

# The Balanced Body®

## Studio Reformer® with Tower

THIS IS A MEDICAL DEVICE



### Statement of Intended Use

The Studio Reformer® with Tower 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.

Assembly video : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reformer>



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

15458C | 2024-02



## Table of Contents

- » Studio Reformer Introduction and Features
- » Assembling the Balanced Body Studio Reformer
- » How to use the Revo Adjustment System
- » Studio Reformer Exercises
- » How to Install Your Reformer Tower Combo
- » Tower Exercises

### Important:

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

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

## INTRODUCTION

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

Various spring strengths provide resistance and support while the user pushes on the footbar, pulls on ropes or straps, and sits or stands on the carriage. Exercises vary from simple isolated movements of the arms and legs to complex exercises involving the whole body. The exercises provide a challenging full-body workout for anyone - from a sedentary office worker to an elite athlete to users with injuries. Users will finish a session feeling refreshed and energized without the usual soreness and fatigue that often accompany a workout.

Balanced Body's Studio Reformer is the #1 choice of Pilates studios and private practitioners worldwide. For three decades, we have worked with the top Pilates instructors in the industry to develop a versatile, practical and safe piece of exercise equipment. With 5 carriage stop positions, the Revo footbar/springbar offers a new level of customization for clients of different heights and levels of ability.

## FEATURES OF THE BALANCED BODY STUDIO REFORMER® WITH STANDARD, INFINITY AND REVO FOOTBAR/SPRINGBAR, HEADREST

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

**Low (flat)** – The support block is folded toward the top of the headrest. Used for clients with relatively flat thoracic spines and shallow ribcages for leg and footwork, and for any supine exercise.

**Safety Note: The flat headrest position is used for all clients in exercises where they will be rolling up on to their shoulders. A flat headrest will keep the client from over flexing the cervical spine and injuring the neck.**

**Medium** – The support block rests on the notch in the middle of the support block.

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

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

## SHOULDER REST ADJUSTMENTS

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

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

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

## HORIZONTAL CARRIAGE ADJUSTMENTS

**Revo Footbar/Springbar** Studio Reformers equipped with the new Revo footbar/springbar allow the starting position of the carriage to be adjusted for users of different heights. To move the springbar, rotate up until the front edge of the carriage is held by the brackets and the carriage moves freely on the runners. Slide carriage forward or backward until it is lined up with the correct hole on the track. Release carriage brackets and make sure the hole is fully engaged.

**Hole 1** is closest to the footbar end of the Reformer and creates the shortest distance between the shoulder rests and the footbar. It is used for shorter users (under 5') or where increased knee and hip flexion is desired.

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

**Hole 3** is for users between 5'5" and 5'9"

**Hole 4** is for users between 5'9" and 6'

**Hole 5** is the point farthest from the footbar of the Reformer. It is used for taller users or users with limited knee and hip flexion.

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

## HORIZONTAL FOOTBAR ADJUSTMENTS ON THE INFINITY FOOTBAR®

The Infinity Footbar includes 32 horizontal adjustments to fit users of virtually any height, including children. It also allows the footbar to move above the shoulder rests creating an entirely new set of exercises.

To move the footbar, pull both large knobs out of the holes in the lateral tracks of the Infinity and move footbar forward or back to desired hole. Release the knobs and wiggle the bar until both sides are fully seated.

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

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

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

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

**Hole 4** is used for shorter users (under 5') or where increased knee and hip flexion is desired.

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

**Standard footbar/springbar** The standard springbar is not adjustable for clients of different heights.

## FOOTBAR ADJUSTMENTS FOR REVO AND STANDARD FOOTBARS

**Revo Footbar/Springbar** To adjust the footbar, place the support bar in one of the 3 grooves in the block at the footbar end of the Reformer, or take the support bar out of the grooves and lay it on the frame of the carriage for the no bar position.

**Standard Footbar** To adjust the footbar place the long or short support bar in the springbar notch closest to the footbar end of the Reformer, or take the support bar out of the notch and lay it on the frame of the carriage for the no bar position.

**High Bar** The high bar position shortens the space between the shoulder rests and the footbar. This position is used for foot and legwork with shorter users, and with users who have difficulty keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back. For the **Revo** footbar/springbar, place the support bar into the highest groove of the springbar block. For the **Standard** footbar/springbar, use the long support bar.

**Middle Bar** The middle bar position lengthens the space between the shoulder rests and the footbar. This decreases the flexion of the knees in foot and legwork and places the torso in a neutral standing position. For the **Revo** footbar place the support bar into the middle groove of the springbar block. For the **Standard** footbar use the short support bar.

**Low Bar** The low bar position increases the space between the shoulder rests and the footbar to its maximum length. This decreases the flexion of the knees in foot and legwork, decreases the flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller or more flexible users. For the **Revo** footbar place the support bar into the lowest groove of the springbar block. There is no low position for the **Standard** footbar

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

## FOOTBAR ADJUSTMENTS FOR THE INFINITY FOOTBAR

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

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

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

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

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

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

## INFINITY AND REVO FOOTBAR SPRING ADJUSTMENTS

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

### ADJUSTING THE SPRINGBAR

Infinity footbars come with either the Revo or Standard springbars. On the Standard Studio Reformer the springbar can be placed in two different positions to change the resistance of the springs. On the Revo Studio Reformer, the springs are placed on either the button or the hook on the springbar to adjust the resistance. **Adjusting the Standard springbar:** Face the bar with both hands on the springbar, move one end of the springbar into the springbar notch and then move the other end. Do not attempt to move the springbar with more than one spring attached.

**A position (more resistance, first gear, preloaded)** For the **Standard springbar** place it in the notch closest to the frame of the Reformer. For the **Revo springbar** place the spring on the button on the bar. This position will give the springs a small amount of tension and increase resistance.

**B position (less resistance, second gear, neutral)** For the **Standard springbar** place it in the notch closest to the carriage of the Reformer. For the **Revo springbar** place the spring on the hooks on the bar. In this position the springs are under no tension to begin with and the resistance is decreased.

### SPRING WEIGHT

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

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

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

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

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

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

### SPRING PROGRESSIONS FOR THE STUDIO REFORMER

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

## SPRING COLOR-CODING

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

Yellow – Very light

Blue – Light

Red – Medium

Green – Heavy

### SPRING ATTACHMENT POINTS

**A – Heavier** (springbar is close to the frame or spring is attached to the button)

**B – Lighter** (springbar is close to the carriage or spring is attached to the hook)

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

### ROPES AND LOOPS

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

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

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

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

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

## ATTACHING AND ADJUSTING THE STRAPS

If your reformer comes with leather straps instead of ropes, use these instructions to attach and adjust them.

Detach all springs from the carriage. Flip the carriage up so that the underside of the carriage is facing the head-end of the frame. If possible, have another person hold the carriage in place on the rails while adjusting the strap (NOTE: Do not try and rest the carriage on the rails by itself – it may fall over.)

Take one of the leather straps and feed the “holed” end up and around the caster at the head end of the frame, through the footman ring at the top of the carriage and, finally, through the buckle on the underside of the carriage.



Strap going through the footman ring and into the buckle



Proper strap alignment on the Legacy Reformer

(NOTE: The person holding the carriage may need to lean the carriage closer to the head end of the frame for easier adjustment.)

Use the holes on the strap to adjust to the desired length and then buckle. Pull the excess strap end through the metal ring below the buckle. Repeat with the other strap. Place the carriage back into the frame.

Take the loop at the other end of the strap and put it around the headrest or the post behind the shoulder rest. Repeat the procedure on the other side with the other strap.

## RISERS

The risers on the Studio Reformer can be adjusted by loosening the black knob at the back of the riser and sliding the pulley up or down. Moving the pulley on the riser will change the angle of pull for an exercise. Different studios and teachers have different riser height preferences. For exercises like leg circles with feet in the straps, the user will have a bigger range of motion available if the risers are in a higher position. In more traditional studios the risers are kept in the low position because it more closely replicates a traditional Reformer.

# 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.

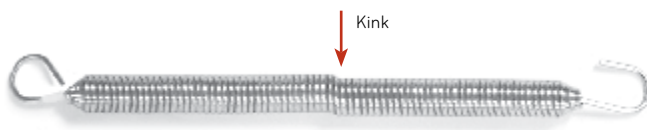


Figure 1

### 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."

## 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**.



Figure 3: Springs hooked downward

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

**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 clips 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. "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.



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.

**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.



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.

### 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**.

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.

## 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.

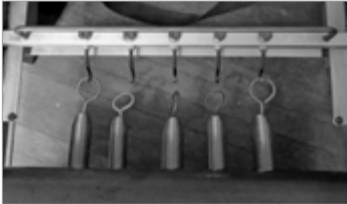
**Disinfecting.** Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body Clean™ disinfecting solution. Use of any other solution (especially those containing essential oils) will shorten the life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

## 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](mailto:info@pilates.com)  
[www.pilates.com](http://www.pilates.com)  
 5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

## ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Or scan this QR code with your mobile device:



# REFORMER SAFETY USAGE


## Safety and the Universal Reformer



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

### Balance. Coordination. Control.

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

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



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

### Finding an Instructor

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

### Spring Resistance

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

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



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

### Inexperienced Clients

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

## Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting

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

### The Sitting Box and Foot Strap

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



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




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



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

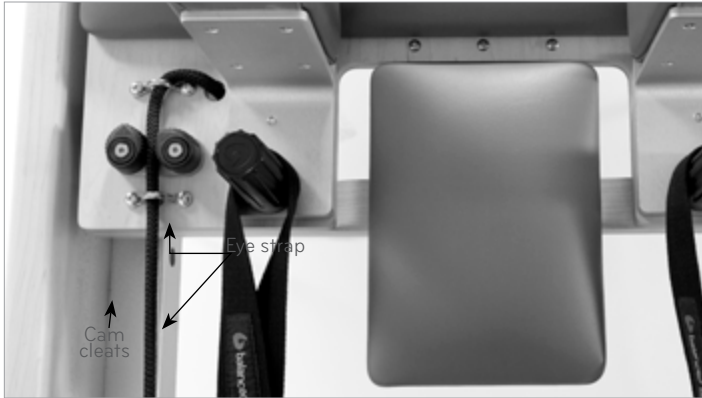


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

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

## The Ropes

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



Picture of rope cleats

## Standing Exercises

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



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

## Working off the Back End

There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose 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.

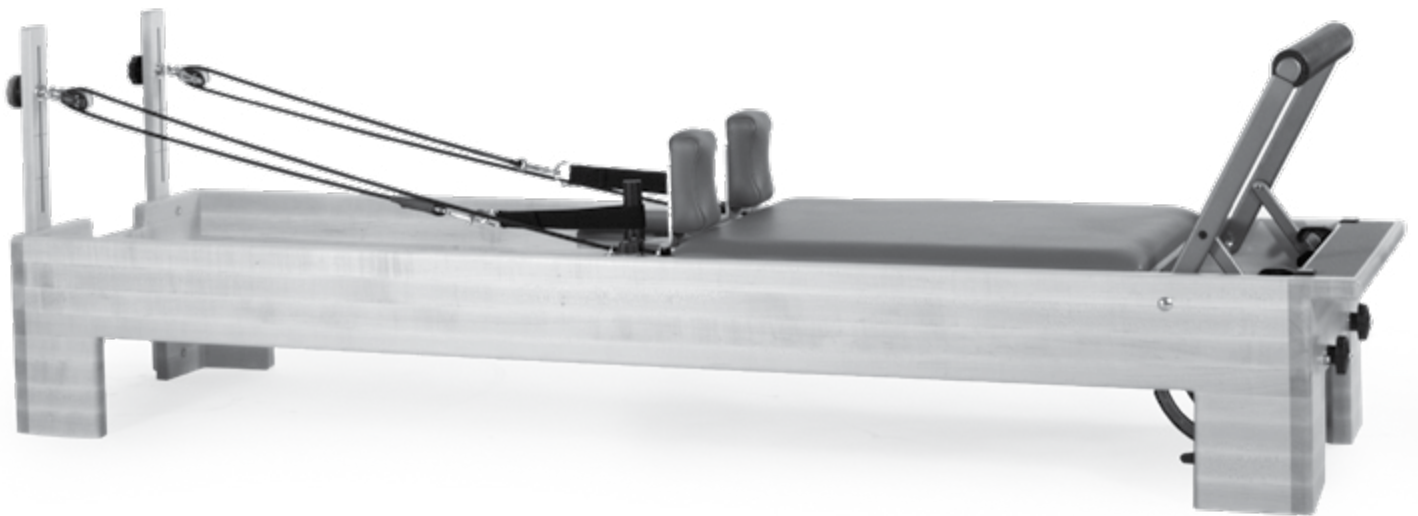
### Listening, the Client / Instructor relationship

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.

# Assembling the Balanced Body® Studio Reformer®



## PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO	QTY
<b>Studio Reformer</b>		
Red Springs	SPR9070	3
Blue Spring	SPR7071	1
Green Spring	SPR9293	1
Cotton Loops (pair)	101-005	1
Neoprene Handles (pair)	101-016	1
Ropes (pair)	210-026	1
Carriage Extension Stopper	200-211	1
Sitting Box	721-002	1
Wooden Risers (pair)	950-034	1
Riser Bolts	GEN7314	4
Pully Assembly (pair)	950-034	1
Shoulder Rest Kit TwistLock	950-251	1
TwistLock Post	616-400	2
5/32 Allen wrench	13778	1
<b>with Classic Footbar</b>		
Short Foot Strap	101-011	1
No-roll Springbar	950-053	1
<b>with Revo Footbar</b>		
Revo Foot Strap	210-030	1
<b>with Infinity Footbar</b>		
Revo Foot Strap	210-030	1
Complete Infinity footbar with Trunnions Attached	N/A	1
Footbar Stoppers	REF0702	2
Footbar Stopper Screws	GEN9027	2
Plunger Knob Wrench	ALL0060	1
<b>with XSR Footbar</b>		
Footbar Assy	N/A	1
Shoulder Bolt	GEN7316	2
Spacer	16889	2
Shim	GEN9203	2

### INSTALL THE CARRIAGE

1. Turn the carriage over and clean both the wheels and the full length of the rail surfaces inside the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the footbar.

### ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

2. Locate the bracket with five eye-bolts attached beneath the carriage. Hook the springs onto the eyebolts. The hook opening should be facing down.

- The bodies of the springs should rest on the flat, padded brace under the carriage (Fig A).



Fig A

### INSTALL THE STANDARD WOODEN RISERS

3. The adjustable riser blocks come with four screws and a 5/32" Allen wrench provided in a hardware package. Install the riser blocks to the outside of the frame at the head end. The long slots in the risers go to the top with the fully rounded edges facing out as shown in Figure B. Start threading both screws by hand in one riser block before tightening.

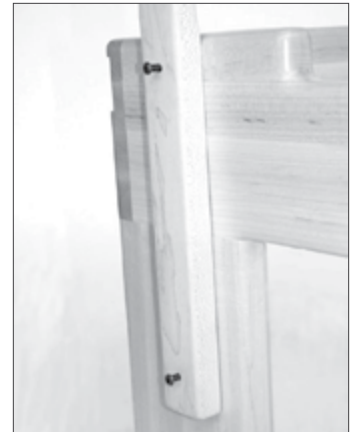


Fig B

- When both screws are engaged, tighten them with the Allen wrench. Repeat with the other riser.

### ATTACH THE PULLEYS TO THE WOODEN RISERS

4. The hardware package contains two pulleys with black knobs. Unscrew the black knobs and remove. Take off one of the large washers from the exposed bolt on a pulley and install the bolt through the slot on a riser.



Fig C

- Place the washer back onto the bolt on the backside of the riser and add the black knob.
- Do this to both risers, making sure the pulleys are facing the carriage. See Figure C for proper orientation.
- Raise and lower the pulleys by loosening the black knob and sliding the pulley up or down in the slot, then tighten the black knob. Be careful to not over tighten the knob.

### ATTACH THE ROPES

5. To attach the ropes, first engage at least one carriage spring to the springbar to hold the carriage in place. Unroll and separate the ropes.



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



Fig D Optional double loop shown

## INSTALL THE SHOULDER RESTS

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

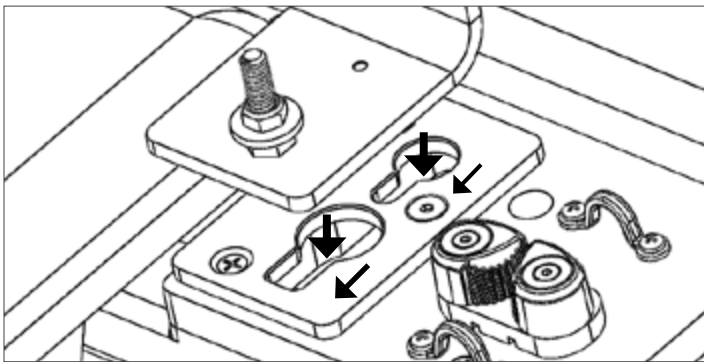


Fig E

## INSTALL THE LOCKING SHOULDER POSTS

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

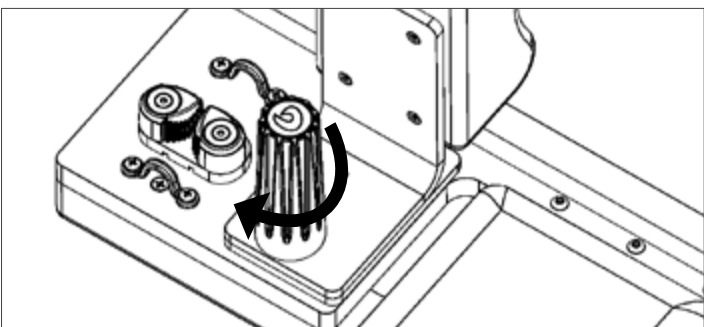


Fig F

## FOOTBAR

Follow the instructions below for the footbar configuration of your Reformer.

### Classic Footbar

For Reformers with a classic footbar, the springbar can be found in the sitting box with the appropriate hardware. Install it into the gears under the footbar with its hooks facing up.

### Revo Footbar

There is no installation required for the Revo Footbar

### Infinity Footbar

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

- Pull the plunger knob straight out so that the recessed cross-pin comes out of the slots. Then turn the knob so that the cross-pin rests on the bolt head. Repeat on the other side (Fig G).

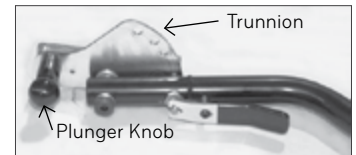


Fig G

- Slide the trunnion into the aluminum C-channels that run down both sides of the Reformer frame (Figure H).
- Twist the plunger knob until it locks into the desired position.
- Attach the black stops to the end of the channels with provided wood screws (Figure I).



Fig H

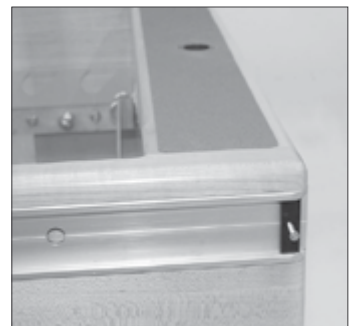


Fig I

### XSR Footbar

- Place the spacer onto the threaded insert on the trunnion plate. The plastic side of the spacer should face away from the trunnion plate. Repeat on other side.
- Press and hold the plunger levers on the footbar, to retract the pins, and place it over the frame. The seam of the cover on the footbar should face away from the carriage. Align the pins of the footbar with the same hole in the trunnion on both sides. Easiest to use the top most hole. Release the plunger levers to allow the footbar pins to lock in the trunnion.

- Pivot the footbar slightly until the large hole at the bottom of the footbar aligns with the spacer on the trunnion plate. Slide the shoulder bolt through the large footbar hole. The shoulder bolt goes through the footbar pivot hole and the black spacer then threads into the trunnion plate. Screw the shoulder bolt into the trunnion plate by hand. Repeat on the other side. Once both shoulder bolts are tightened by hand Use the provided large Allen wrench (5/32") to tighten. See Figure J for reference.
- Note- You may or may not need the shim. If the footbar feels too loose, add the shim as shown in Figure J.

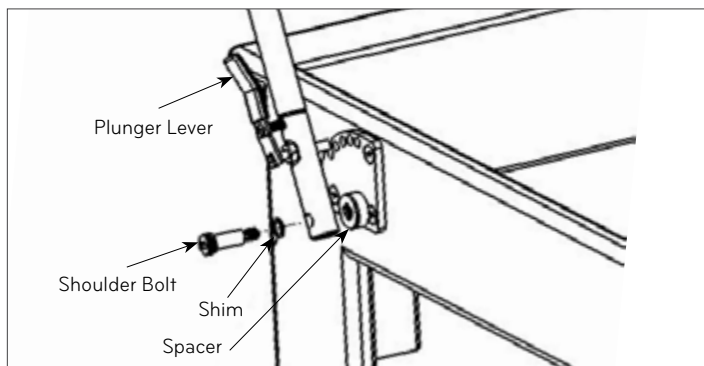


Figure J

### CARRIAGE EXTENSION STOPPER

The carriage extension stopper drops into the metal frame rail to decrease the distance the carriage can travel from its resting point at the foot end. It is most commonly used for clients who have a limited range of motion or to stop the carriage from traveling too far for whatever reason may be necessary. See Figure K.



Fig K

### OPTIONS

#### Adjustable Metal Risers

Just slide the metal risers into the receivers at the head-end of the Reformer frame and lock with the tethered pin. This Studio Reformer configuration comes with pulleys pre-installed.

### ATTACH THE STRAPS

Detach all springs from the carriage. Flip the carriage up so that the underside of the carriage is facing the head-end of the frame. If possible, have another person hold the carriage in place on the rails while adjusting the strap (NOTE: Do not try and rest the carriage on the rails by itself – it may fall over.)

Take one of the leather straps and feed the "holed" end up and around the caster at the head end of the frame, through the footman ring at the top of the carriage and, finally, through the buckle on the underside of the carriage.(NOTE: The person holding the carriage may need to lean the carriage closer to the head end of the frame for easier adjustment.)

Use the holes on the strap to adjust to the desired length and then buckle. Pull the excess strap end through the metal ring below the buckle. Repeat with the other strap. Place the carriage back into the frame.

Take the loop at the other end of the strap and put it around the headrest or the post behind the shoulder rest. Repeat the procedure on the other side with the other strap.



Strap going through the footman ring and into the buckle



Proper strap alignment on the Legacy Reformer

### CLEANING AND MAINTENANCE

#### Cleaning

Clean all skin-contact parts after each use, including carriage, shoulder rests, head rest, and footbar. Use a solution of mild soap and water. Dry thoroughly.

BB upholstery has built-in antimicrobial/antibacterial protection. For light soiling, use a solution of 10% household liquid dish soap with warm water applied with a soft damp cloth. BB Cleaner is a great alternative to clean your machine. For heavier soiling, please call Balanced Body Technical Support. Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a lightly damp cloth to ensure that the carriage rides smoothly and quietly.

Wash hand and foot straps regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.

If you have any questions on cleaning, please call Balanced Body Technical Support.

#### Lubrication and Adjustment

Periodically lubricate pulleys with silicone spray. Be careful of overspray. Never use "wet" lubricants like WD40 or oil.

### IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

If there is freight damage, make certain you keep all packaging material. Please call Balanced Body within 3 days.

### QUESTIONS?

Please call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES (U.S.) or +1-916-388-2838 (International).

# How to use the Revo Adjustment System

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

## Moving the Revo springbar and carriage

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

### To move the springbar and carriage:

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



Fig 1



Fig 2

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

## Locking the Revo Footbar®

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

To lock the Revo footbar:

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



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

## Pre-loading springs

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

## Adjusting Carriage Position

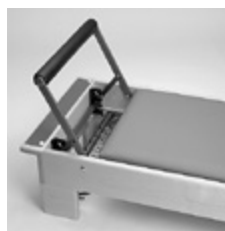
The Revo allows you to adjust the distance between the shoulder rests and the footbar, creating the ergonomically correct position for clients of all heights.

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

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

You can also raise the footbar to create an even shorter distance between the shoulder rests and footbar.

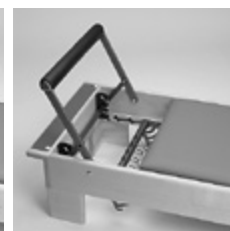
Conversely, you can lower the footbar to further lengthen the distance between the shoulder rests and footbar.



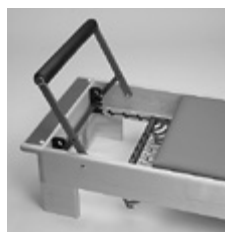
#1 Carriage Position



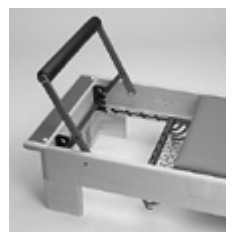
#2 Carriage Position



#3 Carriage Position



#4 Carriage Position



#5 Carriage Position

# SAFETY & MAINTENANCE

## SAFETY

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

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

## MAINTENANCE

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

## CLEANING

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

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

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# Studio Reformer® Exercises

## DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

**Level:** The level of expertise needed to undertake exercise.

**Reps:** How many times the exercise is performed.

**Springs:** How many springs should be attached during exercise.

**Bar:** Proper position of the footbar during exercise.\*

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

**Loops:** Which loops should be used during exercise.\*

## FOOTWORK, ALL LEVELS

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

**Head rest: Up**

### Focus

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

### Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

### Starting position

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

### Heels

Heels on foot bar, push back and return

### Toes

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

### Prehensile

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

### Pilates V

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

### Flex/Releve

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

### 2nd position

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

### Running in place

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

**Focus:** What should be emphasized during exercise.

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

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

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

\*If applicable



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



## CHARIOT, LEVEL 1

**10 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Short Focus**

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

### Precautions

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

### Prerequisites

Comfort in spinal flexion

### Starting position

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

### Standard Exercise

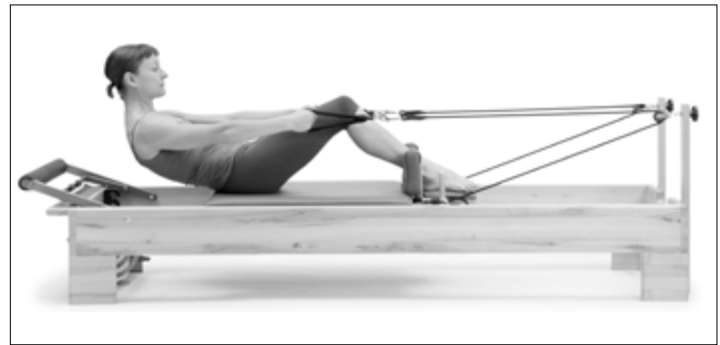
Hold loops with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

### Oblique Variation

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

### Arm work Variations

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



## HUNDRED, ALL LEVELS

**10 sets Springs: 1 – 3 Bar: None Loops: Regular Headrest: Up Focus**

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

### Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

### Prerequisites

Hundred on the mat

### Starting Position

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

### Level 1

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



### Level 2

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

### Level 3

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

## COORDINATION, LEVEL 2

**6 reps**   Springs: 1 – 2   Bar: None   Loops: Regular  
**Headrest: Up**

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

Mat or Reformer Hundred

### Starting Position

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

### Standard exercise

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



## REVERSE ABDOMINALS, LEVEL 4

**10 reps**   Springs: 1 – 2   Bar: None   Loops: Regular  
**Focus**

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

### Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

### Prerequisites

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

### Starting position

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

### Standard Exercise

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



### Oblique Variation

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

## KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

**10 reps**   Springs: 0 – 2   Bar: None   Loops: None  
**Focus**

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

### **Precaution**

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

### **Prerequisites**

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

### **Starting position**

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

### **Standard Exercise (flat back)**

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

### **Variation – Oblique 1**

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



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1



## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

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

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

### Precautions

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

### Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

### Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



### Leg lowers

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



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

### Scissors

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



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

### Circles

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



## LONG BOX - ARM WORK, LEVEL 1

4 – 8 reps

Springs: 1 - 2 springs

Box: Long

Loops: Regular Bar: Low or none

### Focus

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

### Precautions

Shoulder, elbow and wrist injuries, some back problems

### Prerequisites

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

### Starting Position

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

### Arms down

Pull ropes to hips along edge of carriage

### Arms out to sides

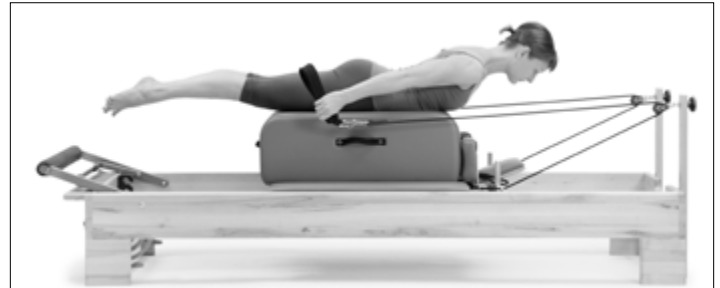
Pull ropes to hips with arms extended out to the side

### Upper back lift

Pull ropes along edge of carriage and lift upper back

### Triceps press

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



Pulling Straps



Pulling Straps with Upper Back Lift

## COBRA (LEVEL 2)

### Starting Position:

Prone on long box, hands on low or middle footbar

### Exercise:

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



Cobra

## LONG BOX - SWAN, LEVEL 4

4 reps   Springs: 2   Box: Long   Foot strap  
Bar: None

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

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

### Starting Position

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

### Version 1

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

### Version 2

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



## SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

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

### Focus

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

### Precautions

Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

### Prerequisites

Reformer Chariot, Cadillac Roll-backs

### Starting Position

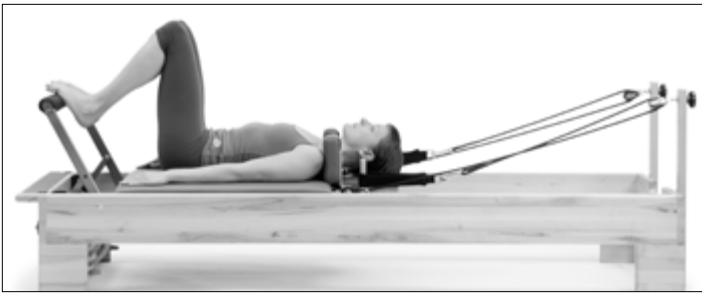
Sitting on short box, facing footbar, feet under foot strap, knees slightly bent

### Standard Exercise

Roll down with a long curve and roll back up

### Oblique variation

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



## PELVIC PRESS, LEVEL 2

**6 reps Springs: 2 - 3 Headrest: Down Focus**

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

### Precautions

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

### Prerequisites

- » Mat Pelvic Press

### Starting position

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

### Standard Exercise

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

### Leg positions

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

## ARM WORK, LEVEL 1 - 2

**4 - 10 reps Springs: 1-2 Box: long, short or none Loops: very short, short or regular**

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

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

### Exercises Facing the Straps

#### Biceps

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

#### Triceps/Posterior Deltoid

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



## ARM WORK - CONTINUED

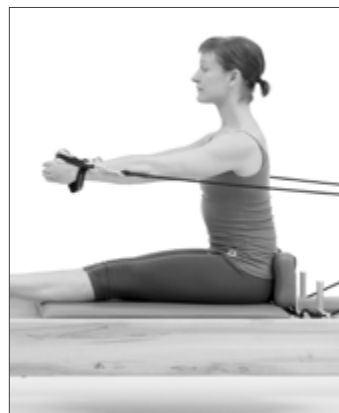
### Serve a tray

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



### Hug a tree

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



## STANDING, LEVEL 1 - 3

8 reps Springs: 0 - 1 spring Standing platform

### Focus

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

### Prerequisites

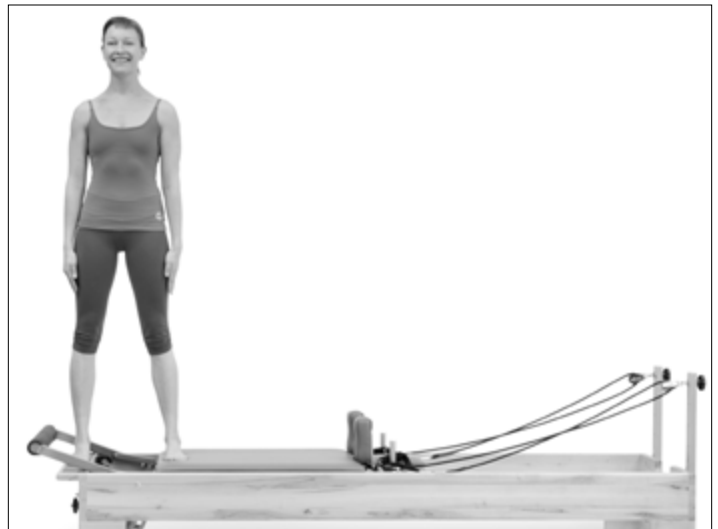
- » None

### Starting position

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

### Standard Exercise

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



# Reformer with Tower

## 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.

NOTE: Tower brackets may only be installed on Reformers with ropes and risers. If your Reformer does not have ropes and risers you cannot install the bracket.

## INTRODUCTION

The Tower is designed to include most of the functionality of a Trapeze Table in a smaller format and at a lower cost. It can be ordered as an option with new equipment or it is possible to retrofit existing wooden Reformers with the Tower retrofit kit. The Tower is an ideal addition to a Reformer for small studios and clinics where the benefits of both a Reformer and a Tower are required. **The following manual outlines the features and exercises for both the Studio Reformer and the Tower.**

Balanced Body is the world's leading resource for Pilates equipment, education and information. The Balanced Body Studio Reformer is the biggest selling Reformer on the planet, and its Allegro® Reformer now sets the Pilates standard for health and fitness clubs around the globe.

## FEATURES OF THE BALANCED BODY TOWER

The Tower consists of a metal frame that attaches to the head of the Reformer. Eyebolts in the frame provide attachment points for springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Tower also has an attached Push-through Bar as on the Trapeze Table.

### Converting the Reformer into the Tower

Remove shoulder rests by taking pins out from behind the rests and placing them on the floor.

Remove the risers from their sleeves and place them on the floor.

Remove the springs from the Reformer carriage and slide it toward the Tower until the headrest slides into the slot in the back of the frame.

The Tower comes with 2 mats. One of the mats has two flaps at one end. On the underside of the other mat you will notice that the small black feet are at the corner on one end and away from the corner on the other end. Place the flaps on the first mat facing the Tower end of the Reformer and place the second mat with the feet farther from the corner at the footbar end of the Reformer.

Please see the attached diagram for a listing of the various parts of the Tower

## Spring Attachment Points

The Tower has 35 spring attachment points ceating a variety of possible exercises and a limitles amount of adjustability. Each upright has 9 eyebolts on the front and 6 on the back allowing users to perform exercises from either side of the Tower. Two eyebolts are attached to the Reformer frame to create a low position, two eyebolts are attached at the sides of the cross piece of the Tower and one is attached in the middle of the cross piece. Common spring attachment points are listed below and in each exercise description.

In order to adjust the tension of the springs for a particular client, move the attachment point further away from the client to make the spring heavier, move it closer to the client to make it lighter.

- » **Low:** Springs are attached from eyebolts at the bottom of the Reformer frame.
- » **Middle:** Springs are attached to the 5th eyebolt from the bottom.
- » **High:** Springs are attached to the high points on either side of the cross bar at the top of the Tower.

## Tower Springs

The Tower comes with 4 sets of springs as follows:

### 2 SETS - SHORT SPRINGS

- » Yellow – Light
- » Blue - Medium

### 2 SETS - LONG SPRINGS

- » Yellow – Light
- » Purple – Medium

## Push-through Bar Adjustments

The Push-through Bar has three possible pivot points on the Tower frame. It is very important that the pivot point be high enough to clear the user's head when lying under it. If a client has an especially large head, excessive thoracic kyphosis or a large nose, the bar can hit them when they are doing exercises. To adjust the Push-through Bar, push the black button on the top of the pin in order to free the pin. Pull the pins out of the uprights, move the bar to the appropriate hole and re-insert the pins. Always return the Push-through Bar to a safe height if it has been moved.

## SAFETY

**It is very important that the instructor be present and spotting the client whenever the Push-through Bar is in use.** The Push-through Bar should never be adjusted low enough to hit a client who is lying under it. The safety strap must always be used when the Push-through Bar is sprung from below. The safety strap must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than the four or eight o'clock position and will not hit the client should their feet slip off the bar.

# How to install your Reformer with Tower

## BEFORE BEGINNING ASSEMBLY

These instructions include a parts list. Please use this list to make sure you have all the parts necessary for installation. If you are missing a part, please contact our customer service department at 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

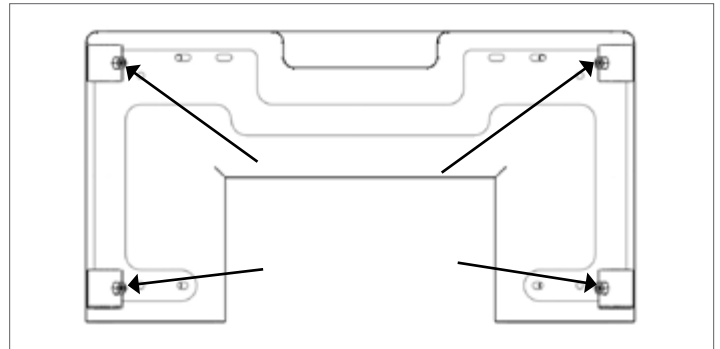
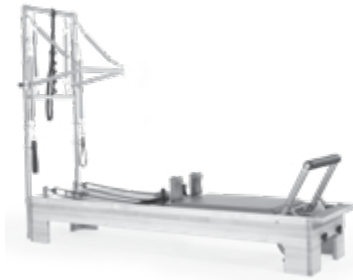


Figure A: Loosen set-screws here.

## REQUIRED TOOLS

- » 3/16" Allen Wrench (Included. GEN9280)
- » 21mm x 1/2 inch wrench (Included. ALL0060)

## PARTS FOR TOWER

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Vertical tubes with eyebolts installed	TRP0105	2
Horizontal tube with eyebolts, safety strap, and corner connectors	TRP0100	1
Push Through Bar for slider assembly	707-287	1
Yellow trap springs	SPR9002	2
Blue trap springs	SPR9004	2
Roll down bar	710-010	1
Yellow long springs	SPR9006	2
Purple long springs	SPR9461	2
Single cotton loops (pair)	101-005	1
Push Through Bar slider assembly	N/A	2
Push Through Bar slider shoulder bolt	619-202	2

1. Loosen the setscrews in the circular tube receivers with included Allen wrench (see Figure A).

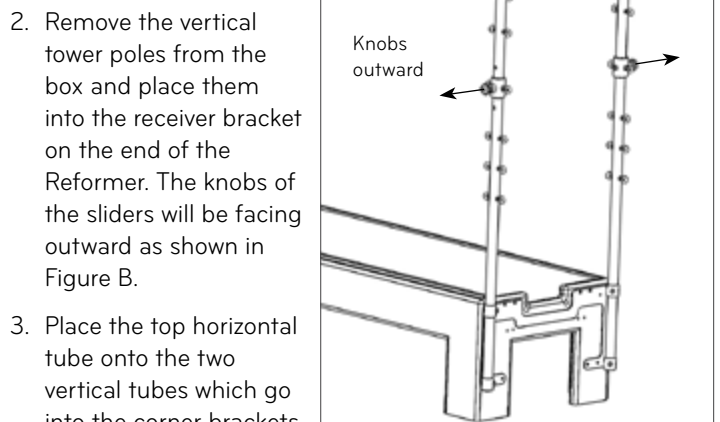


Figure B

2. Remove the vertical tower poles from the box and place them into the receiver bracket on the end of the Reformer. The knobs of the sliders will be facing outward as shown in Figure B.

3. Place the top horizontal tube onto the two vertical tubes which go into the corner brackets. Make sure when you place the tubes into the receiver that the loop is facing forward, towards the carriage, see Figure C.

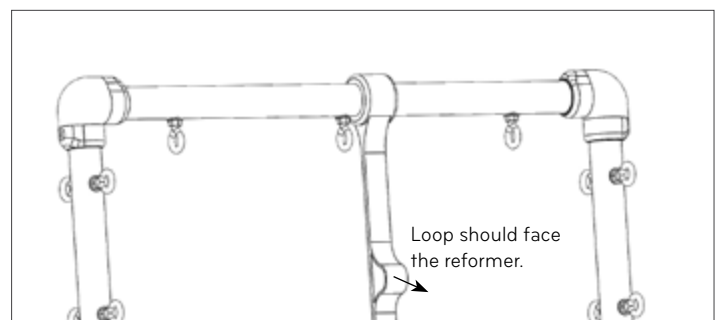


Figure C

4. Move the sliders on the tubes to the same hole on each tube. There are three positions. Make sure they are both in the same position by pulling the knobs outward and moving the slider. Otherwise, the PTB (Push Through Bar) will not be able to connect to the sliders. Install the PTB onto the sliders using the shoulder bolts. See Figure D for details. Use the wrench to tighten the shoulder bolt to the slider housing. See Figure E.

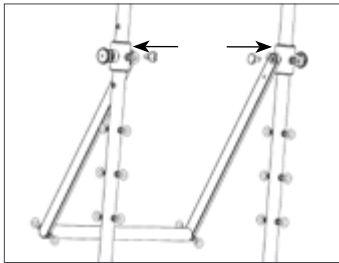


Figure D

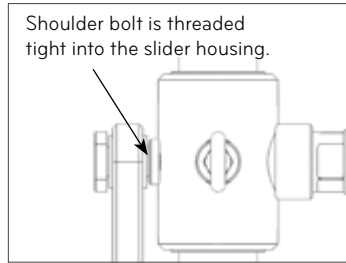


Figure E

**CAUTION: Fully tighten the shoulder bolts. If not, serious injury can occur.**

5. Now tighten all set screws on the bracket receivers and corner elbows. If Push Through Bar sliders do not move easily, the vertical tube set screws must be loosened and the vertical tubes rotated into alignment. Then re-tighten set screws.

#### 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.

#### OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Pull pins and lower risers.
2. Detach all springs from springbar and move the carriage toward the head end of the frame.
3. Rotate the footbar support up to the padded section of the footbar and then lay the footbar down onto the frame rails. It should now be inside the frame and lower than the top of the frame.
4. Remove shoulder rests from the carriage. If the shoulder rests are not detachable, the carriage will need to be turned upside down. (See the Appendix.)

Vinyl flaps are installed inside the mat for shipping purposes. Detach, rotate, and reinstall flaps so they hang down from the edge of the mat aligned with eye bolts.

5. Place the mat with vinyl flaps at the head-end of the Reformer with flaps facing the tower. The Vinyl flaps should hang over the head-end of frame. They are designed to protect the Reformer frame when using the Push Through Bar with a bottom spring.
6. Place the remaining mat on the foot-end of the Reformer. Make sure the end of the mat with the feet further from the edge is installed over the standing platform.

#### APPENDIX - TURNING THE CARRIAGE UPSIDE DOWN (USE ONLY IF THE SHOULDER RESTS ARE NOT DETACHABLE).

**Note:** To protect upholstery, make sure Reformer rails are clean before beginning.

1. Detach the springs from springbar.
2. Carriage should be positioned at the riser end of the frame.
3. Rest loops and ropes on the floor under the Reformer.
4. Lifting the head end of the carriage, turn it upside down so the upholstery is resting on the metal rails.





# Tower 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 Tower.

**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 Tower.

\*If applicable

## ROLLBACKS, LEVEL 1

### 6-10 Reps

**Springs:** 2 long yellow or 2 short yellow springs from high position

**Rollback 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 Tower, 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.



Roll Backs



Water skiing



## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6-10 reps

**Springs:** Long springs from middle or high position

**Loops around 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 with head toward Tower loops around arches

**Leg Lowers**

- » Both legs loops and inner thighs together, lower legs toward the table and maintain pelvic stability.
- » Variations: Parallel, turned-out, turned-in, holding a ball or magic circle between the legs

**Circles**

- » With both legs in loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

**Scissors**

- » With both legs in loops, lower legs toward table then open and close legs and maintain pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

**Walking**

- » With both legs loops alternately bring one leg down toward the table and then the other, while maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in



Leg Lowers



Circles



Walking (springs middle position)



## FEET IN STRAPS SIDELYING – ADDUCTOR PULL, LEVEL 1-3

6-10 reps

**Springs:** Long springs from middle position

**Loops around arches**

**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**

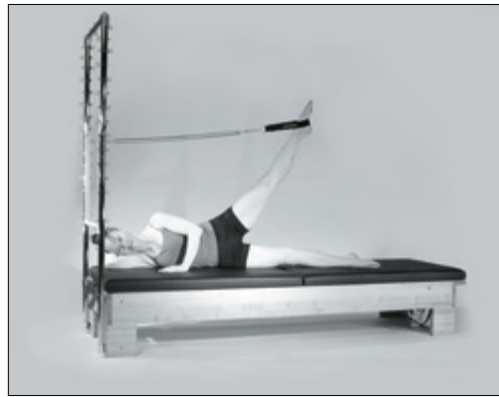
Some back injuries, knee injuries, and unstable sacroiliac joints

**Starting Position**

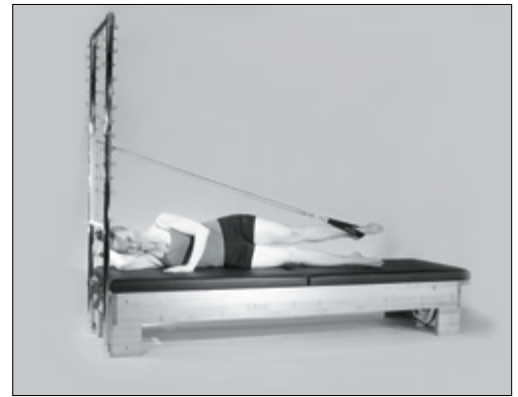
- » Lie on your side on Tower with back of body in line with back edge of mat and legs slightly forward.
- » Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.
- » Place loop around arch

**Standard Exercise**

- » Pull top leg down toward bottom leg.
- » Maintain correct side-lying position.
- » Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.



Adductor Pull



Front-Back Kick



**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

## FOOT AND LEGWORK, LEVEL 1

10 reps

**Springs:** 2 long purple springs from the bottom on Push-through Bar

**Safety strap on**

**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

**Starting Position**

Supine on Tower with feet on Push-through Bar, and springs attached from low position onto the Push-through Bar

**Plies**

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, flex knees, flex hips, with metatarsals or heels on the bar, and straighten legs and return.
- » Foot position variations: Heels, Toes
- » Leg variations: parallel, turned out, v-feet, wide 2nd position, single leg

**Plie/Releve**

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, hips flexed, knees bent, metatarsals or toes on the bar.
- » Push the bar up toward the ceiling straightening the knee, plantarflex the ankle, dorsiflex the ankle and return.
- » Variations: parallel, turned out, single leg



Plies



Plantarflexion



**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

## SEATED PUSH THROUGH, LEVEL 1

6 reps

**Springs:** 1 short red 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**

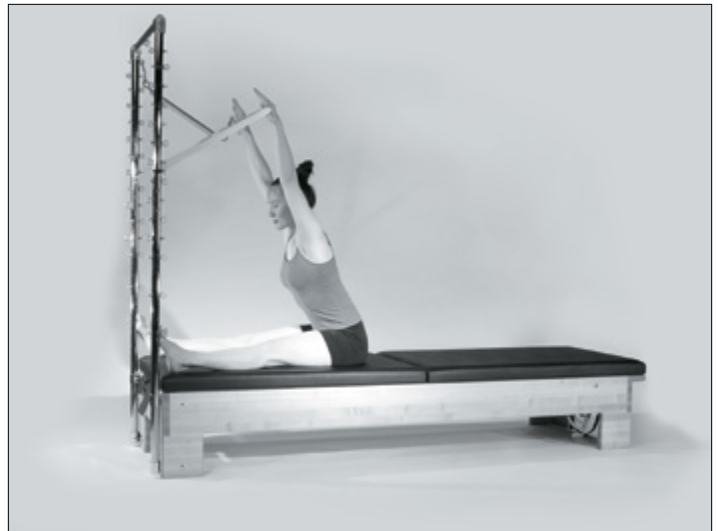
Mat – Spine Stretch

**Starting Position**

Sit on table facing Tower, 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 yellow 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 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.

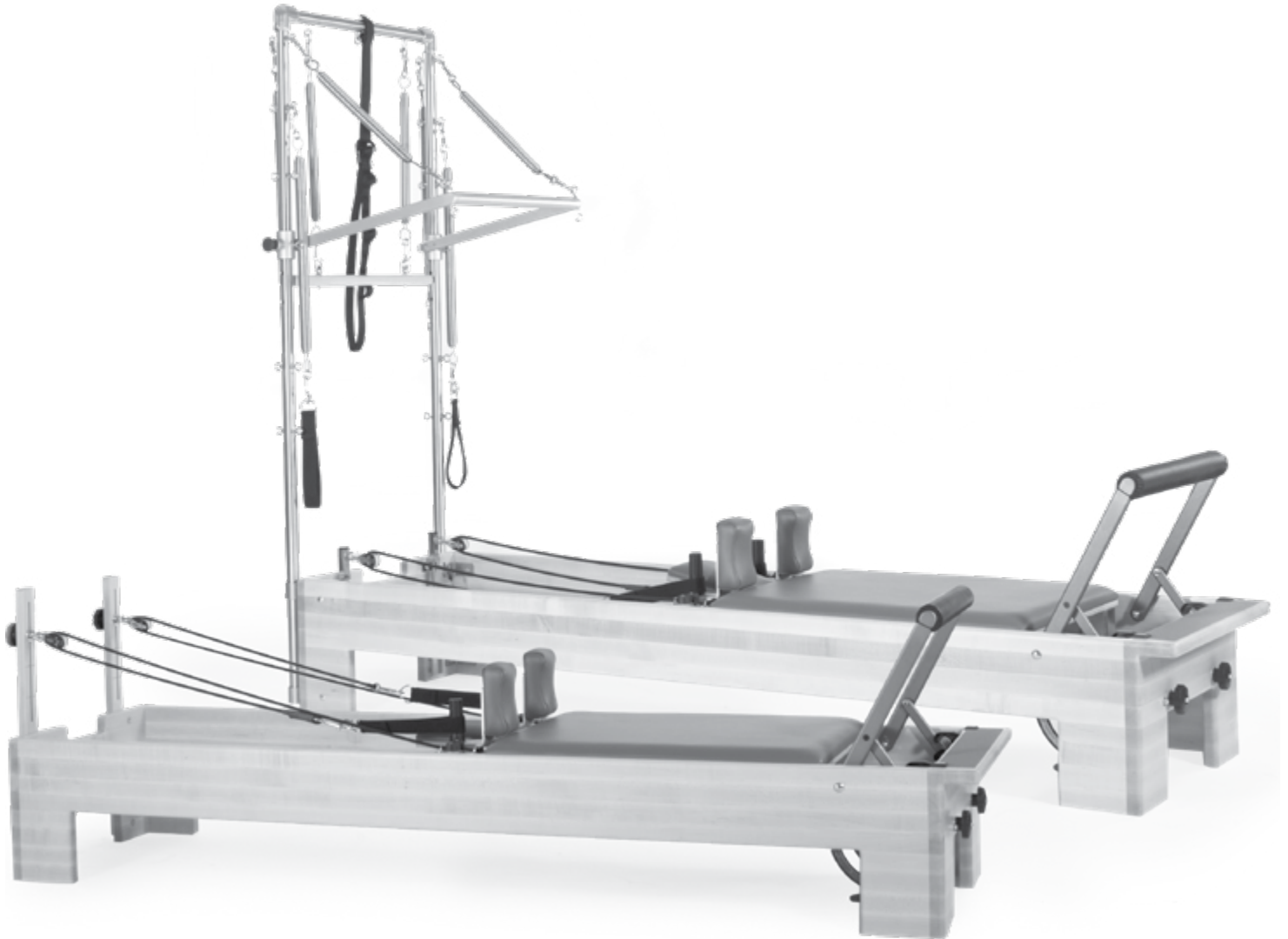
### Reverse the circle

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



# El Studio Reformer®/Tower de Balanced Body

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



## Declaración de uso previsto

El dispositivo El Studio Reformer®/Tower 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.

Video de montaje : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reformer>



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](http://pilates.com) | [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

15458C | 2024-02



## Contenido

- » Introducción y características del Studio Reformer
- » Cómo armar su Studio Reformer
- » Ejercicios en el Studio Reformer
- » Introducción y características del Tower
- » Cómo instalar el soporte de su Tower
- » Cómo armar el conjunto de modificación retroactiva de su Tower
- » Ejercicios en el Tower

## Importante:

Este manual es para profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

**Nota sobre la seguridad: Advertencia – El Studio Reformer® de Balanced Body contiene materiales inflamables; manténgalo alejado de fuentes de calor directo**

## INTRODUCCIÓN

El Studio Reformer® es el equipo Pilates de mayor uso disponible hoy día. Esta máquina consta de una plataforma de madera, un carro móvil, una barra de pies, resortes y cuerdas ajustables. El pionero e inventor de ejercicios Joseph Pilates creó una máquina que ejercita prácticamente cada parte del cuerpo.

Las diferentes resistencias de los resortes proporcionan resistencia y apoyo cuando el usuario empuja la barra de pies, tira de las cuerdas o las cintas y se sienta o se para en el carro. Los ejercicios varían desde movimientos aislados y sencillos de los brazos y las piernas hasta ejercicios complejos que involucran todo el cuerpo. Los ejercicios proporcionan un trabajo desafiante de todo el cuerpo para cualquier persona, ya sea un administrativo sedentario, un atleta profesional e incluso para los usuarios con lesiones. Al terminar una sesión, los usuarios se sentirán refrescados y energizados sin el dolor y el cansancio normal que a menudo ocurre después de ejercitarse.

El Studio Reformer de Balanced Body es la selección número uno de los estudios Pilates y los gimnasios privados en todo el mundo. Durante tres décadas, hemos trabajado con los principales instructores de Pilates de la industria para desarrollar un equipo de ejercicio versátil, práctico y seguro. Con 5 posiciones de tope del carro, la barra de pies/barra de resortes Revo ofrece un nuevo nivel de individualización para clientes de distintas estaturas y niveles de habilidad.

## CARACTERÍSTICAS DEL STUDIO REFORMER® DE BALANCED BODY CON BARRA DE PIES/BARRA DE RESORTES ESTÁNDAR, INFINITY Y REVO REPOSACABEZA

El reposacabeza se usa para apoyar la colocación óptima de la cabeza, el cuello y los hombros del usuario mientras se encuentra acostado. Para determinar la posición del cliente, la oreja debe quedar sobre el centro del hombro y la línea de la quijada debe quedar casi perpendicular al carro. El reposacabeza del Studio Reformer tiene tres posiciones que se ajustan por medio de un bloque de apoyo de madera que se encuentra debajo del reposacabeza:

**Bajo (plano)** – El bloque de apoyo se dobla hacia la parte superior del reposacabeza. Se utiliza para clientes con columnas torácicas relativamente planas y cajas torácicas poco profundas para trabajo de las piernas y los pies y para cualquier ejercicio en posición supina.

**Nota sobre la seguridad: La posición plana del reposacabeza se utiliza para todos los clientes que hacen ejercicios en los que se rodarán hacia arriba hacia los hombros. Un reposacabeza plano impedirá que el cliente flexione demasiado la columna cervical y se lesione el cuello.**

**Medio** – El bloque de apoyo descansa en la muesca del medio del bloque de apoyo.

**Alto (arriba)** – La parte inferior de la barra descansa sobre el carro. Se usa para clientes que tienen la cabeza hacia adelante o una caja torácica profunda para facilitar la alineación correcta.

Nota del instructor: También puede usarse una toalla en adición o en vez del reposacabeza para ajustar la altura de la cabeza.

## AJUSTES DEL APOYO PARA LOS HOMBROS

Los apoyos para hombros del Studio Reformer pueden ajustarse lateralmente para acomodarse a los hombros anchos o estrechos. Para quitar los apoyos para hombros, saque los pasadores de las placas de metal que están detrás de los apoyos para hombros o, si está usando el equipo de traba para los hombros, quite el tornillo que sostiene el apoyo para los hombros en su lugar. Después de quitar los apoyos para hombros, observe los dos postes que sobresalen por debajo de cada placa de metal.

**Hombros estrechos** – Tome un apoyo para los hombros y fije los postes directamente sobre la parte grande de las muescas de los agujeros de la placa de metal. Si los postes caben dentro de las muescas y cubren completamente la placa de metal, está fijado para hombros estrechos.

**Hombros anchos** – Tome un apoyo para los hombros y fije los postes directamente sobre la parte grande de las muescas de los agujeros de la placa de metal. Si los postes caben dentro de las muescas y una franja de la placa de metal está expuesta hacia el reposacabeza, está fijado para hombros anchos.

## AJUSTES HORIZONTALES DEL CARRO

**La barra de pies/barra de resortes Revo** de los Studio Reformers equipados con la nueva barra de pies/barra de resortes Revo permite ajustar la posición de comienzo del carro para usuarios de diferentes estaturas. Para mover **de la barra de resortes** rote hacia arriba hasta los soportes sostengan el borde del frente del carro y el carro se mueva libremente en los patines. Deslice el carro hacia adelante y hacia atrás hasta que esté alineado con el agujero correcto en el riel. Suelte los soportes del carro y asegúrese de que esté enganchado en el agujero.

**El agujero 1** es el que está más cerca del extremo de la barra de pies del Reformer y crea la distancia más corta entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para los usuarios de menor estatura (de menos de 5 pies (1,52 m) o donde se desea una mayor flexión de las rodillas y las caderas.

**El agujero 2** es para usuarios entre 5 pies (1,52 m) y 5'5 pies (1,65 m) de alto

**El agujero 3** es para usuarios entre 5'5 pies (1,65 m) y 5'9 pies (1,75 m) de alto

**El agujero 4** es para usuarios entre 5'9 pies (1,75 m) y 6 pies (1,82 m) de alto

**El agujero 5** es el punto que está más lejos de la barra de pies del Reformer. Se utiliza para los usuarios más altos o los usuarios con una flexión limitada de las rodillas y las caderas.

Las alturas dadas aquí son sugerencias recomendadas. El ajuste de la barra de pies/ la barra de resortes debe permitir que el usuario tenga ligeramente menos de 90° de flexión de la cadera cuando el carro está completamente hacia adentro para el trabajo de las piernas y los pies.

## AJUSTES HORIZONTALES DE LA BARRA DE PIES INFINITY

La barra de pies Infinity incluye 32 ajustes horizontales para ajustarse a los usuarios de prácticamente cualquier estatura, incluso niños. También permite que la barra de pies se mueva sobre los apoyos para hombros creando un conjunto totalmente nuevo de ejercicios.

Para mover la barra de pies, tire de ambas perillas grandes fuera de los agujeros en los rieles laterales del Infinity y mueva la barra de pies hacia adelante o hacia atrás al agujero deseado. Suelte las perillas y mueva un poco la barra tanteando hasta que ambos lados estén completamente asentados.

**Observe que la barra de pies se mueve tirando de ambas perillas a la misma vez.**

**El agujero 1** es el que está más cerca del extremo de los pies del reformer y crea la distancia más larga entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para los usuarios más altos (de más de 5 pies 9 pulgadas (1,75 m)) o los usuarios con una flexión limitada de las rodillas y las caderas.

**El agujero 2** es para usuarios entre 5,5 pies (1,65 m) y 5,9 pies (1,75 m) de alto

**El agujero 3** es para usuarios entre 5 pies (1,52 m) y 5,5 pies (1,65 m) de alto

**El agujero 4** es el punto que está más lejos del extremo de la barra de pies del reformer. Se utiliza para usuarios de menor estatura (menos de 5 pies (1,52 m)) o donde se desea una mayor flexión de las rodillas y las caderas.

Las estaturas que se dan aquí son sugerencias recomendadas. El ajuste de la barra de pies debe permitir que el usuario tenga ligeramente menos de 90° de flexión de la cadera cuando el carro está completamente hacia adentro para el trabajo de las piernas y los pies.

**Barra de pies/barra de resortes estándar.** La barra de resortes estándar no se puede ajustar para clientes de diferentes estaturas.

## AJUSTES DE LAS BARRAS DE LOS PIES REVO Y ESTÁNDAR

**Barra de pies/barra de resortes Revo** – Para ajustar la barra de pies, coloque la barra de soporte en una de las 3 ranuras del bloque que está en el extremo de la barra de pies del Reformer, o saque la barra de soporte fuera de las ranuras y colóquela en la plataforma del carro para la posición sin barra.

**Barra de pies Estándar** – Para ajustar la barra de pies, coloque la barra de soporte larga o corta en la muesca de la barra de resortes que está más cerca del extremo de la barra de pies del Reformer, o saque la barra de soporte y colóquela en la plataforma del carro para la posición sin barra.

**Barra alta** – La posición de barra alta acorta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Esta posición se utiliza para el trabajo de los pies y las piernas con usuarios de menor estatura y con usuarios que tienen dificultad para mantener la colocación de la espalda debido a una mayor lordosis lumbar o una espalda tensa. Para la barra de pies/barra de resortes **Revo**, coloque la barra de soporte en la ranura más alta del bloque de la barra de resortes. Para la barra de pies/barra de resortes **Estándar**, use la barra de soporte larga.

**Barra media** – La posición de barra media alarga el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas y coloca el torso en una posición de pie neutral. Para la barra de pies **Revo**, coloque la barra de soporte dentro de la ranura del medio del bloque de la barra de resortes. Para la barra de pies **Estándar**, use la barra de soporte corta.

**Barra baja** – La posición de barra baja aumenta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies a su longitud máxima. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para los usuarios más altos o más flexibles. Para la barra de pies del **Revo**, coloque la barra de soporte dentro de la ranura más baja del bloque de la barra de resortes. No hay una posición baja para la barra de pies **Estándar**.

**Sin barra** – Saque la barra de soporte de las ranuras o la muesca y coloque la barra de pies y la barra de soporte en la plataforma del Reformer. Esta posición se utiliza para mover la barra fuera del medio para ejercicios de pie y para ejercicios en los que el usuario está acostado en la caja.

## AJUSTES DE LA BARRA DE PIES INFINITY

Para ajustar la barra de pies verticalmente, oprima ambas palancas que están a los lados de los elevadores de la barra de pies hasta que los pasadores salgan de ambos agujeros. Mueva la barra de pies a la altura deseada y suelte las palancas de manera que ambos pasadores enganchen completamente en los nuevos agujeros.

**Observe que la barra de pies se mueve oprimiendo ambas palancas a la misma vez.**

**Barra alta** – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición más alta (primera) en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros

y la barra de pies sea más corto. Esto aumenta la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, aumenta la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios de menor estatura en el trabajo de rodillas. Esta posición se usa para el trabajo de los pies y las piernas en usuarios de menor estatura y con usuarios a los que es difícil mantener la colocación de la espalda debido a mayor lordosis lumbar o una espalda tensa.

**Barra media** – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el segundo agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que en la posición de barra alta. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para los usuarios altos. Esta posición se considera la estándar para el trabajo de los pies y las piernas en la mayoría de las escuelas.

**Barra baja** – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el tercer agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. La posición de barra baja pone el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies en la longitud máxima. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios más altos.

**Sin barra** – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición del agujero inferior en el ajuste de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. Esta posición se usa para mover la barra fuera del medio para los ejercicios de pie y los ejercicios en los que el usuario está acostado en la caja.

## AJUSTES DE LOS RESORTES DE LA BARRA DE PIES INFINITY Y REVO

Los resortes se usan para ajustar la resistencia para los distintos ejercicios en el Reformer. Hay más de 30 posiciones de resistencia diferentes que pueden usarse en el Reformer. Las posiciones sugeridas para los resortes se indican bajo cada ejercicio individual.

## AJUSTE DE LA BARRA DE RESORTES

Las barras de los pies Infinity vienen con barras de resortes Revo o Estándar. En el Studio Reformer Estándar, la barra de resortes puede colocarse en dos posiciones diferentes para cambiar la resistencia de los resortes. En el Studio Reformer Revo, los resortes se colocan en el botón o en el gancho de la barra de resortes para ajustar la resistencia. Para **ajustar la barra de resortes Estándar**: De frente a la barra con ambas manos en la barra de resortes, mueva un extremo de la barra de resortes dentro de la muesca de la barra de resortes y luego mueva el otro extremo. No intente mover la barra de resortes con más de un resorte fijado.

**Posición A (más resistencia, primer engranaje, precargado)** Para la **barra de resortes Estándar**, colóquela en la muesca que está más cerca de la plataforma del Reformer. Para la **barra de resortes Revo**, coloque el resorte en el botón de la barra. Esta posición le dará a los resortes una pequeña cantidad de tensión y aumentará la resistencia.

**Posición B (menos resistencia, segundo engranaje, neutro)** Para la **barra de resortes Estándar**, colóquela en la muesca que está más cerca del carro del Reformer. Para la **barra de resortes Revo**, coloque el resorte en los ganchos de la barra. En esta posición, los resortes no tienen ninguna tensión al comenzar y la resistencia se reduce.

## PESO DE LOS RESORTES

La resistencia en el Reformer se indica mediante el número de resortes usados para un ejercicio específico. El peso del resorte indicado es la posición de inicio recomendada. Se pueden hacer ajustes individuales dependiendo del ejercicio individual y las necesidades del usuario.

**1 resorte** (ligero): Se utiliza para trabajo de los brazos o cuando el carro provee un poco de apoyo.

**2 resortes** (ligero a moderado): Se utiliza para trabajo de los brazos, de las piernas y ejercicios en los que el carro provee apoyo al usuario.

**De 2 a 4 resortes** (moderado a fuerte): Se utiliza principalmente para trabajo de las piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

**Todos los resortes**: Se utilizan para aumentar la resistencia al máximo o para estabilizar el carro para las series con caja abdominal corta.

**Sin resortes**: Se utiliza para mayor dificultad en los ejercicios en los que el usuario necesita controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, series de estiramiento largo).

## PROGRESIÓN DE LOS RESORTES PARA EL STUDIO REFORMER

Observe que estas combinaciones de resortes representan la progresión usual para una máquina nueva estándar y pueden variar ligeramente dependiendo de la edad y la resistencia específica de sus resortes.

## CODIFICACIÓN POR COLORES DE LOS RESORTES

Los siguientes códigos de colores de los resortes son estándar para todos los Reformers de Balanced Body. Los Reformers pueden configurarse con distintas combinaciones de resortes. La configuración de resortes del Studio Reformer estándar viene con 3 resortes rojos, 1 azul y 1 verde.

Amarillo – Muy ligero  
Azul – Ligero  
Rojo – Medio  
Verde – Pesado

## PUNTOS DE FIJACIÓN DE LOS RESORTES

**A** – Más pesado (la barra de resortes está cerca de la plataforma o el resorte se fija al botón)

**B** – Más ligero (la barra de resortes está cerca del carro o el resorte se fija al gancho)

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

## CUERDAS Y BUCLES

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las demandas específicas de los ejercicios y el tamaño del usuario. Muchos estudios usan una cinta de doble bucle que permite al usuario tener cuerdas de dos largos diferentes sin tener que ajustarlas. Los ajustes de la cuerdas que se utilizan en el manual son:

**Bucles normales:** La resistencia del bucle o la empuñadura es algo tirante en los apoyos para hombros. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarrará el bucle más largo. Esto es estándar para la mayoría de los ejercicios.

**Bucles cortos:** La resistencia del bucle o la empuñadura es algo tirante en las espigas plateadas. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarra el bucle más pequeño. Se utilizan para remar y para algunos ejercicios de los brazos.

**Bucles muy cortos:** El bucle o la empuñadura es aproximadamente 5 pulgadas (12 cm) más corto que el reposacabeza. Se utilizan para trabajo de los brazos de rodillas y de frente a las cintas, tales como expansión del pecho o estiramiento de los muslos.

**Bucles largos:** El bucle o la empuñadura es más largo que el apoyo para los hombros por una longitud de un bucle de algodón. Se utilizan para el estiramiento largo de la columna vertebral o para los pies en las cintas para usuarios con tendones de la corva más tiesos.

## SUJECCIÓN Y AJUSTE DE LAS CORREAS

Si el reformador incluye correas de cuero en vez de cables, siga estas instrucciones para sujetarlas y ajustarlas.

Libere todos los tensores del carro. De vuelta al carro de manera que la parte inferior quede apuntando a la cabecera del armazón. En lo posible, pídale a otra persona que sostenga el carro sobre los rieles mientras ajusta la correa. (NOTA: No intente dejar el carro apoyado sobre los rieles solo pues se puede caer).

Tome una de las correas de cuero e insértela por el extremo con perforaciones alrededor de la rueda en la cabecera del armazón, a través del anillo del estribo en la parte superior del carro y, por último, a través de la hebilla en la parte inferior del carro.



Correa a través del anillo del estribo y de la hebilla



Alineación correcta de la correa en el Legacy Reformer

(NOTA: Es posible que la persona que sostenga el carro necesite recostarlo cerca de la cabecera del armazón para que sea más fácil ajustarlo).

Ajuste la longitud deseada con los orificios de la correa y luego pásela por la hebilla. Hale el extremo de la correa sobrante a través del anillo metálico debajo de la hebilla. Repita el proceso con la otra correa. Coloque el carro nuevamente en el armazón.

Tome el otro extremo del aro de la correa y colóquelo alrededor del reposacabezas o del poste detrás del apoya hombros. Repita el procedimiento en el otro lado con la otra correa.

## ELEVADORES

Los elevadores del Studio Reformer pueden ajustarse aflojando la perilla negra en la parte posterior del elevador y deslizando la polea hacia arriba o hacia abajo. Mover la polea del elevador cambiará el ángulo de tiro de un ejercicio. Los distintos estudios e instructores tienen preferencias diferentes en cuanto a la altura del elevador. Para ejercicios como círculos de las piernas con los pies en las cintas, el usuario tendrá una esfera de movimiento mayor a su disposición si los elevadores están en una posición más alta. En los estudios más tradicionales, los elevadores se mantienen en la posición baja debido a que reproduce más estrechamente un Reformer tradicional.

# 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.

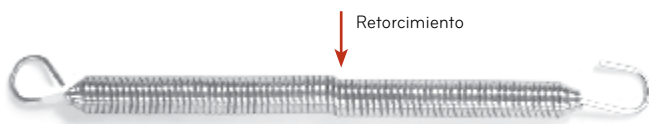


Figura 1

### 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**.

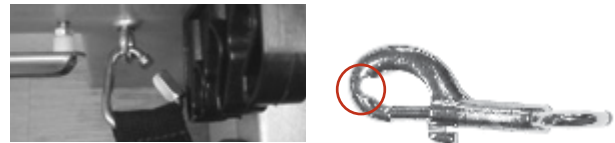


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

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.

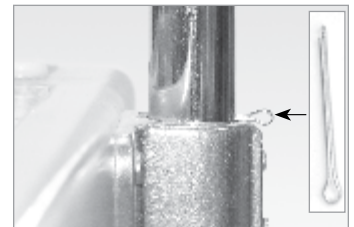


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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).

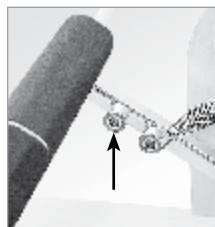


Figura 8: Arandela de fibra

**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			✓	
<b>Reformers</b>				
Limpie 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](mailto:info@pilates.com) [www.pilates.com](http://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](http://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.

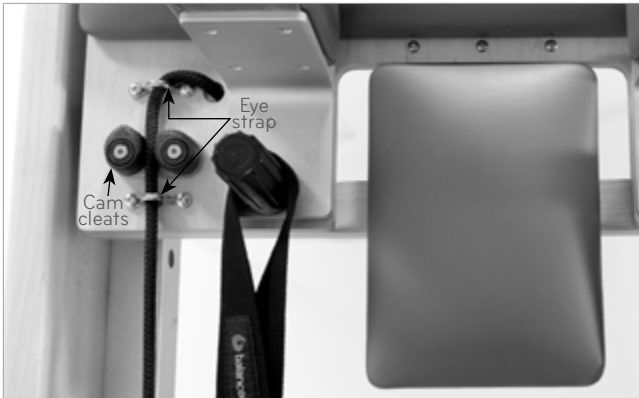


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

### 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.

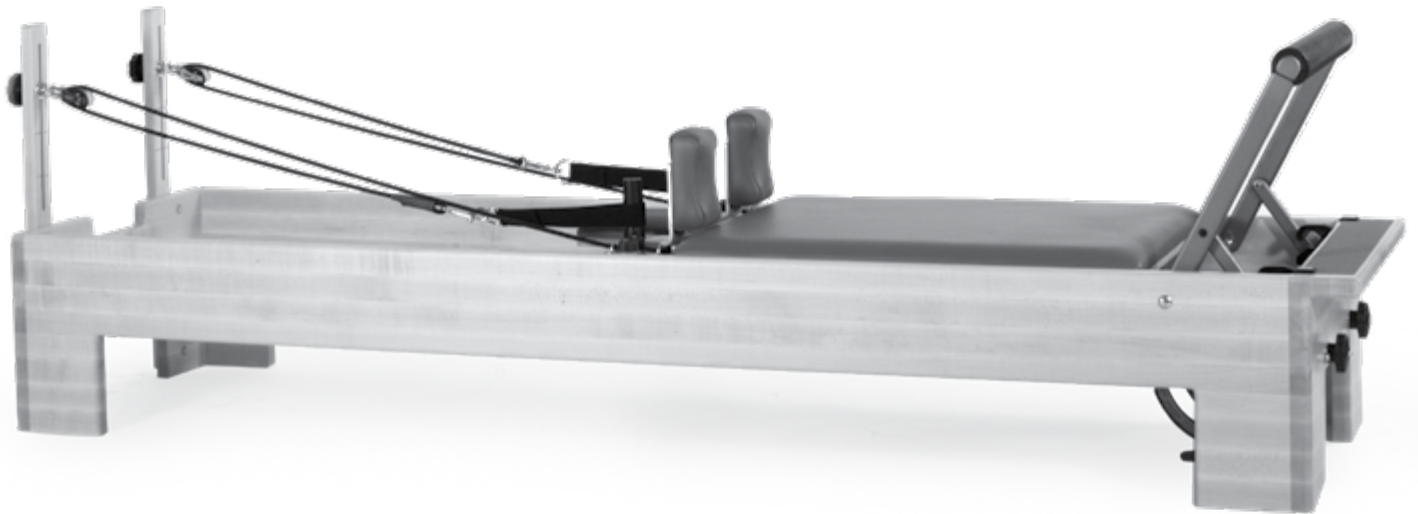
### Escuchar, relación entre cliente e instructor

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.

# Instalación de Studio Reformer® de Balanced Body®



## LISTA DE PARTES

DESCRIPCIÓN	N.º DE PARTE	CANT.
<b>Studio Reformer</b>		
Tensores rojos	SPR9070	3
Tensor azul	SPR7071	1
Tensor verde	SPR9293	1
Aros de algodón (un par)	101-005	1
Manijas de neopreno (un par)	101-016	1
Cables (un par)	210-026	1
Tope de extensión del carro	200-211	1
Caja para sentarse	721-002	1
Elevadores de madera (un par)	950-034	1
Pernos para elevadores	GEN7314	4
Poleas (un par)	GEN9039	1
Bloqueo giratorio del juego de apoya hombros	950-251	1
Poste de bloqueo giratorio	616-400	2
Llave hexagonal 5/32	13778	1
<b>Con barra de pies clásica</b>		
Correa para pies corta	101-011	1
Barra de tensión	950-053	1
<b>Con barra de pies Revo</b>		
Correa para pies Revo	210-030	1
<b>Con barra de pies Infinity</b>		
Correa para pies Revo	210-030	1
Complemente la barra de pies Infinity con muñones	N/A	1
Topes de la barra de pies	REF0702	2
Tornillos del tope de la barra de pies	GEN9027	2
Llave para perilla trincante	ALL0060	1
<b>Con barra de pies XSR</b>		
Montaje de la barra de pies	N/A	1
Perno de resalto	GEN7316	2
Espaciador	16889	2
Cuña	GEN9203	2

### INSTALACIÓN DEL CARRO

1. Coloque el carro en posición invertida y limpie las ruedas y la superficie completa de los rieles dentro del armazón. Coloque el carro en el armazón con precaución de manera que el reposacabezas quede al lado opuesto de la barra de pies.

### FIJE LOS TENSORES EN EL LADO INFERIOR DEL CARRO

2. Ubique debajo del carro el soporte con las cinco armellas fijadas. Enganche los tensores a las armellas, de tal manera que el gancho apunte hacia abajo. El cuerpo de los tensores debe apoyarse en el soporte plano y acolchado debajo del carro (Figura A).



Figura A

### INSTALACIÓN DE LOS ELEVADORES DE MADERA ESTÁNDAR

3. Los bloques elevadores ajustables incluyen cuatro tornillos y una llave hexagonal dentro de un paquete de herrajes. Instale los bloques elevadores en la parte exterior del armazón en la cabecera. Las ranuras largas en los elevadores deben quedar en la parte superior con los bordes redondeados apuntando hacia afuera, como se muestra en la Figura B. Inserte los tornillos con la mano en un bloque elevador sin apretarlos.



Figura B

Cuando los dos tornillos hayan encajado, apriételos con la llave hexagonal. Repita el proceso en el otro elevador.

### SUJECIÓN DE LAS POLEAS A LOS ELEVADORES DE MADERA

4. El paquete de herrajes contiene dos poleas con perillas negras; desatornille las perillas y retírelas. Quite una de las arandelas grandes del perno expuesto de una de las poleas y coloque el perno a través de la ranura de uno de los elevadores.



Figura C

Coloque nuevamente la arandela en el perno por la parte trasera del elevador y luego la perilla negra.

Realice este proceso en los dos elevadores y verifique que las poleas apuntan hacia el carro. Consulte en la Figura C la orientación correcta.

Suba y baje las poleas aflojando la perilla negra y deslizando la polea hacia arriba o hacia abajo por la ranura y luego apriete la perilla.

### SUJECIÓN DE LOS CABLES

5. Para sujetar los cables, enganche primero un tensor del carro a la barra de tensión para mantener el carro en su lugar. Desenrolle y separe los cables.

6. Sujete un aro de algodón en el extremo de cada cable y cuelgue los aros en los apoya hombros. Pase el otro extremo de cada cable a través de una de las poleas y de nuevo por las mordazas de rodamientos del carro para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar también por las anillas puente de los dos lados de las mordazas de rodamientos. Empuje siempre el cable con firmeza hacia las mordazas de rodamientos para asegurarse de que la sujeción sea adecuada.



Figura D Se muestra el lazo doble opcional

## INSTALACIÓN DE LOS APOYA HOMBROS

7. Observe los espárragos que sobresalen en la parte inferior de los apoya hombros. Baje los espárragos de los apoya hombros, colóquelos dentro de las bocallaves y deslice los apoya hombros en dirección opuesta al cojín del carro. Consulte la Figura E. Nota: Los apoya hombros pueden instalarse en dos posiciones, donde una es más amplia y más cómoda para personas de espalda ancha. Intercambie los apoya hombros izquierdo y derecho para cambiar entre las posiciones estándar y amplia.

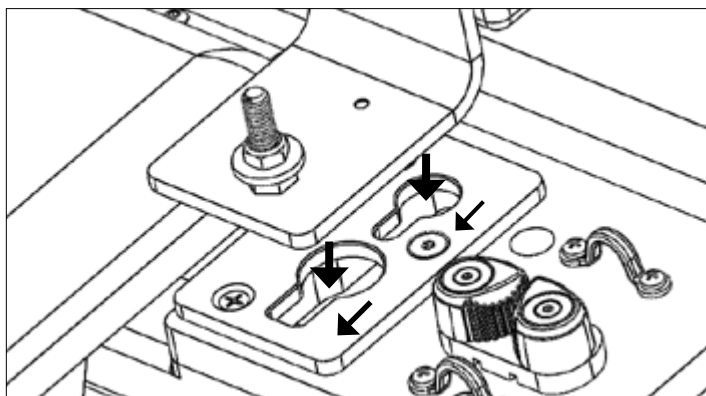


Figura E

## INSTALACIÓN DE LOS POSTES DE BLOQUEO PARA APOYA HOMBROS

8. Atornille los postes de bloqueo en el perno expuesto de cada apoya hombros. Gire los postes hacia la derecha para apretarlos y bloquear los apoya hombros en su posición. Consulte la Figura F. Si los postes se aprietan demasiado, será difícil retirarlos. Deben quedar ajustados, mas no demasiado apretados. Para quitar los apoya hombros, de 1 o 2 vueltas al poste hacia la izquierda, deslice suavemente los apoya hombros hacia el carro, levante los postes y retírelos.

## BARRA DE PIES

Siga las instrucciones a continuación para conocer la configuración del reformador.

### Barra de pies clásica

En los reformadores con barra de pies clásica, la barra de tensión viene con los herrajes correspondientes en la caja para sentarse. Instale la barra en los engranajes debajo de la barra de pies, con los ganchos apuntando hacia arriba.

### Barra de pies Revo

No es necesario instalar la barra de pies Revo.

### Barra de pies Infinity

Una sola persona puede realizar la instalación, pero será más fácil y seguro si hay una persona sosteniendo cada lado.

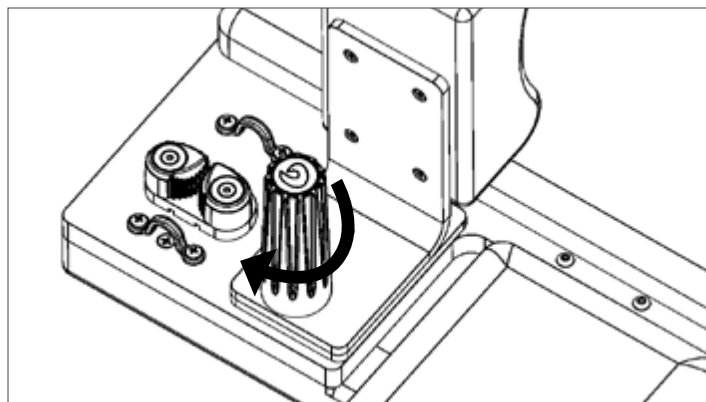


Figura F

1. Hale de manera recta la perilla trincante para sacar de las ranuras el pasador de cruz empotrado. Gire la perilla de manera que el pasador en cruz se apoye sobre la cabeza del perno. Repita el proceso en el otro lado (Figura G).

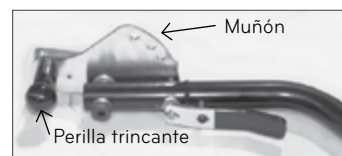


Figura G

2. Deslice el muñón en los perfiles en C de aluminio que se extienden a los dos lados del armazón del reformador (Figura H).
3. Gire la perilla trincante hasta que se fije en la posición deseada.
4. Sujete los topes negros en el extremo de los canales con los tornillos para madera (Figura I).



Figura H

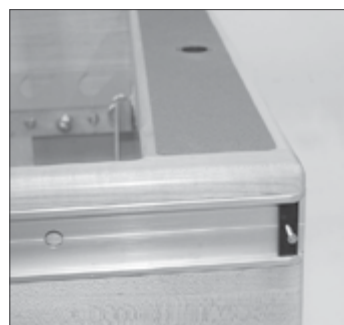


Figura I

## Barra de pies XSR

1. Coloque el espaciador en el adaptador de rosca de la placa del muñón. El lado plástico del espaciador debe mirar hacia afuera de la placa del muñón. Repita el proceso en el otro lado.
2. Presione y sostenga las palancas del émbolo en la barra de pies, para recolocar los pasadores, y colocar sobre el marco. La junta de la cubierta de la barra de pies debe mirar hacia afuera del soporte. Alinee los pasadores de la barra de pies con el mismo orificio del muñón en ambos lados. El más fácil utilizar el agujero más alto. Suelte las palancas del émbolo para permitir que los pasadores de la barra de pies se traben en el muñón.
3. Gire ligeramente la barra de pies hasta que el orificio grande en la parte inferior de la barra de pies se alinee con el espaciador en la placa del muñón. Deslice el perno de resalto a través del orificio grande de la barra de pies. El perno de resalto pasa a través del orificio del pivote de la barra de pies y el espaciador negro se enrosca en la placa del muñón. Atornille el perno de resalto en la placa del muñón con la mano. Repita del otro lado. Una vez que ambos tornillos de resalto se hayan apretado a mano, use la llave hexagonal grande que se proporciona (5/32") para apretarlos. Vea la Figura J como referencia.
4. Nota: Es posible que usted necesite o no la cuña. Si nota que la barra de pies está demasiado floja, agregue la cuña como se muestra en la Figura J.

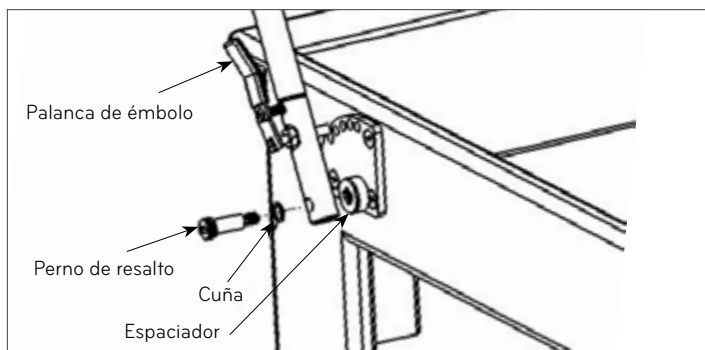


Figura J

## TOPE DE EXTENSIÓN DEL CARRO

El tope de extensión del carro se coloca en el riel del armazón metálico para reducir la distancia de desplazamiento del carro desde su punto de apoyo en el extremo de los pies. Por lo general, lo usan los clientes con un rango de movimiento limitado o para evitar que el carro se desplace mucho por cualquier motivo. Consulte la Figura K.



Figura K

## OPCIONES

### Elevadores metálicos ajustables

Deslice simplemente los elevadores metálicos en los receptores en la cabecera del armazón del reformador y bloquéelos con el pasador anclado. El Studio Reformer viene con las poleas preinstaladas.

## SUJECIÓN DE LAS CORREAS

Libere todos los tensores del carro. De vuelta al carro de manera que la parte inferior quede apuntando a la cabecera del armazón. En lo posible, pídale a otra persona que sostenga el carro sobre los rieles mientras ajusta la correa (NOTA: No intente dejar el carro apoyado sobre los rieles solo pues se puede caer).

Tome una de las correas de cuero e insértela por el extremo con perforaciones alrededor de la rueda en la cabecera del armazón, a través del anillo del estribo en la parte superior del carro y, por último, a través de la hebilla en la parte inferior del carro.

(NOTA: Es posible que la persona que sostenga el carro necesite recostarlo cerca de la cabecera del armazón para que sea más fácil ajustarlo).

Ajuste la longitud deseada con los orificios de la correa y luego pásela por la hebilla. Hale el extremo de la correa sobrante a través del anillo metálico debajo de la hebilla. Repita el proceso con la otra correa. Coloque el carro nuevamente en el armazón.

Tome el otro extremo del aro de la correa y colóquelo alrededor del reposacabezas o del poste detrás del apoya hombros. Repita el procedimiento en el otro lado con la otra correa.

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

### Limpieza

Después de cada uso, limpie todas las partes que entren en contacto con la piel, incluido el carro, los apoya hombros, el reposacabezas y la barra para pies. Utilice una solución suave de agua y jabón. Seque muy bien.

El tapizado de Balanced Body viene con protección antimicrobiana y antibacteriana integrada. Para remover las manchas suaves, utilice una solución casera de 10 % jabón líquido para platos y agua tibia, y aplíquela con un paño suave y húmedo. Si es necesario, también servirá una solución de limpiador líquido y agua aplicada con un cepillo de cerdas blandas. Para manchas más fuertes, comuníquese con la división de soporte técnico de Balanced Body. Los rieles y las ruedas se deben limpiar regularmente con un paño para garantizar que el carro se desplace de forma suave y silenciosa.

Lave periódicamente las correas para manos y pies. Colóquelas dentro de una funda de almohada, lávelas en un ciclo suave y déjelas secar al aire.

Si tiene preguntas sobre la limpieza, llame a la división de soporte técnico de Balanced Body.

### Lubricación y ajuste

Lubrique periódicamente las poleas con un rociador de silicona, pero tenga precaución de no aplicar demasiada. Por ningún motivo utilice lubricantes "líquidos", tales como WD40 o aceite.

## EN CASO DE DAÑOS DURANTE EL TRANSPORTE

Si el equipo ha sufrido daños durante el transporte, asegúrese de guardar todos los materiales del embalaje y llame a Balanced Body en el plazo de 3 días.

## ¿PREGUNTAS?

Llame a la división de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES (en EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (resto del mundo).



# Cómo usar el sistema de ajuste Revo

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

## Cómo mover el carro y la barra de resortes Revo

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

### Para mover la barra de resortes y el carro:

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



Fig 1

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



Fig 2

## Cómo bloquear la barra Revo Footbar®

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

Cómo bloquear la barra Revo Footbar:

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



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

## Carga previa de los resortes

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

## Cómo ajustar la posición del carro

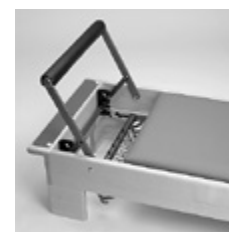
El sistema Revo le permite ajustar la distancia entre los apoyos para los hombros y la barra para colocar los pies y así crear la posición correcta desde el punto de vista ergonómico para cada cliente.

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

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



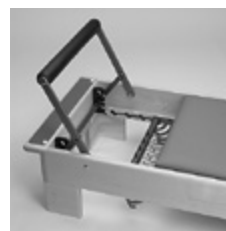
Posición N° 1 del carro



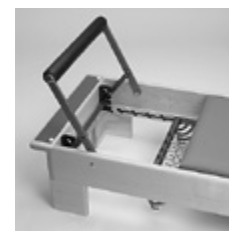
Posición N° 2 del carro



Posición N° 3 del carro



Posición N° 4 del carro



Posición N° 5 del carro

# 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 Studio Reformer.

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

## MANTENIMIENTO

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

## LIMPIEZA

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

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

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

# Ejercicios para el Reformer

## DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

**Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

**Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.

**Resortes:** Cuántos resortes deben conectarse durante el ejercicio.

**Barra:** La posición correcta de la barra de pies durante el ejercicio.\*

## EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

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

### Foco

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

### Precauciones

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

### Posiciones iniciales

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

### Talones

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

### Dedos de los pies

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

### Preñil

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

### V de Pilates

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

### Flexionar/Releve

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

### 2° posición

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

### Correr en el lugar

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

**Reposacabeza:** La posición correcta del reposacabeza durante el ejercicio.\*

**Bucles:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.\*

**Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

**Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.

**Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.

**Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

\*Si corresponde



Talones



Dedos de los pies



Preñil



V de Pilates



## CHARIOT, NIVEL 1

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

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Comodidad durante la flexión de la columna

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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

### Variación oblicua

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

### Variaciones con ejercicios de brazos

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

## CIEN, TODOS LOS NIVELES

**10 grupos**    **Resortes: 1 – 3**    **Barra: Ninguna**  
**Bucles: Regulares**    **Reposacabeza: Arriba**

### Foco

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

### Precauciones

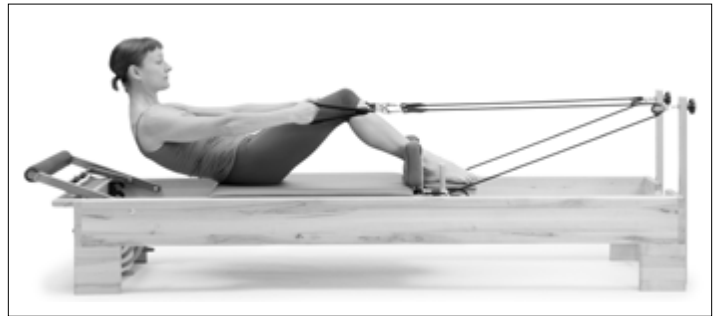
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

### Requisitos previos

Cien sobre la estera

### Posición inicial

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



### Nivel 1

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

### Nivel 2

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

### Nivel 3

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

## COORDINACIÓN, NIVEL 2

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

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Cien en estera o Reformer

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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



## ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

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

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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



### Variación oblicua

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

## ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

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

### Foco

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

### Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar (con la espalda plana)

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

### Variación – Oblicuo 1

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

### Variación – Una sola pierna 1

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



Posición inicial, frente a las correas



Con la espalda plana



Oblicuo 1

## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

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

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



### Bajar la pierna

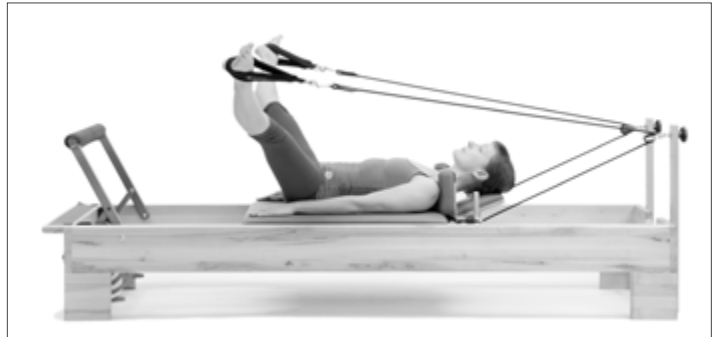
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, bajar y subir las piernas



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

### Tijeras

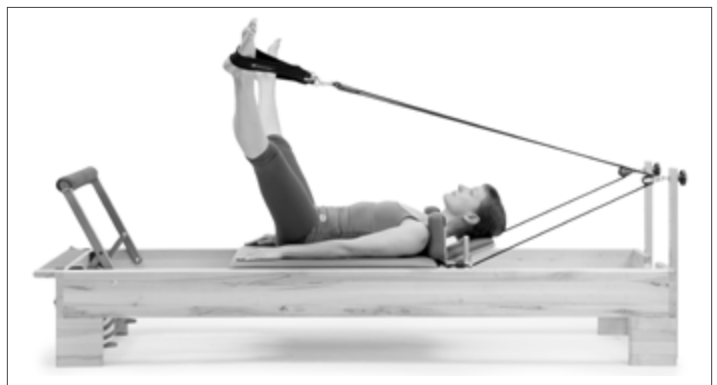
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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

### Aros

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



## CAJA LARGA - EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1-3

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

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

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

### Brazos abajo

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

### Brazos abiertos hacia los lados

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

### Espalda superior levantada

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

### Presionar los tríceps

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

## COBRA (NIVEL 2)

### Posición inicial

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

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



Correas para tirar



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



Cobra



## CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

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

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

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

### Versión 1

- » Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.
- » Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

### Versión 2

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



## CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

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

### Foco

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

### Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

### Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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

### Variación oblicua

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



## PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

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

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

- » Presión pelviana en estera

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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

### Posiciones de las piernas

- » Piernas paralelas, talones debajo de los isquiones
- » Piernas paralelas y muslos internos juntos
- » Piernas en V de Pilates con los talones juntos
- » Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.

## EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

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

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

- » Ninguno
- » Variaciones en posición sentada para todos los ejercicios
- » Sentado sobre el carro, con las piernas cruzadas, las piernas estiradas o de rodillas
- » Ejercicios frente a las correas

### Bíceps

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

### Tríceps/deltoide posterior

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



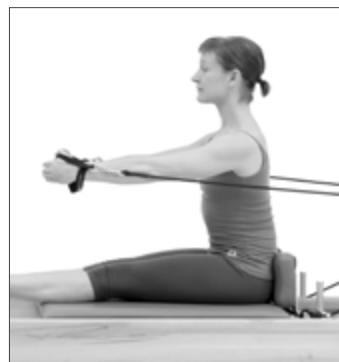
**Servir una bandeja**

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



**Abrazar un árbol**

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



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

**Foco**

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

**Precauciones**

- » Problemas de equilibrio

**Requisitos previos**

- » Ninguno

**Posición inicial**

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

**Ejercicio estándar**

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



# Reformador con Tower

## IMPORTANTE:

Este manual es para profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

NOTA: Los soportes del Tower sólo pueden instalarse en los Reformers que tienen cuerdas y elevadores. Si su Reformer no tiene cuerdas ni elevadores, usted no puede instalar el soporte.

## INTRODUCCIÓN

El Tower ha sido diseñado para que incluya la mayor parte de la funcionalidad de un Trapeze Table en un formato más pequeño y a un menor costo. Puede pedirse como una opción con un equipo nuevo o se puede instalar en un Reformer de madera existente con el equipo de modificación retroactiva de Tower. El Tower es una adición ideal a un Reformer para estudios pequeños y clínicas donde se requieren los beneficios tanto de un Reformer como de un Tower. **Este manual describe las características y los ejercicios tanto del Studio Reformer como del Tower.**

Balanced Body es la fuente principal en el mundo de equipos, educación e información sobre Pilates. El Studio Reformer de Balanced Body es el Reformer de mayor venta en el mundo y su Allegro® Reformer ahora establece el estándar para los clubes de gimnasia y de salud en todo el mundo.

## CARACTERÍSTICAS DEL TOWER DE BALANCED BODY

El Tower consta una estructura de metal que se fija al cabezal del Reformer. Las armellas en la estructura proporcionan puntos de fijación para los resortes. Se pueden fijar bucles, empuñaduras o una Barra de Rodamiento de madera a los resortes para crear una amplia variedad de ejercicios. El Tower también tiene instalada una Barra de Empuje como la del Trapeze Table.

### Cómo convertir el Reformer en un Tower

Quite los apoyos para hombros sacando los pasadores de detrás de los apoyos y poniéndolos en el piso.

Quite los elevadores de sus manguitos y póngalos en el piso.

Quite los resortes del carro del Reformer y deslícelo hacia el Tower hasta que el reposacabeza se deslice dentro de la ranura que está en la parte posterior de la plataforma.

El Tower viene con 2 esteras. Una de las esteras tiene dos chapaletas en un extremo. En la parte de abajo de la otra estera verá que las patas negras pequeñas están en la esquina en un extremo y lejos de la esquina en el otro extremo. Coloque las chapaletas en la primera estera de cara hacia el extremo del Tower del Reformer y coloque la segunda estera con las patas más alejadas de la esquina en el extremo de la barra de pies del Reformer.

Vea en el diagrama adjunto la lista de las distintas piezas del Tower.

## Puntos de fijación de los resortes

El Tower tiene 35 puntos de fijación de los resortes creando una variedad de posibles ejercicios y una cantidad ilimitada de ajustabilidad. Cada elevador tiene 9 armellas en el frente y 6 en la parte posterior permitiendo que los usuarios hagan ejercicios en ambos lados del Tower. Dos armellas están fijadas a la plataforma del Reformer para crear una posición baja, dos armellas están fijadas a los lados de la pieza transversal del Tower y una está fijada en el medio de la pieza transversal. Los puntos comunes de fijación de los resortes se indican a continuación y en la descripción de cada ejercicio.

Para ajustar la tensión de los resortes para un cliente en particular, mueva el punto de fijación más lejos del cliente para hacer el resorte más pesado y muévelo más cerca del cliente para hacerlo más ligero.

- » **Bajos:** Los resortes se fijan en las armellas que están en la parte inferior de la plataforma del Reformer.
- » **Medios:** Los resortes se fijan a la 5ta armella desde la parte inferior.
- » **Altos:** Los resortes se fijan a los puntos altos a ambos lados de la pieza transversal que está en la parte superior del Tower.

## Resortes del Tower

El Tower viene con 4 conjuntos de resortes:

### 2 CONJUNTOS - RESORTES CORTOS

- » Amarillo – Ligero
- » Azul - Mediano

### 2 CONJUNTOS - RESORTES LARGOS

- » Amarillo – Ligero
- » Morado – Mediano

## Ajustes de la Barra de Empuje

La Barra de Empuje tiene tres posibles puntos de pivote en el bastidor del Tower. Es muy importante que el punto de pivote esté lo suficientemente alto para que quede despejado el espacio para la cabeza de los usuarios cuando están acostados debajo de la misma. Si un cliente tiene una cabeza especialmente grande, excesiva cifosis torácica o una nariz larga, la barra podría golpearlos cuando están haciendo ejercicios. Para ajustar la Barra de Empuje, oprima el botón negro en la parte superior del pasador para liberar el pasador. Saque los pasadores de los elevadores, mueva la barra al agujero apropiado y vuelva a insertar los pasadores. Siempre regrese la Barra de Empuje a una altura segura si se ha movido.

## SEGURIDAD

**Es muy importante que el instructor esté presente y observe al cliente cada vez que la Barra de Empuje esté en uso.** La Barra de Empuje no debe ajustarse nunca demasiado baja de manera que pueda golpear a un cliente que esté acostado bajo la misma. La cinta de seguridad siempre debe utilizarse cuando la Barra de Empuje se levante desde abajo. La cinta de seguridad debe ajustarse de manera que el ángulo de la Barra de Empuje, cuando se mire desde el lado, no esté más baja que en la posición de las cuatro o las ocho del reloj y que no golpee al cliente si sus pies se resbalan de la barra.

# Cómo instalar el Reformador con Tower

## ANTES DE COMENZAR

Estas instrucciones incluyen una lista de partes para verificar que tiene todas las partes necesarias para la instalación. Si le falta alguna parte, comuníquese con nuestro departamento de atención al cliente al número 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## HERRAMIENTAS

- » Llave Allen de 3/16" (incluida GEN9280)
- » Llave de 21 mm x 1/2 (incluida ALL0060)

## PARTES PARA LA TOWER

DESCRIPCIÓN	N.º DE PARTE	CANT.
Tubos verticales con armellas instaladas	TRP0105	2
Tubos horizontales con armellas, correa de seguridad y conectores esquineros	TRP0100	1
Barra de empuje para el conjunto de deslizadores	707-287	1
Resortes de trampa amarillos	SPR9002	2
Resortes de trampa azules	SPR9004	2
Rodillo descendente	710-010	1
Tensores largos amarillos	SPR9006	2
Tensores largos morados	SPR9461	2
Aros de algodón sencillos (un par)	101-005	1
Conjunto de deslizadores de la barra de empuje	N/A	2
Perno de tope para los deslizadores de la barra de empuje	619-202	2

1. Suelte los tornillos fijadores de los receptores del tubo circular con la llave Allen (consulte la Figura A).

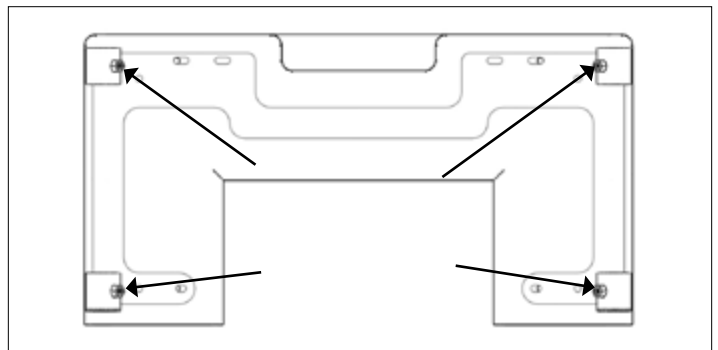


Figura A: Suelte estos tornillos fijadores.

2. Saque de la caja los postes de la torre vertical y colóquelos en el soporte del receptor en el extremo del reformador. Las perillas de los deslizadores deberán apuntar hacia afuera, como se muestra en la Figura B.

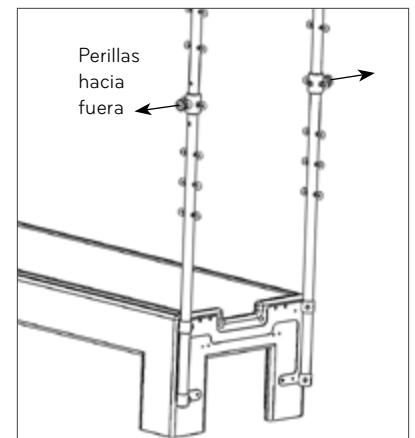


Figura B

3. Coloque el tubo horizontal superiores sobre los dos tubos verticales que van en los soportes esquineros. Cuando introduzca los tubos en el receptor, asegúrese de que el puente apunte hacia delante, es decir, hacia el carro. Consulte la Figura C.

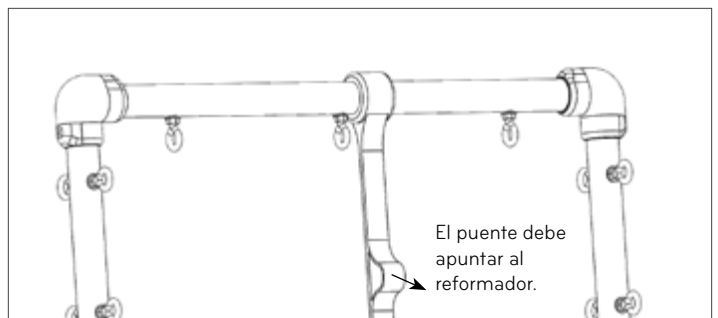


Figura C

- Mueva los deslizadores sobre los tubos hasta el mismo agujero correspondiente. Hay tres posiciones. Cerciérese de que están en la misma posición halando las perillas hacia afuera y desplazando el deslizador pues, de lo contrario, la barra de empuje (PTB) no podrá conectarse con los deslizadores. Instale la barra de empuje en los deslizadores con los pernos de tope. Consulte la Figura D para ver los detalles. Apriete el perno de tope con la llave dentro del alojamiento del deslizador. Consulte la Figura E.

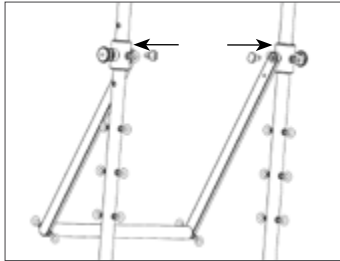


Figura D



Figura E

**PRECAUCIÓN:** Apriete completamente los pernos de tope pues, en caso contrario, se pueden ocasionar lesiones graves.

- Apriete ahora todos los tornillos fijadores en los receptores para soportes y en los codos esquineros. Si los deslizadores de la barra de empuje no se mueven con facilidad, hay que aflojar los tornillos fijadores de los tubos verticales y rotar los tubos para alinearlos. Luego, vuelva a apretar los tornillos fijadores.

#### CÓMO AJUSTAR LA BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque las manos en la parte externa de cada deslizador. Coloque los dedos corazón o anular, o ambos, debajo de la base de plata de la perilla, donde se enrosca la parte negra de la perilla. Coloque el dedo índice y pulgar alrededor de la perilla. Hale cada una de las perillas hacia fuera, en dirección contraria a los tubos verticales, hasta que encuentren el tope. Ejerciendo la misma fuerza con cada brazo, desplace el deslizador hacia arriba y hacia abajo en cada nueva posición. Cuando esté cerca de una nueva posición, libere con suavidad el tramo externo de las perillas. Los pasadores se introducirán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

#### OPCIÓN: INSTALACIÓN DE LAS COLCHONETAS DOBLES

- Hale los pasadores y baje los elevadores.
- Suelte todos los tensores de la barra de tensión y desplace el carro hacia la cabecera del armazón.
- Gire el soporte de la barra de pies hacia la parte acolchada de la barra y luego apóyela sobre los rieles del armazón. Ahora, debe estar dentro del marco en una posición más baja que la parte superior del armazón.
- Retire los apoya hombros del carro. Si no se pueden desmontar, habrá que voltear el carro en posición invertida. (Consulte el Apéndice).

La colchoneta viene con lengüetas de vinilo instaladas para su transporte. Suelte, gire y vuelva a instalar las lengüetas de manera que cuelguen del borde de la colchoneta y queden alineadas con las armellas.

- Coloque la colchoneta con las lengüetas de vinilo en la cabecera del reformador, apuntando a la torre. Las lengüetas de vinilo deben colgar de la cabecera del armazón. Tienen el propósito de proteger el marco del reformador cuando la barra de empuje se utilice con un tensor inferior.
- Coloque el resto de la colchoneta en el extremo inferior del reformador. Asegúrese de que el extremo con las patas que sobresalen del borde quede sobre la plataforma base.

#### APÉNDICE: CÓMO DAR VUELTA AL CARRO (SOLO SI LOS APOYA HOMBROS NO SON DESMONTABLES).

**Nota:** Para proteger el tapizado, verifique que los rieles del reformador estén limpios antes de comenzar.

- Suelte los tensores de la barra de tensión.
- El carro se debe ubicar en el extremo del elevador del armazón.
- Deje los anillos y las correas sobre el suelo debajo del reformador.
- Levante la cabecera del carro y dele vuelta de tal manera que el tapizado quede apoyado sobre los rieles metálicos.



# Ejercicios en el Tower

## DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

**Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

**Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.

**Resortes:** Número y ubicación de los resortes 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 Tower.

\*Si corresponde

## RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

**6-10 Repeticiones**      **Resortes: 2 resortes largos o 2 resortes cortos desde la posición alta**

### Barra o mangos de Rodamiento Hacia Atrás

#### 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 Tower, sosteniéndose con la barra o los mangos, rodillas flojas, pies sobre las barras metálicas.

#### Ejercicio estándar

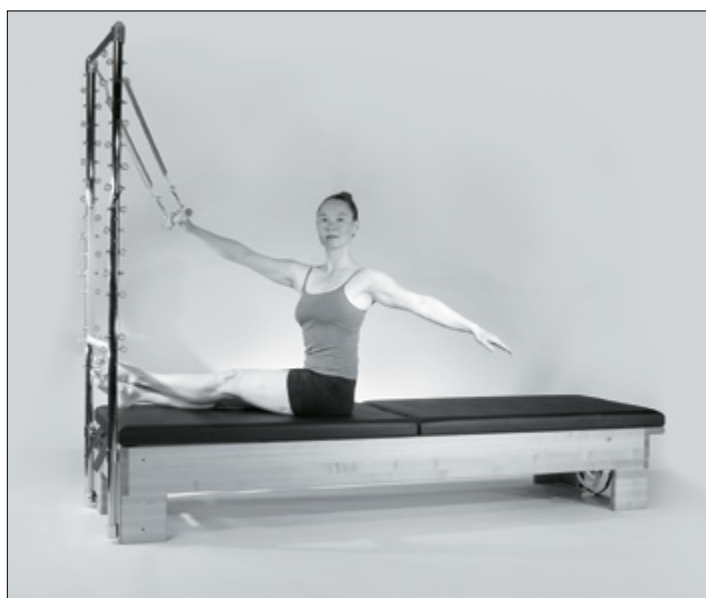
- » Sostener la barra con los brazos estirados, rodar hacia abajo, curvando la espalda y manteniéndose de pie, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

#### 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 y hacia arriba manteniendo la rotación, luego cambiar de lado.



Rodar hacia atrás



Ski acuático



## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6-10 repeticiones

**Resortes:** Resortes largos desde la posición medio

**Bucles alrededor del 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

Acuéstese en posición supina con la cabeza hacia el Tower con los bucles alrededor de los aros.

### Bajar la pierna

- » Ambas piernas en 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 los bucles, haga círculos con las piernas en ambas direcciones, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Bajar la pierna



Aros



Caminando (resortes en posición media)

### Tijeras

- » Con ambas piernas en los bucles, baje las piernas hacia la mesa y luego abra y cierre las piernas y mantenga la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

### Caminando

- » Con ambas piernas en los bucles, baje alternativamente una pierna hacia la mesa y luego la otra, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



## PIES EN LAS CORREAS Y ACOSTADO DE LADO – TIRO ADUCTOR, NIVEL 1-3

6-10 repeticiones

**Resortes:** Resortes largos desde la posición media

**Bucles alrededor del empeine**

### 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

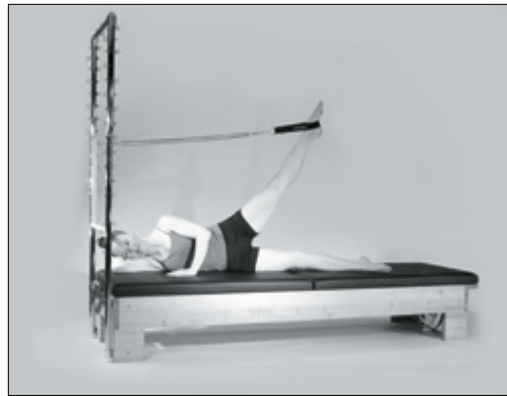
Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

### Posición inicial

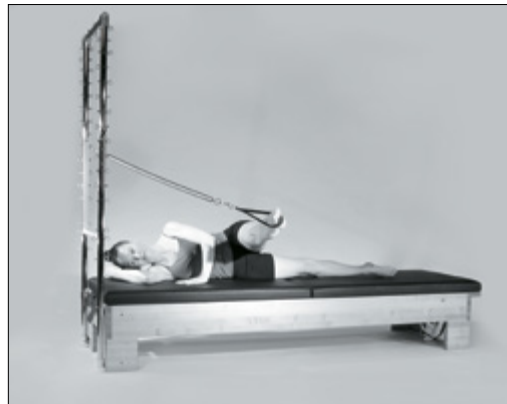
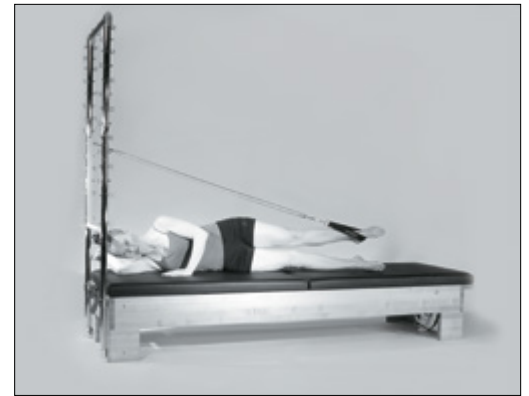
- » Acuéstese de lado en el Tower con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la estera y las piernas ligeramente hacia el frente.
- » Sustener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.
- » Coloque el bucle alrededor del arco.

### Ejercicio estándar

- » Tire de la parte superior de la pierna hacia abajo hacia la parte inferior de la pierna. Mantener la posición lateral-recostada correcta.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.



Tirar de los aductores



Patada hacia el frente y hacia atrás



### 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 estera).
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

## EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS, NIVEL 1

10 repeticiones

**Resortes:** 2 resortes morados largos desde la parte inferior en la Barra de Empuje

**Correa de seguridad colocada**

### Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al regresar
- » Columna sobre la estera 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

Acuéstese en posición supina en el Tower con los pies en la Barra de Empuje y los resortes fijados 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, 2a posición amplia, una sola pierna



Pliegues



Flexión plantar



Flexión plantar



### 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

## EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

6 repeticiones

Resortes: 1 resorte corto rojo 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

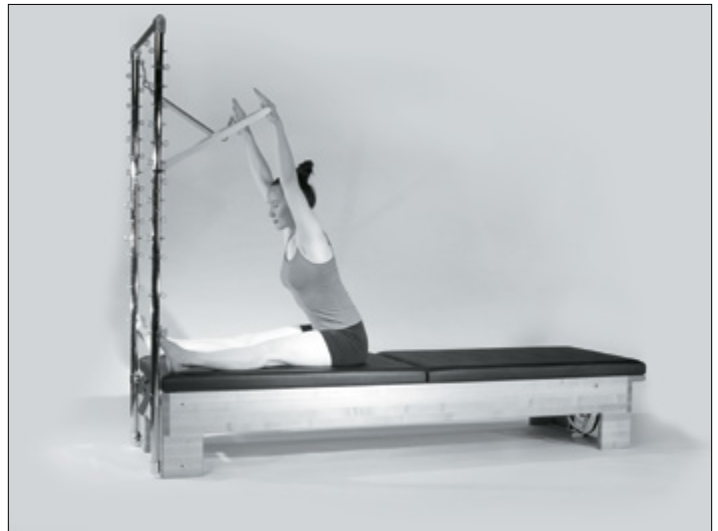
Estiramiento de la columna en la estera

### Posición inicial

Sentarse sobre la mesa frente al Tower, 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 reclinarse hacia adelante desde las caderas, con la espalda plana antes de comenzar nuevamente



**4 repeticiones**

**Resortes:** 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en la Barra de Empuje

**Foco**

- » Respiración – exhale al encorvarse hacia abajo e inhale al levantarse; exhale al halar e inhale al desencorvarse.
- » Flexibilidad de la columna
- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

**Precauciones**

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

**Requisitos previos**

Estera - estiramiento del gato o del camello

**Posición inicial**

Ubíquese de rodillas sobre la mesa, coloque las manos en la barra de empuje y acerque la barra al cuerpo.

**Ejercicio estándar**

- » Baje la barra y encorve la columna hacia abajo, comenzando con la parte superior de la cabeza.
- » Aleje la barra mientras la columna se estira hasta extenderla completamente.
- » Apriete el abdomen y flexione la columna antes de apilar una vértebra sobre otra hasta regresar a la posición inicial. (Mantenga las caderas apretadas hacia delante sobre las rodillas tanto como pueda).



## SIERRA CIRCULAR, NIVEL 2

### 4 repeticiones

**Resortes:** 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en 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

Estera - Sierra

### Posición inicial

Sentado sobre la mesa frente al Tower, 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.

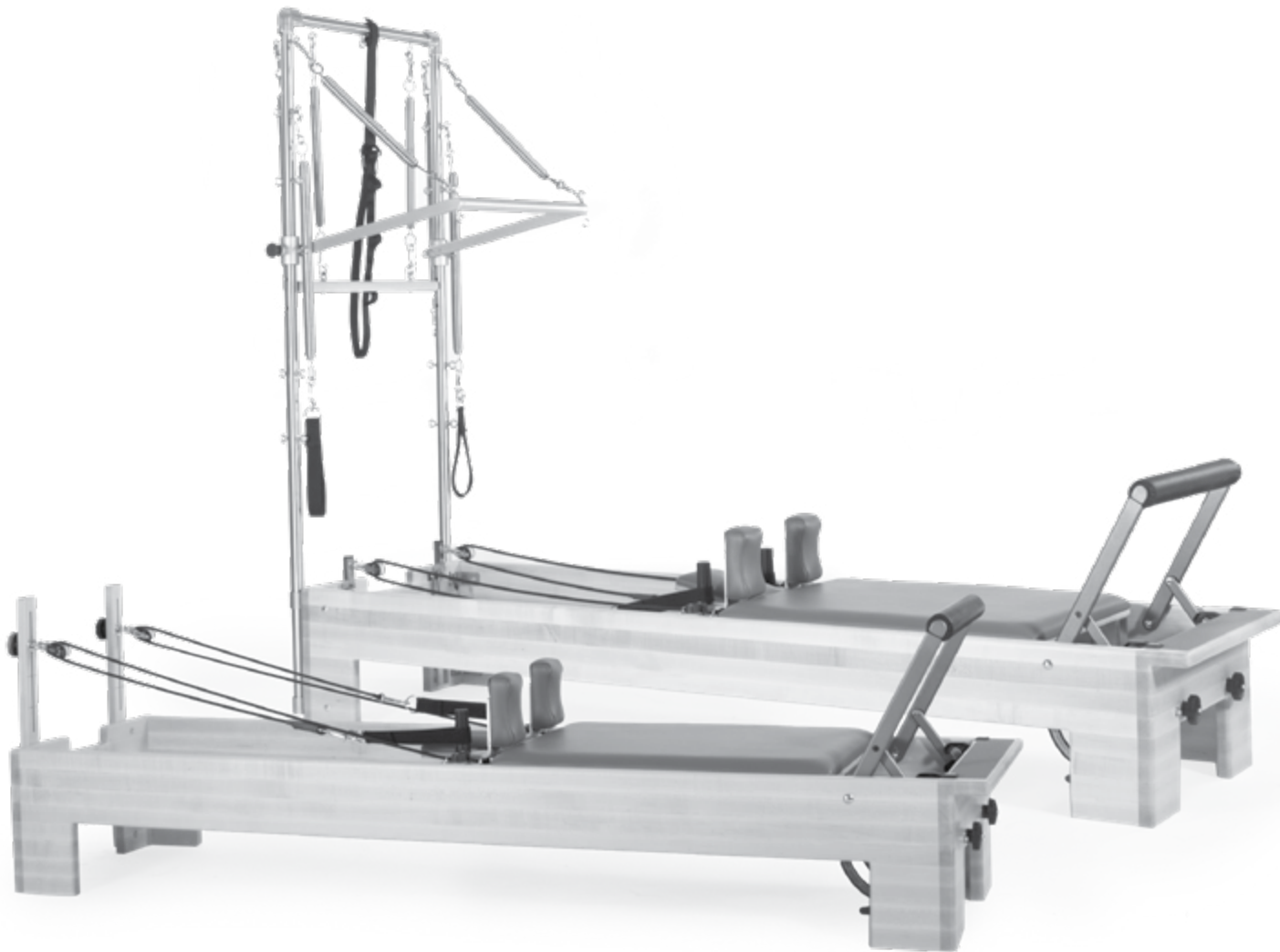
### Invertir el círculo

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



# La Studio Reformer®/Tower Balanced Body

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



Dichiarazione di destinazione d'uso

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

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.

Video di montaggio : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reformer>



EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



## Indice

- » Introduzione e caratteristiche dello Studio Reformer
- » Montaggio dello Studio Reformer
- » Esercizi con lo Studio Reformer
- » Introduzione e caratteristiche della Tower
- » Montaggio del supporto della Tower
- » Montaggio del kit di adattamento della Tower
- » Esercizi con la Tower

## Importante:

Questo manuale è destinato a professionisti che operano nel settore del fitness e della riabilitazione, o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, consultare un professionista autorizzato.

**Nota sulla sicurezza: Attenzione – Il Balanced Body Studio Reformer® contiene materiali infiammabili. Tenere lontano da fonti di calore dirette.**

## INTRODUZIONE

Lo Studio Reformer® è il più usato degli attrezzi Pilates oggi disponibili. È costituito da una struttura in legno, un carrello mobile, una barra poggiapiedi, da molle e da corde regolabili: Joseph Pilates, pioniere della ginnastica e inventore, ha creato una macchina che coinvolge praticamente ogni singola parte del corpo.

Molle a diversa tensione creano resistenza e sostegno mentre la persona che utilizza l'attrezzo spinge sulla barra poggiapiedi, tira le corde e le cinghie ed è seduta o sta in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da semplici, isolati movimenti di braccia e gambe ad esercizi complessi che coinvolgono tutto il corpo, e costituiscono un allenamento completo e stimolante per chiunque, dall'impiegato sedentario all'atleta di alto livello o a persone infortunate. Al termine della sessione ci si sente rinnovati e pieni di energia, senza i dolori e l'affaticamento che spesso accompagnano un allenamento.

Lo Studio Reformer di Balanced Body è in cima alle classifiche mondiali degli attrezzi adottati dalle palestre Pilates e dai professionisti privati. Abbiamo lavorato per 30 anni fianco a fianco con i migliori istruttori di Pilates per creare un attrezzo versatile, pratico e sicuro. La barra poggiapiedi/barra delle molle Revo, con 5 posizioni di bloccaggio del carrello, offre un alto livello di personalizzazione per persone di diversa statura e diversi livelli di abilità.

## CARATTERISTICHE DELLO STUDIO REFORMER® BALANCED BODY CON BARRA POGGIAPIEDI/ BARRA DELLE MOLLE STANDARD, INFINITY E REVO POGGIATESTA

Il poggiatesta ha la funzione di sostenere in maniera ottimale la postura della testa, del collo e delle spalle quando si è in posizione supina. Per stabilire la corretta posizione della persona, l'orecchio deve essere sopra il centro dei poggiaspalle e la linea della mandibola deve essere quasi perpendicolare al carrello. Il poggiatesta dello Studio Reformer può essere regolato in tre diverse

posizioni mediante un blocco di sostegno in legno posto sotto il poggiatesta:

**Posizione bassa (piana)** – Il blocco di sostegno è piegato verso la parte superiore del poggiatesta. Questa posizione è indicata per persone con colonna toracica relativamente piatta e gabbia toracica poco profonda negli esercizi per le gambe e i piedi, e per qualsiasi esercizio in posizione supina.

**Nota sulla sicurezza: La posizione piana del poggiatesta è indicata quando si eseguono esercizi di rotolamento sulle spalle. Il poggiatesta in posizione piana previene infatti la flessione eccessiva delle vertebre cervicali e infortuni al collo.**

**Posizione intermedia** – Il blocco di sostegno è posizionato nella tacca centrale del blocco di sostegno.

**Posizione alta (verticale)** – La base del blocco di sostegno poggia sul carrello. Questa posizione è indicata per persone con testa protesa in avanti o con gabbia toracica profonda, per facilitare il corretto allineamento.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa si può utilizzare un asciugamano in aggiunta o in sostituzione del poggiatesta.

## REGOLAZIONE DEI POGGIASPALLE

I poggiaspalle dello Studio Reformer possono essere regolati lateralmente per essere adattati a spalle larghe o strette. Per rimuoverli, estrarre i perni dalle piastre metalliche poste dietro i poggiaspalle o, se usate il kit di bloccaggio, svitare la vite che fissa il poggiaspalle. Una volta rimossi i poggiaspalle, si vedono due cilindretti che fuoriescono da sotto ciascuna piastra metallica.

**Spalle strette** – Prendere un poggiaspalle e posizionare i cilindretti direttamente sopra la parte larga degli intagli della piastra metallica. Se i cilindretti entrano negli intagli e coprono completamente la piastra metallica, il poggiaspalle è regolato per spalle strette.

**Spalle larghe** – Prendere un poggiaspalle e posizionare i cilindretti direttamente sopra la parte larga degli intagli della piastra metallica. Se i cilindretti entrano negli intagli e una parte della piastra metallica rimane esposta verso il poggiatesta, il poggiaspalle è regolato per spalle più larghe.

## REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL CARRELLO

Barra poggiapiedi/Barra delle molle Revo Gli attrezzi Studio Reformers dotati della nuova **barra poggiapiedi/barra delle molle Revo** consentono di regolare la posizione di partenza del carrello per persone di diversa statura. Per spostare il carrello, ruotare entrambi i supporti del carrello fino al punto in cui l'estremità anteriore del carrello è trattenuta dai supporti e si muove liberamente sulle guide. Far scorrere il carrello in avanti o indietro fino ad allinearlo con il giusto foro della guida. Rilasciare i supporti del carrello e assicurarsi che il foro sia completamente ingaggiato.

**Il foro 1** è il più vicino al lato piedi del Reformer, e crea la distanza minima tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura (al di sotto di 5' (1,52 m)) o quando si desidera una maggiore flessione delle ginocchia e dei fianchi.

**Il foro 2** è indicato per persone di statura compresa tra 5' (1,52 m) e 5'5" (1,65 m)

**Il foro 3** è indicato per persone di statura compresa tra 5'5" (1,65 m) e 5'9" (1,75 m)

**Il foro 4** è indicato per persone di statura compresa tra 5'9" (1,75 m) e 6' (1,82 m)

**Il foro 5** è il più lontano dalla barra poggiatesta del Reformer. È indicato per persone di statura superiore o che hanno una limitata capacità di flessione delle ginocchia e dei fianchi.

I fori di riferimento per le diverse stature sono puramente indicativi. La regolazione della barra poggiatesta/barra delle molle dovrebbe consentire a chi utilizza la macchina di avere una flessione di poco inferiore a 90° quando il carrello è completamente in avanti per l'esecuzione di esercizi per le gambe e i piedi.

#### REGOLAZIONE ORIZZONTALE DELLA BARRA POGGIATESTA INFINITY

La barra poggiatesta Infinity ha 32 possibilità di regolazione, che consentono l'adattamento a persone di qualsiasi statura, compresi i bambini. La barra poggiatesta può anche essere spostata al di sopra dei poggiatesta, dando luogo a una serie di esercizi totalmente nuovi.

Per spostare la barra poggiatesta, tirare fuori entrambi i pomelli dai fori che si trovano sulle guide laterali dell'Infinity e spostare la barra poggiatesta in avanti o indietro fino al foro desiderato. Rilasciare i pomelli e smuovere la barra fino a che entrambi i lati sono completamente alloggiati.

**Ricordare che per spostare la barra poggiatesta è necessario tirare entrambi i pomelli contemporaneamente.**

**Il foro 1** è il più vicino al lato piedi del Reformer e consente di ottenere la distanza massima tra i poggiatesta e la barra poggiatesta. È indicato per persone di alta statura (superiore a 5'9" (1,75 m)) o che hanno una limitata capacità di flessione delle ginocchia e dei fianchi.

**Il foro 2** è indicato per persone di statura compresa tra 5'5" (1,65 m) e 5'9" (1,75 m)

**Il foro 3** è indicato per persone di statura compresa tra 5' (1,52 m) e 5'5" (1,65 m)

**Il foro 4** è il più lontano dal lato piedi del Reformer. È indicato per persone di bassa statura (al di sotto di 5' (1,52 m)) o quando si desidera una maggiore flessione delle ginocchia e dei fianchi.

I fori di riferimento per le diverse stature sono puramente indicativi. La regolazione della barra poggiatesta dovrebbe consentire una flessione dei fianchi di poco inferiore a 90° quando il carrello è completamente in avanti per gli esercizi per le gambe e i piedi.

**Barra poggiatesta / barra delle molle standard.** La barra delle molle standard non è regolabile per clienti di diversa statura.

#### REGOLAZIONE DELLA BARRA POGGIATESTA NEI MODELLI REVO E STANDARD

**Barra poggiatesta / barra delle molle Revo** – Per regolare la barra poggiatesta, posizionare la barra di sostegno in una delle 3 scanalature del blocco che si trova in corrispondenza del lato piedi del Reformer, o estrarre la barra di sostegno dalle scanalature e adagiarla sul telaio del carrello (posizione senza barra).

**Barra poggiatesta Standard** – Per regolare la barra poggiatesta, posizionare la barra di sostegno lunga o corta nella tacca della barra delle molle più vicina al lato piedi del Reformer, o estrarre la barra di sostegno dalla tacca e adagiarla sul telaio del carrello (posizione senza barra).

**Barra in posizione alta** – La barra in posizione alta accorcia lo spazio tra i poggiatesta e la barra poggiatesta. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di un'eccessiva lordosi lombare o a causa di una schiena rigida. Per il modello con barra poggiatesta / barra delle molle **Revo**, posizionare la barra di sostegno nella scanalatura più alta del blocco della barra delle molle. Per il modello con barra poggiatesta / barra delle molle **Standard**, usare la barra di sostegno lunga.

**Barra in posizione intermedia** – La barra in posizione intermedia allunga lo spazio tra i poggiatesta e la barra poggiatesta. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, e mette il torso in posizione eretta neutra. Per il modello con barra poggiatesta / barra delle molle **Revo**, posizionare la barra di sostegno nella scanalatura intermedia del blocco della barra delle molle. Per il modello con barra poggiatesta **Standard**, usare la barra di sostegno corta.

**Barra in posizione bassa** – La barra in posizione bassa aumenta lo spazio tra i poggiatesta e la barra poggiatesta fino alla distanza massima. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura o dotati di grande flessibilità. Per il modello con barra poggiatesta **Revo**, posizionare la barra di sostegno nella scanalatura più bassa del blocco della barra delle molle. Il modello con barra poggiatesta **Standard** non ha posizione bassa.

**Utilizzo senza barra** – Estrarre la barra di sostegno dalle scanalature o dalla tacca e adagiare la barra poggiatesta e la barra di sostegno sulla struttura del Reformer. Questa posizione serve a rimuovere la barra in modo tale da poter eseguire esercizi in posizione eretta o in posizione sdraiata sul box.

#### REGOLAZIONE DELLA BARRA POGGIATESTA NEL MODELLO CON BARRA INFINITY

Per regolare verticalmente la barra poggiatesta, premere le due levette poste ai lati dei montanti della barra poggiatesta fino a far uscire gli spinotti elastici da entrambi i fori. Spostare la barra poggiatesta all'altezza desiderata e rilasciare le levette fino ad inserirle completamente nei nuovi fori.

**Ricordare che per spostare la barra poggiatesta è necessario premere entrambe le levette contemporaneamente.**



**Barra in posizione alta** – Premere le levette fino a far uscire gli spinotti elastici dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con la posizione più alta (prima) della piastra della barra. Rilasciare le levette assicurandosi che i perni si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione accorcia lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi. Ciò fa aumentare la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa aumentare la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di bassa statura quando eseguono esercizi in posizione inginocchiata. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di una eccessiva lordosi lombare o a causa della schiena rigida.

**Barra in posizione intermedia** – Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il secondo foro a partire dalla parte alta della piastra. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi rispetto alla posizione alta della barra. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura. Questa posizione è considerata standard per gli esercizi per le gambe e i piedi nella maggior parte delle scuole.

**Barra in posizione bassa** – Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il terzo foro a partire dalla parte alta della piastra. Rilasciare le levette assicurandosi che i perni si inseriscano completamente in entrambi i fori. La posizione bassa della barra allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi fino alla massima distanza. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura.

**Utilizzo senza barra** – Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il foro più in basso della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione serve a rimuovere la barra in modo tale da poter eseguire esercizi in posizione eretta o in posizione sdraiata sul box.

## REGOLAZIONE DELLE MOLLE NELLA BARRA POGGIAPIEDI DEI MODELLI INFINITY E REVO

Le molle servono a regolare la resistenza nei diversi esercizi eseguiti con il Reformer. Sono almeno 30 le regolazioni della resistenza impostabili sul Reformer. Per ciascun esercizio è indicato il numero delle molle consigliate.

## REGOLAZIONE DELLA BARRA DELLE MOLLE

Le barre poggiapiedi del modello Infinity sono dotate di barra delle molle Revo o Standard. Nello Studio Reformer Standard la barra delle molle può essere disposta in due diverse posizioni in modo tale da modificare la resistenza delle molle. Nello Studio Reformer Revo le molle sono disposte o sul bottone o sul gancio della barra delle

molle per regolare la resistenza. **Regolazione della barra delle molle Standard:** con entrambe le mani sulla barra delle molle, spostare un'estremità della barra nella tacca della barra stessa e quindi spostare l'altra estremità. Non tentare di spostare la barra delle molle quando ad essa è agganciata più di una molla.

**Posizione A (maggiore resistenza, primo ingranaggio, precaricata).** **Per la barra delle molle Standard:** disporla nella tacca più vicina alla struttura del Reformer. **Per la barra delle molle Revo:** disporre la molla sul bottone della barra. Questa posizione darà alle molle una leggera tensione aumentando la resistenza.

**Posizione B (minore resistenza, secondo ingranaggio, neutro).** **Per la barra delle molle Standard:** disporla nella tacca più vicina al carrello del Reformer. **Per la barra delle molle Revo:** disporre la molla sui ganci della barra. In questa posizione le molle non sono in tensione e la resistenza diminuisce.

## RESISTENZA DELLE MOLLE

Nel Reformer la resistenza è indicata dal numero delle molle utilizzate per eseguire un determinato esercizio. La resistenza indicata è da considerarsi come posizione di partenza consigliata. È possibile effettuare regolazioni personalizzate in base alle esigenze specifiche della persona e del singolo esercizio.

**1 molla** (resistenza leggera): indicata negli esercizi per le braccia o quando il carrello offre poco sostegno.

**2 molle** (resistenza da leggera a moderata): indicate negli esercizi per le braccia, per le gambe ed esercizi in cui il carrello offre sostegno.

**2 – 4 molle** (resistenza da moderata ad elevata): indicate principalmente negli esercizi per le gambe e per persone particolarmente forti che desiderano aumentare la propria resistenza.

**Tutte le molle:** indicate per aumentare al massimo la resistenza o per stabilizzare il carrello nelle serie addominali eseguite con il box corto.

**Nessuna molla:** l'assenza di molle aumenta la difficoltà degli esercizi in cui è necessario controllare il carrello (addominali in ginocchio, esercizi "elephant", serie prolungate di stretching).

## PROGRESSIONE DELLE MOLLE PER LO STUDIO REFORMER

Ricordare che queste combinazioni delle molle rappresentano la progressione tipica per una macchina standard nuova e possono variare leggermente a seconda dell'età e della resistenza specifica delle molle.

## CODICI COLORE DELLE MOLLE

I seguenti codici colore delle molle sono standard per tutti i Reformer Balanced Body, che possono essere configurati con diverse combinazioni di molle. La configurazione standard dello Studio Reformer prevede 3 molle rosse, 1 molla blu e 1 molla verde.

Gialla – Resistenza molto leggera  
Blu – Resistenza leggera  
Rossa – Resistenza media  
Verde – Resistenza elevata

## PUNTI DI ATTACCO DELLE MOLLE

**A** – Maggiore resistenza (la barra delle molle è vicina alla struttura o la molla è agganciata al bottone)

**B** – Minore resistenza (la barra delle molle è vicina al carrello o la molla è attaccata al gancio).

Resistenza leggera	Resistenza media	Resistenza elevata
B – Blu	B – Blu, Rosso	B – 3 Rosso
A – Blu	A – Blu, Rosso	A – 3 Rosso
B – Rosso	B – Blu, Verde	B – 2 Rosso, Verde
A – Rosso	A – Blu, Verde	A – 2 Rosso, Verde
B – Verde	B – 2 Rosso	B – 3 Rosso, Blu
A – Verde	A – 2 Rosso	A – 3 Rosso, Blu
	B – Rosso, Verde	B – 3 Rosso, Verde
	B – 2 Rosso, Blu	A – 3 Rosso, Verde
	A – 2 Rosso, Blu	B – 3 Rosso, Verde, Blu

## CORDE E ASOLE

Le corde possono essere regolate in base alle esigenze specifiche dell'esercizio e alla taglia della persona che utilizza l'attrezzo. Per evitare di dover continuamente regolare le corde, molte palestre utilizzano una cinghia a doppia asola che consente di avere la corda a due diverse lunghezze. Il manuale presenta le seguenti regolazioni della corda:

**Asole regolari:** La resistenza dell'asola o dell'impugnatura crea una certa tensione sui poggiaspalle. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più lunga. Standard per la maggior parte degli esercizi.

**Asole corte:** La resistenza dell'asola o dell'impugnatura crea una certa tensione sui perni argentati. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più piccola. Indicate per gli esercizi di rowing e alcuni esercizi delle braccia. **Asole molto corte:** l'asola o l'impugnatura è di circa 5" (12 cm) più corta del poggiatesta. Indicate negli esercizi per le braccia eseguiti in posizione inginocchiata rivolta verso le cinghie, quali pettorali o stretching della coscia.

**Asole lunghe:** L'asola o l'impugnatura è più lunga dei poggiaspalle di tutta la lunghezza di un'asola di cotone. Indicate per esercizi di stretching prolungato della spina dorsale o per persone con tendini forti quando eseguono esercizi con i piedi posizionati nelle cinghie.

## APPLICAZIONE E REGOLAZIONE DELLE CINGHIE

Se il Vostro Reformer è dotato di cinghie anziché di corde, seguite queste istruzioni per applicare e regolare le cinghie.

Staccare tutte le molle dal carrello. Girare il carrello in modo che il suo lato nascosto sia rivolto verso il lato testa del telaio. Se possibile, fatevi aiutare da un'altra persona che tenga il carrello in posizione sulle guide mentre regolate la cinghia (NOTA: non cercare di tenere il carrello appoggiato da sé sulle guide, potrebbe cadere).

Prendere una delle cinghie in pelle e far passare la parte forata attorno alla ruota che si trova all'estremità del lato testa del telaio, quindi attraverso l'anello posto sulla sommità del carrello e, infine, attraverso la fibbia al di sotto del carrello.



La cinghia viene passata attraverso l'anello e la fibbia



Corretto allineamento delle cinghie sul Reformer Legacy

(NOTA: per rendere più agevole la regolazione, la persona che regge il carrello potrebbe avvicinarlo all'estremità lato testa del telaio.)

Usare i fori della cinghia per regolare alla lunghezza desiderata e quindi fissare con la fibbia. Tirare la cinghia in eccesso attraverso l'anello metallico posto sotto la fibbia. Ripetere con l'altra cinghia. Rimettere il carrello in posizione nel telaio.

Prendere l'asola che si trova all'altro capo della cinghia e passarla attorno al poggiatesta o al cilindretto dietro il poggiaspalle. Ripetere la procedura sull'altro lato per l'altra cinghia.

## MONTANTI

I montanti dello Studio Reformer possono essere regolati allentando la manopola nera posta dietro il montante e facendo scorrere la puleggia verso l'alto o verso il basso. Spostando la puleggia sul montante si modifica l'angolo di tirata di un esercizio. Palestre e istruttori hanno diverse preferenze per quanto riguarda l'altezza del montante. Per esercizi come i leg circles eseguiti con i piedi nelle cinghie, se i montanti sono in posizione più alta la persona avrà a sua disposizione un raggio d'azione più ampio. Nelle palestre tradizionali i montanti sono tenuti in posizione più bassa per riprodurre più fedelmente l'effetto di un Reformer tradizionale.

# 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.

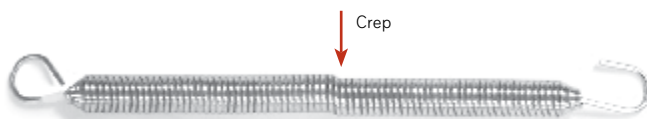


Figura 1

### 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.

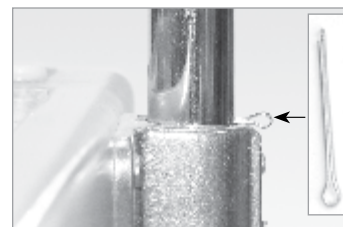


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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).



Figure 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.

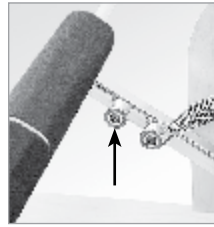


Figura 8: Rondella in fibra

**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			✓	
<b>Reformer</b>				
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](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://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](http://www.pilates.com/podcasts).


# USO SICURO DEL REFORMER

## Sicurezza e l'Universal Reformer

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

### Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

### Ricerca di un istruttore

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

### Resistenza delle molle

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

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



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

### Clienti inesperti

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

## Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

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

### Box di seduta e cinghia per piedi

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



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




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



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



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

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



## Funi

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



Immagine di uno strozzatore per fune

## Esercizi in piedi

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



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

## Esercizi dalla parte posteriore

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

## Barra poggia piedi

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



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

## Messa a punto e controllo

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

### Esercizi in ginocchio parte alta ⚠

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



Espansione della gabbia toracica\*

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



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

### Movimenti balistici ⚠

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

### Lezioni di gruppo con Reformer

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

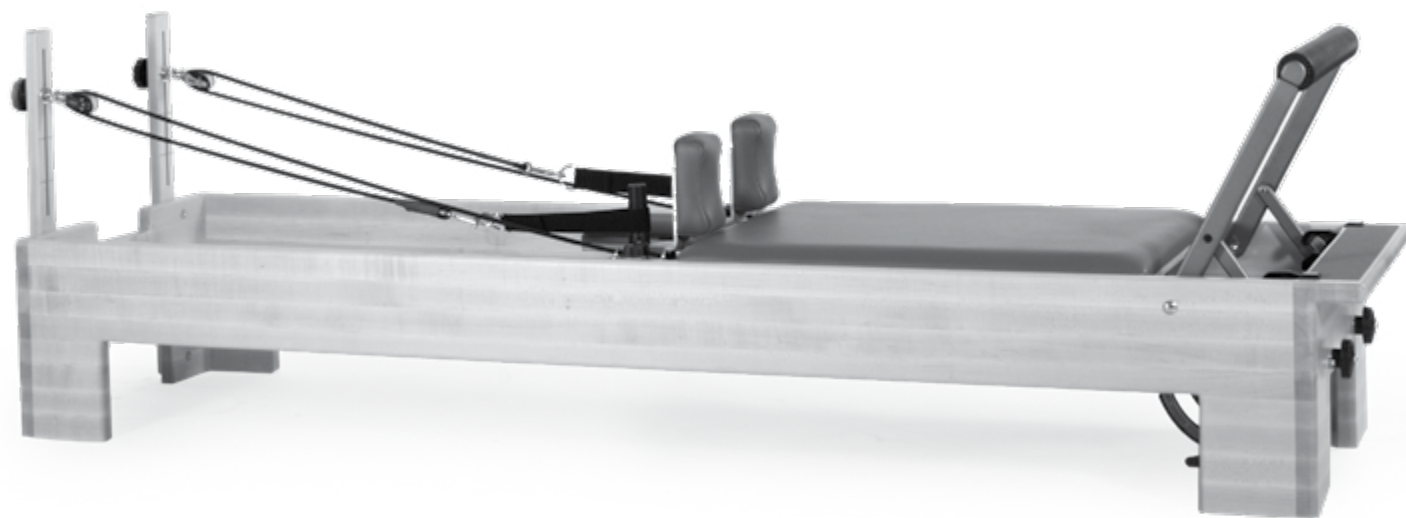
### Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

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

### Manutenzione del Reformer

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

# Montaggio di Balanced Body® Studio Reformer®



## LISTA DELLE PARTI

DESCRIZIONE	N. PARTE	Q.TÀ
<b>Studio Reformer</b>		
Molle rosse	SPR9070	3
Molla blu	SPR7071	1
Molla verde	SPR9293	1
Asole in cotone (paio)	101-005	1
Maniglie in neoprene (paio)	101-016	1
Corde (paio)	210-026	1
Fermo carrello	200-211	1
Sitting Box	721-002	1
Montanti in legno (paio)	950-034	1
Bulloni montanti	GEN7314	4
Gruppo puleggia (paio)	GEN9039	1
Kit poggiaspalle TwistLock	950-251	1
Cilindretto TwistLock	616-400	2
Chiave a brugola 5/32	13778	1
<b>Con barra poggiapiedi Classic</b>		
Cinghia piede corta	101-011	1
Barra molle	950-053	1
<b>Con barra poggiapiedi Revo</b>		
Cinghia piede Revo	210-030	1
<b>Con barra poggiapiedi Infinity</b>		
Cinghia piede Revo	210-030	1
Barra poggiapiedi Infinity completa con perni di articolazione applicati	N/A	1
Fermo barra poggiapiedi	REF0702	2
Viti del fermo della barra poggiapiedi	GEN9027	2
Chiave per pomelli	ALL0060	1
<b>Con barra per i piedi XSR</b>		
Gruppo barra dei piedi	N/A	1
Vite ad anello	GEN7316	2
Distanziatore	16889	2
Zeppa	GEN9203	2

### MONTAGGIO DEL CARRELLO

1. Girare il carrello e pulire le due ruote e le superfici della guida all'interno del telaio per tutta la lunghezza. Posizionare il carrello nel telaio, con il poggiatesta rivolto in direzione contraria alla barra poggiapiedi.

### APPLICAZIONE DELLE MOLLE AL LATO INFERIORE DEL CARRELLO

2. Individuare il supporto con cinque bulloni a occhiello che si trova al di sotto del carrello. Agganciare le molle ai bulloni a occhiello. L'occhiello deve essere rivolto verso il basso I corpi delle molle devono poggiare sul pilastro piano imbottito che si trova sotto al carrello (Figura A).



Figura A

### MONTAGGIO DEI MONTANTI STANDARD DI LEGNO

3. I montanti regolabili sono corredati da quattro viti e chiave esagonale. Montare i blocchi dei montanti sull'esterno del telaio lato testa. I lunghi solchi dei montanti vanno in alto, con i bordi arrotondati rivolti verso l'esterno, come mostra la Figura B. Iniziare ad avvitare manualmente entrambe le viti in uno dei montanti prima di stringerle.

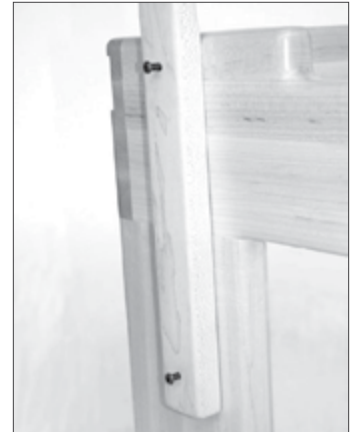


Figura B

Quando entrambe le viti sono ferme, stringerle con la chiave esagonale. Ripetere sull'altro montante.

### APPLICAZIONE DELLE PULEGGE AI MONTANTI IN LEGNO

4. Il pacchetto in dotazione contiene due pulegge con pomelli neri. Svitare i pomelli neri e staccarli. Togliere una delle rondelle grandi dal bullone esposto che si trova sulla puleggia e inserire il bullone nella fessura sul montante.



Figura C

Ricollocare la rondella sul bullone sul lato posteriore del montante e rimontare il pomello nero.

Eseguire la procedura su entrambi i montanti assicurandosi che le pulegge siano rivolte verso il carrello. La Figura C mostra l'orientamento corretto.

Alzare e abbassare le pulegge allentando il pomello nero e facendo scorrere la puleggia verso l'alto o verso il basso lungo il solco, quindi stringere il pomello nero.

### APPLICAZIONE DELLE CORDE

5. Per applicare le corde, prima innestare almeno una molla del carrello alla barra delle molle in modo da tenere in posizione il carrello. Svolgere e separare le corde.

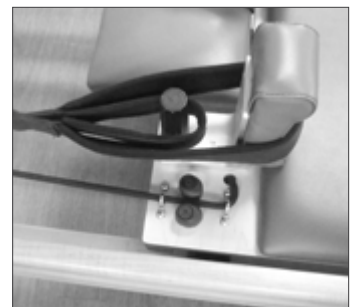


Figura D Doppio anello opzionale mostrato

6. Applicare un'asola in cotone all'estremità di ciascuna corda e appendere le asole ai poggiaspalle. Far passare l'altra estremità di ciascuna corda in una puleggia e rimandarla negli strozzatori del carrello per regolare la lunghezza. Fare attenzione a che la corda passi attraverso i ponticelli in cromo su entrambi i lati dello strozzatore. Spingere sempre bene la corda negli strozzatori per assicurare una buona presa.

## INSTALLAZIONE DEI POGGIASPALLE

7. Individuare i due perni sporgenti alla base dei poggiaspalle. Abbassare i perni sporgenti dei poggiaspalle sugli intagli e far scorrere in direzione opposta alla parte imbottita del carrello. Vedere Figura E. Nota: i poggiaspalle possono essere montati in due posizioni. Una posizione è più larga ed è più confortevole per le persone con spalle più larghe. Scambiare i poggiaspalle destro e sinistro per cambiare tra configurazione standard e configurazione ampia.

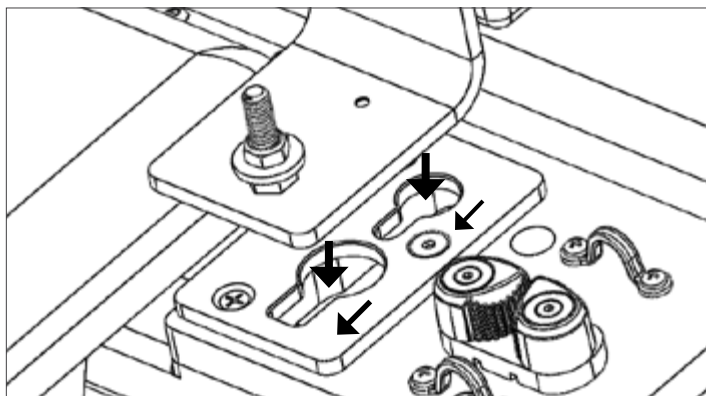


Figura E

## INSTALLAZIONE DEI CILINDRETTI DI FISSAGGIO DEL POGGIASPALLE

8. Avvitare i cilindretti del poggiaspalle al bullone esposto di ciascun poggiaspalle. Ruotare i cilindretti in senso orario per stringerli e bloccare i poggiaspalle in posizione. Vedere Figura F. Non stringere eccessivamente, altrimenti sarà difficile rimuoverli, quindi stringere ma non troppo. Per rimuovere i poggiaspalle, ruotare 1 o 2 volte i cilindretti in senso antiorario e far scorrere delicatamente i poggiaspalle verso il carrello, quindi sollevarli e rimuoverli.

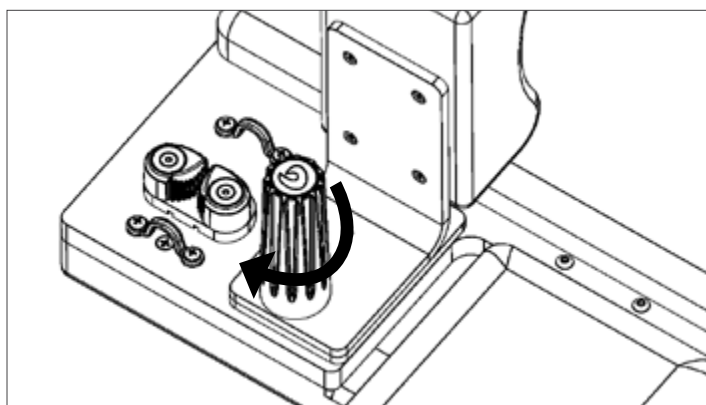


Figura F

## BARRA POGGIAPIEDI

Per configurare la barra poggiapiedi del Reformer seguire le istruzioni che seguono.

### Barra poggiapiedi Classic

Nel Reformer con barra poggiapiedi classica la barra con le molle si trova nella sitting box insieme alla ferramenta in dotazione. Montarla negli ingranaggi sotto la barra poggiapiedi con i ganci rivolti verso l'alto.

### Barra poggiapiedi Revo

Per la barra poggiapiedi Revo non è necessaria l'installazione.

### Barra poggiapiedi Infinity

L'installazione può essere eseguita da una persona, ma è più facile e sicuro con un'altra persona a sorreggere ciascun lato.

1. Tirare il pomello verso l'esterno facendo fuoriuscire il perno a croce dalla fessura in cui è collocato. Ruotare quindi il pomello in modo tale che il perno a croce si trovi sulla testa del bullone. Ripetere sull'altro lato (Figura G).

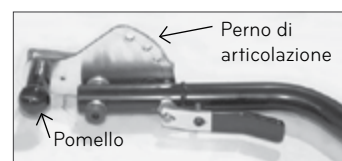


Figura G

2. Far scorrere il perno di articolazione nei canaletti a C in alluminio presenti lungo entrambi i lati del telaio del Reformer (Figura H).
3. Ruotare il pomello fino a bloccarlo nella posizione desiderata.
4. Applicare i fermi neri all'estremità dei canaletti con le apposite viti in legno (Figura I).



Figura H

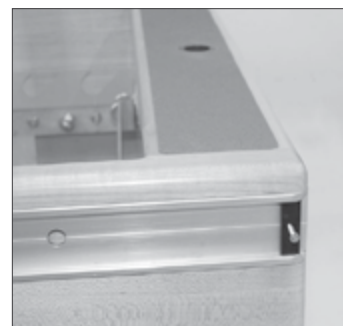


Figura I

### Barra per i piedi XSR

1. Posizionare il distanziatore sopra l'inserto filettato sul perno della pedana. Il lato in plastica del distanziatore deve essere rivolto all'esterno rispetto al perno della pedana. Ripetere sull'altro lato.
2. Premere e tenere premute le leve sulla barra per i piedi, per ripercorrere i perni e posizionarli sul telaio. La linea della custodia sulla barra per i piedi deve essere rivolta verso l'esterno rispetto al carrello. Allineare i perni con lo stesso foro presente nella pedana su entrambi i lati. La cosa più semplice è utilizzare il foro posizionato più in alto. Sganciare le leve per fissare la barra per i piedi nella pedana.

3. Ruotare leggermente la barra per i piedi fino a quando il foro grande in fondo si allinea con il distanziatore sui perni della pedana. Far scivolare la vite ad anello nel foro grande. La vite ad anello passa sull'attacco girevole della barra per i piedi e il distanziatore nero, quindi attraverso il perno della pedana. Ripetere l'operazione sull'altro lato. Una volta fissate le viti ad anello a mano, utilizzare la chiave a brugola grande in dotazione (5/32") per stringerle ulteriormente. Consultare la figura J come riferimento.
4. Attenzione: potresti avere bisogno di una zeppa oppure no. Se la barra per i piedi risulta troppo lenta, aggiungere la zeppa come indicato nella figura J.

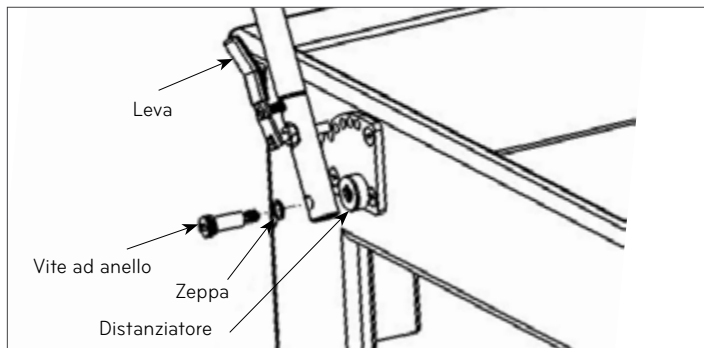


Figura J

## FERMO PER CARRELLO

Il fermo per il carrello va inserito nella guida di metallo del telaio per accorciare il percorso del carrello dal punto di stazionamento all'estremità del lato piedi. Solitamente è usato per utenti che hanno un limitato raggio di movimento o per qualsiasi altra situazione nella quale sia necessario limitare il movimento del carrello. Vedere Figura K.



Figura K

## OPZIONI

### Montanti in metallo regolabili

Far scorrere i montanti in metallo negli alloggiamenti all'estremità lato testa del telaio del Reformer e bloccarli con gli appositi perni. Questa configurazione dello Studio Reformer ha le pulegge pre-installate.

## APPLICAZIONE DELLE CINGHIE

Staccare tutte le molle dal carrello. Girare il carrello in modo che il suo lato nascosto sia rivolto verso il lato testa del telaio. Se possibile, fatevi aiutare da un'altra persona che tenga il carrello in posizione sulle guide mentre regolate la cinghia (NOTA: non cercare di tenere il carrello appoggiato da sé sulle guide, potrebbe cadere).

Prendere una delle cinghie in pelle e far passare la parte forata attorno alla ruota che si trova all'estremità del lato testa del telaio, quindi attraverso l'anello posto sulla sommità del carrello e, infine, attraverso la fibbia al di sotto del carrello.



La cinghia viene passata attraverso l'anello e la fibbia



Corretto allineamento delle cinghie sul Reformer Legacy

(NOTA: la persona che tiene il carrello può avvicinare il carrello al lato testa del telaio per facilitare la regolazione).

Usare i fori della cinghia per regolare la cinghia alla lunghezza desiderata e quindi fissare con la fibbia. Tirare la parte in eccesso della cinghia attraverso l'anello di metallo posto sotto la fibbia. Ripetere la procedura per l'altra cinghia. Rimettere il carrello in posizione nel telaio.

Prendere l'asola che si trova all'altro capo della cinghia e passarla attorno al poggiatesta o al cilindretto dietro il poggiaspalle. Ripetere la procedura sull'altro lato per l'altra cinghia.

## PULIZIA E MANUTENZIONE

### Pulizia

Dopo ogni uso, pulire tutte le parti che entrano in contatto con la pelle, compresi carrello, poggiaspalle, poggiatesta e barra poggiapiedi. Usare una soluzione di acqua e sapone neutro e asciugare accuratamente.

Il rivestimento BB ha una protezione antimicrobica e antibatterica. In caso di sporco leggero, applicare una soluzione composta da 10% di detergente per stoviglie e acqua tiepida con un panno morbido inumidito. Se necessario, una soluzione di detergente liquido e acqua applicata con un panno leggermente ruvido può andare bene. In caso di sporco più ostinato, contattare Balanced Body Technical Support. Le ruote e le guide devono essere pulite regolarmente con un panno per assicurare al carrello un movimento fluido e silenzioso.

Le cinghie di mani e piedi vanno lavate regolarmente, mettendole in una federa, con un ciclo di lavaggio delicato e asciugare ad aria.

Per domande sulla pulizia, si prega di contattare Balanced Body Technical Support.

### Lubrificazione e regolazione

Le pulegge devono essere lubrificate periodicamente con silicone spray. Fare attenzione a non eccedere. Non utilizzare mai lubrificanti "bagnati" quali WD40 o olio.

## IN CASO DI DANNI DOVUTI AL TRASPORTO

In caso di danni dovuti al trasporto, assicuratevi di conservare tutto il materiale di imballaggio. Chiamare Balanced Body entro 3 giorni.

## DOMANDE?

Chiamare Balanced Body Technical Support al n. 1-800-PILATES (U.S.A.) o +1-916-388-2838 (chiamate internazionali).

# Come utilizzare il sistema di regolazione Revo

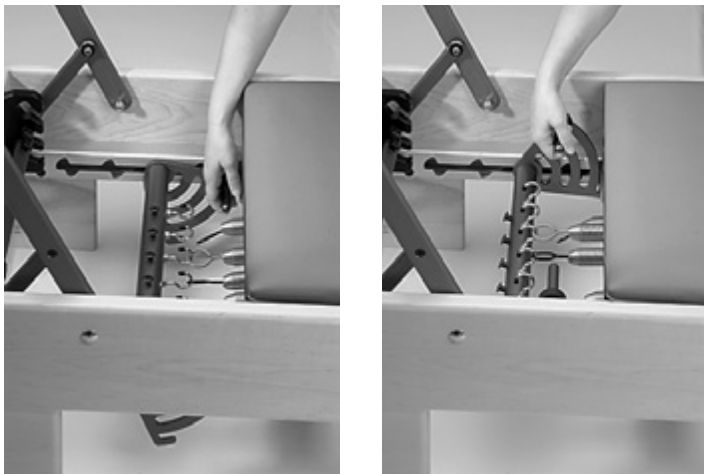
Il Revo è un sistema di regolazione efficiente e versatile per i Balanced Body Studio Reformer e per attrezzi abbinati. Con Revo, è possibile cambiare facilmente e velocemente la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando la posizione ergonomicamente corretta per ogni cliente.

## Spostamento della springbar e del carrello Revo

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

### Per spostare la springbar e il carrello:

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



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

## Blocco del Revo Footbar®

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

Per bloccare il poggiatesta Revo:

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



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

## Pre-caricamento delle molle

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

## Regolazione della posizione del carrello

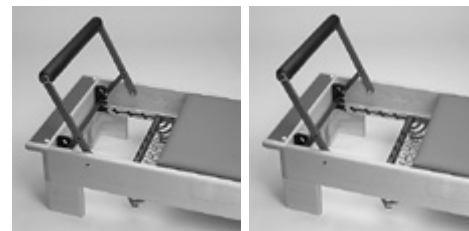
Il Revo consente di regolare la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando una posizione ergonomicamente corretta per i clienti di tutte le stature.

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

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



Posizione del carrello n. 1    Posizione del carrello n. 2    Posizione del carrello n. 3



Posizione del carrello n. 4    Posizione del carrello n. 5

# SICUREZZA E MANUTENZIONE

## SICUREZZA

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

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

## MANUTENZIONE

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

## PULIZIA

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

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

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



# Esercizi per Il Studio Reformer®

## DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

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

**Ripetizioni-** quante volte viene eseguito l'esercizio.

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

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

## ESERCIZIO PER LE GAMBE, TUTTI I LIVELLI

**10 ripetizioni Molle-** da 2 – 4 molle **Barra-** in mezzo o in alto

**Poggiatesta-** in su

**Concentrazione**

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

### Precauzioni

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

### Posizioni iniziali

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

### Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

### Dita dei piedi

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

### Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

### Pilates V

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

### Flessione/Releve

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

### 2° posizione

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

### Corsa sul posto

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

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

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

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

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

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

**Posizione iniziale-** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

\*Se applicabile



Calcagni



Dita dei piedi



Prensile



Pilates V



## CHARIOT, LIVELLO 1

**10 ripetizioni** Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- corti

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

Sentirsi a proprio agio con la flessione della colonna vertebrale

### Posizione iniziale

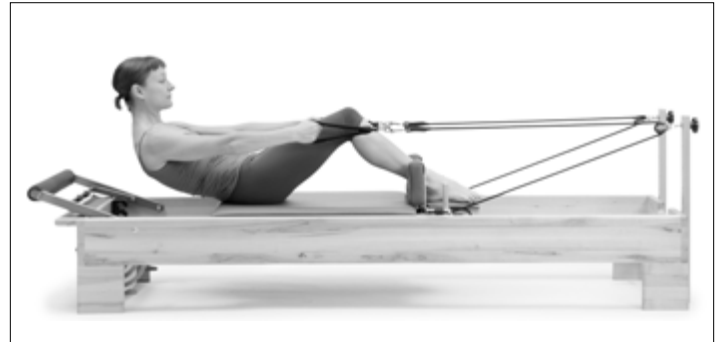
Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

### Esercizio standard

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

### Variazione obliqua

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



## CENTO, TUTTI I LIVELLI

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

**Poggiatesta- in su**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

Cento sul mat (materassino)

### Posizione iniziale

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

### Livello 1

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



### Variazione con esercizio delle braccia

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

### Livello 2

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

### Livello 3

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

## COORDINAZIONE, LIVELLO 2

**6 ripetizioni**    **Molle- 1 – 2**    **Barra- nessuna**  
**Anelli- regolari**    **Poggiatesta- in su**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

Cento su mat o Reformer

### Posizione iniziale

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

### Esercizio standard

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



## ADDOMINALI IN INVERSIONE, LIVELLO 4

**10 ripetizioni**    **Molle- 1 – 2**    **Barra- nessuna**  
**Anelli- regolari**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

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

### Posizione iniziale

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



### Esercizio standard

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

### Variazione obliqua

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

## ADDOMINALI IN GINOCCHIO, LIVELLO 1 - 2

10 ripetizioni    Molle- 0 – 2    Barra- nessuna  
Anelli- nessuno

### Concentrazione

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

### Precauzione

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

### Presupposti

Incavare in quadrupedia sul mat (addominali gatta gravida)

### Posizione iniziale

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

### Esercizio standard (schiena piatta)

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

### Variazione- obliquo 1

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

### Variazione- una sola gamba 1

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



Posizione iniziale, rivolti verso le cinghie



Schiena piatta



Obliquo 1

## PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

**6 ripetizioni** Preparazione- 2 molle Barra- una qualsiasi  
**Anelli- regolari**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

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

### Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



### Abbassamenti gambe

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



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

### Sforbiciate

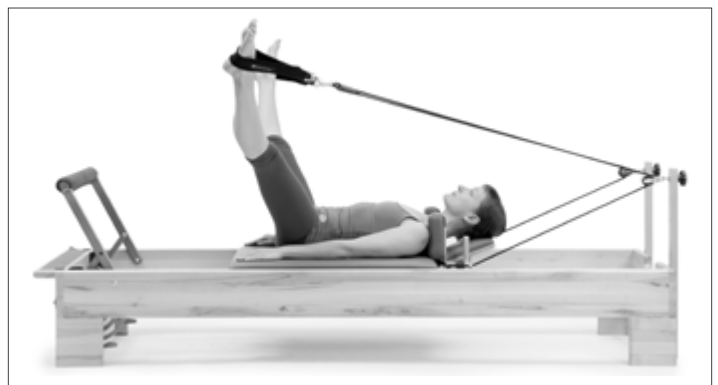
Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, aprire le gambe sui lati e riportarle alla posizione iniziale



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

### Movimenti in cerchio

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



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

4 – 8 ripetizioni Molle- 1 – 2 molle Box- lungo

Anelli- regolari

Barra- bassa o senza

Concentrazione

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

### Precauzioni

Lesioni alle spalle, gomiti e polsi, alcune difficoltà dorsali

### Presupposti

- » Capacità di distendersi in posizione prona
- » Tirare le cinghie (livello 1 e 2)

### Posizione iniziale

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

### Braccia in giù

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

### Braccia in fuori a lato

Tirare le funi estendendo le braccia all'infuori sui fianchi

### Sollevamento del dorso superiore

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

### Pressa-tricipite

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

## COBRA (LIVELLO 2)

### Posizione iniziale-

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



Tirare le cinghie



Tirare le cinghie sollevando la parte superiore del dorso



Cobra

## BOX LUNGO- CIGNO, LIVELLO 4

4 ripetizioni      Molle- 2 Box- lungo      Cinghia per i piedi

Barra- nessuna

**Concentrazione**

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

**Precauzioni**

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

**Presupposti**

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

**Posizione iniziale**

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

**Versione 1**

- » Sollevare il torso estendendo il dorso mentre le ginocchia si piegano.
- » Stendere le gambe ritornando alla posizione iniziale

**Versione 2**

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



## BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni      Molle- 4 - 5      Box- corto

Cinghia- cinghia per i piedi      Asta nelle mani

**Concentrazione**

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

**Precauzioni**

Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

**Presupposti**

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

**Posizione iniziale**

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

**Esercizio standard**

Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

**Variazione obliqua**

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



## PRESSA-BACINO, LIVELLO 2

**6 ripetizioni**    **Molle- 2 - 3**    **Poggiatesta- giù**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

- » Pressa-bacino al mat

### Posizione iniziale

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

### Esercizio standard

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

### Posizioni delle gambe

- » Gambe parallele, calcagni sotto la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)
- » Gambe parallele con l'interno delle cosce unito
- » Gambe in posizione Pilates V con calcagni uniti
- » Calcagni divaricati della larghezza del telaio con anche ruotate in fuori.



## ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

**4 - 10 ripetizioni**    **Molle- 1-2**    **Box- lungo, corto o senza**  
**Anelli- molto corti, corti o regolari**

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

- » Nessuno
- » Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi
- » Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio
- » Esercizi rivolti verso le cinghie

### Bicipiti

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

### Tricipiti/deltoide posteriore

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





### Porgere il vassoio

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



### Abbraccio dell'albero

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



### IN PIEDI, LIVELLI 1 - 3

**8 ripetizioni** Molle- 0 -1 molla **Piattaforma fissa**

#### Concentrazione

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

#### Precauzioni

- » Difficoltà a tenersi in equilibrio

#### Presupposti

- » Nessuno

#### Posizione iniziale

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

#### Esercizio standard

- » Aprire le gambe, richiudere le gambe
- » Rivolti longitudinalmente al Reformer
- » Gambe diritte, parallele, ruotate in fuori
- » Gambe piegate, parallele, ruotate in fuori



# Reformer con Tower

## IMPORTANTE:

Questo manuale è destinato a professionisti che operano nel settore del fitness e della riabilitazione, o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, consultare uno professionista autorizzato.

NOTA: i supporti Tower possono essere installati solo sui Reformer dotati di corde e montanti. Se il Reformer è privo di corde e montanti, non è possibile installare il supporto.

## INTRODUZIONE

La Tower è concepito per offrire gran parte della funzionalità di un Trapeze Table in un formato più piccolo e ad un costo inferiore. Può essere ordinato come optional di un nuovo attrezzo oppure si può adattare ai Reformer in legno esistenti con il kit di adattamento Tower. La Tower è un complemento ideale del Reformer per piccole palestre e centri salute nei quali si ha l'esigenza sia del Reformer che della Tower. **Questo manuale fornisce una descrizione delle caratteristiche e degli esercizi sia dello Studio Reformer che dell'Tower.**

Balanced Body è l'azienda leader a livello mondiale per gli attrezzi, l'istruzione e l'informazione sul metodo Pilates. Studio Reformer di Balanced Body è il Reformer più venduto nel mondo, e Allegro® Reformer detta gli standard Pilates per le palestre di fitness e le strutture riabilitative di tutto il mondo.

## CARATTERISTICHE DELLA TOWER BALANCED BODY

L'Tower è costituito da una struttura metallica che viene montata sulla testata del Reformer. Alla struttura sono fissati dei bulloni ad occhiello che servono da punti di aggancio delle molle. Alle molle possono essere agganciate a sole, impugnature o una barra di legno Roll-down che consentono di eseguire un'ampia varietà di esercizi. L'Tower è inoltre dotato di una barra Push-through come il Trapeze Table.

### Trasformazione del Reformer nell'Tower

Rimuovere i poggiaspalle estraendo i perni che si trovano dietro di essi e appoggiarli sul pavimento.

Rimuovere i montanti dagli alloggiamenti e appoggiarli sul pavimento.

Sganciare le molle dal carrello e spostarlo verso l'Tower, fino a far passare il poggiatesta nell'incavo posto in fondo alla struttura.

L'Tower è dotato di due materassini. Uno dei materassini ha due falde su un lato. Sul lato inferiore dell'altro materassino, si notano dei piccoli piedi neri in uno degli angoli e altri piedi neri scostati dall'angolo nell'altra estremità. I lembi del primo materassino devono essere posizionati verso il lato Tower del Reformer, mentre il secondo materassino va posizionato in modo che i piedi scostati dall'angolo siano rivolti verso il lato poggiapiedi del Reformer.

Fare riferimento allo schema allegato per un elenco delle varie componenti dell'Tower.

## Punti di aggancio delle molle

L'Tower dispone di 35 punti di aggancio delle molle, che offrono un'ampia varietà di esercizi e regolazioni illimitate. Ciascun montante dispone di 9 bulloni ad occhiello sul lato anteriore e 6 sul lato posteriore, consentendo di eseguire gli esercizi da entrambi i lati dell'Tower. Due bulloni ad occhiello sono fissati alla struttura del Reformer per consentire una posizione di aggancio più bassa, due bulloni ad occhiello si trovano ai lati dell'elemento trasversale dell'Tower e uno al centro. I punti più utilizzati per l'aggancio delle molle sono elencati di seguito e nella descrizione di ciascun esercizio.

Per adattare la resistenza delle molle ad esigenze particolari, spostare il punto di aggancio più lontano dalla persona per una maggiore resistenza e spostarlo più vicino per una minore resistenza.

- » **Basso:** le molle sono agganciate ai bulloni ad occhiello presenti nella parte inferiore della struttura del Reformer.
- » **Centrale:** le molle sono agganciate al quinto bullone ad occhiello dal basso.
- » **Alto:** le molle sono agganciate ai punti più alti su entrambi i lati dell'elemento trasversale posto in cima all'Tower.

## Molle dell'Tower

L'Tower è dotato di 4 set di molle:

### SET DA 2 – MOLLE CORTE

- » Giallo – Resistenza leggera
- » Blu – Resistenza media

### SET DA 2 – MOLLE LUNGHE

- » Giallo – Resistenza leggera
- » Viola – Resistenza media

## Regolazione della barra Push-through

La barra Push-through ha tre possibili punti di articolazione sul telaio dell'Tower. E' molto importante che il punto di articolazione sia sufficientemente alto da passare al di sopra della testa della persona che si trova distesa sotto di essa. Infatti, la barra potrebbe colpire la persona durante l'esecuzione degli esercizi nel caso in cui questa abbia una testa particolarmente grande, un'eccessiva cifosi toracica o un naso particolarmente grande. Per regolare la barra Push-through, premere il pulsante nero che si trova sopra il perno per disimpegnare il perno stesso. Estrarre i perni dai montanti, spostare la barra nel foro desiderato e reinserire i perni. Riportare sempre la barra Push-through ad un'altezza di sicurezza qualora sia stata spostata.

## SICUREZZA

**E' molto importante che l'istruttore sia presente e assista il cliente ogniquale volta viene utilizzata la barra Push-through.** Questa non dovrebbe mai trovarsi in una posizione così bassa da colpire la persona che vi si trova sotto. Usare sempre la cinghia di sicurezza quando la barra Push-through è articolata dal basso. La cinghia deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra Push-through, visto lateralmente, non sia minore di quello creato dalla lancetta dell'orologio quando indica le quattro o le otto, così da non colpire la persona qualora i piedi scivolino fuori dalla barra.

# Come installare il vostro Reformer con Tower

## PRIMA DI INIZIARE IL MONTAGGIO

Queste istruzioni comprendono una lista di parti. Usare la lista per controllare di avere tutte le parti necessarie per il montaggio. Se manca una parte, contattare il nostro servizio clienti al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## ATTREZZI NECESSARI

- » Chiave a brugola 3/16" (inclusa GEN9280)
- » Chiave 21mm x ." (inclusa ALL0060)

## PARTI DELLA TOWER

DESCRIZIONE	PARTE N.	Q.TÄ
Tubi verticali con bulloni a occhiello installati	TRP0105	2
Tubo orizzontale con bulloni a occhiello, cinghia di sicurezza e raccordi angolari	TRP0100	1
Barra a spinta per gruppo cursore	707-287	1
Molle per cinghia gialla	SPR9002	2
Molle per cinghia blu	SPR9004	2
Barra roll down	710-010	1
Molle lunghe gialle	SPR9006	2
Molle lunghe viola	SPR9461	2
Asole in cotone singole (paio)	101-005	1
Gruppo cursore per barra a spinta	N/A	2
Bullone a perno del cursore per barra a spinta	619-202	2

1. Allentare le viti di arresto nel tubo circolare con la chiave a brugola in dotazione (vedere Figure A).

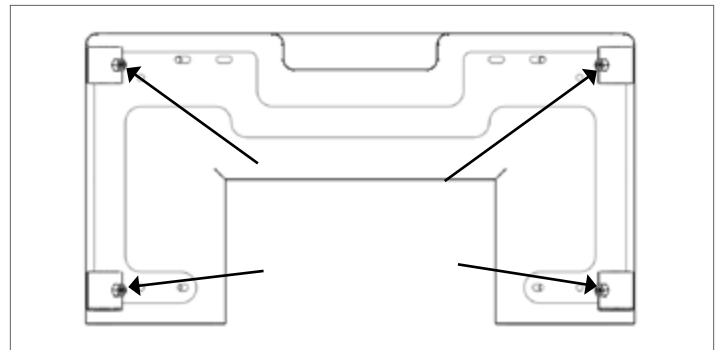


Figura A: Allentare le viti di arresto qui.

2. Estrarre i pali verticali della torre dalla scatola e collocarli nell'apposita staffa all'estremità del Reformer. I pomelli dei cursori devono essere rivolti verso l'esterno, come nella Figura B.

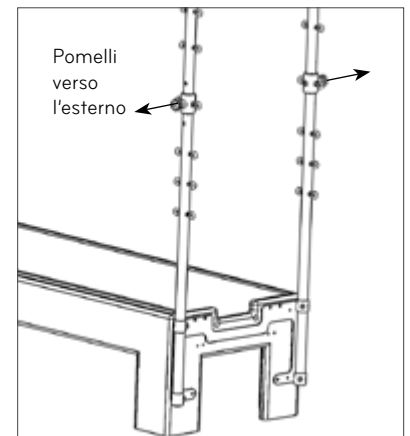


Figura B

3. Montare il tubo orizzontare superiore sui due tubi verticali, che si inseriscono nelle staffe angolari. Nel collocare i tubi nei loro alloggiamenti, assicurarsi che l'asola sia rivolta in avanti verso il carrello, come nella Figura C.

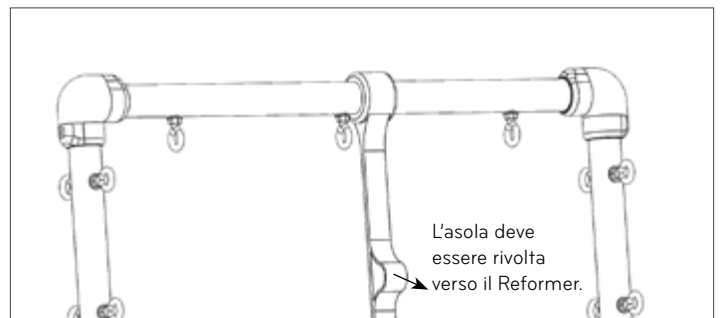


Figura C

4. Spostare i cursori nello stesso foro di ciascun tubo. Vi sono tre diverse posizioni. Per collocarli entrambi nella stessa posizione, tirare il pomello verso l'esterno e spostare il cursore. In caso contrario, la PTB (barra a spinta) non si conetterà ai cursori. Installare la PTB sui cursori usando i bulloni a perno. Vedere Figura D per dettagli. Usare la chiave per fissare i bulloni a perno all'alloggiamento del cursore. Vedere Figura E.

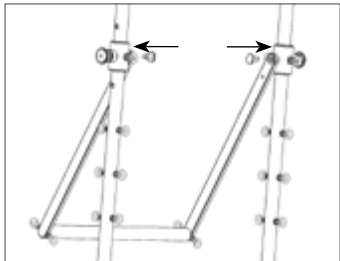


Figura D

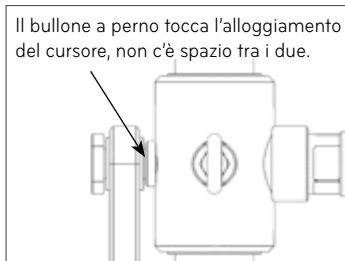


Figura E

**ATTENZIONE: stringere a fondo i bulloni a perno. In caso contrario, possono verificarsi gravi infortuni.**

5. Ora stringere tutte le viti di arresto sugli alloggiamenti della staffa e sui gomiti. Se i cursori della barra a spinta non si muovono agevolmente, le viti di arresto dei tubi verticali devono essere allentate e i tubi verticali riallineati. Quindi stringere di nuovo le viti di arresto.

#### COME REGOLARE LA VOSTRA BARRA A SPINTA SCORREVOLE

Posizionare le mani sull'esterno di ciascun cursore e il dito medio e/o anulare sotto la base color argento del pomello, nel punto in cui il corpo nero del pomello è avvitato. Posizionare l'indice e il pollice attorno al pomello stesso. Tirare ciascun pomello verso l'esterno allontanandolo dal tubo verticale fino a che non si ferma. Applicando la stessa forza su ciascun braccio, spostare il cursore verso l'alto o verso il basso fino alla nuova posizione. Quando si avvicina alla posizione, rilasciare il pomello. I perni, nell'allinearsi con il foro, andranno automaticamente nella nuova posizione.

#### OPZIONE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Tirare i perni e abbassare i montanti.
2. Staccare le molle dalla barra delle molle e spostare il carrello verso il lato testa del telaio.
3. Ruotare il supporto della barra poggiatesta verso la parte imbottita della barra stessa e adagiare la barra poggiatesta sulle guide del telaio. Essa deve essere all'interno del telaio e in posizione più bassa rispetto alla sommità del telaio.
4. Rimuovere i poggiatesta dal carrello. Se i poggiatesta non sono staccabili, bisogna capovolgere il carrello (vedere Appendice).

I lembi in vinile, per esigenze di spedizione, sono collocati all'interno del materassino. Staccare, ruotare e reinstallare i lembi in modo che pendano dal bordo del materassino, allineati ai bulloni a occhio.

5. Collocare il materassino con i lembi in vinile al lato testa del Reformer con i lembi rivolti verso la tower. I lembi in vinile devono pendere oltre il bordo dell'estremità di testa del telaio. Essi servono a proteggere il telaio del Reformer quando si usa la barra a spinta con una molla dal basso.
6. Collocare il restante materassino nel lato piedi del Reformer. Assicurarsi che l'estremità del materassino con i piedi che si allontanano dal bordo, sia installato sopra la piattaforma per posizione in piedi.

#### APPENDICE – CAPOVOLGERE IL CARRELLO (SOLO SE I POGGIASPALLA NON SONO STACCABILI).

**Nota:** per proteggere l'imbottitura, prima di iniziare assicurarsi che le guide del Reformer siano pulite.

1. Staccare le molle dalla barra delle molle.
2. Posizionare il carrello all'estremità del telaio in corrispondenza dei montanti.
3. Adagiare le asole e le corde sul pavimento sotto al Reformer.
4. Sollevando il lato testa del carrello, capovolgerlo in modo tale che l'imbottitura poggi sulle guide di metallo.



# Esercizi con l'Tower

## 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 gialle o 2 corte gialledalla posizione alta Barra Rollback 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

## 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 con la testa rivolta verso l' Tower, le asole intorno agli archi.

### 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 asole, disegnare dei cerchi con le gambe in entrambe le direzioni, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Sforbiciate

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare le gambe verso la tavola, quindi aprire e chiudere le gambe, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Camminare

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare verso la tavola, alternandole, prima una gamba e poi l'altra, tenendo sempre fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione intermedia)



PIEDI NELLE CINGHIE,  
DISTESI SU UN FIANCO.  
POTENZIAMENTO DEGLI  
ADDUTTORI, LIVELLO 1-3

6 -10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe viola,  
agganciate in posizione bassa  
sulla barra Push-through  
Anelli attorno alle agli archi

#### 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 su un fianco sull' Tower con la schiena allineata al bordo posteriore del materassino, gambe leggermente in avanti.
- » Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.
- » Posizionare l'asola intorno all'arco.

#### Esercizio standard

- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante. Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni- in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro



#### 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.

ESERCIZI PER PIEDI E  
GAMBE, LIVELLO 1

10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe viola,  
agganciate in posizione bassa  
sulla barra Push-through,  
Cinghia di sicurezza indossata

**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 sull' Tower,  
con i piedi sulla barra Push-  
through e le molle agganciate  
in posizione bassa sulla barra  
Push-through

**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.



Piegamenti



Flessione plantare



- » 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



## SPINTA PUSH-THROUGH DA SEDUTI, LIVELLO 1

6 ripetizioni

Molle- 1 molla corta rossa dal disopra della barra Push-Through

### 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 corte dal disopra della barra Push-Through

#### 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 possibil.)



## SEGA CIRCOLARE, LIVELLO 2

### 4 ripetizioni

**Molle-** 2 molle corte gialle, agganciate in posizione alta sulla barra Push-through

### 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).



# Le Balanced Body Studio Reformer®/Tower

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



Déclaration spécifiant l'usage prévu

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

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

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.  
Vidéo de montage : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reforme>



EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



## Sommaire

- » Introduction et caractéristiques du Studio Reformer
- » Montage du Studio Reformer
- » Exercices avec le Studio Reformer
- » Introduction et caractéristiques du Tower
- » Montage du support du Tower
- » Montage du kit de conversion du Tower
- » Exercices avec le Tower

## 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 – Le Balanced Body Studio Reformer® contient des matériaux inflammables et doit être tenu à distance des sources de chaleur directes.**

## INTRODUCTION

Le Studio Reformer® est l'appareil de la gamme Pilates le plus utilisé de nos jours. Joseph Pilates, inventeur et pionnier de la culture physique, a créé une machine adaptée à toutes les parties du corps dont les composants incluent un cadre en bois, un chariot mobile, une barre de pieds, des ressorts et des cordes ajustables.

Divers ressorts à tension variable procurent résistance et support lorsque l'utilisateur pousse sur la barre de pieds, tire sur les cordes ou les sangles, et s'assoit ou se met debout sur le chariot. La gamme des exercices possibles s'étend des simples mouvements isolés des bras et des jambes à des exercices complexes mettant en œuvre le corps entier. Ces exercices offrent à n'importe qui un entraînement musculaire du corps entier très demandant, qu'il s'agisse d'un employé de bureau sédentaire, d'un athlète de haut niveau ou d'un utilisateur faisant de la rééducation. À la fin d'une séance d'entraînement, les utilisateurs éprouvent une sensation de fraîcheur et un niveau d'énergie élevé sans la douleur musculaire ou la fatigue habituelle.

Le Studio Reformer de Balanced Body est l'appareil de choix pour les studios Pilates et les praticiens du monde entier. Nous avons travaillé pendant plus de trente ans avec les meilleurs instructeurs Pilates de l'industrie pour concevoir un équipement de musculation polyvalent, pratique et sûr. Avec cinq positions possibles pour le chariot, le Revo avec barre de pieds et barre à ressorts offre un niveau de personnalisation incomparable pour tenir compte de la taille et des capacités des clients.

## CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY STUDIO REFORMER® AVEC BARRE DE PIEDS ET BARRE À RESSORTS DE TYPE STANDARD, INFINITY OU REVO REPOSE-TÊTE

Le repose-tête est conçu pour soutenir et maintenir en place de façon optimale la tête, le cou et les épaules en position de décubitus dorsal. Pour une bonne position de l'utilisateur, l'oreille doit se trouver au-dessus du milieu de l'épaule avec l'alignement de la mâchoire presque perpendiculaire au chariot. Le repose-tête du Studio

Reformer possède trois positions qui sont ajustées à l'aide d'un support en bois situé sous le repose-tête.

**Bas (à plat)** – Le bloc de support est replié vers le haut du repose-tête. Utilisé par les clients avec une colonne vertébrale relativement rectiligne au niveau du thorax et une cage thoracique peu profonde, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds, et pour les exercices en décubitus dorsal.

**Consigne de sécurité : La position à plat du repose-tête doit être utilisée par tous les clients lors des exercices où ils remontent le bas du corps en direction des épaules. Un repose-tête à plat empêche le client de trop plier la colonne vertébrale au niveau du cou et de blesser ce dernier.**

**Moyen** – Le bloc de support repose sur l'encoche située au milieu de celui-ci.

**Haut (relevé)** – La base du bloc de support repose sur le chariot. Utilisé pour les clients ayant une tête inclinée vers l'avant ou une cage thoracique volumineuse afin de faciliter un alignement correct.

Remarque à l'attention de l'instructeur : Une serviette peut également être utilisée avec ou à la place du repose-tête pour ajuster la position de la tête.

## RÉGLAGE DES SUPPORTS DES ÉPAULES

Les supports des épaules du Studio Reformer peuvent être ajustés latéralement pour des épaules larges ou étroites. Pour enlever les supports des épaules, retirez les broches des plaques métalliques situées derrière les supports des épaules ou bien, si vous utilisez un kit de verrouillage d'épaule, dévissez la vis qui maintient les supports des épaules en place. Une fois les supports des épaules enlevés, veuillez noter les deux tenons qui dépassent sous chacune des plaques métalliques.

**Épaules étroites** – Prenez un support d'épaule et positionnez les tenons juste au-dessus de la partie évasée des entailles en forme de trou de serrure de la plaque métallique. Si les tenons s'ajustent dans les entailles et couvrent complètement la plaque métallique, l'appareil est réglé pour des épaules étroites.

**Épaules larges** – Prenez un support d'épaule et positionnez les tenons juste au-dessus de la partie évasée des entailles en forme de trou de serrure de la plaque métallique. Si les tenons s'ajustent dans les entailles et une bande de métal apparaît près du repose-tête, l'appareil est réglé pour des épaules larges.

## RÉGLAGE HORIZONTAL DU CHARIOT

Les Studio Reformers **Revo Footbar/Springbar** équipés de la nouvelle barre de pieds/barre à ressorts Revo permettent d'ajuster la position de départ du chariot pour des utilisateurs de tailles différentes. Pour déplacer, faites pivoter springbar vers le haut jusqu'à ce que le bord avant du chariot soit maintenu par les supports et que le chariot coulisse librement. Faites glisser le chariot vers l'avant ou l'arrière jusqu'à ce qu'il soit aligné avec les trous correspondants du rail. Relâchez les supports de chariot et assurez-vous qu'ils sont complètement engagés dans le trou.

**Le trou n°1** est le trou le plus proche de l'extrémité de la barre de pieds du Reformer et correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de petite taille (moins de 1m52) ou est utilisé lorsqu'une flexion plus importante des genoux et des hanches est souhaitée.

**Le trou n°2** est destiné aux utilisateurs mesurant entre 1m52 et 1m65.

**Le trou n°3** est destiné aux utilisateurs mesurant entre 1m65 et 1m75.

**Le trou n°4** est destiné aux utilisateurs mesurant entre 1m75 et 1m82.

**Le trou n°5** correspond au point du Reformer le plus éloigné de la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de grande taille ou ne pouvant pas trop plier les genoux et les hanches.

Les hauteurs indiquées ici sont celles que nous recommandons. L'ajustement de la barre de pieds/barre à ressorts doit être fait de telle sorte que les hanches de l'utilisateur soient pliées à un peu moins de 90° lorsque le chariot est en bout de course, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

#### RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA BARRE DE PIEDS POUR L'INFINITY FOOTBAR

L'Infinity Footbar possède 32 positions de réglage horizontal pour s'adapter à des utilisateurs de pratiquement toutes les tailles, y compris les enfants. Il permet aussi à la barre de pieds de se déplacer au-dessus des supports des épaules, créant ainsi tout un jeu d'exercices nouveaux.

Pour déplacer la barre de pieds, faites sortir les deux gros boutons de leur trou dans les rails latéraux de l'Infinity et faites glisser la barre de pieds vers l'avant ou l'arrière jusqu'au trou désiré. Relâchez les deux boutons et secouez la barre jusqu'à ce qu'ils soient bien enclenchés de chaque côté.

**Veillez noter qu'il faut tirer sur les deux boutons à la fois pour déplacer la barre de pieds.**

**Le trou n°1** est le trou le plus proche de la barre de pieds du Reformer et correspond à la distance la plus grande entre les supports des épaules et la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de grande taille (plus de 1m75) ou ne pouvant pas trop plier les genoux et les hanches.

**Le trou n°2** est destiné aux utilisateurs mesurant entre 1m65 et 1m75.

**Le trou n°3** est destiné aux utilisateurs mesurant entre 1m52 et 1m65.

**Le trou n°4** correspond au point le plus éloigné de l'extrémité de la barre de pieds du Reformer. Il est destiné aux utilisateurs de petite taille (moins de 1m52) ou est utilisé lorsqu'une flexion plus importante des genoux et des hanches est souhaitée.

Les hauteurs indiquées ici sont celles que nous recommandons. L'ajustement de la barre de pieds doit être fait de telle sorte que les hanches de l'utilisateur soient pliées à un peu moins de 90° lorsque le chariot est en bout de course, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

**Barre de pieds/barre à ressorts Standard** : La barre à ressorts Standard ne peut pas être ajustée à la taille des utilisateurs.

#### RÉGLAGE DE LA BARRE DE PIEDS REVO ET STANDARD

**Barre de pieds/barre à ressorts Revo** – Pour régler la barre de pieds, placez la barre de support dans l'une des trois encoches du bloc situé à l'extrémité de la barre de pieds du Reformer, ou bien sortez la barre de support des encoches et placez-la sur le châssis du chariot pour la position sans barre.

**Barre de pieds Standard** – Pour régler la barre de pieds, placez la barre de support courte ou longue dans l'encoche de la barre à ressorts la plus proche de la barre de pieds du Reformer, ou bien sortez la barre de support de l'encoche et posez-la sur le châssis du chariot pour la position sans barre.

**Barre haute** – La position barre haute réduit l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cette position est utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé. Pour la barre de pieds/barre à ressorts Revo, placez la barre de support dans l'encoche la plus haute du bloc de la barre à ressorts. Pour la barre de pieds/barre à ressorts Standard, utilisez la barre de support longue.

**Barre intermédiaire** – La position barre intermédiaire augmente l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela réduit l'amplitude de la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, et place le torse dans une position debout neutre. Pour la barre de pieds Revo, placez la barre de support dans l'encoche intermédiaire du bloc de la barre à ressorts. Pour la barre de pieds Standard, utilisez la barre de support courte.

**Barre basse** – La position barre basse augmente au maximum l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela réduit l'amplitude de la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille ou les utilisateurs plus souples. Pour la barre de pieds Revo, placez la barre de support dans l'encoche la plus basse du bloc de la barre à ressorts. Il n'y a pas de position basse pour la barre de pieds **Standard**.

**Sans barre** – Sortez la barre de support des encoches et placez-la avec la barre de pieds vers le bas sur le châssis du Reformer. Cette position est utilisée pour mettre la barre dans un emplacement qui ne gêne pas les exercices en position debout et pour les exercices où l'utilisateur est couché sur la boîte.

#### RÉGLAGE DE LA BARRE DE PIEDS POUR L'INFINITY FOOTBAR

Pour régler la barre de pieds verticalement, serrez les deux leviers situés sur les côtés de la barre de pieds en position relevée jusqu'à ce que les broches sortent des deux trous. Déplacez la barre de pieds à la hauteur désirée et relâchez les leviers de telle sorte que les broches s'engagent dans les nouveaux trous.

**Veillez noter qu'il faut serrer les deux leviers en même temps pour déplacer la barre de pieds.**

**Barre haute** – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec la position la plus haute (position n°1) sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela augmente la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de petite taille dans les exercices d'agenouillement. Cette position est utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé.

**Barre intermédiaire** – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le deuxième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à une distance plus longue entre les supports des épaules et la barre de pieds comparée à la position barre haute. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille. Cette position est la position standard adoptée par la plupart des écoles pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

**Barre basse** – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le troisième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. La position barre basse augmente au maximum l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille.

**Sans barre** – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le trou du bas sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position est utilisée pour mettre la barre dans un emplacement qui ne gêne pas les exercices en position debout et pour les exercices où l'utilisateur est couché sur la boîte.

## RÉGLAGE DES RESSORTS POUR L'INFINITY FOOTBAR ET LE REVO FOOTBAR

Des ressorts sont utilisés pour régler la résistance pour différents exercices sur le Reformer II y a plus de 30 réglages de résistance différents sur le Reformer. Les réglages des ressorts sont indiqués pour les différents exercices.

## RÉGLAGE DE LA BARRE À RESSORTS

Les barres de pieds Infinity sont livrées avec des barres à ressorts Revo ou Standard. Sur le Standard Studio Reformer, la barre à ressorts peut être réglée sur deux positions différentes afin de changer la résistance des ressorts. Sur le Revo Studio Reformer, les ressorts sont placés sur le bouton ou le crochet situé sur la barre à ressorts afin de régler la résistance. **Réglage de la barre à ressorts Standard** : Mettez-vous en face de la barre avec les deux mains dessus, déplacez une extrémité de la barre à ressorts dans l'encoche de cette dernière puis déplacez l'autre extrémité. N'essayez pas de déplacer la barre à ressorts lorsqu'il y a plus d'un ressort attaché.

**Position A (plus de résistance, première vitesse, préchargée)** : Pour la barre à ressorts Standard, placez-la dans l'encoche la plus proche du châssis du Reformer. Pour la barre à ressorts Revo, placez le ressort sur le bouton sur la barre. Cette position tend légèrement les ressorts et augmente la résistance.

**Position B (moins de résistance, deuxième vitesse, neutre)** : Pour la barre à ressorts Standard, placez-la dans l'encoche la plus proche du chariot du Reformer. Pour la barre à ressorts Revo, placez le ressort sur les crochets de la barre. Dans cette position, les ressorts ne sont pas initialement sous tension et la résistance est réduite.

## CHARGE DES RESSORTS

Sur le Reformer, la résistance est indiquée par le nombre de ressorts utilisés pour un exercice donné. La charge des ressorts indiquée correspond à une position de départ que nous recommandons. Des réglages individuels peuvent être effectués suivant les besoins de l'utilisateur et de l'exercice requis.

**1 ressort (léger)** : Utilisé pour la musculation des bras ou quand le chariot offre un support léger.

**2 ressorts (léger à modéré)** : Utilisé pour la musculation des bras et des jambes, et pour les exercices où le chariot offre un support à l'utilisateur.

**2 à 4 ressorts (modéré à élevé)** : Principalement utilisé pour la musculation des jambes et pour augmenter la résistance pour les utilisateurs les plus forts.

**Tous les ressorts** : Utilisé pour une résistance maximum ou pour stabiliser le chariot pour les exercices abdominaux avec la boîte courte.

**Aucun ressort** : Utilisé pour augmenter la difficulté des exercices où l'utilisateur doit contrôler le chariot (abdominaux à genoux, position grenouille, étirements prolongés).

## PROGRESSION DE LA CHARGE DES RESSORTS POUR LE STUDIO REFORMER

Veillez noter que ces combinaisons de ressorts correspondent à la progression habituelle pour une machine standard neuve et peuvent varier légèrement selon l'âge et la force spécifique des ressorts.

## CODIFICATION PAR COULEUR DES RESSORTS

Cette codification par couleur des ressorts est standard pour tous les Balanced Body Reformers. Les Reformers peuvent être configurés avec différentes combinaisons de ressorts. La configuration des ressorts standard du Studio Reformer est composée de 3 ressorts rouges, d'1 bleu et d'1 vert.

Jaune – Très léger

Bleu – Léger

Rouge – Intermédiaire

Vert – Élevé

## POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

**A** – Plus élevé (la barre à ressorts est proche du châssis ou le ressort est fixé au bouton)

**B** – Plus léger (la barre à ressorts est proche du chariot ou le ressort est fixé au crochet)

Charge légère	Charge intermédiaire	Charge élevée
B – Bleu	B – Bleu, Rouge	B – 3 Rouge
A – Bleu	A – Bleu, Rouge	A – 3 Rouge
B – Rouge	B – Bleu, Vert	B – 2 Rouge, Vert
A – Rouge	A – Bleu, Vert	A – 2 Rouge, Vert
B – Vert	B – 2 Rouge	B – 3 Rouge, Bleu
A – Vert	A – 2 Rouge	A – 3 Rouge, Bleu
	B – Rouge, Vert	B – 3 Rouge, Vert
	B – 2 Rouge, Bleu	A – 3 Rouge, Vert
	A – 2 Rouge, Bleu	B – 3 Rouge, Vert, Bleu

## CORDES ET BOUCLES

Les cordes sont réglées en fonction des besoins des exercices spécifiques et de la taille de l'utilisateur. Beaucoup de studios utilisent une sangle avec deux boucles, ce qui permet à l'utilisateur d'avoir des cordes de différentes longueurs sans avoir à les régler. Les réglages de corde utilisés dans ce manuel sont les suivants :

**Boucles standard** : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les supports des épaules. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus longue. Standard pour la plupart des exercices.

**Boucles courtes** : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les tenons argentés. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus courte. Utilisé pour ramer ou pour quelques exercices de musculation des bras.

**Boucles très courtes** : La boucle ou la poignée est environ 12 cm plus courte que le repose-tête. Utilisé pour la musculation des bras à genoux en faisant face aux sangles, comme par exemple l'expansion de la cage thoracique ou l'étirement des cuisses.

**Boucles longues** : La boucle ou la poignée est plus longue que le support des épaules d'une longueur de boucle en coton. Utilisé pour l'étirement prolongé de la colonne vertébrale ou pour les exercices avec les pieds dans les sangles pour les utilisateurs ayant les tendons des mollets plus tendus.

## FIXATION ET RÉGLAGE DES SANGLES

Si votre réformateur vient avec des sangles de cuir au lieu de cordes, consultez ces instructions afin de les fixer et de les ajuster.

Détachez tous les ressorts du chariot. Retournez le chariot vers le haut de sorte que la façade inférieure du chariot soit à la face de la tête du cadre. Si possible, demandez à une autre personne de maintenir le chariot en place sur les rails tout en réglant la sangle (REMARQUE : N'essayez pas de reposer le chariot sur les rails par lui-même - il peut tomber).

Prenez l'une des sangles de cuir et alimentez l'extrémité « percée » vers le haut et autour de la roulotte à l'extrémité de tête du cadre, à travers l'anneau du valet de pied au sommet du chariot et, enfin, à travers la boucle sur le dessous du chariot.



La sangle doit passer par l'anneau du valet de pied puis dans la boucle.



L'alignement correct de la sangle doit être sur le Réformateur des legs (Legacy Reformer).

(REMARQUE : La personne qui détient le chariot peut avoir besoin de l'appuyer près de l'extrémité de tête du cadre afin d'effectuer un réglage plus facile.)

Utilisez les trous sur la sangle pour l'ajuster à la longueur désirée, puis bouclez. Tirez l'extrémité excédente de sangle par l'anneau en métal sous la boucle. Répétez l'opération avec l'autre sangle. Remplacez le chariot dans le cadre.

Prenez la boucle à l'autre extrémité de la sangle et mettez-la autour de l'appui-tête ou mettez-la derrière le repose-épaules. Répétez la procédure sur l'autre côté avec l'autre sangle.

## EXTENSEURS

Les extenseurs du Studio Reformer peuvent être ajustés en débloquent le bouton noir situé à l'arrière de l'extenseur et en faisant glisser la poulie vers le haut ou vers le bas. Le fait de déplacer la poulie de l'extenseur change l'angle de traction pour un exercice. La hauteur de réglage conseillée des extenseurs dépend des studios et des professeurs. Pour des exercices tels que les mouvements circulaires des jambes avec les pieds pris dans les sangles, l'utilisateur dispose d'une gamme de mouvements plus étendue si les extenseurs sont en position haute. Dans les studios plus traditionnels, les extenseurs sont maintenus en position basse car cela correspond à un Reformer plus traditionnel.



# 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.

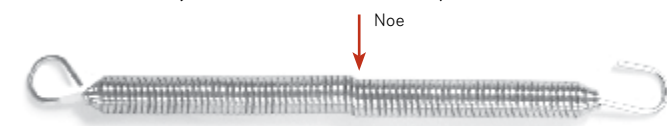


Figure 1

### 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**.

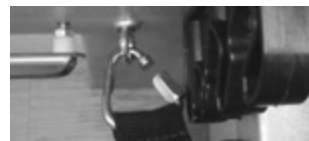


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



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.

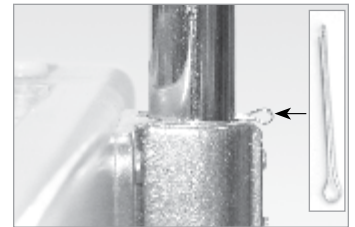


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

**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.

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.



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.

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.

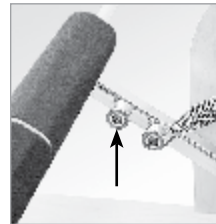


Figure 8 : Rondelle en fibre

**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			✓	
<b>Reformers</b>				
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](mailto:info@pilates.com) [www.pilates.com](http://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](http://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.

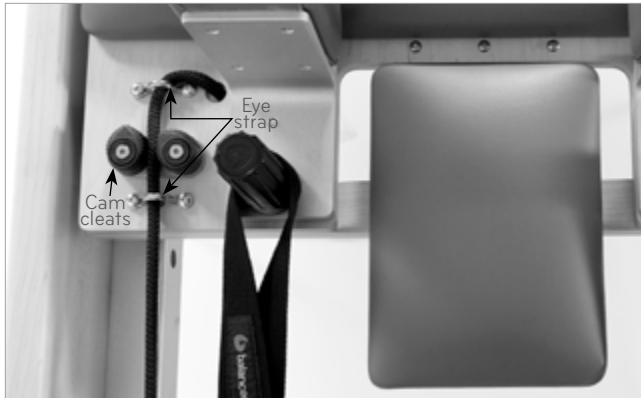


Photo des taquets de blocage

## 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

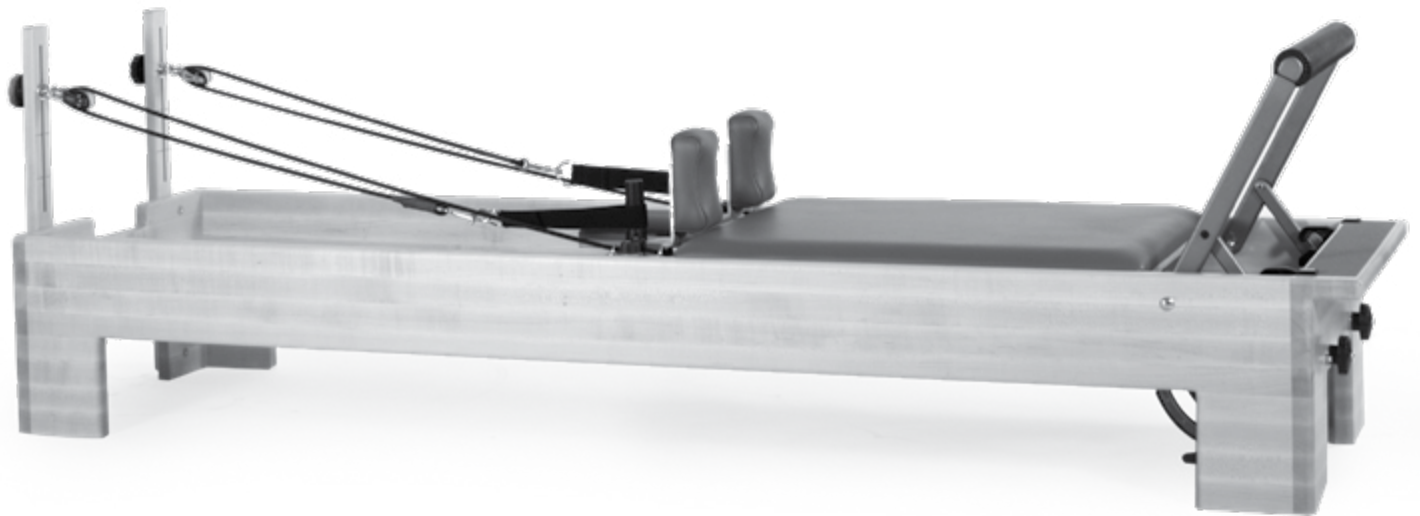
Pour que le répertoire Pilates et les exercices inspirés de la méthode Pilates aient un effet positif maximal, il est important d'établir une bonne relation entre l'élève et le moniteur, basée sur la confiance mutuelle et la communication. Si l'élève exprime une inquiétude, a des doutes ou se sent mal 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.



# Assemblage du Balanced Body® Studio Reformer®



## LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	PIÈCE N°	QUANTITÉ
<b>Studio du Réformateur</b>		
Ressorts rouges	SPR9070	3
Ressorts bleus	SPR7071	1
Ressorts verts	SPR9293	1
Boucles de coton (une paire)	101-005	1
Poignées en néoprène (une paire)	101-016	1
Cordes (une paire)	210-026	1
Bouchon de prolongement de chariot	200-211	1
Boîte de siège	721-002	1
Élévateurs en bois (une paire)	950-034	1
Boulons de levage	GEN7314	4
Assemblage de Pully (une paire)	GEN9039	1
Kit de Repos d'Épaule de TwistLock	950-251	1
Poste de TwistLock	616-400	2
Clé Allen de 7,9 mm (5/32 po)	13778	1
<b>Avec un cale-pied classique</b>		
Courroie courte	101-011	1
Barre de ressort	950-053	1
<b>Avec un cale-pied Revo</b>		
Ceinture de pied Revo	210-030	1
<b>Avec un cale-pied Infinity</b>		
Ceinture de pied Revo	210-030	1
Cale-pied complet avec des tourillons attachés	N/A	1
Bouchons des repose-pieds	REF0702	2
Vis des bouchons des repose-pieds	GEN9027	2
Clé du Bouton-poussoir	ALL0060	1
<b>Avec du repose-pied XSR</b>		
Ensemble repose-pied	N/A	1
Boulon à épaulement	GEN7316	2
Entretoise	16889	2
Cale	GEN9203	2

## INSTALLER LE CHARIOT

1. Tournez le chariot et nettoyez à la fois les roues et toute la longueur des surfaces du rail à l'intérieur du cadre. Placez le chariot dans le cadre avec l'appui-tête à l'opposé de la barre du pied.

## FIXER LES RESSORTS À L'ENSEMBLE DU CHARIOT

2. Repérez le support avec cinq anneaux montés sous le chariot. Accrochez les ressorts sur les boulons d'œil. Le crochet doit être tourné vers le bas.



Figure A

Les corps des ressorts doivent reposer sur l'entretoise plate et matelassée sous le chariot (Figure A).

## INSTALLER LES ÉLÉVATEURS EN BOIS STANDARDS

3. Les blocs surélévateurs réglables sont livrés avec quatre vis et une clé hexagonale fournie dans l'ensemble des matériels. Installez les blocs de surélévateurs à l'extérieur du cadre à l'extrémité de la tête. Les longues fentes dans les élévateurs vont vers le haut avec les bords arrondis entièrement tournés vers l'extérieur comme indiqué sur la Figure B. Commencez à enfiler les deux vis à la main dans un bloc de montage avant de serrer.



Figure B

Lorsque les deux vis sont engagées, serrez-les avec la clé hexagonale. Répétez l'opération avec l'autre colonne montante.

## ATTACHER LES POULIES AUX ÉLÉVATEURS EN BOIS

4. L'ensemble des matériels comprend deux poulies avec des boutons noirs. Dévissez les boutons noirs et retirez. Enlevez une des grandes rondelles du boulon exposé sur une poulie et installez le boulon à travers la fente sur une colonne montante.



Figure C

Placez la rondelle en arrière sur le boulon à l'arrière de la colonne montante et ajoutez le bouton noir.

Faites ceci sur les deux élévateurs, en vous assurant que les poulies sont tournées vers le chariot. Voyez la Figure C pour la bonne orientation.

Relevez les poulies et abaissez-les en desserrant le bouton noir et en faisant glisser la poulie vers le haut ou vers le bas dans la fente, puis serrez le bouton noir.

## ATTACHER LES CORDES

5. Pour attacher les cordes, installez d'abord au moins un ressort de chariot à la barre à ressort pour maintenir le chariot en place. Déroulez les cordes et séparez-les.

6. Attachez une boucle de coton à l'extrémité de chaque corde et accrochez les boucles sur les repose-épaules. Enfilez l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie et revenez dans les taquets de came sur le chariot pour ajuster la longueur. Assurez-vous d'aller à travers les cymbales de chrome sur les deux côtés des taquets de came. Poussez toujours la corde fermement dans les taquets pour assurer une bonne prise.



Figure D Double boucle en option illustrée

## INSTALLER LES REPOSE-ÉPAULES

7. Notez les deux broches en saillie sur le bas des repose-épaules. Abaissez les montants de repose-épaules dans les trous de serrure et faites glisser les repose-épaules loin du coussinet. Voyez la Figure E. Remarque: Les repose-épaules peuvent être installés en deux positions. Une position est plus large et plus confortable pour les épaules larges. Permutez les appuis gauche et droit de l'épaule pour changer entre les configurations standards et larges.

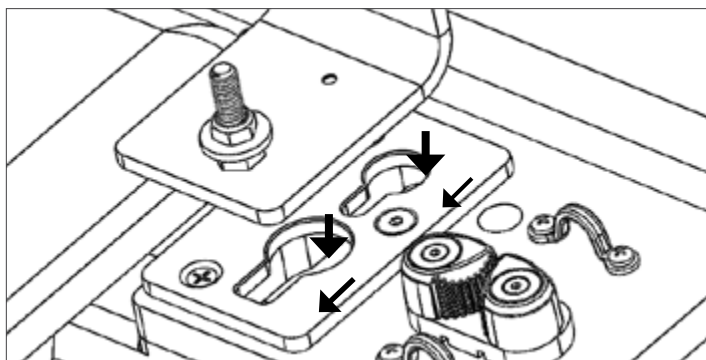


Figure E

## INSTALLER LES POSTES D'ÉPAULE DE VERROUILLAGE

8. Vissez les postes d'épaule de verrouillage sur le boulon exposé sur chaque repose-épaule. Tournez les broches dans le sens horaire pour serrer et mettre le repose-épaule en position. Voyez la Figure F. Un serrage excessif des poteaux les rendra difficiles à enlever. Ils doivent être serrés mais pas trop serrés. Pour enlever les repose-épaules, tournez le poteau dans le sens inverse des aiguilles d'une montre 1-2 tours et doucement glissez les repose-épaules près de chariot, puis soulevez-les et sortez.

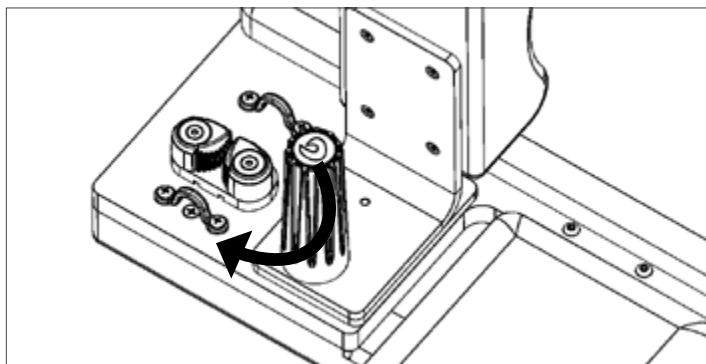


Figure F

## CALE-PIED

Suivez les instructions ci-dessous pour configurer votre cale-pied de votre Réformateur.

### Cale-pied Classique

Pour les réformateurs avec une barre de pied classique, la barre de ressort peut être trouvée dans le cadre assis avec le matériel approprié. Installez-le dans les engrenages sous la barre de pied avec ses crochets vers le haut.

### Cale-pied Revo

Aucune installation n'est nécessaire pour la barre de pied Revo.

### Cale-pied Infinity

L'installation peut être effectuée par une seule personne, mais il est plus facile et plus sûr d'avoir une personne de chaque côté.

1. Tirez droit, de sorte que la goupille transversale évidée sorte le bouton-poussoir des fentes. Ensuite, tournez le bouton de sorte que l'axe transversal repose sur la tête de boulon. Répétez l'opération sur l'autre côté (Figure G).

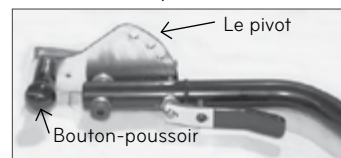


Figure G

2. Faites glisser le tronc dans les canaux en C en aluminium qui descendent les deux côtés du cadre du réformateur (Figure H).
3. Tournez le bouton-poussoir jusqu'à ce qu'il se verrouille dans la position désirée.
4. Fixez les butées noires à l'extrémité des canaux avec les vis à bois fournies (Figure I).

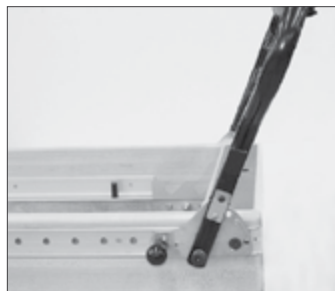


Figure H



Figure I

### Repose-pied XSR

1. Placez l'entretoise sur l'insert fileté de la plaque de tourillon. Le côté en plastique de l'entretoise doit être tourné du côté opposé à la face extérieure de la plaque de tourillon. Répétez de l'autre côté.
2. Appuyez et maintenez les leviers du repose-pied pour rétracter les goupilles puis placez le repose-pied au-dessus du cadre. La couture de la housse couvrant le repose-pied doit être tournée du côté opposé du chariot. Choisissez de part et d'autre du cadre le même trou de plaque de tourillon et alignez les goupilles du repose-pied avec ces trous. Il est plus facile de choisir le trou le plus haut. Relâchez les leviers pour insérer les goupilles du repose-pied dans les trous des plaques de tourillon.

- Faites pivoter légèrement le repose-pied jusqu'à ce que le grand trou au bas de la barre s'aligne avec l'entretoise de la plaque de tourillon. Glissez le boulon à épaulement dans le grand trou du repose-pied. Le boulon à épaulement passe par le trou et l'entretoise noire, puis se visse dans la plaque de tourillon. Vissez à la main le boulon à épaulement dans la plaque de tourillon. Répétez de l'autre côté. Une fois que vous aurez vissé à la main les deux boulons à épaulement, utilisez la grande clé Allen de 7,9 mm (5/32 po) fournie pour les visser aussi fermement que possible. Voir la Figure J pour référence.
- Remarque : Il se peut que vous ayez besoin ou non de la cale. Si le repose-pied semble trop lâche, ajoutez la cale comme indiqué dans la Figure J.

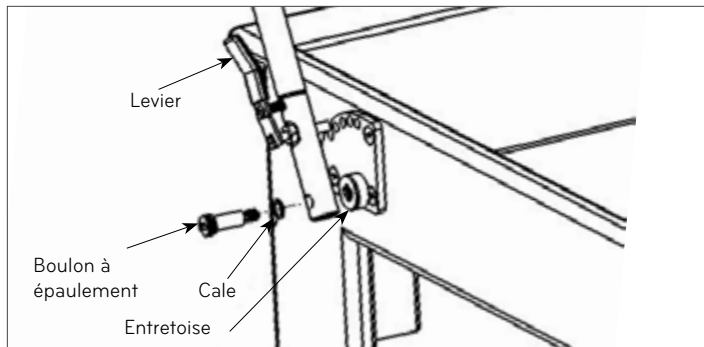


Figure J

## BOUCHON DE PROLONGEMENT DE CHARIOT

Le bouchon prolongement de chariot tombe dans le rail de châssis métallique pour réduire la distance que le chariot peut se déplacer loin de son lieu de repos sur le pied. Ce sera la plus courante pour les clients qui voyagent une gamme limitée de mouvement ou d'arrêter le transport de trop loin pour une raison toujours utilisé nécessaire. Voyez la Figure K.



Figure K

## OPTIONS

### Élévateurs métalliques réglables

Il suffit de glisser les élévateurs métalliques dans le récepteur à l'extrémité de tête du cadre de reformage et verrouiller avec le stylet joint. Cette configuration de reformage studio est livrée avec des roues.

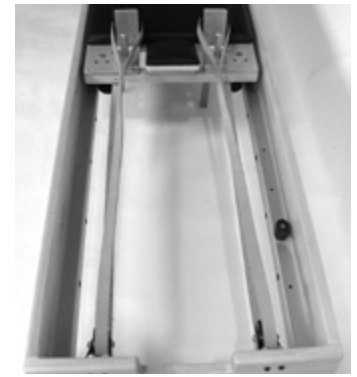
## ATTACHER LES COURROIES

Détachez tous les ressorts du chariot. Pliez le chariot vers le haut jusqu'à ce que le bas du chariot soit face à l'extrémité de tête du cadre. Et si possible, demandez à une autre personne de tenir le chariot en place sur les rails lors de l'ajustement de la ceinture. (NOTE : Ne laissez pas le chariot sur les rails tout seul, il peut tomber).

Prenez l'une des courroies de cuir et alimentez l'extrémité « creusée » vers le haut et autour de la roulette à l'extrémité de tête du cadre, à travers la bague de footman au sommet du chariot et, enfin, à travers la boucle sur le dessous du chariot.



Courroie traversant la bague du laquais et dans la boucle



L'alignement correct de la courroie sur le Legacy Reformer

(REMARQUE : Il se peut que la personne qui tient le chariot doive incliner le chariot plus près de l'extrémité de la tête du cadre pour faciliter l'ajustement.)

Utilisez les trous sur la courroie pour ajuster la longueur désirée, puis attachez-la. Tirez l'excédent de courroie à travers l'anneau de métal sous la boucle. Répétez la procédure avec l'autre bande. Placez la lame de retour dans le cadre.

Prenez la boucle à l'autre extrémité de la courroie et placez-la autour de l'appui-tête ou le poteau arrière de la crosse. Répétez le processus de l'autre côté de l'autre courroie.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

### Nettoyage

Nettoyez toutes les pièces de contact de la peau après chaque utilisation, y compris le transport, les repose-épaules, appui-tête et repose-pieds. Utilisez une solution de savon doux et de l'eau. Bon à sécher.

BB a une protection antimicrobienne / antibactérienne. Pour les taches légères, utilisez une solution de 10% de détergent liquide domestique appliquée à l'eau tiède avec un chiffon doux et humide. En option, une solution de détergent liquide et de l'eau appliquée avec une brosse douce. Pour les taches plus importantes, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body. Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon, pour vous assurer que chariot roule en douceur et en silence.

Lavez régulièrement les mains et les sangles des pieds. Placez dans la taie d'oreiller, lavez sur cycle doux, et séchez à l'air.

Si vous avez des questions sur le nettoyage, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body.

### La lubrification et le réglage

Lubrifiez périodiquement les poulies avec un spray de silicone. Soyez prudent de overspray. N'utilisez jamais de lubrifiants « humides » comme le WD40 ou de l'huile.

## EN CAS DE DOMMAGES DE FRET

Lors des dommages de la cargaison, assurez-vous de garder tout le matériel d'emballage. Veuillez contacter Balanced Body au cours de 3 jours.

## QUESTIONS?

Veuillez contacter le support technique au 1-800-PILATES (États-Unis) ou + 1-916-388-2838 (International).

# Comment utiliser le système de réglages Revo

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

## Déplacement de la barre à ressorts et du chariot du Revo

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

### Pour déplacer la barre à ressorts et le chariot :

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



Figure 1



Figure 2

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

## Verrouillage de la Revo Footbar®

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

Pour verrouiller la Revo Footbar :

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



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

## Préchargement des ressorts

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

## Réglage de la position du chariot

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

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

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



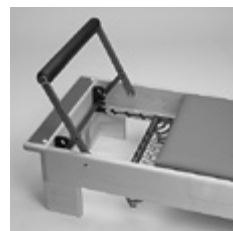
Position 1 du chariot



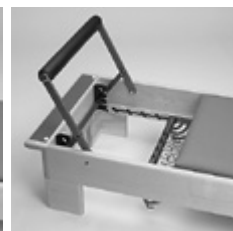
Position 2 du chariot



Position 3 du chariot



Position 4 du chariot



Position 5 du chariot

# 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'Studio Reformer connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Studio Reformer uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Studio Reformer n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'Studio Reformer en position stationnaire sans les roulettes.

## ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

## NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

**REMARQUE : NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS.** Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# Exercices pour le Reformer®

## DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

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

**Répétitions :** Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.

**Ressorts :** Le nombre de ressort à attacher pour effectuer l'exercice.

**Barre :** Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.\*

**Appui-tête :** Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.\*

## TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

**10 répétitions**    **Ressorts : 2 à 4**    **Barre : position médiane ou haute**    **Appui-tête : position haute**

### Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » Isolation : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

### Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

### Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

### Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

### Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

### Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

### V Pilates

- » Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir

### Fléchir-pointer

- » Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

**Boucles :** Les boucles à utiliser pour l'exercice.\*

**Concentration :** Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

**Précautions :** Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

**Préalables :** Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.

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

\*Le cas échéant.



Talons



Orteils



Préhension



V Pilates



### 2° position

Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

### Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois

## CHARIOT – NIVEAU 1

**10 répétitions** Ressorts : 1 à 2 Barre : aucune

Boucles : courtes

### Concentration

- » Respiration : expirer en montant et expirer en descendant, ou inspirer en descendant et expirer en remontant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé
- » Fléchisseurs des hanches détendus

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose

### Préalables

Flexion aisée de la colonne vertébrale

### Position de départ

S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

### Exercice standard

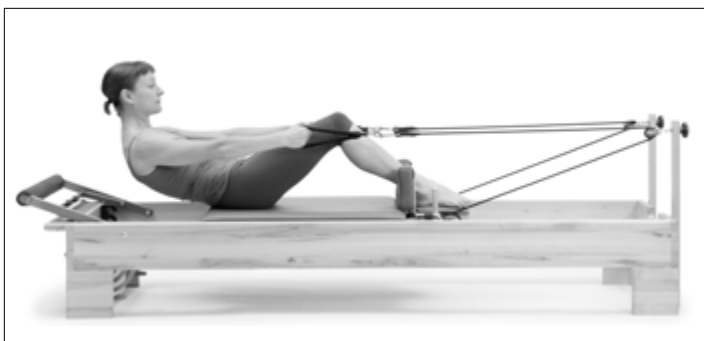
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

### Variante oblique

Tourner les genoux d'un côté et le torse de l'autre, rouler vers le bas, inverser la torsion, puis remonter

### Variantes avec travail des bras

Rouler vers le bas puis, avec le bas du dos sur le chariot, ajouter trois flexions de bras ou trois élévations latérales (deltôïdes) avant de remonter



## LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

**10 séries** Ressorts : 1 à 3 Barre : aucune Boucles : normales

Appui-tête : position haute

### Concentration

- » Respiration par à-coups : cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Ostéoporose.

### Préalables

Hundred au sol

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

### Niveau 1

Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 2

Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 3

Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration





## COORDINATION – NIVEAU 2

**6 répétitions**    **Ressorts : 1 ou 2**    **Barre : aucune**  
**Boucles : normales**    **Appui-tête : position haute**  
**Concentration**

- » Respiration : inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Renforcement des adducteurs
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

### Préalables

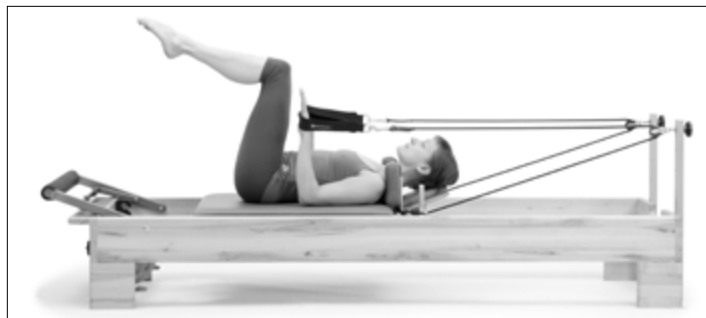
Hundred au sol ou sur le Reformer

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

### Exercice standard

Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ



## ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

**10 répétitions**    **Ressorts : 1 ou 2**    **Barre : aucune**  
**Boucles : normales**  
**Concentration**

- » Respiration : expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher
- » Force abdominale
- » Force des psoas-iliaques
- » Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux
- » Colonne vertébrale au neutre
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Ostéoporose.

### Préalables

Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol.  
Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

### Position de départ

Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés



### Exercice standard

En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

### Variante oblique

Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

## ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

**10 répétitions** Ressorts : 0 à 2 Barre : aucune

**Boucles : aucune**

**Concentration**

- » Respiration : expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- » Stabilité pelvienne
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Stabilité scapulaire

**Précautions**

Problèmes d'épaule, de coude ou de poignet. Incapacité à s'agenouiller.

**Préalables**

Exercice du dos rond à quatre pattes (dos de chat)

**Position de départ**

À quatre pattes sur les genoux, face aux sangles, mains sur les bords du cadre

**Exercice standard (dos plat)**

Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

**Variante – Oblique 1**

Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.

**Variante – Une seule jambe 1**

Soulever une jambe du chariot et placer le genou derrière l'autre cuisse. En maintenant les épaules aussi alignées que possible, tirer une jambe vers l'intérieur en gardant le dos en position neutre.



Position de départ, face aux sangles



Dos plat



Oblique 1

## PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

**6 répétitions**    **Ressorts : 2**    **Barre : n'importe laquelle**  
**Boucles : normales**

### Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

### Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

### Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires



### Abaissements de jambes

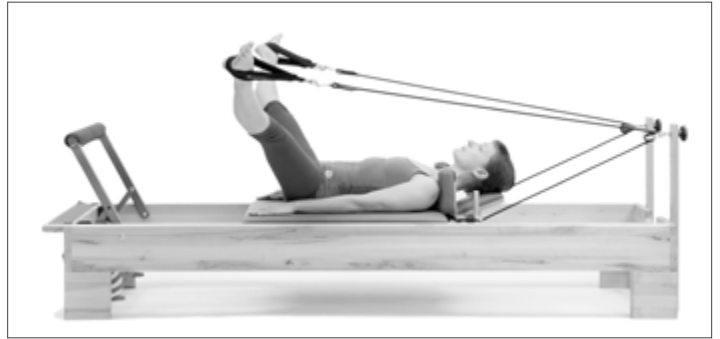
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.



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

### Ciseaux

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.



Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

### Cercles

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.



## COFFRE LONG - TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 À 3

**4 à 8 répétitions** Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long  
Boucles : normales Barre : position basse ou retirée  
**Concentration**

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Os iliaque en contact avec le tapis de chaque côté
- » Creuser les abdominaux
- » Force des triceps, des grands dorsaux, des trapèzes inférieurs et du haut du dos.
- » Alignement de la tête
- » Placement des omoplates
- » Alignement des jambes et du torse

### Précautions

Lésions des épaules, des coudes et des poignets. Certains problèmes de dos.

### Préalables

Capacité à se mettre en couché ventral.

Tirage de sangles (niveaux 1 et 2)

### Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, poitrine dépassant du bord avant, face aux câbles, appui-pied abaissé, câbles tenus dans les mains.

### Bras abaissés

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

### Bras écartés

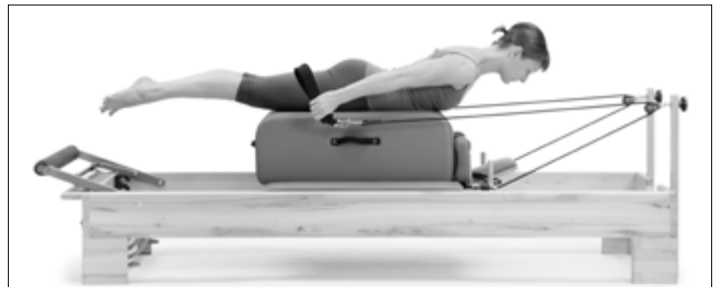
Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

### Soulevé du haut du dos

Tirer les câbles le long des bords du chariot et soulever le haut du dos

### Triceps

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot. Fléchir et tendre les coudes en les maintenant en place



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos

## COBRA (NIVEAU 2)

### Position de départ :

En couché ventral sur le coffre long, mains posées sur l'appui-pied (en position basse ou médiane).

### Exercice :

Soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.



Cobra

## COFFRE LONG - CYGNE – NIVEAU 4

4 répétitions    Ressorts : 2    Coffre : long    Sangle de pieds  
Barre : aucune

### Concentration

- » Respiration : variable
- » Soulèvement abdominal
- » Force d'extension dorsale
- » Force des fessiers et ischio-jambiers
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

- » Certains problèmes de dos et de genou. Une protection rembourrée peut être nécessaire pour les hommes.

### Préalables

- » Cygne au sol. Plongeon du cygne. Extension dorsale sur baril à échelle.

### Position de départ

- » Couché ventral sur le coffre long, hanche sur l'arête du coffre du côté de l'appui-pied, avant-pieds sur le cadre, jambes tendues, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, bras en 2<sup>e</sup> position

### Version 1

- » Soulever le torse en extension dorsale en laissant les genoux fléchir.
- » Tendre les jambes pour revenir à la position de départ

### Version 2

- » À partir de la position avec genoux fléchis, tendre les jambes et soulever le torse du coffre de façon à former une longue ligne ; fléchir les genoux et soulever le torse en extension dorsale ; tendre les jambes et rester en sustentation ; revenir à la position de départ



## COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX

6 répétitions    Ressorts : 4 ou 5    Coffre : court  
Sangle : sangle de pied    Bâton dans les mains

### Concentration

- » Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- » Renforcement de la ceinture abdominale
- » Creuser les abdominaux
- » Renforcement dorsal
- » Souplesse dorsale

### Précautions

Lésions du dos, du cou et des épaules. Ostéoporose.

### Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

### Position de départ

S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

### Exercice standard

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, puis remonter.

### Variante oblique

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, le faire pivoter de chaque côté, puis remonter.



## SOULEVÉ PELVIEN – NIVEAU 2

**6 répétitions**    **Ressorts : 2 ou 3**    **Appui-tête : position basse**  
**Concentration**

- » Respiration : expirer en soulevant, inspirer en poussant, expirer en revenant, inspirer en déroulant vers le bas
- » Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Mobilité de la colonne vertébrale

### Précautions

- » Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

### Préalables

- » Soulevé pelvien au sol

### Position de départ

Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en V et rotation externe des hanches

### Exercice standard

Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

### Position des jambes

- » Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions
- » Jambes parallèles et cuisses jointes
- » Jambes en V Pilates, talons joints
- » Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.

## TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

**4 à 10 répétitions**    **Ressorts : 1 ou 2**    **Coffre : long, court ou sans**

**Boucles : ultra courtes, courtes ou normales**

### Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire
- » Stabilisation du torse
- » Posture assise

### Précautions

- » Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

### Préalables

- » Aucun
- » Variantes de la position assise pour tous les exercices
- » Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux
- » Exercices s'effectuant face aux sangles

### Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

### Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière



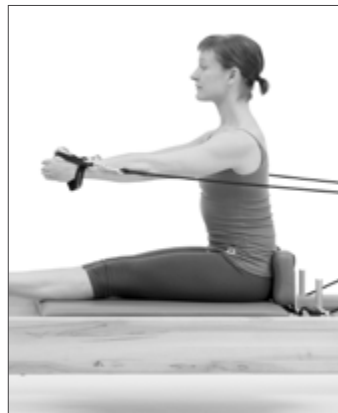
### Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir



### Embrasser un arbre

Position assise face à la barre du pied, les boucles normales dans les mains, le bras sur les côtés, les coudes souples, rapprochez les doigts les uns des autres.



### STATION DEBOUT – NIVEAUX 1 À 3

**8 répétitions** Ressorts : 0 ou 1 **Plateforme de station debout**  
**Concentration**

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour
- » Renforcement des adducteurs et abducteur
- » Creuser les abdominaux
- » Alignement en station debout
- » Équilibre

#### Précautions

- » Problèmes d'équilibre

#### Préalables

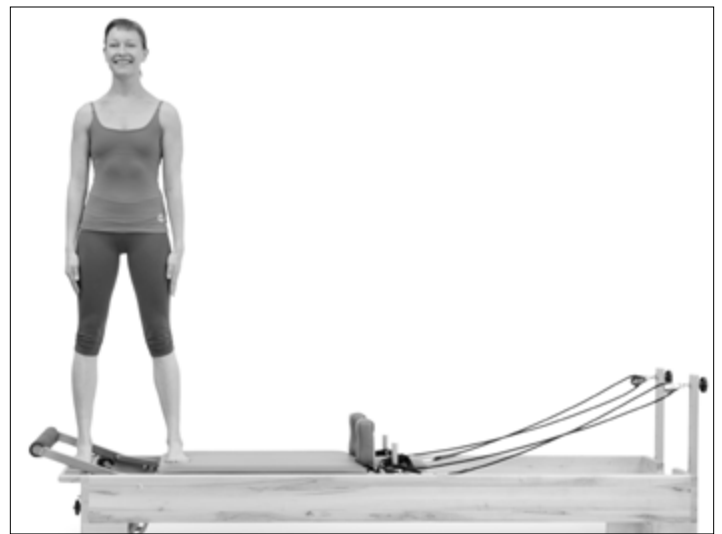
- » Aucun

#### Position de départ

- » Debout avec un pied sur le cadre ou sur la plateforme de station debout et l'autre sur le chariot, face au bord latéral du Reformer. Utiliser le cadre pour le travail en parallèle et la plateforme de station debout pour le travail en rotation externe.

#### Exercice standard

- » Écarter les jambes, puis les rapprocher.
- » Face au bord latéral du Reformer
- » Jambes droites, parallèles et tournées vers l'extérieur
- » Jambes fléchies, parallèles et tournées vers l'extérieur



# Réformateur avec Tower

## 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.

**REMARQUE :** Les supports Tower ne peuvent être installés que sur les Reformers munis de cordes et d'extenseurs. Si votre Reformer n'en a pas, vous ne pouvez pas installer ce support.

## INTRODUCTION

Le Tower est conçu de façon à offrir la plupart des possibilités d'un Trapeze Table dans un format plus réduit et à moindre coût. Vous pouvez le commander en option avec un nouvel équipement ou convertir les Reformers en bois existants avec le kit de conversion Tower. Le Tower est un complément idéal du Reformer pour les petits studios et cliniques où les avantages d'un Reformer et d'un Tower sont requis. **Le manuel ci-dessous met en lumière les caractéristiques et les exercices possibles tant avec le Reformer qu'avec le Tower.**

Balanced Body est le fournisseur mondial de pointe pour les équipements Pilates, ainsi que pour la formation et les informations associées. Le Balanced Body Studio Reformer est le Reformer le plus vendu de la planète et son Allegro® Reformer est aujourd'hui la référence Pilates pour les clubs de santé et de fitness tout autour du globe.

## CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY TOWER

Le Tower est constitué d'un châssis métallique qui se fixe à la tête du Reformer. Les écrous du châssis constituent des points d'attache pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre « Roll-down » en bois peuvent être attachées aux ressorts permettant un grand nombre d'exercices. Le Tower possède aussi une barre « Push-through » comme sur la Trapeze Table.

### Conversion du Reformer en Tower

Retirez les supports des épaules en enlevant les broches à l'arrière de ces supports et en les posant sur le sol.

Retirez les extenseurs de leur pochette et posez-les sur le sol.

Retirez les ressorts du chariot du Reformer et faites-le glisser vers le Tower jusqu'à ce que le repose-tête s'insère dans la fente située à l'arrière du châssis.

Le Tower est livré avec deux matelas. L'un de ces matelas possède deux rabats à l'une de ses extrémités. Sur le dessous de l'autre matelas, vous pouvez constater que les petits pieds noirs sont aux coins à une extrémité et éloignés des coins à l'autre extrémité. Placez les rabats du premier matelas en direction de l'extrémité côté Tower du Reformer et placez le deuxième matelas de telle sorte que les pieds éloignés des coins soient situés au niveau de l'extrémité côté barre de pieds du Reformer.

Veuillez consulter le schéma inclus pour obtenir la liste des pièces du Tower.

## Points de fixation des ressorts

Le Tower possède 35 points de fixation des ressorts, créant ainsi toute une variété d'exercices et offrant des possibilités d'ajustement illimitées. Chaque montant possède 9 écrous à l'avant et 6 à l'arrière, ce qui permet à l'utilisateur d'effectuer des exercices de chaque côté du Tower. Deux écrous sont fixés au châssis du Reformer pour créer une position basse, deux écrous sont fixés sur les côtés de la traverse du Tower et un est fixé au milieu de la traverse. Les points de fixation des ressorts communs sont indiqués ci-dessous et dans chaque description d'exercice.

Pour ajuster la tension des ressorts pour un client donné, éloignez le point de fixation du client pour augmenter la charge du ressort, ou rapprochez-le pour la réduire.

- » **Position basse :** Les ressorts sont attachés aux écrous au bas du châssis du Reformer.
- » **Position intermédiaire :** Les ressorts sont attachés au cinquième écrou à partir du bas.
- » **Position haute :** Les ressorts sont attachés au point haut situé de chaque côté de la traverse au sommet du Tower.

## Ressorts du Tower

Le Tower est livré avec 4 jeux de ressorts, comme indiqué ci-dessous :

### 2 JEUX – RESSORTS COURTS

- » Jaune – Léger
- » Bleu – Intermédiaire

### 2 JEUX – RESSORTS LONGS

- » Jaune – Léger
- » Violet – Intermédiaire

## Réglage des barres Push-through

La barre Push-through possède trois points de pivotement possibles sur le châssis du Tower. Faites bien attention à ce que le point de pivotement soit plus haut que la tête de l'utilisateur quand celui-ci se trouve dessous. Si un client a une tête bien plus grosse que la normale, une cyphose thoracique excessive ou un grand nez, il risque de se heurter à la barre pendant ses exercices. Pour ajuster la barre Push-through, poussez le bouton noir situé en haut de la broche de façon à libérer cette dernière. Sortez les broches des montants, déplacez la barre vers le trou adéquat puis réinsérez les broches. Remettez toujours la barre Push-through à une hauteur non dangereuse lorsqu'elle a été déplacée.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

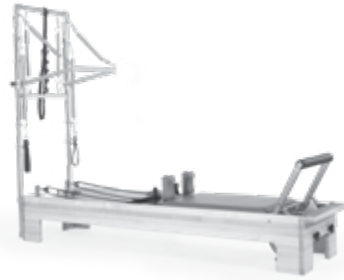
Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client lors de l'utilisation de la barre Push-through. La barre Push-through ne doit jamais être trop basse et risquer de toucher le client qui se trouve dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée quand on tire la barre Push-through par dessous. La sangle de sécurité doit être réglée de telle sorte que l'angle de la barre Push-through vue latéralement ne soit pas plus bas que le chiffre 4 ou 8 d'une horloge et que le client ne risque pas de la toucher si ses pieds glissent sur la barre.



# Pour installer votre Réformateur avec Tower

## AVANT DE COMMENCER L'ASSEMBLAGE

Ces instructions comprennent une liste de pièces. Veuillez utiliser cette liste pour vous assurer que toutes les pièces nécessaires à l'installation sont disponibles. Si vous manquez une pièce, veuillez contacter notre service à la clientèle au 1-800-PILATES (1-80-745-2837).



## OUTILS REQUIS

- » 3/16 clé hexagonale (inclus GEN9280)
- » 21mm x 1/2 clé pouces (Inclus. ALL0060)

## PIÈCES POUR LA TOWER

DESCRIPTION	PIÈCE N°	QUANTITÉ
Tubes verticaux à oeillets montés	TRP0105	2
Tube horizontal avec boulons à oeil, sangle de sécurité et connecteurs d'angle	TRP0100	1
Barre Push-Through pour curseur d'assemblage	707-287	1
Ressorts de trappes jaunes	SPR9002	2
Ressorts de trappes bleues	SPR9004	2
Barre en bois	710-010	1
Ressorts longs jaunes	SPR9006	2
Ressorts longs violets	SPR9461	2
Boucles de coton simples (paire)	101-005	1
Barre Push-Through pour curseur d'assemblage	N/A	2
Barre Push-Through pour Boulon épaulement coulissant	619-202	2

1. Desserrez les vis dans les récipients tubulaires ronds avec la clé Allen fournie (voir Figure A).

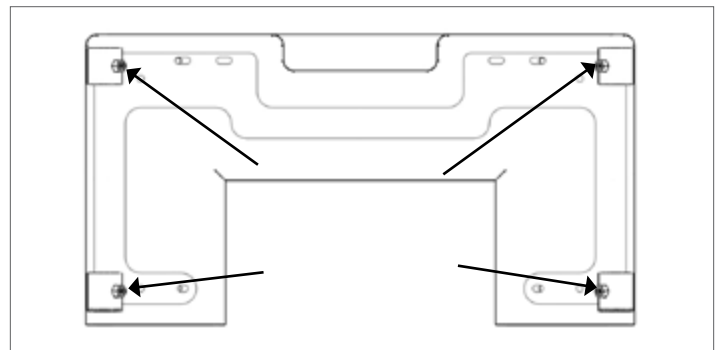


Figure A : Desserrez les vis ici.

2. Retirez les tiges de mât vertical du boîtier et placez-les dans le support à la fin du réformateur. Les boutons du curseur doivent être tournés vers l'extérieur, comme indiqué dans la Figure B.

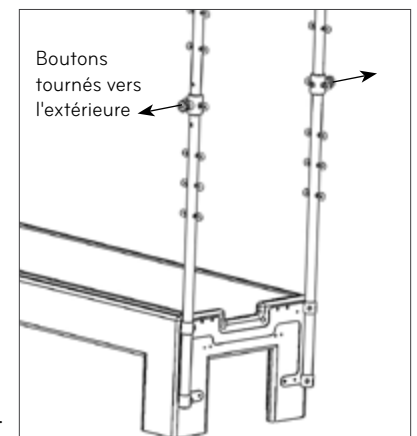


Figure B

3. Placez le tube horizontal supérieur sur les deux tubes verticaux qui vont dans les crochets d'angle. Assurez-vous que lorsque vous placez les tubes dans le récepteur que la boucle est tournée vers l'avant, vers le chariot, voir Figure C.

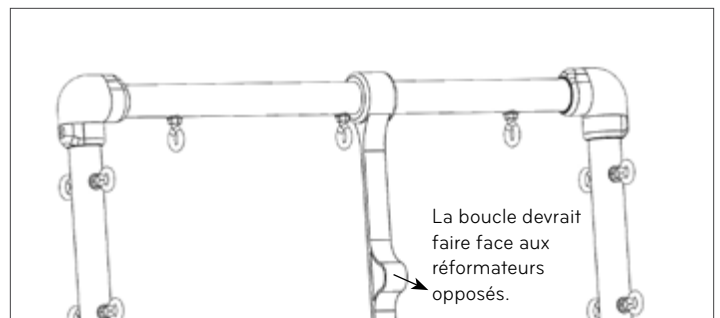


Figure C

4. Déplacez les curseurs sur les tubes au même trou sur chaque tube. Il y a trois positions. Assurez-vous qu'ils sont à la fois dans la même position en tirant les boutons vers l'extérieur et en déplaçant le curseur. Sinon, la PTB (Barre Push Through) ne pourra pas se connecter aux curseurs. Installez la PTB sur les curseurs à l'aide des boulons à épaulement. Voir Figure D pour plus de détails. Utilisez la clé pour serrer le boulon à épaulement sur le boîtier du curseur. Voir Figure E.

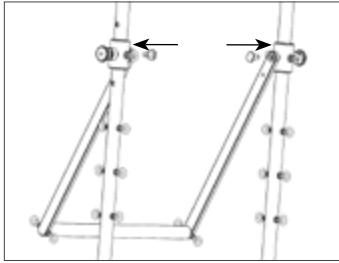


Figure D

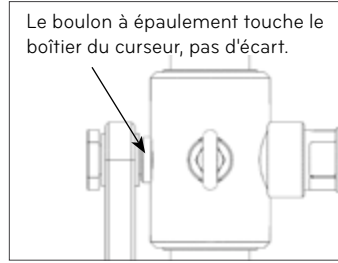


Figure E

**ATTENTION : Serrez complètement les boulons à épaulement. Dans le cas contraire, il peut entraîner des blessures graves.**

5. Maintenant, serrez toutes les vis de fixation sur les récepteurs de support et les coudes d'angle. Si les curseurs de la Barre Push Through ne se déplacent pas facilement, les vis de fixation verticales du tube doivent être desserrées et les tubes verticaux tournés en alignement. Ensuite, resserrez les vis de fixation.

#### COMMENT AJUSTER VOTRE BARRE PUSH THROUGH

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

#### OPTION: INSTALLER LES TAPIS EN DEUX PIÈCES

1. Tirez les goupilles et les élévateurs inférieurs.
2. Détachez tous les ressorts de la barre de ressorts et déplacez le chariot vers l'extrémité de la tête du cadre.
3. Faites pivoter le support du cale-pied jusqu'à la section rembourrée du cale-pied et posez ensuite le cale-pied sur les rails de cadre. Il doit maintenant être à l'intérieur du cadre et plus bas que le haut du cadre.
4. Retirez les repose-épaules du chariot. Si les repose-épaules ne sont pas détachables, le chariot devra être retourné. (Voir l'annexe.)

Des rabats en vinyle sont installés à l'intérieur du tapis pour l'expédition. Détachez, faites pivoter et réinstallez les rabats afin qu'ils pendent vers le bas à partir du bord du tapis aligné avec les boulons à œil.

5. Placez le tapis avec des rabats en vinyle à la tête du Réformateur avec rabats face à la tower. Les rabats en vinyle doivent être suspendus au-dessus de la tête du cadre. Ils sont conçus pour protéger le cadre du réformateur lors de l'utilisation de la PTB avec un ressort inférieur.
6. Placez le tapis restant sur le pied du Réformateur. Assurez-vous que l'extrémité du tapis avec les pieds plus loin du bord est installé sur la plate-forme debout.

**TOURNEZ LE CHARIOT À L'ENVERS (UTILISEZ UNIQUEMENT SI LES REPOSE-ÉPAULES NE SONT PAS AMOVIBLES).**

**Note :** Pour protéger la garniture, assurez-vous que les rails du Réformateur sont propres avant de commencer.

1. Détachez les ressorts de la barre à ressorts.
2. Le chariot doit être positionné à l'extrémité de l'élévateur du cadre.
3. Mettez le reste des boucles et des cordes sous le Réformateur.
4. En soulevant l'extrémité de la tête du chariot, tournez-le à l'envers de sorte que la garniture repose sur les rails métalliques.



# Exercices au Tower

## DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

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

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

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

**Boucles :** Les boucles à utiliser pour l'exercice.\*

**Concentration :** Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

**Précautions :** Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

**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 – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute

Barre Rollback ou poignées

### Concentration

- » Respiration : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- » Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires
- » Détente du cou et des épaules
- » Maintien de la courbure en C
- » Détente des fléchisseurs des hanches

### Précautions

- » Problèmes de cou et d'épaules, certains problèmes lombaires, Ostéoporose.

### Position de départ

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

### Exercice standard

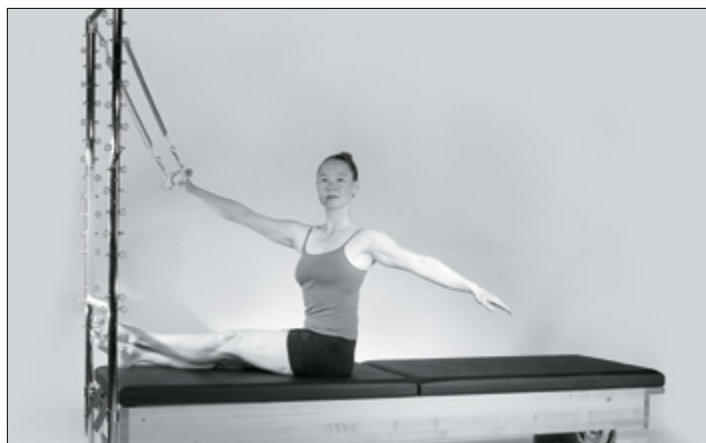
- » Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

### Variantes obliques

- » Barre en bois (Ski nautique)
- » S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.
- » Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.



Déroulés arrière



Ski nautique

## 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

Se coucher en position de décubitus dorsal avec la tête en direction des boucles enroulées autour des arceaux du Tower.

### Abaissements de jambes

- » Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du pelvis.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

### Cercles

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écarter et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



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

### Ciseaux

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écartez et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

### Marche

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser une jambe vers la table, puis l'autre, tout en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

PIEDS DANS LES ANGLES  
EN DÉCUBITUS LATÉRAL –  
TIRAGE ADDUCTEUR,  
HORIZONTAL

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs  
accrochés à la position  
médiane ou surplombante

Boucles ou sangles à  
fermeture velcro autour  
des chevilles ou des voûtes  
plantaires

**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**

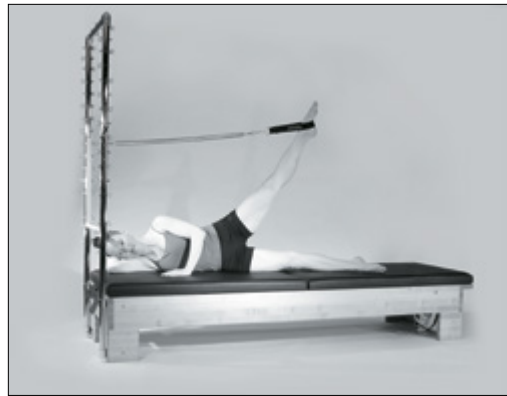
Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

**Position de départ**

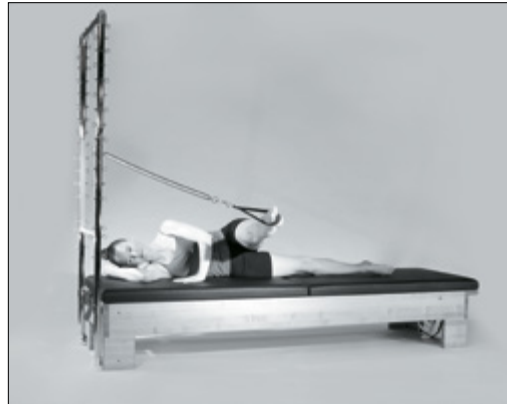
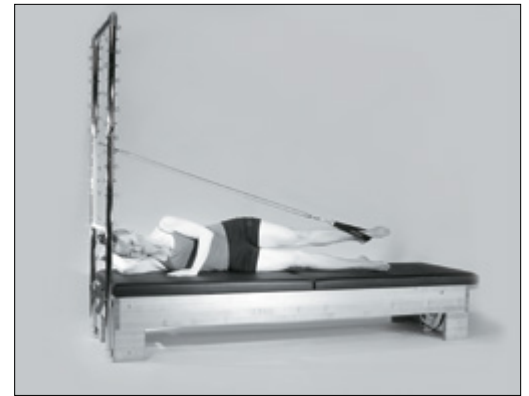
- » Se coucher sur le côté sur le Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- » Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- » Placer la boucle autour de l'arceau.

**Exercice standard**

- » Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.
- » Maintenir un couché latéral correct.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.



Traction des adducteurs



Battement de pied avant-arrière



**Ovales**

- » En maintenant l'alignement correct, décrire un petit cercle dans les deux directions avec la jambe supérieure.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

**Battement de pied avant-arrière**

- » En maintenant l'alignement correct, balancer la jambe supérieure vers l'avant et vers l'arrière (comme dans le battement latéral au sol).
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

## TRAVAIL DES PIEDS ET DES JAMBES – NIVEAU 1

### 10 répétitions

Ressorts : 2 ressorts violets  
longs depuis le bas sur la barre  
Push-through

Sangle de sécurité en place

### 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

### Position de départ

Position de décubitus dorsal sur le Tower avec les pieds sur la barre Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre Push-through

### 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.



Pliés



Flexion plantaire



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

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

### Flexion plantaire

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

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

## POUSSÉE ASSISE – NIVEAU 1

6 répétitions

Ressorts : 1 court accroché au-dessus de la barre Push-through

### 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.



**4 répétitions**

**Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre  
Push-through**

**Concentration**

- » Respiration : expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

**Précautions**

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

**Préalables**

Étirements du chat et du chameau au sol

Position de départ

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

**Exercice standard**

- » Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
- » Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.
- » Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de rempiler 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 ressorts jaunes courts depuis le haut sur la barre  
Push-through

#### 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.

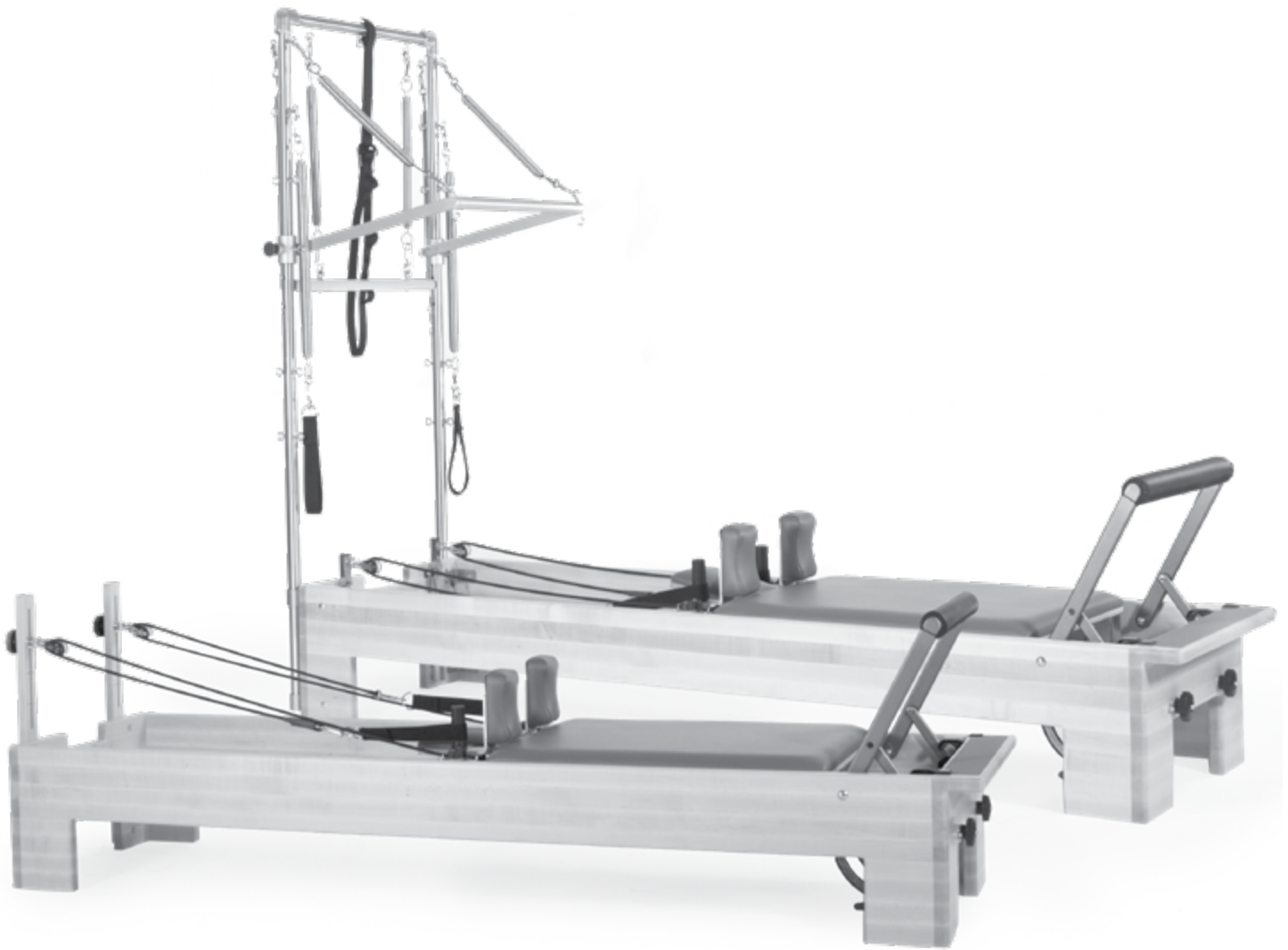
#### Inverser le cercle

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).



# Der Studio Reformer/Tower von Balanced Body

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

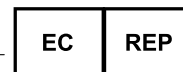


Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Studio Reformer/Tower wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen. Sollten bei der Anwendung Verletzungen auftreten, bericht und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet, in dem der Benutzer und / oder Patient ansässig ist.

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

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.  
Montagevideo : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reformer>



EMERGO EUROPE  
Westervoortseijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



## Inhaltsverzeichnis

- » Studio Reformer, Einführung und Merkmale
- » Zusammenbau des Studio Reformer
- » Studio Reformer, Übungen
- » Tower, Einführung und Merkmale
- » Zusammenbau der Tower-Halterung
- » Zusammenbau des Tower-Nachrüstkits
- » Tower, Übungen

## Wichtig:

Dieses Handbuch ist für medizinisches Personal, Fitness-Trainer oder Personen gedacht, die Erfahrung mit diesen Geräten haben. Falls Fragen bzgl. der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung bestehen, wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Therapeuten.

**Sicherheitshinweis: Achtung – Der Studio Reformer® von Balanced Body enthält entflammbares Material; nicht in der Nähe direkter Hitzequellen aufstellen.**

## EINFÜHRUNG

Der Studio Reformer® ist das am meisten verwendete Pilates-Gerät, das heute auf dem Markt ist. Mit dem Studio Reformer, der aus einem Holzrahmen, einem beweglichen Schlitten, einer Fußstange und verstellbaren Seilzügen besteht, schuf der Fitness-Pionier und Erfinder Joseph Pilates ein Gerät, mit dem so gut wie jeder Körperteil trainiert wird.

Unterschiedlich starke Federn dienen als Widerstand und Unterstützung, während man gegen die Fußstange drückt, an Seilen oder Gurten zieht und auf dem Schlitten sitzt oder steht. Die Übungen erstrecken sich von einfachen, isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungen für den ganzen Körper. Die Übungen stellen ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für jeden dar - vom Büroangestellten, der viel sitzt, bis zum Spitzensportler und Personen mit Verletzungen. Am Ende der Übungen fühlt man sich erfrischt und hat Energie ohne den üblichen Muskelkater und die Ermüdung, die oft auf ein Workout folgen.

Der Studio Reformer von Balanced Body ist weltweit die erste Wahl von Pilates-Studios und privaten Trainern. Wir haben drei Jahrzehnte lang mit den besten Pilates-Trainern der Branche zusammengearbeitet, um ein vielseitiges, praktisches und sicheres Übungsgerät zu entwickeln. Mit fünf Schlitten-Endpositionen bietet die Revo-Fußstange/Federstange neue Anpassungsmöglichkeiten für Kunden unterschiedlicher Körpergröße und Fähigkeiten.

## MERKMALE DES STUDIO REFORMER® VON BALANCED BODY MIT STANDARD-, INFINITY- UND REVO-FUSSSTANGE/FEDERSTANGE KOPFSTÜTZE

Die Kopfstütze dient zum optimalen Abstützen von Kopf und Hals und der Ausrichtung der Schultern des Benutzers in der Rückenlage. Die Position ist korrekt, wenn sich das Ohr über der Schultermitte und die Kinnlinie fast im rechten Winkel zum Schlitten befinden. Der Studio Reformer verfügt über eine dreifach verstellbare Kopfstütze, die mithilfe eines Stützblocks aus Holz eingestellt wird, der sich unter der Kopfstütze befindet.

**Niedrig (flach)** – Der Stützblock ist zur Oberseite der Kopfstütze hin geklappt. Diese Stellung ist für Personen mit einer relativ geraden Brustwirbelsäule und einem flachen Brustkorb bei Bein- und Fußübungen sowie allen Übungen in Rückenlage ideal.

**Sicherheitshinweis: Die flache Stellung der Kopfstütze wird bei allen Personen für Übungen verwendet, bei denen sie auf die Schultern rollen. Eine flache Kopfstütze verhindert ein übermäßiges Biegen der Halswirbel und beugt Halsverletzungen vor.**

**Mittel** – Der Stützblock liegt auf der Kerbe in seiner Mitte auf.

**Hoch (oben)** – Die Unterseite des Stützblocks liegt auf dem Schlitten auf. Zum Erleichtern der korrekten Ausrichtung bei Personen mit nach vorn gerecktem Kopf oder einem tiefen Brustkorb.

Hinweis für den Trainer: Zusätzlich zur Kopfstütze oder anstelle der Kopfstütze kann auch ein Handtuch zum Erreichen der korrekten Kopfhöhe verwendet werden.

## EINSTELLUNGEN DER SCHULTERSTÜTZE

Die Schulterstützen des Studio Reformer lassen sich seitlich verstellen, damit sie für breite oder schmale Schultern passend sind. Zum Ausbauen der Schulterstützen ziehen Sie die Stifte aus den Metallplatten hinter den Schulterstützen. Falls Sie den Schulter-Verriegelungskit verwenden, drehen Sie die Schraube heraus, mit der die Schulterstütze befestigt ist. Wenn die Schulterstützen ausgebaut sind, sehen Sie zwei Pfosten, die jeweils unter den beiden Metallplatten hervorragen.

**Schmale Schultern** – Nehmen Sie eine Schulterstütze und setzen Sie die Pfosten direkt über den größeren Teil der Schlüssellochöffnungen in der Metallplatte. Wenn der Pfosten in die Öffnungen passt und die Metallplatte völlig verdeckt, ist dies die Einstellung für schmale Schultern.

**Breite Schultern** – Nehmen Sie eine Schulterstütze und setzen Sie die Pfosten direkt über den größeren Teil der Schlüssellochöffnungen in der Metallplatte. Wenn der Pfosten in die Öffnungen passt und ein Teil der Metallplatte in Richtung auf die Kopfstütze freigelegt ist, ist dies die Einstellung für breite Schultern.

## HORIZONTALE SCHLITTENEINSTELLUNGEN

Bei Studio-Reformer-Modellen mit der neuen **Revo-Fußstange/Federstange** kann die Ausgangsposition des Schlittens für Personen unterschiedlicher Größe eingestellt werden. Um den Fußstange zu verschieben, drehen Sie die Halterungen nach oben, bis die Vorderkante des Schlittens von den Halterungen gestützt wird und der Schlitten sich frei auf den Laufschienen bewegt. Schieben Sie den Schlitten vor oder zurück, bis er auf die korrekte Bohrung an der Schiene ausgerichtet ist. Geben Sie die Schlittenhalterungen frei und achten Sie darauf, dass sie ganz in die Bohrung einrasten.

**Bohrung 1** befindet sich dem Ende des Reformer mit der Fußstange am nächsten und stellt den kürzesten Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange dar. Sie wird für kleinere Personen verwendet (unter 5' (152 cm)) oder wenn eine stärkere Knie- und Hüftbeugung erwünscht ist.

**Bohrung 2** ist für Personen zwischen 5' (152 cm) und 5'5" (165 cm)

**Bohrung 3** ist für Personen zwischen 5'5" (165 cm) und 5'9" (175 cm)

**Bohrung 4** ist für Personen zwischen 5'9" (175 cm) und 6' (182 cm)

**Bohrung 5** ist der am weitesten von der Fußstange des Reformer entfernte Punkt. Sie ist für größere Personen oder Personen mit eingeschränkter Knie- oder Hüftbeugung.

Die angegebenen Größen sind als Empfehlungen zu betrachten. Durch die Einstellung von Fußstange bzw. Federstange sollte eine Hüftbeugung von etwas unter 90° erzielt werden, wenn der Schlitten bei Bein- oder Fußübungen ganz hochgeschoben ist.

## WAAGERECHE EINSTELLUNGEN DER INFINITY-FUSSSTANGE

Die Infinity-Fußstange lässt sich horizontal auf 32 verschiedene Positionen einstellen und kann somit für Personen jeder Größe sowie Kinder angepasst werden. Dadurch kann die Fußstange bis über die Schulterstützen geschoben werden; auf diese Weise sind weitere neue Übungen möglich.

Zum Verstellen der Fußstange ziehen Sie die beiden großen Knöpfe aus den Bohrungen an den Seitenschiene des Infinity und schieben die Fußstange vor oder zurück zur jeweiligen Bohrung. Geben Sie die Knöpfe frei und rütteln Sie an der Stange, bis sie auf beiden Seiten vollständig einrastet.

**Beachten Sie bitte, dass die Fußstange durch das gleichzeitige Herausziehen beider Knöpfe verstellt wird.**

**Bohrung 1** befindet sich dem Fußende des Reformer am nächsten und stellt den größten Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange dar. Sie ist für größere Personen (über 175 cm) oder Personen mit eingeschränkter Knie- oder Hüftbeugung.

**Bohrung 2** ist für Personen zwischen 165 und 175 cm

**Bohrung 3** ist für Personen zwischen 152 und 165 cm

**Bohrung 4** ist der am weitesten von der Fußstange des Reformer entfernte Punkt. Sie wird für kleinere Personen verwendet (unter 152 cm) oder wenn eine stärkere Knie- und Hüftbeugung erwünscht ist.

Die angegebenen Größen sind als Empfehlungen zu betrachten. Durch die Einstellung der Fußstange sollte eine Hüftbeugung von etwas unter 90° erzielt werden, wenn der Schlitten bei Bein- oder Fußübungen ganz hochgeschoben ist.

**Standard-Fußstange/Federstange** Die **Standard-Federstange** lässt sich nicht für Personen unterschiedlicher Körpergröße einstellen.

## EINSTELLUNGEN FÜR REVO- UND STANDARD-FUSSSTANGEN

**Revo-Fußstange/Federstange** Zum **Verstellen** der Fußstange setzen Sie die Stützstange in eine der drei Rillen in dem Block am Fußende des Reformer oder nehmen Sie die Stützstange aus den Rillen und legen sie auf den Schlittenrahmen für Übungen ohne Fußstange.

**Standard-Fußstange** Zum **Verstellen** der Fußstange setzen Sie die lange oder die kurze Stützstange in die Federstangenkerbe, die dem Fußende des Reformer am nächsten liegt oder nehmen Sie die Stützstange aus der Kerbe und legen sie auf den Schlittenrahmen für Übungen ohne Fußstange.

**Hohe Stange** Durch die **hohe Stellung** der Stange verkürzt sich der Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange. Diese Position wird bei Fuß- oder Beinübungen für kleinere Personen und bei Personen verwendet, die ihre Rückenposition aufgrund einer Lendenlordose oder eines verspannten Rückens nur schwer einhalten können. Setzen Sie die Stützstange für die **Revo-Fußstange/Federstange** in die höchste Rille des Federstangenblocks. Verwenden Sie die lange Stützstange für die **Standard-Fußstange/Federstange**.

**Mittlere Stange** Durch die **mittlere Stellung** der Stange verlängert sich der Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange. Dadurch verringert sich die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen und der Oberkörper befindet sich in einer neutralen, aufrechten Stellung. Setzen Sie die Stützstange für die **Revo-Fußstange** in die mittlere Rille des Federstangenblocks. Verwenden Sie die kurze Stützstange für die **Standard-Fußstange**.

**Niedere Stange** Durch die **niedere Stellung** der Stange vergrößert sich der Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange auf die maximale Länge. Dadurch verringert sich die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen sowie die Beugung von Oberkörper und Hüfte beim „Elefant“. Die Stellung kann für größere und gelenkigere Personen nützlich sein. Setzen Sie die Stützstange für die **Revo-Fußstange** in die unterste Rille des Federstangenblocks. Für die **Standard-Fußstange** gibt es keine niedere Position.

**Keine Stange** – Nehmen Sie die Stützstange aus den Rillen oder der Kerbe und legen Sie die Fußstange und die Stützstange auf den Rahmen des Reformer. In dieser Stellung ist die Stange für stehende Übungen und Übungen, bei denen der Benutzer auf der Box liegt, weggeklappt.

## FUSSSTANGEN-EINSTELLUNGEN FÜR DIE INFINITY-FUSSSTANGE

Zum senkrechten Verstellen der Fußstange drücken Sie beide Hebel an den senkrechten Pfosten der Fußstange, bis die Stifte aus beiden Bohrungen ausrasten. Stellen Sie die Fußstange auf die gewünschte Höhe ein und geben Sie die Hebel frei, damit beide Stifte vollständig in den neuen Bohrungen einrasten.

**Beachten Sie bitte, dass die Fußstange durch das gleichzeitige Drücken beider Hebel verstellt wird.**

**Hohe Stange** – Drücken Sie die Hebel, bis die Stifte aus den Bohrungen ausrasten und schieben Sie die Fußstange nach oben, damit die Stifte mit der höchsten (ersten) Position an der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lassen Sie die Hebel los und achten Sie darauf, dass die Stifte vollständig in beiden Bohrungen einrasten. In dieser Position wird die Distanz zwischen den Schulterstützen und der Fußstange verkürzt. Dies erhöht die Kniebeugung bei Fuß- und Beinübungen, die Beugung von Oberkörper und Hüften beim „Elefant“ und kann für kleinere

Personen bei Übungen in Kniestellung von Vorteil sein. Diese Position wird bei Fuß- oder Beinübungen für kleinere Personen und bei Personen verwendet, die ihre Rückenposition aufgrund einer Lendenlordose oder eines verspannten Rückens nur schwer einhalten können.

**Mittlere Stange** – Drücken Sie die Hebel, bis die Stifte aus den Bohrungen ausrasten und schieben Sie die Fußstange nach oben, damit die Stifte mit der zweiten Bohrung von oben an der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lassen Sie die Hebel los und achten Sie darauf, dass die Stifte vollständig in beiden Bohrungen einrasten. In dieser Position ist der Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange länger als mit der hohen Stange. Dies verringert die Kniebeugung bei Fuß- und Beinübungen sowie die Beugung von Oberkörper und Hüften beim „Elefant“ und kann für größere Personen von Vorteil sein. Diese Position gilt als Standard für Fuß- und Beinübungen in den meisten Trainingszentren.

**Niedere Stange** – Drücken Sie die Hebel, bis die Stifte aus den Bohrungen ausrasten und schieben Sie die Fußstange nach oben, damit die Stifte mit der dritten Bohrung von oben an der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lassen Sie die Hebel los und achten Sie darauf, dass die Stifte vollständig in beiden Bohrungen einrasten. Durch die niedere Stellung der Stange erhöht sich der Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange auf die maximale Länge. Dies verringert die Kniebeugung bei Fuß- und Beinübungen sowie die Beugung von Oberkörper und Hüften beim „Elefant“ und kann für größere Personen von Vorteil sein.

**Keine Stange** – Drücken Sie die Hebel, bis die Stifte aus den Bohrungen ausrasten und schieben Sie die Fußstange nach unten, damit die Stifte mit der untersten Bohrung für die Fußstangeneinstellung ausgerichtet sind. Lassen Sie die Hebel los und achten Sie darauf, dass die Stifte vollständig in beiden Bohrungen einrasten. In dieser Stellung ist die Stange weggeklappt für stehende Übungen und Übungen, bei denen der Benutzer auf der Box liegt.

## FEDEREINSTELLUNGEN DER INFINITY- UND REVO-FUSSSTANGE

Mithilfe von Federn wird der Widerstand am Reformer für die verschiedenen Übungen eingestellt. Mit dem Reformer können mehr als 30 verschiedene Widerstandsstufen gewählt werden. Die empfohlenen Federeinstellungen sind unter den einzelnen Übungen angegeben.

## EINSTELLEN DER FEDERSTANGE

Infinity-Fußstangen werden entweder mit einer Revo- oder einer Standard-Federstange geliefert. Beim Standard Studio Reformer lässt sich die Federstange auf zwei verschiedene Positionen einstellen, um den Widerstand der Federn zu ändern. Beim Revo Studio Reformer werden die Federn entweder am Knopf oder am Haken der Federstange befestigt, um den Widerstand einzustellen.

**Einstellen der Standard-Federstange:** Fassen Sie - mit Blick auf die Stange - die Federstange mit beiden Händen an und setzen Sie erst das eine und dann das andere Ende der Federstange in die dafür vorgesehene Kerbe. Versuchen Sie nicht, die Federstange einzustellen, wenn mehr als eine Feder eingehängt ist.

## A-Position (mehr Widerstand, erste Einstellstufe, vorgespannt)

**Setzen Sie die Standard-Federstange** in die Kerbe, die dem Rahmen des Reformers am nächsten liegt. **Hängen Sie bei der Revo-Federstange** die Feder am Knopf der Stange ein. In dieser Position stehen die Federn etwas unter Spannung und der Widerstand ist erhöht.

## B-Position (weniger Widerstand, zweite Einstellstufe, neutral)

**Setzen Sie die Standard-Federstange** in die Kerbe, die dem Schlitten des Reformers am nächsten liegt. **Hängen Sie bei der Revo-Federstange** die Feder an den Haken der Stange ein. In dieser Position stehen die Federn von Anfang an nicht unter Spannung und der Widerstand ist gering.

## FEDERSTÄRKE

Der Widerstand ist am Reformer durch die Anzahl der Federn gekennzeichnet, die für eine bestimmte Übung verwendet werden. Die angegebene Federstärke stellt eine empfohlene Ausgangsposition dar. Je nach den Bedürfnissen des Benutzers und je nach Übung können individuelle Einstellungen vorgenommen werden.

**1 Feder (leicht):** Für Armübungen oder wenn der Schlitten für leichte Unterstützung sorgt.

**2 Federn (leicht bis mäßig):** Für Armübungen, Beinübungen und Übungen, bei denen der Benutzer durch den Schlitten unterstützt wird.

**2 – 4 Federn (mäßig bis stark):** In erster Linie für Beinübungen und zur Erhöhung des Widerstands bei stärkeren Benutzern.

**Alle Federn:** Für maximalen Widerstand oder zum Stabilisieren des Schlittens für Short-Box-Bauchmuskelerie.

**Keine Federn:** Für einen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad, wenn der Benutzer den Schlitten bei bestimmten Übungen kontrollieren muss (Bauchmuskelerie in kniender Stellung, Elefant, lange Streckübungen).

## FEDERABSTUFUNGEN FÜR DEN STUDIO REFORMER

Beachten Sie bitte, dass diese Federkombinationen die typische Abstufung für eine neue Maschine in Standardausführung darstellen und je nach Alter und der spezifischen Stärke der Federn leicht abweichen können.

## FARB CODIERUNG DER FEDERN

Die folgende Farbcodierung der Federn gilt als Standard für alle Reformer-Modelle von Balanced Body. Reformer können mit unterschiedlichen Federkombinationen konfiguriert werden. Zur Standard-Federkombination des Studio Reformer gehören drei rote, eine blaue und eine grüne Feder.

Gelb – sehr leicht

Blau – leicht

Rot – mittel

Grün – stark

## BEFESTIGUNGSPUNKTE DER FEDERN

**A** – Stärker (Federstange befindet sich nahe am Rahmen oder Feder ist am Knopf befestigt)

**B** – Leichter (Federstange befindet sich nahe am Rahmen oder Feder ist am Haken befestigt)

Leicht	Mittel	Stark
B – blau	B – blau, rot	B – 3 rot
A – blau	A – blau, rot	A – 3 rot
B – rot	B – blau, grün	B – 2 rot, grün
A – rot	A – blau, grün	A – 2 rot, grün
B – grün	B – 2 rot	B – 3 rot, blau
A – grün	A – 2 rot	A – 3 rot, blau
	B – rot, grün	B – 3 rot grün
	B – 2 rot, blau	A – 3 rot, grün
	A – 2 rot, blau	B – 3 rot, grün, blau

## SEILE UND SCHLAUFEN

Die Seile werden entsprechend den jeweiligen Übungen und der Größe des Benutzers eingestellt. In vielen Studios werden Gurte mit doppelten Schlaufen verwendet; dadurch stehen dem Benutzer zwei verschiedene Seillängen zur Verfügung, ohne dass Einstellungen erforderlich sind. In diesem Handbuch werden die folgenden Seilzugeinstellungen beschrieben:

**Normale Schlaufen:** Der Widerstand von Schlaufe oder Griff ist ziemlich straff an den Schulterstützen. Bei Gurten mit doppelter Schlaufe greift der Benutzer die längere der beiden Schlaufen. Das ist die Standardeinstellung für die meisten Übungen.

**Kurze Schlaufen:** Der Widerstand von Schlaufe oder Griff ist ziemlich straff an den silbernen Pflöcken. Bei Griffen mit doppelter Schlaufe greift der Benutzer die kleinere der Schlaufen. Für Ruderübungen und manche Armübungen.

**Sehr kurze Schlaufen:** Schlaufe oder Griff ist ca. 5" (12 cm) kürzer als die Kopfstütze. Für Armübungen in kniender Stellung mit Blick auf die Gurte wie z. B. bei Brustdehnung oder Schenkelstreckung.

**Lange Schlaufen:** Schlaufe oder Griff ist um eine Schlaufenlänge länger als die Schulterstütze. Für die lange Rückenstreckung oder Übungen, bei denen die Füße in den Gurten sind, für Benutzer mit verspannter hinterer Oberschenkelmuskulatur.

## ANBRINGEN UND EINSTELLEN DER BÄNDER

Wenn Ihr Reformer mit Lederriemen anstelle von Seilen kommt, verwenden Sie diese Anleitung zum Anbringen und Einstellen.

Lösen Sie alle Federn aus dem Schlitten. Drehen Sie den Schlitten nach oben, so dass die Unterseite des Schlittens zum Kopf des Rahmens zeigt. Wenn möglich, halten Sie eine andere Person den Wagen an Ort und Stelle auf den Schienen Während Sie den Riemen einstellen (HINWEIS: Versuchen Sie nicht, den Schlitten von selbst auf den Schienen zu ruhen - er kann umfallen.)

Nehmen Sie eines der Lederriemen und füttern Sie das "gelochte" Ende oben und um die Zauberrolle am Kopfende des Rahmens, durch den Fußmannring an der Oberseite des Wagens und schließlich durch die Wölbung auf der Unterseite des Wagens.



Riemen, der durch den Fußmannring in die Schnalle geht



Richtige Gurtausrichtung auf dem Reformers-Vermächtnis

(HINWEIS: Die Person, die den Wagen hält, muss den Wagen näher an das Kopfende des Rahmens lehnen, um die Einstellung zu erleichtern.)

Verwenden Sie die Löcher auf dem Gurt, um die gewünschte Länge anzupassen und dann Schnalle. Ziehen Sie das überschüssige Band Ende durch den Metallring unter der Schnalle. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Gurt. Legen Sie den Schlitten wieder in den Rahmen.

Nehmen Sie die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes und legte es um die Kopfstütze oder den Pfosten hinter der Schulterstütze. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite mit dem anderen Gurt.

## STÄNDER

Die Ständer am Studio Reformer lassen sich durch Lockern des schwarzen Knopfs an der Rückseite der Ständer verstellen. Dazu wird die Umlenkrolle nach oben oder unten geschoben. Durch Verschieben der Umlenkrolle ändert sich der Zugwinkel einer Übung. Die verschiedenen Studios und Trainer bevorzugen unterschiedliche Höheneinstellungen in Bezug auf die Ständer. Für Übungen wie Beinkreisen, bei denen sich die Beine in den Gurtschlaufen befinden, besteht ein größerer Bewegungsfreiraum, wenn die Ständer höher eingestellt sind. In eher traditionellen Studios sind die Ständer niedriger eingestellt, weil dies dem herkömmlichen Reformer am ähnlichsten ist.

# 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.

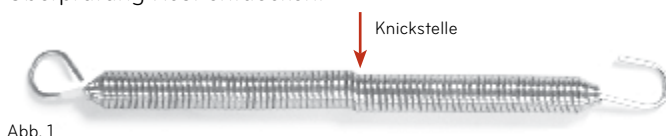


Abb. 1

### 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**.

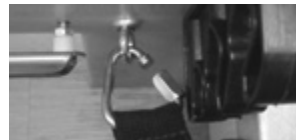


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



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.

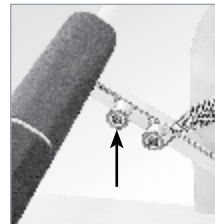


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

**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			✓	
<b>Reformatoren</b>				
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](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://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](http://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.



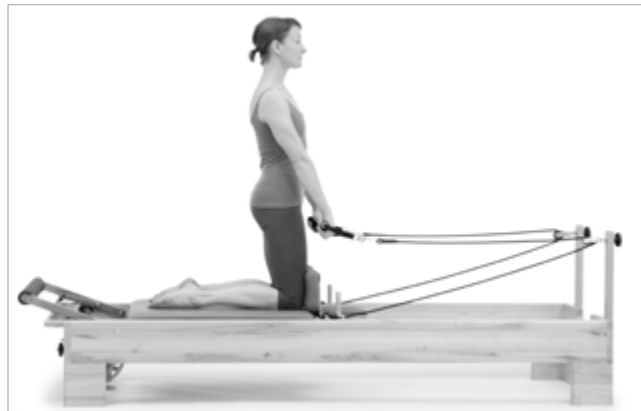
Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und -Option unterscheiden.

### 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.

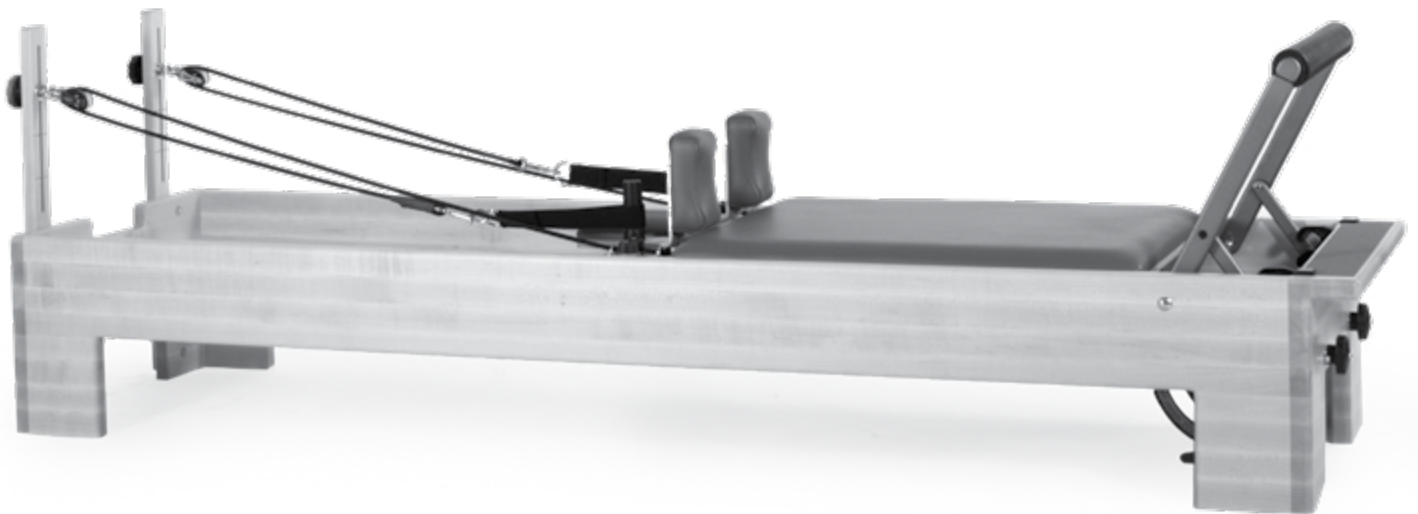
### Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

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.

# Installation des Balanced Body® Studio Reformer®



## LISTE DER EINZELTEILE

BESCHREIBUNG	TEIL NR.	MENGE
<b>Studio Reformer</b>		
Rote Federn	SPR9070	3
Blaue Feder	SPR7071	1
Grüne Feder	SPR9293	1
Baumwollschlaufen (Paar)	101-005	1
Neopren-Griffe (Paar)	101-016	1
Seile (Paar)	210-026	1
Schlittenverlängerungsstopper	200-211	1
Sitzkasten	721-002	1
Holzsteigrohr (Paar)	950-034	1
Steigschrauben	GEN7314	4
Riemenscheiben (Paar)	GEN9039	1
TwistLock für Schulterstütze	950-251	1
TwistLock Pfosten	616-400	2
Inbusschlüssel, Größe 5/32 Zoll	13778	1
<b>Mit klassischem Fußbügel</b>		
Kurzer Fußriemen	101-011	1
Federleiste	950-053	1
<b>Mit Revo-Fußleiste</b>		
Revo-Fußriemen	210-030	1
<b>Mit Infinity-Fußbügel</b>		
Revo-Fußriemen	210-030	1
Kompletter Infinity-Fußbügel mit Drehzapfen befestigt	N/E	1
Fußbügel-Stopper	REF0702	2
Schrauben für Fußbügel-Stopper	GEN9027	2
Stößelknopfschlüssel	ALL0060	1
<b>Mit XSR-Fußleiste</b>		
Fußleisten-Kit	N/A	1
Schulterbolzen	GEN7316	2
Abstandshalter	16889	2
Beilagscheibe	GEN9203	2



Abb. A

### INSTALLIEREN SIE DEN SCHLITTEN

1. Drehen Sie den Schlitten um und reinigen Sie die Räder und die volle Länge der Schienenoberflächen innerhalb des Rahmens. Setzen Sie den Schlitten vorsichtig in den Rahmen ein, wobei die Kopfstütze von der Fußleiste abgewandt ist.

### BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DIE UNTERSEITE DES WAGENS

2. Suchen Sie die Halterung mit den fünf Ösenschrauben, die unter dem Schlitten angebracht sind. Haken Sie die Federn in die Ringschrauben ein. Der Haken sollte nach unten zeigen. Die Körper der Federn sollten auf der flachen, gepolsterten Strebe unter dem Schlitten ruhen (Abb. A).

### INSTALLIEREN SIE DIE STANDARD-HOLZSTEIGROHRE

4. Die verstellbaren Steigblöcke werden mit vier Schrauben und einem in einem Hardwarepaket vorgesehenen Sechskantschlüssel angeliefert. Montieren Sie die Steigblöcke an der Außenseite des Rahmens am Kopfende. Die langen Schlitze in den Tragegurten kommen nach oben, wobei die vollständig abgerundeten Kanten nach vorne zeigen, wie in Abbildung B gezeigt. Fangen Sie an die beiden Schrauben von Hand in einem Steigblock einzufädeln, bevor Sie sie festziehen.



Abb. B

Wenn beide Schrauben eingerastet sind, ziehen Sie sie mit dem Sechskantschlüssel fest. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Steigrohr.

### BRINGEN SIE DIE ROLLEN AN DIE HOLZSTEIGROHRE AN

5. Das Hardwarepaket enthält zwei Riemenscheiben mit schwarzen Reglern. Die schwarzen Knöpfe abschrauben und abnehmen. Eine der großen Unterlegscheiben von der freiliegenden Schraube auf einer Rolle abnehmen und die Schraube durch den Schlitz auf einem Steigrohr montieren.



Abb. C

Legen Sie die Unterlegscheibe wieder auf die Schraube auf der Rückseite des Steigrohrs und fügen Sie den schwarzen Knopf hinzu.

Tun Sie dies bei beiden Steigrohren und achten Sie darauf, dass die Rollen dem Schlitten zugewandt sind. Siehe Abbildung C für die richtige Ausrichtung.

Heben und senken Sie die Rollen, indem Sie den schwarzen Knopf lösen und die Rolle nach oben oder unten in den Schlitz schieben, und ziehen Sie dann den schwarzen Knopf fest.



## BEFESTIGEN SIE DIE SEILE

6. Zum Anbringen der Seile zuerst mindestens eine Schlittenfeder an der Federleiste anbringen, um den Schlitten an Ort und Stelle zu halten. Entrollen und trennen Sie die Seile.



Abb. D Optionale Doppelschlaufe abgebildet

7. Befestigen Sie eine Baumwollschlinge auf das Ende jedes Seils und hängen Sie die Schleifen an die Schulterstützen. Fädeln Sie das andere Ende jedes Seils durch eine Rolle und zurück in die Nockenbügel des Schlittens, um die Länge anzupassen. Achten Sie darauf, durch die Chrom-Ösen auf beiden Seiten der Nockenbügel zu gehen. Schieben Sie das Seil fest in die Stollen, um einen guten Griff zu gewährleisten.

## INSTALLIEREN SIE DIE SCHULTERSTÜTZEN

8. Beachten Sie die zwei vorspringenden Bolzen auf der Unterseite der Schulterstützen. Senken Sie die Schulterstützen in die Schlüssellöcher und schieben Sie die Schulterstützen vom Schlittenpolster weg. Siehe Abbildung E. Hinweis: Die Schulterstützen können in zwei Positionen montiert werden. Eine Position ist breiter und bequemer für breite Schultern. Tauschen Sie die linken und rechten Schulterstützen aus, um zwischen Standard- und Weitwinkelkonfigurationen zu wechseln.

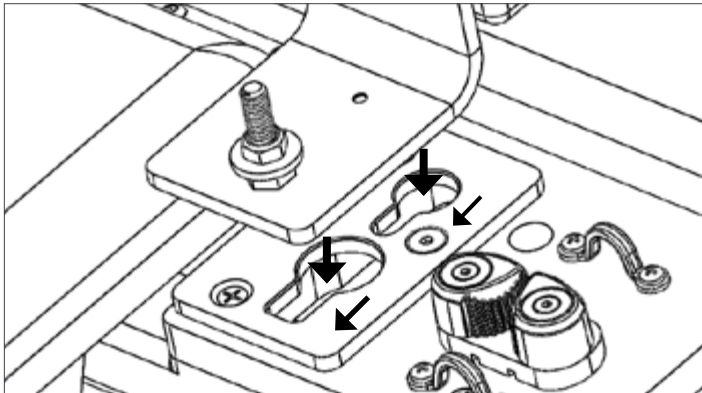


Abb. E

## INSTALLIEREN SIE DIE SCHLISSSCHULTERPFOSTEN

9. Schrauben Sie die Schliessschulterstützen auf die freiliegende Schraube jeder Schulterstütze fest. Drehen Sie die Stifte im Uhrzeigersinn, um sie festzuziehen und die Schulterstützen in Position zu bringen. Siehe Abbildung F. Ziehen Sie die Pfosten nicht zu fest oder es wird schwer sein sie zu entfernen. Sie sollten gemütlich, aber nicht zu eng sein. Um die Schulterstützen zu entfernen, drehen Sie die Säule um 1-2 Umdrehungen im Gegenuhrzeigersinn und schieben Sie die Schulterstützen vorsichtig über den Schlitten und heben Sie sie nach oben und heraus.

## FUSSBÜGEL

**Befolgen Sie die nachfolgenden Anweisungen für die Fußleistenkonfiguration Ihres Reformers.**

### Klassischer Fußbügel

Für Reformer mit einem klassischen Fußbügel kann die Federleiste im Sitzkasten mit der entsprechenden Hardware gefunden werden. Installieren Sie sie an den Zahnrädern unter dem Fußbügel und stellen Sie sicher das die Haken nach oben zeigen.

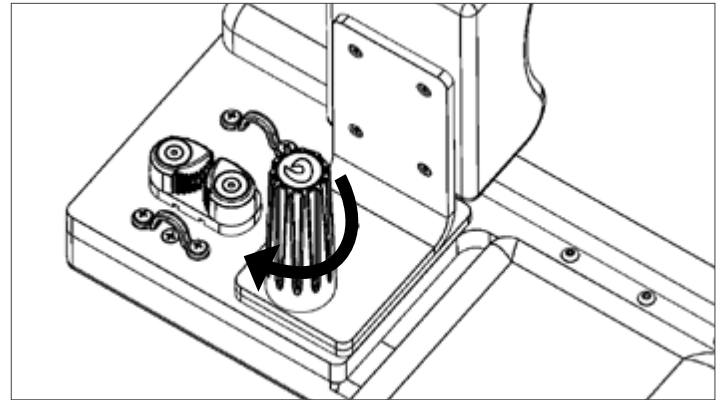


Abb. F

### Revo-Fußbügel

Für den Revo-Fußbügel ist keine Installation erforderlich.

### Infinity-Fußbügel

Die Installation kann von einer Person durchgeführt werden, aber es ist einfacher und sicherer, wenn jede Seite von einer Person gehalten wird.

10. Ziehen Sie den Kolbenknopf gerade heraus, so dass der vertiefte Querstift aus den Schlitzen herauskommt.

Drehen Sie dann den Drehknopf, so dass der Querstift auf dem Bolzenkopf aufliegt. Wiederholen Sie dies

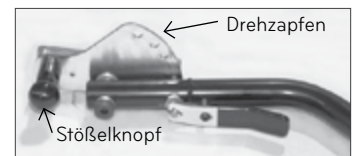


Abb. G

auf der anderen Seite (Abb. G).

11. Schieben Sie den Drehzapfen in die Aluminium-C-Kanäle, die an beiden Seiten des Reformerrahmens nach unten laufen (Abbildung H).

12. Den Kolbenknopf drehen, bis er in die gewünschte Position einrastet.

13. Befestigen Sie die schwarzen Anschläge mit den Holzschrauben am Ende der Kanäle (Abbildung I).



Abb. H

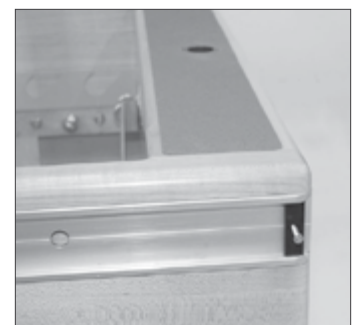


Abb. I

## XSR-Fußleiste

1. Setzen Sie den Abstandshalter auf den Gewindeeinsatz auf der Zapfenplatte. Die Kunststoffseite des Abstandshalters sollte von der Zapfenplatte abgewandt sein. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Drücken und halten Sie die Kolbenhebel an der Fußleiste, um die Stifte zurückzuziehen, und legen Sie sie über den Rahmen. Die Naht der Abdeckung an der Fußleiste sollte vom Wagen weg zeigen. Richten Sie die Stifte der Fußleiste auf beiden Seiten über dem gleichen Loch in der Zapfenplatte aus. Am einfachsten ist es, das oberste Loch zu verwenden. Lassen Sie die Kolbenhebel los, damit die Fußleistenstifte im Zapfen einrasten können.
3. Drehen Sie die Fußleiste leicht, bis das große Loch unten an der Fußleiste mit dem Abstandshalter auf der Zapfenplatte übereinstimmt. Schieben Sie den Schulterbolzen durch das große Loch in der Fußleiste hindurch. Der Schulterbolzen wird durch das Gelenkloch in der Fußleiste geschoben, und der schwarze Abstandshalter wird in die Zapfenplatte eingeschraubt. Schrauben Sie den Ansatzbolzen von Hand in die Zapfenplatte hinein. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite. Sobald beide Ansatzschrauben von Hand angezogen sind, ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten großen Inbusschlüssel (Größe 5/32") an. Siehe Abb. J als Referenz.
4. Hinweis: Möglicherweise benötigen Sie die Unterlegscheibe. Wenn sich die Fußleiste zu locker anfühlt, dann fügen Sie die Unterlegscheibe wie in Abb. J gezeigt hinzu.

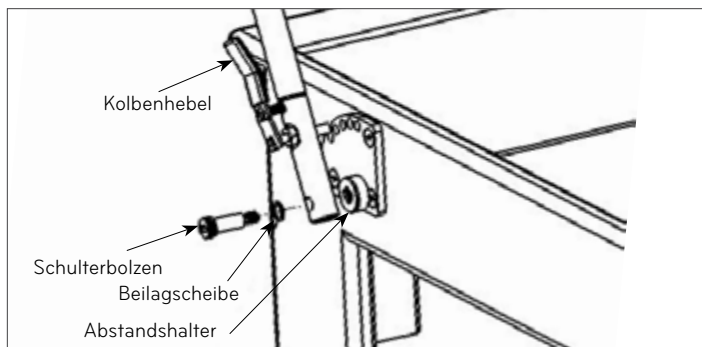


Abb. J

## SCHLITTENVERLÄNGERUNGSSTOPPER

Der Schlittenverlängerungsstopper fällt in die Metallrahmenschiene, um den Abstand zu verringern, den der Schlitten von seinem Ruhepunkt am Fußende weg bewegen kann. Es wird am häufigsten für Kunden genutzt, die sich nur begrenzt bewegen können oder um den Schlitten zu stoppen und, aus welchem Grund auch immer erforderlich, daran zu hindern, zu weit zu fahren. Siehe Abb. K.



Abb. K

## OPTIONEN

### Verstellbare Metallsteigrohre

Schieben Sie einfach die Metallsteigrohre in die Empfänger am Kopfende des Reformer-Rahmens und verriegeln Sie sie mit dem angehängten Stift. Diese Studio-Reformer-Konfiguration wird mit vorinstallierten Rollen geliefert.

### DIE RIEMEN ANBRINGEN

Lösen Sie alle Federn aus dem Schlitten. Klappen Sie den Schlitten so hoch, dass die Unterseite des Laufwerks dem Kopfende des Rahmens zugewandt ist. Wenn möglich sollte eine andere Person den Schlitten bei der Regulierung des Gurtes auf den Schienen halten (HINWEIS: Versuchen Sie nicht, den Wagen auf den Schienen selbst ruhen zu lassen - er könnte umfallen.)

Nehmen Sie einen der Lederriemen und füttern Sie das "gelochte" Ende oben und um die Rolle am Kopfende des Rahmens, durch den Fußmannring an der Oberseite des Schlittens und schließlich durch die Wölbung auf der Unterseite des Schlittens.



Der Riemen geht durch den Fußmannring und in die Schnalle



Sorgen Sie für eine korrekte Ausrichtung des Riemens am Legacy Reformer

(HINWEIS: Die Person, die den Schlitten hält, muss den Schlitten näher an das Kopfende des Rahmens lehnen, um die Einstellung zu erleichtern.)

Verwenden Sie die Löcher auf dem Gurt, um die gewünschte Länge anzupassen und dann festschnallen. Ziehen Sie das überschüssige Bandende durch den Metallring unter der Schnalle. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Gurt. Legen Sie den Schlitten wieder in den Rahmen.

Nehmen Sie die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes und legen Sie sie um die Kopfstütze oder den Pfosten hinter der Schulterstütze. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite mit dem anderen Gurt.

## REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG

### Reinigung

Reinigen Sie alle Hautkontaktteile nach jedem Gebrauch, einschließlich Schlitten, Schulterstützen, Kopfstütze und Fußstütze. Verwenden Sie eine Lösung mit milder Seife und Wasser. Gut abtrocknen.

BB-Polsterung mit eingebautem antimikrobiellem/antibakteriellem Schutz. Für leichte Verschmutzungen, verwenden Sie eine Lösung von 10% Haushaltsflüssigkeits-Spülmittel und tragen diese mit warmem Wasser und einem weichen, feuchten Tuch auf. Gegebenenfalls wird eine Lösung von flüssigem Reinigungsmittel und Wasser mit einer weichen Borste aufgetragen. Bei schwereren Verschmutzungen wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von Balanced Body. Radschienen und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass der Schlitten reibungslos und leise fährt.

Hände und Füße regelmäßig waschen. Legen Sie sie in Kissenbezug und waschen Sie sie in einem sanften Zyklus. Danach an der Luft trocknen.

Wenn Sie Fragen zur Reinigung haben, wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von Balanced Body.

### **Schmierung und Einstellung**

Scheiben regelmäßig mit Silikonspray schmieren. Achten Sie auf Überspritzung. Verwenden Sie niemals "nasse" Schmiermittel wie WD40 oder Öl.

### **IM FALL VON FRACHTSCHÄDEN**

Wenn Frachtschäden auftreten, stellen Sie sicher, dass Sie alle Verpackungsmaterialien aufbewahren. Bitte rufen Sie Balanced Body innerhalb von 3 Tagen an.

### **FRAGEN?**

Bitte wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst unter 1-800-PILATES (U.S.) oder + 1-916-388-2838 (International).

# Verwendung des Revo-Einstellungssystems

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

## Verstellen der Revo-Federstange und des Schlittens

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

## Bewegen der Federstange und des Schlittens:

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



Abb.1



Abb.2

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

## Arretieren der Revo Footbar®

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

Arretieren der Revo-Fußstange:

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



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

## Vorspannen der Federn

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

## Einstellen der Schlittenposition

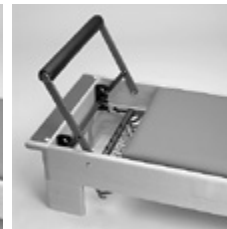
Mit Revo können Sie den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange einstellen und so die ergonomisch korrekte Position für Personen jeder Größe erzielen.

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

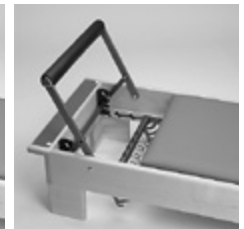
Sie können auch die Fußstange anheben, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch weiter zu verkürzen. Dementsprechend können Sie auch die Fußstange senken, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch mehr zu verlängern.



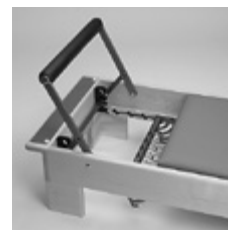
Schlittenstellung 1



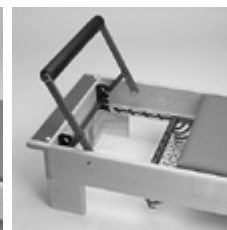
Schlittenstellung 2



Schlittenstellung 3



Schlittenstellung 4



Schlittenstellung 5

# SICHERHEIT & WARTUNG

## SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Studio Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Studio Reformer über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Studio Reformer nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Studio Reformer nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Studio Reformer fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den Studio Reformer 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](mailto:info@pilates.com).

# Reformer ÜBUNGEN

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

**Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

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

**Federn:** gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.

**Fußbügel:** gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels bei einer Übung an.\*

**Kopfstütze:** gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.\*

FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen      Federn: 2 – 4 Federn

Fußbügel: mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

## Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » Isolierung – lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

## Vorsicht bei

Empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

## Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

### Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

### Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

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

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

**Vorsicht bei:** weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.

**Vorgaben:** Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

**Ausgangsposition:** gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

\* Falls anwendbar



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V



## 2. Position

- » Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

## Auf-der-Stelle-Laufen

- » Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.

## STREITWAGEN, STUFE 1

**10 Wiederholungen**      **Federn: 1 – 2**  
**Fußbügel: kein**      **Schlaufen: kurz**

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

**Vorsicht bei:** Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

**Vorgaben:** Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

### Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

### Standardübung

Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.

### Schiefe Variante

Die Knie zur einen Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach Körperdrehung umkehren und aufrichten.

### Varianten der Armübungen

Lehnen Sie sich bis auf den Rücken auf dem Schlitten zurück und führen Sie dabei 3 Bizeps-Curls oder 3 Hebungen des Deltamuskels durch. Danach richten Sie sich wieder auf.

## „HUNDRED“, ALLE STUFEN

**10 Sätze**      **Federn: 1 – 3**  
**Fußbügel: kein**      **Schlaufen: normal**      **Kopfstütze: oben**

### Schwerpunkt der Übung

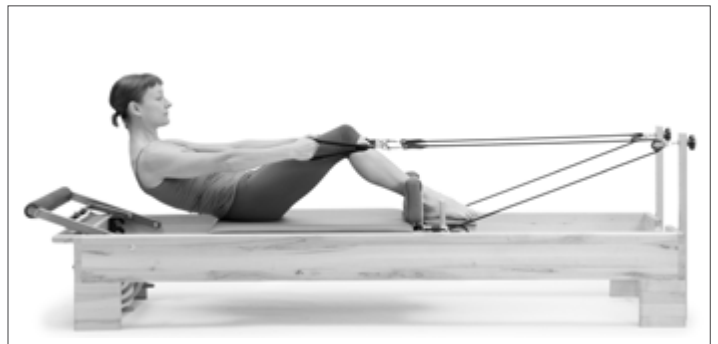
- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

**Vorsicht bei:** Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

**Vorgaben:** „Hundreds“ auf der Matte

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.



### Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

### Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

### Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

## KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen      Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein      Schlaufen: normal      Kopfstütze: oben

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen. Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Adduktoren
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

### Vorgaben

„Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90°-Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

### Standardübung

Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.

## ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen      Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein      Schlaufen: normal

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- » Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- » Angedrückte Wirbelsäule
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

### Vorgaben

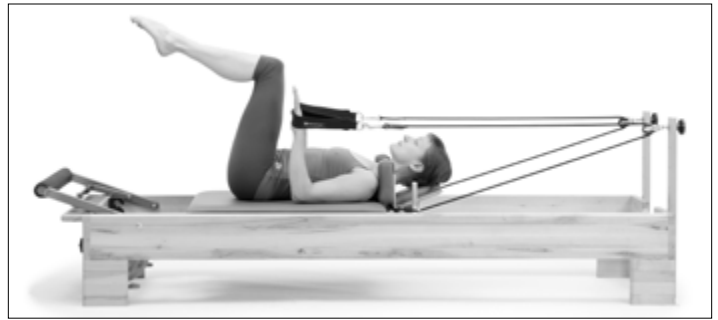
Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten.

### Ausgangsposition

Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt. Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.

### Standardübung

Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.



### Schräge Variante

Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).



## BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

10 Wiederholungen      Federn: 0 – 2  
Fußbügel: kein      Schlaufen: kein

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

### Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

### Vorgaben

Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwängere Katze“)

### Ausgangsposition

Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten.

### Standardübung (flacher Rücken)

Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

### Variante – Schräg 1

Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

### Variante – Einbeinig 1

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



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

**6 Wiederholungen**

**Einstellung: 2 Federn**

**Fußbügel: beliebig**

**Schlaufen: normal**

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

### Vorsicht bei

Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

### Vorgaben

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



### Beinsenker

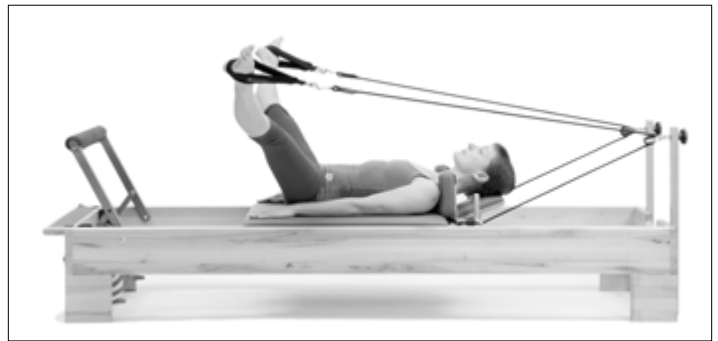
Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

### Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.



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

### Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



## BOX LANG- ARMÜBUNGEN, STUFE 1

4 – 8 Wiederholungen    Federn: 1 – 2 Federn

Box: längs                    Schlaufen: normal

Fußbügel: unten oder ganz ohne

**Schwerpunkt der Übung**

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Hüftknochen auf der Matte
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Trizeps, Latissimus, unteren Trapezius und oberen Rückenbereichs
- » Kopf in geradliniger Haltung
- » Platzierung des Schulterblattes
- » Bein- und Rumpfausrichtung

### Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksverletzungen, Rückenbeschwerden

### Vorgaben

- » Fähigkeit nach vorne übergeneigt zu liegen.
- » Ziehen der Seile/Riemen (Stufe 1 und 2)

### Ausgangsposition

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Dabei liegt die Brust noch vor der vorderen Kante des Kastens. Fußbügel ist abgeklappt. Blick zu den Seilen. Seile fest umfasst.

### Abwärtsbewegung der Arme

Seile entlang der Schlittenkanten in Richtung Hüften ziehen.

### Arme auswärts

Seile mit nach außen gestreckten Armen in Richtung Hüften ziehen.

### Anhebung des Oberkörpers

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen und dabei den Oberkörper aufrichten.

### Trizepsdrücken

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen, Ellenbogen an der gleichen Stelle halten und dabei beugen und strecken.

## COBRA, (STUFE 2)

### Ausgangsposition:

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

### Arme durchdrücken:

Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers



Cobra

## BOX LANG - SCHWAN, STUFE 4

**4 Wiederholungen**      **Federn: 2**      **Box: längs**  
**Fußriemen**      **Fußbügel: kein**

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - veränderlich
- » Anhebung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
- » Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehnen
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

- » Rückenbeschwerden, Knieproblemen, Männer brauchen evtl. eine Polsterung

### Vorgaben

- » Swan auf der Matte, Swan Dive, Rückendehnung an der Ladder Barrel

### Ausgangsposition

- » Nach vorne über gebeugt mit den Hüften auf der Kante des längs platzierten Kastens liegen, die an der Fußbügel-seite liegt. Die Fußballen sind am Rahmen, die Beine gerade mit leicht auswärts gedrehten Füßen, die Arme in Position 2.

### Variante 1

- » Rumpf bei gleichzeitiger Beugung der Knie aufrichten
- » Beine wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkehren.

### Variante 2

- » Mit gebeugten Knien beginnen. Beine strecken und Rumpf der Länge nach vom Kasten abheben. Die Knie beugen und Rücken strecken. Die Beine strecken und schweben, danach in Ausgangsposition zurückkehren.



## BOX KURZ - BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

**6 Wiederholungen**      **Federn: 4 - 5**      **Box: quergelegt (kurz)**  
**Riemen: Fußriemen**      **Stab in der Hand**

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

### Vorsicht bei

Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

### Vorgaben

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

### Ausgangsposition

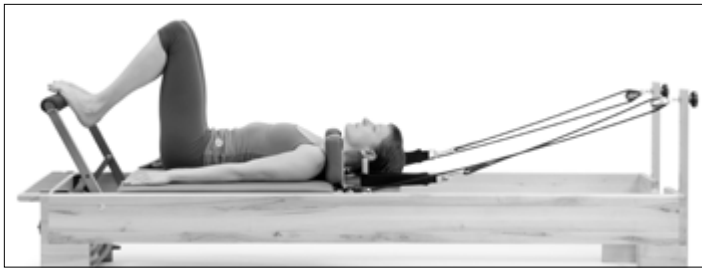
Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

### Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

### Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.



## BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen      Federn: 2 – 3      Kopfstütze: unten

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
- » Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule

### Vorsicht bei

- » Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

### Vorgaben

- » Beckendrucker auf der Matte

### Ausgangsposition

Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

### Standardübung

Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

### Beinpositionen

- » Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen
- » Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien
- » Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen
- » Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften

## ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen      Federn: 1-2

Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pektoralis und Deltamuskels
- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

### Vorsicht bei

- » Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

### Vorgaben

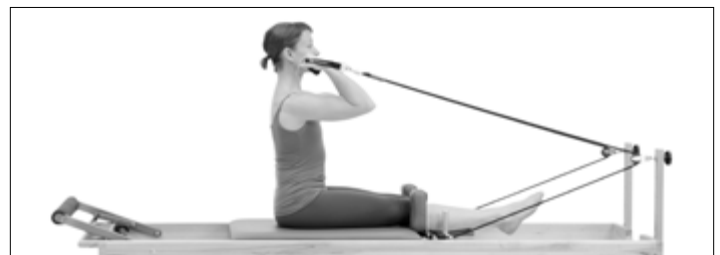
- » Keine
- » Sitzvarianten für alle Übungen
- » Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen.
- » Übungen mit Blick zu den Seilen

### Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

### Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.



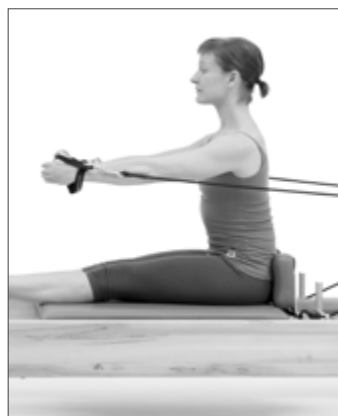
### Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.



### Einen Baum umarmen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Fingerspitzen berühren



### STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen    Federn: 0 – 1 Feder    Standfläche

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
- » Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Standausrichtung
- » Gleichgewicht

#### Vorsicht bei

- » Gleichgewichtsproblemen

#### Vorgaben

- » Keine

#### Ausgangsposition

- » Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht. Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet. Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen. Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

#### Standardübung

- » Beine spreizen und wieder zusammenführen.
- » Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.
- » Beine gerade, parallel, stellte sich heraus
- » Beine gebogen, parallel, ausgeschlagen



# Reformer mit Tower

## WICHTIG:

Dieses Handbuch ist für medizinisches Personal, Fitness-Trainer oder Personen gedacht, die Erfahrung mit diesen Geräten haben. Falls Fragen bzgl. der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung bestehen, wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Therapeuten.

**HINWEIS:** Tower-Halterungen dürfen nur an Reformer-Modellen mit Seilen und Ständern montiert werden. Falls Ihr Reformer-Modell nicht mit Seilen und Ständern ausgestattet ist, können Sie die Halterung nicht einbauen.

## EINFÜHRUNG

Das Tower vereint die wichtigsten Funktionen des Trapeze Table in einem kleineren Format und zu einem günstigeren Preis. Es kann als Sonderausstattung für ein neues Gerät bestellt werden oder zum Nachrüsten vorhandener Reformer aus Holz mit dem Half-Trapeze-Nachrüstkit dienen. Das Tower eignet sich ideal als Zusatzausrüstung für Reformer in kleinen Studios und Kliniken, wo die Funktionen eines Reformer und eines Tower benötigt werden. **Im folgenden Handbuch werden die Funktionsweise und Übungen für den Studio Reformer und das Tower beschrieben.**

Balanced Body ist weltweit die führende Ressource für Pilates-Geräte, -Ausbildung und -Informationen. Der Studio Reformer von Balanced Body ist der am meisten verkaufte Reformer der Welt und der Allegro® Reformer gibt heute den Pilates-Standard für Wellness- und Fitness-Clubs auf der ganzen Welt vor.

## FUNKTIONSMERKMALE DES TOWER VON BALANCED BODY

Das Tower besteht aus einem Metallrahmen, der am Kopfende des Reformer angebracht ist. Ösenbolzen im Rahmen dienen als Befestigungspunkte für die Federn. An den Federn lassen sich Schlaufen, Griffe oder eine Roll-Down-Stange aus Holz für eine Vielzahl von Übungen anbringen. Das Tower verfügt auch über eine fest angebrachte Push-Through-Stange wie der Trapeze Table.

### Umbau des Reformer zum Tower

Bauen Sie die Schulterstützen aus; ziehen Sie dazu die Stifte hinter den Stützen heraus und legen Sie sie auf den Boden.

Ziehen Sie die Ständer aus den Hüllen und legen Sie sie auf den Boden.

Nehmen Sie die Federn vom Schlitten des Reformer ab und schieben Sie ihn auf das Tower zu, bis sich die Kopfstütze im Schlitz hinten am Rahmen befindet.

Das Tower wird mit zwei Matten geliefert. An einer der beiden Matten befinden sich zwei Laschen an einem Ende. An der Unterseite der anderen Matte befinden sich kleine, schwarze Füße, und zwar an einem Ende in der Ecke und am anderen Ende von der Ecke entfernt. Bringen Sie die erste Matte so an, dass sich die Laschen am Half-Trapeze-Ende des Reformer befinden; bringen Sie die zweite Matte so an, dass sie mit dem Ende, an dem sich die Füße von der Ecke entfernt befinden, auf das Fußstangenende des Reformer weist.

Eine Liste mit den verschiedenen Teilen des Tower finden Sie in der beigefügten Abbildung.

### Befestigungspunkte der Federn

Das Tower verfügt über 35 Feder-Befestigungspunkte und ermöglicht somit eine Vielzahl verschiedener Übungen und unbegrenzte Einstellungsmöglichkeiten. Jeder Pfosten hat neun Ösenbolzen an der Vorderseite und sechs an der Rückseite, so dass Übungen auf beiden Seiten des Tower durchgeführt werden können. Am Rahmen des Reformer befinden sich zwei Ösenbolzen in einer niedrigen Position, zwei an den Seiten des Querträgers des Tower und einer in der Mitte des Querträgers. Allgemeine Feder-Befestigungspunkte sind unten aufgeführt sowie in der Beschreibung der einzelnen Übungen.

Um die Federspannung für einen bestimmten Kunden einzustellen, bewegen Sie den Befestigungspunkt weiter weg, um die Federspannung zu verstärken, oder bewegen sie ihn näher an den Kunden heran, um die Spannung zu verringern.

- » **Niedrig:** Die Federn werden an den Ösenbolzen unten am Reformer-Rahmen befestigt.
- » **Mitte:** Die Federn werden am fünften Ösenbolzen von unten befestigt.
- » **Hoch:** Die Federn werden an den oberen Befestigungspunkten auf beiden Seiten des Querträgers am oberen Teil des Tower befestigt.

### Federn des Tower

Das Tower wird mit den vier folgenden Feder-Sätzen geliefert:

#### 2 SATZ KURZE FEDERN

- » Gelb – leicht
- » Blau – mittel

#### 2 SATZ LANGE FEDERN

- » Gelb – leicht
- » Violett – mittel

### Einstellungen der Push-Through-Stange

Die Push-Through-Stange hat drei mögliche Drehpunkte am Half-Trapeze-Rahmen. Es ist sehr wichtig, dass der Drehpunkt hoch genug ist und sich über dem Kopf des darunter liegenden Benutzers befindet. Wenn ein Kunde einen besonders großen Kopf, eine thorakale Kyphose oder eine große Nase hat, kann er bei Übungen an die Stange stoßen. Zum Einstellen der Push-Through-Stange drücken Sie auf den schwarzen Knopf oben auf dem Stift, um den Stift freizugeben. Ziehen Sie die Stifte aus den Pfosten, bewegen Sie die Stange zur geeigneten Bohrung und stecken Sie die Stifte wieder hinein. Bringen Sie die Push-Through-Stange immer in einer sicheren Höhe an, nachdem sie verstellt wurde.

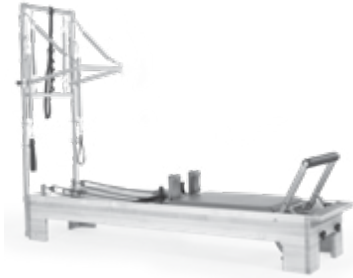
## SICHERHEIT

**Bei Verwendung der Push-Through-Stange muss immer der Trainer dabei sein und dem Kunden assistieren.** Die Push-Through-Stange darf nie so niedrig eingestellt werden, dass sie eine darunter liegende Person berührt. Wenn die Push-Through-Stange von unten her verwendet wird, muss immer der Sicherungsriemen angebracht sein. Der Sicherungsriemen ist so einzustellen, dass der Winkel der Push-Through-Stange von der Seite gesehen nie niedriger als die 4- oder 8-Uhr-Stellung ist und die Stange nicht auf den Kunden trifft, falls dessen Füße von der Stange abrutschen.

# So installieren Sie Ihren Reformer mit Tower

## VOR BEGINN DER INSTALLATION

Diese Anleitung enthält eine Stückliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass alle für die Installation erforderlichen Teile vorhanden sind. Wenn ein Teil fehlen sollte, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## BENÖTIGTE WERKZEUGE

- » 3/16 Zoll Inbusschlüssel (Inklusive. GEN9280)
- » 21mm x 1/2 Zoll Schraubenschlüssel (Inbegriffen. ALL0060)

## TEILE FÜR DEN TOWER

BESCHREIBUNG	TEIL NR.	MENGE
Vertikale Rohre mit eingebauten Ringschrauben	TRP0105	2
Horizontalrohr mit Ringschrauben, Sicherheitsgurt und Eckverbinder	TRP0100	1
Durchsteckleiste für Schiebermontage	707-287	1
Gelbe Klappfedern	SPR9002	2
Blaue Klappfedern	SPR9004	2
Überrollbügel	710-010	1
Gelbe lange Federn	SPR9006	2
Violette lange Federn	SPR9461	2
Einzelne Baumwollschlaufen (Paar)	101-005	1
Durchsteckleiste für Schiebermontage	N/E	2
Durchsteckleiste für Schieber Schulterbolzen	619-202	2

1. Lösen Sie die Gewindestifte in den Rundrohrbehältern mit den im Lieferumfang enthaltenem Inbusschlüssel (siehe Abb. A).

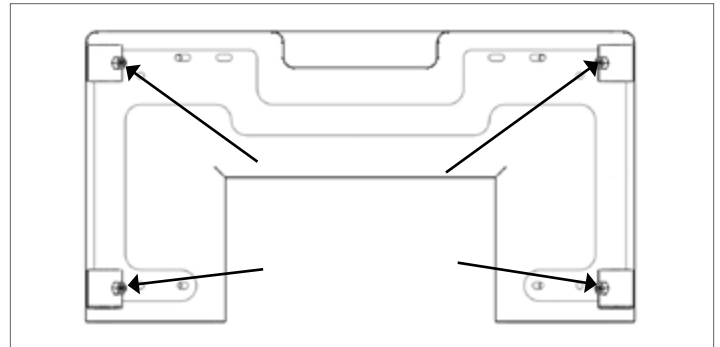


Abb. A: Gewindestifte hier lösen.

2. Entfernen Sie die vertikalen Turmstangen aus dem Karton und legen Sie sie in die Halterung am Ende des Reformers. Die Knöpfe der Schieber zeigen nach außen, wie in Abb. B gezeigt ist.

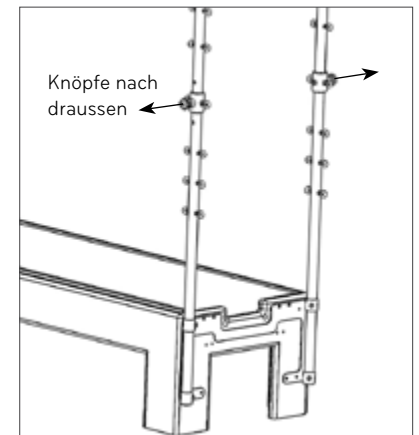


Abb. B

3. Platzieren Sie das obere horizontale Rohr auf die beiden vertikalen Rohre, die in die Eckhalter übergehen. Vergewissern Sie sich, dass, wenn Sie die Rohre in die Empfänger legen, die Schlaufe nach vorne zum Schlitten zeigt, siehe Abb. C.

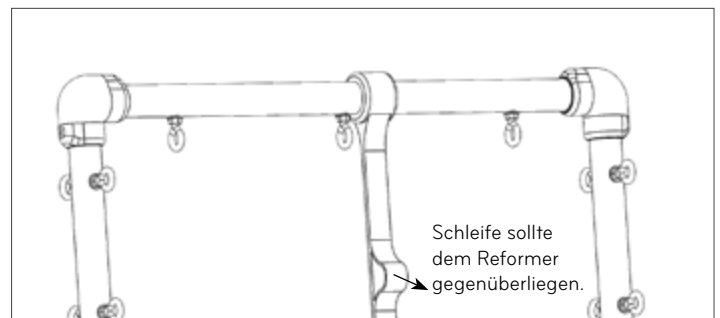


Abb. C



- Schieben Sie die Schieber auf die Rohre zu demselben Loch auf jedem Rohr. Es gibt drei Positionen. Stellen Sie sicher, dass sie beide in der gleichen Position sind, indem Sie die Knöpfe nach außen ziehen und den Schieber bewegen. Ansonsten kann die PTB (Durchsteckleiste) keine Verbindung zu den Schieberreglern herstellen. Installieren Sie die PTB mit den Schulterbolzen auf die Schieber. Siehe Abbildung D für Details. Ziehen Sie mit dem Schraubenschlüssel die Schulterschraube am Schiebergehäuse an. Siehe Abb. E.

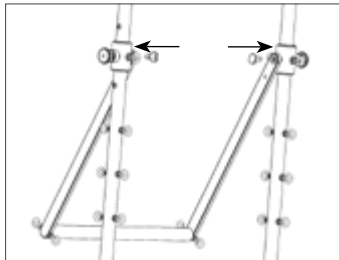


Abb. D

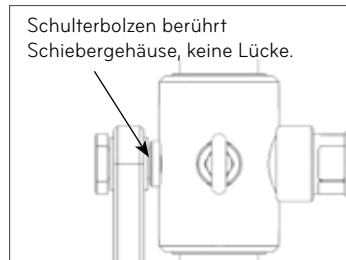


Abb. E

**VORSICHT: Ziehen Sie die Schulterschrauben fest. Ansonsten kann es zu schweren Verletzungen kommen.**

- Ziehen Sie nun alle Stellschrauben an den Halterungen und Eckbögen an. Wenn sich der Durchsteckleisten-Schieber nicht leicht bewegen lässt, müssen die senkrechten Rohrschrauben gelöst und die vertikalen Rohre in die richtige Ausrichtung gedreht werden. Anschließend die Stellschrauben wieder festziehen.

#### WIE SIE DEN DURCHSTECKLEISTEN-SCHIEBER ANPASSEN

Positionieren Sie Ihre Hände auf der Außenseite jedes Schiebers. Legen Sie Ihre Mittel- und / oder Ringfinger unter die silberne Unterseite des Knopfes; Rechts, wo der schwarze Körper des Knopfes einfädelt. Platzieren Sie Ihren Zeigefinger und Daumen um den Drehknopf selbst. Ziehen Sie alle Knöpfe nach außen, weg von den vertikalen Rohren, bis sie anhalten. Bewegen Sie den Schieber nach oben oder nach unten auf jede neue Position. Sobald Sie in der Nähe einer neuen Position sind lockern Sie den Druck auf die Knöpfe nach außen. Die Stifte fallen bei der Ausrichtung automatisch in die nächste Position.

#### OPTION: INSTALLATION DER ZWILLINGSMATTEN

- Stifte ziehen und Steigrohre senken.
- Lösen Sie alle Federn von der Federleiste und bewegen Sie den Schlitten zum Kopfende des Rahmens.
- Drehen Sie die Fußbügelstütze bis zum gepolsterten Abschnitt des Fußbügels und legen Sie den Fußbügel dann auf die Rahmenschienen. Er sollte nun innerhalb des Rahmens und niedriger als die Oberseite des Rahmens sein.

- Entfernen Sie die Schulterstützen vom Schlitten. Wenn die Schulterstützen nicht abnehmbar sind, muss der Schlitten auf den Kopf gestellt werden. (Siehe Anhang.)

Vinylklappen werden innerhalb der Matte für Verschiffungszwecke angebracht. Klappen lösen, drehen und neu installieren, so dass sie von der Kante der Matte auf Höhe der Augenschrauben ausgerichtet herunter hängen.

- Legen Sie die Matte mit den Vinylklappen an das Kopfende des Reformers mit den Klappen zum Turm ausgerichtet. Die Vinylklappen sollten über dem Kopfende des Rahmens hängen. Sie sind so ausgelegt, dass sie den Reformerrahmen bei Verwendung der Durchsteckleiste mit einer unteren Feder schützen.
- Legen Sie die restliche Matte auf das Fußende des Reformers. Stellen Sie sicher, dass das Ende der Matte auf der stehenden Plattform installiert ist, das mit den Füßen weiter von der Kante weg ist.

ANHANG – DEN SCHLITTEN AUF DEN KOPF STELLEN (NUR DANN, WENN DIE SCHULTERSTÜTZEN NICHT ABNEHMBAR SIND).

**Hinweis:** Um die Polsterung zu schützen, stellen Sie sicher, dass die Reformer-Schienen sauber sind, bevor Sie beginnen.

- Federn vom Federbügel lösen.
- Der Schlitten sollte am Ende des Steigrohres des Rahmens positioniert werden.
- Die Schlaufen und Seile auf dem Boden unter dem Reformer ruhen lassen.
- Heben Sie das Kopfende des Schlittens an, drehen Sie ihn um, damit die Polsterung auf den Metallschienen aufliegt.



# Tower Übungen

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGS-AUFBAU

**Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

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

**Federn:** Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table

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

## ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

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

**Rollback-Stange 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.

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

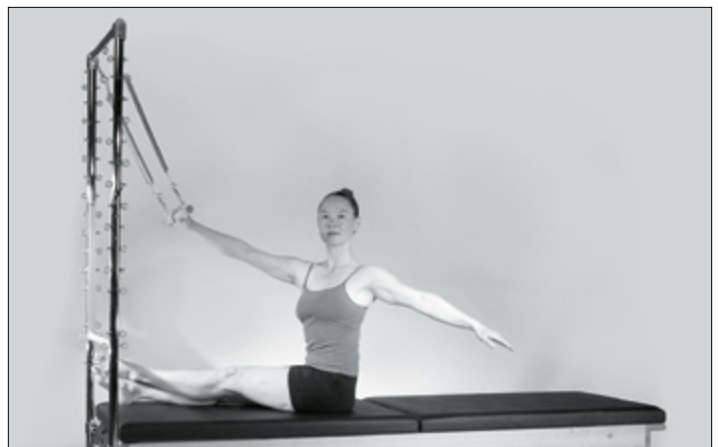
**Vorgaben:** Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

**Ausgangsposition:** Gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

\* falls anwendbar



Roll Backs



Wasserski fahren



## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

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

**Schlaufen um die Fußgelenke  
oder Fußsohlen**

### 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 mit Kopf in Richtung auf das Tower liegen, Füße in den Schlaufen.

### 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, einbeinig, mit einem Magic Circle oder Ball zwischen den Beinen

### Beinkreisen

- » Beinkreisen in beide Richtungen mit beiden Füßen in den Schlaufen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition)



### Beinschere

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen die Beine zum Tisch absenken, dann Beine öffnen und schließen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

### Gehen

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen abwechselnd ein Bein und dann das andere zum Tisch absenken, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

## FÜSSE IN DEN GURTEN, SEITENLAGE – ADDUKTOR-ZUGÜBUNG, STUFE 1-3

6 – 10 Wiederholungen

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

**Schlaufen** um die Fußgelenke oder Fußsohlen

### 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 Kniees und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

### Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakgelenk

### Ausgangsposition

- » Legen Sie sich im Tower auf die Seite, den Rücken parallel zur hinteren Kante der Matte und die Beine leicht nach vorne positioniert.
- » Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.
- » Legen Sie die Schlaufe um das Fußgewölbe.

### Standardübung

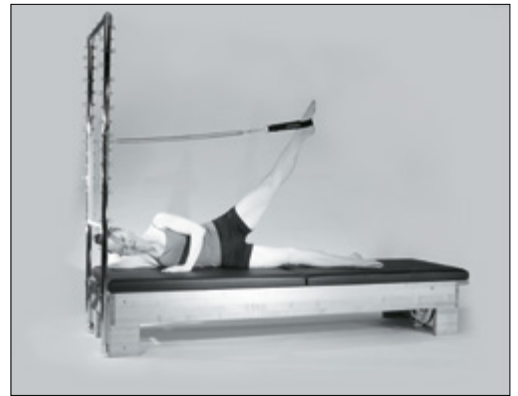
- » Ziehen Sie das obere Bein zum unteren Bein herunter.
- » Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.
- » Varianten: parallel, ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit), eingedreht

### Ovale Bewegung

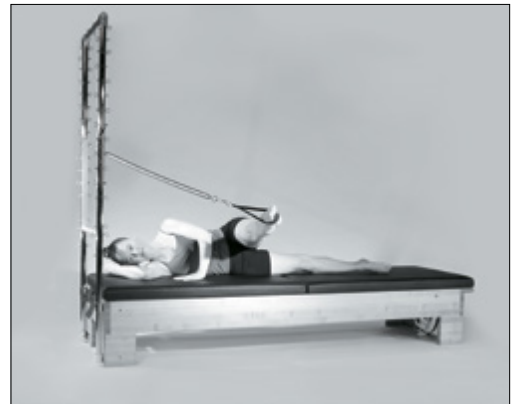
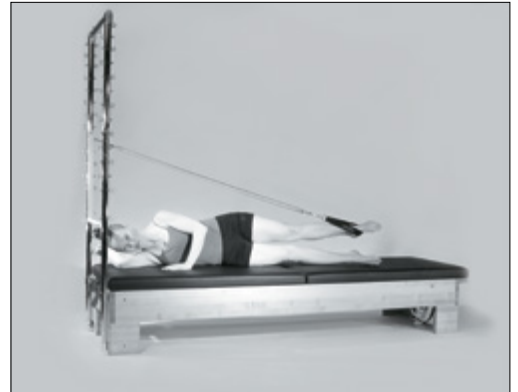
- » Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

### 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, einbeinig



Zusammenziehen der Adduktoren



Front-Back-Kicks



## FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

### 10 Wiederholungen

**Federn:** 2 lange violette Federn sind von der Unterseite her an der Push-Through-Stange angebracht

**Sicherheitsgurt an**

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Bein-, Fußgelenk- und Fußausrichtung
- » Beweglichkeit der Wade und der Harmstring-Muskelgruppe
- » Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

#### Vorsicht bei

Rücken- und Knieverletzungen Lagen und Fußsohlendehnungen

#### Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Tower mit den Füßen auf der Push-Through-Stange liegen; Federn von niedriger Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

#### Pliés

- » 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.



Pliés



Flexion der Fußsohle



- » 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.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, Laufen auf der Stelle

## PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

### 6 Wiederholungen

**Federn:** 1, von oben mit der Push-Through-Stange 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 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

#### 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

Knieen 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 zurück, 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 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

### 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).







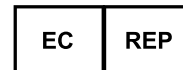
# Balanced Body®

## 带塔架的工作室核心床®



文件中的说明可能会有变化。有关最新版本，请参阅单独的说明。

访问[pilates.com/patent](https://pilates.com/patent)，获取有关Balanced Body产品专利的完整和最新信息。



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](https://pilates.com) | [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

15458C | 2024-02

## 目录

- » 工作室核心床的介绍及特色
- » 组装Balanced Body工作室核心床
- » 如何使用Revo调节系统
- » 工作室核心床练习
- » 如何安装您的核心床塔架组合
- » 塔架练习

## 重要事项:

本手册适用于医疗和健身专业人士,或有使用此设备经验的人员。如果对特定运动的适当性存在疑问,请咨询持有执照的健康专业人士。

**安全事项: 警告 - Balanced Body 工作室核心床® 含有易燃物质, 请避免直接热源**

## 简介

工作室核心床®是目前使用最广泛的普拉提设备。运动先驱和发明家约瑟夫·普拉提由木制框架、可移动滑架、脚踏板、弹簧和可调节绳索创造了一种几乎可以锻炼身体各个部位的机器。

当使用者推动脚踏板, 拉动绳索或带子, 并且坐在或站立在滑架上时, 各种弹簧能提供阻力和支撑。练习从手臂和腿的简单孤立运动到涉及全身的复杂运动不等。这些练习能为任何人提供具有挑战性的全身锻炼 (如久坐的办公室工作人员到精英运动员, 再到受伤的用户)。用户将完成会话感觉神清气爽, 没有通常伴随锻炼的常见疼痛和疲劳。

Balanced Body的工作室核心床是全球普拉提工作室和私人执业者的首选。三十年来, 我们与业内顶级普拉提教练合作, 开发出一种多功能, 实用且安全的健身器材。Revo 脚踏杆/弹簧杆有5个滑架止退位, 可为不同高度和能力水平的客户提供全新的定制级别。

带标准, 无限和REVO脚踏杆/弹簧杆、头枕的BALANCED BODY工作室核心床®的特点

头枕用于在仰卧位置时最佳地支撑使用者的头部, 颈部和肩部位置。为了确定客户的姿势, 耳朵应该在肩部的中心上, 并且钳口的线应该接近垂直于滑架。Studio Reformer有三个头枕位置, 由头枕下方的木质支撑块调节:

低(平) - 支撑块朝向头枕顶部折叠。用于拥有相对平坦的胸椎和浅肋骨的客户做腿部和步法运动, 以及任何仰卧运动。

安全注意事项: 平放头枕位置适用于所有需要在练习中上卷至肩部的客户。平放头枕可防止客户过度弯曲颈椎及伤及颈部。

中 - 支撑块位于支撑块中间的凹口上。

高(上) - 支撑块的底部放在滑架上。用于头部前倾或有深肋骨的客户, 以便于正确对齐。

教练注意事项: 也可以使用毛巾增加头枕的厚度, 或代替头枕来调节头部的高度。

## 肩托调整

工作室核心床的肩部可以横向调节, 以适应宽肩或窄肩。要卸下肩托, 请逆时针转动柱子1-2圈并轻轻滑动滑架上的肩托, 然后将它们向上并向外提起。

窄肩 - 取一个肩托并将支柱直接放在金属板上锁孔凹口大部分的上方。如果支柱适合凹口并能完全覆盖金属板, 则设置为窄肩。

宽肩 - 取一个肩托并将支柱直接放在金属板上锁孔凹口大部分的上方。如果柱子装在槽口中并且金属板的条带朝头枕侧露出, 则是为更宽的肩部进行的设置。

## 水平支架调整

Revo脚踏杆/弹簧杆工作室核心床配备新的Revo脚踏板/弹簧杆, 可以为不同高度的用户调整滑架的起始位置。要移动弹簧杆, 向上旋转, 直到滑架的前边缘被滑架固定, 滑架在滑块上自由移动。向前或向后滑动滑架, 直到它与轨道上的正确孔对齐。松开滑架支架并确保孔完全啮合。

孔1最靠近核心床的脚杆端, 并在肩托和脚杆之间距离最短。它适用于较矮的使用者(5岁以下)或需要增加膝盖和髌部屈曲度的使用者。

孔2适用于身高5英尺到5英尺5英寸之间的用户

孔3适用于身高5英尺5英寸到5英尺9英寸之间的使用者

孔4适用于身高5尺9英寸到6尺之间的用户

孔5是距离核心床的脚踏杆最远的点。它适用于膝盖和髌部屈曲度受限的用户或高个用户。

这里给出的高度是推荐的尺度。当滑架完全用于腿部和步法锻炼时, 足杆/弹簧杆调节应让使用者右略小于90°的髌部屈曲。

## INFINITY脚踏杆®上的水平滑杆调节

Infinity脚踏杆包括32个水平调整位, 适合几乎任何身高的用户, 包括儿童。它还允许让脚杆移动到肩部上方, 从而创建一组全新的练习。

要移动脚踏板, 请将两个大旋钮从Infinity的横向轨道中的孔中拉出, 然后向前移动或向后移动所需的孔位。释放旋钮并摇动杆子, 直到两侧完全就位。请注意, 要同时拉动两个旋钮来移动脚踏板。

孔1最靠近核心床的脚踏端, 并能实现肩托和脚杆之间的最长距离。它适用于较高的用户(超过5尺9英寸)或膝关节和髌关节屈曲受限的用户。

孔2用于身高5尺5英寸和5尺9英寸之间的用户

孔3用于身高5尺和5尺5英寸之间的用户

孔4用于较矮的使用者(5尺以下)或需要增加膝盖和髌部屈曲的位置。

这里给出的高度是推荐尺度。脚踏板调整

标准脚踏杆/弹簧杆对于不同高度的客户, 标准弹簧杆不可调节。

## REVO和标准脚杆的脚踏板调节

Revo脚踏杆/弹簧杆要调整脚踏杆，请将支撑杆放入核心床脚踏杆侧的3个凹槽之一中，或将支撑杆从凹槽中取出并将其放置在滑架的框架上，以获得无杆位置。

标准脚踏杆 要调整支撑杆，将长支撑杆或短支撑杆放在最靠近核心床的支撑杆端部的弹簧杆凹口中，或者将支撑杆从凹口中取出并将其放置在支架的框架上以实现无杆位置。

高杆位高杆位置缩短了肩托和脚杆之间的空间。该位置用于较矮使用者的脚和腿部锻炼，以及由于腰椎前凸加剧或背部紧张而难以放置背部的使用者。对于Revo脚踏/弹簧杆，将支撑杆放入弹簧杆块的最高槽中。对于标准脚踏/弹簧杆，使用长支撑杆。

中间杆中间杆位置延长了肩托和脚踏杆之间的空间。这减少了膝盖在脚和腿部锻炼中的屈曲，并将躯干置于中立的站立位置。对于Revo脚踏杆将支撑杆放入弹簧杆块的中间凹槽中。对于标准脚踏杆使用短的支撑杆。

下侧杆下侧杆位置将肩托和脚杆之间的空间增加到其最大长度。这减少了膝盖在脚和腿部锻炼中的屈曲，减少了象式练习的躯干和臀部的屈曲，并且可以用于更高或更灵活的使用者。对于Revo脚杆将支撑杆放入弹簧杆块最下面的凹槽中。标准脚踏杆没有下侧位。

无杆位置- 将支撑杆从凹槽或凹口中取出，将支撑杆和支撑杆放在核心床的框架上。该位置用于将杆移开以进行站立练习和让用户躺在箱子上的练习。

## INFINITY脚踏杆的调节

调整脚杆时，垂直推挤脚杆立柱两侧的两个插销，直到销从两个孔中伸出。将脚踏板移动到所需高度并松开杆，使两个销完全啮合入新孔。请注意，通过同时拔出两个插销来移动脚踏杆。

高杆位- 挤出插销，直到销钉从孔中移出，移动脚杆，使销钉与脚踏板上的最高（第一）位置对齐。释放插销确保插销完全啮合两个孔。这个位置使肩托和脚杆之间的空间更短。这增加了脚和腿部锻炼时的膝关节屈曲，增加了大象式锻炼时，躯干和臀部的屈曲，并且对于跪下锻炼中的较矮使用者可能会有用。该位置用于锻炼较矮使用者的脚和腿部，以及由于腰椎前凸增加或背部紧张而难以保持背部姿势的使用者。

中间杆位- 挤出插销，直到销钉从孔中移出，移动脚杆，使销钉与脚踏板上的从上算起第二孔位对齐。释放插销确保插销完全啮合两个孔。该位置使得肩托和脚杆之间的空间比高杆位置更长。这减少了足部和腿部锻炼时的膝关节屈曲，减少了大象式锻炼时躯干和臀部的屈曲，并且对于较高的使用者可能是有用的。这个位置被认为是大多数学校里足部和腿部锻炼的标准位置。

低侧杆位-挤出插销，直到销钉从孔中移出，移动脚杆，使销钉与脚踏板上的从上算起第三孔位对齐。释放插销确保插销完全啮合两个孔。低杆位置使肩托和脚踏杆之间的空间最大。这减少了足部和腿部锻炼时的膝关节屈曲，减少了大象式练习时的躯干和臀部的屈曲，并且对于较高个的使用者可能时有用的。

无杆- 挤出插销，直到销钉从孔中移出，移动脚杆，使销钉与脚踏调节器上最底部的孔位对齐。释放插销确保插销完全啮合两个孔。该位置用于将杆移开以进行站立练习和用户躺在盒子上的练习。

## INFINITY和REVO脚踏杆弹簧调节

弹簧用于调整核心床上不同练习的阻尼。可以在核心床上使用超过30种不同的阻尼设置。建议的弹簧配置会在各个练习中注明。

### 调节弹簧杆

Infinity脚杆配有Revo或标准弹簧杆，在标准工作室核心床上，弹簧杆可以放置在两个不同的位置，以改变弹簧的阻力。在Revo工作室核心床上，弹簧放置在弹簧杆上的挂钩或纽扣之一以调节阻力。调整标准弹簧杆：用双手对准弹簧杆，将弹簧杆的一端移动到弹簧杆凹口中，然后移动另一端。不要试图在连接弹簧的情况下移动弹簧杆。

A位置（更多阻力，第一档，预加载）对于标准弹簧杆，将其放在最靠近核心床框架的凹口中。对于Revo弹簧杆，将弹簧放在杆上的纽扣上。这个位置会使弹簧产生少量的张力并增加阻力。

B位置（阻力小，第二档，空档）对于标准弹簧杆，将其放在最靠近核心床滑架的凹口中。对于Revo弹簧杆，将弹簧放在杆上的钩子上。在该位置，弹簧开始时没有张力，并且阻力减小。

### 弹簧重量

核心床的阻力由特定运动所用弹簧的数量表示。指示的弹簧重量是推荐的起始位置。可以根据用户的需要和个人练习进行单独调整。

1个弹簧（轻负荷）：用于手臂锻炼或滑架只提供轻度支撑的情况。

2个弹簧（轻负荷至中度负荷）：用于手臂、腿部运动和滑架为用户提供支撑的锻炼。

2至4个弹簧（中等到重负荷）：主要用于腿部锻炼并增加对强壮使用者的阻力。

所有弹簧：用于最大限度提供阻力或在短箱腹部锻炼系列中稳定滑架。

不用弹簧：用于在使用者需要控制滑架（kneeling abdominals（跪姿腹部锻炼）、elephant（大象式）、long stretch（长拉伸）系列）的练习中增加难度。

### 工作室核心床的弹簧递进

请注意，这些弹簧组合代表了标准新机器的通常递进，并且可能因弹簧的年限和特定强度而略有不同。

### 弹簧颜色编码

以下弹簧颜色编码是所有Balanced Body核心床的标准配置。可以使用不同的弹簧组合配置核心床。标准的工作室核心床弹簧配置配有3个红色,1个蓝色和1个绿色弹簧。

黄色 - 极轻  
蓝色 - 浅色  
红色 - 中  
绿色 - 重

#### 弹簧连接点

A - 较重 (弹簧杆靠近框架或弹簧连接到按钮)

B - 较轻 (弹簧杆靠近滑架或弹簧连接到挂钩上)

轻负荷	中等负荷	重负荷
B - 蓝色	B - 蓝色, 红色	B - 3红色
A - 蓝色	A - 蓝色、红色	A - 3红色
B - 红色	B - 蓝色, 绿色	B - 2红色、绿色
A - 红色	A - 蓝色、绿色	A - 2红色、绿色
B - 绿色	B - 2红色	B - 3红色、蓝色
A - 绿色	A - 2红色	A - 3红色、蓝色
	B - 红色、绿色	B - 3红色, 绿色
	B - 2红色、蓝色	A - 3红色, 绿色
	A - 2红色, 蓝色	B - 3红色、绿色、蓝色

#### 绳索和圈

绳索根据具体的运动需求和用户体型进行调整。许多工作室使用双环带, 允许用户在不调整绳索的情况下将手柄设置为两种不同的长度。手册中使用的绳索调整为:  
常规环: 环或手柄的阻力在肩托上有些紧。使用双环带, 用户握住较长侧的环。大多数练习都按这个标准。

短环: 环钉或手柄的阻力在银钉上有些拉紧。使用双环带, 用户可以握住较小的环。用于划船和一些手臂练习。

非常短的环: 环或手柄比头枕短约5英寸。用于面向肩带的跪姿工作, 如胸部扩张或大腿伸展。

长环: 环或手柄比肩托长一个棉环。用于长期脊柱伸展或用于腿部的脚, 适用于腿部较紧的用户。

## 安装和调整皮带

如果您的核心床带有皮带而不是绳索，请按照这些说明进行连接和调整。

从滑架上拆下所有弹簧。向上翻转滑架，使滑架的下侧面向框架的头端。如果可能的话，让另一个人在调整带子的同时将滑架固定在导轨上（注意：不要试图将滑架单独放在导轨上 - 那样它可能会翻倒。）

取一条皮带，将“带孔”的一端送到框架头端的滑轮周围，穿过滑架顶部的脚环，最后穿过滑架底部的带扣。



穿过步兵环并压入带扣



经典核心床的正确带子对齐方式

（注：持有滑架的人可能需要让滑架靠近框架的头端，以便于调整。）

使用带子上的孔调整到所需的长度，然后扣上。将多余的带子末端穿过带扣下方的金属环。另一条带子也这样操作。将滑架放回框架中。

取下带子另一端的环，将其放在头枕或肩托后面的柱子上。用另一条带重复另一侧的流程。

## 抬升器

可以通过松开抬升器背面的黑色旋钮并向上或向下滑动滑轮来调节工作室核心床上的抬升器。移动抬升器上的滑轮将改变练习的拉力角度。不同的工作室和教师有不同的抬升器高度偏好。对于脚在带子中的腿部划圈运动，如果抬升器处于较高位置，则用户可以获得更大的运动范围。在更传统的工作室中，抬升器会保持在低位，因为它更接近传统的核心床。

# 安全第一：普拉提器械适当维护与安全使用指南。

35年来，Balanced Body一直对普拉提器械采用与安全相关的创新技术。我们的许多

改进现已成为行业标准，造就了今天比以往更安全的普拉提器械。

除了器械的品质以外，安全还有赖于正确维护与安全使用。本指南旨在帮助您使用和维护器械，以实现最佳安全性。请仔细阅读全文，并保存本指南以备将来查阅。如果您有任何问题，请致电给我们。**不遵守这些说明可能会造成严重伤害。**

## 所有器械

### 弹簧

弹簧检查对保证您的器械处于安全操作状态至关重要。所有Balanced Body弹簧均应至少每两年更换一次。某些环境和使用方式可能会缩短弹簧的预期使用年限，您可能需要更频繁地更换弹簧。因此，定期检查弹簧十分重要，因为磨损或

老旧弹簧会失去弹性，在使用期间可能断裂。如果弹簧在使用期间断裂，则会造成伤害。

使用期间，勿使弹簧以不受控的方式弹回。否则，会损坏弹簧，并缩短其预期使用年限。

**每周或每月（取决于使用频率）检查弹簧是否存在间隙和扭结。**弹簧处于静止状态时，查找弹簧圈之间的间隙和扭结。弹簧锥形接头通常存在极小的间隙（有时在生产过程中产生的间隙）。

不过，弹簧本体不得存在间隙。如果发现弹簧本体存在任何间隙或扭结，请立即停止使用并更换弹簧。参见图1。此外，弹簧圈上任意位置的磨损均会缩短弹簧的使用年限。如在检查期间发现任何生锈或氧化情况，则应立即停止使用弹簧。

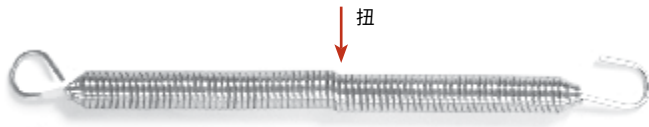


图1

### 搭扣

**检查搭扣是否磨损（每月一次）。**首先，检查搭扣挂钩是否工作正常。如果搭扣挂钩没有正常收缩和弹回，则应立即停止使用弹簧并更换搭扣。吊环螺栓可能导致搭扣挂钩过度磨损。

如果挂钩磨损严重，则应立即停止使用弹簧，并致电Balanced Body寻求更换弹簧或搭扣。参见图2。



图2：状况良好的搭扣：挂钩没有磨损



状况不好的搭扣：挂钩过度磨损

### 吊环螺栓、螺母和螺栓

**紧固所有器械的螺栓和螺钉（每月一次）。**检查所有吊环螺栓、螺母和螺栓是否都处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”章节。

### 绳与带

**检查绳与带的磨损（每季度一次）。**如果您可以通过外衬看到绳芯，或者如果绳子变平，则应该更换绳子。一旦发现任何磨损，就应更换带子。确保检查绳或带连接到搭扣的部分以及穿过轮子的部分。

### 核心床

**检查弹簧杆挂钩或吊环螺栓（每季度一次）。**Balanced Body制作了两种不同的弹簧杆系统：

**旋转弹簧杆。**确保弹簧杆挂钩和把手处于紧固状态。

**标准弹簧杆。**检查固定弹簧杆挂钩的螺母是否处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”章节。

**标准弹簧杆。**检查固定弹簧杆挂钩的螺母是否处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”的章节。

**弹簧旋转（每季度一次）。**每个季度旋转一次同样重量的弹簧，可以延长核心床的弹簧使用年限。取下挂钩并将其移至弹簧杆上的另一位置。旋转弹簧有助于它们更为均匀地磨损。

弹簧旋转（每季度一次）。每个季度旋转一次同样重量的弹簧，可以延长核心床的弹簧使用年限。取下挂钩并将其移至弹簧杆上的另一位置。旋转弹簧有助于它们更为均匀地磨损。

外部竖管。木质竖管必须安装在框架外部。一段时间后竖管可能会松动，因此始终需要确保它们处于紧固状态。

弹簧在底架向下钩住。确保弹簧向下钩住。

参见图3。

固定滑床。核心床未使用时，务必至少用两个弹簧

将滑床固定于弹簧杆。

默认设置。许多用户都有核心床的“默认设置”。每次练习结束时，用户均会连接处于中等张力下的特定数量的弹簧，将脚踏杆设置到预先确定的高度，将绳子设置到预定的长度。这可确保下次可以随时使用器械，滑床也用弹簧固定。

在工具箱中，脚套处于拉伸状态。使用工具箱和脚套时，务必在开始练习之前使脚套处于拉伸状态

（从吊环螺栓顶部拉出搭扣）。参见图4。

核心床轮子和轨道维护

清洁轨道和轮子（每周一次）。为使滑床顺畅滑动及保持轮子的使用年限，我们建议您每周擦拭轨道一次。

断开弹簧连接，使用软布、Balanced Body清洁剂、温和肥皂水或温和商用清洁剂（如Fantastik®或409®）清洁整个轨道。切勿使用研磨性清洁剂或清洁垫，因为它们可能损坏轨道上的阳极氧化层。若要清洁轮子，在移动滑床的同时将清洁布紧贴轮子。如果您在移动时感觉到颠簸，说明轨道或轮子表面粘有异物。清理轨道上的头发和碎屑。头发可能卷入轮轴，最终堆积起来，导致轮子故障。使用镊子清除

切勿润滑Allegro 2轨道。

检查脚踏杆支架（每季度一次）。对于所有配备脚踏杆支架的Balanced Body脚踏杆，检查连接脚踏杆支架与脚踏杆的枢轴螺钉是否处于紧固状态，但是不要紧固到让支架无法自由旋转。对于Legacy核心床，拧紧枢轴螺栓以固定脚踏杆支架。

检查头垫（每月一次）。确保头垫上的铰链螺钉和螺栓处于紧固状态。

检查核心床下方（每月一次）。移开核心床，确保您将下方的地板清理干净。

站立平台脚踏杆保险杠（仅适用于核心床）。如果您的站立平台脚踏杆保险杠（使站立平台免受脚踏杆影响的

小塑料块）破损

或受损，请致电Balanced Body进行更换

吊架练习床（CADILLAC）与塔架

卸除销钉。这些销钉位于将顶棚和框架对齐的竖管内部，应在完成安装后立即卸除。未卸除的销钉可能挂破衣物或划伤皮肤。使用钳子

卸下销钉。

保存销钉，以备出于运输目的而需要

拆卸和重新组装练习床之用。参见图5。

配有滑块的推杆（PTB）。

PTB可以竖直移动，以适应不同的用户和练习。管上的滑块可以实现这种竖直移动。确保这些滑块干净整洁，易于移动。开始任何练习之前，确保滑块

与PTB孔适当对齐并锁定到位。向下用力予以确认。如果发现滑块旋钮销

轮子上的头发。

润滑。切勿在轮子附近或内部喷涂硅树脂 - 这样可能冲掉轴承上的润滑剂并损坏轴承。您可在大多数五金店和汽车零件商店购买干式硅树脂。滑轮有时需要润滑才不会发出吱吱声。

将干式硅树脂或聚四氟乙烯直接快速喷入滑轮。“干式”硅树脂没有油基。油基（“湿式”）硅树脂和WD40吸收灰尘，因此不得使用此类物质。注意请勿过度喷涂。为避免将硅树脂喷在绳上，可能需要将其拆除。

磨损，请致电Balanced Body进行更换。这种情况下使用PTB可能会造成伤害。

对配有滑块的推杆每周维护一次。检查推杆以确保柱塞旋钮中的销钉伸出并锁入垂直管。拉出两个旋钮，并将滑块移至不同位置。在到达下一个孔之前释放旋钮，并继续将系统滑入到位。一旦到达孔位，钮销便会自动落入开口位置。每个滑块一旦处于新的位置，就会向PTB施加向下的力量。滑块销钉不应露出孔外。如果销钉没有留在管孔内，则需更换拉扭。致电Balanced Body索取替换部件。

配有T型销设置的推杆（PTB）

对于臀部跃起练习，如果客户头部低于PTB，则除了安全带或安全链以外，还应使用T型销设置。强烈建议观察客户。这对安全十分重要。

推杆（PTB）控制。确保凯迪拉克练习床周围的空间足以安全使用PTB，而不必担心撞到他人。如果使用不当，

PTB可能存在危险。只有经过培训、经验丰富的用户才应使用PTB。观察员应始终保持单手控制推杆。如果用户失去对推杆的控制，观察员则可保持控制。

矫正安全带附件。若要做臀部跃起练习，应始终用安全带或安全链固定推杆。



图3：向下钩住的弹簧



图4：处于张力下的脚套



图5：销钉从练习床

卸除前后。



安全带或安全链应该缠绕在PTB和顶棚架周围，而不是吊环螺栓周围。安全带或安全链的强韧度仅与最弱环节一致，框架与推杆则比吊环螺栓强韧得多。图6。



图6: 安全带使推杆保持在4点钟位置。安全带固定于PTB和顶棚架，而非吊环螺栓。

强烈建议注意保护您的客户。这对安全非常重要。

**设置PTB，以进行臀部跃起练习。**对于臀部跃起练习，应系上安全带，以使推杆角度不低于4点钟位置。这样可以限制推杆范围，防止推杆触到用户。

强烈建议与安全带一起使用PTB的第4个侧面，以防受伤。

### 座椅

**有控制地下椅。下椅时，慢慢地、有控制地释放踏板。不**



图7: 安全带使推杆保持在4点钟位置。安全带固定于PTB和顶棚架，而非吊环螺栓。

**沙漏型弹簧支架。**如果您的座椅配有沙漏型弹簧支架，而这些支架无法正确固定弹簧，则应更换纤维垫圈（红棕色）。



图8: 如果您的座椅是Balanced Body分步踏板椅（组合座椅），请考虑升级至Cactus Springtree。

图8: 纤维垫圈

### 衬垫清洁与维护

**清洁。**保持衬垫清洁且没有污垢、油污和汗渍，可以延长衬垫的使用年限。每次使用之后，用温和的肥皂水擦洗衬垫。然后用清水擦拭，再用软毛巾擦干。

**消毒。**器械衬垫敷以BeautyGard<sup>®</sup>，以提供抗菌保护。如果您想额外消毒，Balanced Body提供Balanced Body清洁TM消毒溶液。使用任何其它溶液（尤其是含有精油的溶液）将会缩短某些器械的使用年限，因此不予推荐。

如何检查和紧固螺母螺栓。

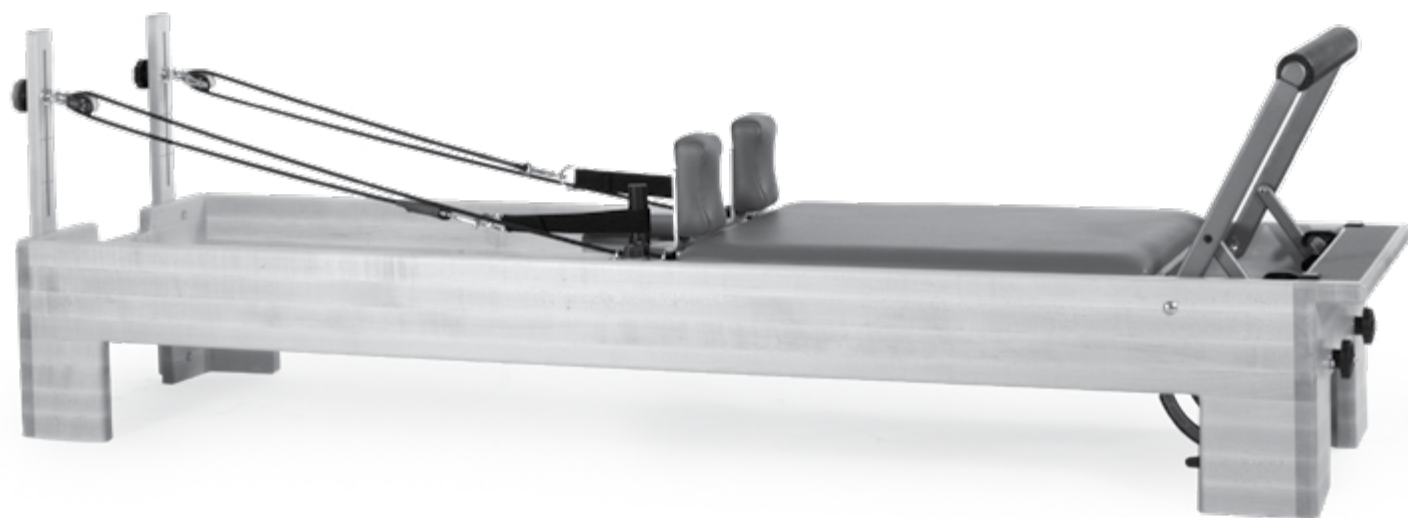


**用手指检查螺母螺栓的紧固性。**如果可以用手转动螺母或螺栓，即为过松，应该拧紧。若需紧固，生用手指拧紧，顺时针方向旋转螺母螺栓，将

图9: 用两根手指紧固螺栓



# 组装Balanced Body®工作室核心床®



## 零件清单

描述	零件号	数量
工作室核心床		
红弹簧	SPR9070	3
蓝弹簧	SPR7071	1
绿弹簧	SPR9293	1
棉质环 (对)	101-005	1
氯丁橡胶把手(对)	101-016	1
绳索 (对)	210-026	1
滑架延伸挡块	200-211	1
坐箱	721-002	1
木质抬升器 (对)	950-034	1
抬升器螺栓	GEN7314	4
滑轮组件 (对)	GEN9039	1
肩托套件扭锁	950-251	1
扭锁杆	616-400	2
5/32内六角扳手	13778	1
带经典脚踏杆		
短脚踏	101-011	1
弹簧杆	950-053	1
带Revo脚踏杆		
Revo脚踏杆	210-030	1
带Infinity脚踏杆		
Revo脚踏杆	210-030	1
完整的Infinity脚踏板, 附有耳轴	N/A	1
脚踏杆挡块	REF0702	2
脚踏止动螺钉	GEN9027	2
柱塞旋钮扳手	ALL0060	1
with XSR Footbar		
脚踏杆总成	N/A	1
凸肩螺栓	GEN7316	2
挡块	16889	2
垫片	GEN9203	2

### 安装滑架

1. 将滑架翻转过来, 清洁车轮和车架内导轨全面。小心地将滑架放入框架中, 使头枕背离脚踏板。
2. 将弹簧连到滑架下侧

3. 使用滑架下方的五个吊环螺栓来定位支架。将弹簧钩在吊环螺栓上。钩子开口应朝下。

弹簧的主体应放在滑架下方的平整并垫垫子的支架上 (图A)。

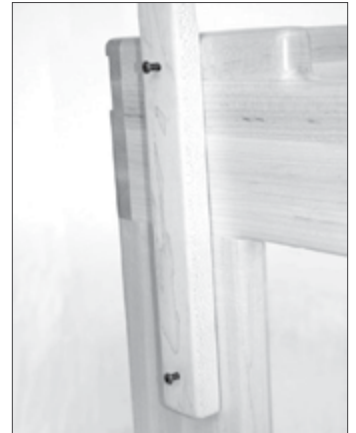


图A

### 安装标准木质抬升器

4. 可调节的抬升器块在硬件包中还附有四个螺钉和六角扳手。将抬升器块安装到框架外侧的头端位置。如图B所示, 抬升器的长槽朝向顶部, 全圆形边缘朝外。用手将两个螺钉拧入一个抬升块中, 然后拧紧。

当两个螺钉都啮合时, 用六角扳手拧紧。重复安装另一个侧抬升器。



图B

### 把滑轮连接到木质抬升器上

5. 硬件包包含两个带黑色旋钮的滑轮。拧下黑色旋钮。从滑轮上的外露螺栓中取出一个大垫圈, 然后将螺栓穿过抬升器的槽。

将垫圈放回抬升器背面的螺栓上, 然后添加黑色旋钮。

对两个抬升器都进行此操作, 确保滑轮朝向滑架。如图C所示, 方向正确。



图C

通过松开黑色旋钮并在插槽中向上或向下滑动滑轮来升高和降低滑轮, 然后拧紧黑色旋钮。小心不要过度拧紧旋钮。

### 连接绳索

6. 为了连接绳索, 首先将至少一个滑架弹簧连接到弹簧杆上从而让滑架保持在适当位置。展开并分开绳索。

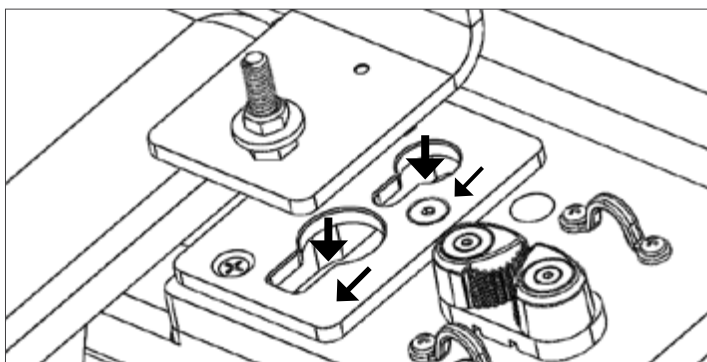
- 将棉环夹在每根绳子的末端，然后将环圈挂在肩托上。（图D）。将每根绳索的另一端穿过皮带轮并返回滑架上的凸轮夹板以调整长度。务必穿过凸轮夹板两侧的铬合金表带。始终将绳子牢固地向下推入防滑钉，以确保良好的抓地力。



图D

#### 安装肩托

- 请注意肩部底部的两个突出螺柱。将肩托放入钥匙孔中，并将肩托放在滑架垫上。参见图E。  
注意：肩托可以安装在两个位置。对于宽肩膀，其中一个位置更宽，更舒适。交换左右肩托，以在标准配置和宽配置之间切换。



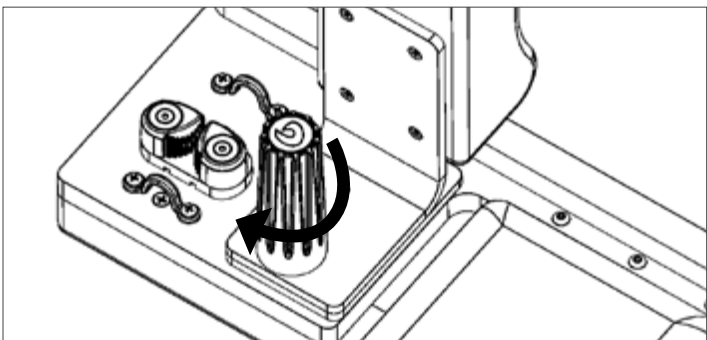
图E

#### 安装锁定肩柱

- 将锁定肩柱拧到每个肩托上的外露螺栓上。顺时针旋转接杆以将其拧紧并将肩托固定到位。参见图F。过度拧紧柱子会使它们难以移除。它们应该舒适但不要紧。要卸下肩托时，逆时针转动柱子1-2圈并轻轻滑动滑架上的肩托，然后将它们向上并向外提起。

#### 脚踏杆

按照以下说明进行核心床的脚踏杆配置。



图F

#### 经典脚踏杆

对于带有经典脚踏杆的核心床，弹簧杆可以在带有适当硬件的坐箱中找到。将其安装到脚踏板下方的齿轮中，使其钩子朝上。

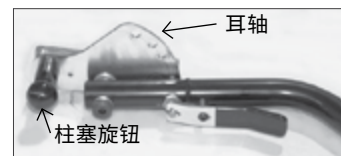
#### Revo脚踏杆

Revo脚踏杆无需安装

#### Infinity脚踏杆

安装可以由一个人完成，但让一个人抓住每一侧就会更容易，更安全些。

- 将柱塞旋钮直接拉出，从而使伸入的十字销从槽中伸出。然后转动旋钮，使十字销钉放在螺栓头上。在另一侧重复（图G）。

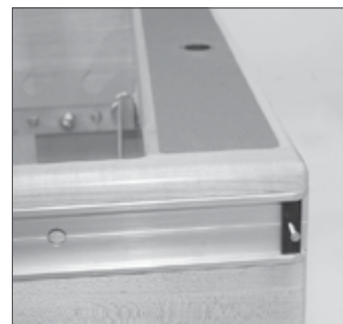


图G

- 将耳轴滑入铝制C通道，沿着核心床框架的两侧延伸（图H）。
- 转动柱塞旋钮，直至其锁定到所需位置。
- 使用提供的木螺钉将黑色挡块连接到通道的末端（图I）。



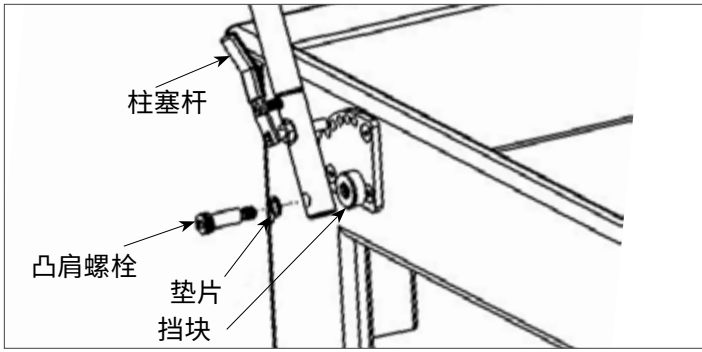
图H



图I

#### XSR Footbar

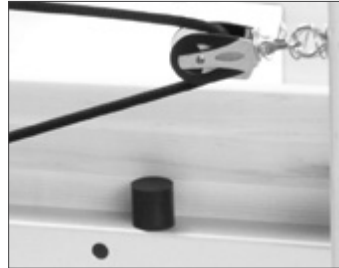
- 将垫片置于耳轴板上的螺纹嵌件上。垫片的塑料面应背对耳轴板。在另一侧重复此操作。
- 按住脚踏杆上的柱塞杆，来重新定位销钉，并将其放在框架上。脚踏杆上的盖板接缝应背对托架。将脚踏杆的销钉与两侧耳轴上对应的孔位对齐。最简单的方法是用最顶部的孔对齐。放开柱塞杆，以使脚踏杆销锁定在耳轴中。
- 略微旋转脚踏杆，直到脚踏杆底部的大孔与耳轴板上的垫片对准。将凸肩螺栓穿过大的脚踏杆孔。让凸肩螺栓穿过脚踏杆枢轴孔、黑色垫片然后旋入耳轴板。用手将凸肩螺栓拧入耳轴板。在另一侧重复此操作。用手拧紧两个凸肩螺栓后，再用随附的大六角扳手（5/32英寸）拧紧。请参见图J所示。
- 注意-您可能需要垫片，也可能不需要。如果感觉脚踏杆太松，请添加垫片，如图J所示。



图J

### 滑架延长挡块

滑架延伸挡块装入金属框架导轨中以减小滑架从其脚端的静止点起移动的距离。它最常给行动范围有限的客户使用，或者用于因各种原因不能让滑架过度移动的情况。见图K。



图K

### 选项

#### 调整金属抬升器

只需将金属抬升器滑入核心床框架头端的接口中，然后用系绳销锁定。这种工作室核心床配置预装了滑轮。

#### 连上带子

从滑架上拆下所有弹簧。向上翻转滑架，使滑架的下侧面向框架的头端。如果可能的话，让另一个人在调整带子的同时将滑架固定在导轨上（注意：不要试图将滑架单独放在导轨上 - 那样它可能会翻倒。）

取一条皮带，将“带孔”的一端送到框架头端的滑轮周围，穿过滑架顶部的脚环，最后穿过滑架底部的带扣。



穿过步兵环并压入带扣



经典核心床的正确带子对齐方式

（注：持有滑架的人可能需要让滑架靠近框架的头端，以便于调整。）

使用带子上的孔调整到所需的长度，然后扣上。将多余的带子末端穿过带扣下方的金属环。另一条带子也这样操作。将滑架放回框架中。

取下带子另一端的环，将其放在头枕或肩托后面的柱子上。用另一条带重复另一侧的流程。

### 清洁和维护

#### 清洁

每次使用后清洁所有皮肤接触部位，包括滑架、肩托、头枕和脚踏杆。使用温和肥皂和水的溶液清洁。彻底干燥。

BB内饰具有内置的抗菌/抗菌保护。对于轻度污渍，使用10%家用液体洗洁精的溶液，用温水和柔软的湿布擦拭。BB清洁剂是清洁机器的绝佳选择。如需应付更顽固的污垢，请致电Balanced Body技术支持。应使用微湿的布定期清洁轮轨和轮子，以确保滑架平稳安静地滑动。

定期清洗手和脚带。放入枕套，温和循环洗涤，风干。

如果您对清洁有任何疑问，请致电Balanced Body技术支持。

#### 润滑和调试

使用硅树脂喷雾定期润滑滑轮。小心过度喷涂。切勿使用WD40或油等“湿”润滑剂。

### 运输损坏

如果在送货过程中出现损坏，确保您保留所有包装材料。请在3天内致电Balanced Body。

### 有问题吗？

请致电Balanced Body技术支持，电话1-800-PILATES (美国) 或+1-916-388-2838 (国际)。

单击此处以获取平衡车身专利数据。

# 如何使用 Revo调节系统

Revo是一款高效，多功能的Balanced Body核心床和组合设备调节系统。使用Revo，您可以快速轻松地改变肩托和脚踏板之间的距离，为每个客户创造符合人体工程学的正确位置。

## 移动Revo弹簧杆和滑架

Revo弹簧杆移动到五个标出的停止位置之一。弹簧杆被整合进了滑架中-当您移动弹簧杆，滑架随之自动移动。

### 移动弹簧杆和滑架：

- » 将一个弹簧连接到弹簧杆上。您可以安装多个弹簧，但是额外的弹簧会增加张力并使弹簧杆更难移动。
- » 让自己站在核心床的一边。（如果您自己使用核心床，则可以从坐姿或跨姿进行调节。）向上拉一个凸轮手柄。凸轮钩必须完全啮合滑架底部的金属板。
- » 保持凸轮钩啮合，用另一只手将滑架移动到所需位置。弹簧杆将随滑架移动。当您到达滑架停止位置时，您将听到“咔嗒”声。沿导轨有一些标记，您可以用来作为参照。
- » 松开凸轮手柄，使其完全落入分度位置。



图1



图2

要移动滑架，请抓住凸轮手柄并向上拉，然后向后或向前移动滑架。当您到达下一个位置时，您会听到结实的“咔嗒”声。

## 锁定Revo脚踏杆®

Revo脚踏杆配有滑动锁，可将脚踏杆牢固固定到位。

### 锁定Revo脚踏杆：

- » 将锁滑离支撑杆支架。
- » 稍微向上拉动脚踏杆并将脚踏杆支架移动到所需位置。
- » 将锁滑入支撑架，确保它们能固定住脚踏杆。图1。



图3将锁滑入脚踏板支撑架以锁定脚踏板。

## 预加载弹簧

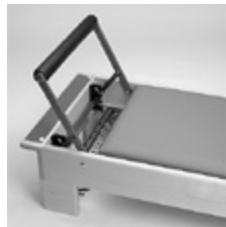
您可以通过将弹簧安装在弹簧杆顶部的柱子上来给弹簧预加载。

## 调整托架位置

Revo允许您调整肩托和脚踏杆之间的距离，为所有高度的客户创造符合人体工程学的正确位置。

对于一般身高的客户，请使用#1或#2的位置。对于较高的客户或运动范围有限的客户，使用位置#3 - #5。

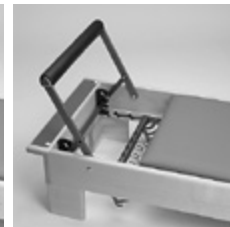
您还可以抬起脚踏杆，在肩托和脚杆之间实现更短的距离。相反，您可以降低脚踏杆以进一步延长肩托和脚踏板之间的距离。



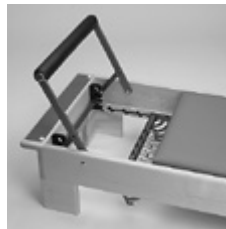
#1滑架位置



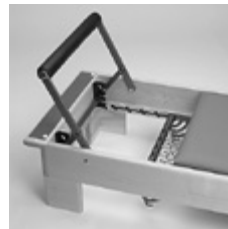
#2滑架位置



#3滑架位置



#4滑架位置



#5滑架位置

# 工作室核心床® 练习

练习设置术语的定义

等级:进行练习所需的水平等级

重复: 练习进行的次数。

弹簧: 锻炼时应连接多少弹簧。

杆子: 运动时脚踏杆的正确位置\*

头枕: 运动时头枕的正确位置。\*

圈: 运动时应使用哪种圈。\*

步法, 所有级别

10次重复, 弹簧: 2 - 4根弹簧 杆子: 中间位或高位 头

枕: 向上

注意点

- » 呼吸 - 呼气, 吸气, 吸气/呼气
- » 中性脊柱
- » 骨盆稳定
- » 臀部、腿部和脚踝对齐
- » 臀部、腿部和脚踝加强
- » 循环
- » 隔离 - 释放上半身和臀部不必要的张力

注意事项

对踝关节、膝关节、髌关节屈曲、脊柱压迫敏感

起始姿势

仰卧在滑架上, 双脚放在脚杆上, 双腿分开, 与臀部同宽

脚跟

脚后放在脚杆上, 后推并返回

脚趾

跖骨放在杆上, 脚跟稍微抬起, 后推并返回

抓握

跖骨缠在杆周围, 后推并返回

普拉提V

跖骨放在杆上, 外翻, 脚尖放低, 脚跟并拢, 后推

收缩/立脚尖

跖骨放在杆上, 平行, 双腿伸直, 足底弯曲, 踝关节背屈, 足背踝, 足底弯曲, 弯曲膝盖, 推回起始位置

第二姿势

- » 足跟在杆的末端, 轻微外翻, 后推并返回

Running in place (原地跑步)

- » 跖骨放在杆上, 一脚跟背屈, 另一膝弯曲, 双腿交替20-50次

注意: 运动时应该强调什么。

注意事项: 可能限制或排除参与者的身体状况。对于有这些症状的人士, 可能需要修改练习。

前提: 在进行新练习之前必须掌握的具体练习。

开始位置: 在核心床上开始练习的位置。

\*如果适用



脚跟



脚趾



抓握



普拉提V





## CHARIOT (战车), 1级

10次重复 弹簧:1-2 杆:不需要 环:短  
注意点

- » 呼气 - 呼气翻滚/吸气卷起或吸气/呼气
- » 脊柱灵活性
- » 腹部力量
- » 肩膀向下
- » 脖子伸长
- » 柔软臀部屈肌

### 注意事项

背部受伤, 颈部受伤, 髌部屈肌受伤. 骨质疏松症要谨慎

### 前提

脊柱屈曲舒适

### 起始姿势

面对绳索坐下, 膝盖弯曲, 双手放入圈中, 手臂伸直, 肘部柔软

### 标准练习

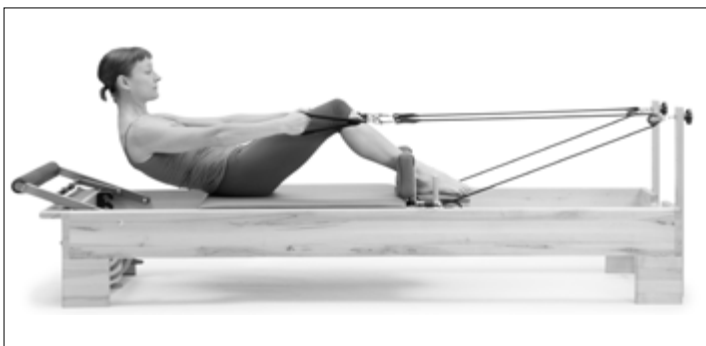
手臂伸直, 握住圈, 向下滚动, 向后弯曲并保持抬起, 向后滚动以保持脊柱轻微弯曲

### 斜身变化

将膝盖向一侧旋转, 将躯干向另一侧旋转, 向下滚动, 切换旋转并向上滚动

### 手臂运动动作变化

低背, 在滑架上向后滚动, 添加二头肌卷曲或三角肌抬起3次, 卷起



## HUNDRED(百次拍击), 所有水平

10组 弹簧:1-3

杆:不需要 环:常规头枕:上方

### 注意点

- » 冲击式呼吸 - 吸5次, 呼5次
- » 稳定的骨盆 - 印平或中立
- » 收腹
- » 腹部力量
- » 肩膀向下
- » 脖子伸长

### 注意事项

背部受伤, 颈部损伤, 髌部屈肌损伤, 骨质疏松症

### 前提

垫上Hundred(百次拍击)

### 起始姿势

躺在滑架上, 膝盖90度, 双手握圈, 双臂朝向天花板

### 第1级动作

膝盖弯曲90度, 当头部和上身从滑架上抬起时, 双臂伸向两侧, 伴随呼吸摆动手臂, 吸气摆动5次, 呼气摆动5次

### 第2级动作

双腿伸向天花板, 当头部和上身抬离滑架时, 双臂伸向两侧, 随呼吸震动双臂



### 第3级动作

当头部和上半身从滑架上抬起时, 双臂伸向两侧, 将腿伸直至天花板, 然后将小腿保持在垫子上的低位, 随呼吸震动双臂

协调, 2级

6次 弹簧: 1-2 杆: 无需环: 常规 头枕: 向上

#### 注意点

- » 呼气 - 吸气开始, 呼气触碰, 吸气打开/关闭, 呼气返回
- » 稳定的骨盆 - 印平或中立
- » 收腹
- » 腹部力量
- » 内收肌强化
- » 肩膀向下
- » 脖子伸长

#### 注意事项

背部受伤, 颈部损伤, 髋部屈肌损伤, 骨质疏松症要谨慎。

#### 前提

垫子或Reformer Hundred (百次拍击)

#### 起始姿势

躺在滑架上, 膝盖90度, 双手握圈, 肘部弯曲90度, 上臂放在滑架上

#### 标准运动

当头部和上半身从滑架抬起到Hundred (百次拍击) 位置, 开合腿, 先弯曲膝盖, 然后降低头部并将臂返回到起始位置时, 将臂伸到两侧



反向腹肌, 4级

10次重复 弹簧: 1-2 杆: 环: 常规

#### 注意点

- » 呼气 - 呼气拉膝, 吸气释放
- » 腹部力量
- » 髂腰肌力量
- » 髂腰肌和腹部协调
- » 印平脊柱
- » 肩膀向下
- » 脖子伸长

#### 注意事项

背部受伤, 颈部损伤, 髋部屈肌损伤, 骨质疏松症

#### 前提

垫子卷起, 强壮腹部, 能够保持脊柱印平

#### 起始姿势

仰卧面向绳索, 脊柱印平, 膝盖弯曲90度, 环绕膝盖, 头部由手支撑, 与肘同宽

#### 标准练习

保持脊柱收起, 腹部放空并将膝盖拉至90度以上, 同时弯曲躯干并将头部抬离头枕, 将腿部回到起始位置, 保持脊柱收起

#### 斜身变化

向右旋转躯干, 左手伸向右膝盖, 当手臂伸过时, 将膝盖拉向胸部 (一侧重复4-8次并切换)



## KNEELING ABDOMINALS (跪式腹肌), 1-2级

10次重复      弹簧: 0 - 2      杆: 不需要      环: 不需要  
注意点

- » 呼气 - 当膝盖拉入/吸气时呼气, 返回起始位置
- » 骨盆稳定
- » 腹部力量
- » 骨盆稳定
- » 肩胛稳定性

### 预防措施

肩膀, 肘部和手腕有问题, 无法下跪

### 前提

收腹四肢着地 (pregnant cat abdominals)

### 起始姿势

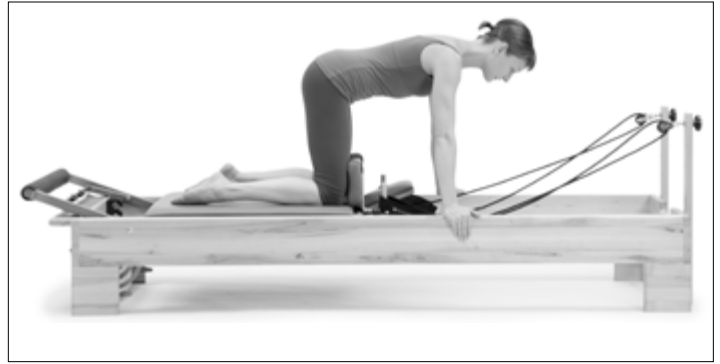
面对带子四肢跪着, 双手放在框架的边缘

### 标准运动 (平背)

面朝带子, 膝盖靠在肩膀上, 保持脊柱中立并平行于地面, 通过在臀部弯曲将滑架拉向头部

### 变化 - 倾斜1

将双手放在一个框架上, 让躯干侧向弯曲并旋转, 同时保持臀部尽可能放平, 牵引双腿以增加躯干的运动



开始位置, 面向带子



背部平直



倾斜1

脚放入带中, 第1级

6次重复 设置: 2根弹簧 杆: 任何带子: 普通带子

**注意点**

- » 呼气 - 向外呼气/向内吸气或向外吸气/向内呼气
- » 脊柱到垫子或中立脊柱
- » 收腹
- » 腹部力量
- » 骨盆稳定性
- » 腘绳肌、内收肌和臀肌力量
- » 腘绳肌和内收肌灵活性
- » 腿和臀部对齐
- » 臀部活动范围

**注意事项**

腕关节屈肌损伤, 腘绳肌弹性受限, 背部受伤, 腹部无力

**前提**

足够的腘绳肌弹性, 稳定背部的能力, Hundred (百次拍击)

**起始姿势**

仰卧在滑架上, 圈绕着足弓

**腿部放下**

臀部稳定, 从大腿内侧聚拢开始, 降低并抬起腿



变化: 双腿平行, 在魔术圈中外翻或内收或双腿之间放球

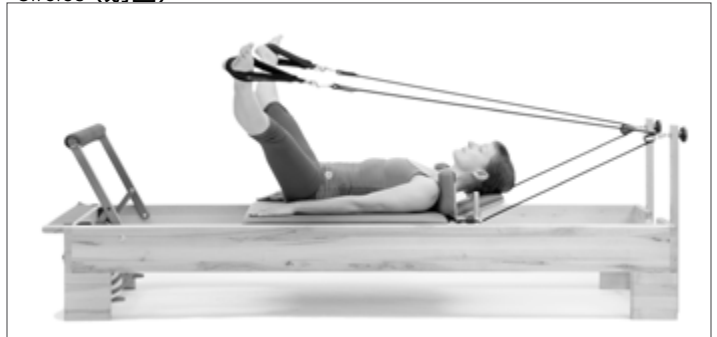


**剪刀**

臀部稳定, 从大腿内侧聚拢开始, 向两侧张开双腿并返回

变化: 腿部保持在臀部上, 滑架移动时腿部向下移动到栏杆 (V's)

**Circles (划圈)**



臀部稳定, 从大腿内侧聚拢开始, 腿划圈或D字形环绕向下和向左移动, 反向方向变化: 腿平行, 外翻或内收, 或膝盖放在带子中



## 长箱- 手臂锻炼, 等级1

4 - 8次重复      弹簧: 1 - 2根弹簧  
箱子: 长          带子: 普通带子    杆子: 低位或不用

### 注意点

- » 呼吸 - 拉时吸气, 释放时呼气
- » 腕骨对着垫子
- » 收腹
- » 肱三头肌, 背阔肌, 带子向下和上背部力量
- » 头部呈一线
- » 肩胛骨放置
- » 腿和躯干对齐

### 注意事项

肩部、肘部和手腕受伤, 有些背部问题

### 前提

- » 能够俯卧
- » 拉带子 (1级和2级)

### 起始姿势

俯卧在长箱子上, 胸部离开箱子前边缘, 脚杆向下, 面向绳索, 抓住绳索。

### 双臂向下

沿着滑架的边缘将绳索拉到臀部

### 双臂向两侧伸

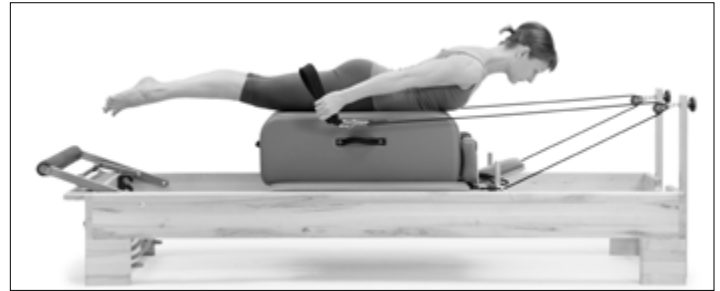
将绳索拉到臀部, 双臂伸向侧面

### 上背部拉升

沿滑架边缘拉绳索, 抬起上背部

### 三头肌推举

沿着滑架边缘将绳索拉到臀部, 将肘部保持在适当位置, 弯曲并伸展肘部



Pulling Straps (拉伸带)



用上背部提升拉动带子

## COBRA (蛇式, 2级)

### 开始位置:

趴在长箱子上, 双手放在低侧或中侧脚踏杆上

### 练习:

拉直手臂并向外推滑架。当滑架移入时, 向下按压杆从而上升至背部伸展位, 当躯干下降到箱子上时, 向后按压滑架, 弯曲肘部返回到起始位置。



Cobra (眼镜蛇)

## 长箱子 - SWAN (天鹅), 等级4

4次重复 弹簧: 2 箱子: 长脚带

杆件: 无

注意点

- » 呼吸 - 变化
- » 腹部提升
- » 背部伸展力量
- » 臀肌和腿筋力量
- » 肩膀向下
- » 脖子伸长

注意事项

- » 一些背部问题, 膝盖问题, 男性可能需要垫垫子

前提

- » 垫子Swan (天鹅式), Swan Dive (天鹅潜水), 梯桶背部拉伸

起始姿势

- » 趴在长箱上, 臀部在长箱的脚踏杆端, 脚掌框架上, 双腿伸直, 脚稍微翻出, 手臂在第二位置

版本1

- » 当膝盖弯曲时, 将躯干抬升至背部伸展位。
- » 伸直腿并返回起始位置

版本2

- » 从膝盖弯曲开始, 伸直双腿并将躯干从箱子上抬起并呈一直线, 弯曲膝盖并进入背部伸展, 伸直腿并悬停, 返回起始位置



## 短箱子 - 腹部, 所有级别

6次重复 弹簧: 4 - 5 箱子: 短带子: 脚带 杆

在手中

注意点

- » 呼气 - 向下吸气/向后呼气或向下吸气/向后吸气
- » 腹部强化
- » 收腹
- » 背部加强
- » 背部灵活性

注意事项

背部、颈部和肩部受伤, 骨质疏松

前提

核心床Chariot (战车)、凯迪拉克Roll-backs (回卷)

起始姿势

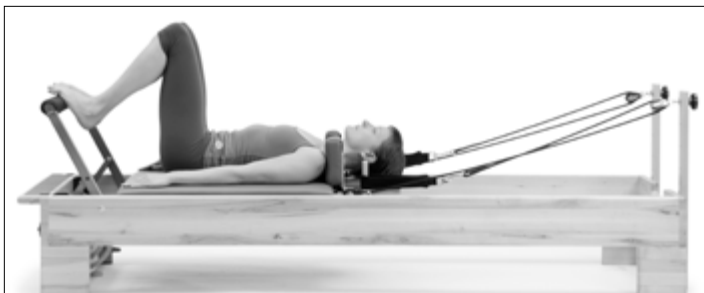
坐在短箱子上, 面对脚杆, 脚带在脚下, 膝盖微微弯曲

标准练习

用长曲线向下滚动并回滚

倾斜变化

用长曲线向下滚动, 将躯干向两侧旋转, 向后卷动



## PELVIC PRESS (骨盆推举), 2级

6次重复      弹簧: 2 - 3      头枕: 向下

### 注意点

- » 呼气 - 向上呼气, 向后吸气, 下卷吸气
- » 腘绳肌和臀肌强化
- » 收腹
- » 骨盆稳定
- » 脊柱灵活性

### 注意事项

- » 背部问题, 有限的膝关节屈曲, 颈椎问题限制卷起前提
- » 垫上骨盆按压

### 起始姿势

仰卧, 脚掌或脚跟放在杆上, 腿平行或脚V形, 臀部向外旋转

### 标准练习

将骨盆从滑架上滚下来, 向后推, 将臀部保持在一个水平, 使滑架进入, 滚下

### 腿部位置

- » 腿平行, 脚跟坐在骨下
- » 腿平行, 大腿内侧在一起
- » 双腿在普拉提V内, 脚跟并拢
- » 脚跟与框架同宽, 臀部向外分开。



## 手臂练习, 1级 - 2级

4 - 10次重复      弹簧: 1-2      箱子: 长、短或没有  
环: 超短、短或普通

### 注意点

- » 呼吸 - 拉时吸气/释放时呼气
- » 肱二头肌、肱三头肌、胸大肌和三角肌强化
- » 肩胛稳定
- » 躯干稳定
- » 坐姿

### 注意事项

- » 手腕、手臂或肩膀问题, 坐姿能力受限的背部问题前提
- » 无

» 所有练习的坐姿变化

» 坐在滑架上, 盘腿, 双腿伸直或跪着

### 面对带子的练习

#### Biceps (二头肌)

双手握住短圈, 弯曲肘部将带子拉到肩部。

#### Triceps/Posterior Deltoid (三头肌/后三角肌)

手握着圈, 手臂伸直, 将带子向后拉至与臀部持平, 摆动双臂



## 手臂锻炼 - 续

### Serve a tray (上托盘)

面对脚踏杆坐下，手上握住普通环，肘部弯曲，向前伸展，伸直手臂，向两侧张开双臂，手掌向上，并返回

### Hug a tree (抱树)

面对脚踏杆坐下，手上握住普通环，双臂伸向两侧，肘部松弛，指尖对拢



站立, 1 - 3级

8次重复 弹簧: 0 - 1根弹簧 站立平台

### 注意点

- » 呼气 - 向外呼气, 向内吸气
- » 内收肌和外展肌强化
- » 收腹
- » 站立对齐
- » 平衡
- » 注意事项
- » 平衡问题

### 前提

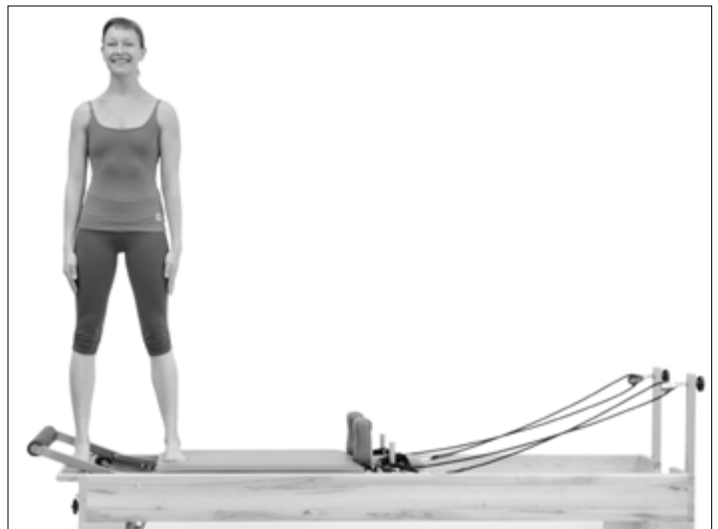
- » 无

### 起始姿势

- » 一只脚站在框架或站立平台上, 一只脚放在滑架上。房间的一面与核心床的侧面平行。将第一只脚放在框架上, 将第二只脚放在滑架上。平行锻炼时使用框架, 使用站立平台进行外侧旋转。

### 标准练习

- » 伸展双腿打开, 闭合腿
- » 侧向面对核心床
- » 腿伸直, 平行, 外翻
- » 双腿弯曲, 平行, 外翻





# 带塔架的核心床

## 重要事项:

本手册适用于医疗和健身专业人士,或有使用此设备经验的人员。如果对特定运动的适当性存在疑问,请咨询持有执照的健康专业人士。

注意:塔架支架只能安装在带有绳索和抬升器的重整器上。如果您的核心床没有绳索和抬升器,则无法安装支架。

## 简介

塔架旨在以较小的配置和较低的成本实现秋千床所包括的大部分功能。它可以作为新设备的选购件,也可以使用塔式改装套件改造现有的木制核心床。对于小型工作室和诊所而言,塔架在同时需要核心床和塔架的益处时会是核心床的理想补充。以下手册概述了工作室核心床和塔架的功能和练习。

Balanced Body在普拉提设备、教育和信息方便提供世界一流资源。Balanced Body工作室核心床是全球最畅销的改革者,其Allegro®核心床现在为全球的健康和健身俱乐部设定了普拉提标准。

## BALANCED BODY 塔架的特色

塔架由一个金属框架组成,连接到核心床的头端。框架中的吊环螺栓为弹簧提供连接点。弹簧,把手或木制滚动条可以连接到弹簧,实现各种各样的练习。塔架上还连接有一个直通杆,和秋千床上的推杆类似。

### 将核心床变成塔架模式

从靠背后面取出钉子并将它们放在地板上,取下肩托。

从套管上取下抬升器并将它们放在地板上。

从核心床滑架中取出弹簧并将其向塔架滑动,直到头枕滑入框架后部的槽中。

塔架配有2个垫子。其中一个垫子的一端有两个襟翼。在另一个垫子的下面,您会注意到黑色的小支撑脚一个位于一端的角落并远离另一个角落。将襟翼放在面向重整器塔端的第一个垫子上,然后将第二个垫子放在距离重整器底脚端角落较远的位置。

请参阅附图,了解塔架各部分的清单

### 弹簧连接点

塔架有35个弹簧连接点,可以实现各种可能的练习和无限可调节性。每个直立部件有9个吊环螺栓,背部有6个吊环螺栓,用户可以从塔的两侧进行锻炼。两个吊环螺栓连接在核心床框架上以形成低位置,两个吊环螺栓连接在塔架横梁的两侧,一个吊环螺栓连接在横梁的中间。常见的弹簧连接点会在下文说明并列在每个练习的说明中。

要调整特定客户的弹簧张力,请将连接点移远客户以使弹簧更重,将其移近客户以使其更轻。

- » 低位: 弹簧从核心床框架底部的吊环螺栓连接。
- » 中位: 弹簧连接到底部算起的第五个吊环螺栓。
- » 高位: 弹簧连接到塔顶横杆两侧的高点。

## 塔架弹簧

塔架随附4组弹簧,具体如下:

### 2套 - 短弹簧

- » 黄色-轻负荷
- » 蓝色-中符合

### 2套 - 长弹簧

- » 黄色-轻负荷
- » 紫色-中负荷

## 推杆调整

推杆在塔架上有三个可选的枢轴点。要注意枢轴点应足够高,以便在其下方躺下时能给用户的头部留出空间。如果用户头部特别大,胸椎后凸过多或鼻子过大,杆子在锻炼时可能会撞到。要调整推杆,请按下销子顶部的黑色按钮以松开销子。将销钉从立杆中拉出,将杆移动到适当的孔位并重新插入销钉。如果已经移动了推杆,请务必将其返回到安全高度。

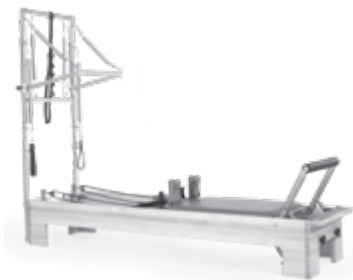
## 安全

每当推杆使用时,指导员在场看着客户是非常重要的。永远不要将推杆调得过低,那样会撞到躺着的用户。当推杆从下方弹出时,必须始终使用安全带。必须调整安全带,以便从侧面看时,推杆的角度不低于四点钟或八点钟位置,这样如果他们的脚从杆上滑落,也不会碰到客户。

# 如何安装您带塔架的核心床

## 安装前

这些说明包括零件清单。请使用此列表来确认您拥有安装所需的所有部件。如果您遗漏了零件，请联系我们的客户服务部门，电话是1-800-PILATES (1-800-745-2837)。

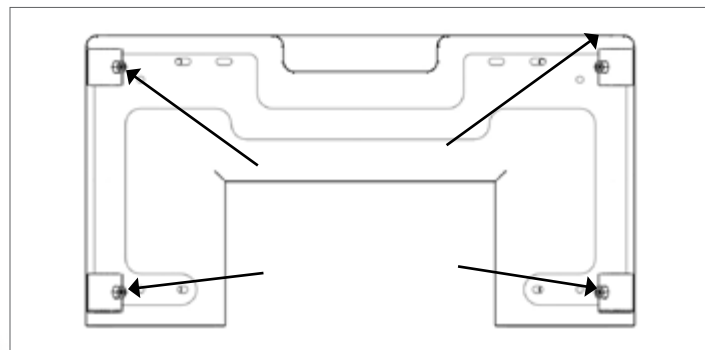


## 需求工具

- » 3/16 “通用扳手 (内附。GEN9280)
- » 21毫米 x 1/2 英寸扳手 (内附。ALL0060)

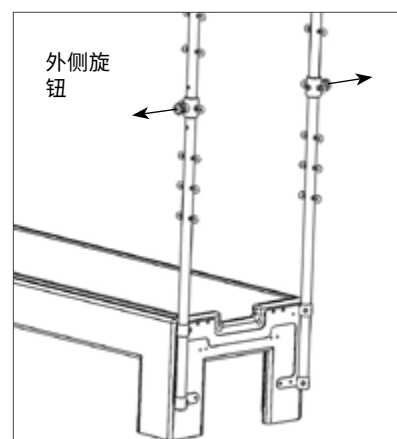
## 塔架零件

说明	零件号	数量
安装有吊环螺栓的垂直管	TRP0105	2
安装有吊环螺栓的水平管, 安全带和角连接器	TRP0100	1
用于滑块组装的推杆	707-287	1
黄色弹簧	SPR9002	2
蓝色弹簧	SPR9004	2
下卷杆	710-010	1
黄色长弹簧	SPR9006	2
紫色长弹簧	SPR9461	2
单棉圈 (一对)	101-005	1
推杆滑块组件	N/A	2
推杆滑块肩螺栓	619-202	2

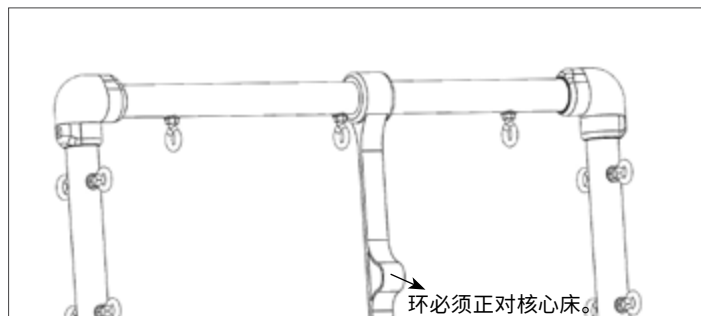


图A: 在此处松开固定螺钉。

2. 从箱子中取出垂直塔杆并将它们放入核心床末端的接口支架中。滑块的旋钮将朝外，如图B所示。
3. 将顶部水平管放在两个垂直管上，这些管进入角支架。确保将管子放入接口中，使环向前朝向滑架，参见图C。



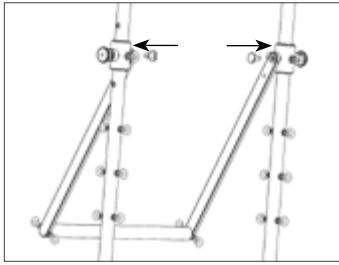
图B



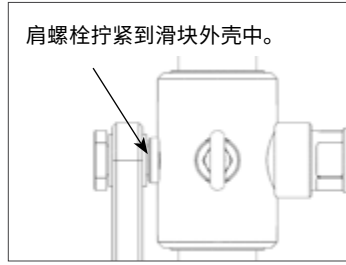
图C

1. 用随附的内六角扳手松开圆管接口中的固定螺丝 (参见图A)。

- 将管上的滑块移动到每个管上的相同孔中。有三个位子。通过向外拉动旋钮并移动滑块，确保它们处于相同的位置。否则，PTB（推杆）将无法连接到滑块。使用肩螺栓将PTB安装到滑块上。有关详细信息，请参见图D。用扳手将肩螺栓拧紧到滑块外壳上。见图E。



图D



图E

小心: 完全拧紧肩部螺栓。否则，可能会造成严重伤害。

- 现在拧紧支架接口和弯头上的所有固定螺钉。如果推杆滑块不易移动，则必须松开垂直管固定螺钉并旋转垂直管使其对齐。然后重新拧紧固定螺钉。

#### 如何调整滑动推杆

将手放在每个滑块的外侧。将中指和/或无名指放在旋钮的银色底座下；旋钮的黑色主体穿入的位置。将食指和拇指放在旋钮周围。将每个旋钮向外拉出，远离垂直管，直到它们停止。在每个臂上使用相同的力，将滑块向上或向下移动到每个新位置。一旦你靠近一个新的位置，稍微松开旋钮向外拉。对齐后，销子将自动落入下一个位置。

#### 选项: 安装双垫

- 拉销和下抬升器。
- 从弹簧杆上拆下所有弹簧，然后将托架移向框架的头端。
- 将脚踏杆支撑件旋转至脚踏杆有衬垫的部分，然后将支撑杆向下放置在框架导轨上。它现在应该在框架内并且低于框架的顶部。
- 从托架上卸下肩托。如果肩托不可拆卸，则需要将托架倒置。（参见附录。）

乙烯基襟翼安装在垫子内部以便运输。需要拆卸，旋转和重新安装襟翼，使它们从垫子边缘垂下，并与眼螺栓对齐。

- 将带有乙烯基襟翼的垫子放在核心床的头端，襟翼朝向塔架。乙烯基襟翼应悬挂在框架的头端。它们设计用于在使用带有底部弹簧的推杆时保护核心床框架。
- 将剩余的垫子放在核心床的脚端。确保脚垫远离边缘的垫子末端安装在站立平台上。

附录 - 将托架颠倒（仅在肩托不可拆卸时使用）。

注意: 为保护衬饰，请确保在开始使用前将核心床导轨清洁干净。

- 从弹簧杆上拆下弹簧。
- 托架应位于框架的立管端。
- 在核心床下面的地板上安置环与绳索。
- 抬起托架的头端，将其倒置，使衬饰搁置在金属导轨上。



# 塔架练习

练习设置术语的定义

级别: 进行锻炼所需的专业知识水平。

重复: 练习进行的次数。

弹簧: 塔架上弹簧的数量和位置。

圈: 运动时应使用哪种圈。\*

注意: 运动时应该强调什么。

注意事项: 可能限制或排除参与者的身体状况。对于有这些症状的人士, 可能需要修改练习。

前提: 在进行新练习之前必须掌握的特定练习。

起始位置: 塔架上开始练习的位置。

\*如果适用

## 回卷, 1级

6-10次重复

弹簧: 从高位置引出2个黄色长弹簧或2个黄色短弹簧

回卷杆或手柄

注意点

- » 呼吸 - 向下滚动呼气, 在底部吸气, 呼气以卷起
- » 腹部和腰部伸肌之间的平衡
- » 颈部和肩部柔软
- » 保持C曲线
- » 柔软臀部屈肌

注意事项

- » 肩颈部问题, 一些腰背部问题, 骨质疏松症

起始姿势

- » 面朝塔架坐下, 握住杆或把手, 膝盖柔软, 双脚放在金属杆上。

标准练习

- » 握住杆, 双臂伸直, 向下滚动, 向后弯曲并保持抬起, 向后滚动, 保持脊柱轻微弯曲

倾斜变化

- » 木杆 (滑水)
- » 坐在桌子上对角线, 将左脚放在杆上, 右脚交叉放在脚踝上, 将左手放在杆上, 去触碰右臂, 同时向右旋转躯干。
- » 向下并向上卷动, 保持旋转, 然后换边。



回卷



划水



## 脚放入带中, 第1级

重复6-10次

弹簧: 从中间或高位置引出

长弹簧

足弓放入圈中

注意点

- » 呼气 - 外展呼气/内收吸气  
或外展吸气/内收呼气
- » 中立脊柱
- » 收腹
- » 骨盆稳定性
- » 腘绳肌、内收肌和臀肌力量
- » 腘绳肌和内收肌的灵活性
- » 腿部对齐

注意事项

背部受伤, 膝盖受伤和腘绳肌拉伤

起始姿势

仰卧, 头朝足弓周围的塔架圈

单腿下降

- » 双腿放入圈中, 大腿内侧并拢, 朝向桌子下压腿并保持骨盆稳定。
- » 变化: 平行, 外翻, 内收, 在两腿之间放一个球或魔术圈

Circles (划圈)

- » 将两条腿放在圈中, 腿向两个方向绕圈, 保持骨盆的稳定。
- » 变化: 平行, 外翻, 内收

Scissors (剪刀)

- » 两条腿放入圈中, 朝向桌子下压腿, 然后打开和收拢双腿, 保持骨盆稳定。
- » 变化: 平行, 外翻, 内收

Walking (行走)

- » 双腿放在圈中, 交替地将每条腿下移至台面, 同时保持骨盆稳定。
- » 变化: 平行, 外翻, 内收



单腿下移



Circles (划圈)



行走 (弹簧中间位置)



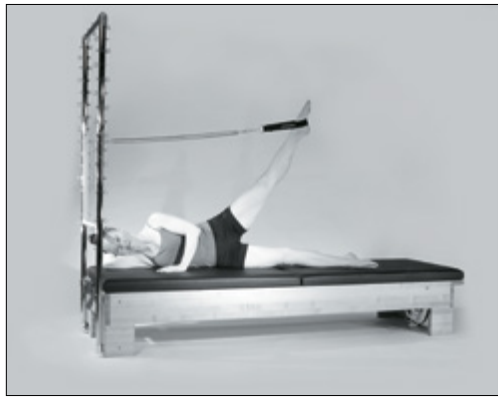
## 侧躺, 双脚放入带中 - 内收肌拉伸, 1-3级

重复6-10次

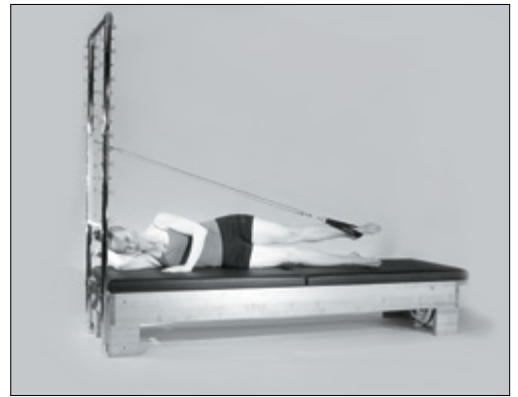
弹簧: 来自中间位置的长弹簧  
足弓放入圈中

### 注意点

- » 呼气 - 向下呼气/向上吸气
- » 正确的侧卧位 (腰部向上, 臀部和肩部呈一线)
- » 收腹
- » 骨盆稳定性和从骨盆隔离一条腿
- » 内收肌, 内侧腘绳肌和外旋加强



Adductor Pull (内收肌牵拉)

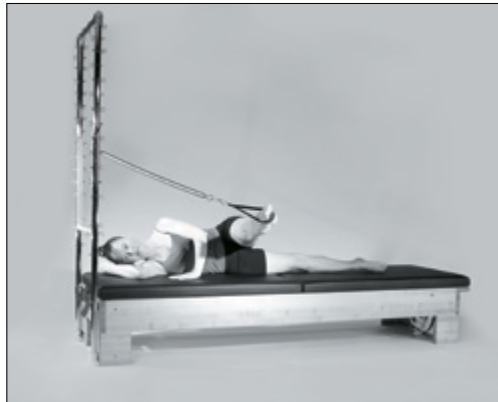


### 注意事项

一些背部受伤、膝盖受伤和髋髂关节不稳定

### 起始姿势

- » 侧躺在塔架上, 身体背部与垫子的后侧边缘对齐, 双腿微微前置。
- » 通过将下臂支撑在直立杆上或头部靠在手臂上的来支撑身体。
- » 将足弓放入圈中



前后踢



### 标准练习

- » 将顶部腿向下拉至底部的腿。
- » 保持正确的侧卧位。
- » 变化: 平行, 外翻 (较大的运动范围), 内收。

### 椭圆

- » 保持正确对齐, 将上面的腿向两个方向绕小圈。
- » 变化: 平行、外翻、内收

### 前后踢

- » 保持正确对齐, 向前和向后摆动上面的腿 (如在垫子上的侧踢)。
- » 变化: 平行, 外翻, 内收

## 足部和腿部训练, 1级

重复10次

弹簧: 从推杆底部引出2个长紫色弹簧

安全带开启

注意点

- » 呼吸 - 推时吸气, 返回时呼气
- » 脊柱到垫子或中立脊柱
- » 腿、脚踝和脚对齐
- » 小腿和腓绳肌的灵活性
- » 脚、脚踝和小腿力量

注意事项

背部受伤, 膝盖受伤

起始姿势

仰卧在塔上, 双脚放在直通杆上, 弹簧从低位连接到直通杆上

层

- » 俯卧, 推杆与前臀部折痕对齐, 屈膝, 屈曲臀部, 跖骨或脚后跟放在杆上, 伸直腿并返回。
- » 脚部位置变化: 脚跟, 脚趾
- » 腿部变化: 平行, 外翻, V形脚, 宽2号位, 单腿

Plie/Releve (屈膝/立脚尖)

- » 俯卧, 推杆与前臀部折痕对齐, 屈膝, 屈曲臀部, 跖骨或脚后跟放在杆上。
- » 将杆向上推向天花板, 拉直膝盖, 踝关节屈曲, 脚踝背屈并返回。
- » 变化: 平行, 外翻, 单腿

跖屈

- » 俯卧, 推杆与前髌关节折痕对齐, 双腿伸直, 跖骨或脚趾位于杆上, 跖屈, 脚踝背屈。
- » 变化: 平行, 外翻, 单腿, 原地跑



层



跖屈



## 坐式推进, 1级

重复6次

弹簧: 从上方推杆上引出1短红色弹簧

注意点

- » 呼气 - 向前伸展时呼气, 伸展或逆转时吸气
- » 脊柱屈伸
- » 腘绳肌灵活性
- » 肩胛骨稳定性/活动性
- » 收腹和举升
- » 呼吸与脊柱活动的协调

注意事项

有些背部受伤, 肩部受伤

前提

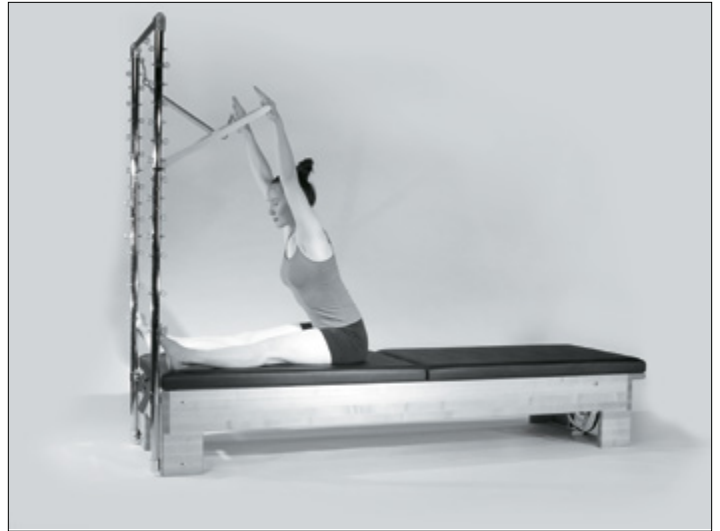
垫子 - 脊柱拉伸

起始姿势

坐在面向Tower的桌子上, 双脚靠在直立杆上, 两只手放在推杆上(膝盖可以根据灵活性弯曲或伸直)。

标准练习

- » 向下推杆, 从头顶向前弯曲脊柱, 向前触碰杆并伸展。
- » 通过收腹并将一个椎骨堆叠在另一个上面直到坐在坐骨上来返回。
- » 向上按压杆并从臀部向前倾斜, 平背然后再开始





### 猫, 级别3

重复4次 弹簧: 从上方推杆上引出2个短弹簧

#### 注意点

- » 呼气 - 向下滚动时呼气, 伸出时吸气, 向后拉时呼气, 舒展时吸气。
- » 脊柱灵活性
- » 肩胛骨稳定性/活动性
- » 收腹和举升
- » 完全脊柱活动的呼吸协调

#### 注意事项

背部受伤, 肩部受伤, 膝盖受伤和骨质疏松症

#### 前提

垫子 - 猫/骆驼伸展

#### 起始姿势

跪在桌子上, 双手放在推杆上, 杆靠近身体。

#### 标准练习

- » 按下杆向下并从头顶开始向下滚动脊柱。
- » 当脊柱延伸到伸展部分时, 伸展杆。
- » 通过将腹部拉入并将脊柱卷曲回到屈曲状态, 然后将椎骨一个堆叠在另一个之上以返回到起始位置。(尽可能将臀部向前压在膝盖上。)



## CIRCLE SAW (圆盘锯), 第2级

4次重复      弹簧: 直通杆上方有2个短的黄色弹簧

### 注意点

- » 呼气 - 伸展时呼气, 向外划圈时吸气, 伸手时呼气, 向内划圈时吸气
- » 脊椎旋转灵活性
- » 肩胛骨稳定性/活动性
- » 收腹和举升
- » 完全脊柱活动的呼吸协调

### 注意事项

有些背部受伤, 肩部受伤

### 前提

垫子 - 锯子

### 起始姿势

坐在面对塔架的台面上, 双脚靠在直立杆上, 右手向上推动推杆, 左手伸向右脚。

### 标准练习

向左侧滑动左手并继续向外和向四周转动手臂, 让躯干向后倾斜, 同时保持腹部提升和躯干完整性, 直到左手越过右臂向右脚伸出。

### 反向划圈

使用每个手臂重复四次, 保持两个坐骨固定以保持骨盆稳定性 (或稍微释放一个以增加伸展)。





# Balanced Body® Studio Reformer® med torn

DETTA ÄR EN MEDICINSK ANORDNING

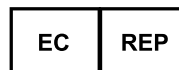


#### Redogörelse för avsedd användning

Denna är av tillverkaren avsedd för att användas av personer i syften för fysioterapi, rehabilitering, förebyggandet, behandlingen och lindringen av skador, stödande 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  
Monteringsvideo : <https://video.pilates.com/programs/how-to-unbox-a-studio-reformer>



EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



## BRUKSANVISNING FÖR STUDIO REFORMER®/TORN CE

### Innehållsförteckning

- » Introduktion till Studio Reformer och dess funktioner
- » Montering av Balanced Body Studio Reformer
- » Hur man använder Revo-justeringssystemet
- » Övningar med Studio Reformer
- » Hur man monterar Reformer-tornkombination
- » Övningar med tornet

### 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 – Balanced Body Studio Reformer® innehåller brandfarliga material. Håll borta från direkt värme.**

### INTRODUKTION

Studio Reformer® är den mest använda Pilates-utrustningen som finns på marknaden idag. Fitnesspionjären och uppfinnaren Joseph Pilates skapade en maskin bestående av en träram, en rörlig bänk, en fotstång, fjädrar och justerbara rep som tränar praktiskt taget varje kroppsdel.

Fjädrar med olika styrkor fungerar som motstånd och stöd medan du trycker på fotstången, drar i repen eller remmarna och sitter eller står på glidbänken. Utbudet av möjliga övningar sträcker sig från enkla isolerade rörelser av armar och ben till komplexa övningar som involverar hela kroppen. Med dessa övningar kan vem som helst få en utmanande helkroppsträning – från en stillasittande kontorsarbetare till elitidrottare eller personer som behöver rehabilitering. I slutet av ett träningspass kommer användaren att känna sig uppfriskad och full av energi utan den vanliga ömhet och trötthet som ofta följer med ett träningspass.

Balanced Bodys Studio Reformer är det populäraste valet bland Pilates-studior och privata utövare runt om i världen. Under tre decennier har vi arbetat med de bästa Pilates-instruktörerna i branschen för att utveckla en mångsidig, praktisk och säker träningsutrustning. Med fem stopplägen för glidbänken erbjuder Revo-fotstången/-fjäderstången nya anpassningsmöjligheter för kunder av olika storlekar och kapacitet.

### FUNKTIONER HOS BALANCED BODY STUDIO REFORMER® MED STANDARD-, INFINITY- OCH REVO-FOTSTÅNG/ FJÄDERSTÅNG, HUVUDSTÖD

Huvudstödet är utformat för att ge optimalt stöd till användarens huvud, nacke och axlar i ryggläge. För att användaren ska ha en korrekt position måste örat vara över mitten av axeln och hakan ska vara nästan vinkelrät mot glidbänken. Studio Reformer har tre huvudstödslägen som justeras med ett trästödsblock under huvudstödet:

**Lågt (platt)** – Stödblocket viks upp mot överdelen av huvudstödet. Detta läge används för kunder med en relativt rak brösttrygg och platt bröstorg för ben- och fotövningar samt för alla ryggliggande övningar.

**Säkerhetsanvisning: Huvudstödet platta läge används för alla övningar som inbegriper lyft av överkroppen mot axlarna. Ett platt huvudstöd förhindrar att halskotorna böjs för mycket och skadar nacken.**

**Medium** – Stödblocket vilar på skåran i mitten av stödblocket.

**Högt (upp)** – Underdelen av stödblocket vilar på glidbänken. Detta läge används för att underlätta korrekt inriktning för kunder med framåtlutat huvud eller djup bröstorg.

Notering till instruktören: En handduk kan också användas som tillägg till eller istället för huvudstödet för att justera huvudets höjd.

### JUSTERING AV AXELSTÖD

Axelstödet på Studio Reformer kan justeras i sidled för att anpassas till breda eller smala axlar. För att ta bort axelstöden vrider du stolpen moturs 1–2 varv, skjuter försiktigt axelstöden mot glidbänken och lyfter dem sedan uppåt och utåt.

**Smala axlar** – Ta ett axelstöd och placera stolpvreden direkt över den större delen av de nyckelhålsformade hålen på metallplattan. Om stolpvreden passar i hålen och täcker metallplattan helt är den inställd för smala axlar.

**Breda axlar** – Ta ett axelstöd och placera stolpvreden direkt över den större delen av de nyckelhålsformade hålen i metallplattan. Om stolpvreden passar i hålen och en del av metallplattan exponeras mot huvudstödet är den inställd för breda axlar.

### HORISONTELL JUSTERING AV GLIDBÄNK

**Revo-fotstång/-fjäderstång** För Studio Reformer-modeller utrustade med den nya Revo-fotstången/-fjäderstången kan glidbänkens utgångsläge anpassas för användare av olika storlekar. För att flytta fjäderstången vrider du den uppåt tills glidbänkens främre kant hålls fast av fästena och glidbänken rör sig fritt på skenorna. Skjut glidbänken framåt eller bakåt tills den är i linje med korrekt hål på skenorna. Släpp glidbänkens fästen och se till att helt inkopplade.

**Hål 1** är närmast fotstångens ände av Reformern och skapar det kortaste avståndet mellan axelstöden och fotstången. Den används för kortare användare (under 5' (152 cm)) eller när ökad knä- eller höftböjning önskas.

**Hål 2** är för användare mellan 5' (152 cm) och 5'5" (165 cm)

**Hål 3** är för användare mellan 5'5" (165 cm) och 5'9" (175 cm)

**Hål 4** är för användare mellan 5'9" (175 cm) och 6' (182 cm)

**Hål 5** är längst bort från Reformerns fotstång. Den används för längre användare eller användare med begränsad knä- eller höftflexion.

De höjder som anges här ska betraktas som rekommendationer. Justering av fotstång/fjäderstång bör ge användaren en höftflexion på lite mindre än 90° när glidbänken skjuts hela vägen vid ben- eller fotövningar.

## JUSTERING AV HORIZONTELL FOTSTÅNG PÅ INFINITY FOOTBAR®

Infinity Footbar kan justeras horisontellt till 32 olika positioner för att passa användare av praktiskt taget alla storlekar, inklusive barn. Den gör också att fotstången kan flyttas över axelstöden, vilket möjliggör en helt ny uppsättning av övningar.

För att flytta fotstången drar du ut de båda stora knopparna ur hålen på Infinityens tvärgående spår och flyttar fotstången framåt eller bakåt till önskat håll. Släpp knopparna och skaka stången tills båda sidor sitter ordentligt.

**Observera att fotstången kan flyttas när båda knopparna dras ut samtidigt.**

**Hål 1** är närmast Reformerns fotände och skapar det längsta avståndet mellan axelstöden och fotstången. Den används för längre användare (över 5' 9" (175 cm)) eller användare med begränsad knä- eller höftflexion.

**Hål 2** används för användare mellan 5'5" (165 cm) och 5'9" (175 cm)

**Hål 3** används för användare mellan 5' (152 cm) och 5'5" (165 cm)

**Hål 4** används för kortare användare (under 5' (152 cm)) eller när önskad knä- och höftflexion önskas.

De höjder som anges här ska betraktas som rekommendationer. Justering av fotstången bör ge användaren en höftflexion på lite mindre än 90° när glidbänken skjuts hela vägen vid ben- och fotövningar.

**Standardfotstång/-fjäderstång** Standardfjäderstången går inte att justera för kunder av olika storlekar.

## JUSTERING AV FOTSTÅNG FÖR REVO OCH STANDARDFOTSTÅNGER

**Revo-fotstång/-fjäderstång** För att justera fotstången placerar du stödstången i ett av de tre skårorna i blocket vid fotstångens ände av Reformern eller så tar du bort stödstången från skåran och lägger det på ramen av glidbänken för övningar utan fotstång.

**Standardfotstång** För att justera fotstången placerar du den långa eller korta stödstången i fjäderstångens skåra närmast fotstångens ände av Reformern eller så tar du bort stödstången från skåran och lägger den på ramen av glidbänken för övningar utan fotstång.

**Hög stång** Høgt stångläge förkortar avståndet mellan axelstöden och fotstången. Detta läge används för fot- och benövningar med kortare användare och med användare som har svårt att bibehålla ryggläget på grund av ökad lumbal lordos eller spänd rygg. För **Revo-fotstång/-fjäderstång** placerar du stödstången i det högsta spåret på fjäderstångsblocket. För **standardfotstång/-fjäderstång** använder du den långa stödstången.

**Mittstång** Mittstångsläget förlänger avståndet mellan axelstöden och fotstången. Detta minskar knäflexionen under fot- och benövningar och försätter överkroppen i ett neutralt upprätt läge. För **Revo-fotstång** placeras stången i mittspåret av fjäderstångsblocket. För **standardfotstång** använder du den korta stödstången.

**Låg stång** Lågt stångläge ökar avståndet mellan axelstöden och fotstången till dess maximala längd. Detta minskar knäflexionen under fot- och benövningar, minskar överkroppens och höfternas flexion under "elefanten" och kan vara fördelaktigt för längre och mer flexibla användare. För **Revo-fotstång** placeras stödstången i det nedre spåret av fjäderstångsblocket. Det finns inget lågt läge för **standardfotstången**.

**Ingen stång** – Ta ut stödstången ur spåren eller skåran och placera fotstången och stödstången på Reformerns ram. Detta läge används för att flytta stången ur vägen under stående övningar och under övningar där användaren ligger på lådan.

## JUSTERING AV FOTSTÅNG FÖR INFINITY FOOTBAR

För att justera fotstången vertikalt trycker du på båda spakarna på sidorna av fotstången tills pinnarna kommer ut ur båda hålen. Justera fotstången till önskad höjd och släpp spakarna så att båda pinnarna är helt inne i de nya hålen.

**Observera att båda spakarna måste tryckas in samtidigt för att justera fotstången.**

**Hög stång** – Tryck in spakarna tills pinnarna är ute ur hålen och justera fotstången så att pinnarna är i linje med det högsta (första) läget på fotstångsplattan. Släpp spakarna och se till att pinnarna är helt inne i båda hålen. I detta läge är avståndet mellan axelstöden och fotstången kortare. Detta ökar knäflexionen vid fot- och benövningar, ökar överkroppens och höfternas flexion under "elefanten" och kan vara fördelaktigt för kortare användare vid knäböjsövningar. Detta läge används för fot- och benövningar med kortare användare och användare som har svårt att bibehålla ryggläget på grund av ökad lumbal lordos eller spänd rygg.

**Mittstång** – Tryck in spakarna tills pinnarna är ute ur hålen och justera fotstången så att pinnarna är i linje med det andra hålet från fotstångsplattans övre läge. Släpp spakarna och se till att stiften är helt inne i båda hålen. I detta läge är avståndet mellan axelstöden och fotstången längre än högt stångläge. Detta minskar knäflexionen under fot- och benövning, minskar överkroppens och höfternas flexion under "elefanten" och kan vara fördelaktigt för längre användare. Detta läge anses vara standard för fot- och benövningar i de flesta skolor.

**Låg stång** – Tryck in spakarna tills pinnarna är ute ur hålen och justera fotstången så att pinnarna är i linje med det tredje hålet från fotstångsplattans övre läge. Släpp spakarna och se till att pinnarna är helt inne i båda hålen. I lågt stångläge är avståndet mellan axelstöden och fotstången i sin maximala längd. Detta minskar knäflexionen under fot- och benövningar, minskar överkroppens och höfternas flexion under "elefanten" och kan vara fördelaktigt för längre användare.

**Ingen stång** – Tryck in spakarna till pinnarna är helt ute ur hålen och justera fotstången så att pinnarna är i linje med det nedre hålläget på fotstångsjusteringen. Släpp spakarna och se till att pinnarna är helt inne i båda hålen. Detta läge används för att flytta stången ur vägen under stående övningar och under övningar där användaren ligger på en låda.

## JUSTERING AV FJÄDRAR FÖR REVO FOOTBAR OCH INFINITY

Fjädrar används för att justera motståndet för olika övningar på Reformern. Det finns över 30 olika motståndsställningar som kan användas på Reformern. Rekommenderade fjäderinställningar anges under de enskilda övningarna.

## JUSTERING AV FJÄDERSTÅNGEN

Infinity-fotstångerna levereras med antingen en Revo- eller en standardfotstång. På standardmodellen av Studio Reformer kan fjäderstången ställas in på två olika lägen för att ändra fjädrarnas motstånd. På Revo Studio Reformer fästs fjädrarna på antingen knappen eller fjäderstången för att justera motståndet. **Justering av standardfjäderstången:** Ta tag i fjäderstången med båda händerna (med blicken mot stången) och flytta ena änden av fjäderstången in i skåran och sedan den andra änden. Försök inte flytta fjäderstången om mer än en fjäder är fäst.

### Läge A (mer motstånd, första justeringsläget, förspänd)

För **standardfjäderstången** placeras den i skåran närmast Reformerns ram. För **Revo-fjäderstången** placeras fjädern på stångens knapp. Detta läge ger fjädrarna en liten spänning och ökar motståndet.

### Läge B (mindre motstånd, andra justeringsläget, neutral)

För **standardfjäderstången** placeras den i skåran närmast Reformerns glidbänk. För **Revo-fjäderstången** placeras fjädern på stångens krokar. I detta läge är fjädrarna inte spända från början och motståndet är lägre.

## FJÄDERBELASTNING

På Reformern indikeras motståndet med antalet fjädrar som används för en viss övning. Den angivna fjäderbelastningen är ett rekommenderat utgångsläge. Enskilda justeringar kan göras beroende på användarens behov och den enskilda övningen.

**1 fjäder** (lätt): Används för armövningar eller när glidbänken ger lätt stöd.

**2 fjädrar** (lätt till måttligt): Används för armövningar, benövningar och övningar där glidbänken ger stöd för användaren.

**2–4 fjädrar** (måttligt till tungt): Används främst för benövningar och för att öka motståndet för starkare användare.

**Alla fjädrar:** Används för att maximera motståndet eller för att stabilisera glidbänken för magövningar med kort låda.

**Inga fjädrar:** Används för att öka svårigheten vid övningar där användaren måste kontrollera glidbänken (knästående magövningar, elefanten, lång stretchning).

## FJÄDERGRADERING FÖR STUDIO REFORMER

Observera att dessa fjäderkombinationer representerar den typiska graderingen för en ny maskin i standardkonstruktion och kan variera något beroende på ålder och fjädrarnas specifika styrka.

## FÄRGKODNING AV FJÄDRAR

Följande färgkodning av fjädrarna är standard för alla Balanced Body Reformer-modeller. Reformern kan konfigureras med olika kombinationer av fjädrar. Standardkombinationen av fjädrar för Studio Reformer består av tre röda, en blå och en grön fjäder.

Gul – Mycket lätt

Blå – Lätt

Röd – Medel

Grön – Tung

## FÄSTPUNKTER FÖR FJÄDRAR

**A** – Tyngre (fjäderstången är nära ramen eller fjädern är fäst till knappen)

**B** – Lättare (fjäderstången är nära glidbänken eller fjädern är fäst till kroken)

Lätt belastning	Medelbelastning	Tung belastning
B – Blå	B – Blå, röd	B – 3 Röd
A – Blå	A – Blå, röd	A – 3 Röd
B – Röd	B – Blå, grön	B – 2 Röd, grön
A – Röd	A – Blå, grön	A – 2 Röd, grön
B – Grön	B – 2 Röd	B – 3 Röd, blå
A – Grön	A – 2 Röd	A – 3 Röd, blå
	B – Röd, grön	B – 3 Röd, grön
	B – 2 Röd, blå	A – 3 Röd, grön
	A – 2 Röd, blå	B – 3 Röd, grön, blå

## REP OCH ÖGLOR

Repen justeras efter respektive övning och användarens storlek. Många studior använder remmar med två öglor som gör det möjligt för användaren att ha handtag med två olika längder utan att justera repen. Följande repjusteringar används i bruksanvisningen:

**Normala öglor:** Öglans eller handtagets motstånd är något spänt på axelstöden. När det gäller remmar med dubbla öglor greppar användaren den längre öglan. Standardinställning för de flesta övningar.

**Korta öglor:** Öglans eller handtagets motstånd är något spänt på silverpinnarna. När det gäller remmar med dubbla öglor håller användaren den mindre öglan. Används för roddövningar och vissa armövningar.

**Mycket korta öglor:** Öglan eller handtaget är ungefär 5 tum (12 cm) kortare än huvudstödet. Används för knästående armövningar vända mot remmarna som bröstutsträckning eller lårsträckning.

**Långa öglor:** Öglan eller handtaget är längre än axelstödet med en längd motsvarande en bomullsögla. Används för lång utsträckning av ryggraden eller övningar med fötterna i remmarna, för användare med spända hamstringsmuskler.

## FASTSÄTTNING OCH JUSTERING AV REMMAR

Om din Reformer levereras med läderrem istället för rep använder du dessa instruktioner för att fästa och justera dem.

Lossa alla fjädrar från glidbänken. Vänd glidbänken så att undersidan vänder mot ramens huvudände. Låt om möjligt en annan person hålla glidbänken på plats på glidspåren medan du justerar remmen (OBS: Försök inte vila glidbänken på glidspåren själv eftersom den kan falla.)

Ta en av läderremmarna och mata in den i den "stansade" änden uppåt och runt hjulet vid ramens huvudände genom rembygeln längst upp på glidbänken och slutligen genom spännet på glidbänkens undersida.



Remmen går genom rembygeln och sedan genom spännet



Rätt remjustering på Legacy Reformer

(OBS: Personen som håller glidbänken kan behöva luta den närmare ramens huvudände för att underlätta justering.)

Använd hålen i remmen för att justera till önskad längd och spänn sedan fast. Dra den överflödiga änden av remmen genom metallringen under spännet. Upprepa med den andra remmen. Sätt tillbaka glidbänken i ramen.

Ta öglan i den andra änden av remmen och sätt den runt huvudstödet eller stolpen bakom huvudstödet. Upprepa proceduren på andra sidan med den andra remmen.

## REPTOLPAR

Repstolparna på Studio Reformern kan justeras genom att lossa den svarta knoppen på baksidan av repstolpen och skjuta remskivan upp och ner. Om du flyttar remskivan på repstolpen ändras dragvinkeln vid en övning. Olika studior och tränare föredrar olika höjdinställningar. För övningar som bencirklar med fötterna i remmar har användaren en större rörelsefrihet om repstolparna är i hög position. I mer traditionella studior är repstolparna inställda i lågt läge eftersom detta motsvarar en mer traditionell Reformer.



# 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.**

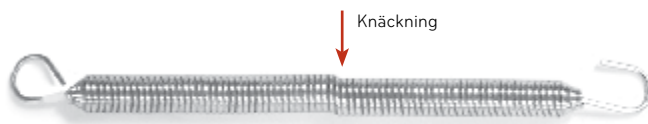
## ALL UTRUSTNING

### 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

**Drå 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 ytterhöljet 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 öglebultar 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 fotrem 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 Reformern (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.

## TRAPETSBÄNK (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: Sakerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Remmen är säkrad till PTB:n och takramen, inte till öglebultarna.

#### 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: Sakerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Sakerhetsremmen 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: Om din stol är en Balanced Body Split-step Pedal Chair (kombinationsstol) bör du överväga att uppgradera till Cactus Springtree.

Figur 8: Fiberbricka

#### 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 gör 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			✓	
<b>Reformer</b>				
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

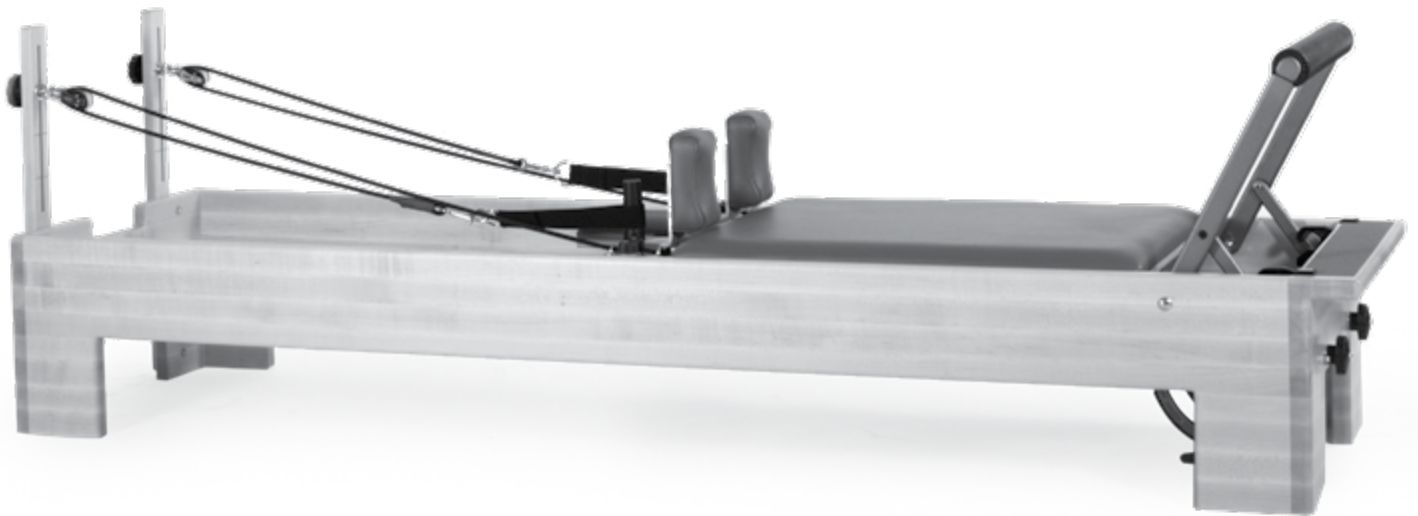
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

## PODCASTSÄNDNINGAR FÖR MONTERING OCH UNDERHÅLL

Se vårt bibliotek med monterings- och underhållsvideor på [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).

# Montering av Balanced Body® Studio Reformer®



## DELLISTA

BESKRIVNING	DELNR	ANT.
<b>Studio Reformer</b>		
Röda fjädrar	SPR9070	3
Blå fjädrar	SPR7071	1
Grön fjädrar	SPR9293	1
Bomullsöglor (par)	101-005	1
Neoprenhandtag (par)	101-016	1
Rep (par)	210-026	1
Glidbänkens förlängningsstopp	200-211	1
Sittlåda	721-002	1
Repstolpar av trä (par)	950-034	1
Bultar till repstolpar	GEN7314	4
Remskiva (par)	GEN9039	1
TwistLock-sats för axelstöd	950-251	1
TwistLock-stolpvred	616-400	2
Insexnyckel 5/32	13778	1
<b>med klassisk fotstång</b>		
Kort fotrem	101-011	1
Fjäderstång	950-053	1
<b>med Revo-fotstång</b>		
Revo-fotrem	210-030	1
<b>med Infinity-fotstång</b>		
Revo-fotrem	210-030	1
Komplett Infinity-fotstång med svängtapp monterad	N/A	1
Fotstångstopp	REF0702	2
Skrudar för fotstångsstopp	GEN9027	2
Skiftnyckel för kolvknopp	ALL0060	1
<b>med XSR-fotstång</b>		
Fotstångssats	N/A	1
Axelbult	GEN7316	2
Distans	16889	2
Mellanlägg	GEN9203	2

### MONTERA GLIDBÄNKEN

- Vänd på glidbänken och rengör både hjul och glidspårens fulla längd på insidan av ramen. Placera försiktigt glidbänken i ramen med huvudstödet bortvänt från fotstången.

### FÄST FJÄDRARNA TILL GLIDBÄNKENS UNDERSIDA

- Hitta konsolen med fem öglebultar monterade under vagnen. Haka fast fjädrarna på öglebultarna. Kroköppningen ska vara vänd nedåt.

- Fjäderkropparna ska vila på den plana, vadderade stängningen under glidbänken (fig. A).



Fig. A

### MONTERA

#### STANDARDREPSTOLPARNA AV TRÄ

- De justerbara repstolpblocken levereras med fyra skruvar och en insexnyckel i ett utrustningspaket. Montera repstolpblocken på utsidan av ramen vid huvudänden. De långa skårorna i repstolparna går hela vägen upp med de helt rundade kanterna vända utåt (se figur B). Börja skruva in de båda skruvarna för hand i ett repstolpblock innan du drar åt.



Fig. B

- När båda skruvarna är i hålen drar du åt dem med insexnyckeln. Upprepa med den andra repstolpen.

#### FÄST REMSKIVORNA TILL REPSTOLPARNA AV TRÄ

- Utrustningspaketet innehåller två remskivor och svarta knoppar. Ta bort en av de stora brickorna från den exponerade bulten på en remskiva och montera bulten genom skåran på en repstolpe.



Fig. C

- Sätt tillbaka brickan på bulten på baksidan av repstolpen och fäst den svarta knoppen.

- Gör detta på båda repstolparna och se till att remskivorna är vända mot glidbänken. Se figur C för korrekt placering.
- Höj och sänk remskivorna genom att lossa den svarta knoppen och skjuta remskivan upp och ned i skåran. Dra sedan åt den svarta knoppen. Dra inte åt för mycket.

#### FÄST REPEN

- För att fästa repen bör du först fästa minst en glidbänksfjäder till fjäderstången för att hålla glidbänken på plats. Rulla upp och separera repen.

6. Fäst en bomullsögla i änden av varje rep och häng öglorna på axelstöden. (Figur D). Trä den andra änden av varje rep genom remskivorna och tillbaka genom skotlåsen på glidbänken för att justera längden. Se till att gå igenom kromöglorna på båda sidor av skotlåsen. Tryck alltid ned repet ordentligt i skotlåsen för att säkerställa ett bra grepp.

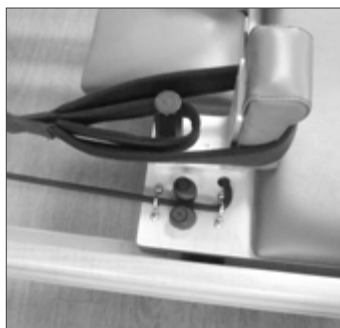


Fig. D Valfri dubbel slinga visas

## MONTERA AXELSTÖDEN

7. Notera de två utskjutande tapparna på undersidan av axelstöden. Sänk ner axelstöden i nyckelhålen och skjut axelstöden bort från glidbänkens dyna. Se figur E. Obs: Axelstöden kan monteras i två lägen. Ett läge är bredare och mer bekvämt för breda axlar. Byt vänster och höger axelstöd för att ändra mellan standard- och breda konfigurationer.

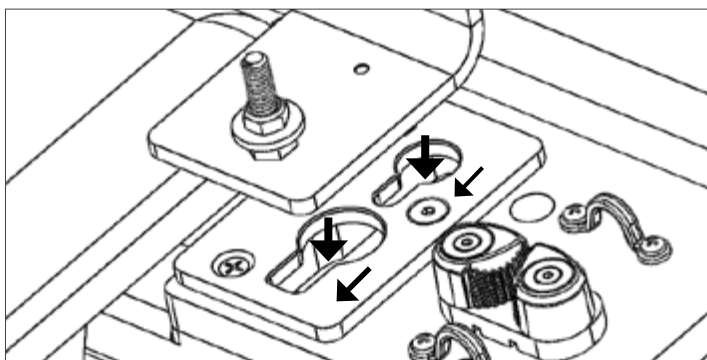


Fig. E

## MONTERA STOLPVEDEN FÖR AXELSTÖDEN

8. Skruva in stolpveden på den exponerade bulten på varje axelstöd. Vrid stolparna medurs för att dra åt dem och lås axelstöden på plats. Se figur F. Dra inte åt för hårt eftersom de kan vara svåra att ta bort. De ska sitta ordentligt men inte för hårt. För att ta bort axelstöden vider du stolpen moturs 1-2 varv och skjuter försiktigt axelstöden mot glidbänken. Lyft dem sedan uppåt.

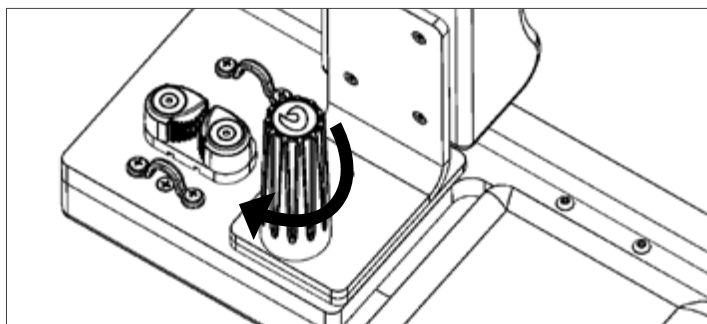


Fig. F

## FOTSTÅNG

Följ instruktionerna nedan för att konfigurera fotstången på din Reformer.

### Klassisk fotstång

För Reformer-modeller med en klassisk fotstång hittar du fjäderstången i sittlådan med lämplig utrustning. Montera den på kugghjulen under fotstången och se till att krokarna är vända uppåt.

### Revo-fotstång

Ingen montering krävs för Revo-fotstången.

### Infinity-fotstång

Även om montering kan utföras av en person är det lättare och säkrare att ta hjälp av en person att hålla varje sida.

1. Dra kolvknoppen rakt utåt så att den insänkta tvärpinnen kommer ut ur spåren. Vrid sedan knoppen så att korspinnen vilar på bulthuvudet. Upprepa på andra sidan (fig. G).

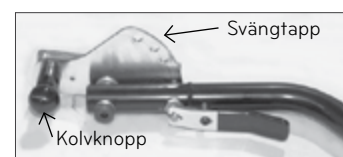


Fig. G

2. Skjut in svängtappen i C-kanalerna i aluminium som löper ned längs båda sidorna av Reformer-ramen (figur H).
3. Vrid kolvknoppen tills den låses fast i önskat läge.
4. Fäst de svarta stoppen i änden av kanalerna med de medföljande träskruvarna (figur I).



Fig. H

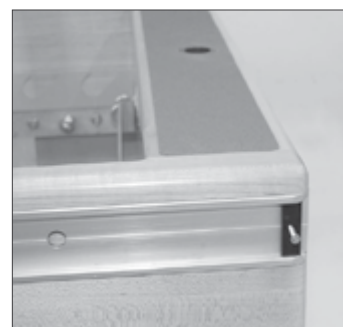
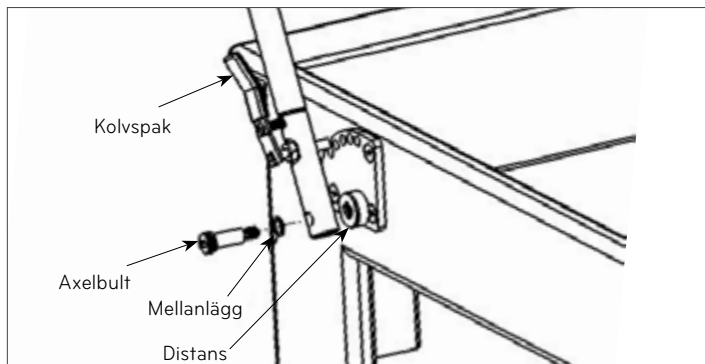


Fig. I

### XSR-fotstång

1. Placera distansen på den gängade insatsen på svängtappsplattan. Plastsidan av distansen bör vända bort från svängtappsplattan. Upprepa på andra sidan.
2. Tryck och håll in kolvspakarna på fotstången för att dra tillbaka pinnarna och placera den över ramen. Sömnen på skyddet på fotstången ska vara vända bort från glidbänken. Rikta in fotstångens pinnar med samma hål i svängtappen på båda sidor. Enklast är att använda det översta hålet. Släpp kolvspakarna för att fotstångens pinnar ska låsas i svängtappen.

- Vrid fotstången något tills det stora hålet i botten av fotstången är i linje med distansen på svängtappsplattan. Skjut axelbulten genom det stora fotstångshålet. Axelbulten går genom fotstångens svänghål och den svarta distansen skruvas sedan in i svängtappsplattan. Skruva in axelbulten i svängtappsplattan för hand. Upprepa på den andra sidan. När axelbultarna har skruvats in för hand använder du insexnyckeln (5/32") för att dra åt dem. Se figur J för referens.
- Obs: Du kan behöva eller inte behöva mellanlägget. Om fotstången känns för lös kan du tillföra mellanlägget (se figur J).



Figur J

### GLIDBÄNKENS FÖRLÄNGNINGSSTOPP

Glidbänkens förlängningsstopp faller in i metallramens glidspår för att minska avståndet som glidbänken kan röra sig bort från sin viloplats vid fotändan. Den används ofta för kunder som har begränsad rörelseförmåga eller för att stoppa glidbänken från att resa för långt av någon anledning. Se figur K.



Fig. K

### TILLVAL

#### Justerbara repstolpar av metall

Skjut bara in repstolparna av metall i hålen vid huvudändan av Reformer-ramen och lås med den snöbundna pinnen. Denna Studio Reformer-konfiguration levereras med förmonterade remskivor.

### FÄST REMMARNAS

Lossa alla fjädrar från glidbänken. Vänd glidbänken så att undersidan vänder mot ramens huvudände. Låt om möjligt en annan person hålla glidbänken på plats på glidspåren medan du justerar remmen (OBS: Försök inte vila glidbänken på glidspåren själv eftersom den kan falla.)

Ta en av läderremmarna och mata in den i den "stansade" änden uppåt och runt hjulet vid ramens huvudände genom rembygeln längst upp på glidbänken och slutligen genom spännet på glidbänkens undersida. (OBS: Personen som håller glidbänken kan behöva luta den närmare ramens huvudände för att underlätta justering.)

Använd hålen i remmen för att justera till önskad längd och spänn sedan fast. Dra den överflödiga änden av remmen genom metallringen under spännet. Upprepa med den andra remmen. Sätt tillbaka glidbänken i ramen.

Ta öglan i den andra änden av remmen och sätt den runt huvudstödet eller stolpen bakom huvudstödet. Upprepa proceduren på andra sidan med den andra remmen.



Remmen går genom rembygeln och sedan genom spännet



Rätt remjustering på Legacy Reformer

### RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

#### Rengöring

Rengör alla hudkontakt delar efter varje användning, inklusive glidbänken, axelstöden, huvudstödet och fotstången. Använd en lösning av mild tvål och vatten. Torka noggrant.

BB-klädseln har ett inbyggt antimikrobiellt/antibakteriellt skydd. För lätt nedsmutsning används en lösning med 10 % flytande hushållsdiskmedel med varmt vatten som appliceras med en mjuk fuktig trasa. Du kan också använda BB Cleaner för att rengöra din maskin. För svårare fläckar kan du kontakta Balanced Bodys tekniska support. Hjulspåren och hjulen ska rengöras regelbundet med en lätt fuktig trasa för att glidbänken ska gå smidigt och tyst.

Tvätta hand- och fotremmarna regelbundet. Placera i ett örngott och tvätta på mild tvättcykel. Lufttorka sedan.

Om du har några frågor om rengöring kan du kontakta Balanced Bodys tekniska support.

#### Smörjning och justering

Smörj regelbundet remskivorna med silikonspray. Spruta inte för mycket. Använd aldrig "våta" smörjmedel som WD40 eller olja.

### VID FRAKTSKADA

Om fraktskador uppstår måste du se till att behålla alla förpackningsmaterial. Kontakta Balanced Body inom tre dagar.

### FRÅGOR?

Kontakta Balanced Bodys tekniska support på 1-800-PILATES (U.S.A) eller +1-916-388-2838 (internationellt).



# Hur man använder Revo-justeringssystem

Revo är ett effektivt och mångsidigt justeringssystem för Balanced Body Studio Reformer och kombinationsutrustning. Med Revo kan du snabbt och enkelt ändra avståndet mellan axelstöden och fotstången för att skapa en ergonomiskt korrekt position för varje kund.

## Flytta Revo-fjäderstången och glidbänken

Revo-fjäderstången kan flyttas till en av fem markerade stopplägen. Fjäderstången är integrerad med glidbänken. När du flyttar fjäderstången rör sig glidbänken automatiskt med den.

### För att flytta fjäderstången och glidbänken:

- » Fäst en fjäder till fjäderstången. Du kan fästa mer än en fjäder, men ytterligare fjädrar ökar spänningen och gör att fjäderstången blir svårare att flytta.
- » Stå vid Reformerns sida. (Om du använder Reformern själv kan du göra justering sittande eller gränslande). Dra ett av kamhandtagen uppåt. Kamkroken måste vara helt fasthakad i metallplattan på undersidan av glidbänken.
- » När kamkroken är fasthakad använder du din andra hand för att flytta glidbänken till önskat läge. Fjäderstången kommer att flytta sig med vagnen. Ett "klick" hörs när glidvagnen når ett stoppläge. Använd markeringarna längs glidspåret som visuell referens.
- » Släpp kamhandtaget så att den faller in i det markerade läget helt.



Fig. 1



Fig. 2

För att flytta glidbänken, ta tag och lyft kamhandtaget. Flytta sedan glidbänken bakåt eller framåt. Du hör ett skarpt "klick" när du når nästa läge.

## Lås Revo-fotstången<sup>o</sup>

Revo-fotstången har ett skjutlås som håller fotstången säkert på plats.

För att låsa Revo-fotstången:

- » Skjut bort låsen från fotstångsfästet.
- » Dra fotstången något uppåt och flytta fotstångsstödet till önskat läge.
- » Skjut låset så långt som möjligt i stödbenet för att säkra fotstången. Fig. 1.



Fig. 3 Skjut in låset i fotstångens stödfäste för att låsa fotstången.

## Förspänn fjädrarna

Du kan förspänna fjädrarna genom att fästa den på stolparna upptill på fjäderstången.

## Justera glidbänkens läge

Med Revo kan du justera avståndet mellan axelstöden och fotstången och därmed uppnå en ergonomiskt korrekt position för kunder i alla storlekar.

Använd läge 1 eller 2 för små eller medelstora kunder.

Använd läge 3 till 5 för stora kunder eller de med begränsad rörelseförmåga.

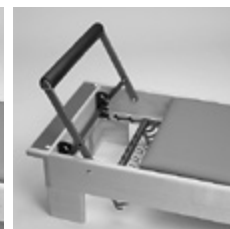
Du kan också höja fotstången för att skapa ett ännu kortare avstånd mellan axelstöden och fotstången. På samma sätt kan du sänka fotstången för att förlänga avståndet mellan axelstöden och fotstödet.



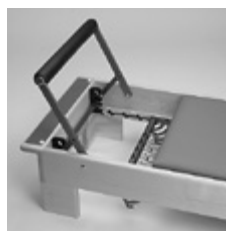
Glidbänkläge 1



Glidbänkläge 2



Glidbänkläge 3



Glidbänkläge 4



Glidbänkläge 5

# Övningar med Studio Reformer®

## DEFINITION AV BEGREPP FÖR ÖVNINGSFÖRBEREDELSE

**Nivå:** Kompetens som krävs för att genomföra övningen.

**Repetitioner:** Hur många gånger övningen ska genomföras.

**Fjädrar:** Hur många fjädrar som ska fästas under övningen.

**Stång:** Korrekt läge för fotstången under övningen.\*

**Huvudstöd:** Korrekt läge för huvudstödet under övningen.\*

**Öglor:** Vilka öglor som ska användas under övningen.\*

## FOTÖVNING, ALLA NIVÅER

**10 repetitioner Fjädrar: 2–4 fjädrar Stång: Mitten eller hög**

**Huvudstöd: Upp**

**Tänk på**

- » Andning – andas ut vid uträkning/andas in vid tillbakagång eller vice versa
- » Neutral ryggrad
- » Bäckens stabilitet
- » Justering av höft, ben och fotled
- » Stärkt höft, ben och fotled
- » Cirkulation
- » Isolering – lätta på onödiga spänningar i överkroppen och höfterna

**Var försiktig vid**

Känslig för flexion av fotled, knä, höft eller ryggradskompression

**Utgångsställning**

Ligg på glidbänken, fötterna på fotstången, benen höftbredd isär

**Hälar**

Med hälarna på fotstången tryck ifrån och återgå

**Tår**

Med trampdynan och tårna på stången höj hälarna lätt, tryck ifrån och återgå

**Gripning**

Med trampdynan och tårna runt stången, tryck ifrån och återgå

**V-pilates**

Med trampdynorna på stången, vända utåt, låg relevé, hälarna ihop, tryck ifrån och återgå

**Böj/relève**

Trampdynorna parallellt placerad på stången och raka ben. Plantarflexa fotleden, dorsiflexa fotleden, plantarflexa fotleden och böj knäna. Tryck tillbaka till utgångsläget

**Andra positionen**

» Med hälarna i varsin ända av stången, lätt utsvängda, tryck ifrån och återgå

**Spring på plats**

» Trampdynorna på stången. Dorsiflexa en hä. Böj det andra knät. Växla mellan benen 20–50 gånger

**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



Hälar



Tår



Gripning



V-pilates



## TRIUMFVAGNEN, NIVÅ 1

**10 repetitioner** Fjädrar: 1–2 Stång: Ingen Öglor: Korta

### Tänk på

- » Andning – andas ut vid nedrullning/andas in vid upprullning eller vice versa
- » Flexibilitet i ryggrad
- » Stärkta magmuskler
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke
- » Mjuka höftleder

### Var försiktig vid

Ryggsador, nackskador, höftledssador. Var försiktig vid benskörhet

### Förkunskaper

Bekvämt med ryggböjning

### Utgångsställning

Sitt vänd mot repen. Böjda knän. Håll öglorna i händerna med raka armar och mjuka armbågar

### Standardövning

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

### Sned variant

Vrid knäna till ena sidan och överkroppen till den andra. Luta dig bakåt, byt vridning och gå uppåt

### Varianter för armövning

Luta dig bakåt med länderyggen på glidbänken och gör tre armböj eller tre sidolyft (deltamuskeln). Gå upp igen

## HUNDRA, ALLA NIVÅER

**10 set** Fjädrar: 1–3

Stång: Ingen Öglor: Normala Huvudstöd: Upp

### Tänk på

- » Intermittent andning – Andas in i 5 delar, andas ut i 5 delar
- » Stabil bäcken – nedtryckt eller neutral
- » Indragna magmuskler
- » Stärkta magmuskler
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke

### Var försiktig vid

Ryggsador, nackskador, höftledssador, benskörhet

### Förkunskaper

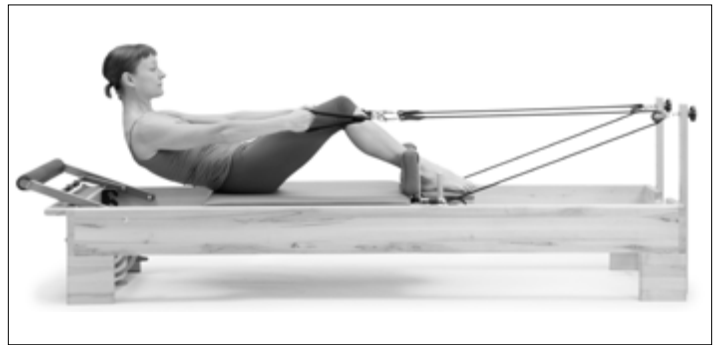
Hundra på mattan

### Utgångsställning

Ligg på rygg på glidbänken med knäna i 90 graders vinkel, händerna i öglorna och armarna mot taket

### Nivå 1

Böj knäna 90 grader. Sträck armarna längs sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidbänken. Flytta armarna med dina andetag: 5 ggr vid inandning, 5 ggr vid utandning



### Nivå 2

Benen rakt upp mot taket. Dra armarna till sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidbänken. Flytta armarna med dina andetag

### Nivå 3

Dra armarna till sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidbänken. Sträck ut benen mot taket och sänk sedan benen med ryggen platt mot mattan. Flytta armarna med dina andetag.

## KOORDINATION, NIVÅ 2

6 repetitioner Fjädrar: 1–2 Stång: Ingen Öglor:  
Normala Huvudstöd: Upp

### Tänk på

- » Andning – andas in vid start, andas ut vid utsträckning, öppna/stäng vid inandning, andas ut vid tillbakagång
- » Stabil bäcken – intryckt eller neutral
- » Indragna magmuskler
- » Stärkta magmuskler
- » Stärkt adduktor
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke

### Var försiktig vid

Ryggsador, nackssador, höftledssador. Var försiktig vid benskörhet

### Förkunskaper

Hundra på matta eller Reformer

### Utgångsställning

Ligg på rygg på glidbänken. Böj knäna 90 grader. Håll händerna i öglorna med böjda armbågar i 90 och överarmarna på glidbänken

### Standardövning

Sträck armarna längs sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidvagnen till läge "hundra". Öppna och stäng benen. Böj först knäna, sänk sedan huvudet och återför armarna till utgångsläget



## OMVÄND MAGÖVNING, NIVÅ 4

10 repetitioner Fjädrar: 1–2 Stång: Ingen Öglor:  
Normala

### Tänk på

- » Andning – andas ut vid indragning av knän, andas ut vid tillbakagång
- » Stärkta magmuskler
- » Stärkt iliopsoas-muskel
- » Koordination av iliopsoas och magmuskler
- » Nedtryck ryggrad
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke

### Var försiktig vid

Ryggsador, nackssador, höftledssador, benskörhet

### Förkunskaper

Upprullning på matta, starka magmuskler, förmåga att hålla ryggraden nedtryckt

### Utgångsställning

Ligg på rygg vänd mot repen. Nedtryckt ryggrad. Böj knäna i 90 grader. Öglorna runt knäna. Stöd huvudet med händer. Breda armbågar

### Standardövning

Håll ryggraden nedtryckt, dra in magmuskelnerna och håll knäna över 90 grader medan du böjer överkroppen och lyfter huvudet från huvudstödet. Sänk benen till utgångsläget och håll ryggraden nedtryckt



### Sned variant

Vrid överkroppen till höger, sträck ut vänster hand mot höger knä. Dra knäna mot bröstet när du sträcker armen (upprepa 4–8 gånger på enda sidan och växla sida)

## KNÄSTÄENDE MAGTRÄNING, NIVÅ 1-2

10 repetitioner Fjädrar: 0-2 Stång: Ingen Öglor: Inga  
Tänk på

- » Andning – Andas ut vid indragning av knän/andas in vid återgång till utgångsställning
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkta magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Stabilisering av skulderblad

### Var försiktig vid

Problem med axlar, armbåge och handled, oförmåga att stå på knä

### Förkunskaper

Stå på alla fyra på matta med indragna magmuskler (magmuskler i gravid katt)

### Utgångsställning

Stå på knä på alla fyra vänd mot remmarna med händerna på ramens kanter

### Standardövning (platt rygg)

Knäna mot axelstöden och blicken mot remmarna. Håll ryggraden i neutralt läge och parallell med golvet. Dra glidbänken mot huvudet genom att böja höfterna

### Variation – Sned 1

Placera båda händerna på en ram så att överkroppen kan böjas och vridas åt sidan medan höfterna förblir så styva som möjligt. Dra in båda benen och öka överkroppens rörelse



Utgångsställning, vänd mot remmarna



Platt rygg



Hälar  
Sned 1

## FÖTTER I REMMAR, NIVÅ 1

6 repetitioner    Inställning: 2 fjädrar    Stång: Valfri

Öglor: Normala

Tänk på

- » Andning – andas ut vid sträckning/andas in vid böjning eller vice versa
- » Rygraden mot mattan eller i ett neutralt läge
- » Indragna magmuskler
- » Stärkta magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkt hamstring, adduktor och gluteal
- » Flexibilitet i hamstring och adduktor
- » Justering av ben och höft
- » Rörelseomfång i höft

Var försiktig vid

Skada i höftleden, begränsad hamstringsflexibilitet, ryggsador, svaga magmuskler

Förkunskaper

Tillräcklig hamstringsflexibilitet, förmåga att stabilisera ryggen, hundra

Utgångsställning

Ligg på glidbänken med öglorna runt fotvalven



Bensänkning

Höfterna är stabila. Börja med att hålla ihop innerlären. Sänk och höj benen.



Varianter: Benen är parallella. Vänd in eller ut i magisk cirkel eller boll mellan benen

Bensax

Höfterna är stabila. Börja med att hålla ihop innerlären. Öppna benen mot sidorna och återgå



Varianter: Benen förblir ovanför höfterna, benen rör sig mot stängens medan glidbänken flyttas (V)

Bencirklar

Stabila höfter. Börja med att hålla ihop innerlären. Dra benen nedåt och runt i cirklar eller D:n. Upprepa i omvänd riktning.

Varianter: Parallella ben. Vända utåt eller inåt, eller knän i remmar



## LÅNG LÅDA – ARMÖVNING, NIVÅ

4–8 repetitioner Fjädrar: 1–2 fjädrar

Låda: Lång Öglor: Normala Stång: Låg eller ingen

### Tänk på

- » Andning – andas in vid dragning, andas ut vid tillbakagång
- » Höftben på matta
- » Indragna magmuskler
- » Stärkt triceps, latissimus, nedre trapezius och övre rygg
- » Rak huvudhållning
- » Placering av skulderblad
- » Justering av ben och överkropp

### Var försiktig vid

Skador i axlar, armbåge och handled, vissa ryggproblem

### Förkunskaper

- » Förmåga att ligga på mage
- » Dra remmar (nivå 1 och 2)

### Utgångsställning

Ligg på mage på den långa lådan med bröstet framför lådans framkant. Fotstången nedfälld. Blicka mot repen. Greppa repen.

### Armar ned

Dra repen till höfterna längs glidbänkens kant

### Armarna ut till sidorna

Dra repen mot höfterna med armarna utsträcka längs sidan

### Lyft överkroppen

Dra repen längs glidbänkens kant och lyft överkroppen

### Tricepstryck

Dra repen mot höfterna längs glidbänkens kant. Håll armbågarna på plats. Böj och sträck armbågen



Dra remmarna



Dra remmarna med övre rygglyft

## KOBRAN (NIVÅ 2)

### Utgångsställning:

Ligg på mage på den långa lådan, håll händerna på låg eller mittersta fotstången

### Övning:

Sträck ut armarna och tryck glidbänken bakåt. Tryck ner stången för att lyfta till ryggresning medan du flyttar glidbänken inåt. Tryck glidvagnen bakåt medan du sänker överkroppen på lådan. Böj armbågarna för att återgå till utgångsställningen.



Kobran

## LÅNG LÅDA – SVANEN, NIVÅ 4

4 repetitioner   Fjädrar: 2   Låda: Lång   Fotrem  
Stång: Ingen

### Tänk på

- » Andning – variabel
- » Lyft av magmusklerna
- » Stärkta ryggmuskler
- » Stärkt gluteal och hamstring
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke

### Var försiktig vid

- » Vissa ryggproblem, knäproblem, män kan behöva vadderat skydd

### Förkunskaper

- » Svan på matta, svandykning, ryggresning på Ladder Barrel

### Utgångsställning

- » Ligg med magen på den långa lådan med höfterna på kanten av lådan och trampdynorna mot ramen. Sträck ut benen med fötterna något utåtvända och armarna i läge 2.

### Version 1

- » Lyft överkroppen till ryggresning medan du böjer knäna.
- » Sträck ut benen och återgå till utgångsställningen.

### Version 2

- » Börja med böjda knän. Sträck ut benen och lyft överkroppen från lådan för att bilda en lång linje. Böj knäna och sträck ryggen. Sträck ut benen och förbli svävande. Återgå till utgångsställningen.



## KORT LÅDA – MAGMUSKLERNA, ALLA NIVÅER

6 repetitioner   Fjädrar: 4–5   Låda: Kort   Rem: Fotrem   Stång i hand

### Tänk på

- » Andning – andas in nedåt/andas ut bakåt eller vice versa
- » Stärka magmuskler
- » Indragna magmuskler
- » Stärkt rygg
- » Flexibilitet i rygg

### Var försiktig vid

Skador i rygg, nacke och axlar, benskörhet

### Förkunskaper

Triumfvagn på Reformer, bakåtrullning på Cadillac

### Utgångsställning

Sitt på den långa lådan vänd mot fotstången. Fötterna under fotremmen. Något böjda knän.

### Standardövning

Luta dig bakåt i en lång kurva och gå upp igen

### Sned variant

Luta dig bakåt i en lång kurva, vrid överkroppen mot varje sida, gå upp igen





## BÄCKENLYFT, NIVÅ 2

6 repetitioner Fjädrar: 2-3 Huvudstöd: Ned

### Tänk på

- » Andning – andas ut uppåt, andas in bakåt, andas ut inåt, andas in vid nedåtrullning
- » Stärkt gluteal och hamstring
- » Indragna magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Rörlighet i ryggrad

### Var försiktig vid

- » Ryggproblem, begränsad knäflexion, begränsa upprullning vid problem i halskotorna

### Förkunskaper

- » Bäckenslyft på matta

### Utgångsställning

Ligg på rygg med fotdynorna eller hämlarna på stängen. Parallella ben eller V-formade fötter. Höfterna vända utåt.

### Standardövning

Lyft bäcken från glidbänken. Skjut glidbänken bakåt. Håll kvar höfterna på samma nivå. Dra tillbaka glidbänken. Rulla nedåt.

### Benlägen

- » Benen parallella, hämlarna under sittbenen
- » Benen parallella och innerlåret ihop
- » Benen i Pilates V-läge med hämlarna ihop
- » Hämlarna isär i rambredd med höfterna vända utåt.



## ARMÖVNING, NIVÅ 1-2

4-10 repetitioner Fjädrar: 1-2 Låda: Lång, Fjädrar: Mycket kort eller ingen

korta, korta eller normala

### Tänk på

- » Andning – andas in och dra/andas ut på tillbakavägen
- » Stärkt biceps, triceps, bröst och deltamuskel
- » Stabilisering av skulderblad
- » Stabilisering av överkropp
- » Sittande ställning

### Var försiktig vid

- » Handleds-, arms- eller axelproblem, ryggproblem med begränsad sittförmåga

### Förkunskaper

- » Inga
- » Sittande varianter för alla övningar
- » Sitt på glidbänken med korslagda eller raka ben eller på knä

### Övningar med ansiktet mot remmarna

#### Biceps

Håll de mycket korta öglorna i händerna. Böj armbågarna för att dra remmarna till axlarna.

#### Triceps/bakre deltamuskeln

Med öglorna i handen och armarna utsträckta drar du ner remmarna i nivå med höfterna och pulserar armarna tillbaka



## ARMÖVNING – FORTSÄTTNING

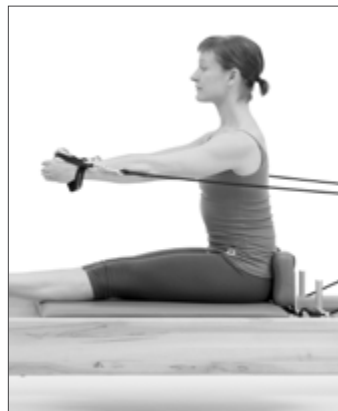
### Servera en bricka

Sitt mot fotstången. Händerna i normala öglor. Böjda armbågar. Sträck ut armarna framåt. Öppna armarna åt sidan med handflatorna uppåt och återgå.



### Krama ett träd

Sitt mot fotstången. Händerna i normala öglor. Armarna ut åt sidorna. Avslappnade armbågar. För fingertopparna mot varandra.



## STÅENDE, NIVÅ 1-3

8 repetitioner

Fjädrar: 0-1 fjädrar Ståplattform

### Tänk på

- » Andning – andas ut utåt, andas in inåt
- » Stärkt adduktor och abduktor
- » Indragna magmuskler
- » Stående justering
- » Balans
- » Var försiktig vid
- » Balansproblem

### Förkunskaper

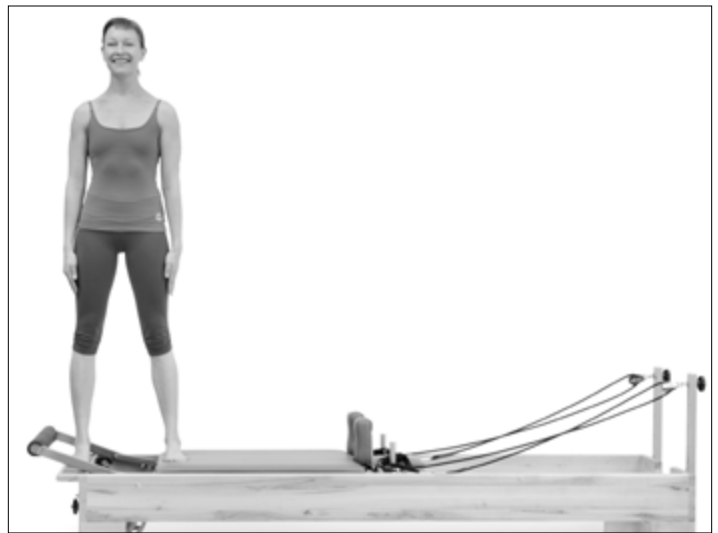
- » Inga

### Utgångsställning

- » Stå på sidan, parallellt med Reformerns sidokant, med en fot på ramen eller ståplattformen och en fot på glidbänken. Använd ramen för övningar som ska utföras parallellt. Använd ståplattformen för övningar som utförs med utåtvridningar.

### Standardövning

- » Sträck benen utåt åt sidan och dra in benen igen
- » Stå mot Reformerns sidokant
- » Benen raka, parallella, vända utåt
- » Benen böjda, parallella, vända utåt



# Reformer med torn

## 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.

OBS: Tornfästen kan bara monteras på Reformer med rep och repstolpar. Om din Reformer inte har rep och repstolpar kan du inte montera fästet.

## INTRODUKTION

Tornet är utformat för att erbjuda de flesta funktionerna som en trapetsbänk har men i ett mindre format och till ett lägre pris. Tornet kan beställas som tillval med ny utrustning eller eftermonteras på befintlig Reformer av trä med torneftermonteringssatsen. Tornet är ett idealiskt komplement till en Reformer för små studior och kliniker som behöver funktionerna hos både en Reformer och ett torn. **Följande bruksanvisning beskriver funktionerna hos och de övningar som kan utföras på både Studio Reformern och tornet.**

Balanced Body är världens ledande resurs för utrustning, utbildning och information för Pilates. Balanced Body Studio Reformer är den mest sålda Reformern i världen och Allegro® Reformer sätter nu standarden när det gäller Pilates-träning i hälso- och fitnessklubbar runt om i världen.

## BALANCED BODY-TORNETS FUNKTIONER

Tornet består av en metallram som monteras vid Reformern huvudände. Öglebultarna i ramen fungerar som fästpunkter för fjädrar. Öglor, handtag eller en nedrullningsstång av trä kan fästas till fjädrarna för att möjliggöra en mängd olika övningar. Tornet har också en monterad tryckstång precis som trapetsbänken.

### Konvertering av Reformer till torn

Ta bort axelstöden genom att ta ut pinnarna från stödets baksida och placera dem på golvet.

Dra ut repstolparna från hylsorna och placera dem på golvet.

Ta bort fjädrarna från Reformer-glidbänken och skjut bänken mot tornet tills huvudstödet skjuter in i hålet på baksidan av ramen.

Tornet levereras med två mattor. En av mattorna har två flikar i ena änden. På undersidan av den andra mattan finns två svarta fötter i den ena änden i hörnet och i den andra änden från hörnet. Placera flikarna på den första mattan mot tornets ände av Reformern och placera den andra mattan med fötterna bort från hörnet vid fotändan av Reformern.

En lista med tornets olika delar finns i den bifogade bilden.

## Fästpunkter för fjädrar

Tornet har 35 fjäderfästpunkter som möjliggör en mängd olika övningar och ett obegränsat antal inställningsalternativ. Varje stolpe har nio öglebultar på framsidan och sex på baksidan, vilket gör att övningar kan utföras på vardera sida av tornet. Två öglebultar är fästa i ett lågt läge på Reformerns ram, två på sidorna av tornets tvärstycke och en i mitten av tvärstycket. Vanliga fjäderfästpunkter anges nedan och i varje övningsbeskrivning.

För att justera fjädrarnas spänning för en viss kund flyttar du fästpunkterna bort från kunden för att öka fjäderspänningen eller närmare kunden för att minska spänningen.

- » **Låg:** Fäst fjädrarna från öglebulten vid botten av Reformerns ram.
- » **Mitten:** Fäst fjädrarna till den femte öglebulten från botten.
- » **Hög:** Fäst fjädrarna vid de övre fästpunkterna på båda sidorna av tvärstången på tornets övre del.

## Tornets fjädrar

Tornet levereras med följande fyra uppsättningar fjädrar:

### TVÅ UPPSÄTTNINGAR – KORTA FJÄDRAR

- » Gul – Lätt
- » Blå – Medium

### TVÅ UPPSÄTTNINGAR – LÅNGA FJÄDRAR

- » Gul – Lätt
- » Lila – Medium

## Justering av tryckstång

Tryckstången har tre möjliga svängpunkter på tornets ram. Det är mycket viktigt att svängpunkten är tillräckligt hög så att den är över kundens huvud när kunder ligger under. Om kunden har ett särskilt stort huvud, överdriven bröstkyfos eller en stor näsa kan stången träffa kunden vid övningar. För att justera tryckstången trycker du på den svarta knappen på toppen av pinnen för att frigöra pinnen. Dra ut pinnarna från stolparna, flytta stången till lämpligt hål och sätt i pinnarna igen. Sätt alltid tillbaka tryckstången på en säker höjd om den har flyttats.

## SÄKERHET

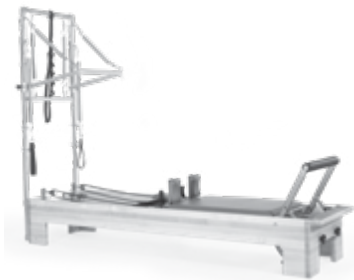
**Det är mycket viktigt att instruktören är närvarande och övervakar kunden när tryckstången används.** Tryckstången bör aldrig vara så lågt inställd att den träffar en kund som ligger under den. Säkerhetsremmen måste alltid användas när tryckstången är fjäderspänd nedifrån. Säkerhetsremmen måste justeras så att tryckstångens vinkel inte är lägre än klockan fyra eller åtta sedd från sidan och så att tryckstången inte träffar kunden om fötterna skulle glida av stången.

# Hur man monterar Reformers med torn

## INNAN MONTERINGEN PÅBÖRJAS

Dessa instruktioner innehåller en dellista. Kontrollera med listan för att säkerställa att du har alla delar som krävs för montering.

Om du saknar delar kan du kontakta vår kundtjänstavdelning på 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



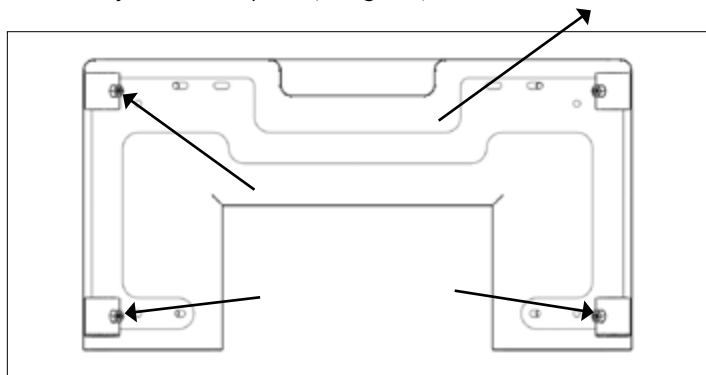
## NÖDVÄNDIGA VERKTYG

- » Insexnyckel 3/16" (ingår GEN9280)
- » Skiftnyckel 21 mm x 1/2 inch (ingår ALL0060)

## DELAR FÖR TORN

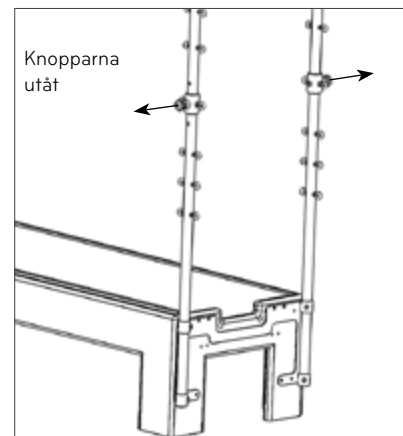
BESKRIVNING	DELNR	ANT.
Vertikala rör med öglebultar monterade	TRP0105	2
Horisontellt rör med öglebultar, säkerhetsrem och hörnanslutningar	TRP0100	1
Tryckstång för skjutreglage	707-287	1
Gula trapetsfjädrar	SPR9002	2
Blå trapetsfjädrar	SPR9004	2
Nedrullningsstång	710-010	1
Gula långa fjädrar	SPR9006	2
Lila långa fjädrar	SPR9461	2
Enskilda bomullsöglor (par)	101-005	1
Skjutreglage för tryckstång	N/A	2
Axelbult för tryckstångens skjutreglage	619-202	2

1. Lossa ställskruvarna i de runda rörformade fästena med medföljande insexnyckel (se figur A).



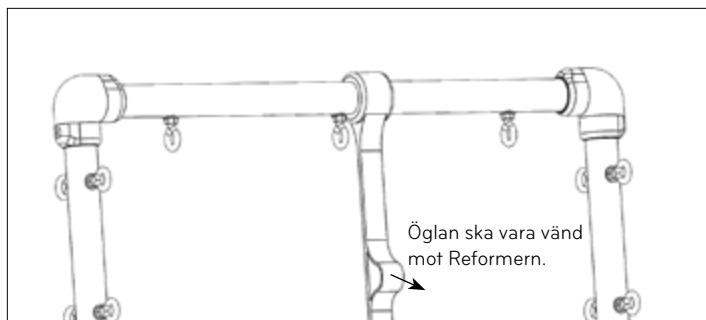
Figur A: Lossa ställskruvarna här.

2. Ta ut de vertikala tornstolparna från lådan och sätt dem i fästena vid änden av Reformern. Knopparna på skjutreglagen ska vara vända utåt som visas i figur B.



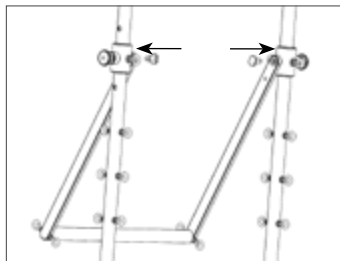
Figur B

3. Sätt det övre horisontella röret på de två vertikala rören som går in i hörnfästena. Se till att öglan är vänd framåt mot glidbänken när du sätter i rören (se bild C).



Figur C

4. Flytta skjutreglagen på rören till samma hål på varje rör. Det finns tre lägen. Se till att de båda är i samma läge genom att dra knapparna utåt och flytta skjutreglagen. Annars kan inte PTB:n (tryckstången) ansluta till skjutreglagen. Montera PTB:n på skjutreglagen med axelbultarna. Se figur D för detaljer. Använd skiftnyckeln för att dra åt axelbultarna på skjutreglagehuset. Se figur E.



Figur D



Figur E

**FÖRSIKTIG:** Dra åt axelbultarna ordentligt. Annars kan allvarliga skador uppstå.

5. Dra nu åt alla ställskruvar på fästena och hörnböjarna. Om tryckstångens skjutreglage inte flyttas enkelt måste ställskruvarna på det vertikala röret lossas och det vertikala röret vridas för att riktas in. Dra sedan åt ställskruvarna igen.

#### HUR DU JUSTERAR DIN SKJUTBARA TRYCKSTÅNG

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 skjutreglaget 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.

#### TILLVAL: INSTALLERA TVILLINGMATTORNA

1. Dra i pinnarna och sänk repstolparna.
2. Lossa alla fjädrar från fjäderstången och flytta glidbänken mot huvudänden på ramen.
3. Vrid fotstångens stöd upp till den vadderade delen av fotstången och lägg sedan fotstången på ramens glidspår. Den borde nu vara inuti ramen och lägre än ramens övre del.
4. Ta bort axelstöden från glidbänken. Om axelstöden inte är avtagbara måste glidbänken vändas upp och ned. (Se bilagan.)

Vinylflikar är fästa i mattan för fraktändamål. Lossa, rotera och sätt tillbaka flikarna så att de hänger ned från kanten av mattan i nivå med öglebultarna.

5. Placera mattan med vinylflikarna vid Reformerns huvudände med flikarna mot tornet. Vinylflikarna bör hänga över ramens huvudände. De är utformade för att skydda Reformern när tryckstången används med en nedre fjäder.

6. Placera den återstående mattan på Reformerns fotände. Se till att änden av mattan med fötterna längre från kanten är installerad över ståplattformen.

#### BILAGA – VÄND GLIDBÄNKEN UPP OCH NED (ANVÄND ENDAST OM AXELSTÖDEN INTE ÄR AVTAGBARA).

**Obs:** För att skydda klädseln, se till att Reformerns glidspår är rena innan du börjar.

1. Lossa fjädrarna från fjäderstången.
2. Glidbänken bör placeras vid ramens repstolpsände.
3. Placera öglorna och repen på golvet under Reformern.
4. Lyft huvudänden av glidbänken och vänd den upp och ned så att klädseln vilar på metallglidspåren.



# Övningar med tornet

**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 tornet.

**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 tornet.

## BAKÅTRULLNING, NIVÅ 1

6–10 repetitioner

**Fjädrar:** 2 långa gula eller 2 korta gula fjädrar från högt läge

**Bakåtrullningsstång 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, vissa korsryggsproblem, benskörhet

**Utgångsställning**

- » Sitt mot tornet. Håll i stängeln eller handtagen med mjuka knän och fötterna på metallstängerna.

**Standardövning**

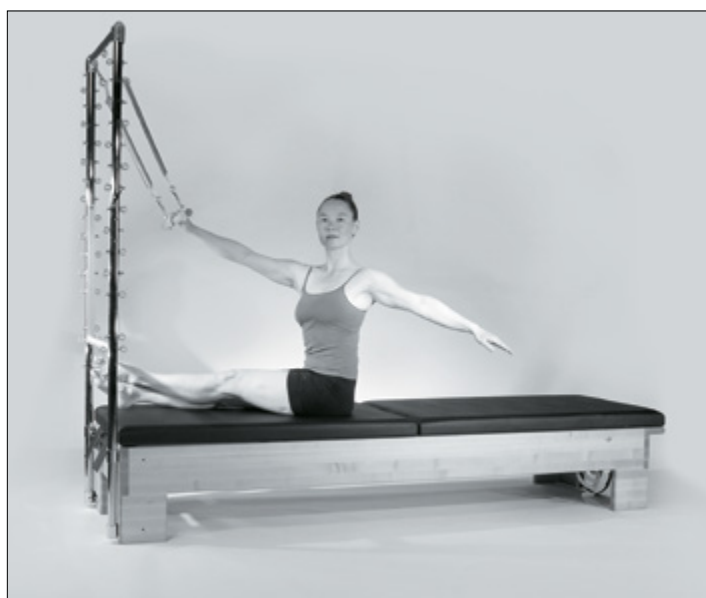
- » Håll stängeln med utsträckta armar. Luta dig tillbaka med böjd rygg. Håll överkroppen ovanför bänken. Gå sedan upp medan du bibehåller en svag böjning av ryggraden.

**Sneda varianter**

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



Bakåtrullning



Vattenskidåkning



## FÖTTER I REMMAR, NIVÅ 1

6–10 repetitioner

**Fjädrar:** Långa fjädrar från mitt- eller högt läge

**Öglorna runt 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
- » Benjustering

**Var försiktig vid**

Ryggsador, vissa knäskador och sträckning av hamstring

**Utgångsställning**

Ligg på rygg med huvudet mot tornet och öglorna runt fotvalven

**Bensänkning**

- » Med båda fötterna i öglorna och innerlårerna mot varandra sänk benen mot bänken och behåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt, håll en boll eller magisk cirkel mellan benen

**Bencirklar**

- » Båda benen i öglorna. Rör benen i cirklar i båda riktningar. Bibehåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

**Bensax**

- » Båda benen i öglorna. Sänk benen mot bänken. Öppna och stäng benen. Bibehåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

**Promenera**

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



Bensänkning



Bencirklar



Promenera (fjädrar i mittläge)



6–10 repetitioner

Fjädrar: Långa fjädrar från mittläge

Öglorna runt fotvalven

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

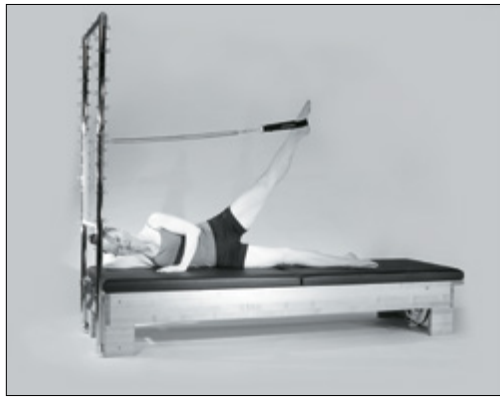
- » Ligg på sidan med huvudet mot tornet. Ryggen i linje med mattans bakkant och benen något framåt.
- » Stöd kroppen genom att stödja underarmen mot den vertikala stolpen eller vila huvudet på armen.
- » Placera öglan runt fotvalvet

Standardövning

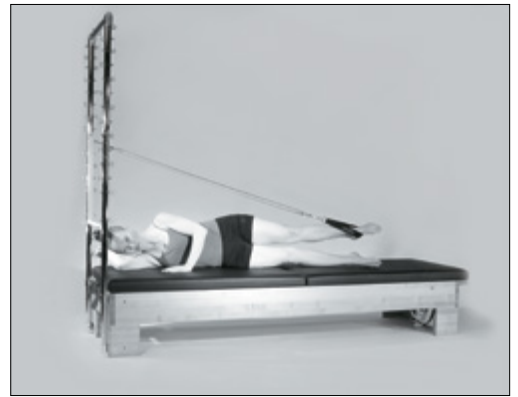
- » Dra det övre benet mot det nedre benet.
- » Bibehåll korrekt sidoliggande ställning.
- » Varianter: Parallella, vända utåt (större rörelseomfång), vända inåt

Oval rörelse

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



Adduktor-dragning



Framåt- och bakåtspark



- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

Framåt- och bakåtspark

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



10 repetitioner

Fjädrar: Två långa lila fjädrar fästa på botten av tryckstängan

Säkerhetsrem fäst

Tänk på

- » Andning – andas in när du trycker, andas ut på tillbakavägen
- » Rygggraden 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

Utgångsställning

Ligg på rygg med fötterna mot tornet på tryckstängan och fjädrarna fästa från lågt läge på tryckstängan

Plié

- » Ligg på rygg med tryckstängan i linje med främre höftvecket. Böj knän och höfter. Mellanfötterna eller hälar på stängan. Sträck ut benen och återgå till utgångsläget.
- » Fotställningsvarianter: Hälar, tår
- » Benvarianter: Parallella, vända utåt, v-formad fotställning, bred andra position, ett ben

Plié/relevé

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



Plié



Plantarflexion



Plantarflexion

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

## SITTANDE ARMTRYCK, NIVÅ 1

### 6 repetitioner

Fjädrar: 1 kort röd fjäder uppifrån på tryckstången

### Tänk på

- » Andning – andas ut vid framåtsträckning, andas in vid uppåttreckning 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

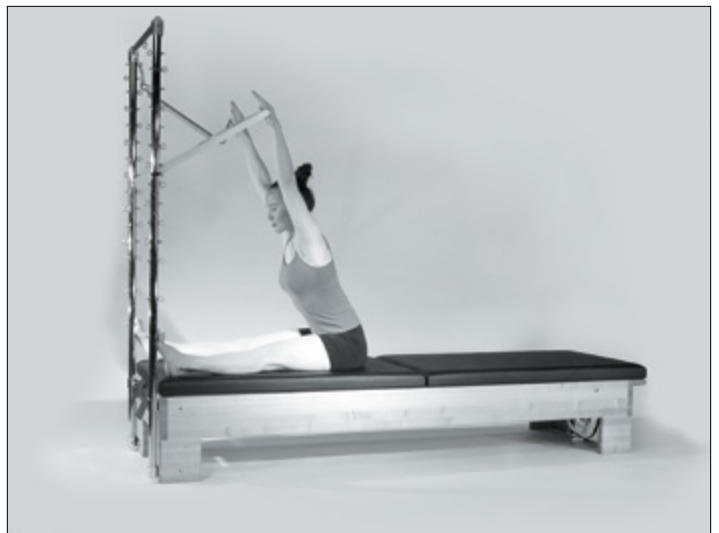
Matta – Ryggradssträckning

### Utgångsställning

Sitt på bänken mot tornet. Fötterna mot de vertikala stolparna. Båda händer på tryckstången (knäna kan böjas eller sträckas ut beroende på flexibilitet).

### Standardövning

- » Tryck ner stången. Böj ryggraden framåt med början från huvudets ovansida. Tryck stången framåt och streck.
- » Återgå genom att trycka ut magmuskeln tills du sitter upprätt igen på sittbenet.
- » 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

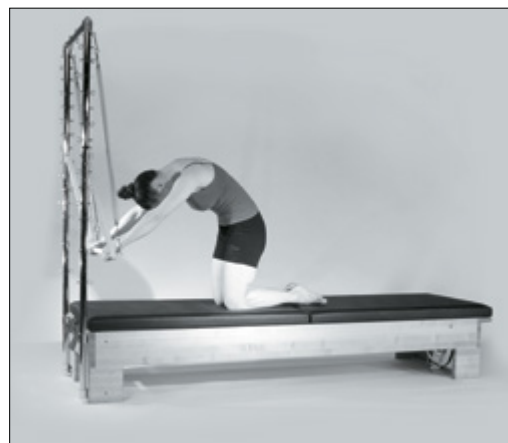
Matta – Katt-/kamelstretch

### 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 magmuskelnerna och böja ryggraden i flexion innan du staplar den ena ryggkotan ovanpå den andra för att återgå till utgångsläget (håll höfterna pressade framåt över knäna så långt som möjligt).



## CIRKELSÅG, NIVÅ 2

**4 repetitioner** Fjädrar: 2 korta gula fjädrar uppifrån på tryckstängan

### 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 ryggskador, axelskador

### Förkunskaper

Matta – Såg

### Utgångsställning

Sitt på bänken mot tornet med fötterna mot de vertikala stolparna. Tryck upp höger hand på tryckstängan. 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 magmusklerna 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).

