

The Balanced Body® Contrology™ Classical Reformer

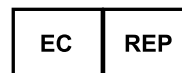
THIS IS A MEDICAL DEVICE



Statement of Intended Use

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

For printed instructions contact Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
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
16526 | 2021-12

Table of Contents

- » Contrology Classical Reformer Introduction and Features
- » Assembling the Contrology Classical Reformer
- » Contrology Classical Reformer 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 Contrology Classical Reformer contains flammable materials, please keep out of direct heat.

The Contrology Classical Reformer was designed to be the best version of the original Pilates Reformer as developed and used by Joseph Pilates. Consisting of a metal frame, a movable carriage, a footbar, springs and leather straps, 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 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.

This vintage style machine will give the user the original feel and a full experience of what it was like to train with Joe Pilates himself.

FEATURES

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 Contrology Classical Reformer has three headrest positions that are adjusted by a wooden support block underneath the headrest:



Figure A

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. See Figure A.

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.



Figure B

Medium – The support block rests on the notch in the middle of the support block. See Figure B.



Figure C

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

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

HORIZONTAL CARRIAGE ADJUSTMENTS

The Contrology Classical Reformer comes with a wood "drop-in" Gear Block. This Gear Block will be placed over the springbar gears as shown in Figure D. When installed, this component limits the return travel of the carriage. The Gear Block must be used when moving the spring bar from any position other than "A" or the carriage will cause the springs to crash into the springbar when returning home.

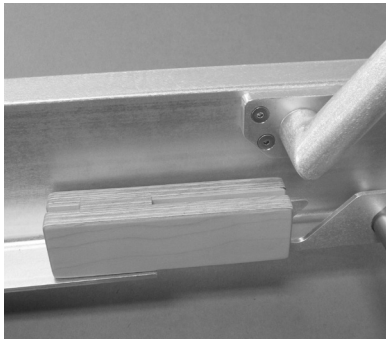


Figure D

The purpose of the Gear Block is to change the "Home Position" to match the springbar when it is moved from gear to gear. The Gear Block also has two settings, short and long. Figure D shows the short position (long grooves in the gears). Flip the Gear Block over to get the long position, for use when the springbar is in the last or "C" position. Setting the carriage further from the footbar is best for tall clients and users with knee issues.

Using the gear stopper is a recommended suggestion. It 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.

SIDE TO SIDE CARRIAGE ADJUSTMENTS

The Contrology Classical Reformer comes preset to be centered to ride smooth in the frame. The carriage does have the capability to have this "side to side" play be adjusted. To adjust, remove any springs that are attached the springbar.

Lift the carriage out of the frame and set it on the ground. Place a rag or towels on the carriage rolling rails surface. Place the reformer back into the frame but vinyl side down (wheels facing up) on the towels.

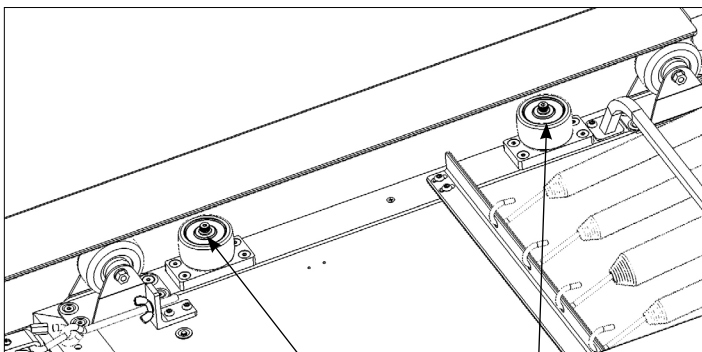


Figure E

Bolts on side wheels. Repeat on other side.

Center the carriage in the rails, then loosen the bolt that holds the side wheel, adjust the wheel as necessary and retighten the bolt. See Figure E. Typical gap is the thickness of a business card between the wheel and side wall. Repeat for other side wheels. Remove the carriage and any material on the rails, place the carriage wheels side down into the rails, reattaching at least (1) spring to the springbar.

FOOTBAR ADJUSTMENTS

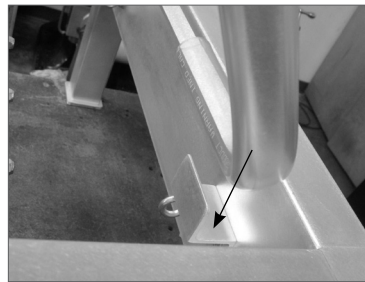


Figure F

The footbar has (2) positions, vertical and flat. To use the footbar, place the support bar in the angle clips at the footbar end of the Reformer. See Figure F.

To adjust to flat position, lift the support bar out of the angle clips and place the footbar and the support bar

down on the outer 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.

ADJUSTING THE SPRINGBAR

The Contrology Classical Reformer can be placed in three different positions for taller or users with knee issues. Do not attempt to move the springbar with springs attached. To adjust, face the footbar and with both hands on the springbar, slide the springbar up at an angle, following the notched cut-outs, until it clears the gear holder. Place the springbar in the desired slot opening and slide it back down into the bottom of the notch. Ensure that the ends of the springbar are in the same gear position. Using positions "B" or "C" must use the wood gear stopper, see the section about Horizontal Carriage Adjustments.

- » **A position** (first gear) Place the springbar in the notch closest to the frame foot end of the Reformer.
- » **B position** (second gear) Place the springbar in the middle notch in the gear holders.
- » **C position** (third gear) Place the springbar in the notch closest to the carriage of the Reformer. See Figure G.

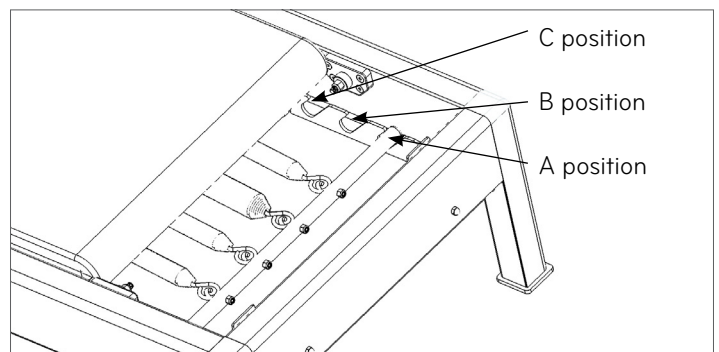


Figure G

NOTE: If using the 89" Contrology Reformer and the springbar is in the first gear, traveling the entire rail length without the Carriage Block can over stretch the springs.

SPRING LENGTH SET UP

The Contrology Classical Reformer arrives already setup with proper carriage springbar spacing and spring tension. The mounting angle can be adjusted under the carriage. If you desire to change the spring tension, loosen the (2) screws on each end of the bracket shown in Figure H.

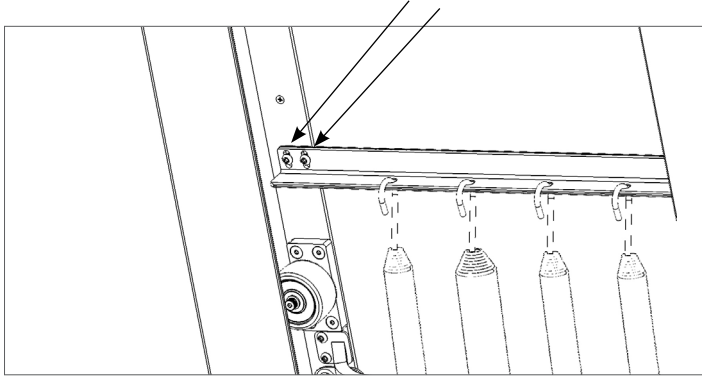


Figure H

Slide the carriage mounting angle towards the springbar, to make the springs fit looser, or towards head end to make them tighter. Tighten ALL (4) screws once the desired position is achieved.

SPRING WEIGHT

Springs are used to adjust the resistance for different exercises on the Reformer. 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. Suggested spring settings are noted under the individual exercises.

- » **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).

ADJUSTING THE STRAPS

Under the carriage where the leather strap connects, the eye bolt has the option to adjust in/out. As the straps are used they will stretch and become longer. If maintaining the same strap length is desired, adjusting this eye bolt is necessary. Remove the Quick Link from the eyebolt then loosen the 'Wing nut' attached to the eyebolt, then thread the eyebolt in towards the footbar. Reattach the Quick Link to the eyebolt and check the strap handle end compared to the shoulder rests. Adjust eyebolt in/out as necessary, remove the Quick link from the eye bolt when adjusting. Once in proper position, tighten the "Wing nut" against the mounting angle to secure the eyebolt into position. Reconnect the Quick Link to the eyebolt and repeat on the other side. See Figure I.

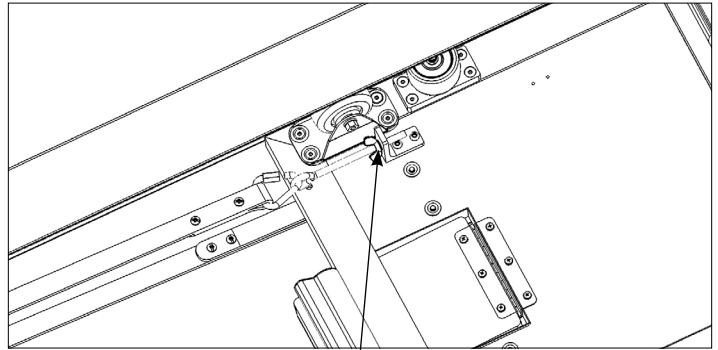


Figure I

Wingnut

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

For over 35 years, Balanced Body has been introducing safety-related innovations to Pilates equipment. Many of our improvements are now industry standards, resulting in Pilates equipment that's safer today than ever before.

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

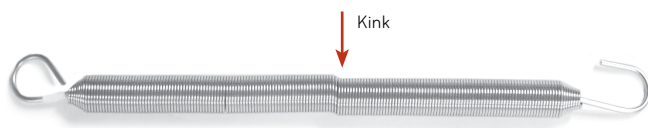


Figure 1

Snaps

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

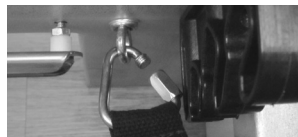


Figure 2: Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

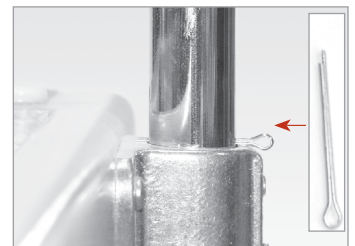


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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

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 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.

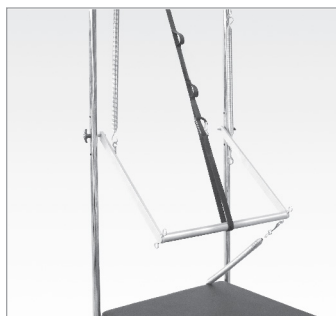


Figure 7: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

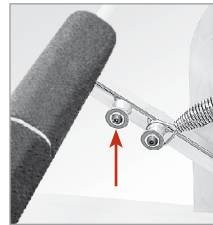


Figure 8: Fiber washer

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.

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

Use your fingers to check nuts and bolts for tightness. If you can turn the nut or bolt with your fingers, it's too loose and should be tightened. To tighten, first tighten using your fingers. Rotate nuts and bolts clockwise to tighten. Insert a screwdriver through eyebolts to hold them steady while you tighten the nuts. Then use a small wrench to tighten the nuts further. **Figure 9.**



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

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

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 One-Step springbars				✓

REPLACEMENT PARTS

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

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

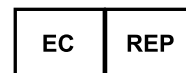
Fax: 916-379-9277
Email: info@pilates.com
www.pilates.com
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

View our library of assembly and maintenance videos at www.pilates.com/podcasts.

Assembling the Contrology™ Classical Reformer



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
36" Wooden Pole	720-088	1
1/4" Black Kneeling Pad	108-018	2
Sitting Box	721-011	1
Footstrap	210-072	2
Extension Straps	607-509	2
Leather Straps	707-306	2
Leather Handles	707-305	1 pair
Contrology Reformer Springs	SPR9600	4
Contrology Springbar	623-518	1
Wooden Gear Block Stopper	950-294	1

* 86" Reformer: (Leather Straps P/N: 707-307, Carriage Block P/N: 607-555). 89" Reformer: (Leather Straps P/N: 707-308, Carriage Block P/N: 607-556),

INSTALL THE CARRIAGE

Clean all the carriage wheels and the metal rail surfaces of the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the footbar.

INSTALL THE STRAPS

Install the handles clips onto the O-rings that are on the straps. Place handles over the eye bolts behind the shoulder rests. Insert the end of the leather strap with the Quick Link clip through the caster (rough leather side is against the caster) as shown in Figure A.

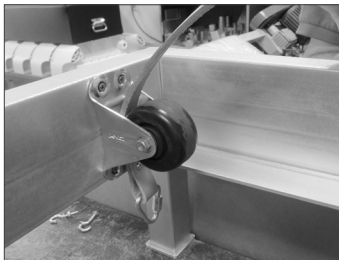


Figure A



Figure B

Guide the strap to the eye bolt on the underside of the carriage. Connect the Quick Link clip to the eye bolt on the same side of the carriage as shown in Figure B. Repeat on other side.

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

Attach one spring to one slot in the bracket on the underside of the carriage as shown in Figure C. The open end of the spring hook should be facing down. Repeat for other springs.



Figure C

INSTALL THE SPRINGBAR

Place the springbar with hook ends facing up into the gear angle as shown in Figure D. Connect at least (1) spring to an eye bolt on the springbar.

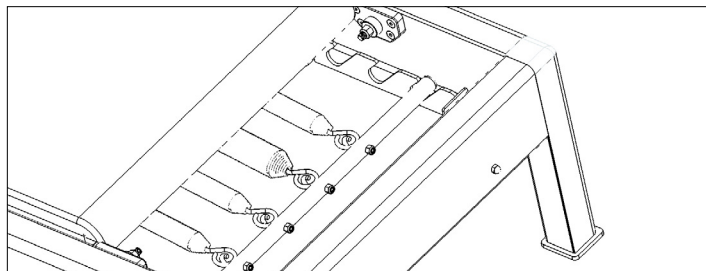


Figure D

CARRIAGE BLOCKS

The Carriage Block at the head end of the Reformer is installed on the frame to limit the distance the carriage can travel, see Figure E. There are two lengths: the Medium Carriage Block comes with the 86" and Long Carriage Block comes with the 89" Reformer. Not intended, but can be used on 80" Reformers, must purchase separately.

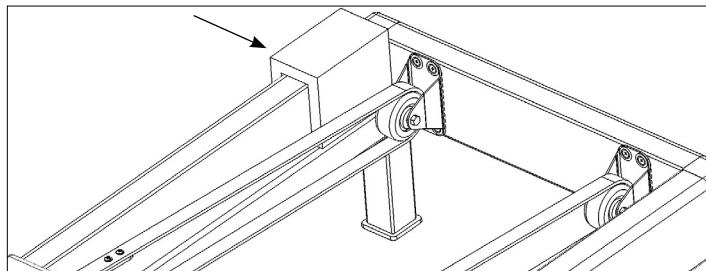


Figure E

The Gear Block, used by all Reformer lengths, at the foot end is installed on the left side rail of the gear positions as shown in Figure F. The Gear Block has two settings, short and long. Figure F shows the short position, when spring bar is in the middle or "B" position. Flip the Gear Block over to get the long position, for use when the springbar is in the last or "C" position

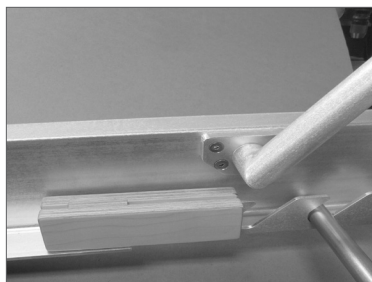


Figure F

The Carriage Blocks are most commonly used for clients who have a limited range of motion, or to stop the carriage from traveling too far. The Gear Block is used to change the carriage starting position.

INSTALL FOOTSTRAPS

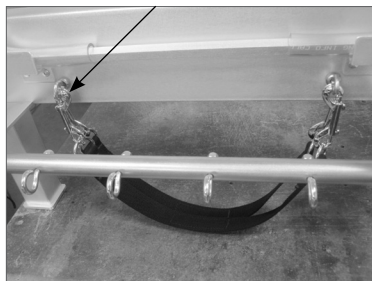


Figure G

Two footstraps are included with the Reformer. Clip one end of the strap to one eye bolt on the inside foot end of the frame, the other clip to the other eye bolt on the opposite side of frame end. Repeat for second footstrap, see Figure G.

HOW TO INSTALL EXTENSION STRAP

Remove the handles from both straps. Fold the extension strap in half and insert the clip into and through the D-ring, see Figure H. Attach the clip to the O-ring on the end of the strap. See Figure I. Repeat this process for other strap.



Figure H

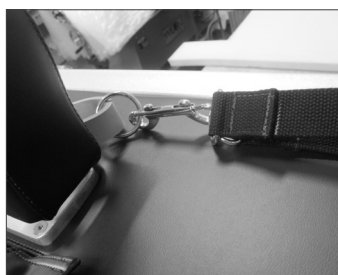


Figure I

INSTALL THE OPTIONAL JUMPBOARD (86"/218cm and 89"/226cm models only)

Correct installation of the jumpboard is very important. Lay the footbar flat down on the Reformer. Install the jumpboard down into the installed bracket on the inside of the foot end of the Reformer. The padded side should face the carriage. Properly installed the jumpboard will rest on the foot plate bracket, see Figure J.

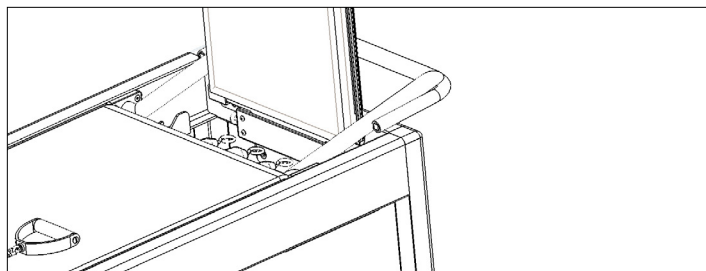


Figure J

FIXED STRAP HOOK (OPTIONAL)

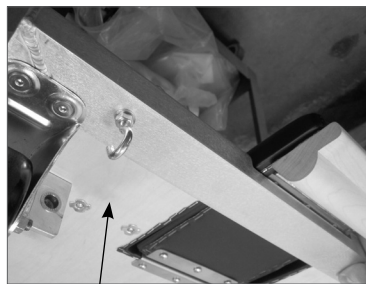


Figure K

This Reformer comes with an option to install a Fixed Hook for the straps. This can be installed as shown in Figure K. Non-Adjustable Strap Kit (210-146). If your machine came with a Fixed Strap Hook pre-installed, it may be removed and a Kit for Adjustable Straps (210-145) may be purchased separately.

Cleaning and 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 all skin contact parts after each use, including carriage, shoulder and head rests.

Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body Clean™ solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended. A mild soap and water solution may also be used.

- » Be sure to dry thoroughly.
- » For heavier soiling please call Balanced Body Technical Support.
- » Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a cloth to ensure that tracks smoothly and quietly.
- » Wash footstrap regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.
- » Be sure to inspect springs regularly.

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

LUBRICATION AND ADJUSTMENT

As needed, lubricate side wheels with 3-in-1 oil.

It is not recommended to lubricate the carriage rolling wheels, do so at your own risk.

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

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

QUESTIONS?

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

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

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

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

Classical Pilates Studio Best Practices and Safety Guidelines

General Studio Safety

1. Keep pathways clear of equipment and accessories.
2. Inspect all apparatus and maintain equipment on regular. weekly/monthly/quarterly basis. See manufacturers guidelines.
3. Reset, check and clean all equipment after use
- e. Footbar
 - i. Check the side screws and tighten if necessary .
- f. Carriage
 - i. Inspect headrest screws and attachments. Replace with any sign of wear.

Contrology Reformer

1. Reformer reset
 - a. Footbar is up.
 - b. Spring bar is in first gear.
 - c. All 4 springs are attached.
 - d. Headrest is up in the middle position and secure.
 - e. Handles are stored on the eyelets (aka eyebolts or hooks).
 - f. Box is placed behind the Reformer, or to the studio's specifications.
 - g. Pole, pads and gear blocks are stored out of the walkways and to the studio's specifications.
2. Recommended monthly safety check
 - a. Springs
 - i. Inspect for wear, kinks, separations and rust. Immediately replace any parts that show signs of wear or weakness. Refer to Figure A at the end of this document.
 - ii. Rotate spring quarterly - move the inner 2 springs to the outside for even wear.
 - b. Straps
 - i. Inspect leather straps for cracks, loose screws, and signs of wear. Immediately replace any parts that show signs of weakness.
 - ii. Check carriage attachments and QuickLinks for wear and make sure the attachments are tight. Refer to Figure B at the end of this document.
 - c. Extension Straps and Foot Strap
 - i. Inspect snaps / clips for wear. Make sure the closures work correctly and replace as needed.
 - ii. Inspect stitching on strap ends.
 - iii. Tighten eyelets on Reformer frame if necessary.
 - d. Handles
 - i. Check snaps and hooks for wear. Make sure all screws are tight. Refer to Figure C at the end of this document.
 - e. Footbar
 - i. Check the side screws and tighten if necessary .
 - f. Carriage
 - i. Inspect headrest screws and attachments. Replace with any sign of wear.
3. During a session
 - a. When the footbar is up, make sure the support is fully against the inside of the frame.
 - b. Straps and handles should be inside the frame or on the eyelets (aka eyebolts or hooks) at all times.
 - c. When working in 2nd or 3rd gear, the gear block must be used to insure proper tension with the springs.
 - d. Make sure the headrest is fully seated and secured in whatever position you use.

For additional info on the "set and check" procedure for optimal safety, [check out this video](#).

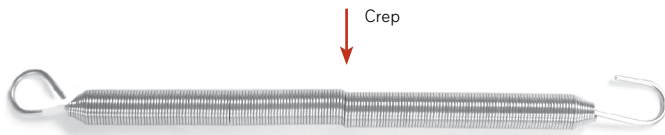


Figure A

NOTE: This is not a Contrology spring but kink will look similar

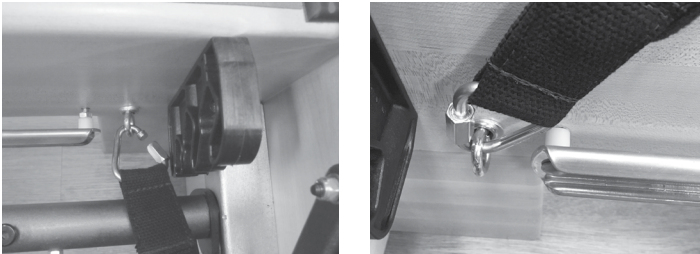


Figure B

QuickLink not fastened. (first pic) QuickLink fastened. (second pic)

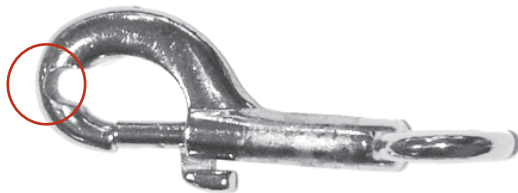


Figure C

Bad snap: excessive wear on hook. (not a Contrology snap but wear will look similar).



Wire Stops

Contrology Reformer Exercises

WARNING: This machine is potentially dangerous and should only be used under the supervision of a trained professional. Please consult your physician before beginning an exercise program using this equipment.

THE FOOTWORK – TOES

SKILL LEVEL

Reps: 10

Apparatus Set Up:

Springs: 4, 3, or 2

Foot bar: Up

Headrest: Up

Additional Equipment: None

Precautions:

Ankle issues – please consult a physician before performing this exercise. Sensitive feet – may need to place a pad over the footbar for comfort.

Skills needed to perform exercise:

No prerequisites

Starting Position (Figure A)

- » Lie on the carriage
- » Head is in the headrest
- » Shoulders against the shoulder blocks
- » Arms by the sides, palms down
- » Back is long on the carriage with the pelvis and rib cage flat against the mat
- » Place feet on the foot bar with the metatarsal (just below the toes) pressing into the bar
- » Heels are together, toes apart in a wide stance – about two fists widths between the big toes
- » Lift the heels

Focus see Figure A

- » Warm-up the body
- » Strengthen the center
- » Alignment

Movement Sequence (Figures B and C)

- » Pull in the center and press the carriage out, straightening the legs fully and pushing the footbar away
- » Resist the pull of the spring and control the carriage to return to the starting position

Variation:

- » Foot position – Arches on the footbar in parallel
- » Foot position – Heels on the foot bar in parallel

Safety Considerations (see Figure C)

- » Make sure the footbar support is resting securely in the angle clips and pressing against the frame.
- » The headrest should be secured in either the medium or high position



Figure A



Figure B



Figure C

THE HUNDRED

SKILL LEVEL – BEGINNING

Reps: 10 sets

Apparatus Set-Up:

Springs: 4, 3 or 2

Footbar: Down

Headrest: Up

Additional Equipment: Straps and Handles

Precautions:

Neck issues, shoulder issues, weak lower back - please consult a physician before performing this exercise.

Skills needed to perform basic exercise:

Ability to lift head, ability to lift the legs from the center without strain. The "C-curve" and ability to reach from shoulder height to waist.

Pre-requisites:

Hundreds on the mat.

Starting Position (Figure A)

- » Lie on the reformer, head in the headrest, shoulders at the blocks and legs together, reaching long over the footbar
- » Take the handles off the eyelets behind the shoulder blocks and bring the arms to the ceiling
- » Press down slightly on the handles to engage the straps and handles without opening the spring

Focus

- » Strengthen and stabilize the center
- » The breath
- » Increase circulation
- » Build stamina

Movement Sequence (Figures B and C)

- » Press into the handles, round the upper back, bring the arms down by the sides
- » Simultaneously lift the legs about two inches above the frame of the reformer or roughly eye level. (note: the tips of the shoulder blades should be touching the reformer and the back is in a shallow "c" curve)
- » Vigorously pump the arms for a count of 5 while exhaling slowly
- » Continue to pump the arms for a count of 5 while inhaling slowly

Variation:

- » If the student cannot maintain the lifted legs or is arching their back, this exercise can be done with the legs resting on the frame
- » Beginners should start with two sets of ten pumps to avoid neck strain and then gradually increase the number of sets until the maximum number of reps is achieved.



Figure A



Figure B



Figure C

THE FROGS SKILL LEVEL - BEGINNING

Reps: 5 to 6

Apparatus Set-Up:

Springs: 2

Footbar: Down

Headrest: Up

Additional Equipment:

Straps, handles, extension straps

Precautions:

Weak lower back, sensitive feet - please consult a physician before performing this exercise.

Skills needed to perform exercise:

Adequate flexibility to place the feet in the straps.

Pre-requisites:

Single leg circle on the mat, footwork on the reformer.

Preparation (Figures A and B)

- » Bring the handles and straps toward the back of the reformer and put on the extension straps
- » The handle and leather loop should be side by side with the handle towards the outside of the reformer
- » Loop the strap through both the handle and the leather strap. Clip and move the hardware to the outside
- » Repeat with the other strap

Starting Position (Figures C and D)

- » Take the straps in your hands and lie down on the carriage with the head in the headrest and shoulders against the blocks
- » Roll the tailbone up and carefully place both feet in the loops
- » Heels together, toes apart, bring your heels to the seat and rolldown one vertebra at a time until the back is on the carriage
- » Bring your hands by your sides with knees shoulder width apart and heels together with toes apart in the frog position
- » The spring will be engaged and the straps should graze the top of the shoulder blocks

Focus

- » Stabilize the center while working the lower body
- » Develops symmetrical alignment in the lower body
- » Strengthens the seat

Movement Sequence (Figure E)

- » Using the center to stabilize the trunk, press the legs out on an angle until they are completely extended
- » The straps should graze the tops of the shoulder blocks
- » Keeping the heels together and toes apart, bring the legs in towards the chest with control

Variations:

None

Safety Precautions:

- » Double check straps are secured
- » Hardware needs to be on the outside
- » Keep straps away from eyes



Figure A



Figure B



Figure C



Figure D



Figure E

THE SHORT BOX - ROUND

SKILL LEVEL - BEGINNING

Reps: 3 - 5

Apparatus Set-Up:

Springs: 2

Footbar: Down

Headrest: Down

Additional Equipment:

Box, black pad – Foot straps

Precautions:

Weak low back, inability to flex feet - please consult a physician before performing this exercise.

Skills needed to perform exercise:

Roll back on the mat, Roll up

Apparatus Set-Up: (Figures A and B)

- » Place the box on the reformer with the handles facing the sides of the frame and the back edge of the box between the shoulder blocks and the eyelets
- » Place the black pad in the center of the box, one palm's width from the back edge

Starting Position (Figure C)

- » Sit on the pad in the center of the box
- » Place feet under the straps attached to the inside frame of the reformer
- » Flex the feet and press the legs to the outside edges of the straps.
- » Wrap the arms over the stomach in a firm hug and round the back into a "C" curve

Focus

- » Strengthening the center
- » Articulation of the spine

Movement Sequence (Figures D and E)

- » Engage the center, keep the arms wrapped tightly around the waist and roll back one vertebra at a time
- » Bring the arms in towards the center to help engage the abdominals and roll up to the starting position

Variations

- » As the student advances, they can increase the range of motion and roll back into full extension

Safety Precautions

- » Inspect clips every time
- » Use both straps for safety
- » Keep even and consistent tension on the strap



Figure A



Figure B



Figure C



Figure D



Figure E

THE ELEPHANT

SKILL LEVEL - BEGINNING

Reps: 8 - 10

Apparatus Set-Up:

Springs: 2

Footbar: Up

Headrest: Up

Precautions:

Hip issues, inversion issues, low blood pressure - please consult a physician before performing this exercise.

Skills needed to perform exercise:

None.

Starting Position (Figure A)

- » Place hands on the footbar with thumbs and forefingers on the same side of the bar (Caution - Do not pull up on the bar.)
- » Carefully step onto the reformer and place the heels in front of the shoulder blocks. Allow heels to settle into the carriage recesses
- » Bring the back into an even C-Curve or round back position
- » Stretch the feet long and lift the toes

Focus

- » Strengthen and stabilize the center
- » Work the hip
- » Stretch the back of the body

Movement Sequence (Figures B and C)

- » Stabilize the upper body into the footbar
- » Carefully press the carriage out about three inches from the hip without changing the spine position
- » Pull the center in and up, lengthen through the heels, and return the carriage home

Variations

- » More petite students may have to bring the heels forward on the carriage to obtain the correct position
- » Advanced variation - bring one leg to the back

Safety Precautions

- » Make sure the footbar support is resting against the frame
- » Thumbs and forefingers must be together over the footbar
- » Do not pull up on the bar



Figure A

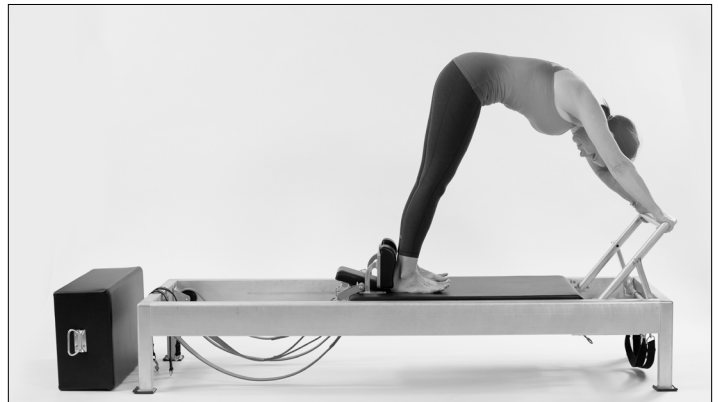


Figure B

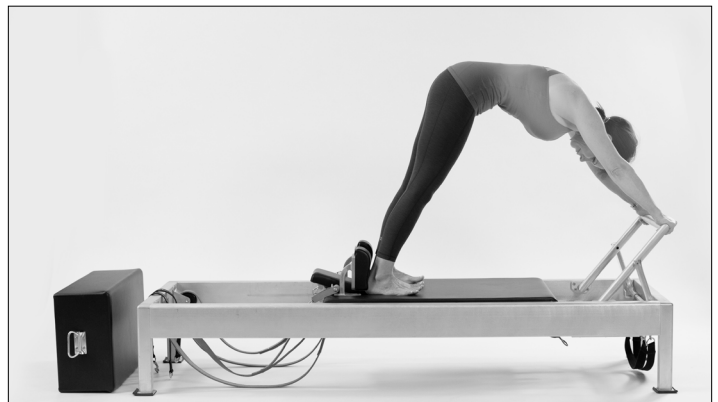


Figure C

THE KNEE STRETCH SERIES – ROUND

SKILL LEVEL – BEGINNING

Reps: 8 - 10

Apparatus Set-Up:

Springs: 2

Footbar: Up

Headrest: Up

Precautions:

Knee issues, inability to flex the foot or toes - please consult a physician before performing this exercise.

Skills needed to perform exercise:

Roll back on the mat.

Starting Position (Figure A)

- » Kneel on the carriage
- » Place the hands on the footbar, shoulder width apart with the thumb and forefingers over the bar.
- » Place the feet against the shoulder blocks with the toes flexed forward
- » Round the back and sit as far back on the heels as possible while still maintaining an even "C" curve in the spine

Focus

- » Stabilize the spine in the "C" curve
- » Work the center
- » Hip extension
- » Lower body connection

Movement Sequence (Figures B and C)

- » Push through the heels and press the carriage out as far as possible without changing the shape of the spine
- » Bring the carriage in by pressing the heels into the shoulder blocks, engaging the seat and the center.
- » Keep the shoulders and upper body still throughout the exercise

Variations

- » Arched back
- » Knees off

Safety Precautions

- » Make sure the footbar support is resting against the frame
- » Thumbs and forefingers must be together over the footbar
- » Do not pull up on the bar



Figure A



Figure B



Figure C

Contrology™ Classical Reformer™ de Balanced Body®

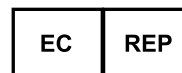
ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



Declaración de uso previsto

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

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
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

16526 | 2021-12

MANUAL CE DEL CONTROLOGY™ CLASSICAL REFORMER

Índice

- » Introducción y características del Contrology Classical Reformer
- » Ensamblaje del Contrology Classical Reformer
- » Ejercicios del Contrology Classical Reformer

Importante:

Este manual es para profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o para 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 Contrology Classical Reformer de Balanced Body contiene materiales inflamables, manténgalo alejado de fuentes directas de calor.

El Contrology Classical Reformer fue diseñado para ser la mejor versión del Reformador de Pilates original desarrollado y utilizado por Joseph Pilates. Con una estructura de metal, un carro móvil, una barra de pies, muelles y correas de cuero, Joseph Pilates, inventor y pionero del ejercicio físico, creó una máquina que aborda prácticamente todas las partes del cuerpo.

Los distintos resortes de los muelles proporcionan resistencia y soporte mientras el usuario empuja la barra de pies, tira de las correas y se sienta o se para en el carro. Los ejercicios varían desde simples movimientos aislados de los brazos y 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 deportista profesional e incluso usuarios con lesiones. Al final de cada sesión, los usuarios se sentirán renovados y energizados, sin el dolor y la fatiga habituales que a menudo acompañan un entrenamiento.

Esta máquina de estilo vintage le dará al usuario la sensación original y una experiencia completa de cómo era entrenar con el mismo Joe Pilates.

CARACTERÍSTICAS

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 estar sobre el centro del hombro y la línea de la quijada debe quedar casi perpendicular al carro. El Contrology Classical Reformer tiene tres posiciones que se ajustan por medio de un bloque de apoyo de madera que se encuentra debajo del reposacabeza:



Figura A

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. Ver figura A.

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



Figura B

Medio: el bloque de apoyo descansa en la muesca que tiene en el medio. Ver figura B.



Figura C

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. Ver figura C.

Nota para el instructor: también puede usarse una toalla además del reposacabeza, o en vez del mismo, para ajustar la altura de la cabeza.

AJUSTES HORIZONTALES DEL CARRO

El Contrology Classical Reformer viene con un bloque de engranajes de madera de uso directo. Este bloque de engranajes se colocará sobre los engranajes de la barra de resorte como se muestra en la Figura D. Cuando se instala, este componente limita el recorrido de retorno del carro. El bloque de engranajes debe usarse cuando se mueve la barra de resorte desde cualquier posición que no sea la "A" o el carro hará que los muelles se choquen contra la barra de resorte al regresar.

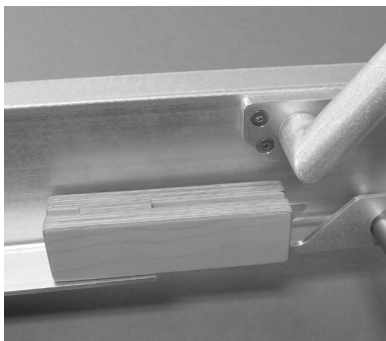


Figura D

El propósito del bloque de engranajes es cambiar la "Posición inicial" para que coincida con la barra de resortes cuando se mueve de un engranaje a otro. El bloque de engranajes también tiene dos ajustes, corto y largo. La figura D muestra la posición corta (surcos largos en los engranajes). De la vuelta al bloque de engranajes

para obtener la posición larga, para usar cuando la barra de resorte esté en la última posición o "C". Ajustar el carro más alejadamente de la barra de pies es mejor para clientes altos y usuarios con problemas de rodilla.

El uso del tope de engranaje es una sugerencia recomendada. 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 DE LADO A LADO DEL CARRO

El Contrology Classical Reformer viene preestablecido para permanecer centrado para que se deslice suavemente sobre la estructura. El carro tiene la capacidad de permitir el ajuste de este movimiento lateral. Para ajustar, retire los muelles que se adjuntan a la barra de resorte.

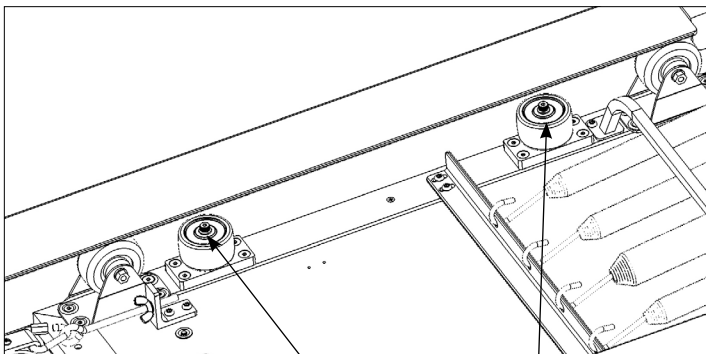


Figura E

Pernos sobre ruedas laterales.
Repetir el proceso en el otro lado.

Levante el carro para sacarlo de la estructura y colóquelo en el suelo. Coloque un trapo o toallas en la superficie de los carriles de rodadura del carro. Coloque el Reformer nuevamente en la estructura, pero con el vinilo hacia abajo (las ruedas hacia arriba) sobre las toallas.

Centre el carro en los rieles, luego afloje el perno que sujeta la rueda lateral, ajuste la rueda según sea necesario y vuelva a ajustar el perno. Ver figura E. La separación típica es el grosor de una tarjeta comercial entre la rueda y la pared lateral. Repita para las otras ruedas laterales. Retire el carro y cualquier material de los rieles, coloque las ruedas del carro hacia abajo en los rieles, volviendo a colocar al menos (1) muelle en la barra de resorte.

AJUSTE DE BARRA DE PIES

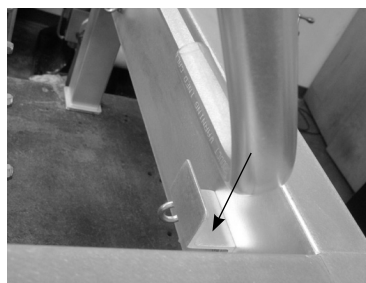


Figura F

La barra de pies tiene (2) posiciones, vertical y plana. Para usar la barra de pies, coloque la barra de soporte en los clips de ángulo en el extremo de la barra de pies del Reformer. Ver figura F.

Para ajustarlo a la posición plana, levante la barra de soporte para sacarla de los

clips angulares y coloque la barra de pies y la barra de soporte hacia abajo en la estructura exterior del Reformer. Esta posición se utiliza para mover la barra fuera del camino para ejercicios de pie y para ejercicios donde el usuario está acostado en la caja.

AJUSTE DE LA BARRA DE RESORTES

El Contrology Classical Reformer se puede colocar en tres posiciones diferentes para usuarios más altos o con problemas de rodilla. No intente mover la barra de resorte con los muelles fijados. Para ajustarlo, de cara a la barra de pies y con ambas manos en la barra de resorte, deslice la barra de resorte hacia arriba en ángulo, siguiendo los recortes con muescas, hasta que despeje el soporte del engranaje. Coloque la barra de resorte en la abertura de la ranura deseada y deslícela hacia abajo en la parte inferior de la muesca. Asegúrese de que los extremos de la barra de resorte estén en la misma posición de engranaje. Para el uso de las posiciones "B" o "C" se debe usar el tope para engranajes de madera, consulte la sección sobre Ajustes horizontales del carro.

- » **Posición A** (primer engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca más cercana al extremo del pie del bastidor del Reformer.
- » **Posición B** (segundo engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca central de los soportes de engranajes.
- » **Posición C** (tercer engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca más cercana al carro del Reformer. Ver figura G.

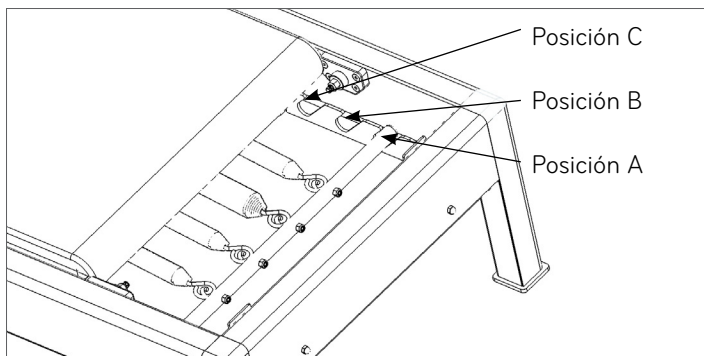


Figura G

NOTA: si se utiliza el Contrology Reformer de 89" y la barra de resorte está en el primer engranaje, el desplazamiento de toda la longitud del riel sin que el bloque de transporte puede estirar de más los muelles.

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE LOS MUELLES

El Contrology Classical Reformer ya está configurado con una separación adecuada entre la estructura de la barra de resorte y la tensión del muelle. El ángulo de montaje se puede ajustar debajo del carro. Si desea cambiar la tensión del muelle, afloje los (2) tornillos en cada extremo del soporte que se muestra en la Figura H.

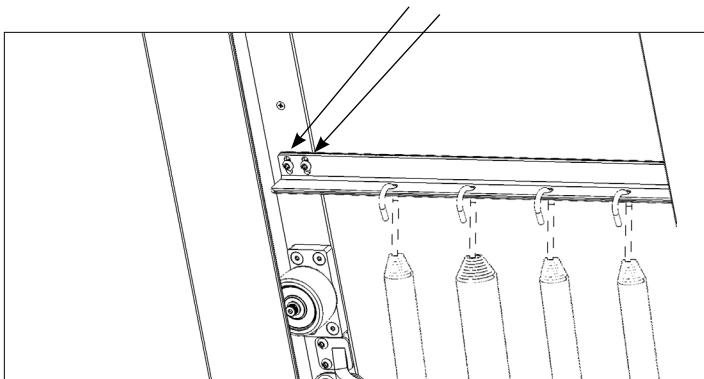


Figura H

Deslice el ángulo de montaje del carro hacia la barra de resorte, para que los muelles encajen más flojos, o hacia el extremo de la cabeza para dejarlos más ajustados. Ajuste TODOS los (4) tornillos una vez que se haya alcanzado la posición deseada.

PESO DE LOS MUELLES

Los muelles se utilizan para ajustar la resistencia para los diferentes ejercicios en el Reformer. La resistencia en el Reformer se indica por el número de muelles utilizados para un ejercicio específico. El peso de los muelles indicado es la posición de comienzo recomendada. Se pueden realizar ajustes individuales según las necesidades del usuario y el ejercicio individual. Los ajustes de muelle sugeridos se indican bajo cada ejercicio.

- » **1 muelle** (ligero): se utiliza principalmente para trabajo de los brazos o cuando el carro provee poco apoyo.

- » **2 muelles** (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 muelles** (moderado a fuerte): se utiliza principalmente para trabajo de las piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.
- » **Todos los muelles:** se utilizan para aumentar la resistencia al máximo o para estabilizar el carro para las series con caja abdominal corta.
- » **Sin muelles:** se utiliza para agregar dificultad en ejercicios en los que el usuario tiene que controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, series de estiramiento largo).

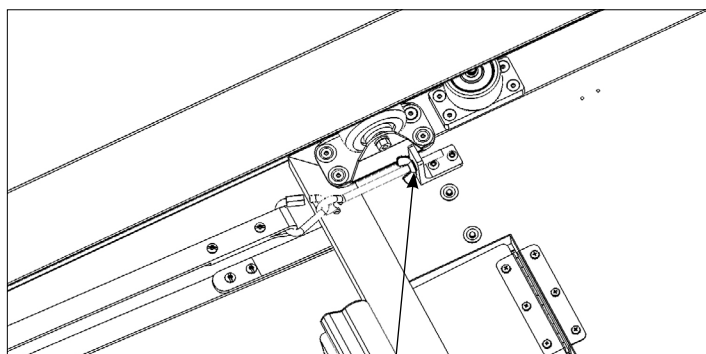


Figura I

Tuerca mariposa

AJUSTE DE LAS CINTAS

Debajo del carro donde se conecta la correa de cuero, la armella tiene la opción de ajustar la entrada/salida. A medida que se usan las cintas, se estirarán y se harán más largas. Si se desea mantener la misma longitud de la correa, es necesario ajustar esta armella. Retire el enlace rápido de la armella, luego afloje la 'tuerca de mariposa' que se adjunta a la armella, luego enrosque la armella hacia la barra de pies. Vuelva a colocar el enlace rápido en la armella y verifique el extremo de la agarradera de la correa en comparación con las hombreras. Ajuste la entrada/salida de la armella según sea necesario y cuando lo haga retire el enlace rápido de la armella. Una vez que esté en la posición correcta, ajuste la "tuerca de mariposa" contra el ángulo de montaje para asegurar la armella en su posición. Vuelva a conectar el enlace rápido a la armella y repita el proceso en el otro lado. Ver figura I.

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.

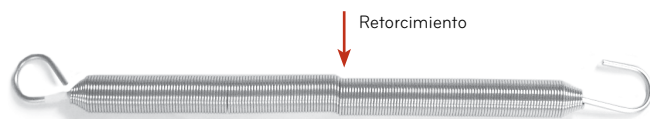


Figura 1

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**.

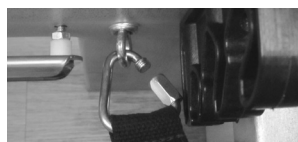


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.



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: Correo 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.



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

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

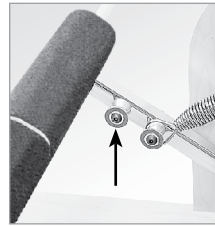


Figura 8: Arandela de fibra

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

Utilice sus dedos para comprobar que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Si puede girar la tuerca o el tornillo con los dedos, eso significa que está demasiado flojo y deben apretarse. Para apretarlo, primero apriételo con los dedos.

Gire las tuercas y los pernos en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos. Inserte un destornillador a través de los cáncamos para mantenerlos firmes mientras aprieta las tuercas. **Figura 9.**



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

SILLAS

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

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

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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

REPUESTOS

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

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

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

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

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

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

LISTA DE PIEZAS

DESCRIPCIÓN	N.º de pieza	Cant.
Poste de madera de 36"	720-088	1
Almohadilla negra para rodillas 1/4"	108-018	2
Caja para sentarse	721-011	1
Cinta de los pies	210-072	2
Cintas extensoras	607-509	2
Correas de cuero	707-306	2
Agarraderas de cuero	707-305	1 par
Muelles del Contrology Reformer	SPR9600	4
Barra de resortes del Contrology	623-518	1
Tope de madera de bloque del engranaje	950-294	1

* Reformer de 86": (correa de cuero P/N: 707-307, bloque para carro P/N: 607-555). Reformer de 89": (correa de cuero P/N: 707-308, bloque para carro P/N: 607-556),

INSTALACIÓN DEL CARRO

Limpie todas las ruedas del carro y las superficies de los rieles metálicos de la estructura. Coloque con cuidado el carro en la estructura con el reposacabezas de espaldas a la barra de pies.

INSTALACIÓN DE LAS CORREAS

Instale los clips de las agarraderas en las juntas tóricas que están en las correas. Coloque las agarraderas sobre las armellas detrás de las hombreras. Inserte el extremo de la correa de cuero con el clip de enlace rápido a través de la rueda (el lado áspero del cuero debe estar contra la rueda) como se muestra en la Figura A.

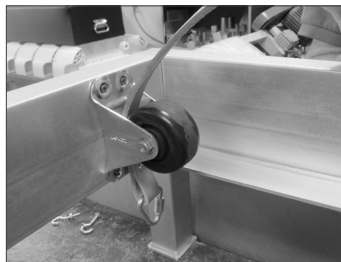


Figura A



Figura B

Guíe la cinta hasta la armella de la parte inferior del carro. Conecte el clip de enlace rápido a la armella en el mismo lado del carro como se muestra en la Figura B. Repita los pasos en el otro lado.

COLOCAR LOS MUELLES EN LA PARTE INFERIOR DEL CARRO

Acople un muelle a una ranura en el soporte en la parte inferior del carro como se muestra en la Figura C. El extremo abierto del gancho del muelle debe quedar mirando hacia abajo. Repita los pasos para los otros muelles.



Figura C

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE RESORTES

Coloque la barra de resortes con los extremos del gancho hacia arriba en el ángulo del engranaje como se muestra en la Figura D. Conecte al menos (1) muelle a una armella en la barra de resorte.

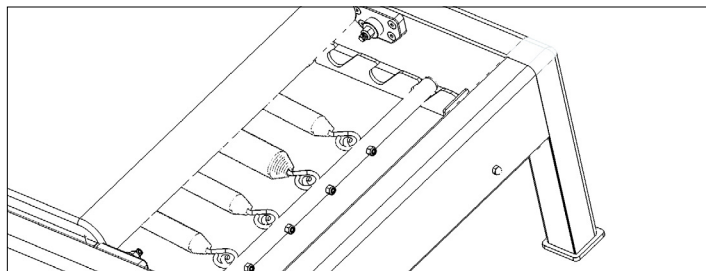


Figura D

BLOQUES PARA EL CARRO

El bloque de carro en el extremo de la cabeza del Reformer se instala en la estructura para limitar la distancia que el carro puede recorrer, vea la Figura E. Hay dos longitudes: el bloque de carro mediano viene con el Reformer de 86" y el bloque de carro largo viene con el Reformer de 89". No está fabricado para ello, pero se puede usar en reformadores de 80", se debe comprar por separado.

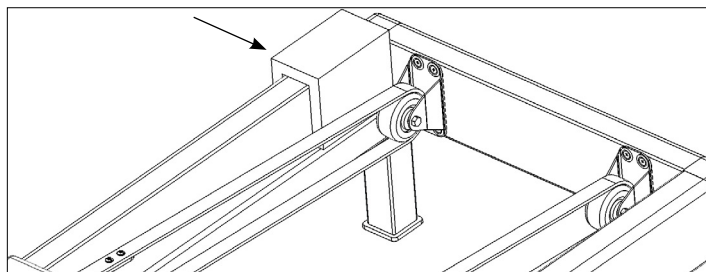


Figura E

El bloque de engranajes, utilizado por todas las longitudes de Reformer, al extremo del pie, se instala en el riel lateral izquierdo de las posiciones de engranajes, como se muestra en la Figura F. El bloque de engranajes tiene dos configuraciones, corta y larga. La figura F muestra la posición corta, cuando la barra de resorte está en la posición media o "B". De la vuelta al bloque de engranajes para obtener la posición larga, para usar cuando la barra de resorte esté en la última posición o "C".

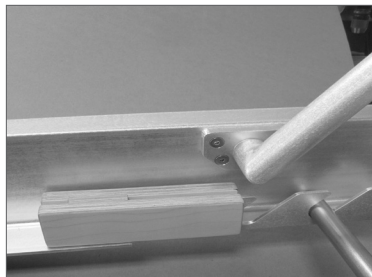


Figura F

Los bloques de carro se usan más comúnmente para clientes que tienen un rango de movimiento limitado o para evitar que el carro se desplace demasiado lejos. El bloque de engranajes se utiliza para cambiar la posición de inicio del carro.

INSTALAR CORREAS DE PIE

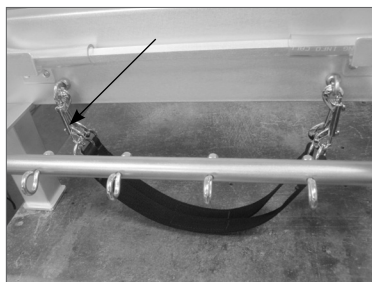


Figura G

Se incluyen dos correas de pie con el Reformer. Sujete un extremo de la correa a una armella en el extremo interior del pie de la estructura y el otro clip a la otra armella en el lado opuesto del extremo de la estructura. Repita los pasos para la segunda correa de pie, vea la Figura G.

COMO INSTALAR LA CINTA EXTENSORA

Retire las agarraderas de ambas cintas. Doble la cinta extensora por la mitad e inserte el clip en y a través del anillo D, consulte la Figura H. Acople el clip a la junta tórica en el extremo de la correa. Vea la Figura I. Repita este proceso para otra correa.



Figura H

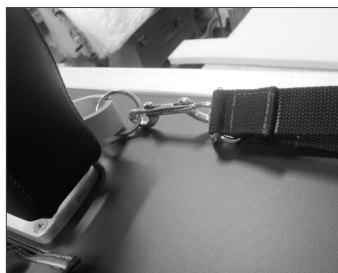


Figura I

INSTALAR LA PLATAFORMA DE SALTO OPCIONAL (solo modelos de 86"/218 cm y 89 "/226 cm)

La instalación correcta de la plataforma de salto es muy importante. Coloque la barra de pies hacia abajo sobre el Reformer. Instale la plataforma de salto hacia abajo en el soporte instalado en el interior del extremo del pie del Reformer. El lado acolchado debe estar orientado hacia el carro. Si se instala correctamente, la plataforma de salto se apoyará en el soporte de la placa de los pies, consulte la Figura J.

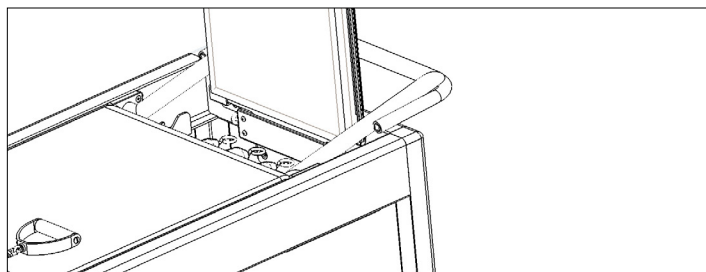


Figura J

GANCHO DE CORREA FIJA (OPCIONAL)

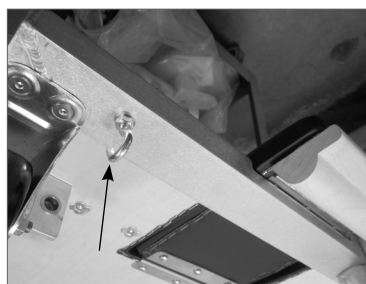


Figura K

Este Reformer viene con una opción para instalar un gancho fijo para las correas. Esto se puede instalar como se muestra en la Figura K. Kit de correa no ajustable (210-146). Si su máquina viene con un gancho de correa fijo preinstalado, se puede quitar y se puede comprar un kit para correas ajustables (210-145) por separado.

Limpieza y mantenimiento

LIMPIEZA

Usted puede extender la vida de la tapicería manteniéndola limpia y libre de polvo, aceite y sudor. Después de cada uso, limpie todas las partes que han estado en contacto con la piel, incluyendo el carro, las hombreras y los reposacabezas.

La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Si desea una desinfección adicional, Balanced Body ofrece la solución desinfectante Balanced Body Clean™. El uso de cualquier otra solución (especialmente aquellas que contienen aceites esenciales) acortarán la vida útil de algunos equipos y no se recomiendan. También se puede usar una solución de agua y jabón suave.

- » Asegúrese de secarlo bien.
- » Para saber cómo limpiar una suciedad más intensa, llame al Soporte técnico de Balanced Body.
- » Los carriles de las ruedas y las ruedas deben limpiarse regularmente con un paño para garantizar que avancen de manera suave y silenciosa.
- » Lave las correas de pie con regularidad. Colóquelas en una funda de almohada, lávelas en un ciclo suave, deje que se sequen al aire.
- » Asegúrese de inspeccionar los muelles con regularidad.

Si tiene alguna pregunta sobre la limpieza o el mantenimiento, llame al Soporte técnico de Balanced Body.

LUBRICACIÓN Y AJUSTE

Según sea necesario, lubrique las ruedas laterales con aceite 3 en 1.

No se recomienda lubricar las ruedas del carro, hágalo bajo su propio riesgo.

EN CASO DE DAÑOS POR FLETE

Si hay daños con su carga, asegúrese de guardar todo el material de embalaje. Llame a Balanced Body inmediatamente.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame al soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES (EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (internacional).

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 Contrology Reformer.

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

Manual de buenas prácticas y seguridad del estudio de Pilates clásico.

Seguridad general del estudio

1. Mantener los espacios libres de material y accesorios.
2. Inspeccionar todos los aparatos y realizar el mantenimiento del material de forma regular: semanal, mensual y trimestral. Ver las instrucciones del fabricante.
3. Restablecer, revisar y limpiar todo el material después del uso

Contrology Reformer

1. Restablecimiento del Reformer
 - a. La barra de pies está levantada.
 - b. La barra de muelle está en la primera posición.
 - c. Los 4 muelles están enganchados.
 - d. El reposacabezas está en la posición intermedia y asegurado.
 - e. Las asas se guardan en los ojales (también conocidos como cáncamos o ganchos).
 - f. La caja se coloca detrás del Reformer o según las especificaciones del estudio.
 - g. La barra, las almohadillas y los bloques del cambio se guardan fuera de las zonas de paso y según las especificaciones del estudio.
2. Revisión de seguridad mensual recomendada
 - a. Muelles
 - i. Inspeccionar en busca de signos de desgaste, dobladuras, separaciones y óxido. Sustituir inmediatamente cualquier pieza que muestre signos de desgaste o debilidad. Consultar la imagen «A» al final de este documento.
 - ii. Girar el muelle cada tres meses: mover los dos muelles interiores hacia el exterior para conseguir un desgaste uniforme.
 - b. Correas
 - i. Inspeccionar las correas de cuero en busca de grietas, tornillos sueltos y signos de desgaste. Sustituir inmediatamente cualquier pieza que muestre signos de debilidad.
 - ii. Comprobar el desgaste de los enganches del carro, de los enlaces rápidos y verificar que los enganches están bien apretados. Consultar la imagen «B» al final de este documento.
 - c. Correas de extensión y correa para los pies
 - i. Inspeccionar los cierres/clips para ver si están desgastados. Verificar que los cierres funcionan correctamente y sustituirlos si es necesario.
 - ii. Inspeccionar las costuras de los extremos de las correas.

- iii. Apretar los ojales del marco del Reformer si es necesario.

Asas

- i. Comprobar que los cierres y los ganchos no están desgastados. Verificar que todos los tornillos están bien apretados. Consultar la imagen «C» al final de este documento.

Barra de pies

- i. Comprobar los tornillos laterales y apretarlos si es necesario.

Carro

- i. Inspeccionar los tornillos del reposacabezas y sus fijaciones. Sustituirlos ante cualquier signo de desgaste.

3. Durante una sesión

- a. Cuando la barra de pies esté levantada, verificar que el soporte esté apoyado completamente contra el interior del marco.
- b. Las correas y asas deben estar dentro del marco o en los ojales (también conocidos como cáncamos o ganchos) en todo momento.
- c. Cuando trabaje en 2.ª o 3.ª posición, debe usar el bloque del cambio para asegurar una tensión adecuada con los muelles.
- d. Verificar que el reposacabezas está completamente encajado y asegurado en cualquier posición que use.

Consultar este vídeo para obtener más información sobre el procedimiento de «ajuste y comprobación» para una seguridad óptima.

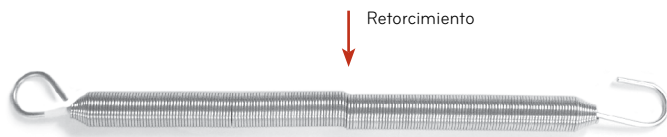


Figura A

NOTA: Este no es un resorte de Contrology, pero la torcedura se verá similar

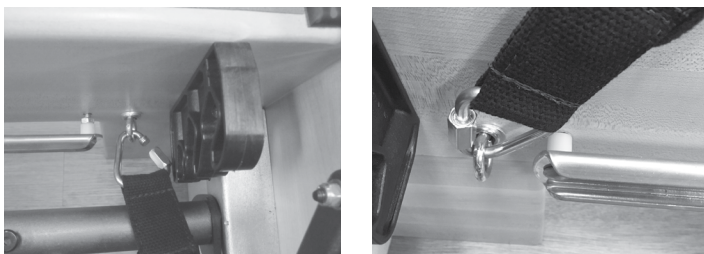


Figura B

QuickLink no está sujeto. (primera foto) QuickLink está sujeto. (segunda foto)

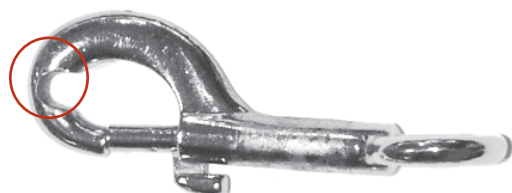


Figura C

Mal encaje: desgaste excesivo del gancho. (no esta el chasquido del Contrology pero el desgaste se verá similar).



Wire Stops

Ejercicios para el Contrology Reformer

ADVERTENCIA: Esta máquina es potencialmente peligrosa y debe usarse solo bajo la supervisión de un profesional capacitado. Consulta con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios usando este aparato.

TRABAJO DE PIES:
DEDOS DE LOS PIES NIVEL DE DIFICULTAD

Repeticiones: 10

Preparación del aparato:

Muelles: 4, 3 o 2

Barra de pies: arriba

Reposacabezas: arriba

Equipamiento adicional: ninguno.

Precauciones:

Problemas de tobillo: consulta a un médico antes de realizar este ejercicio. Pies sensibles: puede ser necesario colocar una almohadilla sobre la barra de pies para mayor comodidad.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio:

Sin requisitos previos.

Posición inicial (imagen A)

- » Tumbarse en el carro.
- » Colocar la cabeza en el reposacabezas.
- » Colocar los hombros contra las hombreras.
- » Colocar los brazos a los lados, con las palmas hacia abajo.
- » Colocar la espalda extendida en el carro con la pelvis y la caja torácica apoyadas en la colchoneta.
- » Colocar los pies en la barra de pies con el metatarso (justo debajo de los dedos) presionando contra la barra.
- » Los talones están juntos, los dedos de los pies separados en una postura amplia: alrededor del ancho de dos puños entre los dedos grandes.
- » Levantar los talones.

Enfoque (ver imagen A)

- » Calentar el cuerpo.
- » Fortalecer el centro.
- » Alineación.

Secuencia de movimiento (imágenes B y C)

- » Tirar del centro y presionar el carro hacia fuera, estirando las piernas completamente y empujando la barra de pies hacia fuera.
- » Aguantar el tirón del muelle y controlar el retorno del carro a la posición inicial.

Variación:

- » Posición de los pies: arcos en la barra de pies en paralelo.
- » Posición de los pies: talones en la barra de pies en paralelo.

Medidas de seguridad (ver imagen C)

- » Verificar que el soporte de la barra de pies está apoyado correctamente en los clips angulares y presionando contra el marco.
- » El reposacabezas debe estar fijado en el medio o en la posición alta.



Imagen A



Imagen B



Imagen C

LOS CIENTO NIVEL DE DIFICULTAD

Repeticiones: 10 series

Preparación del aparato:

Muelles: 4, 3 o 2

Barra de pies: abajo

Reposacabezas: arriba

Equipamiento adicional: correas y asas.

Precauciones:

Problemas de cuello, problemas de hombros, debilidad en la zona lumbar: consultar a un médico antes de realizar este ejercicio.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio básico:

Posibilidad de levantar la cabeza y de levantar las piernas desde el centro sin dificultad. La «curva en C» la posibilidad de llegar desde la altura del hombro hasta la cintura.

Requisitos previos:

Los cien en la colchoneta.

Posición inicial (imagen A)

- » Tumbarse en el Reformer con la cabeza en el reposacabezas, los hombros en las hombreras y las piernas juntas extendiéndolas por encima de la barra de pies.
- » Agarrar las asas de los ojales situadas detrás de las hombreras y llevar los brazos al techo.
- » Presionar ligeramente las asas hacia abajo para activar las correas y las asas sin abrir el muelle.

Enfoque

- » Fortalecer y estabilizar el centro.
- » La respiración.
- » Aumentar la circulación.
- » Desarrollar la resistencia.

Secuencia de movimiento (imágenes B y C)

- » Presionar sobre las asas, redondear la parte superior de la espalda y bajar los brazos por los lados.
- » Levantar las piernas al mismo tiempo unos cinco centímetros por encima del marco del Reformer o más o menos a la altura de los ojos. Nota: los extremos de los omóplatos deben tocar el Reformer y la espalda debe estar en una «curva en C» ligeramente pronunciada.
- » Bombear vigorosamente los brazos contando hasta 5 mientras se exhala lentamente.
- » Continuar bombeando los brazos contando hasta 5 mientras se inhala lentamente.

Variación:

- » Si el alumno no puede mantener las piernas levantadas o arquea la espalda, este ejercicio puede hacerse con las piernas apoyadas en el marco.
- » Los principiantes deben comenzar con dos series de diez bombeos para evitar la tensión en el cuello y después aumentar gradualmente el número de series hasta alcanzar el número máximo de repeticiones.



Imagen A



Imagen B



Imagen C

LA RANA NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 5 to 6

Preparación del aparato::

Muelles: 2

Barra de pies: abajo

Reposacabezas: arriba

Equipamiento adicional:

Correas, asas y correas de extensión.

Precauciones:

Espalda baja débil, pies sensibles: consultar a un médico antes de realizar este ejercicio.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio:

Una flexibilidad adecuada para colocar los pies en las correas.

Requisitos previos:

Círculo a una pierna en la colchoneta, trabajo de pies en el Reformer.

Preparación (imágenes A y B)

- » Llevar las asas y las correas hacia la parte posterior del Reformer y colocar las correas de extensión.
- » El asa y el lazo de cuero deben estar uno al lado del otro, con el asa hacia el exterior del Reformer.
- » Pasar el lazo a través del asa y del clip de la correa de cuero y mover los accesorios hacia el exterior.
- » Repetir con la otra correa.

Posición inicial (imágenes C y D)

- » Agarrar las correas con las manos y tumbarse en el carro con la cabeza en el reposacabezas y los hombros contra las hombreras.
- » Subir el coxis hacia arriba y colocar con cuidado los dos pies en los lazos.
- » Con los talones juntos y los dedos de los pies separados, llevar los talones a los glúteos y bajar vértebra a vértebra hasta que la espalda esté en el carro.
- » Llevar las manos a los lados con las rodillas separadas a la distancia de los hombros, los talones juntos y los dedos de los pies separados, en la posición de la rana.
- » El muelle debe estar activado y las correas deben rozar la parte superior de las hombreras.

Enfoque

- » Fortalecer y estabilizar el centro.
- » Estabilizar el centro mientras se trabaja la parte inferior del cuerpo.
- » Desarrollar una alineación simétrica en la parte inferior del cuerpo.
- » Reforzar los glúteos.

Secuencia de movimiento (imagen E)

- » Usando el centro para estabilizar el tronco, empujar las piernas hacia fuera en un ángulo hasta que estén completamente extendidas.
- » Las correas deben rozar la parte superior de las hombreras.
- » Manteniendo los talones juntos y los dedos de los pies separados, llevar las piernas hacia el pecho manteniendo el control

Variaciones:

Ninguna

Safety Precautions:

- » Double check straps are secured
- » Hardware needs to be on the outside
- » Keep straps away from eyes



Imagen A



Imagen B



Imagen C



Imagen D



Imagen E

LA CAJA CORTA: REDONDA
NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 3 - 5

Preparación del aparato:

Muelles: 2

Barra de pies: abajo

Reposacabezas: abajo

Equipamiento adicional:

Caja, almohadilla negra y correas para los pies.

Precauciones:

Espalda baja débil, incapacidad para flexionar los pies: consultar a un médico antes de realizar este ejercicio.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio:

Rodar hacia atrás y hacia delante en la colchoneta.

Preparación del aparato: (Imágenes A y B)

- » Colocar la caja sobre el Reformer con las asas hacia los lados del marco y el borde posterior de la caja entre las hombreras y los ojales.
- » Coloca la almohadilla negra en el centro de la caja, a un palmo del borde posterior.

Posición inicial (imagen C)

- » Sentarse sobre la almohadilla en el centro de la caja.
- » Colocar los pies bajo las correas enganchadas al marco interior del Reformer.
- » Flexionar los pies y empujar las piernas hacia los bordes exteriores de las correas.
- » Abrazar el vientre con los brazos con firmeza y redondear la espalda en una «curva en C».

Enfoque

- » Fortalecer el centro.
- » Articulación de la columna vertebral.

Secuencia de movimiento (imágenes D y E)

- » Activar el centro, mantener los brazos abrazando la cintura con fuerza y llevar el tronco hacia atrás vértebra a vértebra.
- » Llevar los brazos hacia el centro para ayudar a activar los abdominales y subir hasta la posición inicial.

Variaciones:

- » A medida que el alumno avanza, puede aumentar la amplitud de movimiento y realizar la extensión completa.

Medidas de precaución:

- » Revisar los clips en cada ocasión.
- » Usar las dos correas por seguridad.
- » Mantener una tensión uniforme y consistente en la correa



Imagen A



Imagen B



Imagen C



Imagen D



Imagen E

EL ELEFANTE

NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 8 - 10

Preparación del aparato:

Muelles: 2

Barra de pies: arriba

Reposacabezas: arriba

Precauciones:

Problemas de cadera, problemas con inversiones, presión arterial baja: consultar a un médico antes de realizar este ejercicio.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio: Ninguna

Posición inicial (imagen A)

- » Colocar las manos en la barra de pies con los pulgares y los índices en el mismo lado de la barra. (Precaución: no tirar de la barra hacia arriba).
- » Subir con cuidado al Reformer y colocar los talones delante de las hombreras. Permitir que los talones se asienten en los huecos del carro.
- » Llevar la espalda a una posición uniforme en «forma de Co de espalda redondeada».
- » Estirar los pies por completo y levantar los dedos.

Enfoque

- » Fortalecer y estabilizar el centro.
- » Trabajar la cadera.
- » Estirar la parte trasera del cuerpo.

Secuencia de movimiento (imágenes B y C)

- » Estabilizar la parte superior del cuerpo en la barra de pies.
- » Empujar con cuidado el carro hacia fuera a unos ocho centímetros (5") de la cadera sin cambiar la posición de la columna vertebral.
- » Llevar el centro hacia dentro y hacia arriba, alargar con los talones y devolver el carro a su lugar.

Variaciones:

- » Los alumnos más pequeños pueden necesitar adelantar los talones en el carro para conseguir la posición correcta.
- » Variación avanzada: llevar una de las piernas hacia atrás.

Medidas de precaución:

- » Comprobar que el soporte de la barra de pies está apoyado en el marco.
- » Los pulgares y los índices deben estar juntos sobre la barra de pies.
- » No tirar de la barra.



Imagen A

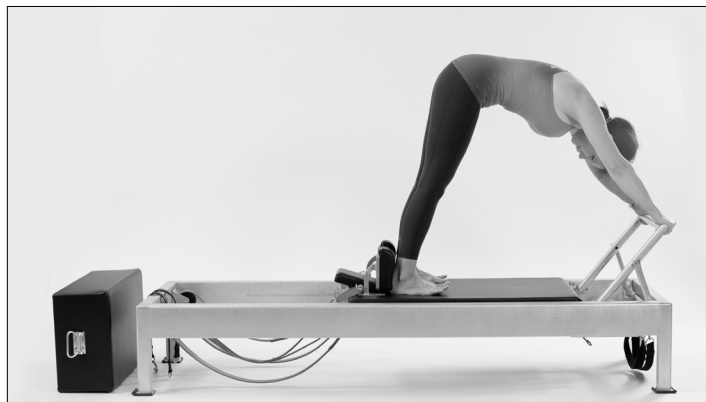


Imagen B

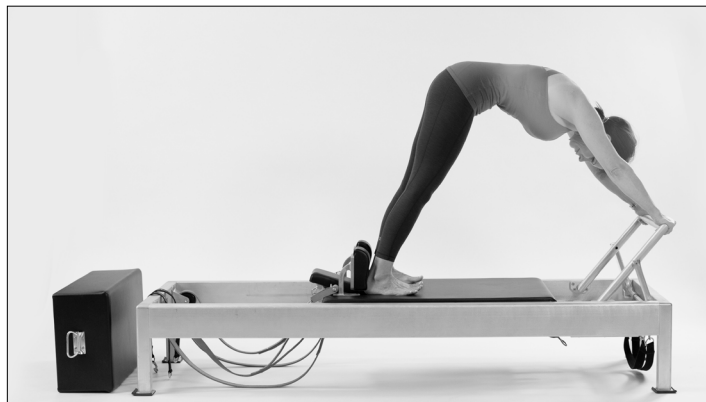


Imagen C

SERIE DE ESTIRAMIENTO DE RODILLAS: RONDA
NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 8 - 10

Preparación del aparato:

Muelles: 2

Barra de pies: abajo: arriba

Reposacabezas: arriba

Precauciones:

Problemas de rodilla, incapacidad para flexionar el pie o los dedos: consultar a un médico antes de realizar este ejercicio.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio:

Rodar hacia atrás sobre la colchoneta.

Posición inicial (imagen A)

- » Colocarse de rodillas en el carro.
- » Colocar las manos en la barra de pies, separadas a la anchura de los hombros y con los dedos pulgar e índice sobre la barra.
- » Colocar los pies contra las hombreras con los dedos de los pies flexionados hacia delante.
- » Redondear la espalda y sentarse lo más atrás posible sobre los talones, sin dejar de mantener una «curva en C» en la columna vertebral.

Enfoque

- » Estabilizar la columna vertebral en la «curva C».
- » Trabajar el centro.
- » Extensión de cadera.
- » Conexión con la parte inferior del cuerpo.

Secuencia de movimiento (imágenes B y C)

- » Empujar con los talones y presionar el carro hacia fuera lo máximo posible sin cambiar la posición de la columna vertebral.
- » Llevar el carro hacia dentro presionando los talones en las hombreras, activando los glúteos y el centro.
- » Mantener los hombros y la parte superior del cuerpo inmóviles durante todo el ejercicio.

Variaciones:

- » Espalda arqueada.
- » Rodillas fuera.

Medidas de precaución:

- » Comprobar que el soporte de la barra de pies está apoyado en el marco.
- » Los pulgares y los índices deben estar juntos sobre la barra de pies.
- » No tirar de la barra.



Imagen A



Imagen B

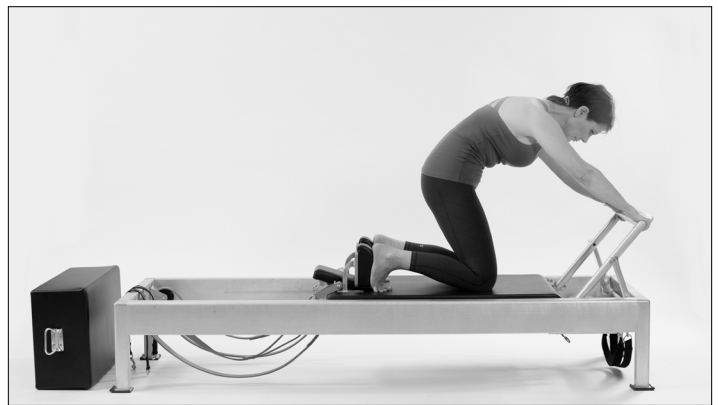


Imagen C

Reformer Classico Balanced Body® Contrology™

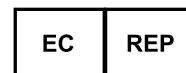
QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Reformer Classico 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.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
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

16526 | 2021-12

Indice dei contenuti

- » Introduzione e caratteristiche del Reformer classico Controlgy
- » Montaggio del Reformer classico Controlgy
- » Esercizi con il Reformer classico Controlgy

Importante:

il presente manuale è destinato ai professionisti sanitari e del fitness o agli esperti nell'uso di questa attrezzatura. In caso di domande relative all'adeguatezza di un movimento specifico, consultare un professionista accreditato nel campo della salute.

Nota di sicurezza: attenzione – Il Reformer classico Balanced Body Controlgy contiene materiali infiammabili, si consiglia di tenerlo lontano dalle fonti di calore dirette.

Il Reformer classico Controlgy è stato realizzato a partire dalla migliore versione esistente del Reformer Pilates, come progettato e usato da Joseph Pilates. Il pioniere della ginnastica e inventore, Joseph Pilates, creò una macchina che teoricamente è in grado di stimolare ogni parte del corpo, composta da un telaio in metallo, un carrello scorrevole, una barra per i piedi, molle e cinghie.

I diversi livelli di trazione delle molle forniscono resistenza e sostegno, mentre l'utente spinge sulla barra per i piedi, tira le cinghie dalla posizione seduta o in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da movimenti semplici e isolati di braccia e gambe, ad altri più complessi che stimolano tutte le parti del corpo. Gli esercizi sono in grado di fornire un allenamento completo per ogni persona: dall'impiegato d'ufficio sedentario, all'atleta di prestigio, agli utenti infortunati. Al termine della sessione, gli utenti si sentiranno rinvigoriti ed energici, senza l'indolenzimento o l'affaticamento che spesso accompagnano l'esercizio fisico.

Questa macchina dallo stile vintage fornirà all'utente la sensazione vera e l'esperienza completa di com'era allenarsi con Joe Pilates.

CARATTERISTICHE

Il poggiatesta viene impiegato per sostenere in modo ottimale la testa, il collo e le spalle dell'utente, mentre questo è in posizione supina. Per valutare la posizione del cliente, l'orecchio deve essere sopra la linea centrale delle spalle, mentre la linea della mandibola deve essere vicina, perpendicolarmente, al carrello. Il poggiatesta del Reformer classico Controlgy presenta tre posizioni regolabili mediante un supporto in legno, posto sotto il poggiatesta.



Figura A

Basso (orizzontale) – Il blocco di supporto è piegato verso il lato superiore del poggiatesta e viene impiegato per i clienti che presentano una colonna vertebrale particolarmente piatta e una cassa toracica incava per movimenti destinati a gambe, piedi e per tutti gli esercizi in posizione supina. Vedere figura A.

Nota di sicurezza: la posizione orizzontale del poggiatesta viene impiegata per tutti i clienti negli esercizi che richiedono la rotazione delle spalle; tale posizione consentirà di evitare l'estensione eccessiva della colonna cervicale e, quindi, danni al collo.



Figura B

Medio – Il blocco di supporto poggia sull'incavo presente al centro dello stesso. Vedere figura B.



Figura C

Alto (verso l'alto) – La parte bassa del blocco di supporto poggia sul telaio del carrello e viene impiegata dai clienti che presentano una traslazione anteriore della testa o una cassa toracica profonda, per facilitare un allineamento corretto. Vedere figura C.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa, è possibile utilizzare un asciugamano, in aggiunta o al posto del poggiatesta.

REGOLAZIONI ORIZZONTALI DEL CARRELLO

Il Reformer classico Contrology è dotato di un meccanismo di blocco "a incasso". Tale meccanismo verrà posto sulle barre a molle, come illustrato nella figura D. Una volta installato, il componente limita il movimento di ritorno del carrello. Il meccanismo di blocco deve essere utilizzato quando si sposta la barra a molle da una posizione diversa rispetto ad "A", oppure se il carrello provoca un impatto delle molle nella barra a molle, quando torna in posizione di partenza.

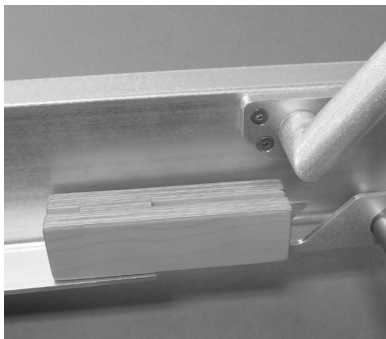


Figura D

Lo scopo del meccanismo di blocco è quello di modificare la "posizione di partenza" per accordarla con la barra a molle quando si sposta da un meccanismo all'altro. Tale meccanismo presenta due regolazioni: corta e lunga. La figura D mostra la posizione corta (lungi solchi nel meccanismo).

Capovolgere il meccanismo di blocco per ottenere la posizione lunga, da impiegare quando la barra a molle si trova in posizione "C". L'impostazione del carrello a una distanza maggiore dalla barra per i piedi è ideale per i clienti alti o con problemi alle ginocchia.

Quando il carrello è posizionato per gli esercizi delle gambe e dei piedi, si suggerisce di utilizzare il blocco del meccanismo, che deve consentire all'utente una flessione dell'anca inferiore a 90°.

REGOLAZIONI DEL CARRELLO DA UN LATO ALL'ALTRO

Il Reformer classico Contrology viene fornito preimpostato per essere centrato e per scorrere facilmente nel telaio. Il carrello può essere regolato da un lato all'altro. Per regolarlo, rimuovere le molle agganciate alla relativa barra.

Sollevare il carrello dal telaio e posizionarlo a terra, collocare uno straccio oppure degli asciugamani sulla superficie delle guide scorrevoli del carrello. Collocare il Reformer all'interno del telaio

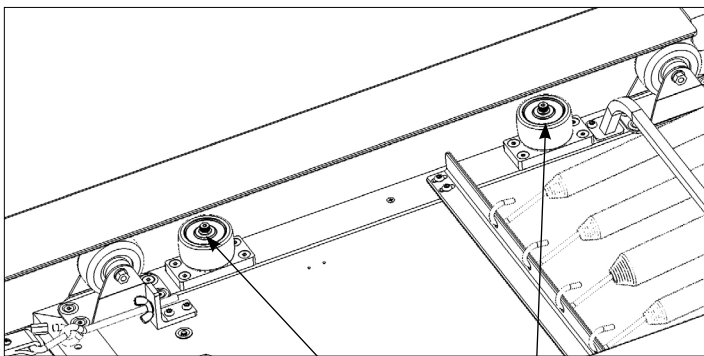


Figura E

Bulloni sulle ruote laterali.
Ripetere per ogni lato.

ma rivolgendo la parte in vinile verso il basso (ruote rivolte verso l'alto) sugli asciugamani. Centrare il carrello nelle guide, quindi allentare il bullone che fissa la ruota laterale, regolare la ruota a seconda della necessità e serrare di nuovo il bullone. Vedere la figura E. Di norma, lo spazio fra la ruota e la parete laterale è pari allo spessore di un biglietto da visita. Ripetere l'operazione per le altre ruote laterali. Rimuovere il carrello e il materiale presente nelle guide, collocare le ruote del carrello rivolte verso le guide, riagganciando almeno 1 molla alla relativa barra.

REGOLAZIONE DELLA BARRA PER I PIEDI

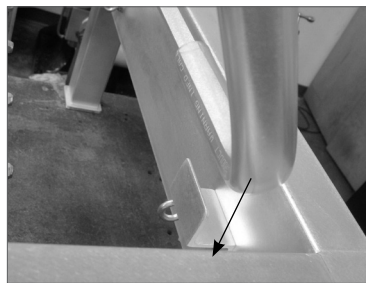


Figura F

La barra per i piedi presenta 2 posizioni: verticale e orizzontale. Per utilizzare la barra per i piedi, collocare la barra di supporto sui ganci angolari, posti alla fine della barra per i piedi del Reformer. Vedere figura F.

Per regolare in posizione orizzontale, sollevare la barra di supporto dai ganci angolari e collocare la barra per i piedi e quella di supporto all'esterno del telaio del Reformer. Questa posizione viene utilizzata per spostare la barra, quando si svolgono gli esercizi in piedi e in posizione supina sulla box.

REGOLAZIONE DELLA BARRA A MOLLE

Il Reformer classico Contrology può essere impostato su tre posizioni diverse per gli utenti alti o per quelli con problemi alle ginocchia. Non cercare di spostare la barra a molle con le molle agganciate. Per regolarla, posizionarsi davanti alla barra per i piedi e, con entrambe le mani sulla barra a molle, farla scivolare fino all'angolo, seguendo i fori intagliati e fino a quando questa sgancia il blocco del meccanismo. Collocare la barra a molle nell'apertura desiderata e farla scivolare all'indietro, fino a raggiungere il fondo dell'intagliatura. Accertarsi che le estremità della barra a molle si trovino nella stessa posizione del meccanismo. È necessario utilizzare il blocco del meccanismo per le posizioni "B" o "C", consultare la sezione relativa alla regolazione orizzontale del carrello.

- » **Posizione A** (prima posizione), collocare la barra a molle nel foro più vicino all'estremità inferiore del Reformer.
- » **Posizione B** (seconda posizione), collocare la barra a molle al centro del foro nei blocchi del meccanismo.
- » **Posizione C** (terza posizione), collocare la barra a molle nel foro più vicino al carrello del Reformer. Vedere figura G.

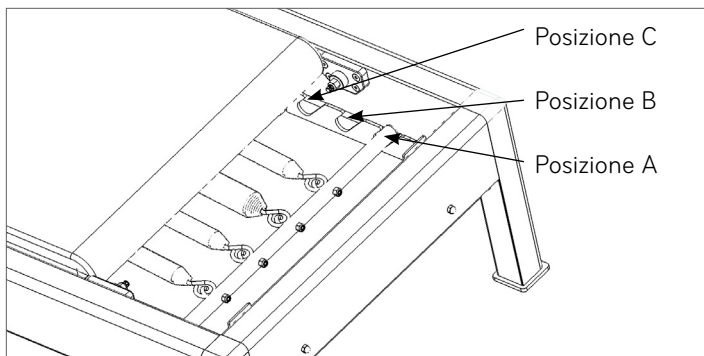


Figura G

NOTA: se si utilizza il Reformer Contrology 89", la barra a molle deve essere posizionata nella prima posizione e deve spostarsi sull'intera lunghezza della guida, senza estendere eccessivamente le molle.

IMPOSTAZIONE LUNGHEZZA MOLLE

Il Reformer classico Contrology viene fornito già impostato con una distanza adeguata fra la barra delle molle e la tensione delle molle. L'angolo di montaggio può essere regolato sotto il carrello. Se si desidera modificare la tensione delle molle, allentare le 2 viti ad ogni estremità delle staffe, illustrate nella figura H.

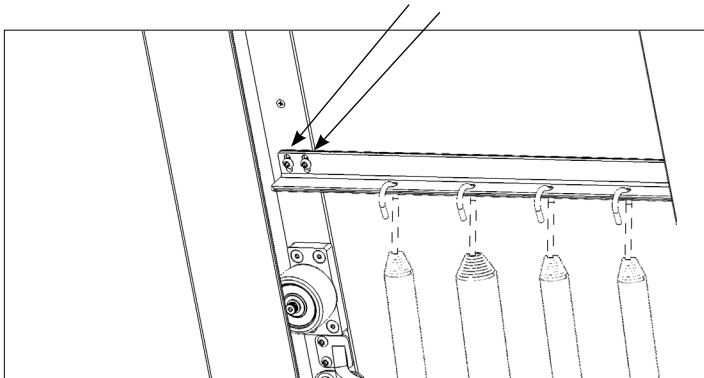


Figura H

Far scivolare l'angolo di montaggio del carrello verso le barre a molle per allentare le molle oppure verso la testa per metterle in trazione. Serrare TUTTE le 4 viti, non appena si ottiene la posizione desiderata.

PESO MOLLA

Le molle vengono impiegate per regolare la resistenza adatta ai diversi esercizi con il Reformer. La resistenza del Reformer è indicata dal numero delle molle utilizzate per un esercizio specifico. Il peso della molla è indicato nella posizione di inizio suggerita. Le modifiche individuali possono essere effettuate a seconda delle necessità dell'utente e del singolo esercizio. Le impostazioni suggerite per le molle sono annotate di seguito ai singoli esercizi.

- » **1 molla** (leggera): utilizzata per il lavoro sulle braccia o dove viene fornito un minimo supporto dal carrello.

- » **2 molle** (da leggera a moderata): utilizzate per il lavoro su braccia, gambe e per gli esercizi nei quali il carrello fornisce supporto all'utente.
- » **2 - 4 molle** (da moderata a pesante): utilizzate principalmente per il lavoro sulle gambe e per aumentare la resistenza per gli utenti più forti.
- » **Tutte le molle:** utilizzate per aumentare al massimo la resistenza o per stabilizzare il carrello per le serie di addominali brevi sulla box.
- » **Nessuna molla:** utilizzata per aggiungere difficoltà agli esercizi nei quali l'utente ha bisogno di controllare il carrello (serie di addominali in ginocchio, elefante, lunghe serie di allungamenti).

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE

Sotto il carrello dove sono collegate le cinghie, la vite ad occhiello presenta l'opzione di regolazione verso l'interno e l'esterno. Con l'uso le cinghie, queste si allungheranno. Se si desidera mantenere la stessa lunghezza della cinghia, è necessario regolare la vite ad occhiello. Rimuovere il Quick Link dalla vite ad occhiello, quindi allentare il "dado ad aletta" agganciato alla vite ad occhiello, poi infilare la vite ad occhiello nella barra dei piedi. Ricollegare il Quick Link alla vite ad occhiello e controllare l'estremità della maniglia della cinghia, confrontandola con il poggiaspalle. Regolare la vite ad occhiello verso l'interno/esterno, se necessario, e rimuovere il Quick Link durante questa operazione. Non appena si ottiene la posizione corretta, serrare il "dado ad aletta" sull'angolo di montaggio, per fissare la vite ad occhiello in posizione. Ricollegare il Quick Link alla vite ad occhiello e ripetere l'operazione dall'altra parte. Vedere Figura I.

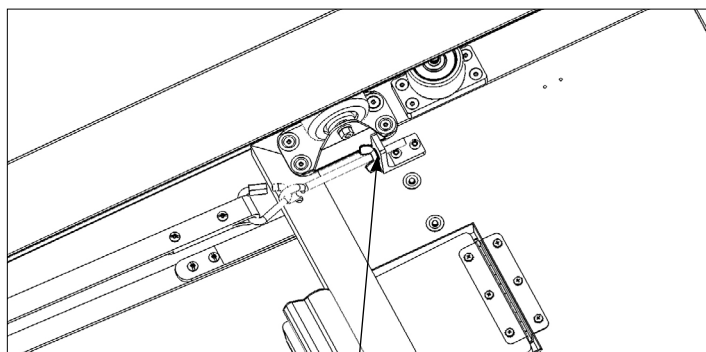


Figura I

Dado ad aletta

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

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

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

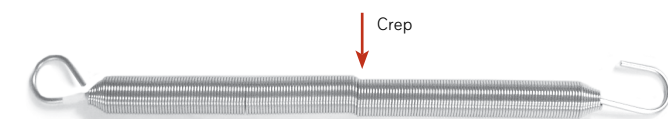


Figura 1

Moschettoni

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

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

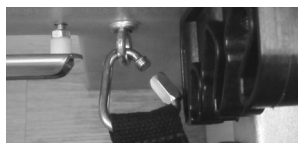


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

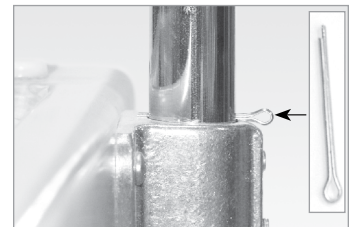


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

Manutenzione settimanale per gli slider delle barre push-through.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

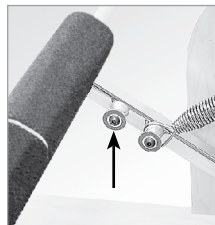


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

PEZZI DI RICAMBIO

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

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

www.pilates.com/podcasts.

ELENCO PEZZI DI RICAMBIO

DESCRIZIONE	PEZZO N.	QTÀ
Asta in legno 36"	720-088	1
Cuscino per ginocchia 1/4" nero	108-018	2
Box per sedersi	721-011	1
Cinghia per i piedi	210-072	2
Cinghie di estensione	607-509	2
Cinghie in pelle	707-306	2
Maniglie in pelle	707-305	1 paio
Molle Reformer Contrology	SPR9600	4
Barra a molle Contrology	623-518	1
Blocco del meccanismo in legno	950-294	1

* Reformer 86": (Cinghie in pelle P/N: 707-307, Blocco carrello P/N: 607-555). Reformer 89": (Cinghie in pelle P/N: 707-308, Blocco carrello P/N: 607-556),

INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

Pulire tutte le ruote del carrello e le superfici della guida di scorrimento del telaio. Collocare il carrello nel telaio facendo con attenzione a rivolgere il poggiatesta su lato opposto rispetto alla barra per i piedi.

INSTALLAZIONE DELLE CINGHIE

Installare i ganci delle maniglie negli anelli presenti sulle cinghie. Collocare le maniglie sulle viti ad occhiello, dietro al poggiaspalle. Inserire l'estremità della cinghia in pelle, mediante il gancio Quick Link, nella rotella (la parte ruvida rivolta verso la rotella), come indicato nella figura A.



Figura A



Figura B

Guidare la cinghia verso la vite ad occhiello sulla parte inferiore del carrello. Collegare il gancio Quick Link alla vite ad occhiello nello stesso lato del carrello, come mostrato nella Figura B. Ripetere sul lato opposto.

COLLEGAMENTO DELLE MOLLE SULLA PARTE INFERIORE DEL CARRELLO



Figura C

Collegare una molla in un foro della staffa, nella parte inferiore del carrello, come indicato nella Figura C. L'estremità aperta del gancio della molla deve essere rivolta verso il basso. Ripetere l'operazione per le altre molle.

INSTALLAZIONE DELLA BARRA A MOLLE

Collocare la barra a molle all'estremità del gancio rivolta verso l'alto nell'angolo del meccanismo, come indicato nella figura D. Collegare almeno 1 molla alla vite ad occhiello della barra a molle.

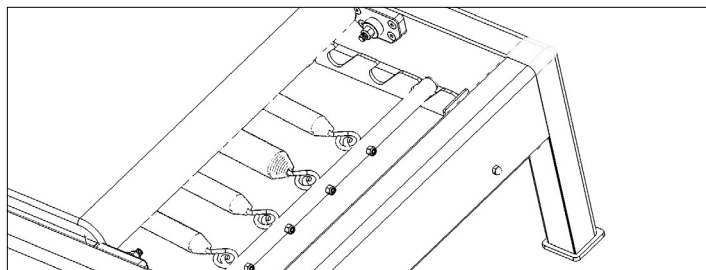


Figura D

BLOCCHI DEL CARRELLO

Il blocco del carrello nell'estremità superiore del Reformer è installato sul telaio per limitare la distanza alla quale il carrello può spostarsi, come mostrato nella figura E. Esistono due lunghezze: il blocco medio è incluso nella versione 86", mentre il blocco lungo appartiene al Reformer da 89". Nonostante non sia destinato ai Reformer da 80", può essere usato in questi modelli, ma deve essere acquistato separatamente.

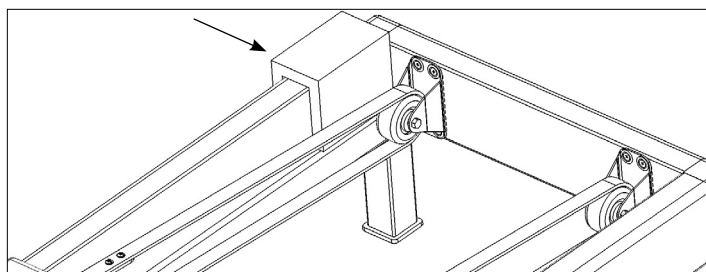


Figura E

Il blocco del meccanismo utilizzato sui Reformer di tutte le lunghezze, all'estremità inferiore, è installato sul lato sinistro della guida delle posizioni di blocco, come indicato nella figura F. Il blocco del meccanismo presenta due regolazioni, corta e lunga. La figura F mostra la posizione corta, quando la barra a molle si trova a metà o in posizione "B". Rovesciare il meccanismo di blocco per ottenere la posizione lunga, da utilizzare quando la barra a molle si trova nell'ultima posizione "C".

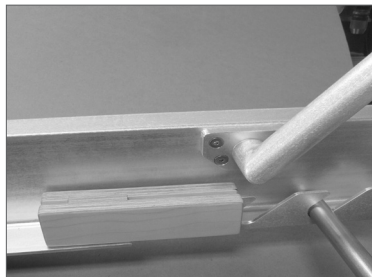


Figura F

I blocchi del carrello vengono più comunemente impiegati per i clienti con una capacità di movimento ridotta o per impedire che il carrello si muova troppo. Il blocco del meccanismo viene utilizzato per modificare la posizione di partenza dello stesso.

INSTALLAZIONE DELLA JUMPBOARD OPZIONALE (unicamente per i modelli 86"/218 cm e 89"/226 cm)

È molto importante installare la jumpboard correttamente. Posizionare la barra per i piedi orizzontalmente sul Reformer. Installare la jumpboard nella staffa all'interno dell'estremità inferiore del Reformer. Il lato imbottito deve essere rivolto verso il carrello. La jumpboard correttamente installata risulta poggiata sulla staffa della pedana per i piedi, come nella figura J.

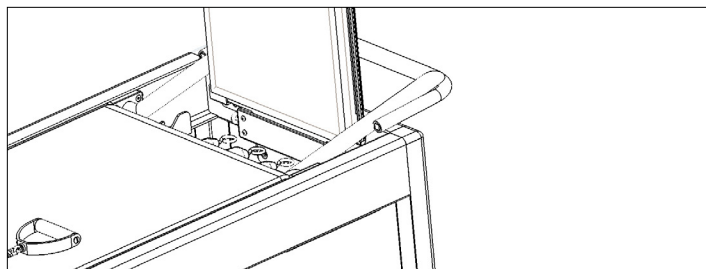


Figura J

MONTAGGIO DELLE CINGHIE PER I PIEDI

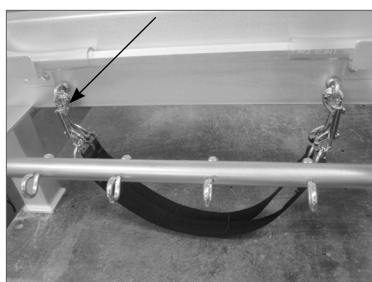


Figura G

Il Reformer include due cinghie per i piedi. Agganciare un'estremità della cinghia alla vite ad occhiello nella parte interna dell'estremità inferiore del telaio, l'altro gancio verrà collegato alla vite ad occhiello sulla parte opposta dell'estremità del telaio.

Ripetere l'operazione per la seconda cinghia, come da figura G.

GANCIO CINGHIA FISSO (OPZIONALE)

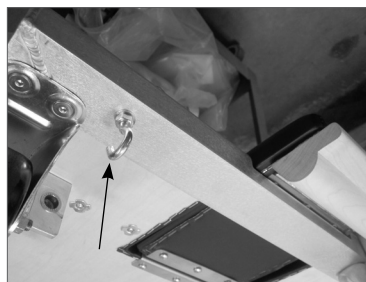


Figura K

Questo Reformer comprende la possibilità di installare un gancio fisso per le cinghie, da montare come indicato nella figura K. Kit cinghia non regolabile (210-146). Se la tua macchina include un gancio per cinghie fisso preinstallato, questo può essere rimosso

ed è possibile acquistare separatamente il kit di cinghie regolabili (210-145).

COME INSTALLARE LA CINGHIA DI ESTENSIONE

Rimuovere le maniglie da entrambe le cinghie. Piegare le cinghie di estensione a metà e inserire il gancio all'interno e attraverso l'anello a D; vedere Figura H. Collegare il gancio agli anelli all'estremità della cinghia; vedere Figura I. Ripetere la procedura per l'altra cinghia.



Figura H

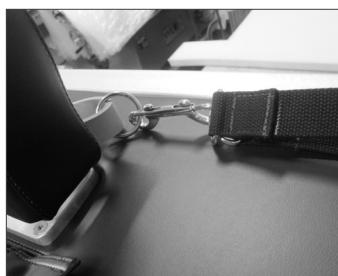


Figura I

Pulizia e manutenzione

PULIZIA

È possibile allungare la durata della vita dell'imbottitura, evitando sporco, olio e sudore. Dopo ogni uso, pulire tutte le parti a contatto con la pelle, compreso il carrello, il poggiaspalle e i poggiatesta.

L'attrezzatura è rivestita con BeautyGard®, in grado di offrire protezione antibatterica. Se si desidera maggiore disinfezione, Balanced Body offre la soluzione Balanced Body Clean™ (particolarmente quelle contenenti oli essenziali), che potrebbe accorciare la vita di alcune attrezzature e, pertanto, non se ne raccomanda l'uso. È possibile utilizzare una soluzione di acqua e sapone neutro.

- » Asciugare accuratamente.
- » Per lo sporco più ostinato, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body.
- » Le guide delle ruote e le ruote devono essere pulite regolarmente con un panno, per assicurarsi che lo scorrimento risulti facile e silenzioso.
- » Lavare le cinghie per i piedi regolarmente. Lavare in lavatrice con un programma delicato, all'interno di una federa per cuscino, lasciare asciugare all'aria.
- » Accertarsi di controllare le molle regolarmente.

In caso di domande sulla pulizia o la manutenzione, telefonare all'assistenza tecnica di Balanced Body.

LUBRIFICAZIONE E REGOLAZIONE

Se necessario, lubrificare le ruote laterali mediante l'olio 3 in 1.

Non si consiglia di lubrificare le ruote del carrello, effettuare l'operazione a proprio rischio e pericolo.

DANNI DURANTE IL TRASPORTO

In caso di danni durante il trasporto, assicurarsi di conservare tutto il materiale di confezionamento e telefonare immediatamente a Balanced Body.

HAI DOMANDE?

Contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body telefonando al 1-800-PILATES

(USA) o +1-916-388-2838 (internazionale).

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'Contrology Reformer.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Contrology Reformer siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Contrology Reformer solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Contrology 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'Contrology 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'Contrology 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 poggiatesta con un panno morbido e una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Mantenere la pista del carrello e le ruote libere da polvere e sporcizia. Pulire la struttura con una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Rimuovere la polvere dalle corde e dalle molle. Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

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

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

Migliori pratiche di Pilates classico in studio e norme di sicurezza.

General Studio Norme di sicurezza generali in studio

1. Mantenere i percorsi liberi da attrezzi e accessori.
2. Ispeziona tutte le attrezzature ed effettua la manutenzione su base settimanale, mensile, trimestrale. Vedere le guide linea dei produttori.
3. Rettificare, controllare e pulire tutta l'attrezzatura dopo l'uso

Reformer Contrology

1. Rettifica Reformer

- a. Barra poggiapiedi verso l'alto.
- b. Spring bar is in first gear.
- c. Tutte e 4 le molle sono collegate.
- d. La barra poggiatesta è in alto nella posizione a metà e sicura.
- e. Le maniglie sono riposte negli occhielli (noti anche come golfari o ganci).
- f. La box è collocata dietro il Reformer oppure seguendo le specifiche dello studio.
- g. L'asta, i cuscinetti e i blocchi dei meccanismi sono collocati lontano dai passaggi, nel rispetto delle specifiche dello studio.

2. Controllo per la sicurezza mensile consigliato

- a. Molle
 - i. Accertarsi che non vi sia usura, ingobbature e ruggine. Sostituire immediatamente qualsiasi componente che presenti segni di usura o carenza. Fare riferimento alla Figura A alla fine di questo documento.
 - ii. Ruotare la molla ogni trimestre: spostare le 2 molle interne verso l'esterno per equilibrare l'usura.
- b. Cinghie
 - i. Accertarsi che le cinghie in pelle non presentino crepe, viti allentate e segni di usura. Sostituire immediatamente qualsiasi componente che presenti segni di usura o carenza.
 - ii. Controllare che i collegamenti del carrello e i QuickLink non presentino usura e assicurarsi che i collegamenti siano ben fissati. Fare riferimento alla Figura B alla fine di questo documento.
- c. Cinghie di estensione e cinghie per i piedi
 - i. Controllare che moschettoni e morsetti non presentino usura. Assicurarsi che le chiusure funzionino correttamente e sostituirle se necessario.
 - ii. Ispezionare le cuciture sulle estremità della cinghia.
 - iii. Stringere i golfari sul telaio del Reformer se necessario.

d. Maniglie

- i. Controllare che moschettoni e ganci non presentino usura. Assicurarsi che tutte le viti siano strette. Fare riferimento alla Figura C alla fine del presente documento.

e. Barra poggiapiedi

- i. Controllare le viti e stringerle, se necessario.

f. Carrello

- i. Ispezionare le viti della barra poggiatesta e gli attacchi. Sostituirli in caso di segni di usura.

3. Durante la sessione

- a. Se la barra poggiapiedi è posizionata verso l'alto, accertarsi che il supporto sia inserito completamente all'interno del telaio.
- i. Le cinghie e le maniglie devono essere inserite all'interno del telaio o sugli occhielli (noti come golfari o ganci) in ogni momento.
- ii. Quando si lavora nella 2a o 3a posizione, il relativo blocco deve essere usato per assicurare una tensione idonea delle molle.
- iii. Accertarsi che la barra poggiatesta sia completamente aperta, qualsiasi sia la posizione necessaria.

Per maggiori info sulla procedura di "impostazione e controllo" per una sicurezza ottimale, [visualizzare questo video](#).

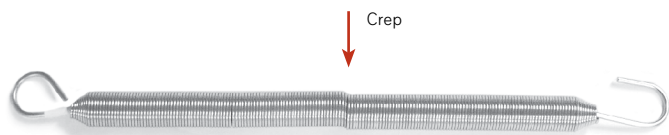


Figura A

NOTA: questa non è la primavera di una Contrology ma il nodo sarà simile.

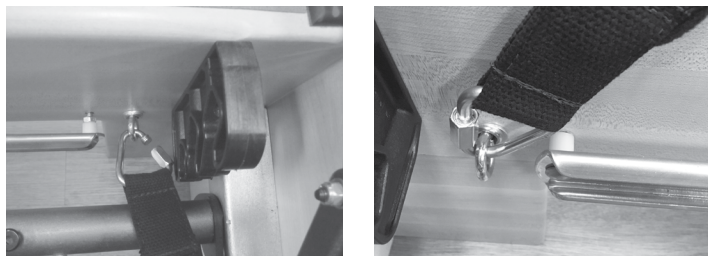


Figura B

QuickLink non è fissato. (la prima foto) QuickLink è fissato. (la seconda foto)

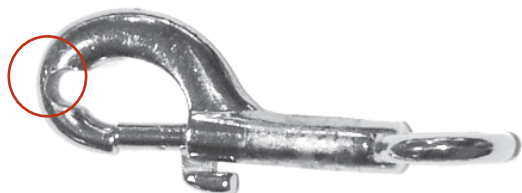


Figura C

Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio. (non è un gancio Contrology ma l'usura sarà simile).



Wire Stops

Esercizi sul Reformer con il metodo Contrology

ATTENZIONE: Questa macchina è potenzialmente pericolosa e dovrebbe essere utilizzata sotto la guida di un professionista qualificato. Assicurarsi di consultare il proprio medico, prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di allenamento con questa attrezzatura.

LAVORO CON I PIEDI - LIVELLO
DI DIFFICOLTÀ DITA DEI PIEDI

Ripetizioni: 10

Impostazione dell'attrezzatura:

Molle 4, 3, o 2

Barra

poggiapiedi:

poggiatesta:

verso l'alto

Attrezzatura aggiuntiva: Nessuna

Precauzioni:

Problemi alle caviglie - assicurarsi di consultare un medico prima di svolgere questo esercizio. Piedi sensibili - potrebbe essere necessario collocare un cuscinetto sulla barra poggiapiedi per maggiore comodità.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Nessun prerequisito

Posizione di partenza (Figura A)

- » Stendersi sul carrello
- » Testa sul poggiatesta
- » Spalle contro i blocchi per le spalle
- » Braccia lungo i fianchi, palmi delle mani rivolti verso il basso
- » La schiena è allungata sul carrello con il bacino e la gabbia toracica distesa sul tappetino
- » Posizionare i piedi sulla barra poggiapiedi con il metatarso (proprio sotto le dita) premendo sulla barra
- » Talloni uniti, piedi distanziati in posizione larga - a circa due pugni di distanza fra gli alluci
- » Sollevare i talloni

Focus dell'esercizio vedere Figura A

- » Fare il riscaldamento di tutto il corpo
- » Rafforzamento del core
- » Allineamento

Sequenza dei movimenti (Figure B e C)

- » Spingere il core verso l'interno e premere il carrello verso l'esterno, allungando completamente le gambe e spingendo la barra poggiapiedi
- » Opporre resistenza alla trazione e controllare il carrello fino a ritornare alla posizione iniziale

Variazioni:

- » Posizione dei piedi - Gli archi sono paralleli sulla barra poggiapiedi
- » Posizione dei piedi - I talloni sono paralleli sulla barra poggiapiedi

Considerazioni sulla sicurezza (vedere Figura C)

- » Accertarsi che il supporto della barra poggiapiedi sia appoggiato correttamente sui morsetti angolari premendo contro il telaio
- » La barra poggiatesta deve essere assicurata in posizione media oppure alta



Figura A



Figura B



Figura C

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ | CENTO

Ripetizioni: 10 set

Impostazione dell'attrezzatura:

Molle: 4, 3 or 2

Barra poggiapiedi: verso il basso

Barra poggiatesta: verso l'alto

Attrezzatura aggiuntiva: Cinghie e maniglie

Precauzioni:

Problemi al collo, alle spalle, zona lombare debole consultare un medico prima di eseguire gli esercizi.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Capacità di sollevare la testa, capacità di sollevare le gambe dal core senza strappi. La "curva a C" e la capacità di toccarsi all'altezza delle spalle fino alla vita.

Prerequisiti:

I cento sul tappetino.

Posizione di partenza (Figura A)

- » Stendersi sul reformer con la testa sul poggiatesta, spalle all'altezza dei blocchi e gambe unite, toccando oltre la barra poggiapiedi
- » Estrarre le maniglie dagli occhielli dietro i blocchi per le spalle e alzare le braccia verso il soffitto
- » Spingere leggermente verso il basso sulle maniglie per contrarre le cinghie e le maniglie senza aprire la molla

Focus dell'esercizio

- » Rafforzare e stabilizzare il centro
- » Il respiro
- » Migliorare la circolazione
- » Migliorare la resistenza

Sequenza dei movimenti (Figure B e C)

- » Spingere nelle maniglie, incurvare la parte alta della schiena, portare le braccia in basso lungo i fianchi
- » Simultaneamente sollevare le gambe a circa cinque centimetri sopra il telaio delle reformer oppure a livello degli occhi. (nota: le punte delle scapole devono toccare il reformer e la schiena assume una leggera curva a "c")
- » Spingere le braccia energicamente contando fino a 5, mentre si espira lentamente
- » Continuare a spingere le braccia contando fino a 5 mentre si inspira lentamente

Variazioni:

- » Se lo studente non riesce a sollevare le gambe o se inarca la schiena, questo esercizio può essere svolto con le gambe appoggiate al telaio
- » I principianti dovrebbero iniziare con due set di 10 spinte per evitare tensione nel collo e incrementare gradualmente il numero di set fino a raggiungere il numero massimo di ripetizioni.



Figura A



Figura B



Figura C

Ripetizioni: 5 a 6

Impostazione dell'attrezzatura:

Molle: 2

Barra

Poggiapiedi: Verso il basso

Poggiatesta: Su

Attrezzatura aggiuntiva:

Cinghie, maniglie, cinghie per estensione.

Precauzioni:

Zona lombare debole, piedi sensibili - consultare un medico prima di svolgere l'esercizio.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Flessibilità adeguata per posizionare i piedi nelle cinghie..

Pre-requisites:

Cerchi a gamba singola sul tappetino, lavoro con i piedi sul reformer.

Preparation (Figures A and B)

- » Portare le maniglie e le cinghie sulla parte posteriore del reformer e collocarle sulle cinghie per estensione
- » La maniglia e l'anello in pelle uno accanto all'altro con il manico verso l'esterno del reformer.
- » Avvolgere la cinghia sia attorno alla maniglia sia al morsetto della cinghia in pelle e spostare l'attrezzo verso l'esterno
- » Ripetere con l'altra cinghia

Posizione di partenza (Figure C e D)

- » Afferrare le cinghie con le mani e stendersi sul telaio con la testa sul poggiatesta e le spalle sui blocchi
- » Sollevare il coccige e collocare attentamente entrambi i piedi negli anelli
- » Talloni uniti, dita dei piedi separate, portare i talloni sulla seduta e srotolare una vertebra alla volta fino a quando la schiena sia poggiata sul carrello
- » Portare le mani lungo i fianchi con ginocchia e spalle rivolte verso l'esterno e i talloni uniti nella posizione della rana
- » La molla dovrà essere in tensione e le cinghie devono sfiorare la parte superiore dei blocchi delle spalle

Focus dell'esercizio

- » Rafforzare e stabilizzare il core
- » Stabilizzare il core mentre si lavora sulla parte inferiore del corpo
- » Sviluppa l'allineamento simmetrico nella parte inferiore del corpo
- » Rafforza la seduta

Sequenza dei movimenti (Figure E)

- » Usare il core per stabilizzare il tronco, premere le gambe verso l'esterno su un angolo fino a quando sono perfettamente distese
- » Le cinghie devono sfiorare la parte superiore dei blocchi delle spalle
- » Tenere i talloni uniti e le dita dei piedi separate, portare le gambe all'esterno verso il petto controllando il movimento

Variazioni:

Nessuna

Precauzioni di sicurezza:

- » Controllare che le cinghie siano assicurate
- » L'attrezzatura deve essere rivolta verso l'esterno
- » Tenere le cinghie distanti dagli occhi



Figura A

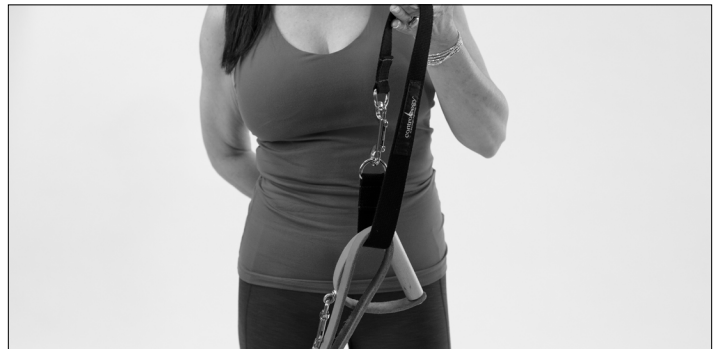


Figura B



Figura C



Figura D



Figura E

SHORT BOX - LIVELLO DI DIFFICOLTÀ CURVA - PRINCIPIANTI

Ripetizioni: 3 - 5

Impostazione attrezzatura:

Molle: 2

Poggiapiedi: verso il

Passo Poggiatesta: verso il basso

Attrezzatura aggiuntiva:

Box, cuscinetto nero - Cinghie per i piedi

Precauzioni:

Zona lombare debole, impossibile flettere i piedi, consultare un medico prima di svolgere l'esercizio.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Roll back, Roll up sul tappetino.

Impostazione attrezzatura: (Figure A e B)

- » Collocare la box sul reformer con le maniglie rivolte verso i lati esterni del telaio e il bordo posteriore della box fra i blocchi per le spalle e i golfari
- » Collocare il cuscinetto nero al centro della box, a un palmo dal bordo posteriore

Posizione di partenza (Figura C)

- » Sedersi sul cuscinetto al centro della box
- » Collocare i piedi sotto le cinghie collegate all'interno del telaio del reformer
- » Flettere i piedi e spingere le gambe verso i bordi esterni delle cinghie
- » Raccogliere le braccia sulla pancia in un abbraccio stretto e incurvare la schiena a "C"

Focus dell'esercizio

- » Rafforzare il core
- » Articolazione della colonna

Sequenza del movimento (Figure D ed E)

- » Contrarre il core, mantenere le braccia ben avvolte attorno alla vita e scendere una vertebra alla volta
- » Portare le braccia verso il core per facilitare la contrazione degli addominali e tornare alla posizione di partenza

Variazioni

- » Man mano che lo studente migliora, può aumentare la capacità di movimento e tornare all'estensione completa

Precauzioni di sicurezza

- » Ispezionare i morsetti ogni volta
- » Usare entrambe le cinghie per sicurezza
- » Mantenere una tensione coerente e uniforme sulla cinghia



Figura A



Figura B



Figura C



Figura D



Figura E

L'ELEFANTE LIVELLO DI DIFFICOLTÀ - PRINCIPIANTI

Ripetizioni: 8 - 10

Impostazione attrezzatura:

Molle: 2

Barra poggiapiedi: verso l'alto

Poggiatesta: verso l'alto

Precauzioni:

Problemi alle anche, problemi di inversione, pressione bassa
- consultare un medico prima di svolgere l'esercizio.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Nessuno.

Posizione di partenza (Figura A)

- » Posizionare le mani sulla barra poggiapiedi con i pollici e gli indici sullo stesso lato della barra (Attenzione: non effettuare trazioni sulla barra)
- » Spostarsi con attenzione sul reformer e posizionare i talloni davanti ai blocchi delle spalle. Permettere ai talloni di stabilirsi nelle rientranze del carrello
- » Assumere una posizione incurvata a C o arrotondata
- » Allungare il piede in lunghezza e sollevare gli alluci

Focus dell'esercizio

- » Rafforzare e stabilizzare il core
- » Esercizi per le anche
- » Allungare la schiena

Sequenza di movimento (Figure B e C)

- » Stabilizzare la parte superiore del corpo sulla barra poggiapiedi
- » Premere attentamente il carrello a circa 8 centimetri dall'anca senza modificare la posizione della schiena
- » Contrarre e sollevare il core, allungare fino ai talloni, quindi tornare con il carrello alla posizione di partenza

Variazioni

- » Gli studenti più minuti potrebbero portare i talloni in avanti sul carrello per ottenere una posizione corretta
- » Variazione avanzata: portare una gamba all'indietro

Precauzioni di sicurezza

- » Accertarsi che la barra poggiapiedi sia collocata contro il telaio
- » Pollici e indici devono essere uniti sulla barra poggiapiedi
- » Non effettuare trazioni sulla barra



Figura A

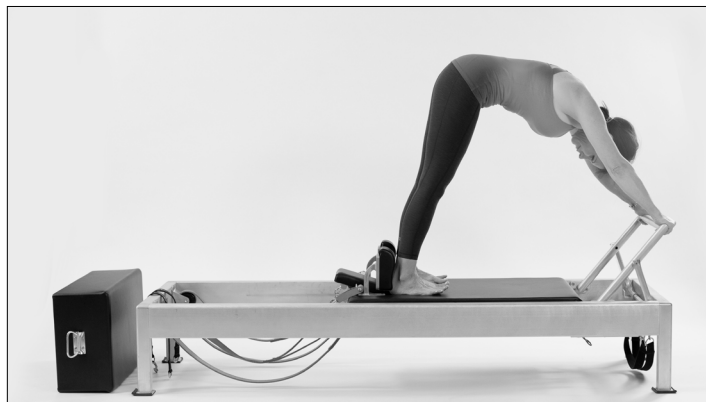


Figura B

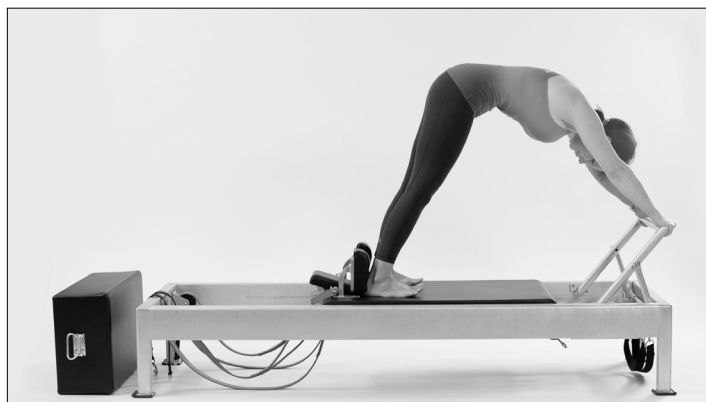


Figura C

SERIE ALLUNGAMENTO DELLE GINOCCHIA – LIVELLO DI DIFFICOLTÀ CURVA – PRINCIPIANTI

Ripetizioni: 8 - 10

Impostazione attrezzatura:

Molle: 2

Barra poggiapiedi: verso l'alto

Poggiatesta: verso l'alto

Precauzioni:

Problemi alle ginocchia, impossibilità di flettere il piede o le dita dei piedi, consultare un medico prima di svolgere l'esercizio.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio:

Roll back sul tappetino.

Posizione di partenza (Figura A)

- » Mettersi in ginocchio sul carrello
- » Posizionare le mani sulla barra per i piedi, alla larghezza delle spalle con il pollice e gli indici sulla barra
- » Posizionare i piedi sui blocchi per le spalle con le dita dei piedi in avanti
- » Incurvare la schiena e sedersi il più lontano possibile dai talloni mantenendo una curva a "C" nella colonna

Focus dell'esercizio

- » Stabilizzare la colonna nella curva a "C"
- » Esercizio per il core
- » Estensione dell'anca
- » Collegamento parte inferiore del corpo

Sequenza dei movimenti (Figure B e C)

- » Spingere con i piedi sul carrello il più lontano possibile senza modificare la forma della colonna
- » Portare con sé il carrello spingendo i talloni nei blocchi per le spalle, contraendo i glutei e il core
- » Tenere le spalle e la parte superiore del corpo ferme durante l'intero esercizio

Variazioni

- » Schiena incurvata
- » Ginocchia distese

Precauzioni di sicurezza

- » Accertarsi che la barra poggiapiedi sia collocata contro il telaio
- » Pollici e indici devono essere uniti sulla barra poggiapiedi
- » Non effettuare trazioni sulla barra.



Figura A

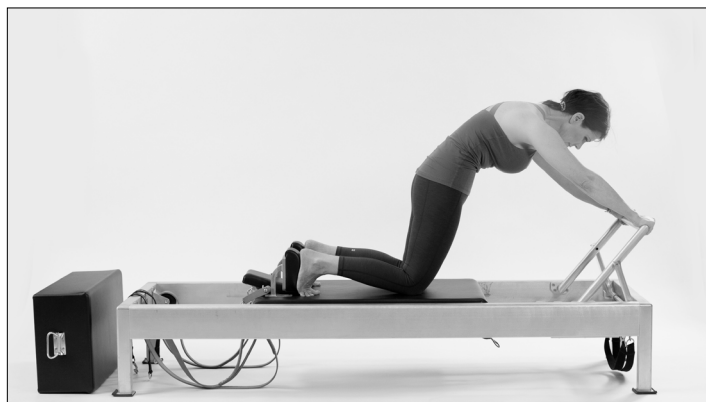


Figura B



Figura C

Le Reformer Classique Contrology™ de Balanced Body®

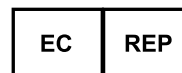
CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



Déclaration spécifiant l'usage prévu

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

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
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

16526 | 2021-12

Sommaire

- » Présentation et caractéristiques du Reformer Classique Contrology
- » Assemblage du Reformer Classique Contrology
- » Exercices à effectuer avec le Reformer Classique Contrology

Important :

Ce manuel est destiné aux professionnels de santé et aux professeurs de fitness, ou aux personnes ayant l'habitude d'utiliser ce type d'appareil. En cas de questions concernant la pertinence de la réalisation d'un mouvement en particulier, veuillez consulter un professionnel de santé.

Consigne de sécurité : attention, le Reformer Classique Contrology de Balanced Body contient des matériaux inflammables et il ne doit pas être placé près d'une source de chaleur.

Le Reformer Classique Contrology a été créé pour être la meilleure version de l'appareil original destiné à faire travailler absolument toutes les parties du corps, appareil développé et utilisé par Joseph Pilates, et qui était composé d'un cadre en métal, d'un chariot mobile, d'une barre d'appui, de ressorts et des lanières en cuir.

L'appareil dispose de ressorts ayant différentes résistances et il offre un support lorsque l'utilisateur pousse sur la barre d'appui, et quand il s'assoit ou se met debout sur le chariot. Parmi les nombreux exercices qui peuvent être réalisés, il y a les mouvements simples concernant une partie du corps en particulier (bras, jambes) et des exercices complexes qui sollicitent le corps entier. Les exercices font travailler le corps entier, de façon intense, pour tous les utilisateurs, que ce soit un employé de bureau sédentaire ou bien un athlète de haut niveau, ou encore une personne qui est en période de rééducation. À la fin de la séance, les utilisateurs ressentent un certain bien-être et ils se sentent plus énergiques, sans douleur musculaire accompagnant habituellement l'effort.

Cet appareil, inspiré des premiers modèles, offre aux utilisateurs les mêmes sensations et les mêmes expériences que celles vécues par les disciples de Pilates.

CARACTÉRISTIQUES

L'appuie-tête est utilisé pour soutenir la tête, le cou et les épaules de l'utilisateur de façon optimale alors qu'il est allongé sur le dos. Pour que l'utilisateur soit dans une bonne position, l'oreille doit se trouver au-dessus du centre de l'épaule et la mâchoire doit être perpendiculaire au chariot. L'appuie-tête du Reformer Classique Contrology possède trois positions ajustables grâce à un support en bois qui se situe sous l'appuie-tête :



Figure A

Position basse (à plat) : le bloc de support est replié sous l'appuie-tête. Utilisé par les personnes ayant une colonne vertébrale plutôt droite et une cage thoracique peu profonde, pour effectuer des exercices destinés à faire travailler les jambes, et pour tous les exercices effectués en position allongée. Voir Figure A.

Consigne de sécurité : la position basse de l'appuie-tête doit être utilisée par toutes les personnes qui effectuent des exercices consistant à ramener le bas du corps vers le haut du corps. La position basse de l'appuie-tête permet à la personne de ne pas trop plier les cervicales et de ne pas se blesser le cou.



Figure B

Position moyenne : le bloc de support repose sur l'encoche située au centre du cadre. Voir Figure B.



Figure C

Position haute : la partie fine du bloc support est posée au centre du cadre. Cette position est utilisée par les personnes qui ont la tête vers l'avant, ou bien une cage thoracique profonde, pour faciliter un bon alignement. Voir Figure C.

Remarque à destination des professeurs de fitness : une serviette peut également être utilisée en plus ou à la place de l'appuie-tête, pour ajuster la position de la tête.

RÉGLAGE HORIZONTAL DU CHARIOT

Le Reformer Classique Contrology est fourni avec un élément en bois qui sert à bloquer, le Gear Block. Ce bloc doit être placé sur la barre de ressorts comme indiqué sur la Figure D. Une fois installé, cet élément limite la longueur parcourue par le chariot. Le Gear Block doit impérativement être utilisé lorsque la position de la barre de ressorts est modifiée (pour toutes les positions sauf la « A ») ou bien le chariot entraînerait le choc des ressorts contre la barre de ressorts lors du retour du chariot.

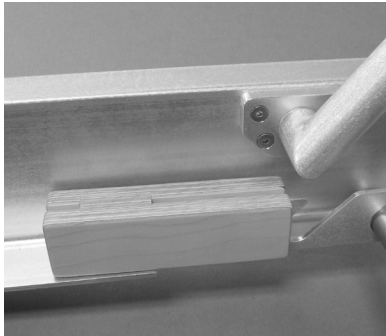


Figure D

Le Gear Block est utilisé pour modifier la position « Home Position » et pour que cela corresponde à la position de la barre de ressorts quand celle-ci est modifiée. Le Gear Block possède aussi 2 réglages, « Court » et « Long ». La Figure D montre la position « Court ». Retourner le Gear Block pour obtenir la position « Long », qui doit être utilisée lorsque la barre de ressorts est dans la position « C ». Effectuer des réglages pour que le chariot dépasse la barre d'appui est recommandé pour les personnes de grande taille ou celles ayant des problèmes aux genoux.

Utiliser le Gear Block est recommandé. Cela permet aux hanches de l'utilisateur d'avoir un angle inférieur à 90 ° lorsque toute la longueur du chariot est utilisée pour des exercices concernant les jambes et les pieds.

RÉGLAGES LATÉRAUX (CHARIOT)

Le Reformer Classique Contrology est livré avec un chariot bien centré, pour qu'il coulisse parfaitement sur les rails, dans le cadre. Il est possible de régler le centrage. Pour le régler, enlever tous les ressorts qui sont attachés à la barre de ressorts.

Soulever le chariot, le sortir du cadre, et le poser sur le sol. Mettre un chiffon ou bien des serviettes sur la surface des rails du chariot. Remettre le chariot dans le cadre, le côté en vinyle vers le bas (les roulettes vers le haut) sur les serviettes.

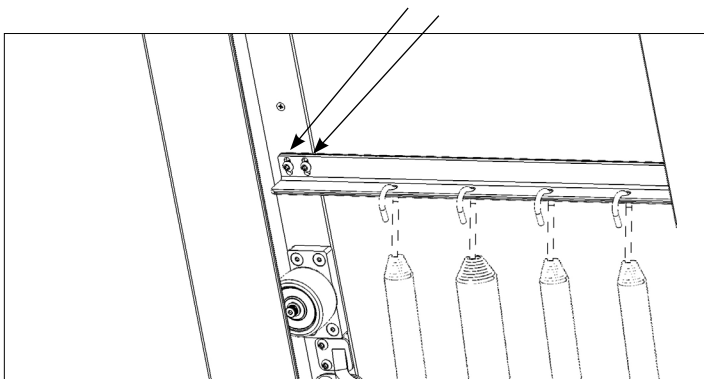


Figure H

Centrer le chariot sur les rails, puis desserrer les boulons qui fixent les roues qui sont sur le côté, régler les roues comme souhaité et resserrer les boulons. Voir Figure E. L'écart type entre les roues et le bord est égal à l'épaisseur d'une carte de visite. Répéter l'opération sur les roues de l'autre côté. Retirer le chariot et tout accessoire se trouvant sur les rails, poser les roues du chariot sur les rails, et attacher au moins (1) ressort(s) à la barre de ressorts.

RÉGLAGE DE LA BARRE D'APPUI

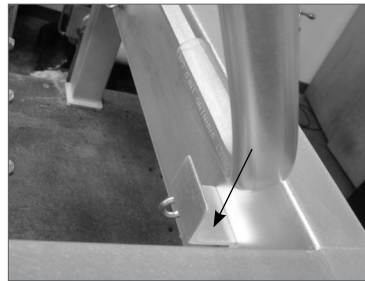


Figure F

La barre d'appui possède (2) positions, une verticale et une plate. Pour utiliser la barre d'appui, placer la barre de soutien dans les clips à l'angle de la barre d'appui au bout du Reformer. Voir Figure F.

Pour faire les réglages de la position plate, soulever la barre de soutien et l'enlever des encoches, et poser la barre d'appui sur le cadre extérieur du Reformer. Cette position est utilisée pour dégager du champ lors de réalisation d'exercices debout et pour les exercices lors desquels on est allongé sur la box.

RÉGLAGE DE LA BARRE DE RESSORTS

Le Reformer Classique Contrology peut adopter trois positions différentes pour les personnes de grande taille ou pour celles qui ont des problèmes aux genoux. Ne pas essayer de bouger la barre de ressorts quand les ressorts sont attachés. Pour ajuster, se placer face à la barre d'appui, avec les deux mains sur la barre de ressorts jusqu'à atteindre la position souhaitée. Placer la barre de ressorts dans l'encoche qui convient et s'assurer qu'elle est bien fixée. S'assurer que les extrémités de la barre de ressorts sont sur le même niveau. Pour les positions « B » ou « C », utiliser le butoir en bois, cf. section concernant le Réglage horizontal du chariot.

- » **Position A** (première encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche la plus proche du bord du châssis.
- » **Position B** (deuxième encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche du milieu.
- » **Position C** (troisième encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche la plus proche du chariot. Voir Figure G.

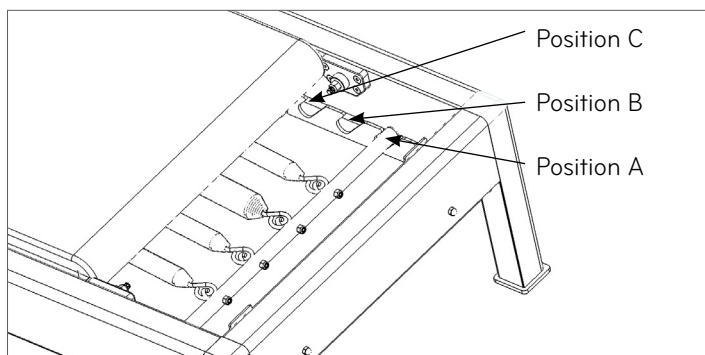


Figure G

REMARQUE : si vous utilisez le Reformer Contrology de 2,26 m et que la barre de ressorts se trouve dans la première encoche, le parcours complet sur les rails sans l'utilisation de l'élément qui bloque le chariot peut entraîner un étirement trop important des ressorts.

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DES RESSORTS

Le Reformer Classique Contrology est livré avec les bons réglages concernant l'espace entre la barre de ressorts et le chariot, et la tension des ressorts. L'angle de montage peut être ajusté sous le chariot. Si vous désirez modifier la tension des ressorts, desserrez les (2) vis à chaque côté de la barre à laquelle sont accrochés les ressorts, comme indiqué sur la Figure H.

L'angle de montage du chariot doit faire que ce dernier se rapproche de la barre de ressorts pour détendre les ressorts, et à l'endroit où est positionnée la tête pour les tendre. Serrer TOUTES les vis (4) une fois que la position désirée a été atteinte.

RÉSISTANCE DES RESSORTS

Les ressorts sont utilisés pour régler la résistance lors de réalisation de différents exercices. La résistance du Reformer est définie par le nombre de ressorts utilisés pour un exercice donné. Le poids du ressort indiqué est le réglage recommandé pour le début de l'exercice. Des réglages personnels peuvent être effectués selon les besoins de l'utilisateur ou pour effectuer un exercice en particulier. Les réglages suggérés sont écrits en bas de la description des exercices.

- » **1 ressort** (tension légère) : utilisé pour la musculation des bras ou quand le chariot est utilisé comme un léger support.
- » **2 ressorts** (tension légère à modérée) : utilisé pour la musculation des bras et des jambes, et pour les exercices lors desquels l'utilisateur utilise le chariot comme support.
- » **2 à 4 ressorts** : principalement utilisé pour la musculation des jambes et pour augmenter la résistance pour les utilisateurs les plus musclés.
- » **Tous les ressorts** : utilisé pour obtenir une résistance maximale ou pour stabiliser le chariot lors des exercices destinés à muscler les abdominaux.

- » **Aucun ressort** : utilisé pour augmenter la difficulté des exercices lors desquels l'utilisateur doit contrôler le chariot (abdominaux effectués à genoux, position grenouille, longues séries d'étirement)

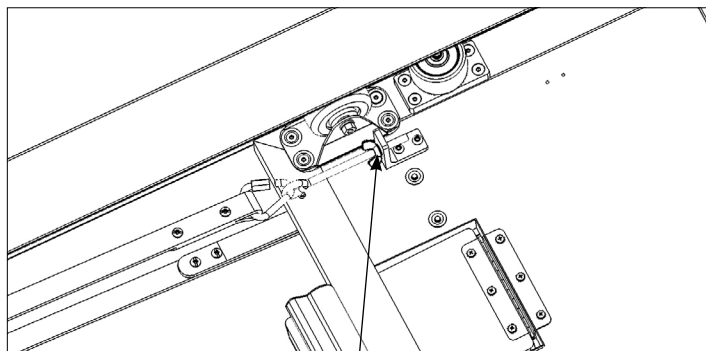


Figure I

Écrou à ailettes

RÉGLAGE DES LANIÈRES

Sous le chariot, là où les lanières de cuir sont attachées, l'anneau de levage possède une option de réglage, dans deux sens. Avec l'usure, les lanières vont se détendre et devenir plus longues. Si vous souhaitez conserver la même longueur sur le long terme, il est nécessaire de régler l'anneau de levage. Détacher le mousqueton de l'anneau de levage puis desserrer l'écrou à ailettes, puis rapprocher l'anneau de levage de la footbar. Rattacher la lanière à l'anneau de levage et bien vérifier l'écart entre la poignée de la lanière et le support pour les épaules. Ajuster l'anneau de levage si nécessaire, enlever le mousqueton de l'anneau de levage lors de l'ajustement. Une fois dans la bonne position, serrer l'écrou à ailettes pour que l'anneau de levage reste bien dans la position acquise. Rattacher le mousqueton à l'anneau de levage et répéter l'opération de l'autre côté. Voir Figure I.

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

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

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

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

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

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

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

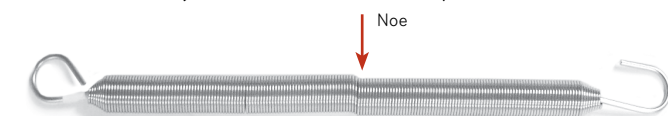


Figure 1

Mousquetons

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

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

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



Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET SANGLES

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

REFORMERS

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

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

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

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

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



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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

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

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

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

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

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

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

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

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

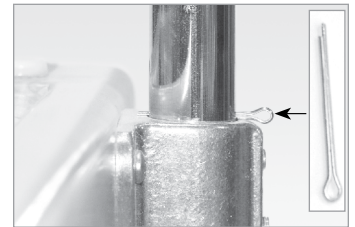


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

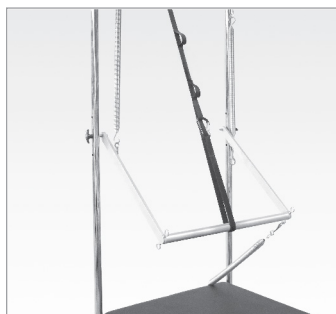


Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

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

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

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

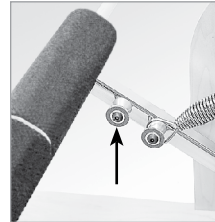


Figure 8 : Rondelle en fibre

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

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

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

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



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

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

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

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

CHAISES

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

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

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

JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

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

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

CALENDRIER D'ENTRETIEN

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

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

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	N° DE LA PIÈCE	QTT
Barre en bois de 91 cm	720-088	1
Kneeling pad noir - 2,54 cm	108-018	2
Box	721-011	1
Sangle de pieds	210-072	2
Lanières (rallonges)	607-509	2
Lanières en cuir	707-306	2
Poignées en cuir	707-305	1 paire
Ressorts Reformer Contrology	SPR9600	4
Barre de ressorts Contrology	623-518	1
Gear Block en bois	950-294	1

* Reformer de 2,18 m : (lanières en cuir P/N : 707-307, élément bloqueur P/N : 607-555). Reformer de 2,26 m : (lanières en cuir P/N : 707-308, élément bloqueur P/N : 607-556),

INSTALLATION DU CHARIOT

Nettoyer toutes les roues du chariot et les rails du cadre. Placer délicatement le chariot dans le cadre avec l'appui-tête à l'opposé de la barre d'appui.

INSTALLATION DES LANIÈRES

Attacher les mousquetons des poignées aux anneaux présents sur les lanières. Placer les poignées sur les anneaux de levage derrière le support pour les épaules. Insérer le bout des lanières en cuir dans la roulette (cuir brut contre la surface de la roulette) comme indiqué sur la Figure A.

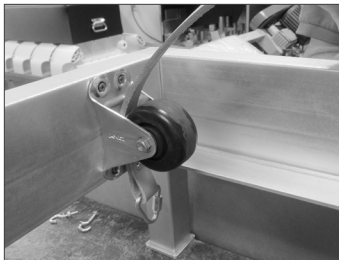


Figure A



Figure B

Guider la lanière jusqu'à l'anneau de levage sur le dessous du chariot. Attacher le mousqueton à l'anneau de levage du même côté du chariot, comme indiqué sur la Figure B. Répéter l'opération de l'autre côté.

ATTACHER LES RESSORTS AU CHARIOT

Attacher un ressort dans un des trous présents dans la barre de support sous le chariot, comme indiqué sur la Figure C. Le bout du crochet du ressort doit être orienté vers le bas. Répéter l'opération pour les autres ressorts.



Figure C

INSTALLATION DE LA BARRE DE RESSORTS

Mettre la barre d'appui dans le sens indiqué dans la Figure D. Connecter au moins (1) ressort à un anneau de levage sur la barre d'appui.

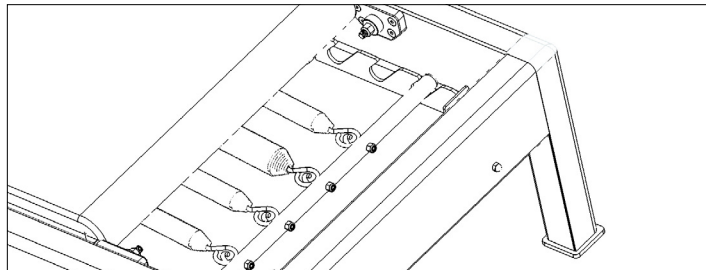


Figure D

ÉLÉMENTS PERMETTANT LE BLOCAGE DU CHARIOT

L'élément de blocage du chariot au bout du Reformer est installé sur le cadre pour limiter la distance que peut parcourir le chariot, voir Figure E. Il existe deux longueurs : « Moyen » (avec le Reformer de 2,18 m) et « Long » (avec le Reformer de 2,26 m). Il n'est pas destiné aux Reformers de 2,03 m, mais il peut tout de même être utilisé ; il doit être acheté séparément.

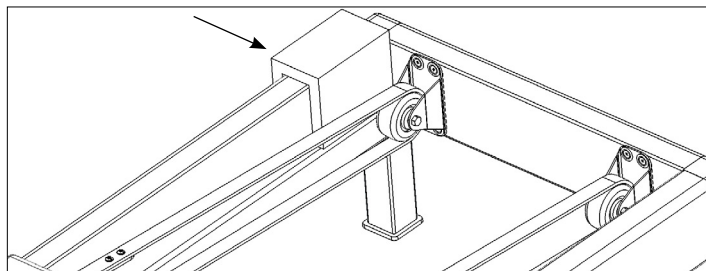


Figure E

Le Gear Block, utilisé pour toutes les longueurs de Reformer, au niveau de l'endroit où se situent les pieds, est installé sur le côté gauche des rails comme indiqué dans la Figure F. Le Gear Block possède 2 réglages, « Court » et « Long ». La Figure F montre la

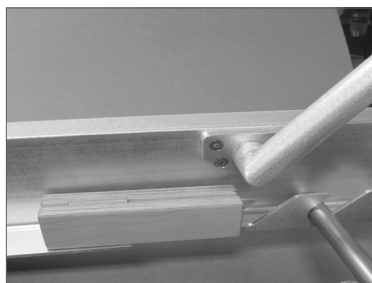


Figure F

position « Court », quand la barre de ressorts est dans la position « B ». Retourner le Gear Block pour obtenir la position « Long », lorsque la barre de ressorts est dans la position « C ».

Les éléments qui servent à bloquer le chariot sont généralement utilisés pour

les personnes ayant une faible amplitude de mouvement, ou pour empêcher le chariot d'aller trop loin. Le Gear Block est utilisé pour changer la position de départ du chariot.

INSTALLATION DES SANGLES DE PIEDS

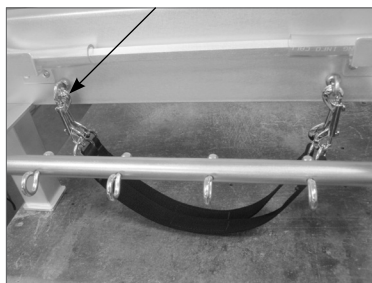


Figure G

Deux sangles de pieds sont fournis avec le Reformer. Attacher une extrémité de la lanière à un anneau de levage à l'intérieur du cadre, au niveau des pieds, et l'autre extrémité doit être attachée à l'autre anneau de levage du cadre, du côté opposé. Répéter l'opération pour le deuxième sangle de pieds, voir Figure G.

COMMENT INSTALLER LES EXTENSIONS (LANIÈRES)

Retirer les poignées des deux lanières. Plier la lanière d'extension en deux et l'attacher les bouts à l'anneau en forme de D, voir Figure H et Figure I. Répéter l'opération pour l'autre lanière.



Figure H

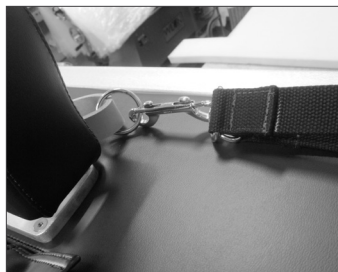


Figure I

INSTALLATION DE L'ÉQUIPEMENT POUR LE JUMPBOARD (en option - uniquement pour les modèles de 2,18 m et de 2,26 m)

Le jumpboard doit impérativement être bien installé. Poser la barre d'appui à plat sur le Reformer. Installer le jumpboard dans le support intégré du côté du Reformer où se situent les pieds. Le côté matelassé doit faire face au chariot. Bien installé, le jumpboard repose sur le support au niveau de l'endroit où se situent les pieds, voir Figure J.

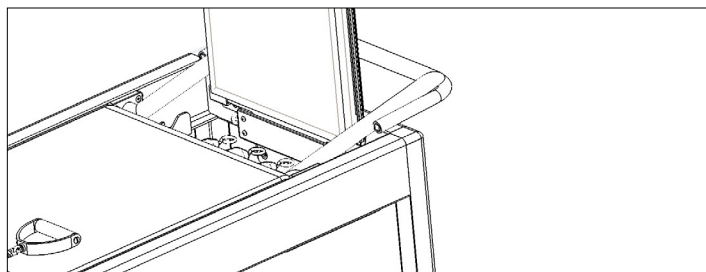


Figure J

CROCHET FIXE POUR LANIÈRES (FACULTATIF)

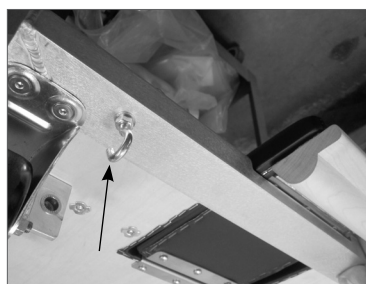


Figure K

Ce Reformer est fourni avec une option : l'installation d'un crochet fixe pour les lanières. Il peut être installé comme indiqué sur la Figure K. Kit de lanières non réglables (210-146). Si votre appareil possède ce type d'élément pré-installé, il peut être enlevé et vous pouvez acheter séparément un Kit de lanières réglables (210-145).

Nettoyage et entretien

NETTOYAGE

Vous pouvez allonger la durée de vie du revêtement en le conservant propre, en évitant d'y mettre des corps gras et d'y laisser des traces de transpiration. Après chaque utilisation, passez un chiffon sur les parties qui ont été en contact avec le corps, y compris le chariot, l'appuie-tête, etc.

Le revêtement des accessoires est enduit de BeautyGard®, un produit qui offre une protection antibactérienne. Si un niveau plus important de désinfection est recherché, Balanced Body propose Balanced Body Clean™. L'utilisation de solutions (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains des accessoires et elle n'est pas recommandée. Une solution à base de savon doux et d'eau peut être utilisée.

- » Bien sécher.
- » En cas de grosses taches, veuillez contacter le Support Technique de Balanced Body.
- » Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon afin d'assurer le bon fonctionnement du mécanisme.
- » Laver régulièrement les sangles de pieds. Les mettre dans une taie d'oreiller, utiliser un programme doux pour le lavage et laisser sécher à l'air libre.
- » Contrôler régulièrement l'état des ressorts.

Si vous avez des questions au sujet du nettoyage ou de l'entretien, veuillez appeler le Support Technique de Balanced Body.

GRAISSAGE ET AJUSTEMENTS

Selon les besoins, graisser les roues sur les côtés avec une huile 3 en 1.

Il n'est pas conseillé de graisser les roues du chariot, si vous décidez de le faire, vous prenez la responsabilité des conséquences de ce graissage.

EN CAS DE DOMMAGES CONSTATÉS LORS DE LA LIVRAISON

Si vous constatez des dommages lors de la livraison, assurez-vous de bien conserver les différents emballages. Veuillez immédiatement appeler Balanced Body.

DES QUESTIONS ?

Veuillez appeler le Support Technique de Balanced Body au 1-800-PILATES

(depuis les États-Unis) ou au +1-916-388-2838 (numéro international).

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'Contrology Reformer connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Contrology Reformer uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Contrology 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'Contrology 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.

Meilleures pratiques et consignes de sécurité du studio pilates classique.

Mesures de sécurité générale du studio

1. Gardez les voies dégagées de l'équipement et des accessoires.
2. Inspectez tous les appareils et entretenez l'équipement régulièrement. À une fréquence hebdomadaire, mensuelle ou trimestriel, en fonction des directives des fabricants.
3. Réinitialisez, vérifiez et nettoyez tout l'équipement après chaque utilisation.

Contrology Reformer

1. Réinitialisation du Reformer

- a. Le cale-pied et soulevé
- b. La barre à ressort est en première vitesse.
- c. Les 4 ressorts sont attachés.
- d. L'appui-tête est en position médiane et est sécurisé.
- e. Les poignées sont rangées dans les œillets (boulons à œil ou crochets).
- f. La boîte est placée derrière le Reformer, ou conformément aux spécifications du studio.
- g. Le pôle, les coussins et les blocs d'engrenages sont rangés hors des voies, dans le respect des spécifications du studio.

2. Contrôle de sécurité mensuel recommandé

- a. Ressorts
 - i. Inspectez l'usure, les déformations, les scissions et la rouille. Remplacez immédiatement toute pièce présentant des signes d'usure ou de fragilité. Reportez-vous à la l'image A à la fin du présent document.
 - ii. Interchangez le ressort tous les trimestres : déplacez les 2 ressorts intérieurs vers l'extérieur pour une usure uniforme.
- b. Sangles
 - i. Inspectez les sangles en cuir pour déceler les fissures, les vis desserrées et les signes d'usure. Remplacez immédiatement toute pièce présentant des signes de fragilité.
 - ii. Vérifiez l'usure des attaches du chariot et des QuickLinks et assurez-vous que les attaches sont bien serrées. Reportez-vous à l'image B à la fin de ce document.
- c. Sangles d'extension et sangle des pieds
 - i. Inspectez les boutons-pression / clips pour l'usure. Assurez-vous que les fermetures fonctionnent correctement et remplacez-les si nécessaire.
 - ii. Inspectez les coutures aux extrémités des sangles.
 - iii. Reserrez les œillets du cadre du reformer si nécessaire.

d. Poignées

- i. Vérifiez l'usure des boutons-pression et des crochets. Assurez-vous que toutes les vis sont serrées. Reportez-vous à l'image C à la fin de ce document.

e. Cale-pied

- i. Vérifiez les vis latérales et resserrez-les si nécessaire.

f. Chariot

- i. Inspectez les vis et les attaches de l'appui-tête. Remplacez toute pièce présentant un signe d'usure.

Lors d'une séance

- a. Lorsque le cale-pied est relevé, assurez-vous que le support est entièrement appuyé contre l'intérieur du cadre.
- b. Les sangles et les poignées doivent toujours être à l'intérieur du cadre ou sur les œillets (les boulons à œil ou les crochets).
- c. Lorsque vous travaillez en 2e ou 3e vitesse, le bloc d'engrenages doit être utilisé pour maintenir une tension appropriée avec les ressorts.
- d. Assurez-vous que l'appui-tête est bien placé et fixé dans la position que vous utilisez

Pour plus d'informations sur la procédure « Configuration et inspection pour une sécurité optimale », [veuillez regarder cette vidéo.](#)

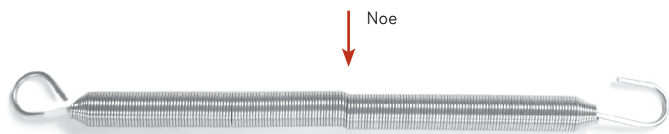


Figure A

NOTER : Ceci n'est pas un ressort de Contrology mais le virage sera similaire

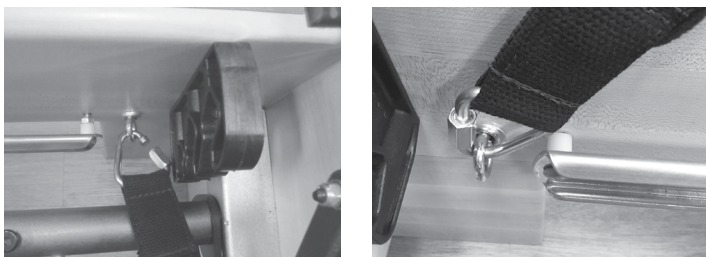


Figure B

QuickLink il n'est pas fixé. (la première image) QuickLink il est attaché. (la deuxième photo)

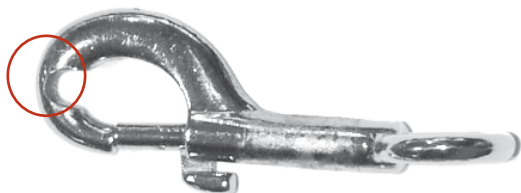


Figure C

Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet. (ce n'est pas un snap Contrology mais l'usure sera similaire).



Wire Stops

Exercices du Contrology Reformer

AVERTISSEMENT : Cette machine est potentiellement dangereuse et ne doit être utilisée que sous la supervision d'un professionnel qualifié. Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice avec cet équipement.

LE TRAVAIL DES PIEDS – NIVEAU D'EXPÉRIENCE ORTEILS

Répétitions: 10

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 4, 3, ou 2

Cale-pied : Élevé

Appui-tête : Élevé

Équipement supplémentaire : Aucun

Précautions :

Problèmes de cheville : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice. Pieds sensibles : vous pourriez avoir besoin de placer un coussin sur le cale-pied pour plus de confort.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Aucun prérequis

Position de départ (image A)

- » Allongez-vous sur le chariot
- » La tête posée sur l'appui-tête
- » Les épaules contre les repose-épaules
- » Les bras sur les côtés, paumes vers le bas
- » Le dos posé sur le chariot en gardant le bassin et la cage thoracique à plat contre le tapis
- » Placez vos pieds sur le cale-pied en appuyant sur la barre avec le métatarsien (juste en dessous des orteils)
- » Les talons doivent être joints et les orteils écartés en position large : environ la largeur de deux poings entre les gros orteils
- » Soulevez les talons

Focus voir l'image A

- » Échauffement du corps
- » Renforcement du centre du corps
- » Alignement

Séquence de mouvement (images B et C)

- » Tirez le centre et poussez le chariot en tendant complètement les jambes et en poussant contre le cale-pied
- » Résistez à la traction du ressort et contrôlez le chariot pour revenir à la position de départ

Variante :

- » Position du pied : les arches positionnées en parallèle sur le cale-pied
- » Position du pied : les talons positionnés en parallèle sur le cale-pied

Considérations de sécurité (voir l'image C)

- » Assurez-vous que le support du cale-pied repose solidement dans les attaches d'angle et s'appuie contre le cadre
- » L'appui-tête doit être fixé en position moyenne ou haute



Image A



Image B



Image C

NIVEAU D'EXPÉRIENCE HUNDRED

Répétitions: 10 sets

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 4, 3 ou 2

Footbar: Down

Headrest: Up

Équipement supplémentaire : Sangles et poignées

Précautions :

Problèmes de cou, problèmes d'épaules, faiblesse du bas du dos : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Capacité de soulever la tête, capacité de soulever les jambes depuis le centre du corps sans effort. La « courbe en C » et la capacité d'atteindre la taille depuis la hauteur des épaules.

Prérequis :

Des hundreds sur le tapis.

Position de départ (image A)

- » Allongez-vous sur le reformer, la tête posée sur l'appui-tête, les épaules appuyées contre les repose-épaules et les jambes jointes en dépassant le cale-pied
- » » Tirez les poignées des œillets derrière les repose-épaule et ramenez les bras en position verticale
- » » Appuyez légèrement sur les poignées pour engager les sangles et les poignées sans ouvrir le ressort

Focus

- » Renforcement et stabilisation du centre du corps
- » Le souffle
- » Amélioration de la circulation.
- » Hausse de l'endurance

Séquence de mouvement (images B et C)

- » Appuyez sur les poignées, arrondissez le haut du dos, abaissez les bras sur les côtés
- » Soulevez simultanément les jambes à environ 5 centimètres au-dessus du cadre du reformer ou à peu près au niveau des yeux. (remarque : les pointes des omoplates doivent être en contact avec le reformer et le dos doit être dans une courbe en « c » peu profonde)
- » Pompez vigoureusement les bras en comptant jusqu'à 5 et en expirant lentement
- » Continuez à pomper les bras en comptant jusqu'à 5 et en inspirant lentement

Variante :

- » Si le client ne peut pas maintenir les jambes levées ou courbe son dos, cet exercice peut être fait en gardant les jambes posées sur le cadre
- » Les débutants doivent commencer avec deux séries de dix pompes pour éviter les tensions au cou, puis augmenter progressivement le nombre de séries jusqu'à ce que le nombre maximum de répétitions soit atteint.



Image A



Image B



Image C

GRENOUILLE NIVEAU D'EXPÉRIENCE - DÉBUTANT

Répétitions: 5 to 6

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 2

Cale-pied : Abaissé

Appuie-tête : Élevé

Équipement supplémentaire :

Sangles, poignées, sangles d'extension

Précautions :

Faiblesse du bas du dos, pieds sensibles : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Souplesse suffisante pour placer les pieds dans les sangles.

Prérequis :

Cercle à une jambe sur le tapis, jeu de jambes sur le reformer.

Preparation (Figures A and B)

- » Ramenez les poignées et les sangles vers l'arrière du reformer et enflez les sangles d'extension
- » La poignée et la boucle en cuir doivent être côte à côte en gardant la poignée vers l'extérieur du reformer
- » Passez la sangle à travers la poignée et l'attache de la sangle en cuir et déplacez le matériel vers l'extérieur
- » Répétez l'opération avec l'autre sangle

Position de départ (image C et D)

- » Prenez les sangles dans vos mains et allongez-vous sur le chariot en posant la tête sur l'appui-tête et en appuyant les épaules contre les repose-épaules
- » Roulez le coccyx et placez prudemment les deux pieds dans les boucles
- » Les talons joints, les orteils écartés, amenez vos talons vers le siège et abaissez une vertèbre à la fois jusqu'à ce que votre dos soit sur le chariot
- » Amenez vos mains sur les côtés en ayant les genoux écartés de la largeur des épaules et les talons ainsi que les orteils écartés en position de grenouille
- » Le ressort sera engagé et les sangles doivent frôler le haut des repose-épaules

Focus

- » Renforcement et stabilisation du centre du corps
- » Stabilisation du centre du corps tout en travaillant le bas de celui-ci
- » Développement de l'alignement symétrique du bas du corps
- » Renforcement de l'assise

Séquence de mouvement (image E)

- » En utilisant le centre du corps pour stabiliser le tronc, appuyez sur les jambes en observant un angle jusqu'à ce qu'elles soient complètement étendues
- » Les sangles doivent frôler le haut des repose-épaules
- » En gardant les talons joints et les orteils écartés, ramenez les jambes vers la poitrine en contrôlant le mouvement

Variantes :

- » Aucunes
- » Précautions de sécurité :
- » Assurez-vous que les sangles sont bien attachées
- » Le matériel doit être à l'extérieur
- » Gardez les sangles loin des yeux



Figure A

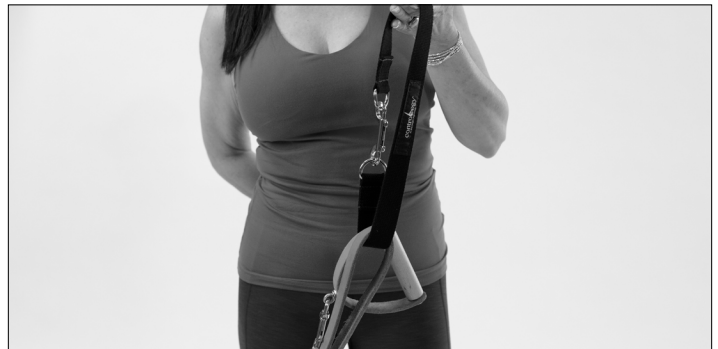


Image B



Image C



Image D



Image E

LA BOÎTE COURTE - NIVEAU D'EXPÉRIENCE - DÉBUTANT

Répétitions: 3 - 5

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 2

Cale-pied : Abaissé

Appuie-tête : Abaissé

Équipement supplémentaire :

Boîte, coussin noir, Sangles des pieds

Précautions :

Faiblesse du bas du dos, incapacité à fléchir les pieds : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Se pencher en arrière, se pencher sur le tapis.

Configuration de l'appareil : (Images A and B)

- » Placez la boîte sur le reformer en gardant les poignées tournées vers les côtés du cadre et en plaçant le bord arrière de la boîte entre les blocs d'épaule et les œillets
- » Placez le coussin noir au centre de la boîte, à environ la largeur d'une paume du bord arrière

Position de départ (image C)

- » Asseyez-vous sur le coussin au centre de la boîte
- » Placez vos pieds sous les sangles fixées au cadre intérieur du reformer
- » Fléchissez les pieds et appuyez les jambes sur les bords extérieurs des sangles
- » Enveloppez votre ventre avec les bras dans une étreinte ferme et arrondissez le dos en une courbe en « C »

Focus

- » Renforcement du centre du corps
- » Articulations de la colonne vertébrale

Séquence de mouvement (images D and E)

- » Engagez le centre du corps, gardez les bras bien enroulés autour de la taille et reculez d'une vertèbre à la fois
- » Ramenez les bras vers le centre du corps pour aider à engager les abdominaux et penchez-vous jusqu'à la position de départ

Variante

- » Au fur et à mesure que le client progresse, il peut augmenter l'amplitude de ses mouvements et se pencher en arrière jusqu'à une extension complète

Précautions de sécurité

- » Inspectez les attaches à chaque fois
- » Pour plus de sécurité, utilisez les deux sangles
- » Gardez une tension uniforme et constante sur la sangle



Image A



Image B



Image C



Image D



Image E

L'ÉLÉPHANT NIVEAU D'EXPÉRIENCE - DÉBUTANT

Répétitions: 8 - 10

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 2

Cale-pied : Élevé

Appuie-tête : Élevé

Précautions :

Problèmes de la hanche, problèmes d'inversion, hypotension artérielle : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Aucun.

Position de départ (image A)

- » Placez les mains sur le cale-pied en mettant les pouces et les index du même côté de la barre (attention : ne tirez pas sur la barre)
- » Montez avec précaution sur le reformer et placez les talons devant les repose-épaules. Installez les talons dans les cavités du chariot
- » Amenez le dos dans une position en C ou arrondie
- » Étirez les pieds et soulevez les orteils

Focus

- » Renforcement et stabilisation du centre du corps
- » Travail de la hanche
- » Étirement de l'arrière du corps

Séquence de mouvement (images B and C)

- » Stabilisez le haut du corps dans le cale-pied
- » Appuyez doucement sur le chariot à environ trois pouces de la hanche sans modifier la position de la colonne vertébrale
- » Tirez le centre du corps vers l'intérieur et le haut, allongez les talons et ramenez le chariot à la position initiale

Variante

- » Les clients de petite taille peuvent avoir à avancer les talons sur le chariot pour se mettre dans la bonne position
- » Variante avancée : ramener une jambe vers l'arrière

Précautions de sécurité

- » Assurez-vous que le support du cale-pied repose contre le cadre
- » Les pouces et les index doivent être joints sur le cale-pied
- » Ne tirez pas sur la barre



Image A

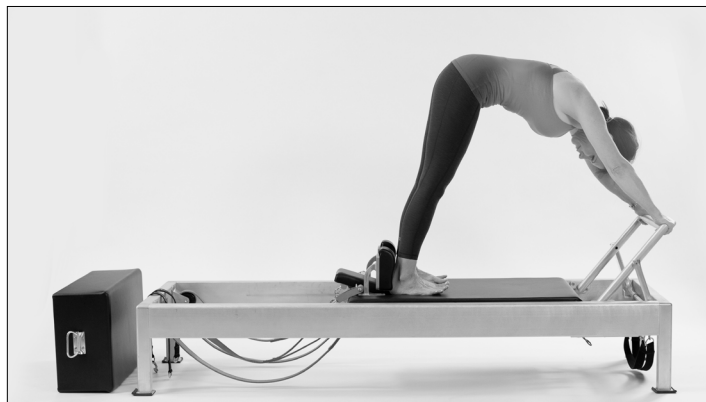


Image B

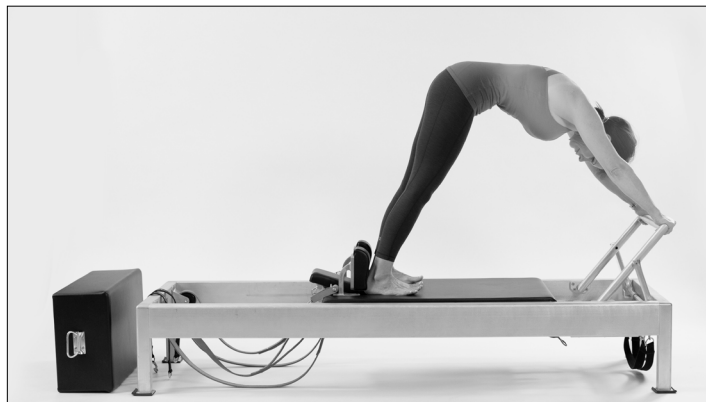


Image C

SÉRIES D'EXTENSION DES GENOUX - NIVEAU D'EXPÉRIENCE - DÉBUTANT

Répétitions: 8 - 10

Configuration de l'appareil:

Ressorts: 2

Cale-pied : Élevé

Appuie-tête : Élevé

Précautions :

Problèmes de genou, incapacité à fléchir le pied ou les orteils : veuillez consulter un médecin avant d'effectuer cet exercice.

Compétences nécessaires pour faire l'exercice :

Se pencher en arrière sur le tapis.

Position de départ (image A)

- » Agenouillez-vous sur le chariot
- » Placez les mains sur le cale-pied en les espaçant d'environ la largeur de vos épaules et en gardant les pouce et les index sur la barre
- » Placez les pieds contre les repose-épaules en fléchissant les orteils vers l'avant
- » Arrondissez le dos et asseyez-vous aussi loin que possible sur les talons tout en maintenant une courbe en « C » uniforme dans la colonne vertébrale

Focus

- » Stabilisation de la colonne vertébrale dans la courbe « C »
- » Travail du centre du corps
- » Extension de la hanche
- » Connexion du bas du corps

Séquence de mouvement (images B et C)

- » Poussez sur les talons et poussez le chariot aussi loin que possible sans changer la courbe de la colonne vertébrale
- » Amenez le chariot en appuyant avec les talons contre les repose-épaules et en engageant l'assise et le centre du corps
- » Gardez les épaules et le haut du corps immobiles tout au long de l'exercice

Variante

- » Dos arqué
- » Genoux décollés du chariot

Précautions de sécurité

- » Assurez-vous que le support du cale-pied repose contre le cadre.
- » Les pouces et les index doivent être joints sur le cale-pied.
- » Ne tirez pas sur la barre.



Image A



Image B



Image C

Der Balanced Body® Contrology™ Classical Reformer

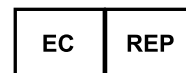
DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Contrology™ Classical Reformer wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen. Sollten bei der Anwendung Verletzungen auftreten, berichtet und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet, in dem der Benutzer und / oder Patient ansässig ist.

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
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

16526 | 2021-12

CONTROLOGY™ CLASSICAL REFORMER CE ANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

- » Contrology Classical Reformer Einsatz und Funktionen
- » Den Contrology Classical Reformer zusammenbauen
- » Übungen für den Contrology Classical Reformer

Wichtig:

Diese Bedienungsanleitung ist an medizinische Fachkräfte, Fitnesstrainer oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung solcher Geräte gerichtet. Falls Sie Fragen bezüglich der richtigen Ausführung einer bestimmten Bewegung haben, konsultieren Sie bitte einen zugelassenen Facharzt.

Sicherheitshinweis: Achtung – Der Balanced Body Contrology Classical Reformer enthält entflammbare Materialien, setzen sie ihn also bitte nicht direkter Hitze aus.

Der Contrology Classical Reformer wurde entwickelt, um die beste Version des ursprünglichen Pilates Reformers zu sein, wie er von Joseph Pilates entwickelt und verwendet wurde. Bestehend aus einem Metallrahmen, einem beweglichen Wagen, einem Fußbügel, Federn und Lederriemen, hat Sportpionier und Erfinder Joseph Pilates eine Maschine geschaffen, die praktisch jeden Körperteil trainiert.

Verschiedene Federstärken bieten Widerstand und Halt, während der Nutzer auf den Fußbügel drückt, an den Riemen zieht und auf dem Wagen sitzt oder steht. Die Übungen variieren von einfachen isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungen, die den ganzen Körper beanspruchen. Die Übungen bieten ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für jeden – von überwiegend sitzenden Büroangestellten über Hochleistungssportlern bis hin zu Nutzern, die sich von Verletzungen erholen. Nutzer fühlen sich nach den Trainingseinheiten munter und voller Energie, außerdem verspüren sie nicht die üblichen Schmerzen und die Müdigkeit, die häufig beim Training auftreten.

Diese Maschine im Vintage-Stil verleiht dem Nutzer original das Gefühl und das Erlebnis, das man beim Training mit Joe Pilates persönlich erlebte.

FUNKTIONEN

Das Kopfpolster dient zur optimalen Stütze der Kopf-, Nacken- und Schulterpositionierung des Nutzers, wenn er sich in Rückenlage befindet. Um die Lage des Kunden zu bestimmen, sollte das Ohr über der Mitte der Schulter liegen und der Kiefer sollte fast senkrecht zum Wagen liegen. Der Contrology Classical Reformer hat drei Kopfpolsterpositionen, die durch einen hölzernen Stützblock unter dem Polster eingestellt werden:



Abbildung A

Niedrig (flach) – Der Stützblock am oberen Ende der Kopfstütze ist weggeklappt. Wird bei Kunden mit einer relativ flachen Brustwirbelsäule und flachem Brustkorb für Bein- und Fußübungen sowie für jegliche Übungen in Rückenlage verwendet. Siehe Abbildung A.

Sicherheitshinweis: Die flache Kopfpolsterposition wird immer dann eingesetzt, wenn Kunden Übungen ausführen, bei denen sie auf den Schultern abrollen. Die flache Position des Kopfpolsters verhindert, dass der Kunde die Halswirbelsäule überdehnt und sich am Hals verletzt.



Abbildung B

Mittel – Der Stützblock liegt auf der Kerbe in der Mitte des Stützblocks auf. Siehe Abbildung B.



Abbildung C

Hoch (oben) – Die Unterseite des Stützblocks liegt im Wagenrahmen. Wird für Kunden mit einem hervorstehenden Kopf oder einem tiefen Brustkorb verwendet, um die korrekte Ausrichtung zu erleichtern. Siehe Abbildung C.

Hinweis für Trainer: Um die Höhe des Kopfes zu korrigieren, kann anstelle des Kopfpolsters oder zusätzlich dazu ein Handtuch verwendet werden.

EINSTELLUNG DES WAAGERECHTEN WAGENS

Der Contrology Classical Reformer wird mit einem beigelegten Gang-Block aus Holz geliefert. Dieser Gang-Block wird wie in Abbildung D gezeigt über die Federstangen-Gänge gelegt. Wenn er eingelegt ist, begrenzt diese Komponente den Rücklauf des Wagens. Der Gang-Block muss verwendet werden, wenn die Federstange in einer anderen Position als „A“ bewegt wird, sonst lässt der Wagen die Federn auf dem Weg in seine Ausgangsposition in die Federstange fallen.

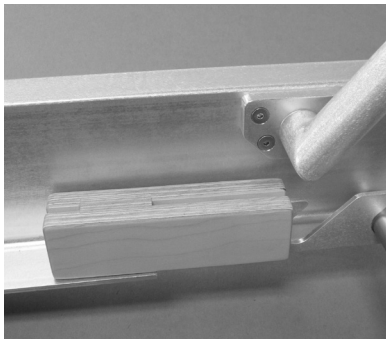


Abbildung D

Der Zweck des Gang-Blocks besteht darin, die „Ausgangsposition“ so zu ändern, dass sie mit der Federstange übereinstimmt, wenn sie von Gang zu Gang bewegt wird. Der Gangblock hat außerdem zwei Einstellungen: kurz und lang. Abbildung D zeigt die kurze Position (lange Rillen im Getriebe). Drehen

Sie den Gang-Block um, um in die lange Position zu wechseln, wenn sich die Federstange in der letzten oder in Position „C“ befindet. Für große Kunden und Nutzer mit Knieproblemen sollte ein größerer Abstand zwischen Wagen und Fußbügel gewählt werden.

Die Verwendung des Gang-Stoppers wird empfohlen. Es sollte dem Nutzer etwas weniger als 90 ° Hüftbeugung ermöglichen, wenn der Wagen für Bein- und Fußarbeit ausgerichtet ist.

SEITLICHE WAGENEINSTELLUNGEN

Der Contrology Classical Reformer ist so voreingestellt, dass er zentriert im Rahmen gleitet. Der Wagen kann seitlich eingestellt werden. Zum Einstellen entfernen Sie alle Federn, an denen die Federstange befestigt ist.

Heben Sie den Wagen aus dem Rahmen und legen Sie ihn auf den Boden. Legen Sie einen Lappen oder Handtücher auf die Oberfläche der Wagenschienen. Legen Sie den Reformer zurück

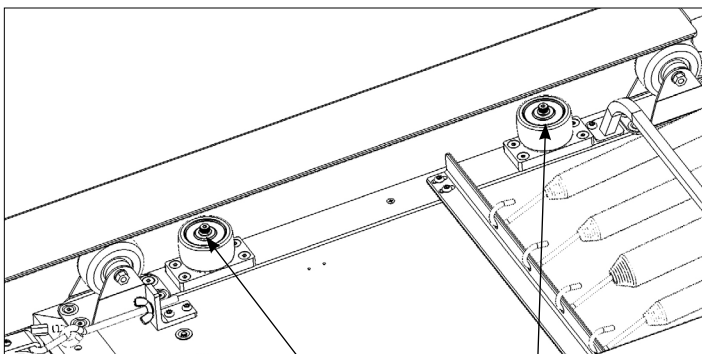


Abbildung E

Schrauben an den Seitenrädern. Auf der anderen Seite wiederholen.

in den Rahmen, allerdings mit der Vinylseite nach unten (mit den Rädern nach oben) auf die Handtücher.

Legen Sie den Wagen in die Schienen, lösen Sie dann die Schraube, die das Seitenrad festhält, stellen Sie das Rad nach Bedarf ein und ziehen Sie den Bolzen wieder fest. Siehe Abbildung E. Die Lücke zwischen Rad und Seitenwand sollte die Dicke einer Visitenkarte aufweisen. Für die anderen Seitenräder wiederholen. Entfernen Sie den Wagen und jegliches Material, das auf den Schienen liegt, legen Sie den Wagen mit den Rädern nach unten in die Schienen und befestigen Sie mindestens (1) Feder an der Federstange.

EINSTELLUNG DES FUßBÜGELS

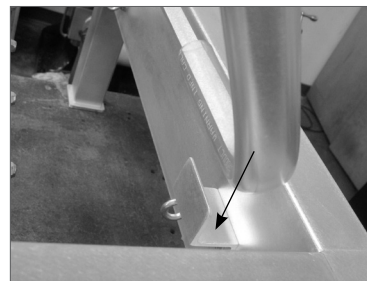


Abbildung F

Der Fußbügel hat (2) Positionen, vertikal und flach. Um den Fußbügel zu verwenden, stecken Sie die Stützstange in die Winkelklemmen am Fußbügel-Ende des Reformers. Siehe Abbildung F.

Heben Sie die Stützstange aus den Winkelklemmen und legen Sie den Fußbügel und die Stützstange auf den äußeren Rahmen des Reformers, um die flache Position einzustellen. Diese Position wird verwendet, um die Stange bei Übungen im Stehen und für Übungen, bei denen der Nutzer auf der Box liegt, aus dem Weg zu räumen.

EINSTELLUNG DER FEDERSTANGE

Der Contrology Classical Reformer kann für größere Nutzer oder Nutzer mit Knieproblemen in drei verschiedenen Positionen ausgerichtet werden. Versuchen Sie nicht, die Federstange zu bewegen, während sie mit den Federn verbunden ist. Stellen Sie sich zum Einstellen vor den Fußbügel und schieben Sie die Federstange mit beiden Händen schräg nach oben in die gekerbten Aussparungen, bis sie den Gang-Halter freigibt. Setzen Sie die Federstange in die gewünschte Schlitzöffnung und schieben Sie sie zurück in die Einkerbung. Stellen Sie sicher, dass sich die Enden der Federstange in der gleichen Gangposition befinden. Bei Verwendung der Positionen „B“ oder „C“ muss der hölzerne Gang-Stopper verwendet werden, siehe Abschnitt über horizontale Wageneinstellungen.

- » **Position A** (erster Gang) Stecken Sie die Federstange in die Einkerbung, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.
- » **Position B** (zweiter Gang) Stecken Sie die Federstange in die mittlere Einkerbung der Gang-Halter.
- » **Position C** (dritter Gang) Stecken Sie die Federstange in die Einkerbung, die dem Wagen des Reformers am nächsten ist. Siehe Abbildung G.

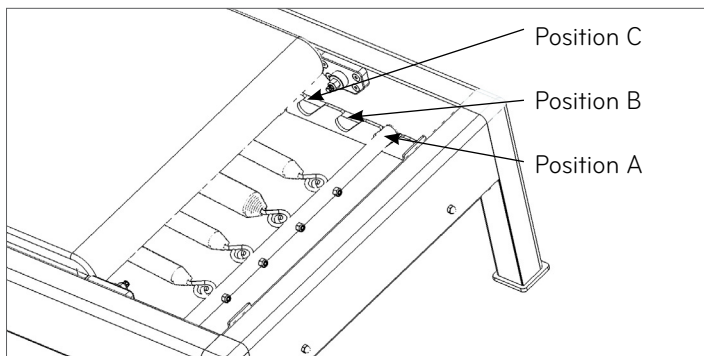


Abbildung G

HINWEIS: Wenn Sie den 89" Contrology Reformer verwenden und sich die Federstange im ersten Gang befindet, kann das Fahren der gesamten Schienenlänge ohne den Wagen-Block die Federn überspannen.

EINSTELLUNG DER FEDERLÄNGE

Der Contrology Classical Reformer wird mit den richtigen Abständen zwischen Wagen und Federstange sowie Federspannung geliefert. Der Montagewinkel kann an der Unterseite des Wagens eingestellt werden. Wenn Sie die Federspannung ändern möchten, lösen Sie, wie in Abbildung H gezeigt, die (2) Schrauben an jedem Ende der Halterung.

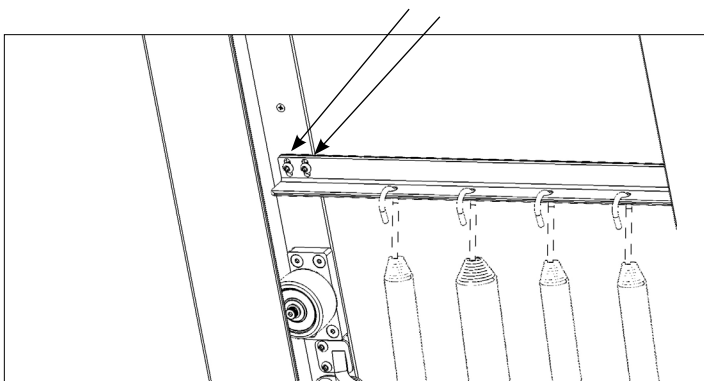


Abbildung H

Schieben Sie den Montagewinkel des Wagens in Richtung Federstange, um die Federn zu lösen, oder zum Kopfende, um sie fester zu ziehen. Ziehen Sie ALLE (4) Schrauben fest, sobald die gewünschte Position erreicht ist.

GEWICHT DER FEDERN

Die Federn werden verwendet, um den Widerstand für verschiedene Übungen auf dem Reformer einzustellen. Der Widerstand des Reformers wird durch die Anzahl der für eine bestimmte Übung verwendeten Federn angezeigt. Das angezeigte Federgewicht gibt die empfohlene Startposition an. Individuelle Anpassungen können je nach den Bedürfnissen des Nutzers und der jeweiligen Übung vorgenommen werden. Unter den einzelnen Übungen gibt es Vorschläge zu Federeinstellungen.

- » **1 Feder (leicht):** Wird für das Training der Arme verwendet, oder wenn der Wagen leichte Unterstützung bietet.
- » **2 Federn (leicht bis mittel):** Für das Training der Arme und Beine, sowie für Übungen, bei denen der Wagen dem Nutzer als Stütze dient.
- » **2 - 4 Federn (mittel bis schwer):** Hauptsächlich für das Training der Beine und um für stärkere Nutzer den Widerstand zu erhöhen.
- » **Alle Federn:** Wird verwendet, um den Widerstand zu maximieren oder um den Wagen für die Kurzbox-Abdominal-Serie zu stabilisieren.
- » **Keine Federn:** Wird eingesetzt, um Übungen, bei denen der Nutzer den Wagen kontrollieren muss zu erschweren (Push-ups im knien, Elefant, lange Stretch-Serie).

EINSTELLUNG DER RIEMEN

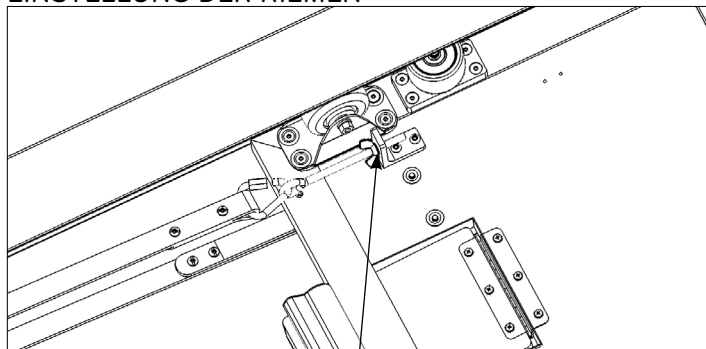


Abbildung I

Flügelmutter

An der Unterseite des Wagens, wo der Lederriemen verbunden ist, kann die Augenschraube folgendermaßen angepasst werden: rein/raus. Die Riemen dehnen sich durch ihre Nutzung aus und werden länger. Wenn Sie dieselbe Riemenlänge beibehalten wollen, ist das Einstellen dieser Augenschraube erforderlich. Entfernen Sie den Quick-Link von der Augenschraube, lösen Sie dann die an der Augenschraube befestigte „Flügelmutter“ und schrauben Sie dann die Augenschraube in Richtung Fußbügel. Bringen Sie den Quick-Link wieder an der Augenschraube an und prüfen Sie das Ende des Riemengriffs im Vergleich zu den Schulterstützen. Justieren Sie die Augenschraube nach Bedarf rein/raus und entfernen Sie dabei den Quick-Link. Ziehen Sie, sobald die richtige Position erreicht ist, die „Flügelmutter“ gegen den Montagewinkel fest, um die Augenschraube zu sichern. Schließen Sie den Quick-Link wieder an der Augenschraube an und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Siehe Abbildung I.

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.

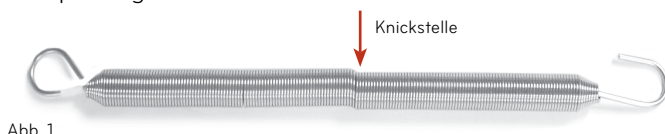


Abb. 1

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**.

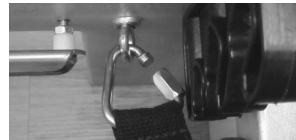


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



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.

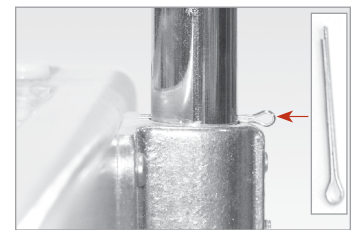


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapez Tisch.

Die Splinte mit einer Zange entfernen. Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinandergenommen und wieder zusammengebaut werden muss. Siehe Abb. 5.

Push-Through-Stange (PTS) mit Schiebern. Die PTS bewegt sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die Schieber an den Stangen ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass sie sauber sind und sich leicht bewegen lassen. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare von den Rollen korrekt auf die PTS-Bohrungen ausgerichtet und eingerastet sind. Üben Sie Druck nach unten aus, um dies sicherzustellen. Wenn Sie Abnutzungserscheinungen an den zu entfernen.

Schmierung. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern ausschwaschen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu beseitigen.

Sprühen Sie ganz kurz Silikonspray oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Silikonspray hat keine Ölbasis. Auf Öl basierendes („feuchtes“) Silikon und WD40 sollten nicht verwendet werden, da diese Schmutz anziehen. Nicht zu viel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Stiften der Schieber feststellen, kontaktieren Sie bitte telefonisch Balanced Body, um Ersatz anzufordern. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.

Wöchentliche Wartung der Push-Through-Stange mit Schiebern. Prüfen Sie, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

Push-Through-Stange (PTS) mit Stift-Einstellung. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Anwenders unter der PTS befindet, verwenden Sie die Einstellung mithilfe von Stiften zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder zur Kette. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Anwender einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

Push-Through Bar (PTB) control. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz rund um den Trapez Tisch haben, damit die PTS gefahrlos verwendet werden kann und keine anderen Personen damit getroffen werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann die PTS gefährlich sein. Die PTS sollte nur von ausgebildeten, erfahrenen Anwendern benutzt werden. Ein Trainer sollte die Stange immer mit einer Hand unter Kontrolle haben. Sollte der Anwender die Kontrolle über die Stange verlieren, kann der Trainer sie so unter Kontrolle halten.

Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind deutlich stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**



Abb. 6: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

Hilfestellung durch den Trainer wird dringend empfohlen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

Einstellen der PTS für Übungen mit der PTS unten. Für Übungen mit der PTS unten muss der Sicherheitsgurt so befestigt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt wird dringend empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden.

Sanduhrförmige Federhalterungen. Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).



Abb. 7: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

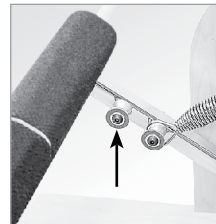


Abb. 8:
Faserunterlegscheibe

Abb. 8. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-Step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

Reinigung. Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Verwendung mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit reinem Wasser nachwischen und mit einem Tuch trocknen.

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für eine zusätzliche Desinfektion bietet Balanced Body die Desinfektionslösung Balanced Body Clean TM an. Die Verwendung anderer Reinigungslösungen (insbesondere solche, die ätherische Öle enthalten) verkürzt die Lebensdauer bestimmter Ausstattungselemente und wird nicht empfohlen.

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen. Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden.



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. **Abb. 9.**

STÜHLE

Vorsichtig absteigen. Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig los. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

Hilfestellung durch Trainer. Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Sturzgefahr. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung durch einen Trainer macht diese Übungen sicherer.

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte vorstehen und korrekt in die vertikalen Rohre einrasten. Um ihre Funktion zu überprüfen, ziehen Sie zunächst beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen die Führung eines Wartungsprotokolls für jedes einzelne Ausstattungsteil. Dieses Protokoll sollte Folgendes beinhalten:

1. Eine Beschreibung des Geräts, einschließlich Seriennummer, Kaufdatum und -ort und Hersteller. Diese Informationen finden Sie auf der Rechnung Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.
2. Datum und Beschreibung aller vorgeschriebenen Wartungsmaßnahmen und durchgeführten Überprüfungen.
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen der die Reparatur durchführenden Person oder Firma.

WARTUNGSPLAN

Vollständige Ausstattung	Tag	Wo.	Mo.	Quart.
Federn auf Lücken & Knicke prüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen			✓	
Schrauben & Muttern auf festen Sitz überprüfen			✓	
Reformatoren				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken/Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile/Gurte überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step-Federstangen überprüfen				✓

ERSATZTEILE

Wenn Sie Ersatzteile bestellen möchten oder Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch wie folgt:

USA und Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Klicken Sie hier für **Balanced Body Patent Data**.

PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Sie können unsere Bibliothek mit Zusammenbau- und Wartungsvideos unter www.pilates.com/podcasts abrufen.

BAUTEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEIL-NR.	STK.
36" Hölzerne Stange	720-088	1
1/4" Schwarzes Kniepolster	108-018	2
Sitzbox	721-011	1
Fußschlaufen	210-072	2
Verlängerungsgurte	607-509	2
Lederriemen	707-306	2
Ledergriffe	707-305	1 Paar
Contrology Reformer Federn	SPR9600	4
Contrology Federstange	623-518	1
Gangblocker aus Holz	950-294	1

* 86" Reformer: (Lederriemen P/N: 707-307, Wagenblock P/N: 607-555). 89" Reformer: (Lederriemen P/N: 707-308, Wagenblock P/N: 607-556),

EINBAU DES WAGENS

Reinigen Sie alle Wagenräder sowie die Metallschienen des Rahmens. Legen Sie den Wagen vorsichtig in den Rahmen, sodass das Kopfpolster vom Fußbügel weg zeigt.

EINBAU DER RIEMEN

Befestigen Sie die Griffe an den O-Ringen, die sich an den Riemen befinden. Legen Sie die Griffe über die Augenschrauben hinter den Schulterstützen. Führen Sie das Ende des Lederriemens mit der Quick-Link-Klammer durch die Rolle (mit der rauen Seite des Leders an der Rolle), wie in Abbildung A gezeigt.



Abbildung A



Abbildung B

Führen Sie den Riemen zur Augenschraube an der Unterseite des Wagens. Verbinden Sie die Quick-Link-Klammer mit der Augenschraube auf derselben Seite des Wagens, wie in Abbildung B gezeigt. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES WAGENS



Abbildung C

Befestigen Sie eine Feder an einem Loch in der Halterung an der Unterseite des Wagens, wie in Abbildung C gezeigt. Das offene Ende des Karabinerhakens sollte nach unten zeigen. Wiederholen Sie dies mit den anderen Federn.

EINBAU DER FEDERSTANGE

Setzen Sie die Federstange mit den Hakenenden nach oben in den Gangwinkel ein, wie in Abbildung D gezeigt. Verbinden Sie mindestens (1) Feder mit einer Augenschraube an der Federstange.

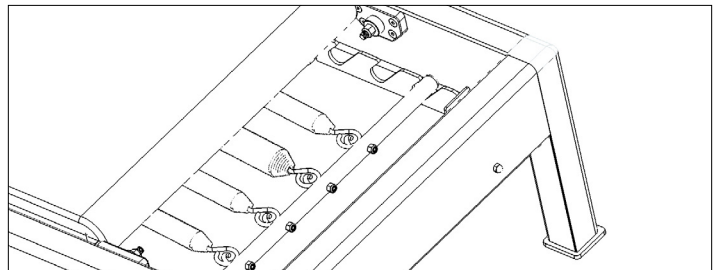


Abbildung D

WAGENBLOCKER

Der Wagenblocker am Kopfende des Reformers wird in den Rahmen eingebaut, um die Entfernung festzulegen, die der Wagen zurücklegen kann, siehe Abbildung E. Es gibt zwei Längen: Der mittlere Wagenblocker wird mit dem 86" Reformer geliefert und der lange Wagenblocker mit dem 89" Reformer. Zwar nicht so vorgesehen, kann er jedoch auch bei den 80" Reformern eingesetzt werden, muss allerdings separat erworben werden.

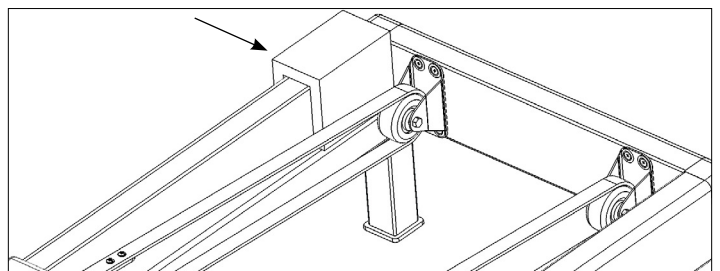


Abbildung E

Der Gangblocker, der für alle Reformer-Längen verwendet wird, befindet sich am Fußende auf der linken Seitenschiene der Getriebepositionen, wie in Abbildung F gezeigt. Der Gangblocker hat zwei Einstellungen, kurz und lang. Abbildung F zeigt die kurze Position, wenn sich die Federstange in der mittleren oder in Position „B“ befindet. Drehen Sie den Gangblocker um, um in die lange Position zu wechseln, wenn sich die Federstange in der letzten oder in Position „C“ befindet

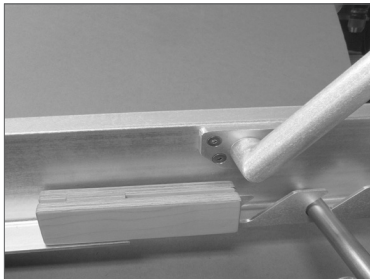


Abbildung F

Die Wagenblocker werden meistens für Kunden mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit verwendet oder um die Fahrstrecke des Wagens zu verkürzen. Der Gangblock wird verwendet, um die Startposition des Wagens zu ändern.

EINBAU DES OPTIONALEN SPRUNGBRETTS (nur für diese Modelle: 86" / 218 cm und 89" / 226 cm)

Der korrekte Einbau des Sprungbretts ist äußerst wichtig. Legen Sie den Fußbügel flach auf den Reformer. Setzen Sie das Sprungbrett in die eingebaute Halterung am inneren Fußendes des Reformers. Die gepolsterte Seite sollte zum Wagen zeigen. Richtig eingebaut, sollte das Sprungbrett auf der Halterung der Fußauflage aufliegen, siehe Abbildung J.

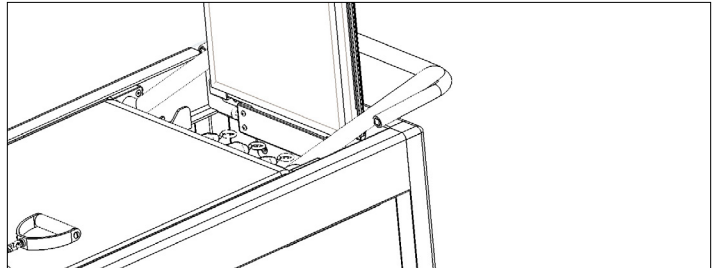


Abbildung J

EINBAU DER FUßSCHLAUFEN

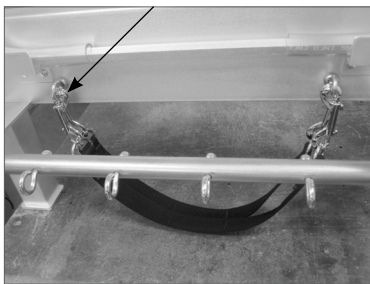


Abbildung G

Im Lieferumfang des Reformers sind zwei Fußschlaufen enthalten. Befestigen Sie ein Ende der Schleife an einer Augenschraube am inneren Fußende des Rahmens, und die andere Klammer an der anderen Augenschraube an der gegenüberliegenden Seite des Rahmenendes.

Wiederholen Sie den Vorgang für die zweite Fußschleife, siehe Abbildung G.

ANBRINGUNG DES RIEMENHAKENS (OPTIONAL)

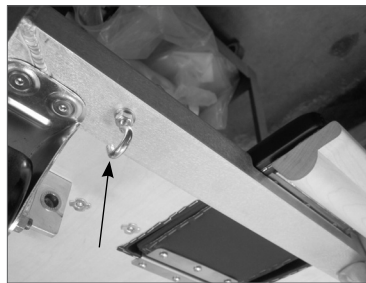


Abbildung K

Dieser Reformer verfügt über die Option, einen Haken an den Riemen zu befestigen. Dieser kann wie in Abbildung K gezeigt angebracht werden. Nicht verstellbarer Riemensatz (210-146). Wenn Ihre Maschine mit einem vormontierten Riemenhaken geliefert wurde, kann dieser

entfernt und ein Kit für verstellbare Gurte (210-145) separat erworben werden.

WIE MAN VERLÄNGERUNGSRIEMEN EINBAUT

Entfernen Sie die Griffe von beiden Riemen. Falten Sie den Verlängerungsriemen in der Mitte und stecken Sie die Klammer durch den D-Ring, siehe Abbildung H. Befestigen Sie die Klammer am O-Ring am Ende des Riemens. Siehe Abbildung I. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Riemen.



Abbildung H

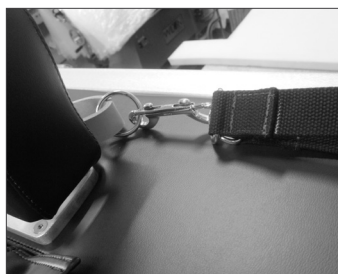


Abbildung I

Reinigung und Instandhaltung

REINIGUNG

Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber halten und dafür Sorge tragen, dass sie nicht mit Schmutz, Öl und Schweiß in Berührung kommt. Wischen Sie nach jedem Gebrauch alle Komponenten ab, die in Kontakt mit Ihrem Körper waren, einschließlich Wagen, Schulter- und Kopfstütze.

Die Polster sind mit BeautyGard® beschichtet, welches einen antibakteriellen Schutz bietet. Wenn Sie zusätzlich desinfizieren möchten, bietet Balanced Body die Balanced Body Clean™ Lösung an (insbesondere Reinigungsmittel, die ätherische Öle enthalten) verkürzen die Lebensdauer einiger Geräte und werden nicht empfohlen. Eine milde Lösung aus Seife und Wasser kann ebenfalls verwendet werden.

- » Achten Sie auf eine gründliche Trocknung.
- » Bei stärkeren Verschmutzungen, wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body.
- » Schienen und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass die Räder sanft und leise laufen.
- » Reinigen Sie regelmäßig die Fußschlaufen. In einen Kissenbezug legen, im Schonwaschgang waschen und an der Luft trocknen lassen.
- » Überprüfen Sie regelmäßig die Federn.

Sollten Sie Fragen zur Reinigung oder Instandhaltung haben, wenden Sie sich bitte an die technische Betreuung von Balanced Body.

SCHMIERUNG UND AUSRICHTUNG

Nach Bedarf die Seitenräder mit 3-in-1-Öl schmieren.

Es wird nicht empfohlen, die Laufrollen des Wagens zu schmieren. Dies tun Sie auf eigene Gefahr.

IM FALLE VON FRACHTSCHÄDEN

Achten Sie darauf, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial aufbewahren, sollte es zu Frachtschäden gekommen sein. Bitte rufen Sie sofort Balanced Body an.

FRAGEN?

Bitte rufen Sie die technische Betreuung von Balanced Body unter 1-800-PILATES an

(USA) oder +1-916-388-2838 (international).

SICHERHEIT & WARTUNG

SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Contrology Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

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

Best Practices und Sicherheitsrichtlinien für das klassische Pilates-Studio

Allgemeine Studiosicherheit

1. Halten Sie die Gänge von Geräten und Zubehör frei.
2. Überprüfen Sie alle Geräte und warten Sie die Geräte regelmäßig jede Woche/jeden Monat/alle drei Monate (siehe Herstellerrichtlinien).
3. Setzen Sie alle Geräte nach Gebrauch auf die Standardeinstellung zurück und überprüfen bzw. reinigen Sie sie

Contrology Reformer

1. Reformer auf Standardeinstellung zurücksetzen
 - a. Der Fußbügel ist hochgeklappt.
 - b. Die Federstange befindet sich in der ersten Position.
 - c. Alle 4 Federn sind angebracht.
 - d. Die Kopfstütze befindet sich in der mittleren Position und ist gesichert.
 - e. Die Griffe hängen an den Ösenbolzen (Ringschrauben oder Haken).
 - f. Die Box wird hinter dem Reformer bzw. entsprechend den Vorgaben des Studios aufbewahrt.
 - g. Stangen, Pads und Positionsstifte sind abseits der Gänge und gemäß den Vorgaben des Studios aufzubewahren.
2. Monatliche Sicherheitsüberprüfung empfohlen
 - a. Federn
 - i. Auf Verschleiß, Knicke, Ablösungen und Rost prüfen. Alle Teile, die Anzeichen von Verschleiß oder Schwäche aufweisen, sind sofort zu ersetzen. Siehe Abbildung A am Ende dieses Dokuments.
 - ii. Wechseln Sie die Federn in vierteljährlichen Abständen – verlagern Sie dazu die beiden inneren Federn nach außen, um einen gleichmäßigen Verschleiß zu erzielen.
 - b. Riemen
 - i. Untersuchen Sie die Lederriemen auf Risse, lose Schrauben und Verschleißspuren. Ersetzen Sie sofort alle Teile, die Anzeichen einer Abnutzung aufweisen.
 - ii. Überprüfen Sie die Schlittenbefestigungen und Schnellverschlusshaken (QuickLinks) auf Verschleiß und stellen Sie sicher, dass die Befestigungen fest angebracht sind (siehe Abbildung B am Ende dieses Dokuments).
 - c. Erweiterungs- und Fußriemen
 - i. Überprüfen Sie die Druckknöpfe/Clips auf Verschleiß. Stellen Sie sicher, dass die Verschlüsse richtig funktionieren und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

- ii. Überprüfen Sie die Nähte an den Riemenenden.
- iii. Falls erforderlich, sind die Ösenbolzen am Reformer-Rahmen festzuziehen.
- d. Griffe
 - i. Überprüfen Sie die Druckknöpfe und Haken auf Verschleiß. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind (siehe Abbildung C am Ende dieses Dokuments).
- e. Fußbügel
 - i. Überprüfen Sie die seitlichen Schrauben und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- f. Schlitten
 - i. Überprüfen Sie die Kopfstützenschrauben und -befestigungen. Ersetzen Sie sie, falls sie Anzeichen von Verschleiß aufweisen.

3. Während einer Trainingseinheit

- a. Wenn der Fußbügel hochgeklappt ist, stellen Sie sicher, dass die Stütze vollständig an der Innenseite des Rahmens anliegt.
- b. Die Riemen und Griffe sollten sich stets innerhalb des Rahmens bzw. an den Ösenbolzen (Ringschrauben oder Haken) befinden.
- c. Bei der Benutzung in der 2. oder 3. Position muss der Positionsstift verwendet werden, um die richtige Federspannung zu gewährleisten.
- d. Stellen Sie sicher, dass die Kopfstütze in jeder Position, die Sie verwenden, vollständig eingerastet und gesichert ist.

Weitere Informationen zum „Einrichtungs- und Überprüfungsverfahren“ für optimale Sicherheit [finden Sie in diesem Video](#).

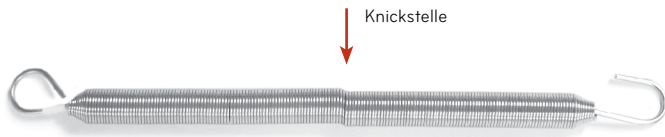


Abbildung A

NOTIZ: das ist keine Contrology Feder spring aber der Knick wird ähnlich aussehen.

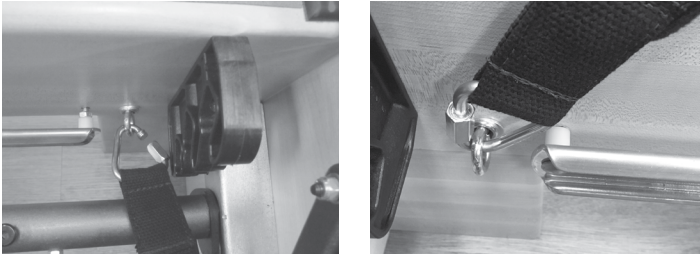


Abbildung B

QuickLink es ist nicht befestigt. (das erste bild) QuickLink es ist befestigt. (das zweite bild)

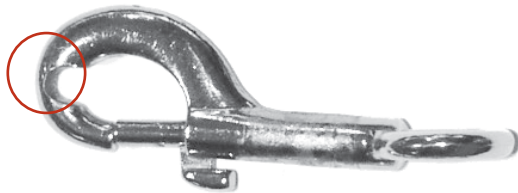


Abbildung C

Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.. (not a Contrology snap but wear will look similar).



Wire Stops

Übungen mit dem Contrology Reformer

WARNHINWEIS: Die Verwendung dieses Geräts könnte gefährlich sein und sollte daher nur unter Aufsicht einer ausgebildeten Fachkraft erfolgen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit diesem Gerät beginnen.

FOOTWORK – ZEHEN

FERTIGKEITSLEVEL

10 Wiederholungen

Geräteaufbau::

Federn: 4, 3 oder 2

Fußbügel: hoch

Kopfstütze: hoch

Sonstiges Zubehör: keins

Vorsicht bei:

Knöchelproblemen – konsultieren Sie bitte einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen. Empfindliche Füße – um für Bequemlichkeit zu sorgen, kann ein Polster über den Fußbügel gelegt werden.

Erforderliche Fertigkeiten, um diese Übung durchzuführen:

Keine besonderen Voraussetzungen

Ausgangsposition (Abbildung A)

- » Auf den Schlitten legen.
- » Der Kopf liegt auf der Kopfstütze.
- » Die Schultern berühren die Schulterstützen.
- » Die Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach unten.
- » Der Rücken liegt gestreckt auf dem Schlitten, wobei das Becken und der Brustkorb gerade sind und die Matte berühren.
- » Die Füße auf den Fußbügel stellen und mit den Fußballen (direkt unter den Zehen) gegen die Stange drücken.
- » Die Fersen berühren sich, die Zehen sind gespreizt – die großen Zehen befinden sich in einem Abstand von etwa zwei Fäusten.
- » Die Fersen anheben

Focus see Figure A

- » Aufwärmung des Körpers
- » Stärkung der Körpermitte
- » Körperhaltung

Bewegungsablauf (Abbildungen B und C)

- » Die Körpermitte einziehen und den Schlitten wegschieben, dabei die Beine vollständig durchstrecken und am Fußbügel abdrücken.
- » Den Schlitten entgegen der Zugkraft der Federn so steuern, dass er in die Ausgangsposition zurückkehrt

Varianten:

- » Fußstellung – Füße parallel, die Fußgewölbe an der Fußstange
- » Fußstellung – Fersen an der Fußstange platzieren und parallel halten

Sicherheitshinweise (siehe Abbildung C)

- » Stellen Sie sicher, dass die Fußbügelstütze sicher in den Winkelclips aufliegt und gegen den Rahmen drückt.
- » Die Kopfstütze sollte entweder in die mittlere oder hochgeklappte Position eingestellt werden



Abbildung A



Abbildung B



Abbildung C

10 Wiederholungen

Geräteaufbau:

Federn: 4, 3 oder 2

Fußbügel: unten

Kopfstütze: oben

Zusatzrüstung: Riemen und Griffe

Vorsicht bei:

Nacken- und Schulterproblemen, schwacher unterer Rückenmuskulatur – bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen.

Erforderliche Fertigkeiten, um die Grundübung durchzuführen:

Fähigkeit, den Kopf zu heben und die Beine mühelos aus der Körpermitte heraus anzuheben. Fähigkeit, die „C-Kurve“ durchzuführen und von der Schulterhöhe bis zur Taille zu reichen.

Voraussetzungen:

Hundreds auf der Matte.

Ausgangsposition (Abbildung A)

- » Auf den Reformer legen, Kopf auf die Kopfstütze, Schultern an den Schulterstützen und Beine zusammen, wobei diese weit über den Fußbügel hinausragen.
- » Die Griffe von den Ösenbolzen hinter den Schulterstützen abnehmen und die Arme in Richtung Decke heben.
- » Die Griffe leicht nach unten drücken, sodass die Riemen und Griffe gespannt sind, ohne die Feder zu betätigen

Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte
- » Atmung
- » Durchblutungsförderung
- » Ausdauersteigerung

Bewegungsablauf (Abbildungen B und C)

- » Die Griffe herunterdrücken, den oberen Rücken abrunden, die Arme seitlich nach unten bringen.
- » Gleichzeitig die Beine etwa 50 cm über den Rahmen des Reformers bzw. ungefähr auf Augenhöhe anheben. (Hinweis: Die höchsten Punkte der Schulterblätter berühren den Reformer. Der Rücken bildet eine flache „C“-Kurve)
- » Mit den Armen kräftige Pumpbewegungen durchführen, bis fünf zählen und dabei langsam ausatmen.
- » Weiter mit den Armen Pumpbewegungen durchführen, dabei bis fünf zählen und langsam einatmen.

Varianten:

- » Wenn der/die Schüler/in die angehobenen Beine nicht halten kann oder den Rücken durchdrückt, kann diese Übung auch durchgeführt werden, indem die Beine auf dem Gestell abgestützt werden.
- » Anfänger sollten mit zwei Sätzen à zehn Pumpbewegungen mit den Armen beginnen, um Nackenverspannungen zu vermeiden, und dann die Anzahl der Sätze schrittweise erhöhen, bis die maximale Wiederholungszahl erreicht ist.



Abbildung A



Abbildung B



Abbildung C

THE FROGS FERTIGKEITSLEVEL – ANFÄNGER

5 to 6 Wiederholungen

Geräteaufbau:

Federn: 2

Fußbügel: unten

Kopfstütze: oben

Sonstiges Zubehör:

Riemen, Griffe, Verlängerungsriemen

Vorsicht bei:

Schwacher unterer Rückenmuskulatur, empfindlichen Füßen – bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen.

Erforderliche Fertigkeiten, um diese Übung durchzuführen:

Ausreichende Flexibilität, um die Füße in den Riemen zu platzieren.

Voraussetzungen:

Auf der Matte mit einem Bein kreisen; Footwork auf dem Reformer.

Vorbereitung (Abbildungen A und B)

- » Die Griffe und Riemen samt Verlängerungsriemen hinten am Reformer anbringen.
- » Der Griff und die Lederschleife sollten parallel mit dem Griff zur Außenseite des Reformers hin ausgerichtet sein.
- » Den Riemen sowohl durch den Griff als auch durch den Lederriemen hindurchführen. Den Clip verschließen und die Teile nach außen drehen.
- » Dieselbe Prozedur mit dem anderen Riemen durchführen

Ausgangsposition (Abbildungen C und D)

- » Die Riemen in die Hand nehmen, auf den Schlitten hinlegen, den Kopf in der Kopfstütze platzieren und die Schultern gegen die Schulterstützen lehnen.
- » Das Steißbein hochrollen und beide Füße vorsichtig in die Schlaufen einführen.
- » Fersen zusammenstellen, Zehen spreizen, Fersen in Richtung Gesäß bringen und Wirbel für Wirbel nach unten rollen, bis der Rücken auf dem Schlitten liegt.
- » Die Hände seitlich neben den Körper und die Knie schulterbreit auseinander platzieren. Die Fersen berühren sich, die Zehen sind gespreizt (Froschstellung).
- » Die Feder sollte gespannt sein, wobei die Riemen die Oberseite der Schulterstützen streifen

Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte
- » Stabilisierung der Körpermitte, während die untere Körperhälfte trainiert wird
- » Sorgt für eine symmetrische Ausrichtung in der unteren Körpermitte
- » Stärkt das Gesäß

Bewegungsablauf (Abbildung E)

- » Die Körpermitte anspannen, um den Rumpf zu stabilisieren, die Beine schräg nach außen drücken, bis sie ganz gestreckt sind.
- » Die Riemen sollten die Oberseiten der Schulterblöcke berühren.
- » Die Fersen berühren sich, die Zehen sind gespreizt. Die Beine vorsichtig in Richtung Brust bringen

Varianten:

Keine

Sicherheitsmaßnahmen:

- » Stellen Sie sicher, dass die Riemen gesichert sind.
- » Die Zubehörteile müssen sich an den Außenseiten befinden.
- » Halten Sie die Riemen von den Augen fern



Abbildung A

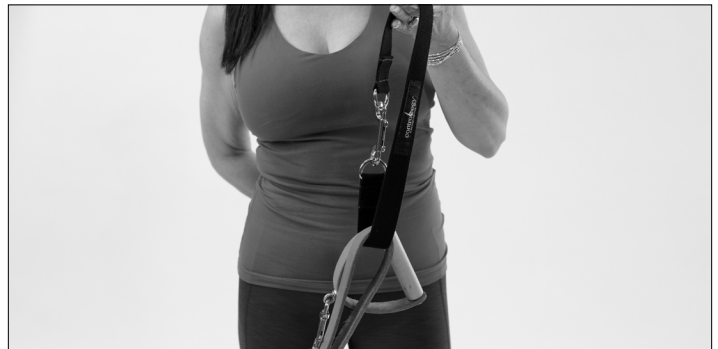


Abbildung B



Abbildung C



Abbildung D



Abbildung E

DIE SHORT BOX – RUND FERTIGKEITSLEVEL – ANFÄNGER

3 - 5 Wiederholungen

Geräteaufbau:

Federn: 2

Fußbügel: unten

Kopfstütze: unten

Sonstiges Zubehör:

Box, schwarzes Polster – Fußriemen

Vorsicht bei:

schwacher unterer Rückenmuskulatur, Unfähigkeit, die Füße zu beugen – bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen.

Erforderliche Fertigkeiten, um diese Übung durchzuführen:

Auf der Matte zurück- und aufrollen.

Apparatus Set-Up: (Figures A and B)

- » Die Box so auf den Reformer stellen, dass die Griffe zu den Seiten des Rahmens hin zeigen und die hintere Kante der Box zwischen den Schulterstützen und den Ösenbolzen platziert ist.
- » Das schwarze Polster mittig und eine Handflächenbreite von der Hinterkante entfernt auf die Box legen

Ausgangsposition (Abbildung C)

- » Auf das Polster in der Mitte der Box setzen.
- » Die Füße unter die am Innenrahmen des Reformers befestigten Riemen platzieren.
- » Die Füße beugen und die Beine gegen die Außenseiten der Riemen drücken.
- » Den Bauch mit den Armen fest umschlingen und den Rücken in die „C“-Kurve bringen

Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung der Körpermitte
- » Artikulation der Wirbelsäule

Bewegungsablauf (Abbildungen D und E)

- » Die Körpermitte anspannen, mit den Armen weiterhin die Taille fest umschlingen und einen Wirbel nach dem anderen zurückrollen.
- » Die Arme zur Mitte bringen, um die Bauchmuskeln zu aktivieren, und wieder in die Ausgangsposition hochrollen.

Varianten

- » Mit fortschreitenden Fertigkeiten kann der/die Schüler/in den Bewegungsbereich vergrößern und in die volle Streckung zurückrollen

Safety Precautions

- » Überprüfen Sie die Clips vor jeder Verwendung.
- » Verwenden Sie zur Sicherheit beide Riemen.
- » Sorgen Sie dafür, dass die Riemen gerade und gleichmäßig gespannt sind



Abbildung A



Abbildung B



Abbildung C



Abbildung D



Abbildung E

8 bis 10 Wiederholungen

Geräteaufbau:

Federn: 2

Fußbügel: oben

Kopfstütze: oben

Vorsicht bei:

Hüft- und Inversionsproblemen, niedrigem Blutdruck – bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen.

Erforderliche Fertigkeiten, um diese Übung durchzuführen:
Keine.

Ausgangsposition (Abbildung A)

- » Hände auf den Fußbügel legen, wobei sich die Daumen und Zeigefinger auf derselben Seite der Stange befinden (Achtung – nicht an der Stange hochziehen!)
- » Vorsichtig auf den Reformer steigen und die Fersen vor den Schulterstützen platzieren. Fersen in die Vertiefungen des Schlittens hineinrutschen lassen.
- » Den Rücken in eine gleichmäßige C-Kurve bzw. runde Rückenposition bringen.
- » Die Füße weit nach vorne strecken und die Zehen anheben.

Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte
- » Hüfttraining
- » Streckung der Rückseite des Körpers

Bewegungsablauf (Abbildungen B und C)

- » Mit dem Oberkörper stabil am Fußbügel abstützen.
- » Den Schlitten vorsichtig etwa 8 cm aus der Hüfte heraus wegdrücken, ohne die Wirbelsäulenposition zu verändern.
- » Die Körpermitte nach innen und oben ziehen, die Fersen durchstrecken und den Schlitten wieder in die Ausgangsposition bringen

Varianten

- » Kleinere Personen müssen möglicherweise die Fersen nach vorne bringen und auf dem Schlitten abstützen, um in die richtige Position zu kommen.
- » Variante für Fortgeschrittene – ein Bein nach hinten verlagern

Sicherheitsvorkehrungen

- » Sicherstellen, dass die Fußbügelstütze auf dem Rahmen aufliegt.
- » Daumen und Zeigefinger müssen zusammen über dem Fußbügel liegen.
- » Nicht an der Stange hochziehen



Abbildung A

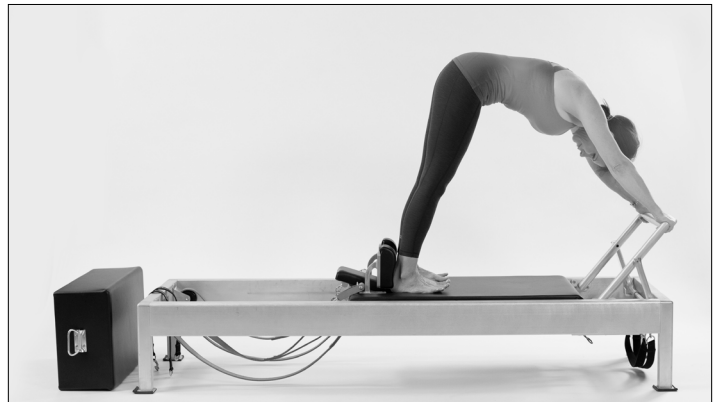


Abbildung B

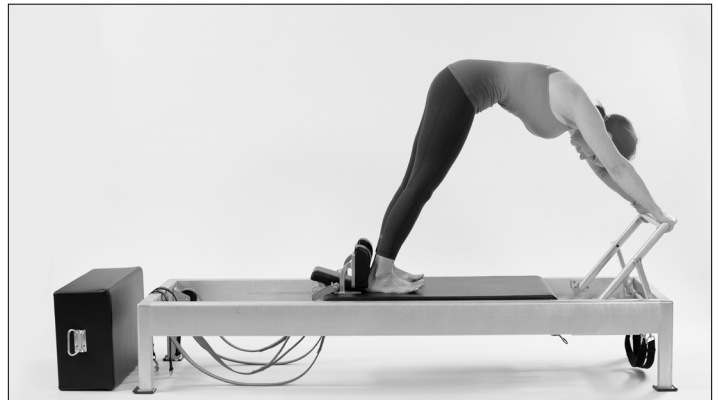


Abbildung C

DIE KNEE-STRETCH-SERIE – RUND – FERTIGKEITSLEVEL – ANFÄNGER

8 bis 10 Wiederholungen

Geräteaufbau:

Federn: 2

Fußbügel: oben

Kopfstütze: oben

Vorsicht bei:

Knieproblemen, Unfähigkeit, den Fuß oder die Zehen zu beugen – konsultieren Sie bitte einen Arzt, bevor Sie diese Übung durchführen.

Erforderliche Fertigkeiten, um diese Übung durchzuführen:

Auf der Matte zurückrollen.

Ausgangsposition (Abbildung A)

- » Kniend auf den Schlitten stellen.
- » Hände schulterbreit entfernt auf dem Fußbügel abstützen, wobei sich die Daumen und Zeigefinger über der Stange befinden.
- » Die Füße mit nach vorne gebeugten Zehen gegen die Schulterstützen drücken.
- » Den Rücken abrunden, so weit wie möglich nach hinten auf die Fersen stützen und dabei eine gleichmäßige „C“-Kurve in der Wirbelsäule beibehalten

Schwerpunkt der Übung

- » Stabilisierung der Wirbelsäule in der „C“-Kurve
- » Festigung der Körpermitte
- » Hüftstreckung
- » Verbindung mit dem Unterkörper

Bewegungsablauf (Abbildungen B und C)

- » Die Fersen durchdrücken und den Schlitten so weit wie möglich wegdrücken, ohne die Form der Wirbelsäule zu verändern.
- » Den Schlitten durch Drücken der Fersen gegen die Schulterstützen herziehen und dabei das Gesäß und die Körpermitte anspannen.
- » Die Schultern und den Oberkörper während der gesamten Übung ruhig halten.

Varianten

- » Nach hinten beugen.
- » Knie abheben

Sicherheitsvorkehrungen

- » Sicherstellen, dass die Fußbügelstütze auf dem Rahmen aufliegt.
- » Daumen und Zeigefinger müssen zusammen über dem Fußbügel liegen.
- » Nicht an der Stange hochziehen.



Abbildung A



Abbildung B

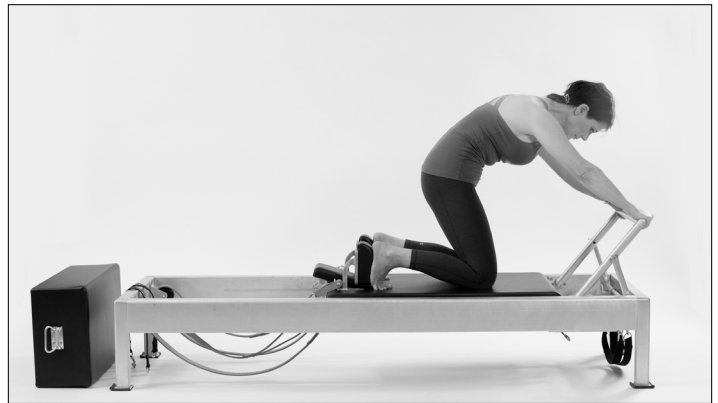


Abbildung C