

The Balanced Body Trapeze Table (Cadillac)

THIS IS A MEDICAL DEVICE

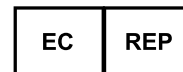


Statement of Intended Use

The Trapeze Table (Cadillac) 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

15454B | 2024-02

IMPORTANT:

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

Safety Note: Warning – The Trapeze Table contains flammable materials, please keep away from direct heat.

INTRODUCTION

The Balanced Body Trapeze Table (Cadillac) 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 head end of the Trapeze Table holds a hinged wooden or aluminum frame called the Push-through Bar (PTB).

Please see the attached diagram for a listing of the various parts of the Trapeze Table.

FEATURES OF THE TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

1. SPRING ATTACHMENT POINTS

Low: Springs are attached from eyebolts in the wood frame at the PTB end of the table. These springs are used for bottom sprung exercises using the PTB.

Middle: Springs are attached to the vertical slider.

High: Springs are attached to eyebolts in the upper corners of the canopy.

Overhead: Springs are attached to the horizontal slider between the overhead bars.

2. 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.

3. SPRING CODING

The Trapeze Table has two different lengths of springs – long springs and short 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 Bar

Long springs

- » Yellow – Light
- » Purple – Medium

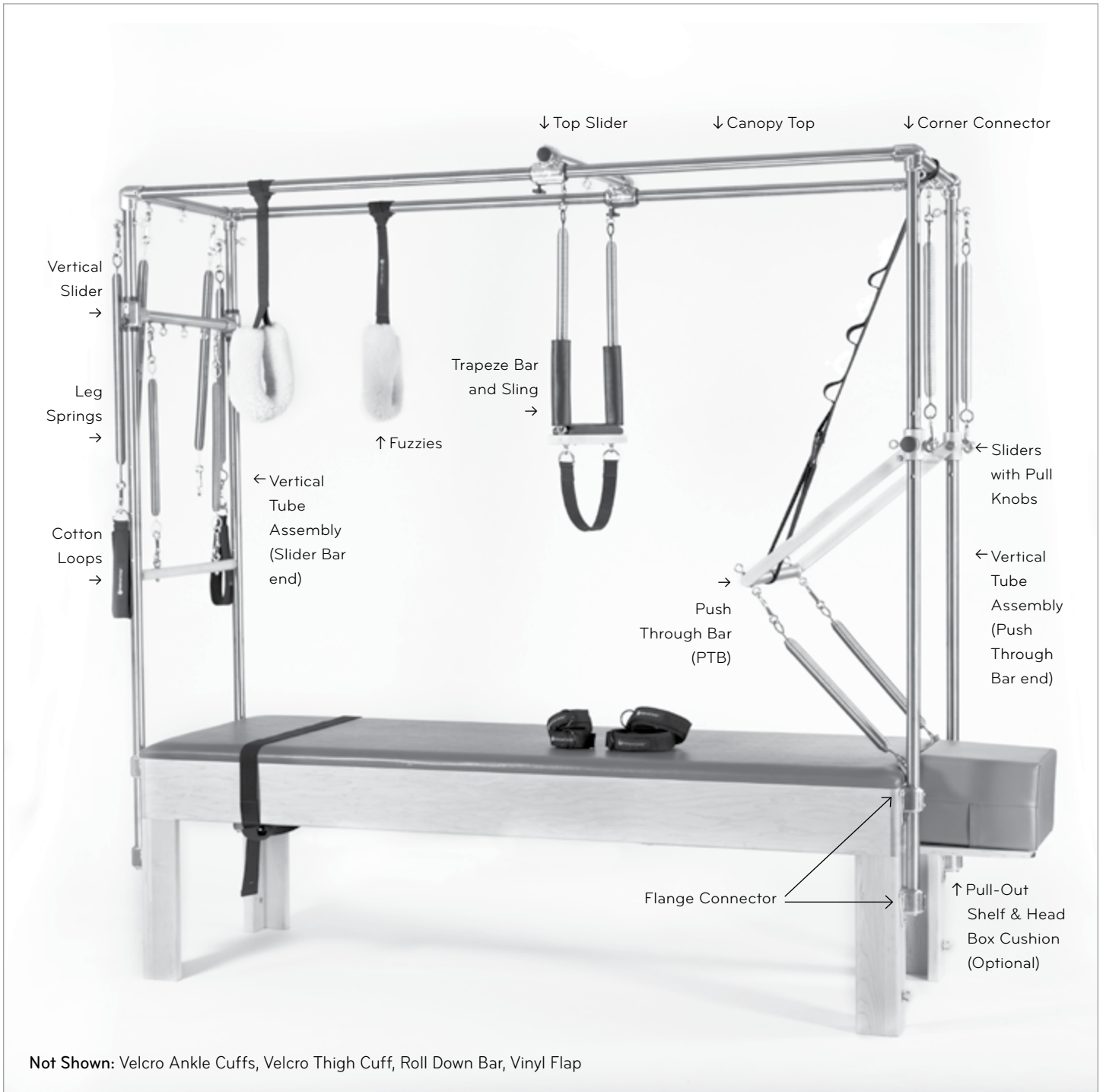
4. SAFETY

It is very important that the instructor is 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.

5. UPHOLSTERY CLEANING AND DISINFECTING.

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

How to Assemble the Trapeze Table (Cadillac)



PARTS LIST (INCLUDED):

DESCRIPTION	PART NUMBER	QTY.
Ankle Velcro (pair)	101-001	1
Cotton Loop (pair)	101-005	1
Long Web (pair)	101-026	1
Thigh Velcro (pair)	101-020	1
Wool Fuzzy (pair)	101-022	1
Roll down bar	710-010	1
Belly Strap	210-034	1
Red Trapeze Spring	SPR9001	2
Yellow Trapeze Spring	SPR9002	2
Blue Trapeze Spring	SPR9004	2
Long Yellow Trapeze Spring	SPR9006	2
Long Purple Trapeze Spring	SPR9461	2
Black Trapeze Spring (attached to trapeze bar)	SPR9005	2
Safety Strap	210-058	1
Trapeze Bar w/Springs and Sling	950-059	1
Vertical Slider	TRP6002	1
Horizontal Slider	TRP6003	1
1/8" Cotter Pin	216-000	4
3/16" Allen Wrench	GEN9280	1
Push Through Bar for Slider Assembly	707-287	1
Push Through Bar Slider Assembly	N/A	2
Push Through Bar Slider Shoulder Bolt	619-202	2
Push Through Bar Slider 4th Side	TRP0108	1
Button Head Screw with Pin End	619-200	2
21mm x 1/2" wrench	ALL0060	1
7/32" Allen wrench	TOL1358	1

ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

1. 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 careful 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.

2. 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.
3. 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/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.

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 at 1-800-PILATES (1-800-745-2837) or +1 916-388-2828.

ASSEMBLY PODCAST

You can also see the Trapeze Table assembly podcast located on the Instructions & Safety page of our Web site, pilates.com.

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.

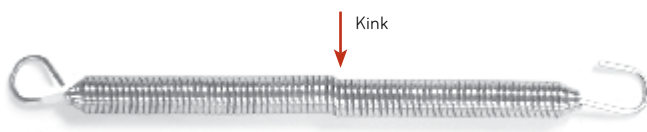


Figure 1

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:



SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

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

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

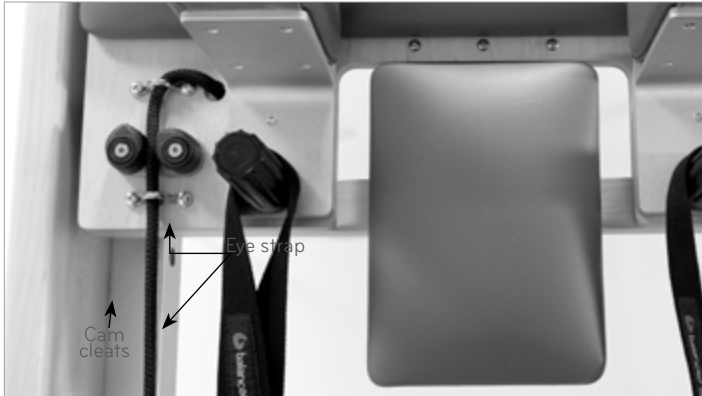


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

*  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 contact with the carriage when the carriage is 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.

Trapeze Table (Cadillac) 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.



Rodar hacia atrás



Walking (muelles en posición superior)



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 Trapeze

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

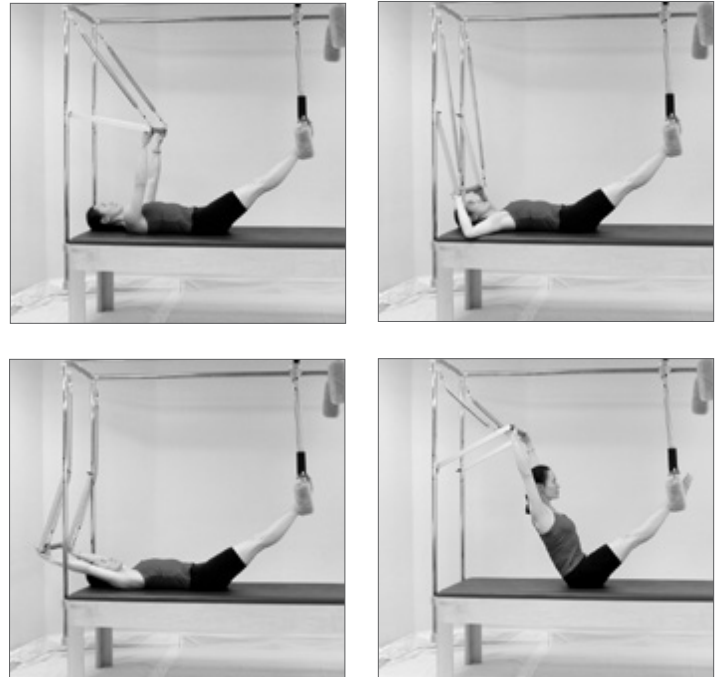
- » Lie supine with head at tower end of Trapeze Table, hands holding Push-through Bar or Roll-down Bar, palms facing down, feet in trapeze, legs slightly turned out. Adjust Trapeze with the horizontal slider to be directly over the knees when lying supine.

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.



Joes Atmung



Caminando (muelles en posición media)

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.

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

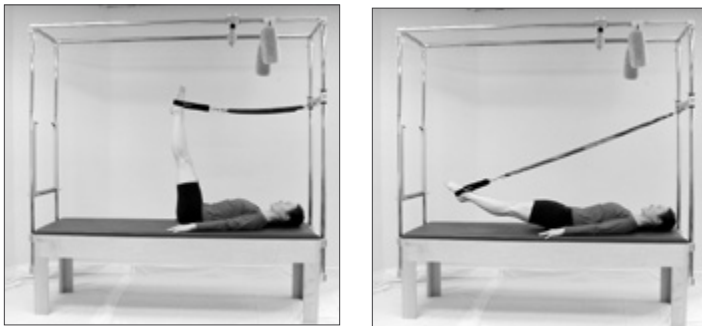
- » Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

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



Leg Lowers

Circles

- » With both legs in the Velcro straps or loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.
- » parallel, turned-out, turned-in



Cinghia di sicurezza

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



Connecteurs d'angle

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



Front-Back-Kicks



Adductor Pull

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



Plies

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



Connecteurs à brides

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).



SEATED DOUBLE ARMS, LEVEL 1-2

4-10 reps

Springs: 1 - 2 springs from above on Push-through Bar
Dowel or padded stick

Focus

- » Breath – exhale pull, inhale release or inhale pull, exhale release
- » Scapular stability and mobility
- » Shoulders down
- » Abdominal hollowing
- » Balance on sit bones

Precautions

- » Shoulder injuries, modify for tight adductors

Starting Position

- » Straddle table; face Push-through Bar, hands on bar, sit cross-legged inside frame of Push-through Bar. Can also stand on outside of table facing Tower end or inside frame facing away from the table.

Pull downs with stick

- » Hold the dowel or padded stick as wide as possible with palms facing you.
- » Pull bar down, focusing on soft neck and upper shoulders.
- » Return bar to starting position without raising the shoulders.



Push-Through Stange

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.



La Mesa Trapecio (Cadillac) de Balanced Body

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.

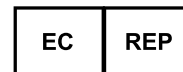


Declaración de uso previsto

El dispositivo La Mesa Trapecio (Cadillac) 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

15454B | 2024-02

IMPORTANTE:

Este manual está dirigido a los profesionales de la salud y acondicionamiento físico, o a personas con experiencia en el uso de este equipo. Si hay preguntas acerca de la función de algún movimiento en particular, por favor consulte con un profesional médico autorizado.

Aviso de seguridad: Advertencia – La Mesa Trapecio contiene materiales inflamables; por favor, manténgala alejada de calor directo.

INTRODUCCIÓN

La Mesa Trapecio (Cadillac) de Balanced Body consiste de una mesa acolchada rodeada de un marco hecho con postes metálicos. Las armellas del marco proveen los puntos de unión para los tensores (muelles). Se pueden unir presillas, manijas o una barra de rodamiento vertical de madera para crear una amplia variedad de ejercicios. La Mesa Trapecio cuenta con dos barras transversales o deslizadores: una entre los postes verticales en un extremo de la mesa (deslizador vertical), y otra entre las barras horizontales (deslizador horizontal). El extremo de la Mesa Trapecio sin el deslizador vertical ("extremo de Torre") sostiene una estructura de madera o aluminio con bisagras llamada la Barra de empuje (Push-through Bar - PTB).

Por favor, vea el diagrama adjunto para obtener una lista de las distintas partes que conforman la Mesa Trapecio.

CARACTERÍSTICAS DE LA MESA TRAPECIO (CADILLAC)

1. PUNTOS DE UNIÓN DE LOS TENSORES

Inferior: Los tensores están unidos por armellas en la estructura de madera en el extremo de Torre de la mesa. Estos resortes por tensores se utilizan para ejercicios con resortes inferiores usando la PTB.

Medio: Los tensores están unidos al deslizador vertical.

Alto: Los tensores están unidos a las armellas en las esquinas superiores del dosel.

Compartimento superior: Los tensores están unidos al deslizador horizontal entre las barras horizontales.

2. TENSORES DE LA MESA TRAPECIO

La Mesa Trapecio cuenta con la más amplia variedad de tensores y un número aún mayor de puntos de posible unión en comparación con cualquier otro equipo para Pilates. Para cada ejercicio se incluyen el peso de los tensores y los puntos de unión sugeridos.

3. CODIFICACIÓN DE LOS TENSORES

La Mesa Trapecio tiene tensores de dos longitudes diferentes – tensores largos y tensores cortos. Cada uno de los tensores de diferente longitud tiene un nivel de resistencia diferente. La codificación de tensores de Balanced Body es la siguiente:

Tensores cortos

- » Amarillo – Ligeros
- » Azul – Medianos
- » Rojo – Pesados
- » Negro – Muy pesados, generalmente se usan en la barra de trapecio

Tensores largos

- » Amarillo – Ligeros
- » Morado – Medianos

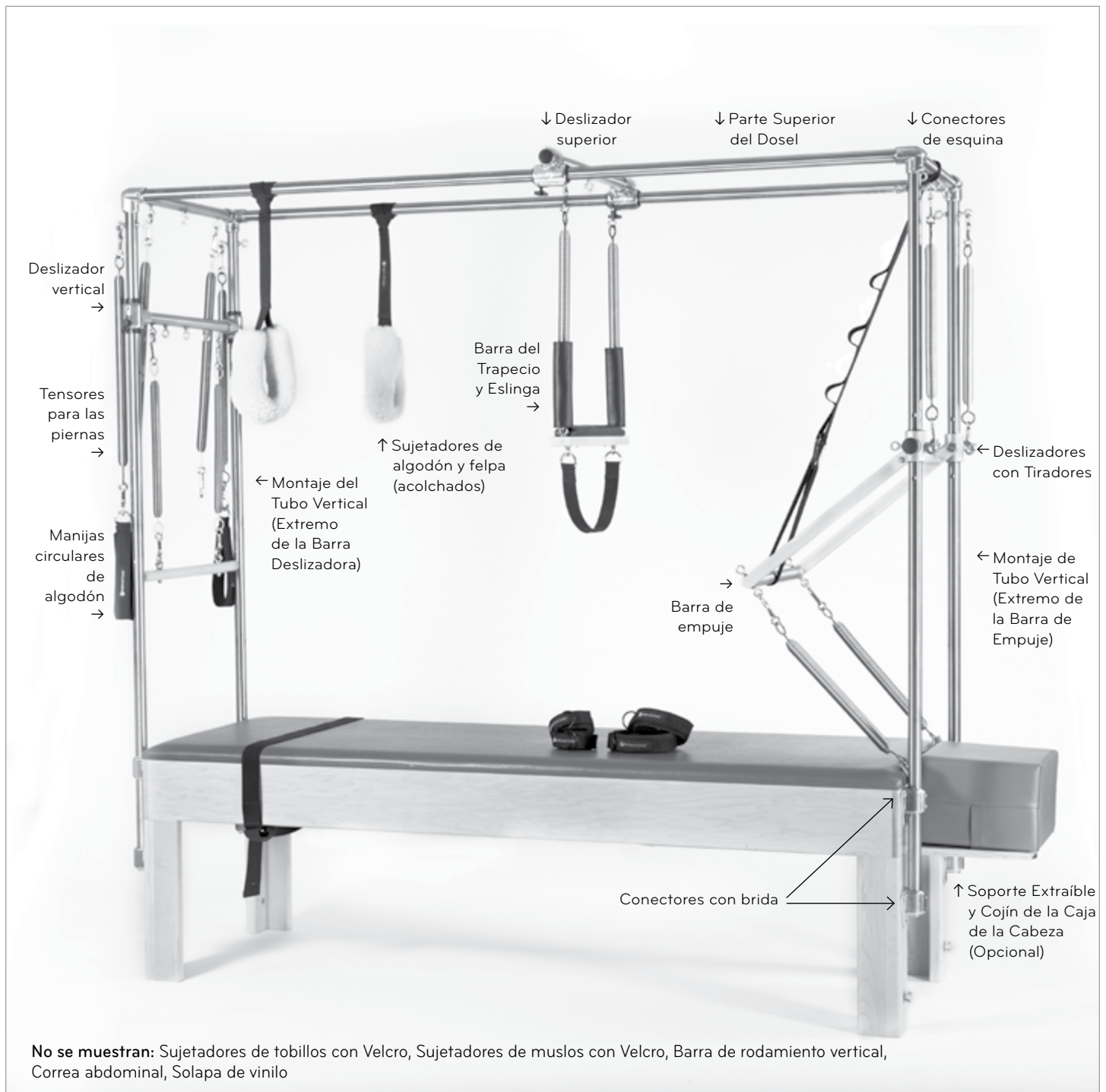
4. SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor se encuentre presente y observando al cliente cada vez que la barra de empuje esté en uso. La barra de empuje nunca se debe ajustar demasiado bajo que pueda golpear al cliente que esté acostado debajo de ella. Siempre se debe usar la correa de seguridad. Se debe ajustar la correa de seguridad para que el ángulo de la barra de empuje, vista desde el costado, no sea inferior a la posición de las cuatro o las ocho del reloj. Hay tres posiciones de altura para el punto de pivote de la barra de empuje. Si el cliente está posicionado debajo de la barra, eleve el punto de pivote para evitar al cliente.

5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA TAPICERÍA

Usted puede extender la vida útil de su tapicería si la mantiene limpia y libre de polvo, aceite y sudor. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de jabón suave y agua. Luego límpiela con agua y séquela con un trapo.

Cómo armar la Mesa Trapecio (Cadillac)



DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PARTE	CANTIDAD
Sujetadores de tobillo con Velcro (par)	101-001	1
Manijas circulares de algodón (par)	101-005	1
Manijas largas (par)	101-026	1
Sujetadores de muslos con Velcro (par)	101-020	1
Sujetadores acolchados (par)	101-022	1
Barra de rodamiento vertical	710-010	1
Correa abdominal	210-034	1
Tensor de trapecio rojo	SPR9001	2
Tensor de trapecio amarillo	SPR9002	2
Tensor de trapecio azul	SPR9004	2
Tensor de trapecio amarillo largo	SPR9006	2
Tensor de trapecio morado largo	SPR9461	2
Tensor de Trapecio Negro (unido a la barra de trapecio)	SPR9005	2
Correa de seguridad	210-058	1
Barra de trapecio con tensores y eslinga	950-059	1
Deslizador vertical	TRP6002	1
Deslizador horizontal	TRP6003	1
Pasador de chaveta de 1/8"	216-000	4
Llave Allen de 3/16"	GEN9280	1
Barra de Empuje para Montaje de Deslizador	707-287	1
Montaje de Deslizador de Barra de Empuje	N/A	2
Perno de Resalto de Deslizador de Barra de Empuje	619-202	2
4o Lado de Deslizador de Barra de Empuje	TRP0108	1
Tornillo de Cabeza de Botón con Extremo de Pasador	619-200	2
Llave de 21 mm x 1/2"	ALL0060	1
Llave Allen de 7/32"	TOL1358	1

1. Con la llave Allen de 3/16" suministrada, afloje los tornillos de fijación en cada uno de los ocho conectores de brida montados en la parte exterior del marco. Retire los dos tubos verticales de la caja y el sistema de barra de empuje deslizante. Instale los tubos de tal manera que los agujeros en los lados de los tubos se encuentren alejados unos de otros. Agarre los deslizadores de la barra de empuje (PTB) y deslícelos sobre los tubos opuestos al extremo con las armellas, usted necesitará tirar de las perillas de los deslizadores hacia afuera para mover los deslizadores hacia arriba de los tubos. Continúe moviendo los deslizadores hacia arriba de los tubos hasta que los pasadores queden bloqueados en el conjunto inferior de los tres agujeros del tubo. Asegúrese de que ambos deslizadores se encuentren bloqueados en los mismos agujeros inferiores. Inserte los pasadores de chaveta suministrados en cada uno de los agujeros de 1/8" cerca de los extremos inferiores del tubo. Levante este conjunto de tubos ensamblados, tenga cuidado con el PTB, puede oscilar, coloque el conjunto montado en las bridas en el extremo de la cabeza de la máquina (el extremo con las solapas de vinilo). Tenga cuidado con los pasadores de chaveta para que no rayen el marco de vinilo o madera.

Los pasadores de chaveta ajustarán automáticamente la altura de la tubería. Inserte los pasadores de chaveta provistos en cada uno de los agujeros de 1/8" cerca de los extremos inferiores de los otros dos tubos verticales. Levante el conjunto ensamblado del tubo con el deslizador vertical y coloque los extremos del tubo en las bridas en el extremo del pie del marco.

2. Ahora instale el dosel sobre los cuatro tubos verticales. Necesitará ayuda para hacerlo. El extremo del marco del dosel, con la correa de seguridad negra, debe ir sobre la barra de empuje. Asegúrese de que las cuatro conexiones de las esquinas estén instaladas de manera segura sobre los tubos.
3. Usando la llave Allen de 3/16", apriete los tornillos de fijación en las conexiones de las esquinas y en las bridas alrededor del marco. 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 hacer esto tire de las perillas de los deslizadores hacia afuera y comience a deslizar el PTB hacia arriba o hacia abajo. Este sistema debería moverse fácilmente 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 postes verticales, gire los tubos según sea necesario hasta que los deslizadores se muevan libremente. Asegúrese de volver a apretar todos los tornillos de fijación. Retire los pasadores de chaveta de los tubos y guárdelos para su futuro uso.

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

Usando la llave Allen de 7/32" suministrada y los tornillos con cabeza de botón con los extremos de pasador, mueva el PTB a una posición de 45 grados. Alinee la abertura del 4o lado con los agujeros roscados en el PTB. Enrosque un tornillo en el lado del PTB, el extremo del pasador del tornillo entrará en el 4º lado. Repita para el otro lado. Apriete ambos tornillos con la llave allen. Invierta estas instrucciones para retirar el 4to lado. Guarde los tornillos con cabeza de botón en caso de que sean más tarde necesarios.

CÓMO AJUSTAR SU BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque sus manos en el exterior de cada deslizador. Coloque sus dedos medios y/o anulares debajo de la base plateada de la perilla; justo donde se enrosca el cuerpo negro de la perilla. Coloque su dedo índice y pulgar alrededor de la perilla misma. Tire de cada una de las perillas hacia afuera, lejos de los tubos verticales, hasta que se detengan. Usando la misma fuerza en cada brazo, mueva el deslizador hacia arriba o hacia abajo a cada nueva ubicación. Una vez que esté cerca de una nueva ubicación, disminuya ligeramente la tracción hacia afuera de las perillas. Los pasadores caerán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Inspeccione los tensores para buscar posibles separaciones, y reemplácelos si es necesario. Revise los broches en los tensores y asegúrese de que los elementos de retracción funcionan correctamente. Reemplácelos si están desgastados o no operan libremente. Asegúrese que no hayan abolladuras en el interior de los ganchos.

Revise el nivel de ajuste de todas las tuercas, armellas y tornillos de fijación. Ajuste o reemplace según sea necesario.

Se recomienda verificar que los pasadores en las perillas del émbolo sobresalgan y se bloqueen en los tubos verticales. Primero tire de ambas perillas y comience a mover los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente agujero y continúe deslizando el sistema. Una vez que se encuentre sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá dentro de la abertura. Una vez que cada deslizador se encuentre en una nueva posición, aplique una fuerza descendente en el PTB directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deberán salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los agujeros del tubo, los tiradores deben ser reemplazados; llame a Balanced Body para obtener las piezas de repuesto.

ADVERTENCIA: Esta máquina es potencialmente peligrosa y Balanced Body Inc. no asume ninguna responsabilidad por su uso o mal uso. Si usted no está plenamente consciente de los problemas de seguridad y el uso de esta máquina, no la use. Úsela solamente bajo la supervisión de un instructor calificado.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame a Balanced Body al 1-800-PILATES (1-800-745-2837) o al 916-388-2828.

PODCAST (MENSAJE AUDIOVISUAL) CON INSTRUCCIONES DE ARMADO

También puede ver el podcast de armado de la Mesa Trapecio que se encuentra en la página de Preguntas frecuentes y Seguridad (FAQ & Safety) de nuestro sitio web, pilates.com

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.

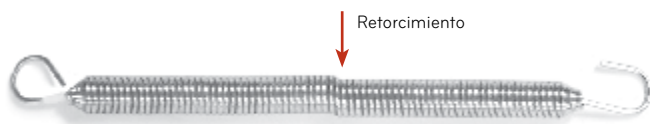


Figura 1

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**.

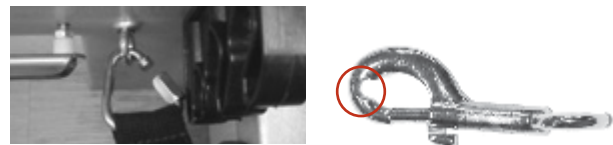


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

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.

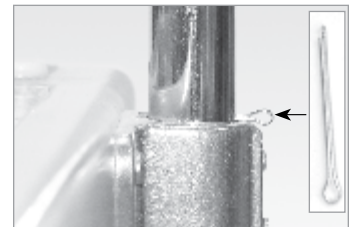


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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).

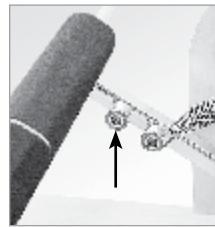


Figura 8: Arandela de fibra

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.

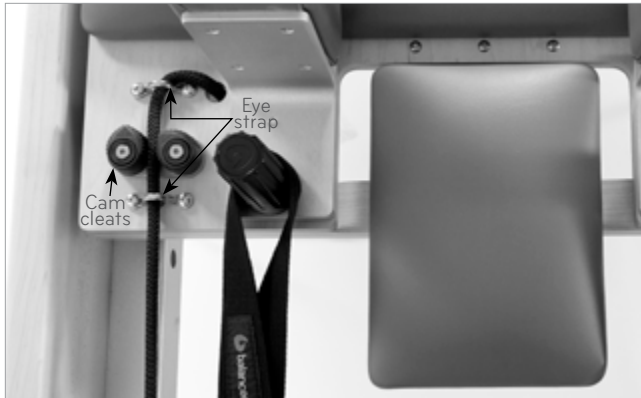


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

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 resultarle 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 Trap Table.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Trap Table estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Trap Table solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Trap Table, 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 Trap Table 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 Trap Table 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 la Mesa Trapecio (Cadillac)

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 abajo, 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.



Rodar hacia atrás



Ski acuático



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

- » Sustener 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

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



Bajar la pierna



Aros



Caminando (muelles en posición media)



Walking (muelles en posición superior)

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

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.
- » Sustener 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, 2aposición 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
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

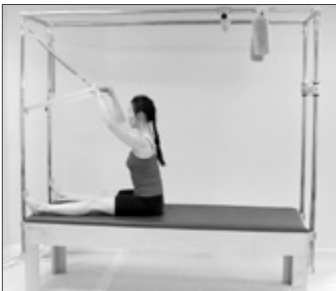
Estiramiento de la columna en la colchoneta

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 desahuecando 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
- » Ahuecamiento 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
- » Ahuecamiento 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).



DOS BRAZOS, SENTADO, NIVEL 1-2

4-10 repeticiones

Muelles: 1-2 muelles desde arriba en la Barra de Empuje Espiga o palo acolchado

Foco

- » Respiración – exhalar al tirar, inhalar al aflojar o inhalar al tirar, exhalar al aflojar
- » Estabilidad y movilidad escapular
- » Hombros abajo
- » Ahuecamiento abdominal
- » Equilibrio sobre los isquiones

Precauciones

Lesiones de hombro, modificarlo en caso de aductores apretados

Posición inicial

Montarse sobre la mesa, frente a la Barra de Empuje, manos sobre la barra, sentarse con las piernas cruzadas dentro del marco de la Barra de Empuje. También se puede realizar de pie sobre la parte exterior de la mesa frente al extremo de la Torre o dentro del marco alejado de la mesa.

Empujes con el palo

- » Sustener la espiga o el palo acolchado lo más abiertos posible, con las palmas mirando hacia usted.
- » Empujar la barra hacia abajo, concentrándose en mantener el cuello blando y la parte superior de los hombros.
- » Regresar la barra a la posición inicial sin levantar los hombros.



Empujes con el palo



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
- » Ahuecamiento 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.



Trapeze Table Balanced Body (Cadillac)

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Trapeze Table (Cadillac) 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

15454B | 2024-02

IMPORTANTE:

Il presente manuale è destinato a operatori sanitari e istruttori di fitness, o a persone esperte nell'uso dell'attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, si consiglia di consultare un professionista qualificato del settore medico.

Nota sulla sicurezza: Avvertenza – il Trapeze Table contiene materiali infiammabili, tenere lontano da fonti dirette di calore.

INTRODUZIONE

Il Trapeze Table Balanced Body (Cadillac) si compone di un tavolo imbottito circondato da una struttura di tubi metallici. Alla struttura sono fissati dei bulloni ad occhiello che servono da punti di aggancio delle molle. Alle molle possono essere agganciate asole, impugnature o una barra di legno Roll-down che consentono di eseguire un'ampia varietà di esercizi. Il Trapeze Table è dotato di due barre mobili trasversali o "sliders": una posta tra i pali verticali ad una estremità del Table (slider verticale), l'altra tra le barre superiori (slider orizzontale). All'estremità del Trapeze Table opposta allo slider verticale ("Tower") è applicata una struttura in legno o alluminio chiamata barra push-through (PTB).

Vedere il disegno allegato con la lista dei vari componenti del Trapeze Table.

CARATTERISTICHE DEL TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

1. PUNTI DI ATTACCO DELLE MOLLE

Basso: le molle sono applicate tramite i bulloni ad occhiello della struttura in corrispondenza del lato Tower del tavolo. Queste molle servono per eseguire esercizi con la PTB con le molle agganciate in basso.

Medio: le molle sono applicate allo slider verticale.

Alto: le molle sono applicate ai bulloni ad occhiello negli angoli superiori della struttura aerea.

Superiore: le molle sono applicate allo slider orizzontale tra le barre superiori.

2. MOLLE DEL TRAPEZE TABLE

Il Trapeze Table ha la più ampia varietà di molle e il più alto numero di possibili punti di aggancio di qualsiasi attrezzo per Pilates. Per ciascun esercizio sono indicati i pesi delle molle e i punti di aggancio consigliati.

3. CODICI MOLLE

Il Trapeze Table ha molle di due diverse lunghezze: molle lunghe e molle corte. Per ogni lunghezza la molla offre resistenze diverse. Il codice molle standard di Balanced Body è il seguente:

Molle corte

- » Gialla – leggera
- » Blu – media
- » Rossa – elevata
- » Nera – molto elevata, di solito utilizzata sulla barra del Trapeze

Molle lunghe

- » Gialla – leggera
- » Viola – media

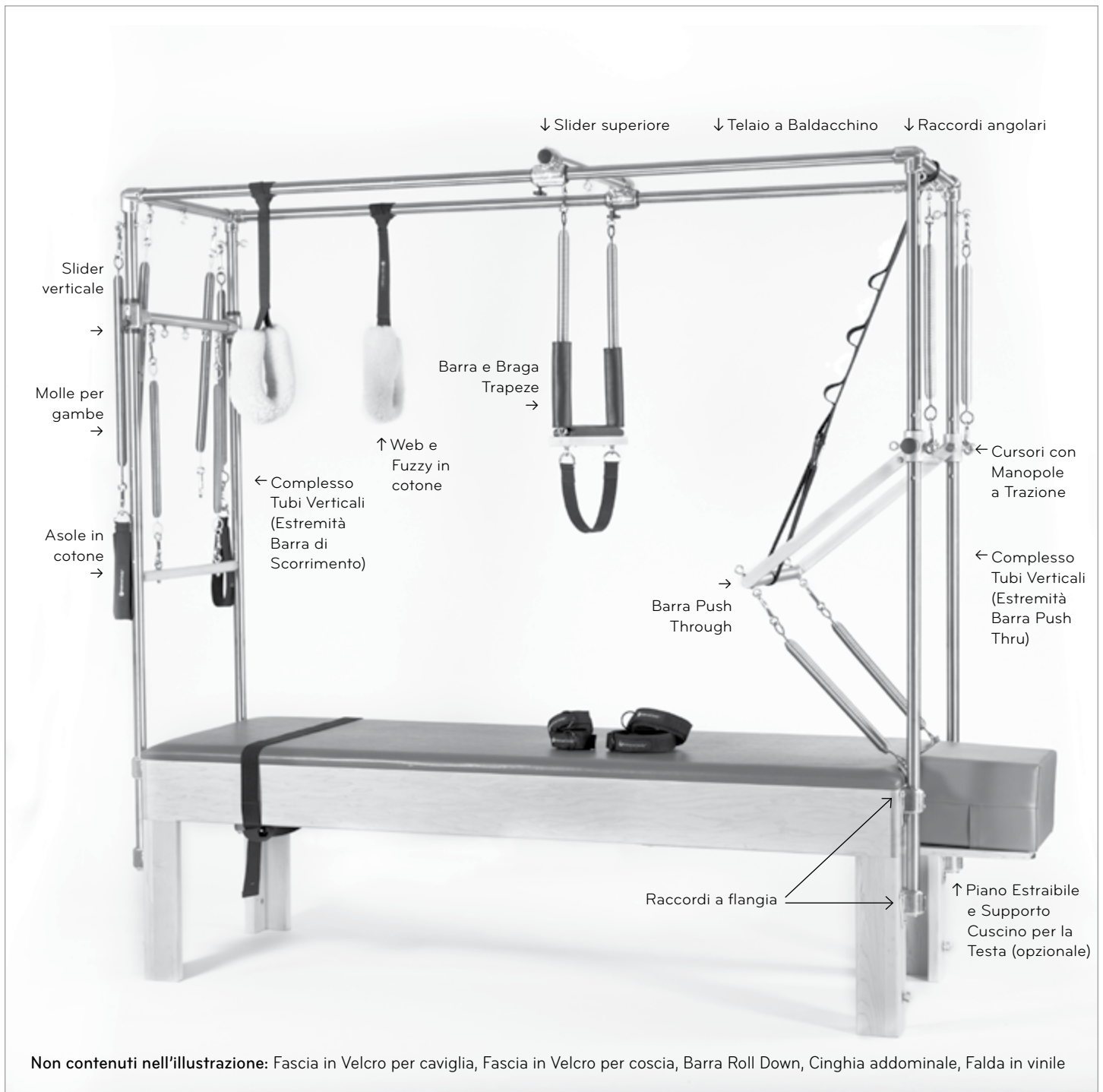
4. SICUREZZA

È molto importante che l'istruttore sia presente e assista il cliente ogni qualvolta viene utilizzata la barra push-through. Quest'ultima non deve mai essere regolata in posizione tale che possa colpire il cliente sdraiato sotto di essa. È importante utilizzare sempre la cinghia di sicurezza, che deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra push-through, vista lateralmente, non sia minore di quello creato dalla lancetta dell'orologio quando indica le quattro o le otto. Il fulcro della barra push-through può essere regolato a tre diverse altezze. Se il cliente si trova sotto la barra, alzare il fulcro in modo che la barra non lo tocchi.

5. PULIZIA E DISINFEZIONE DELL'IMBOTTITURA

Per assicurare una più lunga durata dell'imbottitura, si consiglia di conservarla pulita da sporco, grasso e sudore. Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura con acqua e sapone neutro. Ripassare quindi con un panno e acqua pulita e asciugare con un panno asciutto.

Come assemblare il Trapeze Table (Cadillac)



PARTI ISTRUZIONI TRAP

DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	QT.À
Velcro caviglia (coppia)	101-001	1
Asola in cotone (coppia)	101-005	1
Web lungo (coppia)	101-026	1
Velcro coscia (coppia)	101-020	1
Fuzzy in lana (coppia)	101-022	1
Barra Roll down	710-010	1
Cinghia addominale	210-034	1
Molla rossa Trapeze	SPR9001	2
Molla gialla Trapeze	SPR9002	2
Molla blu Trapeze	SPR9004	2
Molla lunga gialla Trapeze	SPR9006	2
Molla lunga viola Trapeze	SPR9461	2
Molla Trapeze Nera (attaccata alla barra trapeze)	SPR9005	2
Cinghia di sicurezza	210-058	1
Barra Trap con molle e Sling	950-059	1
Slider verticale	TRP6002	1
Slider orizzontale	TRP6003	1
Coppiglia da 1/8 "	216-000	4
Chiave a Brugola da 3/16 "	GEN9280	1
Barra Push Thru per il Complesso Cursore	707-287	1
Barra Push Thru Complesso Cursore	N/A	2
Bullone con Spalla Barra Push Thru	619-202	2
4° lato del Cursore Barra Push Thru	TRP0108	1
Vite a Testa Tonda con Estremità a Punta	619-200	2
Chiave da 21mm x 1/2 "	ALL0060	1
Chiave a Brugola da 7/32 "	TOL1358	1

ASSEMBLAGGIO DELLA STRUTTURA AEREA
CON TRAPEZE

- Usando la chiave a brugola da 3/16 "in dotazione, 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 della barra push thru scorrevole. Mettere i tubi a terra in modo che i fori sui lati dei tubi siano rivolti l'uno verso l'altro. Prendere i cursori del barra push thru (PTB) e farli scorrere sopra i tubi verso l'estremità opposta con bulloni ad occhiello; dovrete tirare le manopole dei cursori per spostare i cursori sui tubi. Continuare a spostare i cursori sui tubi finché i perni si bloccino nel set inferiore di tre fori nel tubo. Assicurarsi che entrambi i cursori siano bloccati negli stessi fori inferiori. Inserire le coppiglie in dotazione in ogni foro da 1/8 " vicino alle estremità inferiori del tubo. Raccogliere questo set di tubi assemblato, fare attenzione alla PTB, può oscillare; posizionare il gruppo nelle flange all'estremità iniziale della macchina (l'estremità con le alette in vinile). Fare attenzione alle coppiglie in modo che non graffino il telaio in vinile o in legno.

Le coppiglie regoleranno automaticamente l'altezza del tubo. Inserire le coppiglie in dotazione in ciascuno dei fori da 1/8 " vicino alle estremità inferiori degli altri due tubi verticali. Sollevare il gruppo del tubo con il cursore verticale e posizionare le estremità del tubo nelle flange all'estremità del telaio.
- Collocare ora la struttura aerea sui quattro tubi verticali. Per questa operazione è necessario l'aiuto di un'altra persona. Il lato della struttura aerea con la cinghia nera di sicurezza va sopra la barra push-through. Assicurarsi che i quattro angolari siano bene inseriti nei tubi.
- Utilizzando la chiave a brugola da 3/16 ", stringere le viti nei raccordi angolari e nelle flange attorno al telaio Dopo aver serrato tutte le viti di fissaggio in tutti gli angoli, verificare il movimento della barra push thru scorrevole. Onde farlo, tirare le manopole dei cursori e iniziare a far scorrere la PTB verso l'alto o verso il basso. Questo sistema deve spostarsi facilmente e non attaccarsi quando viene applicata una pressione uniforme su ciascun lato. Se i cursori si attaccano quando si sposta la posizione, allentare semplicemente le viti di arresto che fissano i poli verticali, ruotare i tubi come necessario finché i cursori si muovano liberamente. Assicurarsi di serrare nuovamente tutte le viti di arresto, rimuovere le coppiglie dai tubi e conservarle per un uso futuro

INSTALLAZIONE/RIMOZIONE DELLA BARRA PUSH THRU 4° LATO

Usando la chiave a brugola da 7/32 " in dotazione e le viti con testa tonda con estremità a punta, spostare la PTB in una posizione di 45 gradi. Allineare la 4a apertura laterale con i fori filettati nella PTB. Infilare una vite nel lato della PTB, l'estremità a punta della vite entrerà all'interno del 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 per un uso futuro.

COME REGOLARE LA BARRA PUSH THRU SCORREVOLE

Mettere le mani all'esterno di ciascun cursore. Posizionare le dita medie e/o anulari sotto la base argentata della manopola; proprio dove entra il corpo nero della manopola. Posizionare l'indice e il pollice attorno alla manopola stessa. Tirare ogni manopola verso l'esterno, lontano dai tubi verticali, finché non si fermano. Usando la stessa forza su ciascun braccio, spostare il cursore verso l'alto o verso il basso in ogni nuova posizione. Una volta vicino a una nuova posizione, rilasciare leggermente la trazione verso l'esterno delle manopole. I perni cadranno automaticamente nella posizione successiva quando saranno allineati.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Controllare eventuali separazioni delle molle e sostituire se necessario. Ispezionare i moschettoni delle molle e controllare che le leve dei moschettoni funzionino correttamente. Sostituirli se usurati o se non funzionano liberamente. Controllare che non vi siano ammaccature all'interno dei ganci.

Controllare che i dadi, i bulloni ad occhiello e le viti di arresto siano ben stretti. Stringere o sostituire se necessario.

Si raccomanda di verificare che i perni nelle manopole dello stantuffo si sporgano e si blocchino nei tubi verticali. Prima estrarre entrambe le manopole e iniziare a spostare i cursori in una posizione diversa. Rilasciare le manopole prima del foro successivo e continuare a far scorrere il sistema. Una volta sopra un foro, il perno della manopola cadrà nell'apertura. Una volta che ogni cursore si trova in una nuova posizione, applicare una forza verso il basso sulla PTB direttamente verso il basso. I perni dei cursori non devono uscire dai fori. Se i perni non rimangono nei fori del tubo, è necessario sostituire le manopole di trazione; chiamare Balanced Body per i pezzi di ricambio.

AVVERTENZA: questa macchina può essere pericolosa, e Balanced Body Inc. declina ogni responsabilità per il suo uso o in caso di uso improprio. Se non si è completamente a conoscenza dei problemi di sicurezza e dell'uso della macchina, ne sconsigliamo l'uso. Utilizzare solo sotto la supervisione di un istruttore qualificato.

DOMANDE?

Chiamare Balanced Body al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837) o 916-388-2828.

PODCAST PER L' ASSEMBLAGGIO

È possibile consultare il podcast per l'assemblaggio del Trapeze Table alla pagina FAQ & Safety del nostro sito Web pilates.com.

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

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

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

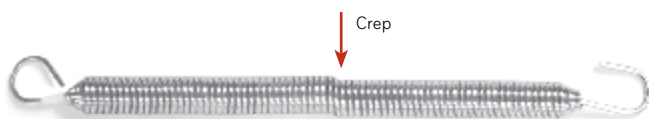


Figura 1

Moschettoni

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

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



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



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

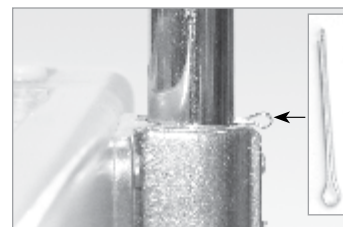


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

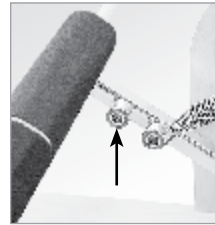


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

PEZZI DI RICAMBIO

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

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

www.pilates.com/podcasts.


USO SICURO DEL REFORMER

Sicurezza e l'Universal Reformer

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

Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

Ricerca di un istruttore

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

Resistenza delle molle

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

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



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

Clienti inesperti

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

Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

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

Box di seduta e cinghia per piedi

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



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




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



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



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

*  I 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 poggiapiedi) 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 poggiapiedi

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



La barra poggiapiedi dell'Allegro 1 dispone di diverse posizioni di bloccaggio. Consultare il manuale del proprio Reformer in quanto le barre poggiapiedi 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 poggiapiedi, 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'Trap Table.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Trap Table siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Trap Table solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Trap Table 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'Trap Table.
- » 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'Trap Table 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 poggiatesta 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 La Tavola Trapeze (Cadillac)

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

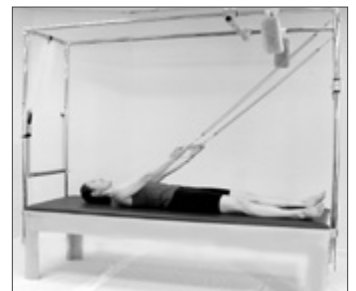
Seduti rivolti verso la parte aperta del Cadillac, tenendo in mano la barra o le impugnature, ginocchia non rigide, piedi sulle barre metalliche.

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 aprendolo mentre si ruota il torso a destra.
- » Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro



Sci acquatico



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, ispirare 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

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



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione alta)



Camminare (molle in posizione sospesa)

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

Molle: 2 molle dal disopra della barra passante

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 un 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).



DUE BRACCIA DA SEDUTI, LIVELLO 1-2

4 – 10 RIPETIZIONI

MOLLE: 1 – 2 MOLLE DAL DISOPRA DELLA BARRA PASSANTE

PERNO O ASTA IMBOTTITA

Concentrazione

- » Respirazione: espirazione in trazione, espirazione in rilascio o viceversa
- » Stabilità e mobilità scapolare
- » Spalle in giù
- » Depressione addominali
- » Bilanciamento sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)

Precauzioni

Lesioni alle spalle, modificare in caso di adduttori rigidi

Posizione iniziale

A cavallo della tavola, rivolti verso la barra passante, mani sulla barra, seduti a gambe incrociate all'interno del telaio della barra passante. È anche possibile stare in piedi fuori della tavola rivolti verso l'estremità Tower o dentro il telaio rivolti in direzione opposta alla tavola.



Tirare giù con l'asta

Tirare giù con l'asta

- » Tenere il perno o asta imbottita il più largo possibile con i palmi rivolti verso di sé.
- » Tirare in giù, facendo attenzione a non irrigidire il collo e la parte superiore delle spalle.
- » Riportare la barra alla posizione iniziale senza sollevare le spalle.



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

- » Piegarle 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 riportarcelo sopra mantenendo la posizione pelvica
- » Ripetere con l'altro piede.
- » Piegarle 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.



Table Trapèze de Balanced Body (Cadillac)

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Table Trapèze de Balanced Body (Cadillac) 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
Westervoortseijk 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

15454B | 2024-02

LIRE AVEC ATTENTION:

Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

Consigne de sécurité: Attention – La Table Trapèze contient des matériaux inflammables et doit être tenue éloignée des sources de chaleur directes.

INTRODUCTION

La Table Trapèze de Balanced Body (Cadillac) consiste en une table rembourrée entourée d'un cadre à tubes métalliques. Les boulons à œil du châssis constituent des points de fixation pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre « Roll-down » en bois peuvent être attachées aux ressorts permettant de nombreux exercices. La Table Trapèze est dotée de deux barres transversales mobiles appelées glissières : une entre les montants à l'une des extrémités de la table (glissière verticale) et l'autre entre les barres de hauteur (glissière horizontale). L'extrémité de la Table Trapèze sans glissière verticale (« extrémité Tower ») est dotée d'un cadre à charnière en bois ou en aluminium appelé barre PTB (Push-through).

Veuillez consulter le schéma inclus pour obtenir la liste des pièces de la Table Trapèze.

CARACTERISTIQUES DE LA TABLE TRAPEZE (CADILLAC)

1. POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

Position basse: Les ressorts sont fixés à partir de boulons à œil situés dans le cadre en bois à l'extrémité Tower de la table. Ces ressorts sont utilisés pour les exercices avec la barre Push-through tirant vers le bas.

Position intermédiaire: Les ressorts sont fixés à la glissière verticale.

Position haute: Les ressorts sont fixés à des boulons à œil situés dans les coins supérieurs du haut de la cage.

Cadre supérieur: Les ressorts sont fixés à la glissière horizontale entre les barres supérieures.

2. RESSORTS DE LA TABLE TRAPEZE

La Table Trapèze est dotée d'une grande variété de ressorts et du plus grand nombre de points de fixation possible de tout l'équipement Pilates. Les charges des ressorts et les points de fixation recommandés sont inclus dans chaque exercice.

3. CODIFICATION DES RESSORTS

La Table Trapèze a des ressorts de deux longueurs différentes : les longs et les courts. Chaque longueur de ressort a différentes résistances. La codification des ressorts du Balanced Body standard est la suivante :

Ressorts courts

- » Jaune – Léger
- » Bleu – Intermédiaire
- » Rouge – Élevé
- » Noir – Très lourd, en général utilisé sur la barre Trapèze

Ressorts longs

- » Jaune – Léger
- » Violet – Intermédiaire

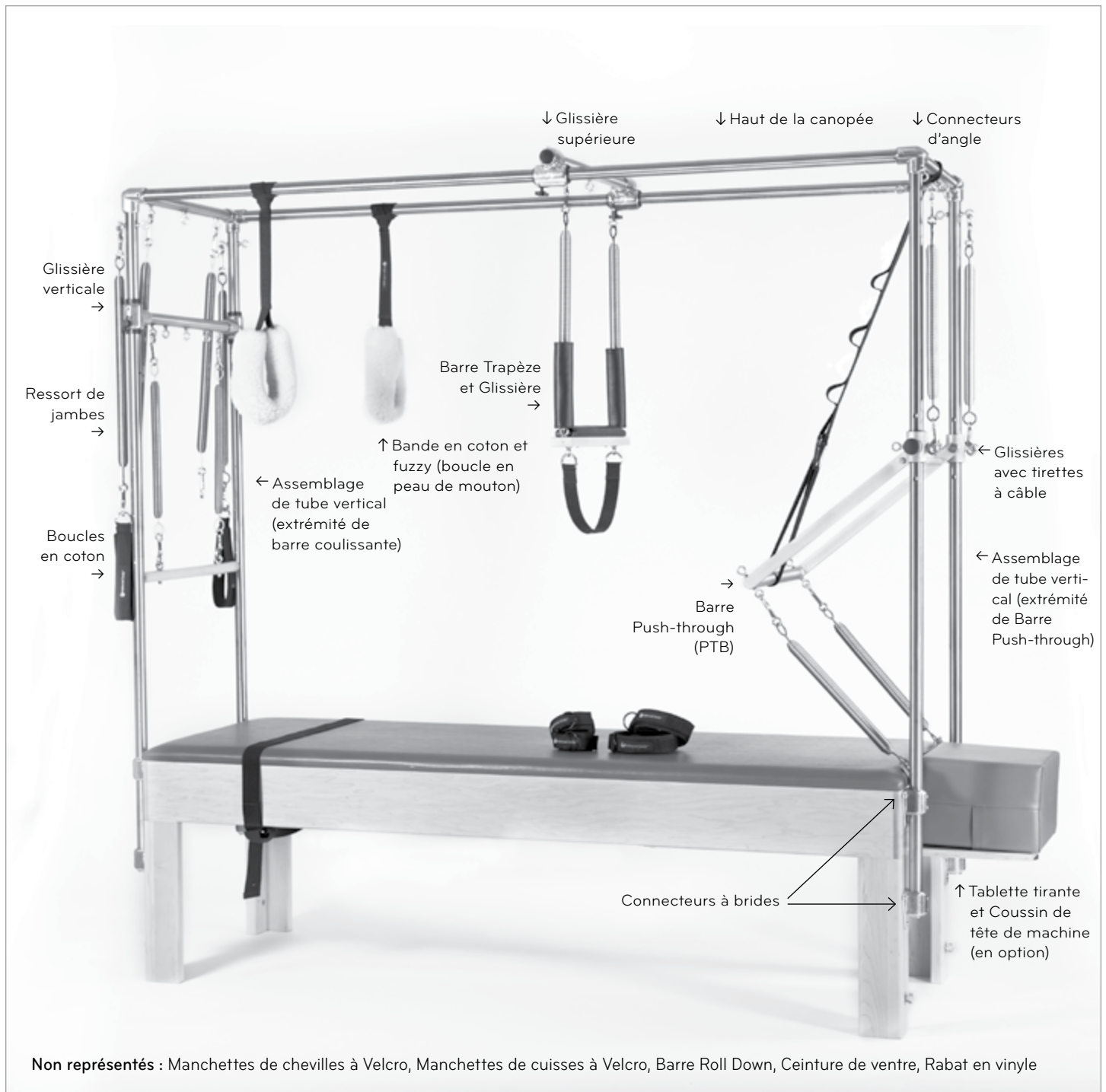
4. CONSIGNES DE SECURITE

Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client lors de l'utilisation de la barre Push-through. Celle-ci ne doit jamais être trop basse afin de ne pas risquer de toucher le client qui se trouve dessous. Il faut toujours utiliser la sangle de sécurité qui doit être réglée de telle sorte que l'angle de la barre Push-through vue latéralement ne soit pas inférieur à la position 4 ou 8 heures d'horloge. Il existe trois positions de hauteur pour le point de pivotement de la barre Push-through. Si un client est placé sous de la barre, élevez le point de pivotement pour éviter le client.

5. NETTOYAGE ET DESINFECTION DU SKY

Vous pouvez prolonger la durée de vie du SKY en le maintenant propre et à l'abri de la poussière, de l'huile et de la transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez le SKY avec du savon doux et de l'eau. Puis rincez-le à l'eau pure et séchez-le avec un chiffon.

Montage de la Table Trapèze (Cadillac)



DESCRIPTION	N° DE RÉFÉRENCE	QTÉ
Bande Velcro pour cheville (paire)	101-001	1
Boucle en coton (paire)	101-005	1
Longue bande (paire)	101-026	1
Velcro pour cuisse (paire)	101-020	1
Fuzzy en laine (paire)	101-022	1
Barre Roll down	710-010	1
Sangle de ventre	210-034	1
Ressort Trapče Rouge	SPR9001	2
Ressort Trapèze jaune	SPR9002	2
Ressort Trapèze bleu	SPR9004	2
Ressort long Trapèze	SPR9006	2
Ressort Trapèze violet long	SPR9461	2
Black Trapeze Spring (attached to trapeze bar)	SPR9005	2
Ressort Trapèze noire (attaché à la Barre Trapèze)	210-058	1
Barre Trap avec ressorts et élingue	950-059	1
Glissière verticale	TRP6002	1
Glissière horizontale	TRP6003	1
Goupille Fendue de 1/8 pouce	216-000	4
Clé Hexagonale de 3/16 pouce	GEN9280	1
Barre Push-through pour l'assemblage de Glissière	707-287	1
Assemblage de Glissière de Barre Push-through	N/A	2
Boulon épaulement de Glissière de Barre Push-through	619-202	2
4 ^{ème} côté de Glissière de Barre Push-through	TRP0108	1
Boulon à tête ronde avec extrémité à broche	619-200	2
Clé de 21 mm x 1/2 pouce	ALL0060	1
Clé Hexagonale de 7/32 pouce	TOL1358	1

1. En utilisant la clé hexagonale de 3/16 pouce fournie, desserrez les vis de pression dans chacun des huit connecteurs à brides montés à l'extérieur du cadre. Retirez les deux tubes verticaux de la boîte et le système de Glissière de Barre Push-through. Posez les tubes vers le bas de sorte que les trous sur les côtés des tubes face à l'écart les uns des autres. Prenez les glissières de Barre Push-through et glissez-les sur les tubes opposés à l'extrémité des boulons à œil, vous devrez tirer sur les boutons des glissières pour déplacer les glissières vers le haut des tubes. Continuez à déplacer les glissières vers le haut des tubes jusqu'à ce que les broches se verrouillent dans l'ensemble inférieur des trois trous dans le tube. Assurez-vous que les deux curseurs sont verrouillés dans les mêmes trous inférieurs. Insérez les goupilles fendues dans les trous 1/8 à proximité des extrémités inférieures de chaque tube vertical. Sélectionnez ce jeu de tubes assemblés, faites attention à la barre Push-through, elle peut osciller ; placez le jeu de tubes dans les brides sur la tête de la machine (l'extrémité dotée des rabats en vinyle). Procédez avec prudence afin que la goupille fendue ne raie pas le vinyle ou le cadre en bois.

Les goupilles fendues règlent automatiquement la hauteur du tube. Insérez les goupilles fendues fournies dans chacun des trous de 1/8 po près des extrémités inférieures des deux autres tubes verticaux. Sélectionnez le jeu de tubes avec la glissière verticale et placez les extrémités du tube dans les brides sur l'extrémité du pied du cadre.

2. Maintenant, placez le haut de la cage sur les quatre tubes verticaux. Vous devez vous faire aider pour procéder à cette installation. L'extrémité du cadre du haut de la cage avec la sangle de sécurité noire se met au-dessus de la barre Push-through. Assurez-vous que les quatre raccords d'angles sont bien en place sur les tubes.
3. En utilisant la clé hexagonale de 3/16 pouce fournie, serrez les vis de pression dans les raccords d'angle et dans les brides autour du cadre. Après avoir serré toutes les vis de pression dans tous les angles, testez le mouvement de la barre coulissante. Pour ce faire, tirez sur les boutons des glissières et commencez à faire glisser la barre Push-through vers le haut ou vers le bas. Ce système devrait se déplacer facilement et ne pas coller quand une pression uniforme est appliquée de chaque côté. Si les glissières restent collés lorsque vous déplacez la position, desserrez simplement les vis de pression qui maintiennent les pôles verticaux, faites tourner les tubes si nécessaire jusqu'à ce que les glissières se déplacent librement. Assurez-vous de resserrer toutes les vis de pression. Retirez les goupilles fendues des tubes et conservez-les pour une prochaine utilisation.

INSTALLATION / RETRAIT DE LA 4^{ÈME} CÔTÉ DE GLISSIÈRE DE BARRE PUSH-THROUGH

En utilisant la clé hexagonale de 7/32 pouce fournie et des vis à tête ronde avec embouts, déplacez la barre Push-through à 45 degrés. Alignez l'ouverture latérale de 4^{ème} côté avec les trous filetés dans la Barre Push-through. Visser dans une vis dans le côté de la barre Push-through, l'extrémité de la broche ira à l'intérieur du 4^{ème} côté. Répétez l'opération sur l'autre côté. Serrez les deux vis avec la clé hexagonale. Inversez ces instructions pour retirer le 4^{ème} côté. Gardez ces boulons à tête ronde pour une prochaine utilisation.

COMMENT AJUSTER VOTRE GLISSIÈRE DE BARRE PUSH-THROUGH

Placez vos mains sur l'extérieur de chaque glissière. Placez votre médium et / ou votre l'annulaire sous la base argentée du bouton poigné ; juste là où le corps noir du bouton poigné s'enfile. Placez votre index et votre pouce autour du bouton poigné lui-même. Tirez chacun des boutons poignés vers l'extérieur, loin des tubes verticaux, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. En utilisant la même force sur chaque bras, déplacez la glissière vers le haut ou vers le bas à chaque nouvel emplacement. Une fois que vous êtes près d'un nouvel emplacement, relâchez légèrement la poignée extérieure des glissières. Les broches tomberont automatiquement dans la position suivante lorsqu'elles sont alignées.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspectez l'espacement des ressorts et remplacez-les au besoin. Inspectez les mousquetons sur les ressorts et assurez-vous que les écarteurs opèrent correctement. Remplacez-les s'ils sont usés ou s'ils fonctionnent difficilement. Assurez-vous qu'il n'existe aucune entaille sur l'intérieur des crochets.

Vérifiez le serrage de tous les écrous, boulons à œil et vis de pression. Serrez ou remplacez au besoin.

Il est recommandé de vérifier que les goupilles des boutons poignés du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez d'abord sur les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons poignés avant l'ouverture suivant et continuez à faire glisser le système. Une fois sur un trou, la broche du bouton poigné tombera dans l'ouverture. Une fois que chaque glissière est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la Barre Push-through directement vers le bas. Les broches des glissières ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de tirage doivent être remplacés, les tirettes à câble doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour les pièces de rechange.

AVERTISSEMENT : Cette machine présente des risques potentiels et Balanced Body Inc. n'assume aucune responsabilité en cas d'utilisation ou d'usage à mauvais escient. Si vous connaissez mal les problèmes de sécurité associés à l'utilisation de la machine, ne l'utilisez pas. Ne l'utilisez que sous la surveillance d'un instructeur qualifié.

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

Appelez Balanced Body à
1-800-PILATES (1-800-745-2837) ou 916-388-2828.

PODCAST DU MONTAGE

Pour voir une illustration de l'installation de la Table Trapèze, reportez-vous à notre podcast, page FAQ & Safety (FAQ et sécurité) de notre site Web, pilates.com.

La sécurité avant tout : un guide pour un bon entretien et une utilisation sûre de votre équipement Pilates.

Depuis plus de 35 ans, Balanced Body introduit des innovations en matière de sécurité dans les équipements Pilates. Beaucoup de nos améliorations sont maintenant des normes de l'industrie, ce qui rend cet équipement Pilates plus sûr que jamais.

La sécurité dépend d'une maintenance appropriée et d'une utilisation sûre, en plus de la qualité de l'équipement. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement pour une sécurité optimale. Veuillez le lire attentivement et le conserver pour référence future. Si vous avez des questions, appelez-nous. **Le non-respect de ces instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.**

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

Le contrôle des ressorts est essentiel au maintien de votre équipement en bon état de fonctionnement. Tous les ressorts Balanced Body doivent être remplacés au moins tous les deux ans. Certains environnements et certaines utilisations peuvent raccourcir la durée de vie prévue des ressorts et vous pouvez être amené(e) à remplacer les ressorts plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter régulièrement les ressorts car des ressorts usés ou vétustes peuvent être moins résistants et se casser au cours de l'utilisation. Des blessures peuvent survenir si un ressort se brise pendant l'utilisation.

Pendant l'utilisation, ne laissez pas les ressorts se détendre de manière incontrôlée. Cela endommagerait le ressort et raccourcirait sa durée de vie prévue.

Contrôlez les ressorts et vérifiez qu'ils sont intacts et qu'ils ne présentent pas de noeuds (fréquence hebdomadaire ou mensuelle, selon l'utilisation). Vérifiez que le ressort est intact et qu'il n'y a pas de noeuds entre les spirales lorsque le ressort est au repos. Il arrive que le ressort ait un tout petit espace sur l'extrémité effilée (un espace est parfois créé pendant le processus de fabrication). Cependant, il ne devrait y avoir aucun espace dans le corps du ressort. Si vous voyez des espaces ou des noeuds dans le corps du ressort, arrêtez l'utilisation et remplacez les ressorts immédiatement. Voir **figure 1**. En outre, la corrosion des spirales peut raccourcir la durée de vie du ressort. Cessez d'utiliser le ressort immédiatement si vous voyez de la rouille ou de l'oxydation au cours de l'inspection.

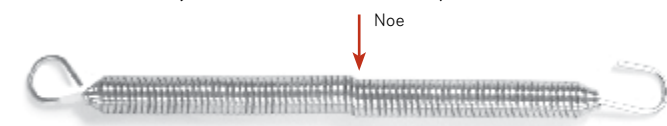


Figure 1

Mousquetons

Contrôlez l'état d'usure des mousquetons (mensuellement). Tout d'abord, vérifiez que le mousqueton fonctionne correctement.

Si le mousqueton ne se rétracte pas et ne se remet pas correctement en place, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mousqueton. Les boulons à œil peuvent provoquer une usure excessive des mousquetons.

Si le crochet présente une usure importante, cessez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mousqueton. Voir **figure 2**.

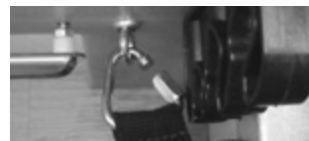


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Vérifiez que tous les boulons à œil, écrous et boulons sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

CORDES ET SANGLES

Usure de la corde et de la sangle (tous les trois mois). Les cordes doivent être remplacées si le corps de la corde devient visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. Les sangles doivent être remplacées dès que l'on observe un effilochage. Vérifiez également les sections de corde ou de sangles qui se fixent aux clips et traversent les poulies.

REFORMERS

Vérifiez les crochets ou boulons à œil de la barre à ressort (tous les trimestres). Balanced Body fabrique deux systèmes de barres à ressort différents :

- » barre à ressort Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressort sont bien serrés.
- Barre à ressort standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressort sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

Rotation des ressorts (tous les trois mois). Vous pouvez prolonger la durée de vie des ressorts Reformer en faisant tourner des ressorts du même poids chaque trimestre. Débranchez et déplacez vers une autre position sur la barre à ressort. Les ressorts rotatifs permettent une usure plus uniforme.

Extenseurs sur l'extérieur. Les élévateurs en bois doivent être installés à l'extérieur du cadre. Les élévateurs peuvent se desserrer avec le temps, assurez-vous donc toujours qu'ils sont bien serrés.

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Assurez-vous que les ressorts sont accrochés vers le bas. Voir figure 3.

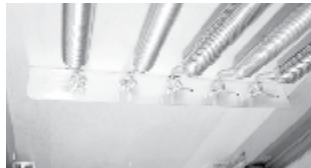


Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

Fixation du chariot. Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts assurent le maintien du système.

Valeurs par défaut. De nombreux utilisateurs ont un « paramètre par défaut » pour les Reformers. À la fin d'une session, l'utilisateur connecte un nombre prescrit de ressorts en tension neutre, règle la barre de pied à une hauteur prédéterminée et fixe les cordes à une longueur spécifiée. Cela garantit que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est sécurisé par les ressorts.

Sangle de pieds sous tension en boîte. Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les mousquetons tirant du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice. Voir figure 4.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

Nettoyez les rails et les roues (une fois par semaine). Pour un déplacement en douceur du chariot et pour maintenir la longévité des roues, nous vous recommandons d'essuyer les rails une fois par semaine.

Déconnectez les ressorts et nettoyez les rails avec un chiffon doux et un nettoyant Balanced Body, du savon doux et de l'eau ou un nettoyant du commerce doux comme Fantastik® ou 409®. N'utilisez pas de nettoyeurs ou des chiffons abrasifs, car ils peuvent endommager l'anodisation sur les rails. Pour nettoyer les roues, maintenez le chiffon contre les roues en déplaçant le chariot. Si vous sentez une aspérité sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

Supports de barre de pieds (tous les trois mois). Pour tous les repose-pieds Balanced Body avec supports de repose-pieds, vérifiez que la vis de pivot fixant le support de repose-pieds est serrée, mais elle ne doit pas empêcher le support de tourner librement. Pour les Legacy Reformers, serrez le boulon de pivot pour fixer le support de la barre de pied.

Appui-tête (tous les mois). Assurez-vous que les vis et boulons de charnière de votre appui-tête sont bien serrés.

Sous le Reformer (tous les mois). Déplacez les Reformers et nettoyez l'espace au sol se situant au-dessous.

Pare-chocs de plate-forme verticale (Reformers en bois uniquement). Si vos pare-chocs de barre de pied de plate-forme verticale (les petits morceaux de plastique qui protègent la plate-forme verticale de la barre de pied) sont cassés ou endommagés, veuillez appeler Balanced Body pour les remplacer.

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

Retrait des goupilles fendues. Goupilles fendues retirées. Ces broches sont situées dans les tubes verticaux qui alignent la structure sur le cadre et doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Les goupilles fendues non retirées peuvent déchirer les vêtements et lacérer la peau. Utilisez des pinces pour retirer les broches. pour démonter et remonter la table à des fins de transport. Voir figure 5.

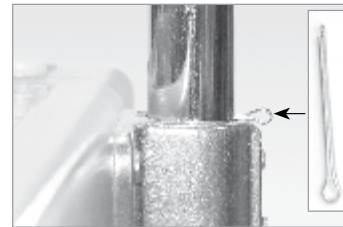


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

Courseurs de la barre Push-through (PTB). La PTB se déplace verticalement pour accueillir différents utilisateurs et exercices. Les curseurs sur les tubes permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous que ces curseurs sont propres et faciles à déplacer. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous que les curseurs sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en place. Si vous remarquez une usure are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on des roues.

Lubrification. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roues - cela pourrait éliminer le lubrifiant des roulements et endommager les roulements. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des magasins de matériel et de pièces automobiles. Les poulies doivent parfois être lubrifiées en cas de grincement.

Dirigez un jet très rapide de silicone sec ou de téflon dans la poulie. Le silicone « sec » n'est pas constitué d'une base huileuse. Le silicone à base d'huile (« humide ») et le WD40 ne doivent pas être utilisés car ils attirent la saleté. Faites attention à ne pas trop vaporiser. Vous devrez peut-être retirer les cordes pour éviter de mettre du silicone dessus.

Maintenance hebdomadaire pour les barres Push-Through avec curseurs. Vérifiez que les broches des boutons du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons vers l'extérieur et déplacez les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. Au niveau du trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés. Appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

Barre Push-Through (PTB) avec réglage des broches en T. Pour les exercices à ressorts inférieurs, si la tête de votre client est en dessous de la PTB, utilisez le réglage de la broche en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Commande de la barre PTB (Push-Through Bar). Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de la table trap pour utiliser la PTB en sans craindre de blesser d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse en cas d'utilisation incorrecte. Seuls les utilisateurs formés et expérimentés doivent utiliser la PTB. Un coach doit toujours garder le contrôle de la barre d'une seule main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, le coach peut en garder le contrôle.



Figure 6: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.



Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la structure, pas des boulons à œil. La sangle ou la chaîne est aussi solide que le maillon le plus faible, et le cadre et la barre sont beaucoup plus solides que les boulons à œil. Figure 6.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité. **Figure 6.**

Réglage de la PTB pour les exercices à ressorts inférieurs. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle de sécurité doit être fixée de sorte que l'angle de la barre traversante ne soit pas inférieur à la position 4 heures. Cela limite la portée de la barre et l'empêche d'entrer potentiellement en contact avec l'utilisateur.

L'utilisation du 4ème côté de la PTB avec la sangle de sécurité est fortement recommandée pour éviter les blessures.

Supports à ressort sablier. Si votre chaise a des supports à ressorts en sablier et que les supports ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez-les.

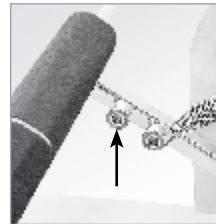


Figure 8 : Rondelle en fibre

Figure 8. Si votre chaise est une chaise à pédales à pas divisés à corps équilibré (chaise combinée), veuillez envisager de passer au Cactus Springtree.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

Nettoyage. Vous pouvez prolonger la durée de vie de votre revêtement en le gardant propre et exempt de saleté, de graisse et de transpiration. Après chaque utilisation, essuyez le revêtement avec une solution de savon doux et d'eau. Essuyez ensuite avec de l'eau propre et séchez avec une serviette douce.

Désinfection. Le revêtement des équipements est recouvert de BeautyGard®, qui offre une protection antibactérienne. Si vous souhaitez une désinfection supplémentaire, Balanced Body propose une solution de désinfection Balanced Body Clean™. L'utilisation de toute autre solution (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains équipements et n'est pas recommandée.



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

Utilisez vos doigts pour vérifier si les écrous et les boulons sont bien serrés. Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, il doit être resserré. Pour serrer, tournez d'abord avec vos doigts. Faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer. Insérez un tournevis à travers les boulons à œil pour les maintenir stables pendant que vous serrez les écrous.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous. **Figure 9.**

CHAISES

Démontez avec précaution. Lors du démontage de la chaise, relâchez lentement les pédales, avec précaution. Ne laissez pas la pédale s'enclencher.

Surveillez les utilisateurs. Lorsqu'un utilisateur est debout, assis ou couché sur le dessus de la chaise, le risque de chute augmente. Les exercices effectués debout, en particulier, peuvent créer de l'instabilité. Surveillez les utilisateurs pour augmenter la sécurité lors de ces exercices.

Il est recommandé de vérifier les broches de la PTB qui dépassent et de les verrouiller correctement dans les tubes verticaux. Pour vérifier leur fonction, tirez d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs vers une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. La broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture du trou. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB, directement vers le bas. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Nous vous suggérons de tenir un journal de maintenance pour chaque pièce d'équipement. Le journal devrait comprendre :

1. une description de la machine, notamment le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations devraient figurer sur la facture.
2. Date et description de tous les entretiens et inspections nécessaires effectués.
3. Date et description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui a effectué la réparation.

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Inspectez les ressorts et vérifiez s'il n'y a pas d'espaces ou de noeuds.		✓	✓	
Vérifiez l'état d'usure des mousquetons			✓	
Vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés			✓	
Reformers				
Roues et rails propres		✓		
Inspectez les crochets / boulons à œil de la barre à ressort				✓
Rotation des ressorts				✓
Inspectez les cordes / sangles				✓
Inspectez les supports de barre de pieds				✓
Inspectez les barres de ressort en une étape				✓

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange ou si vous avez des questions, veuillez appeler :

États-Unis et Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail : info@pilates.com www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Cliquez ici pour consulter les données de brevet du corps équilibré.

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos de montage et de maintenance sur www.pilates.com/podcasts.


REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ

Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité

Le Pilates Universal Reformer est conçu pour pratiquer les exercices développés par Joseph H. Pilates. Les utilisateurs doivent tenir compte des caractéristiques uniques du Reformer, ainsi que des compétences, de l'expertise et de la formation de leur moniteur. Les exercices qui ne correspondent pas à l'utilisation prévue peuvent endommager le matériel et mettre en danger les clients. En outre, des exercices mal enseignés peuvent entraîner une perte d'équilibre, de coordination et de contrôle de l'utilisateur lorsque celui-ci se trouve sur le chariot en mouvement, ce qui peut entraîner des blessures. Le Pilates Universal Reformer ne doit être utilisé que sous la supervision d'un moniteur de Pilates spécifiquement formé à l'utilisation en toute sécurité du Reformer.

Équilibre. Coordination. Contrôle.

L'une des particularités du Reformer est d'utiliser des ressorts qui appliquent une résistance aux déplacements et aux mouvements de son chariot. Pour que les exercices soient effectués en toute sécurité, il faut toujours respecter impérativement trois conditions.

- L'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre lorsqu'il est sur le Reformer.
- Les mouvements de l'utilisateur doivent être adaptés à la rapidité, à l'intensité et au niveau de résistance des ressorts.
-  L'utilisateur doit maîtriser et coordonner ses mouvements. Les cordes doivent TOUJOURS être tendues et les ressorts ne doivent JAMAIS rebondir.
- Les utilisateurs doivent se mouvoir en fonction de leurs aptitudes, de leur force et de leur souplesse.



Exercice de contrôle frontal avancé. Les mouvements sur le Reformer sont complexes et l'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre et à contrôler et coordonner ses mouvements.

Trouver un moniteur

Il est important de faire appel à un moniteur de Pilates diplômé et habilité à enseigner sur le Pilates Reformer pour apprendre à utiliser le Reformer efficacement et en toute sécurité. Les programmes d'enseignement de la méthode Pilates sont nombreux et les praticiens doivent apprendre à les distinguer. Choisissez des moniteurs ayant suivi une formation certifiée avec au moins 200 heures d'entraînement sur le Reformer.

Résistance des ressorts

La plupart des nouveaux adeptes de la méthode Pilates doivent apprendre à appréhender la résistance des ressorts afin d'utiliser le Reformer en toute sécurité. Ils doivent aussi comprendre les poids relatifs des ressorts, comment les changer en toute sécurité, comment vérifier leur usure et comment déplacer la barre de ressorts, autant d'éléments indispensables pour assurer la sécurité des transitions entre les exercices et des réglages de l'appareil. Les ressorts doivent être réglés en fonction de l'utilisateur, être fixés aux crochets pour éviter qu'ils ne se détachent et il est important de comprendre leur rôle dans les mouvements du chariot afin de réduire les risques d'incidents et de garantir la réussite des exercices, tant pour l'utilisateur que pour le moniteur.

Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).



Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).

Utilisateurs inexpérimentés

Les exercices de Pilates sont des exercices complets et complexes de développement de la motricité. Pour progresser, il faut de la pratique et de l'expérience. Les moniteurs doivent être attentifs au rythme auquel ils font progresser leurs élèves. Si ces derniers parviennent à maintenir un bon équilibre, une bonne coordination et un bon contrôle, il est possible de complexifier les exercices. Les élèves doivent se montrer patients et comprendre l'importance de l'équilibre, de la coordination et du contrôle.

Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer

Les utilisateurs risquent de se blesser en montant et en descendant du Reformer lors des transitions entre les exercices. Pour garantir que l'utilisateur réussisse ses exercices et pour limiter les accidents ou les incidents graves, il est primordial de lui expliquer correctement comment s'installer, monter et descendre du Reformer en ayant conscience de l'équilibre, du contrôle et de la coordination nécessaires à chaque exercice, et comment passer d'un exercice à l'autre. En cas de doute, les moniteurs doivent consulter le manuel d'instructions et les clients doivent comprendre l'importance de s'adresser à des moniteurs hautement qualifiés.

La Sitting Box et le Footstrap

Les exercices avec box en position assise (Short Box), en position couchée sur le dos (Backstroke et Teaser) et en position couchée sur le ventre (Overhead Press et Cygne) impliquent tous des instructions de montée et de descente spécifiques. Pour les exercices nécessitant l'utilisation de la Footstrap, veillez à ce que celle-ci est bien fixée à votre Reformer (voir les instructions d'installation spécifiques à chaque Reformer). L'utilisateur doit toujours avoir le pied en contact avec la sangle. Veuillez consulter le manuel d'instructions pour plus de détails concernant la box et la Footstrap. Vous ne trouverez ici que quelques suggestions d'ordre général.*



Posture Short Box assise correcte. Lorsque la box est placée horizontalement sur le chariot pour les exercices de Short Box, les extrémités dépassent de la plateforme du chariot. Pour un maximum de sécurité, les utilisateurs doivent toujours s'asseoir au centre de la box.



Posture Short Box assise incorrecte. Lorsque la box est placée à l'horizontale, ne vous asseyez pas sur les bords, car elle risquerait de basculer.



Posture Short Box sanglée correcte. Vérifiez que la Footstrap est bien fixée au Reformer et que le pied est en contact avec la sangle en permanence.



Posture Long Box avec placement correct de la box et du corps. Pour les exercices avancés, tels que le Long Box Teaser, on veillera à bien positionner la box sur le Reformer et à adopter la meilleure posture possible pour maintenir son équilibre, son contrôle et sa coordination tout au long du mouvement.

* !Les box sont conçues pour être utilisées en position assise, allongée ou debout. Elles ne sont pas conçues pour sauter, être piétinées ou faire de l'aérobic.

Les cordes

Les réglages des cordes et les mécanismes de verrouillage diffèrent d'un Reformer à l'autre. Pour une utilisation sûre des cordes, celles-ci doivent être installées correctement. Sur tous les Reformers, à l'exception du A2, la corde doit être enfilée dans les sangles et les taquets bloqueurs, comme indiqué sur l'illustration. Le mécanisme de verrouillage du Reformer A2 se trouve sous le chariot. Vérifiez que les cordes sont bien fixées avant d'effectuer un mouvement.

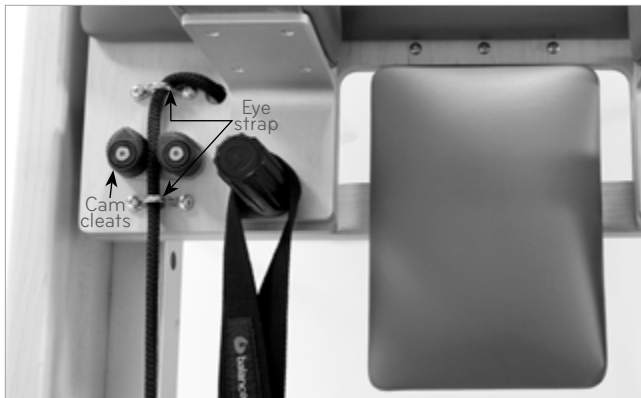


Photo des taquets de blocage

Exercices en position debout ⚠

Le Pilates prévoit des exercices en position debout efficaces et indissociables de la pratique complète de la discipline. Cependant, il est difficile de se tenir debout sur un chariot en mouvement. Cela peut s'avérer dangereux et il convient de faire preuve de prudence. Dans la mesure du possible, les moniteurs doivent être présents et apporter leur aide. Toute autre utilisation nécessite de la prudence, après avoir évalué les aptitudes de l'élève et lorsque le moniteur et l'élève ont développé une relation de confiance et une communication suffisantes pour minimiser toute perte potentielle d'équilibre, de coordination et de contrôle. On pourra recourir à des accessoires de stabilisation, tels que des perches de gondole, des barres de danse ou une aide directe, au fur et à mesure de l'apprentissage de l'élève et en fonction de ses aptitudes.



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

Travail sur la partie arrière ⚠

La partie arrière (riser) du Reformer permet de réaliser des exercices contemporains très intéressants. Cependant, il faut être extrêmement prudent. Ne lâchez pas ou ne perdez pas le contact avec le chariot lorsque celui-ci est tiré vers l'arrière et que les ressorts sont complètement tendus. Cela provoquerait un choc à grande vitesse au niveau de la partie avant (footbar) du Reformer, ce qui pourrait endommager le cadre, les butoirs, le mécanisme des ressorts ou d'autres éléments. La partie arrière du Reformer permet de s'asseoir, de s'agenouiller et de s'étirer en position couchée sur le ventre Long Box. La prudence est de mise.

La Footbar ⚠

Il existe de nombreuses Footbars différentes qui peuvent être dotées ou non d'un mécanisme de verrouillage, selon votre Reformer. Vérifiez toujours que la barre est bien en place et, si elle est munie d'un mécanisme de verrouillage, qu'elle est bien verrouillée.



La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

Vérification

Lorsque vous effectuez des ajustements sur le Reformer (cordes, footbar, risers), effectuez toujours une vérification avant de l'utiliser.

Exercices en position agenouillée haute ⚠

Étirement du buste - L'exercice d'étirement du buste est un incontournable de la méthode Pilates. On le considère comme un exercice intermédiaire à avancé parce qu'il exige de se tenir en équilibre à la verticale sur le chariot en mouvement. Les utilisateurs font face au riser et leurs mouvements étirent les ressorts, ce qui peut créer de l'instabilité. Lorsqu'il y a trop peu de résistance, l'utilisateur peut tirer trop fort, faire rouler le chariot inopinément et perdre l'équilibre. Lorsqu'il y a trop de résistance, l'utilisateur peut perdre l'équilibre et basculer vers l'avant. Veuillez faire preuve de prudence jusqu'à ce que les utilisateurs soient à l'aise avec cet exercice. ⚠ Il n'est pas recommandé de se tenir debout face aux risers, les mains dans les sangles, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure.



Étirement du buste*

Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar -

Cet exercice peut rapidement devenir dangereux pour les utilisateurs. ⚠ Nous ne recommandons pas de le pratiquer à genoux ou debout, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure. Soyez également prudent lorsque les utilisateurs sont agenouillés, car la position peut être inconfortable, ce qui les incite à la corriger et à perdre l'équilibre.



⚠ A genoux, les bras face à la Footbar. Nous ne recommandons pas cette posture car l'équilibre, le contrôle et la coordination peuvent être difficiles à maintenir, d'où un risque potentiel de chute et de blessure.

Mouvements balistiques ⚠

Les mouvements balistiques entraînent un relâchement des sangles et un léger 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'Trap Table connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Trap Table uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Trap Table 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'Trap Table 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 banc Trapèze (Cadillac)

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.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute

Poignées ou barre de déroulé

Concentrationw

- » 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.

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 un nouvel exercice.

Position de départ

La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

*Le cas échéant.



Déroulés arrière



Ski nautique



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.
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

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.
- » **Variante:** jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



Marche (ressorts en position surplombante)

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.
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** 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).
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** 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

1. Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
 2. 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 ischions bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).



TRACTION DES DEUX BRAS EN POSITION ASSISE – NIVEAUX 1 OU 2

4 à 10 répétitions

Ressorts: 1 ou 2 ressorts courts accrochés au-dessus de la barre articulée

Tige ou bâton rembourré

Concentration

- » **Respiration:** expirer en tirant et inspirer en relâchant, ou inspirer en tirant et expirer en relâchant
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Épaules abaissées
- » Creuser les abdominaux
- » Équilibre sur les ischions

Précautions

Lésions des épaules. Modifier l'exercice en cas de raideur des adducteurs.



Tractions descendantes avec bâton

Position de départ

S'asseoir sur le banc à califourchon ou jambes croisées, mains posées sur la barre articulée. Il est également possible de se tenir debout à l'extérieur ou à l'intérieur du cadre, toujours face à la barre articulée.



Tractions descendantes avec bâton

- » Tenir la tige ou le bâton rembourré avec les mains aussi écartées que possible et les palmes tournées vers soi.
- » Tirer la barre vers le bas en veillant à garder le cou et le haut des épaules détendus.
- » Ramener la barre en position de départ sans soulever les épaules.

Der Balanced Body Trapez Tisch (Cadillac)

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

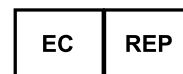


Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Trapez Tisch (Cadillac) 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, berichtet 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:

Diese Gebrauchsanweisung ist für Mediziner und Fitness-Experten oder Personen mit Erfahrung bei der Verwendung dieses Geräts bestimmt. Wenden Sie sich bei Fragen bezüglich der Sachgemäßheit einer bestimmten Übung bitte an einen lizenzierten Gesundheitsexperten.

Sicherheitshinweis: Warnung – Der Trapeztisch enthält entzündbare Materialien, daher bitte unbedingt von direkter Hitze fernhalten.

EINLEITUNG

Der Balanced Body Trapeztisch (Cadillac) besteht aus einem gepolsterten Tisch, der von einem aus Metallrohren bestehenden Rahmen umgeben ist. Die Ösenbolzen im Rahmen dienen als Befestigungspunkte für die Federn. An den Federn können Schlaufen, Handgriffe oder eine Roll-Down Stange aus Holz angebracht werden und ermöglichen somit eine Vielzahl verschiedener Übungen. Der Trapeztisch besitzt zwei bewegliche Querstangen oder Schiebbestangen: eine befindet sich zwischen den Pfosten an einem Ende des Tisches (vertikale Schiebbestange) und die andere befindet sich zwischen den Überkopfstangen (horizontale Schiebbestange). Am Ende des Trapeztisches ohne vertikale Schiebbestange ("Turmende") befindet sich ein mit Scharnieren versehener Holz- oder Aluminiumrahmen, die sogenannte Push-Through Stange (PTS).

Eine Liste der verschiedenen Bestandteile des Trapeztisches finden Sie auf dem beiliegenden Diagramm.

MERKMALE DES TRAPEZTISCHES (CADILLAC)

1. BEFESTIGUNGSPUNKTE DER FEDERN

Unten: Federn sind mit Ösenbolzen am Holzrahmen am Turmende des Tisches befestigt. Diese Federn dienen Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden.

Mitte: Federn sind an der vertikalen Schiebbestange befestigt.

Oben: Federn sind an Ösenbolzen an den oberen Ecken des Rahmens angebracht.

Überkopf: Federn sind an der horizontalen Schiebbestange zwischen den Überkopfstangen angebracht.

2. TRAPEZTISCHFEDERN

Der Trapeztisch weist von allen Pilates-Geräten die größte Vielfalt an Federn und die größte Anzahl an möglichen Befestigungspunkten auf. Die empfohlene Federbelastung und die Befestigungspunkte sind für jede Übung angegeben.

3. FEDERCODIERUNG

Der Trapeztisch besitzt Federn mit zwei verschiedenen Längen – lange Federn und kurze Federn. Jede Länge weist unterschiedliche Widerstände auf. Nachstehend finden Sie die Standardcodierung für Balanced Body Federn:

Kurze Federn

- » Gelb – Leicht
- » Blau – Mittel
- » Rot – Schwer
- » Schwarz – Sehr schwer, üblicherweise zur Verwendung an der Trapezstange

Lange Federn

- » Gelb – Leicht
- » Violett – Mittel

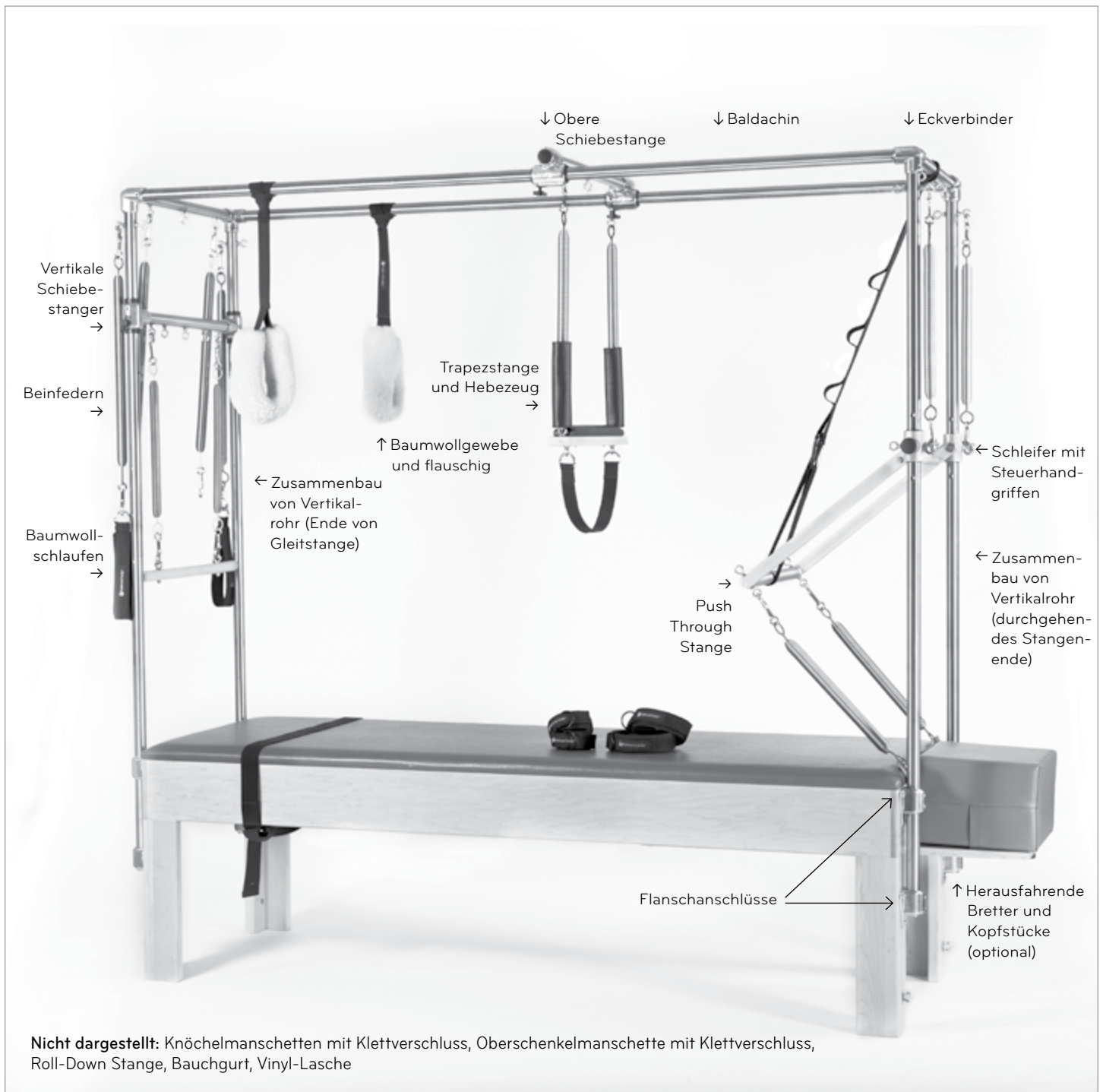
4. SICHERHEIT

Es ist sehr wichtig, dass der Trainer immer anwesend ist und den Kunden einweist, wenn die Push-Through Stange verwendet wird. Die Push-Through Stange sollte niemals so niedrig eingestellt werden, dass sie den darunterliegenden Kunden trifft. Der Sicherheitsgurt muss immer verwendet werden. Der Sicherheitsgurt muss so eingestellt werden, dass sich die Push-Through Stange von der Seite betrachtet niemals unter der Vier- oder Acht-Uhr-Position befindet. Für den Drehpunkt der Push-Through Stange gibt es drei Höheneinstellungen. Wenn sich ein Kunde unter der Stange befindet, muss der Drehpunkt angehoben werden, damit der Kunde nicht von der Stange getroffen wird.

5. REINIGUNG UND DESINFIZIEREN DER POLSTERUNG

Sie können die Lebensdauer Ihrer 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.

Zusammenbau des Trapeztisches (Cadillac)



TRAPEZANLEITUNGEN TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Knöchel Klettverschluss (Paar)	101-001	1
Baumwollschlaufe (Paar)	101-005	1
Langes Gewebe (Paar)	101-026	1
Oberschenkel Klettverschluss (Paar)	101-020	1
Wollig flauschig (Paar)	101-022	1
Roll-Down Stange	710-010	1
Bauchgurt	210-034	1
Rote Trapezfeder	SPR9001	2
Gelbe Trapezfeder	SPR9002	2
Blaue Trapezfeder	SPR9004	2
Lange gelbe Trapezfeder	SPR9006	2
Lange violette Trapezfeder	SPR9461	2
Schwarze Trapezfeder (zu der Trapezstange beigefügt)	SPR9005	2
Sicherheitsgurt	210-058	1
Trapezstange mit Federn und Schlinge	950-059	1
Vertikale Schiebestange	TRP6002	1
Horizontale Schiebestange	TRP6003	1
1/8" Federstecker	216-000	4
3/16" Inbusschlüssel	GEN9280	1
Push-Through-Fahrstange für den Schleifer-Zusammenbau	707-287	1
Push-Through-Fahrstange Schleifer-Zusammenbau	N/A	2
Push-Through-Fahrstange Schleifer-Ansatzbolzen	619-202	2
Push-Through-Fahrstange Schleifer der 4. Seite	TRP0108	1
Halbrundkopfschraube mit Rohrende	619-200	2
21 mm x 1/2" Schlüssel	ALL0060	1
7/32" Inbusschlüssel	TOL1358	1

ZUSAMMENBAU DES OBEREN TRAPEZRAHMENS

- Lösen Sie mit dem mitgelieferten 3/16" Inbusschlüssel die Stellschrauben in jedem der auf der Außenseite des Rahmens befindlichen acht Flanschanschlüsse. Entfernen Sie die zwei vertikalen Rohre aus dem Kasten und dem verschiebbaren Push Thru-Stangensystem (Durchdruckverfahren). Vrliegen Sie die Rohre nach unten, sodass die Bohrungen an den Seiten des Rohrs voneinander entfernt werden. Nehmen Sie die Schleifer des Push Thru-Stangensystems (PTB) und schieben Sie es über die Rohre gegenüber dem Ende mit den Ringschrauben, Sie müssen die Handgriffe der Schleifer herausziehen, um die Schleifer nach oben zu bewegen. Fahren Sie fort die Schleifer nach oben des Rohrs zu bewegen, bis die Stifte in den unteren Teil der drei Bohrungen des Rohrs verriegeln. Vergewissern Sie sich, dass beide Schleifer in den gleichen unteren Bohrungen verriegelt sind. Führen Sie die mitgelieferten Splinte in jede 1/8" Bohrung in der Nähe des unteren Rohrendes ein. Heben Sie diesen montierten Rohrsatz ab, achten Sie auf den PTB, er kann schwingen; setzen Sie den Zusammenbau in die Flansche am Kopfende der Maschine ein (Ende mit den Vinylklappen). Darauf achten, dass die Splinte das Vinyl oder den Holzrahmen nicht zerkratzen. Die Splinte stellen automatisch die Rohrhöhe ein.

Setzen Sie die mitgelieferten Splinte in jedes der 1/8" Bohrungen in der Nähe der unteren Enden der anderen zwei vertikalen Rohre ein. Heben Sie das zusammengebaute Rohr mit einem vertikalen Schleifer ab und legen Sie die Rohrenden in die Flansche am Fußende des Rahmens.
- Setzen Sie nun den oberen Rahmen auf die vier vertikalen Rohre. Dazu werden Sie Hilfe benötigen. Das Ende des oberen Rahmens mit dem schwarzen Sicherheitsgurt muss sich über der Push-Through Stange befinden. Sicherstellen, dass alle vier Eckbeschläge genau über die Rohre passen.
- Mit dem 3/16" Inbusschlüssel alle Stellschrauben in den Eckfittings und in den Flanschen um den Rahmen herum festziehen. Nach dem Einziehen aller Stellschrauben in allen Eckwinkeln die testen Sie die Bewegung der Schiebestange. Um dies zu tun, ziehen Sie die Handgriffe der Schleifer heraus und starten Sie der PTB nach oben oder nach unten zu schleifen. Dieses System muss sich leicht bewegen und nicht festhaften, wenn Gleichdruck auf jeder Seite angewendet wird. Wenn die Schleifer beim Verschieben der Position festhält, lösen Sie einfach die Stellschrauben der vertikalen Stangen, rotieren Sie die Rohre nach Bedarf, bis sich die Schleifer frei bewegen werden. Ziehen Sie obligatorisch alle Stellschrauben wieder fest. Die Splinte aus den Rohren entfernen und zur späteren Verwendung zu bewahren.

MONTAGE / ENTFERNEN DES PUSH THRU-STANGENSYSTEMS (PTB) DER 4. SEITE

PTB mit den mitgelieferten 7/32" Inbusschlüsseln und den Halbrundkopfschrauben mit den Stiftenden in eine 45-Grad-Position bringen. Richten Sie die 4. seitliche Bohrung mit den Gewindebohrungen in PTB aus. Schrauben Sie eine Schraube in die Seite von PTB, das Stiftende der Schraube wird in die 4. Seite hineingehen. Wiederholen Sie es für die andere Seite. Ziehen Sie beide Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest. Umgekehrt diese Anweisungen ausführen, um die 4. Seite zu entfernen. Bewahren Sie diese Halbrundkopfschrauben bei dem späteren Bedarf.

WIE IHR PUSH THRU-STANGENSYSTEMS (PTB) EINZUSTELLEN

Positionieren Sie Ihre Hände auf der Außenseite jedes Schleifers. Legen Sie Ihre Zeigefinger und / oder Daumen unter die silberne Basis des Handgriffes; genau dort, wo der schwarze Körper des Handgriffes einschraubt. Legen Sie Ihre Zeigefinger und Daumen um den Handgriff herum. Ziehen Sie jeden der Handgriffe nach außen, weg von den vertikalen Rohren, bis sie sich nicht aufhören lassen. Bewegen Sie den Schleifer mit der gleichen Kraft von jedem Arm nach oben oder nach unten an jede neue Position. Sobald Sie sich in der Nähe einer neuen Position befinden, lassen Sie den Handgriff etwas nach außen los. Die Stifte fallen automatisch in die nächste Position, wenn sie ausgerichtet sind.

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.

Es wird empfohlen zu überprüfen, ob die Stifte in den Plunger Handgriffen herausragen und in den vertikalen Rohren verriegeln. Ziehen Sie zuerst beide Handgriffe heraus und beginnen Sie, die Schleifer an eine andere Position zu bewegen. Lassen Sie die Handgriffe vor der nächsten Bohrung los und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Handgriffes über eine Bohrung befindet, fällt er in die Bohrung. Sobald sich jeder Schleifer in einer neuen Position befindet, drücken Sie auf PTB direkt nach unten. Die Stifte der Schleifer sollten nicht aus den Bohrungen kommen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Steuerhandgriffe ersetzt werden; rufen Sie Balanced Body® für Ersatzteilaustausch an.

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 unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers benutzen.

FRAGEN?

Wenden Sie sich telefonisch an Balanced Body unter der Ruf-Nr. 1-800-PILATES (1-800-745-2837) oder 916-388-2828.

PODCAST FÜR DEN ZUSAMMENBAU

Sie finden den Podcast für den Zusammenbau des Trapeztisches auf der Seite FAQ & Safety unserer Website, pilates.com.

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.

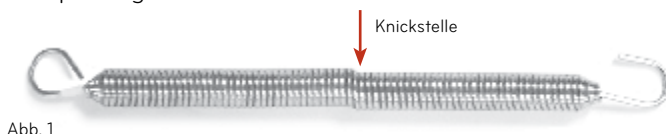


Abb. 1

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**.

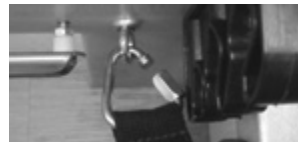


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



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.

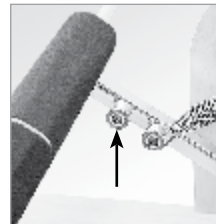


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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 Trap Table alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

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

Übungen am Trapeze Table (Cadillac)

Definition der Begriffe für den Übungsaufbau

- » 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.
- » 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

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

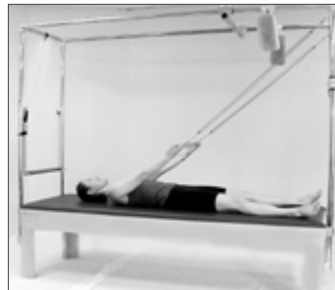
Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

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.



Roll Backs



Wasserski fahren

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



Joes Atmung



Carolas Atmung



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

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



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition),



Gehen (Über-Kopf Federposition)

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



Front-Back-Kicks



FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

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 Harmstring-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)



ZWEIARMIGE ÜBUNG IM SITZEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1 – 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, Federn
Rundholzstab oder gepolsterter Stock

Schwerpunkt der Übung

Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen, oder umgekehrt

Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter

Schultern sind unten

Eingezogene Bauchmuskulatur

Gleichgewicht auf den Gesäßknochen

Vorsicht bei:

Schulterverletzungen, Übung bei straffen Adduktoren anpassen

Ausgangsposition

Beine hängen seitlich vom Tisch herab. Blick zur Push Through-Bar. Hände umfassen die Stange. Setzen Sie sich im Schneidersitz in den Rahmen der Durchdrückstange. Sie können dazu auch außerhalb des Tisches mit Blick zur Turm-Stirnseite oder im Rahmen mit vom Tisch abgewandten Blick stehen.

Pull downs mit Stock

» Halten Sie den Rundholzstab oder den gepolsterten Stock jeweils ganz außen fest. Die Handflächen zeigen dabei zu Ihnen.

» Ziehen Sie ihn zu sich herunter. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einem entspannten Hals und entspannter oberer Schulterpartie.

» Führen Sie den Stab wieder in die Ausgangsposition ohne dabei die Schultern anzuheben.



Pull downs mit Stock



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.



Balanced Body Trapetsbänk (Cadillac)

DETTA ÄR EN MEDICINSK ANORDNING

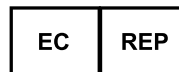


Redogörelse för avsedd användning

Denna är av tillverkaren avsedd för att användas av personer i syften för fysioterapi, rehabilitering, förebyggandet, behandlingen och lindringen av skador, stödjande funktionell terapi för ett funktionshinder eller för allmänt stärkande och förbättring av rörligheten i människokroppen. Skulle skada uppstå under användning, rapportera till tillverkaren och behörig myndighet i den medlemsstat där användaren och / eller patienten är etablerad.

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

För tryckta instruktioner, ring Balanced Body



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



VIKTIGT:

Denna bruksanvisning är avsedd för personal inom hälso- och sjukvård samt fitness eller personer med erfarenhet av att använda denna utrustning. Om det uppstår en fråga beträffande en rörelses lämplighet, kontakta legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Säkerhetsanvisning: Varning – Trapetsbänken innehåller brandfarliga material. Håll borta från direkt värme.

INTRODUKTION

Balanced Body trapetsbänk (Cadillac) består av en vadderad bänk omgiven av en ram av metallstänger. Öglebultarna i ramen fungerar som fästpunkter för fjädrarna. Öglor, handtag eller en nedrullningsstång av trä kan fästas till fjädrarna för att möjliggöra en mängd olika övningar. Trapetsbänken har två rörliga tvärstänger med skjutreglage (skjutstänger): en mellan stolparna på ena änden av bänken (vertikal skjutstång) och den andra mellan de övre stängerna (horisontell skjutstång). På huvudändan av trapetsbänken finns en gängad trä- eller aluminiumram som kallas tryckstång (Push-through Bar, PTB).

En lista över trapetsbänkens olika delar finns i den bifogade bilden.

TRAPETSBÄNKENS FUNKTIONER (CADILLAC)

1. FÄSTPUNKTER FÖR FJÄDRAR

Låg: Fäst fjädrarna från öglebultarna i träramen vid bänkens PTB-ände. Dessa fjädrar används för övningar med PTB:n nedifrån och upp.

Mitten: Fäst fjädrarna till den vertikala skjutstången.

Hög: Fäst fjädrarna till öglebultarna i de övre hörnen av ramen.

Övre ram: Fäst fjädrarna till den horisontella skjutstången mellan de övre ramstängerna.

2. TRAPETSBÄNKENS FJÄDRAR

Trapetsbänken är utrustad med fler fjädrar och fästpunkter än någon annan Pilates-enhet. För varje övning ges rekommenderade fjäderbelastningar och fästpunkter.

3. FJÄDERKODNING

Trapetsbänken har två olika fjäderlängder – långa fjädrar och korta fjädrar. Varje fjäderlängd har olika motstånd. Balanced Bodys standardkodning för fjädrar är:

Korta fjädrar

- » Gul – Lätt
- » Blå – Medium
- » Röd – Tung
- » Svart – Mycket tung, används vanligtvis på trapetsstång

Långa fjädrar

- » Gul – Lätt
- » Lila – Medium

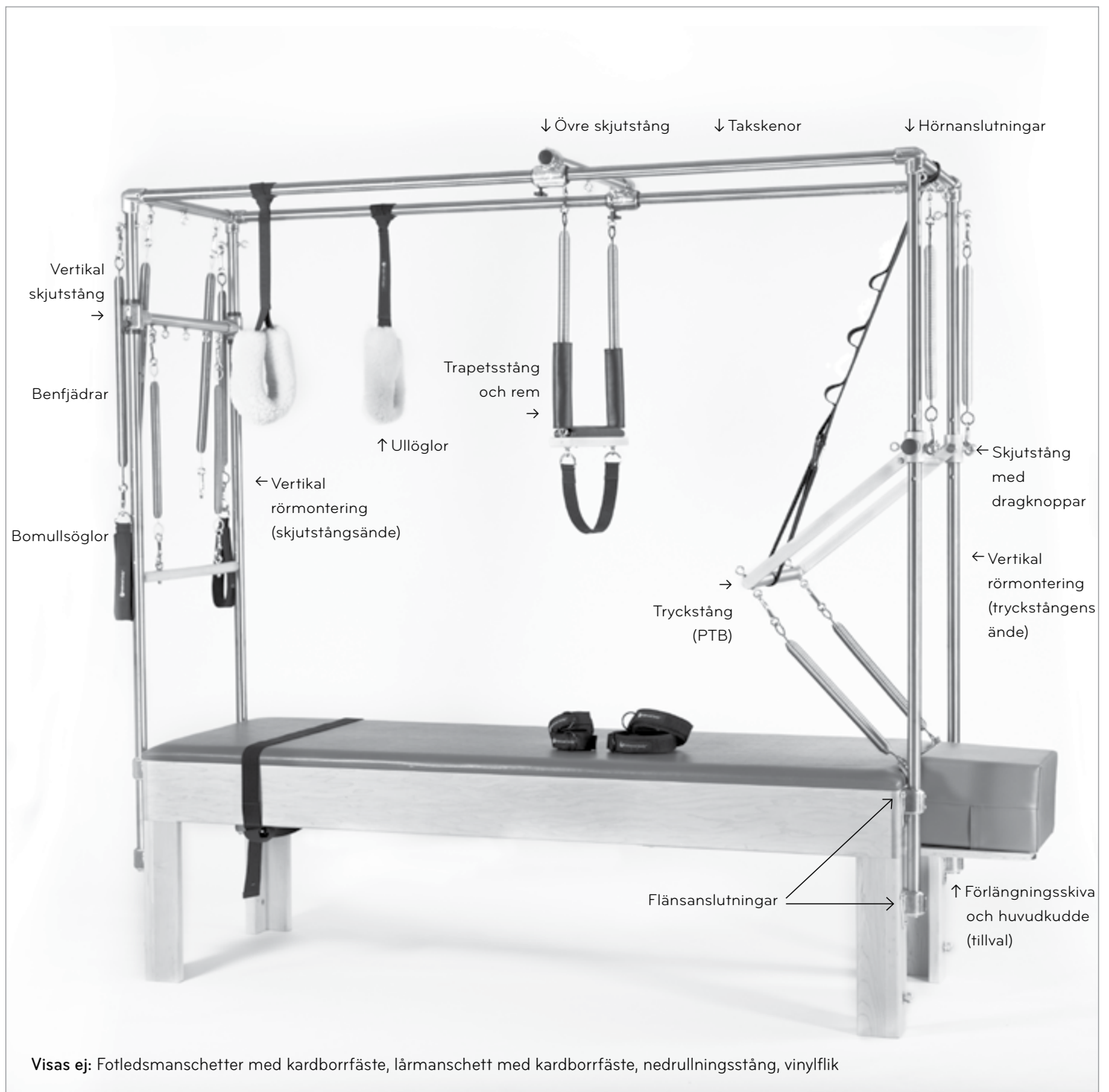
4. SÄKERHET

Det är mycket viktigt att instruktören är närvarande och övervakar kunden när tryckstången används. Tryckstången bör aldrig vara så lågt inställd att den träffar en kund som ligger under den. Använd alltid säkerhetsremmen. Säkerhetsremmen måste justeras så att tryckstångens vinkel inte är lägre än klockan fyra eller åtta sedd från sidan. Tryckstångens svängpunkt har tre höjdlägen. Om en kund befinner sig under stången höjer du svängpunkten för att undvika kunden.

5. RENGÖRING OCH DESINFICERING AV KLÄDSELN

Du kan förlänga klädselns livslängd genom att hålla den ren och fri från smuts, olja och svett. Torka av klädseln med en lösning av mild tvål och vatten efter varje användning. Torka sedan av med rent vatten och torka torrt med en trasa.

Hur man monterar trapetsbänken (Cadillac)



DELLISTA (INGÅR):

BESKRIVNING	DELNUMMER	ANT.
Kardborrfäste för fotled (par)	101-001	1
Bomullsögla (par)	101-005	1
Långt tyg (par)	101-026	1
Kardborrband för lår (par)	101-020	1
Ullögla (par)	101-022	1
Nedrullningsstång	710-010	1
Magrem	210-034	1
Röd trapetsfjäder	SPR9001	2
Gul trapetsfjäder	SPR9002	2
Blå trapetsfjäder	SPR9004	2
Lång gul trapetsfjäder	SPR9006	2
Lång lila trapetsfjäder	SPR9461	2
Svart trapetsfjäder (fästs till trapetsstång)	SPR9005	2
Säkerhetsrem	210-058	1
Trapetsstång med fjädrar och rem	950-059	1
Vertikal skjutstång	TRP6002	1
Horisontell skjutstång	TRP6003	1
Saxsprint 1/8"	216-000	4
Insexnyckel 3/16"	GEN9280	1
Tryckstång för skjutreglage	707-287	1
Tryckstång för skjutreglage	N/A	2
Axelbult för tryckstångens skjutreglage	619-202	2
Skjutreglage för tryckstång på fjärde sidan	TRP0108	1
Skruv med runt huvud med pinnände	619-200	2
Skriftnyckel 21 mm x 1/2"	ALL0060	1
Insexnyckel 7/32"	TOL1358	1

MONTERA TREPETSTAKET

1. Använd medföljande insexnyckel (3/16") för att lossa ställskruvarna i var och en av de åtta flänsanslutningarna monterade på utsidan av ramen. Ta ut de två vertikala rören från lådan och det skjutbara tryckstångssystemet. Lagg ned rören så att hålen på sidorna av rören är riktade bort från varandra. Ta bort skjutreglagen från tryckstången (PTB) och skjut dem över rören motsatta ände med öglebultarna (dra ut knopparna på skjutreglagen för att flytta dem upp längs rören). Fortsätt att flytta skjutreglagen upp längs röret tills pinnarna låser sig i de tre hålen längst ner på röret. Se till att båda skjutreglagen är låsta i samma hål längst ner. Sätt i medföljande saxsprintar i varje hål (1/8") nära rörets nedre ändar. Lyft den monterade rörsatsen (se upp för PTB:n då den kan svänga). Sätt i rörsatsen i flänsarna på huvudändan av maskinen (ändan med vinylflikarna). Se till att saxsprintarna inte repar vinylen eller träramen. Saxsprintarna ställer automatiskt in rörhöjden.

Sätt i de medföljande saxsprintarna i varje hål (1/8") nära de nedre ändarna av de två vertikala rören. Lyft rörmontaget med det vertikala skjutreglaget och placera rörändarna i flänsarna vid fotändan av ramen.

2. Placera takskenorna på de fyra vertikala rören. Ta hjälp för att utföra detta. Änden av takramen med den svarta säkerhetsremmen måste vara ovanför tryckstången. Se till att alla hörnbeslag sitter ordentligt över rören.
3. Använd insexnyckeln (3/16") för att dra åt ställskruvarna i hörnbeslagen och i flänsarna runt ramen. Efter att ha dragit åt alla ställskruvar i alla hörnvinklar, testa tryckstångens rörelse. För att göra detta drar du ut knopparna på skjutreglagen och skjuter PTB:n upp och ned. Systemet bör kunna röra sig lätt och inte fastna när enhetligt tryck appliceras på varje sida. Om skjutreglagen fastnar när du flyttar dem, lossar du helt enkelt ställskruvarna som håller de vertikala stolparna, roterar rören efter behov tills skjutreglagen rör sig fritt. Se till att dra åt alla ställskruvar igen. Ta bort saxsprintarna från rören och spara för framtida användning.

MONTERING/BORTTAGNING AV TRYCKSTÅNGEN (PTB) PÅ FJÄRDE SIDAN

Använd medföljande insexnyckel (7/32") samt skruvar med runt huvud och pinnände för att flytta PTB:n till en 45-graders vinkel. Rikta in sidoöppningen på den fjärde sidan med de gängade hålen i PTB:n. Skruva in en skruv i sidan av PTB:n och pinnändan av skruven i den fjärde sidan. Upprepa för den andra sidan. Dra åt båda skruvarna med insexnyckeln. Följ dessa instruktioner i omvänd ordning för att ta bort den fjärde sidan. Behåll dessa skruvar med runt huvud om de behövs senare.

HUR MAN JUSTERAR DEN SKJUTBARA TRYCKSTÅNGEN

Placera händerna på utsidan av varje skjutreglage. Placera långfingret och/eller ringfingret under silverbasen av knoppen; precis där den svarta kroppen på knoppen skruvar in. Placera pekfingret och tummen runt knoppen. Dra ut varje knapp från de vertikala rören tills det tar stopp. Använd samma kraft för att flytta skjutreglagen upp eller ned till varje nytt läge. När du närmar dig ett nytt läge släpper du knoppen något. Pinnarna faller automatiskt in i nästa läge när de är inriktade.

VECKOVIST UNDERHÅLL

Kontrollera om fjädrarna är uttöjda och byt ut vid behov. Kontrollera fjädrarnas karbinhakar och se till deras fjädring fungerar korrekt. Byt ut om de är slitna eller inte fungerar korrekt. Se till att det inte finns några jack i krokarna.

Kontrollera att alla muttrar, öglebultar och ställskruvar är åtdragna. Dra åt eller byt ut vid behov.

Det rekommenderas att du kontrollerar att pinnarna på kolvknopparna sticker ut och låser i de vertikala rören. Dra först ut båda knopparna och börja flytta skjutreglagen till en annan position. Släpp knopparna för nästa hål och fortsätt att skjuta systemet. När knappens pinne befinner sig över ett hål faller den in i hålet. När varje skjutreglaget är i ett nytt läge trycker du PTB:n rakt nedåt. Skjutreglagets pinnar får inte gå ut ur hålen. Om pinnarna inte stannar i rörhålen måste dragknopparna bytas ut. Kontakta Balanced Body för reservdelar.

WARNING: Att använda denna maskin kan vara farligt och Balanced Body Inc. tar inget ansvar för dess användning eller missbruk. Om du inte känner till de säkerhetsproblem som är förknippade med användning av maskinen ska du inte använda den. Använd endast under övervakning av en kvalificerad instruktör.

FRÅGOR?

Kontakta Balanced Body på 1-800-PILATES (1-800-745-2837) eller +1 916-388-2828.

MONTERINGSPodcast

Vår podcast för montering av trapetsbänken hittar du på sidan "Instructions & Safety" på vår webbplats pilates.com.

Säkerheten först: En guide till korrekt underhåll och säker användning av din Pilates-utrustning.

I över 35 år har Balanced Body infört säkerhetsrelaterade innovationer i Pilates-utrustning. Många av våra förbättringar är nu branschstandard, vilka resulterat i Pilates-utrustning som är säkrare idag än någonsin tidigare.

Utöver utrustningens kvalitet är säkerheten beroende av korrekt underhåll och säker användning. Denna guide skapades för att hjälpa dig att använda och underhålla din utrustning för optimal säkerhet. Läs dessa instruktioner noggrant och behåll dem för framtida referens. Ring oss om du har några frågor.

Underlåtenhet att följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga personskador.

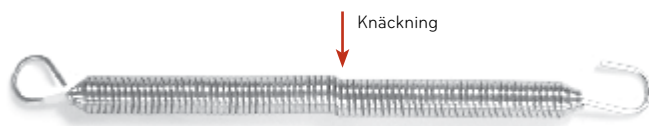
ALL UTRUSTNING

Fjädrar

Fjäderinspektioner är avgörande för att hålla din utrustning i ett säkert driftskick. Alla Balanced Body-fjädrar bör bytas ut minst vartannat år. Vissa miljö- och användningsförhållanden kan förkorta fjädrarnas förväntade hållbarhet och du kan behöva byta fjädrar oftare. Därför är det mycket viktigt att kontrollera fjädrarna regelbundet eftersom slitna eller gamla fjädrar tappar sin motståndskraft och kan gå sönder under användning. Om en fjäder går sönder under användning kan det uppstå personskador.

Låt inte fjädrarna fjädra tillbaka okontrollerat under användning. Detta kan skada fjädrarna och förkorta deras förväntade hållbarhet.

Inspektera fjädrarna med avseende på mellanrum och knäckningar (varje vecka eller månad beroende på hur ofta de används). Leta efter mellanrum och knäckningar mellan spiralerna när fjädern är i vila. Det är inte ovanligt att fjädern har ett mycket litet mellanrum i den avsmalnande änden (ibland kan mellanrum skapas under tillverkningen). Det ska dock inte finnas några mellanrum i fjäderkroppen. Om du ser några mellanrum eller knäckningar i fjäderkroppen ska du omedelbart sluta använda och byta ut fjädern. Se **figur 1**. Hållbarheten förkortas dessutom om det förekommer korrosion på fjädern. Sluta använda fjädern omedelbart om du upptäcker rost eller oxidation under inspektionen.



Figur 1

Snabblänklämmor

Inspektera klämmorna med avseende på slitage (varje månad). Kontrollera snabblänklämmorna varje månad för att se till att de sitter fast ordentligt. Gör detta genom att vrida sexkantsmuttern på klämman åt höger för att dra åt den. Om du efter flera inspektioner märker att sexkantsmuttern fortfarande behöver dras åt, använd en 7/16"-nyckel för att dra åt sexkantsmuttern eller öka inspektionsfrekvensen till varannan vecka. Se **Figur 2a**.



Figur 2a

OBS! ANVÄND INTE DIN REM OM SEXKANTSMUTTERN INTE ÄR GÄNGAD PÅ SEXKANTSÄNDEN.

Karbinhakar

Inspektera karbinhakarna med avseende på slitage (varje månad). Kontrollera först att karbinhaken fungerar korrekt. Om karbinhaken inte dras tillbaka och återgår ordentligt ska du omedelbart sluta använda fjädern och byta ut karbinhaken. Öglebultarna kan orsaka överdrivet slitage på karbinhakarna. Om karbinhaken är mycket slitna ska du omedelbart sluta använda fjädern och ringa Balanced Body för att byta ut fjädern eller karbinhaken. Se **Figur 2b**.



Figur 2b : Bra karbinhake: Inget slitage på kroken.



Dålig karbinhake: För mycket slitage på kroken.

ÖGLEBULTAR, MUTTRAR OCH BULTAR

Dra åt alla bultar och skruvar på utrustningen (varje månad).

Kontrollera att alla öglebultar, muttrar och bultar är fast åtdragna. Se avsnittet med rubriken "Hur man inspekterar och drar åt muttrar och bultar".

REP OCH REMMAR

Rep- och remslitage (varje kvartal). Repen måste bytas ut om du kan se repets kärna genom ytterhöljert eller om repen är tillplattade. Remmarna måste bytas ut så snart nötning upptäcks. Kontrollera särskilt de delar av rep eller remmar som är fästa vid klämmorna och löper genom remskivorna.

REFORMER-MASKINER

Kontrollera krokarna och öglebultarna på fjäderstången (varje kvartal). Balanced Body tillverkar två olika fjäderstångssystem:

- » Revo-fjäderstång. Se till att krokarna och handtaget på fjäderstången är åtdragna.

Standardfjäderstång. Kontrollera att muttrarna som håller fast fjäderstångens krokarna är åtdragna. Se avsnittet med rubriken "Hur man inspekterar och drar åt muttrar och bultar".

Fjäderrotation (varje kvartal). Du kan förlänga Reformerfjädrarnas livslängd genom att rotera fjädrar för samma vikt varje kvartal. Haka loss fjädrarna och flytta dem till en annan plats på fjäderstången. Rotation av fjädrarna bidrar till att de slits jämnare.

Stolpar på utsidan. Trästolpar måste monteras på utsidan av ramen. Kontrollera att stolparna sitter ordentligt eftersom de kan lossna med tiden.

Fjädrar hakade nedåt under glidbänken. Se till att fjädrarna är fasthakade i nedåtläge. Se **figur 3**.

Säkra glidbänken. Se till att minst två fjädrar säkrar glidbänken till fjäderstången när Reformer inte används.



Figur 3: Fjädrar fasthakade nedåt

Standardinställningar. Många användare har en "standardinställning" för Reformer-maskiner. I slutet av ett träningspass ansluter användaren ett förutbestämt antal fjädrar i neutral spänning, ställer in fotstången på förutbestämd höjd och repen på en förutbestämd längd. Detta säkerställer att utrustningen är redo för nästa användning och att glidbänken säkras av fjädrarna.

Fotremmen spänd under övning med låda. När du använder lådan och fotremmen måste fotremmen spännas (med klämmor som drar från öglebultens överdel) innan du påbörjar övningen. Se **figur 4**.



Figur 4: Fotrem under spänning

UNDERHÅLL AV REFORMERNS HJUL OCH GLIDSPÅR

Rengör glidspåren och hjulen (varje vecka). För att glidbänken ska röra sig smidigt och för att hjulen ska hålla längre rekommenderar vi att du torkar av glidspåren en gång i veckan.

Koppla bort fjädrarna och rengör hela glidspårets längd med en mjuk trasa och Balanced Body Cleaner, mild tvål med vatten eller ett mildt kommersiellt rengöringsmedel, till exempel Fantastik® eller 409®. Använd inte sliprengöringsmedel eller -dynor eftersom de kan skada anodiseringen på glidspåren. För att rengöra hjulen håller du trasan mot hjulen medan du flyttar glidbänken. Om du känner en ojämnhet vid denna förflyttning har smuts samlats på glidspåren eller hjulen. Avlägsna hår och smuts från glidspåren. Hår kan lindas runt hjulaxlarna, ackumuleras och orsaka hjulfel. Använd pincett för att avlägsna hår från hjulen.

Smörjning. Spreja aldrig silikon i närheten av eller inuti hjulen – detta kan tvätta bort smörjmedlet ur lagren och förstöra dem. Du kan köpa torrsilikon i de flesta järn- och bildelsaffärer. Remskivorna måste ibland smörjas för att förhindra gnissel. Rikta en mycket snabb sprutning av torrsilikon eller Teflonspray in i remskivan. "Torr" silikon är inte oljebaserad. Oljebaserad ("våt") silikon och WD40 ska inte användas eftersom de drar till sig smuts. Var noga med att inte spreja för mycket. Det kan vara lämpligt att ta bort repen för att undvika att få silikon på dem.

Smörj **inte** glidspåren på Allegro 2.

Fotstångsstöd (varje kvartal). För alla fotstänger med stödfästen från Balanced Body måste du kontrollera att svängskruven som fäster stödfästet till fotstången är fastskruvad; men inte så hårt åtskruvad att det förhindrar stödet från att svänga fritt. På Legacy Reformer måste svängskruven dras åt för att säkra fotstångsstödet.

Huvudstöd (varje månad). Se till att gångjärnsskruvar och -bultar på huvudstödet är ordentligt åtdragna.

Under Reformer (varje månad). Flytta på Reformer-maskinerna och se till att rengöra golvet under dem.

Ståplattformens fotstångsstötfångare (endast Reformer-maskiner av trä). Om ståplattformens fotstångsstötfångare (de små plastdelarna som skyddar ståplattformen från fotstången) är trasiga eller skadade kontakter du Balanced Body för att byta ut dem.

TRAPETSÄNK (CADILLAC) OCH TORN

Ta bort saxsprintar. Dessa sprintar är placerade i de vertikala rören som ansluter takskenorna till ramen. De måste tas bort så snart installationen är klar. Om dessa saxsprintar inte tas bort kan de riva hål i kläder och hud. Använd tång för att ta bort sprintarna.



Figur 5: Saxsprint före och efter borttagning från trapetsbänken.

Spara saxsprintarna om du behöver ta isär eller sätta ihop bänken för transport. Se **figur 5**.

Tryckstång (PTB) med skjutreglage. PTB:n kan flyttas vertikalt för att anpassas till olika användare och övningar. Skjutreglagen på rören möjliggör denna vertikala rörelse. Se till att dessa skjutreglage är rena och lätta att flytta. Innan du påbörjar en övning bör du kontrollera att skjutreglagen är inriktade med PTB:ns hål och låsta på plats. Tryck ned för att säkerställa att de sitter ordentligt. Om du upptäcker slitage på skjutreglageknoppens pinne kan du kontakta Balanced Body för att byta ut. Om du använder PTB:n i detta tillstånd kan det orsaka skador.

Veckovist underhåll av tryckstång med skjutreglage. Kontrollera att pinnarna i kolvknopparna sticker ut och låses i de vertikala rören. Dra ut båda knopparna och flytta skjutreglagen till en annan position. Släpp knopparna före nästa hål och fortsätt att skjuta systemet på plats. När pinnen är över ett hål faller den automatiskt in i hålet. När varje skjutreglage är i en ny position trycker du PTB:n nedåt. Skjutreglagens pinnar bör inte komma ut ur hålen. Om pinnarna inte håller sig på plats i rörhålen måste dragknopparna bytas ut. Kontakta Balanced Body för reservdelar.

Inställning av T-pinne för tryckstång (PTB)

Vid övningar som utförts med PTB:n fjäderspänd nedifrån och när kundens huvud är under PTB:n ska inställning med T-pinne användas tillsammans med säkerhetsrem eller kedja. Det rekommenderas starkt att du övervakar kunden under övning. Detta är en viktig säkerhetsåtgärd.

Kontroll av tryckstång (PTB). Se till att du har tillräckligt med utrymme runt trapetsbänken för att använda PTB:n säkert utan risk för att träffa andra människor. Endast utbildade och erfarna användare bör använda PTB:n. En övervakare bör alltid ha kontroll över stängens med en hand. Om användaren skulle förlora kontrollen över stängens kan övervakaren ta kontroll.

Korrekt fastsättning av säkerhetsremmen. För övningar som utförs med fjäderspänning nedifrån ska säkerhetsrem eller kedja alltid användas för att säkra stängens.

Säkerhetsremmen eller kedjan ska lindas runt PTB:n eller takramen, inte öglebultarna. Remmen eller kedjan är bara så stark som den svagaste länken. Stängens är mycket starkare än öglebultarna. **Figur 6.**



Figur 6: Säkerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Remmen är säkrad till PTB:n och takramen, inte till öglebultarna.

Det rekommenderas starkt att du övervakar kunden under övning. Detta är en viktig säkerhetsåtgärd.

Inställning av PTB för

övningar fjäderspända nedifrån. Vid övningar som utförs med tryckstången fjäderspänd nedifrån ska säkerhetsremmen fästas så att tryckstångens vinkel inte är lägre än klockan 4. Detta begränsar stängens rörelseomfång och förhindrar att den kommer i kontakt med användaren.

Det rekommenderas starkt att du använder den fjärde sidan på PTB:n tillsammans med säkerhetsremmen för att undvika skador.



Figur 7: Säkerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Säkerhetsremmen är säkrad till PTB:n och takramen, inte till öglebultarna.

STOLAR

Stig av med försiktighet. Släpp långsamt och försiktigt pedalerna när du stiger av stolen. Låt inte pedalerna snäppa tillbaka.

Övervaka användaren. Om användaren står, sitter eller ligger på stolen finns det en ökad risk för att falla. Stående övningar kan vara särskilt farliga. Att övervaka användaren kan göra dessa övningar säkrare.

Timglasfjäderfästen. Om din stol har timglasfjäderfästen och fästena inte håller fjädrarna ordentligt kan du byta ut fiberbrickorna (de är rödbruna).



Figur 8: Fiberbricka

Figur 8. Om din stol är en Balanced Body Split-step Pedal Chair (kombinationsstol) bör du överväga att uppgradera till Cactus Springtree.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL AV KLÄDSEL

Rengöring. Du kan förlänga klädselns hållbarhet genom att hålla den ren och fri från smuts, olja och svett. Torka av klädseln med en lösning av mild tvål och vatten efter varje användning. Torka sedan av med rent vatten och torka torrt med en mjuk handduk.

Desinficering. Utrustningens klädsel är belagd med BeautyGard®, som har antibakteriella egenskaper. För ytterligare desinfektion kan du använda desinfektionslösningen Balanced Body Clean TM från Balanced Body. Användning av någon annan lösning (särskilt de som innehåller eteriska oljor) rekommenderas inte eftersom de förkortar utrustningens hållbarhet.

HUR MAN KONTROLLERAR OCH DRAR ÅT MUTTRAR OCH BULTAR

Använd fingrarna för att kontrollera att muttrarna och bultarna är åtdragna.

Om du kan vrida muttern eller bulten med fingrarna sitter den för löst och bör dras åt. Använd först fingrarna för att dra åt. Vrid muttrarna och bultarna medurs för att dra åt. Sätt in en skruvmejsel genom öglebultarna för att hålla dem stadigt när du drar åt muttrarna. Använd sedan en liten skiftnyckel för att dra åt muttrarna ytterligare. **Figur 9.**



Figur 9: Använd två fingrar för att dra åt bultarna

Det rekommenderas att du kontrollerar att pinnarna på PTB:n sticker ut och låser i de vertikala rören ordentligt. För att verifiera deras funktion drar du först ut båda knopparna och börjar flytta skjutreglagen till ett annat läge. Släpp knopparna före nästa hål och fortsätt att skjuta systemet. När knappens pinne befinner sig över ett hål faller den in i hålet. När varje skjutreglage är i ett nytt läge trycker du PTB:n rakt nedåt. Skjutreglagens pinnar bör inte komma ut ur hålen. Om pinnarna inte stannar i rörhålen måste dragknopparna bytas ut. Kontakta Balanced Body för reservdelar.

KONTROLL AV UTRUSTNING OCH UNDERHÅLLSLOGG

Vi rekommenderar att du för en underhållslogg för varje del av utrustningen. Loggen bör innehålla:

1. En beskrivning av maskinen inklusive serienummer, datum och plats för inköp samt tillverkare. All denna information ska anges på fakturan.
2. Datum och beskrivning av allt nödvändigt underhåll och kontroller som utförts.
3. Datum och beskrivning av varje reparation, inklusive namn och kontaktuppgifter för person eller företag som utförde reparationen.

UNDERHÅLLSSCHEMA

All utrustning	Dag	V.	Mån.	Kv.
Kontrollera fjädrar m.a.p. mellanrum och krökningar		✓	✓	
Kontrollera snabbblänkarna m.a.p. slitage			✓	
Kontrollera att muttrar och bultar är åtdragna			✓	
Reformer				
Rengör hjul och glidspår		✓		
Kontrollera fjäderstångskrokar/öglebultar				✓
Rotera fjädrarna med varandra				✓
Kontrollera rep/remmar				✓
Kontrollera fotstångsstöd				✓
Kontrollera One-Step-fjäderstångerna				✓

RESERVDELAR

För att beställa reservdelar eller om du har frågor, kontakta:

USA och Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
 Storbritannien: 0800 014 8207
 Andra platser: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-post: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Klicka här](#) för **Balanced Body Patent Data**.

PODCASTSÄNDNINGAR FÖR MONTERING OCH UNDERHÅLL

Se vårt bibliotek med monterings- och underhållsvideor på www.pilates.com/podcasts.

V. SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

SÄKERHET

För att minska risken för person- eller materialskada ska du läsa alla instruktioner och följande viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder Trap Table.

- » Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder Trap Table får tillräcklig information om försiktighetsåtgärderna.
- » Använd endast Trap Table på en plan yta.
- » Håll händer och fötter borta från alla rörliga delar. När Trap Table inte används ska du låta minst två fjädrar vara anslutna till ramen.
- » Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från Trap Table.
- » Om du känner smärta, yrsel eller andningssvårigheter ska du omedelbart sluta träna.
- » Stå inte på fotstången.
- » Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- » Förvara inte Trap Table stående utan hjulsatsen.

UNDERHÅLL

- » Beroende på hur ofta den används bör fjädrarna vara säkra att användas i ett eller två år (3 000 timmar). Byt ut alla fjädrar som är krökta, böjda eller är uttöjda i vila.
- » Om dina rep måste bytas ut hänvisas du till instruktionerna på glidbänkens undersida. Reformern måste vändas på sidan (placera en Pilates-matta på golvet bredvid Reformern för att skydda dess yta) eller ställas i upprätt läge om du har transporthjul.
- » Avlägsna hår och skräp från hjulens axlar. Skräp kan skapa tryck på hjulen och göra att de slits. Om du hör ljud från kullagren ska du byta ut dem.
- » Reparera eventuella revor i klädseln med reparationsatts som finns att köpa i bildelsaffärer eller låt reparationen göras lokalt.
- » Kontakta Balanced Body för andra alternativ för klädsel eller utbyte av klädsel. Byte av klädsel finns tillgänglig från Balanced Body.
- » Kontrollera och dra åt alla skruvar och bultar. Ersätt eventuella skruvar, låspinnar eller andra delar som saknas.
- » Kontroller fotstångens bultar varje månad för att se till att de fortfarande är åtdragna.

RENGÖRING

Torka av glidbänkens dyna, huvudstödet, fotstången och axelstöden med en mjuk trasa och en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten efter varje användning. Håll glidbänkens skenor och hjul fria från damm och smuts. Rengör ramen med en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten. Håll repen och fjädrarna rena från damm. Bomullsöglorna kan tvättas i maskin. Häng för att torka.

OBS: SMÖRJ ELLER FETTA INTE IN NÅGRA KOMPONENTER PÅ A2:S FOTSTÅNG, GLIDBÄNK, HJUL ELLER GLIDSPÅR. Om du har några problem eller frågor kan du kontakta Balanced Bodys tekniska support. Vid smörjning eller infettning kanske inte komponenterna låses säkert och bli osäkra.

Frågor? Kontakta Balanced Bodys tekniska support på 1-800-PILATES eller +1-916-388-2838 eller info@pilates.com.

Övningar med trapetsbänk (Cadillac)

DEFINITION AV BEGREPP FÖR ÖVNINGSFÖRBEREDELSE

Nivå: Kompetens som krävs för att genomföra övningen.

Repetitioner: Hur många gånger övningen ska genomföras.

Fjädrar: Antal och placering av fjädrar på trapetsbänken.

Öglor: Vilka öglor som ska användas under övningen.*

Tänk på: Vad man bör tänka på under övningen.

Var försiktig vid: Fysiska tillstånd som kan begränsa eller utesluta en deltagare. Övningarna kan behöva modifieras för personer med dessa tillstånd.

Förkunskaper: Specifika övningar som måste bemästras innan man utför en ny övning.

Utgångsställning: Den ställning du ska ha när du börjar övningen på Reformern.

*Om tillämpligt

BAKÅTRULLNING, NIVÅ 1

6–10 repetitioner

Fjädrar: 2 långa eller 2 korta fjädrar från högt läge
Nedrullningsstång eller handtag

Tänk på

- » Andning – andas ut vid nedrullning, andas in längst ner, andas ut vid upprullning
- » Balans mellan magmusklerna och ländryggens sträckmuskler
- » Mjuk nacke och axlar
- » Bibehåll C-kurva
- » Mjuka höftleder

Var försiktig vid

Axel- och nackproblem, visa ländryggsproblem, benskörhet

Utgångsställning

Sitt mot den öppna änden av Cadillacen och håll i stången eller handtaget. Mjuka knän. Fötterna på metallstängerna.

Standardövning

Håll stången med utsträckta armar. Luta dig tillbaka med böjd rygg. Håll överkroppen ovanför bänken. Gå sedan upp medan du bibehåller en svag böjning av ryggraden.

Sneda varianter

- » Trästång (vattenskidåkning)
- » Sitt diagonalt på bänken. Placera vänster fot mot stolpen och höger fot över vänstra fotleden. Placera vänster hand på stången och sträck ut höger arm till sidan bakåt medan du vridit överkroppen till höger.
- » Rulla ryggen nedåt och upp igen. Bibehåll vridningen. Byt sedan sida.



Rulla bakåt



Promenera (fjädrar i övre läge)



ANDNING, NIVÅ 2

6 repetitioner

Fjädrar: 2 långa, lätta fjädrar från högt läge på trästången för Joes andning. 1-2 korta fjädrar från högt läge på aluminiumstång för Carolas andning.

Fötter i trapets

Tänk på

- » Andning – Andas in vid stångtryck, andas ut vid återgång, andas in vid bentryck nedåt, andas ut vid återgång, andas in vid upprullning, andas ut vid återgång
- » Stärkta magmuskler, balans mellan magmuskelnerna och ryggens sträckmuskler
- » Axlarna ned
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkt rygg, gluteal och hamstring
- » Koordination

Var försiktig vid

- » Axel och nackproblem, vissa ländryggsskador

Utgångsställning

- » Ligg på rygg med huvudet vid tornändan av trapetsbänken. Håll tryckstången eller nedrullningsstången med handflatorna nedåtvända. Fötterna i trapetsen, benen lätt utåtvända. Justera trapetsen med den horisontella skjutstången så att den är direkt över knäna när du ligger på rygg.

Joes andning

- » Håll i nedrullningsstången. Tryck stången nedåt mot höfterna medan benen pressas nedåt i trapetsen. Lyft överkroppen och höften från bänken. Återgå till utgångsställningen.



Joes andning



Promenera (fjädrar i mittläge)

Carolas andning

- » Håll i tryckstången. Andas in och dra stången nedåt till bröstet genom att böja armbågarna brett
- » Tryck stången över huvudet bakåt och gå tillbaka till utgångsställningen vid utandning
- » Andas in och tryck trapetsen nedåt medan du lyfter höfterna från bänken med en platt rygg
- » Rulla ned ryggen och återgå till utgångsställningen vid utandning.
- » Tryck stången uppåt och lyft överkroppen från bänken till Teaser-ställning.
- » Andas ut och återgå till utgångsställning.

FÖTTERNA I REMMEN, NIVÅ 1

6–10 repetitioner

Fjädrar: Långa fjädrar från mitt-, högt eller takläge
Öglor eller kardborrband runt fotlederna eller fotvalven

Tänk på

- » Andning - andas ut vid sträckning/andas in vid böjning eller vice versa
- » Neutral ryggrad
- » Indragna magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkt hamstring, adduktor och gluteal
- » Flexibilitet i hamstring och adduktor
- » Benjusterin

Var försiktig vid

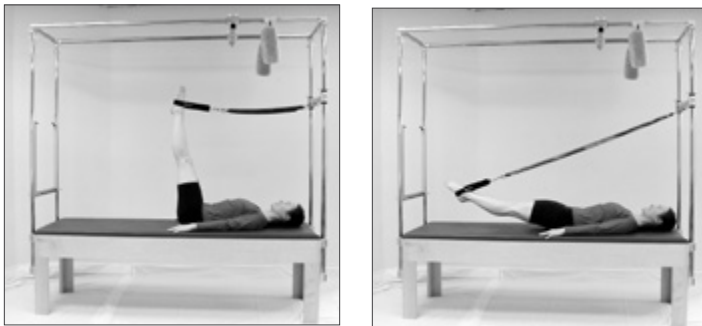
- » Ryggskador, vissa knäskador och sträckning av hamstring

Utgångsställning

- » Ligg på rygg på trapetsbänken med huvudet mot den öppna änden. Kardborrband runt fotlederna (med fjädrar i takstång) eller öglor runt fotvalven (med fjädrar i mitt- eller högt läge).

Bensänkning

- » Båda benen i kardborrbanden eller öglorna och innerlåren ihop. Sänk benen mot bänken och bibehåll stabil bäcken.
- » **Varianter:** Parallella, vända utåt, vända inåt, håll en boll eller magisk cirkel mellan benen



Bensänkning

Bencirklar

- » Båda benen i kardborrbanden eller öglorna. Rör benen i cirklar i båda riktningar. Bibehåll stabil bäcken.
- » parallella, vända utåt, vända inåt



Säkerhetsrem

Bensax

- » Båda benen i kardborrbanden eller öglorna. Sänk benen mot bänken och öppna eller stäng sedan benen. Bibehåll stabil bäcken.
- » **Varianter:** parallella, vända utåt, vända inåt

Promenera

- » Båda benen i kardborrbanden eller öglorna. Växla mellan att föra ett ben nedåt mot bänken och sedan det andra. Bibehåll stabil bäcken.
- » **Varianter:** parallella, vända utåt, vända inåt



Hörnanslutningar

SIDOLIGGANDE – ADDUKTOR-DRAGÖVNING, NIVÅ 1–3

6–10 repetitioner

Fjädrar: Långa fjädrar från mitt- eller takläge

Öglor runt fotled eller fotvalv

Underben under trapetsremmen

Tänk på

- » Andning - andas ut nedåt/andas in uppåt
- » Korrekt sidoliggande ställning (midja upp, höfter och axlar i linje)
- » Indragna magmuskler
- » Stabil bäcken och isolering av benen från bäcken
- » Stärkt adduktor, medial hamstring och yttre rotation

Var försiktig vid

- » Vissa ryggsador, knäskador och instabila sakroiliakleder

Utgångsställning

- » Ligg på sidan på trapetsbänken med ryggen i linje med bakkanten av bänken. Benen lätt framåt och båda benen under trapetsbänkens rem.

- » Stöd kroppen genom att stödja underarmen mot den vertikala stängan eller vila huvudet på armen.

- » Placera öglan runt fotleden (eller fotvalvet om fjädern är fäst över huvudet eller från mittstängan).

Standardövning

- » Dra övre benet nedåt mot underbenet medan underbenet rör sig i motsatt riktning.

- » Bibehåll korrekt sidoliggande ställning.

- » Varianter: Parallella, vända utåt (större rörelseomfång), vända inåt

Oval rörelse

- » Bibehåll korrekt ställning. Rör övre benet i en liten cirkel i båda riktningarna.

- » **Varianter:** parallella ben, ben vända utåt, vända inåt

Framåt- och bakåtspark

- » Bibehåll korrekt ställning. Dra det övre benet framåt och bakåt (som i sidospark på mattan).
- » Varianter: Parallella ben, ben vända utåt, vända inåt



Framåt- och bakåtspark



Adduktor-dragning



FOT- OCH BENÖVNING, NIVÅ 1

10 repetitioner

Fjädrar: 2 långa eller korta fjädrar från botten på aluminiumstången

Säkerhetsrem fäst

1 eller 2 korta fjädrar från toppen för dorsiflexion

Tänk på

- » Andning – andas in när du trycker, andas ut på tillbakavägen
- » Ryggraden mot mattan eller i ett neutralt läge
- » Justering av ben, fotled och fot
- » Flexibilitet i vad och hamstring
- » Stärkt fot, fotled och underben

Var försiktig vid

- » Rygg- och knäskador
- » Plié och plantarflexion

Utgångsställning

- » Ligg på rygg på trapetsbänken med huvudet mot den öppna änden. Fötterna på tryckstången. Fjädrarna fästa till tryckstången från det nedre läget.

Plié

- » Ligg på rygg med tryckstången i linje med främre höftvecket. Böj knän och höfter. Mellanfötterna eller hämlarna på stången. Sträck ut benen och återgå till utgångsställningen.

- » **Fotställningsvarianter:** Hämlar, tår

- » **Benvarianter:** Parallella, vända utåt, v-formad fotställning, bred andra position, ett ben



Plié



Plié/relevé

- » Ligg på rygg med tryckstången i linje med främre höftvecken. Böj knän och fötter. Mellanfötterna eller tårna på stången.
- » Tryck stången uppåt mot taket. Sträck ut knäna. Plantarflexa fotleden, dorsiflexa fotleden och återgå.
- » **Varianter:** Parallella, vända utåt, ett ben

Plantarflexion

- » Ligg på rygg med tryckstången i linje med främre höftvecken. Raka ben. Mellanfötterna eller tårna på stången. Plantarflexa och dorsiflexa fotlederna.
- » **Varianter:** Parallella, vända utåt, ett ben, spring på plats



Flänsanslutningar

SITTANDE ARMTRYCK, NIVÅ 1

6 repetitioner

Fjädrar: 1 kort fjäder uppifrån på tryckstången

Tänk på

- » Andning – andas ut vid framåtsträckning, andas in vid uppåtstreckning eller vice versa
- » Böjning och förlängning av ryggraden
- » Flexibilitet i hamstring
- » Stabilitet/rörlighet i skulderblad
- » Indragna och lyfta magmuskler
- » Andningskoordination med rörlighet i ryggrad



Var försiktig vid

- » Vissa ryggsador, axelsador

Förkunskaper

- » Matta – Ryggradssträckning

Utgångsställning

- » Sitt på bänken med ansiktet mot tornet. Fötterna mot de vertikala stolparna. Båda händer på tryckstången (knän kan böjas eller sträckas ut beroende på flexibilitet).



Standardövning

- » Tryck ner stången. Böj ryggraden framåt med början från huvudets ovansida. Tryck stången framåt och sträck.
- » Återgå genom att trycka ut magmusklerna tills du sitter upprätt igen på sittbenen.
- » Tryck stången uppåt och luta dig framåt från höfterna med rak rygg innan du börjar igen



KATTEN, NIVÅ 3

4 repetitioner

Fjädrar: 2 korta fjädrar uppifrån
på tryckstången

Tänk på

- » Andning – andas ut nedåt, andas in vid framtryck, andas ut vid indragning, andas in vid uträtning av kroppen.
- » Flexibilitet i ryggrad
- » Stabilitet/rörlighet i skulderblad
- » Indragna och lyfta magmuskler
- » Andningskoordination med full rörlighet i ryggrad

Var försiktig vid

- » Rygg-, axel- och knäskador samt benskörhet

Förkunskaper

- » Matta – Katt-/kamelstretch

Utgångsställning

- » Stå med knäna på bänken, händerna på tryckstången med stången nära kroppen.

Standardövning

- » Tryck ner stången och böj ryggraden nedåt med huvudet först.
- » Tryck stången framåt och sträck ut ryggraden.
- » Återvänt genom att dra in magmusklerna och böja ryggraden i flexion innan du staplar den ena ryggkotan ovanpå den andra för att återgå till utgångsställningen (håll höfterna pressade framåt över knäna så långt som möjligt).



CIRKELSÅG, NIVÅ 2

4 repetitioner

Fjädrar: 2 korta fjädrar uppifrån på tryckstången

Tänk på

- » Andning – andas ut vid sträckning, andas in för att cirkla ut, andas ut när du når den yttre punkten, andas in när du cirklar tillbaka
- » Flexibilitet i ryggrad vid rotation
- » Stabilitet/rörlighet i skulderblad
- » Indragna och lyfta magmuskler
- » Andningskoordination med full rörlighet i ryggrad

Var försiktig vid

- » Vissa ryggsador, axelsador

Förkunskaper

- » Matta – Såg

Utgångsställning

- » Sitt på bänken mot tornets ände. Fötterna mot de vertikala stolparna. Tryck upp höger hand på tryckstången. Sträck ut vänster hand mot höger fot.



Standardövning

- » Svep vänster hand mot vänster fot och fortsätt att svepa armen utåt och runt. Luta överkroppen bakåt medan magmuskulerna lyfts upp och överkroppen hålls upprätt tills vänster hand når över höger arm mot höger fot.

Omvänd cirkel

- » Utför fyra repetitioner för varje arm. Pressa båda sittbenen mot bänken för att bibehålla stabil bäcken (eller lyft ett sittben för att öka sträckningen).

SITTANDE ÖVNING MED BÅDA ARMAR, NIVÅ 1-2

4-10 repetitioner

Fjädrar: 1-2 fjädrar ovanifrån på tryckstången
Pinne eller vadderad pinne

Tänk på

- » Andning – andas ut vid dragning, andas när du släpper eller vice versa
- » Stabilitet och rörlighet i skulderblad
- » Axlarna ned
- » Indragna magmuskler
- » Balans på sittbenen

Var försiktig vid

- » Axelsador, modifiera vid spända adduktor-muskler

Utgångsställning

- » Grensla på bänken med benen utanför bänken eller korsna benen på bänken. Ansiktet mot och händerna på tryckstången. Det är också möjligt att stå utanför bänken mot tornets ände eller på insidan av ramen bortvänd från bänken.



Neddragningar med pinne

- » Håll pinnen eller den vadderade pinnen så brett som möjligt med handflatorna mot dig.
- » Dra pinnen nedåt. Fokusera på att ha avslappnad nacke och övre axlar.
- » För tillbaka stången till utgångsställningen utan att lyfta axlarna.



Tryckstång

UNDULATEN, NIVÅ 4

4–6 repetitioner

Fjädrar: 2 korta fjädrar som är fästa i de övre yttre öglebultarna och anslutna till tryckstången

Tänk på

- » Andning – varierar
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkt gluteal och hamstring
- » Indragna magmuskler
- » Ryggartikulering vid flexion
- » Justering av ben och överkropp

Var försiktig vid

- » Vissa ryggproblem, nackskador och svag överkropp

Utgångsställning

- » Ligg på rygg med huvudet mot den öppna änden av bänken. Grip tårna runt aluminiumstången. När stången dras ner bör svanskotan lyftas från bänken.

Standardövning

- » Böj knäna och skjut ut stången tills benen är raka. Håll ett fast grepp runt stången med tårna eller fotvalvet.
- » Dra stången bakåt genom att böja knäna och tryck upp stången mot taket. Lyft upp ryggen från bänken och ställ dig på axlarna.
- » Lyft en fot från stången och för tillbaka den medan du bibehåller bäckenets placering.
- » Lyft andra foten från stången och för tillbaka den.
- » Böj och sträck ut knäna medan du bibehåller överkroppens höjd. Rulla sedan tillbaka överkroppen och upprepa.
- » **Variant:** När benen har tryckt stången utåt och ryggen är på matten går du upp i sittande ställning, sträcker ut mot stången och sträck. Rulla sedan tillbaka och börja om igen.

