatesta verso la sezione imbottita del poggiatesta, quindi appoggiare il poggiatesta sulle guide del telaio. Ora dovrebbe essere all'interno del telaio e sotto la parte superiore del telaio.

5. Le cerniere in vinile sono installate all'interno di un materassino per la spedizione. Rimuovere, ruotare e reinstallare le cerniere in modo che pendano dall'estremità del materassino e siano allineate con i bulloni a occhiello.
6. Posizionare il materassino con le cerniere in vinile sul lato testa del Reformer con le cerniere rivolte verso la PTB. Le cerniere in vinile devono essere sospese sopra il lato testa del telaio. Sono progettate per proteggere la conversione per il tappetino quando si utilizza la PTB con una molla inferiore.
7. Posizionare l'altro materassino sull'estremità dei piedi del Reformer. Assicurarsi che l'estremità del materassino con i piedi oltre il bordo sia installata sopra la piattaforma verticale.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Verificare che sulle molle non siano presenti separazioni e sostituirle se necessario. Ispezionare i moschettoni delle molle e assicurarsi che i sistemi di ritenuta funzionino agevolmente. Se sono usurati o non funzionano liberamente, sostituirli. Assicurarsi che gli interni dei ganci non siano intaccati.

Verificare che tutti i dadi, i bulloni a occhiello e le viti di fissaggio siano ben serrati. Serrare o sostituire se necessario.

Controllare che i perni di rilascio rapido della PTB funzionino correttamente. La sfera all'estremità del perno fuoriesce? La sfera rientra quando si preme il pulsante? Se la risposta è no, sostituire il perno.

AVVERTENZA: questo macchinario è potenzialmente pericoloso e Balanced Body Inc. non si assume alcuna responsabilità in merito al suo uso proprio o improprio. Non utilizzare questo macchinario se non si è bene a conoscenza dei problemi relativi alla sicurezza e del suo uso. Utilizzare solo con supervisione qualificata.

DOMANDE?

Contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body al numero 1-800-PILATES o +1-916-388-2838.

Come utilizzare il sistema di regolazione Revo

Il Revo è un sistema di regolazione efficiente e versatile per i Balanced Body Studio Reformer e per attrezzi abbinati. Con Revo, è possibile cambiare facilmente e velocemente la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando la posizione ergonomicamente corretta per ogni cliente.

Spostamento della springbar e del carrello Revo

La springbar Revo si sposta in una delle posizioni di arresto fisse. La springbar è integrata al carrello: quando si sposta, il carrello si sposta automaticamente.

Per spostare la springbar e il carrello:

- » Collegare una molla alla springbar. È possibile collegare più di una molla ma altre molle aumentano la tensione e rendono più difficile lo spostamento della springbar.
- » Posizionarsi al lato del Reformer (se si è gli utenti del Reformer, è possibile regolarla da seduti o a gambe divaricate). Tirare una delle maniglie a camma verso l'alto. Il gancio della camma deve inserirsi completamente nella piastra metallica situato nella parte inferiore del carrello.
- » Mantenendo il gancio della camma inserito, utilizzare l'altra mano per spostare il carrello nella posizione desiderata. La springbar si sposta con il carrello. Quando si raggiunge una posizione di arresto del carrello, si sente un "clic". Vi sono degli indicatori lungo il binario da usare come riferimento visivo.
- » Rilasciare la maniglia a camma in modo che scenda completamente in una posizione fissa.



Fig. 1



Fig. 2

Per spostare il carrello, afferrare la maniglia a camma e tirare verso l'alto, quindi spostare il carrello avanti e indietro. Una volta raggiunta la posizione successiva, si ode un chiaro "clic".

Blocco del Revo Footbar®

Il poggiatesta Revo presenta un blocco a scivolo che lo mantiene saldamente in posizione.

Per bloccare il poggiatesta Revo:

- » Allontanare i blocchi facendoli scivolare via dalla staffa del poggiatesta.
- » Tirare leggermente il poggiatesta verso l'alto e muoverne il supporto nella posizione desiderata.
- » Far scivolare i blocchi nelle staffe di supporto quanto possibile per fissare il poggiatesta. Fig. 1.



Fig. 3 Scivolamento del blocco nella staffa di supporto del poggiatesta per bloccare il poggiatesta.

Pre-caricamento delle molle

È possibile pre-caricare le molle collegandole ai morsetti sulla parte superiore della springbar.

Regolazione della posizione del carrello

Il Revo consente di regolare la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando una posizione ergonomicamente corretta per i clienti di tutte le stature.

Per clienti di statura bassa o media, utilizzare le posizioni n. 1 o n. 2. Per clienti più alti o con movimento limitato, utilizzare le posizioni da n. 3 a n. 5.

Inoltre, è possibile sollevare il poggiatesta in modo da creare una distanza ancora inferiore tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta. Inoltre, è possibile abbassare il poggiatesta per aumentare ulteriormente la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta.



Posizione del carrello n. 1



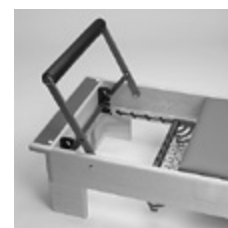
Posizione del carrello n. 2



Posizione del carrello n. 3



Posizione del carrello n. 4



Posizione del carrello n. 5

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

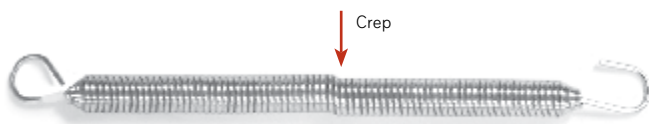
Il controllo delle molle è fondamentale per mantenere l'attrezzatura funzionante e sicura. Tutte le molle Balanced Body devono essere sostituite almeno ogni due anni. Determinati ambienti e utilizzi potrebbero ridurre la durata delle molle e potrebbe essere necessario sostituirle con maggiore frequenza. 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.



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**.

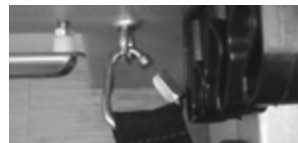


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



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.

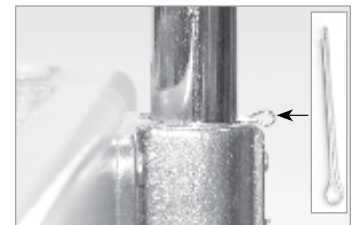


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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.

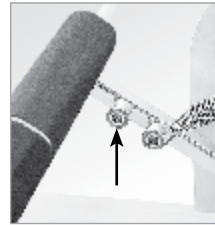


Figura 8: Rondella in fibra

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.

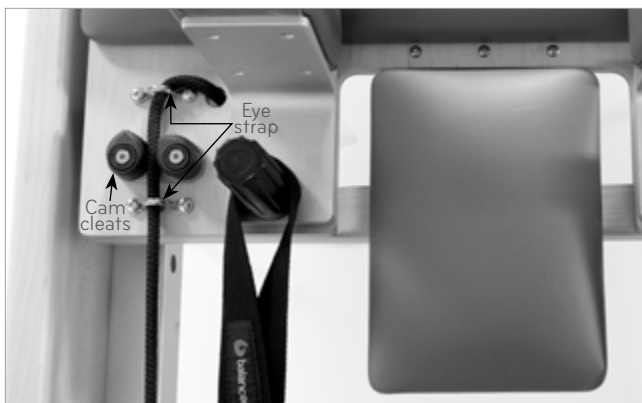


Immagine di uno strozzatore per fune

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'Reformer Trapeze Combination.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Reformer Trapeze Combination siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Reformer Trapeze Combination solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Reformer Trapeze Combination 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'Reformer Trapeze Combination.
- » 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'Reformer Trapeze Combination 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 sporcizia dagli assi delle ruote. La sporcizia 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 sporcizia. 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 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 posizione 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 Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- corti
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

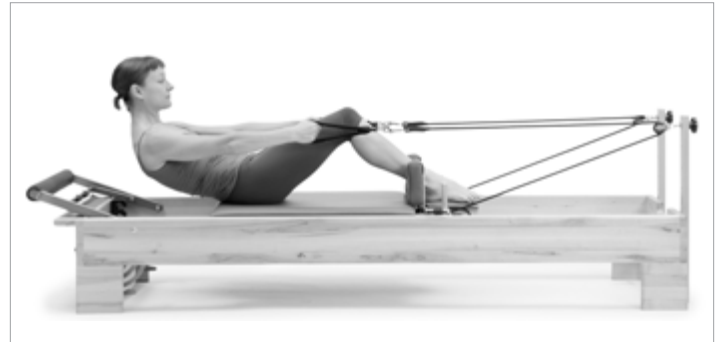
Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

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



Variazione con esercizio delle braccia

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

CENTO, TUTTI I LIVELLI

10 set Molle- 1 – 3 Barra- nessuna Anelli- regolari
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



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 Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- regolari 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 Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- regolari

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 Molle- 0 – 2 Barra- nessuna Anelli- nessuno

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)

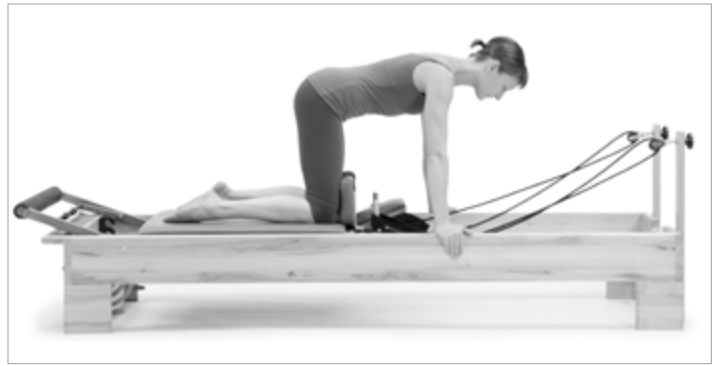
Guardando le cinghie con le ginocchia appoggiate contro i poggia-spalla e tenendo la colonna vertebrale in posizione neutrale parallela al terreno, tirare il carrello in avanti verso la testa flettendo le anche

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

Sollevarne 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

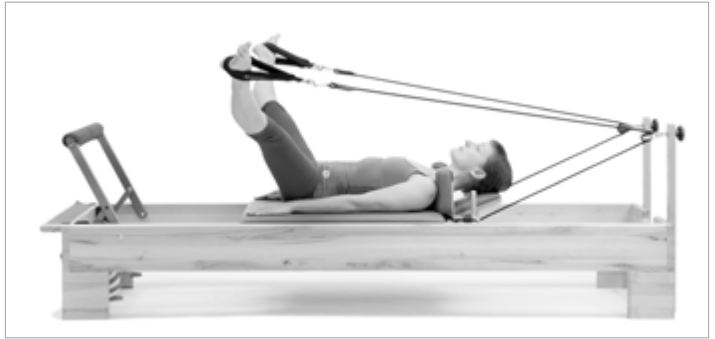
Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe



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

Sforbiciate

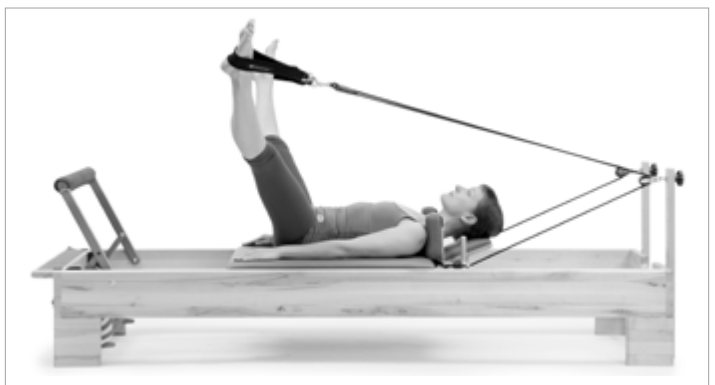
Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, aprire le gambe sui lati e riportarle alla posizione iniziale



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 Molle- 1 – 2 molle Box- lungo

Anelli- regolari

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 poggia piedi 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 poggia piedi 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 Molle- 2 Box- lungo Cinghia per i piedi
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 Molle- 4 - 5 Box- corto
Cinghia- cinghia per i piedi Asta nelle mani

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



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 Molle- 0 -1 molla 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



Esercizi per la tavola Trapeze

DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Livello: il livello di pratica richiesto per affrontare l'esercizio.

Ripetizioni: quante volte viene eseguito l'esercizio.

Molle: numero e posizione delle molle sulla tavola Trapeze.

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

Concentrazione: quale deve essere il centro dell'attenzione durante l'esercizio.

Precauzioni: condizioni fisiche che possono limitare o escludere dal partecipare. Per tali utenti, si potrà richiedere 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

FLESSIONI INDIETRO, LIVELLO 1

6 -10 ripetizioni

Molle: 2 molle lunghe o 2

corte dalla

posizione alta

Barra a discesa o impugnature

Concentrazione

Respirazione: espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita

Equilibratura addominali e estensori lombari

Non irrigidire il collo e le spalle

Mantenere la curvatura a C

Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

Precauzioni

Difficoltà alle spalle e al collo, alcune difficoltà al fondo schiena, osteoporosi

Posizione iniziale

Seduti rivolti verso la parte aperta del Cadillac, tenendo in mano la barra o le impugnature, ginocchia non rigide, piedi sulle barre metalliche.

Esercizio standard

Tenere la barra con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e sollevata, sollevarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

Variazione obliqua

Barra di legno (sci acquatico)

Seduti diagonalmente sulla tavola, mettere il piede sinistro contro l'asta, incrociare il piede destro sopra la caviglia, mettere la mano sinistra sulla barra ed estendere il braccio destro prendendolo mentre si ruota il torso a destra.

Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



RESPIRAZIONE, LIVELLO 2

6 ripetizioni

Molle: 2 molle lunghe e leggere dalla posizione alta sulla barra di legno per la respirazione di Joe.

1 – 2 molle corte dalla posizione alta sulla barra di alluminio per la respirazione di Carola.

Piedi sul Trapeze

Concentrazione

Respirazione: ispirare spingendo la barra, espirare al ritorno, inspirare facendo pressing in giù sulle gambe, espirare al ritorno, inspirare sollevandosi, espirare al ritorno

Forza addominale, equilibrio tra addominali e estensori dorsali

Spalle in giù

Stabilità pelvica

Forza muscoli dorsali, glutei e muscoli posteriori delle cosce

Coordinazione

Precauzioni

Difficoltà alle spalle e al collo, alcune lesioni fondo schiena

Posizione iniziale

Distesi in posizione supina con la testa verso l'estremità Tower della tavola Trapeze, mani sulla barra passante o sulla barra a discesa, palmi verso il basso, piedi sull'attrezzo, gambe ruotate leggermente all'infuori. Regolare il Trapeze in modo che la slitta orizzontale sia direttamente sopra le ginocchia quando si è distesi in posizione supina.

Respirazione di Joe

Impugnando la barra a discesa, premere la barra in giù contro le anche mentre le gambe fanno pressing in giù sull'attrezzo e il torso e i fianchi si sollevano dalla tavola, ritornare alla posizione iniziale

Respirazione di Carola

Impugnare la barra passante, inspirare e tirare la barra contro il torace piegando e aprendo i gomiti

Premere la barra sospesa e portare in giù le braccia, e quindi indietro alla posizione iniziale durante espirazione

Inspirare e premere il Trapeze in basso sollevando le anche dalla tavola mantenendo la schiena piatta

Abbassare la schiena e ritornare alla posizione iniziale mentre si espira.

Premere la barra in alto e sollevare il torso dalla tavola assumendo la posizione Teaser

Espirare e ritornare alla posizione iniziale.



Respirazione di Joe



Respirazione di Carola



PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 – 10 ripetizioni

Molle: molle lunghe dalla posizione intermedia, alta o sospesa

Anelli o Velcro attorno alle caviglie o archi

Concentrazione

Respirazione: espirazione in distensione/
inspirazione in contrazione o viceversa

Colonna vertebrale neutrale

Addominali cavi

Stabilità pelvica

Forza tendini, muscoli adduttori e glutei

Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e
muscoli adduttori

Allineamento gambe

Precauzioni

Lesioni alla schiena, alcune lesioni alle ginocchia
e sforzi dei muscoli posteriori delle cosce

Posizione iniziale

Distesi in posizione supina sulla tavola Trapeze
con la testa rivolta verso il lato aperto, cinghie
Velcro alle caviglie (con molle alla barra
sospesa) o anelli attorno agli archi (con molle in
posizione media o alta).

Abbassamenti gambe

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro
o negli anelli e con l'interno delle cosce unito,
abbassare la tavola e mantenere stabilità
pelvica.

Variazioni: posizioni parallela, ruotata in fuori,
ruotata in dentro, tenendo tra le gambe una
palla o Magic circle

Movimenti in cerchio

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro
o negli anelli muovere le gambe descrivendo
cerchi in entrambe le direzioni, mantenendo
stabilità pelvica.

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori,
ruotata in dentro

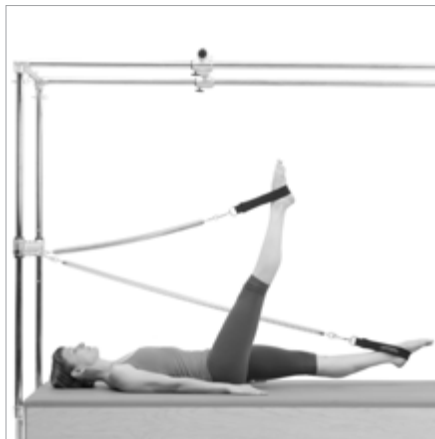
Sforbiciate

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro
o negli anelli, abbassare le gambe verso la
tavola e quindi aprire e chiudere le gambe
mantenendo stabilità pelvica.

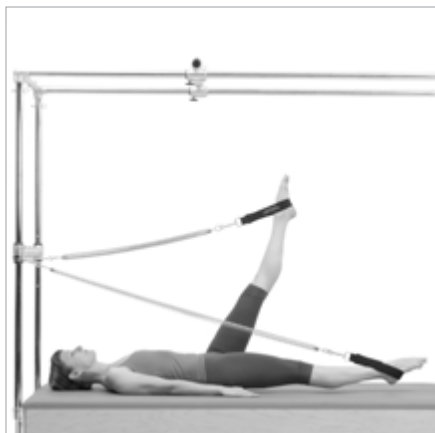
Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori,
ruotata in dentro



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione alta)

Camminare

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro o negli anelli, portare una gamba
in giù verso la tavola e quindi l'altra, alternativamente, mantenendo la stabilità
pelvica.

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

DISTESI SUL FIANCO: TRAZIONE ADDUTTORI, LIVELLI 1-3

6 -10 ripetizioni

Molle: molle lunghe dalla posizione intermedia o sospesa

Anelli attorno alle caviglie o agli archi

Gamba inferiore sotto la cinghia della tavola Trapeze

Concentrazione

Respirazione: espirare in giù/inspirare in su

Posizione corretta distesi sul fianco (vita in su, anche e spalle in linea)

Addominali cavi

Stabilità pelvica e isolamento della gamba dal bacino

Rafforzamento adduttori, muscoli mediali delle cosce e rotazione esterna

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia e giunti sacroiliaci instabili

Posizione iniziale

Distesi sul fianco sulla tavola Trapeze con la parte posteriore del corpo allineata con il lato posteriore della tavola e le gambe leggermente in avanti, con la gamba inferiore sotto la cinghia della tavola Trapeze.

Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.

Mettere l'anello attorno alla caviglia (o all'arco, se la molla è sospesa o proveniente dalla barra di mezzo).

Esercizio standard

Tirare in giù la gamba superiore verso quella inferiore alzando quest'ultima contro la cinghia.

Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.

Variazioni: in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno

Ovali

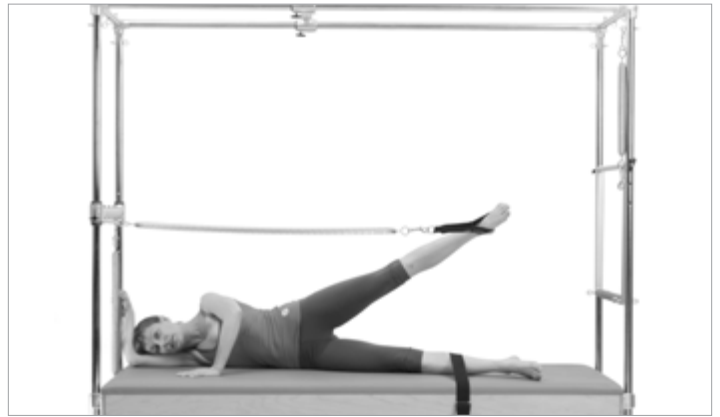
Mantenendo il corretto allineamento, muovere la gamba superiore descrivendo piccoli cerchi in entrambe le direzioni.

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

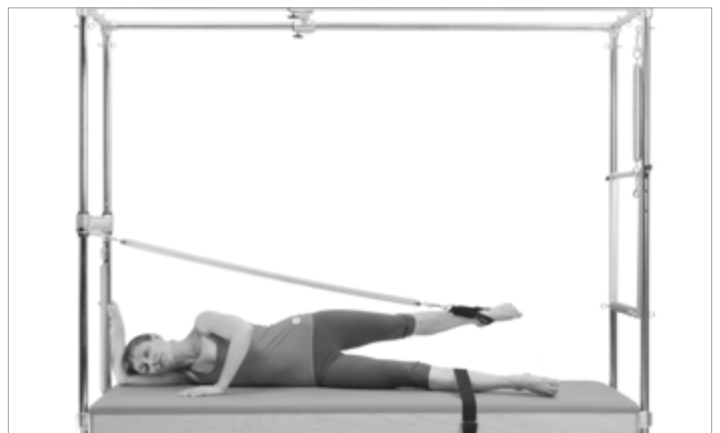
Calcio avanti-indietro

Mantenendo il corretto allineamento, spostare la gamba superiore avanti e indietro (come nell'esercizio di calcio laterale sul mat).

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro

ESERCIZI PER PIEDI E GAMBE, LIVELLO 1

10 ripetizioni

**Molle: 2 molle lunghe o corte dal basso sulla barra di alluminio,
Cinghia di sicurezza indossata**

1 o 2 molle dall'alto per la flessione dorsale

Concentrazione

Respirazione: inspirazione in spinta, espirazione in ritorno

Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra

Allineamento gamba, caviglia e piede

Flessibilità polpacci e muscoli posteriori delle cosce

Forza piede, caviglia e parte inferiore della gamba

Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia

Piegamenti e flessione plantari

Posizione iniziale

In posizione supina sulla tavola Trapeze con la testa rivolta verso il lato aperto, piedi sulla barra passante e molle attaccate alla posizione bassa della barra passante

Piegamenti

Distesi supini con la barra passante in linea con la piega anteriore dell'anca, flettere le ginocchia, flettere le anche, con i metatarsi o i calcagni sulla barra, e distendere le gambe e ritornare in posizione.

Variazioni della posizione dei piedi: Calcagni, dita dei piedi

Variazioni per le gambe: parallele, ruotate all'infuori, piedi a V, 2° posizione larga, una sola gamba

Piegamento/Releve

Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, anche in flessione, ginocchia piegate, metatarsi o dita dei piedi sulla barra.

Spingere la barra in alto verso il soffitto distendendo le ginocchia, eseguire la flessione plantare della caviglia, la flessione dorsale della caviglia e ritornare.

Variazioni: gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba

Flessione plantare

Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, gambe diritte, metatarsi o dita dei piedi sulla barra, eseguire la flessione plantare o dorsale delle caviglie.

Variazioni: gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba, corsa sul posto



Piegamenti



Flessione plantare

SPINTA PASSANTE DA SEDUTI, LIVELLO 1

6 ripetizioni **Molle: 1 molla dal disopra della barra passante**

Concentrazione

Respirazione: espirare durante la flessione in avanti, ispirare durante lo stiramento in alto o viceversa

Flessione ed estensione della colonna vertebrale

Flessibilità muscolo posteriore della coscia

Stabilità/mobilità scapolare

Depressione e sollevamento addominali

Coordinazione della respirazione con il movimento della spina dorsale

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

Presupposti

Flessione della spina dorsale al mat

Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità tower, con i piedi contro le aste verticali, e con entrambe le mani sulla barra passante (le ginocchia possono essere stese o piegate secondo la propria flessibilità).

Esercizio standard

Spingere la barra in basso, curvare la spina dorsale in avanti iniziando dalla testa, estendere la barra in avanti ed eseguire lo stiramento.

Ritornare abbassando gli addominali e impilando le vertebre una sull'altra sino a raggiungere la posizione seduta sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino).

Prima di ricominciare, premere la barra in alto e flettersi in avanti dai fianchi mantenendo la schiena piatta



GATTO, LIVELLO 3

4 ripetizioni

Molle: 2 molle dal disopra della barra passante

Concentrazione

Respirazione: espirare abbassandosi, inspirare estendendosi all'infuori, espirare tirandosi indietro, ispirare rialzandosi.

Flessibilità della colonna vertebrale

Stabilità/mobilità scapolare

Depressione e sollevamento addominali

Coordinazione della respirazione con il completo movimento della spina dorsale

Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle spalle, lesioni alle ginocchia e osteoporosi

Presupposti

Stiramento gatto/cammello al mat

Posizione iniziale

In ginocchio sulla tavola, mani sulla barra passante tenendo la barra vicino al corpo.

Esercizio standard

Premere la barra verso il basso e flettere la colonna vertebrale iniziando dalla testa

Estendere la barra mano a mano che la colonna vertebrale si allunga in estensione

Ritornare tirando in dentro gli addominali e curvando la spina in flessione prima di riposizionare le vertebre una sull'altra per riportarsi alla posizione iniziale. (Tenere le anche premute in avanti sulle ginocchia il più possibile)



SEGA CIRCOLARE, LIVELLO 2

4 ripetizioni
della barra passante

Molle: 2 molle dal disopra

Concentrazione

Respirazione: espirare durante lo stiramento, inspirare durante il movimento circolare all'infuori, espirare in estensione, inspirare durante il movimento circolare di ritorno

Flessibilità della colonna vertebrale durante la rotazione

Stabilità/mobilità scapolare

Depressione e sollevamento addominali

Coordinazione della respirazione con il movimento completo della spina dorsale

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

Presupposti

Sega al mat

Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità Tower (torre), con i piedi contro le barre verticali, la mano destra che spinge in su sulla barra passante, la mano sinistra che si estende verso il piede destro.

Esercizio standard

Estendere con movimento arcuato la mano sinistra verso il piede destro e continuare il movimento circolare del braccio all'infuori in cerchio, lasciando che il torso si sposti indietro mantenendo il sollevamento addominale e l'integrità del torso finché la mano sinistra non sia arrivata sopra il braccio destro verso il piede destro.

Inversione del cerchio

Eseguire quattro ripetizioni usando entrambe le braccia, mantenere la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino) ancorata per ottenere stabilità pelvica (oppure alzare leggermente una parte per aumentare lo stiramento).



PAPPAGALLO, LIVELLO 4

4 - 6 ripetizioni

Molle: 2 molle corte dagli occhi alti esterni della barra passante

Concentrazione

Respirazione: varia

Stabilità pelvica

Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei

Depressione addominali

Articolazione della colonna vertebrale in flessione

Allineamento gamba e torso

Precauzioni

Alcune difficoltà della schiena, lesioni al collo e torso debole

Posizione iniziale

Distesi in posizione supine con la testa rivolta verso il lato aperto della tavola e le punte dei piedi che afferrano la barra di alluminio. Quando la barra viene tirata verso il basso, l'estremità della spina dorsale non dovrebbe sollevarsi dalla tavola.

Esercizio standard

Piegare le ginocchia e premere la barra all'infuori finché le gambe non siano stese, mantenendo saldamente la presa sulla barra con le dita o l'arco del piede.

Tirare la barra indietro piegando le ginocchia e premendo la barra in alto verso il soffitto, curvando la spina dorsale e sollevandola dalla tavola fermandosi al livello delle spalle

Sollevare un piede dalla barra e riportarlo sopra mantenendo la posizione pelvica

Ripetere con l'altro piede.

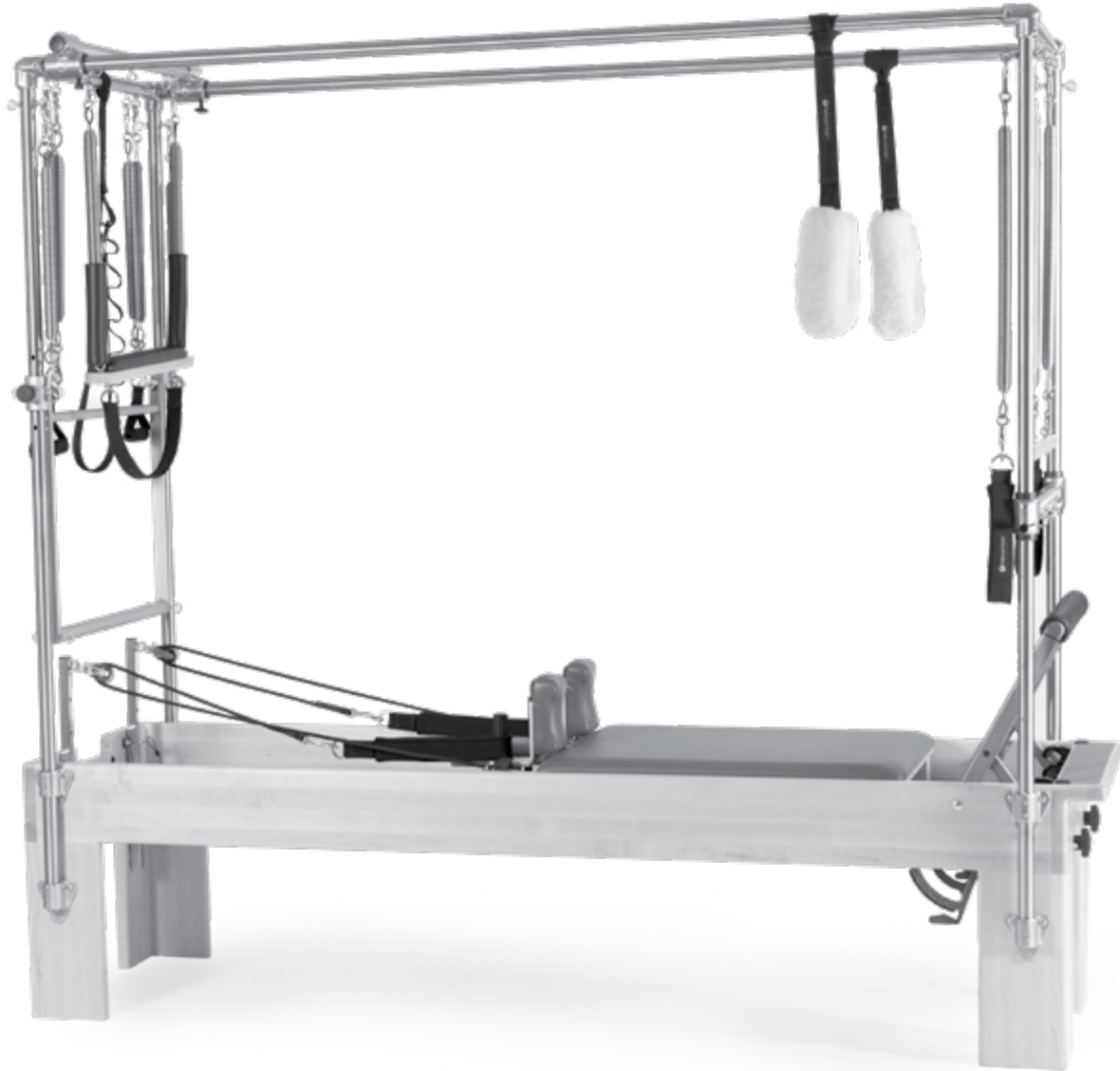
Piegare e raddrizzare le ginocchia, mantenendo l'altezza del torso, abbassarsi e ripetere.

Variazione: quando i piedi hanno premuto la barra fuori e la schiena è sul mat, alzarsi in posizione seduta, estendersi in avanti verso la barra ed eseguire uno stiramento, quindi riabbassarsi e ricominciare da capo.



Le banc combiné Reformer-Trapèze de Balanced Body®

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.

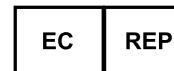


Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Reformer-Trapèze with Tower 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.

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

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



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.

Note de sécurité – Attention : ce dispositif comprend des matériaux inflammables et doit être tenu éloigné de toute source de chaleur directe.

INTRODUCTION

Le banc combiné Reformer-Trapèze (Reformer Trapeze Combination, ou RTC) est le plus polyvalent des appareils pour exercices Pilates actuellement disponibles. Balanced Body a combiné en une seule unité compacte deux des plus importants appareils de la méthode Pilates : un Reformer entièrement fonctionnel et un cadre de Trapèze complet. Ce manuel présente les fonctionnalités de Reformer et de Trapèze du banc RTC, ainsi que quelques exercices suggérés.

Balanced Body est le plus grand fabricant de matériel pour exercices Pilates au monde. Son Studio Reformer est le plus vendu de tous les Reformers et son modèle Allegro Reformer est devenu le système Pilates de référence pour les clubs de mise en forme du monde entier.

FONCTIONNALITÉS DU BANC COMBINÉ REFORMER-TRAPÈZE DE BALANCED BODY

LE REFORMER

Pour mettre le banc RTC en configuration Reformer, il suffit de retirer les deux tapis du cadre, d'insérer les appui-épaules dans leurs logements et de placer les releveurs dans les manchons en métal. Le RTC nécessite les réglages suivants :

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 position est correcte lorsque la tête est bien centrée entre les épaules (chaque oreille se trouvant au-dessus du centre de l'épaule correspondante) et que la ligne maxillaire est presque perpendiculaire au chariot. Un bloc support en bois placé sous l'appui-tête permet de le fixer dans une de ses trois positions :

Basse (à plat) – Le bloc support est replié vers le sommet de l'appui-tête. Cette position est destinée aux utilisateurs présentant un rachis thoracique relativement plat et une cage thoracique peu profonde pour le travail des jambes et des pieds, ainsi que pour tout exercice en couché dorsal. Elle s'utilise également pour tout exercice consistant à rouler sur la partie supérieure du dos (voir la note de sécurité ci-dessous).

Note de sécurité – La position à plat de l'appui-tête doit être employée pour tous les utilisateurs dans les exercices où ils doivent rouler sur les épaules. Un appui-tête plat empêchera l'utilisateur de trop fléchir le rachis et de subir une lésion cervicale.

Moyenne – Le bloc support est placé sur son logement central.

Haute – Le bas de la barre repose sur le chariot. Cette position est destinée à faciliter le bon alignement chez les utilisateurs dont la tête penche vers l'avant ou dont la cage thoracique est profonde.

Note à l'attention de l'enseignant : Il est également possible d'ajouter ou de substituer une serviette à l'appui-tête pour bien ajuster la hauteur de la tête.

Réglage de la position horizontale du chariot

Le RTC est équipé du nouveau système d'appui-pied avec barre à ressorts Revo, qui permet de régler la position de départ du chariot en fonction de la taille de l'utilisateur. Pour déplacer le chariot, faire tourner ses deux supports jusqu'à ce qu'il se déplace librement. Faire glisser le chariot vers l'avant ou l'arrière de façon à l'aligner sur le bon trou du rail. Desserrer les supports du chariot et vérifier que le trou est engagé à fond.

Le **Trou 1** est le plus proche de l'extrémité à appui-pied du Reformer et donne la distance la plus courte entre les appui-épaules et l'appui-pied. Il s'utilise pour les utilisateurs de petite taille (moins de 1,52 m) ou lorsqu'on souhaite augmenter la flexion des genoux ou des hanches.

Le **trou 2** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,52 à 1,65 mètre.

Le **trou 3** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,65 à 1,75 mètre.

Le **trou 4** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,75 à 1,82 mètre.

Le **trou 5** est le plus éloigné de l'appui-pied du Reformer. Il est destiné aux utilisateurs de plus grande taille ou à ceux présentant une capacité limitée de flexion des genoux et des hanches.

Les tailles recommandées ici sont données à titre indicatif. Le réglage de l'appui-pied 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-pied

Pour régler la position verticale de l'appui-pied, placer la barre support dans une des trois rainures du bloc situé du côté appui-pied du Reformer, ou bien retirer la barre support des rainures et la poser à plat sur le cadre du chariot pour la position barre retirée.

Position haute – Placer la barre support dans la plus haute rainure du bloc. La position haute de la barre réduit la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied. 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 – Placer la barre support dans la rainure médiane du bloc. La position médiane de la barre augmente la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied, ce qui réduit la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes et place le torse dans une position droite neutre.

Position basse – Placer la barre support dans la rainure inférieure du bloc. La position basse de la barre augmente au maximum la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied, 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 plus grands ou plus souples.

Barre retirée – Retirer la barre support des rainures et la déposer avec l'appui-pied sur le cadre du Reformer. Cette position permet de dégager la barre pour les exercices dans lesquels l'utilisateur est debout ou allongé sur le 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.

Changement des points de fixation des ressorts

La tension des ressorts se règle en fixant différentes combinaisons de ressorts aux crochets ou taquets de la barre à ressorts. Pour régler les ressorts sans prendre de risque, il est préférable de placer les hanches bien en face du côté appui-pied du RTC en s'accroupissant devant celui-ci ou en s'asseyant à califourchon sur le chariot.

Fixation aux crochets – Placer chaque ressort sur le crochet qui lui fait face directement. Dans cette position, appelée position « B », la tension initiale des ressorts est nulle. Il y a cinq positions B.

Fixation préchargée – Placer le ressort sur le plus proche des taquets de la barre à ressorts. Cette position, appelée position « A », tend légèrement les ressorts et augmente leur résistance. Il y a quatre positions A.

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).

Progression des ressorts pour le RTC

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. Le meilleur moyen de déterminer la progression optimale pour un appareil donné consiste à l'essayer soi-même.

Codage couleur des ressorts

Les codes couleurs suivants sont standard sur les appareils Balanced Body :

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)

Reformer standard Reformer standard Reformer standard

Un Reformer standard est livré avec cinq ressorts : 3 rouges, 1 bleu et 1 vert

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. Lorsque les élévateurs sont en bois, desserrer le bouton situé derrière la poulie, faire coulisser celle-ci jusqu'à la position qui convient, puis resserrer doucement le bouton. 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.

LE BANC TRAPÈZE (CADILLAC)

Le banc Trapèze est un banc rembourré entouré d'un cadre en tubes de métal. Des boulons à œil vissés dans le cadre servent de points de fixation aux ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre de déroulé en bois peuvent être fixées aux ressorts pour créer un large éventail d'exercices. Le banc Trapèze comporte deux traverses coulissantes : une entre les montants à une extrémité du banc (coulisse verticale) et l'autre entre les barres formant le haut du cadre (coulisse horizontale). L'autre extrémité du banc, appelée « Tour », comporte une barre articulée sur un châssis en bois ou en aluminium.

Conversion du Reformer en banc Trapèze

Retirer les appui-épaules en enlevant leurs broches de retenue et les placer sur le sol

Retirer les broches des élévateurs et les abaisser complètement

Détacher tous les ressorts du chariot et le faire glisser jusqu'à l'extrémité du cadre où sont situés les élévateurs

Abaisser l'appui-pied vers le chariot du Reformer et placer les deux tapis du banc Trapèze à l'intérieur du cadre, rabat du côté de la barre articulée (« Tour »)

Le schéma joint donne la liste des différentes pièces du banc Trapèze.

Points de fixation des ressorts

Position basse : Les ressorts se fixent aux boulons à œil vissés dans le cadre du côté

« Tour » du banc. Ils servent à maintenir la position de la barre articulée.

Position médiane : Les ressorts se fixent à la coulisse verticale de l'extrémité fermée du banc.

Position haute : Les ressorts se fixent aux traverses fixes situées de part et d'autre du banc.

Position en surplomb : Les ressorts se fixent à la traverse coulissant sur les barres horizontales formant le haut du cadre.

Ressorts du banc Trapèze

Le banc Trapèze possède le plus large éventail de ressorts et le plus grand nombre de points de fixation de tous les appareils pour exercices Pilates. Les poids de ressort et points de fixation suggérés sont indiqués pour chaque exercice.

Codage couleur des ressorts

Le banc Trapèze est équipé de ressorts de deux longueurs différentes : ressorts longs pour les jambes et ressorts courts pour les bras. Il existe des ressorts de différentes résistances pour chaque longueur. Les codes couleurs de ressort suivants sont standard sur les appareils Balanced Body :

Ressorts courts

Jaune = Léger

Bleu = Moyen

Rouge = Lourd

Noir = Très lourd (généralement utilisé sur le banc Trapèze)

Ressorts longs

Jaune = Léger

Violet = Moyen

Sécurité

Il est très important que l'enseignant soit présent et prêt à assister l'utilisateur chaque fois que la barre articulée est employée. La barre articulée ne doit jamais être réglée dans une position assez basse pour pouvoir frapper un utilisateur couché dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée, et réglée de façon à ce que la position de la barre articulée observée latéralement ne soit jamais plus basse que la position de l'aiguille d'une horloge marquant 4 ou 8 heures. L'axe de pivotement de la barre articulée peut être placé à trois hauteurs différentes. Lorsqu'un utilisateur doit se trouver sous la barre, remonter le point de pivotement pour qu'elle ne risque pas de le heurter.

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.

Assemblage du Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU REFORMER

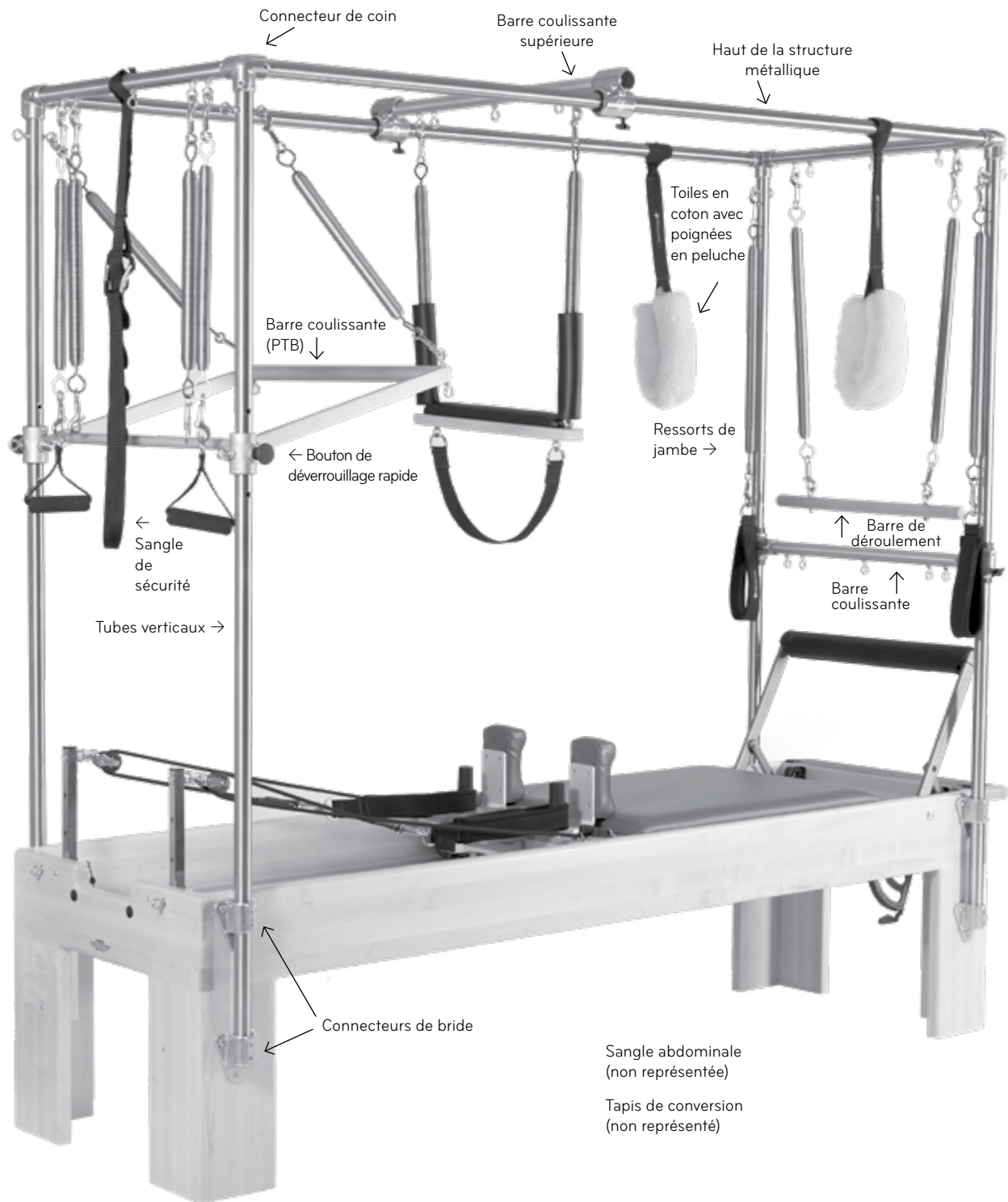
DESCRIPTION	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Cale-pied en coton	210-030	1
Ressort rouge Reformer	SPR9070	3
Ressort bleu Reformer	SPR9071	1
Ressort vert Reformer	SPR9293	1
Cordes avec fermoir (paire)	210-026	1
Simple boucle, coton (paire)	101-005	1
Poignées en néoprène (paire)	101-016	1
Assise standard	721-002	1
Tapis de conversion	707-068	1
Butée d'extension	200-211	1
Colonnes montantes rétractables (paire)	950-184	1
Appuie-épaules (paire)	950-042	1

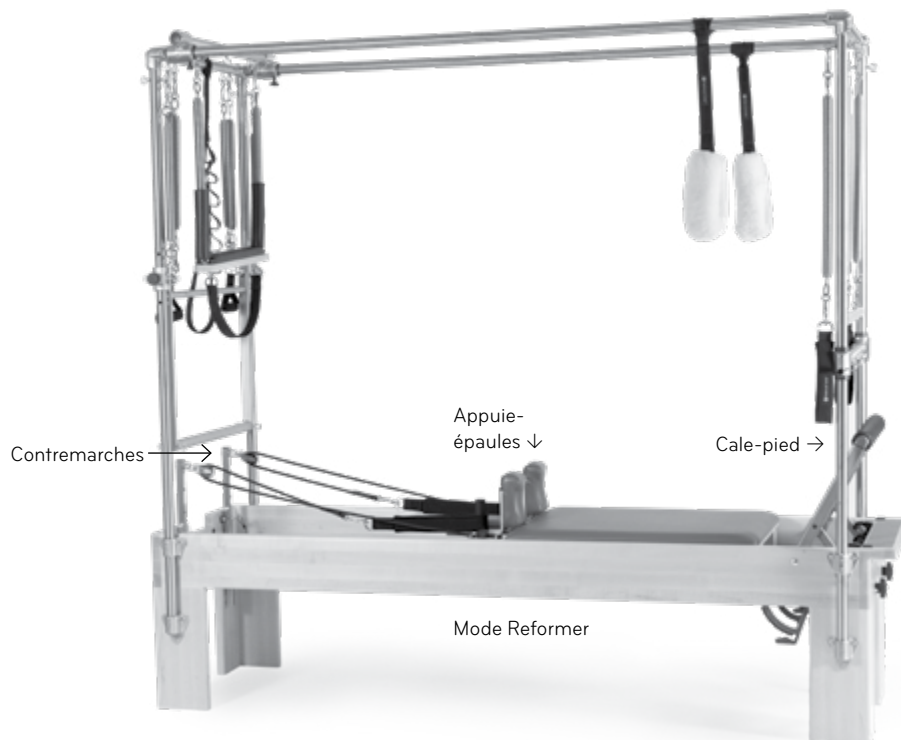


LISTE DE PIÈCES DE STRUCTURE/TRAPEZE

DESCRIPTION	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Velcro cheville (paire)	101-001	1
Toile coton longue, noire (paire)	101-026	1
Velcro cuisse (paire)	101-020	1
Poignées en peluche (paire)	101-022	1
Sangle abdominale - Noire	210-034	1
Barre de connecteur de poussée pour ensemble coulissant	707-285	1
Ressort de trapèze rouge	SPR9001	2
Ressort de trapèze jaune	SPR9002	2
Ressort de trapèze bleu	SPR9004	2
Long ressort jaune	SPR9006	2
Long ressort violet	SPR9461	2
Sangle de sécurité	210-021	1
Ensemble barre de trapèze	950-059	1
Tubes verticaux avec barre coulissante	S/O	1
Tubes verticaux avec barre coulissante installée	S/O	1
Structure métallique sup. à barre coulissante	S/O	1
Boulon épaule de Barre de connecteur de poussée	619-202	2
4ème côté de Barre de connecteur de poussée	TRP0109	1
Vis à tête de bouton avec extrémité de broche	619-200	2

OUTILS	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Clé hexagonale 3/16"	GEN9280	1
Clé anglaise de 21 mm x 1/2 pouce	ALL0060	1
Clé hexagonale 7/32 pouces	TOL1358	1





ASSEMBLAGE DE LA STRUCTURE MÉTALLIQUE DU TRAPÈZE

1. À l'aide de la clé hexagonale 3/16 po. fournie, desserrez les vis de réglage dans chacun des huit connecteurs à bride montés à l'extérieur du cadre. Retirez les deux tubes verticaux de la boîte et le système de Barre de connecteur de poussée pour ensemble coulissant. Posez les tubes vers le bas afin que les trous sur les côtés des tubes soient éloignés l'un de l'autre. Saisissez les barres coulissantes de la Barre de connecteur de poussée (PTB) et glissez-les sur les tubes opposés à l'extrémité avec les boulons à œil, vous devrez tirer les boutons des barres coulissantes pour déplacer les barres coulissantes dans les tubes. Continuez à déplacer les barres coulissantes vers le haut des tubes jusqu'à ce que les broches se verrouillent dans le bas des trois trous dans le tube. Insérez les clavettes fournies dans les trous de 1/8 po. à proximité des extrémités du fond du tube. Saisissez l'ensemble de ce tube assemblé, faites attention à la Barre de connecteur de poussée (PTB), elle peut se balancer ; placez l'ensemble dans les brides sur la tête de la machine (l'extrémité avec les volets en vinyle). Veillez à ce que la clavette ne raye pas le cadre en vinyle ou en bois. Les clavettes régleront automatiquement la hauteur de la tubulure.
2. Insérez les clavettes fournies dans les trous de 1/8 po. à proximité des extrémités du fond de chaque tube vertical. Saisissez l'ensemble de tube assemblé avec la barre coulissante verticale puis placez les extrémités de tube dans les brides
3. Poser maintenant le dessus du cadre métallique sur les quatre tubes verticaux. Vous aurez besoin d'aide pour effectuer cette opération. L'extrémité de la structure du toit métallique sur laquelle est attachée la sangle de sécurité noire se fixe pardessus la barre coulissante de la Barre de connecteur de poussée (PTB). S'assurer que les quatre raccords de coins sont bien attachés sur les tubes.

4. À l'aide de la clé hexagonale 3/16 po. serrez les vis de réglage dans les raccords de coins et dans les brides autour du cadre. Après avoir serré toutes les vis de réglage dans tous les raccords de coins, testez le mouvement de la barre coulissante de la Barre de connecteur de poussée (PTB). Pour ce faire, tirez les boutons des barres coulissantes et commencez à glisser la barre coulissante (PTB) vers le haut ou vers le bas. Ce système doit se déplacer facilement et ne pas se gripper quand une pression uniforme est appliquée de chaque côté. Si les barres coulissantes se grippent lorsque vous déplacez la position, desserrez simplement les vis de réglage qui maintiennent les pôles verticaux, faites pivoter les tubes au besoin jusqu'à ce que les barres coulissantes glissent librement. Veiller à resserrer toutes les vis de réglage. Retirer les clavettes des tubes et les mettre de côté pour une utilisation future.

INSTALLATION / DÉPOSE DE 4ÈME CÔTÉ DE LA BARRE DE CONNECTEUR DE POUSSÉE (PTB)

À l'aide de la clé hexagonale 7/32 po. fournie, et des vis à tête boutonée avec extrémités de broche, déplacez la Barre de connecteur de poussée (PTB) à une position de 45 degrés. Alignez l'ouverture de la 4ème côté avec les trous filetés dans la Barre de connecteur de poussée (PTB). Enfillez dans une vis sur le côté de la Barre de connecteur de poussée (PTB), l'extrémité de la broche de la vis entrera dans le 4ème côté. Répétez l'opération pour l'autre côté. Serrez les deux vis avec la clé hexagonale. Inversez ces instructions pour déposer le 4ème côté. Mettez de côté ces vis à tête de bouton pour une utilisation future possible.

COMMENT RÉGLER VOTRE BARRE COULISSANTE DE LA BARRE DE CONNECTEUR DE POUSSÉE (PTB)

Placez vos mains à l'extérieur de chaque barre coulissante. Placez votre médium et / ou annulaire sous la base d'argent du bouton ; juste d'où vient le corps noir du bouton. Placez votre index et faites pivoter le bouton lui-même. Tirez chacun des boutons vers l'extérieur, loin des tubes verticaux, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. En utilisant la même force sur chaque bras, déplacez la barre coulissante vers le haut ou vers le bas à chaque nouvel emplacement. Une fois que vous êtes près d'un nouvel emplacement, relâchez légèrement la force de traction vers l'extérieur des boutons. Les broches tombent automatiquement dans la position suivante lorsqu'elles sont alignées.

ASSEMBLAGE DU REFORMER

Basculer le cale-pied et placer le support à sa place.

Placer le chariot dans le cadre et fixer les ressorts au support de ressort sur la face inférieure du chariot. Les extrémités ouvertes crochétées des ressorts doivent pointer vers le bas à travers chaque boulon à œil sur le support et doivent reposer sur la barre rembourrée au pied du chariot. Placer un ou plusieurs ressorts sur la barre de ressort pour fixer le chariot à sa place.

Installer les appuie-épaules sur le chariot en les verrouillant dans les trous situés de chaque côté de l'appuie-tête. La largeur peut être réglée en inversant leur positionnement. Veiller à les verrouiller toujours en place en les tordant dans le sens des aiguilles d'une montre à la main.

Installer les contremarches réglables avec les poulies face au chariot. S'assurer de toujours les verrouiller dans la position désirée avec leurs broches. Dérouler les cordes et les séparer. Agrafer une boucle de coton sur l'extrémité de chaque corde et accrocher les boucles sur les appuie-épaules. Faire passer l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie puis la ramener dans les taquets coinçeurs sur le chariot pour régler la longueur. Veiller à les faire passer par les pontets de chrome sur les deux côtés des taquets coinçeurs. Pousser fermement la corde fermement dans les crampons pour assurer une bonne adhérence.

OPTION : INSTALLATION DES TAPIS DOUBLES

1. Tirer les broches et abaisser complètement les contremarches.
2. Retirer les appuie-épaules du chariot.
3. Détacher tous les ressorts de la barre à ressort puis déplacer le chariot la tête du cadre.
4. Tourner le support du cale-pied jusqu'à la section rembourrée de ce dernier, puis poser le cale-pied sur les longerons. Celui-ci devrait maintenant se trouver à l'intérieur du cadre, plus bas que le haut du cadre.
5. Les rabats de vinyle sont installés à l'intérieur d'un tapis pour l'expédition. Détacher, faire pivoter et réinstaller les rabats pour les suspendre au bord du tapis et en les alignant sur les boulons à œil.
6. Placer le tapis de manière à ce que les rabats en vinyle soient à la tête du Reformer, avec les rabats orientés vers la barre coulissante. Les rabats en vinyle doivent pendre sur la tête du cadre. Ils sont conçus pour protéger le tapis de conversion lorsque vous utilisez la barre coulissante avec un ressort inférieur.
7. Placer le tapis restant sur le pied du Reformer. S'assurer que l'extrémité du tapis dont les pieds sont les pieds plus loin du bord est installé sur le marchepied.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspecter les ressorts pour s'assurer qu'ils ne sont pas séparés, et les remplacer si nécessaire. Inspecter les fermoirs sur les ressorts et s'assurer que les rétracteurs fonctionnent correctement. Les remplacer s'ils sont usés ou ne fonctionnent pas librement. S'assurer de l'absence d'indentations à l'intérieur des crochets.

Inspecter le bon serrage de tous les écrous, boulons à œil et vis de réglage. Serrer ou remplacer si nécessaire.

Vérifier si les broches à bille de la barre coulissante fonctionnent correctement. La bille à l'extrémité de la broche dépasse-t-elle ? La bille se rétracte-t-elle lorsque le bouton est pressé ? Sinon, remplacer la broche.

AVERTISSEMENT : Cette machine est potentiellement dangereuse, et Balanced Body Inc. n'assume aucune responsabilité relativement à l'utilisation ou à la mauvaise utilisation de cette dernière. Si vous n'avez pas la pleine mesure des questions de sécurité et de l'utilisation de cette machine, évitez de l'utiliser. N'utiliser qu'avec la supervision d'un instructeur qualifié.

QUESTIONS?

Appeler le support technique de Balanced Body au 1-800- PILATES ou au 1-916-388-2838.

Comment utiliser le système de réglages Revo

Le Revo est un système de réglage efficace et polyvalent pour l'équipement Balanced Body Studio Reformer et celui de combinaison. Avec le Revo, vous pouvez rapidement et facilement changer la distance entre les supports d'épaules et la barre de pieds, afin de créer une position ergonomique correcte pour chaque client.

Déplacement de la barre à ressorts et du chariot du Revo
La barre à ressorts du système Revo peut se déplacer à l'une des cinq positions d'arrêt marquées par repères. La barre à ressorts est intégrée au chariot : quand vous déplacez la barre à ressorts, le chariot se déplace automatiquement avec elle.

Pour déplacer la barre à ressorts et le chariot :

- » Fixez un ressort à la barre à ressorts. Vous pouvez fixer plusieurs ressorts mais les ressorts supplémentaires augmentent la tension, ce qui rend la barre à ressorts plus difficile à déplacer.
- » Placez-vous sur le côté du Reformer. (Si c'est vous qui allez utiliser le Reformer, vous pouvez procéder au réglage à partir de la position assise ou à cheval.) Tirez vers le haut l'une des poignées à came. Le crochet à came doit être entièrement inséré dans la plaque métallique sur le bas du chariot.
- » En maintenant le crochet à came inséré, utilisez l'autre main pour déplacer le chariot dans la position désirée. La barre à ressorts se déplace alors avec le chariot. Vous entendez un « clic » quand vous atteignez une position d'arrêt. Le rail est marqué par des repères pouvant servir de référence visuelle.
- » Relâchez la poignée à came afin qu'elle tombe complètement dans une position marquée par repère.



Fig. 1



Fig 2

Pour déplacer le chariot, saisissez la poignée à came et levez-la, puis déplacez le chariot vers l'arrière ou l'avant. Vous entendez un « clic » net quand vous avez atteint la position suivante.

Verrouillage de la Revo Footbar®

La Revo Footbar est dotée d'un verrou coulissant qui maintient la barre de pieds solidement en place.

Pour verrouiller la Revo Footbar :

- » Faites coulisser les verrous à partir de la patte de support de la barre de pieds.
- » Tirez la barre de pieds légèrement vers le haut et déplacez le support de la barre de pieds à la position désirée.
- » Faites coulisser au maximum les verrous dans les pattes de support pour fixer la barre de pieds. Fig 1.



Fig 3 Glissement du verrou dans la patte de support de la barre de pied pour verrouiller la barre de pieds.

Préchargement des ressorts

Vous pouvez précharger les ressorts en les fixant sur les montants en haut de la barre à ressorts.

Réglage de la position du chariot

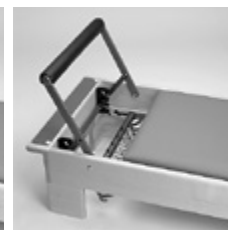
Le Revo permet de régler la distance entre les supports d'épaules, afin de créer une position ergonomique correcte pour les clients de différentes tailles.

Pour les clients de petite ou moyenne taille, utilisez la position 1 ou 2. Pour les clients de grande taille ou ceux ayant un intervalle de déplacement limité, utilisez les positions 3 à 5.

Vous pouvez aussi élever la barre de pieds pour créer une distance plus courte entre les supports d'épaules et la barre de pieds. De la même façon, vous pouvez abaisser la barre de pieds pour augmenter la distance entre les supports d'épaules et la barre de pieds.



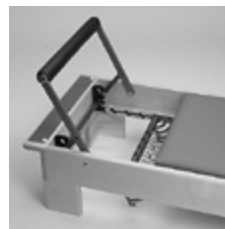
Position 1 du chariot



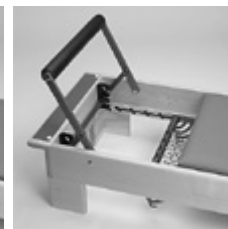
Position 2 du chariot



Position 3 du chariot



Position 4 du chariot



Position 5 du chariot

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.

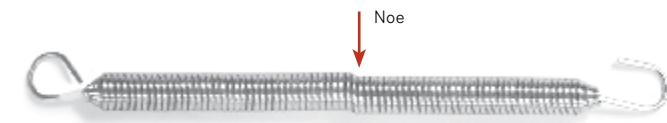


Figure 1

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**.

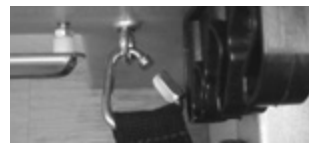


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



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 nettoyants 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.

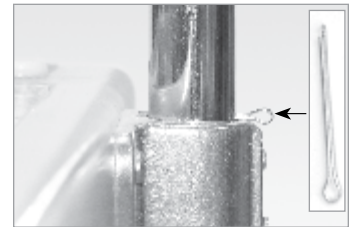


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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.

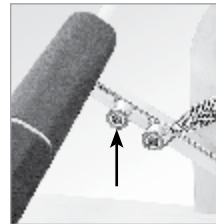


Figure 8 : Rondelle en fibre

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 sanglee 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.

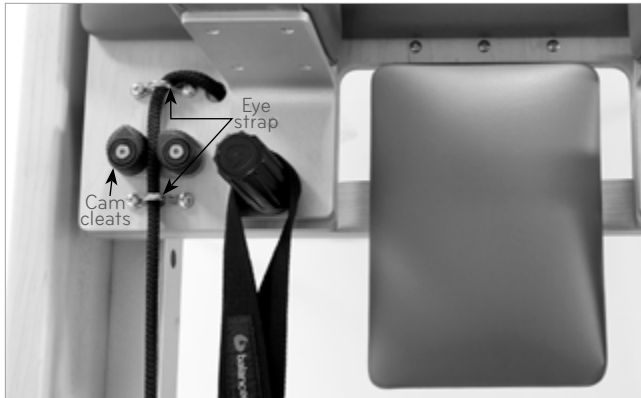


Photo des taquets de blocage

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 ballottage 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'Reformer Trapeze Combination connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Reformer Trapeze Combination uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Reformer Trapeze Combination 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'Reformer Trapeze Combination 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 Ressorts : 2 à 4 Barre : position médiane ou haute 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

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



2^e position

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 Ressorts : 1 à 2 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

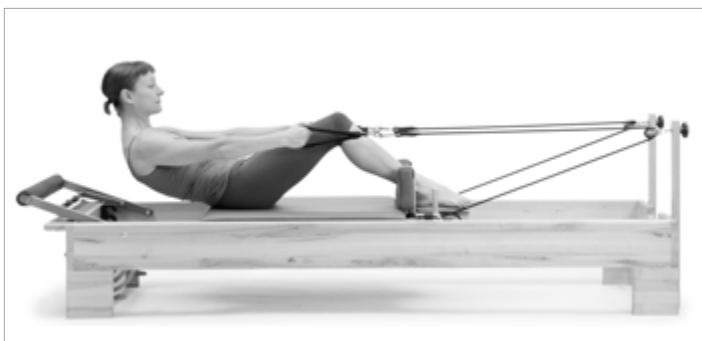
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variante oblique

Tourner 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 Ressorts : 1 à 3 Barre : aucune Boucles : normales
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 Ressorts : 2 Barre : n'importe laquelle
Boucles : normales

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 Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long Boucles : normales
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



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos

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.



Cobra

COFFRE LONG - CYGNE – NIVEAU 4

4 répétitions Ressorts : 2 Coffre : long Sangle de pieds

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 Ressorts : 4 ou 5 Coffre : court

Sangle : sangle de pied Bâton dans les mains

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.





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

Boucles : ultra courtes, courtes ou normales

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



Exercices pour le banc Trapèze

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

Niveau : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

Répétitions : Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.

Ressorts : Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.

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.

DÉROULÉS ARRIÈRE, NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute

Poignées ou barre de déroulé

Concentration

Respiration : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant

Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires

Détente du cou et des épaules

Maintien de la courbure en C

Détente des fléchisseurs des hanches

Précautions

Problèmes de cou et d'épaules. Certains problèmes lombaires. Ostéoporose.

Position de départ

S'asseoir face à l'extrémité ouverte de la Cadillac, barre ou poignées dans les mains, genoux détendus, pieds sur les barres en métal.

Exercice standard

Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variantes obliques

Barre en bois (Ski nautique)

S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.

Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.

Préalables : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

Position de départ : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

*Le cas échéant.



RESPIRATION, NIVEAU 2

6 répétitions

Ressorts : 2 ressorts longs et légers en position haute sur la barre en bois pour la « respiration de Joe » ;

1 ou 2 ressorts courts en position haute sur la barre en aluminium pour la « respiration de Carola ».

Pieds dans le trapèze

Concentration

Respiration : inspirer en poussant la barre, expirer au retour, inspirer en appuyant les jambes vers le bas, expirer au retour, inspirer en redressant le torse, expirer au retour

Force de la ceinture abdominale, équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires

Épaules abaissées

Stabilité pelvienne

Force du dos, des fessiers et ischio-jambiers

Coordination

Précautions

Problèmes d'épaule et de cou. Certaines lésions lombaires

Position de départ

Couché dorsal, tête du côté de la barre articulée, mains tenant la barre articulée ou la barre de déroulé, paumes tournées vers le bas, pieds dans le trapèze, jambes légèrement tournées vers l'extérieur. Régler la position du trapèze sur la coulisse horizontale pour qu'il soit directement au-dessus des genoux de l'utilisateur en couché dorsal.

Respiration de Joe

Tenir la barre de déroulé et la descendre vers les hanches tandis que les jambes appuient sur le trapèze vers le bas et que le torse et les hanches se soulèvent du banc. Revenir à la position de départ.

Respiration de Carola

Tenir la barre articulée, inspirer et tirer vers le bas en fléchissant les coudes vers l'extérieur

Pousser la barre au-dessus de la tête, puis ramener les bras vers la position de départ en expirant

Inspirer et appuyer sur le trapèze vers le bas tout en soulevant les hanches du banc avec le dos plat

Dérouler le dos sur le banc pour revenir à la position de départ en expirant.

Pousser la barre vers le haut et décoller le dos du banc en roulant jusqu'à la position du Teaser

Expirer et revenir à la position de départ.



Respiration de Joe



Respiration de Carola

PIEDS DANS LES SANGLES, NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane, haute ou surplombante
Boucles ou sangles à fermeture velcro autour des chevilles ou des voûtes plantaires

Concentration

Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse

Colonne vertébrale en position neutre

Creuser les abdominaux

Stabilité pelvienne

Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers.

Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs

Alignement des jambes

Précautions

Lésions dorsales, certaines lésions du genou et ischio-jambiers froissés

Position de départ

Couché dorsal sur le banc, tête du côté ouvert, sangles à fermeture velcro sur les chevilles (ressorts accrochés à la barre surplombante) ou boucles autour des voûtes plantaires (ressorts accrochés en position médiane ou haute).

Abaissements de jambes

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

Cercles

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, décrire des cercles dans les deux directions en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

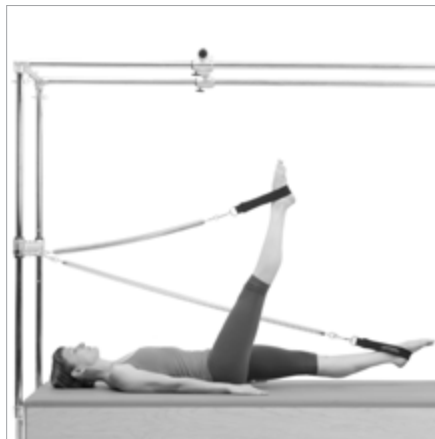
Ciseaux

Avec les deux jambes dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser les jambes vers le banc, puis écarter et rapprocher les jambes en maintenant la stabilité du pelvis.

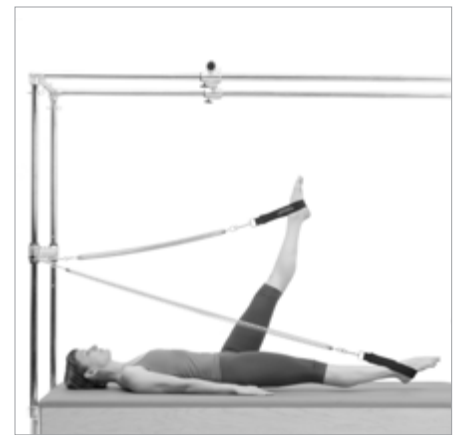
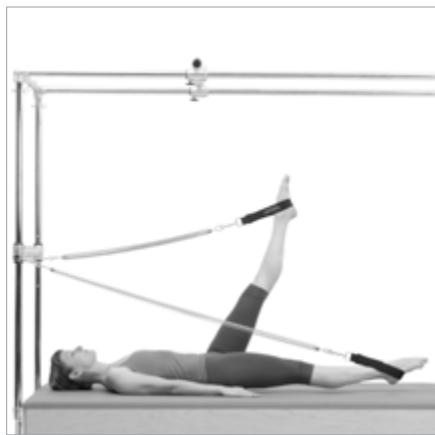
Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)

Marche

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser et remonter chaque jambe vers le banc en alternance tout en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

COUCHÉ LATÉRAL – TRACTION DES ADDUCTEURS, NIVEAUX 1 À 3

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane ou surplombante

Boucles autour des chevilles ou des voûtes plantaires

Jambe inférieure sous la sangle du banc

Concentration

Respiration : expirer en descendant, inspirer en montant

Correction du couché latéral (taille droite, hanches et épaules alignées)

Creuser les abdominaux

Stabilité pelvienne et isolation de la jambe par rapport au pelvis

Renforcement de l'adducteur, des ischio-jambiers médians et de la rotation externe

Précautions

Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

Position de départ

Couché latéral sur le banc, arrière du corps aligné sur le bord arrière du banc et jambes légèrement avancées ; jambe inférieure sous la sangle du banc.

Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.

Passer la boucle autour de la cheville (ou la voûte plantaire si le ressort est accroché en surplomb ou à la barre médiane).

Exercice standard

Tirer la jambe supérieure vers la jambe inférieure tandis que celle-ci se soulève contre la sangle.

Maintenir un couché latéral correct.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.

Ovales

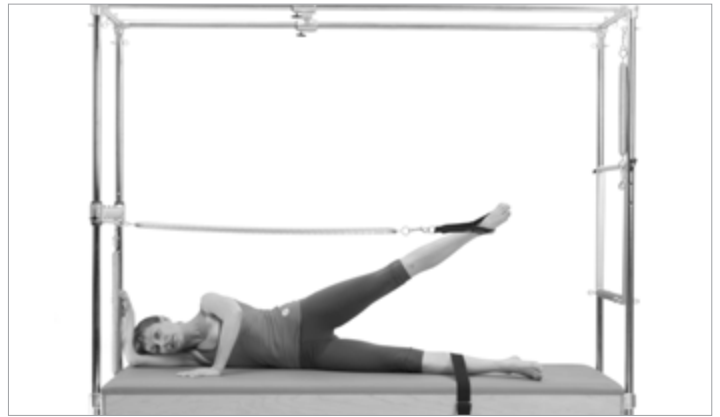
En maintenant l'alignement correct, décrire un petit cercle dans les deux directions avec la jambe supérieure.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

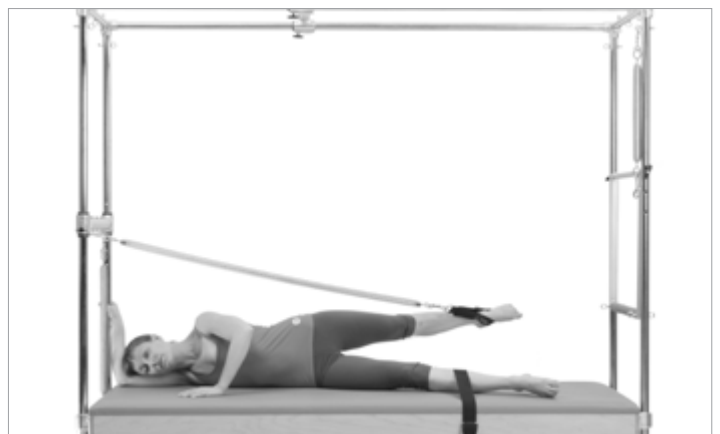
Battement de pied avant-arrière

En maintenant l'alignement correct, balancer la jambe supérieure vers l'avant et vers l'arrière (comme dans le battement latéral au sol).

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



Traction des adducteurs



Battement de pied avant-arrière

TRAVAIL DES PIEDS ET DES JAMBES, NIVEAU 1

10 répétitions

**Ressorts : 2 longs ou 2 courts accrochés sous la barre en aluminium, sangle de sécurité en place ;
1 ou 2 ressorts courts accrochés au-dessus pour la flexion dorsale.**

Concentration

Respiration : inspirer en poussant, expirer au retour

Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre

Alignement des hanches, des chevilles et des pieds

Souplesse des mollets et des ischio-jambiers

Force des hanches, des chevilles et des jambes

Précautions

Lésions du dos ou du genou

Pliés et flexion plantaire

Position de départ

Couché dorsal sur le banc, tête vers l'extrémité ouverte, pieds sur la barre articulée, ressorts accrochés de la position basse à celle-ci par en dessous

Pliés

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, fléchir les genoux et les hanches, placer les métatarses contre la barre, puis tendre les jambes et les replier.

Autres points de contact possibles des pieds : talons, orteils

Autres positions des jambes possibles : jambes parallèles ou tournées vers l'extérieur, pieds en V, 2e position écartée, une seule jambe

Plié-relevé

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.

Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe

Flexion plantaire

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, jambes droites, métatarses ou orteils contre la barre, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe ; course sur place



Pliés



Flexion plantaire

POUSSÉE ASSISE, NIVEAU 1

6 répétitions

Ressorts : 1 court accroché au-dessus de la barre articulée

Concentration

Respiration : expirer en s'étirant vers l'avant, inspirer en s'étirant vers le haut, ou l'inverse

Flexion et extension de la colonne vertébrale

Souplesse des ischio-jambiers

Stabilité et mobilité scapulaire

Creuser et soulever les abdominaux

Coordination de la respiration avec la mobilité de la colonne vertébrale

Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Extension de la colonne vertébrale au sol

Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants et poser les deux mains sur la barre articulée (les genoux peuvent être droits ou fléchis selon la souplesse de chacun).

Exercice standard

Appuyer sur la barre, courber la colonne vertébrale en commençant par le sommet du crâne, puis pousser la barre en avant et s'étirer.

Revenir en creusant les abdominaux et en remplissant la colonne vertèbre par vertèbre pour finir assis sur les ischions.

Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.



CHAT, NIVEAU 3

4 répétitions

Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre articulée

Concentration

Respiration : expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.

Souplesse de la colonne vertébrale

Stabilité et mobilité scapulaire

Creuser et soulever les abdominaux

Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

Précautions

Lésions du dos, de l'épaule ou du genou.
Ostéoporose.

Préalables

Étirements du chat et du chameau au sol

Position de départ

À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

Exercice standard

Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.

Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.

Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de remplir les vertèbres une par une de façon à retrouver la position de départ (garder autant que possible les hanches appuyées vers l'avant au-dessus des genoux).



SCIE CIRCULAIRE, NIVEAU 2

4 répétitions

Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre articulée

Concentration

Respiration : expirer en s'étirant, inspirer en décrivant le cercle, expirer en poussant, inspirer en décrivant le cercle dans l'autre sens

Souplesse de la colonne vertébrale en rotation

Stabilité et mobilité scapulaire

Creuser et soulever les abdominaux

Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Scie au sol

Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants, la main droite poussant la barre articulée vers le haut et le bras gauche tendu vers le pied droit.

Exercice standard

Décrire avec la main gauche le plus grand cercle possible autour du corps, d'abord en direction du pied gauche puis en laissant le torse se pencher vers l'arrière, sans relâcher les abdominaux soulevés ni compromettre l'intégrité du torse, jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu vers le pied droit par-dessus le bras droit.

Inverser le cercle

Faire quatre répétitions avec chaque bras en gardant les ischiens bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).



PERRUCHE, NIVEAU 4

4 à 6 répétitions

Ressorts : 2 courts accrochés en position haute au-dessus de la barre articulée

Concentration

Respiration : variable

Stabilité pelvienne

Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers

Creuser les abdominaux

Articulation de la colonne vertébrale en flexion

Alignement des jambes et du torse

Précautions

Certains problèmes de dos. Lésions cervicales.

Faiblesse du torse.

Position de départ

Couché dorsal, tête vers l'extrémité ouverte du banc et orteils agrippant la barre en aluminium. Le coccyx ne doit pas se soulever du banc lorsque la barre est tirée vers le bas.

Exercice standard

Fléchir les genoux et repousser la barre jusqu'à ce que les jambes soient tendues, en maintenant une prise solide sur la barre avec les orteils ou la voûte plantaire.

Ramener la barre en fléchissant les genoux puis la pousser vers le plafond en enroulant la colonne vertébrale de façon à la soulever du banc pour finir en appui sur les épaules.

Soulever un pied de la barre, puis le reposer en maintenant le placement du pelvis.

Soulever l'autre pied et le ramener.

Fléchir et déplier les genoux en maintenant la hauteur du torse, puis dérouler la colonne vertébrale sur le banc et recommencer.

Variantes : Lorsque les jambes ont repoussé la barre et que le dos repose sur le tapis, s'enrouler en position assise, tendre les bras vers la barre en s'étirant, pour dérouler le dos sur le banc et recommencer.



Der Balanced Body®

Reformer Trapeze Combination™

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

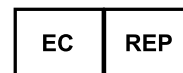


Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Reformer Trapeze Combination™ with Tower 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.

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

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.



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 die RTC zum Teil aus brennbaren Materialien besteht.

EINLEITUNG

Die Reformer Trapeze Combination (RTC) ist das zur Zeit vielseitigste Mehrzwecktrainingsgerät für Pilates-Übungen. Balanced Body fasste zwei der wichtigsten Mehrzweckgeräte für Pilates-Übungen zu einer kompakten, aus einem Trapeze-Rahmen und einem voll funktionstüchtigen Reformer-Rahmen bestehenden, Einheit, zusammen. In diesem Handbuch sind die Reformer- und Trapeze-Merkmale der RTC zusammengefasst und es beinhaltet zudem noch die jeweils empfohlenen Übungen.

Balanced Body ist der weltgrößte Hersteller von Pilates-Equipment. Der Balanced Body Studio Reformer ist der größte im Verkauf erhältliche Reformer der Welt und sein Allegro Reformer ist heutzutage der Maßstab bei Pilates-Anwendungen für Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen auf der ganzen Welt.

MERKMALE DER BALANCED BODY REFORMER TRAPEZE COMBINATION (RTC)

DER REFORMER

Die RTC wird zum Reformer indem man die 2 Matten aus dem Rahmen entnimmt, die Schulterstützen in ihre Aufnahmen hineinsteckt und die Risers in den Metallhülsen platziert. Die RTC wird wie folgt eingestellt.

KOPFSTÜTZE

Die Kopfstütze dient der optimalen Unterstützung von Kopf, Nacken und Schulter bei Rückenlage. Zur Festlegung der Position des Patienten sollte sich der Durchlass über der Schultermittle befinden und die Kieferachse sollte relativ rechtwinklig zum Schlitten stehen. Die RTC hat drei Kopfstützenpositionen, die auf einem hölzernen Stützelement unterhalb der Kopfstütze eingestellt werden können. Niedrig (flach) – Das Unterstützelement ist zum oberen Ende der Kopfstütze hin eingeklappt. Diese Einstellung verwendet man für Fuß- und Beinübungen bei Personen mit relativ flacher Brustwirbelsäule und flachem Brustkorb, sowie für sämtliche Übungen in Rückenlage. Sie wird ebenfalls für Übungen verwendet, bei denen der Rumpf so weit angehoben wird, bis man auf dem oberen Rückenbereich liegt (Sicherheitshinweis unterhalb beachten).

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 – Das Unterstützelement liegt in der mittleren Aussparung.

Hoch (oben) – Der Fuß der Stange liegt auf dem Schlitten. Diese Einstellung verwendet man bei Anwendern mit vorstehender Kopfhaltung oder tiefem Brustkorb um dessen richtige Ausrichtung zu erleichtern.

Hinweis für den Therapeuten: Zusätzlich kann man ein Handtuch zusammen mit oder anstelle der Kopfstütze zur Einstellung der Kopfhöhe verwenden.

EINSTELLUNGEN DES HORIZONTALEN SCHLITTENS

Die RTC ist mit dem neuen Revo Fußbügel / Federbügel ausgestattet, der eine Anpassung der Schlittenausgangsposition an die unterschiedlichen Körpergrößen der Anwender ermöglicht. Um den Schlitten zu bewegen, muss man beide Schlittenklappen so lange drehen bis der Schlitten frei beweglich ist. Schieben Sie den Schlitten so weit vor oder zurück, bis er sich auf gleicher Höhe mit der entsprechenden Bohrung auf der Schiene befindet. Schlittenklappen lösen und sicherstellen, dass er genau in der Bohrung einrastet.

Bohrung 1 liegt der Fußbügelstirnseite des Reformers am nächsten und man erhält den kürzesten Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. Diese Einstellung wird bei kleineren Patienten verwendet (unter 152 cm), oder bei Übungen, die eine erhöhte Knie- und Hüftbeugung erfordern.

Bohrung 2 wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 152 cm bis 165 cm verwendet.

Bohrung 3 wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 165 cm bis 175 cm verwendet.

Bohrung 4 wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 175 cm bis 183 cm verwendet.

Bohrung 5 liegt am weitesten vom Fußbügel des Reformers entfernt. Diese Einstellung wird bei größeren Anwendern oder jenen mit eingeschränkter Knie- und Hüftbeugung verwendet.

Die hier angegebenen Höhen sind empfohlene Vorschläge. Die Einstellung des Fußbügels / Federbügels soll eine Hüftbeugung von etwas weniger als 90° ermöglichen, wenn der Schlitten für Fuß- und Beinübungen eingestellt ist.

VERTIKALE FUSSBÜGELEINSTELLUNG

Zur vertikalen Fußbügeleinstellung wird der Stützbügel in eine der 3 Aussparungen im Block an der Fußbügelstirnseite des Reformers gesetzt. Für die Einstellung ohne Bügel nimmt man

den Stützbügel aus den Aussparungen heraus und legt den Fußbügel auf dem Schlittenrahmen ab.

Hohe Bügelposition – Dazu den Stützbügel in die höchste Aussparung des Federbügелеlements setzen.

Die hohe Bügelposition verkürzt den Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. 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.

Mittlere Bügelposition – Dazu den Stützbügel in die mittlere Aussparung des Federbügелеlements setzen. Die mittlere Bügelposition vergrößert den Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen und bringt den Rumpf in eine neutrale Position.

Untere Bügelposition – Dazu den Stützbügel in die unterste Aussparung des Federbügелеlements setzen. Mit der unteren Bügelposition wird der Maximalabstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel erreicht. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüften bei der Elefant - Übung und kann für körperlich größere oder beweglichere Anwender genutzt werden.

Ohne-Bügel-Position – Stützbügel aus den Aussparungen herausnehmen und Fußbügel sowie Stützbügel auf den Rahmen des Reformers legen. Diese Einstellung nimmt man um den, für Übungen im Stand und Übungen bei denen der Anwender auf dem Kasten liegt, 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.

Wechseln der Federbefestigungspunkte

An der RTC wird die Federspannung eingestellt, in dem man an den Haken oder Knöpfen des Federbügels verschiedene Federkombinationen befestigt. Zur sicheren Einstellung der Federn sollte man am besten mit den Hüften direkt vor der Fußbügelstirnseite der RTC hocken oder im Grätschsitz auf dem Schlitten sitzen.

Hakenposition – Die Feder am direkt gegenüberliegenden Haken befestigen. In dieser Position sind die Federn zu Beginn nicht unter Spannung. Diese wird als "B"-Position bezeichnet. Es gibt 5 B-Positionen.

Vorgespannte Position – Die Feder wird am nächstgelegenen Knopf des Federbügels befestigt. Bei dieser Einstellung sind die Federn ein wenig unter Spannung und dies erhöht die Widerstandskraft der Federn. Diese wird als "A"-Position bezeichnet. Es gibt 4 A-Positionen.

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 DIE REFORMER TRAPEZE COMBINATION

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. Sie probieren am besten selbst welches die optimalen Steigerungen für Ihr Gerät sind.

Farbcodierung der Federn

Diese Farbcodierungen gelten einheitlich für alle Balanced Body Geräte

gelb – sehr leicht blau – leicht
rot – medium grün – stark

Befestigungsstellen der Federn

A – schwerer (Feder am Knopf befestigen)

B – leichter (Feder am Haken befestigen)

serienmäßiger Reformer

Ein serienmäßiger Reformer hat 3 rote, 1 blaue und 1 grüne 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. Um das Einstellen der Seile zu minimieren, verwendet man Doppelschlaufenriemen. Dadurch stehen dem Anwender die Seile in zwei verschiedenen Längen zur Verfügung, ohne dass diese eingestellt werden müssen. 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 Steckpflocken. 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 hochoder runtergeschoben bis sie genau über den gewünschten Bohrungen liegen. Anschließend den Splint wieder hineinschieben. Bei Reformern mit hölzernen Risers wird der Drehknopf hinter der Seilwinde gelöst und die Seilwinde an die entsprechende Position verschoben. Danach wird der Drehknopf wieder behutsam festgeschraubt. 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.

DER TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

Der Trapeze Table besteht aus einer gepolsterten Liegefläche, die von einem aus Metallstangen gefertigten Rahmen umgeben ist. Ösenbolzen am Rahmen sorgen für entsprechende Befestigungspunkte für die Federn. Schlaufen, Griffe oder ein aus Holz gefertigter Bügel zum Auf- und Abschieben können mit den Federn verbunden werden und sorgen so für eine große Auswahl an Übungen. Der Trapeze Table hat zwei bewegliche Querbügel oder Schieber:

einen zwischen den aufrecht stehenden Aufbauten an einem Tischende (senkrechter Schieber), und einen weiteren zwischen dem Über-Kopf-Gestänge (waagerechter Schieber). Die Stirnseite des Trapeze Table ohne senkrechten Schieber („Turmseite“) hat einen klappbaren Holz- oder Aluminiumrahmen, der Durchdrückstange genannt wird.

UMRÜSTUNG DES REFORMERS IN EINEN TRAPEZE TABLE

Entfernen der Schulterstützen durch Herausziehen der hinter den Stützen befindlichen Splinte . Diese dann auf den Boden

legen. Splinte aus den Risers ziehen und die Risers so weit wie möglich herunterschieben. Alle Federn vom Schlitten lösen und diesen dann bis zum Rahmenende schieben, an dem sich die Risers befinden.

Fußbügel in Richtung Reformerschlitten abklappen und die beiden Trapeze-Matten mit der Umschlagseite am Turm-Stirnseite des Tisches in den Rahmen einlegen.

Siehe dazu die beigefügte Skizze mit der Auflistung der verschiedenen Einzelteile des Trapeze Table.

BEFESTIGUNGSSTELLEN DER FEDERN

Niedrig: Die Federn werden an den, an der Turm-Seite der RTC befindlichen, Ösenbolzen befestigt. Diese Federn halten die Turm-Stange in Position.

Mitte: Die Federn werden am vertikalen Schieber an der geschlossenen Stirnseite der RTC befestigt.

Hoch: Die Federn werden an den feststehenden Querbügeln in den jeweiligen Ecken der RTC befestigt.

Über-Kopf: Die Federn werden am horizontalen Schieber zwischen den Über-Kopf-Stangen befestigt.

TRAPEZE TABLE FEDERN

Der Trapeze Table hat von allen Pilates-Vorrichtungen die größte Bandbreite an Federn und die meisten Federbefestigungsmöglichkeiten. Die empfohlenen Federzugstärken und Befestigungspunkte sind für jede Übung beschrieben.

FEDER-CODIERUNG

Der Trapeze Table hat zwei unterschiedliche Federlängen: lang = Federn für Beinübungen und kurz = Federn für Armübungen. Jede Federlänge hat eine eigene Federkraft. Die standardmäßige Feder-Codierung bei Balanced Body ist wie folgt:

Kurze Federn:

Gelb – Hellblau = mittel

Rot – Schwarz = sehr stark. Wird normalerweise am Trapeze verwendet.

Lange Federn:

Gelb – Hellviolett = mittel

SICHERHEIT

Bei allen Übungen, bei denen der Anwender mit dem Durchdrückgestänge arbeitet, muss er von einer Fachkraft beaufsichtigt werden.

Das Durchdrückgestänge sollte nie so niedrig eingestellt sein, dass der darunter liegende Anwender davon getroffen werden kann. Dabei muss stets der Sicherheitsriemen verwendet werden. Dazu muss der Sicherheitsriemen immer so eingestellt sein, dass, wenn von der Seite betrachtet, das Durchdrückgestänge nie tiefer steht als in einer 4- bzw. 8-Uhr- Position. Der Drehpunkt des Durchdrückgestänges kann in 3 Höhen eingestellt werden. Falls sich der Anwender unter dem Gestänge befindet, muss der Drehpunkt zu seinem Schutz höher eingestellt werden.

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.

Die Boltaflex® - Polsterung ist mit dem anti-bakteriellen PreFixx Protective Finish beschichtet. Für diese Zwecke eignet sich auch ein Gemisch aus Teebaumöl und Wasser. Da die Desinfektionsmittel nach mehrmaligem Gebrauch Duftrückstände hinterlassen, empfiehlt sich ein nachträgliches Abwischen dieser Bereiche mit klarem Wasser und einem weichen Lappen bzw. Schwamm.

Zusammenbau Ihrer Reformer/Trapeze Combination™ (RTC)

REFORMER TEILELISTE

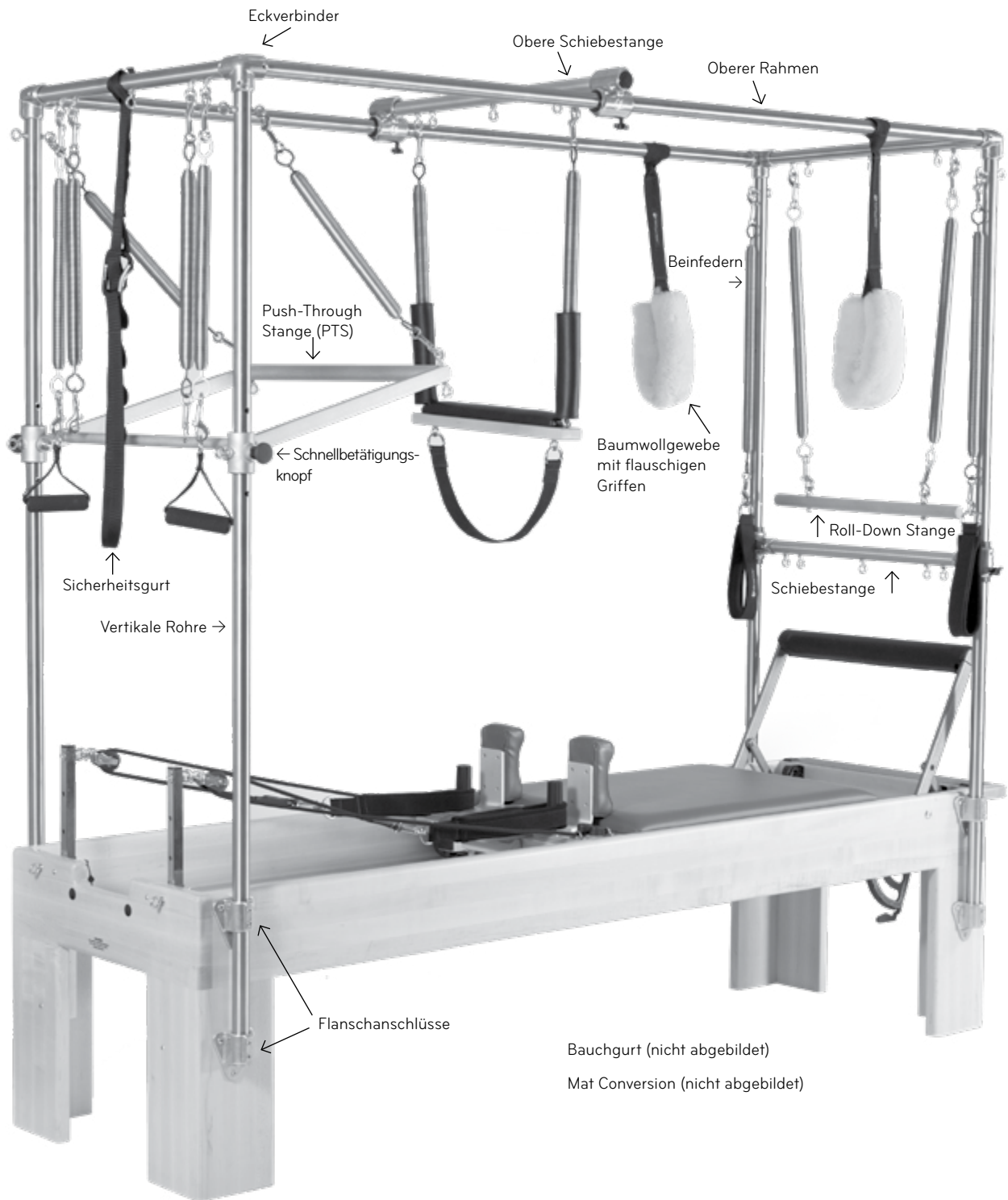
BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Baumwoll-Fußgurt	210-030	1
Rote Reformer-Feder	SPR9070	3
Blaue Reformer-Feder	SPR9071	1
Grüne Reformer-Feder	SPR9293	1
Seile mit Druckknöpfen (Paar)	210-026	1
Einfache Baumwollschleife (Paar)	101-005	1
Neoprengriffe (Paar)	101-016	1
Standard-Sitzkasten	721-002	1
Mat Conversion	707-068	1
Verlängerungs-Stopper	200-211	1
Höhenverstellbare Ständer (Paar)	950-184	1
Schulterstütze (Paar)	950-042	1



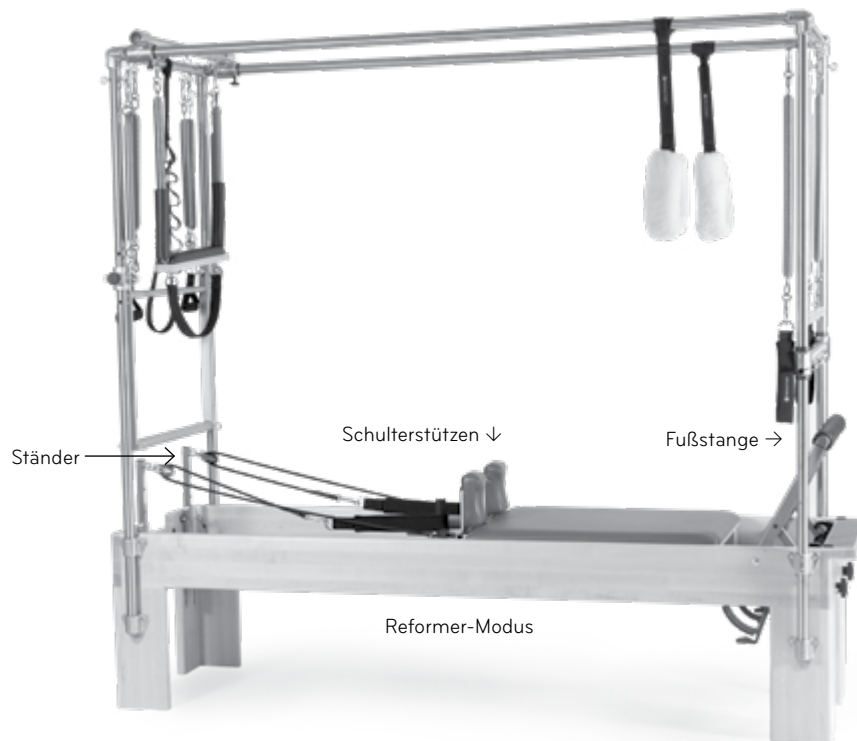
OBERER RAHMEN/TRAPEZ TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Knöchel-Klettverschluss (Paar)	101-001	1
Langes Baumwollgewebe, schwarz (Paar)	101-026	1
Oberschenkel-Klettverschluss (Paar)	101-020	1
Flauschige Griffe Wolle (Paar)	101-022	1
Bauchgurt - schwarz	210-034	1
Schiebe Stange durch den Trakt für Schleiferbaugruppe	707-285	1
Rote Trapezfeder	SPR9001	2
Gelbe Trapezfeder	SPR9002	2
Blaue Trapezfeder	SPR9004	2
Lange gelbe Trapezfeder	SPR9006	2
Lange violette Trapezfeder	SPR9461	2
Sicherheitsgurt	210-021	1
Zusammenbau des Trapezrahmens bzw. Aufrichters	950-059	1
Vertikale Rohre mit montierter PTS	n.z.	1
Vertikale Rohre mit montierter Schiebestange	n.z.	1
Oberer Rahmen mit Schiebestange	n.z.	1
Schiebe den Ansatzbolzen durch den Trakt	619-202	2
Schiebe vierte Seite durch den Trakt	TRP0109	1
Kopfschraubenspitze mit Endstelle	619-200	2

WERKZEUGE	TEILENUMMER	STK.
3/16" Imbusschlüssel	GEN9280	1
21mm x 1/2" Schlüssel	ALL0060	1
7/32" Imbusschlüssel	TOL1358	1



Bauchgurt (nicht abgebildet)
 Mat Conversion (nicht abgebildet)



ZUSAMMENBAU EINES BALDACHINS FÜR TRAPEZRAHMEN

1. Anwendend einen zugehörigen Imbusschlüssel 3/16 " lockern Sie die Einstellschrauben in jedem der auf der Außenseite des Rahmens befindlichen acht Flanschverbinder. Entfernen Sie die beiden vertikalen Rohre aus der Schachtel und das Schiebe-Stoß-Stabsystem. Legen Sie die Rohre nach unten, sodass die Löcher an den Seiten der Rohre sich kontrollieren befinden. Nehmen Sie die Schleifer der Durchdrückstange (PTB) und schieben Sie sie über die Röhren gegenüber dem Ende mit den Augenschrauben, Sie müssen die Stiele der Schleifer herausziehen, um die Schleifer nach oben entlang den Röhren zu bewegen. Bewegen Sie die Schleifer weiter nach oben bis die Stifte in dem unteren Teil der drei Löcher in der Röhre verriegeln. Vergewissern Sie sich, dass beide Schleifer in die gleichen Bodenlöcher verriegelt sind. Setzen Sie die mitgelieferten Splinten in jedes der 1/8 " Löcher in der Nähe der unteren Enden des Rohres ein. Nehmen Sie den bereits montierten Schlauchsatz, seien Sie vorsichtig mit PTB, er kann schwingen; platzieren Sie die Montage in den Flanschen am Kopfende der Maschine (das Ende mit den Vinylklappen). Seien Sie vorsichtig mit den Splinten, sodass sie die Vinyl- oder Holzrahmen nicht kratzen. Die Stift-Splinten setzen automatisch die Schlauchhöhe.
2. Setzen Sie die mitgelieferten Splinten in jedes der 1/8 " Löcher in der Nähe der unteren Enden der beiden anderen vertikalen Rohre ein. Heben Sie die Rohrmontage mit dem vertikalen Schleifer auf und legen Sie die Rohrenden in die Flansche am Fußende des Rahmens.
3. Setzen Sie nun den Baldachin auf die vier vertikalen Rohre. Sie werden dabei eine Hilfe brauchen. Das Ende des Baldachinrahmens mit dem schwarzen Sicherheitsgurt geht über die durchgehende Stange. Seien Sie sicher, dass alle vier Eckbeschläge sicher über den Rohren gefestigt werden.
4. Mit dem 3/16 " Imbusschlüssel ziehen Sie die Einstellschrauben in den Eckbeschlägen und in den Flanschen um den Rahmen. Nach dem Anziehen aller Einstellschrauben in allen Eckwinkeln, prüfen Sie die Bewegung des Schiebe-Stoß-Stabsystems. Dazu ziehen Sie die Stiele der Schleifer heraus und bewegen die PTB nach oben oder unten. Dieses System sollte sich leicht bewegen und nicht festhängen, wenn gleichmäßiger Druck auf jeder Seite angewendet wird. Wenn die Schleifer bei der Änderung der Position festhängen, lösen Sie einfach die Einstellschrauben, die die vertikalen Stangen halten, drehen Sie die Rohre nach Bedarf, bis sich die Schleifer frei bewegen. Achten Sie darauf, dass alle Einstellschrauben wieder festgezogen sind. Entfernen Sie die Stift-Splinten aus den Rohren und erhalten sie für weitere zukünftige Verwendung.

INSTALLIEREN / ENTFERNEN DES SCHIEBE-STOSS-STABSYSTEMS

Mit dem mitgelieferten 7/32 "Inbusschlüssel und Knopfkopfschrauben mit Zapfenenden die PTB in eine 45 ° - Position bringen. Richten Sie die 4. Seitenöffnung mit den Gewindebohrungen in der PTB ein. Faden in einer Schraube in die Seite der PTB, das Stift Ende der Schraube wird in die 4. Seite gehen. Wiederholen Sie für die andere Seite. Ziehen Sie beide Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest. Umgehen Sie diese Anleitung, um die 4. Seite zu entfernen. Halten Sie diese Knopfkopfschrauben bei Bedarf später.

WIE IST EIN SCHIEBE-STOSS-STABSYSTEMS EINZUSTELLEN

Positionieren Sie Ihre Hände auf Außenseiten jedes Schleifers. Legen Sie Ihre Mittel- und / oder Ringfinger unter die silberne Basis des Bügels; genau dort, wo der schwarze Körper des Bügels eingeschraubt ist. Legen Sie den Zeigefinger und den Daumen um den Bügel herum. Ziehen Sie jeden der Bügel nach außen, weg von den senkrechten Rohren, bis sie stoppen. Benutze die gleiche Kraft bei dem jeden Arm, verschiebe den Schleifer nach oben oder nach unten zu jeder neuen Lage. Sobald Sie zu einer neuen Position nähern, ziehen Sie die Bügel etwas nach außen. Die Stifte werden beim Ausrichten automatisch in die nächste Position kommen.

MONTIEREN SIE DEN REFORMER

Die Fußstange nach oben schwenken und die Stütze in ihre Position bringen.

Den Schlitten in den Rahmen einsetzen und die Federn am Federbügel an der Unterseite des Schlittens anbringen. Das offene, hakenförmige Ende der Federn sollten durch jeden Ösenbolzen am Bügel nach unten zeigen und sich entlang der gepolsterten Stange am Fußende des Schlittens befinden. Eine oder mehrere Federn an der Federstange anbringen, damit sich der Schlitten in gesicherter Stellung befindet.

Bringen Sie die Schulterstützen auf dem Schlitten an, indem sie in den Schlüssellochern an beiden Seiten der Kopfstütze arretiert werden. Durch Austauschen können sie weiter voneinander bzw. enger zueinander positioniert werden. Die Schulterstützen müssen immer mit der Drehung in Uhrzeigerichtung verriegelt werden.

Die höhenverstellbaren Ständer anbringen, sodass die Umkehrrollen dem Schlitten zugewandt sind. Auch diese müssen in ihrer gewünschten Position immer mit ihren Stiften arretiert werden. Die Seile entrollen und trennen. Eine Baumwollschleife an das Ende jedes Seils anklippen und die Schlaufen an die Schulterstützen hängen. Führen Sie das andere Ende jedes Seils durch eine Umlenkrolle und zurück in die Klemmen auf dem Schlitten, um die Länge einzustellen. Unbedingt durch die Ösen an beiden Seiten der Klemmen durchziehen. Das Seil immer fest in die Klemmen hineindrücken, um sicheren Halt zu gewährleisten.

OPTION: ANBRINGEN DER TWIN MATS

1. Die Stifte herausziehen und die Ständer völlig absenken.
2. Die Schulterstützen aus dem Schlitten entfernen.
3. Alle Federn aus der Federstange aushaken und den Schlitten in Richtung Kopfende des Rahmens schieben.
4. Die Fußstangenstütze zum gepolsterten Abschnitt der Fußstange drehen und danach die Fußstange auf die Rahmenschienen legen. Sie sollte nun innerhalb des Rahmens und unter dem oberen Rand des Rahmens positioniert sein.
5. Für Transportzwecke sind in einer Matte Vinyl-Laschen angebracht. Die Vinyl-Laschen abnehmen, drehen und wieder anbringen, sodass sie von der Kante der Matte in einer Linie mit den Ösenbolzen hängen.
6. Platzieren Sie die Matte mit den Vinyl-Laschen am Kopfende des Reformer, wobei die Laschen zur PTS gerichtet sind. Die Vinyl-Laschen sollten über dem Kopfende des Rahmens hängen. Sie dienen dazu, die Mat Conversion zu schützen, wenn die PTS mit einer der unteren Federn verwendet wird.
7. Legen Sie den Rest der Matte auf das Fußende des Reformer. Sicherstellen, dass das Ende der Matte mit den von der Kante weiter entfernten Füßen über der Standplattform angebracht ist.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Die Federn auf Abstände überprüfen und bei Bedarf austauschen. Die Schnappverbindungen der Federn und die problemlose Funktion der Federrückzüge überprüfen. Bei Verschleiß oder bei schlechter Funktion austauschen. Sicherstellen, dass die Haken an der Innenseite keine Einbuchtungen aufweisen.

Alle Schraubenmutter, Ösenbolzen und Stellschrauben auf festen Sitz überprüfen. Bei Bedarf festziehen oder ersetzen.

Die korrekte Funktion der Schnelllöse-Stifte an der PTS überprüfen. Ragt die Kugel am Ende des Stiftes hervor? Zieht sich die Kugel zurück, wenn der Knopf gedrückt wird? Wenn nein, den Stift ersetzen.

WARNUNG: Die Verwendung dieser Maschine kann gefährlich sein und Balanced Body Inc. übernimmt keinerlei Haftung für ihre Verwendung oder Missbrauch. Wenn Sie sich über die Sicherheitsbelange und die Verwendung dieser Maschine nicht völlig im Klaren sind, sollten Sie sie nicht verwenden. Nur mit dem qualifizierten Aufsichtspersonal verwenden.

FRAGEN?

Wenden Sie sich an den technischen Support von Balanced Body unter der Ruf-Nr. 1-800-PILATES oder +1-916-388-2838.

Verwendung des Revo-Einstellungssystems

Revo ist ein effizientes und vielseitiges Einstellungssystem für Studio Reformer und Kombinationsgeräte von Balanced Body. Mit Revo können Sie den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange schnell einstellen und so die ergonomisch korrekte Position für jede Person erzielen.

Verstellen der Revo-Federstange und des Schlittens

Die Revo-Federstange bewegt sich in eine von fünf indizierten Endpositionen. Die Federstange ist in den Schlitten integriert. Beim Bewegen der Federstange bewegt sich der Schlitten automatisch mit.

Bewegen der Federstange und des Schlittens:

- » Befestigen Sie eine Feder an der Federstange. Sie können mehr als nur eine Feder anbringen, jedoch erhöhen zusätzliche Federn die Spannung und erschweren das Bewegen der Federstange.
- » Stehen Sie neben dem Reformer. (Wenn Sie selbst den Reformer benutzen, dann können Sie die Einstellung im Sitzen vornehmen oder dazu über dem Reformer stehen.) Ziehen Sie einen der Nockengriffe nach oben. Der Nockenhebel muss an der Metallplatte an der Schlittenunterseite vollständig einrasten.
- » Bringen Sie den Schlitten bei eingerastetem Nockenhebel mit der anderen Hand in die gewünschte Stellung. Die Federstange bewegt sich zusammen mit dem Schlitten. Bei Erreichen einer Schlittenendposition ist ein Klicken zu hören. Entlang der Schiene befinden sich Indexmarkierungen, die Sie als visuelle Bezugspunkte verwenden können.
- » Lassen Sie den Nockengriff los, damit er vollständig in einer Verriegelungsposition einrastet.



Abb. 1



Abb. 2

Um den Schlitten zu bewegen, greifen Sie den Nockengriff und ziehen ihn nach oben. Bewegen Sie den Schlitten dann vor oder zurück. Bei Erreichen der nächsten Einstellungsposition hören Sie ein deutliches Klicken.

Arretieren der Revo Footbar®

Die Revo-Fußstange verfügt über eine gleitende Verriegelung, mit der die Fußstange sicher arretiert wird.

Arretieren der Revo-Fußstange:

- » Schieben Sie die Verriegelungen von der Fußstangenhalterung weg.
- » Ziehen Sie die Fußstange etwas nach oben und bringen Sie die Fußstangenstütze in die gewünschte Stellung.
- » Schieben Sie die Verriegelungen zum Sichern der Fußstange so weit wie möglich in die Halterungen hinein. Abb. 1.



Abb. 3 Verriegelung zum Arretieren der Fußstange in die Fußstangenhalterung schieben.

Vorspannen der Federn

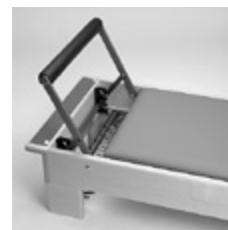
Sie können die Federn vorspannen, indem Sie sie an den Pfosten oben auf der Federstange anbringen.

Einstellen der Schlittenposition

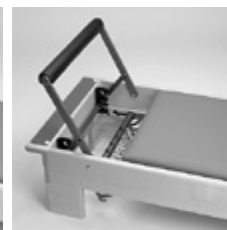
Mit Revo können Sie den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange einstellen und so die ergonomisch korrekte Position für Personen jeder Größe erzielen.

Für kleinere oder durchschnittlich große Personen Stellung 1 oder 2 verwenden. Für größere Personen oder Personen mit eingeschränktem Bewegungsumfang Stellung 3 oder 4 verwenden.

Sie können auch die Fußstange anheben, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch weiter zu verkürzen. Dementsprechend können Sie auch die Fußstange senken, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch mehr zu verlängern.



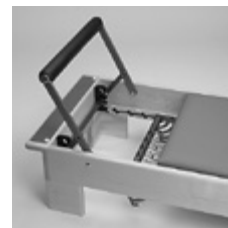
Schlittenstellung 1



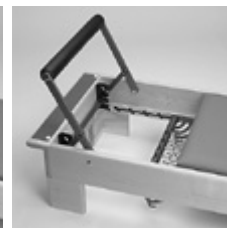
Schlittenstellung 2



Schlittenstellung 3



Schlittenstellung 4



Schlittenstellung 5

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.

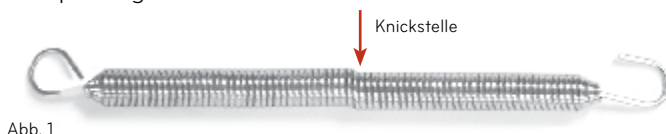


Abb. 1

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**.

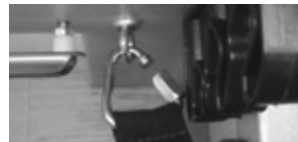


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



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.

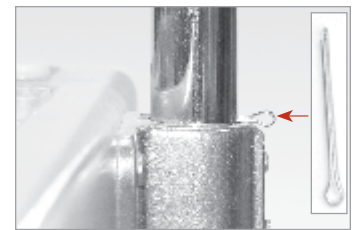


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapezstisch.

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.

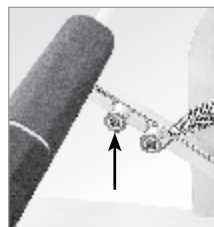


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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.



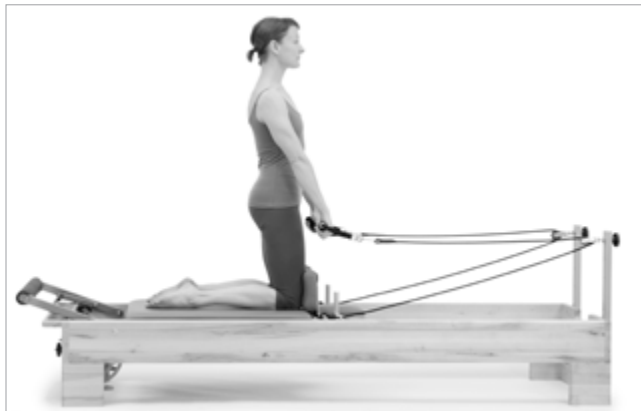
Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und -Option unterscheiden.

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 Reformer Trapeze Combination alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Reformer Trapeze Combination über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Reformer Trapeze Combination nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Reformer Trapeze Combination nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Reformer Trapeze Combination 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 Reformer Trapeze Combination nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebssicher 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 ÜBUNGS-AUFBAU

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 Fußbügels 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.*

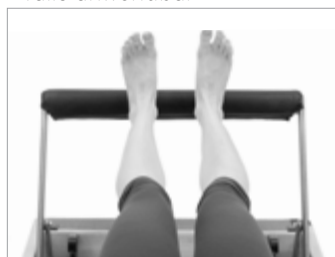
Schwerpunkt der Übung gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

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 Bizeps-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

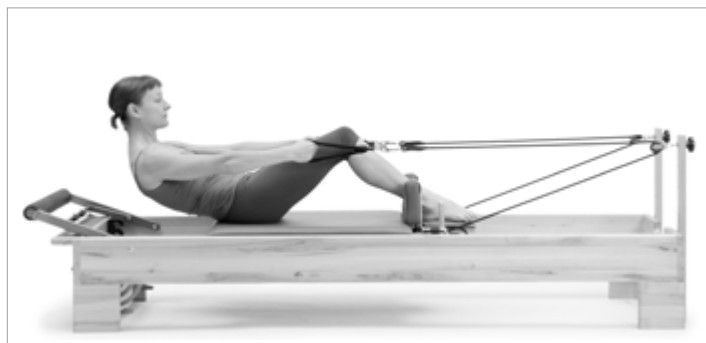
Vorgaben: „Hundreds“ auf der Matte

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).

BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

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

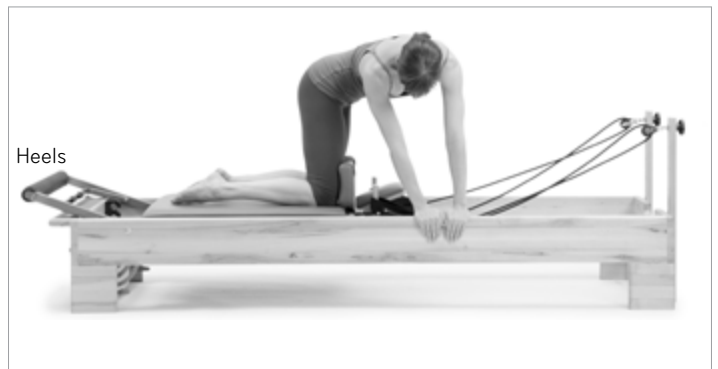
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



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“

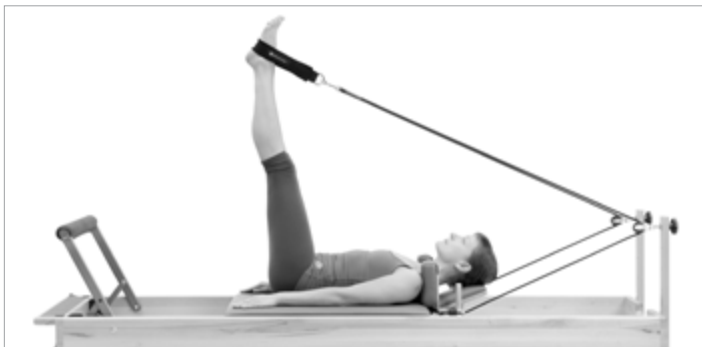
Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



Beinsenker

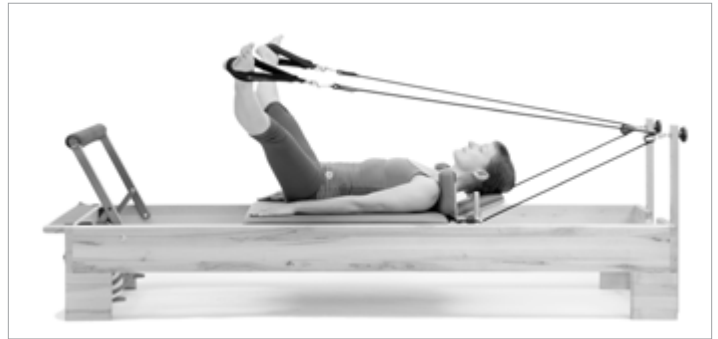
Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



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.

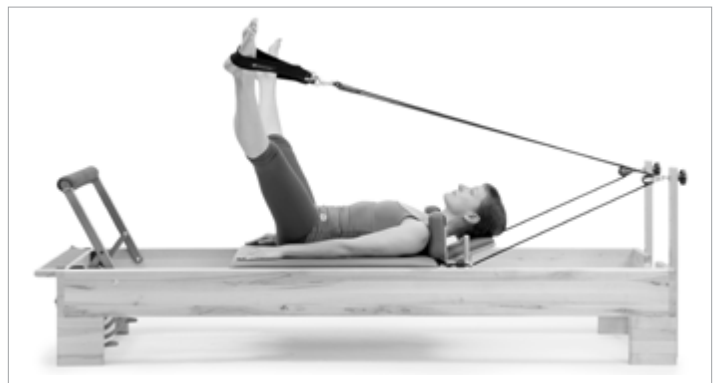


Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

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

BOX LANG - SCHWAN, STUFE 4

4 Wiederholungen

Federn: 2 / Box: längs / Fußriemen / Fußbügel: kein

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - veränderlich
- » Anhebung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
- » Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehnen
- » 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: Beckendrucker 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.



Übungen am Trapeze Table

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGS-AUFBAU

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table

Schlaufen: gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

Schwerpunkt der Übung: gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: 2 lange Federn oder 2 kurze Federn in der oberen Position

Roll-down Bar oder die Griffe

Schwerpunkt der Übung

Atmung – ausatmen/zurücklehnen, einatmen/im Liegen, ausatmen/aufrichten

Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den Lendenstreckmuskeln

Nacken und Schultern entspannt

C-Biegung beibehalten

Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei:

Schulter- und Halsproblemen, einigen Problemen im unteren Rückenbereich, Osteoporose

Ausgangsposition

Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

Standardübung

Den Bügel mit gerader Armhaltung festhalten, nach hinten lehnen, Rücken durchbiegen und angehoben lassen. Dann aufrichten und dabei eine leichte Beugung der Wirbelsäule beibehalten.

Schräge Variante

- » Holzstange (Wasserski fahren)
- » Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach rechts gedreht wird. In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.

Vorsicht: 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



ATMUNG, STUFE 2

6 Wiederholungen

Federn: Für Joes Atmung: 2 lange leichte Federn von der oberen Befestigungsposition an der Holzstange.
Für Carolas Atmung: 1 – 2 kurze Federn von der oberen Befestigungsposition an der Aluminiumstange.
Füße im Trapeze

Schwerpunkt der Übung

Atmung – einatmen/ Stange drücken, ausatmen/ entgegengesetzter Bewegungsablauf, einatmen/ Füße herunterdrücken, ausatmen/ entgegengesetzter Bewegungsablauf, einatmen/ aufrichten, ausatmen/zurücklehnen

Stärkung der Bauchmuskulatur, Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den Rückenstreckmuskeln

Schultern sind unten

Beckenstabilität

Stärkung der Rücken- und Gesäßmuskeln sowie der Kniesehnen

Koordination

Vorsicht bei:

Schulter- und Halsproblemen und einigen Problemen im unteren Rückenbereich

Ausgangsposition

In Rückenlage mit Kopf zur Turmseite des Trapeze Table liegen. Die Hände umfassen das Durchdrückgestänge oder die Stange für Zurücklehnübungen. Das Trapeze so einstellen, dass sich der horizontale Schieber genau über den Knien befindet.

Joes Atmung

Die Stange für die Zurücklehnübungen festhalten. Die Stange in Richtung der Hüften drücken während die Füße ins Trapeze gedrückt werden und dadurch die Hüften vom Tisch abheben. Danach zurück in die Ausgangsposition.

Carolas Atmung

Durchdrückgestänge festhalten. Einatmen und die Stange in Richtung Brust ziehen in dem die Ellenbogen weit gebeugt werden.

Stange über Kopfhöhe drücken und die Arme herunterführen und beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition bringen

Einatmen und das Trapeze herunterdrücken. Dabei die Hüften mit geradem Rücken vom Tisch abheben.

Rücken ablegen und beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.



Joes Atmung



Carolas Atmung



Die Stange hochdrücken und den Rumpf vom Tisch abheben und in die Teaser-Position bringen.

Ausatmen und in Ausgangsposition zurückkehren.

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren, oberen oder Über-Kopf-Befestigungsposition

Schlaufen oder Klettverschluss um die Fußgelenke oder Fußsohlenbögen

Schwerpunkt der Übung

Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen

Neutrale Wirbelsäulenstellung

Eingezogene Bauchmuskulatur

Beckenstabilität

Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur

Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren

Ausrichtung der Beine

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, einigen Knieverletzungen und Zerrungen der Kniesehnen

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Trapeze Table mit dem Kopf zur offenen Stirnseite zeigend liegen. Die Klettverschlussbänder sind um die Fußgelenke (mit am Über-Kopf-Bügel befestigten Federn) oder die Schlaufen sind um die Fußsohlen (mit in mittlerer oder oberer Position befestigten Federn) gelegt.

Beinsenker

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt und die inneren Oberschenkelpartien sind geschlossen. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht; mit einem Magic circle oder Ball zwischen den Beinen

Beinkreisen

Die mit Klettband oder Schlaufen befestigten Beine in beide Richtungen kreisen und dabei das Becken stabil halten.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

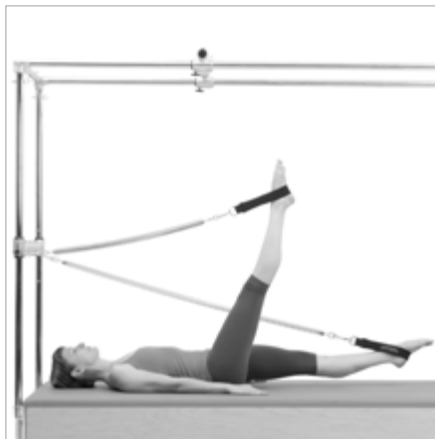
Beinschere

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch, spreizen und schließen Sie die Beine und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

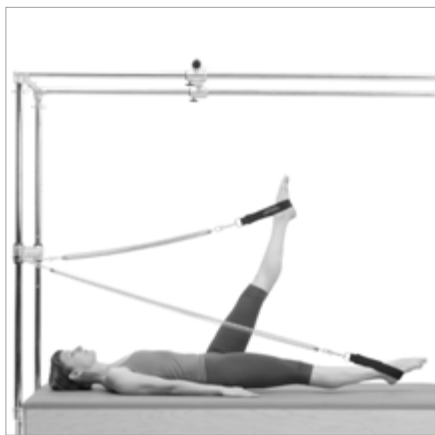
Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition),



Gehen

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt. Senken Sie nun die Beine abwechselnd in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

SEITENLAGE – ADDUKTOREN PULL-ÜBUNG, STUFE 1 – 3

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren oder der Über-Kopf- Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke oder Fußsohlen

Das untere Bein befindet sich unterhalb des Trapeze Table Riemens

Schwerpunkt der Übung

Atmung – ausatmen/ Bein absenken, einatmen/ Bein abspreizen

Richtige Seitenlage (Taille zeigt nach oben, Hüften und Schultern bilden eine Linie)

Eingezogene Bauchmuskulatur

Beckenstabilität, und das Bein bewegt sich unabhängig von der Hüfte

Stärkung der Adduktoren, des mittleren Kniesehen und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakgelenk.

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Trapeze Table. Rücken und hintere Längsseite des Tisches liegen parallel zueinander. Die Beine sind leicht nach vorne gerichtet und das untere Bein liegt genau unter dem Trapeze Table Riemen.

Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.

Legen Sie Ihr Fußgelenk in die Schlaufe (oder Ihren Fußsohlenbogen, falls die Feder Über-Kopf oder am mittleren Bügel befestigt ist).

Standardübung

Drücken Sie das obere Bein auf das untere Bein herab während das sich untere dem entgegen bewegt.

Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.

Varianten: Parallel; Ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit); Eingedreht

Ovale Bewegung

Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

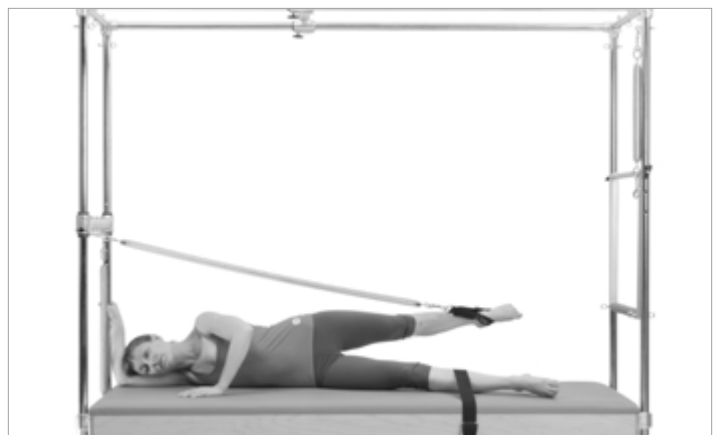
Front-Back-Kicks

Korrekte Lage beibehalten; Schwingen Sie das obere Bein vorwärts und zurück (wie bei den Side Kicks auf der Matte).

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht



Zusammenziehen der Adduktoren
FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1



Front-Back-Kicks

10 Wiederholungen

Federn: 2 lange oder kurze, an der unteren Aluminiumstange befestigten, Federn
Sicherheitsriemen an 1 oder 2 kurzen oben befestigten Federn für die Dorsiflexion

Schwerpunkt der Übung

Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen

Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position

Bein-, Fugelenk- und Fußausrichtung

Beweglichkeit der Wade und der Hamstring-Muskelgruppe

Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

Vorsicht bei:

Rücken- und Knieverletzungen

Lagen und Fußsohlendehnungen

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Rückenlage mit Kopf in Richtung offene Stirnseite auf den Trapeze Table. Die Füße sind am Durchdrückgestänge. Die Federn sind von der unteren Position her mit der Durchdrückstange verbunden.

Pliés

Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem Hüftknick. Beugen Sie die Knie und die Hüften. Der Mittelfuß ist dabei an der Stange. Beine durchdrücken und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen

Varianten der Beinhaltung: Parallel; Ausgedreht; V-förmige Fußhaltung; Breitbeinige 2. Position; Einbeinig

Plié / Relevé

Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Hüften sind angespannt, die Knie gebeugt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange.

Drücken Sie die Stange durch Durchdrücken der Knie nach oben zur Decke. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Einbeinig

Flexion der Fußsohle

Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Beine sind durchgedrückt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.

Varianten: Parallel, Ausgedreht, Einbeinig, Laufen auf der Stelle



Pliés



Flexion der Fußsohle

PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

6 Wiederholungen

Federn: 1, von oben mit der Push Through Bar verbundene, kurze Feder

Schwerpunkt der Übung

Atmung – ausatmen/dabei vorbeugen, einatmen/dabei aufrichten, oder umgekehrt

Beugung und Streckung der Wirbelsäule

Beweglichkeit der Kniesehnen

Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter

Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur

Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben:

Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

Standardübung

Drücken Sie die Stange nach unten. Beugen sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule vor. Drücken Sie die Stange weit vor und halten Sie diese Dehnposition.

Richten Sie sich Wirbel für Wirbel durch Herausdrücken der Buchmuskeln auf, bis Sie wieder aufrecht auf den Gesäßknochen sitzen.

Drücken Sie die Stange nach oben und lehnen Sie sich über die Hüften mit geradem Rücken nach vorne bevor Sie erneut beginnen.



KATZE, STUFE 3

4 Wiederholungen

Federn: 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn

Schwerpunkt der Übung

Atmung – ausatmen/vorbeugen, einatmen/wegdrücken, ausatmen/zurückziehen, einatmen/aufrichten

Beweglichkeit der Wirbelsäule

Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter

Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur

Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Schulterverletzungen, Knieverletzungen und Osteoporose

Vorgaben:

Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

Ausgangsposition

Knien Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

Standardübung

Drücken Sie die Stange herunter und beugen Sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule nach vorne.

Drücken Sie die Stange von sich weg, sobald die Wirbelsäule unter Spannung kommt.

Bringen Sie sich durch Einziehen der Bauchmuskeln und Aufrollen der Wirbelsäule unter Spannung, bevor Sie sich Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition begeben (lassen Sie dabei die Hüften so weit wie möglich nach vorne über die Knie gedrückt).



KREISSÄGE, STUFE 2

4 Wiederholungen

Federn: 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn

Schwerpunkt der Übung

Atmung – ausatmen/ dehnen, einatmen um nach außen zu kreisen; ausatmen bei Erreichen des äußeren Punktes; einatmen/ nach innen zurückkreisen

Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Kreisbewegung

Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter

Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur

Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben:

„Säge“ auf der Matte

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Rechte Hand drückt die Durchdrückstange nach oben, linke Hand greift über zum rechten Fuß.

Standardübung

Die linke Hand geht zum linken Fuß und beschreibt von dort einen großen Bogen nach außen und wieder zurück. Dabei legt sich der Rumpf nach hinten während die Hebung der Bauchmuskeln und die aufrechte Haltung des Rumpfes so lange erhalten bleibt, bis die linke Hand über den rechten Arm hinweg zum rechten Fuß greift.

Umkehrung des Kreises

Führen 4 Wiederholungen für jeden Arm durch. Lassen Sie die Gesäßknochen fest auf der Matte angedrückt um die Beckenstabilität zu gewährleisten (oder heben Sie einen Gesäßknochen leicht an, um die Dehnung zu vergrößern)



SITTICH, STUFE 4

4 – 6 Wiederholungen

Federn: 2 mit der Durchdrückstange verbundene kurze Federn, die oben an den äußeren Ösen befestigt werden

Schwerpunkt der Übung

Atmung - variiert

Beckenstabilität

Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur

Eingezogene Bauchmuskulatur

Wirbelsäulengelenke beim Beugen

Bein- und Rumpfausrichtung

Vorsicht bei:

einigen Rückenproblemen, Halsverletzungen und schwachem Rumpf

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Tisch. Der Kopf zeigt in Richtung offene Stirnseite des Tisches und die Zehen umklammern die Aluminiumstange.

Beim Herunterziehen der Stange darf sich das Steißbein nicht vom Tisch abheben.

Standardübung

Beugen Sie die Knie und drücken Sie die Stange heraus, bis die Beine gerade sind. Halten Sie die Stange dabei mit den Zehen oder dem Fußsohlenbogen umklammert.

Ziehen Sie die Stange durch Beugung der Knie wieder zurück und drücken Sie diese in Richtung Decke. Dabei heben Sie die Wirbelsäule soweit vom Tisch ab, bis Sie fast eine „Kerze“ gebildet haben.

Heben Sie einen Fuß von der Stange ab und führen Sie ihn unter Beibehaltung der Beckenposition wieder zurück.

Das gleiche nun mit dem anderen Fuß durchführen.

Beugen und strecken Sie die Knie unter Beibehaltung der Rumpfhöhe. Danach Rumpf absenken und wiederholen.

Varianten: Wenn die Beine die Stange herausgedrückt haben und der Rücken wieder auf der Matte liegt, richten Sie sich auf in eine Sitzposition, greifen Sie nach vorne zur Stange und dehnen Sie sich. Danach lehnen Sie sich ganz zurück und beginnen die Übung erneut.

